กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

กลุ่ม ชุมชนคน KM

เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗

ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ ครึ่ง สำนักงานศูนย์การจัดการความรู้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คุณเอื้อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงแข สุขโข
คุณอำนวย	นายสุนทร เหรียญจื้อ
คุณประสาน	นางสาวเปมิกา จรรยาดี
คุณกิจ	นางสาวเปมิกา จรรยาดี
คุณลิขิต	นายฉัตรชัย ศรีสม
คุณวิศาสตร์	นายอนุสรณ์ เฉื่อยฉ่ำ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ

กลุ่ม ชุมชนคน KM

เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗

ณ ห้องประชุมศูนย์การจัดการความรู้ มทร.พระนคร

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	สังกัด	ลงนาม	หมายเหตุ
1	นส.ดวงแข สังโข	ศูนย์ KM	ดวงแข	
2	นางสาวปมิกา จงเจริญ	งบท.	ปมิกา	
3	นายจักรชัย ศรีสม	งวส.		
4.	นายอนุสรณ์ เหือนฉ่ำ	งวส.		
5.	นายสุนทร หรีระญจื้อ	งวส.		

บันทึกการเล่าเรื่อง

การถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง
เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง
ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๓ – ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี
วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ ครึ่ง อาคาร ๑ สำนักงานศูนย์การจัดการความรู้

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวเปมิกา จรรยาดี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ปฏิบัติการ	จากการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๓ – ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี มีองค์ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง ดังนี้ **สุขภาพองค์รวมตามหลักอายุรเวท** อายุรเวท มาจากคำว่า อายุร (ชีวิต) + เวท (ศาสตร์) แปลว่า ศาสตร์แห่งชีวิต ท่าน ศจ.นพ. อวย เกตุสิงห์ ได้ให้ความหมายว่า “อายุเวท คือ วิชาที่ทำให้ชีวิตยืนยาว” วิชาอายุรเวทมีแนวคิดมาจากวิชาโยคะซึ่งเก่าแก่มานานกว่า ๗,๐๐๐ ปี อายุรเวท กล่าวว่า มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ และเมื่อองค์ประกอบของแต่ละอย่างเสียสมดุลไปก็จะเกิดอาการเจ็บป่วย ในด้านการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ การได้ทราบถึงสุขภาพองค์รวมตามหลักของอายุรเวทถือว่ามีประโยชน์มาก เพราะเราจะได้มีความเข้าใจตัวเองมากขึ้น และรู้จักวิธีการดูแลร่างกายให้แข็งแรงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคน้อยที่สุด **โครงสร้างของจิตนั้น มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน** คือ ๑. พลังงานที่ห่อหุ้มร่างกายอยู่ เรียกว่า “ออร่า” ๒. ศูนย์พลังจิตที่ตั้งอยู่บนแนวสันหลัง ๗ จุด ซึ่งตรงกับต่อมไร้ท่อในร่างกาย ๗ แห่ง *** เคล็ดลับแห่งการมีอายุยืนยาว ประกอบด้วย** **๑. การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม** - ควรระมัดระวังที่จะไม่ออกแรงมากเกินไปในการบริหารร่างกายแบบเคลื่อนไหว - การออกกำลังกายด้วยการเดิน ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ และเทนนิสจัดเป็นการออกกำลังกายที่ดี	**กล่าวโดยสรุปการรักษาสมดุลองค์รวม** มีดังนี้ **๑. ร่างกาย** โดยวิธีรับประทานรสชาดอาหาร อาหารที่มีปราณชีวิต ท่าทางการออกกำลังกายแบบโยคะ การนวด การอบสมุนไพร การอาบแสงตะวัน การทำความสะอาดลิ้น จมูกและทางเดินอาหาร **๒. จิตใจ** โดยวิธีการฝึกหายใจให้ถูกต้องแบบธรรมชาติและการทำปราณยาม **๓. จิตวิญญาณ** โดยวิธีการทำสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น **เคล็ดลับแห่งการมีอายุยืนยาว** ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ควรหลีกเลี่ยงนิสัยการนอนกลางวันและการนอนดึก และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นต้น

