



2723 / 2561
 14 ส.ย. 2561
 16/10

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม โทรศัพท์ ๑๕๐๐

ที่ ศธ ๐๕๖๔.๐๔ / ๑๗๔

วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ลงนามอนุมัติโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ “เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ฯ

เรียน, อธิการบดี (ผ่านรองฯ ผศ.พิชญ์ บางเขียว)

ด้วยสำนักศิลปะและวัฒนธรรม และศูนย์การศึกษาอุทงทองทวารวดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้จัดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ “เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรียนรู้และในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยผ่านกระบวนการบรรยายและการแบ่งกลุ่มฝึกอบรบ ซึ่งกำหนดจัดกิจกรรมในระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ หมู่บ้านดงเย็น ตำบลท้าวอุทง อำเภอกุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยขอใช้เงินงบประมาณแผ่นดิน รหัส ๑๑๑๐๑-๖๑-๐๕๐๐๔-๐๔-๐๑ ของสำนักศิลปะและวัฒนธรรมและศูนย์การศึกษาอุทงทองทวารวดี

ในการนี้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม ขออนุมัติโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ “เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อดำเนินกิจกรรมดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ คำสั่งไปราชการ หนังสือเชิญวิทยากร และแบบอนุมัติให้บุคคลภายนอกมาบรรยายพิเศษโดยจ่ายค่าบรรยาย แนบมาพร้อมบันทึกข้อความนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ลงนาม

๑. อนุมัติโครงการ
๒. คำสั่งไปราชการ
๒. ลงนามหนังสือเชิญวิทยากร
๓. ลงนามแบบอนุมัติให้บุคคลภายนอกมาบรรยายพิเศษโดยจ่ายค่าบรรยาย

เพื่อโปรดพิจารณา ลงนาม

ตามข้อ ๑. 11/๖๖๖ ๓๗ ตามข้อ ๒. - ข้อ ๓.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รังสรรค์ บัวทอง)
 ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม

๑๕
 14 ส.ย. 2561

14 ส.ย. 2561

- อนุมัติ
 - ลงนาม

๑๕/๑๐/๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญ์ บางเขียว)

โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
 “เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”

ผลผลิต	ผลงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
รหัส	รหัส ๑๑๑๐๑-๖๑-๐๕๐๐๔-๐๔-๐๑
งบประมาณ	งบประมาณแผ่นดิน
หน่วยงานผู้รับผิดชอบ	สำนักศิลปะและวัฒนธรรม และศูนย์การศึกษาอู่ทองทวารวดี

๑. ลักษณะ/ประเภทของโครงการ

อนุรักษ์ เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทย และสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

๒. ความสอดคล้อง

๒.๑ ความสอดคล้องกับแผนกลยุทธ์

แผนกลยุทธ์มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	แผนกลยุทธ์สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
<input type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๒ ด้านการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพได้มาตรฐานสากล กลยุทธ์ที่ ๒ การสนับสนุน ส่งเสริม การพัฒนาหลักสูตร ระบบการจัดการเรียนการสอน และพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณภาพ ด้านที่ ๓ การพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณภาพ และมีคุณลักษณะเป็นไปตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ประเด็นที่ ๒ พัฒนานิสิตตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย “มีจิตสาธารณะ ทักษะสื่อสารดี และมีความเป็นไทย”	<input type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๑ รักษา สืบทอด และส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ และความหลากหลายทางวัฒนธรรม ให้คงอยู่อย่างยั่งยืน <input type="checkbox"/> ด้านที่ ๑ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และความหลากหลายทางวัฒนธรรมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน
<input type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๔ ด้านการบริการวิชาการสู่สังคม กลยุทธ์ที่ ๔ การให้บริการตามความต้องการของชุมชนและท้องถิ่น ด้านที่ ๔ การจัดตั้งศูนย์ความเป็นเลิศตามอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของมหาวิทยาลัย	<input type="checkbox"/> ด้านที่ ๒ ส่งเสริมอัตลักษณ์และสร้างค่านิยมความเป็นไทย <input type="checkbox"/> ด้านที่ ๓ พัฒนาองค์ความรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรม เพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม
<input checked="" type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๕ ด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม กลยุทธ์ที่ ๕ การอนุรักษ์ เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทย และสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ	<input type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๒ นำทุนทางวัฒนธรรมมาสร้างคุณค่าทางสังคมและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ด้านที่ ๑ พัฒนาทุนทางวัฒนธรรมสู่เศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์
<input type="checkbox"/> ด้านที่ ๑ มุ่งพัฒนาองค์ความรู้และความหลากหลายทางวัฒนธรรมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน	
<input type="checkbox"/> ด้านที่ ๒ เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ด้วยทุนทางวัฒนธรรม	<input checked="" type="checkbox"/> แผนกลยุทธ์ที่ ๓ สืบสานพระราชปณิธานผ่านโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ด้านที่ ๑ สืบสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
<input checked="" type="checkbox"/> ด้านที่ ๓ สืบสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ	

๒.๒ ความสอดคล้องระหว่างโครงการกับการประกันคุณภาพการศึกษา

ความสอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวชี้วัดการประกันคุณภาพการศึกษา ดังนี้

- ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนานิสิตตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ด้านความเป็นไทย
- ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๓ การส่งเสริมและสนับสนุนโครงการ/กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมทั้งใน และต่างประเทศ
- ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๔ การส่งเสริมและสนับสนุนโครงการ/กิจกรรมด้านการส่งเสริมและสืบสาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริและบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

๓. หลักการและเหตุผล

จากพระมหากรุณาธิคุณในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ได้พระราชทานแนวทางในพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาความทุกข์ยากเดือดร้อน ให้แก่พสกนิกรชาวไทยทั่วทุกภูมิภาคของประเทศมาตลอดระยะเวลาแห่งการครองสิริราชสมบัติ ส่งผลให้มีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กระจายอยู่ทั่วประเทศมากกว่า ๔,๐๐๐ โครงการ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขกับราษฎรอย่างหาที่สุดมิได้

ดังนั้น เพื่อให้แนวพระราชดำริ พระราชกรณียกิจ พระมหากรุณาธิคุณ และพระปรีชาสามารถในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สามารถถ่ายทอดไปสู่เยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่จะมีส่วนช่วยในการสานต่อแนวพระราชดำริให้บังเกิดความยั่งยืน และเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่มีความต่อเนื่องเป็นระบบในลักษณะเรียบง่าย และสามารถนำผลสำเร็จของโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ไปประยุกต์ปฏิบัติได้จริง ทั้งต่อการศึกษาและการดำรงชีวิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันที่ดี เหมาะสม และสร้างความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติต่อไป

ด้วยเหตุนี้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จึงได้จัด โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ “เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ขึ้น เพื่อให้อาจารย์ นักศึกษา และบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของชุมชนเกษตรอินทรีย์ ณ หมู่บ้านดงเย็นซึ่งเป็นหมู่บ้านที่มีชาวลาวครั้งอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก คนในชุมชนมีการทำนา ทำไร่ ปลูกผัก ปลูกผลไม้ ใช้นวัตกรรมแบบเกษตรอินทรีย์ เดินตามรอยเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ปัจจุบันหมู่บ้านนี้กลายเป็นชุมชนท่องเที่ยวเชิงเกษตรอินทรีย์และมีการจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนดงเย็นเพื่อนพึ่งภาฯ เป็นเครือข่ายการปลูกพืชผลทางการเกษตรโดยไม่ใช้สารเคมี ใช้น้ำหมักตามธรรมชาติ มีทั้งผักสดและผลไม้ ซึ่งเป็นการเกษตรแบบพึ่งตนเอง จึงทำให้ที่นี่มีพืชผักมาบริโภคกันตลอดทั้งปี

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา ชุมชน และปราชญ์ชาวบ้าน ได้เรียนรู้กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันตามหลักพันธกิจของมหาวิทยาลัย

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรียนรู้และในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๕. การบูรณาการของโครงการ

บูรณาการกับพันธกิจสำนักศิลปะและวัฒนธรรม ดังนี้

- อนุรักษ์ ส่งเสริม และเผยแพร่ มรดกทางวัฒนธรรมและความหลากหลายทางวัฒนธรรมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน
- สร้างจิตสำนึก สร้างค่านิยม และส่งเสริมอัตลักษณ์ความเป็นไทย
- สร้างองค์ความรู้ทางด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาชุมชนและสังคม
- ส่งเสริมการพัฒนาและต่อยอดทุนทางวัฒนธรรมเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ
- สร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวัฒนธรรมกับองค์กรต่าง ๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศเพื่อขับเคลื่อนงานด้านวัฒนธรรม
- สืบสานพระราชปณิธานผ่านโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

๖. กลุ่มเป้าหมาย

อาจารย์ บุคลากร เยาวชนและผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๖๐ คน

๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จและเป้าหมาย

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย
๑. ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	- มีผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐
๒. ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ	- ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหากิจกรรมหรือหัวข้อที่จัดโครงการไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐ - ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐ - ผู้เข้าร่วมโครงการ คาดว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐
๓. ตัวชี้วัดเชิงเวลา	- สามารถจัดกิจกรรมตามที่กำหนดในโครงการได้เสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่กำหนดไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐

๘. วิธีดำเนินการ (ระบุงกระบวนการจัดทำโครงการตั้งแต่การวางแผน การดำเนินงาน การประเมินผล และนำผลมาปรับปรุงการทำงาน (PDCA))

ขั้นตอน	รายละเอียด	๒๕๖๑				
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
P	๑. วางแผน					
	๑.๑ ประชุมคณะกรรมการเพื่อหารือและวางแผนการดำเนินโครงการ	↔				
	๑.๒ ศึกษาข้อมูลหัวข้อศึกษาอบรมและการจัดกิจกรรมเพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือก		↔			
	๑.๓ ติดต่อประสานงานสถานที่ภายนอก		↔			
	๑.๔ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ		↔			
D	๒. ดำเนินการตามแผน					
	๒.๑ จัดกิจกรรมตามโครงการที่กำหนด		↔			
C	๓. ติดตามผล					

ขั้นตอน	รายละเอียด	๒๕๖๑				
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
	๓.๑ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม			↔		
	๓.๒ วิเคราะห์ข้อมูล			↔		
A	๔. สรุปผลและกำหนดการปรับปรุงและเสนอต่อมหาวิทยาลัยหรือ คณะกรรมการบริหารสำนัก					
	๔.๑ จัดทำรายงานผล			↔		
	๔.๒ นำเสนอรายงานต่อคณะกรรมการบริหาร			↔		
	๔.๓ ปรับปรุงแผนการดำเนินงานโครงการในครั้งต่อไป			↔		

๘.๑ วัน/เดือน/ปี ที่จัดโครงการและสถานที่ดำเนินโครงการ

จัดกิจกรรมในระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ หมู่บ้านดงเย็น ตำบลท่าวุ้งของ
อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี

๘.๒ การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑. การประเมินผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการโดยใช้
แบบสอบถาม

๒. สรุปผลการประเมิน รายงานผลการประเมินต่อที่ประชุมคณะกรรมการบริหาร
สำนักศิลปะและวัฒนธรรมและคณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัย เพื่อหาแนวทางพัฒนาและปรับปรุงให้การ
ดำเนินงานมีคุณภาพยิ่งขึ้น

๙. รายละเอียดของงบประมาณที่ใช้

งบประมาณทั้งสิ้น จำนวน ๙๔,๐๐๐ บาท จากงบประมาณแผ่นดิน รหัสงบประมาณ ๑๑๑๐๑-๖๑-
๐๕๐๐๔-๐๔-๐๑ (งบประมาณ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม จำนวน ๗๐,๐๐๐ บาท และศูนย์การศึกษาอุทุมพร
ทวารวดี จำนวน ๒๔,๐๐๐ บาท) รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าตอบแทน

๑.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๓ คนๆ ละ ๑๒ ชม.ๆละ ๑,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๓๖,๐๐๐ บาท

๒. ค่าใช้สอย

๒.๑ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๒ มื้อ ๆ ละ ๑๘๐ บาท เป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท

๒.๒ ค่าอาหารว่าง จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๔ มื้อ ๆ ละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท

๒.๓ ค่าอาหารเย็น จำนวน ๔ คนๆ ละ ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๒.๔ ค่าที่พัก

จำนวน ๔ คนๆ ละ ๑ คืน ๆ ละ ๗๕๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๒.๕ จ้างเหมาบริการรถบัสปรับอากาศ

จำนวน ๑ คันๆ ละ ๒ วัน ๆ ละ ๑๒,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท

**ถ้าเฉลี่ยทุกรายการ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา ชุมชน และปราชญ์ชาวบ้าน ได้เรียนรู้กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันตามหลักพันธกิจของมหาวิทยาลัย

๒. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรียนรู้และในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม ร่วมกับศูนย์การศึกษาอุทกขารวดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

() อนุมัติ
() ไม่อนุมัติ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญ์ บานเดี่ยว)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

กำหนดการ
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
“เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”
ณ หมู่บ้านดงเย็น ตำบลท่าวุ้ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดสุรินทร์
ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

วันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑

๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน และพิธีเปิดโครงการ
๘.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้การทำเกษตรอินทรีย์
๐๙.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้วิถีชีวิตเกษตรอินทรีย์ ๓ กลุ่ม
๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มกิจกรรมการเพาะพันธุ์และปลูกผักออแกนิก ๓ กลุ่ม
๑๖.๐๐ น.	สรุปกิจกรรม
๑๗.๐๐ น.	ผู้เข้าร่วมโครงการเดินทางกลับ มรภ.บ้านสมเด็จเจ้า
๑๘.๐๐ น.	กรรมการดำเนินงานประชุมสรุปผลการจัดกิจกรรมและเตรียมงาน
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน และพิธีเปิดโครงการ
๐๙.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มกิจกรรมการแปรรูปพืชผลทางการเกษตร ๓ กลุ่ม
๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มกิจกรรมการทำน้ำมันไบโอดีเซล ๓ กลุ่ม
๑๖.๐๐ น.	สรุปกิจกรรม
๑๖.๓๐ น.	เรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชนในเขตเมืองโบราณอุทุมพรพิสัยและพิธีปิดโครงการ
๑๗.๐๐ น.	เดินทางกลับ มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๙.๐๐ น.	ถึง มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๙.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเย็น