



มหาวิทยาลัยมหิดล คณะศึกษาศาสตร์

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 47 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2564
<http://www.senate.mahidol.ac.th>



รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา จุฑามณี สุทธิสีสัง รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยมหิดล ให้เกียรติบรรยายพิเศษ เรื่อง ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ในการประชุม สภาคณาจารย์ สามัญ ครั้งที่ 1/2564 เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2564 ณ ห้องประชุม 515 ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โดยมีสมาชิกสภาคณาจารย์ร่วมรับฟังผ่านระบบ Cisco Webex Meetings



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์



สวัสดิ์ปีใหม่ประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

ในเดือนนี้เปิดปีใหม่มาด้วยสถานการณ์โควิด-19 ระลอกที่สองซึ่งทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนการทำงานเป็นแบบ work from home รวมถึงปริมาณฝุ่น pm 2.5 ที่ค่อนข้างเยอะ ก็ขอให้ชาวมหิดลแข็งแรงปลอดภัย และมีระมัดระวังตัวเองด้วยการเว้นระยะห่าง สวม mask และติดตามประกาศของจังหวัด และของมหาวิทยาลัยด้วยครับ

สภาคณาจารย์เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงาน การประเมินผลการปฏิบัติงาน ซึ่งจะต้องมีความถูกต้องและเป็นธรรม จึงได้เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านทรัพยากรบุคคลจากภายนอก มาแลกเปลี่ยนมุมมองกับคนภายใน ซึ่งได้มุมมองด้านการประเมิน รวมถึงการเลื่อนเงินเดือน โดยมีสรุปการเสวนามาลงไว้ในฉบับนี้ นอกจากนั้น ยังมีบทความต่างๆ เกี่ยวกับการสอบภาษาอังกฤษ ว่าระหว่าง TOEFL, IELTS และ TOEIC ควรสอบอะไรดี และบทความด้านสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่างครับ

ในเดือนนี้สภาคณาจารย์ได้เรียนเชิญ รศ.ดร.กญ.จุฑามณี สุทธิสีสังข์ รองอธิการบดี ฝ่ายนโยบายและแผนมาบรรยายให้สมาชิกสภาคณาจารย์ทราบถึงยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหิดล รวมถึง Flagships ทั้ง 10 ที่จะขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปสู่ระดับโลก ซึ่งจะได้ถ่ายทอดลงไปขับเคลื่อนในระดับส่วนงานต่อไป

รักษาสุขภาพ และพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

สรุปการเสวนาเรื่อง เปลี่ยนมุมมอง สองแนวใหม่ ใส่ใจการประเมิน

TOEFL, IELTS, TOEIC แตกต่างกันอย่างไร และควรสอบอะไรดี

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโธค”

เรื่องใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่าง มีอันตรายจริงหรือ ?

บรรณาธิการแถลง

2

3

6

9

11



สรุปการเสวนา

เรื่อง เปลี่ยนมุมมอง ลงแนวทางใหม่ ใส่ใจการประเมิน

จัดโดยสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่ 4 ธันวาคม 2563 เวลา 13.00-16.00 น.
ณ ห้องประชาสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



สรุปการเสวนาฯ โดย
รองศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทรากิตย
สมาชิกสภาคณาจารย์ และประธานสภาอาจารย์คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

การเสวนาครั้งนี้ สภาคณาจารย์ได้เรียนเชิญวิทยากร 3 ท่าน มาร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองด้านการประเมิน ดังนี้

1. คุณมนูญ สรรค์คุณากร กรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ทรงคุณวุฒิ
2. คุณจันทรฉาย เคหสุพเจริญ ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล PTT Global Chemical (PTT GC)
3. คุณจรรยา ปัญญา ผู้อำนวยการกองทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณมนูญ ได้บรรยายว่า การประเมิน (Appraisal) เป็นการตรวจการปฏิบัติงานตาม Expectation โดยอาจประเมินแบบรวมของหน่วยงาน หรือประเมินแต่ละบุคคล ซึ่งควรมีวัตถุประสงค์ชัดเจน และควรมี feedback ให้กับผู้ถูกประเมิน การประเมินที่ดีควรมีตัวชี้วัดชัดเจน เช่น Key Performance Index (KPI) เป็นต้น เสร็จสิ้นการประเมินแล้ว ควรสรุปว่าจะมีแผนที่จะพัฒนาผู้ถูกประเมินอย่างไร จำเป็นต้องเพิ่มการฝึกอบรมหรือไม่โดยการประเมินนั้นจะต้องพูดคุยแบบเปิดอกและอยู่ในบรรยากาศเชิงบวก (positive)

การประเมินแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่ง เป็นการประเมินเบื้องต้นทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ และส่วนที่สอง เป็นการประเมินเรื่องพฤติกรรมหรือวิธีการที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ บนพื้นฐานของค่านิยมในองค์กรที่ปฏิบัติงานโดยที่ไม่มีพฤติกรรมเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน ในระบบของ Human resource (HR) และ ระบบการจัดการ Performance ได้แบ่งกระบวนการดำเนินการ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) Planning
- 2) Monitoring
- 3) Developing
- 4) Evaluation
- 5) Rewarding

ทั้งองค์กรควรใส่กระบวนการเหล่านี้ในทุกมุม ได้แก่ Corporate view, Company หรือ Division view และ Individual view ซึ่งต้องมีการ align กันชัดเจน

