

สาธารณสุข



กองควบคุมโรคติดต่อ  
เทศบาลนครหาดใหญ่  
เลขที่รับ 58  
ร.พ.อ.63 เวลา 15.00

สำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่  
เลขที่รับ 4046  
วันที่ 08 พ.ค. 2563  
เวลา 15.03

ผอ.สน.สส.

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๘ วันที่ 2 พ.ค. ๒๕๖๓  
คณะพยาบาลศาสตร์ อาคาร ๒ ม.สงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐  
เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐

สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
เลขที่รับ 10๙๘  
วันที่ 8 พ.ค. 2563  
เวลา 15.4๐

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่  
เรื่อง สรุปการจัดงานโครงการมหกรรมสุขภาพดีหาดใหญ่ไทยแลนด์ ๔.๐ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒

เทศบาล  
วันที่ 12 พ.ค. ๖๓  
เวลา 15.56

ตามที่ทางสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต๑๒ จ.สงขลา (สปสข.) ได้เล็งเห็นและให้การส่งเสริมประชาชนพี่น้องชาวหาดใหญ่และพื้นที่ใกล้เคียง ในการส่งเสริมด้านสุขภาพ จนทำให้งาน มหกรรมสุขภาพ ได้จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่๒ แล้วนั้น ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๘ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ตระหนักและได้เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ต้องการให้เกิดการจัดกิจกรรมดีๆ แบบนี้สืบเนื่องต่อไป

อ้างอิงตามเอกสารการเข้าประชุมสรุปงาน ว่าด้วย ระเบียบวาระการประชุมภาคีเครือข่ายสุขภาพ โครงการมหกรรมสุขภาพดีหาดใหญ่ไทยแลนด์ ๔.๐ ประจำปี ๒๕๖๒ ครั้งที่๒/๒๕๖๒ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้กล่าวถึงงบประมาณ ที่องค์กรต่างๆ จะต้องยื่นเสนอเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมของแต่ละหน่วยงานนั้น ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพได้ยื่นของงบประมาณไป ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดการจัดกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ ๕-๑๑กันยายน ๒๕๖๒ ตามรายละเอียดของกิจกรรม ๒ ส่วน

๑. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสมาธิผ่านการเล่นเกมและมอบของรางวัล พร้อมเข้ารับฟังบรรยายในหัวข้อ สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค
๒. กิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้สมาธิและการใช้จินตนาการในเชิงสร้างสรรค์ในหัวข้อ จิตจดจ่อดีต่อใจ

ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา๓๘ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้รวบรวมรายละเอียด ประมวลผลการจัดงาน และผลสัมฤทธิ์ในการจัดงาน ตลอดจนสรุปค่าใช้จ่ายภายใต้งบประมาณที่ได้รับจัดสรร ตามเอกสารที่แนบมาด้วยนี้

ด้วยความเคารพอย่างสูง  
  
(นางสาวปณิชา ฤทัยธนิกกุล)

ผู้ประสานงานโครงการ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๘ มอ. )  
( โทร๐๙๙๗-๔๔๕๙๔๖๕ )

3362

# สรุปผลการดำเนินโครงการ ปี ๒๕๖๒

งบกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีด้วยวิถีสมาธิ



จัดทำโดย

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๘ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โทร. ๐๙๗-๕๕๕๙๕๖๕ , ๐๖๒-๐๖๙๐๒๑๕

## แบบสรุปผลการดำเนินงาน

๑. ชื่อโครงการ : ส่งเสริมสุขภาพจิตดีด้วยวิถีสมาธิ  
บุญที่๑ : กิจกรรมผ่อนคลายจิตพิชิตโรค (เล่นเกม, ฟังการบรรยาย)  
บุญที่๒ : กิจกรรมจิตจดจ่อดีต่อใจ (สาธิตการทำกระดาษปุ่น, ทำโดนัท  
จัดดอกไม้สด , ทำดอกไม้ประดิษฐ์ )
๒. วัตถุประสงค์ ๒.๑ ส่งเสริมให้ประชาชนได้เข้าใจการทำสมาธิอย่างถูกต้อง  
๒.๒ ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีซึ่งมีผลโดยตรงกับสุขภาพกาย
๓. กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน  
: กลุ่มวัยทำงาน  
: กลุ่มผู้สูงอายุ  
: กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง  
: กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ  
: กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด
๔. สถานที่ดำเนินงาน : บริเวณสวนสาธารณะ เทศบาลนครหาดใหญ่
๕. วันที่จัดกิจกรรม : กิจกรรมได้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ขอนำเสนอตามรายละเอียดดังนี้

**๕.๑ กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรม "สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค"**  
มีการเบิกใช้งบประมาณ และรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

**- ค่าตอบแทนวิทยากรในการให้ความรู้เรื่องสมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค**  
**จำนวนเงิน ๖,๓๐๐ บาท ( หกพันสามร้อยบาทถ้วน )**



