

โครงการ สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม

ชื่อโครงการ สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม

ผู้รับผิดชอบโครงการ สโมสรนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันแนวคิดในการดูแลสุขภาพด้วยวัตถุดิบจากธรรมชาติโดยเฉพาะสมุนไพรได้รับความนิยมอย่างมากใช้ธรรมชาติ พืช ผัก ผลไม้ที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรอาจจะเป็นประกอบเป็นอาหาร เป็นเครื่องดื่ม เครื่องปรุง อาหารเสริม ใช้เป็นยาสมุนไพรเพื่อรักษาอาการเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมถึงใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางเพื่อบำรุงผิว เส้นผม ฟัน สมุนไพรที่นำมาใช้เพื่อสุขภาพนั้นอาจมีราก ลำต้น ใบ ดอก หรือผลของพืชสวนครัวที่ปลูกไว้ในครัวเรือน ในท้องถิ่น หรือหาได้ง่ายในราคาถูกที่ไม่แพงมารับประทาน นอกจากได้รับคุณค่าทางโภชนาการ ยังมีสรรพคุณทางยา ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรง สมุนไพรมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยเพิ่มกลิ่นหอม ดับกลิ่นคาว เพื่อบำรุง หรือความเผ็ดร้อนให้แก่อาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม และทำให้อนอนหลับได้ดี ส่วนการใช้สมุนไพรเพื่อความงามนั้นในปัจจุบันมีการผลิตเครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์เพื่อความงามจากพืชสมุนไพรเพิ่มขึ้น เนื่องจากพบว่าการใช้สารเคมีทางวิทยาศาสตร์ในเครื่องสำอาง ซึ่งเป็นสารสังเคราะห์อาจทำให้เกิดผลเสียต่อผู้บริโภค จึงมีการคิดค้นเรื่องคุณค่าของสมุนไพรต่อสุขภาพผิว เส้นผม เล็บ และฟัน โดยนำสมุนไพรมาสกัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ เพื่อใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง ซึ่งได้รับความนิยมและมีความต้องการอุปโภคเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามการนำสมุนไพรมาประกอบอาหาร ใช้เป็นยา หรือใช้เพื่อความงาม ต้องใช้อย่างระมัดระวัง มีความปลอดภัยต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

สโมสรนักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ และการใช้สมุนไพรเพื่อความงามจึงได้จัดโครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม” ขึ้นเพื่อให้นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่เรียนวิชา “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม” ซึ่งได้ผลิตชิ้นงานเกี่ยวกับ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพ” และ “สมุนไพรเพื่อความงาม” ได้แสดงผลงาน จำหน่าย และให้บริการ แก่คณาจารย์และนักศึกษาที่สนใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดี คะแนนไม่ต่ำกว่า 3.51
3. กลุ่มเป้าหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 มีผลการทดสอบเรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงามหลังเข้าร่วมโครงการผ่านเกณฑ์ (5 คะแนนจาก 8 คะแนน)

กลุ่มเป้าหมาย นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 58 คน นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

จำนวน 58 คน และคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 20 คน รวมกลุ่มเป้าหมายจำนวน 78 คน

สถานที่ และระยะเวลาดำเนินการ

วันศุกร์ที่ 25 กันยายน 2563 ณ โถงชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ประชุมสโมสรนักศึกษา และคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษาเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
2. เขียนโครงการฯเพื่อขออนุมัติ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
3. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับใช้ในโครงการ
4. ประชาสัมพันธ์โครงการให้คณาจารย์และนักศึกษาได้ทราบโดยผ่านทางบอร์ดประชาสัมพันธ์ และ สื่อออนไลน์

ขั้นดำเนินการ

ดำเนินโครงการตามกำหนดการ

ขั้นประเมินผล

1. ประเมินผลโครงการตามตัวชี้วัดความสำเร็จ
2. ประเมินความสำเร็จ และรายงานสรุปผลการดำเนินงานหลังสิ้นสุดโครงการภายใน 2 สัปดาห์

ขั้นปรับปรุง

1. รายงานในที่ประชุมสโมสรนักศึกษา และคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษา
2. คณะกรรมการฝ่ายกิจการศึกษานำเสนอผลการดำเนินโครงการต่อคณะกรรมการบริหาร
3. นำข้อเสนอแนะจากที่ประชุมคณะกรรมการบริหารมานำเสนอในที่ประชุมที่ประชุมสโมสรนักศึกษา และคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษาเพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อการจัดโครงการในการดำเนินการครั้งต่อไป

