



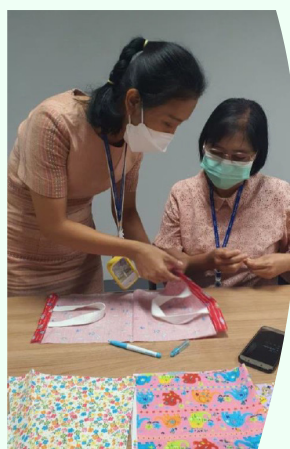
รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการเสริมสร้างความพาสุก
และการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

รายงานผลการดำเนินงาน โครงการเสริมสร้างความพาสึก และการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕



จัดทำโดย
คณะทำงานเสริมสร้างความพาสึก
และการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์





คำนำ

คำนำ

รายงานผลการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมและสรุปผลการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความผูกพันและเสริมสร้างความผูกพัน ของบุคลากรสำนักการพิมพ์ เป็นการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม กิจกรรมที่ ๑ “น้ำใจนี้...มีให้เธอ” กิจกรรมที่ ๒ ฟาร์มสุข ด้านใฝ่รู้ กิจกรรม “Smart Brain to Smart Organizations ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน กับ ศัพท์ภาษาอังกฤษ ในวงงานรัฐสภาวันละคำ” ด้านการเงิน กิจกรรมออมสุข ด้านสุขภาพ กิจกรรมที่ ๑ “ขยับทุกพุธ เท่ากับสุขทุกวัน” กิจกรรมที่ ๒ “ลดเราเบาใจ”

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม และทำรายงานผลการดำเนินงานฯ ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการเสริมสร้างความผูกพันฯ จะเป็นประโยชน์กับบุคลากรให้ปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามแบบวัดระดับความสุขของบุคลากรเพื่อสนับสนุนงานของสถาบันนิติบัญญัติให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลต่อไป

ผู้จัดทำ

ธันวาคม ๒๕๖๕

สารบัญ

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการเสริมสร้างความพาสึก
และการเสริมสร้างความผูกพัน
ของสำนักงานพิมพ์
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๘

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรมออมสุข ๓๔

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรมขยับทุกวันพุธ
เท่ากับสุขทุกวัน

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรม“น้ำใจนี้ ... ฉันมีให้เธอ” ๑๓

ภาพกิจกรรมร้านค้าน้ำใจ ๑๖

ภาพกิจกรรมส่งต่อ
แบ่งปันน้ำใจให้บุคลากรฯ ๒๓

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรมลดเราเบาใจ ๔๙

ภาคผนวก ๖๑

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรมฟาร์มสุข ๒๖

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรม
“Smart Brain to Smart
Organizations ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่
กับศัพท์ ภาษาอังกฤษ
ในวงงานรัฐสภาวันละคำ” ๓๐

บทสรุป ผู้บริหาร

สืบเนื่องจากแผนปฏิบัติการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร พ.ศ.๒๕๖๓-๒๕๖๕ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ปฏิรูปองค์กรและยกระดับศักยภาพบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญ มีธรรมาภิบาลและความผาสุกในการปฏิบัติงานและยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา (ฉบับที่ ๓) (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สร้างความผาสุกและพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรบุคคลให้มีความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักงานพิมพ์ จึงจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรสำนักงานพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อสนับสนุนให้การดำเนินการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามแบบวิถีระดับความสุขของบุคลากร ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) คือ ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านผ่อนคลาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านครอบครัว และด้านสังคม ในระยะแรก (เมษายน-กันยายน ๒๕๖๕) ได้ดำเนินการแล้วเสร็จเฉพาะ ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน และด้านสุขภาพ โดยมีการจัดกิจกรรมดังนี้

ด้านน้ำใจงาม

กิจกรรมที่ ๑ “น้ำใจ นี้...ฉันมีให้เธอ”

กิจกรรมย่อยที่ ๑.๑ “ร้านค้าน้ำใจ” มีการจำหน่ายสินค้า การให้ การแลกเปลี่ยน การนำสิ่งของมาประมูล หรือการรับบริจาคสิ่งของเหลือใช้

กิจกรรมย่อยที่ ๑.๒ สอนการประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ (DIY) ได้แก่ กระเป๋าผ้า ที่ใส่แปรงสีฟัน และกระถางต้นไม้

กิจกรรมย่อยที่ ๑.๓

ครั้งที่ ๑ การส่งมอบแบ่งปันน้ำใจให้กับบุคลากรในองค์กร ด้วยการมอบเครื่องจ่ายเจลแอลกอฮอล์ติดผนังอัตโนมัติ จำนวน ๓ ชุด เพื่อติดตั้งที่ อาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์สำหรับข้าราชการ

ครั้งที่ ๒ การส่งมอบน้ำใจให้แก่บุคลากรภายนอกองค์กร โดยเป็นการมอบสิ่งของอุปโภค บริโภค ให้แก่พนักงานทำงานความสะอาด ที่ดูแลความสะอาดให้สำนักงานพิมพ์ จำนวน ๖ คน

กิจกรรมที่ ๒ “ฟาร์มสุข” ดำเนินการถ่ายทอดความรู้การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ได้แก่ ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนผักบุ้ง จำนวน ๒ ครั้ง

ด้านใฝ่รู้

กิจกรรม “Smart Brain to Smart Organizations ใฝ่รู้ใฝ่เรียนกับศัพท์ภาษาอังกฤษวันละคำ” ดำเนินการเผยแพร่คำศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภาวันละคำ ในรูปแบบสื่อมัลติมีเดีย (Multimedia)

ด้านการเงิน

กิจกรรม “ออมสุข” ส่งเสริมการสร้างวินัยการออมโดยจัดการประกวดประดิษฐ์กระปุกออมสินจากวัสดุเหลือใช้พร้อมกำหนดเป้าหมายการออมเงิน

ด้านสุขภาพ

กิจกรรมที่ ๑ “ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน” ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารต่าง ๆ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ทุกวันพุง ครั้งละ ๑๕-๒๐ นาที รวม ๗ ครั้ง

กิจกรรมที่ ๒ “ลด...เราเบาใจ” ดำเนินการในรูปแบบการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ด้านโภชนาการ การแข่งขันกีฬาแชร์บอล และการแข่งขันลดน้ำหนัก

การจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรสำนักงานการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ พบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ บุคลากรบางส่วนขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือลักษณะกิจกรรมไม่ตรงตามความต้องการ บุคลากรมีภารกิจเร่งด่วน หรือต้องเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆของสำนักงานฯ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของสำนักงานการพิมพ์ได้ ทำให้บางครั้งไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ รวมทั้งปัญหาด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ศึกษาและทำความเข้าใจความต้องการของบุคลากร เพิ่มการมีส่วนร่วมตลอดจนสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความผาสุก

รายงานผลการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างความผูกพัน และการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. หลักการและเหตุผล

แนวทางการสร้างสุขภาวะองค์กรตามแบบวัดระดับความสุขของบุคลากร ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) ซึ่งเป็นความสุขที่ทำให้คนเราเกิดความสุขระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ภายใต้ความเชื่อที่ว่าคนคือหัวใจขององค์กร การสร้างคนที่มีความสุขให้อยู่ร่วมกัน จะเกิดเป็นองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ซึ่งประกอบด้วย ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านผ่อนคลาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านครอบครัว และด้านสังคม

๑. Happy Heart (ด้านน้ำใจงาม) คือ ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันในองค์กรเป็นสิ่งสำคัญ ไม่มีใครอยู่ได้คนเดียวในโลกนี้ เราต้องรู้จักการแบ่งปันและต้องรู้สึกว่ามีคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

๒. Happy Brain (ด้านใฝ่รู้) คือ ความสุขจากการได้เรียนรู้พัฒนาสมองตัวเองจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความก้าวหน้าในการทำงาน คนเราเรียนรู้เพื่อรับมือปัญหาท้าทาย การสร้างความสุขในที่ทำงาน (Happy Workplace) ในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ความก้าวหน้า เงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง

๓. Happy Money (ด้านการเงิน) คือ การรู้จักเก็บออม รู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ ถ้าเชื่อว่าหาความสุขด้วยเงินไม่มีวันพอ เพราะบางครั้งเงินไม่สามารถตอบสนองความสุขให้คนได้จริง ๆ หนี้ของมนุษย์ที่สำคัญ มีอยู่ ๒ อย่าง คือ หนี้ที่ควรมีกับหนี้ที่ไม่ควรมี หนี้ที่ควรมีได้แก่หนี้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค) รวมถึงหนี้ความรู้ และหนี้ที่ไม่ควรมีได้แก่ หนี้ที่เกิดจากความใช้จ่ายสิ้นเปลือง ฟุ้งเฟ้อ อยากมีอยากเด่นตามคนอื่น ทั้ง ๆ ที่อาจจะไม่มีความจำเป็น

๔. Happy Body (ด้านสุขภาพ) คือ ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกาย และใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

๕. Happy Relax (ผ่อนคลาย) คือ การรู้จักผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือ การใช้ชีวิตต้องนำทางสายกลางมาใช้ ต้องรู้จักปล่อยวางบ้างเพราะจริงจังแต่ไม่ไหวต้องมีคำว่า “หยุด” เพื่อจะมีสติและคิดเดินต่อไป

๖. Happy Soul (ด้านจิตวิญญาณ) ความศรัทธาศาสนาและศีลธรรมในการดำเนินชีวิตความสุขของคนทำงานเกิดได้จากธรรมะ จริยธรรม ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคนที่องค์กรต้องสร้าง องค์กรใดไม่ปลูกฝังความศรัทธาศาสนาและศีลธรรมให้เกิดในองค์กร อย่างหวังว่าคนในองค์กรจะซื่อสัตย์ จงรักภักดีและมีน้ำหนึ่งใจเดียว พร้อมทั้งจะช่วยเหลือองค์กรยามที่องค์กรตกอับ คุณธรรม จริยธรรม เป็นสิ่งสำคัญของทุกองค์กร

๗. Happy Family (ด้านครอบครัว) คือ ครอบครัวที่เข้มแข็งอบอุ่นเป็นครอบครัวที่อบอุ่น และมั่นคงความสุขที่ให้กับคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ, แม่, ญาติผู้ใหญ่, ลูก, ภรรยา หรือ หลาน คือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ครอบครัว

๘. Happy Society (ด้านสังคม) คือ การอยู่กันอย่างสันติ มีคุณภาพที่ดี ไม่เอาัดเอาเปรียบ สังคมดี จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรัก ความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อคนในสังคม

เพื่อสนับสนุนให้การดำเนินการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามแผนปฏิบัติราชการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร พ.ศ.๒๕๖๓-๒๕๖๕ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ปฏิรูปองค์กรและยกระดับศักยภาพบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญ มีธรรมาภิบาลและความผาสุกในการปฏิบัติงาน และยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สร้างความผาสุกและพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรบุคคลให้มีความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสิ่งทีองค์กรจะได้จากการมีความสุขในที่ทำงาน คือ การมีสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน มีการบริการที่ดีขึ้น ผลการปฏิบัติงานดีขึ้น ลดการขาดงานลางาน การเข้างานช้า บุคลากรมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี และมีความรักความสามัคคีกัน ตลอดจนมีความผูกพันต่อองค์กร

สำนักงานการพิมพ์ จึงเห็นควรจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรสำนักงานการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามแบบวิถีระดับความสุขของบุคลากร ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) ในระยะแรก (เมษายน-กันยายน ๒๕๖๕) ซึ่งจะดำเนินการเฉพาะ ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน และ ด้านสุขภาพ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีกิจกรรมเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน

๒.๒ เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

๒.๓ เพื่อให้สำนักงานการพิมพ์มีสภาพแวดล้อม และบรรยากาศการทำงานที่ดี

๓. เป้าหมาย

สามารถดำเนินงานตามกิจกรรมเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรสำนักงานการพิมพ์ได้ทั้ง ๔ ด้าน (ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน และ ด้านสุขภาพ)

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ จัดทำแผนการดำเนินกิจกรรมทั้ง ๔ ด้าน (ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน และด้านสุขภาพ)

๔.๒ เสนอให้ผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์ให้ความเห็นชอบและแจ้งเวียนเพื่อทราบและดำเนินการ

๔.๓ ดำเนินการตามกิจกรรมย่อย ดังนี้

๔.๓.๑ ด้านน้ำใจงาม

กิจกรรมที่ ๑ “น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ”

- ดำเนินการครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕
- ดำเนินการครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕
- ดำเนินการครั้งที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕
- ดำเนินการครั้งที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ “ฟาร์มสุข”

- ดำเนินการ วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕

๔.๓.๒ ด้านใฝ่รู้

กิจกรรม “Smart Brain to Smart Organizations ใฝ่รู้ใฝ่เรียนกับศัพท์วงงานรัฐสภา วันละคำ”

- ดำเนินการทุกวันทำการ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม-วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๔.๓.๓ ด้านการเงิน

กิจกรรม “ออมสุข”

- ดำเนินการตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

๔.๓.๔ ด้านสุขภาพ

กิจกรรมที่ ๑ “ขยับทุกพุธ เท่ากับสุขทุกวัน”

ดำเนินการ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ทุกวันพุธ ตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ “ลด...เราเบาใจ”

ดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ ดำเนินการตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน - วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

๔.๔ สรุปผลการปฏิบัติงานตามแผนการดำเนินการโครงการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เสนอผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์เพื่อทราบ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม ๒๕๖๕-กันยายน ๒๕๖๕

๖. สถานที่ดำเนินการ

สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

๗. ตัวชี้วัด

๗.๑ เชิงปริมาณ

สำนักการพิมพ์สามารถจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากร ทั้ง ๔ ด้าน (ด้านน้ำใจงาม ด้านใฝ่รู้ ด้านการเงิน และ ด้านสุขภาพ) ไม่น้อยกว่า ๔ กิจกรรม

๗.๒ เชิงคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๘. งบประมาณ

-

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ บุคลากรของสำนักการพิมพ์เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันอย่างมีความสุข

๙.๒ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ปฏิบัติงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

๙.๓ สำนักการพิมพ์มีสภาพแวดล้อม และบรรยากาศการทำงานที่ดี

๑๐. ผู้รับผิดชอบ

คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรสำนักการพิมพ์

๑๑. แผนการดำเนินกิจกรรม (พฤษภาคม ๒๕๖๕ – กันยายน ๒๕๖๕)

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาการจัดกิจกรรม					ผู้รับผิดชอบ โครงการ
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
๑	กิจกรรม “น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ”	←	→		←	→	ทีมด้านน้ำใจ งาม
๒	กิจกรรม “ฟาร์มสุข”			←	→		ทีมด้านน้ำใจ งาม
๓	กิจกรรม “Smart Brain to Smart Organizations ใฝ่รู้ใฝ่เรียนกับ ศัพท์ วงงานรัฐสภาวันละคำ”	←				→	ทีมด้านใฝ่รู้
๔	กิจกรรม “ออมสุข”		←	→			ทีมด้านการเงิน
๕	กิจกรรม “ขยับทุกพุด เท่ากับสุข ทุกวัน”		←			→	ทีมด้านสุขภาพ
๖	กิจกรรม “ลด...เราเบาใจ”		←	→			ทีมด้านสุขภาพ

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรม

น้ำใจนี้... ฉันมีให้เธอ

๑. ชื่อกิจกรรม : น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของ
สำนักการพิมพ์ (ด้านน้ำใจงาม) ประกอบด้วย

๑. นายวิรัตน์ ภูมालย์
๒. นางบุญปลุก ปลั่งศรีสกุล
๓. นายวิทยา คอนบุรี
๔. นางสาวณิชา แก่นไชย
๕. นางสาวเยาวภา ปุสันรัมย์
๖. นายอดิสร ชมสกุล
๗. นายเสียม เป็งมา
๘. นางสาวพิมพ์รัตน์ สิทธาภา

๓. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม : พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินโครงการ

น้ำใจงาม (Happy Heart) ในองค์กรแห่งความสุขนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข คือ การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน มีการแบ่งปันกันอย่างเหมาะสม มีความเข้าใจ และคิดถึงจิตใจผู้อื่น เมื่อเราคิดถึงจิตใจผู้อื่นตัวเราเองก็จะได้รับความสุขใจด้วยเช่นกัน การส่งเสริมให้บุคลากรมีน้ำใจเอื้ออาทรเพื่อแผ่ต่อกัน เป็นผู้ให้อย่างมีความสุขทั้งในองค์กรและส่งต่อน้ำใจสู่สังคม นับเป็นสิ่งที่ดีงาม ดังนั้น คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ (ด้านน้ำใจงาม) จึงจัดกิจกรรม “น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ” ขึ้น เพื่อเป็นการสนับสนุนการมีน้ำใจต่อกันของบุคลากรสำนักการพิมพ์ และนำไปสู่การส่งต่อน้ำใจอันเป็นประโยชน์สู่สังคมต่อไป โดยมีการจัดกิจกรรม จำนวน ๓ กิจกรรม คือ

กิจกรรมย่อยที่ ๑ กิจกรรม “ร้านค้าน้ำใจ” จำหน่ายสินค้า ให้ แลกเปลี่ยน หรือการนำสิ่งของ
มาประมูล โดยมีการจัดจำนวน ๒ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

ครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕

กิจกรรมย่อยที่ ๒ กิจกรรมการสอนการประดิษฐ์สิ่งของ DIY จำนวน ๑ ครั้ง ในวันศุกร์ที่

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

กิจกรรมย่อยที่ ๓ กิจกรรมส่งมอบแบ่งปันน้ำใจให้กับบุคลากร ภายในองค์กร

และบุคคลภายนอกองค์กร จำนวน ๒ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๕

เป็นการจัดกิจกรรมแบ่งปันน้ำใจให้กับบุคลากรในองค์กร ด้วยการมอบ

เครื่องจ่ายเจลแอลกอฮอล์ติดผนังอัตโนมัติ จำนวน ๓ ชุด เพื่อติดตั้ง

ที่อาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์สำหรับข้าราชการ

ครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๕

เป็นการจัดกิจกรรมแบ่งปันน้ำใจให้กับบุคลากรภายนอกองค์กร โดยเป็น

การมอบสิ่งของอุปโภค บริโภค ให้กับพนักงานทำงานความสะอาดที่ดูแล

ทำความสะอาดสำนักการพิมพ์ จำนวน ๖ คน

๕. ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน

๑. บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร

๒. บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจเผื่อแผ่สู่สังคม

๖. ปัญหาอุปสรรค

สำนักการพิมพ์มีภารกิจหลัก คือ การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ทันกับการใช้ปฏิบัติงานที่เร่งด่วน เป็นจำนวนมาก รวมทั้งสำนักงานฯ ยังมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำนักต้องเข้าร่วม ทำให้ต้องมีการเลื่อนการจัดกิจกรรมในบางครั้ง และบุคลากรไม่สามารถมาร่วมทำกิจกรรมได้

๗. ข้อเสนอแนะ

ศึกษาและทำความเข้าใจถึงความต้องการของบุคลากรภายในสำนักการพิมพ์ว่าต้องการจัดกิจกรรมประเภทไหนเพื่อจะได้ส่งเสริมให้บุคลากรได้เข้าร่วมทำกิจกรรมได้ครบทุกคน

๘. ประมวลภาพกิจกรรม



ร้านค้าน้ำใจ
BY...HAPPY HEART♥

สำนักงานพิมพ์

โดย คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน
ของสำนักงานพิมพ์ ด้านน้ำใจงาม (HAPPY HEART)
จากกิจกรรมน้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ

ขอมอบที่ใส่เจลแอลกอฮอล์ติดผนังอัตโนมัติ
แก่อาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์สำหรับข้าราชการ
เพื่อส่งมอบความสุขให้กับบุคลากรในองค์กรมีสุขภาพอนามัยที่ดีปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



ในวันอังคารที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ สำนักงานพิมพ์ ชั้น MB๑

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ

ชื่อ นาย ไข่ แลกเปลี่ยนสินค้า/
ส่งมอบ จากบุคลากรของสำนักงานพิมพ์

1	2	3
วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน 2565	วันจันทร์ที่ 1 สิงหาคม 2565	วันจันทร์ที่ ๕ กันยายน 2565

2 **ฟาร์มสุข**
แบ่งปันความรู้การปลูกผักสวนครัว
วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม 2565

ณ สำนักงานพิมพ์ (ฝั่งวุฒิสภา)

น้ำใจงาม

HAPPY HEART

คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน
ของสำนักงานพิมพ์ : ด้านน้ำใจงาม

DIY
Do it Yourself
19 ส.ค. 65
เวลา 10.30 น.
ณ ห้องประชุมสำนักงานพิมพ์ ชั้น B1

แล้วมาร่วมแบ่งปันไอเดียกันนะ

คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน
ของสำนักงานพิมพ์ : ด้านน้ำใจงาม

17 พ.ค. 2565 พบกับ...

