



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานนิติการ กลุ่มภารกิจด้านอำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

ที่ อบ. ๐๐๓๓.๑๑๑.๐๗/ ๕๙

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผู้บริหารรับทราบ สั่งการ และปรากฏการขออนุญาตนำเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงาน
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

เรื่องเดิม

ตามที่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม ได้ดำเนินโครงการอบรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบริการสู่ความเป็นเลิศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และมีการรายงานผลการดำเนินงานโครงการดังกล่าว ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนั้น

ข้อพิจารณาข้อเสนอ

เพื่อให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐ มาตรา ๙ (๘) ที่ระบุหน่วยงานรัฐต้องจัดให้มีข้อมูลข่าวสารทางราชการไว้ให้ประชาชนตรวจสอบได้
จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุญาตให้นำเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงาน
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(นายทศพล ศรีวุฒิ)
นิติกร

เรียน ผอ.รพร.เดชอุดม
-เพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวอุไรวรรณ อมรไชย)
ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ ปฏิบัติหน้าที่
รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร

(นางประภาภรณ์ เพชรமாக)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

โครงการอบรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบริการสู่ความเป็นเลิศ รุ่นที่ 4 ปีงบประมาณ 2567

ในระหว่าง วันที่ 8 - 9 กุมภาพันธ์ 2567

ณ ห้องประชุมรวงผึ้ง อาคาร 5 ชั้น 4 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

● ข้อตกลงร่วมกัน

- ปิดเสียงโทรศัพท์
- ถอดหัวโชน
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้เปิดใจ
- ไม่เปิดเผยความลับกัน
- ตรงต่อเวลา
- ป่วย/ท้องให้แจ้ง
- ใช้ระฆังสัญญาณ
- เป็นผู้ฟังที่ดี

● Check in

- ชื่อเล่น
- หน่วยงาน
- ความรู้สึกเข้านี้
- ความคาดหวังจากการอบรม

ความรู้สึก	ความคาดหวัง
ตื่นเต้น หนาว	ทำกระบวนการได้เต็มที่ ข้อร้องเรียนลดลง เต็มไฟในการทำงาน สามารถกระเพาะสิ่งที่อยู่ภายใน
หนาวมาก	ประส[การณ]จากการอบรม1
ดี1,	นำสิ่งที่ได้ไปพัฒนาตนเอง(1,1,1,1) ปรับใช้ในการทำงาน
ตื่นเต้น(1,1 ,1 หิวข้าว	ได้เพื่อนเพิ่ม ใจเย็นขึ้น
ดีใจ(1,1,1	มีความสุข ได้มิตรภาพที่ดี
ดีที่ได้พบ แลกเปลี่ยน	เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และองค์กร
ร้อนๆ ตอนขึ้นบันได	เรียนรู้ รู้จักเพื่อน(1,
ลายตา (พินลาย)ไม่สบายตา	มีความสุข นำความรู้ไปปรับใช้(1,1
ง่วง	พัฒนาระบบบริการให้ประทับใจ
ง่วง กังวลเรื่องงาน	กระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น
หิวข้าว หนาวมาก	ปรับตัวเอง ปรับอารมณ์เพราะใจร้อน (1
ผ่อนคลาย(1	ได้กระบวนการทำงานที่ดีขึ้น
กังวลกับงาน ตื่นเต้น	การอบรมราบรื่นด้วยดี สนุกกับกิจกรรม

ความรู้สึก	ความคาดหวัง
มีความสุข ให้ความสำคัญ	แนวความคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปใช้กับผู้ช่วยจิตเวช ปรับอารมณ์เมื่อทำงาน
	รู้จักเพื่อนใหม่ 1,1
	รับฟังมุมมองของสหวิชาชีพในการทำงาน
	พัฒนาตนเองและที่ทำงาน
	สัมพันธ์ภาพ กัลยาณมิตร ความสุข

- **สันตนาการ**

- ปรบชี้
- กิจกรรม ตบมือ 6 จังหวะ
- ปรบมือเรียกชื่อ....ตบมือ2 ตบหน้าขา2 ดัดนิ้วขวาเรียกชื่อตนเอง ดัดนิ้วซ้าย เรียกชื่อเพื่อนที่นั่งข้างๆ

- **กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / ละลายพฤติกรรม**

- เกมส้อมแดง/มอเตอร์ไซค์/ไฟแดง/หมอลำ
 - ✓ นอนหงาย กระดิกมือและเท้า
 - ✓ มอเตอร์ไซค์ สองคนเกาะกันวิ่ง
 - ✓ ไฟแดง ไฟตามลำดับ 3 คน
 - ✓ หมอลำ นักร้อง 1คน,ทางเครื่อง 3 คน
- กิจกรรมกระจอกเปลี่ยนรัง
- สันตนาการ เกมสวัสดี 4 ขาติ ทักทายด้วย สวัสดี สวัสดี 4 ขาติ จับคู่
 - ✓ ฝรั่ง จับมือ Hello
 - ✓ ญี่ปุ่น ก้มหัว ไฮ
 - ✓ จีน ประสานมือ ฮ่อๆ
 - ✓ ไทย พนมมือ สวัสดี

*** มี 3 คนที่ เหลือไม่ชนะ ไม่เข้ามาเป็นไทย เพราะมีความซื่อสัตย์สุจริต
- แบ่งกลุ่มตามวันเกิด แบ่งกลุ่มตามเลขคู่/เลขคี่ เรียงลำดับตามลำดับความสูง เรียงตามอายุ
- แบ่งกลุ่ม จำนวน 4 กลุ่ม

- **พักรับประทานอาหารว่าง**

- **หอคอยแห่งความหวัง**

- ใช้กระดาษรีไซเคิล ให้ทำภารกิจสร้างหอคอยที่สูงที่สุด แข็งแรงที่สุด เคลื่อนย้ายได้ ไขว้างด้านบนไม่ตก
 แตก ใช้เวลา 30 นาที (รวมวางแผน)
 คำถามถอดบทเรียน
 1. หลังได้รับโจทย์ คิดว่าทำได้หรือไม่
 2. ท่านคิดว่าทำอะไรได้ดีในกิจกรรมนี้ แชนร์

3. ท่านเจอปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้างในกิจกรรมนี้
4. ท่านจะนำการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ไปปรับใช้ในการทำงานอย่างไรบ้าง

- พักรับประทานอาหารกลางวัน
- Body scan
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / ละลายพฤติกรรม
 - เกมจ๊ะเอ๋ เรียกชื่อ
 - เลขมรณะ กระบวนการเรียกเลข อะไร ให้ มาเคาะระฆัง เพื่อนข้างๆ ซ้ายขวาเลขมรณะสกด เพื่อนไว้ให้ได้ ถ้าไม่ได้ เลขที่ข้างๆ จะมรณะ กิจกรรมเรียกสติ เสี่ยงหัวเราะ
 - จับกลุ่ม ทำตามคำบอก “ยื่น ซ้ายยกขึ้นชู มือขวาถูสะโพกเบาๆ ขวายกขึ้นชู มือซ้ายถูสะโพกเบาๆ เสร็จแล้วหมุนรอบตัวเรา 2 มือจับเข้า จับกลุ่ม.....คน”
- การฝึกทักษะการฟัง

รอบที่ 1: เล่าเรื่องความน่าภูมิใจที่ได้ทำงานที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

รอบที่ 2: เล่าเรื่องบริการที่น่าประทับใจในโรงพยาบาล (ฟังและจับความรู้สึกของผู้เล่าไม่มีข้อซักถามพยายามรับรู้ความรู้สึกของผู้เล่า)

รอบที่ 3: เล่าเรื่องบริการที่ไม่พึงประสงค์ (ระหว่างหน่วยงาน ระหว่างเจ้าหน้าที่ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน)ในโรงพยาบาล (ฟังให้เห็นความรู้สึก มองให้ลึกถึงความต้องการของผู้เล่า)
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / เตรียมความพร้อมสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ
 - คัดเลือกประธานรุ่น 14 , รองประธาน , เลขานุการ , เกรียนุญิก
 - ชื่อกลุ่ม , สมาชิกกลุ่ม (เลือก ประธาน รองประธาน) , สัญลักษณ์กลุ่ม(พร้อมท่า)และเพลงประจำกลุ่มพร้อมท่าประกอบ
- เตรียมการแสดงบทบาทสถานการณ์สมมติในเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ (ให้เวลาแสดงในแต่ละกลุ่มไม่เกิน 10 นาที)
 1. การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ
 2. การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ
 3. การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ
 4. การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ
- กิจกรรมภาวนา
- ทบทวนจากการอบรมเมื่อวาน
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / สันทนาการ
 - จ๊ะเอ๋เรียกชื่อ
 - มังกรลอดถ้ำ

- การแสดงบทบาทสถานการณ์สมมุติในเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ (ให้เวลาแสดงในแต่ละกลุ่มไม่เกิน 10 นาที)
 - การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ
 - การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ
 - การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ
 - การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ
 - สภาพปัญหา
 - ผลกระทบ
 - สาเหตุ
 - ทุกกลุ่มหาทางออกของสภาพปัญหาทุกด้าน
 - นำเสนอกลุ่มและสภาพปัญหาและให้กลุ่มอื่นๆเสริมประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน

กลุ่มที่ 4 การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ		
สภาพปัญหา / สถานการณ์	ผลกระทบ	สาเหตุ
-การให้บริการกับผู้ป่วยไม่ดี -การพูดจารุนแรง ใส่อารมณ์ -ท่าทางในการให้บริการไม่เหมาะสม -หน้าตาสีหน้าท่าทาง ไม่ค่อยสุภาพ -ผู้มารับบริการเกิดความประหม่า -การดูถูก / เหยียดผู้มารับบริการ -สภาพแวดล้อมของพื้นที่ให้บริการ -ระบบงานในการให้ข้อมูลผู้รับบริการ	-อาจจะเกิดการฟ้องร้อง -ไม่มั่นใจในการมารับบริการ ไม่อยาก มาใช้บริการ -ฐานข้อมูลการรักษาไม่มีความต่อเนื่อง เพราะผู้ป่วยไปรับการรักษาที่อื่น ทำให้ ผู้รับบริการบางคนหลุดออกจากระบบ -มีการบอกต่อพฤติกรรมบริการไม่ดี และส่งผลเสียต่อองค์กร -ขาดความศรัทธา -เจ้าหน้าที่ถูกติตราในด้านพฤติกรรม บริการที่ไม่ดี -หน่วยงาน/รพ. ขาดรายได้ -ลดอัตราการกำลังเจ้าหน้าที่ ทำให้ขาด แคลน และมีภาระงานเพิ่มมากขึ้น	-เพราะภาระงานที่มากขึ้น งานหนัก ขึ้น ทำให้การควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี -ปัญหาจากทางบ้าน และครอบครัว รวมถึงปัญหาส่วนตัว -ภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในตอน นั้นมีเยอะเกินไป -พลังในด้านลบส่วนตัวเจ้าหน้าที่(นิสัย ส่วนตัว) -การกระทำพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว ความเคยชิน -การจัดการภารกิจส่วนตัว หรือความ ไม่พร้อมของร่างกาย เช่น การไม่ทาน ข้าวเช้าก่อนมาทำงาน -การเจ็บป่วย -ไม่มีกำลังใจในการทำงาน หมดไฟ ไม่มีขวัญและกำลังใจ(ค่าตอบแทน) ขาดแรงบันดาลใจ -พฤติกรรมเลียนแบบจากรุ่นสู่รุ่น -สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน -ระบบงานที่ไม่ชัดเจน ชับซ้อน ซ้ำซ้อน

กลุ่มที่ 3 การให้บริการที่ไม่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ(เจ้าหน้าที่+เจ้าหน้าที่)		
สภาพปัญหา / สถานการณ์	ผลกระทบ	สาเหตุ
<ul style="list-style-type: none"> -ระบบการให้บริการของศูนย์แปล อาจจะมีปัญหา (ระบบใหม่) -การไม่ใส่ใจในการปฏิบัติหน้าที่ -การต่อเวรของเจ้าหน้าที่ -การไม่พึงพอใจกับเจ้าหน้าที่ด้วยกัน -ระยะเวลาในการสื่อสารอาจจะเกิดช่องว่างบางประเด็น เช่น Line ระบบในคอมฯ -การประสานงานขาดความเข้าใจที่ตรงกัน -ระยะเวลาในการส่งต่อผู้ป่วย มีระยะเวลาที่นานเกินไป และอยู่คาบเกี่ยวระหว่างใกล้กับช่วงเวลาเลิกงาน -การพูดจาไวยวายน / พูดจาไม่ดีต่อกัน 	<ul style="list-style-type: none"> -ทะเลาะวิวาทระหว่างเจ้าหน้าที่ -เกิดความล่าช้าในการกลับบ้าน -ให้บริการล่าช้า -ภาพลักษณ์ของเจ้าหน้าที่/หน่วยงาน ไม่ดี -เกิดความอึดอัดในหน่วยงาน -เจ้าหน้าที่ไม่มีความสุขในการทำงาน -เกิดอคติต่อกันระหว่างเจ้าหน้าที่ -การทำงานร่วมกันกับหน่วยงานอื่นมีความล่าช้า/ผิดพลาด -เจ้าหน้าที่สุขภาพจิตไม่ดี อารมณ์ขุ่นมัว แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อผู้รับบริการ 	<ul style="list-style-type: none"> -การบริหารจัดการเวลาของหน่วยงาน (ศูนย์แปล) -พฤติกรรมส่วนตัว / นิสัยส่วนตัว -มีความคาดหวังกับอะไรบางอย่าง
กลุ่มที่ 2 การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ		
สภาพปัญหา / สถานการณ์	ผลกระทบ	สาเหตุ
<ul style="list-style-type: none"> -ผู้มารับบริการ มาด้วยอาการเหนื่อยหอบ ต้องการรักษาเร่งด่วนที่ห้องฉุกเฉิน -การให้ข้อมูลกับญาติผู้ป่วยมีความครบถ้วน ชัดเจน -การสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อติดตามการรักษา -การใช้คำพูด/การสื่อสารของเจ้าหน้าที่ มีความเอื้ออาทรต่อผู้รับบริการ -การใช้ภาษาถิ่นกับผู้มารับบริการ -ผู้ให้บริการไม่ใช้ศัพท์เฉพาะ/ศัพท์เทคนิค สามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ -เจ้าหน้าที่พูดจាកันด้วยความสุภาพ น่าฟัง ชัดเจน ให้ข้อมูลครบถ้วนในขั้นตอนการให้บริการต่าง ๆ -การให้บริการตรงต่อเวลา รวดเร็วทันใจ ให้บริการดี ทันท่วงทีเหตุการณ์ -บริการด้วยความเมตตา ดุจญาติมิตร 	<ul style="list-style-type: none"> -เกิดความอุ่นใจ ไว้วางใจ -มีความเชื่อมั่น เชื่อใจ -เจ้าหน้าที่เกิดความภาคภูมิใจในการให้บริการ และการดูแล -เจ้าหน้าที่มีความสุขในการทำงาน มีความรู้สึกดีในการทำงาน -ได้รับคำชื่นชม จากผู้มารับบริการ -เจ้าหน้าที่มีความรู้สึกมีคุณค่า -หน่วยงานมีรายได้ เกิดจากการมาใช้บริการมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> -การให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ -การมีความเอาใจใส่ -ในบางครั้งตัวเจ้าหน้าที่ก็อาจจะต้องเข้ามาเป็นผู้รับบริการเอง -ความคาดหวังของตัวเจ้าหน้าที่ -ความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ -พื้นฐานครอบครัว / จิตใจของบุคคลนั้น / การเลี้ยงดูของครอบครัว -ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ -การเห็นระบบงานที่ดี -การสื่อสารที่ชัดเจน

กลุ่มที่ 1 การให้บริการที่ประทับใจ.....ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ให้บริการ

สภาพปัญหา / สถานการณ์	ผลกระทบ	สาเหตุ
-การตรวจสอบสิ่งส่งตรวจ(ที่ทันสมัย) มีเครื่องมือที่ครบถ้วน ทันสมัย ของห้องปฏิบัติการ -มีระบบการส่งสิ่งส่งตรวจที่ทันสมัย(ใช้กระสวย) -การประสานงานของเจ้าหน้าที่มีความชัดเจน -การสื่อสารที่ตรงประเด็น รวดเร็วชัดเจน -ความรวดเร็วในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ -มีมาตรฐานในการทำงานที่ดี มีระดับที่ชัดเจน -เจ้าหน้าที่ทำงานอย่างมีความสุข -เจ้าหน้าที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่ไพเราะ	-เจ้าหน้าที่มีความสุข -ผู้ป่วยได้รับการบริการ/วินิจฉัย/รักษาที่รวดเร็ว ถูกต้อง -รพ. มีผู้มารับบริการเยอะขึ้น	-มีความใส่ใจในการให้บริการ -รักษามาตรฐานวิชาชีพ

- พักรับประทานอาหารกลางวัน
- Body scan / ผ่อนพักตระหนักรู้
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / สันทนาการ
 - วงกลม กอดคอกัน กระโดด ซ้าย ซ้าย ซ้ายขวาซ้าย
 - ถ่ายรูปโยคะ

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ระบบงาน / โครงสร้างงาน
 - แบ่งบทบาทหน้าที่ชัดเจน
 - มอบหมายงานชัดเจน ทำหน้าที่สมบูรณ์
 - จัดหา บริหารอัตรากำลัง ให้เหมาะสม เพียงพอ
 - แจ้งกำหนดการทำงานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ
 - ส่วนตัวบุคคลทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด
 - จัดทำป้าย QR codeสื่อสาร ปชส.
 - ทบทวนปัญหา ความเสี่ยงจากการทำงาน
 - การกระจายบุคลากรที่มีอายุงาน ให้สมดุลในแต่ละหน่วยงาน เพื่อมีสมรรถนะในการบริการที่ดีขึ้น

- **ความสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ในองค์กร**
 - จัดกิจกรรมESB./กีฬาภายใน ดึงศักยภาพจนท./งานปีใหม่ สงกรานต์/สร้างบรรยากาศในการรับเวร/การทำงาน วัฒนธรรมองค์กร
 - จริงใจ ไม่นินทาว่าร้าย
 - ร่วมมือกับสหวิชาชีพด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดี ไว้วางใจ
 - Role Modelคนทำงานดี
 - กิจกรรมค่ายอาสา
- **ความสุขภายใน ความเป็นปัจเจกบุคคล พฤติกรรมส่วนตัว**
 - ห้องคลายเครียด /ห้องพักรกลางวัน/ห้องปั่นนม ห้องNursery/คู่มืออาหาร/โรงหนัง คาราโอเกะ
 - โบนัสประจำปี /แต่งตัวตามเทศกาล/หอพัก ที่พักของจนท.ที่เพียงพอ /ชื่นชมจนท.ในหน่วยงานตนเอง/อาหารเวร บ่าย ดึก
- **สิ่งแวดล้อม วัสดุอุปกรณ์**
 - จัดมุมพักผ่อนประจำหน่วยงาน แอร์เย็นๆ ทีวี
 - จัดสถานที่สนทนาการให้จนท.ผ่อนคลาย
 - Fitness
 - ลานดนตรี /ถนนคนเดิน จัดเดือนละ1ครั้ง
 - คาเฟ่ฟรี จนท.รับเครื่องดื่มฟรี1แก้ว/วัน
 - โรงอาหารติดแอร์
 - จัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอ
 - ทีมงานอาชีพอนามัย ตรวจสอบ ป้องกันฝุ่น กลิ่นสี ทินเนอร์ สั่นสะเทือน โดยเฉพาะบริเวณที่มีการก่อสร้างให้มีมาตรฐาน และเร่งทำให้เสร็จโดยเร็ว
 - จัดที่จอดรถให้เพียงพอ ทั้งต่อผู้รับบริการ จนท. (ที่จอดหลายชั้น)
 - หรีไฟ เพื่อส่งสัญญาณให้เสียบ
- **คู่มือสร้างแรงบันดาลใจ (น้ำตาสมิตรผล/ รพ.นี้มีหมอหลายคน,เพลงซิม) ความพยายาม ถอดบทเรียนคลิปVOD**
- **เล่าเรื่องบุคคลต้นแบบ โดยจับกลุ่ม 6 คน สลับกันเล่า “ต้นแบบในการสร้างแรงบันดาลใจด้านการบริการสู่ความเป็นเลิศ”**
- **เขียนหัวใจการบริการสู่ความเป็นเลิศ**

ประธานESB รุ่นที่ 4

 1. น้องโก้ เลขา
 2. พี่แหววี่ ประธาน
 3. หมอพิม รองประธาน
 4. น้องอุ้ม เหมัญญิก