



STORY TALK ONE LAB

X คณะพยาบาลศาสตร์

March 2026

Highlights

- มุมมองจากคนปกติ
- อัลไซเมอร์ เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม
- วัยใส วัย Z รู้ทัน HIV อย่างเข้าใจ
- เรียนรู้ความต่างระหว่าง Generation ผ่านการสื่อสาร I-message
- เก็บความรู้ต่าง ๆ จากกิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab

สวนดุสิตโพล
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



Table of Contents

กิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab

4 บรรณาธิกรกลาง
นางสาวรณัญญา เล็กกระจ่าง
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

6 มุมมองคนบดี
คณะพยาบาลศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา นิลัมภากาศ
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

9 สรุปกิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab”
กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 415(9)
หัวข้อ EP.1 “รู้ทันอัลไซเมอร์ ก่อนสายเกินไป”
กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 416(10)
หัวข้อ EP.2 “หัวใจใส Sketch”
กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 417(11)
หัวข้อ EP.3 “Beyond the Red Ribbon: วัยใส วัย Z รู้ทันก่อนเสี่ยง”
กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 418(12)
หัวข้อ EP.4 “คุยคนละ...ภาษาเดียวกันของ Gen B-X-Y-Z”

18 มุมมองจากวิทยากร

27 ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

28 มุมมองคนโพล
นางสาวเปรมฤดี โยวัง
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

29 องค์ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม
คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab
นางสาวธนิดา เล็กกระจ่าง
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมวิชาการ สังกัดสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



บรรณาธิการแถลง



หนังสือ “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ของคณะพยาบาลศาสตร์ เป็นการรวบรวมมุมมองและสรุปความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาเดือนมีนาคม 2569 ที่ผ่านมา ครอบคลุมประเด็นสุขภาพในหลากหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ การรู้เท่าทันโรคอัลไซเมอร์ การดูแลสุขภาพหัวใจ การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค HIV (Human Immunodeficiency Virus) ให้กับ Gen Z และการสื่อสารระหว่างคนในแต่ละช่วงวัย

โดยประเด็นด้านสุขภาพเป็นเรื่องที่สังคมให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง และมีความเกี่ยวข้องกับคนทุกช่วงวัย ผ่านพื้นที่การเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มุมมอง และองค์ความรู้ระหว่างวิทยาการและผู้เข้าร่วมอย่างเป็นธรรมชาติ ในเล่มนี้ผู้อ่านจะได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับแนวคิด The Power of Next Learning Ecosystem : One World Library (OWL) ที่มุ่งสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงผู้คน องค์ความรู้ และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน รวมทั้งสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDGs 4: การศึกษาที่มีคุณภาพ 4.3.5 ในด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้อย่างเท่าเทียม

นางสาวรณิฏญา เล็กกระจำง

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

A red heart-shaped object, possibly a decorative element or a small toy, is positioned in the upper center of the frame. It is resting on a silver stethoscope, which is laid out across the lower half of the image. The background is a plain, light-colored surface, likely white or light gray, which makes the red heart and the metallic stethoscope stand out. The overall composition is clean and professional, suggesting a medical or healthcare theme.

DEAN'S TALK

มุมมองคนบัตัคณะพยาบาลศาสตร์

Dean's Talk

มุมมองคนบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา นิลัมภษาด

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



กิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab ที่จัดขึ้น มิได้เป็นเพียงแค่กิจกรรมที่จัดขึ้นทั่วไป หากแต่เป็น “พื้นที่ของการเชื่อมโยง” ระหว่างองค์ความรู้ ผู้คน และสังคมเข้าด้วยกัน จึงเป็นที่มาของการคัดเลือกทั้ง 4 หัวข้อในการร่วมพูดคุย เนื่องจากเรื่องสุขภาพกำลังเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญและเกี่ยวข้องกับคนทุกช่วงวัย เริ่มต้นด้วย EP.1 “รู้ทันไวรัสไซเบอร์ ก่อนสายเกินไป” สะท้อนให้เห็นถึงสังคมผู้สูงอายุ และเน้นให้เห็นว่า การรู้เร็วจะส่งผลให้การดูแลรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและครอบครัว EP.2 “หัวใจใส่ Sketch” ชี้ให้เห็นความสำคัญของสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่เข้าใจและตระหนักถึงการดูแลตนเอง ลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้าง EP.3 “Beyond the Red Ribbon: วัยใส วัย Z รู้ทันก่อนเสี่ยง” มุ่งสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อผู้ติดเชื้อ HIV ลดการตีตราจากสังคม และสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและการยอมรับ EP.4 “คุยคนละ...ภาษาเดียวกันของ Gen B-X-Y-Z” สะท้อนความหลากหลายของคนแต่ละช่วงวัย และเสริมสร้างความเข้าใจร่วมกัน นำไปสู่การทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



สิ่งที่ประทับใจคือ บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง โดยเฉพาะนักศึกษาที่กล้าแสดงความคิดเห็น สะท้อนให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยเป็น “พื้นที่ปลอดภัยทางความคิด” อย่างแท้จริง โดยภาพรวมทั้ง 4 หัวข้อเป็น “ภาพสะท้อนของชีวิตมนุษย์” ที่ครอบคลุมทั้งกาย ใจ และสังคม กิจกรรมนี้ยังสะท้อนบทบาทของคณะใน 3 มิติ ได้แก่ 1. ด้านวิชาการ (Academic Excellence) เป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้คณะพยาบาลศาสตร์นำความรู้ ความเชี่ยวชาญของคณะมาถ่ายทอดแก่นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ได้จริง 2. ด้านสังคม (Social Responsibility) ประเด็นที่นำมาแลกเปลี่ยน ทางคณะพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นประเด็นสำคัญที่สังคมควรต้องรับรู้ จึงนำมาเล่าสู่กันฟังให้ประชาคมชาวสวนดุสิตได้เข้าใจไปพร้อม ๆ กัน 3. ด้านความเป็นมนุษย์ (Humanized Care) ในหัวข้อ Red Ribbon หรือความต่างระหว่างวัย ซึ่งเป้าหมายเรา คือการสร้าง ความเข้าใจและปรับแนวความคิดให้ถูกต้อง ให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มากกว่าการให้ข้อมูล ซึ่งเป็นหัวใจของการผลิตบัณฑิตในยุคใหม่



ในมิติของความยั่งยืนมหาวิทยาลัยจึงเริ่มต้นจาก “คน” และ “ความคิด” ที่มีการพัฒนาและลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรม Story Talk One Lab มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความยั่งยืนผ่านการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) การสร้างสังคมที่เปิดกว้างและไม่ตีตรา (Social Inclusion) รวมถึงการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งล้วนเป็นรากฐานสำคัญของการเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อสังคมอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวทาง “มหาวิทยาลัยเพื่อสังคมอย่างยั่งยืน” ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเปิดพื้นที่ให้นักศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น เพื่อให้กิจกรรมสุขสบาย ๆ Story Talk One Lab เป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยอย่างแท้จริง

A red heart-shaped object, possibly a decorative element or a small figurine, is positioned in the upper center of the frame. It is resting on a silver stethoscope that is laid out across the lower half of the image. The background is a plain, light-colored surface, likely white or light gray, which makes the red heart and the metallic stethoscope stand out. The overall composition is clean and minimalist, with a focus on the heart and the medical instrument.

สรุปกิจกรรม

“คุยสบาย ๆ...

STORY TALK ONE LAB”

กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB” ครั้งที่ 415(9) ประจำเดือนมีนาคม 2569 กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



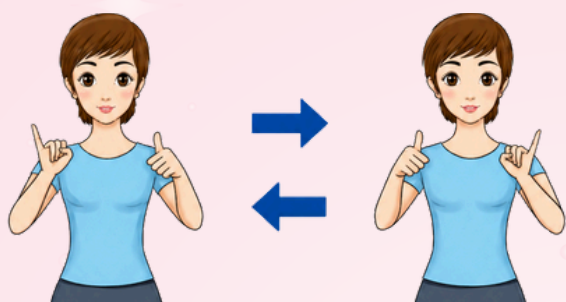
EP.1 “รู้ทันอัลไซเมอร์ ก่อนสายเกินไป”



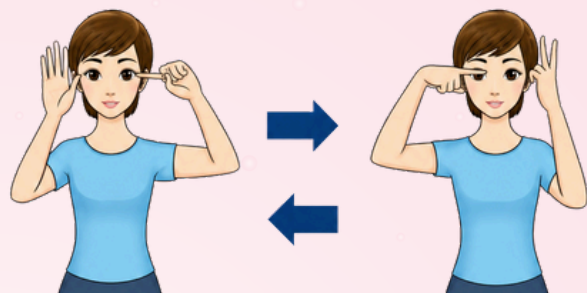
โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer’s Disease) เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของภาวะสมองเสื่อม ซึ่งส่งผลต่อความจำ ความคิด และพฤติกรรม เช่น การสับสนเรื่องวันเวลา การหลงทางในสถานที่คุ้นเคย การพูดซ้ำ หรือการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ โดยมักพบในผู้สูงอายุและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุ มักพบในช่วงอายุประมาณ 85–90 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง เช่น อายุ โรคเบาหวาน ความเครียด ภาวะความเหงา และการขาดกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นสมอง ทั้งนี้ วันที่ 21 กันยายน ของทุกปี กำหนดให้เป็น วันอัลไซเมอร์โลก (World Alzheimer’s Day) เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสมองและการเตรียมความพร้อมผู้สูงวัย แนวทางในการดูแลและลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ การจดบันทึกเพื่อช่วยเตือนความจำ รวมถึงการทำกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นสมองและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ควบคู่กับการสังเกตอาการผิดปกติของตนเองหรือคนในครอบครัว หากพบสัญญาณที่น่าสงสัยควรรีบพบแพทย์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

ออกกำลังกายป้องกัน

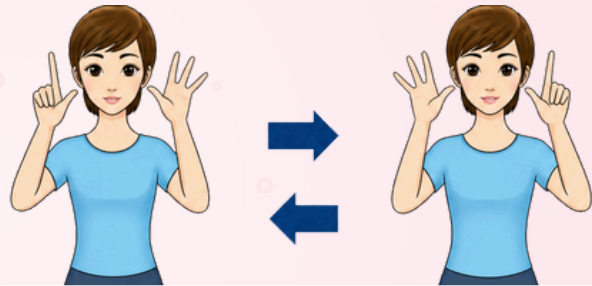
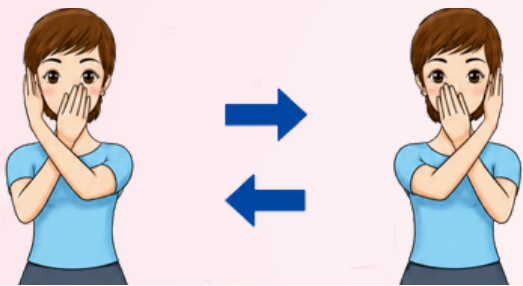
สมองเสื่อมตามวัย (Dementia)



ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ท่าออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อม

การออกกำลังกาย เป็นท่าเบื้องต้นที่ทำให้สมองเกิดกระบวนการทางความคิด การวิเคราะห์ และการตัดสินใจ เพื่อป้องกันการเสื่อมของสมองได้

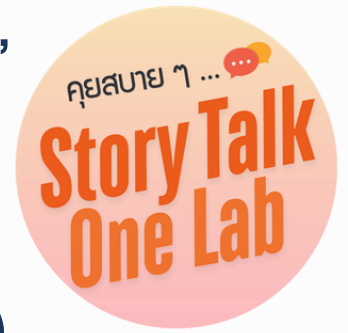
- ท่าที่ 1 ให้กำมือทั้งสองข้าง จากนั้นมือข้างหนึ่งยกนิ้วก้อยขึ้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งยกนิ้วโป้งขึ้น จากนั้นทำสลับกันไปมาให้ครบ 10 ครั้ง
- ท่าที่ 2 ให้นำมือข้างหนึ่งจับที่จมูก มืออีกข้างหนึ่งจับที่หู จากนั้นทำสลับกันไปมาให้ครบ 10 ครั้ง
- ท่าที่ 3 ให้หงายมือขวาแล้วชูห้านิ้ว และหงายมือซ้ายยกนิ้วชี้ขึ้นชี้เข้าหาหางตา จากนั้นเปลี่ยนท่าโดยคว่ำมือขวาแล้วยกนิ้วชี้ขึ้นชี้ที่จมูก และคว่ำมือซ้ายแล้วชูสองนิ้ว ทำสลับกันไปมาให้ครบ 10 ครั้ง
- ท่าที่ 4 ให้นำมือข้างหนึ่งยกนิ้วโป้งและนิ้วชี้ขึ้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งกำท่าจับ จากนั้นทำสลับกันไปมาให้ครบ 10 ครั้ง

“อัลไซเมอร์อาจหยุดเวลาแห่งความทรงจำ แต่การรู้เท่าทันความเสี่ยงตั้งแต่วันนี้ อาจช่วยยืดคุณภาพชีวิตของเราและคนที่รักได้”



ที่มา: <https://kaorarinsuk.com/dementia/>

กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB” ครั้งที่ 416(10) ประจำเดือนมีนาคม 2569 กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



EP.2 “หัวใจใส่ SKETCH”



หัวใจ เป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบหรืออุดตัน จะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ อาการที่ควรระวัง ได้แก่ เจ็บหรือแน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก หรือมีอาการปวดร้าวไปที่แขน คอ หรือกราม สาเหตุสำคัญมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เช่น อาหารทอด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย และความเครียดสะสม โดยทั่วไปผู้ชายมักเริ่มมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 45 ปีขึ้นไป ส่วนผู้หญิงพบมากขึ้นหลังอายุประมาณ 55 ปีขึ้นไป การดูแลสุขภาพหัวใจจึงควรเริ่มจากการปรับพฤติกรรม เช่น เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า หรือปลาทูที่มีโอเมก้า-3 ฝัก ผลไม้ ธัญพืช และไขมันดีอย่างน้ำมันมะกอก ควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด และตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจในระยะยาว “**หัวใจใส่ Sketch**” จึงสะท้อนถึงการดูแลสุขภาพหัวใจ ให้แข็งแรง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยพลัง มีความสุข พร้อมทั้งจะก้าวต่อไปอย่างยั่งยืน

รู้หรือไม่ ?

ทำไมคนรุ่นใหม่ถึงเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

ในอดีตโรคหลอดเลือดหัวใจมักเกิดในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันเราพบว่าหนุ่มสาววัยทำงานนั้นมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัย โดยเฉพาะไลฟ์สไตล์ การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย อยู่ในภาวะเครียด พักผ่อนน้อย ยิ่งหากใครที่สายปาร์ตี้ด้วยแล้ว ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจมากขึ้นไปอีก



ในประเทศไทยมีผู้ป่วยสะสมโรคหัวใจและหลอดเลือดกว่า 2.6 แสนคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี

2.6

แสนคน



วิธีดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคหัวใจเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



1

ควรพักผ่อนให้เพียงพอไม่ต่ำกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อคืน และไม่ควรนอนดึกจนเกินไป จะช่วยให้หัวใจแข็งแรง และได้พักผ่อนอย่างเต็มที่



2

ออกกำลังกายครั้งละ 25-30 นาที อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ



3

เลือกกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ลดความหวานมันและเค็มลง และเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้อย่างสม่ำเสมอ



4

งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่



5

ควรรู้ความเสี่ยงของตัวเองโดยการไปตรวจสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

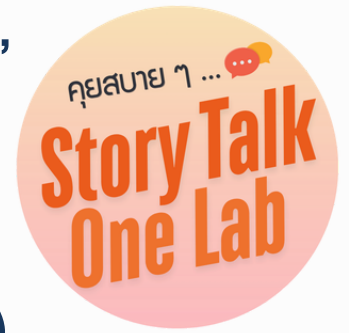
“เพราะหัวใจไม่ได้เต้นเพื่อตัวเราเท่านั้น แต่ยังเต้นเพื่อคนที่เรารัก”

SCAN ME



ที่มา: <https://www.bangkokhospital.com/th/chanthaburi/content/article-173-bch>

กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB” ครั้งที่ 417(11) ประจำเดือนมีนาคม 2569 กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



EP.3 “BEYOND THE RED RIBBON: วัยใส วัย Z รู้ทันก่อนเสี่ยง”



ในโลกที่สังคมเปิดกว้างมากขึ้น การเข้าถึงข้อมูลของคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะวัยรุ่น Gen Z ที่มีอิสระและเปิดกว้าง โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์มากขึ้น หนึ่งในประเด็นที่ควรรู้คือ **โรค HIV (Human Immunodeficiency Virus)** คือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สามารถแพร่เชื้อได้ผ่านการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย การสัมผัสสารคัดหลั่ง เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดย การใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารคัดหลั่ง นอกจากนี้ทางการแพทย์ได้มีแนวคิดการใช้ยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อ (Pre-Exposure Prophylaxis: PrEP) และหลังการสัมผัสเชื้อ (Post-Exposure Prophylaxis: PEP) ซึ่งสามารถลดโอกาสการติดเชื้อได้และ Undetectable = Untransmittable (U=U) ที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อที่ได้รับการรักษาจนไม่พบปริมาณไวรัสในเลือด และจะไม่สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด การรับมือจึงไม่ใช่เพียงแค่การป้องกันหรือรักษาโรค แต่ยังรวมถึงการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อในสังคมโดยไม่ตัดสิน เน้นการสร้าง **“พื้นที่ปลอดภัย”** ทางความคิด ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อกล้าเปิดเผยปัญหา และเข้าถึงการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม ปัจจุบันมีแหล่งตรวจสุขภาพและปรึกษา (Anonymous & Friendly) เช่น คลินิกนิรนาม (Anonymous Clinic) ที่เน้นความลับสูงสุดและมีมาตรฐานสากล เมื่อผู้ติดเชื้อมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค และสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

Gen Z

รู้เท่าทัน ป้องกันได้
ชีวิตปลอดภัย

ติดเชื้อเอชไอวี คนรุ่นใหม่ไม่ป้องกัน?

