



## รายงานฉบับสมบูรณ์

# โครงการ “ การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ”

( ส่วนหนึ่งของ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี )

ดำเนินงานสนองพระราชดำริโดย

**คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**

คณะผู้ดำเนินการ

รศ.ดร.จิตผกา ธนปัญญาธิ์วงศ์

หัวหน้าโครงการ

ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

ผู้ร่วมโครงการ

รศ.ดร.อยุทธิ์ นิสสกา

ผู้ร่วมโครงการ

ผศ.ดร.ประวิตร โสภโณดร

ผู้ร่วมโครงการ

		สารบัญ	
บทที่			หน้า
1	บทนำ		1
	ความสำคัญและที่มาของปัญหา		1
	วัตถุประสงค์		2
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		2
2	การตรวจเอกสาร		
	ผักพื้นบ้าน : แหล่งที่มา ความหมาย และการจำแนก		3
	การบริโภคผักพื้นบ้าน		5
	รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน		9
3	วิธีการศึกษา		11
	สถานที่จัดอบรม		11
	ประชากรผู้เข้าอบรม		11
	วิธีการที่ใช้ในการจัดอบรม		12
	การประเมินผลการจัดอบรม		12
4	การจัดอบรม และผลการประเมิน		13
	การจัดอบรม		13
	ผลการประเมินกิจกรรมการอบรม		13
5	สรุปผลการจัดอบรม		66
	ด้านวิทยากร		66
	ด้านเนื้อหาสาระ		67
	ด้านการจัดอบรม (สถานที่ สภาพแวดล้อม การประชาสัมพันธ์ ระยะเวลาอบรม ฯ)		69
	ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม		70
	เอกสารอ้างอิง		71
	ภาคผนวก ก : ภาพกิจกรรม		ผ-(1-27)
	ภาคผนวก ข : รายนามวิทยากร		ผ-(29-30)

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนาเชิงปฏิบัติการ กิจกรรม ส่งเสริมสนับสนุนประชาสัมพันธ์ และสร้างความร่วมมือกับโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน ในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ประชากรผู้เข้าร่วมอบรม ประกอบด้วย 1) ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู-อาจารย์ นักเรียน อำเภอคลองหอยโข่ง อำเภอลาดใหญ่ อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา 2) แม่บ้าน-เยาวชน อำเภอคลองหอยโข่ง อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 3) นักศึกษา บุคลากรภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ วิทยาเขตปัตตานี 4) ลูกค้าธนาคารเกษตรและสหกรณ์การเกษตร 5) เกษตรกร มุลนิธิศุภนิมิต

วิธีการดำเนินการจัดอบรม ประกอบด้วย การอบรมเชิงปฏิบัติการ การสาธิต การประกวด การเสวนา การบรรยายพิเศษ และการสัมมนา กิจกรรมที่จัดอบรม มี 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) ประชุมสัมมนาผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) กินผักพื้นเมืองไม่เปลือกชีวิต กินผักพื้นบ้าน ด้านมะเร็ง 3) ประกวดแข่งขันและสาธิต “การทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้” 4) ผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่ 5) ประกวดวาดภาพ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก” 6) เคล็ด (ไม่) ลับ จับผักพื้นบ้านด้านชรา 7) ครอบเครื่องเรื่องสุขภาพกับผักพื้นบ้าน 8) ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยากับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ 9) ชวนน้องกินผัก (พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 10) สมดุลของธาตุ...เจ้าเรือนกับผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา 11) ผักพื้นบ้านพลังมหัศจรรย์เพื่อครอบครัวเด็กไทย รุ่นใหม่...ใส่ใจสุขภาพ และ 12) จิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน

การประเมินผลแต่ละกิจกรรมที่จัดอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจวิทยากร และเนื้อหาสาระความรู้กับประโยชน์ที่ได้รับในระดับมากถึงมากที่สุด ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมอบรมให้มีการจัดอบรมผักพื้นบ้านอาหารเป็นยาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพิ่มระยะเวลาการจัดอบรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ ขยายเครือข่ายการอบรมให้กับเยาวชนคนรุ่นใหม่ และองค์กรส่วนท้องถิ่นในอำเภออื่น ๆ ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือ ร่วมใจ และความช่วยเหลือจากวิทยากรหลายท่านทั้งบุคลากรภายใน และบุคลากรภายนอกมหาวิทยาลัย ตามรายนามที่ระบุในภาคผนวกของรายงานนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณศรีนรา แม่เร้าะ คุณอโนชา พร้อมมูล คุณกชพร เจริญสุข คุณผล มณีนวล และท่านอื่นๆ ที่ไม่สามารถกล่าวรายนามได้ทั้งหมดในที่นี้

สำหรับ โครงการวิจัยนี้ ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัย จากเงินงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี 2550-2554 และภาควิชาพัฒนาการเกษตร คณะทรัพยากรธรรมชาติ ที่ให้การสนับสนุนในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ภาคใต้ของประเทศไทยมีลักษณะภูมิประเทศเป็นป่าฝนเขตร้อน เป็นถิ่นกำเนิดและแหล่งพันธุกรรมพืชเขตร้อนที่สำคัญแห่งหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีพืชประเภทผักและไม้ผล ทั้งที่เป็นพืชป่า พืชพื้นเมือง และพืชปลูกหลากหลายชนิด พืชเหล่านี้มีบทบาทต่อความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่มาช้านาน ในขณะที่เดียวกันก็มีภัยคุกคามต่อพรรณพืชเหล่านี้ ทั้งที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ ภัยธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ได้ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว และบางชนิดใกล้สูญพันธุ์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้เอาไว้ไม่ให้สูญหาย

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ตระหนักถึงปัญหาและบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สาม (ตุลาคม พ.ศ. 2545-กันยายน 2549) โดยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ไว้ที่สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง บนพื้นที่ 45 ไร่ จำนวน 129 ชนิด ซึ่งมีทั้งผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่เป็นพืชสกุลเด่น และเป็นเอกลักษณ์สำคัญ ได้แก่ สกุลสะตอ สกุลเนียง สกุลหิย สกุลมังคุด สกุลลิ้นแข สกุลมะม่วง สกุลกลางสาต สกุลเงาะ สกุลทุเรียน สกุลส้ม เป็นต้น ส่วนผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่เริ่มหายากและอาจจะเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์สูง ได้แก่ มะพร้าวนา ผักเหมียง ชามะเรียง มะเดื่อบางสายพันธุ์ หมรุย เสม็ดชุน จิกน้ำ หม้อข้าวหม้อแกงลิง ส้มม่วงกวาว ทามัง มะเฒ่า กระโดน มะหวด กำแพงเจ็ดชั้น โทะ เป็นต้น

ความเป็นไปได้ในการที่จะอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ และได้รับความสนใจนั้น จำเป็นต้องสร้างจิตสำนึกของบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองดังกล่าวให้สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตของชุมชนและสังคมเพื่อให้เกิดความยั่งยืนทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทางคณะฯ จึงได้มีโครงการ “การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้” เพื่อจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้และสร้างความร่วมมือกับโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับชุมชน และให้มีการขยายผลไปสู่จังหวัดอื่นๆ ในภาคใต้ ภายใต้แผนแม่บท โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม พ.ศ. 2549-กันยายน พ.ศ. 2554)

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนาเชิงปฏิบัติการในการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ให้แก่ชุมชน
2. เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนการปลูกสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้สู่ชุมชน
3. เพื่อจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง ภาคใต้
4. เพื่อสร้างความร่วมมือกับโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนจัดกิจกรรม และสร้างงานการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้

## 3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ช่วยฟื้นฟูเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้
2. ทำให้สถานีวิจัยคลองหอยโข่งได้เป็นสถานีเผยแพร่ความรู้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อวัฒนธรรม ระบบนิเวศ และสร้างความตระหนักให้คนรุ่นใหม่ต่อไป

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

#### 1. ผักพื้นบ้าน : แหล่งที่มา ความหมาย และการจำแนก (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540)

ผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม และพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทย

##### ▪ แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ หรือต้นอ่อน เป็นต้น

2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหมียง พักแพง ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น

3. ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน เป็นต้น

4. สวนครัว ผักริมรั้ว ใต้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง เป็นต้น

##### ▪ ความหมายของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายความถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรม การบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ป่าละเมาะ หนองบึง ริมแม่น้ำและธารน้ำ สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจ

##### ▪ การจำแนกผักพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้คือ

- การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่
  - ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผล ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย
  - ไม้เลื้อยหรือ ไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร
  - ไม้พุ่ม (shrub) ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน
  - ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว
  - หญ้า (grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราด หัวหวาน เป็นต้น
- การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่
  - พืชผักในดง (deep green forest) เช่น หวาย ดาว
  - พืชผักในป่าละเมาะ (hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่
  - พืชผักตามทุ่งนา (field plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน
  - พืชผักตามหนองน้ำ (pond plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักแขยง
  - พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (creek plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม
  - พืชผักสวนครัว (gardening plant)
- การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น
  - รสชาติ : ผักหวานป่า เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟาน หมายถึง น้ำดีของแก๊งภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู
  - กลิ่น : ผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้นหรือตำมั่ง (ใต้)
  - ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาว ๆ
  - ตามสีสัน : เห็ดแดง ผักทอง ผักเขียว กระเจี๊ยบแดง
  - แสดงแหล่งที่มา : ผักหนอง (กระเจด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดดอย
  - ลักษณะการใช้ประโยชน์ : บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้
- การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือการแสดงผลออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

## 2. การบริโภคผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของคนไทย มิได้เป็นเพียงนำมาเป็นอาหาร แต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ โดยพิจารณาแยกแยะจะประกอบด้วย ด้านอาหาร และด้านยารักษาโรค

(1) **ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหาร** ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ ดังต่อไปนี้

### 1.1 วิตามิน (ธาตุ, 2550) ในผักพื้นบ้านมีวิตามินต่าง ๆ ดังนี้

**วิตามินเอ** เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดจะทำให้มีอาการต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้ หน้าที่ของวิตามินเอ ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนังและเยื่อเมือกต่าง ๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหารและเยื่อชั้นตา เป็นต้น ช่วยในการมองเห็นและปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างมาเป็นที่มืด หรือจากที่มืดมาเป็นที่สว่าง ควบคุมการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูง เช่น ใบกระเพรา ผักชะอม ยอดแค ใบย่านาง ชะพลู ผักกูด บัวบก ยอดมะระอ่อน ผักเหมียง ใบเหรียง และใบยอ ฯ

**วิตามินบี** ที่เรารับประทานเข้าไปนั้นจะเป็นวิตามินบีรวม (Vitamin B Complex) จะทำหน้าที่เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตในร่างกายเป็นน้ำตาลกลูโคสซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานไปใช้ได้ และช่วยในกระบวนการเมตาโบลิซึมของไขมัน วิตามินบีที่พบใน ผักพื้นบ้าน ได้แก่

- วิตามินบี 1 เป็นวิตามินที่ช่วยเปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรต ไขมันและแอลกอฮอล์ให้เป็นพลังงาน หน้าที่ของวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันการเกิดสารพิษที่ได้จากการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ป้องกันโรคเหน็บชา

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินบี 1 สูง เช่น ยอดมะขาม ยอดมะระจืด ใบชะมวง ชะพลู ขนุนอ่อน ยอดมะกอก ผักเหมียง และยอดแค ฯ

- วิตามินบี 2 ปกติร่างกายจะไม่สะสมวิตามินบี 2 ฉะนั้นเราจึงควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน หน้าที่ของวิตามินบี 2 ช่วยปลดปล่อยพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญอาหาร

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินบี 2 สูง เช่น มันปู ใบยอ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ยอดมันเทศ จี่เหล็ก และถั่วพู ฯ

**วิตามินซี** มีมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป ผักสดที่มีวิตามินซีมากโดยเฉพาะในใบตองส่วนยอด และเมล็ดที่กำลั่งงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซีละลายน้ำได้ง่ายและไม่ทน

ความร้อน การหุงต้มอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการอาจทำให้สูญเสียวิตามินนี้ได้ง่ายที่สุด หน้าที่ของวิตามินซี ช่วยบำรุงเหงือก ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ป้องกันมิให้เส้นโลหิตเปราะ ช่วยในการดูดซึมของสารอาหารอื่น เช่น เหล็ก แคลเซียม

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดสะเดา ใบเหริยง มะระจีนก ยอดมะระอ่อน ผักหวานป่า ใบย่านาง และผักเหมียง ฯ

### 1.2 แร่ธาตุ (ธาตุ, 2550) ในผักพื้นบ้านมีแร่ธาตุ ดังนี้

**แคลเซียม (Ca)** ร่างกายของมนุษย์มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่น ๆ ถ้าคิดโดยน้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายทั้งหมด หน้าที่ของแคลเซียม เป็นคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญและจำเป็นต่อกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลเวลาเกิดบาดแผล

ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง เช่น ใบชะพลู ใบขย ยอดแค บัวบก ผักกระเฉด ขี้เหล็ก สะเดา ใบเหริยง มะเขือพวง ใบโหระพา ยอดกระถินอ่อน และใบย่านาง ฯ

**ฟอสฟอรัส (P)** มีคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญของกระดูกและฟันร้อยละ 85 - 90 % อยู่ในสภาพของแคลเซียม ทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรงขึ้น

ผักพื้นบ้านที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ใบกระเพราแดง ยอดขี้เหล็ก มะเขือพวง ผักหวานป่า ยอดอ่อนมะกอก สะตอ และผักเหมียง ฯ

**ธาตุเหล็ก (Fe)** มีคุณค่าทางโภชนาการของเม็ดเลือดแดง ส่วนที่เรียกว่า ฮีโมโกลบิน ซึ่งจะเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับถ่ายออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้

ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูด ใบแมงลัก ยอดตำลึง ยอดขี้เหล็ก ใบกระเพราแดง ยอดอ่อนมะกอก ใบชะพลู ยอดสะเดา และยอดอ่อนกระถิน ฯ

**โพแทสเซียม (K)** ช่วยรักษาสภาพกรด-ด่าง ความดันน้ำ และปริมาณน้ำของร่างกาย แต่ผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไตเรื้อรังต้องจำกัดปริมาณ K

ผักพื้นบ้านที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น มะเขือพวง มะเขือเปราะ โหระพา และผักเขี้ยว ฯ

**1.3 กากใยอาหาร** กากใยอาหารหรือที่เรียกกันว่า Fiber เป็นสารที่อยู่ในพืชผักที่ร่างกายเราย่อยสลาย หรือดูดซึมไม่ได้ซึ่งต่างจากสารอาหารอย่างอื่น เช่น แป้ง ไขมัน โปรตีน ที่ร่างกายเราสามารถย่อยและดูดซึมได้ กากใยอาหารจึงผ่านลำไส้กลายเป็นอุจจาระ ประโยชน์ของกากใยอาหาร ถ้ากินมากเพียงพอ จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่างเช่น ป้องกันท้องผูก

เพิ่มความนุ่มนวลของ อุจจาระถ้าถ่ายเหลวก็อาจจะช่วยทำให้อุจจาระเป็นก้อนมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคของลำไส้ เช่น โรคริดสีดวงทวาร โรคถุงโป่งพองของลำไส้ใหญ่ ช่วยลดน้ำหนัก เนื่องจากการกินผักพื้นบ้านที่มีกากใยมากต้องเคี้ยวมากและใช้เวลานาน จึงช่วยทำให้เราหายใจก่อนจะกินมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งผักพื้นบ้านที่มีกากใยสูงยังอยู่ในลำไส้ยาวนาน และใช้เวลานานในการดูดซึม ทำให้เรารู้สึกหายใจอยู่นาน (นิรนาม, 2552)

ผักพื้นบ้านที่มีกากใยอาหารสูง เช่น มันปู ผักหมุย ดอกสะเดา ถั่วพู ดอกแค ยอดอ่อนมะกอก ดอกขี้เหล็ก ยอดขี้เหล็ก ใบเหรียญ และบัวบก ฯ (วัลลภ, 2553)

