

แบบฟอร์มการเขียนแบบถอดประสบการณ์การเรียนรู้ ด้านเทคนิคการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

-
-
- | | | |
|--|--|------------------------------|
| 1. ชื่อ-สกุล ผู้เล่าเรื่อง | อ.ภก. ชัยวัฒน์ ลิ้มประเสริฐ ¹ | หน่วยงาน วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ |
| | ผศ.ดร.ภญ. ศิริมา สุตวิสัย ² | หน่วยงาน วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ |
| | นศภ.รัศมีภัทร ปทุมนากุล ³ | หน่วยงาน วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ |
| 2. ชื่อ-สกุล ผู้บันทึก | ผศ.ดร.ภก. อภิรุจ นาวาภัทร ⁴ | หน่วยงาน วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ |
| 3. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้เล่าเรื่อง | | |

¹ภาระงานหลัก คือ ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพ วิทยาลัยเภสัชศาสตร์

²ภาระงานหลัก คือ อาจารย์ประจำหมวดวิชาเทคโนโลยีเภสัชกรรม วิทยาลัยเภสัชศาสตร์

³ภาระงานหลัก คือ นักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเภสัชศาสตร์

⁴ภาระงานหลัก คือ อาจารย์ประจำหมวดวิชาเภสัชวิทยา วิทยาลัยเภสัชศาสตร์

4. เรื่องที่เล่า โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติงานภาคพื้นฐาน (From Stress to Wellness และ ก้าวต่อไปด้วย Resilience)

5. บริบทหรือความเป็นมาของเรื่องที่เล่า

มนุษย์เกิดมาล้วนมีความเป็นมนุษย์โดยเท่าเทียม แต่หากระหว่างบุคคลย่อมมีศักยภาพมีหรือความสามารถในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน รวมถึงในแต่ละบุคคลย่อมมีความต่างในด้านการบริหารจัดการดึงศักยภาพที่มีออกมาและแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม องค์กรประกอบการเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต กระแสสังคมล้วนมีผลต่อการพัฒนาและดึงศักยภาพของแต่ละบุคคลและเป็นปัจจัยที่กระทบต่อความมั่นใจ การวางตัว และการแสดงออกเมื่ออยู่ในสังคม เหตุและปัจจัยเหล่านี้อาจนำไปสู่การวางตัว และการแสดงออกเมื่อนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพในแหล่งฝึกต่าง ๆ เช่น ร้านยา โรงพยาบาล หรือหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งนี้การออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรมเป็นกระบวนการนำความรู้ภาคทฤษฎีที่เกิดจากการเรียนรู้ในชั้นเรียนและการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการมาบูรณาการในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพให้กับประชาชนเฉพาะรายซึ่งมีความแตกต่างในรายละเอียดปลีกย่อยทั้งด้านโครงสร้างร่างกาย การดำเนินโรค สภาพเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนระเบียบปฏิบัติต่าง ๆ และความแตกต่างของบุคลากรในแต่ละสถานพยาบาล ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้มีความแตกต่างจากบรรยากาศการเรียนรู้ที่ร่วมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาเภสัชศาสตร์เคยชิน การออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพครั้งแรกเป็นก้าวแรกสู่โลกกว้าง ย่อมนำมาซึ่งความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเองที่จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ต่าง ๆ เพื่อให้การดูแลและแก้ไขปัญหาให้กับผู้รับบริการแต่ละรายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย รวมถึงการที่

นักศึกษาจะต้องก้าวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ พบเจอบุคลากรในแหล่งฝึกปฏิบัติงานหลายระดับ การวางตัวที่เหมาะสม การสื่อสารอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ความมั่นใจในตนเองในสิ่งที่ถูกต้องทั้งด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นสำคัญที่จะต้องมีการพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์มีความพร้อม ดังนั้นเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ คลายความวิตกกังวล รู้เขา รู้เรา สร้างพลังทางบวกให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์มีความเชื่อมั่น กล้าที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติงานภาคพื้นฐาน เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ก่อนออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพ เพื่อให้ก้าวออกสู่โลกกว้างได้อย่างมั่นใจและเหมาะสมต่อไป

6. วิธีการ/ขั้นตอน หรือกระบวนการที่ทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ

1. คณะกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาก่อนออกฝึกปฏิบัติงาน วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ ประชุมเตรียมความพร้อม วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยหรืออัตลักษณ์ของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต และวางแผนดำเนินโครงการ
2. คณะกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาก่อนออกฝึกปฏิบัติงานสำรวจความคิดเห็น และความต้องการในด้านประเด็นต่าง ๆ ที่นักศึกษาอยากเพิ่มพูนและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการออกฝึกปฏิบัติงาน จัดทำสถิติและนำประเด็นต่าง ๆ ที่ได้ปรึกษากับทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคลเพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการดำเนินกิจกรรม
3. ดำเนินโครงการตามแผนงาน โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจัดกิจกรรมพบปะนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาและดึงศักยภาพที่นักศึกษามีให้เกิดความมั่นใจและแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสมและกาลเทศะ ที่ศาลากวนอิม มหาวิทยาลัยรังสิต ในวันที่ 21 มกราคม และ 4 กุมภาพันธ์ 2566
4. ประเมินผลโครงการโดยใช้แบบสอบถาม

7. เทคนิคหรือกลยุทธ์ที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

คณะกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาก่อนออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพประชุมเตรียมความพร้อมอย่างสม่ำเสมอ สำรวจความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาและนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนำเสนอต่อวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกลุ่มและการพัฒนาศักยภาพบุคคลเพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสม กระตุ้นให้นักศึกษาเล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ

ได้แก่ มองเห็นศักยภาพที่มีในตนเองและดึงออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมองเห็นจุดด้อยที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองให้มีความมั่นใจ เพิ่มพูนทักษะและศักยภาพ ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่จะรักษาภาพลักษณ์ที่ดีของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ต่อสายตาคณะคุณภายนอก

8. ผู้ที่มีส่วนร่วมทำให้เกิดความสำเร็จ และบทบาทของบุคคลนั้น

1. ผู้บริหารวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ และฝ่ายกิจการนักศึกษาให้การสนับสนุนในการดำเนินโครงการ
2. นักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ ให้ความสนใจและมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ เพิ่มพูนและพัฒนาศักยภาพตนเอง กระตือรือร้นมีใจเปิดกว้างที่จะพัฒนาตนเองและเข้าร่วมโครงการเข้าร่วมโครงการ
3. คณะกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาก่อนออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพมีส่วนร่วมสำคัญในการจัดเตรียมข้อมูล สื่อสารและเชิญกับวิทยากรผู้มีความเชี่ยวชาญในการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ร่วมอภิปรายลักษณะของการจัดกิจกรรมร่วมกับวิทยากร
4. วิทยากร อ.ดร.กฤษฏี ทองไพบุลย์ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในการออกแบบและดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมแก่ประสบการณ์ และการรับรู้ของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4
5. มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการ

9. อุปสรรคหรือปัญหาในการทำงาน และแนวทางในการแก้ปัญหา/อุปสรรคดังกล่าว

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมค่อนข้างจำกัด ทำให้บางกิจกรรมถูกตีกรอบด้วยเวลาซึ่งส่งผลกระทบต่อการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ร่วมกิจกรรม ตลอดจนไม่สามารถดำเนินบางกิจกรรมให้ครบตามกรอบและแผนการดำเนินโครงการ

วิทยากรให้ช่องทางติดต่อสำหรับขอคำปรึกษา ในกรณีที่นักศึกษามีข้อมูลหรือมีความคิดซึ่งไม่สามารถแสดงออกในการประชุมกลุ่มได้ หรือหากมีข้อคำถามที่ต้องการคำแนะนำซึ่งเป็นปัจเจก

10. ผลลัพธ์หรือความสำเร็จที่เกิดขึ้น

นักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 เข้าร่วมโครงการมากกว่าร้อยละ 95 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมองเห็นทั้งศักยภาพ และข้อจำกัดบางประการในตนเองซึ่งพร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงได้เรียนรู้วิธีการที่จะดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมจะออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพนอกรั้วมหาวิทยาลัยต่อไป

