

โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ

กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่เทศบาลตำบลสิริเวียงชัย ประจำปีงบประมาณ 2563

ผู้รับผิดชอบโครงการ นาง กัลยา สังวาลย์ทอง โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ชื่อแผนงาน โครงการ สิริเวียงชัยสุขใจ เลิกเหล้าอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ปีงบประมาณ2563

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันพบว่าประชาชนมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ระดับเยาวชน วัยรุ่น วัยทำงาน หรือแม้แต่ผู้สูงอายุบางรายยังคงดื่มทั้งที่ได้รับผลกระทบทางด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย

สถิติในปี2560จังหวัดเชียงรายมีอัตราความชุกของผู้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับ1 ของประเทศจากสถิติรายงานการคัดกรองผู้และการบำบัดผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของรพ.สมเด็จพระญาณสังวรในเขต5 หมู่บ้านคัดกรองประชากรอายุ15 ปีขึ้นไปในปี2562 จำนวน1730 คนดื่มสุรา905คนคิดเป็น52.31%ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ748คน เสี่ยงปานกลาง152 คนและเสี่ยงสูง5 คนคิดเป็นร้อยละ 82.65 ,16.80และ0.55โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านด้ายคัดกรอง968 คน ดื่มสุรา 437 คนคิดเป็นร้อยละ45.14 เป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ748 คน เสี่ยงปานกลาง65 คน และเสี่ยงสูง13 คน คิดเป็นร้อยละ82.15,14.87และ2.97 ตามลำดับซึ่งบุคคลที่ดื่มแบบเสี่ยงปานกลางอาจกลายเป็นผู้ดื่มแบบติดที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายและใจตามมา

ปีงบประมาณ 2562 คลินิกสุขภาพจิตโรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวรได้ให้บริการผู้ติดสุรารจำนวน96 รายและเลิกได้จำนวน16 คนคิดเป็นร้อยละ16.66โดยผู้รับบริการส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบเช่น เจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุราและปัญหาที่พบหลังจากมาเข้ารับบริการและกลับไปอยู่ในชุมชนแล้วไม่สามารถจะหยุดดื่มได้ทำให้กลับมาติดสุราซ้ำ

ดังนั้นกลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติดโรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวรจึงได้จัดทำโครงการสิริเวียงชัยสุข

ใจเลิกเหล้าปลอดภัยและยั่งยืนปีงบประมาณ2563ขึ้นเพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลกระทบจากการดื่มสุรา ครอบครัวยุติและญาติมีความรู้ในการดูแลผู้ติดสุราเบื้องต้น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดสุราและเพื่อเพิ่มทางเลือกในการบำบัดสุราโดยมีการสนับสนุนให้มีกลุ่มของผู้ติดสุรานิรนาม(AA)หรือกลุ่มรักษสุขภาพที่ปัจจุบันมีกลุ่มในโรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวรแต่ยังมีสมาชิกไม่ครอบคลุมและเพื่อการขยายเครือข่ายออกไปในชุมชนอื่นๆ

2.วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อเพิ่มคุณภาพและการเข้าถึงบริการของผู้ติดสุรา
- 2.เพื่อให้มีกลุ่มผู้ช่วยเหลือผู้ติดสุราในชุมชน

3.กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ติดสุราและครอบครัวหรือญาติในเขตเทศบาลสิริเวียงชัยจำนวน 30 คน

18/6/63

4. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลการบำบัดผู้ติดสุราและแนวทางการดูแลต่อในชุมชน
2. รวบรวมกลุ่มผู้ที่ประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มสุราจากติดตามในชุมชน
3. เสนอแผนการ/โครงการแก่คณะกรรมการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเทศบาลสิริเวียงชัย
4. อบรมเชิงปฏิบัติการในกลุ่มผู้ติดสุราและครอบครัวหรือญาติ
5. ออกให้บริการบำบัดผู้ติดสุราที่โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร และ รพ.สต.บ้านด้ายหนองหล่ม
6. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยและครอบครัวพร้อมแกนนำ
7. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน

5. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินการ 4 เดือนเริ่มตั้งแต่ เดือนมิถุนายน 2563 ถึง เดือนกันยายน 2563

6. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านด้ายหนองหล่ม

7. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนประกันสุขภาพถ้วนหน้าเทศบาลสิริเวียงชัย จำนวน 22,195 บาท (สองหมื่นสองพันหนึ่งร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

1. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการในกลุ่มผู้ติดสุราและครอบครัว/ญาติ
 - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 30คนๆ ละ 80 บาท/มื้อ จำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน 4,800 บาท
 - ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม จำนวน 30 คนๆ ละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อจำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน 3,000 บาท
 - ค่าวิทยากร 2 คนคนละ 3 ชั่วโมงๆละ 400 บาทจำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน 4,800 บาท
 - ค่าที่พักวิทยากร 2 ห้องๆละ 500 บาท จำนวน 2 วัน เป็นเงิน 2,000 บาท
 - ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.2 เมตร x 2.4 เมตร จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 345 บาท
 - ค่าวัสดุในการอบรม(ค่าสมุด,ปากกา,กระดาษปฐพี,กระดาษA4,เทปกาว) เป็นเงิน 1,000 บาท
2. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมประชาสัมพันธ์เรื่องสิริเวียงชัยสุขใจ เลิกเหล้าอย่างปลอดภัยและยั่งยืน
 - ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์พร้อมขาตั้ง ขนาด 80 x180 เซนติเมตร จำนวน 5 ป้ายๆละ 650 บาท เป็นเงิน 3,250 บาท
3. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมบำบัดผู้ติดสุรา
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คนๆละ 25 บาท จำนวน 4 ครั้ง (พฤหัสบดีที่ 1 และ 3 ของเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2563) เป็นเงิน 3,000 บาท

หมายเหตุ - ขออภัยจ่ายค่าใช้จ่ายทุกรายการและจำนวนคนโดยจะเบิกจ่ายตามหลักเกณฑ์ที่ระเบียบกระทรวงการคลังกำหนด ทั้งนี้ไม่เกินวงเงินที่ได้รับอนุมัติ


18/6/63

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. จำนวนผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงสูงในเขตเทศบาลสิริเวียงชัยลดลง
2. กลุ่มผู้ติดสุราในชุมชนสามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเป็นตัวอย่างให้ประชาชนและเยาวชนในพื้นที่
3. ชุมชนเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือและการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการติดสุราของคนในพื้นที่

ลงชื่อ..... ..... ผู้เสนอโครงการ

(นาง กัลยา สังวาลย์ทอง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..... ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

(นาย รัชชัย ใจคำวัง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติโครงการ

(นายประเวช ราชขมภู)

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลสิริเวียงชัย

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ตำบลสิริเวียงชัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....


18/6/69

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการในกลุ่มผู้ติดสุราและครอบครัว

วันที่ เวลา 8.00น.-16.00 น.

อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร

8.00-8.30น. ลงทะเบียน

8.30- 9.00น พิธีเปิดโดย นายกเทศมนตรีศรีเวียงชัย

9.00- 10.00น กิจกรรมความคาดหวัง

10.00-11.00น. ประสบการณ์ชีวิตของแกนนำ/และผู้ได้รับผลกระทบจากครอบครัว

11.00-12.00น. ความรู้เรื่องสุรา ผลกระทบของการดื่มสุราต่อผู้ดื่มและครอบครัว

12.00-13.00น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-14.00น. แบ่งกลุ่มญาติและผู้ติดสุรา กิจกรรม เปิดใจและแลกเปลี่ยน

14.00-16.00น. จะทำอย่างไรเมื่อใจอยากเลิก

- หมายเหตุ :
1. รับประทานอาหารว่างในช่วงระหว่างการอบรม
 2. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๑๕/๖/๖๗

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการในกลุ่มผู้ติดสุราและครอบครัว

วันที่ เวลา 8.00น.-16.00 น.

อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร

8.00-8.30น.	ลงทะเบียน
8.30- 9.00น	ทบทวนกิจกรรมวันที่
9.00-10.00น.	เป้าหมายและการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
9.00- 10.00น	การสื่อสารในครอบครัว
10.00-11.00น.	ทักษะที่จำเป็นในการเลิกดื่มสุรา
11.00-12.00น.	การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการช่วยเลิกสุรา
12.00-13.00น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00น.	กิจกรรม คำมั่นสัญญา
14.00-15.30น.	ทำข้อตกลง และแนวทางในการพบกลุ่ม
15.30-16.00น.	สรุปและปิดการอบรม

- หมายเหตุ :
1. รับประทานอาหารว่างในช่วงระหว่างการอบรม
 2. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๑๙/๖/๖๓

กิจกรรมกลุ่มในการบำบัดสุรา จำนวน 4 ครั้งเดือนกรกฎาคม 2563 – สิงหาคม 2563
(พลัสสบดีที่ 1 และ 3 ของเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2563)
สถานที่ ห้องประชุมรพ.สมเด็จพระญาณสังวร
เวลา 9.00น.-12.00น.

- ครั้งที่1 วันที่ 2 กรกฎาคม 2563 การสร้างสัมพันธภาพ/การสร้างแรงจูงใจในการบำบัดสุรา
- ครั้งที่2 วันที่ 16 กรกฎาคม 2563 ความรู้เรื่องสุรา
- ครั้งที่3 วันที่ 6 สิงหาคม 2563 การวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ ตัวกระตุ้นและการจัดการกับตัวกระตุ้น
- ครั้งที่4 วันที่ 20 สิงหาคม 2563 ทักษะที่จำเป็นในการเลิกสุรา/ค้ำยันสัญญา

หมายเหตุ : . กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

18/6/63

ประวัติส่วนบุคคล

ชื่อ นางสาวเจนจิรา โลชา
วัน เดือน ปีเกิด 17 เมษายน 2521
ประวัติการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2544
ศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ เอกภาษาไทย

ประวัติการทำงาน

เมื่อจบการศึกษาได้ทำงานบริษัทเอกชนเป็นเวลา 4 ปี จากนั้นได้หันเหตัวเองมาทำงานกับ เสมติกขาลัย ภายใต้ มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานด้านการเปลี่ยนแปลงสังคมผ่านการจัดการกระบวนการเรียนรู้ เป็นเวลา 12 ปี ในปัจจุบันได้ลาออกจากงานเพื่อมาดูแลพ่อแม่ และทำงานในชุมชนบ้านเกิด โดยทำงานเรื่องชุมชนกรรณาเพื่อการอยู่และตายดี และเป็นกระบวนการอิสระ ครูสอนโยคะและสอนศิลปะเด็ก

- พนักงานบริษัท บจก. วังแดง เอ็กซ์เพรส พ.ศ. 2544-2548
- เสมสิกขาลัย ภายใต้มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป พ.ศ. 2548- มีนาคม 2560 ตำแหน่งดังนี้
 - ผู้ประสานงาน
 - วิทยากรกระบวนการ (กระบวนการ)
 - เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์
- วิทยากรกระบวนการอิสระ (กระบวนการ) พ.ศ. 2560 เดือนมีนาคม จนถึงปัจจุบัน
- ครูสอนโยคะเพื่อการดูแลกายและใจ พ.ศ. 2560 เดือนตุลาคม จนถึงปัจจุบัน
- จิตอาสาชุมชนกรรณาเพื่อการอยู่และตายดี (ชุมชนกรรณาจะใจ-เชียงราย)

ประสบการณ์การจัดการกระบวนการเรียนรู้

เป็นวิทยากรกระบวนการในหัวข้อ ดังนี้

- งาน พลังกลุ่มและความสุข
- เป็นมิตรกับตัวเอง
- จัดดอกไม้ : ดอกไม้จัดใจ
- เผชิญความตายอย่างสงบ
- การสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์
- เป็นมิตรกับความตาย
- การพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการมีส่วนร่วม
- การฝึกทักษะเป็นการกระบวนการ
- เกมไพ่ชีวิตร
- เบาใจ ใจชีวิตร
- ศิลปะสร้างสุข
- โยคะเพื่อการดูแลกายและใจ

ที่อยู่ 100 หมู่ 2 ต. แม่พริก อ. แม่สรวย จ. เชียงราย 57180
โทรศัพท์ 089-662-0088
E-mail jhappybemy@gmail.com



นางสาววิชญา โมพีชาติ (เบนซ์)

นักจิตวิทยาคลินิก นักศิลปะบำบัด และกระบวนการ
สถานที่ทำงาน : โรงพยาบาลนครพิงค์ จ.เชียงใหม่

OBJECTIVE

สนใจเรื่องการพัฒนาบุคลิก เชื่อมั่นว่า
มนุษย์ทุกคนมีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน
ขณะเดียวกันก็มีความต่างซึ่งเป็น
เอกลักษณ์เฉพาะตน สิ่งที่ทำให้คนเรามี
ความทุกข์ ความขัดแย้งใจนั้นเกิดจาก
ความรู้ไม่เท่าทันในความเหมือนและ
ความต่างนี้ และอาจนำไปสู่การมีปัญหา
ด้านสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวช

ในฐานะผู้รักษาจึงคิดว่าการรอคอย
เพื่อให้บำบัดรักษาอยู่คลินิคนั้นเป็นการ
ช่วยเหลือที่ปลายเหตุ แต่การส่งเสริมและ
ป้องกันด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้
เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ มี
ความรัก ความเมตตาต่อกัน น่าจะเป็น
หนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสุข

SERVICES

การตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิก/ จิตบำบัด/ พฤติกรรมบำบัด
การให้คำปรึกษา/ การพัฒนาบุคลากร/ การออกแบบหลักสูตรและพัฒนาหลักสูตร
การจัดอบรม / การสอน

TOPICS

จิตวิทยาทั่วไป/ จิตบำบัด/ พฤติกรรมบำบัด/ การให้การปรึกษา/ สุขภาพจิตในวัยต่างๆ/
โรคทางจิตเวช/ การจัดการความเครียด/ IQ/ EQ/ ศิลปะบำบัด/ MANDALA/
ZENDOODLE/ DIALOGUE/ HAPPY WORK PLACE/ การพัฒนาทีม
การพัฒนาสติขององค์กร/ การพัฒนาภาวะผู้นำ/ การสื่อสารอย่างสันติ/ เพศศึกษา/ การ
จัดการความรู้/ อื่นๆ

EDUCATIONS

- พ.ศ. 2541 : วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พ.ศ. 2547 : วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก) คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2555 : วุฒิปริญญาศิลปบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญาตามมาตรฐานเยอรมันมี
สถาบันศิลปบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา(Foundation
Anthroposophical Art Therapies) และ Therapeutikum am
Kräherwald e.V. Stuttgart, Germany
- พ.ศ. 2557 : ใบรับรองนักศิลปะบำบัดจาก European Academy for
Anthroposophical Art Therapies
- พ.ศ. 2559 : ประกาศนียบัตร การเชี่ยวชาญเพื่อจัดระบบความคิดและความรู้สึก
โดยมานดาซ่าและเซนแกงเกิ้ล :สถาบันการศึกษาเพื่อการเชี่ยวชาญ
ประเทศไทยและสถาบัน EuBIA ประเทศเยอรมันนี

EXPERIENCES

- พ.ศ. 2542- 2543 : นักจิตวิทยาคลินิก ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ภาคตะวันออกเชียงใหม่ จ.ขอนแก่น กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- พ.ศ. 2543-2545 : นักจิตวิทยาคลินิก ศูนย์สมเด็จพระสังฆราช ญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ จ.ชลบุรี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- พ.ศ. 2545-2558 : นักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- พ.ศ. 2548 - 2558 : อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์
- พ.ศ. 2548 - 2552 : อาจารย์พิเศษ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- พ.ศ. 2548 - 2556 : อาจารย์พิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
- พ.ศ. 2555- 2558 : อาจารย์พิเศษ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

TRAININGS

- พ.ศ. 2542 ART THERAPY : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- พ.ศ. 2543 ผู้นำในการพัฒนา : สมาคมนักพัฒนา
- พ.ศ. 2544 การพูดในที่ชุมชน : สมาคมนักพูดแห่งประเทศไทย
- พ.ศ. 2548 ACTING YOUR INNER MUSIC : MUSIC IN PSYCHODRAMA & GROUP THERAPY PROCESSES : มหาวิทยาลัยบูรพา
- พ.ศ.2550 โครงการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แบบ CBT : กรมสุขภาพจิต
- พ.ศ. 2551 วิชาการเพศศึกษา : องค์การแพธ
- พ.ศ. 2552-2553 กระบวนการจัดตั้งปริญญาศึกษา : ศูนย์จัดตั้งปริญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2554 EXPERIENTIAL ART TRAINING GROUP : HUMAN CENTER
- พ.ศ. 2555 - 2558 กระบวนการหลักสูตรการให้การปรึกษาเพื่อฟื้นฟูพลังอำนาจและศักยภาพ : ศูนย์ฝึกอบรมโครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม จ.เชียงใหม่
- พ.ศ. 2558 วิทยากระดับประเทศหัวข้อ “การพัฒนาสติในองค์กร” : กรมสุขภาพจิต
- พ.ศ. 2559 กระบวนการหลักสูตรพลิกมุมมองเรื่องเพศคุยกับลูกเชิงบวก : มูลนิธิสร้างความรู้เข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง
- พ.ศ. 2559 การปรึกษาเพื่อเยียวยาเด็กที่ถูกใช้ความรุนแรง : แผนงานสุขภาพภาวะผู้หญิงและความเป็นธรรมทางเพศ
- พ.ศ. 2559 CHILDHOOD SEXUAL ABUSE : FROM CONCEPTUALIZATION TO TREATMENT USE OF CREATIVE ARTS FOR THERAPEUTIC PURPOSES : ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

WORKS

- พ.ศ. 2547 : THE CHARACTERISTICS OF THE COLORED PROGRESSIVE MATRICES (CPM) AND THE ADVANCED PROGRESSIVE MATRICES (APM) IN THAI STUDENTS AGE 6-18 YEARS OLD: NORTHEAST REGION
- พ.ศ. 2550 : ชุดเทคโนโลยีจิตฟ่อนคลายกายแข็งแรงในสถานศึกษา
- พ.ศ. 2550 : การนำการจัดการความรู้มาใช้ในการพัฒนาเทคโนโลยีคลายเครียดในโรงเรียน
- พ.ศ. 2558 : คู่มือประกอบการฝึกเพื่อเพิ่มระดับสติปัญญาเด็กอายุ 2-15 ปี