

หลักสูตรการฝึกอบรมการทำขนมไข่นยสดสด จำนวน 3 ชั่วโมง

หลักสูตรสอดคล้องกับอาชีพทั่วไป

ความเป็นมา

ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้มีคุณภาพ ศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนสู่ “วิสาหกิจชุมชน : ชุมชนพึ่งตนเอง ทำได้ ขายเป็น” เพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของตลาด รวมทั้งสร้างเครือข่ายการรวมกลุ่มในลักษณะวิสาหกิจชุมชน สร้างรายได้ให้กับชุมชน ให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ และการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร

การประชาคมหมู่บ้านประชาชนได้ร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการประกอบอาชีพของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป แต่ด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ จึงทำให้รายได้ในการประกอบอาชีพลดน้อยลงประชาชนในชุมชนจึงเล็งเห็นความสำคัญ และต้องการสร้างอาชีพเสริมให้กับตนเอง โดยประเมินจากความต้องการของตลาด และทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน ได้รับงบประมาณปี 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น โครงการพัฒนาอาชีพชุมชน หลักสูตรการทำขนมไข่นยสด จำนวน 3 ชั่วโมง เพื่อฝึกทักษะอาชีพให้กับชุมชนได้เกิดรายได้และเป็นอาชีพเสริมต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของชุมชน
2. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

ผู้เข้ารับการฝึกอาชีพนำความรู้ไปต่อยอดอาชีพเพื่อให้มีอาชีพเสริมและสร้างรายได้เพิ่ม

เป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน	3	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	2	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรการทำขนมไข่นยสด

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทางการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด	1. เพื่อให้ผู้เรียนบอกความสำคัญในการประกอบอาชีพ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้แบบอย่างการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด 4. เพื่อให้ผู้เรียนบอกทิศทางการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสดได้ด้วยกระบวนการคิดเป็น	1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพ 2. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด 3. ทิศทางการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด	1. วิทยากรมอบหมายให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่องความสำคัญในการประกอบอาชีพ 3. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น 4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่องความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด 5. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น 6. ให้ผู้เรียนศึกษาข้อมูลการประกอบอาชีพขนมไข่นยสด 7. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด	30 นาที	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2	ทักษะการประกอบอาชีพการทำขนมไข่นยสด	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกซื้อวัตถุดิบได้อย่างมีคุณภาพ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกส่วนผสมของการทำขนมไข่นยสดได้ 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการทำขนมไข่นยสดได้ 4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถการทำขนมไข่นยสดได้ 5. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์งบประมาณในการทำขนมไข่นยสดได้ 6. เพื่อให้ผู้เรียนบอกความหมายของบรรจุภัณฑ์ได้ 7. เพื่อให้ผู้เรียนบอกวัสดุที่ใช้บรรจุภัณฑ์ในการทำขนมไข่นยสด 8. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบรรจุขนมไข่นยสด	1. การเตรียมวัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมไข่นยสด 2. วิธีการทำขนมไข่นยสด 3. บรรจุภัณฑ์การทำขนมไข่นยสด	1. วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับวัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมไข่นยสด 2. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น 3. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำขนมไข่นยสด 4. วิทยากรประเมินผลการทำการทำขนมไข่นยสดของผู้เรียน 5. วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการบรรจุภัณฑ์การทำขนมไข่นยสด 6. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำขนมไข่นยสด 7. วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียน	-	2 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำการทำขนมไข่นยสด	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถคิดราคาต้นทุนของการทำขนมไข่นยสดได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนบอกวิธีการขายการทำขนมไข่นยสดได้ 3. เพื่อให้ผู้เรียนบอกวิธีการส่งเสริมการขายการทำขนมไข่นยสดได้	1. การคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน 2. การขายการทำขนมไข่นยสด 3. การส่งเสริมการขาย	1. วิทยากรอธิบายและสาธิตการคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน 2. วิทยากรอธิบายและสาธิตการทำบัญชีร้านค้าอย่างง่าย 3. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมกันสรุปความรู้ 4. วิทยากรมอบหมายให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและทำแบบประเมินความพึงพอใจ	30 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง การทำการทำขนมไข่เนยสด/ใบงาน
2. แหล่งเรียนรู้ / อินเทอร์เน็ต / เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง
3. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวัดผลประเมินผล

1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระในการปฏิบัติ
2. ทักษะการปฏิบัติ
3. คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ
4. แบบประเมินความพึงพอใจ
5. แบบทดสอบวัดความรู้ก่อนเรียน และ หลังเรียน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินจากแบบทดสอบไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

รายละเอียดการดำเนินโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

1. ชื่อโครงการ การทำการทำขนมไข่เนยสด

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

1.2 ขับเคลื่อนระบบธนาคารหน่วยกิต (Credit Bank System) และกลไกการเทียบโอนผลการเรียนรู้ (หน่วยกิต ความรู้และประสบการณ์) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสะสมผลการเรียน และยกระดับคุณวุฒิทางการศึกษาได้อย่างต่อเนื่องตามศักยภาพจริง)

2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่นั่งยืน

2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

2.2 ส่งเสริมแนวทาง “Learn to Earn” ควบคู่กับการ Upskill / Reskill / Newskill เพื่อให้ผู้เรียนสร้างรายได้ทั้งในระหว่างเรียนและหลังจบการศึกษา

2.3 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้ประกอบการใหม่ สร้างโอกาสทางธุรกิจชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่า

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเอง และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

ภารกิจสำคัญ

2. Caree Plus : “เติมเต็มทักษะ สร้างโอกาสอาชีพ” ร่วมมือกับภาคเอกชนออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพของสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และความต้องการตลาดแรงงานจริง เช่น ดิจิทัล ช่างเทคนิค อาหาร การดูแลผู้สูงอายุ โดยภาคเอกชนร่วมสนับสนุนด้านการฝึกอบรมและวิทยากร รวมทั้งฝึกอบรมตามหลักสูตรคุณวุฒิวิชาชีพที่กำหนด

3. ระบบเชื่อมโยงการเรียนรู้ 3 รูปแบบ มุ่งพัฒนาการเทียบเคียงและเทียบโอนผลการเรียนรู้ เชื่อมโยงการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สามารถสะสมในระบบธนาคารหน่วยกิตแบบไร้รอยต่อ นำไปสู่การยกระดับคุณวุฒิทางการศึกษาอย่างเป็นระบบ

3. หลักการและเหตุผล

ในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน การสร้างทักษะอาชีพที่สามารถเริ่มต้นได้ง่าย ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และมีตลาดรองรับที่แน่นอนเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง กรมส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) ได้เล็งเห็นความสำคัญของการยกระดับทักษะ (Upskill) และการสร้างทักษะใหม่ (Reskill) ให้แก่ประชาชนตามนโยบาย “Learn to Earn” ซึ่งเปลี่ยนผ่านจากการเรียนรู้ตามอัธยาศัยทั่วไป สู่การเรียนรู้ที่จับต้องได้และเปลี่ยนเป็นรายได้ในทันที

“การทำขนมไข่เนยสด” ขนมไข่เป็นขนมไทยโบราณที่ได้รับความนิยมอย่างยาวนาน มีเอกลักษณ์ที่เนื้อสัมผัสและรสชาติที่หวานกำลังดี แต่ในปัจจุบัน ขนมไข่แบบดั้งเดิมอาจมีความแห้งและขาดความหลากหลาย ส่งผลให้ความนิยมลดลง การนำเนยสดและนมสดมาเป็นส่วนผสมหลัก จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องเนื้อสัมผัสที่แห้งกระด้าง ทำให้ได้ขนมไข่ที่มีความชุ่มฉ่ำ นุ่มละมุน และมีกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ ดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น ช่วยพัฒนาทักษะอาชีพและทักษะชีวิต เช่น ความอดทน ความละเอียดรอบคอบ การทำงานเป็นขั้นตอน และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม อีกทั้งยังสามารถต่อยอดเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดการพึ่งพาตนเองและการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีอาชีพที่มั่นคงและพึ่งพาตนเองได้ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาอาชีพการทำขนมไข่เนยสดนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะที่ได้มาตรฐาน สามารถต่อยอดสู่การเป็นผู้ประกอบการรายย่อย และสร้างรายได้เสริมหรืออาชีพหลักให้แก่ครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการทำขนมไข่เนยสดและการเลือกใช้วัตถุดิบได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการทำขนมไข่เนยสดได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

5. เป้าหมาย

ผู้เรียน จำนวน 6 คน

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ขึ้นเตรียมการ (วางแผนและ ประชาสัมพันธ์) 2. ขึ้นดำเนินการ อบรม (ภาคทฤษฎี และปฏิบัติ)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับ เทคนิคการทำขนมไข่เนยสด และการเลือกใช้วัตถุดิบได้	ประชาชนที่ สนใจ	จำนวน 6 คน	ที่ทำการ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ตำบลจี่วราย อำเภอตะพาน หิน	จำนวน 1 วัน (วันที่ 6 สิงหาคม 2569)	2,300 บาท

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
3. ติดตามและสรุปผล (ประเมินผล)	2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการทำขนมไข่นยสดได้ 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้			จังหวัดพิจิตร		

7. งบประมาณโครงการ

1 ค่าตอบแทนวิทยากร	จำนวน 3 ชม. X ชม.ละ 200 บาท	เป็นเงิน 600 บาท
2 ค่าวัสดุฝึกอบรม		เป็นเงิน 1,700 บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	2,300 บาท	(สองพันสามร้อยบาทถ้วน)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค. – ธ.ค. 68)	ไตรมาส 2 (ม.ค. – มี.ค. 69)	ไตรมาส 3 (เม.ย. – มิ.ย. 69)	ไตรมาส 4 (ก.ค. – ก.ย. 69)
โครงการพัฒนาอาชีพชุมชน (หลักสูตรการทำขนมไข่นยสด)	-	-	-	2,300.-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาววิชรพรรณ คำสะอาด	ครูศูนย์การเรียนรู้
2. ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอำ	หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
3. ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอำ	หัวหน้างานแผนงานและโครงการ
4. นางสาวมนสิชา สะอาดพันธุ์	หัวหน้ากลุ่มจัดการเรียนรู้
5. นายเกรียงไกร ทองศักดิ์	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

10. เครือข่าย

- ผู้นำชุมชน
- ปราชญ์ชาวบ้าน

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
- โครงการการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- โครงการการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ
- โครงการประกันคุณภาพของสถานศึกษา

12. ผลลัพธ์

ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการทำการทำขนมไข่นยสดและการเลือกใช้วัตถุดิบได้ สามารถฝึกทักษะการทำขนมไข่นยสดสด และนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

13. ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1. จำนวนผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการ
2. จำนวนผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการที่ผ่านกระบวนการตามหลักสูตร

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

1. ร้อยละของผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการที่มีคะแนน Post- test สูงกว่า Pre-test
2. ร้อยละของผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการสามารถลงมือปฏิบัติตามหลักสูตรได้
3. ร้อยละของผู้เรียนที่ผ่านการอบรม สามารถนำความรู้ไปใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

1. แบบทดสอบความรู้ ก่อนอบรม / หลังอบรม
2. แบบประเมินความพึงพอใจ แบบ พต.12
3. แบบนิเทศ แบบ พต.11
4. แบบติดตามผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจบหลักสูตร แบบ พต. 20

กำหนดการจัดอบรมโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน

หลักสูตรการทำการทำขนมไข่เนยสด

วันที่ 6 สิงหาคม 2569

ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ตำบลจี้วราย อำเภอดงหลวง จังหวัดพิจิตร

วันที่ 6 สิงหาคม 2569

- | | |
|--------------------------|---|
| เวลา 08.00 น. – 08.30 น. | - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน |
| เวลา 08.30 น. – 09.00 น. | - พิธีเปิดโครงการ/ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเข้ารับการอบรม |
| เวลา 09.00 น. – 09.30 น. | - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ช่องทางการประกอบอาชีพการทำขนมไข่เนยสด
(วิทยากร โดย นางสาวอัจฉรา ปันเจียง) |
| เวลา 09.30 น. – 10.00 น. | - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ทักษะการประกอบอาชีพการทำขนมไข่เนยสด
(วิทยากร โดย นางสาวอัจฉรา ปันเจียง) |
| เวลา 10.00 น. – 11.00 น. | - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ทักษะการประกอบอาชีพการทำขนมไข่เนยสด(ต่อ)
(วิทยากร โดย นางสาวอัจฉรา ปันเจียง) |
| เวลา 11.00 น. – 12.00 น. | - วิทยากรบรรยาย เรื่อง การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ
การทำขนมไข่เนยสด/ แบบทดสอบความรู้หลังการอบรม
(วิทยากร โดย นางสาวอัจฉรา ปันเจียง) |

หมายเหตุ : กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม