

ชื่อโครงการ จากชุมชนถึงห้องเรียน

สร้างอัตลักษณ์ทรัพยากรท้องถิ่นบ้านไม้ขาวสู่บ้านแหลมทราย

1. จุดประสงค์

1.1 เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนในรูปแบบของเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนจากบ้านไม้ขาวเชื่อมโยงสู่บ้านแหลมทรายในรูปแบบของ BCG Model

1.2 เพื่อศึกษาการฟื้นฟูผักลิ้นห่าน การอนุรักษ์จักจั่นทะเลและการส่งเสริมให้เลี้ยงปลาช่อนทะเลของประมงพื้นบ้านจังหวัดภูเก็ต ส่งเสริมยุทธศาสตร์ Gastronomy ของจังหวัดภูเก็ต

1.3 ศึกษาการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากวิสาหกิจชุมชนอย่างง่าย เช่น ยำผักลิ้นห่าน จักจั่นทะเลทอดปลาช่อนทะเลซาซิมิ

1.4 เพื่อศึกษาการเชื่อมโยงวิสาหกิจชุมชนสู่การท่องเที่ยว และศึกษาอัตลักษณ์ของชุมชน

2. รายละเอียดโครงการ

2.1. การฟื้นฟูผักลิ้นห่านบ้านไม้ขาว

ผักลิ้นห่านเป็นผักพื้นบ้าน ส่วนใหญ่จะพบขึ้นอยู่ตามชายหาด พบมากที่ตำบลไม้ขาวจึงจัดเป็นพืชอัตลักษณ์ของตำบลไม้ขาวจังหวัดภูเก็ต ลักษณะเป็นพืชล้มลุกลำต้นสั้นๆจะมีไหลทอดเลื้อยไปตามพื้นดินแตกหน่อเป็นช่วงๆใบยาวรี มีประมาณ 7-15 ใบสีเขียวเข้ม ชุมชนสามารถนำมาปลูกในครัวเรือนได้ ดินที่ใช้ปลูกเป็นดินทราย ระบายน้ำได้ดี อุ้มน้ำได้น้อย ส่วนการขยายพันธุ์ก็ง่ายใช้ไหลหรือหน่อ ชุมชนเริ่มต้นจากการปลูกเพื่อช่วยลดรายจ่ายค่าอาหารประจำวัน นิยมนำมาบริโภคโดยนำมาแกงกะทิหรือผัดกับน้ำมันหอย รสชาติอร่อยมีความกรอบมัน จนปัจจุบันสู่การปลูกผักลิ้นห่านเป็นอาชีพ ราคาตลาดขายสดกิโลกรัมละ 200 บาท

การฟื้นฟูพันธุ์ผักลิ้นห่านซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนบ้านไม้ขาวจ.ภูเก็ต ต้องใช้ดินปลูกผสมกับทราย อัตราส่วน 1:1 คลุมด้วยสแลนสีดำความโปร่งแสงระดับ 80% ใช้น้ำหมักพ.ด.2 (เป็นน้ำหมักจากสับปรดซึ่งหน่วยงานพัฒนาที่ดินจ.ภูเก็ตเป็นผู้ผลิตให้สมาชิกเนื่องจากเป็นผู้ร่วมวิจัยด้วย) ใช้ส่วนไหลขยายพันธุ์เมื่อปลูกได้ 30 วันที่แปลงสาธิตหน้าหาดไม้ขาวผักลิ้นห่านจะเติบโตความกว้างของใบถึง 21.1 ± 10.23 และความยาวของใบ 14.325 ± 15.55 มม. เพิ่มพื้นที่การปลูกผักลิ้นห่านโดยขอพื้นที่สาธารณะประโยชน์ประมาณ 1 ไร่จากอบต.ไม้ขาวเพื่อให้ชุมชนมีรายได้มีอาหารในช่วงวิกฤตโควิด และนำร่องโครงการ 1 หน้าบ้าน 1 แปลงผักลิ้นห่านที่โรงเรียนบ้านไม้ขาว จัดตั้งวิสาหกิจชุมชนแปรรูปผักลิ้นห่านและจักจั่นทะเลบ้านไม้ขาวขึ้นเพื่อให้ชุมชนสร้างรายได้ต่อยอดจากงานวิจัยเริ่มต้นมีสมาชิกเข้าร่วม 15 ครัวเรือนมีรายได้เดือนละประมาณ 5,000-20,000 บาท/ครัวเรือน

วิเคราะห์สารในผักลิ้นห่านพบว่าผักลิ้นห่านมีสรรพคุณในการบำรุงเลือด ช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคโลหิตจาง คนสมัยก่อนมักนำผักลิ้นห่านมาต้มดื่มแทนน้ำสวดคล้องกับผลวิเคราะห์คือผักลิ้นห่านประกอบด้วยโอเมก้า-3 โอเมก้า-6 วิตามินบี 3 วิตามินบี 9 ช่วยลดไขมันที่เกาะในเส้นเลือด และช่วยในการหมุนเวียนของเลือด ลด

