

# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

## กลุ่มย่อย 1 ระบบอาหารที่ยั่งยืน

1. การสร้างความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) หมายถึง การที่ประชาชนคนไทยทุกคนมีอาหารที่ดีมีประโยชน์รับประทาน ทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารที่ดีได้อย่างทั่วถึงเท่าเทียม และยั่งยืน โดยต้องคำนึงถึง 4 ปัจจัย ดังนี้

(1.1) Food availability การมีอาหารที่เพียงพอ



(1.2) Food access การเข้าถึงอาหาร

(1.3) Food utilization การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ

(1.4) Food stability การได้รับอาหารอย่างเพียงพอ

2. อิม...และ..ดี 2030 “มุ่งมั่นผลักดันให้เกิดการพลิกโฉมระบบอาหารให้มีความยั่งยืนและสมดุลมากยิ่งขึ้นในทุกมิติ”

(2.1) อิม...ดี...ถ้วนหน้า ด้วยการส่งเสริมโภชนาการด้านอาหาร ลดสภาวะการขาดโภชนาการ ด้วยการทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอ

(2.2) อิม...ดี...มีสุข ด้วยการส่งเสริมด้านอาหารอย่างยั่งยืนโดยการบริโภคอาหารอย่างพอดีไม่เหลือทิ้ง กลายเป็นเศษอาหารที่มากเกินความจำเป็น

(2.3) อิม...ดี...รักษโลก ด้วยการสร้างผลิตภัณฑ์ด้านอาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพของพืชพันธุ์ทางอาหาร และสัตว์น้ำเพื่อการบริโภค

(2.4) อิม...ดี...ทั่วถึง ด้วยการเสริมสร้างพลังชุมชนในการเข้าใจระบบหมุนเวียนด้านอาหาร รอบรู้ในการสร้างนโยบายด้านอาหารที่มั่นคง

(2.5) อิม...ดี...ทุกมือ ด้วยการส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารในท้องถิ่น เพิ่มความสมบูรณ์ด้านอาหารในท้องถิ่นให้กินดีอยู่ดี

3. Digital technology for agriculture การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อบูรณาการ การผลิตทางการเกษตรไปสู่ผู้บริโภคโดยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น อปท. ที่มีแหล่งน้ำต้นทุนอยู่แล้ว ก็อาจจะพัฒนาเป็น Smart Farm โดยการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการทำเกษตรกรรม ซึ่งสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

(3.1) การจัดให้เกษตรกรสามารถเช่าเครื่องจักรกลสมัยใหม่และเทคโนโลยีดิจิทัลทางการเกษตร ให้ทั่วถึงทุกพื้นที่โดยใช้กลไกการรวมกลุ่มเกษตรกร

(3.2) คัดกรองคุณภาพของเทคโนโลยีดิจิทัลให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ พร้อมทั้งมีพี่เลี้ยงให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

(3.3) ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่นำร่อง และการมีส่วนร่วมของชุมชน



# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

กลุ่มย่อย 2 เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)  
กฎแลสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน มิติด้านการจัดการขยะมูลฝอยชุมชน

1. การประเมินประสิทธิภาพการจัดการขยะมูลฝอยชุมชนด้วยเครื่องมือเมืองอัจฉริยะพิชิตขยะ (Waste Wise Cities Too) โดยแบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้



ผลการศึกษาจากการนำเครื่อง Waste Wise Cities ไปใช้ในพื้นที่จังหวัดชลบุรีพบว่า องค์ประกอบของขยะมูลฝอยประเภทเศษอาหาร (food waste) มาจากครัวเรือนรายได้สูง - รายได้ปานกลางถึงร้อยละ 55 และมีขยะมูลฝอยที่เข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลร้อยละ 26 จากปริมาณขยะในภาพรวมประมาณ 400 ตัน/วันในปี 2563

2. การจัดการขยะมูลฝอยด้วยวิธีการแบบฟูกูโอกะ (Fukuoka Method) เป็นวิธีการจัดการหลุมฝังกลบแบบกึ่งใช้อากาศที่มหาวิทยาลัยฟูกูโอกะพัฒนาร่วมกับเมืองฟูกูโอกะ โดยได้รับการรับรองว่าเป็นวิธีการเชิงนวัตกรรมภายใต้กลไกการพัฒนาที่สะอาด (Clean Development Mechanism: CDM)

