



การใช้งาน AI สำหรับมือใหม่

เรียนรู้การใช้ AI หลากหลายรูปแบบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

โดย นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

เอกสารการประชุมการพัฒนาศักยภาพบุคลากร เรื่อง ทักษะดิจิทัลการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์มาใช้งานในทางการแพทย์และสาธารณสุข
รุ่นที่ 1 วันที่ 21 เมษายน 2568 และ รุ่นที่ 2 วันที่ 22 เมษายน 2568
ณ ห้องประชุมทับทิม ชั้น 2 สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



วัตถุประสงค์ของการอบรม

- เข้าใจพื้นฐานของ AI และการทำงาน
- เรียนรู้การใช้งาน AI ที่หลากหลาย เช่น ChatGPT, Gemini, Copilot
- เลือกใช้ AI ให้เหมาะสมกับงานแต่ละประเภท
- ทดลองการใช้ AI

Pretest

- <https://app.sli.do/event/eTSSQxtvhn1eJ9j5J4joQB>



AI คืออะไร?

- AI (Artificial Intelligence) คือปัญญาประดิษฐ์ที่สามารถเรียนรู้และทำงานเหมือนมนุษย์
- แบ่งเป็นหลายประเภท
 - เช่น Generative AI, Machine Learning, Computer Vision
 - หรือแบ่งตามเป้าหมายการใช้งาน เช่น Narrow AI, General AI, Super AI
- AI ถูกใช้ในงานหลายด้าน เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล, การสร้างเนื้อหา, การออกแบบภาพ