คอเลสเตอรอลในเลือดด้วย แล้วยังประกอบด้วยวิตามินเอค่อนข้างสูงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ดังนั้นเมนูส่วนใหญ่ที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านคือจะต้องนำมาประกอบอาหารด้วยกะทิหรือส่วนประกอบอื่นที่มีน้ำมันเช่นผักลีนห่านผัดกับน้ำมันหอยเพื่อใช้ประโยชน์จากวิตามินเอ ผักลีนห่านจึงเป็นผักพื้นถิ่นที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมากเหมาะกับการรับประทานของบุคคลทั่วไปโดยเฉพาะสตรีที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร จากการนำตัวอย่างของผักลีนห่าน 6 ตัวอย่างคือ ใบแห้ง ใบสด ก้านแห้ง ก้านสดรากแห้ง และรากสดนำมาสกัดด้วยแอลกอฮอล์ 95% ทดสอบกับเชื้อ *Escherichia coli* (*E. coli*) และ *Staphylococcus aureus* เชื้อ *S. aureus* เป็นเชื้อที่ทำให้แผลสดเป็นหนอง ผุพอง จากงานวิจัยพบการหาค่าความเข้มข้นต่ำสุด(MIC) จากรากสดที่มีผลยับยั้งเชื้อ *S. aureus* ได้เท่ากับ 0.09 mg/ml และพบว่าทุกส่วนของผักลีนห่านสามารถยับยั้งเชื้อได้



ผลิตภัณฑ์แปรรูปผักลีนห่าน



การฟื้นฟูผักลีนห่าน

สร้างรายได้

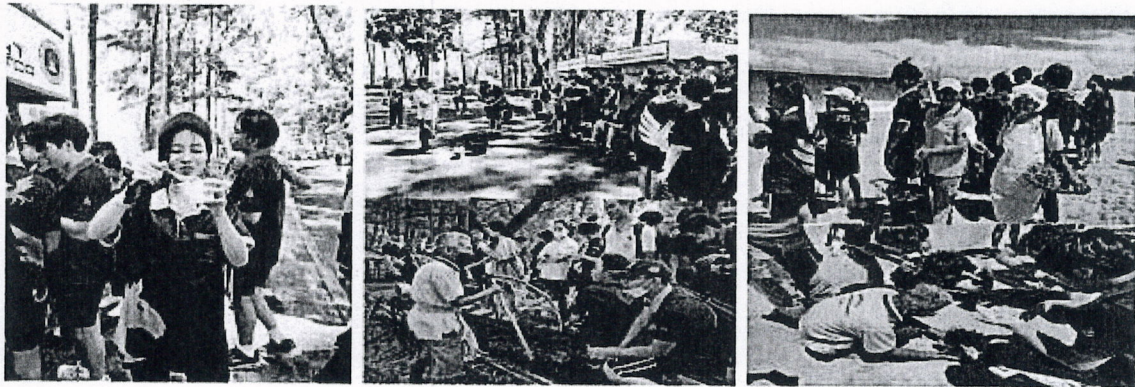


วิสาหกิจชุมชนแปรรูปผักลีนห่านและจักจั่นทะเลบ้านไม้ขาว

แหล่งเรียนรู้วิถีชุมชนสำหรับนักเรียนในจ.ภูเก็ต



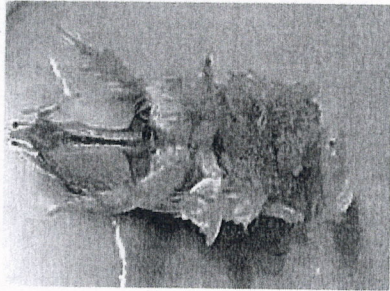
แหล่งเรียนรู้วิถีชุมชนสำหรับนักเรียนในจ.ภูเก็ต (60คน)



แหล่งเรียนรู้วิถีชุมชนสำหรับนักเรียนในจ.ภูเก็ต (140คน)



2.2 การอนุรักษ์จักจั่นทะเล



จักจั่นตัวเมียมีไข่

การฟื้นฟูและอนุรักษ์จักจั่นทะเลในพื้นที่ที่ชุมชนหมู่ 4 ตำบลไม้ขาวเข้าใช้ประโยชน์สิ่งที่น่าสนใจคือการใช้ประโยชน์ของทรัพยากรจะต้องสอดคล้องกับการอนุรักษ์ ปัญหาคือการจับขายแม่พันธุ์จักจั่นทะเลที่มีไข่อาจมีผลให้จำนวนจักจั่นทะเลที่หาดไม้ขาวลดลง การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านของชุมชนคือให้ใช้ตาข่ายที่ห่างและมีขนาดใหญ่กว่า 2.5 ซม. แต่ทั้งนี้จักจั่นทะเลตัวใหญ่ที่จับได้ก็จะเป็นตัวเมียและบางตัวเป็นแม่พันธุ์ ผลจากการสำรวจพบว่า 100% จะพบการ

