

คู่มือ

การจัดตั้ง
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1
BE NUMBER
Friend
corner



การจัดตั้ง

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

เพื่อให้การดำเนินการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) มีรูปแบบและแนวทางในการบริหารจัดการและการให้บริการที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต จึงได้จัดทำคู่มือการจัดตั้งและการดำเนินกิจกรรมภายในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเล่มนี้ขึ้น วัตถุประสงค์ ก็เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ ผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE ผู้ประสานงาน ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น รวมทั้งผู้สนใจทั่วไปได้เข้าใจกรอบแนวคิดของการให้บริการ วัตถุประสงค์ วิธีการบริหาร และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ภายในศูนย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่าและประโยชน์ ที่วัยรุ่นและเยาวชนไทยจะได้รับจากการใช้บริการ ทั้งด้วยตนเองหรือโดยร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม สำหรับเป้าหมายผู้ใช้บริการเป็นกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนทั่วไปที่เมื่อใดก็ตาม

- ต้องการเพื่อน ต้องการพูดคุยกับใครสักคนที่มีวัยใกล้เคียงกัน มีความรู้ความเข้าใจและ มีทักษะในการรับฟังและสามารถให้คำปรึกษาแนะนำที่เหมาะสม โดยการพูดคุย ปรับทุกข์ อาจขอคำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม จากอาสาสมัครเฉพาะทางประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น หรือ

- ต้องการเพียงมาใช้บริการรับคำปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิตที่ศูนย์ กรณีที่ไม่พร้อมจะพูดคุยต่อหน้ากับอาสาสมัครของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

- ต้องการแก้ปัญหาโดยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องพูดคุยกับอาสาสมัคร ก็สามารถเลือกรับบริการการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยการฝึกฝนและทำความเข้าใจจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์ซึ่งจัดไว้ภายในศูนย์

ความเป็นมา

โครงการ TO BE NUMBER ONE มียุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน 3 ยุทธศาสตร์ และ 4 โครงการย่อย ซึ่งได้แก่

1. ยุทธศาสตร์การปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

มี 1 โครงการย่อย คือ โครงการรณรงค์ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ

2. ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน (Generation Y) ในชุมชน

มี 2 โครงการย่อย คือ

โครงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน (Generation Y) ในชุมชน โครงการพัฒนาและจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

3. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบเครือข่ายการป้องกันและช่วยเหลือผู้ประสบปัญหายาเสพติด

มี 1 โครงการย่อย คือ

โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดและพฤติกรรมสุขภาพ

จากวันเปิดตัวโครงการ TO BE NUMBER ONE เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2545 เป็นต้นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้มีการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลาย และมีความพยายามที่จะพัฒนารูปแบบให้เหมาะสมสำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดต่าง ๆ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักอย่างต่อเนื่อง จนถึงวันนี้ การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER จึงเป็นอีกหนึ่งโครงการย่อยของยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชนไทย

เนื่องจากการปราบปรามและการลงโทษเยาวชนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง รวมถึงการแก้ไขปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชนมักเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ดังนั้น การเข้าใจปัญหาและสาเหตุ การให้โอกาสวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้รับคำปรึกษาแนะนำอย่างถูกต้อง เหมาะสม ทันต่อเหตุการณ์ โดยเฉพาะจากผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการจัดให้มีการฝึกทักษะ เพื่อการแก้ปัญหาและพัฒนา EQ โดยให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง จึงน่าจะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ผลมากกว่า

วัยรุ่น เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อ ของการเสริมสร้างสิ่งดีๆ และการเกิดปัญหาต่าง ๆ เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกลักษณะ คือ รูปร่างลักษณะเหมือนกับผู้ใหญ่ มีความต้องการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นของตนให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการอิสระ มีการปลีกตัวออกจากการเกี่ยวพันทางบ้าน ไม่ชอบให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวเรื่องส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ รักและต้องการเพื่อนมาก ต้องการอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน เชื่อเพื่อนมากกว่าเชื่อพ่อ แม่ เลียนแบบซึ่งกันและกัน ทั้งทางด้านการแต่งกาย บุคลิกลักษณะ การพูดจา การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเอง อย่างแท้จริง มีความเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ สามารถใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ชอบแสดงออกในลักษณะที่แสดงความเด่น ความดัง เป็นต้น

เพื่อสนองตอบความต้องการของวัยรุ่น ที่ต้องการสิ่งพึงพาทางจิตใจ โดยเฉพาะจากผู้ที่มีความรู้และทักษะการให้คำปรึกษาวัยใกล้เคียงกัน หรือวัยเดียวกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำ ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดจัดตั้ง “ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” หรือ “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ขึ้น ภายใต้การดำเนินโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (TO BE NUMBER ONE) ที่มีเยาวชนร่วมเป็นเครือข่ายสมาชิกทั่วประเทศกว่า 12 ล้านคน ด้วยแนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ

ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุกสนาน พร้อมกับการพัฒนาทักษะต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจและสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับ การแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย ทั้งในชุมชนเมือง ชุมชนชนบท และสถานศึกษาทั่วประเทศ

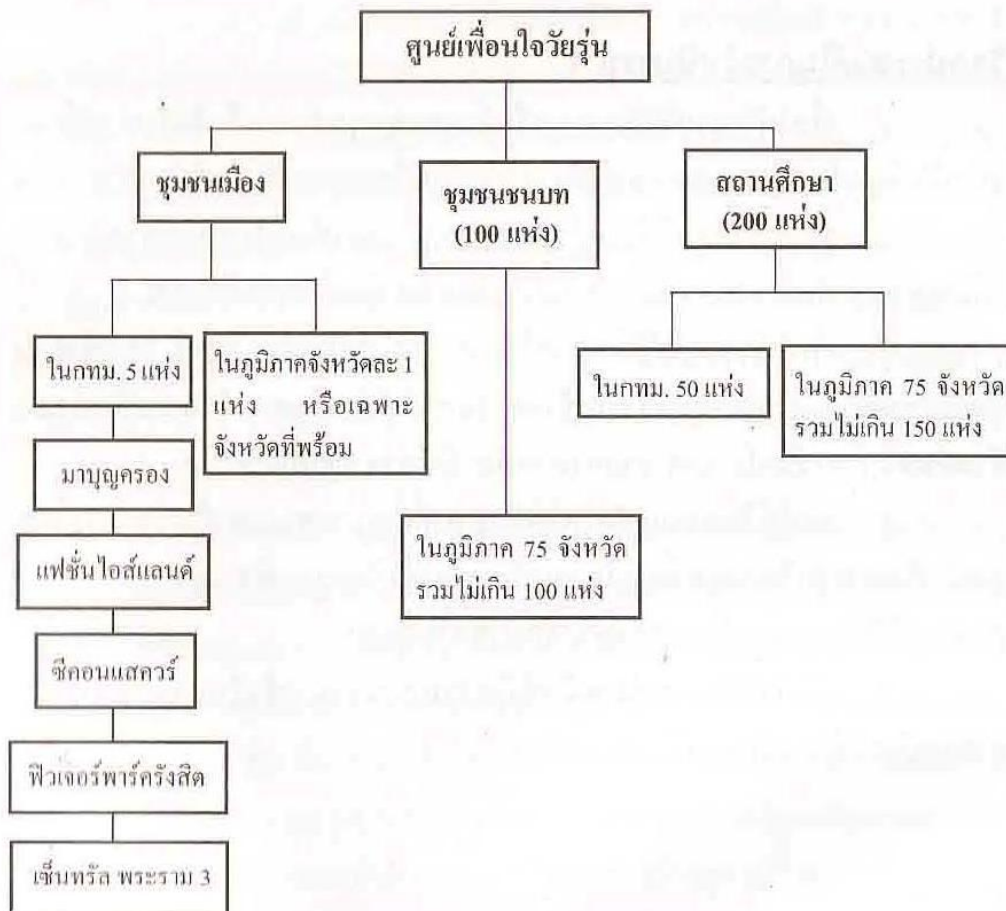
วัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือได้รับคำปรึกษาแนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญหรือเพื่อนอาสาสมัครที่ผ่านการอบรม
2. เพื่อให้วัยรุ่นได้รับประสบการณ์ และเพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ ทั้งด้วยตนเอง และจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน
3. เพื่อให้วัยรุ่นได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยการฝึกทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ จากอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน
4. เพื่อให้โอกาสแก่วัยรุ่นได้มีสถานที่ที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน รวมทั้งกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและระหว่างสมาชิกในชุมชน
5. เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีความสามารถ เข้ารับการอบรมเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน

เป้าหมายการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

จัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) ครอบคลุมทั้ง 75 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร โดยแยกประเภท ดังนี้

1. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง ในกรุงเทพมหานคร 5 แห่ง
ในจังหวัดภูมิภาค 75 จังหวัด
(จังหวัดละ 1 แห่ง)
2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนชนบท ในจังหวัดภูมิภาค 100 แห่ง
3. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ในกรุงเทพมหานคร 50 แห่ง
ในจังหวัดภูมิภาค 150 แห่ง



เป้าหมายผู้รับบริการ

วัยรุ่นและเยาวชน อายุระหว่าง 10 -25 ปี รวมทั้งครอบครัว

การดำเนินงาน

ในภูมิภาค

1. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
(อาคารศูนย์การค้า) เป็นผู้รับผิดชอบ
โดย ผู้ว่าราชการจังหวัด
ให้ความเห็นชอบอนุมัติ
2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนชนบท : คณะกรรมการหรือกลุ่มบุคคล
(อาคารในชุมชน) เป็นผู้รับผิดชอบ
ภายใต้การควบคุมดูแลของ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
และ ผู้ว่าราชการจังหวัด
ให้ความเห็นชอบอนุมัติ
3. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา : นักเรียน นักศึกษา เป็น
(อาคารในสถานศึกษา) ผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ
ภายใต้การควบคุมดูแลของ
อาจารย์และเขตพื้นที่การศึกษา
ผ่านสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
และผู้ว่าราชการจังหวัดให้
ความเห็นชอบอนุมัติ

ในกรุงเทพมหานคร

1. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในห้างสรรพสินค้า กรมสุขภาพจิต
เป็น ผู้รับผิดชอบ
2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา นักเรียน นักศึกษา เป็น
ผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ
ภายใต้การควบคุมดูแล
ของ อาจารย์
ผ่านเขตพื้นที่การศึกษา
และกระทรวงศึกษาธิการ
ให้ความเห็นชอบอนุมัติ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. เตรียมความพร้อมในการดำเนินงาน ทั้งด้าน คน เงิน ของ และสถานที่
2. หาสถานที่ขนาดไม่ต่ำกว่า 80 ตารางเมตร เพื่อแบ่งพื้นที่ให้ได้
3 ส่วน คือ ส่วนให้คำปรึกษา ส่วนพัฒนาEQ และส่วนกิจกรรมสร้างสุข
3. กรณีต้องเช่าตัวอาคาร หรือพื้นที่ภายในศูนย์การค้า ให้จัดทำ
ข้อตกลงที่แน่นอน เช่น พื้นที่ส่วนใด ขนาดเท่าใด สัญญาเช่าใน
ราคาใดและนานเท่าใด เป็นต้น
4. เตรียมบุคลากรที่จะดูแล และเตรียมอาสาสมัครประจำศูนย์ อย่างน้อย
ศูนย์ละ 4 คน / วัน โดยจ้างรายวัน ๆ ละ 200 บาท กรณีศูนย์การค้า
และชุมชนในชนบทให้รับอาสาสมัครที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3,4หรือ
ที่จบการศึกษาสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หรือจิตวิทยา กรณีใน
สถานศึกษาให้คัดเลือกนักเรียน นักศึกษา ที่มีคุณสมบัติเป็นที่ไว้
วางใจของเพื่อน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. เตรียมอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องกีฬา ดนตรี ที่สามารถ
จัดซื้อหรือจัดหาได้รวมทั้งเครื่องมือศิลปะต่าง ๆ ไว้ประจำศูนย์กรณี
สถานศึกษาให้แยกต่างหากจากอุปกรณ์การเรียน การสอนเดิม เพื่อให้

นักเรียน นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดี และต้องการใช้บริการในเวลาว่างอย่างอิสระ

6. เตรียมกำหนดการอบรมอาสาสมัคร หรือนักเรียน นักศึกษา ประมาณ เวลาที่สามารถเปิดดำเนินการได้ทันที หลังจากได้รับอนุมัติงบประมาณ
7. กรอรายละเอียดลงในแบบฟอร์มประเมินความพร้อมในการขอจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (รง.ศจ.8) พร้อมตารางการให้บริการ ประจำเดือน ตามตัวอย่างในภาคผนวก
8. เขียนโครงการตามตัวอย่างในภาคผนวก พร้อมแนบแบบฟอร์มในข้อ 7 และหลักฐานการยินยอมให้ใช้พื้นที่จากศูนย์การค้า หรือเจ้าของอาคารส่งไปที่กรมสุขภาพจิต เพื่อทราบภาพรวม ส่วนการขออนุมัติให้ขอจากผู้มีอำนาจในการดำเนินงานหน้า 5
9. เจ้าของโครงการสามารถประสานขอให้กรมสุขภาพจิตจัดส่งเจ้าหน้าที่ไปร่วมประเมินความพร้อม ณ บริเวณจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
10. แนวทางการอนุมัติงบประมาณสนับสนุนประจำปี ตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นไป มี ดังนี้

1. ชุมชนเมือง ศูนย์การค้าในกรุงเทพมหานคร 5 แห่ง กรมสุขภาพจิต เป็นผู้รับผิดชอบงบประมาณ

- ค่าเช่า ค่าสาธารณูปโภค และอื่น ๆ รวมเดือนละ

15,000.- บาท

- ค่าอาสาสมัคร นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ 4 คน ๆ ละ

6,000.- บาท

รวม 24,000.- บาท

รวม 39,000.- บาท/เดือน

หรือ 468,000.- บาท/ปี

2. ชุมชนชนบท ในจังหวัดภูมิภาค 100 แห่ง จังหวัดเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณ

- ค่าสนับสนุนการดำเนินงาน เดือนละ 8,000.- บาท
หรือ 96,000.- บาท/ปี

3. ในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร 50 แห่ง และจังหวัดภูมิภาค 150 แห่ง กระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณ

- ค่าสนับสนุนการดำเนินงาน เดือนละ 5,000.- บาท
หรือ 60,000.- บาท/ปี

11. กรณีจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในภูมิภาคให้ดำเนินเรื่องผ่านสาธารณสุขจังหวัด โดยผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นผู้อนุมัติโครงการ กรณีสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ดำเนินเรื่องผ่านผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาโดยปลัดกระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้อนุมัติโครงการแล้วจึงส่งเรื่องให้กรมสุขภาพจิตรับทราบ
12. เมื่อได้รับอนุมัติให้ดำเนินการ ผู้ขอต้องจัดการอบรมเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครประจำศูนย์ให้ทันเวลา(ใช้หลักสูตรของกรมสุขภาพจิต ซึ่งสามารถจัดการอบรมเป็นกลุ่มให้ได้)
13. การเปิดดำเนินการขอให้เป็นวันที่ 1 ของเดือนที่พร้อม เพื่อความสะดวกเรื่องงบประมาณและการรายงานผล
14. ผู้รับผิดชอบต้องดำเนินกิจกรรมและจัดทำรายงานผลการปฏิบัติงานตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ (ดูตัวอย่างในภาคผนวก)
15. การสนับสนุนงบประมาณปี 2548 กรมสุขภาพจิตสนับสนุนเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมณรงค์เอาชนะปัญหาเสพยาเสพติดกับรัฐบาล ส่วนปี 2549 เป็นต้นไป ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชน(ชุมชนเมือง/ชุมชนชนบท) กระทรวงมหาดไทยจะเป็นผู้จัดตั้งงบประมาณประจำปีเพื่อให้การสนับสนุนจังหวัด และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการจะเป็นผู้จัดตั้งงบประมาณประจำปี เพื่อให้การสนับสนุนเขตพื้นที่การศึกษา

สถานที่ดำเนินงาน

1. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง

ในกรุงเทพมหานคร กำหนดจัดตั้งขึ้น 5 แห่ง ได้แก่

- ศูนย์การค้ามาบุญครอง
- ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์
- ศูนย์การค้าซีคอนสแควร์
- ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
- ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พระราม 3

ในจังหวัดภูมิภาค กำหนดจัดตั้ง จังหวัดละ 1 แห่ง รวม 75 จังหวัด

- ใช้พื้นที่ศูนย์การค้า หรืออาคารในชุมชนเมืองที่มีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 80 ตารางเมตร เพื่อให้สามารถแบ่งส่วนการให้บริการ ได้เป็น 3 ส่วน คือ บริการให้คำปรึกษา บริการแก้ปัญหาและพัฒนา EQ และบริการสร้างสุขด้วยดนตรี กีฬา และศิลปะ

2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนชนบท กำหนดจัดตั้งขึ้นในจังหวัดภูมิภาค

75 จังหวัด รวมไม่เกิน 100 แห่ง

- ใช้พื้นที่ในอาคาร ในชุมชนชนบทที่มีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 40 ตารางเมตร และให้มีบริเวณลาน หรือสนามด้านนอก สำหรับการเรียนรู้และเล่นดนตรี กีฬา และศิลปะ (ถ้าสามารถหาพื้นที่ได้ขนาดมาตรฐานของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ควรมีขนาดไม่ต่ำกว่า 80 ตารางเมตร)
- กรณีพื้นที่น้อยให้ปรับใช้พื้นที่ตามช่วงเวลาการให้บริการ เช่น

บริการให้คำปรึกษา	10.00 น. - 15.00 น.
บริการพัฒนา EQ	15.00 น. - 17.30 น.
บริการสร้างสุข	17.30 น. - 19.30 น. เป็นต้น

3. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา กำหนดจัดตั้งขึ้นใน 75 จังหวัด รวมทั้งกรุงเทพมหานคร 50 เขต จำนวน 200 แห่ง

- ใช้พื้นที่ในอาคารเรียน หรืออาคารใดอาคารหนึ่งในสถานศึกษาที่มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 50 ตารางเมตรขึ้นไป กรณีมีพื้นที่มากให้แบ่งส่วนบริการเช่นเดียวกับในศูนย์การค้าในชุมชนเมือง กรณีมีพื้นที่น้อย ให้ปรับใช้พื้นที่ตามช่วงเวลาการให้บริการ เช่นเดียวกับชุมชนชนบท

ข้อสังเกต

- ควรเลือกใช้สถานที่ที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถไปใช้บริการได้สะดวก
- ในสถานศึกษา ควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องดนตรี ห้องกีฬา และห้องศิลปะ สำหรับช่วงเวลาสร้างสุขหากมีความเป็นไปได้การจัดการเรียนการสอนด้านดนตรี กีฬาและศิลปะ ควรให้อยู่ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เพียงแต่ต้องบริหารจัดการเรื่องเวลาในการใช้พื้นที่ให้เหมาะสม
- บรรยากาศของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นอิสระ ความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานที่และความภาคภูมิใจที่ทุกกิจกรรมถูกจัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยยึดหลัก “เพื่อนดูแลเพื่อน”