**1.4 สารต้านอนุมูลอิสระ** สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) คือ สารประกอบที่สามารถป้องกันหรือชะลอกระบวนการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกายของเรา ซึ่งได้แก่กระบวนการเผาผลาญอาหาร (Metabolism) ภาวะเครียด (stress) การออกกำลังกายอย่างหนักหรือปัจจัยภายนอก อื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสารอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระหรือสารแอนติออกซิเจนซ์ (antioxidant) ได้แก่สารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่นวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ สังกะสี เป็นต้น ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระจะทำหน้าที่ลดความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระได้ 2 ทาง คือ ลดการสร้างอนุมูลอิสระในร่างกาย โดยชะลอและป้องกันการเสื่อมของเซลล์ และลดอันตรายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โดยทำหน้าที่ดักจับอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น (ดาลัด, 2551)

ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ใบกระเพราแดง มันปู ผักหมุย ผักหวาน ยอดสะเดา ใบขี้เหล็ก ยอดแค ยอดมะกอก และผักกระเฉด ฯ (นวลศรี, 2551)

(2) **ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นสมุนไพรหรือใช้เป็นยา** ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นสมุนไพรหรือใช้เป็นยา ที่นำมาใช้ในการบำบัดโรคของชาวบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้มีสรรพคุณต่าง ๆ ในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยของโรค โดยมีการนำผักพื้นบ้านหรือสมุนไพร มาทำเป็นยา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมุนไพรที่รับประทานและสมุนไพรที่ใช้ภายนอก ซึ่ง ขวดี (2553) กล่าวไว้ดังนี้

### 2.1 สมุนไพรที่รับประทาน แบ่งออกได้ ดังนี้

**สมุนไพรที่ใช้กินสด** เช่น กระเทียม ยอดมะกอก และใบมะกอก ฯ โดยนำสมุนไพรมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เคี้ยวกินสด ๆ หรือกลืนกินกับน้ำ

**สมุนไพรที่ใช้กินสดมีสรรพคุณ** เช่น กระเทียม ลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาลในเลือด และลดคอเลสเตอรอล ฯ ใบมะกอก แก้อ่อนใน แก้อหอบ แก้อะอืด ฯ

**สมุนไพรที่ต้มน้ำดื่ม** เช่น ตะไคร้ ขิง และลูกข่อย ฯ โดยเติมน้ำสะอาดลงไป ในสมุนไพรหรือผักพื้นบ้าน คนให้เข้าด้วยกันแช่ทิ้งไว้ 20-30 นาทีก่อนต้ม เพื่อให้สมุนไพรดูดซึมน้ำได้เต็มที่ (แต่ถ้าเป็นสมุนไพรสด ๆ ก็ไม่ต้องแช่น้ำ) ใช้ไฟขนาดกลางต้มจนเดือด ใช้เวลาต้มไปสัก 15-20 นาที เวลาที่น้ำเดือดจะต้องคอยคนดูแลสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านที่ต้มให้ดี ระวังอย่าให้ไหม้ที่

กันหม้อได้ (ในการต้มสมุนไพรไทย ส่วนมากจะต้ม 3 เา 1 คือใส่น้ำลงไป 3 ส่วนของปริมาณที่ต้องการใช้ แล้วต้มให้น้ำเหลือ 1 ส่วน)

สมุนไพรที่ใช้ต้มมีสรรพคุณ เช่น น้ำตะไคร้ บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร บำรุงสมอง ช่วยให้อารมณ์ดี และแก้ไอเจ็บหวัด น้ำขิงแก้ท้องเฟ้อ ท้องอืด ทำให้เจริญอาหาร แก้คลื่นไส้อาเจียน และช่วยขับลม ๆ

**สมุนไพรที่ใช้ชง** เช่น ใบชุมเห็ดเทศ ใบหม่อน และกระชาย ๆ โดยนำเอาส่วนของสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านมาล้างให้สะอาดเสียก่อน แล้วจัดการผึ่งลมเอาไว้ให้แห้ง บางชนิดอาจเอามาคว่ำหรือปิ้งไฟก็ได้ เติมน้ำเดือดลงไปต้มในสมุนไพรนั้น ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที ก็ใช้ได้ อย่างที่สมุนไพรชงเอาไว้ทานกินไปเพราะจะทำให้สรรพคุณของยาออกฤทธิ์เปลี่ยนแปลงไป กลิ่นและรสอาจจะเสียไปอีกด้วย

สมุนไพรที่ใช้ชงมีสรรพคุณ เช่น น้ำชงใบชุมเห็ดเทศ แก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่เป็นเวลา ๆ น้ำชงใบหม่อน แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไอ เจ็บคอ ระวังประสาท แก้กระหายน้ำ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด แก้อาการตาลาย เวียนหัวและปวดหัว ๆ

**สมุนไพรที่ใช้ดอง** เช่น แก่นขี้เหล็ก พริกไทย และดีปลี ๆ โดยสกัดตัวยาออกจากสมุนไพร โดยการแช่สมุนไพรสดหรือแห้งในเหล้าหรือแอลกอฮอล์เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ที่ละลายน้ำได้น้อย ใช้ได้กับทุกส่วนของสมุนไพร เหล้าหรือแอลกอฮอล์ที่ใช้ในการดอง นอกจากจะทำหน้าที่สกัดตัวยาจากสมุนไพรแล้วยังทำหน้าที่เป็นตัวกันบูดอีกด้วย ยาดองจึงเก็บไว้ใช้ได้นานเป็นปี วิธีการดอง อาจจะใส่สมุนไพรดองในเหล้าโดยตรงหรืออาจห่อสมุนไพรด้วยผ้าขาวบางแล้วดองในเหล้าก็ได้

สมุนไพรที่ใช้ดองมีสรรพคุณ เช่น แก่นขี้เหล็ก พริกไทย และดีปลี เมื่อดองรวมกันสมุนไพรอื่น ๆ ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงเลือด แก้ปวดฟกการ ขับเสมหะ ขับระดู ขับประจำเดือน ช่วยเจริญอาหาร และเป็นอายุวัฒนะ ๆ

## 2.2 สมุนไพรที่ใช้ภายนอก แบ่งออกได้ ดังนี้

**สมุนไพรที่ใช้พอก** เช่น แง่งไพลสด แง่งขมิ้นอ้อย และใบข่าสด ๆ ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรมาพอกบริเวณที่บาดเจ็บ การพอกอาจจะใช้วิธีพอกร้อนหรือพอกเย็นก็ได้ การพอกเย็น โดยการสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็ก ๆ เช่น ใบหรือบั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วใส่ลงในหม้อใส่น้ำเล็กน้อย ต้มนาน 2-5 นาที ถ้าพอกร้อน ต้องทิ้งไว้ให้เย็นก่อน ให้ผิวหนังพอกทนได้ โดยตักเฉพาะสมุนไพรมาพอกที่บริเวณที่บาดเจ็บอาจใช้ผ้าปิดแผลปิดทับอีกชั้นหนึ่งก็ได้

สมุนไพรที่ใช้พอกมีสรรพคุณ เช่น แง่งไพลสดและแง่งขมิ้นอ้อย แก้ฟกบวม และเคล็ดขัดยอก ๆ



**สมุนไพรที่ใช้ทา** เช่น ขมิ้น เสดคพังพอนตัวผู้และตัวแม่ สาบเสือและ บัวบก ฯ โดยเอาสมุนไพรตำหรือบดเป็นผง ผสมกับน้ำใช้ทา หรือเอาสมุนไพรฝนแล้วผสมกับน้ำ ใช้เป็นยาทาก็ได้

สมุนไพรที่ใช้ทามีสรรพคุณ เช่น ขมิ้น เสดคพังพอนตัวผู้และตัวแม่ สาบเสือ และบัวบก อย่างละเท่าๆกัน มาสับเป็นชิ้นเล็กๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำมาใส่ใน ภาชนะ รวดด้วยเหล้าขาวให้พอท่วมแล้วปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ 1 คืนก็สามารถนำไปใช้ได้ ใช้ทา บาดแผลพุพอง หรือนำไปใส่รักษาแผล ช่วยสมานแผลให้แผลแห้งเร็วยิ่งขึ้น

**สมุนไพรที่ใช้ประคบ** เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้บ้าน ผิวมะกรูด ใบมะขาม และใบส้มป่อย ฯ ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำ พอหยาบ แล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ แบ่งสมุนไพร ที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือก ให้แน่น นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

สมุนไพรที่ใช้ประคบมีสรรพคุณ เช่น กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของ โลหิต ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณ ที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก และลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ หรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว เป็นต้น

### 3. รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน

รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

(1) **ปลูกผักพื้นบ้านริมรั้วข้างบ้าน** การปลูกผักพื้นบ้านกินเองเป็นผักริมรั้วข้างบ้าน ไม่ได้ ยุ่งยาก เพราะผักพื้นบ้านที่กินกันอยู่ทุกวันไม่ว่าจะปลูกขึ้นได้ยาก วิธีการก็ง่าย ไม่ได้มีอะไรที่ สลับซับซ้อน ยิ่งพื้นที่สำหรับปลูกด้วยแล้วไม่ใช่ปัญหา ปลูกผักพื้นบ้านริมรั้วข้างบ้าน ไม่จำเป็นต้องยกร่อง ลงแปลงใหญ่โต เพียงแค่มิแปลงเล็ก ๆ ข้างบ้านหรือหลังบ้านก็ใช้ได้ หรือ หากไม่มีสถานที่ อาจใช้ของที่มีในบ้านปลูกผักพื้นบ้านได้ เช่นปลูกในกระถาง กะละมังแตก ตะกร้าผ้าพลาสติกใบเก่า หรือจากวัสดุเหลือใช้ ถังพลาสติก ขางรถยนต์ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยการเริ่มต้นปลูกผักพื้นบ้านด้วยการปลูกผักชนิดที่ขึ้นได้ง่าย ๆ ก่อน เอาชนิดที่ปลูกแล้วไม่ตาย แน่ ๆ เช่น โหระพา พาโหม ชะพลู เป็นต้น รับประทานหรือเปอร์เซ็นต์ ปลูกง่าย ขึ้นเร็ว แคบักดิน หรือกิ่งลงดิน ไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ยอดอ่อน ใบอ่อน ก็แตกมาตามต้นให้เห็น (นิรนาม, 2554)

(2) **ปลูกผักพื้นบ้านแซมในสวนยางพาราและสวนไม้ผลต่าง ๆ** การปลูกผักพื้นบ้านแซมใน สวนยางพาราและสวนไม้ผลต่าง ๆ เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกรได้เป็นอย่างดี และมีผัก ปลอดภัยจากสารพิษไว้บริโภค เป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกร อีกทั้งยังทำให้

ผู้บริโภคมักมีทางเลือกในการบริโภคผักปลอดภัยจากสารพิษ ผักพื้นบ้านไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องศัตรูพืชที่จะมารบกวน ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืช การปลูกผักพื้นบ้านนอกจากจะได้ประโยชน์เป็นผักแล้วยังเป็นพืชคลุมดินที่คงทนถาวรกว่าพืชอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่เชิงเขา หรือลาดชัน รากของต้นผักพื้นบ้านจะช่วยยึดหน้าดินไว้มิให้พังทลาย และถูกชะล้างไปโดยง่าย และยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับดิน เมื่อปลูกผักพื้นบ้านแล้วจะสามารถเก็บหรือเด็ดขอดใบอ่อนเพื่อบริโภคหรือจำหน่ายได้นาน กรณีปลูกร่วมยางเมื่อถึงเวลาโค่นยางพาราเพื่อปลูกรอบใหม่ ก็สามารถทำได้ง่าย โดยการตัดต้นผักพื้นบ้านให้ชิดติดกับดินแล้วจึงโค่นต้นยางพารา เมื่อได้น้ำได้ฝน ผักพื้นบ้านจะแตกต้นอ่อนขึ้นมาใหม่จากตอและส่วนของลำต้นใต้ดินได้อีก ดังนั้น การปลูกผักพื้นบ้านแซมในสวนยางพาราและสวนไม้ผลจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของเกษตรกรในการขายผักพื้นบ้านเพื่อเพิ่มรายได้ ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่ปลูกแซม เช่น ผักเหมียง ผักกูด สะตอ หมุย เนียง เป็นต้น (วสันต์, 2553)

(3) **ปลูกผักพื้นบ้านเป็นแปลง** เป็นการปลูกผักพื้นบ้านชนิดเดียวหรือหลายชนิดเป็นแปลงรวมกันในพื้นเดียว ซึ่งเป็นอาชีพของเกษตรกรเพื่อส่งขายตลาดในท้องถิ่นและตลาดนอกท้องถิ่นส่วนมากเป็นการปลูกที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งดินฟ้าอากาศ ดังนั้นส่วนใหญ่การปลูกผักพื้นบ้านจะกระทำได้ในทุกฤดูกาล

แปลงผักพื้นบ้านที่สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว จะเป็นผู้ลงมือปลูกปฏิบัติ ดูแลรักษาอย่างถูกหลักวิชา ให้มีชนิดและปริมาณผักที่ปลูกตรงตามความชอบรับประทานของคนในครอบครัว และมีปริมาณมากเพียงพอที่จะเก็บเกี่ยว ไปบริโภคประจำวันได้ทุกวันโดยไม่ขาดตอน ขึ้นอยู่กับเทคนิคของแต่ละคนที่จะปลูกและดูแลแปลงผักพื้นบ้าน (นันทนิตย์, 2552)

### บทที่ 3

#### วิธีการศึกษา

การศึกษาการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ได้ดำเนินการตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### สถานที่จัดอบรม

สถานที่ที่ใช้ในการจัดอบรม มีดังนี้

1. คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
3. ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา
4. โรงเรียนวัดสถิตชลธาร อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

#### ประชากรผู้เข้าอบรม

ประชากรผู้เข้าอบรม ประกอบด้วย

1. ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู-อาจารย์ และนักเรียน จากโรงเรียน 13 แห่ง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
2. แม่บ้านและเยาวชน อำเภอคลองหอยโข่ง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู-อาจารย์ นักเรียน ผู้ปกครอง โรงเรียนวัดสถิตยชลธาร และโรงเรียนบริเวณใกล้เคียง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
4. นักเรียน โรงเรียนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
5. นักศึกษา คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
6. บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ และวิทยาเขตปัตตานี
7. บุคลากรภายนอกในอำเภอหาดใหญ่ และบริเวณใกล้เคียง
8. ลูกศิษย์นาการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
9. เกษตรกรมูลนิธิศุภนิมิต

### วิธีการที่ใช้ในการจัดอบรม

การจัดอบรมเพื่อให้เกิดผลสำเร็จในกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมฝึกพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ มีการใช้วิธีการต่างๆ ดังนี้

1. การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. การจัดการสาธิต
3. การจัดการประกวด
4. การจัดการเสวนา
5. การบรรยายพิเศษ
6. การจัดสัมมนา

### การประเมินผลการจัดอบรม

การจัดการประเมินผลการอบรม ได้ใช้แบบสอบถามหลังเสร็จสิ้นการอบรมในแต่ละกิจกรรม เพื่อวัดระดับความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมในหัวข้อด้านวิทยากร สารความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทที่ 4

### การจัดอบรมและผลการประเมิน

#### การจัดอบรม

โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ได้จัดกิจกรรมการอบรมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ดังนี้

1. ประชุมสัมมนาผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต กินผักพื้นบ้านด้านมะเร็ง
3. ประกวดแข่งขันและสาธิต “การทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้”
4. ผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่
5. ประกวดวาดภาพ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก”
6. เคล็ด (ไม่) ลับจับผักพื้นบ้านด้านชรา
7. ครบเครื่องเรื่องสุขภาพกับผักพื้นบ้าน
8. ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยากับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ
9. ชวนน้องกินผัก (พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

10. สมดุลของธาตุ...เจ้าเรือนกับผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา
11. ผักพื้นบ้านพลังมหัศจรรย์เพื่อครอบครัวเด็กไทยรุ่นใหม่...ใส่ใจสุขภาพ
12. จิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน

#### ผลการประเมิน

ผลการประเมินกิจกรรมการอบรม มีดังนี้

กิจกรรมที่ 1. ประชุมสัมมนาผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (ผู้อำนวยการโรงเรียน)

