

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม
อย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง
สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร. ราณี อิลิชัยกุล
รองศาสตราจารย์ ดร. ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาวิน ชินะโชติ
อาจารย์ ดร.ณัฐปรัชญา นันทวิสิทธิ์
นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค
นางวงเดือน ทองย้อย

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้
ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

ในปัจจุบัน ผู้คนเผชิญกับความเครียดและวิถีชีวิตที่ห่างไกลธรรมชาติ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การอาบป่าได้ถูกพัฒนาขึ้น เพื่อให้ผู้คนได้กลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติ โดยมีงานวิจัยยืนยันผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์ โดยการเผยแพร่และต่อยอดไปทั่วโลก เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา และยุโรป จนเกิดกิจกรรมบำบัดรูปแบบต่าง ๆ เช่น ธรรมชาติบำบัดและสวนบำบัด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพลังของธรรมชาติที่ช่วยเยียวยามนุษย์ ขณะเดียวกัน นักวิชาการยังชี้ให้เห็นปัญหาของโรคขาดธรรมชาติที่เกิดจากการห่างเหินสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระทบต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่

การอาบป่าจึงไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะพื้นที่ป่าใหญ่ แต่สามารถทำได้ในทุกพื้นที่สีเขียว ทั้งในเมือง และชุมชน ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ พร้อมผสมผสานกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างความผ่อนคลายและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

โครงการนี้จึงมุ่งส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ด้วยการประยุกต์แนวคิดการอาบป่าและธรรมชาติบำบัด เพื่อเชื่อมโยงคนกับสิ่งแวดล้อม สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมทั้งสนับสนุนการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับบุคคล องค์กร และชุมชน โดยมุ่งหวังที่จะนำแนวคิดการอาบป่ามาประยุกต์ใช้ในพื้นที่สีเขียวทั้งในเมืองและในชุมชน เพื่อเน้นการเชื่อมโยงผู้คนกับธรรมชาติผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า รวมถึงการบูรณาการกิจกรรมธรรมชาติบำบัด และรูปแบบอื่น ๆ ที่สอดคล้อง เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิต ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน พร้อมทั้งสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติในฐานะรากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน

คณะผู้ดำเนินการขอขอบพระคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช วิทยากร รวมทั้งผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้ให้ความร่วมมือกับคณะผู้ดำเนินโครงการเป็นอย่างดี พร้อมทั้งให้ความอนุเคราะห์สถานที่และช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดฝึกอบรมในครั้งนี้ คณะผู้ดำเนินโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมโครงการตามสมควร

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	3
วัตถุประสงค์	4
กลุ่มเป้าหมาย	4
กำหนดการดำเนินโครงการ	5
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	5
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	16
ปัญหาและอุปสรรค	17
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	19
ภาคผนวก ข	24
ภาคผนวก ค	45
ภาคผนวก ง	54
ภาคผนวก จ	62
ภาคผนวก ฉ	70

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและการใช้ชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูความสมดุลในชีวิตและสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืนผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติจริง โดยนำแนวทางการอาบป่า (Forest Bathing) ซึ่งเกิดจากความเชื่อในประเทศญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นทฤษฎีที่มีการพิสูจน์ได้ถึงผลที่เกิดขึ้นทางวิทยาศาสตร์ และมีการเผยแพร่ไปในหลายประเทศทั่วโลก

แนวทางการอาบป่า เริ่มต้นจากประเทศญี่ปุ่น เมื่อราวปี พ.ศ. 1980 โดยมีชื่อเรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า “ชินรินโยคุ (ShinrinYoku)” ซึ่งมาจากคำว่า “ชินริน (Shinrin)” แปลว่า “ป่า” และ “โยคุ (Yoku)” แปลว่า “การอาบ” เมื่อแปลรวมกันจึงเรียกว่า “การอาบป่า” แต่แนวคิดนี้ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย ซึ่งมีความเป็นมาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน สำหรับชาวญี่ปุ่น การอาบป่าเป็นความตระหนักถึงการออกไปเดินเล่นและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ในช่วงต้น ค.ศ. 1980 ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญญาชาติญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวขจีตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ สาเหตุจากความผูกพันและความศรัทธาของชาวญี่ปุ่นต่อธรรมชาติ ต่อมาใน ค.ศ. 2004 เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การอาบป่าส่งผลกระทบเชิงบวกต่อร่างกายมนุษย์ เช่น ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนในร่างกาย และช่วยเพิ่มเซลล์ที่เป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดขาว เป็นต้น นอกจากนี้ การอาบปายังส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ เช่น ช่วยลดความเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า และทำให้เกิดการพัฒนากระบวนการคิด เป็นต้น คุณประโยชน์ของการอาบป่าดังกล่าวได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด (Forest Therapy) ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และระดับนานาชาติ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าจึงมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้แนวทางการอาบป่าถูกเผยแพร่ออกไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก และเมื่อผู้คนในประเทศต่างๆ เริ่มรับรู้และมีประสบการณ์ในกิจกรรมอาบป่าจึงมีการแนวคิดนี้ไปผสมผสานกับความรู้ ความเชื่อ และศาสตร์ดั้งเดิมของแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งมักจะมีรากฐานเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นทุนดั้งเดิมอยู่แล้ว ทำให้เกิดการต่อยอดกิจกรรมอาบป่าตามแนวทางของประเทศต่างๆ เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา สวีเดน อังกฤษ และออสเตรเลีย เป็นต้น จึงเกิดหน่วยงานสนับสนุนหลายแห่ง เช่น สมาคมในประเทศสหรัฐอเมริกา (Association of Nature & Forest Therapy Guides & Programs) ได้มีการจัดกิจกรรมอาบป่าเชื่อมโยงกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตกลางแจ้งเพื่อเกิดการใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น จนเกิดกระแสใหม่ของการบำบัดในแนวทางต่างๆ เช่น ธรรมชาติบำบัด (Nature

Therapy) สวนบำบัด (Garden Therapy) ที่ช่วยในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและผู้อยู่ในภาวะซึมเศร้า ทำให้คนเหล่านั้นได้รับประโยชน์จากธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต่อมามีงานวิจัยทั้งจากโลกตะวันตกและตะวันออก พบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) ซึ่ง ริชาร์ด ลูฟว์ ได้อธิบายถึง โรคขาดธรรมชาติหรือโรคบกพร่องจากธรรมชาติ ในหนังสือเรื่องเด็กคนสุดท้ายในป่า (Last Child in the Woods) ระบุถึงการห่างไกลจากธรรมชาติก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและอาการอื่น ๆ ที่มาจากสาเหตุเดียวกันทั้งต่อเด็กและผู้ใหญ่ ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร จุลชีพ รวมถึงพลังงานต่างๆ จากธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์ขาดสิ่งเหล่านี้ไปทำให้เกิดการเสียสมดุลที่อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือทางใจได้

อย่างไรก็ตาม การอาบป่าไม่ใช่กิจกรรมที่ต้องทำในเฉพาะพื้นที่ป่าเท่านั้น แต่เป็นกิจกรรมที่สามารถทำในพื้นที่สีเขียวทั้งในป่าและในเมือง โครงการนี้จึงนำแนวคิดการอาบป่ามาเชื่อมโยงผู้คนกับธรรมชาติในพื้นที่ต่างๆ ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การสัมผัสรสชาติ และการสัมผัสทางกาย รวมทั้งยังมีการนำกิจกรรมอื่นมารวมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย และสามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ขณะที่ผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยวยังสามารถนำแนวทางนี้ไปพัฒนาให้เกิดบริการที่สร้างสรรค์ เพื่อมูลค่าเพิ่มในการบริการ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการต่อยอดจากการจัดสัมมนาวิชาการและผลงานวิจัยเรื่องการอาบป่าของบุคคลกรมสธ. เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในมิติของบุคคล องค์กร และชุมชน

โครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมแก่ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี โดยการเชื่อมโยงกับธรรมชาติใกล้ตัวผ่านรูปแบบการใช้ธรรมชาติบำบัดในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม เพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้การจัดกิจกรรมอาบป่า
3. เพื่อประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์กรรวมอย่างยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมาย 1) ประชาชนทั่วไปในเขตจังหวัดนนทบุรี
2) ผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยว

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการดำเนินโครงการ

กำหนดการดำเนินโครงการในพื้นที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

การจัดโครงการ การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืนใน จังหวัดนนทบุรี มีการดำเนินงาน จำนวน 2 ครั้ง ในวันที่ 15 มิถุนายน 2568 และวันที่ 22 มิถุนายน 2568 โดยจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการครั้งที่ 1 มีจำนวน 40 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 26 คน คิดเป็น ร้อยละ 65 และจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการครั้งที่ 2 มีจำนวน 48 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายละเอียดด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งตามเพศ

เพศ	วันที่ 15 มิถุนายน 2568		วันที่ 22 มิถุนายน 2568		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	3	11.54	6	20.00	9	16.07
หญิง	23	88.46	23	76.67	46	82.15
ไม่ระบุเพศ	0	0	1	3.33	1	1.78
รวม	26	100	30	100	56	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 46 คน (ร้อยละ 82.15) เพศชาย จำนวน 9 คน (ร้อยละ 16.07) และไม่ระบุเพศ จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.78) ดังแสดงใน ตารางที่ 1

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งตามอายุ

อายุ	วันที่ 15 มิถุนายน 2568		วันที่ 22 มิถุนายน 2568		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
< 30 ปี	1	3.85	1	3.33	2	3.57
31 - 40 ปี	2	7.69	5	16.67	7	12.50
41 - 50 ปี	9	34.62	8	26.67	17	30.36
51 - 60 ปี	8	30.77	9	30.00	17	30.36

อายุ	วันที่ 15 มิถุนายน 2568		วันที่ 22 มิถุนายน 2568		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
> 60 ปี	5	19.23	7	23.33	12	21.43
ไม่ระบุ	1	3.85	0	100.00	1	1.79
รวม	26	100.00	30	100	56	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีจำนวนมากที่สุด มี 2 กลุ่มเท่ากัน คือ อายุระหว่าง 14 – 50 ปี และ 51 – 60 ปี จำนวน 17 คน (ร้อยละ 30.36) รองลงมาคืออายุมากกว่า 60 ปี จำนวน 12 คน (ร้อยละ 21.43) และจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุน้อยที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.57) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	วันที่ 15 มิถุนายน 2568		วันที่ 22 มิถุนายน 2568		รวม	
สูงสุด	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1	3.85	3	10.00	4	7.14
ปริญญาตรี	12	46.15	9	30.00	21	37.50
ปริญญาโท	13	50.00	14	46.67	27	48.21
ปริญญาเอก	0	0.00	4	13.33	4	7.14
รวม	26	100.00	30	100.00	56	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาโทมากที่สุด คือ จำนวน 27 คน (ร้อยละ 48.21) รองลงมาคือระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 21 คน (ร้อยละ 37.50) และจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด มีระดับเท่ากับ คือ ระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและระดับปริญญาเอก จำนวน 4 คน (ร้อยละ 7.14) ดังแสดงในตารางที่ 3

อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามมีอาชีพที่หลากหลาย โดยในการอบรมครั้งที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามมีอาชีพ ดังนี้ นักสังคมสงเคราะห์ กระบวนกรอิสระ เกษียณ ข้าราชการบำนาญ เจ้าของกิจการ ธุรกิจส่วนตัว นักจัดสวน ผู้ปกครองเด็กพิการ ผู้ประกอบการด้านสุขภาพ พนักงานบริษัท พยาบาล มัคคุเทศก์ แม่บ้าน อาจารย์ ลูกจ้าง และอาชีพอิสระ (Freelance) และในการอบรมครั้งที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามมีอาชีพ ดังนี้ เกษียณ เภสัชกร แม่บ้าน กิจการส่วนตัว ข้าราชการบำนาญ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว นักจัดสวน นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ปกครองเด็กพิการ พนักงานบริษัทเอกชน พนักงานมหาวิทยาลัย พยาบาล มัคคุเทศก์ นักลงทุน วิศวกร อาจารย์ อาชีพอิสระ และครูสอนจัดดอกไม้ (Flower Arrangement Instructor)

2. ระดับความรู้/ทัศนคติของผู้ตอบแบบสอบถามในการเข้ารับบริการวิชาการช่วงก่อนและหลัง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้/ทัศนคติในการเข้ารับบริการวิชาการช่วงก่อนและหลัง ดังนี้

การอบรมครั้งที่ 1 วันที่ 15 มิถุนายน 2568

ก่อนเข้าอบรม ผู้เข้าร่วมมีทั้งผู้ที่สนใจและคาดหวังที่จะหาความรู้ ประสบการณ์ และนำไปต่อยอด ขณะที่บางส่วนหนึ่งไม่ได้มีความคาดหวังหรือความรู้สึกใดเป็นพิเศษ สรุปเป็นประเด็นดังนี้

ด้านความเข้าใจและความรู้

- ต้องการทำความเข้าใจความหมาย ประวัติ และทฤษฎีของการอาบป่า
- คาดหวังว่าจะได้รับความรู้ใหม่ โดยเฉพาะคำใหม่ “อาบป่า”
- อยากได้ความรู้และความเข้าใจเชิงหลักการ พร้อมทั้งการพัฒนาทักษะ
- อยากทำความเข้าใจเรื่องการอาบป่าอย่างถูกต้อง
- สนใจเรื่องราว ความเป็นมาของการอาบป่า
- รู้สึกสนใจหัวข้อการอบรม คาดหวังเนื้อหา ความรู้ และประสบการณ์

ด้านประสบการณ์และการปฏิบัติ

- อยากมีประสบการณ์ตรงในการอาบป่า
- ต้องการเข้าใจขั้นตอนและวิธีการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง
- ต้องการทั้งประสบการณ์และหลักการประกอบกัน
- อยากพัฒนาทักษะด้านการอาบป่า
- สนใจความแตกต่างของสถานที่อาบป่าในประเทศไทย

ด้านการนำไปใช้ต่อ

- อยากนำแนวทางและประสบการณ์ไปเผยแพร่หรือบอกต่อผู้อื่น
- อยากเรียนรู้ ทบทวน และปรับใช้ในชีวิตต่อไป
- ต้องการนำความรู้ไปใช้กับลูกและเด็กพิการ
- ต้องการนำไปใช้กับตนเองและผู้ป่วย
- อยากได้ความรู้ด้านการเป็นผู้นำอาบป่า
- รอดูโครงการและทิศทางในอนาคต

ด้านความสุขและคุณค่า

- คาดหวังว่าจะได้รับความสุขจากการอาบป่า
- อยากทราบรายละเอียดและคุณค่าของการอาบป่า
- มองว่าการอาบป่าอาจสร้างประโยชน์ด้านสุขภาวะและคุณค่าเชิงชีวิต

ด้านอื่นๆ

- สนใจรายละเอียดหัวข้อบรรยาย วิทยากร และกำหนดการ (แต่ไม่ได้รับแจ้งล่วงหน้า)
- สนใจเรื่องการเป็นผู้นำอาบป่า
- สนใจความแตกต่างของพื้นที่อาบป่าในไทย

- รู้สึกปกติ และไม่มีความคาดหวังเป็นพิเศษ

ภายหลังเข้าอบรม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รู้สึกว่าได้มีความรู้และความเข้าใจมากขึ้น ทั้งเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ เกิดความผ่อนคลายและตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ รวมถึงเห็นว่าสามารถนำไปใช้ได้จริงกับตนเอง ครอบครัว เด็ก ผู้ป่วย ตลอดจนการทำงาน ขณะเดียวกันก็มีความพึงพอใจต่อนิเวศวิทยาการ และบรรยากาศการอบรม สรุปเป็นประเด็นดังนี้

ด้านความรู้และความเข้าใจที่ได้รับ

- ได้รับความรู้/ความเข้าใจ/ประสบการณ์ตรงกับความคาดหวัง
- ได้เรียนรู้ในการสังเกตที่ละเอียด ช่าง และอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น
- เข้าใจการเชื่อมโยงกับธรรมชาติใกล้ตัวแบบเรียบง่าย
- เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
- เข้าใจวิธีการอาบป่าอย่างลึกซึ้ง
- ได้ตามเป้าหมายที่คาดหวัง
- รู้สึกได้ทั้งความรู้ เป็นเหตุเป็นผล รู้ที่มาและประโยชน์ของการอาบป่า
- เข้าใจหลักการเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ
- ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพิ่มขึ้น เข้าใจผลทางวิทยาศาสตร์และผลต่อจิตใจ

ด้านประสบการณ์และการนำไปใช้

- รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนทักษะการรับฟัง ใช้ผัสสะได้ละเอียดขึ้น
- รู้สึกเหมือนได้มาซึบซับมากกว่ามาอบรม แต่ได้ประโยชน์ในการนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้กับครอบครัว เด็กพิการ และเจ้าหน้าที่
- เป็นกิจกรรมที่ดีและสามารถนำไปใช้ทั้งกับผู้ดูแลและเด็กๆ ได้
- ได้รับความรู้ตามที่หวัง และสามารถนำไปใช้ได้จริง
- ด้านความประทับใจต่อการอบรม
- ดีใจที่ตัดสินใจมาเรียน ได้มากกว่าที่คาดหวัง
- เนื้อหาน่าสนใจ ได้แนวคิด กระบวนการ และประสบการณ์
- ได้ทราบข้อมูลละเอียด
- ดีมากทั้งหัวข้อ เนื้อหา workshop และวิทยาการ
- เนื้อหาน่าสนใจ ชอบวิทยาการ Doctor ปู่มากๆ สอนดี
- ความเป็นกันเอง

ด้านความรู้สึกส่วนตัว

- รู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจและใคร่ครวญตนเอง เห็นคุณค่าของธรรมชาติ
- พอใจ รู้จักคำว่าอาบป่ามากขึ้น
- พอใจมาก

- ดีเยี่ยม
- ตรงตามความคาดหวัง (ยกเว้นการแนะนำสถานที่อาบป่าในไทย)

การอบรมครั้งที่ 2 วันที่ 22 มิถุนายน 2568

ก่อนเข้าอบรม ผู้เข้าร่วมมีทั้งผู้ที่ไม่มีความคาดหวังหรือเฉย ๆ และผู้ที่สนใจการพัฒนาทักษะความรู้ ทฤษฎี และประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติ รวมถึงหลายคนที่ต้องการนำความรู้และประสบการณ์ไปต่อยอด ทั้งในระดับส่วนตัว ครอบครัว และการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม

ด้านความรู้และทฤษฎี

- เข้าใจกระบวนการและความรู้ในการอาบป่า
- รับทราบทฤษฎีการอาบป่า
- ได้ความรู้ ประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มเติม
- ได้ทำกิจกรรมและเข้าใจเรื่องอาบป่ามากขึ้น
- อยากได้รับความรู้เกี่ยวกับการอาบป่า
- รู้จักเรื่องอาบป่า
- อยากทำความเข้าใจเรื่องการอาบป่า

ด้านการพัฒนาตนเองและทักษะ

- พัฒนาทักษะ
- ได้รู้พื้นทักษะอาบป่าเพื่อฝึกเป็นผู้นำกลุ่มอาบป่า
- เรียนรู้กระบวนการ เทคนิคการนำกระบวนการอาบป่า
- ต้องการเรียนรู้กระบวนการ วิธีการอาบป่า
- เรียนรู้รูปแบบการอาบป่า
- ได้รับความรู้เรื่องการปฏิบัติตนในการอาบป่า

ด้านประสบการณ์ตรง

- ชิลล์ดี
- รักและชอบขบวนการอาบป่า
- มารับบรรยากาศกิจกรรมการเชื่อมสัมพันธ์กับธรรมชาติ / มาเรียนรู้บทบาทการนำกระบวนการอาบป่า / ได้รับพลังเยียวยาจากต้นไม้
- สบายๆ
- อยากสัมผัสประสบการณ์การอาบป่า ในเมืองนนทบุรี
- ได้ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ

ด้านคุณค่าและการนำไปต่อยอด

- รู้สึกถึงกระบวนการเยียวยาด้วยพลังธรรมชาติจากต้นไม้/อยากนำมาใช้กับตนเองและรอบข้าง

- ต้องการต่อยอดเพื่อให้เยาวชนและคนที่รักธรรมชาติทุกเพศทุกวัยได้สัมผัสการอาบป่า
- วิธีการอาบป่า ประสบการณ์นำไปใช้กับตัวเอง หรือคนอื่น
- ทบทวนและนำไปต่อยอดกับกลุ่มเป้าหมายได้
- คาดหวังจะนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้นักศึกษาครูรักถิ่นเชื่อมโยงกับธรรมชาติและถิ่นกำเนิด
- รู้สึกสนใจและชอบเรื่องธรรมชาติ อยากเรียนรู้กระบวนการเพื่อให้เข้าใจ เข้าถึง เชื่อมโยง อาจนำไปพัฒนาต่อยอดได้

อย่างไรก็ตาม ก่อนเข้ารับการอบรมมีบางคนรู้สึกปกติ ไม่มีรู้สึกใดๆ เฉยๆ และงงๆ กับเรื่องอาบป่า แต่คำว่าอาบป่าชวนให้สนใจ

ภายหลังเข้ารับการอบรม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ ได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ตรงจากการอาบป่า และรู้สึกผ่อนคลาย รวมถึงเห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้จริงและต่อยอดได้ มีเพียงส่วนน้อยที่สะท้อนว่าอยากให้เวลามากขึ้น

ด้านความรู้และความเข้าใจ

- มีความเข้าใจในความรู้และกระบวนการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้
- เข้าใจแนวทาง หลักการมากขึ้น รู้สึกดี มีประโยชน์ รู้สึกปลดปล่อย ผ่อนคลาย
- ได้รับความรู้ครบถ้วน
- ได้รับความรู้ มีความเข้าใจ ได้ประสบการณ์ตามที่คาดหวัง
- ได้ความรู้ระดับหนึ่ง และรับรู้ความสนใจของคนอีกจำนวนหนึ่ง
- ได้รับความรู้หลากหลายจากท่านวิทยากรที่เชี่ยวชาญ

ด้านประสบการณ์ตรงและความสุข

- พึงพอใจมาก ได้ตามที่คาดหวัง
- รักงานอาบป่าและเข้าใจในการทำขบวนการมากขึ้น
- ได้รับทุกสิ่งอย่างที่ต้องการ โดยเฉพาะช่วงกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับตนเอง
- มีความสุข ได้รับความรู้
- กิจกรรมที่ดี เข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน และต่อยอดสู่กลุ่มเป้าหมายได้
- รู้สึกเหมือนได้คำตอบ ทั้งจากประสบการณ์ วงสะท้อน และเครือข่าย
- มีความสุข ได้พบคนที่มีความชอบคล้ายกัน เห็นคุณค่าธรรมชาติ และเชื่อมโยงจิตใจในการดูแลตนเอง

ด้านความพึงพอใจและผ่อนคลาย

- ดีมาก พอใจมาก พอใจค่ะ
- ชิลล์ ผ่อนคลาย ได้ผ่อนคลายเรียนรู้กับธรรมชาติมากขึ้น
- รู้สึกพึงพอใจ ได้ผ่อนคลายกับต้นไม้ สายลม แสงแดด

- ชอบมากค่ะ

ด้านความประทับใจ

- ยอดเยี่ยม ประทับใจครับ
- ชอบสถานที่มาก ไม่คิดว่าจะมีความร่มรื่นในพื้นที่นี้มาก่อน
- ได้รับความรู้ ประสบการณ์ บริการ และการดูแลที่ดี
- ชาบซึ่งและรับรู้ถึงความตั้งใจของผู้จัดที่อยากให้ทุกคนได้สัมผัสธรรมชาติและผ่อนคลาย

ด้านอื่นๆ

- ดีค่ะ แต่น้อยไปนิดดดด
- รู้สึกดีค่ะ ได้เจอเพื่อนใหม่ แต่เลิกเร็วไปหน่อย

3. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการวิชาการที่มีต่อภาพรวมของโครงการ

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการด้านต่างๆ ดังนี้

ระดับความคิดเห็นกำหนด ดังนี้

- 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความถึงพอใจมากที่สุด
- 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความถึงพอใจมาก
- 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความถึงพอใจปานกลาง
- 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความถึงพอใจน้อย
- 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความถึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจภาพรวมในการอบรม

ความพึงพอใจ	ผลการประเมินครั้งที่ 1			ผลการประเมินครั้งที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาสาระตรงกับความต้องการและความสนใจของท่าน	4.62	0.05	มากที่สุด	4.70	0.60	มากที่สุด
2. เนื้อหาของการอบรมเหมาะสมกับสถานการณ์หรือการใช้ชีวิตในปัจจุบัน	4.77	0.43	มากที่สุด	4.70	0.53	มากที่สุด
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	4.50	0.71	มากที่สุด	4.57	0.73	มากที่สุด
4. อาคาร/สถานที่ที่มีความเหมาะสม	4.42	0.81	มาก	4.63	0.61	มากที่สุด
5. ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้	4.77	0.45	มากที่สุด	4.60	0.62	มากที่สุด
6. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อการ	4.69	0.47	มากที่สุด	4.83	0.52	มากที่สุด

อบรม						
รวม	4.63	0.56	มากที่สุด	4.66		มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามในการเข้ารับการอบรมครั้งที่ 1 มีความพึงพอใจในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้น ด้านอาคาร/สถานที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และในการเข้ารับการอบรมครั้งที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจทั้งในภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด

4. ด้านวิทยากร

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจด้านวิทยากร (อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพัฒน์วงศ์)

ความพึงพอใจ	ระดับการประเมิน		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาสาระที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับหัวข้อที่อบรม	4.69	0.62	มากที่สุด
2. มีเทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.62	0.70	มากที่สุด
3. สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญ ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น	4.65	0.63	มากที่สุด
4. กระตุ้นให้ผู้ฟังได้คิดตามอย่างต่อเนื่อง	4.73	0.45	มากที่สุด
5. ใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบการบรรยายได้เหมาะสม	4.46	0.95	มาก
6. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ชักถาม และตอบคำถามได้ชัดเจน	4.42	0.81	มาก
7. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และทักษะเหมาะสมกับหัวข้อที่อบรม	4.73	0.45	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของวิทยากรโดยรวม	4.73	0.45	มากที่สุด
รวม	4.62	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในวิทยากร ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าเกือบทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบการบรรยายได้เหมาะสม และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ชักถาม และตอบคำถามได้ชัดเจน อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 6 ความพึงพอใจด้านวิทยาการ (คุณสุรศักดิ์ เทศขจร)

ความพึงพอใจ	ระดับการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาสาระที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับหัวข้อที่อบรม	4.69	0.62	มากที่สุด
2. มีเทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.54	0.71	มากที่สุด
3. สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญ ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น	4.50	0.76	มากที่สุด
4. กระตุ้นให้ผู้ฟังได้คิดตามอย่างต่อเนื่อง	4.62	0.64	มากที่สุด
5. ใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบการบรรยายได้เหมาะสม	4.65	0.56	มากที่สุด
6. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ชักถาม และตอบคำถามได้ชัดเจน	4.58	0.70	มากที่สุด
7. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และทักษะเหมาะสมกับหัวข้อที่อบรม	4.65	0.56	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของวิทยากรโดยรวม	4.65	0.56	มากที่สุด
รวม	4.60	0.64	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในวิทยาการ ทั้งในภาพรวมและรายได้อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 7 ความพึงพอใจด้านวิทยาการ (คุณธนาพร ตระกูลดิษฐ์)

ความพึงพอใจ	ระดับการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาสาระที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับหัวข้อที่อบรม	4.80	0.48	มากที่สุด
2. มีเทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.73	0.58	มากที่สุด
3. สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญ ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น	4.70	0.60	มากที่สุด
4. กระตุ้นให้ผู้ฟังได้คิดตามอย่างต่อเนื่อง	4.77	0.50	มากที่สุด
5. ใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบการบรรยายได้เหมาะสม	4.67	0.66	มากที่สุด

6. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ชักถาม และตอบคำถามได้ชัดเจน	4.83	0.46	มากที่สุด
7. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และทักษะเหมาะสมกับหัวข้อที่อบรม	4.83	0.46	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของวิทยากรโดยรวม	4.80	0.48	มากที่สุด
รวม	4.78	0.53	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในวิทยากร ทั้งในภาพรวมและรายได้อยู่ในระดับมากที่สุด

5. ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการอบรมครั้งที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการอบรม สามารถแยกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านความรู้สึกรู้สึกและความพึงพอใจ

- ชอบมากๆ/ดีเจ้า/ ดีมากค่ะ ยิ่งกว่าคัม/ดีมากค่ะทั้งความรู้ การดูแล และการนำไปใช้ได้จริง
- เป็นการอบรมที่ดี เวลาเหมาะสม สถานที่เหมาะสม
- ขอบคุณคณะผู้จัด อาจารย์ทุกท่านที่ดูแลเป็นอย่างดี อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้เรื่อยๆ
- ขอบคุณที่จัดอบรมเนื้อหาที่น่าสนใจ
- ขอบคุณมากค่ะที่จัดการอบรมประเด็นนี้ ทุกอย่างสมบูรณ์ที่สุดค่ะ
- Keep on going
- ไม่มีค่ะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

- อยากให้ประชาสัมพันธ์กิจกรรมแต่เนิ่น ๆ
- โปสเตอร์ควรมีรายละเอียดอาคาร สถานที่ และเวลาชัดเจน เพื่อผู้สมัครจะได้จัดการเวลาและการเตรียมตัวได้
- ควรเพิ่มช่องทางการติดต่อยืนยัน เช่น email หรือ line เพราะบางคนไม่รับโทรศัพท์ที่ไม่รู้จัก
- การอบรมและกระบวนการ:
- ควรอธิบาย/ใช้คำสั่งและกำหนดการให้ฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น เพื่อผู้เข้าร่วมทำได้อย่างถูกต้อง
- จุดประสงค์การอบรมดี แต่ผู้เข้าอบรมบางคนอยากฟัง วิทยากรให้ความรู้มากกว่า การแบ่งเวลาให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิด/ความรู้สึก ซึ่งเห็นว่าใช้เวลาส่วนนั้นมากเกินไป

ในการอบรมครั้งที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการอบรม สามารถแบ่งเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1) วิทยากร

- ถ่ายทอดได้ดี กระชับ เข้าใจง่าย
- จริงใจ ตั้งใจ เป็นกันเอง ใช้ภาษามนุษย์ เชิญชวนให้มีส่วนร่วม
- มีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และคุณธรรม
- ถ่ายทอดด้วยตัวอย่างจากการเป็นอยู่ของตนเอง (being)
- ทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าถึงธรรมชาติและกิจกรรมได้อย่างลึกซึ้ง

2) สถานที่และบรรยากาศ

- สถานที่เหมาะสม ร่มรื่น ธรรมชาติสดชื่น
- อาคารเรียนแอร์เย็นสะดวกสบาย พื้นที่ภายนอกสะอาดและมีพลังงานดี
- เลือกทำกิจกรรมในวันหยุด คนไม่มาก ทำให้บรรยากาศดี
- มีต้นไม้หลายชนิดที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

3) กระบวนการและกิจกรรม

- กระบวนการเรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ
- กิจกรรมสื่อความหมายดี เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน
- มีกระบวนการลำดับชัดเจน ตั้งแต่ประวัติ ความหมาย ประโยชน์ การฝึกผัสสะ จนถึงการออกแบบกิจกรรมในสไตล์ของตนเอง
- กิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกคิด ทบทวน เข้าใจตนเองมากขึ้น

4) ทีมผู้จัด

- ทีมงานใส่ใจ ดูแลดี เป็นกันเอง
- การจัดงานมีความตั้งใจ ประสานงานราบรื่น
- การต้อนรับและการให้บริการทำได้ดี

5) สิ่งที่ได้รับ

- ได้ความรู้และความเข้าใจเรื่องการอาบป่า
- ได้ประสบการณ์ตรงจากการสัมผัสธรรมชาติ
- ได้มิตรภาพ เพื่อนใหม่ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่า
- เกิดความสุข ความผ่อนคลาย และแรงบันดาลใจ

6) อื่น ๆ ได้แก่ อาหารดี การจัดเวลาเหมาะสม ดีกว่าที่คาดหวัง อยากให้กิจกรรมมีเวลาและความต่อเนื่องมากขึ้น รวมถึงการจัดในสถานที่หลากหลาย (เช่น ผังธนบุรี) และการปรับเรื่องอาหารให้สุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้มีข้อเสนอเกี่ยวกับการจัดการสมัคร โดยให้มีการเก็บมัดจำเพื่อป้องกันการสละสิทธิ์โดยไม่รับผิดชอบ

6. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

6.1 ค่าตอบแทน 12,900 บาท

1) วิทยากรบรรยาย

- วิทยากรภายนอก 2 คน

(500 บาท × 1 วัน × 2 ครั้ง × 2 คน × 3 ชั่วโมง)

- วิทยากรภายใน 1 คน

(300 บาท × 1 วัน × 2 ครั้ง × 1 คน × 3 ชั่วโมง)

2) วิทยากรกลุ่ม

- วิทยากรภายนอก 1 คน

(500 บาท × 1 วัน × 2 ครั้ง × 1 คน × 3 ชั่วโมง)

- วิทยากรภายใน 3 คน

(300 บาท × 1 วัน × 2 ครั้ง × 3 คน × 3 ชั่วโมง)

3) ค่าตอบแทนปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ

(350 บาท × 2 วัน × 2 คน)

6.2 ค่าใช้สอย 18,200 บาท

1) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (จัดอบรม)

(40 บาท × 2 มื้อ × 1 วัน × 2 ครั้ง × 50 คน)

2) ค่าอาหารกลางวัน (จัดอบรม)

(80 บาท × 1 มื้อ × 1 วัน × 2 ครั้ง × 50 คน)

3) ค่าสถานที่ในการจัดโครงการ/ค่าบริการ

ห้องฝึกอบรม พร้อมอุปกรณ์โสตทัศน

(2,200 บาท × 2 ครั้ง)

6.3 ค่าวัสดุ 5,200 บาท

ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรม

(65 บาท × 40 คน × 2 ครั้ง)

รวมงบประมาณที่ใช้จริง 36,300 บาท

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

การเตรียมการและจัดกิจกรรมทั้ง 2 วัน เป็นไปด้วยความเรียบร้อย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวม 56 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีความหลากหลายด้านอายุ การศึกษา และอาชีพ ผู้เข้ารับการอบรมมีความคาดหวังทั้งด้านความรู้ ประสบการณ์ ขณะที่บางคนไม่มีความคาดหวังใด เมื่อเข้ารับการอบรม พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกับการเข้ารับการอบรม และได้รับประโยชน์ทั้งด้านความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนความผ่อนคลายและความประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

ปัญหาและอุปสรรค

เนื่องจากหัวข้อการอบรมยังเป็นเรื่องใหม่ในประเทศไทย ทำให้มีผู้สนใจและต้องการสมัครเพื่อเข้ารับการอบรมจำนวนมาก ทำให้ระบบการรับสมัครตามจำนวนที่กำหนดไว้เต็มอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้เห็นข้อมูลประชาสัมพันธ์เข้าไม่สามารถลงทะเบียนได้ทัน แนวทางแก้ไขจึงต้องจัดให้มีผู้เข้าร่วมฯ สำรอง

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

ชื่อโครงการ การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพขององค์กร
อย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ) Forest Bathing: Connecting with Nature to Promote
Sustainable Holistic Well-being in Nonthaburi Province

สัญญาเลขที่ 8/2568

ผู้รับผิดชอบโครงการ รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง

1. ความสำคัญของโครงการ

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและการใช้ชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูความสมดุลในชีวิตและสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืนผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติจริง โดยนำแนวคิดการอาบป่า (Forest Bathing) ซึ่งเกิดจากความเชื่อในประเทศญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นทฤษฎีที่มีการพิสูจน์ได้ถึงผลที่เกิดขึ้นทางวิทยาศาสตร์ และมีการเผยแพร่ไปในหลายประเทศทั่วโลก การอาบป่าเป็นแนวคิดค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย ซึ่งมีความเป็นมาและวัฒนธรรมที่แตกต่าง สำหรับชาวญี่ปุ่น การอาบป่าเป็นความตระหนักถึงการออกไปเดินเล่นและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ในช่วงต้น ค.ศ. 1980 ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวขจีตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ น.ศ.2004 เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การอาบป่าส่งผลกระทบเชิงบวกต่อร่างกายมนุษย์ คุณประโยชน์ของการอาบป่าจึงได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด (Forest Therapy) ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และระดับนานาชาติ ประกอบกับการบำบัดในแนวทางต่างๆ เช่น ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) สวนบำบัด (Garden Therapy) ซึ่งมีงานวิจัย พบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) การอาบป่าจึงเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ขาดสมดุลเชิงสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ อีกการอาบป่ายังสามารถเป็นกิจกรรมที่นำไปต่อยอดในหลายมิติต่างๆ โครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรแก่ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี โดยการเชื่อมโยงกับธรรมชาติใกล้ชิดผ่านรูปแบบการใช้ธรรมชาติบำบัดในการส่งเสริมสุขภาพองค์กร เพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อส่งเสริมแนวความคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส
- 2.2 เพื่อเผยแพร่ความรู้การจัดกิจกรรมอาบป่า
- 2.3 เพื่อประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

3. กลุ่มเป้าหมาย

- 1) ประชาชนทั่วไปในเขตจังหวัดนนทบุรี
- 2) ผู้ประกอบธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยว
- 3) ผู้สนใจทั่วไป

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วย นับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. – มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. – มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. – ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: ประชาชนและผู้ประกอบการมีการพัฒนาความรู้แนวคิดการอาบป่าเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม					
กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการใน ความรู้เรื่องการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่าน แนวคิดการอาบป่า	ครั้ง			1	
กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการใน ความรู้เรื่องธรรมชาติกับสุขภาพองค์รวม อย่างยั่งยืนผ่านกิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ	ครั้ง			1	

5. ผลการดำเนินงาน

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้

- การอาบป่ากับสุขภาพองค์รวม
- สถิติที่ส่งผลต่อความเครียด
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด
- ระบบประสาท
- ฮอโมนความสุข
- ไฟทอนไซด์

- การสื่อความหมายกับธรรมชาติ
- การใช้ผัสสะผ่านสิ่งรอบตัว
- การบันทึกธรรมชาติ
- การเขียนการ์ดธรรมชาติ

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	40	56
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	86	90
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	100	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	36,300	36,300
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	95
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	95

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

1. ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพ
แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
2. ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีทักษะในการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
3. ผู้ประกอบการบริการเชิงสุขภาพและท่องเที่ยวมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์บริการเชิงสร้างสรรค์อย่างยั่งยืน

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผู้เข้าร่วมโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมอย่างยั่งยืน ในจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 ได้รับความรู้ด้านการอาบป่ากับสุขภาพองค์กรรวม ความเครียด และการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจจากการอาบป่า มีประสบการณ์และพัฒนาทักษะการเชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัวผ่านผัสสะ และการอาบป่าในพื้นที่สีเขียวในเมือง ผลการดำเนินงานใน

ภาพรวมแสดงให้เห็นว่า โครงการได้รับการตอบรับที่ดีจากผู้เข้าร่วมโครงการโดยตัวชี้วัดที่ได้จากการประเมินสูงกว่าเป้าหมายที่วางไว้ทั้งด้านคุณภาพแลปริมาณ รวมทั้งในด้านขอบเขตระยะเวลาในการดำเนินงาน สามารถเสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนด

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน
โครงการฯ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โทร. 8205

ที่ อว.0602.17/ 1130 วันที่ 10 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ)

ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อจัดโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี สัญญาเลขที่ 8/2568 จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) โดย รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาวิทยาการจัดการ ขออนุมัติดำเนินโครงการผิออบรมดังกล่าวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดฝึกอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 ณ ห้องประชุม อาคารสัมมนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ดังนี้

2.1 วิทยากร

- | | |
|---|--|
| 1) รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง | 2) รองศาสตราจารย์ ดร. ราณี อิลิชัยกุล |
| 3) รองศาสตราจารย์ ดร. ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์ | 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาวิน ชินะโชติ |
| 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรีย์ สิงปนนต์ | 6) อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชื่นพัฒน์วงศ์ |
| 7) นายสุรศักดิ์ เทศจร | 8) นางสาวอนาพร ตระกูลดิษฐ์ |

2.2 ค่าส่งเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงาน วันหยุดราชการในวันที่ 14 และ 21 มิถุนายน 2568

- 1) นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค

โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการดังกล่าว รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก รหัส ช 1.2.1(0)-1/15621 งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 งบรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ผลผลิตการบริการเผยแพร่วิชาการแก่สังคม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป คิริวาน)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ส่วนการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

21 พ.ค. 2568

อชพร

(รองศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทร์สว่าง)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรวัดน์ เมธาสุทธิรัตน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

(โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)

๑. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืนใน
จังหวัดนันทบุรี
(ภาษาอังกฤษ) Forest Bathing: Connecting with Nature to Promote Sustainable Holistic Well-being
in Nonthaburi Province
 ๒. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (สามารถระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)
☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และ
พัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข ลดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและ
ภูมิภาค
☒ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วน
ร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม
 ๓. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการ
ทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
 ๔. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (สามารถระบุ
ได้มากกว่า ๑ ข้อ)
☒ เป้าหมายที่ ๓ สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี
☐ เป้าหมายที่ ๔ : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียมและสนับสนุน
โอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
☐ เป้าหมายที่ ๖ : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
☐ เป้าหมายที่ ๗ : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
☐ เป้าหมายที่ ๑๗ : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการ
พัฒนาที่ยั่งยืน
 ๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ รศ.ดร.รพพร จันทร์สว่าง สังกัด สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕๔๐๘๔๘๒๒ E-mail chansawangr@gmail.com
รายนามคณะทำงาน
รองศาสตราจารย์ ดร. ราณี อลิชัยกุล
รองศาสตราจารย์ ดร. ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาวิน ชินะโชติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรีย์ ลิ้มปมนต์

๖. หลักการและเหตุผล

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและการใช้ชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูความสมดุลในชีวิตและสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืนผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติจริง โดยนำแนวคิดการอาบป่า (Forest Bathing) ซึ่งเกิดจากความเชื่อในประเทศญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นทฤษฎีที่มีการพิสูจน์ได้ถึงผลที่เกิดขึ้นทางวิทยาศาสตร์ และมีการเผยแพร่ไปในหลายประเทศทั่วโลก

