

แบบเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุประจำปี ๒๕๖๔

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ส่วนที่ ๒ รายละเอียดข้อมูลโครงการที่ขอรับการสนับสนุน

๒.๑ ชื่อโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้การเพ้นท์ผ้าปาเต๊ะแก่ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุรวมใจ

อนามัยบ้านนา

๒.๒ ประเภทโครงการ

กำหนดตามขนาดของงบประมาณที่ขอรับการสนับสนุน

- ☐ โครงการขนาดเล็ก วงเงินไม่เกิน ๕๐,๐๐๐ บาท
- ☒ โครงการขนาดกลาง วงเงิน ๕๐,๐๐๐ – ๓๐๐,๐๐๐ บาท
- ☐ โครงการขนาดใหญ่ วงเงินเกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท

๒.๓ หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น กอปรกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทย เปลี่ยนจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน ครอบครัวลดลง จำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและ ความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวและดำเนินชีวิตเพียงลำพัง

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจและค่านิยมต่างๆซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัว ออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้อง เผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงานมีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต เพราะตายจากการสูญเสียบุตรเพราะ แยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพ หรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสีย การเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับ การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วยังจะทำให้ผู้สูงอายุว่าเหว มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตราย ต่อชีวิตได้

ชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนา มีสมาชิกชมรม จำนวน ๒๑๙ คน โดยแบ่งเป็น ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๘๕ คน เป็นเพศชาย ๗๑ คน เพศหญิง ๑๑๔ คน และกลุ่มเตรียมการที่มีอายุ ๔๕-๕๙ ปี จำนวน ๓๔ คน เป็นเพศชาย ๕ คน เพศหญิง ๒๙ คน สมาชิกส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพและไม่มียาได้ ต้องอาศัยอยู่ลำพังในเวลาที่สมาชิกในครอบครัวต้องออกไปประกอบอาชีพ ทำให้เกิดความเครียดและรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง

เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ทางชมรมผู้สูงอายุรวมใจ อนามัยบ้านนา จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การพินิจผ้าป่าเตี้ยแก่ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุรวมใจ อนามัยบ้านนา เพื่อให้ ผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำได้มีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพอิสระ สร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสร้างคุณค่าให้กับตนเอง พร้อมกับสามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปเผยแพร่ให้เพื่อนสมาชิกในชมรมได้ต่อไป

๒.๔ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนา ตำบลเขาต่อ อำเภอลำปลายงู จังหวัดกระบี่
๒. เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมและพบปะเพื่อนสมาชิก ของชมรมผู้สูงอายุรวมใจ อนามัยบ้านนา

๒.๕ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๕๐ คน ประกอบด้วย

๑. นักเรียนสูงอายุ จำนวน ๓ หมู่บ้าน ในตำบลเขาต่อจำนวน ๔๐ คน
๒. นักเรียนกลุ่มเตรียมการสูงอายุ จำนวน ๓ หมู่บ้านในตำบลเขาต่อ จำนวน ๑๐ คน

๒.๖ พื้นที่ดำเนินงาน

โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนา

- ภายในอาคาร ขนาด กว้าง ๕ เมตร ยาว ๘ เมตร



ภายนอกอาคาร ขนาด กว้าง ๒๐ เมตร ยาว ๓๕ เมตร



๒.๗ ระยะเวลาดำเนินงาน

มีนาคม ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๔

๒.๘ วิธีดำเนินงาน

๑. ศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุในเขต รพ.สต.บ้านนา
๒. ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง และประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามโครงการ
๓. จัดอบรมตามกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุ
 - ครั้งที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพ้น้ำยาฆ่าเชื้อ และการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการแพ้น้ำยาฆ่าเชื้อ โดยคุณรำไพ สวนนุช
 - ครั้งที่ ๒ การออกแบบขวดลอยและสีที่ใช้ในการแพ้น้ำยาฆ่าเชื้อ โดยคุณรำไพ สวนนุช
 - ครั้งที่ ๓ การฝึกปฏิบัติการการแพ้น้ำยาฆ่าเชื้อ โดยคุณรำไพ สวนนุช
 - ครั้งที่ ๔ การฝึกปฏิบัติการการแพ้น้ำยาฆ่าเชื้อ โดยคุณรำไพ สวนนุช
 - ครั้งที่ ๕ การจัดการและการตลาด โดยคุณรำไพ สวนนุช
๔. สรุป รายงานผลการฝึกอบรม โครงการ