ขายแม่พันธุ์ที่มีไข่เพราะขายได้ราคาตัวละ 2-3 บาทในขณะที่ตัวเมียไม่มีไข่ขายตัวละ 1 บาท ทีมวิจัยต้องให้ข้อมูลแก่ผู้จับจักจั่นทะเลซึ่งนอกจากเป็นคนในชุมชนบ้านไม้ขาวเองก็จะมีผู้จับจากพื้นที่อื่นด้วยว่าถ้าเราจับแม่พันธุ์ที่มีไข่ขาย 1 ตัว เราจะสูญเสียจักจั่นไปประมาณ 2,600 ตัวซึ่งจักจั่นจะพักภายในระยะเวลาแค่ 7 วันได้เป็นตัวอ่อนและเจริญเติบโตเป็นตัวเต็มวัยให้ขายได้ต่อไป ดังนั้นเมื่อจับแม่พันธุ์ได้ควรปล่อยกลับสู่ทะเลไม้ขาวทันที วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะอนุรักษ์แม่พันธุ์จักจั่นได้ ซึ่งมีข้อสมมุติฐานใหม่ว่าการที่เราเพียงแค่ปล่อยแม่พันธุ์จักจั่นคืนสู่ทะเลจะมีอัตราการรอดมากกว่าที่จะรวบรวมหรือสร้างธนาคารจักจั่นทะเลขึ้น เนื่องจากความเป็นอัตลักษณ์ของน้ำและทรายของหาดไม้ขาว และถ้าพิจารณาในแง่ของจุดคุ้มทุน ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าการจัดการในการเลี้ยงแม่พันธุ์จักจั่นทะเลในโรงเรือน แต่ทั้งนี้ทางชุมชนหมู่ 4 ตำบลไม้ขาวมีจุดประสงค์ที่จะจัดตั้งเป็นเขตอนุรักษ์จักจั่นทะเลริมหาดระยะทาง 150 เมตร และประสานกับทางอุทยานแห่งชาติสิรินาถร่วมกันออกมาตรการในการอนุรักษ์จักจั่นทะเลให้เข้มแข็งมากกว่านี้

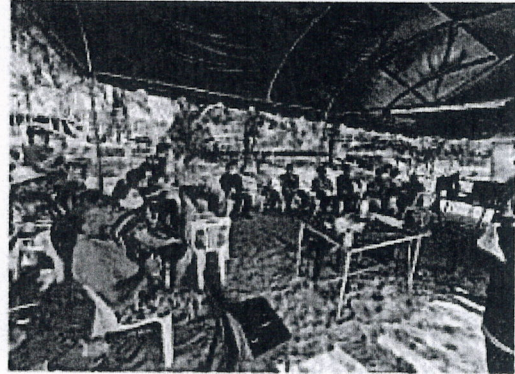


ผลิตภัณฑ์แปรรูปจักจั่นทะเล

กำหนดเขตอนุรักษ์ช่วยจกจับทะเลได้



1. ป้ายบอกกันแม่พันธุ์สัตว์ทะเล ร้อยละ 20



2. ขนาดตาข่ายของสวิง ต้องมากกว่าหรือ=2.5 cm

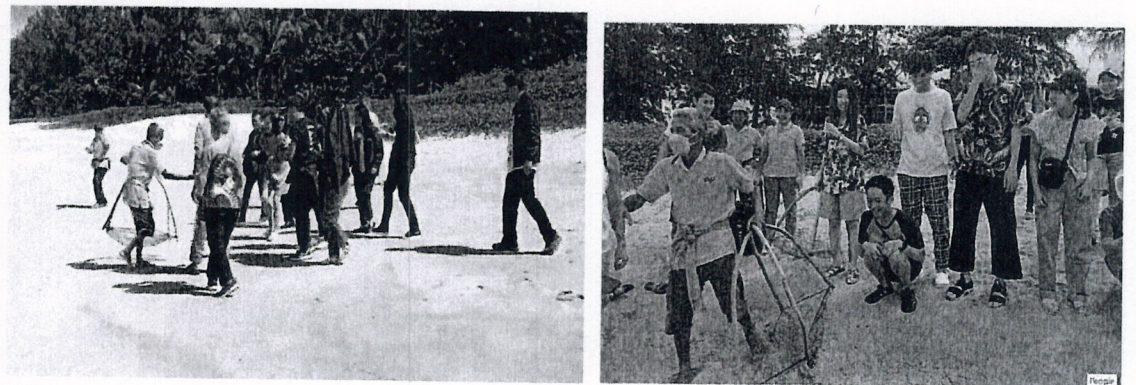
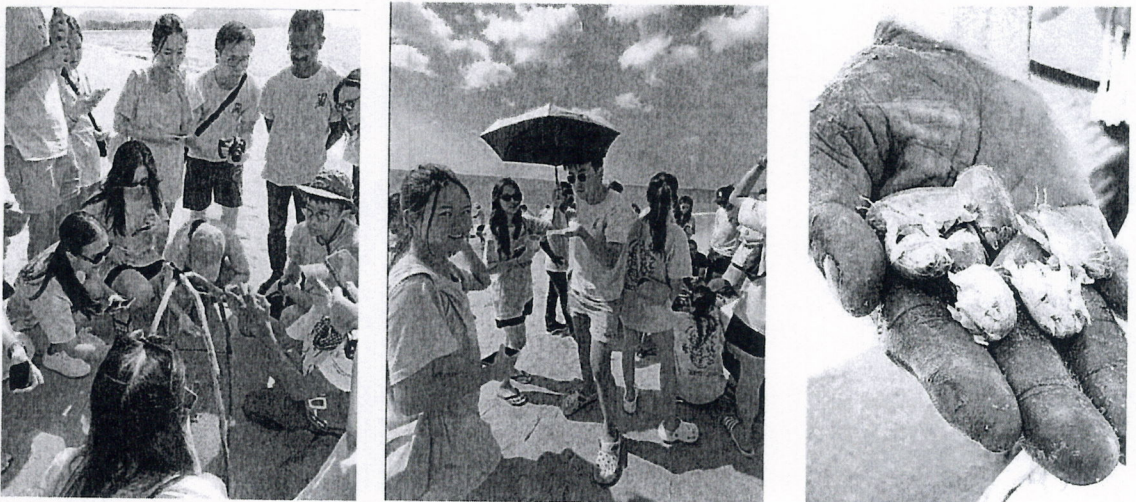
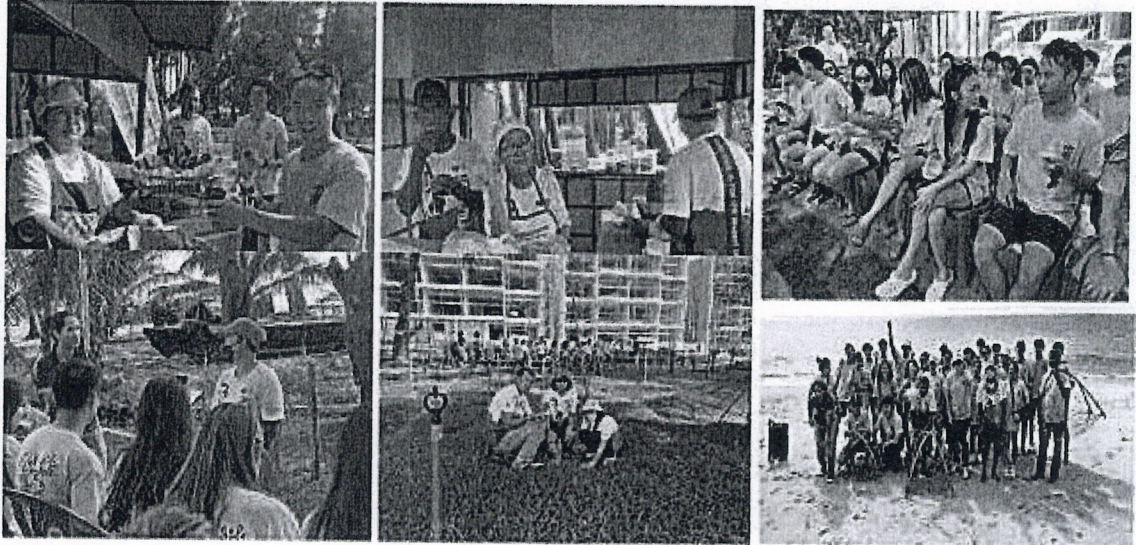
กำหนดเขตอนุรักษ์ช่วยจกจับ



3. กำหนดเขตห้ามจับจกจับทะเลระยะ 150 เมตร

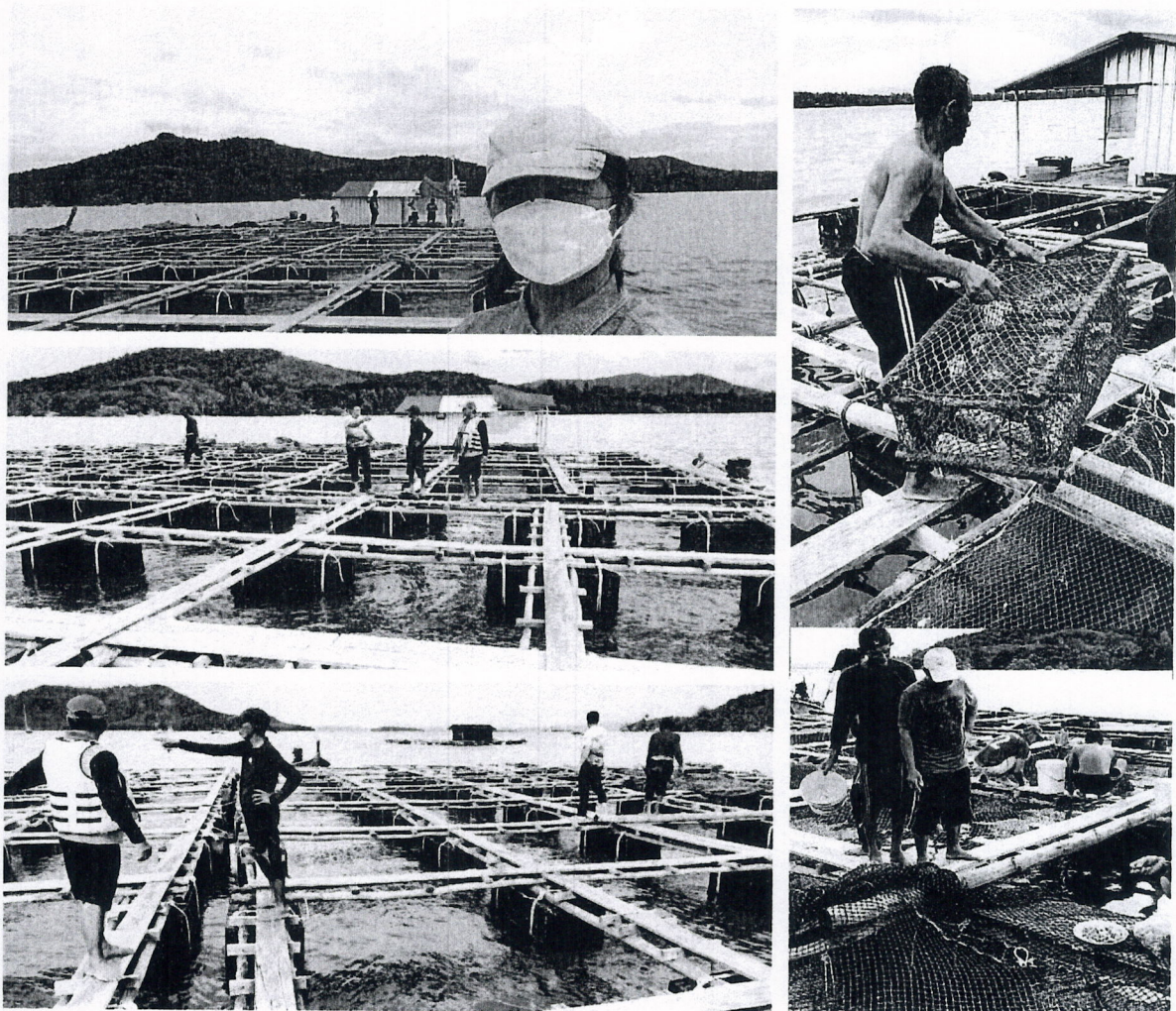
การกำหนดเขตอนุรักษ์จกจับทะเล

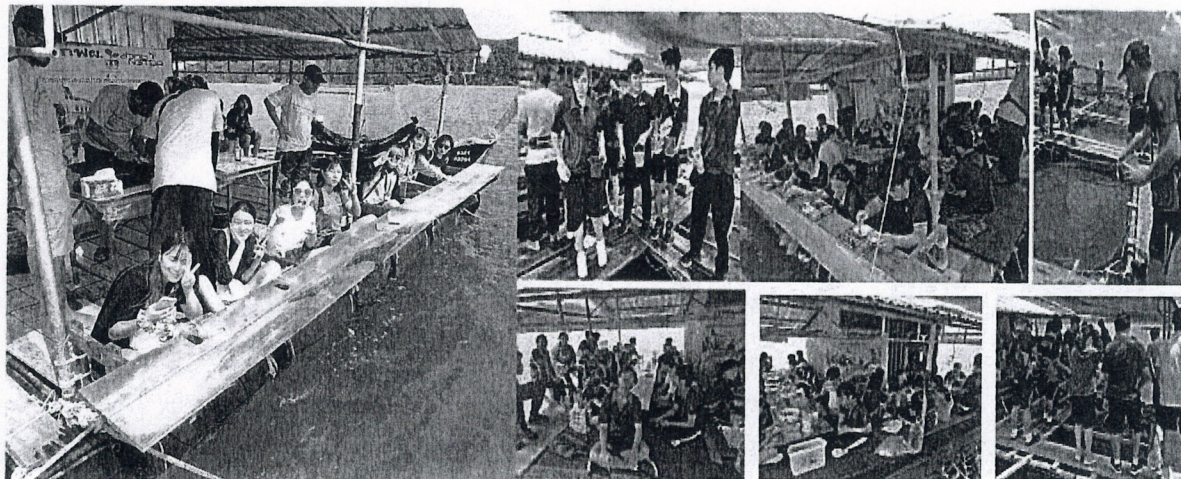
นักศึกษาจาก National University of Singapore (NUS)



2.3.ส่งเสริมการเลี้ยงปลาช่อนทะเล (Black Salmon) เพื่อสร้างอัตลักษณ์สู่การท่องเที่ยว บ้านแหลมทราย

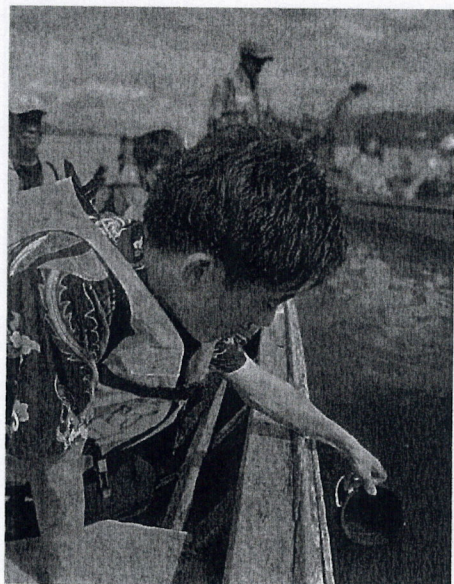
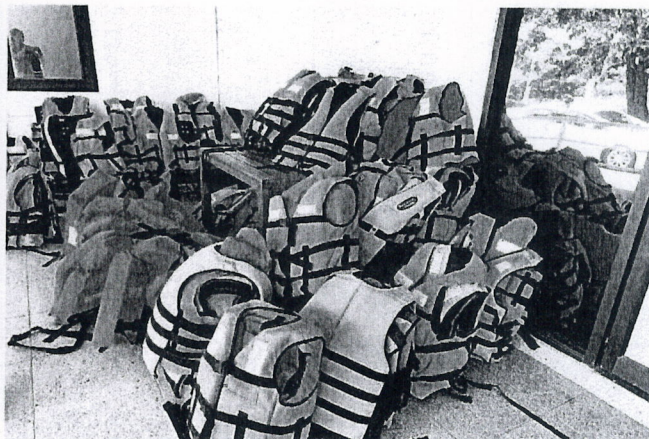
ปลาช่อนทะเลเป็นปลาที่เพาะและเลี้ยงได้ดีในประเทศไทย สามารถสร้างเป็นอาชีพ และสร้างรายได้ให้ชุมชนประมงพื้นบ้าน ปลาช่อนทะเลมีราคาต่ำกว่าปลาแซลมอนมาก ทำให้คนไทยสามารถซื้อรับประทานได้ในชีวิตประจำวัน และปลาช่อนทะเลสามารถนำมาทำเมนูอาหารทดแทนปลาแซลมอนได้และมากกว่าด้วย ยกตัวอย่างเมนูที่นิยมรับประทานดิบในปลาแซลมอนในปลาช่อนทะเลก็เป็นที่ยอมรับเช่นกัน เช่น ซูชิ ซาชิมิ แต่มีบางเมนูที่ไม่นิยมทำบริโภคในปลาแซลมอนแต่เป็นที่ยอมรับในปลาช่อนทะเล เช่น แกงส้มปลาช่อนทะเล ปลาช่อนทะเลทอดกระเทียม สเต็กปลาช่อนทะเล ต้มยำปลาช่อนทะเล ปลาช่อนทะเลผัดเครื่องแกง ปลาช่อนทะเลย่างซีอิ๊ว เป็นต้น ดังนั้น หากภาครัฐหรือหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ ช่วยกันสนับสนุนการเลี้ยงปลาช่อนทะเลให้เป็นจุดเด่นของจังหวัดภูเก็ต จะได้รับประโยชน์ทั้งคุณค่าทางอาหาร และเมนูที่หลากหลายเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว





ชมซาซิมิปลาซ่อนทะเล นั่งห้อยขา แลเครื่องบิน

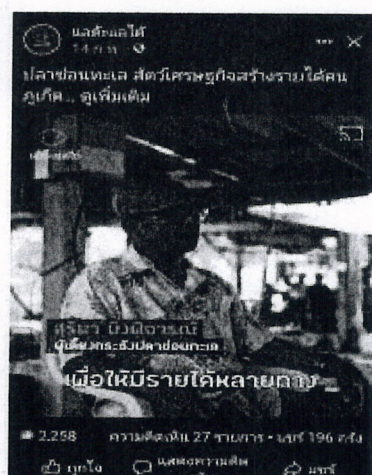
ความปลอดภัยสูง มีชูชีพที่ได้มาตรฐานเพียงพอจากกรมเจ้าท่า



นำสู่การท่องเที่ยว



ประชาสัมพันธ์ Thai PBS แลตะแลได้



3.กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้น ป.4-ป.6 และ ม.1-ม.6 จำนวนขั้นต่ำ 20-30 คน

3.1 กิจกรรม

3.1 ศึกษาการปลูกผักลิ้นห่านเพื่อฟื้นฟู(เนื่องจากผักลิ้นห่านเป็นพืชเศรษฐกิจในจ.ภูเก็ตและเป็นโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี) การตัดจำหน่ายขั้นตอนการทำความสะอาด การขยายพันธุ์ ให้นักเรียนจัดทำเมนูยำผักลิ้นห่านร่วมกับชุมชน

3.2 สาธิตการจับจักจั่นทะเล อธิบายการอนุรักษ์จักจั่นทะเล เน้นการใช้ประโยชน์สมดุลกับการอนุรักษ์ศึกษาถิ่นที่อยู่ของจักจั่นทะเล การแยกเพศผู้และเพศเมีย ปัจจัยทางกายภาพและชีวภาพที่ส่งผลให้จักจั่นทะเลสูญพันธุ์ ให้นักเรียนจัดทำเมนูจักจั่นทะเลชุบแป้งทอด

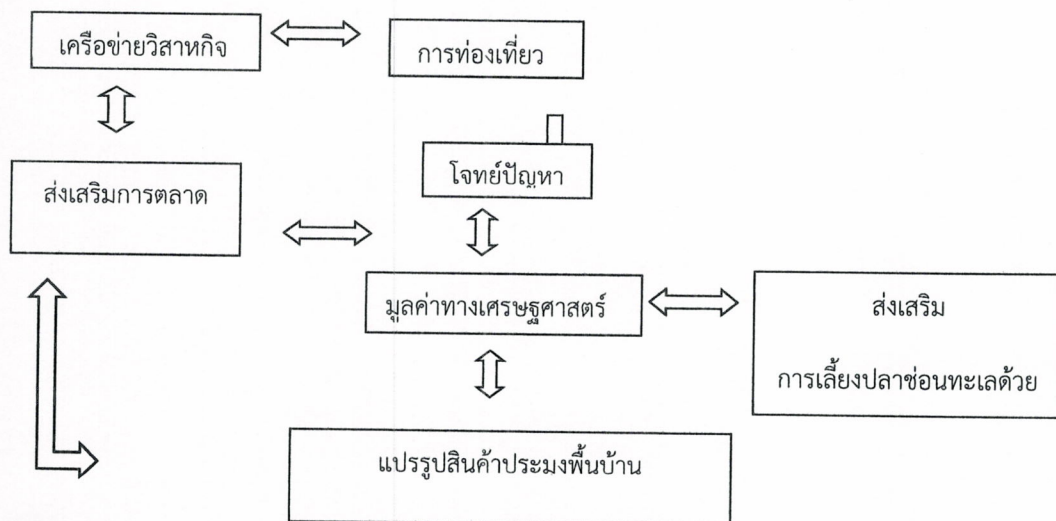
3.3 นั่งเรือชมวิถีประมงบ้านพื้นบ้าน บ้านแหลมทราย ชิมปลาช่อนทะเลซาซิมิ และอาหารทะเลสดๆ

3.4 ปลอ่ยกจากปูจากธนาคารปูลงสู่ทะเลเพื่อรักษาสมดุลของธรรมชาติ

3.5 รับประทานอาหารที่กระชังปลาช่อนทะเล

3.6 ให้อาหารปลาช่อนทะเล

3.2 กรอบแนวคิด



4. ระยะเวลา 6 ชั่วโมง(โดยประมาณ) 9.00-15.00 น.

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 นักเรียนได้เรียนรู้อัตลักษณ์ท้องถิ่นที่โดดเด่นของบ้านไม้ขาวและบ้านแหลมทรายซึ่งสามารถสร้างอาชีพและวางรายได้ให้ชุมชนในจังหวัดภูเก็ต

5.2 นักเรียนได้เรียนรู้การฟื้นฟูและการอนุรักษ์ทรัพยากรเพื่อให้สอดคล้องกับการใช้ประโยชน์

5.3 นักเรียนได้เรียนรู้ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นต่างๆรวมถึงการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรได้สูงสุด

5.4 นักเรียนได้เรียนรู้การทำงานเชื่อมโยงกันของวิสาหกิจชุมชนในรูปแบบโมเดลของ BCG

5.5 นักเรียนได้เรียนรู้การท่องเที่ยวเชิงชุมชน และร่วมใจกันตระหนักและอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น