เมื่อประเมินเสร็จแล้วหน่วยงานควรนำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์ เพื่อการพัฒนา โดยสามารถให้เป็นรางวัลต่าง ๆ ทั้ง positive rewards เช่น กล่าวชื่นชม แสดงความยินดี รางวัล recognition ต่าง ๆ และ negative rewards เช่น การกล่าวตักเตือน รวมถึงการให้โอกาสโดยผู้ที่เป็นหัวหน้าควรปฏิบัติกับลูกน้องโดยยึดหลักการให้ 3 ข้อ คือ ให้ความรู้ให้โอกาส และให้อภัย โดยสรุปแล้ว การประเมินเป็นกระบวนการเพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์

คุณจันทรฉาย ได้บรรยายว่า บริษัท PTT GC เป็นองค์กรที่มีพนักงานหลายรุ่นอายุ และรูปแบบการทำงานก็เปลี่ยนไปตามยุคและสถานการณ์ เช่น การทำงานที่บ้านในยุคโควิดที่ปกติใหม่หลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (COVID-19) ในการประเมินมีเหตุผลสำคัญหลายข้อ ได้แก่

- 1) Driving strategic target
- 2) Reward to person
- 3) Development of competency
- 4) Finding successor

โดยผลลัพธ์จะบ่งบอกถึงการปฏิบัติงานของทุกคน ซึ่งจะต้องมีการดูแลติดตาม

ในกระบวนการประเมินที่บริษัท PTT GC จะประเมินพนักงานปีละ 1 ครั้ง โดยประเมินเบื้องต้น (Task & target behavior) และ Core behavior ไม่ได้นำวันลามาคิด แต่มีการนำการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของบริษัทที่

ไม่ได้อยู่ใน work scope มาประกอบด้วย มีการจัดลำดับ (ranking) ของพนักงานที่มี job level เดียวกัน ถ้าพนักงานที่มีตำแหน่งต่ำกว่าทำงานได้ผลลัพธ์สูงจะมีการให้เลื่อนไปสู่ตำแหน่งที่ดีขึ้น และให้ผู้จัดการที่เข้าใจในงาน หรืออยู่ในสายงานนั้นเป็นผู้ประเมิน ในระบบนี้หัวหน้างานเป็น conductor ที่สำคัญ ควรใช้คำพูดและการสื่อสาร (communication) ในทางที่ให้อำนาจ ซึ่งจะเป็แรงใจให้ลูกน้องมีกำลังทำงานต่อไปได้เช่น “งานยากหน่อย แต่เชื่อว่าทำได้” “งานดีพัฒนาอีกนิดก็แล้วได้” “เวลาไม่พอหรือเปล่านั้นอยากใหช่วยอะไรไหม” “เชื่อสีโอกาสอยู่ในมือแล้ว พี่เชื่อว่าทำได้” “ผมเชื่อว่างานไหนที่อยู่ในมือคุณ คุณทำได้แน่นอน” เมื่อพนักงานทำงานได้ต่ำกว่าเป้าหมาย (Performance < Expectation) ก็จะเข้าสู่แผนการพัฒนาการปฏิบัติงาน (Performance improvement plan) ซึ่งจะมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) Root cause analysis โดยใช้ D-COMBO Model ซึ่งวิเคราะห์ Direction, Competence, Opportunity, Motivation, Behavior และอื่น ๆ
- 2) การพัฒนาแผนการปฏิบัติงาน (Action plan) ร่วมกันโดย Employee, Line manager และ 3rd party และ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ติดตามแผนนี้ทุก 3 เดือน นอกจากนี้ยังมีกระบวนการตรวจดู (Performance monitoring) โดยรวม

คุณจริยา ไต้บรรยายว่า มหาวิทยาลัยมหิดลใช้ข้อบังคับล่าสุดปี 2559 ในการประเมินผลการปฏิบัติงาน โดยเน้นผลสัมฤทธิ์ และสมรรถนะของผู้ปฏิบัติงาน โดยการทำข้อตกลงในการปฏิบัติงาน (Performance agreement) ซึ่งต้องสอดคล้องกับเป้าประสงค์ของส่วนงานและมหาวิทยาลัย โดยมีการให้คำปรึกษาหารือกันแต่ละด้านในเชิงปริมาณ ความสำคัญ และยุทธศาสตร์ที่กำหนด โดยจะแบ่งงานออกเป็น งานยุทธศาสตร์ หรือพัฒนาคน 50% งานประจำ 30% ส่วนที่เหลือจะเป็นงานที่ได้รับมอบหมาย และงานเพื่อส่วนรวม

ประโยชน์ของการทำข้อตกลงล่วงหน้าของการประเมิน (Performance agreement) คือ

- 1) ผู้บริหาร หรือผู้บังคับบัญชาสามารถมอบหมายงานให้ได้ตามเป้าหมาย และทบทวนลักษณะการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชารวมทั้งการจัดสรรปันส่วนงาน เพื่อให้การปฏิบัติงานของบุคลากรทั้งหน่วยงานสอดคล้องกับพันธกิจของหน่วยงาน หรือ องค์กร
- 2) การทำข้อตกลงการประเมินผลที่เป็นที่ยอมรับทั้งผู้ประเมินและผู้รับการประเมิน รวมทั้งข้อตกลงเป็นที่รับรู้ของบุคลากรในหน่วยงาน ส่งผลให้เกิดการยอมรับ และสร้างความยุติธรรมในหน่วยงาน



3) ผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชาสามารถใช้การทำข้อตกลงการประเมินผลในการวางแผนพัฒนาบุคลากร รวมทั้งการสร้างงานใหม่ หรือคุณภาพงานที่เพิ่มขึ้นในส่วนงาน