รูปแบบการให้บริการ

การบริการ

บริการโดยอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (นักจิตวิทยา และ/หรือ นักสังคมสงเคราะห์) ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตร “การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” ของกรมสุขภาพจิต ให้มีความรู้ ความสามารถด้านการให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เยาวชนได้ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ และการบริหารจัดการด้านอื่นๆ ภายในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กิจกรรมบริการ

1. บริการให้คำปรึกษา (counseling)

มีบริการใน 2 ลักษณะ คือ

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่ม (Walk in)
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)

2. บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ

บริการด้วยกิจกรรม 2 ลักษณะ คือ

- การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study)
- กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities)

3. บริการกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

เป็นการให้บริการ แนะนำ และฝึกสอนกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเยาวชนโดยอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน ซึ่งได้จัดทำตารางบริการไว้ตลอดเดือน เช่น คนตรี กีฬา ศิลปะ ร้องเพลง เล่น/รับ Talk DJ และอื่น ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนบริการ

การให้บริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

ขั้นตอนที่ 1 การลงทะเบียน

ผู้รับบริการสามารถลงทะเบียนได้ด้วยตนเอง โดย

- ลงทะเบียนในแบบฟอร์มที่กำหนด
- ลงทะเบียน ณ จุดลงทะเบียนผ่านทางคอมพิวเตอร์ (ในกรณีที่ระบบโทรศัพท์สายตรงเข้าถึง) ในขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. เข้าสู่ www.dmh.moph.go.th/friends หรือ www.tobefriend.in.th

2. คลิกสมัครสมาชิก จะเข้าสู่แบบฟอร์มการสมัครสมาชิก

หน้าหลักสำหรับป้อนข้อมูล จะประกอบด้วย วัน เดือน ปี ที่สมัคร, สถานที่สมัคร, ชื่อ-สกุล, เพศ, อายุ, ศาสนา, เลขบัตรประชาชน, ที่อยู่, ระดับการศึกษา, ชื่อสถานศึกษา, ที่ตั้งสถานศึกษา

หมายเหตุ การสมัครสมาชิกต้องกรอกข้อมูลให้ครบทุกช่องหากไม่ครบ ระบบจะไม่ต้อนรับการสมัครเป็นสมาชิก

- Username : ให้ตั้งชื่อเป็นตัวอักษรภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 15 ตัวอักษร

- Password : ให้กำหนดเองเป็นตัวอักษรภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ หรือตัวเลขไม่เกิน 15 ตัวอักษร

- Verify password : ยืนยันการตั้ง password อีกครั้ง

- ความคิดเห็น : ให้แสดงความคิดเห็น (ถ้ามี)

3. เมื่อกรอกรายละเอียดเรียบร้อยแล้วให้คลิกที่ Register เพื่อลงทะเบียน ระบบจะยืนยันการลงทะเบียนเป็นสมาชิกที่ E- mail Address ที่ท่านให้ไว้

4. เมื่อระบบยืนยันการลงทะเบียนแล้ว ท่านสามารถ Log in เข้าไปใช้งานกิจกรรมของเราได้

5. เมื่อ Log in เข้าไปแล้ว สามารถแก้ไขรายละเอียดส่วนตัวได้

6. ถ้าต้องการใช้กิจกรรม ให้คลิกที่เลือกเข้าร่วมกิจกรรม

7. เลือกกิจกรรมที่ต้องการใช้บริการ, วัน เดือน ปี, สถานที่ใช้บริการหรือสถานที่สมัคร

8. เมื่อเลือกแล้วให้คลิกที่ Submit

9. เมื่อคลิกเลือก Submit แล้วข้อมูลการใช้กิจกรรมจะแสดงที่ตาราง ประวัติ สมาชิก

การสืบค้นข้อมูลสมาชิก TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER

10. การสืบค้นข้อมูลสมาชิกให้คลิกที่ Member searchจากหน้า Home Page

- เลือก Field ที่ต้องการสืบค้น (บาง Field หรือหลาย ๆ Field ถ้าเลือกเงื่อนไขมากเกินไปข้อมูลก็จะตรงกับความต้องการมากเท่านั้น)

- ถ้าต้องการค้นหาชื่อสมาชิก สามารถพิมพ์ชื่อ หรือ นามสกุล (ไม่จำเป็นต้องพิมพ์จนครบ) ในช่องชื่อหรือนามสกุลแล้วคลิกที่ search

ในการลงทะเบียนผ่านทาง web site บางครั้งประสบปัญหาจากระบบ หรือตัวคอมพิวเตอร์ได้ทางศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จึงได้จัดเตรียมแบบฟอร์มการลงทะเบียนเป็นเอกสารที่กรอกได้ด้วยตัวเองอีกหนึ่งรูปแบบ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเช่นเดียวกับการลงทะเบียนผ่านทาง web site โดยใช้ชื่อว่า แบบ บส.ศจ.1 ดังตัวอย่างในภาคผนวก

จุดลงทะเบียน ควรกำหนดให้อยู่ในจุดที่มองเห็นได้ชัดเจน เข้าถึงได้สะดวกสามารถใช้ได้ทั้งการรับรองผู้มาใช้บริการที่ต้องการลงทะเบียนและใช้เป็นจุดในการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลแก่ผู้มารับบริการหรือผู้สนใจสอบถามบริการต่าง ๆ ของศูนย์จากอาสาสมัครประจำศูนย์ และจัดให้มีป้ายแสดงอย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินผู้รับบริการ (เบื้องต้น)

ประเมินจากการสังเกต สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก และการพูดคุย สัมภาษณ์ หรือสอบถามผู้มารับบริการ จากนั้นแนะนำบริการและให้บริการ ตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือบริการอื่น ๆ ที่ผู้ประเมินคิดว่าเหมาะสม

หมายเหตุ การประเมินผู้รับบริการ สามารถกระทำได้ทุกขั้นตอน ขณะร่วมกิจกรรม ไม่เฉพาะที่ขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากผู้มารับบริการจะร่วมกิจกรรมครั้งแรกด้วยกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์ แต่อาสาสมัครสังเกตได้ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการควรจะได้รับก็สามารถแนะนำบริการอื่น ๆ เพิ่มเติม หรือผู้รับบริการใช้บริการในกิจกรรมต่าง ๆ ไปในระดับหนึ่งแล้ว พบว่าตนเองควรร่วมในกิจกรรมอื่นด้วยก็ได้

ขั้นตอนที่ 3 การให้บริการในจุดบริการต่างๆตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือตามแผนบริการที่กำหนด ดังนี้

3.1 การให้บริการปรึกษา บริการใน 2 ลักษณะ คือ

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม (Walk in)
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)

เนื่องด้วย การให้บริการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมหลักของการดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ผู้รับผิดชอบดำเนินงานจึงควรกำหนดเวลาการให้บริการไว้ตลอดทั้งวัน คือ เริ่มจาก 10.00 น. - 20.00 น. เพื่อให้บริการปรึกษาแก่เยาวชนที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งจะเป็นในลักษณะการให้บริการปรึกษาแบบตัวต่อตัว แบบกลุ่มหรือหากผู้รับบริการยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยด้วยตนเองกับผู้ให้บริการปรึกษาก็สามารถใช้โทรศัพท์ขอรับคำปรึกษาได้ โดยจะใช้บริการโทรศัพท์ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่จัดไว้บริการ โทรโดยตรงถึงผู้ให้บริการปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น หรือโทรผ่านศูนย์ OSCC (One Stop Service Crisis Center) ที่หมายเลข 1111 หรือหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยบริการให้คำปรึกษาสังกัดกรมสุขภาพจิตตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ติดไว้ในส่วนบริการให้คำปรึกษาผ่านโทรศัพท์

3.2 การให้บริการฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ

กำหนดเวลาบริการเริ่มที่ 10.00 น. - 16.00 น. เพื่อไม่ให้ทับซ้อนกับการจัดบริการกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์

บริการด้วยกิจกรรม 2 ลักษณะ คือ

- การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study) จากคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองและการศึกษาหรือประเมินตนเองจากแบบประเมินในคอมพิวเตอร์ ดังรายการ ต่อไปนี้

- สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยรุ่น
- เพื่อนช่วยเพื่อน
- สานสายใยหัวใจรัก

- แบบประเมินภาวะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
- แบบประเมินความสุข เป็นต้น

- กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) จากจุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง หากผู้มารับบริการยังไม่สามารถค้นพบตัวเอง หรือค้นพบแนวทางแก้ไข ปัญหาสำหรับตนเองในระดับที่พึงพอใจ สามารถเปลี่ยนไปเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ และ/หรือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่ง ดำเนินการโดยอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ในรูปแบบของการใช้ กระบวนการกลุ่ม (Group process)

กลุ่มหนึ่งจะมีสมาชิกประมาณ 8-10 คน สมาชิกที่ผ่านกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ จะได้รับการพัฒนาภาวะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทั้งด้าน ดี เก่ง สุข และมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง เนื่องจากได้รับวัคซีนใจ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เหมือนมีการให้วัคซีนป้องกันโรคทางกายที่จะต้องมีการ ฉีดซ้ำในระยะเวลาที่กำหนด รวมถึงเยาวชนจะมีแนวทางในการเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจให้ตนเองมีวิธีการแสวงหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสมทั้งต่อตนเอง และชุมชน สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ ต่อไปในที่สุด

3.3 การให้บริการกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์

กำหนดเวลาบริการเริ่มที่ 16.00 น. - 20.00 น. เพื่อไม่ให้ทับซ้อนกับการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ

เป็นการให้บริการ แนะนำ และฝึกสอนกิจกรรมต่าง ๆ ตาม ความสนใจของเยาวชนโดยอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ร้องเพลง เดิน/วิ่ง ฯลฯ ซึ่งได้จัดทำตารางบริการไว้ตลอดเดือน เยาวชน ที่สนใจสามารถมาลงทะเบียนร่วมกิจกรรมไว้ได้ล่วงหน้าโดยกำหนดจำนวนผู้เข้า ร่วมกิจกรรมไว้ที่ 20 คน / 1 กิจกรรม รายละเอียดตัวอย่างการจัดตารางกิจกรรม ดังเอกสารในภาคผนวก

การบริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

มีบริการใน 3 กิจกรรมหลัก เช่นเดียวกับการดำเนินงานในชุมชน คือ

1. บริการให้คำปรึกษา
2. บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ
3. บริการกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์

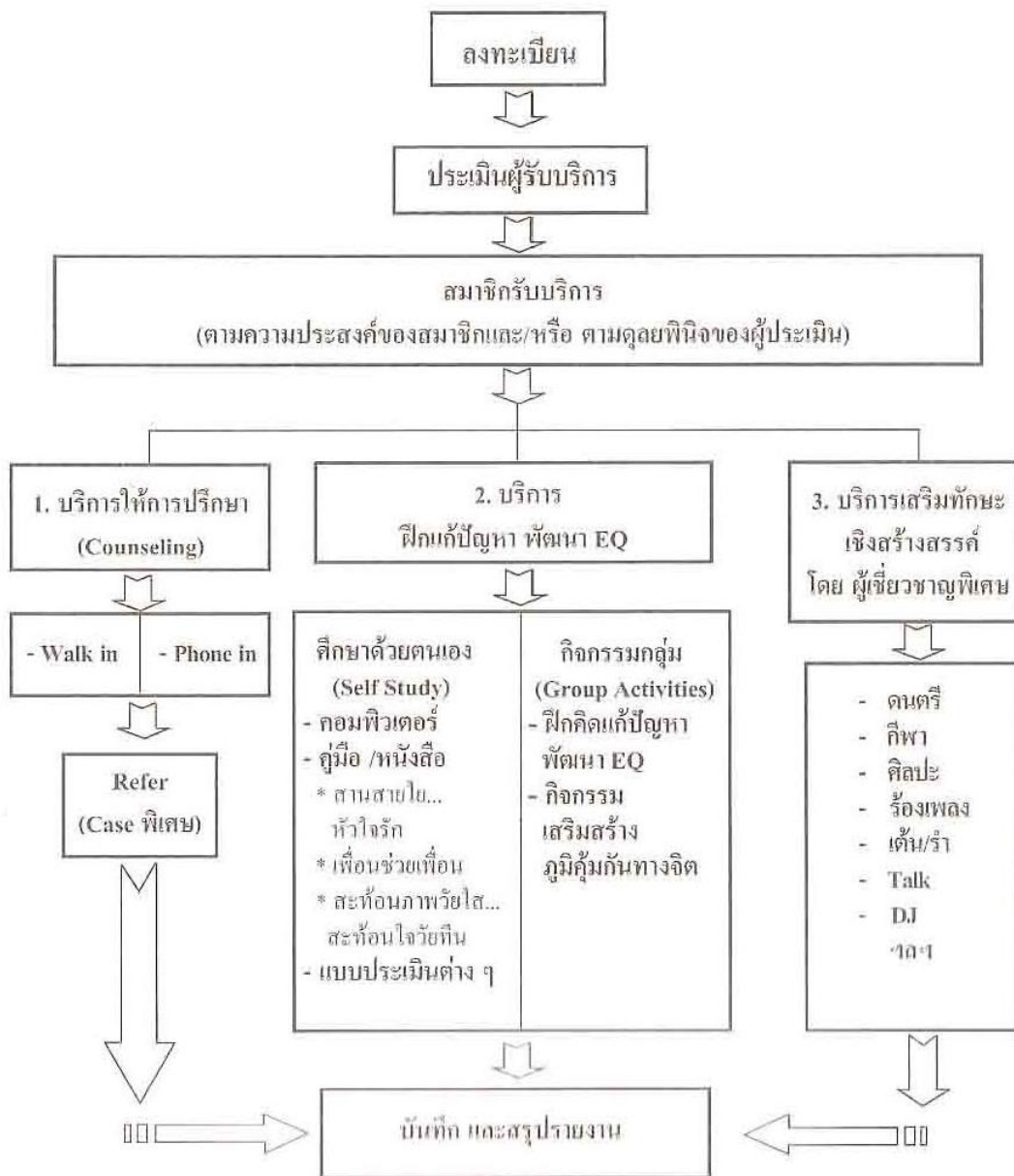
โดยมีแนวทางการดำเนินงานต่าง ๆ ดังนี้

มุมให้คำปรึกษาและมุมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ ผู้ให้บริการและจัดกิจกรรมได้แก่ นักเรียน นักศึกษา อาสาสมัครแกนนำที่ผ่านการอบรม ด้านการให้คำปรึกษาและการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อการพัฒนา EQ ส่วนมุมสร้างสุขใช้ อาสาสมัครนักเรียน นักศึกษา ที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน หรืออาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญ ด้านดนตรี กีฬา และศิลปะ ที่วัยรุ่นชื่นชอบ กรณีต้องการผู้เชี่ยวชาญ มาช่วยเสริมสร้างสรรค์และเป็นแรงกระตุ้นเด็ก อาจจ้างศิลปิน ดารา หรือนักกีฬาเป็น ครั้งคราวหรือ โดยเฉลี่ย 2 ครั้ง / เดือน/ ประเภท

หมายเหตุ กรณีพบ Case พิเศษที่จำเป็นต้องรับบริการในระบบอย่างต่อเนื่อง ให้ส่งต่อ(Refer)ไปยังสถานบริการที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น โรงพยาบาลศูนย์ที่มีการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช มีแพทย์ พยาบาล ที่ผ่านการอบรมด้านจิตเวช และ/หรือ โรงพยาบาลจิตเวช ในพื้นที่ใกล้เคียง

แผนผังการบริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

(Flow Chart)



ตัวอย่างการจัดพื้นที่ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น มาบุญครอง

1. ห้องสำหรับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา 6 คน
2. มุมคอมพิวเตอร์ สำหรับกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. มุมโทรศัพท์ สำหรับเยาวชนปรึกษาปัญหา
4. มุมกิจกรรมทางเลือก สอนโดยศิลปิน/ดารา และผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน
5. ห้องเก็บของ
6. เคาเฟ่เตอร์ โอเปอเรเตอร์/ประชาสัมพันธ์
7. เก้าอี้สำหรับนั่งรอ
8. มุมอิเล็กทรอนิกส์
9. ชั้นวางหนังสือ
10. มุมทำกิจกรรมกลุ่ม/โต๊ะประชุม

การเตรียมการ

☐ ด้านสถานที่

ในชุมชนเมือง จัดหาสถานที่ที่เป็นแหล่งนัดพบของวัยรุ่น อาทิ ห้างสรรพสินค้า

ในชุมชนชนบท (หมู่บ้าน) จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมตามแนวทางที่กำหนดภายในหมู่บ้าน เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กหรือศูนย์เยาวชนซึ่งเลิกใช้แล้ว อาคารในสวนสาธารณะที่วัยรุ่นและเยาวชนมาใช้บริการได้สะดวก

ในสถานศึกษาจัดสถานที่มุมใดมุมหนึ่งในที่ตั้งของชมรม TO BE NUMBER ONE ของสถานศึกษานั้น หรือจัดทําพื้นที่ใหม่แยกเป็นศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นต่างหาก

การจัดหาพื้นที่ใช้สอยไม่ควรต่ำกว่า 60 ตารางเมตร จัดบริเวณให้เป็นสัดส่วน อาจกั้นห้อง หรือกั้น Partition แล้วแต่ความเหมาะสม ภายในแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1. ส่วนของการให้คำปรึกษา
2. ส่วนของการการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ ซึ่งต้องแยกให้ชัดเจนระหว่างส่วนของการจัดวางสื่อ และคอมพิวเตอร์ กับส่วนของการจัดกิจกรรมกลุ่มซึ่งต้องมีเนื้อที่แตกต่างกัน
3. ส่วนของการจัดกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์

□ ด้านวัสดุ อุปกรณ์
ในชุมชนเมือง

1. ส่วนของการลงทะเบียน
ประกอบด้วย โต๊ะ เก้าอี้ หรือ เก้าอี้เตี้ย สำหรับวางคอมพิวเตอร์ที่ติดตั้งระบบอินเทอร์เน็ต และโปรแกรมการลงทะเบียน มีเครื่องโทรศัพท์ เครื่องโทรสาร อย่างละ 1 เครื่อง
2. ส่วนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ แยก เป็น
 - 2.1 ส่วนการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย
 - คอมพิวเตอร์ 4 เครื่อง มีระบบอินเทอร์เน็ต
 - โต๊ะ สำหรับวางคอมพิวเตอร์ และเก้าอี้ 4 ชุด
 - 2.2 ส่วนการเรียนรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย
 - ชั้นวางสื่อเก่าได้ 1 -2 ตัว จัดไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของศูนย์ที่มีความเป็นส่วนตัวพอสมควร สำหรับผู้ที่ต้องการอ่านหนังสือต่าง ๆ เหล่านั้น
 - สื่อประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทั้ง 7 เล่ม และหนังสือประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลายที่มีความเหมาะสมกับเยาวชนที่มาใช้บริการ

3. ส่วนของการรับบริการปรึกษาทางโทรศัพท์

- เครื่องโทรศัพท์ 2- 4 เครื่อง
- ชั้นวางโทรศัพท์พร้อมฉากกั้นระหว่างเครื่องโทรศัพท์แต่ละเครื่องเพื่อความเป็นส่วนตัวให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์
- หมายเลขโทรศัพท์ประจำโต๊ะผู้ให้บริการปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น รวมทั้งหน่วยงานบริการปรึกษาทั้งใน และนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต

4. ส่วนของการให้คำปรึกษา จัดส่วนนี้ให้มีความเป็นส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยอาจใช้ฉากกั้น (partition) หรือหากมีห้องที่มีความเป็นส่วนตัวอยู่แล้ว ก็สามารถใช้ได้เลย แต่ควรเน้นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อึดอัด ลึกลับจนเกินไป จำนวน 4 - 6 ห้อง แต่ละห้องประกอบด้วย

- | | | |
|----------------------|---|---------|
| - โต๊ะ 1 ตัว เก้าอี้ | 2 | ตัว |
| - คอมพิวเตอร์ | 1 | เครื่อง |
| - โทรศัพท์ | 1 | เครื่อง |

5. ส่วนของการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และกิจกรรมกลุ่ม ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ แก่เยาวชนในชุมชนที่มาใช้บริการ ประกอบด้วย

- โต๊ะ 1 ตัว ขนาดจุที่นั่งได้ประมาณ 8 - 10 ที่นั่ง ในลักษณะนั่งล้อมรอบให้มองเห็นหน้ากันได้ชัดเจน พูดคุยโต้ตอบได้อย่างสะดวก

โต๊ะ เก้าอี้ ในจุดนี้ควรเป็นชุดที่สามารถเคลื่อนย้าย จัดเก็บได้ง่าย เพื่อตอบสนองตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และ/หรือ กิจกรรมที่จัดขึ้นซึ่งบางครั้งอาจปรับจากโต๊ะ เก้าอี้ มาเป็นการนั่งกับพื้นได้

6. ส่วนของการจัดกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์ ส่วนนี้ควรจัดให้มีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอมากกว่าส่วนอื่น ๆ เนื่องจากจะมีความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเชี่ยวชาญของอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญพิเศษเฉพาะ ประกอบด้วย

6.1 พื้นที่โล่ง สะอาด โปร่ง สบาย

6.2 จัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม ดังนี้

- เครื่องดนตรีสากล เช่น กีตาร์ เบส กลอง หรือ เครื่องดนตรีไทย เช่น ขิม จะเข้ ซอ ระนาด เป็นต้น รวมถึงเครื่องเสียงต่าง ๆ และโทรทัศน์

- อุปกรณ์กีฬา อาทิ ชุดกีฬา เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน นวมชกมวย เป็นต้น

- อุปกรณ์จัดทำงานศิลปะต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์การวาดภาพ การทำสกรีน การเย็บปักถักร้อยต่าง ๆ กาว กรรไกร เข็ม และด้าย เป็นต้น

ในหมู่บ้าน ชุมชน และสถานศึกษา

การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ให้พิจารณาตามความเหมาะสม เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสนใจ

การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

หน้าที่ความรับผิดชอบ

□ ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

1. หน้าที่ด้านบริหาร

- จัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ เช่น ตารางการบริการ ตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัครในทีม และตารางลงเวลาปฏิบัติงาน
- มอบหมายงานแก่บุคลากรในทีม พร้อมลงบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
- จัดวางจุดบริการภายในศูนย์ให้เหมาะสม สะดวกในการให้บริการ และมีบรรยากาศผ่อนคลาย
- จัด ตกแต่ง ปรับปรุงสถานที่ ให้เป็นที่ดึงดูดเยาวชนให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ
- จัดทำทะเบียนวัสดุ ครุภัณฑ์ต่าง ๆ ภายในศูนย์ให้สะดวกในการตรวจสอบอยู่เสมอ
- ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมในการใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย

2. หน้าที่ด้านบริการ

- ให้บริการในจุดบริการต่าง ๆ ตามที่กำหนดในแผนปฏิบัติงาน และบันทึกข้อมูลในการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพตามแบบฟอร์มที่กำหนด

□ อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

- ปฏิบัติงานในจุดบริการต่าง ๆ ตามตารางการปฏิบัติงาน
- สรุป / บันทึกข้อมูลการปฏิบัติงาน
- งานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

การบันทึกข้อมูลและการแสดงผลการดำเนินงาน

การบันทึกข้อมูล

บันทึกข้อมูลทุกครั้งภายหลังการให้บริการ โดยบันทึกลงในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ดังนี้

1. แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล ชื่อ แบบ บ.ศจ.2. (couf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ แบบ บ.ศจ.2.1 (coue) และมีคู่มือการกรอกข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคลชื่อแบบ บ.ศจ.2.1 (couce) แล้วรายงานในแบบรายงาน ต่อไปนี้

- แบบสรุปการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล ชื่อ แบบ ร.ศจ.2.1(coup1) ประกอบด้วย

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการปรึกษา จำแนกตามลักษณะปัญหาที่มารับบริการ

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการ จำแนกตามระดับการศึกษา และสถานภาพการสมรส

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนผู้รับบริการปรึกษา จำแนกตามประเภทการให้การศึกษาและลักษณะบริการที่ได้รับ

2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
แบบ บ.ศจ.3. (eqf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ แบบ บ.ศจ.3.1 (eqf)

3. แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
ชื่อ แบบ บ.ศจ.4. (mentf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ แบบ บ.ศจ.4.1 (mente)

4. แบบบันทึกจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะ
สร้างสรรค์ ชื่อ แบบ บ.ศจ.5. (skillf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ
แบบ บ.ศจ.5.1 (skille) แล้วรายงานในแบบรายงานต่อไปนี้

- แบบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ชื่อ แบบ
รง.ศจ.2.2 (eqmenskip)

5. แบบบันทึกการให้บริการมุมเรียนรู้ด้วยตนเอง ชื่อ แบบ บ.ศจ.6
(leanf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ แบบ บ.ศจ.6.1 (leane)

6. แบบบันทึกความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ชื่อ แบบ บ.ศจ.7. (tinkf) มีตัวอย่างแบบฟอร์มการ key ชื่อ
แบบ บ.ศจ.7.1 (tinke) และมีคู่มือการกรอกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นการเข้า
ร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ชื่อ แบบ ค.ศจ.7.1 (tinke) และมีคู่มือ
การกรอกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อน
ใจวัยรุ่น ชื่อ แบบ ค.ศจ.7.1 แล้วรายงานในแบบรายงาน ต่อไปนี้

- แบบสรุปแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์
เพื่อนใจวัยรุ่น ชื่อ แบบ รง.ศจ.2.3 (tinkp)

หมายเหตุ รายละเอียดตามตัวอย่างในภาคผนวก

การรายงานผลการดำเนินงาน

ผู้จัดการประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จัดทำสรุปรายงานตาม
แบบฟอร์มที่กำหนดดังตัวอย่างในภาคผนวก ส่งไปยังหน่วยงานพี่เลี้ยง คือ
สำนักงานสาธารณสุขของแต่ละจังหวัด ผู้รับผิดชอบการดำเนินงานใน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ส่งต่อไปยังกองสุขภาพจิตสังคม
กรมสุขภาพจิต ภายในวันที่ 2 ของทุกเดือน

การประชุมปรึกษาหารือหลังการให้บริการ

ในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินงานเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้
บริการโดยการประชุมปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

- ปัญหาและแนวทางการช่วยเหลือผู้รับบริการ
- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้เทคนิคระหว่างผู้ให้
บริการ
- การประเมินผลการให้บริการ

การดูแลสถานที่และอุปกรณ์

ตรวจนับ (ตามบัญชีวัสดุ ครุภัณฑ์) ตรวจสอบ วัสดุ ครุภัณฑ์ ภายในศูนย์ให้มีความพร้อมในการใช้งานอยู่เสมอ

จัดเตรียม/เก็บ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งให้พร้อมในการใช้งานอยู่เสมอ

กำกับ ดูแลเรื่องความสะอาดบริเวณศูนย์ให้สะอาด เรียบร้อย อยู่เสมอ

บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. หน่วยงานในภูมิภาค

1.1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานพี่เลี้ยง “หน่วยงานหลัก” รับผิดชอบ หน้าที่บริหารจัดการด้านเงิน (งบประมาณต่างๆ เช่น เงินเดือนอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ และค่าเช่าสถานที่ ฯลฯ) คน (การจัดหานักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์มาปฏิบัติหน้าที่ ในศูนย์) ของ (การจัดหาวัสดุสิ่งของเครื่องใช้ประจำศูนย์) ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร และอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น รวมถึง การติดตาม ประเมินผล พัฒนางานให้สามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

1.2 โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป

โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปในจังหวัดนั้น ๆ ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานร่วมประสานการดำเนินงานและรับส่งต่อผู้รับบริการจาก ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่ต้องการรับการช่วยเหลือในระดับเฉพาะด้านมากขึ้น

1.3 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 15 และโรงพยาบาลจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 15 และโรงพยาบาลจิตเวชในพื้นที่ของ จังหวัดนั้น ๆ ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาด้านวิชาการ และสนับสนุนสื่อสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชจะรับส่งต่อผู้มีปัญหาจากโรงพยาบาลศูนย์ และ โรงพยาบาลทั่วไปอีกต่อหนึ่ง นอกจากนี้ยังทำหน้าที่เป็นผู้ประสานการดำเนินงาน ในฐานะตัวแทนกรมสุขภาพจิตในภาพรวมของเขตรับผิดชอบด้วย

2. หน่วยงานในกรุงเทพมหานคร

ในกรุงเทพมหานครมีการกำหนดจุดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ รอบเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง และใจกลางกรุงเทพมหานครอีก 1 แห่ง รวมทั้งสิ้น 5 แห่ง ซึ่งกำหนดให้หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล รับผิดชอบเป็นพี่เลี้ยงศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในจุดต่าง ๆ ดังนี้

- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
เป็นพี่เลี้ยง ณ ศูนย์การค้ามาบุญครองเซ็นเตอร์
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
เป็นพี่เลี้ยง ณ ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์
- โรงพยาบาลศรีธัญญา
เป็นพี่เลี้ยง ณ ศูนย์การค้าซีคอนสแควร์
- สถาบันราชานุกูล
เป็นพี่เลี้ยง ณ ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
- สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา
เป็นพี่เลี้ยง ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพระราม 3
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
เป็นที่ปรึกษาและประสานการดำเนินงานในภาพรวมทั้ง 5 แห่ง

3. หน่วยงานรับผิดชอบภาพรวม ของการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นทั่วประเทศ รวมทั้งการนิเทศและติดตามผลในนามกรมสุขภาพจิต มีดังนี้

- ในสถานศึกษา รับผิดชอบโดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
- ในชุมชนเมือง รับผิดชอบโดย สำนักงานโครงการ

TO BE NUMBER ONE
(กองสุขภาพจิตสังคม)

ภาคผนวก

- ❑ หัวข้อการเขียนโครงการ
- ❑ แบบฟอร์มใบสมัครที่ใช้กรอกด้วยตัวเอง
- ❑ แบบฟอร์มบันทึกการดำเนินงาน
- ❑ แบบฟอร์มการรายงานผลการดำเนินงาน
- ❑ รายชื่อและเบอร์โทรศัพท์สถานที่ให้บริการ
ปรึกษาปัญหาเสพติด

หัวข้อการเขียนโครงการ

1. ชื่อโครงการ
2. ผู้รับผิดชอบ
3. หลักการและเหตุผล
4. วัตถุประสงค์
5. เป้าหมาย
6. ระยะเวลาดำเนินการ
7. สถานที่ดำเนินการ
8. วิธีดำเนินงาน
9. งบประมาณ
10. การประเมินผล
11. ผลที่จะได้รับ

คำอธิบายเพิ่มเติม

ชื่อ และความหมาย ของแบบบันทึก/แบบรายงาน ประจำศูนย์เพื่อนใจ
วัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

1. แบบ บสจ.1

ใบสมัครสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE
FRIEND CORNER)

2. แบบ บ.ศจ.2 (couf)

แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

3. แบบ รง.ศจ.2.1 (coup1)

แบบสรุปการให้บริการปรึกษารายบุคคล

4. แบบ รง.ศจ.2.2 (coup2)

ตารางแสดงจำนวนสมาชิกจำแนกตามระดับการศึกษาและ
สถานภาพสมรส

5. แบบ คศจ.2.1 (couco)

คู่มือการกรอกข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

6. แบบ บ.ศจ.3.1 (eqf)

แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

7. แบบ บ.ศจ.4 (mentf)

แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ทางจิตศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

8. แบบ บ.ศจ.5 (skillf)

แบบบันทึกจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ
เชิงสร้างสรรค์

9. skill type

กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์

10. แบบ รง.ศจ.2.2 (EpMenSkip)

แบบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

11. แบบ บ.ศจ.6 (leanf)

แบบบันทึกการใช้บริการมุมเรียนรู้ด้วยตนเอง ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

12. แบบ บ.ศจ.7 (tinkf)

แบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

13. แบบ รง.ศจ.7.1 (tinkp)

แบบสรุปแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

14. แบบ คศจ.7.1 (tinkco)

คู่มือแบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

15. แบบ รง.ศจ.8

แบบรายงานผลการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

เลขที่.....

ใบสมัครสมาชิก

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) สาขา.....

วันที่สมัคร..... เดือน..... ปี พ.ศ.....

สถานที่สมัคร.....เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE เป็น..... ไม่เป็น.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

เพศ..... อายุ..... ปี ศาสนา..... พุทธ..... คริสต์..... อิสลาม..... อื่นๆ

เลขที่บัตรประชาชน.....(13 หลัก)

ที่อยู่ (ที่สามารถติดต่อได้) เลขที่.....ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... E-mail

ระดับการศึกษา ประถมศึกษา..... มัธยมศึกษา..... อาชีวศึกษา.....

ปริญญาตรีขึ้นไป..... ไม่ได้เรียน.....

ชื่อสถาบัน.....ที่ตั้ง (จังหวัด).....

เพื่อใช้ในการต้อนรับการเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER

กรณารับ

Username : (ไม่เกิน 15 ตัวอักษร เป็นภาษาอังกฤษ และ/หรือ ตัวเลขเท่านั้น)

Password :

ความคิดเห็น.....

แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น สาขา.....

ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประเภทการให้คำปรึกษา ☐ 1. ทางโทรศัพท์ ☐ 2. มารับการปรึกษาด้วยตนเอง
 มารับบริการครั้งที่.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
 2. อายุ ปี
 3. ระดับการศึกษา ☐ 3.1 ประถมศึกษา ☐ 3.2 มัธยมศึกษา/ปวช.
☐ 3.3 อนุปริญญา/ปวส. ☐ 3.4 ปริญญาตรี
☐ 3.5 สูงกว่าปริญญาตรี
 4. สถานภาพสมรส ☐ 4.1 โสด ☐ 4.2 คู่
☐ 4.3 หม้าย ☐ 4.4 หย่า
☐ 4.5 แยกกันอยู่

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการให้บริการ

5. ปัญหาหลักที่มาขอปรึกษา ☐ 5.1 การเรียน (ระบุ).....
☐ 5.2 เพื่อน (ระบุ).....
☐ 5.3 ครอบครัว (ระบุ).....
☐ 5.4 ปัญหาทางเพศ (ระบุ).....
☐ 5.5 ปัญหาเสพติด (ระบุ).....
☐ 5.6 รายได้ (ระบุ).....
☐ 5.7 ปัญหาความรัก (ระบุ).....
☐ 5.8 ปัญหาสุขภาพ (ระบุ).....
☐ 5.9 อื่น ๆ (ระบุ).....

- 6.1 การบริการที่ให้ 6.1 ☐ การให้คำปรึกษา
☐ 6.2 การให้ข้อมูลส่งต่อ
☐ 6.3 การให้คำปรึกษาและให้ข้อมูลส่งต่อ
7. ช่วงเวลาที่ให้บริการ ตั้งแต่เวลา..... น. ถึงเวลา..... น.
รวมเวลาที่ให้บริการ.....นาที่ / ครั้ง

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้การปรึกษา

วัน / เดือน / ปี.....

ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการรักษาตามปัญหาสุขภาพและการปรึกษา

[illegible]

แบบรายงานจำนวนสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น และจำนวนผู้รับบริการปรึกษา
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น สาขา.....
ประจำเดือน.....พ.ศ.....

ตารางแสดงจำนวนสมาชิกจำแนกตามระดับการศึกษาและสถานภาพสมรส

ระดับการศึกษา	จำนวน (ราย)	สถานภาพสมรส	จำนวน (ราย)
ประถมศึกษา		โสด	
มัธยมศึกษา/ปวช.		คู่	
ปวส./อนุปริญญา		หม้าย	
ปริญญาตรี		หย่า	
สูงกว่าปริญญาตรี		แยกกันอยู่	
รวม			

ตารางแสดงจำนวนผู้รับบริการด้านคำปรึกษาจำแนกตามประเภทการให้คำปรึกษา
และลักษณะบริการที่ได้รับ

ประเภทการให้คำปรึกษา	ลักษณะบริการที่ได้รับ	
	การให้คำปรึกษา (ราย)	การส่งต่อ (ราย)
1. ทางโทรศัพท์		
2. มารับบริการด้วยตนเอง		
รวม		

คู่มือการกรอกข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
เลขที่	ใส่ตามเลขที่	
สาขาให้บริการ (branch)	กรอกเลขตามที่ได้รับมอบหมายเลข เช่น มาตรฐานครองบันทึกเป็นเลข 1001	
วันที่มารับบริการ (date)	บันทึกวันที่เป็น ศริสต์ศักราช ดังตัวอย่าง วันที่ 31 พ.ค. 47 บันทึกเป็น 31/05/04	
ประเภทการให้คำปรึกษา (type)	1	มารับบริการปรึกษาดด้วยตัวเอง
มารับบริการครั้งที่ (nvisit)	ใส่ตามจำนวนครั้งที่มารับบริการ	
1. เพศ (sex)	1	ชาย
	2	หญิง
2. อายุ (age)	ใส่ตามอายุปีบริบูรณ์	
3. ระดับการศึกษา (educate)	1	ประถมศึกษา
	2	มัธยมศึกษา/ปวช.
	3	อนุปริญญา/ปวส.
	4	ปริญญาตรี
	5	สูงกว่าปริญญาตรี
4. สถานภาพสมรส (status)	1	โสด
	2	คู่
	3	หม้าย
	4	หย่า
	5	แยกกันอยู่

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
5. ปัญหาหลักที่มาขอ	1	การเรียน
ปรึกษา (prob)	2	เพื่อน
	3	ครอบครัว
	4	ปัญหาทางเพศ
	5	ปัญหายาเสพติด
	6	รายได้
	7	ปัญหาความรัก
	8	ปัญหาสุขภาพ
	9	อื่น ๆ
ระบุปัญหาที่มาขอปรึกษา (specify)	ระบุ.....	
6. การบริการที่ให้ (service)	1	การให้คำปรึกษา
	2	การให้ข้อมูลส่งต่อ
	3	การให้คำปรึกษาและ ให้ข้อมูลส่งต่อ
7. รวมเวลาที่ให้บริการ	ใส่ตามจำนวนเต็มนาที	

สาขา.....
 ปรังำัดอน.....
 พ.ศ.....

[illegible]

แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

สาขา.....ประจำเดือน..... พ.ศ.....

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	รวม (ราย)
กิจกรรมที่เข้าร่วม																																
กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต																																
แผนการจัดกิจกรรมพื้นฐาน																																
1. ด้านการควบคุมตนเอง																																
1.1 รุ่งอรุณใจธรรม																																
1.2 ถิ่นเป็นดินทอง																																
2. ด้านความภาคภูมิใจ																																
2.1 วงเวียนแห่งความดี																																
3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด																																
3.1 คิดใหม่ เชื่อใหม่																																
4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต																																
4.1 ฟังกันสักนิด หากคิดแก้ไข																																
5. ด้านการหาความสุขให้ตนเองใน รูปแบบที่เหมาะสม																																
5.1 วิถีทางสร้างสุข																																
แผนการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม																																
1. ด้านการควบคุม																																
1.1 ฝึบให้ไกลไปให้ถึง																																
1.2 ดมรอยเท้าพ่อ																																

สาขา.....ประจำเดือน..... พ.ศ.....

[illegible]

แบบบันทึกจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างทักษะเชิงสรีรศาสตร์ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

แบบ บ.สจ.5 (ส.ม.ก)

สาขา.....ประจำเดือน..... พ.ศ.

ว/ด/ป	คนตรี							ศิลปะ/อาชีพ							กีฬา							รวม(ราย)							หมายเหตุ
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													
31																													
รวม (ราย)																													

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์

ดนตรี	ศิลปะ/อาชีพ	กีฬา
- ร้องเพลง	- Acting	- กายบริหาร
- ระนาด	- มายากล, ประดิษฐ์ลูกโป่ง	- ตระกร้อ
- กลอง	- เขียนบทละคร	- มวย
- แจ๊สแดนซ์	- สแคชแผ่น	- คาราเต้
- กีตาร์ไฟฟ้า	- ศิลปะ	- ยูโด
- ขลุ่ย	- งานประดิษฐ์	
- เป่าปี่	- รำไทย	
- ดนตรีแก้วน้ำ	- ผู้ประกาศข่าว	
	- เต้น	
	- กรอบรูปใบไม้แห้ง	
	- กลึงลูกแก้ว ควงไฟ (คุณแบ่งค์)	
	- วีเจ	
	- แต่งหน้า	
	- ประยุกต์เสื้อผ้าเก่า	
	- นางแบบ /เดินแบบ	
	- พื้นที่ใบ	
	- ประดิษฐ์ตุ้มหู	

แบบสรุปลำดับกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

สาขา..... ประจำเดือน..... พ.ศ.....

กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)
ก. กิจกรรมพัฒนา EQ		ข. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนการจัดกิจกรรมพื้นฐาน		ค. กิจกรรมทักษะเชิงสร้างสรรค์	
1. กิจกรรมชุด "ปรับตัว ปรับใจ ตามวัยสติใจ"		1. การควบคุมตนเอง		1. คนตรี	
1.1 รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น		1.1 รุ่งอรุณอุ่นใจธรรม		2. ศิลปะอาชีพ	
1.2 รู้จัก เข้าใจยอมรับ เห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น		1.2 จินเป็นจินเอง		3. กีฬา	
1.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ขมรับอารมณ์ ของตนเองและผู้อื่น		2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง		4. อื่นๆ (ระบุ)	
1.4 ปรับอารมณ์ของตนเอง และ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม		2.1 วงเวียนแห่งความดี			
1.5 จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม		3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด			
2. กิจกรรมชุด "มหัศจรรย์วัยใส"		3.1 คิดใหม่ เชื่อใหม่			
2.1 พัฒนาอารมณ์มนุษย์		4. ทักษะด้านการดำรงชีวิต			
2.2 สุขภาพทางเพศ		4.1 ฟังกันคิด หากคิดแก้ไข			
2.3 สัมพันธภาพทางเพศ		5. ด้านการหาความรู้ในรูปแบบที่เหมาะสม			
2.4 ทักษะส่วนบุคคล		5.1 วิถีทางสร้างสุข			
2.5 พฤติกรรมทางเพศ		แผนการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม			
2.6 สังคมและวัฒนธรรม		1. ด้านควบคุมตนเอง			
3. กิจกรรมชุด "ชีวิตสดใสไร้สารเสพติด"		1.1 ผืนใจให้ไกลไปให้ถึง			
3.1 ผู้ทำกันพิษภัยของยาเสพติด		1.2 คบรอยเท้าพ่อ			
3.2 ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น		2. ด้านความภาคภูมิใจ			
		2.1 รณาสราความดี			
		2.2 จิตนิยมของดีเพื่อน			

แบบสรุปลำดับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

สาขา..... ประจําเดือน..... พ.ศ.....

กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน (ราย)
3.3 พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง		3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด 3.1 อย่างนี้ต้องไม่ 3.2 รู้เท่าทัน ป้องกันได้			
3.4 การจัดการความคับข้องใจ		4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต 4.1 เพื่อนช่วยเพื่อน			
		5. ด้านการหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสม 5.1 มาลองหาความสุขร่วมกัน			
รวม					

แบบ บ.ศจ.7

(tinkt)

เลขที่(สำหรับเจ้าหน้าที่)

แบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

สาขา.....

ประจำวันที่..... เดือน พ.ศ.....

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ควรปรับปรุง
1. สถานที่						
- สะดวกในการมาร่วมกิจกรรม						
- การจัดสถานที่เหมาะสม						
2. อุปกรณ์						
- พอเพียง						
- สะดวกต่อการใช้						
3. ระยะเวลาในการเปิดบริการ						
4. การให้บริการของเจ้าหน้าที่						
5. กิจกรรมที่จัด						
- ระยะเวลาที่จัดเหมาะสม						
- ท่านพอใจในเนื้อหาและรูปแบบที่จัด						
- วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมเหมาะสม						

6. ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมสอดคล้องกับความต้องการของท่านหรือไม่

☐

1. สอดคล้อง

☐

2. ไม่สอดคล้อง

เพราะ

7. รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ

.....

.....

8. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
คณะทำงาน

แบบสรุปแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

สาขา..... เดือน..... พ.ศ.....

ผู้ให้บริการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นทั้งหมด มีจำนวน.....คน มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด
จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ.....

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ					
	มากที่สุด (คน) (ร้อยละ)	มาก (คน) (ร้อยละ)	ปานกลาง (คน) (ร้อยละ)	น้อย (คน) (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (คน) (ร้อยละ)	รวมปรับปรุง (คน) (ร้อยละ)
1. สถานที่						
- สะดวกในการมาร่วมกิจกรรม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- การจัดสถานที่เหมาะสม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
2. อุปกรณ์						
- พอเพียง	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- สะดวกต่อการใช้	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
3. ระยะเวลาในการเปิดบริการ	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
4. การให้บริการของเจ้าหน้าที่	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
5. กิจกรรมที่จัด						
- ระยะเวลาที่จัดเหมาะสม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- ท่านพอใจในเนื้อหาและรูปแบบที่จัด	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- วิทยากร /ผู้นำกิจกรรมเหมาะสม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)

6 ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมสอดคล้องกับความต้องการของท่านหรือไม่

☐

1. สอดคล้อง

จำนวน คน (ร้อยละ)

☐

2. ไม่สอดคล้อง

จำนวน.....คน (ร้อยละ)

เพราะ 1.....จำนวน คน

2.....จำนวน คน

3.....จำนวน คน

7. รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ

1.....จำนวน คน

2.....จำนวน คน

3.....จำนวน คน

8. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1.....จำนวน คน

2.....จำนวน คน

3.....จำนวน คน

**คู่มือการกรอกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรม
ของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
เลขที่	ใส่ตามเลขที่	
สาขาให้บริการ (branch)	กรอกเลขตามที่ได้รับมอบหมายเลข 4หลัก เช่น มานูญครองบันทึกเป็นเลข 1001	
วันที่มารับบริการ (date)	บันทึกวันที่เป็น คริสตศักราช ดังตัวอย่าง วันที่ 31 พ.ค. 47 บันทึกเป็น 31/05/24	
1. สถานที่	ข้อ 1- ข้อ 5 ใช้รหัสเหมือนกัน	
- สะดวกในการร่วม กิจกรรม (plscel)	5	มากที่สุด
- การจัดสถานที่เหมาะสม (place2)	4	มาก
2. อุปกรณ์	3	ปานกลาง
- พอเพียง (access1)	2	น้อย
- สะดวกต่อการใช้ (access2)	1	น้อยที่สุด
3. ระยะเวลาใน การเปิดบริการ (time)	0	ควรปรับปรุง
4. การให้บริการของ เจ้าหน้าที่ (service)		
5. กิจกรรมที่จัด		
- ระยะเวลาในการจัด ที่เหมาะสม (actil)		
- ท่านพอใจในเนื้อหาและ รูปแบบที่จัด (acti2)		
- วิทยากร/ผู้นำกิจกรรม เหมาะสม (acti3)		

คู่มือการกรอกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรม
ของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
6. กิจกรรมสอดคล้องกับ	1	สอดคล้อง
ความต้องการ (need 1)	2	ไม่สอดคล้อง
ไม่สอดคล้องเพราะ (need2)	ระบุ	
7. รูปแบบกิจกรรม ที่ต้องการ (actineed)	ระบุ	
8. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (sugges)	ระบุ	

แบบรายงานผลการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ปีงบประมาณ

หน่วยงาน.....เขต/จังหวัด.....

1. วัน / เดือน / ปี ที่จัดตั้ง.....
2. บริเวณสถานที่จัดตั้ง (ใช้ห้องใด / อาคารใด)
3. ขนาดพื้นที่ศูนย์ ฯ (ตารางเมตร)
4. วัน / เดือน / ปี ที่เปิดให้บริการ
5. กิจกรรมที่เปิดให้บริการ

บริการให้คำปรึกษา	ผู้ให้คำปรึกษา คือ.....	
ฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ	ผู้ให้คำปรึกษา คือ.....	
โดนเรียนรู้ด้วยตนเอง		
ฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ	ผู้ให้คำปรึกษา คือ.....	
โดนเรียนรู้ด้วยกลุ่ม		
กิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์	ผู้ให้บริการ คือ.....	
6. วัสดุ / อุปกรณ์ / ครุภัณฑ์ภายในศูนย์ฯ มีอะไรบ้าง เช่น

Computer.....	เครื่อง.....
โต๊ะ / เก้าอี้	ตัว
เครื่องดนตรี ได้แก่	จำนวน.....
ชุดศิลปะ ได้แก่.....	จำนวน.....
เครื่องกีฬา ได้แก่.....	จำนวน.....
7. หากมีผู้ใช้บริการแล้วโปรดให้ข้อมูลว่าจำนวนเท่าใด (โดยเฉลี่ยต่อวัน หรือ ตั้งแต่เริ่มเปิดจนถึงวันรายงาน).....
8. บริหารจัดการศูนย์ฯ โดย.....
9. ผู้ให้บริการ รวมทั้งสิ้น จำนวน.....คน
10. ความต้องการการสนับสนุน.....

รายชื่อศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น / หน่วยงานพี่เลี้ยง และเบอร์โทรศัพท์

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น		สถาบันพี่เลี้ยง	
สาขา	เบอร์โทรศัพท์	หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์
1. ศูนย์การค้ามาบุญครอง เซ็นเตอร์(MBK) กทม.	0-2877-6140 0-2877-6205-8	สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กทม.	0-2245-7798
2. ศูนย์การค้า แฟชั่นไอส์แลนด์ กทม.	0-2877-6256-8	สถาบันกัลยาราชนครินทร์ กทม.	0-2889-9191
3. ศูนย์การค้า ซีคอนสแควร์ กทม.	0-2864-1727-9	โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี	0-2563-3342
4. ศูนย์การค้าฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต	(อยู่ระหว่าง เตรียมการ)	สถาบันราชานุกูล กทม.	0-2245-4601-5 ต่อ 8888 0-2245-4696
5. ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พระราม 3 กทม.	(อยู่ระหว่าง เตรียมการ)	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จ เจ้าพระยา กทม.	0-2437-0200-5

รายชื่อสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ให้บริการปรึกษา

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
1. สถาบันวิจัยวักข จังหวัดปทุมธานี	1165 0 - 2531 - 0080 - 8	ต่างประเทศ กค 02 -1165
2. สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา กทม.	0 - 2526 - 3342 0 - 2437 - 7061 0 - 2439 - 0392	ตลอด 24 ชั่วโมง ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
3. โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี	0 - 2526 - 3342	ตลอด 24 ชั่วโมง
4. สถาบันราชานุกูล กทม.	0 - 2245 -4696 0 - 2640 -2037	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
5. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กทม.	0 - 2889 - 9191	ตลอด 24 ชั่วโมง
6. สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กทม.	0 - 2354 - 8300 0 - 1920 - 2521	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
7. โรงพยาบาลยุวประสาท ไวทยปัทม จังหวัดสมุทรปราการ	ระงับใช้ชั่วคราว	
8. โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชนครินทร์ จังหวัดนครราชสีมา	0 - 4434 - 2688	ตลอด 24 ชั่วโมง
9. โรงพยาบาล พระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี	0 - 4528 - 1048 0 - 4531 - 5060 - 4 ต่อ 137	ในเวลาราชการ ตลอด 24 ชั่วโมง
10. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี	0 - 7731 - 2991 (ศูนย์วิกฤต) 0 - 7731 - 2146	ตลอด 24 ชั่วโมง ตลอด 24 ชั่วโมง
11. โรงพยาบาลจิตเวช นภวสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์	0 - 5626 - 7280 0 - 5626 - 7279	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
12. โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้ว ราชนครินทร์ จังหวัดสระแก้ว	0 - 3724 - 3144	ในเวลาราชการ
13. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่	0 - 5317 - 6750	ตลอด 24 ชั่วโมง
14. สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่	0 - 5389 - 0245 Hotline 1332	ตลอด 24 ชั่วโมง
15. โรงพยาบาลจิตเวช นภวพมราชนครินทร์ จังหวัดนครพนม	0 - 4259 - 3136	ตลอด 24 ชั่วโมง

รายชื่อสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ให้บริการปรึกษา

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
16. โรงพยาบาลจิตเวช ขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น	0 - 4322 - 7422 0 - 4322 - 7422 ต่อ 2200 และ 2314	ตลอด 24 ชั่วโมง นอกเวลาราชการ
17. โรงพยาบาลจิตเวชเลย ราชนครินทร์ จังหวัดเลย	0 - 24281 - 4897	ตลอด 24 ชั่วโมง
18. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลา ราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา	0 - 7430 - 7124 - 5 Hotline 1323	ตลอด 24 ชั่วโมง
19. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดแม่ฮ่องสอน	0 - 5361 - 3053 ต่อ 1037	ตลอด 24 ชั่วโมง
20. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่	0 - 5329 - 7976 - 7	ในเวลาราชการ
21. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดขอนแก่น	0 - 4334 - 5391-4 ต่อ 251 0 - 4334 - 5391-4 ต่อ 231	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
22. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดสงขลา โรงพยาบาลจิตเวชสงขลา ราชนครินทร์	0 - 7446 - 7453 0 - 7446 - 7468 ต่อ 208,229 0 - 7446 - 7477 0 - 7431 - 3824	ในเวลาราชการ ตลอด 24 ชั่วโมง ตลอด 24 ชั่วโมง
23. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดปัตตานี	0 - 7333 - 8070 - 5	ในเวลาราชการ
24. โรงพยาบาลราชวิถี กทม.	0 - 2354 - 8100 - 29 ต่อ 5508	ในเวลาราชการ
25. โรงพยาบาลพรีตันราชธานี กทม.	0 - 2517 - 4270 - 9 ต่อ 1407 0 - 2917 - 8819	ตลอด 24 ชั่วโมง
26. โรงพยาบาลเลิฟสัน กทม.	0 - 2353 - 9798 - 9 ต่อ 2205	08.00 - 16.00 น.

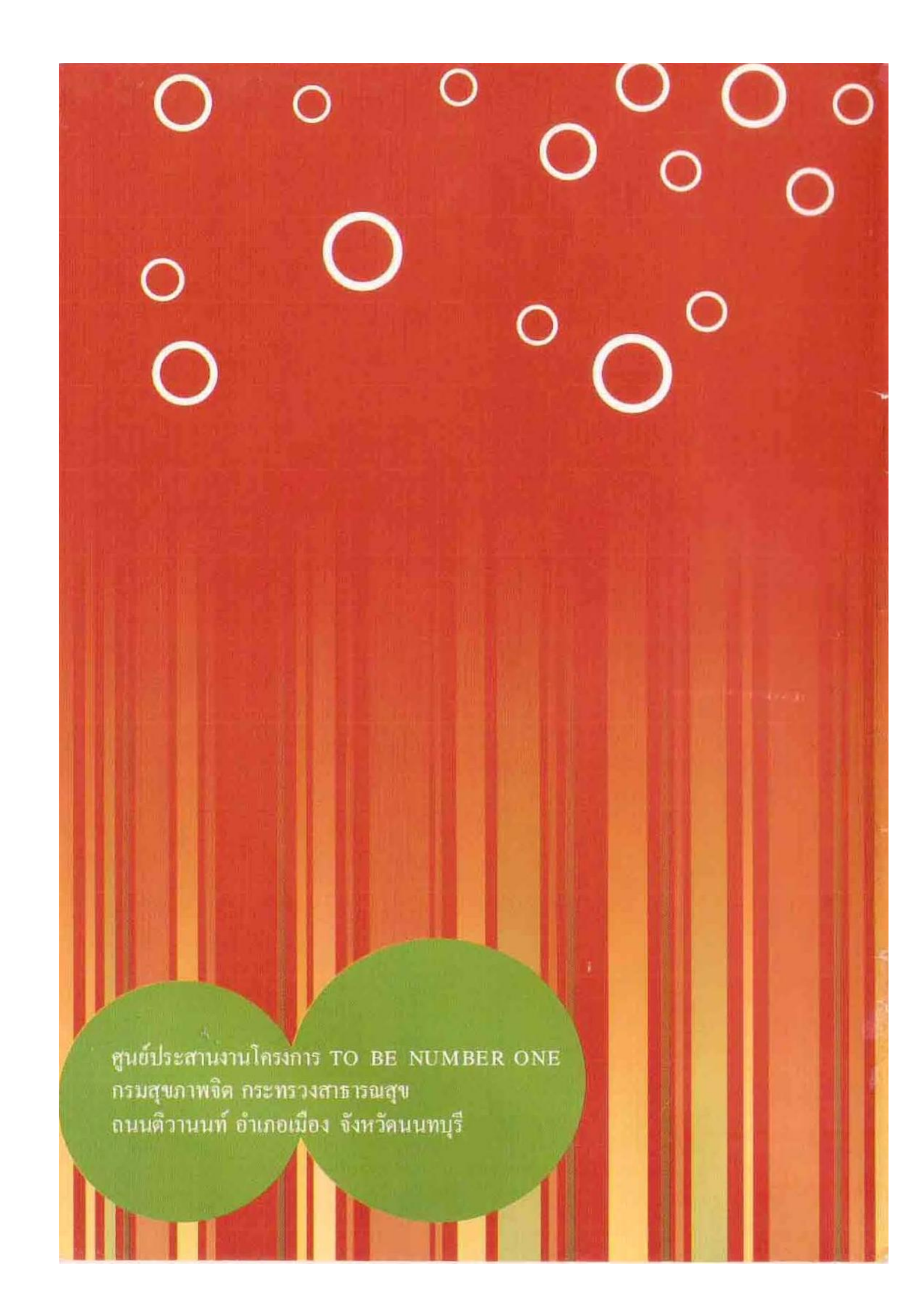
หมายเหตุ : สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ นนทบุรี 10110

: โทรศัพท์ 0-2951-1373 0-2590-8888

โทรสาร 0-2951-1365 0-2951-1374



ศูนย์ประสานงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี