



## ภาวะวิกฤตโควิด-19

### มทส.พระนคร กับภารกิจเพื่อสังคม-นักศึกษา-บุคลากร

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กำหนด 5 มาตรการดูแลชาว มทส.พระนคร ลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) มุ่งเน้นการให้ความช่วยเหลือเยียวยานักศึกษา ทั้งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ คัดค้านค่าเช่าหอพัก ลดค่าลงทะเบียน ผ่อนชำระค่าลงทะเบียน พร้อมเบิกจ่ายเงินการติดเชื้อโรคภัยดังกล่าว ส่วนบุคลากรให้ปฏิบัติงานจากที่บ้าน มีการรายงานสุขภาพประจำวัน จัดทำประกันสุขภาพคุ้มครองการติดเชื้อ กำชับทำความสะอาด ฆ่าเชื้อทั้งภายในภายนอกอาคารสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในทุกพื้นที่ทั้ง 4 ศูนย์ของมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังงดเก็บค่าเช่าร้านค้าในมหาวิทยาลัย สนับสนุนการช่วยเหลือสังคมทุกช่องทาง ทั้งผลิตหน้ากากอนามัย ผลิตเจล-สเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรค (อ่านต่อหน้า 6)

### กำหนด 5 มาตรการลดผลกระทบโควิด-19

1. มาตรการดูแลนักศึกษา
2. มาตรการดูแลบุคลากร
3. มาตรการป้องกันการแพร่ระบาด
4. มาตรการช่วยเหลือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
5. มาตรการช่วยเหลือสังคม



## ผูกพันสื่อนิทาน AR เสริมพัฒนาการผู้พิการทางการได้ยิน

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ ปึงไอเดียใช้เทคโนโลยีมาผสมผสานทำหนังสือนิทาน AR ให้ผู้พิการทางการได้ยิน โดยใช้ความรู้ในห้องเรียนมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม (อ่านต่อหน้า 2)



ปวช.วิศวะเจ๋ง!! ประดิษฐ์อุปกรณ์อัจฉริยะ > หน้า 3



เปิดตำนานเครื่องหอมไทย สูตรร้อยตัว > หน้า 4



สะท้อนมุมมองการเรียนการสอนออนไลน์ พร้อมสู้ Disruption > หน้า 5



KOH CHANG ISLAND เต็มประสบการณ์ใหม่ ทัศนสวย ทะเลใส > หน้า 8

### บทบรรณาธิการ

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีที่ 6 ฉบับที่ 28 ประจำเดือนเมษายน-พฤษภาคม 2563 เผยแพร่ในช่วงเวลาวิกฤติ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 เกิดขึ้นทั่วโลก และทวีความรุนแรงมากขึ้นจนกระทั่งรัฐบาลประกาศใช้ พ.ร.ก. การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉินนั้น เป็นที่มาของการปฏิบัติตัวที่ทุกคนต้องเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social distancing เพื่อลดการพบปะซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการกระจายของเชื้อโรคดังกล่าวได้

ด้วยสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตของผู้รับเชื้อ มหาวิทยาลัยได้กำหนดมาตรการสอดรับนโยบายของรัฐบาลในการเว้นระยะห่างทางสังคมและลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรคร้ายอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ที่สามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสของการศึกษาในการก้าวเข้าสู่ดิจิทัลดิสรัปชัน (Disruption) ผ่านมุมมองของอาจารย์นักศึกษา การกินค่าเทอม ลดค่าลงทะเบียน หรือการทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคทุกพื้นที่ของมหาวิทยาลัย ตลอดจนการทำงานที่บ้าน หรือ Work From Home ถือเป็นพลิกวิกฤติเป็นโอกาสประหยัดเวลาในการเดินทาง

อีกสิ่งหนึ่งที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญคือการช่วยเหลือสังคม ซึ่งรศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี ได้ร่วมกับภาคเอกชนและศิษย์เก่ามอบหน้ากากอนามัยแก่พระสงฆ์ทางภาคเหนือและภาคใต้ ของประเทศไทย ส่วนคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น ร่วมกันผลิตหน้ากากอนามัย ขณะที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ผลิตเจล-สเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคสำหรับแจกประชาชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ล่าสุดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะวิศวกรรมศาสตร์ร่วมกับบริษัทเอกชนตรวจสอบโครงสร้างและจุดฉีดพ่นละอองผู้พ่นน้ำฆ่าไวรัส เพื่อมอบให้โรงพยาบาลศรีธัญญา

New normal วิถีชีวิตแบบใหม่ของการอยู่ร่วมกันในสังคม ผวนกับกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่สะท้อนถึงการปรับตัวอย่างอดทนเพื่อให้ข้ามผ่านช่วงวิกฤตินี้ไปได้ สามารถติดตามอ่านจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครด้วยวิธีง่ายๆ เพียงแค่สแกนคิวอาร์โค้ดที่แสดงบนหน้าปกจดหมายข่าว

# น.ศ.คณะสื่อสารฯ พุดหนังสือนิทาน AR เสริมพัฒนาการผู้พิการทางการได้ยิน



จากข้อมูลกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในปี 2561 พบว่ามีจำนวนผู้พิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมายทั่วประเทศ 375,680 คน (ร้อยละ 18.41) โดยผู้พิการส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเปิดรับความรู้ในเรื่องต่าง ๆ การปลูกฝังการเรียนรู้ให้กับเด็กนั้นถือเป็นรากฐานของการเติบโตในอนาคต ดังนั้น นางสาวภัทรวดี บรรพบุตร และนางสาวอรพรรณ ดวงภมร นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาเทคโนโลยีมีัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จึงได้จัดทำหนังสือเสริมการเรียนรู้

การสอนผู้พิการทางการได้ยิน “สำนวน สุภาษิต และคำพังเพย” ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการงานเรื่องเทคโนโลยีความจริงเสริมการเรียนรู้การสนทนาภาษาไทยสำหรับผู้พิการทางการได้ยิน นางสาวภัทรวดี บรรพบุตร เปิดเผยว่า ถึงแม้ว่าผู้พิการทางการได้ยินจะมีข้อจำกัดในการเรียนรู้มากกว่าคนปกติทั่วไป แต่เทคโนโลยีในปัจจุบันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ ๆ ผ่านสื่อที่หลากหลาย โดยเฉพาะเทคโนโลยีความจริงเสริม (Augmented Reality หรือ AR) นำมาผสมผสานกับหนังสือเสริมการเรียนรู้การสนทนาภาษาไทยในห้องเรียนมาประยุกต์ใช้กับการ

ออกแบบหนังสือนิทานสำนวน สุภาษิต และคำพังเพย เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินใช้เสริมทักษะทางการเรียนการสอน โดยมอบชุดนิทานให้กับโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนคนหูหนวกแห่งแรกของประเทศไทย หนังสือนิทานเล่มนี้จะเป็นต้นแบบในการเรียนรู้เพื่อสร้างโอกาสให้กับผู้พิการได้เรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ ๆ สำหรับความยากของผลงานนี้คือการวาดภาพตัวละคร และฉากหลังให้ออกมามีสีสันและดึงดูดผู้อ่าน รวมถึงแอปพลิเคชันที่ใช้ในการสแกน AR ต้องสร้างขึ้นใหม่เพื่อรองรับการใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้รับคำปรึกษาจาก ผศ.ดร.ฉันทนา ปาปีดลา อาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีมีัลติมีเดีย และเพื่อน ๆ ในสาขาที่ฝึกงานด้านการทำ AR

ด้านนางสาวอรพรรณ ดวงภมร อธิบายเพิ่มเติมว่า ขั้นตอนในการทำหนังสือการ์ตูนทางการได้ยิน ผ่านเทคโนโลยี AR ได้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การออกแบบลักษณะตัวละครให้เหมาะสม และฉากหลังแต่ละส่วนเน้นการใช้สีในเรื่องให้ดูสดใส น่าอ่าน โดยใช้โปรแกรม Adobe Illustrator ขั้นตอนต่อไปการนำตัวละครมาทำ Motion หรือภาพเคลื่อนไหว พร้อมใส่เสียงบรรยายประกอบ วิดีโอภาษามือ เพื่อให้นักเรียนดูมีลูกเล่นมากขึ้น ขั้นตอนสุดท้ายการผลิตหนังสือ ผ่านโปรแกรม InDesign “รู้สึกภูมิใจกับผลงานที่ออกมา ซึ่งนอกจากจะเป็นการช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยิน ได้เรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีใหม่ ๆ ยังได้ใช้ความรู้จากห้องเรียนในทุก ๆ วิชาผสมผสานให้เกิดผลงานที่มีประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย”



