

จุดประกาย ขับเคลื่อน

ความสุข

ภาคประชาสังคม





บันทึกข้อมูลและแนวปฏิบัติที่ดีจากกรณีตัวอย่างขององค์กรภาคีสร้างสุข เพื่อเผยแพร่ผลการริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายในองค์กร อันจะเป็นการช่วยผลักดันและส่งเสริมกระบวนการพัฒนาองค์กรสุขภาวะให้เกิดการขยายผลและสร้างพลังความสุขที่ดีของคนทำงานภาคประชาสังคมต่อไป

การศึกษาและพัฒนาองค์กรสร้างสุขภาพประชาสังคม ฤทธิเริ่มและดำเนินการโดย **สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย** ในการจัดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังให้บุคคล ชุมชน สังคม บนฐานของการบูรณาการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. และส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาพตามให้เป็นวิถี เกิดประโยชน์กับสังคม โดยร่วมกับภาคีประชาสังคม 51 องค์กรที่มีความพร้อมและริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดีใน 27 องค์กร ในระหว่างปี 2564-2566 ที่ผ่านมา

โดยมุ่งส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีสมบูรณ์ใน 4 มิติ กล่าวคือ การมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และสังคมที่ดี เน้นการทำงาน 7+1 เป้าหมายหลัก สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ให้เป็นเป้าหมายร่วมของ สสส. และภาคีเครือข่ายในการทำงานสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ การลดยาสูบ ลดสุราและสิ่งเสพติด เพิ่มสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพ เพิ่มสัดส่วนกิจกรรมทางกาย ลดอุบัติเหตุ เพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตดี ลดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม และพร้อมรับมือปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่ โดยสามารถริเริ่มแนวทางส่งเสริมสุขภาวะ 8 ประการ (Happy 8) มาปรับและดำเนินกิจกรรมสร้างสุขจนเกิดผลทางปฏิบัติที่ดีและมีความเปลี่ยนแปลงที่ดีร่วมกัน

แนวปฏิบัติที่ดี ริเริ่มสร้างสุขอย่างง่าย



Happy Body กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรักสุขภาพ
Happy Heart กิจกรรมเพื่อส่งเสริมรักการแบ่งปัน
Happy Society กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในองค์กร
Happy Relax กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสร้างความสมดุลชีวิต

Happy Brain กิจกรรมรักการเรียนรู้
Happy Soul กิจกรรมรักในความดี
Happy Family กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในครอบครัว
Happy Money กิจกรรมเพื่อส่งเสริมรักการออม

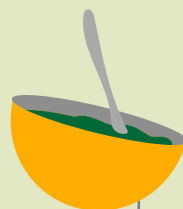
Happy Body

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรักสุขภาพ



1

มูลนิธิบูรณะนิเวศ จังหวัดนนทบุรี ได้ริเริ่มปฏิบัติสร้างสุขตามแนวทาง Happy 8 เพื่อลดรายจ่ายและสร้างสัมพันธ์ “เกษตรทำเอง สู้อาหารปลอดภัย” โดยสำรวจข้อมูลคนทำงานและต้องการ ริเริ่มปลูกพืชผักในที่รกร้างข้างสำนักงาน ไปพร้อมๆ กับเรียนรู้เรื่องการปลูกผักคนเมือง วัชพืช ศัตรูพืช การดูแลให้ผลผลิตหมุนเวียนเป็นมือกลางวันต่อเนื่อง โดยแกนนำและริเริ่มลงมือปฏิบัติให้เห็นผล สร้างการมีส่วนร่วมของทีมร่วมรับผิดชอบ เน้นการสื่อสาร แบ่งปันผลผลิต ใช้ประโยชน์ร่วมและกระชับความสัมพันธ์คนทำงาน



