



มหาวิทยาลัยมหิดล  
มีคุณทางปัญญา

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล  
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 51 ฉบับที่ 8 เดือนสิงหาคม 2568  
<http://senate.mahidol.ac.th>



ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการเสวนาทางวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 2/2568 เรื่อง “โอกาส และความท้าทาย: AI กับการสร้างผลงานวิชาการ” เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2568 รูปแบบ Hybrid ณ ห้องประชุม ศ.เกียรติคุณ นพ.นที รักษ์พลเมือง ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา และออนไลน์ผ่านระบบ WebEx Webinar และ FB Fanpage : ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.)



# สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทร์ทากิตย



## สวัสดิประชาคมมหิดลทุกท่าน

เดือนที่ผ่านมา และอีก 2 เดือนต่อจากนี้ สภาคณาจารย์ยังคงจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างต่อเนื่องนะ ก่อนที่สมาชิกชุดปัจจุบันจะหมดวาระในเดือนพฤศจิกายนนี้ค่ะ

เรากำลังผลักดันเรื่องการทำประกันสุขภาพของบุคลากร และการมีส่วนร่วมของประชาคมต่อการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย และขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกิจกรรมเสวนาเกี่ยวกับการจัดการด้านสวัสดิการที่จะจัดขึ้นในเดือนกันยายน โดยมี ดร.ศรายุทธ แสงจันทร์ รองอธิการบดีฝ่ายการคลัง และประธานกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัย ให้เกียรติเป็นวิทยากร ให้ข้อมูลและตอบข้อซักถามค่ะ

นอกจากนี้ ยังมีเสวนาวิชาการ เรื่อง “พูดให้ปัง ดังกว่างานวิจัย” โดย อ. ดร.ตฤณห์ โพธิ์รักษา เป็นวิทยากร งานนี้จะจัดในเดือนตุลาคม และเสวนาทั้ง 2 งาน จัดในรูปแบบ Hybrid รับผู้เข้าร่วมงาน Onsite 30 ที่นั่ง เท่านั้นค่ะ

ท้ายนี้ ตามที่ได้แจ้งไว้แล้วในตอนต้นว่าสมาชิกชุดปัจจุบันจะหมดวาระการดำรงตำแหน่งในวันที่ 5 พฤศจิกายนนี้ ดังนั้น ขอให้คณาจารย์ทุกท่านติดตามข่าวเกี่ยวกับการเลือกตั้งสมาชิกชุดใหม่ค่ะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์  
พบกันใหม่ฉบับหน้า

**จากปก** ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการเสวนาทรงวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 2/2568 เรื่อง “โอกาส และความท้าทาย: AI กับการสร้างผลงานวิชาการ” เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2568 ณ ห้องประชุม ศ.เกียรติคุณ นพ.นที รัชต์พลเมือง ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โดย ศ. ดร.นริศรา จันทร์ทากิตย ประธานสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมเสวนา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ จากนั้น ผศ. ดร.วรรณชัย วรรณสวัสดิ์ ประธานที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) กล่าวเปิดการเสวนา

การเสวนาครั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก ศ. ดร.วรศักดิ์ กนกนุกุลชัย (ราชบัณฑิต) อดีตอธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย เป็นวิทยากรบรรยาย และตอบข้อซักถาม โดยมี รศ. ดร.ครรชิต จุดประสงค์ และ ผศ. ดร.มรกต ชาติเกียรติกุล เป็นผู้ดำเนินการเสวนา ซึ่งการเสวนาจัดขึ้นในรูปแบบ Hybrid ออนไลน์ผ่านระบบ WebEx Webinar และ FB Fanpage : ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.)

สำหรับท่านที่สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารประกอบการบรรยาย และรับชมย้อนหลังได้ทาง FB Fanpage : ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.)

## สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

## การพัฒนาตนเอง:

3

คุณลักษณะของผู้เรียนและผู้สอนในศตวรรษที่ 21 และมาตรฐานคุณภาพ (สมรรถนะ) อาจารย์ตามกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์แห่งประเทศไทย (Thailand-PSF)

## คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

เรื่อง การพัฒนาอาหาร โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

7

## ข่าวประชาสัมพันธ์

11

## ภาพกิจกรรม

13

## บรรณาธิการแถลง

14



# การพัฒนาตนเอง :

คุณลักษณะของผู้เรียนและผู้สอนในศตวรรษที่ 21 และมาตรฐานคุณภาพ (สมรรถนะ) อาจารย์ตามกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์แห่งประเทศไทย (Thailand-PSF)

บทความโดย  
รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ มณีวัชรรังษี  
สมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนทั่วไป คณะเวชศาสตร์เขตร้อน



กรอบมาตรฐานวิชาชีพ (Professional Standard Framework; PSF) ถูกนำมาใช้เป็นแนวทางมาตรฐานแห่งวิชาชีพในการพัฒนาอาจารย์ บุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะที่สำคัญต่อการทำงาน ตลอดจนยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ปัจจุบัน สถาบันอุดมศึกษาได้นำกรอบมาตรฐานมาใช้ในการประเมินคุณภาพ (สมรรถนะ) ของอาจารย์ เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล นำตัวชี้วัดจากกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์แห่งประเทศไทย (Thailand-PSF) มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบท และเรียกชื่อว่า MU-PSF นอกจากนี้ ยังมีการนำกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์ในระดับนานาชาติ มาใช้ประเมินคุณภาพอาจารย์อีกด้วย เช่น ของประเทศสหราชอาณาจักร (UK-PSF) เป็นต้น

บทความนี้ ผู้เขียน ขอนำเสนอเนื้อหาคุณลักษณะของผู้เรียนที่สังคมต้องการในปัจจุบัน และคุณลักษณะ หรือคุณภาพของผู้สอนที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และให้ข้อมูลกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์แห่งประเทศไทย (Thailand-PSF) ไว้โดยสังเขป

## คุณลักษณะของผู้เรียนและผู้สอนในศตวรรษที่ 21

ยุคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับโลก เช่น ด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและการปกครอง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และรวดเร็ว เทคโนโลยี นวัตกรรม เครื่องจักรกล หุ่นยนต์ ถูกนำมาใช้แทนแรงงาน กระบวนการศึกษาในยุคนี้ จึงจำเป็นต้องมีการปฏิรูปให้เหมาะสมกับผู้เรียน เน้นให้ผู้เรียน เกิดทักษะที่เทคโนโลยี/นวัตกรรมเหล่านี้ ไม่มี หรือ ทดแทนไม่ได้ การเรียนการสอน ต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล เช่น ความรู้พื้นฐาน ความสามารถ ประสบการณ์ แนวคิด ให้ผู้เรียนมีการพัฒนากิจกรรมหลัก เช่น ทักษะทางปัญญา ทักษะการคิด วิเคราะห์ขั้นสูงอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะทางวิชาชีพ และทักษะการเรียนรู้ให้พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา เรียนรู้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ในการสร้างสรรค์นวัตกรรม หรือ แก้ไขปัญหาได้

ทักษะร่วมแห่งอนาคต จัดเป็นสมรรถนะและความสามารถด้านคน และสังคมที่ช่วยให้การทำงานสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ จัดเป็นกลุ่ม ๆ ได้แก่ ทักษะชีวิตและอาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะร่วม สามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เผชิญกับปัญหาและความไม่แน่นอนของสังคมได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบ มีวินัย รู้จักตนเองและควบคุมอารมณ์ รู้จักการให้และทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ทักษะการเป็นผู้นำ (Leadership skill) ทักษะการบริหาร เช่น การวางแผนงาน การจัดสรรทรัพยากร

