

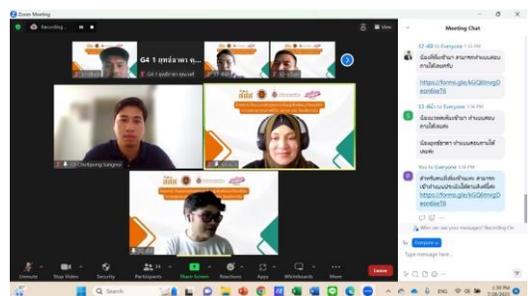
The School of Public Health at Walailak University, in collaboration with Thalang Technical College in Phuket Province, under the leadership of Asst. Prof. Uraiwan Matadam, a lecturer in the Occupational Health and Safety Program, and the Walailak University/Thalang Technical College Volunteer Academic Network implemented a prototype educational curriculum aimed at enhancing life skills, happiness, and the quality of life for youth in the Andaman region. This project, funded by the Southern Health Promotion Fund under the Southern Upper Andaman Volunteer Vocational Student Project, focuses on mitigating alcohol-related risks and road accidents. It involved coordinated efforts among local institutions, government agencies, and the private sector to promote life skills and improve the quality of life for students. The activities, centered on health and well-being, were conducted within communities and targeted underprivileged individuals with limited access to health information.

The activities are detailed as follows:

1. The Walailak University/Thalang Technical College Volunteer Academic Network organized training sessions to impart knowledge to students, youth, vocational students, and other interested individuals. The training focused on enhancing self-awareness, establishing life goals, and promoting self-development. Participants were engaged in focus group discussions where they shared their perspectives on goal-setting, factors influencing their goals, and strategies to achieve them, with many focusing on future career aspirations. Additionally, a questionnaire was administered to assess participants' happiness and quality of life.



ประเด็น	ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติ (G4)	ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง (G5)	ตัวชี้วัดในการประเมินผล (G6)
ทักษะชีวิต	การดูแลตนเอง การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้ การปรับตัว การตั้งเป้าหมาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการเวลา การจัดการเงิน การจัดการหนี้ การจัดการความเสี่ยง การจัดการความเครียด การจัดการความวิตกกังวล การจัดการความเศร้าโศก การจัดการความโกรธ การจัดการความกลัว การจัดการความวิตกกังวล การจัดการความวิตกกังวล	สังคม สิ่งแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงทางสังคม	การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
การดูแลสุขภาพ	รู้ถึงสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงสัญญาณของโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงวิธีการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง รู้ถึงวิธีการดูแลสุขภาพของผู้อื่น	มีปัจจัยเสี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงสัญญาณของโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงวิธีการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รู้ถึงวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง รู้ถึงวิธีการดูแลสุขภาพของผู้อื่น	การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
คุณภาพชีวิต	สามารถจัดการชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน การพักผ่อน การจัดการเวลา การจัดการเงิน การจัดการหนี้ การจัดการความเสี่ยง การจัดการความเครียด การจัดการความวิตกกังวล การจัดการความเศร้าโศก การจัดการความโกรธ การจัดการความกลัว การจัดการความวิตกกังวล การจัดการความวิตกกังวล	สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด	สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด



2. Life skills enhancement activities designed to promote happiness included: 1) Motivation and self-empowerment, 2) Self-exploration, 3) Happiness and excitement, 4) Decoding success, and 5) Life skills for achieving happiness. Reflective feedback from students, teenagers, and youth indicated that the most desired future activities were: life skills and societal survival, career and work skills, drug and AIDS prevention, strategies for success, and fostering healthy relationships during school years. The top five skills students needed were: life skills, societal survival, social interaction, goal setting, self-understanding and empathy, attitude adjustment, happiness creation, problem-solving/family life skills, and financial and work-related competencies.





3. An exhibition was held to disseminate knowledge and provide life skills training, focusing on reducing health risk factors and offering body composition analysis services. The network of volunteer academics from Walailak University and Thalang Technical College provided free health check-ups and health education to youth, the underprivileged, and other interested individuals, emphasizing the importance of maintaining good health and happiness.



4. The program also included collaborative activities to exchange knowledge and promote cooperation with network partners toward achieving sustainable development goals. This involved working with government agencies and independent organizations to establish sustainable development policies and disseminate the outcomes of these goals.

In this event, various network agencies from multiple sectors participated in the Vocational Volunteers Creativity Expo and the Andaman Risk Reduction Network Partnership. The event featured a variety of activities, including selected showcases that were presented to facilitate knowledge exchange. Numerous public and private sector organizations, independent bodies, students, faculty members, and interested individuals, including those from marginalized groups, attended to share their views and collectively shape policies for the health and well-being of all. Additionally, awards were presented to exemplary volunteers dedicated to reducing risk factors in the Andaman region.

