



ปฏิบัติการแทนคุณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โครงการ “สัปดาห์สุขภาวะ : Enhancing Psychological Capacity”

หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต สำนักบริหารกิจการนิสิต

1. หลักการและเหตุผล

ยุทธศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2560 - 2563 ได้กำหนดให้ การสร้างคน (Human Capital) เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญที่มีเป้าประสงค์ในการมุ่งพัฒนาให้นิสิตจบไปเป็นบัณฑิตที่มีศักยภาพทั้งทางด้านวิชาการและสุขภาวะ ซึ่งการที่จะพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะที่ดีได้นั้น นิสิตต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา นั่นคือ บุคคลต้องมีต้นทุนทางจิตใจ (Psychological Capital) อันเป็นผลรวมของการมีความเข้าใจในชีวิตและสังคมที่มีความผันแปร การมีคุณลักษณะที่จะพัฒนาตนเองให้พบกับความสุขท่ามกลางปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุม สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้างในชีวิตประจำวัน ซึ่งความพร้อมเหล่านั้นจะเกิดขึ้นเมื่อนิสิตมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง รวมถึงเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี ตลอดจนสามารถดูแลสุขภาวะของตนเองและคนรอบตัวได้ทั้งในระยะก่อนที่จะเกิดปัญหา และเมื่อประสบปัญหาในเบื้องต้น

หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต จึงได้จัดโครงการ “สัปดาห์สุขภาวะ” ขึ้น ระหว่างวันที่ 26 – 29 มีนาคม 2562 โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาให้นิสิตให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการ “สร้างคน” ผ่านการเสริมสร้างทักษะการดูแลสุขภาวะด้วยตนเอง ที่จะช่วยเป็นเกราะป้องกันผลกระทบทางจิตใจอันเนื่องมาจากปัจจัยรอบข้าง เป็นการกระตุ้นให้นิสิต อาจารย์และบุคลากร ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี พร้อมทั้งได้รับความรู้และความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี
- 2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมและดูแลสุขภาวะของตนเอง
- 2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับองค์ความรู้และทักษะในการพัฒนาสุขภาวะของตนเอง
- 2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการรับรู้ถึงวิธีการและแนวทางต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาของตนเองในเบื้องต้น

3. รูปแบบกิจกรรม

3.1. นิทรรศการให้ความรู้จากหน่วยงานและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะ เช่น

- ศูนย์บริการสุขภาพแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สำนักงานวิทยทรัพยากร
- ศูนย์การศึกษาทั่วไป
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

3.2 การเสวนาหรืออบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เช่น

- Aesthetic Needs : ความงามที่อยู่รอบตัว
- เปิดพื้นที่ให้ความเศร้า
- ศาสนากับสุขภาพจิต : ความเชื่อกับความสุข
- ทักษะชีวิตนอกตำราเรียน

4. ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 4.1 นิสิต และบุคลากรเข้าชมนิทรรศการ จำนวน 2,000 คน
- 4.2 นิสิต และบุคลากรเข้าร่วมงานเสวนา จำนวน 120 คน
- 4.3 ผู้ได้รับความรู้จากสื่อออนไลน์ จำนวน 10,000 คน

5. วิทยากร

- รองศาสตราจารย์นายแพทย์สมชาย ธนวัฒนาเจริญ
- รองศาสตราจารย์นายสัตวแพทย์ ดร.สุดสรร ศิริไวยพวงศ์
- อาจารย์ไสลทิพย์ จารุภูมิ
- อาจารย์ ดร.ศันธยา กิตติโกวิท
- อาจารย์คณาธิป สุนทรรักษ์ (ครูลูกกอล์ฟ)
- อาจารย์นายแพทย์ภูซังค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์
- คุณสมภพ แจ่มจันทร์
- คุณเมธี จันทรา
- คุณกาญจนาพร เพอร์คินส์
- อาจารย์คมกฤช อู่เต็กเค่ง (เชฟหมี่ครัวกากๆ)
- คุณวิจักขณ์ พานิช
- อาจารย์นายแพทย์ สรวิศ วัยนิพิฐพงษ์
- คุณศานนท์ หวังสร้างบุญ
- คุณภูวนันท์ แทนวัฒนกุล

6. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

วันอังคารที่ 26 – วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562

7. สถานที่

- 7.1 นิทรรศการ “สัปดาห์สุขภาวะ” บริเวณลานเอนกประสงค์ ชั้น 1 และหน่วยส่งเสริมสุขภาวนะนิสิต
ชั้น 3 อาคารจามจุรี 9
- 7.2 การเสวนาภายในนิทรรศการ บริเวณลานเอนกประสงค์ ชั้น 1 อาคารจามจุรี 9
- 7.3 การอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ หน่วยส่งเสริมสุขภาวนะนิสิต ห้อง 311 ชั้น 3 อาคารจามจุรี 9

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

หน่วยส่งเสริมสุขภาวนะนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<http://wellness.chula.ac.th>

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

9.1 ผู้ปฏิบัติงาน

- 9.1.1 นิสิตได้ฝึกการวางแผนกิจกรรม การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานเป็นทีม
- 9.1.2 นิสิตได้ฝึกการบริหารเวลา การประสานงาน และการจัดลำดับความสำคัญ
- 9.1.3 นิสิตได้ทำกิจกรรมจิตอาสา

9.2 ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 9.2.1 นิสิตเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี
 - 9.2.2 นิสิตมีแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมและดูแลสุขภาวะของตนเอง
 - 9.2.3 นิสิตมีองค์ความรู้และทักษะในการพัฒนาสุขภาวะของตนเอง
 - 9.2.4 นิสิตมีวิธีการและแนวทางต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาของตนเองในปัจจุบัน
 - 9.2.5 นิสิตนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการไปประยุกต์ใช้ในชีวิต
 - 9.2.6 นิสิตเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาวะภายในมหาวิทยาลัย
-

กำหนดการโครงการ “สัปดาห์สุขภาวะ : Enhancing Psychological Capacity”

วันอังคารที่ 26 – วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562

ณ ลานเอนกประสงค์ ชั้น 1 และหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต ชั้น 3 อาคารจามจุรี 9

วันอังคารที่ 26 – วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562

เวลา 09.00 - 19.00 น. นิทรรศการ “สัปดาห์สุขภาวะ : Enhancing Psychological Capacity”

วันอังคารที่ 26 มีนาคม 2562

เวลา 16.30 – 17.00 น.

ลงทะเบียน

17.00 - 20.00 น.

การอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “Aesthetic Needs : ความงามที่อยู่รอบตัว” (โดย คุณเมธี จันทรา และคุณกาญจนาพร เพอร์คินส์)

วันพุธที่ 27 มีนาคม 2562

เวลา 11.45 - 12.00 น.

พิธีเปิดนิทรรศการ โดย อธิการบดี

12.00 - 13.30 น.

การเสวนาในหัวข้อ “เด็กสมัยนี้ : ครุสมัยนี้”

(โดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์สมชาย ธนวัฒนาเจริญ

รองศาสตราจารย์นายสัตวแพทย์ ดร.สุตสร สิริเวทย์พงศ์

อาจารย์ไศลทิพย์ จารุภูมิ อาจารย์ ดร.ศันธยา กิตติโกวิท

และอาจารย์คณาธิป สุนทรักษ์)

16.30 – 17.00 น.

ลงทะเบียน

17.00 - 20.00 น.

การเสวนาในหัวข้อ “ให้พื้นที่กับความเศร้า”

(โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

หัวหน้าหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต และคุณสมภพ แจ่มจันทร์)

วันพฤหัสบดีที่ 28 มีนาคม 2562

เวลา 16.30 – 17.00 น.

ลงทะเบียน

17.00 – 19.00 น.

การเสวนาในหัวข้อ “ศาสนากับสุขภาพจิต : ความเชื่อกับความสุข”

(โดย อาจารย์คมกฤษ อยู่दैกเค่ง คุณวิจักขณ์ พานิช

และอาจารย์นายแพทย์สรวิศ วัยนิพิฐพงษ์)

วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562

เวลา 16.30 – 17.00 น.

ลงทะเบียน

17.00 - 19.00 น.

การเสวนาในหัวข้อ “ทักษะชีวิตนอกตำราเรียน”

(โดย คุณศานนท์ หวังสร้างบุญและคุณภาณุภรณ์ แทนวัฒนกุล)

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

นิทรรศการที่จะพาเราไปตามหาความสุขที่ซ่อนอยู่ในหัวใจ
และเติมไฟให้ความสุขนั้นแข็งแกร่ง ผ่านกิจกรรมและ-Speaker ที่น่าสนใจมากมาย

*finding hidden
happiness*

สุขซ่อน

"ความสุขที่รอการกลับมาเจอ"

26 - 29 มีนาคม

| ตึกจามจุรี 9



รายละเอียดเพิ่มเติม