งบประมาณ

In cash

ค่าอุปกรณ์และเอกสารในการจัดกิจกรรมของนักศึกษา	5,000	บาท
---	-------	-----

ค่าตกแต่งสถานที่	2,000	บาท
------------------	-------	-----

IN Kind

ค่าเช่าสถานที่และเครื่องเสียง	10,000	บาท
-------------------------------	--------	-----

รวม	17,000	บาท
-----	--------	-----

(หนึ่งหมื่นเจ็ดพันบาทถ้วน)

นางสาวสมาพร สัมภวงค์
นายกสโมสรนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์
ผู้เสนอโครงการ

อาจารย์พิมพ์คุณภรณ์ ตระกูลต่อวงศ์
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
ผู้เห็นชอบโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ โพธิ์ดารา
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
ผู้อนุมัติโครงการ

กำหนดการโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม

วันศุกร์ที่ 25 กันยายน 2563

ณ โถงชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

08.30 - 09.00 น.	นักศึกษาลงทะเบียน
09.00 – 09.15 น.	พิธีเปิดโครงการ กล่าวรายงานโดย อาจารย์พิมคนภรณ์ ตระกูลต่อวงศ์ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี เปิดโครงการโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ โพธิดารา คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์
09.15-11.30 น.	ชมผลงาน เลือกซื้อ และใช้บริการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม “สมุนไพรเพื่อสุขภาพ” 1. เมี่ยงคำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ 2. เกี๊ยวน้ำปากหม้อสมุนไพร “สมุนไพรเพื่อความงาม” 1. แชมพูสมุนไพรจากธรรมชาติ 2. ครีมอาบน้ำสมุนไพรมรกตเขียว 3. นวดน้ำมันไพร 4. เทียนหอมตะไคร้
11.30-11.45 น.	ปิดโครงการ

ชื่อโครงการ	โครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม”
ผู้รับผิดชอบโครงการ	สโมสรมนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม
วันที่และสถานที่จัดโครงการ	วันศุกร์ที่ 25 กันยายน 2563 ณ โถงชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ผลที่ได้	การบรรลุเป้าหมาย	
		บรรลุเป้าหมาย	ไม่บรรลุเป้าหมาย
กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ >=ร้อยละ 80	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ 72 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 78 คน คิดเป็นร้อยละ 92.31	✓	
ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า 3.51 จากคะแนนเต็ม 5	คะแนนความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อโครงการ 4.59 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5	✓	
กลุ่มเป้าหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 มีผลการทดสอบเรื่องสมุนไพรรักษาสุขภาพและความงามหลังเข้าร่วมโครงการผ่านเกณฑ์ (5 คะแนนจาก 8 คะแนน)	นักศึกษาจำนวน 46 คน จากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 58 คน คิดเป็นร้อยละ 79.31 มีผลการทดสอบเรื่องการประกันคุณภาพหลังเข้าร่วมโครงการผ่านเกณฑ์ (6 คะแนนจาก 10 คะแนน)	✓	

มีวิธีดำเนินการและมีกิจกรรมดังนี้

1. **ชั้นวางแผน (P) ชั้นเตรียมการ** กันยายน 2563
 1. ประชุมสโมสรนักศึกษาและคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษาเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
 2. เขียนโครงการฯเพื่อขออนุมัติ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
 3. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับใช้ในโครงการ
 4. ประชาสัมพันธ์โครงการให้คณาจารย์และนักศึกษาได้ทราบโดยผ่านทางบอร์ดประชาสัมพันธ์ และสื่อออนไลน์

2. ขั้นตอนการ (D)

ดำเนินโครงการตามกำหนดการ ดังนี้

- | | |
|------------------|---|
| 08.30 - 09.00 น. | นักศึกษาลงทะเบียน |
| 09.00 - 09.15 น. | พิธีเปิดโครงการ
กล่าวรายงานโดย อาจารย์พิมคนภรณ์ ตระกูลต่อวงศ์ อาจารย์ประจำ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
เปิดโครงการโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ โพธิธรา คณบดี
คณะพยาบาลศาสตร์ |
| 09.15-11.30 น. | ชมผลงาน เลือกซื้อ และใช้บริการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
“สมุนไพรเพื่อสุขภาพ” ได้แก่ เมี่ยงคำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และเกี้ยวน้ำปาก
หม้อสมุนไพร
“สมุนไพรเพื่อความงาม” ได้แก่ แชมพูสมุนไพรจากธรรมชาติ ครีมนวดน้ำ
สมุนไพรมรกตเขียว นวดน้ำมันไพร และเทียนหอมตะไคร้ |
| 11.30-11.45 น. | ปิดโครงการ |