- รายละเอียดกิจกรรม : เล่นเกมส์รับของรางวัล
- : ให้ความรู้เรื่องสมาธิมีผลต่อสมองและร่างกาย
  - : ให้ประชาชนเข้าฟังการบรรยายในหัวข้อ ผ่อนคลายจิตพิชิตโรค ณ ห้องประชุมอาคารชีวาสุข ชั้น ๒ โดยแบ่งการบรรยายเป็น ๗ รอบ คือวันที่ ๕ - ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒
  - : ค่าตอบแทนวิทยากร ๖,๓๐๐ บาท (ตามรายละเอียดแนบ)
  - การบรรยายรอบละ ๖๐๐ บ. ใช้เวลา ๑.๕ ชม. เป็นเวลา ๗ วัน
  - อาจารย์ผู้บรรยาย อ.พรตรี กิติคุณ

**ผลสัมฤทธิ์** : ประชาชนให้ความสนใจและร่วมฟังการบรรยายตามวันและเวลาที่ ได้กำหนดไว้ รวมถึงเจ้าหน้าที่ระดับสูงของทางเทศบาลนครหาดใหญ่ก็ได้ เข้าร่วมและเห็นประโยชน์ที่ประชาชนได้รับ ในด้านการบริหารจัดการ ความคุมอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อจิตใจ และการดำรงชีวิต

# ประมวลภาพการเข้ารับฟังการบรรยาย



**ตารางการบรรยาย ในหัวข้อ "สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค"**  
**วันที่ ๕ - ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมอาคารชีวาสุข (ชั้น๒)**

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
๕ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๖ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๗ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๘ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๙ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๑๐ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ
๑๑ กันยายน ๖๒	๑๐. - ๑๑.๓๐ น.	สมาธิผ่อนคลายจิตพิชิตโรค	อ.พรตรี กิติคุณ

## ๕.๒ กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรม 'จิตจดจ่อดีต่อใจ'

มีการเบิกใช้งบประมาณ และรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

:-ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการสาธิต ในชื่อโครงการ จิตจดจ่อดีต่อใจ  
งบประมาณการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์สาธิต จำนวนเงิน ๓,๐๐๐ บาท



### มีการจัดกิจกรรมต่าง มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

#### **๒.๑ กิจกรรมทำกระถางดอกไม้จากปูนซีเมนต์**

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม คุณคารา อินทร์ถาวร/ คุณประโชติ อินทร์ถาวร

วันที่จัดกิจกรรม วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๒

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอนรอบละ ๕ คน ผู้สนใจร่วมกิจกรรม ประมาณ ๓๐ คน / วัน

งบประมาณที่ใช้ ๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน)

ประมวลภาพ



## ๒.๒ กิจกรรมทำโดนัทจิ๋ว

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม คุณกิ่งดาว จิระรัตน์ / คุณดารา อินทร์ถาวร

วันที่จัดกิจกรรม วันที่ ๖ และ ๙ กันยายน ๒๕๖๒

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สนใจร่วมกิจกรรม ประมาณ ๕๐ คน / วัน

งบประมาณที่ใช้ ๑.๑๒๕ บาท ( หนึ่งพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน )

ประมวลภาพ



## ๒.๓ กิจกรรมจัดดอกไม้สด

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม คุณพรตรี กิติคุณ / คุณดารา อินทร์ถาวร

วันที่จัดกิจกรรม วันที่ ๗ และ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๒

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สนใจร่วมกิจกรรม ประมาณ ๓๐ คน / วัน

งบประมาณที่ใช้ ๖๐๐ บาท ( หกร้อยบาทถ้วน )

ประมวลภาพ





## ๒.๔ กิจกรรมทำดอกไม้ประดิษฐ์

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม คุณดาร่า อินทร์ถาวร

วันที่จัดกิจกรรม วันที่ ๘ และ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สนใจร่วมกิจกรรม ประมาณ ๕๐ คน / วัน

งบประมาณที่ใช้ ๒๗๕ บาท ( สองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน )

ประมวลภาพ



๓.ค่าประชาสัมพันธ์ จัดทำป้ายไวนิล จำนวนเงิน ๕๐๐ บาท

๓.๑ ป้ายไวนิลขนาด ๒ x ๑.๕ เมตร จำนวน ๑ แผ่น ๕๐๐ บาท



๔.ค่าสรุปผลการดำเนินงาน จำนวนเงิน ๒๐๐ บาท

๔.๑ ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงาน ๒ เล่ม เล่มละ ๑๐๐ บาท

## ๖.งบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๑๐,๐๐๐	บาท		
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	๑๐,๐๐๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ	๑๐๐
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	-	บาท	คิดเป็นร้อยละ	๐
งบประมาณเบิกจ่ายจริง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้				

### สรุปการใช้งบประมาณ

วัน / เดือน / ปี	รายการกิจกรรม	จำนวนเงิน
๕ - ๑๑ ก.ย. ๖๒	ค่าตอบแทนวิทยากร	๖,๓๐๐
๕ - ๑๑ ก.ย. ๖๒	ค่าวัสดุอุปกรณ์สาธิต	๓,๐๐๐
๕ - ๑๑ ก.ย. ๖๒	ค่าประชาสัมพันธ์ป้ายไวเนล	๕๐๐
๕ - ๑๑ ก.ย. ๖๒	ค่าสรุปผลการดำเนินงาน	๒๐๐
	<b>รวมเป็นเงิน</b>	<b>๑๐,๐๐๐</b>

## ๗. ผลการดำเนินงาน

จากการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา ทั้งกิจกรรมที่ สมาชิกผ่อนคลาย จิตพิชิตโรค และกิจกรรมที่ 2 จิตจดจ่อดีต่อใจ ได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมาย อย่างล้นหลาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ตลอดจนการตอบรับเรื่องการเข้าฟังบรรยาย ทางสถาบันฯได้แจกเอกสารตารางบันทึกการทำสมาธิ อย่างง่ายๆ ครั้งละ5นาที่ วันละ3 ครั้ง ให้ผู้เข้าอบรมได้นำกลับไปทำต่อที่บ้าน ซึ่งเกิดผลดีต่อสุขภาพจิต ซึ่งมีผลโดยตรงกับสุขภาพกาย จึงเป็นการประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้คาดหวังไว้อย่างสมบูรณ์

## ๘. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

- 1.สถานที่จัดมีความลาดชันทำให้เวลาฝนตกเกิดความเสียหายกับสิ่งของที่วางอยู่บนพื้น
2. สถานที่จัดได้ถูกวางตำแหน่งให้อยู่ตรงกันข้ามกับบุรุษของห้างไดอาน่าซึ่งมีการเปิดเครื่องขยายเสียงและใช้เสียงดังตลอดเวลา ส่งผลให้กระทบโดยตรงต่อการทำกิจกรรมของทางสถาบันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- 3.ในการเข้าร่วมประชุมแต่ละครั้ง อยากจะให้ทางผู้รับผิดชอบงบประมาณได้ชี้แจงการใช้งบและสรุปการใช้งบอย่างละเอียดต่อที่ประชุมโดยตรง เพื่อป้องกันข้อผิดพลาดและปัญหาความล่าช้าในการจัดทำเอกสารสรุปการใช้งบประมาณของหน่วยงานและภาคี - เครือข่ายต่างๆ ที่ได้ใช้งบในการทำกิจกรรม

## 9. ข้อเสนอแนะ

- ๑.ด้านการประชาสัมพันธ์โครงการ กรณีที่จ้างบริษัทอแกนไนซ์ในการจัดงานอยากให้เลือกบริษัทที่มีมาตรฐาน เนื่องจากได้รับฟังเสียงประชาชนที่เป็นประชาชนส่วนใหญ่ กล่าวว่าการประชาสัมพันธ์จัดทำในวงแคบ ไม่ครอบคลุมทุกช่องทาง และประชาสัมพันธ์ในระยะกระชั้นชิด
๒. ชื่อโครงการ มหกรรมสุขภาพหัดใหญ่ไทยแลนด์๔.๐ เราใช้คำว่า๔.๐ บ่งบอกอัตลักษณ์ว่าเป็นผู้เข้าถึงเทคโนโลยี แต่การทำงานจริงยังนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ในด้านการประสานงานหลัก ควรเปิดไลน์กลุ่มเพื่อใช้ประสานงาน เช่น เปิดไลน์กลุ่มประสานงานสปสช. ในกรณีของบ , อนุมัติงบ, สรุปโครงการการใช้งบ จนท.สปสช.สามารถติดตามและลดขั้นตอนการทำงานและประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก
- ๓.การส่งเอกสาร เพื่อตอบโจทย์จากการก้าวเข้าสู่หัดใหญ่ไทยแลนด์๔.๐ การส่งเอกสารมีหลากหลายช่องทางที่ป้องกันการสูญหายของเอกสาร หรือกรณีเอกสารไม่ถึงมือผู้รับ ขอให้ข้อเสนอแนะว่า แต่ละหน่วยงานตอนส่งรายชื่อผู้ประสานงานโครงการ ให้ระบุที่อยู่ E-mail Address กรณีจัดส่งเอกสารต่างๆ สามารถส่งไปทางE-mail และตอบกลับโดยใช้วิธีการแสกนเอกสารแนบไฟล์ ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวก รวดเร็ว และหลักฐานต่างๆก็ถูกบันทึกโดยอัตโนมัติ

ประมวลภาพเพิ่มเติม กิจกรรมทำโดนัทจืด โครงการมหกรรมสุขภาพหาดใหญ่ไทยแลนด์ 4.0



ประมวลภาพเพิ่มเติม กิจกรรมทำโดนัทจืด โครงการหมกรรมสุขภาพหาดใหญ่ไทยแลนด์ 4.0



ประมวลภาพเพิ่มเติม กิจกรรมจัดดอกไม้สด โครงการมหกรรมสุขภาพขนาดใหญ่ไทยแลนด์4.0



ประมวลภาพเพิ่มเติม กิจกรรมจัดดอกไม้สด โครงการมหกรรมสุขภาพหาดใหญ่ไทยแลนด์4.0

