



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

# เอกสารรวบรวมการถอดบทเรียน STORY TELLING NOTETAKER ของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ประจำปีงบประมาณ 2568

## จัดทำโดย

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. น.ส.นิศรา พงษ์พานิช      | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ      |
| 2. น.ส.พูนศิริ ฤทธิรอน      | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ      |
| 3. นางเมธิกา ใหม่หลวงกาศ    | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 4. น.ส.นิชนันท์ อินสา       | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 5. น.ส.ศิณาพรรณ หอมรส       | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ   |
| 6. น.ส.มัตรี ใจมูล          | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ       |
| 7. น.ส.รมย์รลีน แก้วยศ      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 8. น.ส.สะอาดะห์ บุรอเดียด   | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 9. นายภูตะวัน ถิ่นปัญญาวงศ์ | นักสาธารณสุขปฏิบัติการ        |

คณะกรรมการจัดการความรู้ (KM)  
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก  
กรมอนามัย



## Story Telling กับการเป็น HL coach /Facilitator/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน  
เขตสุขภาพที่ 2”

เรื่องเล่า: พลังของการเป็น Notetaker เพื่อสร้างเครือข่ายองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพในเขตสุขภาพที่ 2

ผู้เล่าเรื่อง : นิศรา พงษ์พานิช

ในระหว่างวันที่ 23-24 ธันวาคม 2567 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค อ.เมือง จ.พิษณุโลก มีเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานจากหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มารวมตัวเพื่อเริ่มต้นภารกิจใหม่ “การสร้างเครือข่ายองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy Organization - HLO)”

### การเริ่มต้น: บทบาทที่ทำทนาย

ในฐานะ Notetaker คนหนึ่ง ซึ่งฉันเคยทำบทบาทนี้มาก่อนและรู้ดีว่าเป็นบทบาทสำคัญที่จะต้องรวบรวมความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มให้ได้มากที่สุด ต้องจดบันทึกให้ทัน และสรุปประเด็นสำคัญที่ในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นกันออกมา ซึ่งการทำบทบาทในวันนั้น ไม่ง่ายนัก ที่เราจะสรุปและจดประเด็นให้ครบเพื่อไม่ให้หลุดประเด็นหรือใจความสำคัญในเรื่องๆไป การเป็น Notetaker ในวันนั้นมีทีม Notetaker 2 คน เราตกลงกันว่าใครจะจดทุกคำพูด ใครจะจดประเด็นหลักหรือประเด็นที่ทีมในกลุ่มมีความเห็นพ้องกันและรวบรวมมาเป็นบทสรุป

สรุปฉันเป็นจดประเด็นหลักและเนื้อหาที่จะมีตัวแทนขึ้นไปนำเสนอ ซึ่งก็ยากพอสมควร

### กระการการเชื่อมโยงความคิดและการจดบันทึก

การเป็น Notetaker มีบทบาทในการจดบันทึกเหตุการณ์สำคัญ ข้อคิดเห็นและเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การบันทึกเหล่านี้ช่วยให้เก็บข้อมูลจากกระบวนการกลุ่มได้เป็นอย่างดี และจะเป็นบทสรุปสำคัญที่ทางสมาชิกในกลุ่มจะนำไปใช้ในขั้นตอนการทำงานในลำดับต่อไป เพราะเป็นการระดมสมองจากกลุ่มกันมาแล้ว Notetaker จะต้องไม่มีอคติจากการแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม และไม่ตัดใจความสำคัญถึงแม้จะไม่ถูกใจเราก็ดำเนินการและต้องถ่ายทอดเรื่องราวผ่านการเขียน กระตุ้นให้ผู้อ่านมีแรงบันดาลใจในการทำงาน บันทึกวิธีการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียด เช่น สาเหตุของการเกิดปัญหา วิธีการแก้ปัญหา ขั้นตอนการดำเนินงาน เทคนิคเฉพาะทางหรือเทคนิคจากผู้ที่มีประสบการณ์ การบันทึกนี้ช่วยให้ผู้อื่นสามารถเรียนรู้และทำตามได้ง่ายขึ้น

### บทสรุป

การเป็น Notetaker ไม่เพียงแต่เป็นผู้บันทึกข้อมูล แต่ยังเป็นผู้ส่งต่อปัญญาและความเข้าใจ ซึ่งช่วยให้พัฒนางานไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ชื่อ.....นางสาวนิศรา พงษ์พานิช.....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ  
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก  
(มกราคม 2568)

## Story Telling กับการเป็น Facilitator

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน  
เขตสุขภาพที่ 2”

ในวันที่ 23-24 ธันวาคม 67 (HL)

ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้เป็น Notetaker ในกลุ่ม Non-health ซึ่งเป็นสถานศึกษา และหน่วยงาน  
สาธารณสุขของจังหวัดตาก

ทีมได้เริ่มต้นด้วยการจัดโต๊ะของกลุ่มให้เหมาะสม โดยเฉพาะที่นั่งของ Notetaker เราจัดให้อยู่ร่วมกับ  
สมาชิกของกลุ่ม เพื่อให้สามารถฟัง และได้ยินการสนทนา การแลกเปลี่ยนของสมาชิกได้ชัดเจน เนื่องจากห้อง  
ประชุมที่ใช้ร่วมกันกับกลุ่มอื่นด้วย จึงอาจมีเสียงสอดแทรกจากสมาชิกกลุ่มอื่น และลดประสิทธิภาพในการฟังและ  
บันทึกลง **ดังนั้น ควรให้ความสำคัญตั้งแต่การจัดสถานที่ให้เอื้อในการทำงานด้วย**

