



Nursing Chiangrai College <nursing@crc.ac.th>

ขอส่งสำเนาบันทึกข้อความจำนวน 5 เรื่อง

1 ข้อความ

Documentation Chiangrai College <documentation@crc.ac.th>
ถึง: Nursing Chiangrai College <nursing@crc.ac.th>

11 มิถุนายน 2568 เวลา 12:10

เอกสารแนบ 6 ฉบับ

-  028(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.ธมณณัฐ.pdf
1154K
-  029(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.รัฐชกรณ.pdf
1217K
-  030(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.วลัยพรรณ.pdf
1151K
-  052(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.สาวตรี.pdf
3494K
-  051(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.ปาริชาติ.pdf
4659K
-  025(11)แบบรายงานเข้าร่วมประชุม อ.ธีพันธ์.pdf
797K

นศ. พิชรินทร์ เจริญทอง

ผศ.ดร. พิชรินทร์ เจริญทอง

รักษาการคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์

พ.บ. ๖๖, ๘/๒๕๖๘
๖ มิถุนายน ๒๕๖๘



วิทยาลัยเชียงราย

สำนักอธิการบดี
วิทยาลัยเชียงราย
ที่ ๐๒๖(๓๓)/๒๕๖๘
ร.ด.บ. ๒๕๖๘ เวลา ๑๔.๔๘ น.
ผู้รับ อ.นิพัทธ์

แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม / สัมมนา / ฝึกอบรม / ศึกษาดูงาน

ชื่อ-สกุล นายฉวีวัฒน์ จันทร์เป็ง	ตำแหน่ง : อาจารย์
หน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย	
กิจกรรม	<input type="radio"/> การสัมมนา <input type="radio"/> การฝึกอบรม <input checked="" type="radio"/> การประชุมเชิงวิชาการ <input type="radio"/> การประชุมเชิงปฏิบัติการ <input type="radio"/> อื่นๆ(ระบุ)..... อ้างอิงแบบคำขอไปเข้าร่วมประชุมสัมมนาฝึกอบรม เลขที่ ๕๕๓ / ๒๕๖๘
เรื่อง	"รับมือ-รับมือ-รับมืออย่างเข้าใจ"
หน่วยงานที่จัด	คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
สถานที่จัด	โรงแรมโรบนาทราชมณ์ ริเวอร์ไซด์ จังหวัดเชียงราย
วัน เดือน ปี	24 พฤษภาคม 2568
ค่าใช้จ่าย	งบประมาณที่เบิก <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน..... 600บาท งบประมาณที่จ่ายจริง <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน..... 600บาท งบประมาณที่คืน/เบิกเพิ่ม <input checked="" type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> มี จำนวน.....บาท
ใบเกียรติบัตร / วุฒิ	<input type="radio"/> ได้รับ <input type="radio"/> ไม่ได้รับเนื่องจาก..... <input checked="" type="radio"/> ไม่มี
สรุปสาระสำคัญ	# สถานการณ์ การรับมือในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2567 พบว่า คนไทยประมาณ 1.5 ล้านคน ทวีต 2-3% ของประชากรทั้งหมด มีภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะคนทำงานและผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะซึมเศร้าที่มักใช้กัน ได้แก่ PHQ-9, 9Q, 2Q, PHQ-A และ แบบวัดเดมน์ DMIND # การเปิดสมมติใจเพื่อคลายภาวะซึมเศร้า "สมมติใจ" คือ นำมาปรับการรับมือรูปแบบธรรมชาติที่ไม่มีผลข้างเคียง อยู่ในคู่มือ Mindfulness หรือ Breathwork เทคนิคที่ใช้กันในปัจจุบัน ได้แก่ 1) การหายใจแบบ 4-7-8 2) การเจริญสติด้วยลมหายใจ (Anapanasati) 3) Box Breathing # การพูดเชิงบวก โดย ผศ. พิชชาธรณ์ แคว้นทะโร ได้นำเอาเทคนิคต่างๆ ในการพูดเชิงบวก สอดคล้องกับ ไม่ Bully.
ประโยชน์ที่ได้รับ	# นำมาใช้ในการประเมินการรับมือในชุมชน # การนำการนำสมาธิแบบ Breathwork มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนา # ใช้เทคนิคพูดเชิงบวกในวิถีประจำวัน.

แนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงการทำงาน	
หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา	หมายเหตุ
# นำกำลังมือไปเป็นคานาเข็มเครื่อ เคนัดต่าง ๆ ในการนำคานา เข็มเครื่อ ไปประยุกต์ใช้ ในการพามาจุ่มหมอน	

เอกสารที่แนบมาด้วย
7 มุม

วิฑกฏง
/ 10
อ.พว.เบญจสุลภคณั หมคคค
(นำปมาตมาถองชงขง 7)

คทพ
คทพ
ผศ.ดร.พัชรินทร์ เงินทอง

ผู้รายงาน
ค. สรรพันธ์ (จันทร์เช่)
29 พค 2568

ความคิดเห็นของรองอธิการบดี อธิการบดี คณะบดี ภาควิชา ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายกิจการนักศึกษา

ลงชื่อ
ค. สรรพพันธ์
ค. สรรพพันธ์ อธิการ,
11 มิ.ย. 2568

ความคิดเห็นของอธิการบดี

คทพ .

ลงชื่อ
ค. สรรพพันธ์
ค. สรรพพันธ์ อธิการ,
11 มิ.ย. 2568

รับ อธิการบดี
นพ.ดร.พัชรินทร์
อ. สรรพพันธ์
อ. สรรพพันธ์
วันที่ 10/6/68