แนวคิดการอาบป่า เริ่มต้นจากประเทศญี่ปุ่น เมื่อราวปี พ.ศ.๑๙๘๐ โดยมีชื่อเรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า “ชินรินโยคุ (ShinrinYoku)” ซึ่งมาจากคำว่า “ชินริน (Shinrin)” แปลว่า “ป่า” และ “โยคุ (Yoku)” แปลว่า “การอาบ” เมื่อแปลรวมกันจึงเรียกว่า “การอาบป่า” แต่แนวคิดนี้ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย ซึ่งมีความเป็นมาและวัฒนธรรมที่แตกต่าง สำหรับชาวญี่ปุ่น การอาบป่าเป็นความตระหนักถึงการออกไปเดินเล่นและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ในช่วงต้น ค.ศ. ๑๙๘๐ ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญชาตญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวชอุ่มตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ สาเหตุจากความผูกพันและความศรัทธาของชาวญี่ปุ่นต่อธรรมชาติ ต่อมาใน ค.ศ.๒๐๐๔ เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การอาบป่าส่งผลกระทบเชิงบวกต่อร่างกายมนุษย์ เช่น ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนในร่างกาย และช่วยเพิ่มเซลล์ที่เป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดขาว เป็นต้น นอกจากนี้ การอาบปายังส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ เช่น ช่วยลดความเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า และทำให้เกิดการพัฒนากระบวนการคิด เป็นต้น คุณประโยชน์ของการอาบป่าดังกล่าวได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด (Forest Therapy) ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และระดับนานาชาติ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าจึงมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้แนวคิดการอาบป่าถูกเผยแพร่ออกไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก และเมื่อผู้คนในประเทศต่างๆ เริ่มรับรู้และมีประสบการณ์ในกิจกรรมอาบป่าจึงมีการแนวคิดนี้ไปผสมผสานกับความรู้ ความเชื่อ และศาสตร์ดั้งเดิมของแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งมักจะมีรากฐานเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นทุนดั้งเดิมอยู่แล้ว ทำให้เกิดการต่อยอดกิจกรรมอาบป่าตามแนวทางของประเทศต่างๆ เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา สวีเดน อังกฤษ และออสเตรเลีย เป็นต้น จึงเกิดหน่วยงานสนับสนุนหลายแห่ง เช่น สมาคมในประเทศสหรัฐอเมริกา (Association of Nature & Forest Therapy Guides & Programs) ได้มีการจัดกิจกรรมอาบป่าเชื่อมโยงกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตกลางแจ้งเพื่อเกิดการใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น จนเกิดกระแสใหม่ของการบำบัดในแนวทางต่างๆ เช่น ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) สวนบำบัด (Garden Therapy) ที่ช่วยในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและผู้อยู่ในภาวะซึมเศร้า ทำให้คนเหล่านั้นได้รับประโยชน์จากธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต่อมามีงานวิจัยทั้งจากโลกตะวันตกและตะวันออก พบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) ซึ่ง ริชาร์ด ลูฟว์ ได้อธิบายถึง โรคขาดธรรมชาติหรือโรคบกพร่องจากธรรมชาติ ในหนังสือเรื่องเด็กคนสุดท้ายในป่า (Last Child in the Woods) ระบุถึงการห่างไกลจากธรรมชาติก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและอาการอื่น ๆ ที่มาจากสาเหตุเดียวกันทั้งต่อเด็กและผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร จุลชีพ รวมถึงพลังงานต่างๆ จากธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์ขาดสิ่งเหล่านี้ไปทำให้เกิดการเสียสมดุลที่อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือทางใจได้

อย่างไรก็ตาม การอาบป่าไม่ใช่กิจกรรมที่ต้องทำในเฉพาะพื้นที่ป่าเท่านั้น แต่เป็นกิจกรรมที่สามารถทำในพื้นที่สีเขียวทั้งในป่าและในเมือง โครงการนี้จึงนำแนวคิดการอาบป่ามาเชื่อมโยงผู้คนกับธรรมชาติในพื้นที่ต่างๆ ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ การมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การสัมผัสรสชาติ และการสัมผัสทางกาย รวมทั้งยังมีการนำกิจกรรมอื่นมาร่วมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย และสามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ขณะที่ผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยวยังสามารถนำแนวทางนี้ไปพัฒนาให้เกิดบริการที่สร้างสรรค์ เพื่อมูลค่าเพิ่มในการบริการ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการต่อยอดจากการจัดสัมมนาวิชาการ

และผลงานวิจัยเรื่องการอาบป่าของบุคคลกร มสธ. เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในมิติของบุคคล องค์กร และชุมชน
 โครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมแก่ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี
 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติใกล้ตัวผ่านรูปแบบการใช้ธรรมชาติบำบัดในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม เพื่อมุ่งสู่
 ยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนส่งเสริม
 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

๗. วัตถุประสงค์

- ๗.๑ เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส
- ๗.๒ เพื่อเผยแพร่ความรู้การจัดการจัดการกิจกรรมอาบป่า
- ๗.๓ เพื่อประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์กรรวมอย่างยั่งยืน

๘. กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมาย ๑) ประชาชนและผู้สนใจทั่วไป
 - ๒) หน่วยงานภาครัฐ และผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยว
- ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย ๔๐ คน
 พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย จังหวัดนนทบุรี

๙. สถานที่ให้บริการวิชาการ อุทยานการศึกษาริมฝั่งคลองมสธ. และสวนรถไฟ กรุงเทพฯ

๑๐. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๘ สิ้นสุดปี พ.ศ. ๒๕๗๐

๑๑. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.- ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑: ประชาชนและผู้ประกอบการมีการพัฒนาความรู้แนวคิดการอาบป่าเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
๑. จำนวนผู้เข้าอบรม	คน			๔๐	
๒. จำนวนครั้งในการอบรม	ครั้ง			๑	
เชิงคุณภาพ :					
๑. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับ	ร้อยละ			๘๐	
บริการ				๘๐	
๒. ร้อยละผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้	ร้อยละ				
เชิงเวลา :					
๑. ดำเนินการตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ			๑๐๐	
๒. ส่งมอบงานตามที่กำหนด	ร้อยละ			๑๐๐	

๑๒. แผนการดำเนินงาน (กรณีเป็นโครงการ ๑ ปี)

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม ^{๑)}			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)

๑๓.แผนการดำเนินงาน (กรณีเป็นโครงการต่อเนื่องยั่งยืน (ระยะยาว) ให้แนบแผนมาด้วย)

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม ๑)			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. – มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. – มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. – ก.ย.)
ผลผลิต: จัดอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับประชาชนและผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพและบริการท่องเที่ยว					
กิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการในความรู้เรื่องการ เชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านแนวคิดการอาบ ป่า	ครั้ง			๓	
กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการในความรู้เรื่อง ธรรมชาติกับสุขภาพของค้อย่างยั่งยืนรวม ผ่านกิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ	ครั้ง				๓

หมายเหตุ ๑) ให้ระบุเป็นปริมาณงานหรือ Gantt Chart ในแผนการดำเนินงานที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในไตรมาสต่างๆ

๑๔.งบประมาณ

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ. ๒๕๖๘			
	ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน ปีที่ ๑				
๑๔.๑ ค่าตอบแทน ๑) วิทยากรบรรยาย - วิทยากรภายนอก ๓ คน (๕๐๐ บาท x ๓ คน x ๓ ชั่วโมง x ๒ วัน) - วิทยากรภายใน ๑ คน (๕๐๐ บาท x ๑ คน x ๓ ชั่วโมง x ๒ วัน) ๒) วิทยากรกลุ่ม - วิทยากรภายนอก ๑ คน (๕๐๐ บาท x ๑ คน x ๓ ชั่วโมง x ๒ วัน) - วิทยากรภายใน ๓ คน (๓๐๐ บาท x ๒ คน x ๓ ชั่วโมง x ๒ วัน) ๓) ค่าตอบแทนปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ (๓๕๐ บาท x ๒ วัน x ๒ คน)			๑,๕๐๐ ๑,๕๐๐ ๑,๕๐๐ ๒,๗๐๐ ๗๐๐	๑,๕๐๐ ๑,๕๐๐ ๑,๕๐๐ ๒,๗๐๐ ๗๐๐
๑๔.๒ ค่าใช้สอย ๑) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (จัดอบรม) (๔๐ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน x ๒ ครั้ง x ๕๐ คน) ๒) ค่าอาหารกลางวัน (จัดอบรม) (๘๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน x ๒ ครั้ง x ๕๐ คน) ๓) ค่าสถานที่ในการจัดโครงการ/ค่าบริการ ห้องฝึกอบรม พร้อมอุปกรณ์โสตทัศน (๕,๐๐๐ บาท x ๒ ครั้ง)			๔,๐๐๐ ๔,๐๐๐ ๒,๔๐๐	๔,๐๐๐ ๔,๐๐๐ ๒,๔๐๐
๑๔.๓ ค่าวัสดุ ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรม (๕๐ บาท x ๔๐ คน x ๒ ครั้ง)			๒,๐๐๐	๒,๐๐๐
รวมทั้งสิ้น			๑๙,๘๐๐	๑๙,๘๐๐

* หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถลျี่งเจ็ยจ่ายได้

๑๕. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
ปีที่ ๑		
๑	จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ ๑	๑๘,๓๕๐
๒	จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ ๒	๑๘,๓๕๐
รวมทั้งสิ้น		๓๖,๓๐๐

๑๖. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

ผลลัพธ์

๑. ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
๒. ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีทักษะในการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
๓. ผู้ประกอบการบริการเชิงสุขภาพและท่องเที่ยวในจังหวัดนนทบุรีมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์บริการเชิงสร้างสรรค์อย่างยั่งยืน

ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

๑. เกิดความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ มหาวิทยาลัย และชุมชนเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
๒. ผู้ประกอบการบริการเชิงสุขภาพและท่องเที่ยวในจังหวัดนนทบุรีมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการนำความรู้ไปออกแบบบริการเชิงธรรมชาติบำบัด และสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับบริการ

๑๗. การรายงานผลการดำเนินงาน ขอให้ส่งไฟล์อิเล็กทรอนิกส์รูปเล่มรายงาน (รต.บส.๕), สรุปบทคัดย่อ (รต.บส.๗) พร้อมจัดทำคลิป VDO ความยาวไม่เกิน ๓ นาที หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จแล้วไม่เกิน ๑ เดือน หรือต้องไม่เกินปีงบประมาณ ภายใน ๓๐ กันยายน ๒๕๖๘ จัดส่งข้อมูลทางอีเมล sspd.stou@gmail.com

๑๘. โครงการ การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
ผ่านความเห็นชอบจาก
ครั้งที่ วันที่

หมายเหตุ แบบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โทร. 8205

ที่ อว.0602.17/ 1130 วันที่ ๑๐ พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของคณาจารย์ยังยืนในจังหวัดนนทบุรี

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ)

ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อจัดโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของคณาจารย์ยังยืนในจังหวัดนนทบุรี สัญญาเลขที่ 8/2568 จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) โดย รองศาสตราจารย์ ดร. รพพร จันทร์สว่าง เป็นผู้รับผิดชอบโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาวิทยาการจัดการ ขออนุมัติดำเนินโครงการฝึกอบรมดังกล่าวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดฝึกอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของคณาจารย์ยังยืนในจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 ณ ห้องประชุม อาคารสิมมามา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของคณาจารย์ยังยืนในจังหวัดนนทบุรี ดังนี้
 - 2.1 วิทยากร

1) รองศาสตราจารย์ ดร. รพพร จันทร์สว่าง	2) รองศาสตราจารย์ ดร. วาณี อธิชัยกุล
3) รองศาสตราจารย์ ดร. ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์	4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาวิน ชินะโชติ
5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรีย์ สิมเปนต์	6) อาจารย์ ดร. ตาวรัตน์ ชิมพัฒน์วงศ์
7) นายสุรศักดิ์ เทศจร	8) นางสาวอนาพร ตระกูลศิษฐ์
 - 2.2 ค่าส่วนเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงาน วันหยุดราชการในวันที่ 14 และ 21 มิถุนายน 2568
 - 1) นางสาวศุภลักษณ์ ชื่นนาค

โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการดังกล่าว รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก รหัส ข 1.2.1(0)-1/15621 งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 งบรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ผลผลิตการบริการเผยแพร่วิชาการแก่สังคม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศีวีวณ)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

21 พ.ค. 2568

อภพร
(รองศาสตราจารย์ ดร.รพพร จันทร์สว่าง)
ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรวัดน์ เมธาสุทธิรัตน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โทร. 8181 - 6
 ที่ อว 0602.17/ 1360 วันที่ 17 มิถุนายน 2568
 เรื่อง ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากร และ เจ้าหน้าที่ (เพิ่มเติม) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย
 (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ)

ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อจัดโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพขององค์กรม อย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี สัญญาเลขที่ 8/2568 จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) โดย รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทรสว่าง เป็นผู้รับผิดชอบโครงการฯ ได้กำหนดจัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 เวลา 08.30 - 16.30 น. ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมมนา 2 และ อาคารตรีศร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาวิทยาการจัดการ ขออนุมัติแต่งตั้ง วิทยากรและเจ้าหน้าที่ (เพิ่มเติม) จำนวน 2 ราย ดังนี้

1. อาจารย์ ดร.ณัฐปรีญา นันทวิสิทธิ์
2. นางวงเดือน ทองย้อย

โดยค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก รหัส ข 1.2.1(0)-1/15621 งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 งบรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ผลผลิตการบริการ เผยแพร่วิชาการแก่สังคม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จะขอบคุณยิ่ง

รชพร

(รองศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทรสว่าง)
 หัวหน้าโครงการฯ

อนันต์

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

18 มิ.ย. 2568

อนันต์

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิรวัดน์ เมธาสุทธิรัตน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาสังคมศาสตร์และการบริหารศาสตร์ โทร. 8205

ที่ อว 0602.17/ 1130 วันที่ 20 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โครงการการอาบป่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ)

ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อจัดโครงการการอาบป่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี สัญญาเลขที่ 8/2568 จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) โดย รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาสังคมศาสตร์และการบริหารศาสตร์ ขออนุมัติดำเนินโครงการฝึกอบรมดังกล่าวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดฝึกอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 ณ ห้องประชุมอาคารสิมมามา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่องการอาบป่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ดังนี้

2.1 วิทยากร

- | | |
|---|--|
| 1) รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง | 2) รองศาสตราจารย์ ดร. วาณี อธิชัยกุล |
| 3) รองศาสตราจารย์ ดร. ชัยพล ทรงสุนทรวงค์ | 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาริน ชินะโชติ |
| 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรีย์ ฉิมปมนต์ | 6) อาจารย์ ดร. ดาราวีร์ ชื่นพัฒนพงษ์ |
| 7) นายสุรศักดิ์ เทศขจร | 8) นางสาวธนาพร ตระกูลศิษฐ์ |

2.2 ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงาน วันหยุดราชการในวันที่ 14 และ 21 มิถุนายน 2568

- 1) นางสาวศุภลักษณ์ ชื่นนาค

โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการดังกล่าว รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวนเงิน 36,300 บาท (สามหมื่นหกพันสามร้อยถ้วน) ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก รหัส ข 1.2.1(0)-1/15621 งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 งบรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ผลผลิตการบริการเผยแพร่วิชาการแก่สังคม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีวัน)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

21 พ.ค. 2568

อชพร
(รองศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทร์สว่าง)
ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรวัฒน์ เมธาทิวัฒนา)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โทร. 8181 – 6
ที่ อว 0602.17/ ๑๑๖๑ วันที่ 20 พฤษภาคม 2568
เรื่อง ขอใช้บริการห้องสัมมนา 148 อาคารสัมมนา 2

เรียน ผู้จัดการศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

ด้วยสาขาวิชาวิทยาการจัดการ จะจัดโครงการการอาบป่า : การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนา
สุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ 2568
ในวันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมมนา 2 นั้น

ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โครงการการอาบป่า : การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนา
สุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ขอความอนุเคราะห์จากศูนย์สัมมนาในการจัดห้องประชุม 148 ชั้น 1
อาคารสัมมนา 2 ในการจัดสัมมนาวันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568 เวลา 08.30 – 16.30 น. ซึ่งได้ดำเนินการติดต่อ
จองห้องสัมมนาทางโทรศัพท์เบื้องต้นแล้ว นอกจากนี้ยังขอความอนุเคราะห์จัดอาหารกลางวันและของว่าง ในวันที่ 22
มิถุนายน 2568 บริเวณอาคารตรีศร ทั้งนี้ สามารถติดต่อประสานงานได้ที่ นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค โทรศัพท์
7726, 086 172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการด้วย จะขอบคุณยิ่ง

รพธ
(รองศาสตราจารย์ ดร.รพธ จันทรวงศ์)
หัวหน้าโครงการฯ

๑-๒
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรวัดน์ เมธาสุทธิรัตน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ

กำหนดการ

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)

“การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี”

อาคารสัมมนา 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568

8.30 - 8.45 น.	ลงทะเบียน
8.45 - 9.00 น.	พิธีเปิด
9.00 - 12.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “การอาบป่ากับความสุข 3 ระดับเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืน” โดยอาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพณวงษ์ วิทยากรภายในประจำกลุ่ม รองศาสตราจารย์ ดร. รามณี อิลิชัยกุล
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “การสื่อความหมายกับธรรมชาติ Park Joy เพื่อเปิดผืนป่า 5+1” โดยคุณสุรศักดิ์ ขจรเทศ วิทยากรภายในประจำกลุ่ม รองศาสตราจารย์ ดร. ชัชพล ทรงสุนทรวงค์
16.00 - 16.30 น.	ตอบข้อซักถาม และพิธีปิด

วันอาทิตย์ที่ 22 มิถุนายน 2568

8.30 - 8.45 น.	ลงทะเบียน
8.45 - 9.00 น.	พิธีเปิด
9.00 - 12.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “การอาบป่ากับธรรมชาติใกล้ตัว” โดยคุณอนาพร ตระกูลติงษ์ วิทยากรภายในประจำกลุ่ม
12.00 - 13.00 น.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ
13.00 - 16.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
16.00 - 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติ เรื่อง “อาบป่าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมอาบป่า” วิทยากรภายในประจำกลุ่ม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรีย์ สิมบมัต
	ตอบข้อซักถาม และพิธีปิด



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ โทร. 8181 – 6

ที่ อว 0602.17/ 1171 วันที่ 20 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขออนุญาตขอเช่าพื้นที่บริเวณอุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษกของมหาวิทยาลัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานอุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษก

ด้วยสาขาวิชาวิทยาการจัดการ ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อจัดโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพขององค์กรอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งโครงการดังกล่าวจะมีภาคปฏิบัติ กิจกรรมอาบป่าในพื้นที่สีเขียว ในวันที่ 22 มิถุนายน 2568 ระหว่างเวลา 8.30-16.30 น.

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่บริเวณอุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จัดกิจกรรมในวันและเวลาดังกล่าว ทั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อประสานงานได้ที่ รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง หัวหน้าโครงการ เบอร์โทรศัพท์ 0859084812

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรวุฒิ เมธาสุธีร์คน)

ประธานคณะกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ

สำเนา



ที่ อว.0602.17/ฉ.1

สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรเป็นวิทยากร

เรียน คณบดี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการจัดกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพัฒน์วงศ์ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี ในกรณีนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานของท่าน โดยขอเรียนเชิญบุคลากรของท่าน อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพัฒน์วงศ์ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติในหัวข้อ “การอาบป่ากับความสุข 3 ระดับ เพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืน” ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เลขานุการโครงการ หมายเลขโทรศัพท์ 0861721224 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

อ.พ. ๖

(รองศาสตราจารย์ ดร.รพพร จันทร์สว่าง)

หัวหน้าโครงการ

โทรศัพท์ 0-2504-8203

โทรสาร 0-2503-3612

สำเนา



ที่ อว.0602.17/ น/๙๕๙

สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณสุรศักดิ์ ขจรเทศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุฑอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 มิถุนายน 2568 โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดกิจกรรมอาบป่า และ ประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิด การเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงใคร่เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติใน หัวข้อ “Park Joy ผัสสะ 5 + 1 เปิดใจกับธรรมชาติ” ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เลขานุการโครงการ หมายเลขโทรศัพท์ 0861721224 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ธวัช

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชพร จันทร์สว่าง)

หัวหน้าโครงการ

โทรศัพท์ 0-2504-8203

โทรสาร 0-2503-3612

สำเนา



ที่ อว.0602.17/ผ.ศ.๕

สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

18 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรเป็นวิทยากร

เรียน อธิบดีกรมป่าไม้

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวทางการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวณภาพ ตระกูลดิษฐ์ นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ สำนักเศรษฐกิจการป่าไม้ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานของท่าน โดยขอเรียนเชิญบุคลากรของท่าน นางสาวณภาพ ตระกูลดิษฐ์ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ “กิจกรรมอาบป่าและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ” ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชื่นนาค เลขานุการโครงการ หมายเลขโทรศัพท์ 0861721224 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร.พร

(รองศาสตราจารย์ ดร.พร จันทรวงศ์)

หัวหน้าโครงการ

โทรศัพท์ 0-2504-8203

โทรสาร 0-2503-3612



สำเนา บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สวทช.วิทยาการจัดการ.....โทร. 8181-6
ที่.....อว.0602.17/พิเศษ.....วันที่ 9 มิถุนายน 2568
เรื่อง.....ขอเชิญวิทยากรกลุ่ม.....

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. ราณี อธิชัยกุล

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครอบครัวอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวความคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรกลุ่มตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

อรรถวิ

(รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง)

หัวหน้าโครงการฯ



ลํานา บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สาขาวิชาวิทยาการจัดการ.....โทร.....8181-6
ที่.....อว.0602.17/พิเศษ.....วันที่.....9 มิถุนายน 2568
เรื่อง.....ขอเชิญวิทยากรกลุ่ม.....

เรียน รองคณบดีฯ ดร. ชัยพล ทนกุลทรวงศ์

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรกลุ่มตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

อชจว
(รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง)
หัวหน้าโครงการฯ



สำเนา บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สาขาวิชาวิทยาการจัดการ.....โทร.....8181-6
ที่.....อว.0602.17/พิเศษ.....วันที่.....9 มิถุนายน 2568
เรื่อง.....ขอเชิญวิทยากรกลุ่ม.....

เรียน **ผู้อำนวยการ ดร. สุวัฒน์ อินชิต**

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการจัดกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรกลุ่มตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ธวัช วัชร

(รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง)

หัวหน้าโครงการฯ



อำนาจ บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สาขาวิชาวิทยาการจัดการ.....โทร. 8181-6
ที่.....อว.0602.17/พิเศษ.....วันที่ 9 มิถุนายน 2568
เรื่อง.....ขอเชิญวิทยากรกลุ่ม.....
เรียน อาจารย์ ดร.ณัฐปัทมา นันทารักษ์

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการจัดกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรกลุ่มตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ธวัช
(รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทรสว่าง)
หัวหน้าโครงการฯ



สำเนา บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สาขาวิชาวิทยาการจัดการ.....โทร. 8181-6
ที่.....จว.0602.17/พิเศษ.....วันที่ 9 มิถุนายน 2568
เรื่อง.....ขอเชิญวิทยากรกลุ่ม.....
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง

ตามที่ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เรื่อง “การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 15 และ 22 มิถุนายน 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมแนวทางการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส เผยแพร่ความรู้การจัดการกิจกรรมอาบป่า และประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาพภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

สาขาวิชาวิทยาการจัดการพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการนี้สาขาวิชาวิทยาการจัดการ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรกลุ่มตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ และมอบหมายให้นางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ธวัช
(รองศาสตราจารย์ ดร. รชพร จันทร์สว่าง)
หัวหน้าโครงการฯ

ภาคผนวก ค

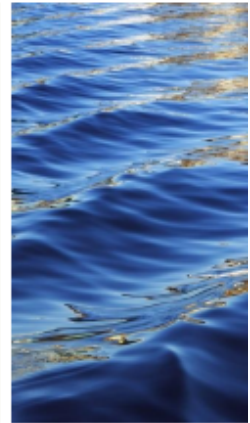
เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย



Forest Bathing Forest Therapy

"Well-being for all"

Dararat Simpattana Wong, PhD
Certified Forest Medicine Specialist
Director of Kasetsart University International Integrated Tourism Management Program
Faculty of Humanities, Kasetsart University



What are we facing today?

