

4055

HOW TO BE

GREEN

NUDGES

KM
UTT



THE LITTLE BOOK OF GREEN NUDGES

Youth Education & Advocacy - UNEP



ได้เข้าร่วมในโครงการ YEA-UNEP (Youth Education & Advocacy –United Nation Environment Program)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ได้สมัครเข้าร่วมเป็นมหาวิทยาลัยนำร่อง (Pilot Campus) ของ UNEP ในกิจกรรมของ YEA ที่เสนอแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ภายใต้แนวทางปฏิบัติของ **The Little Book of Green Nudges** ซึ่งเปิดตัวตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2563

Green Nudges มีเป้าหมายในการเสริมสร้างความสามารถของนักศึกษา บุคลากร และพนักงานภายในมหาวิทยาลัย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดการใส่ใจอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้เกิดการดำเนินชีวิตภายในมหาวิทยาลัย ภายใต้บริบทของความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม



NUDGE

กลยุทธ์ตามแนวคิด “Nudge Theory” หรือ “ทฤษฎีผลักดัน”

สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก
ให้เกิดการ “ดู” หรือ “สะกิด” เพื่อให้ได้รับ
ความสนใจและ “รู้” ไปทีละน้อย
ในทิศทางของการปรับพฤติกรรม
ให้เกิดการจัดการสิ่งแวดล้อม
อย่างยั่งยืนภายในมหาวิทยาลัย

THEORY

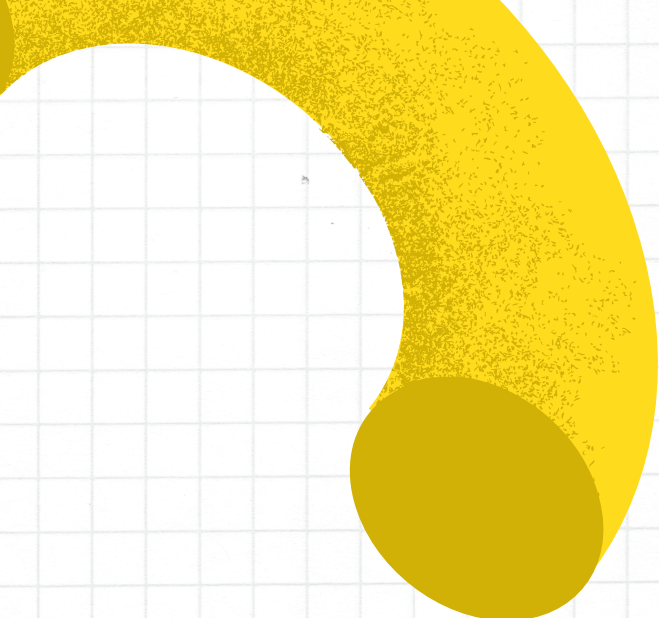
มาร่วมมือกันทำให้โลกของเราน่าอยู่มากขึ้น

ใส่ใจปฏิบัติตามแนวคิดเพื่อชีวิตที่ดี 40 ข้อ ฉบับ **Green Nudges** ในชีวิตประจำวัน นอกจากจะช่วยปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตให้ยั่งยืนขึ้นแล้วยังช่วยเสริมสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้นอีกด้วย เริ่มได้ง่าย ๆ เพียงช่วยกันร่วมแก้ปัญหาในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การบริโภคอาหาร หรือการจัดการขยะ ที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันของเราเอง ด้วยแนวคิดที่ปฏิบัติตามง่าย ๆ และใช้ได้จริงแบบ **Green Nudges** เพียงใส่ใจและปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งก็สามารถช่วยเซฟโลกของเราได้ง่าย ๆ แล้ว และสนับสนุนทุกการมีส่วนร่วมของคนในสังคม เพื่อเป็นการปกป้องคุ้มครองสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาอย่างยั่งยืนในอนาคต
(When people put the environment first, development will last)

" เพราะปัญหาของโลกก็คือปัญหาของเราทุกคน
มาเริ่มเปลี่ยนแปลงโลกด้วยมือของเราเอง
เพียงเท่านี้โลกของเราก็จะยั่งยืนไปอีกนานแสนนาน...."



“คืนสมดุลให้ร่างกาย ด้วยธรรมชาติ”



01

ทำให้ง่าย
ใช้ให้เป็นปกติ

MAKE IT EASY



 **USE DEFAULTS**

รณรงค์ให้ผู้บริโภค ใช้ภาชนะส่วนตัว



Set the norm that diners
will use their own cup
and cutlery



พกภาชนะส่วนตัวไปเองทุกครั้ง

เมื่อไปซื้อของหรือนำไปใส่อาหารและเครื่องดื่ม
สามารถนำภาชนะกลับมาใช้ใหม่ได้ พยายามไม่ใช้
ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดโอกาสติดเชื้อโรค
และยังช่วยลดการสร้างขยะต่อวันอีกด้วย

UNESCO กล่าวว่าในแต่ละปี
มีสัตว์ทะเลตายจากการกิน
ขยะพลาสติก นับแสนตัวต่อปี

100,000 ปี!

อ้าว...นี่กว่าแมงกระพรุน~

5 อันดับ

ขยะที่พบมากที่สุดในทะเล



เศษเชือก

ถุง

ขวด

กล่องโฟม

หลอดดูด



ทานทุกมื้อให้ยั่งยืน ทานให้หมด ไม่เหลือทิ้ง



Make the most sustainable
meal the default choice

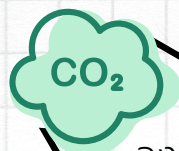


บริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์และยั่งยืนเป็นประจำ

เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์จากพืช ผักและผลไม้ เน้นการทาน
โปรตีนที่มาจากธัญพืชเป็นหลัก และทานอาหารให้หมดทุกครั้ง
เพื่อลดปริมาณขยะที่เกิดจากเศษอาหาร

ประเทศไทยมีปริมาณขยะมูลฝอยเพิ่มขึ้นทุกปี
และมีรายงานว่าปริมาณขยะอาหารมากถึง 64%
โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ มีปริมาณมากถึง

9,000 ตัน/วัน



องค์การอาหารและเกษตร
แห่งสหประชาชาติ (FAO)
ประเมินว่า..

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
ที่เกิดจากเศษอาหาร
อาจมีปริมาณเทียบได้
เท่ากับ **3,000** ล้านตัน
คาร์บอนไดออกไซด์/ปี



 USE DEFAULTS

ตั้งค่าโหมดประหยัด พลังงาน (ECO MODE)



Default to eco settings on appliances and electronics



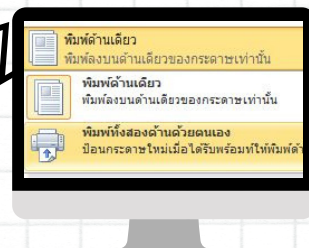
ตั้งโหมดประหยัด (ECO Mode) ที่เครื่องใช้ไฟฟ้าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

เป็นการช่วยอนุรักษ์พลังงานและน้ำที่ทำได้ง่าย ๆ
แถมยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนอีกด้วย

ปรับอุณหภูมิแอร์ที่ 25°C
และตั้งโหมดเปิด-ปิดอัตโนมัติ



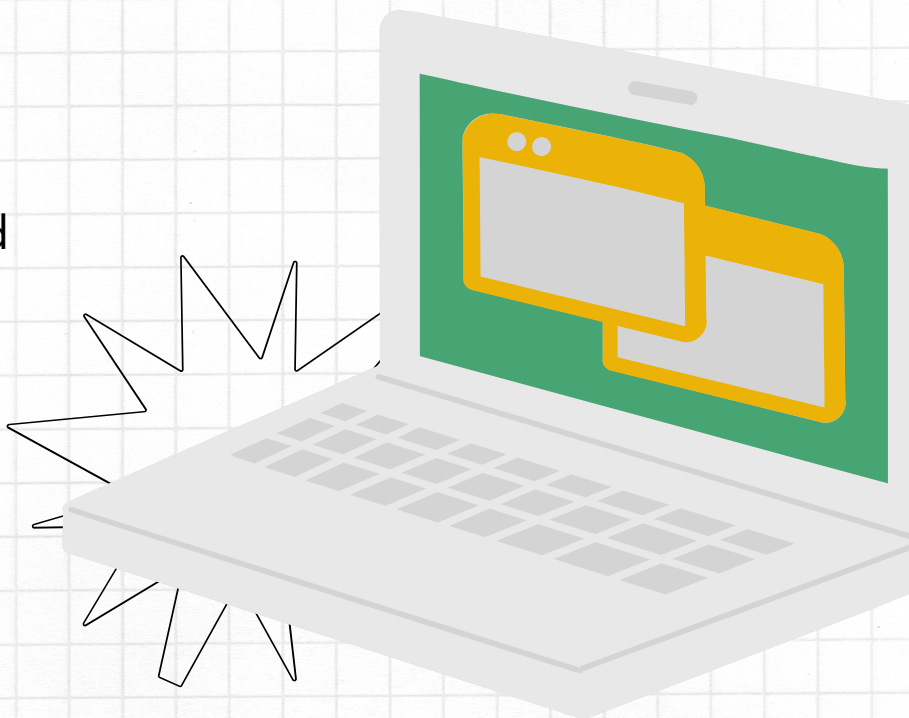
ตั้งค่าเครื่องพิมพ์กระดาษ
ให้เป็นแบบพิมพ์สองด้าน
และใช้กระดาษ Reuse
เพื่อพิมพ์อีกด้าน



เดินทางอย่างยั่งยืน เน้นสื่อสารทางไกล



Make remote dial-in and
sustainable travel
the default options



**ปรับเปลี่ยนการสื่อสาร
ให้อยู่ในรูปแบบออนไลน์**
อยู่ที่ไหนก็เจอกันได้ ไม่พลาดทุกกิจกรรม
ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทางอีกด้วย

เดินทางอย่างยั่งยืน

ใช้การเดินหรือปั่นจักรยานในการเดินทาง
นอกจากจะช่วยลดมลพิษทางอากาศแล้ว
ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้วยนะ





REMOVE OR ADD FRICTIONS

สร้างนิสัย "รักการปั่น" ภายในมหาวิทยาลัย



Make it easier to cycle
around campus



เดินทางในมหาวิทยาลัยง่ายๆโดยใช้จักรยาน



ปั่นจักรยานแทนการใช้รถส่วนตัว เพื่อช่วยลดมลพิษทางอากาศที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน และยังได้ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีอีกด้วย โดยสามารถยืม-คืนจักรยานสำหรับใช้เดินทางภายในมหาวิทยาลัยได้ที่

อาคาร Green Society



ประโยชน์
จากการปั่น



ลดภาวะความเครียด

ช่วยเผาผลาญไขมัน
และแคลอรี

ช่วยให้ระบบหายใจ
มีประสิทธิภาพขึ้น

กล้ามเนื้อกระชับ

กระตุ้นระบบการไหลเวียน
ของเลือด

ลดการสะสม
ไขมันในเลือด

กล้ามเนื้อและหัวใจ
แข็งแรงขึ้น

 REMOVE OR ADD FRICTIONS

ส่งเสริมการใช้ที่จอดรถ ภายในมหาวิทยาลัย



Introduce applications for
parking cars on campus

มีระเบียบในการใช้ ใส่ใจกฎส่วนรวม

นำรถส่วนตัวมาจอดไว้ในพื้นที่ที่กำหนดเท่านั้น
เพื่อเป็นการจัดระเบียบในการจอดรถภายในมหาวิทยาลัย



 REMOVE OR ADD FRICTIONS

ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า



Make it harder to let taps and showers run

เลือกใช้สื่อบันทึกที่ประหยัดน้ำ

เป็นการช่วยประหยัดพลังงานน้ำ ที่ทำได้ง่าย ๆ
นอกจากจะช่วยลดการใช้พลังงานน้ำแล้ว
ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

ใช้แก้วแปรงฟันแทน
การใช้มือรองน้ำ



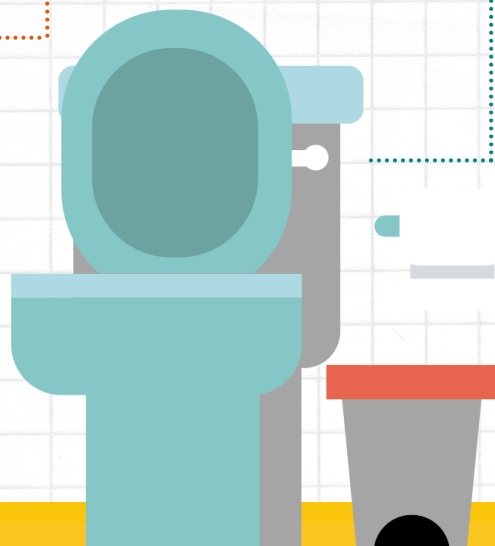
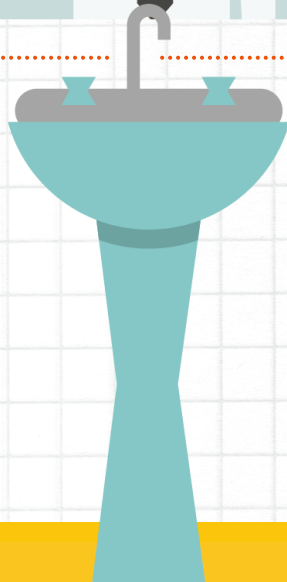
ติดตั้งปุ่มกดหรือเซนเซอร์
เปิด-ปิดน้ำอัตโนมัติที่อ่างล้างมือ



ปิดก๊อกน้ำให้สนิท
หรือปรับให้ก๊อกน้ำ
เปิด-ปิดอัตโนมัติ



เติมน้ำใส่ขวดแล้วนำไปใส่ไว้ใน
แทงค์น้ำด้านหลังชักโครก
ช่วยให้การกดชักโครกแต่ละครั้ง
ใช้ปริมาณน้ำที่ลดลง



 REMOVE OR ADD FRICTIONS

งดใช้ถาด เลือกงาน ขนาดพอดี



In university cafeterias,
offer smaller plates
and no trays



**ไม่ใช้ถาดใส่อาหารและ
เปลี่ยนมาใช้ภาชนะขนาดเล็กลง**

จะทำให้ทานหมดไม่เหลือเศษอาหาร เป็นการส่งเสริม
การบริโภคแต่พอดี ซึ่งจะช่วยลดปริมาณขยะในแต่ละวัน
เป็นการบริโภคอาหารอย่างยั่งยืน ช่วยให้ห่างไกลโรคอ้วน
และรักษาสุขภาพไปในตัวด้วย



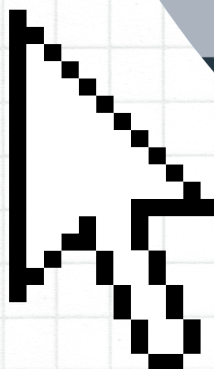
สร้างทางเลือก แห่งความยั่งยืน ให้เป็นสิ่งสำคัญ



Make sustainable options
more prominent

**ปรับใช้พฤติกรรม
อย่างยั่งยืน
ให้เป็นสิ่งสำคัญ
และเน้นการกระทำ
อย่างต่อเนื่อง**

ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่บริโภค
อาหารที่ยั่งยืน ทานอาหารที่ดี
มีประโยชน์และทานให้หมด
ไม่เหลือเศษอาหารทุกครั้ง
เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
และยังเป็นการช่วยลดปริมาณ
ขยะในแต่ละวันอีกด้วย
อย่าลืม! แยกขยะทิ้งให้ถูกต้อง
ตรงตามประเภทของขยะด้วยนะ



 CHANGE THE CHOICE ENVIRONMENT

สร้างทางเลือกแห่ง ความยั่งยืนให้แพร่หลาย



Make sustainable options
more prominent



สนับสนุนให้ปรับใช้พฤติกรรมอย่างยั่งยืน

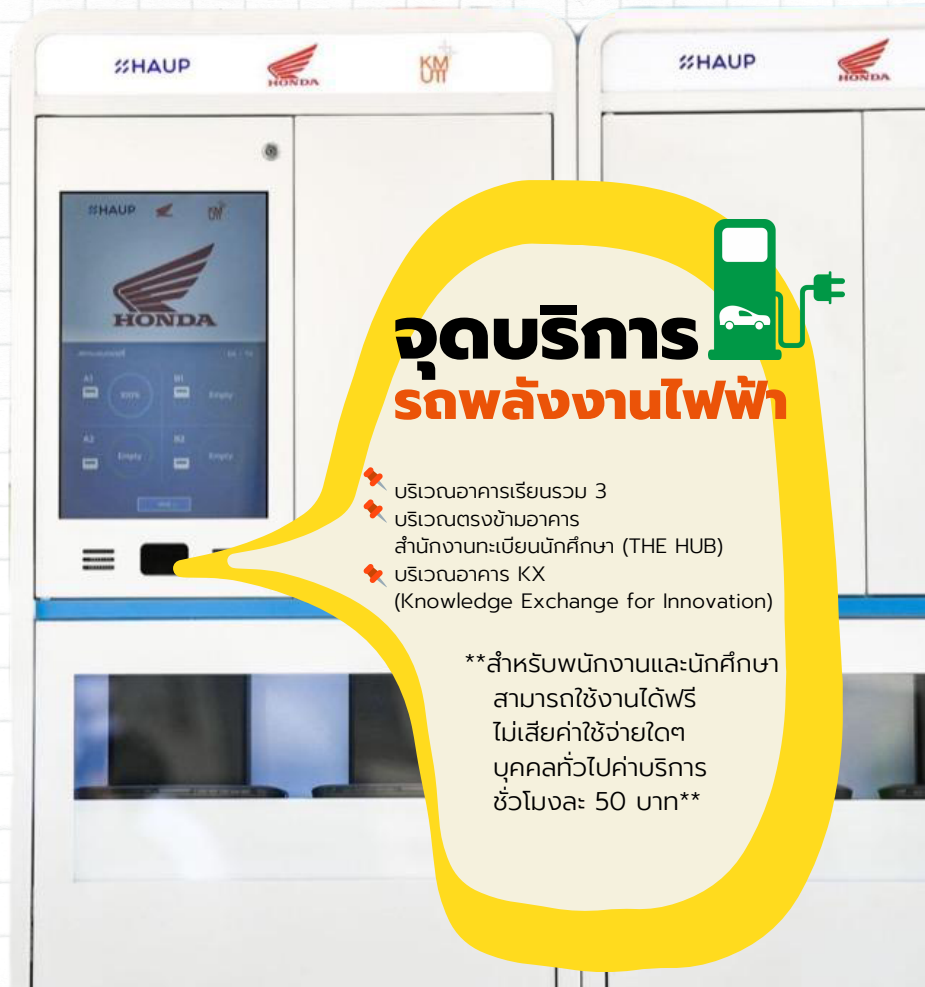
ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่ใช้การเดินทางอย่างยั่งยืนเป็นตัวเลือกหลัก
ใกล้ก็เดินไป ไกลก็ปั่นจักรยานหรือใช้รถพลังงานไฟฟ้า ในการ
เดินทางแทน นอกจากจะช่วยลดมลภาวะทางอากาศ และเป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้วยนะ

รถพลังงานไฟฟ้า

Honda PCX Electric

ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า

จาก แบตเตอรี่



จุดบริการ รถพลังงานไฟฟ้า

- บริเวณอาคารเรียนรวม 3
- บริเวณตรงข้ามอาคาร
สำนักงานทะเบียนนักศึกษา (THE HUB)
- บริเวณอาคาร KX
(Knowledge Exchange for Innovation)

**สำหรับพนักงานและนักศึกษา
สามารถใช้งานได้ฟรี
ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ
บุคคลทั่วไปค่าบริการ
ชั่วโมงละ 50 บาท**

 CHANGE THE CHOICE ENVIRONMENT

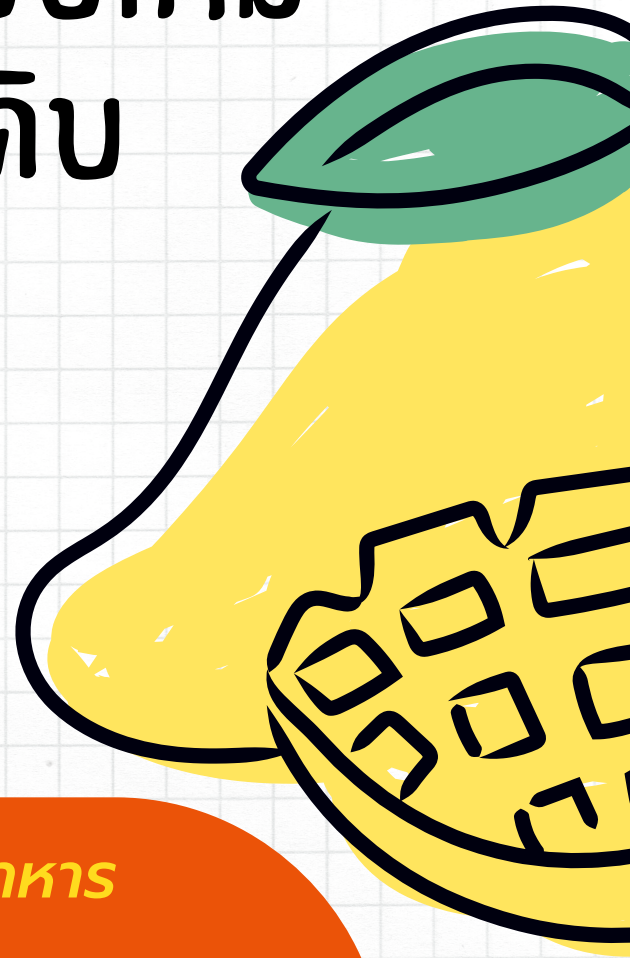
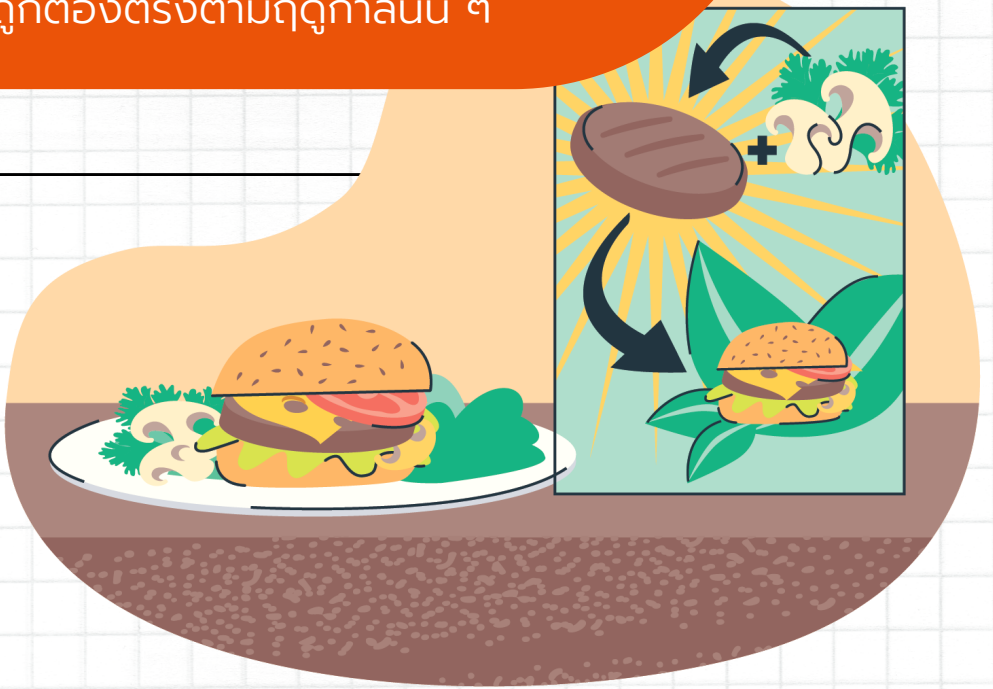
ทานอาหารรูปแบบใหม่ และเลือกใช้วัตถุดิบ ตามฤดูกาล

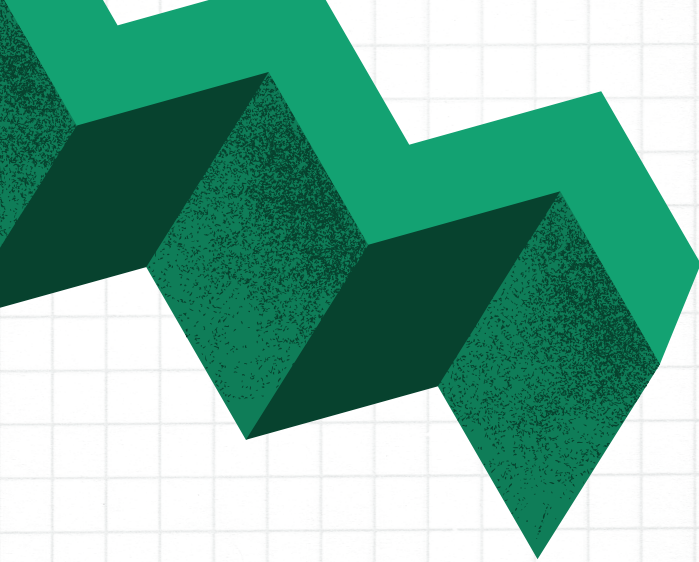


Offer sustainable substitutes
for common foods

ปรับเปลี่ยนกรรมในการทานอาหาร ให้เป็นรูปแบบใหม่ที่ยั่งยืน

ทำได้ง่าย ๆ เช่น จากเดิมที่เคยทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์
เป็นหลัก ลองเปลี่ยนมาลดขนาดเนื้อสัตว์ลง แล้วเพิ่มผัก
เข้าไปแทน นอกจากจะทำให้อิ่มท้องและยังได้รับประโยชน์
มากกว่าการทานอาหารแบบเดิมอีกด้วย และควรเลือกทาน
ผลไม้หรืออาหารให้ถูกต้องตรงตามฤดูกาลนั้น ๆ