การตัดสินใจ เป็นต้น กลุ่มทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นสมรรถนะเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในยุคโลกาภิวัตน์ ในด้านการศึกษา นั้น ทักษะนี้ มีความสำคัญในด้านการสืบค้นข้อมูล การติดต่อสื่อสาร เป็นต้น เช่น ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital literacy) เป็นความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของทักษะอื่น ๆ ทักษะการสื่อสาร (Communication skill) เป็นทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ฟังและทีมเข้าใจในเนื้อหา ทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือ EQ เป็นความสามารถในการรับรู้ ควบคุม เข้าใจและจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ทักษะผู้ประกอบการ (Entrepreneurial skill) ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม โดยเกี่ยวข้องกับทักษะอื่น เช่น ทักษะการจัดการ ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นต้น ทักษะการทำงานเป็นทีม (Teamwork skill) เพื่อให้ทีมร่วมมือ แบ่งปันและแชร์ความรู้ ทักษะ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายเดียวกัน

ผู้สอน (อาจารย์) ในศตวรรษที่ 21 นั้น ควรมีคุณลักษณะสำคัญหลายประการ เช่น สามารถวางแผนการจัดการองค์ความรู้สมัยใหม่จากการศึกษาวิจัยของตนเอง นำมาสอนให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะทางปัญญา พัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ได้ ผู้สอนอาจจัดการส่งเสริมการเรียนรู้โดยเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถทางวิชาการ ควบคู่ไปกับการฝึกฝนและพัฒนาทักษะร่วม นอกจากนี้ ผู้สอน จำเป็นที่จะต้องพัฒนาศักยภาพตนเองในเรื่องวิชาการในสาขาที่เชี่ยวชาญให้ทันสมัย เรียนรู้การจัดการเรียนรู้สมัยใหม่ และนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม และหลากหลาย นอกจากนี้ ผู้สอนต้องเป็นตัวอย่างพร้อมทั้งปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมอันดีงามและเหมาะสมกับสังคมในปัจจุบัน

ผู้สอน มีหน้าที่เป็นผู้ชี้นำทางปัญญาให้แก่ผู้เรียน (Intellectual guide) เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ร่วมกับบุคลากรทางการศึกษา (Support staff) ผู้สอน เป็นผู้สร้างและให้แรงบันดาลใจให้คำปรึกษา ดูแล แนะนำ ทำหน้าที่เป็นโค้ชพี่เลี้ยง (Coach & Mentor) ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา ควรได้รับการรับรองคุณภาพด้านการสอนตามประกาศของคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางการพัฒนาสมรรถนะอาจารย์ตามแนวทางการส่งเสริมคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา (THAILAND-PSF) ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมการบรรลุผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2566 โดยจัดระดับคุณภาพอาจารย์ได้ดังนี้ อาจารย์ที่มีคุณภาพ อาจารย์ที่เกื้อกูลเพื่อนร่วมวิชาชีพให้เป็นอาจารย์ที่มีคุณภาพ อาจารย์ที่สร้างอาจารย์ที่มีคุณภาพในองค์กร และอาจารย์ที่เป็นผู้นำในการพัฒนาวิชาชีพในระดับชาติ หรือ นานาชาติ โดยต้องมียุทธศาสตร์ประกอบใน 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) สมรรถนะ (Competency) หรือ ทักษะในการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิคการสอน การจัดกิจกรรมและเสริมสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน การประเมินผลการเรียนรู้ และให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ และค่านิยมของอาจารย์ ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาคุณภาพอาจารย์และคุณค่าในการพัฒนาวิชาชีพ การสร้างไว้ซึ่งหลักจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพอาจารย์มหาวิทยาลัยอีกด้วย

อ้างอิง: สันติ มณีวัชรรังษี, อรุษา แทนจำ, สุเมธ อำภางษ์, ธัชพล เตชะรัง, สมพร งามศิริสมสกุล, และ อารี บัวเพชร. (2568). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบสเต็มเพื่อพัฒนาโครงร่างวิจัยด้านปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน. ใน อนิรุทธิ์ สติมัน (บ.ก.), หนังสือประมวลบทความในการประชุมวิชาการ (Proceedings) ครั้งที่ 20 ประจำปี 2568. กรุงเทพฯ: สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (ควอท), 2568 (น. 306-317). กรุงเทพฯ.

กรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์ ตามแนวทางการพัฒนาคุณภาพ  
อาจารย์เพื่อส่งเสริมการบรรลุผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามมาตรฐาน  
คุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2566

Thailand-Professional Standards Framework  
(Thailand-PSF)



อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพ  
อาจารย์เพื่อส่งเสริมการบรรลุผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2566 ให้  
สถาบันอุดมศึกษา (ระดับปริญญาและระดับต่ำกว่าปริญญา) ที่เป็นของรัฐบาลและเอกชน ควรส่งเสริม และ  
สนับสนุนให้อาจารย์ (ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ประจำหลักสูตร ผู้สอน และอาจารย์ประจำ) มีการพัฒนาตนเอง  
ให้มีคุณภาพที่สูงขึ้นในแต่ละระดับอย่างต่อเนื่อง โดยได้กำหนดคุณภาพอาจารย์ในสามมิติ (องค์ประกอบ)  
ใน 4 ระดับ มีรายละเอียดดังนี้



ความรู้ (Knowledge) มี 2 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความรู้ในศาสตร์สาขาวิชาของตน
- 2) ความรู้ในศาสตร์การสอนและการเรียนรู้

**สมรรถนะ (Competencies)** มี 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) การออกแบบและวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) การส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้และสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน
- 4) วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน พร้อมทั้งสามารถให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสร้างสรรค์

**ค่านิยม (Values)** มี 2 องค์ประกอบ คือ

- 1) การตระหนักในคุณค่าการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- 2) การสร้างไว้ซึ่งจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพอาจารย์

คุณภาพอาจารย์นั้น ถูกกำหนดเป็นระดับคุณภาพ 4 ระดับ ในแต่ละมิติตามองค์ประกอบ โดยมีคำจำกัดความ ดังนี้

**ระดับที่ 1 ครูที่มีคุณภาพ (Fellow Teacher):** เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ของตนเอง และประยุกต์ใช้ได้ มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์การเรียนรู้เบื้องต้น คุณลักษณะผู้สอน ได้แก่

- o สามารถออกแบบจัดกิจกรรม จัดบรรยากาศ สามารถใช้ทรัพยากร และสื่อการเรียนรู้
- o สามารถวัดประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน นำผลประเมินมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้
- o มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง
- o ปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพขององค์กร

**ระดับที่ 2 ครูที่เกื้อกูลเพื่อนร่วมวิชาชีพให้เป็นครูที่มีคุณภาพ (Professional Teacher):** เป็นครูที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะแก่เพื่อนอาจารย์ในศาสตร์ได้ และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์ภายในองค์กร คุณลักษณะผู้สอน ได้แก่

- o เป็นผู้ที่มีคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ระดับที่ 1
- o เป็นผู้ที่มีความรู้ลึกในศาสตร์ของตน และติดตามความก้าวหน้าของความรู้ในศาสตร์อย่างสม่ำเสมอ
- o เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์การเรียนรู้ สามารถจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน กำกับดูแล และติดตามการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

**ระดับที่ 3 ครูที่สร้างครูที่มีคุณภาพในองค์กร (Scholarly Teacher):** เป็นครูที่เป็นพี่เลี้ยงและเป็นผู้ชี้แนะในระดับองค์กรด้านการจัดการเรียนรู้และนโยบายด้านจรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์ คุณลักษณะผู้สอน ได้แก่

- o เป็นผู้ที่มีคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ระดับที่ 2
- o เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในศาสตร์ของตน ศาสตร์การเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ข้ามศาสตร์
- o นำผลการวิจัยในชั้นเรียนมาพัฒนาการจัดการเรียนรู้

**ระดับที่ 4 ครูเป็นผู้นำในการพัฒนาวิชาชีพครูในระดับชาติหรือนานาชาติ (Mastery Teacher):** เป็นครูที่เป็นผู้นำในการพัฒนาวิชาชีพครูในระดับชาติและนานาชาติ และเป็นผู้นำซึ่งนโยบายด้านจรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์ คุณลักษณะผู้สอน ได้แก่

- o เป็นผู้ที่มีคุณภาพการจัดการเรียนการสอน ระดับที่ 3
- o เป็นผู้นำในศาสตร์ของตน ศาสตร์การเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ข้ามศาสตร์
- o เป็นที่ยอมรับทั้งภายในและภายนอกองค์กร

ทั้งนี้ การรับรองมาตรฐานคุณภาพ (สมรรถนะ) อาจารย์ตามกรอบมาตรฐาน Thailand-PSF นั้น ดำเนินการโดยสมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์ และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (ควอก) ผู้ที่สนใจสามารถศึกษารายละเอียดการเตรียมเอกสารได้ที่ <http://www.thailandpod.org>

## คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ  
กินดี ปลอดภัย ลดโรค  
สถาบันโภชนาการ



# การพัฒนาอาหาร

## โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

ณัฐพัชร์ ทองคำ, จรณะ ทรัพย์สุวรรณ

ตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีสภาพพื้นที่เป็น  
ที่ราบลุ่มแม่น้ำที่มีทั้งน้ำจืด น้ำเค็ม น้ำกร่อย มีแม่น้ำ ลำคลอง ลำประโดง ร่องสวน  
จำนวนมาก มีรูปแบบการทำเกษตรแบบผสมผสาน จึงมีฐานทรัพยากรอาหารที่  
อุดมสมบูรณ์หลากหลายและมีภูมิปัญญาอาหารอันเก่าแก่ ที่มีความสำคัญทาง  
ประวัติศาสตร์มาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา การศึกษาวิจัยเรื่องแผนที่ความรู้ในตัว  
คนและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร ตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัด  
สมุทรสงคราม มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อสืบค้นหาผู้รู้ และภูมิปัญญาอาหาร  
ท้องถิ่นที่สืบทอดมายาวนาน และหาแนวทางพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ ส่งเสริมการ  
สืบทอดภูมิปัญญาอาหารและโภชนาการซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความ  
มั่นคงทางอาหารอย่างมีสุขภาวะ โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม  
ขององค์กรท้องถิ่นและชุมชน ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

การค้นหากลุ่มผู้รู้ หรือ ผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารให้  
ครอบคลุมได้มากที่สุด คือการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ “เวทีชวนคุย  
เพื่อสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร ปลูก ปรุง กิน” การสนทนากลุ่ม  
การเยี่ยมบ้าน งานบุญประเพณีต่างๆ และใช้แบบสัมภาษณ์ รวมถึงการแนะนำ  
ปากต่อปาก (Snowball Sampling Technique) จนทำให้ได้ทราบตัวบุคคลที่เป็น  
ผู้รู้ ซึ่งเรียกว่า “ครูภูมิปัญญา”

หลังจากค้นหาครุภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร รวมถึงการศึกษาข้อมูลระบบอาหารและการส่งต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร พบว่าตำบลเหมืองใหม่ ก) มีการปรุงอาหารกินเอง มีตำรับอาหารดั้งเดิมที่ยังคงรักษาสืบทอดกันมายาวนานที่หลากหลายทั้งอาหารคาวและอาหารหวานรวมถึงการแปรรูปอาหาร ข) มีผู้รู้/ผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและการเกษตรทั้งการปลูกปรุง กิน เป็นจำนวนมากและกระจายตัวกันอยู่ในทุกหมู่บ้าน มีการสานเครือข่ายภูมิปัญญาตามธรรมชาติผ่านงานบุญประเพณี รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