3. ขั้นตอนประเมินผล (C)

กันยายน 2563

1. ประเมินผลโครงการตามตัวชี้วัดความสำเร็จ
2. ประเมินความสำเร็จ และรายงานสรุปผลการดำเนินงานหลังสิ้นสุดโครงการภายใน 2 สัปดาห์

4. ขั้นตอนปรับปรุง (A)

สิงหาคม 2653

1. รายงานในที่ประชุมของฝ่ายกิจการนักศึกษา
2. นำเสนอผลการดำเนินโครงการต่อคณะกรรมการบริหาร
3. นำข้อเสนอแนะจากที่ประชุมคณะกรรมการบริหารมาปรับปรุงการจัดโครงการในครั้งต่อไป

ภาพกิจกรรม โครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม”

















ผลการประเมินความคิดเห็น / ความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม

จากการประเมินความคิดเห็นและ/หรือความพึงพอใจของนักศึกษาที่ร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม ผลการประเมินโครงการพบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ของผู้เข้าร่วมโครงการ 72 คน โดยภาพรวมมีความคิดเห็นและ/หรือความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x} = 4.59$, S.D. = 0.56) ดังต่อไปนี้

รายการ	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{x}$	SD.	ระดับ
1. การประชาสัมพันธ์โครงการเหมาะสม	4.57	0.50	ดีมาก
2. ความเหมาะสมของสถานที่	4.52	0.59	ดีมาก
3. ความเหมาะสมของกำหนดการและระยะเวลา	4.45	0.70	ดี
4. ความพร้อมของวัสดุทัศนูปกรณ์	4.41	0.66	ดี
5. รูปแบบของโครงการเหมาะสม	4.50	0.63	ดีมาก
6. ความรู้และประสบการณ์จากโครงการสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้	4.61	0.54	ดีมาก
7. โครงการนี้ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษาและคณาจารย์	4.61	0.58	ดีมาก
8. ควรจัดโครงการในลักษณะนี้อีก	4.61	0.62	ดีมาก
9. ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอมีความหลากหลาย และน่าสนใจ	4.70	0.46	ดีมาก
10. ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอครอบคลุมการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพและการใช้สมุนไพรเพื่อความงาม	4.68	0.52	ดีมาก
11. ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวม	4.68	0.47	ดีมาก
12. หลังเข้าร่วมโครงการ มีความรู้เรื่องสมุนไพรที่สามารถนำมาส่งเสริมสุขภาพและความงามเพิ่มขึ้น	4.70	0.51	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	4.59	0.56	ดีมาก

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความคิดเห็น/พึงพอใจต่อโครงการมากที่สุดว่า “ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอมีความหลากหลาย และน่าสนใจ” และ “หลังเข้าร่วมโครงการ มีความรู้เรื่องสมุนไพรที่สามารถนำมาส่งเสริมสุขภาพและความงามเพิ่มขึ้น” 4.70 คะแนนเท่ากันทั้งสองข้อ รองลงมา คือ “ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอครอบคลุมการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพและการใช้สมุนไพรเพื่อความงาม” และ “ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวม” 4.68 คะแนนเท่ากันทั้งสองข้อ และมีความคิดเห็น/พึงพอใจต่อโครงการน้อยที่สุดเรื่อง “ความพร้อมของวัสดุทัศนูปกรณ์” 4.41 คะแนน รองลงมา “ความเหมาะสมของกำหนดการและระยะเวลา” 4.45 คะแนน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้การทำผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติในท้องถิ่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้สามารถทำผลิตภัณฑ์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ค่ะ
- ได้รู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรที่หลากหลาย มีความเข้าใจในสมุนไพรมากขึ้น รู้ว่าสมุนไพรแต่ละชนิด แต่ละส่วน มีประโยชน์ที่แตกต่างกันแม้จะเป็นต้นเดียวกัน
- ได้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร และได้จัดทำผลิตภัณฑ์สมุนไพร ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้จริง
- ได้เห็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายจากสมุนไพรและสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ
- ทำให้เราได้มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ และสามารถยังนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง
- ได้ฝึกการทำงานเป็นทีม ความสามัคคีในการทำงาน

ความคิดเห็น

- ควรจัดกิจกรรมแบบนี้ขึ้นอีก เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้หันมาใช้สมุนไพรกันมากขึ้น
- สมาชิกแต่ละกลุ่มมีความตั้งใจและร่วมมือกันในการทำงานดีมาก

ข้อเสนอแนะ

- อยากให้มีการประชาสัมพันธ์มากขึ้นเพื่อให้มีอาจารย์ พี่ๆ น้องๆ นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านี้
- อยากให้มีกลุ่มในการนำเสนอมากกว่านี้ค่ะ เพื่อจะได้รู้จักผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายอย่างมากขึ้นค่ะ
- อยากให้มีอุปกรณ์เครื่องเสียงที่เหมาะสมกว่านี้ค่ะ

แบบประเมินโครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม”

วันที่ 25 กันยายน 2563 เวลา 09.00-12.00 น.

ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา บรมราชินีนาถ

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อประเมินโครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม” ซึ่งผลจากการประเมินจะนำมาใช้ในการปรับปรุงโครงการ “สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม” ต่อไป ทั้งนี้การทำแบบประเมินไม่มีผลต่อ การเรียน การสอนของท่าน จึงขอให้ท่านตอบแบบประเมินทุกข้อตามความจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สถานะของผู้ตอบแบบสอบถาม ☐ อาจารย์ ☐ นักศึกษา

ตอนที่ 2 นิทรรศการที่ได้เข้าชม-รับบริการ (เลือกได้มากกว่า 1)

- ☐ แชมพูสมุนไพรจากธรรมชาติ
- ☐ ครีมอาบน้ำสมุนไพรมรกตเขียว
- ☐ นวดน้ำมันไพร
- ☐ เทียนหอมตะไคร้
- ☐ เมี่ยงคำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
- ☐ เกี้ยวน้ำปากหม้อสมุนไพร

ตอนที่ 3 ความรู้ที่ได้รับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับข้อมูลและความคิดเห็นของท่าน

คำถาม	ถูก	ผิด
1. สมุนไพรมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ และความงาม		
2. การนำสมุนไพรมาใช้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพช่วยลดค่าใช้จ่าย และลดการใช้สารเคมี		
3. มะกรูดและดอกอัญชันช่วยบำรุงผมให้ดกดำ และบำรุงรากผม		
4. ใบย่านางมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอย		
5. ใบบัวบกช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินช่วยให้ผิวชุ่มชื้น		
6. สารสกัดจากหัวหรือเหง้าของไพล ช่วยลดการอักเสบ แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้		
7. ตะไคร้ มีฤทธิ์ในการขับเหงื่อ บรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้องได้		
8. ใบชะพลู ที่ใช้ห่อเมี่ยงคำ ช่วยขับลม และป้องกันการเกิดกรดไหลย้อน		

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ

ระดับคะแนน 5 ความพึงพอใจ ระดับดีมาก

ระดับคะแนน 2 ความพึงพอใจ ระดับพอใช้

ระดับคะแนน 4 ความพึงพอใจ ระดับดี

ระดับคะแนน 1 ความพึงพอใจ ระดับควรปรับปรุง

ระดับคะแนน 3 ความพึงพอใจ ระดับปานกลาง

ประเด็นที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
13. การประชาสัมพันธ์โครงการเหมาะสม					
14. ความเหมาะสมของสถานที่					
15. ความเหมาะสมของกำหนดการและระยะเวลา					
16. ความพร้อมของโสตทัศนูปกรณ์					
17. รูปแบบของโครงการเหมาะสม					
18. ความรู้และประสบการณ์จากโครงการสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้					
19. โครงการนี้ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษาและคณาจารย์					
20. ควรจัดโครงการในลักษณะนี้อีก					
21. ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอมีความหลากหลาย และน่าสนใจ					
22. ผลิตภัณฑ์/นิทรรศการที่นำเสนอครอบคลุมการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพและการใช้สมุนไพรเพื่อความงาม					
23. ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวม					
24. หลังเข้าร่วมโครงการ มีความรู้เรื่องสมุนไพรที่สามารถนำมาส่งเสริมสุขภาพและความงามเพิ่มขึ้น					

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....