2

มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี ริเริ่มและให้ความสำคัญประกาศเป็นนโยบาย ตั้งคณะทำงานเป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบาย พัฒนาศักยภาพเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ออกแบบกิจกรรมปฏิบัติให้เป็นวิถี ด้วย TEI Better Health ได้แก่ กิจกรรมลดน้ำหนัก ลดคอเรสเตอรอล นอนน้อย และออฟฟิตซินโดรม เพื่อเชื่อมสัมพันธ์และมีส่วนร่วมของพนักงาน และแก้ปัญหาเฉพาะสุขภาพรายบุคคล โดยมีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ สื่อสารเป็นระยะ จึงได้รับความร่วมมือที่ดี



3

มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย กรุงเทพมหานคร ริเริ่มและออกแบบกิจกรรมด้วยแคมเปญ “90 วัน สร้างฉัน...สุข” ส่งเสริมการสุขภาพที่ดี ทำกิจกรรมยืดเหยียด ผ่อนคลายระหว่างวัน ทำแคมเปญอาหารมื้อพิเศษสำหรับคนพิเศษ สัปดาห์ละ 1 มื้อ หมุนเวียนกัน มุงลด หวาน มัน เค็ม ทำให้มีบรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารเล่าด้วยภาพ แลกเปลี่ยนกันสนุกสนาน ลดเครียดในการทำงาน



4

สมาคมเทียนธรรมศิริ จังหวัดบุรีรัมย์ ริเริ่มกิจกรรม “Herb For Health” เรียนรู้และใช้สมุนไพรใกล้ตัว เพื่อบรรเทาและแก้ปัญหาสุขภาพพื้นฐาน เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรประชุมแทนกาแฟซอง สื่อสารสรรพคุณ ลดความเสี่ยง คั้นสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง สมาชิก โดยได้เชื่อมความสุขในวงประชุม ต้อนรับแขกผู้มาเยือน เกิดการสื่อสารพูดคุย แลกเปลี่ยนด้วยกิจกรรมง่ายๆ ชีวิตประจำวัน



Happy Body

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรักสุขภาพ



5

สมาคมเครือข่ายสภาองค์กรชุมชนลุ่มน้ำโขง 7 จังหวัดภาคอีสาน จังหวัดหนองคาย ทำกิจกรรม “ปลูกพืชผักปลอดสาร ผลิตอาหารปลอดภัย ใส่ใจภูมิทัศน์” ปลูกผักง่ายๆ แต่ได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ได้ความสุขและความรัก ใช้พื้นที่บริเวณสำนักงานปลูกผักในแปลงและกระถางจนมีความหลากหลายและหมุนเวียนเป็นอาหารปลอดภัยให้กับตนเองและทีม มีเหลือได้แบ่งปันให้บ้านใกล้เคียง จึงได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน สื่อสารและแลกเปลี่ยนเมล็ด/กิ่งพันธุ์ เกิดกลุ่มผักกระถางในองค์กรและชุมชนตามมา



6

สมาคมเพื่อนสิ่งแวดล้อม จังหวัดชุมพร ริเริ่มกิจกรรม “สร้างสุขภาวะบุคลากรในองค์กร” ปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ ผ่อนคลาย มีผลผลิตแบ่งปันให้ชุมชนใกล้เคียง ได้พัฒนาศักยภาพและเกิดสุขภาวะที่ดี ได้ผ่อนคลายด้านอารมณ์ ได้ลงแรงออกกำลังกาย พุดคุยของสมาชิก สร้างกระบวนการมีส่วนร่วม พุดคุย ปรัชษาหารือ พร้อมตั้งเป้าหมายรวบรวมเก็บเมล็ดพันธุ์ ผักพื้นบ้านในชุมชนอันเป็นการรักษาเมล็ดพันธุ์ของท้องถิ่นไว้ อีกทางด้วย

7

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร ได้ริเริ่มกิจกรรม “สุขกันเถอะเรา” ส่งเสริมออกกำลังกายและดูแลสุขภาพกระชับความสัมพันธ์ เกิดความสนุกและคึกคักในการร่วมกิจกรรมระหว่างพนักงาน โดยผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญ มีแกนนำมีการขับเคลื่อนกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ช่วยเสริมบรรยากาศให้คนทำงานและเกิดประโยชน์ร่วมกัน



Happy Heart

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมรักการแบ่งปัน



1

มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี ให้ความสำคัญประกาศเป็นนโยบาย และออกแบบกิจกรรมแนวปฏิบัติที่หลากหลาย โดย 1 ในนั้นคือด้าน Happy Hart คือ สวนสร้างสุข สวนผักมีกม่วน เจ้าหน้าที่ช่วยกันปลูกและเก็บผลผลิตแบ่งปันในทุกเย็นวันศุกร์ มีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการกระตุ้น สื่อสารข้อมูลภาพและผลผลิตสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิก



2

สมาคมส่งเสริมสวัสดิการสังคมและสิ่งแวดล้อม จังหวัดเพชรบูรณ์ ให้ความสำคัญพัฒนาเป็นองค์กรสร้างสุขและริเริ่มกิจกรรม “สร้างสุขสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ” ว่าด้วยน้ำใจงาม (Happy Heart) กระตุ้นความเอื้ออาทรต่อกัน มีน้ำใจเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ทำให้มีบรรยากาศที่ดีขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น โดยมีปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขคือ ผู้นำช่วยออกแบบกิจกรรมให้กับสมาชิกและคนทำงานและกระตุ้นกันเป็นระยะ

3

สมาคมไต้หวัน จังหวัดมหาสารคาม ริเริ่มกิจกรรม “ปันกัน ปันกิน ปันใช้ ปันสุข” พัฒนาความสัมพันธ์ของบุคลากร ผลิตภัณฑที่ใช้ในครัวเรือน ลดรายจ่าย ทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ ทำปุ๋ยหมัก แจกจ่าย บริโภค แบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน ถือเป็น การต่อยอดวิถีในชุมชน มีส่วนร่วม พัฒนาความสัมพันธ์คนในทีม สร้างสุขแบบมีส่วนร่วมในองค์กร ครอบครัว และชุมชน



Happy Society

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในองค์กร



1

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร ริเริ่มกิจกรรม “สุขกันเถอะเรา” ส่งเสริมการจัดการด้านการเงินที่ดี Happy Society : Buddy จับฉลากบ๊อดดี สร้างความสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนของขวัญ กระชับความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเกิดความสุขและครึกครื้นในการร่วมกิจกรรมระหว่างพนักงาน โดยมีผู้บริหารให้ความสำคัญและแนะนำขับเคลื่อนกิจกรรมที่เหมาะสม

2

มูลนิธิทองทศ กรุงเทพมหานคร ริเริ่มกิจกรรม “ร่วมกันเราอยู่ แยกหมู่เราคิดถึง” จัดประชุมทบทวนงาน อุดมการณ์การทำงานด้วย “นพลักษณ์” สร้างความเข้าใจผู้คนและความแตกต่าง สร้างบรรยากาศที่ดี และสร้างทีมเวิร์ค โดยออกแบบกิจกรรมที่ง่าย ทุกคนมีส่วนร่วมได้โดยไม่รู้สึกรับภาระกับงานหลัก มีแกนนำจัดการให้เกิดการพูดคุยกันได้มากขึ้น



Happy Society กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในองค์กร



3

มูลนิธิไทอาธร จังหวัดขอนแก่น ริเริ่มกิจกรรม **“ปันรัก นักสร้างสุข”** จัดการอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพ กาย และใจ เรียนรู้เกี่ยวกับความสุขของคนทำงาน ด้วยแนวคิด Happy Workplace แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินชีวิต ทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ควบคุมน้ำหนัก โฟสต์ภาพข้อมูล สื่อสาร ในกลุ่มไลน์ทำให้เกิดการกระตุ้นและแลกเปลี่ยนกันมากขึ้นด้วย



5

มูลนิธิ CCF กรุงเทพมหานคร ริเริ่มสร้างสุขกับคนทำงาน พัฒนาศักยภาพ เสริมทัศนคติบวก ฝึกอบรม ด้วยแนวทาง **CCF: Happy 8 Corners & Happy challenges** ส่งเสริมการวางแผนการเงิน จัดกิจกรรมออกกำลังใหญ่เดือนละ 1 ครั้ง กิจกรรมหยิบไปได้บุญ โดยนำของเหลือใช้สภาพดีมาบริจาค โดยมีปัจจัยสำคัญมาจากผู้บริหารให้ความสำคัญและมีผู้รับผิดชอบงานขับเคลื่อนที่ชัดเจน และได้รับความร่วมมือด้วยดีจากคนทำงานในองค์กร



4

มูลนิธิรักษป่าสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้เชื่อมประเด็นแนวทางความสุขทางกายมาผสมผสานกับแนวปฏิบัติขององค์กร พัฒนาศักยภาพและดูงาน และทำกิจกรรม **“รักษป่าสัก องค์กรแห่งความสุข”** สำรวจ Happinometer ส่งเสริมสุขภาพกาย 3 วัน/สัปดาห์ เพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ ปรับปรุงพื้นที่โคกหนองนา ให้เป็นระเบียบ สะอาด สวยงาม โดยยึดโยงกับภารกิจขององค์กร สร้างกระบวนการเรียนรู้และสร้างสุขไปด้วยกัน





Happy Society

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในองค์กร



6

มูลนิธิชีวิตดี จังหวัดนนทบุรี ออกแบบกิจกรรม “ไปโอไทย องค์กร สร้างสุข” เสริมสร้างความสุขเพิ่มการผ่อนคลาย แลกเปลี่ยน พุดคุยงานข้ามสาย เชื้ออินความรู้สึกคนทำงานก่อนเริ่มกิจกรรม รับประทานอาหารร่วมกันให้บ่อยขึ้น มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทำให้มีความสุขในการทำงานและกระชับความสัมพันธ์ระหว่าง คนทำงาน



7

มูลนิธิฮักเมืองน่าน จังหวัดน่าน ริเริ่มกิจกรรม “เสริม สร้าง สุข ฮักน่าน Happiness” ทำ 5 เรื่องสำคัญได้แก่ ตั้งวงพุดคุย แลกเปลี่ยนงานทุกวันจันทร์ (Stand-up meeting) ส่งเสริมขยับ ภายก่อนประชุมและหลังเลิกงาน ปลูกพืชผักในพื้นที่สำนักงาน พัฒนาศักยภาพเรียนรู้เครื่องมือการทำงานยุคใหม่ สานสัมพันธ์ พี่น้องฮักเมืองน่าน สร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดลำดับและ วางแผนการทำงานร่วมกันให้เป็นตามเป้าหมายวางไว้



8

มูลนิธิพิทักษ์ดวงตาลำปาง จังหวัดลำปาง ริเริ่ม “โครงการ สุนทรียสนทนา” ใช้เครื่องมือทางสังคมพัฒนาองค์กร สร้างสุข ในการทำงาน ด้วยสุนทรียสนทนา จิน-เธอ เสริมบรรยากาศ คนทำงาน พุดคุยแลกเปลี่ยน รับฟังปัญหาให้มากขึ้นในกลุ่มคน ทำงาน ส่งเสริมและสนับสนุนการสื่อสารเชิงบวกให้กับคณะทำงาน เปิดใจ รับฟังปัญหา ร่วมกัน โดยมีผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ร่วมจัด กิจกรรม สร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน ผ่อนคลายและลด ความเครียดจากภาระงาน



9

สมาคมเพื่อนเยาวชนและพัฒนาสังคมภาคใต้ตอนบน จังหวัด นครศรีธรรมราช มุ่งสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานด้วยการ ออกกำลังกาย สร้างสมาธิ “สร้างสุขภาวะ” พัฒนาศักยภาพ และความรู้ ด้งานการจัดการในองค์กร การประสานงานและ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคน ได้เชื่อมและสร้างความสัมพันธ์ เชิงเครือข่ายที่ดีต่อกันทั้งในและเครือข่ายเสริมพลังในการทำงาน กันต่อไป



Happy Relax

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสร้างความสมดุลชีวิต



1

มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี ประกาศเป็นนโยบาย ตั้งคณะทำงาน ออกแบบกิจกรรมปฏิบัติให้เป็นวิถีด้าน **Happy Relax** คือ เสียงสร้างสุข เปิดเพลงเสียงตามสาย และดีเจสื่อสารงานทุกเที่ยงวันศุกร์ มีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ จะช่วยสร้างวิถีที่เป็นระบบ พร้อมกระตุ้นด้วยการสื่อสารงานเป็นระยะ สร้างการมีส่วนร่วมจากสมาชิก



2

มูลนิธิส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชนวัดโป่งคำ จังหวัดน่าน ริเริ่มกิจกรรม “**วิถีธรรม วิถีความสุขของคนทำงาน**” มุ่งงาน 3 ธรรม ได้แก่ ธรรมชาติ คุณธรรม และธรรมาปัญญา เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน สร้างสัมพันธ์ พูดคุยลดช่องว่างและเสริมสร้างทัศนคติให้คนทำงาน ช่วยเหลือดูแลกันแบบเครือญาติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน มีมุมมองและทัศนคติที่ดีต่องานและเพื่อนร่วมงาน

3

สมาคมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดลำปาง ได้ริเริ่ม “**สร้างสุขจากภายใน**” สร้างความสมดุลให้ชีวิตคนทำงาน Health work life ในองค์กร มุ่งทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย เกิดบรรยากาศการทำงานที่สนุกและทำงานได้ตามบรรลุดัตถุประสงค์ ออกแบบการทำงานสำคัญคือได้มีการรับฟังปัญหาหารือกันจากความคิดเห็นต่าง เคารพงานและวัยที่แตกต่างกัน แบบถ้อยทีถ้อยอาศัย



4

มูลนิธิวาย เอ็ม ซี เอ เพื่อการพัฒนาภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ให้ความสำคัญและตระหนักกับความทุกข์สุขคนทำงานในองค์กร ยึดหลักการ Spirit Mine and Body สร้างสุขด้วย “**Team Building for a Better Work-Life balance**” พัฒนาความสามารถบริหารจัดการงานตามทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน กิจกรรม 5 ส.สำนักงาน และปลูกต้นไม้ เสริมสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมากขึ้น



Happy Brain

กิจกรรมรักการเรียนรู้



1

สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดพัทลุง ริเริ่มกิจกรรมเดินป่าสร้างสุข เก็บหาและเรียนรู้สมุนไพร เพื่อเป็นการพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้ จากพืชใกล้ตัว ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีไปในตัว และเชื่อมโยง ภูมิปัญญา อันเป็นการสืบสานภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาอย่าง ยาวนานจากรุ่นสู่รุ่นให้คงอยู่



2

สถาบันถิ่นฐานไทย เริ่มกิจกรรมสร้างสุข “ถิ่นฐานไทย สร้างฐาน อย่างมีสุข” มุ่ง Happy Brain การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็น การทำงานและถิ่นฐานประวัติศาสตร์ เพิ่มพูนประสบการณ์ มุมมอง ผ่านการปฏิบัติจริงด้วยกิจกรรม Learning by doing มีพี่เลี้ยง ให้คำปรึกษาในลักษณะของ Buddy ในแต่ละชั้นงาน ส่งผลต่อ งานที่ดีขึ้นและต่อยอดให้เกิดคุณค่าในด้านอื่นๆ ระหว่างกัน





3

มูลนิธิฮักเมืองน่าน จังหวัดน่าน ริเริ่มกิจกรรม “เสริม สร้าง สุข ฮักน่าน Happiness” กำหนด 5 เรื่องร่วมทำไปด้วยกัน ได้แก่ ตั้งวงพูดคุยแลกเปลี่ยนงาน พัฒนาศักยภาพบุคลากรเรียนรู้ เครื่องมือการทำงานยุคใหม่ สานสัมพันธ์พี่น้องฮักเมืองน่าน จัดลำดับความเร่งด่วน และวางแผนงานให้เกิดความเหมาะสม ที่วางไว้



4

สมาคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ จังหวัดปัตตานี เริ่มต้นด้วยการ “พัฒนาคน พัฒนางาน พัฒนางองค์กร” มุ่งเน้นให้คนทำงาน ได้รับการพัฒนางานในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง ให้เกิดการทำงาน ด้านบวก ลดความขัดแย้ง สร้างความรักระหว่างผู้คน ให้คำปรึกษา (Happy Brain) กิจกรรมสันติสนทนา วางแผนรูปแบบกิจกรรม เกิดการสื่อสาร ประสานงานขอความร่วมมือทำกิจกรรมมากขึ้น



Happy Soul

กิจกรรมรักในความดี



1

มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี ริเริ่มกิจกรรมด้าน Happy Soul คือ พุดสร้างสุข เพื่อสื่อสารคำพุดสร้างพลังบวกส่งกำลังใจผ่านข้อความและภาพของตนเองในกลุ่มสื่อสารทุกเช้าวันจันทร์ โดยมีแกนนำที่เข้มแข็งในการจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอและให้เป็นวิถี สื่อสารข้อมูลและความก้าวหน้าเป็นระยะ จึงช่วยสร้างการมีส่วนร่วมและจัดประกวดคำพุดโดนใจประจำปี



2

มูลนิธิชุมชนไทย ริเริ่มกิจกรรม 5 ส.สร้างสุขในองค์กร เพื่อพัฒนาสภาพของสำนักงาน โดยพร้อมใจกันทำความสะอาดใหญ่ด้วยกัน จัดระเบียบอุปกรณ์ สิ่งของให้สะดวกในการทำงานทุกสัปดาห์ สุดท้ายของเดือน และขยายร่วมกับจิตอาสาในชุมชนช่วยทำความสะอาด จัดระเบียบโรงครัวและวัด โดยทางวัดและญาติโยมมีส่วนร่วมในกิจกรรม จึงอัมบุญ อัมสุขไปด้วยกัน



Happy Family

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรักในครอบครัว

สมาคมเครือข่ายประมงพื้นบ้านอ่าวท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ริเริ่มกิจกรรม “สร้างรอยยิ้ม เสริมความรู้เพื่อสุขภาวะที่ดีของชาวประมง” เพื่อให้การประชุมของคณะกรรมการ แกนนำชุมชน และอาสาสมัคร ได้มีบรรยากาศที่ดีขึ้น ด้วยสร้างข้อตกลงร่วมกันให้ขยับยืดเหยียด ออกกำลังกายเบาๆ ก่อนหรือหลังประชุมสั้นๆ สร้างความตื่นตัว กระชับ ความสัมพันธ์ และความพร้อมเพียงกันมากขึ้น



Happy Money

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมรักการออม

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร ริเริ่มแนวปฏิบัติ “สุขกันเถอะเรา” ด้วยการส่งเสริมการจัดการด้านการเงินที่ดี Happy Money: BONUS แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการเงิน ทำคลิปวิดีโอให้ความรู้การลงทุนแก่พนักงานและส่งเสริมการออมทรัพย์ ส่งเสริมให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเงิน การใช้จ่ายที่ระมัดระวังกันมากขึ้น ด้วยมีความตระหนักรู้มากขึ้น






สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานวิจัยสังคม สสส

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th
Facebook : Happy8workplace