คนในชุมชนต่างร่วมกันพัฒนาแนวทางการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารและโภชนาการ แก่เด็กและเยาวชนโดยมีสองกิจกรรมหลัก คือ 1) “ค่ายรวมพลต้นกล้าเหมืองใหม่หัวใจรักบ้านเกิด” ซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมพลังการเรียนรู้ ในการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารของบ้านเกิด รวมถึงเสริมสร้างพลังให้กับครุภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละหมู่บ้าน และ 2) “กิจกรรมเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารและสุขภาพชุมชนแบบองค์รวมผ่านการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและส่วนประกอบจากธรรมชาติที่มีในชุมชน การทำ “ข้าวต้มมัด ห่อหมก” ครุภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารจากสองหมู่บ้านอาสาสมัครทำอาหารทั้งสองชนิดถ่ายทอดให้คนในชุมชนที่สนใจเรียนรู้ร่วมกัน จึงเป็นเวทีในการพูดคุย แลกเปลี่ยนแบ่งปันข้อมูลระหว่างกัน และที่สำคัญทำให้เกิดความสุขร่วมกัน ผ่านเรื่องเล่ามากมายพรั่งพรูจากคุณลุง คุณป้า อย่างมีความสุข

“เวลาไปเยี่ยมญาติที่ราชบุรี เราจะเตรียมของที่บ้านเรามีเยอะ อย่างมะพร้าว น้ำตาล เกลือ ตัดเรือไปด้วย เตรียมข้าวปลาไปกินกันในเรือเล็กๆ ก็นั่งเล่น นอนเล่น พอใกล้ถึง เรือผ่านโค้งน้ำก็จะมีเสียงส่งเสียงตอบรับกัน

ว่ามาถึงแล้วอย่างสนุกสนาน เด็กๆ ก็แยกย้ายกันไปเล่น ไปเก็บผักไว้ทำอาหารและเก็บกลับบ้านถ้ามีผักที่บ้านเราไม่มี ส่วนผู้ใหญ่ก็หอบหิ้วของฝากขึ้นเรือนไปตั้งวงคุยกัน”

การนำข้าวเหนียวหรือส่วนผสมของสิ่งที่แลกเปลี่ยนมาทำเป็นอาหารหรือขนม เช่น ข้าวต้มมัด นับว่าเป็นอาหารที่เป็นส่วนผสมของเครื่องปรุงจากเครือญาติที่นำมาซึ่งความรัก ความคิดถึง และเป็นการใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า ข้าวต้มมัดนอกจากจะเป็นอาหารที่ทำไว้แบ่งปันในหมู่ญาติพี่น้องแล้ว ยังเป็นขนมที่ใช้ทำบุญเมื่อถึงวันประเพณีงานบุญทอดผ้าป่าสาย เสมือนเป็นการห่อ รัด มัด ร้อยหัวใจของคนในชุมชน เพราะเป็นการรวมคนในบ้าน คนในชุมชน ซึ่งเป็นเสมือนกุศโลบายให้ลูกหลานได้กลับมาบ้านเพื่อทำงานบุญ ได้เยี่ยมปู่ย่าตายาย พ่อแม่พี่น้อง ได้มาทำบุญร่วมกัน พอเหลือก็แบ่งปัน

คุณลุง คุณป้า ได้อธิบายเทคนิควิธี เคล็ดลับที่ไม่ลับอีกต่อไปอย่างละเอียดลออ เป็นองค์ความรู้ที่เป็นบอกต่อกันมาเกิดจากประสบการณ์ ที่ไม่มีใครบันทึกเอาไว้ บางเรื่องหากให้สื่อสารออกมาคงเป็นเรื่องยาก ต้องปฏิบัติ ต้องฝึกฝนจนเกิดทักษะและกลายเป็นความชำนาญเชี่ยวชาญไปเอง

“ที่มัดข้าวต้มมัดเลือกตัดจากส่วนท้องของก้านมะพร้าว ใช้ได้ทั้งท้องอ่อนท้องแก่ ภูมิปัญญาอันนี้ได้มาจากแม่กับป้าตั้งแต่เล็กๆ เพราะบ้านเราต้องทำขนมกินเอง มะพร้าวก็ไม่ต้องซื้อ ข้าวเหนียวยายก็ส่งมาให้จากโพธาราม ลูกหลานกินอยู่แบบไม่ฟุ่มเฟือย”

คุณลุง คุณป้า พาเรียนรู้การทำอาหาร และพยายามรักษาอาหารพื้นถิ่นที่กำลังจะหายไป โดยมีแกนนำชุมชนเข้ามาร่วมด้วยช่วยกัน จนเกิดค่ายเด็ก โดยพาเด็กๆ ได้มาเรียนรู้ ตั้งแต่ ปลูก ปรุง เปิบ และปัน โดยไปเรียนรู้ พูดคุย สอบถามกัน

ที่สวนของคุณลุงคุณป้าแต่ละบ้าน นับว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ของคุณลุงคุณป้าเป็นพื้นที่เชื่อมโยงให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของเด็กๆ รู้จักทั้งต้นไม้ พืชผักต่างๆ รู้จักวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น และพาให้รู้จักเมนูอาหาร โดยเฉพาะเมนูอาหารที่กำลังจะสูญหายไปแล้วมา给孩子们 ในลองทำและท้ายที่สุดได้ชิมฝีมือตัวเองด้วยความสนุกมีความสุข อย่างภาคภูมิใจ



ขั้นตอนการห่อ การมัด ข้าวต้มมัด

เด็กๆ ช่วยกันเก็บผักในสวนมาทำอาหารและกินอาหารร่วมกันที่บ้านครูภูมิปัญญา

สรุปการพัฒนาอาหารโดยมีชุมชนเป็นฐานอย่างมีส่วนร่วมทำให้คนในชุมชนเกิดความตื่นตัวในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารครูภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและต้องการถ่ายทอดความรู้สู่ลูกหลานคนในชุมชนตระหนักถึงคุณค่าของวิถีชีวิตชาวสวนให้ความสำคัญกับการปลูกผักและทำอาหารกินเองมากขึ้นซึ่งเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

#### เอกสารอ้างอิง

1. จรณะ ทรัพย์สุวรรณ, สนิ โขติบริบูรณ์, ไพรวลัย ต้นต้ววัฒนเสถียรและคณะ. (2556). รายงานโครงการศึกษาแผนที่ความรู้ในตัวตนและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร ตามลหม่องใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม. 1-56.
2. ญัฐพัชร ทองคำ. (2556). สืบค้นแบบการสืบทอดอาหารผ่านเรื่องเล่า “ภูมิปัญญาอาหารและสุขภาพชุมชนแบบองค์รวม: วิถีวัฒนธรรมชาวเมืองใหม่ผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร”. 2-42.



Mahidol University  
Wisdom of the Land

# ขอเชิญคณาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหิดล สมัคร • รับ • เลือกตั้ง เป็นสมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนส่วนงาน และ ประเภทผู้แทนทั่วไป

## วันรับสมัคร

วันจันทร์ที่ 25 สิงหาคม ถึง วันศุกร์ที่ 5 กันยายน 2568  
เวลา 09.00 - 16.00 น. **เว้นวันหยุดราชการ**

## สถานที่รับสมัคร

**ประเภทผู้แทนส่วนงาน** ส่วนงานที่ทำงานสังกัด (เฉพาะส่วนงานที่ไม่มีสภาอาจารย์)  
**ประเภทผู้แทนทั่วไป** สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 5 ศาลายา หรือ  
แบบใบสมัครที่สมบูรณ์ พร้อมรูปถ่าย  
ส่งมาที่ [senatevote2025@mahidol.ac.th](mailto:senatevote2025@mahidol.ac.th)

## การลงคะแนน ประเภทผู้แทนทั่วไป

ลงคะแนนเลือกตั้งด้วยระบบ MU Vote

ผ่าน link ใน email

ชื่อ.นามสกุล@mahidol.ac.th ของท่าน

หรือ ผ่านทาง QR Code นี้ →

วันที่ 29 กันยายน 2568

เวลา 07.30 - 15.30 น.