จากรายงานสสช.ระบุว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่พุ่งขึ้น โดยเฉพาะในระดับเยาวชน หรือ Gen-Z ทำให้เกิดคำถามว่าเกิดอะไรขึ้นในระบบสาธารณสุข หรือ การต่อสู้กับเอชไอวีมานานหลายสิบปี ขณะที่ประเด็นตัวเลขผู้ติดเชื้อยังเป็นที่ถกเถียง แต่สะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ป้องกัน ยังเป็น “ปัญหา” ในสังคมไทย



พฤติกรรมเสี่ยง

มีเพศสัมพันธ์หลายคน
ไม่รู้จักสถานะของคู่นอน



ขาดการป้องกัน

ไม่ใช่วางยางอนามัยหรือ
ใช้อย่างไม่ถูกต้องทุกครั้ง



ตรวจเร็ว รู้เร็ว

ตรวจ HIV ตั้งแต่นั้น ๆ
เพื่อรับการดูแลได้ทันต่อทั้งที



ป้องกันได้

มีความรู้เลือกป้องกันเข้าถึง
บริการสุขภาพที่เหมาะสม

- ปี 2569 สสช. รายงานว่าผู้ติดเชื้อใหม่ราว 13,000 คน สูงกว่าที่คาด และ 1 ใน 3 เป็นเยาวชนอายุ 15–24 ปี แม้กรมควบคุมโรคชี้ว่าการคาดการณ์ผู้ติดเชื้อจริงมีแนวโน้มลดลง แต่สะท้อนว่ายังมีคนจำนวนมากที่ไม่รู้สถานะการติดเชื้อของตนเอง
- ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ซีฟลีซาเพิ่ม 2.7 เท่า และ หนองในเพิ่ม 2.5 เท่า ในกลุ่มเยาวชน เป็นสัญญาณว่าพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ป้องกันยังคงเป็นปัญหาใหญ่
- แม้ข้อมูลเรื่องการป้องกันมีมากขึ้น แต่เยาวชนใช้บริการคลินิกเพียงประมาณ 10% สาเหตุสำคัญมาจาก ทัศนคติ ความอาย การตีตรา และการประเมินความเสี่ยงต่ำเกินไป
- บริการสุขภาพทางเพศของรัฐยังไม่ออกแบบเฉพาะสำหรับเยาวชน ขณะที่ งบประมาณสนับสนุนด้าน HIV จากต่างประเทศลดลง ทำให้บางบริการหดตัว และมีคนหลุดออกจากระบบตรวจคัดกรองมากขึ้น

ดูแลตัวเอง
เริ่มที่เรา



ใช่วางยางอนามัย
ทุกครั้ง



ตรวจ HIV
สม่ำเสมอ



เรียนรู้เรื่อง
PREP/PEP

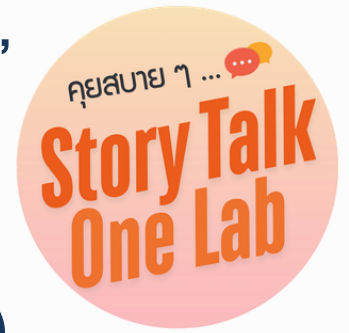
“รู้ก่อน ป้องกันได้ เข้าใจโดยไม่ตีตรา”

SCAN
ME



ที่มา: <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-272>

กิจกรรม“คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB” ครั้งที่ 418(12) ประจำเดือนมีนาคม 2569 กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



EP.4 “คุยคนละ...ภาษาเดียวกันของ GEN B-X-Y-Z”



การสื่อสารระหว่างคนต่างวัยมักมีความเข้าใจที่ไม่ตรงกัน เพราะแต่ละวัยเติบโตมาในยุคสมัยและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้มีมุมมอง วิธีคิด และรูปแบบการสื่อสารไม่เหมือนกัน คนรุ่นใหญ่มักจะอธิบายละเอียดเป็นขั้นตอน ส่วนคนรุ่นใหม่ต้องการคำตอบที่สั้น กระชับ และตรงประเด็น จึงทำให้บางครั้งคำเดียวกันกลับถูกตีความไม่เหมือนกัน ทั้งที่ทั้งสองฝ่ายต่างมีเจตนาดี เพียงแค่พื้นฐานประสบการณ์ที่ได้รับของแต่ละวัยนั้นต่างกัน สิ่งสำคัญคือการเปิดใจและฟังกันให้มากขึ้น พยายามเข้าใจมุมมองของอีกฝ่าย การใช้ถ้อยคำในเชิงบวกช่วยให้บรรยากาศดีขึ้น และลดความตึงเครียด เทคนิคอย่าง **PEOPLE Framework** ได้แก่ **P** – Preparation (การเตรียมตัว/เตรียมพร้อม): การคิดก่อนจะพูด และทำการบ้านก่อนพูดคุย เพื่อลดโอกาสเกิดการเข้าใจผิดระหว่างการพูดคุย **E** – Empathy (ความเห็นอกเห็นใจ): การสื่อสารแบบเข้าอกเข้าใจ หัดเป็นคนช่างสังเกต เข้าใจความรู้สึกคนฟัง และรู้กาลเทศะ **O** – Open Mind (เปิดใจให้กว้าง): ฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่มีอคติหรือทิฐิ ลด Ego ทำให้สมองว่างเพื่อรับสารใหม่ ๆ **P** – Positive (คิดบวก): สื่อสารให้คนฟังอยากปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง **L** – Listen Actively (ฟังเชิงลึก): ไม่ใช่แค่แกล้งฟัง หรือ เลือกฟัง ควรตั้งใจฟังด้วย **E** – Engage (สร้างความผูกพัน): ดำเนินการสื่อสารที่กระชับ ชัดเจน และถูกต้องตาม 3C (Concise, Clear, Correct) ใช้ทักษะ I-Message เช่น You-Message “คุณทำงานช้านานเหนื่อย” I-Message ฉันรู้สึกกังวลเมื่อคุณจะไม่ทำงานไม่กินกำหนด ถ้ามีอะไรให้ช่วยก็บอกได้นะ รูปแบบการสื่อสารเหล่านี้จึงเป็นอีกแนวทางที่ช่วยลดความขัดแย้งโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์

เมื่อสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างเจเนอเรชันการทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เกิดความร่วมมือที่ดี และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานร่วมกัน ในท้ายที่สุด ไม่ว่าจะแตกต่างกันเพียงใด คนทุกวัยก็สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ทำไมการสื่อสารระหว่าง Gen ถึงต่างกัน?

เพราะแต่ละช่วงวัยเติบโตมาในบริบท ประสบการณ์ และเทคโนโลยีที่ไม่เหมือนกัน



Baby Boomer
(1946-1964)



Gen X
(1965-1980)



Gen Y
(1981-1996)



Gen Z
(1997-2012)



Gen Alpha
(2013 เป็นต้นไป)

● Gen X และ Gen Y

เติบโตมาในยุคที่ยังมีความเป็นอนาล็อกสูง (เช่น วิทยุ) และอินเทอร์เน็ตยังช้า หรือไม่สามารถเข้าถึงได้ทุกบ้าน การใช้ชีวิตจึงมีความ “สโลว์” กว่ามาก

● Gen Z และ Gen Alpha

เติบโตมาในยุคที่ทุกอย่างรวดเร็ว การสื่อสารจึงมักชอบอะไรที่ เร็ว สั้น กระชับ

ความต่างของช่องทางการสื่อสาร



คุ้นกับการโทรศัพท์
มองว่าเป็นเรื่องปกติ
และจริงจัง

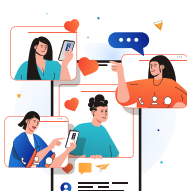


นิยม DM หรือ Text
มากกว่าการโทรศัพท์มา
โดยไม่บอกล่วงหน้า
อาจรู้สึกว่าคุณล้ำพื้นที่ส่วนตัว

วิธีปฏิบัติเพื่อการสื่อสารที่มีคุณภาพ



ให้พื้นที่และเข้าใจ
สไตล์ของกันและกัน



กำหนดวิธี
การติดต่อร่วมกัน



มุ่งเน้นที่ทางออก
เพื่อก่อให้เกิด
การสื่อสารที่ดีขึ้น
ในระยะยาว

สื่อสารด้วยเนื้อหา ไม่ใช่การโจมตีส่วน



ให้ Feedback ที่เป็นเชิง
ไม่ตัดสินบุคคล



เปิดพื้นที่ให้สื่อสาร
ความในใจอย่างตรงไปตรงมา



แยกงานออกจากคน
“งานไม่ดี” ไม่ได้แปลว่า “เขาแย่”



ให้อภัยและโอกาสกัน
เพื่อศักยภาพใหม่ๆ

หมายเหตุ: การแบ่ง Generation เป็นเพียงการอธิบายแนวโน้มโดยรวม ไม่ได้หมายความว่าคนในวัยเดียวกัน เพราะพฤติกรรมแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การศึกษา สภาพแวดล้อม และบริบททางสังคมร่วมด้วย

“ความต่างระหว่างวัยไม่ใช่อุปสรรค แต่คือโอกาสในการเรียนรู้ หากเข้าใจจุดแข็งและวิถีคิดของกันและกัน จะช่วยให้การสื่อสารและการทำงานร่วมกันมีความสุขมากขึ้น”



ที่มา: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/october-2025/heal-jai-ep3>

A red heart-shaped object is positioned in the upper center of the frame, resting on the chest piece of a silver stethoscope. The stethoscope is laid out on a light-colored surface, with its tubing and earpieces visible. The background is a soft, out-of-focus white.

มุมมองจากวิทยากร

EP.1 “รู้ทันอัลไซเมอร์ ก่อนสายเกินไป”



ผศ.ดร.ปงวัตร สิ้นประโคน

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ก่อนกิจกรรมจะเริ่มต้นขึ้น ทีมวิทยากรได้นั่งประชุมร่วมกัน แบ่งหน้าที่ศึกษา ค้นคว้า และช่วยกันตั้งข้อคำถามเพื่อให้ทุกคนเตรียมพร้อมอย่างรอบด้าน ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้กิจกรรมออกมามีทิศทางและคุณภาพที่ชัดเจน สำหรับความรู้สึกในฐานะวิทยากร การมาร่วมพูดคุยในครั้งนี้แตกต่างจากการสอนในห้องเรียนอยู่ไม่น้อย เพราะบรรยากาศที่เป็นกันเองเปิดโอกาสให้ความเชี่ยวชาญที่สั่งสมมา ได้ถ่ายทอดออกไปอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เห็นถึงความเป็นทีมและความสามัคคีของคนวิทยากรได้อย่างชัดเจน

นอกจากนี้ กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบยังสอดคล้องกับ SDG 3: Good Health and Well-Being เพราะมุ่งให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชนในวงกว้าง เพื่อให้เกิดความพาสึกที่ได้อย่างยั่งยืน ซึ่งตอบโจทย์ทั้งในระดับมหาวิทยาลัยและสังคมโดยรวม

ตลอดการจัดกิจกรรม สิ่งที่น่าประทับใจอย่างยิ่งคือความเอาใจใส่ของทีมงาน ในทุกรายละเอียด การอำนวยความสะดวกที่ดี ทำให้วิทยากรสามารถมุ่งความสนใจไปที่เนื้อหาได้อย่างเต็มที่ และหากจะฝากข้อเสนอบะไว้สักอย่าง ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทำต่อไป เพราะกิจกรรมดี ๆ อย่างนี้คือสิ่งที่สังคมต้องการ

ในการเตรียมตัวครั้งนี้ ได้ศึกษาบทวนสถานการณ์โรค ตั้งแต่การเกิดโรค สาเหตุ แนวทางการป้องกัน ไปจนถึงการพยาบาลผู้ป่วย รวมถึงเตรียมรูปแบบการเสวนาให้เหมาะกับบรรยากาศของกิจกรรมด้วย ความรู้สึกระหว่างการสอนในห้องเรียนกับการมาร่วมพูดคุยในครั้งนี้แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เพราะกิจกรรมนี้เปิดพื้นที่ให้ได้แชร์ประสบการณ์ร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติ บรรยากาศที่ทั้งทางการแต่เต็มไปด้วยสาระ ทำให้การถ่ายทอดความรู้ รู้สึกเป็นกันเองและไม่เครียดจนเกินไป

สิ่งที่กิจกรรมนี้มอบให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคม คือความรู้ที่นำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเชื่อมโยงกับ SDU GOAL ได้อย่างครอบคลุม ตั้งแต่การดูแลตนเอง การดูแลคนในครอบครัว ไปจนถึงชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนเข้าถึงได้และควรได้รับ

ความประทับใจที่เกินคาดคือจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มากกว่าที่คิด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจของสังคมต่อเนื้อหาที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ และหากจะสรุปในฐานะผู้ร่วมกิจกรรม ต้องบอกว่าดีแล้วค่ะ บรรยากาศที่ทั้งทางการแต่ได้ความรู้ไม่กดดัน คือสิ่งที่ทำให้กิจกรรมนี้น่าจดจำและอยากให้ออกไป



อาจารย์กมลวรรณ ปุงบางกะดี

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ผศ.จุไร อภัยจิรรัตน์

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ในด้านข้อเสนอแนะ ถือว่าการจัดสรรเวลาเหมาะสมดีแล้ว เพราะครอบคลุมทั้งข้อเท็จจริงจากตำรา ความคิดเห็น และประสบการณ์ตรงจากทุกฝ่ายได้อย่างครบถ้วน

สำหรับกิจกรรมครั้งนี้เริ่มจากการทบทวนเนื้อหาและพูดคุยกับทีมเพื่อกำหนดทิศทางของ Theme ให้ชัดเจน รวมถึงนำ AI มาช่วยรวบรวมประเด็นที่คาดว่าผู้เข้าร่วมจะสนใจแลกเปลี่ยน เพื่อเตรียมคำตอบที่เป็นประโยชน์และตรงกับความต้องการของผู้ฟังไว้ล่วงหน้า ความรู้สึกในวันนั้นคือตื่นเต้น แต่ไม่เครียดเหมือนการสอนนักศึกษาในห้องเรียน เพราะบรรยากาศแบบคุยสบาย ๆ จริง ๆ ผู้เข้าร่วมต่างมีพื้นฐานและประสบการณ์ในเรื่องนี้มาบ้าง ทำให้การแลกเปลี่ยนเป็นไปอย่างสนุกและมีชีวิตชีวา ไม่มีความกังวลเรื่องการสอบหรือต้องคิดว่าจะสอนอย่างไรให้เข้าใจและนำไปใช้ได้ ยิ่งกว่านั้น ยังมีการแลกเปลี่ยนช่องทางติดต่อกันเพื่อคุยต่อในเรื่องที่สนใจ ซึ่งทำให้กิจกรรมนี้ไม่ได้จบแค่วันนั้น

กิจกรรมนี้สะท้อนและเชื่อมโยงกับ SDU GOAL ในมิติของ Ecosystem ด้านความร่วมมือและเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัย และขยายไปถึง SDG 4 ในด้านการศึกษาที่มีคุณภาพ รวมถึง SDG 3 ในด้านการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมเล็ก ๆ อย่างนี้สามารถส่งผลกระทบต่อมีความหมายในระดับที่กว้างกว่าที่คิด

ความประทับใจที่สุดคือการที่วิทยากรและผู้เข้าร่วมทั้ง online และ onsite สามารถแลกเปลี่ยนกันได้อย่างสนุกและเป็นธรรมชาติ ในส่วนข้อเสนอแนะ อยากให้เพิ่มระยะเวลาของกิจกรรมให้มากขึ้น

กิจกรรมครั้งนี้เริ่มจากการตั้งโจทย์ร่วมกันเพื่อให้ทีมวิทยากรเดินไปในทิศทางเดียวกัน โดยเน้นที่ประสบการณ์ตรงของวิทยากรแต่ละท่านเป็นหลัก ผสมผสานกับเนื้อหาเชิงทฤษฎีในบางส่วน เพื่อให้การนำเสนอมีความลึกและความน่าสนใจที่ดึงดูดให้ผู้ร่วมกิจกรรมอยากติดตาม หากเปรียบกับการสอนในห้องเรียนหรือการทำงานตามปกติ กิจกรรมนี้ให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน เพราะการสอนมุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้ผ่านกลวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ แต่การคุยสบาย ๆ เปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงและกลยุทธ์การแก้ปัญหาระหว่างกัน ซึ่งรู้สึกสนุกและมีชีวิตชีวกว่ามาก

ในแง่ของสิ่งที่สังคมได้รับ นักศึกษาได้สัมผัสกับเนื้อหาที่ผ่านประสบการณ์จริงจากวิทยากรหลายท่าน ซึ่งไม่น่าเบื่อเท่าการเรียนในห้องเรียนทั่วไป ขณะที่มหาวิทยาลัยได้พัฒนาศักยภาพของอาจารย์ในการนำเสนอความรู้ที่จับต้องได้และสะท้อนความเป็นจริงในสังคม

ความประทับใจที่ได้รับคือการที่สมาชิกและวิทยากรสามารถพูดคุยในเรื่องเดียวกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ รู้สึกเหมือนทุกคนอยู่ในบทสนทนาเดียวกันจริง ๆ และ



อาจารย์เสวิตา แก้วกัณฑ์หา

อาจารย์ประจำสาขาสุนัขสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาจารย์ลัดดาวัลย์ เตชางกูร

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาล
ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมครั้งนี้เน้นที่การตั้งคำถามและเตรียมคำตอบที่เชื่อมโยงกับประเด็นสำคัญให้ครอบคลุมและตรงจุด เพื่อให้การสนทนาดำเนินไปได้อย่างมีทิศทางและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าร่วม สิ่งที่เราสังเกตต่างจากการสอนในห้องเรียนคือ กลุ่มผู้เข้าร่วมที่ไม่ใช่นักศึกษา ทำให้มีความไม่แน่ใจอยู่บ้างว่าคำตอบที่ไปนั้นตรงกับสิ่งที่ผู้ฟังแต่ละคนต้องการจริง ๆ หรือเปล่า ซึ่งเป็นความท้าทายที่แตกต่างจากการสอนที่รู้จักผู้เรียนและความต้องการของพวกเขายู่แล้ว

กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบนั้น มองว่าสอดคล้องกับแนวคิด The Power of Community Engagement เป็นอย่างมาก เพราะเป็นการเปิดพื้นที่ให้ความรู้ได้ไหลเวียนระหว่างผู้คนในชุมชนอย่างแท้จริง ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในรั้วมหาวิทยาลัย

ความประทับใจที่เห็นได้ชัดคือผู้เข้าร่วมให้ความสนใจในหัวข้ออย่างจริงจัง สะท้อนให้เห็นว่าเนื้อหาที่น่าสนใจตอบโจทย์ความต้องการของสังคมได้จริง และหากจะฝากข้อเสนอนะไว้ บรรยากาศโดยรวมถือว่าดี แต่อยากให้เกิดพัฒนาการจัดสถานที่ให้สะดวกและรองรับผู้เข้าร่วมได้ดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป



DID YOU KNOW?

งานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดระบุว่า **การตรวจเลือด** เพื่อหาโปรตีนชนิดพิเศษที่ชื่อว่า **PTAU217** สามารถทำนายการเกิด **โรคอัลไซเมอร์** ได้อย่างแม่นยำและรวดเร็วกว่าวิธีการเดิม ๆ วิธีการนี้ช่วยให้แพทย์ตรวจพบสัญญาณเตือนของโรคได้ล่วงหน้าหลายปี ก่อนที่ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการหรือตรวจพบความผิดปกติผ่านการสแกนสมองด้วย PET SCAN เสียด้วยซ้ำ การค้นพบนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่จะช่วยให้การประเมินความเสี่ยงต่อภาวะความจำเสื่อม ทำได้ง่ายขึ้น เข้าถึงได้มากขึ้น และมีค่าใช้จ่ายที่ถูกลงกว่าเดิมมาก

นักวิจัยคาดหวังว่าเทคโนโลยีนี้จะกลายเป็นเครื่องมือมาตรฐานในการคัดกรองผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการรักษา ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นในอนาคตรุ่นใกล้ โดยสรุปแล้วเน้นย้ำถึงความก้าวหน้าของ นวัตกรรมทางการแพทย์ที่เปลี่ยนการวินิจฉัยโรคทางสมองที่ซับซ้อนให้กลายเป็นการตรวจเลือดที่เรียบง่ายและทรงประสิทธิภาพ



ที่มา: https://news.harvard.edu/gazette/story/2026/04/blood-test-has-potential-to-detect-earliest-signals-of-alzheimers-disease/?utm_source=chatgpt.com

EP.2 หัวใจใส่ “SKETCH”



ผศ.ดร.ศรีสุภา วงศ์วิเศษกุล

ที่ปรึกษาคนบดี คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ให้ผู้ฟังทั้ง ONSITE และ ONLINE ได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง และในมุมมองข้อเสนอแนะ กิจกรรมนี้ช่วยให้ชาวสวนดุสิตได้รู้จักกันมากขึ้น สร้างความเป็นมิตรระหว่างกัน และยิ่งช่วยเอื้ออำนวยให้การทำงานข้ามหน่วยงานเกิดขึ้นได้ง่ายและราบรื่นยิ่งขึ้นด้วย

การเตรียมตัวครั้งนี้ให้ความสำคัญกับทุกขั้นตอน ตั้งแต่การคิดหัวข้อที่น่าสนใจและไม่เป็นวิชาการจนเกินไป การคัดเลือกทีมวิทยากรตามความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ไปจนถึงการทำ Script และข้อความคำถามเพื่อให้เนื้อหาเรียงลำดับได้สลับไหลพร้อมวางจังหวะให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในเวลาที่เหมาะสม และซักซ้อมการพูดคุยให้ออกมาเป็นธรรมชาติมากที่สุด ในด้านความแตกต่างระหว่างการสอนกับการร่วมกิจกรรมครั้งนี้อยู่ที่วิธีการสื่อสาร การสอนเน้นเนื้อหาและแนวคิดหลักเป็นสำคัญ แต่ในพื้นที่การคุยสบาย ๆ วิทยากรต้องแปลงแนวคิดเหล่านั้นให้กลายเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย มีข้อคิดและแง่มุมที่ผู้ฟังสามารถหยิบไปใช้ดูแลตนเองได้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นทักษะที่ท้าทายและสนุกในแบบที่ต่างออกไป กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบเชื่อมโยงกับ SDG 3: Good Health and Well-Being อย่างชัดเจน เพราะมุ่งส่งต่อความรู้ด้านสุขภาพในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้ทุกคนสามารถนำไปดูแลตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

สิ่งที่ประทับใจในกิจกรรมนี้คือบรรยากาศของการแบ่งปันความเชี่ยวชาญในแบบเพื่อนคุยกับเพื่อน มีทั้งสาระและจังหวะผ่อนคลาย และที่สำคัญคือเปิดโอกาส

สำหรับกิจกรรมครั้งนี้เริ่มจากการรวบรวมเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ แล้วแปลความให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและนำไปใช้ได้จริง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับสิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง ในแง่ของความรู้สึก กิจกรรมนี้แตกต่างจากการสอนตรงที่ต้องใช้ภาษาที่เข้าถึงง่ายและเป็นกันเองมากขึ้น แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด เพราะมีประสบการณ์ในการถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการให้กับบุคคลทั่วไปมาก่อน ทำให้สามารถปรับตัวและสื่อสารได้อย่างคล่องตัว

ความประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้คือความพิถีพิถันในการเตรียมการและการต้อนรับที่อบอุ่น สะท้อนให้เห็นถึงความใส่ใจของทีมงานที่อยู่เบื้องหลังได้เป็นอย่างดี ในส่วนข้อเสนอแนะ อยากให้พิจารณาคัดเลือกประเด็นที่มีประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันเป็นหลัก เพื่อให้กิจกรรมสร้างคุณค่าที่ยั่งยืนให้กับผู้เข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่อง



ผศ.พินเอกกิจจา สุวรรณ

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาจารย์ ดร.ริระชล สาศสิน

ผู้ช่วยคณบดี ด้านกิจกรรมนักศึกษา ทำบุญบำรุง
ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมครั้งนี้เริ่มจากการเตรียมทีมวิทยากรให้พร้อม เพื่อให้การนำเสนอเนื้อหาออกมาได้อย่างมีคุณภาพและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน แม้บรรยากาศของกิจกรรมจะแตกต่างจากการสอนในห้องเรียน แต่ยังคงให้ความสำคัญกับการสอดแทรกเนื้อหาวิชาการเข้าไปด้วย เพราะเชื่อว่าความรู้ที่ถูกต้องและมีหลักการรองรับนั้นควรเป็นแกนหลักของการพูดคุย แม้จะนำเสนอในรูปแบบที่เป็นกันเองมากขึ้นก็ตามกิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบเชื่อมโยงกับ SDG 3: Good Health and Well-Being โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ที่นำไปต่อยอดการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของมหาวิทยาลัยและสังคมในภาพรวม

สิ่งที่ประทับใจในกิจกรรมครั้งนี้คือจำนวนผู้เข้าร่วมที่มากกว่าที่คาด สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจและความต้องการของสังคมต่อเนื้อหาที่น่าสนใจและหากจะฝากข้อเสนอนะไว้ขออยากให้ยังคงรักษาคุณภาพของเนื้อหาที่น่าสนใจเช่นนี้ต่อไป เพราะนั่นคือหัวใจที่ทำให้กิจกรรมมีคุณค่าและผู้คนอยากกลับมาร่วมในครั้งต่อ ๆ ไป

การเตรียมตัวครั้งนี้เริ่มจากการคิดก่อนว่าจะพูดคุยในระดับไหนที่เข้าใจง่าย และเป็นประโยชน์กับผู้ฟังได้จริงทุกเพศทุกวัย เพราะหัวใจของกิจกรรมนี้คือการที่ทุกคนได้รับสิ่งที่นำกลับไปใช้ได้จริงในชีวิตความรู้สึกระหว่างการสอนกับการมาร่วมกิจกรรมสบาย ๆ ครั้งนี้ต่างกันอย่างเห็นได้ชัดค่ะ เพราะการคุยสบาย ๆ เหมือนกับการเล่าเรื่องให้เพื่อนรักฟัง บอกกันอย่างห่วงใยว่าควรดูแลตัวเองอย่างไร อะไรที่มีความเสี่ยงและควรระวัง ในขณะที่การสอนในห้องเรียนค่อนข้างเป็นทางการเนื้อหาเยอะ และผู้ฟังอาจรู้สึกเบื่อได้ บรรยากาศที่แตกต่างกันนี้ทำให้การถ่ายทอดความรู้รูปแบบนี้รู้สึกอบอุ่นและเป็นธรรมชาติกว่ามาก กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบเชื่อมโยงกับ SDG 3: Good Health and Well-Being โดยมุ่งให้ผู้ฟังได้รับความรู้ด้านสุขภาพที่นำไปดูแลตนเองและคนรอบข้างได้อย่างยั่งยืน

ความประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้มีมากค่ะ น้อง ๆ ในมหาวิทยาลัยเป็นกันเองและน่ารัก บรรยากาศไม่เกร็ง สนุก และรู้สึกถึงสัมพันธภาพที่ตรงกันจนอยากมีเวลามากกว่านี้เพื่อเล่าเรื่องความรู้ด้านสุขภาพให้เพื่อน ๆ ได้ฟังกันอีก และหากจะฝากข้อเสนอนะไว้ อยากให้จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ทุกปีหรือบ่อยกว่านี้ค่ะ



อาจารย์วรรษษา ช่ออู่

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



DID YOU KNOW?

ไขมันชนิด LP(A) หรือ LIPOPROTEIN(A) เป็นความเสี่ยงโรคหัวใจที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม และมีมีระดับค่อนข้างคงที่ตลอดชีวิต แนวทางไขมันในเลือดปี 2026 แนะนำให้ผู้ใหญ่ตรวจ LP(A) อย่างน้อยหนึ่งครั้ง เพราะหากมีค่าสูง อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด แม้จะดูแลสุขภาพดีแล้วก็ตาม การตรวจตั้งแต่นั้น ๆ จึงช่วยให้รู้ความเสี่ยงเฉพาะบุคคล และวางแผนป้องกันหัวใจได้เหมาะสมมากขึ้น



ที่มา: <https://www.acc.org/About-ACC/Press-Releases/2026/03/13/18/01/ACCAHA-Issue-Updated-Guideline-for-Managing-Lipids-Cholesterol>

EP.3 “BEYOND THE RED RIBBON: วัยใส วัย Z รู้ทันก่อนเสี่ยง”



อาจารย์คุณกวี ดวงมณี

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กิจกรรมครั้งนี้เป็นการทบทวนเนื้อหาจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย รวมถึงศึกษาความคิดเห็นและมุมมองของวัยรุ่นที่มีต่อเนื้อหา เพื่อให้การนำเสนอสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของกลุ่มผู้ฟังได้อย่างตรงจุด กิจกรรมนี้แตกต่างจากการสอนในห้องเรียนอย่างมาก เพราะบรรยากาศที่เป็นกันเองและการมีช่องทาง online ทำให้ผู้เข้าร่วมกล้าถามและแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ที่สำคัญคือมีผู้ร่วมแลกเปลี่ยนที่หลากหลาย ทำให้บทสนทนามีมิติและมุมมองที่กว้างขึ้นกว่าการเรียนในห้องเรียนทั่วไปมาก

ในแง่ของสิ่งที่สังคมและมหาวิทยาลัยได้รับ กิจกรรมนี้สะท้อนให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยเปิดโอกาสให้มีการนำเสนอความรู้ที่หลากหลาย และนักศึกษาตลอดจนผู้สนใจมีทางเลือกในการเข้าถึงและจัดการความรู้ความเข้าใจในรูปแบบที่ยืดหยุ่นมากขึ้น

ความประทับใจที่ได้รับคือความร่วมมือของทีมวิทยากรที่ทำให้การพูดคุยดำเนินไปได้อย่างราบรื่น รวมถึงการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงความรู้ให้กับบุคลากร นักศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และหากจะฝากไว้สักอย่าง อยากให้จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้อย่างต่อเนื่อง เพราะคุณค่าที่เกิดขึ้นนั้นยิ่งสะสมยิ่งทวีคูณ

การเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมครั้งนี้เป็นการทบทวนและอัปเดตความรู้ให้ทันสมัย พร้อมตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเพื่อให้มั่นใจว่าสิ่งที่นำเสนอมีความน่าเชื่อถือและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังอย่างแท้จริง

สำหรับความรู้สึกในฐานะวิทยากร ครั้งนี้ไม่ได้รู้สึกแตกต่างจากการสอนหรือการทำงานในชีวิตประจำวันมากนัก เพราะการถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่นนั้นคือสิ่งที่ทำอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในบรรยากาศแบบใด กิจกรรมนี้สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการแบ่งปันความรู้ที่ทั้งนักศึกษา บุคลากร และผู้สนใจสามารถนำไปต่อยอดได้จริง ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกระดับ

หนึ่งในความประทับใจของการมาร่วมกิจกรรมครั้งนี้คือได้มีโอกาสแวะเยี่ยมคาเฟ่ ซึ่งเพิ่มบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้กับวันนั้นได้ไม่น้อย อย่างไรก็ตาม อยากฝากข้อเสนอแนะว่าควรมหาแนวทางดึงดูดผู้เข้าร่วม Onsite ให้มากขึ้น เพราะเนื้อหาที่ดีควรได้รับการรับฟังในวงที่กว้างกว่านี้



ผศ.รัทนีย์ ชัยประเดิมศักดิ์

รองหัวหน้าสาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาจารย์ ดร.ลักขณา ศรีบุญวงศ์

หัวหน้าสาขา สาขากายภาพบำบัด การทอ และการประดิษฐ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเตรียมตัวครั้งนี้เริ่มจากการประชุมทีมงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การเลือกหัวข้อและเนื้อหาย่อยที่สามารถสื่อสารได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้ความสำคัญกับความสมดุลระหว่างความถูกต้องทางวิชาการและความสามารถในการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกระหว่างการสอนในห้องเรียนกับกิจกรรมนี้แตกต่างกันอย่างชัดเจน เพราะสอนในชั้นเรียนจะรู้กลุ่มเป้าหมายชัดเจนว่าสอนชั้นปีไหน เนื้อหาอะไรจะสอนละเอียด เชิงลึก มีการซักถามเพื่อความเข้าใจและยกตัวอย่าง เพื่อเขาจะนำไปใช้ได้จริง และอธิบาย บอกต่อได้ แต่กิจกรรมสบาย ๆ ต้องพูดกระชับเนื้อหาเพราะกลุ่มผู้ฟังหลากหลายและต้องไม่วิชาการเกินไป เพราะเขาอาจฟังไม่เข้าใจและน่าเบื่อ แต่ต้องได้ความรู้ติดตัวไปขณะเดียวกันดิฉันต้องคอยรับ-ส่งจังหวะเพื่อเป็นการเชิญชวนไม่ให้บรรยากาศเงียบหรือเครียดเกินไป ก็ต้องแทรกมุขบ้าง ระวังเสียงบ้างแต่ไม่หลุดกรอบและนำไปใช้ได้ พร้อมต้องฟังทุกคนที่สอบถามและถามข้อคำถามผู้ฟัง

กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบมุ่งให้ความรู้ด้านการป้องกัน รักษา และดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ครอบคลุมทุกช่วงวัย ตั้งแต่วัยรุ่น วัยทำงานไปจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3 และเป็นการให้บริการวิชาการที่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ฟังและคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง

บริการวิชาการที่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ฟังและคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง

ความประทับใจที่ได้รับคือการได้นำองค์ความรู้ที่สั่งสมมาถ่ายทอดให้กับบุคคลภายนอก นอกเหนือจากนักศึกษาพยาบาลในห้องเรียน รู้สึกว่าความรู้ที่มีได้เดินทางออกไปไกลกว่าเดิม และนั่นคือสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

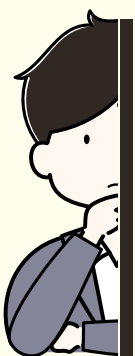
การเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมครั้งนี้เริ่มจากการประชุมกลุ่มร่วมกัน เพื่อให้ทีมวิทยากรเดินหน้าไปในทิศทางเดียวกันและพร้อมสำหรับการแลกเปลี่ยนในวันจริง ความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรมนี้แตกต่างจากการสอนในห้องเรียนอย่างมาก เพราะไม่ได้เน้นการถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการที่เป็นทางการ แต่เปิดพื้นที่ให้ได้แชร์ความรู้และเล่าประสบการณ์ตรงอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งทำให้บรรยากาศเป็นกันเองและผู้ฟังเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายกว่ามาก กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบสะท้อนให้เห็นถึงอุปนิสัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตของนักศึกษา ซึ่งกำลังจะก้าวออกไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีบทบาทในการพัฒนาประเทศ การตระหนักรู้และเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเหล่านี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สังคมควรให้ความสนใจอย่างจริงจัง

ความประทับใจที่เห็นได้ชัดคือการมีส่วนร่วมของผู้คนทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถเชื่อมโยงคนจากหลากหลายกลุ่มเข้าหากันได้อย่างแท้จริง และหากจะฝากข้อเสนอนะ อยากให้จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้อีกอย่างต่อเนื่อง เพราะคุณค่าที่เกิดขึ้นนั้นสมควรได้รับการส่งต่อในวงที่กว้างออกไปเรื่อย ๆ



อาจารย์ ดร.นิตอรพี ใจงาม

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



DID YOU KNOW?