น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ

ณ สำนักงานพิมพ์ ชั้น B1



ภาพกิจกรรม “ร้านค้าน้ำใจ” ให้ แลกเปลี่ยน หรือการนำสิ่งของมาประมูล หรือบริจาค ฯลฯ ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕



น้ำใจนี้...ฉันมีให้

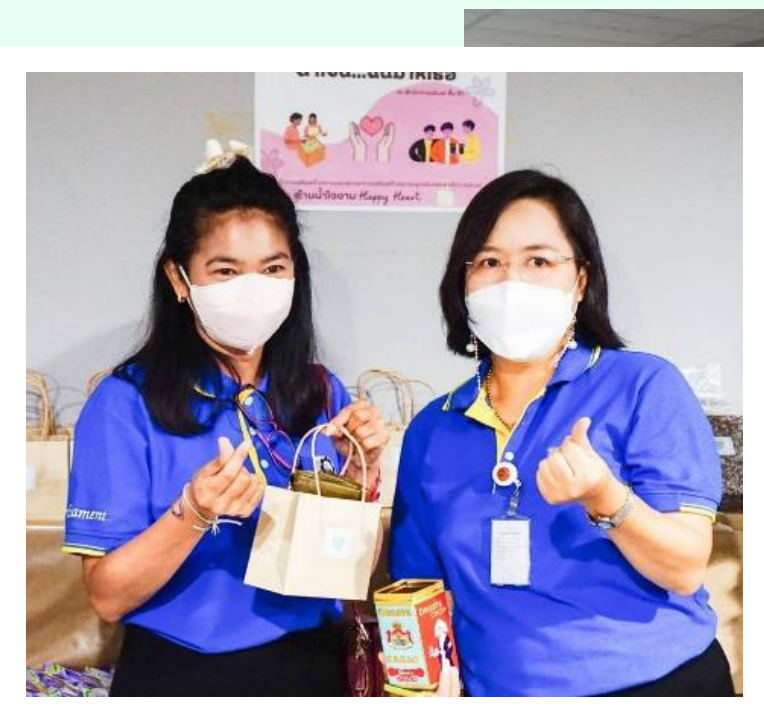
ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น B,



คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์

ด้านน้ำใจงาม *Happy Heart*

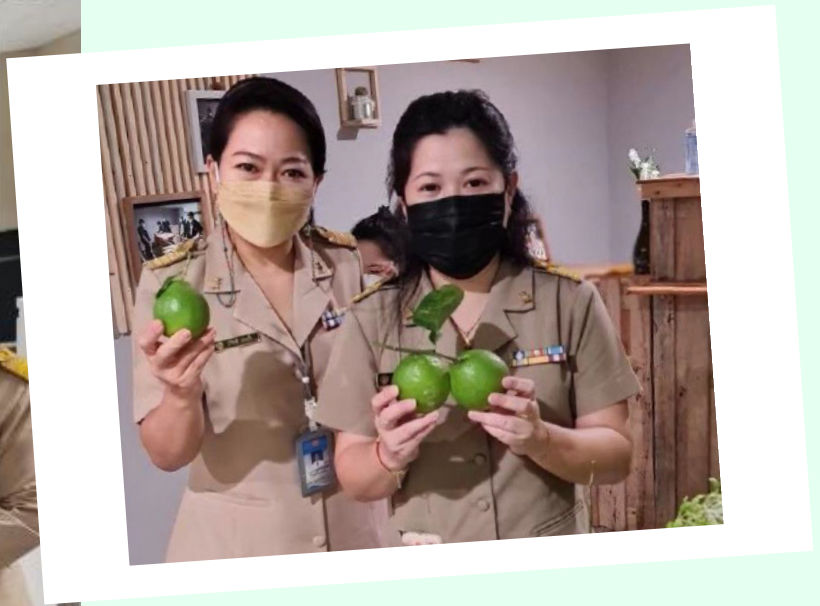




ครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕





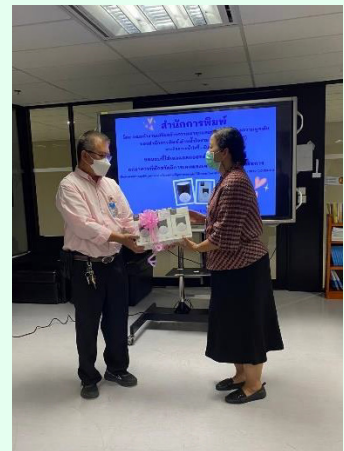


รูปกิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของ DIY
ในวันศุกร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕





ภาพกิจกรรม
ส่งต่อแบ่งปันน้ำใจให้บุคลากร
ภายในองค์กรและบุคลากรภายนอกองค์กร
ครั้งที่ ๑
วันอังคารที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๕



ครั้งที่ ๒
วันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๕





สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

ฟาร์มสุข

๑. ชื่อกิจกรรม : ฟาร์มสุข

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานการพิมพ์ (ด้านน้ำใจงาม) ประกอบด้วย

๑. นายวิรัตน์ ภูมालย์
๒. นางบุญปลุก ปลั่งศรีสกุล
๓. นายวิทยา คอนบุรี
๔. นางสาวณิชา แก่นไชย
๕. นางสาวเยาวภา บุคันธ์รัมย์
๖. นายอดิสร ชมสกุล
๗. นายเสงี่ยม เป็งมา
๘. นางสาวพิมพ์รัตน์ สีธาภา

๓. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม : พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินโครงการ

น้ำใจงาม (Happy Heart) ในองค์กรแห่งความสุขนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข คือ การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน มีการแบ่งปันกันอย่างเหมาะสม มีความเข้าใจและคิดถึงจิตใจผู้อื่น เมื่อเราคิดถึงจิตใจผู้อื่นตัวเราเองก็จะได้รับความสุขใจด้วยเช่นกัน การส่งเสริมให้บุคลากรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน เป็นผู้ให้อย่างมีความสุขทั้งในองค์กรและส่งต่อน้ำใจสู่สังคม นับเป็นสิ่งที่ดีงาม ดังนั้น คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานการพิมพ์ (ด้านน้ำใจงาม) จึงจัดกิจกรรม “ฟาร์มสุข” โดยเป็นการแบ่งเวลาในการถ่ายทอดความรู้โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายในการเพาะปลูกพืชผักสวนครัวที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน ให้กับบุคลากรสำนักงานการพิมพ์ และบุคลากรของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร เพื่อให้มีความสุขในการได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย รวมทั้งยังทำให้สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน อันเป็นการสร้างความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร และบุคลากรของสำนักงานการพิมพ์สามารถสร้างความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการจัดกิจกรรม จำนวน ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ วันพุธที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕ และ ครั้งที่ ๒ วันพุธที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

๕. ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน

๑. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร
๒. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๖. ปัญหาอุปสรรค

สำนักงานการพิมพ์มีภารกิจหลัก คือ การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ทันกับการใช้ปฏิบัติงานที่เร่งด่วน เป็นจำนวนมาก รวมทั้งสำนักงานฯ ยังมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำนักต้องเข้าร่วม ทำให้ต้องมีการเลื่อนการจัดกิจกรรมในบางครั้ง และบุคลากรไม่สามารถมาร่วมทำกิจกรรมได้

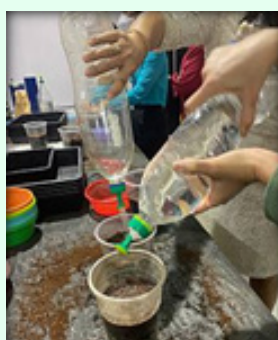
๗. ข้อเสนอแนะ

ศึกษาและทำความเข้าใจถึงความต้องการของบุคลากรภายในสำนักงานการพิมพ์ว่าต้องการจัดกิจกรรมประเภทไหนเพื่อจะได้ส่งเสริมให้บุคลากรได้เข้าร่วมทำกิจกรรมได้ครบทุกคน

๘. ประมวลผลการดำเนินงานและกิจกรรม



ภาพกิจกรรมฟาร์มสุข
ครั้งที่ ๑
วันพุธที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕
“มาปลูกผักกินนะ”



ภาพกิจกรรมฟาร์มสุข
ครั้งที่ ๒
วันพุธที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕
“มาปลูกผักกินนะ”



สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ชื่อกิจกรรม

“Smart Brain to Smart Organizations ใฝ่รู้ ใฝ่เรียนกับศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภาวันละคำ”

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของ
สำนักการพิมพ์ด้านใฝ่รู้ (Happy Brain) ประกอบด้วย

๑. นางสาวสายพินธุ์ จาตุรภัทร
๒. นางสาววัชรภรณ์ จุ้ยลำเพ็ญ
๓. นายพิศิษฐ์ รัตนวงศ์
๔. นายเอกวีร์ อินเยี่ยม
๕. นายณัฏเดช เชาวร์ภัทรเดชา
๖. นายกฤษณะ ถวิลวงษ์
๗. นางสาวกัญญาภา แสนสินธุ์

๓. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม-วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินกิจกรรม

๑. ประชุมคณะทำงานฯ เพื่อทราบแนวทางและจัดทำแผนการปฏิบัติงาน
๒. คัดเลือกคำศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภา
๓. จัดทำภาพอินโฟกราฟิกเชิญชวน ติดตามพบกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ใช้ในวงงานรัฐสภา “รู้ - ไว้ - ใจ - ว่า ENGLISH”
๔. จัดทำอินโฟกราฟิกนำเสนอคำศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภาวันละคำ
๕. เผยแพร่คำศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภาวันละคำ ในรูปแบบสื่อมัลติมีเดีย (Multimedia) ซึ่งมีเสียงประกอบการอ่านคำศัพท์ ความหมาย เผยแพร่ทาง Application Line และ Facebook Page ของสำนักการพิมพ์
๖. รวบรวมคำศัพท์ที่เผยแพร่จัดทำเป็นรูปเล่มในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) โดยสแกนผ่าน QR Code

๕. ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน

๑. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ได้รับความรู้เกี่ยวกับศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภา
๒. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีความตระหนักในการเฝ้าหาความรู้ สามารถพัฒนาตนเองเพื่อสนับสนุนงานของสถาบันนิติบัญญัติให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล
๓. เป็นการขับเคลื่อนการเป็น SMART Parliament

๖. ปัญหาและอุปสรรค

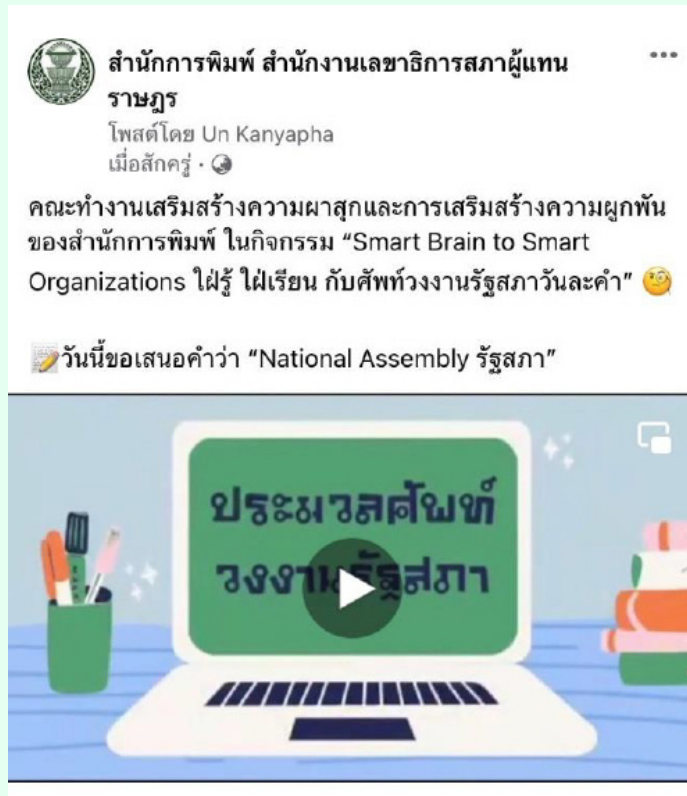
๑. การใช้โปรแกรมเนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ใช้งานฟรีทำให้มีข้อจำกัดในการใช้งาน
๒. ในระยะแรกมีปัญหาในการนำเสนอรวมกับคลิปวิดีโอซึ่งทำให้ไม่ราบรื่น

