



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๓๐๕๖ ต่อ ๒๐๕

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/๒๑๘

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งรายงานผลการศึกษาดูงานการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง)

ตามหนังสือที่ ศธ.๖๙๑๒ (๘)/พิเศษ ด้วยภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการสอนนิสิตร่วมกับการบริการวิชาการในรายวิชา คส ๔๒๑ โภชนาการชุมชน(HS Community Nutrition) ในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ในการนี้ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคนและกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดการศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้คณะนักศึกษาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐น. พร้อมได้รับรายงาน Reflection Report จากนักศึกษา จำนวน ๑ ชุด รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ท.ม. วี.ค.

(นางเกศรา ประเสริฐจิต)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้างานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

ท.พ.

ท.พ.

๒๕ พ.ค.๖๑

(นายเกษม เวชสุธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

(นายยงยศ หัตถพรสวรรค์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... ชารมณ.....
๓. วันเวลา..... 25/5/61..... ๑๐๐ - ๑๑.๐๐ น.....
๔. ผู้สอน..... พระอาจารย์ ท่านเจ้าคุณ.....
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้..... ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ชารมณ มี 3 ข้อ ดังนี้.....
1. กรรมดี.....
2. กรรมไม่ดี.....
3. กรรมดี และไม่ดี (แยกๆ).....
- การกระทำจากการฝึกจิตวิงวระเวลา เราสามารถกำหนดได้จากจิตวิงวระเวลา
- การมีศีล 5 การอยู่ในกฎแห่งกรรม บุญ-บาป นรก-สวรรค์.....
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... การทำกรรมดี เพิ่ม ไม่ทำกรรมไม่ดี ขึ้นไปวัด ต่อกัน รู้จักแยก.....
- กับฝน (ปล่อยวาง) ไม่ยึดติดกับ วิญญาณ และรักษาศีล 5 นั้น ทำดีทุกวัน.....
๗. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มินตรา กอประกษ์รังสรรค์.....  
(นางสาว มินตรา กอประกษ์รังสรรค์.....)  
วันที่..... 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561.....

nm jr  
5/5/61

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา... โยคะคนธรรมดา

๒. หัวข้อ... ธารมณี

๓. วันเวลา... 25 / 05 / 61

๔. ผู้สอน... นงนุช อภิวรรณ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ - การเข้าใจเรื่องธารมณี ว่าธารมณี มี 3 อย่าง ธารมณี ๓ อย่าง ได้แก่ ๑. ธารมณี ๒. ธารมณี ๓. ธารมณี ๓ อย่างนี้ จะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น

- การเข้าใจเรื่องธารมณี ทำให้เราสามารถที่จะเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น
- การเข้าใจเรื่องธารมณี ทำให้เราสามารถที่จะเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง... พยายามที่จะเข้าใจเรื่องธารมณีให้มากขึ้น

เพื่อให้เข้าใจเรื่องธารมณีให้มากขึ้น และทำให้เราสามารถที่จะเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ น.ส. จุฬามิณห์ จันทร์นิกร

( น.ส. จุฬามิณห์ จันทร์นิกร )

วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

nm nm  
25/05/61

ขอสงวนสิทธิ์ \_\_\_\_\_

อาจารย์ \_\_\_\_\_

นงนุช อภิวรรณ

นงนุช อภิวรรณ



## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ อาหาร
๓. วันเวลา ๙.๐๐-๑๑.๓๐
๔. ผู้สอน นร-ภากรัง ฝัก
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ตนเองมี 3 ประเภท คือ สารอินทรีย์, ไขมัน, ผงๆ โดยให้ดูรูป รวมนัดคนทุกคน

๖. สิ่งที่ควรระวังไม่ให้เกิดสารอินทรีย์ เพราะสารอินทรีย์ สารที่ไม่ให้พลังงานไว้ดี หรือ ชาติได้ : สิ่งที่เกิดจาก  
 กิ่ง, นกเกิดสารอินทรีย์ ขึ้น ทรายทำเลน, นิ่ง นกชนทาง ทำให้สารอินทรีย์ขึ้นหลายไป  
 นิ่งจากนั้น ไข่ได้ คมน้ำกับอาหาร ๕ ชนิด รวมนัดดูอาหาร ชาน อวน คัด คัดสูง, ๗ พฤศจิกายน  
 ของคนที่อยู่ได้ให้เรารู้ ทว่าตัวผู้ว่า, ๗ ธันวาคม, ๗ ธันวาคม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง นำใจไปมองคนรอบข้าง ไปฟังใช้ กับที่ไปประจำวัน ทศ-วัดที่สวน  
รวมถึงมองที่คนไปปฏิบัติใจใจคนเข้าก็ ผู้สูงอายุ รวมนัดวัดที่สวน ทศ-วัดที่สวน

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ณัฏฐ์ วัชรชัยกุล  
 (๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑-๑๒-๑๓-๑๔-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘-๑๙-๒๐-๒๑-๒๒-๒๓-๒๔-๒๕-๒๖-๒๗-๒๘-๒๙-๓๐-๓๑-๓๒-๓๓-๓๔-๓๕-๓๖-๓๗-๓๘-๓๙-๔๐-๔๑-๔๒-๔๓-๔๔-๔๕-๔๖-๔๗-๔๘-๔๙-๕๐-๕๑-๕๒-๕๓-๕๔-๕๕-๕๖-๕๗-๕๘-๕๙-๖๐-๖๑-๖๒-๖๓-๖๔-๖๕-๖๖-๖๗-๖๘-๖๙-๗๐-๗๑-๗๒-๗๓-๗๔-๗๕-๗๖-๗๗-๗๘-๗๙-๘๐-๘๑-๘๒-๘๓-๘๔-๘๕-๘๖-๘๗-๘๘-๘๙-๙๐-๙๑-๙๒-๙๓-๙๔-๙๕-๙๖-๙๗-๙๘-๙๙-๑๐๐)  
 วันที่ 25 เดือน พ.ค. พ.ศ. ๒๕๖1

nm h  
 ๒๕๖๑

๘. ข้อคิด  
 ข้อสรุปที่ ผู้สูงอายุมีความสงบ

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ อาหาร
๓. วันเวลา วันที่ 25 พฤษภาคม 2561
๔. ผู้สอน ท่านเจ้าคุณ เมธา
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เรียนรู้รูปแบบขององค์กร ศูนย์พัฒนาสุขภาพทางช่อง โดยทำให้เข้าใจนิยามและแนวทางปฏิบัติ ในเชิงวิชาการของ การดูแลรักษา และการทำงานของ กรมอนามัย  
ได้เรียนรู้ 30 คือ ๑๐ คำสอน คุณธรรม ๓ ประการ ที่ส่งเสริมบทบาท  
และความรับผิดชอบ ในชีวิตของ แต่ละบุคคลอย่างแตกต่างกัน การให้ความสำคัญ และดูแล 3.0 เป็น  
แนวทาง จึงทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น  
ได้เรียนรู้ การจัดการชุมชน และ เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสุขภาพจิตที่ดี
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง ได้เรียนรู้ อัคร ทวาม และ การปฏิบัติของ องค์กร เพื่อนำไป 9 ประการ แนวทาง  
ในทศ ทวามต่อไป
๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ส.ริชิน  
( ส.ริชิน กษพอสมพงษ์ )  
วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

น.ค. ดน  
25/5/61

พิมพ์ ร่มมา

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ ตาพรหม
๓. วันเวลา วันที่ 25 พฤษภาคม 2561 9:00-12:00
๔. ผู้สอน ท่านจิตตมาเวชา
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้รู้ที่ตาพรหมคือ 00216 แบ่งเป็น 3 ไร่ ซึ่ง ตาพรหม คือ ความรัก
ทำให้เกิดความสุขแก่ แบ่งเงิน 3 แบบ คือ 1. ตาพรหมดี 2. ตาพรหมไม่ดี และ 3. แบบ
จะทำการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนั้น ทำให้รู้สึกดีในการจัดการกับตาพรหมของตนเอง
และสิ่งที่ได้เรียนรู้ของวันนี้คือ ได้เรียนรู้ระบบของตาพรหมที่พัฒนาสุขภาพที่ดี
ว่ามีการแบบแบบในการวางระบบ และดูแลในสองไร่ไร่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง 1. จะทำรูปแบบของระบบของตาพรหม 10 ไร่ไว้ให้ตนเอง
คือ การทำตาพรหมที่วางกับเป็นระบบของตาพรหมที่ทำงานร่วมกับแบบแบบ 10 ไร่
ตาพรหม อาจในภาค
2. ได้รู้วิธีในการจัดการตาพรหมของต่อ 10 ไร่

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จงสาว หนึ่งโตต ชุมปลูก
(..... หนึ่งโตต ชุมปลูก.....)
วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

Handwritten signature and date: หนึ่งโตต 25 พค 61

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา.....โครงการชุมชน
๒. หัวข้อ..... อธิบาย ความรู้ ออกกำลังกาย
๓. วันเวลา..... 25 มก 2561
๔. ผู้สอน..... ท่าน เรืองเมธา
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้..... รู้ว่าการออกกำลังกายมีความเครียด รู้การฝึกสมอง ยืนยงอารมณ์โกรธ โดยฝึกใจให้  
นิ่งโดยใจเบี่ยงน้อย กาย+ จิต เราสามารถฝึกใจให้นิ่งโดยไม่โกรธและไม่เครียดได้ สมองที่แข็งแรง  
ฝึกทำก็ได้ไปสวรรค์ ฝึกทำไม่ได้ก็ไปนรก
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... พัฒนาอารมณ์ของตัวเอง ไม่ไม่เครียด ไม่โกรธ โดยการปล่อยวาง และฝึกใจ  
ให้นิ่งเป็นสมาธิ จะทำในทางกายมีกรรมสุข ถ้าไม่คิดดีแล้วทำดี
๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... (ใจ) ..... เย็นกลีบช  
(นางสาวใจ) เย็นกลีบช  
วันที่ 25 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2561

หม น  
25/5/61



แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา โครงการบูรณาการ
- ๒. หัวข้อ สังคม
- ๓. วันเวลา 25 พ.ค. 2561
- ๔. ผู้สอน ภพเจ้าคุณ พลลา
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

ได้รู้ความสำคัญเกี่ยวกับสังคม, ปัญหาสังคม, สาธารณะ, สิ่งแวดล้อม, ภัยพิบัติ, ได้รู้จักสังคม  
ในทางต่าง ๆ เช่น การค้า, การเมือง, การศึกษา และ ได้เห็นภาพจักรวาลของสังคมที่สัมพันธ์กัน  
ที่รู้จักกันทั้งหมด

- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

ไปใช้ปัญหาสังคม, สาธารณะ, สิ่งแวดล้อม, ภัยพิบัติ, ได้รู้จักสังคม, การเมือง, การศึกษา  
และได้เรียนรู้การแก้ปัญหาสังคมที่สัมพันธ์กัน

- ๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ลลิตาพร กัญญา  
( นางสาวลลิตาพร กัญญา )  
วันที่ 25 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2561

*nm n*  
*25/5/61*

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... ภาษาอังกฤษ
๒. หัวข้อ..... ธรรมะ
๓. วันเวลา..... 25 พ.ค. 61
๔. ผู้สอน..... พี่คุณ ๕/๑๗/๕๗
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้..... ได้รู้ประวัติของกรมส่งเสริมการเกษตร ภารกิจของกรมส่งเสริมการเกษตร หน้าที่ของกรมส่งเสริมการเกษตร  
ขอขอบคุณและได้ฟังการบรรยายจากผู้สอน
  
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... ได้เข้าใจและได้ไปรู้ถึงหน้าที่และข้อดีของกรมส่งเสริมการเกษตร  
ในหน้าที่ของราชการ
  
๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พ. ๕. ๕/๑๗/๕๗ เสียมศักดิ์  
(..... ๕/๑๗/๕๗ เสียมศักดิ์.....)  
วันที่..... 25..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 25.61

๗๗ ๖๗  
๕๖๗๖

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... สารมลพิษ
๓. วันเวลา..... 25 พ.ค. 2561
๔. ผู้สอน..... ท่านเจ้าคุณเมธา
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
- ได้ฝึกทักษะการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
  - ได้ทักษะการใช้ชีวิตในสารมลพิษเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างดี
  - ได้ทักษะในการสื่อสารในกรณีฉุกเฉินแก่ผู้อื่น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....
- นำใช้กับการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในอนาคต
- ใช้ในชีวิตประจำวัน คือทำตัวอ่อนโยนกับคนอื่น เพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรชภา นิมวงศ์

(นางสาวพรชภา นิมวงศ์)

วันที่..... 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

nm n  
kmr

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา โครงการชุมชน  
๒. หัวข้อ อาสา  
๓. วันเวลา 25 พฤษภาคม 2561  
๔. ผู้สอน ท่านเจ้าคุณเมตตา  
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

วันนี้ ได้มี โอกาส ไปงาน เจ้าคุณเมตตา แห่ง จอมพลารมณ  
ที่ไปตนเอง ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับ การจัดการ จอมพลารมณ ของท่าน  
และ ได้ ฟัง สอน ซึ่ง ช่วย ใน จิตใจ สงบ และ มี สัจจกถา วัน  
หลังจาก นี้ ยัง ได้ ทัก คณาสันถ ๗๗ และ คณารุ ๒ หิม สักด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

สำหรับ การ เรียนรู้ อันนี้ ทำ ใน ๗๗ เล่ม ล้ำกลล วิถีการ จอมพลารมณ  
ให้ ได้ สัก ซึ่ง เพื่อ ทำ ไป ให้ กับ การ ทำงาน หรือ ไม่ ก็ เป็น ข้อ ประการ วัน  
ให้ สัก เห็น ไป ต่อ ๗๗

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ธีรศักดิ์ ขันธ์ สันนิทสังโรว  
(นางสาว ธีรศักดิ์ ขันธ์ สันนิทสังโรว)  
วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

๗๗  
๒๗๗

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาเกษตรชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... ธรรมชาติ.....
๓. วันเวลา..... 29 พ.ค. 2561.....
๔. ผู้สอน..... ท่านเจ้าคุณ เมธา.....
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เห็น..... การบรรยายที่สอดแทรก ความรู้..... ธรรมะ ทางพุทธศาสนา  
ศาสตร์ ทั้งได้ ความรู้ และ ความสนุก ทุกๆคน มีส่วนร่วม ในกิจกรรม  
ไม่รู้สึก แต่สการบรรยายอย่างตั้งใจ.....  
.....  
.....  
.....  
.....
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....  
- การบรรยายที่สนุกทั้งผู้บรรยาย และ ผู้ร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดความ  
ความเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ.....  
.....  
.....  
.....
๗. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นันทิก.....  
( น.ส. นันทิก นามฉาย..... )  
วันที่ 29 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2561

นันทิก  
2561