



คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีมุทท)

ด้านงานบำบัด

จัดทำโดย

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ

(เอกสารหมายเลข 6/2550)

คำนำ

คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัดฉบับนี้ เป็นหนึ่งในชุดคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ทั้งหมด 10 เล่ม โดยเล่มแรกเป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ซึ่งจัดทำเพื่อให้สำนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานและบริหาร โครงการ เล่มที่ 2 เป็นคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการ กิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศและการปัจฉินิเทศ จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการ โครงการและหลักสูตรในภาพรวม ส่วนเล่มที่ 3 - 10 นั้น เป็นคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ด้านต่าง ๆ ทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด ด้านกิจกรรมกลุ่ม ด้านเวชบำบัด ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา เนื่องจากมีเนื้อหามากจึงแยกเป็นด้านๆ ส่วนแบบประเมินผลการฟื้นฟูฯ นั้นมีจำนวนหลายแบบจึงแยกไว้เป็นเล่มหนึ่งเฉพาะเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ การจัดทำคู่มือทั้ง 10 เล่มนี้ สืบเนื่องมาจาก กรมคุมประพฤติได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการพัฒนาพฤตินิสัย กระทรวงยุติธรรม ตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” ซึ่งกรมคุมประพฤติได้มอบหมายให้กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดรับผิดชอบจึงได้ดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยสถาบันศาสนาและเลือกดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้กำหนดเป็นโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) ในสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก และภาครวม 5 แห่ง คือ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี วัดนิมิตประชารามและวัดป่าตักศิลาอำเภอ จังหวัดนครราชสีมา วัดตาไถ่พลวง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์และสำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก

ในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ในครั้งนี้ได้ใช้องค์ความรู้การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ และได้กรอบแนวคิดและข้อสรุปประกอบด้วยกระบวนการหลัก 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) 2. ด้านงานบำบัด (สัมมาอาชีวะ/สัมมากรรมันตะ) 3. ด้านกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

และการป้องกันการเสพซ้ำ ทั้งนี้ภายใต้วิถีคิดแบบวิถีพุทธ(พุทธวิถีในการคิด)โดยใช้ยุทธศาสตร์หลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 4 ด้าน คือ 1.ชี้ชัดให้เห็นทุกข์ 2.ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3.ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง และ4.มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในการประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสารทางวิชาการด้านศาสนา พุทธและวิชาการที่เกี่ยวข้องนำมาจัดทำแนวทางและคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ด้านต่าง ๆ โดยในด้านศาสนบำบัดนั้นคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาพระอาจารย์วัด/สำนักสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการในการให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมดร.พระมหาประยูร ธีรวโส พระอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ช่วยให้คำแนะนำด้านการนำหลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้นำมาใช้เป็นแนวทางการประเมินผลและ ดร.พระมหาพิฑูร วิฑูโร พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีความรู้และประสบการณ์ประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ช่วยตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำการจัดทำคู่มือด้านศาสนบำบัด (ฉบับร่าง) และแบบประเมินสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ส่วนด้านกิจกรรมกลุ่มต่างๆ และด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากนางสาวสุชาดา ทิมอุดม ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด นอกจากนี้ยังได้นำข้อสรุปที่ได้จากการนิเทศการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของวัดอินทารามและสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ ตลอดจนจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด(วิถีพุทธ)ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2550 ณ วัดตากั้วพลวง จังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ 11-12 สิงหาคม 2550 ณ วัดนิมิตประชาราม จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 21-22 สิงหาคม 2550 ณ วัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรีและระหว่างวันที่ 30-31 สิงหาคม 2550 ณ สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก ตามลำดับมาประกอบการแก้ไขคู่มือ(ฉบับร่าง)ให้มีความสมบูรณ์ขึ้นจนสำเร็จลงโดยเรียบร้อย ในครั้งนี้คณะผู้จัดทำกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จึงขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานมา ณ โอกาสนี้ บุญกุศลได้อันได้เกิดจากงานอันเป็นกุศลนี้ของงเป็นพลวบังจรรย์ให้ทุกท่าน จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปและในการนำคู่มือชุดนี้ไปใช้ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นประการใดได้โปรดแจ้งไปยังกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ
กันยายน 2550

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด(วิธิพุทธ) ด้านงานบำบัด	5
○ รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์	5
○ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมที่กระทำได้ในสถานฟื้นฟูฯ	6
○ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมอาชีพตามความถนัด	7
○ ไบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง	8
○ ไบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา	10
○ ไบความรู้ที่ 2.3 เรื่องคนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ (ชีวิตที่เป็นหลักฐาน)	11
ภาคผนวก ก กิจกรรมทางเลือก	13
ภาคผนวก ข ธรรมเนียมขนานบแปลงผัก	30
ภาคผนวก ค ผัดเบญจมงคล	37
บรรณานุกรม	40
รายชื่อคณะผู้จัดทำ	42
แนะนำการใช้เอกสาร	45

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สถาบันทางศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการอบรม
หล่อหลอมพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาตามความเชื่อและศรัทธาของ
กลุ่มบุคคลแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา ซึ่งทุกศาสนาดำรงมุ่งเพื่อให้ให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง
สันติสุข โดยในส่วนที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้น มีการศึกษาวิจัยการ
นำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยพบว่า หลักธรรม
ทางศาสนาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังใจ สร้างความหวังใหม่แก่ชีวิต เพิ่มแรงจูงใจในระหว่างการ
บำบัดรักษาฟื้นฟูฯ ได้ตลอดโปรแกรมการฟื้นฟูในรูปแบบการบำบัดรักษาต่างๆ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวไม่ให้
กลับไปเสพยาซ้ำและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะชีวิตที่
สำคัญและจำเป็นในการป้องกันการกลับไปเสพยา อันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายหลักในการบำบัดและ
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับภาคราชการนั้นเมื่อปี พ.ศ.2544 กระทรวงสาธารณสุขโดยสถาบัน
วิจัยรณรงค์ กรมการศาสนา ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้มีข้อตกลง 3 ฝ่าย
ร่วมกันพัฒนาศักยภาพวัดเพื่อเปิดดำเนินการเป็นศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยนำรูปแบบการ
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST MODEL) ส่วนหนึ่งนำไปประยุกต์ใช้
ดำเนินการของวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด โดยมีการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องและขยาย
การดำเนินงานมากขึ้น ส่วนในภาคของวัดที่มีการดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดนั้นเป็นการ
ดำเนินการโดยองค์ความรู้เดิมที่สืบทอดมาของพระภิกษุสงฆ์เฉพาะราย เฉพาะแห่ง ยังไม่มีการศึกษาหรือ
รวบรวมองค์ความรู้ด้านการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างเป็นระบบ สำหรับกรมคุมประพฤตินั้น ได้
ร่วมทำการศึกษาจากการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัด 4 แห่ง ที่มีการดำเนินการฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด เมื่อปี พ.ศ. 2548 และได้ข้อสรุปเป็นชุดประสบการณ์องค์
ความรู้ “วิถีพุทธทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” โดยการศึกษา
ร่วมกับสำนักงานส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง (สสชช.) สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา (LDI) ซึ่งเป็นการศึกษา
วิเคราะห์และนำเสนอโดยทฤษฎีกระบวนการระบบ (Context/Input/Process/Products) จากการศึกษาพบว่า
ผู้เข้ารับการบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสำนึก เช่น มีความรับผิดชอบ พัฒนา
ตนเอง มีความสำนึกและตระหนักความสามัคคี ความรักพ่อแม่และคนรอบข้าง พร้อมแก้ไขตนเองอย่างมุ่งมั่น
ส่วนการทำงานร่วมกับคณะสงฆ์และฆราวาสอยู่ในรูปเครือข่ายภาคีความร่วมมือทั้งจากคุณธรรม ความเมตตา
ความเสียสละ เอื้ออาทรเป็นอุดมการณ์ มีความมุ่งมั่น เป้าหมายชัดเจน อีกทั้งยังเป็นจุดประกายให้สังคม
ชุมชน ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ ให้โอกาสแก่กลุ่มเป้าหมายที่พร้อมกันคืนคนดีสู่สังคมและคืนพบ ความ
เชื่อมโยงของงานที่ทำกับความรู้อ ความเข้าใจของชุมชนและสังคมได้เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ 4 แห่งที่ได้

ทำการศึกษา ได้แก่ ปัจจัยบุคคล ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยกลยุทธ์และได้ค้นพบว่าจากการศึกษา/กระบวนการบำบัดฟื้นฟู จากชุดประสบการณ์ที่เลือกใช้วิถีพุทธ วิถีแห่งธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแก่นในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพหลายประการ

ปัจจุบันสำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่หลายแห่ง เช่น สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอำนาจเจริญ สำนักงานคุมประพฤติในสังกัดสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร เป็นต้น ยังคงมีการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) อย่างต่อเนื่องโดยได้มีองค์กรทางศาสนา ตลอดจนภาคชุมชนได้ให้ความสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ประกอบกับกรมคุมประพฤติได้ดำเนินงานตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ของกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” โดยได้เลือกศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยสถาบันทางศาสนาในบริบทสังคมไทยและได้ทำการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ขึ้น

ซึ่งในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นั้น ได้มีการระดมความรู้ทางด้านศาสนา ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์ด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และที่เกี่ยวข้องจากผู้ปฏิบัติงานทั้งในส่วนของพนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี และฆราวาสที่มีประสบการณ์ด้านการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) จนได้กรอบแนวคิดในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด 2. ด้านงานบำบัด 3. ด้านกิจกรรมกลุ่ม 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา ภายใต้วิถีคิดแบบวิถีพุทธ ใช้ยุทธศาสตร์ในการดำเนินการฟื้นฟู 4 ด้าน คือ 1. ชี้นำให้เห็นทุกข์ 2. ปลูกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง 4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัวโดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในการประเมินผล

จากนั้น จึงได้นำกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดดังกล่าวมาจัดทำแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านต่างๆ โดยในระหว่างจัดทำคู่มือฉบับร่างนั้น ได้ดำเนินการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานของวัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรีและสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อถอดบทเรียนจากการปฏิบัติ มาแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการฟื้นฟู บางกิจกรรมให้สอดคล้องกับปฏิบัติและนำคู่มือที่จัดทำขึ้นไปทดลองใช้ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัดและสำนักสงฆ์ 4 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการฟื้นฟูฯ ตาม

โครงการได้มีการจัดประชุมเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้นำข้อมูลจากการสังเกตการณ์การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูมาปรับปรุงคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านต่างๆ

ในการจัดทำคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัดเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งในชุดคู่มือสำหรับดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) จำนวน 10 เล่ม ที่จัดทำขึ้นเมื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พระสงฆ์ ฆราวาสของหน่วยงานภาคีและชุมชนที่ร่วมปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) โดยสำหรับคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัดจัดทำขึ้นสำหรับพนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี ตลอดจนฆราวาสโดยเฉพาะวิทยากรทั้งจากภายในและภายนอกผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านงานบำบัดใช้ศึกษาเป็นแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูแต่ละกิจกรรม

สาระสำคัญของคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัดฉบับนี้ประกอบด้วย กิจกรรมการฟื้นฟูฯ 3 กิจกรรม คือ 1.กิจกรรมที่กระทำได้ในสถานฟื้นฟูฯ 2.กิจกรรมอบรมอาชีพตามความถนัด และ 3.กิจกรรมทางเลือกและเฝ้าความรู้ประกอบในแต่ละกิจกรรมให้ศึกษาและเป็นแนวทางปฏิบัติ

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ พระภิกษุสงฆ์ สามเณร พระวิทยากร แม่ชี ฆราวาส พระพี่เลี้ยง พี่เลี้ยง ครูฝึก ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด

3. วิธีการใช้คู่มือ

- 1) การศึกษาความเป็นมาของการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จาก บทที่ 1 บทนำ
- 2) การศึกษาภาพรวมและกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จากแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 3/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ หรือคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 4/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ
- 3) ศึกษาขั้นตอนวิธีการปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดใน

ระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด ศึกษาได้จากบทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด จากใบกิจกรรมและใบความรู้เรื่องต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมที่กระทำได้ในสถานฟื้นฟูฯ

เป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

ด้านความรับผิดชอบตนเอง เช่น การเก็บที่นอน การเก็บสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวอย่างเป็นระเบียบ ซักเสื้อผ้า เป็นต้น

ด้านความรับผิดชอบต่อส่วนรวม คือ การช่วยกันทำความสะอาดที่พักอาศัย เก็บกวาดใบไม้บริเวณสถานฟื้นฟูฯ ช่วยกันประกอบอาหาร เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 การอบรมอาชีพตามความถนัด

ในการดำเนินกิจกรรมที่ 2 นี้ ทีมงานควรมีการสำรวจความชอบ และความถนัดในด้านอาชีพของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเพื่อจัดอบรมให้ตรงกับความต้องการของผู้ปฏิบัติได้มากที่สุด

ในกรณีที่ต้องการให้การสำรวจอาชีพให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติธรรมและเป็นไปตามหลักวิชาการแล้ว ทีมงานสามารถที่จะประสานงานขอความร่วมมือกับสำนักงานจัดหางานจังหวัดในการส่งผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินงานในด้านนี้

ในการดำเนินงานกิจกรรมที่ 2 นี้ อาจจะพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะมีความชอบ ความถนัดในด้านอาชีพที่หลากหลาย ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะจัดอบรมได้ทุกอาชีพ ทีมงานสามารถทำความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติธรรม และเลือกอาชีพที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความชอบ ความถนัด เป็นส่วนใหญ่มาจัดอบรม

ภาคผนวก ก กิจกรรมทางเลือก คัดลอกมาจาก “คู่มือ การบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” ซึ่งจัดทำโดยกรมคุมประพฤติร่วมกับสถาบันธัญญารักษ์และหน่วยงานภาคีที่เป็นสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว เป็นกิจกรรมที่สถานฟื้นฟูฯ สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสม มีรายละเอียดการดำเนินการโดยสรุป ซึ่งสถานฟื้นฟูฯ สามารถใช้สอนโดยวิทยากรภายใน หรือหากมีวิทยากรในท้องถิ่น / ชุมชน ที่มีความรู้ด้านนั้นๆ สามารถดำเนินการ เช่นเดียวกับที่ระบุไว้ในกิจกรรมที่ 2 “การอบรมอาชีพตามความถนัด”

ภาคผนวก ข ธรรมเทศนาบนแปลงผัก เป็นบทความที่พิมพ์ในหนังสือ “ชีวิตผ่องใสที่ใครๆ ปรารถนา” จัดพิมพ์โดย กองทุนอดัมมโย ซึ่งเป็นการเขียนประสบการณ์การเรียนรู้ของแม่ชี “ไตรลักษณ์” จากการทำแปลงผักที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นตัวอย่างที่ดีของการเรียนรู้ธรรมจากการปฏิบัติงาน วิทยากรสามารถชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ขณะที่ทำงานบำบัด โดยคู่มือของ แม่ชี “ไตรลักษณ์” เป็นตัวอย่าง

บทที่ 2

การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ)
ด้านงานบำบัด

รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. กิจกรรมที่กระทำได้ในสถานฟื้นฟูฯ	เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้เรื่องการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว เบื้องต้น รวมทั้งเป็นการฝึกระเบียบวินัย หน้าที่ ความรับผิดชอบ
2. กิจกรรมอบรมอาชีพตามความถนัด	เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีความรู้ในอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัด และความชอบของตนเองเพื่อนำไปวางแผนการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวต่อไป โดยไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่กระทำได้ในสถานที่ฟื้นฟูฯ

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้เรื่องการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวเบื้องต้น รวมทั้งเป็นการฝึกระเบียบวินัย หน้าที่ ความรับผิดชอบ

2. สาระสำคัญ

ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเรียนรู้เรื่องการบำรุงรักษา และพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ตนเองพักอาศัยอยู่ให้อยู่ในสภาพที่ สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย เช่นต้องรู้จักเก็บกวาด ซ่อมแซม บำรุงรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้อยู่ในสภาพเดิม ไม่ทิ้งความรก ความสกปรกไว้ เป็นการสร้างจิตสำนึกในการรักษาสภาพแวดล้อม สถานที่ และ รู้จักคุณค่าของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. วัสดุ / อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการบำเพ็ญประโยชน์ เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น กรรไกรตัดหญ้า มีด ฯลฯ

4. เวลา

45 นาที

5. วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม กลุ่มละ 8-10 คน
2. อธิบายให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ว่าควรปฏิบัติบริเวณใดบ้าง
3. แบ่งงานความรับผิดชอบ (กลุ่มงานบริการ กลุ่มงานทำความสะอาด กลุ่มงานเกษตรกรรม เป็นต้น) ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติ ซึ่งอาจหมุนเวียนในแต่ละวัน / สัปดาห์โดยมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อย

6. การประเมิน

ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย



กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมอบรมอาชีพตามความถนัด

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีความรู้ในอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัด และความชอบของตนเอง เพื่อนำไปวางแผนการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวต่อไป โดยไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ

2. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตภายหลังการฟื้นฟูฯ สิ่งสำคัญประการหนึ่งเพื่อการดูแล รับผิดชอบชีวิตของตนเองนั่นคือ การประกอบอาชีพ และต้องเป็นอาชีพที่สุจริต มีตามความถนัด และความชอบของตนเองเพื่อเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวต่อไป โดยไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ อีก

3. สื่อ / อุปกรณ์

ตามความเหมาะสมของแต่ละอาชีพ

4. เวลา

ตามความเหมาะสมของแต่ละอาชีพ

5. วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ดำเนินโดยวิทยากรภายใน (ทีมงาน) หรือภายนอก เช่น ปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ความชำนาญทางด้านเกษตรกรรม / คหกรรม / หัตถกรรม
2. ประสานขอวิทยากรจากหน่วยงานของรัฐ เช่น ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน / กรมจัดหางาน / ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด เป็นต้น
3. จัดเตรียมสถานที่ / อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการใช้งาน

หมายเหตุ

ควรเน้นเรื่องการมีวิถีชีวิตแบบพอเพียงการดำรงตนภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำความเข้าใจเรื่องสันโดษ โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ 2.1 , 2.2 , 2.3 และ 2.4

6. การประเมินผล

1. ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเลือกเรียนอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง
2. ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถวางแผนอาชีพภายหลังการฟื้นฟูฯ ได้

ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

การประกอบอาชีพ เป็นส่วนหนึ่งของการการดำเนินชีวิต โดยต้องเป็นอาชีพที่สุจริต เพื่อเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวต่อไป โดยไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ

เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร?

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายใน และภายนอก ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล และพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ด้วยกัน 5 ส่วน ดังนี้

1. **กรอบแนวคิด** เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤต เพื่อความมั่นคง และยั่งยืนของการพัฒนา
2. **คุณลักษณะ** เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบน ทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กัน ดังนี้

- **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิต และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

- **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

- **การมีภูมิคุ้มกันที่ดี** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล

4. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้ง ความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

- **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย **ความรู้รอบรู้** เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน **ความรู้รอบคอบ**ที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่

- **แนวทางปฏิบัติ / ผลที่คาดว่าจะได้รับ** จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

เอกสารอ้างอิง คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร ? 2549. (หน้า 3- 5 , 12-14 และ 16)

ใบความรู้ที่ 2.2

เรื่อง พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

“ถ้าไม่มีเศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ...
จะพังหมด จะทำอย่างไร. ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย้ไป.
...หากมี เศรษฐกิจพอเพียง แบบไม่เต็มที
ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้ไฟปั่น
หรือถ้าชั้นโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน
คือมีทางแก้ไขปัญหาเสมอ.
...ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ก็มีเป็นชั้นๆ
แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้
ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้.
จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน.
...พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้ คือให้สามารถให้ดำเนินการได้.”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

23 ธันวาคม 2542

ใบความรู้ที่ 2.3

เรื่อง คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ (ชีวิตที่เป็นหลักฐาน)

คนที่เราจะเรียกว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็นเป็นทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง ก็เพราะปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

ก. ขันหา และรักษาสมบัติ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียนว่า ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ

1. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต ฝึกฝนให้มีความชำนาญและรู้จริง รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบหาวิธีการที่เหมาะสมที่ดี จัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

2. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษาโภคทรัพย์และผลงานที่ตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรมด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

3. กัลยาณมิตตา คบหาคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ผู้ทรงคุณ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือ และมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

4. สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

ข. ขันแจกจัดสรรทรัพย์ เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยถือหลักการแบ่งทรัพย์เป็น 4 ส่วนที่เรียกว่า โภควิภาค 4 คือ

- * เอเคน โภค ภูณเชย 1 ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์
- * ทวีหิ กมฺมํ ปโยชเย 2 ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบการงาน
- * จตุตถญจ นิชาเปยฺย อิก 1 ส่วน เก็บไว้ใช้คราวจำเป็น

(ที่.ป.า. 11/197/202)

ค. ขันจับจ่ายกินใช้ พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหา รักษา และครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้วการหา และการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่า หากความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์ 1 ส่วนแรกในข้อ ข. ตามหลัก โภคาทิยะ (ประโยชน์ที่ควรถือเอาจากโภคะ หรือเหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือ ในการที่จะมี หรือครอบครองทรัพย์สมบัติ) 5 ประการ ดังพุทธพจน์ว่า

