



โครงการอบรมศิลปะนิทานภาพ ชีวิตและความตาย

หลักสูตรในโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death



คำนำ

โครงการอบรมศิลปะนิทานภาพชีวิตและความตาย เป็นกิจกรรมภายใต้แนวคิดชุมชนกรุณา โดยมีโจทย์ว่าเราจะมีแนวทางการสร้างสรรค์กิจกรรมใดบ้างให้ครอบครัวได้สื่อสารกัน เพื่อเข้าใจทัศนคติต่อชีวิตและความตาย ได้ใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยไปสู่การดูแลซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดีในช่วงท้าย การแตงนิทาน วาดภาพสีน้ำ การพูดคุยเรื่องราวชีวิตและความตายผ่านตัวละครในนิทาน เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นทางเลือกในการสร้างสรรค์ช่วงเวลาคุณภาพและโอกาสแห่งการบ่มเพาะความรู้สึกและความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน ทีมงาน Peaceful Death ขอขอบคุณครอบครัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดลองหลักสูตรศิลปะนิทานภาพชีวิตและความตาย ร้าน Present Moment ที่เอื้อเพื่อสถานที่ รวมทั้งเพื่อนกระบวนการชุมชนที่มาร่วมกันทำหลักสูตรให้สมบูรณ์ เราหวังว่าความรู้จากหลักสูตรนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์กิจกรรมดีและเป็นฐานในการสร้างชุมชนกรุณาในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ

ทีมงาน Peaceful Death



โครงการอบรมศิลปะนิทานภาพ ชีวิตและความตาย

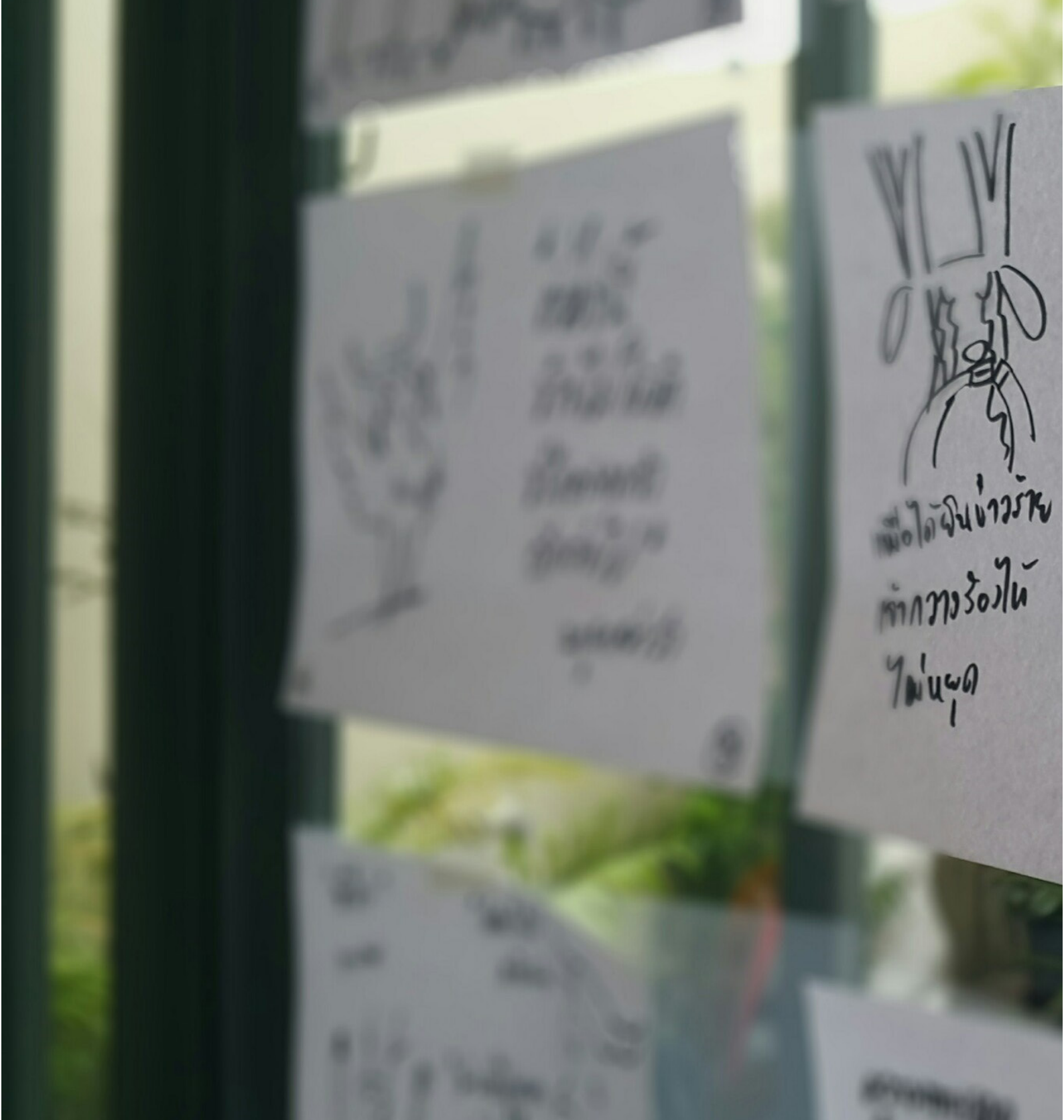
หลักการและเหตุผล

ชุมชนกรุณา (Compassionate Communities) คือ การสร้างเสริมศักยภาพ เครือข่ายชุมชนให้เข้มแข็ง มีหัวใจกรุณา จนสามารถให้ความช่วยเหลือดูแลความทุกข์ จากความสูญเสียของผู้ป่วยระยะท้าย และครอบครัวการสร้างปฏิบัติการชุมชนกรุณา ทำได้ในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ระดับกลุ่มไม่เป็นทางการ ระดับหน่วยงาน ไปจนถึงนโยบายระดับชาติ ปฏิบัติการดังกล่าวสามารถทำได้ทั้งระยะหลังจากที่ ความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว และในระยะการป้องกันแต่เนิ่น ซึ่งหมายถึงการสร้างเหตุปัจจัย หรือสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จนกระทั่งผู้ป่วยและครอบครัว สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้เวลาจะเหลือน้อย หรือแม้เผชิญกับความสูญเสียก็ตาม

การสร้างโอกาสให้ครอบครัวได้สนทนาเรื่องความตาย การสร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย กับผู้ดูแลในครอบครัวผ่านการใช้เวลาด้วยกันที่มีคุณภาพ การสนทนาสำรวจทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตและความตาย รวมถึงวาระวิกฤต คือการส่งเสริมสุขภาพรูปแบบหนึ่งในเชิงป้องกันก่อนวิกฤต จากการเผชิญโรคที่รักษา ไม่หายและการสูญเสีย โอกาสทั้งสองประการ สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมศิลปะนิทาน ภาพ ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เรียนรู้บุคลิกของกันและกันในมุมที่อาจไม่เคย เห็นมาก่อน เอื้อให้ครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันเป็นระยะเวลานาน ทั้งยังสร้างโอกาส ในการพูดคุยและยอมรับความพลัดพรากสูญเสีย

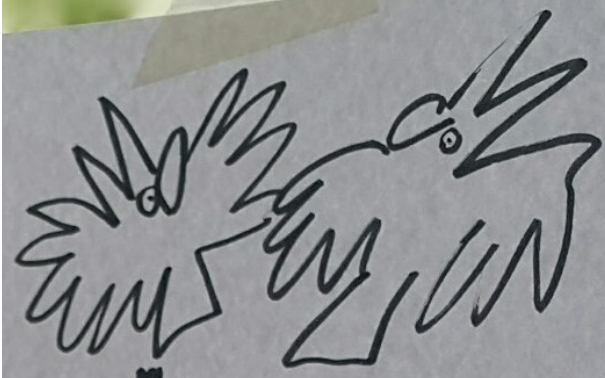
นอกจากกระบวนการศิลปะที่เอื้อต่อการสนทนาเรื่องชีวิตและความตายและ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวแล้ว ผลผลิตจากการทำนิทาน ยังช่วยสร้างเนื้อหา ที่เอื้อต่อทัศนคติที่ดีต่อความตายและการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายอีกด้วย

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี จึงได้จัดหลักสูตรอบรมศิลปะ นิทานภาพชีวิตและความตาย โดยใช้ระยะเวลาในการอบรม 3 วัน (ไป-กลับ) ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้



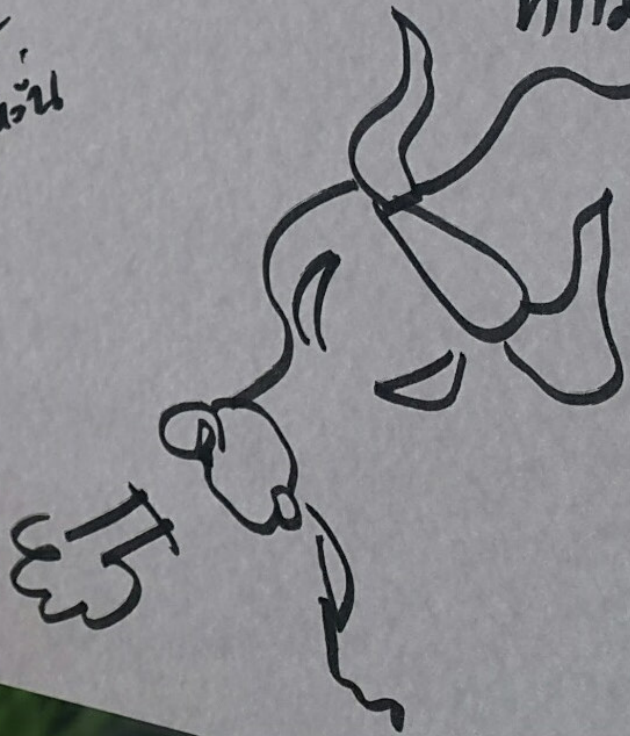
วัตถุประสงค์

1. ทำนิทานภาพ ที่มีเนื้อหาตระหนักรู้เรื่องการตายดี
2. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างคนรุ่น
ผู้สูงอายุ และรุ่นผู้ให้การดูแล
3. สร้างความตระหนักรู้ เรื่องวิถีสู่การตายอย่างสงบ
4. สร้างชุมชนกรุณา



นกปัด
คนวป
นารุณไพร
วิเศษ
ท้า:วัน

จันทร์ทิวไรธ
มันก็ตราบกชุก
ทำเต็มตาตลอด
ทำไมต้องป่วยเจ็บ
รรตราชกวาง



องค์ประกอบ

หลักสูตร 3 วัน 19 ชั่วโมง แบ่งเป็น

- * กิจกรรมศิลปะ 14 ชั่วโมง
- * กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 5 ชั่วโมง

กิจกรรม ทำมีคาชภาพ

หน้าสุดไม่ยอมให้คำปรึกษา

17, 19, 24, 26 ก.ย. 61

PRESENT MOMENT

เวลา =
กิจกรรม (10)

	17 กย	19 กย	24 กย	26 กย
900	แนะนำโครงการ	กิจกรรมกลุ่ม	กิจกรรมกลุ่ม	กิจกรรมกลุ่ม
930	กิจกรรมกลุ่ม	กิจกรรมกลุ่ม		
1000	เรื่องคาชภาพ	ทำนิทาน	ทำนิทาน	ทำนิทาน
1200	Character	ทำนิทาน		
1300	ART Appreciation.	เล่นบทบาทสมมติ	เล่นบทบาทสมมติ	ทำนิทาน + วรรณคดี
1330	Concept ART			
1400	Character			
1430		ทำนิทาน	ทำนิทาน	เล่านิทาน
1500	นิทาน 1/2		นิทาน 1/2	
1530	พูดคุย		พูดคุย	
1600	ART Appreciation	ART Appreciation	ฝึกเล่านิทาน	พูดบทเรื่อง

ทำนิทาน + วรรณคดี

เนื้อหา

- * ทักษะศิลปะ 3 ชั่วโมง พื้นฐานการวาดเส้นและการใช้อุปกรณ์และวิธีการใช้สีน้ำ
- * การทำนิทาน
 - การสร้างตัวละคร 4 ตัว 3 ชั่วโมง
 - การทำฉากพื้นหลัง 1 ชั่วโมง
 - การวาดฉากต่างๆ ในนิทาน 7 ชั่วโมง
- * กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว 1.5 ชั่วโมง
- * สร้างความตระหนักเรื่องการตายดี
 - แต่งนิทาน 1.5 ชั่วโมง
 - เล่นนิทาน 30 นาที
 - คุยเรื่องชีวิตและความตาย 1 ชั่วโมง
- * ถอดบทเรียน 30 นาที

รูปแบบการจัดอบรม

1. อบรมทักษะศิลปะเชิงปฏิบัติการ
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. การบ้าน
4. ฝึกแต่งและเล่นนิทาน

เงื่อนไขในการรับผู้เข้าร่วมอบรม

- * ผู้เข้าร่วมอบรมต้องมาเป็นคู่ คู่หนึ่งประกอบด้วย
 - ผู้ดูแล อายุ 20-55 ปี และ ผู้สูงวัย อายุ 56-65 ปีทั้งสองคนต้องมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน
- * มาร่วมอบรมได้ครบทั้ง 3 วัน 19 ชั่วโมง
- * สามารถเคลื่อนไหว และสื่อสารได้สะดวก
- * มีความสนใจสร้างสรรค์ศิลปะ
- * โอนค่ามัดจำ จำนวน 3,000 บาท โดยจะได้รับคืน เมื่อเข้าอบรมและส่งการบ้านครบตามเงื่อนไขของการอบรม
- * ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางศิลปะ



จำนวนผู้เข้าอบรม

จำนวนผู้เข้าร่วมอบรมขึ้นอยู่กับความสามารถในการรองรับของพื้นที่ และจำนวนวิทยากรศิลปะ

จำนวนคู่	พื้นที่ (ตรม.)	จำนวนวิทยากรศิลปะ	วิทยากรกลุ่มสัมพันธ์
5	100	1	1
10	150	2	1

อุปกรณ์

- ขาตั้ง 2 จุด
- กระดานสอน มีขนาดที่เหมาะสมกับขนาดของห้อง
- กระดาษสาธิต
- มีพื้นที่เติมน้ำ
- ปากกาไวท์บอร์ด
- โต๊ะสำหรับวาดรูป ขนาดไม่ต่ำกว่า 90x60 ซม. ต่อคู่ มีน้ำหนักเบา พับได้
- พื้นห้องไม่ควรเป็นพื้นพรม สามารถทำความสะอาดที่อาจเปรอะเปื้อนได้ง่าย
- สถานที่มีพื้นที่ในการทานอาหารร่วมกัน

แนวทางการสอน สำหรับครูศิลปะ

- ผู้สอนควรสร้างความมั่นใจในการผลิตงาน การวาดเส้น contour,
- สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชื่นชมและยอมรับผลงานของตน
- ให้อิสระกับผู้เรียน
- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัว
- ให้คำแนะนำรายบุคคล
- จำกัดสีในนิทาน ไม่เกิน 5 สี
- เลือกเทคนิคที่ง่าย ไม่ซับซ้อน
- ควรสอนเป็นขั้นตอนจากง่ายไปยาก

- วิทยากรอาจสาธิตตัวอย่างภาพที่ไม่สวยงามสมบูรณ์ เพื่อลดความกดดันในการผลิตงานให้สวยงามตามต้นฉบับ

แนวทางการเตรียมนิทาน

- * เตรียมไว้ครึ่งเรื่อง (9 ฉาก จาก 18 ฉาก) โดยเขียนเป็น Storyboard ให้อธิบายเนื้อเรื่องได้เข้าใจง่าย
- * เตรียมตัวละครที่วาดง่ายไม่เกิน 4 ตัว ตัวละครอาจเป็นสัตว์ หรือรูปทรงง่ายๆ
- * ตอนกึ่งกลางเรื่อง ออกแบบเนื้อเรื่องที่เป็นปมสำคัญเกี่ยวกับชีวิตและความตาย และชวนให้เกิดบทสนทนาระหว่างผู้เข้าร่วมในครอบครัว โดยมีเนื้อหาเช่น ความเจ็บป่วย, ความสูญเสีย, การพลัดพราก, ความแก่, การดูแล, ความสัมพันธ์, มีความเป็นชุมชน, ความไม่ประมาท, living will, advance care plan, ความกรุณา, การตายดี
- * วาด storyboard ให้ชัดเจน พร้อมข้อความ แต่ไม่ละเอียดเกินไป ให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีจินตนาการ จากนั้นถ่ายเอกสารนิทานให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคน
- * ในช่วงของการแตงนิทานครึ่งหลังวิทยากรควรจับประเด็นของแต่ละคู่ มาใส่เนื้อเรื่องให้มีเรื่องราวของทุกครอบครัว หากจำนวนผู้เข้าอบรมเยอะอาจแบ่งกลุ่มแตงนิทานที่มีครอบครัวหลายครอบครัวอยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อลดความหลากหลายและการกระจายของเส้นเรื่อง
- * ออกแบบสัดส่วนหนังสือให้เรียบร้อยขนาดที่วาดจริง 30x18 ซม. หน้าคู่ หนังสือจริง 37.5x22.5 ซม.

