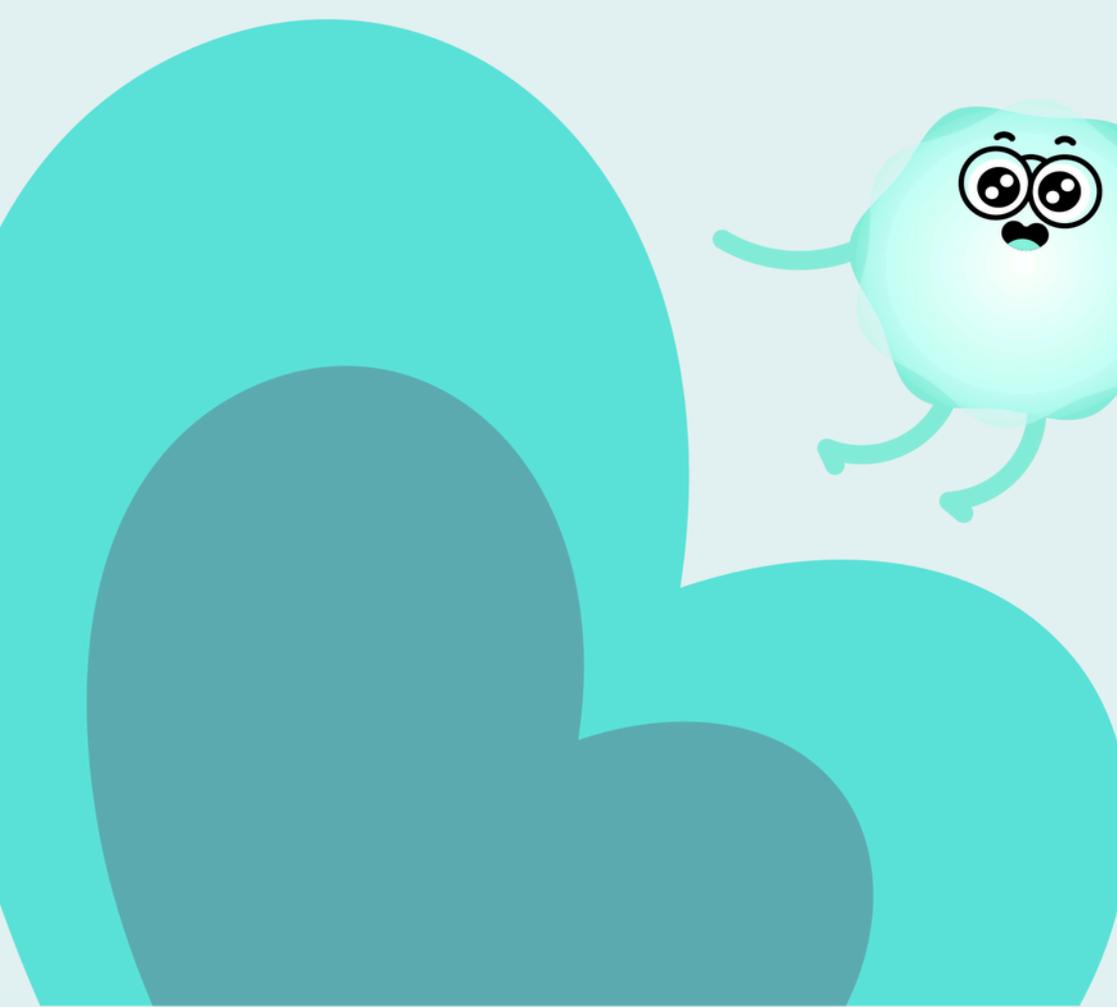
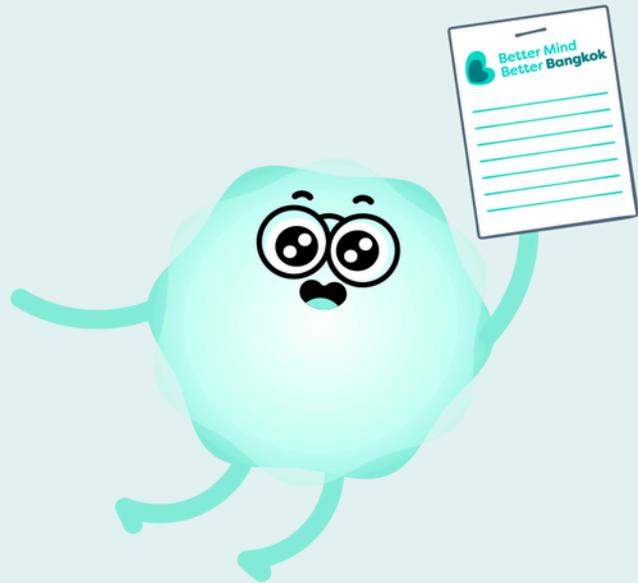




**Better Mind**  
**Better Bangkok 2024**

**IMPACT REPORT**



# TABLE OF CONTENTS

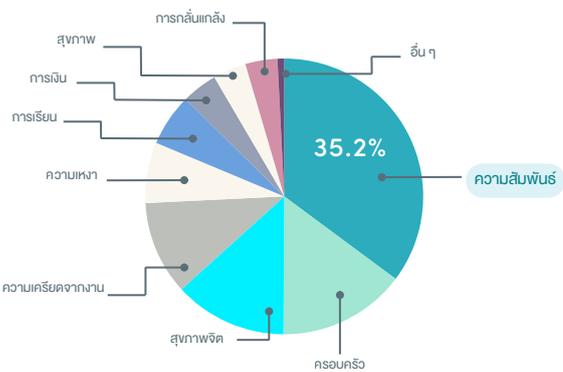
เกี่ยวกับกิจกรรม	1
รายชื่อองค์กรที่มีส่วนร่วม ในการจัดงาน	4
ริเริ่มและการออกแบบงาน	6
กำหนดการและสถานที่	10
รายละเอียด และสรุปกิจกรรมเสวนา	13
สรุปกิจกรรมอื่น ๆ และของที่ระลึก	18
สรุปข้อมูลจากสื่อ และโซเชียลมีเดียหลังงาน	26



# เกี่ยวกับกิจกรรม

# หลักการและเหตุผล

จากรายงานของสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต (TIMS) พบว่าในจำนวนผู้ตอบแบบประเมินกว่า 5 ล้านคน ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2563 ถึง 11 เมษายน 2567 มีผู้เสี่ยงซึมเศร้าถึงร้อยละ 9.35 มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 5.32 และมีความเครียดสูงร้อยละ 7.95 โดยประชากรกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี เสี่ยงซึมเศร้าและฆ่าตัวตายมากที่สุด อีกทั้งยังพบว่า ในปี 2566 อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องเป็น 7.94 รายต่อแสนประชากร สวนทางกับจำนวนของจิตแพทย์ที่มีจำนวนจำกัดและยังคงกระจุกตัว



ปัจจัยความเครียดของผู้ที่โทรเข้ามาใน Sati App\*

ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากสติแอป แอปพลิเคชันพื้นที่ปลอดภัยที่เปิดให้คนทั่วไปสามารถระบายความเครียดหรือความรู้สึกสร้างของตนเองได้ฟรี โดยไม่ต้องเกรงกลัวที่จะถูกตัดสิน เรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ จะถูกเก็บฟังโดยอาสาสมัครหัวใจมีหูที่ผ่านการอบรมจากกรมสุขภาพจิต โดยพบว่าปัญหาที่คนส่วนใหญ่มักโทรเข้ามาระบาย คือ ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ รองลงมา คือ เรื่องครอบครัว สติแอปจึงมีความตั้งใจที่อยากให้ทุกคนใส่ใจในเรื่องสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นกลับมารักตัวเองและสามารถเปิดใจแชร์เรื่องราวปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน

งานวันสุขภาพจิตโลก “Better Mind Better Bangkok 2024” จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 3 โดยในปี 2567 นี้ จัดขึ้น ณ สามย่านมิตรทาวน์ เขตปทุมวัน เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องสุขภาพใจของคนไทย เนื่องจากวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก (World Mental Health Day) ที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะแสดงผลขององค์กรต่าง ๆ รวมถึงภาคประชาชนเพื่อชวนทุกคนทำความเข้าใจและทบทวนเรื่องราวด้านสุขภาพจิตในช่วงปี 2567 ที่อาจมีปัจจัยมากมายเข้ามากระทบกระเทือนจิตใจเพิ่มขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักวิธีที่จะรักษาสุขภาพใจก่อนภัยมาเยือน ได้ปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้นและหันกลับมารักตัวเองมากขึ้นจากการจัดงานในครั้งนี้

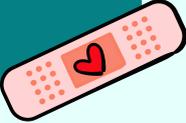
# วัตถุประสงค์การจัดงาน วันสุขภาพจิตโลกประจำปี 2567

ที่มาของจุดประสงค์ในการจัดงานและธีมงานในปีนี้เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลประเด็นปัญหาสุขภาพจิตในมิติต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งรวบรวมข้อมูลมาจากรายงานของสติแอป รายงานของสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต (TIMS) และรายงานของกรมสุขภาพจิต เกิดเป็นธีมงานที่ชื่อว่า L.O.V.E ที่อยากให้ผู้ร่วมงานทุกคนได้เข้าใจเรื่องการรักตัวเอง การโอบรับความหลากหลาย ปัญหาสุขภาพจิตที่มากกว่าเรื่องจิตใจ และปัญหาความเหงาในสังคม ทำให้เกิดจุดประสงค์ของงานหลัก ดังนี้



เพื่อให้คนทั่วไปทั้งคนที่สนใจเรื่องสุขภาพจิตอยู่แล้วและคนที่อาจจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาและหลากหลายอาชีพ ได้มาร่วมรับฟังข้อมูลและเนื้อหาจากวิทยากร ซึ่งประกอบไปด้วยนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต นักเคลื่อนไหวด้านสุขภาพจิต และดารานักแสดง ที่มาแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อต่อยอดให้เกิดนโยบายด้านสุขภาพจิตที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน

เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมงานได้ร่วมกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดทักษะที่สามารถปฐมพยาบาลจิตใจตนเองในเบื้องต้นได้ อีกทั้งได้เรียนรู้วิธีการโอบรับความหลากหลาย วิธีดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้ดีไปพร้อมกัน และเข้าใจปัญหาความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมและวิธีเชื่อมต่อกับผู้อื่นเมื่อวันที่ใจสะอึก ให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปต่อยอดใช้ในชีวิตประจำวันได้



# รายชื่อองค์กรที่มีส่วนร่วม ในการจัดงาน

## สนับสนุนการจัดงานหลัก



## สื่อประชาสัมพันธ์หลัก



## สนับสนุนของที่ระลึก



## ออกแบบงานและสถานที่



## ประชาสัมพันธ์





# ✦ **รับและการออกแบบงาน**

# ริ้มของงานปีนี้

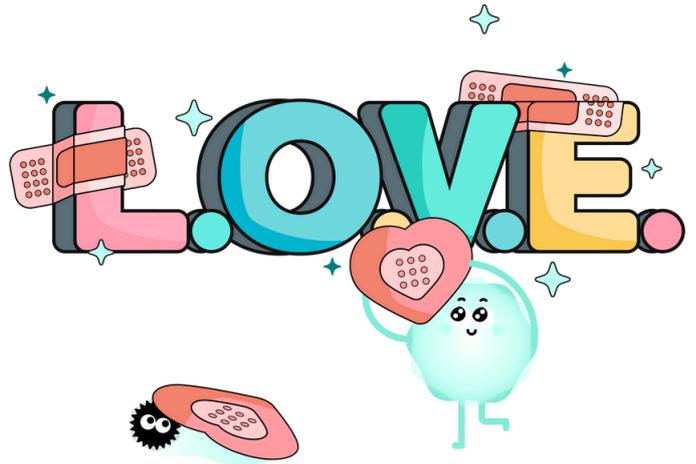
งานจัดขึ้นภายใต้ริ้ม คือ L.O.V.E.

L - การรักตัวเอง (Loving Yourself)

O - การโอบรับผู้อื่น (Opening Hearts)

V - การมีสุขภาพะชีวิตที่ดี (Valuing Lives)

E - การเชื่อมต่อกับผู้อื่น (Enhancing Connection)

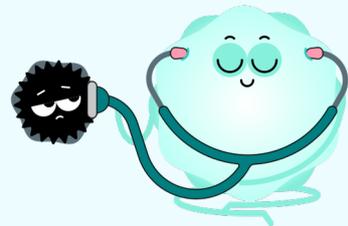


## การรักตัวเอง



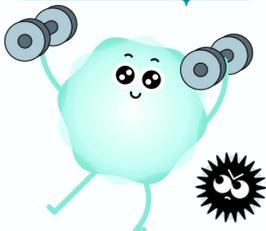
ชวนมาสำรวจความสำคัญของการดูแลตนเองและสำรวจว่าการดูแลตัวเองแบบไหนที่จะช่วยสร้างสุขภาพจิตและร่างกายให้ดีขึ้นได้ไปพร้อมกัน

## การยอมรับผู้อื่น



พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการยอมรับความหลากหลายและการอยู่ร่วมกันที่สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีสำหรับทุกคน

## การมีสุขภาพะที่ดี



เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดและบทบาทสำคัญของสุขภาพะทางจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพองค์รวมของเราและทำความรู้จักกับวิธีการและเครื่องมือต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

## การมีสัมพันธ์ที่ดี



ทำความเข้าใจความเหงาในสังคมและผลกระทบต่อสุขภาพจิต ร่วมค้นหาวิธีในการสร้างความสัมพันธ์ และการสร้างเครือข่ายสนับสนุนเพื่อแก้ไขปัญหาคความเหงา

# ภาษาออกแบบ

โลโก้



Better Mind  
Better Bangkok

ริบสีของงาน (PALETTE)

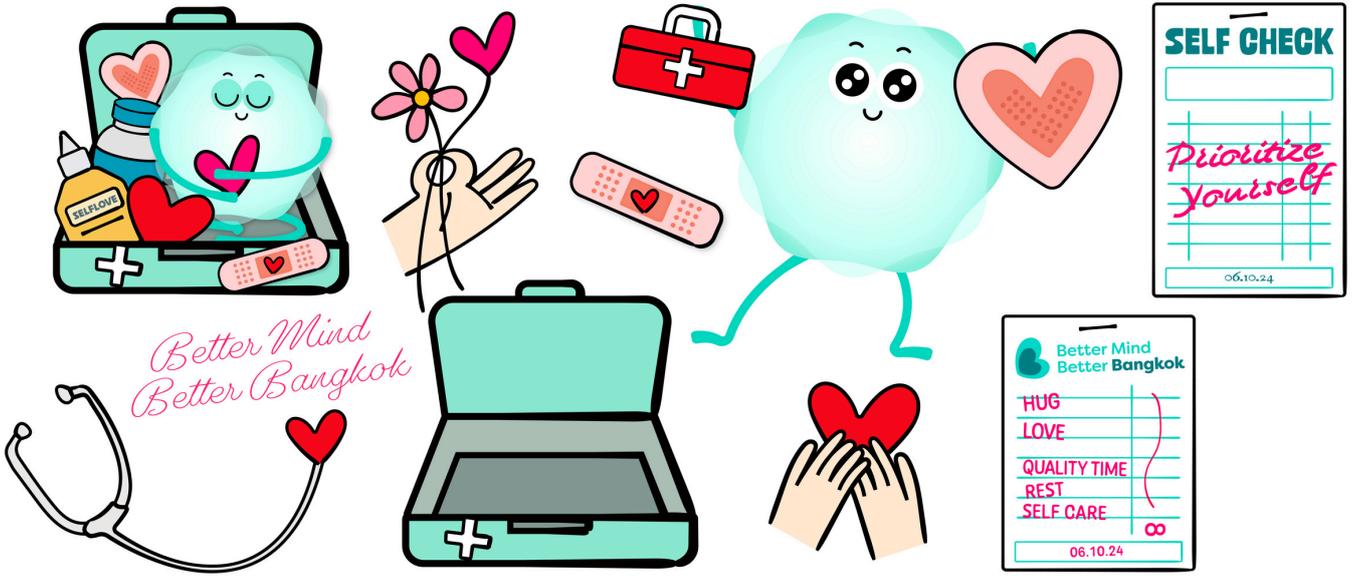


ฟอนต์

**MITR**  
สำหรับหัวข้อ

DB – HELVETICA  
สำหรับเนื้อหา

# การจัดวางข้อมูลและโหนดการสื่อสาร



# กำหนดการและสถานที่

# Better Mind Better Bangkok 2024

## กำหนดการ



	Moderator	Speaker		
<b>Panel Discussion #1</b>				
<b>Loving Yourself</b>	 สราจร เอ็งสวัสดิ์	 จิตดาว วันมณเฑียร	 ศ.ดร.นิฐสุดา เต้พินธ์	 อรัญกัณตา มหพฤกษ์พงษ์
<b>Panel Discussion #2</b>				
<b>Opening Hearts</b>	 กันตพร สวนศิลป์พงศ์	 สิริษา กัตตสิริพันธ์ุ์	 กาวิตา มอริจ	 ดร.พ.วรัตน์ โชติพิทยสุนนท์
<b>Panel Discussion #3</b>				
<b>Valuing Lives</b>	 เรียงริน อักษราบุศระหะ	 ไมที ปณิธาน บุตรแก้ว	 พญ.วันรัตน์ วันเพ็ญ	 จารุปภา วะสี
<b>Panel Discussion #4</b>				
<b>Enhancing Connection</b>	 บุษย์สิรินทร์ ยิ่งเกียรติกุล	 อรเทพ สังจะมุนีวงศ์	 กัทรณันย เสดสุวรรณ	 นพ.ศิริวีร์ วีวรรณ

- 11:00 เปิดให้ร่วมกิจกรรมภายในงาน
- 12:30 ลงทะเบียนและเช็คอิน
- 13:00 พิธีกรกล่าวต้อนรับแขกผู้มีเกียรติ
- 13:05 วิดีโอเปิดงาน
- 13:10 นำเสนอผลงานโดย Sati
- 13:15 นำเสนอผลงานโดย TIMS
- 13:20 นำเสนอผลงานโดย Maybelline Brave Together
- 13:30 กล่าวเปิดงานโดย รศ.กวีดา กมลเวช รองผู้ว่ากรุงเทพมหานคร
- 13:40 ถ่ายภาพรวมผู้สนับสนุนกิจกรรม
- 14:00 เวทีเสวนาหัวข้อ **Loving Yourself**
- 15:00 เวทีเสวนาหัวข้อ **Opening Hearts**
- 15:50 พักเบรก
- 16:15 เวทีเสวนาหัวข้อ **Valuing Lives**
- 17:15 เวทีเสวนาหัวข้อ **Enhancing Connection**
- 18:10 สรุปกิจกรรม
- 18:20 ถ่ายภาพรวมเหล่าวิทยากรผู้ร่วมเวทีเสวนา
- 18:30 การแสดงมินิคอนเสิร์ต Maybelline Brave Together | Let's be Brave, Let's paint the pain โดย คุณไมที ปณิธาน บุตรแก้ว
- 20:00 ปิดท้ายกิจกรรม

พบกับเวทีพูดคุยเรื่องสุขภาพจิต ที่จะชวนคุณมาร่วมเรียนรู้ที่จะ **'รัก'** และปฐมพยาบาล **'หัวใจ'** ของตัวเอง



# สถานที่และคำอธิบายการใช้พื้นที่



งาน Better Mind Better Bangkok 2024 ได้ก้าวเข้าสู่โฉมใหม่ เป็นงานคุณภาพจิตที่สร้างสรรค์รูปแบบงานให้วิทยากรและผู้เข้าร่วมงานสามารถสื่อสารระหว่างกันได้ และมาร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองในเรื่องสุขภาพจิตในงานไปพร้อม ๆ กัน โดยมีจุดมุ่งหมายว่าเสียงของผู้เข้าร่วมต้องถูกรับฟังและทุกคนที่มาร่วมงานจะได้ทำกิจกรรมที่ต้อใจและได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์กลับไปประยุกต์ใช้ได้



สามย่านมิตรทาวน์เป็นพื้นที่ที่มีความอ่อนกประสงค์สามารถใช้พื้นที่ได้หลากหลายรูปแบบ จึงเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้จัดงานในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นงานที่เปิดโอกาสให้คนทั่วไป ทั้งที่สนใจในเรื่องสุขภาพจิตอยู่แล้วและผู้ที่มาใช้บริการในสามย่านมิตรทาวน์ ทุกเพศ ทุกวัย หลากหลายอาชีพ ได้มาร่วมรับฟังเนื้อหาจากวิทยากรจากหลากหลายแขนงภายในงาน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลจิตใจในวงกว้าง

เราเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า การใช้สถานที่จัดงานที่สามย่านมิตรทาวน์และใช้รูปแบบการจัดงานที่ให้ผู้เข้าร่วมสามารถร่วมกิจกรรมกับงานได้นั้น จะไม่เพียงสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อบุคคล แต่ยังสามารถเป็นตัวเร่งให้เกิดบทสนทนาที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิตซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้เกิด Better Mind Better Bangkok ได้อย่างแท้จริง



# รายละเอียดและ สรุปกิจกรรมเสวนา

# เวทีเสวนาหัวข้อ Loving Yourself

ผู้ดำเนินรายการ



สรารุท เอ็งสวัสดิ์



คุณดาว วัฒนปกรณ์



อริย์กันตา มหพทุกษ์พงศ์



พศ.ดร.นิจสุดา เต้พินส์

อาจารย์เต้-พศ.ดร.นิจสุดา เต้พินส์ กล่าวว่า สังคมมักกดดันให้เรามี Picture Perfect ราวใ้ว่าตัวเองต้องเก่งที่สุด ดีที่สุด เราจึงมักให้เสียงของคนรอบข้างมีอิทธิพลกับเรามากเกินไป บางครั้งเขาอาจจะไม่พูดแต่เราคิดไปเอง ความทุกข์จึงเกิดจากความคิดของเราเอง

นอกจากนี้ยังมีการแชร์วิธีพาตัวเองออกมาจากความ 'ไม่รักตัวเอง' ที่ทุกคนทำได้ โดยเริ่มจากการเสิร์ชหาคนหรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับเรา รู้จักตัวเองและขีดเดลาณิสัยให้ดีขึ้น ไม่ไปทำร้ายคนอื่น พาตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี และฝึกตัวเองให้อดทนกับคำพูดของคนอื่น

## LOVING YOURSELF



“ เราไม่ควรกดดันตัวเองว่าวันนี้เรารักตัวเองไม่ดีพอ การรักตัวเองควรทำความคู่ไปกับการให้อภัยตัวเองด้วย ”



คุณยิปโซ-อริย์กันตา มหพทุกษ์พงศ์ เสริมต่อว่า สิ่งที่มาทำร้ายเราอาจไม่ได้อยู่ในความเป็นลบเสมอไป บางครั้งมันมาอยู่ในรูปแบบคำชม คำหวาน แล้วมันทำให้เราต้องการความสนใจที่มากขึ้น เราอยากได้ยินคำเหล่านั้นตลอดไป เป็นความกดดันจากตัวของเราเอง แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เรารักตัวเอง เราจะกล้าก้าวไปเจอโอกาสใหม่ ๆ โดยไม่กลัวว่าใครจะตัดสินเรา

ปิดท้ายจาก คุณคุณดาว วัฒนปกรณ์ ที่ให้ข้อคิดดี ๆ ในการรักตัวเองว่า เรารักตัวเองน้อยลงเพราะเราพยายามจะรักคนอื่นมากกว่า อยากมีคุณค่าไม่อยากจะยกย่องหรือดีไม่พอ อาจทำให้บางครั้งเรารู้สึกเหนื่อยและไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร



# เวทีเสวนาหัวใจ Opening Hearts

ผู้ดำเนินรายการ



กัณตพร สอนศิลป์พงศ์



สโรชา กิตติสิริพันธุ์



กาวิตตา มอริจิจิ



ดร.อุ.ว.วรงค์ ไซติพิทยสุนนท์



## นิยามความหลากหลาย

ความหลากหลาย คือ ความปกติที่นำมาซึ่งความแตกต่าง ที่เกิดขึ้นอยู่ทุกที่ทั้งกายภาพและความคิด ทำให้คนกังวลหรือกลัว ไม่รู้จะต้องรับมืออย่างไร เพราะไม่เข้าใจจึงไม่เกิดการยอมรับ แต่ทุกเรื่องจะมีเวลาแบ่งบานของมันอยู่ เรื่อง Inclusive หรือความหลากหลายเป็นสิ่งที่สังคมไทยเปิดรับมากขึ้น เริ่มจากการให้คนเข้าใจก่อน เมื่อนานขึ้นก็จะเกิดการยอมรับจนเป็นเรื่องปกติ

คุณซิลวี-กาวิตตา มอริจิจิ กล่าวว่า พื้นที่ที่ปลอดภัย พื้นที่ที่เปิดกว้างทำให้เรากล้าที่จะแสดงความเป็นตัวตนของเราเองมากขึ้น และเมื่อเราลดกำแพงของตัวเองจะพบสิ่งต่าง ๆ ที่ดีและใหม่ต่อการใช้ชีวิตเรามากขึ้น

## OPENING HEARTS



คุณหมอแทน-ดร.อุ.ว.วรงค์ ไซติพิทยสุนนท์ กล่าวว่า คนเรากลัวความหลากหลายเพราะเราไม่รู้จัก ไม่ทันได้เรียนรู้ เพราะโดยปกติคนเรามักกลัวในสิ่งที่เราไม่รู้จัก เช่น เรากลัวความมืดเพราะไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ในความมืดเหล่านั้น พอเราไม่รู้จักเราจึงไม่รู้อะไรจะพูดคุยกับคนที่แตกต่างจากเราอย่างไร จะทำตัวอย่างไร หลายคนจึงเลือกที่ไม่ยอมรับความหลากหลายนั้น เพราะรู้สึกไม่มั่นคงที่จะโอบรับเอาในสิ่งที่ตนเองไม่รู้จัก

คุณพลอย-สโรชา กิตติสิริ เสริมว่า ในฐานะคนพิการ อยากจะบอกคุณทั่วไปว่าไม่เป็นอะไรเลยหากคนอื่นอาจจะยังไม่เข้าใจในคนพิการ แต่สิ่งสำคัญคืออยากให้ลองกลับมาทำความเข้าใจซึ่งและกัน เพื่อสร้างพื้นที่ตรงกลางที่เราจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้ และก่อนที่เราจะโอบรับความหลากหลายของคนอื่น ควรเริ่มต้นที่โอบรับความหลากหลายของอารมณ์ภายในตัวเองก่อน เช่น บางครั้งเราอาจจะไม่ชอบใครบางคนก็ยอมรับกับความรู้สึกนั้นของเรา ไม่จำเป็นต้องยอมรับให้ได้ภายในครั้งแรกที่เราเผชิญความแตกต่าง ค่อย ๆ ขยับไปที่ละเล็กละน้อย



# เวทีเสวนาหัวข้อ Valuing Lives

ผู้ดำเนินรายการ



เรืองริน อักษรานุเคราะห์



พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ



โมที ปณิธาน บุตรแก้ว



จารุปลภา วะสี

คุณโมที-ปณิธาน บุตรแก้ว ตัวแทนจาก Maybelline Brave Together กล่าวว่า รับรู้ความสำคัญของสุขภาพจิตได้หลังจากก้าวสู่การทำงานที่ต้องมีความกดดันและความคาดหวัง บางครั้งสังคมการทำงานทำให้เราลืมว่าตัวเองเป็นใคร สิ่งที่มาช่วย คือความมั่นใจที่เรามีความเป็นตัวเองซึ่งจะทำให้เรามีความสุข ต้องทำกิจกรรมง่าย ๆ ดึงความเป็นเรากลับมา Live in the moment

โดยคุณโมทีได้ให้คำแนะนำในการชวนให้เพื่อนหรือคนรอบข้างกล้าแชร์ความรู้สึกเมื่อพวกเขาทุกข์ใจตามนิยามของ BRAVE คือ  
B - Be Present อยู่เพื่อเขา สังเกตเขา  
R - Right Setting เป็นพื้นที่สบายใจ/ปลอดภัย  
A - Ask Question ถามเชิงให้กำลังใจ ไม่ต้องเค้นคำตอบ  
V- Validate Feeling ถ้าเราเป็นเขา จะรู้สึกอย่างไร  
E - Encourage Action แนะนำแหล่งช่วยเหลือ



“Be who you are in what you do”



คุณหมอวิ-พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ เสริมว่า ทุกอารมณ์ไม่มีถูกผิด เมื่อรู้ว่าเราโกรธ เปลี่ยนโฟกัสจากอารมณ์เป็นการรับรู้แทน เมื่อได้รับคำติเตียน สังเกตว่าเป็นเรื่องจริงแค่ไหนเพื่อปรับหรือปล่อยวาง อย่างกดดันตัวเองจนไม่หยุดพัก หากมีฝันหรือเป้าหมายให้เขียนออกมาเป็นขั้นตอน เพื่อไม่ให้ความคิดกระจัดกระจาย เสียเวลา การดูแลสุขภาพกายและใจต้องไปคู่กัน คือ นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกาย กินอาหารที่ดี หากิจกรรมจัดการความเครียด