4) ในกรณีที่ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติงาน 2 หน้าที่ (Dual position) การทำข้อตกลงการประเมินผลจะทำให้สามารถแบ่งเวลาการปฏิบัติงานให้เหมาะสมกับงาน รวมทั้งมีความแม่นยำมากขึ้น

ขั้นตอนประเมินผลการปฏิบัติงานมีดังนี้

- 1) ผู้ประเมินกับผู้รับการประเมินมีส่วนร่วมในการตกลงการปฏิบัติงานร่วมกัน
- 2) ข้อตกลงการปฏิบัติงานต้องสัมพันธ์กับคำบรรยายลักษณะงานของผู้รับการประเมิน
- 3) ข้อตกลงที่กำหนดต้องครอบคลุมการปฏิบัติงานหลัก (Key performance) ของผู้รับการประเมิน
- 4) ข้อตกลงที่กำหนดควรต้องระบุสัดส่วนความสำคัญเป็นร้อยละของการประเมินทุกข้อ
- 5) ข้อตกลงที่กำหนดทุกข้อให้ระบุตัวชี้วัดที่ชัดเจน และต้องเป็นตัวเลข รวมทั้งกำหนดเกณฑ์ผ่านการประเมิน และเกณฑ์การประเมินระดับต่าง ๆ และ
- 6) ในกรณีที่เป็นการปฏิบัติงานใหม่ที่ผู้ประเมินต้องการมอบหมายให้ผู้รับการประเมินลองทำ ควรกำหนดสัดส่วนความสำคัญให้น้อยไว้ก่อน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนา

การกำหนดค่าเป้าหมาย หรือ Key Performance Index (KPI) มีหลักดังนี้

- 1) เป้าหมายต้องท้าทาย สามารถปฏิบัติได้ และสอดคล้องกับเป้าหมายยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน
- 2) เป้าหมายนั้นควจจะ SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic และ Timely)
- 3) อาจมีตัวชี้วัดอื่น ๆ มาประกอบได้ตามลักษณะงานของหน่วยงาน

การประเมินจะนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรและเพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น การปรับขึ้นเงินเดือน และการต่อสัญญาจ้าง สำหรับการทำข้อตกลงการปฏิบัติงานของพนักงานมหาวิทยาลัยมหิดล จะประเมินทั้ง core value และ competency เช่นเดียวกัน โดยวัดที่ผลงาน 80% และ สมรรถนะ 20%

ระเบียบวิธีการประเมินของมหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดคณะกรรมการประเมินผลการปฏิบัติงาน ได้แก่

1) ผู้ประเมิน เป็น ประธาน
2) ผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อโดยผู้ประเมิน เป็น กรรมการ และ

3) ผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อจากกลุ่มผู้รับการประเมินจำนวน 1 ใน 3 เป็นกรรมการ ในกรณีที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมในการประเมินการปฏิบัติงาน สามารถร้องทุกข์ได้ ส่วนงานจะต้องจัดเก็บผลการประเมินเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี โดยรักษาไว้เป็นความลับ

ประเด็นการประเมินที่เคยเป็นปัญหา มีดังนี้

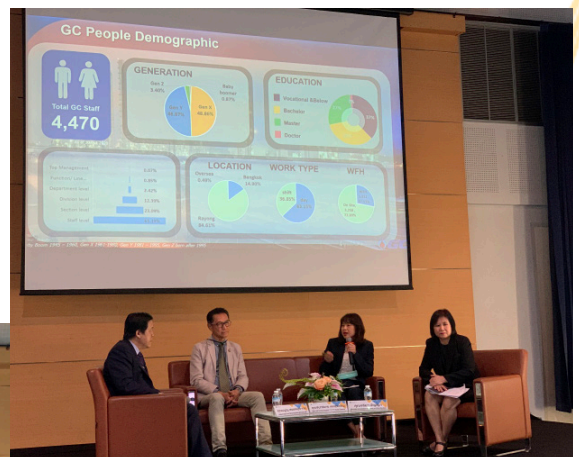
1) กรณีที่ผู้ประเมินกับผู้รับการประเมิน *ไม่* สามารถจัดทำข้อตกลงร่วมกันได้ ให้ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปเป็นผู้วิจัยชี้ขาด และให้ถือเป็นที่สุด
2) กรณีที่ไม่ทำข้อตกลงจะไม่ได้รับการพิจารณา

เลื่อนขึ้นเงินเดือนและถือว่าเป็นการกระทำผิดทางวินัยฐานขัดคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ฐานไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับประกาศ คำสั่งของมหาวิทยาลัย หรือ ส่วนงาน

3) กรณีการจัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงานในระบบ e-Performance Agreement (e-PA) แล้วให้ถือว่าการยืนยันในระบบของทั้งสองฝ่ายเป็นการตกลงร่วมกัน

4) กรณีที่ส่วนงานใดไม่ดำเนินการจัดทำข้อตกลงในการปฏิบัติงาน ให้ถือว่าเป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสั่งมหาวิทยาลัย และให้อธิการบดีนำมาประกอบการประเมินผลการปฏิบัติงานของหัวหน้าส่วนงานนั้นด้วย

สุดท้าย คุณมณูญได้เสริมว่าการประเมินที่เอกชนแห่งหนึ่ง ใช้วิธี 2F คือ Fact และ Feeling ซึ่งต้องเป็นไปตาม KPI 80% การตอบแทนมีทั้งการขึ้นเงินเดือน (Merit increase) ซึ่งถือว่าเป็นการให้อำนาจ การให้โบนัส (Bonus) ซึ่งถือว่าเป็นค่าตอบแทนในอดีต การให้หุ้น และการให้ Providence fund โดยมีหลักว่าคนที่ทำงานได้ดีและโดดเด่นจะต้องได้รับการสนับสนุนในอาชีพการทำงาน และได้รับค่าตอบแทนเป็นพิเศษ โดยมีข้อพิจารณาตามสำคัญของงาน (Job grade) และการ contribution ส่วน competency นั้นใช้เพื่อการพัฒนาเท่านั้น ไม่ได้ใช้เป็นหลักในการประเมิน _____ mu



TOEFL, IELTS, TOEIC

แตกต่างกันอย่างไร และควรสอบอะไรดี



บทความโดย

อาจารย์ ดร.วิภาพรรณ นามประมวญ
สมาชิกสภาคณาจารย์ และอาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์

เมื่อนึกถึงการสอบภาษาอังกฤษ เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงต้องเคยได้ยินชื่อ TOEFL, IELTS และ TOEIC ผ่านหูกันมาบ้าง หรืออาจจะเคยสอบอย่างใดอย่างหนึ่งมาแล้ว เพื่อสมัครงาน หรือ สมัครทุน แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีคนอีกไม่น้อยที่ยังสงสัยว่า TOEFL, IELTS และ TOEIC ต่างกันอย่างไร ค่าสอบเท่าไร ต้องสอบทักษะใดบ้าง คะแนนเท่าไรถึงผ่าน และหากอยากจะสอบภาษาอังกฤษมาตรฐาน (standardized test) เก็บคะแนนไว้เพื่อสมัครงาน เรียนต่อ หรือ สมัครทุน ควรสอบอันไหนดี หากผู้อ่านมีคำถามใดคำถามหนึ่งอยู่ในใจ บทความนี้สามารถช่วยตอบข้อสงสัยให้ผู้อ่านได้ค่ะ

เรามาเริ่มที่ TOEFL ก่อนเลยนะคะ

TOEFL

TOEFL ย่อมาจาก Test of English as a Foreign Language ซึ่งบริษัทที่เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ก็คือ บริษัท ETS (ets.org) ของสหรัฐอเมริกานั่นเองค่ะ สำหรับเกสต์สำคัญ ๆ ที่อยู่ในเครือ ETS ที่เราอาจจะเคยได้ยินผ่านหูกันมาบ้างก็คือ GRE และ TOEIC นั่นเอง

การสอบ TOEFL มีความสำคัญสำหรับนักศึกษาต่างชาติที่ต้องการศึกษาในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ เพราะเป็นหนึ่งในความต้องการ (requirement) ของมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา ที่กำหนดให้นักเรียนต่างชาติแสดงคะแนนการสอบ TOEFL เพื่อใช้เข้าเรียน แต่ในปัจจุบัน มหาวิทยาลัยทั่วโลก รวมถึงมหาวิทยาลัยมหิดล ก็ได้แนะนำคะแนนสอบ TOEFL มาเป็นเกณฑ์ในการรับนักศึกษาเข้าเรียนในบางคณะ หรือใช้เป็นหนึ่งในเกณฑ์ประกอบเพื่ออนุมัติปริญญาด้วย

เนื่องจากผู้สอบ TOEFL ส่วนใหญ่ ต้องการนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ด้านการศึกษา (academic purpose) ดังนั้น บทสนทนา เรื่องที่อ่าน หัวข้อที่ต้องเขียน และพูดเกือบทั้งหมด จะเกี่ยวข้องกับการศึกษา และภาษาอังกฤษที่ใช้ทั้งหมดจะเป็นแบบ American English

ด้วยความที่ TOEFL เป็นข้อสอบวัดมาตรฐานภาษาอังกฤษที่ใช้มายาวนาน จึงมีการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบตัวข้อสอบให้แตกต่างกันออกไป รวมถึงชื่อเรียกก็แตกต่างกัน และคะแนนเต็มก็แตกต่างกันออกไปด้วย

ในยุคที่เราได้ยินว่า ต้องได้ TOEFL 550 คะแนน นั่นคือ การสอบ TOEFL แบบ paper-based ซึ่งมีคะแนนเต็ม 677 คะแนน และเริ่มใช้ในปี พ.ศ. 2507 เป็นต้นมา ซึ่งข้อสอบจะเป็นแบบปรนัย (multiple-choice items) เท่านั้น

โดยจะมีการวัดคำศัพท์ (vocabulary) การอ่าน (reading comprehension) การฟัง (listening comprehension) และไวยากรณ์ (knowledge of correct English structure and grammar)

ในปัจจุบัน การสอบ TOEFL แบบ paper-based ไม่ได้ทำการจัดสอบโดย ETS และตัวแทนของ ETS แล้ว แต่ทาง ETS ได้มีการขายลิขสิทธิ์ข้อสอบนี้ให้หน่วยงาน รวมถึงมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วโลก ซึ่งในปัจจุบัน ข้อสอบ TOEFL แบบ paper-based นี้ เป็นที่รู้จักในประเทศไทย และประเทศอื่น ๆ ในนามของ TOEFL ITP นั่นเอง

ปัจจุบันผู้สนใจยังสามารถสอบ TOEFL ITP ได้ในกรุงเทพฯ ณ สถาบันพาราไดม์ โดยจัดสอบวันละ 3 รอบ ใช้ระยะเวลาในการสอบประมาณ 2 ชั่วโมง ดังนี้

ทักษะ	จำนวนข้อ	เวลา
การฟัง	50	35 นาที
ไวยากรณ์	40	25 นาที
การอ่าน	50	55 นาที
รวม	140	115 นาที

ปัจจุบัน ค่าธรรมเนียมในการสอบอยู่ที่ 1,800 บาท และผู้สอบสามารถรับผลการสอบได้หลังจากสอบ 3 วันทำการ ผลคะแนนมีอายุ 2 ปีนับจากวันสอบ

ผลที่ได้จาก TOEFL ITP ไม่สามารถนำไปใช้สมัครเรียน หรือ สมัครงานทั่วไปได้ เว้นแต่บางส่วนงาน เช่น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ยังคงอนุญาตให้ใช้ในการรับนักศึกษาเข้าเรียน (กำหนดคะแนนขั้นต่ำไว้ที่ 64 ข้อ) หรือบางหน่วยงานอาจกำหนดให้เจ้าหน้าที่ หรืออาจารย์สามารถแสดงผลคะแนน TOEFL ITP แทนผลสอบอื่นได้ ผู้สนใจเข้าสอบ สามารถตรวจสอบรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.paradigm-test.com/

ถัดจากยุค paper-based ก็มาถึงยุค computer-based หรือที่เรียกกันว่า TOEFL CBT ซึ่งย่อมาจาก TOEFL Computer Based Test ซึ่งมีคะแนนเต็ม 300 คะแนน และผู้สอบต้องทำข้อสอบผ่านคอมพิวเตอร์ ซึ่งในปัจจุบันนี้ การสอบ TOEFL CBT ไม่เป็นที่นิยมแล้ว และปัจจุบันได้ถูกแทนที่ด้วย TOEFL iBT

TOEFL iBT ย่อมาจาก TOEFL Internet-Based Test นั่นเอง ปัจจุบันสถานศึกษาและมหาวิทยาลัยกว่า 150 ประเทศทั่วโลก ใช้เกณฑ์คะแนน TOEFL iBT เป็นหนึ่งในการพิจารณารับผู้เข้าศึกษา ซึ่งผู้สนใจสมัครสอบจะต้องจองคิว online ล่วงหน้า (ควรทำอย่างน้อยประมาณ 1 เดือน) ผ่านทางเว็บ ets.org และสามารถเลือกศูนย์สอบได้เอง โดยสามารถทราบผลสอบได้ภายใน 6-10 วัน ผ่านทาง account ของ ETS ที่ใช้ในการลงทะเบียนสมัครสอบ ทั้งนี้มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ก็เป็นหนึ่งในศูนย์สอบของ TOEFL iBT ด้วยเช่นกัน ปัจจุบันค่าสอบอยู่ที่ 185 ดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 5,547 บาท)¹ โดยมีการสอบทั้งหมด 4 ทักษะ ดังนี้

ทักษะ	จำนวนข้อ	คะแนน	เวลา
การอ่าน	30-40	30	54-72 นาที
การฟัง	28-39	30	41-57 นาที
พัก			10 นาที
การพูด	4	30	17 นาที
การเขียน	2	30	50 นาที

ในการสอบ TOEFL iBT ผู้สอบจะทำการสอบผ่านคอมพิวเตอร์ที่ทางศูนย์สอบจัดไว้ให้ โดยผู้สอบแต่ละคนอาจได้จำนวนข้อ และเวลาทำข้อสอบไม่เท่ากัน ทำให้ระยะเวลาในการสอบจะอยู่ระหว่าง 3 ชั่วโมง ถึง 3 ชั่วโมงครึ่ง โดยแต่ละทักษะจะมี 30 คะแนน คะแนนเต็มรวม 120 คะแนน ซึ่งแต่ละสถาบัน/มหาวิทยาลัย อาจกำหนดคะแนนที่แตกต่างกันไป

สำหรับการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา หรือ มหาวิทยาลัยในสหราชอาณาจักร ส่วนใหญ่ จะกำหนดคะแนนขั้นต่ำ 80 คะแนนหรือเทียบเท่ากับ 550 คะแนน สำหรับการสอบแบบ paper-based หรือ 100 คะแนน ซึ่งเทียบเท่ากับ 600 คะแนนของ TOEFL แบบ paper-based นั่นเอง

การรับนักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยมหิดล - ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนานาชาติ (MUIC) ใช้คะแนน TOEFL iBT ขั้นต่ำที่ 69 คะแนน และ

หลักสูตรปริญญาตรี (ภาควิชาภาษาไทย) สำหรับใช้เพื่ออนุมัติจบการศึกษา กำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 64 คะแนน - ระดับบัณฑิตศึกษา ภายใต้บัณฑิตวิทยาลัย

กำหนดคะแนนขั้นต่ำในการรับเข้าศึกษาที่ 38 คะแนน และสำหรับใช้เพื่ออนุมัติจบการศึกษาระดับปริญญาโท กำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 64 คะแนน (ทักษะการเขียนไม่ต่ำกว่า 17 คะแนน และการพูดไม่ต่ำกว่า 15 คะแนน)

และกำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 79 คะแนน (ทักษะการเขียนไม่ต่ำกว่า 23 คะแนน และการพูดไม่ต่ำกว่า 19 คะแนน) เพื่อจบการศึกษาระดับปริญญาเอก

IELTS

IELTS ย่อมาจาก International English Language Testing System ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของ Cambridge Assessment English แห่งสหราชอาณาจักร ภาษาอังกฤษใน IELTS จึงเป็นแบบ British English โดยส่วนใหญ่ผู้ที่ต้องสอบ IELTS หลัก ๆ คือ นักศึกษาต่างชาติที่ต้องการสมัครเรียนในสถาบัน/ มหาวิทยาลัย ในสหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ หรือ ผู้ที่ต้องการไปทำงานที่ประเทศเหล่านี้

การสอบ IELTS แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ Academic และ General Training

สำหรับผู้ที่ต้องการใช้ผลสอบ IELTS เพื่อยื่นเรียนต่อ หรือ สมัครทุน จะต้องสอบ Academic mode

เท่านั้น แต่หากจะใช้เพื่อสมัครงาน ควรตรวจสอบกับที่ทำงานก่อนว่า ต้องการให้สอบแบบ Academic หรือ General Training

ศูนย์สอบ IELTS ในประเทศไทยมี 2 ศูนย์ คือ

¹อัตราแลกเปลี่ยน 1 ดอลลาร์สหรัฐ เท่ากับ 29.98 บาทไทย (ณ วันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2564) อ้างอิงจาก www.bot.or.th

British Council และ IDP โดยทั้งสองแห่ง จะจัดสอบวันเดียวกัน และคิดราคาค่าสอบเท่ากัน คือ 6,900 บาท ต่อคน/ครั้ง ซึ่งผู้สอบสามารถเลือกสอบได้ทั้งแบบ paper-based หรือ IELTS Regular คือ เขียนคำตอบในกระดาษ ซึ่งมักจัดสอบทุกวันเสาร์ และแบบ computer-based หรือ IELTS on Computer โดยสอบผ่านคอมพิวเตอร์ที่ศูนย์สอบ ซึ่งจะมีวันที่สอบให้เลือกหลากหลายกว่า โดยผู้สมัครสอบ จะต้องเข้าไปลงทะเบียนเลือกวันสอบ และวิธีสอบที่ <https://my.ieltsessentials.com> สำหรับศูนย์สอบ IDP หรือ <https://www.britishcouncil.or.th/exam/ielts/book-test> สำหรับศูนย์สอบ British Council

หากสอบแบบกระดาษผู้สอบจะทราบผลหลังสอบแล้ว 13 วัน แต่ถ้าสอบผ่านคอมพิวเตอร์ผู้สอบจะสามารถทราบผลได้ภายใน 3-5 วัน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะสอบแบบใดผู้สอบจะต้องสอบพูดแบบตัวต่อตัวกับกรรมการเจ้าของภาษาเท่านั้น สำหรับการสอบ IELTS จะวัดทั้ง 4 ทักษะ ดังนี้

ทักษะ	จำนวนข้อ	คะแนน	เวลา
การฟัง	40	9.0	30 นาที
การอ่าน	40	9.0	60 นาที
การเขียน	2	9.0	60 นาที
การพูด	3 ส่วน	9.0	11-14 นาที

ระยะเวลาการสอบโดยประมาณ คือ 2 ชั่วโมง 45 นาที โดยแต่ละทักษะจะมีคะแนนอยู่ที่ 9.0 คะแนน และนำทุกทักษะมารวมกันเพื่อคิดเป็นคะแนนรวม (overall band score) ที่ 9.0 เช่นกัน สำหรับการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยในสหราชอาณาจักร นักศึกษาต่างชาติที่สนใจเข้าเรียนระดับปริญญาตรี มักถูกกำหนดคะแนนขั้นต่ำไว้ที่ 6.0 หรือ 6.5 คะแนน ขึ้นอยู่กับสาขาและมหาวิทยาลัยที่สนใจ ระดับปริญญาโท และปริญญาเอก มักถูกกำหนดคะแนนขั้นต่ำไว้ที่ 6.5-7.0 คะแนน ขึ้นอยู่กับสาขาวิชา และมหาวิทยาลัย เช่นกัน ผลคะแนน IELTS มีอายุ 2 ปี นับจากวันสอบ

การรับนักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้คะแนน IELTS

- ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนานาชาติ (MUIC) กำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 6.0 คะแนน และจะต้องได้คะแนนทักษะการเขียนไม่ต่ำกว่า 6.0 คะแนน

หลักสูตรปริญญาตรี (ภาคภาษาไทย) สำหรับใช้เพื่อประกอบการอนุมัติปริญญา กำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 5.0 คะแนน

- ระดับบัณฑิตศึกษา ภายใต้อบัณฑิตวิทยาลัย กำหนดคะแนนขั้นต่ำในการรับเข้าศึกษาที่ 3.0 คะแนน และกำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 5.0 คะแนน (การเขียน และการพูดไม่ต่ำกว่า 5.0 คะแนน) เพื่ออนุมัติจบการศึกษา สำหรับหลักสูตรปริญญาโท

และกำหนดคะแนนขั้นต่ำที่ 6.0 คะแนน (การเขียน และการพูดไม่ต่ำกว่า 6.0 คะแนน) เพื่ออนุมัติจบการศึกษา สำหรับหลักสูตรปริญญาเอก

TOEIC

TOEIC ย่อมาจาก Test of English for International Communication ซึ่งบริษัทที่เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์คือบริษัท ETS (ets.org) ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นบริษัทเดียวกับผู้ออกข้อสอบ TOEFL และ GRE ดังนั้น ภาษาอังกฤษในข้อสอบ TOEIC จึงเป็นแบบ American English