ในประเทศไทยมีความเคลื่อนไหวสำคัญในปี 2569 คือการเตรียมความพร้อมให้บริการ LENACAPAVIR หรือ PREP ชนิดฉีดออกฤทธิ์ยาว โดยกรมควบคุมโรคและภาคีเครือข่าย เพื่อเพิ่มทางเลือกการป้องกัน HIV ที่เข้าถึงง่ายขึ้น เหมาะกับคนรุ่นใหม่ที่กำลังลิ้มกินยาทุกวัน หรือไม่สะดวกพกยาเม็ดเป็นประจำ



ที่มา: <https://shorturl.asia/Q9NcD>

EP.4 “คุยคนละ...ภาษาเดียวกันของ GEN B-X-Y-Z”



พศ.ดร.ดวงเนตร ธรรมกุล

ผู้เชี่ยวชาญการบดีฝ่ายพัฒนาวัตกรรม
และอาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเตรียมตัวครั้งนี้ทำด้วยความรู้สึกที่แตกต่างจากการเตรียมงานทั่วไป เพราะเตรียมเหมือนเตรียมสอนค่ะ แต่สิ่งที่พิเศษคือทำด้วยความสูงตั้งแต่นั้น ซึ่งนั่นอาจเป็นสัญญาณที่ดีว่ากิจกรรมนี้ตอบโจทย์บางอย่างในใจได้อย่างลงตัว สำหรับความรู้สึกระหว่างการสอนและการมาร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ไม่ได้รู้สึกแตกต่างกันมากนัก เพราะหัวใจของทั้งสองอย่างคือการส่งต่อความรู้และความตั้งใจที่อยากให้ผู้ฟังได้ประโยชน์เหมือนกัน

กิจกรรมนี้เชื่อมโยงกับแนวคิด Happy SDU ได้อย่างน่าสนใจ เพราะแม้ผู้ร่วมสนทนอาจมีมุมมองที่แตกต่างกัน แต่เมื่อเข้าใจเป้าหมายร่วมกัน การเดินทางไปสู่ SDGs และ SDU Goal ก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป การสื่อสารที่เปิดกว้างและเข้าใจกันคือกุญแจสำคัญที่จะพาทุกคนไปถึงจุดหมายเดียวกัน

ความประทับใจในวันนั้นเรียบง่ายแต่มีความหมายนึ่งผ่อนคลาย จิบน้ำไปด้วยในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง และหากจะฝากข้อเสนอแนะ อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้อาทิตย์เว้นอาทิตย์เลยล่ะ เพราะบรรยากาศแบบนี้ควรเกิดขึ้นบ่อย ๆ

รูปแบบกิจกรรมผสมผสานหลายแนวทางเข้าด้วยกัน ทั้งการค้นคว้าข้อมูลจากทฤษฎี การใช้ AI ช่วยในการสืบค้น และการสังเกตพฤติกรรมของคนแต่ละ Gen ในองค์กรจากประสบการณ์จริง ซึ่งทำให้นึกหาคำที่นำเสนอมีทั้งความลึกทางวิชาการและความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงในเวลาเดียวกัน สิ่งที่แตกต่างกันการสอนในห้องเรียนหรือการทำงานคือรูปแบบของการมีส่วนร่วม เพราะการสอนปกติมักเน้นถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มย่อยที่มีบริบทใกล้เคียงกัน แต่กิจกรรมนี้เปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างแท้จริง บรรยากาศจึงมีชีวิตชีวา และได้มุมมองที่หลากหลายกว่ามาก

กิจกรรมในส่วนที่รับผิดชอบมุ่งเปิดโลกทัศน์ให้ประชาคมเข้าใจว่าสิ่งที่ดูเหมือนเรื่องเล็ก ๆ อย่างการสื่อสารระหว่าง Gen นั้นมีความหมายอย่างมาก เพราะการสื่อสารที่ดีคือเครื่องมือสำคัญในการทำงานและใช้ชีวิตร่วมกัน ช่วยลดภาวะหมดไฟ หมดใจในองค์กร และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในที่ทำงานได้อย่างยั่งยืน

ความประทับใจที่ได้รับคือการเห็นประชาคมสวนดุสิตได้คุยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเข้าใจกันมากขึ้นในบรรยากาศที่เป็นกันเอง และหากจะฝากข้อเสนอแนะ อยากให้มีคุยสบายใจจรรจบออกไปในพื้นที่ต่าง ๆ รวมถึงนำเสนอบุคลากรที่สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย หรือโครงการที่สร้าง Impact ต่อสังคมในวงกว้างด้วย



อาจารย์ ดร.ศรียรา ประกอบชัย

รองคณบดีฝ่ายบริหาร
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาจารย์จัญนิมาศ เย็นใจ

อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเตรียมตัวครั้งนี้ดำเนินอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การประชุมเพื่อเลือกหัวข้อ เตรียมเนื้อหา และซักซ้อมการนำเสนอ เพื่อให้ทุกอย่างออกมาได้อย่างสโลลไคล และมีความพร้อมในวันจริง สิ่งที่แตกต่างกันจากการสอนในห้องเรียนคือความหลากหลายของกลุ่มผู้ฟัง เพราะการสอนปกตินั้นรู้จักกลุ่มเป้าหมายชัดเจนว่าเป็นนักศึกษา แต่กิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมมาจากหลายบริษัทและหลายวัย จึงต้องปรับวิธีการสื่อสารให้เหมาะสมกับความหลากหลายนั้น ซึ่งถือเป็นทั้งความท้าทายและโอกาสในการพัฒนาทักษะการสื่อสารไปในตัว

กิจกรรมนี้สะท้อนให้เห็นมุมมองของปัญหาด้านการสื่อสารและแนวทางการแก้ไขที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของ SDU ได้อย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยไม่ได้มองข้ามเรื่องความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างคนในองค์กรและสังคม

ความประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้คือความสนุกที่เกิดขึ้นจริง มีการโต้ตอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างมีชีวิตชีวา ทำให้รู้สึกว่าเป็นพื้นที่ที่ทุกเสียงมีความหมายและทุกความคิดเห็นได้รับการรับฟัง

การเตรียมตัวเริ่มจากศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมเนื้อหา รวมถึงกิจกรรม Workshop ให้เหมาะสมตามกลุ่มเป้าหมาย การได้มาร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างจากการทำงาน เนื่องจากการทำงานก็จะเป็นการมากกว่า ส่วนการมานั่งคุยสบาย ๆ ให้ความรู้สึกเหมือนการนั่งคุยกับเพื่อน ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในหัวข้อการสื่อสารของคนต่างเจน ไม่ว่าจะป็นระหว่างคนทำงาน อาจารย์กับนักศึกษา หรือคนในสังคม มีความสำคัญกับการที่เราจะดำเนินงานให้สำเร็จตามเป้าหมายได้ ถ้าการสื่อสารไม่ดี สัมพันธภาพไม่ดี ทีมไม่เวิร์ค เราก็ไม่สามารถอยู่แบบยั่งยืนได้

ความประทับใจจากกิจกรรมคือทุกคนให้ความร่วมมือ ร่วมแชร์ประสบการณ์ และสนุกกับกิจกรรมที่จัดขึ้น อยากให้จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ต่อไป อาจจะกำหนดหัวข้อกว้าง ๆ ให้แต่ละคณะ มาร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันค่ะ



อาจารย์วาทินี วิชัยทกะ

อาจารย์ประจำสาขาสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



DID YOU KNOW?

คนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่ได้ต้องการเติบโตแบบเร่งรีบ แต่ต้องการความมั่นคง สุขภาวะ และเส้นทางที่ชัดเจน รายงาน DELOITTE GLOBAL GEN Z AND MILLENNIAL SURVEY 2026 พบว่า GEN Z และ MILLENNIALS ให้ความสำคัญกับ ความมั่นคง ทักษะ และสุขภาวะ มากกว่าการเติบโตแบบรวดเร็ว และมีเพียง 6% ที่มองว่าการได้ตำแหน่งผู้นำเป็นเป้าหมายหลักทางอาชีพ นอกจากนี้ GEN Z และ MILLENNIALS จำนวนมากใช้ AI ในการทำงาน โดยรายงานระบุว่า 74% ของทั้งสองกลุ่มใช้ AI ในงานประจำวันในระดับหนึ่ง



ที่มา: <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/genz-millennial-survey.html>

สรุปความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม คณะพยาบาลศาสตร์

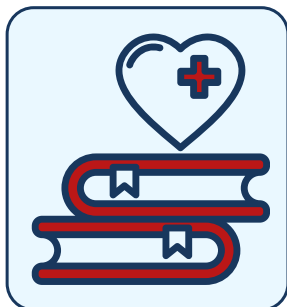


กิจกรรม คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab



ผลการสำรวจความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม
กิจกรรม คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab

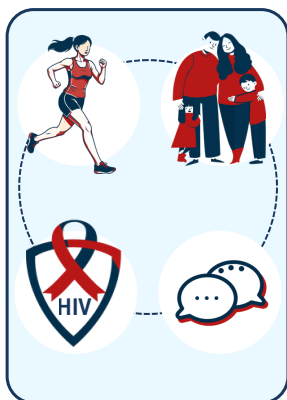
จำนวน
88 คน



1 ความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับ
ในระดับมากที่สุด

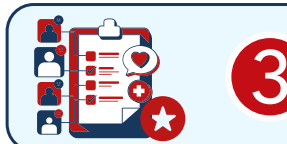
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การจัดการอารมณ์ ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสาร การเข้าใจความแตกต่างระหว่างเจนเออร์ชัน ด้วยวิธีการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม



2 ความพึงพอใจต่อการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน
ระดับมากที่สุด

- สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การออกกำลังกาย การปรับพฤติกรรม และการดูแลสุขภาพหัวใจ รวมถึงการดูแลครอบครัวและคนรอบข้าง นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในการป้องกันโรค โดยเฉพาะ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน การสอน และการทำงานได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเลือกใช้คำพูด และการเข้าใจผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข



3 ความพึงพอใจต่อภาพรวมการจัดกิจกรรม



4 ความพึงพอใจต่อความเหมาะสมของพื้นที่การเรียนรู้



5 ข้อเสนอแนะที่มีต่อการจัดกิจกรรม

“ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
เพื่อเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่าง
บุคลากรในมหาวิทยาลัย”



มุมมองคนโพล

นางสาวปรมฤดี โยวัง
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



จากผลการสังเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab เดือนมีนาคม 2569 คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 88 คน พบว่า กิจกรรมดังกล่าวสามารถสร้างทั้งความรู้และการนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับในระดับสูงมาก ซึ่งครอบคลุมทั้งความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การจัดการอารมณ์ ตลอดจนทักษะการสื่อสารและการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งที่สำคัญคือผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถสังเคราะห์ได้ดังนี้



1. ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รู้สึกพึงพอใจกับความรู้ที่ได้รับในระดับสูงมาก โดยเนื้อหาที่ได้เรียนรู้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 เรื่องหลัก ๆ คือ

- ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค
- ความรู้ด้านการสื่อสารและการเข้าใจความแตกต่างของแต่ละช่วงวัย

ความรู้เหล่านี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นทั้งการดูแลตัวเอง การเข้าใจผู้อื่น และการใช้ชีวิตร่วมกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น



2. ด้านการนำไปใช้ในชีวิตจริง

สิ่งที่น่าสนใจคือ ผู้เข้าร่วมไม่ได้หยุดอยู่แค่การ “รับรู้” แต่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพของตนเอง การปรับพฤติกรรม การดูแลคนในครอบครัว รวมถึงการนำไปใช้ในการเรียนและการทำงาน โดยเฉพาะเรื่อง “การสื่อสารและการเข้าใจผู้อื่น” เป็นสิ่งที่ผู้เข้าร่วมเห็นว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง ช่วยให้การงานร่วมกันราบรื่นขึ้น และสร้างบรรยากาศที่ดีในองค์กร



3. ด้านความสำเร็จของกิจกรรม

พบว่า ความสำเร็จของกิจกรรมไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดจากรูปแบบของกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ได้พูดคุย แลกเปลี่ยน และเรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน

เมื่อผู้เข้าร่วมรู้สึก “มีส่วนร่วม” และ “ได้ฟังเรื่องจริงจากคนจริง” จึงทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน สร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง นำไปสู่การนำไปใช้และการปรับพฤติกรรม



4. เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วม

สิ่งที่สะท้อนได้อย่างชัด คือ ผู้เข้าร่วมต้องการให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้อย่างต่อเนื่อง เพราะมองว่าเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้ได้ทั้งความรู้ แรงบันดาลใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน

สิ่งที่ค้นพบจากกิจกรรม Story Talk One Lab เดือนมีนาคม

1. ระดับการรับรู้ (Knowledge Level) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับองค์ความรู้ที่หลากหลายและมีความหมาย
2. ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavior Change Level) เกิดการนำไปใช้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตจริง
3. ระดับผลกระทบทางสังคม (Social Impact Level) เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ การสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

จากสิ่งที่ค้นพบ สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องจาก “การเรียนรู้” สู่ “การเปลี่ยนแปลง” และ “การสร้างคุณค่าร่วมกัน” ทำให้เห็นว่าการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพต้องเชื่อมโยงจากความเข้าใจสู่การปฏิบัติ และขยายผลไปสู่ความสัมพันธ์เชิงสังคม

EP.1 รู้ทันอัลไซเมอร์ ก่อนสายเกินไป

ความแตกต่างระหว่าง “การลืมปกติ” กับ “สัญญาณอัลไซเมอร์” และการนำมาปรับใช้ ในการดูแลคุณแม่



การลืมปกติ

การลืมปกติ มักเกิดจากการขาดสมาธิ เหม่อลอย หรือขาดการจดจำ ในเสี้ยววินาทีนั้น ๆ เช่น วาง กุญแจทิ้งไว้ หรือลืมว่าจอดรถตรงไหนเพราะมีว แต่คิดเรื่องอื่น แต่หากมีเวลากบทวนหรือใช้สมาธิ จะสามารถนึกออกได้



วางกุญแจไว้ตรงไหนนะ?



สัญญาณอัลไซเมอร์

สัญญาณอัลไซเมอร์ สมองไม่สามารถบันทึก หรือฝังข้อมูลใหม่เข้าไปในความทรงจำได้ ต่อให้พยายามใช้สมาธิหรือคิดทบทวนก็นึกไม่ออก เพราะไม่มีข้อมูลนั้นอยู่ในสมองตั้งแต่แรก สัญญาณที่ชัดเจน คือ การพูดซ้ำ ๆ ถามคำถามเดิมซ้ำ ๆ เช่น กินข้าวหรือยังถึงที่เพิ่งกินไป โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ว่ากำลังพูดซ้ำ



นอกจากปัจจัยทางกายภาพแล้ว ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และความรู้สึกสูญเสีย เป็นตัวเร่งและตัวกระตุ้นให้อาการของโรคแสดงออกมา ชัดเจนและทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว แม้อัลไซเมอร์จะรักษาไม่หายขาดและเป็นโรคที่ทำให้สูญเสียการพึ่งพาตนเองไปเรื่อย ๆ แต่**การดูแลที่ถูกต้องและการทำกิจกรรมกระตุ้นสมอง**จะช่วยชะลอการเสื่อมของสมองได้



องค์ความรู้ที่นำมาปรับใช้เป็นแนวทาง สำหรับผู้ดูแลคุณแม่ (ระยะเริ่มต้น)



พาออกกำลังกายด้วยกัน

ไม่ต้องเข้มแข็งแค่เดินในบ้านหรือนวดเท้าให้ท่าน แล้วค่อย ๆ เพิ่มกิจกรรมตามที่ท่านชอบ



พาพบแพทย์โดยไม่ต้องบอกว่า เป็นอัลไซเมอร์

ใช้คำว่า “ไปตรวจสุขภาพ” แล้วพาครอบครัวไปด้วย เพื่อให้รู้สึกเป็นกิจกรรมครอบครัว



หาสิ่งใหม่ให้ท่านลอง

ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ไม่เคยกิน ตัวต่อ งานประดิษฐ์ หรือเพลงที่ไม่คุ้น สมองจะถูกกระตุ้นจากความแปลกใหม่



ลดปัจจัยเสี่ยงทางใจ

ความเหงาและความเครียดกระตุ้นโรคได้ชัดเจนมาก การที่ท่านมีครอบครัวคอยดูแลและพาออกสังคมบ้างสำคัญมาก



ป้องกันกรออกนอกบ้านโดยไม่รู้ตัว

เช่น ติดกระดิ่งหรือสัญญาณเสียงที่ประตูหน้าบ้าน ล็อกประตูแบบที่ต้องใช้สองมือหรือมีขั้นตอนเพิ่ม และอาจทำป้ายข้อความที่ประตูว่า “อย่าเพิ่งออก รอลูกก่อน”



นางสาวนิตา เล็กกระจ่าง

หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมวิชาการ
สังกัดสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน



ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ
ศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
รองศาสตราจารย์ ดร.สุภูมิ เวลยทรัพย์
ดร.พรพรรณ บัวทอง

รวบรวมข้อมูล

ดร.สุกฤษฎี สุขใส
นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติจิตติคุณ
นางสาวรณัญญา เล็กกระจ่าง
นางสาวสายสมร เมืองมูล
นายธนกร สายบัวทอง

ออกแบบรูปเล่ม

นางสาวกรรณิการ์ ศรีไพบูลย์

จัดพิมพ์ที่



FACEBOOK



YOUTUBE



X (TWITTER)



WEBSITE

Reach Us Out

Shaping Tomorrow with Today's Insights



295 Nakhon Ratchasima Rd,
Dusit District, Bangkok, Thailand, 10300



<https://dusitpoll.dusit.ac.th/>



suandusitpoll@dusit.ac.th



+66 2244 5210



ตึกใหญ่ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์: 02-244-5210

อีเมล: SUANDUSITPOLL@DUSIT.AC.TH