จากนั้นข้าพเจ้าได้แบ่งหน้าที่กับ Notetaker อีกคน (คุณมัสรี) ในการบันทึกเนื้อหาของการทำงานกลุ่ม  
ดังนี้ ข้าพเจ้าบันทึกเนื้อหาโดยสรุปใจความสำคัญ ส่วนคุณมัสรีบันทึกรายละเอียดการสนทนาให้มากที่สุด เพื่อช่วย  
ให้การสรุปงานได้ใจความสำคัญ มีความกระชับ ตรงประเด็น อ่านง่าย และครอบคลุมเนื้อหาด้วย ทั้งนี้ในระหว่างที่  
ทำหน้าที่ Notetaker นั้น นอกจากที่ข้าพเจ้าทำหน้าที่บันทึกเนื้อหาแล้ว ข้าพเจ้าได้สังเกตบรรยากาศการสนทนา  
ของสมาชิกในกลุ่มด้วย ว่าสามารถดำเนินการในกลุ่มต่อได้หรือไม่ หรือยังขาดตกบกพร่องตรง ส่วนไหนบ้าง  
เนื่องจากผู้ที่ทำหน้าที่ Facilitator (FA) มีเพียงคนเดียว และสมาชิกของทีมมีความหลากหลาย นอกจากนี้หาก FA  
ขอความคิดเห็นในบางประเด็นก็ร่วมให้ข้อคิดเห็น เป็นการช่วยดูแลการทำงานในภาพรวมของกลุ่มให้ดำเนินการได้  
บรรลุตามวัตถุประสงค์และช่วยแก้ไขปัญหาค้นหาเฉพาะหน้าด้วยเช่นกัน

การทำหน้าที่เป็น Notetaker ข้าพเจ้าต้องใช้สมาธิในการตั้งใจฟัง เนื่องจากประธานกลุ่มมีศักยภาพในการ  
กระตุ้นให้ครูได้พูดคุย แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ได้รับมอบหมายที่เน้นการดำเนินงานในสถานศึกษา โดย  
ข้าพเจ้าต้องทำการสกัดคำพูด แล้วบันทึกลงในแพลตฟอร์มสำเร็จรูป และทำการปรับเป็นบันทึกลงสไลด์ต้นแบบ  
ด้วย เนื่องจากกำหนดให้มีการนำเสนอในวันรุ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อลดระยะเวลาในการทำงานด้วย

โดยสรุปการทำหน้าที่ของ Notetaker นอกจากจะมีหน้าที่จดบันทึกการทำงานของกลุ่มแล้ว ยังสามารถ  
ช่วย FA/ ทีมทำงานอื่นเพื่อดูแลความสะดวก เอื้อให้การทำงานของกลุ่มให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ เปรียบได้กับ  
การทำงาน นอกจากที่เราทำงานตามบทบาทของตนเองอย่างเต็มศักยภาพแล้ว ในบางครั้งหากจำนวนของทีมมี  
จำกัด และมีเรื่องจำเป็นต้องทำหน้าที่นอกเหนือจากบทบาทของตนเองซึ่งพอจะช่วยในงานบรรลุตามเป้าหมายนั้น  
ก็เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้ และการที่เรารับบทบาทหน้าที่ของผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้อง จะทำให้เราสามารถร่วมแสดง  
ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ของงานซึ่งกันและกัน ทำให้บุคลากรมีการพัฒนา เพิ่มศักยภาพองค์ความรู้ และ  
ช่วยให้องค์กรบรรลุเป้าหมายได้ ยกตัวอย่างเช่น การทำ KM ในองค์กร เป็นต้น

ชื่อ นางสาวพูนศิริ ฤทธิธอน ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ

คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

(มกราคม 2568)

## การเป็น Notetake

Note taker หมายถึง ผู้ที่จดบันทึกความรู้ หรือสกัดความรู้ในการประชุม/การสัมภาษณ์ โดยแบ่งการบันทึกได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ สรุปรประเด็นสำคัญและสร้างแผนที่ทางความคิด (mind map) บันทึกคำพูดแบบเต็มรูปแบบของประโยคที่เป็นใจความสำคัญ (key word) บันทึกรายละเอียดทุกคำพูดแบบเต็มรูปแบบ (full script)

หลายๆ คนที่อาจพบเจอกับปัญหาการจดโน้ตไม่สวย เช่น จดไม่เป็นระเบียบ เนื้อหาที่จดมานั้นอ่านยาก หรือดูไม่สะอาดตา ส่งผลให้หลายคนจดจำสิ่งที่เขียนลงไปโน้ตได้ยาก หรือไม่สามารถจดจำ เทคนิคการจดโน้ตนั้นก็มีความสำคัญ การใช้อุปกรณ์ในการจดก็มีความสำคัญ เครื่องเขียน สมุดจด ทำให้ดูน่าอ่านและจดจำเนื้อหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การมีปากกา หลากหลายสีเพื่อเน้นคำที่สำคัญหรือคำที่เป็นประเด็นหลัก ถ้าเราจดทุกคำพูดที่พูดออกมา เราอาจจดไม่ทัน จากการที่พบในการประชุม ผู้เข้าร่วมกลุ่มบางครั้งพูดให้ความคิดเห็นพร้อมกันหลายคน หลายประเด็น ทำให้เราจดไม่ทัน หรือบางคนยังพูดไม่จบ ก็จะมีคนอื่นพูดแทรก ประเด็นอื่นๆ เข้ามาทำให้ฟังไม่ทัน และจดไม่ทัน เราควรฟังให้เข้าใจ แล้วจดในสิ่งที่เราเข้าใจ ประเด็นไหนที่เราสนใจ หรือสงสัย ให้ทำสัญลักษณ์ หรือทำเครื่องหมายเอาไว้ให้ชัดเจน แล้วแจ้ง Facilitator เพื่อสอบถามเพิ่มเติม หรืออาจจะสอบถามเอง แต่ต้องขอ Facilitator ก่อน ไม่ควรใส่ความคิดเห็นส่วนตัว การจดเป็น Mind Map ก็ดีทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น และเป็นการลำดับความคิด และช่วยแยกประเด็นให้ชัดเจน ข้อความที่จดควรจดไว้อย่างย่อๆ เพื่อช่วยในความจำหรือเป็นหลักฐาน ผู้จดบันทึกควรมีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องนั้น หรือมีความรู้พื้นฐานในเรื่องที่จะจับประเด็น มีสมาธิจดจ่อในการจับใจความ เพื่อช่วยให้จับประเด็นได้ และที่สำคัญควรมีทักษะในการสรุป เพื่อจดบันทึกและจับประเด็นให้ทันการประชุม ผู้จดบันทึกต้องมีความช่างสังเกต ตั้งใจฟัง และต้องมีความสามารถในการจดบันทึกอย่างรวดเร็ว เมื่อจดบันทึกแล้ว ต้องสามารถกลับไปทบทวนข้อมูลสำคัญได้ ต้องนำข้อมูลที่เรารวบรวมมาจัดระเบียบเรียงเนื้อหา ลำดับความสำคัญของข้อมูลโดยยกเป็นประเด็นหลักและประเด็นรอง เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ จากการทบทวน และทำความเข้าใจประเด็นสำคัญ หากเราฝึกการเขียนอยู่เสมอจะช่วยส่งเสริมทักษะการเขียนและการคิด ทำให้เกิดการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความรู้ที่มีคุณค่า เป็นการฝึกทักษะการฟังและฝึกการจับประเด็นการเขียนเพื่อนไปสู่การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เราไม่จำเป็นต้องเขียนทุกคำพูดหากเราจับประเด็นมาเขียน หรือจับคำสำคัญแล้วนำมาขยายความต่อ การจดเป็น Mind Map ทำให้เกิดการเชื่อมโยงความคิด โดยใช้การแตกแขนงจากแก่นกลางแล้วโยงไปยังจุดต่างๆ

หลังจากเป็น Note taker ทำให้เราเรียนรู้เรื่องการเป็น Note taker ที่ดี หรือฝึกการเป็น Note taker ทำให้ทราบว่าเราควรฝึกสมาธิในเรื่องการฟังที่ดี และควรฝึกให้เกิดทักษะในการจับประเด็น และจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล และต้องมีความสามารถในการจดบันทึกอย่างรวดเร็ว และควรศึกษาข้อมูลในเรื่องที่จะจับประเด็นอยู่เสมอเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ

นางเมทิกา ใหม่หลวงภาค

ชื่อผู้เล่าเรื่อง

## การเป็น Notetake

Note taker หมายถึง ผู้ที่จดบันทึกความรู้ หรือสกัดความรู้ในการประชุม/การสัมภาษณ์ โดยแบ่งการบันทึกได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ สรุปรประเด็นสำคัญและสร้างแผนที่ทางความคิด (mind map) บันทึกคำพูดแบบเต็มรูปแบบของประโยคที่เป็นใจความสำคัญ (key word) บันทึกรายละเอียดทุกคำพูดแบบเต็มรูปแบบ (full script)

หลายๆ คนที่อาจพบเจอกับปัญหาการจดโน้ตไม่สวย เช่น จดไม่เป็นระเบียบ เนื้อหาที่จดมานั้นอ่านยาก หรือดูไม่สะอาดตา ส่งผลให้หลายคนจดจำสิ่งที่เขียนลงไปโน้ตได้ยาก หรือไม่สามารถจดจำ เทคนิคการจดโน้ตนั้นก็มีความสำคัญ การใช้อุปกรณ์ในการจดก็มีความสำคัญ เครื่องเขียน สมุดจด ทำให้ดูน่าอ่านและจดจำเนื้อหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การมีปากกา หลากหลายสีเพื่อเน้นคำที่สำคัญหรือคำที่เป็นประเด็นหลัก ถ้าเราจดทุกคำพูดที่พูดออกมา เราอาจจดไม่ทัน จากการที่พบในการประชุม ผู้เข้าร่วมกลุ่มบางครั้งพูดให้ความคิดเห็นพร้อมกันหลายคน หลายประเด็น ทำให้เราจดไม่ทัน หรือบางคนยังพูดไม่จบ ก็จะมีคนอื่นพูดแทรก ประเด็นอื่นๆ เข้ามาทำให้ฟังไม่ทัน และจดไม่ทัน เราควรฟังให้เข้าใจ แล้วจดในสิ่งที่เราเข้าใจ ประเด็นไหนที่เราสนใจ หรือสงสัย ให้ทำสัญลักษณ์ หรือทำเครื่องหมายเอาไว้ให้ชัดเจน แล้วแจ้ง Facilitator เพื่อสอบถามเพิ่มเติม หรืออาจจะสอบถามเอง แต่ต้องขอ Facilitator ก่อน ไม่ควรใส่ความคิดเห็นส่วนตัว การจดเป็น Mind Map ก็ดีทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น และเป็นการลำดับความคิด และช่วยแยกประเด็นให้ชัดเจน ข้อความที่จดควรจดไว้อย่างย่อๆ เพื่อช่วยในความจำหรือเป็นหลักฐาน ผู้จดบันทึกควรมีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องนั้น หรือมีความรู้พื้นฐานในเรื่องที่จะจับประเด็น มีสมาธิจดจ่อในการจับใจความ เพื่อช่วยให้จับประเด็นได้ และที่สำคัญควรมีทักษะในการสรุป เพื่อจดบันทึกและจับประเด็นให้ทันการประชุม ผู้จดบันทึกต้องมีความช่างสังเกต ตั้งใจฟัง และต้องมีความสามารถในการจดบันทึกอย่างรวดเร็ว เมื่อจดบันทึกแล้ว ต้องสามารถกลับไปทบทวนข้อมูลสำคัญได้ ต้องนำข้อมูลที่เรารวบรวมมาจัดระเบียบเรียงเนื้อหา ลำดับความสำคัญของข้อมูลโดยยกเป็นประเด็นหลักและประเด็นรอง เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ จากการทบทวน และทำความเข้าใจประเด็นสำคัญ หากเราฝึกการเขียนอยู่เสมอจะช่วยส่งเสริมทักษะการเขียนและการคิด ทำให้เกิดการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความรู้ที่มีคุณค่า เป็นการฝึกทักษะการฟังและฝึกการจับประเด็นการเขียนเพื่อนไปสู่การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เราไม่จำเป็นต้องเขียนทุกคำพูดหากเราจับประเด็นมาเขียน หรือจับคำสำคัญแล้วนำมาขยายความต่อ การจดเป็น Mind Map ทำให้เกิดการเชื่อมโยงความคิด โดยใช้การแตกแขนงจากแก่นกลางแล้วโยงไปยังจุดต่างๆ

หลังจากเป็น Note taker ทำให้เราเรียนรู้เรื่องการเป็น Note taker ที่ดี หรือฝึกการเป็น Note taker ทำให้ทราบว่าเราควรฝึกสมาธิในเรื่องการฟังที่ดี และควรฝึกให้เกิดทักษะในการจับประเด็น และจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล และต้องมีความสามารถในการจดบันทึกอย่างรวดเร็ว และควรศึกษาข้อมูลในเรื่องที่จะจับประเด็นอยู่เสมอเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ

นางเมทิกา ใหม่หลวงภาค

ชื่อผู้เล่าเรื่อง

# Story Telling กับการเป็น HL coach /Facilitator/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

เรื่องเล่าประสบการณ์: การเป็น Notetaker ในงานการประชุม "การขับเคลื่อนองค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2"

## บทนำ

"ความรอบรู้คือกุญแจแห่งการเปลี่ยนแปลง" บทบาทของ Notetaker ไม่ได้เป็นเพียงการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในงานประชุม แต่คือการเดินเรื่องที่สะท้อนถึงกระบวนการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ในงานประชุม "การขับเคลื่อนองค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2" ระหว่างวันที่ 23-24 ธันวาคม 2567 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค อ.เมือง จ.พิษณุโลก ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงความสำคัญของบทบาทนี้อย่างลึกซึ้ง

## ตัวละครเอกของเรื่อง

ในเรื่องนี้ "Notetaker" คือบทบาทหลักที่ข้าพเจ้าได้รับ และเป็นตัวเดินเรื่องสำคัญที่สะท้อนถึงกระบวนการทำงานอย่างมืออาชีพ Notetaker ไม่ใช่เพียงผู้บันทึกข้อมูล แต่ยังเป็นผู้สร้างความเข้าใจให้กับทีมงาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นการจับประเด็นสำคัญ เชื่อมโยงข้อมูล และสร้างองค์ความรู้ใหม่

## เรื่องราวที่ 1: เส้นทางการทำงานของ Notetaker

ในฐานะ Notetaker ข้าพเจ้าเริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนงานประชุม ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น วัตถุประสงค์ของงาน และประเด็นที่ต้องบันทึก ระหว่างการประชุม ข้าพเจ้ามุ่งเน้นการฟังอย่างตั้งใจ ใช้เทคนิคการแยกประเภทข้อมูล เช่น การบันทึกประเด็นปัญหา แนวทางแก้ไข และข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมการประชุม หลังจากนั้น ข้าพเจ้านำข้อมูลเหล่านั้นมาสังเคราะห์และเรียบเรียงเป็นรายงานสรุป เพื่อให้ผู้บริหารและทีมงานนำไปใช้ต่อยอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## เรื่องราวที่ 2: เทคนิคการพัฒนาตนเอง

ข้าพเจ้าได้พัฒนาทักษะการฟังและการสรุปความผ่านการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เทคนิคที่สำคัญคือการตั้งคำถาม เช่น "ข้อมูลนี้ส่งผลต่อวัตถุประสงค์ของการประชุมอย่างไร?" และ "ข้อเสนอแนะนี้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่?" การตั้งคำถามช่วยให้ข้าพเจ้าสามารถบันทึกข้อมูลที่มีคุณค่าและตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

## เรื่องราวที่ 3: ปัญหาและการแก้ไข

หนึ่งในความท้าทายที่ข้าพเจ้าพบคือการจัดการกับข้อมูลที่มีปริมาณมากในเวลาอันจำกัด ข้าพเจ้าแก้ไขปัญหานี้ด้วยการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น โปรแกรมสำหรับบันทึกและจัดหมวดหมู่ข้อมูล นอกจากนี้

การประสานงานกับผู้บรรยายและผู้เข้าร่วมเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกไว้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความคลาดเคลื่อน

### จุดขัดแย้ง (Conflict)

จุดเปลี่ยนสำคัญในบทบาทนี้คือเมื่อข้าพเจ้าต้องรับมือกับการประชุมที่มีผู้เข้าร่วมจากหลายฝ่ายที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน การบันทึกข้อมูลในสถานการณ์เช่นนี้ไม่เพียงต้องจับประเด็นได้ครบถ้วน แต่ยังต้องรักษาความเป็นกลางและเชื่อมโยงข้อมูลอย่างสร้างสรรค์ ข้าพเจ้าเลือกใช้วิธีการสรุปความคิดเห็นที่ตรงประเด็น และนำเสนอในลักษณะ "ประเด็นสำคัญ" เพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน

### บทสรุป: แรงบันดาลใจจากบทบาท Notetaker

บทบาท Notetaker ไม่เพียงแต่เป็นผู้บันทึกข้อมูลเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้นำเสนอและเชื่อมโยงข้อมูลเพื่อสร้างความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น บทบาทนี้ช่วยให้ข้าพเจ้าเรียนรู้การมองภาพรวมของกระบวนการทำงานในองค์กรและความสำคัญของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งที่ทำให้บทบาทนี้มีความสำคัญคือการเป็นผู้ที่ช่วยเติมเต็มช่องว่างระหว่างการพูดคุยและการนำไปปฏิบัติจริง การบันทึกข้อมูลไม่ใช่แค่การจดคำพูด แต่คือการจับประเด็นที่สำคัญ รวบรวมความคิดเห็น และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและครอบคลุม หนึ่งในแรงบันดาลใจสำคัญจากบทบาทนี้คือการเรียนรู้ว่าข้อมูลทุกชิ้นมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงองค์กรได้ หากเรานำมาจัดการและใช้มันอย่างถูกวิธี การเป็น Notetaker จึงเปรียบเสมือนการสร้างสะพานเชื่อมระหว่าง "ข้อมูล" และ "การเปลี่ยนแปลง" ซึ่งช่วยให้องค์กรก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ทักษะที่สำคัญหลายประการ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสังเคราะห์ข้อมูล และการนำเสนออย่างสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ข้าพเจ้าไม่เพียงแต่สามารถทำหน้าที่ในปัจจุบันได้ดีขึ้น แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองและเพื่อนร่วมงานในการพัฒนาต่อไปในอนาคต

บทเรียนสำคัญที่ข้าพเจ้าอยากแบ่งปันคือ "จดทุกคำพูด คิดทุกประเด็น ใช้ทุกโอกาส" เพราะทุกการประชุมคือโอกาสในการเรียนรู้ และทุกการเรียนรู้คือโอกาสในการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต

### ข้อคิดทิ้งท้าย

จดบันทึกอย่างตั้งใจ เชื่อมโยงข้อมูลอย่างมีเป้าหมาย และสร้างคุณค่าให้กับองค์กรด้วยการทำให้ข้อมูลเป็นเครื่องมือแห่งการเปลี่ยนแปลง

ชื่อ.....นางสาวนิชนันท์ อินสา.....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ

คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

(20 มกราคม 2568)

## Story Telling กับการเป็น Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน  
เขตสุขภาพที่ 2”

ผู้เล่าเรื่อง : น.ส.ศินาพรรณ หอมรส

ในวันที่ 3 – 4 ธันวาคม 2567 การประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ณ โรงแรมดิ อิมพีเรียล โฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก และในวันที่ 23 – 24 ธันวาคม 2567 การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายเขตสุขภาพที่ 2 ให้เป็น HL Coach ณ โรงแรม เดอะปาร์ค อ.เมือง จ.พิษณุโลก ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้มีบทบาทเป็น Notetaker ประจำกลุ่ม ซึ่งการเป็น Notetaker ทั้งสองครั้งจะมีความรู้สึก สถานการณ์แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่าเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการประชุมต่างกัน

การบทบาทเป็น Notetaker ประจำกลุ่ม ของข้าพเจ้าทั้งสองครั้งคือครั้งที่ 1 ในวันที่ 3 – 4 ธันวาคม 2567 การประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานฯ ข้าพเจ้าอยู่ใน คณะทำงานวิชาการและประเมินผล ซึ่งคณะทำงานชุดนี้จะช่วยกันคิดและออกแบบข้อความประจำกลุ่ม ทำให้ ข้าพเจ้าได้เห็นข้อความล่วงหน้า พอในวันที่จัดประชุมฯ จะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายทั้งในและนอก สาธารณสุข และแต่ละกลุ่มจะมี Notetaker ประจำกลุ่มอยู่ 2 ท่าน จะช่วยกันจดประเด็นที่สำคัญและทำสไลด์ นำเสนอในวันที่ 4 ธันวาคม 2567 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกกดดัน และจดลงในคอมฯ ไม่ทัน แต่ก็พยายามจดให้ ได้มากที่สุด อาจเป็นเพราะเนื่องจากข้าพเจ้าอยู่กลุ่มขับเคลื่อนฯ ไม่ค่อยได้สัมผัสกับภาคีเครือข่าย กับงานที่ รับผิดชอบอยู่ยังไม่คุ้นเคยกับคำศัพท์ที่ประชุมร่วมกลุ่ม หรือไม่เคยได้ยินมาก่อน และไม่คอยได้ยินเสียง เนื่องจาก เป็นห้องโถงใหญ่ ไม่มีไมค์ แต่ข้าพเจ้าก็โชคดีที่มีพี่ Notetaker อีกท่านทำงานอยู่กลุ่มส่งเสริมฯ ซึ่งพี่จะมีความ เข้าใจมากกว่าข้าพเจ้า และจับประเด็นที่สำคัญได้ดี ทำให้นานเนื้อหาประกอบได้ดี และมีข้อมูลที่ครบถ้วนตามที่ กลุ่มต้องการ และครั้งที่ 2 ในวันที่ 23 – 24 ธันวาคม 2567 การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพภาคี เครือข่ายเขตสุขภาพที่ 2 ให้เป็น HL Coach และแต่ละกลุ่มจะมี Notetaker ประจำกลุ่มอยู่ 1 - 2 ท่าน ซึ่งครั้งนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้เตรียมตัวเป็น Notetaker ประจำกลุ่มมาก่อน เนื่องจากไม่ได้วางตัวเป็น Notetaker ตั้งแต่แรก ทำให้ ไม่ทราบข้อความประจำกลุ่มล่วงหน้า แต่ก่อนหน้านั้นข้าพเจ้าเคยรับผิดชอบงาน HL มาก่อน ทำให้เข้าใจคำศัพท์ และกระบวนการเป็น HL Coach มาบ้างจากการที่เคยประชุมมาก่อน และโชคดีที่ครั้งนี้มีพี่ Notetaker ที่อยู่ กับ ข้าพเจ้าเคยทำงานในจังหวัดนั้นมาก่อน และมีคนรู้จักที่อยู่ในกลุ่ม ทำให้มีการเข้าใจงานของภาคีเครือข่ายใน ภาพรวม ซึ่ง Notetaker จะช่วยกันจดประเด็นลงในกระดาษและคอมฯ พร้อมกับทำสไลด์นำเสนอ ซึ่งได้นำสไลด์ นำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มช่วยกันตรวจเช็ค ปรับและเติมเต็มประเด็นที่สำคัญตามที่กลุ่มต้องการมีความเห็น ตรงกัน

ซึ่งหลังจากประชุมเสร็จทั้งสองครั้งจะมีการ AAR กันในทีม ซึ่งข้าพเจ้าได้เห็นความคิดแต่ละคนที่แสดง ออกมา ปัญหา/อุปสรรคของแต่ละคน และการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม พร้อมทั้งมีการให้คำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มี ประสบการณ์มาก่อน นั่นคือสิ่งที่โชคดีของทีม คอ.2 ที่จะช่วยพัฒนาทักษะและความรู้ไปพัฒนางานต่อไป

**บทสรุป :** การเป็น Notetaker ก็ถือว่าเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ ที่มีหน้าที่จดบันทึกข้อมูลประเด็นที่สำคัญ และสรุปอย่างความเข้าใจ เพื่อให้ทุกคนที่รับฟังการนำเสนอมีความเข้าใจง่าย และมีข้อจำกัดต่างๆ เช่น ห้องประชุมเป็นโถงใหญ่จะมีปัญหาเรื่องเสียงไม่ค่อยชัดเจน ไม่มีไมค์ และมีระยะเวลาสั้นๆ จำกัด ทำให้การเป็น Notetaker ต้องมีสมาธิ มีสติในการฟัง พร้อมทั้งถ้าเรามีความรู้พื้นฐานจะให้ความเข้าใจในประเด็นที่จดมากขึ้น

ด้วยความขอบคุณ  
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก  
(มกราคม 2568)

## Story Telling กับการเป็น HL coach /Facilitator/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน  
เขตสุขภาพที่ 2”

.....  
บทบาทการเป็น Notetaker ระหว่างวันที่ 23 -24 ธันวาคม 2567

ณ โรงแรมเดอะปาร์ค อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ครั้งแรกที่ได้รับบทบาทการเป็น Notetaker โดยส่วนตัวคิดว่าเป็นบทบาทที่ทำหายสำหรับตัวเองมาก และเป็นบทบาทหนึ่งที่สำคัญ เพราะจะต้องมีสติ และต้องมีความตั้งใจในการฟัง เพื่อที่จะต้องจดบันทึกให้ทัน และสกัดประเด็นสำคัญ จากสมาชิกในกลุ่มที่แสดงความคิดเห็น และประเด็นต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุปในกลุ่มให้เป็นไป แนวทิศทางเดียวกัน โดยมีการจัดอบรม 2 วัน ซึ่งในวันที่ 23 ธันวาคม 2567 มีการตกลงแบ่งหน้าที่ โดยแบ่งหน้าที่ Notetaker 2 คน หน้าที่ที่แบ่งกันนั้น Notetaker คนที่ 1 ต้องจดบันทึกทุกคำพูด และ Notetaker คนที่ 2 จะมีหน้าที่สกัดและสรุปประเด็นสำคัญ เพื่อทำสไลด์ในการนำเสนอ แต่ในวันที่ 24 ธันวาคม 2567 เกิดเหตุการณ์ เนื่องจาก Notetaker คนที่ 2 ติดภารกิจในการเป็นวิทยากร สรุปคือเหลือ Notetaker 1 คน ซึ่งจะต้องจดบันทึกทุกคำพูดและสกัดประเด็น เพื่อทำสไลด์ ซึ่งคิดว่าเป็นอะไรที่ยากและทำหายสำหรับตัวเองมาก

ผู้จดบันทึก ถือเป็นบทบาทหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากจะต้องทำหน้าที่ในการจดบันทึกข้อมูลและความรู้ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปบทเรียน ถอดบทเรียน สิ่งที่จดบันทึก เป็นข้อมูลและองค์ความรู้ที่สำคัญอย่างยิ่งที่ได้รับจากการแบ่งปันของสมาชิกในกลุ่มที่ร่วมกิจกรรม ซึ่ง Notetaker จะต้องฟังอย่างตั้งใจ จับประเด็น ความรู้ที่เป็นความรู้ปฏิบัติ และต้องมีความเข้าใจในสาระของเรื่องที่จดบันทึก และภาษาที่ใช้ในการสื่อสารต้องตรงกับกลุ่มได้เป็นอย่างดี จึงจะสามารถสะท้อนประเด็นที่ต้องการได้ และจดบันทึกโดยภาษาหรือคำพูดเดิมของผู้เล่าได้ เพื่อไม่ให้ความหมายผิดเพี้ยน ไม่ต่อเติมเสริมแต่ง สามารถสอบถามหรือตรวจทานความถูกต้องของประเด็นที่สกัดออกมาได้จากเรื่องเล่าแต่ละเรื่องของกลุ่มได้

โดยสรุปคือ การจดบันทึกถือเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญของการถอดบทเรียน ซึ่งมีหลายรูปแบบด้วยกัน ส่วนตัวคิดว่าขึ้นอยู่กับทักษะของแต่ละบุคคล และต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอเพื่อการจดบันทึกอย่างมีประสิทธิภาพ และดูเป็นมืออาชีพต่อไป

ชื่อ นางสาวมัสรี ใจมูล ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ  
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก  
(มกราคม 2568)

## Story Telling กับการเป็น Note Taker

### เริ่มต้นวันแห่งความมุ่งมั่น

ตั้งแต่ช่วงเช้าในระหว่างวันที่ 23-24 ธันวาคม 2567 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค อ.เมือง จ.พิษณุโลก การเดินทางมายังสถานที่จัดประชุมเต็มไปด้วยความตื่นเต้น ฉันเดินทางผ่านบรรยากาศที่รายล้อมไปด้วยบุคลากรจากหลากหลายหน่วยงาน ทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บุคลากรทางการศึกษา และตัวแทนจากภาคส่วนต่าง ๆ ทุกคนดูเต็มเปี่ยมไปด้วยความพร้อมที่จะเรียนรู้และร่วมสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อ “การสร้างเครือข่ายองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy Organization - HLO)”

### ระหว่างการประชุม

เมื่อพิธีเปิดเริ่มต้นขึ้น ฉันเริ่มบันทึกคำกล่าวของวิทยากรที่เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ โดยเฉพาะคำพูดที่เน้นถึงความสำคัญของการเป็น Health Literacy Coach ที่ไม่เพียงแต่ให้ความรู้ แต่ยังสร้างการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน วิทยากรผู้มากประสบการณ์ก้าวขึ้นมายืนบนเวทีด้วยรอยยิ้มที่เป็นมิตร ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม ทำให้ผู้ฟังเกิดความกระจำและเข้าใจเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้ง การบรรยายของท่านทำให้ฉันรู้สึกตื่นเต้นและอยากเรียนรู้เพิ่มเติม

ในช่วงบ่าย เมื่อผู้เข้าร่วมประชุมแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อหารือถึงแนวทางการพัฒนาศักยภาพเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ฉันนั่งอยู่ในจุดที่สามารถมองเห็นและได้ยินทุกอย่างชัดเจน และได้รับหน้าที่เป็น Note Taker บทบาทนี้สำคัญมาก เพราะเป็นเหมือน "ดวงตา" ที่บันทึกทุกความเคลื่อนไหวในห้องประชุม ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดหลักการ ข้อเสนอแนะ การตัดสินใจ หรือแม้แต่บรรยากาศในห้องประชุมทั้งหมด ฉันได้สังเกตและบันทึกบทสนทนาที่น่าสนใจ ทั้งการวิเคราะห์ปัญหาในพื้นที่ การแบ่งปันประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ และข้อเสนอแนะที่สร้างสรรค์ การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานและเป็นกันเอง ผู้เข้าร่วมประชุมต่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างจริงจัง สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการบันทึก คือพลังของการทำงานร่วมกันในฐานะทีม แม้ผู้เข้าร่วมประชุมจะมาจากคนละสถานที่ที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนต่างมุ่งมั่นที่จะทำให้เป้าหมายเดียวกันสำเร็จ แม้ว่าปัญหาของฉันคือการพยายามฟังเสียงของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะต้องแข่งกับเสียงของกลุ่มอื่นที่อยู่ใกล้กัน มือของฉันทำงานอย่างต่อเนื่อง บันทึกประเด็นสำคัญ ข้อเสนอแนะ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมประชุม และสุดท้ายก็สามารถสรุปผลการดำเนินกิจกรรม และนำเสนอได้อย่างยอดเยี่ยม โดยความร่วมมือจากสมาชิกในกลุ่มทุกท่าน

### บทเรียนจากบทบาท Note Taker

แม้ว่าฉันเพิ่งเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเป็น Note Taker ฉันจึงต้องเตรียมตัวอย่างมาก เพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหาและผลลัพธ์ที่ต้องการ การได้เป็นส่วนหนึ่งของการประชุมครั้งนี้ ทำให้ฉันได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองมากขึ้น และตระหนักถึงบทบาทสำคัญของ Note Taker ไม่ได้เป็นเพียงหน้าที่บันทึกคำพูด แต่ยังคงเป็นผู้ฟังที่ตั้งใจ ใส่ใจในรายละเอียด และสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เกิดขึ้นในที่ประชุมให้เห็นภาพรวมที่สมบูรณ์ที่สุด ฉันเตรียมความพร้อมและเตรียมตัวในการจดบันทึกในครั้งนี้อย่างเต็มที่ เพื่อจะได้ไม่พลาดประเด็นสำคัญไปแม้แต่วินาทีเดียว ฉันภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาที่สำคัญนี้ และได้เรียนรู้ว่าการบันทึกข้อมูลที่มีคุณภาพสามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงและเสริมสร้างศักยภาพของคนในสังคมได้อย่างแท้จริง

ผู้เล่าเรื่อง : นางสาวรมย์รลีน แก้วยศ

## Story Telling กับการเป็น HL coach/Notetaker

### การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

.....

การฝึกอบรม HL Coach วันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 เป็นวันที่ความคิดได้เปลี่ยนไป...ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2567 เป็นเพียงวันจันทร์ วันที่ผมจะต้องทำงานธรรมดาๆ วันหนึ่ง แต่ในวันนั้นกลับแตกต่างออกไป เพราะในวันนั้นมีการจัดอบรมการเป็น HL Coach ซึ่งการเป็น Coach เป็นอะไรที่ไม่เคยคิดกับตัวเองมาก่อนว่าจะสามารถเป็นได้ หรือ แม้แต่ “คิดว่าจะเป็น” ซึ่งไม่เคยรู้ว่าคุณสมบัติของการเป็น Coach ต้องเป็นอย่างไร เคยได้ยินเพียงแต่ในการแข่งขันกีฬาเท่านั้นที่จะมี Coach คอยคุมคอยสอน เหล่านักกีฬา หลักจากนั้น เมื่อผมได้เดินเข้ามาในห้อง และเริ่มอบรม ทำให้ผมได้เข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า Coach นั้นไม่ใช่เพียงแค่การสอน หรือ ให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ผมกลับรู้สึกและให้นิยามมันว่า เป็นพี่/เพื่อน ที่จะบอกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นเพื่อให้คนอื่นพัฒนาด้วยตัวเองจากสิ่งที่เราได้มอบให้ และคอยกำกับติดตามชี้แนะส่งกำลังใจอยู่เสมอ จึงเกิดคำถามกับตนว่า “ผมจะสามารถทำได้ไหมนะ” เป็นอะไรที่ทำให้ท้อใจตัวเองอีกครั้ง หลังจากที่ท่านวิทยากรได้สอน และผ่านกิจกรรมการแบ่งกลุ่มเพื่อหาข้อมูลมานำเสนอให้แก่เพื่อนๆ ในชั้นเรียน ทำให้ผมได้รู้นิยามที่ชัดเจนขึ้นเห็นภาพที่ชัดขึ้นว่าอะไรคือ HL หรือ Health literacy, HLO และ HLC ทำให้ความคิดในการดำเนินงานเปลี่ยนไปทั้งหมด จากเดิมคิดว่าการดำเนินงานเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก แต่หลักจากนั้นก็ได้ทราบว่าการทำงานนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด และสามารถทำให้มันเกิดขึ้นได้