11. การเรียนรู้ของผู้เล่าเรื่องจากประสบการณ์ความสำเร็จดังกล่าว

การรู้จักตนเอง ประเมินตนเองของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ นอกจากจะเกิดผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ การสังเกตตนเองแล้ว บางครั้งต้องมีการสะท้อนภาพโดยบุคคลอื่น หรืออาจต้องมีบุคคลที่ช่วยพัฒนา ส่งเสริมและ แนะนำแนวทางในการที่จะชี้ให้ตัวนักศึกษามองเห็นศักยภาพที่ตนมีและมีวิธีการดึงออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อมีผู้ชี้แนวทาง สนับสนุนและส่งเสริมในทางที่ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์มีความมั่นใจและดึงศักยภาพที่นักศึกษาออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่ประคับประคองให้นักศึกษาออกสู่โลกกว้างได้อย่างภาคภูมิใจ นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าบางประการที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านวิชาการและการเข้าสู่สังคม สามารถสื่อสารกับบุคลากรทุกระดับ การดำเนินโครงการนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะต้องติดตามประเมินผล และพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่นักศึกษาเภสัชศาสตร์รุ่นต่อไป

12. สมรรถนะ (ความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติ) ของผู้เล่าเรื่อง

บริบทการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยมีภาระงานหลักคืองานวิชาการ ได้แก่ การสอนและการวิจัย แต่การประสบความสำเร็จในบทบาทของการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยนอกเหนือจากการสร้างบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถในด้านวิชาการ มีงานวิจัยเผยแพร่ และการก้าวสู่ตำแหน่งทางวิชาการแล้ว บทบาทที่สำคัญอีกด้านคือการเสริมสร้างบัณฑิตที่มีความมั่นใจ เห็นถึงศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของตนเอง รู้จักปรับปรุงข้อจำกัดและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนมีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทในสังคม การเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์ด้วยการพัฒนาให้รู้จักตัวตน รู้ถึงศักยภาพภายในตน รู้วิธีที่จะดึงศักยภาพออกมาใช้ได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม สร้างพลังทางบวก พัฒนาทักษะในการใช้ชีวิต การเรียนรู้การปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคม และวัฒนธรรมจึงเป็นการวางรากฐานและการสร้างบัณฑิตเภสัชศาสตร์จากวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ให้สามารถออกสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพและสมบูรณ์แบบ

13. ผลงานเชิงประจักษ์ของผู้เล่าเรื่อง คือ











ผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรม

From Stress to Wellness และ ก้าวต่อไปด้วย Resilience

วันที่ 21 มกราคม 2566 และ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2566

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด 179 คน

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

สาขาวิชา	จำนวน
นักศึกษาเภสัชศาสตร์ สาขาเภสัชกรรมอุตสาหกรรม	93
นักศึกษาเภสัชศาสตร์ สาขาการบริหารทางเภสัชกรรม	86

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมการอบรม

2.1 ข้อมูลของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ (สาขาการบริหารทางเภสัชกรรม)

ประเภท	หัวข้อ	จำนวนคำตอบ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านวิทยากร	การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร	0	0	17	63	99
	การถ่ายทอดของวิทยากร	0	1	32	70	76
	สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น	1	2	30	67	79
	ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	1	0	14	72	92
ด้านรูปแบบ / ระยะเวลา	ความพร้อมของระบบ Zoom	2	4	43	69	61
	ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	5	17	65	57	35
ด้านความเข้าใจ	ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม	2	8	69	61	39
	ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม	1	1	30	77	70
	สามารถบอกประโยชน์ได้	1	4	27	85	62
	สามารถอธิบายรายละเอียดได้	1	4	32	81	61
ด้านการนำความรู้ไปใช้	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติงาน	2	6	37	77	57
	สามารถให้คำปรึกษา/นำความรู้ไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้	2	5	51	66	55
	มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	1	4	40	73	61

ประเภท	หัวข้อ	ร้อยละคำตอบ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านวิทยากร	การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร	0.00	0.00	9.50	35.20	55.31
	การถ่ายทอดของวิทยากร	0.00	0.56	17.88	39.11	42.46
	สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น	0.56	1.12	16.76	37.43	44.13
	ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	0.56	0.00	7.82	40.22	51.40
ด้านรูปแบบ / ระยะเวลา	ความพร้อมของระบบ Zoom	1.12	2.23	24.02	38.55	34.08
	ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	2.79	9.50	36.31	31.84	19.55
ด้านความเข้าใจ	ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม	1.12	4.47	38.55	34.08	21.79
	ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม	0.56	0.56	16.76	43.02	39.11
	สามารถบอกประโยชน์ได้	0.56	2.23	15.08	47.49	34.64
	สามารถอธิบายรายละเอียดได้	0.56	2.23	17.88	45.25	34.08
ด้านการนำความรู้ไปใช้	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติงาน	1.12	3.35	20.67	43.02	31.84
	สามารถให้คำปรึกษา/นำความรู้ไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้	1.12	2.79	28.49	36.87	30.73

ประเภท	หัวข้อ	ร้อยละคำตอบ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	0.56	2.23	22.35	40.78	34.08

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

Group A

- เพิ่มช่วงของการเล่นเกม เพราะหลังพักกลางวันว่างมาก
- กิจกรรมเน้นวิชาการหนักไป
- อยากให้มีกิจกรรมขยับร่างกายมากกว่านี้ในช่วงบ่าย
- กิจกรรม hot chocolate สนุกมากค่ะ 🍫
- อาหารเลี้ยงดีมาก
- อยากให้ใช้เวลาจัดกิจกรรมน้อยลงค่ะ
- อยากให้ระยะเวลาการจัดกิจกรรมกระชับมากขึ้น
- นั่งพื้นนาน ๆ ทำให้เกิดปวดขา และทำให้เสียสมาธิครับ
- ในบางช่วงเสียงวิทยากรค่อนข้างเบา ทำให้ไม่ค่อยได้ยิน และกลุ่มที่อยู่ด้านหลังมองจอไม่ค่อยเห็นค่ะ
- ไม่เครียดเลยเวลาเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนคนอื่นๆ บุคลากรทุกคนถ่ายทอดออกมาได้เข้าใจง่ายมาก สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตได้เลย รู้สึกเครียดน้อยลง ชอบคุณมาก ๆ ค่ะ
- ระยะเวลาในการจัดนานเกินไป (ทั้งวันเลย)
- วิทยากรพูดเร็วเกินไป
- วิทยากรบางท่านพูดเร็วมากค่ะ บางทีควบบคำทำให้ได้ยินไม่ชัดเจน
- อยากให้เพิ่มกิจกรรมที่activeมากกว่าการมานั่งคุยกัน
- อยากให้มีเก้าอี้บ้าง เพราะนั่งพื้นปวดหลังมากค่ะ

Group B

- กิจกรรมดีมากๆทั้งที่วิทยากรและกิจกรรมที่ทางวิทยากรจัดให้
- ควรจัดในช่วงสอบเสร็จก่อนฝึกงานโดยรวมทุกกิจกรรมมาไว้ทีเดียว
- เป็นการอบรมที่ได้รับความรู้และสนุกมากค่ะ วิทยากร อาจารย์และพี่ๆน่ารักมากเลยคะ
- ระยะเวลาสั้นไปหน่อย และ อยากเสนอให้มีโต๊ะเก้าอี้ด้วย
- รูปแบบของกิจกรรมดีค่ะ พี่ๆที่มาจัดกิจกรรมในวันนี้น่ารักและใจดีกันทุกคน รวมถึงอาจารย์ด้วยค่ะ กิจกรรมไม่กดดันเน้นให้ลองคิดทบทวน เข้าใจได้ง่ายค่ะ
- สำหรับคนที่มีพลังงานบวกร่วมกิจกรรมได้ย่อมได้ความรู้ดีๆ แต่อยากให้ใส่ใจเพื่อนที่เป็นคนพูดน้อยเก็บตัวมากขึ้น จากการสังเกตพบว่าเพื่อนบางคนในกลุ่มนั้นก็มีความต้องการร่วมเล่นสนุกและพูดคุยแต่ขาดทักษะในการเริ่มบทสนทนาและการสื่อสารจึงอยากให้มีความเอาใจใส่ในกลุ่มนี้ เพื่อให้เขามีความกล้าและมั่นใจมากขึ้น
- อยากให้จัดช่วงแรก ๆ ของเปิดเทอมค่ะ เนื่องจากจัดใกล้สอบมิตเทอมทำให้โฟกัสกับกิจกรรมไม่ได้ ใจอยากไปอ่านหนังสือตลอดเวลาค่ะ