สามารถดูรายละเอียดและ Download ใบสมัคร ได้ที่ <https://senate.mahidol.ac.th>  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 0-2849-6351-2 IntraPhone i+49 ต่อ 6351-2



มหาวิทยาลัยมหิดล  
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร ผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

การเสวนาวิชาการ เรื่อง

# พูดให้ ปัง

## ดังกว่างานวิจัย

วิทยากร

**อาจารย์ ดร.ตฤณห์ โพธิ์รักษา**

สมาชิกสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์



ลงทะเบียน / ฝากคำถาม  
**Onsite 30 ที่นั่ง**



ดำเนินการเสวนา โดย  
รองศาสตราจารย์ ดร.พิตติชัย ราชมหา  
สมาชิกสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
วิทยาลัยการจัดการ

วันศุกร์ที่ 17 ตุลาคม 2568 เวลา 13.00 - 15.30 น.

ออนไลน์ผ่านทาง **Webex Webinar** และ

**FB FanPage : MU Faculty Senate**



0-2849-6351-2



senate@mahidol.ac.th

**Webinar**



Webinar number : 2640 251 7720

Webinar password : 171068



## โพธิ์จกกรรม

อาจารย์ ดร.ธิดคม พัวพันสวัสดิ์ รองประธานฯ คนที่ 1 พร้อมด้วยสมาชิกฯ ร่วมพิธีทำบุญ ตักบาตรพระภิกษุสงฆ์และสามเณร พิธีบำเพ็ญกุศลถวายเป็นพระราชกุศล และพิธีถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 93 พรรษา (12 สิงหาคม 2568) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2568 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา (ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป)



# Urrnariikaralleg

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

Wisdom of the Land



## สวัสดิชาวมหิดลทุกท่านครับ

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับเดือนสิงหาคมปี 2568 กองบรรณาธิการขอเสนอ บทความพิเศษ เรื่อง “การพัฒนาตนเอง: คุณลักษณะของผู้เรียนและผู้สอนในศตวรรษที่ 21 และมาตรฐานคุณภาพ (สมรรถนะ) อาจารย์ตามกรอบมาตรฐานวิชาชีพอาจารย์แห่งประเทศไทย” ที่เรียบเรียงโดย รศ. ดร.สันติ มณีวัชรรังษี สมาชิกสภาคณาจารย์ โดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านทุกท่าน

สำหรับคอลัมน์ประจำฉบับ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” โดย สถาบันโภชนาการ นั้น เป็นเรื่อง “การพัฒนาอาหารโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน” โดยใช้ชุมชนในอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นตัวอย่างครับ

นอกจากนี้ กิจกรรมของสภาคณาจารย์ เรื่อง “พูดให้ปัง ดังกว่างานวิจัย” จะเป็นเสวนาวิชาการที่เชิญ อ.ดร. ตฤณห์ โพธิ์รักษา สมาชิกสภาคณาจารย์จากคณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ เป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วย กิจกรรมจัดในวันที่ 17 ตุลาคม 2568 นะครับ

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่าน ที่ให้ความสนใจอ่าน ข่าวสภาคณาจารย์ และกองบรรณาธิการจะหาบทความที่ดีมีประโยชน์ มานำเสนอต่อผู้อ่านในฉบับถัดไปอีกครั้ง

พบกันใหม่ฉบับหน้า ขอขอบคุณครับ

## ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น ไม่ใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม [www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html](http://www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html)

### บรรณาธิการประจำฉบับ

รศ. ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

### กองบรรณาธิการ

ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา ธัญญาดี อ. ดร.ชนิศา เลิศพิทักษ์พงศ์ ผศ. ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์กรวัฒนกุล อ. ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร์ อ. ดร.บุญมี พวงเพชร อ. ทพญ.ปณิดา ภาวีโล ผศ. ดร.ปริญญ์ รัตนฤกษ์เทวดี อ.รชตวรรษ เจริญบวลาดี ผศ. ดร. พท.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย รศ. ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

### ประสานงานกลาง

พัชญา วงษ์วันกนิษฐ์ คาริน พรหมศิลป์

### ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

พสศิริ 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