๒.๙ งบประมาณโครงการ

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม ผู้จัดและวิทยากร
(มื้อละ ๘๐ บาท x ๕ มื้อ(จำนวน ๕ วันๆละ ๑ มื้อ) x ๕๐ คน) เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม ผู้จัดและวิทยากร
(มื้อละ ๒๕ บาท x ๑๐ มื้อ(จำนวน ๕ วันๆละ ๒ มื้อ) X ๕๐ คน) เป็นเงิน ๑๒,๕๐๐ บาท
 ๓. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เป็นเงิน ๔๓,๐๐๐ บาท
 - ค่าผ้าปาเต๊ะ ๑๐๐ ผืน ผืนละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท
 - ค่าสีกากเพชร ขนาด ๒๐ มิลลิเมตร จำนวน ๖ ชุดๆละ ๑๕ ชุดๆละ ๑๔๐ บาท เป็นเงิน ๑๒,๖๐๐ บาท
 - ค่าสีอะคริลิก จำนวน ๖ ชุดๆละ ๑๐ ชุดๆละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
 - ค่าฟูกัน จำนวน ๕๐ แพ็ค (แพ็คละ ๒ อัน ใหญ่และเล็ก) ราคา ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
 - ค่าจานสีหลุม จำนวน ๕๐ อันๆละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
 - ค่าเข็มหมุด จำนวน ๒๐ กล่อง (กล่องละ ๑๐๐ อัน) ราคา ๒๐ บาท เป็นเงิน ๔๐๐ บาท
 - ค่าฝ้ายก้นเปื้อน จำนวน ๒๐ ตัวๆละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
 ๔. ค่าจ้างเหมาจัดทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
 ๕. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คนๆละ ๖ ชั่วโมงต่อวัน จำนวน ๕ วัน ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท
- รวมเงินทั้งหมด ๘๕,๐๐๐ บาท

๒.๑๐ การประเมินผลโครงการ

๑. สำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม
๒. จำนวนสมาชิกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
๓. จำนวนผู้สูงอายุที่สามารถนำความรู้ไปส่งเสริมอาชีพของตนเอง

๒.๑๑ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพได้
 ๒. ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและพบปะสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุรวมใจน่ายบ้านนามากขึ้น
- พร้อมกับปลูกจิตสำนึกของสมาชิกผู้สูงอายุในการเสียสละเวลาเพื่อส่วนรวม

๒.๑๒ การขยายผลและความต่อเนื่องของโครงการ (คำอธิบาย : หลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จแล้ว มีการนำความรู้ได้ไปขยายผลหรือถ่ายทอดต่ออย่างไร)

หากการดำเนินกิจกรรมการอบรมตามหลักสูตรต่างๆเสร็จสิ้นแล้ว กลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะได้รับความรู้ตามหลักสูตรการพันท์ผ้าปาเต๊ะ อีกทั้งยังสามารถรวมกลุ่มกันพัฒนาทักษะทางด้านการส่งเสริมอาชีพในการพันท์ผ้าปาเต๊ะ รวมทั้งการจัดการด้านการตลาด และการทำบัญชีรายรับรายจ่าย ซึ่งจะเป็นช่วยเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือนได้อีกทางหนึ่ง และคาดว่าผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมแล้วยังสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุรุ่นอื่นๆที่จะตามมาได้อีก

๒.๑๓ แผนการตลาด แหล่งจำหน่ายสินค้า การจัดการรายได้ที่เกิดขึ้น (คำอธิบาย : กรณีเป็นโครงการเกี่ยวกับการฝึกอบรม เพื่อสร้างรายได้ให้ระบุสถานที่นำสินค้าไปจำหน่าย และรายได้ที่ได้จากการจำหน่ายสินค้ามีการบริหารจัดการอย่างไร)