นอกจากนี้ คุณที-จารุปลภา วะสี ได้ให้นิยามเรื่องของจิตใจว่า ในทางจิตวิทยาแล้วเราเป็นส่วนประกอบหนึ่งของสสาร แต่มนุษย์มักอยากมีพื้นที่แสดงความเป็นตัวเอง หากเราละตัวตนได้ความสบายใจจะเกิดขึ้น

คุณนี้ยากต่อการเข้าถึงจิตใจ เพราะเรามองแต่ผู้อื่น โดยที่ไม่นำกลับมาสู่ตัวเอง เราสามารถช่วยกันสร้างพื้นที่ปลอดภัยนำทางผู้อื่นด้วยการเริ่มจากการฟัง ฝึกปล่อยวางให้เป็น เพราะเราไม่สามารถตอบรับความคาดหวังของทุกคนได้ เลือกที่จะใส่ใจคนรอบข้างที่เขาดูแลเรามากกว่า



# เวทีเสวนาหัวข้อ Enhancing Connection

ผู้ดำเนินรายการ



บุศย์สิรินทร์ ยิ่งเกียรติกุล



นพ.ธีรวิธ ธีรวรรณ



อมรเทพ สัจจะบุญวงศ์



ภัทรดนัย เสตสุวรรณ



ข้อมูลจาก คลินิก กทม. โดย นพ.ธีรวิธ ธีรวรรณ เผยว่า จำนวนประชากรกว่า 400,000 คนในกทม. มี 6-7% เครียดมาก และ 8% เสี่ยงซึมเศร้า แต่ก็นับว่ามีแนวโน้มที่ดีที่คนเริ่มเปิดใจที่จะกล้าแสดงอารมณ์ของตัวเองออกมาและหาที่พึ่งพิงที่จะร้องไห้ไปด้วยกัน

คุณชันจู-อมรเทพ สัจจะบุญวงศ์ กล่าวว่า เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์จะรู้สึกโกรธ เหนง เศร้า กวาจะซึมเศร้า อยู่ในทุกช่วงวัย แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะถ่ายทอดมันออกมาได้หรือไม่ เราต้องรู้จักสังเกตตัวเอง ความรู้สึกบางอย่างอาจไม่ได้ถ่ายทอดทางใจ แต่ออกมาทางกาย เช่น เหนือออกมา มือ สั่นงา ดังนั้นการพูดเรื่องสุขภาพจิตไม่ได้หมายถึงจิตใจอย่างเดียว สุขภาพจิตไม่สามารถแบ่งออกได้เป็นกลุ่ม ๆ ไม่ว่าจะตามเพศหรืออายุ เพราะทุกคนมีความแตกต่างกัน

มีหน้าที่การทำงานต้องไม่ลืม ‘หน้าที่การใจ’ หลายคนมักทำงานหนักจนไม่รู้ว่าตัวเองเหนงหรือไม่ ควรหาเวลา 1 ชั่วโมงทุกวัน เพื่อสังเกตตัวเอง (ต้องจัดเป็นตารางงาน มิฉะนั้นจะไม่มวันหาเวลาว่างได้) เช่น การอยู่นิ่ง ๆ ไม่ใช่อินเทอร์เน็ตวิ่งหาสิ่งกระตุ้นอื่น

## ENHANCING CONNECTION



และปิดท้ายข้อคิดจาก คุณเชื่อน-ภัทรดนัย เสตสุวรรณ การวิ่งหนีความเหนงเป็นเรื่องที่น่ากลัว เราไม่สามารถอยู่กับคนอื่นได้ตลอดไปหรือตลอดเวลา ดังนั้นเราต้องฝึกอยู่กับคนเดียวโดยไม่เหนงให้ได้ ต้องไม่คาดหวังให้คนอื่นมาเติมเต็มเราเพราะเราจะสร้างความสุขเองไม่ได้ เราไม่ต้องขออนุญาตคนอื่นเพื่อที่จะรู้สึกตลอดเวลา อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข เลือกตัวเองก่อนบ้างนะ



“

ทุกความเหนงมีทางออกและมีคนที่พร้อมจะรับฟังเราเสมอ  
อย่าท้อถอยที่จะหาคนที่ใช่ที่จะรับฟัง

”





สรุปกิจกรรมอื่น ๆ  
และของที่ระลึก

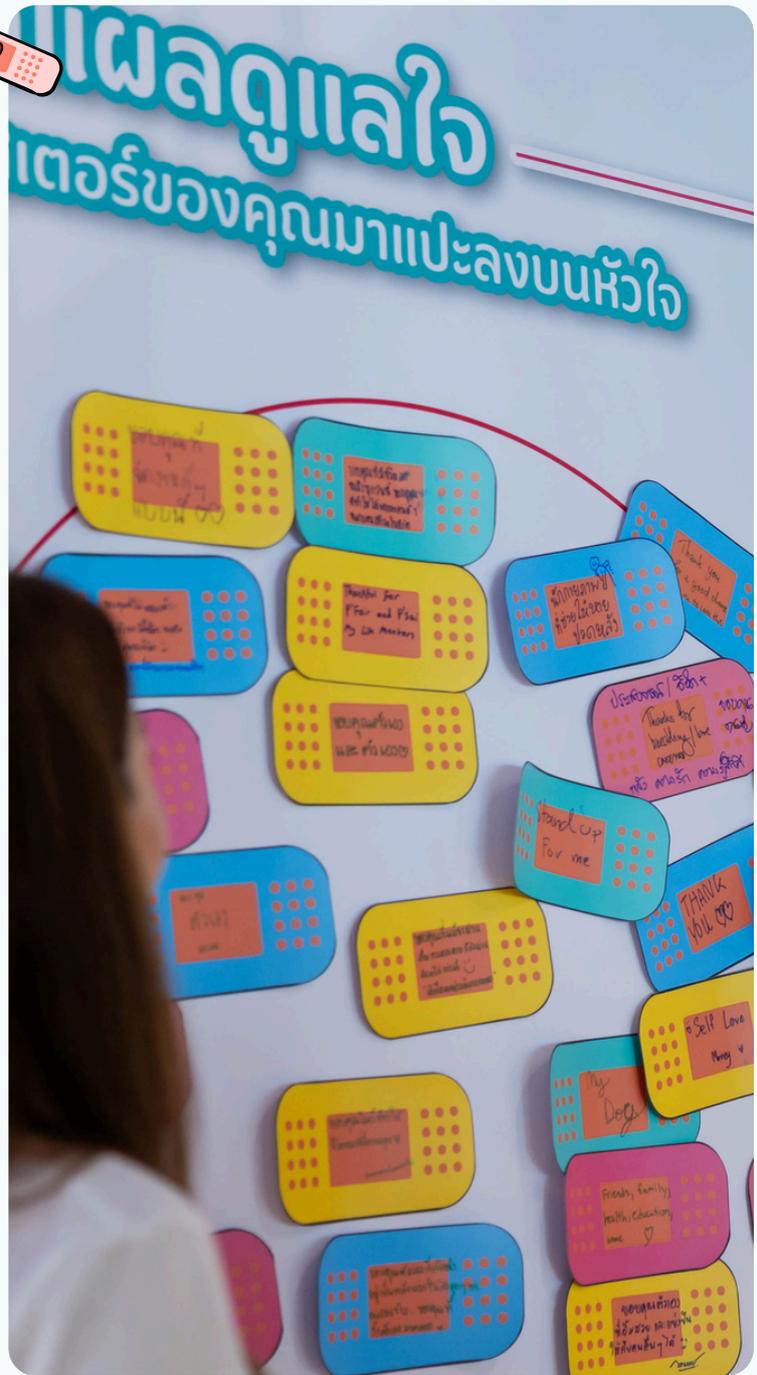


# กิจกรรม Pop-up

กิจกรรมภายในงานถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วม  
ได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรม โดยนำหลักการ  
ปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้นมาออกแบบให้ผู้เข้าร่วม  
ได้รับทักษะที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

โดยภายในงานมีบอร์ดกิจกรรมที่ชื่อว่า **'Healing Wall'** หรือ **'กำแพงรักษาใจ'** เป็นบอร์ดกิจกรรมที่ผู้  
เข้าร่วมงานสามารถเขียนข้อความบอกรักตัวเองบน  
พลาสเตอร์ และติดลงไปในบอร์ด เพื่อส่งเสริมการ  
สะท้อนตัวเองว่าที่ผ่านมาพวกเขารักตัวเองอย่างไร  
และเป็นการส่งต่อวิธีการรักตัวเองให้ผู้อื่นสามารถนำ  
ไปใช้ได้ด้วย

และในกิจกรรมนี้เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนข้อความบอกรัก  
ตัวเองและนำพลาสเตอร์ไปติดบนบอร์ด ก็จะได้รับ  
ใบสั่งยารักษาใจกลับบ้านได้ด้วย



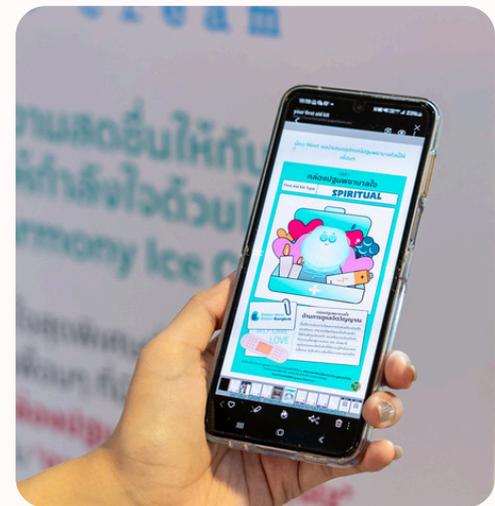
# รายละเอียดของที่ระลึก และกิจกรรมประกอบ

เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีกำลังใจในการรักตัวเองและอยากที่จะพัฒนาทักษะการปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น เมื่อลงทะเบียนด้วยการตอบแบบสอบถาม ‘กล่องปฐมพยาบาลใจ Quiz’ ดาวนโหลดสติแอป และทำกิจกรรมครบทั้ง 3 บुर ผู้เข้าร่วมงานจะได้รับไอศกรีมจาก **Harmony Ice Cream** เพื่อเติมกำลังใจ พร้อมกับของที่ระลึก **กล่องปฐมพยาบาลจิตใจ (First Aid Kit)** กลับบ้านด้วย



โดยภายในงานมี 3 บुरสำหรับการร่วมทำกิจกรรมเพื่อแลกรับของที่ระลึก ได้แก่

- ♥ ‘Hope For All Hearts’ บุรกิจกรรมจาก TIMS
- ♥ ‘Speak Your Hearts Out’ บุรกิจกรรมจาก Maybelline Brave Together
- ♥ ‘Heart to Heart Bench’ บุรกิจกรรมจาก Sati App



# รายละเอียดบูธกิจกรรม

## 'Heart to Heart Bench'

บูธกิจกรรมจาก Sati App ภายในบูธมีกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนอารมณ์ และความรู้สึกผ่าน Mood Tracker ซึ่งเป็น Feature ใหม่จากสติแอป และข้อมูลจาก Impact report ที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ทำความรู้จักกับสติแอปมากยิ่งขึ้น



## 'Hope For All Hearts'

บูธกิจกรรมจาก TIMS ภายในบูธจะเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมงานมาแชร์ข้อความที่อยากส่งต่อไปยังภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาโยบายสุขภาพจิต เพื่อสร้างความหวังให้คนไทยมีสุขภาพจิตที่ดีไปด้วยกัน โดยประกอบไปด้วย 2 กิจกรรมหลัก คือ Enriching Heart Workers กิจกรรมที่จะพาทุกคนมาช่วยกันดูแลใจคนทำงาน ด้วยการเสนอนโยบายการทำงานที่ดีต่อใจ Nurturing Young Hearts กิจกรรมที่ช่วยเน้นย้ำความสำคัญของสุขภาพจิตเด็ก ๆ โดยการจัดลำดับแนวทางการพัฒนาจิตใจในโรงเรียนรูปแบบต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจาก คลินิก กทม. ที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรจำนวน 1,000,000 คน ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2566 ถึง 2567 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานได้เรียนรู้และเห็นแนวโน้มของปัญหาด้านสุขภาพกายและใจของคนกรุงเทพฯ มากขึ้น



## 'Speak Your Hearts Out'

บูธกิจกรรมจากโครงการ Maybelline Brave Together ภายในบูธมีกิจกรรมที่ชื่อว่า Brave Talk ที่ส่งเสริมให้ทุกคนกล้าที่จะแชร์ความรู้สึกของตัวเอง โดยมาทำความรู้จักกับอารมณ์ที่หลากหลายกับวงล้อความรู้สึก (Feeling Wheel) และแชร์ความรู้สึกบนกระดานเพื่อให้ใจโลดคลง



# กล่องปฐมพยาบาลใจ QUIZ

เป็นแบบสอบถามที่ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลประกอบไปด้วยเนื้อหา ด้าน ข้อมูลประชากร แบบประเมินความเครียด (ST-5) และข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยมีตัวอย่างของข้อคำถามและผลการสำรวจข้อมูล ดังนี้

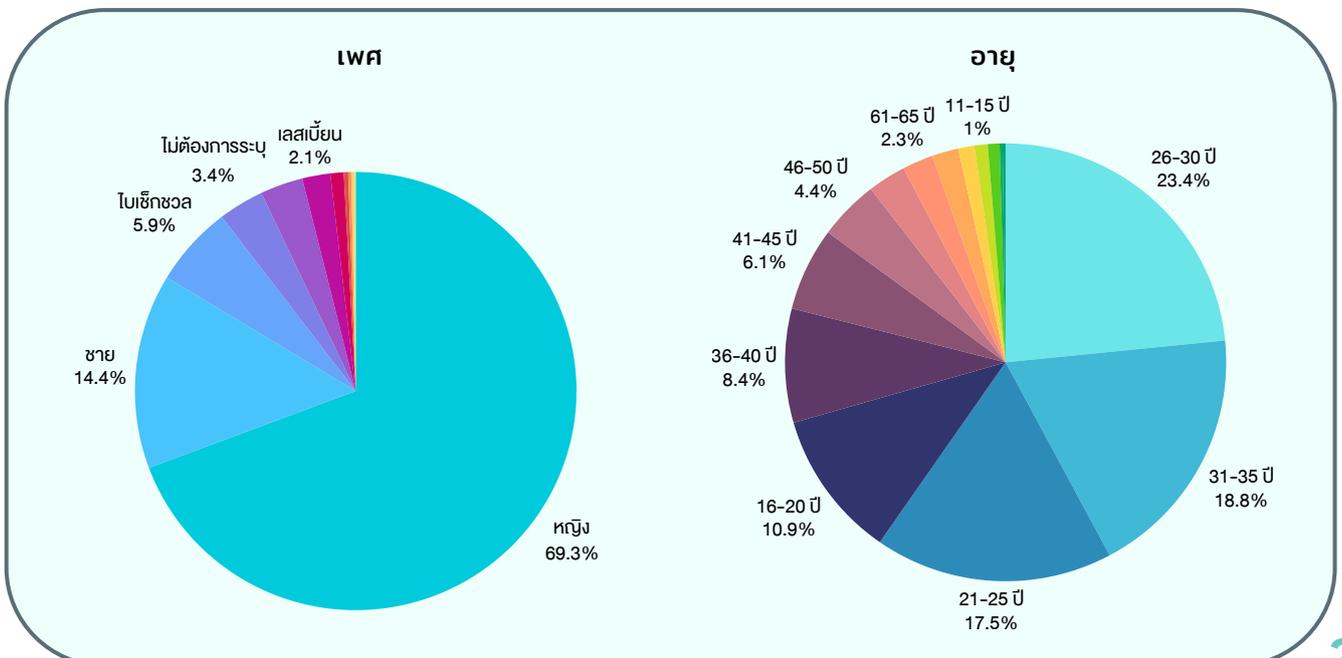


## ข้อมูลประชากร

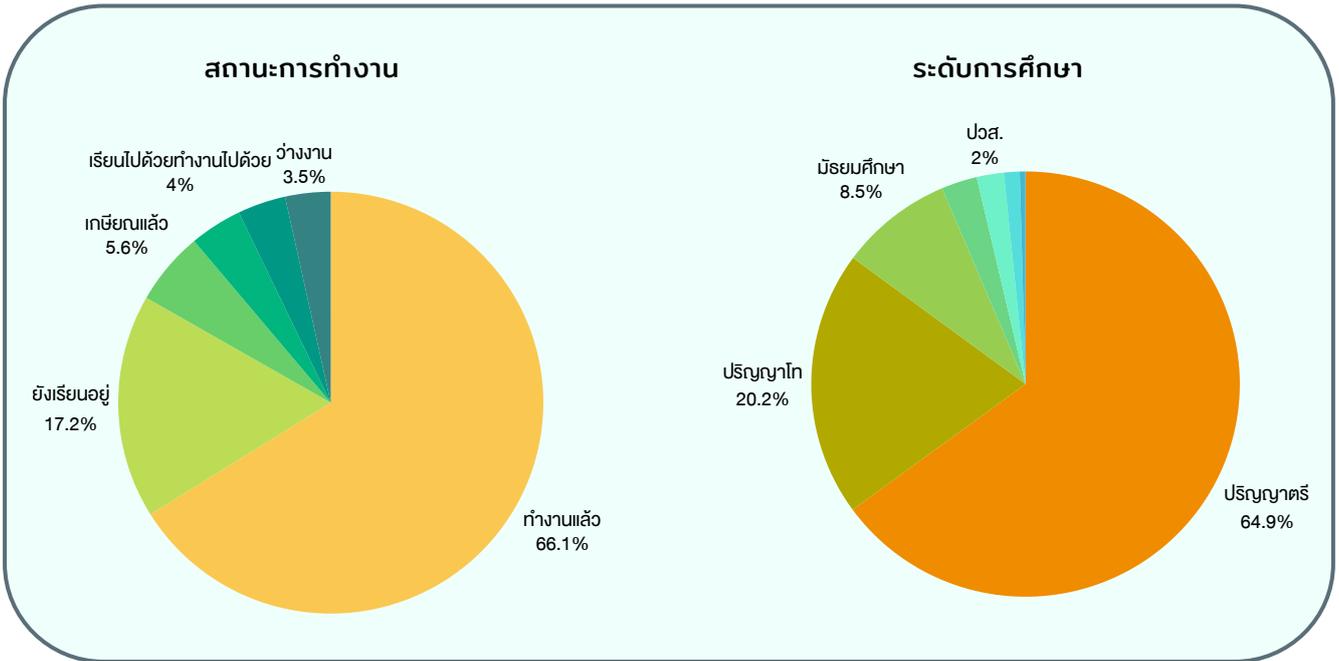
- อีเมล
- อายุ
- เพศ (ชาย, หญิง, ไบเซ็กชวล, เกย์, เลสเบี้ยน, เควียร์, หญิงข้ามเพศ, ชายข้ามเพศ, อื่นๆ , ไม่ต้องการระบุ)
- สถานะการทำงาน (ยังเรียนอยู่, ทำงานแล้ว, เรียนไปด้วยทำงานไปด้วย, อยู่ระหว่างค้นหาตัวเอง,ว่างงาน, เกษียณแล้ว)
- ระดับการศึกษา (ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา, มัธยม, ปวช., ปวส., ปริญญาตรี, ปริญญาโท, ปริญญาเอก)
- อาชีพที่ทำตอนนี้

## ผลการสำรวจ

จากจำนวนผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามทั้งหมด 927 คน ในด้านเพศและอายุพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.3 รองลงมา คือ เพศชาย ร้อยละ 14.4 และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 26-30 ร้อยละ 23.4 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 31-36 ร้อยละ 18.8 ในด้านสถานะการทำงานและการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ร้อยละ 66.1 รองลงมาอยู่ในวัยเรียน ร้อยละ 17.2 และส่วนใหญ่จบการศึกษาด้านปริญญาตรี ร้อยละ 64.9 รองลงมาคือ ระดับปริญญาโท ร้อยละ 20.2



## ผลการสำรวจ (ต่อ)



โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามมาจากหลากหลายอาชีพ ดังนี้



จากผลการสำรวจจะเห็นได้ว่าผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานของเรามีความหลากหลายทั้งทางเพศ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพ แสดงให้เห็นถึงความเปิดกว้างและโอบรับผู้คนทุกเพศทุกวัย ทุกสายอาชีพ ซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์ของงาน

## แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวเองมากที่สุดในช่วง 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยวัดระดับความเครียดแบบ Likert Scale 4 ระดับ ได้แก่ เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี = 0, เป็นบางครั้ง = 1, เป็นบ่อยครั้ง = 2, เป็นประจำ = 3 และมีข้อคำถามดังต่อไปนี้

- มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก
- มีสมาธิน้อยลง
- หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ
- รู้สึกเบื่อ เซ็ง
- ไม่อยากพบปะผู้คน

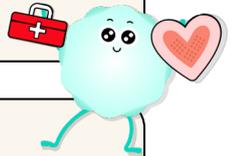
## เกณฑ์การวัดผล

ช่วงคะแนน 0 - 4 = เครียดน้อย, 5 - 7 = เครียดปานกลาง, 8 - 9 = เครียดมาก, 10 - 15 = เครียดมากที่สุด (\*อ้างอิง: แบบประเมินจากกรมสุขภาพจิต)

โดยในแบบสอบถามจะไม่เฉลยคะแนนให้กับผู้ที่ตอบแบบสอบถามแต่มีการให้คำแนะนำสำหรับคนที่มีความเครียดสูง ดังนี้

### [ช่วงคะแนนเครียดมาก]

เพื่อน ๆ คงต้องต่อสู้กับหลายอย่างอยู่สินะ การเรียน การงาน ครอบครัว ที่เรียกร้องความทุ่มเทและการจัดการจากเรา มวลหนักอึ้งนี้จะไม่อยู่ตลอดไป อย่าลืมให้พื้นที่ตัวเองได้พัก ถ้า 2 สัปดาห์ข้างหน้าหัวใจยังเหนื่อยเหนื่อย น้อง MIND แนะนำว่าอย่าลืมหาตัวช่วยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้ ไม่ต้องสู้อยู่คนเดียวนะ

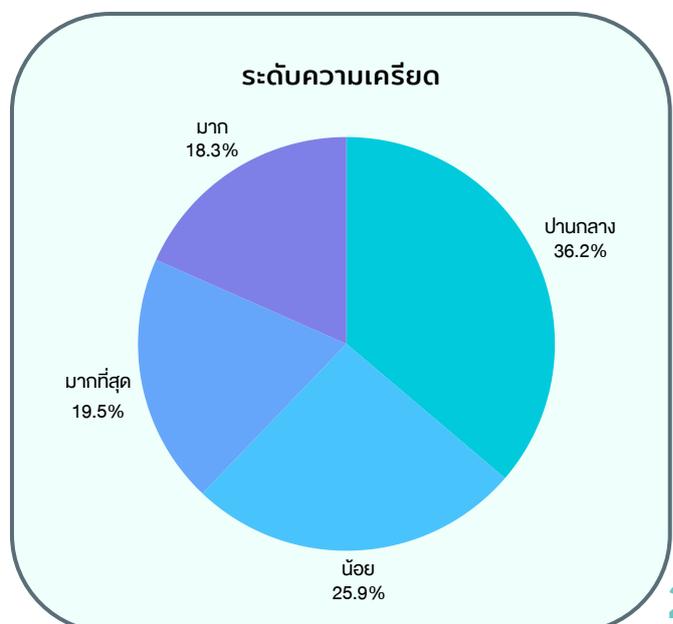


### [ช่วงคะแนนเครียดมากที่สุด]

ก่อนไปต่อ อยากรวบรวมเพื่อน ๆ เอามือวางไว้ที่หัวใจ เนาเหนื่อยมากเลยใช่ไหม มีน้อง MIND ช่วยรับฟังอยู่ตรงนี้อีกแรง พักหายใจช้า ๆ ไปด้วยกัน ถ้าเพื่อน ๆ อยากรู้ว่ามีใครสักคนแบ่งเบาความรู้สึกที่หนักอึ้ง ยังมีพื้นที่การรับฟังใน SATI APP และสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 สุขภาพใจของเราสำคัญเสมอ

## ผลจากแบบทดสอบความเครียด

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.2 รองลงมาในระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 25.9



## ข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

ข้อคำถามนี้ไม่ใช้การประเมินทางจิตวิทยาหรือการวัดระดับ Self-care แบบ Pre-test/Post test แต่เป็นการวัดการรับรู้พฤติกรรมดูแลตัวเองและเป็นเพียงคะแนนสมมติเพื่อการแสดงผลเท่านั้น โดยมีข้อคำถามมาจาก 8 มิติ คือ ด้านร่างกาย (Physical) ด้านจิตใจ (Psychological) ด้านอารมณ์และความรู้สึก (Emotional) ด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) ด้านการเงิน (Financial) ด้านความสัมพันธ์ (Social) ด้านการเรียนการทำงาน (Professional) ด้านจิตวิญญาณ (Spirit)

- ฉันได้ออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- ฉันเงินจรรคกิจกรรมพักจากการเสพข่าว สื่อ มีเวลาที่ไดวางเทคโนโลยีและงานลง
- ฉันได้ปล่อยใจตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง ชอบคุณตัวเอง
- ฉันได้จัดโต๊ะทำงาน ห้อง หรือบ้าน ไม่ให้รก ยุ่งเหยิง วุ่นวาย
- ฉันได้รับรู้รายจ่าย-รายรับ และคอยบริหารไม่ให้ติดลบ
- ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้คนได้และปฏิเสธคนเป็น
- ฉันวางแผนจัดการสรรถรณ์บ้านหรืองานให้สมดุล ไม่ให้ตัวเองเหนื่อยเกินไป
- ฉันได้นั่งสมาธิหรือเล่นโยคะ

และข้อคำถามว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีวิธีฮีลใจตัวเองอย่างไร ในวันที่พวกเขาารู้สึกใจไม่ดีหรือยุ่งเหยิง ผู้เข้าร่วมงานจะเลือกทำข้อไหนเป็นอันดับแรกเพื่อดูแลใจตัวเอง โดยมีวิธีการให้เลือกและแสดงผลลัพท์ดังนี้

แสดงผลลัพท์ตามวิธีที่เลือก

### วิธีที่เลือกใช้เมื่อใจรู้สึกไม่ดี

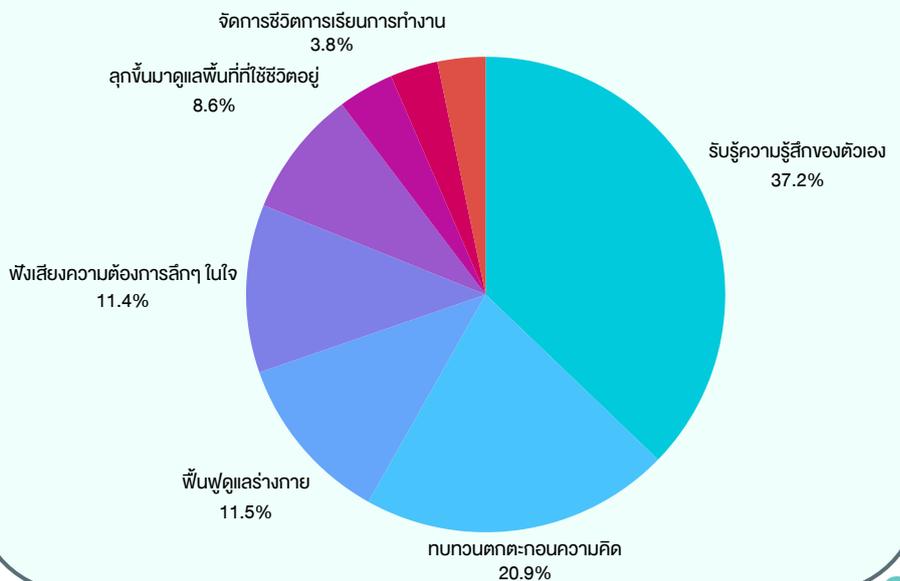
- ♥ รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง
- ♥ ทบทวนตกตะกอนความคิด
- ♥ ฟังเพลงแร่งกาย
- ♥ ฟังเสียงความต้องการลึก ๆ ในใจ
- ♥ ลุกขึ้นมาดูแลพื้นที่ที่ใช้ชีวิตอยู่
- ♥ จัดการชีวิตการเรียนการทำงาน
- ♥ วางระบบเรื่องการเงินให้อุ่นใจ
- ♥ กระทบความสัมพันธ์ในชีวิต



## ผลจากข้อคำถาม

พบว่าวันที่รู้สึกใจไม่ดีหรือยุ่งเหยิง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีดูแลใจของตัวเองด้วยการ รับรู้ความรู้สึกของตนเอง คิดเป็น ร้อยละ 37.2 รองลงมาคือใช้วิธีทบทวนตกตะกอนความคิด ร้อยละ 20.9

### วิธีฮีลใจในวันที่ยุ่งเหยิง



# สรุปข้อมูลจากสื่อและ โซเชียลมีเดียหลังงาน

# ข้อมูลจากโซเชียลมีเดีย

## LINE TODAY

เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมกับงาน Better Mind Better Bangkok ในหลากหลายช่องทาง Sati App จึงได้ร่วมมือกับ Line Today สร้างสรรค์โพลให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการตอบคำถามที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาบนเวทีเสวนาภายในงาน ซึ่งได้มีการเก็บข้อมูลในระหว่าง กันยายน - ตุลาคม 2567 โดยมีผู้ร่วมโหวตทั้งสิ้น จำนวน 5,462 คน และร่วมแสดงความคิดเห็นจำนวน 14 ความคิดเห็น โดยมีข้อคำถามและสรุปข้อมูลจากโพล ดังนี้

### คำถาม “ในวันเครียดๆ คุณเจอกับปัญหาอย่างไร?”



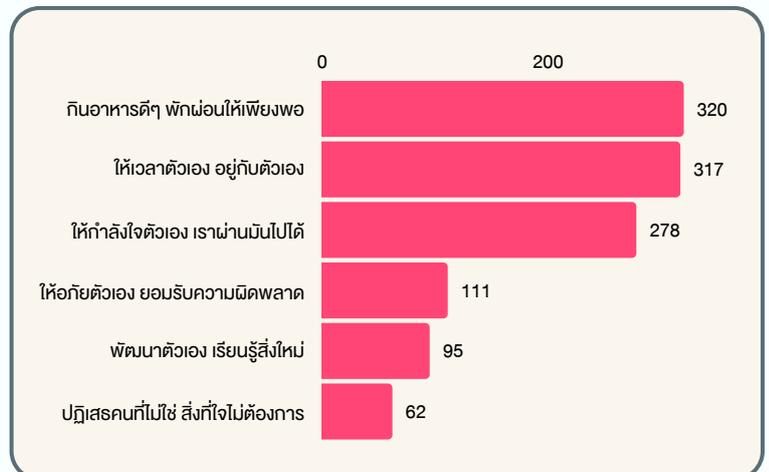
จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 941 คนพบว่า ส่วนใหญ่มักจะนั่งสมาธิทบทวนความคิด รองลงมา คือ ปัดกวาดเช็ดถูบ้าน จัดระเบียบบ้าน



### คำถาม “ในวันแซดๆ ฉันแสดงความรักต่อตัวเองอย่างไร?”



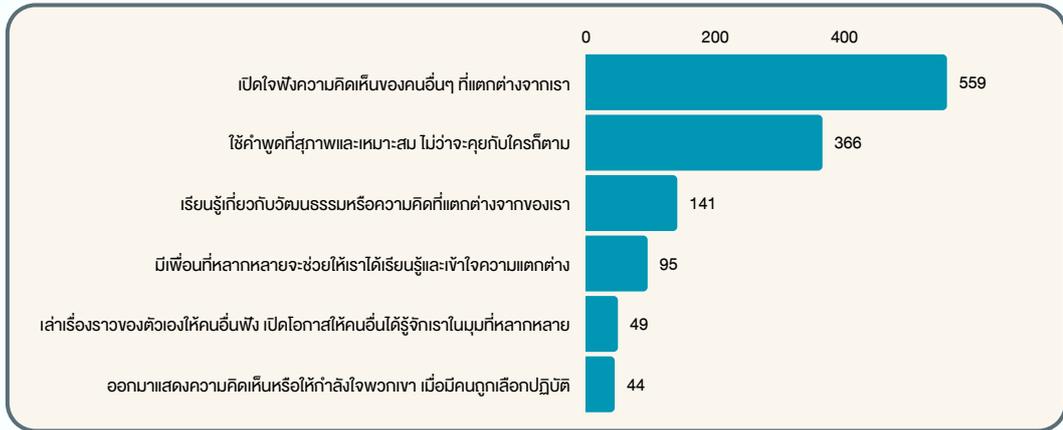
จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 1,183 คน พบว่าในวันที่แซด ๆ คนส่วนใหญ่มักจะแสดงความรักต่อตัวเองด้วยการ กินอาหารดี ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รองลงมา คือ ให้อภัยตัวเอง ยอมรับความผิดพลาด



## คำถาม “ในวันแซดฯ ฉันแสดงความรักต่อตัวเองยังไง?”



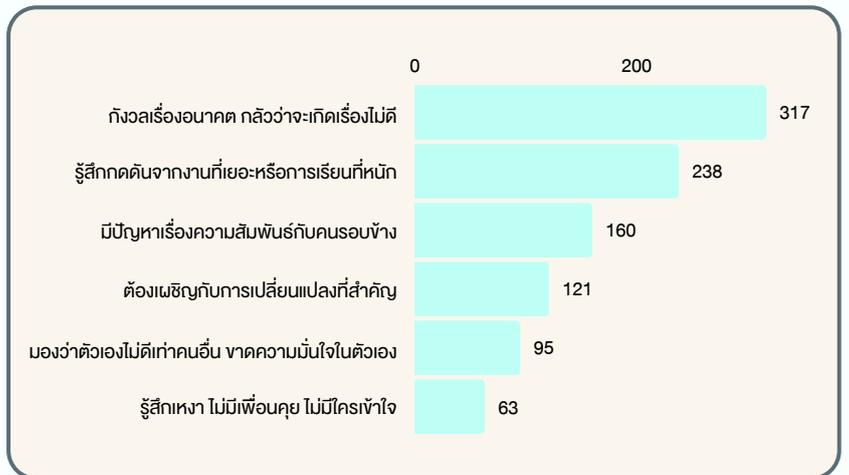
จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 1,254 คน พบว่าวิธีที่คนส่วนใหญ่ในโพลมักเลือกใช้เพื่อโอบรับความหลากหลาย คือ การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา รองลงมา คือ ใช้คำพูดที่สุภาพและเหมาะสมไม่ว่าจะคุยกับใครก็ตาม



## คำถาม “สิ่งที่ทำให้ใจอ่อนในช่วงนี้คืออะไร?”



จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 994 คน พบว่าส่วนใหญ่ใจอ่อนกับการกังวลเรื่องอนาคต กลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดี รองลงมา คือ รู้สึกกดดันจากงานที่เยอะการเรียนที่หนัก



## คำถาม “สิ่งที่ทำให้ใจอ่อนในช่วงนี้คืออะไร?”



จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 1,090 คน พบว่าส่วนใหญ่มักจะรู้สึกเหงาในช่วงตอนกลางคืนที่นอนไม่หลับ รองลงมา คือ ตอนอยู่คนเดียวในห้อง

# ข้อมูลจากสื่อ

## Sati X Tellscore

เพื่อกระจายการบอกต่อกิจกรรมดี ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิต จากงาน Better Mind Better Bangkok 2024 Sati จึงได้ร่วมมือกับ Tellscore สร้างแคมเปญ **Better Mind Better Bangkok 2024 X Influencer** โดยมี Influencers ทั้งหมด 3 ท่าน มาร่วมงานและร่วมโปรโมทในรูปแบบ Video Content ผ่านช่องทาง TikTok



bb.olacha



Followers  
22,400

Engagements  
198

Reach  
800

- 193 Likes
- 1 Comments
- 0 Shares
- 4 Saves
- 0 Replies
- 0 Post Clicks
- 0 Link Clicks

Video Views  
942



Icepapan



Followers  
17,700

Engagements  
149

Reach  
829

- 145 Likes
- 2 Comments
- 0 Shares
- 2 Saves
- 0 Replies
- 0 Post Clicks
- 0 Link Clicks

Video Views  
882



itspeacheryas



Followers  
86,700

Engagements  
70

Reach  
576

- 64 Likes
- 6 Comments
- 0 Shares
- 0 Saves
- 0 Replies
- 0 Post Clicks
- 0 Link Clicks

Video Views  
649

2,205  
Reach

417  
Engagement

2,473  
Views

18.91%  
Engagement rate

ซึ่งตลอดทั้งแคมเปญมียอด Organic Performance สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ 2,205 Reach และมีผู้รับชมสูงถึง 2,473 Views รวมถึงได้รับการมีส่วนร่วม 417 ครั้งทำให้ภาพรวม Performance ตลอดทั้งแคมเปญ คิดเป็น Engagement Rate อยู่ที่ 18.91%

## Sati X Thai PBS

เพื่อให้ผู้ที่สนใจเนื้อหาบนเวทีเสวนาในงาน Better Mind Better Bangkok ที่ไม่สะดวกเดินทางมาร่วมงานได้รับชมเนื้อหาบนเวที Sati App จึงร่วมมือกับ Thai PBS ในการถ่ายทอดสด (Live) กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในงานให้ประชาชนทั่วไปได้รับชมกันอย่างทั่วถึง

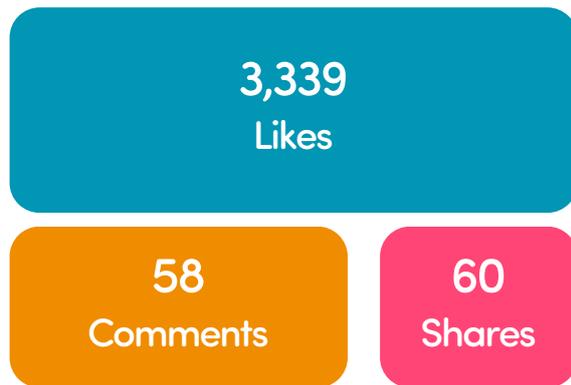


## ยอดการมีส่วนร่วมผ่าน Facebook Live ของ Thai PBS



ยอดรับชม Live ระหว่างงานผ่านช่องทาง Facebook Live ของ Thai PBS ยอดดู 38k Views, 101 Likes, 16 Comments, 19 Shares

## ยอดการมีส่วนร่วมในช่องทางต่าง ๆ ของ Thai PBS



ยอดการมีส่วนร่วมของเนื้อหาเกี่ยวกับ Better Mind Better Bangkok 2024 หลังจบงาน ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ของ Thai PBS ได้แก่ Facebook, Instagram, X และ YouTube รวมกันมียอดรวมกัน 3,339 Likes, 60 Shares และ 58 Comments

## ยอดการมีส่วนร่วมผ่าน Facebook Live ของ Sati App

11.9K Views

172 Likes

53 Comments

95 Shares



ยอดรับชม Live ผ่านช่องทาง Facebook และ TikTok ของ Sati App มียอดรับชมรวมทั้งหมด 11.9k Views, 169 Like, 95 Shares และ 53 Comments

## ยอดการมีส่วนร่วมในช่องทางต่าง ๆ ของ Sati App



91 Likes

1 Comment

50 Shares

ยอดการมีส่วนร่วมในโพสต์หลังจบงาน ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียของ Sati App ได้แก่ Facebook และ Instagram รวมกันมียอดรวม 91 Likes, 50 Shares และ 1 Comment

## เสียงจากผู้ชมที่รับชมผ่านการถ่ายทอดสด

ผู้ร่วมเสวนาทุกช่วงดีมากเลยคะ ชอบคุณมาก ๆ เลย

ขอบคุณวิทยากรทุกท่านมาก ๆ ค่ะ

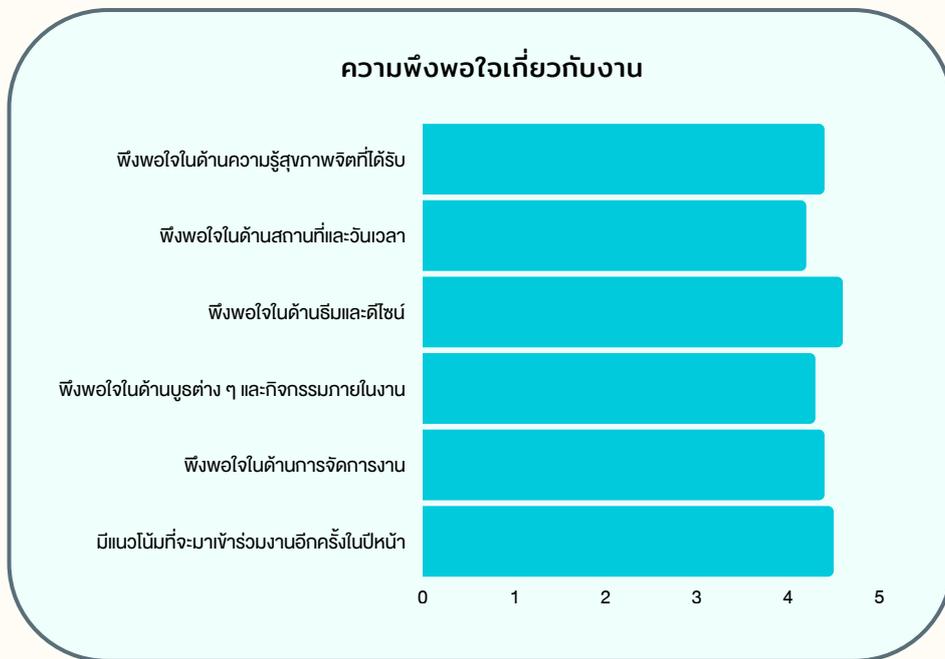
ฟังวิทยากรแล้ว ได้รับความรู้ดี ๆ เป็นประโยชน์มากคะ

# สรุปแบบสอบถามหลังงาน

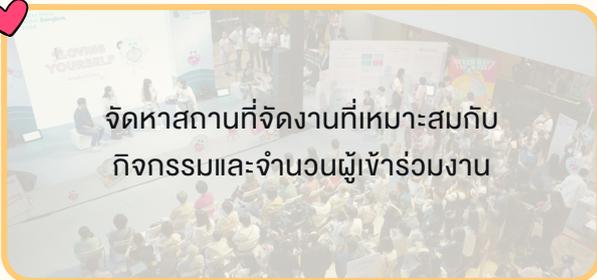
## ผลจากแบบสอบถาม

จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามหลังงานทั้งหมด 26 คน พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมของงานอยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.4 คะแนน ซึ่งมีรายละเอียดความพึงพอใจในแต่ละด้าน ดังนี้

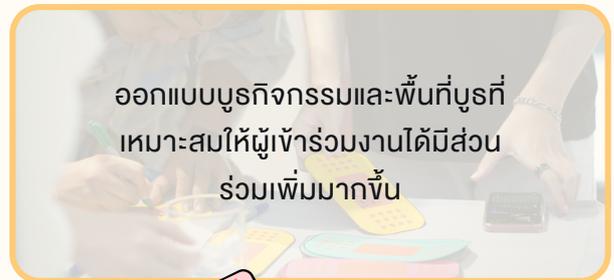
- ด้านความรู้สุขภาพจิตที่ได้รับ อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.4
- ด้านสถานที่และวันเวลา อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.2
- ด้านธีมและดีไซน์ อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.6
- ด้านบูธต่าง ๆ และกิจกรรมภายในงาน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.3
- ด้านการจัดการงาน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.4
- แนวโน้มที่จะมาเข้าร่วมงานอีกครั้งในปีหน้า อยู่ในระดับมีแนวโน้มสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.5



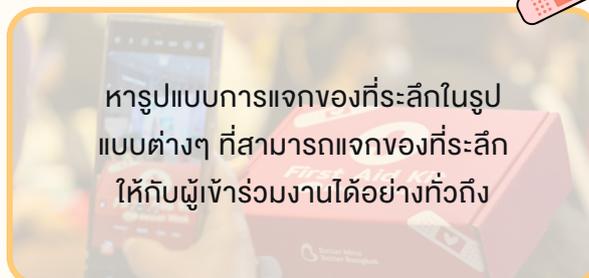
## สิ่งที่ได้เรียนรู้และจะนำไปพัฒนาปรับปรุงในครั้งถัดไป



จัดหาสถานที่จัดงานที่เหมาะสมกับกิจกรรมและจำนวนผู้เข้าร่วมงาน



ออกแบบบูธกิจกรรมและพื้นที่บูธที่เหมาะสมให้ผู้เข้าร่วมงานได้มีส่วนร่วมเพิ่มมากขึ้น



หารูปแบบการแจกของที่ระลึกในรูปแบบต่างๆ ที่สามารถแจกของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมงานได้อย่างทั่วถึง

## เสียงจากผู้เข้าร่วมงาน

“ในแต่ละหัวข้อบนเวทีสนทนาผู้ดำเนินรายการและวิทยากร มีการให้ความรู้ที่ค่อนข้างครบถ้วน แต่อยากชวนปรับการให้ข้อมูลตรงบูธกิจกรรมอยากพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ประจำบูธเพิ่มมากขึ้น เพราะมีเนื้อหาที่น่าสนใจ เช่น การจัดการสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน การปรับตัวเข้ากับคน Gen อื่นๆ ในที่ทำงาน หากมีเวลาได้แลกเปลี่ยนข้อมูลมากขึ้นจะดีมาก ส่วนภาพรวมของงานออกมาดูดีมาก ชอบคุณทีมงานทุก ๆ ท่านมากเลย”

“สถานที่จัดเลือกไป  
ปีหน้าอยากให้จัดงานในสถานที่ที่ใหญ่ขึ้น”

“ขอขอบคุณที่จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้นั้นมา หากเป็นไปได้ปีหน้าอยากให้แต่ละบูธมีพื้นที่ภายในบูธเพิ่มมากขึ้น และอยากให้เพิ่มกิจกรรมที่ได้มีการพูดคุยปรึกษา และได้ใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมนานขึ้นกว่านี้ แต่โดยรวมชอบงานปีนี้มากเลยจัดออกมาดีมาก ๆ”

“อยากให้งานเริ่มเร็วและกระชับเวลามากขึ้น และอาจจะแจกของที่ระลึกเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามบูธต่าง ๆ นอกเหนือจากการสะสมแสตมป์เพื่อรับของชิ้นใหญ่เพื่อลดขั้นตอน ส่วนตัวสนใจวงล้อความรู้สึกมากเป็นพิเศษเพราะมีข้อมูลอารมณ์ที่หลากหลายและครบถ้วนมาก ๆ ทีมงานอาจจะพิจารณาเป็นของแจกสำหรับปีหน้า เช่น พัดที่สกรีนวงล้อหรือวงล้อขนาดเล็ก ๆ นำไปใช้ที่บ้านได้ หรือพัฒนาต่อยอดใส่ไว้ในสติแอปก็ได้ เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์สำหรับผู้สนใจมาเป็นอาสาสมัครฟัง”

“อยากให้มิกิจกรรมในบูธที่หลากหลายมากขึ้นและอยากใช้เวลาเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมมากกว่านี้และหากมีกิจกรรมดี ๆ แบบนี้อีกในปีหน้าอยากให้มิกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น”

“ขอบคุณสำหรับกิจกรรมดี ๆ มี 3 สิ่งที่อยากบอก  
1. ช่วงเสวนาที่ดีมาก ๆ มีการนำ วิทยากรดี ๆ มาเล่าเรื่องราวให้ฟัง โดยเฉพาะคุณน๊วกลมและคุณดุจดาว  
2. อีกหนึ่งสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นคือ วงล้ออารมณ์ ที่อยากให้ผลิตออกมาจำหน่าย เพื่อจะได้เป็นอุปกรณ์คอยสำรวจตัวเองในทุก ๆ วัน

3. ประทับใจกล่องปฐมพยาบาลใจ โดยเฉพาะ Card (ขอเรียกว่าการ์ดซูใจ) อยากให้มีการผลิตออกมาจำหน่าย ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งคอยย้ำเตือนตัวเอง เราเอาการ์ดที่ได้จากงานมาไว้ที่โต๊ะอ่านหนังสือ คอยสำรวจตัวเองก่อนนอนทุกคืน

ปล. ตั้งใจติดตาม วงล้ออารมณ์ และการ์ดซูใจ ที่จะเป็น Tools ที่ดีสำหรับโอบอุ้มใจเราทุกคน 😊”

“ของที่ระลึกน้อย อยากให้มีของที่ระลึกเพิ่มขึ้นหรือแจกของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละบูธ”

# ภาพกิจกรรม



