



คู่มือการปฏิบัติงานการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด  
ที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย  
(ค่ายชีวิตใหม่)

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  
กรมคุมประพฤติ  
เอกสารหมายเลข 6 / 2549

# สารบัญ

| เรื่อง                                                                                       | หน้า  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| คำนำ                                                                                         |       |
| คู่มือการปฏิบัติงานการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย | 1     |
| • บทนำ                                                                                       | 1     |
| • วัตถุประสงค์                                                                               | 2     |
| • ขอบเขต                                                                                     | 2     |
| • นิยาม                                                                                      | 2     |
| • ผู้ปฏิบัติ หน้าที่และความรับผิดชอบ                                                         | 3     |
| • ขั้นตอนการปฏิบัติงาน                                                                       | 3     |
| • วิธีการใช้คู่มือ                                                                           | 4     |
| ตารางการจัดกิจกรรม “ค่ายชีวิตใหม่”                                                           | 5-9   |
| รายละเอียดกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน                                                                 | 10-18 |
| ด้านที่ 1 ด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ                                                             | 19    |
| • กิจกรรมที่ 1 ความคาดหวัง และการตกลงกติกาการอยู่ร่วมกัน                                     | 19-22 |
| • กิจกรรมที่ 2 ความคาดหวัง 2                                                                 | 23-24 |
| • กิจกรรมที่ 3 ถนนชีวิต                                                                      | 25-32 |
| • กิจกรรมที่ 4 เป้าหมายชีวิต และการวางแผนชีวิต                                               | 33-37 |
| • กิจกรรมที่ 5 “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก”                                                        | 38-39 |
| ด้านที่ 2 ด้านความเชื่อ และเจตคติ                                                            | 40    |
| • กิจกรรมที่ 1 กฎแห่งกรรม                                                                    | 40    |
| • กิจกรรมที่ 2 เล่าเรื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยหลงผิด                                     | 41    |
| • กิจกรรมที่ 3 รหัสกรรม                                                                      | 42-43 |
| ด้านที่ 3 ด้านศีลธรรม และจริยธรรม                                                            | 44    |
| • กิจกรรมที่ 1 คุณค่าตนเอง และความภาคภูมิใจ                                                  | 44-49 |
| ด้านที่ 4 ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม                                        | 50    |
| • กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ปัญหาของสังคม                                                    | 50    |
| • กิจกรรมที่ 2 สงครามยาเสพติด                                                                | 51    |

|                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| ด้านที่ 5 ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษของยาเสพติด | 52    |
| • กิจกรรมที่ 1 การสูญเสียดินแดน และการสูญเสียชาติพันธุ์     | 52-53 |
| • กิจกรรมที่ 2 โรคสมองคิดยา                                 | 54-61 |
| • กิจกรรมที่ 3 “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น                         | 62-68 |
| • กิจกรรมที่ 4 “การจัดการกับตัวกระตุ้น”                     | 69-76 |

### ภาคผนวก

#### กิจกรรมเสริม

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| • กิจกรรมประกอบสู่บทเรียน                    | (1)-(2)    |
| • กิจกรรมวันปิดค่าย                          |            |
| - กิจกรรม...ต้อนรับชาวค่าย                   | (3)-(4)    |
| • กิจกรรมที่ใช้ในวันปิดค่าย                  |            |
| - กิจกรรม จุดเทียนแห่งปัญญา                  | (5)- (6)   |
| - พิธีการ                                    | (7)- (9)   |
| • กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพ                |            |
| - กิจกรรมที่ 1 ตบมือแนะนำชื่อ                | (10)       |
| - กิจกรรมที่ 2 จ๊ะเอ๋                        | (11)       |
| - กิจกรรมที่ 3 รักใคร                        | (12)       |
| - กิจกรรมที่ 4 ทวนชื่อรอบวง                  | (13)       |
| - กิจกรรมที่ 5 สวัสดิ์                       | (14)       |
| • กิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน                   |            |
| - กิจกรรมที่ 1 ตบมือแก้ง่วง                  | (15)       |
| - กิจกรรมที่ 2 ไปป์ ! โอ้ย่า                 | (16)       |
| - กิจกรรมที่ 3 ส้ารวจชื่อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ | (17)       |
| - กิจกรรมที่ 4 ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้นตก          | (18)       |
| - กิจกรรมที่ 5 ส่งความหอม                    | (19)-( 20) |
| - กิจกรรมที่ 6 ผึ่งแดดรัง                    | (21)-(22)  |
| - กิจกรรมที่ 7 รวมเงิน                       | (23)- (24) |
| - กิจกรรมที่ 8 โอ้เพื่อนรัก                  | (25)- (27) |
| - กิจกรรมที่ 9 ลมเพลมพัด                     | (28)       |

- กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน

- กิจกรรมที่ 1 ทักษะศึกษา (29)- (31)
- กิจกรรมที่ 2 การเล่นเกม (32)
- กิจกรรมที่ 3 ร้องเพลง (33)- (44)
- กิจกรรมที่ 4 Walk rally (45)- (66)

## คำนำ

โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้การแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดในความดูแลของกรมคุมประพฤติ ทำได้ครอบคลุมมากขึ้น จากเดิมซึ่งมุ่งเน้นแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมกรรมการเป็นผู้เสพ/ติดยาเสพติดเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงปรากฏว่า ผู้ที่เข้ามาอยู่ในความดูแลของกรมคุมประพฤตินั้น มีจำนวนมากที่เป็นทั้งผู้เสพ/ติดยาเสพติดและมีพฤติการณ์จำหน่ายยาเสพติดด้วย และเนื่องจากเป็นโปรแกรมใหม่ที่มีการกำหนด หลักสูตร ขั้นตอนและกระบวนการเฉพาะ ดังนั้นจึงได้จัดทำคู่มือการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย (ค่ายชีวิตใหม่) ฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการจัดค่าย ครั้งต่อไปให้มีความชัดเจนและบรรลุวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น โดยคู่มือนี้ประกอบด้วยรายละเอียด โปรแกรมแนวทางการบริหารจัดการและการประเมินผล ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติงานต่อไป

ในโอกาสนี้ขอขอบคุณคณะทำงานจัดทำโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย ทีมงานของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสิงห์บุรี สำนักงาน คุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดเชียงราย พันเอกสุวรรณ เชิดฉาย และ นางบังอร คงเพชร ที่ร่วมจัดทำโปรแกรม การนำโปรแกรมไปใช้ การประเมินผลและปรับโปรแกรม จนทำให้มีคู่มือฉบับนี้ออกมาเพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินงานต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

กรมคุมประพฤติ

4 ตุลาคม 2549

## คู่มือการปฏิบัติงาน การแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติด ที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย

### 1. บทนำ

ผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่เข้ามาอยู่ในความดูแลของกรมคุมประพฤติมีจำนวนมากที่มีได้เป็นเพียงผู้เสพ/ติดยาเสพติดอย่างเดียว แต่จะมีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดอีกด้วย ซึ่งอาจเกิดจากการที่ต้องการนำรายได้จากการจำหน่ายไปใช้ในการเสพยาเสพติดหรือเนื่องมาจากความจำเป็นและยากจน และเนื่องจากโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูที่มีอยู่ยังไม่ครอบคลุมเพียงพอต่อการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดกลุ่มดังกล่าว กรมคุมประพฤติโดยกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจึงพัฒนาโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยขึ้นโดยเป็นการผสมผสานแนวคิดทางจิตวิทยา การบำบัดรักษาแบบเมทริกซ์โปรแกรมและหลักการทางศาสนา มาร้อยเรียงให้สอดคล้องกับการแก้ปัญหาผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติให้มีจิตสำนึกและมีแนวทางชีวิตที่ชัดเจนเพียงพอที่จะไม่หวนไปกระทำผิดซ้ำอีก โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการในรูปแบบค่ายใช้เวลา 5 วัน และทำกลุ่มติดตามผลอีก 2 ครั้งหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน และ 2 เดือน ตามลำดับโดยแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในการทำโปรแกรมสำหรับผู้ค้าและพนักงานคุมประพฤติซึ่งมีประสบการณ์ในการทำโปรแกรมสำหรับผู้เสพ/ติดยาเสพติดเป็นคณะจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานตามโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยขึ้น หลังจากนั้นคณะทำงานฯ ได้จัดทำประชุมกำหนดกรอบแนวคิดแนวทางการพัฒนาโปรแกรมและจัดทำคู่มือ โดยมีข้อสรุปว่าโปรแกรมที่เหมาะสมควรประยุกต์จากโครงการทำความดีเพื่อแผ่นดินของพันเอกสุวรรณ เจริญชัย ซึ่งเป็นโครงการสำหรับแก้ไขผู้ค้าที่ได้รับการประเมินผลว่าเป็นโครงการที่มีประสิทธิผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสำนึกของผู้ค้า มาผสมผสานกับโครงการค่ายก้าวใหม่ของกรมคุมประพฤติซึ่งเป็นโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่ได้รับการประเมินผลว่ามีประสิทธิผลในการดูแลผู้เสพ/ติดยาเสพติด เช่นกัน เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ที่ทั้งเสพ/ติดยาและจำหน่ายยาเสพติด

หลังจากได้กรอบคิดแนวทางแล้ว กลุ่มงานพัฒนาระบบฯ ได้ดำเนินการพัฒนาคู่มือดังนี้

1. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยระหว่างวันที่ 25-26 พฤษภาคม 2549 ณ โรงแรมแกรนด์ ไชน่า ปรีนเซส กรุงเทพมหานคร โดยผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยคณะทำงานฯ และสำนักงานคุมประพฤติที่จะนำโปรแกรมฯ ไปใช้

ผลที่ได้ ได้โปรแกรมฯ และคู่มือการปฏิบัติตามโปรแกรมฯ

2. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมการนำโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยไปใช้ระหว่างวันที่ 6-11 สิงหาคม 2549 ณ โรงแรมบ้านล้านนาและกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 17 ในพระองค์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (ค่ายเม็งรายมหาราช) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยเป็นการประชุมเตรียมความพร้อมล่วงหน้า 1 วัน และเรียนรู้โปรแกรมจากปฏิบัติจริงของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดเชียงราย ภายใต้การนิเทศของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการแก้ไขผู้ค้าและผู้เสพ/ติดยาเสพติด

3. สำนักงานคุมประพฤติอีก 2 แห่ง นำโปรแกรมไปดำเนินการ ดังนี้

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา ดำเนินการระหว่างวันที่ 23-27 สิงหาคม 2549 ณ ค่ายสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสิงห์บุรี ดำเนินการระหว่างวันที่ 4-8 กันยายน 2549 ณ วัดเสาชง อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี

4. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยขึ้นระหว่างวันที่ 25-27 กันยายน 2549 ณ โรงแรมแกรนด์ ไชน่า ปรีนเซส กรุงเทพมหานคร เพื่อประเมินผลการปรับโปรแกรม

กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้รวบรวมข้อสรุปและข้อเสนอจากการประชุมเชิงปฏิบัติการมาจัดทำเป็นโปรแกรมและคู่มือการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยฉบับนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการครั้งต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย

## 3. ขอบเขต

คู่มือนี้ครอบคลุมการปฏิบัติงานการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อยในงานทุกกลุ่มภารกิจ รวมทั้งการติดตามผลอีก 2 ครั้ง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน และ 2 เดือน ตามลำดับ

## 4. นิยาม

ผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติกรรมในการจำหน่ายรายย่อย หมายถึง ผู้ค้ารายย่อยที่พัฒนามาจากการเป็นผู้เสพ/ติดยาเสพติด แต่เมื่อต้องการยาเสพติดแต่ไม่มีเงินซื้อจึงหันไปรับจ้างซื้อและจำหน่ายหรือกลุ่มผู้ค้ารายย่อยที่กระทำไปเพราะความจำเป็น ยาจนหรือประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งยังไม่กระทำเป็นอาชีพและยังไม่มีเครือข่าย

## 5. ผู้ปฏิบัติ หน้าที่และความรับผิดชอบ

พนักงานคุมประพฤติที่ปฏิบัติงานทางด้านการแก้ไขฟื้นฟูหรือพนักงานคุมประพฤติและเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติให้ทำหน้าที่เป็นวิทยากร เจ้าหน้าที่ทางด้านการบริหารจัดการในค่ายชีวิตใหม่และอื่นๆ

## 6. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

**6.1 จำแนกผู้ถูกคุมความประพฤติตามมาตรา 56 ทุกฐานความผิด/ผู้ถูกคุมความประพฤติที่ได้รับการพัก/ลดวันต้องโทษ และผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด**

มีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

พนักงานคุมประพฤติเจ้าของสำนวนจำแนกผู้ถูกคุมความประพฤติตามมาตรา 56 ทุกฐานความผิดที่มีพฤติการณ์เกี่ยวข้องกับยาเสพติดโดยเป็นผู้เสพ/ติดยาเสพติดและมีพฤติการณ์จำหน่ายยาเสพติดรายย่อย ผู้ถูกคุมความประพฤติที่ได้รับการพักการลงโทษและได้รับการลดวันต้องโทษในคดีเกี่ยวกับยาเสพติดที่ยังขาดความรู้ตามโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายรายย่อยและผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545

**6.2 พิจารณาว่าเป็นผู้เสพ/ติดยาเสพติดและมีพฤติการณ์เป็นผู้รับจ้างซื้อและหรือเป็นผู้จำหน่ายรายย่อยหรือไม่**

โดยพิจารณาจากกลุ่มผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการรับจ้างซื้อ เพื่อนำเงินที่ได้ไปซื้อยาเสพติดมาเสพและบางรายมีการพัฒนาขึ้นมาจำหน่ายในปริมาณไม่เกินตามที่พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 กำหนดไว้ ผู้ค้ารายย่อยที่กระทำไปเพราะความจำเป็น ยากจนหรือประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ยังไม่กระทำเป็นอาชีพและไม่มีเครือข่าย

**6.3 ดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูฯตามโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์เป็นผู้จำหน่ายรายย่อย(ค่ายชีวิตใหม่)**

โดยดำเนินงานในรูปแบบค่ายเป็นเวลา 5 วัน และรูปแบบของโปรแกรมที่จะใช้ปฏิบัติในค่ายทั้ง 5 วัน ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องได้รับความรู้ในด้านการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมีทักษะชีวิตที่จะนำไปใช้ได้

**6.4 ติดตามผลว่ามีปัญหาต้องแก้ไขฟื้นฟูฯอีกหรือไม่**

ในการจัดโครงการได้มีการประเมินผลและติดตามผลว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของโครงการหรือไม่ ได้แก่

### 1. ผลทางตรง (Output)

มีความตระหนักรู้ถึงโทษ และพิษภัยของยาเสพติด

มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

เกิดการพัฒนาทางจิตใจ มองเห็น และยอมรับในเรื่องของกฎแห่งการกระทำ

มองเห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์



## 2. ผลทางอ้อม (Outcome)

พฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด

การคุมประพฤติ

ครอบครัวยั่งยืน

โดยประเมินจากการติดตามผลผู้ถูกคุมความประพฤติและผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ อีก 2 ครั้ง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือนและ 2 เดือน ตามลำดับ ซึ่งหากยังไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของ โครงการจะต้องเข้ารับการแก้ไขฟื้นฟูฯ ในโปรแกรมเฉพาะด้านต่อไป

### 6.5 ดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูฯตามโปรแกรมเฉพาะด้าน

โดยต้องพิจารณาจากสภาพของปัญหาและความต้องการ ซึ่งสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรม จากกิจกรรมเสริมในคู่มือและหรือจากคู่มือโปรแกรมเฉพาะด้าน ซึ่งมีทั้งหมด 6 แผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ
2. ทักษะการแก้ปัญหาและตัดสินใจ
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. ความเชื่อและเจตคติ
5. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม
6. การสร้างสัมพันธภาพ

### 6.6 ดำเนินการตามเงื่อนไขศาล/คำวินิจฉัย

หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่มีปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไขฟื้นฟูฯอีกให้ดำเนินการตาม เงื่อนไขของศาล และตามคำวินิจฉัยของคณะอนุกรรมการฯต่อไป

## 7. วิธีการใช้คู่มือ

### 7.1 การจัดค่ายชีวิตใหม่

สำหรับดำเนินการได้โดยดูจากหมวดรายละเอียดกิจกรรมที่ใช้ในค่ายและสามารถปรับ ตารางเวลาและวิชาให้สอดคล้องกับบริบทและทรัพยากรในพื้นที่ของแต่ละสำนักงาน แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ ภายใต้อำนาจประกอบของหลักสูตร (ปรับกิจกรรมได้ภายใต้วัตถุประสงค์เดียวกัน)

### 7.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หรือกิจกรรมที่อยู่ในหมวดกิจกรรมอื่นๆ

สำนักงานสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม

## ตารางการจัดกิจกรรม “ค่ายชีวิตใหม่”

(โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติดที่มีพฤติการณ์ในการจำหน่ายยาเสพติดรายย่อย)

| วันที่                               | 08.00-12.00 น.                                                                                                                                                                           | 13.00-13.30 น. | 13.30-13.40 น.<br>13.30-13.40 น.  | 13.40-15.30 น.                                                                                                           | 15.30-16.30 น.                                                                                | 16.30-17.30 น. | 17.30-18.00 น.     | 18.00-19.00 น.                        | 19.00-21.00 น.                                                                                                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>วันที่ 1</u><br>สมาชิกและครอบครัว | <b>ธุรการ</b><br>- ลงทะเบียน<br>- ตรวจร่างกาย<br>- ตรวจทรัพย์สิน<br>- ฝากสัมภาระ<br>- ปฐมนิเทศ<br>- รับประทานอาหาร<br>- เข้าที่พัก<br>- อาหารว่าง/เครื่องดื่ม<br>- รับประทานอาหารกลางวัน | - พิธีเปิด     | ผู้คุม<br>อาหารว่างและเครื่องดื่ม | - กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์เพื่อทำความรู้จักระหว่างสมาชิกและวิทยากร<br>- กิจกรรม ความคาดหวังและการตกลงกฎ/กติกาการอยู่ร่วมกัน | - กิจกรรม ตระหนักรู้ปัญหาสังคม (แบ่งกลุ่มเสนอความคิดความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้เห็นและปัญหาสังคม) | - ออกกำลังกาย  | - ทำกิจกรรมส่วนตัว | - เคารพธงชาติ<br>- รับประทานอาหารเย็น | - กิจกรรม เวทีชาวบ้านให้พิจารณา<br>- เกิดมาทำไม ?<br>- มีชีวิตต่อเพื่ออะไร? (เพื่อนำไปเชื่อมโยงกิจกรรมรหัสกรรมโดยวิธีการทำ Mind map) |

| วันที่          | 05.30-<br>06.00น.                  | 06.00-<br>07.00 น.           | 07.00-<br>08.30น.                                         | 08.30-<br>09.00 น.             | 09.00-<br>10.00 น.                                  | 10.00-10.15 น.          | 10.15-<br>12.00น.                                                            | 12.00-13.00 น.           | 13.00-<br>14.30 น.    | 14.45-<br>16.30 น.      | 16.30-<br>17.30 น. | 17.30-<br>18.00 น.         | 18.00-<br>19.00น.                             | 19.00-<br>19.30 น.                     | 19.30-<br>21.00น.                          |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <u>วันที่ 2</u> | - ตื่นนอน/<br>ทำกิจกรรม<br>ส่วนตัว | - ออก<br>กำลังกาย/<br>บริหาร | - รับ<br>ประทาน<br>อาหาร<br>- สวดมนต์/<br>เคารพ<br>ธงชาติ | - กิจกรรม<br>กลุ่ม<br>สัมพันธ์ | - กิจกรรม<br>สงครามยา<br>เสพติด<br>(สื่อ<br>ประกอบ) | อาหารว่างและเครื่องดื่ม | - กิจกรรม<br>การสูญเสีย<br>ดินแดน<br>/ การสูญเสีย<br>พันธุ์ (สื่อ<br>ประกอบ) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | - กิจกรรม<br>รหัสกรรม | - กิจกรรม<br>กฎแห่งกรรม | - ออก<br>กำลังกาย  | - ทำ<br>กิจกรรม<br>ส่วนตัว | - เคารพ<br>ธงชาติ<br>- รับประทาน<br>อาหารเย็น | - กลุ่ม<br>สัมพันธ์/<br>เพลง/<br>เกมส์ | - กิจกรรม<br>ประสม<br>การณผู้เคย<br>หลงผิด |

| วันที่          | 05.30-06.00น.                          | 06.00-07.00น.                       | 07.00-08.30น.                                             | 08.30-09.00น.                  | 09.00-12.00 น.                                                  | 12.00 -13.00น.           | 13.00-14.30น.                                                                      | 14.45-16.30น.                                         | 16.30-17.30น. | 17.30-18.00น.              | 18.00-19.00น.                             | 19.30-21.00น.                                                                    |
|-----------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <u>วันที่ 3</u> | - ตื่นนอน/<br>ทำ<br>กิจกรรม<br>ส่วนตัว | - ออก<br>กำลัง<br>กาย/กาย<br>บริหาร | - รับ<br>ประทาน<br>อาหาร<br>- สวดมนต์/<br>เคารพ<br>ธงชาติ | - กิจกรรม<br>กลุ่ม<br>สัมพันธ์ | - กิจกรรม ถนนชีวิต และ<br>คุณค่าตนเอง<br>(ความภาคภูมิใจ/เสียใจ) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | - กิจกรรม<br>โรคสมองติด<br>ยา<br>(ใช้กิจกรรม<br>คืบปึงปอง<br>นำเข้าสู่<br>บทเรียน) | - กิจกรรม<br>ผลกระทบ<br>ที่มีต่อ<br>สมอง และ<br>ชีวิต | - ออกกำลังกาย | - ทำ<br>กิจกรรม<br>ส่วนตัว | - เคารพธงชาติ<br>- รับประ<br>ทานอาหารเย็น | - กิจกรรม ละคร<br>ชีวิต (เพื่อสะท้อน<br>บทบาทการอยู่ใน<br>ครอบครัว และ<br>สังคม) |

| วันที่          | 05.30-<br>06.00น.                  | 06.00-<br>07.00น.        | 07.00-<br>08.30น.                                         | 08.30-<br>09.00 น.         | 09.00-<br>11.30น.                                                                                                                   | 11.30-<br>12.00 น                  | 12.00-13.00น.           | 14.00-<br>16.30 น.                                                               | 16.30-<br>17.30น. | 17.30-<br>18.00น.      | 18.00-<br>19.00น.                                 | 19.30-<br>21.00น.                                                                                                                          |
|-----------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>วันที่ 4</u> | - ตื่นนอน/<br>ทำกิจกรรม<br>ส่วนตัว | - ออกกำลังกาย/<br>บริหาร | - รับ<br>ประทาน<br>อาหาร<br>- สวดมนต์/<br>เคารพ<br>ธงชาติ | - กิจกรรม<br>กลุ่มสัมพันธ์ | - กิจกรรม<br>เตรียมพร้อม<br>พบครอบครัว<br>(ใช้กิจกรรม<br>แต่งตัวตุ๊กตา-<br>คนที่ไว้วางใจ<br>คนที่รักที่สุด<br>นำเข้าสู่<br>บทเรียน) | - กิจกรรม<br>จดหมายถึง<br>คนที่เรา | พักรับประทานอาหารเที่ยง | - กิจกรรม<br>เป้าหมายชีวิต<br>และสิ่งที่<br>อยากจะ<br>เปลี่ยนแปลง<br>และแผนชีวิต | - ออก<br>กำลังกาย | - ทำกิจกรรม<br>ส่วนตัว | - เคารพ<br>ธงชาติ<br>- รับประ<br>ทานอาหาร<br>เย็น | พิธีกรรม<br>- สรุปรูปที่ผ่านมา<br>- จุดเทียน<br>อุดมการณ์/<br>จุดเทียนปัญญา พิธี<br>เทียน<br>(จุดเทียน/ ดับเทียน)<br>- เขียนสิ่งที่ผิดพลาด |

| วันที่          | 05.30-<br>06.00น.              | 06.00-<br>07.00น.           | 07.00-<br>08.30น.                                 | 08.30-<br>09.30 น.                                                               | 09.30-<br>10.30 น           | 10.30-<br>11.00น.               | 11.00-<br>12.00น.                    | 12.00-<br>13.00น. |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| <u>วันที่ 5</u> | - ตื่นนอน/ทำ<br>กิจกรรมส่วนตัว | - ออกกำลังกาย/<br>การบริหาร | - รับ<br>ประทานอาหาร<br>- สวดมนต์/<br>เคารพธงชาติ | - กิจกรรม<br>กลุ่มสัมพันธ์<br>- กิจกรรม<br>ผ่อนคลาย<br>(เข้าร่วมกับ<br>ครอบครัว) | - กิจกรรม ความ<br>คาดหวัง 2 | - กิจกรรม นำเข้าสู่<br>พิธีขอมา | - พิธีขอมา<br>- กิจกรรม ต้นไม้ความดี | - พักกลางวัน      |

## รายละเอียดกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน

### 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

| กิจกรรม/เวลา                                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                            | สื่อ/อุปกรณ์                                   |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1) ความคาดหวัง 1 และการตกลงกฎ-กติกการอยู่ร่วมกัน (1 ชม.) | 1) เพื่อให้สมาชิกและครอบครัว แสดงความต้องการและความคาดหวังในการเข้าร่วมโครงการของสมาชิก<br>2) ประสานความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร และการอยู่ร่วมกันของสมาชิก ครอบครัว และผู้ดำเนินการค่าย<br>3) เพื่อให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อย และเข้าใจขั้นตอนที่จะปฏิบัติร่วมกันอย่างชัดเจน | การแสดงออกถึงความต้องการ ความคาดหวังของสมาชิก และครอบครัว ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนแนวคิด ทศนคติ และความต้องการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร และเป็นการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกฎ-กติกการอยู่ร่วมกันในค่ายเป็นการสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก | 1. ดำเนินการในกลุ่มใหญ่ ทั้งสมาชิก และครอบครัว<br>2. วิทยากรแจกกระดาษให้ทั้งสมาชิกและครอบครัวเขียนความคาดหวังส่ง<br>3. วิทยากรให้สมาชิกกำหนดกฎ-กติกการอยู่ร่วมกันในค่าย รวมทั้งการลงโทษในกรณีการละเมิดกฎ<br>4. วิทยากรสรุปความคาดหวังและกฎ-กติกาในภาพรวม | 1. ใบกิจกรรมความคาดหวัง<br>2. ดินสอ/ปากกา      |
| 2. ความคาดหวัง 2 (1 ชม.)                                 | 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้พิจารณาถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการว่าเป็นไปตามความต้องการ และความ                                                                                                                                                                                          | ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรานอกจากสิ่งที่เราจะได้รับจากความคาดหวังแล้ว หากจะ                                                                                                                                                                                                     | 1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน<br>2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกับสรุปว่าสิ่งที่ได้รับจากการเข้า                                                                                                                                                                        | 1. ใบสรุปความคาดหวังในวันแรก<br>2. กระดาษ เอ 4 |