- วิธีการแบบกึ่งใช้อากาศมีหลักการ คือ ทุกๆ ความหนาที่ 3 เมตร ขยะจะถูกกลบทับด้วยดินหนาประมาณ 50 เซนติเมตร ทำให้ออกซิเจนที่ไหลเวียนอยู่ในกองขยะจะทำหน้าที่ย่อยสลายเองโดยธรรมชาติ
- ข้อดีในการจัดการขยะมูลฝอยด้วยวิธีการแบบฟูกูโอกะ คือ เร่งอัตราการย่อยสลาย/ลดมลพิษที่เกิดจากการฝังกลบ เช่น กลิ่น และก๊าซ /ยกระดับความปลอดภัยในพื้นที่/ใช้วัสดุพื้นถิ่นในการก่อสร้าง มูลค่างานไม่สูง UN-Habitat ได้นำ Fukuoka Method ไปทดลองดำเนินการกับบ่อฝังกลบขยะเทศบาลเมืองสีคิ้ว อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา เพื่อรองรับขยะครัวเรือนที่มีการคัดแยก โดยมีรูปแบบการฝังกลบแบบกำหนดแบ่งพื้นที่เป็นช่วง มีการบำบัดน้ำโดยการเติมอากาศ ซึ่งคาดว่าจะมีระยะเวลาการฝังกลบประมาณ 10 ปี

3. การจัดการขยะอันตรายจากชุมชน (Mercury containing waste) เป็นเครื่องมือในการประเมินและติดตามขยะอันตรายจากชุมชน โดยขยะอันตรายจะปะปนอยู่กับขยะทั่วไป จากการศึกษาพบว่า กรุงเทพมหานคร มีปริมาณขยะอันตรายมากถึง 300 ตัน ซึ่งงบประมาณในการกำจัดขยะประเภทนี้อยู่ที่ประมาณ 6,000 – 95,000 บาท/ตัน

- ครัวเรือนจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ในการคัดแยก และการสร้างมูลค่าให้ขยะประเภทดังกล่าว
- องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถขอจัดสรรงบประมาณจากกองทุนสิ่งแวดล้อมโลกได้ เพื่อจัดการขยะอันตรายจากชุมชน

**กล่าวโดยสรุป** เศรษฐกิจหมุนเวียน หรือ Circular Economy คือ การคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรให้เกิดความคุ้มค่าและลดการเกิดขยะตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการ (Reduce) โดยการออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สามารถนำกลับมาใช้ได้ซ้ำและใช้ได้นาน (Reuse) และสามารถนำมาแปรรูปกลับมาใช้ใหม่ โดยเปลี่ยนกระบวนการใช้จากทางเดียว (Linear) มามุ่งเน้นการแปรรูปให้สามารถนำผลิตภัณฑ์กลับมาใช้ใหม่แบบหมุนเวียน (Circular)

# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

## กลุ่มย่อย 3 การส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนและเชิงนิเวศ

การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (Sustainable Tourism) สามารถพัฒนาได้โดยการออกแบบการท่องเที่ยวบนพื้นฐานของธรรมชาติและวัฒนธรรมในพื้นที่ ซึ่งจะต้องผลักดันให้ชุมชนในพื้นที่หรือท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว ทั้งนี้ การมีส่วนร่วมของชุมชนจะต้องตั้งอยู่บนเงื่อนไข 2 ประการ คือ ชุมชนมีส่วนร่วม และชุมชนได้รับประโยชน์

1. เครื่องมือเชิงนโยบายในการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนโดยยึดโยงชุมชนเป็นหลัก (Community-Based Tourism Social Innovation Playbook) โดยมุ่งพัฒนาศักยภาพชุมชนที่มีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวโดยชุมชนให้สามารถพัฒนาการท่องเที่ยวได้อย่างยั่งยืนและสามารถเตรียมพร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนได้มากขึ้น โดยสามารถดำเนินการได้ ดังนี้



**1.1 ทำความเข้าใจอดีตและปัจจุบัน** เรียนรู้ที่ชุมชนเดินทางมาถึงจุดไหนแล้ว บนเส้นทางของการท่องเที่ยวโดยชุมชน

- เส้นทางท่องเที่ยวโดยชุมชน → เข้าใจอดีต และความเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมาในชุมชน
- ศักยภาพการท่องเที่ยวของเรา → เข้าใจปัจจุบันและศักยภาพของชุมชนในวันนี้
- แผนผังผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง → รู้จักคนอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในระบบนิเวศการท่องเที่ยวโดยชุมชน
- การเก็บข้อมูลนักท่องเที่ยว → รู้จักลูกค้า พวกเขาคือใครและเป็นคนอย่างไร และนักท่องเที่ยวต้นแบบ
- ความหวังและความกลัว → รู้จักชุมชน ชุมชนมีความหวังอะไร และความกลัวอะไร ที่อยากหลีกเลี่ยง



