

แนวทางการใช้ AI : ChatGPT

ในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะ
การสร้างความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ

สำหรับผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

ปรับปรุงครั้งที่ 1

23 ก.ค. 68

CONCEPTUAL

MODEL OF HEALTH LITERACY (ประเทศไทย)

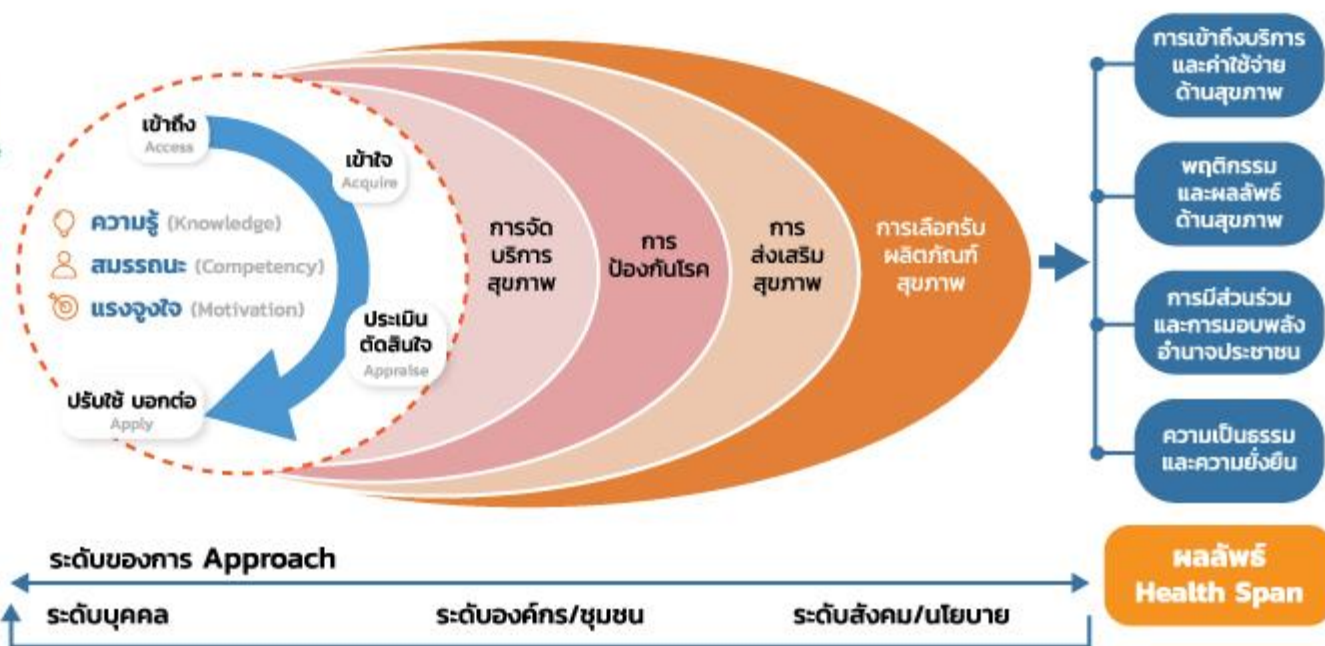
Approach ตลอด
Year 0

เส้นทางชีวิต (Life Course Approach)

บพ.วชิระ เพ็งจันทร์
22 มิ.ย.68



ปรับปรุงตาม
นิยาม WHO 2024
4As



โดย

บพ. วชิระ เพ็งจันทร์

นายกสมาคมส่งเสริมความรู้รอบรู้สุขภาพไทย (THLA)

คำนำ

ในโลกยุคAIที่น้องเขา เข้ามามีบทบาทกับการทำหน้าที่ของมนุษย์มากยิ่งขึ้น ทั้งในหน้าที่ส่วนตัว, ครอบครัว, การงาน, การใช้ชีวิตและสุขภาพ ผู้คน มีมุมมองในการใช้น้อง AI ที่หลากหลายแต่ส่วนใหญ่ เท่าที่ผมสัมผัสและไต่ถามคนที่ใช้ได้ ใช้เป็น ใช้แล้ว มักติดใจ เช่น ผมถามกับคนที่ทำงานในสำนักงาน 4 พวกเขามักตอบว่า “ชอบปรึกษางานกับน้องAI มากกว่า ปรึกษาหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานเสียอีก เพราะน้องเขาไม่กดดัน เข้าถึงง่าย ตอบได้ทุกเรื่อง โดยที่น้องเขา ไม่ตัดสินว่า คนที่ปรึกษาฉลาดมากหรือฉลาดน้อย” เป็นต้น แนวทางการใช้AI อย่างChatGPT ในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะฯ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติงานทั่วไป ฉบับ e-Book ที่ท่านกำลังอ่านอยู่ขณะนี้

เป็นการแนะนำAppน้องAI เพียง 1 ประเภท(มีอีกหลายประเภท) คือ ChatGPT เพราะผมเห็นว่า ใช้ง่าย ดี และโหลดมาใช้ได้ ฟรี ด้วยเพื่อให้ทุกท่าน ได้ลองใช้ดูบ้าง ว่าน้องเขา สามารถช่วย ท่านในการ เข้าถึง/เข้าใจข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพได้ง่ายขึ้น จริงหรือไม่? แถมน้องเขายังสามารถช่วยจัดระเบียบข้อมูล/ความรู้ เพื่อการส่งต่อสู่คนอื่น ๆ ได้ง่ายๆ ด้วยจริงไหม? ที่สำคัญเวลาเราใช้น้องเขาไปนานๆ เราจะมี ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นได้จริง ท่านเชื่อว่าจริงหรือเปล่า? ลองใช้น้องเขาดูนะครับ ผม เชื่อมั่นว่า ทุกท่านจะใช้น้องเขาเป็นกันทุกคน

นพ. วชิระ เพ็งจันทร์
 นายกสมาคมส่งเสริมความรู้
 ด้านสุขภาพไทย(THLA)

1. นิยามและหลักการ

- **ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพคือ ทักษะ (Skills)**
ทางปัญญาและสังคมของบุคคลในการสร้างแรงจูงใจ (Self motivation) ให้ตนเอง
 - **ในการเข้าถึง (Access) เข้าใจ (Acquire)**
ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ได้ด้วยตนเองเมื่อมีความต้องการ
จนมีสมรรถนะ 4 (Competency)
 - **ในการแลกเปลี่ยนซักถาม (Question) กับ ผู้อื่น**
เมื่อมีข้อสงสัย เพื่อเพิ่มความสามารถ (Ability)
ในการประเมิน (Appraise)
ตัดสินใจ (Decision) เรื่องราวต่างๆ ด้านสุขภาพ
 - **เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Apply)**
ได้ด้วยตนเอง และสามารถสื่อสารบอกต่อคนอื่นได้
(Interactive communication)
- (วชิระ เพ็งจันทร์ ปรับปรุงล่าสุด จากนิยามของ WHO 2024)



องค์ประกอบหลัก

ของกระบวนการพัฒนา Health Literacy มี 3 อย่าง คือ

1. สร้างแรงจูงใจ

(Motivation)

2. เพิ่มสมรรถนะหรือกลุ่มของทักษะ

(Competency)

3. มีความรู้

(Knowledge)



6 กลุ่มทักษะทางปัญญาและสังคม ที่เป็นจุดเน้น (Focus) สำหรับผู้รอบรู้ (Literate people)



ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ คืออะไร?

Health Literacy

ทักษะในการเข้าถึงข้อมูล นำมาสร้างความเข้าใจ ได้ตามเมื่อสงสัย ตัดสินใจเรื่องสำคัญ
และนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง จนสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้



วิธีการได้มา

- 1 **ความรู้** ได้มาจากการอ่านและการฟัง
ซึ่งบุคคลที่รอบรู้ ต้องเป็นคนอ่านออกเขียนได้คิดเลข
(Functional Literate People)
เป็นและมีทักษะสังคมที่ดี (Social skills)
- 2 **ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ** ได้มาจากการฝึกฝนทักษะ
ด้านสุขภาพต่างๆ ของตนเอง
จนกระทั่งปฏิบัติได้ (Self practices) ด้วยตนเอง
- 3 **พฤติกรรมสุขภาพ** ได้มาจาก การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
เป็นการประจักษ์เป็นสุขนิสัยสุขภาพที่ดีของตนเอง

เครื่องมือ AI อย่าง ChatGPT

คือเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ที่มีความสามารถในการค้นหาประมวล ประเมิน และ สังเคราะห์ ข้อมูลความรู้ จากฐานข้อมูล ความรู้ขนาดใหญ่ ที่เครื่องมือฯ สามารถเข้าถึงได้

ในยุคที่ข้อมูลความรู้มาจากแหล่งที่หลากหลาย มีการหลั่งไหลอย่างรวดเร็ว จนสมองของคนเรา ยากที่จะกลั่นกรองและเลือกรับจนตัดสินใจได้ อย่างถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์ว่าข้อมูล ความรู้ชุดไหนชั่ว หรือ ชุดไหนดี



AI อย่าง ChatGPT

จึงเป็นเครื่องมือ 4 ที่จะช่วยพวกเราทุกคน

- 1 ค้นหา คัดกรอง ข้อมูล ความรู้
เพื่อการเข้าถึงให้ง่ายยิ่งขึ้น
- 2 สามารถทำความเข้าใจ โดยการ
ซักถามเขาเมื่อสงสัยในประเด็น
ต่างๆ ทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้น
- 3 บางครั้งเราสามารถ ตั้งคำถาม
ถาม เขา เพื่อสร้างทางเลือก
ในการตัดสินใจ ช่วยเรา ได้ด้วย
- 4 สามารถตั้งคำถามหรือโจทย์เพื่อ
ให้เขาแนะนำทางเลือกในการ
ปฏิบัติการด้านสุขภาพได้ด้วย

แนวทางการใช้ AI อย่าง ChatGPT

ในการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะคนรอบรู้

การฝึกทักษะแบบนี้ มักมีข้อจำกัดมากมายเช่น
ระยะเวลาการฝึกนาน, ภาระงานเยอะไม่สามารถ
เร่งรัดเร่งรีบได้ รวมทั้งข้ออ้างว่ายุงยากซับซ้อน
เกินไป เป็นต้น

แต่แท้ที่จริงแล้ว

ผู้ปฏิบัติงานสุขภาพในชุมชนระดับฐานราก เช่น
อสม. ก็ถูกพิสูจน์แล้วว่าฝึกจนสามารถทำได้
แถมในห้องเรียนอสม. บอกว่าสนุกมากๆด้วย
(ฝึกอบรม อสม.AI ที่ตำบลออนใต้ เชียงใหม่)



ประเด็นสำคัญอยู่ที่

การมีและการใช้เครื่องมือสมัยใหม่ เช่น
สมาร์ทโฟน (Smart phone) , Ipad ,
Notebook เป็นต้น
ซึ่ง อสม. มี สมาร์ทโฟน แท็บทุกคน

แต่ไม่ได้ใช้เครื่องมือเหล่านี้ เต็มสมรรถนะ
ของเค้าอาจเรียกว่าไม่เกินกว่า 20%
ของสมรรถนะเค้า ก็แล้วกัน

ทักษะที่สำคัญคือ

1. การโหลดApp ทั้งแบบใช้ฟรีและจ่ายเงิน
2. การตั้งคำถามและการพูดคุยกับน้องAIเขา
3. การค้นหา, การคัดกรองและการเลือกรับข้อมูล
ความรู้ด้าน สุขภาพ
4. การพิจารณาแหล่งข้อมูลเพื่อการอ้างอิงว่า
ชั่วหรือไม ? อย่างไร?

หลักคิด เพื่อการใช้ ChatGPT

1

ใช้เขา เพื่อเป็นกระจกสะท้อนความคิด
ไม่ใช่ผู้ให้คำตอบสำเร็จรูป ทุกอย่าง
ดังนั้นผู้ใช้ ควรฝึกที่จะขยายมุมมอง,
ท้าทายแนวคิด, บางครั้งอาจต้องชวนเค้าทะเลาะ
โดยการใช้คำถามที่หลากหลายส่วนใหญ่เป็น
คำถามปลายเปิด ดีกว่าปลายปิด

ที่สำคัญไม่ควรเชื่อเขาทั้งหมดโดยขาดการ
วิเคราะห์และอ้างอิงข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

2

การฝึกผ่านการปฏิสัมพันธ์แบบสื่อสารสองทาง
กับเพื่อนเพื่อนหรือโค้ชก็ได้

(Interactive communication training)

จะช่วยให้ผู้ฝึกได้คิดวิเคราะห์และ พิจารณา
ตัดสินใจเชิงลึก ใช้ แนวทาง ถาม-ตอบ แบบ
เปิดกว้าง รวมทั้งการจำลองสถานการณ์
ในหน่วยงาน ที่ผู้ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นการประจำ

3

ฝึกคิดทำทายน้องAI เขาอย่างเป็นระบบ
และหลากหลายมิติโดยใช้รูปแบบคำถาม
กระตุ้นให้มองจากหลายมุม เช่น
การเปรียบเทียบมุมมอง, การวิเคราะห์ข้อดี
ข้อเสีย, การตรวจสอบข้อมูลกับแหล่ง
อ้างอิงและการจำลองสถานการณ์เป็นต้น



กลยุทธ์

การถามกับน้องAI : ChatGPT

การถาม

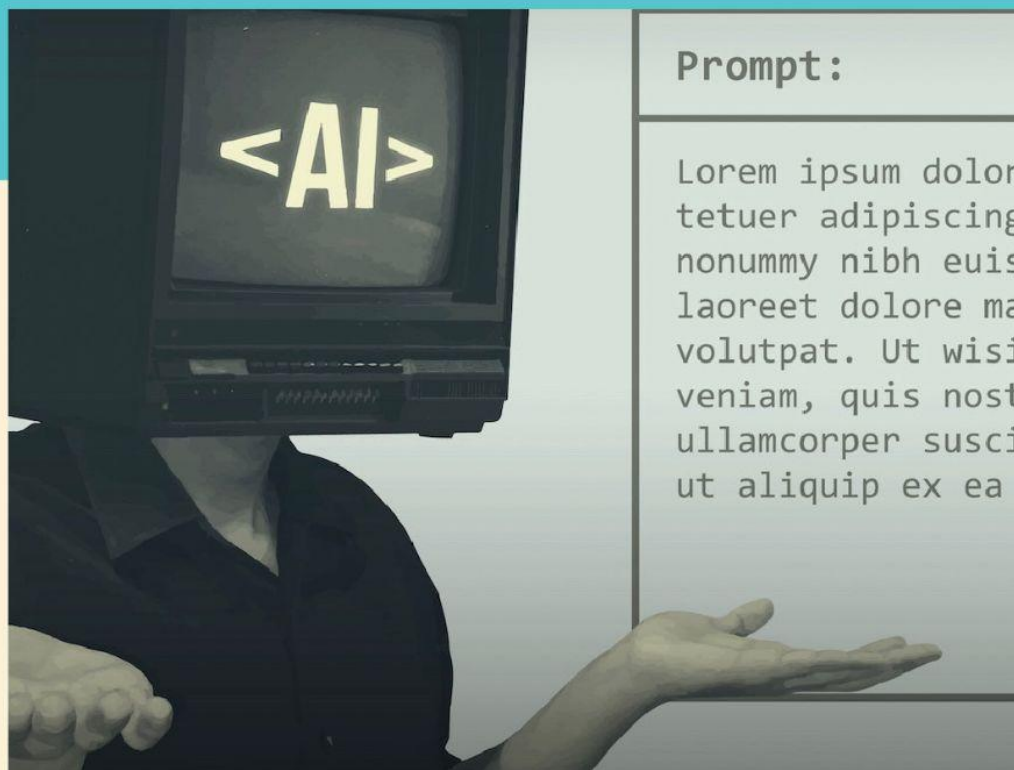
เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกทักษะ 4

ของผู้ฝึกฯและ เป็นการเพิ่มความฉลาดของ
น้องเขา อีกด้วย

ผมจะยกตัวอย่างซัก5 กลยุทธ์

- ① ฝึกตั้งคำถามปลายเปิด
- ② ฝึกตั้งคำถามเชิงวิเคราะห์
ข้อดี-ข้อเสีย
- ③ ฝึกจำลองสถานการณ์ก่อนแล้ว
ค่อยตั้งคำถาม
- ④ ฝึกเปรียบเทียบมุมมอง โดย
การตั้งคำถามจากหลายฝ่าย
- ⑤ ฝึกตรวจสอบและสอบถามข้อมูล
ความรู้จากแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ
โดยถามน้องเขาก็ได้ว่า เค้าได้ข้อมูล
มาอย่างไร? อะไรประเด็นไหนที่เค้า
คิดว่าแหล่งข้อมูลนั้นก็น่าเชื่อถือ
เป็นต้น

3. ตัวอย่างคำถาม / คำสั่งการ Prompt ที่นักปฏิบัติการสุขภาพควรจะนำไปฝึกศึกษา เพิ่มเติม



อาจารย์ ดร. นายแพทย์ อมร นนทสุต
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี 2526-29
ผู้ได้รับการยอมรับว่า เป็น“บิดา แห่ง อสม.”

นายแพทย์ วชิระ เพ็งจันทร์
นายกสมาคมส่งเสริมความรอบรู้
สุขภาพไทย (THLA)

ความหมายของ Prompt

Prompt หมายถึง คำสั่งหรือคำถามที่ใช้สำหรับสื่อสารกับ **Generative AI** โดยการเขียน Prompt ที่ดีจะช่วยให้อ AI สามารถให้คำตอบที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้มากขึ้น การเรียนรู้เทคนิคการเขียน Prompt จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องหารใช้ AI อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบพื้นฐานของ Prompt

1. **Instruction (คำสั่ง)** อธิบายว่าต้องการให้อ AI ทำอะไร
2. **Context (บริบท)** ข้อมูลพื้นฐานที่ช่วยให้ AI เข้าใจสถานการณ์หรือเงื่อนไขของคำสั่งมากขึ้น
3. **Input Data (ข้อมูลนำเข้า)** ข้อมูลที่ AI ใช้ในการประมวลผล
4. **Output (ผลลัพธ์ที่คาดหวัง)** คำอธิบายเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ต้องการให้อ AI สร้างขึ้น

แนวทางการเขียน Prompt อย่างมีประสิทธิภาพ

1 ระบบเป้าหมายและบริบทให้ชัดเจน

การกำหนดเป้าหมายและบริบทที่ชัดเจนช่วยให้ AI สร้างเนื้อหาที่เหมาะสม เช่น กำหนดระดับของเนื้อหาที่ต้องการ หรือประเภทของผลลัพธ์ที่คาดหวัง

2 ใช้ภาษาที่ชัดเจนและเพิ่มตัวอย่าง

การใช้ภาษาที่เฉพาะเจาะจงและการให้ตัวอย่างช่วยให้ AI เข้าใจคำสั่งได้ดีขึ้น เช่น หากต้องการให้ AI สร้างเนื้อหาในรูปแบบเฉพาะ ควรบอกอย่างชัดเจนว่าต้องการให้ใช้สไตล์ใด

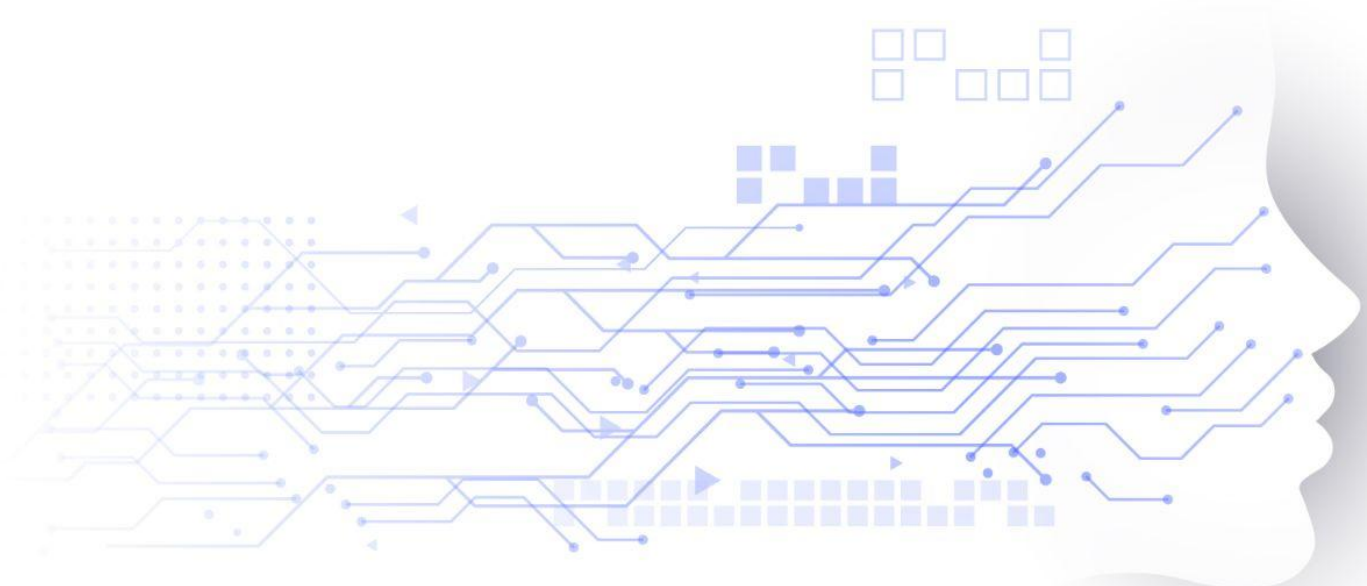
3 ทดลอง ปรับปรุง และเรียนรู้จากผลลัพธ์

การทดลองใช้ Prompt แล้วปรับแต่งเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญ เช่น

- ครั้งแรก "อธิบายโครงสร้างพื้นฐานของระบบปฏิบัติการ"
- ปรับปรุง "อธิบายโครงสร้างพื้นฐานของระบบปฏิบัติการ โดยเน้นหน้าที่ของ Kernel และการจัดการหน่วยความจำ"

Prompt ให้ครอบคลุมใน 5 หัวข้อ ที่เรียกว่า power prompt เพื่อให้ AI generate output ให้ตรงกับบริบทมากที่สุด power prompt ประกอบด้วย

- ① **คุณคือใคร (persona)**
- ② **ต้องการใช้ AI ให้ทำงานอะไร (Objective)**
- ③ **ใครเป็นผู้รับผลงาน (who)**
- ④ **คาดหวังให้ AI ส่งผลลัพธ์อะไรออกมาด้วยฟอร์แมตใด (expectation)**
- ⑤ **ให้ทรัพยากรโดยเฉพาะข้อมูล**



Power Prompt เรื่อง.....

เทคนิค	ระบุรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้ AI generate ผลลัพธ์ได้สอดคล้องที่สุด
คุณคือใคร Persona	
มีวัตถุประสงค์อะไร Objective	
สื่อสารกับใคร ด้วยโทนแบบไหน (Who)	
ความคาดหวังและ รูปแบบของผลลัพธ์ (Expectation)	
ความคาดหวังและ รูปแบบของผลลัพธ์ (Expectation)	

หมายเหตุ ร่างในกระดาษก่อน ตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องแล้วค่อยไป Prompt จริง
สามารถอ่านเพื่อแปลงจากเสียงเป็น Text

(Credit ศส.ภย.ดร.อโณทัย งามวิชัยกิจ ที่ให้ความรู้เรื่อง Power Prompt)



1. ตัวอย่างคำถามที่ไม่แนะนำ เพราะเป็นคำถามสั้น และปลายปิด

- “เป็นหวัดต้องทำยังไง?” เป็นคำถามที่สั้นเกินไป
- ไม่มีรายละเอียดที่จำเป็น
- “เป็นเบาหวานกินอะไรได้บ้าง”
- “ปวดหัวจะเป็นอะไรไหม”
- “มีจุดแดงที่ผิวต้องกังวลไหม”
- “ยาลดความดันตัวไหนดีที่สุด” ฯลฯ

2. ตัวอย่างคำถามที่ดีสำหรับนักปฏิบัติการสุขภาพ

- “หลาน อายุห้าปี มี ไข้ 38.5° เป็นมาสองวัน กินยาลดไข้แล้วไม่ดีขึ้น ควรทำอะไรต่อไป?”
- “คุณยายอายุ 70 ปี เป็นเบาหวาน น้ำตาล180 ควรกินผลไม้อะไรได้บ้าง?”
- “ปวดหัวข้างเดียว มีแสงวูบวาบในตา เป็นมา 3 ชั่วโมง ควรไปโรงพยาบาลไหม?”
- “มีผื่นแดงที่แขน หลัง หลังจาก กินยาปฏิชีวนะ ค่อนข้างมากๆ ควรหยุดยาหรือไม่?”
- “คุณลุงอายุ 65 ปี เป็นความดันสูง เพิ่งเริ่มกินยา แล้วทำไมมีอาการไอร่วมด้วย? ”

คำถามเหล่านี้ที่ดี

**ก็เพราะ เป็นการเล่าเรื่องประวัติการเจ็บป่วย
พร้อมทั้งถามแบบปลายเปิด น้องAI เค้านะ
ประมวลผล แล้วตอบพวกเราได้ดีมาก**

3. ถ้าถามแบบอยากได้ความรู้ ให้ถามแบบนี้

“ วิธีดูแลรักษาโรคเบาหวาน ทำอย่างไรบ้าง?”

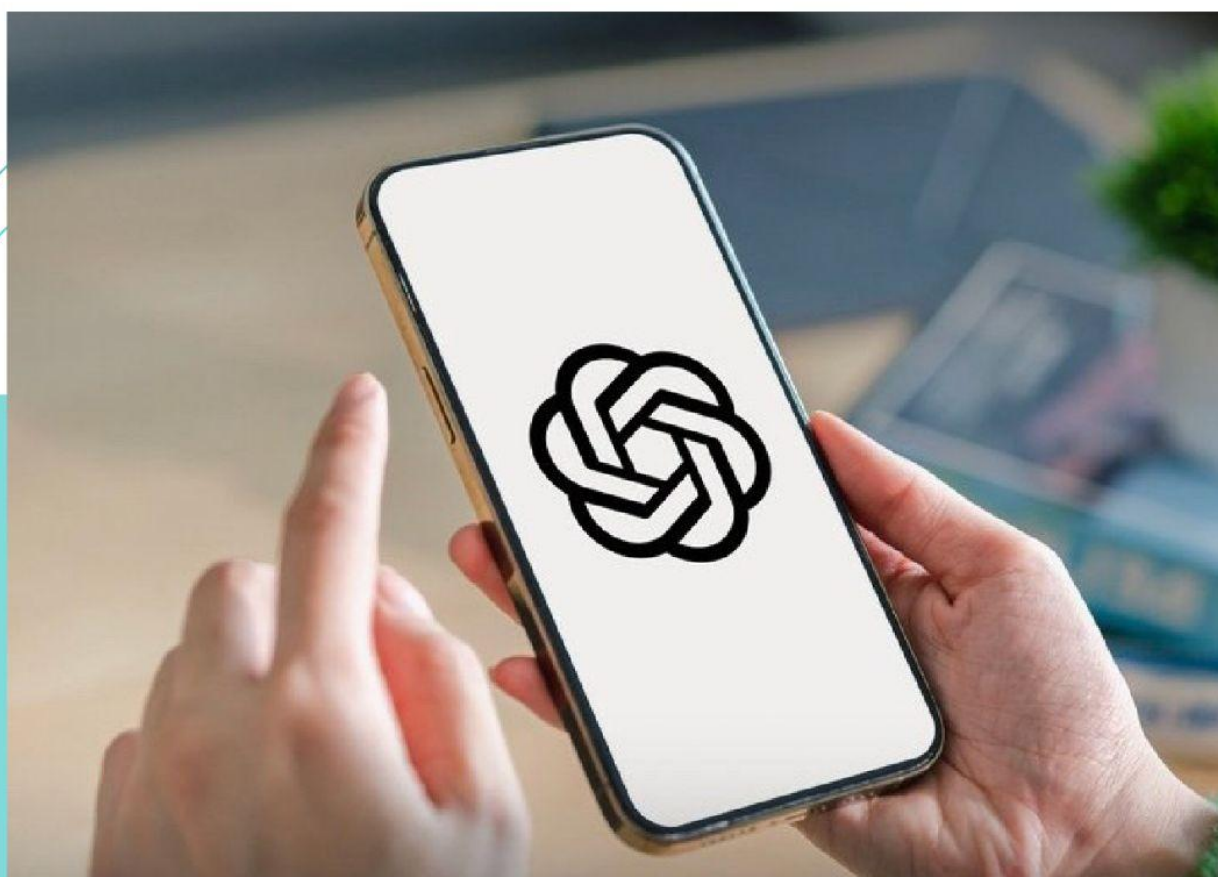
**“ อาการไข้หวัดใหญ่ในเด็ก มีอาการสำคัญ
อะไรบ้าง?”**

**“ วิธีป้องกันไข้เลือดออกในชุมชน
ที่ได้ผลจริงมีวิธีใดบ้าง?”**

**ส่วนใหญ่ต้องเป็นคำถามปลายเปิด
จะได้คำตอบที่ดี**

ไม่ว่าถามด้วยวิธีไหนทั้งสามรูปแบบ จำเป็นจะต้องมีการสอบถาม ข้อมูลของน้อง Ai ด้วย

เช่นเช็คกับผู้เชี่ยวชาญหรือค้นหาข้อมูล
จากหลายแหล่ง จากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ
เช่น กรมวิชาการต่างๆของกระทรวงสาสุข
หรือองค์การอนามัยโลกเป็นต้น



คำตอบสำหรับนักปฏิบัติการสุขภาพ
จากคำถามที่ว่า เพราะเหตุใดพวกเรา
จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ AI; ChatGPT ซึ่งเป็นหนึ่ง
ในหลายเครื่องมือที่คล้ายๆ กันที่แนะนำให้
พวกเราได้ลองใช้เพราะสามารถใช้งานได้ฟรี
ติดตั้งได้ง่ายน่าจะเหมาะกับนักปฏิบัติการ
สุขภาพมากที่สุดในมุมมองของผม

ประโยชน์5อย่างที่ผมพอจะนึกออก

1. พัฒนาตนเอง

การเรียนรู้กับน้องaiเขาทำให้สมองเราพัฒนา
ได้ดียิ่งยั้งขึ้น ความคิดกว้างไกลมากยิ่งขึ้น
ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่
ได้เสมอ

2. มีความสุข

การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ชีวิตมีสีสันสนุกสนาน
กับความสำเร็จจากการเรียนรู้สามารถสร้างความ
ภาคภูมิใจได้ด้วย

3. ช่วยผู้อยู่กับปัญหาสุขภาพ

จากการได้ใช้ชุดข้อมูลความรู้ใหม่ใหม่ที่ทัน
สมัยอยู่เสมอทำให้มีการค้นพบวิธีการดูแลที่มี
ประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

4. ได้ช่วยชุมชน

ความรู้ข้อมูลเทคนิควิธีการใหม่ใหม่ สามารถ
นำมาส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคในชุมชนได้
เป็นอย่างดี รวมทั้งสามารถหาเทคนิคการ
เสริมสร้างให้ชุมชนเข้มแข็งขึ้นได้ด้วย

5. ก้าวทันโลก

ไม่ว่าเทคโนโลยีจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว
แค่ไหนอย่างไรก็ตาม เราสามารถเรียนรู้กับ
น้องai ได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก
อยู่เสมอเสมอ

ลองลงมือทำเลยนะครับ แล้วจะติดใจ

1. ติดตั้งChatGPT แบบฟรีลงในสมาร์ทโฟน
ของตัวเอง เป็นเบื้องต้น
2. ลงมือใช้ น้องai เค้าในทันทีเลย
3. แชร์ประสบการณ์ กับเพื่อนๆในกลุ่ม LINE
4. ลองนำข้อมูลความรู้ไปช่วยเหลือผู้ป่วยและชุมชน
ดูแล้วจะรู้ว่ามิประโยชน์จริง
5. เรียนรู้และพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง



เชื่อมั่นว่า ทุกท่านทำได้ทุกคน

แอปพลิเคชัน Ai ที่มีการใช้งานมากที่สุดในประเทศไทย 3 อันดับแรก



• Grammarly



• Microsoft Power Apps



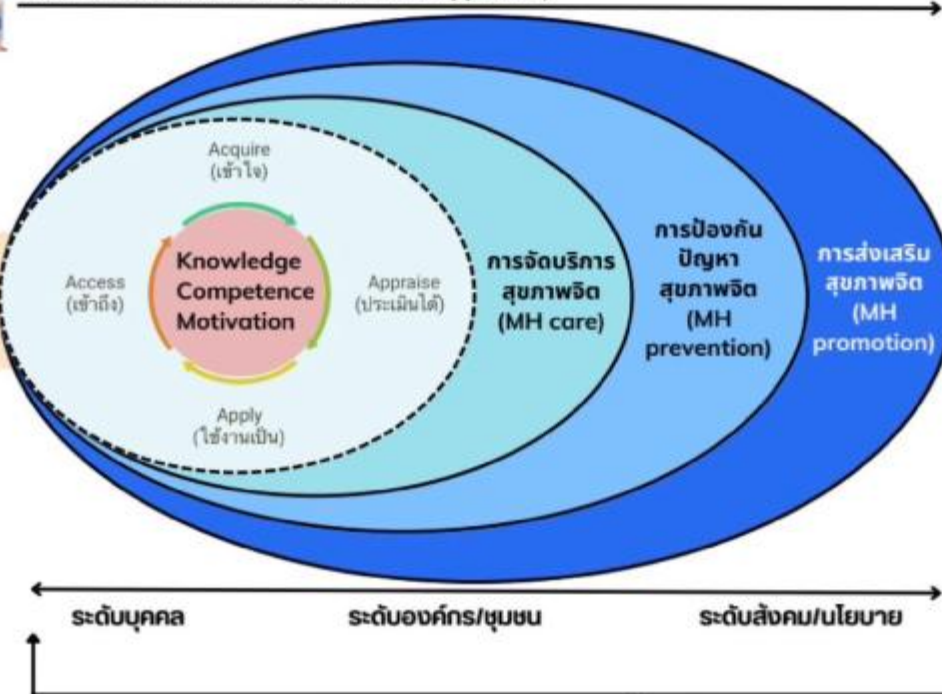
• Chat GPT

กรอบแนวคิด: การขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตในประเทศไทย

การพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต (Life Course Approach)



4A of MHL



ผลลัพธ์ทางสุขภาพจิต

พฤติกรรมและผลลัพธ์สุขภาพจิต

ลดการติดราทางสุขภาพจิต

การเข้าถึงบริการสุขภาพจิต

การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมชุมชน/สังคม