## เปิดหลักสูตร ป.เอก ป็นักคหกรรมศาสตร์ชั้นสูง รองรับยุทธศาสตร์ชาติ

อาจารย์ปิยะธิดา สีหะวัฒนกุล คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า จากนโยบายของภาครัฐได้สนับสนุนโครงการพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก : Eastern Economic Corridor หรือเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า อีอีซี เพื่อยกระดับอุตสาหกรรมของประเทศและเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน จึงมองเห็นถึงความต้องการในตลาดแรงงานที่ยังขาดบุคลากรที่มีคุณภาพอีกจำนวนมาก ประกอบกับคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ซึ่งมีความรู้ความเชี่ยวชาญทั้งทางด้านวิชาการและทักษะวิชาชีพบนพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีคุณภาพ ตามมาตรฐานสากลเป็นแหล่งเรียนรู้ชั้นนำด้านคหกรรมศาสตร์ที่สืบทอดผลงานด้านศิลปวัฒนธรรมไทยมายาวนานกว่า 81 ปี ถือได้ว่าเป็นต้นแบบที่ผลิตบัณฑิตมืออาชีพเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จึงได้เปิดสอนหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา คหกรรมศาสตร์ ปร.ด (คหกรรมศาสตร์)

**รับสมัครนักศึกษา ปริญญาเอก**  
ภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
ปร.ด. (คหกรรมศาสตร์)  
Doctor of Philosophy (Home Economics)  
**รับสมัคร 3 เมษายน - 4 มิถุนายน 2563**  
สอบถามรายละเอียดการสมัครและคุณสมบัติการเข้าศึกษา  
02-665-3777 ต่อ 5235-6 หรือ 085-346-4522  
สมัครผ่านทาง <http://rmutp.ac.th>  
ณลิขิตผ่านระบบออนไลน์

Doctor of Philosophy Program in Home Economics มุ่งเน้นการสอนด้านคหกรรมศาสตร์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ทักษะการคิดวิเคราะห์ วิจัยขั้นสูงในศาสตร์คหกรรมศาสตร์อย่างเป็นระบบ เพื่อสอดคล้องในการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ตามยุทธศาสตร์ชาติในการพัฒนาประเทศต่อไป

ด้านอาจารย์นอร์ ดาวเจริญพร รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย กล่าวว่า หลักสูตรดังกล่าว มีลักษณะการเรียนการสอนแบบบูรณาการเชิงประยุกต์ โดยนำศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาเป็นหลักสูตรวิชาชีพที่ทันสมัย เน้นการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ครอบคลุมไปถึงการวางแผนพัฒนาการบริหาร การสื่อสารเทคโนโลยีสารสนเทศ

ภาษาต่างประเทศ กฎหมาย รวมทั้งการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ โดยในหลักสูตรจะเน้นการสร้างผู้ประกอบการธุรกิจคหกรรมศาสตร์ดิจิทัล การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพและความงามคหกรรมเพื่อผู้สูงอายุ การพัฒนาผลิตภัณฑ์สิ่งทอขั้นสูง ผู้เรียนสามารถนำไปต่อยอดในการประกอบอาชีพได้มากมาย อาทิ บุคลากรทางคหกรรมศาสตร์ นักวิจัยขั้นสูง บุคลากรสายส่งเสริมสุขภาพ นักโภชนาการ องค์กรภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับงานด้านคหกรรมศาสตร์ ฯลฯ

“สำหรับผู้ที่สนใจเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาเอก ประจำปีการศึกษา 2563 ในสาขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 3 - 4 มิถุนายน 2563 โดยสามารถสมัครผ่านระบบออนไลน์ ที่เว็บไซต์ [www.rmutp.ac.th](http://www.rmutp.ac.th) ได้ตลอด 24 ชั่วโมง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ 02-665-3777 ต่อ 5235-6 หรือ 085-346-4522”

### กองบรรณาธิการ

**ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์วราภรณ์ นาคทัต ผู้ช่วยอธิการบดี **บรรณาธิการบริหาร** นางสาวสุพรรณษา อินอ้อย ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์กร **บรรณาธิการ** นางสาวสมพิศ ไปจะ **กองบรรณาธิการ** นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์ นางสาวฉวีวรรณ มะโนปา นางสาวพุดพิชชา คุ้มวิทย์วงศ์กุล นายณรงค์กร ประสารแสง นางสาวมารศรี สรรพนา นางสาวจิตติรัตน์ รัตนประพันธ์ นางสาวรุประณี เยี่ยมตัน นางสาวฉันทกาญจน์ มั่งแวง

**กองสื่อสารองค์กร**  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
399 ถ.สามเสน แขวงจวทรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300  
โทร.0 2665 3777 ต่อ 6930  
<http://cci.rmutp.ac.th>

# ปวช.วิศวะ เจ๋ง!! ประดิษฐ์อุปกรณ์อัจฉริยะตามหาของหายผ่านมือถือ



นายทอง ม่วงใหญ่ ตัวแทนนักศึกษา กล่าวว่า ได้ทำการสำรวจการแจ้งของสูญหายในมหาวิทยาลัยฯ (ศูนย์พระนครเหนือ) ในระยะเวลา 5 เดือน พบจำนวน 2,300 ครั้ง แต่ผู้เสียหายได้รับสิ่งของคืนเฉลี่ยเพียง 140 ชิ้น หรือคิดเป็น 6% ของการแจ้งสูญหาย จึงได้คิดค้นอุปกรณ์ติดตามตัวขนาดเล็กที่ช่วยตามหาสิ่งของที่สูญหาย โดยอุปกรณ์มีส่วนประกอบการทำงาน 5 ส่วน ได้แก่ 1. GPS MODUL (สำหรับตามหาสิ่งของ

(Real-Time) อุปกรณ์ถูกออกแบบมาขนาดเล็กสามารถซ่อนและป้องกันการทำลาย จึงนำมาประยุกต์ใช้กับสิ่งของได้หลากหลาย อาทิ รถจักรยานยนต์ กุญแจรถ กระเป๋าเดินทาง กระเป๋าถือ สัตว์เลี้ยง นอกจากนี้อุปกรณ์ยังประยุกต์เป็นแบตเตอรี่ฉุกเฉินสำรอง (Power Bank) สำหรับชาร์จไฟให้โทรศัพท์มือถือได้อีกด้วย ซึ่งสะดวกต่อการใช้งาน ไม่ต้องพกพาอุปกรณ์หลายชิ้น จากการใช้วิเคราะห์คุณสมบัติการใช้งาน

แบตเตอรี่ 5,000 mAh ใช้เวลาในการชาร์จไฟฟ้าเพียง 150 นาที สามารถอยู่ในโหมดสแตนด์บาย (Stand By) ในระบบ GPS ได้นานถึง 3 วัน อายุการใช้งานอุปกรณ์แบตเตอรี่ประมาณ 3 ปี



จากข้อมูลศูนย์คอลเซ็นเตอร์ให้บริการรับเรื่องร้องเรียน 1348 องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) เปิดเผยว่า สถิติทรัพย์สินมีค่าของผู้โดยสารที่ทำหาย หรือลืมไว้บนรถโดยสาร ขสมก. ปี 2562 ที่ผ่านมา เฉลี่ยอยู่ที่เดือนละประมาณ 68-125 ชิ้น โดยทรัพย์สินของผู้โดยสารที่ทำหายไว้ หรือหายมากที่สุด คือ กระเป๋าตังค์ จากเหตุการณ์ข้างต้นสร้างความวิตกกังวลให้กับประชาชนผู้ประสบเหตุ เพราะอาจส่งผลเสียทั้งเงิน ของมีค่า รวมไปถึงข้อมูลสำคัญต่าง ๆ ในบัตร จากปัญหานี้จึงทำให้ นายทอง ม่วงใหญ่ นายปรัชญา โสมาบุตร นายณภัทร เทียวเจริญ และนายคณิศร หอมกลิ่น นักศึกษาช่างไฟฟ้ากำลังระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันประดิษฐ์ อุปกรณ์ติดตามตัวแบบ GPS ขนาดเล็ก (ENERGY WALLET PLACE) สำหรับประยุกต์ติดตั้งในกระเป๋าตังค์ กระเป๋าถือ หรือทรัพย์สินมีค่าต่าง ๆ เพื่อป้องกันการสูญหาย รวมถึงติดตามบุคคล เพื่อความสะดวกในชีวิตประจำวัน โดยมี ดร.พลิชฐ์ สุวรรณกิงคาร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา



ทั้งนี้จากการคำนวณต้นทุนต่ออายุการใช้งานจะเสียค่าใช้จ่ายเพียงวันละประมาณ 3-4 บาท เท่านั้น อีกทั้งขณะนี้กำลังพัฒนากล่องขนาดเล็กที่ฝังตัวอยู่ในกระเป๋า สำหรับบันทึกภาพคนร้าย โดยจะทำการส่งรูปแจ้งเตือนผ่านทางอีเมล อย่างไรก็ตามผลงานชิ้นนี้เคยเข้าร่วมประกวดแข่งขันสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม 2563 ในงานประชุมวิชาการและวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



2. ซิมการ์ดโทรศัพท์มือถือ (สำหรับระบุพิกัดสิ่งของ) 3. ลำโพง (สำหรับส่งเสียงแจ้งเตือนเป้าหมาย) 4. เมมโมรี่การ์ด (สำหรับบันทึกการเดินทางของสิ่งของ) 5. แบตเตอรี่ (สำหรับสำรองไฟฉุกเฉิน) ส่วนการทำงานชุดอุปกรณ์ GPS เริ่มจากเขียนโปรแกรม GPS / ฟังก์ชันเสียง / เมมโมรี่การ์ด ลงบนแอปพลิเคชัน Blynk เสร็จแล้วประกอบชิ้นงานลงในแผงบอร์ดควบคุมขนาดเล็กและนำไปติดตั้งในกระเป๋าตังค์ หรือวัตถุที่ต้องการให้ติดตามตำแหน่ง โดยขั้นตอนการทำงานของอุปกรณ์ GPS สามารถดูข้อมูลเพื่อทราบพิกัดหรือเช็คระบบบันทึกการเดินทางสิ่งของที่สูญหายผ่านโปรแกรมบนโทรศัพท์มือถือรองรับระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ ซึ่งสามารถระบุตำแหน่งได้แม่นยำ พร้อมลูกศรบอกนำทาง แต่หากกรณีที่พบพิกัดแต่ไม่พบสิ่งของ สามารถให้ระบบช่วยส่งเสียงแจ้งเตือนได้อีกด้วย

ดร.พลิชฐ์ สุวรรณกิงคาร อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการกล่าวว่า ระบบ GPS ช่วยหาพิกัดได้ทุกที่ทุกเวลา



เรื่อง : พุทธชาติ เข้มวิทย์วงศ์กุล ภาพ : ณรงค์กร ประสารแสง

# เปิดตำรับเครื่องหอมไทย สูตรเซตเวซ สืบสานภูมิปัญญาบรรพบุรุษ กลิ่นหอมธรรมชาติ-กนอมพิว



ไปด้วย น้ำอบ น้ำปรุง แป้งร่ำ หรือ เครื่องหอมอื่น ๆ เพื่อมอบให้กับผู้ใหญ่ได้ใช้ ช่วยเติมความสดชื่นในช่วงที่อากาศร้อนระอุให้ทุเลาลงได้

อาจารย์กิตติ ยอดอ่อน อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้กล่าวให้ความรู้เรื่อง “เครื่องหอมไทย” ว่าเป็นภูมิปัญญา

ประเพณีสงกรานต์ถือเป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่ง ด้วยเป็นวันขึ้นปีใหม่ของคนไทย สิ่งที่อยู่ควบคู่กับวันสงกรานต์ ที่เห็นจนชินตา คือการที่หนุ่มสาวออกมาเล่นสาดน้ำ ประแป้ง แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ในวันสำคัญดังกล่าว คือ การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ที่เป็นสิ่งทีแสดงออกถึงความเคารพต่อบิดา มารดา ตลอดจนผู้มีพระคุณ เป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูกตเวที ของผู้น้อยและขอขมาลาโทษผู้ที่เคยล่วงเกิน อีกทั้งเป็นการขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคล นอกเหนือจากการรดน้ำขอพรจึงมีการจัดเตรียมเครื่องหอมไทยจัดลงในกระเช้า ซึ่งประกอบ



ของบรรพบุรุษที่นำวัสดุกลิ่นหอมจากธรรมชาติรอบตัวมาประพินกายให้เกิดความหอมสดชื่น รวมถึงเป็นการถนอมผิวกาย มีด้วยกันอยู่หลายชนิด อันได้แก่ การใช้ดอกไม้หอม ใบไม้ กิ่งไม้หรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม มาใช้ในการผลิตทำเป็นเครื่องหอม ไม่ว่าจะเป็น น้ำอบ น้ำปรุง แป้งร่ำ แป้งพวง บูหงารำไป เป็นต้น แต่ที่เป็นจุดเริ่มของเครื่องหอมไทยคือ น้ำอบ ซึ่งมีประวัติมายาวนานคู่กับคนไทย น้ำอบถือเป็นของที่อยู่คู่บ้านคู่อู่กับคนไทยมาแต่โบราณ คนสมัยก่อนจะใช้น้ำอบเป็นของใช้ประจำวัน คือ ใช้ละลายกับแป้งร่ำเพื่อลูบไล้ตามตัวให้เกิดกลิ่นหอม สดชื่น รื่นจวนใจ ในสังคมยุคปัจจุบันเครื่องหอมไทยจะถูกลดความนิยมลงไป ขณะที่น้ำอบไทยก็ยังถูกใช้ในเทศกาลหรือพิธีการต่าง ๆ ที่มีการสงฆ์ ซึ่งกลิ่นของน้ำอบจะมีกลิ่นหอมเย็น ๆ เป็นกลิ่นที่แสดงออกถึงความ เป็นไทยที่มีเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยได้อย่างโดดเด่นและไม่มีชาติใดเสมอเหมือน

สำหรับการทำน้ำอบแต่ละครั้งจะต้องใช้เวลา 3-4 วัน เริ่มจากตอนเช้าวันแรก

นำน้ำสะอาดมาต้มกับชะลูด ใบเตย ซึ่งขั้นตอนนี้จะได้น้ำสีเหลืองมีกลิ่นสมุนไพรหอมจากการต้ม นำน้ำสีโสมไปผัดพักไว้ให้เย็น ซึ่งในตอนเย็นเวลาที่ดอกไม้แย้มเริ่มบานจะเก็บดอกไม้ เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบมอญ มาลอยน้ำถ้ามีดอกกระดังงาก่อนลอยน้ำควรมานำมาลนไฟก่อน ช่วงเช้ามีดของวันรุ่งขึ้นให้ซ่อนดอกไม้ดอกแล้วร่ำด้วยกำยานปรุง โดยการเอาตะคันไปเผาไฟให้ร้อนเพื่อนำไปใส่ไว้กลางโถน้ำที่วางด้วยทวน ตักกำยานปรุงใส่ตะคันที่ร้อนให้เกิดควันแล้วปิดฝาโถ เมื่อหมดควันแล้วทำแบบเดิมซ้ำ ๆ ตลอดวัน แล้วตอนเย็นเก็บดอกไม้มาลอยน้ำอบเช่นวันแรก เช้าวันที่สาม อบน้ำด้วยเทียนอบ ทำการอบซ้ำ ๆ ตลอดวันคล้ายกับ



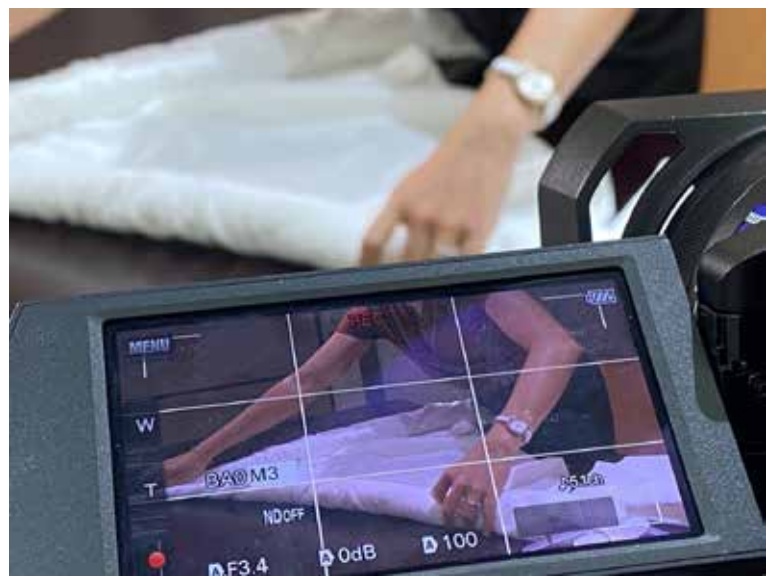
การร่ำกำยาน วันที่สี่ก็เอาน้ำที่ทำการอบมาปรุงด้วย แป้งหินที่บดกับน้ำมันหอม เป็นเทคนิคเพื่อให้น้ำมันหอมไม่ลอยเป็นฝ้าที่ผิวหน้าเมื่อผสมลงในโถ จากนั้นใส่พิมเสนบดนิดหน่อยให้น้ำอบมีกลิ่นหอมเย็น บางตำหรับอาจใส่ชะมดเช็ดที่ทำการฆ่าเชื้อแล้ว เป็นการตรึงกลิ่นหอมของน้ำอบ เมื่อปรุงน้ำอบเสร็จได้กลิ่นตามชอบแล้ว ต้องโกรกน้ำอบมาก ๆ คือ การเอากระบวยตักน้ำอบยกขึ้นสูง ๆ แล้วเทน้ำอบให้ตกลงในโถให้น้ำสัมผัสกับอากาศ ซึ่งจะทำให้ส่วนผสมเข้ากันมากขึ้น จากนั้นจึงนำมาบรรจุขวดใช้กัน จะเห็นได้ว่าแค่ น้ำอบ เครื่องหอมไทยเพียงชนิดเดียว คนไทยใช้ความละเมียดละไมในการทำ จึงอยากให้ทุกคนตระหนักในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่มีความประณีตในการดำเนินชีวิต ถือเป็นภูมิปัญญาที่มีการสืบทอดอัตลักษณ์ความเป็นไทยจากรุ่นสู่รุ่น มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่า ควรค่าแก่การสืบทอดและจดจำให้ดำรงอยู่คู่สังคมไทยอย่างงดงามและทรงคุณค่าตลอดไป

เรื่อง/ภาพ งานสื่อสารองค์กร คณะเทคโนโลยีวิศวกรรมศาสตร์

# โควิด-19 พลิกวิกฤตสู่การเรียนรู้การสอนแบบออนไลน์

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของของไวรัสโคโรนา (Coronavirus) หรือ “โควิด-19” (COVID-19) ทำให้มีการสั่งปิดสถานศึกษาต่าง ๆ ทั่วโลกแบบไม่มีกำหนด จึงทำให้สถาบันการศึกษาทุกระดับตระหนักถึง การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เพื่อลดการระบาดของไวรัส หันมาพึ่งพาเทคโนโลยีเพื่อใช้ในการเรียนการสอนให้กับนักเรียนนักศึกษา เพื่อให้การเรียนรู้ในห้องเรียนของเด็กยังคงมีต่อเนื่องอย่างไม่สะดุดชะงักไปกับสถานการณ์ฉุกเฉินในตอนี้

สำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแพร่ระบาดของของไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ในตอนนี้ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่สำหรับอาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่ ต้องปรับตัวให้มีความพร้อมสำหรับการสอนแบบออนไลน์ให้กับนักศึกษา ทั้งในเรื่องความพร้อมของระบบคอมพิวเตอร์และระบบอินเทอร์เน็ต เพื่อใช้ในการเรียนการสอนออนไลน์ จึงทำให้การศึกษาในยุค “โควิด-19” มีการตอบสนองต่อสิ่งเอื้ออำนวย ไม่ว่าจะเป็น นักศึกษาที่เป็นคนรุ่นใหม่ มีความคุ้นเคยกับดิจิทัลเป็นอย่างดี ทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัว



ต่อระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ได้อย่างรวดเร็ว ต่อมาคือ การใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต รวมถึงถึงความเป็นอยู่ของคนในสังคมที่เปลี่ยนมาใช้ดิจิทัลกันจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นักศึกษาและอาจารย์ทุกคนมีสมาร์ตโฟนเป็นสังคมโซเชียลออนไลน์ อยู่บนแพลตฟอร์มดิจิทัล จึงทำให้เป็นจุดพลิกโอกาสสำคัญในระบบการศึกษาสำหรับสถาบันอุดมศึกษาให้มีการเรียน

การสอนอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะมีคำสั่งให้ปิดสถานศึกษาชั่วคราวเพื่อป้องกัน



โรคระบาด แต่นักศึกษาและอาจารย์สามารถติดต่อสื่อสารกันได้ตลอดเวลา เสมือนอยู่ในห้องเรียน

อย่างไรก็ตามความท้าทายของการเรียนการสอนสู่ระบบออนไลน์คือ “ความเสมอภาคเท่าเทียม” (Equality) ของระบบการศึกษาออนไลน์ ที่ทุกสถาบันการศึกษาต้องให้การสนับสนุนอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตให้กับนักศึกษาทุกคนเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับผู้สอนหรืออาจารย์ควรได้รับการสนับสนุนในเรื่องการฝึกอบรมการใช้ระบบการเรียนการสอนออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาทักษะของตนเอง โดยผู้สอนจะต้องมีการสอนที่ใช้สื่อการสอนออนไลน์เพิ่มมากขึ้น อาทิเช่น คลิปวิดีโอ เอกสาร การสอนออนไลน์ หรือแม้กระทั่งการสรรหาอุปกรณ์จริง ทดลองจริงให้ดูเสมือนอยู่

ในห้องเรียน และยังคงมีระบบการสั่งการบ้านแบบออนไลน์ เช่น การให้นักศึกษาทำคลิปวิดีโอ หรือ การทำเอกสารออนไลน์ แทนการเข้าไปส่งงานในชั้นเรียน อีกด้วย

สุดท้าย จากวิกฤติสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ทำให้ทุกคนให้เรียนรู้ว่าการเรียนรู้แบบออนไลน์ เป็นการเรียนที่มีความยืดหยุ่นสูง ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่าปกติ อีกทั้งยังทราบผลย้อนกลับของการเรียนทั้งจาก E-Mail การประเมินผลย่อย การประเมินผลหลัก โดยใช้เว็บไซต์เป็นที่สอบ รวมทั้งการประเมินผลรวมตามการสอบ เพื่อเป็นการเช็คว่าผู้เรียนได้เข้ามาเรียนจริง สามารถทำข้อสอบได้ มีความเข้าใจในเนื้อหา ดังนั้นถือเป็นจุดเปลี่ยนของวิกฤติที่ดีที่จะทำให้ผู้เรียนและผู้สอนได้เรียนรู้ในการใช้เทคโนโลยีและนำมาปรับใช้สำหรับการเรียนการสอนในอนาคต ที่อาจไม่จำเป็นต้องมานั่งเรียนในห้องทุกคาบ แต่ผู้สอนและผู้เรียนสามารถใช้สื่อออนไลน์เป็นตัวกลางในการเรียนการสอนได้เช่นกัน

เรื่อง/ภาพ งานสื่อสารองค์กร คณะศิลปศาสตร์

# อาจารย์-นักศึกษา มทร.พระนคร สะท้อนมุมมองการเรียนการสอนออนไลน์ พร้อมก้าวสู่ Disruption



ท่ามกลางวิกฤติโควิด-19 ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก สิ่งหนึ่งที่เกิดตามมาโดยอัตโนมัติ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้คนในสังคม โดยเฉพาะวงการการศึกษา ที่ถือเป็นการดีเดย์จัดการเรียนการสอนแบบ “ออนไลน์” ในระดับมหาวิทยาลัยเต็มรูปแบบ ทั้ง “ผู้สอน” และ “ผู้เรียน” ต่างนำประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม เรียกได้ว่าเป็นจุดพลิกผันของการปฏิรูปการศึกษาชาติ รองรับ Disruption World ที่กำลังมาถึงในอนาคตอันใกล้อย่างแท้จริง เช่นเดียวกับเสียงสะท้อนจากนักศึกษาและอาจารย์ มทร.พระนคร ที่พร้อมรับการเรียนการสอนออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบเช่นกัน



นายชาตินันท์ สุขทอง

นายชาตินันท์ สุขทอง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เล่าว่า ใช้ระบบ Google classroom ตั้งแต่เรียนชั้นปีที่ 2 รายวิชาเคมีอาหาร โดยอาจารย์จะนำสไลด์วิชาที่สอนลงในคลาสรูม เพื่อให้นักศึกษาทำความเข้าใจในวิชาก่อนเข้าคลาสรูมเรียนจริง โดยส่วนตัวรู้สึกเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาตื่นตัวในการเรียนได้เป็นอย่างดี



ผศ.อภิญญาพัทธ์ กุณิยารังสิทธิ

ผศ.อภิญญาพัทธ์ กุณิยารังสิทธิ รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กล่าวว่า เริ่มจัดการเรียนการสอนผ่าน

Google Classroom ในช่วงการเรียนภาคฤดูร้อน โดยจะสอนผ่านสไลด์และนำไปอัปโหลดไว้ใน Google Classroom เพื่อให้นักศึกษาได้เข้ามาเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งนี้จากการสังเกตนักศึกษาชื่นชอบการอัปโหลดสไลด์สอน เพราะสามารถเข้ามาทบทวนได้ตลอดเวลา อีกทั้งยังเป็นทางเลือกสำหรับนักศึกษาและอาจารย์ในการจัดการศึกษา ยุคดิจิทัล โดยไม่มีข้อแบ่งแยกใด ๆ ทั้งสิ้น



ดร.อานัญ ศรีพิชญ์ตระกูล

ดร.อานัญ ศรีพิชญ์ตระกูล อาจารย์ประจำสาขาวิชาออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ กล่าวว่า เริ่มจัดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ในช่วงภาคฤดูร้อน รายวิชาศิลปนิพนธ์ การเรียนการสอนส่วนใหญ่ของคณะฯ จะเป็นการปฏิบัติ ดังนั้นจึงทำการเรียนผ่านระบบ google Meet โดยนักศึกษาสามารถฟรีเซนต์โปรเจกต์ของตนต่อหน้าอาจารย์ได้ ส่วนงาน

ที่เป็นเล่มวิจัยนักศึกษานำไปส่งใน Google Classroom “การสอนวิชาปฏิบัติ ผมจะทำคลิปแล้วนำไปอัปโหลดไว้ในคลาสรูม เพื่อให้นักศึกษาไปเรียนรู้ ทั้งนี้ส่วนตัวคิดว่าการสอนผ่านระบบออนไลน์ของคณะฯ มีความเสถียรพอที่จะไม่ใช่อุปสรรคสำหรับนักศึกษาอย่างแน่นอน”



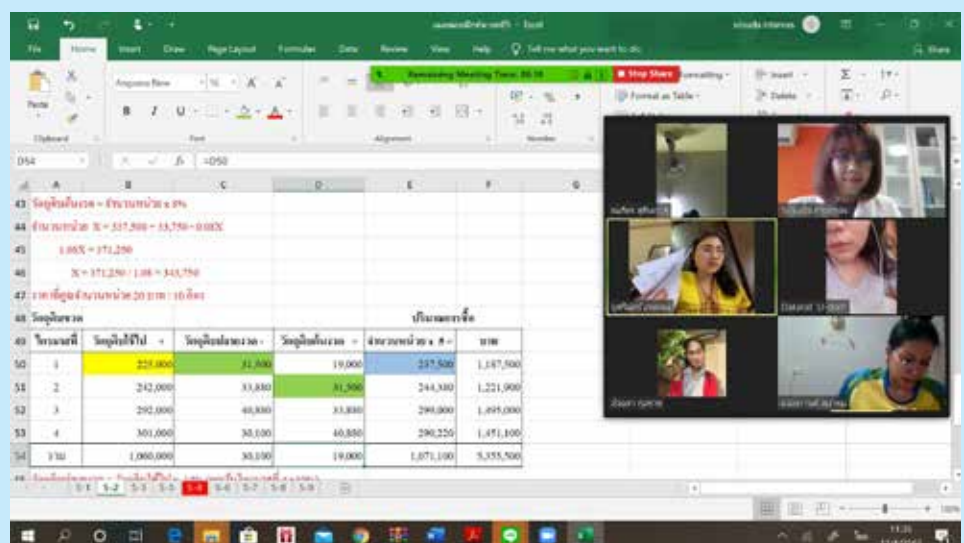
ดร.ศรีสุดา อินทมาศ

ดร.ศรีสุดา อินทมาศ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ กล่าวว่า ได้เริ่มการเรียนการสอนออนไลน์ในช่วงภาคฤดูร้อนที่ผ่านมา ผ่านโปรแกรม Zoom และ Line ส่วนการออกข้อสอบใช้ Google Form ในรายวิชาการวางแผนและควบคุมกำไร และหลักการบัญชี โดยส่วนตัวจะสอนสดทุกวิชา ผ่านโปรแกรม Zoom โดยนักศึกษาสามารถดูจอที่สอนได้นอกจากนี้ยังสามารถบันทึกการเรียนการสอนที่สามารถกลับมาดูย้อนหลังหากไม่เข้าใจได้เช่นกัน



นายวรกร เบ้ากุล

นายวรกร เบ้ากุล นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เล่าว่า ในรายวิชาหลักสถิติ อาจารย์ทำการสอนบนสไลด์ และนำไปอัปโหลดไว้ใน Google Classroom ซึ่งส่วนตัวรู้สึกสะดวก และสามารถเข้ามาทบทวนความรู้ได้ตลอดเวลา



## ข่าวต่อหน้า 1

### มาตรการดูแลนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้กำหนดมาตรการช่วยเหลือนักศึกษา 3 มาตรการ ดังนี้ 1) มาตรการจัดการเรียนการสอน ได้ปรับให้มีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ให้ผู้สอนพิจารณาปรับรูปแบบการวัดผลและประเมินผลโดยใช้วิธีอื่นนอกจากการทำข้อสอบในห้องหรือการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น การสอบรูปแบบออนไลน์ การมอบหมายงาน การทำรายงาน หรือการทำข้อสอบนอกห้องสอบหรือการวัดผลเป็นระยะระหว่างที่มีการเรียนการสอน โดยได้สนับสนุนแพ็คเกจอินเทอร์เน็ตผ่านการเรียนแบบออนไลน์ในวิชาภาคทฤษฎี และสนับสนุนค่าอินเทอร์เน็ต 400 บาท ในภาคการศึกษาที่ 3/2562 2) มาตรการการลงทะเบียนศึกษา มหาวิทยาลัย ได้คืนค่าลงทะเบียนเรียนให้นักศึกษา 10 เปอร์เซ็นต์ ด้วยวิธีการคืนเงินเข้าบัญชีให้นักศึกษา ซึ่งนักศึกษาต้องยืนยันสิทธิ์การรับเงินคืนของตนเองที่เว็บไซต์มหาวิทยาลัย สำหรับนักศึกษาที่มีความประสงค์จ่ายค่าลงทะเบียนเรียนด้วยเงินสดสามารถผ่อนชำระค่าเล่าเรียนได้ 4 งวด นอกจากนี้ยังเปิดรับชำระค่าลงทะเบียนเรียนผ่านบัตรเครดิตเต็มจำนวน หรือผ่อนชำระโดยบัตรเครดิตทุกธนาคาร ซึ่งการผ่อนชำระกับธนาคารนั้นกำหนดให้มีอัตราดอกเบี้ย 0 เปอร์เซ็นต์ โดยลดค่าลงทะเบียนเรียนให้ 10 เปอร์เซ็นต์และสนับสนุนค่าอินเทอร์เน็ต

ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 ตลอดจนสนับสนุนทุนการศึกษาให้เปล่าอีกด้วย 3) มาตรการช่วยเหลือเยียวานักศึกษา ด้วยความห่วงใยนักศึกษาจึงได้ออกประกาศเรื่องหลักเกณฑ์การจ่ายเงินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ให้กับนักศึกษา กรณีนักศึกษาต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ตามคำสั่งแพทย์ ให้มีสิทธิเบิกรักษาค่าตรวจหาเชื้อโควิด-19 ได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10,000 บาท ทั้งนี้ให้มีสิทธิตรวจหาเชื้อเพียงครั้งเดียว สำหรับกรณีที่นักศึกษาตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนา-19 และต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล นักศึกษาสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ไม่เกิน 10,000 บาท โดยต้องยื่นเอกสารขอเบิกกับกองพัฒนานักศึกษาผ่านระบบออนไลน์ นอกจากนี้นักศึกษาที่เป็นสมาชิก กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ไม่ต้องสำรองจ่ายค่าลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1/2563

### มาตรการดูแลบุคลากร

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ระบาดทั่วโลก มหาวิทยาลัย ได้เห็นความสำคัญของบุคลากร จึงได้เห็นสมควรให้ทำประกันสุขภาพเพื่อคุ้มครองการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ให้บุคลากรทุกคน ที่สำคัญได้กำหนดให้บุคลากรปฏิบัติงานจากที่บ้าน (work from home) เพื่อลดโอกาสไม่ให้เกิดโรคดังกล่าวแพร่ระบาดไปสู่ผู้ศึกษา บุคลากร ตลอดจนประชาชน และเพื่อให้การดำเนินงานของมหาวิทยาลัย เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสังเกตอาการและรายงานภาวะสุขภาพต่อหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเป็นประจำทุกวัน

### มาตรการป้องกันการแพร่ระบาด

สำหรับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) นั้น มหาวิทยาลัย ได้แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) โดยมีอธิการบดีเป็นประธาน พร้อมทั้งผู้บริหารทุกหน่วยงานเป็นกรรมการ ซึ่งเป็นการยกระดับการบริหารจัดการสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวให้อยู่ในวงจำกัด ช่วยลดผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของศึกษานุเคราะห์ และผู้มาติดต่อประสานงานกับมหาวิทยาลัย อีกทั้งยังเป็นการสร้างความตระหนักรู้เท่าทัน และเตรียมความพร้อมในการรับมือกับโรคระบาดอย่างมีประสิทธิภาพ ตามมาตรฐานสากล โดยคณะกรรมการดังกล่าวมีหน้าที่ กำหนดนโยบาย มาตรการเกี่ยวกับการป้องกัน ติดตาม แก้ไขการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ

ขณะเดียวกันเพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่กระจายของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) รวมถึงการเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติงาน ซึ่งถือเป็นมาตรการเฝ้าระวังที่เข้มงวดและคำนึงถึงความปลอดภัยของนักศึกษา บุคลากร และผู้มารับบริการของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดให้ทำความสะอาดฆ่าเชื้อทั้งภายในภายนอก

อาคารสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในทุกพื้นที่ ทั้ง 4 ศูนย์ ประกอบด้วย ศูนย์เทเวศร์ ศูนย์โชติเวช ศูนย์พัฒนการพระนคร และศูนย์พระนครเหนือ ที่สำคัญยังได้วัดไข้ก่อนเข้าพื้นที่ และจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ พร้อมทั้งสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่อีกด้วย

### มาตรการช่วยเหลือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

การเยียวยาและลดภาระของสถานประกอบการที่ใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัย เป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ตระหนักถึงความสำคัญและออกมาตรการเยียวยา ด้วยการงดเก็บค่าเช่าบรรดาร้านค้า ที่ตั้งอยู่ภายในอาคารหรือนอกอาคารในทุกคณะ ของทุกศูนย์ที่จำหน่ายอาหาร หรือเครื่องดื่ม รวมถึงร้านบริการถ่ายเอกสาร ส่วนบรรดาเครื่องหรือตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติประเภทเช่าเหมารวมค่าไฟ คิดอัตรา 500 บาท/เดือน และประเภทเช่าแยกค่าไฟให้ งดค่าเช่า แต่จ่ายค่าไฟจริงตามมิเตอร์

### มาตรการช่วยเหลือสังคม

การช่วยเหลือสังคมเป็นอีกหนึ่งมาตรการที่มหาวิทยาลัยได้ให้ความสำคัญในช่วงภาวะวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งทุกภาคส่วนของมหาวิทยาลัยพยายามมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมอย่างต่อเนื่องภายใต้การนำของ รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการ

แทนอธิการบดี ได้มอบหน้ากากอนามัยที่ผลิตโดยคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่นให้กับพระสงฆ์ทางภาคเหนือและภาคใต้ มีทีม ผศ.ดร.รัตนพล มงคลรัตนสิทธิ์ คณบดี พร้อมด้วยอาจารย์ และนักศึกษาช่วยกันผลิตหน้ากากอนามัยอย่างแข็งขัน พร้อมจัดอบรมให้หน่วยงานภายนอกอีกด้วย เช่นเดียวกับคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ได้ผลิตหน้ากากอนามัยและสเปรย์ฆ่าเชื้อแจกจ่ายประชาชน

ด้านคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้จัดโครงการบริการวิชาการ ผลิตเจล-สเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคแจกจ่ายหน่วยงานต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ได้แก่ สำนักงานเขตหนองแขม สำนักงานเขตหลักสี่ สำนักงานเขตดอนเมือง สำนักงานเขตสายไหม สำนักงานเขตพญาไท สำนักงานเขตห้วยขวาง สถานีตำรวจภูธรทับสะแก ที่ว่าการอำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร่วมกับบริษัทเอกชนตรวจสอบโครงสร้างและจุดติดตั้งของตู้พ่นน้ำฆ่าไวรัส เพื่อมอบให้โรงพยาบาลศรีธัญญาด้วย ที่สำคัญคือ กองสื่อสารองค์กร ได้ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ผ่านทางออนไลน์อย่างต่อเนื่อง โดยทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม เพื่อให้ก้าวผ่านวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ไปด้วยดี

## เปิดรับสมัคร >>> บัณฑิตอาสา

### คุณสมบัติผู้สมัคร

- บัณฑิตจบใหม่ที่ว่างงาน หรือจบการศึกษาไม่เกิน 5 ปี
- รูปแบบสัญญาจ้าง ระยะเวลา 12 เดือน (1ปี)
- ลงพื้นที่ปฏิบัติงานในชุมชน เพื่อพัฒนาชุมชนนั้นๆ
- เงินเดือน 9,000 บาท
- ผู้ที่สมัครจะต้องมีที่พักอยู่ในชุมชนหรือต่างจังหวัดเท่านั้น

\*\*หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่รับผู้ที่พำนักอยู่ในกรุงเทพมหานคร

สนใจกรอกข้อมูลได้ที่

แบบสำรวจความต้องการเข้าร่วมโครงการบัณฑิตอาสา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

Facebook Fanpage บัณฑิตอาสา นร.พระนคร

บัณฑิตอาสา นร.พระนคร
std.offpre.mutp.ac.th
ติดต่อ: กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# มาทำความรู้จักและวิธีป้องกัน

## CABIN FEVER

คือ สภาพกดดันทางจิตใจที่ต้องอยู่แต่ในบ้านที่ยึดโยงกับอารมณ์ทางด้านลบ และความทุกข์ใจที่เกิดจากการถูกจำกัดพื้นที่

### อาการ

- เบื่อหน่าย
- กระสับกระส่าย
- หงุดหงิดใจ
- ไม่มีสมาธิ
- สิ้นหวัง

### วิธีป้องกัน

- ออกกำลังกายและใจสม่ำเสมอ
- ทำความเข้าใจกับสถานการณ์
- ติดต่อกับเพื่อนฝูง
- สร้างกิจวัตรประจำวัน
- จัดบ้านใหม่
- ท้าเวลาความเป็นส่วนตัว

ผลิตโดย : กองสื่อสารองค์กร  
ที่มา : voathai.com

■ **สุดเจ๋ง! คหกรรมศาสตร์...ควารางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 (WorldSkills Thailand 2020) สาขาช่างจัดดอกไม้** ในการแข่งขันฝีมือแรงงานแห่งชาติ ครั้งที่ 28 (WorldSkills Thailand 2020) จัดโดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน ทั้งนี้ นายคุณพร สุขสบาย นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ เข้ารับรางวัล โดยมี ผศ.อภิรติ โสพศ และ อ.อนุสรณ์ ใจทน อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ เป็นผู้ฝึกซ้อม ณ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 1 สมุทรปราการ

■ **คณะศิลปศาสตร์ เปิดตัวกิจกรรม “สารพันความรู้ อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ กับศิลปศาสตร์ วังนางเลิ้ง มทร.พระนคร” ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย** โดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เปิดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การท่องเที่ยว การโรงแรม ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ภาษาไทย

ประยุกต์ และศึกษาทั่วไป โดยมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ กว่า 20 รายการ เพื่อให้ประชาชนทั่วไป สามารถเข้ามาชม ได้ตลอดเวลา คาดว่าจะเปิดระบบให้เข้าชมได้ ในเร็ว ๆ นี้

■ **อบรมออนไลน์! สถาบันดิจิทัลฯ เปิดอบรมออกแบบ 3 มิติ รุ่นที่ 3 ผ่านระบบออนไลน์ ด้วยโปรแกรม Zoom โดยได้** รับเกียรติจากคุณอิสรพงษ์ มอพิชัย วิศวกรฝ่ายฝึกอบรม บริษัทพีเอ็มเอ็ม (ประเทศไทย) เป็นวิทยากร ซึ่งมีบุคลากรภาครัฐ และภาคอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมอบรม ได้แก่ โรงเรียนเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ไทย-เยอรมัน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น (Thai-Nichi Institute of Technology) และบริษัท ไทยมิคซิว จำกัด มหาชน สำหรับผู้จบหลักสูตรและผ่านการทดสอบตามมาตรฐานจะได้รับประกาศนียบัตรจากบริษัท พีเอ็มเอ็ม (ประเทศไทย) ■ **รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์**

รักษาราชการแทนอธิการบดี รับมอบเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์แบบใช้เท้าเหยียบ จำนวน 2 เครื่อง จาก พล.ต.ท.กฤษณ์ จันทน์นิยม ผู้อำนวยการสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา (นทพ.) กองบัญชาการกองทัพไทย ณ แหล่งชุมชนมจรเจริญศิริ หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย ซึ่งเป็นการมอบให้หน่วยงานที่ถวายงานพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในการปฏิบัติงานจิตอาสา มอบลูกรักประชาชนแก่ประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนจากสถานการณ์โควิด-19 ทั้งนี้มหาวิทยาลัยจะนำมาใช้ในหน่วยงานภายใน ที่มีการจัดโครงการหรือกิจกรรมที่มีนักศึกษาและบุคลากรเข้าร่วมจำนวนมาก ซึ่งเป็นมาตรการสำคัญในการดูแลความปลอดภัยต่อสุขภาพอนามัยของนักศึกษาและบุคลากรต่อไป

เรื่อง : ณรงค์กร ประสารแสง



**ปันน้ำใจ มอบเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรค**

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผลิตเจล-สเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรค สำหรับป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการบริการวิชาการ โดยได้รับการสนับสนุนทุนส่วนหนึ่งจากการบริจาคภาคเอกชน โดย ดร.จิระศักดิ์ ธาระจักร์ คณบดีได้มอบแอลกอฮอล์ จำนวน 100 ลิตร และเจลล้างมือ จำนวน 100 ลิตร ให้กับ นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานมูลนิธิสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา เพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับโรงพยาบาลต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมอบให้โรงเรียนกว่า 40 แห่งในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและจังหวัดนนทบุรี



**มอบเกียรติบัตร**

ผศ.อรรถกร สัตยพานิชย์ คณบดีคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มอบเกียรติบัตรแก่คณะทำงานสโมสรนักศึกษา คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ประจำปีการศึกษา 2562 พร้อมจัดแสดงนโยบายการบริหาร และส่งมอบงานสโมสรนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2563 เพื่อการดำเนินงานที่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้มีคณะผู้บริหารเข้าร่วมรับฟังและให้คำแนะนำ ณ ห้อง Ad&Pr Presentation Room ชั้น 3 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน (ศูนย์เทเวศร์)



**ส่งมอบตู้ตรวจโควิด**

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ร่วมกับสมาคมนักเรียนเก่า ช่างกลพระนครเหนือ นำโดย รศ. สุภัทรา โกไศยกานนท์ รักษาการแทนอธิการบดี ดร.ณัฐรพล รัชสิริวัชรบุต คณบดีคณะวิศวกรรมฯ และคุณสมยศ วัชรเสถกุลเดช นายกสมาคมฯ ส่งมอบตู้เก็บตัวอย่างสารคัดหลั่ง สำหรับคัดกรองผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้กับสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ช่วยอำนวยความสะดวกการตรวจคัดกรองผู้เสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 ได้อย่างปลอดภัย



**ร่วมมือพัฒนาการศึกษา**

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ร่วมกับสถาบันเบอร์ล่าแห่งเทคโนโลยีการจัดการ (BIMTECH) ประเทศอินเดีย ลงนามบันทึกความเข้าใจ พัฒนาการดำเนินการด้านการศึกษา วิจัย วัฒนธรรม และการฝึกอบรมในหลาย ๆ ด้าน เตรียมพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางแห่งความเป็นเลิศ ด้านการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาและสถาบันการศึกษาในกลุ่มประเทศเอเชียอาคเนย์ ณ มทร.พระนคร (ศูนย์เทเวศร์)



**สิ่งทอฯ ส่งหน้ากอกอนามัยถวายพระภิกษุ**

คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น มอบหน้ากอกอนามัยที่ผลิตเพื่อถวายแด่พระภิกษุ จำนวน 1,500 ชิ้น ให้กับวัดทางภาคเหนือและภาคใต้ โดยได้รับการสนับสนุนผ้าและค่าใช้จ่ายในการตัดเย็บ รวมถึงการนำไปถวายจาก คุณเสรี เชียงจง บริษัท อะเม้าท์พลัส 2009 จำกัด และนางสาววงเดือน จาตุรงค์ ศิษย์เก่าคณะสิ่งทอฯ



**เตรียมความพร้อมบัณฑิตนักปฏิบัติ**

คณะบริหารธุรกิจ เตรียมความพร้อมบัณฑิตนักปฏิบัติ จัดโครงการปฐมนิเทศสหกิจศึกษาและฝึกงาน ประจำปีการศึกษา 2562 คณะบริหารธุรกิจ (ระยะที่ 2) เพื่อให้บัณฑิตศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาและฝึกงานและเสริมสร้างทักษะให้นักศึกษามีความพร้อมสามารถปรับตัวให้เข้ากับการปฏิบัติงานในสถานประกอบการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพร้อมสู่การเป็นบัณฑิตนักปฏิบัติอย่างมืออาชีพต่อไป ณ ห้องประชุมอาคารเกียรติวงศ์ อาคาร 90 ปี (ศูนย์พัฒนศึกษาพระนคร)



**คิดอย่างสร้างสรรค์**

นายถนัดชัย อินเล็ง และนางสาวลลิตา กริบกระโทก นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ออกแบบผลงานโครงการพิเศษ เรื่อง “การออกแบบชุดสูทบุรุษ” โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากภาพยนตร์เรื่องโจ๊กเกอร์ และได้รับความสนใจให้พิธีกรนำไปสวมใส่ในรายการเวทีทอง ทางช่องเวิร์คพอยท์



**นิทรรศการอัญมณี**

สาขาวิชาวิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จัดโครงการนิทรรศการอัญมณีในงาน Bangkok Gems & Jewelry Fair ครั้งที่ 65 โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ โสภนะเสถียร นายสภามหาวิทยาลัย เข้าเยี่ยมชมชมบูธนิทรรศการของนักศึกษา ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี

ทะเลสวรรค์



# KOH CHANG ISLAND

## เต็มประสบการณ์ใหม่ หาดสวย ทะเลใส

เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเต็มตัวสำหรับประเทศไทย ทำให้หลายคนคิดถึงน้ำทะเลในภาคใต้ไม่ได้ แต่สำหรับใครที่ไม่มีเวลามากนัก คอลัมน์ทะเลสวรรค์ฉบับนี้จะพาทุกท่านล่องเรือไปเกาะช้าง นอกจากความสวยงามของน้ำทะเล และหาดทราย ยังมีกิจกรรมสนุก ๆ รออยู่มากมาย ชนิดที่ไม่ว่างให้อนอนอยู่ห้องเฉย ๆ ไม่ว่าจะเป็นเที่ยวชมน้ำตก พายเรือคายัค ล่องเรือมาด ชมธรรมชาติ ปายาเลน ซี่ช้างท่องป่า ตื่นเต้นกับการผจญภัยเหนือยอดไม้ ดำน้ำตื้นชมปะการังและฝูงปลาแบบใกล้ชิด รับรองทริปนี้กินอิ่ม นอนหลับ เที่ยวสนุกแน่นอน



เกาะที่มีชื่อนิยมเรียกกันติดปากว่า เกาะช้าง เป็นอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง ตั้งอยู่ในเขตแหลมมอญ จังหวัดตราด ซึ่งเป็นจังหวัดในภูมิภาคตะวันออกของประเทศไทยอันมีชายแดนติดกับประเทศกัมพูชา ที่สำคัญเกาะช้างยังเป็นเกาะใหญ่ที่สุดในทะเลอ่าวไทย หากทว่าเป็นเกาะที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของประเทศไทย รองลงมาจากเกาะภูเก็ต ลักษณะส่วนใหญ่ของเกาะช้างเป็นเขาสูง มีผาหินสลับซับซ้อน มียอดเขาที่สูงที่สุด คือ ยอดเขาสลักเพชร บนเกาะแห่งนี้ยังมีสภาพป่าอันอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้เวลาเดินทางไปไหนมาไหนบนเกาะร่มรื่นตลอดทั้งทาง

ด้วยความที่พื้นที่ส่วนใหญ่ของเกาะเป็นป่าดิบเขา จึงส่งผลให้เกิดเป็นน้ำตกหลายสาย ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เดินทางมาที่นี่ได้สัมผัส

บรรยากาศดีๆ ผ่อนคลายสมอง ปิดท้ายด้วยกิจกรรมตกหมึก หรือ โดหมึก เมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าขึ้นเรือล่องไปในทะเล พร้อมกับกางหลอดไฟยื่นออกมาจากตัวเรือทั้งสองข้างเรือ เปิดไฟสีเหลืองสว่างจ้า เพื่อเป็นการล่อให้ฝูงหมึก เข้ามาใกล้ ๆ เรือให้เราสามารถจะตกมันขึ้นมาได้ หากไปเรือใหญ่จะเตรียมเตา และเครื่องปรุงน้ำจิ้มเอาไว้ให้เอาหมึกที่ตกได้ขึ้นมา ก็ย่างกินกันสด ๆ หรือแบบหั่นสด ๆ กินกับน้ำจิ้มสด อร่อยแบบชาวเรือ



ความสวยงามบนเกาะช้างถือได้ว่าไม่ต้องไปให้ไกลถึงเมืองนอก แค่มาทเที่ยวในเมืองไทยก็ได้ เจอแล้วลองเปิดตาเปิดใจให้กว้าง แล้วจะรู้ว่าเมืองไทยยังมีที่แอบซ่อนอยู่มากมาย ที่รอให้เราสัมผัสสักครั้งในชีวิต

เรียบเรียง : นายบรรวิษ บุญใจใหญ่  
ขอบคุณภาพจากเพจเกาะช้าง



# บัวลอยเสียบไม้

## ขนมไทยโฉมใหม่สุดเก๋

**วัตถุดิบของบัวลอย**

- แป้งข้าวเหนียว 2 ถ้วย
- มันม่วงนึ่ง หั่นเต๋า 50 กรัม
- มันหวานนึ่ง หั่นเต๋า 50 กรัม
- แห้วนึ่ง หั่นเต๋า 50 กรัม
- น้ำเปล่า 80 มิลลิลิตร

**วัตถุดิบของน้ำราด**

- หัวกะทิ 200 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 120 กรัม
- เกลือ 1/8 ช้อนชา
- แป้งข้าวเจ้า 2 ช้อนโต๊ะ
- งาขาวและงาดำ สำหรับโรยหน้า

**วิธีทำน้ำราด**

ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย เกลือและแป้งข้าวเจ้าลงหม้อคนให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนไปเรื่อย ๆ จนส่วนผสมเหนียว

**วิธีทำแป้งบัวลอย**

- ผสมแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่า นวดจนเข้ากัน
- แบ่งแป้งเป็น 3 ส่วน
- แบ่งส่วนที่ 1 (สีขาว) แบ่งแป้งเป็นก้อนกลมขนาดตามต้องการ กดเป็นแผ่นใส่แห้วหั่นเต๋า ตรงกลาง ห่อให้มิดคลึงเป็นก้อนกลม พักไว้

ขนมบัวลอยนั้น เดิมทีเป็นขนมที่คนไทยแทบทุกคนต้องรู้จักและต่างเคยได้รับประทานนั้น มีรสชาติที่อร่อยและหวานหอม และยังเป็นเมนูขนมหวานที่หลายคนชอบทำให้อาหารที่พี่น้องรับประทานกัน แต่ในคอลัมน์นี้มาลอส

ฉบับนี้ เราได้เปลี่ยนแปลงโฉมใหม่สุดเก๋ของบัวลอยในรูปแบบที่นำมาเสียบไม้ และมีไส้ในแป้งที่ต่างไปจากเดิมเพิ่มเติมความอร่อยและคุณค่าทางอาหาร โดยมีสูตรที่มาจากชีวิตจิต แลมขั้นตอนการทำก็ง่ายอีกด้วย เรามาลองทำไปด้วยกันเลย



น้ำลายสอ

- แบ่งส่วนที่ 2 (สีม่วง) แบ่งมันม่วง 1 ช้อนโต๊ะ นวดผสมกับเนื้อแป้งให้ได้สีม่วงอ่อน จากนั้นแบ่งเป็นก้อนกลมขนาดตามต้องการ กดเป็นแผ่นใส่มันม่วงหั่นเต๋าดตรงกลาง ห่อให้มิดคลึงเป็นก้อนกลม พักไว้
- แบ่งส่วนที่ 3 (สีส้ม) แบ่งมันหวาน 1 ช้อนโต๊ะ นวดผสมกับเนื้อแป้งให้ได้สีส้มอ่อน จากนั้นแบ่งเป็นก้อนกลมขนาดตามต้องการ กดเป็นแผ่นใส่มันหวานหั่นเต๋าดตรงกลาง ห่อให้มิดคลึงเป็นก้อนกลม พักไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่แป้งที่ปั้นเตรียมไว้ลงไปต้มจนสุกลอยขึ้นมา ตักขึ้น พักในน้ำเย็นแล้วตักให้สะเด็ดน้ำใส่จาน พักไว้
- นำไปเสียบไม้ ราดน้ำด้วยกะทิ โรยงาขาวและงาดำ พร้อมเสิร์ฟ

เรียบเรียง : ฉันทกาญจน์ มิ่งแว่น  
ภาพ : ACuisineTH