

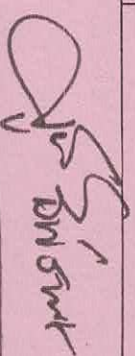
แผนปฏิบัติการการเสริมสร้างสุขบุคลาการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

ประจำปีงบประมาณ 2564

มิติ	วัตถุประสงค์	กิจกรรมปฏิบัติ	ความถี่/ระยะเวลา	ช่องทางการรวบรวมข้อมูล
1. ครอบครัวดี : Happy Family	เพื่อการส่งเสริมให้บุคลากรมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	1. ให้บุคลากรทุกคนบันทึกกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เช่น ทานข้าว ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว โทรศัพท์ ฯลฯ 2. ให้บุคลากรทุกคนบันทึกตามแบบฟอร์มออนไลน์ 3. นำเสนอกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว	เดือนละ 1 ครั้ง ต.ค. 63-ก.ย.64	 https://bit.ly/3nQItK3
2. การเงินดี : Happy Money	1. เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรสามารถรับรู้สถานะการเงินของตนเอง 2. เพื่อเป็นช่องทางทางการเงินการออม.สร้างรายได้เสริม	1. มีการประเมินตนเองของบุคลากรด้านการเงิน 2. นำผลการประเมินมาวางแผนในการบริหารการเงินให้สอดคล้องกับสถานะทางการเงิน เช่น การวางแผนออม การวางแผนการใช้จ่าย 3. ประเมินติดตามผลทุกเดือน	เดือนละ 1 ครั้ง ต.ค. 63 - ก.ย.64	
3. ผ่อนคลายดี : Happy Relax	1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีวิธีการผ่อนคลายด้วยตนเอง เช่น เพลง หนังสือ ภาพยนต์ โปรแกรมท่องเที่ยว เกมส์ ซีรีส์ ทัศนนาการ สถานที่ท่องเที่ยว	1. บุคลากรร่วมกันทำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในองค์กรก่อนการประชุมประจำเดือน	เดือนละ 1 ครั้ง ต.ค. 63-ก.ย.64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร

(นายชูพงษ์ สังข์สุพันธ์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

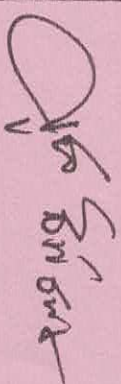
มิติ	วัตถุประสงค์	กิจกรรมปฏิบัติ	ความถี่/ระยะเวลา	ช่องทางการรวบรวมข้อมูล
3. ผ่อนคลายดี : Happy Relax (ต่อ)	2. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมอนุรักษ์วัฒนธรรม เช่น ประเพณีปีใหม่ สงกรานต์	2. จัดให้มีกิจกรรมรับประทานอาหารร่วมกันของ 3. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรขององค์กรในวันขึ้นปีใหม่ กิจกรรมรณรงค์ขอพรผู้บริหารองค์กร	ปีละ 1 ครั้ง วันขึ้นปีใหม่สากล 1 มกราคม 12 เมษายน	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร
4 สังคมดี : Happy Society	1. เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันในองค์กร 2. เพื่อสร้างคุณค่าในสังคมและการมีส่วนร่วมที่ดี	1. บุคลากรทุกคนแต่งกายตามวัฒนธรรมองค์กร วันจันทร์ แต่งกายด้วยชุดสีทึบ วันพุธ แต่งกายชุดพละ/ชุดวอร์ม วันศุกร์ แต่งกายด้วยผ้าไทย 2. กิจกรรมการเยี่ยมบุคลากร/ญาติสายตรง /สาขา กรรยา 3. บุคลากรทุกคนในองค์กรร่วมในการทำกิจกรรม CSR ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 2 เช่น การ ประชาสัมพันธ์ จัดหาของเล่นและขอรับบริจาค หนังสือให้เด็กในพื้นที่สูง	ปีละ 1 ครั้ง พ.ค.-มิ.ย.64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร
5. นำใจดี : Happy Heart	1. เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีภายในองค์กร	1. แต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานการสร้างสุข ในองค์กร ปี 2564 2. จัดให้มีจัดกิจกรรมเชิดชูยกย่องบุคลากรใน องค์กร “ขวัญใจศูนย์ฯ2” ปีละ 2 ครั้ง 3. จัดทำ ทำเนียบและมอบของขวัญ อวยพรวันเกิด บุคลากร	ต.ค. 63 มี.ค. 64 ก.ย. 64 เดือนละ 1 ครั้ง ต.ค. 63-ก.ย.64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร



(นายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

มิติ	วัตถุประสงค์	กิจกรรมปฏิบัติ	ความถี่/ระยะเวลา	ช่องทางการรวบรวมข้อมูล
6. สุขภาพกาย ดี : Happy Body	1. เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรเกิด พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจให้สมดุล 2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ ร่างกายให้มีประสิทธิภาพ	1. จัดทำโครงการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากร 2564 2. ตรวจประเมินสุขภาพจิตด้วยเครื่อง biofeedback 3. กำหนดให้ทุกวันพุธ เป็นวันออกกำลังกายใน องค์กร ช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น.	ธ.ค. 63, มี.ค., มิ.ย. 64 ธ.ค. 63-ก.ย. 64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร นักจิตวิทยา
7. จิตวิญญาณ ดี : Happy Soul	1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมี ความรู้การสร้างความสุขด้วยสติ ภายในองค์กร 2. เพื่อสร้างค่านิยมภายในองค์กร	1. พัฒนาศักยภาพบุคลากร 2. จัดสิ่งแวดล้อมในองค์กร ป้ายประชาสัมพันธ์ที่ ทำงาน ห้องน้ำ ห้อง ประชุม ป้ายกติกาในห้อง ประชุม 3. บุคลากรในการปฏิบัติงาน	ม.ค. 64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร
8. ใ้รู้ดี : Happy Brain	1. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ภายในองค์กรอย่างต่อเนื่อง	1.อบรมระเบียบแบบและแนวปฏิบัติงานด้านการจัดการ - การเบิกจ่ายการเงิน - ระเบียบการเบิกจ่ายพัสดุ - การเขียนหนังสือราชการ - ระเบียบการลา - การเบิกจ่ายสื่อเทคโนโลยี 2.อบรมการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรม SPSS 3. ประชุมเชิงปฏิบัติการการออกแบบและการ นำเสนอผลงานด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล 4. การเขียนผลงานวิชาการจากงานประจำ (COI, R2R, วิจัย)	ม.ค. -ก.ย. 64	คณะกรรมการสร้างสุขในองค์กร



(นายชูพงษ์ สังข์สิทธิ์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

มิติ	วัตถุประสงค์	กิจกรรมปฏิบัติ	ความถี่/ระยะเวลา	ช่องทางการรวบรวมข้อมูล
8. ใฝ่รู้ดี : Happy Brain		5.อบรมพัฒนาศักยภาพด้านการสื่อสาร ภาษาอังกฤษในการปฏิบัติงาน		
9. การงานดี : Happy Work- life	เพื่อสนับสนุนและส่งเสริม ความก้าวหน้าในวิชาชีพให้แก่ บุคลากรในองค์กร	1. มีพัฒนาระบบการเลื่อนขั้นของบุคลากรทุก ระดับแบบมีส่วนร่วมด้วยโปรแกรม 360 องศา 2. ส่งบุคลากรพัฒนาความก้าวหน้าตามสายวิชาชีพ	มี.ค. 64 ก.ย.64	คณะกรรมการพิจารณาประเมินผลการ ปฏิบัติราชการ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิชณุโลก

ทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ประจำปี 2564



วันที่ 5 มกราคม 2564 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์ผลพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ได้จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรและฟังเทศน์ ณ วัดปากยาง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ประจำปี 2564 เพื่อความเป็นสิริมงคลรับพรปีใหม่ เพื่อเสริมสร้างความสุขความเจริญตามหลักศาสนาพุทธ สร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรม และสร้างขวัญและกำลังใจที่ดีให้กับบุคลากรในการทำงาน

MHC 2

Mental Health Center 2



999 ม.2 ต.แก่งโสภา
อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220



Mentalhealthcenter2@gmail.com



055 906361

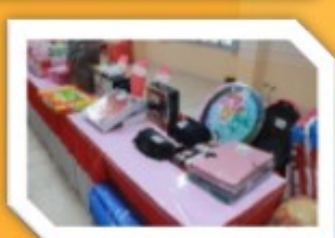


www.mhc2.go.th



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิชญโลก

กิจกรรม สานสัมพันธ์วันขึ้นปีใหม่ 2564



วันที่ 5 มกราคม 2564 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ได้จัดกิจกรรม สานสัมพันธ์วันขึ้นปีใหม่ 2564 เนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ประจำปี 2564 มีการแลกเปลี่ยนของขวัญส่งคำอวยพรให้กันภายในองค์กร และร่วมรับประทานอาหาร เพื่อให้บุคลากรทำกิจกรรมร่วมกันในองค์กร บุคลากรเกิดความรัก ความสามัคคี มีความผูกพันใกล้ชิดและเกิดความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน เป็นการสร้างความสุขในองค์กร

MHC 2

Mental Health Center 2



999 ม.2 ต.แก่งโสภา
จ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220



Mentalhealthcenter2@gmail.com



055 906361



www.mhc2.go.th