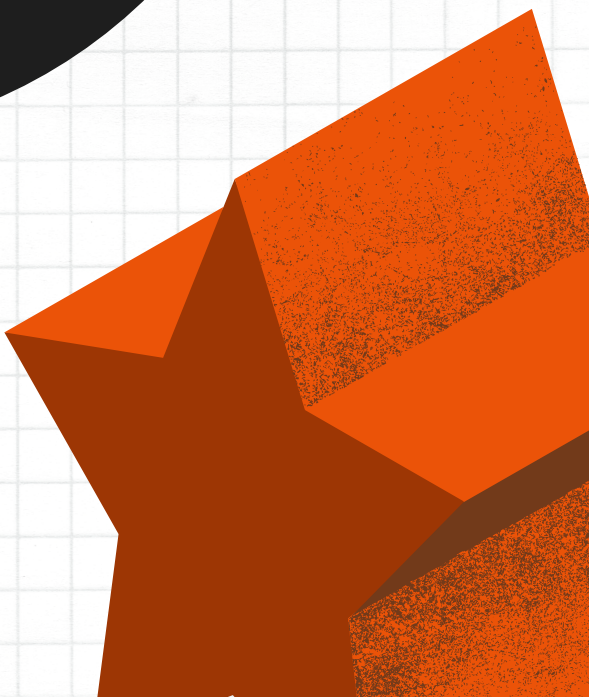




02

เน้นให้น่าสนใจ

MAKE IT ATTRACTIVE



 DRAW ATTENTION

ติดตั้งถังขยะรีไซเคิล ให้โดดเด่นน่าดึงดูด



Make recycling bins eye-catching



**ออกแบบและติดตั้งถังขยะรีไซเคิล
ให้โดดเด่นน่าใช้งาน**

เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ใช้ เช่น ออกแบบสัญลักษณ์
หรือสีให้สดใส หรือสร้างลูกเล่นโดยการนำสัญลักษณ์ต่าง ๆ
เข้ามาช่วย เพื่อช่วยให้เข้าใจและเข้าถึงได้ง่ายมากยิ่งขึ้น



ติดตั้งมาตรอัจฉริยะ (SMART METER) เพื่อจัดสรรพลังงาน



Install smart meters
with feedback displays

**ติดตั้งมาตรอัจฉริยะ
(Smart Meter)
พร้อมจอแสดงผลปริมาณ
การใช้พลังงานแต่ละวัน**

โดยติดตั้งไว้ตามจุดสำคัญต่าง ๆ
ของมหาวิทยาลัย เพื่อแสดงผล
ปริมาณการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำ
จะช่วยให้สามารถจัดสรรพลังงาน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

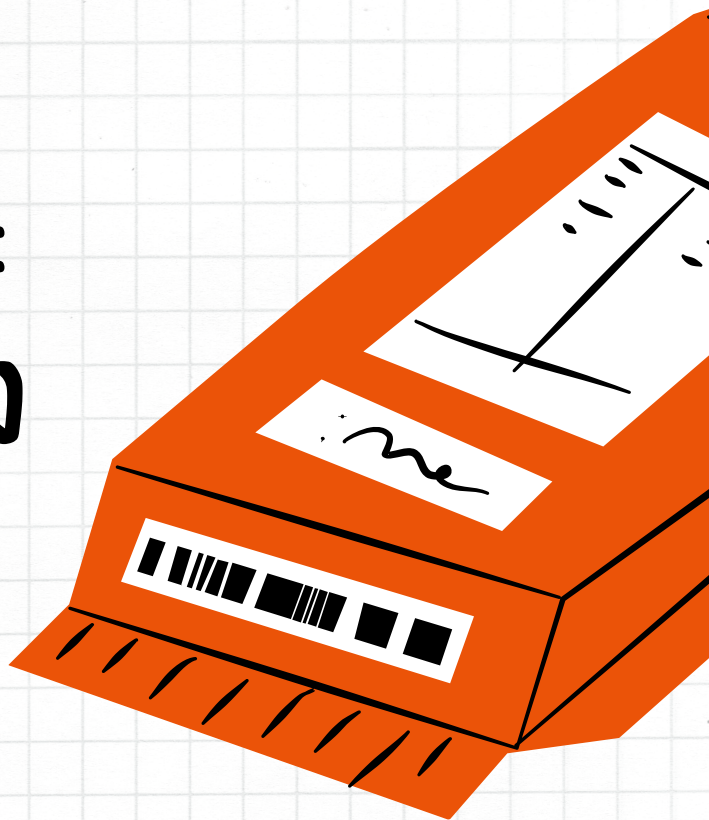


 DRAW ATTENTION

ระบุวันผลิตและ วันหมดอายุของ สินค้าให้ชัดเจน



Indicate food "use by" dates clearly



ระบุหรือสังเกตวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์

ควรจัดการให้ฉลากหรือการระบุวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์นั้นชัดเจน
ถูกต้อง และเห็นเด่นชัดอยู่เสมอ หรือสังเกตวันหมดอายุให้ครบถ้วน
ก่อนซื้อทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

MFG / MFD หมายถึง วันที่ผลิต
EXP / EXD หมายถึง วันหมดอายุ
BB / BBE หมายถึง ควรบริโภคก่อนวันที่...
Reg. No. หมายถึง เลขที่ทะเบียนยา
Batch. No. หมายถึง เลขที่ครั้งที่ผลิต
ถ้ายามี Batch. No. เหมือนกัน
แสดงว่าผลิตออกมาครั้งเดียวกัน
L & C No. หมายถึง เลขที่ครั้งที่ผลิตและ
ควบคุมคุณภาพมีความหมายคล้ายกับ
Batch. No.



 DRAW ATTENTION

สร้างผู้นำ แห่งการเปลี่ยนแปลง



Personalize messages

**สร้างผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงและช่วยกัน
สร้างสังคมสีเขียวอย่างยั่งยืน**

เปิดโอกาสเพื่อแสดงศักยภาพการเป็นผู้นำ สนับสนุนและส่งเสริม
เมื่อมีผู้สนใจในเรื่องความยั่งยืนทุกครั้ง



☀️ FRAME MESSAGES POSITIVELY
AND HIGHLIGHT CO-BENEFITS

สนับสนุนให้ใช้พืช เป็นวัตถุดิบหลัก ในการประกอบอาหาร



Promote plant-based food as aspirational,
delicious, and filling

ทำให้อาหารที่ยั่งยืนดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ส่งเสริมให้อาหารที่มาจากพืช ผัก และผลไม้ให้ดูอร่อยน่าทานขึ้น
เช่น ปรับชื่ออาหารหรือใส่ข้อความบ่งบอกรสชาตินั้น ๆ เข้าไป
ให้ดูน่าทาน เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความอยากมากขึ้น เช่น
“แกงจืดเต้าหู้ซุ๊ปเห็ดหอม” หรือใช้คำว่า “รสกลมกล่อม” แทน เป็นต้น



FRAME MESSAGES POSITIVELY
AND HIGHLIGHT CO-BENEFITS

สร้างโอกาสในการแบ่งปัน รถยนต์ให้เกิดการใช้ซ้ำ และกลับมาใช้ใหม่



Create social opportunities for sharing
and reuse

**สร้างโอกาสในการปรับพฤติกรรมที่ยั่งยืน
ให้กับตนเองและคนในสังคม**

ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่แชร์รถกันไปเมื่อต้องเดินทาง
ไปในเส้นทางเดียวกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม
ช่วยอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยลด
ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แถมได้มิตรภาพอีกด้วยนะ



" ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน "
ลดค่าเดินทางแต่เพิ่มมิตรภาพ



FRAME MESSAGES POSITIVELY
AND HIGHLIGHT CO-BENEFITS

ร่วมกันสร้างพลังบวก อย่างภาคภูมิใจ



Harness positivity
and pride



Green Heart Girl

ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยพลังบวกและ ความภาคภูมิใจ

กล้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนให้กับ
ตนเองและผู้อื่นในสังคม ร่วมกันรณรงค์
ด้วยความคิดและความรู้สึกในเชิงบวก
ใช้ความรู้สึกในการสร้างจิตสำนึกรัก
ส่งเสริมทั้งความดีและความภาคภูมิใจ
ทุกครั้งเมื่อมีผู้ปฏิบัติร่วม



946 likes

Green Heart Girl รักโลกไปด้วยกันนะ :)

