

โปรแกรม

สร้างสุขวัยทำงาน

ใน **ชุมชน**



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



โปรแกรม



สร้างสุขวัยทำงาน

ใน **BUBU**



- ชื่อหนังสือ : โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน  
บรรณาธิการ : อรรรรณ ดวงจันทร์  
นางกัลยกร ไชยมงคล  
นางสาวภวมีย์ กาญจนจิราภรณ์  
จัดพิมพ์โดย : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2560 จำนวน 1,600 เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2561 จำนวน 1,200 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท พรอสเพอริสพลัส จำกัด

ดาวน์โหลดได้ที่



โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน



## คำนำ

จากนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ โดยมุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัยเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม กรมสุขภาพจิตจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพจิตตามกลุ่มวัยที่เน้นทั้งมิติส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ข้างต้นและนำไปสู่เป้าหมายสุดท้ายตามแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ในด้านความมั่นคงที่มุ่งเน้นให้สังคม มีความปรองดองและสามัคคี สามารถฉีกกำลังเพื่อพัฒนาประเทศ ตลอดจนมีชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ครอบครัวมีความอบอุ่น

คนวัยทำงาน ถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศ ในขณะเดียวกันต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและครอบครัว ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เศรษฐกิจ สังคม ทำให้เกิดความเครียด มีปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว สัมพันธภาพเปราะบาง เกิดความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีความสุขลดน้อยลง

กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญของการสร้างความสุขให้คนวัยทำงาน จึงพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาและดึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย ผู้ใช้ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และผู้เชี่ยวชาญมาร่วมพัฒนาทุกขั้นตอน ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขมาจากปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขคนวัยทำงานทั้งระดับบุคคลและชุมชน และออกแบบเป็นเครื่องมือสร้างสุขคนวัยทำงานในชุมชน 8 เครื่องมือ โดยมุ่งหวังว่าโปรแกรมสร้างสุขฯนี้ จะส่งเสริมให้คนวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างได้ เพื่อนำไปสู่คนวัยทำงานยุค 4.0 “ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด” คือคนวัยทำงานมีสุขภาพจิตดี และมีความสุข ตลอดจนชุมชนมีความสามัคคี เข้มแข็ง และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
โครงสร้างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน	3
ตัวอย่างรูปแบบการจัดกิจกรรม 3 รูปแบบ	7
แผนผังเครื่องมือสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน	10
<b>แนวทางการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1</b>	
- เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง	11
- เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น	11
- เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่	12
<b>แนวทางการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2</b>	
- เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยั่งยืน	19
- เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8	19
- เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น	20
<b>แนวทางการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3</b>	
- เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น	25
<b>แนวทางการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4</b>	
- เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ	28
- เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี	28
ภาคผนวก	33
บรรณานุกรม	61
รายชื่อคณะทำงาน	62



# บทนำ

วัยทำงาน หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15-59 ปี ซึ่งช่วงอายุ 15-19 ปี จะเป็นช่วงอายุที่คาบเกี่ยวกับวัยรุ่น ดังนั้นถ้าคนกลุ่มนี้ออกนอกระบบการศึกษาและเข้าสู่ระบบการทำงานให้ถือว่าเป็นกลุ่มวัยทำงาน

โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนมุ่งหวังให้ประชาชนวัยทำงานมีความสุข และสามารถดูแลจิตใจของตนเองและครอบครัวได้ เพื่อนำไปสู่วัยทำงานยุค 4.0 “ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด”

## ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ปัจจัยสร้างความสุขระดับบุคคลและชุมชน ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก คนวัยทำงานและนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์จัดทำเป็นหมวดหมู่ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขคนวัยทำงาน
2. จัดทำร่างกรอบแนวคิด จากปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขคนวัยทำงาน
3. ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาร่างกรอบแนวคิด และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หลังจากนั้นได้ปรับกรอบแนวคิดตามข้อเสนอแนะ
4. จัดทำ(ร่าง)โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน กำหนดให้มีการจัดกิจกรรมทั้งสิ้นรวม 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เพื่อให้ครอบคลุมตามกรอบแนวคิดที่ได้จัดทำไว้
5. ทดลองโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนต้นแบบ โดยกระบวนการทดลองใช้ในพื้นที่ แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง คือ อสม.ตำบลหนองระเวียง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มควบคุม คือ อสม.ตำบลนิคมฯ1 อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา เน้นการมีส่วนร่วมของอสม. (กลุ่มทดลอง) ในทุกขั้นตอน ทั้งร่วมกิจกรรม ร่วมประเมินความเหมาะสมของชื่อโปรแกรมฯ เครื่องมือที่ใช้ รูปแบบวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group)



6. การประเมินผลมี 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เชิงปริมาณ ด้วยการประเมินความสุขของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 และเมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรมครั้งที่ 4 โดยใช้แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อของกรมสุขภาพจิต และเชิงคุณภาพ จากความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม สร้างสุขด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus group) และวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) ระยะที่ 2 ด้วยการประเมินผลจากกลุ่มผู้ใช้ กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งเป็นตัวแทนทั้ง 4 ภาค โดยการพิจารณาร่างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน และประเมินผลตามแบบสอบถาม

7. นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลทั้ง 2 ระยะ มารวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลการประเมิน เพื่อนำไปปรับแก้โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

8. จัดทำโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนจากการประเมินผลและข้อเสนอแนะที่ได้



## โครงสร้างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

### การออกแบบโปรแกรมฯ

#### 1. การออกแบบเครื่องมือที่สอดคล้องกับปัจจัยสร้างสุข

ปัจจัยความสุขของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความคิดทางบวก ครอบครัวที่มีความสุข การมีสุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาได้ การมีสมดุลในชีวิต ความพึงพอใจในสิ่งที่มี การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

ปัจจัยความสุขของชุมชน ได้แก่ ชุมชนปลอดภัย สิ่งแวดล้อมสะอาดเป็นระเบียบ สมาชิกรักใคร่สามัคคี เอื้ออาทรต่อกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ผู้นำเข้มแข็ง มีจิตอาสาสร้างประโยชน์ต่อสาธารณะ

2. การเรียงลำดับเครื่องมือ ด้วยการนำเครื่องมือที่ต้องฝึกฝน เรียนรู้ใหม่ มาจัดกิจกรรมควบคู่กับเครื่องมือที่คนวัยทำงานใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่เดิม เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะได้ไม่รู้สึกว่ามันหนักเกินไปเพราะบางเรื่องเป็นสิ่งที่ได้ทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้วร่วมกับการออกแบบให้ผู้นำกิจกรรมใช้กิจกรรมสั้นทนาการระหว่างการจัดกิจกรรมเป็นระยะๆ เพื่อความผ่อนคลาย และให้สมาชิกกลุ่มมีความสุขสนุกสนาน และมีความสุขตลอดการทำกิจกรรม

### เทคนิคการใช้โปรแกรมฯ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่กลุ่มเป้าหมาย

1. การฝึกเครื่องมือสร้างสุข ควรเริ่มต้นที่เครื่องมือ 1 และ 2 ซึ่งเป็นเครื่องมือในการที่จะทำให้คนวัยทำงานมีความคิดทางบวกต่อตนเองและต่อผู้อื่น เป็นปัจจัยภายในที่เป็นรากฐานสำคัญก่อนที่จะพัฒนาไปสู่การมีมุมมองทางบวกกับเรื่องต่างๆ รอบตัวและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนวัยทำงานมีความสุข

2. ทบทวนเครื่องมือและการบ้านอย่างต่อเนื่อง ระหว่างจัดกิจกรรมกลุ่มและระหว่างเยี่ยมบ้าน





3. **ข้อค้นพบที่ได้จากกลุ่ม อสม.** ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมฯ พบว่า การใช้โปรแกรมฯ เพื่อให้เกิดความสุขแก่คนวัยทำงานในชุมชนได้จริง ควรมีข้อเตือนใจแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อใช้เตือนใจตนเองให้ฝึกเครื่องมืออย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย ตัวอย่างคำเตือนใจ

อสม.ตำบลหนองระเวียง: “ทำจริง ทำจัง ทำต่อเนื่อง อย่างยั่งยืนและบอกต่อ”

- ผู้นำกิจกรรม**
1. บุคลากรสาธารณสุขระดับโรงพยาบาลชุมชน (รพช.) และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
  2. แกนนำในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อบต./เทศบาล
  3. พัฒนาการ องค์กรเอกชน องค์กรอิสระ
  4. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

**กลุ่มเป้าหมาย** แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

**ระดับที่ 1** กลุ่มวัยทำงานที่อยู่ในชุมชน

วัตถุประสงค์เพื่อนำเครื่องมือในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนไปใช้กับตัวเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง

**ระดับที่ 2** แกนนำวัยทำงานในชุมชน เช่น อสม.ประธานกลุ่ม

วิสาหกิจชุมชน ประธานกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

วัตถุประสงค์ เพื่อนำเครื่องมือในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนไปใช้กับตัวเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง รวมทั้งนำไปขยายผลการจัดกิจกรรมให้กับคนวัยทำงานกลุ่มต่างๆ

**จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม** ประมาณ 15-30 คน



**แนวทางการจัดกิจกรรม** จัดกิจกรรมทั้งสิ้นรวม 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย 8 เครื่องมือต่อไปนี้

- เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง
- เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่
- เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยุบอุ่น
- เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8
- เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
- เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

**การนำโปรแกรมฯไปใช้** มีทางเลือก 3 รูปแบบ ได้แก่

**รูปแบบที่ 1** ทำเต็มรูปแบบ คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 4 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

**รูปแบบที่ 2** ทำแบบกระชับเวลา คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 8 เครื่องมือ แต่กระชับเวลาจัดกิจกรรม ให้เหลือเพียง 2 ครั้ง คือ เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 วัน

**รูปแบบที่ 3** ทำแบบรวบรัด คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 8 เครื่องมือ ภายใน 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 วันถึง 1 วันครึ่งเท่านั้นแต่มุ่งเน้นเครื่องมือที่ 1,2,4,5 และควรมี อสม. ที่ผ่านโปรแกรมสร้างสุขฯร่วมด้วย เพื่อติดตามการใช้เครื่องมือของสมาชิกที่มาเข้าโปรแกรมสร้างสุขฯ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการใช้เครื่องมืออย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

**แนวทางการขยายผล**

1. สร้างเครือข่ายทีม อสม.ในตำบลเดียวกัน เพื่อกลับไปดูคุ่มที่ตนเองรับผิดชอบ ด้วยวิธีการเยี่ยมบ้านและเล่าสู่กันฟังใน 8 เครื่องมือและติดตามกระตุ้นเพื่อฝึกให้ทำงานเป็นนิสัย
2. สร้างเครือข่ายทีมอสม.ในตำบลใกล้เคียง
3. รณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านเวทีประชาคม
4. เผยแพร่เครื่องมือสร้างสุขผ่านหอกระจายข่าว



## การประเมินผล

**เชิงปริมาณ** กำหนดค่าเป้าหมาย : ระดับคะแนนความสุขอยู่ในเกณฑ์มีความสุขเท่ากับคนทั่วไปหรือสูงกว่า

- การประเมินผลแบ่งเป็น 2 ครั้ง ใช้แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อของกรมสุขภาพจิต คือ ก่อนจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 และให้พิจารณาระดับคะแนนที่สมาชิกกลุ่มได้ว่าเป็นไปตามค่าเป้าหมายหรือไม่ และเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย ให้มีการประเมินความสุขฯ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาพิจารณาตามข้อกำหนด ดังนี้

- สมาชิกกลุ่มที่มีระดับคะแนนความสุขจากการประเมินครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นไปตามค่าเป้าหมายอยู่แล้ว และเมื่อประเมินครั้งที่ 2 ควรอยู่ในเกณฑ์เดิมหรือสูงขึ้น

- สมาชิกกลุ่มที่มีระดับคะแนนความสุขจากการประเมินครั้งที่ 1 ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมาย และเมื่อประเมินครั้งที่ 2 ควรมีระดับคะแนนที่สูงขึ้นและอยู่ในเกณฑ์ตามค่าเป้าหมาย

**เชิงคุณภาพ** ติดตามวัดจากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เปลี่ยนแปลง โดย

- สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่น ๆ ในชุมชน

- สมาชิกกลุ่มมีการรวมกลุ่มกันมากขึ้นเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

- สมาชิกกลุ่มร่วมทำประโยชน์แก่ชุมชนและชักชวนคนอื่น ๆ ในชุมชนร่วมทำจิตอาสาต่างๆ



## ตัวอย่าง รูปแบบการจัดกิจกรรม 3 รูปแบบ

**รูปแบบที่ 1** ทำเต็มรูปแบบ คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 4 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

เครื่องมือ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
Pre-Test แบบประเมินความสุข	✓			
เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง	✓			
เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น	✓			
เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่	✓			
เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยุบอุ่น		✓		
เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลงานด้วยหลัก 8-8-8		✓		
เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น		✓	✓	
เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ				✓
เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี				✓
Post-Test แบบประเมินความสุข				✓



**รูปแบบที่ 2** ทำแบบกระชั้นเวลา คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 8 เครื่องมือ แต่กระชั้นเวลาจัดกิจกรรม ให้เหลือเพียง 2 ครั้ง คือ จัด 2 เดือน เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 วัน

เครื่องมือ	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	เข้า	บ่าย	เข้า	บ่าย
Pre-Test แบบประเมินความสุข	✓			
เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง	✓			
เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น	✓			
เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่		✓		
เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยุบอุ่น		✓		
เครื่องมือที่ 5 มีสมดุชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8			✓	
เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น			✓	
เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ			✓	
เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี				✓
Post-Test แบบประเมินความสุข				✓



**รูปแบบที่ 3** ทำแบบรวบรัด คือจัดกิจกรรมครบทั้ง 8 เครื่องมือ ภายใน 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 วันถึง 1 วันครึ่งเท่านั้น แต่มุ่งเน้นเครื่องมือที่ 1,2,4,5 และควรมี อสม.ที่ผ่านโปรแกรมสร้างสุขฯ ร่วมด้วย เพื่อติดตามการใช้เครื่องมือของสมาชิกกลุ่มที่มาเข้าโปรแกรมสร้างสุขฯ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการใช้เครื่องมืออย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

เครื่องมือ	เช้า			บ่าย		
	09.00 น.	10.00 น.	11.00 น.	13.00 น.	14.00 น.	15.00 น.
Pre-Test แบบประเมินความสุข	✓					
เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง		✓				
เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น			✓			
เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่			✓			
เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยั่งยืน				✓		
เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8				✓		
เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและ ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น					✓	
เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ					✓	
เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี						✓
Post-Test แบบประเมินความสุข						✓

#### หมายเหตุ

ในกรณีที่สามารจัดได้ 1 วันครึ่ง ควรพิจารณาเพิ่มเวลาในเครื่องมือที่ 4 และ 5



## แผนผังเครื่องมือสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

- เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง
- เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่
- เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น
- เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลงชีวิตร ด้วยหลัก 8-8-8
- เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
- เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี



## 8 เครื่องมือสร้างสุขในชุมชน





## โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

### ครั้งที่ 1

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

#### เครื่องมือที่ 1 ค้นหาค้นหาจุดดีของตนเอง

##### วัตถุประสงค์

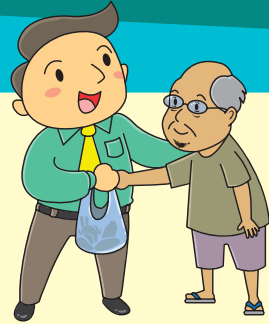
เพื่อให้สมาชิกฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถ  
ของตนเองที่มีอยู่

##### ประโยชน์

1. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
2. สร้างความมั่นใจ มีกำลังใจ
3. เห็นถึงความสามารถของตนเอง
4. ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส  
ปลอดโปร่ง เกิดปัญญา

##### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษสี (ตัดขนาดพอประมาณ  
เพื่อใช้เป็นบัตรคำ)
3. กระจบ (ภายในกระจบ  
มีสลากคำสั่งต่าง ๆ)



#### เครื่องมือที่ 2 ค้นหาค้นหาจุดดีของผู้อื่น

##### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. ฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของผู้อื่น
2. ฝึกการชื่นชมผู้อื่น

##### ประโยชน์

1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น
2. เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น
3. ได้รับความร่วมมือที่ดีต่อกัน
4. มองผู้อื่นอย่างเข้าใจ ส่งผลให้  
ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส

##### อุปกรณ์

1. กระจบ (ภายในกระจบ  
มีสลากคำสั่งต่าง ๆ)
2. สมุดบันทึก







## เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา ยาเสพติด บุหรี่

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. สามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมทั้งด้านโภชนาการ อารมณ์และการออกกำลังกาย
2. เห็นความสำคัญของพิษภัยของสุรา ยาเสพติด และบุหรี่
3. สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

### ประโยชน์

เพื่อให้สมาชิก

1. มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
2. สามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้



### อุปกรณ์

สามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับกิจกรรม เช่น คลิปวิดีโอ ตัวอย่างเมนูอาหาร เป็นต้น

### แนวทางการจัดกิจกรรมแบบเต็มรูปแบบ

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนทำแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อของกรมสุขภาพจิต เพื่อเก็บข้อมูล Pre-test (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกิจกรรมจัดกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมสมาชิก (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) (เลือกใช้ตามความเหมาะสมและศึกษากิจกรรมได้จากภาคผนวก)
3. ผู้นำกิจกรรม แจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคน คนละ 1 ใบ เพื่อให้สมาชิกทุกคนใช้เขียนคำตอบ ในกรณีที่สมาชิกมีคำตอบมากกว่า 1 คำตอบ ให้สามารถขอบัตรคำเพิ่มได้ โดยมีกติการ่วมกัน ดังนี้

- 1 บัตรคำ 1 ความคิด
- สามารถเขียนกี่บัตรคำก็ได้ ไม่จำกัดความคิด
- ทุกความคิดมีคุณค่า ไม่ขีดฆ่าความคิดใคร
- สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ไม่มีผิดถูก
- แสดงความคิดเห็นซ้ำกันได้ แล้วแต่คำตอบของแต่ละคน



4. **รอบที่ 1** ผู้นำกิจกรรมถามสมาชิกทุกคนว่า “**ความสุขในชีวิตของตนเองคืออะไร**” (15 นาที)

4.1 สมาชิกนำบัตรคำของตนเองมาติดที่บอร์ดหรือพื้นที่ที่เตรียมไว้ให้ (ติดตรงไหนก็ได้ ไม่ต้องเรียงกัน)

4.2 ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนสมาชิกออกมาอ่านบัตรคำทั้งหมดที่เขียน เพื่อแสดงถึงการมีส่วนร่วม และทุกคนภาคภูมิใจที่ได้แสดงความคิดเห็น หากไม่เข้าใจความหมายของข้อความที่เขียนในบัตรคำ ให้ผู้นำกิจกรรมสอบถามว่า ใครเป็นเจ้าของบัตรคำนี้ สิ่งที่ท่านต้องการสื่อสารคืออะไร เข้าใจถูกต้องหรือไม่

4.3 ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันจัดกลุ่มบัตรคำ เพื่อรวบรวมเป็นหมวดหมู่ เช่น หมวดครอบครัว หมวดเศรษฐกิจ หมวดสุขภาพ เป็นต้น โดยให้สมาชิกร่วมตั้งชื่อหมวดที่เหมาะสมกับความคิดเห็นภาพรวมของสมาชิกทุกคน

4.4 รวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากสมาชิกทุกคน

4.5 สรุปประเด็น

5. **รอบที่ 2** ผู้นำกิจกรรมแจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคนคนละ 1 ใบอีกครั้ง และถามสมาชิกทุกคนว่า “**ทำอย่างไรที่จะทำให้ตนเองมีความสุข**” (15 นาที)

5.1 สมาชิกนำบัตรคำของตนเองมาติดที่บอร์ดหรือพื้นที่ที่เตรียมไว้ให้ (ติดตรงไหนก็ได้ ไม่ต้องเรียงกัน)

5.2 ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนสมาชิกออกมาอ่านบัตรคำทั้งหมดที่เขียน เพื่อแสดงถึงการมีส่วนร่วม และทุกคนภาคภูมิใจที่ได้แสดงความคิดเห็น หากไม่เข้าใจความหมายของข้อความที่เขียนในบัตรคำ ให้ผู้นำกิจกรรมสอบถามว่า ใครเป็นเจ้าของบัตรคำนี้ สิ่งที่ท่านต้องการสื่อสารคืออะไร เข้าใจถูกต้องหรือไม่

5.3 ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันจัดกลุ่มบัตรคำ เพื่อรวบรวมเป็นหมวดหมู่ เช่น รับผิดชอบหน้าที่ตนเอง ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำมาหากิน เป็นต้น โดยให้สมาชิกร่วมตั้งชื่อหมวดที่เหมาะสมกับความคิดเห็นภาพรวมของสมาชิกทุกคน

5.4 รวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากสมาชิกทุกคน

5.5 สรุปประเด็น



## 6. สรุปคำตอบและเชื่อมโยงกับกรอบประเด็นความสุขของตนเองและวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุข

### แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

ความสุขของบุคคลมักเกิดจากการมองเห็นจุดดีของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกิดจากการมีความคิดที่ดีต่อตนเอง เห็นความสามารถของตนเอง เห็นจุดดีของตนเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้อย่างเหมาะสมปรับตัวปรับใจกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ขณะเดียวกันต้องรู้จักใช้ชีวิตอย่างสมดุลด้วยการแบ่งเวลาสำหรับตนเอง การงาน ครอบครัวและส่วนรวม

ด้านสุขภาพ มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรค และเมื่อป่วยแล้วบุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ ร่วมกับวิธีการรักษาและดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

ด้านครอบครัว มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขครอบครัวอบอุ่น รักใคร่สามัคคี มีความเข้าใจกันและสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว

ด้านเศรษฐกิจ ไม่เป็นหนี้ พอมีพอกิน พอเพียงพึ่งพาตนเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระผู้อื่น พึ่งพอใจในชีวิตความเป็นอยู่

## 7. เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

7.1 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วแจกปากกาและกระดาษสี 3 สี สีละ 1 ใบให้สมาชิกทุกคนเก็บไว้ และให้สมาชิกทุกคนนึกถึงข้อดีของตนเองให้มากที่สุด

7.2 ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง และให้สมาชิกส่งกระป๋องต่อกันไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุดแล้วกระป๋องอยู่ในมือใคร ให้คนนั้นหยิบสลากขึ้นมา 1 ชิ้นและอ่านคำสั่งให้สมาชิกทุกคนได้ยิน และปฏิบัติตามคำสั่งนั้น ๆ (ภายในกระป๋องมีสลากคำสั่งต่าง ๆ เช่น ปะแป้งเพื่อนที่อยู่ด้านซ้ายมือของท่าน ให้ออกมาหัวเราะเสียงดังที่สุด เป็นต้น) ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน



7.3 **รอบที่ 1** เปิดเพลง และให้สมาชิกส่งกระป๋องต่อกันไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุดในรอบนี้ให้สมาชิกทุกคนเขียนข้อดีของตนเอง 1 ข้อในกระดาษสีฟ้าที่แจกให้ แล้วกระป๋องอยู่ในมือใคร ให้คนนั้นหยิบสลากขึ้นมา 1 ชิ้นและอ่านคำสั่งให้สมาชิกทุกคนได้ยิน และปฏิบัติตามคำสั่งนั้น ๆ

7.4 **รอบที่ 2 และ 3** ทำซ้ำเหมือนรอบที่ 1 แต่ในรอบที่ 2 ให้สมาชิกเขียนข้อดีของตนเอง 1 ข้อในกระดาษสีชมพู และในรอบที่ 3 ให้สมาชิกเขียนข้อดีของตนเอง 1 ข้อในกระดาษสีเหลือง (จะได้ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ)

7.5 จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกจับคู่กัน ผลัดกันเล่าข้อดีของตนเองที่เขียนไว้ในกระดาษให้คู่ของตนเองฟัง

7.6 ผู้นำกิจกรรมสุ่มถาม/สอบถามตามความสมัครใจของสมาชิกจำนวน 2-3 คู่ โดยให้สมาชิกเล่าความดีของเพื่อนจากการรับฟังคู่ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ฟัง

7.7 ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกที่เป็นเจ้าของเรื่องราวสิ่งที่เพื่อนถ่ายทอดให้กลุ่มใหญ่ฟังตรงกับที่ตนเองเล่าหรือไม่ และถามความรู้สึกของเจ้าของเรื่องราวรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนเล่าได้ตรงกับสิ่งที่เราบอกไว้

7.8 ผู้นำกิจกรรมชื่นชมสมาชิกทั้งคู่ โดย

\* บทบาทของผู้ฟัง ในประเด็น “ใส่ใจรับฟังอย่างตั้งใจ ทำให้สามารถจับประเด็นสำคัญของเพื่อน และถ่ายทอดได้ตรงประเด็น”

\* บทบาทของผู้เล่า ในประเด็น “ข้อดีจากเรื่องเล่า” โดยเน้นย้ำให้เห็นว่าคนทุกคนมีข้อดีในตัวเอง

7.9 ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้ และสรุปบทเรียน



### แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

การคิดถึงสิ่งดี ๆ ของตนเองเป็นการฝึกให้เราเห็นคุณค่าของตนเอง และการถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รับรู้ ไม่ใช่เป็นการโอ้อวด หลงตัวเอง

**หมายเหตุ:** ความแตกต่างระหว่างการเล่าแบบโอ้อวด และการเล่าแบบเห็นคุณค่าของตนเอง ขึ้นอยู่กับ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางและเนื้อหาคำพูดที่ไม่ใช่การเปรียบเทียบข่มผู้อื่น แสดงว่าตนเองเหนือกว่าหรือดีกว่า

ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ คือ การฟังด้วยหู ได้ยินเนื้อหาเรื่องราวที่เล่า การฟังด้วยตา ร่วมกับการฟังด้วยใจ (ใช้การสังเกต สีหน้าท่าทาง จับน้ำเสียง) เพื่อรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่า

ประโยชน์ของการฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้เล่าอยากเล่า ภูมิใจที่มีคนรับฟังเรื่องราวของเขาอย่างใส่ใจ และรู้สึกว่าคุณค่า

## 8. เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

8.1 ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและเล่นเกมส่งกระป๋อง เมื่อเพลงหยุดในแต่ละรอบ กระป๋องอยู่ที่ใคร คนนั้นจะถูกกำหนดให้เป็นสมาชิกคนที่ 1 ผู้นำกิจกรรมสุ่มสมาชิกขึ้นมาอีก 1 คน กำหนดให้เป็นสมาชิกคนที่ 2 (โดยต้องไม่ใช่คู่ของตนเองจากเครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง) จากนั้นให้สมาชิกคนที่ 1 บอกถึงข้อดีของสมาชิกคนที่ 2 จำนวน 3 ข้อ และสอบถามสมาชิกคนที่ 2 ว่าข้อดีนั้นตรงกับที่ตนเองเขียนไว้หรือไม่

8.2 หากข้อดีที่สมาชิกคนที่ 1 บอกถึงคนที่ 2 ตรงกัน ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชมว่าข้อดีของสมาชิกคนที่ 2 มีความโดดเด่นที่ทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นรับรู้ได้ตรงกัน

8.3 หากข้อดีที่สมาชิกคนที่ 1 บอกถึงคนที่ 2 ไม่ตรงกันเลย ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชมสมาชิกคนที่ 1 ที่สามารถค้นหาข้อดีของสมาชิกคนที่ 2 ได้ และให้กำลังใจสมาชิกคนที่ 2 ว่ามีข้อดีที่ตนเองอาจมองข้ามไปแต่คนอื่นสามารถมองเห็นและรับรู้ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจและควรรักษาไว้

8.4 ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้ และสรุปทบทวน



### แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

การมองเห็นข้อดีของผู้อื่นช่วยให้เกิดความเข้าใจและเปิดใจยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นการฝึกมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจไม่มัวหมอง ส่งผลต่ออารมณ์ผ่อนคลาย ยอมรับผู้อื่นได้ง่าย

การมองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริงนั้น คือ การรับรู้โลกตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างมีทั้งข้อดีและข้อด้อย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะพยายามค้นหาสิ่งดีๆ ในข้อด้อยนั้นได้อย่างไร เช่น เพื่อนบ้านเป็นคนพูดไม่เพราะและเสียงดัง แต่เป็นคนจริงใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นต้น

นอกจากการมองเห็นข้อดีของผู้อื่นแล้ว การแสดงออกถึงความชื่นชมเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการฝึกให้รู้จักยินดีกับผู้อื่น และเพิ่มสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## 9. เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)

ผู้นำกิจกรรมเชื่อมโยงปัจจัยแห่งความสุขที่สมาชิกนำเสนอในบัตรคำที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือที่ 3 ซึ่งเป็นเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกาย การมีอารมณ์แจ่มใส ตามหลัก 3 อ.(อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) 2 ส. (ไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติด และไม่สูบบุหรี่)

### ● อาหาร (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่จำเป็นหรือตามสถานการณ์และบริบทของพื้นที่โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ รพช. รพ.สต. เป็นต้น (สามารถเลือกใช้สื่อต่างๆ ด้านโภชนาการได้ตามความเหมาะสม เช่น โปสเตอร์ ภาพพลิก ตัวอย่างอาหาร เป็นต้น)

### ● ออกกำลังกาย (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

ผู้นำกิจกรรมเน้นกิจกรรมทางกายที่ง่ายๆ เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวพร้อมต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เพิ่มเติมจากการออกกำลังกายตามปกติที่ได้จัดไว้ในชุมชน เช่น การออกกำลังกายเบาๆ แอโรบิก และการเล่นกีฬา เป็นต้น สามารถนำกิจกรรมเองได้ตามความเหมาะสม หรือเปิดจาก DVD ที่แนบมา



- **อารมณ์** ได้แก่ เทคนิคการจัดการความเครียดและความรู้ที่เกี่ยวข้องต่างๆ เช่น ความเครียด การรับรู้อารมณ์ตนเองและสัญญาณอารมณ์ของผู้อื่น เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

- ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดเบื้องต้น (ตัวอย่างความรู้ในภาคผนวก)

- ผู้นำกิจกรรมเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ที่ช่วยจัดการความเครียดสามารถนำกิจกรรมเองตามความเหมาะสม หรือเปิดจาก DVD ที่แนบมา

- **จัดสุรา สารเสพติด บุหรี่** (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ให้ความรู้เกี่ยวกับสุรา สารเสพติดและบุหรี่ที่จำเป็นหรือตามสถานการณ์และบริบทของพื้นที่ โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ รพช. รพ.สต. หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหาร เป็นต้น (ตัวอย่างความรู้ในภาคผนวก)

10. **ผู้นำกิจกรรมสรุปเครื่องมือ** และประโยชน์ของแต่ละเครื่องมือ สอบถามสมาชิกถึงความรู้ที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

11. **กิจกรรมก่อนจาก** ผู้นำกิจกรรมแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกทุกคน และมอบหมายให้สมาชิกทุกคนฝึกคิดถึงข้อดีของตัวเองก่อนนอนทุกคืนและฝึกชื่นชมคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านให้ได้มากที่สุด โดยจดบันทึกไว้ในสมุดที่แจกให้ เพื่อนำมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟังในกิจกรรมครั้งต่อไป (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

### คำเตือนใจ

**“ทำจริง ทำจัง ทำต่อเนื่อง อย่างยั่งยืนและบอกต่อ”**

ปรบมือ 12 345 ทำจริง

ปรบมือ 12 345 ทำจัง

ปรบมือ 12 345 ทำต่อเนื่อง

ปรบมือ 12 345 อย่างยั่งยืนและบอกต่อ

ไฮโย ไฮโย ไฮโย (กำมือที่หัวใจ และชูขึ้น)



## ครั้งที่ 2

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

### เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น

#### วัตถุประสงค์

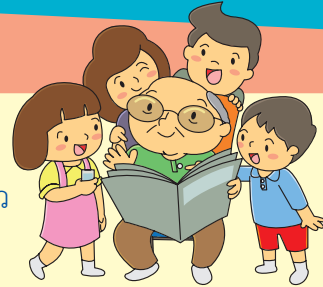
เพื่อให้สมาชิกหาแนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นตามบริบทของแต่ละคน

#### ประโยชน์

1. สมาชิกและคนในครอบครัวมีภูมิคุ้มกันทางใจ
2. สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นของสมาชิกคนอื่น

#### อุปกรณ์

บัตรคำที่ประกอบด้วยคำต่าง ๆ เช่น บัญชีครัวเรือน บันทึกรายรับ-รายจ่าย พุดคุยกันหลังทานอาหารเย็น ทำงานอดิเรก ช่วยงานบ้าน ทำอาหารร่วมกัน เป็นต้น



### เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

#### วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้สมาชิก

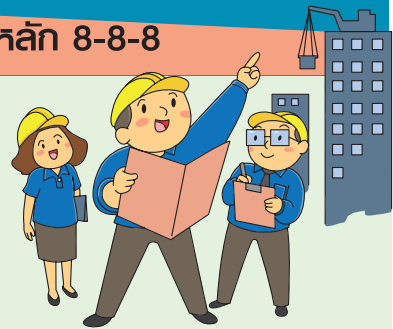
1. ได้จัดสรรเวลาในการทำงาน พักผ่อน และทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน
2. ใช้ชีวิตประจำวันตามที่ได้จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

#### ประโยชน์

ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน

#### อุปกรณ์

ไม่มี







## เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. ฝึกความคิดทางบวก
2. ฝึกการยอมรับความคิดเห็นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

### ประโยชน์

สมาชิก

1. เกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง
2. มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ โดยไม่หวังผลตอบแทน

### อุปกรณ์

1. กระดาษปรู๊ฟ (ฟลิปชาร์ต)
2. ปากกาเมจิก
3. เพลง 3 ซ้ำหรือเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน
4. นกหวีด



## แนวทางการจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ

1. ผู้นำกิจกรรมสร้างบรรยากาศเพื่อให้สมาชิกเกิดความตื่นตัวด้วยการเลือกจัดกิจกรรมทางกายเบาๆ ตาม DVD สาธิต เช่น ออกกำลังกายบวกเลขบริหารสมองหรือการแกว่งแขนที่ถูกต้อง เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน เพื่อทบทวนเครื่องมือที่ได้จัดกิจกรรมไปในครั้งที่ 1 และผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง

เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น

เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่

3. ผู้นำกิจกรรมให้อาสาสมัคร 2 คน ออกมาเล่าถึงข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านที่ฝากเป็นการบ้านไว้ในครั้งที่ 1 ตามที่ได้จดบันทึกไว้



ในสมุดบันทึก และให้สมาชิกปรบมือแสดงความชื่นชม หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรม สอบถามสมาชิกว่าท่านใดที่สามารถบันทึกข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือ เพื่อนบ้านได้จำนวนข้อมากที่สุด และสอบถามสมาชิกว่าทำอะไรถึงบันทึกข้อดีเป็น จำนวนมาก และการฝึกคิดถึงข้อดีส่งผลอย่างไรกับตนเองบ้าง พร้อมทั้งยกตัวอย่างข้อดี ที่ได้บันทึกไว้ในสมุดบันทึก และให้สมาชิกปรบมือแสดงความชื่นชม

4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชมตัวแทนสมาชิกที่ออกมาเล่าและสมาชิกที่บันทึก ข้อดีได้จำนวนมากที่สุดเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และผู้นำกิจกรรมเน้นย้ำ ให้สมาชิกคนอื่นเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดี พร้อมทั้งให้รางวัล

#### 5. เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น (ใช้เวลาประมาณ 45 นาที)

5.1 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกเล่นเกมเพื่อฝึกสติและสมาธิ ชื่อเกม “ชายโง่-อ่างจ้ำ” (ศึกษากิจกรรมได้จากภาคผนวก)

5.2 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนับ 1-2-3-4 ...ไปเรื่อย ๆ จนครบจำนวนสมาชิก

5.3 เพิ่มกติกาการนับใหม่ คือ ให้นับ 1-2-3-4... ถ้าสมาชิกคนไหนนับเลข ที่ลงท้ายด้วย 5 ให้พูดว่า “ชายโง่จ้ำ” สมาชิกคนต่อไปนับเลข 6-7-8-9 และถ้า สมาชิกคนไหน นับเลขที่ลงท้ายด้วย 0 ให้พูดว่า “ชายอ่างจ้ำ”

5.4 กิจกรรมให้สมาชิกคนใดก็ได้เริ่มนับ 1 และนับต่อกันไปเรื่อย ๆ ใครพูดผิด คัดออกให้ได้ 10 คน

5.5 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกที่ถูกคัดออกมาจาก การเล่นเกมโดยจับคู่กัน (5 คู่) เพื่อเข้าสู่เครื่องมือที่ 4 ครอบครัว อบอุ่น โดยให้สมาชิกที่ถูกคัดออกมา 5 คู่ นั้น มาจับบัตรคำ คู่ละ 1 คำ ซึ่งบัตรคำประกอบด้วยคำต่างๆ เช่น บัญชีครัวเรือน การวางแผนการเงิน บันทึกรายรับ-รายจ่าย การหารายได้เสริม การพูดคุยกันขณะทานข้าว การพูดคุยกันขณะดูโทรทัศน์ งานอดิเรก การแบ่งเวลาทำงานและพักผ่อน การทำงานบ้าน เป็นต้น

5.6 ให้สมาชิกเล่าเรื่องจากบัตรคำที่ได้รับ และบอกว่าสิ่งที่เล่านั้นจะช่วย สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัวได้อย่างไรบ้าง

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากสมาชิกและเพิ่มเติม





### แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของชีวิต และการพัฒนาสังคมและชุมชน เป็นที่หล่อหลอมและขัดเกลาให้บุคคลรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองสมาชิกในครอบครัวมีหน้าที่อบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมถึงปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้บุคคลเป็นคนดีและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป นอกจากนี้ ครอบครัวยังเป็นสถานที่สร้างความสุข และเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัวถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดสายสัมพันธ์และความรักใคร่กลมเกลียวกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

**การสร้างความรักและความอบอุ่นในครอบครัวจะเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจให้ครอบครัวหลีกเลี่ยงหนีและห่างไกลจากความรุนแรง และจะเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการสร้างความมั่นคงให้กับสังคมในที่สุด**

วิธีการสร้างความรักความอบอุ่นอาจแตกต่างกันออกไปแต่ละครอบครัว แต่พื้นฐานที่ควรมีเหมือนกัน คือ

ด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้ที่เพียงพอในครอบครัว อาจใช้บัญชีครัวเรือนช่วยในการวางแผนการใช้จ่ายร่วมกัน และยังสามารถช่วยลดความขัดแย้งในครอบครัวได้

ด้านการสื่อสาร การพูดคุยกันในครอบครัว รับฟังและใส่ใจกัน ไวใจกัน กล่าวพูดกล่าวบอก เมื่อมีปัญหาต้องร่วมกันคิด ร่วมกันแก้ไข ร่วมกันตัดสินใจ รู้จักขอบคุณและขอโทษ ตลอดจนการอบรมสั่งสอนดูแลสมาชิกในครอบครัว

ด้านสมดุลชีวิต แบ่งเวลาให้กับครอบครัว มีเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาส่วนตัว มีเวลาครอบครัว และเวลาพักผ่อน

ด้านความรับผิดชอบ ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับในครอบครัว

### 7. เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8 (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

7.1 ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามสมาชิก 5-6 คน ว่าในแต่ละวันสมาชิกได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง และใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างอย่างน้อยแค่ไหน

7.2 ผู้นำกิจกรรมสรุปคำตอบทั้งหมด และให้ความรู้เรื่องการจัดสรรเวลาอย่างสมดุล

7.3 ผู้นำกิจกรรมอาจให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องการนอนที่มีคุณภาพ (ศึกษาความรู้เพิ่มเติมได้จากภาคผนวก)



### แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

การจัดสรรเวลา สร้างสมดุลให้กับชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8 นั้น หมายถึง การแบ่งเวลา 24 ชั่วโมงของแต่ละวันออกเป็น 3 ช่วง 8 ชั่วโมงแรกเพื่อการทำงานเต็มกำลังความสามารถ และหารายได้ 8 ชั่วโมงที่ 2 เพื่อดูแลและพัฒนาตนเอง ดูแลครอบครัว ตอบแทนผู้มีพระคุณ และทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือสนใจ และ 8 ชั่วโมงสุดท้าย คือนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะชีวิตคนเรานั้นไม่ได้มีแต่งาน ยังมีครอบครัว มีเพื่อน มีคนที่รัก จึงควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสม

การมีสมดุลในชีวิตจะทำให้คนเรานั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลทำให้มีความสุขในที่สุด

## 8. เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

8.1 ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มย่อยสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมสั้นทนาการ “3 ช่า รวมอวัยวะ”

8.2 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกยืนล้อมเป็นวงกลม จากนั้นเปิดเพลงจังหวะ 3 ช่า (หรือเพลงที่มีจังหวะสนุกสนานตามความเหมาะสมของบริบทสังคมและวัฒนธรรม) ให้ทุกคนเต้นวนเป็นวงกลม หมุนไปรอบๆ เมื่อผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด เพลงหยุดให้ทุกคนหยุดเต้น ผู้นำกิจกรรมบอกให้สมาชิกรวมอวัยวะ เช่น 3 หลัง คือ ให้สมาชิกเออหลังชนกันให้ได้ 3 คน เป็นต้น

8.3 เมื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถทำถูกต้องตามคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดให้สัญญาณให้ทุกคนเดินต่อ

8.4 ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนคำสั่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งได้จำนวนกลุ่มและสมาชิกตามที่ต้องการ คือ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

8.5 ผู้นำกิจกรรม แจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่ม พร้อมทั้งให้ทุกกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม คัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และคิดทำประจำกลุ่มของตนเอง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมสร้างรายได้ที่จะทำในชุมชนของตนเอง ให้ระดมสมองตามประเด็นที่กำหนดให้ในเวลา 15 นาที และนำเสนอที่ละกลุ่ม กลุ่มละ 10 นาที ตามประเด็น ดังต่อไปนี้



- ชื่อกิจกรรมและเหตุผลในการเลือกกิจกรรม
- วิธีการจัดกิจกรรม
- ระยะเวลาที่ทำกิจกรรม
- สถานที่ทำกิจกรรม
- การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

8.6. หลังจากตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกิจกรรมนัดหมายการนำเสนอผลงานจิตอาสาของแต่ละกลุ่มในครั้งต่อไปให้สามารถเลือกนำเสนอในรูปแบบภาพถ่ายหรือคลิปวิดีโอได้ โดยใช้เวลานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 25 นาที และสมาชิกกลุ่มอื่นซักถามหรือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีก 5 นาที

9. ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้และเครื่องมือสร้างสุขที่ได้เรียนรู้มาตั้งแต่ต้น (เครื่องมือที่ 1-6 ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

10. ผู้นำกิจกรรมสรุปเครื่องมือสร้างสุขและประโยชน์ของแต่ละเครื่องมือตั้งแต่เครื่องมือที่ 1-6 (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

11. กิจกรรมก่อนจาก คือ ผู้นำกิจกรรมเน้นย้ำให้สมาชิกทุกคนฝึกคิดถึงข้อดีของตัวเองก่อนนอนทุกคืนและฝึกชื่นชมคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน (โดยจดบันทึกไว้ในสมุดที่แจกให้) เพื่อนำมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟังในกิจกรรมครั้งต่อไป (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

### คำเตือนใจ

**“ทำจริง ทำจัง ทำต่อเนื่อง อย่างยั่งยืนและบอกต่อ”**

ปรบมือ 12 345 ทำจริง

ปรบมือ 12 345 ทำจัง

ปรบมือ 12 345 ทำต่อเนื่อง

ปรบมือ 12 345 อย่างยั่งยืนและบอกต่อ

ไชโย ไชโย ไชโย (กำมือที่หัวใจ และชูขึ้น)

หมายเหตุ คำเตือนใจนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความคิดเห็นของสมาชิก ถ้าสมาชิกสามารถคิดเองได้ แต่ต้องเน้นย้ำว่าคำเตือนใจนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกมีการนำเครื่องมือไปใช้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดความยั่งยืนและสามารถบอกต่อผู้อื่นได้ในที่สุด



ครั้งที่ **3**

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

## เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. ฝึกความคิดทางบวก
2. ฝึกการยอมรับความคิดเห็น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า



### ประโยชน์

สมาชิก

1. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง
2. มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ โดยไม่หวังผลตอบแทน

### อุปกรณ์

1. กระดาษปรู๊ฟ (ฟลิปชาร์ท)
2. ปากกาเมจิก

## แนวทางการจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ

1. ผู้นำกิจกรรมสร้างบรรยากาศเพื่อให้สมาชิกเกิดความตื่นตัวด้วยการเลือกจัดกิจกรรมทางกายเบาๆ ตาม DVD สาธิต เช่น Active Meeting การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่าที่ผ่านมาได้เรียนรู้เครื่องมือสร้างสุขอะไรบ้าง หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปบทวนเพิ่มเติมเครื่องมือที่ 1-6 (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที) คือ

เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง

เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น

เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่

เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยั่งยืน



เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

3. ผู้นำกิจกรรมทบทวนการบ้าน โดยให้อาสาสมัครออกมาเล่าถึงข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านที่ฝากเป็นการบ้านไว้ในครั้งที่ผ่านมา และสอบถามว่าสมาชิกท่านใดที่สามารถบันทึกข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านได้มากที่สุด ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกออกมาเล่าถึงข้อดีต่างๆ ที่ตนเองบันทึกไว้

4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชมตัวแทนสมาชิกที่ออกมาเล่าและสมาชิกที่บันทึกข้อดีได้จำนวนมากที่สุดเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และผู้นำกิจกรรมเน้นย้ำให้สมาชิกคนอื่นเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดี พร้อมทั้งให้รางวัล

5. เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น (ใช้เวลาประมาณ 120 นาที) ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมจิตอาสาตามรูปแบบที่กลุ่มเลือก โดยนำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 25 นาที และสมาชิกกลุ่มอื่นซักถามหรือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีก 5 นาที

6. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอื่นซักถามหรือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

7. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่ม ระดมสมองเพื่อคิดตามประเด็น ดังนี้

- ใครเป็นผู้นำหลักในการทำกิจกรรม
- สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างไรบ้าง
- เหตุผลในการเลือกทำกิจกรรม
- ปัญหาที่พบ และวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
- ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม (ผลลัพธ์ที่เกิดกับตนเอง/ผลลัพธ์ที่เกิดกับชุมชน)
- มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้กิจกรรมนี้ยั่งยืนต่อไป



8. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอตามประเด็นที่ให้ กลุ่มละ 10 นาที และสุ่มถามสมาชิก 3-5 คนว่าได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมจิตอาสา และมีความรู้สึกอย่างไรที่จัดกิจกรรมสำเร็จ หรือแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้

9. ผู้นำกิจกรรมสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

10. ผู้นำกิจกรรมสรุปเครื่องมือ และประโยชน์ของแต่ละเครื่องมือ ตั้งแต่เครื่องมือที่ 1-6 สอบถามสมาชิกถึงความรู้ที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

11. กิจกรรมก่อนจาก ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคน ฝึกคิดถึงข้อดีของตัวเอง ก่อนนอนทุกคืนและฝึกชื่นชมคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านให้ได้มากที่สุด (โดยจดบันทึกไว้ในสมุดที่แจกให้) เพื่อนำมาเล่าให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟังในกิจกรรมครั้งต่อไป (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

### คำเตือนใจ

**“ทำจริง ทำจัง ทำต่อเนื่อง อย่างยั่งยืนและบอกต่อ”**

ปรบมือ 12 345 ทำจริง

ปรบมือ 12 345 ทำจัง

ปรบมือ 12 345 ทำต่อเนื่อง

ปรบมือ 12 345 อย่างยั่งยืนและบอกต่อ

ไฮโย ไฮโย ไฮโย (กำมือที่หัวใจ และชูขึ้น)

**หมายเหตุ** คำเตือนใจนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความคิดเห็นของสมาชิก ถ้าสมาชิกสามารถคิดเองได้ แต่ต้องเน้นย้ำว่าคำเตือนใจนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกมีการนำเครื่องมือไปใช้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดความยั่งยืนและสามารถบอกต่อผู้อื่นได้ในที่สุด





## ครั้งที่ 4

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

### เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. เห็นความสำคัญของการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. สามารถค้นหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจตนเอง

#### ประโยชน์

สมาชิก

1. มีต้นแบบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. มีความเข้มแข็งทางใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

#### อุปกรณ์

- ไม่มี



### เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่
2. รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มี และสิ่งที่เราได้ทำอย่างเต็มความสามารถ

#### ประโยชน์

สมาชิก

1. รู้จักความพอดี มีความพอเพียง
2. มีความสุขกับชีวิตของตนเองตามอัตภาพ
3. ไม่ยึดติด ไม่เปรียบเทียบแข่งขัน และปล่อยวางได้

#### อุปกรณ์

รูปภาพต่างๆ เช่น เหยี่ยว ธนบัตร แม่ไก่ ควาย เพชร ทองคำ บ้าน ข้าวเปลือก รถ หีบสมบัติ เป็นต้น โดยมีจำนวนภาพมากกว่าจำนวนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม





## แนวทางการจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ

1. ผู้นำกิจกรรมสร้างบรรยากาศเพื่อให้สมาชิกเกิดความพร้อมด้วยกิจกรรมสั้นๆ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที เช่น เกมฝึกสมอง เกมฝึกสติ เกมฝึกความไว เป็นต้น (เลือกใช้กิจกรรมตามความเหมาะสมและศึกษากิจกรรมได้จากภาคผนวก)

2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่าที่ผ่านมาได้เรียนรู้เครื่องมือสร้างสุขอะไรบ้าง หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปบทวนเพิ่มเติมเครื่องมือที่ 1-6 (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที) คือ

เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง

เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น

เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่

เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยั่งยืน

เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

3. ผู้นำกิจกรรมให้อาสาสมัคร 2 คน ออกมาเล่าถึงข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านที่ฝากเป็นการบ้านไว้และให้สมาชิกปรบมือแสดงความชื่นชม หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าท่านใดที่สามารถบันทึกข้อดีของตัวเองหรือคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านได้จำนวนข้อมากที่สุด สอบถามสมาชิกว่าทำอะไรถึงบันทึกข้อดีได้เป็นจำนวนมาก และการฝึกคิดถึงข้อดีส่งผลอย่างไรกับตนเองบ้าง พร้อมทั้งยกตัวอย่างข้อดีที่ได้บันทึกไว้ในสมุดบันทึก และให้สมาชิกปรบมือแสดงความชื่นชม

4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชมตัวแทนสมาชิกที่ออกมาเล่าและสมาชิกที่บันทึกข้อดีได้จำนวนมากที่สุด เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และผู้นำกิจกรรมเน้นย้ำให้สมาชิกคนอื่นเห็นว่าเป็นตัวอย่งที่ดี พร้อมทั้งให้รางวัล

5. เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

5.1 ผู้นำกิจกรรมชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละคน โดยถามสมาชิกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ว่า “ท่านมีอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ”



5.2 ผู้นำกิจกรรมสรุปคำตอบที่ได้ และให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจของแต่ละบุคคล

5.3 ผู้นำกิจกรรมขอตัวแทนสมาชิกออกมาเล่าประสบการณ์

- ประสบการณ์ความทุกข์ที่ผ่านมา และท่านสามารถผ่านพ้นมาได้ได้อย่างไร
- ท่านคิดและรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนั้นบ้าง
- ท่านมีเรื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรที่ช่วยให้ผ่านพ้นเหตุการณ์เลวร้าย

ไปได้ด้วยดี

5.4 ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้และชื่นชมผู้ถ่ายทอดเรื่องราวที่เป็นตัวอย่างแก่เพื่อนสมาชิก และเพื่อนสมาชิกสามารถนำไปเป็นแบบอย่างในการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านอุปสรรคไปให้ได้

#### **แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม**

เครื่องยึดเหนี่ยวทางใจของแต่ละบุคคลที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ได้แก่

- บุคคลที่เป็นที่รักและเคารพ หรือบุคคลต้นแบบ เช่น พ่อแม่ คนที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ฯลฯ

- ข้อคิดตามหลักศาสนา เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การรักษาศีล 5 ความกตัญญู ฯลฯ

- สัญลักษณ์ทางใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การปรบมือแสดงพลัง รูปภาพ เครื่องหมาย ฯลฯ

- ข้อคิด คำคม เรื่องเล่าเร้าพลัง เช่น คลิปวิดีโอให้กำลังใจนทานสอนใจ ฯลฯ

- คำพูดที่ใช้เตือนใจตนเองเป็นประจำ เช่น ฉันต้องทำได้ ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้ ล้มได้ก็ลุกได้ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดจะได้ไม่เสียใจภายหลัง ฯลฯ



## 6. เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยใช้เกม “ทำอะไรดีจ๊ะ ?” โดยผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกม ดังนี้

- เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า “ทำอะไรดีจ๊ะ?” ให้สมาชิกทุกคนถามกลับว่า “ทำอะไรดีล่ะ?” จากนั้นผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งให้สมาชิกทำอะไร สมาชิกก็ต้องทำตามด้วยความรวดเร็ว เช่น ทุกคนปรบมือ 3 ครั้ง ทุกคนเอามือไปแตะฝาผนังห้อง ทุกคนเอามือไปจับสิ่งของภายในห้องที่เป็นสีเขียว เป็นต้น เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนผู้นำกิจกรรมสั่งให้แบ่งกลุ่มตามจำนวนที่ต้องการ เช่น “ให้คน 6 คน ล้อมวง จับมือ”

7. เมื่อผู้นำกิจกรรมได้กลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เรียบร้อยแล้ว ผู้นำกิจกรรมบอกกติกาให้สมาชิกทราบ

- มีภาพทั้งหมด 10 ภาพ ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาหยิบภาพกลุ่มละ 1 ภาพโดยไม่ให้กลุ่มอื่นเห็นว่าได้ภาพอะไร

- กลุ่มใดได้ภาพที่มีมูลค่ามากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- ให้โอกาสแต่ละกลุ่มเปลี่ยนภาพได้ 1 ครั้งเท่านั้น โดยจะเปลี่ยนกับผู้นำกิจกรรมหรือเปลี่ยนระหว่างกลุ่มก็ได้ ซึ่งกลุ่มที่ถูกขอเปลี่ยนจะไม่สามารถปฏิเสธได้

7.1 ผู้นำกิจกรรมเริ่มกิจกรรม โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาหยิบภาพที่คิดว่าหน้าไว้ กลุ่มละ 1 ภาพ และไม่ให้กลุ่มอื่นเห็นว่าได้ภาพอะไร

7.2 เมื่อหยิบภาพครบทุกกลุ่มแล้ว ตัวแทนกลุ่มนำภาพที่เลือกมาพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มว่าพอใจกับภาพที่ได้หรือไม่ หรือต้องการเปลี่ยนภาพกับผู้นำกิจกรรมหรือภาพของกลุ่มอื่น ซึ่งอาจจะมียุทธศาสตร์มากกว่าภาพที่เลือกมา

7.3 เมื่อทุกกลุ่มได้เปลี่ยนภาพจนเป็นที่พอใจแล้ว ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันเกี่ยวกับภาพที่ได้ว่า

“ถ้ามีโอกาสเปลี่ยน คิดว่าจะเปลี่ยนภาพหรือไม่ เปลี่ยนเพราะอะไร และไม่เปลี่ยนเพราะอะไร”

7.4 ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอตามประเด็นข้างต้น



7.5 เมื่อนำเสนอครบทั้ง 5 กลุ่มแล้ว ผู้นำกิจกรรมถามสมาชิกทุกกลุ่มว่า “เมื่อเห็นภาพของทุกกลุ่มแล้ว มีความคิดที่อยากจะเปลี่ยนภาพกับกลุ่มใดหรือไม่ เพราะอะไร?”

7.6 ผู้นำกิจกรรมสรุปบทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรมเครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

#### **แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม**

ความพอเพียงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุข เพราะการที่ยึดหลัก “ความพอเพียง” จะทำให้เกิดการยอมรับและเห็นค่าในสิ่งที่เรามีอยู่ โดยเฉพาะถ้าเราได้ทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถแล้ว ซึ่งเราต้องมีการปรับความคิด ร่วมกับการใช้เรื่องการเมืองโลกในแง่ดีมาเป็นพื้นฐานในการคิดร่วมด้วย ดังนั้น ความสุขของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน และการยอมรับตามความเป็นจริงได้มากน้อยแค่ไหน

8. ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทุกเครื่องมือที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ และผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเครื่องมือทั้งหมดอีกครั้ง (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

9. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนทำแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อของกรมสุขภาพจิต เพื่อเก็บข้อมูล Post-test (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)



# ภาพผนวก





# ความเครียด

## ความเครียดคืออะไร?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นกลัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ที่ไม่เป็นไปตามต้องการ ไม่น่าพอใจ ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือเป็นเรื่องเกินกำลังความสามารถของเรา ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ หนักใจ กังวลใจ หรือไม่สบายใจ

## ความเครียดมีประโยชน์หรือไม่?

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงก็จะรู้สึกเครียดน้อย แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว ก็จะเครียดมาก

1. ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะกระตุ้นให้เราพลัง เกิดความพยายาม มีความอดทน มีความกระตือรือร้น ช่วยผลักดันและต่อสู้เพื่อขจัดความเครียด และส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้

2. ความเครียดที่มีมาก อยู่นาน และรุนแรงเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางกายและทางจิตได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง โรคกระเพาะ โรคซึมเศร้า เป็นต้น

## จะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีความเครียด?

สัญญาณเตือน 3 ด้านที่บ่งบอกว่ากำลังมีความเครียด

**ด้านร่างกาย :** มักเจ็บป่วยบ่อย ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น

**ด้านจิตใจ :** เคร่งเครียด เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย เหม่อลอย ไม่มีสมาธิในการทำงาน เป็นต้น





**ด้านพฤติกรรม :** สุขุมหรือ/ต็มสุรามากขึ้น อาจใช้ยากกระตุ้นหรือสารเสพติดต่างๆ รู้จัก ชีบ่น เก็บตัว เป็นต้น

## คิดอย่างไรไม่ให้เครียด?

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราเกิดความเครียด หากเรารู้จักวิธีคิดที่เหมาะสมก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก เช่น

- คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น ด้วยการรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง รู้จักปล่อยวาง ผ่อนปรน ลดทริฐิ
- คิดอย่างมีเหตุผล พยายามใช้เหตุผลพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ อย่าด่วนตัดสินใจอะไรง่าย ๆ
- คิดหลายๆ แง่มุม อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ทุกข้อใจ เพราะทุกเรื่องย่อมมีทั้งด้านที่ดีและไม่ดีด้วยกันทั้งสิ้น
- คิดถึงแต่เรื่องดี ๆ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น เช่น คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงเรื่องที่มีความสุขในอดีต คิดถึงคำชมเชยที่เคยได้รับ เป็นต้น
- คิดถึงคนอื่นบ้าง เปิดใจให้กว้าง รับรู้เรื่องราวและใส่ใจช่วยเหลือคนใกล้ชิดหรือผู้อื่นบ้าง อาจทำให้เราพบว่าสิ่งที่เราเผชิญอยู่นั้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่น ๆ

## ตัวอย่างเทคนิคคลายเครียด

เลือกวิธีคลายเครียดที่ชอบ ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข เช่น เล่นดนตรี ฟังเพลง เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ เล่นเกม ไปท่องเที่ยว พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย เป็นต้น หรือใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด เช่น

1) **การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้แก่

- มือและแขนทั้งสองข้าง โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
- หน้าผากและคิ้ว โดยเลิกคิ้วสูง แล้วคลาย ขมวดคิ้ว แล้วคลาย
- ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย



ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย  
เม้มปากแน่น แล้วคลาย

คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอ แล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

อก ไหล่ หลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูง แล้วคลาย

หน้าท้องและก้น โดยเขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้น แล้วคลาย

เท้าและขาทั้งสองข้าง โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดก  
ปลายเท้า แล้วคลาย

2) การฝึกการหายใจ โดยฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม  
บริเวณท้อง เพื่อช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด  
การฝึกหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส และการหายใจออก  
อย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัว โดยเริ่มจากนั่งใน  
ท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับ นับนิ้วเลข  
1-4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มือรู้สึกได้ว่าท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1-4  
เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8  
อย่างช้าๆ พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก  
โดยหายใจช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกนานกว่าช่วงหายใจเข้า



## สุรา

### หลายคนรู้ว่าการดื่มสุรามีโทษ แต่ทำไมคนยังดื่มกัน ???

สุรา จัดเป็นสิ่งเสพติด หากดื่มเข้าไปแล้ว นอกจากไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ยังส่งผลเสียและอันตรายในหลายๆ ด้าน ที่สำคัญ ขาดสติยับยั้งชั่งใจ และหากดื่มเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคร้ายเกี่ยวกับสุราตามมามากมาย เช่น โรคทางระบบประสาท หัวใจ และมะเร็ง เป็นต้น

ส่วนสาเหตุด้านอื่นๆ เช่น ก่อโรคทางระบบประสาท จะทำให้นอนไม่หลับ กระบวนการรับรู้ความเข้าใจบกพร่อง ขาดสติ จิตหลอน ประสาทหลอน การทำหน้าที่ของสมองผิดปกติ ส่งผลถึงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย อาจทำให้กล้ามเนื้อส่วนปลายแขน ขาอ่อนแรง ปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งเป็นอาการของเหน็บชา

**ด้านสมอง** เมื่อดื่มสุราใหม่ๆ จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และเมื่อดื่มมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิก เกิดอาการมึนงง นอนหลับ หมดสติ และถ้าดื่มสุราเป็นประจำ จะทำให้สมองและความจำเสื่อม ความคิดเลอะเลือน เดินไม่ตรงทาง เมื่อเอกซเรย์สมองจะพบว่า ขนาดของสมองเล็กลง ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม บางครั้งจะซึมเศร้า หรือบางครั้งมีประสาทหลอน ระวังว่ามีคนมาทำร้าย ไม่เพียงเท่านี้ ยังทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทрудโทรม มีกลิ่นตัว ขาดสติ ขาดความน่าเชื่อถือ ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากมาย ยิ่งถ้าขับรถ นอกจากจะทำให้ตัวเองและครอบครัวเดือดร้อนแล้ว คนอื่นก็พลอยเดือดร้อนไปด้วย ซึ่งจะมีแต่ความสูญเสียที่ใครๆ ก็ไม่ยากให้เกิด เพราะฉะนั้นอย่าดื่มสุราเป็นการดีที่สุด

ที่มา: ศ.คลินิก นพ.ปรีชา ศิริทองถาวร ภาควิชาศัลยศาสตร์, ผู้จัดการออนไลน์, เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2558



## เรื่องน่ารู้เรื่องเหล่า

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเครื่องดื่มที่อยู่คู่กับวัฒนธรรมของมนุษย์มาช้านาน มีการใช้แอลกอฮอล์เพื่อการสังสรรค์ต่าง ๆ มากมาย มีปัญหาเกี่ยวกับการแอลกอฮอล์ที่คนหลายคนตั้งคำถามกันแต่อาจจะไม่มีคนตอบ ดังนั้นมาดูเรื่องราวข้อสงสัยเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กัน

### 1. ทำไมบางคนดื่มแล้วตัวแดงหน้าแดง

ปกติแล้วเวลาเราดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในร่างกายแล้ว ร่างกายจะเปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้ไปเป็นสารที่ใช้ในวงจรสร้างพลังงาน ในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงนั้น จะมีช่วงหนึ่งซึ่งสร้างสารที่ชื่อว่าแอลดีไฮด์ ซึ่งมีพิษต่อร่างกายได้ในคนปกติ ร่างกายจะมีเอนไซม์ที่ชื่อว่า aldehyde dehydrogenase ทำหน้าที่เปลี่ยนสารแอลดีไฮด์ให้กลายเป็นสารอื่นต่อไป ซึ่งในคนเชื้อชาติทางด้านเอเชีย จะมีบางส่วน (50%) ซึ่งมีพันธุกรรมที่กำหนดการสร้างเอนไซม์ตัวนี้น้อยกว่าปกติ ดังนั้นเมื่อกินเหล้าเข้าไปเหล้าจะเปลี่ยนไปเป็นพลังงานได้ช้ากว่าโดยไปเกิดการคั่งของสารกลุ่มแอลดีไฮด์นี้

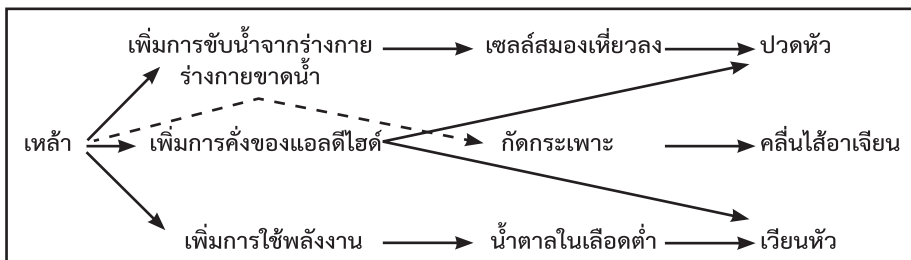
สารแอลดีไฮด์จะทำให้เกิดอาการต่างๆ คือ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ปวดหัว อากาบบวมและคันตามตัว หลอดเลือดขยายตัว หน้าแดงมือแดงได้

ถ้าเข้าใจผิดจะคิดว่าเม่าง่าย จริงๆ คนที่เกิดอาการนี้ไม่จำเป็นต้องเมา และกลไกนี้เป็นหนึ่งในเรื่องอาการแฮงค์

### 2. อาการแฮงค์คืออะไร

อาการแฮงค์ คืออาการมึนงงปวดหัวคลื่นไส้อาเจียนหลังจากที่ฤทธิ์ของเหล้าที่ดื่มหมดไปแล้วอาการที่วุ่นนี้เชื่อว่าเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การขาดน้ำ + การคั่งของสารแอลดีไฮด์ + น้ำตาลต่ำ ไปทำให้เกิดกลุ่มอาการดังกล่าว

แผนภาพแสดงอาการแฮงค์





### 3. กินแค่ไหนจึงจะไม่โดนตำรวจจับ

ในประเทศไทย กฎหมายตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 50 mg% ดังนั้นเป้าคือกินอย่างไรไม่ให้เกิน 50 mg% มีงานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อปี 2550 ในวารสารจดหมายเหตุทางการแพทย์เกี่ยวกับการทดลองโดยให้อาสาสมัครดื่มเหล้า (รวมกับแกล้มหรืออาหาร) และตรวจเลือด ซึ่งพบว่า การดื่มเหล้าเกิน 1 ดริงค์ต่อชั่วโมง ก็เสี่ยงต่อการมีระดับแอลกอฮอล์เกินกว่าที่กฎหมายกำหนดแล้ว (1 ดริงค์ = เหล้า 40 ดีกรี 40 ซีซี /หรือเบียร์ 275 ซีซี)

ถ้าพูดเป็นภาษาเข้าใจง่ายขึ้นก็คือ ถ้าคุณไปเที่ยวแล้วกินเหล้าสัก 6-7 ฝา หรือ กินเบียร์ 1 กระป๋อง จากนั้นก็ขับรถมาเจอด่านตรวจ คุณก็มีโอกาสที่จะโดนจับ

ทั้งนี้ในงานวิจัยพบว่า การกินกับแกล้มก็ไม่ได้ช่วยอะไร ถ้าจะให้ช่วยจริงๆ ต้องกินเป็นอาหารมื้อหนักจึงจะพอช่วยลดการดูดซึมได้บ้าง (ถามจริงๆ ไปเที่ยวข้างนอก มีใครกินน้อยขนาดนั้นรึเปล่า)

### 4. กินยังไงไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ

หลายคนที่เจอจับอาจจะงงว่าตนเองยังไม่เมาเลย ทำไมโดนจับ เรื่องของเรื่องคือกลไกการเกิดอุบัติเหตุของคนที่ดื่มเหล้าเกิดจากการตัดสินใจเข้าไปเพียงเสี้ยววินาทีที่ได้ตั้งแต่ปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดน้อยที่ระดับ 10 mg% ขึ้นไป ปริมาณระดับนี้ไม่สามารถตรวจด้วยวิธีปกติได้ แต่สามารถตรวจได้จากการวัดความเร็วการตอบสนองของร่างกาย

นั่นหมายความว่า คุณเสียความสามารถในการตอบสนองไปแล้ว โดยที่ยังไม่รู้สึกมันด้วยซ้ำ

### 5. มียาแก้เมาค้างหรือไม่

การแก้อาการเมาค้างในปัจจุบันยังใช้วิธีแบบตรงไปตรงมาคือ อย่าย่ำดื่มมากเกินไป ดื่มน้ำบ่อยๆ เลือกชนิดเหล้า (เหล้าบางชนิดจะมีสารเคมีที่ทำให้เมาค้างได้ง่าย ต้องหาเอา ขึ้นกับแต่ละคน) ส่วนถ้าไปดูตามวงเหล้า หรือตามโฆษณาต่างๆ จะมีการพูดถึงยา, สมุนไพร, อาหารเสริม ที่ช่วงแก้อาการเมาค้าง ... แต่ถ้าว่ากันจริงๆ ตามงานวิจัย ยังไม่มียาที่ใช้แก้อาการเมาค้างที่ได้ผลชัดเจนทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้น ถ้าจะหาซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ มา ก็ไม่ต้องซีเรียส ซื้อตามกำลังทรัพย์และความพึงพอใจเอา



## 6. การดื่มเพื่อสุขภาพ

มีงานวิจัยที่ออกมาบอกว่าการดื่มแอลกอฮอล์อาจจะมีส่วนช่วยเรื่องสุขภาพได้ ทั้งนี้ต้องดื่มแต่พอดีซึ่งคำว่าดื่มแต่พอดีก็คือ การดื่มประมาณวันละ 1 ดริงค์ เทียบเท่า เบียร์ก่อนกระป๋อง / ไวน์ปริมาณ 1 ขวดครึ่ง / หรือเหล้าหนึ่งเป๊ก ซึ่งแน่นอนว่าเป็นการดื่มในระดับที่ไม่รู้สึกระคายเคือง หรืออย่างมากที่สุดก็ดื่มเพียงเล็กน้อย

ดังนั้นการดื่มเพื่อสุขภาพ การดื่มแบบเฮฮา หรือดื่มแบบสนุกครั้งคราว ล้วนเกินพอดี ให้โทษมากกว่าประโยชน์ชัดเจน

อนึ่ง ฝรั่งเศสก็ใช้คำว่า Moderation หรือ Moderate drinking ซึ่งแปลตรงตัวว่า “ดื่มแต่พอดี” เช่นกัน

ที่มา: สำนักงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2558



พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 สืบค้นได้จากสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## บุหรีมือสอง

บุหรีไม่เพียงก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูบเพียงอย่างเดียว แต่ควันบุหรียังสามารถเข้าไปสู่ร่างกายของคนที่ไม่ได้สูบได้ด้วย นั่นเพราะควันบุหรีในอากาศ ยังคงเต็มไปด้วยสารพิษอันตรายต่าง ๆ หากสูดเข้าไปในปริมาณมากก็จะเป็นการทำลายสุขภาพจนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

หายนะประเภทนี้กำลังเป็นที่วิตกในสังคม เพราะหลายคนก็ไม่อยากเป็นมะเร็งหรือเสียชีวิต ทั้งที่ตัวเองไม่ได้สูบบุหรี พอเห็นใครสูดเป็นต้องร้องยี้ และอาจหันมาถามเหมือนในโฆษณาว่า “คุณมาทำร้ายฉันทำไม”



ทั้งนี้ ควันบุหรีมือสองเกิดขึ้นจาก 2 แหล่ง คือ ควันบุหรีที่ผู้สูบบุหรีออกมา และ ควันบุหรีที่ล่อยจากปลายมวนบุหรี แต่ไม่ว่าจะเป็นควันบุหรีจากต้นกำเนิดใดก็ล้วนอันตรายทั้งสิ้น เพราะในแต่ละปีพบว่ามีคนไม่สูบบุหรีหลายแสนคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรีมือสอง

สำหรับผลกระทบต่อสุขภาพของควันบุหรีมือสองเสนอออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. **กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และเด็กทารก** กลุ่มนี้หากได้รับควันบุหรีมือสอง มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างการตั้งครรภ์และคลอดบุตร โดยอาจมีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงชัน รวมถึงทารกแรกคลอดมีความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักตัวและความยาวนานน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ และอาจมีความผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ

2. **กลุ่มเด็กเล็ก** กลุ่มนี้จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และมีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง และในระยะยาว เด็กที่ได้รับควันบุหรีมือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี

3. **กลุ่มผู้ใหญ่** กลุ่มนี้จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 25-30% เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 20-30% เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรีถึง 3 เท่า เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี 2 เท่า ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรีมือสอง และสำหรับผู้ที่มีอาการหอบ หืด โรคหัวใจ และโรคหลอดลมอักเสบร่วมด้วย จะทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น

ที่มา: โด๊ะข่าวคุณภาพชีวิต ASTVผู้จัดการออนไลน์, ควันบุหรีมือสอง, <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9560000085562>, เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2560



## การนอนที่มีคุณภาพ

ข้อมูลจากกรมอนามัยระบุว่าวัยผู้ใหญ่ (18-64 ปี) ควรนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมง เนื่องจากการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่อยู่ภาวะต่างๆ ของร่างกายได้พักผ่อน ระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด ไม่ต้องออกแรงมากเพื่อสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่เกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆ ตลอดจนเป็นระยะที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูล และจัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ หากนอนหลับไม่เพียงพอก็จะก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท การคิด ความจำ รวมไปถึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ และอาจสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานด้วย โดยเทคนิคที่ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นนั้น ได้แก่ 1) **ออกกำลังกายช่วงเย็น** อย่างน้อย 30 นาที (4-6 ชั่วโมงก่อนนอน) 2) **กินกล้วยหอม** เพราะผิวของกล้วยหอมมีฤทธิ์เหมือนยานอนหลับ และมีอะมิโนแอซิดที่เรียกว่า ทริптоฟาน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนิน เมื่อกินแล้วจะช่วยคลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย 3) **หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก** อาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด หรืออาหารหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง เพราะร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร 4) **หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมง ก่อนเวลาเข้านอน 5) **ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ** ก่อนนอนด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรถูกกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมองไปจนถึงเวลาเข้านอน 6) **จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวนด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์** เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศทำให้หลับสบายขึ้น 7) **เลี่ยงการสูบบุหรี่เพราะจะทำให้หลับยาก** ตื่นบ่อย และฝันร้าย เนื่องจากผลของสารนิโคติน 8) **เข้านอนให้เป็นเวลา** ไม่ควรนอนดึกมาก ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00 – 23.00 น. และปฏิบัติให้เป็นประจำ รวมถึงตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดด้วย และ 9) **เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน** คือเมื่อรู้สึกง่วง และไม่ได้อยู่ในภาวะตึงเครียด อย่าพยายามฝืนนอน หากไม่ง่วง

ที่มา: กรมอนามัย, [https://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=10353](https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=10353), 16 มีนาคม 2560









## # เกมเตรียมความพร้อม #

คือ เกมที่เล่นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ซึ่งไม่ได้ใช้วัสดุอุปกรณ์ แต่ใช้มือ และเสียงของผู้เข้าร่วม เป็นองค์ประกอบสำคัญ ยังไม่มีการเคลื่อนไหวมากนัก โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมมีการตื่นตัว เกิดความสนใจ สร้างบรรยากาศความสนุกสนาน และเป็นกันเองให้เกิดขึ้น ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะนำเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆ
2. เพื่อกระตุ้นผู้เข้าร่วมให้มีการตื่นตัว และเกิดความสนใจ
3. เพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน และเป็นกันเองให้เกิดขึ้น

### ตัวอย่างเกม

#### 1. เกม “รหัสลับมือ”

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วม นั่งรวมกันเป็นแถว หรือวงกลม แล้วแต่กรณี
2. ผู้นำกิจกรรม หาคำสำคัญหลัก (Key words) ในการเล่นเกมนี้ 3 คำ ซึ่งอาจเป็นชื่อโครงการ ชื่อค่าย ชื่อหน่วยงานหรืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดคำว่า “แกนนำ” ให้ผู้เข้าร่วมปรบมือที่บริเวณหน้าขาตัวเอง 2 ครั้ง เมื่อพูดคำว่า “ป้องกัน” ให้ปรบมือปกติ ระดับอก 2 ครั้ง และเมื่อพูดคำว่า “ยาเสพติด” ให้ชูมือขึ้นสูงๆ แล้วปรบมือ 2 ครั้ง ซึ่งสามารถพูดสลับคำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสับสน ก็จะเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น
4. เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ซึ่งอาจให้ปรบมือเฉพาะผู้ชายหรือผู้หญิง หรือให้ปรบมือเป็นกลุ่มเพื่อแข่งขันกันก็ได้

##### จุดเด่นของเกมนี้

จะช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถจดจำชื่อของโครงการหรือชื่อค่ายอบรมได้เป็นอย่างดี และมองเห็นถึงความสำคัญของคำนั้น ๆ ที่ต้องเรียนรู้ร่วมกัน สามารถใช้เล่นได้ทุกช่วงตลอดระยะเวลาของการอบรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตั้งใจฟังผู้นำ เกิดความตื่นตัวหรือในกรณีที่ผู้เข้าร่วมเริ่มคุยกันและเสียงดังมากขึ้น



## 2. เกม “ปรบมือชุดใหญ่”

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่าการปรบมือชุดใหญ่นั้นมีอยู่ 4 รอบ ดังนี้ (ควรมีผู้สาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง)

รอบแรก : 12/123/12/12/1

รอบที่สอง : 12/123/12/12/ปรบมือแบบไขว้กัน

รอบที่สาม : 12/123/12/12/เฮ้ ! ดังๆ พร้อมชูกำปั้นข้างขวาขึ้น

รอบสุดท้าย : 12/123/12/12/ส่งรอยยิ้มให้ทุกคนโดยกวาดมือทั้งสองออกจากริมฝีปาก

2. ให้ผู้เข้าร่วมทำตามผู้นำกิจกรรมทีละรอบ จากนั้นจึงทำต่อเนื่องกันทั้ง 4 รอบ โดยผู้นำกิจกรรมจะพูดประโยคที่ว่า “ปรบมือชุดใหญ่ 3 4” อาจจะทำให้ปรบมือพร้อมกันทั้งห้องประชุม หรือทีละกลุ่มแล้วแต่กรณี

### จุดเด่นของเกมนี้

เมื่อมีการแบ่งกลุ่ม สามารถกระตุ้นให้เกิดความพร้อมเพรียงกันภายในกลุ่มได้ และยังสามารถเล่นได้ตลอดเวลาของการอบรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตั้งใจฟังผู้นำ เกิดความตื่นตัว หรือในกรณีให้ผู้เข้าร่วมเริ่มคุยกันหรือส่งเสียงดัง ที่สำคัญผู้นำกิจกรรมสามารถพูดเชื่อมโยงจากท่าทางในรอบสุดท้ายว่า เราจะส่งมอบรอยยิ้มและมิตรภาพให้แกกันและกัน เพื่อให้ทุกคนมีความสุข และสนุกสนานร่วมกัน

## 3. เกม "แจวเรือ"

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมสอนร้องเพลง “แจวเรือ” เนื้อร้องว่า “แจว มาแจวจ้ำจึก น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว”

(ซ้ำ 2 รอบ)

2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงต่อจากที่สอนผู้เข้าร่วม โดยต้องเป็นคำสั่งที่เป็นคำเชื่อมโยงกับเพลง เช่น

“แจว มาแจวจ้ำจึก น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว แจว มาแจวจ้ำจึก น้ำนิ่งไหล



ลิกนิกถึงคนแจว แจวเรือจะไปซื้อข้าว (ข้า 2 รอบ) ใครที่ผมยาว ลูกขึ้นมาแจว หรือ แจวเรือจะไปซื้อหอย (ข้า 2 รอบ) ใครเป็นคนสวย ลูกขึ้นมาแจว”

3. ผู้เข้าร่วมที่มีลักษณะตามที่คำสั่งกำหนดไว้ต้องลุกขึ้นมาทำท่าแจวเรือ
4. ผู้นำกิจกรรมเล่นเกมไปเรื่อยๆ สังเกตว่าทุกคนได้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรม

### จุดเด่นของเกม

ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ ร่วมร้องเพลง ลูกขึ้นมาแจว เป็นการกระตุ้นให้ทุกคนตื่นตัว ตื่นเต้นและพร้อมที่จะเข้าสู่เนื้อหาความรู้ต่อไป

## 4. เกม "บอลวิเศษ"

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้รวมกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง โดยผู้นำกิจกรรมยืนอยู่ตรงกลาง พร้อมกับถือบอลไว้ 1 ลูก
2. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถาม โดยเริ่มจากคำถามง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถตอบได้ เช่น ชื่ออะไร มาจากโรงเรียน/ชุมชนอะไร ชอบสัตว์เลี้ยงชนิดใด ชอบทานอาหารชนิดใด อยากไปเที่ยวที่ไหน เป็นต้น
3. ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วม พร้อมกับโยนลูกบอลให้คนใดคนหนึ่ง เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ตอบคำถาม ตอบเสร็จจึงโยนลูกบอลคืนให้กับผู้นำกิจกรรม จากนั้นผู้นำกิจกรรมโยนให้คนอื่นต่อไปเรื่อยๆ โดยใช้คำถามเดิมประมาณ 5-6 คน หรือตามความเหมาะสมเล่นในลักษณะเช่นเดียวกัน แต่เปลี่ยนคำถามไปเรื่อยๆ ซึ่งผู้นำกิจกรรมควรโยนลูกบอลให้กับผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควรจึงยุติการเล่น

### จุดเด่นของเกม

ทุกคนมีโอกาสได้พูด แม้แต่ผู้เข้าร่วมที่มีความเขินอายก็จะได้มีส่วนร่วม ที่สำคัญสามารถเชื่อมโยงสู่เนื้อหาของการอบรมได้ คือ เมื่อผู้เข้าร่วมเริ่มคุ้นเคยจากการตอบคำถามง่ายๆ แล้วอาจปิดท้ายด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับการอบรม เช่น เมื่อพูดถึงคำว่าความสุขแล้วนึกถึงอะไร ให้บอกสิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เราจะช่วยเหลือคนที่มี ความทุกข์ใจได้อย่างไรบ้าง เป็นต้น



## # เกมละลายพฤติกรรม #

คือ เกมที่มีการใช้วัสดุอุปกรณ์บ้าง แต่ไม่มาก เน้นการเคลื่อนไหว และ เคลื่อนย้าย โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความคุ้นเคย และ กล้าแสดงออก รวมทั้งเป็นการเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความสนุกสนาน ที่เอื้อต่อการเปิดใจสู่การเรียนรู้อย่างไม่ซีดจำกััด สร้างความเป็นมิตร ความเป็นกันเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในการกิจกรรมต่างๆ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสรู้จักชื่อและเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทักษะการฟัง ความไว และปฏิภาณไหวพริบ

### ตัวอย่างเกม

#### 1. เกม “ทำอะไรดีจ๊ะ ?”

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมพูดว่า “ทำอะไรดีจ๊ะ?” ให้ผู้เข้าร่วมที่ถามกลับว่า “ทำอะไรดีล่ะ?”
2. จากนั้นผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งให้ทำอะไร ผู้เข้าร่วมต้องทำตามด้วยความรวดเร็ว เช่น ให้เอามือไปแตะฝาผนังห้อง เอามือไปจับสิ่งของภายในห้องที่เป็นสีเขียว หรือจับกลุ่ม 5 คน เป็นต้น
3. หากคนไหนทำช้า จะถูกเชิญออกมาด้านหน้าเพื่อสัมภาษณ์ หรือเต้นประกอบเพลงสนุกๆ หลังจากหยุดเล่นเกมแล้ว
4. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควร จึงยุติการเล่น

##### จุดเด่นของเกมนี้

เล่นได้ทุกช่วง เพื่อกระตุ้นผู้เข้าร่วมให้มีการเคลื่อนไหว ยังสามารถใช้ในการแบ่งกลุ่ม หรือจัดแถว ซึ่งจะทำให้เกิดความรวดเร็ว และสนุกสนานควบคู่กันไปด้วย



## 2. เกม “จุดศูนย์กลาง”

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมรวมกลุ่มๆ ละ 3-5 คน แล้วนั่งลงเป็นวงกลมโดยให้หัวเข่าชนกัน (อาจจะเล่นต่อจากเกมทำอะไรดีจ๊ะ? โดยบอกให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดความรวดเร็ว)
2. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มหาจุดศูนย์กลางของวง แล้วให้ผู้เข้าร่วมเอามือซ้ายไขว้ไปด้านหลัง และมีมือขวาจับตั้งหูซ้าย
3. ผู้นำกิจกรรมเล่านิทานให้ฟังเรื่องหนึ่ง และขณะเล่านิทาน ถ้าผู้นำกิจกรรมพูดคำว่า “ความสุข” ให้ผู้เข้าร่วมเอามือที่จับตั้งหูซ้ายตะปบลงไปตรงจุดศูนย์กลางของวง ถ้ามือคนใดอยู่บนสุด แสดงว่าทำช้า ผู้นำกิจกรรมอาจจะเชิญให้ออกมาเต้นประกอบเพลง
4. โดยคำที่จะใช้พูดควรเกี่ยวข้องกับโครงการ หรือการอบรมนั้นๆ และไม่ควรเกิน 2-3 พยางค์ ซึ่งต้องบอกให้กับผู้เข้าร่วมรับทราบ ก่อนที่จะเริ่มเล่านิทาน
5. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สัก 2-3 รอบ โดยเปลี่ยนคำที่กำหนดด้วย

### จุดเด่นของเกมนี้

จะขึ้นอยู่กับผู้นำกิจกรรมเป็นสำคัญ หากผู้นำเล่านิทานได้อรรถรส มีลูกเล่น ชื่นเชิง น่าเสียน่าตื่นเต้น รู้จังหวะหลอกล่อด้วยคำที่ขึ้นต้นเหมือนกัน เช่น วัยรุ่น ก็อาจจะพูดคำว่า วัยเยาว์ เป็นต้น นอกจากนี้นิทานที่เล่า ถ้าเป็นเรื่องราวที่นำเข้าสู่การอบรมได้ ก็จะเป็นการเพิ่มคุณค่าของเกมนี้ได้อีกด้วย



### 3. เกม “คุณรักใคร?”

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
2. ให้แต่ละคนบอกชื่อของตัวเองดังๆ เพื่อให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้รู้จักชื่อ ซึ่งแต่ละคนต้องจดจำชื่อของเพื่อนๆ ให้ได้มากๆ หากมีป้ายชื่อให้ปิดป้ายชื่อไว้ด้วย
3. ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมคนหนึ่งว่าคุณรักใคร? โดยต้องเอ่ยชื่อด้วย และคนที่ถูกถามต้องตอบว่าฉันรัก .... (ชื่อของเพื่อนเป็นใครก็ได้ที่ไม่ใช่คนข้างๆ)
4. จากนั้นคนที่นั่งทางซ้ายมือและขวามือของคนที่ถูกถาม และคนที่ถูกบอกว่ารัก ต้องวิ่งสลับที่นั่งกับเพื่อนในขณะเดียวกัน ผู้นำกิจกรรมก็ต้องเข้าไปแย่งที่นั่งด้วย
5. เมื่อผู้นำกิจกรรมสามารถเข้าไปแย่งที่นั่งได้แล้ว จะทำให้มีผู้เข้าร่วมเหลือหนึ่งคนอยู่ตรงกลางวง แล้วจึงถามต่อว่า...รักใคร? เช่นเดิม ก็จะเกิดการแย่งที่นั่งขึ้นอีกครั้ง
6. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควร จึงยุติการเล่น

#### จุดเด่นของเกมนี้

จะทำให้ผู้เข้าร่วมรู้จักชื่อของเพื่อนและคุ้นเคยกันได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้นำกิจกรรมยังสามารถนำเอาเรื่องการบอกรักมาให้แง่คิดแก่ผู้เข้าร่วมได้อีกด้วย กล่าวคือความรักเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าเราสามารถบอกรักทุกๆ คนได้ ทั้ง พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนๆ เป็นต้น



## 4. เกม “ช่องว่างในหัวใจ”

### วัสดุ/อุปกรณ์

เครื่องดนตรี ประกอบด้วย กีตาร์ กลอง ฯลฯ หรือเครื่องเล่นซีดี และนกหวีด

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง โดยเว้นช่องว่างไว้ 1 ช่อง
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงว่า ให้ผู้เข้าร่วมสังเกตดูว่าถ้าข้างๆ เรามีช่องว่างเกิดขึ้น ให้จับมือกับเพื่อนอีกคนไปหาเพื่อน 1 คน มานั่งเพื่อเติมช่องว่างให้เต็ม เมื่อเกิดช่องว่างตรงไหนก็ให้หาเพื่อนมาเติมข้างตัวเองให้เต็มอย่างรวดเร็ว ซึ่งในขณะที่เล่นควรจะชวนผู้เข้าร่วมร้องเพลงด้วยกัน หรือเปิดซีดี ก็ได้
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด ผู้เข้าร่วมคู่ไหนที่ยังหาเพื่อนอีกคนมาเติมลงในช่องว่างไม่ได้ หรือช้า ยังวิ่งกลับไม่ถึงที่ ผู้นำกิจกรรมก็ให้ออกไปอยู่นอกวง
4. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควร จึงยุติการเล่น
5. จากนั้นผู้นำกิจกรรมจึงเชิญให้ผู้ที่ยอยู่นอกวงกลมใหญ่ออกมาสัมภาษณ์ และเต้นประกอบเพลงสนุกๆ

### จุดเด่นของเกมนี้

ผู้เข้าร่วมจะรู้สึกตื่นเต้นและรีบวิ่งเมื่อข้างๆ ตนเองเกิดช่องว่าง ที่สำคัญต้องวิ่งไปพัวพร้อมกับเพื่อนอีกคน ก็จะทำให้เกิดความคุ้นเคยกันในบรรยากาศของความสนุกกับเสียงเพลง และเงื่อนไของเวลาจะทำให้เกิดความตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญเพลงที่ใช้ร้องหรือเปิดซีดี ต้องเป็นจังหวะเร็ว





## 5. เกม "รถไฟฟ้า มาหาเธอ"

### วัสดุ/อุปกรณ์

นกหวีด

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่ารถไฟ 1 ขบวน ประกอบด้วยหลายโบกี้ ให้ผู้เข้าร่วมหนึ่งคนแทนด้วย 1 โบกี้
2. เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกให้ต่อกันเป็น 4 โบกี้ ผู้เข้าร่วมก็ต้องต่อแถวกัน 4 คน โดยผู้นำกิจกรรมต้องกำหนดเพิ่มเติม ว่าหัวขบวนต้องเป็นคนลักษณะใด โดยเปรียบเทียบกับคนในขบวนของตนเอง เช่น คนที่สูงที่สุด ผมยาวที่สุด ต้องเป็นผู้หญิง หรือน่ารักที่สุด เป็นต้น ซึ่งต้องกำหนดเวลาด้วยอาจจะรอบละ 30 วินาที เมื่อหมดเวลาก็เป่าสัญญาณนกหวีด และขบวนใดที่ช้า หรือทำไม่ถูกต้องก็อาจจะมีการคัดออกเพื่อหาผู้ชนะต่อไป
3. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยเปลี่ยนคำสั่ง เป็น 5 โบกี้ หรือ 6 โบกี้ รวมทั้งต้องบอกถึงลักษณะพิเศษของคนที่จะเป็นหัวขบวนด้วยจนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควรจึงยุติการเล่น

### จุดเด่นของเกม

อยู่ที่ความวุ่นวายของผู้เข้าร่วมที่จะต้องวิ่งวุ่นต่อแถวเป็นรถไฟไปกับเพื่อนๆ แลมยังต้องหาคนที่มึ่คุณลักษณะตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ เป็นหัวขบวนอีกด้วย และเงื่อนไขของเวลาที่กำหนดก็จะช่วยเพิ่มความสุขสนุกสนานมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญผู้นำต้องสามารถควบคุมความวุ่นวายที่เกิดขึ้น โดยการใช้นกหวีด



## 6. เกม “4 ห้องหัวใจ”

### วัสดุ/อุปกรณ์

กระดาษสีชมพูตัดเป็นรูปหัวใจ (เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม) ปากกา หรือสีเมจิก

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. แจกรูปหัวใจให้กับผู้เข้าร่วมคนละ 1 ดวง พร้อมปากกา หรือสีเมจิก
2. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งหัวใจออกเป็น 4 ช่อง และเขียนหมายเลขกำกับไว้ ซึ่งแล้วแต่การออกแบบของแต่ละคน
3. ผู้นำกิจกรรม กล่าวว่า หัวใจของคนเรามี 4 ห้อง แล้วในวันนี้เราจะมอบหัวใจให้กับเพื่อนใหม่ของเราซึ่งเราจะต้องเข้าไปพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ แล้วเขียนชื่อพร้อมกับชื่อหมู่บ้าน โรงเรียน หรือหน่วยงานของเพื่อน ซึ่งเพื่อนก็ต้องเขียนชื่อเราด้วยลงในหัวใจช่องเดียวกัน ซึ่งจะต้องหาให้ครบทั้ง 4 ช่อง ตามเวลาที่กำหนดโดยยกเว้นคนที่มาจากที่เดียวกัน
4. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถาม 1 คนแล้วให้คนนั้นบอกชื่อเพื่อนพร้อมกับชื่อหมู่บ้าน โรงเรียน หรือหน่วยงาน ซึ่งต้องทายด้วยว่าเป็นใครแล้วก็ให้คนที่ถูกเอ่ยชื่อนั้น บอกชื่อเพื่อนอีก 1 คน
5. ถามในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควรจึงยุติการถาม

### จุดเด่นของเกม

ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสพูดคุยใกล้ชิดกัน และจดจำชื่อกับที่มาของเพื่อนๆ ได้อย่างน้อย 4 คน ซึ่งสามารถร้องเพลงหรือเปิดเพลงระหว่างกิจกรรมได้ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ



## 7. เกม “ชายโอง-อ่างจ้ำ”

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมนับเลข 1-2-3-4 ...ไปเรื่อยๆ จนครบจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมทุกคน
2. ผู้นำกิจกรรมเพิ่มกติกาการนับใหม่ โดยให้สมาชิกนับเลข 1-2-3-4... ถ้าสมาชิกคนไหนนับเลขที่ลงท้ายด้วย 5 ให้พูดว่า “ชายโองจ้ำ” สมาชิกคนต่อไปนับเลข 6-7-8-9 และถ้าสมาชิกคนไหน นับเลขที่ลงท้ายด้วย 0 ให้พูดว่า “ชายอ่างจ้ำ”
3. สมาชิกคนใดนับเลขผิดหรือลืมนับตามคำที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดไว้ จะถูกทำโทษตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดไว้ เช่น เต็มท่าซ่าง เต็มไถ่ย่าง ถูกปะแป้ง เป็นต้น
4. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำกิจกรรมเห็นสมควร จึงยุติการเล่น

### จุดเด่นของเกม

เล่นได้ทุกช่วงของกิจกรรม เพื่อกระตุ้นความสนใจและสมาธิของผู้เข้าร่วม รวมทั้งยังสร้างความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วย



## # เกมเสริมสร้างทักษะชีวิต #

คือ เกมที่เน้นการเล่นเป็นทีม มีความซับซ้อนบ้าง อาจจะต้องอาศัยการอธิบายเกมให้เข้าใจและชัดเจน โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมได้รับการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ซึ่งถือเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของตน และเสริมสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันในสังคม นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน และข้อคิดจากการเล่นเกมอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ความสามัคคี และการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทักษะการคิด การฟัง การวางแผน และการจับประเด็น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

### ตัวอย่างเกม

#### 1. เกม “พายุเฮอริเคน”

##### วัสดุ/อุปกรณ์

นกหวีด

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน (ไม่ควรเกิน 15 คน ขึ้นอยู่กับสถานที่ด้วย) จัดแถวเรียงหน้ากระดานจับมือกันไว้ โดยมีระยะห่างพอประมาณ
2. ให้ผู้เข้าแข่งขันนับหมายเลข จากคนแรกถึงคนสุดท้าย แล้วจำหมายเลขของตนเองไว้



3. ถ้าผู้นำกิจกรรม พุดหมายเลขขึ้นมา 2 หมายเลข เช่น หมายเลข 5 กับ 6 ให้คนที่นับหมายเลข 5 กับ 6 ชูมือข้างที่จับกันไว้แล้วยกขึ้นสูงๆ

4. จากนั้นคนที่อยู่หัวแถวและท้ายแถว ต้องวิ่งมาลดแขนแล้วกลับไปอยู่ที่เดิมอย่างรวดเร็ว โดยห้ามปล่อยมือ ส่วนคนที่นับหมายเลข 5 กับ 6 ก็หมุนตัวกลับด้วย

5. เมื่อทุกคนกลับสู่ที่เดิมแล้ว ก็ให้นั่งลงพร้อมกับส่งเสียง เฮ้! ดังๆ ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้ามือที่จับกันไว้หลุด ให้ถือว่าอีกกลุ่มเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ามือหลุดทั้ง 2 กลุ่ม ก็ให้เล่นใหม่

6. เล่นในลักษณะเช่นนี้ 3 รอบ ถ้ากลุ่มใดชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ แล้วอาจจะไปแข่งชิงชนะเลิศกับกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

### จุดเด่นของเกมนี้

คือ การที่ผู้เข้าร่วมทุกคนจะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ เพื่อตั้งใจฟังว่าผู้นำจะพูดถึงหมายเลขอะไร ทำให้เกิดการลุ้น ตื่นเต้น แล้วทุกคนในกลุ่มยังได้เคลื่อนไหวด้วยกันทั้งหมด แต่มีข้อควรระวัง เนื่องจากผู้เล่นจะต้องวิ่ง ดังนั้น ต้องดูบริเวณโดยรอบว่ามีขนาดกว้างเพียงพอ พื้นไม่ลื่น และไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆ ที่จะทำให้เกิดอันตรายได้ รวมทั้งถ้าผู้เล่นสวมใส่กระโปรงคงไม่สะดวกในการเล่นเกมนี้นะ

## 2. เกม “ไข่มังกรที่รัก”

### วัสดุ/อุปกรณ์

ลูกโป่ง (เท่าจำนวนกลุ่มที่เล่น) กระจบอกลูกโป่ง ยางรัด นกหวีด และเก้าอี้ (เท่าจำนวนกลุ่มที่เล่น)

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น 2-4 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ตั้งแถวตอนเรียงลึกแล้วนั่งลง จากนั้นเอาเก้าอี้วางไว้ท้ายแถว กลุ่มละ 1 ตัว

2. ผู้นำกิจกรรมถือลูกโป่งยืนอยู่หน้าแถว โดยที่ผู้เข้าร่วมที่อยู่หัวแถวชูมือเพื่อเตรียมรับลูกโป่งจากผู้นำกิจกรรม



3. เมื่อผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด คนหัวแถวรับลูกโป่งจากผู้นำกิจกรรมแล้ว ส่งข้ามศีรษะต่อให้กับคนที่อยู่ข้างหลังโดยห้ามหันไปมอง เมื่อลูกโป่งส่งไปถึงคนสุดท้าย ให้คนสุดท้ายขึ้นไปยืนบนเก้าอี้ แล้วส่งลูกโป่งกลับมายังด้านหน้า เมื่อส่งมาถึงคนแรก ก็ให้คนแรกยืนขึ้นพร้อมกับส่งเสียง เฮ้! ดังๆ ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

4. ถ้ากลุ่มไหนหันหลังไปมองเพื่อนขณะที่ส่งลูกโป่ง ถือว่ากลุ่มนั้นทำผิดกติกา ปรับแพ้ในรอบนี้ แต่ถ้าลูกโป่งหลุดออกจากแถวก็ให้คนที่ทำหุตุนั้นเก็บคืนมา แล้วจึงส่งต่อได้

5. เล่นในลักษณะเช่นนี้ 3 รอบ ถ้ากลุ่มใดชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ แล้วอาจจะไปแข่งชิงชนะเลิศกับกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

### จุดเด่นของเกมนี้

ที่ชัดเจนที่สุด คือ ความตื่นเต้น และสนุกสนาน โดยเฉพาะเมื่อมีทีมแข่งขันมากกว่า 2 ทีม เพราะต้องลุ้นให้ลูกโป่งของกลุ่มตนเองกลับมาถึงคนแรกก่อน แล้วยังต้องลุ้นไม่ให้ลูกโป่งแตกอีกด้วย ซึ่งผู้นำต้องพูดเชียร์กระตุ้นตลอดการแข่งขันเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ ช้อสังเกต ผู้นำและทีมงานต้องช่วยกันดูว่ามีกลุ่มใดทำผิดกติกาหรือไม่ หากมีก็จะให้แพ้ในรอบนั้นๆ ซึ่งต้องสังเกตให้ดี เพราะการเล่นจะเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ไม่ได้ถือเป็นการจับผิด แต่จะปลุกฝังให้ผู้เข้าร่วมรักษากติกาในสังคมและไม่เป็นคนชี้โก่งเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ

## 3. เกม “พู่ชนะสิบทิศ”

### วัสดุ/อุปกรณ์

เครื่องดนตรี ประกอบด้วย กีตาร์ กลอง ฯลฯ หรือเครื่องเล่นซีดี ป้ายบัตรคำ 6-8 ป้าย (เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการอบรม) ฉลากตามป้ายบัตรคำ พร้อมกล่องใส่กระดาษขาว และนกหวีด

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. นำป้ายบัตรคำ (เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการอบรม) ไปติดตามเสาหรือฝาผนัง รอบ ๆ ห้องประชุมโดยให้มีระยะห่างประมาณ 3-4 เมตร



2. ให้ผู้เข้าร่วมร้องเพลง หรือเปิดซีดี และเต้นไปด้วยกัน เมื่อเพลงหยุดให้รีบไปอยู่ตามจุดที่ติดบัตรคำไว้ซึ่งอาจไปกันเป็นกลุ่ม หรือกระจายกันไปอยู่ก็ได้ (ขึ้นอยู่กับ การวางแผนของผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่ม)

3. ผู้นำกิจกรรมเป่าสัญญาณนกหวีด ซึ่งผู้เข้าร่วมไม่สามารถเปลี่ยนไปอยู่ บัตรคำอื่นได้

4. ผู้นำกิจกรรมจับฉลากขึ้นมา 1 ใบ แล้วอ่าน เช่น คำในฉลากเป็นคำว่า “ดนตรี” กลุ่มที่อยู่ป้ายบัตรคำดนตรีก็ถูกรอบ ให้ออกไปอยู่ด้านนอกของการแข่งขัน

5. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนเหลือผู้เข้าแข่งขันน้อยที่สุด จึงจะยุติ การแข่งขัน แล้วให้คะแนนแต่ละกลุ่มตามจำนวนคนที่เข้ารอบ

### จุดเด่นของเกมนี้

อยู่ที่การดึงเอาคำที่เกี่ยวข้องกับการอบรมมาใช้ในการเล่น เพื่อเชื่อมโยงสู่เนื้อหา หรือสร้างความคุ้นเคยกับคำต่างๆ เช่น อบรมเกี่ยวกับความสุข ก็เขียนบัตรคำเป็น ปัจจัยสร้างสุข ได้แก่ ครอบครัวอบอุ่น สุขภาพดี มีเงินพอใช้ เป็นต้น หรือ อบรมเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อม ก็เขียนบัตรคำ ได้แก่ ป่าไม้ ภูเขา ทะเล เป็นต้น นอกจากนี้ยังโดดเด่น ในเรื่องการวางแผนที่จะกระจายสมาชิกในกลุ่มให้ไปอยู่ตามจุดต่างๆ ข้อสังเกต หากใน แต่ละรอบ มีคนตรอบน้อย อาจจะเพิ่มการจับฉลากเป็นครั้งละ 2 ใบก็ได้ เพื่อกิจกรรม จะได้กระชับ



## 4. เกม “Yes / No / OK”

### วัสดุ/อุปกรณ์

กระดาษ A4 พร้อมเขียนข้อความ

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลมตามกลุ่ม
2. ผู้นำกิจกรรมเขียนคำตอบลงในกระดาษ A4 จากนั้นพับเก็บไว้ โดยไม่ให้ผู้เข้าร่วมทราบ
3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการเล่น โดยให้ผู้เข้าร่วมตั้งคำถามขึ้นมา ซึ่งผู้นำจะสามารถตอบได้แค่ คำว่า YES หรือ NO เท่านั้น เช่น หากผู้เข้าร่วมถามว่า “เป็นสิ่งที่กินได้ใช่หรือไม่” ถ้าผู้นำตอบ YES ก็จะได้สิทธิ์ในการถามต่อ แต่ถ้าผู้นำตอบ NO ก็จะเป็นโอกาสของกลุ่มถัดไป
4. ตั้งคำถามเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีกลุ่มไหนมั่นใจจึงขอตอบ ถ้าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ผู้นำก็ต้องพูดว่า OK เพื่อให้คะแนน หรือรางวัล แต่ถ้าเป็นคำตอบที่ผิด กลุ่มนั้นหมดสิทธิ์ในการแข่งขัน
5. แต่ถ้าใช้เวลาพอสมควรแล้ว ไม่มีกลุ่มใดที่สามารถตอบได้ ผู้นำกิจกรรมอาจมีคำใบ้ให้ แล้วเล่นต่อไปจนกว่าจะมีกลุ่มที่ตอบได้
6. เล่นในลักษณะเช่นนี้สัก 2-3 รอบ (ขึ้นอยู่กับเวลาที่มี) และเปลี่ยนป้ายคำตอบในแต่ละครั้ง

### จุดเด่นของเกมนี้

คือ การฝึกทักษะการคิด จับประเด็น และการตั้งคำถาม ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรืออาศัยการเตรียมใดๆ เพียงแต่คำตอบที่ผู้นำเขียนลงบนกระดาษนั้น ควรจะเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมจับต้องได้ และไม่ยากมากจนเกินไปข้อสังเกต หากกลุ่มใดตั้งคำถามซ้ำ จะทำให้บรรยากาศดูน่าเบื่อ ดังนั้นผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกัน





## 5. เกม “เรียกชื่อ”

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มเท่าๆ กัน ประมาณ 5-12 คน ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด
2. ให้ทุกกลุ่มตั้งชื่อ (ตามกรอบของประเด็นการอบรม) โดยต้องมี 2 พยางค์ เช่น อบรมเรื่องความสุข ก็ให้ตั้งชื่อปัจจัยของความสุข เช่น ครอบครัว ไม่ป่วย ลูกดี มีเงิน เป็นต้น
3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มขานชื่อของกลุ่มตนเองดังๆ เพื่อให้กลุ่มอื่นได้รับทราบ และทุกคนในกลุ่มต้องช่วยกันจำ
4. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้ไปยังกลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นจับมือกันยืนขึ้นพร้อมกับเรียกชื่อกลุ่มตนเอง 2 ครั้ง แล้วโยนให้กับกลุ่มอื่นโดยเรียกชื่อกลุ่มนั้น 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มที่ถูกเรียกก็ทำเช่นเดียวกัน และโยนต่อไปให้กลุ่มใดก็ได้ หากกลุ่มใด ที่ลุกขึ้นช้า เรียกชื่อไม่พร้อมกัน หรือเสียงไม่ดังและชัดเจน ก็ให้กลุ่มนั้นตกรอบ และออกจากการแข่งขันไปก่อน
5. เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเหลือ 2 กลุ่มสุดท้าย จึงเป็นผู้ชนะ

### จุดเด่นของเกมนี้

อยู่ที่การดึงเอาคำที่เกี่ยวข้องกับการอบรมมาใช้ในการเล่น เพื่อเชื่อมโยงสู่เนื้อหา หรือสร้างความคุ้นเคยกับคำต่างๆ ซึ่งแต่ละกลุ่มต้องคิดชื่อเอง แล้วความสนุกสนานจะมาจากการโยนชื่อกลุ่มกันไปมา บางกรณีก็จะโยนกันซ้ำๆ ไปมา 2 กลุ่ม ทุกกลุ่มจึงต้องมีความสามัคคี และปฏิภาณไหวพริบ ข้อสังเกต ความสนุกจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อจำนวนกลุ่มลดลง ส่วนผู้นำก็มีความสำคัญในการควบคุมเกมเพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวายระหว่างการเล่น



## บรรณานุกรม

กรมอนามัย.(2560). กรมอนามัยแนะเทคนิคช่วยให้นอนหลับเพียงพอ มีคุณภาพ ลดเสี่ยงโรค.ค้นหาเมื่อ 8 มิถุนายน 2560. เข้าถึงได้จาก [https://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=10353](https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=10353)

กัลยาณี เสนาสู. (2559). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย (Factors Affect Happiness in Thailand).สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ. เอกสารอัดสำเนา. ค้นหาเมื่อ 16 ธันวาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://rc.nida.ac.th/th/attachments/article/213>

โต๊ะข่าวคุณภาพชีวิต ASTVผู้จัดการออนไลน์. (2556) ควันบุหรีมือสอง.ค้นหาเมื่อ 9 มิถุนายน 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9560000085562>

ปรีชา ศิริทองถาวร. (2558).โทษ การดื่มสุรา ผู้จัดการออนไลน์.ค้นหาเมื่อ 8 มิถุนายน 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9580000051134&Html=1&TabID=1&>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด วัดราชโอรสาราม. กรุงเทพฯ.

Linda Bolier et al. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies.BMC Public Health. 2013; 13: 119. Published online 2013 Feb 8 Retrieved December 16, 2016, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599475>

Slavin, S. J., Schindler, D., Chibnall, J. T., Fendell, G., &Shoss, M. (2012). PERMA: A model for institutional leadership and culture change. Retrieved May 2, 2017, from [http://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2012/11000/PERMA\\_A\\_Model\\_for\\_Institutional\\_Leadership\\_and.25.aspx](http://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2012/11000/PERMA_A_Model_for_Institutional_Leadership_and.25.aspx)



## รายชื่อคณะทำงาน โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

### รายชื่อคณะที่ปรึกษา

- |                   |                 |   |
|-------------------|-----------------|---|
| 1. นพ.เกียรติภูมิ | วงศ์รจิต        | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                      |
| 2. นพ.ชิโนรส      | ลีส์สวัสดิ์     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 3. นพ.พงศ์เกษม    | ไข่มุกด์        | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 4. นพ.สมัย        | ศิริทองถาวร     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 5. นพ.ประเวช      | ตันติพิวัฒนสกุล | นักวิชาการอิสระ                         |
| 6. นางเยาวนาฏ     | ผลิตนนท์เกียรติ | นักวิชาการอิสระ                         |
| 7. น.ส.อมรากล     | อินโอสานนท์     | นักวิชาการอิสระ                         |
| 8. น.ส.กาญจนา     | วณิชรมณีย์      | นักวิชาการอิสระ                         |
| 9. นางสุตา        | วงศ์สวัสดิ์     | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |



รายชื่อผู้เข้าร่วมการทดลองและประเมินผลโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง)  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองขาม ชุมชนหนองระเวียง  
อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

1. นายสุชาติ	บุญยภากร	ผู้อำนวยการ	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
2. นางจิรภา	บุญยภากร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
3. น.ส.กนกกร	สำราญใจ	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
4. น.ส.รัตนาภรณ์	กรไธสง	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
5. นางขวัญจิตร	เลี้ยวจรูญ	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
6. นางพันธ์สี	คลองพิมาย	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
7. นางบัวริม	เนื่อนา	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
8. นางจำรัส	เชิญกลาง	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
9. นางอารีย์	เชิญกลาง	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
10. น.ส.เสาวลักษณ์	โมกมะเริง	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
11. นางพรรณา	ไม้พลวง	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
12. นางสุทิน	ห้องพิมาย	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
13. นางมนัสนันท์	คงสุข	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
14. นางกมลลักษณ์	เนื่อนา	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
15. นางสมพร	เนื่อนา	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
16. นางสุนทร	จำพิมาย	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
17. นางสุจิตรา	ปัญญาแจ้งสกุล	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
18. นางสาวทอง	เจริญผล	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
19. นางทองมี	วรรณปะโพธิ์	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
20. นางเตชิตา	ปิ่นสุวรรณ	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
21. นางสมจิตร์	โกรพิมาย	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
22. นางสมนึก	พลเสน	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
23. นางพิมลศิริ	สินสุนทรสิทธิ์	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
24. นายสว่าง	พลเสน	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
25. นางอัญชี่	พลวัน	อสม.ตำบลหนองระเวียง	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา



รายชื่อผู้เข้าร่วมการทดลองและประเมินผลโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง)  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองขาม ชุมชนหนองระเวียง  
อ.พิมาย จ.นครราชสีมา (ต่อ)

26. น.ส. นิตยา	ตึกกล้า	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
27. นางสุนีย์	ประเสริฐการ	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
28. น.ส. สมศรี	คราดนา	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
29. นางแสง	โชนอก	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
30. น.ส. เทียนทอง	คราดนา	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
31. นางติม	หรัยสวัสดิ์	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
32. น.ส. หทัยรัตน์	सानคล่อง	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
33. นางลำพันธ์	กล้าลูก	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
34. น.ส. ละเอียด	สนั่นไพร	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
35. น.ส. ศิริินญา	บุตรเวียง	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
36. นางอุไรวรรณ	จันทร์เขียว	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
37. นางมัน	จีรังโคกกรวด	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
38. นางอรุณญา	เหล็กแปง	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
39. นางพิช	แพรงสุวรรณ	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
40. นางสรินทร์	ชัยสิทธิ์	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
41. นางสาวรัชชก	บุรัมย์สูงนิน	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
42. นางอนงค์	กรูพิมาย	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา
43. น.ส. รัตนภรณ์	ถือกระโทก	อสม. ตำบลหนองระเวียง	รพ. สต. หนองขาม จ. นครราชสีมา



รายชื่อผู้เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมฯ (กลุ่มควบคุม)  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิคม 1 ชุมชนนิคมพัฒนา  
อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

1. น.ส.ฐัชกรณ อภัยบุรี	ผู้อำนวยการ	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
2. น.ส.ประวีณา มีพร้อม	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
3. นางสาวราญ ระวางสูงเนิน	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
4. นางสาว ศรีจันทร์	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
5. น.ส.ชนิกา ยั่งดี	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
6. นางอุมวดี สุวรรณพิงคา	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
7. นางทองดี ยั่งแก้ว	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
8. นางสมบัติ ขวัญสุข	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
9. นางเตือนใจ แก้วระยับ	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
10.นางศรีสมร ทูมนานาค	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
11.นางกุหลาบ โฉมงาม	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
12.นางนารี เป็นพิมาย	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
13.นางน้ำทิพย์ สดกลาง	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
14.นางติ่ม งอบโคกกรวด	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
15.นายอานนท์ จำสีชา	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
16.น.ส.อัญญากร การบุญ	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
17.นางอุบล หนองงู	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
18.นางบัววิม ศรีฤทธิ์	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
19.นางสี หลอดทอง	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
20.นางทองมา คล่องใจ	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
21.นางละมัย หมัดแม่่น	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
22.นางอรวรรณ แสงพิมาย	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
23.นางรุ่งนภา ถนัดเลื้อย	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
24.นางอรอนงค์ โพธิ์จันทร์	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
25.นางพลวง ปัสเท้าง	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา



**รายชื่อผู้เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมฯ (กลุ่มควบคุม)**  
**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิคม 1 ชุมชนนิคมพัฒนา**  
**อ.พิมาย จ.นครราชสีมา (ต่อ)**

26.นางขาลี	แพ่งไธสร	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
27.นางนารี	ตีบกลาง	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
28.นางเพ็ญแข	สกุรัตน์	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
29.น.ส.วรางคณา	นาเท	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา
30.นางประสงค์	จำปาโพธิ์	อสม.ตำบลนิคมฯ1	รพ.สต.นิคมฯ1 จ.นครราชสีมา

**รายชื่อผู้เข้าร่วมประเมินผลโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน**  
**วันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต**

1. นายสุชาติ	บุญยภากร	ผู้อำนวยการ	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
2. นางจิรภา	บุญยภากร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.หนองขาม จ.นครราชสีมา
3. นายวิษณุกร	นาชัยดุลย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
4. น.ส.ศิริวรรณ	คูเมือง	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
5. น.ส.ธวัลรัตน์	ตุ่มนอก	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
6. นายวีรวัฒน์	สังข์โชติ	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
7. นางสาวณี	บัวเผื่อน	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	รพ.บ้านตาก จ.ตาก
8. นางวัฒนา	ทรัพย์สำรวย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บ้านหนองหัวลิงใน จ.นครนายก
9. นายบรรจบ	แจ่มจำ	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	รพ.สองพี่น้อง จ.จันทบุรี
10. นายชุตีไกร	ตันติชัยวนิช	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.หนองม่วง จ.ระยอง
11. นายขาลี	ยะวร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านชื่นชม จ.มหาสารคาม



**รายชื่อผู้เข้าร่วมประเมินผลโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน  
วันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต**

12.นางสุภาวดี โชตินพรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.ภูหลวง จ.เลย
13.นางเดือนเพ็ญ บุญป้อง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.ภูหลวง จ.เลย
14.นางเพ็ญทิวา สารบุตร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.โคกเพชร จ.ศรีสะเกษ
15.นางนฤมล มีแก้ว	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านโมคลาน จ.นครศรีธรรมราช
16.นางวรรณีย์ ศักดิ์ศิริ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านดอนคา จ.นครศรีธรรมราช
17.นางสดชื่น กองผล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านย่านยาว จ.นครศรีธรรมราช
18.นายปรีชา ชบาพุกษ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.คีรีวง จ.นครศรีธรรมราช
19.น.ส.พรชนก เพิ่มพูน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านเขาน้อย จ.กาญจนบุรี
20.น.ส.วิภาวดี สุทธิประภา	นักวิชาการสาธารณสุข	รพ.กระสัง จ.บุรีรัมย์





## คณะกรรมการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

- |                              |  |                            |
|------------------------------|--|----------------------------|
| 1. นางอรรรณ ดวงจันทร์        | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต   | ประธานคณะกรรมการ           |
| 2. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะกรรมการ                 |
| 3. นางสาวพัชริน คุณคำชู      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะกรรมการ                 |
| 4. นางสาวนันทน์ภัส ประสานทอง | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต      | คณะกรรมการ                 |
| 5. น.ส.สตรีรัตน์ รุจิระชาคร  | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต      | คณะกรรมการ                 |
| 6. น.ส.ภวมัย กาญจนจิรากร     | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต        | คณะกรรมการ                 |
| 7. นางกัลยกร ไชยมงคล         | นักวิชาการสาธารณสุข<br>กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต              | เลขานุการและ<br>คณะกรรมการ |