อริยสาวกแสวงหาโภคทรัพย์มาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางสุจริตชอบธรรมแล้ว

ภาคผนวก ก

กิจกรรมทางเลือก

(ข้อมูลจาก คู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม สถาบันชัชฎาจารย์ กระทรวงสาธารณสุข
กองทัพบก กองทัพเรือ กระทรวงกลาโหม กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย)

งานบำบัด

กิจกรรมทางเลือก (Alternative Treatment Activity)

กิจกรรมทางเลือก

หมายถึง กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการสามารถเลือกและแสดงถึงความต้องการในการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน พร้อมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้มีการแสดงออก ถึงศักยภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความสามารถความสนใจเฉพาะตนได้อย่างเต็มความสามารถ
2. ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. สนับสนุนให้ผู้รับบริการ ได้แสดงออกถึงความมีคุณค่าของตนเอง
4. ส่งเสริมให้สามารถนำไปประกอบอาชีพในสังคมภายนอก

กิจกรรมทางเลือก ประกอบด้วย

1. กิจกรรมชมรมที่ฉันสนใจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมอาชีพให้กับผู้รับบริการ ตามภูมิปัญญาชาวบ้าน เหมาะสมกับวัฒนธรรมในพื้นที่ ลงทุนน้อย สามารถทำได้ด้วยตนเองโดยนำเอากลุ่มหรือชมรมในชุมชนมามีส่วนร่วมด้วย เช่น กลุ่มแม่บ้าน ศูนย์ฝึกอาชีพแรงงานจังหวัด การเกษตร การประมงในพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งอาจประกอบด้วย

- ชมรมศิลปหัตถกรรม เช่น งานแกะกระเจก งานผลิตน้ำยา ทำความสะอาดต่างๆ เครื่องจักรสาน การทอผ้า การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การทำเซรามิก พันธุ์แก้ว งานประดิษฐ์ต่างๆ
- ชมรมอาหาร เช่น การทำไข่เค็ม การทำอาหารแห้ง
- ชมรมเกษตร เช่น การจัดสวนถาด

งานบำบัด กิจกรรมที่ 1 ชมรมที่ฉันสนใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ
2. เพื่อแสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนเองสนใจในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

แนวทางการดำเนินการ

1. ส่งเสริม สนับสนุน ให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความสามารถ ความสนใจเฉพาะตนได้อย่างเต็มศักยภาพ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
2. สามารถนำความรู้ไปใช้ชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

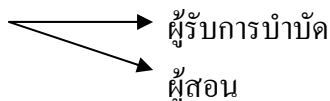
1. ได้เครือข่ายผู้รับบริการ ต่ำวัยยาเสพติด
2. เป็นผู้ปลูกฝังผู้รับบริการให้มีความรัก ความผูกพัน มีส่วนร่วมรับผิดชอบ และทำประโยชน์ให้แก่โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ระยะเวลาดำเนินการ 4-6 เดือน

ข้อควรพิจารณา 1. งบประมาณ

- ทุนทางสังคม
- อุปกรณ์
- ทุน

2. บุคลากร

- ความสนใจ 

3. ระยะเวลา

4. ประโยชน์

5. พื้นที่ (ปรับตามสภาพพื้นที่)

6. ตลาดรองรับ

7. ข้อจำกัดของวิธีการบำบัด

8. ขบวนการประเมินและคัดกรอง

ชมรมศิลปหัตถกรรม

ประกอบด้วย

- น้ำยาล้างจานสูตรพื้นฐาน
- ครีมอาบน้ำสมุนไพร
- ครีมนวดผมสูตรพื้นฐาน
- เทียนแฟนซี-เทียนหอม
- การทำกรอบรูปวิทยาศาสตร์
- การทำอิฐก้อนปูพื้น

น้ำยาล้างจานสูตรพื้นฐาน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรม นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และตลาดรองรับทุกครัวเรือน

สาระสำคัญ ให้รู้ถึงขั้นตอนการทำงานกระทั่งการบรรจุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะได้ศึกษาวิธีการทำน้ำยาล้างจานอย่างง่ายด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ภาชนะพลาสติก เช่น ถังหรืออ่าง
2. ไม้พาย
3. ช้อนตวง
4. ขวดบรรจุ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

ส่วนผสม

1. ส่วนผสม N.70 หัวแชมพู 200 กรัม
2. IAP 60 ขจัดคราบ 200 กรัม
3. ผงซัก (Sodium Chloride, NaCl) 140 กรัม
4. ผงฟอง (Sodium Lauryl Sulphate SLS-90) 20 กรัม
5. สารกันบูด ½ ออนซ์ (5 cc)
6. น้ำสะอาด 260 กรัม
7. หัวเชื้อกลิ่นมะนาว ½ ออนซ์ (5 cc)
8. สีเหลือง (สีผสมอาหาร)
9. กรดมะนาว (Citric acid) 20 กรัม

ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำ 200 กรัม ความร้อนประมาณ 80 °C ใส่ผงฟองคนให้เข้ากันอย่างช้าๆ
2. ยกออกจากเตาเทน้ำใส่กะละมัง
3. ชั่งตวงน้ำยา NAS LAB ผสมลงในกระป๋อง (ตามสลาก)
4. ใส่หัวแชมพูขจัดคราบลงไปค่อยๆ คนไปเรื่อยๆ ให้เข้ากัน
5. ผสมสีใส่ลงไป เมื่อคนให้เข้ากันดีแล้วก็เสร็จวิธีการ
6. บรรจุขวด เพื่อรอการจำหน่ายต่อไป

ข้อความระวัง

1. การใช้สีนั้นต้องนำมาละลายน้ำก่อนการใช้งานทุกครั้ง
2. การเติมน้ำต้องค่อยๆ เติมอย่างช้า ๆ ทีละน้อย ถ้าเติมมากเกินไปหัวเข็มจะจับตัวเป็นก้อนละลายยากมาก (ขณะทำเสร็จใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นขาวเมื่อทิ้งไว้จึงจะใส)

หมายเหตุ บรรจุขวดได้ 30 ขวด จำหน่ายขวดละ 15 บาท การลงทุน 170 บาท ขายได้ 450 บาท

ครีมอาบน้ำสมุนไพร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะได้ศึกษาวิธีการทำครีมอาบน้ำอย่างง่ายด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ภาชนะพลาสติก เช่น ถังหรืออ่าง
2. ไม้พาย
3. ช้อนตวง
4. ถ้วยตวง

ส่วนผสม

1. Texapon LST (หัวครีมอาบน้ำ) 1 ก.ก.
2. Comperlan KD 20 กรัม
3. Bronidox LT (สารกันบูด) 5 กรัม
4. น้ำสะอาด 1 ก.ก.
5. ขมิ้นอ้อย 100 กรัม
6. น้ำผึ้ง 4-5 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำหอม 5 กรัม
8. สีตามต้องการ

วิธีทำ

1. นำขมิ้นอ้อยทั้งเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปั่นให้ละเอียดแล้วกรองคั้นเอาเฉพาะน้ำ (กากที่ได้นำมาตากแดดอบใช้ทำผิวได้)
2. นำน้ำที่ได้ไปต้มให้เดือดแล้วกรอง (ทิ้งไว้ให้เย็น)
3. นำ Texapon LST ผสมกับ Comperlan KD กวนให้เข้ากัน
4. ใส่ Bronidox LT และน้ำหอม กวนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

หมายเหตุ

1. สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ว่านหางจระเข้ มะขามเปียก แดงกวา
2. น้ำหอม เลือกกลิ่นตามชอบ

ครีมนวดผสมสูตรพื้นฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะได้ศึกษาวิธีการทำครีมนวดผสมอย่างง่ายด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ภาชนะพลาสติก เช่น ถังหรืออ่าง
2. ไม้พาย
3. ช้อนตวง
4. ถ้วยตวง

ส่วนผสม

1. Dehydrag Wax AB 400 กรัม
2. Dehyquart AC 200 กรัม
3. น้ำสะอาด 6-7 ก.ก.
4. น้ำสมุนไพร 500 กรัม
5. น้ำหอม 1 ออนซ์
6. สีตามต้องการ

วิธีทำ

1. กวน Wax AB ในน้ำเปล่าให้เดือด เพื่อให้ Wax ละลายเข้ากับน้ำได้ดี
2. ใส่ Dehyquart AC กวนให้เข้ากัน ค่อยเทน้ำสมุนไพรและน้ำเปล่าที่เดือดจนหมด
3. ทิ้งให้เย็น ใส่น้ำหอม แล้วบรรจุขวด

หมายเหตุ

1. สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ประคำดีควาย ว่านหางจระเข้ มะกรูด ดอกอัญชัน
2. สมุนไพรที่ใช้เอาแต่น้ำ ต้มให้เดือด เมื่อเย็นแล้วจึงใส่ในส่วนผสม

เทียนแฟนซี-เทียนหอม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะได้ศึกษาวิธีการทำเทียนแฟนซี-เทียนหอมอย่างง่ายด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ และสร้างรายได้

วัตถุดิบ

1. พาราฟิน เกรด A ใช้ทำดอกหรือลวดลาย
2. พาราฟิน เกรด B ใช้ในการหล่อลงแบบพิมพ์ (mold) เท่านั้น
3. PE-Polyester Estrein (ข้อเสีย ถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้เทียนจุดไฟไม่ติด)

ข้อดี

1. ทำให้เทียนแข็งตัว (stting)
2. จุดติดไฟได้นานขึ้น และให้แสงสว่างได้นาน
3. มีควันน้อยลง
4. ไม่มีน้ำตาเทียน
4. Stearic Acid (ทำให้เทียนเป็นเงา และถอดออกจากพิมพ์ง่าย)
5. น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil)
6. สีเทียน
7. ไขเทียน ไขด้านฝ้าย 100%

อุปกรณ์

1. หม้อต้มน้ำไฟฟ้า
2. กระจกใสพาราฟิน เกรด A
3. กระจกใสพาราฟิน เกรด B
4. ไม้คนพาราฟิน
5. ถาดเล็กอลูมิเนียม หรือพลาสติกสีเหลี่ยมแบน
6. เกรียงชุดสี
7. กรรไกรเล็ก
8. มีดบางๆ หรือคัตเตอร์
9. ผ้าจับของร้อน
10. ไม้จิ้มฟัน
11. ถาดขอบสูง เอาไว้หล่อพิมพ์
12. แม่พิมพ์

การทำไส้เทียน : นำไส้เทียนยาวประมาณ ½ เมตร จุ่มในพาราฟิน เกรด A หรือเกรด B ก็ได้แล้วจึงตัดทิ้งไว้กับโต๊ะจนกว่าจะแห้งจึงนำมาใช้เป็นไส้เทียน

1. แบบพิมพ์จะมีรูอยู่ที่ฐานของแบบ (mold) เอาไส้เทียนที่เตรียมไว้ใส่ลงในรูของแบบพิมพ์หยอดที่ก้นแบบด้วย เกรด A พอแห้งแล้วให้หงายแบบพิมพ์ขึ้นไว้ในน้ำเย็น
2. หลอมพาราฟินเกรด B ½ ก.ก. ใส่ PE ¼ ช้อนชา Stearic Acid 1 ช้อนชา เมื่อละลายแล้วหยดสีอ่อนๆ ตามชอบ ยกลงพออุ่น เทใส่ในแบบพิมพ์ที่เตรียมไว้ให้เต็ม
3. คึงไส้เทียนให้ตรง ใช้ไม้เสียบลูกชิ้นพาดที่ปากพิมพ์ แล้วเอาไส้เทียนพาดไว้ตรงกลางไม้

การถอดเทียนออกจากแบบ

1. ทิ้งไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง
2. ใช้คัตเตอร์ ขูดเทียนได้พิมพ์ออกให้หมด
3. ใช้ปลายคัตเตอร์แซะรอบๆ บริเวณของเทียนเพื่อสะดวกกับการถอดเทียนออกจากพิมพ์
4. ถ้าไม่ออกให้ใช้น้ำร้อนช่วย

การทำกรอบรูปวิทยาศาสตร์

แนวคิด การทำกรอบรูปวิทยาศาสตร์ ผู้ป่วยสามารถทำได้ทั้งเป็นงานอดิเรกหรือนำไปประกอบอาชีพ ส่งเสริมด้านความคิดสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผู้ป่วยสามารถเรียนรู้การทำกรอบวิทยาศาสตร์ได้ด้วยตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความคิดสร้างสรรค์
3. สามารถนำไปเป็นแนวทางการประกอบอาชีพได้

เนื้อหา

1. ผู้ป่วยสามารถเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้ครบถ้วนถูกต้องได้
2. ผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการทำได้ถูกต้อง
3. ผู้ป่วยสามารถประยุกต์ใช้อุปกรณ์ต่างๆ อย่างมีความคิดสร้างสรรค์

วัสดุุดิบ

1. ด้วเร่ง
2. น้ำยาเรซิ่น
3. กาวน้ำ (ทากันซึม)
4. กาวลาเทค

อุปกรณ์

1. รูป
2. ไม้ เอ็ม ดี ขนาดความที่ต้องการ
3. เส้นทอง
4. พี.วี.ซี. (สำหรับติดขอบข้าง)
5. ขาส้ำเร็จรูป
6. สกรู
7. หูแขวน
8. ไชควง
9. ฟองน้ำละเอียดตัดขนาดเล็ก
10. ปากกาเคมี
11. กระดาษลาย

12. ไม้บรรทัดเหล็ก 24 นิ้ว
13. กระดาษทรายติดกับไม้สำหรับแต่งด้านริมรูป
14. มีดคัดเตอร์
15. แผ่นใสสำหรับกลึงกาว
16. ลูกกลิ้งสำหรับกลึงกาว
17. ลูกกลิ้งสำหรับกลึงรูปและน้ำยา
18. แผ่นฟิล์มขนาดตามต้องการ
19. ชั้นพลาสติก มีด้านถือ
20. ทินเนอร์
21. กระดาษทิชชู

วิธีทำ

1. เทกาวลงบนแผ่นแล้วใช้ลูกกลิ้ง กลึงกาวให้เรียบ นำรูปด้านหลังมาวางทับบนกาวให้ทั่ว แล้วนำไปติดบนแผ่นไม้ เอ็ม ดี ให้เหลือ ขอบริมทั้ง 4 ด้าน เท่า ๆ กัน แล้วใช้ลูกกลิ้งให้เรียบ
2. นำเส้นทองมาติดให้ชิดด้านข้างรูปทั้ง 4 ด้าน
3. ตัดลายขนาดตามต้องการแล้วนำมาตัดริมรูปทั้ง 4 ด้าน นำกาวน้ำมาทาบนลาย แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาเซาะร่องทั้ง 4 ด้าน
4. นำรูปมาวางบนที่ที่เตรียมไว้เคลือบ ปิดหน้ารูปให้สะอาด เทน้ำยาเรซิ่นใส่ชั้นพลาสติก ใส่ตัวเร่ง คนให้เข้ากันแล้วนำไปเทลงบนรูปที่เตรียมไว้ ใช้แผ่นฟิล์มวางทับแล้วนำลูกกลิ้งมากลิ้งให้เรียบเสมอกันรอจนน้ำยาแห้งประมาณ 3-4 ชั่วโมง
5. นำรูปที่เคลือบแล้วมาขัดแต่งขอบข้างด้วยกระดาษทราย แล้วปิดฝุ่นให้สะอาด นำ พี.วี.ซี มาติดขอบข้างเรียบร้อย แล้วนำปากกาเคมีมาขีดขอบหลังรอยขาว แล้วใช้กระดาษทิชชูชุบทินเนอร์เช็ดหลักรูปให้สะอาด
6. ใช้กระดาษทิชชูชุบทินเนอร์เช็ดหน้ารูปให้สะอาด แล้วใช้ปากกาเคมีเขียนขอบด้านหน้า แล้วนำมาติดขา หรือหูแขวนตามต้องการ

การทำอิฐก้อนปูพื้น (อิฐตัวหนอน)

แนวคิด การผลิตอิฐก้อนปูพื้นเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ปวยสามารถเรียนรู้และนำเทคนิคต่างๆ ไปปฏิบัติรวมทั้งการมีกระบวนการทางความคิดในการหารูปแบบใหม่ๆ จากการทำงานการทำอิฐก้อนปูพื้นก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งผู้ปวยสามารถฝึก เพื่อนำไปประกอบอาชีพได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้ผู้ปวยทำงานร่วมกัน
2. ทบทวนความรู้เดิมของผู้ปวย
3. ฝึกการทำงานบำบัด เป็นแนวทางการฝึกอาชีพ

เนื้อหา

1. อธิบายอุปกรณ์ที่ใช้ทำอิฐก้อนปูพื้น
2. สาธิตขั้นตอนทำอิฐก้อนปูพื้น
3. ให้นักเรียนปฏิบัติการทำอิฐก้อนปูพื้น โดยการกำกับดูแลของครู
4. ประเมินผลทั้งกลุ่มให้ทำพร้อมกัน

ระยะเวลา แต่ละกลุ่มปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ไม้ตีขอบ
2. เกวียง
3. แม่พิมพ์รูปแบบต่างๆ
4. กระจังป้องกันน้ำ
5. ปลั่ว

การดำเนินกิจกรรม

ครูจะแสดงการทำอิฐก้อนปูพื้นให้ดูอย่างช้าๆ ตามขั้นตอน พร้อมอธิบายประกอบไปด้วย หากนักเรียน (ผู้ปวย) สงสัยให้ถามได้ทันที

- ขั้นที่ 1 ทำความสะอาดบล็อก
- ขั้นที่ 2 ปูนโรยหน้า
- ขั้นที่ 3 นำปูนเฉพาะที่ผสมทำอิฐก้อนปูพื้นเทลงบนแม่พิมพ์
- ขั้นที่ 4 นำแม่พิมพ์ไปคว่ำลงบนพื้นปูน
- ขั้นที่ 5 ถอนแม่พิมพ์
- ขั้นที่ 6 เปิดผาแม่พิมพ์

การวัดและประเมินผล

ให้นักเรียนทดลองทำอิฐก้อนปูพื้นพร้อมกัน พร้อมทั้งบอกถึงปัญหา ข้อขัดข้องจากการที่ได้ลงมือปฏิบัติ

ชมรมถนอมอาหาร

ประกอบด้วย

- การทำไข่เค็ม
- การทำผลไม้กวน

การทำไข่เค็ม

แนวคิด การทำไข่เค็มเป็นการถนอมอาหารโดยใช้เกลือแกงเป็นวัตถุดิบเสียและอาจใช้สารเคมีชนิดอื่นมาปรุงแต่ให้เกิดรส กลิ่น สี ก็ได้ โดยปกติเกลือแกงเป็นสารที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี แต่ต้องใช้ในปริมาณความเข้มข้นที่เพียงพอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการถนอมอาหารไว้ได้นาน
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงานสร้างอาชีพ สร้างรายได้

ระยะเวลาดำเนินการ 30 วัน

วิธีดำเนินการ การทำไข่เค็มสามารถทำได้ 2 แบบคือ ดองน้ำเกลือ และพอกดินแบบไข่เค็มไชยา นิยมทำกับไข่เป็ดมากกว่าไข่ไก่ เพราะรสชาติดีกว่า

- ไข่เค็มแบบดอง ใช้น้ำ 3 ส่วน เกลือ 1 ส่วน ทิ้งไว้ 15-25 วัน ก่อนนำมาต้ม ในขณะที่ต้องกดไข่ให้จมน้ำเกลืออยู่ตลอดเวลา

- ไข่เค็มแบบพอกดิน โดยใช้ส่วนผสมของเกลือ ดินเหนียว และขี้เถ้าแกลบในอัตราส่วนระหว่าง เกลือ : ดิน : ขี้เถ้าแกลบ เท่ากับ 1 : 3 : 5 นวดวัสดุทั้งสามอย่างให้เข้ากันดีแล้วนำมาพอกไข่ที่ล้างสะอาดแล้ว โดยพอกให้หนาประมาณครึ่งนิ้ว เก็บไว้ในที่เย็นทิ้งไว้ประมาณ 3 สัปดาห์ จึงนำออกมาล้างให้สะอาดแล้วต้ม

การกวนผลไม้

แนวคิด การกวนเป็นการเอาเนื้อผลไม้ที่สุก หรือแก่จัดได้ที่แล้ว ผสมน้ำตาล แล้วเคี่ยวให้ผสมกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ทั้งนี้หมายรวมถึง การทำแยม และเยลลี่ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะได้ศึกษาการกวนผลไม้อย่างง่ายด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
3. เพื่อเป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้

ระยะเวลาดำเนินการ 2 สัปดาห์

วิธีดำเนินการ หลักการและวิธีการกวนดังนี้

1. ต้องไม่นำผลไม้ที่สุกจนและหรือใกล้เน่าเสียมากวน เพราะจะทำให้กลิ่นและรสไม่ดี
2. การกวนผลไม้ที่มีเนื้อผลมีน้ำน้อยจะต้องใส่น้ำเพิ่มมากขึ้น หรืออาจใช้กะทิแทนเพื่อให้เกิดกลิ่นหอมและไม่ติดกระทะ
3. การกวนต้องใช้ไฟอ่อนๆ และหมั่นคน การคนต้องคนให้ถึงก้นกระทะ เพื่อไม่ให้ ติดก้นกระทะ
4. วิธีการกวนมี 2 วิธี กวนกับน้ำตาลทราย และกวนกับน้ำตาลทรายผสมกะทิ

หมายเหตุ

- กวนกับน้ำตาลเพียงอย่างเดียว นิยมใช้กวน มะยม มะม่วง สับปะรด ฯลฯ
- กวนกับน้ำตาลผสมกะทิ นิยมใช้กวนเผือก กล้วย ฝักทอง ฯลฯ

ชมรมเกษตรกรรม

ประกอบด้วย

- การจัดสวนถาด

การจัดสวนถาด

แนวคิด “สวนถาด” เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่คนรักต้นไม้ เพราะเป็นการนำต้นไม้ขนาดเล็กหลากหลายชนิดมาจัดรวมกัน ทำให้เกิดเป็นรูปแบบในการจัดสวนถาดแบบต่างๆ เช่น รูปแบบย่อสวนทิวทัศน์, รูปแบบแจกันดอกไม้ ซึ่งเมื่อจัดแล้วสามารถนำไปจัดตกแต่งภายในบ้าน หรือสวนหย่อมได้ และอยู่ได้นานกว่าแจกันดอกไม้ทั่วไปทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีสมาธิ รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. เพื่อฝึกให้ผู้ป่วยมีสมาธิในการทำงาน

ระยะเวลา 4-6 เดือน

วัตถุประสงค์ในการจัด

1. พันธุ์ไม้ขนาดเล็กแบบต่างๆ ดังนี้ ไม้ใบ เช่น เฟิร์น, พวงไข่มุก, พรหมออสเตรเลีย เป็นต้น ไม้ดอกเช่น กล้วยไม้, หน้าวัว, กุหลาบ หนู เป็นต้น ไม้อวบน้ำ เช่น แคลคัส, ม้าลาย เป็นต้น
2. ดินปลูก เช่น ดินปลูกตราสีดา หรือผสมเองก็ได้ดังนี้ ทราย 2 ส่วน, ดิน 1 ส่วน, ขุยมะพร้าว 1 ส่วน, ปุ๋ยคอก 1 ส่วน, แกลบดำ 1 ส่วน
3. หินและขอนไม้รูปทรงต่างๆ ตามต้องการ
4. กรวดขนาดและสีต่างๆ ทรายสีต่างๆ
5. มอส
6. ถาดขนาดและรูปทรงต่างๆ
7. วัสดุตกแต่งสวน เช่น อ่าง, ตุ๊กตาคัน สัตว์ต่างๆ สะพาน บ้าน เป็นต้น
8. ซ่อนปลูก, ซ่อนข้าว, กรรไกรตัดกิ่ง, กระบอกลี้น้ำ, พลาสติกใส เป็นต้น

ขั้นตอนการจัดสวนถาด

1. รองพื้นถาดด้วยพลาสติกใสถ้าไม่ต้องการให้น้ำจากระบายน้ำ
2. ใส่อินปลูกลงไปประมาณ 1/2 , 1/3 แล้ว แต่ความลึกของภาชนะและขนาดค้ำรากต้นไม้
3. จัดวางหินและต้นไม้ ตามรูปแบบที่วางไว้ เช่น เป็นภูเขา น้ำตก และลำธาร เป็นต้น
4. การปลูกต้นไม้ควรปลูกไล่ระดับจากสูง-กลาง-ต่ำ เพื่อความสวยงามและเหมาะสม
5. ทำเนินดิน ทางลาด หรือแอ่งน้ำ พูนดินทำเนินกดให้แน่น ขุดดิน ออกบ้างบริเวณที่จะทำแอ่งน้ำ บ่อน้ำ
6. ตกแต่งผิวหน้าดินให้สวยงามนำมอสมาปลูกลงบนพื้นเพื่อแทนหญ้า และทรายสีขาวแทนน้ำ หรือใช้น้ำของจริงก็ได้ ก่อนกรวดแทนโขดหิน หรือกรวดบนสีน้ำตาลแทนทางเดิน แล้วอาจนำเอาสะพาน กระถ่อม คนตกปลา ปลา นกต่างๆ มาประดับตกแต่งเพื่อเพิ่มความสวยงามยิ่งขึ้น
7. ทำความสะอาดด้วยการฉีดน้ำและรดต้นไม้ให้ชุ่ม แล้วนำผ้ามาเช็ดให้สะอาดแล้วนำไปตั้งโชว์ภายในบ้านมุมต่างๆ

การดูแลรักษา

1. ให้น้ำ โดยการใช้กระบอกฉีดน้ำครั้งแรกที่ทำเสร็จใหม่ ควรให้น้ำปริมาณมากพอเหมาะ และต่อไปควรให้ทีละน้อยแต่บ่อยครั้งเพื่อเป็นการป้องกันการงอกของราก ส่วนไม้อวนน้ำควรให้น้ำทางหลอดดูดเพราะไม่ต้องการน้ำมาก
2. ให้น้ำปุ๋ย ควรให้เม็ดละลายน้ำช้าผสมลงไปพร้อมกับดินปลูกด้วยเพื่อความสะอาด
3. แสงแดด ถ้าไม้ใบควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้าประมาณ 2 ชั่วโมงก็นำไปไว้ในที่เดิม

ภาคผนวก ข
ธรรมเนียมเทศบาลนบเปลี่ยนแปลงผัก

ธรรมเทศนาบนแปลงผัก

ไชยา สุราษฎร์ธานี

ธรรมะสวัสดิ์ค๊ะ น้องแมลงปอและหนูแมงป่อง

ได้รับ จ.ม.ที่น่ารักจากหลานๆ อีกตามเคย ตอนนี้อยู่ที่ออสเตรเลียเป็นฤดูร้อนใช้ไหมคะน้ำชีเลยคิดว่า จะชวนหนูๆ ปลุกผักสวนครัวดีกว่า... มีปริศนาธรรมซ่อนเร้นอยู่มากมายเลยคะบนแปลงผัก

ที่เมืองไทยผักสดมักเต็มไปด้วยสารพิษ เช่น ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเติบโตนอกฤดู ฯลฯ ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคมากใช้ไหมคะ

เจ้าของร้านขายยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมีเขาเล่าให้ฟังว่าเดี๋ยวนี้ชาวสวนผักมักจะฉีดยาฆ่าแมลงทุกวันและก็ทยอยเก็บขายทุกวันเพราะแมลงรบกวนมาก ถ้าหยุดพ่นยา ผักก็จะเสียหาย ไม่ได้ราคา

น้องปอและน้องป่องคิดเหมือนน้ำชีไหมคะว่า ถ้าคนซื้อเปลี่ยนค่านิยม หันมารับประทานผักที่มีรอยกัดแทะ มีรูพรุนบ้างไม่คิดถึงความสวยงาม ไม่เลือกเอาแต่ที่งามๆ คนปลูกผักเขาก็ลดการใช้ยาฆ่าแมลง ลดการใช้สารเคมีเร่งการเจริญเติบโตจนผิดธรรมชาติลง ร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น เหมือนสมัยคุณปู่ คุณย่าไงคะ (แถมราคาพืชผักก็จะถูกลงด้วย เพราะต้นทุนการผลิตต่ำ สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น น้ำ ดิน อากาศก็จะดีขึ้น เพราะลดสารเคมี)

ตอนนี้ที่สวนโมกข์เป็นหน้าฝน น้ำชีจึงปลูกผักบางชนิด เช่น คื่นช่าย ผักกาดขาว บวบ แตงกวา ปลูกแล้วผักธรรมชาติเลยคะไม่ต้องรดน้ำ มีฝนตกเกือบทุกวัน ไม่พ่นยาฆ่าแมลง ไม่ใส่ปุ๋ยเคมีธรรมชาติ แทะๆ เลย ถึงแม้จะไม่งามสมบูรณ์เหมือนที่ตลาด แต่รสชาติดีกว่า สด สด กรอบ กรอบ หวานหวาน รับประทานแล้วรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นมากคะ

อยากชวนหลานๆ มาลองปลูกผักกัน คุณพ่อคุณแม่จะได้มีผักสดๆ สะอาดๆ รับประทานได้สดชื่นแข็งแรง และอยู่กับเรานานๆ ดีไหมคะ

จุดมุ่งหมายในการปลูกผักของน้ำชี ก็เพื่อเป็นการศึกษาเรื่องธรรมชาติด้วยคะ ได้ประโยชน์ถึง 3 ทางใหญ่ๆ เช่น ก่อนลงมือปลูก ก็กำหนดไว้ในใจว่า

1) ปลูกเพื่อรับประทาน “บำรุงร่างกาย” เพราะไม่ใช่ยาฆ่าแมลง ไม่ใช่ปุ๋ยเคมี ได้ผักที่สดที่สุด รับประทาน คุณค่าอาหารครบถ้วน (ผักตลาด บางทีค้างตั้งหลายวัน แล้วยังแช่สารพิษให้ดูสดอีก)

2) ปลูกเพื่อ “บำรุงทางจิตใจ” คือ ทำให้เกิดคุณธรรม เช่น เกิดความเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่ แบ่งปัน แ่คนข้างเคียงที่อยู่ร่วมกันในวัด และปลูกเป็นทานแก่हनอนและแมลง ที่สำคัญคือ แบ่งไปทำบุญใส่บาตร หรือนำไปถวายท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณ เป็นการเรา กตเวทิตอบแทนพระคุณอย่างหนึ่ง ใจคะและการปลูกผัก ปลูกต้นไม้ก็บำรุงหัวใจของเราสงบ ชุมชื่น ร่มเย็นด้วย

3) ปลูกเพื่อ “บำรุงทางสติปัญญา” คือทำให้เราฉลาดขึ้นรอบรู้ทั้งด้านเกษตรกรรมและสัจธรรมของชีวิต อันได้แก่การเห็นเรื่อง อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรหรือแท้จริงๆ คืออย่างนี้ไงคะ...

เราปลูกกับมือตั้งแต่เป็นเมล็ดบวบ เห็นการเปลี่ยนแปลงในไม่กี่วัน อีกไม่กี่วัน และวันต่อมา น้ำชี มาดู ความเปลี่ยนแปลงทุกวันตอนเช้า ดูเฉยๆ เงียบๆ สงบๆ ก็เห็นด้วยตาด้วยใจว่า “มันเปลี่ยนแปลง ทุกวันๆ ทุกขณะๆ”

น้ำชีทำค้ำเป็นร้านไว้ 6 เสา สูงราวๆ เมตรครึ่ง กว้าง ยาว ประมาณ 2 คูณ 3 เมตรเอาไว้ให้ เขาเลื้อยๆๆๆๆๆๆๆๆ

ตามอรรถาธิบายตามสบายของเขาเลยล่ะ

น้ำชีเองก็พยายามใช้สติปัญญาจัดเหตุปัจจัยให้เขาเติบโตด้วยดี เช่น ถ้าฝนไม่ตกก็เอาน้ำที่เหลือ จากการถูบ้านมารด ใส่ปุ๋ย คอก เช่น จี๋ว จี๋ไก่ (ที่ตากแห้งแล้ว)

จนในที่สุด เขาก็ออกดอกสีเหลืองสวยสดเต็มต้นเลยล่ะ

ทำให้น้ำชีคิดว่า ประโยชน์ของการปลูกบวบ มิใช่แค่ได้ลูกบวบ แต่ได้ตั้งแต่ “เริ่มคิดจะปลูก เลยทีเดียว” ต่อมาพอเริ่มผลิใบเลี้ยงน้อยๆ คู่แรก ก็นำความชุ่มชื้นมาสู่จิตใจ แม้ยังไม่ออกดอกก็มีความเขียว ชุ่มชุ่มชื้นเกิดขึ้นในจิตใจ ตอนดอกสะพรั่งกิ่งคางมบริสุทธิ์

ถ้าเราเปลี่ยนจากการปลูกแต่ไม้ดอกประดับ มาเป็นปลูกผักรับประทานได้ก็คงดีนะล่ะ เพราะ ก็มีดอกแสนสวยให้ดูเหมือนกัน...

น้ำชีสังเกตเห็นว่า มีดอก 2 แบบ 2 ประเภท ถ้าเป็นแบบนี้แสดงว่าเป็นเกสรตัวผู้มีไว้สำหรับ ให้ผึ้งหรือแมลงมาเกาะ เพื่อคูดน้ำหวาน และเกสรนั้นก็จะมีดิซาฟวิ่งไปพ่องีบบิน ไปคูดน้ำหวานของดอกที่มี ลักษณะอย่างนี้

เกสรสองชนิดก็จะผสมกัน ดอกนี้แหละค่ะที่จะกลายเป็นลูกบวบ ตรงนี้แหละค่ะคือ บวบ อ่อนๆ ไร่นะ (โคนดอกจะอ้วนเห็นเลยว่าเป็น บวบอ่อนๆ ค่ะ)

ครั้งแรกน้ำชีดีใจมากบวบดอกจริงๆ คุ่มค่าเวลาที่เสียไปแล้วรู้สึกสนุกด้วย ไม่ต้องทำอะไรมาก นั่งรอบวบโต.....

แต่แล้วเหมือนธรรมชาติจะสอนว่า “ชีวิตนะไม่ง่ายเหมือนที่คิด เหมือนที่ฝันหรอก”

ปรากฏว่าลูกบวบอ่อนๆ ลูกโตขนาดนี้วิ๊วที่กำลังงามสะพรั่งจำนวนมาก ก็มีอันเป็นไป คือ เหลือง เหี่ยวและร่วงไปเยอะแยะ (คนปลูกก็ต้องใช้ธรรมชาติทำให้ปกติไม่สลด ไม่เสียหาย ไม่เสียใจ ก็ เห็นความจริงกับตากับใจแหละค่ะว่า ชีวิตทุกอย่าง มีสิทธิ์เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด มันไม่เที่ยง ไม่ แน่นนอนจริงๆ จะอุปมากับชีวิตคนก็ได้ ความตายไม่เลือกเฉพาะผู้สูงอายุ แม้เด็กทารกก็มีสิทธิ์ตายเท่าๆ กัน จึงไม่ควรประมาท)

น้ำชีทำใจได้ก็คิดว่า เอาละถึงเหลือไม่มาก ส่วนที่เหลือก็ยังไม่โตต่อไป ส่วนเจ้าที่ร่วงลงดิน ก็ กลายเป็นปุ๋ย รากพืชได้ดูดกินแล้วเจ้าก็ค่อยกลับมาเป็นบวบใหม่ก็แล้วกันนะ...

ทุกเช้าน้ำชีรู้สึกสดชื่นกับหมู๊ฟิ่งและแมลงต่างๆ ที่ออกหากินแต่เช้าตรู่ โบยบินอย่างอิสระร่าเริงใจ ดูแล้วก็คิดว่า เป็นข้อดีของสัตว์เหมือนกันนะล่ะ ที่สามารถมีความสุขสำราญ เป็นอิสระ ร่าเริงใจได้โดยไม่ต้องพึ่งวัตถุอะไรมากมาย

แต่!! เอ้! เราจะยกให้นอนกินหมดเลยนะหรือ นั่งรอตั้งนานกว่าจะโตะ โจบบุญไปหน่อยแล้วมั้ง ไม่ได้การ ต้องนั่งสมาธิทำใจให้สงบก่อน แล้วค่อยคิดแก้ปัญหา ต้องใช้ปัญญาๆๆๆๆๆๆ

อ้อ.อ.อ.อ. นึกออกแล้ว เวลาบวบเริ่มโตเราก็หาคะดามมาห่อซิ ไร่่ง่ายจะตายไป คิดอยู่แล้ว เชียวว่าถ้าใช้ปัญญาตอนใจสงบ หลังทำสมาธิก็จะพบคำตอบจนได้ พับกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นถุงยาวๆ แล้วเอาไปห่อลูกบวบน้อย ใช้ที่เย็บกระดาษเย็บปากถุง แค่นี้ก็เรียบร้อย ปลอดภัย!

อึ่มมมมมมม... นี่แหละได้รับประทานบวบบำรุงร่างกาย ทางจิตใจ และสติปัญญาละ “แล้วถ้าเราเอาขาคิดไล่แมลงไม่ดีว่ารี ง่ายคือออก!”

ไม่ดีหรือก เห็นแก่ตัวนะ...เพราะฆ่าแมลงเล็กๆ ที่เขาไม่มีทางต่อสู้เพื่อแย่งชิงอาหารกับเขา (ซึ่งเรารู้ว่า เราเป็นสัตว์ประเสริฐ เราว่าเราฉลาดกว่า และเราก็ยังมีทางหาอาหารอื่นง่ายกว่าเขา).. น้าอายน..น้าอายน..

เราจะเลือกกินบวบบำรุงแต่กาย แต่บวบนั้นกลับเป็นสิ่งทำลายบั้นทอนคุณภาพจิตใจคุณธรรมของเรา และบั้นทอนสติปัญญาด้วยจิตใจเราจะตกต่ำ

เพราะความโกรธ (ขัดเคืองใจและฆ่าเขาตาย)

และสังสมความหลง (ดูว่า “บวบ” เป็นของจันแต่ผู้เดียว)

แล้วเราก็เอาความสะดวกเชื่อว่า นิคยาฆ่าแมลง “ง่ายดี” เลยไม่ได้ฝึกการใช้สติปัญญาหาหนทางแก้ไขอย่างอื่น เช่น เรื่องการห่อหรือการใช้วิถีธรรมชาติอื่นๆ เป็นต้น สมองเราก็เลยไม่ได้ฝึกนานไปก็เฉื่อยชา คิดอะไรไม่ออก คิดอะไรไม่แยบคาย คิดไม่เป็น อีกหน่อยก็เอาสะดวกเชื่อว่า จนกลายเป็นคนมักง่ายโดยไม่รู้ตัว เสียหายหมดเลยเน้อะ

เกือบไปแล้วนะกะ เกือบทำความผิดใหญ่หลวงความ โลก โกรธ หลง คือ กิเลสตัวร้ายที่คอยลวงเรา และเกือบเป็นต้นเหตุทำให้อากาศเสียเป็นพิษอีกด้วย นี่แหละกะท่านอาจารย์พุทธทาสจึงว่า สิ่งแวดล้อมเป็นพิษเกิดมาจากจิตใจที่เป็นพิษของมนุษย์นั่นเอง ดังนั้นการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมทุกชนิดควรเริ่มแก้ที่ **จิต** ของมนุษย์ ตามแก้กันทีละอย่างทีละเหตุที่ไม่มีทางสำเร็จแน่ ต้องแก้ที่ต้นเหตุของปัญหาทั้งปวง คือ ต้นธรรมรงค์สอง “ความมีน้ำใจ-ไม่เห็นแก่ตัว” จริงไหมกะ

ตอนนี้เราก็จะได้รับประทานบวบหวานๆ อ่อนๆ สดๆ ไม่มีมลพิษสารเคมี ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จิตใจและสติปัญญา

เป็นไงคะ ชักสนใจการปลูกผักบ้างไหมคะ อย่าช้ากะ มาปลูกผักกันดีกว่า ใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ลงไปที่สวนหลังบ้านกันเถอะกะ....

อุปกรณ์

1. เสียมน้อย ถ้าดินแข็งก็ต้องใช้จอบช่วย ใ้ได้ออกแรงออกเหงื่อดีนะกะ
2. เมล็ดพันธุ์คะน้า,ผักกาดขาว, ผักบุ้งจีน,ผักกาดหอมหรือผักรับประทานใบอื่นๆที่หนูๆชอบ
3. ปุ๋ยคอก ได้แก่ จี๊ว จี๊ควาย จี๊เป็ด หรือจี๊ไก่ เป็นต้น แต่ต้องตากแห้งแล้วนะกะ

ผักบัวรดน้ำ ถ้าไม่มี ก็เอากระป๋องใบใหญ่ๆ ที่ไม่ใช่แล้วพวกกระป๋องหมูหยองใบโตๆ มาเจาะรู โดยใช้ตะปูตอกให้พรุนหรือจะใช้ถุงพลาสติกที่แตกแล้ว มาเจาะโดยเอาตะปูเผาไฟแล้วจี้มให้เป็นรูๆ (ถ้าใช้สายยาง น้ำอาจแรงเกินไป เมล็ดผักจะกระเด็น และเราก็อยากใช้

วัสดุที่เสียแล้วให้เป็นประโยชน์ด้วย!

4. ถูมือหรือถุงพลาสติกที่ใช่แล้ว

วิธีการ ที่สำคัญที่สุดและลืมไม่ได้เลยคือ....คืออะไรเอ่ย?..... ถูต้องค่ะ !! การกำหนดลมหายใจที่ยาวนุ่ม ลุ่มลึกทั้งออกและเข้า ตลอดเวลาที่ลงมือปลูก เพราะจะได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ต้นไม้จะงามกว่าการปลูกแบบคนใจลอยนะค่ะ นี่เป็นเรื่องจริงค่ะ

- ขั้นแรก เตรียมดิน ซุยดิน (ปลูกแบบกันเองเล็กๆ นะค่ะ ไม้ได้ปลูกขาย จึงหาวิธีที่ง่ายๆ ที่สุด)
- ขั้นสอง เก็บวัชพืช หญ้าต่างๆ เศษหิน เศษไม้ ออกทิ้งนอกแปลง
- ขั้นสาม โรยปุ๋ยคอกบางๆ (สวมถุงมือ หรือถุงพลาสติกก่อนป้องกันเชื้อโรคค่ะ)
- ขั้นสี่ หว่านเมล็ด ตอนนี้อย่าใช้สติ สมาธิมากพิเศษ ไม่งั้นเมล็ดพันธุ์จะไม่กระจาย จะเป็นกระจุก ทำให้ไม่งาม ไม่ค่อยโต เพราะแย่งอาหารกันเองค่ะ
- ขั้นห้า เอาฝักบัวรดน้ำ...จบ!... (ประมาณ 1 เดือนเริ่มทยอยเก็บต้นอ่อนขนาดกำลังรับประทานมาเป็นผักสดๆ ก็ได้ค่ะ หวานมาก ไม่ขมเลย วิตามินครบถ้วน 14 วัน โรยปุ๋ยคอกบางๆ ให้ทั่ว)

ถ้าเป็นพวกกะเพรา โหระพา, แมงลัก ก็ง่ายมากค่ะ จะใช้เมล็ดโรย หรือนำกิ่งที่เราซื้อจากซูเปอร์มาเด็ดมาปักชำก็ได้ เด็ดใบไปใช้ให้หมด เด็ดยอดทิ้ง เอามีดบาดโคนกิ่งเฉียงๆ แล้วนำไปปักเอนๆ ในแปลงดินที่เตรียมไว้...รดน้ำ...เสร็จ!

ขึ้นง่ายก็แสนง่าย ถ้าไม่ใช้เมล็ดก็ตัดปักได้เลย หลังจากที่เรานำมาใช้แล้ว เอามีดตัดโคนยาวสัก 2 นิ้ว (ไม่นับความยาวของราก) แล้วเอาไปปักในแปลง...รดน้ำ...เสร็จ!

ผักชีง่ายที่สุด เอามีดพันธุ์มาทาบๆ พอแตกๆ แซ่น้ำ 1 คืบ เอาไปหว่าน รดน้ำ...เสร็จ! เมื่อต้นโต ก็ทยอยตัดใบต่างๆ ใช้ไปเรื่อยๆ อย่าถอนใช้ทั้งต้น (ยกเว้นต้องการใช้ราก) จะมีผักชีรับประทานไปแสนนานเลยนะ ผักชีสดๆ แบบนี้จะมึนกลิ่นหอมและรสชาติดีกว่าทั่วไป

ง่ายไหมคะ ที่นี่ ถ้าฝนไม่ตก หนูก็คอยรดน้ำเขาหน่อย ก่อนไปโรงเรียนค่ะ (แถมตอนกลับจากร.ร.ด้วยก็ได้) ไม่เปลืองน้ำนะ เพราะเป็นพืชระบบรากคืบ รากกระจายอยู่แถวๆ หน้าดิน สถานที่ปลูกเลือกตรงที่แจ้งมีแดดนะค่ะ

ทุกๆ เย็น เชื่อว่าหนูคงอยากรีบกลับบ้าน มาดูความเปลี่ยนแปลง นำดินต้นดินนะค่ะ

น้ำชีเคยปลูกผักทอง นั่งมองจ้องอยู่นานๆ เชื่อไหมคะเห็นการเคลื่อนไหว การเติบโต ตรงปลายยอดเราเอากิ่งไม้วางไว้พอเป็นที่สังเกต แล้วเรานั่งมอง จะเห็นว่าผักทองค่อยๆ เลื้อยข้ามไม้นั้นนะค่ะ

นี่แหละ อนิจจัง ทุกอย่างในโลกก็เปลี่ยนแปลงเหมือนกันหมด เราฝึกดูบ่อยๆ กับทุกๆ สิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อีกหน่อยพอเราพบเหตุการณ์ผันผวน ไม่คาดฝันในชีวิต เราก็จะทำใจยอมรับได้ ไม่เป็นทุกข์มาก หรือไม่เป็นทุกข์เลย เพราะเราเห็นความเป็น “เช่นนั้นเอง” ว่าทุกสิ่งมันเป็น “เช่นนั้นเอง” ไข่ไหมคะ เกิดขึ้นตั้งอยู่ คับไป...

ทุกกลุ่มที่มาเข้าค่ายอบรมที่นี้ถ้ามีชั่วโมงบริหารกาย-บริหารจิตกับน้ำชี ก็จะมีการปลูกผักสวนครัวแบบกำหนดรู้ลมหายใจปลูกตามขั้นตอนนี้ทั้งห้าขั้น แต่ทำแบบจินตนาการบนสนามหญ้าค่ะทุกกลุ่มดู

เขาสนุกกันดี เพราะผ่อนคลายและได้สารประโยชน์

วันนี้เขียนมาคุยเสียยาว เพราะนานๆ คุยกันที แล้วหนูๆ ก็อยู่ไกล น้ำซี้ใจด้วยกะที่หนูสนใจ
ธรรมะ แมลงปอ อายุ 15 หนูแมงป่อง อายุ 10 ขวบ แต่สนใจและเข้าใจธรรมะขนาดนี้ นับว่ายอดเยี่ยมมาก

มีน้ำละคะ น้ำซี้ได้รับ จ.ม.จากคุณแม่หนูๆ รายงานว่าลูกๆ ทำหน้าที่ของลูกได้ดี ช่วยงานบ้าน
ไม่เคยบ่น ทั้งที่ไม่เคยทำมาก่อนแล้วก็รับผิดชอบการเรียนดีทั้งสองคน

ได้ข่าวว่า ขนาดเพิ่งย้ายไปอยู่ไม่ถึง 2 ปี น้องปอก็สามารถติดท็อปของโรงเรียนแล้ว ส่วนน้อง
ป่องก็เป็นขวัญใจของเพื่อนๆ ทั้งชั้น

น้ำซี้ไม่แปลกใจหรอกคะ เพราะหนูทั้งสองเป็นผู้มีธรรมะคือเป็นผู้ที่รู้หน้าที่ของตน ผลจึง
ออกมาดี และตอนนี้หนูก็กำลังฝึกหัดนั่งสมาธิ ก็มั่นใจว่าการเรียน การงานต่างๆ ของหนูจะยิ่งดีใหญ่เลยนะ
คะ อนุโมทนา ยินดีด้วยคะ

นี่แหละค่ะการตอบแทนพระคุณคุณพ่อคุณแม่ที่ดีที่สุดเรายังหาเงินเลี้ยงกายท่านไม่ได้ แต่เรา
ทำความดีเลี้ยงใจท่าน ให้มีความสุขชุ่มชื่นใจได้ซะใหม่คะแล้วหนูเองก็คงรู้สึกอยู่ในใจลึกๆ ว่าหนูก็มี
ความสุขมากเหลือเกินจริงใหม่คะ

ครอบครัวของหนูจัดเป็นครอบครัวตัวอย่างจริงๆ คุณพ่อ คุณแม่ และลูกๆ สนใจศึกษาธรรมะ
แล้วนำมาปฏิบัติ ทำหน้าที่อย่างถูกต้องทุกหน้าที่ เป็นครอบครัวที่พบกับชีวิตผ่องใสที่ใครๆ ปรรณนา
เพราะทุกคนลงมือกระทำเหตุปัจจัยที่ถูกต้องจึงเกิดผลดีขึ้นมาใช่เพียงนั่งเฝ้านั่งปรรณนาแต่หลงมือปฏิบัติไม่

น้ำซี้ก็หวังว่าหนูๆ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีความมั่นคงและช่วยเหลือผู้อื่นได้มากๆ อย่างที่
หนูๆ ใฝ่ฝันนะคะ

ปรรณนาดีจากใจจริงเสมอ

แม่ชี “ไตรลักษณ์”

(ป.ล. ถ้าปลุกผักได้ยังไงไร ส่งรูปไปให้ชมบ้างนะคะ)

เอกสารอ้างอิง : แม่ชีไตรลักษณ์. คู่มือชีวิตผ่องใสที่ใครๆ ปรรณนา สำหรับทุกคนในครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่

ที่ 7. โรงพิมพ์มิตรนราการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ก
ผังเบญจมงคล

ฝึกเบญจมงคล

“สูตรเสริมเสน่ห์เพื่อความสุขทางอารมณ์
เมนูเด็ดพร้อมเคล็ดลับการปรุงและเสิร์ฟ
เพื่อนำไปปรุงแต่งให้ชีวิตมีความสุข “

ส่วนประกอบและปริมาณ

1. มนุษย์สัมพันธ์	3 ซ้อนโต๊ะ
2. ปิยะวาจา แกะเอาแต่เนื้อ ที่ประกอบด้วย พูดดี,พูดไพเราะ,พูดเป็นประโยชน์	4 ถ้วยตวง
3. ความหยิ่ง,ยโส,โอหัง หั่นเป็นฝอย ๆ จนกลายเป็นความอ่อนน้อม,ถ่อมตน	4 ซ้อนโต๊ะ
4. ความเห็นแก่ตัว โขลกให้ละเอียด จนเหลือเพียง ความเอื้อเฟื้อ,เผื่อแผ่,มีน้ำใจ	3 ถ้วยตวง
5. ความซื่อสัตย์,สุจริต หั่นฝานเป็นรูปหัวใจ	10 หัว

วิธีปรุง

วางกระทะ ตัดไฟแห่งความตั้งใจให้พร้อม ใส่มนุษย์สัมพันธ์ อันเป็นมงคลแรกลงไปก่อน เฝียวจนมีกลิ่นหอม แล้วใส่ ปิยะวาจา,ความเอื้อเฟื้อ,เผื่อแผ่,และมีน้ำใจ อันเป็นมงคลที่ 2 และ 4 ตามลงไปผัดให้ทั่ว ตักใส่จานแล้วโรยหน้าด้วยความอ่อนน้อม,ถ่อมตน อันเป็นมงคลที่ 3

เวลาเสิร์ฟ

ตกแต่งด้วยความซื่อสัตย์,สุจริต ซึ่งเป็นมงคลสุดท้าย เป็นเครื่องเคียง สูตรนี้ จะขาดเสียไม่ได้ มิฉะนั้นแล้ว ฝึกเบญจมงคลสูตรเสริมเสน่ห์นี้เสิร์ฟไปจะไร้ผล เพราะเป็นเสน่ห์จอมปลอม นอกจากจะไม่มีผลดีต่อตนเองแล้ว ยังจะสร้างไขมันแห่งความเลี่ยน ให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

อนึ่ง เนื่องจากเมนูเด็ดจานนี้ ยังสามารถเสิร์ฟโดย เต็มส่วนผสมให้เหมาะกับ ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ

ดังนั้นหากท่านเป็นผู้ที่มี ชาติดิน เป็นเจ้าเรือน มีรูปร่าง อ้วน มีอารมณ์ มั่นคง, ไม่แปรปรวน เคลื่อนไหวค่อนข้างช้า รวมทั้งท่านที่มีชาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน มีรูปร่างค่อนข้าง ท้วม มีอารมณ์ เย็น, ทนร้อน,ทนหนาว ได้ดี

ทั้งคู่อาจต้อง บีบ ความกระตือรือร้น ใส่งไปอีกซัก ½ ถ้วยตวง แต่ถ้าเป็นคน ชาติลุม เป็นเจ้าเรือน มีรูปร่าง โปรง ทำอะไร รวดเร็ว, ช่างพูด และมีอารมณ์หัวน ไหวง่าย ๆ คงต้องเติมความหนักแน่น,ไม่หุเบาลงไปอีกซัก 3 ซ้อนโต๊ะ

และสำหรับคน ชาติไฟ เป็นเจ้าเรือน มีรูปร่าง ผอม มักขี้ร้อน, เคลื่อนไหวเร็ว, มีอารมณ์ร้อน คงต้อง หยอดขันติ ลงไปอีก ½ ถ้วยตวง เช่นกัน เพื่อสร้าง สมดุล ในการคบหาสมาคมกับคนอื่น

สำหรับท่านที่คิดจะเสิร์ฟให้แก่พ่อ,แม่ หรือบุพการี ขอแนะนำให้ท่าน ใส่งความกตัญญู,กตเวทิตี ลงไป อีก 2 ถ้วยตวงด้วย

หากท่านจะเสิร์ฟให้แก่ ลูกหลาน ก็อาจจะใส่งใจแห่งความรัก, ความเข้าใจ อีกซัก 1 ถ้วยตวง แทน ความอ่อนน้อม, ถ่อมตน

หรือถ้าจะเสิร์ฟให้แก่เพื่อนฝูง ก็ควรเพิ่มสัดส่วนของ ความมีน้ำใจ ไมตรี และปิยะวาจา ให้มากขึ้น อีกหน่อย

หากท่านเป็นผู้บังคับบัญชา ท่านควรเสริมความอโรยของอาหารจานเด็ดนี้ด้วยการใส่ง ความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ เติมเข้าไปอีกด้วย

ส่วนผู้ที่เป็น ลูกน้อง ถ้าจะเสิร์ฟให้นาย นอกจากจะเหยาะ ความอ่อนน้อม,ถ่อมตน ให้มากขึ้นแล้ว ควรจะหยอดความ ขยัน, หมั่นเพียร เป็นซุสเข้าไปอีกด้วย ก็จะทำให้รสชาติของอาหารจานเด็ดนี้ กลมกล่อม ยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า เมนู ๆ นี้เป็นอาหารที่ปรุงได้ไม่ยาก ส่วนผสมก็สามารถหาได้สะดวก อีกทั้งน่า รับประทาน แล้วยังช่วยเพิ่ม เสน่ห์และความสุขด้วย

ทุกคนสามารถปรับเปลี่ยน,พลิกเพลง ได้ตามความเหมาะสม เมื่อทำบริโภคนเอง หรือเสิร์ฟให้กับ ผู้อื่น เพื่อสร้างความประทับใจและความสุข

เอกสารอ้างอิง:

(<http://www.amnuaysilpa.com/webpage/html/modules.php?op=modload&name=PNphpBB2&file=viewtopic&t=4028&sid=0113cc645f7ad8fbd54d85e7325e372b>)

บรรณานุกรม

- ๑ กัญญา ภูระหงษ์ . คู่มือการดำเนินงานวัดเป็นศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด . พิมพ์ครั้งที่ 1 . สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร . 2546
- ๑ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ .กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- ๑ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงานโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 6/1 ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2550 ณ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- ๑ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงานโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 6/2 ในวันที่ 22 -23 พฤษภาคม 2550 ณ สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- ๑ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ครั้งที่ 1-4 ณ วัด / สำนักสงฆ์ในจังหวัดบุรีรัมย์ นครราชสีมา กาญจนบุรี และจังหวัดตาก ระหว่างวันที่ 9- 10,11-12, 21-22, 30-31 กรกฎาคม 2550. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- ๑ กรมคุมประพฤติ,สถาบันชัญญารักษ์,กองทัพบก,กองทัพอากาศ,สำนักงานตำรวจแห่งชาติและกรมการปกครอง.คู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด.พิมพ์ครั้งที่ 2 .สถาบันชัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี.2549
- ๑ พระพรหมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม.พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศ พันตำรวจเอกวันชัย นาควิษระ.2548.
- ๑ ภูซังค์ กนิษฐชาติ . “ วิถีพุทธ ทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด ”. กรมคุมประพฤติ . 2548 (อัดสำเนา)

- ๑ แม่ชีไตรลักษณ์. คู่มือชีวิตส่องไสที่ใครๆปรารถนา สำหรับทุกคนในครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. โรงพิมพ์มิตรนรากรพิมพ์ กรุงเทพมหานคร.
- ๑ สถาบันธัญญารักษ์. คู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST MODEL) 2546 (อัดสำเนา)
- ๑ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงและสังคมแห่งชาติ. เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร. 2549
- ๑ (<http://www.amnuaysilpa.com/webpage/html/modules.php?op=modload&name=PNphpBB2&file=viewtopic&t=4028&sid=0113cc645f7ad8fbd54d85e7325e372b>)

.....

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม พ.ศ.2550 ณ กรมคุมประพฤติ

หน่วยงานภายใน

1. นางสาวจิรวรรณ เกาไฟ พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2. นางณัฐญา คชประเสริฐ พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3. นางวราภรณ์ ชุมภูทอง พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
4. นางสาวกัญญา จิตนุนาม พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครเหนือ
5. นางวราภรณ์ บุญประเดิม พนักงานคุมประพฤติ 4 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลอาญากรุงเทพใต้
6. นางสาวพิกุล นาคโพธิ์ศรี พนักงานคุมประพฤติ สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครใต้
7. นางมณีรัตน์ บุญฤทธิ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติภาค 3
8. นางสาวพิจิตรมณี कुमारักษ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา
9. นางสาวนิตา ทักษานุศรัย พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์
10. นางสาวอดิภาณูจน์ ต้นสาโรจน์วิช พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก
11. นางสาวดวงตา หมัดล่า พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด
12. นางสุนิสา เอสมบุญ พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสุพรรณบุรี

หน่วยงานภายนอก

13. พระครูถาวรกาญจนนิมิต เจ้าอาวาสวัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
14. พระอาจารย์พรไพโรสน อินทวัฒน์ วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
15. พระอธิการกำหนด สุตาคโม เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา
16. พระเลอศักดิ์ วาสโก วัดตากไถ่พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์
17. หลวงพ่ออัฒชัย จิตคุมโล ประธานสงฆ์สำนักสงฆ์รุกขังค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก
18. พระมหาณรงค์ คมภิโร วัดลาดคำ จ.อำนาจเจริญ
19. พระมานพ สุชาโต คณะ 4 วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร
20. แม่ชีสโรชา ไชยเกตุ หัวหน้าสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
21. แม่ชีอรุณ แก้วศรีงาม สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
22. นางมาลัย ทวีสุข ผู้ชำนาญการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8)
โรงเรียนธรรมโชติศึกษาอ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
23. คุณเบญจ จันทร์พ่อง วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี

- | | | |
|----------------|----------|--|
| 24. นายอภัยชล | วาพันคุง | วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 25. นายวิเชียร | ประภา | วัดตาไ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์ |
| 26. นายสนั่น | อารีกับ | สำนักสงฆ์ชุ้งงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก |

วิทยากร

- | | | |
|------------------|------------|--|
| 27. พระมหาสุภาพ | พุทธวิริโย | เจ้าอาวาสวัดป่านาคำ ต.จุมจัง อ.ภูจินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ |
| 28. นางพรประภา | แก้วกล้า | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 29. นางสาวสุชาดา | ทิมอุดม | ผู้แทนคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด กรมคุมประพฤติ |

ผู้ร่วมสังเกตการณ์

- | | | |
|--------------------|--------------|--|
| 30. นายแพทย์อรรถพล | สุคนธาภิรมย์ | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |
| 31. นางสาวทิพย์มล | ไทรยุทธ | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |

เจ้าหน้าที่

- | | | |
|--------------------|-------------|--|
| 1. นางวิจนา | บวรธรรมจักร | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2. นายอรรถชัย | อำนาจศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นางสาวดา | ชะทา | พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 4. นางลัดดา | วงศ์มติกุล | เจ้าพนักงานธุรการ 5 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 5. นางสาวภัทราวรรณ | เทียนไทย | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี 2 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ผู้ติดยาเสพติด |

ผู้สรุป/เรียบเรียง

- | | | |
|---------------|-------------|--|
| 1. นางวิจนา | บวรธรรมจักร | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2. นางวราภรณ์ | ชุมภูทอง | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นายอรรถชัย | อำนาจศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |

รายชื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มย่อย เรื่อง งานบำบัดและบำบัดปัญหาประโยชน์

วิทยากรกลุ่ม

- | | | |
|---------------|----------|--|
| 1. นางวราภรณ์ | ชุมภูทอง | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|---------------|----------|--|

ผู้ประสานงานกลุ่ม

- | | | |
|---------------|------------|---|
| 1. นายอรรถชัย | อำนาจศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|---------------|------------|---|

ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. พระอธิการกำหนด สุตาคโม | เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 2. นายอภิชาล วาพันคง | วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 3. นางมาลัย ทวีสุข | ผู้อำนวยการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8)
โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 4. นางสาวดวงตา หมัดล่า | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด |

ผู้สรุป/เรียบเรียง

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. นายอรรถชัย อำนวยศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|--------------------------|---|

ผู้ร่วมจัดทำ

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. นางวิจนา บวรธรรมจักร | พนักงานคุมประพฤติ 7 ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2. นางเบญจพร คงบวรเกียรติ | พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นายจีระศักดิ์ ชองศิริ | นักวิจัยสังคมศาสตร์ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |

ที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------|---|
| 1. นางพรประภา แก้วกล้า | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|------------------------|---|

คำแนะนำการใช้เอกสาร

ชุดเอกสาร : การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ประกอบด้วยเอกสารจำนวน 10 เล่ม ดังนี้

1. แนวทางการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) เอกสารหมายเลข 3/2550 : จัดทำสำหรับสำนักงานคุมประพฤติ
2. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการฯ กิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศ และการปัจฉิมนิเทศ (เอกสาร หมายเลข 4/2550 : จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)
3. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด (เอกสารหมายเลข 5/2550)
4. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด (เอกสารหมายเลข 6/2550)
5. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านกิจกรรมกลุ่ม (เอกสารหมายเลข 7/2550)
6. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านเวชบำบัด (เอกสารหมายเลข 8/2550)
7. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว (เอกสารหมายเลข 9/2550)
8. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา (เอกสารหมายเลข 10/2550)
9. คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย (เอกสารหมายเลข 11/2550)
10. รวมแบบฟอร์มการประเมินผลการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (เอกสารหมายเลข 12/2550)