**1.2 วาดฝันอนาคต** การรู้ว่าเป้าหมายคืออะไร จะทำให้ชุมชนสามารถวางแผนเส้นทางของชุมชนได้ เพื่อให้แต่ละก้าวที่ชุมชนเดินนั้นมีความหมาย และทำให้ชุมชนสามารถเตรียมตัวรับมือกับความไม่แน่นอนที่ชุมชนไม่อาจควบคุมได้

- สามเหลี่ยมแห่งอนาคต → เข้าใจแรงผลักดันจากอดีต แรงผลักดันในปัจจุบัน และแรงดึงจากอนาคต
- พาดหัวข่าวจากอนาคต → วาดฝันความสำเร็จของชุมชนที่จะกลายเป็นข่าวหน้าหนึ่งในอนาคต
- มองภาพอนาคต → บั้นความฝันของชุมชนในอีก 10 ปีข้างหน้าให้มีชีวิต
- เส้นทางสู่เป้าหมาย → ออกแบบเส้นทางเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของชุมชน



**1.3 ลงมือทำ** จะช่วยให้ชุมชนสามารถจัดลำดับความสำคัญของประเด็นทำงาน ระดมสมอง และทดสอบแนวทางการพัฒนา จนไปถึงการลงมือทำอย่างเต็มรูปแบบ

- การระบุประเด็นทำงานและจัดลำดับความสำคัญ → ค้นหาช่องโหว่ โดยคำนึงถึงระดับของผลกระทบและความเป็นไปได้ในการแก้ไข
- ระดมความคิด → ระดมความคิดให้ได้มากที่สุด เพื่อสร้างทางเลือกให้กับชุมชน
- พัฒนาการความคิด → ลงรายละเอียดไอเดียที่ชุมชนเลือก เพื่อเตรียมพร้อมลงมือทำ
- ทดลองและสะท้อนการเรียนรู้ → ทดสอบแนวคิดของชุมชนด้วยต้นทุนที่จำกัด และเรียนรู้ไปกับมัน

โดยแต่ละชุมชนนำเครื่องมือชวนชุมชนนึกถึงแต่ละช่วงของเส้นทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน อย่างไรก็ตาม อย่างไม่จำเป็นที่จะใช้เครื่องมือตามลำดับเสมอ ชุมชนสามารถเลือกใช้สลับกันได้ เพื่อเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายที่ชุมชนอาจจะพบระหว่างทาง

# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

## กลุ่มย่อย 4 การเสริมสร้างศักยภาพในการบริหารและจัดการความเสี่ยงจากภัยพิบัติระดับท้องถิ่น

### 1. แนวทางปฏิบัติในการพัฒนาศักยภาพชุมชนและเมืองให้มีขีดความสามารถในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย

(1.1) วางระบบโครงสร้างการบริหารจัดการในการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัยทุกระดับ

(1.2) มีความเข้าใจเรื่องความเสี่ยงจากสาธารณภัย เพื่อนำองค์ความรู้มาใช้ในการตัดสินใจ

(1.3) จัดสรรงบประมาณและการสร้างแรงจูงใจทุกระดับในสังคมให้มีการลงทุนเพื่อการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัย

(1.4) ใช้การออกแบบและพัฒนาเมืองเพื่อลดความเสี่ยงจากสาธารณภัย เช่น การประเมินความเสี่ยง การจัดทำผังเมือง เป็นต้น

(1.5) ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อลดความเสี่ยงจากสาธารณภัย โดยใช้แนวทางการแก้ปัญหาที่อาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐาน

(1.6) เพิ่มศักยภาพของหน่วยงานในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย รวมถึงการพัฒนาทักษะ ความรู้

(1.7) เพิ่มศักยภาพและความเข้าใจด้านการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัยให้แก่ทุกภาคส่วน

(1.8) สร้างระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญ เพื่อยกระดับมาตรฐานการจัดการในภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณูปโภค

(1.9) พัฒนาระบบการแจ้งเตือนภัยล่วงหน้าและเสริมสร้างศักยภาพเรื่องการจัดการในภาวะฉุกเฉิน รวมทั้งการฝึกการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

