



ที่ สธ ๐๒๑๓.๐๙๗/ ๗๕

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
๒๒๔ ถนนพลแพน อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๗๕ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๑ ชุด
๒. กำหนดการประชุมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ได้รับมอบหมายจากเครือข่ายวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ให้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาการศึกษาด้าน IPE ระหว่างวันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ นั้น

วิทยาลัยพยาบาลฯ จึงขอเรียนเชิญอาจารย์และนักศึกษาเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ดังนี้

๑. อาจารย์ จำนวน ๓ คน

๒. นักศึกษา จำนวน ๓ คน

๓. นักศึกษาที่ได้รับทุนของชมรมคลังสมองสถาบันพระบรมราชชนก จำนวน ๓ คน

โดยเบิกค่าที่พักจากงบประมาณของโครงการฯ ส่วนค่าเบี้ยเลี้ยง และค่าเดินทาง เบิกจากต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวปัทมา ผ่องศิริ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๔๕๒๕ ๕๔๖๒ ต่อ ๓๕๑

โทรสาร ๐ ๔๕๒๕ ๕๔๖๒ , ๒๕๕๗๐๙ ต่อ ๒๐๑

ผู้ประสานงาน อาจารย์สำเร็จ เทียนทอง ๐๙ ๔๕๙๔ ๗๔๙๓



โครงการ	ประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนานักศึกษาด้าน IPE
พันธกิจที่ ๑	ผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีสมรรถนะทางวิชาชีพตามมาตรฐานสากล
ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑	การผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีสมรรถนะทางวิชาชีพตามมาตรฐานสากล เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม
เป้าประสงค์ที่ ๑.๒	นักศึกษามีความดี
ผลลัพธ์ที่ ๑.๔	นักศึกษามีอัตลักษณ์การให้บริการด้านสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์
กลยุทธ์ที่ ๒	เสริมสร้างอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
ตัวชี้วัดแผนยุทธศาสตร์ที่ 5๔	ร้อยละของนักศึกษาที่มีอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
ตัวชี้วัดแผนปฏิบัติการ P๑๑	ระดับความสำเร็จในการเสริมสร้างอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
ตัวบ่งชี้การประกันคุณภาพ	การส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา
การศึกษา ๓.๒	
เจ้าของโครงการ	งานกิจการนักศึกษา
ผู้รับผิดชอบโครงการ	นายสำเริง เทียนทอง หัวหน้างานกิจการนักศึกษา
ประเภทโครงการ	

- (✓) กิจกรรมวิชาการที่ส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- () กิจกรรมกีฬาหรือการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการ
- (✓) กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
- () กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงามแวดล้อม
- (✓) กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม
- () กิจกรรมชี้นำสังคมและทักษะชีวิต

หลักการและเหตุผล

การศึกษาข้ามวิชาชีพ (Inter Professional Education : IPE) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้ระบบการศึกษาตอบสนองต่อระบบสุขภาพ และนำไปสู่ผลลัพธ์ทางสุขภาพ เป็นแนวทางการศึกษาที่มุ่งหวังให้แก้ปัญหาอย่างครบวงจร โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข เนื่องจากปัญหาสุขภาพของคน ๑ คน อาจมีสาเหตุที่มาจากหลากหลายปัจจัย ดังนั้นขั้นตอนตั้งแต่การป้องกันไปจนถึงการรักษาฟื้นฟู จึงไม่อาจให้วิชาชีพใดวิชาชีพหนึ่งแบกรับรับผิดชอบแต่เพียงฝ่ายเดียว หากแต่ต้องบูรณาการการทำงานร่วมกัน การจัดการเรียนการสอนแบบ transformative learning มีความสำคัญในการผลิตบุคลากรทางสุขภาพทุกสาขา โดยผู้สอนต้องมีการเปลี่ยนแปลงจาก lecture based learning เป็น action based learning หรือ project based learning เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยน mindset โดยผ่านกระบวนการ De-learn และ Re-learn บางครั้งอาจต้องใช้การกระตุ้นความรู้สึกให้แรง หรือเขย่าให้สะเทือน IPE เป็นการจัดการศึกษารูปแบบหนึ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนเพื่อให้บุคลากรด้านสุขภาพ มีทักษะในการทำงานเป็นทีม ร่วมกันแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนได้ มีภาวะผู้นำ สามารถเป็น change agent ในระบบสุขภาพร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม เพื่อร่วมสร้างระบบสุขภาพที่ถูกต้อง เกิด collaborative practice เพื่อขับเคลื่อนระบบสุขภาพ ในบริบทที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ซับซ้อน และมองได้หลากหลายแง่มุม (VUCA : Volatile, Uncertain,

Complex, Ambiguous) เป้าหมายของการเรียนการสอนแบบสหวิชาชีพ คือ เพื่อให้เกิด ๑.การเรียนรู้ว่าแต่ละวิชาชีพมีบทบาท ความรับผิดชอบอะไร (Role, Responsibility, Respect) ๒.รู้จักภาวะความเป็นผู้นำ (Leadership) ๓. การทำงานเป็นทีมอย่างเข้าใจกันและกัน (Teamwork) และ ๔.การเรียนรู้สะท้อนย้อนคิด (Learning & Reflection) ทั้งนี้ในการดูแลทางด้านสุขภาพอาจจะต้องมีวิชาชีพสาขาอื่นเข้าร่วมเรียนในลักษณะนี้ด้วย เพราะคนหนึ่งคนหนึ่งที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้น ไม่ได้หยุดแค่มิติของสุขภาพอีกต่อไป ต้องมีมิติทางสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และจิตใจรวมถึงคนรอบข้างเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

เครือข่ายนักศึกษาวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นเครือข่ายที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวิสัยทัศน์ของเครือข่าย คือ เป็นเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีจิตสาธารณะประโยชน์และมุ่งเน้นการพัฒนาเครือข่ายสู่การเป็นผู้นำในระดับอาเซียน มีพันธกิจในการเสริมสร้างความเข้มแข็งสถานศึกษาเครือข่ายด้านวิชาการ จิตสาธารณะประโยชน์ การบริการวิชาการ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และการประกันคุณภาพการศึกษา สร้างความร่วมมือสถานศึกษาในเครือข่ายเพื่อพัฒนานักศึกษาในด้านวิชาการ จิตสาธารณะประโยชน์ การบริการวิชาการ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การประกันคุณภาพการศึกษา และการใช้ทรัพยากรร่วมกัน จากกรอบมาตรฐานการศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ฉบับปีการศึกษา ๒๕๕๗ ที่กำหนดให้สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา จัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความสามารถตามหลักสูตร มีทักษะการทำงานกับสหสาขาวิชาชีพ เพื่อให้เกิดทักษะ ตามอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบัน

จากการประเมินโครงการ ในครั้งที่ผ่านมา พบว่า มีการนำความรู้ที่เรียนมาไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมออกชุมชนเป็นประโยชน์มาก ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม ทำให้นักศึกษาเกิดความคิดเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดีในการทำงานร่วมกัน เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักศึกษาต่างสาขาวิชาชีพและต่างชั้นปี เกิดจิตอาสาร่วมกัน เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่หลากหลายสาขาอาชีพ นักศึกษาให้ข้อเสนอแนะว่า ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีน้อยเกินไป และควรจัดในช่วงปิดภาคเรียนจะได้ไม่กระทบกับเวลาเรียน และควรจะมีนักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่นเข้าร่วมกิจกรรมด้วย เครือข่ายวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ จึงได้จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนานักศึกษาด้าน IPE เพื่อพัฒนาอาจารย์และนักศึกษาให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวม และพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพตามกรอบการเรียนการสอนแบบสหวิชาชีพ เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านจิตบริการ จิตสาธารณะ บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ และสามารถนำความรู้จากการเรียนการสอนมาประยุกต์ใช้ในการบริการส่งเสริมสุขภาพครอบครัวในชุมชนตามสมรรถนะวิชาชีพตามสาขาหลักสูตรการเรียนการสอน ของแต่ละสถาบัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพตามกรอบการเรียนการสอนแบบสหสาขาวิชาชีพ
๒. เพื่อพัฒนาอาจารย์และนักศึกษาให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวมแบบสหสาขาวิชาชีพ
๓. เสริมสร้างทักษะในด้านจิตบริการ จิตสาธารณะ บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม และบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

ใจความเป็นมนุษย์

๔. สามารถนำความรู้จากการเรียนการสอนมาประยุกต์ใช้ในการบริการส่งเสริมสุขภาพครอบครัวในชุมชนตามสมรรถนะวิชาชีพตามสาขาหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอน

ตัวชี้วัด/เกณฑ์การประเมิน

ผลผลิต (Output)

๑. มีจำนวนอาจารย์ที่เป็น facilitator และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาด้าน IPE ตามเป้าหมาย
๒. ความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า ๓.๕๑ จากคะแนนเต็ม ๕

ผลลัพธ์ (Outcome)

๓. จำนวนเรื่องในการนำเสนอการพัฒนานักศึกษาด้าน IPE สถาบันการศึกษาระดับ ๑ เรื่อง
๔. มีการนำความรู้จากการเรียนการสอนหรือนวัตกรรมหรืองานวิจัยมาประยุกต์ใช้ในการบริการส่งเสริม

สุขภาพครอบครัวในชุมชนอย่างน้อย ๒ ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนานักศึกษาด้าน IPE

๑. นักศึกษาจากสถานศึกษาในเครือข่าย
๒. อาจารย์จากสถานศึกษาในเครือข่าย

รวม ๑๐๖ คน

รวม ๓๙ คน

รวมทั้งสิ้น ๑๔๕ คน

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารกาญจนาภิเษก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ระยะเวลาในการดำเนินการ

วันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒

วิธีดำเนินโครงการ

๑. ขั้นเตรียมการ (Plan)

ประชุมคณะทำงาน

- ๑.๑ ร่วมกันวางแผนและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินโครงการ
- ๑.๒ ติดต่อประสานงานกับวิทยาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๓ ติดต่อประสานงานกับสถาบันการศึกษาในเครือข่าย NecNet

๒. ขั้นดำเนินการ (Do)

ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนานักศึกษาด้าน IPE วันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารกาญจนาภิเษก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

๓. ขั้นประเมินผล (Check)

- ๓.๑ ประเมินความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๓.๒ ประเมินการมีส่วนร่วมของนักศึกษา บุคลากร และประชาชนกลุ่มเป้าหมายตามตัวชี้วัด

ความสำเร็จของโครงการ

๔. ขั้นนำผลการประเมินไปใช้พัฒนา (Act)

๔.๑ ถอดบทเรียนหลังจากร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หาจุดเด่น จุดแข็งและอุปสรรค ในการดำเนินโครงการ สรุปเป็น Good Practice

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักศึกษาในเครือข่าย เกิดทักษะในการทำงานเป็นทีม มีจิตสาธารณะประโยชน์
๒. เกิดความเข้มแข็งของเครือข่ายในด้านวิชาการ การบริการวิชาการ
๓. นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการลงชุมชนและบูรณาการร่วมกับการบริการสุขภาพ

งบประมาณ งบประมาณหมวดอุดหนุน (เครือข่ายวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ประชุมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมในการพัฒนานักศึกษาด้าน IPE วันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒

ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารกาญจนาภิเษก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

๑.	ค่าอาหารกลางวันอาจารย์ (๓๙ คน x ๑๐๐ บาท x ๒ มื้อ)	๗,๘๐๐ บาท
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มอาจารย์ (๓๙ คน x ๒๕ บาท x ๕ มื้อ)	๔,๘๗๕ บาท
๓.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มนักศึกษา (๑๐๖ คน x ๒๐ บาท x ๕ มื้อ)	๑๐,๖๐๐ บาท
๔.	ค่าอาหารเช้านักศึกษา (๑๐๖ คน x ๕๐ บาท x ๒ มื้อ)	๑๐,๖๐๐ บาท
๕.	ค่าอาหารกลางวัน นักศึกษา (๑๐๖ คน x ๘๐ บาท x ๒ มื้อ)	๑๖,๙๖๐ บาท
๖.	ค่าอาหารเย็น นักศึกษา (๑๐๖ คน x ๑๐๐ บาท x ๒ มื้อ)	๒๑,๒๐๐ บาท
๗.	ค่าที่พักอาจารย์ (๒ คืน x ๑,๕๐๐ บาท x ๑๓ ห้อง)	๓๙,๐๐๐ บาท
๘.	ค่าสมนาคุณวิทยากร (๖๐๐ บาท x ๔๑ ชั่วโมง)	๒๔,๖๐๐ บาท
๙.	ค่าเดินทางวิทยากร (๒,๐๐๐ บาท x ๕ คน x ๒ เที่ยว)	๒๐,๐๐๐ บาท
๑๐.	ค่าที่พักวิทยากร (๑,๔๕๐ บาท x ๒ ห้อง x ๒ คืน)	๕,๘๐๐ บาท
๑๑.	ค่าวัสดุและอุปกรณ์	๓,๕๖๕ บาท

รวม ๑๖๕,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (หนึ่งแสนหกหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

ค่าเดินทางและเบี้ยเลี้ยงของอาจารย์และนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ เบิกจากต้นสังกัด

(ลงชื่อ)

(นายสำเร็จ เทียนทอง)

หัวหน้างานกิจการนักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ผู้เขียนโครงการ/ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางจรรยาศรี มีหนองหว้า)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางสาวปัทมา ผ่องศิริ)

ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

ปฏิบัติราชการแทน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ผู้อนุมัติโครงการ

วันที่อนุมัติ.....

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนานักศึกษาด้าน IPE

วันที่	เวลา	กิจกรรม
ศุกร์ ๒๘ มิ.ย. ๖๒	๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	วิทยาลัยในเครือข่าย ลงทะเบียน
	๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ประชุมชี้แจงการแบ่งกลุ่มดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
เสาร์ ๒๙ มิ.ย. ๖๒	๐๔.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	บริหารจัดการ ออกกำลังกาย ทำกิจวัตรประจำวัน
	๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	บรรยายพิเศษ “กิจกรรมนักศึกษากับการพัฒนาคุณภาพบัณฑิต” โดย ดร.กิติ สิริพร และ อ.อุบลรัตน์ โพธิ์พัฒนชัย ชมรมคลังสมอง สถาบันพระบรมราชชนก
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Keynote Introduction วิทยากร ดร.นุสรุ ประเสริฐศรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ การวัดและการประเมินผล
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	การใช้เครื่องมือในการค้นหาและการวินิจฉัยปัญหาครอบครัว การบริหารจัดการผู้ป่วยโดยสหสาขาวิชาชีพ วิทยากร นพ.อนุชิต หิรัญกิตติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลวารินชำราบ
	๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ประชุมกลุ่มย่อยสรุปงานต่อ
อาทิตย์ ๓๐ มิ.ย. ๖๒	๐๔.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	บริหารจัดการ ออกกำลังกาย ทำกิจวัตรประจำวัน
	๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	นันทนาการนำเข้าสู่บทเรียน
	๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ประชุมกลุ่มย่อยการบริหารจัดการผู้ป่วยโดยสหสาขาวิชาชีพ วิทยากร นพ.อนุชิต หิรัญกิตติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลวารินชำราบ
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	สรุปบทเรียน วิทยากร นพ.อนุชิต หิรัญกิตติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลวารินชำราบ

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๐๐ และ ๑๔.๐๐ น.

ที่พัก พักในวิทยาลัยพยาบาล ขอให้นักศึกษาเตรียมอุปกรณ์เครื่องนอน หมอน ผ้าห่มมาเอง