จำนวน 13 โรงเรียน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา วันที่ 26 กรกฎาคม 2550

#### 1. ผู้เข้าอบรม :

ผู้อำนวยการโรงเรียนต่างๆ ในอำเภอคลองหอยโข่ง มีผู้เข้าร่วมประชุมสัมมนามีจำนวน 11 โรงเรียน และผู้เข้าร่วมประชุมเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน 5 ท่าน (ได้แก่ โรงเรียนบ้านโคกพยอม โรงเรียนวัดโคกม่วง โรงเรียนวัดบางศาลา โรงเรียนวัดปรังแก้ว และโรงเรียนบ้านเก่าร้าง) และเป็นผู้แทนผู้อำนวยการโรงเรียน 6 ท่าน (ได้แก่ โรงเรียนบ้านควบกบ โรงเรียนวัด

เลียบ โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง โรงเรียนรัตนพลวิทยา โรงเรียนบ้านต้นสำน และโรงเรียนบ้านปลักคล้า)

## 2. ผลสรุปการประชุมจากการระดมความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ มีดังนี้

- ผู้เข้าร่วมประชุมบางส่วนมีความรู้ความเข้าใจในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเบื้องต้นได้ดีในระดับหนึ่ง
- จะกลับไปสำรวจพันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่โรงเรียนของตนที่มีอยู่แล้ว และอาจหาเพิ่มเติม จะติดป้ายชื่อสามัญ และชื่อวิทยาศาสตร์ และอาจจะขอความร่วมมือกับทางคณะกรรมการชุมชนชาติ ต่อไป
- ได้เสนอการสร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน หรือจัดกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มโรงเรียนที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน ซึ่งอาจจะดีกว่าแต่ละโรงเรียนแยกกันทำ
- ได้รับทราบและเห็นว่าอาจจะนำไปขยายผลโครงการ การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ในโรงเรียนต่อไป

**กิจกรรมที่ 2. อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต  
กินผักพื้นบ้านต้านมะเร็ง” วันที่ 21 พฤศจิกายน 2550**

**ผู้เข้าอบรม :**

1. ผู้เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการมีจำนวน 11 โรงเรียน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 4 คน ครู จำนวน 22 คน และนักการภารโรง จำนวน 2 คน รวม 28 คน (โรงเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมได้ ได้แก่ โรงเรียนบ้านโคกพยอม และโรงเรียนวัดบางศาลา)
2. องค์กรบริหารส่วนตำบล เข้าร่วม 3 แห่ง ประกอบด้วย นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 1 คน ผู้แทนองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 2 คน และเกษตรกร จำนวน 3 คน รวม 6 คน (องค์กรบริหารส่วนตำบลที่ไม่ได้เข้าร่วม คือ องค์กรบริหารส่วนตำบลทุ่งลาน)
3. ผู้สนใจที่เข้าร่วม จำนวน 1 คน (เจ้าหน้าที่คณะทรัพยากรธรรมชาติ)

**ผลสรุปการอบรมเชิงปฏิบัติการ**

ได้มีการประเมินผลการอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน 35 คน และได้รับการประเมินผลกลับคืนมา 28 ชุด ผลการประเมินพบว่า ผู้เข้าอบรมมีความพอใจ และได้รับประโยชน์ในเนื้อหา โดยจัดเรียงอันดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ เนื้อหาในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน ความรู้ความเข้าใจในพืชผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส ผักปลอดมะเร็ง ผักต่างๆ ที่มีเบต้าแคโรทีน ผักพื้นบ้านกับการรักษาโรค ศึกษาและเรียนรู้แปลงรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง และการทำน้ำจุลินทรีย์จากผักพื้นบ้าน ตามลำดับ

**ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้เข้าอบรม มีดังนี้**

1. การอบรมในลักษณะนี้ทำให้เห็นคุณค่าความสำคัญของผักพื้นบ้าน แล้ว ประกอบเมนูอาหารด้วยผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ได้รับประทานด้วย ทำให้เห็นความสำคัญของผัก ทำให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านต่อไปได้อย่างแท้จริง
2. ควรขยายเวลาในการอบรม และมีจัดอบรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง
3. ควรจัดอบรมให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในผักพื้นบ้านด้วย
4. คณะทรัพยากรธรรมชาติควรมีแปลงเพาะปลูกพันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเพื่อขยายพันธุ์ให้ชาวบ้านได้นำไปปลูก หรืออาจจะมีการแจก หรือแลกเปลี่ยนพันธุ์ผักพื้นบ้านหรือไม้ผลพื้นเมือง ระหว่างหน่วยราชการหรือสถานศึกษากับชุมชน
5. ควรขยายผลการอบรมการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองสู่องค์กรส่วนท้องถิ่น โดยเฉพาะนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอคลองหอยโข่ง

6. ควรให้วัดเข้าร่วมในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เพราะวัดจะได้ส่งเสริมชาวบ้านได้อีกทาง
7. ต้องการให้สถานวิจัยคลองหอยโข่ง หาไม้ผลพื้นเมืองของภาคใต้ที่หายากมาปลูกเพิ่มเติมให้มากกว่านี้
8. ต้องการให้สถานีวิจัยคลองหอยโข่งนี้ ได้เปิดบริการและประชาสัมพันธ์ให้ครู นักเรียน และประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าศึกษาหาความรู้ให้มากกว่านี้
9. ต้องการให้จัดทำเอกสารเกี่ยวกับทะเบียนพันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง เพื่อประโยชน์ในการศึกษาของผู้สนใจ
10. ให้มีการจัดประกวดการปลูกผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง



### กิจกรรม 3. การประกวดแข่งขันและการสาธิตการทำอาหารด้วยผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ วันที่ 20 มกราคม 2551

#### ผลการประเมิน

แบ่งผลการประเมินจากการประเมินของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใน 2 ลักษณะ คือ

❶ การประกวดการประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ในเรื่อง ข่าวดการประกวด การใช้เวลาในการเตรียมตัวเข้าประกวด จำนวนผู้เข้าแข่งขันทีมละ 4 คน ผักพื้นบ้านบังคับ และผักพื้นบ้านเลือกเสริมที่ใช้ในการประกอบอาหารได้มาจากแหล่งใด ผักพื้นบ้านเสริมที่ใช้ประกวดมีอะไรบ้าง และความพึงพอใจในการเข้าร่วมประกวดครั้งนี้ ได้ผลสรุปจากการประเมิน (ตารางที่ 1-8) ดังนี้

- ผู้เข้าประกวดฯ ในครั้งนี้มี 12 ทีม มาจากโรงเรียน (ประกอบด้วยครู และนักเรียน) และเป็นกลุ่มแม่บ้าน (ประกอบด้วยแม่บ้านและเยาวชน) ในอำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีอย่างละ 5 ทีม หรือร้อยละ 41.67 สำหรับกลุ่มแม่บ้านที่สนใจเข้าประกวดมาจากอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มี 2 ทีม หรือร้อยละ 16.67

- แหล่งข่าวที่รู้ว่ามีประกวดประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้าน ส่วนใหญ่ผู้เข้าประกวดฯ ร้อยละ 58.33 รู้จากเจ้าหน้าที่ของสถานีวิทยุคลองหอยโข่ง ร้อยละ 33.33 รู้จากผู้อำนวยการโรงเรียนของตนเอง และร้อยละ 8.34 รู้จากเสียงตามสายในตลาดนัด ม.อ.

- เวลาที่ใช้เตรียมตัวเข้าประกวด ส่วนใหญ่ ร้อยละ 33.33 ใช้เวลาเตรียมตัวเพียง 1 วัน ร้อยละ 41.67 ใช้เวลา 2-3 วัน และ ร้อยละ 25.00 ใช้เวลามากกว่า 3 วัน

- การประกวดอาหารด้วยผักพื้นบ้าน ทีมละ 4 คน ส่วนใหญ่ ร้อยละ 91.67 เห็นว่ามีความเหมาะสม มีเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 8.33 ที่เห็นว่าจำนวนน้อยเกินไป

- พืชผักพื้นบ้านที่ผู้เข้าประกวดได้มาจากแหล่งต่างๆ ดังนี้
  - 1) ผักพื้นบ้านที่ใช้บังคับ ส่วนใหญ่ผู้ประกวดได้จากแหล่งต่างๆ มีอย่างละเท่ากัน คือ ร้อยละ 29.41 ได้จากตลาด ป่า/สวน ในชุมชน/หมู่บ้าน มีเพียงร้อยละ 11.77 ที่ปลูกผักพื้นบ้านเอง

- 2) ผักพื้นบ้านเลือกเสริม ส่วนใหญ่มีอย่างละเท่ากัน คือ ร้อยละ 28.57 ได้จากตลาด และป่า/สวน ร้อยละ 21.43 ปลูกเองที่บ้าน ร้อยละ 14.29 ได้จากโรงเรียน และร้อยละ 7.14 ได้จากในชุมชน/หมู่บ้าน

ผักพื้นบ้านเลือกเสริมที่ใช้ประกวด โดยเรียงตามความถี่ที่ตอบจากมากไปน้อย มีดังนี้ พักทอง ตำลึง ผักกูด มะเขือพวง ข้าวโพดอ่อน ผักหวาน ใบแมงลัก ใบบัวบก ผักขม ที่เหลือ ได้แก่ ผักเหมียง ใบชะพลู เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยอดลำเท็ง ยอดฉิ่งฉ้อ (ชื่อท้องถิ่น) ดอกแค ดอกอัญชัน ผักโขมฯ

- ผู้เข้าร่วมประกวดฯ ร้อยละ 75.00 มีความพึงพอใจอย่างมากในการเข้าร่วมประกวดครั้งนี้ ร้อยละ 25.00 ที่มีความพึงพอใจระดับปานกลาง

๒) กิจกรรมการเข้าร่วมฟังบรรยายพิเศษ และการเสวนาในเรื่อง ความสนใจในการเข้าร่วมฟัง ได้รับความรู้ในหัวข้อ “โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามแนวพระราชดำริฯ” และ ผักพื้นบ้านกับอาหารปลอดภัย ความเหมาะสมของวิทยากรกับหัวข้อเสวนา ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟัง ข้อเสนอแนะ และ หัวข้อที่ต้องการให้จัดในครั้งต่อไปของผู้เข้าร่วมฟัง ได้ผลสรุปจากการประเมิน (ตารางที่ 9-15) ดังนี้

- ผู้เข้าร่วมฟัง ส่วนใหญ่มีความสนใจในการเข้าร่วมครั้งนี้ อยู่ในระดับมาก และระดับปานกลาง มีอย่างละเท่ากัน คือ ร้อยละ 46.67 และที่เห็นว่ามี ความสนใจในระดับน้อย มีเพียง ร้อยละ 6.66

- ได้รับความรู้ ความเข้าใจในการบรรยายพิเศษ และการเสวนา คือ

1) การบรรยายพิเศษ ในหัวข้อ “โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามแนวพระราชดำริฯ และการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช” ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในระดับมากมีร้อยละ 66.67 ที่ได้รับความรู้ในระดับปานกลาง มีร้อยละ 33.33

2) การเสวนาในหัวข้อ “ผักพื้นบ้านกับอาหารปลอดภัย” ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ความเข้าใจ ในระดับมาก มีร้อยละ 86.67 ที่ได้รับความรู้ ในระดับปานกลาง มีร้อยละ 13.33

- ผู้เข้าร่วมฟังมีความพึงพอใจในตัววิทยากรที่ร่วมเสวนา โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ คุณเปรม ฌ สงขลา ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี อาจารย์ภานุ พิทักษ์เผ่า และ ดร.วิจิตต์ วรรณชิต

- ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟัง โดยเรียงตามลำดับความถี่จากมากไปน้อย ได้แก่ ผู้เข้าร่วมฟังได้รับความรู้และประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านอย่างมาก ได้รับรู้ว่า ผักพื้นบ้านสามารถนำมาคัดแปลงในการประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย ได้รับรู้ถึงคุณค่าของ ผักพื้นบ้านหลายชนิดมากขึ้น จะนำความรู้ที่ได้รับจากการฟังในหัวข้อ “โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามแนวพระราชดำริฯ” ไปสานต่อให้กับชุมชนและโรงเรียนต่อไป ได้รู้จักผักพื้นบ้านที่หายาก ได้แนวคิดที่จะนำผักพื้นบ้านไปปลูกไว้รอบๆ บ้าน และได้รับประทานผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยจากสารพิษ

- ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมฟัง โดยเรียงตามลำดับความถี่จากมากไปน้อย ได้แก่ ผักพื้นบ้านภาคใต้อีกหลายชนิดควรได้รับการพัฒนาและส่งเสริมให้ปลูกมากขึ้น ให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ ให้มากกว่านี้ เพราะคนยังรู้จักน้อยมาก และช่วยกระตุ้นให้รู้จัก

พื้นที่บ้านมากขึ้น ควรจัดกิจกรรมลักษณะนี้ในวันหยุดราชการอีก การประกวดประกอบอาหารให้มีการแข่งขันอาหารเพียง 2 ชนิดเท่านั้น และนักศึกษาต้องการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวิทยากรด้วย

- หัวข้อที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้จัดในครั้งต่อไป ได้แก่ ประโยชน์และคุณค่าของผักพื้นบ้าน ความรู้ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ และการส่งเสริมให้มีการปลูกผักพื้นบ้าน

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้าร่วมประกวดประกอบอาหาร

(N=12)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนในอำเภอคลองหอยโข่ง	5	41.67
กลุ่มแม่บ้านในอำเภอคลองหอยโข่ง	5	41.67
กลุ่มผู้สนใจ	2	16.66

ตารางที่ 2 แหล่งข่าวที่ได้ข้อมูลการประกวดประกอบอาหาร

(N=12)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เจ้าหน้าที่สถานีวิทยุคลองหอยโข่ง	7	58.33
ผู้อำนวยการโรงเรียนในอำเภอคลองหอยโข่ง	4	33.33
เสียงตามสายในตลาด ม.อ.	1	8.34

ตารางที่ 3 จำนวนวันที่ใช้ในการเตรียมตัวเข้าประกวดประกอบอาหาร

(N=12)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 1 วัน	4	33.33
2-3 วัน	5	41.67
มากกว่า 3 วัน	3	25.00

ตารางที่ 4 ความเห็นเกี่ยวกับจำนวนผู้เข้าแข่งขันทีมละ 4 คน

(N=12)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสม	11	91.67
น้อยเกินไป	1	8.33

ตารางที่ 5 แหล่งที่ได้ฝึกพื้นฐานบังคับใช้ประกวดประกอบอาหาร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อจากตลาด	5	29.41
ได้จากป่า/สวน	5	29.41
ได้จากในชุมชน/หมู่บ้าน	5	29.41
ปลูกเอง	2	11.77

ตารางที่ 6 แหล่งที่ได้ฝึกพื้นฐานเลือกเสริมใช้ประกวดประกอบอาหาร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อจากตลาด	4	28.57
ได้จากป่า/สวน	4	28.57
ปลูกเอง	3	21.43
ได้จากโรงเรียน	2	14.29
ได้จากชุมชน/หมู่บ้าน	1	7.14

ตารางที่ 7 รายชื่อผักพื้นบ้านเลือกเสริมที่ใช้ประกวดประกอบอาหาร

ข้อมูลชื่อผัก	จำนวน	ร้อยละ
ผักทอง	6	15
ตำลึง	4	10
ถั่วพู	4	10
มะเขือพวง	4	10
ข้าวโพดอ่อน	4	10
ผักหวาน	2	5
ใบแมงลัก	2	5
ใบบัวบก	2	5
ผักกูด	2	5
ผักขม	2	5
ผักเหมียง	1	2.5
ใบชะพลู	1	2.5
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	1	2.5
ยอดลำไย	1	2.5
ยอดฉ่ำ (ชื่อท้องถิ่น)	1	2.5
ดอกแค	1	2.5
ดอกอัญชัน	1	2.5
ผักโขม	1	2.5

ตารางที่ 8 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมประกวดประกอบอาหาร

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
มาก	9	75.00
ปานกลาง	3	25.00
น้อย	-	-

(N=12)

ตารางที่ 9 ความสนใจในการเข้าร่วมฟังการบรรยายและเสวนา

(N=15)

