

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๑๗

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๔ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๔.๑/๒๓๓ - ๒๓๔ ลงวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางหัวข้อการจัดกิจกรรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้มีนโยบายให้ผู้ต้องขังขึ้นเรือนนอนในช่วงเวลา ๑๖.๐๐ น. และให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในช่วงเวลาก่อนขึ้นเรือนนอน นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ ได้จัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน เพื่อให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสร้างเสริมสุขภาวะแก่ผู้ต้องขัง ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้ผู้ต้องขังมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดี จากการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ลดอาการเบื่อหน่ายในชีวิต การไม่เครียดหรือวิตกกังวล การอยู่ร่วมกับคนหมู่มากได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เพิ่มการมีทักษะชีวิตที่ดี ตลอดจนการเข้าใจและเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเองและการรู้ผิดชอบชั่วดี จึงเห็นควรให้เรือนจำดำเนินการ ดังนี้

๑. ศึกษาตารางหัวข้อการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน ของกรมราชทัณฑ์ (สิ่งที่ส่งมาด้วย) เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ

๒. ดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน อย่างต่อเนื่อง **ทุกวัน**และให้เลือกหัวข้อในการจัดกิจกรรม ได้มากกว่า ๑ กิจกรรมต่อวัน ตามความเหมาะสม ของบริบทเรือนจำแต่ละแห่ง ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงสภาวการณ์ ลักษณะภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่ รวมถึงสภาพความมั่นคงปลอดภัยของเรือนจำเป็นสำคัญ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเรือนจำดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทร./โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๙๘ **วันที่** ๔ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน และผู้อำนวยการสถานกักขัง

ตามหนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๔.๑/๒๓๓ - ๒๓๔ ลงวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๗ เรื่อง กำชับการควบคุมผู้ต้องขังขึ้นเรือนนอนตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป ซึ่งกรมราชทัณฑ์ได้มีนโยบายให้ผู้ต้องขังขึ้นเรือนนอนในช่วงเวลา ๑๖.๐๐ น. และให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในช่วงเวลาก่อนขึ้นเรือนนอน นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ ได้จัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน เพื่อให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสร้างเสริมสุขภาวะแก่ผู้ต้องขัง ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้ผู้ต้องขังมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดี จากการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ลดอาการเบื่อหน่ายในชีวิต การไม่เครียดหรือวิตกกังวล การอยู่ร่วมกับคนหมู่มากได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เพิ่มการมีทักษะชีวิตที่ดี ตลอดจนการเข้าใจและเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเองและการรู้ผิดชอบชั่วดี จึงเห็นควรให้เรือนจำดำเนินการ ดังนี้

๑. ศึกษาตารางหัวข้อการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน ของกรมราชทัณฑ์ (เอกสารแนบท้าย) เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ

๒. ดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน อย่างต่อเนื่อง **ทุกวัน**และให้เลือกหัวข้อในการจัดกิจกรรม ได้มากกว่า ๑ กิจกรรมต่อวัน ตามความเหมาะสม ของบริบทเรือนจำแต่ละแห่ง ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงสภาวการณ์ ลักษณะภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่ รวมถึงสภาพความมั่นคงปลอดภัยของเรือนจำเป็นสำคัญ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง จำนวน ๑๔๒ แห่ง

๑. เรือนจำกลางกำแพงเพชร
๒. เรือนจำกลางขอนแก่น
๓. เรือนจำกลางเขาบิน
๔. เรือนจำกลางคลองเปรม
๕. เรือนจำกลางคลองไผ่
๖. เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา
๗. เรือนจำกลางชลบุรี
๘. เรือนจำกลางเชียงราย
๙. เรือนจำกลางเชียงใหม่
๑๐. เรือนจำกลางตาก
๑๑. เรือนจำกลางนครปฐม
๑๒. เรือนจำกลางนครพนม
๑๓. เรือนจำกลางนครราชสีมา
๑๔. เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
๑๕. เรือนจำกลางนครสวรรค์
๑๖. เรือนจำกลางบางขวาง
๑๗. เรือนจำกลางปัตตานี
๑๘. เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๑๙. เรือนจำกลางพัทลุง
๒๐. เรือนจำกลางพิษณุโลก
๒๑. เรือนจำกลางเพชรบุรี
๒๒. เรือนจำกลางยะลา
๒๓. เรือนจำกลางระยอง
๒๔. เรือนจำกลางราชบุรี
๒๕. เรือนจำกลางลพบุรี
๒๖. เรือนจำกลางลำปาง
๒๗. เรือนจำกลางสงขลา
๒๘. เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๒๙. เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๓๐. เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๓๑. เรือนจำกลางสุรินทร์
๓๒. เรือนจำกลางอุดรธานี
๓๓. เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๓๔. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๓๕. เรือนจำพิเศษมีนบุรี
๓๖. เรือนจำพิเศษธนบุรี
๓๗. เรือนจำพิเศษพัทยา
๓๘. เรือนจำจังหวัดกระบี่
๓๙. เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี
๔๐. เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์
๔๑. เรือนจำจังหวัดจันทบุรี
๔๒. เรือนจำจังหวัดชัยนาท
๔๓. เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ
๔๔. เรือนจำจังหวัดชุมพร
๔๕. เรือนจำจังหวัดตรัง
๔๖. เรือนจำจังหวัดตราด
๔๗. เรือนจำจังหวัดนครนายก
๔๘. เรือนจำจังหวัดนนทบุรี
๔๙. เรือนจำจังหวัดนราธิวาส
๕๐. เรือนจำจังหวัดน่าน
๕๑. เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์
๕๒. เรือนจำจังหวัดปทุมธานี
๕๓. เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๕๔. เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี
๕๕. เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๕๖. เรือนจำจังหวัดพะเยา
๕๗. เรือนจำจังหวัดพังงา
๕๘. เรือนจำจังหวัดพิจิตร
๕๙. เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก
๖๐. เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์
๖๑. เรือนจำจังหวัดแพร่
๖๒. เรือนจำจังหวัดภูเก็ต
๖๓. เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม
๖๔. เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร
๖๕. เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน
๖๖. เรือนจำจังหวัดยโสธร
๖๗. เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด
๖๘. เรือนจำจังหวัดระนอง
๖๙. เรือนจำจังหวัดลำพูน
๗๐. เรือนจำจังหวัดเลย
๗๑. เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ
๗๒. เรือนจำจังหวัดสกลนคร
๗๓. เรือนจำจังหวัดสงขลา
๗๔. เรือนจำจังหวัดสตูล
๗๕. เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร
๗๖. เรือนจำจังหวัดสระแก้ว
๗๗. เรือนจำจังหวัดสระบุรี
๗๘. เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี
๗๙. เรือนจำจังหวัดสุโขทัย
๘๐. เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี
๘๑. เรือนจำจังหวัดหนองคาย
๘๒. เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู
๘๓. เรือนจำจังหวัดอ่างทอง
๘๔. เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ
๘๕. เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์
๘๖. เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี
๘๗. เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ
๘๘. เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี
๘๙. เรือนจำอำเภอกันทรลักษ์
๙๐. เรือนจำอำเภอเกาะสมุย
๙๑. เรือนจำอำเภอชัยบาดาล
๙๒. เรือนจำอำเภอไชยา
๙๓. เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า
๙๔. เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ
๙๕. เรือนจำอำเภอทุ่งสง
๙๖. เรือนจำอำเภอเทิง
๙๗. เรือนจำอำเภอธัญบุรี
๙๘. เรือนจำอำเภอนางรอง
๙๙. เรือนจำอำเภอบัวใหญ่
๑๐๐. เรือนจำอำเภอเบตง
๑๐๑. เรือนจำอำเภอปากพนัง
๑๐๒. เรือนจำอำเภอฝาง
๑๐๓. เรือนจำอำเภอพล
๑๐๔. เรือนจำอำเภอภูเขียว
๑๐๕. เรือนจำอำเภอแม่สอด
๑๐๖. เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง
๑๐๗. เรือนจำอำเภอรัตนบุรี
๑๐๘. เรือนจำอำเภอสวรรคโลก
๑๐๙. เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน
๑๑๐. เรือนจำอำเภอสีคิ้ว
๑๑๑. เรือนจำอำเภอหล่มสัก
๑๑๒. เรือนจำอำเภอหลังสวน
๑๑๓. เรือนจำอำเภอนาทวี
๑๑๔. ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์
๑๑๕. ทัณฑสถานหญิงกลาง
๑๑๖. ทัณฑสถานหญิงชลบุรี
๑๑๗. ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่
๑๑๘. ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๑๑๙. ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๑๒๐. ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๑๒๑. ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๑๒๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง
๑๒๓. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น
๑๒๔. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี
๑๒๕. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา
๑๒๖. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง
๑๒๗. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา
๑๒๘. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง
๑๒๙. ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
๑๓๐. ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช
๑๓๑. ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา
๑๓๒. ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา
๑๓๓. ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง
๑๓๔. ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง
๑๓๕. ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๑๓๖. ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง
๑๓๗. ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
๑๓๘. สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๑๓๙. สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๑๔๐. สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๑๔๑. สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๑๔๒. สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง

ตารางหัวข้อการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน

หมายเหตุ : จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอนอย่างต่อเนื่อง**ทุกวัน** และให้เลือกหัวข้อในการจัดกิจกรรมดังตารางได้**มากกว่า 1 กิจกรรมต่อวัน**

วันที่	สุขภาวะทางกาย	สุขภาวะทางจิต	สุขภาวะทางสังคม	สุขภาวะทางปัญญา	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ
1	ยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด	ฝึกหายใจ ลดความเครียด	บอกใบ้ทายคำ (ให้ผู้เล่น 1 คนออกมาใบ้ด้วยท่าทาง แล้วให้ผู้เล่นที่เหลือทาย หากถูกต้อง ก็ให้ผู้เล่นอีกคนออกมาทาย วนกันไปเรื่อยๆ)	ปริศนาอักษรไขว้ (ค้นหาคำศัพท์ โดยสามารถนึกคำและดูจากกรอบตัวอักษรที่วางอยู่ในแต่ละตำแหน่ง เพื่อหาคำตอบ)	ศึกษาธรรมะ/ศึกษาคัมภีร์/ศึกษาหลักคำสอนตามศาสนาที่ตนเองนับถือ
2	เต้นบาสโลบ	กิจกรรมส่งต่อกำลังใจ (เขียนคำให้กำลังใจ ข้อความเชิงบวกดีๆ แล้วสลับกันหยิบข้อความของคนอื่นมาอ่าน หรือนำข้อความใส่ขวดโหลไว้ ให้คนที่รู้สึกท้อแท้หยิบขึ้นมาอ่าน)	นักร้องซ่อนแอบ (มีผู้เข้าแข่งขัน 4 คน โดยให้ทั้ง 4 คนหันหลังและร้องเพลง โดยจะมี 1 คนที่ร้องเพลงจริงๆ และอีก 3 คนทำเป็นร้องหลอกๆ จากนั้นให้เพื่อนๆคนอื่นทายว่าใครเป็นคนร้อง)	sudoku 4x4 , 3x3 (ตัวอย่างวิธีการเล่น 4x4 ให้วิเคราะห์เลือกตัวเลข 1 - 4 ใส่ลงไปในช่องว่างของตารางแถวแนวนอน 4 ช่องและแถวแนวตั้ง 4 ช่อง (โดย 1 ตาราง แบ่งได้เป็นกรอบ 4 ช่อง) โดยตัวเลขแต่ละแถวและในกรอบ ใช้ได้เพียงครั้งเดียว)	ศาสนบำบัด (ฝึกปฏิบัติตามศาสนาที่นับถือ)
3	โยคะ คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหลัง	ศิลปะเพื่อความผ่อนคลาย (การวาดภาพหรือระบายสีภาพตามอิสระ)	ฉันเป็นใคร (ให้เพื่อนติดชื่อดารา/คนมีชื่อเสียงด้านหลังผู้ทาย ห้ามให้ผู้ทายเห็นชื่อดารา จากนั้นผู้ทายเดินไปถามเพื่อนๆคนละ 1 คำถาม เพื่อนจะตอบเพียงแค่ใช่หรือไม่)	คณิตคิดเร็ว (มีตัวเลข 4 ตัว โดยใช้เครื่องหมายบวก ลบ คูณ หารให้ได้เท่ากับผลลัพธ์ที่กำหนดให้)	ศึกษาธรรมะ/ศึกษาคัมภีร์/ศึกษาหลักคำสอนตามศาสนาที่ตนเองนับถือ
4	กายบริหารเบา ๆ เพื่อบริหารสมอง (ฝึกทำ 5 ท่า ง่าย ๆ ที่ใช้ในการบริหารสมอง)	ตัวฉันในอนาคต (วางแผนตนเองในอนาคตตามหัวข้อต่างๆ เช่น อาชีพ การศึกษาต่อ จากนั้นผลัดกันเล่าให้เพื่อนๆฟัง)	วาดภาพทายคำ (ให้ผู้เล่น 1 คนออกมาใบ้ด้วยการวาดรูป แล้วให้ผู้เล่นที่เหลือทาย หากถูกต้อง ก็ให้ผู้เล่นอีกคนออกมาทาย วนกันไปเรื่อยๆ)	ฝึกอ่านฉลากโภชนาการ	ฝึกสมาธิ เพิ่มสติในการดำเนินชีวิต
5	ฟันสะอาดแข็งแรง ด้วยการแปรงฟันแห้ง	บันทึกวัยฝัน (การเขียนบันทึกความรู้สึก หรือเรื่องราวต่างๆ)	เขียนเรื่องสั้นแบบกลุ่ม (แบ่งกลุ่ม 3-6 คน ผลัดกันเขียนเนื้อเรื่องกับเพื่อนในกลุ่มจนครบ ให้ตัวแทนออกมาเล่าเรื่องที่เขียนในกลุ่มให้กลุ่มอื่นฟัง)	อ่านหนังสือคนละเล่ม	ศึกษาธรรมะ/ศึกษาคัมภีร์/ศึกษาหลักคำสอนตามศาสนาที่ตนเองนับถือ
6	การป้องกันโรคในช่องปากด้วยตนเอง (สอนวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง)	กิจกรรมส่งต่อกำลังใจ (เขียนคำให้กำลังใจ ข้อความเชิงบวกดีๆ แล้วสลับกันหยิบข้อความของคนอื่นมาอ่าน หรือนำข้อความใส่ขวดโหลไว้ ให้คนที่รู้สึกท้อแท้หยิบขึ้นมาอ่าน)	กิจกรรมอย่าผิด อย่าเผลอ (ฝึกสมาธิด้วยการนับเลขต่อกันไปเรื่อยๆ เมื่อถึงเลขที่ลงท้ายด้วยเลข 5 หรือเลขอื่นที่กำหนด ให้ตบมือแทนการนับเลข)	รู้ทันสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง (สอนการสังเกตอาการโรคหลอดเลือดสมอง ด้วยหลัก FAST : Face Arms Speech Time / อาจมีการให้ทวนโดยการให้เล่นเกมจับคู่ ชื่อสัญญาณเตือนกับอาการ)	ศาสนบำบัด (ฝึกปฏิบัติตามศาสนาที่นับถือ)
7	ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	ดนตรีบำบัด ฟังเพลงผ่อนคลายความเครียด	เรื่องเล่า จริงหรือหลอก? (ผลัดกันเล่าเรื่อง แล้วให้ทายว่าเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องหลอก โดยการถามคำถามหลังจากผู้เล่า ได้เล่าเรื่องเสร็จแล้ว)	การจัดจานอาหารสมดุล (แจกกระดาษให้ลองวาดรูปจานอาหารว่าควรมีสัดส่วนอาหารอย่างไรบ้าง จากนั้นให้ความรู้เรื่อง การกินแบบ 2:1:1 ลดพุงลดโรค)	ฝึกสมาธิ เพิ่มสติในการดำเนินชีวิต



QR Code ตารางหัวข้อการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน