



ที่สร.๐๘๐๕.๗/ ๖ ๑๖๑

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	
วิทยาเขตขอนแก่น	
เลขที่	160
วันที่	14 ม.ค. 59
เวลา	10.32

๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญชวนร่วมประกวด คลิปวิดีโอ และภาพอินโฟกราฟิก เนื่องในวันความสุขสากล ประจำปี ๒๕๕๙
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตขอนแก่น
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดและกติกาการประกวด คลิปวิดีโอ และภาพอินโฟกราฟิก หัวข้อ

“ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday) : คิดบวก...ชีวิตบวก” จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมสุขภาพจิต กำหนดจัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันความสุขสากล(The International Day of Happiness) ประจำปี ๒๕๕๙ ภายใต้หัวข้อ “ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday) : คิดบวก...ชีวิตบวก” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเชิญชวนประชาชนทุกเพศทุกวัยเห็นความสำคัญของการสร้างความสุขที่เริ่มได้จากตัวเองในทุกๆ วัน ด้วยการทบทวนสิ่งดี ๆ และมองโลกในแง่ดี ตลอดจนสามารถแบ่งปันความสุขไปยังคนรอบข้างต่อไปได้

กรมสุขภาพจิต จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านช่วยประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากร นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมประกวด คลิปวิดีโอ และภาพอินโฟกราฟิก ในหัวข้อ “ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday) : คิดบวก...ชีวิตบวก” ระหว่างวันที่ ๑๕ มกราคม - ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๙ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์เชิญชวนการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว จึงขอขอบคุณล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางพรรณพิมล วิปุลากร)

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต

กองสุขภาพจิตสังคม

โทร.๐ ๒๕๔๐ ๘๒๓๓

โทรสาร๐ ๒๑๔๙ ๕๕๖๒

Happiness Challenge !!! ท้า (เชิญชวน) ส่งต่อสิ่งดีๆ ในแต่ละวัน

คนเรามักจดจำเรื่องราวที่เป็นปัญหาของชีวิต จดจำอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องพบเจอได้มากกว่าเรื่องราวที่ดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น เรามักมองเห็นปัญหา ที่ทำให้ทุกข์ใจ แลมองข้ามสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตัวเองไป การคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต จะช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น ซึ่งเราสามารถฝึกได้ ด้วยการจัดเวลาคิดทบทวนสิ่งดีๆ เป็นประจำ โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้ / สัปดาห์นี้ มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”

Cr.บัญญัติสุข 10 ประการ

“Happy Everyday : ความสุขสร้างได้ทุกวัน” มาโพสต์ สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตกันนะค่ะ ^^ "Good things today"

1. โพสต์สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของคุณ
2. โพสต์วันละ 1 สิ่ง หรือ มากกว่านั้น "ต่อเนื่อง อย่างน้อย 1 สัปดาห์"
3. หากมีภาพประกอบ สามารถโพสต์มาด้วยได้ ไม่ว่ากัน
4. ติดแฮชแท็ก #suksangdai และ #คิดบวกชีวิตบวก
5. ตั้งค่าเป็น public หรือ สาธารณะ
6. แต่ละข้อความที่โพสต์ ต้องชักชวนเพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ ให้โพสต์ตามด้วย จะชวนกี่คนก็แล้วแต่ตามความต้องการของเรา ตามที่สบายใจ
7. เพื่อนที่โดนท้า รับคำท้า และ โพสต์ต่อ ภายใน 24 ชั่วโมง

ขอเชิญชวนก่อนนะค่ะ มาสร้างสุขร่วมกัน #suksangdai #คิดบวกชีวิตบวก #Happiness Challenge #ความสุขสร้างได้ทุกวัน #Happy Everyday

<https://www.facebook.com/suksangdai/>

รายละเอียดและกติกาการประกวดคลิปวิดีโอ และภาพอินโฟกราฟิก
หัวข้อ “ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday) : คิดบวก...ชีวิตบวก”
เนื่องในวันความสุขสากล ประจำปี 2559

คุณสมบัติของผู้เข้าประกวด

บุคคลทั่วไป ไม่จำกัดอายุ เพศ การศึกษา

คุณสมบัติของผู้ร่วมโหวต (กด Like) ร่วมแบ่งปัน(Share)

บุคคลทั่วไป ไม่จำกัดอายุ เพศ การศึกษา มีสิทธิ์โหวต (กด Like) หรือ แบ่งปัน (Share) ได้อย่างละ 1 ครั้ง/ผลงาน ในทุกประเภท ผ่านทาง <http://www.facebook.com/suksangda> ทั้งนี้ หากพบสิ่งผิดปกติใดๆ ในการโหวต (กด Like) หรือ การแบ่งปัน (Share) ผู้จัดฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการหยุดกระบวนการร่วมกิจกรรมในผลงานนั้นจนกว่าจะได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง

รางวัล

รางวัลสำหรับผลงานแต่ละประเภท มีดังนี้

1. ประเภทคลิปวิดีโอ

- | | |
|--|---|
| 1.1 รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 10,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 1.2 รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 5,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 1.3 รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 3 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 3,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 1.4 รางวัลชมเชย | จะได้รับเงินสดมูลค่า 1,000 บาท จำนวน 3 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 1.5 รางวัล Popular Vote (View+like+share) | จะได้รับเงินสดมูลค่า 3,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 1.6 รางวัลสำหรับผู้ร่วมโหวต (like) ร่วมแบ่งปัน (Share) | จะได้รับเงินสดมูลค่า 1,000 บาท จำนวน 3 รางวัล |

2. ประเภทภาพอินโฟกราฟิก

- | | |
|--|--|
| 2.1 รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 5,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 2.2 รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 3,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 2.3 รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 3 | จะได้รับเงินสดมูลค่า 2,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 2.4 รางวัลชมเชย | จะได้รับเงินสดมูลค่า 1,000 บาท จำนวน 3 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 2.5 รางวัล Popular Vote (like+share) | จะได้รับเงินสดมูลค่า 2,000 บาท จำนวน 1 รางวัล พร้อมเกียรติบัตร |
| 2.6 รางวัลสำหรับผู้ร่วมโหวต (like) ร่วมแบ่งปัน (Share) | จะได้รับเงินสดมูลค่า 1,000 บาท จำนวน 3 รางวัล |

วิธีการส่งผลงานแต่ละประเภทเข้าประกวด

1. เป็นสมาชิกแฟนเพจ โดยการเข้ามากด Like ที่ <https://www.facebook.com/suksangda>
2. ผู้สมัคร 1 ท่าน (ทีม) สามารถส่งผลงานเข้าประกวดได้ทุกประเภทผลงาน ในหัวข้อ “ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday) : คิดบวก...ชีวิตบวก” โดยสื่อถึงความสุขที่ได้จากการคิดบวกหรือวิธีการคิดบวกที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิต

Concept

- **การคิดลบเป็นธรรมชาติของคน**

คนเรามักจดจำ เรื่องราวที่เป็นปัญหาของชีวิต จดจำอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องพบเจอ ได้มากกว่าเรื่องราวที่ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เรามักมองเห็นปัญหา ที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตัวเองไป ซึ่งเป็นแนวโน้มตามธรรมชาติของจิตใจคนจำนวนมาก

- **การคิดบวกต้องฝึกฝนจึงจะเกิด**

การคิดบวก เป็นทักษะหนึ่งที่ต้องฝึกฝนด้วยการหมั่นตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้/สัปดาห์นี้ มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง” หมั่นทบทวนว่า ปัญหาที่พบเจอให้ประโยชน์อะไรกับเราได้บ้าง ฝึกบ่อยๆ จะมีมุมมองทางบวกต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ

- **ข้อดีของการคิดบวก**

การคิดบวกหรือมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้เรามองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา มองเห็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น เป็นมุมมองที่ช่วยให้เรามีความสุขและสบายใจขึ้น รู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง และมีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตและเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น

3. ส่งผลงาน (Upload) มาที่ <https://www.facebook.com/suksangdai> ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม – 10 มีนาคม 2559 โดยพิมพ์บนสถานะ (Status) ว่า “ความสุขสร้างได้...ทุกวัน (Happy Everyday)” ตามด้วยแฮชแท็ก #suksangdai และ #คิดบวกชีวิตบวก

4. สิ้นสุดการส่งผลงานเข้าประกวดในวันที่ 10 มีนาคม 2559

5. สิ้นสุดการโหวต (กด Like) และการแบ่งปัน (Share) ในวันที่ 12 มีนาคม 2559

6. ผลตัดสินการประกวดจะประกาศภายในวันที่ 20 มีนาคม 2559

7. ผู้ที่ได้รับรางวัลสามารถดูผลได้จาก <http://www.facebook.com/suksangdai> และ <http://www.facebook.com/กรมสุขภาพจิต-กระทรวงสาธารณสุข> รวมทั้งจะได้รับการติดต่อภายหลังประกาศผลจากทีมงานผู้จัดฯ ผ่านทาง Inbox

กติกาและเงื่อนไขของผลงานที่ส่งเข้าประกวด

1. ประเภทคลิปวิดีโอ

- ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดสามารถส่งคลิปวิดีโอได้ทั้งหมดไม่เกิน 5 clip ต่อ 1 ท่าน (ทีม)
- คลิปวิดีโอที่ส่งเข้าประกวด ต้องมีความยาวไม่เกิน 3 นาที ขนาดไฟล์ ไม่เกิน 10 MB ต่อ 1 clip ไฟล์วิดีโอต้นฉบับที่ส่งจะต้องเป็นสกุล MPG , MP4 , FLV , AVI หรือ MOV เท่านั้น
- สามารถตกแต่งผลงานด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้

2. ประเภทภาพอินโฟกราฟิก

- ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดสามารถส่งภาพอินโฟกราฟิกได้ทั้งหมดไม่เกิน 5 ภาพต่อ 1 ท่าน (ทีม)
- ภาพอินโฟกราฟิกที่ส่งเข้าประกวด ต้องเป็นภาพจากต้นฉบับ สกุล JPEG (.JPG) เท่านั้น ขนาดของภาพไม่น้อยกว่า 8 ล้านพิกเซล
- สามารถตกแต่งผลงานด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้

เกณฑ์การตัดสิน

เกณฑ์การให้คะแนนสำหรับทุกประเภทผลงานที่ส่งเข้าประกวด พิจารณาจาก

1. คณะกรรมการตัดสิน (100 คะแนน)

ประเด็นพิจารณา	คะแนน
1. ศิลปะ/ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอ	50
2. ความถูกต้องสอดคล้องกับหลักวิชาการทางด้านสุขภาพจิต	50
รวม	100

สิทธิของผู้จัดการประกวด

- ผู้จัดการประกวดเป็นผู้แต่งตั้งคณะกรรมการตัดสิน ซึ่งจะเป็นผู้มีอำนาจสูงสุดในการตัดสินผลงานแต่ละประเภท
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวด จะต้องไม่ผิดกฎหมาย ก้าวล่วงในเรื่องสิทธิส่วนบุคคล และขัดต่อศีลธรรมอันดีงามของสังคม
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวดต้องไม่ละเมิดในทางลิขสิทธิ์ใดๆ หากพิสูจน์ได้ภายหลัง ผู้จัดขอสงวนสิทธิ์ในการจะเรียกร้องค่าเสียหายที่ได้รับไปแล้วกลับคืนหรือตัดสิทธิ์ในการรับรางวัล
- ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว ในกรณีผลงานนั้นละเมิดลิขสิทธิ์อื่นใดของบุคคลอื่น
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวดไม่ถูกต้องตามกติกาการประกวดข้อใดข้อหนึ่ง จะไม่ได้รับการพิจารณา และแม้ว่าจะได้รับการพิจารณาได้รับรางวัลใดรางวัลหนึ่งไปแล้ว หากมีการท้วงติงถึงการทำผิดกติกาข้อใดข้อหนึ่งของภาพที่ได้รับรางวัลไปแล้ว และสามารถพิสูจน์ได้ว่าทำผิดกติกา ผู้จัดประกวดสามารถยกเลิก และเปลี่ยนแปลงการตัดสิน รวมทั้งขอคืนรางวัลได้ ภายใน ๑ เดือน นับจากวันที่ประกาศผลการตัดสิน
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวดต้องไม่เคยเผยแพร่ในที่สาธารณะ นำไปใช้เพื่อเชิงพาณิชย์ หรือได้รับรางวัลจากการประกวดใดๆ มาก่อน
- ผลงานที่ได้รับรางวัลจะถูกร้องขอให้จัดส่งไฟล์ต้นฉบับเพื่อใช้ประกอบเป็นหลักฐาน ในการรับรางวัล
- ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดยินยอมปฏิบัติตามกติกาที่ระบุไว้ข้างต้นทุกประการ และผลการตัดสินของกรรมการถือเป็นที่สุด ไม่มีสิทธิอุทธรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวดทุกผลงาน ผู้จัดมีสิทธิ์คัดเลือกนำไปแสดงที่ต่างๆ และพิมพ์เผยแพร่ โดยไม่ต้องจ่ายค่าตอบแทนแก่เจ้าของผลงาน
- ขอสงวนสิทธิ์ทุกผลงานที่ได้รับรางวัล โดย กรมสุขภาพจิต สามารถนำไปเผยแพร่ โดยไม่ต้องขออนุญาต และจ่ายค่าตอบแทนแก่เจ้าของผลงาน
- ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดมีสิทธิ์ได้รับรางวัลสูงสุดเพียงรางวัลเดียว/ประเภทผลงาน
- ทีมงานผู้จัดฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและกติกาได้ตามความเหมาะสม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณชนินทร์/คุณกาญจน์ ๐ ๒๕๕๐ ๘๒๓๓, ๐ ๒๕๕๐ ๘๕๐๙ หรือ <http://www.facebook.com/sukdsangdai>