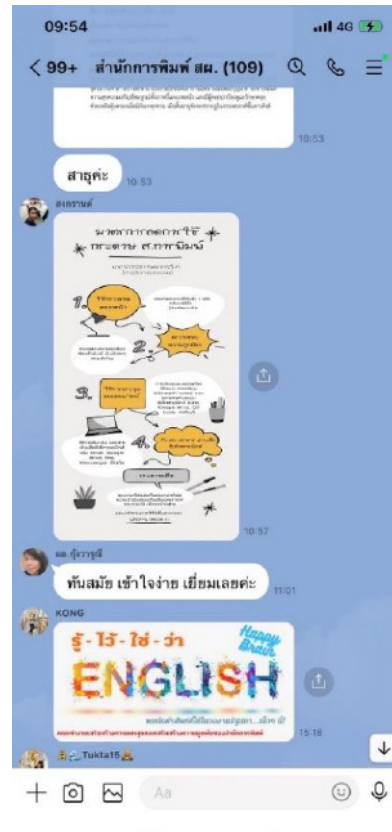
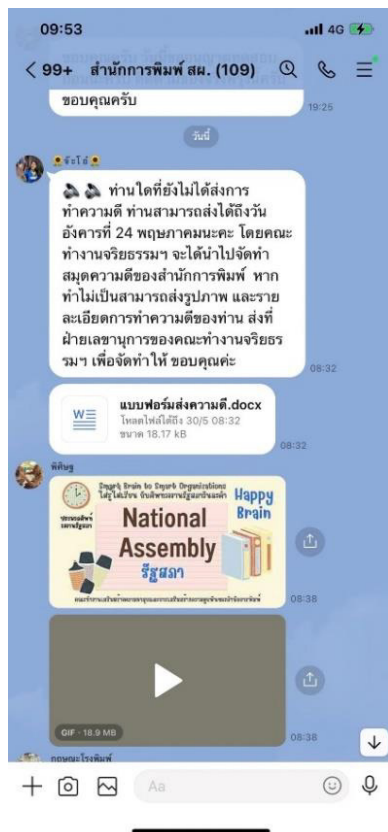
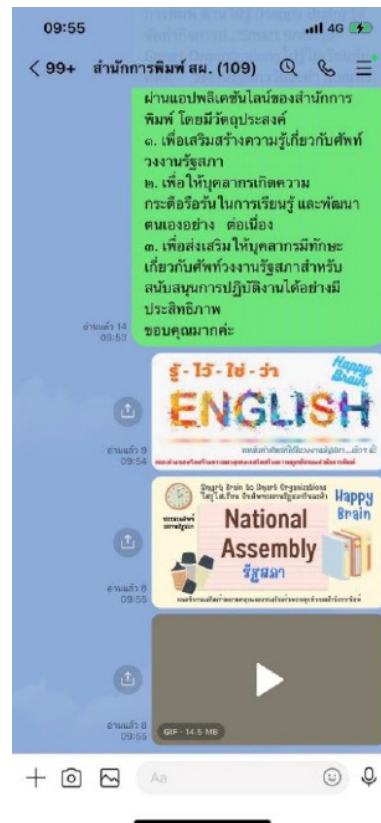
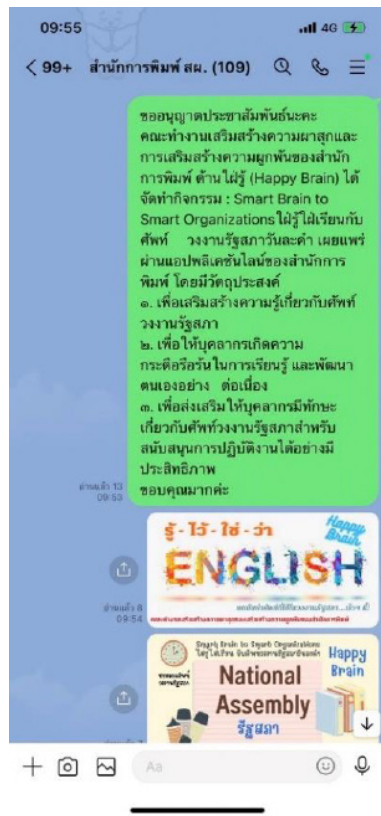
๗. ข้อเสนอแนะ

- ๑ จัดหาโปรแกรมในการผลิตสื่อมัลติมีเดียเพื่อความทันสมัยและน่าสนใจมากขึ้น
๒. ศึกษาข้อมูลในการใช้งานโปรแกรมและฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ

๘. ประมวลภาพการดำเนินงานและกิจกรรม







สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

๑. ชื่อกิจกรรม : “ออมสุข”

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของ
สำนักการพิมพ์ ด้านการเงิน (Happy Money) ประกอบด้วย

๑. นายรุ่งโรจน์ สีภิรมย์
๒. นายณรงค์ศักดิ์ บุญสาธิต
๓. นายเฉลิมศักดิ์ ธรรมแสง
๔. นางสาวสุชาดา ชุรา
๕. นายวงศกร เลาะหมัด
๖. นายสรารุช บุญยั้ง
๗. นางสาวจตุรพร แก้วนวม

๓. ระยะเวลาดำเนินการ : พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินโครงการ

กิจกรรมด้านการเงิน (Happy Money) ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ออมสุข” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสำนักการพิมพ์ใช้จ่ายอย่างประหยัด เหมาะสมกับฐานะการเงินของแต่ละบุคคล ตลอดจนสร้างนิสัยการออมเงินให้กับบุคลากรสำนักการพิมพ์ ทำให้บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีฐานะการเงินและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เกิดความสุขในชีวิตและการปฏิบัติงาน โดยมีการจัดกิจกรรมจัดทำกระปุกออมสินจากวัสดุเหลือใช้พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายการออมเงินของแต่ละบุคคล ซึ่งกำหนดระยะเวลาการออมตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง กันยายน ๒๕๖๕ หรือจนกว่าจะถึงเป้าหมายที่ตนเองกำหนด โดยมีการจัดประกวดการประดิษฐ์กระปุกออมสินจากวัสดุเหลือใช้ และมอบรางวัล จำนวน ๑๐ รางวัล ประกอบด้วย

- | | | |
|---------------------|----------------|------------|
| ๑. รางวัลชนะเลิศ | จำนวน ๑ รางวัล | ละ ๕๐๐ บาท |
| ๒. รางวัลรองชนะเลิศ | จำนวน ๑ รางวัล | ละ ๓๐๐ บาท |
| ๓. รางวัลชมเชย | จำนวน ๘ รางวัล | ละ ๑๐๐ บาท |

ผู้ที่ได้รับรางวัลประกอบด้วย

๑. รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ นางสาวปาริชาติ เม่นแย้ม
๒. รางวัลรองชนะเลิศ ได้แก่ นางสาวมะลิวัลย์ ปราบปรี
๓. รางวัลชมเชย ๘ รางวัล ได้แก่
 - ๑) นายวิทยา คอนบุรี
 - ๒) นางสาวปิยนุช สุวรรณเจริญ
 - ๓) นายวงศกร เลาะหมัด

- ๔) นางภูทิตา อินเอี่ยม
- ๕) นายรัชพัฒน์ หนูแก้ว
- ๖) นางสาววรรณ แซ่ชีว
- ๗) นางสาวโสภา ภูอะกิจ
- ๘) นายณัฐพงศ์ ชมภูโคตร

๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑. บุคลากรสำนักงานการพิมพ์ มีการบริหารจัดการการเงินได้อย่างเหมาะสม
- ๒. บุคลากรสำนักงานการพิมพ์ มีเงินออมสำหรับใช้จ่ายในอนาคตและในกรณีฉุกเฉิน

๖. ปัญหาอุปสรรค

-

๗. ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมการออมจะต้องส่งเสริมให้ออมอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างนิสัยในการรักการออม

๘. ประมวลภาพการดำเนินงานและกิจกรรม





สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

"ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน"

สรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรม "ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน"

๑. ชื่อกิจกรรม : "ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน"

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ (ด้านสุขภาพ (Happy Body) ประกอบด้วย

๑. นางสาวอรุณรัตน์ ภูระหงษ์
๒. นางศิริวัลย์ บำรุงพงษ์
๓. ปารีชาติ เม่นแย้ม
๔. ประวิทย์ เฮงสวัสดิ์
๕. นางสาวโสภา ภูอะกิจ
๖. นายณัฐพงศ์ ชมภูโคตร
๗. นายสุวัฒน์ ดีเยี่ยม
๘. นางสาวธันยาภัทร์ เซ็นเชาวนิช

๓. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม : พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินโครงการ :

ปัจจุบันพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคนวัยทำงานพบว่า มีสภาวะการทำงานที่เร่งรีบ และเคร่งเครียด รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในที่ทำงานในพื้นที่จำกัด การทำงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย ท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดโรค "ออฟฟิตซินโดรม" หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด คืออาการปวดกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลานาน รวมถึงบุคลากรยังขาดแรงกระตุ้นให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และไม่มีผู้แนะนำในการดูแลสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงเป็นรายบุคคล เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง การจัดกิจกรรม "ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน" ส่งเสริมให้กลุ่มวัยทำงานที่ไม่ตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีข้ออ้างและข้อจำกัด ต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย ได้ออกกำลังกายด้วยท่าบริหารต่าง ๆ ที่เหมาะสม และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงและผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและเกิดดีต่อสุขภาพอย่างแท้จริง โดยจัดกิจกรรม "ขยับทุกพุง เท่ากับสุขทุกวัน" จำนวนทั้งสิ้น ๗ ครั้ง สัปดาห์ละ ๑ วัน ทุกวันพุธ เป็นเวลา ๑๕ - ๒๐ นาที ซึ่งมีบุคลากรของสำนักการพิมพ์เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย รวมถึงคลิปวิดีโอการออกกำลังกายที่เผยแพร่อยู่บนสื่อสังคมออนไลน์ และในแต่ละสัปดาห์จะเปลี่ยนการออกกำลังกายเพื่อให้ความหลากหลาย เหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อบุคลากรมากที่สุด

๕. ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน :

๑. บุคลากรสำนักการพิมพ์มีความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยท่ายืดเส้นยืดสาย และท่ากายบริหารร่างกายแบบใหม่ที่หลากหลาย สามารถป้องกันเส้นยึดจากโรคออฟฟิตซินโดรมได้ในเบื้องต้น
๒. บุคลากรสำนักการพิมพ์มีความรัก ความสามัคคีในการช่วยเหลือกันแบบเพื่อนในการดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ
๓. มีความผาสุกในการปฏิบัติงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสำนัก

๖. ปัญหาและอุปสรรค :

๑. สำนักการพิมพ์มีภารกิจหลัก คือ การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ทันกับการใช้ปฏิบัติงานที่เร่งด่วน เป็นจำนวนมาก รวมทั้งสำนักงานฯ ยังมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำนักต้องเข้าร่วม ทำให้ต้องงดการจัดกิจกรรมในบางครั้ง และบุคลากรไม่สามารถมาร่วมทำกิจกรรมได้

๒. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ขาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

๓. บุคลากรอาจขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย หรือเหนื่อยงาน ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

๗. ข้อเสนอแนะ :

๑. การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพที่เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เช่น จัดการแข่งขันกีฬาภายในสำนัก

๒. จัดสรรพื้นที่ หรือโซนในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ รวมถึงการจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายไว้เป็นส่วนกลาง

๓. ควรมีการสร้างแรงจูงใจ ให้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และสามารถกำกับติดตามได้อย่างเป็นระบบ

๘. ประมวลภาพการดำเนินงานและกิจกรรม :

ประชาสัมพันธ์

ด้วยคณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ด้านสุขภาพ (Happy Body) ได้จัดทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความผูกพันขึ้นจำนวน 2 กิจกรรม ได้แก่

1. ขยับทุกซอก เท่ากับสุขทุกวัน
เริ่มตั้งแต่วันพุธที่ 1 มิถุนายน 2565 เวลา 14.00 น.
ครั้งละ 15 - 20 นาที สถานที่ ชั้น B1 และ MB1 และประชาสัมพันธ์ในคราวต่อ ๆ ไป

2. ลด... เราเบาใจ
รับสมัครในวันอังคารที่ 17 พฤษภาคม 2565 ชั้น B1 เวลา 8.30 - 12.00 น. ระยะเวลาของกิจกรรมคือ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - วันที่ 31 สิงหาคม 2565 และจะประกาศผลในเดือนกันยายน 2565
ดังนั้น จึงขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมดังกล่าว และขอเรียนเชิญบุคลากรของสำนักการพิมพ์ทุกท่าน เข้าร่วมกิจกรรมตาม วัน และเวลา ที่กำหนด


ด้านสุขภาพ (HAPPY BODY)
คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์

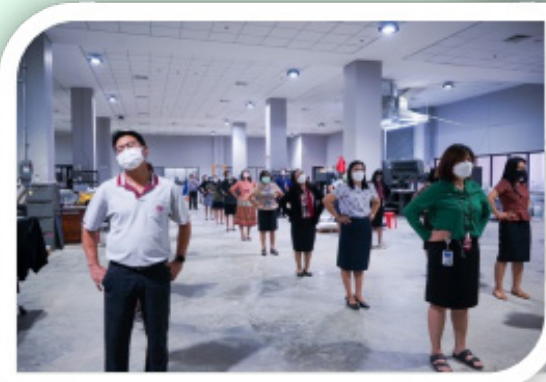
ครั้งที่ ๑
วันพุธที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๕

ขอเชิญชวน
วันพุธที่ 1 มิถุนายน 2565
เวลา 14.00 - 14.30 น.

ขยับทุกพุธ
เท่ากับสุขทุกวัน
ณ สำนักการพิมพ์
ชั้น B1

ด้านสุขภาพ

ขอทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานฯ

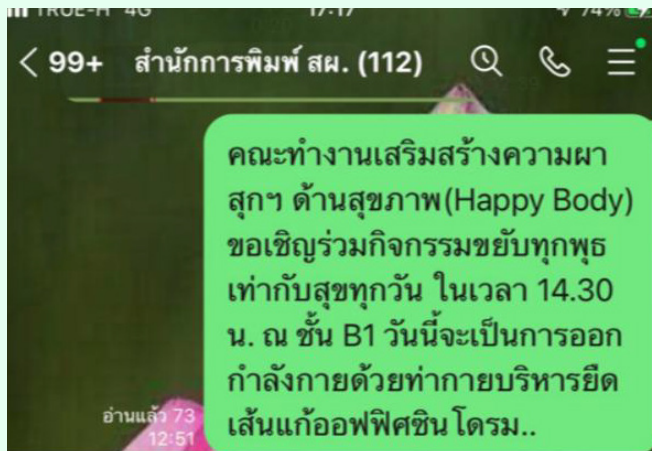


ครั้งที่ ๒
วันพุธที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๕





ครั้งที่ ๓
วันพุธที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕

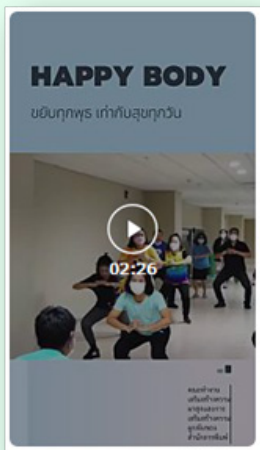




<https://fb.watch/dFsSJocB๙๐/>

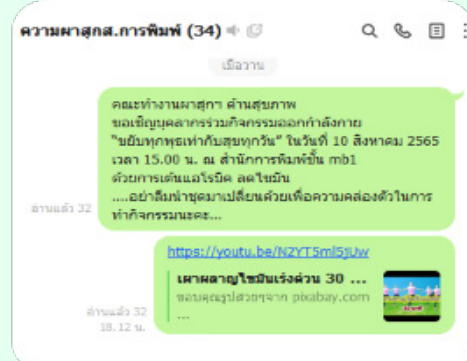
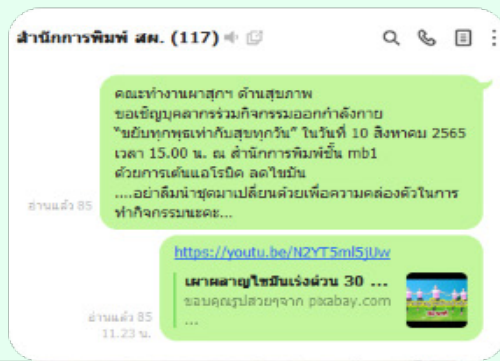
ครั้งที่ ๔
วันพุธที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕





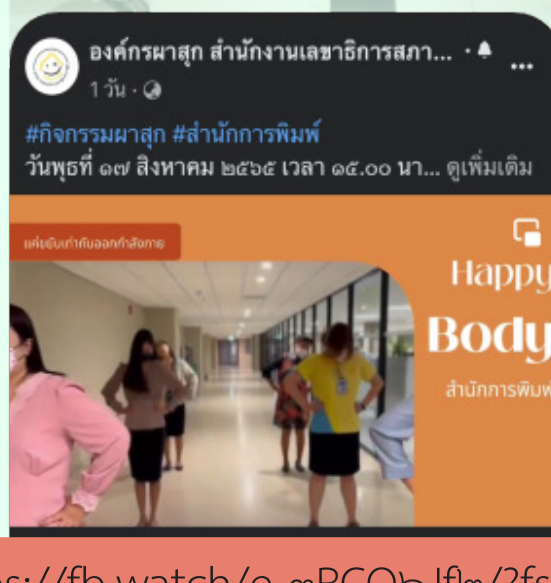
https://fb.watch/dPPyd&A_vA/

ครั้งที่ ๕ วันพุธที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๕



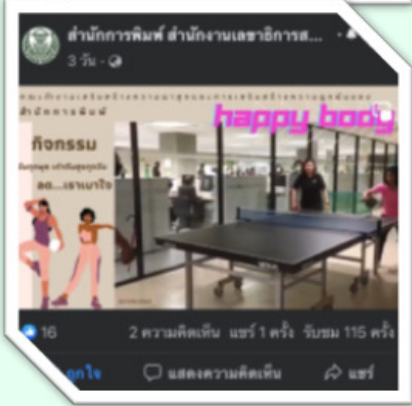
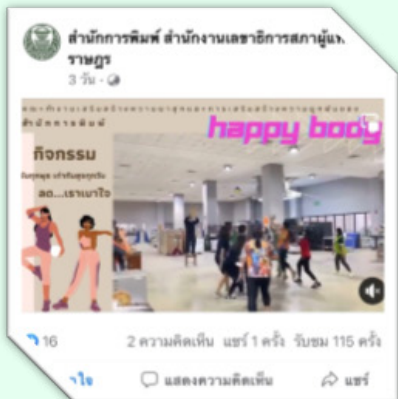
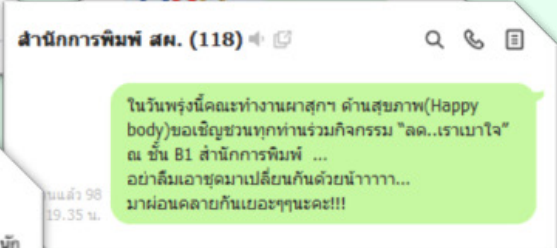
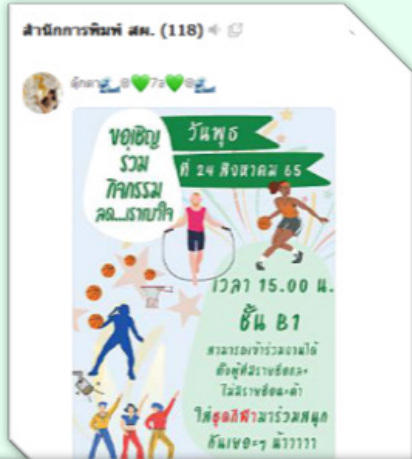
<https://fb.watch/eWZalElc๗e/>

ครั้งที่ ๖
วันพุธที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๕



<https://fb.watch/e-๓RCQ๖Jf๒/?fs=e&s=cl>

ครั้งที่ ๗ วันพุธที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๕



<https://fb.watch/fbl&znoAT/>

สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ชื่อกิจกรรม : “ลด...เราเบาใจ”

๒. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะทำงานเสริมสร้างความสุขภาพและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานพิมพ์ (ด้านสุขภาพ (Happy Body) ประกอบด้วย

๑. นางสาวอรุณรัตน์ ภูระหงษ์
๒. นางศิริวัลย์ บำรุงพงษ์
๓. ปารีชาติ เม่นแย้ม
๔. ประวิทย์ เฮงสวัสดิ์
๕. นางสาวโสภา ภูอะกิจ
๖. นายณัฐพงศ์ ชมภูโคตร
๗. นายสุวัฒน์ ดีเยี่ยม
๘. นางสาวธันยาภัทร์ เซ็นชวนิช

๓. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม : พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. การดำเนินโครงการ :

การบริโภคและวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารโปรตีน อาหารรสหวาน อาหารรสเค็มและไขมันสูงที่ส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์ล้วน ๆ อาหารรสจัด เช่น มันจัด หวานจัด เค็มจัด กินผักและผลไม้ น้อยลง ขาดการออกกำลังกายโดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงคนวัยสูงอายุ ทำให้พลังงานในร่างกายไม่สมดุลกัน ระหว่างการได้รับเข้ามากับการใช้ไป ทำให้เป็นโรคอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ หลายโรค เช่น โรคอ้วนลงพุง เป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อน จำพวกโรคไม่ติดต่อที่เรียกว่า น้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการรักษาการเจ็บป่วย ซึ่งกิจกรรม“ลด...เราเบาใจ” เป็นกิจกรรมแข่งขันลดน้ำหนักและติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้และทักษะสุขภาพในระดับที่เหมาะสม เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง รวมทั้งสามารถแนะนำบุคคลใกล้ชิดและครอบครัวให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยดำเนินการกิจกรรม ดังนี้

๑. กำหนดหลักเกณฑ์

- ๑.๑ เป็นผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนักหรือความอ้วน
- ๑.๒ เป็นผู้ที่ต้องการจะมีสุขภาพดี และต้องการรักษาสุขภาพ
- ๑.๓ ตรีชนนี้มีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

๒. วิธีการแข่งขัน

๒.๑ ประกาศรับสมัครและให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันลงทะเบียน พร้อมสแกน QR Code ในวันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ บูธกิจกรรมด้านสุขภาพในงานโรงพิมพ์สีเขียว ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ นาฬิกา

- ๒.๒ ชั่งน้ำหนักครั้งแรกในวันพุธที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ สำนักงานพิมพ์ ชั้น MB๑
- ๒.๓ ระยะเวลาในการแข่งขัน ๓ เดือน (๑ มิถุนายน - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕)

๓. เกณฑ์การตัดสิน

๓.๑ ผู้เข้าร่วมแข่งขันมีค่าคะแนนรวมลงกาย (จากการคำนวณน้ำหนักก่อน/หลัง นำมาคำนวณตามสูตรดรชนี้มีวลกาย) มากที่สุด

๓.๒ รางวัลที่ผู้ชนะจะได้รับ

-รางวัลที่ ๑ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท

-รางวัลที่ ๒ จำนวน ๕๐๐ บาท

-รางวัลที่ ๓ จำนวน ๓๐๐ บาท

๔. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมเพื่อเชิญชวนบุคลากรของสำนักงานการพิมพ์เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันลดน้ำหนักเผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าแข่งขันทราบรายละเอียดของรางวัลและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันโดยเฉพาะ กิจกรรมต้องห้ามที่อาจทำให้ถูกตัดสิทธิ์เช่นการทานอาหารเสริมลดน้ำหนักหรือใช้กลยุทธ์ลดน้ำหนักที่ไม่ปลอดภัย

๕. สร้างกลุ่มไลน์ (ลด...เราเบาใจ) สำหรับผู้เข้าร่วม กระตุ้นให้บุคลากรแบ่งปันเคล็ดลับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายส่วนบุคคล

๖. ทำการบันทึกน้ำหนักของผู้เข้าร่วมแต่ละคนตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนจบกิจกรรม ซึ่งจะได้รับค่าดรชนี้มีวลกาย เป็นค่าสุทธิสุดท้ายตามสูตรคำนวณค่าน้ำหนักดรชนี้มีวลกาย

๗. ประกาศผู้ชนะและมอบรางวัล รวบรวมข้อมูลผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกคนและเปิดเผย โดยผู้ที่ชนะการแข่งขันลดน้ำหนัก ได้แก่

๑. นางวัลภา ทองบางไทร ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป น้ำหนักครั้งแรก กิโลกรัม น้ำหนักครั้งสุดท้าย กิโลกรัม ดรชนี้มีวลกายเท่ากับ

๒. นางปาริชาติ เม่นแย้ม นักวิชาการช่างศิลป์ กลุ่มงานบรรณาธิการและเทคโนโลยีจัดการพิมพ์ น้ำหนักครั้งแรก กิโลกรัม น้ำหนักครั้งสุดท้าย กิโลกรัม ดรชนี้มีวลกายเท่ากับ

๓. นางสาวมาลินี อธิอิน เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญการ กลุ่มงานบริการพัสดุสิ่งพิมพ์และคลังสิ่งพิมพ์ น้ำหนักครั้งแรก กิโลกรัม น้ำหนักครั้งสุดท้าย กิโลกรัม ดรชนี้มีวลกายเท่ากับ

๕. ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน :

๑. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปราศจากโรคอ้วน อันเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ รวมทั้งสามารถดูแลควบคุมน้ำหนักตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเป็นต้นแบบให้กับบุคลากรของสำนักงานการพิมพ์

๒. บุคลากรมีน้ำใจ และความสามัคคี ในการช่วยเหลือกันแบบเพื่อนในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ

๓. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ที่เกี่ยวข้องการแข่งขันมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ และรูปร่างที่ดีขึ้น

๖. ปัญหาและอุปสรรค :

๑. ขาดแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก ส่งผลให้การควบคุมน้ำหนักเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่องไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

๒. ข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความอยากอาหารได้

๗. ข้อเสนอแนะ :

๑. ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเคร่งครัด
๒. ศึกษาทำความเข้าใจภาวะน้ำหนักเกินหรือโรค อ้วนจะส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย

๘. ประมวลผลการดำเนินงานและกิจกรรม :

● ประชาสัมพันธ์กิจกรรม

ประชาสัมพันธ์

ด้วยคณะทำงานเสริมสร้างสุขภาพและการเสริมสร้างสุขภาพดีของสำนักงานวิเทศสัมพันธ์ (Happy Body) ได้จัดทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพดีขึ้นจำนวน 2 กิจกรรม ได้แก่

1. ขยับทุกซอก เฝ้ากับสุขภาพดี

เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2565 เวลา 14.00 น. ครึ่งละ 15 - 20 นาที สถานที่ ชั้น B1 และ MB1 และประชาสัมพันธ์ในคราวต่อ ๆ ไป

2. อด... เราเบาใจ

รับชมในวันอังคารที่ 17 พฤษภาคม 2565 ชั้น B1 เวลา 8.30 - 12.00 น. ระยะเวลาของกิจกรรมคือ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - วันที่ 31 สิงหาคม 2565 และจะประกาศผลในเดือนกันยายน 2565

ดังนั้น จึงขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมดังกล่าว และขอเรียนเชิญบุคลากรของสำนักงานวิเทศสัมพันธ์ เข้าร่วมกิจกรรมตาม วัน และเวลา ที่กำหนด

สำนักงานเสริมสร้างสุขภาพและการเสริมสร้างสุขภาพดีของสำนักงานวิเทศสัมพันธ์
สำนักงานสุขภาพ (HAPPY BODY)

กิจกรรม

ลด ๑๐๐๐ เราเบาใจ

วัตถุประสงค์

- เป็นผู้ที่ต้องการลดความอ้วน
- เป็นผู้ที่ต้องการจะมีสุขภาพดี และต้องการรักษาสุขภาพ
- กระจายผลของการดูแลสุขภาพในองค์กร

ผู้ร่วมกิจกรรม งดอาหารฟาสต์ฟู้ดทุกชนิดได้ เพียงมีใบกำกับสุขภาพ

วิธีการแข่งขัน

- ผู้เข้าร่วมการแข่งขันลงทะเบียน ชื่อ-นามสกุล พร้อมแนบ QR Code เพื่อเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม ณ บุคลากรด้านสุขภาพในสถานประกอบการในวันอังคารที่ 17 พฤษภาคม 2565 ตั้งแต่เวลา 9.30 - 12.00 น. และเริ่มกิจกรรมลดน้ำหนัก ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - วันที่ 31 สิงหาคม 2565 (รวมระยะเวลาในการแข่งขัน 6 เดือน)

เกณฑ์การตัดสิน

- ผู้เข้าร่วมแข่งขันมีค่าดัชนีมวลกาย (จากการคำนวณน้ำหนักก่อน/หลัง) นำมาคำนวณตามสูตรรางวัล (จากการคำนวณน้ำหนักก่อน/หลัง) มากที่สุด

รางวัลที่ผู้ชนะเลิศจะได้รับ

รางวัลที่ 1	1,000 บาท
รางวัลที่ 2	500 บาท
รางวัลที่ 3	300 บาท

การแข่งขัน

ชิงรางวัลมูลค่ารวม **1,000 บาท**

รางวัลที่ 1	1,000 บาท
รางวัลที่ 2	500 บาท
รางวัลที่ 3	300 บาท

****สมัครฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย***

ลด ๑๐๐๐ เราเบาใจ

พุ่งออกแล้ว

ยอมลงสุขภาพดี

ขาเดือยบ้างอึ้ง

เบาหวานอะไรกัน มีเบา??

ช่วยกันนะเนี่ย

จับเนื้ออย่างอึ้ง

รู้ขีดน้ำหนักแล้วว

มาร่วมแข่งขัน

1. ลงทะเบียนชื่อ-นามสกุลในวันอังคารที่ 17 พฤษภาคม 65 ณ บุคลากรด้านสุขภาพ
 2. ระยะเวลาในการแข่งขัน ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - 31 สิงหาคม 2565 (6 เดือน)
 3. ถึงจุดสิ้นสุดชีวิตรับรางวัลแข่งขัน

ถ้าเห็นโครงการ โดย
คณะทำงานเสริมสร้างสุขภาพและการเสริมสร้างสุขภาพดีของสำนักงานวิเทศสัมพันธ์
สำนักงานสุขภาพ (HAPPY BODY)

- จัดบูธสินค้าด้านสุขภาพ ร่วมกับโครงการสร้างภูมิทัศน์เพิ่มพื้นที่สีเขียว ของคณะทำงานขับเคลื่อนสำนักการพิมพ์เป็นสำนักสีเขียว (Green Office) เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ ชั้น B๑ สำนักการพิมพ์ โดยในวันดังกล่าวได้มีจัดจำหน่ายสินค้าเพื่อจัดหาทุนเป็นเงินรางวัลให้แก่ผู้เข้าร่วมแข่งขันลดน้ำหนัก เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ

การแข่งขัน

ลด ๑๐๐๐ เราเบาใจ

- 1 ลงทะเบียน
- 2 ชั่งน้ำหนัก
- 3 สแกน QR Code เข้ากลุ่ม



คณะทำงานเสริมสร้างสุขภาพและกระเสริมสร้างสุขภาพของสำนักการพิมพ์
ด้านสุขภาพ (HAPPY BODY)

คณะทำงานเสริมสร้างสุขภาพและกระเสริมสร้างสุขภาพของสำนักการพิมพ์
ด้านสุขภาพ (HAPPY BODY)

เชิญ ชวน ชม สินค้าบูธด้านสุขภาพ

เที่ยวตลาดคลิบ

ชุดละ 30 บาท

ปั่นผลไม้สด

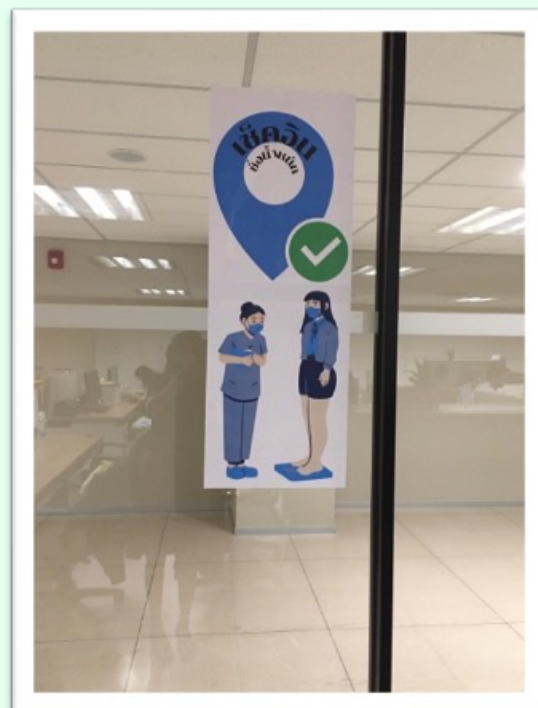
แก้วละ 12 บาท

กินผลไม้สด

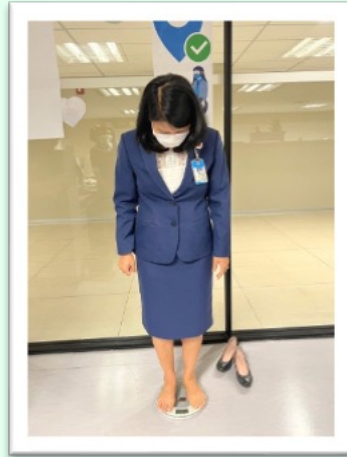
ชิ้นละ 30 บาท



- ประชาสัมพันธ์กิจกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมและกระตุ้นเตือนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียงกัน ในวันพุธที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๕





- บุคลากรที่เข้าร่วมแข่งขันชั่งน้ำหนักในวันพุธที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ สำนักงานพิมพ์ชั้น MB๑ เพื่อเก็บสถิติน้ำหนักวันแรกของการเริ่มแข่งขัน



ลด... เรา เบาใจ

Happy Body

วันที่ 1 มิถุนายน 2565 เวลา 09.00 น. ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น MB1
ผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์และบุคลากรทำการชั่งน้ำหนักตัว
เพื่อแข่งขันลดน้ำหนักตามเกณฑ์ที่กำหนด เป็นระยะเวลา 3 เดือน
(มิถุนายน - สิงหาคม 2565) ในกิจกรรม “ลด...เราเบาใจ”

คณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้าง
ความผูกพันของสำนักการพิมพ์

ผู้เข้าร่วมโครงการ: ...

คณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้าง ความผูกพันของสำนักการพิมพ์ (ด้านสุขภาพ)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ภูมิลำเนา	เบอร์โทร (มือถือ)	น้ำหนัก ก่อน	น้ำหนัก หลัง	ทรงหน้าผาก
1	น.ส. ใจชนัดดี สอนท้าวชัย		มกราคม		58.6		
2	น.ส. ไลลา คุณฉิ่ง	36	ไทรโยค		65.3		
3	น.ส. อธิภา ทอแสงมงคล	49	ระยอง		55.5		
4	น.ส. ศิริพรภา แสนฉิ่งฉิ่ง	34	บึงกาฬ		51.1		
5	น.ส. พริ้งฟ้า เมฆน้อย	44	มกราคม		42.7		
6	น.ส. นงนุช นันทวัฒน์	31	มกราคม		42.4		
7	น.ส. นภาพร อธิษ	32	พิจิตร		42.2		
8	น.ส. อธิภา อธิษ	37	มกราคม		43.2		
9	น.ส. พิมพ์วิมล อธิษ	46	มกราคม		41.4		
10	น.ส. นภาพร อธิษ	54	พิจิตร		41.1		
11	น.ส. อธิภา อธิษ	55	พิจิตร		45.2		
12	น.ส. อธิภา อธิษ	51	พิจิตร		41.8		
13	น.ส. อธิภา อธิษ	42	พิจิตร		40.3		
14	น.ส. อธิภา อธิษ	39	พิจิตร		48.2		
15	น.ส. อธิภา อธิษ	51	พิจิตร		41.5		
16	น.ส. อธิภา อธิษ	36	มกราคม		31.3		
17	น.ส. นภาพร อธิษ	49	มกราคม		36.2		
18	น.ส. อธิภา อธิษ	47	พิจิตร		44.5		
19	น.ส. อธิภา อธิษ	38	พิจิตร		35.9		
20	น.ส. อธิภา อธิษ	38	พิจิตร		37.5		
21	น.ส. อธิภา อธิษ	51	มกราคม		33.4		
22	น.ส. อธิภา อธิษ	52	พิจิตร		44.9		
23	น.ส. อธิภา อธิษ	52	พิจิตร		58.6		

ระหว่างดำเนินกิจกรรม “ลด...เราเบาใจ” มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี และเสริมสร้างสุขภาพของผู้เข้าร่วมแข่งขันในการเลือกรับประทานอาหาร





● ในช่วงใกล้ครบกำหนดกิจกรรม “ลด...เราเบาใจ” ได้มีการประชุมทีมงาน เพื่อสนับสนุนและสร้างความตื่นตัวให้กับผู้เข้าแข่งขันลดน้ำหนัก ในช่วงสุดท้ายของการแข่งขัน



- โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาแชร์บอลให้กับผู้เข้าแข่งขันลดน้ำหนัก และบุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ ในวันพุธที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๕



ลดน้ำหนัก

- จากนั้นในวันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ ได้มีการประกาศผลรางวัลการแข่งขัน



สำนักงานพิมพ์ ประกาศผลผู้ชนะเลิศกิจกรรม



ลด...เหงาเบาใจ



คองส์ทำงานเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานพิมพ์ ด้านสุขภาพ (Happy Body)



ภาคผนวก



คำสั่งสำนักการพิมพ์
ที่ ๒ /๒๕๖๕

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์

ตามที่ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ได้มีคำสั่งสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ที่ ๖๙๙/๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร เมื่อวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ นั้น

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับแผนปฏิบัติราชการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๕ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ปฏิรูปองค์กรและยกระดับศักยภาพบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญ มีธรรมาภิบาลและความผูกพันในการปฏิบัติงาน และยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา (ฉบับที่ ๓) (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สร้างความผูกพันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรบุคคลให้มีความสุขอย่างสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นสมควรแต่งตั้งคณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------------|
| ๑. ผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๒. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบรรณาธิการและเทคโนโลยีจัดการพิมพ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๓. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริการพัสดุสิ่งพิมพ์และคลังสิ่งพิมพ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๔. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานโรงพิมพ์และสำเนาสิ่งพิมพ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๕. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๖. นางสาวสายพินธุ์ จาตุรภัทร์ | ประธานคณะกรรมการ |
| ๗. นางสาวอรุณรัตน์ ภูระหงษ์ | รองประธานคณะกรรมการ |
| ๘. นางสาววิชราภรณ์ จุ้ยลำเพ็ญ | คณะกรรมการ |
| ๙. นายพิศิษฐ์ รัตนวงศ์ | คณะกรรมการ |
| ๑๐. นายวิรัตน์ ภูมาลัย | คณะกรรมการ |
| ๑๑. นายเอกวีร์ อินเี่ยม | คณะกรรมการ |
| ๑๒. นายณรงค์ศักดิ์ บุญสง | คณะกรรมการ |
| ๑๓. นายรุ่งโรจน์ สิริรัมย์ | คณะกรรมการ |
| ๑๔. นายวิทยา คอนบุรี | คณะกรรมการ |
| ๑๕. นายเฉลิมศักดิ์ ธรรมแสง | คณะกรรมการ |
| ๑๖. นางศิริวัลย์ บำรุงพงษ์ | คณะกรรมการ |

/๑๗. นางสาวสุชาดา...

๑๗. นางสาวสุชาดา ชูรา	คณะทำงาน
๑๘. นางสาวปาริชาติ เม่นแย้ม	คณะทำงาน
๑๙. นายประวิทย์ เฮงสวัสดิ์	คณะทำงาน
๒๐. นางสาววณิชชา แก่นไชย	คณะทำงาน
๒๑. นางสาวเยาวภา ปุสันรัมย์	คณะทำงาน
๒๒. นายสรารุช บุญยิ่ง	คณะทำงาน
๒๓. นายวงศกร เลาะหมัด	คณะทำงาน
๒๔. นายณัฏเดช เขาวังภัทรเดชา	คณะทำงาน
๒๕. นายกฤษณะ ถวิลวงษ์	คณะทำงาน
๒๖. นายอดิสรณ์ ชมสกุล	คณะทำงาน
๒๗. นายเสงี่ยม เป็งมา	คณะทำงาน
๒๘. นายสุวัฒน์ ดีเอี่ยม	คณะทำงาน
๒๙. นายณัฐพงศ์ ชมภูโคตร	คณะทำงาน
๓๐. นางสาวโสภา ภูอะกิจ	คณะทำงาน
๓๑. นางบุญปลูก ปลั่งศรีสกุล	คณะทำงานและเลขานุการ
๓๒. นางสาวพิมพ์รัตน์ สิทธิธามา	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๓. นางสาวธันยาภัทร์ เซ็นเขาวนิช	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๔. นางสาวกัญญา แสนสินธุ์	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๕. นางสาวจตุรพร แก้วนวม	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

โดยให้คณะทำงานมีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑. ศึกษา สืบหาวิเคราะห์ข้อมูล/รายละเอียด และปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน เพื่อเตรียมจัดทำแผนเสริมสร้างความผาสุกและแผนเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานการพิมพ์

๒. จัดทำแผนเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานการพิมพ์ ตลอดจนควบคุมกำกับดูแลเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้

๓. ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่คณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรมอบหมาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่กำหนด

๔. จัดทำรายงานผลการดำเนินงานของสำนักงานการพิมพ์ เพื่อเสนอคณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

๕. ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นางสาววารุณี แก้วสอาด)
ผู้อำนวยการสำนักงานการพิมพ์



เลขที่คำสั่งสำนักการพิมพ์
รับที่ ๒๒๕/๒๕
วันที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๖๕
เวลา ๑๖.๕๗ น. นพ.กิตติ

รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
เลขรับ ๑๐๕/๒๕๖๕
วันที่ ๒ มิ.ย. ๒๕
เวลา ๑๑.๑๐ น.

เลขที่คำสั่งสำนักการพิมพ์
รับที่ ๒๒๗/๒๕๖๕
วันที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๖๕
เวลา ๑๐.๖๖ น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันฯ โทร. ๐ ๒๒๔๒ ๕๕๐๐ ต่อ ๕๔๑๑
ที่ ศผ ๐๐๐๖-๐๖/สพฐ วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง การจัดโครงการเพื่อเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์

เรียน เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

ตามที่คณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ได้มีบันทึกที่ สผ ๐๐๐๕.๐๖/ว๔๕ ลงวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๕ เรื่อง ขอความร่วมมือแต่งตั้งคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของแต่ละสำนักและกลุ่มงานขึ้นตรงเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร แจ้งว่าขอความร่วมมือทุกสำนักและกลุ่มงานขึ้นตรงเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรดำเนินการจัดตั้งคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพัน เพื่อดำเนินการขับเคลื่อนโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่กำหนด พร้อมรายงานมายังคณะกรรมการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ภายในวันอังคารที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ซึ่งสำนักการพิมพ์ได้จัดทำคำสั่งคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ส่งคณะกรรมการฯ เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เรียบร้อยแล้ว (เอกสารแนบ ๑) นั้น

ในการนี้ สำนักการพิมพ์ได้จัดทำแผนเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ และดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านใฝ่รู้ (Happy Brain) ด้านการเงิน (Happy Money) และด้านสุขภาพ (Happy Body) ภายใต้โครงการเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ จำนวน ๖ กิจกรรม (เอกสารแนบ ๒) ดังนี้

๑. ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)

กิจกรรมที่ ๑ “น้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ”

กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน ๔ ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕, ครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕, ครั้งที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ และ ครั้งที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ “ฟาร์มสุข”

กำหนดการจัดกิจกรรม ในวันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕

๒. ด้านใฝ่รู้ (Happy Brain)

กำหนดการจัดกิจกรรมทุกวันทำการ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม-วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๓. ด้านการเงิน (Happy Money)

กำหนดการจัดกิจกรรมตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

๔. ด้านสุขภาพ (Happy Body)

กิจกรรมที่ ๑ “ขยับทุกพุด เท่ากับสุขทุกวัน”

กำหนดการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ทุกวันพุธ ตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ “ลด...เราเบาใจ”

กำหนดการจัดกิจกรรมตั้งแต่วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

...../ทั้งนี้...

ทั้งนี้ โครงการดังกล่าวมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้บริหาร ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้าง
ของสำนักงานพิมพ์ จำนวน ๙๙ คน โดยไม่มีการเบิกจ่ายงบประมาณ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(นางบุญปลุก ปลั่งศรีสกุล)
วิทยากรชำนาญการพิเศษ
เลขานุการคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกฯ



(นางสาวสายพินธุ์ จาตุรภัทร์)
วิทยากรเชี่ยวชาญ
ประธานคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกฯ



(นางสาววารุณี แก้วสอาด)
ผู้อำนวยการสำนักงานพิมพ์

๖ พ.อ. ๖๕๕๕



(นางสาวกัลยรัตน์ ขาวสำอางค์)
รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

๕ พ.อ. ๓๕

ทราบ/๑๐๘ ลก. บุญปลุก ททพ



(นางพรพิศ เพชรเจริญ)
เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

๕ มิ.ย. ๒๕๕๕

การจัดกิจกรรมภายใต้โครงการเสริมสร้างคุณภาพและกระเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ลำดับ	กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
๑	กิจกรรม “น้ำใจนี้...ฉันมี ให้เธอ”	จัดกิจกรรมในรูปแบบ “ร้านค่าน้ำใจ” โดยมีรายชื่อขายสินค้าอุปโภคบริโภคและผักผลไม้ปลอดสารในราคาถูกลง และมีการ์ด แลก แจก แคม หรือการนำสิ่งของเหลือใช้ มาบริจาค จากบุคลากรของสำนักการพิมพ์ โดยรายได้/สิ่งของ ที่ได้จากการจัดกิจกรรมจะนำไปแบ่งปันความสุจริตให้กับบุคลากรของสำนักการพิมพ์ องค์กร หรือหน่วยงานที่ต้องการรับบริจาคสนับสนุน	๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อแม่ต่อกันในองค์กร ๒. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อผู้สังคม	(พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๕) ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ (จัดกิจกรรมร่วมกับโครงการสร้างภูมิทัศน์เพิ่มพื้นที่สีเขียว ของคณะทำงานขับเคลื่อนสำนักการพิมพ์เป็นสำนักสีเขียว (Green Office) เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕) ครั้งที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น B๑ (ฝั่งวุฒิสภา) ครั้งที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น B๑ (ฝั่งวุฒิสภา) ครั้งที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น B๑ (ฝั่งวุฒิสภา)	๑. บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อแม่ต่อกันในองค์กร ๒. บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้สังคม

ลำดับ	กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
๒	กิจกรรมฟาร์มสุข	จัดกิจกรรมในรูปแบบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยเป็นการแบ่งปันความรู้ในการปลูกผักสวนครัวที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และมีความสุขในการได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัยและสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร ๒. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์สามารถสร้างความสุขอย่างสมดุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น.	๑. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร ๒. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีความสุขอย่างสมดุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
	ด้านไม่รู้				
๓	กิจกรรม “Smart Brain to Smart Organization” ใฝ่เรียนรู้ เรียน กับศัพท์ภาษาอังกฤษ ในวงงานรัฐสภา วันละคำ”	จัดกิจกรรมในรูปแบบการคัดเลือกคำศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภา มาถ่ายทอดในรูปแบบอินโฟกราฟิก (Infographic) และในรูปแบบสื่อมัลติมีเดีย (Multimedia) โดยมีเสียงประกอบการอ่านคำศัพท์ ความหมาย เผยแพร่ทาง Application Line และ Facebook Page ของสำนักงานการพิมพ์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ให้แก่บุคลากรในการเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมของ	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเกี่ยวกับ ๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภา ๒. เพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักในการใฝ่หาความรู้ พัฒนาตนเองให้มีขีดความสามารถ และสมรรถนะสูง	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม-วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕	๑. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ ได้รับความรู้เกี่ยวกับศัพท์ภาษาอังกฤษในวงงานรัฐสภามากขึ้น ๒. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีความตระหนักในการใฝ่หาความรู้ สามารถพัฒนาตนเองเพื่อสนับสนุนงานของสถาบันนิติบัญญัติให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล

ลำดับ	กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
		รัฐสภา เช่น การประชุม AIPA Caucus ครั้งที่ ๑๓ รวมทั้งเป็นการขับเคลื่อนการเป็น SMART Parliament			
	ด้านการเงิน				
๔	กิจกรรมออมสุข	เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ใช้จ่ายอย่างประหยัดรู้จักการออมให้เหมาะสมกับฐานะการเงินของแต่ละบุคคลตลอดจนมีการตั้งเป้าหมายทางการเงินและมีการแข่งขัน ประดิษฐ์กระปุกออมสิน จากวัสดุเหลือใช้	๑. เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์ใช้จ่ายอย่างประหยัดและเหมาะสมกับฐานะการเงินของแต่ละบุคคล ๒. เพื่อสร้างนิสัยการออมเงินให้กับบุคลากรของสำนักงานการพิมพ์	วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ (ส่งผลงานประกวดและประกาศรางวัลในวันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕)	๑. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีการใช้จ่ายอย่างประหยัดและเหมาะสมกับฐานะการเงินของแต่ละบุคคล ๒. บุคลากรของสำนักงานการพิมพ์มีเงินออมสำหรับใช้จ่ายในอนาคตในกรณีฉุกเฉิน
	ด้านสุขภาพ				
๕	กิจกรรมชมัย์ทุก วันพุธ เท่ากับสุข ทุกวัน	เป็นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในท่าบริหารต่าง ๆ สัปดาห์ละ ๑ วัน เป็นระยะเวลา ๑๕-๒๐ นาที ต่อครั้ง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและเกิดผลดีต่อสุขภาพ	๑. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย วิธีการยืดสาย และการบริหารร่างกายแบบใหม่ที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้ห่างไกลจากโรคออฟฟิศ	วันพุธที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๕ (ทุกวันพุธ) เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น. ณ สำนักงานการพิมพ์ ชั้น B๑	๑. บุคลากรมีความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย วิธีการยืดสาย และการบริหารร่างกายแบบใหม่ที่หลากหลายมากขึ้น ห่างไกลจากโรคออฟฟิศ

ลำดับ	กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
๖	กิจกรรมลด...เรา เบาใจ	เป็นกิจกรรมแข่งขันการลดน้ำหนัก ของบุคลากรของสำนักการพิมพ์ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเองอย่างต่อเนื่องและ ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้และ ทักษะสุขภาพในระดับที่เหมาะสม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซินโดรม และทำให้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ๒. เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ ความมี น้ำใจ และความสามัคคีให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ในการ ช่วยเหลือกันดูแลสร้างเสริมสุขภาพ	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซินโดรม และทำให้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ๒. เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ ความมี น้ำใจ และความสามัคคีให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ในการ ช่วยเหลือกันดูแลสร้างเสริมสุขภาพ	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซินโดรม และทำให้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ๒. เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ ความมี น้ำใจ และความสามัคคีให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ ในการช่วยเหลือกันดูแลสร้างเสริม สุขภาพ
			๑. เพื่อให้บุคลากรสามารถป้องกัน และลดอัตราการเกิดภาวะอ้วน และลดความรุนแรงของโรคแทรก ซ้อนต่าง ๆ รวมทั้งสามารถดูแล ควบคุมน้ำหนักตนเองได้อย่าง ต่อเนื่องและเป็นต้นแบบให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ ๒. เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ ความมี น้ำใจ และความสามัคคีให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ ในการ ช่วยเหลือกันสร้างเสริมสุขภาพ	วันที่ ๑ มิถุนายน-วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕	๑. บุคลากรสามารถป้องกันและ ลดอัตราการเกิดภาวะอ้วน และลด ความรุนแรงของโรคแทรกซ้อน ต่าง ๆ รวมทั้งสามารถดูแลควบคุม น้ำหนักตนเองได้อย่างต่อเนื่องและ เป็นต้นแบบให้กับบุคลากรของ สำนักการพิมพ์ ๒. เสริมสร้างมิตรภาพ ความมี น้ำใจ และความสามัคคีให้กับ บุคลากรของสำนักการพิมพ์ ในการช่วยเหลือกันดูแลสร้างเสริม สุขภาพ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการพิมพ์ คณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างฯ โทร ๐ ๒๒๔๒ ๕๕๐๐ ต่อ ๕๔๑๑
ที่ ๕๗ ๐๐๐๖-๐๑/๙๙๙๗ วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๕

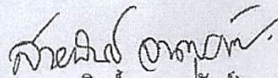
เรื่อง ขอมอบที่กวดสบูตติตตณังอัติโนมติสำหรับใส่เจลแอลกอฮอล์

เรียน ประธานกรรมการบริหารอาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์สำหรับข้าราชการ
(ว่าที่ร้อยตำรวจตรี อาพัทธ์ สุขะนันท์)

ด้วย สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร โดยคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกและการเสริมสร้างความผูกพันของสำนักการพิมพ์ ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ได้จัดกิจกรรมน้ำใจนี้...ฉันมีให้เธอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักการพิมพ์มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในองค์กร และมีน้ำใจเผื่อแผ่สู่สังคม

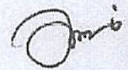
ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความสุขและความผูกพันขององค์กรและเพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ สำนักการพิมพ์จึงมีความประสงค์ขอมอบเครื่องกวดสบูตติตตณังอัติโนมติ ๑ ช่อง จำนวน ๓ ชุด เพื่อใส่เจลแอลกอฮอล์ให้กับอาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์สำหรับข้าราชการ เพื่อแบ่งปันความสุขให้กับบุคลากรภายในองค์กรให้มีสุขอนามัยที่ดีห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ โดยจะส่งมอบเครื่องดังกล่าวให้แก่ตัวแทนจากคณะกรรมการบริหารอาคารที่พักสวัสดิการเคหะสงเคราะห์ฯ ในวันที่อังคารที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๐.๐๐ นาฬิกา ณ สำนักการพิมพ์ ชั้น MB๑ (ฝั่งวุฒิสภา) ซึ่งในวันดังกล่าวผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์และคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกฯ จะเป็นผู้ส่งมอบเครื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป


(นางสาวสายพินธุ์ จาตุรภัทร์)

วิทยากรเชี่ยวชาญ

ประธานคณะทำงานเสริมสร้างความผาสุกฯ



(นางสาววารุณี แก้วสอาด)

ผู้อำนวยการสำนักการพิมพ์

๑๖ มิ.ย. ๒๕๖๕

๑๗.

16 มิ.ย. 15