TOEIC ถือเป็นแบบทดสอบภาษาอังกฤษมาตรฐาน (standardized test) ที่ได้รับความนิยมทั่วโลก โดยเฉพาะในการรับคนเข้าทำงานของสายการบิน และบริษัทชั้นนำต่าง ๆ ข้อสอบ TOEIC เน้นทักษะการสื่อสารในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ตัวข้อสอบเป็นแบบปรนัย (multiple-choice items) ทั้งหมด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ การฟัง (Listening) และการอ่าน (Reading) โดยทักษะการอ่านจะวัดความรู้เกี่ยวกับคำศัพท์ (vocabulary) และไวยากรณ์ (grammar) ในข้อสอบด้วย

ข้อสอบทั้งส่วนการฟัง และการอ่าน แบ่งออกเป็น ทักษะละ 100 ข้อ 495 คะแนน รวมสองส่วน 200 ข้อ 990 คะแนน

ทักษะ	จำนวนข้อ	คะแนน	เวลา
การฟัง	100	495	45 นาที
การอ่าน	100	495	75 นาที
รวม	200	990	120 นาที

จากตารางจะเห็นได้ว่า ในระยะเวลาเพียง 2 ชั่วโมง ผู้เข้าสอบจะต้องทำข้อสอบถึง 200 ข้อ ดังนั้นข้อสอบ TOEIC จึงจัดเป็น standardized test ที่ไม่ยากมาก เนื่องจากผู้เข้าสอบจะต้องใช้ความเร็วค่อนข้างมากในการทำข้อสอบให้ครบ

คะแนน TOEIC ที่ใช้ในการสมัครงาน มักถูกกำหนดขั้นต่ำที่ 500-550 คะแนน ขึ้นอยู่กับสถานที่ทำงานนั้น ๆ ส่วนการสมัครเป็นลูกเรือในสายการบิน มักกำหนดขั้นต่ำที่ 550-600 คะแนน ขึ้นอยู่กับสายการบิน

โดยทั่วไปแล้วผลคะแนน TOEIC จะไม่สามารถใช้ในสถานศึกษาได้ เว้นแต่บางสถาบันจะอนุญาต เช่น หลักสูตรปริญญาตรี ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหิดล อนุญาตให้นักศึกษายื่นคะแนน TOEIC ขั้นต่ำ 600 คะแนน เพื่อใช้ประกอบในการอนุมัติปริญญาได้

ปัจจุบัน ค่าสอบ TOEIC ในประเทศไทย คือ 1,500 บาท โดยมีศูนย์สอบคือ Center of Professional Assessment (Thailand) ตั้งอยู่ที่ BB Building ถนนอโศก ผู้เข้าสอบจะต้องติดต่อสำรองที่นั่งเพื่อจองวันสอบล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน โดยสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.cpathailand.co.th> เมื่อสอบแล้ว ผู้สอบสามารถเดินทางไปรับผลสอบด้วยตนเองได้ในวันทำการวันถัดไป หรือผู้สอบสามารถเลือกบริการ

ส่งผลสอบทางไปรษณีย์ (มีค่าธรรมเนียมเพิ่มเติม) ก็ได้ ผลคะแนนสามารถเก็บไว้ได้ 2 ปี นับตั้งแต่วันสอบ เช่นเดียวกับการสอบ TOEFL และ IELTS

ถึงตอนนี้ผู้อ่านคงจะพอทราบแล้วว่า TOEFL, IELTS และ TOEIC แตกต่างกันอย่างไร เนื่องจากการสอบแต่ละครั้ง มีค่าใช้จ่าย ดังนั้น ผู้สอบจึงควรเตรียมตัวให้พร้อม โดยการฝึกฝนทำข้อสอบ เรียนรู้เกี่ยวกับแนวข้อสอบ ก่อนไปสอบ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา เสียกำลังใจ และเสียกำลังทรัพย์โดยเปล่าประโยชน์

สำหรับใครที่กำลังเตรียมตัวสอบ TOEFL, IELTS หรือ TOEIC ในเร็ววันนี้ ผู้เขียนก็ขออวยพรให้โชคดี สามารถสอบได้คะแนนตามที่ต้องการทุกคนค่ะ

แหล่งอ้างอิง

TOEFL

<https://www.ets.org/toefl>

ศูนย์สอบ TOEFL IPT ในประเทศไทย www.paradigm-test.com/

IELTS

<https://www.ielts.org/>

สมัครสอบ IELTS ในประเทศไทยได้ที่ <https://my.ieltsessentials.com>

และ <https://www.britishcouncil.or.th/exam/ielts/book-test>

TOEIC

<https://www.ets.org/toeic>

สมัครสอบ TOEIC ในประเทศไทยได้ที่ <http://www.cpathailand.co.th>

เกณฑ์ภาษาอังกฤษเพื่อรับเข้าศึกษา/อนุมัติจบการศึกษาของ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

https://muic.mahidol.ac.th/eng/wp-content/downloads/admissions/application_information_regular.pdf

หลักสูตรปริญญาตรี (ภาควิชาภาษาไทย)

https://tcas.mahidol.ac.th/download/documents/2563_Eng-Rule.pdf

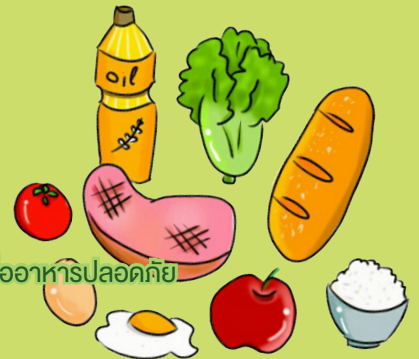
บัณฑิตศึกษา

<https://graduate.mahidol.ac.th/thai/?g=6>

ใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่าง มีอันตรายจริงหรือ ?

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กพญ.ศุภยพร ตราชูธรรม

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



มีผู้เรียนหลักสูตรออนไลน์ “สารก่อมะเร็งในอาหาร” ตามคำถามนี้มาวันหนึ่งจึงขอมาตอบดังๆ ให้ทุกท่านทราบทั่วกันค่ะ ฟอยล์ห่ออาหาร เป็นของสารพัดประโยชน์ที่อยู่คู่ครัวทั่วโลก บ้างก็ใช้ห่ออาหารเข้าเตาอบ เต่าปิ้ง บ้างก็ห่อของร้อน ที่นี้ความที่ฟอยล์มีองค์ประกอบหลักคือแร่อะลูมิเนียม (Aluminum) ถ้าได้รับมากๆ ก็เกิดพิษได้ จึงเป็นที่มาของคำถามว่า การใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่าง มีโอกาสที่จะลูมิเนียมในฟอยล์จะหลุดออกมาอยู่ในอาหารหรือไม่

วันนี้มีคำตอบมาฝากกันตามอินโฟกราฟฟิคนี้ค่ะ โดยสรุป ฟอยล์สามารถใช้ห่ออาหารก่อนนำไปปิ้งย่างได้ค่ะ มีประโยชน์คือ จะช่วยลดสารก่อมะเร็งกลุ่ม heterocyclic amines (HCAs) และ polycyclic aromatic hydrocarbon (PAHs) จากการปิ้งย่างลงด้วยค่ะ แต่ไม่ควรใช้ฟอยล์ห่ออาหารที่เป็นกรดนะค่ะ เพราะกรดจะละลายอะลูมิเนียมออกมาจากฟอยล์ อาจปนเปื้อนในอาหารได้ค่ะ

อินโฟกราฟฟิคโดย นางสาว ปุณชญา สุภาสวัสดิ์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย

ข้อมูลโดย อาจารย์ ดร.มฤดี สุขประเสริฐพงษ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.กพญ.ศุภยพร ตราชูธรรม



ใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่าง

มีอันตรายจริงหรือ??

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การใช้ ฟอยล์ห่ออาหาร (aluminum foil) ก่อนปิ้งย่างช่วยลดการสัมผัสกับความร้อนโดยตรงจากเตา อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบหลักของฟอยล์เป็น “แร่อะลูมิเนียม” ซึ่งเป็นโลหะหนักชนิดหนึ่งที่หากได้รับปริมาณมากอาจสะสมและเกิดพิษต่อระบบประสาทและกระดูกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคไต



✓ FACTS



อะลูมิเนียมเป็นโลหะที่ทนความร้อนสูงมาก จุดหลอมเหลว 660.32 °C จุดเดือด สูงถึง 2519 °C ดังนั้น โอกาสที่ความร้อนจากการปิ้งย่างที่เราใช้กันทั่วไป (180-300 °C) จะทำให้อะลูมิเนียมหลอมหลุดออกมาปนกับอาหารจึงไม่น่าจะเป็นไปได้



สิ่งที่ทำให้อะลูมิเนียมหลุดออกมาจากฟอยล์

ของที่มีความเป็นกรดสูง
PH < 4.5

น้ำส้ม, น้ำมะนาว, น้ำส้มสายชู, ไวน์, โซดา, เบียร์, หรือน้ำอัดลม

**แต่เนื้อสัตว์ที่นำมาห่อฟอยล์ปิ้งย่างนั้น โดยทั่วไป เนื้อสัตว์สดมีค่า pH ระหว่าง 5.5 – 6.2 เนื้อสัตว์ที่ pH ต่ำกว่า 5.3 แปลว่าเริ่มเน่าเสียแล้ว ดังนั้นโอกาสที่เนื้อสัตว์ห่อฟอยล์แล้วจะมีอะลูมิเนียมหลุดจากฟอยล์มาปนเปื้อนในเนื้อสัตว์จึงไม่น่าจะเกิดขึ้นได้

*โดยสรุป การใช้ฟอยล์ห่อเนื้อสัตว์ก่อนนำไปปิ้งย่าง จึงไม่น่าจะเป็นอันตราย

! คำแนะนำในการใช้อย่างปลอดภัย !

1

ฟอยล์ที่เคยห่ออาหารแล้ว **ไม่ควรใช้ซ้ำ**

2

ฟอยล์ที่มีช่องโหว่หรือรูรั่ว **ไม่ควรนำมาใช้** ในการปิ้งย่างอาหาร เพราะเขม่าควันจากการปิ้งย่างอาจลอยเข้าไปติดกับผิวอาหารซึ่งจะปนเปื้อนสารก่อมะเร็งพวก Polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) ได้

3

ไม่ควรใช้ อะลูมิเนียมฟอยล์ห่ออาหารที่มีความเป็นกรด เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว ครีมชีส มายองเนส ยำต่างๆ ส้มตำ เป็นต้น

มาร่วมสร้างสังคมอาหารปลอดภัยกับ หลักสูตร บ.โท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สนใจสมัครดูรายละเอียดที่ Facebook @inmutox

เอกสารอ้างอิง: Stahl T. Migration of aluminum from food contact materials to food—a health risk for consumers? Part III of III: migration of aluminum to food from camping dishes and utensils made of aluminum. Environ Sci Eur. 2017; 29(1): 17. Turhan S. Aluminium contents in baked meats wrapped in aluminium foil. Meat Sci. 2006; 74(4): 644-647. Vietnam's National Standard TCVN 7046 2002. Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR). 2008. Toxicological Profile for Aluminum. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service.