ผลที่ได้จากการ โครงการอบรมให้ความรู้การแพ้นท์ผ้าปาเต๊ะแก่ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนาในครั้งนี้ เป็นการเน้นให้เกิดการพัฒนาอาชีพแก่ผู้สูงอายุอย่างจริงจัง และหากมีผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมอาจจะมีการต่อยอดกันไป โดยจะต้องมีการประยุกต์และพัฒนารูปแบบ ให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด โดยหากมีการจำหน่ายก็เน้นที่ในชุมชนก่อน ซึ่งคาดว่าจะน่าจะมีลูกค้าที่สนใจผลิตภัณฑ์จากผู้สูงอายุมาก สถานที่จำหน่ายอาจจะมีการฝากร้านค้าในหมู่บ้านก่อน และมีการจำหน่ายผ่านทางช่องทางสื่อสารอื่นๆในชุมชนมากขึ้น เช่น Facebook Line เป็นต้น

รายได้ที่เกิดขึ้น จะมีการประชุมผ่านทางคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนา กันอีกครั้ง หนึ่ง เรื่องการบริหารจัดการสินค้าที่มีการจำหน่ายได้รายได้เข้ามา แบ่งสัดส่วนกันอย่างไร เพื่อให้สามารถนำรายได้เข้าสู่ชมรมได้ และผู้ผลิตก็มีรายได้ร่วมด้วย

กำหนดการ

โครงการอบรมให้ความรู้การเพ้นท์ผ้าปาเต๊ะ แก่ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุรวมใจ อนามัยบ้านนา
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุรวมใจอนามัยบ้านนา ต.เขาค้อ อ.ปลายพระยา จ.กระบี่

ครั้งที่ ๑

เวลา	กิจกรรม	คณะวิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค้อ	
๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	สวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น.	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเพ้นท์ผ้าปาเต๊ะ	นางรำไพย สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น.	การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการเพ้นท์ผ้าปาเต๊ะ	นางรำไพย สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	สรุปกิจกรรมประจำวัน และนัดหมายครั้งต่อไป	วิทยากรกระบวนการ
*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา ๑๐.๔๕ น. (บ่าย) เวลา ๑๔.๔๕ น.		

ครั้งที่ ๒

เวลา	กิจกรรม	คณะวิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น.	การออกแบบลวดลายและสีที่ใช้ในการเพ้นท์ ผ้าปาเต๊ะ	นางรำไพย สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น.	การออกแบบลวดลายและสีที่ใช้ในการเพ้นท์ ผ้าปาเต๊ะ (ต่อ)	นางรำไพย สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
	สรุปกิจกรรมประจำวัน และนัดหมายครั้งต่อไป	วิทยากรกระบวนการ
*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา ๑๐.๔๕ น. (บ่าย) เวลา ๑๔.๔๕ น.		

ครั้งที่ ๓

เวลา	กิจกรรม	คณะวิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติการการพันผ้าปาเต๊ะ	นางรำไผ่ สวนนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติการการพันผ้าปาเต๊ะ (ต่อ)	นางรำไผ่ สวนนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
	สรุปกิจกรรมประจำวัน และนัดหมายครั้งต่อไป	วิทยากรกระบวนการ

*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา ๑๐.๔๕ น. (บ่าย) เวลา ๑๔.๔๕ น.

