

คู่มือ

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๕๗ จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย : สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE สำหรับผู้ประสานงาน อาสาสมัครประจำศูนย์ รวมทั้งผู้สนใจทั่วไป โดยเนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมา วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย รูปแบบการดำเนินงาน และการให้บริการ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

อนึ่งการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในคู่มือฉบับนี้ปรับปรุงจากฉบับ ปี ๒๕๔๘ ซึ่งถือว่าเป็นแนวทางรูปแบบการดำเนินงานที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันที่สุด ณ ขณะนี้ แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงภายหลัง เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ และความต้องการของวัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายหลัก หากมีข้อสงสัยหรือต้องการคำชี้แจงเพิ่มเติม กรุณาติดต่อสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ นนทบุรี โทรศัพท์ ๐๒-๕๙๐-๘๘๘๘ , ๐๒-๕๙๐-๘๒๕๖ และ ๐๒-๕๙๐-๘๒๕๗

หวังว่าคู่มือฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ ต่อผู้เกี่ยวข้อง และผู้สนใจทุกคน สามารถใช้เป็นแนวทางดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต

มีนาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

บทนำ	๑
ความเป็นมา	๕
กรอบแนวคิด	๙
วัตถุประสงค์	๑๓
กลุ่มเป้าหมาย	๑๗
ประเภทศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	๒๑
การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	๒๕
• ผู้รับผิดชอบบริหารจัดการและควบคุมดูแล	๒๗
• รูปแบบการให้บริการ	๒๙
- ผู้ให้บริการ	๒๙
- กิจกรรมบริการ	๓๒
- ขั้นตอนการให้บริการ	๓๓
- การบันทึกข้อมูลและรายงานผล	๓๘
- วันเวลาให้บริการ	๓๘
- ด้านสถานที่	๔๓
- ด้านวัสดุ อุปกรณ์	๔๗

สารบัญ (ต่อ)

• การบริหารจัดการ	๔๘
- การบริหารจัดการด้านคน	๔๘
- การบริหารด้านงบประมาณ	๔๘
- การติดตามประเมินผล	๔๘
• บทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	๕๒
เอกสารอ้างอิง	๕๕
คณะทำงาน	๕๖
ภาคผนวก	๕๗
- เครือข่ายการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	๕๘
- Website TO BE NUMBER ONE	๖๗
- Facebook TO BE NUMBER ONE	๗๐
- เนื้อเพลง TO BE NUMBER ONE	๗๓

ความเป็นมา

ความเป็นมา

โครงการ TO BE NUMBER ONE มียุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน ๓ ยุทธศาสตร์ ๔ โครงการย่อย ประกอบด้วย

๑) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

๒) ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน มี ๒ โครงการย่อย ได้แก่

๒.๑) การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน

๒.๒) การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

๓) ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การสร้างและพัฒนาเครือข่ายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

จากวันเปิดตัวโครงการ TO BE NUMBER ONE เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๕ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน โครงการ TO BE NUMBER ONE ดำเนินงานมาเป็นระยะเวลา ๑๒ ปี โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย และมีการพัฒนารูปแบบให้เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง สำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดต่างๆ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) เป็นอีกหนึ่งโครงการย่อย ซึ่งมีการพัฒนารูปแบบและการดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่องในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชนอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

เนื่องจากการปราบปรามและลงโทษเยาวชนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง รวมถึงการแก้ไขปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชน มักเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ดังนั้นการเข้าใจปัญหา สาเหตุ และการให้โอกาสวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้รับคำปรึกษา

แนะนำอย่างถูกต้องเหมาะสม ทันต่อเหตุการณ์ จากผู้ที่ไว้วางใจ รวมถึงการจัดให้มีการฝึกทักษะ เพื่อการแก้ปัญหาและพัฒนา EQ โดยให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง จึงน่าจะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุซึ่งได้ผลมากกว่า

วัยรุ่น เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของการเสริมสร้างสิ่งดีๆ และการเกิดปัญหาต่างๆ เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เช่น รูปร่างลักษณะ ต้องการแสดงออก ซึ่งความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการอิสระ แยกตัวออกจากบ้านและครอบครัว ไม่ชอบให้ผู้ปกครอง พ่อ แม่ มายุ่งเรื่องส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ รักและต้องการเพื่อนมาก ต้องการอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน เชื่อเพื่อนมากกว่าเชื่อพ่อแม่ เลียนแบบซึ่งกันและกัน ทั้งการแต่งกาย บุคลิก การพูด การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเองอย่างแท้จริง มีการเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ สามารถใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ชอบแสดงออก ในลักษณะที่แสดงความเด่น ความดัง เป็นต้น

เพื่อสนองตอบความต้องการของวัยรุ่น ที่ต้องการสิ่งพึงพาทางจิตใจ โดยเฉพาะจากผู้ที่มีความรู้ และทักษะการให้คำปรึกษา ซึ่งอยู่ในวัยใกล้เคียง หรือวัยเดียวกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำ ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ขึ้น โดยมีการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนเครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศกว่า ๑๘ ล้านคน เกิดประสิทธิภาพและประสพผลสำเร็จอย่างแท้จริง

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิด

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เน้นการช่วยเหลือดูแลสมาชิกและพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพ และมีความสุข ภายใต้แนวคิด “ ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ” ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุก พร้อมกับการพัฒนาทักษะต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และแสดงความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุก ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชน

๑) ที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ ได้รับคำปรึกษา คำแนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญหรือเพื่อนอาสาสมัครที่ผ่านการอบรม

๒) ได้รับประสบการณ์ และเพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ ทั้งด้วยตนเอง และจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน

๓) ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยการฝึกทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ จากอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน

๔) ได้มีสถานที่ที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน รวมทั้งกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และระหว่างสมาชิกในชุมชน

๕) เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีความสามารถ เข้ารับการอบรมเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) อาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- ๒) สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่มาใช้บริการในศูนย์ฯ ได้แก่
 - ๒.๑) วัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา
 - ๒.๒) วัยรุ่นและเยาวชนในชุมชน
 - ๒.๓) วัยรุ่นเยาวชนและสมาชิกในสถานประกอบการ
 - ๒.๔) วัยรุ่นและเยาวชนในสถานพินิจ และศูนย์ฝึกอบรบฯ ของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน
 - ๒.๕) วัยรุ่นเยาวชนและสมาชิกในสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด
 - ๒.๖) สมาชิกในเรือนจำและทัณฑสถาน ของกรมราชทัณฑ์



ประเภทศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE

ประเภทศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

๑) ศูนย์เพื่อนใจ เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า กรุงเทพมหานคร ๔ แห่ง ดำเนินการโดยกรมสุขภาพจิต ได้แก่

- ๑.๑) ศูนย์การค้าแพชั่นไอส์แลนด์
- ๑.๒) ศูนย์การค้าซีคอนสแควร์
- ๑.๓) ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
- ๑.๔) ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ บางแค

๒) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา

๓) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการ

๔) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนภูมิภาค

๕) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า/ชุมชนเมือง ในจังหวัดภูมิภาค

๖) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานพินิจ และศูนย์ฝึกอบรบฯ

๗) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในเรือนจำ และทัณฑสถาน

๘) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด



การจัดตั้ง
และดำเนินงาน
ศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE

การจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

การจัดตั้งและการดำเนินงาน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในคู่มือฉบับนี้ เป็นแนวทางการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจสำหรับสถานศึกษา ชุมชน และสถานประกอบการ กรณีในสถานพินิจและศูนย์ฝึกอบรมฯ ในเรือนจำและทัณฑสถาน และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด สามารถจัดกิจกรรมตามรูปแบบของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับระเบียบข้อบังคับของหน่วยงาน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับศูนย์เพื่อนใจ สถานศึกษา ชุมชน และสถานประกอบการ ต้องพิจารณาปรับเปลี่ยนรูปแบบและกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายทำกิจกรรมอยู่เดิม โดยอาจนำกิจกรรมมารวมกันให้อยู่ภายใต้กิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจ เพื่อให้เป็นที่รวมของสมาชิก TO BE NUMBER ONE ไม่รู้สึกแตกแยก และเป็นชมรมเดียวกัน

ผู้รับผิดชอบบริหารจัดการและควบคุมดูแล

- ๑) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า กรุงเทพมหานคร ๔ แห่ง : กรมสุขภาพจิตเป็นผู้รับผิดชอบ
- ๒) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา : นักเรียน นักศึกษา เป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
- ๓) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการ: พนักงานเป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้บริหารสถานประกอบการ และสำนักงานแรงงานจังหวัด
- ๔) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนภูมิภาค : เยาวชนในชุมชนเป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ ภายใต้การควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่และผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่

๕) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า ชุมชนเมือง
ในจังหวัดภูมิภาค : แขนงอาสาสมัครของศูนย์ฯ เป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ
ภายใต้การควบคุมดูแลของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหรือองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่น

๖) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานพินิจฯ และ
ศูนย์ฝึกอบรบฯ : เยาวชนในสถานพินิจฯ และศูนย์ฝึกอบรบฯ เป็นผู้รับผิดชอบ
บริหารจัดการ ภายใต้การควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่และผู้บริหารสถานพินิจฯ
และศูนย์ฝึกฯ

๗) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสำนักงานคุมประพฤติ
จังหวัด : เยาวชนและสมาชิก ในสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด เป็นผู้รับผิดชอบ
บริหารจัดการ ภายใต้การควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่และผู้บริหารสำนักงาน
คุมประพฤติจังหวัด

๘) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในเรือนจำและทัณฑสถาน :
สมาชิกในเรือนจำและทัณฑสถาน เป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ ภายใต้
การควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่และผู้บริหารของเรือนจำและทัณฑสถาน

รูปแบบการให้บริการ

บริการภายใต้แนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ”
มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ

๑) ผู้ให้บริการ

คือ อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรการดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ของกรมสุขภาพจิต ให้มีความรู้ ความสามารถด้านการให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เยาวชนได้ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ และการบริหารจัดการด้านอื่นๆ ภายในศูนย์ฯ ภายใต้การควบคุมดูแลของที่ปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ที่ปรึกษา ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เจ้าหน้าที่เขตพื้นที่การศึกษา บุคลากรสาธารณสุข และ/หรือบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละจังหวัด

คุณสมบัติผู้ให้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

- เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE
- มีความสมัครใจ ที่จะทำงานเพื่อส่วนรวม
- มีภาวะผู้นำ
- รักในการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการทำงานเป็นทีม
- เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิก
- อุดหนุน ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

บทบาทผู้ให้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

- เป็นที่พึ่งพาทางใจ
- คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือเพื่อน
- สนับสนุนให้เพื่อนได้รับการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม
- สนับสนุนให้เพื่อนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

- จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่เพื่อนสนใจ
- สร้างบรรยากาศ ภายในศูนย์ฯ ให้เป็นมิตรและอบอุ่น

โดยแบ่งหน้าที่ของผู้ให้บริการเป็นผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และอาสาสมัคร ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

• ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คัดเลือกมาจากอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ๑ คน โดยมีหน้าที่ ดังนี้

หน้าที่ด้านการบริหาร

- จัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ เช่น ตารางบริการ ตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัคร
- มอบหมายงานแก่บุคลากรในทีม พร้อมลงบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
- จัดวางจุดบริการภายในศูนย์ให้เหมาะสม สะดวกในการให้บริการ และมีบรรยากาศผ่อนคลาย
- จัด ตกแต่ง ปรับปรุงสถานที่ ให้เป็นที่ดึงดูดเยาวชนให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ
- จัดทำทะเบียนวัสดุ ครุภัณฑ์ต่างๆ ภายในศูนย์ให้สะดวกในการตรวจสอบอยู่เสมอ
- ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมในการใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย

หน้าที่ด้านการบริการ

- ให้บริการในจุดบริการต่างๆ ที่กำหนดในแผนปฏิบัติการ
- บันทึกข้อมูลการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพตามแบบฟอร์มที่กำหนด
- ประสานงานเพื่อส่งต่อ
- จัดกิจกรรมให้กับสมาชิก

• อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

- ปฏิบัติงานในจุดบริการต่างๆ ตามแผนการทำงานแต่ละวัน
- สรุป/บันทึกข้อมูลการให้บริการ
- ดูแลสมาชิกให้ได้ประโยชน์สูงสุด
- ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของศูนย์ฯ
- งานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย

การคัดเลือกแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ให้เป็นไปตามความสมัครใจ และสมาชิกยอมรับ ซึ่งควรได้รับความเห็นชอบจากที่ปรึกษาของศูนย์ฯ ยกเว้น

๑) สถานพินิจฯ ศูนย์ฝึกอบรมฯ สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด เรือนจำ และทัณฑสถาน การคัดเลือกแกนนำ อาจต้องพิจารณาตามความเหมาะสมและข้อจำกัดของแต่ละศูนย์ฯ ด้วย

๒) สถานประกอบการ ผู้บริหารและเจ้าของกิจการ ซึ่งไม่ใช่พนักงาน ควรเป็นที่ปรึกษาและผู้สนับสนุน

๓) ชุมชน ผู้บริหารและผู้ใหญ่ในชุมชนควรเป็นที่ปรึกษา และผู้สนับสนุน

หลักเกณฑ์การอบรมแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา

• แกนนำอาสาสมัครแต่ละแห่งควรมีไม่น้อยกว่า ๓๐ คน เพื่อให้สามารถผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาปฏิบัติหน้าที่ให้บริการ ปรึប់ทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ทั้งนี้ควรเฉลี่ยแกนนำมาจากระดับต่างๆ ดังนี้

ระดับมัธยมศึกษา	: มัธยมศึกษาปีที่ ๖	=	๕-๑๐ คน
	มัธยมศึกษาปีที่ ๕	=	๑๐ คน
	มัธยมศึกษาปีที่ ๔	=	๑๐ คน
ระดับอุดมศึกษา	: ปีที่ ๔	=	๕-๑๐ คน
	ปีที่ ๓	=	๑๐ คน
	ปีที่ ๒	=	๑๐ คน
	ปีที่ ๑	=	๕ คน

- แต่ละจังหวัดหรือเขตไม่จำเป็นต้องอบรมแกนนำทุกโรงเรียนหรือทั้งจังหวัด ทั้งเขต ควรเลือกเฉพาะโรงเรียนที่มีความพร้อม เพื่อเน้นคุณภาพและความสำเร็จ และให้เป็นแม่ข่าย

- การอบรมไม่จำเป็นต้องจัดทุกปี เพราะรุ่นพี่สามารถถ่ายทอดวิธีการทำงานสู่รุ่นน้อง โดยเรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน

๒) กิจกรรมบริการ

๒.๑ บริการให้คำปรึกษา (Counseling) มีบริการใน ๒ ลักษณะ คือ

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล (Walk in)
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)

๒.๒ บริการฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ บริการด้วยกิจกรรม ๒ ลักษณะ คือ

๒.๒.๑) กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study) เช่น เรียนรู้จากโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ หนังสือ และแบบประเมิน เป็นต้น

๒.๒.๒) กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เช่น กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต การเล่านิทาน วาดภาพ ของเล่น

มุมมองหนังสือ กิจกรรมทางด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ พัฒนา
บุคลิกภาพ เกมส์เซาว์นปัญญา กิจกรรมพัฒนาด้านภาษา
ด้านอาชีพ เป็นต้น

๒.๓ บริการจัดกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข
ให้แก่นำ อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ดำเนินการสำรวจความต้องการ/ความสนใจ
ของสมาชิกในชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อนำมาจัดบริการสร้างสุขขึ้นภายใน
ศูนย์ฯ อาทิ กิจกรรมทางด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะ พัฒนบุคลิกภาพ ภาษา อาชีพ
และเกมส์เซาว์นปัญญา เป็นต้น

ขั้นตอนการให้บริการ

ขั้นตอนที่ ๑ : การสมัครสมาชิกและลงทะเบียน

ผู้รับบริการสามารถลงทะเบียนได้ด้วยตนเอง ณ จุดลงทะเบียนในศูนย์ฯ
โดยจะต้องสมัครเป็นสมาชิกศูนย์ฯ เพื่อเ็นใจ TO BE NUMBER ONE และลงทะเบียน
ตามแบบฟอร์มที่ศูนย์ฯ กำหนด เช่น ชื่อ-สกุล เพศ อายุ ระดับการศึกษา
เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๒ : การประเมินผู้รับบริการ (เบื้องต้น)

หลังจากลงทะเบียนแล้ว อาสาสมัครจะประเมินสมาชิกที่มารับบริการ
โดยการสังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง พฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก และ
โดยการพูดคุย หรือสอบถามผู้มารับบริการ จากนั้นแนะนำบริการและให้บริการ
ตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือบริการอื่นๆ ที่อาสาสมัครคิดว่าเหมาะสม

หมายเหตุ การประเมินผู้รับบริการ สามารถกระทำได้ทุกขั้นตอนขณะร่วมกิจกรรม ไม่เฉพาะที่ขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากผู้มารับบริการ ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ด้วยกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ แต่เมื่ออาสาสมัครสังเกตได้ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการควรจะได้รับ ก็สามารถแนะนำบริการอื่นๆ เพิ่มเติมได้ หรือผู้รับบริการใช้บริการในกิจกรรมต่างๆ ไปในระดับหนึ่งแล้ว พบว่าตนเองควรร่วมในกิจกรรมอื่นด้วย ก็สามารถขอรับบริการได้

ขั้นตอนที่ ๓ : การให้บริการในจุดบริการต่างๆ ตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือตามแผนบริการที่กำหนด ดังนี้

- ๓.๑) การให้บริการปรึกษา (Counseling) มีบริการใน ๒ ลักษณะ คือ
- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม (Walk in) ที่ผู้รับบริการเต็มใจมาพบผู้ให้คำปรึกษา เพื่อขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง
 - บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in) จะเป็นบริการสำหรับสมาชิกที่ยังไม่สะดวกที่จะปรึกษาโดยตรงกับอาสาสมัครที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา

เนื่องจากการให้บริการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมสำคัญของการดำเนินงานในศูนย์ฯ ผู้รับผิดชอบดำเนินงานจึงควรเปิดให้บริการ ตลอดเวลาที่ศูนย์ฯ เปิด เพื่อให้บริการปรึกษาแก่สมาชิก ที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งจะเป็นในลักษณะการให้บริการปรึกษาแบบตัวต่อตัว แบบกลุ่ม หรือหากสมาชิกยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยด้วยตนเอง กับผู้ให้บริการปรึกษา ก็สามารถใช้โทรศัพท์ ขอรับคำปรึกษา หรือเขียนคำถามผ่านกล่องรับคำถาม และ/หรือ Web board ได้ ซึ่งอาจจะสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ในเบื้องต้น กรณีพบสมาชิกที่มีปัญหาเกินความ

สามารถหรือมีลักษณะเฉพาะที่จำเป็นต้องรับบริการในระบบอย่างต่อเนื่องให้ส่งต่อ (Refer) ถึงครูที่ปรึกษา/ครูแนะแนว หรือสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่

ตัวอย่างบริการให้คำปรึกษา

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล/รายกลุ่ม
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/แก้ปัญหาพร้อมกัน
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)
- Hot line สายด่วน
- Web board/Post กระดานทาง Internet
- เขียนใส่กล่อง (Q & A Technique) /ผู้รับคำปรึกษา
- จดหมาย (ปิดบังชื่อ/นามแฝง/จดหมายธรรมดา)

๓.๒) การให้บริการฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ ควรมีการกำหนดเวลาบริการ ไม่ให้ทับซ้อนกับการจัดบริการเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขมีบริการใน ๒ ลักษณะ คือ

๓.๒.๑ การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study) จาก

- การศึกษา/ประเมินตนเอง จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์
- คู่มือ/สื่อ การเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - เพื่อนช่วยเพื่อน
 - สอนวัยรุ่นไม่รุนแรงอย่างที่คิด
 - สะท้อนภาพใส สะท้อนใจวัยทีน
 - สานสายใยหัวใจรัก
 - เคล็ดไม่ลับ การออกเดท
 - วัยใสเข้าใจรัก
 - ๑๐๐ Question & Answers เรื่องเพศล้วนๆ

- Happy Happy กิจกรรมสร้างสุข
- ฟังเพื่อนพูด
- ตัดยาตกเทรนด์

๓.๒.๒ การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities)

หากผู้มารับบริการยังไม่สามารถค้นพบตัวเอง จากกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาสำหรับตนเอง ในระดับที่พึงพอใจแล้ว สามารถเปลี่ยนไปเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ และ/หรือ กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งดำเนินการโดยอาสาสมัคร ในรูปแบบกระบวนการกลุ่ม (Group Process) โดยมีคู่มือ/สื่อ ดังนี้

- คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ๒๕๕๖
- คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “การเตรียมตัวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “การป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

๓.๓) การให้บริการกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์สร้างสุข

เป็นกิจกรรมตามความสนใจ ความชอบ ความใฝ่ฝันของวัยรุ่นและเยาวชน ที่เมื่อร่วมกิจกรรมแล้ว จะช่วยเสริมสร้างศักยภาพในตัวเอง หรือพัฒนาความสามารถด้านอื่นๆ ที่มีอยู่แล้ว โดยอาสาสมัครดำเนินการสำรวจความต้องการ/ความสนใจของสมาชิกในชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อนำมาจัดบริการสร้างสุขขึ้นภายในศูนย์ฯ อาทิ กิจกรรมทางด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ พัฒนาบุคลิกภาพ เกมส์เซาว์นปัญญา กิจกรรมพัฒนาด้านภาษา อาชีพ เป็นต้น กิจกรรมใดที่สมาชิกต้องการเพิ่มหรือเปลี่ยนแปลง ก็ให้ดำเนินการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม วิทยากรที่ให้ความรู้อาจเป็นสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีความสามารถ ในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับ และ/หรือร่วมด้วยวิทยากรภายนอกที่เป็น Idol ของสมาชิก เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักแสดง นักเขียน นักแต่งเพลง พิธีกร นาย-นางแบบ DJ VJ รุ่นพี่ที่มีความสามารถ คนที่มีชื่อเสียงในท้องถิ่น เป็นต้น โดยอาสาสมัครควรจัดทำตารางบริการไว้ตลอดเดือน เพื่อให้สมาชิกที่สนใจสามารถมาลงทะเบียนร่วมกิจกรรมไว้ได้ล่วงหน้า

การบันทึกข้อมูลและรายงานผล

การบันทึกข้อมูล

บันทึกข้อมูลทุกครั้งภายหลังการให้บริการ โดยบันทึกตามแบบฟอร์มที่แต่ละศูนย์ฯ กำหนดขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของศูนย์ฯ

การรายงานผลการดำเนินงาน

อาสาสมัครจัดทำสรุปรายงานประจำเดือน เสนอผ่านชมรมไปยังสถานศึกษา/สถานประกอบการ ชุมชน ฯลฯ เพื่อเป็นผลงานของศูนย์ฯ เป็นการสรุปภาพรวมของผู้มาใช้บริการทั้งหมดในแต่ละเดือน โดยแยกเป็นรายกิจกรรม ดังตัวอย่างแบบฟอร์ม

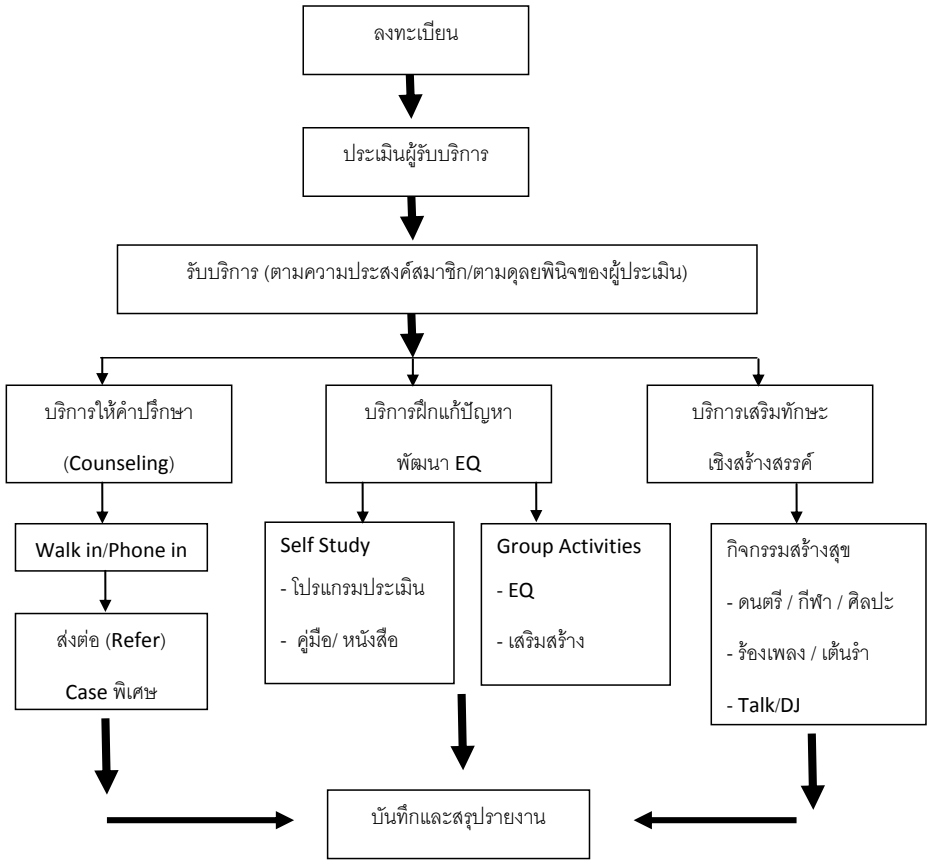
วันเวลาการให้บริการ

๑) ให้แต่ละศูนย์ฯ เป็นผู้กำหนดวัน เช่น ให้บริการทุกวัน รวมทั้งเสาร์-อาทิตย์ หรือเว้นวันเสาร์-อาทิตย์ เป็นต้น

๒) ให้แต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดเวลา ตามความเหมาะสม จะเป็นช่วงเดียว ๒ ช่วง หรือ ๓ ช่วง ก็ได้ เช่น

เช้า	๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.
กลางวัน	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.
เย็น	๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น.

ผังบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ผังบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

โรงเรียน.....

ประจำเดือน.....พ.ศ.

วัน	เวลา ๗.๑๕-๘.๐๐ น	เวลา ๑๒.๐๐ -๑๓.๐๐ น	เวลา ๑๕.๓๐ -๑๗.๐๐ น	หมายเหตุ
จันทร์	สอนวาดรูป โดย.....	แก้ปัญหาพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม	สอนร้องเพลง โดย.....	- การให้คำปรึกษา - การแก้ปัญหาพัฒนา EQ ด้วยตนเอง ให้บริการทุกวัน
อังคาร	สอนเล่นดนตรี โดย.....	สอนวาดรูป โดย.....	สอนงานประดิษฐ์ โดย.....	
พุธ	สอนร้องเพลง โดย.....	แก้ปัญหาพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม	สอนเต้น โดย.....	
พฤหัสบดี	สอนงานประดิษฐ์ โดย.....	สอนเล่นดนตรี โดย.....	ติวเตอร์ภาษาอังกฤษ โดย.....	
ศุกร์	แก้ปัญหาพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม	สอนเต้น โดย.....	ติวเตอร์คณิตศาสตร์ โดย.....	

แบบฟอร์มรายงานผลการดำเนินงานของคุณย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

ประจำเดือน..... พ.ศ.

๑) ผู้มารับบริการทั้งหมด จำนวน.....ราย

๒) กิจกรรมให้คำปรึกษา

๒.๑) การให้บริการ

- มารับคำปรึกษาด้วยตนเอง จำนวน.....ราย

- ปรึกษาทางโทรศัพท์ จำนวน.....ราย

- อื่น ๆ ได้แก่

จำนวน.....ราย

รวม.....ราย

๒.๒) การส่งต่อผู้มารับบริการปรึกษา

- ครูที่ปรึกษา/ครูแนะแนว จำนวน.....ราย

- สถานบริการสาธารณสุข จำนวน.....ราย

- อื่นๆ ได้แก่

จำนวน.....ราย

รวม.....ราย

๒.๓) ปัญหาที่พบ (ผู้มารับบริการ ๑ ราย อาจมีปัญหามากกว่า ๑ เรื่อง)

- ความรัก จำนวน.....ราย

- เพื่อน จำนวน.....ราย

- การเรียน จำนวน.....ราย

- ครอบครัว จำนวน.....ราย

- บุคลิกภาพ จำนวน.....ราย

- สุขภาพ จำนวน.....ราย

- อื่นๆ ได้แก่

รวม.....ราย

๓) กิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ

๓.๑) กิจกรรมกลุ่มพัฒนา EQ จำนวน.....ราย

๓.๒) การเรียนรู้ด้วยตนเอง จำนวน.....ราย

รวม.....ราย

๔) กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

๔.๑) ดนตรี จำนวน.....ราย

๔.๒) กีฬา จำนวน.....ราย

๔.๓) ศิลปะ จำนวน.....ราย

๔.๔) อื่นๆ ได้แก่

จำนวน.....ราย

รวม.....ราย

ด้านสถานที่

จัดหาสถานที่ที่วัยรุ่นและเยาวชนมาใช้บริการได้สะดวก และเป็นพื้นที่ใหม่แยกเฉพาะเป็นศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

การเลือกสถานที่

- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนเมือง
 - ใช้พื้นที่ในศูนย์การค้า หรืออาคารในชุมชนเมือง
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนชนบท
 - ใช้พื้นที่ในอาคาร หรือพื้นที่ที่มีบริเวณลาน หรือสนามด้านนอก สำหรับการเรียนรู้ และเล่นดนตรี กีฬา ศิลปะ
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา
 - ใช้พื้นที่ในอาคารเรียน หรืออาคารใดอาคารหนึ่งในสถานศึกษา ซึ่งแยกเป็นศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต่างหาก ไม่รวมกับชมรมหรือห้องกิจกรรมอื่นๆ
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการ
 - ใช้พื้นที่ในอาคารที่ทำงาน หรืออาคารใดอาคารหนึ่งในสถานประกอบการ ซึ่งแยกเป็นศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต่างหาก ไม่รวมกับห้องอื่นๆ
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานพินิจฯ/ศูนย์ฝึกอบรมสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด และทัณฑสถาน/เรือนจำ
 - ใช้พื้นที่ในอาคาร หรือพื้นที่ที่มีบริเวณลาน หรือสนามด้านนอก สำหรับการเรียนรู้ และเล่นดนตรี กีฬา ศิลปะ

ขนาดและการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

- พื้นที่ในอาคารที่มีขนาดไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ตารางเมตร
 - ควรเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า โลง ระบายอากาศ หรือติดแอร์
- พื้นที่กระเบื้องยาง
- ติดกระจกเงา สูงประมาณ ๒ เมตร ตามด้านยาวของห้อง เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพตนเองในการพัฒนา EQ พัฒนาทักษะต่างๆ และพัฒนาบุคลิกภาพอย่างมีประสิทธิภาพ
 - มีป้ายชื่อ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE พร้อมสัญลักษณ์ และป้ายระบุเวลาการเปิดให้บริการศูนย์ฯ ติดไว้หน้าศูนย์ฯ
 - มีตารางการให้บริการและผังผู้รับผิดชอบของศูนย์ฯ ติดไว้ด้านหน้าหรือภายในศูนย์ฯ (ตามความเหมาะสม)
 - อุปกรณ์และการตกแต่งศูนย์ฯ เท่าที่จำเป็นดังตัวอย่าง

ข้อสังเกต

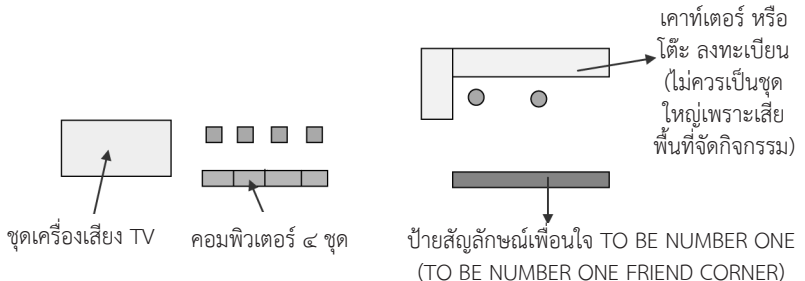
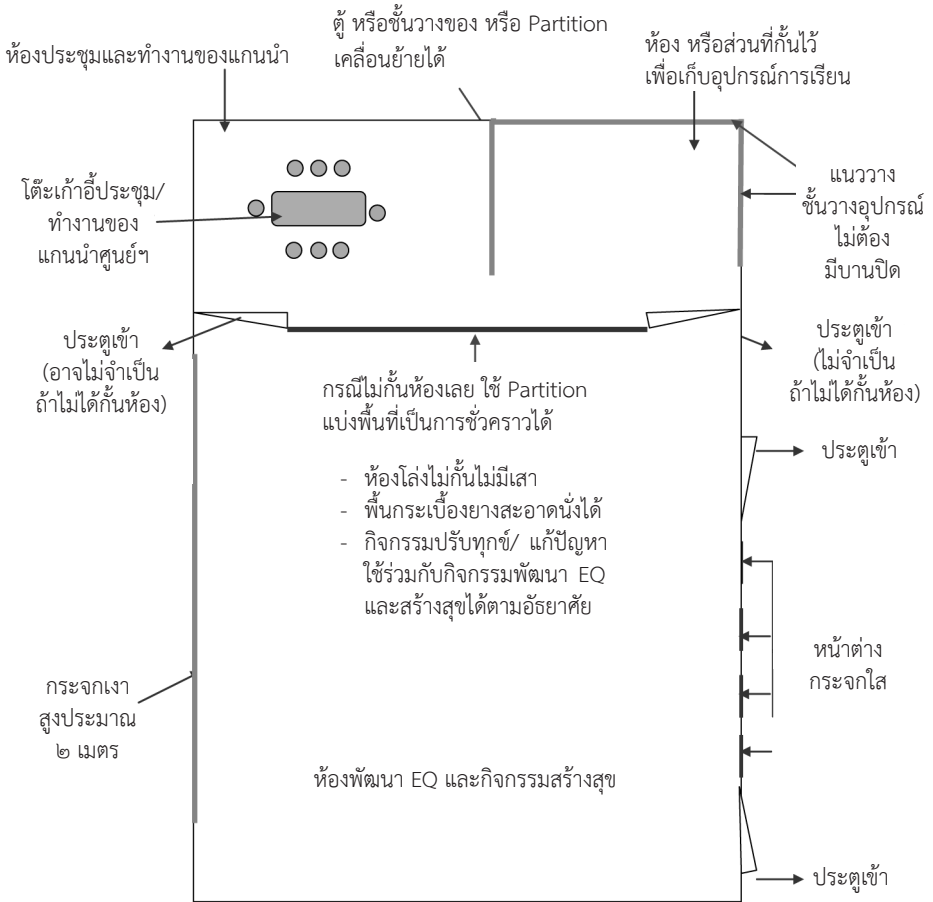
๑) ควรเลือกสถานที่ที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถใช้บริการได้สะดวก
ถ้าให้ตีควรรออยู่บริเวณชั้นล่างของอาคาร

๒) เพื่อเปลี่ยนและสร้างบรรยากาศใหม่ที่ผ่อนคลาย และอิสระ

- ในสถานศึกษาควรหลีกเลี่ยงห้องดนตรี กีฬา และศิลปะของสถานศึกษาที่มีอยู่เดิม
- ในสถานประกอบการ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องพยาบาล ห้องฝ่ายบุคคล หรือห้องกิจกรรมอื่นๆ ของสถานประกอบการที่มีอยู่เดิม สำหรับ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนชนบท ในสถานพินิจฯ/ศูนย์ฝึกฯ สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด และทัณฑสถาน/เรือนจำ สถานที่ที่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและข้อจำกัดของศูนย์ฯ นั้น

๓) บรรยากาศของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นอิสระ ความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานที่ และความภาคภูมิใจที่ทุกกิจกรรมถูกจัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยยึดหลัก “เพื่อนดูแลเพื่อน”

ตัวอย่างการตกแต่ง ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ด้านวัสดุ อุปกรณ์

๑) ส่วนของการลงทะเบียน ประกอบด้วย

- โต้ะ แก้อั้ว หรือเคาน์เตอร์ สำหรับการลงทะเบียน
- แบบฟอร์ม/สมุด/เอกสาร การลงทะเบียน หรือโปรแกรมการลงทะเบียนในคอมพิวเตอร์
- เครื่องโทรศัพท์ เครื่องโทรสาร อย่างละ ๑ เครื่อง (ถ้าสามารถจัดหาได้)

๒) ส่วนของการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ

แบ่งเป็น

๒.๑) ส่วนของการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย

- คอมพิวเตอร์ ๔ เครื่อง หรือตามความเหมาะสม (ควรมีระบบอินเทอร์เน็ต) และติดตั้งโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สำหรับให้สมาชิกศึกษา/ประเมิน EQ ด้วยตนเอง พร้อมโต้ะวางคอมพิวเตอร์และแก้อั้วครบชุด

๒.๒) ส่วนของการเรียนรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย

- ชั้นวางสื่อ แก้อั้วตามความประสงค์ จัดไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของศูนย์ฯ ที่มีความเป็นส่วนตัวพอสมควร สำหรับผู้ที่ต้องการอ่านหนังสือต่างๆ เหล่านั้น
- สื่อประจำศูนย์ฯ ที่สนับสนุนโดยกรมสุขภาพจิต และหนังสือประเภทอื่นๆ ให้หลากหลาย ที่มีความเหมาะสมกับสมาชิกที่มาใช้บริการ

๓) ส่วนของการให้คำปรึกษา ไม่จำเป็นต้องมีวัสดุ อุปกรณ์ เพราะการ

ให้คำปรึกษาเป็นลักษณะการคุยกันแบบเพื่อนหรือพี่น้อง อาจใช้พื้นที่บริเวณใด บริเวณหนึ่งในศูนย์ฯ นั่งพูดคุยกัน

๔) ส่วนของการจัดกิจกรรม

๔.๑) กิจกรรมกลุ่มฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ

๔.๒) กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

ประกอบด้วย

- อาจใช้โต๊ะหรือไม่ใช้ก็ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม หากต้องใช้โต๊ะ ควรเป็นโต๊ะในลักษณะที่สามารถนั่งล้อมรอบให้มองเห็นหน้ากันได้ชัดเจน พูดคุยโต้ตอบได้อย่างสะดวก หรืออาจใช้โต๊ะญี่ปุ่นและนั่งกับพื้นก็ได้
- เครื่องดนตรี อาทิ เครื่องดนตรีสากล เช่น กีตาร์ เบส กลอง หรือเครื่องดนตรีไทย เช่น ขิม จะเข้ ซอ ระนาด เป็นต้น
- เครื่องเสียงต่างๆ โทรทัศน์ เครื่องเล่น VDO VCD เป็นต้น
- อุปกรณ์กีฬาต่างๆ
- อุปกรณ์งานศิลปะ ต่างๆ เช่น วาดภาพ การสกรีนภาพ การเย็บปักถักร้อย และศิลปะประดิษฐ์ เป็นต้น
- อุปกรณ์การจัดกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจของสมาชิก ฯลฯ

ทั้งนี้ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมจะเก็บในห้องเก็บของ ถ้ามีการจัดกิจกรรมจึงนำออกมาหลังจากจัดกิจกรรมแล้วให้นำไปเก็บในห้องเก็บของอย่างเดิมทุกครั้ง

๕) การดูแลสถานที่และอุปกรณ์

• ตรวจสอบ ตรวจสอบ วัสดุ อุปกรณ์ ภายในศูนย์ฯ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

• จัดเตรียม/เก็บ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

• ดูแลความสะอาดภายในศูนย์ฯ ให้สะอาดเรียบร้อยน่าใช้บริการอยู่เสมอ

การบริหารจัดการ

ระบบการบริหารจัดการของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จะทำงานโดยแกนนำ ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการและอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ โดยมีครู อาจารย์ ที่รับผิดชอบ หรือผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เป็นที่ปรึกษา อยู่เบื้องหลัง ดังนี้

การบริหารจัดการด้านคน

แกนนำที่ทำหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต้องร่วมพิจารณาสรรหาผู้จัดการ และอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ ภายในศูนย์ฯ

การบริหารด้านงบประมาณ

ศูนย์ฯ แต่ละแห่งจะรับผิดชอบตนเอง และบริหารจัดการเรื่องงบประมาณเอง ตั้งแต่เริ่มจัดตั้ง ทั้งในด้านการขอสนับสนุนงบประมาณเริ่มต้น จนถึงการระดมทุนเพิ่มเติมในรูปแบบต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น การขอสนับสนุนงบจากภาครัฐ การขอรับบริจาค การจัดกิจกรรมหารายได้ต่างๆ โดยต้องมีการจัดทำบัญชีรายรับ-จ่าย ที่ถูกต้องตรวจสอบได้ และมีระเบียบการเบิกจ่ายที่ชัดเจน

การติดตามประเมินผล

ผู้จัดการและอาสาสมัครสามารถดำเนินการติดตามประเมินผล การดำเนินงานศูนย์ฯ จาก

๑) รายงานสรุปผลการดำเนินงานประจำเดือน ซึ่งเป็นข้อมูลการมารับบริการในศูนย์ฯ ของสมาชิก

๒) ความคิดเห็นของสมาชิกที่มารับบริการ จาก

- แบบสำรวจความคิดเห็นของผู้มารับบริการ
- กล่องรับความคิดเห็น
- การแสดงความคิดเห็นผ่าน Internet Facebook Website ฯลฯ

๓) การประชุมผู้รับผิดชอบศูนย์ฯ ประจำเดือน

เพื่อให้การดำเนินงานศูนย์ฯ มีประสิทธิภาพ ควรมีการประชุมผู้รับผิดชอบศูนย์ฯ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นทุกเดือน หรือขึ้นอยู่กับความเหมาะสม โดยมีการกำหนดวันเวลา และวาระการประชุมให้ชัดเจน และควรมีการจัดทำรายงานการประชุมเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการติดตามประเมินผลและการดำเนินงาน แต่ถ้ากรณีเร่งด่วน หรือมีปัญหาสามารถจัดประชุมเป็นกรณีพิเศษได้ โดยสาระการประชุมควรประกอบด้วย

- การประเมินผลการให้บริการของอาสาสมัคร
- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์/เทคนิคที่ใช้ในการให้บริการของอาสาสมัคร
- ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไขเรื่องการให้บริการ
- ปัญหาและแนวทางการช่วยเหลือสมาชิกที่มาขอรับคำปรึกษา
- การประเมินผลการดำเนินงานของศูนย์ฯ ในภาพรวม

ข้อสังเกต สำหรับการเริ่มต้นจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีขั้นตอนประกอบด้วย

- ๑) เตรียมความพร้อมในการดำเนินงาน ทั้งด้าน คน เงิน ของ และสถานที่
- ๒) เตรียมบุคลากรที่จะดูแลและปฏิบัติหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ
 - อย่างน้อยศูนย์ฯ ละ ๔ คนต่อวัน
 - กรณีศูนย์ฯ ในห้างสรรพสินค้า ให้รับอาสาสมัครที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๓, ๔ หรือจบการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี โดยจ้างรายวันหรือรายเดือนตามที่เห็นสมควร
 - กรณีในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชนภูมิภาค สถานพินิจฯ/ศูนย์ฝึกอบรมฯ และเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้คัดเลือกจากแกนนำและสมาชิกที่มีคุณสมบัติเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

๓) เตรียมอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องกีฬา ดนตรี เครื่องมือศิลปะต่างๆ ที่สามารถจัดซื้อจัดหาได้ ไว้ประจำศูนย์ฯ กรณีสถานศึกษาให้แยกอุปกรณ์ต่างหากจากอุปกรณ์การเรียน การสอนเดิม เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา เกิดความรู้สึที่ดี และต้องการใช้บริการในเวลาว่างอย่างอิสระ

๔) เตรียมกำหนดการอบรมอาสาสมัครแกนนำ เพื่อสามารถเปิดให้บริการทันที ถ้าสถานที่และอุปกรณ์พร้อม

๕) เตรียมสถานที่ตามที่กำหนด

๖) เตรียมแผนการประชาสัมพันธ์การให้บริการของศูนย์ฯ

๗) เตรียมจัดตารางการให้บริการ และตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัครในแต่ละวัน

๘) ดำเนินการให้บริการตามตารางที่กำหนดไว้

๙) ติดตามประเมินผลตามแนวทางที่กำหนด

บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑) หน่วยงานในภูมิภาค

๑.๑) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ทำหน้าที่เป็น “หน่วยงานพี่เลี้ยง” หรือหน่วยงานหลักที่จะรับผิดชอบสนับสนุนด้านงบประมาณ คน (การเตรียมอาสาสมัคร/แกนนำ ปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์ฯ) ของ (การจัดหาวัสดุ สิ่งของ เครื่องใช้ประจำศูนย์ฯ) ให้คำแนะนำช่วยเหลือ และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ รวมถึง การติดตามประเมินผล และพัฒนาการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

๑.๒) สถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่

ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานร่วมประสานการดำเนินงาน และรับส่งต่อผู้รับบริการจากศูนย์ฯ ที่ต้องการรับการช่วยเหลือในระดับเฉพาะทางมากขึ้น

๑.๓) ศูนย์สุขภาพจิตและโรงพยาบาลจิตเวช

ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาด้านวิชาการ และสนับสนุนสื่อสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชจะรับส่งต่อผู้รับบริการจากศูนย์ฯ ที่อาการรุนแรงหรือต้องการการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากโรงพยาบาลทั่วไปอีกต่อหนึ่ง นอกจากนี้ยังทำหน้าที่เป็นผู้ประสานการดำเนินงานในฐานะตัวแทนกรมสุขภาพจิต ในภาพรวมของเขตรับผิดชอบด้วย

หมายเหตุ

๑) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เป็นหน่วยสนับสนุนดูแล ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาในสังกัด ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

๒) สำนักงานแรงงานจังหวัด/สวัสดิการจังหวัด เป็นหน่วยสนับสนุนดูแล ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการในพื้นที่ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

๓) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยสนับสนุนดูแลศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนภูมิภาค

๒) หน่วยงานในกรุงเทพมหานคร

๒.๑) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ รับผิดชอบดูแลโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

๒.๒) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร รับผิดชอบดูแลโดยสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

๒.๓) สำนักงานเขตและสำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร รับผิดชอบดูแลศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร

๒.๔) สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร รับผิดชอบดูแล ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการ เขตกรุงเทพมหานคร

๓) กรมสุขภาพจิต โดยสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทำหน้าที่เป็นศูนย์ประสานงานการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในภาพรวม และให้การสนับสนุน ดังนี้

- สนับสนุน วิทยากร สื่อ สัญลักษณ์ต่างๆ ของโครงการ
- จะจัดอบรมวิทยากรหลักสูตรการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และชมรม TO BE NUMBER ONE ให้กับบุคลากรที่รับผิดชอบ โครงการ TO BE NUMBER ONE ในจังหวัดและเขตกรุงเทพมหานครตามความจำเป็น เพราะควรเป็นหน้าที่ของจังหวัด/พื้นที่ ดำเนินการได้เอง ตามที่โครงการได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องไปแล้ว เพื่อให้ทำหน้าที่จัดอบรมแกนนำในจังหวัดต่อไป

ข้อสังเกต สำหรับการเริ่มต้นจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีขั้นตอนประกอบด้วย

๑) เตรียมความพร้อมในการดำเนินงาน ทั้งด้าน คน เงิน ของ และสถานที่
๒) เตรียมบุคลากรที่จะดูแลและปฏิบัติหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ

- อย่างน้อยศูนย์ฯ ละ ๔ คนต่อวัน

- กรณีศูนย์ฯ ในห้างสรรพสินค้า ให้รับอาสาสมัครที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๓, ๔ หรือจบการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี โดยจ้างรายวัน หรือรายเดือนตามที่เหมาะสม

- กรณีในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชนภูมิภาค สถานพินิจฯ/ ศูนย์ฝึกอบรมฯ และเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้คัดเลือกจากแกนนำและสมาชิกที่มีคุณสมบัติเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

๓) เตรียมอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี เครื่องมือศิลปะต่างๆ ที่สามารถจัดซื้อจัดหาได้ไว้ประจำศูนย์ฯ กรณีสถานศึกษาให้แยกอุปกรณ์ต่างหาก จากอุปกรณ์การเรียน การสอนเดิม เพื่อให้นักเรียน นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดี และต้องการใช้บริการในเวลาว่างอย่างอิสระ

๔) เตรียมกำหนดการอบรมอาสาสมัคร แกนนำ เพื่อสามารถเปิดให้บริการทันที ถ้าสถานที่และอุปกรณ์พร้อม

๕) เตรียมสถานที่ตามที่กำหนด

๖) เตรียมแผนการประชาสัมพันธ์การให้บริการของศูนย์ฯ

๗) เตรียมจัดตารางการให้บริการ และตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัครในแต่ละวัน

๘) ดำเนินการให้บริการตามตารางที่กำหนดไว้

๙) ติดตามประเมินผลตามแนวทางที่กำหนด

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น, นนทบุรี : พิมพ์ครั้งที่ ๒ ;
กรกฎาคม ๒๕๔๘

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด TO BE NUMBER ONE ในทุกระดับมหิงอุปรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี ฉบับปรับปรุงใหม่
ปี ๒๕๕๖ , กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๑ ; โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย ; ๒๕๕๕

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา,
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๑ ; โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
; ๒๕๕๑

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

- | | | |
|----------------------|-------------|------------------------|
| ๑. นายแพทย์เจษฎา | โชคดำรงสุข | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| ๒. แพทย์หญิงพรรณพิมล | วิบุลากร | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| ๓. นายแพทย์ชินนรศ | ลีส์สวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| ๔. นายแพทย์พงศ์เกษม | ไข่มุกด์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| ๕. นายแพทย์สุจจริต | สุวรรณชีพ | ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต |
| ๖. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ |

TO BE NUMBER ONE

คณะจัดทำเนื้อหา

- | | | |
|----------------------|---------------|----------------------------------|
| ๑. นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๒. นางอรวรรณ | สุวรรณะบุณย์ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๓. นางสาวดวงกมล | พลศิริพิพัฒน์ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๔. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๕. นางสาวพันธวัลลี | สิทธิธรงค์ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๖. นายปิยะพงษ์ | ทองงอก | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๗. นางสาวทิวาทิพย์ | แสนทวี | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๘. นางสาวทัญกร | ศรีทอง | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๙. นายไพฑูรย์ | นุสีหา | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๑๐. นางสาวรินทร์ลภัส | รัฐนนท์โรจน์ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๑๑. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| ๑๒. นายกิตติคุณ | สุ่มมาตย์ | สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |

ภาคผนวก

เครือข่ายการค้าดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

- ๑) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้ากรุงเทพมหานคร
- ๑.๑ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ซีคอน สแควร์ ชั้น ๔ โซน EGV
โทร ๐๒-๓๒๐-๒๑๘๗
- ๑.๒ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE พิวเจอร์ พาร์ค รังสิต ชั้น ๓ โซน IT
โทร ๐๒-๙๔๗-๕๘๑๙
- ๑.๓ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เดอะมอลล์ บางแค ชั้น ๔
โซน City Walk โทร ๐๒-๔๕๔-๕๑๐๕
- ๑.๔ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE แฟชั่นไอส์แลนด์ ชั้นใต้ดิน
โซนการศึกษา โทร ๐๒-๙๔๗-๕๘๑๙
- ๒) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาระดับการศึกษา
ขั้นพื้นฐานที่ได้รับรางวัลชมรม TO BE NUMBER ONE ดีเด่นและต้นแบบ
- ๒.๑ ร.ร.สกลนครพัฒนศึกษา จ.สกลนคร
๒๗๑ ม.๑๓ ถ.ไอ.ที.ยู ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร ๔๗๐๐๐
- ๒.๒ ร.ร.วัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จ.เพชรบุรี
เลขที่ ๑๐ ถนนบริพัตร ตำบลท่าราบ อำเภอเมืองเพชรบุรี
จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐
- ๒.๓ ร.ร.ราชโบริกานุเคราะห์ จ.ราชบุรี
เลขที่ ๔๒๑ ถ.ยุติธรรม ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐
โทร. ๐๓๒-๓๓๗๐๓๙ ต่อ ๕๑๑

- ๒.๔ ร.ร.ราชสีมาวิทยาลัย จ.นครราชสีมา
เลขที่ ๑๗๕๓ ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. ๐๔๔-๒๑๔-๕๕๗-๘
- ๒.๕ ร.ร.ศรีบุญเรืองวิทยาคาร จ.หนองบัวลำภู
เลขที่ ๒๐๐ ม.๑๓ ถ.สอนร่วมมิตร ต.เมืองใหม่ อ.ศรีบุญเรือง
จ.หนองบัวลำภู ๓๙๑๘๐ โทร. ๐๔๒-๓๕๑-๒๑๓
- ๒.๖ ร.ร.ธีรกานท์บ้านโฮ้ง จ.ลำพูน
๓๓๕ ถ.ลำพูน-ลี้ ต.บ้านโฮ้ง อ.บ้านโฮ้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
- ๒.๗ ร.ร.ปทุมวิไล จ.ปทุมธานี
เลขที่ ๖๓/๔ ถ.ปทุมสัมพันธ์ ต.บางปรอก อ.เมืองปทุมธานี
จ.ปทุมธานี ๑๒๐๐๐
- ๒.๘ ร.ร.ขามแก่นนคร จ.ขอนแก่น
เลขที่ ๑๐๐ ม.๑๕ ถ.กสิกรทุ่งสร้าง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร. ๐๔๓-๒๓๘-๙๔๒
- ๒.๙ ร.ร.ลาซาลจันทบุรี (มารดาพิทักษ์) จ.จันทบุรี
เลขที่ ๕๘ ม.๑ ถ.สายริมน้ำ ต.จันทน์मित อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐
- ๒.๑๐ ร.ร.วัดไร่ขิงวิทยา จ.นครปฐม
ต.ท่าตลาด อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐
- ๒.๑๑ ร.ร.สวนกุหลาบวิทยาลัยนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช
หมู่ที่ ๑๑ ถ.กะโรม ต.กำโลน อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช ๘๒๒๓๐
- ๒.๑๒ ร.ร.ทุ่งโพธิ์วิทยา จ.พังงา
เลขที่ ๑/๓ ม.๑๒ ต.โคกกลอย อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา ๘๒๑๔๐
- ๒.๑๓ ร.ร.หนองฉางวิทยา จ.อุทัยธานี
๕๑ ม.๓ ต.หนองฉาง อ.หนองฉาง จ.อุทัยธานี ๖๑๑๑๐
โทร. ๐๕๖-๕๓๑-๑๕๐

- ๒.๑๔ ร.ร.อุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์
๑๕ ถ.อินใจมี ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๔๑๑-๑๐๔
- ๒.๑๕ ร.ร.วัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์) กรุงเทพมหานคร
เลขที่ ๒๔ กม. ๖ ซ.๓ พระราม ๒ แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม.
๑๐๑๕๐
- ๒.๑๖ ร.ร.เซนต์ปอลส์คอนแวนต์ จ.ชลบุรี
เลขที่ ๑๑/๒ ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๐
- ๒.๑๗ ร.ร.สุราษฎร์พิทยา จ.สุราษฎร์ธานี
ถ.ตลาดใหม่ อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๐๐๐
โทร. ๐๗๗-๒๗๒-๗๕๘-๖๐
- ๒.๑๘ ร.ร.คำแสนวิทยาสรรค์ จ.หนองบัวลำภู
เลขที่ ๕๐๐ ม.๑๐ ถ.อุดร-เลย ต.นากลาง อ.นากลาง จ.หนองบัวลำภู
โทร. ๐๔๒-๓๕๙-๑๒๕
- ๒.๑๙ ร.ร.ธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จ.ปทุมธานี
๖๙ ม.๑๐ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
โทร. ๐๒-๕๒๙-๓๗๓๗
- ๒.๒๐ ร.ร.ปทุมพิทยาคม จ.อุบลราชธานี
เลขที่ ๒๗๙ ม.๓ ถ.สมเด็จพระ ต.ปทุม อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
- ๒.๒๑ ร.ร.นราสิกขาลัย จ.นราธิวาส
เลขที่ ๑๖ สุริยะประดิษฐ์ ต.บางนาค อ.เมืองนราธิวาส จ.นราธิวาส
๙๖๐๐๐ โทร. ๐๗๓-๕๑๑-๑๑๕
- ๒.๒๒ ร.ร.ท่าเกษมพิทยา จ.สระแก้ว
เลขที่ ๔๓๑ ม.๒ ต.ท่าเกษม อ.เมือง จ.สระแก้ว ๒๗๐๐๐

- ๒.๒๓ ร.ร.หนองบัว จ.นครสวรรค์
เลขที่ ๗๙ ม.๑ ต.หนองบัว อ.หนองบัว จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๑๐
โทร. ๐๕๖-๒๕๑-๒๘๑
- ๒.๒๔ ร.ร.มัธยมศรีสำเภากลูน จ.สุรินทร์
เลขที่ ๓ บ้านไทยเดิม ต.สำเภากลูน อ.บัวเชด จ.สุรินทร์ ๓๒๒๓๐
- ๒.๒๕ ร.ร.เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ จ.ภูเก็ต
เลขที่ ๑๘๘ ถ.รัตนโกสินทร์๒๐๐ ปี หมู่ที่ ๑ ต.วิชิต อ.เมือง จ.ภูเก็ต
๘๓๐๐๐ โทร. ๐๗๖-๒๒๔-๑๒๕
- ๒.๒๖ ร.ร.ศรีบุญยานนท์ จ.นนทบุรี
เลขที่ ๔๑/๑ ม.๑ ถ.นนทบุรี ๑ ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
- ๒.๒๗ ร.ร.ศรีราชา จ.ชลบุรี
เลขที่ ๑ ถ.เฉลิมจอมพล ต.ศรีราชา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๐
- ๒.๒๘ ร.ร.มัธยมเทศบาล ๖ นครอุดรธานี จ.อุดรธานี
ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐ โทร. ๐๔๒-๒๒๓-๕๖๕
- ๒.๒๙ ร.ร.กัณฑ์พิทยากร จ.ตรัง
ถ.ตรังควมูมิ อ.กัณฑ์ จ.ตรัง ๙๒๑๑๐ โทร. ๐๗๕-๒๕๑-๑๐๐
- ๒.๓๐ ร.ร.อุดรดีดีตรีณี จ.อุดรดีดีตรีณี
เลขที่ ๗/๑ ถ.ประชานิมิตร ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุดรดีดีตรีณี ๕๓๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๔๑๑-๑๐๕
- ๒.๓๑ ร.ร.บ้านสวน (จันอนุสรณ์) จ.ชลบุรี
เลขที่ ๑๑๑ ม.๖ ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐
โทร. ๐๓๘-๒๗๓-๑๗๔
- ๒.๓๒ ร.ร.เบญจมาราชรังสฤษฏ์ จ.ฉะเชิงเทรา
เลขที่ ๒๒๒ ถ.ชุมพล ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
- ๒.๓๓ ร.ร.กระท่อมแบน “วิเศษสมุทคุณ” จ.สมุทรสาคร
ต.ตลาด อ.กระท่อมแบน จ.สมุทรสาคร ๗๔๑๑๐

- ๓) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษาและ
อุดมศึกษาที่ได้รับรางวัลชมรม TO BE NUMBER ONE ดีเด่นและต้นแบบ
- ๓.๑ ม.ราชภัฏเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 - ๓.๒ วิทยาลัยเทคนิคยโสธร จ.ยโสธร
 - ๓.๓ วิทยาลัยเทคนิคพังงา จ.พังงา
 - ๓.๔ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จ.สุราษฎร์ธานี
 - ๓.๕ วิทยาลัยเทคนิคอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ
 - ๓.๖ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ
 - ๓.๗ มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา จ.นครสวรรค์
 - ๓.๘ วิทยาลัยอาชีวศึกษามณฑลประจายะลา จ.ยะลา
 - ๓.๙ ศูนย์การเรียนรู้ปัญญาภิวัฒน์-ขอนแก่น
 - ๓.๑๐ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทศบาลพระพุทธบาท จ.สระบุรี
- ๔) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการที่ได้รับรางวัล
ชมรม TO BE NUMBER ONE ดีเด่นและต้นแบบ
- ๔.๑ บริษัท พีเจ ๓๗ พาราวิวด์ จำกัด อ.เมือง จ.ยะลา
 - ๔.๒ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ศูนย์กระจายสินค้าภาคตะวันออก
เฉิงเหนื่อ จ.ขอนแก่น
 - ๔.๓ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ศูนย์กระจายสินค้า อ.พุนพิน
จ.สุราษฎร์ธานี
 - ๔.๔ บริษัท ควอลิตี้คอฟฟี่ โปรดักส์ จำกัด จ.ฉะเชิงเทรา
 - ๔.๕ บริษัท สุพารา จำกัด จ.พังงา
 - ๔.๖ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ศูนย์กระจายสินค้า CDC๑ บางบัวทอง
จ.นนทบุรี
 - ๔.๗ บริษัท ศูนย์บริการเหล็กสยาม จำกัด (มหาชน) จ.สมุทรปราการ
 - ๔.๘ บริษัท แวกซ์กาเบิ้ลไซเคิล เซ็นเตอร์ จำกัด จ.ราชบุรี
 - ๔.๙ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด โรงงานบางปู จ.สมุทรปราการ

- ๔.๑๐ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด โรงงานบางชัน กรุงเทพมหานคร
- ๔.๑๑ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) อำเภอท่าฉาง จ.สุราษฎร์ธานี
- ๔.๑๒ บริษัท แก่นขวัญ จำกัด จ.ขอนแก่น
- ๔.๑๓ บริษัท ทีบีเคเค (ประเทศไทย) จำกัด จ.ชลบุรี
- ๔.๑๔ บริษัท ยีเอสยิวซ่า สยาม อินดัสตรีส์ จำกัด จ.ฉะเชิงเทรา
- ๔.๑๕ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ศูนย์กระจายสินค้า DC เชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- ๔.๑๖ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภัฏพงษ์มอเตอร์ (๑๙๘๙) จ.หนองบัวลำภู
- ๔.๑๗ บริษัท ศรีพงษ์กรุ๊ปมาร์เก็ตติ้ง จำกัด อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์
- ๔.๑๘ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์คอสเมติก จำกัด จ.ราชบุรี
- ๔.๑๙ บริษัท ซูมิโตโมอิเล็คตริก วิศวกรรมซีเอสเต็มส์ (ประเทศไทย) จำกัด จ.ระยอง
- ๔.๒๐ บริษัท แป้งมันเยี่ยมเฮงอุตสาหกรรม จำกัด จ.นครราชสีมา
- ๔.๒๑ บริษัท ฟินิกซ์พลัสแอนด์ เพเพอร์ จำกัด (มหาชน) จ.ขอนแก่น
- ๔.๒๒ บริษัท ลีโอ ฟู้ดส์ จำกัด จ.เชียงใหม่
- ๔.๒๓ บริษัท เทพผดุงพระมะพร้าว จำกัด จ.นครปฐม
- ๔.๒๔ บริษัท ศรีไทยซูเปอร์แวร์ จำกัด (มหาชน) สาขาโคราช จ.นครราชสีมา
- ๔.๒๕ บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) จ.ยโสธร
- ๔.๒๖ บริษัท ฟรุ๊กว่าวเม็ททัล (ไทยแลนด์) จำกัด (มหาชน) จ.สระบุรี
- ๔.๒๗ บริษัท สหเรือง จำกัด จ.มุกดาหาร
- ๔.๒๘ บริษัท เอชจีเอสที (ประเทศไทย) จำกัด จ.ปราจีนบุรี
- ๔.๒๙ บริษัท พานาโซนิคแมนูแฟคเจอร์ริง (ประเทศไทย) จำกัด สาขาขอนแก่น จ.ขอนแก่น

- ๔.๓๐ บริษัท อ้นดามัน ซีฟู้ด จำกัด จ.ระนอง
- ๔.๓๑ บริษัท โคห์เลอร์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) จ.สระบุรี
- ๔.๓๒ บริษัท ยูนิลีเวอร์ไทยโฮลดิ้ง จำกัด โรงงานเกตเวย์ จ.ฉะเชิงเทรา
- ๔.๓๓ บริษัท เอ็นไวรอนเมนท์ฟิล์พแอนด์เปเปอร์ จำกัด อ.ตาคลี
จ.นครสวรรค์
- ๔.๓๔ บริษัท ราชาเซรามิค จำกัด จ.ราชบุรี
- ๔.๓๕ บริษัท พูจิตูระ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด จ.ปราจีนบุรี
- ๔.๓๖ บริษัท ท็อปเทร็นด์แมนูแฟคเจอร์ จำกัด จ.ชลบุรี
- ๔.๓๗ บริษัท โกลเด็นไลน์บิสซิเนส จำกัด จ.เพชรบูรณ์
- ๔.๓๘ บริษัท กระจกพีเอ็มเค-เซ็นทรัล จำกัด จ.ราชบุรี
- ๔.๓๙ บริษัท น้ำตาลและอ้อยตะวันออก จำกัด จ.สระแก้ว
- ๔.๔๐ บริษัท ซอยส์ มินิสโตร์ จำกัด จ.เชียงใหม่

๕) ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชนภูมิภาคที่ได้รับรางวัลชมรม

TO BE NUMBER ONE ดีเด่นและต้นแบบ

- ๕.๑ ชุมชนบ้านลิพอนเขาล้าน จ.ภูเก็ต
- ๕.๒ ชุมชนตำบลวัดแก้ว จ.ราชบุรี
- ๕.๓ ชุมชนศรีดอนชัย อ.เชียงของ จ.เชียงราย
- ๕.๔ ชุมชนตำบลบ้านหม้อ จ.ลพบุรี
- ๕.๕ ชุมชนบ้านกุดเต่า จ.หนองบัวลำภู
- ๕.๖ ชุมชนคลองเรือ จ.สระบุรี
- ๕.๗ ชุมชนบ้านเปลาะปลอ จ.นครราชสีมา
- ๕.๘ ชุมชนบ้านหนองแก จ.หนองบัวลำภู
- ๕.๙ ชุมชนบางมรา-ตอตั้ง จ.พังงา
- ๕.๑๐ ชุมชนบ้านคลองหกวา จ.ฉะเชิงเทรา
- ๕.๑๑ ชุมชนบ้านแคนน้อย จ.ยโสธร

- ๕.๑๒ ชุมชนบ้านหนองตะไก่อ๊ จ.นครราชสีมา
- ๕.๑๓ ชุมชนเทศบาลตำบลมะขาม จ.จันทบุรี
- ๕.๑๔ ชุมชนบ้านไผ่งาม จ.สระแก้ว
- ๕.๑๕ ชุมชนตำบลน้ำอ่าัง จ.อุตรดิตถ์
- ๕.๑๖ ชุมชนบ้านดงกลาง จ.ขอนแก่น
- ๕.๑๗ ชุมชนบ้านคลองท่อมใต้ จ.กระบี่
- ๕.๑๘ ชุมชนบ้านป่าลัน อ.แม่สรวย จ.เชียงราย
- ๕.๑๙ ชุมชนบ้านบาไงยซีแฉ อ.ยะหา จ.ยะลา

Website TO BE NUMBER ONE


ประกอบด้วย ๒ Website ดังนี้

- Website www.tobenumber1.net ประกอบด้วย
- องค์ความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE
- การประชาสัมพันธ์โครงการ TO BE NUMBER ONE
- ข่าวสารและความเคลื่อนไหวของโครงการ TO BE NUMBER ONE
- การถามตอบคำถามจากสมาชิก/เครือข่าย TO BE NUMBER ONE และผู้สนใจ
- ภาพถ่ายกิจกรรมต่างๆ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE
- รายละเอียด/บุคลากรสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

หมายเหตุ : สามารถเข้าเยี่ยมชมผ่าน Website ของกรมสุขภาพจิต www.dmh.go.th

- Website www.tobefriend.in.th ประกอบด้วย
- องค์ความรู้เกี่ยวกับศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- ข่าวสารและความเคลื่อนไหวของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- การประชาสัมพันธ์ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- การถามตอบคำถามจากสมาชิก/อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และผู้สนใจ
- ภาพถ่ายกิจกรรมในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า กรุงเทพมหานคร
- ตารางกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า กรุงเทพมหานคร


หมายเหตุ : สามารถเข้าเยี่ยมชมผ่าน Website www.tobenumber1.net ได้



โครงการณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

TO BE NUMBER ONE

ในวาระมหามงคลฉลองครบรอบ ๖๐ ปี สิริวัฒนาพรรณวดี



หน้าหลัก

โครงสร้าง

เกี่ยวกับเรา

บริการข้อมูล

ถาม-ตอบ

ข่าวประชาสัมพันธ์







ผลิตภัณฑ์

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ขอเชิญชมเว็บไซต์ Visitor No : 3,194,711


1

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

 หน้าหลัก
  บริการข้อมูล
  แฉ่งแจ้งไปรษณีย์
  Intranet
  ไทย
  ENG

หน้าปัจจุบัน

1 2 3 4 5 6 7



โครงการ TO BE NUMBER ONE


ขอเชิญ ผู้มีคุณสมบัติ มุ่งมั่น ชุ่มเห ในการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
 จนเป็นที่ประจักษ์และยอมรับทั้งในระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ ส่งประวัติ
 เอกสารหลักฐานการดำเนินงาน โดยย่อ (ไม่เกิน 3 หน้า A 4) พร้อมรูปถ่าย เข้าร่วม
 การคัดเลือกบุคคลากร TO BE NUMBER ONE ดีเด่น ประจำปี 2557 ตามกลุ่มรางวัล ดังนี้


- ข้าราชการจังหวัด TO BE NUMBER ONE
- นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด TO BE NUMBER ONE
- บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด TO BE NUMBER ONE
- ผู้บริหาร อาจารย์ ในสถานศึกษา TO BE NUMBER ONE
- ผู้บริหาร พนักงาน ในสถานประกอบการ TO BE NUMBER ONE
- ผู้นำชุมชน TO BE NUMBER ONE


* เปิดภาพหน้าจอแล้ว
 จะเห็นภาพต่าง ในเว็บ Desktop ของคุณทันที


ส่งประวัติ เอกสารหลักฐานการดำเนินงาน และรูปถ่าย ถึง สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
 ๖. ไปรษณีย์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต ถนนติวานนท์ ๖ เชียงใหม่ ๕๐๑11 11000
 ๗. E-MAIL: special.tobenumber1@gmail.com และ tobe_1@hotmail.com
 ๘. โทรศัพท์ ๐๖-๒๖๒๕๕๖๖๖
 ๙. โทรสาร ๐๖-๒๖๒๕๕๖๖๖


[prev](#) [next](#)


 **ภาษาข่าวสั้นและภาพ**
บริการช่วยเหลือ

 **งานพิเศษอาสา**

 **บริการข้อมูล**

 **ติดต่อเรา**

 **ผลิตภัณฑ์โครงการ**

 **ข่าวประชาสัมพันธ์**













เว็บไซต์ที่น่าสนใจ	ชื่อ	
» ศูนย์เตือนภัย TO BE NUMBER ONE	» กรมสุขภาพจิต	» อื่นๆ
» เครือข่าย สสจ.ทั่วประเทศ	» กระทรวงสาธารณสุข	
» เครือข่าย TO BE NUMBER ONE	» หน่วยงานส่วนกลางกรมสุขภาพจิต	

ชื่อเว็บไซต์สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ๖ เชียงใหม่ ๕๐๑11 11000
 Version 1.1.1.12 22/5/2555

Google

Google Search

Search WWW
Search dmh.moph.go.th

EN 9:36
 6/6/2557

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Search Favorites

Address http://www.tobefriend.in.th/

หน้าหลัก | ประเด็น | ตามชม | ข่าวประชาสัมพันธ์ | ข่าวประชาสัมพันธ์ |


Friend Corner

Thank you for visiting :
update : 29/12/2008

- ข่าวล่าสุด
- วิดีโอแนะนำ
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- ประชาสัมพันธ์
- Member Search

TO BE NUMBER

NEW! ผลการแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERISE 2009 ระดับภาค



TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER

TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER

"ประตูสู่สุขภาพจิต" มีพันธกิจและเจตนาพัฒนา EQ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนไทย ได้จัดกิจกรรมการได้คำปรึกษาและพัฒน EQ ขึ้น ใน ศูนย์เพื่อนวัยรุ่น หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ภายใต้แนวคิดทางวิชาการที่เน้นเชิงจิตวิทยา ส่งเสริมปัญญา และพัฒนา EQ มีในปี 2547 กำหนดให้เป็นภาคต่อถึงศูนย์เพื่อนวัยรุ่น หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ในเขตภาคใต้ ซึ่งเป็นแห่งแรกที่รองรับจำนวนมาก เช่น ศูนย์การศึกษา โรงเรียน ในชนบทไม่สะดวก สิ้นปี เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น ในชนบทไม่ทราบกักรู้ ชุมชน และปัญหาทางจิตเวชในที่สุด **สุวิมล**

Member Search

Username:

Password:

Login

ลืมชื่อ รหัสผ่าน?

Member Search

ชื่อ:

Links

- To Be No.1
- Sound Teen Center
- เพื่อนชม
- ชมความน่ารักวัยรุ่น...

13/02/2007

Back to Top

© 2001-2004 Department of Mental Health, Thailand. Contact WebMaster

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 11000 โทร. 0 590-8411, 02 590-8186

javascript:forget();

Facebook TO BE NUMBER ONE

ประกอบด้วย ๒ เฟสบุ๊ก ดังนี้

- Facebook www.facebook.com/tobenumberonemember

ประกอบด้วย

- ข่าวประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวของสมาชิก TO BE NUMBER ONE
- ภาพถ่ายกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิก TO BE NUMBER ONE
- ถาม-ตอบ/ แลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกเครือข่าย TO BE NUMBER ONE
- Facebook www.facebook.com/tobe.numberonefc

ประกอบด้วย

- ข้อมูลกิจกรรมของโครงการ TO BE NUMBER ONE
- ภาพกิจกรรมเสด็จเปิดศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- ภาพกิจกรรมงานค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE
สู่ความเป็นหนึ่ง (TO BE NUMBER ONE CAMP)
- ภาพกิจกรรมงานเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE
(TO BE NUMBER ONE IDOL)
- ภาพกิจกรรมการแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE
THAILAND CHAMPIONSHIP
- ภาพกิจกรรมค่ายอบรมฟื้นฟูจิตใจสมาชิกใครติดยากมือขึ้นตาม
โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทุลกระหม่อมหญิง
อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

• ข่าวความเคลื่อนไหวอื่นๆ ของโครงการ TO BE NUMBER ONE และ
เครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ

http://www.facebook.com/tobenumberonemember



คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE

http://www.facebook.com/tobe.numberonefc



เนื้อเพลง TO BE NUMBER ONE

เพลง TO BE NUMBER ONE
(Version ๑)

.....

มีที่เส้นทาง ที่คิดจะไป ขอให้ตามหัวใจไป
ไม่ว่าฝันเธอ จะไกลแค่ไหน คงต้องจริงซักวัน
มีจุดหมายใด ที่คิดจะเป็น เป็นอย่างไรเธอต้องการ
มีเรื่องราว ที่เธอคิดทำ ขอให้ทำให้ลอง
ด้วยสองมือ และด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่าง อยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราว ตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกล ให้ถึงปลายทาง เพื่อความใฝ่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

.....

เธอต้องมั่นคง อย่าหลงไปลอง ความสุขเพียงแค่เลื่อนกลาง
มันจะซึกพา ให้เธอหลงทาง ทางที่เคยตั้งใจ
ด้วยสองมือ และด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่าง อยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราว ตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกล ให้ถึงปลายทาง เพื่อความใฝ่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

... ดนตรี...

ทูบี นัมเบอร์วัน ทูบี นัมเบอร์วัน
ทูบี นัมเบอร์วัน ทูบี นัมเบอร์วัน

เพลง TO BE NUMBER ONE

“ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน”

(Version ๒)

.....
ขวากหนาม นั้นเป็นเพียงเครื่องทดสอบ
อย่าไปยอมแพ้ แค่อขอให้เธออดทนไว้
ความฝัน ต้องไม่ปล่อยให้มันเลือนหายไป
ไม่มีอะไรที่ไกลเกินฝัน.....จงมั่นใจ

* TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE

อยากยืนจุดนั้นก้าวเข้าไปอย่าหวั่นไหว

TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE

สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

อยากให้ตอบตัวเองว่าชอบเป็นอะไร หาตัวเองให้เจอ
แบบไหนนะที่เธอต้องการ สานและต่อและเติมความฝัน
ใฝ่รู้จริงจังและทำอย่างตั้งใจ ให้ถึงปลายทางที่เธอได้วางไว้
เมื่อชีวิตเธอนั้น ไม่ได้เป็นของใคร ก็จงทำมันให้ดี
(ซ้ำ *)

อุปสรรคนานาไม่ซ้าก็พ้นไป ถ้าหัวใจเธอแกร่ง
เข้มแข็งพร้อมรับมือทุกอย่าง ตั้งสติให้ดีเอาไว้

** อย่าแพ้อะไรง่ายตายไปซะก่อน อย่าให้ใครมองว่าเราไม่เอาไหน

อยากให้เขายอมรับ อยากให้เขาสนใจ พิสูจน์ด้วยตัวของเธอ

(ซ้ำ *)

ไม่มีอะไรที่จะไกลเกินฝัน สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

(ซ้ำ **, *)

เพลง เก่ง และ ดี TO BE NUMBER ONE

.....
อยากเป็นใครสักคน ที่คนทั่วไปเค้าจดจำ
อยากเป็นใครคนนั้น ที่มีความฝันเพียงเป็นหนึ่ง ของใครหลายคน
มันคงไม่อยากเกิน จะเดินไปจุดนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่
เราจะไฝ่เรียนให้รู้ คั้นให้เจอให้เข้าใจ อะไรที่ใช่เรา
หากว่าเราเลือกแล้วก็มั่นใจ ไม่หวั่นไหว
สิ่งหนึ่งที่รู้เรานั้นภูมิใจ ว่าตัวเราเองมีดี ไม่แพ้ใครใคร
จะไปอยากอะไร ถ้าตั้งใจจริง อะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่
สิ่งหนึ่งที่รู้เรานั้นภูมิใจ ว่าตัวเราเองมีดี ไม่แพ้ใครใคร
จะไปอยากอะไร ถ้าตั้งใจจริง อะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ
จะเก่งและดี TO BE NUMBER ONE

เพลง เป็นหนึ่งไม่พึ่งยา

(ซ้ำ). ถ้าหากหัวใจไม่คิดยอมแพ้ให้ความผิดพลาด
ถึงแม้เธอจะเคยหลงทางก็ยังมีทางแก้ไข

(Chorus). Don't do drug do ดี

(A1). ไม่มีใครไม่เคยพลาดไป ที่วัดกันคือใครกล้ากลับตัวใหม่
ล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาได้ แปรความผิดหวังเป็นแรงใจ
ยากเย็นแค่ไหนแค่เพียงหัวใจยังคงยืนยง

*(H). ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน ขอเพียงฝ่าฟันด้วยจิตใจ
มุ่งหน้าเดินก้าวไป มีเพื่อนมากมายเป็นแรงใจให้กัน
ไม่มีอะไรไกลเกินหวัง เริ่มกันอีกครั้งอย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดั่งตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(A2). สิ่งที่ยังหวังยังเฝ้ารออยู่ คนสู้นั้นจะได้ถึงจุดหมาย
ชีวิตรุ่นนี้ต้องดีกว่า อดทนเพื่อแทนสัญญาใจ
ปฎิสัญญาไว้ ขอเป็นที่หนึ่งโดยไม่ต้องพึ่งยา
นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดั่งตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(Chorus). Don't do drug do ดี

(ซ้ำ) *(H) (1 ครั้ง) นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดั่งตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว

ให้ได้ดั่งตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

ให้ได้ดั่งตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

เพลง รักเมื่อพร้อม

.....
* ฟังพี่ก่อน ก่อนที่น้องจะตอบตกลงรักใคร
ก่อนความรักจะพาหลงทางไปไกล พี่มีอะไรจะเล่าให้ฟัง
รักสวยงาม แต่บางครั้งก็ยิ่งทำลายทุกอย่าง
อยากให้น้องเตือนหัวใจไว้บ้าง ก่อนจะมีคนเสียใจ

**น้องสาวพ่อแม่ยังห่วง อายายอมอะไรง่าย ๆ
น้องชายให้ห้ามใจ พลาดไป ก็ไม่ดี
รักเมื่อพร้อม พร้อมแล้วค่อยรัก
ทำความรู้จัก ดูใจไปก่อนตอนนี้
รักจะมีความหมาย เมื่อถึงเวลาที่พอดี
พรุ่งนี้ ไม่สายที่จะรักกัน

***ฟังพี่ก่อน อย่ารีบร้อนอย่าให้ใจไหวหวั่น
หากว่าผลอ เตือนตัวเองไม่ทัน ก็มีแต่เสียน้ำตา
อยู่ที่เรา จะให้ตัวเรามีไม่มีคุณค่า
เรื่องแบบนี้ ขอให้จำไว้ว่า เอาคืนกลับมาไม่ได้
ซู้ๆ (**, **)
พรุ่งนี้ ไม่สายที่จะรักกัน

.....



คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษา สิริวัฒนาพรรณวดี