Mindset affects stress

Life events + Daily hassles add to your stress plate

Technology and constant connection + Always being "ON" causes stress

Poor lifestyle factors

Poor coping skills reinforce stress



The constant
connection can have a
real toll on your
well-being.

Social media and its impact on

- Social comparison
- FOMO
- Body image
- Self-esteem

LIFESTYLE FACTORS THAT ADD TO, RATHER THAN REDUCE, STRESS



POOR COPING SKILLS FAIL TO REDUCE STRESS



Perceived Stress Scale

A more precise measure of personal stress can be determined by using a variety of instruments that have been designed to help measure individual stress levels. The first of these is called the **Perceived Stress Scale**.

The Perceived Stress Scale (PSS) is a classic stress assessment instrument. The tool, while originally developed in 1983, remains a popular choice for helping us understand how different situations affect our feelings and our perceived stress. The questions in this scale ask about your feelings and thoughts during the last month. In each case, you will be asked to indicate how often you felt or thought a certain way. Although some of the questions are similar, there are differences between them and you should treat each one as a separate question. The best approach is to answer fairly quickly. That is, don't try to count up the number of times you felt a particular way; rather indicate the alternative that seems like a reasonable estimate.

The BBC Well-being scale

This questionnaire attempts to measure how happy you feel generally in most parts of your life. Select the response that best describes your experience.

	<i>Not at all</i>	<i>A little</i>	<i>Moderately</i>	<i>Very much</i>	<i>Extremely</i>
1. Are you happy with your physical health					
2. Are you happy with the quality of your sleep					
3. Are you happy with your ability to perform daily living activities					
4. Do you feel depressed or anxious?					
5. Do you feel able to enjoy life					
6. Do you feel you have a purpose in life					
7. Do you feel optimistic about the future					
8. Do you feel in control of your life					
9. Do you feel happy with yourself as a person					
10. Are you happy with your looks and appearance					
11. Do you feel able to live your life the way you want					
12. Are you confident in your own opinions and beliefs					
13. Do you feel able to do the things you choose to do					
14. Do you feel able to grow and develop as a person					
15. Are you happy with yourself and your achievements					
16. Are you happy with your personal and family life					
17. Are you happy with your friendships and personal relationships					
18. Are you comfortable about way you relate connect with others					
19. Are you happy with your sex life					
20. Are you able to ask someone for help with a problem					
21. Are you happy that you have enough money to meet your needs					
22. Are you happy with your opportunity for exercise/leisure					
23. Are you happy with access to health services					
24. Are you happy with your ability to work					

Figuring Your PSS Score

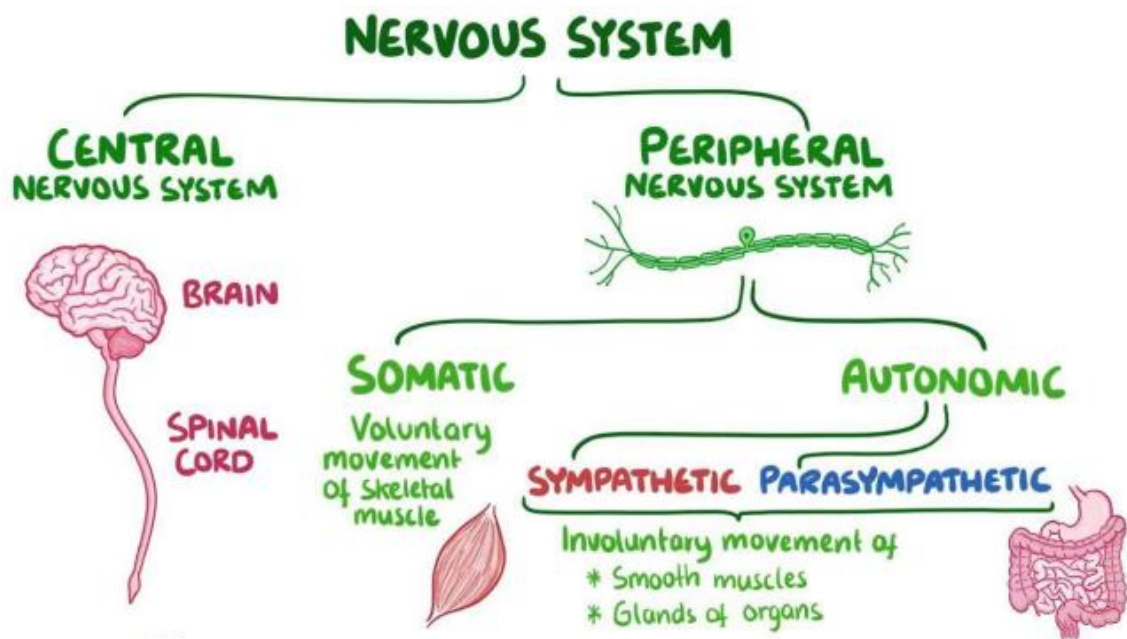
You can determine your PSS score by following these directions:

- First, reverse your scores for questions 4, 5, 7, and 8. On these 4 questions, change the scores like this:

$$0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.$$

- Now add up your scores for each item to get a total. **My total score is _____.**
- Individual scores on the PSS can range from 0 to 40 with higher scores indicating higher perceived stress.
 - ▶ Scores ranging from 0-13 would be considered low stress.
 - ▶ Scores ranging from 14-26 would be considered moderate stress.
 - ▶ Scores ranging from 27-40 would be considered high perceived stress.

The Perceived Stress Scale is interesting and important because your perception of what is happening in your life is most important. Consider the idea that two individuals could have the exact same events and experiences in their lives for the past month. Depending on their perception, total score could put one of those individuals in the low stress category and the total score could put the second person in the high stress category.



Scoring:

	<i>Not at all</i>	<i>A little</i>	<i>Moderately</i>	<i>Very much</i>	<i>Extremely</i>
<i>Item 4</i>	5	4	3	2	1
<i>All other items</i>	1	2	3	4	5

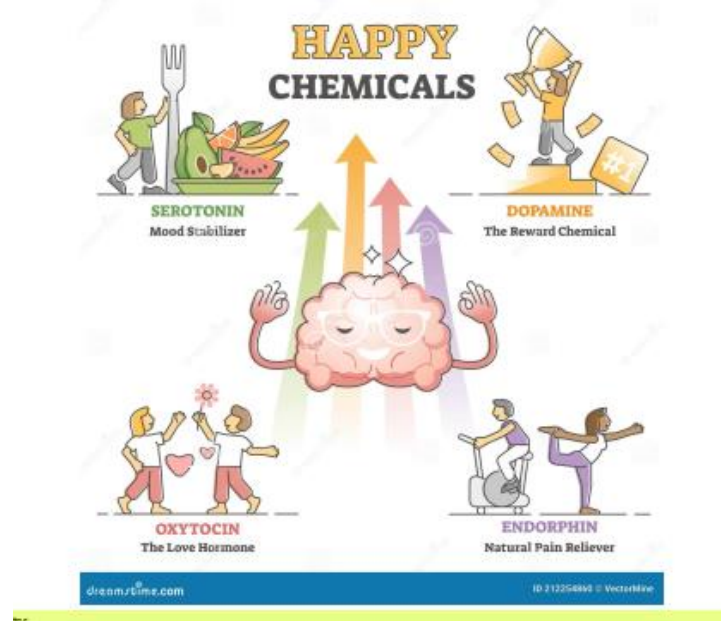
Psychological Well-being scale – items 4 (reversed score), 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Physical Health and Well-being scale – items 1, 2, 3, 21, 22, 23, 24

Relationships scale – items 16, 17, 18, 19, 20

Total well-being score is each sub-scale added up. The higher the score indicates better levels of well-being in each domain and for the total subjective well-being.

GET YOUR D O S E OF HAPPINESS



What is Phytoncides?

Phytoncides are a biologically active substance of plant origin that kills or inhibits growth and development of bacteria, microscopic fungi, and protozoa.

Phytoncides play an important role in plant immunity and in the relationships between organisms within an ecosystem.

Shinrin yoku, Forest bathing, Forest therapy Forest healing



Healing power from nature, Phytoncide



Preventive therapy



Healing program



Silence of nature



Mindful activity



Slow walk in the forest



Engage five senses to bring 6th sense to mind "happiness"



Needed a forest therapist or forest bathing instructor

Opportunities for:

Training	Teaching	Educating	Certifying	Managing
Training a forest bathing guide/facilitator	Teaching a forest therapy to all stakeholder groups	Educating local community	Certifying forest bathing route Certifying forest bathing guide/instructor/therapist	Managing tourism business Ecotourism Wellness tourism Tourism for well-being High quality tourism

Health benefits



PHYSICAL BENEFITS



PSYCHOLOGICAL BENEFITS



[Login / Register](#)



[JOURNALS](#) ▾

[TOPICS](#) ▾

[Join the BES](#)

[BES.org](#)



People and Nature

RESEARCH ARTICLE | [Open Access](#) |

A controlled trial comparing the impact of guided forest bathing or a mindful urban walk on heart rate, blood pressure, and mood in young Thai adults

Dararat Simpattanawong, Qing Li, Kirsten McEwan

First published: 04 November 2024 | <https://doi.org/10.1002/pan3.10744>



Volume 6, Issue 6
December 2024
Pages 2577-2586

[Figures](#) [References](#) [Related](#) [Information](#)

Recommended

[About](#)
[Editorial Team](#)
[Announcements](#)
[Current](#)
[Archives](#)
[Publication Ethics and Malpractice](#)

[Home](#) / [Archives](#) / [Volume 24, Number 2 \(May-August\), 2024](#) / [Research Articles](#)

[Make a Submission](#)

Forest bathing activity as a tool to promote wellness tourism in Thailand

Pimonpat Rodtook
Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

Dararat Simpattanawong
Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

Thongrob Ruenbenthoeng
Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

Krittaya Na Nongkhai
Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

Approved by TCI during 2020 - 2024

Indexed in

PDF

Published: Aug 15, 2024

Abstract

This study broke new ground by exploring forest bathing in Thailand, examining its potential to improve health within the country's unique environment and culture. Recognizing the practice's novelty, the research assessed both feasibility and acceptability, along with its effectiveness in boosting well-being. Bespoke activities designed to optimize the experience for

Contact details

Email: dararat.si@ku.th

Instagram @dr.dararat



ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ

ภาพการดำเนินงานวันที่ 15 มิถุนายน 2568









สัมพัทธรมชาติ



ภาพวันที่ 22 มิถุนายน 2568







ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ (แบบสอบถาม)

ส่วนที่ 1 จาก 8

แบบประเมินความพึงพอใจโครงการบริการ
วิชาการแก่สังคม เรื่อง การอาบป่า: การเชื่อมโยง
กับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่าง
ยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี

B *I* U ☺ ☹

ความคิดเห็นของท่านจะนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงการจัดอบรมครั้งต่อไป ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลาในการกรอกแบบประเมินในครั้งนี้

ต่อจากส่วนที่ 1 ไปยังส่วนถัดไป

ส่วนที่ 2 จาก 8

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

ชื่อ (นามสมมติ) หรืออักษรที่ชอบ *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

เพศ *

- ☐ ชาย
- ☐ หญิง
- ☐ ไม่ต้องการระบุ
- ☐ อื่นๆ...

