



กำหนดการ

โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี

กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี

หัวข้ออบรม “สมาธิบำบัด เพื่อชีวิตที่เป็นสุข”

ในวันพฤหัสบดีที่ 13 กันยายน 2561

ณ ห้อง 302 อาคารพลตำรวจเอกเกา สารสิน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

\*\*\*\*\*

ในวันพฤหัสบดีที่ 13 กันยายน 2561

- เวลา 12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียน
- เวลา 13.00 – 13.10 น. กล่าวรายงานโครงการ  
โดย พ.ต.ท.หญิงบุญทิวา บุญยืน หัวหน้าโครงการ ศูนย์บริการสุขภาพ  
แบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภาคลุ่มแม่น้ำโขง  
กล่าวเปิดงาน โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- เวลา 13.10 – 14.30 น. บรรยายธรรมเรื่อง ประณีตธรรม นำจิตใจ สร้างความสุข  
โดย พระภิกษุชานน วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรวิสี)  
วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- เวลา 14.30 – 14.40 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- เวลา 14.40 – 16.00 น. ฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อชีวิตที่เป็นสุข  
โดย พระภิกษุชานน วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรวิสี)  
วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- เวลา 16.00 – 16.15 น. ตอบปัญหาธรรม ไขข้อข้องใจ บรรเทาความทุกข์

หมายเหตุ : การแต่งกาย

เสื้อสีขาวและกางเกงขาวาวสีสุภาพ(สีดำ,สีกรม)

\* พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการอบรม

\*\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**ปฏิทินกิจกรรม โครงการ**

**“ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขง”**

**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2562**

เดือน มีนาคม 2562	ค่าลงทะเบียน (บาท)
1. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟิลาทิส”	800
2. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ออกกำลังกายอย่างไร ให้สุขภาพดีและปลอดภัย”	300
3. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “อบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันโรค NCDs ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน	300
4. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ป้องกันโรค NCDs ด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย”	300
เดือน เมษายน 2562	
1. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟิลาทิส”	800
3. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลติดตามสุขภาพกายและใจวัยรุ่น”	-
4. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ การจัดการโรคสมาธิสั้นในเด็กอย่างมีคุณภาพ	300
5. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “พัฒนาการลูกสร้างใจดี”	300
เดือน พฤษภาคม 2562	
1. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “Fit and Firm 45 day challenge”	2,000
2. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟิลาทิส”	800
3. โครงการอบรมเรื่อง “ดูแลสุขภาพบำบัดเพื่อสุขภาพที่ดี”	2,000
4. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “โภชนบำบัดเพื่อสุขภาพที่ดี”	500

เดือน พฤษภาคม 2562	ค่าลงทะเบียน (บาท)
5. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “อบรมเชิงปฏิบัติการ Wellness Spa ชะลอวัยคืนความอ่อนเยาว์”	2,000
เดือน มิถุนายน 2562	
1. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟิลาทิส”	800
2. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ สหุมาลัยโยคะสมาธิ	5,000
3. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “การบริหารกายจิตเพื่อสุขภาพที่ดี”	1,500
4. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “กิจกรรมประเมินและตรวจสุขภาพทั่ววัยเด็ก”	100
5. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไขข้ออักเสบ (ผู้ใหญ่)”	150
เดือน กรกฎาคม 2562	
1. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “อบรมเชิงปฏิบัติการ Wellness Spa ฟื้นฟูพลังชีวิต	1,000
2. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไขข้ออักเสบ (ผู้ใหญ่)”	150
เดือน สิงหาคม 2562	
1. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ อัลไซเมอร์ มองเสื่อม รู้ทัน ป้องกันได้	300
2. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไขข้ออักเสบ (ผู้ใหญ่)”	150
3. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “กิจกรรมประเมินและตรวจสุขภาพทั่ววัยรุ่น	100
4. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “ห้องโถงสายตานักศึกษา ผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์”	-

**ปฏิทินกิจกรรมโครงการ**

**“ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง”  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2562**

**เดือน ตุลาคม 2561**

	ค่าลงทะเบียน (บาท)
1. โครงการพัฒนาและสร้างผู้นำชุมชนสุขภาพ กิจกรรมเปิดตัวศูนย์บริการสุขภาพ “สุขภาพดีถ้วนหน้าทุกช่วงวัย”	-
2. โครงการพัฒนาและสร้างผู้นำชุมชนสุขภาพ กิจกรรมอบรมผู้นำชุมชน /ตัวแทนด้านสุขภาพ รุ่นที่ 1	-
3. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่” (เด็ก)	150

**เดือน พฤศจิกายน 2561**

1. โครงการสร้างเครือข่ายผู้นำชุมชน กิจกรรมสร้างเครือข่ายผู้นำชุมชน/ตัวแทนชุมชนด้านสุขภาพ ในเขตพื้นที่ภาคเหนือตอนบน 2	-
2. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่” (เด็ก)	150
3. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “ดูแลผู้สูงอายุ ห่วงใยสุขภาพกายและใจ”	100
4. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ไวรัสตับอักเสบบี” ต่อเนื่องเข้ม 3	150
5. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “ดูแลติดตามสุขภาพผู้สูงอายุ”	-
6. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “Fit and Firm 45 day challenge”	2,000

**เดือน ธันวาคม 2561**

1. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ป้องกันโรค NCDs ด้วยโภชนาบำบัด”	300
2. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ศาสตร์ชะลอวัยกับการมีสุขภาพ”	500

**เดือน มกราคม 2562**

	ค่าลงทะเบียน (บาท)
1. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟลาทิส”	800
2. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่” (ผู้ใหญ่)	150
3. โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ห่วงใยสายตาผู้สูงอายุ รุ่น 2”	300
4. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับศาสตร์ชะลอวัย”	500
5. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “กิจกรรมดูแลสุขภาพกายและใจวัยทำงาน”	500

**เดือน กุมภาพันธ์ 2562**

1. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “ดูแลติดตามสุขภาพวัยทำงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ”	-
2. โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค หัวข้อ “การดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ไวรัสตับอักเสบบี”	150
3. โครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย หัวข้อ “ออฟฟิศซินโดรมกับการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย”	300
4. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟลาทิส”	800
5. โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “Fit and Firm 45 day challenge”	2,000

**ติดต่อสอบถาม : MFU Wellness Center**

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โทรศัพท์ : 05 391 7568

E-mail : wellness-center@mfu.ac.th

Facebook : www.facebook.com/MFUWellnessCenter



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี  
หัวข้ออบรม “สมาธิบำบัด เพื่อชีวิตที่เป็นสุข”  
ในวันพฤหัสบดีที่ 13 กันยายน 2561

ณ ห้อง 302 อาคารพลตำรวจเอกเกา สารสิน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นและความพึงพอใจของท่าน

ลำดับ	หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น/ความพึงพอใจ				
		มากที่สุด 😊	มาก ☺	ปานกลาง ☹	น้อย ☠	ไม่พอใจ ☒
1	สามารถนำความรู้ที่ได้รับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
2	สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					
3	รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4	อาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่มเหมาะสมเพียงพอ					
5	สิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอและเหมาะสม					
6	ภาพรวมทั้งหมดของการจัดโครงการ					
7	การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร					
	7.1 การถ่ายทอดความรู้ มีความชัดเจน					
	7.2 การเชื่อมโยงเนื้อหาสู่การปฏิบัติ					
	7.3. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้					
	7.4 การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					

ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรม/โครงการในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✍ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ✍

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและลุ่มแม่น้ำโขง โทรศัพท์ 0-53917568-9

