

บทที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

1. ประวัติความเป็นมาของยาเสพติดในประเทศไทย

มนุษย์ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมาช้านานแล้ว ยาเสพติดชนิดแรกที่รู้จักกันดี คือ ฝิ่น มนุษย์รู้จักปลูกฝิ่นมานับพันปี ยางฝิ่นถูกนำมาใช้เป็นทั้งยารักษาโรคและใช้ในทางบันเทิง

ประเทศไทยไม่ทราบแน่ชัดว่าฝิ่นเข้ามาตั้งแต่เมื่อใด เท่าที่มีหลักฐานครั้งแรกคือสมัย สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 หรือเมื่อ 600 ปี ผ่านมาแล้ว สมัยนั้นมีการประกาศใช้กฎหมายลักษณะโจร ซึ่งกล่าวถึงราชอาณาจักรแก่ผู้เสพฝิ่นหรือขายฝิ่นว่า “ ให้ประจานด้วยการตระเวนบกตระเวนเรืออย่างละ 3 วัน รับประทานทิว หรือจำคุกไว้จนกว่าจะอดได้ ถ้าอดได้แล้วให้เรียกทัณฑ์บนจากญาติพี่น้อง แล้วจึงปล่อยผู้สูบบุหรี่ออกจากโทษ”

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชกาลที่ 3 มีการปราบปรามอย่างเข้มงวด ในปี พ.ศ.2382 มีผลให้การค้าฝิ่นและสิ่งผิดกฎหมายอื่น ๆ ไปอยู่ในมือกลุ่ม “อั้งยี่” ในกรุงเทพฯ และห้าเมืองชายทะเล

ในสมัยรัชกาลที่ 4 ทรงเห็นว่าการปราบปรามไม่สามารถขจัดปัญหาการสูบบุหรี่ขายฝิ่นได้ และก่อให้เกิดความยุ่งยากวุ่นวายขึ้นทางการจึงควบคุมการค้าฝิ่นเสียเอง โดยมีการจัดตั้ง “กรมฝิ่นหลวง” ต่อมากลายเป็นกรมสรรพสามิต ในปัจจุบันมีการอนุญาตให้เปิดโรงยาฝิ่นอย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่ถึงกระนั้นยังมีการลักลอบค้าฝิ่นอย่างผิดกฎหมายกันอย่างแพร่หลาย

จนกระทั่งสมัย จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ประเทศไทยถูกมองในสายตาของชาวต่างชาติว่ามีความมัวหมองมากในเรื่องของการค้าฝิ่น จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้ให้สัญญาแก่สหประชาชาติว่า จะยกเลิกการค้าฝิ่นในประเทศไทยให้ได้ จึงได้ประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 37 ลงวันที่ 9 ธันวาคม 2501 ให้เลิกการเสพฝิ่นและจำหน่ายฝิ่นทั่วราชอาณาจักรไทยโดยเด็ดขาด พร้อมทั้งได้ยึดฝิ่นอุปกรณ์สูบฝิ่นจำนวนมากเผาทำลาย ครั้งแรกกลางท้องสนามหลวง สมัยนั้นคนที่ติดฝิ่นมักเป็นคนจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีน ใน 2 กลุ่ม คือ กรรมกรและเจ้าสัว รัฐบาลสมัยนั้นได้เปิดโอกาสให้ผู้ติดฝิ่นเข้ารับการรักษาและให้เบิกฝิ่นให้ได้ภายใน 6 เดือน ในขณะนั้นมีผู้ติดฝิ่นขึ้นทะเบียนทั้งสิ้น 70,985 คน เป็นชาย 69,961 คน และเป็นหญิง 1,024 คน

ยาเสพติดสมัยนั้นนอกจากฝิ่นแล้วยังมีกัญชา เหล้า และยานอนหลับ มีผู้ขายตั้งกล่าวเป็นเวลานานจนเกิดอาการทางจิตเรียกว่า “โรคจิตจากพิษ” มีหลักฐานการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโรคจิตในขณะนั้น ภายหลังการประกาศกฎหมายห้ามการเสพและจำหน่ายฝิ่นทั่วราชอาณาจักร เมื่อปลายปี พ.ศ.2501 เป็นต้นมา ได้มีการระบาดของยาเสพติดชนิดใหม่ และมีฤทธิ์ร้ายแรงกว่าฝิ่นหลายเท่า ได้แก่ “เฮโรอีน” มีการระบาด 2 ระลอก คือในปี พ.ศ.2501 – 2503 และ พ.ศ.2510 – 2512 เป็นเฮโรอีนที่ลักลอบนำเข้ามาจากประเทศฮ่องกง

เฮโรอีนมีระบาดในยุคแรก เป็นเฮโรอีนเบอร์ 3 คือ มีความบริสุทธิ์ต่ำใช้เสพโดยการสูบ ต่อมาในระหว่างสงครามเวียดนามมีการระบาดของเฮโรอีนอย่างหนัก โดยเฉพาะมีการพัฒนาเทคโนโลยีในการผลิต ทำให้ได้เฮโรอีนที่มีความบริสุทธิ์สูง เป็นเฮโรอีน เบอร์ 4 สามารถที่จะใช้ฉีดเข้าเส้นเลือดสู่ร่างกาย ทำให้เฮโรอีนออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้เร็วและรุนแรงมากขึ้น

ในปี พ.ศ.2519 เริ่มพบผู้ติดสารระเหยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลชัยภูมิเป็นรายแรก และเพิ่มจำนวนขึ้นในปีต่อ ๆ มา พ.ศ. 2520 สื่อมวลชนได้ออกข่าวการระบาดของสารระเหยในเด็กนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงราย โดยซื้อสารระเหยขวดเล็กจากร้านขายของทั่วไปมาสูดดมกันอย่างแพร่หลาย

ยาเสพติดในกลุ่มยากระตุ้นประสาทและยามี ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา มีการนำมาใช้ในหมู่มุขผู้ใช้งาน และคนขับซีทรูทางไกล เพื่อให้สามารถทำงานได้มากขึ้นโดยไม่ง่วงนอน แต่ในระยะหลังยาม้าได้ระบาดเข้าไปในกลุ่ม “วัยรุ่นหรือเยาวชน” อย่างหนัก จุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานและความบันเทิง การเสพมกเสพโดยการสูบไอแทนวิธีกิน ซึ่งจะทำให้ติดยาได้ง่าย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก ยาม้าได้ถูกเปลี่ยนชื่อเป็นยาบ้า เมื่อปี พ.ศ. 2539 โดย นาย เสนาะ เทียนทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย สาเหตุเนื่องจากเมื่อเสพในปริมาณมาก จะควบคุมจิตใจไม่ได้ แล้วแสดงอาการบ้า ๆ อาจจะทำลายตนเองหรือผู้อื่น

ยากระตุ้นประสาทใหม่ ๆ หลายชนิดเริ่มมีการนำเข้าจากต่างประเทศและแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่นบางกลุ่ม เช่น ยาอี หรือ เอ็กซ์ตาซี (Ecstasy) และโคเคน (Cocaine) ซึ่งมีราคาแพงและเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

จากลำดับเหตุการณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิวัฒนาการของการระบาดของยาเสพติด เริ่มต้นจากยาเสพติดที่เป็นสารธรรมชาติ (Natural Products) เช่น ฝิ่น กัญชา เป็นต้น สารดังกล่าวแม้ว่าจะมีอันตรายต่อร่างกายไม่รุนแรงเท่าใด ต่อมาเมื่อมีการนำสารธรรมชาติเหล่านี้มาสังเคราะห์จนกลายเป็นสารเสพติดชนิดใหม่ในลักษณะสารสังเคราะห์ (Synthetic Products) เช่น เฮโรอีน และโคเคน ด้วยความเจริญทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้นักเคมีสามารถดัดแปลงโครงสร้างทางเคมีของสารต่าง ๆ ได้ความรู้ทางด้านนี้ถูกนำมาใช้เพื่อผลิตสารเสพติดชนิดใหม่ที่ออกฤทธิ์รุนแรงที่เรียกว่า Designer Drugs ซึ่งเป็นสารเสพติดที่สามารถผลิตได้มากมายหลายชนิดปัจจุบันมีหลายสิบชนิด เช่น ยาอี ก็เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงมาจากเมทแอมเฟตามีน

หากการดำเนินการแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทยไม่ทำอย่างจริงจัง คาดว่าในอนาคตอันใกล้การระบาดของสารกระตุ้นประสาท หรือสารหลอนประสาทจำพวก Designer Drugs จะผลิตภายในประเทศแทนการลักลอบนำเข้า และยากต่อการแก้ไขปัญหาอย่างยิ่ง

2 ประเภทของยาเสพติด

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุขได้ระบุชื่อยาเสพติดไว้ทั้งสิ้น 104 ชนิด และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท 4 ประเภท 42 ชนิด รวมเป็น 146 ชนิด แต่ทางวิชาการได้แบ่งยาเสพติดออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 แบ่งตามสิ่งที่เกิด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น

(1) ยาเสพติดธรรมชาติ เป็นสารที่กลั่นหรือสกัดมาจากพืชบางชนิดโดยตรง เช่น ฝิ่น โคเคน กัญชา รวมทั้งการนำสารจากพืชเหล่านั้นมาปรุงเป็นอย่างอื่น โดยกรรมวิธีทางเคมี เช่น มอร์ฟิน เฮโรอีน ซึ่งผลิตมาจากฝิ่น เป็นต้น

(2) ยาเสพติดสังเคราะห์ เป็นสารที่ผลิตขึ้นมาจากห้องปฏิบัติการด้วยกรรมวิธีทางเคมี มาใช้แทนยาเสพติดธรรมชาติได้ ออกฤทธิ์เหมือนยาเสพติดธรรมชาติ เช่น เมทิลทริน ไฟเซปโดน เททาโดน เป็นต้น

2.2 แบ่งฤทธิ์ตามชนิดของยาที่มีผลต่อร่างกายมนุษย์ แบ่งได้ ดังนี้

(1) ออกฤทธิ์กดประสาท ได้แก่ ยาที่ออกฤทธิ์ทางกดประสาทเมื่อเสพแล้วจะทำให้คลายความทรมาน ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกาย บรรเทาความว้าวุ่นทางจิตใจ ทางอารมณ์ คลายความหมกมุ่น ทำให้เกิดความสุข เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน เซโดบาร์บิทัล เป็นต้น

(2) ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาเสพติดที่ออกฤทธิ์ในทางกระตุ้นเร่งเร้าประสาทและสมอง ในขณะที่ยาออกฤทธิ์ทำให้ผู้เสพเพิ่มความสามารถชั่วระยะเวลาหนึ่ง หรือช่วยเพิ่มความสามารถชั่วระยะเวลาหนึ่ง หรือช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ทำให้เกิดความสุข จิตใจปลอดโปร่ง เช่น โคเคอีน

(3) ออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ ยาเสพติดที่ทำให้ประสาทสัมผัสสูญเสียสมรรถภาพ เกิดความรู้สึกในทางสัมผัสประสาทโดยไม่มีสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่น ภาพหลอนได้ยินเสียงทั้ง ๆ ที่ไม่มีเสียง บางทีคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ หะเหินเดินอากาศได้ เช่น ยาแอลเอสดี ดีเอ็มที เป็นต้น

(4) ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน ยาจำพวกนี้อาจออกฤทธิ์ผสมกันทั้งกดประสาท หลอนประสาท หรือกระตุ้นประสาทไปพร้อมกัน เช่น กัญชา เมื่อเสพจำนวนน้อยจะกดประสาทอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อเสพมากขึ้นจะกลายเป็นหลอนประสาท

2.3 แบ่งตามลักษณะของสารที่ใช้ในวงการแพทย์

พวกที่ 1 ได้แก่ ฝิ่น หรือสารที่มีส่วนประกอบของฝิ่น เช่น มอร์ฟิน ทิงเจอร์ เฮโรอีน โคเคอีน รวมไปถึงสารสังเคราะห์หลายอย่างที่มีคุณสมบัติคล้าย ๆ กัน

พวกที่ 2 ได้แก่ ยานอนหลับชนิดต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อสมองส่วนกลาง ยาพวกนี้มีจำหน่ายทั่วไป เช่น ฟิโนบาร์บิทัล เหล้าแห้ง เซอเนอร์บัทริบาล รวมทั้งยา

นอนหลับที่ใช้บาร์บูเรต ได้แก่ ไบรไมด์คลอโรล ไฮเดรตพาร์บตี และยาสังเคราะห์ใหม่ ๆ เช่น กลูตาไมล์ และเมตาไกลูอาโลน

พวกที่ 3 ยากระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน และไบกระท่อม

พวกที่ 4 ยาที่ทำให้ประสาทหลอน ได้แก่ กัญชา แอลเอสดี เอสทีพี ดีเอ็มที ยาเหล่านี้ทำให้ประสาทส่วนการรับฟังของคนผิดไปจากเดิม รวมทั้งสารอย่างอื่นและเห็นบางชนิด

พวกที่ 5 แอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดประเภทหนึ่งด้วย เพราะเมื่อดื่มจนติดแล้วจะทำให้ผู้ดื่มมีความต้องการและเพิ่มปริมาณการดื่มเรื่อย ๆ ไป อีกทั้งมีโทษต่อร่างกายเหมือนยาเสพติดชนิดอื่น ๆ

3. ชนิดของยาเสพติด

ยาเสพติดที่พบว่ามีผลกระทบในประเทศไทยมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีความสำคัญสรุปได้ ดังนี้

1 ฝิ่น (Opium) ฝิ่นเป็นพืชล้มลุก เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็น เช่น ทางภาคเหนือของประเทศไทย ดอกฝิ่นมีสีสวยสะดุดตา เมื่อดอกบานเต็มที่และกลีบดอกร่วงหมดจะเหลือเป็นผลฝิ่นมีรูปร่างเป็นกระเปาะ พอผลฝิ่นแก่ผู้ปลูกจะใช้มีดเล็ก ๆ กรีดผลฝิ่นเป็นริ้ว ๆ จะมียางสีขาวข้น ๆ ไหลซึมออกมา ปล่อยให้ยางแห้งจนเป็นสีน้ำตาลเข้มจึงจะขูดยางนั้นมาใช้งาน เรียกว่า “ฝิ่นดิบ” ก่อนใช้จะนำยางดิบมาเคี้ยวให้สุก ซึ่งจะมีลักษณะเป็นยางเหนียวสีดำ การเสพมักนิยมใช้วิธีการสูบ โดยบรรจุฝิ่นในกล่องฝิ่นใช้ไฟลนให้ระเหยเป็นควันแล้วสูบเอาควันนั้นเข้าไป บางรายอาจปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานก็มี ฝิ่นมีฤทธิ์กดประสาทผู้เสพจะเคลิบเคลิ้ม เบื่ออาหาร ร่างกายผ่ายผอม สุขภาพทรุดโทรม บางรายอาจมีประสาทหลอน บางรายมีโรคแทรกซ้อน เช่น วัณโรค และโรคขาดสารอาหาร

2 มอร์ฟีน (Morphine) มอร์ฟีนเป็นสารแอลคาลอยด์ ที่สกัดมาจากฝิ่นเดิมมีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขม ฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 8 – 10 เท่า มอร์ฟีนมีทั้งชนิดผงชนิดเกล็ด และชนิดน้ำบรรจุในหลอดแก้วสำหรับฉีด มอร์ฟีนมีฤทธิ์กดประสาททำให้มีนชาหมดความรู้สึกรู้สึกความเจ็บปวด วงการแพทย์นำมอร์ฟีนมาใช้เป็นยาระงับความเจ็บปวดของคนไข้จากโรคบางชนิดหรือจากบาดแผล ผู้เสพติดจะมีความต้องการในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าไม่ได้เสพจะกระวนกระวาย อาเจียน มีไข้สูง เจ็บปวดที่ร่างกาย การใช้เกินขนาดอาจถึงตายได้ เพราะมอร์ฟีนจะกดทับศูนย์การควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจช้าลงกว่าปกติ

3 เฮโรอีน (Heroin) เฮโรอีน เป็นสารที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีลักษณะเป็นผงสีขาว มีฤทธิ์มากกว่ามอร์ฟีน 4 – 8 เท่า และมีฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 80 – 100 เท่า จึงเสพติดง่าย และนับเป็นยาเสพติดที่มีอันตรายร้ายแรงที่สุดและแพร่หลาย ปัจจุบันมีเฮโรอีนแพร่ระบาดอยู่ 2 ชนิด

3.1 เฮโรอีนผงบริสุทธิ์ (ผงขาว) หรือ มีรหัสเรียกว่า เฮโรอีน เบอร์ 4 ลักษณะเป็นผลสีขาวละเอียด รสขมจัด ไม่มีกลิ่น วิธีเสพนิยมละลายน้ำฉีดเข้าเส้นเลือด

3.2 เฮโรอีนผสม หรือเฮโรอีน เบอร์ 3 เป็นเฮโรอีนไม่บริสุทธิ์ มีสารอื่นผสม เช่น สารหนู น้ำประสานทอง (บอแรกซ์) ยานอนหลับ ยาแก้ปวด สตรีกนิน มีเนื้อเฮโรอีนเพียง 8 – 12 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น มีสีต่าง ๆ เช่น สีม่วง สีชมพู สีแดง สีเหลือง บางทีผลิตเป็นเกล็ดหรือผงหยาบ ๆ บรรจุในแคปซูล หรือในถุงพลาสติก การเสพนิยมนำมาฉีแล้วสูบเอาควัน เรียกว่าไอระเหย ผู้เสพจะได้ฉายาว่า “สิงห์อมควัน”

4 กัญชา (Marihuana) กัญชาเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง แต่ละใบแตกเป็นแฉกยาว ๆ หลายแฉก ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ โดยช่อดอกตัวผู้กับดอกตัวเมียไม่ได้อยู่ต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวเมียเรียกว่า “กระหรีกัญชา” เป็นส่วนของกัญชาที่มีฤทธิ์มาก ทำให้มีอาการมึนเมา ในใบและดอกตัวเมียมียางที่มีสารเสพติดคือสาร Tetrahydrocannabinol (THC) ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทกระตุ้นประสาทและหลอนประสาท การเสพนิยมการสูบ ฤทธิ์ของกัญชาจะทำให้ผู้เสพเกิดภาพหลอน หัวเราะรำเริง พูดมาก เสียงดังคล้ายเมาสู่รา และมีอาการของผู้เป็นโรคจิตชนิดหนึ่งเรียกว่า “บ้ากัญชา”

5 กระต่อม (Kratom) พืชกระต่อมเป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ประเทศไทยมี 2 ชนิด คือ ชนิดก้านและเส้นใบเป็นสีแดงเรื่อ ๆ อีกชนิดหนึ่งสีเขียวดอกกลมโต ผลเท่าลูกพุทราไทย ล้อมรอบด้วยเกสรสีแดงเรื่อ คล้ายดอกกระถิน วิธีเสพใบกระต่อมมี 2 วิธีคือ ใช้น้ำคั้นใบสด ๆ ครั้งละ 3 – 4 ใบ โดยลอกก้านและเส้นใบออกก่อน หรือตากแห้งแล้วนำไปปั่นชงกับน้ำร้อนดื่ม ครั้งละ 1 ช้อนชา รสของใบกระต่อมขมและเผื่อนเล็กน้อย เนื่องจากมีอินทรียสาร (Alkaloid) ชื่อว่า Matrajina ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทคล้ายโคเคนหรือใบโคคา ผู้เสพประสาทจะมีเมตตาใจคอหนักแน่น อารมณ์ดีแจ่มใส หายปวดเมื่อย เร็วแรงดี ทำงานเพลินไม่เหนื่อย

6 เห็ดขี้ควาย (Magic Mushroom) เห็ดขี้ควายเป็นเห็ดพิษที่เกิดขึ้นตามกองขี้ควายแห้ง สีของเห็ดจะมีสีเหลืองซีดคล้ายเห็ดฟาง ขนหัวของเห็ดจะมีสีน้ำตาลเข้มจนถึงสีดำ บริเวณก้าน (Stalk) ที่ใกล้จะถึงตัวเห็ดจะมีแผ่นเนื้อเยื่อบาง ๆ สีขาวแผ่ขยายออกรอบก้าน แผ่นนี้คล้ายวงแหวน พบทั่วไปในประเทศไทย ดอกกว้าง 6.5 – 8.8 เซนติเมตร ลำต้นสูง 5.5 – 8 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8 – 1.0 เซนติเมตร เห็ดขี้ควายมีสารทำลายประสาทอย่างรุนแรง 2 ชนิด คือ ไฮโลซินและไฮโลซิฟีน จะทำให้ผู้เสพมีอาการเมา เคลิบเคลิ้มและบ้าคลั่งในที่สุดวิธีเสพคือการบริโภคดอกเห็ด ผู้ที่มีภูมิต้านทานน้อยถ้าบริโภคปริมาณมากอาจถึงตายได้ คนไทยไม่นิยมบริโภค เพราะรู้ว่าเป็นเห็ดพิษ

7 ยาบ้า (Amphetamine) ยาบ้า หรือ ยาขยันมีชื่อเรียกทางยาวว่า “แอมเฟตามีน” มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีทั้งชนิดแคปซูล และชนิดเป็นเม็ด รูปร่างต่าง ๆ เช่น รูปกลม รูปเหลี่ยม รูปหัวใจ มีสีขาว สีเหลือง สีน้ำตาล สีฟ้า หรือหลากสีในเม็ดเดียวกัน การเสพใช้วิธีการรับประทานและสูบควัน ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้ตาแข็ง

ไม่รู้สึกง่วงนอน เบื่ออาหาร ระยะแรกจะขยันทำงาน ต่อมาจะขี้เกียจ นิยมใช้มากในกลุ่มเยาวชน วัยแรงงาน ผู้ขับขี่ยานยนต์ เมื่อยาหมดฤทธิ์ถ้าไม่ได้เสพอีกจะรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอนจัด เวียนศีรษะ เสร้าซึม และหลับใน เป็นอันตรายมากสำหรับผู้กำลังขี่ยานยนต์ หรือทำงานกับเครื่องจักร ใช้จ่ายเกินขนาด จะทำให้ประสาทเครียด หัวใจเต้นแรงผิดปกติ จิตใจสับสน เป็นลมชัก หมดสติ หลอดเลือดในสมองแตก หัวใจวาย และตายในที่สุด

8 แอลเอสดี (LSD) แอลเอสดี มีชื่อเต็มว่า Lysergic Acid Diethyl Lamide เป็นสารสังเคราะห์จากเชื้อราชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส นิยมทำเป็นแคปซูล หรือเป็นเม็ดมีสีต่าง ๆ กัน เช่น สีขาว สีเขียว สีฟ้า สีเหลือง เสพโดยวิธีรับประทาน แอลเอสดีมีฤทธิ์หลอนประสาท การรับรู้แปรปรวน อารมณ์อ่อนไหว ควบคุมตนเองไม่ได้ หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง เสพติดแล้วเลิกยาก ถ้าไม่ได้เสพจะหงุดหงิดอาจทำร้ายผู้อื่นได้ เสพนาน ๆ จะมีอาการโรคจิตถึงขั้นกังวลจนฆ่าตัวตายได้

9 บาร์บิทูเรต (Barbiturates) หรือเหล่าแห่ง บาร์บิทูเรต เป็นยาที่มีฤทธิ์กดประสาททำให้สมองทำงานน้อยลง ซึ่งได้แก่ ยานอนหลับ ยาระงับประสาท บางครั้งเรียกว่าเหล่าแห่ง เซค ไก่แดง ปีศาจแดง มีลักษณะเป็นเม็ดหรือเป็นแคปซูล รับประทาน แพทย์ใช้ยาบาร์บิทูเรตในผู้ป่วยนอนหลับ ผู้เสพที่ไม่ได้อยู่ในการควบคุมของแพทย์จะมีอาการมีนงง หงุดหงิด เลื่อนลอย สมองประสาทเสื่อมโทรม ก้าวร้าวผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรืออาจฆ่าตัวตาย

10 ยาอี (Ephedrine) อีเฟดรีน หรือชาวบ้านเรียกว่า อี้ อี้ หรือ ยาอี เป็นสารธรรมชาติที่รู้จักดี คือ หมากห้วง หมากหวง (สะกดคำอ่านจากภาษาจีน) ข้อดีมีสารต่อระบบประสาท ซิมพาเซติก แพทย์ใช้ลดการเกร็งของหลอดลม บรรเทาอาการคัดจมูก ป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิต หยอดตาทำให้รูม่านตาขยาย จึงรักษาโรคทางตาบางอย่างได้ ข้อเสียมีผลต่อระบบประสาท นอนไม่หลับสับสน ตื่นเต้น อ่อนเพลีย หวาดกลัว จิตผิดปกติ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ เจ็บหน้าอก เหงื่อออกมาก ปากแข็ง เบื่ออาหาร วิธีเสพนิยมรับประทาน มีฤทธิ์น้อยกว่าแอมเฟตามีน

11 ยาเค (Ketamine, Ketary, Ketava) ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ.2521 ยาเค จัดเป็นยาควบคุมพิเศษเพราะเป็นยาที่มีอันตรายสูง แพทย์จะใช้กับผู้ป่วยเฉพาะที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น ยาเคถูกสังเคราะห์ขึ้นมาใช้เป็นยาสลบก่อนการผ่าตัด สาเหตุที่ทำให้ยาเคกลายเป็นปัญหาเพราะมีเยาวชนนำยาเคมาใช้เป็นสิ่งมีนเมา และพบว่า การนำยาเคใช้ร่วมกับยาเสพติดร้ายแรง เช่น ยาอี และโคเคน จะออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง เสพเข้าไปจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม รู้สึกตนเองมีอำนาจพิเศษ ความคิดสับสน ตอบสนองสิ่งแวดลอมผิดไป เห็นภาพหลอน น่ากลัว แม้เลิกเสพยังอาจเป็น Flash backs ที่สุดอาจวิกลจริต

12 ICE (Mathamphetamine Hydroehloride) ICE คือ เมทแอมเฟตามีน ในรูปของผลึกใสความบริสุทธิ์สูง สกัดได้จากสารอีเฟดรีน ชื่อ "ICE" เรียกตามลักษณะที่ปรากฏ คือเป็นก้อนผลึกใสเหมือนน้ำแข็ง จัดเป็นยาเสพติดประเภท 1 การออกฤทธิ์จะกระตุ้นประสาท

ออกฤทธิ์นาน 8 – 12 ชั่วโมง มีผลต่อสมองโดยตรง วิธีเสพผสมน้ำฉีดยา สูบ หรือสูดควัน ราคาสูงมาก แหล่งผลิตอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน ลักลอบนำเข้าจากฮ่องกง

13 โคเคน (Cocaine) โคเคน เป็นสารอัลคาลอยด์ สกัดออกมาจากใบของต้นโคคา มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวและสามารถระงับความรู้สึกเฉพาะแห่งได้ ทางทางการแพทย์ใช้โคเคนเป็นยาชาเฉพาะที่สำหรับการผ่าตัดคนไข้ บางคนใช้โคเคนเพื่อปลุกประสาท การใช้โคเคนปริมาณมากจะทำให้เสียการทรงตัว ปวดศีรษะกระตั้นหัน เกิดประสาทหลอน รู้สึกหวาดระแวง จึงทำให้เป็นคนดุร้าย เสพมากเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นอัมพาต ระบบหมุนเวียนของโลหิตหยุดทำงาน หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตในที่สุด

14 สารระเหย สารระเหย เป็นยาเสพติดชนิดที่หาซื้อได้ง่ายเพราะมีขายอย่างเปิดเผยและราคาถูก มีลักษณะเป็นของเหลว มีกลิ่นระเหยได้ง่าย เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ น้ำยาทาเล็บ สเปรย์ สีทาบ้าน เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ติดสารระเหยมี 2 สาเหตุ คือ ความไม่ได้ตั้งใจเนื่องจากบางคนทำงานเกี่ยวข้องกับสารระเหยเป็นประจำ ต้องสูดดมเป็นประจำ จึงติดสารระเหยโดยไม่รู้ตัว สาเหตุที่ 2 เกิดจากความตั้งใจนำสารระเหยมาสูดดมอย่างจงใจ บางคนอยากรู้ อยากลอง เพื่อนชักชวน

วิธีเสพสารระเหย

1. ใช้สำลีชุบสารระเหย แล้วจ่อจุ่มกูดมเข้าไป
2. ใช้สำลีชุบสารระเหย ใส่ในหลอดยาจุ่มกูดม
3. นำสารระเหยที่ต้องการใส่ในถุงพลาสติกเสียบหลอดกาแฟ รัดปากถุงด้วยยาง เวลาต้องการสูดดมให้ยกปลายหลอดจ่อที่จุ่มกูดมแล้วสูดดม
4. ยกขวดหรือกระป๋องที่บรรจุสารระเหยขึ้นสูดดมโดยตรง

พิษภัยของสารระเหย มี 2 แบบ คือ เกิดพิษขึ้นทันทีทันใด โดยเกิดขึ้นหลังจากสูดดมจะเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หายใจถี่ มือสั่น สูดดมมากจะทำให้หมดสติ หัวใจอาจวาย และเสียชีวิต และแบบที่ 2 พิษเรื้อรัง จะเกิดกับผู้สูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีอาการหลอดลมอักเสบ ไอ ไตอักเสบ โลหิตจาง เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว สมองพิการ กล้ามเนื้อลีบ เป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท ความประพฤติก่อและอุปนิสัยเปลี่ยนไป ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือวิธีการใดที่สามารถรักษาอวัยวะระบบต่าง ๆ ที่เสียหรือพิการให้กลับคืนมาเป็นปกติได้

15 บุหรี่ (Cigarette) บุหรี่ตามพระราชบัญญัติยาสูบ พ.ศ.2509 หมายถึง ยาเส้น หรือยาเส้นปรุง ไม่ว่าจะมียาแห้งหรือยาอัดเจือปนหรือไม่ ซึ่งมวนด้วยกระดาษหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทนกระดาษ หรือใบยาแห้ง หรือยาอัด

สารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบุหรี่ที่สำคัญ

- นิโคติน (Nicotine) เป็นสารอัลคาลอยด์ มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี 95% จะจับในปอด มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูง

- ทา (Tar) เป็นน้ำมันเหนียวข้นสีน้ำตาล ทำให้ระคายเคือง ไอ ฤๅกลม ในปอดขยายขึ้น สาเหตุมะเร็งปอด

- คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) เป็นก๊าซจากควันบุหรี่ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง หายใจสั้น เหนื่อยง่าย

- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogencyanide) จะทำลายเยื่อบุหลอดลม ชนิดมีขน ไอมี่เสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

- แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุทำให้หลอดลมอักเสบ

- สารกัมมันตภาพรังสี ในควันบุหรี่ยังมีรังสีแอลฟา ก่อให้เกิดมะเร็ง

- แร่ธาตุต่าง ๆ เป็นสารตกค้างในใบยาสูบ จากการพ่นยาฆ่าแมลง เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะเป็นพิษได้

16 สุรา (Alcohol) สุราเป็นยาเสพติดที่มีแอลกอฮอล์ คนที่ติดสุราจะมีหน้าตาแดง ใบหน้าบวมฉุ มือสั่น เนื้อตัวสกรปรก ถ้าไม่ไ้ดื่มจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ผื่นร้าย ประสาทหลอน สุราก็ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคกระเพาะ ไตอักเสบ ข้ออักเสบ (เกาต์) พิษสุราเรื้อรัง โรคหัวใจ

17 ชาและกาแฟ ชาและกาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน (Caffeine) จัดเป็นยาเสพติดอย่างอ่อน มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หายง่วง โห้ซจากสารคาเฟอีน ทำให้หัวใจเต้นช้า เนื่องจากศูนย์ควบคุมกล้ามเนื้อของผนังหลอดเลือดในสมองถูกกระตุ้น ทำให้หลอดเลือดหดตัว ใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ

4. วิธีสังเกตุผู้ติดยาเสพติด

เป็นธรรมดาที่ผู้ติดยาเสพติดย่อมจะแสดงพฤติกรรมซ่อนเร้น ไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าตนเองติดยาเสพติด แต่อย่างไรก็ดี ประชาชนทั่วไปสามารถสังเกตุได้ว่าใครติดยาเสพติด ดังนี้

4.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

4.1.1 สุขภาพทั่วไปทรุดโทรม เพราะฤทธิ์ยาอาจทำให้ไม่หิวหรือเบื่ออาหาร ร่างกายจะผอมซีด หน้าหนักลด ทำงานหนักไม่ไหว บุคคลที่เสพติดจำนวนมากจะมีโรคแทรกต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น โรคทางเดินอาหาร ปวดท้อง ดับแข็ง โรคปอดบวม วัณโรค เป็นผลตามร่างกาย

4.1.2 ร่างกายสกรปรก มีกลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ นิ้วมือมีคราบเหลือง ๆ สกรปรก

4.1.3 ชอบแต่งตัวด้วยการสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวเพื่อปิดรอยเข็มฉีดยาหรือแผลเป็นที่เกิดขึ้น และมักนิยมใส่แว่นตาดำ หรือสีเข้มเพื่อปิดบังม่านตาหรือขยาย

4.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม

- 4.2.1 ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ เช่น คนทำงานก็ขาดงาน นักเรียนก็ขาดเรียน
 - 4.2.2 ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจอ่อนแอ
 - 4.2.3 อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวไม่มีเหตุผล พุดจก้าวร้าวม്മแต่กับบิตามารดาชอบอยู่สันโดษ หลบหน้าเพื่อนฝูง
 - 4.2.4 มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
 - 4.2.5 สูบบุหรี่จัดขึ้น
 - 4.2.6 มีอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น ด้วยยา อุปกรณ์การฉีดหรือการสูดดมในด้ว
 - 4.2.7 หน้าตาซีมเศร้ทำหน้าวิดก
 - 4.2.8 ใ้เงินเปลืองผิดปกติ
 - 4.2.9 สิ่งของในบ้านหายบ่อย
- 4.3 การแสดงอาการอยากยาเสพติด เป็นที่ทราบแล้วว่ายาเสพติดทุกชนิดเมื่อเสพแล้วก็ออกฤทธิ์ชั่วคราวระยะหนึ่ง พอหมดฤทธิ์ผู้ติดยาจะอยากเสพอีก ถ้าไม่ได้ยามาเสพอจะแสดงอาการอยากยาขึ้น อาการอยากยาที่เกิดขึ้น อาจมีความแตกต่าง ขึ้นอยู่กับตัวยาค่ติดยาพอจะสังเกตได้ดังนี้
- 4.3.1 จาม น้ำมูก น้ำตาไหลคล้ายคนเป็นไข้หวัด
 - 4.3.2 คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ
 - 4.3.3 ท้องเดิน บางคนอยากยาเสพติดมากถึงอุจจาระเป็นเลือด เรียกว่า ลงแดง
 - 4.3.4 ตัวสั่นกระตุก อาจถึงชัก
 - 4.3.5 มีไข้ปวดเมื่อยตามตัวอย่างรุนแรง
 - 4.3.6 นอนไม่หลับ ทุรนทุราย ม่านตาขยาย
- 4.4 อาศัยเทคนิคทางการแพทย์ เมื่อทดลองสังเกตผู้ติดยาเสพติดทั้ง 3 วิธีแล้ว เพื่อให้เกิดความมั่นใจควรใช้เทคนิคทางการแพทย์เป็นเครื่องช่วยการสังเกตได้ดังนี้
- 4.4.1 เก็บปัสสาวะ ซึ่งอาศัยเทคนิคเฉพาะในการตรวจก็สามารถบอกได้ว่าสารที่ออกมาในปัสสาวะเป็นสารเสพติดชนิดใด
 - 4.4.2 ใ้ยาบางชนิดที่ล้างฤทธิ์ยาเสพติด (Antidote) แก่คนที่สงสัยว่าติดยาเสพติดเช่น ใ้คนที่ติดยาเฮโรอีน นาลอร์ฟิน (Nalorphine) คนนั้นจะแสดงอาการอยากยาตามข้อ 3 ทันที ทั้งนี้เพราะนาลอร์ฟินสามารถทำลายฤทธิ์เฮโรอีนได้

5. ผลกระทบของปัญหายาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติด นับเป็นปัญหาที่สำคัญที่ส่งผลร้ายต่อตัวผู้เสพ ต่อครอบครัว ต่อสังคม ชุมชน และต่อประเทศชาติ

5.1 ผลกระทบต่อตนเอง

- 1) สุขภาพของผู้เสพยาจะทรุดโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายจะผ่ายผอม เพราะฤทธิ์ของยาเสพติดจะทำลายระบบประสาท ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะมีนงงไม่สนใจตนเอง ไม่คิดรับประทานอาหาร สภาพจิตใจเสื่อมโทรม มีความผิดใจยาเสพติด ขาดความรู้สึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี ขาดความยับยั้งชั่งใจ จนในที่สุดอาจขาดสติทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้
- 2) ผู้ติดยาเสพติดมักมีนิสัยเกียจคร้านไม่สนใจการเรียน และไม่ชอบทำงาน และยังคงต้องเบียดบังเงินทองเพื่อนำไปซื้อยาเสพติดมาบำบัดความต้องการยาเสพติดของตนเอง และจะต้องใช้เงินมากขึ้นเรื่อย ๆ
- 3) เมื่อมีความต้องการเสพยาเสพติด แล้วไม่ได้เสพยาจะมีอาการทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจ การใช้ยาเสพติดบางชนิด เมื่อไม่ได้เสพยาจะมีอาการทรมานที่รุนแรงมาก ที่เรียกว่า ลงแดง มีอาการทุรนทุราย ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดในท้อง อาเจียน บางรายอาเจียนเป็นเลือด ถ้ามีอาการมากอาจทำให้เสียชีวิตได้

5.2 ผลกระทบต่อครอบครัว

- 1) ถ้าผู้ติดยาเสพติดได้รับอันตรายเสียชีวิต หรือพิการ จะกลายเป็น ภาระของครอบครัวที่จะต้องคอยดูแลเลี้ยงดู
- 2) เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดต้องตกเป็นทาสของยาเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะต้องหาเงินไปซื้อยาเสพติดมาเสพให้ได้ จึงอาจลักขโมยเงินทองที่หามาเพื่อใช้จ่ายในครอบครัว ไปซื้อยาเสพติดแทน ทำให้ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน
- 3) ในบางครั้งไม่สามารถลักขโมยเงินทองในครอบครัวได้ ผู้ติดยาอาจมีพฤติกรรมลักขโมยของคนอื่น ทำให้ครอบครัวต้องได้รับความอับอาย

5.3 ผลกระทบต่อสังคมชุมชน

- 1) เกิดปัญหาอาชญากรรมในชุมชน เพราะผู้ติดยาเสพติดเมื่อไม่มีเงิน ซื้อยาเสพติด จะต้องพยายามหาเงินไปซื้อยาเสพติด โดยเริ่มจากขโมยเงินคนในครอบครัว เมื่อขอไม่ได้ก็จะใช้วิธีการขโมยในครอบครัวก่อน แล้วจึงขยายไปขโมยเงินคนในชุมชนจนถึงขั้นจับปล้นได้

- 2) ผู้ใช้ยาเสพติดมาก ๆ และนาน ๆ จะประสบปัญหาทางจิตประสาททำให้เสื่อมโทรมลง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินของคนในชุมชนได้
- 3) ในสังคมใดที่มีผู้ติดยาเสพติด สังคมและชุมชนนั้นจะหาความสุขไม่ได้และผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนก็จะต้องหวาดระแวงภัยที่อาจเกิดจากการกระทำของผู้ใช้ยาเสพติด

5.4 ผลกระทบต่อประเทศชาติ

- 1) ทำลายเศรษฐกิจของชาติ เพราะผู้ติดยาเสพติดคนหนึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อยาเสพติดขั้นต่ำประมาณคนละ 50 บาทต่อวัน ถ้ามีผู้ติดยาเสพติด 5 แสนคน จะเสียค่าใช้จ่ายประมาณ 25 ล้านบาทต่อวัน หรือ 750 ล้านบาทต่อ 1 เดือน หรือ 9 พันล้านบาทต่อปี ซึ่งเงินจำนวนนี้สามารถนำไปพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย แต่กลับต้องมาสูญเสียในกิจการเช่นนี้ไปอย่างน่าเสียดาย
- 2) บ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศ ผู้ติดยาเสพติดจะมีสุขภาพทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจตามฤทธิ์ของยา และมีความคิดคำนึงเพียงต้องเสพยาเสพติดให้ได้เมื่อเวลาอยากยา ฉะนั้นถ้าประเทศใดมีคนติดยาเสพติดเป็นจำนวนมาก ก็จะเป็นการบ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศมาก ซึ่งต้องระวังผู้ที่ไม่หวังดีต่อชาติ จะใช้ยาเสพติดเป็นเครื่องมือเพื่อทำลายความมั่นคงของประเทศ

6. การป้องกันยาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติดไม่ได้เป็นปัญหาของผู้ติดยาเสพติดเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทำให้สังคมไม่สงบสุข คนในสังคมอาจได้รับอันตรายจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นจึงควรเป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคนที่จะต้องร่วมมือร่วมใจกันป้องกันปัญหา ยาเสพติด ก่อนที่ผลร้ายจะเกิดขึ้นจนทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งประชาชนทุกคนสามารถช่วยกันป้องกันยาเสพติดได้ โดยเริ่มจากการป้องกันตนเอง ป้องกันครอบครัวจนถึงสามารถช่วยป้องกันสังคม ชุมชน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการป้องกันยาเสพติดในระดับประเทศได้ด้วย

6.1 การป้องกันตนเอง การป้องกันยาเสพติดนั้น ควรจะเริ่มต้นที่การป้องกันตนเอง ดังนี้

- 1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติด เรื่องของโทษ พิษภัย สถานการณ์การแพร่ระบาด สาเหตุหรือเหตุการณ์ที่ชักนำไปสู่การเสพยาเสพติด จะช่วยให้รู้เท่าทัน และปลอดภัยจากยาเสพติดได้ รวมทั้งปลอดภัยจากการถูกหลอกลวงให้เสพหรือกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

- 2) ไม่ทดลองใช้ยาเสพติด ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อถึงสรรพคุณ ของยาเสพติดทุกประเภท และพึงระลึกไว้เสมอว่ายาเสพติดทุกชนิดให้โทษมากกว่าให้คุณประโยชน์
- 3) แก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก ใช้ความคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล หากพบว่าปัญหาที่ประสบอยู่มีความยุ่งยากซับซ้อนเกินกว่าจะสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ควรขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือได้จากบุคคลที่น่าเชื่อถือ และเป็นบุคคลที่เราให้ความเคารพ เช่น พ่อ แม่
- 4) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ทำงานพิเศษ ทำงานอดิเรก เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี สะสม แสตมป์

6.2 การป้องกันครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคมที่ทุกคนได้มีโอกาสสัมผัสในเบื้องต้น สังคมจะดีมีความสงบสุขได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ครอบครัวที่เข้มแข็ง การที่จะดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติดได้นั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องช่วยกันดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ครอบครัวมีภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติด ได้โดย

- 1) สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- 2) รู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว

6.3 การป้องกันชุมชน การป้องกันตนเองและครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติดนั้น ยังไม่อาจแน่ใจได้ว่าจะช่วยให้เยาวชนพ้นจากยาเสพติดได้ หากชุมชนที่เยาวชนอาศัยอยู่ยังคงมีปัญหาเสพติด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในสังคมชุมชน จึงควรมีบทบาทในการที่จะป้องกันชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติดได้ ดังนี้

- 1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดและร่วมกิจกรรมของชุมชน หรือถ่ายทอดให้กับผู้อื่นในชุมชนได้
- 2) ให้ความร่วมมือกับทางราชการในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขยาเสพติดในชุมชน ดังนี้
 - (1) แจ้งข่าวสารข้อมูลแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
 - (2) ร่วมเป็นอาสาสมัครเวรยามตรวจตราแหล่งอบายมุข และแหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติด
 - (3) ชักชวนแนะนำให้เยาวชนหรือผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษาให้กำลังใจแก่ผู้ติดยาเสพติด

7. กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

ประเทศไทยมีกฎหมายการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดอยู่ด้วยกันหลายฉบับ แต่ได้คัดย่อมาเฉพาะยาเสพติดที่เป็นปัญหาและมีแนวโน้มการแพร่ระบาดรุนแรงในกลุ่มเยาวชน ดังนี้

1. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ได้แบ่งยาเสพติดออกเป็น 5 ประเภท

ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง ที่เป็นปัญหาและรู้จักกันทั่วไป ได้แก่ เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี ฯลฯ

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษประเภท 1

ข้อหา	บทลงโทษ
- ผลิต นำเข้า หรือส่งออก	- ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต - หากเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย ต้องระวางโทษประหารชีวิต (กรณีมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ยี่สิบกรัมขึ้นไป ถือว่าเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย)
- จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปี ถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่ห้าหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท - หากมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่หนึ่งร้อยกรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต
- ครอบครอง	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท (กรณีมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ยี่สิบกรัมขึ้นไป ถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย)

ข้อหา	บทลงโทษ
- เสพ	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสิบปี และปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท
- ใช้อุบาย หลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลัง ประทุษร้ายหรือข่มขืนใจให้ผู้อื่นเสพ	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาท ถึงสองแสนบาท - หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิด ตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงสามสิบปี และปรับตั้งแต่สี่หมื่นบาทถึงสามแสนบาท
- ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงห้าปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงห้าหมื่นบาท

ประเภท 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป ที่เป็นปัญหาและรู้จักกันทั่วไป ได้แก่ มอร์ฟีน ฝิ่น ยาโคเดอีน โคลเคน ฯลฯ เป็นต้น

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท 2

ข้อหา	บทลงโทษ
- ผลิต นำเข้า ส่งออก	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท - หากเป็นมอร์ฟีน ฝิ่น หรือโคเคน ต้องระวางโทษยี่สิบปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่สองแสนบาทถึงห้าแสนบาท

ข้อหา	บทลงโทษ
- จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท - กรณีเมอร์ฟิน ผีน หรือโคเคน ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ไม่เกินหนึ่งร้อยกรัม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปี ถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แต่หากคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้เกินกว่าหนึ่งร้อยกรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปี ถึงจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ห้าหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท
- ครอบครอง	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท (กรณีที่มียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้เกินหนึ่งร้อยกรัมขึ้นไปถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย)
- เสพ	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสองปี และปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท
- ใช้อุบายหลอกลวงขู่เข็ญใช้กำลังประทุษร้ายหรือข่มขู่ใจให้ผู้อื่นเสพ	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท (กรณี เป็นเมอร์ฟินผีน หรือโคเคน ต้องระวางโทษเพิ่มขึ้นอีกกึ่งหนึ่ง) - หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบห้าปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท
- ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงห้าปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงห้าหมื่นบาท

ประเภท 3 ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำรับที่มียาเสพติด ประเภท 2 บรรจุผสมอยู่ได้
แก่ ยาแก้ไอที่มีฝิ่นหรือโคเดอีนเป็นส่วนผสม ยาแก้ท้องเสียที่มีไดฟีโนคซี
เป็นส่วนผสม เป็นต้น

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท

ข้อหา	บทลงโทษ
- ผลิตหรือ นำเข้าโดยมิได้รับใบอนุญาต	- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปีหรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ส่งออก หรือจำหน่ายโดยมิได้รับอนุญาต	- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- นำเข้าหรือส่งออก โดยมิได้รับใบอนุญาต ทุกครั้งที่นำเข้าหรือส่งออก	- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินห้าพันบาทถ้วน หรือทั้งจำทั้งปรับ

ประเภท 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2
ได้แก่ อะเซติคแอนไฮไดรด์ อะเซติลคลอไรด์ ฯลฯ เป็นต้น

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท

ข้อหา	บทลงโทษ
- ผลิต นำเข้า หรือส่งออก - จำหน่ายหรือครอบครองเพื่อจำหน่าย	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท
- ครอบครอง	- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท (กรณีมียาเสพติดให้โทษในประเภท 4 ตั้งแต่สิบกิโลกรัมขึ้นไป ถือว่าครอบครองเพื่อจำหน่าย)

ประเภท 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในประเภท 1-4 ได้แก่ พืชกระท่อม

กัญชา เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท 5

ข้อหา	บทลงโทษ
<ul style="list-style-type: none"> - ผลิต นำเข้า หรือส่งออก - จำหน่ายหรือครอบครองเพื่อจำหน่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี ถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท - หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี และปรับไม่เกินสองหมื่นบาท
<ul style="list-style-type: none"> - ครอบครอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท - หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (กรณียาเสพติดให้โทษประเภท 5 ตั้งแต่สิบ กิโลกรัมขึ้นไป ถือเป็น การครอบครองเพื่อการจำหน่าย)
<ul style="list-style-type: none"> - เสพ 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางจำคุกไม่เกินหนึ่งปี และปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท - หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาท
<ul style="list-style-type: none"> - ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี และปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท
<ul style="list-style-type: none"> - ใช้อุบายหลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลัง ประทุษร้าย และข่มขืนใจให้ผู้อื่นเสพ 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท - หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบห้าปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท - หากกระทำต่อหญิงหรือผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท

2. พระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับสารระเหย

มาตรการควบคุม	บทลงโทษ
<ul style="list-style-type: none"> - ห้ามมิให้ผู้ใดขายสารระเหยแก่ผู้ที่มีอายุไม่เกินสิบเจ็ดปี เว้นแต่เป็นการขายโดยสถานศึกษาเพื่อใช้ในการเรียนการสอน 	<p>ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้ขายสารระเหยต้องจัดให้มีภาพเครื่องหมาย หรือข้อความที่ภาษาพระบรมจุหีบห่อบรรจุสารระเหยเพื่อเตือนให้ระวังการใช้สารระเหย - ห้ามมิให้ผู้ใดขาย จัดหา หรือใช้สารระเหยแก่ผู้อื่นซึ่งตนรู้ หรือควรรู้ว่าเป็นผู้ติดสารระเหย - ห้ามมิให้ผู้ใดจงใจ ชักนำ ยุยง ส่งเสริมหรือใช้อุบายหลอกลวงให้ผู้อื่นใช้สารระเหย เพื่อบำบัดความต้องการของร่างกายและจิตใจ - ห้ามมิให้ผู้ใด ใช้สารระเหย บำบัดความต้องการของร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าโดยวิธีสุดตมหรือวิธีอื่นใด 	<p>ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ</p>

บทที่ 2 นิยามศัพท์

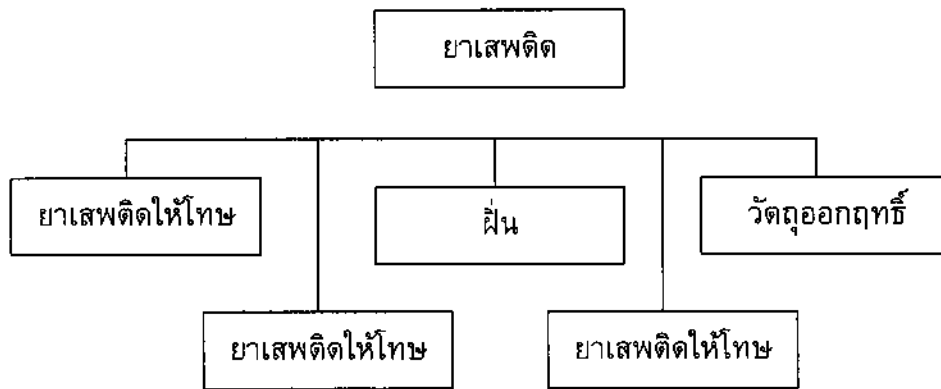
1. ความหมายของคำว่า “ยาเสพติด”

ได้มีบุคคลในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ ได้ให้ความหมายคำว่า “ยาเสพติด” ดังนี้

- 1.1 นักสังคมสงเคราะห์ ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเดือด ร้อนในสังคม ”
- 1.2 เกษัชกร ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง และปรากฏ อาการของโรคอย่างชัดเจน ภายหลังเมื่อหยุดเสพ ”
- 1.3 แพทย์ ให้ความหมายว่า “ยาเสพติดเป็นสิ่งที่แสดงถึงความผิดปกติของผู้เสพ ”
- 1.4 นักอาชญาวิทยา ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นวัตถุ มีพิษชนิดหนึ่ง และพิษ ของยาเสพติดเป็นต้นเหตุให้เกิดอาชญากรรม”
- 1.5 คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญยาเสพติดให้โทษขององค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายไว้เมื่อ ค.ศ.1957 (พ.ศ.2500) ว่า “ยาชนิดใดชนิดหนึ่ง (จะเป็นสารธรรมชาติหรือสารสังเคราะห์ก็ได้) เมื่อร่างกายได้รับซ้ำ ๆ จะเป็นครั้งคราวหรือเป็นเวลานานก็ได้ แล้วทำให้เกิดลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ
 - 1.5.1 เกิดความต้องการอย่างสุดจะอดกลั้นได้ (Compulsion) ที่จะต้องหายานั้นมาได้ ไม่ว่าวิธีใดก็ตาม
 - 1.5.2 จะต้องเพิ่มปริมาณของยาที่ใช้ขึ้นเรื่อย ๆ
 - 1.5.3 ตกเป็นทาสของยานั้นทางจิตใจ (Psychic Dependence) และทางกาย (Physical Dependence) และถ้าหยุดเสพจะมีอาการขาดยา (Withdrawal Symptoms)
 - 1.5.4 ทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้เสพและสังคม
- 1.6 องค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ.1964 (พ.ศ.2507) ได้เปลี่ยนเรียกชื่อยาเสพติดให้โทษจากคำว่า Narcotic Drugs มาเป็นคำว่า Drug Dependence และให้แก่นิยามเสียใหม่เป็นดังนี้ “Drug Dependence คือ ลักษณะที่ตกเป็นทาสทางจิตใจหรือเป็นทาสทางร่างกาย หรือเป็นทาสทั้งทางจิตใจ และทางร่างกายต่อยาตัวใดตัวหนึ่ง ที่บุคคลนั้นเสพเป็นครั้งคราวหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน
- 1.7 ยาเสพติดตามความในมาตรา 3 วรรค 2 ของ พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2519 ยาเสพติดหมายความว่า “ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย ว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ กัญชาตามกฎหมาย ว่าด้วยกัญชา ผื่น

ตามกฎหมายว่าด้วยฝิ่น พิษกระท่อม ตามกฎหมายว่าด้วยพืชกระท่อม และ วัตถุออกฤทธิ์ ตามกฎหมายว่าด้วยวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ตามที่รัฐมนตรีกำหนดให้เป็นยาเสพติดตามพระราชบัญญัตินี้ โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา”

คำว่า “ยาเสพติด” ตามกฎหมายไทยมีความหมายกว้างกว่าคำว่า “ยาเสพติดให้โทษ” เพราะยาเสพติดให้โทษเป็นเพียงประเภทหนึ่งของยาเสพติดเท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้จากแผนภูมินี้



- 1.8 พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ได้ทำการยกเลิกพระราชบัญญัติ กัญชา พ.ศ. 2477 และพระราชบัญญัติพืชกระท่อม พ.ศ.2486 แล้วนำยาเสพติดทั้งสองประเภทมาบัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ทำให้พืชกระท่อมและกัญชาตกอยู่ในความหมายของคำว่า “ยาเสพติดให้โทษ” ความหมายตามมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ดังนี้ “ยาเสพติดให้โทษ หมายความว่า สารเคมีหรือ วัตถุที่มีพิษเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูด ฉีด หรือ การใช้สารใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อย ๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการ เสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไป จะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดดังกล่าว ด้วย ทั้งนี้ตามที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่ได้หมายถึง ยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสม อยู่”

2. **กลุ่มเสี่ยง** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่อาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยการรู้เห็นเป็นใจ หรือไม่ก็ได้ หรืออาจถูกใจ ถูกชักชวนด้วยวิธีการต่างๆ แต่ยังไม่ถึงขั้นลองเสพยาเสพติด
3. **กลุ่มเสพ** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยความสมัครใจของตนเอง ถูกผู้อื่นบังคับ ถูกหลอก ถูกชักชวน หรือโดยไม่รู้ตัว และ เคยเสพยาเสพติด มากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป ปริมาณการเสพไม่แน่นอน จะเสพเมื่อมียา และหยุดเสพเมื่อไม่มียาเสพติดให้เสพ
4. **กลุ่มเสพติด** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยความสมัครใจของตนเอง ถูกผู้อื่นบังคับ ถูกหลอก ถูกชักชวน หรือโดยไม่รู้ตัว มีการเสพยาเสพติดในปริมาณมากขึ้นเรื่อย ขาดไม่ได้
5. **กลุ่มเสพติดเรื้อรัง** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ยาเสพติดในปริมาณมาก และเสพตลอดเวลา จะขาดยาไม่ได้เลย ร่างกายทรุดโทรม คลุ้มคลั่ง มีอาการทางประสาทอย่างใดอย่าง ไม่สามารถรักษาโดยวิธีการอื่นได้นอกจากการรักษาทางยาโดยแพทย์เท่านั้น
6. **Fa (Facilitater)** หมายถึง ผู้สนับสนุนการเรียนรู้และร่วมเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นวิทยากรหรือไม่ก็ได้ ผู้ช่วยวิทยากร หรือเจ้าหน้าที่โครงการที่ร่วมอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่าง โดยปกติจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ
- 6.1 **Fa หลัก** หมายถึง ผู้ทำหน้าที่สนับสนุนหลักในการเรียนและร่วมเรียนกิจกรรมนั้นๆ
- 6.2 **Fa ประจำกลุ่ม** หมายถึง ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย Fa หลัก ในการทำหน้าที่สนับสนุนการเรียนและร่วมเรียน แต่ละกิจกรรมจะมีหรือไม่มีก็ได้
7. **วิทยากร** หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถชำนาญการพิเศษ ที่ได้รับเชิญให้มาทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลอื่นด้วยวิธีการใด ๆ
8. **การบำบัดรักษาโดยสมุนไพร** หมายถึง วิธีการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดโดยสมุนไพรสูตรยาสมุนไพร ประกอบด้วย
1. ยาถอนพิษยาเสพติด
 2. ยาบำรุงกำลัง
 3. ยาบำรุงหัวใจ
9. **ธรรมะรักษา** หมายถึง การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด โดยให้สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกลม และบำเพ็ญประโยชน์

10. **กิจกรรมกลุ่ม** หมายถึง กิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด โดยทุกคนต้องวิเคราะห์และสรุปร่วมกัน หรือร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันสรุป
11. **อาชีพอิสระ** หมายถึง การพัฒนาทักษะฝีมือ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ในสาขาอาชีพที่ต้องการ เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้
12. **การจัดหางานและกองทุนส่งเสริมอาชีพ** หมายถึง การจัดหางานและจัดหากองทุนเพื่อการสนับสนุนให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษายาเสพติด
13. **การติดตามตรวจสอบ** หมายถึง การติดตามตรวจสอบโดยชุมชน อาสาสมัคร ครอบครัว เป็นผู้ติดตามดูแลผู้ที่ผ่านการบำบัดรักษา
14. **การประเมินผลภายใน (Internal Evaluation)** หมายถึง การติดตามและประเมินผลระดับจังหวัด อำเภอ โดยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ

บทที่ 3

หลักสูตรและกิจกรรม

1. ประเภทการป้องกันการบำบัดรักษายาเสพติด

การบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด มีวิธีการหรือกระบวนการดำเนินการได้หลายรูปแบบ แตกต่างกันตามพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย แต่ส่วนที่เหมือนกันทุกหลักสูตร คือ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางร่างกาย การสร้างกำลังใจ การฝึกสมาธิ การฝึกให้รู้จักการวิเคราะห์ตนเอง การสร้างจิตสำนึกถึงบาปบุญคุณโทษ การระลึกบุญคุณบิดามารดาบุพการี การสร้างความฝัน และการให้โอกาส ดังนั้นการที่จะเลือกวิธีการและหลักสูตรในมาใช้ในกิจกรรมของแต่ละหน่วยงาน ต้องร่วมกันพิจารณาให้ดีก่อนตัดสินใจเพราะแต่ละกระบวนการมีข้อดีและข้อเสีย โดยทั่วไป ประเภทกระบวนการป้องกันการบำบัดรักษายาเสพติด แบ่งได้ดังนี้

1.1 การบำบัดรักษาโดยวิธีการหักดิบ วิธีการนี้ใช้ได้เฉพาะราย ผู้ที่จะใช้วิธีหักดิบ นั้นต้องเป็นผู้ที่จิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว มีกำลังใจที่ดี ที่สำคัญร่างกายต้องแข็งแรงและมีคนคอยช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การบำบัดรักษายาเสพติดแบบหักดิบ เป็นวิธีการที่ผู้เสพยาจะต้องงดเสพยาเสพติดทันที ซึ่งวิธีการนี้ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจมาก โดยเฉพาะช่วงที่มีอาการอยากยา หรือช่วงลงแดง บางรายจะมีอาการคลุ้มคลั่ง อาเจียนอย่างแรง ชักกระตุก เจ็บปวดทั่วร่างกาย บางรายอาจช็อคหมดสติหรือถึงตายได้ ดังนั้นวิธีการหักดิบจึงเป็นวิธีการที่อันตรายที่สุด ไม่ควรกระทำโดยลำพัง ควรผู้ดูแล หรือมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคอยให้การช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

1.2 การบำบัดรักษาโดยวิธีการทางการแพทย์ (Matric Program) การบำบัดรักษายาเสพติดแบบ Matric Program นี้ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่พยาบาลผู้รับผิดชอบจะนัดให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่จะบำบัดรักษาเสพยาเสพติดมาพบที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกัน 40 วัน ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง เพื่อพบปะพูดคุยสร้างกำลังใจ ตรวจสอบ สอบถามข้อมูลพฤติกรรม และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน วิธีนี้ไม่ค่อยรับความนิยมเท่าใด วิธีการนี้จะไม่มีการติดตามถึงพื้นที่ ผู้ป่วยต้องเดินทางมาหาแพทย์เอง ประกอบกับพฤติกรรมคนไทยไม่ชอบไปพบแพทย์ทุกวันเพราะคนไทยเบื่อง่าย เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ ยังเหมาะสมกับผู้เสพยาติดกลุ่มที่เสพยาไม่รุนแรง มีเวลา มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

1.3 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดที่กฎหมายรับรอง ส่วนมากมักเป็นศูนย์บำบัดรักษาของหน่วยงานราชการ เช่น ศูนย์บำบัดรักษาในความรับผิดชอบของกระทรวงสาธารณสุข ค่ายวิวัฒน์พลเมือง การบำบัดรักษาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เสพยาที่มีการเสพยาอย่างรุนแรงเพราะต้องใช้วิธีการบำบัดรักษาชนิดพิเศษ และกลุ่มผู้เสพยาที่ต้องบังคับให้บำบัดรักษา เช่น ผู้ต้องขังคดีเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น

1.4 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขององค์กรต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนมากมายหลายแห่ง เช่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดวัดถ้ำกระบอก จังหวัดสระบุรี ศูนย์แสงธรรมนำชีวิต จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดโดยสมุนไพรวัดพญาวัด จังหวัดน่าน เป็นต้น กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด คือกลุ่มผู้เสพยาทุกเพศทุกวัยที่มีอัตราการเสพน้อยถึงอัตราการเสพมาก แต่ไม่ถึงขั้นเสพติดเรื้อรัง หากเสพติดชนิดเรื้อรังขอแนะนำ ส่งเข้ารับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลศรีธัญญาเพราะจะได้รับการรักษาทางสมองและจิตควบคู่กันไปด้วย

1.5 ชุมชนบำบัด วิธีการนี้เป็นการบำบัดรักษายาเสพติดที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะพื้นที่และเป็นการเฉพาะกิจ ชุมชนบำบัดเป็นการนำผู้เสพยาเสพติดในชุมชนนั้นหรือชุมชนใกล้เคียงมาบำบัดรักษาร่วมกัน ในสถานที่ที่ชุมชนกำหนด เช่น วัด โรงเรียน หมู่บ้าน ชุมชน และอื่นๆ วิธีชุมชนบำบัดนี้เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่ม ที่สำคัญชุมชนบำบัดนี้ได้ผลดีที่สุด ด้วยหลักการที่ว่า “ทุกปัญหาอยู่ที่ชุมชน ชุมชนต้องร่วมกันแก้ไข ปัญหาและร่วมกันตรวจสอบติดตาม” ทุกคนและทุกหน่วยงานในหมู่บ้านหรือชุมชนต้องเข้าร่วมกิจกรรม เช่นคนในหมู่บ้าน พระในวัด ครูอาจารย์ในโรงเรียน จะขาดไม่ได้คือบิดามารดาผู้ปกครองของผู้เสพที่จะเข้ารับการบำบัดรักษา บางพื้นที่เรียกหลักการของกระบวนการนี้ว่า “บวร” ซึ่งหมายถึง บ้าน วัด โรงเรียน ข้อจำกัดของวิธี ชุมชนบำบัด คือการขาดงบประมาณสนับสนุน ที่ผ่านมามีส่วนมากคนในชุมชนจะเป็นผู้สมทบค่าใช้จ่ายกันเอง ตัวอย่างชุมชนบำบัดที่สามารถดำเนินการอย่างได้ผลจนเป็นที่ยอมรับทั่วประเทศ คือ ชุมชนบำบัดตำบลน้ำเกีฮัน กิ่งอำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน ผลงานเป็นตำบลที่ไม่มีผู้เสพผู้ค้าหรือปลอดภัยยาเสพติด ตั้งแต่ พ.ศ. 2539 ปัจจุบันกลายเป็นแหล่งศึกษาดูงานแบบของภาคเหนือ

2. คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด

ในคู่มือหลักสูตรการบำบัดรักษายาเสพติดนี้ ขอนำเสนอเฉพาะหลักสูตรที่สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ได้ร่วมกับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานการป้องกันปราบปรามยาเสพติด ที่ได้รับการแต่งตั้งจากจังหวัดน่าน ตามคำสั่งจังหวัดน่าน ที่ 1566 / 2543 ลงวันที่ 23 กรกฎาคม 2543 และได้กำหนดให้เป็นหลักสูตรกลางเพื่อใช้สำหรับการดำเนินงานการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด ในจังหวัดน่าน เมื่อระหว่าง ปี พ.ศ. 2543 – 2544 และโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติดโดยยาสมุนไพรร ของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน เมื่อปี พ.ศ. 2543 – 2544 ซึ่งคู่มือเล่มนี้ได้กำหนดหลักสูตรไว้ทั้งหมด 4 หลักสูตร ดังนี้

2.1 หลักสูตร 1 วัน

หลักสูตร 1 วัน เนื้อหาจะเน้นให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดเบื้องต้น เหมาะสมสำหรับการเป็นหลักสูตรด้านการป้องกัน สามารถใช้ในฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน แรงงานในสถานประกอบการ นักเรียนนักศึกษาทุกระดับและเยาวชนทั่วไป ที่ยังไม่มีประวัติเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น การฝึกอบรมเยาวชนประชาชนทั่วไป

2.2 หลักสูตร 3 วัน

หลักสูตร 3 วัน เป็นหลักสูตรที่เน้นเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กระบวนการการวิเคราะห์ตนเอง การตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น หลักสูตร 3 วันจึงเหมาะที่จะนำไปจัดกิจกรรม หรือฝึกอบรมด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุดคือ กลุ่มเยาวชน ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ผู้นำชุมชนทุกระดับ หรือแรงงานในสถานประกอบการ

2.3 หลักสูตร 5 วัน

หลักสูตร 5 วัน เนื้อหาของหลักสูตร จะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่ชัดเจน กระบวนการคิดเน้นกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้รู้จักการวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์สังคมสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด วิเคราะห์แนวทางการเลิกเสพยา มีการสร้างกำลังใจ โดยมีนำหลักธรรมและกิจกรรมทางศาสนา เช่นการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น การเดินจงกรม นอกจากนั้นยังมีกระบวนการบำบัดรักษาโดยยาสมุนไพร ควบคู่ไปด้วยกัน หลักสูตร 5 วัน จึงมีความเหมาะสมกับโครงการบำบัดรักษาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้เสพที่เริ่มลองใช้ยาเสพติด ซึ่งส่วนมากมักจะเป็นเยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ ข้อดีของหลักสูตร 5 วัน คือ ใช้ระยะเวลาน้อย ผู้ที่มีงานประจำไม่เสียเวลาการทำงานมากนัก

2.4 หลักสูตร 7 วัน

หลักสูตร 7 วัน เนื้อหาของหลักสูตร จะมีความเข้มข้นกว่าหลักสูตร 5 วัน ในทุกกิจกรรม เพราะมีเวลาเพิ่มมากขึ้นจึงมีเวลาที่จะดำเนินกิจกรรมต่างได้มากขึ้น ผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีเวลาฟื้นฟูสมรรถภาพมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ดังนั้น หลักสูตร 7 วัน จึงมีความเหมาะสมที่จะใช้กับโครงการบำบัดรักษาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เริ่มลองใช้ยาเสพติด แต่ไม่ถึงขั้นเสพยาเสพติดเรื้อรัง เช่น กลุ่มเยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ ข้อจำกัดของหลักสูตร 7 วัน คือ ต้องใช้งบประมาณที่สูงมาก สถานที่ดำเนินการต้องกว้างขวางและควรเป็นพื้นที่ที่อยู่ห่างจากชุมชนพอสมควร ถ้าตัดขาดจากสังคมภายนอกได้ตลอดเวลาของการบำบัดรักษา จะดีที่สุด

3. ส่วนประกอบของหลักสูตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

- 3.1 กิจกรรมอุณหภูมิจึง เป็นกิจกรรมที่ใช้เตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับการบำบัด ก่อนเข้าสู่กระบวนการกิจกรรมกลุ่มหลัก หรืออาจเรียกว่าเกมส์ ก็ได้ ในคู่มือนี้ นำเสนอไว้ 7 กิจกรรม
- 3.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นับเป็นกิจกรรมหลักหรือหัวใจหลักของหลักสูตร ได้รวบรวมไว้ 20 กิจกรรมซึ่งครอบคลุมทุกหลักสูตร จะกล่าวถึงจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ วิธีการดำเนินกิจกรรม ซึ่งได้อธิบายไว้อย่างละเอียด
- 3.3 อาชีพอิสระ เป็นตัวอย่างอาชีพอิสระ 2 อาชีพ ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้เพราะลงทุนต่ำ ท่าง่าย ก้าวไรดี

4. เนื้อหาหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด

4.1 หลักสูตร 1 วัน

สำหรับการฝึกอบรมประชาชนทั่วไป ฝึกอบรมเยาวชนทั่วไป

เวลา	08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา	08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิด
เวลา	09.00 – 09.30 น.	สถานการณ์ยาเสพติด นโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
เวลา	09.30 – 10.30 น.	กิจกรรมรักบ้านเกิด
เวลา	10.30 - 10.45 น.	อาหารว่าง
เวลา	10.45 – 12.00 น.	ธรรมะกับชีวิต
เวลา	12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน
เวลา	13.00 – 14.30 น.	ความรู้เรื่องยาเสพติด / ทูทซ์ของแผ่นดิน
เวลา	14.30 – 14.45 น.	อาหารว่าง
เวลา	14.45 – 16.00 น.	บาป – บุญคุณโทษ
เวลา	16.00 – 17.00 น.	สรุปซักถามปัญหา / พิธีปิด

หมายเหตุ หลักสูตร 1 วัน นี้เหมาะสำหรับโครงการด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสม
คือนักเรียนนักศึกษา เยาวชน ผู้ใช้แรงงาน และประชาชนทั่วไป

4.2 หลักสูตร 3 วัน

สำหรับการฝึกอบรมเยาวชนกลุ่มเสี่ยง ผู้นำชุมชน

วันที่ 1	เวลา	08.30 – 09.00 น.	รายงานตัว / ลงทะเบียน
	เวลา	09.00 – 10.30 น.	พิธีเปิด / กลุ่มสัมพันธ์ / ความคาดหวัง
	เวลา	10.30 – 12.00 น.	ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
	เวลา	12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน
	เวลา	13.00 – 16.00 น.	การพัฒนาบุคลิกภาพ + ภาวะผู้นำ
	เวลา	19.00 – 21.00 น.	ธรรมะกับชีวิต
วันที่ 2	เวลา	08.30 – 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
	เวลา	09.00 – 12.00 น.	ทุกข์ของแผ่นดิน / แนวทางแก้ไข
	เวลา	12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน
	เวลา	13.00 – 14.30 น.	ทุกข์ของแผ่นดิน (ต่อ)
	เวลา	14.30 – 16.00 น.	ทักษะการตัดสินใจ / การแก้ไขปัญหา / การปฏิเสธ
วันที่ 3	เวลา	19.00 - 21.00 น	กิจกรรมรอบกองไฟ
	เวลา	08.30 – 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
	เวลา	09.00 – 10.30 น.	การวางแผนการดำเนินงานและสร้างเครือข่าย
	เวลา	10.30 – 12.00 น.	การถ่ายทอดประสบการณ์จริง
	เวลา	12.00 - 13.00 น.	อาหารกลางวัน
	เวลา	13.00 – 14.30 น.	สรุปค่าย / ชักถามปัญหา
	เวลา	14.30 - 16.00 น.	พิธีปิด / มอบวุฒิบัตร (ถ้ามี)
	เวลา	17.00 – 18.00 น.	อาหารเย็น
หมายเหตุ	เวลา	05.00 - 07.00 น.	ธรรมะรับอรุณ / ออกกำลังกาย
	เวลา	07.00 – 08.00 น.	อาหารเช้า
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	ฝึกระเบียบวินัย / ออกกำลังกาย

หลักสูตร 3 วัน นี้เหมาะสำหรับโครงการด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมคือ นักเรียนนักศึกษา เยาวชน ผู้ใช้แรงงาน ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มลองใช้ยาเสพติด

ตารางหลักสูตร 3 วัน

หลักสูตรการเข้าค่ายพัฒนาทักษะชีวิตกลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยง จังหวัดน่าน ปี 2543

วัน / เวลา	08.30 - 09.00 น.	09.00 - 10.30 น.	10.30 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 14.30 น.	14.30 - 16.00 น.	19.00 - 21.00 น.
1	รายงานตัว ลงทะเบียน	พิธีเปิด กลุ่มสัมพันธ์ ความคาดหวัง	ความรู้ยาเสพติด	อาหารกลางวัน	การพัฒนาบุคลิกภาพ + ภาวะผู้นำ		ธรรมะกับชีวิต
2	กลุ่มสัมพันธ์	ทุกข์ของแผ่นดิน และ แนวทางแก้ไข		อาหารกลางวัน	ทุกข์ของแผ่นดิน	ทักษะการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การปฏิเสธ	กิจกรรมรอบกองไฟ
3	กลุ่มสัมพันธ์	การวางแผน ตำแหน่งงาน สร้างเครือข่าย	การถ่ายทอด ประสบการณ์จริง	อาหารกลางวัน	- สรุปค่าย ซักถามปัญหา ประเมินค่าย	พิธีปิด มอบวุฒิบัตร	

หมายเหตุ เวลา 05.00 - 07.00 น.

ธรรมะรับอรุณ / ออกกำลังกาย

เวลา 16.00 - 17.00 น.

ฝึกระเบียบวินัย / ออกกำลัง

เวลา 07.00 - 08.00 น.

อาหารเช้า

เวลา 17.00 - 19.00 น.

ภารกิจส่วนตัว / อาหารเย็น

4.3 หลักสูตร 5 วัน
สำหรับการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยง
และกลุ่มลงใช้ยาเสพติด

วันที่ 1	เวลา	07.00 - 08.00 น.	รายงานตัว / ลงทะเบียน
	เวลา	08.00 - 11.00 น.	ซักประวัติ / ตรวจร่างกาย
	เวลา	11.00 - 12.00 น.	กล่องจดหมาย / มารู้อีกกันเถอะ
	เวลา	13.00 - 14.00 น.	พิธีเปิด
	เวลา	14.00 - 16.00 น.	กิจกรรมมุลอกคราบ / ซ้อมตกลงร่วมกัน พลังกลุ่ม
	เวลา	16.00 - 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด
วันที่ 2	เวลา	18.00 - 21.00 น.	พักผ่อน
	เวลา	08.00 - 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจำ
	เวลา	09.00 - 12.00 น.	การทำงานเป็นทีม(จิกซอร์)
	เวลา	13.00 - 16.00 น.	Mini Walk Rally
	เวลา	16.00 - 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรบำรุงหัวใจและกำลัง
	เวลา	18.00 - 19.00 น.	ทำวัตรเย็น
วันที่ 3	เวลา	19.00 - 21.00 น.	จุดเทียนแห่งปัญญา
	เวลา	08.00 - 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจำ
	เวลา	09.00 - 12.00 น.	วิเคราะห์ตัวเอง /สายธารแห่งชีวิต
	เวลา	13.00 - 15.00 น.	ครอบครัวแห่งความรัก
	เวลา	15.00 - 16.00 น.	คุณค่าตนเอง
	เวลา	16.00 - 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติดครั้งที่ 2
วันที่ 4	เวลา	18.00 - 19.00 น.	ทำวัตรเย็น
	เวลา	19.00 - 21.00 น.	กิจกรรมการไว้วางใจ
	เวลา	08.00 - 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจำ
	เวลา	09.00 - 12.00 น.	ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
	เวลา	13.00 - 14.00 น.	ทักษะการปฏิเสธ
	เวลา	14.00 - 15.00 น.	การจัดการกับอารมณ์
	เวลา	15.00 - 16.00 น.	เส้นทางการเลิกยาเสพติด

	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กินยาสมุนไพร
			สูตรบำรุงหัวใจและกำลัง
	เวลา	18.00 – 19.00 น.	ทำวัตรเย็น
	เวลา	19.00 – 21.00 น.	ผ้าป่าแห่งความซื่อและความดี
วันที่ 5	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจใจ
	เวลา	09.00 – 10.00 น.	การวางแผนชีวิต
	เวลา	10.00 – 12.00 น.	แรงกตัญญู + ผูกข้อมือรับลูกคนใหม่
	เวลา	13.00 – 14.00 น.	กิจกรรมอำลา
	เวลา	14.00 – 16.00 น.	พิธีปิด /ส่งมอบลูกคนใหม่ให้พ่อแม่ และรับยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและ หัวใจกลับไปกินที่บ้าน
หมายเหตุ	เวลา	05.00 – 06.30 น.	กายบริหารและทำวัตรเช้า
	เวลา	07.00 – 08.00 น.	อาหารเช้า
	เวลา	12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน
	เวลา	17.00 – 18.00 น.	อาหารเย็น
	เวลา	21.00 น.	เข้านอนพร้อมกัน

ตารางหลักสูตร 5 วัน
โครงการนำเทคโนโลยีไร้พรมแดน (รุ่นที่ 2)
โดยสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน
ณ วัดพญาวัด ตำบลอุยใต้ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

8 - 12 สิงหาคม 2544

วันที่	05.00 - 06.30 น.	07.00-08.00 น.	08.00 -09.00 น.	09.00-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.00 - 13.00 น. (เช้าโมง)			รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น (เย็นโมง)			
8 สค.44		รายงานตัว ลงทะเบียน	เปิดพบ ผู้ปกครอง	จัดประวัติ ตรวจร่างกาย	แบ่ง อม. มูวี่จับและ		13.00-14.00 น. พิธีเปิด โดยนางงาม	14.00-15.00 น. กิจกรรมร่วมกัน + มูวี่จับ	15.00-16.00 น. กิจกรรมร่วมใจ	16.00-17.00 น. กินยาสมุนไพร	18.00-19.00 น. พักผ่อน	19.00-20.00 น. พักผ่อน	20.00-21.00 น. พักผ่อน
9 สค.44	กายบริหาร ทำวัตรเช้า	อาหารเช้า	กลุ่มสัมพันธ์ อุโมงค์มูวี่	กลุ่มสัมพันธ์ อุโมงค์มูวี่	กลุ่มสัมพันธ์ (เชิงซ้อน)			Mini Walk Rally		กินยาบำรุง ออกกำลังกาย	ทำวัตรเย็น	จุดเทียนแห่งปัญญา	
10 สค.44	กายบริหาร ทำวัตรเช้า	อาหารเช้า	กลุ่มสัมพันธ์ อุโมงค์มูวี่	วิเคราะห์ตนเอง + สบาย ชมแม่ชีวัด				ทูนค่า ตนเอง		กินยาบำรุง นอนพัก 2	ทำวัตรเย็น	การไว้วางใจ	
11 สค.44	กายบริหาร ทำวัตรเช้า	อาหารเช้า	กลุ่มสัมพันธ์ อุโมงค์มูวี่	สวนรุกขชาติวัดพญาวัด อุทยานเขตเทศบาล				เก็บขยะ ปลูกพืช	เก็บขยะ ปลูกพืช	กินยาบำรุง ออกกำลังกาย	ทำวัตรเย็น	สรุปความดีความชั่ว และจดจำรายถึงแม่	
12 สค.44	กายบริหาร ทำวัตรเช้า	อาหารเช้า	กลุ่มสัมพันธ์ อุโมงค์มูวี่	การวาง แผนชีวิต	แรงกระตุ้น			พิธีไหว้ พร้อมออกบูชานาฬิกาใจ		รับยาสมุนไพร ไปกินต่อที่บ้าน			

4.4 หลักสูตร 7 วัน

สำหรับการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติด

.....			
วันที่ 1	เวลา	07.00 – 08.00 น.	รายงานตัว รับลงทะเบียน
	เวลา	08.00 – 09.00 น.	แยกพบผู้ปกครอง
	เวลา	09.00 – 11.00 น.	ซักประวัติ และตรวจร่างกาย
	เวลา	11.00 – 12.00 น.	กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ
	เวลา	13.00 – 14.00 น.	พิธีเปิด
	เวลา	14.00 – 16.00 น.	กิจกรรมงูลอกคราบ
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด ครั้งที่ 1
	เวลา	18.00 – 05.30 น.	พักฟื้น
วันที่ 2	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจใจ
	เวลา	09.00 – 11.00 น.	การทำงานเป็นทีม
	เวลา	11.00 – 12.00 น.	ครอบครัวแห่งความรัก
	เวลา	13.00 – 16.00 น.	Mini walk rally
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ
วันที่ 3	เวลา	19.00 – 21.00 น.	จุดเทียนแห่งปัญญา
	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจใจ
	เวลา	09.00 – 10.30 น.	สายธารแห่งชีวิต
	เวลา	11.00 – 12.00 น.	ทักษะการแก้ไขปัญหาการตัดสินใจ
	เวลา	13.00 – 14.30 น.	ตัวกระตุ้นภายนอก
	เวลา	14.30 – 16.00 น.	ตัวกระตุ้นภายใน
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด ครั้งที่ 2
วันที่ 4	เวลา	19.00 – 21.00 น.	ผ้าป่าความดีความชั่ว
	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจใจ
	เวลา	09.00 – 12.00 น.	ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
	เวลา	13.00 – 15.00 น.	เรียนรู้จากคนดี (ประสบการณ์จริง)
	เวลา	15.00 – 16.00 น.	ฝึกอาชีพอิสระ
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กินยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ
	เวลา	19.00 – 21.00 น.	ต้นไม้แห่งชีวิต

วันที่ 5	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจ
	เวลา	09.00 – 12.00 น.	ทักษะชีวิต การตัดสินใจและการปฏิเสธ
	เวลา	13.00 – 16.00 น.	การหยุดความคิด และเส้นทางการเลิกยาเสพติด
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กัญยาสมุนไพรร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ
	เวลา	19.00 – 21.00 น.	กิจกรรมการไว้วางใจ
วันที่ 6	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจ
	เวลา	09.00 – 11.00 น.	การวิเคราะห์ตนเอง
	เวลา	11.00 – 12.00 น.	ฝึกอาชีพอิสระ อาชีพที่ 2
	เวลา	13.00 – 16.00 น.	ทัศนศึกษาสถานที่จริง เช่น เรือนจำ
	เวลา	16.00 – 17.00 น.	กัญยาสมุนไพรร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ
	เวลา	19.00 – 21.00 น.	กิจกรรมความหวังของชีวิต (จดหมายถึงพ่อแม่)
วันที่ 7	เวลา	08.00 – 09.00 น.	กิจกรรมอุณหภูมิจ
	เวลา	09.00 – 12.00 น.	กิจกรรมแรงกัตัญญ
	เวลา	13.00 – 14.00 น.	กิจกรรมผูกข้อมื่อ
	เวลา	14.00 – 15.00 น.	กิจกรรมอำลา
	เวลา	15.00 – 16.00 น.	พิธีปิด /คืนลูกคนใหม่ให้พ่อแม่
หมายเหตุ	เวลา	05.00 – 06.30 น.	ตื่นนอน / เดินจงกลม / สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	เวลา	06.30 – 07.00 น.	บำเพ็ญประโยชน์
	เวลา	07.00 – 08.00 น.	อาหารเช้า
	เวลา	12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน
	เวลา	17.00 – 18.00 น.	อาหารเย็น
	เวลา	18.00 – 19.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น

5. รายละเอียดกิจกรรมอุทกภูมิใจ

5.1 กิจกรรมจดหมายกำลังใจ

จุดประสงค์	เพื่อให้เยาวชนรู้จักให้กำลังใจตนเอง เพื่อน และคนอื่น		
อุปกรณ์	1. กระดาษโน้ตรูปหัวใจ	จำนวนเล่ม	เท่ากับเยาวชน + Fa
	2. ปากกาปากกาสี	จำนวนด้าม	เท่ากับเยาวชน + Fa
	3. ของจดหมายขนาด 11 X 21 ซม.	จำนวนซอง	เท่ากับเยาวชน + Fa
	4. สีเทียน	จำนวน 5 กล่อง	
	5. เทปใส	จำนวน 1 ม้วน	
	6. ใบความรู้ที่ 1 กำลังใจ		
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	เริ่มตั้งแต่วันแรก – วันสุดท้ายของการเข้าค่าย		
ขั้นตอน	แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้		
ขั้นตอนที่ 1	การเตรียมซองรับกำลังใจ		
	1. Fa หลัก ให้เยาวชนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมโดยมี Fa ทุกคน นั่งกลางวงกลม		
	2. Fa หลักเกริ่นเรื่องกำลังใจกับเยาวชนตามในความรู้ที่ 1 สรุปท้ายว่า “เพื่อเป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง และให้กำลังใจกับเพื่อน ๆ ที่ร่วมอบรมพวกเราทุกคนจะสร้างซองจดหมายชีวิตของตัวเอง ทำไว้เพื่อให้ตัวเองเขียนจดหมายใจให้กำลังใจตนเองหรือให้กำลังใจเพื่อน ๆ โดยใครจะให้กำลังใจใครอย่างไรเขียนเสร็จแล้วให้นำมาใส่ซองของเพื่อนที่เราตั้งใจไว้ให้”		
	3. Fa หลัก แจกซองจดหมาย กระดาษโน้ตรูปหัวใจ ปากกา สีเทียน ให้กับเยาวชน และ Fa ทุกคน ๆ ละ 1 ชุด Fa หลัก ให้ทุกคนวาดรูปหรือเขียนข้อความใด ๆ ก็ได้ตกแต่งใด ๆ ก็ได้ลงบนหลังซองจดหมาย (ด้านที่ติดผนึก) ให้สุด ๆ โดยไม่มีข้อจำกัด เมื่อเรียบร้อยแล้วทุกคนมอบให้ Fa หลัก		
	1. Fa หลัก นำซองทุกซองติดเรียงเป็นแถวสวยงามที่ผนังห้องด้านใดด้านหนึ่ง หรือ บอร์ดที่เตรียมไว้โดยใช้เทปใสวิธีติดให้หันหลังของด้านที่วาดรูปหรือข้อความออกด้านนอกเพื่อสะดวกในการใส่จดหมายของเพื่อน ๆ (ซองนี้ทำหน้าที่เป็นตู้ไปรษณีย์รับจดหมาย)		

ขั้นตอนที่ 2 **ขั้นส่งกำลังใจ**

Faหลัก จะให้เยาวชนและ Fa ทุกคนเขียนจดหมายเพื่อเป็นกำลังใจแก่กัน ลงในกระดาษโน้ตรูปหัวใจ แล้วนำไปใส่ในซองจดหมายของเพื่อนคนที่เราจะให้กำลังใจ ควรเขียนทุกวันส่งทุกวัน แต่ละคนเมื่อเปิดอ่านกำลังใจของตนเองแล้วควรใส่ซองไว้อย่างเดิม

ขั้นตอนที่ 3 **ที่ระลึก**

ภายหลังจากจบการอบรมหรือเข้าค่าย Fa หลัก จะอนุญาตให้เยาวชนทุกคนเก็บซองจดหมายชีวิตของตนเองกลับไปเป็นที่ระลึกได้ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ตนเองต่อไป

ใบความรู้ 1 กำลังใจ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นกับมนุษย์ทุกคน การที่จะทำให้ชีวิตประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย หรือความฝันได้ ทุกคนต้องมีกำลังใจ ถ้าหากขาดกำลังใจจะเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย จะทำสิ่งใดก็ไม่ประสบผลสำเร็จ กำลังใจจึงเปรียบเสมือนยาชูกำลังใจ กำลังใจสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. กำลังใจให้ตนเอง โดยตนเองเป็นคนให้กำลังใจตนเอง กำลังใจประเภทนี้อาจจะเกิดแรงกระตุ้น หรือแรงบันดาลใจจากตัวของตัวเอง หรืออาศัยปัจจัยภายนอกมาเป็นแรงบันดาลใจ เช่น เห็นตัวอย่างจากคนอื่น

2. กำลังใจจากบุคคลอื่น หมายถึง บุคคลอื่นเป็นผู้ให้กำลังใจ เพื่อให้จิตใจของเราอีก เข้ม หรือในกรณีที่ตัวของเราหมดกำลังใจ ท้อแท้ แล้วมีบุคคลอื่นมาให้กำลังใจให้เราลุกขึ้นต่อสู้เพื่อให้ได้ชัยชนะตามที่มุ่งหวัง

3. กำลังใจที่ให้อื่น คล้ายกับประเภทที่ 2 หมายถึง เมื่อตัวของเรามีกำลังใจดี เมื่อเห็นบุคคลอื่นท้อแท้หมดกำลังใจ เราจะเป็นผู้ให้กำลังใจเขา เพื่อให้เขามีกำลังใจที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ หรือถ้าหากบุคคลอื่นมีกำลังใจดีอยู่แล้ว และเราให้กำลังใจกับเขามากๆ ย่อมก่อให้เกิดพลังมหาศาลในการทำงานตามใจมุ่งหวัง

5.2 การสร้างสัมพันธ์ภาพ

- จุดประสงค์**
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความรู้จักกัน
 2. เพื่อกระตุ้นความตื่นตัวในการเข้าค่าย
- อุปกรณ์**
1. กระดาษสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ จำนวนเท่ากับเยาวชน
 2. นกหวีด
 3. เครื่องให้จังหวะ วัต เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ
 4. ใบความรู้ที่ 2.1

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 40 – 50 นาที

ขั้นตอน

1. ให้ทุกคนนั่งเป็นรูปวงกลมตัวยู หรือวงกลมแล้วแต่สถานที่
2. แจกสติ๊กเกอร์รูปหัวใจให้กับเยาวชนทุกคน ๆ ละ 1 ดวง แล้วให้ทุกคนคิดที่หน้าอกด้านซ้าย
3. ให้ทุกคนร่วมกันร้องเพลง วันนี้อินดี, สวรรค์บันดาล, ยิ้ม, เบิกบานใจ โดยมีทีมงานช่วยกันบรรเลงดนตรี และเดินรอบ ๆ วงเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนร้องเพลงและปรบมือ และแสดงท่าทางประกอบเพลงตามที่กำหนด
4. ทำการแยกกลุ่ม เพราะบางทีการนั่ง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจจะนั่งรวมกันเป็นหมู่บ้านเดียวกัน หรือเฉพาะกลุ่ม ผู้ชายแยกกลุ่มผู้หญิง ถ้าเป็นเช่นนี้ให้ทำการแยกกลุ่มโดยเพลงลมเพลมพัด ประมาณ 5 รอบ ที่สุดทุกคนจะสลับที่กันหมด

ใบงานความรู้ที่ 2

1. เพลงวันนี้ยินดี

วันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน (ซ้ำ) ยินดี ยินดี ยินดี มาเถิดมามาร่วมสนุก ปลดเปลื้อง
ความทุกข์ให้มันสิ้นไป มาเถิดมาเรามาช่วยกัน ช่วยกันคิดทำให้ชาติไทยเจริญ (2 รอบ)

(คำที่ขีดเส้นใต้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืนแขนสองข้างไปข้างหน้า และทำท่ากวักเรียก
เพื่อนที่อยู่ตรงข้าม ท่อนอื่น ๆ ช่วยกันร้องและปรบมือ)

2. เพลงสวรรค์บันดาล

สวรรค์บันดาลลให้เรามา ให้เราสองมาพบกันวันใหม่ เจอะกันวันนี้ดีอกดีใจ รื่นเริง
กันไปไม่รู้โรยรา จะอยู่แห่งใด (ช) เตือนใจเตือนตา (ญ) สนุกหนักหนา (ช) เตือนตาเตือนใจ
(ญ) สวรรค์บันดาล (ช-ญ) (2 รอบ)

คำที่ขีดเส้นใต้ ให้ร้องแบ่งชายหญิง หรือร้องพร้อมกันตามวงเล็บท่อนอื่น ๆ ช่วยกัน
ร้องและปรบมือ)

3. เพลงยิ้ม

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมานัยตาหวานชื่น ยิ้มนิลชีวิตยังยืน สดชื่นอร่ามอย่างนางอ สด
ชื่นอร่ามอย่างมารอ มายิ้มกันหนอเพื่อนเอ๋ย (2 รอบ)

(ให้ทุกคนยิ้มให้เพื่อนรอบ ๆ วง ช่วยกันร้องและปรบมือ)

4. เพลงเบิกบานใจ

เบิกบานใจเมื่อเราอยู่พร้อมเพรียงกัน ชื่นชื่นวันร้องเพลงสุขสันต์ ธรรมชาติต่างคน
ต่างยิ้มย่องผ่องใสสุขใจเสียยิ่งหนักหนา เพิ่มไมตรีรอยยิ้มนั้นมีคุณค่า หมั่นขยันทุกวันเวลายิ้มนั้น
จะพาสดชื่นรื่นรมย์ (2 รอบ)

(ทุกคนช่วยกันร้องและปรบมือ)

5. เพลงกระต่าย

กระต่ายน้อย ๆ ตัวหนึ่ง มีแมลงมาจับจุมุก (ซ้ำ) มันจึงปิดไปมา แล้วหนีไป ลา ลา
ลา ลา (2 รอบ)

6. เพลงแมงมุมท่องป่อง

ป่อง ป่อง ป่อง ป่อง เจ้าแมงมุมท่องป่อง เดินโซเซ หัวโงเง หาวอาหารใส่ท้อง
ไม่ได้อะไรก็จืด ๆ จ้อง ๆ ไม่ได้อะไรก็มานั่งจ้องป่อง ป่อง ป่อง ป่อง

7. เพลงลมเพลมพัด

ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ โนนเน่นลมพัดอะไร ๆ ฉันจะบอกให้ พัด.... (สิ่ง
ที่ต้องการให้ย้ายที่)

5.3 เกมส้นับเลข

- วัตถุประสงค์**
1. เตรียมความพร้อมก่อนดำเนินกิจกรรม
 2. ฝึกสมาธิ และการทำงานเป็นทีม

อุปกรณ์ -

ระยะเวลาดำเนินการ 20 – 30 นาที

ขั้นตอนการเล่น

1. Fa หลัก ให้เยาวชนทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม หรือรูปตัวยู Fa ประจำกลุ่ม นั่งอยู่กลางวง
2. Fa หลัก กำหนดชื่อสิ่งของหรือชื่อพืช หรือชนิดสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสองอย่างผสมผสานกัน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นเป็นหลัก เช่น ผักกาด, ข้าวโพด, แดงโม, แมว, สุนัข อื่น ๆ
3. Fa หลัก กำหนดให้เยาวชนนับเลข จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม รอบแรกให้เริ่มนับ 1 จนถึงลำดับสุดท้าย รอบสองให้นับแบบสลับกับชื่อสิ่งของหรือชื่อพืชหรือชนิดของสัตว์สลับกับตัวเลข เป็นช่วง ๆ แต่ละช่วงควรมีความห่างเท่ากัน แล้วห้ามบอกกัน ถ้านับผิดให้เริ่มนับ 1 ใหม่ ตรงจุดที่นับผิด ตัวอย่าง เช่น 1, 2, 3, ผักกาด, 5, 6, 7, ผักกาด, 9, 10, 11, ผักกาด, ถึงลำดับสุดท้าย (เว้นช่วงเท่ากับ 4) หรือ 1, 2, แมว, 4, 5, แมว, 7, 8, แมว, 10, 11, แมว, ถึงลำดับสุดท้าย (เว้นช่วงเท่ากับ 3)
การนับรอบสองควรใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที ถ้าหากให้นับโดยเร็วมักนับผิด จะไม่ถึงลำดับสุดท้าย
4. Fa หลักกำหนดให้ นับเลขสลับชื่อสิ่งของหรือพืชหรือชนิดของสัตว์ ตั้งแต่ 1 ถึงลำดับสุดท้าย ด้วยความรวดเร็ว และอนุญาตให้เพื่อนที่นั่งข้างเคียงบอกกันได้ รอบนี้ส่วนมากจะสามารถนับเลขจากเลข 1 ถึงลำดับสุดท้ายได้
5. Fa หลักสรุป เปรียบเทียบกับการทำงานของคนถ้าหากทำงานใหญ่ ๆ คนเดียวยากที่จะสำเร็จได้หากทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะสามารถทำงานใหญ่สำเร็จได้โดยง่าย

5.4 เกมส์แข่งมหาสนุก

จุดประสงค์ 1. เพื่อเตรียมความพร้อมเยาวชนก่อนทำกิจกรรม

- อุปกรณ์
1. แป้งฝุ่น 2 กระป๋อง
 2. นกหวีด
 3. อุปกรณ์ประกอบดนตรี เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ เครื่องเคาะ
 4. ไบคำสั่ง

ระยะเวลาดำเนินการ 20 – 30 นาที

ขั้นตอนการเล่น

1. Fa หลัก ให้เยาวชนนั่งล้อมเป็นวงกลมหรือรูปตัวยู
2. Fa ประจำกลุ่ม มอบแป้งฝุ่นให้เยาวชนจุดใดก็ได้ ถ้าเป็นการนั่งเป็นรูปตัวยูควรมอบให้คนที่นั่งหัวแถว
3. Fa หลัก และ Fa ประจำกลุ่ม ร่วมกันร้องเพลงเยาวชนต้องส่งกระป๋องแป้งให้เพื่อนคนที่นั่งถัดไปสวนทางกันไปเรื่อย ๆ ขณะที่แป้งยังส่งยังไม่ถึงตนเอง เยาวชนต้องร่วมร้องเพลงและปรบมือเข้าจังหวะ Fa หลัก เป่านกหวีด เยาวชนต้องหยุดส่งกระป๋องแป้งทันที
4. Fa หลัก ให้เยาวชนคนที่ถือกระป๋องแป้งลุกขึ้นแล้วเลือกไบคำสั่ง เทแป้งใส่มือแล้วไปหาให้บุคคลตามไบคำสั่งระบุ เสร็จแล้วกลับนั่งที่เดิม แล้วเริ่มต้นเล่นใหม่จำนวนรอบเท่ากับไบคำสั่ง ตัวอย่างไบสั่งงาน

ไบคำสั่งที่ 1	ทาแป้งให้ตัวเอง
ไบคำสั่งที่ 2	ทาแป้งให้คนนั่งด้านซ้าย 2 คน
ไบคำสั่งที่ 3	ทาแป้งให้คนนั่งด้านขวา 2 คน
ไบคำสั่งที่ 4	ทาแป้งให้... (แล้วแต่ระบุ)
ไบคำสั่งที่...	ทาแป้งให้ Fa ทุกคน (สุดท้าย)
5. เมื่อจบเกมส์แล้ว Fa หลัก สรุปผลจากการเล่นเกมส์

5.5 เกมสิ่งลอกคราบ

จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้การอบรมมีความสุขสนุกสนานตื่นตัว 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ถึงการละทิ้งสิ่งเก่า ๆ สิ่งที่ไม่ดีเพื่อการเติบโต และยอมรับสิ่งใหม่ ๆ เช่นเดียวกับลอกคราบของงู 3. เพื่อให้ข้อคิดเรื่องการพัฒนาตนเองจะนำไปสู่ความสำเร็จ
สาระสำคัญ	<p>เป็นกิจกรรมเชิงการเปรียบเทียบเพื่อแสดงให้เห็นความดีความชั่วของเก่าและของใหม่ เมื่อพบว่าไม่ดีหรือเป็นคนชั่วควรละทิ้งแล้วเลือกแต่สิ่งที่ดีงามมายึดถือปฏิบัติ เช่นเดียวกับการลอกคราบของงู เพราะการลอกคราบของงูทุกครั้งล้วนแต่เป็นผลดีต่อตัวงูเอง</p>
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษขาว 1 แผ่น 2. สีเมจิก 1 แท่ง 3. กระดาษขาว
วิธีการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 5 – 6 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2. ให้สมาชิกผู้เข้ารับการอบรม เลือกบอกชื่อผลไม้ หรือสัตว์หรือดารา หรืออื่น ๆ ที่รู้จักและสามารถจดจำได้ง่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง บอกเท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม โดยเขียนหมายเลขลำดับชื่อไว้บนกระดาษขาว 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มยืนแถวตอนเรียงหนึ่งและแทนตนเองตามชื่อที่เลือกไว้ตามลำดับที่เขียนไว้บนขาว แล้วให้แต่ละคนจับมือเป็นแถวแต่ละแถวห่างกันประมาณ 1 – 2 เมตร เพื่อจะได้มีพื้นที่วิ่ง 4. เมื่อ Fa หลัก บอกให้งูลอกคราบระหว่างชื่ออะไรกับอะไร เช่น ชื่อลำดับที่ 5 และลำดับที่ 6 คนที่ 5 และคนที่ 6 ยกมือกันไว้สูงเหนือศีรษะแล้วคนที่อยู่หัวแถวและหางแถว ต้องรีบวิ่งมาลอดระหว่างช่องที่ยกสูงขึ้น 5. กลุ่มที่วิ่งลอดช่องแขนที่ยกสูงกลับมายืนเรียงแถวกันเหมือนเดิม โดยมือไม่หลุดออกจากกันได้เร็วกว่าจะเป็นผู้ชนะ ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง เพื่อสะสมคะแนน และหากกลุ่มที่ชนะเลิศ 6. Fa หลัก สรุปข้อคิดจากกิจกรรมว่า งูลอกคราบเปรียบเสมือนการละทิ้งสิ่งที่ไม่ดีหรือการเสียสละบางสิ่งบางอย่างเพื่อการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ดีกว่า
ข้อเตือน	<ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมที่ไม่เหมาะสำหรับสตรีที่มีครรภ์ มีปัญหาเรื่องหลัง แขน ขา ซึ่งอาจได้รับบาดเจ็บได้ 2. กรณีพื้นห้องลื่น ต้องให้สมาชิกทุกคนถอดถุงเท้า มิฉะนั้นอาจทำให้ลื่นล้มบาดเจ็บได้

5.6 การตรวจสอบอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักการประเมินภาวะทางอารมณ์ และตรวจสอบความรู้สึก จิตใจของตนเอง และความสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม
 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ระบายสิ่งคับข้องใจ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ขจัดสิ่งที่ค้างคาใจ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

- อุปกรณ์**
1. กระดาษ A4
 2. ปากกาลูกสี่เหลี่ยม
 3. ไบงาน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

- ขั้นตอน**
1. Fa หลักแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 – 8 คน โดยแต่ละกลุ่มให้มี Fa ประจำกลุ่ม
 2. Fa หลัก เริ่มเกริ่นโดยโน้มหน้า กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจ และตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ให้โอกาสทุกคนสะท้อนความรู้สึก ที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้
 3. Fa ประจำกลุ่ม สारิตเป็นตัวอย่างจากประสบการณ์จริงจากเรื่องในอดีตของตนเองเริ่มที่เรื่องประทับใจมากที่สุด เรื่องที่ต้องการขอบคุณ เรื่องชื่นชมซาบซึ้ง
 4. Fa ประจำกลุ่ม ให้เยาวชนหรือผู้เข้ารับการอบรมได้เขียนและได้เล่าเรื่องต่าง ๆ ตามลำดับที่ละประเด็น ดังนี้
 - 2.1.1 เรื่องเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความรู้สึก ซาบซึ้ง ชื่นชม อยากรขอบคุณ ความขุ่นเคืองใจ ไม่ชอบ เบื่อหน่าย สิ่งที่เกี่ยวข้องความรัก
 - 2.1.2 เรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลที่ตนเองรัก ชื่นชม และรู้สึกซาบซึ้ง เรื่องเกี่ยวกับสิ่งของต่าง ๆ
 5. Fa ประจำกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถึงสิ่งที่ชอบ – ไม่ชอบ คับข้องใจที่เกี่ยวข้องกับคนหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในกลุ่มจนครบทุกคนในกลุ่ม
 6. Fa หลักสรุปและเพิ่มเติมส่วนที่ขาด

ใบงานที่ 6.1

การตรวจสอบอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

ให้เยาวชนแต่ละคนเขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงจากประสบการณ์ของตนเอง

สิ่งที่เกี่ยวข้อง	ความรู้สึก	สาเหตุหรือเหตุผล
1. ตัวเอง	ความซาบซึ้ง ชื่นชม อยากขอบคุณ ความซึ้งเคืองใจ ไม่ชอบใจ รัก เกลียด - ชัง	
2. เกี่ยวกับคนที่ตนเองรัก	ชื่นชม ซาบซึ้ง	
3. คนและสิ่งของในค่าย	สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ	

5.7 เรียนเสียงสัตว์

- จุดประสงค์** 1. เพื่อให้เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น
2. เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมต่อไป
- สาระสำคัญ** กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้ จะทำให้ทุกคนมีความรักสามัคคีและมีความพร้อมเพรียง มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
- อุปกรณ์** 1. นกหวีด 1 อัน
2. ป้ายรายชื่อสัตว์ 6 – 7 ชนิด
- ระยะเวลาดำเนินการ** 30 นาที
- ขั้นตอน** 1. Fa หลัก แบ่งกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มย่อย 7 – 8 คน โดยการแบ่งด้วยเพลงรวมเงิน หรือแบ่งตามวันเกิด โดยมี Fa ประจำกลุ่ม เป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้

เพลงรวมเงิน

รวมเงินๆ ให้ดี รวมเงินวันนี้อ่าให้ผิตพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ซัก) ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบาท

คำสั่ง รวมเงิน.....(กำหนดจำนวนเงินตามต้องการ)

2. Fa หลัก ให้เยาวชนแต่ละกลุ่มนั่งล้อมวงเป็นกลุ่มย่อย ทำความรู้จักกับเพื่อนในกลุ่มและทောင်းชื่อเพื่อนๆ ให้ได้หลายๆชื่ออย่างรวดเร็วและแม่นยำ
3. Fa หลัก แจกป้ายรูปสัตว์ประจำกลุ่ม เมื่อ Fa หลักเรียกชื่อกลุ่มสัตว์ชนิดใด ถัดตรงกับกลุ่มใดให้สมาชิกในกลุ่มลุกขึ้นยืนแล้วช่วยกันทောင်းชื่อเพื่อนในกลุ่มพร้อมชี้มือไปที่เจ้าของชื่อด้วย ต้องทောင်းอย่างรวดเร็วและถูกต้องแม่นยำห้ามผิด ทำอย่างนี้จนครบทุกกลุ่ม
4. Fa หลัก ให้แต่ละกลุ่มร้องเสียงสัตว์ประจำกลุ่ม เช่น ม้าร้องฮี้ ๆ ลิงร้องเจี๊ยกๆ ไก่ร้องกุกๆ เป็ดร้องก๊าบๆ กบร้องโอ๊ยๆ วัวร้องโอบๆ หรือให้เยาวชนกำหนดเสียงร้องเองก็ได้ ทุกกลุ่มร้องเสียงสัตว์ประจำกลุ่มจนชำนาญ
5. Fa หลัก เรียกชื่อสัตว์ 1 อย่าง เช่นกลุ่มลิง กลุ่มลิงต้องลุกขึ้นยืนแล้วร้องเสียงลิง เจี๊ยก ๆ ๆ อย่างดัง 3 ครั้ง ก่อนนั่งลงกลุ่มลิงต้องชี้บอกกลุ่มอื่นร้องเสียงประจำกลุ่มเช่นเรียกกลุ่มวัว กลุ่มวัวลุกขึ้น ร้อง โอบ ๆ ๆ ดัง ๆ 3 ครั้ง ก่อนนั่งชี้กลุ่มอื่นต่อไป ให้ชี้สลับกันไปหลายๆ รอบเมื่อเห็นว่าทุกคนสนุกสนานเพียงพอแล้ว Fa หลัก จะเป่านกหวีดหยุดการเล่นเกมส์.

6. รายละเอียดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มที่ 1

มารู้จักกันเถอะ

จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกับเพื่อนใหม่ 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษทำป้ายชื่อพร้อมเชือกคล้องคอ จำนวนเท่ากับเยาวชนและเจ้าหน้าที่ทุกคน 2. ปากกาสี 3. นกหวีด
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	60 นาที
Facilitator	หมายถึง ผู้สนับสนุนการเรียนรู้และร่วมเรียนรู้ ซึ่งตลอดหลักสูตรจะใช้คำว่า “ Fa ” แทนคำว่าวิทยากร
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa หลักให้เยาวชนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม และแจกกระดาษป้ายพร้อมเชือกคล้องคอแก่ทุกคน ๆ ละ 1 ชุด 2. Fa ให้ทุกคนเขียนชื่อ นามสกุล ตัวเองพร้อมลักษณะเด่นตัวเอง 2 ข้อ พร้อมวันเดือนปีเกิด ให้เวลา 2 นาที เรียบร้อยแล้วให้ทุกคนเอาป้ายคล้องคอ 3. Fa หลัก กำหนดวิธีทักทายกันระหว่างเพื่อนใหม่ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าลักษณะเด่นตรงกัน 1 ข้อ ให้ปะมือขวาแล้ว ร้องเฮ้ 1 ครั้ง - ถ้าลักษณะเด่นตรงกัน 2 ข้อ ให้ปะมือขวา 1 ครั้ง มือซ้าย 1 ครั้ง แล้ว ร้องเฮ้ 2 ครั้ง - ถ้าวันเกิดเหมือนกัน ให้ปะมือขวา 1 ครั้ง มือซ้าย 1 ครั้ง แล้วปะทั้งสองมือ อีก 1 ครั้ง แล้วร้อง เฮ้ 3 ครั้ง - ถ้าไม่มีอะไรเหมือนกันเลย ให้ยกมือสวัสดีกันพร้อมพูดเสียงดังๆ “สวัสดีครับ” 4. Fa หลัก สั่งให้เยาวชนหาเพื่อนใหม่ให้ได้ 6 คนต้องเป็นเพศตรงกันข้าม 3 คน (กรณีผู้เข้ารับการอบรมมีชายหญิงรวมกัน) ทักทายทุกต้องจำชื่อเพื่อนใหม่ และข้อมูลลักษณะเด่น วัน เดือน ปีเกิด ของเพื่อนใหม่ แต่ละรอบใช้เวลา 1 นาที เมื่อแต่ละคนพบเพื่อนใหม่ที่มีลักษณะตามข้อกำหนดในข้อ 3 ให้แสดงท่าประกอบตามกำหนดด้วย เมื่อครบ 6 คนแล้วให้จับกลุ่ม

นั่งลง ทำกิจกรรมซ้ำ 3 – 4 รอบ โดยต้องเปลี่ยนกลุ่มใหม่ทุกครั้ง ตามคำสั่งเดิมในข้อที่ 3

5. Fa หลัก กำหนดให้เยาวชนย้ายจุดยืนด้วยเพลง ลมพัดพัด แล้วเริ่มทำกิจกรรมซ้ำ 3-4 รอบ เพื่อเพิ่มความสุขสนาน
6. Fa หลัก เป้าหนักหยุดทำกิจกรรม ทุกคนนั่งลง แล้วสุ่มถามเยาวชนผู้เข้ารับการอบรมประมาณ 4 – 5 คน ว่ารู้จักเพื่อนใหม่คนใครบ้าง คน ๑ นั้น มีลักษณะเด่นอะไร
7. Fa หลัก สรุปผลของกิจกรรมนี้ จบแล้วให้ทุกคนลุกขึ้นยืนเป็นวงกลม เดินสัมผัสมือกันเบา ๆ พร้อมพูดว่า “ผมชื่อ.....”

กิจกรรมกลุ่มที่ 2

ข้อตกลงร่วมกัน และ ความคาดหวัง

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนมีทักษะปรับตัวเข้าหากัน
 2. เพื่อฝึกความกล้าแสดงออก สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
 3. เพื่อกำหนดความหวังและกติกาข้อตกลงต่าง ๆ ของการอยู่ค่ายร่วมกัน
- สาระสำคัญ**
- เนื่องจากเยาวชนแต่ละคนมาจากต่างถิ่น ต่างครอบครัว ความประพฤติส่วนตัวที่ต่างกัน เมื่อมาพบกันในค่ายอบรม จำเป็นต้องให้ทุกคนกำหนดขอบเขตและกติการ่วมกัน
- อุปกรณ์**
1. กระดาษซีตใหญ่ 1 – 2 แผ่น
 2. กระดาษ A 4 เท่ากับจำนวนเยาวชน
 3. ปากกาเมจิก
 4. ปากกาลูกลื่น เท่ากับจำนวนเยาวชน
 5. กระดาษขาว

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอน

ระเบียบค่าย

1. Fa หลัก ให้ Fa ประจำกลุ่มติดกระดาษซีตใหญ่ที่หน้าห้องแล้วชี้แจงจุดประสงค์ให้เยาวชนรู้ถึงการอยู่ค่ายอย่างคร่าว ๆ ถึงข้อตกลงและความคาดหวังของการอยู่ค่าย
 2. Fa ประจำกลุ่มแจกกระดาษ A 4 และปากกาให้เยาวชนคนละ 1 ชุด แล้วให้เยาวชนเขียนความต้องการของตนเองในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้
 - (1) ความคาดหวังของการเข้าค่ายหรือการเข้ารับการอบรม คืออะไร ?
 - (2) สิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นและไม่ต้องการให้เกิดขึ้นในค่ายนี้ คืออะไร ?
 - (3) ถ้าใครทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องในค่ายนี้ จะทำอย่างไร ?
 - (4) การมอบหมายหน้าที่ จะทำกันอย่างไร เช่นการรักษาความสงบ ความสะอาด
 3. Fa หลักให้เยาวชนแต่ละคนอ่านข้อความของตนเองให้เพื่อนฟัง แล้วนำไปติดที่ กระดาษซีตใหญ่ หน้าหรือข้างห้องที่เตรียมไว้
 4. Fa หลักสรุปให้ทุกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่เยาวชนแต่ละคนนำเสนอเป็น “ข้อตกลงร่วมกัน หรือความคาดหวังร่วมกัน หรือระเบียบค่าย ”
- Fa ประจำกลุ่มเขียนให้เยาวชนเขียนข้อตกลงร่วมกันลงในกระดาษซีตใหญ่แล้วติดประกาศให้ทุกคนยึดถือตลอดของการอยู่ค่าย

การกำหนดวัย

5. Fa หลัก เกริ่นกับเยาวชน “ การเข้าค่ายจำเป็นที่ต้องเป็นคนที่มีวัยเดียวกัน ดังนั้นต้องร่วมกันกำหนดอายุของเราทุกคนให้เท่ากันทั้งหมด ยกเว้น Fa จะต้องมียุมากกว่าเยาวชน 1 ปีเพื่อทำหน้าที่เป็นพี่ดูแลน้อง ๆ ที่สำคัญอายุที่จะกำหนดนี้ต้องเป็นอายุของคนที่อยู่ในวัยที่มีความคิด กล้า แสดงออก วัยที่คล่องแคล่วว่องไว” จากนั้นให้เยาวชนตัดสินใจเลือกอายุ

การกำหนดความพร้อมเพรียงหรือเอกลักษณ์รุ่น

6. Fa หลักเกริ่นกับเยาวชน “ เพื่อความพร้อมเพรียงและเป็นเอกลักษณ์ของรุ่นขอให้เยาวชนทุกคนร่วมกำหนด เช่นวิธีการปรบมือ หรือการส่งเสียง ให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา” จากนั้นให้เยาวชนสาธิตการปรบมือตามจังหวะที่คิดแล้วให้ทุกคนเลือกจะเอาแบบไหน ฝึกปรบมือจนชำนาญและใช้การปรบมือนี้นี้ทุกครั้งที่ต้องการหรือหลังจบกิจกรรมทุกกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มที่ 3

การทำงานเป็นทีม (พลังสามัคคี)

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม
 2. เพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงการวางแผน ภาวะผู้นำ และการมีส่วนร่วม รู้จักแก้ไขปัญหา และรู้จักการทำงานร่วมกัน
- อุปกรณ์**
1. ภาพจิ๊กซอร์ เท่ากับจำนวนกลุ่มย่อย
 2. กระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น
 3. ปากกาลูกลื่น กลุ่มละ 1 ด้าม
- ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม** 60 นาที
- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก แบ่งเยาวชนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 – 10 คน โดยแต่ละกลุ่มจะมี Fa ประจำกลุ่ม กลุ่ม ๆ ละ 1 คน
 2. แต่ละกลุ่มย่อยให้หาผู้สังเกตการณ์ 1 คนทำหน้าที่เฝ้าสังเกตการทำงานของกลุ่มแล้ว Fa ประจำกลุ่ม แจกจิ๊กซอร์ให้กลุ่มละ 1 ชุด โดยแยกส่วนจิ๊กซอร์คลุกเคล้าชิ้นส่วนปนกันก่อนแจกให้กลุ่ม
 3. Fa หลัก เป่านกหวีดให้สัญญาณ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันต่อจิ๊กซอร์ ให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดแล้วให้หยุด เลขานุการประจำกลุ่มจะนับและจดจำนวนชิ้นส่วนของจิ๊กซอร์ที่ต่อได้ถูกต้อง เสร็จแล้วรื้อคลุกเคล้ากันใหม่ส่งให้กลุ่มอื่น เมื่อทำการต่อจิ๊กซอร์ ครบทุกชุดแล้วจึงหยุดเล่น โดย Fa หลัก จะเป็นผู้เป่านกหวีดให้สัญญาณการเล่นและหยุดเล่น สุดท้ายให้แต่ละกลุ่มรวมผลคะแนนตามจำนวนชิ้นส่วนจิ๊กซอร์ที่ต่อได้ถูกต้อง กลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ
 4. Fa หลัก ให้อาสาสมัครของแต่ละกลุ่มที่เป็นผู้สังเกตการณ์ ออกมาสรุปบรรยากาศการทำงานของแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไรเช่นช่วยเหลือกัน การแนะนำมีการวางแผนการทำงานร่วมกันหรือไม่ ผู้ที่ฉายแววของการเป็นผู้นำ
 5. Fa หลัก สรุปส่วนที่ขาดและสรุปการต่อจิ๊กซอร์ “ ชิ้นส่วนของจิ๊กซอร์เปรียบเสมือนกับตัวของเยาวชนแต่ละคนทุกชิ้นส่วนมีความสำคัญเท่ากันหมด จะขาดตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ถ้าขาดภาพจะไม่สมบูรณ์กรอบของจิ๊กซอร์เปรียบเสมือนกรอบของสังคม ศีลธรรมอันดีของชาติ หรือกรอบของกฎหมายบ้านเมือง ที่ทุกคนต้องปฏิบัติตาม ถ้าหากชิ้นส่วนของจิ๊กซอร์ ตกหล่นหรือหลุดกรอบ เราต้องเก็บชิ้นส่วนนั้นคืนมา เช่นเดียวกับตัวของเยาวชนคนใดที่หลุดกรอบชีวิตเขาย่อมลำบากต้องช่วยกันดึงเพื่อนกลับเข้ากรอบให้ได้”

กิจกรรมกลุ่มที่ 4

Mini walk rally

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักการระคับระคองชีวิตด้วยตนเอง และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น
 2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักการทำงานเป็นทีม วางแผนชีวิตตนเองได้ถูกต้อง
 3. เพื่อสร้างความสนุกสนานคลายเครียด

สาระสำคัญ การให้ความรู้แก่เยาวชนด้วยการบอกเล่าโดยตรงบางครั้งอาจได้ผลไม่เต็มที่ วิธีการสอนที่ทำให้เยาวชนจดจำไปได้นานและตลอดไป บางครั้งต้องอาศัยความตื่นเต้นเร้าใจสนุกสนานแฝงไปด้วยสาระคำสอน โดยให้ทุกคนได้แสดงออกทางอารมณ์ ร่างกายและจิตใจ การวิเคราะห์หาเหตุผลด้วยตนเองและสรุปรวบยอดโดยวิทยากร หรือ Fa (Facilitator หมายถึง ผู้สนับสนุนการเรียนรู้)

Mini walk rally เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสนุกสนานพร้อมกับการให้ความรู้แก่เยาวชนได้ดี เพราะทุกคนได้ออกกำลังที่ไม่หนัก ได้ความเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมที่เต็มไปด้วยคำสอนที่เป็นประโยชน์

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์และฐานกิจกรรม แบ่งออกเป็น 4 ฐาน ดังนี้

- | | |
|----------|------------|
| ฐานที่ 1 | หนีบไข่ |
| ฐานที่ 2 | ไข่บิน |
| ฐานที่ 3 | วงกลมชีวิต |
| ฐานที่ 4 | จานวิเศษ |

- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก แบ่งเยาวชนออกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ๆ ละ 8 – 10 คน
 2. Fa หลัก เกริ่นนำ “ กิจกรรมต่อไปนี้บางครั้งต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว บางครั้งต้องใช้ความสามัคคีเท่านั้นจึงจะผ่านด่านได้สำเร็จ ถ้าหากเยาวชนขาดความสามัคคีไม่ร่วมมือกันรับรองว่าไม่สำเร็จแน่นอน”
 3. Fa หลัก กำหนดให้เยาวชนแต่ละกลุ่มไปประจำตามฐาน ๆ ละกลุ่มตามที่กำหนดเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นกิจกรรม แต่ฐานจะมี Fa ประจำกลุ่ม ฐานละ 2 คน เมื่อทุกฐานพร้อมแล้ว Fa หลัก จะให้สัญญาณเริ่มเล่นกิจกรรมประจำฐานพร้อมๆ กัน วิธีการเล่น Fa ประจำฐาน จะเป็นผู้สั่งการ (รายละเอียดดูจากกิจกรรมแต่ละฐาน)

ฐานที่ 1 หนีบไข

จุดประสงค์ เพื่อให้เยาวชนได้รู้วิธีดำรงชีวิตด้วยตนเอง

- อุปกรณ์**
1. ตะเกียบไม้ 2 คู่
 2. จานสังกะสี 4 ใบ
 3. นกหวีด 1 อัน
 4. ไขไก่ จำนวนเท่ากับจำนวนเยาวชน
 5. ใบความรู้ที่ 5.1

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม กลุ่มละ 30 นาที

- ขั้นตอน**
1. Fa ประจําฐาน กำหนดระยะทางเดินประมาณ 5 เมตร ตีเส้นให้เห็นอย่างชัดเจน วางจานสังกะสีที่เส้นเริ่มต้น 2 ใบพร้อมใส่ไขไว้ 5 ฟอง และที่เส้นวางจานเปล่าอีก 2 ใบ ระหว่างเส้นทางเดินอาจสร้างสิ่งกีดขวางได้ตามสมควร เพื่อสมมุติเป็นอุปสรรคชีวิต
 2. Fa ประจําฐาน แบ่งเยาวชนออกเป็น 2 แถว ๑ละ 4 – 5 คนจัดให้เข้าแถวตอนลึกหัวแถวตรงกับจานที่ใส่ไข แจกตะเกียบให้คนที่ยืนหัวแถวคนละ 1 คู่
 3. Fa ประจําฐาน อธิบายจุดประสงค์และวิธีการเล่น “ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้เยาวชนคนที่ถือตะเกียบไม้ ทำการคีบไขไก่ในจาน 1 ฟอง เดินคีบไขไก่ไปวางในจานที่อยู่อีกฟากหนึ่งโดยไม่ให้ไขหล่นตกแตก ถ้าวางได้สำเร็จให้ส่งตะเกียบ ให้เพื่อนคนต่อไปทำอย่างเดียวกันจนครบทุกคน ไม่จำกัดเวลา (อาจใช้ลูกปิงปองแทนไขไก่เพื่อความประหยัด กรณีการใช้ลูกปิงปองแทนไขไก่ คีบแล้วลูกปิงปองตกพื้น ให้หยิบมาวางที่จานใหม่แล้วทำการคีบใหม่จนกว่าจะคีบไปวางที่จานที่อยู่อีกฟากหนึ่งได้สำเร็จ กรณีนี้อาจจับเวลาเพื่อเพิ่มความเร้าใจและความตื่นเต้น)
 4. Fa ประจําฐาน สอบถามความรู้สึกของเยาวชนและสิ่งที่เยาวชนคิดว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรม และ Fa สรุปรวบยอดส่วนที่ขาดหาย ตามใบความรู้ 5.1

ใบความรู้ที่ 4.1

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุข จะดีหรือชั่วอยู่ที่ปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน **ปัจจัยภายนอก** หมายถึงบุคคลรอบข้าง อาทิ คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง เพื่อนและคนอื่น ๆ ในสังคม **ปัจจัยภายใน** หมายถึงร่างกาย และจิตใจของตนเอง ถ้าปัจจัยทั้ง 2 ประการดี ชีวิตก็จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งไม่ดี ชีวิตย่อมมีปัญหาอย่างแน่นอน บางคนกล่าวว่าปัจจัยภายนอกควบคุมยากแต่ปัจจัยภายในย่อมควบคุมยากมากกว่า แต่ไม่ได้หมายความว่า จะควบคุมไม่ได้ วิธีควบคุมปัจจัยภายนอก ควบคุมโดยการมอบความรักความเข้าใจ การให้อภัยและการให้ออกาสไม่ซ้ำเติม ส่วนปัจจัยภายในต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้ได้ รักเรียน ใฝ่ดี เปิดใจรับความจริง ลด ละเลิก ความชั่วและปฏิเสธสิ่งไม่ดีทุกอย่าง ที่สำคัญต้องชนะใจตนเองให้ได้

เกมส์แข่งจาง หรือเกมส์ตีไข่โดยไม่ตะเกียบ **ไข่** เปรียบเป็นชีวิตของเราเอง **ไม้ตะเกียบ** เปรียบเป็นปัญหาอุปสรรค การใช้ความพยายามในการเอาชนะตนเองซึ่งต้องรู้วิธี รักษาตนให้พ้นภัยและความชั่วทั้งมวล **ระยะทางที่มีสิ่งกีดขวาง** เปรียบเป็นอุปสรรคของการทำความดี ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงและต้องใช้เวลาที่ยาวนานกว่าทุกคนจะยอมรับในความดีของเรา

*

ฐานที่ 2 ไช้ป็น

- จุดประสงค์** เพื่อเตือนสติเยาวชนให้รู้ว่าชีวิตของมนุษย์มีความบอบบางยิ่งกว่าเปลือกไช้ ถ้าหากไม่ระมัดระวังหรือก้าวพลาด ชีวิตจะแตกดับเมื่อใดก็ได้
- อุปกรณ์**
1. ไช้ไก่กลุ่มละ 5 ฟอง
 2. นกหวีด 1 อัน
 3. ใบความรู้ที่ 5.2
- ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม** กลุ่มละ 30 นาที
- ขั้นตอน**
1. Fa ประจําฐาน ให้เยาวชนจับคู่กันแล้วแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่ากัน ให้ทั้ง 2 ฝ่ายยืนเข้าแถวหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างประมาณ 3 เมตร
 2. Fa ประจําฐาน อธิบายกติกาว่า “เมื่อ Fa ประจําฐาน มอบไช้ไก่ให้เยาวชนคนแรก พอได้ยินเสียงสัญญาณ ให้โยนไช้ไก่ให้เพื่อนคนแรกที่ยืนอยู่ตรงข้าม เมื่อเพื่อนคนแรก ที่อยู่ตรงข้ามรับไช้ได้โดยไม่แตกให้โยนไปให้เพื่อนคนที่ 2 ฝั่งตรงข้าม ลักษณะการโยนเป็นการโยนสลับฟันปลา เวียนไปจนถึงคนสุดท้ายถ้าไช้ยังไม่แตกให้โยนกลับคืนในลักษณะสลับฟันปลาเหมือนเดิม ถ้าไช้แตกก่อน Fa ประจําฐานจะมอบไช้ไก่ฟองที่ 2 –5 ให้กติกากำหนดคือ กลุ่มไหนไช้แตกน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ”
 2. ก่อนเริ่มโยนไช้ Fa ประจําฐาน จะเกริ่นกับเยาวชนว่า “ขอให้เยาวชนทุกคนตั้งใจโยนและรับไช้อย่างตั้งใจ ต้องระมัดระวังอย่าให้ไช้แตก เพราะเปลือกไช้ไก่มันบอบบางและแตกง่าย บางที่รับได้แต่แตกในมือ จึงขอเตือนให้ทุกคนตั้งใจและระมัดระวัง”
 3. ภายในเวลา 10 นาทีถ้าไช้แตกไม่หมด Fa ประจําฐาน จะเป่านกหวีดจบการโยน
 4. เมื่อหยุดเกมส์ Fa ประจําฐาน ให้เยาวชนทุกคนในกลุ่มแสดงความรู้สึกขณะโยน – รับไช้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร มีเทคนิคการโยน – การรับอย่างไรที่ไช้ไม่แตก
 5. Fa ประจําฐาน สรุปตามใบความรู้ที่ 5.2 และสรุปส่วนขาดหายไป

ใบความรู้ที่ 4.2

มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้เมื่อแรกเกิดล้วนแล้วแต่มีความบริสุทธิ์ แต่พอเติบโตขึ้นมาทุกคนจะมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาวะแวดล้อม ผู้ที่เติบโตในสภาวะแวดล้อมดีชีวิตจะมีแต่ความสุข ร่าเริง ตรงกันข้ามถ้าผู้ใดเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ขาดผู้ดูแล ขาดผู้แนะนำในทางที่ถูกที่ควร หรือมีแต่ผู้ยุยงส่งเสริมในสิ่งที่ไม่ดี ชีวิตของคนๆ นั้นย่อมตกต่ำไม่ร่าเริง ชีวิตมีปัญหาอุปสรรคถ้าหากไม่รู้จักควบคุมตนเองไม่ได้ ชีวิตอาจแตกดับก่อนวันอันสมควร ไช้ไก่ที่โยนไปโยนมาทุกคนมองแล้วคิดว่าเปลือกไข่ช่างบอบบางเสียจริง ๆ แต่เขาวนเชื่อใหม่ว่าชีวิตของคนเรานั้นมันบอบบางกว่าเปลือกไข่เสียอีก ถ้าเปรียบเทียบชีวิตของคนเราเป็นไข่ ถ้าการโยนไข่ไปมาเปรียบเป็นการดำรงชีวิตของคนเรา ถ้าโยนไม่ดีไม่ระมัดระวังไข่จะแตกเสียหายได้ง่าย เช่นเดียวกับชีวิตถ้าไม่รู้จักรักษาประคับประคองให้ดีชีวิตเราย่อมแตกดับได้ง่ายเช่นเดียวกับไข่ที่โยน นั้นแล .

ฐานที่ 3 วงกลมชีวิต

จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เยาวชนรู้จักคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง 2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักคิดแก้ไขปัญหาร่วมกันและสร้างพลังสามัคคี 				
สาระสำคัญ	<p>ปัญหาทุกปัญหาล้วนมีทางแก้ไขปัญหาร่วมกันทั้งสิ้น และปัญหาต่างๆก็มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา บางปัญหาเป็นปัญหาส่วนตัวการแก้ไขต้องแก้ไขด้วยตนเอง บางปัญหาเป็นปัญหาของครอบครัวทุกคนในครอบครัวต้องร่วมกันแก้ไข และบางปัญหาเป็นปัญหาของส่วนรวมเกี่ยวข้องกับหลายฝ่าย ดังนั้นการแก้ไขทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องต้องร่วมกันพิจารณาแก้ไขร่วมกัน ปัญหานั้นจึงจะหมดสิ้นไป</p>				
อุปกรณ์	<table border="0"> <tr> <td>1. นกหวีด</td> <td>1 อัน</td> </tr> <tr> <td>2. ปู่ขนาว</td> <td>1 ตุ๊ก</td> </tr> </table>	1. นกหวีด	1 อัน	2. ปู่ขนาว	1 ตุ๊ก
1. นกหวีด	1 อัน				
2. ปู่ขนาว	1 ตุ๊ก				
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	30 นาที				
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa ประจําฐานโรยปูนขาวเป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 20 นิ้วจำนวน 3-4วง หรือเท่ากับจำนวนครึ่งหนึ่งของจำนวนเยาวชนในกลุ่มย่อย 2. Fa ประจําฐาน ให้เยาวชนเข้าแถวหน้ากระดานห่างจากวงกลม 4 เมตร แล้วอธิบายการทำกิจกรรมประจําฐานว่า “ ฐานที่ 3 เรียกว่าฐานวงกลมแห่งชีวิต เมื่อเยาวชนได้ยินคำสั่งและเสียงนกหวีดให้เยาวชนทุกคนรีบวิ่งเข้าไปยืนในวงกลม จำนวนคนแต่ละครั้งจะต้องเป็นไปตามคำสั่ง ใครเข้าไม่สามารถเข้าไปยืนในวงกลมได้จะเป็นผู้แพ้ต้องถูกทำโทษตามที่เพื่อนๆ กำหนด คำสั่งแต่ละครั้ง ดังนี้ <p style="margin-left: 40px;">คำสั่งครั้งที่ 1 วงกลมละ 1 คน ,คำสั่งครั้งที่ 2 วงกลมละ 2 คน คำสั่งครั้งที่ 3 วงกลมละ 4 คน ,คำสั่งครั้งที่ 4 ทุกคนในวงกลมเดียวกันส่วนของร่างกายห้ามแตะพื้นนอกวงกลม (จับเวลาเพื่อเปรียบเทียบกับครั้งที่ 5 - 6 ซึ่งก่อนเล่นครั้งที่ 6 อนุญาตให้ทุกคนปรึกษาวางแผนกันได้)”</p> 3. เมื่อเล่นครบ 6 ครั้งแล้ว Fa ประจําฐาน ให้เยาวชนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในหารทำกิจกรรมแต่ละคำสั่งว่ามีความรู้สึกอย่างไร ยากง่ายแตกต่างกันอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุทำให้ทุกคนเข้าไปอยู่ในวงกลมเดียวกันได้อย่างรวดเร็ว 4. Fa ประจําฐาน สรุปส่วนที่ขาดหายไปสมบูรณ์โดยสรุปตามสาระสำคัญของกิจกรรมอีกครั้งหนึ่ง 				

ฐานที่ 4 จานวิเศษ

จุดประสงค์	เพื่อฝึกความอดทนและพลังความสามัคคีของเยาวชน						
สาระสำคัญ	บางกิจกรรมที่ตนเองและเพื่อน ๆ ไม่มีความรู้และความชำนาญ การที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายนั้นจำเป็นต้องอาศัยความอดทนและพลังความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันไม่ว่างานนั้นจะลำบากแค่ไหนย่อมสำเร็จได้โดยง่ายถ้าทุกคนมีความอดทนและสามัคคี						
อุปกรณ์	<table border="0"> <tr> <td>1. นกหวีด</td> <td>1 อัน</td> </tr> <tr> <td>2. จานสังกะสี</td> <td>1 ใบ</td> </tr> <tr> <td>3. นาฬิกาจับเวลา</td> <td>1 เรือน</td> </tr> </table>	1. นกหวีด	1 อัน	2. จานสังกะสี	1 ใบ	3. นาฬิกาจับเวลา	1 เรือน
1. นกหวีด	1 อัน						
2. จานสังกะสี	1 ใบ						
3. นาฬิกาจับเวลา	1 เรือน						
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	30 นาที						
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa ประจําฐาน แบ่งเยาวชนออกเป็น 2 กลุ่มย่อย ๆ 4 – 5 คน แต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน แต่ละแถวห่างกัน 5 เมตร 2. Fa ประจําฐาน อธิบายการเล่นกิจกรรมรอบที่ 1 “ให้เยาวชนคนแรกหยิบจานสังกะสีขึ้นมาแล้วใช้ศีรษะกับไหล่หนีบจานไว้ ห้ามไม่ให้จานหล่น หนีบแล้วเดินไปส่งให้เพื่อนที่ยืนอยู่แถวตรงข้าม เพื่อนคนที่ยืนตรงข้ามต้องใช้ศีรษะกับหัวไหล่รับจานที่เพื่อนส่งให้ ห้ามใช้มือเด็ดขาด หนีบรับได้แล้วให้เดินไปส่งให้เพื่อนฝั่งตรงข้าม สลับไปสลับมาจนครบทุกคน ถ้าหากจานหล่นหรือมีการใช้มือช่วยจับ ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ที่คนแรกเสมอ” มีการจับเวลาเปรียบเทียบแต่ละรอบว่าใช้เวลาเท่าใด 2. Fa ประจําฐาน อธิบายการเล่นกิจกรรมรอบที่ 2 “ให้เยาวชนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน 1 แถวให้แต่ละคนห่างกันประมาณ 1 เมตร คนที่หนึ่งหนีบจานส่งให้คนที่ 2 ,3 ถึงคนสุดท้าย แล้วคนสุดท้ายส่งกลับคืนจนถึงคนที่หนึ่ง จะมีการจับเวลาเปรียบเทียบกัน 2 รอบ” 3. Fa ประจําฐาน ให้เยาวชนแสดงความคิดเห็นถึงความยากง่าย และเทคนิคการหนีบการรับและการส่งจาน และได้แนวคิดอะไรจากการเล่นกิจกรรมนี้ 4. Fa ประจําฐาน สรุปประเด็น “การทำงานกับงานที่ตนเองไม่ถนัดย่อมทำได้ ช้ากว่างานที่ตนเองถนัด” ยิ่งถ้าทำหลายคนแต่ละคนไม่ถนัดเช่นกัน ผลงานที่ทำได้ย่อมไม่ดี ถึงแม้ว่าจะทำได้ก็ต้องใช้เวลาานาน แต่เมื่อทุกคนได้ผ่านการฝึกฝนจนชำนาญและได้ประสานความสามัคคีกัน การทำงานนั้นย่อมสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับกิจกรรมหนีบจานส่งต่อกัน ครั้งแรกช้าครั้งต่อไปง่าย” 						

กิจกรรมกลุ่มที่ 5

จุดเทียนแห่งปัญญา

จุดประสงค์	เพื่อให้เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีสติ และสมาธิระลึกถึงตนเองและมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พร้อมทั้งจะก้าวต่อไปจุดแสงเทียนสองปัญญา
สาระสำคัญ	เป้าหมายชีวิตทำให้เรามีทิศทางที่จะดำเนินชีวิตของเราให้ไปได้ หากชีวิตของคนเราไม่มีเป้าหมายก็เปรียบเหมือนคนที่เดินอยู่ในที่มืด มองหาหนทางหรือแสงสว่างให้กับชีวิตของตนเองไม่ได้ ดังนั้นหากเราให้เวลาให้โอกาสแก่ตัวเราเอง โดยใช้เทียนเป็นสื่อและอธิฐานจิตต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้เราก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่น มุ่งมั่นในการพบและแสวงหาทางแห่งความสว่าง แม้ว่าจะมีปัญหาอุปสรรคต่างๆ มากมายก็อย่าท้อถอย การอธิฐานจิตด้วยแสงเทียนของแต่ละคนจะเพิ่มพลังเมตตา พลังปัญญาและพลังความพยายามให้บรรลุเป้าหมายแห่งชีวิต
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทียนไขใหญ่ 1 เล่ม 2. เทียนไขเล็ก เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมพิธี 3. กระบะทรายทรงกลมหรือสี่เหลี่ยมตามความเหมาะสม พร้อมตกแต่ง 4. โต้ะหมูปูชา 5. แก้วสำหรับพระวิทยากร ,วิทยากร ,ผู้ปกครอง 6. เทปเพลงรัตนตรัย ,เพลงบูชาเสียงเทียน ,เพลงความหวังอันสูงสุด และเพลงบรรเลงลาวดวงเดือน 7. เครื่องเสียงอย่างดี ไมค์ 3 ตัว 8. ไฟฉาย 1 กระบอก 9. ไม้ขีดไฟ 1 กล่อง 10. ใบความรู้ที่ 5.1 11. ใบความรู้ที่ 5.2 12. ใบความรู้ที่ 5.3 13. ผู้แทนเยาวชน 1 คน
ระยะเวลาดำเนินการ	2 ชั่วโมง
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa หลัก ในผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม มีกระบะทรายตั้งตรงกลาง ด้านหน้าตั้งโต้ะหมูปูชา และแก้วสำหรับพระวิทยากรที่ทำหน้าที่ ดำเนินรายการ ปักเทียนเล่มใหญ่ไว้กลางกระบะทรายและแจกเทียนเล่มเล็กให้กับเยาวชนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 1 เล่ม

2. พระวิทยากรเกริ่นนำ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ขอความร่วมมือให้ทุกคนอยู่ในความสงบ Fa หลัก เชิญผู้อาวุโสในพิธีจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย Fa หลัก นำกล่าวสวดมนต์ทุกคนกล่าวตาม
3. พระวิทยากรให้ทุกคนนั่งสมาธิและระลึกถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง นาน 5 - 10 นาที จากนั้นพระวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมออกมาพูดถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองแบบย่อๆ จนครบทุกคน แล้วทยอยปิดไฟทุกดวงให้บรรยากาศมืดที่สุด
4. พระวิทยากรกล่าวอารัมภบทตามใบความรู้ที่ 6.1 เพื่อนำเข้าสู่พิธีการอธิฐานจิตสู่เป้าหมายชีวิต
5. Fa หลัก ให้ผู้แทนเยาวชนออกมานำกล่าวคำอธิฐานจิตตามคำปฏิญาณของตนเอง ตามใบความรู้ที่ 6.2 (เมื่อกกล่าวได้ครั้งหนึ่งให้ผู้แทนเยาวชนจุดเทียนไขจากพระประธาน แล้วจุดต่อๆกันจนครบทุกคน) เมื่อกกล่าวจบแล้วให้ทุกคนนำเทียนไปปักที่กระบะทราย
6. พระวิทยากร กล่าวตามใบความรู้ที่ 6.3 เสร็จแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมสวดมนต์แผ่เมตตา ก่อนแยกย้ายกันเข้านอน.

ใบความรู้ที่ 5.1

คำกล่าวอารัมภบท ของพระวิทยากร

“ เยวชนที่รักทั้งหลาย.....งานค่าย.....(เติมชื่อโครงการค่าย).....นี้จัดไว้เพื่อพวกเราทุกคน ขอต้อนรับผู้ที่มีความจริงใจ จริงจังต่อธรรมะ ณ บัดนี้ เรากำลังนำท่านเข้าสู่บรรยากาศอันศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเป็นการเปิดหัวใจของการเริ่มงานในครั้งนี ในท่ามกลางกระแสโลกอันวาทวน เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว หมู่ชนชั้นทั้งหลายก็ไหลตามกระแสแห่งวัฏจักรสงสาร คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเกิดขึ้นมาในโลกนี้แล้ว ทุกคนย่อมพุกพาก็เลส ตัณหา ความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด ยังมีสิ่งยั่วยวนคนเราจะหลงไหลคลั่งไคล้อย่างขาดสติ เยวชนอันเป็นที่รักทุกคนเอ๋ย... เจ้ายังอ่อนต่อโลกใบนี้นัก เจ้าจึงถูกยั่วยวนไปในทางที่ผิด มั่นจุดกระซอกเจ้าไปและเจ้าก็พลอยตามมันไป ไปจากอกอันอบอุ่นของพ่อแม่ แต่ระยะทางที่เจ้าทั้งหลายก้าวล้ำไปนั้นยังไม่ไกลเกินกว่าที่จะหยุดยั้ง แล้วยื่นมืออันอ่อนนุ่มของพวกเจ้าทั้งหลาย พร้อมจิตใจที่อ่อนน้อมอ่อนไหวของพวกเธอทั้งหลาย ให้ธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าจงมีพวกเธอกลับมาสู่แสงสว่างอันสดใสอีกครั้ง เยวชนที่รักทั้งหลายวันนี้เราได้มาร่วมกิจกรรมอันมีค่า เพื่อสร้างความผาสุกแก่ครอบครัว และสร้างสันติภาพให้กับโลก สร้างแสงสว่างให้กับชีวิตของตนเอง เยวชนทุกคนพร้อมหรือยัง...สังคม ..พ่อแม่พี่น้องของเยวชนพร้อมแล้ว หากแต่รอความพร้อมจากเยวชนอันเป็นที่รักเท่านั้น.....เมื่อเยวชนอันเป็นที่รักทุกคนพร้อมแล้วพวกเราจะร่วมกันทำกิจกรรมอันสำคัญพร้อมกัน ณ บัดนี้

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอท่านผู้อาวุโสโปรดได้เป็นประธาน จุดเทียนธูปบูชาพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ประหนึ่งเป็นการจุดเทียนแห่งปัญญาแก่หมู่มวลชนเราทั้งหลายด้วยเถิด.....”

ใบความรู้ที่ 5.2 คำอธิฐานของผู้แทนเยาวชน

“ กราบมนัสการพระคุณเจ้า กราบแทบเท้าคุณพ่อคุณแม่ กราบครูอาจารย์ที่เคารพ
ยิ่ง และสวัสดิ์เพื่อนที่รักทุกคน ในท่ามกลางความมืดมิดแห่งรัตติกาลนี้ มีแต่ความมืด ความ
เงียบสงบจากสรรพสิ่งทั้งหลาย บรรยากาศในเวลานี้ช่างเหมือนกับความมืดมิดในอดีตของชีวิต
พวกเรา พวกเราช่างโง่เขลาเบาปัญญาเสียจริงๆ ไม่มีแม้แต่แสงธรรมะที่จะส่องทางให้ชีวิตพวก
เราได้เดิน ชีวิตของพวกเราเปลือยเปลือยหล่มหล่มในภาพลวงตาของโลกแห่งมายาและกิเลสตัณหาที่
มันเสแสร้งแก้งลหลอกให้เราหลงเชื่อว่ามีความสุข เพื่อนเอ๋ย...ที่แท้มันคือความทุกข์แสนสาหัส
ต่างหาก เพื่อนเอ๋ย...ช่วงเวลาในอดีตที่ผ่านมา...น้ำตาของแม่เราไหลออกก็หยดหนอ .. ในอก
พ่อน้ำตานองสีกก็หยาดหนอ..บาปครั้งนี้ใหญ่หลวงยิ่งนัก.....(ผู้อาวุโสเริ่มจุดเทียนจากเทียน
พระประธานส่งต่อให้ทุกจุดต่อ)

เพื่อนเอ๋ย...บัดนี้พวกเรากำลังจะโชคดีที่สุดในชีวิตแล้ว ที่พวกเราจะได้ไปบาปที่ได้
กระทำต่อบุพการีและผู้มีพระคุณที่พวกเราได้กระทำไม่ดีต่อท่านไว้ เพื่อนเอ๋ย...วันนี้พระคุณเจ้า
คุณพ่อคุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ได้ให้โอกาสและให้ความสำคัญต่อพวกเราแล้ว ท่านมีความ
ปรารถนาดีที่จะเป็นผู้ชี้ทางสว่างให้ให้กับพวกเราทุกคนแล้ว ก่อนนั้นชีวิตของพวกเราเวียนวนใน
ที่มืดมิดมานาน นานเกินพอแล้ว....ต่อไปนี้ชีวิตของพวกเราคงจะมีแต่ความสุข ชีวิตคงมีแต่แสง
สว่างไสวดุจแสงเทียนอันเรืองรองในมือน้อย ๆ ของพวกเราทั้งหลาย เพื่อนเอ๋ย....มองดูสิ...แสง
เทียนเล่มน้อยในมือของพวกเรามันได้ขจัดความมืดมิดของบรรยากาศแห่งนี้เป็นจนหมดสิ้นแล้ว
และความมืดมิดในชีวิตของพวกเราก็ตายไปแล้วเช่นกัน เปรียบตั้งปัญญาของพวกเราได้เกิด
แล้วตามลำดับ เพื่อนเอ๋ย..การเข้าค่ายในครั้งนี้ของจงได้พากันมอบกายและมอบใจให้อยู่ในความ
เมตตาอนุเคราะห์ของพระอาจารย์ ครู อาจารย์ และวิทยากร ขอให้ท่านได้โปรดช่วยดักเตือน
และชี้แนะแนวทางที่ดีต่อพวกกระผมด้วย มวลข้าพเจ้าทั้งหลายขอสัญญาว่า จะตั้งใจอบรม
อยู่ในระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ข้าพเจ้าทั้งหลายจึงขอมอบตัวและขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน
ณ โอกาสนี้

(เปิดเพลงบูชาเสียงเทียน)

ใบความรู้ที่ 5.3

คำกล่าวของพระวิทยากร

การปักเทียนไขในกระบะ ให้พระคุณเจ้าเป็นผู้ปักชุดแรก ตามด้วยครูอาจารย์ วิทยากร ผู้ปกครอง และเยาวชนตามลำดับ เรียบร้อยแล้วกลับไปนั่งที่เดิม ขณะกำลังปักเทียน ไขนั้นเปิดเพลงบูชาเสียงเทียนคลอเบา ๆ

พระวิทยากรกล่าว “ บัดนี้ประทับแห่งปัญญา ปักลงตรงกลางเพื่อหล่อหลอมดวงใจ ดวงน้อย ๆ ทั้งของพระคุณเจ้า ครู อาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง และของเยาวชนทุกคน ...เยาวชน ผู้ไผ่ดีทั้งหลาย บรรยาภาคและภพอย่างนี้เราคงหาดูได้ยากในชีวิตของพวกเรา ฉะนั้นจึงขอ เชิญทุกคนนั่งสมาธิ สงบจิต ฟังพินิจพิจารณาสังขารธรรม ที่กำลังเกิดขึ้นต่อหน้าเราทั้งหลายขณะนี้.....อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โอ้..ชีวิตของเรานั้นไม่เที่ยง ชีวิตของของพวกเราทุกคนไม่แตกต่างจากดวงประทีปเหล่านี้เลย หากชีวิตเราเปรียบเทียบกับแท่งเทียน และแท่งเทียนที่กำลังลุก โชติช่วงด้วยเปลวไฟในขณะนี้ มันกำลังสั้นลงๆ ดูลึ...แท่งเทียนเล่มที่ได้ถูกจุดก่อนก็จะหดสั้นลง และดับสลายไปก่อนเพื่อน.....เปรียบกับชีวิตของคุณพ่อคุณแม่ของพวกเราทั้งหลาย ชีวิตของท่านกำลังหดสั้นลงเหมือนแท่งเทียนที่เราจุดไว้ ชีวิตของท่านกำลังหดไปเรื่อยๆ (ช่วงนี้เปิดเพลง คำนำนมคลอเบาๆ) โอ้..พ่อจ๋า...แม่จ๋า..ชีวิตของท่านคงเหนื่อยมาก เหนื่อยที่ต้องเลี้ยงดูลูกๆ ท่านต้องทำงานหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน หากินเพื่อเลี้ยงลูกๆ ลูกเอ๋ย เจ้ารู้ไหม.....ยามลูกยิ้มแม่พ่อ พलयิ้มใจยามลูกร้องไห้..ใจแม่พ่อแทบสลาย...ยามลูกป่วยเจ็บ น้ำตาแม่เลือดอาบสองแก้ม ..ลูกเอ๋ย.....เสียงร้องไห้ของเจ้ามันเจ็บแสบยิ่งกว่าแส้ฟาดดวงใจ เจ้าเจ็บแม่เจ็บยิ่งกว่าเจ้า ยาม เจ้าเศร้าพ่อเจ้าเศร้ากว่าเจ้าหลายเท่าหน้ก ยามเจ้าหิวแม่วิ่งหาข้าวป้อน แม่ยอมหิวเพื่อให้เจ้าได้อิ่ม ก่อน ยามเจ้านอนพ่อเจ้าเฝ้าเจ้าจนหลับไหล ยามใครแกล้งเจ้าแม่พ่อเฝ้าปกป้อง ลูกเอ๋ย พ่อแม่เจ้าเหนื่อยกายเหนื่อยใจเพื่อเจ้ามามากแล้ว แสงเทียนแห่งชีวิตท่านทั้งสองที่เคยสาดส่องแสง อย่างเรืองรองไกลจะดับลงแล้วหละลูกเอ๋ย.....ท่านแก่แล้วเวลาของท่านเหลือน้อยเต็มทีแล้วลูกเอ๋ย...วันที่ที่ท่านจะจากเราไปเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ รู้อย่างนี้แล้วเจ้าลองนึกดูสิว่าที่ผ่านมาเจ้าทำ อะไรไว้กับแม่พอบ้าง เจ้าทำให้แม่พ่อเจ้าร้องไห้กี่ครั้งแล้ว และเจ้าเคยทำอะไรให้พ่อแม่ของเจ้าดีใจและสุขใจกี่ครั้งก็คราว เจ้าจำได้ไหม ถ้ามัวแต่ถามใจตนเองดูเถิด.....(ปิดเพลงคำนำนม)

เปลวเทียนละลายแห่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ

ชีวิตมลายไป เหลือสิ่งใดไว้ทดแทน

เยาวชนผู้ไผ่ดีที่รักทั้งหลาย ชีวิตของพวกเธอทั้งหลายนั้นมีโอกาสที่จะต่อสู้อะไรในโลกฝ่าฟันอุปสรรคอีกยาวไกล ถ้าหากพวกเธอไม่เตรียมตัวให้พร้อมเสียแต่วันนี้ ก็คงยากยิ่งที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

อันชีวิตไร้สาระขณะนี้ ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข

แม้ชีวิตเหลือน้อยลงเพียงใด ต้องภูมิใจที่ได้ทำดีกัน

เยาวชนที่รักทั้งหลาย เจ้าทุกคนพร้อมที่จะเป็นคนดีหรือยัง ถ้าเจ้าพร้อมแล้วขอให้เจ้าตั้งใจ
อธิฐาน แล้วฟังพิจารณาหาความผืนอันสูงสุดของชีวิตตนเอง จงน้อมกาย วาจา ใจ ผีก
หัดตัดสินใจให้เป็นคนดี เพื่อเป็นมหากุศลน้อมนำสู่พ่อแม่แลตนเอง ณ บัดนี้.....(เปิดเพลงความ
ผืนอันสูงสุด 1 เทียว พอเริ่มเทียวที่ 2 ให้ทยอยเปิดไฟที่ละดวงจนครบ เป็นอันเสร็จพิธี)

กิจกรรมกลุ่มที่ 6

สายธารแห่งชีวิต

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเกิดพลังในการที่จะดำรงชีวิต โดยระบายสิ่งที่อยู่ในใจในอดีตออกมาเป็นภาพสายธารแห่งชีวิตของตนเอง
 2. เพื่อเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา
 3. เพื่อฝึกสมาธิของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

- อุปกรณ์**
1. กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนผู้เข้ารับการอบรม (คนละ 1 แผ่น)
 2. สีเทียน คนละ 1 กล่อง
 3. เทปใส 1 ม้วน
 4. บอร์ดขนาดใหญ่ 1 – 2 แผ่น (ถ้ามี)

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง 30 นาที

- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก แบ่งกลุ่มเยาวชนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 – 8 คน ให้แต่ละกลุ่มนั่ง ล้อมเป็นวงกลม แต่ละกลุ่มจะมี Fa ประจำกลุ่ม ๑ละ 1 คน
 2. Fa หลัก ทำความตกลงกับผู้เข้ารับการอบรมโดยการเกริ่น ด้วยน้ำเสียงที่ตื้นต่ำล้าลึก ทุกคนร่วมสร้างบรรยากาศโดยรอบให้เงียบที่สุด

“ เยาวชนที่รักทั้งหลาย กิจกรรมนี้อาจจะสร้างความสะเทือนใจ หรือทำให้น้องบางคนต้องสะเทือนใจอย่างรุนแรงจนต้องหลั่งน้ำตาและร้องไห้ ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงๆ แสดงว่าความอัดอั้นตันใจที่น้องๆ สะสมมานานนับปี หรือความทุกข์ที่น้องๆ ได้แบกสะสมไว้แรมปีได้ถูกระบายออกมาแล้ว ขอให้ทุกคนจงได้ปล่อยใจให้เป็นธรรมชาติ ระบายทุกสิ่งทุกอย่างออกมาให้หมด อย่าได้เก็บไว้อีกเลย จงปลดปล่อยออกมาให้สิ้น เพื่อว่าน้องๆ จะได้สบายใจต่อไปนี้ขอให้น้องๆ และทุกคนค่อยๆ หลับตา หลับตา หลับตา ทำสมาธิหายใจเข้าช้าๆ หายใจออกช้าๆ (ซ้ำ 2 – 3 รอบ) น้องรักต่อไปขอให้ทุกคนนึกถึงสายน้ำสายหนึ่ง ที่ไหนก็ได้ที่น้องรู้จัก ใจมองไปที่สายน้ำ ๑ เห็นสายน้ำที่ไหลไปเรื่อยๆ หรือยัง เห็นหรือยัง เห็นแล้ว ขอจงมองตามสายน้ำนั้นไป คราใดที่สายน้ำนี้ไหลไปกระทบกับโขดหิน หรือชะงอนผา มันทำให้สายน้ำที่ไหลอย่างราบเรียบนั้นแตกกระสานซ่าน บางครั้งก็เขี้ยวกราดและรุนแรง คราใดที่เกิดพายุฝนตกลงมามันยิ่งทำให้สายน้ำแห่งนี้ไหลรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ๑ จนในที่สุดกลายเป็นน้ำป่าไหลบ่าอย่างบ้าเลือด ความแรงของสายน้ำยามนั้นมันจะทำลายทุกอย่างที่ขวางทาง แต่ในที่สุดสายน้ำนั้นก็

ค่อยๆอ่อนกำลังลง แล้วไหลเอื่อยๆไปจบลง ณ ที่ใดที่หนึ่ง น้องรักของพี่เอ๋ย...หากสายธารอันเชื่อมกราดสายนี้เปรียบได้เป็นชีวิตของแต่ละคนแล้วไซ้ช้ น้องรักจำได้ใหม่ว่า ตั้งแต่เจ้าเกิดมาจนจำความได้ ชีวิตของเจ้าผ่านสิ่งใดมาบ้าง บางครั้งชีวิตน้องสดใส ร่าเริง มีความสุข บางครั้งชีวิตของน้องมีอุปสรรค มีปัญหา ต่างคนต่างมีจุดวิกฤตของชีวิต ถ้าเปรียบกับสายธารแห่งชีวิตสายนี้ ชีวิตของน้องๆผ่านความเชื่อมกราดของสายน้ำแล้วกี่ครั้ง ชีวิตของน้องๆกระทบโขดหินและชะงอนผาใหญ่ก็คราแล้ว แล้วที่ชีวิตของน้องๆได้ผ่านพ้นขวากหนามมาได้อย่างไร สายน้ำยังรู้ที่จบสิ้นแล้ว ชีวิตของน้องๆ จะจบอยู่ที่ใดหนอ ? จะจบลงอย่างหวานชื่นหรือจะจบลงอย่างขมขื่นและรันทด ทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวของน้องรักแล้วมิใช่หรือ...อนิจจา....ตัวของเราไร้ค่าตั้งสวะเขียวหรือ ? ..ไม่จริงหรอก...ตัวของเรายังมีค่า มีความสำคัญต่อหลายๆคนในครอบครัว เรายังทำอะไรได้หลายๆอย่างที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป้าหมายของเราคืออะไร...เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ไปถึงสิ่งที่เราหวัง เพื่ออนาคตของเราเอง เพื่อพ่อแม่คนที่เรารัก ทุกสิ่งเราทำได้ขอให้ทุกคนค่อยๆ ผ่อนหายใจเข้าออกอย่างช้า แล้วค่อยๆลืมนตาขอให้ทุกคนจงได้ตั้งใจวาดสายธารชีวิตของตนเองลงในกระดาษ ขอบจวาดภาพสายธารชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งขวากหนามชีวิตที่เป็นอุปสรรคอย่างไม่ปิดบังแม้แต่เล็กน้อย แล้วจุดจบสายธารชีวิตของน้องๆจะมีจุดจบเช่นใดด้วย

3. Fa ประจำกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้เยาวชนแต่ละคนวาดภาพสายธารชีวิต เพื่อเป็นการถ่ายทอดภาพชีวิตของแต่ละคนออกมาเป็นภาพ เมื่อใครวาดเสร็จเรียบร้อยให้คว่ำภาพไว้ก่อนจนกว่าจะเรียบร้อยทุกคน
4. Fa ประจำกลุ่ม ให้ทุกคนเปลี่ยนกันเล่าเรื่องชีวิตของตนเองจากภาพที่วาดไว้ อย่างเปิดเผย ห้ามใครโต้แย้งหรือรบกวนสมาธิอย่างเด็ดขาด
5. Fa หลัก สรุปลักษณะและเพิ่มเติมส่วนที่ขาด แล้วให้ทุกคนนำภาพสายธารแห่งชีวิตของตนเองโชว์ไว้ที่บอร์ดที่เตรียมไว้ให้ หรือติดที่ผนังห้องมุมใดมุมหนึ่ง ติดไว้จนถึงวันสุดท้าย.

กิจกรรมกลุ่มที่ 7

ทักษะการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ

- จุดประสงค์** เพื่อให้เยาวชนมีทักษะการวิเคราะห์ปัญหา แนวทางแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม
- สาระสำคัญ** การแก้ไขปัญหา นั้น จำเป็นที่เราจะต้องรู้ก่อนว่าปัญหาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร มีทางเลือกที่มีข้อดีข้อเสียอย่างไร เมื่อชั่งใจได้แล้วค่อยตัดสินใจเลือกทางที่มีข้อเสียน้อยที่สุด พร้อมเตรียมรับมือกับผลเสียนั้นๆ
- อุปกรณ์**
1. ใบความรู้ที่ 7.1
 2. ใบความรู้ที่ 7.2
 3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 2 เท่าของเยาวชนที่เข้าอบรม
 4. กระดาษขีดใหญ่ จำนวน 4 – 5 แผ่น
 5. ปากกาลูกลื่น จำนวนเท่ากับเยาวชน
 6. ปากกาเคมี จำนวน 4 – 5 ด้าม
- ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม** 1 ชั่วโมง 30 นาที
- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก ให้เยาวชนนั่งล้อมกันเป็นรูปวงกลม นำเข้าสู่กิจกรรมโดยเกมส์แก้เชือก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที วิธีเล่นดังนี้
 - (1) ขออาสาสมัคร 3 คน ที่คิดว่าตนเองแก้ไขปัญหาเก่ง ได้แล้วให้นำอาสาสมัครทั้ง 3 คนออกไปนอกบริเวณชั่วคราว สมาชิกในกลุ่มที่เหลือให้จับมือกันเป็นวงกลมไม่ให้หลุดจากกัน แล้วให้สมาชิกคนใดคนหนึ่ง ใช้ศีรษะลอดแขนของเพื่อนสมาชิก จุดที่ลอดให้ยกแขนขึ้นเพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ลอดตามกันเป็นขบวน ลักษณะคล้ายการผั้นเชือก ทำการลอดหลายๆครั้งหลายๆจุด จนกลายเป็นเกลียวมนุษย์ Fa หลัก กำชับให้ทุกคนทราบว่าเวลาที่อาสาสมัคร 3 คนจะมาแก้ปมเกลียวให้จุดที่ถูกแตะต้องร้องอย่างและแสดงอาการเจ็บปวด
 - (2) ให้อาสาสมัครทั้ง 3 คนเข้ามาในบริเวณกลุ่ม ดูปมเกลียวแล้วให้แก้ปมเกลียวของเพื่อนๆ โดยที่มีมือต้องไม่หลุดจากกันอย่างเด็ดขาด ให้เวลา 10 นาทีในการแก้ปมเกลียว
 - (3) กรณีที่ไม่สามารถแก้ปมเกลียวได้หรือหมดเวลา Fa หลัก จะให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดช่วยกันแก้ปมเกลียวกันเอง โดยกำหนดเวลาและห้ามมือหลุดจากกันจนสำเร็จเรียบร้อย แล้วให้นั่งลง

2. Fa หลัก แบ่งกลุ่มเยาวชนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 – 10 คน ใช้เวลา 5 นาทีให้ สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น สรุปและวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการแก้ปัญหา "ทำให้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาว่าอย่างไร" ให้แต่ละกลุ่มสรุปแล้วเขียนลงในกระดาษข่าว
3. Fa หลัก ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มที่ หน้าห้อง จนครบทุกกลุ่ม
4. Fa หลัก สรุปหลักการและการตัดสินใจ ตามใบความรู้ที่ 8 .1 ประมาณ 5 นาที จบแล้วเข้าสู่กิจกรรมหลัก
5. Fa หลัก แจกใบงานที่ 8.1 ให้ทุกกลุ่ม แล้วกำหนดให้แต่ละกลุ่มเลือกปัญหา กลุ่มละ 1 ปัญหา จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดหาสาเหตุของปัญหา ผลกระทบ ทางเลือกการแก้ไขปัญหาทั้งหมดมีกี่แนวทาง ข้อดีข้อเสียของแต่ละแนวทางมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างปัญหา เช่นปัญหาการเรียน ,ปัญหาครอบครัว ,ปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน หรือกับครู) แล้วเขียนปัญหา สาเหตุ ผลกระทบ แนวทางแก้ปัญหา ลงในใบงานที่แจกให้ โดยจะมี Fa ประจำกลุ่ม คอยให้คำแนะนำ ใช้เวลา 10 นาที
6. Fa หลัก ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลตามที่กลุ่มคิดให้เพื่อนฟังทุกกลุ่ม
7. Fa หลัก สรุปส่วนที่ขาดและสรุปผลของกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 7.1

1. การแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดคือ ปัญหาของใครเจ้าของต้องแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง
2. ควรมองสาเหตุของปัญหาทั้งหมด (ภาพรวม) แล้วเริ่มแก้ไขปัญหที่ง่ายก่อน แล้วจะทำให้เกิดกำลังใจในการแก้ไขปัญหที่ยาก
3. หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเองค่อยขอความร่วมมือให้บุคคลภายนอก
4. ปัญหา คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง หรือความคาดหวัง ถ้าลดความคาดหวังจึงจะสามารถแก้ไขได้
5. ขั้นตอนการแก้ไขปัญหามี 5 ขั้นตอน คือ
 - (1) หาสาเหตุของปัญหา
 - (2) วิเคราะห์ผลกระทบของปัญหา
 - (3) วิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหามีกี่แนวทาง แล้วเลือกทางที่ดีที่สุด
 - (4) ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา
 - (5) ประเมินผล ถ้าไม่ได้ผลให้เริ่มต้นขั้นตอนที่ 1 ใหม่

ใบงานที่ 7.1

ชื่อ.....วันที่.....

1. กำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ไข

คือปัญหา.....

2. สาเหตุของปัญหา.....

3. วิเคราะห์ผลกระทบของปัญหา

4. วิเคราะห์ทางเลือก มี.....วิธี ให้ทุกคนวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละแนวทาง ดังนี้

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....

5. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่.....คือ.....

6. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

คือ.....

.....

กิจกรรมกลุ่มที่ 8

ตัวกระตุ้นภายนอก

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้รู้จักตัวกระตุ้นภายนอกที่ส่งผลให้ไชยา
 2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักตัวกระตุ้นภายนอกของตนเอง
 3. เพื่อให้เยาวชนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอกได้
 4. เพื่อให้เยาวชนสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอกได้
- สาระสำคัญ** ตัวกระตุ้นภายนอกเป็นสิ่งที่มียุทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้กลับไปเสพยา การรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอกจะช่วยให้สามารถหาทางป้องกันและวิธีหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาอีก
- อุปกรณ์**
1. ใบความรู้ที่ 8.1
 2. ใบงานที่ 8.1
 3. นกหวีด 1 อัน
 4. การ์ดตัวกระตุ้นภายนอก (ขนาด 3 คูณ 6 นิ้ว) จำนวน 3 เท่าของเยาวชน
รายการตามใบความรู้ที่ 8.1
 5. กระดาษชาร์ตใหญ่ 3 แผ่น
 6. ปากกาเมจิก จำนวน 2 ด้าม
 7. ปากกาลูกลื่น จำนวนเท่ากับเยาวชน
 7. กระดาษขาวสำหรับติดกระดาษชาร์ต หรือเทปใส หรือเป็กหัวโต

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 90 นาที

- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก ให้เยาวชนนั่งล้อมเป็นรูปครึ่งวงกลม โดยมี Faประจำกลุ่ม นั่งรวมกันอยู่ด้านหน้า
 2. Fa หลัก อธิบายความหมายของตัวกระตุ้นภายนอกตามใบความรู้ที่ 9.1
 3. Fa หลัก ให้เยาวชนเล่าประสบการณ์ของตนเองในการพยายามหยุดยาเสพติดด้วยตนเองแล้วมีตัวกระตุ้นภายนอกอะไรบ้างที่มารบกวนจิตใจให้คิดถึงยาเสพติดจนครบทุกคน
 4. Fa หลัก และเยาวชนทุกคนช่วยกันสรุปอุปสรรคที่เป็นตัวกระตุ้นภายนอกที่ทำให้ไม่สามารถการเลิกยาเสพติดได้ โดย Fa ประจำกลุ่ม จะช่วยเขียนรายการตัวกระตุ้นภายนอกตามที่เยาวชนช่วยกันสรุปลงในกระดาษชาร์ตใหญ่ด้วยปากกาเมจิก เรียบร้อยแล้วให้นำไปติดประกาศให้เยาวชนทุกคนได้ดูอย่างชัดเจน

5. Faหลัก ให้เยาวชนทุกคนยืนขึ้นแล้วให้ Faประจำกลุ่ม ช่วยแจกการ์ดตัวกระตุ้นภายนอก ให้กับเยาวชนคนละ 3 ใบ เมื่อเรียบร้อยแล้ว Faหลัก บอกให้เยาวชนทุกคนสำรวจตัวเองว่า “ ตัวกระตุ้นภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้หันกลับไปเสพยาเสพติดกับรายการที่เขียนไว้ในการ์ดตรงกับความจริงของตนเองหรือไม่ ? ถ้าหากไม่ตรงให้เยาวชนนำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนจนกว่าจะได้การ์ดที่ตรงกับตัวเองมากที่สุดภายในเวลา 3 นาที ” Faหลัก จะเป็นผู้เป่านกหวีดเพื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดการแลกเปลี่ยน
6. Faหลัก จะเป็นผู้สอบถามเยาวชนว่า “ ใครที่ได้รับการ์ดตรงกับตนเอง ทั้ง 3 ใบ , 2 ใบ, 1 ใบ ,และไม่ตรงกับตัวเองเลย” โดยให้แต่ละคนอ่านการ์ดของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง อาจมีการให้รางวัลด้วยการปรบมือ
7. Faหลัก และเยาวชนร่วมกันทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอกที่เป็นสาเหตุทำให้เยาวชนหันกลับไปเสพยาเสพติด เมื่อเข้าใจดีแล้ว Faหลัก แจงให้ Faประจำกลุ่ม แจกใบงานที่ 9.1พร้อมปากกาให้กับเยาวชนทุกคนๆ ละ 1 ชุด แล้วให้เยาวชนตอบคำถามในแบบประเมิน กำหนดเวลาให้ประมาณ 5 – 10 นาที
8. Faหลัก สุ่มเลือกให้เยาวชนได้อภิปราย ตัวกระตุ้นภายนอกของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง 4 – 5 ราย พร้อมให้เพื่อนๆ ได้ร่วมซักถามสาเหตุและเหตุผล แล้วช่วยกันสรุปและ Faหลัก ช่วยสรุปส่วนที่ขาดหาย
9. Faหลัก สุ่มเลือกให้เยาวชนได้อภิปราย วิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น ให้เพื่อนๆ ฟัง 4 – 5 ราย พร้อมให้เพื่อนๆ ร่วมซักถาม แล้วให้ทุกคนช่วยกันสรุป Faหลักจะช่วยสรุปส่วนที่ขาด
10. Fa ประจำกลุ่ม ช่วยกันเก็บใบงานที่ 9.1 คืนจากเยาวชนแล้วติดประกาศที่บอร์ดให้เยาวชนทุกคนได้ศึกษา

ใบความรู้ที่ 8.1 ตัวกระตุ้นภายนอก

ตัวกระตุ้นภายนอก หมายถึง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่นอกตัวบุคคล
ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิด และความอยากรยา ซึ่งมีทั้งที่เป็นบุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือ
สถานการณ์ต่าง ๆ อาทิเช่น

อยู่บ้านคนเดียว	ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ	บ้านที่ซื้อยาเสพติด
อยู่บ้านกับเพื่อน	เมื่อมีเพศสัมพันธ์	ผ่านทางเฉพาะ
ที่บ้านเพื่อน	เมื่อมีเงิน	โรงเรียน
งานปาร์ตี้	หลังพบผู้ชายยาเสพติด	ในกลุ่มเพื่อนบ้าน
เชียร์กีฬา	อยู่ / พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา	เวลาและวันเฉพาะ
ดูภาพยนตร์	หลังได้เงินค่าขนม/เงินพิเศษ	เมื่อน้ำหนักตัวเองเพิ่มขึ้น
ผับ / เคาท์	ข่าวยาบ้าจากหนังสือพิมพ์	คอมพิวเตอร์ไซค์
ชมคอนเสิร์ต	เรียนวิชาที่ไม่ชอบ	ป้าย โปสเตอร์ยาเสพติด
สวนสาธารณะ	เห็นรูปเม็ดยาบ้า	อื่น ๆ.....

กิจกรรมที่ 9 ตัวกระตุ้นภายใน

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักตัวกระตุ้นภายในและระบุตัวกระตุ้นภายในของตนเองได้
 2. เพื่อให้เยาวชนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากตัวกระตุ้นภายในได้
 3. เพื่อให้เยาวชนสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายในได้
- สาระสำคัญ**
- ตัวกระตุ้นภายในเป็นภาวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการอยากเสพยา ตัวกระตุ้นภายในจะก่อให้เกิดความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ หรือทั้งสองทาง กรณีเกิดความรู้สึกทางบวกจะทำให้มีแรงใจต่อต้าน แต่ถ้าเกิดความรู้สึกทางลบจะทำให้หันกลับไปเสพยาได้ ถ้าหากทุกคนสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นภายในหรืออารมณ์ได้ จะเป็นสภาวะที่ปลอดภัยที่จะทำให้ไม่กลับไปเสพยาอีก

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 9.1
2. ใบงานที่ 9.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน (เท่ากับเยาวชน)
3. ใบงานที่ 9.2 แบบประเมินตัวกระตุ้นภายใน (เท่ากับเยาวชน)
4. กระดาษชาร์ตใหญ่ 2 แผ่น
5. ปากกาเมจิก 1 ด้าม
6. กาว 2 หน้า หรือแปะหัวโต หรือเทปใส
7. การ์ด ตัวกระตุ้นภายใน จำนวน 3 เท่าของเยาวชน
ชื่อตัวกระตุ้นภายในตามใบความรู้ที่ 1
8. ปากกาหรือดินสอ จำนวนเท่ากับเยาวชน
9. ใบงานที่ 10.3

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 90 นาที

- ขั้นตอน**
1. Fa ให้เยาวชนนั่งล้อมวงเป็นครึ่งวงกลม และ Fa หลักอธิบายความหมายของตัวกระตุ้นภายใน ตามสาระสำคัญพร้อมยกตัวอย่างประกอบ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า การถูกบีบคั้น เสียใจ โดดเดี่ยว เครียด น้อยใจ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุของความรู้สึก ที่อาจทำให้กลับมาใช้ยาเสพติดอีก
 2. Fa ประจํากลุ่มแจกใบงานที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายในให้เวลา 3 นาที ในการตอบแบบสอบถาม
 3. Fa หลักให้เยาวชนแต่ละคนบอกตัวกระตุ้นภายในของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

4. Fa หลักให้เยาวชนทุกคนช่วยกันสรุปอุปสรรค เป็นตัวกระตุ้นภายในที่มารบกวนจิตใจขณะพยายามเลิกยาเสพติด โดย Fa ประจำกลุ่มจะเป็นผู้เขียนสรุปลงในกระดาษขนาดใหญ่ด้วยปากกาเมจิกเรียบริ้อยแล้วติดบอร์ดให้เยาวชนเห็นชัดเจน
5. Fa หลักแจ้งให้ Fa ประจำกลุ่มแจกการ์ดตัวกระตุ้นภายในให้กับเยาวชนคนละ 3 ใบห้ามเปิดหรือพลิกดูก่อนได้รับคำสั่ง
6. Fa หลักให้เยาวชนทุกคนสำรวจตัวเองว่าตัวกระตุ้นภายในที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ทำให้หันกลับไปใช้ยาเสพติด มีอะไรบ้าง และให้ดูชื่อตัวกระตุ้นภายในที่การ์ดว่าตรงกับตนเองหรือไม่ ถ้าไม่ตรงให้รีบแลกเปลี่ยนการ์ดกับเพื่อน ๆ จนกว่าจะได้การ์ดตัวกระตุ้นภายในทั้ง 3 ใบตรงกับตัวเองมากที่สุด ให้ระยะเวลา 3-5 นาที โดย Fa หลักจะเป็นผู้เป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้นและสิ้นสุดและการแลกเปลี่ยน ขณะที่เยาวชนกำลังสวดมนต์กับการแลกเปลี่ยนการ์ดกันนั้น Fa ประจำกลุ่มช่วยกันร้องเพลงและเคาะจังหวะเพื่อความสนุกสนาน
7. Fa หลักสอบถามเยาวชน ใครที่ได้การ์ดตัวกระตุ้นภายในตรงกับตัวเองทั้ง 3 ใบ, 2 ใบ, 1 ใบและไม่ตรงทั้ง 3 ใบ แล้วให้เยาวชนแต่ละคนอ่านการ์ดของตนเองให้เพื่อนฟัง
8. Fa หลักและเยาวชนร่วมกันอภิปราย ชักถามความหมายและอิทธิพลของตัวกระตุ้นภายในที่ทำให้หันกลับไปใช้ยาเสพติด แล้วแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ละ 3-4 คน
9. ประจำกลุ่ม แจกใบงานที่ 2 แบบประเมินตัวกระตุ้นให้กับกลุ่มย่อย กลุ่มละ 1 ชุด เพื่อสรุปสถานการณ์ของตัวกระตุ้นภายใน ตัวใดที่ทำให้เยาวชนมีความรู้สึกกลับไปใช้ยาเสพติดอีก โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับไม่เคยใช้ยา	ที่มีตัวกระตุ้นภายใน
- ระดับใช้ยาบางครั้ง	ที่มีตัวกระตุ้นภายใน
- ระดับใช้ทุกครั้ง	ที่มีตัวกระตุ้นภายใน
10. ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มอภิปรายให้กลุ่มอื่นรับฟัง และ Fa หลักสรุปในส่วนที่ขาด
11. Fa ประจำกลุ่ม แจกใบงานที่ 3 ให้กลุ่มเยาวชนกลุ่มเดิม กลุ่มละ 1 ชุด แล้วให้เยาวชนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นตามใบงานที่ 3 ให้เวลา 5 นาที โดย Fa ประจำกลุ่มช่วยสรุปประเด็นและเพิ่มเติมส่วนที่ขาด
12. Fa หลักให้เป็นผู้แทนกลุ่มรายงานตามประเด็นใบงานที่ 3 และ Fa หลักสรุปเนื้อหาทั้งหมดตามใบความรู้ที่ 10.1
13. Fa หลักมอบหมายให้เยาวชนคิดวิธีที่ทำให้หยุดใช้ยา แล้วมารายงานในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 9.1
แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยาบ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความต่อไปนี้ ที่ท่านคิดถึงอาจเป็นตัวกระตุ้นให้ท่านคิดถึงการเสพยา และจัดลำดับตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อท่านจากมากไปหาน้อย

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> กลัว | <input type="checkbox"/> คับข้องใจ | <input type="checkbox"/> ถูกทอดทิ้ง |
| <input type="checkbox"/> โกรธ | <input type="checkbox"/> นึกผิด | <input type="checkbox"/> หงุดหงิด |
| <input type="checkbox"/> ต้องการความเชื่อมั่น/กล้า | <input type="checkbox"/> ความสุข | <input type="checkbox"/> อารมณ์ใคร่ |
| <input type="checkbox"/> ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด | <input type="checkbox"/> ถูกบีบบังคับ | <input type="checkbox"/> รู้สึกถูกกีดกัน |
| <input type="checkbox"/> เศร้า | <input type="checkbox"/> ไม่ปลอดภัย | <input type="checkbox"/> อยากรู้อยากเห็น |
| <input type="checkbox"/> ละอาย | <input type="checkbox"/> ถูกคุกคาม | <input type="checkbox"/> เสียใจ |
| <input type="checkbox"/> เหนื่อยล้า | <input type="checkbox"/> อิจฉา | <input type="checkbox"/> แข็ง |
| <input type="checkbox"/> ความคิดแปลก ๆ | <input type="checkbox"/> โดดเดี่ยว | <input type="checkbox"/> รู้สึกสับสน |
| <input type="checkbox"/> นอยใจมาก | <input type="checkbox"/> ทุกข์ใจ | <input type="checkbox"/> เครียด |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... | | |

ก. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....

ข. ให้วงกลมล้อมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้น ซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาเพื่อเร็ว ๆ นี้

ค. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา การเสพยาของท่านเกิดจาก

ภาวะทางด้านอารมณ์

เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้น

ง. มีสิ่งใดในช่วงที่ไม่นานมานี้ที่ท่านพยายามที่จะไม่เสพยา แต่ท่านต้องกลับไปเสพเพราะผลจากสารเคมีที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ท่านมีข้อโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างรุนแรง และเกิดอารมณ์โกรธทำให้ท่านต้องการเสพยา

มี

ไม่มี

ถ้ามีโปรดอธิบายอย่างละเอียดของเหตุการณ์.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 9.2

คำแนะนำ ให้นักเรียนกลุ่มเดิมรวมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่วิทยากรมอบหมาย แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานให้กลุ่มใหญ่

คำสั่ง ให้นักเรียนเปรียบเทียบว่าตัวกระตุ้นภายนอกและตัวกระตุ้นภายในมีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพยามากกว่ากันเพราะเหตุใด และเยาวชนจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับตัวกระตุ้นนั้นได้อย่างไร

ใบความรู้ 9.1

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในระยะเริ่มต้นการเลิกเสพยา 5 ปัญหาและทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหาทุก ๆ คน ซึ่งพยายามที่จะหยุดเสพยาจะต้องเคยผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ยากลำบากในการดำรงพฤติกรรมการไม่เสพยา รายการสถานการณ์ 5 สถานการณ์ต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่พบบ่อยที่สุด ที่ต้องเผชิญในระหว่างสัปดาห์แรก ๆ ของการรักษา หลังจาก

1. ปัญหาเพื่อนที่เสพยายังคงคบหาสมาคมกันอยู่

แนวทางแก้ไข

- พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง
- พยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยามากขึ้น
- วางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาแล้ว หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

2. ปัญหาความโกรธ/หงุดหงิดง่าย เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถสร้างความรู้สึกโกรธซึ่งมีผลกระทบต่อกระบวนการคิด

แนวทางแก้ไข ต้องบอกกับตัวเอง

- อารมณ์มักถูกรบกวนได้ง่ายมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของการเลิกยา
- การออกกำลังกายจะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้
- พูดคุยกับผู้รักษาหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือ

3. ปัญหาการมีสุราอยู่ในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุรา ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวท่านจะตัดสินใจเลิกดื่มด้วย

แนวทางแก้ไข

- กำจัดยาและสุรา ออกจากบ้านให้หมด
- ขอร้องทุกคนในบ้านเลิกดื่มสุราในบ้านเป็นการชั่วคราว

4. ปัญหาความเบื่อหน่าย/เหงา การหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยา

แนวทางแก้ไข

- ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ทำและจัดลงในตารางกิจกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละวัน
- กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา

- หาเพื่อนใหม่ กลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ใช้สารเสพติดและให้เบอร์โทรศัพท์ ซึ่งกันและกัน
5. ปัญหาโอกาสพิเศษต่าง ๆ มักจะใช้เป็นข้ออ้างเพื่อหนีไปเสพยา เช่น การไปงานสังสรรค์งานปาร์ตี้ งานเลี้ยงต่าง ๆ เหล่านี้มักมีสุราและยา

แนวทางแก้ไข

- เตรียมตอบคำถามการไม่ดื่มสุรากับเพื่อน ๆ
- เตรียมพาหนะเดินทางไปกลับเอง เพื่อออกจากงานทันทีที่ต้องการ
- ออกจากงานทันทีที่ไม่สะดวกสบายใจ หรือเมื่อรู้สึกขาดความสุขหรือเหมือนถูกทอดทิ้ง

กิจกรรมกลุ่มที่ 10
ฝ่าป่าความดีความชั่วและสำนึกวันเกิด

จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เยาวชนสำนึกถึงพระคุณของคุณพ่อ-คุณแม่ 2. เพื่อให้เยาวชนได้สารภาพพฤติกรรมชั่วของตนเอง และ 3. เพื่อให้เยาวชนถวายสัตย์ปฏิญาณตนเป็นคนดี 4. เพื่อให้ทราบพฤติกรรมที่ไม่ดีของเยาวชนอย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บาทรพระ 1 ใบ 2. โต๊ะหมู่บูชา พร้อมพระประธาน 1 ชุด 3. ดอกไม้ ชูบเทียน 4. กระดาษทรายขนาด 1 x 1 เมตร 1 อัน 5. ไม้ขีดไฟ หรือไฟแช็ก 6. กระดาษ A4 2 เท่าของจำนวนเยาวชน 7. ปากกาลูกลิ้น หรือดินสอ เท่ากับจำนวนเยาวชน 8. ที่นั่งพระวิทยากร 9. เศษกระดาษลักษณะเดียวกันกับข้อ 6 10. ใบความรู้ที่ 11.1
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa หลักให้เยาวชนนั่งเป็นแถวตอน หันหน้าไปทางโต๊ะหมู่บูชา ซึ่งมีพระวิทยากรนั่งอยู่บนอาสนะที่เตรียมไว้ 2. Fa หลักให้ผู้แทนเยาวชนที่อาวุโสที่สุดเป็นคนทำหน้าที่จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำอาราธนาศีล 3. พระวิทยากรให้ศีลและเทศนาเรื่องกำเนิดกุมาร ประมาณ 20-30 นาที 4. Fa หลักเกริ่นความดีความชั่ว และข้อดีของการทำบุญตักบาตรตามใบความรู้ที่ 10.1 5. Fa แจกกระดาษ A4 และปากกาลูกลิ้นให้กับเยาวชนทุกคน แล้วให้ทุกคนเขียนความชั่วในอดีตของตนเองให้มากที่สุด และให้ทุกคนลงชื่อตนเองด้วย เขียนเสร็จพับให้เรียบร้อยถือไว้ก่อน 6. Fa หลักนิมนต์พระวิทยากรออกรับบิณฑบาตร ในความชั่วของเยาวชนเรียบร้อยแล้ว Fa ประจำกลุ่มรับบาตรจากพระวิทยากรนำไปที่กระบะทราย เพื่อทำการเผาความชั่วที่เปรียบเสมือนตัวจัญไรทั้ง ขั้นตอนนำกระดาษความชั่วออกจากบาตรพระ ต้องทำอย่างรวดเร็วอย่าให้เยาวชนรู้ และเห็นว่า Fa สับเปลี่ยนกระดาษความชั่วของเยาวชน กับเศษกระดาษ

ที่เตรียมไว้ เสร็จแล้วจุดไฟเผาให้มอดไหม้ (ของจริง Fa จะนำรูป
วิเคราะห์พฤติกรรมรายบุคคลภายหลัง)

7. พระวิทยากรนำกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศล ให้ผู้มีพระคุณและให้พร
8. Fa หลักให้เยาวชนทุกคนเขียนความดี ที่ตั้งใจจะทำหลังจากออกจากค่าย
ลง ชื่อตนเองพับให้เรียบร้อย
9. พระวิทยากรออกบิณฑบาตรรับไปความดีจากเยาวชน เรียบร้อยแล้ว Fa
นำไปถวายเป็นพุทธบูชาแก่พระประธาน
10. พระวิทยากรสรุปกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำในวันนี้ จบแล้ว Fa หลักนำ
เยาวชนกราบลาพระอีกครั้งหนึ่ง เป็นเสร็จพิธี

ใบความรู้ที่ 10.1

ความดีความชั่วกับการทำบุญตักบาตร

มนุษย์เราทุกคนเกิดได้ต้องมีพ่อ-แม่ เป็นผู้ให้กำเนิด แรกเกิดนั้นทุกคนล้วนแต่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ยังไม่มีกรรมดี กรรมชั่ว กว่าจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้เท่าทุกวันนี้ คุณพ่อ คุณแม่ ต้องพุ่มพักทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงเรามาอย่างยากลำบาก แต่แล้ววันหนึ่งลูกรักที่เป็นดวงตาดวงใจของพ่อแม่ได้ก้าวเดินพลาดไป แล้วเดินในวังวนที่มีตมหรือทำชั่วโดยไม่รู้ตัว หรือไม่ตั้งใจ หัวใจของผู้เป็นพ่อแม่ย่อมผิดหวังเป็นของธรรมดา เมื่อเยาวชนได้สำนึกถึงพฤติกรรมของตนเองย่อมเป็นสิ่งที่ดี นำสรรเสริญ เพื่อเป็นการตัดขาดจากพฤติกรรมอันเลวร้ายของตนเองในอดีต การตักบาตรความชั่วเพื่อละทิ้งความชั่วทั้งหมด ย่อมเป็นการไล่ความอัปมงคลออกจากชีวิต และถ้าหากเยาวชนทุกคนจะสาบานตนเป็นคนดีของพ่อแม่ และสังคม ควรจะเขียนความดีที่ตั้งใจจะทำแล้วตักบาตรความดีนั้น ๆ เป็นพุทธานุชา นับเป็นสิ่งสิริมงคลแก่ตนเอง พ่อแม่

กิจกรรมที่ 11

ต้นไม้แห่งชีวิต

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน เสริมสร้างความแข็งแกร่งในกลุ่ม
 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจตัวเอง เพื่อให้จักคุณค่าของตนเอง และภาวะการติดยา

สาระสำคัญ การรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองก่อนและหลังการใช้ยาเสพติด จะช่วยให้สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง

- อุปกรณ์**
1. ใบงานที่ 11.1 (รูปต้นไม้ในอดีต)
 2. ใบงานที่ 11.2 (รูปต้นไม้ในอนาคต)
 3. ใบความรู้ที่ 11.1
 4. ใบความรู้ที่ 11.2
 5. ปากกา จำนวนเท่ากับเยาวชน
 6. กระดาษขีดขาวเทา จำนวน 2 ของจำนวนกลุ่ม
 7. ปากกาเคมี จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

1. Fa หลักให้เยาวชนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 – 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มย่อยนั่งล้อมเป็นวงกลม โดยแต่ละกลุ่ม กำหนดให้มี Fa ประจำกลุ่ม ๑ละ 1 –2 คน แต่ละกลุ่มเลือกประธานกลุ่มและเลขานุการกลุ่ม และผู้นำเสนอรายงานหน้าห้อง
2. Fa หลักอธิบายความไม่ดีกับความดี ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของเยาวชน ด้านอารมณ์ ร่างกาย สังคม อุปนิสัย การเรียน ครอบครัว แล้วเปรียบเทียบกับส่วนต่างๆของต้นไม้ เช่น ลำต้น ใบ ดอก ผล ราก เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมต้นไม้ชีวิต
3. Fa ประจำกลุ่มแจกใบงานที่ 12.1 และใบงานที่ 12.2 พร้อมปากกาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน ๑ละ 1 ชุด กระดาษขีดขาวเทา กลุ่มละ 2 แผ่น ปากกาเคมี กลุ่มละ 1 ด้าม
4. FA หลักกำหนดให้เยาวชนทุกคนเขียน พฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ร่างกาย สังคม อุปนิสัย การเรียน ครอบครัว ด้านที่คิดว่าไม่ดีลงในใบงานที่ 12.1 และด้านที่คิดว่าดีในใบงานที่ 12.2 โดยมี FA ประจำกลุ่มเป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำใกล้ชิด

5. ให้เยาวชนแต่ละคนเล่าความไม่ดีและความดีของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยห้ามคนอื่นแสดงความคิดเห็นคัดค้าน เมื่อครบทุกคนแล้วให้ช่วยกันสรุปความไม่ดีและความดีของทุกคน แล้วเขียนลงในกระดาษขีด ความไม่ดี 1 แผ่น ความดี 1 แผ่น
6. Fa หลักให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมา สรุป วิเคราะห์ความไม่ดีในอดีต และความดีในอนาคตที่ทุกคนต้องการเป็น ในลักษณะรูปภาพต้นไม้ชีวิต ที่ละกลุ่ม
7. Fa หลักสรุปประเด็นที่ขาดหายเพิ่มเติม และสรุปตามใบความรู้ที่ 12.1

ใบความรู้ที่ 11.1

การเปรียบเทียบพฤติกรรมไม่ดีของเยาวชนกับส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้

1. ราก หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมดั้งเดิม ระบบการให้คุณค่า พฤติกรรมที่แสดงออก ประกอบด้วย

วัตถุนิยม	บริโภคนิยม	เงินเป็นใหญ่	ชอบของแพง
ไม่ชอบเล่นกีฬา	เชื่อไสยศาสตร์	ความเชื่อผิดๆ	

2. ลำต้น หมายถึง สถาบันทางครอบครัว (ตัวส่งผ่าน) ประกอบด้วย

สถาบันครอบครัว	ระบบสาธารณสุข	อำนาจคุกคาม
สถาบันทางเศรษฐกิจ	สถาบันการเมือง	

3. กิ่ง หมายถึง ปรากฎการณ์ พฤติกรรมแสดงออก ประกอบด้วย

ฟุ้งเฟ้อ	ฟุ่มเฟือย	นิยมของแพง	มักง่าย
ซิงสุกก่อนห้าม	เกียจคร้าน	กินอาหารขยะ	ฟุ้งยาเสพติด
ซิงดีซิงเด่น	ตั้งแก๊ง	แบ่งพรรคแบ่งพวกนิยม	เทคโนโลยีสมัยใหม่

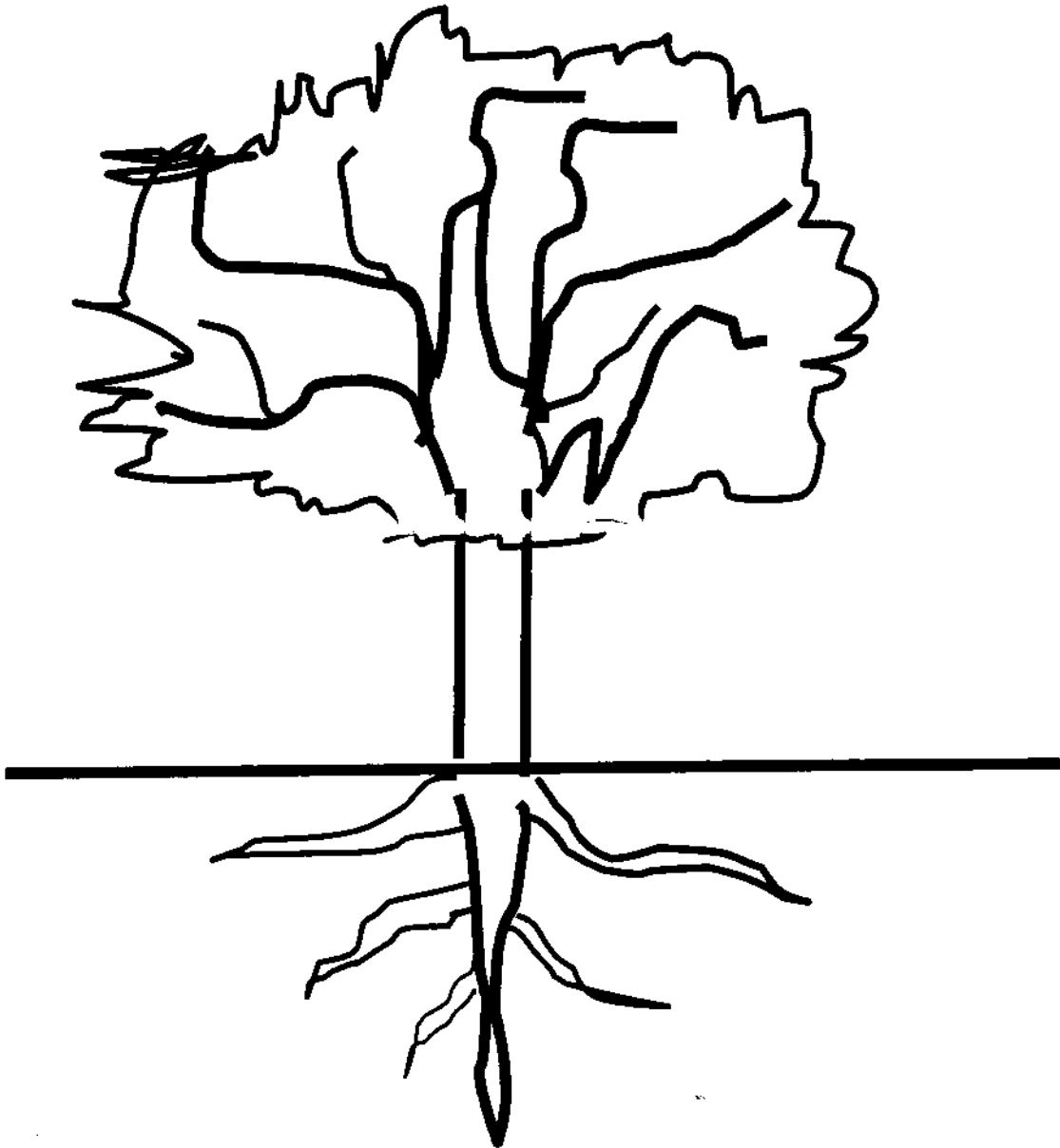
4. ใบ หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นพฤติกรรมที่แสดงออก

เศรษฐกิจตกต่ำ	ฆ่าตัวตาย	ความเครียด
สุขภาพจิตเสื่อม	รับผิดชอบตนเองมากขึ้น	สุขภาพดี
ขาดความรับผิดชอบ	มีคอมพิวเตอร์ใช้	ว่างงาน
ห้องไม่มีฟ่อ	ก่ออาชญากรรม	ครอบครัวแตกแยก
ครอบครัวเดี่ยว	ไม่กระตือรือร้น	จัดสรรงบประมาณไม่เป็นธรรม
สิ่งแวดล้อมไม่ดี	วิกฤตเศรษฐกิจ	อพยพแรงงาน
เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่		

5. ผล หมายถึง ผลที่สำคัญยิ่ง

วัฒนธรรมเสื่อม	ปัญหายาเสพติด	ประเทศชาติพัฒนาล่าช้า
ติดเชื่อเฮดส์	เทคโนโลยีทันสมัยมาก	ห้องก่อนแต่ง

ใบงานที่ 11.1 และ 11.2
ต้นไม้ชีวิตแห่งความซื่อ และต้นไม้แห่งความดี



กิจกรรมที่ 12

ทักษะชีวิต การปฏิเสธ และการเตือน

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้รู้วิธีปฏิเสธเพื่อนได้ โดยไม่เสียหน้าใจเพื่อน
 2. เพื่อรักษาสัมพันธภาพของความเป็นเพื่อน
- สาระสำคัญ** การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่สามารถกระทำได้ หากบุคคลนั้นไม่เห็นชอบกับพฤติกรรมที่ถูกชักชวนให้กระทำ
- อุปกรณ์**
1. ใบงานที่ 12.1 บทบาทสมมุติที่ 1
 2. ใบงานที่ 12.2 บทบาทสมมุติที่ 2
 3. ใบความรู้ที่ 12.1 หลักการปฏิเสธ และการหาทางออก
 4. ใบความรู้ที่ 12.2 หลักการเตือน
- ระยะเวลาดำเนินการ** 2 – 3 ชั่วโมง
- ขั้นตอน**
1. Fa หลักแบ่งกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มย่อย 7 – 8 คน / กลุ่มโดยทุกกลุ่มมี Fa ประจำกลุ่ม 1 คน
 2. Fa หลัก สนทนากับกลุ่มเยาวชนทั้งหมดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยกระทำ พร้อมยกตัวอย่างเรื่องที่เพื่อนชักชวนแล้วไม่ยอมทำ หรือไม่เต็มใจที่จะทำ แต่ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน
 3. Fa หลักเกริ่นกับเยาวชน "สาเหตุของการติดยาเสพติดที่สำคัญมาจากเพื่อนชักชวน เมื่อเพื่อนชักชวนหลายคนไม่รู้จักริธีการปฏิเสธหรือไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวเพื่อนสบประมาท หว่าไม่ใช้ลูกผู้ชาย หรือไม่แท้จริง หรือเป็นลูกแก้วบ้าง ฯ เลยปล่อยเลยตามเลย จึงทำให้เยาวชนหลายคนหลงเดินทางผิดไปทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ผิด ๆ ตามคำชักชวนของเพื่อน ต่อไปนี้พวกเราทุกคนลองมาเป็นดารา แสดงละครสั้นตามเรื่องที่กำหนด"
 4. Fa ประจำกลุ่มแจกใบงานที่ 13.1 บทบาทสมมุติที่ 1 แล้วให้เยาวชนแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 4 คน แสดงตามบทบาทที่กำหนดไว้ในใบงานที่ 13.1 โดยใช้เวลา 5 นาทีในการซ้อมแสดง และให้ใช้ปากกาขีดเส้นใต้ข้อความในบทบาทสมมุติที่ 1 ว่าข้อความใดเป็น เหตุผลใช้อ้างปฏิเสธ โดยให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันวิจารณ์และวิเคราะห์
 5. Fa หลัก ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงละคร ตามบทบาทสมมุติที่ชักซ้อมมาให้เพื่อน ๆ ชม กลุ่มละ 5 นาที แล้วให้กลุ่มอื่นช่วยกันวิจารณ์การแสดงเป็น

อย่างไรบ้าง การใช้ถ้อยคำชักชวนชัดเจน เข้าใจง่ายหรือไม่ คำพูดน่าเชื่อถือหรือไม่

กลุ่มที่ 1 วิจัยรณั้กลุ่มที่ 2

กลุ่มที่ 2 วิจัยรณั้กลุ่มที่ 3

กลุ่มที่ 3 วิจัยรณั้กลุ่มที่ 4

กลุ่มที่ 4 วิจัยรณั้กลุ่มที่ 1

6. Fa หลักสรุปลั้ันๆ หลักการปฏิเสชและการเตือน แล้วให้ Fa ประจำกลุ่มแจกใบงานที่ 13.2 บทบาทสมมุติที่ 2 แล้วให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกนักแสดงคนใหม่ 3 คนซ้อมแสดงตามบทบาทสมมุติที่ 2 ที่แจกให้เพื่อนที่เหลือช่วยกันวิเคราะห์ข้อความใดเป็นเหตุผลที่ปฏิเสชและตักเตือน โดยขีดเส้นใต้ข้อความนั้นไว้ ช่วงนี้ให้เวลา 8 นาที
7. Fa หลักให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงตามบทบาทที่ชักซ้อม กลุ่มละ 5 นาที อาจใช้เพลงลมเพลมพัด หรือจับสลากกลุ่มโดยตัวแทนกลุ่ม เมื่อแสดงจบทุกกลุ่ม Fa หลักอธิบายและสรุปลั้แนวคิด วิเคราะห์การปฏิเสชและการเตือน แล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกการปฏิเสชและการเตือน โดยผลัดกันเป็นผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสช ผู้เตือน และเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยให้ทุกคนสมมุติเรื่องได้ตามชอบใจ ให้เวลาช่วงนี้ 10 นาที
8. Fa หลักกลุ่มเอาเฉพาะผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่ม ให้ออกมาอภิปรายผลการฝึกการปฏิเสชของเพื่อนในกลุ่ม
9. Fa หลักสรุปลั้หลักการปฏิเสชที่ไม้เสียเพื่อน ไม่เสียสัมพันธ์ภาพ อีกครั้งหนึ่งตามใบความรู้ที่ 12.1 และ 12.2

ใบงานที่ 12.1
บทบาทสมมุติที่ 1

ศักดิ์ และ สิทธิ เอ๋ปากชวน ตี๋ และ แต้ว ตอนเย็นวันศุกร์

ศักดิ์ ตี๋ ,แต้ว พรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ ตอนเย็นขอเชิญไปปาร์ตี้ที่บ้านผมนะ พ่อแม่ผมไปต่างจังหวัด ไม่มีใครอยู่บ้านหรอก พวกเราจะได้สนุกกันเต็มทีเลย

สิทธิ ไปนะจะคนดี เพื่อนเราไปกันตั้งหลายคน

แต้ว อาทิตย์นี้มีการบ้านเยอะเลย

สิทธิ วันอาทิตย์ทำก็ได้ มีเวลาถมไปอย่าห่วงเลย

ตี๋ เธอก็รู้ว่าบ้านของเราอยู่ในซอยลึก ถ้ากลับมืดๆ เราจะเข้าบ้านลำบากต้องเตือนร้อนให้พี่ชาย หรือไม่ก็พ่อออกมามารับที่ปากซอย

ศักดิ์ เอะน่า งานเลิกไม่ตี๊กหรือรอกหน้า แล้วผมจะขับรถมาส่งถึงหน้าบ้านเลย
(ตี๋ และ แต้ว มองหน้ากันแล้วพยักหน้าตอบตกลง)

ตี๋และแต้ว ตกลงไปก็ไป แต่ต้องเลิกไม่ตี๊กนะ

.....
แบ่งกลุ่ม 3 คนใช้เวลา 5 นาที

ให้ร่วมกันพิจารณาบทสนทนาของศักดิ์,สิทธิ,ตี๋,และแต้ว ตามใบบทบาทสมมุติที่ 1 แล้วให้ขีดเส้นใต้ประโยคที่เป็นเหตุผลใช้อ้างปฎิเสธ

ใบงานที่ 12.2
บทบาทสมมุติที่ 2

- ศักดิ์** ตี๋ แต้ พรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ ตอนเย็นนี้เชิญทั้งสองคนไปบ้านผมนะ พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ไปต่างจังหวัด ไม่มีใครอยู่บ้านพวกเราจะได้สนุกกัน
- สิทธิ์** ไปเถอะนะจะคนดี มีเพื่อนเราไปกันหลายคน
- แต้ว** อาทิตย์นี้รายงานเยอะเลยถ้าทำไม่เสร็จเราไม่สบายใจ เป็นกังวลเดียวทำให้บรรยากาศของเพื่อนๆเสียไปด้วย พวกเธอจะหมดสนุก
- ตี๋** เราไม่ชอบเที่ยวกลางคืนและอีกอย่างพวกเธอก็รู้ว่าบ้านของเราอยู่ในซอยลึก ถ้ากลับบ้านตึกเราต้องรบกวนพี่ชายหรือแม่ก็พ่อเรามารอรับที่หน้าปากซอย ไม่อยากทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราสองคนขอตัวไม่ไปดีกว่า เพื่อนๆคงไม่ว่าอะไรนะ
- ศักดิ์** วันอาทิตย์ค่อยทำการบ้านก็ได้ และเรื่องกลับบ้านตึกไม่ต้องกังวลเราสองคนจะขับรถไปส่งถึงหน้าบ้านเลย รับรองความปลอดภัย ไปเถิดนะ เราอยากให้พวกเธอไปสนุกด้วย
- แต้ว** ขอบคุณมากเลยที่อุตส่าห์ชวนและอาสาจะไปส่ง แต่เราขอตัวจริงๆ เราสองคนขอตัวไม่ไปดีกว่า.....ไปเถอะตี๋ (ออกเดินไปทั้งคู่)
- สิทธิ์** เดี่ยวสิ...จะรีบไปไหน ศักดิ์เขาตั้งใจชวนเธอทั้งสองคนจริงๆ นะ และเขายินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะบริการรับส่ง ไปเถอะนะคนดีของผม เธอทั้งสองคนรังเกียจพวกเราใช้ไหมถึงไม่ไป
- ตี๋** แหม ไม่ใช่ออย่างนั้น ตกลงพวกเราสองคนไปก็ได้ แต่เราขอเอาพี่ชายไปด้วยนะ ขากลับจะได้ไม่ลำบาก เพราะศักดิ์ต้องมีเพื่อนอีกหลายคนที่ต้องดูแล เราทั้งสองคนจะได้อีกกลับบ้านด้วย อีกอย่างแม่ของตี๋ก็จะได้อนุญาตให้แต้วกลับบ้านได้เพราะบ้านเราสนิทกัน
- ศักดิ์** โอ้โฮ พี่ชายเธอคนละรุ่นกับเราเลยนะ พูดกันคนละภาษาเลย
- ตี๋** งั้นก็เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกันนะ ขอขอบคุณที่ชวนพวกเรา เราไปแล้วนะ
- สิทธิ์** ใจเย็น ๆ ก่อนซิเพื่อน เธอจะไม่ไปคราวนี้ก็ได้อ อย่างใจอาทิตย์หน้าวันเกิดของผม พวกเธอคงไม่ปฏิเสธนะ
- แต้ว** รู้สึกว่าพวกเธอจะมีเรื่องที่ยาวกันบ่อยจริงๆ นะ เราเป็นห่วงเหลือเกินว่าจะเรียนไม่จบ เราอยากให้เธอสองคนสนใจการเรียนมากขึ้น เธอคิดว่าสายเกินไปหรือเปล่าที่จะเริ่มต้นใหม่ เรายินดีที่จะช่วยให้พวกเธอสองคน สนใจใหม่
- ศักดิ์และสิทธิ์** ตกลง ๆ ขอบใจมากเลยนะเพื่อน เริ่มวันอาทิตย์นี้เลยก็ได้.....

ใบความรู้ที่ 12.1

หลักการปฏิเสธและการหาทางออก

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผล มักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ ที่ถูกชักชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือมีผลกระทบ ในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดีต้องกระทำอย่างจริงจังทั้งทางท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อ แสดงความตั้งใจในการบอกปฏิเสธ มีหลักการดังนี้

ขั้นตอนการปฏิเสธที่ไม่เสียสัมพันธภาพ มี 5 ขั้นตอน คือ

1. บอกความรู้สึกของเรา หรือของผู้อื่น การใช้ความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโต้แย้ง หรือลบล้างได้ยาก
2. ประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักจะเกิดการโต้แย้ง ด้วยเหตุผล ของผู้ชวน
3. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจน หรือเป็นคำพูด หรือการบอกความ ต้องการของตนอย่างสุภาพว่า “ไม่ต้องการทำ”
4. การถามความเห็น เป็นการให้ความสำคัญกับอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นการรักษาน้ำใจของ ผู้ชวน
5. ควรกล่าวขอบคุณผู้ชวน เมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธของเรา

บางครั้งที่ถูกเข้าชี้ต่อ เพื่อจะได้ถูกชวนสำเร็จ ผู้ถูกชักชวนไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางที่มั่นคง และหาทาง ออกโดย

1. ปฏิเสธซ้ำๆ โดยไม่ต้องใช้เหตุผลข้ออ้าง
2. การต่อรอง โดยการบอกชวนกลับไปให้ไปทำในกิจกรรมใหม่ที่ดีกว่า มาทดแทนหรือ บอกความต้องการเพื่อทำในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย ควรบอกขอบคุณ ถ้า ฝ่ายชวนยอมทำตามข้อเสนอใหม่ของเรา
3. การผัดผ่อน โดยการผัดผ่อนหรือยืดเวลา หรือประวิงเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ออกไปเพื่อให้ผู้ชวนมีโอกาสคิดเปลี่ยนความตั้งใจ หากผู้ชวนยอมรับหรือเลิกรา เราควรขอบคุณเช่นกัน
4. บอกลาแล้วเดินหนีไปเลย

ใบความรู้ที่ 12.2

หลักการเตือน

การปฏิเสธ นั้นช่วยตนเอง แต่การเตือนเป็นการบอกเพื่อน หรือช่วยเพื่อนที่เรารักและปรารถนาดี อาจใช้ร่วมกับการปฏิเสธได้ในขั้นตอนของการต่อรอง โดยขยายความต่อจนเพื่อนเชื่อ มีขั้นตอนการเตือนดังนี้

1. แสดงความรู้สึกออกไปอย่างจริงใจ
2. บอกเหตุผลที่เป็นจริง
3. บอกความต้องการ ถึงพฤติกรรมที่ยาก / ไม่อยากให้เขาทำ
4. ถามความเห็นว่าจะทำได้ไหม ขอได้ไหม
5. ขอขอบคุณ / ขอใจ ที่เขายอมรับ ยอมเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อแสดงน้ำใจต่อกัน

กิจกรรมที่ 13

การหยุดความคิดและเส้นทางเลิกยา

จุดประสงค์	เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิด
สาระสำคัญ	เทคนิคการหยุดความคิดแบบต่างๆ จะทำให้เยาวชนสามารถหยุดวงจรการใช้ยาได้
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้ที่ 13.1 2. ใบความรู้ที่ 13.2 3. กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนเยาวชน 4. ปากกาลูกลิ้น จำนวนเท่ากับเยาวชน 5. กระดาษขีดใหญ่ เท่ากับจำนวนกลุ่มย่อย 6. ปากกาเคมี จำนวนเท่ากับกลุ่มย่อย
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	2 ชั่วโมง
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa หลักแบ่งกลุ่มย่อย 7 - 8 คนต่อกลุ่มแต่ละกลุ่มมี Fa ประจำกลุ่ม 1 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และผู้รายงานหน้าห้องเรียน 2. Fa หลักเล่าเรื่องเส้นทางยาเสพติด ตามใบความรู้ที่ 14.1 จบแล้วให้ตั้งคำถามกับเยาวชนว่า “เมื่อเกิดความคิด คิดถึงยาบ้า เยาวชนจะทำอะไรเพื่อหยุดความคิดนั้น” ให้เยาวชนเขียนคำตอบลงในกระดาษเอ4 ที่แจกให้ เรียบร้อยแล้วให้เยาวชนแต่ละคนเล่าวิธีการหยุดความคิดของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังห้ามโต้แย้ง ให้เวลา 20 นาที 3. ให้เยาวชนในกลุ่มช่วยกันสรุปวิธีการหยุดความคิดของทุกคน เป็นภาพรวมของกลุ่มแล้วเขียนลงในกระดาษขีดใหญ่ โดยมี Fa ประจำกลุ่มคอยช่วยเหลือ ให้เวลา 20 นาที 4. Fa หลักให้ตัวแทนของกลุ่มนำเสนอวิธีการหยุดความคิดที่หน้าห้องเรียนทุกกลุ่ม 5. Fa หลักอธิบายเทคนิคการหยุดความคิด เพื่อเป็นการสรุปรวบยอดอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้เยาวชนได้เปรียบเทียบกับความคิดของตนเอง ตามใบความรู้ที่ 14.2 6. Fa หลักให้เยาวชนแต่ละคนเลือกเทคนิคการหยุดความคิดที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด 1 อย่างแล้วเล่าแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนในกลุ่ม โดยมี Fa ประจำกลุ่มช่วยสรุปในส่วนที่ขาด

ใบความรู้ที่ 13.1

เส้นทางการเลิกยา

หลังการหยุดยาเสพติด จะมีการเปลี่ยนทางชีวภาพในสมอง การปรับเปลี่ยนนี้เพื่อให้เกิดการสมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการฟื้นตัวของสมอง ซึ่งการสูญเสียสมดุลสารเคมีในสมองจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ซึ่งมีระยะต่าง ๆ 4 ระยะดังนี้

1. **ระยะขาดยา** เหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นในวันแรกของการหยุดยา ผู้ที่เคยเสพยาบางคนจะมีอาการไม่สบายต่างๆ เช่น คลื่นไส้ มือสั่น ใจสั่น ฯ อาการจะรุนแรงมากหรือน้อย หรือมีระยะเวลานานเท่าใดขึ้นอยู่กับปริมาณการใช้ยา ความถี่ของการใช้ยา ระยะเวลาของการเสพยาของแต่ละคน ในระยะ 3 – 10 วันแรกผู้เสพยาจะมีอาการอยากยา ซึมเศร้า ไม่มีแรง หิวบ่อย ตื่นน้ำมาก ๆ และไม่มีสมาธิ

2. **ระยะหยุดยาช่วงแรก** ในระยะเวลา 4 – 5 สัปดาห์แรก ระยะนี้เรียกว่า “ระยะต็มน้ำผึ้งพระจันทร์” ส่วนใหญ่ในระยะเวลาที่ผู้ที่สามารถหยุดเสพยาได้ จะรู้สึกดีและบ่อยครั้งรู้สึกว่าคุณสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้ ในระยะนี้เป็นโอกาสที่ดีที่จะเริ่มต้นการเลิกเสพยา เพราะระยะเวลาคือน้ำผึ้งพระจันทร์ นี้ไม่ใช่ระยะเวลาสิ้นสุดของกระบวนการเลิกเสพยา ถ้าผู้เลิกเสพยามีพลัง มีความกระตือรือร้นหรือมีความมุ่งมั่นในการเลิกยาและมีความรู้สึกที่ดีต่อการเลิกเสพยา จะมีผลต่อการปฏิบัติตัวในการเลิกเสพยา และมีผลดีอย่างมากสำหรับบุคคลที่มีความพยายามในการปฏิบัติตน จะประสบความสำเร็จในการเลิกเสพยาอย่างถาวร

3. **ระยะฝ่ากำแพง** จากสัปดาห์ที่ 6 ถึง 4 เดือน หลังการหยุดเสพยา จะมีอาการไม่สบายต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรำคาญและรบกวนผู้ที่เคยเสพยา อาการเหล่านี้มีสาเหตุมาจากกระบวนการฟื้นตัวของระบบต่างๆ ในสมอง ซึ่งมักจะเป็นปัญหาทางอารมณ์และความคิด แม้จะไม่รุนแรงแต่ก็มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและบทบาทหน้าที่ของผู้ที่เลิกเสพยา ถ้าช่วงนี้บุคคลใดสามารถหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาได้ บุคคลนั้นจะสามารถเลิกเสพยาได้แน่นอน อาการที่พบบ่อยๆในระยะนี้ได้แก่ อาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่ค่อยมีแรง และขาดความกระตือรือร้น ในการทำสิ่งต่างๆ มีภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาอีกมาก เมื่อเลิกเสพยาแล้วต้องมุ่งความสนใจไปที่การมีสติ ที่จะไม่เสพยาอีก ต้องดูแลตนเองอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ จึงจะสามารถผ่านระยะนี้ไปได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาการเสพยาส่วนใหญ่ที่สามารถผ่านระยะนี้ไปได้และไม่กลับมาเสพยาซ้ำ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยาอย่างถาวร

4. **ระยะการปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่** หลังหยุดเสพยา 120 วัน หรือ 4 เดือน สมองส่วนใหญ่จะกลับคืนสู่สภาพปกติ งานที่สำคัญที่บุคคลต้องกระทำคือ การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลนั้นเลิกเสพยาได้อย่างถาวร.

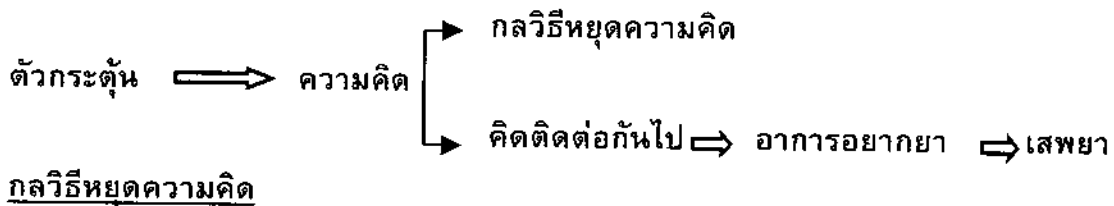
ใบความรู้ที่ 13.2 เทคนิคในการหยุดเสพยา

ความคิดที่จะทำให้เกิดอาการอยากยา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในห่วงภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากยาและเสพยา มักจะไปด้วยกัน ปกติ จะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

ตัวกระตุ้น → ความคิด → อาการอยากยา → เสพยา

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนที่จะถึงขั้นอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งที่สำคัญที่ต้องทำคือ “ ตัว ของตนเองต้องรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ” ว่า จะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

การจัดลำดับใหม่ สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น ใน ทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการ เหล่านี้ ทางเลือกคือ



เทคนิคที่ 1 วิถีธรรมชาติ เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ใช้วิถีธรรมชาติ เช่นการล้าง หน้าที่ด้วยน้ำเย็นๆ อาบน้ำ วิ่งรอบสนาม เพื่อหยุดความคิดอยากยา

เทคนิคที่ 2 การตีตหน้างาย ให้เอาหน้างายใส่ที่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่คิดถึงยาเสพติดให้ตีตหน้างายใส่ข้อมือตัวเองแล้วพูดกับตัวเองว่า “ ไม่ ” แล้วเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำบางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับตนเองได้

เทคนิคที่ 3 ฝึกการผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกว่าตนเองว่างเปล่า หรือรู้สึกหนักอึ้งและเป็น ตะคริวในท้อง นั้นแหละคืออาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้าๆ ให้หายใจเอาอากาศเข้าให้เต็มปอด แล้วค่อยหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 – 4 ครั้ง จะทำให้รู้สึก ผ่อนคลาย ทำช้าๆเมื่อมีอาการอยากยาเกิดขึ้น

เทคนิคที่ 4 โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน เยาวชนควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของบุคคล ที่ให้การสนับสนุนให้กำลังใจ และมีเวลาให้กับเราตลอดเวลาและสามารถติดต่อได้ทุกเมื่อเมื่อ ต้องการ ยามใดที่มีอาการอยากยาให้รีบโทรศัพท์พูดคุยกับคนที่เข้าใจเราทันที ซึ่งจะเป็นการผ่อนคลายและระบายความรู้สึก และจะได้รับกำลังใจและตระหนักในสิ่งที่กำลังคิด.

กิจกรรมกลุ่มที่ 14

การไว้วางใจ (ปิดตาพาเดิน)

- จุดประสงค์** 1. เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ ทั้งคำพูดและการกระทำ ของบุคคลที่ใกล้ชิด
2. เพื่อให้เยาวชนสามารถแยกได้ถูกต้องว่าใครคือผู้หวังดี และหวังร้ายต่อตัวเรา
- สาระสำคัญ** การสร้างความไว้วางใจต่อกันนั้น จำเป็นต้องมีความจริงใจต่อกัน ต้องใช้ระยะเวลาและการกระทำเป็นเครื่องพิสูจน์ ทุกคนต้องมีความไว้วางใจต่อกัน ไม่มีประโยชน์อื่นใดแอบแฝง ต้องสร้างให้เกิดกับตนเอง การไว้วางใจตนเองหรือปรารถนาดีกับตนเอง และการไว้วางใจผู้อื่นหรือปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นสิ่งที่ดี “การปรารถนาให้ผู้อื่นดีต่อเรา เราต้องปรารถนาดีต่อผู้อื่นก่อนเสมอ”
- อุปกรณ์**
1. ไฟฉาย 4 – 5 กระบอก
 2. อุปกรณ์สร้างเครื่องกีดขวางที่ไม่เป็นอันตราย เช่น โຕ้ะแก้อี้
 3. เทียนไข 20 เล่ม
 4. ผ้าปิดตา เท่ากับครึ่งหนึ่งของเยาวชน
 5. เชือกไนลอน ขนาด 3 หุน ยาว 15 เมตร
 6. ใบความรู้ที่ 14.1
- ระยะเวลาดำเนินการ** 120 นาที
- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก แบ่งกำลัง Fa ประจำกลุ่มออกเป็น 2 ชุด
 - ชุดที่ 1 เตรียมความพร้อมเยาวชนในห้องประชุม
 - ชุดที่ 2 เตรียมการเดินทาง สร้างเครื่องกีดขวางการเดินทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อการปิดตาเดิน ไม่เสี่ยงต่ออันตรายด้วย และประจำจุดที่ฝึกทำกิจกรรมเป็นจุด ๆ ดังนี้
 - (1) ลอดใต้โຕ้ะ
 - (2) ก้าวเดินบนแก้อี้ หรือสะพานไม้เล็ก
 - (3) คลานลอดซุ้ม
 - (4) ก้าวข้ามเครื่องกีดขวาง หรือก้าวข้างน้ำ
 - (5) กอดคอกันออกกำลังกาย เช่น จ้มปิ้ง
 ที่สำคัญทุกจุดต้องมีพีเลียง หรือ Fa ประจำกลุ่มประจำอยู่อย่างน้อย 1 คน เน้นความปลอดภัยเป็นอันดับหนึ่ง แสงสว่างเป็นอันดับสอง ห้ามเสี่ยงอันตรายเด็ดขาด เส้นทางปิดตาพาเดิน จุดสุดท้ายต้องวนมาที่ห้องเรียน
 2. Fa หลักแบ่งเยาวชนออกเป็น 2 แถว ๆ ละเท่ากัน ให้แต่ละแถวหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้จับคู่เป็น Buddy กัน Fa ประจำกลุ่มแจกผ้าปิดตาคู่ละ 1 ผืน

กติกา ให้ปิดตาของตัวเอง แล้วให้เพื่อนที่ไม่ถูกปิดตาจงเดินตามเส้นทางที่กำหนด Fa หลักให้สัญญาณปิดตา ทุกคู่ปิดตาคู่ Buddy ของตนเองแล้วฟัง Fa หลักพูด

3. Fa หลักเกริ่นกับเยาวชนเมื่อทุกคู่ปิดตาเรียบร้อยแล้ว “เยาวชนที่รักทั้งหลาย กิจกรรมต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่เสี่ยงอันตรายมาก บางทีอาจถึงตายได้ พี่ ๆ ไม้รู้ว่าอันตรายอะไรจะเกิดกับเยาวชน มันอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อถ้าหากทุกคนประมาท เมื่อเกิดอันตรายกับเยาวชนแล้วจะไม่มีใครรับผิดชอบ เยาวชนต้องรับผิดชอบต่อตนเองเพราะเรารู้ว่าเยาวชนเป็นผู้กระทำตัวเอง ต่อไปนี้เยาวชนต้องรับผิดชอบต่อตนเอง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับที่การตัดสินใจของเยาวชน ทุกคนจะปลอดภัยถ้าตัดสินใจได้ถูกต้อง บัดนี้ได้เวลาที่เยาวชนทุกคู่จะต้องเดินทางไปตามเส้นทางที่มีอันตรายสูงสุด จงฟันฝ่าอันตรายให้ถึงที่หมายให้ได้ ทุกคู่ห้ามพูดคุยหรือส่งเสียงบอกกันอย่างเด็ดขาด ผู้ที่จูงเพื่อนสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกปิดตาได้ทุกอย่าง เช่นจูงมือพาเดิน อุ้ม แบก จับขาก้าวเดิน หรือจับขาก้าวข้ามอุปสรรคที่ขวางหน้า แต่ห้ามพูดบอกเด็ดขาด ผ่านไปตามเส้นทางที่กำหนดให้จนถึงจุดสุดท้าย...ขอให้โชคดีในการเดินทางและพบกันใหม่ในสภาพที่สมบูรณ์ทุกคน”
4. Fa หลัก เริ่มเยาวชนที่ละคู่ เว้นช่วงพอประมาณ โดยให้เดินตามทางที่กำหนด เมื่อถึงจุดที่กำหนดให้ทำกิจกรรม ให้ผู้ที่ไม่ถูกปิดตานำผู้ที่ถูกปิดตาทำกิจกรรมที่กำหนด โดยห้ามพูด กระทำเช่นนี้ทุกคู่ทุกจุด จนทุกคู่เดินวนกลับมาถึงห้องประชุมตั้งเดิมครบทุกคู่แล้วจึงอนุญาตให้เปิดผ้าปิดตาออก
5. Fa หลักให้เยาวชนเปลี่ยนกันปิดตา และเปลี่ยนกันทำหน้าที่ คนที่เคยพาเดินจะถูกปิดตา คนที่เคยถูกปิดตาจะเป็นคนพาเดิน เมื่อพร้อมให้ทะยอยปล่อยทีละคู่เว้นช่วงพอประมาณ กติกามีเหมือนเดิมคือห้ามบอก ห้ามพูด ช่วยเหลือกันได้ เส้นทางในการเดินอาจสลับกับที่รอบแรกก็ได้ คู่ใดเดินวนกลับมาถึงห้องประชุมก่อนอนุญาตให้เปิดผ้าปิดตาออกได้ แล้วนั่งรอ คู่ที่ 7 – 8 ในอันดับสุดท้ายยังไม่อนุญาตให้เปิดผ้า เพราะจะให้ทำกิจกรรมสุดท้ายก่อน
6. Fa หลักให้คู่ 7 – 8 ในอันดับสุดท้ายที่ยังปิดตาอยู่ นั่งร่วมกันกลางวงใหญ่ เยาวชนทั้งหมด ให้เชือกในลอนที่ถูกปลายเชือกเข้าด้วยกันแล้วกับเยาวชนที่ปิดตาอยู่ในวงเชือก Fa หลักจะคำสั่ง ให้เยาวชนที่ปิดตาอยู่ทั้งหมดช่วยกันขยับย้ายที่นั่งของตนเอง เพื่อให้เชือกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยใช้ตัวเองเป็นเสา 3 นาทีแรกห้ามบอกกันต่างคนต่างทำตัดสินใจเอง 3 นาทีต่อมาอนุญาตบอกกันได้วางแผนร่วมกันได้ สั่งกันเองได้ แต่ห้ามเปิดผ้าดู ครบ 3 นาทีให้สัญญาณเปิดผ้าปิดตาดูผลงานการสร้างสี่เหลี่ยมด้วยเชือกของตนเอง

ใบความรู้ที่ 14.1

การไว้วางใจ

ในขณะที่ดวงตาของเขาวชนถูกปิดด้วยผ้าจนมิดมิด ย่อมไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดๆที่อยู่รอบข้างได้ จิตใจของทุกคนจะมีแต่ความรู้สึกหวาดกลัว การจะเดินแต่ละก้าวต้องก้าวอย่างระมัดระวัง ถึงแม้จะมีผู้จูงมือให้เดินก็ตาม จิตใจของเขาวชนคงวาดระแวงไม่หาย กลัวว่าจะถูกกลั่นแกล้ง เกิดความรู้สึกกังวลต่างๆนานา ในที่สุดการเดินทางที่มีแต่ความหวาดระแวงก็ได้จบลง คู่ที่มีความจริงใจการเดินทางจะไม่ประสบอันตราย ส่วนคู่ที่ขาดความจริงใจก็ได้รับอุบัติเหตุตามสมควร การไว้วางใจกันต้องพิจารณาให้ดี

ถ้าเปรียบกิจกรรมการปิดตาพาเดินกับชีวิตจริงของเรา อาจสรุปได้ว่าทุกชีวิตในโลกนี้จะอาศัยอยู่เพียงลำพังไม่ได้ ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ต้องมีความรักความจริงใจ ความไว้วางใจ และความปรารถนาดีต่อกันเท่านั้นจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ดังนั้นต่อไปนี้สิ่งใดที่เคยพลาดพลั้งต้องให้อภัยกัน ไม่เจ็บใจผูกพยาบาทเจ็บแค้น ถ้าหากจิตใจของพวกเรายังมีมิตต่อกัน เราก็จะไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ เหมือนกับการปิดตาสร้างรูปสี่เหลี่ยม...

กิจกรรมที่ 15

วิเคราะห์ตนเอง

- จุดประสงค์** 1. เพื่อค้นหาความดี ความสามารถของตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าชีวิตของคนกับสิ่งของที่คิดว่าไร้ค่า
- สาระสำคัญ** มนุษย์ สัตว์ สิ่งของที่มีในโลกนี้ล้วนมีประโยชน์ด้วยกันทั้งสิ้น และมีคุณค่าในตัวของมันเอง บางครั้งคุณค่านั้นอาจมีผู้มองไม่เห็น จะโดยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม หลายคนท้อแท้ในชีวิตคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หรือความดีความสามารถ จึงประชดตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ นานา ถึงขั้นทำร้ายตนเองก็มี ทุกอย่างมีคุณค่า ถ้าทุกคนพยายามคิดและวิเคราะห์อย่างถ่วงถี้ เช่นกิจกรรมวิเคราะห์ตนเอง
- อุปกรณ์**
1. กระดาษขาวแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 1 แผ่น
 2. ปากกาเคมี กลุ่มละ 3 ด้าม (3 สี)
 3. กระดาษ เอ4 กลุ่มละ 3 แผ่น
 4. ปากกาลูกลิ้น กลุ่มละ 1 ด้าม
 5. กระดาษขาว 1 ม้วน
- ระยะเวลาดำเนินการ** 120 นาที
- ขั้นตอน**
1. Fa หลักแบ่งกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มย่อย 7 - 8 คนโดยทุกกลุ่มมี Fa ประจำกลุ่ม 1 คน ให้เลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และผู้นำเสนอหน้าห้อง อย่างละ 1 คน ได้แล้ว Fa ประจำกลุ่มแจกปากกาเคมี ปากกาลูกลิ้น กระดาษ เอ4 และกระดาษขาวใหญ่
 2. Fa หลักเกริ่นนำว่า " สิ่งของ 3 อย่างต่อไปนี้ทุกคนเคยเห็น เคยใช้ หรือบางคนอาจไม่เคยใช้ก็ได้ หลายคนอาจคิดว่าไม่มีคุณค่าและไม่มีประโยชน์ ทุกอย่างต้องมีการพิสูจน์ วันนี้เรามาช่วยกันคิดหน่อยว่าสิ่งของต่อไปนี้ มีประโยชน์หรือไม่ คิดได้แล้วเขียนลงในกระดาษ ที่แจกให้" สิ่งของดังกล่าวได้แก่
 - 1) ผ้าขี้ริ้ว
 - 2) กระป๋องเก่า
 - 3) กะลามะพร้าว
 3. Fa หลักให้เยาวชนทุกกลุ่มร่วมกันคิด โดยมี Fa ประจำกลุ่มเป็นพี่เลี้ยง สนับสนุนกระบวนการคิด กำหนดเวลา ต่างคนต่างคิด 5 นาที คิดร่วมกัน พร้อมเขียนในกระดาษ เวลา 5 นาที คัดลอกลงในกระดาษขาวใหญ่ 5 นาที
 4. Fa หลักให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดต่อสิ่งของ 3 สิ่ง ที่ละกลุ่ม เรียบร้อยแล้วนำไปติดไว้จุดที่เห็นได้ชัดเจน
 5. Fa หลักสรุปทั้งหมด และในส่วนที่ขาดหายไปให้สมบูรณ์

กิจกรรมที่ 16

ความหวังของชีวิต (จดหมายถึงพ่อแม่)

จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้สำนึกความผิดของตนเองและเป็นคำมั่นสัญญาต่อพ่อแม่ 2. เพื่อเสนอความคิด ความรู้สึก และข้อเสนอแนะต่อการเข้ารับการอบรม
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษเขียนจดหมาย คนละ 1 - 2 แผ่น 2. ซองจดหมาย คนละ 1 ซอง 3. ปากกาลูกลิ้นคนละ 1 ด้าม 3. วิทยุเทป 1 เครื่อง 4. ม้วนเทปเพลงค่าน้ำนม 5. ม้วนเทปเพลง แม่ ของโลโซ 6. เครื่องฉายวีดีทัศน์ และเทปการคลออดลูกของแม่ (ถ้ามี)
ระยะเวลาดำเนินการ	120 นาที
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fa หลักให้เยาวชนนั่งล้อมเป็นรูปตัวยู แล้ว Fa หลักกล่าวนำให้ทุกคนรำลึกถึงพระคุณของพ่อแม่ จบแล้วให้ดูวีดีโอ การคลออดลูกของแม่ (ถ้ามี) หรือเปิดเพลงค่าน้ำนม และเพลงแม่ ของโลโซ 1 รอบและให้ทุกคนร้องพร้อมกันอีก 1 - 2 รอบ 2. Fa ประจักษ์กลุ่มแจกกระดาษเขียนจดหมาย ซองจดหมายและปากกาทุกคน Fa หลักให้ทุกคนเขียนจดหมายอย่างตั้งใจถึงพ่อแม่ของตนเอง ใครพ่อแม่เสียชีวิตแล้วก็ให้เขียนถึงผู้ปกครอง โดยกลั่นความรู้สึกจากใจเขียนสารภาพความผิดพลาดที่ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเสียใจ พร้อมทั้งคำมั่นสัญญา คำสาบานในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต สิ่งที่จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความสุขใจ 3. ก่อนเขียน Fa หลักแจ้งว่า จดหมายที่เยาวชนเขียนในวันนี้จะถูกส่งให้พ่อแม่ผู้ปกครองตามที่อยู่ที่เจ้าหน้าที่ของทุกฉบับ ใครไม่ต้องการให้จดหมายนี้ถึงพ่อแม่ผู้ปกครองต้องแจ้งก่อนพร้อมเหตุผล ที่มงานจะได้ไม่ต้องส่งจดหมายให้โดยตรง แต่จะหาโอกาสทำความเข้าใจในวิธีการอื่นแทน ทุกคนเขียนเสร็จ พับใส่ซองพร้อมเจ้าหน้าที่ของถึงพ่อแม่ผู้ปกครองอย่างชัดเจนจดหมายทั้งหมดจะมอบให้พ่อแม่ผู้ปกครองเยาวชนในวันรับขวัญลูกคนใหม่ หรือส่งทางไปรษณีย์กรณีพ่อแม่ผู้ปกครองไม่มาในวันรับขวัญ 5. Fa หลักให้เยาวชนทุกคนร่วมร้องเพลงค่าน้ำนม และเพลง แม่ พร้อมกันอีก 1 รอบก่อนเลิกกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มที่ 17

แรงกตัญญู

- จุดประสงค์**
1. เพื่อเสริมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว
 2. เพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่ลูกหลาน และการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของครอบครัว
- สาระสำคัญ**
1. เมื่อเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจแล้ว สิ่งที่ต้องการคือกำลังใจและโอกาสจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่สำคัญคือไออุ่นแห่งความรักที่ห่างหายไปนานจะได้หวนกลับมาพร้อมกิจกรรมนี้
 2. กิจกรรมนี้ถ้าสามารถจัดทำในสถานที่ ที่เงียบสงบ เช่นในพระอุโบสถ พระวิหาร ได้สามารถสร้างบรรยากาศได้ดีที่สุด
- อุปกรณ์**
1. เครื่องเสียงหรือวิทยุเทป
 2. เทปเพลงค่าน้ำนม ,เพลงแม่ ของโลโซ
 3. จดหมายของลูกหลานจากกิจกรรมจดหมายถึงผู้ปกครอง
 4. พวงมาลัยดอกกรัก หรือดอกมะลิ เท่ากับจำนวนเยาวชน
 5. พานรอง 1 ใบ
 6. ฝ้ายผูกข้อมือ จำนวน 2 – 3 เท่าของเยาวชน
 7. ใบความรู้ที่ 17.1
 8. ใบความรู้ที่ 17.2 เนื้อเพลงค่าน้ำนม และเพลงแม่ ของโลโซ
- ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม** 2 – 3 ชั่วโมง
- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก แยกพ่อแม่และผู้ปกครองออกจากกลุ่มเยาวชนโดยแยกกันอยู่คนละที่ กลุ่มเยาวชนให้มี Fa ประจำกลุ่ม คอยดูแล 2 – 3 คน ส่วนกลุ่มของพ่อแม่และผู้ปกครองให้นั่งล้อมกันเป็นวงกลมในพระอุโบสถ Fa หลัก และ Fa ประจำกลุ่ม จะนั่งตรงกลางวง ห้ามเยาวชนเข้าใกล้บริเวณ (สถานที่จัดกิจกรรมนี้ถ้าเป็นพระอุโบสถ หรือพระวิหาร หรือห้องใหญ่ ที่มีประตูหน้าต่าง ปิด – เปิด ได้อย่างมิดชิดจะดีมาก สามารถสร้างบรรยากาศได้ดี)
 2. Fa ทุกคนช่วยกันพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ทุกคนสอบถามความประพฤติ พฤติกรรมข้อดีข้อเสียของเยาวชนอย่างคร่าวๆ ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 30 นาที
 3. Fa หลัก สรุปรูปพฤติกรรมต่าง ๆ ของเยาวชนช่วงเริ่มเข้าค่ายและระหว่าง การเข้าค่ายให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ฟังเริ่มตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้าย เช่น ลักษณะภายนอก อุปนิสัยที่สังเกตได้จากกิจกรรม การแสดงออก ความรู้ ความสามารถ จุดเด่น จุดอันตราย ที่ควรระวังเป็นพิเศษ ช่วงการสรุปอาจให้พ่อแม่ผู้ปกครองร่วมแสดงความคิดเห็น

4. Fa หลัก อ่านจดหมายจากใจที่ลูกหลานเขียนถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง ให้พ่อแม่ผู้ปกครองฟังด้วยทำนองบรรยากาศที่ซาบซึ้ง เพื่อเป็นตัวอย่าง 4 – 5 ฉบับ
5. Fa ประจำกลุ่ม แจกจดหมายของเยาวชนให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ให้เปิดอ่านความในใจของลูกหลานด้วยตนเอง ช่วงนี้ทำบรรยากาศเงียบที่สุดพร้อมเปิด เพลงค่าน้ำนม คลอเบา ๆ ประมาณ 20 นาที ช่วงนี้อาจมีพ่อแม่บางคน ร้องไห้เพราะประทับใจลูก หรือรู้ความจริงความรู้สึกอันบริสุทธิ์ของลูกที่ตนเองไม่เคยรู้มาก่อน Fa ต้องนั่งปล่อยให้ผ่านไปตามธรรมชาติ จนทุกคนกลับสู่ภาวะปกติ
6. Fa หลักสรุปสถานการณ์ความประทับใจ แล้วพูดกับพ่อแม่ผู้ปกครองว่า “ นานแค่ไหนแล้วที่ท่านไม่เคยได้ให้อิโอรุแห่งความรักแก่ลูกหลานท่าน หรือท่านจำได้ไหมว่าครั้งสุดท้ายที่ท่านกอดลูกหลานของท่านคือเมื่อใด วันเวลานั้นผ่านไปแล้วก็วัน ก็เดือนและ ก็ปี ต่อไปนี้ทุกท่านจะได้มีโอกาสบอกความรู้สึกที่ท่านไม่เคยบอกลูกหลานที่โตมาก่อนขอให้ท่านบอกลูกหลานท่านให้หมด และเมื่อท่านได้พบกับลูกหลานคนใหม่ที่กลับตัวกลับใจเป็นคนดีแล้ว ขอให้ท่านได้ออบกอดลูกหลานของท่าน เพื่อเป็นการให้อิโอรุแห่งความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี แก่ลูกหลานท่าน และเพื่อเป็นการชดเชยกับความห่างเหินที่ท่านและลูกหลานมีต่อกัน”
7. Fa หลัก ให้สัญญาณให้เยาวชนทั้งหมดเข้ามาในบริเวณพิธี โดยจัดให้พ่อแม่ลูกนั่งชิดติดกันปิดประตูหน้าต่างทุกบานห้ามใครเข้าออก ทุกคนนั่งเงียบ
8. Fa หลัก เริ่มอ่านบทความเรื่องพระคุณพ่อแม่ Fa ประจำกลุ่ม เปิดเพลงค่าน้ำนม คลอเบา ๆ เปิดหลายรอบจนกว่าจะอ่านบทความจบ ช่วงนี้พ่อแม่ลูกจะโอบกอดกัน ร้องไห้ ปลอຍบรรยากาศเป็นธรรมชาติ ประมาณ 30 นาที
9. Fa ประจำกลุ่ม นำฝ้ายผูกข้อมือแจกพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผูกข้อมือรับขวัญลูกคนใหม่ ทุกคน เพื่อเป็นสิริมงคลให้กับลูกหลาน และกำลังใจให้กับเยาวชน กิจกรรมนี้หากพ่อแม่ผู้ปกครองของเยาวชนรายใดไม่มา ให้ Fa ประจำกลุ่ม นั่งเป็นพ่อแม่แทน
10. ให้ผู้แทนพ่อแม่ที่อาวุโสที่สุด เป็นตัวแทนกลุ่มให้พรกับลูกหลาน กิจกรรมนี้ Fa หลัก ไม่ต้องสรุป พิธีจบแบบปลอຍทุกคนสรุปความประทับใจด้วยตนเอง

ใบความรู้ที่ 17.2
เพลงค่าน้ำนม

แม่ที่มีบุญคุณอันใหญ่หลวง แม่เฝ้าหวงห่วงลูกแต่หลังเมื่อยังนอนเปล แม่เฝ้าโอละ
เท่ กล่อมลูกน้อยนอนเปลไม่หวงหันเหไปไหน

แต่เล็กจนโตโอ้แม่ถนอม แม่ฝ้ายผอมย้อมเกิดจากลูกปักดวงใจ เต็บโตโอ้เล็กจนใหญ่
นี้แหละหนาอาลัย มิใช่ใดหนาเพราะค่าน้ำนม

ควรคิดพินิจให้ดี ค่าน้ำนมแม่นี้ จะมีอะไรเหมาะสม โอ้อ้วแม่จำลูกคิดถึงค่าน้ำนม
เลือดในอกผสมกลั่นเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน

ค่าน้ำนมชวนให้ลูกหวัง แต่เมื่อหลังเปรียบดังผืนฟ้าหนักกว่าแผ่นดิน บวชเรียน
พากเพียรจนสิ้น หยอดหนึ่งน้ามนกินทดแทนไม่สิ้นพระคุณแม่เอย.

เพลงแม่ (ของโลโซ)

บ้านนี้จะเป็นอย่างไร จากมาไกลแสนนาน คิดถึง คิดถึงบ้าน จากมาตั้งนาน
เมื่อไหร่จะได้กลับ

แม่จำ แม่รู้บ้างไหม ว่าดวงใจ ดวงนี้เป็นห่วง จากลูกน้อย ที่แม่ห่วงหวง อยู่
เมืองหลวงศิวิลย์ ไกลบ้านเรา

คิดถึงแม่ ขึ้นมา น้ำตามันก็ไหล อยากกลับไปชบลงที่ตรงดักแม่ ในอ้อมกอด
รักจริง ที่เที่ยงแท้ ในอกแม่สุขเกินใคร

อีกไม่นาน ลูกจะกลับไป หอบดวงใจเจ็บซ้ำเกินทน เก็บเรื่องราว วุ่นวายสับสน
ใจที่วอกของคนในเมืองกรุง ลืมเรื่องบางคน ไปชบลงที่ตรงดักแม่

กิจกรรมกลุ่มที่ 18
ผูกข้อมือ

จุดประสงค์ เพื่อให้เยาวชนมีขวัญกำลังใจ มีความรู้สึกที่ดี มีความรัก ความเมตตา กันตลอดการเข้ามาอยู่ในค่ายอบรม

- อุปกรณ์**
1. เส้นด้ายมากกว่าจำนวนผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่ดำเนินการ 2 เท่า
 2. เทียนไขสีขาว 2 เล่ม
 3. ดอกไม้
 4. แจกัน
 5. พานรอง สำหรับใส่เส้นด้าย
 6. โต๊ะกลางชุดรับแขก 1 ตัว

ระยะเวลาดำเนินการ 60 นาที

ขั้นตอน

1. จัดเตรียมสถานที่โดยมีเก้าอี้หนึ่ง เท่ากับจำนวนผู้อาวุโส และมีโต๊ะกลางชุดรับแขก 1 ตัว สำหรับวางพานที่ใส่เส้นด้าย วางเทียนไข ประดับด้วยแจกันดอกไม้
2. Fa หลัก ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งกับพื้นเป็นแถวตอนลึก จำนวนแถวเท่ากับจำนวนผู้อาวุโสที่เชิญมาร่วมพิธี เมื่อพร้อมแล้วเชิญผู้อาวุโสนั่งประจำที่ เจ้าหน้าที่เริ่มปิดไฟ พร้อมจุดเทียนไข 2 เล่ม ตั้งกลางโต๊ะ โดยมี Fa หลัก ทำหน้าที่ดำเนินรายการ
3. Fa หลัก เล่าความเป็นมาและความหมายการผูกข้อมือ
4. ผู้อาวุโสที่สุดในพิธีกล่าวให้โอวาทแก่เยาวชน พร้อมให้พร จบแล้วผู้อาวุโสทุกคนเริ่มผูกข้อมือให้เยาวชนแต่ละแถวจนครบทุกคน
5. Fa หลัก สรุปกิจกรรมเป็นเสร็จพิธี

กิจกรรมที่ 19

กิจกรรมอำลา

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เยาวชนมีกำลังใจ มีความรักความผูกพันเพื่อน ๆ
 2. เพื่อให้เยาวชนทุกคนเกิดความประทับใจซึ่งกันและกัน

- อุปกรณ์**
1. เทียนไข
 2. ใบความรู้ที่ 20.1
 3. เครื่องเสียงและวิทยุเทป
 4. เทปเพลง คำสัญญา

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 60 นาที

- ขั้นตอน**
1. Fa หลัก ให้เยาวชนผู้เข้ารับการอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม Fa ประจำกลุ่ม นั่งกลางวง ปิดไฟแล้วจุดเทียนไขตั้งไว้กลางวง (กิจกรรมนี้ควรทำตอนกลางคืนจะได้บรรยากาศมากกว่ากลางวัน)
 2. Fa หลัก ให้ Fa ประจำกลุ่ม และเยาวชนทุกคนได้เล่าความรู้สึกความจริงจากหัวใจที่มีต่อผู้เข้ารับการอบรม พร้อมกล่าวคำอายุให้กับเยาวชน ขอโทษในสิ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่พอใจ และเสนอตัว เป็นที่ปรึกษาของเยาวชนเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ
 3. Fa หลัก สั่งให้ทุกคนยืนขึ้นล้อมเป็นวงกลม Fa ทุกคนยืนกลาง ทุกคนร่วมกันร้องเพลงคำสัญญา ฝ่ายแสงเสียงเปิดเพลงคำสัญญา คลอเบา ๆ 2 - 3 รอบ
 4. Fa หลัก สั่งให้ทุกคนทุกคนเดินสลับสัมผัสมือพร้อมกล่าวอำลาซึ่งกันและกันจนครบทุกคน ช่วงนี้เปิดเพลงคำสัญญาคลอตลอดจนจบกิจกรรม
 5. Fa หลักให้ทุกคนแยกย้ายกัน

ใบความรู้ที่ 19.1

เพลงคำสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ผากประทับใจตรงตา จนนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา
สัญญาด้วยหัวใจ เพราะรักติดตรงหัวใจ ด้วยใจผูกพันมั่นคง

ด้วยความดี นั้นฝังตรง จากไปแล้วคำนึง ตรงประทับใจ อย่าได้ลืมเลือน
สัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรสร้างความดี

*ไอ้เพื่อนเอ๋ย เคยสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน ไม่นานหรอกหนา
เราคงได้พบมาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกัน เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดินไม่ผุพังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสู้ฟันฝ่า ร้อยรัดดวง
ใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรเพื่อมวลประชา นี่คือสัญญาของเรา *

7. รายละเอียดอาชีพอิสระ

อาชีพอิสระที่ 1

การเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ

สูตรบ้านท่าล้อ ตำบลแสงดาว กิ่งอำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน

สาระสำคัญ เมล็ดถั่วเขียวผิวมัน 1 กิโลกรัมสามารถเพาะถั่วงอกได้ 8 กิโลกรัม เหมาะสำหรับทำไว้เพื่อการบริโภคเองหรือจำหน่าย ระยะเวลาการเพาะสั้น 4 – 5 วัน ขยายง่ายราคาไม่สูง เป็นที่นิยม การลงทุนต่ำได้ผลตอบแทนเร็วและคุ้มค่า และสามารถกำหนดวันผลิตจำหน่ายได้

- | | |
|---------------------|--|
| วัสดุอุปกรณ์ | 1. ถั่วเขียวผิวมัน หรือถั่วแขก 1 กิโลกรัม |
| | 2. บีบขนาด 20 ลิตร 1 ใบ (ตะกร้าพลาสติกใช้แทนกันได้) |
| | 3. โปตองกล้วย 4 ใบ |
| | 4. กะละมัง 1 ใบ |
| | 5. มีดใหญ่ 1 เล่ม |
| | 6. ถุงพลาสติกขนาด 20 นิ้ว 1 ใบ |
- ขั้นตอน**
- นำเมล็ดถั่วเขียวล้างทำความสะอาด 2 ครั้ง
 - แช่เมล็ดถั่วเขียวผิวมัน ครั้งที่ 1 นาน 6 ชั่วโมง
 - เทน้ำทิ้งแล้วล้างเมล็ดถั่วเขียวในร่มให้สะอาด น้ำ 2 ชั่วโมง
 - นำเมล็ดถั่วเขียวแช่น้ำครั้งที่ 2 นาน 3 ชั่วโมง
 - เทน้ำทิ้ง ล้างเมล็ดถั่วเขียวในร่มให้สะอาด น้ำ 2 ชั่วโมง ช่วงนี้เมล็ดถั่วเขียวจะพองตัวโตกว่าเดิม 1 เท่าและมีรากงอกโผล่ออกมาให้เห็นเป็นจุดขาว ๆ
 - นำเมล็ดถั่วเขียวแช่น้ำอีกครั้ง นาน 1 ชั่วโมง
 - เทน้ำทิ้งแล้วล้างในร่มให้สะอาด น้ำ 1 ชั่วโมง รวมระยะขั้นตอนที่ 1 – 7 ใช้ระยะเวลา 12 ชั่วโมง
 - นำบีบเปล่า ใช้มีดเปิดฝาด้านหน้าออกให้หมด ข้อนทูปให้เรียบอย่าให้มีคมเพื่อป้องกันอันตราย ส่วนฝาด้านล่างใช้มีดลับจากด้านบนทำให้เป็นรูปขนาดใหญ่ 8 – 10 รู เพื่อระบายน้ำ
 - ใช้โปตองทั้งก้าน 2 ก้าน ฉีกใบเป็นฝอย แล้วพับม้วนวางรองกันบีบ (ระวังอันตรายจากคมของรูบีบที่เจาะ)
 - นำถุงพลาสติกขนาด 20 นิ้ว ตัดกันถุงออกให้หมด ก่อนเอาถุงใส่ลงในบีบให้พับกันถุง สาเหตุที่ต้องใช้ถุงพลาสติกเพื่อป้องกันไม่ให้ถั่วงอกสัมผัสกับบีบ

เพราะบีบถูกนานไปจะเป็นสนิม สีของถั่วงอกที่ได้จะไม่สวย ปลายถุงพลาสติกอีกด้านให้พับม้วนลงมาครอบปากบีบไว้

11. นำเมล็ดถั่วเขียวที่ผ่านการแช่น้ำ 3 ครั้งและผึ่งลม 3 ครั้งจนมีรากงอกโผล่ออกจากเมล็ด 0.1 – 0.2 มิลลิเมตร ลงในบีบที่มีถุงพลาสติกรองกันเปื้อนทั้งหมดอย่างระมัดระวัง ถั่วรากถั่วงอกหักมาก ๆ อาจทำให้ถั่วงอกเน่าได้
12. ใช้ใบตองกล้วย 2 ก้านใบฉีกเอาเฉพาะใบ ส่วนก้านทิ้ง ปิดทับลงบนเมล็ดถั่วในประโยชน์เพื่อป้องกันความชื้นและลดแรงกระแทกขณะรดน้ำ รดน้ำให้ชุ่มขั้นตอนการรดน้ำต้องสังเกตการระบายน้ำดีหรือไม่ ถั่วระบายน้ำเข้าไม่ดีอาจทำให้น้ำแช่ขังในบีบทำให้ถั่วงอกเน่า แก้ไขด้วยการตั้งปากถุงพลาสติกขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้กันถุงที่พับไว้เปิดกว้างขึ้นการระบายน้ำจะดีขึ้น
13. ยกบีบเพาะถั่วงอกตั้งไว้ในที่ร่มแดดส่องไม่ถึง รดน้ำชั่วโมงละ 1 ครั้ง นาน 4 วัน วันที่ 5 ก่อนเก็บผลผลิต 6 ชั่วโมงให้รดน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้ถั่วงอกอมน้ำ
14. การเก็บผลผลิตควรเก็บในครั้งเดียว โดยการยกบีบเพาะถั่วงอกทั้งหมด แล้วทำความสะอาดเอาเปลือกถั่วออก แล้วนำไปบริโภคหรือจำหน่ายได้

ข้อสำคัญของการเพาะถั่วงอก ระหว่างที่เมล็ดถั่วกำลังงอกรากเป็นถั่วงอกนั้น จะเกิดปฏิกิริยาความร้อนเกิดขึ้นภายในวัสดุเพาะ ดังนั้นการรดน้ำบ่อย ๆ จะช่วยระบายความร้อนป้องกันการเน่าเสียได้ และต้องระวังอย่าให้ต้นถั่วงอกถูกแสงแดด เพราะจะทำให้เกิดการผลิตใบ ลำต้นสีคล้ำเหนียวไม่น่ารับประทาน ดังนั้นจึงต้องห้ามถูกแสงแดดเป็นอันขาด ควรวางบีบเพาะถั่วงอกในที่มืดแต่โล่งระบายอากาศดี ถ้าหากใช้ตะกร้าพลาสติกเป็นวัสดุเพาะจะสะดวก ไม่ต้องใช้ถุงพลาสติกก็ได้ ลักษณะถั่วงอกที่ดีต้องไม่ใช่สารเร่งหรือสารฟอกขาว ลำต้นไม่อ้วนเกินไป ผู้บริโภคปลอดภัย

อาชีพอิสระที่ 2

ผัดไทย

ผัดไทย เป็นอาหารไทยชนิดเดียวที่คนทั่วโลกสามารถรับประทานได้ทันที โดยไม่ต้องมีการดัดแปลง เพราะผัดไทยมีรสไม่จัด รดชาตอยู่ในระดับกลาง ๆ ผัดไทยทำง่าย ถ้าหากฝีมือดีทำอร่อยสามารถทำขายได้ ลงทุนต่ำกำไรดี คนไทยทั่วไปนิยมรับประทาน

อุปกรณ์	1. เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	400	กรัม
	2. เต้าหู้เหลือง (ผ่าครึ่งหันบาง ๆ)	1	ก้อน
	3. หัวไชโป๊ (สับให้ละเอียด)	1	หัว
	4. พริกป่น	200	กรัม
	5. ต้นกุยช่าย (หันเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว)	200	กรัม
	6. น้ำตาลปี๊บละลายน้ำเคี่ยวจนเดือด	200	กรัม
	7. น้ำมันมะเขือเทศ		
	8. น้ำปลาดี		
	9. น้ำมันงา		
	10. กุ้งแห้ง	200	กรัม
	11. ถั่วงอกไร้สาร	500	กรัม
	12. ถั่วลิสงป่น	200	กรัม
	13. ไข่ไก่ (สุตรสสุโขทัย ไข่ไข่เปิด)	2	ฟอง
	14. หัวปลี (หันเป็นเสี้ยว ๆ แช่น้ำมันงาเพื่อป้องกันไม่ให้ดำ)		
	15. น้ำมันพืช หรือน้ำมันหมู (พร้อมกากหมู)		

ขั้นตอนการทำ

- นำกะทะตั้งไฟเติมน้ำมันพืช ไข่ไฟปานกลาง นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก (แช่น้ำจนนิ่ม) ลงผัดเติมน้ำมันมะเขือเทศ น้ำตาลปี๊บเคี่ยว และน้ำปลาเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ใส่เต้าหู้เหลือง กุ้งแห้ง หัวไชโป๊ ถั่วลิสงป่น พริกป่นเล็กน้อย ต้นกุยช่าย ผัดต่อจนเข้ากัน
- แหวกเส้นผัดไทยตรงกลางกะทะออกเป็นช่อง ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ตอกไข่ไก่ใส่ ผัดเฉพาะไข่จนสุกแล้วค่อยผัดทุกอย่างให้เข้ากันอีกครั้ง โรยถั่วงอกแล้วผัดต่ออีกครั้งหนึ่งกลับไปกลับมา 2 ครั้ง ชิมดูเมื่อได้รสชาติตามต้องการ ตักใส่จานเสิร์ฟร้อน ๆ ผักเคียงประกอบด้วยถั่วงอกไร้สารสดๆ หัวปลีหันฝานบางๆ หรือใบบัวบก ต้นกุยช่าย

บทที่ 4

การดำเนินงาน

1. ขั้นตอนการเตรียมการ

ก่อนการดำเนินงานเกี่ยวกับการฝึกอบรมหรือการจัดทำค่ายบำบัดรักษายาเสพติดทุกหลักสูตรทุกระดับหรือทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะ มีขนาดและความสำคัญมากน้อยเพียงใดก็ตาม สิ่งสำคัญผู้ที่จะดำเนินการต้องเตรียมการ ด้วยการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับปัญหา ยาเสพติดในทุกด้าน และเตรียมทุกอย่างให้พร้อมก่อนคิดดำเนินการเสมอ สิ่งที่ต้องศึกษาและเตรียมการมีดังนี้

1.1 นโยบายรัฐบาล กระทรวง กรม และจังหวัด เนื่องจากยาเสพติดเป็นปัญหาระดับชาติ ทุกรัฐบาลต่างมีนโยบายในการป้องกันปราบปรามและแก้ไขปัญหายาเสพติด แม้จะมีความแตกต่างกันบ้างตรงที่ความเข้มข้นในการดำเนินการ เช่น

พ.ศ. 2535 - 2539 ช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 สถานการณ์ปัญหายาเสพติดมี 3 ปัญหาหลักคือ การลักลอบผลิต การเป็นเส้นทางลำเลียงออกนอกภูมิภาคและการแพร่ระบาดในหมู่เยาวชนประชาชนภายในประเทศ และกลุ่มที่มีการใช้ยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นได้แก่ กลุ่มชุมชนแออัด ผู้ใช้แรงงาน แรงงานในสถานประกอบการ แรงงานประมง นโยบายและแนวทางการแก้ไขปัญหาคือ การลดอุปสงค์ - อุปทาน โดยใช้ 4 มาตรการหลักประกอบด้วย การป้องกัน การปราบปราม การบำบัดรักษา การควบคุมพืชเสพติด เสริมด้วยมาตรการในการใช้กฎหมายใหม่ การปรับปรุงองค์กรและการบริหารงานบุคลากร ตลอดจนแสวงหาความร่วมมือกับต่างประเทศ

ปี พ.ศ. 2541 รัฐบาลในสมัยของ ฯพณฯ พลเอก ชาติชาย ชุณหะวัณ นายกรัฐมนตรี มีคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรีที่ 141 / 2541 ลงวันที่ 19 สิงหาคม 2541 รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด เน้นหลักการ “ราษฎร์ - รัฐร่วมใจต้านภัยยาเสพติด” ภายใต้โครงการ “รักในหลวง ห่วงลูกหลานร่วมกันต้านยาเสพติด” เน้นการผนึกกำลังประชาชน องค์กรประชาชนและหน่วยงานราชการเข้าด้วยกัน ในการต่อต้านยาเสพติดอย่างจริงจังและต่อเนื่องโดยมีมาตรการสำคัญ 4 มาตรการ (มาตรการ 4 ป.) ประกอบด้วย มาตรการการป้องกันเน้นระดับบุคคลและครอบครัว สถาบันการศึกษา ชุมชน และสถานประกอบการ มาตรการการปราบปราม มาตรการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เน้นการค้นหา บำบัดอย่างครบวงจรและติดตามหลังบำบัด สุดท้ายมาตรการประชาสัมพันธ์ เน้นการประชาสัมพันธ์เชิงรุกอย่างเข้มข้น

พ.ศ. 2544 พันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้แถลงนโยบายของรัฐบาลต่อรัฐสภาเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2544 มีกำหนดนโยบายด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นนโยบายเร่งด่วน วาระแห่งชาติภายใต้หลักการ “การป้องกันนำหน้าการปราบปราม ผู้เสพติดได้รับการบำบัดรักษาผู้ค้าต้องได้รับการลงโทษโดยเด็ดขาด” ยุทธศาสตร์ที่นำมารองรับนโยบายนี้ได้แก่

“ยุทธศาสตร์พลังแผ่นดินเพื่อเอาชนะยาเสพติด” มีกลยุทธ์หลัก 3 ประการคือ การควบคุมตัวยาหรือสารเคมีตั้งต้น การตัดวงจรผู้ติดออกจากวงจรผู้ค้า และการป้องกันมิให้มีการเสพยาเสพติดด้วยการปลุกพลังแผ่นดิน เห็นได้ชัดเจนตาม คำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรีที่ 119 / 2544 ลงวันที่ 31 พฤษภาคม 2544 คำสั่งดังกล่าวได้กำหนดแนวทางการดำเนินงาน 9 แนวทาง ดังนี้

1. การปลุกพลังแผ่นดินและการป้องกัน
2. การควบคุมตัวยาและสารเคมี
3. การปราบปราม
4. การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ
5. การข่าว
6. การอำนวยความสะดวกและการประสานงาน
7. การปรับปรุงกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม
8. ความร่วมมือระหว่างประเทศ
9. การวิจัย พัฒนาและติดตามประเมินผล

เมื่อวิเคราะห์ตามตัวอย่างนโยบายรัฐบาลดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า กระทรวงแรงงาน มีภารกิจหน้าที่ที่ชัดเจน ที่ต้องเข้าดำเนินการ เกี่ยวกับการป้องกัน การบำบัดรักษา การพัฒนาฝีมือแรงงาน การจัดหาตำแหน่งงานว่างให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษาทุกคน ดังนั้นก่อนเขียนโครงการ หรือจะจัดทำโครงการเกี่ยวกับยาเสพติด ต้องศึกษานโยบายกระทรวง กรม จังหวัด ให้ชัดเจนเสียก่อนซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักคล้ายกับนโยบายรัฐบาล

กรณีตัวอย่างจังหวัดน่าน ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดประจำจังหวัดน่าน (ศ.ปส.จ.นน.) จะเป็นผู้รับผิดชอบในการกำหนดนโยบายด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของจังหวัด โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้อำนวยการศูนย์ มีแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัด และหัวหน้าหน่วยงานประจำจังหวัดเป็นคณะกรรมการ ทุกปี ศ.ปส.จ.นน. จะเชิญคณะกรรมการประชุมรับมอบนโยบายและแจ้งให้ทุกหน่วยงานพิจารณาจัดทำแผนงานโครงการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ประจำปี เสนอ ศ.ปส.จ.นน. โครงการที่เสนอจังหวัดมี 2 ประเภท ประเภทมีงบประมาณของตนเองและไม่มีงบประมาณของตนเองแต่จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากจังหวัด เมื่อทราบนโยบายของจังหวัดแล้วสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน จะจัดเชิญหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดประชุมหารือเพื่อจัดทำแผนงานโครงการเกี่ยวกับยาเสพติดเสนอจังหวัดต่อไป

1.2 สถานการณ์ยาเสพติดหรือสภาพปัญหายาเสพติด

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในแต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน มีความแตกต่างกันในระดับความรุนแรง ขนาดของพื้นที่ จำนวนประชากร สภาพภูมิประเทศและวัฒนธรรมประเพณีแต่ละท้องถิ่น ดังนั้นการคิดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหายาเสพติด ต้องทำการศึกษาข้อมูลพื้นที่การ

ระบาด ระดับความรุนแรงของปัญหา จำนวนผู้เสียชีวิต เป้าหมายที่จะดำเนินการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด

ตัวอย่างกรณีจังหวัดน่าน จังหวัดน่านตั้งอยู่ในภาคเหนือด้านตะวันออก ทิศตะวันออกของจังหวัด มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ระยะทางประมาณ 350 กิโลเมตร มีจุดผ่านแดนถาวร 1 แห่ง จุดผ่านแดนชั่วคราว 2 แห่ง ทางสภาพโดยทั่วไปพื้นที่ร้อยละ 80 เป็นภูเขาสูงชัน ไม่มีแหล่งผลิตในจังหวัดแต่ยาเสพติดส่วนมากมีการแพร่ระบาดผ่านทางจุดผ่านแดนและแนวชายแดนที่ยาวไกลและไม่มีสิ่งใดขวางกั้น การปกครองมี 11 อำเภอ ประชากร 4.5 แสนคน ในจำนวนนี้มีประชากรที่เป็นชาวไทยภูเขา ประมาณ 6 หมื่นคนเศษ ซึ่งส่วนหนึ่งมีการใช้ยาเสพติดจำพวกฝิ่นและยาบ้า ข้อมูลจาก ศูนย์ป้องกันปราบปรามยาเสพติดประจำจังหวัดน่าน (ศ.ปส.จ.น.) ในปี พ.ศ. 2543 จังหวัดน่าน มีพื้นที่ที่ยาเสพติดระบาดระดับรุนแรงพิเศษ 3 หมู่บ้าน ระดับรุนแรง 21 หมู่บ้านและระดับปานกลาง 39 หมู่บ้าน ที่เหลือระดับน้อย กลุ่มผู้ใช้ยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยแรงงานเนื่องจากประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพการเกษตร การเตรียมพื้นที่เพาะปลูกต้องอาศัยแรงงานคน หลังฤดูการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว แรงงานส่วนมากจะรับจ้างเลื่อยไม้ หาของป่าขาย พื้นที่ทุรกันดารการคมนาคมไม่สะดวกต้องเดินเท้าเป็นระยะทางไกล ฤดูร้อนเป็นสาเหตุของการใช้ยาเสพติดหลายคนเชื่อว่ายาเสพติด (ยาบ้า) ช่วยแก้ปวดเมื่อย ช่วยทำให้มีกำลังทำงานได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย กระทรวงแรงงาน มีหน้าที่รับผิดชอบประชากรกลุ่มกำลังแรงงาน ดังนั้น สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน จึงนำปัญหายาเสพติดมาวิเคราะห์และจัดทำโครงการบำบัดรักษายาเสพติด โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ เยาวชนวัยแรงงาน มีหน่วยงานในสังกัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน

1.3 ขอบเขตและบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ

ก่อนจัดทำโครงการต้อง วิเคราะห์ บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานตนเองก่อนว่ามีความเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหายาเสพติดมากน้อยเพียงใด และได้รับมอบหมายหน้าที่ให้ดำเนินการในด้านใดได้บ้าง ที่สำคัญหน่วยงานมีนโยบายเกี่ยวกับยาเสพติดหรือไม่ งบประมาณ อัตรากำลังเจ้าหน้าที่ที่จะดำเนินการเพียงพอหรือไม่ ส่วนของกระทรวงแรงงาน ได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้เป็นหน่วยงานร่วมในด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติด โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการฟื้นฟูอาชีพ ทักษะฝีมือ และการจัดหางานให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษา เพื่อให้มีรายได้ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2546 กระทรวงแรงงาน ได้กำหนดนโยบายด้านยาเสพติดให้แก่ผู้บริหาร และหัวหน้าส่วนราชการระดับจังหวัดทั่วประเทศ โดยให้ทุกหน่วยงานยึดถือนโยบายการป้องกันปราบปรามยาเสพติดของรัฐบาลเป็นหลักและถือเป็นหน้าที่ของหน่วยงานราชการต้องประสานความร่วมมืออย่างจริงจัง รวมทั้งป้องกันกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องให้มีภูมิคุ้มกันจากยาเสพติด ช่วยเหลือผู้ใช้แรงงานที่ติดยาเสพติดให้ได้รับการรักษา และกลับเข้าทำงาน

ได้ตามปกติ พร้อมทั้งแก้ไขฟื้นฟูผู้ผ่านการบำบัดรักษาให้มีอาชีพ เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ความยากจน และความมั่นคงของประเทศ

2. ขั้นตอนจัดทำแผนงานโครงการ

เมื่อทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการจัดทำแผนงานโครงการ (ดูภาคผนวกหน้า 135 - 136) เพื่อนำเสนอขอรับการอนุมัติและขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากผู้มีอำนาจหน้าที่ตามลำดับชั้น เริ่มตั้งแต่ผู้บังคับบัญชาเบื้องต้นจนถึงผู้บังคับบัญชาสูงสุดในการอนุมัติ เมื่อจังหวัดอนุมัติแผนงานโครงการ (ดูภาคผนวกหน้า 137) แต่ละหน่วยงานจะต้องจัดทำโครงการเสนอขออนุมัติดำเนินการต่อผู้ว่าราชการอีกครั้งหนึ่ง (ดูภาคผนวกหน้า 144 - 145) กรณีของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ได้ดำเนินการดังนี้

2.1 การเขียนโครงการ ซึ่งมีองค์ประกอบของโครงการ (ดูภาคผนวกหน้า 138 - 143 และ 146 - 153) ดังนี้

1) หลักการและเหตุผล จะกล่าวถึงสาเหตุหรือมูลเหตุของปัญหาที่เกี่ยวข้อง ที่นำมาสู่การดำเนินการ

2) วัตถุประสงค์ เนื่องจากกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมได้รับมอบหมายให้ดำเนินการด้านการป้องกันและการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาความรู้ด้านการประกอบอาชีพ ดังนั้นจึงกำหนดวัตถุประสงค์ในแผนงานโครงการด้านยาเสพติด 2 ประการ

- (1) เพื่อรณรงค์ ป้องกัน และเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
- (2) เพื่อบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาอาชีพ

3) เป้าหมาย เน้นกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มแรก จากทั้งหมด 4 กลุ่ม

(1) กลุ่มเสี่ยง เน้นวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ ป้องกัน และเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ได้แก่ ประชากรวัยแรงงานทั้งที่อยู่ในสถานประกอบการ แรงงานภาคการเกษตรและอยู่นอกระบบโรงเรียน นิสิตนักศึกษาที่จะสำเร็จการศึกษาเตรียมเข้าสู่ตลาดแรงงาน ทหารเกณฑ์ที่จะปลดกองประจำการ แรงงานที่กำลังฝึกอาชีพในศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน และประชากรกลุ่มพิเศษหรือชาวไทยภูเขา ซึ่งจังหวัดน่านมีประชากรชาวไทยภูเขาประมาณ 68,000 คน ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดสูงมาก

(2) กลุ่มเสพหรือลองใช้ยา หมายถึง กลุ่มที่เริ่มทดลองใช้ยาเสพติดในปริมาณไม่มาก ยังไม่ถึงขั้นติดยาเสพติด หรือเสพ 1 ครั้ง อยู่ได้หลายวัน หรือจะเสพเมื่อมียา พอไม่มียาก็ไม่เสพ เป้าหมายกลุ่มนี้ วัตถุประสงค์เน้นการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาอาชีพ ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มเยาวชนวัยแรงงานทั้งในและนอกระบบโรงเรียนเยาวชนวัยแรงงานภาคการเกษตรที่ขาดโอกาสศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น และเยาวชนที่เป็นชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ เช่น เผ่าแม้ว(ม้ง)

(3) กลุ่มเสพติด หรือกลุ่มที่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดเป็นประจำจะขาดยาไม่ได้ กลุ่มนี้ส่วนมากเป็นกลุ่มวัยแรงงานที่มีอายุ 30 - 59 ปี เป้าหมายกลุ่มนี้เน้นหนักที่ชาวไทยภูเขาที่เสพ

ฝืน วัตถุประสงค์เน้นจัดค่ายบำบัดรักษาทางยา ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ระยะเวลา 30 วัน หรือจัดส่งตัวเข้ารับการรักษา ณ ศูนย์บำบัดรักษาของกระทรวงสาธารณสุข เช่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดจังหวัดเชียงใหม่

(4) กลุ่มเสพติดเรื้อรัง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีอัตราการใช้ยาเสพติดค่อนข้างสูง จะขาดยาไม่ได้เลยจนร่างกายมีอาการทางประสาทอย่างรุนแรง กลุ่มนี้ไม่สามารถบำบัดรักษาได้โดยวิธีธรรมดา ไม่ใช่เป้าหมายของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม แต่เป็นเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นต้น

4) กำหนดประเภทกิจกรรมและวิธีดำเนินการ เมื่อทุกหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดนำ ได้ทราบนโยบายเกี่ยวกับงานด้านการป้องกันปราบปรามยาเสพติดแล้ว และได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายกลุ่มต่าง ๆ ร่วมกันแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการให้แต่ละหน่วยงานกำหนดประเภทกิจกรรม ประเภทกิจกรรมสำหรับการจัดทำโครงการแบ่งได้ ดังนี้

(1) ด้านการป้องกัน

- การฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น การฝึกอบรมเยาวชน, ผู้นำ, แกนนำ, กลุ่มสตรี, กลุ่มอาสาสมัคร, เครือข่ายต่าง ๆ หรือการจัดค่ายอาสาสมัคร หรืออบรมให้ความรู้แก่นายจ้างและลูกจ้างในสถานประกอบการ, อบรมคณะกรรมการศูนย์สังเคราะห์ราษฎรประจำหมู่บ้าน และอบรมผู้ฝึกอาชีพในศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน

- กิจกรรมเดินรณรงค์
- กิจกรรมจัดนิทรรศการ
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในลักษณะต่าง ๆ

(2) ด้านการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น

- กิจกรรมบำบัดรักษาโดยทางยาร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือโรงพยาบาล ระยะสั้น 7 – 15 วัน หรือ ระยะเวลา 30 – 90 วัน

- กิจกรรมบำบัดรักษาโดยสมุนไพรควบคุมชะลอการเสพติด ร่วมกับศูนย์บำบัดรักษาเสพติด โดยยาสมุนไพรภายในจังหวัดนำ ระยะเวลาสั้น 7 – 15 วัน

- กิจกรรมส่งผู้เสพติด (ผู้ป่วย) เข้ารับการรักษาต่อในสถานพยาบาลของรัฐ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด หรือศูนย์บำบัดรักษาเสพติดภาคเหนือจังหวัด เชียงใหม่

(3) ด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เช่น

- แผ่นพับ
- แผ่นปลิว
- วารสาร
- การจัดนิทรรศการ
- ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย

- จัดรายการวิทยุ

5) งบประมาณ การจัดทำแผนงานโครงการด้านยาเสพติด ของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม มีแหล่งงบประมาณให้พิจารณาดำเนินการได้ 2 ทาง คือ

(1) งบประมาณปกติของหน่วยงาน ซึ่งมีจำนวนมากน้อยแตกต่างกัน

(2) งบประมาณจากหน่วยงานอื่นที่สำคัญ เช่น งบประมาณจากศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดประจำจังหวัดน่าน (ศ.ป.ส.จ.น.น.) บางครั้งงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงต้นสังกัดไม่เพียงพอที่จะจัดทำแผนงานโครงการต่าง ๆ ได้ การขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานอื่นเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำ เช่น สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดน่าน เพื่อจัดทำโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานภาคการเกษตรและนอกระบบโรงเรียนที่เสพยาเสพติด ปีงบประมาณ 2543 จำนวน 2 โครงการ งบประมาณ 341,000 บาท ปีงบประมาณ 2544 จำนวน 2 โครงการ งบประมาณ 290,000 บาท ซึ่งได้รับการอนุมัติทั้ง 2 ครั้ง รวมเป็นเงิน 631,000 บาท

6) ระยะเวลาดำเนินการ แผนงานโครงการเกี่ยวกับยาเสพติด ของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน มีหลายกิจกรรม เช่น เผยแพร่ประชาสัมพันธ์รณรงค์ต่อต้านยาเสพติด การจัดนิทรรศการ การฝึกอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง และการบำบัดรักษา กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะต่างกัน ดังนั้น การกำหนดระยะเวลาดำเนินการของแต่ละโครงการจึงแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

(1) ฤดูกาล เช่น ฤดูแล้งหรือหลังฤดูการเก็บเกี่ยว จะเหมาะสมกับกลุ่ม เป้าหมายที่เป็นเกษตรกรชาวเขาเพราะมีเวลาว่าง กลุ่มลูกจ้างในสถานประกอบการสามารถดำเนินการได้ตลอดปีและกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ระยะเวลาที่เหมาะสมคือช่วงปิดภาคเรียน

(2) ประเภทและขนาดของกิจกรรม ประเภทและขนาดของกิจกรรมจะมีความเกี่ยวข้องกับจำนวนงบประมาณ ที่จะใช้ในการดำเนินการ กิจกรรมขนาดเล็กบางครั้งสามารถดำเนินการได้ทันที โดยไม่ต้องใช้งบประมาณ เช่นการประชุมชี้แจง กิจกรรมที่ใช้งบประมาณน้อยอาจสามารถดำเนินการก่อนได้รับการจัดสรรงบประมาณ ซึ่งอาจเครดิตจากร้านค้าได้ก่อน เช่นการจัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำพวกแผ่นพับ แผ่นปลิว เป็นต้น แต่ถ้าหากเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและใช้งบประมาณเป็นจำนวนมาก การกำหนดระยะเวลาดำเนินการควรเป็นช่วงกลางปีงบประมาณ

7) ผู้รับผิดชอบ ในการจัดทำแผนงานโครงการทุกครั้งจำเป็นต้องกำหนดผู้รับผิดชอบโครงการ โครงการจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้รับผิดชอบโครงการ เพราะผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องเป็นทั้งผู้ประสานงาน เตรียมการ ดำเนินการ ตลอดจนจนถึงขั้นติดตามผล การกำหนดผู้รับผิดชอบโครงการสามารถกำหนดได้ดังนี้

(1) กำหนดหลายหน่วยงาน นิยมใช้กับแผนงานโครงการขนาดใหญ่และมีความสำคัญมาก ไม่สามารถดำเนินการได้เองโดยหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง เช่น โครงการจัดงานกาชาดประจำปี

(2) กำหนดเป็นรายบุคคลหน่วยงานเดียว เหมาะสำหรับแผนงานโครงการขนาดเล็ก สามารถดำเนินการได้ในหน่วยงานตนเอง เช่น การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ การจัดนิทรรศการ เป็นต้น

(3) กำหนดเป็นรายบุคคลจากหลายหน่วยงาน เช่น กระทรวงเดียวกันหรือต่างกระทรวง ซึ่งเหมาะกับแผนงานโครงการประเภทที่มีขนาดใหญ่และสำคัญ ไม่สามารถดำเนินการได้เพียงลำพัง จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน เช่น แผนงานโครงการ จัดนิทรรศการ กระทรวง โครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติด ของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคม จังหวัดน่าน เป็นต้น

8) ผลที่คาดว่าจะได้รับ ทุกโครงการต้องกำหนดผลที่คาดว่าจะได้รับ ส่วนมากจะกำหนดสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โครงการที่จัดทำจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับผลผลิตของโครงการที่จะได้รับหลังเสร็จสิ้นโครงการ

9) การติดตามประเมินผลและการรายงาน การติดตามประเมินผลจะมีการกำหนดอย่างชัดเจนและสามารถทำได้ตามที่กำหนด ส่วนการรายงานผลปกติจะสอดคล้องกับการติดตามประเมินผล เช่น ติดตามประเมินผลทุก 30 วันและรายงานการปฏิบัติงานผลต่อผู้บังคับบัญชาภายใน 3 วันหลังจากการติดตามผล

2.2 การเสนอขออนุมัติโครงการ

เมื่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ จัดทำโครงการเรียบร้อยแล้วตามหลักการการเขียนโครงการแล้ว ต้องนำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชาระดับต้น จนถึงผู้บริหารระดับสูงสุด หรือผู้ที่มีอำนาจในการอนุมัติให้ดำเนินการตามโครงการได้ ตัวอย่างโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติด ของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ปี พ.ศ. 2544 (ดูภาคผนวกหน้า 144-145)

เจ้าหน้าที่ฝ่ายแผนงานโครงการ เสนอแผนงานโครงการ



ให้แรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน เห็นชอบโครงการ



ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน เป็นผู้อนุมัติโครงการ

3. การดำเนินงานตามแผนงานโครงการ

เมื่อได้รับอนุมัติให้ดำเนินการแล้ว ผู้รับผิดชอบโครงการต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 จัดตั้งคณะกรรมการและผู้ร่วมรับผิดชอบโครงการ (ดูภาคผนวก หน้า 154-158)
ด้วยการเสนอเป็นคำสั่งแต่งตั้งโดยผู้ว่าราชการจังหวัด จำนวนคณะกรรมการสามารถมีได้ตามความเหมาะสม เช่น

3.1.1 ฝ่ายอำนวยการ มีหน้าที่อำนวยการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหา จัดหาแหล่งเงินทุนสนับสนุน เป็นต้น

3.1.2 ฝ่ายวิชาการและดำเนินการ มีหน้าที่ดำเนินการตามแผนงานโครงการ คัดเลือกทีมวิทยากร พิจารณากำหนดหลักสูตรให้สอดคล้องกับระยะเวลา ควบคุมกลุ่มเป้าหมายระหว่างดำเนินการ

3.1.3 ฝ่ายสถานที่ มีหน้าที่จัดหาสถานที่ดำเนินการ เตรียมสถานที่ดำเนินการและสถานที่พัก อาหารเครื่องดื่มและพิธีกรรมต่างๆ พร้อมอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการอย่างน้อย 1 สัปดาห์

3.1.4 ฝ่ายรักษาความสงบเรียบร้อย มีหน้าที่กำกับดูแลความสงบเรียบร้อยตลอดการดำเนินการ ควรเป็นผู้นำชุมชนไม่ควรเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจเพราะอาจเกิดปฏิกิริยาต่อต้านจากผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้ เพราะกลัวถูกจับผิดจากตำรวจ

3.1.5 ฝ่ายติดตามประเมินผล อาจเป็นวิทยากรหรือผู้ที่มีความเหมาะสม การประเมินสามารถดำเนินการได้ทั้งก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการ และหลังดำเนินการ รวมถึงชุดออกเยี่ยมเยียนถึงบ้านเรือนด้วยก็ได้

ฝ่ายปฐมพยาบาล มีหน้าที่เฝ้าระวังผู้เข้ารับการบำบัดรักษา ตรวจสอบสุขภาพก่อนและระหว่างดำเนินการ บางครั้งอาจมีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเจ็บป่วยกระทันหันเนื่องจากหยุดการเข้ายาเสพติด

3.2 การเชิญคณะกรรมการประชุม เมื่อผู้ว่าราชการจังหวัดนำ ได้ลงนามในคำสั่งจังหวัดแต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ เรียบร้อยแล้ว สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดนำ หนังสือเชิญคณะกรรมการทุกคนประชุมพร้อมส่งสำเนาคำสั่งให้ทราบ โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นประธานการประชุม การประชุมจะเน้นการความเป็นมาของโครงการ วันเวลาสถานที่ดำเนินการ เหตุผลที่มีการแต่งตั้งคณะกรรมการ การแจ้งและแบ่งภารกิจของคณะกรรมการแต่ละฝ่าย การขอความร่วมมือ การพิจารณาคัดเลือกทีมวิทยากร และหลักสูตร คณะกรรมการแต่ละฝ่ายอาจจะกำหนดวันประชุมย่อยของแต่ละฝ่ายก็ได้

3.3 การจัดหากลุ่มเป้าหมาย เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญและยากลำบากกว่าทุกขั้นตอน เพราะกฎหมายขณะนั้น ยังกำหนดให้ผู้เสพยาเสพติดเป็นผู้กระทำผิดกฎหมายอยู่ จึงเป็นยากที่บุคคลจะประกาศตัวยอมรับว่าตนเองเสพยาเสพติดด้วยกลัวความผิด ดังนั้นการจัดหากลุ่มเป้าหมายเพื่อ

เข้ารับการบำบัดรักษานั้น จึงต้องอาศัยอำนาจของผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นผู้ประกาศเชิญชวนและรับรองว่าผู้ที่สมัครเข้ารับการบำบัดรักษาทุกคน จะถือว่าเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษาและให้โอกาส นอกจากนี้ยังใช้วิธีการประกาศประชาสัมพันธ์ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทุกแห่งในจังหวัดน่าน (ดูภาคผนวกหน้า 159-160) จัดทำหนังสือจากจังหวัดลงนามโดยผู้ว่าราชการจังหวัดแจ้งข่าวให้ทุกหน่วยงาน แจ้งนายอำเภอทุกอำเภอช่วยประกาศประชาสัมพันธ์ ในการประชุมประจำเดือนกำนันผู้ใหญ่บ้าน ประธานแจ้งผู้อำนวยการโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทุกแห่ง ประสานกับสถานีตำรวจภูธรอำเภอทุกแห่ง ให้โอกาสและขอให้ตำรวจชุดมวลชนสัมพันธ์ช่วยแนะนำบุคคลที่เสพยาเสพติดในท้องถิ่น สมัครเข้ารับการบำบัดโดยสมัครใจ นอกจากนี้ยังใช้วิธีออกเยี่ยมบ้านบุคคลเป้าหมายร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำตำบล ซึ่งวิธีการออกเยี่ยมบ้านจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะได้พูดคุยทำความเข้าใจกับผู้เสพยาเสพติดและครอบครัวของเป้าหมายโดยตรงทั้งได้รับความไว้วางใจว่า เมื่อเข้ารับการบำบัดรักษาแล้วจะไม่มีผลผิด แต่วิธีการนี้มีข้อจำกัด ตรงที่ต้องใช้เจ้าหน้าที่จำนวนมาก เพราะกลุ่มเป้าหมายกระจายอยู่หลายพื้นที่และมีปัญหาเรื่องการเดินทาง การดำเนินการบำบัดรักษาเสพยาเสพติด ที่ได้ผลนั้นกลุ่มเป้าหมายหรือผู้เสพยาเสพติด ต้องสมัครใจมาเข้ารับการบำบัดรักษาเอง ถ้าหากมีการบังคับให้เข้ารับการบำบัดรักษาส่วนมากจะไม่ได้ผล จะมีการขัดขืนและพยายามหลบหนีตลอดเวลาบางครั้งอาจอยู่ได้วันหรือสองวันก็หลบหนีแล้ว เป้าหมายต้องสมัครใจ การสมัครให้เดินทางมาสมัครด้วยตนเองที่สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ทุกวันในเวลาราชการ ตัวอย่างใบสมัคร (ดูภาคผนวกหน้า 161)

3.4 การดำเนินการ หลังจากการประชุมคณะทำงานเรียบร้อยแล้ว คณะทำงานเตรียมงานตามที่ได้รับมอบหมาย เช่นคณะทำงานฝ่ายสถานที่ จะต้องดำเนินการเตรียมสถานที่ให้พร้อม ทั้งที่พัก ที่ทำกิจกรรม ห้องอบรม อุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นทุกอย่าง เช่น โต๊ะเก้าอี้ บ้ายและอื่นๆ คณะทำงานฝ่ายอาหารจะต้องเตรียมเรื่องอาหาร กำหนดประเภทอาหาร รายการอาหารแต่ละวัน จัดหาแม่ครัว หรือการติดต่อจ้างเหมา เป็นต้น ขั้นตอนการดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมาก คณะทำงานทุกคนต้องฝึกกำลังอย่างเต็มความสามารถ สถานที่ต้องเรียบร้อย กลุ่มเป้าหมายต้องพร้อม หลักสูตรพร้อม ทีม FA ต้องพร้อม ที่สำคัญคณะทำงานทุกฝ่ายต้องมีการซักซ้อมความพร้อมครั้งสุดท้ายก่อนดำเนินการไม่น้อยกว่า 7 วัน การดำเนินการมีขั้นตอนต่างๆ สรุปได้ ดังนี้

3.4.1 การรายงานตัวและลงทะเบียน (ดูภาคผนวกหน้า 162-163 และหน้า 171) ต้องจัดเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่รับรายงานตัว ลงทะเบียนอย่างเหมาะสมกับขนาดและจำนวนผู้เข้ารับการบำบัด เมื่อรายงานตัวเรียบร้อยแล้ว จะมีการแจกสิ่งของอุปกรณ์ที่จำเป็นประจำตัว เช่นสบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน เสื้อกางเกงชุดประจำค่าย อุปกรณ์เครื่องนอน หมอนมุ้ง

3.4.2 การตรวจค้นหาสารเสพติด หลังจากรายงานตัวลงทะเบียนแล้ว ฝ่ายรักษาความสงบต้องทำการตรวจสัมภาระสิ่งของทุกชิ้นของผู้เข้ารับการบำบัดอย่างละเอียด เพื่อป้องกันการนำยาเสพติดเข้ามาเสพในระหว่างการบำบัดรักษา เรียบร้อยแล้วจึงอนุญาตให้เข้าที่พักได้ วิธีการค้น

(1) คำนรายตัวทุกคน ผู้เข้ารับการบำบัดเพศชาย จะให้เจ้าหน้าที่เป็นชายเป็นผู้ตรวจค้น ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเป็นเพศหญิง จะให้เจ้าหน้าที่เพศหญิงเป็นผู้ตรวจค้น โดยตรวจค้นอย่างละเอียดอาจถึงขั้นถอดเสื้อผ้าในรายที่ไม่น่าไว้วางใจ

(2) ตรวจค้นสิ่งของเครื่องใช้ประจำตัวที่นำมาจากบ้านทุกชิ้น ทุกคนต้องนำสิ่งของทุกชิ้นให้กับเจ้าหน้าที่ตรวจสอบ ฝ่ายดำเนินการจะแบ่งกำลังเจ้าหน้าที่อีกชุดหนึ่งทำหน้าที่ตรวจค้นสิ่งของอย่างละเอียดก่อนอนุญาตให้เข้าที่พักได้

(3) การตรวจค้นระหว่างดำเนินการ อาจมีการตรวจค้นร่างกายหรือค้นห้องพักหรือที่พัก ระหว่างดำเนินการเพิ่มเติมก็ได้ เพราะอาจมีบุคคลภายนอกแอบซุกซ่อนหรือแอบส่งยาเสพติดให้ผู้เข้ารับการบำบัด และควรดำเนินการทันทีที่มีข่าว

3.4.3 การตรวจสุขภาพ ก่อนดำเนินการบำบัดรักษาตามกระบวนการ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาจะต้องได้รับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียดจากแพทย์และพยาบาล หากรายใดสุขภาพอ่อนแอจนไม่สามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ แพทย์จะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้ารับการบำบัดรักษาโดยยาสมุนไพรเด็ดขาด เนื่องจากยาสมุนไพรทุกสูตร เมื่อกินเข้าไปแล้วจะเกิดการอาเจียนอย่างรุนแรง ผู้มีสุขภาพอ่อนแอ อาจช็อคหมดสติหรืออาจถึงเสียชีวิตได้ แพทย์จะแนะนำและส่งตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แทน

3.4.4 พิธีเปิด – พิธีปิด เพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่ผู้เข้ารับการบำบัด ต้องจัดให้มีพิธีเปิด – พิธีปิด และต้องเชิญบุคคลสำคัญของจังหวัด เช่นผู้ว่าราชการจังหวัด หรือบุคคลสำคัญที่เป็นที่เคารพนับถือของชุมชนและต้องเชิญพ่อแม่ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเพื่อแสดงการรับรู้อุปนิสัยใจคอก่อนการส่งมอบลูกหลานให้เข้ารับการบำบัดรักษา (ดูภาคผนวก หน้า164 - 169) สำหรับพิธีปิดจะเป็นการรับมอบลูกหลานคืนคืนสู่อ้อมอกพ่อแม่และสังคม ข้อเสนอแนะพิธีเปิดอาจกำหนดเป็นวันที่ 2 ของการดำเนินการก็ได้ เพื่อจะได้ไม่ชุลลุล

3.4.5 การดำเนินการตามหลักสูตรโดยทีมวิทยากรหรือ Fa ช่วงนี้เป็นหน้าที่ของทีมวิทยากร โดยไม่มีการแทรกแซงใดๆก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม ในทุกวันทีมวิทยากรต้องมีการประชุมสรุปผลการดำเนินงานรายวัน เพื่อจะได้วางแผนการดำเนินในเรื่องต่างๆ ในวันต่อไปได้อย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเน้นการคัดเลือกหลักสูตรและกระบวนการให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เพราะในบางครั้งกิจกรรมบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมกับ Fa ทุกคนต้องประชุมสรุปประเด็นปัญหาต่าง ๆที่เกิดขึ้น แล้วร่วมกันวางแผนปรับปรุงกระบวนการให้เหมาะสมต่อไป ระหว่างการดำเนินการฝ่ายรักษาความสงบเรียบร้อยจะต้องคอยช่วยเหลือทีมวิทยากร ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการบำบัดรักษา เพราะในช่วงระยะเวลา 2 – 3 วันแรกของการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดมักจะมีอาการหงุดหงิด ซี้โมโห สาเหตุเนื่องมาจากอาการขาดยาหรืออยากยา อาจมีการทะเลาะวิวาทกันได้ ปกติวิทยากรจะแบ่งผู้เข้ารับการบำบัดออกเป็นกลุ่มเล็กๆ และแต่ละคนจะต้องมีคู่หู (Buddy) ไปไหนไปด้วยกัน กินนอนด้วยกันห้ามแยกคู่ เช่นการเข้าห้องน้ำต้องไปเป็นคู่ ไปน่านเพื่อนในกลุ่มต้อง

ไปตาม ฝ่ายรักษาความสงบยังต้องช่วยเหลือเรื่องการออกกำลังกาย การเข้านอน การตื่นนอน การกินอาหาร การบำเพ็ญประโยชน์และการฝึกระเบียบวินัย

กรณีของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ได้ดำเนินการโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพติดยาเสพติดโดยยาสมุนไพร เมื่อปี พ.ศ. 2543 - 2544 จำนวน 5 รุ่น ทุกรุ่นทุกคนต้องกินยาสมุนไพร สูตรของพระอาจารย์ยุท จิตตัมโม เจ้าอาวาสวัดพญาวัต ตำบลตุ๋ใต้ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ซึ่งยาสมุนไพร ซึ่งมี 2 สูตรคือ สูตรถอนพิษยาเสพติด และสูตรยาบำรุงหัวใจและกำลัง ซึ่งมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

(1) การรายงานตัวเข้ารับการรักษา จะรับรายงานตัวทุกคนทั้งที่ยื่นใบสมัครมาล่วงหน้ามาก่อนหรือมาสมัครในวันรายงานตัว เพื่อเป็นการให้โอกาสทุกคน

(2) ตรวจสุขภาพอย่างละเอียดโดยทีมจิตแพทย์ โรงพยาบาลจังหวัดน่าน

(3) ตรวจค้นสิ่งของต้องห้าม เช่นยาเสพติด อาวุธ อุปกรณ์การเล่นการพนันอย่างละเอียดก่อนอนุญาตให้เข้าที่พัก

(4) การแต่งกายของผู้เข้ารับการรักษา แต่ละวันทุกคนต้องแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่คณะทำงานกำหนดและเตรียมไว้ให้

(5) พิธีเปิด ดำเนินการช่วงบ่ายของวันแรก โดยเชิญท่านผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน มาเป็นประธาน หลังจากแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน กล่าวรายงาน พิธีกรจะทำเชิญบิดามารดาหรือผู้ปกครองจะร่วมกันมอบตัวบุตรหลานให้ท่านผู้ว่าราชการฐานะพ่อเมืองและพระอาจารย์ยุท จิตตัมโม เจ้าของสูตรยาสมุนไพรที่ใช้บำบัด เพื่อแสดงว่าทุกคนยินยอมรับการรักษาจากพระอาจารย์ จากนั้นประธานกล่าวเปิดโครงการแล้วให้อาวาต จากนั้นพระอาจารย์ยุท จิตตัมโมจะให้ผู้เข้ารับการรักษาทุกคนจุดธูปเทียนไหว้พระและสาบานตนว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ผู้ใดผิดคำสาบานขอให้มียันเป็นไป

(6) กิจกรรมกลุ่ม จะดำเนินการโดยทีม Fa ตามช่วงเวลาที่กำหนดไว้แล้วในหลักสูตร

(7) การกินยาสมุนไพร พระวินัยชรัยทุท ปัญญาโร (พระอาจารย์ยุท) จะเป็นผู้กำหนดปริมาณยาสมุนไพรที่จะให้แต่ละคนด้วยตนเอง เนื่องจากแต่ละคนมีร่างกายและสุขภาพแตกต่างกัน ปริมาณของยาสมุนไพรที่จะให้แต่ละคนกินแต่ละครั้งจะแตกต่างกัน ยาสมุนไพรของพระอาจารย์ยุท จิตตัมโม มี 2 สูตรดังนี้

- **สูตรถอนพิษยาเสพติด** ต้องกิน 2 ครั้ง กินครั้งแรกตอนบ่าย 4 โมงเย็นของวันที่ 1 ก่อนกินทุกคนจะต้องนั่งเทศนา สวดมนต์ไหว้พระ และสาบานตนว่าจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท หากผิดคำสาบานขอให้มียันเป็นไป รับแจกถุงพลาสติกหรือกระโถน คนละ 1-2 ใบ ก่อนกินยาให้ทุกคนซั้งและบันทึกน้ำหนักเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการบำบัด พระอาจารย์จะให้ทุกคนกินยาพร้อมกัน เมื่อกินยาสมุนไพร 30 นาทีทุกคนจะอาเจียนอย่างรุนแรง บางรายอาเจียนจนน้ำหนักตัวลดลง 3 - 5 กิโลกรัม หลังการอาเจียนทุกคนจะได้รับการอนุญาตให้นอนพักผ่อนจนถึงรุ่งเช้า

และการกินยาสมุนไพรถอนพิษยาเสพติดครั้งที่ 2 ห่างจากวันแรก 2 วันแต่ปริมาณยาจะน้อยกว่าครั้งแรก ตลอดการบำบัดรักษาจะมีน้ำหวานผสมกลูโคสให้กินตลอดเวลา

- **สูตรยาบำรุงหัวใจและกำลัง** พระวินัยชรัยทุท บัญญาโร จะให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษา กินยาสมุนไพรบำรุงหัวใจและกำลัง ทุกวันเช้าเย็น ยกเว้นวันกินยาสมุนไพรถอนพิษยาเสพติด เป็นที่น่าสังเกตว่าหลังจากวันที่ทุกคนกินยาถอนพิษยาเสพติดครั้งแรกแล้ว ทุกคนจะกินอาหารได้มาก กินได้ตลอดเวลาถ้ามีให้กิน น้ำหนักที่สูญเสียไปจากการอาเจียน 3 – 5 กิโลกรัม นั้น กลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว นอนหลับง่าย หน้าตาสดใส จิตใจเบิกบาน

(8) การบำเพ็ญเพียรและการปฏิบัติธรรม การบำบัดรักษา ยาเสพติดโดยสมุนไพรจะควบคู่กับการบำเพ็ญเพียรและปฏิบัติธรรม โดยทุกคนต้องตื่นนอนเวลา 05.00 น. เมื่อทำกิจธุระส่วนตัวแล้วเวลา 05.10 น.เดินจงกรม เวลา 05.40 - 06.30 น.น. เข้าพระอุโบสถสวดมนต์ทำวัตรเช้า เวลา 18.00 – 19.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น เพื่อฝึกสมาธิและจิตใจ

(9) พิธีปิด ดำเนินการช่วงปลายวันสุดท้าย โดยการเชิญท่านผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน มาเป็นประธาน หลังจากรับฟังคำกล่าวรายงานสรุปผลการดำเนินงานจากหัวหน้าโครงการ ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดจะเป็นประธานพิธีส่งมอบลูกหลานคนใหม่ให้กับบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มารับลูกหลานของตนเอง เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวให้โอวาทและกล่าวปิด

4. การติดตามประเมินผล

เพื่อทราบถึงความสำเร็จของแผนงานโครงการจำเป็นต้องมีการติดตามประเมินผล ซึ่งมีวิธีการ 4 วิธีการ ซึ่งสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน เลือกใช้ทั้ง 4 วิธีการ ดังนี้

4.1 การประเมินผลก่อนดำเนินการ โดยใช้แบบสอบถามประวัติ (ดูภาคผนวกหน้า 162 - 163) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อรู้ประวัติ ปัญหาครอบครัวสาเหตุการเสพยาเสพติด ปริมาณการเสพ แหล่งเสพและแหล่งซื้อขาย พฤติกรรมส่วนตัวด้านต่างๆ ขณะอยู่ที่บ้านหรืออยู่ในชุมชน เหตุผลของการสมัครเข้ารับการบำบัดรักษา มีผู้แนะนำหรือไม่ วิธีการประเมินผล ผู้ประเมินสามารถสร้างแบบประเมินผลอย่างง่ายให้ทุกคนเขียนตนเอง ใครเขียนไม่ได้วิทยากรประจำกลุ่มสามารถอาจช่วยเขียนให้

4.2 การประเมินผลระหว่างดำเนินการบำบัดรักษา โดยใช้วิธีการสังเกตและสอบถาม วัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ความก้าวหน้า ความตั้งใจในการบำบัดรักษา ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออก ระหว่างอยู่คนเดียวและระหว่างการอยู่รวมกลุ่ม ความกระตือรือร้น จิตใจแจ่มใสหรือไม่ วิธีการนี้จะทำให้เราได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสามารถช่วยเหลือได้ถูกต้อง (ดูภาคผนวกหน้า 175 – 182)

4.3 การประเมินผลทันทีที่จบกระบวนการบำบัดรักษา โดยทีม Fa ด้วยวิธีการให้ผู้ผ่านการบำบัดทุกคนเขียนความในใจหรือความตั้งใจอย่างอิสระ วัตถุประสงค์ เพื่อย้ำความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดว่าแต่ละคนจะสามารถเลิกได้แน่นอนเท่าใด สิ่งแรกที่ต้องการทำหลังจากกลับถึงบ้าน

จะช่วยเหลือสังคมอย่างไร คิดอย่างไรกับยาเสพติด เรียกร้อยแล้วที่มหาวิทยาลัย หรือ ทีม Fa จะเป็นผู้สรุปเสนอผู้รับผิดชอบโครงการอีกครั้งหนึ่ง

4.4 การติดตามประเมินผลหลังจากเดินทางกลับบ้านของผู้เข้ารับการบำบัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าผู้ผ่านการบำบัดรักษาเมื่อกลับบ้านแล้ว สามารถเลิกยาเสพติดได้เป็นจำนวนกี่คน กลับมาเสพยาเสพติดหรือไม่ เท่าใด แต่ละคนมีปัญหาสำคัญอะไรบ้าง ที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้รับผิดชอบ ทั้งยังเป็นการให้ขวัญและกำลังใจแก่ผู้ผ่านการบำบัดด้วย วิธีการติดตามประเมินผล สามารถทำได้โดย การออกเยี่ยมเยียนถึงบ้านเรือน การติดต่อกันทางจดหมาย ส่งแบบสอบถาม การให้ผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการติดตาม การนัดพบกันเป็นครั้งคราว ณ จุดนัดพบที่แน่นอน หรือการเปิดโอกาสให้ผู้ผ่านการบำบัดมาเยี่ยมเจ้าหน้าที่ ที่สำคัญต้องทำอย่างต่อเนื่องและติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่วนของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน การออกติดตามประเมินผลโครงการ โดยได้ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในแต่ละอำเภอ ออกติดตามเยี่ยมถึงบ้านเรือนเดือนละ 1 ครั้ง ข้อจำกัดขาดงบประมาณในการติดตามเนื่องจากบำบัดปลายปีงบประมาณ พอถึงต้นปีงบประมาณใหม่ จึงไม่มีงบประมาณดำเนินการ ได้แก้ไขโดยออกติดตามพร้อมกับการเยี่ยมศูนย์สงเคราะห์ราษฎรประจำหมู่บ้าน อีกวิธีการหนึ่ง คือวิธีนัดเยาวชนมาร่วมประชุมที่วัดพญาวัต สถานที่บำบัด 2 เดือน 1 ครั้ง ข้อจำกัดคือเยาวชนเสียค่าใช้จ่าย ช่วงหลังเยาวชนจะไม่ค่อยมาเพราะติดงานและไม่มีค่าใช้จ่าย วิธีการนี้จึงยกเลิกในที่สุด ผลการติดตามประเมินผลและสอบถามเพื่อนบ้าน เมื่อเดือน ธันวาคม 2544 พบว่าเยาวชนผู้ผ่านการบำบัดรักษา ทั้งหมด 136 คน สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ทั้งหมด 127 คนกลับมาเสพยาอีก 6 คนไม่สามารถติดต่อได้เนื่องจากไปทำงานต่างถิ่น 3 คน

5. ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข

5.1 ปัญหาการจัดหากลุ่มเป้าหมาย หรือ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษา เนื่องจากผู้เสพยาเสพติดมักไม่เปิดเผยตัวเอง บางครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ยอมรับว่าลูกหลานตัวเองใช้ยาเสพติด บางคนกลัวว่าเมื่อเปิดเผยตัวเองแล้วอาจถูกจับกุมดำเนินคดี ซึ่งที่ผ่านมากลัวกันมากเพราะกฎหมายได้กำหนดไว้ว่า ผู้เสพยาเสพติดคือผู้กระทำความผิดกฎหมายยาเสพติดต้องระวางโทษทั้งจำและปรับ

การแก้ไข

- (1) ศึกษาข้อมูลจำนวนผู้เสพติดยาเสพติดจาก ศูนย์ป้องกันปราบปรามยาเสพติด ประจำจังหวัด / อำเภอ (ต.ปส.จ./ต.ปส.อ.)
- (2) จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์และรับสมัคร ทั้งทางสถานีวิทยุกระจายเสียง จดหมายข่าวแจ้งอำเภอ ตำบล อบต. เทศบาล และทุกสถาบันการศึกษา
- (3) ออกเยี่ยมบ้านเพื่อชักชวนถึงบ้านเรือน

5.2 ปัญหาการหลบหนีกลับ ในบางครั้งผู้เข้ารับการบำบัดรักษาไม่ได้เข้าร่วมโดยความสมัครใจ แต่ถูกบังคับ เช่นถ้าไม่เข้าร่วมจะต้องถูกจับกุมดำเนินคดี เมื่ออยู่รวมกิจกรรมได้ 1 –2 วันแล้วจะหลบหนีกลับ วิธีการแก้ไข ต้องรับเฉพาะรายที่สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาเท่านั้น

5.3 ปัญหาการหันกลับมาเสพยาเสพติดอีก การเลิกยาเสพติดทุกประเภทขึ้นอยู่กับจิตใจ ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งและตั้งใจจริงเท่านั้นที่จะเลิกได้ มีผู้ผ่านการบำบัดรักษาหลายคนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ทั้งนี้เนื่องมาจากจิตใจไม่เข้มแข็ง การกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมๆ สังคมรอบข้างไม่ให้การยอมรับ ว่างาน หรือเพื่อนเก่าชักชวน

การแก้ไข ต้องมีคณะทำงานออกติดตาม คอยให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำ อีกลใกล้ชิดและต่อเนื่องเป็นเวลานาน บางครั้งอาจหลายปี

5.4 ปัญหางบประมาณดำเนินการ การบำบัดรักษายาเสพติดแต่ละรุ่นต้องใช้ระยะเวลาหลายวัน ต้องเลี้ยงดูผู้เข้ารับการบำบัดทุกอย่าง จึงทำให้ใช้เงินงบประมาณที่สูง หลายชุมชนหรือหลายหน่วยงานไม่สามารถดำเนินการได้ทั้งที่มีความพร้อมและมีความตั้งใจจริง

การแก้ไข ชุมชนมีส่วนร่วมดำเนินการทุกขั้นตอน หรือขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล อำเภอ จังหวัด เป็นต้น

สรุป

ตามนโยบายยุทธศาสตร์พลังแผ่นดินเพื่อเอาชนะยาเสพติด กระทรวงแรงงาน ได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้เป็นหน่วยงานร่วมในด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติด โดยให้เน้นความสำคัญเป็นพิเศษในการฟื้นฟูอาชีพ ทักษะฝีมือ และการจัดหางานให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษา เพื่อให้มีรายได้ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก ดังนั้น กระทรวงแรงงาน และหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน จึงมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาเสพติดอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับส่งเสริมพัฒนาและคุ้มครองกำลังแรงงานโดยตรง โดยเฉพาะกำลังแรงงานในสถานประกอบการ ถ้าหากกำลังแรงงานมีปัญหาเสพติด สถานประกอบการนั้นจะเสียชื่อเสียงและความเชื่อถือ อาจส่งผลถึงการกีดกันทางการค้าได้ เพราะในยุคปัจจุบันมีการนำเรื่องมาตรฐานแรงงานมาเป็นเครื่องมือกีดกันทางการค้าอย่างกว้างขวาง ดังนั้น กระทรวงแรงงาน และสถานประกอบการ ต้องร่วมผนึกกำลังอย่างเต็มความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาเสพติดอย่างจริงจัง โดยใช้ **มาตรการป้องกัน** เช่นการฝึกอบรมพนักงานให้มีความรู้ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด สร้างเครือข่ายพลังแผ่นดินเพื่อเอาชนะยาเสพติดฝ่ายแรงงาน **มาตรการการบำบัดรักษา** เช่นเมื่อพบเห็นแรงงานรายใดเสพยาเสพติด ต้องให้โอกาสด้วยการจัดส่งเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง เมื่อหายขาดแล้วต้องให้โอกาสรับกลับเข้าทำงานต่อ

คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษาเสพติด เล่มนี้ นอกจากจะให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด กฎหมายที่เกี่ยวข้อง ที่สำคัญมีการนำเสนอหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษาเสพติดทั้งหมด 4 หลักสูตรแต่ละหลักสูตรได้อธิบายวัตถุประสงค์ รายการวัสดุอุปกรณ์และขั้นตอนกระบวนการไว้อย่างละเอียด ซึ่งแต่ละหลักสูตรมีลักษณะเด่น ดังนี้

1. หลักสูตร 1 วัน เนื้อหาจะเน้นให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดเบื้องต้น เหมาะสมสำหรับการเป็นหลักสูตรด้านการป้องกัน สามารถใช้ในฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน แรงงานในสถานประกอบการ นักเรียนนักศึกษาทุกระดับและเยาวชนทั่วไปที่ยังไม่มีประวัติเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น การฝึกอบรมเยาวชนประชาชนทั่วไป

2. หลักสูตร 3 วัน เน้นเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กระบวนการการวิเคราะห์ตนเอง การตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหายาเสพติดนี้ เหมาะสมกับกิจกรรมด้านการป้องกันเท่านั้น เช่นการอบรม เป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด คือกลุ่มเยาวชน ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ผู้นำชุมชนทุกระดับ หรือแรงงานในสถานประกอบการ

3. หลักสูตร 5 วัน เนื้อหาจะเน้นกระบวนการกลุ่ม สอนให้คิดเป็น วางแผนเป็น วิเคราะห์ตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด แนวทางการเลิกยา การสร้างกำลังใจ มีนำหลักธรรมและกิจกรรมทางศาสนา เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น

การเดินจงกลม นอกจากนั้นยังมีกระบวนการบำบัดรักษาโดยยาสมุนไพร ควบคู่ไปด้วยกัน หลัก สูตรนี้จึงมีความเหมาะสมกับโครงการบำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่ แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้เสพที่เริ่มลองใช้ยาเสพติด ได้แก่ เยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ จำนวนผู้เข้ารับการบำบัดที่เหมาะสมรุ่นละ ประมาณ 25 – 30 คน ถ้ามากเกินไปจะควบคุมยากและทำกิจกรรมกลุ่มไม่ได้ผล ข้อดีใช้ระยะเวลาสั้น ผู้ที่มีงานประจำไม่เสียเวลาการทำงานมากนัก ข้อเสียจิตใจผู้ผ่านการบำบัดอาจเข้มแข็งไม่เพียงพอซึ่งจะง่ายต่อการกลับมาเสพยาอีก แก้ไขโดยการติดตามอย่างใกล้ชิด

4. หลักสูตร 7 วัน หลักสูตรนี้จะมีความเข้มข้นกว่าหลักสูตร 5 วัน เพราะมีเวลาเพิ่มมากขึ้น ทำกิจกรรมต่างได้มากขึ้น ผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีเวลาฟื้นฟูสมรรถภาพมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น จึงเหมาะกับโครงการบำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่กลุ่มที่เริ่มลองใช้ยาเสพติดและกลุ่มเสพยา แต่ไม่รุนแรงถึงขั้นเสพยาเรื้อรัง เช่น กลุ่มเยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ จำนวนผู้เข้ารับการบำบัดที่เหมาะสมรุ่นละประมาณ 25 – 30 คน ข้อเสียใช้งบประมาณที่สูง

คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษาเสพติด เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ถ้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน สถานประกอบการทุกแห่ง และประชาชนผู้สนใจทุกคนได้นำวิธีการและกระบวนการไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม ประเทศไทยจะใสสะอาดหมดสิ้นจากปัญหายาเสพติดได้ต่อเมื่อ ทุกคนในแผ่นดิน “ ผนึกกำลังกายประสานพลังใจให้เป็นพลังแผ่นดินเพื่อเอาชนะยาเสพติด ”

บรรณานุกรม

- สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดเพชรบูรณ์. 2544. **ชาวไทยร่วมใจด้านยาเสพติด : เอกสารอัดสำเนา**
- ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดเพชรบูรณ์. 2542. **การป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด : เอกสารอัดสำเนา**
- อรไท พิพิชพัฒน์ไพสิฐ. 2542. **หลักสูตรการอบรมสร้างพลังเยาวชนรุ่นใหม่ด้านภัยยาเสพติด อำเภอเขียงกลาง จังหวัดน่าน : เอกสารอัดสำเนา**
- อรไท พิพิชพัฒน์ไพสิฐ. 2543. **โครงการพัฒนาศักยภาพเยาวชน อำเภอเขียงกลาง จังหวัดน่าน : เอกสารอัดสำเนา**
- ฝ่ายวิชาการ บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด. 2544. **ยาเสพติดและยาบ้า. กรุงเทพฯ : บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.**