(1.10) พื้นฟูอย่างรวดเร็ว ให้ดีกว่าและปลอดภัยกว่าเดิม

### 2. การลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติและการสร้างริชิลีเ็นซ์ในระดับท้องถิ่น

ริชิลีเ็นซ์ (Resilience) ในบริบทของเมือง จะหมายถึงความสามารถในการต้านทานและฟื้นตัวขึ้นจากปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน (ไม่ว่าจากธรรมชาติหรือน้ำมือมนุษย์)

(2.1) การจัดการและเตรียมความพร้อมเพื่อการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ โดยการสร้างความตระหนักรู้ วางแผน และสร้างการมีส่วนร่วมจากหลายหน่วยงาน

(2.2) ประเมินความเสี่ยงจากภัยพิบัติและการพัฒนาเมืองเพื่อเตรียมพร้อมรับปรับตัว โดยการประเมินความเสี่ยง เข้าใจความเสี่ยงในพื้นที่ ระบุความเปราะบาง ประเมินช่องว่าง และแนวทางการดำเนินการ

(2.3) พัฒนาแผนการลดความเสี่ยงและแผนการดำเนินงาน โดยการพัฒนาและลำดับความสำคัญ ระบุหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กรอบการดำเนินการ พัฒนาตัวชี้วัดด้านการประเมินผล และจัดหางบประมาณ

(2.4) การดำเนินการตามยุทธศาสตร์เพื่อการลดความเสี่ยง โดยการระดมทรัพยากร ดำเนินการตามแผน และเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วม

(2.5) การติดตามและการประเมิน โดยการติดตาม ประเมิน และจัดทำรายงานความสำเร็จ และถอดบทเรียน

# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

กลุ่มย่อยที่ 5 โมเดลเศรษฐกิจ BCG ( Bio-Circular-Green Economic model )  
มิติชีวิต สายน้ำ และพืชพรรณ

**“BCG Model”** กับแนวทางการพัฒนาระบบกระจายน้ำด้วยพลังงานหมุนเวียน และการสร้างพันธมิตรด้านเกษตรและอุตสาหกรรม สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วยหลักการเปลี่ยนความกดดันทางสิ่งแวดล้อมให้เป็นโอกาสทางธุรกิจ โดยมุ่งเน้นการสร้างมูลค่าโดยเปลี่ยนผลิตภาพ ให้กลายเป็นนวัตกรรมใน 4 อุตสาหกรรมหลัก ได้แก่ เกษตรและอาหาร สุขภาพ และการแพทย์ พลังงานและวัสดุชีวภาพ และท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ภายใต้หลักการใช้ผลิตภัณฑ์เต็มวงจรชีวิต (Reuse, Refurbish, Sharing) หมุนเวียนนำกลับมาใช้ใหม่ (Recycle, Upcycle) และการทำให้ของเสียเป็นศูนย์ (Zero-Waste) ตามนโยบายของประเทศ



**1. พื้นที่เขตนาร่องจังหวัดอุดรธานี (BCG Udonthani model) การยกระดับนาร่องเมืองนาอยู่**  
ด้วยการบริหารจัดการน้ำ การจัดการน้ำเสีย ขยะ พร้อมการใช้พลังงานทางเลือกเพื่อสร้างความยั่งยืนตามหลัก BCG ประกอบด้วย



- **เมืองสีเขียว (Green City)** เช่น คัดแยกขยะที่ต้นทาง นำน้ำทิ้งจากครัวเรือนเข้าสู่ระบบบำบัดน้ำเสีย และน้ำที่ผ่านการบำบัดแล้วส่งต่อให้เกษตรกรเพื่อใช้ในการทำเกษตร



- **เกษตรกรรมอัจฉริยะ (Smart Agriculture)** เป็นการยกระดับเกษตรมูลค่าสูง โดยการใช้เครื่องจักรกลทางการเกษตรที่แม่นยำ มีการรับน้ำเสียชุมชนที่บำบัดแล้วมาใช้ในพื้นที่การเกษตร นำวัสดุเหลือทิ้งจากการเกษตรกลับไปใช้เป็นพลังงาน รวมทั้งพัฒนาวิสาหกิจเพื่อสังคม (social enterprise) ให้บริการเครื่องจักรกลทางการเกษตรที่มีคุณภาพ และยกระดับตลาดสินค้าเกษตร



- **เมืองนาอยู่อัจฉริยะ (Smart City)** เป็นการนำเทคโนโลยีมายกระดับการบริหารจัดการเมืองให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนเน้นการต่อยอดจากฐานเศรษฐกิจที่มีในพื้นที่ อุตสาหกรรมการเกษตรครบวงจร เชื่อมโยงการท่องเที่ยว เพื่อสร้างงานเศรษฐกิจที่ยั่งยืน ส่งเสริมการสร้างงาน



**2. การเพิ่มรายได้เศรษฐกิจฐานรากด้วยการปลูกป่าเกษตร หรืออุตสาหกรรมป่าไม้**  
ด้วยการบูรณาการจากทุกภาคส่วนเพื่อเพิ่มรายได้เศรษฐกิจฐานราก



## ปัจจัยในการเลือกไม้เศรษฐกิจที่เหมาะสม

- เลือกไม้ที่เหมาะสมต่อการปลูกในภูมิประเทศ ดิน และภูมิอากาศในประเทศไทย
- เลือกไม้ที่มีคุณค่าและมีมูลค่า
- เลือกไม้ที่มีศักยภาพในการสร้างมูลค่าเพิ่มต่อเนื่องได้
- ความรู้และความสามารถแข่งขันในตลาดโลกของธุรกิจไทย



## ไม้เศรษฐกิจที่เหมาะสมแก่การส่งเสริม

- ไม้ระยะยาว (20 ปี) ได้แก่ ไม้สัก ไม้มะฮอกกานี
- ไม้ระยะกลาง (8-10 ปี) ได้แก่ ไม้สะเดา ไม้กระถินเทพา ไม้ยางพารา
- ไม้ระยะสั้น ได้แก่ ไม้ไผ่ และไม้ยูคาลิปตัส

# กิจกรรม Workshop มท. กับ UN

กลุ่มย่อยที่ 6 ใช้ประโยชน์จากคำติชมและเสียงสะท้อนเพื่อขับเคลื่อนผลลัพธ์  
การพัฒนาด้านจังหวัด

## 1. หลักการพัฒนา

### 1.1 การกำหนดนโยบายสาธารณะ (Policy Formulation)

### 1.2 การขับเคลื่อนนโยบาย/การนำนโยบายไปปฏิบัติ (Policy Implementation)

การบริหารจัดการภาครัฐเป็นไปเพื่อให้สามารถแปลงนโยบายระดับประเทศไปสู่ระดับปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนา



#### การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์/นโยบาย

- (1) ทุกคน ทุกระดับ ต้องเห็นภาพรวม
- (2) รวมพลังขับเคลื่อน
- (3) เต็มเต็มส่วนที่ขาดหาย
- (4) มุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนด



#### การวิเคราะห์ผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholder Analysis) เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนา

- (1) Who? มีใคร/หน่วยงาน/องค์กรใดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานี้บ้าง
- (2) How? แต่ละผู้มีส่วนได้เสียแสดงบทบาทอย่างไร
- (3) Why? ทำไมแต่ละผู้มีส่วนได้เสียจึงแสดงบทบาทเช่นนั้น

### 1.3 การติดตามและประเมินผลนโยบาย (Policy Monitoring & Evaluation)

#### การประเมินผล เชิงองค์กร

- ประเมินผลระดับบุคคล (Performance Appraisal)
- ประเมินผลระดับองค์กร (Organization Evaluation)

#### การประเมินผล เชิงนโยบาย

- ประเมินผลระดับโครงการ (Project Evaluation)
- ประเมินผลระดับแผนงาน (Programme Evaluation)
- ประเมินผลระดับนโยบาย (Policy Evaluation)
- ประเมินผลระดับแผนพัฒนา (Plan Evaluation)

#### CIPP Model

เป็นแนวคิดการประเมินที่ไม่ได้มุ่งเน้นการวัดว่าโครงการดีหรือไม่แต่เน้นรวบรวมข้อมูลเพื่อการปรับปรุง (Improve) โครงการ

- **Context** ประเมินบริบท/ปัจจัย/สภาพการณ์ ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จ/ล้มเหลวของโครงการ
- **Input** ประเมินความพร้อมของปัจจัย/ทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินโครงการ
- **Process** ประเมินกระบวนการ/กิจกรรม/วิธีดำเนินงาน โดยประเมินเป็นระยะๆ
- **Product** ประเมินผลหลังดำเนินงานสิ้นสุดลง โดยประเมินทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต

