

ข้อเสนอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Mindfulness-Based Physical Therapy for Mental Health

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (คณะ หรือวิทยาลัย หรือกอง หรือศูนย์)

สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

3. โครงการนี้จัดอยู่ในประเภท

- ☐ การวิจัยและพัฒนา (R2D)
- ☒ การฝึกอบรมเพื่อ Re-skill หรือ Up-skill
- ☐ การสร้างนวัตกรรมชุมชน หรือชุมชนนวัตกรรม
- ☐ การสร้างต้นแบบผลิตภัณฑ์/การดำเนินงาน
- ☐ การให้บริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ
- ☐ การบริการวิชาการอื่นๆ (ระบุ).....

4. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในประชากรทั่วไปและผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วยทางกาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องรับการฟื้นฟูทางกายภาพบำบัดซึ่งมักเผชิญกับความเจ็บปวดเรื้อรัง ข้อจำกัดทางการเคลื่อนไหว และคุณภาพชีวิตที่ลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อกำลังใจและความสามารถในการรักษาทางกายภาพบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิด การเจริญสติ (Mindfulness) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะวิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยมีงานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด บรรเทาความเจ็บปวด และปรับปรุงสมรรถภาพทางอารมณ์ของผู้ป่วยได้ นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ การนอนหลับ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการรักษาอื่นๆ

การบูรณาการการเจริญสติ (Mindfulness) เข้ากับงานกายภาพบำบัด (Physical Therapy) ถือเป็นแนวทางใหม่ที่มีศักยภาพในการยกระดับคุณภาพการดูแลผู้ป่วย เนื่องจากช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักรู้ถึงร่างกาย การหายใจ และการเคลื่อนไหวได้อย่างลึกซึ้ง เกิดการมีส่วนร่วมในการรักษามากขึ้น และสามารถพัฒนากลไกการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ขณะเดียวกัน นักกายภาพบำบัดเองยังสามารถนำแนวทางดังกล่าวไปใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพทางวิชาชีพ ดังนั้น การจัดโครงการอบรมเชิงวิชาการเรื่อง Mindfulness-Based Physical Therapy for Mental Health จึงมีความสำคัญและจำเป็น เพื่อให้บุคลากร

กายภาพบำบัดและสหสาขาวิชาชีพทางสุขภาพได้เรียนรู้หลักการ แนวทางการประยุกต์ใช้ และเทคนิคปฏิบัติที่เหมาะสม สามารถนำไปต่อยอดในการดูแลผู้ป่วย รวมถึงการพัฒนาด้านสุขภาวะจิตใจและร่างกายได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยาจึงจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อบูรณาการความรู้ กายภาพบำบัดเชิงเจริญสติ (Mindfulness-Based Physical Therapy) กับสุขภาวะทางจิตใจ เพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ที่ทันสมัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในงานคลินิก

5. วัตถุประสงค์ของโครงการ

5.1 เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและหลักการของการเจริญสติ (Mindfulness) ในการบำบัดและการดูแลสุขภาพจิต

5.2 เพื่อพัฒนาความเข้าใจในการบูรณาการแนวทาง Mindfulness-Based Physical Therapy เข้ากับการฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด

5.3 เพื่อเสริมสร้างทักษะการประยุกต์ใช้เทคนิค mindfulness กับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า เครียดได้อย่างเหมาะสม

5.4 เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรกายภาพบำบัดและสหสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาทางกายและสุขภาพจิต

5.5 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงการนำสติไปใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งของผู้ป่วยและของตนเอง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและยั่งยืน

6. กลุ่มเป้าหมาย

☒ ภายในมหาวิทยาลัย

○ บุคลากรสายวิชาการ จำนวน.....21....คน

○ บุคลากรสายสนับสนุน จำนวน.....9.....คน

รวม จำนวน....30..คน

☒ ภายนอกมหาวิทยาลัย (ชุมชน หรือภาครัฐ หรือภาคเอกชน หรือหน่วยงานวิชาชีพ)

นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป จำนวน...80..คน

รวม จำนวน..80...คน

รวมทั้งสิ้น จำนวน..110...คน

7. อัตราค่าลงทะเบียน

7.1 ยกเว้นค่าลงทะเบียนสำหรับ บุคลากรคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

7.2 อาจารย์/นักกายภาพบำบัด/บุคคลทั่วไป คนละ 690 บาท

7.3 ศิษย์เก่า/อาจารย์ผู้ควบคุมฝึกปฏิบัติงาน ม.พะเยา คนละ 590 บาท

8. วิธีการสมัครและชำระค่าลงทะเบียน

8.1 ลงทะเบียนออนไลน์ทาง <https://www.ahs.up.ac.th/conference>

8.2 โอนเงินผ่านทางธนาคาร

ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยพะเยา (ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ/อบรม)

ธนาคาร กรุงไทย สาขาศูนย์การแพทย์และ รพ.มหาวิทยาลัยพะเยา

เลขที่บัญชี 679-5-42368-9

ลงทะเบียนและชำระเงินภายในวันที่ 27 ธันวาคม 2568 หรือจนครบจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม

โปรดอ่านอย่างละเอียด

1. การสมัครจะสมบูรณ์ เมื่อท่านได้สมัครผ่านระบบ Online และเจ้าหน้าที่ตรวจสอบหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว
2. ทางผู้ดำเนินโครงการจะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนสำหรับการลงทะเบียนที่ได้รับการยืนยันจากผู้จัดการอบรมเรียบร้อยแล้ว
3. สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ (ในวันและเวลาราชการ เท่านั้น) กภ. จักรพันธ์ ช้องลึก โทรศัพท์ 054-466-666 ต่อ 3816 ***การสมัครอบรมจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้รับใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินเรียบร้อยแล้ว***

9. ทีมวิทยากร

ผศ.ดร.กภ.วีรนนท์ แยมรัตนกุล หัวหน้าสาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

10. ผลผลิต (Output)

ประเภท	ชื่อผลผลิต	ปริมาณ	รายละเอียด
เชิงปริมาณ	1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ		
	1.1 จำนวนบุคลากรภายในที่เข้าร่วม	30 คน	บุคลากรสายสนับสนุน นักกายภาพบำบัด อาจารย์กายภาพบำบัด
	1.2 จำนวนบุคลากรภายนอกที่เข้าร่วม	80 คน	นักกายภาพบำบัด และ บุคคลทั่วไป
	2. จำนวนการจัดกิจกรรมโครงการ	1 ครั้ง	
เชิงคุณภาพ	ร้อยละของโครงการที่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ของโครงการ	ร้อยละ 80	
เชิงเวลา	ร้อยละของการดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ 80	

11. วิธีดำเนินการ

ขั้นตอน	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา (วัน/เดือน/ปี)	ผู้รับผิดชอบ
1. วางแผนงาน	-ประชุมเตรียมการอบรม -จัดทำแบบข้อเสนอโครงการ	ตุลาคม 2568	คณะกรรมการจัด โครงการ
2. ดำเนินการ	-ขออนุมัติโครงการ และยื่นขอคะแนนศูนย์ การศึกษาต่อเนื่อง	พฤศจิกายน 2568	
	ประชาสัมพันธ์ เปิดรับสมัครและชำระ ค่าลงทะเบียน	พฤศจิกายน 2568 - 27 ธันวาคม 2568 หรือ จนครบจำนวนผู้เข้าร่วม อบรม	
	ดำเนินการจัดโครงการ	27 มีนาคม 2569	
3. ตรวจสอบ	ประเมินผลโครงการและประชุมหลังจัด โครงการ	มีนาคม - เมษายน 2569	
4. ประเมินผล และรายงาน	รายงานผลการดำเนินและปิดโครงการ	พฤษภาคม 2569	

12. สถานที่ดำเนินกิจกรรม

จัดอบรมในรูปแบบออนไลน์ ผ่านระบบการประชุมทางไกล (zoom) ณ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย
พะเยา

13. วัน เดือน ปี ที่จัดกิจกรรม โครงการ

27 มีนาคม 2569

ลงชื่อ นิพนธ์ พงษ์ หัวหน้าโครงการ
(รองศาสตราจารย์ นิชาภา พาราศิลป์)
วันที่ 6 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2568

ลงชื่อ พริ้ม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พริ้มพงษ์ พลคำอ้อ)
คณบดีคณะสหเวชศาสตร์
วันที่ 6 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2568

กำหนดการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Mindfulness-Based Physical Therapy for Mental Health

วันที่ 27 มีนาคม 2569 เวลา 8.30 – 16.30 น. รูปแบบออนไลน์

เวลา	ระยะเวลา (นาที)	หัวข้อ
08.30 – 09.00 น.		Registration / Opening Ceremony
09.00 – 09.30 น.	30	Overview: Mind-Body Connection in Health วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
09.30 – 10.00 น.	30	Physical Therapy in Mental Health วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
10.00 – 10.30 น.	30	Physical Therapy in Depression วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
10.30 – 10.45 น.		Break
10.45 – 12.00 น.	75	Mindfulness in Physical Therapy วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
12.00 – 13.00 น.		Lunch Break
13.00 – 13.30 น.	30	Mindfulness-Based Intervention in Mental Health วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
13.30 – 14.00 น.	30	Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
14.00 – 14.30 น.	30	Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
14.30 – 14.45 น.		Break
14.45 – 16.00 น.	75	Mindfulness-Based Brief Intervention for Mental Well-being วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
16.00 – 16.30 น.	30	Case-study วิทยากร: ผศ.ดร.ภก.วีรนนท์ แยมรัตน์กุล
รวม	6 ชั่วโมง	