

# วันแห่งความหลัง

## GOOD OLD DAYS

รู้จักตัวเองดี



15 - 30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



สูงวัย

## คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รำลึกถึงความหลังที่มีคุณค่าทางจิตใจต่อตัวเอง และมองเห็นข้อดีของตัวเองจากเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อทบทวนเหตุการณ์ดีๆในชีวิต และ สร้างโอกาสการพูดคุยระหว่างผู้สูงอายุและคนรอบตัวของเขา

## วิธีการใช้งาน

1. ลองเลื่อนดูอัลบั้มของตัวเองในโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ และ เลือกภาพถ่ายที่มีความสำคัญต่อตัวคุณ
2. ปรี้นและแปะภาพนั้นลงบนใบงาน (หากไม่มีเครื่องปรี้นให้วาดภาพนั้นบนใบงานแทน)
3. เขียนอธิบายเหตุการณ์ในภาพนั้นคร่าวๆ
4. อ่านจุดแข็งทั้งหมด จาก <https://www.mindsetmaker.co/24-character-strengths>
5. ระบุดจุดแข็งที่คิดว่าตัวเองได้แสดงออกมากที่สุด ในเหตุการณ์นั้นและนำมาเขียนลงใบงาน พร้อมวาดภาพประกอบเล็กๆ
6. อธิบายถึงเหตุผลที่เลือกจุดแข็งนั้น
7. สามารถแชร์เรื่องราวที่ตัวเองได้เขียนให้กับคนรอบตัว

## คำแนะนำ

- หากใช้ใน workshop สามารถทำกิจกรรมนี้ในกลุ่ม 2-3 คน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแชร์ความทรงจำดีๆ
- Facilitator หรือผู้นำกิจกรรมสามารถเตรียมการ์ดจุดแข็งมาให้ผู้สูงอายุได้เลือกใช้

อ้างอิง

Cannuscio, C., Block, J., & Kawachi, I. (2003). Social capital and successful aging: the role of Senior Housing. *Annals of Internal Medicine*. 139(5), 395-399.

<https://doi.org/10.7326/0003-4819-139-5 Part 2-200309021-00003>

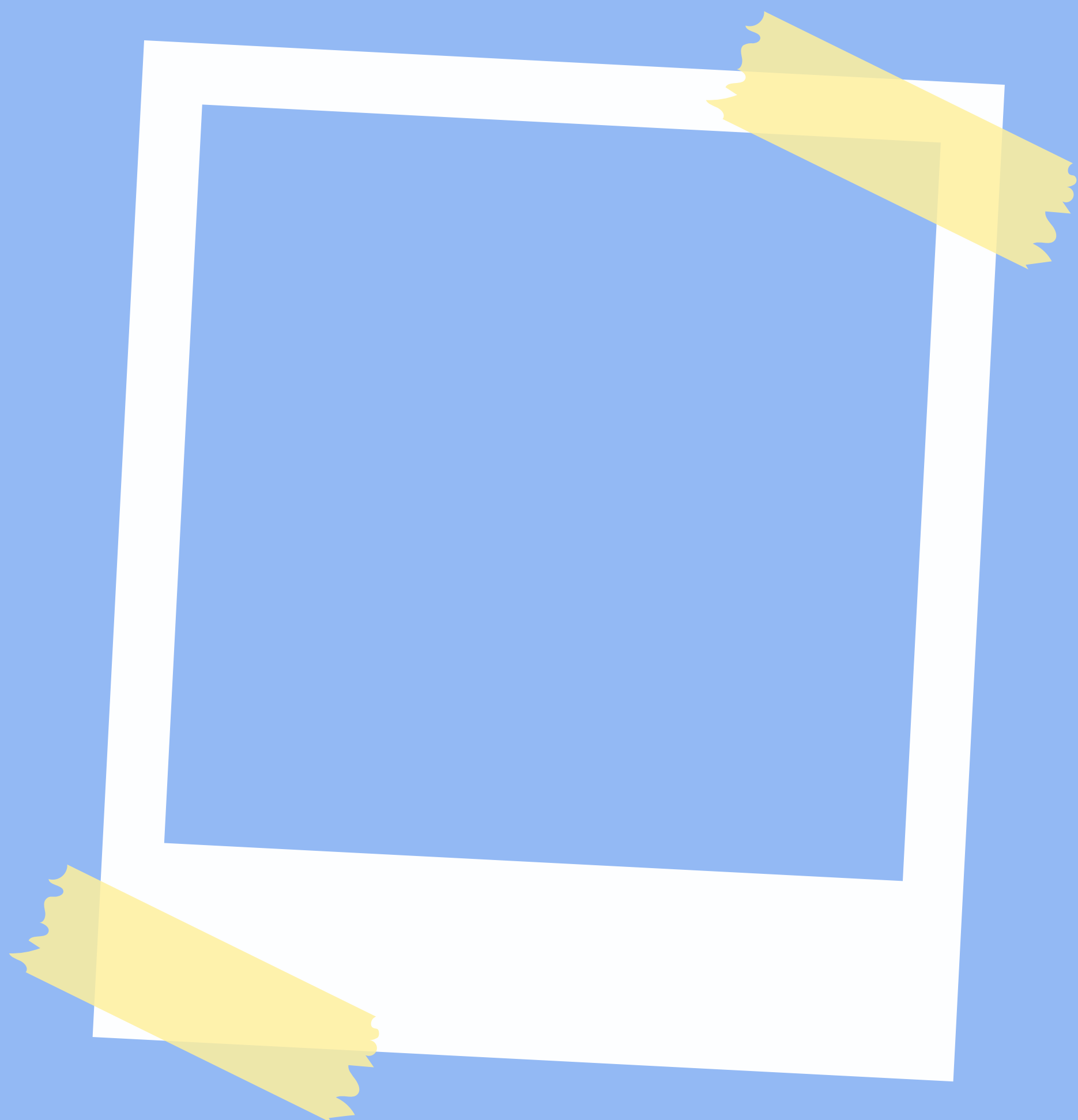


วันแห่งความหลัง

# GOOD OLD DAYS



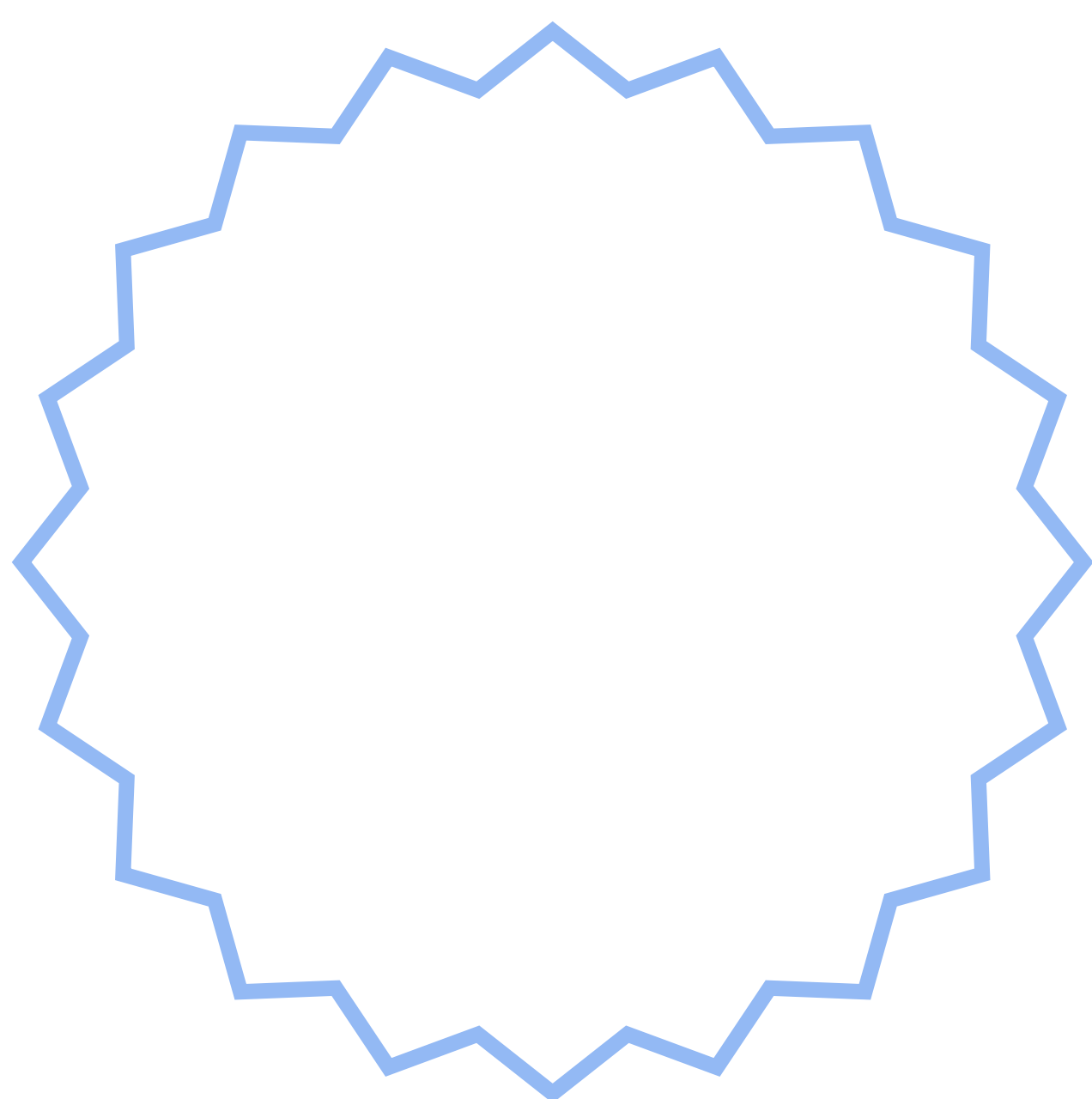
วัน/เดือน/ปี \_\_\_\_\_



เรากำลังทำอะไรในรูปภาพนั้น

เราใช้จุดแข็งอะไรกับเหตุการณ์นั้น

จุดแข็งที่ฉันเลือก



วันแห่งความหลัง

ตัวอย่าง

# GOOD OLD DAYS



วัน/เดือน/ปี \_\_\_\_\_



เรากำลังทำอะไรในรูปภาพนั้น

ใช้เวลากับครอบครัวในวันสงกรานต์

เราใช้จุดแข็งอะไรกับเหตุการณ์นั้น

จุดแข็งที่ฉันเลือก

ความรัก



รู้สึกตื่นเต้นและอบอุ่นที่ได้ใช้เวลาไปกับคนที่รัก  
ทำให้มีกำลังใจและมีความหวัง

