

## วิธีการชำระค่าลงทะเบียน

### 1) ชำระผ่าน Internet banking หรือ Application ธนาคาร

ซึ่งสามารถชำระได้ทุกธนาคาร โดยแสกน QR code  
ในใบ Pay in ที่ได้รับหลังจากลงทะเบียนแล้ว

### 2) ใบนำฝาก ได้เฉพาะ ธนาคารไทยพาณิชย์ ทุกสาขา

ชื่อบัญชี “เงินรายได้คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาริบัติ”  
เลขที่บัญชี 026-3-04247-7

### 3) เช็ค สั่งจ่ายในนาม “เงินรายได้คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาริบัติ” ชำระคู่กับใบนำฝากของธนาคารเท่านั้น เลขที่บัญชี 026-3-04247-7 สาขาโรงพยาบาลรามาริบัติ

### 4) ขอสงวนสิทธิ์ **ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน ไม่ว่ากรณีใดๆ**

## อัตราค่าลงทะเบียน

ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2567 ท่านละ 4,900 บาท

ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2567 ท่านละ 5,300 บาท

ชำระค่าลงทะเบียนแล้ว

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงิน**

โดยส่งหลักฐานชำระเงินพร้อมระบุ ชื่อผู้ลงทะเบียน  
ชื่องานประชุม และรายละเอียดสำหรับออกใบเสร็จ

ส่งมาที่ E-Mail

[academic.rama@gmail.com](mailto:academic.rama@gmail.com)

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

ติดต่อได้ที่ คุณกรกมล สุนทรพิทักษ์กุล

งานบริการวิชาการ อาคารวิจัยและสวัสดิการ ชั้น 1

โทร. 02-201-2193, 02-201-1542 Fax. 02-201 2607

## ติดต่อสำรองที่พัก โรงแรมเอเชีย กรุงเทพฯ

ฝ่ายสำรองห้องพัก โทร.02-217-0808 ต่อ 5325, 5326, 5279

➤ ห้องพักเดี่ยว 1,600 บาท (รวมอาหารเช้า)

➤ ห้องพักคู่ 1,800 บาท (รวมอาหารเช้า)

\*ผู้ที่สนใจจองห้องพักสามารถดาวโหลดใบจองห้องพักได้ที่  
เว็บไซต์ลงทะเบียน งานประชุมวิชาการสุขภาพทางจิต สำหรับ  
บุคลากรทางการแพทย์ ในช่อง “แนะนำรายละเอียดที่พัก”

ลงทะเบียนออนไลน์ที่เว็บไซต์เท่านั้น  
[www.acmrrama.com](http://www.acmrrama.com)

หรือ

แสกน QR code เพื่อเข้าเว็บไซต์



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

การประชุมวิชาการ

สุขภาพทางจิต สำหรับบุคลากรทางการแพทย์

"Boost your mental well-being with our  
practical seminar. Gain insights and  
strategies for better mental health."



ในวันที่ 26-27 กันยายน พ.ศ. 2567

ณ ห้องประชุมกิ่งเพชร ชั้น3

โรงแรมเอเชีย ราชเทวี กรุงเทพมหานคร

จัดโดย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## การประชุมวิชาการ

### เรื่อง สุขภาวะทางจิต สำหรับบุคลากรทางการแพทย์

"Boost your mental well-being with our practical seminar. Gain insights and strategies for better mental health."

#### หลักการและเหตุผล

ในสภาวะปัจจุบันที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคลากรทางการแพทย์ต่าง ๆ มักจะต้องประสบกับความเครียด เร่งรีบ และกดดัน ความเข้าใจและการให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางจิต จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิต และการประกอบอาชีพ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เป็นสถาบันที่มีจุดแข็งด้านการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรู้จักตนเอง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงจัดสัมมนาเพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และการนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ ทั้งในแง่ตัวบุคคล และในฐานะผู้ให้บริการทางการแพทย์ต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาวะทางจิต และผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไป
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมเข้าใจหลักการโดยรวมของสุขภาวะทางจิต และนำไปใช้ดูแลตนเองได้
3. สร้างพื้นที่สนทนาและแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถนำความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตไปแบ่งปันผู้อื่นและสังคมรอบข้างได้

#### กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรทางการแพทย์จำนวน 100 คน

## กำหนดการ วันพฤหัสบดีที่ 26 กันยายน 2567

- 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 09.00 น. **หัวข้อ** Well-being: An overview  
วิทยากร : ผศ. ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์  
อ.พญ.วินิทร่า แก้วพิลา
- 09.00 - 09.45 น. **หัวข้อ** Sleep well, timed well, and being well  
วิทยากร : อ.นพ.จาดุรงค์ ศิริเกียรติทอง
- 09.45 - 10.30 น. **หัวข้อ** I know I should exercise but...: Practicing mental skills that help you become more physically active  
วิทยากร : อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์  
อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ
- 10.30 - 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง**
- 10.45 - 11.30 น. **หัวข้อ** Mindfulness: A key to unlock your well-being  
วิทยากร : ผศ.พญ.ปัญญาภรณ์ วาฬีประโคน
- 11.30 - 12.00 น. **หัวข้อ** Wrap-up/Q&A  
วิทยากร : ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์  
อ.พญ.วินิทร่า แก้วพิลา
- 12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน**
- 13.00 - 14.30 น. **Workshop** "Enriching your relationships with Satir model"  
วิทยากร : ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์  
รศ.นพ.พิชัย อธิฐสกุล  
รศ.พญ.สุวรรณี พุทธิศรี
- 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง**
- 14.45 - 16.00 น. **Workshop** "Enriching your relationships with Satir model" (ต่อ)  
วิทยากร : ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์  
รศ.นพ.พิชัย อธิฐสกุล  
รศ.พญ.สุวรรณี พุทธิศรี
- 16.00 - 16.30 น. **หัวข้อ** Q&A และ สรุป

## กำหนดการ วันศุกร์ที่ 27 กันยายน 2567

- 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 - 08.45 น. **หัวข้อ** Connectedness: An introduction  
วิทยากร : ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์  
อ.พญ.วินิทร่า แก้วพิลา
- 08.45 - 10.00 น. **หัวข้อ** A Card and the Deck (subjective and collective well-being)  
วิทยากร : อ.พญ.พรพรรณ หล่อธีรพงศ์  
รศ.นพ.ปรามโทย์ สุคนิษฐ์
- 10.00 - 10.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง**
- 10.15 - 11.00 น. **หัวข้อ** MWE: How kindness and compassion promote well-being in our lives, our relationships and our communities  
วิทยากร : ผศ.พญ.พลิศรา ธรรมโชติ
- 11.00 - 11.45 น. **หัวข้อ** Self-Compassion: When being harsh on yourself is not the answer for well-being  
วิทยากร : รศ.พญ.ธนิศา ตันตระกูลโรจน์
- 11.45 - 12.00 น. **หัวข้อ** Wrap-up/Q&A  
วิทยากร : ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์  
อ.พญ.วินิทร่า แก้วพิลา
- 12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน**
- 13.00 - 14.30 น. **Workshop** "Finding your north star-Improve your well-being with value-guided actions"  
วิทยากร : อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์
- 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง**
- 14.45 - 16.00 น. **Workshop** "Finding your north star-Improve your well-being with value-guided actions" (ต่อ)  
วิทยากร : อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์
- 16.00 - 16.30 น. **หัวข้อ** Q&A และ สรุป