1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ(ต่อ)

| กิจกรรม/เวลา           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                               | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                           | สื่อ/อุปกรณ์                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. ความคาดหวัง 2 (ต่อ) | คาดหวังของตนเองหรือไม่<br>2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้พิจารณาถึงสิ่งดีๆที่ได้รับโดยไม่คาดหวัง<br>3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการถึงสิ่งที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป                     | พิจารณาในมุมมองอื่นๆ เราจะพบว่ายังมีสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับเราโดยที่ไม่ได้คาดหวัง และยังมียหลายสิ่งๆที่เราจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราต่อไป                                                                         | ร่วมโครงการว่าตรงกับที่คาดหวังไว้ในวันแรกหรือไม่<br>3. ให้พิจารณาว่าสิ่งดีๆที่ได้รับโดยไม่คาดหวัง สิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิต                               | 3. ดินสอ/ปากกา                                                                        |
| 3. ถนนชีวิต (3 ชม.)    | 1) สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น<br>2) สมาชิกได้เรียนรู้ชีวิตของกันและกัน จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม<br>3) เสริมสร้างแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับ | ชีวิตแต่ละคนแตกต่างกัน การได้สำรวจชีวิตแล้วแบ่งปันให้ผู้อื่นรับฟัง และการได้รับฟังชีวิตของผู้อื่นทำให้มองเห็นตนเองได้เป็นอย่างดีจริงมากขึ้น เรื่องราวของแต่ละคนจะเป็นบทเรียนให้แกกันและกันในการเรียนรู้ รู้จักตนเอง และโลกของ | 1. วิทยากรเกริ่นนำและแจกใบงาน “ถนนชีวิต”ให้ทำในกลุ่มใหญ่<br>2. แบ่งกลุ่มๆละ 8-10 คน ให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจาก ถนนชีวิตที่เล่าไว้<br>3. วิทยากรกลุ่มสรุปกิจกรรม | 1. ใบกิจกรรม ถนนชีวิต<br>2. ใบความรู้ถนนชีวิต<br>3. ดินสอ/ยางลบ<br>4. สีเทียน/สีเมจิก |



1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ(ต่อ)

| กิจกรรม/เวลา                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                       | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                  | สื่อ/อุปกรณ์                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 3. ถนอมชีวิต (ต่อ)<br>(3 ชม.)                                                  | ปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต                                                                                                                                                                        | ชีวิตมากขึ้น การแบ่งปันและรับฟังซึ่งกันและกันก่อให้เกิดสายใยแห่งความรักความเห็นอกเห็นใจ และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                          |
| 4. เป้าหมายชีวิต สิ่ง<br>ที่อยากเปลี่ยนแปลง<br>และการวางแผนชีวิต<br>(1.30 ชม.) | 1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความต้องการ และเป้าหมายในชีวิตของตน<br>2) เพื่อให้สมาชิกรู้จัก และเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตน<br>3) สมาชิกได้วิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ | อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดด้วยตนเอง การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่นรู้จักควบคุมตนเอง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทำให้ทุกคนไปสู่เป้าหมายนั้นได้<br>การเลิก्यानัยเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบ และพบว่าการใช้ยาเป็นเรื่องไม่จำเป็น และเราสามารถที่จะหยุดมันได้<br>การมีเป้าหมายชีวิตทำให้สมาชิกมีสิ่งยึดเหนี่ยว และมีแรงที่จะอดทนในการเลิกยาเพื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการ | 1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน<br>2. ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายในชีวิต แล้วนำเสนอในกลุ่ม<br>3. ในกรณีที่เกิดว่ามีปัญหาอุปสรรคให้หาวิธีแก้ไขร่วมกัน<br>4. สรุปในกลุ่มใหญ่ | 1. ใบความรู้เรื่องการวางแผนชีวิต<br>2. ใบงานที่1 และ 2<br>3. ดินสอ/ปากกา |

1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ(ต่อ)

| กิจกรรม/เวลา                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                          | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                        | สื่อ/อุปกรณ์                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 5. จดหมายถึงคนที่รัก (2 ชม.) | 1) สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึก และสิ่งที่จะทำเพื่อครอบครัว และสิ่งที่จะขอจากครอบครัว<br>2) ครอบครัวได้บอกถึงความรู้สึก และสิ่งที่จะทำเพื่อสมาชิก และสิ่งที่จะขอจากสมาชิก<br>3) สมาชิกและครอบครัวได้มีการพูดคุยทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน | ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญในการดูแลบุคคลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขบางครั้งความต้องการของครอบครัว และสมาชิกไม่ตรงกัน ทำให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดปัญหาความคับข้องใจทั้งสองฝ่าย ดังนั้นการนำครอบครัวและสมาชิกมาทำความเข้าใจร่วมกัน มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้การดำรงชีวิตในครอบครัวมีความสุขต่อไปได้ | 1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน<br>2. ให้สมาชิก และครอบครัว ทำใบกิจกรรมจดหมายถึงคนที่รัก<br>3. รวมกลุ่มใหญ่ | ใบกิจกรรม จดหมายถึงคนที่รัก |

## 2. ด้านความเชื่อ และเจตคติ

| กิจกรรม/เวลา                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                          | สื่อ/อุปกรณ์                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1. กฎแห่งกรรม<br>(1.30 ชม.)                             | 1) เพื่อให้สมาชิก ได้ตระหนักถึงผลแห่งการกระทำที่เกิดขึ้นต่อตนเองทั้งในระยะสั้น และในระยะยาว<br>2) เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เรื่องหลักกรรม และการเวียนว่ายตายเกิด                                                                                              | ตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้วชีวิตของคนเราทุกคนไม่ว่าจะเสื่อม จะเจริญ จะสุข จะทุกข์จะก้าวหน้า จะถอยหลัง จะอายุสั้น จะอายุยืน ต่างขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของเราเองทั้งสิ้นไม่ใช่ขึ้นอยู่กับอำนาจของดวงดาว ไม่ใช่อำนาจของพระเจ้า ไม่มีอำนาจจากสิ่งภายนอกอื่นใด ที่จะมาคลบบันดาลชีวิตของเราให้เป็นไป นอกจากกฎแห่งกรรม | 1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>2. เปิดวิธีดี<br>3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวิธีดี<br>4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>5. วิทยากรสรุป | 1. วิธีดี เรื่องการทำแท้ง<br>2. วิธีดี เรื่อง การปฏิสนธิ และการคลอด |
| 2. เล่าเรื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยหลงผิด<br>(1 ชม.) | 1) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นทุกข์ของผู้ที่เคยหลงผิดเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด<br>2) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสูญเสียที่เกิดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งการเสพ และการจำหน่าย<br>3) เพื่อให้เห็นโอกาส และเป็นกำลังใจในการปรับปรุงแก้ไขตัวเองต่อไป | ชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งการเสพ และการจำหน่าย ทำให้ชีวิตพบทางตันในการดำเนินชีวิตไปทุกด้าน ทั้งด้านกฎหมาย ความปลอดภัยในชีวิต-ทรัพย์สิน ความคับข้องใจ ความทุกข์ยากภายในครอบครัว และการไม่ได้รับการยอมรับในสังคม                                                                                         | วิทยากร (ผู้ที่เคยหลงผิด) เล่าเรื่องจากประสบการณ์ของตนเองให้กลุ่มใหญ่ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม                                                                   | -                                                                   |

## 2. ด้านความเชื่อ และเจตคติ(ต่อ)

| กิจกรรม/เวลา           | วัตถุประสงค์                                                                                              | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                           | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. รหัสกรรม<br>(2 ชม.) | 1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบที่กระทำขึ้น<br>2. เพื่อให้ทราบถึงผลกระทบที่ได้รับจากการกระทำ (ดี-ชั่ว) | เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ซึ่งบางคนเข้าใจว่าใช้เวลานานเป็นชาติกว่าที่ผลกรรมจะแสดงออกมา ดังนั้นปัจจุบันขอทำในสิ่งที่คิดจะทำให้ตนเองมีความสุข โดยที่กระทำในสิ่งที่ชั่ว แต่แท้ที่จริงแล้วผลของการกระทำชั่วนั้นได้แสดงผลออกมาโดยที่เราไม่ได้ตระหนักเลย นั่นก็คือการที่เราทำผิดกฎหมายเราก็จะคอยระแวงผู้อื่น เกิดความทุกข์ อยู่อย่างเปิดเผยไม่ได้ ผู้ค้ายาเสพติดก็มักจะมีลูกติด ยาเสพติด เป็นต้น | 1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>2. เปิดวีซีดี<br>3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ช่วยกันคิดว่าได้ซื้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี<br>4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>5. วิทยากรสรุป | 1.. วีซีดี เรื่อง มนุษย์ชะนี หูตึ้ง<br>2. วีซีดี เรื่อง เด็กหญิงพิมพ์ดี<br>3. วีซีดี เรื่อง กรรมจากการฆ่าสัตว์ |

### 3. ด้านศีลธรรม และจริยธรรม

| กิจกรรม/เวลา                                           | วัตถุประสงค์                                                                                             | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                 | สื่อ/อุปกรณ์                     |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณค่าตนเอง<br>ความภาคภูมิใจ/<br>เสียใจ)<br>(2 ชม.) | เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่า<br>คุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจใน<br>ตนเอง เป็นแรงใจให้ทำความดีต่อไป | คนที่เห็นคุณค่าตัวเองสามารถมีชีวิตอยู่<br>อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพติด<br>การพึ่งสิ่งเสพติดเป็นการชดเชยความรู้สึก<br>ภายในลึกๆ ที่ขาดหายไป<br>หากบุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง<br>และมีภาพพจน์ที่ดีกับตัวเอง การ<br>เปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ<br>ความสามารถ รวมทั้งวิถีดำเนินชีวิต จะ<br>เป็นไปได้ง่ายขึ้น | 1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน<br>2. ให้สมาชิก ทำใบกิจกรรม<br>ความประทับใจของฉัน<br>3. รวมกลุ่มใหญ่ | ใบกิจกรรม ความ<br>ประทับใจของฉัน |

#### 4. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

| กิจกรรม/เวลา                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                  | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                          | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การตระหนักรู้<br>ปัญหาของสังคม<br>(2 ชม.) | เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ และรับรู้<br>สถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน และ<br>แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต                                                              | ในปัจจุบันประเทศไทยเราได้สูญเสีย<br>ดินแดนให้กับประเทศอื่นมาแล้ว หากวันนี้<br>เราจะต้องสูญเสียอีกเพราะยาเสพติดที่ได้<br>แพร่ระบาดเข้ามาแล้วลูกหลานเราจะมี<br>แผ่นดินอยู่ได้อย่างไร ดังนั้นคงถึงเวลาแล้ว<br>ที่ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเข้ามามีส่วน<br>ร่วมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด<br>ของชาติในอนาคต เพื่อให้ประเทศชาติ<br>ของเราคงอยู่สืบไป | 1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่ม<br>ใหญ่<br>2. เปิดวีซีดี<br>3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน<br>ช่วยกันคิดว่าได้ซื้อคิดอะไร<br>จากการชมวีซีดี<br>4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอใน<br>กลุ่มใหญ่<br>5. วิทยากรสรุป | นำเสนอสภาพปัญหา<br>สังคมที่เกิดขึ้นจาก<br>การแพร่ระบาดของ<br>ยาเสพติด โดยเสนอ<br>สื่อวีซีดีเกี่ยวกับเรื่อง<br>เด็กติดยา เด็กขายยา<br>และสารภาพเลิกยา<br>ฯลฯ |
| 2. สงครามยาเสพติด<br>(1 ชม.)                 | 1. เพื่อให้สำนึกเรื่องการรักษา<br>2. เพื่อให้ตระหนัก และมีจิตสำนึกเรื่อง<br>การรักษา และปกป้องชาติ<br>3. เพื่อให้ตระหนักว่ายาเสพติดทำลาย<br>ความมั่นคงของชาติ | ขบวนการค้ายาเสพติดได้สร้างผลกระทบ<br>ต่อความมั่นคงของประเทศชาติในทุกๆ<br>ด้าน และผู้ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด<br>ทั้งการเสพ และการจำหน่ายถือว่าเป็นส่วน<br>หนึ่งที่ตกเป็นเครื่องมือของการทำสงคราม<br>ยาเสพติด ซึ่งหากไม่หยุดเสียตั้งแต่วันนี้<br>ลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำลายประเทศชาติ                                                               | นำเสนอในกลุ่มใหญ่                                                                                                                                                                      | 1. โปสเตอร์สงคราม<br>ยาเสพติด<br>2. วีซีดี เมืองขอนแก่น<br>ยาบ้ากลุ่มว่าแดง                                                                                 |

## 5. ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัย และโทษของยาเสพติด

| กิจกรรม/เวลา                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                  | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                   | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                          | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การสูญเสียดินแดน และการสูญเสียชาติพันธุ์<br>(1.30 ชม.) | 1. เพื่อให้รับรู้ถึงความเป็นมา และความยากลำบากของบรรพบุรุษในการรักษา และการกอบกู้เอกราช<br>2. เพื่อให้ตระหนัก และเป็นการสร้างจิตสำนึกรักชาติ และการปกป้องประเทศชาติ           | การสูญเสียดินแดนของไทยที่ผ่านมาทุกครั้งเป็นการสูญเสียแค่ดินแดน แต่หากเรายังปล่อยให้ยาเสพติดแพร่ระบาดในประเทศเราต่อไป เราจะไม่เหลือแผ่นดินพันธุ์ ทุกคนได้รับโอกาสที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่แล้ว เราาร่วมกันฟื้นฟู ตัวเราเอง และประเทศชาติ เพื่อความเป็นปึกแผ่นของประเทศชาติต่อไป | 1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>2. เปิดวีซีดี<br>3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี<br>4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>5. วิทยากรสรุป | วีซีดี เขมรบุกยึดสถานทูตไทยในพนมเปญ และการจับกุม ฆ่าตัดตอนการปราบปรามอย่างรุนแรง การวิสามัญ และการยึดทรัพย์ปี 46 |
| 2. ผลกระทบของยาเสพติดที่มีต่อสมอง และชีวิต<br>(3.30 ชม.)  | 1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดที่มีต่อสมอง และร่างกาย<br>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาของผู้เสพที่เจอกับตัวกระตุ้น และทราบถึงวิธีที่จะจัดการกับตัวกระตุ้น | การติดยาเสพติดเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยจากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ยาถี่ขึ้นจนถึงใช้ทุกวันๆ ละหลายๆครั้ง ซึ่งตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้ที่เสพยาเกิดความอยากเสพยา ซึ่งเรียกว่าสมองติดยา และพฤติกรรมดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสมองและร่างกาย | 1. วิทยากรเปิดวีซีดีนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>2. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี<br>3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ 5. วิทยากรสรุป           | วีซีดี เรื่องการผ่าตัดสมอง และร่างกายของผู้ที่เสียชีวิตจากการวิสามัญเนื่องจากเสพยาบ้าจนคลุ้มคลั่ง                |

## 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

### กิจกรรมที่ 1. ความคาดหวัง 1 และการตกลงกติกาการอยู่ร่วมกัน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัว แสดงความต้องการและความคาดหวังในการเข้าค่ายของสมาชิก
2. ประสานความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร และการอยู่ร่วมกันระหว่างสมาชิก ครอบครัวและผู้ดำเนินการค่าย
3. เพื่อให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อย และเข้าใจขั้นตอนที่จะปฏิบัติร่วมกันอย่างชัดเจน

#### สาระสำคัญ

การแสดงออกถึงความต้องการ ความคาดหวังของสมาชิกและครอบครัว ตลอดจน ผู้เกี่ยวข้อง เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนแนวคิด ทักษะและความต้องการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของ หลักสูตรการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาการอยู่ร่วมกันในค่ายเป็นการสร้างความรับผิดชอบ ให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มใหญ่ 60 คน (รวมสมาชิกและครอบครัว)

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “ความคาดหวัง”
2. ดินสอ

#### วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน แล้วสุ่มถามความคาดหวังจากการเข้าค่ายครั้งนี้ ประมาณ 2-3 คน
2. วิทยากรแจกใบกิจกรรม “ความคาดหวัง” ให้สมาชิกและครอบครัวคนละ 1 แผ่น
3. ให้เวลาสมาชิกและครอบครัวทำใบกิจกรรมความคาดหวัง ประมาณ 15 นาที วิทยากร เก็บรวบรวมมาจัดหมวดหมู่ แล้วอ่านภาพรวมให้สมาชิก เพื่อให้เข้าใจเป้าประสงค์ร่วมกัน
4. วิทยากรทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างสมาชิก ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้องถึงเนื้อหา หลักสูตรและสิ่งที่สมาชิกและครอบครัวจะได้รับจากการเข้าค่ายครั้งนี้



5. วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันวางข้อกำหนดและกติกาในการอยู่ร่วมกันในเรื่องต่างๆ รวมทั้งบทลงโทษหากมีการละเมิดกติกา

6. วิทยากรนำความคาดหวังที่เขียนไว้มาอ่านในภาพรวม เพื่อให้เข้าใจเป้าหมายประสงคร่วมกัน

7. สมาชิกและครอบครัวช่วยกันคิดไปงานความคาดหวังที่แต่ละคนเขียนไว้ที่บอร์ดหรือผนัง (ถ้าสถานที่อำนวยให้คิดได้ แต่ถ้าไม่สะดวกก็ไม่จำเป็น ผู้นำกลุ่มควรเก็บไว้ใช้ในช่วงปิดค่ายระหว่างการสรุปและประเมินผล)

## สิ่งที่ฉันคาดหวัง

1. ท่านคาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าค่ายครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคาดหวังอะไรบ้าง..หลังจากเข้าค่ายเสร็จสิ้นแล้ว

.....

.....

.....

.....



อืม...คิดสักครู่

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1

### “ความคาดหวัง 1”

#### ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

ความคาดหวัง... มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ เวลาที่เรากระทำกิจการอะไร แต่จะให้ดีก็คือเราจะต้องมีความคาดหวังบนพื้นฐานที่สามารถเป็นไปได้ เพราะไม่เช่นนั้นเราจะเกิดความผิดหวังและคับข้องใจ เพราะเราหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ยากหรืออาจจะเป็นไปได้เลย

ดังเช่นวันนี้ วันที่เราได้มาใช้ชีวิตร่วมกันใน“ค่ายชีวิตใหม่”แน่นอนว่าพวกเราทุกคนคงจะคาดหวังอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรบ้างจากการเข้าค่ายในครั้งนี้และหลังจากเข้าค่ายเสร็จสิ้นแล้วเราจะได้อะไรออกไปบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วขอให้ทุกคนได้เขียนความคาดหวังของตนเองลงในใบงานที่ 1



## ใบความรู้ที่ 2

### การตกลงกติกาการอยู่ร่วมกัน

#### ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

ในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์เรา เริ่มจากครอบครัวก่อนจะเห็นได้ว่าเราก็จะมีกฎ ระเบียบ ภายในครอบครัวของเราเอง เช่น กลับบ้านได้ไม่เกินกี่โมง ตื่นนอนตอนเช้าต้องเก็บที่นอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ฯลฯ ใหญ่ขึ้นมาอีกนิดหนึ่งก็จะเป็นกฎภายในชุมชน จากนั้นก็เป็นกฎของประเทศ โดยจะเป็นเรื่องของกฎหมายต่างๆ เพื่อให้พวกเราได้อยู่กันอย่างสงบสุข เช่นกันวันนี้เราได้มาอยู่ร่วมกันและเพื่อให้มีทิศทางและมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เรามาช่วยกันตกลงกฎกติกาการอยู่ร่วมกันว่าเราจะสามารถทำอะไรได้บ้างหรือไม่สามารถทำอะไรได้บ้าง หากมีผู้ใดฝ่าฝืนกฎกติกาที่เราตั้งขึ้นเราจะมีบทลงโทษอย่างไร โดยที่วิธีการลงโทษนั้นจะต้องเป็นวิธีการที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกัน

## 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

### กิจกรรมที่ 2. ความคาดหวัง 2

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้พิจารณาถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการว่าเป็นไปตามความต้องการ และความคาดหวังของตนเองหรือไม่
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้พิจารณาถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับโดยที่ไม่ได้คาดหวัง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพิจารณาถึงสิ่งที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

#### สาระสำคัญ

ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา นอกจากสิ่งที่เราจะได้รับจากความคาดหวังของเราแล้วหากจะพิจารณาในมุมอื่นๆ เราจะพบว่ายังมีสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเราโดยที่ไม่ได้คาดหวังและยังมีหลายสิ่งที่เราจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราต่อไป

#### เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง

#### ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มใหญ่จำนวน 60 คน (รวมสมาชิกและครอบครัว)

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม ความคาดหวังในภาพรวมจาก กิจกรรมความคาดหวัง 1
2. กระดาษ
3. ปากกา/ดินสอ

#### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปว่าสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการว่าตรงกับสิ่งที่ได้คาดหวังไว้ในวันแรกหรือไม่
3. ให้พิจารณาว่าสิ่งดีๆ ที่ได้รับโดยที่ไม่ได้คาดหวัง และสิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิต
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่

หมายเหตุ ใช้จัดในวันสุดท้ายของการเข้าค่าย

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1 “ความคาดหวัง 2”

### ตัวอย่างการดำเนินกิจกรรม

วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราได้อยู่ร่วมกันมา ทุกคนคงจำได้ในวันแรก ทุกคนได้เขียนถึงความคาดหวังที่เราจะได้รับจากการเข้าค่ายในครั้งนี้และหลังจากเข้าค่ายเสร็จสิ้นก็คือวันนี้ว่าเราจะได้อะไรออกไปบ้าง (นำความคาดหวังที่สรุปรวมมาอ่านให้สมาชิกและครอบครัวฟัง)

จากนั้นให้ตั้งถามตามหัวข้อดังนี้

1. สิ่งที่ได้ตามความคาดหวัง มีอะไรบ้าง
2. สิ่งที่เราไม่ได้คาดหวัง แต่ได้มามีอะไรบ้าง

เราจะเห็นได้ว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราได้ในสิ่งที่เราคาดหวังและมีอีกหลายสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้คาดหวัง ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นสิ่งที่เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเราได้ ซึ่งเมื่อไหร่ก็ตามที่เราเกิดความรู้สึกกับข้อใจว่าสิ่งเกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ แต่เมื่อลองมองในมุมอื่น ด้านอื่นๆ คู่มือเราอาจจะเห็นสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างที่เกิดขึ้น

## 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

### กิจกรรมที่ 3 ถนนชีวิต

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
2. สมาชิกได้เรียนรู้ชีวิตของกันและกัน จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
4. เสริมสร้างแนวความคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย
5. ของชีวิตที่ตั้งไว้และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

#### สาระสำคัญ

ชีวิตแต่ละคนแตกต่างกัน การได้สำรวจชีวิตแล้วแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นรับฟังและการได้รับฟังประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น ทำให้ตนเองเกิดความเข้าใจชีวิตและสถานการณ์แวดล้อมของตนเองได้อย่างเป็นจริงมากขึ้น เรื่องราวของแต่ละคนจะเป็นบทเรียนให้แกกันและกันในการเรียนรู้ เพื่อรู้จักตนเองผู้อื่นและโลกของชีวิตมากขึ้น การแบ่งปันและรับฟังซึ่งกันและกันก่อให้เกิดสายใยแห่งความรักความเห็นอกเห็นใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มละ 8 คน

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ถนนชีวิต”
2. ใบความรู้ที่ 1-4 “ถนนชีวิต”
3. ดินสอ ยางลบ
4. สีเทียน / สีเมจิก

## วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (ถ้ามี)
2. ให้สมาชิกแนะนำตัวเองสั้นๆ เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น ที่อยู่
3. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์และกติกาของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม (รายละเอียดการดำเนินการข้อ 1-3 ศึกษาจากใบความรู้ที่ 1 “ถนนชีวิต”)
4. ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม “ถนนชีวิต” (ศึกษารายละเอียดได้จากใบความรู้ 2 “ถนนชีวิต”)
5. แจกใบกิจกรรม “ถนนชีวิตของฉัน” ดินสอ และสีเทียนให้สมาชิกแต่ละคน แล้วให้เวลาทำคนละ 15-20 นาที (ตามลักษณะของกลุ่มสมาชิก สมาชิกที่เขียนไม่คล่องอาจต้องให้เวลานานมากขึ้น)
6. เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำล้อยางและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับให้เป็นไปตามความสนใจ (รายละเอียดศึกษาจากใบความรู้ 3 “ถนนชีวิต”)
7. เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบลง ผู้นำกลุ่มควรเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ซักถามเพิ่มเติมหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือให้กำลังใจ (ตามความจำเป็น) หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มควรสรุปประเด็นสำคัญๆ หรือสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เรียนรู้จากรีวิวของสมาชิกผู้หนึ่ง แล้วจึงส่งต่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เล่าเรื่องราวของตนเองต่อไป ทำเช่นนี้เรื่อยๆ ไป จนครบทุกคนแล้วสรุป (รายละเอียดการสรุปศึกษาจากใบความรู้ 4 “ถนนชีวิต”)
8. เมื่อสรุปเรียบร้อยแล้วก่อนเลิกกลุ่ม ให้สมาชิกลงชื่อในใบกิจกรรม
9. ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรม เพื่อรวบรวมไว้ในแฟ้มประวัติของสมาชิกและเก็บดินสอเพื่อเตรียมใช้ในโอกาสต่อไป

## หมายเหตุ

การทำกิจกรรมถนนชีวิตนี้อาจใช้วิธีแนะนำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่ โดยมีวิทยากรกล่าวนำ 1 คน เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทำใบกิจกรรม “ถนนชีวิต” ร่วมกันหลังจากสมาชิกทำเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงแบ่งกลุ่มย่อย ซึ่งควรเป็นกลุ่มที่แบ่งอยู่เดิม แล้ววิทยากรกลุ่มย่อยดำเนินการในขั้นตอนที่ 6-9 ต่อไป

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1 “ถนนชีวิต”

### ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นแบบฝึกหัดให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและประสบการณ์สำคัญในชีวิตที่ผ่านมาตามลำดับให้แก่ผู้อื่น โดยจินตนาการเป็นถนนแล้วระบุจุดสำคัญๆ ในชีวิตโดยใช้รูปภาพหรือสัญลักษณ์

### การทักทายสมาชิกกลุ่ม

เพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองกับผู้ออกกำลังกาย ผู้นำกลุ่มจึงอาจทักทายในเรื่องกว้างๆ ที่มีบรรยากาศต่อเนื่องมา เช่น

- เมื่อคืนหลับสบายดีไหม
- เช้านี้อากาศเป็นอย่างไรบ้าง
- ได้ออกกำลังกายตอนเช้ารู้สึกเป็นอย่างไร