ครั้งที่ ๔

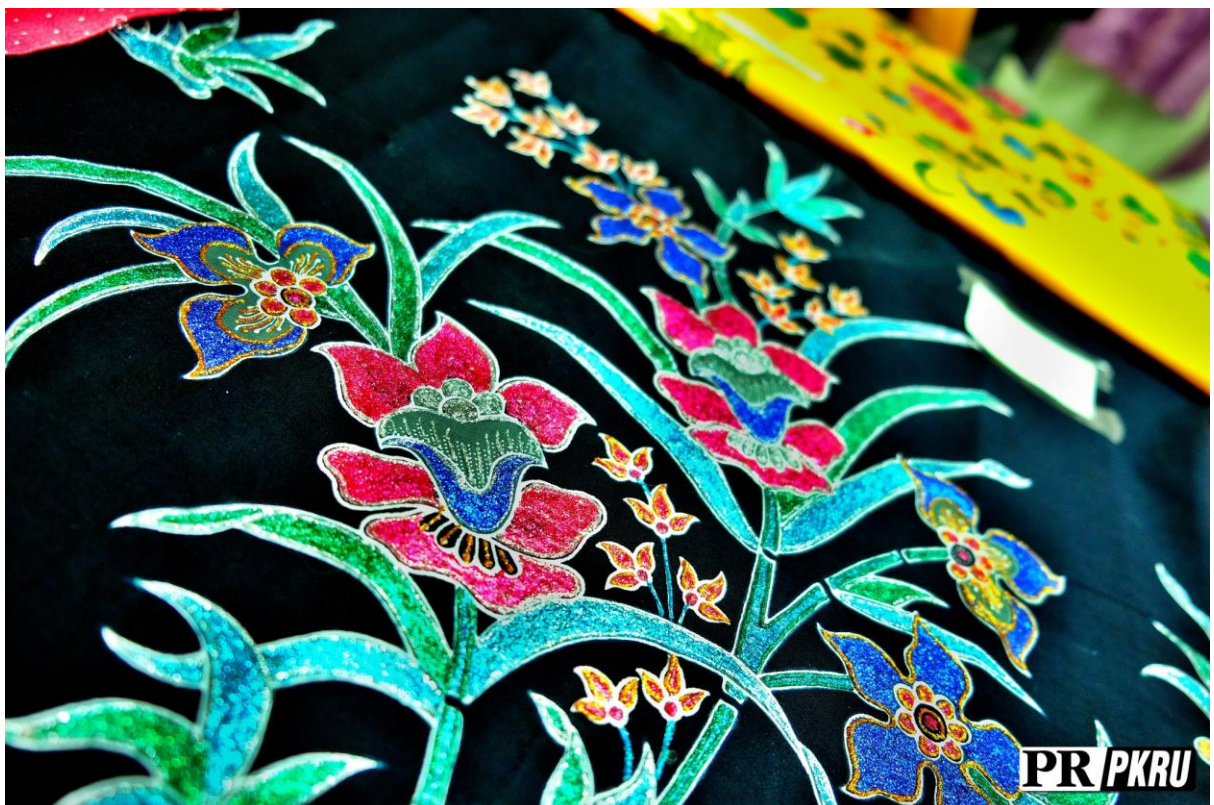
เวลา	กิจกรรม	คณะวิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติการการพันผ้าปาเต๊ะ (ต่อ)	นางรำไผ่ สวนนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติการการพันผ้าปาเต๊ะ (ต่อ)	นางรำไผ่ สวนนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	สรุปกิจกรรมประจำวัน และนัดหมายครั้งต่อไป	วิทยากรกระบวนการ

*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา ๑๐.๔๕ น. (บ่าย) เวลา ๑๔.๔๕ น.

ครั้งที่ ๕

เวลา	กิจกรรม	คณะวิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์ไหว้พระ และกิจกรรมสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.	การจัดการการตลาด	นางรำไผ่ สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	วิทยากรกระบวนการ
๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.	การคิดต้นทุน – กำไร กำหนดราคาขาย การทำบัญชีรายรับรายจ่าย	นางรำไผ่ สนวนุช (ข้าราชการบำนาญ)
๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	สรุปกิจกรรมประจำวัน และนัดหมายครั้งต่อไป	วิทยากรกระบวนการ
*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา ๑๐.๔๕ น. (บ่าย) เวลา ๑๔.๔๕ น.		

ภาพตัวอย่างการพิมพ์ผ้าปาเต๊ะ



มาตรการการป้องกันการโรคไวรัสโคโรนา-2019
ชมรมผู้สูงอายุรวมใจนวมัยบ้านนา ตำบลเขาต่อ อำเภอลำปลายพระยา จังหวัดกระบี่

๑. นักเรียนทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยมาที่บ้าน และสวมใส่ตลอดเวลาในเวลาเรียน
๒. ก่อนเข้าเรียน มีการตรวจวัดอุณหภูมิ ถ้าอุณหภูมิมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ให้นักเรียนกลับบ้านโดยทันที
๓. มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ ในบริเวณที่ทำการเรียนการสอน
๔. เว้นระยะห่างในการนั่งเรียนหรือทำกิจกรรม อย่างน้อย ๒ เมตร และห้ามสัมผัสใกล้ชิดกัน
๕. ให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวมาใช้เอง เช่น ปากกา ดินสอ เป็นต้น