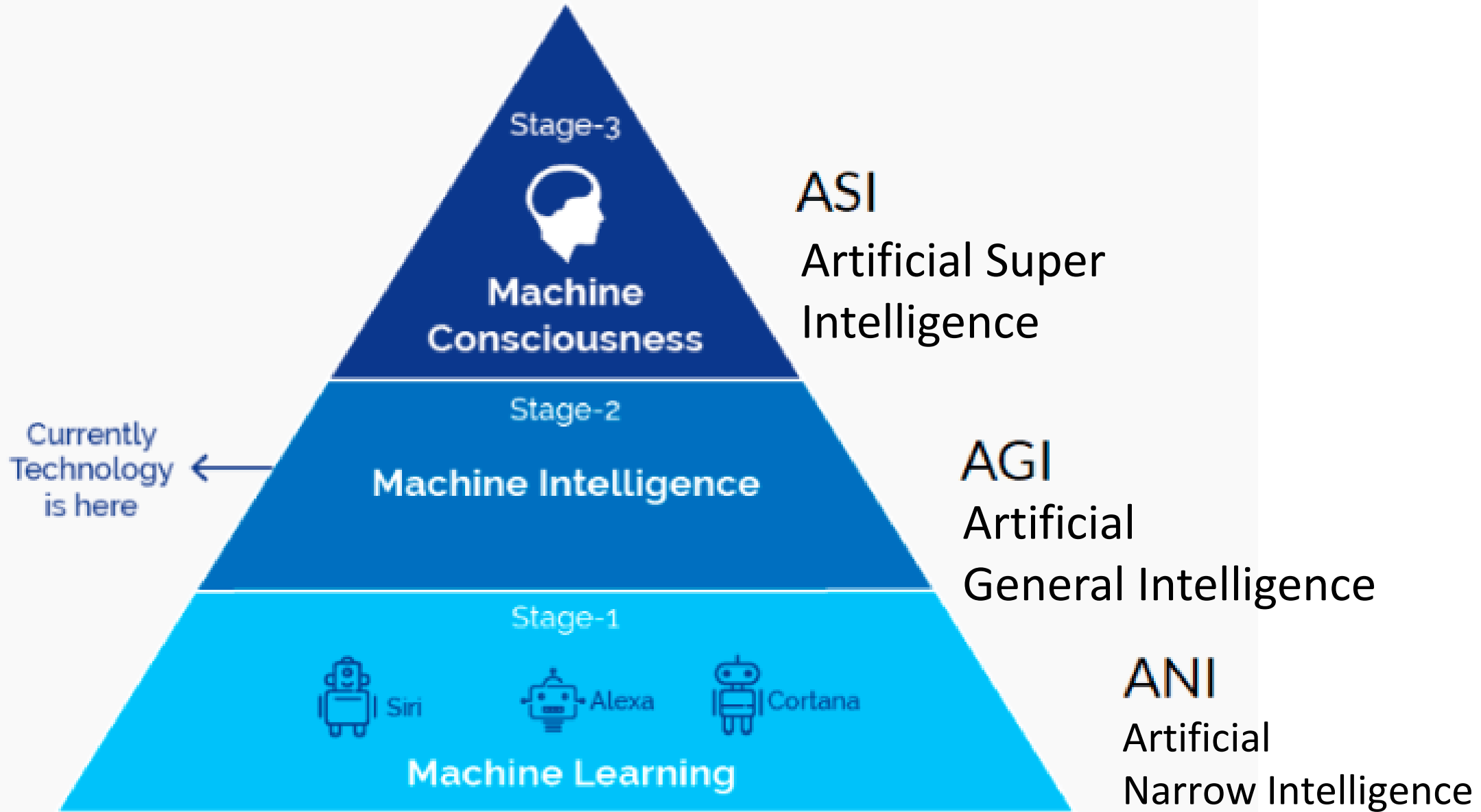
AI: Data-based learning



Big Data: Capture, storage, analysis of data



IOT: Data Collection through IoT



Stages of Artificial Intelligence

The Four Types of Data Analytics

Future

Optimization

"What is the best action?"

Random Testing

"What if we try *this*?"

Predictive Modeling

"What will happen next?"

Statistical Modeling

"What is the pattern?"

Prescriptive

Predictive

Past

Discovery & Alerts

"Where should we look?"

Query & Drilldowns

"Why did it happen?"

Diagnostic

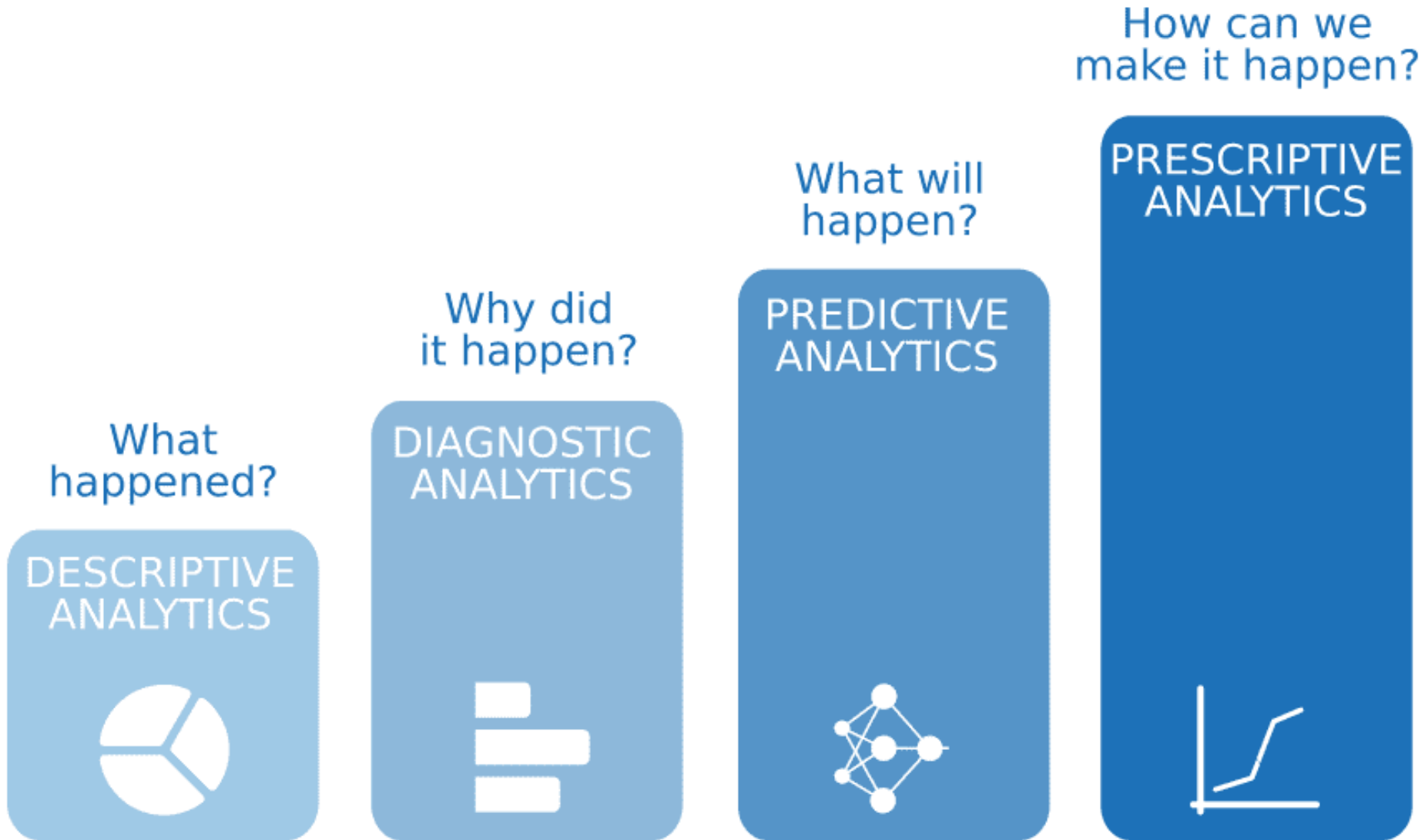
Ad Hoc Reporting

"How many, when, and where?"

Canned Reports

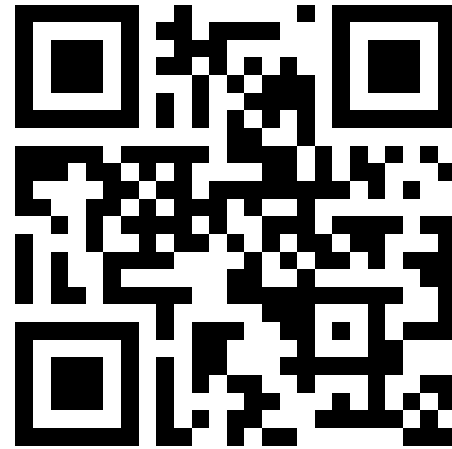
"What happened?"

Descriptive





ChatGPT

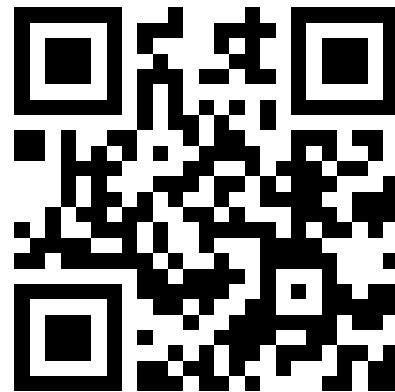


MS.Copilot



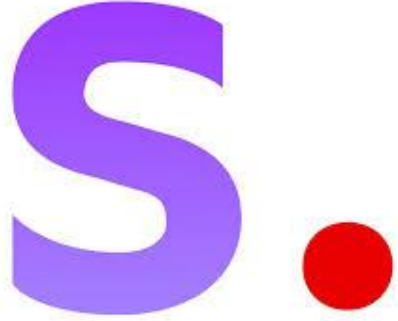
Gemini

Gemini



Deepseek AI





Stability.ai

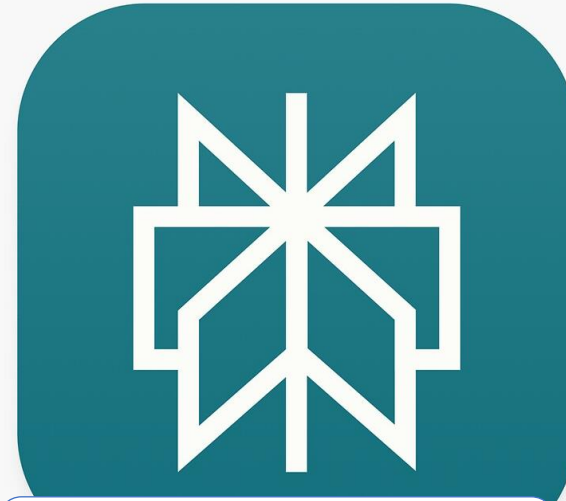


Voice.ai



||Eleven
||Labs

elevenlabs

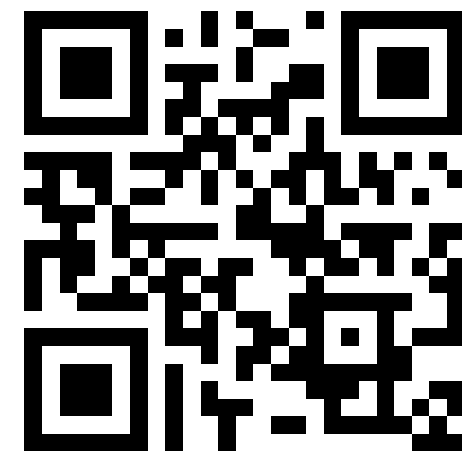
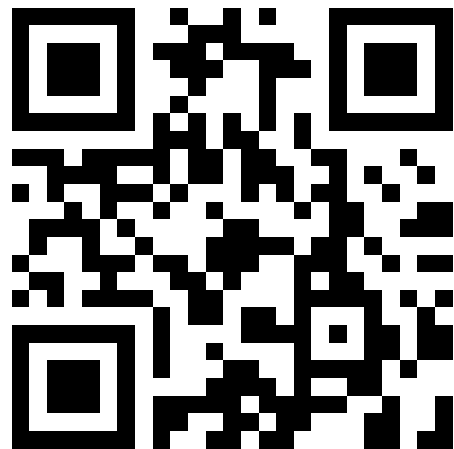


Perplexity





Runway



ประเภทของ Generative AI

- AI ด้านข้อความ (Chat AI):
 - ChatGPT, Gemini, Claude, Perplexity, Copilot
- AI ด้านรูปภาพ (Image AI):
 - Midjourney, DALL·E, Stability.ai
- AI ด้านเสียง (Audio AI):
 - ElevenLabs, Voice.ai
- AI ด้านวิดีโอ (Video AI): RunwayML, Synthesia



https://www.admeadme.co/blog/ai/ai-tools-for-digital-marketing/#elementor-toc_heading-anchor-19

<https://www.admeadme.co/blog/ai/ai-tools-for-digital-marketing/>



ตัวอย่าง AI ฟรีและการทำงาน

- ChatGPT (OpenAI) - สร้างเนื้อหา, สรุปข้อมูล, ตอบคำถามทั่วไป
- Gemini (Google) - วิเคราะห์ข้อมูล, สร้างโค้ด, ตอบคำถามด้วยข้อมูลล่าสุด
- Claude (Anthropic) - เน้นความปลอดภัย, เหมาะสำหรับงานเชิงวิชาการ
- Perplexity AI - ค้นหาข้อมูลและอ้างอิงแหล่งที่มา
- Copilot (Microsoft) - ช่วยเขียนโค้ดและเอกสาร
- Midjourney - สร้างภาพจากข้อความ (Text-to-Image)

การเลือก AI ให้เหมาะสมกับงาน

- •  งานเขียนบทความ → ChatGPT, Claude, Gemini
- •  วิเคราะห์ข้อมูล → Gemini, Copilot
- •  ออกแบบภาพ → Midjourney, DALL·E
- •  แปลงข้อความเป็นเสียง → ElevenLabs
- •  สร้างวิดีโอ → RunwayML, Synthesia

เทคนิคการใช้งาน AI ให้ได้ผลลัพธ์ดี

- • เลือก AI ที่เหมาะกับงาน
- • ใช้คำสั่ง (Prompt) ที่ชัดเจนและมีโครงสร้าง
- • ตรวจสอบผลลัพธ์ก่อนนำไปใช้งานจริง
- • ใช้ AI เป็นเครื่องมือเสริม ไม่ใช่แหล่งข้อมูลเดียว

โครงสร้างของ Prompt ที่ดี

- **1** บริบท (Context) - ให้ AI เข้าใจเนื้อหาหรือสถานการณ์
- **2** คำสั่งชัดเจน (Instruction) - บอกให้ AI ทำสิ่งที่ต้องการ
- **3** รายละเอียดเสริม (Additional Details) - ระบุดetails เพิ่มเติม
- **4** รูปแบบผลลัพธ์ (Output Format) - กำหนดรูปแบบของคำตอบที่ต้องการ
- **5** ตัวอย่าง (Example) - ให้ตัวอย่างเพื่อช่วยให้ AI เข้าใจ

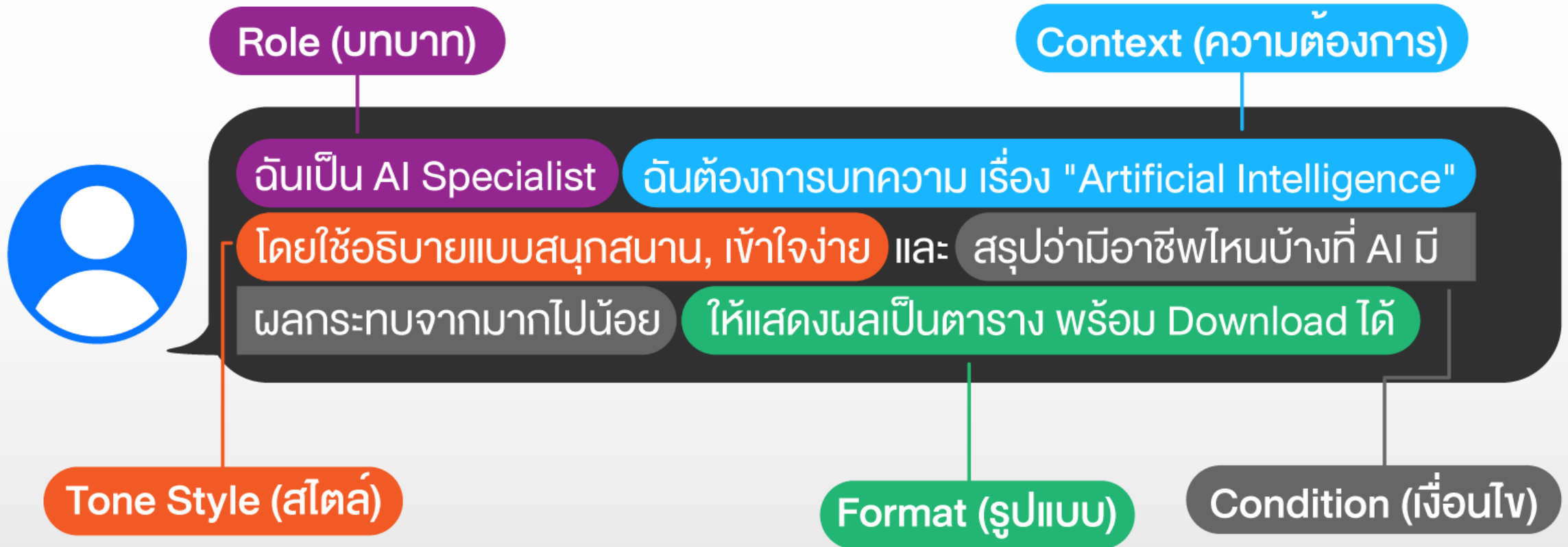
Good Prompts VS Bad Prompts

สภิลการพรอมตออยูฟงไทน เช็คด่วน

✓ Good Prompts

✗ Bad Prompts

- | | | |
|----------------------------------|----|------------------------------------|
| ✓ มีการกำหนดบทบาทและบริบท | 01 | ✗ ไม่มีการกำหนดบทบาท |
| ✓ มีรายละเอียดของวัตถุประสงค์ | 02 | ✗ ไม่มีรายละเอียดของวัตถุประสงค์ |
| ✓ มี Target เป้าหมายเฉพาะเจาะจง | 03 | ✗ ไม่มีการกำหนด Target ผู้อ่าน |
| ✓ มีการยกตัวอย่างให้ AI เรียนรู้ | 04 | ✗ ไม่มีการยกตัวอย่างหรือโค้ดรูปแบบ |
| ✓ มีการกำหนดโทนของข้อความ | 05 | ✗ ไม่มีการกำหนดโทนน้ำเสียง |



ตัวอย่าง Prompt ที่ไม่ดี

- • ❌ 'บอกฉันเกี่ยวกับสุขภาพ' → คำสั่งกว้างเกินไป
- • ❌ 'ช่วยเขียนรายงาน' → ไม่มีบริบทหรือรายละเอียด
- • ❌ 'ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ AI' → ไม่ระบุขอบเขตหรือรูปแบบที่ต้องการ
- • ❌ 'ทำยังไงให้ดีขึ้น' → ไม่ชัดเจนว่า 'ดีขึ้น' ในแง่ไหน

ตัวอย่าง Prompt ที่ดี

- •  'ช่วยสรุปบทความเกี่ยวกับสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็น 3 ย่อหน้า'
- •  'เขียนรายงาน 1 หน้าเกี่ยวกับเทคโนโลยี AI และผลกระทบต่อแรงงาน'
- •  'เปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของ AI ด้านการแพทย์ในรูปแบบตาราง'
- •  'สร้างคำอธิบายสำหรับเด็ก 10 ขวบเกี่ยวกับวิธีการทำงานของปัญญาประดิษฐ์'

Example

- วางแผนการใช้งาน AI
- เริ่มต้นด้วยการให้ AI วางกรอบแนวคิด
- เติมหัวข้อย่อย
- ลงรายละเอียดทีละประเด็น
- ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ป้องกัน AI hallucination

กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

- ทดลองใช้ AI ต่าง ๆ เพื่อแก้ไขโจทย์เฉพาะด้าน
- ปรับแต่งคำสั่ง (Prompt) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น
- เปรียบเทียบผลลัพธ์จาก AI ต่าง ๆ

โจทย์

- แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม 20 นาที และ นำเสนอกลุ่มละ 5 นาที
- 1. วางแผนไปเที่ยวต่างประเทศ เดินทางจากประเทศไทย (กำหนดช่วงวันที่เอง)
- 2. แนะนำการแต่งตัวเสริมดวงชะตา ด้านความรัก การเงิน หน้าที่ การงาน ฯลฯ
- 3. วิเคราะห์สภาวะสุขภาพและออกแบบ การออกกำลังกาย/เมนูอาหาร เพื่อฟิตหุ่น
- 4. ออกแบบการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เช่น เกาหลี จีน ญี่ปุ่น อังกฤษ ฯลฯ

สรุปและถาม-ตอบ

- AI สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้
- เลือกใช้ AI ให้เหมาะสมกับงานแต่ละประเภท
- ฝึกฝนการใช้ AI เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด (Prompt)
- เปิดโอกาสให้ถาม-ตอบข้อสงสัย

คำถามกิจกรรม

- (1) งานบริการ ประชาชน ในอนาคต 5-10 ปี เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องกับภารกิจของสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย
- (2) ภารกิจของสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง ในช่วง 5-10 ปีข้างหน้า ในพื้นที่เขต กทม. +/- เขตเมืองอื่น ๆ ในประเด็นส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- (3) ออกแบบอาคาร สสม. ใหม่ และใช้พื้นที่ทำอะไรบ้างตามภารกิจ

A top-down photograph of a workspace. A silver laptop with a black keyboard is partially visible. A brown paper envelope is open, and a white card with the words "Thank you" in black cursive script is placed on top of it. A black and silver ballpoint pen lies diagonally across the card and envelope. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

Thank you