ตัวอย่างนิทาน นกฮูกไม่ยอมให้คำปรึกษา

ในป่าแห่งหนึ่งมีสัตว์ต่างๆ มากมาย มีนกฮูกเฒ่าเจ้าปัญญาอาศัยอยู่ มันคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่สรรพสัตว์ ครั้งหนึ่งมันแนะนำให้วางพบบแห่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มันแนะนำให้นกเงือกทำรังในโพรง พวกมันจึงพ้นภัยจากนายพราน มันแนะนำกระทิงที่กำลังทะเลาะพีนคินความสัมพันธ์จนมีลูกหลานมากมาย

วันหนึ่ง นกฮูกเฒ่าเรียกประชุมสัตว์ทั้งหลาย มันบอกว่าต่อไปนี่จะไม่ให้คำปรึกษาอีกต่อไปแล้ว เพราะมันไปหาหมอและพบว่ามันป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย และมันเหลือเวลาอีกไม่กี่วัน (ทิ้งปมให้แตงเรื่องต่อ).

ทีมงาน และคุณสมบัติ

- ครูศิลปะ
 - สอนทักษะการใช้อุปกรณ์
 - สอนทักษะการลงสี
 - ทักษะการวาดการ์ตูน
 - ทักษะการเขียน storyboard
 - ให้ความมั่นใจแก่ผู้เรียน
 - สามารถให้คำแนะนำในการเขียนภาพสีน้ำรายบุคคล
 - มีความยืดหยุ่นสูง
- กระบวนการกิจกรรม
 - มีทักษะการนำกิจกรรมกลุ่ม
 - สามารถเชื่อมโยงประเด็นชีวิตและความตายในกิจกรรม
 - สามารถทำกิจกรรม สรุปรูป และ ถอดบทเรียน
- ผู้ช่วยจัดกิจกรรม
 - รู้จักอุปกรณ์ศิลปะ เพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งาน
ได้ทันที่
 - รู้วิธีการล้างและจัดเก็บ
 - มีทักษะการวาดภาพ ลงสีน้ำขั้นพื้นฐาน
 - สามารถให้คำแนะนำการเขียนภาพสีน้ำรายบุคคล

อุปกรณ์

- กระดาษสีน้ำ กิ่งหยาบ ความหนา 300 แกรม
จำนวน 40 แผ่น
- สีน้ำเกรดศิลปิน 5 สี ขนาด 20ml จำนวนสีละ 2 หลอด
- สมุดสเก็ตช์ ครอบคลุมละ 2 เล่ม
- พู่กันเบอร์ 4, 8, 16 ครอบคลุมละ 2 ชุด
- จานสีแบบ 12-16 หลุม ครอบคลุมละ 2 ชุด
- ดินสอ HB ครอบคลุมละ 2 แท่ง
- ยางลบ ครอบคลุมละ 2 ก้อน
- ปากกาสีดำ 0.5 ก้านน้ำ ครอบคลุมละ 2 ด้าม
- บอร์ดรองวาด ขนาด 30x40 ซม. ครอบคลุมละ 2 แผ่น

- ถ้วยใส่น้ำครอบคร้วละ 1-2 ถ้วย
- ผ้าเช็ดพู่กันครอบคร้วละ 2 ผืน
- เทปครอบคร้วละ 1 ม้วน



- อุปกรณ์วิทยากร
- ขาตั้ง 2 อัน
 - ไวท์บอร์ดขนาด 60x80 ซม.
 - กระดาษสาธิต 60x80 ซม. 10 แผ่น
 - พู่กันเบอร์ 16 ขึ้นไป
 - ปากกามาร์คเกอร์หัวใหญ่



ตัวอย่างหลักสูตร 3 วัน (ตาราง)

3 วันเรียน 2 สัปดาห์ ควรจะตรงกับวันธรรมดา 1 วันที่เป็นวันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันอื่นอื่น ๆ เป็นวันเสาร์ อาทิตย์

วันที่ 1	
9.00 - 9.30	แนะนำตัว และโครงการ
9.30 - 10.00	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ลื่นซึกความสุข
10.00 - 11.00	กิจกรรม contour & water color painting
11.00 - 12.00	วาด character ของตัวละคร
12.00 - 13.00 พักกลางวัน	
13.00 - 14.00	วาด character ของตัวละคร
14.00 - 15.00	เล่านิทานครึ่งเรื่อง และร่วมกันแต่งนิทานจบเรื่อง
15.00 - 16.00	ชื่นชมผลงาน และสรุปบทเรียน

การบ้าน : วาด character ใส่อารมณ์ความรู้สึก

วันที่ 2	
9.00 - 9.30	เชือกวิเศษ
9.30 - 10.30	สอนวาดวิว และ background
10.30 - 10.40	แบ่งงานว่าบ้านไหนจะวาดรูปอะไร
11.00 - 12.00	วิทยากรเลือกรูปให้ครอบครัวละครูป ที่มีฉากใกล้เคียงกัน ให้วาดภาพเดียวกัน
12.00 - 13.00 พักกลางวัน	
13.00 - 14.00	ชื่นชมผู้อื่น
14.00 - 15.00	ทำนิทานภาพ
15.00 - 16.00	ชื่นชมผลงาน และสรุปบทเรียน

การบ้าน : วาดภาพที่เหลือทั้งหมดเว้นกรอบครึ่งละ 2 ภาพ และเตรียม
เล่านิทานไม่เกิน 10 นาที โดยให้ทั้งคู่มีบทบาทในการเล่า โดย
กำหนดให้เล่าจากภาพที่วาด

การบ้านครู : ทำ layout นิทาน ถอดบทเรียน ภาย ใจ ความสัมพันธ์ประเด็น
ความตาย และข้อแนะนำ

วันที่ 3	
9.00 - 9.30	กิจกรรมฝึกสติ น้บเลข น้วิเศษ
9.30 - 12.00	ทำนิทานภาพ
12.00 - 13.00 พักกลางวัน	
13.00 - 13.30	เล่านิทาน
13.30 - 16.00	ถอดบทเรียน (ครูเตรียม layout)
	ขอบคุณ + ขออภัยคู่ของตน
	แนะนำการไปต่อกับงานศิลปะ
	ทีมงานขอบคุณ และ ถ่ายรูปหมู่
	ตั้งกลุ่มงาน

การบ้าน : ทำกิจกรรมร่วมกัน วาดรูป และส่งมาทางไลน์

ตัวอย่างหลักสูตร 1 วัน (ตาราง) ชื่อกิจกรรม นิทานตอนจบ

9.00 - 9.30	แนะนำตัว
9.30 - 11.00	semi contour + สอนวาด 4 ภาพ ลงสี 2 สี
11.00 - 11.30	ให้โจทย์ในการแต่งเรื่องราว และกรอกรวาดภาพนิทาน
11.30 - 14.00	ผู้เข้าร่วมวาดนิทานภาพอย่างอิสระ
14.00 - 15.00	เล่านิทาน บ้านละไม่เกิน 7 นาที ไม่เกิน 6 ครอบครัว
15.00 - 15.30	ถอดบทเรียน

ข้อแนะนำ เพิ่มเติม

- * ผู้จัดควรอธิบายเกี่ยวกับคอร์สให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจก่อนว่า
ในกระบวนการอบรม มีการสนทนาเรื่องชีวิตและความตาย
- * เนื้อหานิทานเช่นเดียวกับหลักสูตรมาตรฐาน
- * เสนอให้วาดด้วยวิธี Semi-contour และให้ลงสี โดยจำกัด 2 สี
เล่านิทานแบบคนเล่าเล่าเอง ไม่มีเนื้อหาให้
- * แต่มีรูปเป็นไกด์ให้ 4 รูป เนื้อเรื่องเกี่ยวกับสัตว์ แต่งเรื่อง
โดยมีฉาก 4 อันนี้อยู่ในเรื่อง โดยจะทำภาพเพิ่มก็ได้
- * ภาพ เช่น รถพยาบาล หลุมศพ เขาเขียงดาว เตี้ยง

ภาคผนวก

ภาคผนวก

แนวทางการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมฝึกสติ

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่กัน แล้วผลัดกันนับเลข 1-2-3 จากนั้นเปลี่ยนการนับเป็นอิริยาบถต่างๆ

แทนที่การนับ 1 ด้วยการ ตบมือ

แทนที่การนับ 2 ด้วยการ ตีตื้นิ้ว

แทนที่การนับ 3 ด้วยการ ตบขา

2. กิจกรรม “ลิ้นชักความสุข”

ให้แนะนำตัว ยืนวงในและวงนอก ตามสัญญาณระฆัง เดินไปหาคนที่ไม่รู้จัก บอกเล่าหนึ่งประโยคเกี่ยวกับตัวเอง

ฉันชื่อ ทำอะไร....กับใคร..... แล้วมีความรู้สึกสุข

เมื่อครบรอบ สุ่มถาม ให้บอกเรื่องราวของเพื่อนที่เราจำได้ 1 ประโยคนั้น คนที่เพื่อนกล่าวถึง เลือกกล่าวถึงเพื่อนคนถัดไปโดยเลือกจากคนที่เหลือไม่ให้ซ้ำจนครบทุกคนในวง



วันแรก

3. นิทานครึ่งเรื่องตอนจบ

แต่ละบ้านคิดตอนจบ นำมาแลกเปลี่ยนกันฟัง แล้วหาตอนจบร่วมกันทั้งกลุ่ม

คำถาม :

ตอนจบตรงหรือใกล้เคียงกับที่คิดไว้ไหม

ถ้าตรงหรือใกล้เคียง รู้สึกอย่างไร

ถ้าไม่ตรงหรือไม่ใกล้เคียง รู้สึกอย่างไร

แบ่งปันความรู้สึกที่มีให้กลุ่มฟัง

คำถาม :

ชีวิตเราล่ะ ถ้าตอนจบตรงหรือไม่ตรงกับที่คิดไว้ จะรู้สึกอย่างไร?

วันที่สอง

กิจกรรมฝึกสติ ปลาตุ๊ก - ปลาช่อน

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาตุ๊กและปลาช่อน
เมื่อได้ยินคำว่า ปลาตุ๊ก ให้คนที่เป็ปลาตุ๊ก ตบมือปลาช่อน ปลาช่อนให้หนี
เมื่อได้ยินคำว่า ปลาช่อน ให้คนที่เป็ปลาช่อน ตบมือปลาตุ๊ก ปลาตุ๊กให้หนี
เล่นนิทานเรื่องปลาตุ๊ก ปลาช่อน โดย

“เชือกวิเศษ”

ให้เชือกเส้นหนึ่งแก่ผู้เข้าร่วมที่กำลังยืนล้อมวงอยู่ ให้โจทย์ว่าเชือกเส้นนี้
เป็นอะไรได้บ้าง แล้วให้ทำท่าทางประกอบ

แลกเปลี่ยนบทบาทเรียนที่ได้จากเกม

วันที่สาม

กิจกรรมฝึกสติ ให้ร้องเพลงว่า

ตัก ตัก มือ/ ตัก ตัก มือ/ ตัก ตัก มือ มือ ตัก ตัก มือ

เพิ่มศอก

ศอก ศอก

เพิ่มไหล่

ไหล่ ไหล่

กิจกรรม “นิ้ววิเศษ”

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่ คนหนึ่งเป็นนิ้ววิเศษ อีกคนตามนิ้ว สลับบทบาท
ผู้นำและผู้ตาม แล้วเปิดเพลง

สอบถามความรู้สึก



ทีมงานพัฒนาหลักสูตร

กลุ่ม Peaceful Death
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
ฐนิตา อภิชนะกุลชัย
วรรณวิภา มาลัยนวล
ชนาพร เหลืองระฆัง

สนับสนุนหลักสูตรโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มีนาคม 2562