ความสนใจ	จำนวน	ร้อยละ
มาก	7	46.67
ปานกลาง	7	46.67
น้อย	1	6.66

ตารางที่ 10 ได้รับความรู้ความเข้าใจ หัวข้อ “โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามแนวพระราชดำริ และการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช”

(N=15)

ได้รับความรู้ความเข้าใจ	จำนวน	ร้อยละ
มาก	10	66.67
ปานกลาง	5	33.33
น้อย	-	-

ตารางที่ 11 ได้รับความรู้ความเข้าใจ หัวข้อ “ฝึกฝนบ้านกับอาหารปลอดภัย”

(N=15)

ได้รับความรู้ความเข้าใจ	จำนวน	ร้อยละ
มาก	13	86.67
ปานกลาง	2	13.33
น้อย	-	-

ตารางที่ 12 ความพึงพอใจวิทยากรที่ร่วมเสวนา “ฝึกที่บ้านกับอาหารปลอดภัย”

(N=15)

วิทยากร	ระดับความพึงพอใจ						ค่าเฉลี่ย
	มาก		ปานกลาง		น้อย		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัตน์	14	93.33	-	-	1	6.67	2.87
ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร	13	86.67	2	13.33	-	-	2.86
อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เผ่า	11	73.33	4	26.67	-	-	2.73
ดร.วิจิตต์ วรรณชิต	11	73.33	3	20.00	1	6.67	2.67
ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี	13	86.66	1	6.67	1	6.67	2.80
คุณเปรม ฌ สงขลา	13	86.67	2	13.33	-	-	2.87

ตารางที่ 13 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟัง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
- ได้รับความรู้และประโยชน์ของฝึกที่บ้านเป็นอย่างมาก	5	35.71
- ได้รับความรู้ฝึกที่บ้านสามารถนำมาดัดแปลงในการประกอบอาหาร	2	14.29
- ได้รับความรู้ค่าของฝึกที่บ้านหลายชนิดมากขึ้น	2	14.29
- ได้รับความรู้ในหัวข้อ โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จะนำ ความรู้ที่ได้รับนี้ไปสานต่อให้กับชุมชนและโรงเรียน	2	14.29
- ได้รับความรู้จักฝึกที่บ้านที่หายาก	1	7.14
- ได้แนวคิดที่จะนำฝึกที่บ้านไปปลูกไว้รอบบ้าน	1	7.14
- ได้รับประทานฝึกที่บ้านที่ปลอดภัยจากสารพิษ	1	7.14

## ตารางที่ 14 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมฟัง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
- ผักพื้นบ้านภาคใต้ยังมีหลายชนิดที่ควรได้รับการพัฒนา และส่งเสริมให้มีการปลูกมากขึ้น	2	28.57
- ให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ ให้มากกว่านี้ เพราะคนยังมีการรับรู้น้อยมาก เพื่อกระตุ้นให้รู้จักมากขึ้น	2	28.57
- ควรจัดกิจกรรมลักษณะนี้ในวันหยุดราชการ	1	14.29
- การประกวดประกอบอาหาร ให้มีเพียง 2 ชนิด	1	14.29
- ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวิทยากร	1	14.29

## ตารางที่ 15 หัวข้อที่ต้องการให้จัดในครั้งต่อไป

หัวข้อ	จำนวน	ร้อยละ
ประโยชน์และคุณค่าของผักพื้นบ้าน	3	60.00
ความรู้ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ	1	20.00
ส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้าน	1	20.00



#### กิจกรรม 4. ผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่ เมื่อวันที่ 30-31 สิงหาคม 2551

##### ผลการประเมิน

มีผู้เข้าร่วม จำนวน 39 คน และได้รับแบบประเมินผลกลับคืนมา 37 ชุด การประเมินผลสรุป (ตารางที่ 16-19) ได้ดังนี้

##### ① ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดอบรมฯ ของผู้เข้าร่วมอบรม

- ความสนใจเข้าร่วมอบรมในระดับมากที่สุด และในระดับมาก มีความใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันมากนัก คือ ร้อยละ 51 และร้อยละ 49
- ความคิดเห็นกับเนื้อหาในการบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีประโยชน์และคุ้มค่าต่อการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ร้อยละ 76 ที่เห็นมีความเหมาะสมในระดับมาก มีร้อยละ 24
- ความคิดเห็นกับตัววิทยากร มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ร้อยละ 65 และเห็นว่ามีเหมาะสมในระดับมาก มีร้อยละ 35
- ความคิดเห็นกับระยะเวลาที่จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 2 วัน ส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสมในระดับปานกลาง ร้อยละ 57 ในระดับมาก ร้อยละ 33 และเห็นว่ามีเหมาะสมในระดับมากที่สุด และน้อย มีอย่างละเท่ากัน คือร้อยละ 5

##### ② ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าอบรมฯ โดยเรียงประโยชน์ที่ได้รับจากมากไปหาน้อย (ตารางที่ 20) มีดังนี้

- ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริง เช่น การทำน้ำจุลินทรีย์จากผักพื้นบ้าน การทำน้ำส้มสายชูจากกล้วย การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ทำสบู่จากสมุนไพร ทำแชมพูสระผม และทำน้ำยาล้างจาน
- ได้รับความรู้และสรรพคุณของผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้
- ได้มีความรู้ในกระบวนการขั้นตอนการผลิตแก๊สชีวภาพไว้ใช้ในครัวเรือน การทำเส้นขนมจีน การทำปุ๋ยหมัก และการเพาะถั่วงอก
- ทำให้ได้เห็นการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรชุมชน ต.บ้านหาร อ.บางกล่ำ
- ความรู้ที่ได้รับนอกจากตนเองจะนำไปใช้ทำเองแล้ว สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับผู้อื่นต่อไปได้อีกด้วย
- ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต ซึ่งมีผักพื้นบ้านหลายชนิด เป็นผักสุขภาพชั้นดี ตลอดระยะเวลาในการอบรมฯ ครั้งนี้

- รู้จักการนำวัสดุเหลือใช้มาดัดแปลงในการปลูกผัก เช่น กระบอกลำไยใส่ผ้าซีก และยางรถยนต์ เป็นต้น
- ทำให้รู้จักผักพื้นบ้านหลายชนิด และสามารถนำมาปรุงอาหารให้อร่อยได้หลากหลาย
- ได้เห็นตัวอย่างโทษของคนเมาแล้วจับ
- ทำให้เกิดความเข้าใจ และตระหนักในการอยู่ร่วมกันระหว่างเพื่อนและน้อง

③ ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมอบรมฯ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (ตารางที่ 21) มีดังนี้

- ให้เพิ่มวันการฝึกอบรมฯ มากกว่านี้ เนื้อหาที่ได้รับจะได้ไม่รวบรัดเกินไป
  - ให้ขยายเครือข่ายเพิ่มขึ้น ควรจัดอบรมผักพื้นบ้านเพื่อคนรุ่นใหม่ ให้กับครู-นักเรียนในอำเภออื่นๆ ด้วย
  - ให้จัดอบรมเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับนักเรียน อย่างน้อยเดือนละครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง
  - ให้มีสันทนการระหว่างการอบรมฯ เพื่อความผ่อนคลาย
  - ให้เพิ่มวิทยากรด้านวิชาการ และด้านบันเทิง
  - ให้ออกไปศึกษาการผลิตผักพื้นบ้านของชุมชนให้มากกว่านี้
  - ให้นักเรียนในตัวเมืองได้มาอบรมสัมผัสด้วยตนเอง เพื่อเขาจะได้พึ่งพาเทคโนโลยี
- น้อยลง
- ให้นักศึกษาได้เข้ามาอบรมมากกว่านี้
  - อาหารควรมีเนื้อสัตว์บ้างในบางมื้อ และให้มีขนมหวานด้วย

ตารางที่ 16 ความสนใจในการเข้าร่วมอบรม

(N=37 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความสนใจในการเข้าร่วมอบรมฯ</b>		
มากที่สุด	19	51.00
มาก	18	49.00
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-

ตารางที่ 17 ความเหมาะสมของเนื้อหาการบรรยาย การสาธิตและการปฏิบัติการ ซึ่งมีประโยชน์ และ คุ่มค่าต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

(N=37 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความเหมาะสมของเนื้อหา</b>		
มากที่สุด	28	76.00
มาก	9	24.00
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-

ตารางที่ 18 ความเหมาะสมในตัววิทยากร

(N=37 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความเหมาะสมในตัววิทยากร</b>		
มากที่สุด	24	65.00
มาก	13	35.00
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-

ตารางที่ 19 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการอบรม

(N=37 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความเหมาะสมของระยะเวลาการอบรม</b>		
มากที่สุด	2	5.40
มาก	12	32.44
ปานกลาง	21	56.76
น้อย	2	5.40

ตารางที่ 20 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม “ฝึกฝนบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่”

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมฯ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
• ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริง เช่น การทำน้ำจืดนทรีย์จากผักพื้นบ้าน การทำน้ำส้มสายชูจากกล้วย การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ทำสบู่จากสมุนไพร ทำแชมพูสระผม และทำน้ำยาล้างจาน	22	26.83
• ได้รับความรู้และสรรพคุณของผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง ภาคใต้	20	24.39
• ได้มีความรู้ในกระบวนการขั้นตอนการผลิตแก๊สชีวภาพไว้ใช้ในครัวเรือน การทำเส้นขนมจีน การทำปุ๋ยหมัก และการเพาะถั่วงอก	10	12.19

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมฯ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
• ทำให้ได้เห็นการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรชุมชน ต.บ้านหาร อ.บางกล่ำ	7	8.54
• ความรู้ที่ได้รับนอกจากตนเองจะนำไปใช้ทำเองแล้ว สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับผู้อื่นต่อไปได้อีกด้วย	6	7.32
• ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต ซึ่งมีผักพื้นบ้านหลายชนิด เป็นผักสุขภาพชั้นดี ตลอดระยะเวลาในการอบรมฯ ครั้งนี้	6	7.32
• รู้จักการนำวัสดุเหลือใช้มาดัดแปลงในการปลูกผัก เช่น กระบอง ไม้ไผ่ผ่าซีก และยางรถยนต์ เป็นต้น	5	6.09
• ทำให้รู้จักผักพื้นบ้านหลายชนิด และสามารถนำมาปรุงอาหารให้อร่อยได้อย่างหลากหลาย	3	3.66
• ได้เห็นตัวอย่างโทษของคนเมาแล้วจับ	2	2.44
• ทำให้เกิดความเข้าใจ และตระหนักในการอยู่ร่วมกันระหว่างเพื่อนและน้อง	1	1.22

ตารางที่ 21 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรมฯ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรมฯ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
• ให้เพิ่มวันการฝึกอบรมฯ มากกว่านี้ เนื้อหาที่ได้รับจะได้ไม่รวบรัดเกินไป	14	45.16
• ให้ขยายเครือข่ายเพิ่มขึ้น ควรจัดอบรมผักพื้นบ้านเพื่อคนรุ่นใหม่ให้กับครู-นักเรียนในอำเภออื่นๆ ด้วย	4	12.90
• ให้จัดอบรมเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับนักเรียน อย่างน้อยเดือนละครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง	4	12.90
• ให้มีสันทนการระหว่งการอบรมฯ เพื่อความผ่อนคลาย	3	9.67

## ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรมฯ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
• ให้เพิ่มวิทยากรด้านวิชาการ และด้านบันเทิง	2	6.45
• ให้ออกไปศึกษาการผลิตผักพื้นบ้านของชุมชนให้มากกว่านี้	1	3.23
• ให้นักเรียนในตัวเมืองได้มาอบรมสัมผัสด้วยตนเอง เพื่อเขาจะได้ ฟังพาเทคโนโลยีน้อยลง	1	3.23
• ให้นักศึกษาได้เข้ามาอบรมมากกว่านี้	1	3.23
• อาหารควรมีเนื้อสัตว์บ้างในบางมื้อ และให้มีขนมหวานด้วย	1	3.23

## กิจกรรม 5. ประท้วงวาดภาพ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก” เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552

### ผลการประเมิน

มีนักเรียนเข้าร่วม 152 คน ครูที่นำนักเรียนเข้าประกวด 18 คน ได้รับแบบประเมินผล กลับคืนมาของนักเรียน 112 คน ครู 10 คน (มีครูและนักเรียนบางส่วนได้เดินทางกลับไปก่อน กิจกรรมเสร็จ) ผลการประเมินมี 2 กลุ่ม คือ

#### 1. กลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมประกวดวาดภาพ (ตารางที่ 22-26)

- นักเรียนจำนวนมาก ร้อยละ 76.79 ที่วาดภาพผัก ซึ่งไม่ใช่ผักพื้นบ้าน มีเพียง ร้อยละ 23.21 ที่วาดภาพผักพื้นบ้านได้ถูกต้อง
- การจัดพาไปศึกษาแปลงรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และรู้จักผักพื้นบ้านได้มากขึ้นร้อยละ 84.82 มีเพียงร้อยละ 14.29 ได้รู้จัก ผักพื้นบ้านปานกลาง และที่รู้จักผักพื้นบ้านเพิ่มขึ้นน้อยมีไม่ถึงร้อยละ 1
- สำหรับอาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้านที่ผู้จัดประกวดเตรียมไว้ให้ นักเรียน ส่วนใหญ่ร้อยละ 63.39 ชอบอาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้านมาก มีเพียงร้อยละ 36.61 ที่ชอบ ปานกลาง
- ในช่วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองระหว่างนักเรียนและ คณะวิทยากร นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 82.14 ได้รับความรู้มากขึ้น มีเพียงร้อยละ 17.81 ที่ได้รับความรู้ปานกลาง
- นักเรียนส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมในกิจกรรมนี้ ร้อยละ 85.71 ชอบมาก มีเพียง ส่วนน้อย ร้อยละ 14.29 ที่ชอบปานกลาง

#### 2. ครูที่นำนักเรียนเข้าร่วมประกวดวาดภาพ (ตารางที่ 27)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดประกวดวาดภาพในประเด็นเกี่ยวกับสถานที่ เวลา กับวิธีการและกติกาการประกวดว่ามีความเหมาะสมเพียงใด จากการคำนวณค่าเฉลี่ย พบว่า ครู มีความคิดเห็นที่เหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.4$ ) การไปทัศนศึกษาที่แปลงรวบรวมพันธุ์ผัก พื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง พบว่า ผู้มีความคิดเห็นที่เหมาะสม ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.5$ )

ช่วงเสวนา พบว่า ครูมีความคิดเห็นว่าได้รับความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ ของผักพื้นบ้านในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.7$ )

อาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้าน ส่วนใหญ่ครูเห็นว่าเหมาะสม ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.7$ )

ภาพรวมของการจัดกิจกรรมการประกวดวาดภาพ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก” ครูได้รับความรู้และสนุกสนานเพลิดเพลินกับผักพื้นบ้าน และ ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.6$ ) ก็มีความพึงพอใจในการนำนักเรียนเข้าร่วมประกวดวาดภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.8$ )

ตารางที่ 22 ความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมประกวดวาดภาพ

(N=112 คน)		
ภาพผักที่ใช้ประกวด	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ใช่ภาพผักพื้นบ้าน	86	76.79
ภาพผักพื้นบ้าน	26	23.21

ตารางที่ 23 อาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้าน

(N=112 คน)		
อาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
ชอบมาก	71	63.39
ชอบปานกลาง	41	36.61
ชอบน้อย	-	-

ตารางที่ 24 เข้าไปศึกษาแปลงรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้

(N=112 คน)		
ทำให้รู้จักผักพื้นบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
มากขึ้น	95	84.82
ปานกลาง	16	14.29
น้อย	1	0.89



ตารางที่ 25 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้

(N=112 คน)

ได้รับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
มาก	92	82.14
ปานกลาง	20	17.86
น้อย	-	-

ตารางที่ 26 การเข้าร่วมกิจกรรมประกวดวาดภาพ

(N=112 คน)

การเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ชอบมาก	96	85.71
ชอบปานกลาง	16	14.29
ชอบน้อย	-	-

ตารางที่ 27 ความคิดเห็นของผู้ที่นำนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมประกวดวาดภาพ

(N=112 คน)

ความคิดเห็น	ระดับความเหมาะสม						ค่าเฉลี่ย
	มาก		ปานกลาง		น้อย		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>การประกวดวาดภาพ</b>							
1. สถานที่จัดประกวด วาดภาพ	4	40.00	6	60.00	-	-	2.4
2. เวลาที่ใช้ประกวดวาดภาพ	5	50.00	4	40.00	1	10.00	2.4
3. วิธีการและกติกาในการ แข่งขัน	6	60.00	2	20.00	2	20.00	2.4
<b>ทัศนศึกษา (แปลงรวบรวมพันธุ์ ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง ภาคใต้)</b>							
4. สามารถกระตุ้นจิตสำนึกใน การอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	5	50.00	5	50.00	-	-	2.5
5. เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านพืช ให้กับนักเรียนได้	7	77.78	2	22.22	-	-	2.5
<b>ช่วงเสวนา</b>							
6. ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ของผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	7	70.00	3	30.00	-	-	2.7
<b>อาหารกลางวัน</b>							
7. อาหารเมนู “ผักพื้นบ้าน” ภาพรวมของการจัดกิจกรรม	7	70.00	3	30.00	-	-	2.7
8. ได้รับความรู้และสนุกสนาน เพลิดเพลินกับผักพื้นบ้านและไม้ ผลพื้นเมืองภาคใต้	6	60.00	4	40.00	-	-	2.6
9. มีความพึงพอใจในการนำ นักเรียนเข้าร่วมประกวดวาดภาพ	8	80.00	2	20.00	-	-	2.8

## กิจกรรม 6. เกล็ด (ไม้) ลับจับผักพื้นบ้าน “ด้านขรา” วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552

### ผลการประเมิน

มีผู้เข้าร่วม 167 คน เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และบุคลากรผู้สนใจทั่วไป ได้ตอบแบบประเมินผลกลับคืนมา 95 ชุด ผลการประเมินมีดังนี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมฟังบรรยายส่วนใหญ่สนใจมากร้อยละ 50.55 และมากที่สุดร้อยละ 48.35 มีเพียงเล็กน้อยร้อยละ 1.10 ที่สนใจปานกลาง (ตารางที่ 28)

ผู้เข้าร่วมฟังได้รับความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี โดยเรียงค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ อาหารด้านขราที่ทำได้จากผักพื้นบ้าน, รู้ทันแวแวก, เข้าใจภาวะแก่กว่าวัยและโรคที่มากับความแก่, รู้จักอายุภายในและอายุตัวเลข กับหนุ่มสาวอีกครั้งสไตล์อายุวัฒน์ด้วยการจัดโปรแกรมเฉพาะบุคคล ตามลำดับ (ตารางที่ 29)

ผู้เข้าร่วมฟังส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในช่วงเสวนามากร้อยละ 59.55 มากที่สุดร้อยละ 34.83 และเพียงส่วนน้อยร้อยละ 5.62 ที่ได้รับความรู้ปานกลาง ผู้เข้าร่วมฟังส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากกับอาหารกลางวันเมนูผักพื้นบ้านร้อยละ 54.73 และมากที่สุดร้อยละ 42.11 พึงพอใจปานกลางร้อยละ 3.16 ผู้เข้าร่วมฟังครั้งนี้ได้รับประโยชน์มากร้อยละ 62.77 และมากที่สุดร้อยละ 37.23 (ตารางที่ 30-32)

### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 33)

1. ต้องการให้มีกิจกรรมด้านสุขภาพเดือนละ 1-2 ครั้ง หรือ ปีละ 2 ครั้ง
2. ต้องการให้มีทัศนศึกษาแปลงรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง หรือที่อำเภอบางกล่ำ (ของ อ.ภาณุ พิทักษ์เผ่า)
3. วิทยากรมีความคิดหลากหลายแตกต่างกันไป ทำให้ผู้ฟังสับสน
4. ควรมีเอกสารประกอบการบรรยายเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
5. จัดกิจกรรมสุขภาพให้กับเยาวชน
6. ต้องการให้มีการแจกพันธุ์ผักพื้นบ้าน หรือจำหน่ายในราคาขอมเยา
7. อาหารว่างน่าจะเป็นอาหารสุขภาพด้วย
8. ให้มีการจัดกิจกรรมผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง
9. บอกวิธีสืบค้นหาเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

## หัวข้อที่ต้องการให้จัดครั้งต่อไป (ตารางที่ 34)

1. แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย
2. ผักพื้นบ้านต้านชรา
3. อาหารผักพื้นบ้านสำหรับหญิงมีครรภ์และหลังคลอด
4. สาธิตการทำอาหารจากผักพื้นบ้าน

## ตารางที่ 28 ความสนใจในการเข้าร่วมฟัง

(N=95 คน)

ความสนใจ	จำนวน	ร้อยละ
มากที่สุด	44	48.35
มาก	46	50.55
ปานกลาง	1	1.10
น้อย	-	-

## ตารางที่ 29 หัวข้อที่ได้รับความรู้ความเข้าใจ

(N=95 คน)

ความคิดเห็น	ระดับความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ								ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. รู้ทัน “แนวแก่”	32	34.04	52	55.32	10	10.64	-	-	3.23
2. เข้าใจภาวะ “แก่กว่าวัยและโรคที่มากับความแก่”	31	33.33	52	55.92	10	10.75	-	-	3.23
3. รู้จัก “อายุภายใน” และ “อายุตัวเลข”	24	26.37	51	56.05	16	17.58	-	-	3.09
4. หนุ่มสาวอีกครั้งสไตล์อายุวัฒน์ด้วยการจัดโปรแกรมเฉพาะบุคคล	19	21.11	48	53.33	22	24.45	1	1.11	2.94
5. อาหารต้านชราที่หาได้จากผักพื้นบ้าน	44	47.83	42	45.65	6	6.52	-	-	3.41

ตารางที่ 30 ได้รับความรู้ในช่วงเสวนา

(N=95 คน)		
ได้รับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
มากที่สุด	31	34.83
มาก	53	59.55
ปานกลาง	5	5.62
น้อย	-	-

ตารางที่ 31 ความพึงพอใจในอาหารกลางวัน “เมนูอาหารผักพื้นบ้าน”

(N=95 คน)		
ความพึงพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
มากที่สุด	40	42.11
มาก	52	54.73
ปานกลาง	3	3.16
น้อย	-	-

ตารางที่ 32 ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วม

(N=94 คน)		
ได้รับประโยชน์	จำนวน	ร้อยละ
มากที่สุด	35	37.23
มาก	59	62.77
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-

ตารางที่ 33 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมฟัง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ต้องการให้มีกิจกรรมด้านสุขภาพเดือนละ 1-2 ครั้ง หรือปีละ 2 ครั้ง	15	51.73
2. ต้องการให้มีทัศนศึกษาแปลงรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง หรือที่อำเภอบางกล่ำ (ของ อ.ภาณุ)	3	10.35
3. วิทยากรมีความคิดหลากหลายแตกต่างกันไป ทำให้ผู้ฟังสับสน	2	6.89
4. ควรมีเอกสารประกอบการบรรยายเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน	2	6.89
5. ให้จัดกิจกรรมสุขภาพให้กับเยาวชน	2	6.89
6. ต้องการให้มีการแจกพันธุ์ผักพื้นบ้าน หรือจำหน่ายในราคาข่อมเยาว์	2	6.89
7. อาหารว่างน่าจะเป็นอาหารสุขภาพด้วย	1	3.45
8. ให้มีการจัดนิทรรศการผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง	1	3.45
9. บอกวิธีสืบค้นหาเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน	1	3.45

ตารางที่ 34 หัวข้อที่ต้องการให้จัดครั้งต่อไป

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หัวข้อที่ต้องการให้จัด	จำนวน	ร้อยละ
1. แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย	9	52.94
2. ผักพื้นบ้านต้านชรา	5	29.42
3. อาหารผักพื้นบ้านสำหรับหญิงมีครรภ์และหลังคลอด	1	5.88
4. สาธิตการทำอาหารจากผักพื้นบ้าน	1	5.88
5. การขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน	1	5.88

## กิจกรรม 7. ครบเครื่องเรื่องสุขภาพกับผักพื้นบ้าน ในวันที่ 20-21 สิงหาคม 2552

### ผลการประเมิน

มีผู้ตอบใบประเมินผล และได้กลับคืนมา 84 ชุด ผลประเมินพอสรุปได้ดังนี้ (ตารางที่ 35-38)

1. ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82 และเป็นเพศชายเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 18 ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ มีช่วงอายุระหว่าง 40-55 ปี รองลงมาคืออายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป และช่วงอายุระหว่าง 25-39 ปี ตามลำดับ
2. ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ รองลงมาเป็นแม่บ้านทำธุรกิจส่วนตัว เป็นพนักงานบริษัทเอกชน เป็นข้าราชการบำนาญ เป็นนักศึกษา เป็นลูกจ้าง และเป็นแม่ชี ตามลำดับ
3. ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เข้าร่วมอบรมทั้ง 2 วัน มีร้อยละ 66 รองลงมาอบรมได้เพียง 1 วัน ประมาณร้อยละ 34 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมมีความสนใจเข้าร่วมอบรมมากที่สุด รองลงมา มีความสนใจมาก
4. ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ได้รับความรู้มากที่สุดในเรื่องการล้างพิษใจด้วยยาถ่ายที่เป็นอริยะ รองลงมาได้แก่ วิธีการทำน้ำคลอโรฟิลล์ และการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตามลำดับ ส่วนใหญ่เห็นว่า เนื้อหาที่ได้รับจากการเข้าอบรมมีความเหมาะสมมาก สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้มากที่สุด และส่วนใหญ่เห็นว่า ระยะเวลาในการจัดอบรม 2 วันนี้ก็มีความเหมาะสมมาก
5. หัวข้อที่ผู้เข้าร่วมอบรมต้องการให้จัดครั้งต่อไป ต้องการให้มีแพทย์ทางเลือกมาบรรยายให้ความรู้ ได้แก่ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล

ตารางที่ 35 ข้อมูลของผู้เข้าอบรม

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	69	82.14
ชาย	15	17.86
<b>อายุ</b>		
น้อยกว่า 25 ปี	1	1.24
25-39 ปี	10	12.35
40-55 ปี	38	46.91
มากกว่า 55 ปีขึ้นไป	32	39.50
<b>อาชีพ</b>		
ข้าราชการ	47	59.49
แม่บ้าน	10	12.66
ธุรกิจส่วนตัว	9	11.39
พนักงานบริษัทเอกชน	5	6.33
ข้าราชการบำนาญ	4	5.06
นิสิตนักศึกษา	2	2.53
ลูกจ้าง	1	1.27
แม่ชี	1	1.27



ตารางที่ 36 การเข้าร่วมและความสนใจ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เข้าร่วมอบรม</b>		
2 วัน	58	65.91
1 วัน	30	34.09
<b>ความสนใจในการเข้าอบรม</b>		
มากที่สุด	37	46.84
มาก	37	46.84
ปานกลาง	5	6.32

ตารางที่ 37 ได้รับความรู้ในหัวข้อใดบ้าง

หัวข้อ	ระดับความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ								ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	
1. วิธีการทำน้ำ คลอรีฟิลล์	21	33.33	35	55.56	7	11.11	-	-	3.23
2. การออกกำลังกายด้วย ยางยืด	22	36.07	29	47.54	8	13.11	2	3.28	3.16
3. การล้างพิษใจด้วย ยา ถ้ำที่เป็นอริยะ	31	38.75	37	46.25	12	15.00	-	-	3.24

ตารางที่ 38 เนื้อหาการนำไปใช้และระยะเวลา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เนื้อหาในการอบรม</b>		
เหมาะสมมากที่สุด	31	36.91
มาก	46	54.76
ปานกลาง	7	8.33
<b>การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</b>		
ได้มากที่สุด	39	46.43
ได้มาก	38	45.24
ได้ปานกลาง	7	8.33
<b>ระยะเวลาในการอบรม</b>		
เหมาะสมมากที่สุด	16	19.05
เหมาะสมมาก	39	46.43
เหมาะสมปานกลาง	21	25.00
เหมาะสมน้อย	8	9.52

## กิจกรรม 8. ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยากับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ วันที่ 16-17 มีนาคม 2553

### ผลการประเมิน

ผลการประเมินการเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ สรุปได้ ดังนี้

❶ ประเมินผลเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ วันที่ 16 มกราคม 2553 ในหัวข้อเรื่อง “เสวนา ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 152 คน ได้รับใบประเมินผลกลับคืนมา 121 ชุด ผลการประเมินด้านวิทยากรด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและด้านการจัดการอบรม (ตารางที่ 39)

1.1 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อวิทยากรอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.17)

1.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านความรู้เพื่อประโยชน์ที่ได้รับ อยู่ใน ระดับความพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 3.99)

1.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านการจัดอบรม อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 3.99)

สรุปโดยภาพรวมในการอบรม หัวข้อ เรื่อง “เสวนาผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา” ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.11)

### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 40)

1. แจกเอกสารประกอบการอบรม
2. ต้องการให้มีการจัดอบรมผักพื้นบ้านอีก
3. เพิ่มเวลาการเสวนา และวิทยากรน่าจะ มีประชาชนชาวบ้านที่รู้เรื่องผักพื้นบ้าน
4. มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
5. พาไปดูแปลงรวบรวมผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ของสถานีวิจัย คลองหอยโข่ง
6. ให้ประชาสัมพันธ์หน่วยงานและบุคลากรภายนอก ม.อ.
7. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการผักพื้นบ้านให้กับนักศึกษา
8. ให้ตั้งเป็นชมรม “ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา” เพื่อเผยแพร่ความรู้และจำหน่าย ผักพื้นบ้าน

๒ ประเมินผลการเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ วันที่ 17 มกราคม 2553 มีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน 179 คน ได้รับใบประเมินผลกลับคืนมา 134 ชุด ผลการประเมินมีดังนี้ (ตารางที่ 41)

2.1 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อวิทยากร อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.59)

2.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านสาระความรู้ หรือประโยชน์ที่ได้รับ อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.54)

2.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านการจัดอบรมอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 3.99)

สรุปโดยภาพรวมในการอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ เรื่อง “การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ” ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.49)

#### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 42)

1. ต้องการให้มีการจัดอบรมการดูแลสุขภาพร่างกายอีก
2. เพิ่มเวลาให้มีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้จดจำได้และนำไปปฏิบัติจริงได้
3. ห้องที่ใช้ฝึกอบรมควรเป็นพื้นราบเพื่อสะดวกในการฝึกปฏิบัติ
4. น่าจะมีเอกสารประกอบการบรรยายแจกให้ด้วย

ตารางที่ 39 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ และด้านการจัดการอบรม

(N = 121 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่เสวนา / บรรยาย	38.84	48.76	10.74	0.83	0.83	4.24	4.17
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	27.27	58.68	11.57	1.65	0.83	4.10	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ	25.62	57.03	15.7	1.65	-	4.07	3.99
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม	28.93	57.85	13.22	-	-	4.16	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	18.80	55.56	23.08	2.56	-	3.91	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการเสวนา "ฝึกพื้นบ้านอาหารเป็นยา"	19.33	48.74	27.73	4.2	-	3.83	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	30.58	57.85	9.92	1.65	-	4.17	3.99
3.2 การประชาสัมพันธ์	14.05	45.46	27.27	12.39	0.83	3.60	
3.3 ช่วงเวลาในการจัดงาน	19.84	61.98	16.53	1.65	-	4.00	
3.4 สถานที่จัดงาน	25.62	68.6	5.78	-	-	4.20	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเข้าอบรมครั้งนี้</b>	26.17	60.75	12.15	0.93	-	4.11	4.11

ระดับความพึงพอใจ 4.01-5.00 มากที่สุด

3.01-4.00 มาก

2.01-3.00 ปานกลาง

1.01-2.00 น้อย

0.01-1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 40 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1. แจกเอกสารประกอบการอบรม	9	33.33
2. ต้องการให้มีการจัดอบรมฝึกฝนบ้านอีก	6	22.23
3. เพิ่มเวลาการเสวนาและวิทยากรน่าจะมีประชาชนชาวบ้านที่ รู้เรื่องฝึกฝนบ้าน	3	11.11
4. มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับฝึกฝนบ้าน	3	11.11
5. พาไปดูแปลงรวบรวมฝึกฝนบ้านและไม้ผลพื้นเมือง ภาคใต้ของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง	2	7.41
6. ให้ประชาสัมพันธ์หน่วยงาน และบุคลากรภายนอก ม.อ.	2	7.41
7. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการฝึกฝนบ้านให้กับนักศึกษา	1	3.70
8. ให้ตั้งเป็นชมรม “ฝึกฝนบ้านอาหารเป็นยา” เพื่อเผยแพร่ ความรู้ และจำหน่ายฝึกฝนบ้าน	1	3.70

ตารางที่ 41 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ และด้านการจัดอบรม

(N = 134 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่เสวนา / บรรยาย	70.15	26.86	2.24	0.75	-	4.66	4.59
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	61.19	29.85	8.21	-	0.75	4.51	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ	60.9	36.09	2.26	0.75	-	4.57	4.54
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม	62.69	33.58	2.98	0.75	-	4.58	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	54.62	41.53	2.31	1.54	-	4.49	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยายและสาธิต							
เรื่อง "การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ"	58.4	36.00	4.00	1.60	-	4.51	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	35.82	50.75	10.45	2.98	-	4.19	3.99
3.2 การประชาสัมพันธ์	18.66	41.79	27.61	10.45	1.49	3.66	
3.3 ช่วงเวลาในการจัดงาน	28.36	47.76	14.92	8.21	0.75	3.95	
3.4 สถานที่จัดงาน	33.08	51.88	12.78	2.26	-	4.16	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเข้าอบรมครั้งนี้</b>	53.99	43.37	0.88	0.88	0.88	4.49	4.49

ระดับความพึงพอใจ 4.01-5.00 มากที่สุด

3.01-4.00 มาก

2.01-3.00 ปานกลาง

1.01-2.00 น้อย

0.01-1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 42 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1. ต้องการให้จัดอบรมการดูแลสุขภาพร่างกายอีก	5	50.00
2. เพิ่มเวลาให้มีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้จดจำได้และนำไปปฏิบัติได้จริง	2	20.00
3. ห้องที่ใช้ฝึกอบรมควรเป็นพื้นราบเพื่อสะดวกในการฝึกปฏิบัติ	2	20.00
4. น่าจะมีเอกสารประกอบการบรรยายแจกให้ด้วย	1	10.00



**กิจกรรม 9. ชวนน้องกินผัก (พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักวิถีธรรม วันที่ 28-29 สิงหาคม 2553**

**ผลการประเมิน**

ผลการประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการ สรุปได้ดังนี้

❶ การประเมินผลเข้าอบรม ในวันที่ 28 สิงหาคม 2553 มี ผู้เข้าอบรม จำนวน 74 คน ได้รับแบบประเมินผลกลับคืนมา 53 ชุด ผลการประเมินด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ และด้านการจัดการอบรม (ตารางที่ 43)

1.1 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อวิทยากรอยู่ในระดับพึงพอใจ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.31)

1.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านความรู้และประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.16)

1.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านการจัดอบรมอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 3.75)

สรุปโดยภาพรวมในการอบรม เรื่อง “มหัศจรรย์ผักพื้นบ้านต้านโรค” และการจัดทัศนศึกษาแปลงรวบรวมผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.42)

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม (ตารางที่ 44)**

1. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของผักพื้นบ้านมากขึ้น
2. ได้รับความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

**ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 45)**

1. ต้องการให้จัดรายการดีๆ เช่นนี้อีก
2. ให้เพิ่มเวลาในการบรรยายของวิทยากรแต่ละท่าน
3. ให้มีการจัดทัศนศึกษาอีก
4. น่าจะมีการทำซีดี หรือเอกสารแจกผู้เข้าอบรม
5. ให้จัดบรรยายไว้ในช่วงเช้า
6. ทัศนศึกษาน่าจะแบ่งกลุ่มให้มีขนาดเหมาะสมประมาณกลุ่มละ 12 คน และมีผู้บรรยาย ประจำกลุ่ม จะได้มีการซัก-ถามได้

๒ การประเมินผลเข้าอบรม ในวันที่ 29 สิงหาคม 2553 มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 69 คน ได้รับ ใบประเมินผลกลับคืนมา 17 ชุด ผลการประเมินด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและด้านการจัดการอบรม (ตารางที่ 46)

2.1 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อวิทยากรอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.82)

2.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.52)

2.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อด้านการจัดอบรมอยู่ในระดับ ความพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 4.00)

สรุปโดยภาพรวมในการอบรม เรื่อง “การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม” ส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.75)

#### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 47)

1. น่าจะจัดอบรมเรื่องผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ให้กับเด็กเยาวชน อายุ 16 ปี ขึ้นไป เพื่อจะได้เรียนรู้และเข้าใจในการดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย

2. ให้มีการบรรยายพร้อมกับการปฏิบัติ และมีการแจกเอกสารจะได้ช่วยให้เข้าใจ และ จำได้ดียิ่งขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากเสร็จการอบรมแล้ว

ตารางที่ 43 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและ  
ด้านการจัดการอบรม

(N =53 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่บรรยาย	37.74	60.38	1.88	-	-	4.36	4.31
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	33.96	56.60	9.44	-	-	4.25	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ	37.74	56.60	5.66	-	-	4.32	4.16
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟังบรรยาย	35.85	58.49	5.66	-	-	4.3	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	13.21	64.15	22.64	-	-	3.91	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการทัศนศึกษา	26.00	56.00	16.00	-	-	4.06	
2.5 ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย "มหัศจรรย์ผักพื้นบ้านต้านโรค"	35.29	49.02	15.69	2	-	4.20	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	33.96	52.83	13.21	-	-	4.21	3.75
3.2 การประชาสัมพันธ์	11.32	30.19	49.06	9.43	-	3.34	
3.3 ระยะเวลาในการทัศนศึกษา	9.62	48.08	32.69	7.69	1.92	3.56	
3.4 ระยะเวลาในการบรรยาย	13.72	64.71	17.65	3.92	-	3.88	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเข้าอบรมครั้งนี้</b>	44.45	53.33	2.22	-	-	4.42	4.42

ระดับความพึงพอใจ 4.01 - 5.00 มากที่สุด

3.01 - 4.00 มาก

2.01 - 3.00 ปานกลาง

1.01 - 2.00 น้อย

0.01 - 1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 44 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าอบรม

ประโยชน์	จำนวน	ร้อยละ
1. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของฝึกฝนบ้านมากขึ้น	2	66.67
2. ได้รับความรู้เกี่ยวกับฝึกฝนบ้านและสามารถนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ปฏิบัติได้จริง	1	33.33

ตารางที่ 45 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ต้องการให้จัดรายการดีๆ เช่นนี้อีก	3	27.28
2. ให้เพิ่มเวลาในการบรรยายของวิทยากร แต่ละท่าน	2	18.18
3. ให้มีทัศนศึกษา	2	18.18
4. น่าจะมีการทำซีดี หรือเอกสารแจก	2	18.18
5. ให้จัดการบรรยายในช่วงเช้า	1	9.09
6. ทัศนศึกษาน่าจะแบ่งกลุ่มให้มีขนาดเล็กและมีผู้บรรยาย ประจำกลุ่ม จะได้ซัก-ถาม ได้	1	9.09

## ตามรางที่ 46 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและด้านการฝึกอบรม

(N=17คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่บรรยาย	88.24	11.76	-	-	-	4.88	4.82
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	76.47	23.53	-	-	-	4.76	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ	58.82	41.18	-	-	-	4.59	4.52
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟังบรรยาย	70.59	29.41	-	-	-	4.71	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	31.25	50.00	18.75	-	-	4.13	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย "การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม"	70.59	23.53	15.88	-	-	4.65	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	58.82	17.65	23.53	-	-	4.35	4.00
3.2 การประชาสัมพันธ์	29.41	23.53	35.30	11.76	-	3.71	
3.3 ระยะเวลาในการบรรยาย	29.41	47.07	11.76	11.76	-	3.94	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเข้าอบรมครั้งนี้</b>	75.00	25.00	-	-	-	4.75	4.75

ระดับความพึงพอใจ 4.01 - 5.00 มากที่สุด

3.01 - 4.00 มาก

2.01 - 3.00 ปานกลาง

1.01 - 2.00 น้อย

0.01 - 1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 47 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. น่าจะจัดอบรมเรื่องผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ให้กับเด็กเยาวชน อายุ 16 ปี ขึ้นไป เพื่อจะได้เรียนรู้ และเข้าใจในการดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย	2	66.67
2. ให้มีการบรรยายพร้อมกับการปฏิบัติ และมีการแจกเอกสาร จะได้ช่วยให้เข้าใจและจำได้ดียิ่งขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากเสร็จอบรมแล้ว	1	33.33

## กิจกรรม 10. สมดุลของธาตุ...เจ้าเรือนกับผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา

วันที่ 9 ธันวาคม 2553

### ผลการประเมิน

จากการสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมและได้รับใบประเมินกลับคืนมา จำนวน 52 ราย หรือ ร้อยละ 42.98 พบว่าผลการประเมินความพึงพอใจด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ และด้านการจัดอบรม (ตารางที่ 48) มีดังนี้คือ

- ❶ ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อวิทยากร เป็นผู้มีความรู้ในเนื้อหาที่บรรยายและ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.64)
  - ❷ ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อความรู้และประโยชน์ที่ได้รับในเรื่องเนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าอบรมและรูปแบบ – วิธีการนำเสนอมีความ เหมาะสมระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.61)
  - ❸ ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมในเรื่อง สถานที่-สภาพแวดล้อม การประชาสัมพันธ์ และ ระยะเวลาในการบรรยายของวิทยากร มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.14)
- สรุปโดยภาพรวมในการอบรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.66)

### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 49)

1. ต้องการให้จัดอบรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยผักพื้นบ้านอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง หรือมากกว่า
2. ให้มีระยะเวลาการจัดอบรมมากกว่า 1 วัน
3. ได้รับความรู้และเข้าใจคุณค่า คุณประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
4. ควรขยายผลการจัดอบรมลักษณะนี้ให้กับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน
5. ได้เรียนรู้ และเข้าใจคุณค่าของธรรมชาติ ได้รู้จักที่จะอยู่กับธรรมชาติ และดูแล ตนเองได้มากขึ้น
6. การประชาสัมพันธ์น้อยเกินไป
7. น่าจะให้การสนับสนุน และส่งเสริมการแพทย์แผนไทยให้มีจำนวนเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 48 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและด้านการจัดการอบรม

(N = 52 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่บรรยาย	71.15	28.85	-	-	-	4.71	4.64
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	62.75	31.37	5.88	-	-	4.57	
<b>2. ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าทางวิชาการ	73.08	26.92	-	-	-	4.73	4.61
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟังบรรยาย	74.51	23.53	1.96	-	-	4.73	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	50.00	44.00	6.00	-	-	4.44	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย "ทฤษฎีธาตุเจ้าเรือน"	59.61	34.62	5.77	-	-	4.54	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	53.85	40.38	5.77	-	-	4.48	4.14
3.2 การประชาสัมพันธ์	29.41	49.02	15.69	5.88	-	4.02	
3.3 ระยะเวลาในการบรรยาย	38.46	26.92	23.08	11.54	-	3.92	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเข้าอบรมครั้งนี้</b>	68.29	29.27	2.44	-	-	4.66	4.66

ระดับความพึงพอใจ 4.01 - 5.00 มากที่สุด

3.01 - 4.00 มาก

2.01 - 3.00 ปานกลาง

1.01 - 2.00 น้อย

0.01 - 1.00 น้อยที่สุด



## ตารางที่ 49 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ต้องการให้จัดอบรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยฝึกที่บ้านอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง หรือมากกว่า	11	44.00
2. ให้มีระยะเวลาการจัดอบรมมากกว่า 1 วัน	5	20.00
3. ได้รับความรู้และเข้าใจคุณค่าคุณประโยชน์ ของฝึกที่บ้าน	3	12.00
4. ควรขยายผลการจัดอบรมลักษณะนี้ให้กับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน	2	8.00
5. ได้เรียนรู้และเข้าใจคุณค่าของธรรมชาติ ได้รู้จักที่จะอยู่ กับธรรมชาติ และดูแลตนเองได้มากขึ้น	2	8.00
6. การประชาสัมพันธ์น้อยเกินไป	1	4.00
7. น่าจะให้การสนับสนุนและส่งเสริมการแพทย์แผนไทย ให้มีจำนวนเพิ่มขึ้น	1	4.00

**กิจกรรม 11. ผักพื้นบ้านพลังมหัศจรรย์เพื่อครอบครัวเด็กไทยรุ่นใหม่...ใส่ใจสุขภาพ**  
วันที่ 5-6 มีนาคม 2554

**ผลการประเมิน**

❶ การประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม วันที่ 5 มีนาคม 2554 (ตารางที่ 50 )  
มีดังนี้

- 1.1 ความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากร อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.54)
- 1.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสาระความรู้และประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.49)
- 1.3 ความพึงพอใจที่มีต่อความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.46)

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ตารางที่ 51) มีดังนี้**

1. มีความรู้ความเข้าใจในธาตุเจ้าเรือน
2. สามารถดูแลสุขภาพพื้นฐานด้วยผักพื้นบ้านอาหารเป็นยาตามธาตุเจ้าเรือน
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับบุคคลในครอบครัว และชุมชน

**ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 52) มีดังนี้**

1. เป็นโครงการที่ดีมาก ควรจัดอบรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง
2. เพิ่มระยะเวลาการอบรม และให้มีปฏิทินมากขึ้น
3. ควรขยายการจัดอบรมให้กับโรงเรียนในตำบลอื่นด้วย
4. การจัดอบรมน่าจะเชิญแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันมาให้ความรู้ เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ผู้เข้าอบรมจะได้มีความรู้ดียิ่งขึ้น
5. น่าจะมีการแจกเอกสารประกอบการอบรม

❷ การประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม วันที่ 6 มีนาคม 2554 (ตารางที่ 53)  
มีดังนี้

- 2.1 ความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากรของผู้เข้าอบรมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม 4.63)
- 2.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสาระความรู้และประโยชน์ที่ได้รับของผู้เข้าอบรมอยู่ในระดับ พึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม 4.52)
- 2.3 ความพึงพอใจที่มีต่อความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ของผู้เข้าอบรม อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม 4.58)

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ตารางที่ 54)

กิจกรรมที่จัดได้รับทั้งความรู้ อิ่ม และสนุกมาก

### ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 55) มีดังนี้

1. โครงการลักษณะนี้ ควรมีต่อไปเพราะได้รับประโยชน์มากสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
2. จัดอบรมลักษณะนี้ให้กับรุ่นน้องนักเรียน
3. น่าจะมีการแจกเอกสารประกอบการอบรม

### ตารางที่ 50 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์และความรู้ที่ได้รับ

(N = 71 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่บรรยาย	66.19	29.58	4.23	-	-	4.62	4.54
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	52.11	40.85	7.04	-	-	4.45	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ	66.20	26.76	5.63	1.41	-	4.58	4.49
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟังบรรยาย	49.30	42.25	7.04	1.41	-	4.39	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	33.80	60.56	5.64	-	-	4.28	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย	71.83	26.76	1.41	-	-	4.7	
<b>3. ความรู้ที่ได้รับในวันนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</b>	53.97	38.09	7.94	-	-	4.46	4.46

ระดับความพึงพอใจ 4.01 - 5.00 มากที่สุด

3.01 - 4.00 มาก

2.01 - 3.00 ปานกลาง

1.01 - 2.00 น้อย

0.01 - 1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 51 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าอบรม

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีความรู้ความเข้าใจในธาตุเจ้าเรือน	2	50.00
2. สามารถดูแลสุขภาพพื้นฐานด้วยผักพื้นบ้านอาหารเป็นยาตามธาตุเจ้าเรือน	1	25.00
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับบุคคลในครอบครัวและชุมชน	1	25.00

ตารางที่ 52 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. เป็นโครงการที่ดีมาก ควรจัดอบรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง	4	44.45
2. เพิ่มระยะเวลาการอบรมและให้มีปฏิบัตินมากขึ้น	2	22.22
3. ควรขยายการจัดอบรมให้กับโรงเรียนในตำบลอื่นด้วย	1	11.11
4. การจัดอบรมน่าจะเชิญแพทย์แผนไทย และแพทย์แผนปัจจุบันมาให้ความรู้และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน	1	11.11
5. น่าจะมีการแจกเอกสารประกอบการอบรม	1	11.11

ตารางที่ 53 ความพึงพอใจในด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์และความรู้ที่ได้รับ

(N = 51 คน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 การถ่ายทอดความรู้ของพี่จ๋า	68.63	29.41	1.96	-	-	4.67	4.63
1.2 การถ่ายทอดความรู้ของพี่นุ่น	68.63	29.41	1.96	-	-	4.67	
1.3 การถ่ายทอดความรู้ของพี่ชมพู	64.71	31.37	3.92	-	-	4.61	
1.4 การถ่ายทอดความรู้ของพี่คีน	62.75	29.41	7.84	-	-	4.55	
<b>2. ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ	58.82	35.30	3.92	-	1.96	4.49	4.52
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฟังบรรยาย	58.82	37.26	1.96	-	1.96	4.51	
2.3 รูปแบบ - วิธีการนำเสนอมีความเหมาะสม	56.86	37.26	3.92	1.96	-	4.49	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการ "ร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4 ฐาน"	60.79	35.29	3.92	-	-	4.57	
3. ความรู้ที่ได้รับในวันนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	62.22	33.33	4.45	-	-	4.58	4.58

ระดับความพึงพอใจ 4.01 - 5.00 มากที่สุด

3.01 - 4.00 มาก

2.01 - 3.00 ปานกลาง

1.01 - 2.00 น้อย

0.01 - 1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 54 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าอบรม

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมที่จัดได้รับความรู้ อิ่ม และสนุกมาก	1	100

ตารางที่ 55 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าอบรม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. โครงการลักษณะนี้ควรมีต่อไปเพราะได้รับประโยชน์มาก	5	62.50
2. จัดอบรมลักษณะนี้ให้กับรุ่นน้อง	2	25.00
3. น่าจะมีการแจกเอกสารประกอบการอบรม	1	12.50

## กิจกรรม 12. จิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน

วันที่ 16 สิงหาคม 2554

### ผลการประเมิน

❶ การประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการสาธิต...การทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน (ตารางที่ 56) ดังนี้

- 1.1 ความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากร อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.29)
- 1.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสาระความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.29)
- 1.3 ความพึงพอใจในการจัดสาธิต เช่น สถานที่จัด การประชาสัมพันธ์ และระยะเวลาในการสาธิต อยู่ในระดับพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ย 3.83)
- 1.4 โดยภาพรวมในการร่วมชมการสาธิตการทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.29)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการชมการสาธิต (ตารางที่ 57) มีดังนี้

ได้รับความรู้ในเรื่องผักพื้นบ้านที่นำเสนอ และนำมาสาธิตในการทำอาหาร ได้เรียนรู้ถึงสรรพคุณของผักพื้นบ้าน ที่จะนำมาบริโภคอย่างเข้าใจยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 58) มีดังนี้

1. ให้มีการจัดสาธิตผักพื้นบ้านเพื่อให้ความรู้ทุกปี
2. สถานที่การจัดสาธิต ควรจัดให้ผู้เข้าร่วมการสาธิตได้เห็นขั้นตอนต่างๆ ของการทำอาหารด้วย
3. ควรให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมากช่องทางกว่านี้
4. ให้มีผู้รับผิดชอบช่วยเหลือไมโครโฟนด้วยเพราะไม่ได้ยินเสียงพูดของวิทยากร

❷ การประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าฟังการเสวนา เรื่อง ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน (ตารางที่ 59) ดังนี้

- 2.1 ความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากร อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม 4.02)
- 2.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสาระความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับ อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม 4.15)

2.3 ความพึงพอใจในการจัดเสวนา เช่น สถานที่ การประชาสัมพันธ์และระยะเวลาในการเสวนา อยู่ในระดับพึงพอใจมาก (ค่าเฉลี่ยรวม 3.87)

2.4 โดยภาพรวมในการเข้าฟังการเสวนา เรื่อง ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.27)

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังเสวนา (ตารางที่ 60) มีดังนี้**

ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในผักพื้นบ้าน คลังอาหารของชุมชน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพตนเอง ต่อชุมชนและต่อโลกด้วย

#### **ข้อเสนอแนะ (ตารางที่ 61) มีดังนี้**

1. ให้เพิ่มเวลาการเสวนาให้มากกว่านี้
2. ให้มีการจัดอบรมให้เป็นความรู้กับประชาชนและให้จัดบ่อยครั้ง



ตารางที่ 56 ความพึงพอใจด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับและด้านจัดอบรม

(N=92)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาของอาหารที่สาธิต	44.57	47.82	7.61	-	-	4.37	4.29
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	31.52	57.61	10.87	-	-	4.12	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าของผักพื้นบ้านที่ใช้ในการสาธิต	51.09	46.74	2.17	-	-	4.49	4.29
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมสาธิตการทำอาหาร	48.91	45.65	5.44	-	-	4.43	
2.3 รูปแบบ - วิธีการสาธิตมีความเหมาะสม	23.91	58.70	15.22	2.17	-	4.04	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการสาธิต	30.44	59.78	7.61	2.17	-	4.18	
<b>3. ด้านการจัดการสาธิต มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	29.35	38.05	28.26	2.17	2.17	3.90	3.83
3.2 การประชาสัมพันธ์	20.88	39.56	35.17	3.30	1.09	3.76	
3.3 ระยะเวลาในการสาธิต	17.58	51.65	27.47	3.30	-	3.84	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการสาธิตครั้งนี้</b>							
	34.12	61.17	4.71	-	-	4.29	4.29

ระดับความพึงพอใจ 4.01-5.00 มากที่สุด

3.01-4.00 มาก

2.01-3.00 ปานกลาง

1.01-2.00 น้อย

0.01-1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 57 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการสาธิต

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้และสรรพคุณของผักพื้นบ้านหลายชนิด ที่นำมาบริโภค	3	100.00

ตารางที่ 58 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมการสาธิต

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมากกว่านี้	2	40.00
2. ให้มีการจัดสาธิตผักพื้นบ้านเพื่อให้ความรู้ทุกปี	1	20.00
3. สถานที่จัดสาธิต ควรให้ผู้เข้าร่วมการสาธิตได้มองเห็น ขั้นตอนต่างๆ ของการทำอาหาร	1	20.00
4. ให้มีผู้รับผิดชอบดูแลไมโครโฟน เพราะไม่ได้ยินเสียงพูด ของวิทยากร	1	20.00

ตารางที่ 59 ความพึงพอใจด้านวิทยากร ด้านสาระความรู้ และด้านการจัดอบรม

(N=92)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยรวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
<b>1. ด้านวิทยากร</b>							
1.1 มีความรู้ในเนื้อหาที่เสวนา	26.00	60.00	14.00	-	-	4.12	4.02
1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ	16.00	62.00	20.00	2.00	-	3.92	
<b>2. ด้านสาระความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับ</b>							
2.1 เนื้อหา สาระ คุณค่าของผักพื้นบ้าน	36.00	54.00	10.00	-	-	4.26	4.15
2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมเสวนา	28.57	51.02	20.41	-	-	4.08	
2.3 รูปแบบ - วิธีการเสวนามีความเหมาะสม	22.00	60.00	18.00	-	-	4.04	
2.4 ความรู้ที่ได้รับจากการเสวนา "ผักพื้นบ้าน... คลังอาหารชุมชน"	36.00	52.00	10.00	2.00	-	4.22	
<b>3. ด้านการจัดการอบรม มีความเหมาะสม</b>							
3.1 สถานที่และสภาพแวดล้อม	40.00	48.00	12.00	-	-	4.28	3.87
3.2 การประชาสัมพันธ์	12.00	42.00	36.00	8.00	2.00	3.54	
3.3 ระยะเวลาในการเสวนา	14.00	54.00	30.00	2.00	-	3.80	
<b>4. โดยภาพรวมแล้วท่านพึงพอใจกับการเสวนาครั้งนี้</b>	35.42	56.25	8.33	-	-	4.27	4.27

ระดับความพึงพอใจ 4.01-5.00 มากที่สุด

3.01-4.00 มาก

2.01-3.00 ปานกลาง

1.01-2.00 น้อย

0.01-1.00 น้อยที่สุด

ตารางที่ 60 ประโยชน์ที่ได้รับจากผู้เข้าฟังการเสวนา

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้ความเข้าใจในฝึกพื้นบ้านซึ่งมีประโยชน์ต่อ สุขภาพของตนเองต่อชุมชน และต่อโลก	5	100

ตารางที่ 61 ข้อเสนอแนะของผู้เข้าฟังเสวนา

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพิ่มเวลาการเสวนามากกว่านี้	4	66.67
2. ให้มีการจัดอบรมลักษณะให้ความรู้กับประชาชน และจัดบ่อยครั้งด้วย	2	33.33

## บทที่ 5

### สรุปผลการจัดอบรม

#### สรุปผลการจัดอบรม

##### ผลการจัดอบรมสรุปได้ดังนี้

##### 1. ด้านวิทยากร

ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจมากจนถึงมากที่สุดในตัววิทยากร  
วิทยากรที่ร่วมในการจัดอบรม ได้แก่

- ผศ.ดร.วิจิตต์ วรรณชิต  
คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี  
คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- อาจารย์สมพร ชาญวนิชสกุล  
คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- นายแพทย์ วีรพัฒน์ เกษธรรมทรศน์  
โรงพยาบาลหาดใหญ่
- นายแพทย์กฤษดา ศิราบุษ  
สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
- ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร  
ประธานที่ปรึกษาประสานงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ
- ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัตน์ (คุณหมึกแดง)  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ)
- คุณเปรม ณ สงขลา  
เจ้าของและบรรณาธิการวารสารเคหการเกษตร
- พระอาจารย์ชัยณรงค์ อุปสโม  
สำนักสงฆ์เขมาภิรโตบ้านพุน้ำร้อน จ.ราชบุรี
- พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสคติผลโต  
เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี

- อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เผ่า  
ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน
- อาจารย์สุกัญญา หงสประภาส  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชน
- คุณนริศรา สงวนวงศ์  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชน
- คุณอุไรรัตน์ สิ้นตา  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชน
- คุณทองกร อรรถยุทธเสมา  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชน
- คุณดวงพร ทรงวิศวะ  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ)
- คุณคิลตัน โจนส์  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ)
- รศ.เจริญ กระบวนรัตน์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์โสภา สมเขาใหญ่  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง จ.มุกดาหาร
- คุณปวรวรรณ ชำกรม  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง จ.มุกดาหาร
- คุณชนิกา (จรจรัส) ทวีทิพอาภา  
นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลสินแพทย์

## 2. ด้านเนื้อหาสาระ

ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจมากถึงมากที่สุดในเรื่องหา สาระ คุณค่า-  
ทางวิชาการ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม รูปแบบ-วิธีการนำเสนอ

### 2.1 เนื้อหาบรรยาย-เสวนา

1. สร้างความเข้าใจเบื้องต้นในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน และไม่ผลพื้นเมือง  
ภาคใต้
2. บรรยายพิเศษ โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามแนวพระราชดำริ และ  
การอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช

3. ผักพื้นบ้านกับอาหารปลอดภัย
4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก
5. อาหารต้านชราที่หาได้จากผักพื้นบ้าน
6. เสวนา ประชาอายุวัฒน์กับโภชนากร และนักวิชาการ
7. การออกกำลังกายด้วยยาง...ยืดชีวิตพิชิตโรค
8. การดูแลสุขภาพด้วยผักพื้นบ้าน
9. การล้างพิษใจด้วยยาถ่ายที่เป็นอริยะ : mind detox
10. ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา
11. การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ
12. การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
13. เสวนาเรื่องมหัศจรรย์ผักพื้นบ้านต้านโรค
14. ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกับ ทฤษฎีธาตุเจ้าเรือนและการวินิจฉัยธาตุเจ้าเรือน
15. การบริโภคผักพื้นบ้านในชีวิตประจำวันให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือน และการป้องกันและรักษาโรคได้ในเบื้องต้น
16. หลักธรรมนามัย : กายานามัย – จิตตานามัย – ชีวิตานามัย
17. เสวนาผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน

## 2.2 เนื้อหาการสาธิตการทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน ได้แก่

1. แกงส้มปลาหมอคั๊กพริก
2. ยอดปลาลมผักกะปิ
3. อจาตริบประทานกับทอดมัน
4. แกงกะทิเหมงมะพร้าว
5. น้ำพริกกะปิแปลง
6. เมี่ยงคำ
7. การทำพิชซ่าไข่เจียวใส่ผักพื้นบ้าน
8. ผักพื้นบ้านชุบแป้งทอดเกล็ดหิมะ
9. วุ้นอัญมณีใส่ผลไม้ไทย
10. ชาสมุนไพรน้ำจิงใบเตย
11. สุกี้ยากี้ ด้วยผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด
12. การทำน้ำคลอโรฟิลล์จากใบย่านาง ออมแซบๆ เพื่อดื่มปรับสมดุลร่างกาย

### 2.3 เนื้อหาการสาธิตอื่น ๆ ได้แก่

1. การทำน้ำจุลินทรีย์จากเศษผักพื้นบ้าน
2. การทำน้ำส้มสายชูจากกล้วย
3. การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น
4. การทำน้ำยาล้างจาน
5. การทำสบู่จากสมุนไพร
6. การผลิตแก๊สชีวภาพจากผักพื้นบ้าน
7. การทำปุ๋ยหมักจากเศษพืชผักพื้นบ้าน
8. การออกกำลังกายด้วยยางยืด
9. การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ
10. การดูแลร่างกายง่าย ๆ ด้วยทำฤาษีคัตตุน

### 2.4 เนื้อหาการประกวด

1. ประกวดวาดภาพ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก”
2. ประกวดการทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน
  - แกงคั่ว (แกงสมรม) ผักที่บังคับ เช่น สะตอ หน่อไม้ป่า ฯ
  - แกงเลียง ผักที่บังคับ เช่น ยอดเต้าร้าง บวบ ยอดย่านาง ฯ
  - ยำผักพื้นบ้าน แล้วแต่ผู้ประกวดจะใช้

### 2.5 เนื้อหาการทัศนศึกษา

1. ศึกษาและเรียนรู้พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่แปลงของ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา
2. ศึกษาและเรียนรู้การผลิตผักพื้นบ้านของเกษตรกรชุมชน หมู่บ้านที่ 1 และ 2 ต.บ้านหาร อ.บางกล่ำ จ.สงขลา

### 3. ด้านการจัดอบรม

ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ มีระดับความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด ในสถานที่ที่ใช้จัดอบรมและสภาพแวดล้อม การประชาสัมพันธ์ ระยะเวลาในการบรรยาย และอาหารกลางวัน – อาหารว่าง



#### 4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านและรู้จักนำมาตัดแปลงในการนำมาประกอบอาหาร
- ได้รับประทานอาหารกลางวันประเภทมังสวิวัตที่มีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด
- ได้เรียนรู้ และฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมต่าง ๆ
- ได้รับความรู้ – ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- ได้เรียนรู้ และเห็นการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง
- ได้เห็นความสำคัญ และคุณค่าควรแก่การอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านต่อไป

#### 5. ข้อเสนอแนะ

- ให้มีการจัดอบรมผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
- ควรขยายเวลาการจัดอบรม ให้มีทั้งการบรรยายและการปฏิบัติ
- ควรจัดอบรมในช่วงวันหยุด
- ขยายเครือข่ายการอบรมลักษณะนี้แก่กลุ่มคนรุ่นใหม่ และลงสู่องค์กรส่วนท้องถิ่นในอำเภออื่น ๆ ด้วย
- ให้บุคลากรในวัดเข้าอบรม เพื่อขยายผลกิจกรรมลงสู่ชาวบ้าน

### เอกสารอ้างอิง

คาดัด ศิริวัน. 2551. พฤกษศาสตร์เคมี สารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร : ของขวัญจากธรรมชาติ.

ว.อาหาร 38 : 45-47.

นวลศรี รักษิยะธรรม. 2551. ผักพื้นบ้านต้านอนุมูลอิสระ. ว.เกษตรกรรมธรรมชาติ 6 : 28-54.

นันทนิตย์ อนุศาสนะนันท์. 2552. กินพืชผักสวนครัวไว้ที่บ้าน. ว. เกษตรกรรมธรรมชาติ 12 : 5-9.

นिरนาม. 2552. กินง่ายถ่ายคล่องถ้ารู้จักกินกากใย. แหล่งที่มา

[http://www.shopbegin.com/nutrition\\_04.html](http://www.shopbegin.com/nutrition_04.html). 10 พฤษภาคม 2553.

นिरนาม. 2554. ปลุกผักปลอดสาร กินเองในบ้าน. แหล่งที่มา

<http://www.mongkotemple.com/page02/variety006.html>. 27 กันยายน 2554.

ภาณุ พิทักษ์เผ่า. 2550. กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต กินผักพื้นบ้านต้านมะเร็ง (เอกสาร

ประกอบการอบรม). สงขลา : คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ยุวดี จอมพิทักษ์. 2553. การเตรียมยาสมุนไพร. แหล่งที่มา

<http://www.ajareeherb.com/index.php?option=com>. 20 ธันวาคม 2553.

วสันต์ สุขสุวรรณ. 2553. ผักเหียง แซมในสวนยางพารา. แหล่งที่มา

<http://www.loveranong.com/index.php?topic=103.0>. 27 กันยายน 2554.

วัลลภ พรเรืองวงศ์. 2553. 7 วิธีกินกากใยให้มากพอ. แหล่งที่มา

<http://gotoknow.org/blog/health2you/6574>. 10 พฤษภาคม 2553.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2540. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของ

สามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

**ภาคผนวก ก**

**ภาพกิจกรรม**

**การประชุมสัมมนา**

**โครงการ "การสร้างวัดสาธิตการอนุรักษ์เมล็ดพันธุ์พืชพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้"**  
**สำหรับผู้บริหารโรงเรียนในอำเภอคลองท่อมใต้**

วันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2550  
 เวลา 09.00 - 16.00 น.  
 ณ ห้องประชุม 122 อาคาร 1 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รศ.ดร.จิตตภา อนุปัญญารัชวงศ์  
 หัวหน้าโครงการฯ  
 กล่าวรายงานและชี้แจง  
 รายละเอียดของโครงการ

ผศ. วรวิทย์ วณิชชาติ  
 รองคณบดีฝ่ายบริหาร  
 ทำพิธีเปิดและกล่าวต้อนรับ  
 ผู้เข้ารับการฝึกอบรม







รศ.ดร.จรัสศรี นวลศรี    ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี    รศ.ดร. สมปอง เตชะโต    ผศ.ดร.วิจิตร วรณชิต

หัวหน้าโครงการ แนะนำชุดโครงการย่อยภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช  
อันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี





โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์  
พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้  
แก่โรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน  
(ส่วนหนึ่งของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี)  
วันที่ 21 พฤศจิกายน 2550  
ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา  
คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รศ.ดร.อุทัย นิสสภาค  
หัวหน้าภาควิชาพัฒนาการเกษตร  
กล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม



ผศ.ดร.วิจิตร วรรณชิต  
วิทยากร: แนะนำพื้นที่ปลูกผักพื้นบ้าน  
โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ



อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เฒ่า  
วิทยากร: กินผักพื้นบ้านไม่เปลืองชีวิต  
กินผักพื้นบ้านต้านมะเร็ง







สาธิตการทำอาหารจากผักพื้นบ้าน-สมุนไพร และเป็นอาหารมื้อกลางวันแสนอร่อย



ชมสถานที่รวบรวมและปลูกผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง ไม้แปลกหายาก ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา











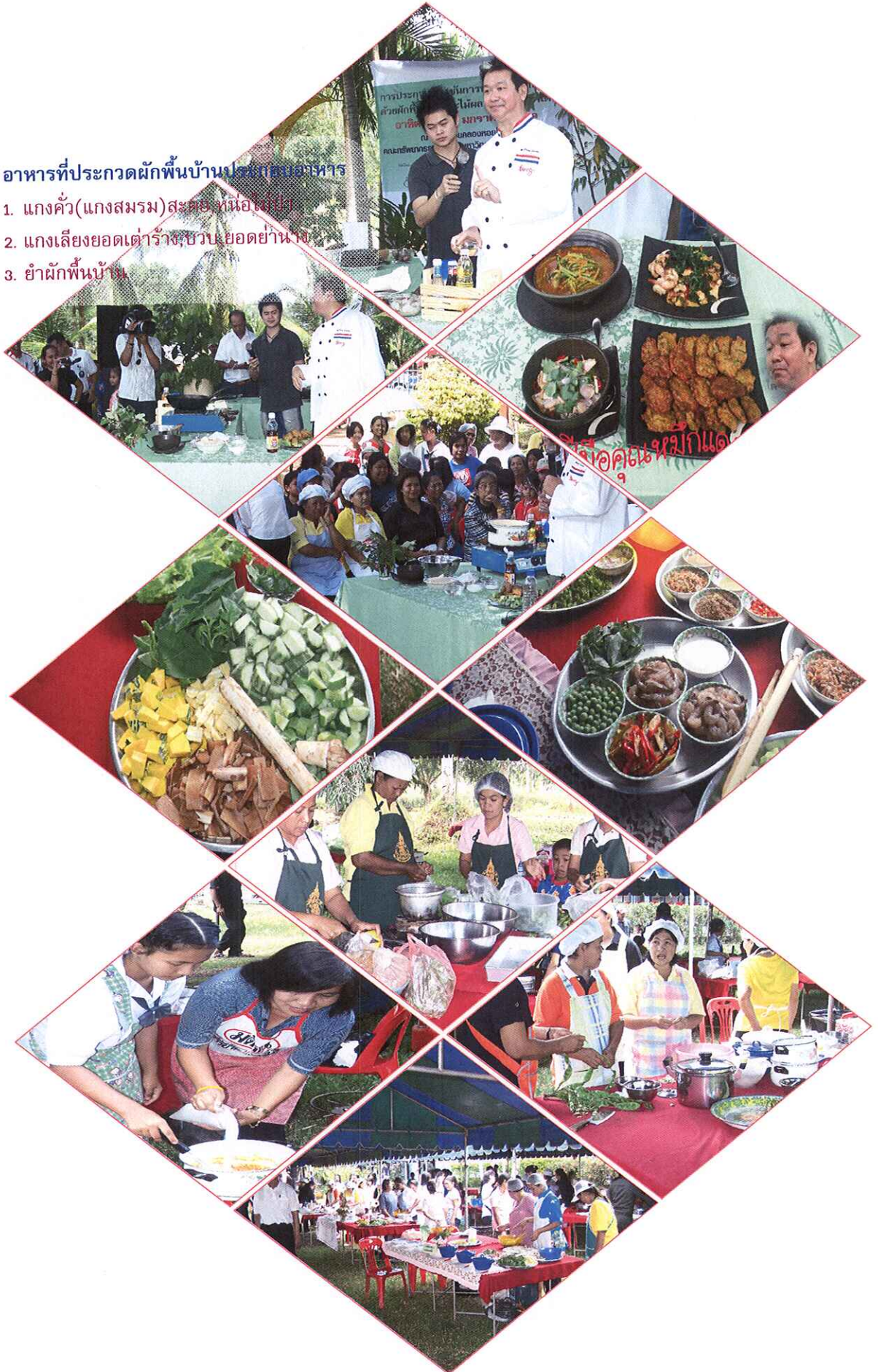
บรรยายพิเศษเรื่อง  
 โครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน  
 ตามแนวพระราชดำริ และการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช  
 โดย... ดร. พิเศษฐ์ วรอุไร





อาหารที่ประกวดผักพื้นบ้านประกอบอาหาร

1. แกงคั่ว(แกงสมรม)สะตอ,หน่อไม้ฝรั่ง
2. แกงเลียงยอดเต้าร้าง,ข้าว,ยอดย่านาง
3. ยำผักพื้นบ้าน





**อบรมเชิงปฏิบัติการ**  
**เรื่อง “ผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่”**  
**วันที่ 30-31 สิงหาคม 2551**



1  
 รศ.ดร.วัลลภ สันติประชา  
 คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ  
 กล่าวเปิดพิธี



2  
 อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เผ่า  
 วิทยากรบรรยาย  
 “ผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่”



3  
 4  
 5  
 6  
 ภาพประกอบ 4-6 แบ่งกลุ่มทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น



7  
 8  
 ภาพประกอบที่ 7-8 ทำน้ำสกัดชีวภาพ(จุลินทรีย์)จากผักพื้นบ้าน ไม้



ภาพประกอบที่ 9-12 จัดทำน้ำยาทำความสะอาดอเนกประสงค์



ภาพที่ 13-16 ชมการสาธิตการทำสบู่ - ได้รับสบู่นำกลับไปใช้





ภาพที่ 17-18 ปรงอาหาร-รับประทานอาหารด้วยผักพื้นบ้าน

ภาพที่ 19 ร่วมกันล้างจาน



ภาพที่ 20 แบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น  
วางแผนกิจกรรมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

ภาพที่ 21 กิจกรรมอำลา

ประกวดวาดภาพ  
หัวข้อ “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก”  
วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552



คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ  
รศ.ดร.วิมล สนิตประมา กล่าวเปิดงาน



ครู-อาจารย์-นักเรียน เข้าร่วมในพิธีเปิดงาน



บรรยากาศการวาดภาพนักเรียนประถมต้น



บรรยากาศการวาดภาพนักเรียนประถมปลาย

รางวัลประถมปลาย



ค.ญ.อรารรณ ศรีวิเชียรอำไพ



ค.ช.สมศักดิ์ แก้วชูเชิด



ค.ช.ศุภกร กาโดกิ



ร.ร.เทศบาล 2

ร.ร.เทศบาล 4

ร.ร.เทศบาล 3

รางวัลประถมต้น



ค.ญ.เขอราดิน เก็มเบ็ญหมาด

ร.ร.เทศบาล 2



ค.ช.ณัฐวัฒน์ สุขบำรุง

ร.ร.เทศบาล 3



ค.ญ.นริศรา สัมกรบ

ร.ร.ศรีนครมุนินิธิ



เสวนา “ฝึกฝนบ้านที่ฉันรู้จัก”





บรรยายวิชาการ  
เรื่อง เคล็ด (ไม้) ลับ จับผักพื้นบ้าน “ด้านขวา”  
วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552



พิธีเปิด



อธิการบดี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
รศ.ดร.บุญสม ศิริบำรุงสุข ประธานในพิธีเปิด



คณบดี คณะทรัพยากรธรรมชาติ  
รศ.ดร.วัลลภ สันติประชา กล่าวรายงาน



นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช วิทยากร



สาธิตการทำอาหาร





เสวนา





อบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง “ครบเครื่องเรื่องสุขภาพกับผักพื้นบ้าน”  
วันที่ 20-21 สิงหาคม 2552



อธิการบดี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
รศ.ดร.นุชสม สิริบำรุงสุข ประธานในพิธีเปิด



ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี  
ผู้ดำเนินรายการ



คณบดี คณะทรัพยากรธรรมชาติ  
รศ.ดร.วัลลภ สันติประชา กล่าวรายงาน



รศ.เจริญ กระบวนรัตน์  
วิทยากร



อ.โสภา สมเขาใหญ่  
วิทยากร





พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล  
พระวิทยากร



พระมาร์ค ชาควโร  
ผู้ช่วยพระวิทยากร



คุณเปรม ฤๅสงขลา  
วิทยากรและผู้ดำเนินรายการ





## อบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “ฝึกพื้นฐานอาหารเป็นยา กับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายตามแนววิถีพุทธ”

วันที่ 16-17 มกราคม 2553



รศ.ดร.วัลลภ สันติประชา  
คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ กล่าวรายงาน



รศ.ดร.อรัญญา ชาวลิต  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและการศึกษา ม.อ.  
ประธานในพิธีเปิด



พระวิทยากรและวิทยากร

1. พระอาจารย์ชัยณรงค์ อุปสโม
2. ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร
3. อาจารย์สมพร ชาญวนิชสกุล
4. ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี
5. นายเปรม ฤ สงขลา (วิทยากรเสนาหา และผู้ดำเนินรายการ)







## อบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “ชวนน้องกินผัก (พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”

วันที่ 28 – 29 สิงหาคม 2553

- ทักษะศึกษาแปลงรวบรวมผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง



- เสวนาเรื่อง “มหัศจรรย์ผักพื้นบ้านต้านโรค”





- บรรยายและปฏิบัติ เรื่อง “การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม





อบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง “สมดุลของธาตุ... เจ้าเรือนกับผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา”  
วันที่ 9 ธันวาคม 2553









## อบรมวิชาการ

เรื่อง “ผักพื้นบ้าน พลังมหัศจรรย์เพื่อครอบครัวเด็กไทยรุ่นใหม่...ใส่ใจสุขภาพ”

วันที่ 5-6 มีนาคม 2554 ณ โรงเรียนวัดสถิตยัชฌธาร อ.สิงหนคร จ.สงขลา









อบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง “จิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน”  
วันที่ 16 สิงหาคม 2554

การสาธิตการทำอาหารด้วยผักพื้นบ้าน





# เสวนา เรื่อง “ผักพื้นบ้าน...คลังอาหารของชุมชน”



ภาคผนวก ข  
รายนามวิทยากร

## รายนามวิทยากร ภายนอกมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1. อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เผ่า  
เครือข่ายกิจกรรมไร้สารพิษฯ ภาคใต้
2. ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัตน์ (คุณหมึกแดง)  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ) บริษัท ถนัดศรี แอนด์ซัน คอนซัลติ้ง จำกัด
3. ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร  
ประธานที่ปรึกษาประสานงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
4. คุณเปรม ณ สงขลา  
เจ้าของและบรรณาธิการวารสารเคหการเกษตร จ.กรุงเทพฯ
5. คุณเข็มชาติ สุวรรณวัฒนา  
ร้านอาหารชั้นสุข อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
6. นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช  
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
7. นายแพทย์วีรพัฒน์ เกษรธรรมทรศน์  
โรงพยาบาลหาดใหญ่
8. รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
9. อาจารย์โสภา สมเข้าใจใหญ่  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ต.คอนตาล  
อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร
10. พระอาจารย์ศักดิ์ฤทธิ์ โสตถิผโล  
เจ้าอาวาสวัดป่าพง จ.ปทุมธานี
11. พระอาจารย์ชัยณรงค์ อุปสโม  
สำนักสงฆ์เขมาภิรโต บ้านพุน้ำร้อน ต.บ้านบึง อ.บ้านคา จ.ราชบุรี
12. คุณชนิกา (จรจรัส) ทวีทิพอาภา  
นักกำหนดอาหาร สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย  
และโรงพยาบาลสินแพทย์ จ.กรุงเทพฯ
13. คุณปวรวรรณ ชำกรม  
โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี
14. คุณเสาวณี ผลชนะ  
โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี



15. คุณพันธุ์ทิพา นุชทิม  
โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี
16. อาจารย์สุกัญญา หงสประภาส  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชนน จ.กรุงเทพฯ
17. คุณอุไรรัตน์ สิ้นตา  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชนน จ.กรุงเทพฯ
18. คุณนริศรา สงวนวงศ์  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชนน จ.กรุงเทพฯ
19. คุณทองกร อรรถยุทธุเสมา  
แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนครชนน จ.กรุงเทพฯ
20. คุณดวงพร ทรงวิศวะ  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ) จากรายการกินอยู่คือ จ.กรุงเทพฯ
21. คุณคิลลัน โจนส์  
ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทย (อาชีพอิสระ) จ.กรุงเทพฯ

#### รายนามวิทยากร ภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1. ผศ.ดร.วิจิตร วรรณชิต  
ภาควิชาพืชศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี  
ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. รศ.ดร.สมปอง เตชะโต  
ภาควิชาพืชศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. รศ.ดร.จรัสศรี นวลศรี  
ภาควิชาพืชศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. อ.สมพร ชาญวิชสกุล  
คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์