ในวันที่ 3-4 ธันวาคม 2567 ได้มีประสบการณ์ในการเป็น Notetaker ในงานประชุมภาคีเครือข่ายสุขภาพเขต 2 ในการทำ Focus group ในครั้งนั้น เป็นครั้งแรกที่ได้ทำหน้าที่นี้ ทำให้ได้ฝึกฝน และได้รู้ว่าว่าการเป็น Notetaker นั้นไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด หลายคนอาจจะคิดว่าเพียงแค่จดๆ ในสิ่งที่ผู้พูดแสดงความคิดเห็นแต่ทางกลับกัน เราจะต้องใช้ทักษะในการฟัง และการจัดบันทึกที่สูงมาก ซึ่งถ้าหากเราเพียงแค่จดบันทึกจากคำพูดของผู้พูด ผมเองในตอนนั้นรู้สึกได้เลยว่ามันไม่ทันแน่นอน ผมจึง “สังเคราะห์” ข้อมูลจากผู้พูดออกมาให้สั้นลงและได้ใจความ จึงเป็นอีกสิ่งที่คุณรู้สึกท้อใจ และต้องทำให้ทันเวลา เพราะว่าจะมีข้อมูลใหม่ๆ ของผู้พูดเข้ามาเสมอ นอกจากนี้ผมยังได้เรียนรู้วิธีการเป็น Facilitator จากพี่ต่อมในกลุ่ม ทำให้ประทับใจในความสามารถของพี่ต่อมมาก เพราะการที่เราจะต้องนำให้คนในกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เรากำหนดนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ต้องอาศัยทักษะ และมากไปกว่านั้น ต้องอาศัย “ประสบการณ์” ที่มาจากการลงมือทำและฝึกฝนมานานมากไปกว่านั้นการที่จะให้ผู้คนแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เรากำหนด ยิ่งที่ยากยิ่งกว่าคือการพูดเพื่อให้คนที่ไม่ต้องการพูดนั้น ได้พูดแสดงความคิดเห็นออกมา

ชื่อ.....นายภูตะวัน ถิ่นปัญญาวงศ์.....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ  
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก  
(มกราคม 2568)

## Story Telling กับการเป็น HL coach /Facilitator/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน  
เขตสุขภาพที่ 2”

### บทบาทการเป็น Notetaker

วันที่ 3 – 4 ธันวาคม 2567 ได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมร่วมกับภาคีเครือข่าย เขตสุขภาพที่ 2 ที่จัดทำขึ้นโดยศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก เป็นเจ้าภาพ และได้รับหน้าที่เป็น Notetaker ประจำจังหวัดพิษณุโลกร่วมกับพี่รอย และถือเป็นการได้รับหน้าที่ในฐานะ Notetaker เป็นครั้งแรก เป็นเรื่องท้าทาย แอบกังวลว่าสามารถทำออกมาได้ดีไหม ยังไม่เคยได้รับการฝึกในบทบาทหน้าที่ของการเป็น Notetaker และเมื่อถึงวันการจัดประชุม ได้ทำหน้าที่ Notetaker ประจำกลุ่มจังหวัดพิษณุโลก โดยมีพี่หญิงและพี่อ้น รับหน้าที่เป็น Facilitator และพี่รอยเป็น Notetaker ร่วมกัน สถานการณ์ดำเนินไปอย่างดี ทุกคนต่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยมี Far เป็นผู้จุดประเด็นแลกเปลี่ยนหัวข้อ โจทย์ยากของการ Notetaker ในครั้งนี้ คือการใช้สมาธิรับฟังข้อคิดเห็น และจดบันทึกจากหลายๆหน่วยงาน ที่ร่วมแสดงความคิดเห็นกัน ซึ่งบางคำศัพท์ที่เป็นวิชาการ การใช้ชื่อย่อที่ไม่เข้าใจ จะต้องจดและมาร์กไว้เป็นข้อสงสัยเพื่อไปหาข้อมูลเพิ่มเติม และการจัดกลุ่มในห้องประชุมใหญ่ที่มีหลายกลุ่มจังหวัด ทำให้เกิดเสียงแทรกจากกลุ่มอื่นๆ บวกกับไมค์เสียงไม่ค่อยชัด ถือเป็นปัญหาระหว่างการจดบันทึก และเมื่อการจัดประชุมเสร็จสิ้น ข้อมูลที่ได้มาจากกลุ่มทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นแลกเปลี่ยนร่วมกับพี่รอย และได้นำเสนอข้อมูลออกมาในรูปแบบ Power point

จากการที่ได้เข้าร่วมประชุมและรับบทบาทเป็น Notetaker ในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภาคีเครือข่าย เขตสุขภาพที่ 2 ทั้งในเดือนธันวาคม 2567 และการจัดประชุม KM วันที่ 29 มกราคม 2568 ถือเป็นประสบการณ์ที่มีค่าและท้าทายไม่น้อย การได้รับบทบาทนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยเหลือเสริมทักษะการจดบันทึก แต่ยังเป็นโอกาสดีในการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำงานของแต่ละกลุ่มงานและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การที่ต้องเข้าใจในเนื้อหา ก่อน จะสามารถนำเสนอได้อย่างถูกต้อง ทำให้เราได้รับความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องที่เราไม่ได้ขับเคลื่อนโดยตรง เราต้องศึกษาว่าสิ่งที่เราจดบันทึก ข้อมูลถูกต้องหรือไม่ และการศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมทำให้เราเข้าใจในกระบวนการทำงานของแต่ละกลุ่มงานมากขึ้น

ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเป็น Notetaker ในครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะหลายๆ ด้าน ทั้งการฟัง การสังเคราะห์ข้อมูล และการสื่อสาร ซึ่งทั้งหมดนี้จะเป็นประโยชน์ในการขับเคลื่อนงานต่อไป

ชื่อ นางสาวสะอาดะห์ บูรอเตีย ผู้เล่าเรื่อง  
ด้วยความขอบคุณ

คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก (กุมภาพันธ์ 2568)