ฯลฯ

### ให้สมาชิกแนะนำตัวเอง

ช่วงนี้เป็นตอนเริ่มต้นของการเข้ากลุ่มครั้งแรก จึงให้สมาชิกแนะนำตัวเองสั้นๆ เพียงแค่ให้รู้จักและจำชื่อกันได้เท่านั้น โดยแนะนำเฉพาะชื่อ - นามสกุล และชื่อเล่น ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นำไปเล่าในขณะแบ่งปันประสบการณ์เรื่อง “ถนนชีวิตของฉัน”

### บอกวัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกชัดเจนในการมาร่วมกิจกรรมและเข้ากลุ่มย่อย โดยกล่าวให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ว่าชีวิตของทุกคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะต่างกันมากหรือบางคนอาจจะใกล้เคียงกัน การมาอยู่ร่วมกันเพื่อที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นเพื่อนกันและเป็นกำลังใจให้แก่กันและกันในการมีวิถีชีวิตใหม่ที่เจริญงอกงาม

### แนวทางปฏิบัติและกติกาอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มทำความเข้าใจกับสมาชิกว่าในการอยู่ด้วยกันในกลุ่มย่อย สมาชิกควรปฏิบัติตนดังนี้

1. เปิดเผยให้ผู้ฟังทราบว่าคุณเองกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่คุณทุกคนพูดล้วนมีความสำคัญ การร่วมเปิดเผยความคิดและพฤติกรรมของตัวเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรับทราบ จะช่วยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย



2. ถามคำถาม หากสมาชิกท่านใดมีคำถามหรือสิ่งที่อยากรู้เพิ่มเติมขอให้ถามคำถามจะไม่มีคำถามใดเป็นคำถามโง่ๆ ในกลุ่มนี้บางทีสมาชิกอื่นๆ อีกหลายคนก็กำลังอยากรู้ในสิ่งเดียวกัน

3. อย่างจงเวลาพูดเพียงคนเดียว คนอื่นก็ต้องการมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเช่นเดียวกัน หากคนใดคนหนึ่งใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นมากเกินไป คนอื่นอาจจะไม่มีเวลาพอ

4. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังพูด ไม่คิดถึงเรื่องอื่นเพราะจะทำให้ฟังได้ไม่ชัดเจนและไม่คุยกันเอง 2 คนหรือคุยเป็นกลุ่มเล็กๆ ในขณะที่เพื่อนกำลังเล่าประสบการณ์อยู่ หากเกิดความรู้สึกลบสับสนขอให้บอกกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่างๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่นแต่ละคนก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วยข้อมูลต่างๆ ที่แต่ละคนมี อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น

6. เต็มใจยอมรับทักษะในแง่ผู้อื่นๆ อย่าดึงดันว่าเราเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นเป็นฝ่ายผิด พวกเขาเพียงแต่อาจจะคิดไม่เหมือนเรา ดังนั้นขอให้พยายามทำความเข้าใจกัน

7. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเล่าให้ฟัง จะไม่มีการนำไปเล่าให้คนนอกกลุ่มฟังหรือไม่นำไปแซวเล่นขณะที่อยู่นอกกลุ่ม ซึ่งการบอกกติกาข้อนี้เพื่อให้สมาชิกสบายใจที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองโดยไม่ต้องกังวลและวิธีการพูดเรื่องการรักษาความลับผู้นำกลุ่มไม่ควรพูดตรงๆว่า “ต้องรักษาเป็นความลับนะ” เพราะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเกร็งหรือตึงเครียด อาจจะหลีกเลี่ยงโดยใช้คำพูดที่อ่อนโยนแต่ได้ความหมายเช่นเดียวกัน เช่น

“เรื่องราวที่เพื่อนจะเล่าให้เราฟังนั้นบางเรื่องเป็นเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากๆ เพื่อนไว้วางใจจึงเล่าให้พวกเราฟัง ดังนั้นพวกเราควรที่จะเคารพความไว้วางใจของเพื่อนด้วยการไม่นำเรื่องราวเหล่านั้นออกไปเล่าให้คนอื่นที่อยู่นอกกลุ่มได้รับรู้หรือไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปแซวขณะอยู่นอกกลุ่ม.....”

สำหรับสมาชิกที่สูบบุหรี่ขอให้งดสูบบุหรี่ขณะที่อยู่ในกลุ่ม โดยกลุ่มจะมีการพักเป็นระยะอยู่แล้วแต่ถ้าหากมีความจำเป็นขอให้ขออนุญาตกลุ่ม เพื่อออกไปสูบบุหรี่ข้างนอก

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ 2

### “ถนนชีวิต”

#### ตัวอย่างการเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม

“เมื่อวานเราได้มีโอกาสทำความรู้จักกัน ได้รู้จักชื่อเสียงเรียงนามของกันและกัน จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง วันนี้เป็นอีกโอกาสหนึ่งที่ทำให้พวกเราแต่ละคนได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ขอให้แต่ละคนได้ลองย้อนระลึกกลับไปถึงชีวิตตัวเองตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ชีวิตเริ่มต้นที่ไหน ผ่านร้อน ผ่านหนาวอะไรมาบ้าง ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร สุข...ทุกข์...เพียงใด หลังจากที่เราได้เรื่องราวได้แล้ว ขอให้จินตนาการว่าชีวิตของเราเหมือนกับถนนเส้นหนึ่ง วาดถนนเส้นนั้นลงในกระดาษที่แจกให้และให้ใส่สัญลักษณ์หรือรูปภาพแทนเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ พระอาทิตย์ แหล่งน้ำ ฯลฯ แทนความสุข ความสดชื่น สมหวังของชีวิต ภูเขา ก้อนหิน หลุม จี๋หมา ฯลฯ แทนความทุกข์ ขมขื่น ผิดหวังหรืออุปสรรคของชีวิต ใส่สัญลักษณ์ดังกล่าวลงบนถนนเส้นนั้น จะเขียนเหตุการณ์กำกับไว้ด้วยหรือไม่ก็ได้ ให้เวลาแต่ละคนคิดและเขียนคนละ 10 นาที โดยให้แยกย้ายกันเขียนได้ตามสะดวก ในบริเวณใกล้ๆ นี้ หลังจากเขียนเสร็จขอให้ทุกคนมารวมกลุ่มกันเหมือนเดิม แล้วเราจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันโดยผลัดกันเล่าถึงชีวิตของพวกเราแต่ละคนให้กลุ่มฟัง ก่อนจะแยกย้ายกันไปใครมีข้อสงสัยหรือมีอะไรจะซักถามบ้าง”

หมายเหตุ หากสมาชิกคนใดไม่สะดวกที่จะวาดภาพ อาจจะให้เขียนเป็นเรื่องราวเล็กๆ ก็ได้

สำหรับผู้นำกลุ่ม

### ใบความรู้ 3

#### “ถนนชีวิต”

##### ตัวอย่างการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่ต้องเรียงตามลำดับ ให้เป็นไปตามความสมัครใจ
- ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเล่าเรื่องราวของตนเองหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่เวลาและเสียงเรียกร้องของสมาชิก
- ถ้าหากว่ากลุ่มไม่พร้อมหรือไม่มีสมาชิกคนใดยอมเป็นคนเริ่มต้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอาจจะต้องเป็นแบบอย่างในการเล่าเรื่องของตนเองก่อน
- ในระหว่างที่สมาชิกคนอื่นหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นอาจจะซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกผู้นั้นได้สำรวจตนเองเพิ่มเติมก็ได้ โดยผู้นำกลุ่มต้องคำนวณเวลาด้วยเพื่อไม่ให้กลุ่มอยู่กับสมาชิกคนใดนานเกินไป จนสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่มีเวลาหรือเหลือเวลาน้อยเกินไป
- หากสมาชิกไม่ได้เล่าถึงสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้นำกลุ่มอาจถามคำถามเพิ่มเติมเพื่อให้เห็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและครอบครัว ข้อมูลที่ควรได้ เช่น ใกล้ชิดใครที่สุด เชื่อถือไว้วางใจใคร ขัดแย้งกับใคร ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและติดตามผลในโอกาสต่อไป (ทั้งนี้ต้องดูเวลาด้วยว่ามีเหลือเพียงพอหรือไม่ ประเด็นนี้อาจเก็บไว้ขยายในชั่วโมงถัดๆ ไปก็ได้ตามความเหมาะสม)

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 4 “ถนนชีวิต”

### ตัวอย่างการสรุป

- ให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้นำกลุ่มสรุปรวมสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าวและอาจเพิ่มเติม ดังนี้

“ชีวิตของเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บนเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่ดำเนินมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องราวรวมอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาแห่งความสุข บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาของความทุกข์ ความเศร้า เส้นทางที่เราเดินจากมาและกำลังจะเดินไปเปรียบเสมือนถนนแห่งชีวิตของเราแต่ละคน เราย่อมมีเส้นทางของตนเองและเราเป็นผู้รับผิดชอบต่อตัวเราเอง บนเส้นทางของชีวิตนี้เราต้องมีชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบันทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมองหรือความผิดพลาดต่างๆจะเป็นบทเรียนให้เราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตทั้งดงาม ขณะเดียวกันถนนชีวิตนี้เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง มองหาสิ่งดีงามในระหว่างเส้นทางของชีวิต เราจะพบว่าชีวิตนี้ก็มีสิ่งดีงามมากมาย เราจะพบมิตรที่ดีได้ที่จะร่วมแบ่งปันทุกข์และสุข เราจะพบความสุขที่เราหาได้ถ้าเรารู้จักเลือกสรร เช่น การเป็นสุขจากการที่เราเป็นผู้ให้ผู้อื่น ความสุขกับการมีชีวิตที่เรียบง่าย ความสุขจากการที่เรารู้จักมองโลกในแง่ดีงาม แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการที่เราจะเรียนรู้ รู้จักตนเองเรียน รู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น พร้อมจะพัฒนาตนเองและมุ่งไปสู่ถนนชีวิตที่ดีงาม”

สำหรับสมาชิก

ใบงานที่ 1

# "ถนนชีวิตของฉัน"

ชื่อ.....สกุล.....คนขับ  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

### กิจกรรมที่ 4 เป้าหมายชีวิต และการวางแผนชีวิต

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการ และเป้าหมายในชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิต และมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ

#### สาระสำคัญ

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดด้วยตนเอง การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่น รู้จักควบคุมตนเอง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆทำให้ทุกคนไปสู่เป้าหมายนั้นได้ การเลิกย่นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบและพบว่าการใช้ยาเป็นเรื่องไม่จำเป็นและเราสามารถที่จะหยุดมันได้

การมีเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้คนเกิดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ซึ่งการที่เราตระหนักและสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตัวเองได้ จะช่วยให้สมาชิกสามารถควบคุมและปฏิบัติตัวเพื่อเลิกยาเสพติดให้สำเร็จได้

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 “เป้าหมายชีวิต”
2. ใบงานที่ 1 “เป้าหมายชีวิต”
3. ดินสอ/ปากกา

#### เวลา

1.30 ชั่วโมง

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพในกลุ่มใหญ่โดยการทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วๆ ไปเล็กน้อยพูดคุยเรื่องที่ผ่านมาสัปดาห์ที่แล้ว
2. วิทยากรสำรวจสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของสมาชิกและสำรวจความรู้สึก

ความคิดเห็นในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบกับตอนที่เสพยา สรุปให้สมาชิกเห็นถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมาย สื่อสารเพื่อเชื่อมโยงว่าความคิด ความตั้งใจในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นจะสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นในตนเอง

3. ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายชีวิตแล้วนำเสนอในกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้วางแผนการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดคุณค่า ความพึงพอใจในตนเองด้วยการปฏิบัติตามที่ได้ตั้งเจตนารมณ์เป้าหมายที่ตั้งไว้

4. ในกรณีที่คิดว่ามีปัญหาอุปสรรคให้หาวิธีแก้ไขร่วมกันและถ้าสมาชิกยังไม่มีเป้าหมายหรือวางแผนใดๆ วิทยากรกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจความต้องการในปัจจุบันซึ่งคำตอบที่ได้ อาจจะเป็นเป้าหมายทั้งระยะสั้นและ / หรือระยะยาวของสมาชิก

5. วิทยากรสรุปในกลุ่มใหญ่และสะท้อนสิ่งที่มีความต้องการหรือความตั้งใจในปัจจุบัน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนหรือแนะแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้พร้อมสนับสนุนและให้กำลังใจ

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1 “เป้าหมายของชีวิต”

ผู้ใช้ยาเสพติดมักขาดเป้าหมายที่ชัดเจนและแรงพอ ทำให้ต้องการอยู่ภายใต้ความสุขความพึงพอใจระยะสั้นจากการใช้ยาเสพติด การช่วยให้ผู้ใช้ยาเสพติดได้สำรวจ ตระหนักถึงเป้าหมายชีวิต ตลอดจนคุณค่าของตัวเองจะช่วยให้ผู้ใช้ยาเสพติดหันมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และห่างไกลจากยาเสพติดมากขึ้น

เป้าหมายในชีวิต ได้แก่ สิ่งที่มนุษย์เราต้องการให้เป็นไปในระยะยาว ซึ่งมีหลายด้าน เช่น การศึกษา อาชีพการงาน ความสัมพันธ์ คู่สมรส / ครอบครัว / พ่อแม่

คุณค่าในชีวิตเกิดจากการได้บรรลุสิ่งที่เป็นเป้าหมายในชีวิต เช่น การที่ผู้ใช้ยาเสพติดสามารถเลิกเกี่ยวข้องกับยาเสพติดแล้วหันมาตั้งใจเรียนหนังสือจนจบการศึกษา พ่อแม่ภูมิใจก็ทำให้เกิดคุณค่าในตนเองขึ้นมา



## ใบความรู้ที่ 2

### “การวางแผนชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้น เราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้จักขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะ ว่าเราควรทำอะไรอย่างไรและเป็นที่ช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ขาดความพยายามและอดทน เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบและมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราสู่เป้าหมายชีวิตอันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

ใบงานที่ 1

เป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้าคือ.....

1. ท่านจะเดินทางไปถึงเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. อุปสรรคสำคัญที่อาจเกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ท่านมีแนวทางแก้ไขอุปสรรค อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

วันที่.....



## 1. ด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพ

### กิจกรรมที่ 5 “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก”

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึก และสิ่งที่จะทำเพื่อครอบครัว และสิ่งที่จะขอจากครอบครัว
2. ครอบครัวได้บอกถึงความรู้สึก และสิ่งที่จะทำเพื่อสมาชิก และสิ่งที่จะขอจากสมาชิก
3. สมาชิกและครอบครัวได้มีการพูดคุยทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

#### สาระสำคัญ

ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญในการดูแลบุคคลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บางครั้งความต้องการของครอบครัวและสมาชิกไม่ตรงกันทำให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดปัญหาความคับข้องใจทั้งสองฝ่าย ดังนั้น การนำครอบครัวและสมาชิกมาทำความเข้าใจร่วมกัน มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทำให้การดำรงชีวิตในครอบครัวมีความสุขต่อไปได้

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม จดหมายถึงคนที่รัก
2. ดินสอ/ปากกา

#### เวลา

- 2 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน
2. ให้สมาชิก และครอบครัวทำใบกิจกรรม จดหมายถึงคนที่รัก
3. รวมกลุ่มใหญ่

**หมายเหตุ** ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ไม่มีครอบครัวมาร่วมกิจกรรมให้เขียนชื่อ- สกุลพร้อมที่อยู่ เพื่อจัดส่งต่อไป ภายหลังจากออกจากค่าย

# ...ถึงคนที่ฉันรัก...

ถึง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จาก.....



## 2. ด้านความเชื่อ และเจตคติ

### กิจกรรมที่ 1 กฎแห่งกรรม

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ได้ตระหนักถึง ผลแห่งการกระทำที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองทั้งในระยะสั้น และในระยะยาว

#### สาระสำคัญ

ตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้ว ชีวิตของคนเราทุกคนไม่ว่าจะเสื่อม จะเจริญ จะสุข จะทุกข์ จะก้าวหน้า จะถอย จะอายุสั้น จะอายุยืน ขึ้นอยู่กับกรรม คือ การกระทำของเราเองทั้งสิ้น ไม่ใช่ ขึ้นอยู่กับอำนาจของดวงดาว ไม่ใช่อำนาจของพระเจ้า ไม่มีอำนาจสิ่งภายนอกอื่นใด ที่จะมาดลบันดาล ชีวิตของเราให้เป็นไปนอกจากกฎแห่งกรรม

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีซีดี กรรมจากการฆ่าสัตว์
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A 4
4. ดินสอ/ปากกา

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดวีซีดี เรื่อง...กรรมจากการฆ่าสัตว์ ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ชมในกลุ่มใหญ่ แบ่งกลุ่มๆ ละ 8-10 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากการชมวีซีดีลงในกระดาษ A 4
3. ให้แต่ละคนวิเคราะห์ถึงการกระทำของตนเองในอดีตว่ามีอะไรที่เป็นการสร้างกรรม และจะแก้ไขอย่างไรในปัจจุบัน
4. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ
5. วิทยากรกล่าวสรุปตามใบความรู้

## 2. ด้านความเชื่อ และเจตคติ

### กิจกรรมที่ 2 เล่าเรื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยหลงผิด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นตัวอย่างและได้ฟังประสบการณ์จริงจากผู้ที่เคยหลงผิดเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดมาแล้ว
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกิดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
3. เพื่อให้เกิดแรงจูงใจและมองเห็นโอกาสในการเลิกเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีความสุข

#### สาระสำคัญ

ความผิดพลาดในอดีตที่เกิดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ไม่ได้เป็นตัวกำหนดอนาคตว่าจะต้องมีชีวิตที่ล้มเหลวไปด้วย ขอเพียงแต่ความตั้งใจจริงและกำลังใจที่จะต่อสู้ พินิจกับอุปสรรคต่างๆ ที่อาจจะต้องพบเจอ จะเห็นว่าคนที่เคยกระทำผิดพลาดมาในอดีตและสามารถที่จะกลับตัวกลับใจเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดียิ่งมีมาแล้วมากมาย และปัจจุบันสามารถที่จะมีชีวิตรอยู่อย่างมีความสุข

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ/ปากกา

#### เวลา

- 1 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. ให้วิทยากรรับเชิญ (ผู้ที่เคยหลงผิด) มาเล่าประสบการณ์ของชีวิตที่เคยหลงผิดทำให้ชีวิตต้องพบกับความทุกข์ยากอย่างไร แล้วทำอะไรถึงได้เอาชนะมาได้อย่างไร แล้วมีการวางแผนอนาคตไว้อย่างไร
2. ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ
3. ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูแบ่งกลุ่มๆ ละ 8-10 คน และให้แต่ละคนช่วยกันคิด/วางแผนที่จะดำเนินชีวิตอย่างไร มีวิธีการใดที่ไม่ให้ผิดพลาดอีก และออกมานำเสนอ
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม

## 2. ด้านความเชื่อ และเจตคติ

### กิจกรรมที่ 3 รหัสกรรม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบที่กระทำขึ้น
2. เพื่อให้ทราบถึงผลกระทบที่ได้รับจากการกระทำทั้งการกระทำที่ดี และการกระทำที่ไม่ดี

#### สาระสำคัญ

เมืองไทยเป็นเมืองพุทธเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ซึ่งบางคนเข้าใจว่าใช้เวลานานเป็นชาติกว่าที่ผลกรรมจะแสดงออกมา ดังนั้น ขอให้ทำในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้ตนเองมีความสุขโดยที่กระทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือชั่ว แต่แท้ที่จริงแล้วผลของการกระทำไม่ดีหรือชั่วนั้นได้แสดงผลออกมาโดยที่เราไม่ได้ตระหนักเลย นั่นก็คือ การที่เราทำผิดกฎหมายเราก็จะคอยระวังผู้อื่น เกิดความทุกข์ อยู่อย่างเปิดเผยไม่ได้ ผู้ค้ายาเสพติดก็มักจะมีลูกที่ติดยาเสพติด เป็นต้น

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีซีดี “เรื่องมนุษย์ชะนี หูตึง”
2. วีซีดี “เรื่องเด็กหญิงพิมพ์ดี”
3. วีซีดี “เรื่องกรรมจากการฆ่าสัตว์”

#### เวลา

- 2 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาในกลุ่มใหญ่
2. เปิดวีซีดีเรื่องมนุษย์ชะนี หูตึง เด็กหญิงพิมพ์ดีและกรรมจากการฆ่าสัตว์
3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ให้ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี ทั้ง 3 เรื่อง
4. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่
5. วิทยากรสรุป

ใบงานที่ 1

“รหัสกรรม”

๐ ท่านได้ข้อคิดอะไรจากเรื่อง “เรื่องมนุษย์ชะนี หุตั้ง”

.....

.....

.....

๐ ๐ ท่านได้ข้อคิดอะไรจากเรื่อง “เรื่องเด็กหญิงพิมพ์ดี”

.....

.....

.....

๐ ๐ ๐ ท่านได้ข้อคิดอะไรจากเรื่อง “เรื่องกรรมจากการฆ่าสัตว์”

.....

.....

.....

ข้อกล่ม

- 1.....2.....
- 3..... 4.....
- 5..... 6.....
- 7..... 8.....
- 9..... 10.....





### ด้านที่ 3 ด้านศีลธรรม และจริยธรรม

#### กิจกรรมที่ 1 คุณค่าตนเอง และความภาคภูมิใจ

##### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นแรงใจให้ทำความดีต่อไป

##### สาระสำคัญ

คนที่เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพติด การพึ่งสิ่งเสพติดเป็นการชดเชยความรู้สึกภายในลึกๆ ที่ขาดหายไป

หากบุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและมีภาพพจน์ที่ดีกับตนเอง การเปลี่ยนแปลงนิสัยทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางอุปนิสัยที่แตกต่างกันทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เรากำลังกระทำ คือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเรอย่างถูกต้องและรับผิดชอบ ต่อบทบาทหน้าที่ของตน นอกจากนี้เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเราด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุกๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น การแบ่งปันขนมให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้เราสามารถทำได้ทุกขณะและทำได้กับทุกๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา

##### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบงานที่ 1 “คุณค่าของฉัน”
3. ใบงานที่ 2
4. ดินสอ/ปากกา

##### เวลา

- 2 ชั่วโมง

##### วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่
2. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8-10 คน

3. ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ทำใบงานที่ 1 “คุณค่าของฉัน”
4. สรุปในกลุ่มใหญ่

#### ตัดแปลงจาก

กองกิจกรรมชุมชน คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ และครอบครัว. เอกสาร หมายเลข 10/2545.

สำหรับสมาชิก

ใบงานที่ 1

# คุณค่าของฉัน

หากเปรียบเทียบฉันเป็นต้นไม้...ฉันเป็น

เพราะ.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อของฉัน .....



โอ้...คิดออกแล้ว...

สำหรับสมาชิก

ใบงานที่ 2

# ความประทับใจของฉัน

เรื่องราวเล่ามาน .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อของฉัน .....

สำหรับสมาชิก

### ใบงานที่ 3

#### คุณค่าตนเอง และความภาคภูมิใจ

□ “หากเราทำตัวเองให้มีคุณค่า จะมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

ชื่อของฉัน.....



โอ้...คิดออกเหมือนกัน...

สำหรับผู้นำกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1

### คุณค่าตนเอง ความภาคภูมิใจ/เสียใจ

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนที่มีอยู่นั้นและนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเองและจะเป็นกำลังสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเรามีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการและความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตนเองนำเสนอให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเองและตั้งความหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองที่จะทำได้ สิ่งสำคัญคือ ไม่ละทิ้งความพยายามหรือท้อถอย แม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

**ด้านที่ 4 ด้านความรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว และสังคม**  
**กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ปัญหาของสังคม**

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจและรับรู้สถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน และแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

**สาระสำคัญ**

ในปัจจุบันประเทศไทยเราไม่ได้เป็นเมืองขึ้นของใคร แต่ในอดีตประเทศไทยเราเคยสูญเสียดินแดนให้กับประเทศอื่นมาแล้วและหากในวันนี้เราจะต้องสูญเสียอีก เพราะยาเสพติดที่ได้แพร่ระบาดเข้ามาในประเทศ แล้วลูกหลานเราจะมีแผ่นดินอยู่ได้อย่างไร ดังนั้น คงจะถึงเวลาแล้วที่ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของชาติในอนาคต เพื่อให้ประเทศชาติของเราคงอยู่สืบไป

**สื่อ/อุปกรณ์**

วีซีดีสภาพของปัญหาในสังคมปัจจุบัน เช่น เด็กติดยา เด็กขายยาและสารภาพเลิกลา

**เวลา**

2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่
2. เปิด วีซีดี ปัญหาที่เกิดจากยาเสพติดในสังคมปัจจุบัน
3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ให้ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี
4. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่
5. วิทยากรสรุป

**ด้านที่ 4 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม**  
**กิจกรรมที่ 2 สงครามยาเสพติด**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สำนึกเรื่องการรักษาติ
2. เพื่อให้ตระหนัก และมีจิตสำนึกเรื่องการรักษาติ และปกป้องชาติ
3. เพื่อให้ตระหนักว่ายาเสพติดทำลายความมั่นคงของชาติ

**สาระสำคัญ**

ขบวนการค้ายาเสพติดได้สร้างผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศไทยในทุกๆ ด้านและผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งการเสพและการจำหน่าย ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ตกเป็นเครื่องมือของการทำสงครามยาเสพติด ซึ่งหากไม่หยุดเสียตั้งแต่วันนี้จะกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำลายประเทศไทย

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. โปสเตอร์สงครามยาเสพติด
2. วีซีดี เรื่องเมืองขอนแก่น บ้ากลุ่มว่าแดง

**เวลา**

- 1 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

นำเสนอในกลุ่มใหญ่



## ด้านที่ 5 ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัย และโทษของยาเสพติด

### กิจกรรมที่ 1 การสูญเสียดินแดน และการสูญเสียชาติพันธุ์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รับรู้ถึงความเป็นมา และความยากลำบากของบรรพบุรุษในการรักษาและการกอบกู้เอกราช
2. เพื่อให้ตระหนัก และเป็นการสร้างจิตสำนึกรักชาติ และการปกป้องประเทศชาติ

#### สาระสำคัญ

การสูญเสียดินแดนของไทยที่ผ่านมาทุกครั้งเป็นการสูญเสียแค่ดินแดน แต่หากเรายังปล่อยให้ยาเสพติดแพร่ระบาดอยู่ในประเทศของเราต่อไป เราจะไม่เหลือแม้ชาติพันธุ์ทุกคนได้รับโอกาสที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ แล้วเราร่วมกันฟื้นฟู ตัวเราเองและประเทศชาติเพื่อความเป็นปึกแผ่นของประเทศชาติต่อไป

#### สื่อ/อุปกรณ์

วีซีดีเขมรบุกยึดสถานทูตไทยในพนมเปญและการจับกุม ฆ่าตัดตอนการปราบปรามอย่างรุนแรง การวิสามัญเนื่องจากการเสพยาบ้าจนคลุ้มคลั่งหรือวีซีดีที่สามารถสื่อถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

#### เวลา

1.30 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรนำเสนอในกลุ่มใหญ่
2. เปิดวีซีดี
3. แบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน ช่วยกันคิดว่าได้ข้อคิดอะไรจากการชมวีซีดี
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่
5. วิทยากรสรุป

สำหรับสมาชิก

ใบงานที่ 1

การสูญเสียดินแดน และการสูญเสียชาติพันธุ์

ท่านได้ข้อคิดอะไรจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวีซีดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม .....

สมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

## 5. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และการป้องกันการเสพติด

### กิจกรรมที่ 2 “โรคสมองตื้อยา”

#### 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสารเสพติด
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงผลกระทบจากการใช้ยาบ้าที่มีต่อสมอง และร่างกาย

#### 2. สารสำคัญ

การติดยาเสพติดเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยจากการใช้ยาเสพติดเป็นครั้งคราวสู่การใช้ยาเสพติดที่ถี่ขึ้นจนถึงใช้ทุกวันๆ ละหลายๆ ครั้ง ซึ่งตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้เสพยาเกิดความอยากเสพยา ซึ่งเรียกว่า สมองตื้อยาและพฤติกรรมดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสมองและร่างกาย

ในส่วนของผู้ให้การช่วยเหลือผู้ใช้หรือผู้ติดยาเสพติดนั้น นอกจากจะมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับความช่วยเหลือ มีความตั้งใจจริง มีทักษะในการช่วยเหลือแล้ว ยังจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดด้วย ไม่ว่าจะเป็นประเภทของยา องค์ประกอบ สาเหตุการใช้ การขยายตัวของการใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะองค์ประกอบของยาบ้าและผลของการใช้ยาบ้าต่อระบบประสาทและร่างกายทั้งระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากยาบ้ากำลังแพร่ระบาดอย่างหนักในหมู่นักเรียนนักศึกษาอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวไปวางแผนช่วยเหลือผู้ใช้หรือติดยาเสพติด รวมทั้งการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนให้มีประสิทธิภาพ

#### 3. สื่อ/อุปกรณ์

1. วีซีดีเรื่อง การผ่าตัดสมองและร่างกายของผู้ที่เสียชีวิตจากการวิสามัญเนื่องจากเสพยาบ้าจนลุ่มคลั่ง
2. ใบงานที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
3. ใบงานที่ 2 สาเหตุและผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด
4. ใบความรู้ที่ 1 องค์ประกอบของการเสพติด
5. ใบความรู้ที่ 2 ฤทธิ์ของยาบ้าและโรคสมองตื้อยา

#### 4. เวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ด้วยคำถาม “ในชุมชนของท่านมีผู้ที่มีปัญหาหายาเสพติดหรือไม่ คนเหล่านั้นเป็นอย่างไร”
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกทุกคนตอบประเด็นในใบงานที่ 1 และสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ในแต่ละข้อจนครบทุกข้อโดยไม่ต้องสรุป
3. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกให้อภิปรายประเด็นในใบงานที่ 2 และสุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มอภิปราย และสรุปผล ตามใบความรู้ที่ 1 และ 2

## 6. การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. จากใบงาน

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติด สำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. 2546

สำหรับสมาชิก

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

ให้ตอบประเมินในใบงานและนำเสนอกลุ่มใหญ่

1. จริงหรือไม่ว่าการลองยาบ้าครั้งเดียวไม่ติด

☐ จริง เพราะ.....

☐ ไม่จริง เพราะ.....

2. ใช้ยาบ้ามากน้อยเพียงใด และ ใช้บ่อยแค่ไหน จึงจะทำให้เสพติด

▶ มากน้อยเพียงใด.....

▶ บ่อยแค่ไหน.....

3. วิธีการเสพติดมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

4. ยาบ้าทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้หรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

5. การมีปัญหาด้านจิต มีผลต่อการใช้ยาบ้าอย่างไร

.....  
.....  
.....

6. ท่านคิดว่าผู้ติดยาถ้ามีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเลิกใช้ยาบ้าด้วยตนเอง

☐ เลิกได้ เพราะ.....

.....  
.....

☐ เลิกไม่ได้ เพราะ.....

.....  
.....



สำหรับสมาชิก

## ใบงานที่ 2

### เรื่อง สาเหตุและผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

คำชี้แจง กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 30 นาที สรุปและนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่จากความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดทำให้ท่านเข้าใจประเด็นต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

๘ สาเหตุการใช้ยาเสพติด

✎ ตัวผู้ใช้อย่าง

---

---

✎ ครอบครัว

---

---

✎ สิ่งแวดล้อม

---

---

✎ อื่นๆ ระบุ

---

---

สรุป \*\*\*อะไรเป็นสาเหตุให้มีการใช้ยาครั้งแรก

---

---

\*\*\*อะไรเป็นสาเหตุให้กลับไปใช้ซ้ำอีก

---

---

๘ ผลกระทบที่ตามมาเมื่อใช้ยาเสพติด

✎ ด้านร่างกาย

---

---

✎ ด้านจิตใจ

---

---

✍️ ครอบครัว(สังคม สิ่งแวดล้อม)

.....

.....

✍️ อื่นๆ ระบุ

.....

.....

สรุป 📌 อะไรคือผลกระทบจากการใช้ยาในระยะสั้น

.....

.....

.....

.....

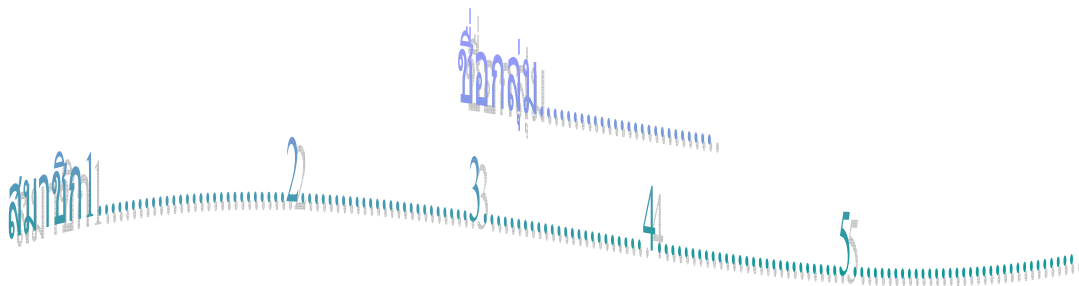
📌 ผลกระทบจากการใช้ยาระยะยาว

.....

.....

.....

.....



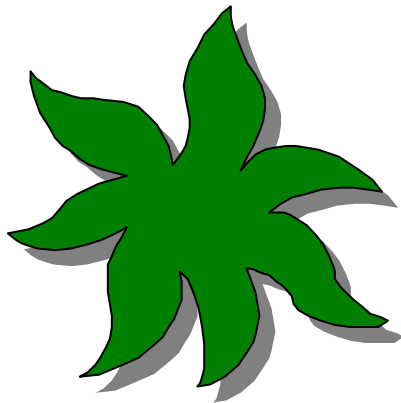
## ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง องค์ประกอบการเสพติด

การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

▶▶ **สารเคมีในร่างกาย** โดยพบว่า บ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมองช่วยให้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้บ่อยครั้งและหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพยาจะรู้สึกซึมและอ่อนเพลียจึงต้องการเสพยา เพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้นและต้องการเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก

▶▶ **นิสัยความเคยชิน** เราจะพบว่า คนส่วนใหญ่เคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่ยามาสูดในเวลาเดิมๆ ที่เคยสูบหรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบก็นั่งมาสูบบุหรี่ เหตุผลเหล่านี้อธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหารสุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนี้หลายๆ ครั้ง เพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหารสุนัขก็จะน้ำลายไหลตามมาด้วย

▶▶ **อารมณ์ จิตใจ** เราพบว่า ปัญหาอารมณ์และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะที่เดียวกันปัญหาการใช้ยาก็นำไปเกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอก็คือ เด็กที่เสพยา มักมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าร่วมด้วยที่ต้องการความเห็นใจและช่วยเหลือ





## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง อุตุนิยมวิทยา และโรคสมองจิต

#### อุตุนิยมวิทยา (เมทแอมเฟตามีน)

▶▶ ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้ง ท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลดลง เนื่องจากเมทแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมองทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาดจะทำให้มีอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือเท้าและร่างกาย ประสาทหลอน อาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติและอาจหมดสติ

▶▶ ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้ยาที่มีความรู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากให้งานเสร็จ

หากยามีขนาดสูง โดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้มสุข (euphoria) และมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพยาบางคนพูดว่า เป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อทุกมัดในร่างกายจะสั่น เต็มไปด้วยความสุขและทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่ามีคนมาทำร้าย เห็นภาพใหญ่โตบางครั้งอาจก้าวร้าวถึงขั้นทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้จะเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้จะหายไปกินเวลาหลายวันโดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

#### โรคสมองจิต

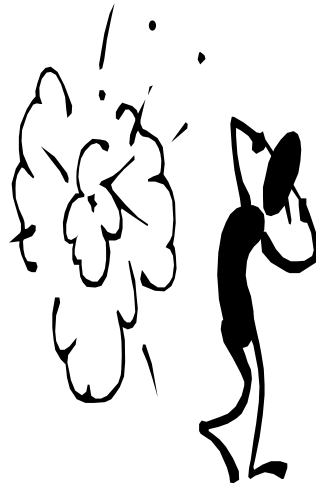
▶▶ สมองจิตได้อย่างไร การคิดเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นทีละน้อยจากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้นจนใช้ทุกวันๆหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นความคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)

สมองส่วนคิด ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้าหรือเมทแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะหายไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิดไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายทำให้มีอาการทางจิตและเป็นโรคจิตเพิ่มขึ้น (บ้า) ได้ในที่สุด



## ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด

- |                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| ▶ ทางร่างกาย      | ▶ พิษจากยาเสพติด อาการขาดยา                  |
| ▶ ทางด้านจิตใจ    | ▶ วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หลงผิด ระแวง |
| ▶ ทางด้านสติปัญญา | ▶ ความจำแย่ลง หลงลืม ไม่มีสมาธิ              |
| ▶ ทางด้านสังคม    | ▶ การเรียนแย่ลง ไม่มีเพื่อนฝูง               |



## 5. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และการป้องกันการเสพยา

### กิจกรรม 3 “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น”

#### 1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของตนเองได้

#### 2. สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้น เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการไปเสพยาซ้ำ เนื่องจากตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้เสพยาเสพติดให้มีความคิดถึงยาเสพติดจนเกิดอาการอยากยาเสพติด ซึ่งนำไปสู่การเสพยาเสพติดซ้ำ ดังนั้น การสามารถระบุตัวกระตุ้นได้ไม่ว่าจะเป็นตัวกระตุ้นภายในและตัวกระตุ้นภายนอกแล้วหาทางที่จะหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับตัวกระตุ้นนั้น ก็จะทำให้โอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำลดลง

#### 3. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ตัวกระตุ้น และความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ตัวกระตุ้น”
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง แนวทางการจัดการกับความเครียด
3. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน
4. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก
5. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง แผนภูมิตัวกระตุ้น

#### 4. เวลา

- 1 ชั่วโมง

#### 5. วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย และกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของการเรียนรู้ เรื่องตัวกระตุ้น
3. ให้สมาชิกสำรวจตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก โดยใช้คำถามเพื่อสำรวจ หรือให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง
4. แบ่งกลุ่ม 8-10 คน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกลุ่มอธิบายชนิด / ลักษณะตัวกระตุ้นของตนเอง แล้วให้สรุปรวมเป็นตัวกระตุ้นภายในกลุ่ม พร้อมทั้งให้ประเมินความเสี่ยงของตัวกระตุ้นที่ได้
5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายระดับความเสี่ยง และร่วมกันหาแนวทางการจัดการกับความเครียดแต่ละประเด็น
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2

## 6. การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด.



สำหรับสมาชิก

## ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ตัวกระตุ้น”

ตัวกระตุ้น ⇨ ⇨ คิดถึงยา ⇨ ⇨ อายากยา ⇨ ⇨ เสพยา

### ตัวกระตุ้น

คือ สิ่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ร่วมกับการใช้ยาหรือคาดว่าจะมีการใช้ยา

### ตัวกระตุ้นแบ่งเป็น 2 ประเภท

๘ ตัวกระตุ้นภายใน เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ภาวะเครียด หงุดหงิด กัดฟัน เบื่อหน่าย เมื่อยล้า ซึมเศร้า

๘ ตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา รวมถึงการใช้ยาเสพติดหรือสุรา ซึ่งมักเป็นการเริ่มต้นของการกลับไปเสพติดและกระตุ้นสารเคมีในสมองให้อยู่ในภาวะอยากใช้ยา

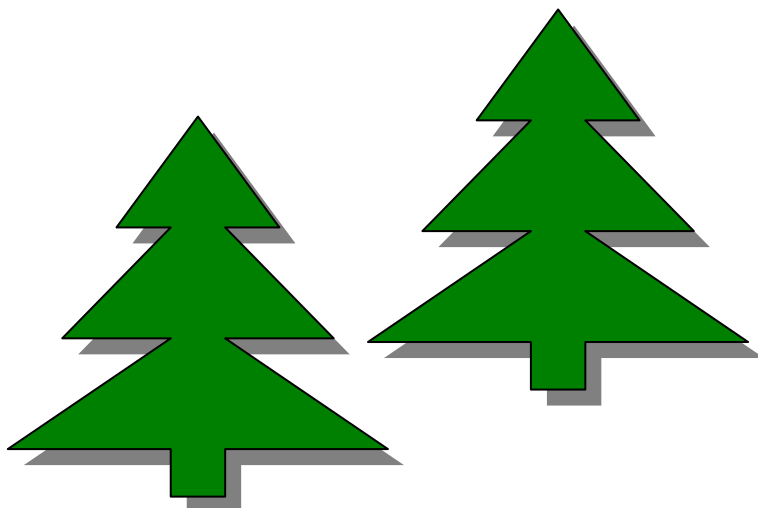
### ►► ความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ตัวกระตุ้น”

☞ ทำให้ตระหนักรู้ เมื่อมี “ตัวกระตุ้น” เกิดขึ้น

☞ ทำให้สามารถหาแนวทางจัดการกับ “ตัวกระตุ้น” ได้ทันที เป็นการช่วยลดความคิด

อยากยา

☞ เพื่อหาแนวทางหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น”

#### ♥ แนวทางจัดการกับความเครียด ♥

ตัวกระตุ้นที่ประเมินได้ไม่ว่าจะอยู่ในระดับความเครียดน้อยหรือเครียดมากก็ตาม ผู้รับบริการจำเป็นต้องจัดการกับความเครียดนั้นทันที โดยวิธีการดังนี้

\* กำหนดสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่สำคัญมากที่สุด (ซึ่งได้จากการทำแผนภูมิตัวกระตุ้น) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยที่สุด

\* บอกกล่าวกับเพื่อนที่เราไว้ใจ หรือคนใกล้ชิดในครอบครัวให้รู้ลำดับความเสี่ยงในข้อ 1 เพื่อร่วมกันหาแนวทางป้องกัน แก้ไข หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ

\* หากิจกรรม หรืองานอดิเรกที่ชอบทำ อย่าปล่อยให้เวลาว่างเกินไป และควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขเพลิดเพลิน



สำหรับสมาชิก

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยา บ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นกระตุ้นให้สมองของท่าน  
คิดถึงการเสพติด

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความต่อไปนี้ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึง  
การเสพติด

- |                                               |                                           |                                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ความกลัว             | <input type="checkbox"/> ความคับข้องใจ    | <input type="checkbox"/> ถูกทอดทิ้ง     |
| <input type="checkbox"/> ความโกรธ             | <input type="checkbox"/> ความสำนึกผิด     | <input type="checkbox"/> กระวน กระวายใจ |
| <input type="checkbox"/> เชื้อมั่นในตนเองสูง  | <input type="checkbox"/> ความสุข          | <input type="checkbox"/> อารมณ์รักใคร่  |
| <input type="checkbox"/> ถูกวิจารณ์ ถูกจับผิด | <input type="checkbox"/> ขาดความเชื่อมั่น | <input type="checkbox"/> กัดคั่น        |
| <input type="checkbox"/> ซึมเศร้า             | <input type="checkbox"/> ไม่ปลอดภัย       | <input type="checkbox"/> ผ่อนคลาย       |
| <input type="checkbox"/> อับอายขายหน้า        | <input type="checkbox"/> เสียใจ           | <input type="checkbox"/> หงุดหงิด       |
| <input type="checkbox"/> ตื่นเต้น             | <input type="checkbox"/> อิจฉา/หึงหวง     | <input type="checkbox"/> เบื่อหน่าย     |
| <input type="checkbox"/> เหนื่อยล้า           | <input type="checkbox"/> โดดเดี่ยว        |                                         |

▶▶ ท่านคิดถึงการเสพติดเมื่อท่านรู้สึก.....

▶▶ วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

▶▶ ช่วงหลายสัปดาห์ / หลายเดือน ที่ผ่านมา ท่านได้มีการเสพติดที่เกิดขึ้นจากข้อใดต่อไปนี้

- ▶ ภาวะทางด้านอารมณ์ (โปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์)
- ▶ เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์

สำหรับสมาชิก

## ใบงานที่ 2

### แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก

1. โปรดทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้ท่านใช้ยาบ้างบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย ☐ หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้ท่านต้องใช้ยาเสพติดเลย

- |                                                   |                                                       |                                                             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อยู่บ้านคนเดียว          | <input type="checkbox"/> การมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ     | <input type="checkbox"/> หลังได้รับเงินเดือน                |
| <input type="checkbox"/> อยู่บ้านกับเพื่อน        | <input type="checkbox"/> ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ | <input type="checkbox"/> ก่อนออกไปรับประทานอาหารเช้านอกบ้าน |
| <input type="checkbox"/> ที่บ้านเพื่อน            | <input type="checkbox"/> ก่อนมีเพศสัมพันธ์            | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารเช้า              |
| <input type="checkbox"/> งานเลี้ยง                | <input type="checkbox"/> ระหว่างมีเพศสัมพันธ์         | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน           |
| <input type="checkbox"/> เชียร์กีฬา               | <input type="checkbox"/> หลังมีเพศสัมพันธ์            | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารค่ำ               |
| <input type="checkbox"/> ดูภาพยนตร์               | <input type="checkbox"/> ก่อนทำงาน                    | <input type="checkbox"/> หลังเลิกงาน                        |
| <input type="checkbox"/> บาร์/คลับ                | <input type="checkbox"/> เมื่อมีเงิน                  | <input type="checkbox"/> ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด           |
| <input type="checkbox"/> ชายหาด                   | <input type="checkbox"/> อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา | <input type="checkbox"/> ขับรถ                              |
| <input type="checkbox"/> ชมดนตรี                  | <input type="checkbox"/> หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด      | <input type="checkbox"/> โรงเรียน                           |
| <input type="checkbox"/> สวนสาธารณะ               | <input type="checkbox"/> ในร้านขายเหล้า               | <input type="checkbox"/> ในกลุ่มเพื่อนบ้าน                  |
| <input type="checkbox"/> เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น | <input type="checkbox"/> บ้าน/สถานที่ซื้อขายยาเสพติด  | <input type="checkbox"/> เวลา/วัน.....                      |
| <input type="checkbox"/> กลิ่นนม/ช็อกโกแลต        | <input type="checkbox"/> เสียงมอเตอร์ไซด์             | <input type="checkbox"/> สื่อต่างๆ(ข่าว ทีวี หนังสือพิมพ์)  |

2. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้ท่านใช้ยา

.....  
.....

3. กิจกรรมหรือสถานการณ์อื่นๆ ที่ท่านไม่ใช้ยา

.....  
.....

4. บอกรายชื่อบุคคลที่ท่านอยู่ด้วยแล้วไม่ต้องใช้ยา

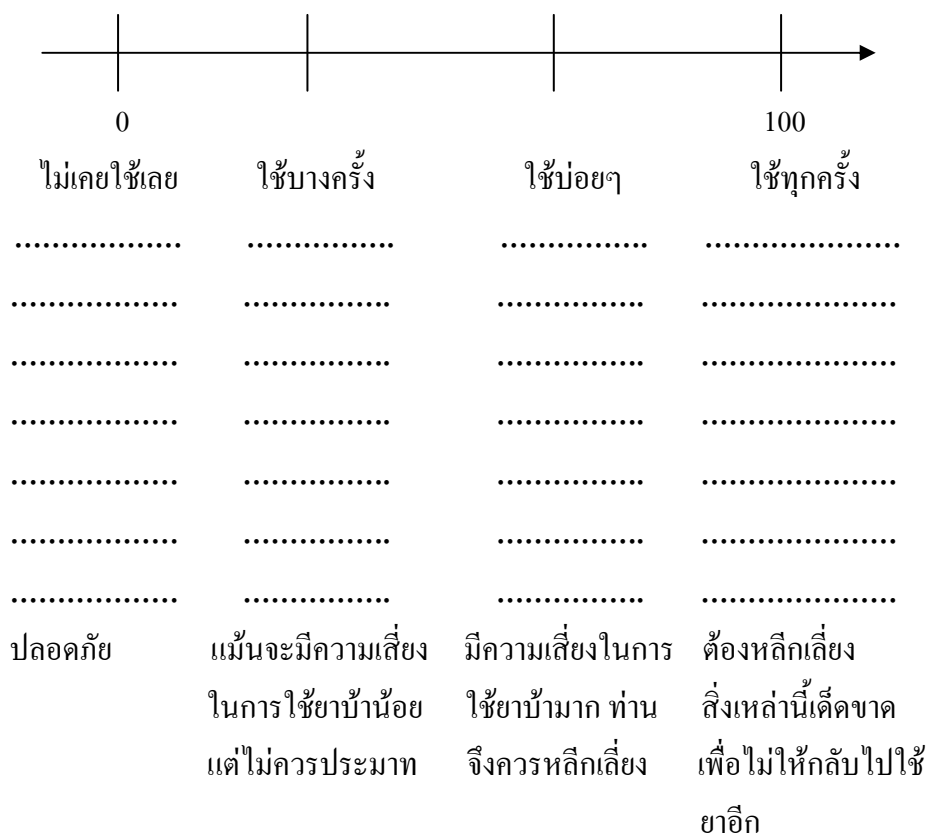
.....  
.....



## ข้อเสนอแนะ

ให้ท่านนำตัวกระตุ้นภายนอกจากใบกิจกรรมที่ 2 ไปลงในตารางข้างล่างนี้ตามความสัมพันธ์กับการใช้ยา

## โอกาสในการใช้ยาบ้า



## 5. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และการป้องกันการเสพยา กิจกรรมเรื่องที่ 4 “การจัดการกับตัวกระตุ้น”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางในการหลีกเลี่ยงเผชิญกับ “ตัวกระตุ้น”
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางในการจัดการกับผลกระทบที่เกิดจาก “ตัวกระตุ้น” ได้

### สาระสำคัญ

“ตัวกระตุ้น” เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกลับไปเสพยา เนื่องจาก “ตัวกระตุ้น” จะไปกระตุ้นความคิดของผู้เสพยาให้คิดถึงจนเกิดอาการอยากยา ซึ่งจะนำไปสู่การเสพยา การฝึกการหยุดความคิดจะป้องกันความคิดถึงยา ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดความอยากยาอย่างรุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้

### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การแยกแยะตัวกระตุ้น
2. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วงจรการใช้ยา
4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการหยุดความคิด

### เวลา

2 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับ
  - 1.1 ตัวกระตุ้นที่จะทำให้เสพยาคืออะไร / มีอะไรบ้าง
  - 1.2 ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อสมาชิก (จากมากไปหาน้อย)
2. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีการที่จะหลีกเลี่ยง หรือจัดการกับสิ่งกระตุ้น (อาจใช้การอภิปราย / การใช้ไวท์บอร์ดโดยผู้นำกลุ่มช่วยเขียน / กระตุ้นให้สมาชิกได้เขียนออกมาด้วยตัวเอง)
3. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับวงจรการใช้ยา และวิธีการจัดการ
4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกพิจารณาปรับปรุงวิธีการหลีกเลี่ยง หรือจัดการกับตัวกระตุ้นที่ได้ระบุไว้
5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางปฏิบัติ

### การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากใบงาน

### เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือการให้การศึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
2. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด. 2546

สำหรับเจ้าหน้าที่

## ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “วงจรการใช้ยา”

ตัวกระตุ้น ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ ความรู้สึกและเวลาที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยากยา ตัวอย่างเช่น ถ้าทุกคือวันศุกร์เราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพสารเสพติด ตัวกระตุ้นควรจะได้แก่

- ค่ำวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเรีงรมย์

สมองของคนเรที่เคยฝ่ายการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวที่เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพติดตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น ⇨ คิดถึงยา ⇨ อาการอยากยา ⇨ ใช้ยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัด คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีง่ายๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลียงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก)
3. มีวิธีจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ เป็นต้น)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้แน็ดดสินใจเลิกเสพยาแล้ว แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลกระตุ้นต่อสมองทำให้เกิดอาการอยากยา เพราะฉะนั้น ความตั้งใจที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

### ข้ออ้างที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ

เมื่อไรก็ตามที่ตัดสินใจ จะหยุดดื่มหรือเลิกเสพยาเสพติดแะ จะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องสู้กับความคิดของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องสู้กับความคิดของการกลับไปใช้ยาเสพติด จะรู้สึกว่าความคิดกำลังต่อสู้กันต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเลิกเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาครั้งแล้วที่ ต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้แล้วกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ

### ความคิดที่ทำให้เกิดการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอและไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยที่เราไม่รู้ตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเช่นนี้ ถ้าคุณยังหมกมุ่นคิดเรื่องที่จะเสพยาต่อไปอีกเท่ากับคุณตัดสินใจเลือกที่จะกลับไปเสพยาซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องเสพยามากขึ้นเท่าไรโอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

### กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากและเสพยาจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น ⇨ คิด ⇨ อาการอยาก ⇨ เสพยา

### การหยุดความคิด

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยาก ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สำคัญที่จะต้องทำ คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

สำหรับเจ้าหน้าที่

## ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “วิธีการหยุดความคิด”

กรณีที่สมาชิกไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับการเผชิญตัวกระตุ้นได้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา คือ “ความคิด” ส่วนใหญ่สมาชิกจะไม่ได้ตระหนักถึงความคิดที่อยากใช้ยาวาเกิดขึ้นเมื่อไร จนทำให้มีความคิดและพฤติกรรมที่เสี่ยงในการกลับไปเสพยา

### การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือก คือ

ตัวกระตุ้น  $\Rightarrow$  ความคิด  $\Rightarrow$  กลวิธีหยุดความคิด  
 $\Downarrow$   
 $\Rightarrow$  คิดกันไป  $\Rightarrow \Rightarrow$  อาการอยากยา  $\Rightarrow \Rightarrow$  เสพ

กลวิธีที่จะทำให้หยุดความคิดได้ มีดังต่อไปนี้

**การสร้างจินตนาการ** ภาพที่สร้างขึ้นในจินตนาการว่าปิดสวิทช์เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยา โดยคิดถึงสิ่งอื่นแทน เช่น สิ่งที่น่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อตัวสมาชิกซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ถ้าความคิดยังกลับมาสมาชิกควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

**การเตือนตนเองด้วยการคิดหนึ่งยาง** คล้ายยางที่ข้อมือดึงและคิดหนึ่งยางเบาๆ ที่ข้อมือตัวเอง ขณะที่พูดว่า “ไม่” เมื่อมีความคิดจะใช้ยา

**การสวดมนต์** เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผลเช่นกัน

**ฝึกการผ่อนคลาย** ให้สูดหายใจลึกๆ (ให้รู้สึกว่ามีลมเต็มปอด) แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 3 ครั้ง จะรู้สึกว่าการอดอดผ่อนคลายเป็น ทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อรู้สึกอยากยา

**ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้** พูดคุยกับคนอื่นเพื่อที่จะระบายความรู้สึกและเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และทบทวนความคิดของตนเอง สมาชิกควรมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยท่านได้และสามารถใช้ได้ทันทีที่ต้องการความช่วยเหลือ

**การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาเสพติดให้หลับตา แล้วฟังความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่าน เข้า-ออก บริเวณปลายจมูกให้หายใจเข้า-ออก ยาวๆ 2-3 ครั้งแล้วค่อยผ่อนลมหายใจลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วควรมีการฝึกทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น เพื่อเวลานำมาใช้จะ  
ได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด



สำหรับสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1  
การแยกแยะตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกเขียนตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติด ในประเด็น  
ต่อไปนี้

💣💣 อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้คุณกลับไปใช้ยาเสพติด

.....

.....

.....

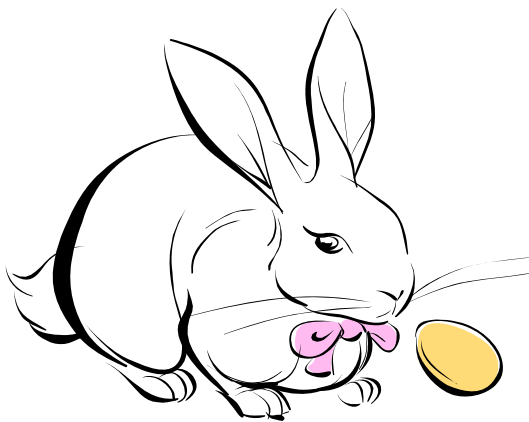
.....

.....

.....

.....

.....





สำหรับสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 2  
“การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น”

ให้สมาชิกระบุตัวกระตุ้นและวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

| ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ | การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพ |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| 1.....                         | 1.....<br>.....                          |
| 2.....                         | 2.....<br>.....                          |
| 3.....                         | 3.....<br>.....                          |
| 4.....                         | 4.....<br>.....                          |
| 5.....                         | 5.....<br>.....                          |
| 6.....                         | 6.....<br>.....                          |
| 7.....                         | 7.....<br>.....                          |
| 8.....                         | 8.....<br>.....                          |
| 9.....                         | 9.....<br>.....                          |
| 10.....<br>.....               | 10.....<br>.....                         |

ชื่อของฉัน.....



ภาคผนวก  
กิจกรรมเสริม

## กิจกรรมประกอบสู่บทเรียน

ในการดำเนินงานภายในค่ายชีวิตใหม่ทั้ง 5 วัน นอกเหนือจากการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ด้านความเชื่อและเจตคติ ด้านศีลธรรมและจริยธรรม ด้านความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม และด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษของยาเสพติดแล้ว ยังมี กิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อเป็นการต้อนรับและสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพของ ผู้เข้าร่วมโครงการและผู้ปกครอง

### 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สัมผัสถึงบ้าน
- 1.2 เพื่อให้เกิดความรู้ รับประสบการณ์ใหม่ๆ
- 1.3 ระบายความคิดเห็นออกมา
- 1.4 เพื่อแก้ปัญหาคนขี้อาย มีความกล้า
- 1.5 เพื่อความเป็นระเบียบวินัย
- 1.6 เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียน

### 2. เรื่องที่ควรแสดง

- 2.1 สนุกขบขัน ตลก
- 2.2 ขนบธรรมเนียมประเพณี
- 2.3 ประวัติศาสตร์
- 2.4 เรื่องที่เป็นคติเตือนใจต่างๆ เพื่อขยายผล เพื่อให้เกิดการปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมต่อไป และก่อให้เกิดการกระตุ้นจิตสำนึกในการควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่นและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

- 2.4.1 ความรักชาติ
- 2.4.2 ความเมตตากรุณา
- 2.4.3 ความกตัญญูกตเวที
- 2.4.4 ความซื่อสัตย์
- 2.4.5 ความกล้าหาญ

### 3. เรื่องที่ไม่ควรแสดง

- 2.1 เรื่องไร้สาระ เช่น ผีสาว
- 3.2 ลามก อนาจาร
- 3.3 เสียดสีสังคมหรือบุคคล
- 3.4 ล้อเลียนศาสนา

### 4. การจัดสถานที่

- 4.1 แบบวงกลม
- 4.2 แบบครึ่งวงกลม

### 5. ผู้ดำเนินการ

เจ้าหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมหรือสามารถมอบหมายให้ผู้เข้าค่ายเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมได้

## 🌿🌿🌿 กิจกรรมวันเปิดค่าย 🌿🌿🌿

### ➤ ➤ ➤ กิจกรรม...ต้อนรับชาวค่าย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความประทับใจและรู้สึกสนุกสนานในการอยู่ร่วมกัน
2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์และการต้อนรับผู้อื่น
3. เพื่อรู้จักการให้เกียรติผู้อื่น
4. เพื่อเน้นถึงการแสดงออกที่เหมาะสม

#### สาระสำคัญ

สมาชิกแต่ละคนมีภูมิหลังแตกต่างกันและมาจากต่างตำบล ต่างอำเภอกัน แต่ต้องอยู่ร่วมกันในค่าย การจัดการต้อนรับที่เปี่ยมด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเป็นกันเองและความสนุกสนานจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกประทับใจ สนุกสนาน ทำให้การอยู่ร่วมกันดำเนินการไปได้ด้วยดี

#### เวลาที่ใช้

1-1.30 ชั่วโมง

#### ขนาดของกลุ่ม

30-50 คน

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ต้อนรับชาวค่าย เช่น แป้งดินสอพอง หนังกาย ดอกไม้ สายสัญญาณ เป็นต้น
2. สัญลักษณ์ประจำสี เช่น ผ้าพันคอ ป้ายชื่อ
3. เครื่องเสียงและเทปเพลงที่สนุกสนานเข้ากับบรรยากาศของกิจกรรม
4. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

#### การเตรียมความพร้อม

1. เตรียมสถานที่ กำหนดเวลาที่จะทำกิจกรรม และกำหนดหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ต่างๆ ให้พร้อม
2. จัดเตรียมดอกไม้หรือสิ่งของ เพื่อบอกให้กับสมาชิกทุกคน
3. เตรียมอุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยให้ความสนุกสนานหรือการแสดงของท้องถิ่น

### วิธีดำเนินการ

1. จัดเตรียมสมาชิกเข้าประจำที่ให้เป็นระเบียบตามสภาพของสถานที่และนัดหมายกำหนดการวิธีการดำเนินกิจกรรม
2. เจ้าหน้าที่ วิทยากรและพี่เลี้ยงประจำกลุ่มช่วยกันผัดหน้า ทาแป้งหรือแต่งแต้มร่างกาย ใบหน้าให้มีสีสันแต่พองาม และมอบดอกไม้หรือสิ่งของที่จัดเตรียมไว้ให้ครบทุกคน
3. ผู้ทำหน้าที่ประธานหรือผู้แทนกล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติหน้าที่เน้นการแสดงออกที่เหมาะสม
4. คณะวิทยากรนำกิจกรรมร้องเพลง ทำท่าประกอบจังหวะ
5. เปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มหรืออาสาสมัครมานำร้องเพลง หรือดำเนินกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานและประทับใจ

ดัดแปลงจาก “คู่มือวิทยากร โครงการค่ายเยาวชนต้นกล้า” โรงพยาบาลชัยภูมิรักษ์ กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานร่วมบูรณาการ 9 กระทรวง ศูนย์ปฏิบัติการยาเสพติดแห่งชาติ หน้า  
22-23

## กิจกรรมที่ใช้ในวันปิดค่าย

### กิจกรรม จดเทียบแห่งปัญญา

#### วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสร้างสัญญาใจและให้กำลังใจแก่สมาชิก ในการกลับออกไปสู่ครอบครัว ชุมชน และสังคม และประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคมต่อไป

#### สาระสำคัญ

ใช้บทร้อยแก้ว ร้อยกรอง เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงภัยยาเสพติดและการอภัยของสังคม การแก้ไขและการร่วมกันต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด และอบายมุขทุกประเภทเพื่อกลับตนเป็นคนดีของครอบครัว ชุมชนและสังคมต่อไป

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### สื่อ/อุปกรณ์

เทียบใบ

#### วิธีการดำเนินการ

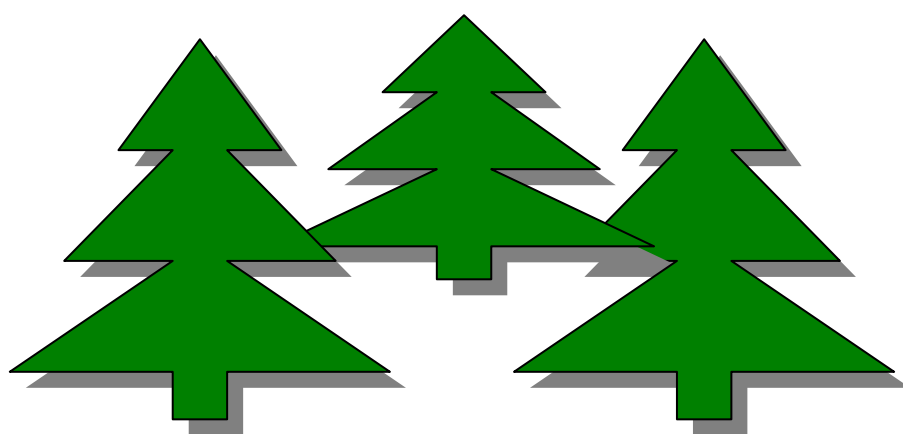
1. ประธานเป็นผู้นำเทียบยังเทียบแห่งใหญ่ที่ได้จัดเตรียมไว้ในพิธี
2. วิทยากรจุดเทียบของตนเอง และจุดต่อให้กับสมาชิก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน(จุดส่งต่อๆ กันไป)
3. วิทยากรนำเข้าสู่ช่วงพิธีการ(รายละเอียดปรากฏตามช่วงพิธีการ)
4. เมื่อเสร็จสิ้นการกล่าวตามพิธีการให้ทุกคนนำเทียบของตนเองไปปักรวมกันยังกระบะทรายเพื่อให้แสงสว่างโชติช่วงมากขึ้น โดยทรายอาจจะก่อเป็นรูปแผนที่ประเทศไทย หรือรูปอื่นที่เป็นการสื่อความหมายที่ดีๆ

#### หมายเหตุ

1. สถานที่ใช้อาจเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญในค่ายที่จัด เพื่อให้เกิดผลทางจิตวิทยาที่ทำให้สมาชิกและผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่กล้าที่จะประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ไม่ดี และทำให้พิธีกรรมเป็นพิธีที่ศักดิ์สิทธิ์ การใช้บทเพลงที่มีความหมายเปิดเสริมคลอเบาๆ ไปพร้อมกับพิธีกรอ่านบทความจะเป็นการกระตุ้นความรู้สึกของสมาชิกและผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ตั้งใจที่จะกระทำแต่ความดี

2. สามารถจัดที่นั่งเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน โดยให้สมาชิกรั้งอยู่ในวงกลมด้านใน ส่วนผู้ปกครอง (บิดา/มารดา/วิทยากร) นั่งวงกลมนอก สามารถที่จะสื่อความหมายออกมาว่า สมาชิกเป็นหัวใจหรือเป็นศูนย์กลางในการแสดงความรักและห่วงใย

3. พิธีกรภายในห้องประชุมหลังจากจุดเทียนแล้ว หากต้องการสื่อถึงการรับขวัญสมาชิกสามารถใช้ประเพณีท้องถิ่นในการผูกข้อมือ ซึ่งกระทำโดยครอบครัว/วิทยากร





## ■■■■ พิธีการ ■■■■

### ● คำกล่าวนำ ●

ตั้ง นะโม... (3 จบ)

อิ มา หัง ภควา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจฉามิ

ข้าแต่องค์พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกายถวายชีวิตเพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เป็นการปฏิบัติบูชา โดยการกำหนดลมหายใจ เป็นเวลาพอสมควร ณ โอกาสนี้ เทอญ

ขอให้ทุกท่านนั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ วางมือซ้าย และมือขวาลงบนหน้าขา ปล่อยอริบตามสบาย ทำจิตใจให้ว่าง ค่อยๆหลับตาลง หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าให้ภาวนาในใจคำว่า พุทธ หายใจออกให้ภาวนาในใจคำว่า พุทธ ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ (นานประมาณ 1 นาที)

### ● บทความแสงเทียนแห่งปัญญา ●

(ชาย) สมาชิกที่รักทั้งหลาย ความมืดที่ล้อมรอบตัวเราอยู่ในขณะนี้ เปรียบเสมือนความชั่วร้าย ความด้อยโอกาส ความขาดสติปัญญา ความล่าช้าทางการศึกษา ความยากจน ความสับสน ท้อแท้ และสิ้นหวัง ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บ และปัญหาอื่นๆ โดยเฉพาะสารเสพติดให้โทษที่เข้ามารุมเร้าอยู่ในขณะนี้ ขออย่าว่าศัตรูของแผ่นดินในปัจจุบันนี้คือ สิ่งเสพติดให้โทษโดยเฉพาะยาบ้า และปัญหาสังคม

(หญิง) สมาชิกที่รัก เราทุกคน เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติ มนุษยชาติจะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และมีความสุขนั้น จำเป็นต้องมีความสุขนั้น จำเป็นต้องมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติปัญญา มีความปลอดภัย มีความรัก ความสามัคคี ตลอดจนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม หากปล่อยให้สถานการณ์ของคนในชาติบ้านเมือง ยังคงเป็นเช่นนี้สืบไป ใครเล่าจะสามารถจัดปิดเป่าปัญหาเหล่านี้ให้เบาบางลง หรือหมดสิ้นไปจากผืนแผ่นดินไทย อันเป็นที่รักยิ่งของเรา

(ชาย) สมาชิกที่รัก ยังไม่สายเกินไป ยังไม่แ่เกินไปที่เราท่านจะมาปรับปรุงตัวเอง ให้เป็นคนดี เป็นคนเก่ง อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นเรามาร่วมมือกันเพื่อต่อต้านสิ่งเสพติดและอบายมุขทั้งหลายทั้งปวง ให้หมดไปจากประเทศชาติอันเป็นที่รักยิ่งของเรา และเพื่อให้บรรลุผลดังเจตนา เรามาตั้งอุดมการณ์ร่วมกัน ในอันที่จะป้องกันตนเอง และญาติมิตรที่รักของเรา ขจัดปิดเป่าปัญหาเหล่านี้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเรา ให้พร้อมที่จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของชาติบ้านเมืองสืบไป

(หญิง) สมาชิกท่านประธานในฐานะที่ท่านเป็นบุคคลตัวอย่าง ในการครองตน ครองคน ครองงาน มีความจริงจัง จริงใจในการเสียสละ ในการที่จะรวมพลัง ต่อต้านการแพร่ระบาดของยาเสพติดมาโดยตลอด นับเป็นโอกาสอันดียิ่ง ที่พวกเรามารวมกัน ณ ที่นี้ เพื่อผนึกกำลัง ร่วมกันขจัดปัญหาต่างๆ ให้เบาบางและหมดสิ้นไป

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ใคร่ขอเรียนเชิญท่านประธาน ได้โปรดนำเทียนแห่งพลังปัญญา ไปจุดจากเปลวเทียนหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ฯ ซึ่งเป็นศูนย์รวมดวงใจ ของคนไทยทั้งแผ่นดิน เพื่อนำมา จุดต่อๆ กันให้กับผู้ร่วมพิธี และผู้มีเกียรติทุกท่าน จนเกิดความสว่างไสวโชติช่วงชัชวาล จับได้ความมืด มืดที่ครอบงำอยู่ทั่วไป อันเนื่องมาจากภัยของยาเสพติด และอบายมุขให้หมดสิ้นไปจากผืนแผ่นดินไทย อันเป็นที่รักยิ่งของเรา

(ชาย) สมาชิกที่รัก จงฟังดูเทียนในมือของท่าน แล้วจะเห็นธรรมอย่างหนึ่งที่ว่า เทียนเปรียบเสมือนอายุขัยของเราแต่ละคน บางคนอาจจะสั้น บางคนอาจจะยาว เปลวเทียนเสมือนกาลแห่งเวลาที่คอยบั่นทอนอายุขัยของคนเรา ทุกเวลา ทุกนาที่ วันและเวลาไม่เคยคอยใคร และวันเวลาไม่สามารถหวนกลับคืนมาได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่มีการสูญเสียใดๆ ยิ่งใหญ่เท่ากับการสูญเสียเวลา เปลวเทียนชีวิตของคนเราทุกคนใครจะดับก่อน หรือดับทีหลังนั้น ขึ้นอยู่กับกุศลกรรม หรืออกุศลกรรมที่แต่ละคนได้ทำไว้ ผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทเท่านั้น ที่จะรักษาชีวิตไว้ให้เป็นไปตามอายุขัย แต่ก็นั่นแหละ องค์กรสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ไม่มีใครอยู่เหนือกฎแห่งกรรมได้” จึงใคร่ขอให้ทุกคน ได้ย้อนไปสู่อดีตที่ผ่านมาว่า เราได้กระทำความคุณงามความดีอะไรไว้บ้าง

(หญิง) เปลวเทียนละลายแห่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ  
ชีวิตมลายไป เหลือสิ่งใดไว้ทดแทน  
ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า...

เจ้าเกิดมามีอะไรมาด้วยเล่า จะมัวเมาเอาแต่สุขสนุกใจ  
เมื่อเข้ามาด้นปล่าว แล้วเจ้าจะเอาอะไร เจ้าก็ไปด้นปล่าวเหมือนเจ้ามา

(ชาย) เปลวเทียนยังเผาไหม้ตัวเอง เพียงเพื่อให้แสงสว่างแก่คนอื่น ท่านละ ได้ทำประโยชน์ใดแก่คนอื่นบ้าง เราลองมาพิจารณาสภาพปัญหาของ.....ในเวลานี้จะพบว่า หลายคนยังปล่อยชีวิตให้ฟุ้งเฟ้อ เเห่อเหิมไปกับสังคมจอมปลอม ที่มอมเมาในรูปของอบายมุข อบายมุขนั้นก็เปรียบเสมือนกับผีร้าย ที่คอยหลอกหลอน เกาะกินหัวใจของคนเราอยู่ในเวลานี้คือ

ผีที่หนึ่ง ชอบสุราเป็นอาจินต์ ไม่ชอบกินข้าวปลาเป็นอาหาร  
(หญิง) ผีที่สอง ชอบเที่ยวยามวิกาล ไม่รักบ้าน รักพ่อ รักแม่ตน  
(ชาย) ผีที่สาม ดูหนัง ดูดนตรี ดูการเล่น ไม่ละเว้นบาร์คลับ ละครโยน  
(หญิง) ผีที่สี่ คบคนชั่ว มั่วกับโจร หนีไม่พ้นอาญาตราแผ่นดิน  
(ชาย) ผีที่ห้า ชอบเล่นมั่วกีฬาบัด สารพัดถั่วโป ไฮโลสิ้น  
(หญิง) ผีที่หก เกลียดคร้านการทำงาน มีทั้งสิ้น หกผี อปปรีย์เอ๋ย

(ชาย) เทียนที่อยู่ในมือของท่านในขณะนี้ อาจดับไปตามหลักของ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” แต่ขอให้เทียนแห่งพลังปัญญานี้ จงลุกโชติช่วงชัชวาลอยู่ในดวงใจของท่านอย่ารู้ดับ คอยขจัดปิดเป่า อวิชชา อบายมุข และสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ให้หมดสิ้นไป จงเป็นประทีปส่องทางแห่งปัญญา ให้กับทุกท่านสืบไป

(หญิง).....ที่รัก แสงไฟที่อยู่ในมือท่านทุกคนในขณะนี้ เป็นแสงสว่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง แต่ถ้าเมื่อใดที่แสงไฟจากเทียนมารวมกัน จะเกิดแสงสว่างไสวแผ่รัศมีออกไป กว้างไกลเปรียบเสมือนพวกเราทุกคนที่มารวมพลังกาย พลังความคิด พลังแห่งสติปัญญา เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในวันดี ก็เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ให้สามารถปฏิบัติงานต่างๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี ขอเชิญทุกท่าน ได้โปรดตั้งจิตอธิษฐานในสิ่งที่ต้องการ แล้วนำเทียนแห่งพลังปัญญาในมือของท่าน มารวมกัน ณ บริเวณพิธี

(ชาย) นโมพุทฺธัง ชะมาชรรมา นโมเสฐธา นโมมะยา ชรรมทั้งหลาย ทั้งปวง มีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ที่ใจ ณ บัดนี้ ขอเชิญพวกเราทุกคน มาตั้งปณิธานร่วมกันว่า “เราจะพัฒนาคุณค่าชีวิตของเราให้มีประโยชน์แก่ตน แก่ครอบครัว และสังคม เราจะพัฒนาคุณธรรมของตน ให้เป็นพลเมืองดี มีระเบียบ วินัย เสียสละ ลด ละ เลิก อบายมุข เราจะยึดพุทธสุภาษิตที่ว่า อาสาทุม สาธโนธิเน เราจะชนะความชั่ว ด้วยความดี เราจะร่วมมือ สร้างพลังแห่งความสามัคคี ประกอบแต่คุณงามความดี เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว และเราจะไม่ยุ่งเกี่ยว ไม่ลอง ไม่เสพยาเสพติดทุกชนิด จะช่วยกันต่อต้าน การแพร่ระบาดของยาเสพติดให้โทษ ให้หมดสิ้นไปจากประเทศชาติ อันเป็นที่รักยิ่งของเรา”

(หญิง) ชีวิตไร้สาระขณะนี้ ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข  
 แม้ชีวิตเหลือน้อยสักเพียงใด ควรภูมิใจที่ได้ทำดีแทน

(ชาย) คนจะเห็นหรือไม่เป็นไรเล่า      ควรเลือกเอาความดีที่สร้างสรรค์  
คนจะเห็นหรือไม่ ใช่สำคัญ      ใจเรานั้นรู้ว่าดี...เท่านั้นพอ

(หญิง) ขอเชิญท่านผู้มีเกียรติ และทุกท่านที่อยู่ในบริเวณนี้ ได้โปรดพนมมือ แล้วเรามาตั้ง  
 ปรนิชานร่วมกันอีกครั้งว่า “เราจะขอเดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท เราจะร่วมกัน ต่อต้านความชั่วร้าย  
 ทั้งหลาย ต่อต้านการแพร่ระบาดของยาเสพติด แม้การกระทำของเรา จะเปรียบเสมือนปิดทองหลังองค์  
 พระปณิมา ก็ตาม”

## กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

### กิจกรรมที่ 1 ตบมือแนะนำชื่อ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

#### อุปกรณ์

-

#### ระยะเวลา

20 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นรูปวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น โดยกำหนดกติกา ดังนี้

เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มผู้เล่นทุกคนจะต้องตบมือเป็นจังหวะ 2 ครั้ง  
พอจังหวะที่ 3 ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเริ่มก่อนโดยเรียกชื่อตัวเอง พร้อมทั้งใช้นิ้วหัวแม่มือขวาชี้ตัวเองและ  
เรียกชื่อเพื่อนอีก 1 คน ที่อยู่ข้างซ้ายพร้อมทั้งใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายชี้ไปทางเพื่อนคนที่ถูกเรียกชื่อนั้น  
ทุกคนตบมือเป็นจังหวะ 2 ครั้งอีก

คนที่ถูกเรียกชื่อก็จะต้องเรียกชื่อตัวเองและเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายพร้อมทั้งทำ  
นิ้วชี้เช่นเดียวกับคนแรก แล้วทุกคนตบมือ 2 จังหวะ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบวง

3. หลังจากอธิบายวิธีเล่นเสร็จแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกลองซ้อมตบมือเป็นจังหวะ  
และเรียกชื่อเพื่อนจนสมาชิกเข้าใจแล้ว จึงบอกว่าหากสมาชิกท่านใดเรียกชื่อเพื่อนไม่ได้หรือทำให้เสีย  
จังหวะตอนสุดท้ายอาจจะได้กิจกรรมพิเศษให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ คุณแล้วจึงให้สัญญาณเริ่มเล่น

4. เมื่อเล่นตบมือ 2 จังหวะไปจนครบวงแล้ว หากผู้นำกิจกรรมประเมินว่า ยังจำชื่อกัน  
ได้ไม่มากพอ อาจจะขึ้นรอบใหม่ด้วยการตบมือเป็นจังหวะ 3 ครั้ง พอจังหวะที่ 4 ให้ผู้เล่นเริ่มโดย  
เรียกชื่อตนเองแล้วเรียกชื่อตนเองแล้วเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ขวามือและซ้ายมือข้างละ 1 คน แล้วทุกคนตบมือ  
เป็นจังหวะ 3 ครั้งไปเรื่อยๆ จนครบวง

## กิจกรรมที่ 2 จ๊ะเอ๋

### วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานให้สมาชิกรู้จักกันและจำชื่อสมาชิกได้

### อุปกรณ์

ผ้าสำหรับทำฉากกำบังอาจใช้ผ้าปูโต๊ะ หรือผ้าห่ม

### ระยะเวลา

15-20 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มอยู่คนละฟากของฉากกำบังให้เวลาสำรวจและจดจำชื่อของสมาชิกฝ่ายตรงข้าม
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมตั้งเตรียมพร้อม แต่ละกลุ่มจัดตัวแทน 1 คน ให้พร้อมที่จะออกมา “จ๊ะเอ๋” กับกลุ่มตรงข้าม โดยไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเดาถูกว่าเป็นใคร
4. เมื่อผู้นำให้สัญญาณแล้วลดผ้ากำบังลง ตัวแทนทั้งสองกลุ่มจะโผล่หน้าเข้าหากันแล้วบอกรู้ชื่อฝ่ายตรงข้ามกันข้ามดังนี้ “จ๊ะเอ๋” ..... (เรียกชื่อฝ่ายตรงข้าม)
5. ถ้าบอกรู้ชื่อผิดหรือซ้ำ ถือว่าแพ้ให้ออกไปยืนนอกกลุ่มหรือไปอยู่ด้านหลังฝ่ายตรงข้ามเรียกว่าเป็น “เชลย” แล้วให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนมาใหม่
6. การตัดสินหากสมาชิกฝ่ายใดถูกคัดออก จำนวน 5 คน ให้ถือว่าแพ้และต้องทำกิจกรรมสร้างความสนุกสนานให้เพื่อนดู เพื่อนำเชลยกลับคืนมาฝ่ายตน

### กิจกรรมที่ 3 รักใคร

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักสนใจและจดจำชื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้

#### อุปกรณ์

-

#### ระยะเวลา

10-20 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้ทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
2. ให้อาสาสมัครคนหนึ่งยืนอยู่กลางวง และเรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ 1 คน ถามว่า “รักใคร” คนที่ถูกเรียกชื่อก็จะตอบว่ารัก ..... (ให้เรียกชื่อคนที่อยู่ตรงข้ามหรือห่างออกไปพอสมควร)
3. ให้คนที่นั่งอยู่ 2 ข้างของคนที่ถูกเรียกทั้งสองคนลุกเพื่อเปลี่ยนที่นั่งกัน ขณะเดียวกันคนที่อยู่กลางวง ซึ่งเป็นคนเรียกชื่อเพื่อน ก็ให้รีบแย่งที่นั่งทันที ใครที่ไม่มีที่นั่งก็จะมาอยู่กลางวง และเป็นผู้เรียกชื่อเพื่อนใหม่อีก

#### หมายเหตุ

หากเกรงว่าสมาชิกที่ออกมาอยู่กลางวงจะเกิดความสับสนในการออกมาเป็นผู้เรียกชื่อเพื่อน ผู้นำกิจกรรมอาจจะมีผู้ช่วย ผู้นำกิจกรรมอีก 1 คน เป็นผู้ไปแย่งที่นั่งแทนเมื่อสมาชิกคนที่ไม่มีที่นั่งมาอยู่กลางวง ผู้นำกิจกรรมสามารถสอบถามคนที่อยู่กลางวงว่า “รักใคร” เมื่อสมาชิกเรียกชื่อเพื่อนแล้ว ก็ต้องรีบเข้าไปแย่งที่นั่ง

## กิจกรรมที่ 4 ทวนชื่อรอบวง

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกจำชื่อเพื่อนได้แม่นยำมากขึ้น

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

20 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ดำเนินการต่อจากกิจกรรมตบมือแนะนำชื่อ
2. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเริ่มก่อนโดยเรียกชื่อตนเองและเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ซ้ายมือ (เพื่อความยุติธรรมให้ใช้วิธีเสี่ยงทายหาผู้เริ่มต้น)
3. คนที่ถูกเรียกชื่อ (คนที่ 2) ต้องทวนชื่อคนที่ 1 แล้วเรียกชื่อตนเอง และชื่อเพื่อนที่นั่งถัดไปทางซ้าย (คนที่ 3)
4. คนที่ 3 ทวนชื่อคนที่ 1, 2 แล้วเรียกชื่อตนเอง และชื่อคนที่อยู่ถัด (คนที่ 4)
5. คนที่ 4 ทวนชื่อคนที่ 1, 2, 3 แล้วเรียกชื่อตนเองและชื่อคนที่อยู่ถัดไป (คนที่ 5) ทำเช่นนี้เรื่อยไป คนสุดท้ายต้องทวนชื่อตั้งแต่คนที่ 1 จนถึงคนสุดท้าย (ตนเอง)
6. เพื่อสร้างความสนุกสนานมากขึ้น ผู้นำกิจกรรมอาจจะให้ผู้เล่นคนที่ 1 ทวนชื่อ รอบวงอีกครั้ง โดยทวนกลับทิศทางก็ได้

**สรุป** ผู้นำกิจกรรมสรุป ชดเชยสมาชิกที่สามารถทวนชื่อรอบวงได้จนครบทุกคน แสดงถึงความสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในหมู่สมาชิกและเจ้าหน้าที่

## กิจกรรมที่ 5 สวัสดิ์

### วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในตอนพบกันใหม่ ๆ ให้แต่ละคนคุ้นเคยกันเร็วขึ้น

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

15 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง แถวละประมาณ 10 คน (จะแบ่งได้ก็แถวขึ้นกับจำนวนผู้เล่น)
2. ให้ผู้ที่อยู่ท้ายแถวคนสุดท้ายวิ่งขึ้นมามาหาคนที่อยู่หัวแถวพร้อมกับจับมือและกล่าวคำว่า “สวัสดิ์”
3. เสร็จแล้ว คนที่อยู่หัวแถวคนที่หนึ่งให้หันหลังกลับไปจับมือกับคนถัดไป
4. คนสุดท้ายให้วิ่งขึ้นมาสวัสดิ์และจับมือกับคนหัวแถวอีก
5. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งคนสุดท้ายเมื่อแรกเริ่มกลับมาเป็นคนสุดท้ายใหม่ ก็ขณะแถวไหนเสร็จก่อนให้กระโดดขึ้นสูง ๆ แล้วร้องไชโยพร้อม ๆ กัน



กิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน  
กิจกรรมที่ 1 ตบมือแก้งว

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานและปรับเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้งว

อุปกรณ์

-

ระยะเวลา

5 - 10 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกจับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วตบมือเป็นจังหวะตามคำร้องทำ  
ประมาณ 2-3 เที้ยว แล้วจึงหยุด

คำร้อง

ตบหนึ่ง ตบหนึ่ง ตบสอง

เฝ้ายืนมอง ตบสอง ตบหนึ่ง

| คำร้อง     | ท่าทาง            |
|------------|-------------------|
| ตบหนึ่ง    | ยกมือซ้ายตบก้น    |
| ตบหนึ่ง    | ยกมือขวาตบก้น     |
| ตบสอง      | ทั้งสองมือตบก้น   |
| เฝ้ายืนมอง | ส่ายสะโพก         |
| ตบสอง      | ทั้งสองมือตบก้น   |
| ตบหนึ่ง    | ตบขวามือข้างเดียว |

## กิจกรรมที่ 2 โป่ง ! ไอ้ยา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อทดสอบสมาธิ

### ระยะเวลา

15 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นดังนี้
  - ผู้นำกิจกรรมจะเดินไปอยู่ตรงหน้าสมาชิก แล้วทำมือรูปปิ่น (กำมือให้เลื้อยนิ้วชี้และนิ้วกลางกางไว้) ยิ่งไปยังสมาชิกคนใดคนหนึ่ง
  - สมาชิกคนที่ถูกนำยิ่งต้องรีบทำมือเช่นเดียวกับผู้นำกิจกรรมแล้วยิงสวนกลับทันทีพร้อมกับตะโกน “โป่ง”
  - สมาชิกที่นั่งชิดกับคนที่ร้อง “โป่ง” ทั้งด้านขวาและด้านซ้ายจะต้องแสดงท่าทางดังนี้
    - คนนั่งทางขวาต้องยกมือซ้ายขึ้นเปิดหูข้างซ้ายทำท่าตกใจ แล้วร้อง “ไอ้ยา”
    - คนนั่งทางซ้ายยกมือขวาขึ้นปิดหูข้างขวาทำท่าตกใจ แล้วร้อง “ไอ้ยา” เช่นกัน
3. สมาชิกคนใดทำช้าหรือผิด จะต้องออกมาเป็นผู้นำกิจกรรม

หมายเหตุ ผู้นำกิจกรรมจะต้องพยายามหาวิธีการให้สมาชิกทำผิดพลาด เช่น เดินผ่านไปแล้วกลับหลังมาชี้ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความตื่นเต้นและสนุกสนานเพิ่มมากขึ้น

### กิจกรรมที่ 3 ตำรวจซื้อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักซื้อสัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้
2. เพื่อความสนุกสนาน
3. เพื่อฝึกปฏิบัติไหวพริบ

#### อุปกรณ์

-

#### ระยะเวลา

5-10 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นโดย
  - ผู้นำกิจกรรมจะเดินท่อง “สัตว์ ต้นไม้ ฯลฯ” ไปรอบวง
  - ผู้นำกิจกรรมหยุดตรงหน้าสมาชิกคนใดคนหนึ่ง แล้วพูด “สัตว์ หรือต้นไม้ หรือดอกไม้” อย่างใดอย่างหนึ่ง
    - สมาชิกคนนั้นต้องบอกชื่อ สัตว์ หรือ ต้นไม้ โดยทันที ทันใด ถ้าบอกช้าหรือไม่ถูกต้อง จะต้องออกมาทำกิจกรรมพิเศษในตอนท้าย

#### สรุป

ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้ซื้ออะไรจากกิจกรรมนี้ แล้วเชื่อมโยงความคิดเห็นและประโยชน์ที่จะนำไปใช้ เช่น ความตั้งใจ สมาธิ ฯลฯ

#### หมายเหตุ

1. สัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ อาจจะเฉพาะเจาะจงลงไปก็ได้ เช่น สัตว์ก็เป็น “สัตว์เลี้ยงหรือสัตว์น้ำ หรือสัตว์อากาศ” ฯลฯ
2. ห้ามมิให้บอกชื่อ ซ้ำกับคนอื่น
3. ในขั้นสรุป ผู้นำกิจกรรมจะสอบถามความคิดเห็น สมาชิกหรือไม่ก็ได้ก็ได้ขึ้นอยู่กับว่าต้องการให้เรียนรู้ด้วยหรือไม่ หรือเพียงแต่ความสนุกสนาน

## กิจกรรมที่ 4 ฟ้ายแลบ ฟ้ายร้อง ฝนตก

### วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานและสร้างความคุ้นเคย

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

15-20 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมและแสดงท่าทางประกอบเมื่อผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งดังนี้  
ฟ้ายแลบ : ให้สมาชิกใช้มือทั้งสองข้าง แตะตามลำตัว  
ฟ้ายร้อง : ให้สมาชิกกระพริบตาทีละข้าง  
ฝนตก : ให้สมาชิกใช้มือ 2 ข้างตบหัวเข่า
2. ผู้นำกิจกรรม สลับคำสั่งไป-มา 5-6 รอบ
3. ผู้ที่ทำผิด 3 ครั้งขึ้นไป ต้องถูกปรับ แสดงความสามารถพิเศษตามข้อตกลงของกลุ่ม

### สรุป

ผู้นำกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้ แล้วเชื่อมโยงความคิดเห็น  
ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ เช่น ความตั้งใจ สมาธิ กล้าแสดงออก เป็นต้น

หมายเหตุ ในขั้นสรุปผู้นำกิจกรรมจะสอบถามความคิดเห็นจากสมาชิกหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่า  
ต้องการให้เรียนรู้ด้วยหรือไม่ หรือเพียงแต่ความสนุกสนาน

## กิจกรรมที่ 5 ส่งความหอม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. สร้างความรู้สึกรักคุ้นเคย ไว้วางใจ

### อุปกรณ์

1. แป้งเด็กกระป๋องเล็ก 3-4 กระป๋อง (ราคาประมาณกระป๋องละ 10 บาท)
2. สลากบรรจุคำสั่งให้ทำกิจกรรมประมาณ 5 คำสั่ง
3. เครื่องเล่นเทป
4. คลาสสิคเพลงจังหวะเร็วๆ

### ระยะเวลา

15-20 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขการเล่น
3. ส่งกระป๋องแป้งให้สมาชิกที่นั่งล้อมวงอยู่ ให้มีระยะห่างพอ ๆ กัน
4. เมื่อเพลงดังขึ้นให้สมาชิกที่มีกระป๋องแป้งส่งต่อไปยังคนที่นั่งอยู่ขวามือ ส่งไปเรื่อยๆ จนกว่าเพลงจะหยุด
5. เมื่อเพลงหยุด ให้คนที่มีกระป๋องแป้งในมือทุกคนเดินเข้ามาหาผู้นำกิจกรรมที่อยู่กลางวง แล้วส่งตัวแทนจับสลาก ทุกคนที่มีกระป๋องแป้งในมือทำตามคำสั่งที่ปรากฏในสลาก
6. เมื่อทำตามสลากเรียบร้อยแล้ว สมาชิกกลับไปนั่ง และส่งกระป๋องแป้งเวียนขวาต่อไป พร้อม ๆ กับเพลงดังขึ้น เมื่อเพลงหยุด ผู้ที่มีกระป๋องแป้งทุกคนต้องทำตามคำสั่งในสลาก แล้วเล่นต่อไปเช่นนี้เรื่อยๆ ประมาณ 4-5 รอบ

### หมายเหตุ

1. ผู้นำกิจกรรมควรเตรียมสลากไว้เป็นชุด ๆ ประมาณ 5 ชุด ชุดละ 5 ใบ โดยแต่ละใบในและชุดมีข้อความเหมือนกัน เพื่อให้สามารถควบคุมกระแสของการเล่นได้ให้มีลักษณะคละกั้นทั้งบวกและลบ เพื่อให้ผู้เล่นไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่ารอบต่อไปจะเป็นบวกหรือลบ

## 2. ตัวอย่างคำสั่งในสลากเช่น

| รอบที่ | คำสั่ง                                                       | กระแสของการเล่น                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.     | ทาเป้งคนที่นั่งอยู่ซ้ายและขวามือของตนเอง                     | 1. ผู้เล่นในวงไม่ยอมให้กระป๋องตกอยู่กับตนเอง                |
| 2.     | ทาเป้งตัวเองให้ขาวที่สุด                                     | 2. ผู้เล่นในวงเริ่มคาดเดาไม่ได้ว่าคำสั่งต่อไปจะบวกหรือลบ    |
| 3.     | ให้ทาเป้งคนที่ ..... (เลือกที่คนส่วนใหญ่มี เช่น ใส่เสื้อยืด) | 3. ผู้เล่นในวงจะเริ่มไม่ยอมให้กระป๋องเป้งหยุดที่ตัวเอง      |
| 4.     | ให้ไปรับรางวัลมี .....                                       | 4. ผู้เล่นในวงเกิดความรู้สึกอยากให้กระป๋องเป้งหยุดที่ตัวเอง |
| 5.     | ให้ทาเป้งคนที่ยังไม่ถูกทาเป้ง                                | 5. ทุกคนจะรู้สึกสนุกสนาน                                    |

## กิจกรรมที่ 6 ผีงแตกร้าง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. ให้มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

10-15 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนับ 1-2-3, 1-2-3 เรื่อยไป จนครบไม่ให้มีเศษ

**ข้อสังเกต** กิจกรรมที่เล่นร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่และสมาชิก เมื่อมีการนับให้เริ่มนับจากสมาชิกที่ยืนติดกับเจ้าหน้าที่และวนไปทางด้านตรงข้ามกับเจ้าหน้าที่ผู้ยืนอยู่ เพื่อว่าเมื่อนับวนมาแล้วเหลือเศษจะได้ตัดเจ้าหน้าที่ออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์ แต่ถ้าหากนับแล้วเหลือเศษเป็นสมาชิกต้องหาเจ้าหน้าที่อื่นมาเสริมให้ครบพยายามอย่าตัดสมาชิกออก

3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนยืนขึ้น และชี้แจงขั้นตอนกิจกรรม ดังนี้  
ให้คนที่นับ “หนึ่ง” และ “สอง” เป็น “รังผึ้ง” หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือกันไว้

3.2 ให้คนที่นับ “สาม” เป็น “ผีง” เดินเข้าไปยืนอยู่ตรงกลาง ระหว่างคนที่นับ “หนึ่ง” และ “สอง” ซึ่งจับมือกันอยู่

- 1.1 ชี้แจงว่ามีคำสั่งอยู่ 3 แบบ คือ

#### คำสั่งที่ 1 ผีงหารัง

- สมาชิกที่เป็นผีงต้องวิ่งเปลี่ยนรังใหม่ โดยคนที่ป็นรังยืนอยู่กับที่

#### คำสั่งที่ 2 รังหาผีง

- สมาชิกที่เป็นรังทั้งสองคนวิ่งจับมือกันไปครอบผีงตัวอื่น โดยผีงยืนอยู่กับที่

#### คำสั่งที่ 3 ผีงแตกร้าง

- สมาชิกที่เป็นทั้งผีงและรัง แยกออกจากกันแล้ว ไปจับคู่ใหม่ให้ได้ 3 คน โดยไม่ต้องคำนึงว่าเคยเป็นรังหรือเป็นผีง

**ข้อสังเกต** ขณะที่อธิบายคำสั่งแต่ละคำสั่งแต่ละคำสั่ง ให้สมาชิกทดลองทำตามคำสั่งทีละคำสั่ง ไม่ควรอธิบายจนครบทั้งสามคำสั่ง แล้วค่อยทดลองเพราะสมาชิกจะเกิดความสับสน

4. หลังจากอธิบายขั้นตอนและให้สมาชิกทดลองทีละคำสั่งแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มทำกิจกรรม โดยบอกคำสั่งสลับกัน เพื่อให้สมาชิกได้วิ่งประมาณ 4-5 รอบ

5. แต่ละรอบจะมีสมาชิกที่จับกลุ่มช้าที่สุด ให้จำชื่อไว้ หรือคัดออก เล่นจนได้สมาชิกมากพอสมควร ให้ทำกิจกรรม หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์



## กิจกรรมที่ 7 รวมเงิน

### วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานและใช้ไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

5-10 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมบอกเงื่อนไขการเล่น โดยบอกว่า
  - ให้ผู้หญิงมีค่าเท่ากับ 1 บาท ผู้ชายมีค่าเท่ากับ 50 สตางค์
  - ขณะร้องเพลงรวมเงินให้สมาชิกช่วยกันร้อง และตบมือไปด้วย
  - เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกจำนวนเงิน ให้ผู้เล่นรวมกันให้ได้ตามจำนวน หากผู้ใดเหลือ

จะต้องออกนอกกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมพิเศษซึ่งจะตกลงกันในภายหลัง

2. ชักชื่อสมาชิกร้องเพลงรวมเงิน เมื่อสมาชิกร้องได้แล้ว จึงเริ่มเล่นโดย
  - ให้สมาชิกร้องเพลงพร้อมกับเดินเป็นวงกลม
  - เมื่อร้องเพลงได้ 1-2 รอบ ผู้นำกิจกรรมบอกจำนวนเงินให้รวมกัน เช่น 3 บาทสมาชิก

ต้องรวบรวมกันให้ได้ 3 บาท ซึ่งอาจเป็นดังนี้ หญิง 3 คน หรือหญิง 2 คน ชาย 2 คน หรือหญิง 1 คน ชาย 4 คน หรือชาย 6 คน เป็นต้น เมื่อจับกลุ่มได้แล้วให้นั่งลง ผู้ที่จับกลุ่มไม่ได้ให้ตัดออก จนได้จำนวนผู้ตัดออกเหมาะสมแล้ว อาจให้แสดงความสามารถพิเศษก็ได้

### เพลงรวมเงิน

รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมกันคราวนี้ อย่าให้มีผิดพลาด  
ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท ๆ ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบด ๆ

หมายเหตุ ผู้นำกิจกรรมอาจจะใช้กิจกรรมรวมเงินเป็นกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันและแนะนำตัวอีกครั้งก่อนแยกย้ายไปพักผ่อนก็ได้ ซึ่งสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. หลังจากให้สมาชิกรวมเงินได้ประมาณ 3-4 รอบ ในรอบสุดท้าย ผู้นำกิจกรรมอาจกำหนดจำนวนเงินให้มีจำนวนสมาชิกมากพอที่จะแนะนำตัวเป็นกลุ่ม โดยให้มีทั้งผู้หญิง ผู้ชายรวมทั้งสมาชิกและเจ้าหน้าที่ด้วย

ตัวอย่างคำสั่ง เช่น 5 บาท 50 สตางค์ โดยให้มีทั้งผู้หญิง ผู้ชาย และต้องมีเจ้าหน้าที่ของสำนักงานด้วย

2. เมื่อสมาชิกรวมกลุ่มตามจำนวนเงินแล้ว แต่ละกลุ่มอาจมีจำนวนคนไม่เท่ากัน ผู้นำกิจกรรมเกลี้ยให้ทุกกลุ่มมีจำนวนมากพอ ๆ กันแล้ว ให้เวลาแต่ละกลุ่มประมาณ 10 นาที เพื่อ
  - 2.1 ทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม
  - 2.2 ตั้งชื่อกลุ่ม
  - 2.3 หาตัวแทนกลุ่มเพื่อแนะนำเพื่อนสมาชิกกลุ่มของตนต่อกลุ่มอื่นๆ
3. เมื่อใกล้ครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรม บอกเวลาเพื่อให้สมาชิกแต่ละกลุ่มทราบเวลาและเร่งสรุป เช่น “เหลือเวลาอีก 2 นาที นะ”
4. เมื่อหมดเวลาผู้นำกิจกรรมทดสอบความพร้อมของแต่ละกลุ่ม เช่น อาจจะให้ปรบมือเพื่อแสดงความพร้อมที่ละกลุ่ม
5. ให้กลุ่มที่พร้อมเดินออกมาที่บริเวณ ซึ่งกำหนดเป็นเวที แล้วแนะนำชื่อกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มของตน จนกระทั่งเพื่อนจำชื่อสมาชิกในกลุ่มได้
6. ผู้นำกิจกรรมให้กลุ่มที่แนะนำตัวเองดีกว่าจะให้เพื่อนกลุ่มไหน ทบทวนชื่อสมาชิกของกลุ่มตนเองที่เพิ่งแนะนำเสร็จไป
7. ให้กลุ่มที่ถูกเลือกทบทวนชื่อสมาชิกกลุ่มที่แนะนำตัวไปแล้ว จนกระทั่งถูกต้องทุกคน แล้วให้กลุ่มที่แนะนำตัวเองดีกว่าให้สมาชิกกลุ่มไหนออกไปแนะนำตัวถัดไป ทำเช่นนี้จนแนะนำตัวครบทุกกลุ่ม

**สรุป** ผู้นำกิจกรรมสรุปความสำคัญของการเป็นเพื่อน การจดจำชื่อกันได้เป็นสิ่งสำคัญ และแสดงถึงความสนใจ ใส่ใจซึ่งมีต่อกัน

## กิจกรรมที่ 8 โอ้เพื่อนรัก

### วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในตอนพบกันใหม่ ๆ ให้แต่ละคนคุ้นเคยกันเร็วขึ้น

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

15-20 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายกลุ่มและเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศของเพื่อน
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเงื่อนไขการเล่น โดยแจ้งว่าจะมีการร้องเพลง และมีท่าทาง ประกอบเพลง หากผู้ใดทำท่าไม่ถูกต้องอาจจะต้องแสดงความสามารถพิเศษ หลังทำกิจกรรมเสร็จแล้ว
3. ผู้นำกิจกรรมชักชวนสมาชิกร้องเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้  
ร้องเพลงให้ฟัง 1 เที้ยว  
บอกเนื้อเพลงให้สมาชิกพูดตามที่ละท่อนจนจบเพลง  
บอกสมาชิกให้ร้องเพลงตามผู้นำกิจกรรม ประมาณ 2-3 เที้ยว จนสมาชิกร้องได้
4. ให้สมาชิกนับ 1-2, 1-2 เรื่อยไปจนครบวง หากมีเศษให้เสริมเจ้าหน้าที่ลงไปจนครบหรือเศษเป็นเจ้าหน้าที่ให้ตัดออกเป็นกรรมการดูว่าใครทำท่าผิดบ้าง
5. ให้ทุกคนยืนขึ้นแล้วตรวจสอบด้วยการให้สมาชิกที่นับ “หนึ่ง” ยกมือ หลังจากนั้นให้สมาชิกที่นับ “สอง” ยกมือ ดูว่าไม่มีการยืนสลับที่กัน
6. สอนให้สมาชิกทุกคนทำท่าทางประกอบเพลง ให้บอกเนื้อเพลงที่ละท่อน และทำท่าทางให้ดูที่ละท่อน ตรวจสอบว่าทุกคนทำถูกต้อง จึงค่อยให้ทำตามในท่อนต่อไปจนจบเพลง

**ข้อสังเกต** เพื่อความสะดวกควรมีตัวอย่างประมาณ 4 คน มาสาธิตให้สมาชิกดู ตั้งแต่นับ 1-2, 1-2 แล้วให้คนที่นับ “หนึ่ง” ผู้สาธิตที่นับ “หนึ่ง” และผู้นับ “สอง” ผู้สาธิตที่นับ

1. เมื่อสมาชิกร้องเพลงและทำท่าประกอบได้แล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มต้น และให้ผู้สาธิต ซึ่งยืนอยู่กลางวงทำหน้าที่เป็นกรรมการคอยดูสมาชิกว่าผู้ใดทำท่าทางผิดบ้าง
2. ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบประมาณ 3 เที้ยว โดยเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ

3. เมื่อครบให้ทุกคนปรบมือให้ตัวเอง และผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

หมายเหตุ เนื่องจากกิจกรรมนี้มักใช้เป็นกิจกรรมแรก ๆ สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกันมากนัก ดังนั้น อาจจะ  
ยกเว้นไม่ต้องให้ผู้ที่ทำท่าทางผิดแสดงความสามารถพิเศษหลังเสร็จกิจกรรม

### เพลงไอ้เพื่อนรัก

ไอ้เพื่อนรัก      เรามาพบกัน      สะ-หวัด-ดี      ชา-วัด-ดี  
สะ-บาย-หรือ      สะ-บาย-ดี      เรายินดี      ที่ได้พบกัน

| คำร้อง       | ทำทาง                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ไอ้เพื่อนรัก | ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอไหล่แล้วแบมือออก                                                                                                                                                               |
| เรามาพบกัน   | เอามือทั้งสองแนบอกในลักษณะไขว้กัน                                                                                                                                                                  |
| สะ-หวัด-ดี   | คนที่นับ “หนึ่ง” หันไปทางซ้าย ยกมือพนมสวัสดี คนที่อยู่ซ้ายมือ ขณะเดียวกันคนที่นับ “สอง” หันไปทางขวา ยกมือพนมสวัสดี คนที่อยู่ขวามือ ซึ่งจะทำให้คนที่นับ “หนึ่ง” และนับ “สอง” หันมาสวัสดี เจอกันพอดี |
| ชา-วัด-ดี    | คนที่นับ “หนึ่ง” หันไปสวัสดีทางขวา ขณะเดียวกันคนที่นับ “สอง” หันไปสวัสดีทางซ้าย                                                                                                                    |
| สะ-บาย-หรือ  | คนที่นับ “หนึ่ง” เอามือซ้ายไพล่หลังและเอามือขวาจับมือกับคนที่อยู่ซ้ายมือ                                                                                                                           |
| สะ-บาย-ดี    | คนที่นับ “สอง” เอามือซ้ายไพล่หลังและมือขวาจับมือกับคนที่อยู่ขวามือ                                                                                                                                 |
| เรายินดี     | คนที่นับ “หนึ่ง” ใช้มือขวาจับมือคนที่อยู่ทางขวา                                                                                                                                                    |
| ที่ได้พบกัน  | คนที่นับ “สอง” ใช้มือขวาจับมือคนที่อยู่ทางซ้าย                                                                                                                                                     |
|              | หันหน้าเข้าหาวง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเสมอไหล่แล้วแบมือออก                                                                                                                                           |
|              | เอามือทั้งสองแนบอกในลักษณะไขว้กัน                                                                                                                                                                  |

## กิจกรรมที่ 9 ลมเพลมพัด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนานและสร้างความคุ้นเคย
2. ให้มีการเคลื่อนไหวที่คล่องตัว

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

10-15 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกรีนนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ชักซ้อมให้สมาชิกร้องเพลง โดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกับการทำกิจกรรม “โอ้เพื่อนรัก”
3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขว่าหลังจากร้องเพลงจบ ผู้นำกิจกรรมจะบอกว่า ลมพัด อะไร เช่น “ลมพัดคน ใส่เสื้อยืด” ทุกคนที่ใส่เสื้อ
4. เล่นประมาณ 4-5 รอบ ได้สมาชิกซึ่งถูกแย่งที่นั่งประมาณ 4-5 คนแล้ว ให้ทำ กิจกรรมพิเศษให้เพื่อนสมาชิกดู
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

### เพลงลมเพลมพัด

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| ลมเพลมพัด     | โบกสะพัดพัดมาไวไว |
| ลมเพลมพัดอะไร | ลมเพลมพัดอะไร     |
| ฉันจะบอกไว้   | (พัดคนที่ .....)  |

## กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน

### กิจกรรมที่ 1 ทักษะศึกษา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกศึกษาสภาพสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจในท้องถิ่นของตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองให้กับสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม

#### สาระสำคัญ

การศึกษาจากสถานที่จริง เช่น แหล่งสำคัญทางประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ป่าไม้ ไร่นาสวนผสม แหล่งทำศิลปหัตถกรรม สถานบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจะช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจได้ลึกซึ้งและแม่นยำ เป็นการปลูกจิตสำนึกให้รักถิ่นฐาน เห็นคุณค่าและหวงแหนมรดกของชาติ เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมของสมาชิก

#### เวลาที่ใช้

- 7 ชั่วโมง 30 นาที

#### ขนาดของกลุ่ม

30-50 คน

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. แผ่นพับรายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ที่จะไป
2. สมุดบันทึก

#### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 8-10 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มวางแผนการไปทัศนศึกษาร่วมกัน โดยร่วมกันกำหนดรายการต่อไปนี้
  - 2.1 ประเด็นศึกษา เน้นความรู้ ความเข้าใจ ให้เห็นความสำคัญของสถานที่ประโยชน์ของทัศนศึกษา และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
  - 2.2 การนำเสนอผลงาน
3. ศึกษารายละเอียดตามรายการที่กำหนด
4. อภิปรายสรุปร่วมกันและรายงานผลการไปทัศนศึกษา (ตามแบบรายงาน)

ข้อเสนอแนะ การเลือกสถานที่ให้สมาชิกไปทัศนศึกษา ควรเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของชาติ ของท้องถิ่นและสถานที่ต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น อาจเป็นภายในจังหวัดหรือจังหวัดใกล้เคียง

ดัดแปลงจาก “คู่มือวิทยากรโครงการค่ายเยาวชนชนต้นกล้า” โรงพยาบาลชัยภูมิรักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานร่วมบูรณาการ 9 กระทรวง ศูนย์ปฏิบัติการยาเสพติดแห่งชาติ. หน้า 138-139



สำหรับสมาชิก

แบบรายงานผลการไปทัศนศึกษา

ชื่อกลุ่ม.....

สถานที่.....

■■■ ท่านพบเห็นอะไรจากการไปทัศนศึกษา / ดูงาน ครั้งนี้

.....

.....

.....

■■■ ท่านได้รับประโยชน์อะไรจากการไปทัศนศึกษา / ดูงาน ครั้งนี้

.....

.....

.....

■■■ ท่านสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 2 การเล่นกีฬา

### วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน รวมทั้งเจ้าหน้าที่และเป็นการฝึกการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### อุปกรณ์

ลูกฟุตบอล , ตระกร้อ , วอลเลย์บอล , แบดมินตัน ฯลฯ

### ประเภทกีฬา

แข่งฟุตบอล , แข่งตระกร้อ เป็นต้น ฯลฯ

### ระยะเวลา

45-60 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. เจ้าหน้าที่ควรตรวจสอบสถานที่ก่อนเพื่อให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา และการจัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา
2. ควรจัดกิจกรรมนี้ในช่วงเวลาก่อนรับประทานอาหารเย็น
3. ควรมอบหมายสมาชิก 2-3 คน ในการดูแล รับผิดชอบในส่วนของอุปกรณ์กีฬาและเตรียมสถานที่



### กิจกรรมที่ 3 ร้องเพลง

การร้องเพลง ถือว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถสื่อถึงความรู้สึกหลาย ๆ ความรู้สึกที่สมาชิก  
อยากจะสื่อออกมาให้คนอื่น ๆ แทนคำพูด โดยบทเพลงที่นำมาร้องควรมีหลัก ดังนี้

- ร้องเป็นหมู่ได้
- เหมาะกับโอกาส
- เปลี่ยนอารมณ์ผู้ร้องได้
- สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจได้
- มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ผู้นำกิจกรรมต้องการ



## ในโอกาสเพื่อการต้อนรับ

### เพลงรับขวัญน้อง

ทำนอง รักน้องพร

โอ้.....โอ้ น้องเอ๋ย พี่จะขอชื่นเชยจะมีเลยแรมไกล จะรักเจ้าดังดวงใจ มีคล้ายหน้ายหน้า ล้า  
ลา ล้า หล้า ลา ล้า ลา ล้า หล้า ลา

พี่จะรับขวัญเจ้า เอามาเข้าเป็นขวัญจิต จะรักดังชีวิต ใจคิดกรุณา ล้า ลา ล้า หล้า ลา ล้า ลา  
ลา ล้า หล้า ลา

ของหายโสก พันภัยหายโรค ให้มีโชคนะน้องยา พี่จะเอาด้ายยาว ขาวบริสุทธิ์ หล้า ลา ล้า  
ลา ลา หล้า

พันมัดผูกไว้ที่ข้อมือของเจ้า หล้า ลา ล้า ลา หล้า เหมือนดังใจพี่ผูกพันเจ้าไว้ไม่หน่ายหนี  
เอื้อ เอย ในผูกพัน ลา ล้า ลา ล้า ลา หล้า ลา ล้า หล้า ลา

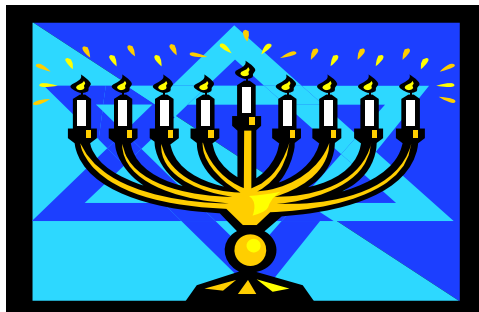


### เพลงเชิญพระขวัญ

ขวัญเจ้าเอ๋ย ขวัญเอ๋ยมาสู่องค์เอ๋ย (ซ้ำ) ขอเชิญพระขวัญเมื่อวันเดือนเพ็ญ ให้อยู่ร่มเย็น อย่าหนีไป  
ไหน

ขวัญเจ้าเอ๋ย ขวัญเจ้าอย่าเลยไปไกล อย่าเที่ยวจนเพลิน อย่าระเหิร ระหก อย่ามัวหม่นก อย่ามัวชม  
ไม้

ขอเชิญขวัญเจ้า รีบเข้าสู่กาย อย่าลี้หนีหายเลยนะขวัญเจ้าเอ๋ย



เพื่อแสดงความกตัญญู  
เพลงแม่เจ้า

ชื่อ.....แม่เจ้า สดุดยอคนบูชาวิญญูชีวาของคุณ แม่บุญปลูกพุ่มฟ้าดวงใจ แต่เล็กจนใหญ่ แม่ให้เมตตา

\* แม่เจ้าเลื้อยในอุรา น่านมทรงคุณค่า อย่าหยิ่งทะนง ทุกคนเกิดมา เพราะแม่นี้หนา ไซ่ฤทธิ์ธำได  
เทอดพระคุณ (เทอดพระคุณ) ประดุจดิน น้ำ ลม ไฟ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ทุกลมหายใจ (ลมหายใจ) แม่ให้ไว้  
สร้างโลกทุกชีวิ แม่เจ้าคู่ควรดินฟ้า คำจูนคุณความดี รักยิ่งใหญ่สมไว้ศักดิ์ศรี รักของแม่นี้ รักชั่วนรันดร์  
(ซ้ำ \*)





## อยุธยาเมืองเก่า

อยุธยาเมืองเก่าของเราแต่ก่อน จิตใจอาวรณ์มาเล่าสู่กันฟัง อยุธยาแต่ก่อนนี้ยังเป็นดังเมืองทองของพี่น้องเผ่าพงศ์ไทย

เดี๋ยวนี้จึงเป็นเมืองเก่า ชาวไทยแสนเศร้าถูกข้าศึกกรรณ ชาวไทยทุกคนหัวใจร้าวรานข้าศึกยาเผาผลาญแหลกลาญวอดวาย

เราชน... ชั้นหลังฟังแล้วเศร้าใจ อนุสรณ์เตือนให้ชาวไทยจงมัน สัมครสมานร่วมใจกันสามัคคี คงจะไม่มีใครกล้ารุกรานไทย



## เพื่อการฝึกระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา

ตรงต่อเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา เราเกิด  
มาเป็นคน ต้องหมั่นฝึกตนให้ตรงเวลา วันกินไม่ค่อยทำ วันเวลาไม่เคยคอยใคร

## ความเกรงใจ

ความเกรงใจ เป็นสมบัติของผู้ดี ตรงดูซีทุกคนก็มีหัวใจ เกิดเป็นคนถ้าหากไม่เกรงใจ  
ใครคนนั้นไซ้ไร้คุณธรรมประจำตน



## ความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์เป็นสมบัติของคนดี หากว่าใครไม่มี ซาตินี่เอาดีไม่ได้ มีความรู้ท่วมหัว เอาตัว  
ไม่รอดดมไป คด โกงแล้วใครจะรับไว้เข้าร่วมการงาน

## งานสิ่งใด

งานสิ่งใด งานสิ่งใด แม้ใครละเลยทิ้งปล่อย มั่วแต่คอย ฝ้าแต่คอย หวังคอยแต่เกี่ยง โยนกอง  
ไม่มีเสร็จ ไม่มีเสร็จ รับรอง

จำไว้ทุกคนต้องทำงาน เราต้องช่วยกัน ช่วยกัน ช่วยกัน ช่วยกัน



## อย่าเกียจคร้าน

อย่าเกียจคร้านการทำงานนะพวกเรา งานหนักงานเบา เหนื่อยแล้วเราพักผ่อนก็หาย  
ไม่ทำงาน หลบหลีกงาน ฝ้าเกียจคร้านเอาแต่สบาย แก่จนตายขอท่านายว่าไม่เจริญ

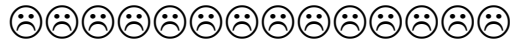




## เพื่อความสนุกสนาน

### มอหงา

มอหง มอหงา ขวัญตาเจ้าอยู่แห่งใด      มอหง มอหงไป ขวัญใจทำไมไม่มา  
เจ้าหลอกให้พี่มารอ      โอ้หนอช่างเป็นไปได้อ      เป็นเพราะเหตุอันใด ขวัญใจทำไมไม่มา



### 10. ผิดนัด

มากลางวัน เชนัดให้มากลางวัน      มากลางวัน เชนัดให้มากลางวัน  
พวกเรามาวันนี้เพื่อมาร้องเพลง      ร่วมบรรเลงเป็นเพลงที่สุขใจ  
สนุกสนานรื่นเริงกับเช้าใจ      ด้วยหัวใจของคนทีร้องเพลง



### 11. สุขสันต์วันอบรม

แสนสุขสันต์วันนีอบรม      สวัสดิ์วันนี้เป็นวันสุขใจ  
เป็นมิ่งมงคลไม่ต้องกระวนกระวาย (ซ้ำ)  
จงรับความชื่นบาน      แสนสราญรื่นเริงไม่วายและผ่องใสยินดี



### 12. ดอกกลิ่นทม

โอ้เจ้าดอกกลิ่นทม      ถิ่นเคยเด็ดดม      ถิ่นเคยเด็ดเล่น      เด็ดเช้า      เด็ดเย็น      ถิ่นเคยเด็ดเล่น      เด็ดดม  
เด็ดดม



### 18. เพลงตบยุง

ยุงมันมีมากมาย มาเรามา มาช่วยตบยุง (ซ้ำ)  
ยุงชอบกัดที่ขา (ซ้ำ)      เอ้า! มาเรามา มาช่วยตบยุง      เอ้า! ตบๆๆๆ

## 19. ลูกกบน้อย

ฉันเป็นกบตัวน้อย น้อย กระโดดไปมา (กระโดด กระโดด แอ๊บ แอ๊บ)

ถึงเวลาหากิน กระโดดจับกิน แมลงทุกวัน (กระโดดจับแมลง ขว, ซ้าย, หน้า, หลัง พร้อมร้อง แอ๊บๆ)



## เพื่อบอกความรู้สึก ลูกเดินผิดทาง

อายุ 8 ปี แม่ส่งเข้าเรียน มานะพาณิเพียร เล่าเรียน ศึกษาความรู้ อยู่มาไม่นาน เพื่อนชวน  
ลองยาดี เสพเพียงสองสามที ชีวภาพสุขขึ้นใจ

ทั้งฉีด ทั้งสูบ ทั้งดูด ทั้งดม พาหัวอกตรม ระทมร่างกายผอมโซ ทั้งเฮโรอีน มอร์ฟีน กัญชา  
รวมทั้งยาบ้า คือตัวยาขยัน

วันใดอยากยา น้ำตาไหลริน ชีวิตแทบสิ้น จะจากลาไกล ต้องหลบ ต้องหลีก ปลีกหนีสังคม  
ร้อนแระ นอนชม ระทมอยู่เดียวดาย

การเรียนตกต่ำ เพื่อนพ้องหนีไกล ลูกไม่ตั้งใจ จะเสพ ดิทยาเพราะเพื่อนชักนำ ปรักปราให้  
เสพหากเลิกคิดสูบ จะถูกทุบตี

ทำร้าย รำวี พ่อแม่ทุกวัน เพราะพิษของมัน โหดร้ายสิ้นดี ใช้เงิน ใช้ทอง สิ่งของขายหมด  
สังคมเมินพบ เกลียดชัง ตัวเรา

พ่อจำแม่จำ ครูบาอาจารย์ โปรดช่วยสงสาร รักษาให้ลูกอีกที ลูกขอสัญญา จะกลับมาเป็นคน  
ดี กลับมาสู่ออก แม่เน่ ชีวิตลูกเดินผิดทาง



## พินยาเสพติด

(สร้อย) ลามะลิลา ขึ้นต้นเป็นมะลิซ้อน พอแตกใบอ่อนเป็นมะลิลา(ซ้ำ)

1. ยาบ้า เป็นตัวทำลาย (ซ้ำ) รวมทั้งร่างกาย จิตใจ เสื่อมทราม  
(สร้อย)

2. กัญชา นั้นมีพิษร้าย (ซ้ำ) ใครเสพเข้าไป หน้ามืด มัวตา  
(สร้อย)

3. สารระเหย มีอันตราย (ซ้ำ) ถ้าใครสูดดม วิงเวียน สายตา  
(สร้อย)

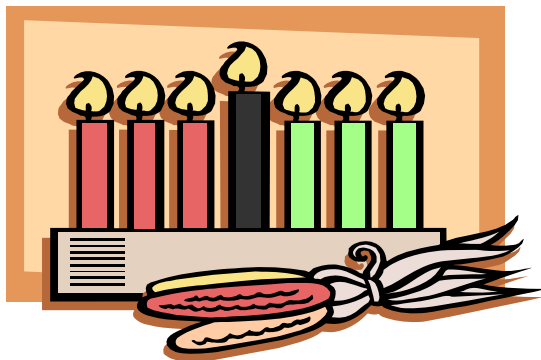
4. เฮโรอีน เป็นผงสีขาว (ซ้ำ) ผู้เสพถึงตาย ผู้ขายมรณา  
(สร้อย)

5. ยาเสพติด เป็นสิ่งไม่ดี (ซ้ำ) ขอเชิญน้องพี่ หลีกหนี ดิทยา  
(สร้อย)

## คำสัญญา

อินโดจีน

ก่อนจากกันขอสัญญา  
ฝากประทับใจตราจนกว่าจะพบกันใหม่  
โบกมืออำลาสัญญาด้วยหัวใจ  
เพราะความรักคิดถึงหวังใยด้วยใจผูกพันมั่นคง  
ด้วยความดีนั้นฝังตรึง  
จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับใจ  
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไปอย่างไร  
ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความคิด  
(\*) โอ้ เพื่อนเอ๋ยเคยร่วมสนุกกันมา  
แต่เวลาต้องพาให้เราจาก (ห่าง) กัน  
ไม่นานหรือรอกหนา เราคงได้มาพบกัน  
ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา  
หากแผ่นดินไม่ฝืนกาย  
จะสุขจะทุกข์เพียงใดน่ายกยอผู้ฟันฝ่า  
ร้อยรัดดวงใจมั่นในคำสัญญา  
สร้างสรรค์เพื่อปวงประชา นี่คือนิยามของเรา  
(ซ้ำ \*)



## เก็บตะวัน .....

อิทธิ พลางกูร

เก็บตะวันที่เคยส่องฟ้า เก็บเอามาเก็บไว้ในใจ เก็บพลัง เก็บแรงแห่งแสงยิ่งใหญ่  
รวมกันไว้ให้เป็นหนึ่งเดียว

เก็บเอากาลเวลาผ่านเลย สิ่งที่เคยผิดหวังช่วงมัน หนึ่งตัวตนหนึ่งคนชีวิตแสนสั้น  
เก็บแก่นนั้นก็คงไม่ตาย

ธรรมชาติเวลาฟ้าครามเมฆหม่น พายุฝนอยู่บนฟากฟ้า คงไม่นานตะวันสาดแสงแรงกล้า  
ส่องให้ฟ้างดงาม

หากตะวันยังเคียงคู่ฟ้า (หากตะวันยังเคียงคู่ฟ้า) จะมัวมาสิ้นหวังทำไม (จะมัวมาสิ้นหวัง  
ทำไม) เมื่อยังมีพรุ้งนี้ ให้เดินเริ่มใหม่ มันคงไว้ดังเช่นตะวัน ... มันคงไว้ดังเช่นตะวัน ...มันคงไว้ดังเช่น  
ตะวัน...

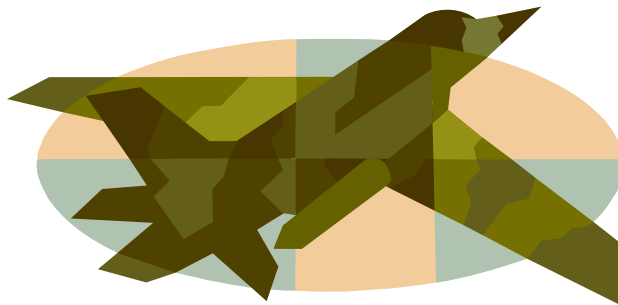


## จากเพื่อนถึงเพื่อน ...

สุ บุญเลี้ยง

กว่าจะรู้ใจกันมันก็นานแสนนาน กว่าจะมาเป็นเพื่อนกันก็ใช้เวลานาน  
อยู่กันมานานแสนนาน จากกันไปไกลแสนไกล จดจำไว้ เพื่อนยังไม่ลืม  
บนเส้นทางยาวไกล ร่วมฝ่าฟันไว้ ก้าวไปด้วยกัน จำวันนั้นยังจำ เคยร่วมกันทำ ด้วย  
ความมั่นใจ

สุขเราก็เคยร่วมเสพ เจ็บเราก็เคยร่วมเจ็บจดจำไว้ เพื่อนยังไม่ลืม จดจำไว้จากเพื่อนถึง  
เพื่อน



## เพื่อสร้างจิตสำนึก

### เพลงอากาศเสีย

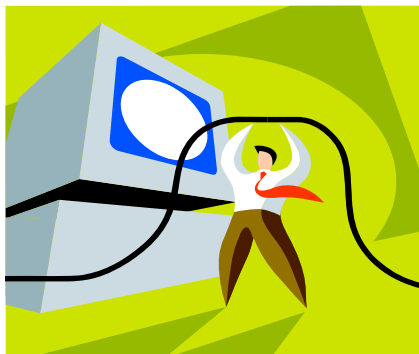
อากาศ อากาศเป็นพิษ จิตใจหงุดหงิดไม่สดไม่ใส ชีวิตจะไม่ปลอดภัย (ซ้ำ)  
ถ้าสูดเข้าไปหน้ามีดตาย (จริงจ๊ะ ๆๆๆ)  
รถยนต์และมอเตอร์ไซด์ ช่างน่าหนักใจ พ่นควันดำ โรงงานตัวการกระทำ (ซ้ำ)  
เราเจ็บ เราช้ำเพราะอากาศไม่ดี (จริงจ๊ะ ๆๆๆ)  
ยังมีพวกคนจัญไร ทั้งขยะลงไปในบ่อในคลอง เป็ด ไก่ จิ้งจกเป็นทอง (ซ้ำ)  
กวาดลงในคลอง น้ำเน่าเหม็นจัง (จริงจ๊ะ ๆๆๆ)  
พวกเราล้วนเป็นคนไทย ร่วมจิต ร่วมใจช่วยกันพัฒนา ขยะมากมายเกลื่อนตา (ซ้ำ)  
ไปเก็บเอามา แล้วเผาไฟไปเลย (จริงจ๊ะ ๆๆๆ)

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## เที่ยวป่า

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| สุขใจจริงหนา                | เมื่อมาเที่ยวป่า   |
| ท่องเที่ยวพนา มีสัตว์มากมาย | เสียงสัตว์มันร้อง  |
| เสียงก้องพนา แว่วเสียงดังมา | นั่นสัตว์อะไร..... |

XXXXXXXXXXXX



รวบรวมบทเพลงโดย พ.ต.ท.สุชาติ ศรีสังข์แก้ว รอง ผกก.อก.บก.ตชด.ภาค

## กิจกรรมที่ 4 Walk rally

### แนวคิดในการจัดกิจกรรม Walk rally

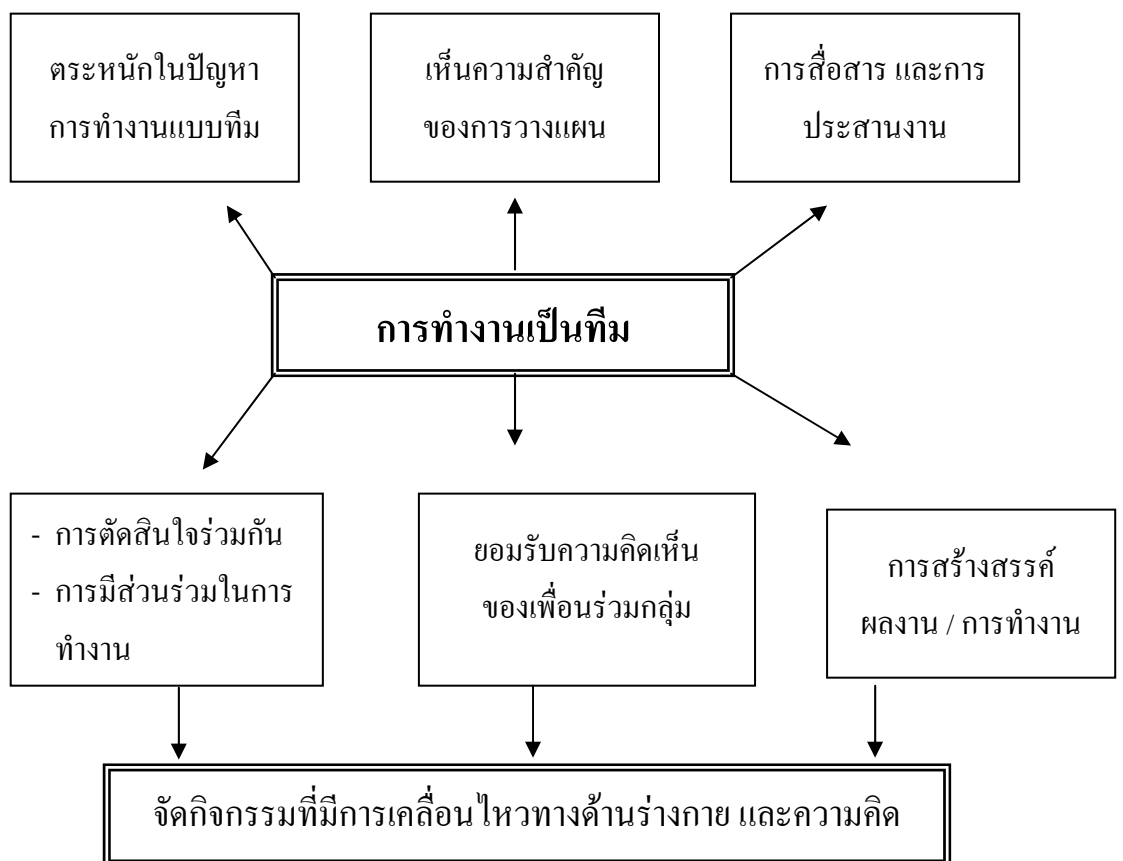
#### ทฤษฎีพื้นฐาน

1. ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ (Human Development Lopoment)
2. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

#### แนวคิด

1. แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่ม (Group process)
2. แนวคิดเรื่องการเรียนแบบร่วมมือ (Constructivism Learning)
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความรู้ (Constructivism)

การจัดกิจกรรม Walk rally ควรเป็นการทำงานร่วมกัน ใส่ใจซึ่งกันและกัน โดยอยู่บนพื้นฐานต่อไปนี้



คัดลอกจาก “คู่มือวิทยากรโครงการค่ายเยาวชนต้นกล้า” โรงพยาบาลชัยภูมิ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานร่วมบูรณาการ 9 กระทรวง ศูนย์ปฏิบัติการยาเสพติดแห่งชาติ หน้า 91-112

\*\*\*\*\*

## ฐานที่ 1 สถานีล้างลูกจระเข้

**แนวคิด** การที่คนเราจะได้ในสิ่งที่ปรารถนา ต้องการ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมาย ถูกต้องตามศีลธรรม จริยธรรมนั้น จะต้องมีความพยายาม วิริยะ อุตสาหะ ตลอดจนต้องเคารพ กฎ กติกา ของสังคมและประเทศชาติ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อฝึกการวางแผน
2. เพื่อให้รู้จักการใช้ความพยายามให้ได้ในสิ่งที่ต้องการอย่างถูกต้องตามกฎหมาย-กติกา
3. เสริมสร้างการเคารพกฎ กติกา ของการเล่นกิจกรรม

**เนื้อหา** การวางแผนใช้ความพยายามให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ อย่างถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม

**ระยะเวลา** 20 นาที

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ไม้เสาขนาด 1.50 เมตร จำนวน 4 ท่อน
2. เชือก
3. ก้อนหินขนาดไข่ไก่ จำนวน 4-5 ก้อน

**วิธีการ**

1. ปักเสา 4 เสา ระยะห่างประมาณ 2 เมตร เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า
2. ใช้เชือกผูกแต่ละเสา เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า
3. ให้นำก้อนหินไปวางไว้ตามจุดต่างๆ ภายในเชือกที่ผูกไว้
4. ให้แต่ละทีมนำก้อนหินออกมาโดยให้เอื้อมหยิบจากนอกเชือกและไม่ให้ส่วนใดของร่างกายแตะต้องเชือก

**คะแนน**

เวลาน้อยที่สุด 500 คะแนน  
เวลามากที่สุด 100 คะแนน



## ฐานที่ 2 ร่วมด้วยช่วยกัน

|                |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด         | ในการใช้ชีวิตอยู่ในชุมชน-สังคม-ประเทศชาติ เราจะต้องมีส่วนช่วยกันที่จะพัฒนาในชุมชน-สังคม-ประเทศชาติให้ก้าวหน้า ในขณะที่เดียวกันต้องร่วมมือและช่วยกันแก้ไขในสิ่งที่จะทำให้ชุมชน-สังคม-ประเทศชาติเดือดร้อน |
| วัตถุประสงค์   | เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงหน้าที่ ความรับผิดชอบ ในฐานะของประชาชนชาวไทยและผู้ที่พักอาศัยภายในชุมชน                                                                                              |
| เนื้อหา        | การตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง                                                                                                                                                                          |
| ระยะเวลา       | 20 นาที                                                                                                                                                                                                 |
| สื่อ / อุปกรณ์ | 1. ท่อ พี.วี.ซี ขนาดประมาณ 15 นิ้ว เจาะรูโดยรอบ ประมาณ 15-20 รู<br>2. ถังใส่น้ำ จำนวน 1 ใบ<br>3. แก้วน้ำพลาสติก จำนวน 1 ใบ<br>4. ลูกปิงปอง จำนวน 1 ลูก                                                  |
| วิธีการ        | ให้แต่ละทีมช่วยกันใช้มืออุดรูรั่วรอบๆ ท่อ พี.วี.ซี ซึ่งมีลูกปิงปองบรรจุอยู่จากนั้นตักน้ำใส่ในท่อ พี.วี.ซี. ให้เต็ม จนลูกปิงปองลอยขึ้นมาอยู่ข้างบน                                                       |
| คะแนน          | เวลาน้อยที่สุด 500 คะแนน<br>เวลามากที่สุด 100 คะแนน                                                                                                                                                     |

### ฐานที่ 3 สร้างบ้าน

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด         | ในครอบครัวทุกคน ต่างมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบและต้องห่วงใยในความรู้สึก ซึ่งกันและกัน / ซึ่งเปรียบเสมือนกับการสร้างบ้าน ซึ่งจะต้องประกอบไปด้วย เสาบ้าน ฝาบ้าน หลังคาบ้าน ตะปู ฯลฯ ต่างมีหน้าที่ของตนเองกับการที่จะทำให้เป็นบ้านขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บ้านย่อมพัง เปรียบเช่นผู้ที่อยู่อาศัยต่างมีหน้าที่ของตนเองไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ หรือลูก สิ่งเหล่านี้จะทำให้ครอบครัวดำรงอยู่และมีความสุข |
| วัตถุประสงค์   | เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ตระหนักถึงหน้าที่-ความรับผิดชอบของตนเอง ที่จะต้องมีต่อคนในครอบครัวของตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| เนื้อหา        | ทุกคนในครอบครัวต่างมีหน้าที่ของตนเอง ในการที่จะทำให้ครอบครัวคงอยู่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ระยะเวลา       | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| สื่อ / อุปกรณ์ | 1. กระดาษ ขนาด A4 จำนวน 25 แผ่น<br>2. คลิปหนีบกระดาษ จำนวน 5 ก्ल้อง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| วิธีการ        | 1. ให้แจกกระดาษขนาด A4 ให้ทีมละ 5 แผ่น และคลิปหนีบกระดาษ อีกทีมละ 20 อัน<br>2. ให้แต่ละทีมนำอุปกรณ์ที่วิทยากรแจกให้ ช่วยกันนำมาสร้างเป็นบ้าน                                                                                                                                                                                                                                              |
| คะแนน          | เวลาน้อยที่สุด 500 คะแนน<br>เวลามากที่สุด 100 คะแนน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### ฐานที่ 4 ลอดใยแมงมุม

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด         | การวางแผนที่ดี และมีระบบ ทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จ ตามที่วางไว้                                                                                                                                                                                                                                         |
| วัตถุประสงค์   | 1. เพื่อฝึกการวางแผน<br>2. เพื่อให้เกิดความสามัคคี<br>3. เพื่อฝึกให้รู้จักการวางแผนอย่างเป็นระบบ                                                                                                                                                                                                         |
| เนื้อหา        | การวางแผนในการทำงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ระยะเวลา       | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| สื่อ / อุปกรณ์ | เชือก จำนวน 1 ม้วน                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| วิธีการ        | 1.นำเชือกมาผูกติดกับต้นไม้ 2 ต้น เป็นลักษณะคล้ายใยแมงมุมโดยให้มีช่องขนาดที่แตกต่างกัน แต่คนสามารถที่จะลอดผ่านได้ จำนวน 4-5 ช่อง สูงประมาณ 175 เซนติเมตร<br>2.ให้แต่ละทีมคัดเลือกสมาชิกในทีมที่จะเป็นผู้ลอดผ่านใยแมงมุม โดยที่ห้ามโดนเชือกอย่างเด็ดขาด โดยที่สมาชิกที่เหลือสามารถเป็นผู้ช่วยกันส่ง-รับตัว |
| คะแนน          | เวลาน้อยที่สุด 500 คะแนน<br>เวลามากที่สุด 100 คะแนน                                                                                                                                                                                                                                                      |

## ฐานที่ 5 ทาย...!

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด         | ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม นั้น สิ่งสำคัญ ต้องรู้จักคิดอย่างมีระบบ ตามคำโบราณว่าไว้ว่า “อย่าคิดแค่คืบ แค่ศอก” นั่นก็หมายความว่า เราจะต้องคิดถึงอนาคตเพราะการกระทำในปัจจุบันย่อมส่งผลถึงอนาคตแน่นอน ดังนั้น จะกระทำสิ่งใดก็ตามต้องคิดอย่างรอบคอบ สมเหตุผล เพื่อตนเอง-ครอบครัวจะได้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข                                                                                            |
| วัตถุประสงค์   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกการคิดอย่างมีระบบ รอบคอบ สมเหตุสมผล</li><li>2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ตระหนักผลเสียที่เกิดจากการกระทำที่มาจากความคิดที่ไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต</li></ol>                                                                                                                                                      |
| เนื้อหา        | การรู้จักคิดอย่างมีระบบ และคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ระยะเวลา       | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| สื่อ / อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"><li>1. กระดาษคำถาม จำนวน 4 ใบ พับ และใส่ไว้ในกล่อง<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 สวขงาม</li><li>1.2 กลิ่นหอม</li><li>1.3 ไข่ในบ้าน</li><li>1.4 ไข่กลางแจ้ง</li></ol></li><li>2. กระดาษคำตอบ จำนวน 4 ใบ ให้วิทยากรเก็บไว้<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 แหวน</li><li>1.2 ดอกมะลิ</li><li>1.3 คู่เสื้อผ้า</li><li>1.4 หมวก</li></ol></li></ol> |
| วิธีการ        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ให้แต่ละทีมเลือกกระดาษคำถาม 1 ใบ</li><li>2. ให้แต่ละทีมตอบว่าคืออะไร โดยแต่ละทีมสามารถถามได้ จำนวน 5 ข้อ ซึ่งวิทยากรจะตอบได้เพียง ใช่หรือไม่ใช่ เท่านั้น</li></ol>                                                                                                                                                                                          |
| คะแนน          | ตอบถูกได้ 500 คะแนน<br>ตอบผิดได้ -0- คะแนน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

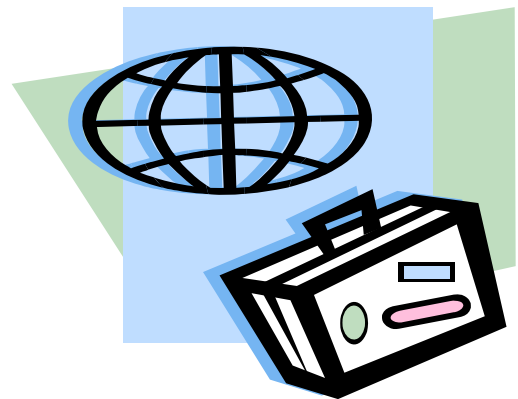
## ฐานที่ 6 สถานี ห่วงสน่หา

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด                | การรับรู้ความสามารถของตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| วัตถุประสงค์          | เพื่อฝึกผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินความสามารถของตนเอง และวางแผนร่วมกันระหว่างสมาชิกในทีม                                                                                                                                                                                                                                                    |
| เนื้อหา               | การรับรู้ความสามารถของตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ระยะเวลา              | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| สื่อ / อุปกรณ์        | 1. ห่วงยาง (กลุ่มละ 10 เส้น)<br>2. หลอดกาแฟ (กลุ่มละ 10 อัน)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| การดำเนินกิจกรรม      | 1. ให้สมาชิกในกลุ่มยืนเรียงหน้าแถวกระดาน จำนวน 10 คน<br>2. แจกหลอดกาแฟคนละอัน<br>3. ให้สมาชิก 1 คน เป็นคนคอยส่งห่วงยางให้คนที่ 1 ที่ละเส้น<br>4. ให้คนที่ 1 ส่งห่วงยางให้คนที่ 2 โดยการใช้ปากคาบหลอดกาแฟซึ่งมีห่วงยางคล้องอยู่ และให้คนที่ 2 ส่งให้คนที่ 3 ในลักษณะเดียวกันกับคนที่ 1 และทำลักษณะเดียวกันโดยที่ไม่ให้ห่วงยางหล่นจนครบ 10 คน |
| การวัดและการประเมินผล | ตัดสินจากการใช้เวลาทั้งหมด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

สำหรับวิทยากรประจำฐาน

แบบประเมิน ฐานสถานีห้วงเสนาหา

| กลุ่มที่ | ชื่อกลุ่ม | การวางแผน<br>(10) | ความพร้อม<br>(10) | เวลาที่ใช้<br>(นาที) | คะแนนรวม |
|----------|-----------|-------------------|-------------------|----------------------|----------|
|          |           |                   |                   |                      |          |



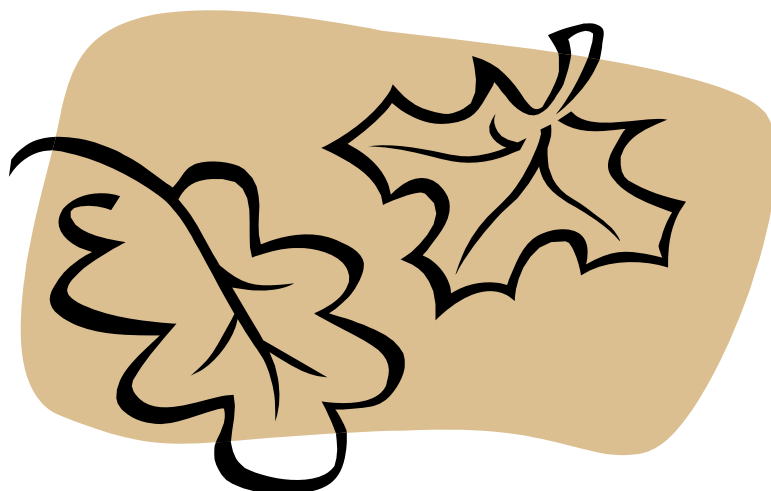
## ฐานที่ 8 สถานีไขถุยกอด

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด        | การทำงานที่ดี จำเป็นต้องมีการวางแผนเป็นอันดับแรก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| จุดประสงค์    | เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของการวางแผน และฝึกการแก้ปัญหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| เนื้อหา       | การวางแผนในการทำงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ระยะเวลา      | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| สื่อ          | 1. ไข่ไก่ กลุ่มละ 1 ฟอง<br>2. ตะเกียบ กลุ่มละ 2 คู่<br>3. แก้วโถก กลุ่มละ 2 ใบ<br>4. ถูพลาสติก กลุ่ม 2 ใบ<br>5. เชือกฟาง กลุ่มละ 1 เส้น (ขนาดยาว 2 ฟุต)<br>6. ดินน้ำมัน กลุ่มละ 1 ก้อน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| กติกา         | ให้นำอุปกรณ์ที่ให้มาต่อไข่ให้สูงที่สุด โดยห้ามทำไข่แตก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| วิธีดำเนินการ | 1. วิทยากรชี้แจงกติกาให้ผู้รับการอบรมทราบ<br>2. แจกอุปกรณ์<br>3. ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการต่อไข่ให้สูงที่สุด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| เกณฑ์ตัดสิน   | 1. วัดความสูงที่ได้เป็นเซนติเมตร<br>2. สังเกตความร่วมมือของสมาชิกภายในกลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| สรุปสาระสำคัญ | 1. การทำงานทุกอย่างจำเป็นต้องมีการแผนเป็นอันดับแรก ซึ่งการวางแผนที่ดีนั้น สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการคิด ตรวจสอบข้อผิดพลาดในการทำงาน<br>2. สิ่งที่ขาดหรือปัญหาในการวางแผน คือ มักจะขาดการทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายให้ชัดเจน ส่วนมากจะรับงานมาทำเลย ดังนั้น การวางแผนที่ดี ควรจะศึกษาข้อมูลรายละเอียด ตลอดจนข้อมูลสารสนเทศที่ได้รับนอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมาย<br>3. การทำงานคนส่วนใหญ่ทุกคนมีความคิดที่ดี มีหลักการดี แต่เมื่อถึงเวลาในการทำงาน มักจะละเลยขั้นตอนในการทำงานที่ได้กำหนดไว้ ทำให้ละเลยขั้นตอนในการทำงานที่สำคัญหรือทำให้งานนั้นผิดพลาดได้ ดังนั้นควรจะมีการตรวจสอบขั้นตอนการทำงาน และหลักในการทำงานอยู่เสมอ |

สำหรับวิทยากรประจำฐาน

แบบประเมินกิจกรรม - ไข่ตุ๋นทอด

| กลุ่มที่ | ชื่อกลุ่ม | การวางแผน<br>(10) | ความพร้อม<br>(10) | ความสูง<br>(ชม.) | คะแนนรวม |
|----------|-----------|-------------------|-------------------|------------------|----------|
|          |           |                   |                   |                  |          |





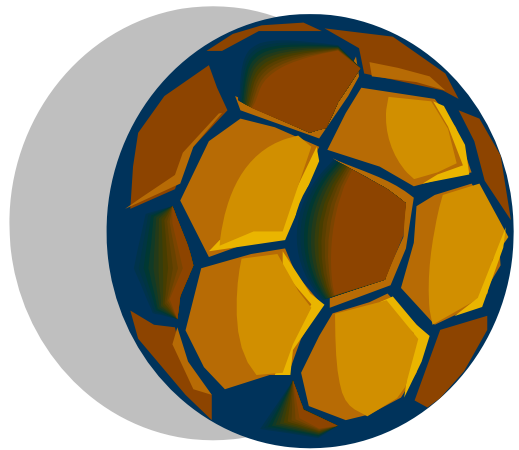
## ฐานที่ 10 สถานี ย.ยาวยัด

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด           | การรู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมจะทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| จุดประสงค์       | เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเสียสละมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิดร่วมกับผู้อื่น ฝึกคิดแบบสร้างสรรค์ และมีการวางแผน บริหารเวลาอย่างเหมาะสม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| เนื้อหา          | การเสียสละเพื่อส่วนรวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ระยะเวลา         | 20 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| สื่อ             | <ol style="list-style-type: none"><li>1. สิ่งของ เครื่องใช้ เครื่องแต่งกาย ร่างกาย</li><li>2. ไม้บรรทัด หรือสายวัด</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| การดำเนินกิจกรรม | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมระดมสมองเพื่อที่จะช่วยกันต่อวัสดุ อุปกรณ์ หรืออื่นๆ ที่มีอยู่ภายในตัวในขณะนี้ให้มีความยาวมากที่สุด</li><li>2. ห้ามใช้เครื่องมืออื่นๆ ของผู้อื่นที่ไม่อยู่ในกลุ่ม ของที่ต้องต้องเป็นของที่มีอยู่ในร่างกาย ของสมาชิกในทีมเท่านั้น</li><li>3. กำหนดระยะเวลาให้ต่อภายใน 15 นาที</li><li>4. คะแนนที่วัดความยาวของสิ่งที่ต่อได้โดยวัดเป็นเซนติเมตร</li><li>5. หลังจากเสร็จกิจกรรมให้คืนอุปกรณ์ และส่งคืนเจ้าของก่อนออกจากฐาน</li></ol> |
| สรุปสาระสำคัญ    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ความเสียสละ (ในการให้อุปกรณ์) ถือเป็นสิ่งที่ทำคุณประโยชน์</li><li>2. สังเกตเรื่องของความคิดเริ่มที่จะใช้สิ่งต่างๆ ในการต่อ เช่น ตัวเองนอนลงต่อ แล้วให้การเสริมแรงในเรื่องความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</li></ol>                                                                                                                                                                                                      |

สำหรับวิทยากรประจำฐาน

แบบประเมินกิจกรรม สถานี ข.ยาวยี่ด

| กลุ่มที่ | ชื่อกลุ่ม | การวางแผน<br>(10) | ความพร้อม<br>(10) | ความยาว<br>(ชม.) | คะแนนรวม |
|----------|-----------|-------------------|-------------------|------------------|----------|
|          |           |                   |                   |                  |          |



## ฐานที่ 11 สถานี หวังหา-อาลัย (อะไร)

**แนวคิด** การรู้จักการทำงานเป็นทีม ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

**จุดประสงค์** เพื่อให้รู้จักการทำงานเป็นทีม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

**เนื้อหา** การทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

**ระยะเวลา** 20 นาที

- สื่อ**
1. มีสิ่งของประมาณ 8-10 ชิ้น
  2. เชือกฟาง ยาวประมาณ 75-100 เซนติเมตร กลุ่มละ 1 เส้น

- การดำเนินการ**
1. ให้สมาชิกในกลุ่มนำสิ่งของที่ได้รับมอบหมายไปซ่อนในบริเวณที่ใกล้เคียง
  2. เมื่อซ่อนสิ่งของเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับมือกันเป็นวงกลม วิทยากรนำเชือกฟางไปผูกเอวของสมาชิกทุกคนให้ติดกันโดยทิ้งระยะห่างของเชือกฟางให้พอเหมาะ
  3. จากนั้นให้สมาชิกหาสิ่งของที่ซ่อนไว้ให้ได้ครบโดยที่ไม่ทำให้เชือกฟางขาด หรือหลุด

### การวัดและการประเมิน

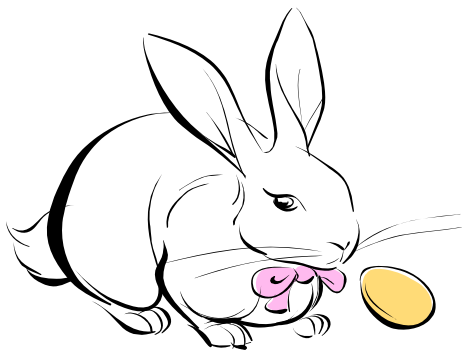
1. สังเกตการวางแผนของกลุ่ม
2. สังเกตการเป็นผู้นำ - ผู้ตามของสมาชิกในกลุ่ม
3. ให้คะแนนตามจำนวนชิ้นของที่พบ

**สรุปสาระสำคัญ** การทำงานเป็นทีม รู้จักการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี เป็นผู้เข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (Two way communication)

สำหรับวิทยากรประจำฐาน

แบบประเมินกิจกรรม สถานี ห่วงหา-อาลัย (อะไร)

| กลุ่มที่ | ชื่อกลุ่ม | การวางแผน<br>(10) | ความพร้อม<br>(10) | สิ่งของ<br>(ชิ้น) | คะแนนรวม |
|----------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|
|          |           |                   |                   |                   |          |



## ฐานที่ 12 “ใครคือใคร”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละครอบครัวได้รู้จักกันมากขึ้น
3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน

### สาระสำคัญ

การรวมตัวของแต่ละครอบครัวในการทำกิจกรรมใดๆ ต้องใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลาง เพื่อให้ครอบครัวแต่ละครอบครัวเกิดความคุ้นเคยกัน มีการสื่อสารกันและบรรยากาศของการทำกิจกรรมควรผ่อนคลายสนุกสนาน

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. ปากกาหรือดินสอ

เวลา 1 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการกิจกรรม

| วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สื่อ / อุปกรณ์                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. ผู้นำกลุ่มเตรียมใบงานล่าลายเซ็นให้ครบตามจำนวนครอบครัว<br>2. ผู้นำกลุ่มแจกแบบล่าลายเซ็นให้ครอบครัวละ 1 แผ่น<br>3. เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มต้น ให้สมาชิกแต่ละครอบครัวนำใบงานล่าลายเซ็นไปสัมภาษณ์และล่ารายชื่อ / นามสกุลของสมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ ตามหัวข้อในใบงาน<br>4. เมื่อแต่ละครอบครัวล่ารายชื่อสมาชิกในครอบครัวอื่นๆ ได้ตามใบงานครบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวอาสาสมัครแนะนำสมาชิกครอบครัวที่ล่าลายเซ็นได้ | - ใบงาน “ล่าลายเซ็น”<br><br>- ปากกา / ดินสอ |

## การประเมินผล

สังเกตจากบรรยากาศในกลุ่มที่สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น และมีบรรยากาศที่มีความสนุกสนาน

---

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.

ล่าลายเซ็นต์

ล่าลายเซ็นต์

| กิจกรรมที่ชอบ            | ครอบครัว |
|--------------------------|----------|
| 1. ชอบไปเที่ยวทะเล       |          |
| 2. ชอบดูภาพยนตร์         |          |
| 3. ชอบเล่นกีฬา           |          |
| 4. ชอบรับประทานแกงส้ม    |          |
| 5. ชอบปลูกต้นไม้         |          |
| 6. มีแต่ลูกสาว           |          |
| 7. ชอบรับประทานอาหารหวาน |          |
| 8. ชอบร้องเพลง           |          |

ชื่อ.....สกุล.....  
วันที่.....

### ฐานที่ 13 “ครอบครัวเปิดใจ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ และเข้าใจถึงข้อดีข้อเสียของตนเองและคนในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจถึงการปรับปรุงของตนเองและคนอื่น

#### สาระสำคัญ

ครอบครัวที่สมาชิกมีความขัดแย้งกันและเกิดความคับข้องใจตามมานั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากความล้มเหลวในการสื่อสารภายในครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวเดือดร้อน สมาชิกของครอบครัวไม่มีความสุข เพราะแต่ละคนยึดมั่นในตนเอง ไม่มีใครกล้าบอกกล่าวซึ่งกันและกัน จึงทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีการปรับปรุงจุดบกพร่องของตนเองและจุดดีของแต่ละคนในครอบครัวที่ไม่ถูกกล่าวถึงการสนับสนุนให้ครอบครัวได้เปิดใจแก่กันและกันจึงเป็นการทำลายกำแพงที่มาสกัดกั้นการรับรู้และความเข้าใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษของ 2 x 4 นิ้ว
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ใบงานที่ 1, 2, 3

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

#### วิธีดำเนินการกิจกรรม

| วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                          | สื่อ / อุปกรณ์                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มลูกกลุ่มพ่อและกลุ่มแม่</li><li>2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นเล็กให้สมาชิก 7 คนๆ ละ 6-8 แผ่น ให้แต่ละคนเขียนข้อดี (สิ่งประทับใจ) ประมาณ 3-4 ข้อ</li></ol> | <ul style="list-style-type: none"><li>- กระดาษขนาด 2x4 นิ้ว</li><li>- ใบงานที่ 1, 2, 3</li></ul> |



| วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สื่อ / อุปกรณ์           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>และข้อที่ควรปรับปรุงประมาณ 3-4 ข้อของสมาชิกในครอบครัว ดังนี้</p> <p>กลุ่มลูก เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของพ่อ / แม่</p> <p>กลุ่มพ่อ เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของลูก / แม่</p> <p>กลุ่มแม่ เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของลูก / พ่อ</p> <p>3. เมื่อสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนของตนเองแล้วให้นำมาพูดแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มของตน และหาข้อสรุปรวมของกลุ่มตามประเด็นในใบงาน (นำกระดาษคำตอบของสมาชิกแต่ละคนติดบนบอร์ดหรือกระดาษฟลิปชาร์ต)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร นำเสนอผลการอภิปรายประมาณ 6-9 กลุ่ม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการอภิปราย โดยเน้นให้สมาชิกเห็นถึงสิ่งดีของแต่ละฝ่ายที่จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว และสิ่งที่ควรปรับปรุงของแต่ละฝ่ายเพื่อสร้างให้ครอบครัวมีความสุขมากยิ่งขึ้น</p> | <p>- กระดาษฟลิปชาร์ต</p> |

### การประเมินผล

1. สังเกตจากใบงาน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก



### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.

# สำหรับแม่

- ประเด็นอภิปราย
1. ข้อดีของลูก / พ่อ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้ลูก / พ่อ ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของลูก / พ่อ (สิ่งที่ต้องการให้ลูก / พ่อ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

|     | ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ) | (ข้อควรปรับปรุง) |
|-----|-------------------------|------------------|
| ลูก |                         |                  |
| พ่อ |                         |                  |

ชื่อกลุ่ม.....



# สำหรับพ่อ

- ประเด็นอภิปราย
1. ข้อดีของลูก / แม่ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้ลูก / แม่ ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของลูก / แม่ (สิ่งที่ต้องการให้ลูก / แม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

|     | ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ) | (ข้อควรปรับปรุง) |
|-----|-------------------------|------------------|
| ลูก |                         |                  |
| แม่ |                         |                  |

ชื่อกลุ่ม.....



## สำหรับลูก

- ประเด็นอภิปราย
1. ข้อดีของพ่อ / แม่ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้พ่อ / แม่ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของพ่อ / แม่ (สิ่งที่ต้องการให้พ่อ / แม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

|     | ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ) | (ข้อควรปรับปรุง) |
|-----|-------------------------|------------------|
| พ่อ |                         |                  |
| แม่ |                         |                  |

ชื่อกลุ่ม.....

