



มหาวิทยาลัยมหิดล
มีคุณของแผ่นดิน

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 xปีที่ 49 ฉบับที่ 10 เดือนตุลาคม 2566
<http://www.senate.mahidol.ac.th>



อ.ดร.ธิตติคม พิวพันธ์สวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วย ผู้แทนสมาชิกสภาคณาจารย์
ร่วมเป็นอาจารย์สักขีพยานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565 เมื่อวันที่ 9
และ 10 ตุลาคม 2566 ณ มหิดลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

สภาคณาจารย์ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณภาพจากงานสื่อสารองค์กร



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พิวพันธ์



สวัสดิประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

ในเดือนนี้ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตใหม่ทุกท่าน ที่ได้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565 เมื่อวันที่ 9 และ 10 ตุลาคม พ.ศ.2566 ที่ผ่านมา ซึ่งสภาคณาจารย์ยังคงปฏิบัติหน้าที่เป็นอาจารย์สักขีพยานในความสำเร็จของบัณฑิตทุกท่าน เช่นเดิมครับ

สำหรับสภาคณาจารย์ชุดปัจจุบันจะหมดวาระลงในวันที่ 5 พฤศจิกายนนี้แล้ว คงต้องฝากสภาคณาจารย์ชุดใหม่ให้สานต่องานด้านต่าง ๆ ต่อไป โดยเฉพาะเรื่องสวัสดิการของพนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งสภาคณาจารย์ชุดนี้ได้ผลักดันเรื่องการปรับเงินเดือนพนักงานมหาวิทยาลัยแรกบรรจุตัวปริญญาเอก และการเพิ่มเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพไปแล้ว เรื่องที่ต้องดำเนินการต่อไปคือ การจัดทำประกันกลุ่มให้กับพนักงานมหาวิทยาลัยทั้งหมด ซึ่งคาดว่าจะดำเนินการได้ในต้นปีหน้า รวมถึงการผลักดันเรื่องการเบิกค่ารักษาพยาบาลในช่องที่เบิกไม่ได้ ให้สามารถเบิกได้ในวงเงินค่ารักษาพยาบาล 20,000 บาท หรือ 15,000 บาท สำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยที่ใช้สิทธิสวัสดิการแบบยืดหยุ่น (Flexible Benefit)

พบกันใหม่ในฉบับหน้ากับทีมสภาคณาจารย์ชุดใหม่ และประธานสภาคณาจารย์คนใหม่ ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิพย์ ครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

สรุปการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทางการขับเคลื่อนด้านการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหิดล”

3

อัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่าย

ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

8

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลไรค์”

เรื่อง อาหาร การกิน และค่าน้ำตาลในเลือด

11

บรรณาธิการแถลง

15



สรุปการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทางการขับเคลื่อนด้านการศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาสและความยั่งยืน” Ep.2

สรุปการเสวนา โดย รองศาสตราจารย์ นพ.สัมมน ใจมฉาย
กรรมการฝ่ายวิชาการและวิจัย สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยากร

คุณศิริศักดิ์ ศิริสวัสดิ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ระดับชำนาญการ กลุ่มภารกิจบริหารยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สป.อว.)
ศ.ดร.ฉัตรเฉลิม อิศรางกูร ณ อยุธยา คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณพันธุ์เพิ่มศักดิ์ อารุณี รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองขับเคลื่อนและพัฒนาการอุดมศึกษา
วิจัยและนวัตกรรม

ดำเนินการเสวนา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณชฎา ศิริวรรณบุศย์ กรรมการฝ่ายวิชาการและวิจัย สภาคณาจารย์



ตามที่มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดยุทธศาสตร์การวิจัย โดยมีเป้าหมายคือ สร้างงานวิจัยที่มีคุณภาพ ใช้ประโยชน์ได้ และเป็นที่ยอมรับ รวมถึงการสร้างความก้าวหน้าให้กับอาจารย์และนักวิจัย เพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัยไปสู่ระดับโลก โดยมุ่งเน้นการสร้างงานวิจัยที่มีคุณภาพสูงให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมถึงระบบการบริหารจัดการสนับสนุนเพื่อให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพ สร้างแหล่งรวบรวมการผลิตผลงานวิจัยเชิงนวัตกรรม ซึ่งการจะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ ทุกภาคส่วนควรจะมีทิศทางในการขับเคลื่อนและการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน ก่อให้เกิดการพัฒนาด้านวิจัยอย่างยั่งยืน สภาคณาจารย์จึงจัดให้มีการเสวนาวิชาการครั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการทำงานและปรับใช้ในศาสตร์ของตนเอง

คุณศิริศักดิ์ ศิริสวัสดิ์ บรรยายเรื่อง **เดินทางสู่มหาวิทยาลัยระดับโลก ด้วย Higher Education Sandbox และ Reinventing University** มีเนื้อหาการบรรยายดังนี้

กระทรวงฯ มีนโยบายที่จะช่วยผลักดันสถาบันอุดมศึกษาในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปสู่มหาวิทยาลัยระดับแนวหน้า โดยมีเป้าหมายขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยให้สามารถแข่งขันในระดับสากล ในห้วงข้อ การพลิกโฉมมหาวิทยาลัย และการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา ซึ่งจะต้องขับเคลื่อนไปด้วยกันตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงฯ ซึ่งได้กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติ มาตรการ 24 วรรคสาม แห่งพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562 กำหนดให้มีการจัดสถาบันอุดมศึกษาเป็นกลุ่ม และการกำหนดมาตรการส่งเสริม สนับสนุน ประเมินคุณภาพ กำกับดูแล และจัดสรรงบประมาณ รวมถึงการกำหนดกลุ่ม สถาบันอุดมศึกษา และการให้ความสนับสนุนเป็นพิเศษ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง และในพระราชบัญญัติฯ พ.ศ. 2562 มีมาตราที่เพิ่มขึ้นมานอกเหนือจากงบบุคลากร งบที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน แต่ใน พระราชบัญญัติฯ จะมีเพิ่มมาตรา 45(3) เป็นงบลงทุน และงบอุดหนุน เพื่อใช้ในการพัฒนาความเป็นเลิศของสถาบันอุดมศึกษา

การจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาตามประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2564 ได้แบ่งสถาบันอุดมศึกษา ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มการพัฒนาการวิจัยระดับแนวหน้าของโลก มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนابุคลากร สร้างองค์ความรู้ และนวัตกรรมที่มีคุณภาพระดับโลก มีจำนวน 17 แห่ง
2. กลุ่มการพัฒนาเทคโนโลยีและส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนابุคลากรตามความต้องการของอุตสาหกรรม สร้างเทคโนโลยีและนวัตกรรมตามทิศทางและจุดเน้นของประเทศ มีจำนวน 19 แห่ง
3. กลุ่มพัฒนาชุมชนเชิงพื้นที่ มุ่งเน้นและสร้างบุคลากรที่มีทักษะสูงตามความต้องการของท้องถิ่น และพัฒนาท้องถิ่นด้วยองค์ความรู้และนวัตกรรม มีจำนวน 48 แห่ง
4. กลุ่มพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักทางศาสนา มุ่งเน้นการนำคำสอนทางศาสนาเพื่อปรับใช้ในการเรียน การสอน และวิจัยให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ปลูกฝังจิตสำนึกและคุณธรรมที่ดั่งงาม มีจำนวน 2 แห่ง
5. กลุ่มผลิตและพัฒนابุคลากรวิชาชีพและสาขาเฉพาะ มุ่งเน้นสาขาด้านอาชีพเฉพาะทางให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของประเทศ มีจำนวน 18 แห่ง

รูปแบบที่กำหนดไว้เพื่อนำมหาวิทยาลัยไปสู่ความเป็นเลิศมี 5 รูปแบบ ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอน (Man power) สามารถออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลากรทุกช่วงวัย แต่ละสาขา หรือ ความต้องการในขณะนั้น
2. การพัฒนาและแสวงหาบุคลากร (Brain power) เน้นเรื่องอาจารย์ บุคลากร นักวิจัยในสถาบันอุดมศึกษา เช่น การจ้างผู้เชี่ยวชาญชาวต่างชาติ หรือ นักวิจัยระดับโลกเพื่อสร้างเครือข่ายและพัฒนาอาจารย์ หรือ บุคลากร เป็นต้น
3. ความเป็นนานาชาติ (Global perspective) มีการทำงานร่วมมือกับมหาวิทยาลัย หรือ องค์กรต่าง ๆ ของนานาชาติ เพื่อขับเคลื่อนไปสู่ระดับโลก
4. การบริหารงานวิจัยและนวัตกรรม (Research and Innovation) เน้นการสนับสนุนระบบการบริหารจัดการวิจัย และนวัตกรรม เพื่อให้เกิดความคล่องตัว สามารถตอบโจทย์และนำงานวิจัยมาใช้ประโยชน์
5. การสร้างแพลตฟอร์มความร่วมมือ (Engagement) สามารถนำงานมาประยุกต์ใช้และสร้างเครือข่าย เพื่อให้เกิดการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ ได้

การจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา (Higher Education Sandbox) เป็นการศึกษาในรูปแบบใหม่ สามารถตอบโจทย์ความต้องการ เป็นการลดข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งสามารถใช้ช่องทาง sandbox จัดการเรียนการสอน จึงมีนโยบาย พระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ.2562 มาตรา 69 มุ่งเน้นนวัตกรรมจัดการศึกษา หากจะพัฒนาในหลักสูตร sandbox จะต้องมองข้ามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ซึ่งมหาวิทยาลัยสามารถขอยกเว้นเพื่อมุ่งเน้นไปถึงเป้าหมาย เช่น คุณสมบัติอาจารย์ประจำหลักสูตร การคิดหน่วยกิตเกณฑ์การวัดผล และ เกณฑ์การสำเร็จการศึกษา เป็นต้น

หลักเกณฑ์และแนวทางการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา (Higher Education Sandbox) มีดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย คือสถาบันอุดมศึกษาทั้งที่สังกัด และไม่ได้สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษาฯ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน แต่ดำเนินการภายใต้มาตรฐานการอุดมศึกษา
2. เป็นการจัดการศึกษาเพื่อนำไปสู่การให้ปริญญา ทั้งระดับอนุปริญญา ปริญญาตรี และบัณฑิตศึกษารวมถึงการศึกษาก่อนปริญญา แต่มีการเทียบโอนเพื่อนำไปสู่การให้ปริญญา
3. ผลิตบัณฑิตที่ตอบโจทย์นโยบายหรือยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ
4. การดำเนินการมี 2 ลักษณะคือ 1) กระทรวงการอุดมศึกษาฯ โดยความเห็นชอบของสภามหาวิทยาลัยฯ มีนโยบายให้สถาบันอุดมศึกษาดำเนินการ หรือ 2) สถาบันอุดมศึกษาเสนอเรื่องเข้ามาเพื่อขอดำเนินการ

เงื่อนไขการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา

1. เป็นการผลิตบัณฑิตที่ไม่สามารถทำได้ด้วยข้อกำหนดมาตรฐานการอุดมศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันได้ หรือ มีเหตุผลหรือความจำเป็นอย่างอื่นที่สมควรยกเว้นมาตรฐานการอุดมศึกษาเพื่อให้เกิดนวัตกรรมการศึกษาขึ้น
2. ต้องให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์เชิงสมรรถนะที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนอย่างแท้จริง
3. สถาบันอุดมศึกษาต้องมีความพร้อมด้านการเงินและทรัพยากรในการจัดการศึกษาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์การผลิตบัณฑิตตามที่คาดหวัง
4. ต้องมีการติดตามประเมินผลระหว่างการทำงานเพื่อนำไปสู่การถอดบทเรียนการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงาน
5. ต้องประกาศให้สาธารณชนและผู้เรียนรับทราบว่าหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยดำเนินการอยู่เป็นหลักสูตร sandbox เป็นหลักสูตรการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา

รูปแบบการจัดทำหลักสูตร Sandbox จะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นความต้องการของประเทศ
 - มีข้อมูลความต้องการของประเทศ/อ้างอิงรายงานการวิเคราะห์ หรือ ดัชนีของประเทศ
 - มีผู้ต้องการบัณฑิตจริง เช่น ผู้ใช้บัณฑิตมีส่วนร่วมลงทุนในการผลิต กำลังคน มีข้อมูลสมรรถนะหรือ คุณลักษณะที่ได้จากผู้ใช้บัณฑิต หรือมีความร่วมมือจากภาครัฐและภาคเอกชนในการร่วมกันผลิต
 - เป็นนวัตกรรมการศึกษาที่ไม่สามารถทำได้ภายใต้ข้อจำกัดปัจจุบัน หากสามารถทดลอง sandbox จะมีแนวโน้มที่ทำให้การอุดมศึกษา มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น
2. มีการออกแบบการจัดการศึกษาที่นำความต้องการมาเป็นตัวตั้ง
 - มีความชัดเจนด้านอาชีพหลังจบ หรือ มีข้อมูลสมรรถนะ คุณลักษณะของบัณฑิตเป็นจุดเริ่มต้นของการออกแบบการเรียนรู้
 - มีการออกแบบการเรียนรู้ใหม่ที่ตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนไป
3. ก้าวข้ามบริบทเดิม
 - มีแนวคิด หรือ แนวทางการดำเนินการที่แตกต่างไปจากการจัดการศึกษาในบริบทเดิม

ตัวอย่างรูปแบบการจัดทำหลักสูตร Sandbox

รูปแบบที่ 1 : หนึ่งมหาวิทยาลัยกับหนึ่งกลุ่มสถานประกอบการ เช่น นำนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 เข้าทำงานในสถานประกอบการเดียวกัน หมุนเวียนกัน เพื่อให้นักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ เปรียบเทียบการทำงานระหว่าง 3 บริษัท นำไปสู่การสอบและได้รับการจ้างงาน

รูปแบบที่ 2 : หนึ่งกลุ่มมหาวิทยาลัยกับหนึ่งสถานประกอบการ เช่น คณะแพทย์ฯ 3 มหาวิทยาลัยร่วมกับ 1 สถานประกอบการ นำรายวิชาที่โดดเด่นจากหลายมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องชาญต่างกัน เข้ามาร่วมจัดการเรียนการสอนด้วยกัน มีการฝึกงานที่สถานประกอบการ และได้รับการจ้างงาน

รูปแบบที่ 3 : แก้ปัญหาการขาดแคลนคนแบบเร่งด่วน/วิชาการเปลี่ยนแปลงเร็ว เป็นลักษณะการเรียนไปด้วยทำงานในสถานประกอบการไปด้วย

รูปแบบที่ 4 : เชื่อมระบบการศึกษาวิชาชีพแบบไร้รอยต่อ เป็นความร่วมมือของกลุ่มวิชาชีพ เช่น มหาวิทยาลัยทำความร่วมมือกับการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เพื่อทำการเทียบโอนหน่วยกิตมาเรียนในมหาวิทยาลัย ระยะเวลา 1-2 ปี ในรูปแบบเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย และได้รับการจ้างงาน

รูปแบบที่ 5 : สหวิทยาการที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีความต้องการทักษะ องค์ความรู้แบบสหวิทยาการที่สามารถนำไปใช้ได้หลากหลายสาขาวิชา บางอาชีพอาจจะต้องใช้บูรณาศาสตร์ร่วมกัน ต้องมีการร่วมออกแบบหลักสูตรการสอนการเรียน

รูปแบบที่ 6 : Excellence/ Competitiveness เป็นการนำสาขาที่โดดเด่นจากหลายมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องชาญแตกต่างกัน จัดทำเป็นหลักสูตรร่วมกันสร้างประสบการณ์เรียนรู้เน้นการใช้ทรัพยากรร่วมกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

รูปแบบที่ 7 : ร่วมกับสภาวิชาชีพในการทดลอง sandbox จัดการศึกษารูปแบบใหม่ภายใต้การทดลองร่วมกับสภาวิชาชีพ

ผลการดำเนินการพิจารณาข้อเสนอการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา

ปัจจุบันมีข้อเสนอโครงการทั้งหมด 162 หลักสูตร และได้พิจารณาแล้วอนุมัติ 9 หลักสูตร สาเหตุหลักที่ไม่ผ่านการพิจารณาคือ ยังไม่เห็นความต้องการของผู้ใช้บัณฑิตได้อย่างชัดเจน ความเร่งด่วนในการผลิตกำลังคน ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการจัดการศึกษาที่มีความเป็นนวัตกรรมการอุดมศึกษา และรูปแบบที่เสนอเข้ามาสามารถดำเนินการได้ตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตร พ.ศ.2565

หลักสูตรที่ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิเศษเฉพาะเรื่องด้านนวัตกรรมการอุดมศึกษา

1. หลักสูตรการผลิตและพัฒนากำลังคน สาขาฉุกเฉินการแพทย์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ ร่วมกับเครือข่ายมหาวิทยาลัย 6 แห่ง และสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ สถาบันพระบรมราชชนก ตั้งเป้าผลิตกำลังคนสาขาฉุกเฉินการแพทย์ ระดับผู้ประกอบโรคศิลปะ จำนวน 15,000 คน ภายใน 10 ปี

2. หลักสูตรการผลิตบุคลากร High-tech Entrepreneur International School of Management (ISM) มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ร่วมกับ Harbour Space University ประเทศสเปน หอการค้าไทย สภาหอการค้าไทย และบริษัทต่าง ๆ ตั้งเป้าผลิตกำลังคนที่มีความรู้ขั้นแนวหน้าด้านเทคโนโลยี จำนวน 400 คน ภายใน 7 ปี

3. หลักสูตรการผลิตบุคลากรด้านวิศวกรรมปัญญาประดิษฐ์ และดิจิทัล มหาวิทยาลัยซีเอ็มเคแอล และสถาบันวิศวกรรมปัญญาประดิษฐ์ ร่วมกับเครือข่ายมหาวิทยาลัย 6 แห่ง ตั้งเป้าผลิตบุคลากรด้านวิศวกรรมปัญญาประดิษฐ์และดิจิทัล จำนวน 1,880 คน ภายใน 8 ปี

4. หลักสูตรการผลิตกำลังคนศักยภาพสูงที่มีความรู้เชิงลึกด้านวิทยาศาสตร์ และแนวคิดเชิงนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยวิทยสถานวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย (รัชมังคลาภิเษก) สป.อว. ร่วมกับสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ และสถาบันอุดมศึกษา ตั้งเป้าผลิตกำลังคนทักษะสูงที่มีความรู้เชิงลึกด้านวิทยาศาสตร์และแนวคิดเชิงนวัตกรรม จำนวน 175 คน ภายใน 9 ปี

5. หลักสูตรการผลิตกำลังคนด้านวิศวกรรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีดิจิทัล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสถานประกอบการ ตั้งเป้าผลิตกำลังคนด้านวิศวกรรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีดิจิทัล จำนวน 1,200 คน ภายใน 7 ปี

6. หลักสูตรการผลิตกำลังคน ด้านอุตสาหกรรมการบิน สถาบันนวัตกรรมการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ร่วมกับบริษัท ไทย แอร์โรสเปซ อินดัลทรีส์ จำกัด ตั้งเป้าผลิตกำลังคนด้านอุตสาหกรรมการบิน จำนวน 300 คน ภายใน 5 ปี

7. หลักสูตรการผลิตกำลังคนด้านแขนงพลังงานทดแทนและยานยนต์ไฟฟ้า สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ร่วมกับสถานประกอบการ 6 แห่ง ตั้งเป้าผลิตกำลังคนด้านแขนงพลังงานทดแทนและยานยนต์ไฟฟ้า จำนวน 300 คน ภายใน 4 ปี

8. หลักสูตรการผลิตกำลังคนด้านการเป็นผู้ประกอบการเชิงนวัตกรรม สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ร่วมกับสมาคมเอสเอ็มอีไทย NIA และสถานประกอบการ ตั้งเป้าผลิตกำลังคนด้านการเป็นผู้ประกอบการเชิงนวัตกรรม จำนวน 90 คน ภายใน 5 ปี

9. หลักสูตรการผลิตกำลังคนด้านผู้นำธุรกิจสุขภาพเชิงสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับกลุ่มธุรกิจเวลเนส และศูนย์ดูแลสุขภาพ กลุ่มโรงพยาบาลและคลินิกสุขภาพ ตั้งเป้าผลิตกำลังคนด้านผู้นำธุรกิจสุขภาพเชิงสร้างสรรค์จำนวน 90 คน ภายใน 3 ปี

จำนวน 9 หลักสูตรที่ผ่านการพิจารณาที่กำหนดไว้ และยังมีหลักสูตรที่กำลังนำเสนอ สำหรับการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปสู่ระดับโลก ผ่านโครงการ sandbox อีกหลายหลักสูตร การที่มหาวิทยาลัยจะเข้าไปสู่ระดับโลก จะต้องได้รับการสนับสนุนการพัฒนาซึ่งทางกระทรวงการอุดมศึกษาฯ ได้ออกแบบแพลตฟอร์มทั้ง 5 ด้าน

โดยมหาวิทยาลัยสามารถเลือกใช้รูปแบบใดก็ได้ เพื่อให้เหมาะสมกับเป้าหมายการพัฒนาของแต่ละมหาวิทยาลัย นำไปสู่ความเป็นเลิศได้

ศ.ดร.ฉัตรเฉลิม อิศรางกูร ณ อยุธยา บรรยายเรื่อง นโยบายดำเนินงานของบัณฑิตวิทยาลัยและการสนับสนุนส่วนงานต่าง ๆ เพื่อร่วมขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนามหาวิทยาลัยและสร้างบุคลากรสมรรถนะสูง ให้แก่ประเทศและตอบโจทย์โลกอนาคต

ปัญหาและข้อจำกัดของการจัดบัณฑิตศึกษาไทยกับแนวโน้มความต้องการในอนาคต

1. สิ่งที่สอนไม่ตรงกับสิ่งที่อยากเรียน
2. การขาดทุนการศึกษา หลายสถาบันปรับเปลี่ยนหลักสูตรเป็นการเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย
3. ความคาดหวังของผู้เรียนที่มีความประสงค์จะเรียนและทำงานไปพร้อมกันได้ เนื่องจากปัจจุบันหลักสูตรเรียนเต็มเวลา จึงไม่ตอบโจทย์ ไม่เอื้อให้คนทำงานสามารถมาศึกษาต่อได้
4. หลักสูตรบัณฑิตศึกษามีกฎระเบียบที่มีความเข้มงวด
5. มีการเปิดหลักสูตรที่ซ้ำซ้อน เกิดการแย่งลูกค้ากันเอง
6. มหาวิทยาลัยผลิตบุคลากรไม่ตรงกับความต้องการของผู้ประกอบการ

Vณะนี้มีการปรับปรุง (ร่าง) แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลระยะ 4 ปี (พ.ศ.2567-2570) ในส่วนของยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนบางส่วน โดยเฉพาะในส่วนของการศึกษา

ยุทธศาสตร์ที่ 1 World Class Research & Innovation สนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์ด้านงานวิจัย นวัตกรรม ให้อยู่ในระดับสากล และสามารถนำมาใช้ได้จริง ไม่ใช่เฉพาะทำให้เกิดองค์ความรู้

ยุทธศาสตร์ที่ 2 Innovative Education and Authentic Learning มุ่งเน้นพัฒนาผู้สอน พัฒนาหลักสูตรความร่วมมือกันหลายภาคส่วน เพื่อสร้างการเรียนรู้แบบใหม่ ให้เกิดความเชื่อมโยงกันในทุกมิติ ทั้งผู้เรียน ผู้สอน สถาบัน ผู้ประกอบการ เป็นต้น เพื่อนำไปสู่การตอบโจทย์ในโลกอนาคต

จากการเปลี่ยนแปลงของโลกดังที่กล่าวข้างต้น บัณฑิตวิทยาลัยได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง โดยมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ ทักษะ และประสบการณ์ให้กับผู้เรียนที่หลากหลาย เพื่อรองรับความก้าวหน้าในโลกอนาคต โดยกำหนดประเด็นเชิงยุทธศาสตร์ 4 ข้อ ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

บัณฑิตวิทยาลัยได้พัฒนาระบบรับฟังเสียงของลูกค้ำและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเชื่อมโยงเข้าสู่กระบวนการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อเป็นข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์และใช้ในการปรับปรุงกระบวนการ และการนำนวัตกรรมการเรียนการสอนมาใช้ เรียกว่า Innovative Education Platform for Future Career เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้เรียน และมีความร่วมมือกับเครือข่าย หรือ สถาบันร่วมสอน เพื่อสร้างผู้เรียนที่มีทักษะสูงในตลาดแรงงาน

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยมหิดลมีการเสนอโครงการ และได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงการอุดมศึกษา มีโครงการ Reinventing University ของมหาวิทยาลัย แบ่ง 5 กลุ่มสาขา ดังนี้

1. Medical devices โครงการที่ได้รับการสนับสนุนจาก อว. การพัฒนาหลักสูตรและแพลตฟอร์มขั้นสูง เพื่อส่งเสริมนวัตกรรมเครื่องมือแพทย์ และศัลยกรรมกระดูก อุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์ของประเทศไทย
2. Drug Discovery การพัฒนาเทคโนโลยีระดับสูง เพื่อเพิ่มขีดความสามารถการเรียนการสอนด้านการคิดค้น พัฒนา เภสัชภัณฑ์ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. Biologics & Vaccine การพัฒนาเทคโนโลยีระดับสูงเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการเรียนการสอนด้านชีววัตถุและวัคซีน
4. Medical Robotics Mahidol Medical Robotics Platform for Thailand Capacity Building
5. AI based Diagnosis โครงการจัดตั้ง Cluster of Excellence in AI-Based Medical Diagnosis (AI-MD) เพื่อตอบโจทย์การผลิตบุคลากรให้กับประเทศ **_____mu**

อัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่าย ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทความโดย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ตามที่มหาวิทยาลัยมหิดลได้มีนโยบายให้บัณฑิตวิทยาลัยดำเนินการปรับรูปแบบการจัดเก็บอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยปรับรูปแบบจากเดิมค่าหน่วยกิต ปรับเป็นรูปแบบค่าธรรมเนียมเหมาจ่าย มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดเก็บค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่ายของระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เพื่อลดความหลากหลายและยากต่อการบริหารจัดการเกี่ยวกับต้นทุนและการคำนวณค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ของหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา
3. เพื่อลดความยุ่งยากซับซ้อนในการบริหารจัดการค่าธรรมเนียมการศึกษาทั้งจากหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาและบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัยได้เริ่มดำเนินการปรับรูปแบบการจัดเก็บอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเป็นรูปแบบเหมาจ่าย ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564 จนกระทั่งได้รับอนุมัติหลักการการกำหนดอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาในรูปแบบเหมาจ่าย สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากที่ประชุมคณะกรรมการกำหนดอัตราการจัดเก็บและการจัดสรรค่าธรรมเนียมการศึกษา ครั้งที่ 5/2566 วันพฤหัสบดีที่ 27 กรกฎาคม 2566 ที่ประชุมคณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 16/2566 วันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2566 ที่ประชุมคณะกรรมการประจำมหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 16/2566 วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2566 และที่ประชุมสภามหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 596 วันพุธที่ 20 กันยายน 2566 โดยหลักการการกำหนดอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่าย หลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาจะพิจารณาเลือกอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่ายจาก 14 ทางเลือก ได้แก่ 20,000 บาท 25,000 บาท 30,000 บาท 35,000 บาท 40,000 บาท 50,000 บาท 55,000 บาท 60,000 บาท 70,000 บาท 80,000 บาท 90,000 บาท 100,000 บาท 120,000 บาท และ 150,000 บาท โดยมีรายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

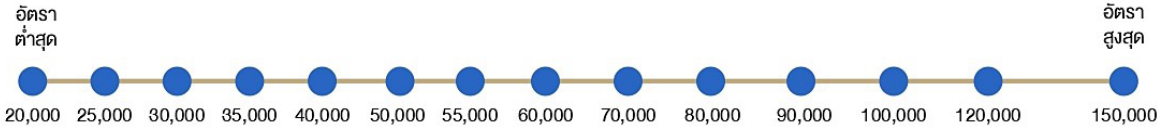
อัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่าย จะจัดเก็บจากนักศึกษาที่เข้าศึกษาหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา ของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนทั้งสิ้น 265

หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต จำนวน 5 หลักสูตร หลักสูตรระดับปริญญาโท จำนวน 166 หลักสูตร หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง จำนวน 1 หลักสูตร และหลักสูตรระดับปริญญาเอก จำนวน 93 หลักสูตร ซึ่งมีผลบังคับใช้สำหรับนักศึกษาที่เข้าศึกษาในหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2567 เป็นต้นไป โดยการจัดเก็บอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่ายระดับบัณฑิตศึกษาจะยกเว้น

1. หลักสูตรของวิทยาลัยการจัดการ
2. หลักสูตรของวิทยาลัยนานาชาติ
3. หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
4. หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
5. หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
6. หลักสูตรของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ ในกำกับกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยมหิดล)

การกำหนดอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาในรูปแบบเหมาจ่าย สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

1. อัตราค่าธรรมเนียมเหมาจ่าย 14 ทางเลือก



2. เกณฑ์การจัดสรรค่าธรรมเนียมการศึกษาในรูปแบบเหมาจ่าย ระดับบัณฑิตศึกษา ดังนี้

ค่าธรรมเนียมเหมาจ่าย = ค่าธรรมเนียมประจำภาค (6,500) + ค่าธรรมเนียมเหมาจ่ายหลังหักค่าธรรมเนียมประจำภาค

ค่าธรรมเนียมเหมาจ่ายหลังหักค่าธรรมเนียมประจำภาค จัดสรร ดังนี้

มหาวิทยาลัย	บัณฑิตวิทยาลัย	หลักสูตร
10%	10%	80%

โดยให้แยกเก็บ ค่าวิจัยและ/หรือค่าอุปกรณ์พิเศษ และค่าธรรมเนียมการศึกษาฐาน

3. เปลี่ยนชื่อรายการจาก "ค่าวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์" เปลี่ยนเป็น "ค่าวิจัยและ/หรือค่าอุปกรณ์พิเศษ"

4. กำหนดเกณฑ์การจัดสรร ค่าวิจัยและ/หรือค่าอุปกรณ์พิเศษ , ค่าธรรมเนียมการศึกษาฐานภายในและภายนอกประเทศ โดยจะจัดสรรกลับไปยังหลักสูตร 100%

5. หลักสูตรสามารถปรับลดหย่อน ค่าวิจัยและ/หรือค่าอุปกรณ์พิเศษ และค่าธรรมเนียมศึกษาฐานภายใน/ภายนอกประเทศ การลดหย่อนกำหนดเป็นอัตราส่วน ตามลำดับขั้น คือ ร้อยละ 25 , ร้อยละ 50 , ร้อยละ 75 หรือ ร้อยละ 100 หรือพิจารณา ยกเว้นค่าวิจัยและ/หรือค่าอุปกรณ์พิเศษ และค่าธรรมเนียมศึกษาฐานภายในและภายนอกประเทศ โดยให้เสนอผ่านประธานหลักสูตร เพื่อขออนุมัติโดยคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

6. การให้ทุนการศึกษาหลักสูตรสามารถให้เต็มจำนวน โดยบัณฑิตวิทยาลัยจะจัดสรรกลับไปยังหลักสูตรตามเกณฑ์การจัดสรรค่าธรรมเนียมการศึกษา

7. การชำระค่าธรรมเนียมเหมาจ่าย มีรายละเอียดดังนี้



7.4 นักศึกษาที่สอบวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระนิผลผ่านแล้ว แต่อยู่ระหว่างดำเนินการเผยแพร่ผลงานวิทยานิพนธ์เพื่อใช้ขอสำเร็จการศึกษา ให้ชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาในอัตรา 6,500 บาท (ค่าธรรมเนียมการศึกษาอัตราดังกล่าว คือ ค่าธรรมเนียมประจำภาค 6,500 บาท) นักศึกษาต้องชำระทุกภาคการศึกษาจนถึงภาคการศึกษาสุดท้ายที่สภามหาวิทยาลัยอนุมัติปริญญา

8. วันที่สำเร็จการศึกษา คือ วันที่สภามหาวิทยาลัยอนุมัติจบ*

9. ค่าธรรมเนียมเหมาจ่ายภาคฤดูร้อน จัดเก็บเฉพาะกรณีที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนหรือขอสอบวิทยานิพนธ์ในภาคฤดูร้อน โดยให้ชำระอัตราร้อยละ 50 ของค่าธรรมเนียมเหมาจ่ายต่อภาคการศึกษาในแต่ละหลักสูตร

10. จำนวนหน่วยกิตที่ลงลงทะเบียนเรียนแบบเต็มเวลาในระบบทวิภาค

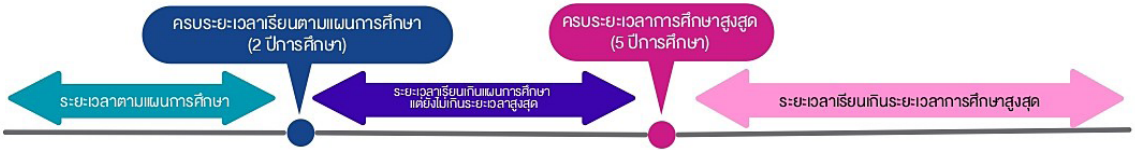
ภาคต้น	9-15 หน่วยกิต	ภาคปลาย	9-15 หน่วยกิต	ภาคฤดูร้อนไม่เกิน	6 หน่วยกิต
--------	---------------	---------	---------------	-------------------	------------

*หมายเหตุ สภามหาวิทยาลัยอนุมัติจบ หมายถึง สอบป้องกันวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระนิผลผ่าน เผยแพร่ผลงานวิทยานิพนธ์เพื่อขอสำเร็จการศึกษา และสภามหาวิทยาลัยอนุมัติปริญญา



ตัวอย่าง : การจัดเก็บอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาในรูปแบบเหมาจ่าย

ตัวอย่าง : หลักสูตร ป.โท (ทวิภาค) เลือกจัดเก็บอัตราค่าธรรมเนียมเหมาจ่าย 30,000 บาท



ตัวอย่าง 1 นักศึกษาสำเร็จการศึกษาก่อนครบระยะเวลาตามแผนการศึกษา



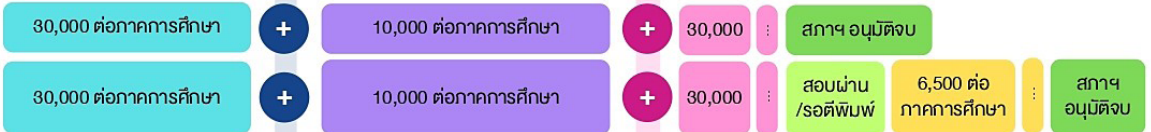
ตัวอย่าง 2 นักศึกษาสำเร็จการศึกษาครบระยะเวลาตามแผนการศึกษา



ตัวอย่าง 3 นักศึกษาเรียนเกินแผนการศึกษา และสำเร็จการศึกษากายในระยะเวลาการศึกษาสูงสุด



ตัวอย่าง 4 นักศึกษาเรียนเกินแผนการศึกษา และสำเร็จการศึกษากเกินระยะเวลาการศึกษาสูงสุด

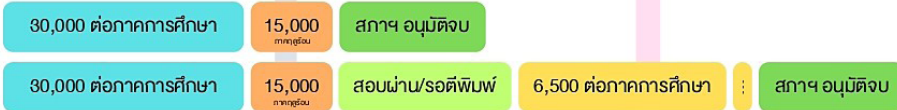


ตัวอย่าง 5 กรณีหลักสูตรกำหนดให้นักศึกษาลงทะเบียนเรียน หรือขอสอบวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระในภาคฤดูร้อน

5.1 นักศึกษาสำเร็จการศึกษาก่อนครบระยะเวลาตามแผนการศึกษา



5.2 นักศึกษาสำเร็จการศึกษาครบระยะเวลาตามแผนการศึกษา



5.3 นักศึกษาเรียนเกินแผนการศึกษา และสำเร็จการศึกษากายในระยะเวลาการศึกษาสูงสุด



5.4 นักศึกษาเรียนเกินแผนการศึกษา และสำเร็จการศึกษากเกินระยะเวลาการศึกษาสูงสุด



คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ
กินดี ปลอดภัย ลดโรค
สถาบันโภชนาการ

อาหาร การกิน และค่าน้ำตาลในเลือด

พิมพ์นภานัท ศรีดอนไผ่



อาหารเป็น 1 ใน ปัจจัย 4 ที่คนต้องบริโภคทุกวัน โดยแต่ละคนมีความชอบรูปแบบการกิน การเข้าถึงแหล่งอาหารที่แตกต่างและหลากหลาย เป็นที่ยอมรับกันว่าอาหารมีผลกระทบต่อสุขภาพ หากแบ่งอาหารและสารอาหารตามสัดส่วนการกระจายพลังงาน จะเห็นได้ว่าสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีมากในอาหารหมู่ข้าว-แป้ง น้ำตาลและผลิตภัณฑ์ มีสัดส่วนการบริโภคมากที่สุด และเป็นที่น่าตกใจว่า เมื่อกินอาหารหมู่ข้าว-แป้งและผลิตภัณฑ์ หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ร่างกายจะย่อยและดูดซึมอาหารในรูปของคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลกลูโคส ซึ่งมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น จึงทำให้เกิดความเชื่อที่ว่า “ไม่ควรกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต” ความเชื่อนี้ จริงหรือ?

อาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไม่ได้แย่อย่างที่ใครหลายคนเข้าใจ เนื่องจากใน 1 วัน ร่างกายมนุษย์ต้องการสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลกลูโคส ประมาณ 50-100 กรัมต่อวัน เพื่อป้องกันการ

เกิดภาวะเลือดเป็นกรดจากการนำไขมันมาใช้เป็นพลังงาน อย่างไรก็ตาม ควบกินอาหาร หมู่ข้าว-แป้งและผลิตภัณฑ์หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ในปริมาณ ที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ตามคำแนะนำของสำนักโภชนาการ (2563) ระบุควรรับประทานคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45-65 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน และปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน เพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานให้กับเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เบ็ดเลือดแดง สมอง เซลล์เนื้อเยื่อของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ที่ใช้กลูโคสเป็น แหล่งพลังงานหลัก เมื่ออดอาหารประมาณ 8-10 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลในเลือด ควรอยู่ระหว่าง 80-99 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และหลังรับประทาน อาหาร ประมาณ 2 ชั่วโมง ควรมียกระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่า 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ทั้งนี้หาก น้ำตาลในเลือดสูง จะสังเกตได้จากอาการต่างๆ ดังนี้ กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย รู้สึกหิวแม้จะเพิ่งกิน อาหาร อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ มองเห็นไม่ชัด เป็นแผลหรือฝีได้ง่ายแต่หายยาก ชาปลายมือ ปลายเท้า ขอย้ำได้ชะล่าใจ ควรตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด และรับมาพบแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำในการควบคุมหรือการรักษาเพิ่มเติม เพราะหากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ส่งผลต่อระบบหลอดเลือด เส้นประสาท อวัยวะต่างๆ ได้แก่ ตา ไต หัวใจ สมอง ถูกทำลายและเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมาได้ อาหารหมู่ข้าว-แป้งและผลิตภัณฑ์ เมื่อรับประทานแล้วร่างกายย่อยและดูดซึมทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น อย่างช้าๆ หรือที่เรียกว่า อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ($GI \leq 55$: GI = ค่าดัชนีน้ำตาล หรือ Glycemic index) ได้แก่

ข้าว-แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังธัญพืช เป็นต้น วุ้นเส้น ข้าวโพดหวานสีเหลือง ธัญพืชต่างๆ อย่างไรก็ตามปริมาณในการบริโภคแต่ละครั้งเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นควรเลือกชนิดอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำและกินในปริมาณที่พอเหมาะนอกจากนี้ควรเลือกอาหารที่มีค่ามวลน้ำตาลต่ำด้วย เนื่องจากจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารไม่เพิ่มสูงจนเกินไป อาหารที่มีค่ามวลน้ำตาลต่ำ(ค่า $GL \leq 10$: $GL =$ ค่ามวลน้ำตาล หรือ Glycemic Load) เช่น ผลไม้ ได้แก่ แอปเปิ้ลเขียว (1 ผลกลาง) ฝรั่ง (ครึ่งผลกลาง) ส้มเขียวหวาน (1 ผล) แก้วมังกรขาว (ครึ่งผล) มะม่วงดิบ (ครึ่งผล) เป็นต้น

ระดับน้ำตาลในเลือดมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงระดับปกติจะช่วยลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวานหรือหากเป็นเบาหวานแล้วก็จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ โดยเลือกกินอาหารให้หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการในสัดส่วนที่สมดุล และพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย และต้องให้ความสำคัญกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายการจัดการอารมณ์หรือความเครียด การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

หากทำได้นอกจากจะช่วยส่งเสริมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพกายและใจสมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย โดยสิ่งสำคัญที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงยั่งยืน คือ “วินัย” ท่านสามารถทำจากสิ่งเล็กๆ และทำอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นนิสัยที่ดี อย่างไรก็ตามอย่างไรก็ดี หากท่านประเมินตนเองและพบว่ามีความเสี่ยงที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ขออย่าได้คิดว่าเป็นเรื่อง “ผิดมหันต์” อันดับแรกขอให้ท่านยอมรับและเข้าใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากนั้นค่อยๆ พิจารณาหาสาเหตุด้วยใจที่ไม่ถือคติ



หากเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกินของท่าน
แต่ท่านยังไม่มั่นใจและต้องการหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม
หรือยังไม่สามารถหาสาเหตุได้
ท่านสามารถขอคำปรึกษารายบุคคลกับแพทย์
นักโภชนาการ/ นักกำหนดอาหารในโรงพยาบาล
ที่ท่านมีสิทธิ์รักษา เพื่อหาแนวทางร่วมกันในการปรับพฤติกรรมกิน
เพื่อให้สามารถเลือกกินอาหารได้อย่างเหมาะสม
และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2560). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2560 (Clinical practice guideline for diabetes 2017)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์ บริษัท รัมย์เอ็น มีเดีย จำกัด.
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (DIETARY REFERENCE INTAKE FOR THAIS 2020)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปสรสชีพ.
3. Kamchansuppasin, A., Sirichakwal, P.P., Bunprakong, L., Yamborisut, U., Kongkachuichai, R., Kriengsinyos, W., & Nounmusig, J. (2021). Glycaemic index and glycaemic load of commonly consumed Thai fruits. *International Food Research Journal*, 28(4), 788 – 794.

ความหมาย ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรตต่อระดับน้ำตาลในเลือด

ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index; GI) คือ ค่าที่บอกถึงการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด เมื่ออาหารผ่านการย่อยและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดหลังรับประทานอาหาร เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารมาตรฐานนิยมใช้สารละลายน้ำตาลกลูโคส มีค่าดัชนีน้ำตาลเท่ากับ 100

ค่ามวลน้ำตาล (Glycemic Load) คือ ค่าที่ได้มาจากการคำนวณค่าดัชนีน้ำตาลร่วมกับปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละครั้ง ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

บรรณาธิการ

โดย อาจารย์ ดร. จุฑารีย์ บุญตันตราภรณ์

Wisdom of the Law



สวัสดิชามหิดลทุกท่านคะ

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ขอเริ่มด้วยการแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของคณาจารย์ทุกท่านและขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านจากทุกภาคส่วน และตัวแทนคณาจารย์ผู้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สภักดิ์ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ทั้งสองวันในปี

ฉบับนี้มีสรุปเสวนาวิชาการใน Ep.2 จากกรรมการฝ่ายวิชาการและวิจัย เรื่อง การแลกเปลี่ยนแนวทางการทำงานเพื่อสร้างงานวิจัยที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับ รวมถึงระบบการบริหารจัดการสนับสนุนงานวิจัย และการสร้างแหล่งรวบรวมการผลิตผลงานวิจัยเชิงนวัตกรรม เพื่อเป็นไปตามกรอบยุทธศาสตร์การวิจัยของมหาวิทยาลัย จากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สป.อว.) บัณฑิตวิทยาลัย และตัวแทนของกองขับเคลื่อนและพัฒนาการอุดมศึกษา วิจัยและนวัตกรรม

ทั้งนี้ ยังมีบทความจากบัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง อัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาแบบเหมาจ่ายระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจเรื่องค่าธรรมเนียมเหมาจ่ายรูปแบบใหม่ ทั้ง 14 ทางเลือก จากค่าธรรมเนียมหน่วยกิตแบบเดิม และคอลัมน์ประจำฉบับ ที่ได้รับความอนุเคราะห์จากสถาบันโภชนาการเรื่อง อาหาร การกิน และค่าน้ำตาลในเลือด ซึ่งช่วยอธิบายถึงการเชื่อมโยงและความสำคัญของการรับประทานอาหาร และระดับน้ำตาลในเลือด

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการ ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านข่าวสภาคณาจารย์และขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านลุยต่อในช่วงสุดท้ายของปีระดํายนี้ ดูแลสุขภาพด้วยนะคะ

พบกับใหม่ฉบับหน้า ขอคุณคะ

ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ	อ.ดร.จุฑารีย์ บุญตันตราภรณ์
กองบรรณาธิการ	พศ.นพ.คชินท์ วัฒนวงษ์ พศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ.ดร.จุฑารีย์ บุญตันตราภรณ์ อ.ดร.ทรงพล องค์กรพัฒนกุล ศ.ดร.นริศรา จันทรากิตย์ อ.ทพญ.ปวีดา กาวีโล อ.ดร.ประทีป ว่องวิระยุทธ์ พศ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย พศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี
ประสานงานกลาง	พิชญา วงษ์วันกนิษฐ์ คาริน พหภูมิศิลป์
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม	พศศิริ บุญมาวงศ์
เจ้าของ	สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350