อายุ *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

ระดับการศึกษา *

- ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ ปริญญาโท
- ☐ ปริญญาเอก

อาชีพ *

ส่วนที่ 3 จาก 8

ความรู้สึก/ความคาดหวังของท่าน



คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

กรณารับความรู้สึก/ความคาดหวังของท่านก่อนเข้ารับการอบรม

ข้อความคำตอบแบบยาว

กรณารับความรู้สึก/ความพึงพอใจของท่านภายหลังเข้ารับการอบรม

ข้อความคำตอบแบบยาว

ส่วนที่ 4 จาก 8

การประเมินระดับความพึงพอใจด้านต่างๆ ของการฝึกอบรม



คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

1. เนื้อหาสาระตรงกับความต้องการและความสนใจของท่าน *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. เนื้อหาของการอบรมเหมาะสมกับสถานการณ์หรือการใช้ชีวิตในปัจจุบัน *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. อาคาร/สถานที่มีความเหมาะสม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

5. ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อการอบรม *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

ส่วนที่ 5 จาก 8

ระดับความพึงพอใจต่อหัวข้อ "การอาบป่ากับความสุข 3 ระดับ เพื่อพัฒนาสุขภาพของครัวเรือนอย่างยั่งยืน" โดย
อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพัฒนงษ์
คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)



1. เนื้อหาที่น่าสนใจมีความสอดคล้องกับหัวข้อที่อบรม *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

2. มีเทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และชัดเจน *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

ระดับความพึงพอใจต่อหัวข้อ "การออกแบบกับความสุข 3 ระดับ เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืน" โดย
อาจารย์ ดร. ดารารัตน์ ชัมพัฒน์พงษ์



คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

1. เนื้อหาที่น่าสนใจมีความสอดคล้องกับหัวข้อที่อบรม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. มีเทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และชัดเจน *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญ ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. กระตุ้นให้ผู้ฟังได้คิดตามอย่างต่อเนื่อง *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

5. ใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบการบรรยายได้เหมาะสม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

6. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ชี้ถาม และตอบคำถามได้ชัดเจน *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

7. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และทักษะเหมาะสมกับหัวข้ออบรม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

8. ความเหมาะสมของวิทยากรโดยรวม *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

ส่วนที่ 7 จาก 8

ข้อเสนอแนะในภาพรวมต่อการอบรมในครั้งนี้ หรือสิ่งที่อยากฝากถึงผู้จัดการอบรมครั้งนี้



คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

โปรดระบุความคิดเห็นของท่าน

ข้อความคำตอบแบบยาว

ต่อจากส่วนที่ 7 ไปยังส่วนถัดไป



ส่วนที่ 8 จาก 8

ความคิดเห็นของท่านจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงการจัดอบรมครั้งต่อไป ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลา
ในการกรอกแบบประเมินในครั้งนี้

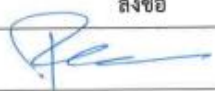
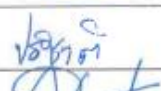
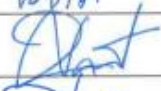
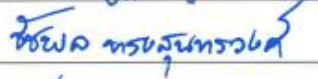


คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

ภาคผนวก ฉ

รายชื่อ / ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
 โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
 จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568
 ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมมนา 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ลงชื่อ
1	ผอ.ดร. อดิสรณ์ รัตนกุล	
2	ภรตพร วรรณวิเศษ	
3	จ.รชดา อธิฐานกิจ	
4	ดร.ณัฐปรีชา วัฒนาวิสิทธิ์	
5	นายธีรศักดิ์ แววมณะ	
6	นางสาว รพีพร พัดทน	
7.	ผอ.ดร. ธีรยุทธ สรรค์	
8.	รศ.ดร. นส. ชัยวิทย์	
9	รศ.ดร.ชัชพล ทรนันทวรรณ	
10	อ.จก พิรัช:พชร	
11	ปวีณวิภา เนติพลมณี	

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568
ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมมนา 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ลงชื่อ
21	นางวัชร วัชรกรณ์	วัชร วัชรกรณ์
22	นางสาววิภาดา ถนอมวงษ์	วิภาดา ถนอมวงษ์
23	นางสาวศิริพร ธวัชชัยไพศาล	
24	นายสันติ รัตนศิริพรหม	
25	นางสาวสุประวีณ์ เพราะสำเนียง	-
26	นางสาวสุพิชญา วิชัย	สุพิชญา วิชัย
27	นางอัมภิกา ไกรอำ	อัมภิกา ไกรอำ
28	นางสาวอารตี ประสมทรัพย์	อารตี ประสมทรัพย์
29	นางสาวชยาตี บินดอเลาะ	ชยาตี บินดอเลาะ
30	นางสาวจินตนา เอกสุข	จินตนา เอกสุข
31	นายปกรณ์ สุรฤทธิ์ธำรง	
32	นางวงเดือน ทองย้อย	วงเดือน ทองย้อย
33	รศ.ธิดา โมสิกรัตน์	ธิดา โมสิกรัตน์
34	คุณไชตรัส จุลโพธิ์ (ป้าแอ๊ด)	ไชตรัส จุลโพธิ์
35	คุณณัฐธยาน์ ชื่นอารมณ์	ณัฐธยาน์ ชื่นอารมณ์
36	กำนันดำ (บางกรวย)	
37	คุณพลอยณิชา ธนาภูลภิตติพัฒน์	TR
38	นายพนงค์ ฉายาวัดนะ	พนงค์
39	นางวรรณมา บุญช่วยเรือง	วรรณมา
40	น.ส.วิภาดา สิมทอง	วิภาดา

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
 โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
 จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน 2568
 ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมพันธ์ 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ลงชื่อ
1	นางเสริมศิริ กิติวิริยะกุล	
2	นางสาวเอม ศรีศิริพันธ์	
3	นายกวิสรา ชัยฤทธิ์	วิสรา
4	นางสาวกิตติยา ศรีสุข	
5	นายจักรกฤษณ์ พูลสวัสดิ์กิติกุล	จักรกฤษณ์ ✓
6	นางจันทนา ตั้งเสรี	จันทนา
7	นางสาวฉัตรชนก อึ้งอร่าม	Amur
8	นางสาวชนิษฐา ปิยะพาณิชย์กุล	ชนิษฐา
9	นายชิราณู วนาพรบุญจันทร์	
10	นางสาวญาณกาญจน์ นิธิธนกิจดี	ญาณกาญจน์
11	นางสาวธรรนสร ปักฉิน	
12	นางสาวธัญญากร จันทร์สว่าง	TL
13	นางสาวอิศรารัตน์ แสงอาทิตย์	
14	นางสาวสุวรรักษ์ ปัญญางาม	สุวรรักษ์
15	นางสาวนภัสรณ์ ฐิติวัฒนานันท์	
16	นางสาวปราณีจิตร โลพิณิจ	ปราณีจิตร
17	นางสาวปรานิษฐ์ พฤกษาชาติ	ปรานิษฐ์ พฤกษาชาติ
18	นางพรพิไล บุราสัย	
19	นางสาวพรนุช วิทยาโกลม	Pan
20	นางสาวรวิภา เขียวเจริญ	

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
 โครงการการอุปถัมภ์: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพของครอบครัวอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
 จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 22 มิถุนายน 2568
 ณ ฟาร์มข้าวปิ่นตอคา อากาศตรีศร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ลงชื่อ
1	นางเสริมศิริ กิติวิริยะกุล	
2	นางสาวอม ศรีศรีรินทร์	
3	นายกวิสรา ชัยฤทธิ์	กวิสรา
4	นายจักรกฤษณ์ พูลสวัสดิ์กิตติกุล	จักรกฤษณ์
5	นางจันทนา ตั้งเสรี	จัน
6	นางสาวฉัตรชนก อังอร่าม	
7	นางสาวชนิษฐา ปิยะพาณิชย์กุล	ชนิษฐา
8	นายชิราณ วนาพรบุญจันทร์	ชิราณ
9	นางสาวญาณภาณจน์ นิธิอนกิตต์	ญาณภาณจน์
10	นายณฤต เลิศสุดสาทกุล	
11	นางธารนิธิ พยัคฆราชศักดิ์	ธารนิธิ
12	นางสาวดาริกา พริ้งสำราญ	ดาริกา
13	นางสาวอรนสร ปิกษิณ	
14	นางสาวธัญญากร จันทร์สว่าง	
15	นางสาวสุวัชรพงษ์ ปัญญางาม	สุวัชรพงษ์
16	นางสาวนภัสสรณ์ ฐิติพัฒนานันท์	นภัสสรณ์
17	นางสาวปราณีจิตร โลพินิจ	ปราณีจิตร
18	นางสาวปารณีย์ พงศ์ษาชาติ	ปารณีย์
19	นางสาวพิรณัฐ วิทยาโกมล	P.W.
20	นางสาวรวิภา เขียวเจริญ	
21	นางวัชรภา วงษ์กรณ์	วัชรภา

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
 โครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์กรอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี
 จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ที่ 22 มิถุนายน 2568
 ณ ฟาร์มข้าวปิ่นต์ อาคารตรีศร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ลงชื่อ
22	นางสาววิภาดา ถนอมวงษ์	
23	นายสันติ รัตนศิริพรหม	
24	นางสาวสุพิชญา วิชัย	
25	นางอัมพิกา ไกรอำ	
26	นางสาวอารดี ประสมทรัพย์	
27	นางสาวฮายาติ บินคอเลาะ	
28	นายพรชัย อารีย์พงษ์กุล	
29	นายปรกรณ์ สุรฤทธิธำรง	
30	นางวงเดือน ทองย้อย	
31	รศ.ธิดา โมสิกรัตน์	
32	คุณโชติรส จุลโพธิ์ (ป้าแอ๊ด)	
33	คุณณัฐธยาน์ ชื่นอารมณ	
34	คุณพลอยณิษา ธนากุลกิตติพัฒน์	
35	นายทงศ์ ฉายาวัฒนะ	
36	นางวรรณภา บุญช่วยเรือง	
37	นางสาวทัศนีย์ สิงห์ทอง	
38	นางสาวบี ภูมิรัตน์	
39	นายพิชิต นุชบุษบา	
40	นางอรทัย ด่านคอน	
41	นางสาวอติภา วรวิศิกร	
42	นางสาวจันทน์พัต อนุสิ	

4