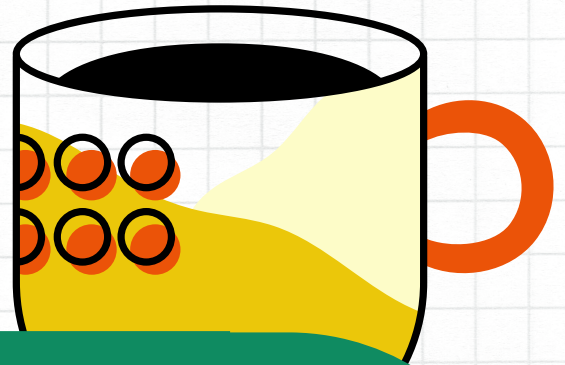
#saveworld #SDGs #GreenNudges #KMUTT

View all 2 comments

จ่ายเพิ่มทุกครั้ง เมื่อไม่นำแก้วส่วนตัวมา



Charge for not using your
own coffee mug



**คิดค่าบริการหรือเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม
เมื่อไม่นำแก้วส่วนตัวมาใส่เครื่องดื่ม**

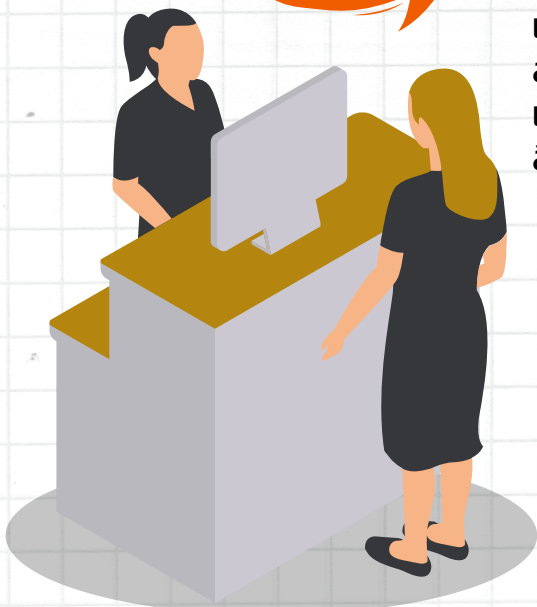
เพื่อปรับพฤติกรรมที่ยั่งยืนในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมากขึ้น
โดยการนำภาชนะส่วนตัวมาใส่เครื่องดื่ม ทำให้ลดปริมาณ
ขยะต่อวันและสามารถใช้ซ้ำหรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้ อีกทั้งยัง
ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย



ปัจจุบันร้านค้าแฟฟหลายแห่ง
ได้มีการคิดค่าบริการเพิ่มค่า
แก้วกาแฟหรือมีส่วนลดให้
สำหรับผู้ที่นำแก้วมาเอง
เพื่อเป็นการช่วยอนุรักษ์
สิ่งแวดล้อม



ประเทศไทยมีปริมาณขยะพลาสติก
ที่ไหลลงสู่ทะเลเฉลี่ย 280,000 ตัน/ปี
และสูงเป็นอันดับที่ 5 ของโลก



 USE SMART INCENTIVES

สนับสนุนให้มีการจัด มื้ออาหารที่ยั่งยืน



Promote sustainable
“meal deal” incentives

จัดจำหน่ายอาหารที่ยั่งยืนแบบเป็นชุด

เพื่อดึงดูดความสนใจ และปรับพฤติกรรมที่ยั่งยืนในการบริโภคอาหาร โดยจัดอาหารให้มีความหลากหลายทางโภชนาการมาในปริมาณที่พอดี ทำให้แต่ละมื้อจะได้รับประโยชน์และสารอาหารที่หลากหลายชนิดมากขึ้น และทำให้ทานหมดไม่เหลือเศษอาหารหรือขยะทิ้ง

จับคู่

59.-

ชุดสุดคุ้ม



USE SMART INCENTIVES

จัดอันดับ สังคมแห่งความยั่งยืน



Publicly display sustainability ratings



จัดอันดับแสดงผลระดับความยั่งยืน ภายในมหาวิทยาลัย

เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย
เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนขึ้น
ในการบริหารจัดการและอนุรักษ์พลังงานอย่างรู้คุณค่า



USE SMART INCENTIVES

เปลี่ยนการทิ้ง ให้เป็นพลังสร้างสรรค์



Introduce lottery-based deposit return schemes

สนับสนุนโครงการแลกคืน

จัดตั้งตู้รับชื้อขยะรีไซเคิลอัตโนมัติ เปลี่ยนขยะรีไซเคิลเป็นเงินในรูปแบบต่าง ๆ โดยผู้ใช้สามารถนำขวด PET พลาสติกใส หรือกระป๋อง มาหยอดที่ตู้ เพื่อให้เครื่องตรวจสอบและนำไปแลกเป็นเงินหรือสะสมเป็นแต้มทำให้เกิดการคัดแยกขยะด้วยตนเอง โดยสร้างแรงจูงใจจากรายได้หรือผลตอบแทนจากการคัดแยกขยะ เพื่อให้ปริมาณขยะที่เหลือทิ้งลดลง



ตู้ REFUN MACHINE

๑ ร้านสะดวกซื้อ 7-11 หอพักนักศึกษาธรรมรักษษา





03

สร้างสังคม

MAKE IT SOCIAL



 HIGHLIGHT OTHERS' SUSTAINABLE BEHAVIOR

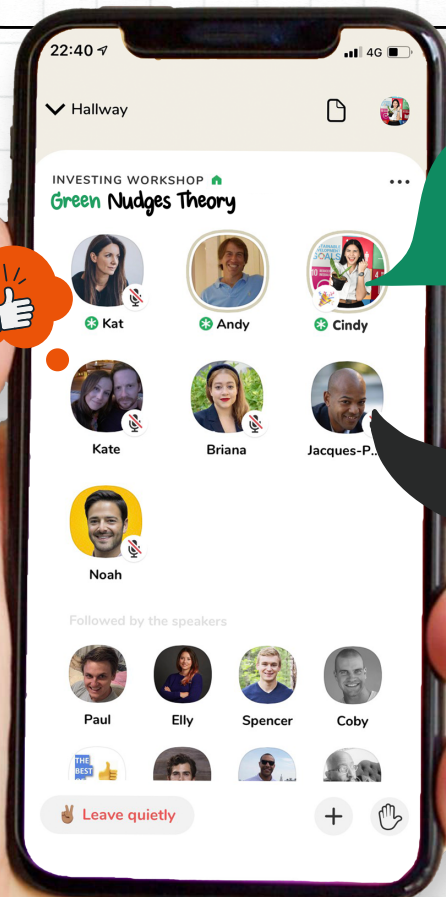
แบ่งปันข้อมูลเชิงบวก ที่เป็นกระแสในสังคม



Share information about positive trends

แบ่งปันข้อมูลที่มีประโยชน์แก่สังคม

ส่งต่อข้อมูลเชิงบวก รวมไปถึงเทรนด์หรือทริคต่าง ๆ
ที่มีประโยชน์ต่อสังคมและสามารถช่วยโลกได้
ช่วยให้ผู้คนในสังคมได้รับรู้และตื่นตัวกับเรื่องนั้น ๆ
และช่วยปรับให้สังคมมีพฤติกรรมที่ยั่งยืนเพิ่มมากยิ่งขึ้น



น่าสนใจครับ

SUS TAIN ABLE





HIGHLIGHT OTHERS' SUSTAINABLE BEHAVIOR

เปรียบเทียบการใช้ และพลังงานไฟฟ้า ในสังคม



Provide social comparisons
of energy and water use

แสดงผลการเปรียบเทียบ การใช้พลังงานอย่างชัดเจน

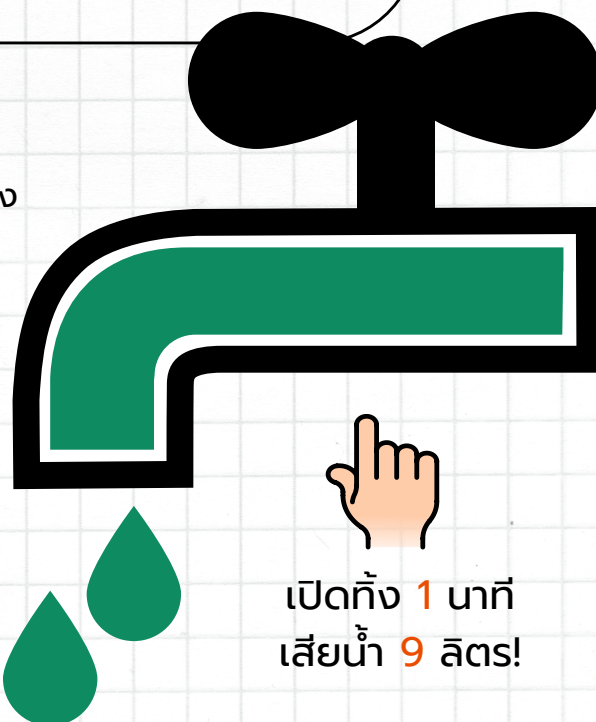
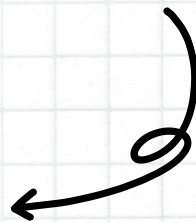
เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย
เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนขึ้น
ในการบริหารจัดการและอนุรักษ์พลังงานอย่างรู้คุณค่า



กดลิฟท์ 1 ครั้ง

= เปิดไฟนีออน 500 ดวง

= 7 บาท/ครั้ง



เปิดทิ้ง 1 นาที
เสียน้ำ 9 ลิตร!

 HIGHLIGHT OTHERS' SUSTAINABLE BEHAVIOR

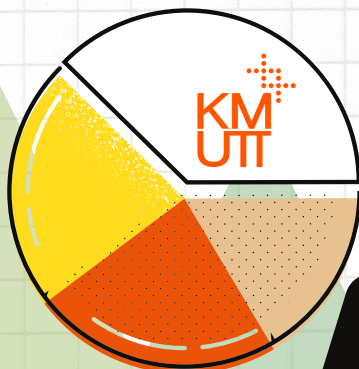
จัดอันดับ มหาวิทยาลัย แห่งความยั่งยืน



Publicize university rankings that measure sustainability

จัดอันดับแสดงผลความยั่งยืน ระหว่างมหาวิทยาลัย

เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรของแต่ละมหาวิทยาลัย
เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนขึ้น
ในการบริหารจัดการและอนุรักษ์พลังงานอย่างรู้คุณค่า



มจร. อันดับ 1 ของโลก

 SDG 7 พลังงานสะอาด
และอันดับ 54 ของโลก

TOP 100 จาก

THE IMPACT RANKINGS 2021

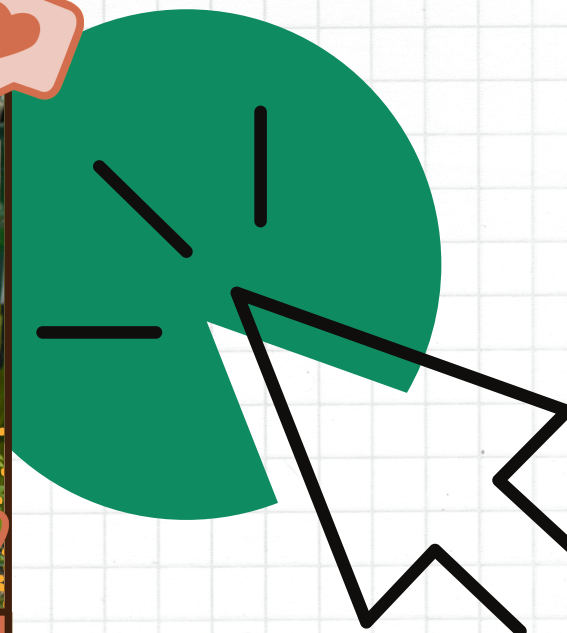
แชร์ข้อมูลข่าวสารดีๆ ขยายความรู้ที่มีส่วนกว้าง



Broaden messages to appeal to a wide audience

แบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลง

แบ่งปันข้อมูลที่ดีมีประโยชน์ในเชิงบวกเกี่ยวกับเทรนด์หรือทริคต่าง ๆ
ที่สามารถช่วยโลกได้ แพร่กระจายความรู้เรื่องความยั่งยืนออกไป
ให้คนใกล้ตัวหรือผู้คนในสังคมได้รับรู้และตื่นตัวกับเรื่องนั้น ๆ
เพื่อช่วยให้ผู้คนมีพฤติกรรมที่ยั่งยืนเพิ่มมากยิ่งขึ้น



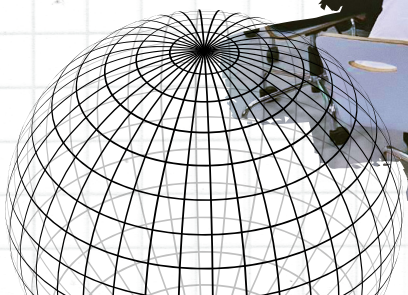
สร้างสังคม แห่งการสื่อสาร อย่างสร้างสรรค์



Choose messengers who will be received positively

เลือกสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

ปฏิบัติและสื่อสารด้วยข้อความเชิงบวกทุกครั้ง
กระตุ้นจิตสำนึกในการรณรงค์ให้เกิดขึ้นด้วยความภาคภูมิใจ
เพื่อปรับพฤติกรรมที่ยั่งยืนให้กับผู้คนในสังคมเพิ่มมากขึ้น



สร้างจุดเด่น สะท้อนเอกลักษณ์ ให้ที่เป็นที่ยอมรับในสังคม



Highlight desirable identities

สร้างจุดเด่น สะท้อนเอกลักษณ์

เผยแพร่และประชาสัมพันธ์เรื่องราวดี ๆ ที่เกี่ยวกับความยั่งยืน
ออกมาให้เด่นชัดและมีเอกลักษณ์ เพื่อดึงดูดให้ผู้คนสนใจ
และเป็นที่ยอมรับในสังคม จะทำให้เกิดการร่วมมือกันและ
สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนได้ในวงกว้าง



สร้างโอกาส ปฏิญาณตนต่อสังคม

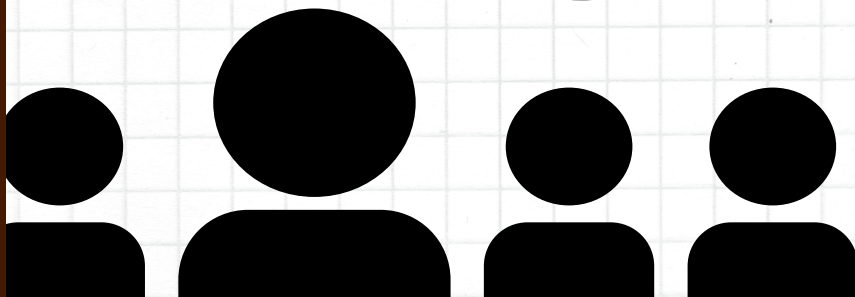


Create opportunities to make public pledges



เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสังคมเสมอ

เพื่อเป็นการปฏิญาณตนเป็นบุคคล
ที่ยั่งยืนแก่สังคม แสดงภาวะ
ความเป็นผู้นำในเรื่องที่ดีต่อสังคม
จะทำให้สามารถชักจูงให้คนในสังคม
เกิดการร่วมมือกัน และสนับสนุน
การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนขึ้นได้



สร้างแรงจูงใจ ในการทำงานนี้เป็นทีม และทำความรู้จักกับ เพื่อนร่วมงานให้มากยิ่งขึ้น



Provide incentives to encourage peer referral

ร่วมมือกันเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ทำความรู้จักกับเพื่อนร่วมงานใหม่ ๆ อยู่เสมอ สื่อสารร่วมกัน
อย่างสร้างสรรค์ เพื่อการขยายความรู้ที่มีต่อไปในวงกว้าง
ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ง่าย และทำให้เกิดทำงาน
ร่วมกันเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ



แบ่งปัน ของเหลือใช้ ให้กับผู้อื่นตามความเหมาะสม

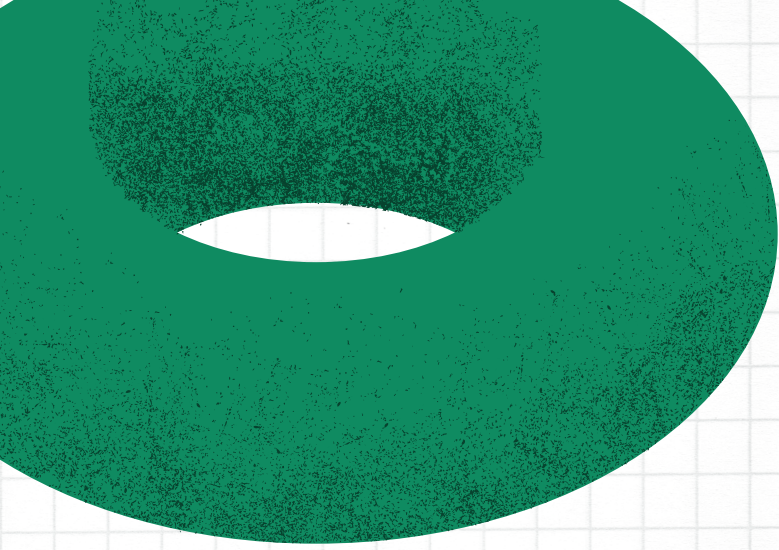


Distribute and share leftovers

ส่งต่อความยั่งยืนเพื่อสังคมสีเขียว

แบ่งปัน ส่งต่อ หรือจำหน่ายของเหลือใช้ให้แก่ผู้อื่น
ไม่ว่าจะเป็นของใช้ส่วนตัวหรืออาหารที่ไม่ต้องการแล้ว
เพื่อเป็นการช่วยลดขยะและเศษอาหารที่จะเกิดขึ้นจากการทิ้ง
 อีกทั้งยังสร้างประโยชน์ให้แก่คนที่ได้รับต่ออีกด้วย

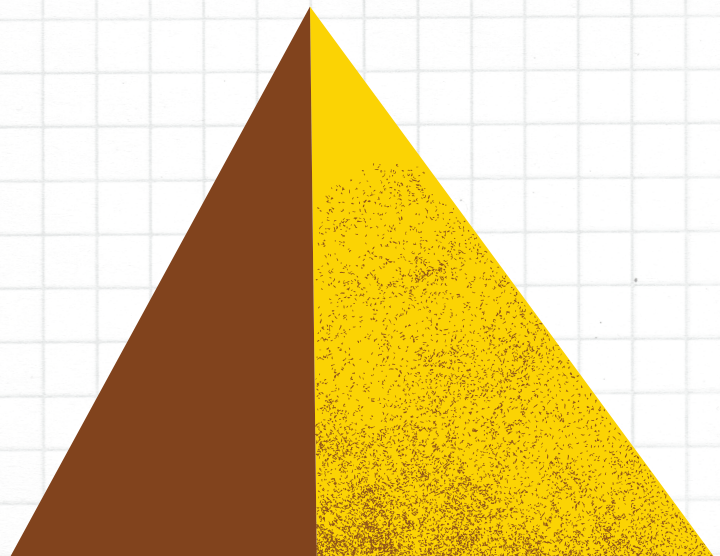




04

ทำให้เป็นเวลา

MAKE IT TIMELY



ENCOURAGE PRE-COMMITMENTS
AND EMPHASIZE PRESENT BENEFITS

ส่งเสริม การสั่งสินค้า ล่วงหน้า



Encourage pre-ordering
of catered meals



สั่งล่วงหน้า สะดวกผู้ขาย สบายผู้รับ

ทำให้ผู้ผลิตสามารถวางแผนในการจัดการทั้งในด้านการจัดเตรียม
วัตถุดิบในการทำอาหาร รวมไปถึงการจัดการด้านเวลา
 อีกทั้งยังทำให้ผู้บริโภคลดต้นทุนในการซื้อวัตถุดิบมาทำ
 และลดขยะจากเศษอาหารที่ทำเอง แถมยังช่วยประหยัดเวลา
 และช่วยลดมลพิษทางอากาศจากการเดินทางไปที่ร้านอีกด้วย



ENCOURAGE PRE-COMMITMENTS
AND EMPHASIZE PRESENT BENEFITS

โลกเปลี่ยนต้องเรียนรู้ เปิดใจสู่การพัฒนาแห่งอนาคต



Ask people to pre-commit to gradual changes

ปรับพฤติกรรมวันละนิด เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน

พยายามชักจูงให้คนรอบข้างทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยกันไปเรื่อย ๆ ทีละนิด
จะทำให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยและทำให้เกิด
การร่วมมือกันในการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงเพื่อความยั่งยืน



~



☀ ENCOURAGE PRE-COMMITMENTS
AND EMPHASIZE PRESENT BENEFITS

จดเว้นการจัดเก็บภาษี ในการใช้บริการระบบ ขนส่งสาธารณะ



Offer interest-free loans for public transport passes

**กำหนดนโยบายบริการขนส่งสาธารณะ
เพื่อความยั่งยืนภายในมหาวิทยาลัย**

จัดให้มีบริการระบบขนส่งสาธารณะแบบไม่มีค่าใช้จ่าย
ภายในมหาวิทยาลัย เพื่อก่อให้เกิดการเดินทางอย่างยั่งยืน
นอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางแล้ว
ยังช่วยช่วยลดมลพิษทางอากาศอีกด้วย

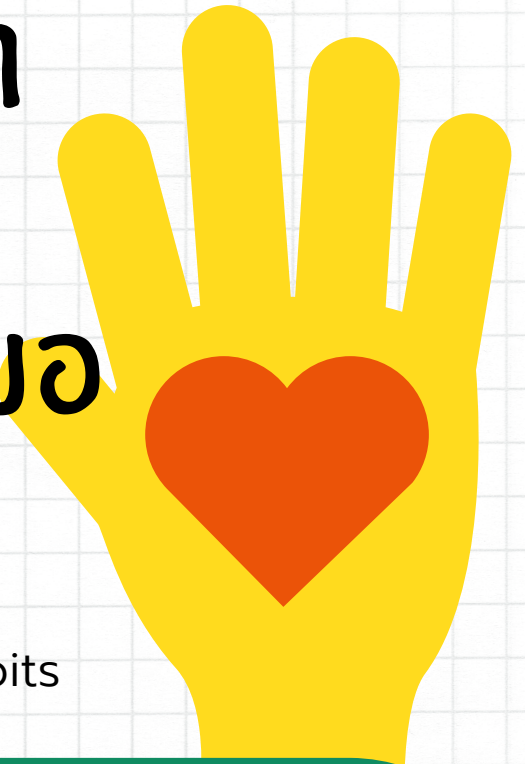


 HARNESS OR CREATE TIMELY MOMENTS

แนะนำการใช้ชีวิต อย่างยั่งยืน ให้กับผู้ที่สนใจเสมอ



Help newcomers form sustainable habits



บอกต่อสิ่งดีๆ เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน

ให้คำแนะนำหรือเผยแพร่ความรู้ที่มีเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน
ให้แก่ผู้ที่มาใหม่หรือมีความสนใจ ทั้งในด้านการอุปโภคบริโภคและ
การเดินทาง เพื่อให้เกิดร่วมมือกันสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนขึ้น



ปั่นจักรยาน

ช่วยให้หน้าเด็กขึ้นด้วยนะ!

เพราะตอนปั่นจักรยานร่างกาย
จะได้รับออกซิเจนจาก
บรรยากาศ
รอบข้างมากขึ้น หรือตอนหายใจ
เข้าเริ่มเหนื่อยหอบ ออกซิเจน
จะเข้าไปกระตุ้นระบบในร่างกาย
ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ส่วนคอลลาเจนใต้ผิวหนังก็
ถูกกระตุ้นให้ผลิตออกมามากขึ้น
จึงสามารถลดรอยเหี่ยวย่น
ตามผิวหนังและใบหน้าได้

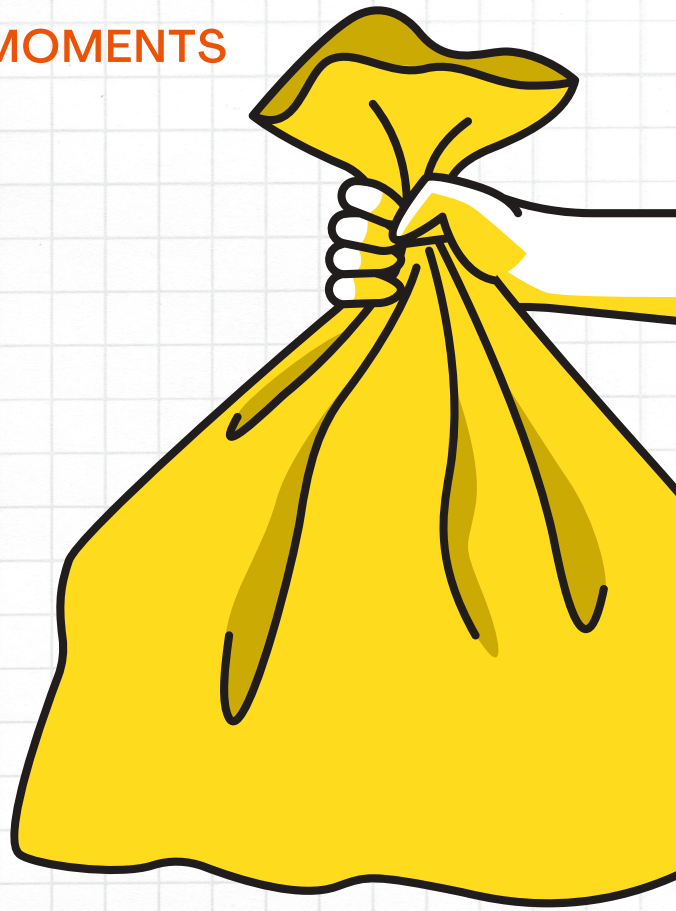


 HARNESS OR CREATE TIMELY MOMENTS

ร่วมใจกัน ลดขยะ ท้ายเทอม



Reduce waste at the end of term



ส่งเสริมกิจกรรมลดขยะท้ายเทอม

ลดปริมาณขยะท้ายเทอมง่าย ๆ โดยกำหนดให้มีช่วงเวลาในการจัดการขยะร่วมกัน หรือจัดกิจกรรมเพื่อนำของที่ไม่ใช้แล้วมาบริจาคหรือจำหน่ายให้กับผู้อื่น เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จะช่วยลดขยะและยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อใหม่อีกด้วย

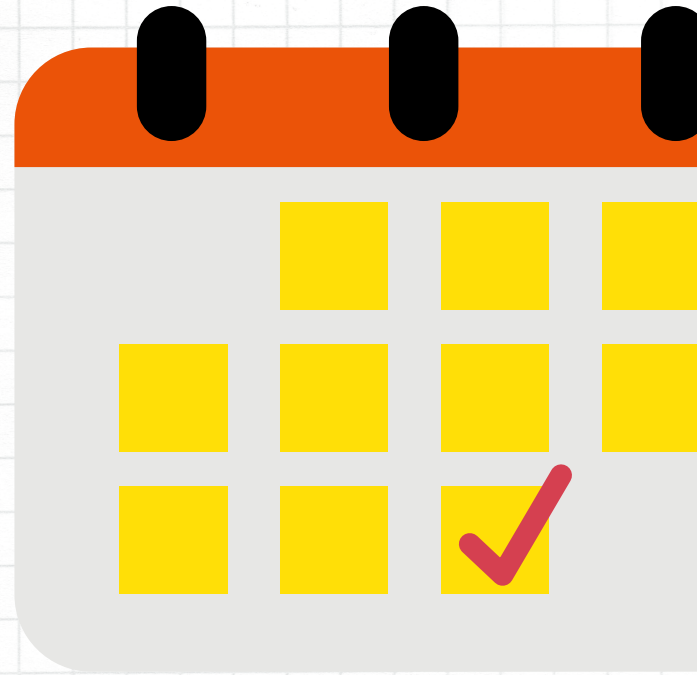


FLET Festival

กิจกรรมที่เปิดให้นักศึกษานำของเหลือใช้มาบริจาคหรือจำหน่าย เพื่อลดขยะท้ายเทอม

 HARNESS OR CREATE TIMELY MOMENTS

ลงมือทำ อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ



Hold campus-wide moments of action

กำหนดเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน

จัดกิจกรรมประจำสัปดาห์ในมหาวิทยาลัย เช่น กิจกรรมสัปดาห์อาหารเพื่อความยั่งยืน หรือ กิจกรรมร่วมใจปิดไฟหนึ่งชั่วโมงทุก ๆ สัปดาห์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมที่ยั่งยืนอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการร่วมมือกันและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน



 HELP PEOPLE PLAN AND FOLLOW THROUGH

จัดให้มีการตรวจสอบ และประเมินผล อย่างต่อเนื่อง



Provide checklists

ทำแบบประเมินเพื่อสำรวจความยั่งยืน

วางแผนและระบุขั้นตอนในการทำกิจกรรมทุกครั้ง และคอยตรวจสอบประเมินผลตามรายการที่ได้จัดทำไว้ให้ครบถ้วน จะช่วยสร้างวินัยและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ยั่งยืนตามเป้าหมายที่วางไว้ได้



 HELP PEOPLE PLAN AND FOLLOW THROUGH

สนับสนุนชุมชน ให้มีความเป็นอยู่ที่ดี อย่างยั่งยืน



Support people before they need it

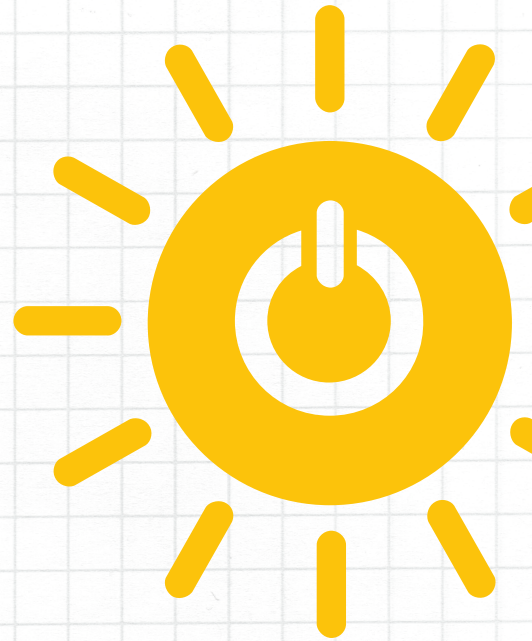
สนับสนุนสังคมเพื่อความยั่งยืน

จัดตั้งกิจกรรมเพื่อให้ความรู้หรือคำแนะนำกับคนในสังคม
และให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสมอ
ทำได้ง่าย ๆ เช่น ช่วยซ่อมจักรยานให้ผู้อื่นแล้วแนะนำต่อถึงการใช้งาน
และการซ่อมแซม เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการซื้อใหม่ในอนาคต
หรือช่วยให้ชุมชนมีการบริโภคอาหารที่ยั่งยืนได้ง่าย ๆ
โดยนำเมล็ดพันธุ์พืชผักสวนครัวที่มีไปแจกให้แก่ชุมชน เป็นต้น



 HELP PEOPLE PLAN AND FOLLOW THROUGH

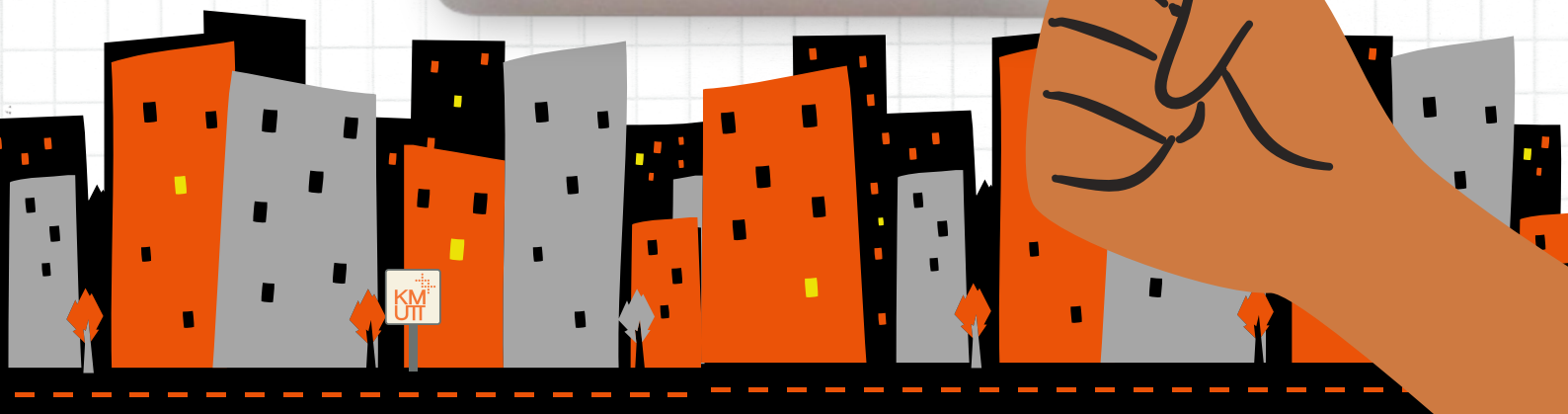
ร่วมกันประหยัด และใช้พลังงาน อย่างรู้คุณค่า



Help people follow through on saving energy

ร่วมพลังเพื่อความยั่งยืน

แนะนำให้ผู้อื่นประหยัดพลังงานและปฏิบัติตามคำแนะนำทุกครั้ง
เพื่อร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์อนุรักษ์พลังงาน
ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนในวงกว้างและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
 อีกทั้งยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนอีกด้วย





"เปลี่ยน"

เพื่อชีวิตที่ดีในรูปแบบใหม่

ขอขอบคุณ

ศูนย์การจัดการด้านพลังงาน สิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย
และอาชีวอนามัย (ศูนย์ EESH)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

รศ. ดร.พรปัทมสร ปริญญาญกุล (ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

รศ. ดร.กุลริดา ธรรมวิทย์ (ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

ข้อมูลจาก

<http://sustainable.kmutt.ac.th/>

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=jTown_Vxa4A)

[v=jTown_Vxa4A](https://www.youtube.com/watch?v=jTown_Vxa4A)

คณะผู้จัดทำ

นางสาวปณิดา ปวงงาม

นางสาวธิดาพร จันทรหอม

นักศึกษาประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