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวเปมิกา จรรยาดี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ	**๒. เข้านอนทันทีที่รู้สึกง่วงนอน** - ควรหลีกเลี่ยงนิสัยการนอนตอนกลางวันและการนอนดึก **๓. รับประทานอาหารเมื่อร่างกายรู้สึกหิว** - หากรับประทานอาหารในระหว่างมื้อโดยที่อาหารรับประทานเข้าไปในมื้อก่อนยังย่อยไม่หมด เราได้สร้างพิษในส่วนระบบการย่อยอาหาร - การกินอาหารทั้งที่ไม่หิวทำให้น้ำย่อยอ่อนแอลง **๔. การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ** - การปฏิบัติสมาธิทุกวันทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น - เป็นยาที่ดีที่สุดสำหรับการมีอายุวัฒนะ **๕. การถือศีล / การถือบวช** - การถือศีล / การถือบวช ช่วยลดไขมันส่วนเกินและไขมันในเส้นเลือด - การถือศีล / การถือบวช เป็นกลวิธีที่ดีที่สุดในการยืดวัยของเรา - ช่วยให้เราเกิดความนิยมยินดีในรสชาดของอาหาร **๖. การอาบน้ำประจำวันและการอาบอย่างย่อ** - การอาบน้ำเป็นประจำวันจะชำระล้างเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคที่ตกค้างจะถูกขับออกมาจากผิวหนัง - การอาบน้ำทำให้ระบบประสาทกระปรี้กระเปร่าขึ้น - การอาบน้ำอย่างย่อก่อนนอน ก่อนมื้ออาหารและก่อนการปฏิบัติสมาธิ ช่วยทำให้จิตใจสงบและร่างกายผ่อนคลาย ช่วยให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยความพึงพอใจมากกว่าเดิมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น **๗. การรับประทานอาหารสดและโยเกิร์ต** - ผลไม้และผักสด ทำให้ร่างกายสะอาดจากเชื้อโรคและกล่อมเกลาจิตใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน - การรับประทานโยเกิร์ต ช่วยให้ร่างกายมีแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งช่วยเพิ่มพูนกระบวนการย่อยอาหารและช่วยทำให้ผนังลำไส้ใหญ่เข็งแรงขึ้น *** วิธีการบำบัดเพื่อสุขภาพ** มีดังนี้ **๑. การออกกำลังกายแบบโยคะ** การฝึกฝนท่าต่าง ๆ ของโยคะเป็นประจำทุกวันรักษาร่างกายให้มีความยืดหยุ่น เบาและกระฉับกระเฉง อีกทั้งยังช่วยควบคุมอารมณ์ด้านลบอันรุนแรงได้อีกด้วย **ประโยชน์ที่ได้จากการเต้นแบบโยคะ** ๑. บริหารต่อมต่าง ๆ และแขนขาจากเท้าถึงศีรษะ	**วิธีการบำบัดเพื่อสุขภาพทำได้ดังนี้** ๑. การออกกำลังกายแบบโยคะ เป็นประจำทุกวันรักษาร่างกายให้มีความยืดหยุ่น เบาและกระฉับกระเฉง ๒. การอบสมุนไพร เป็นการส่งเสริมสุขภาพวิธีหนึ่ง อาจใช้ร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ตามความเหมาะสม ๓. การอาบแสงตะวัน เป็นการรักษาสมดุลของร่างกายในรายที่มีเสมหะเกิน และเป็นการเสริมสุขภาพในรายที่ปกติ ๔. แอโรบิคในน้ำ การรักษาโรคโดยใช้คุณสมบัติทางกายภาพของน้ำ น้ำมีแรงลอยตัว จึงนำมาฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพาตแขน ขาอ่อนแรง หรือผู้ป่วยที่ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวลำบาก ผู้ป่วยที่พักฟื้นและขาดการออกกำลังกาย ๕. ดนตรีเพื่อสุขภาพ ดนตรีเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายเพราะดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและสังคม ควรจัดให้มีกิจกรรมด้านดนตรี ได้แก่การฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีในชีวิตประจำวัน

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวเปมิกา จรรยาดี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ	๒. รักษากระดูกอักเสบของคอ เอว และข้อต่าง ๆ ๓. ขจัดอาการผิดปกติของปัสสาวะขัด ๔. รักษาโรคไต และถุงน้ำดี ฯลฯ **๒. การอบสมุนไพร** สามารถบำบัดรักษาโรคภูมิแพ้ที่ไม่รุนแรง ความดันโลหิตสูง หวัดเรื้อรัง อัมพฤกษ์ อัมพาตระยะแรก ปวดเมื่อยตามร่างกายทั่วไป **ประโยชน์ของการอบสมุนไพร** ๑. ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น คลายความตึงเครียด ๒. ช่วยชำระล้าง และขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง ๓. ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น ฯลฯ **๓. การอาบแสงตะวัน** เป็นการขับสารพิษทางผิวหนัง โดยวิธีธรรมชาติแบบโบราณ เป็นการรักษาสมดุลของร่างกายในรายที่มีเสมหะเกินและเป็นการเสริมสุขภาพในรายที่ปกติ **ประโยชน์ของการอาบแสงตะวัน** ๑. แสงแดดจะช่วยเปลี่ยนโปรวิตามินดี เป็นวิตามินดีในร่างกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกระดูกมีผลดีในสตรีวัยทองและผู้สูงอายุที่มีปัญหากระดูกพรุน ๒. ร่างกายจะได้รับคลอโรฟิลล์จากใบตองกล้วย ช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบน้ำเหลืองโยคะ **๔. แอโรบิคในน้ำ** จากคุณสมบัติที่น้ำมีแรงลอยตัว จึงนำมาฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพาตแขน ขาอ่อนแรง หรือผู้ป่วยที่ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวลำบาก ผู้ป่วยที่พักฟื้นและขาดการออกกำลังกาย การรักษาโรคโดยใช้คุณสมบัติทางกายภาพของน้ำปัจจุบันได้พัฒนาและออกแบบพิเศษ เรียกเป็นธาราบำบัด หรือวารีบำบัด มีการใช้ทั้งคุณสมบัติของความร้อน – เย็นของน้ำและแรงลอยตัวของน้ำ เช่น การนำมาใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อลดการติดขัดของข้อ ลดการเจ็บปวด ทำให้มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นหรือใช้ออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและลดอาการปวดเมื่อยระหว่างตั้งครรภ์	จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจอันเป็นผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปภายหน้า ๖. การฝึกชี่กง ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่รีบร้อนที่จะได้รับผลในการฝึก ต้องมีความมานะในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ขจัดโรคภัยในตัว แล้วเสริมพลังบำบัดให้เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวเปมิกา จรรยาดี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ	**๕. ดนตรีเพื่อสุขภาพ** เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรจัดให้มีกิจกรรมด้านดนตรี ได้แก่การฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ในชีวิตประจำวัน จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปภายหน้า **ประโยชน์ของดนตรีเพื่อสุขภาพ** ๑. ช่วยให้ใยประสาทสมองเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้ฉลาดขึ้น อารมณ์ดีขึ้น ๒. ช่วยพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ สร้างความจำ สร้างพลังและกำลังใจ ก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่อบอุ่น ๓. ช่วยทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข เกิดภูมิคุ้มก้นโรค ลดความวิตกกังวล ความเจ็บปวด ๔. มีพลังและเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น **๖. การฝึกชี่กง** ชี่กง มีหลายรูปแบบและหลายปรมาจารย์ แต่เป้าหมายมีอย่างเดียวกันคือ **เพื่อเสริมสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ขจัดโรคภัยในตัว แล้วเสริมพลังบำบัดให้เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์** การฝึกชี่กง ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่รีบร้อนที่จะได้รับผลในการฝึก ต้องมีความมานะในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ชี่ คือ พลังลมปราณ หรือพลังชีวิต การฝึกชี่กง คือการฝึกให้พลังในร่างกายมีสมรรถภาพ ทำให้กลไกในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ **วิธีฝึกมีกระบวนการ** ดังนี้ **๑. การปรับร่างกาย** ได้จากท่าฝึกและการเคลื่อนไหวทำกายบริหาร ทำให้เส้นประสาทลมปราณ ปลอดโปร่ง เลือดลมเกิดความสมดุล แล้วยังช่วยปรับข้อกระดูกทั่วร่างกายและกระดูกสันหลังได้ด้วย **๒. การปรับลมหายใจ** การหายใจลึกถึงท้อง ทำให้ได้ปริมาณของอากาศมากกว่าการหายใจแค่หน้าอก เป็นประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ สามารถบำบัดโรคหอบหืด และโรคหัวใจอ่อนแอ ได้เป็นอย่างดี **๓. การปรับลมหายใจ** โรคภัยไข้เจ็บที่ยากแก่การรักษา เกิดจากภาวะของจิต ผู้มีอารมณ์โกรธและเป็นทุกข์ตลอดเวลา พลังของตับจะอ่อนแอ ไม่มีการระบายออก	

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวเปมิกา จรรยาดี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ	หากเป็นเช่นนี้นาน ๆ จะเกิดโรค เป็นนิ่วในถุงน้ำดี และเป็นโรคตับได้ หากจิตใจพะวักพะวนและอกสั่นขวัญแขวนมากเกินไป จะเป็นโรคหัวใจได้ จิตใจที่มีแต่ความกังวล จะเป็นโรคกระเพาะและลำไส้ได้ง่าย ถ้าได้รับการบำบัดด้วยชี่กงและใช้สมาธิของชี่กง จะช่วยให้หายเป็นปกติได้ **ประโยชน์ของการฝึก** ๑. ทะลวงเส้นประสาทลมปราณให้ปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของเลือดลม ๒. เปิดรูขุมขนที่อุดตัน และระบายไอโรค ๓. มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกายและปรับแต่งความดันโลหิตให้ปกติ ๔. เพิ่มศักยภาพในการส่งพลัง	

การถอดบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์หลังการปฏิบัติ
After Action Review (AAR)

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร

ถ่ายทอดความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ วิธีดูแลรักษาร่างกายของตัวเองให้แข็งแรงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคน้อยที่สุด

2. สิ่งที่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร

ทำให้ทราบถึงวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย วิธีการบำบัดสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบโยคะ การนวด การอบสมุนไพร การฝึกชี่กง การผ่อนคลายด้วยดนตรีเพื่อสุขภาพ เรียนรู้วิธีการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและมีกิจกรรมการรับประทานอาหารมังสวิรัติที่มีประโยชน์มาก

3. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร

ไม่มี

4. สิ่งที่เกินความคาดหวังคืออะไร

1) เกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

2) เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาทิ จากเดิมชอบกินขนมหวาน หรือ เค้ก ขนมปัง เปลี่ยนไปกินผลไม้หรืออาหารประเภทมังสวิรัติแทน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ เป็นต้น

3) ได้รับความรู้และข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์อย่างมากเพื่อการดูแลสุขภาพของตัวเองและผู้อื่นให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

5. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ

บุคลากรศูนย์การจัดการความรู้นำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อไป

การบำบัดเพื่อสุขภาพ

๑. การออกกำลังกายแบบโยคะ

ประโยชน์ที่ได้จากการเต้นแบบโยคะ

- ๑. บริหารต่อมต่าง ๆ และแขนขาจากเท้าถึงศีรษะ
- ๒. ขจัดอาการผิดปกติของปัสสาวะขัด
- ๓. รักษากระดูกอักเสบของคอ เอว และข้อต่าง ๆ
- ๔. แก้ปัญหานอนไม่หลับ

๒. การอบสมุนไพร

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

- ๑. ช่วยชำระล้าง และขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง
- ๒. บรรเทาอาการบวม เหน็บชา และอาการลมพิษ
- ๒. โรคหืดและอาการบางอย่าง เช่น ยอกโรคเก๊าท์ อัมพฤกษ์
- ๔. ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการคัน รักษาผดผื่น

๓. การอาบแสงตะวัน

ประโยชน์ของการอาบแสงตะวัน

- ๑. เสริมความแข็งแรงของกระดูก มีผลดีในสตรีวัยทองและผู้สูงอายุ
- ๒. ร่างกายจะได้รับคลอโรฟิลล์จากใบตองกล้วย ช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบน้ำเหลือง

๔. แอโรบิคในน้ำ

ประโยชน์จากการแอโรบิคในน้ำ

- ๑. ลดการติดขัดของข้อ ลดการเจ็บปวดของผู้สูงอายุได้ดี
- ๒. เสริมสร้างกล้ามเนื้อและลดอาการปวดเมื่อยในหญิงตั้งครรภ์

๕. ดนตรีเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์ของดนตรีเพื่อสุขภาพ

- ๑. ช่วยให้ใยสมองเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้ฉลาดขึ้น อารมณ์ดีขึ้น
- ๒. ช่วยทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข เกิดภูมิคุ้มกันโรค ลดความวิตกกังวล
- ๓. มีพลังและเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้สุขภาพดีขึ้น

๖. การฝึกชี่กง

ประโยชน์ของการฝึกชี่กง

- ๑. ทะลวงเส้นประสาทลมปราณให้ปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของเลือดลม
- ๒. เปิดรูขุมขนและระบายไอโรค
- ๓. เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งพลัง