6. งบประมาณ

ค่าจัดโครงการจากชุมชนถึงห้องเรียนตามตาราง แบ่งเป็น 2 พื้นที่คือบ้านไม้ขาวและบ้านแหลมทราย

บ้านไม้ขาว รวมค่าชิมอาหารพื้นบ้าน

*ยาฝักลิ้นห่าน

*เหมประผักลิ้นห่าน

*จักจั่นทะเลทอด

*ข้าวเกรียบผงเขย่า

*น้ำสมุนไพรร

บ้านแหลมทราย รวมอาหารกลางวัน+ขนมหวาน

รวมค่าชิมซาซิมิปลาช่อนทะเล

รวมค่าเรือ

รวมค่ากิจกรรม

*ปล่อยปลา/ปู

*ให้อาหารปลา

X ไม่รวม ค่าสามล้อชมเครื่องบิน ค่ามะพร้าวอ่อน ค่าวิทยากรบรรยายภาษาอังกฤษ

ตาราง จำนวน ราคาการศึกษาวิถีชุมชนจากบ้านไม้ขาวสู่บ้านแหลมทราย

	บ้านไม้ขาว		บ้านแหลมทราย		2 แห่ง (บ้านไม้ขาวสู่บ้านแหลมทราย)
	จำนวน (คน/ค่า/คน/บาท)		จำนวน(คน)	ราคา/คน/บาท	
จำนวนนักเรียน	20	400	20	675	1,000
	30	280	30	500	750
	40	230	40	350	550
	50	200	50	350	500
ราคานี้รวม			ราคานี้รวม		ราคานี้รวม
ค่าชิมอาหารพื้นบ้าน			รวม อาหารกลางวัน+ขนมหวาน		ค่าชิมอาหารพื้นบ้าน
*ยาฝักลิ้นห่าน			รวมค่าชิมซาซิมิปลาช่อนทะเล		*ยาฝักลิ้นห่าน
*เหมประผักลิ้นห่าน			รวมค่าเรือ		*เหมประผักลิ้นห่าน
*จักจั่นทะเลทอด			รวมค่ากิจกรรม		*จักจั่นทะเลทอด
*ข้าวเกรียบผงเขย่า			*ปล่อยปลา/ปู		*ข้าวเกรียบผงเขย่า
*น้ำสมุนไพรร			*ให้อาหารปลา		*น้ำสมุนไพรร
					รวม อาหารกลางวัน+ขนมหวาน
					รวมค่าชิมซาซิมิปลาช่อนทะเล
					รวมค่าเรือ
					รวมค่ากิจกรรม
					*ปล่อยปลา/ปู
					*ให้อาหารปลา

กำหนดการ
วันที่/เดือน/ ปี2567

เวลา		หมายเหตุ
8.30-9.30	คณะนักเรียนเดินทางถึงบ้านไม้ขาว	
9.30-10.00	บรรยายความสำคัญของการฟื้นฟูฝักลิ้นห่านซึ่งเป็นพืชอัต ลักษณะของบ้านไม้ขาว (ฝักลิ้นห่านอยู่โครงการอนุรักษ์ พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี) -สาธิตการตัดและการปลูก -การนำไปปลูกในครัวเรือน	
10.00-10.30	บรรยายและสาธิตการจับจั่นทะเล โดยเน้นการอนุรักษ์สมดุลกับการใช้ประโยชน์	
10.30-11.00	ชม-ชิมผลิตภัณฑ์จากวิสาหกิจชุมชนที่สร้างรายได้จากฝัก ลิ้นห่านและจักจั่นทะเล	-ยำฝักลิ้นห่าน -ต้มปุระฝักลิ้นห่าน -จักจั่นทะเลชุบแป้งทอด -ข้าวเหนียวผงเขย่าฝักลิ้นห่าน -ดื่มน้ำสมุนไพร
11.00-11.30	เดินทางไปท่าเรือแหลมทราย+ลงเรือไปแพปลาช่อนทะเล	
11.30-12.30	รับประทานอาหารกลางวัน	ข้าว+ต้มยำปลาช่อนทะเล +ผักผักเหมียงกับไข่ +ปลาทอด * (เมนูเปลี่ยนแปลงได้)
12.30-15.30-	บรรยายเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงปลาช่อนทะเลใน รูปแบบวิสาหกิจชุมชน ทำกิจกรรม -ให้อาหารปลาช่อนทะเลและปลาอื่นๆ -เรียนรู้การทำประมงพื้นบ้าน/ธนาคารปู -ปล่อยลูกปลา-หรือลูกปูในป่าโกงกาง	-ชิมชาชิมช่อนทะเล** -รวมมิตรน้ำแดง
เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ		