

สรุปผลการจัดกิจกรรม โครงการ “กินอาหารเป็นยาดีกว่ากินยาเป็นอาหาร”

1. วัน – เวลา – สถานที่จัดกิจกรรม
5 มกราคม 2569 ณ ห้องประชุมอาคารเรียนรวม 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
 - 2.1 เพื่อสนับสนุนโครงการเสริมสร้างค่านิยมหลักของมหาวิทยาลัย
 - 2.2 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
 - 2.3 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น
 - 2.4 เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีในองค์กร
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา
4. รายละเอียดของกิจกรรม
ตารางกิจกรรม

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียนเข้าอบรม
09.00 - 10.30 น.	อบรม “กินอาหารเป็นยาดีกว่ากินยาเป็นอาหาร” วิทยากร : คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำหน่วยงาน ศูนย์บริการการศึกษา
10.30 - 10.50 น.	พักเบรก
10.50 - 12.00 น.	อบรม “กินอาหารเป็นยาดีกว่ากินยาเป็นอาหาร”
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	ภาคปฏิบัติการปลูกพืชผักสมุนไพรในกระถาง
14.30 - 14.50 น.	พักเบรก
14.50 - 16.00 น.	ภาคปฏิบัติการปลูกพืชผักสมุนไพรในกระถาง
16.00 น.	สรุปงานปิดโครงการอบรม

5. ผลที่ได้รับ
 - 5.1 บุคลากรเข้าใจการดูแลสุขภาพและการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค
 - 5.2 บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น
 - 5.3 บุคลากรรู้วิธีขั้นตอนการเตรียมดินและการปลูกพืชผักในกระถาง
 - 5.4 บุคลากรมีความสามัคคี เกิดสัมพันธภาพอันดี ผ่อนคลายอย่างมีความสุข

6. การประเมินผลการจัดกิจกรรม

6.1 มีผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 32 คน จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม 35 คน คิดเป็นร้อยละ 91.43

6.2 ระดับความพึงพอใจ

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ						
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	การแปรผล
	5	4	3	2	1		
1. กิจกรรมน่าสนใจและสนุกสนาน ช่วยลดความเครียด/ผ่อนคลาย (Happy Relax/Body)	25	5	1	0	0	4.77	มากที่สุด
2. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Happy Heart/Society)	27	3	1	0	0	4.84	มากที่สุด
3. การได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	24	6	1	0	0	4.74	มากที่สุด
4. ความเหมาะสมของสถานที่ และ ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมฯ	26	3	3	0	0	4.72	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของอาหาร และ อาหารว่าง	26	5	1	0	0	4.78	มากที่สุด
6. ความพึงพอใจในภาพรวมของ กิจกรรมฯ	27	4	1	0	0	4.81	มากที่สุด

หมายเหตุ เกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ค่าเฉลี่ย	4.21 – 5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด	3.41 – 4.20 หมายถึง พึงพอใจมาก
	2.01 – 3.40 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง	1.81 – 2.00 หมายถึง พึงพอใจน้อย
	1.00 – 1.80 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด	

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

1. ลุ้นของรางวัล เล่นเกมส์ชอบมากๆ มีกิจกรรมปลูกต้นไม้ร่วมกันด้วยดีเลยคะ
2. ขอบคุณทีมงานที่เสียสละเวลาทำกิจกรรมดี ๆ และอาหารอร่อย ๆ มาให้ทานคะ
3. เรีสสเลยหละ ^_^
4. ขอบคุณทีมคณะทำงาน Happy Workplace จัดการดีเยี่ยม
5. กิจกรรมสนุกสนาน มีโอกาสได้ใช้เวลาร่วมกันคะ
6. เพิ่มรางวัลปลอบใจคนไม่ได้รางวัลใหญ่
7. ดีมากคะ ได้ความรู้และได้ลงมือปลูกเองด้วย
8. ขอบคุณสำหรับกิจกรรมดี ๆ คะ
9. กิจกรรมปลูกผักดีมาก ๆ น่าจะมีกิจกรรมแบบนี้อีก
10. ขอบคุณกิจกรรมดี ๆ ที่มีให้คะ
11. Happy & enjoy