



แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความสุขบุคลากร ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ประจำปีงบประมาณ 2566

มิติ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา/ความถี่	ติดตาม/ประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
1.ครอบครัวดี : Happy Family	<p>1. ให้บุคลากรทำแบบประเมินความสุขของคนไทยในมิติของครอบครัว</p> <p>2. ทำเช็คลิสการร่วมกิจกรรมกับครอบครัว (ออกกำลังกาย ทำบุญ ชื่อของ ท่องเที่ยว ฯลฯ) ผ่าน google form ของศูนย์สุขภาพจิตที่ 2</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างเพียงพอ</p> <p>2. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของบุคคลในครอบครัว</p>	<p>1. ปีละ 2 ครั้ง 6 เดือน / ครั้ง</p> <p>2. ปีละ 2 ครั้ง 6 เดือน / ครั้ง</p>	<p>1. ร้อยละ 80 บุคลากรทำแบบประเมินความสุขของคนไทยในมิติของครอบครัว</p> <p>2. ร้อยละ 80 บุคลากรทำเช็คลิสการร่วมกิจกรรมกับครอบครัว</p>	คณะกรรมการ
2.การเงินดี : Happy Money	<p>1. สํารวจบุคลากรภายในศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ว่าได้สมัครเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์หรือไม่</p> <p>2. ส่งเสริมให้บุคลากรส่งเงินฝากกับสหกรณ์ออมทรัพย์รายเดือน</p> <p>3. ส่งเสริมบุคลากรได้รับความรู้เรื่องการออมเงิน โดยนำเสนอคลิปวิดีโอให้ความรู้ในเวทีประชุมศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 เดือนตุลาคม (ธันวาคม กุมภาพันธ์ เมษายน มิถุนายน สิงหาคม ตุลาคม)</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีวินัยการออมเงิน</p> <p>2. เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรมีอาชีพเสริมเพิ่มรายได้</p>	<p>1. ปีละ 1 ครั้ง</p> <p>2. 12 ครั้ง ทุกเดือน</p> <p>3. 6 ครั้ง/ ปี (ธันวาคม กุมภาพันธ์ เมษายน มิถุนายน สิงหาคม ตุลาคม)</p>	<p>1. ร้อยละ 100 บุคลากรมีการออมเงิน</p>	คณะกรรมการ



 (นายชูพงษ์ สังข์ผลพันธ์)
 ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

มิติ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา/ความถี่	ติดตาม/ประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
3.ผ่อนคลายดี : Happy Relax	<ul style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารร่วมกันนอกสถานที่ทุกไตรมาส 2. มีการจัดกิจกรรมร้องเพลง และมีกิจกรรมสั้นทนาการ (การเรียนรู้ผ่านยูทูป การทำอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดดอกไม้ฝึกสมาธิ ศิลปะการระบายสี) เดือนละ 1 ครั้ง 3. แข่งขันกีฬาร่วมกับเครือข่ายสาธารณสุขของเขตสุขภาพที่ 2 	<ul style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขในที่ ผ อนุ คลาย ความเครียดจากการทำงาน 2. เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 4 ครั้ง / ปี 2. 12 ครั้ง / ปี 3. 1 ครั้ง / ปี 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ประเมินความเครียดปีละ 2 ครั้ง ด้วยเครื่อง Bio feedback 	คณะกรรมการ
4.สังคมดี : Happy Society	<ul style="list-style-type: none"> 4.1 บริจาคสิ่งของ/เสื้อผ้า/อื่น ๆ 4.2 charity box สำหรับทำบุญ/บริจาคเพื่อส่วนรวม/ทำบุญวันเกิด 4.3 กิจกรรม Big cleaning day 4.4 กิจกรรมแสดงมุทิตาจิตต่างๆ เช่น งานบุญ งานแต่งงาน เป็นต้น 4.5 กิจกรรมองค์กรปลอดโพเม 4.6 charity gift to Brithday 	<ul style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความสามัคคีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสร้างการมีส่วนร่วมและในการช่วยเหลือสังคม 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ครั้ง / ปี ตามสถานการณ์ 6 เดือน / ครั้ง ตามสถานการณ์ ทุกวัน ทุก 1 เดือน 	<ul style="list-style-type: none"> 1. มีการมอบของบริจาคอย่างน้อย 1 ครั้ง / ปี 2. มีการดำเนินกิจกรรมตามระยะเวลาที่กำหนด 	คณะกรรมการ
5.น้ำใจดี : Happy Heart	<ul style="list-style-type: none"> 5.1 มุมแบ่งปันข่าวศูนย์ 2 5.2 โครงการโต๊ะ/ตะกร้าของขวัญ/เยี่ยมไข้/คลอดบุตร 5.3 กิจกรรมทางเดียวกันไปด้วยกัน 5.4 charity box 	<ul style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมการมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน #ความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้ 	ตามสถานการณ์	<ul style="list-style-type: none"> รายงานสรุปกิจกรรมประจำเดือน 	<ul style="list-style-type: none"> คณะกรรมการ  <p>(นายชูพงษ์ สิงขลพันธ์)</p> <p>ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒</p>

มิติ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา/ความถี่	ติดตาม/ประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
6.สุขภาพกายดี : Happy Body	<p>6.1 กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุก 10.30 น. และ 14.30 น.</p> <p>6.2 กิจกรรมวันปลอดเครื่องดื่มทุกวันพุธ</p> <p>6.3 ออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมทุกวันพุธ และ ออกกำลังกายด้วยตนเองอย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์</p> <p>6.4 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี</p> <p>6.5 ประเมินสุขภาพใจด้วยเครื่อง Biofeedback</p> <p>6.6 กิจกรรมวัดใจด้วย Mental health check in</p> <p>6.7 กิจกรรมบุคลิกศาสตร์ต้นแบบด้านสุขภาพ</p> <p>- ค่า BMI, รอบเอว</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมและสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม</p>	<p>2 ครั้ง / วัน</p> <p>1 วัน / สัปดาห์</p> <p>อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์</p> <p>1 ครั้ง / ปี</p> <p>2 ครั้ง / ปี</p> <p>1 ครั้ง / เดือน</p> <p>1 ครั้ง / ปี</p> <p>1 ครั้ง / เดือน</p>	<p>- ร้อยละ 90 ของบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>- ร้อยละ 100 ของบุคลากรที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแล</p> <p>- ร้อยละ 20 ของบุคลากรที่ตรวจสุขภาพแล้วพบภาวะเสี่ยงมีภาวะเสี่ยงลดลง</p>	<p>ผู้รับผิดชอบ คณะกรรมการ</p>



(นายชูพงษ์ สังข์สิทธิ์พันธ์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

มิติ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา/ความถี่	ติดตาม/ประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
8. ผู้รู้ดี : Happy Brain	<p>1. โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 2</p> <p>1.1 ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาความรู้ด้านการใช้เทคโนโลยีในงานประจำ</p> <p>1.2 อบรมพัฒนาความรู้การป้องกันอัคคีภัยในองค์กร</p> <p>1.3 ประชุมเชิงปฏิบัติการประยุกต์สถิติและวิเคราะห์ข้อมูลในงาน</p> <p>1.4 สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงานวิชาการ</p> <p>2. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>3. อบรมระเบียบและแนวปฏิบัติด้านบริหารจัดการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเบิกจ่ายการเงิน - ระเบียบการเบิกจ่ายพัสดุ - การเขียนหนังสือราชการ - ระเบียบการลา - การเบิกจ่ายสื่อเทคโนโลยี <p>4. การค้นหาความรู้ใหม่ๆ จากแหล่งความรู้ต่างๆ อย่างน้อยเดือนละ 1 เรื่อง</p>	<p>1. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรภายในองค์กรอย่างต่อเนื่อง</p> <p>2. เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะของบุคลากรในการใช้ปฏิบัติการในงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>1 วัน/ธันวาคม 2565</p> <p>1 วัน/มีนาคม 2566</p> <p>1 วัน/ พฤษภาคม 2566</p> <p>1 วัน/ สิงหาคม 2566</p> <p>1 ครั้ง/มิถุนายน 2566</p> <p>1 ครั้ง/มกราคม 2566</p> <p>คนละ 1 เรื่อง/ทุกเดือน</p>	<p>ร้อยละ 80 ของบุคลากรได้เข้าร่วมกิจกรรม</p>	<p>ผู้รับผิดชอบ คณะกรรมการ</p> <p style="text-align: right;">  (นายชูพงษ์ สังข์สิทธิ์พันธ์) ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ </p>

มิติ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา/ความถี่	ติดตาม/ประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
9. การงานดี : Happy Work-life	1. มีระบบการประเมินเลื่อนขั้นของบุคลากรทุกระดับ 2. ส่งบุคลากรพัฒนาความก้าวหน้าตามสายวิชาชีพ 3. คัดเลือกบุคลากรเพื่อเข้าร่วมรับการพิจารณาเป็นข้าราชการดีเด่น พนักงานราชการดีเด่น สายวิชาชีพดีเด่น ในระดับกรมสุขภาพจิต 4. การเชิดชูบุคลากร 5. ผู้ปฏิบัติงานดีเด่นในองค์กร (ขวัญใจศูนย์สุขภาพจิตที่ 2) 5. สนับสนุนความก้าวหน้าเลื่อนระดับวิชาชีพ	เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมความก้าวหน้าในวิชาชีพให้แก่บุคลากรในองค์กร	ข้าราชการ 2 ครั้ง/ปี พนักงานราชการ 1 ครั้ง/ปี 1 คน/หลักสูตร 1 ครั้ง/ปี 2 ครั้ง / ทุก 6 เดือน 1 ครั้ง/ปี	ค่าคะแนนความผูกพันในองค์กร อยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน	คณะกรรมการ พิจารณาประเมินผล การปฏิบัติราชการ



(นายพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒



กรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

เข้าร่วมพิธีบวงสรวงถวายเครื่องราชสักการะ และพิธีบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทาน
สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช



วันที่ 28 ธันวาคม 2565 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และบุคลากร เข้าร่วมพิธีบวงสรวงถวายเครื่องราชสักการะ และพิธีบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทาน สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ณ บริเวณศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช วัดปากพิงตะวันตก ตำบลวังงาม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช โดยมี นายทรงพล วิชัยชัทตะ รองผู้ว่าราชการ จังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานในพิธี





กรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 เข้าร่วมวางพวงมาลา
ในพิธีวางพวงมาลาเพื่อน้อมรำลึกเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
23 ตุลาคม 2565



วันที่ 23 ตุลาคม 2565 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์พลพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาเพื่อน้อมรำลึกเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว 23 ตุลาคม 2565 เวลา 08.00 น. ณ พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว หน้าศาลากลางจังหวัดพิษณุโลก โดยมี นายภูสิต สมจิตต์ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานในพิธี





กรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 เข้าร่วมวางพานพุ่มดอกไม้สด
ในพิธีถวายอาศิรวาทราชสดุดี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
เนื่องใน"วันพยาบาลแห่งชาติ" ประจำปี 2565



วันที่ 21 ตุลาคม 2565 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์พลีพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และผู้แทนบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 เข้าร่วมพิธีถวายอาศิรวาทราชสดุดีและกิจกรรมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ ประจำปี 2565 จังหวัดพิษณุโลก ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช โดยมี นายกุสิต สมจิตต์ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานในพิธีเปิดกรวยและวางพานพุ่มดอกไม้





กิจกรรมงานเลี้ยงปีใหม่ 2566



วันที่ 6 มกราคม 2566 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์พลีพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ได้จัดกิจกรรมงานเลี้ยงปีใหม่ 2566 เนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ประจำปี 2566 มีการแลกเปลี่ยนของขวัญ ส่งคำอวยพรให้กันภายในองค์กร และร่วมรับประทานอาหารเพื่อให้บุคลากรทำกิจกรรมร่วมกันในองค์กร บุคลากรเกิดความรัก ความสามัคคี มีความผูกพันใกล้ชิดและเกิดความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน เป็นการสร้างความสุขในองค์กร





ทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ 2566



วันที่ 6 มกราคม 2566 นำโดยนายชูพงษ์ สังข์พลีพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ได้จัดกิจกรรม ทำบุญตักบาตร ณ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่ 2566 เพื่อความเป็นสิริมงคลรับพรปีใหม่เพื่อเสริมสร้างความสุขความเจริญ ตามหลักศาสนาพุทธ สร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรม และสร้างขวัญและกำลังใจที่ดีให้กับบุคลากรในการทำงาน

