



# ถอดรหัสความสุข ภาคประชาสังคม



# ถอดรหัสความสุข ภาคประชาสังคม

บันทึกบทเรียน องค์ความรู้ผลลัพธ์จากกระบวนการดำเนินงานสร้างสุข ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อเสนอแนะ จากกระบวนการศึกษาและพัฒนาองค์กรสร้างสุขภาคประชาสังคม เพื่อสะท้อนและสื่อสารเผยแพร่ผลให้เกิด การขยายผลการทำงานภาคประชาสังคมและร่วมเป็นพลังบวก สานสร้างสุขให้คนทำงานต่อไป

# ถอดรหัสความสุข ภาคประชาสังคม

จัดทำและสนับสนุน สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รวบรวมและเรียบเรียง สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

การอ้างอิง สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) 2566.  
จุดประกาย ขยายแนวคิด สานพลังสร้างสุข ภาคประชาสังคม.  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพฯ. 70 หน้า

ออกแบบโดย momfon@yahoo.com  
เผยแพร่เมื่อ กันยายน 2566

# คำนำ

ภาคประชาสังคม องค์กรแห่งความสุข เป็นอีกหนึ่งกลุ่มเป้าหมายตามแนวทางการขับเคลื่อน การสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ต้องการให้ **“ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี”** และพันธกิจ **“จุดประกาย กระตุ้น สานและ เสริมพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรคระบบ สังคมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี”** เพื่อให้ภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนสร้างเสริมสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ

เกือบ 2 ปี ที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนให้ภาคีองค์กรภาคประชาสังคม ร่วมเป็นกลไก สื่อสาร จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังให้บุคคล ชุมชน สังคม บนฐานของ การบูรณาการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. และส่งเสริมการเสริมสร้าง สุขภาพตามให้เป็นวิถี เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวม ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสร้างเสริม ความสุข ร่วมกับภาคประชาสังคม 51 องค์กรที่มีความพร้อมในช่วงแรกการดำเนินงาน พร้อมออกแบบและริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดีใน 27 องค์กร โดยมีสถาบันสิ่งแวดล้อมไทยร่วมเป็นองค์กรหลักร่วมขับเคลื่อนกระบวนการทำงาน

เอกสาร**ถอดรหัสความสุข ภาคประชาสังคม** จะเป็นอีกหนึ่งการสื่อสารและสะท้อนกระบวนการ การดำเนินงาน ผลลัพธ์ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง บทเรียน และข้อเสนอแนะจากกระบวนการศึกษา และพัฒนาองค์กรสร้างสุข ภาคประชาสังคม ที่ผ่านมา สำหรับเผยแพร่ผลจากการริเริ่มปฏิบัติ สร้างสุขอย่างง่ายที่มีคุณค่าต่อคนทำงานภาคประชาสังคมและผู้สนใจในการสร้างกระบวนการ เรียนรู้ พัฒนาให้คนทำงาน สภาวะแวดล้อมให้จิตใจและสังคมในการทำงานที่ดีขึ้นไป





## สารบัญ

1	บทนำ ความสุขภาคประชาสังคม	5
2	สถานการณ์ คนทำงานภาคประชาสังคม	9
3	บันทึกประสบการณ์การริเริ่มกิจกรรม สร้างสุขภาคประชาสังคม	17
4	บทเรียนและความสำเร็จในการริเริ่ม สร้างสุขภาคประชาสังคม	35
5	บทสรุปและข้อเสนอการสร้างสุขภาคประชาสังคม	41
6	รายชื่อองค์กรภาคีและผู้ประสานงาน	47

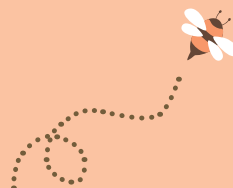


1

บทนำ


ความสุข

ภาคประชาสังคม






## ถึงเวลาขับเคลื่อนความสุข ภาคประชาสังคม



**ภาคประชาสังคม** องค์กรแห่งความสุข เป็นอีกหนึ่งกลุ่มเป้าหมายตามแนวทางการขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ต้องการให้ “ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิตสังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” และพันธกิจ “จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” เพื่อให้ภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ



เกือบ 2 ปี ที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนให้ภาคีองค์กรภาคประชาสังคม ร่วมเป็นกลไกสื่อสาร จุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลังให้บุคคล ชุมชน สังคม บนฐานของการบูรณาการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. และส่งเสริมการสร้างสุขภาพตามให้เป็นวิถี เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวม ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสร้างเสริมความสุข ร่วมกับภาคประชาสังคม 51 องค์กรที่มีความพร้อมในช่วงแรกการดำเนินงาน พร้อมออกแบบและริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย ให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดีใน 27 องค์กร โดยมีสถาบันสิ่งแวดล้อมไทยร่วมเป็นองค์กรหลักร่วมขับเคลื่อนกระบวนการทำงาน

การศึกษาและพัฒนาองค์กรสุขภาวะ ภาคประชาสังคม ดำเนินงานเพื่อส่งเสริม พัฒนาสุขภาวะคนทำงาน ภาคประชาสังคม ให้มีความสุขพร้อมตั้งรับต่อความเปลี่ยนแปลงทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยได้ริเริ่ม และมุ่งเน้นให้ภาคีเกิดการรับรู้ ตระหนักและร่วมริเริ่มแนวปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย ๆ พร้อมเชิญชวน ภาคประชาสังคมทั่วประเทศ ที่กระจายตัวกันทำงานในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ ให้มาร่วมกันตอบโจทย์ปัญหา สุขภาพ ปรับมุมมองระบบการดูแลเป็น “สร้าง” นำ “ซ่อม” เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี โดยมีสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาไปพร้อม ๆ กับภาคีอีก 51 องค์กร ประกอบด้วย 7 ภาคี ในภาคเหนือ 11 ภาคี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 21 ภาคี ภาคกลาง 1 ภาคี ภาคตะวันออก 11 ภาคี ภาคใต้ ได้แก่



- 1) รู้จักภาคีเข้าร่วมโครงการ
- 2) เรียนรู้และสำรวจความทุกข์สุขอย่างง่าย
- 3) ออกแบบกิจกรรมและเสนอกิจกรรม สร้างสุขในองค์กร
- 4) ปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสุขในองค์กร
- 5) เยี่ยมบ้านภาคีและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมสร้างสุข
- 6) เปิดบ้านแลกเปลี่ยนระหว่างภาคี

ภายใต้ภารกิจและความร่วมมือปฏิบัติการ ที่ผ่านมา ภาคีต่างก็ได้เรียนรู้และเปิดมุมมองความสุข ความทุกข์ของคนทำงานในองค์กรมากขึ้น รวมถึงแนวคิดความสุขแปดประการ ได้มีการสื่อสาร และเผยแพร่ให้กับคนทำงานในระดับพื้นที่ ริเริ่มกิจกรรมให้เกิดผล และพัฒนาเป็น**โมเดลสร้างฝั่งความสุขภาคประชาสังคม** อันเกิดจากการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ แนวคิด และเครื่องมือการเสริมสร้าง องค์กรสุขภาวะ ไปพร้อม ๆ กับการริเริ่มแนวปฏิบัติดี สร้างสุขอย่างง่ายขององค์กรภาคประชาสังคม จะเป็นหนึ่งของการสะท้อนตัวอย่างรูปแบบการริเริ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายช่วยแก้ปัญหา และความต้องการของคนทำงานเพื่อเสริมสร้างความสุข เสริมสร้างทัศนคติบวกให้เป็นพลังงานที่ดี ของคนทำงาน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ร่วมออกแบบกิจกรรมสร้างสุข อย่างง่ายร่วมกัน ซึ่งมีแนวปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามบริบทขององค์กร



## กระบวนการถอดบทเรียน องค์กรขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม

**การถอดบทเรียน** องค์กรขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม มีเป้าหมายสำคัญเพื่อรวบรวมประเด็นงานกิจกรรมความสุข องค์กรความรู้ ผลลัพธ์จากกระบวนการดำเนินงานสร้างสุข ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน และข้อเสนอแนะ จากกระบวนการศึกษาและพัฒนาองค์กรสร้างสุขภาคประชาสังคม สะท้อน สื่อสารเผยแพร่ให้เกิดการขยายผลและร่วมเป็นพลังบวกสานสร้างสุขให้คนทำงานต่อไป

โดยมุ่งเน้นการถอดบทเรียนขององค์กรขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม จากกระบวนการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมขององค์กรภาคประชาสังคม ซึ่งได้ริเริ่มและบริหารจัดการกิจกรรม สร้างเสริมความสุขด้วยแนวปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่าย และเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีในองค์กร และสามารถสะท้อนรูปแบบการริเริ่มการปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขเชิงประจักษ์ใน 27 องค์กร โดยมีกระบวนการถอดบทเรียนองค์กรขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม ดังนี้

1.



**กำหนดวัตถุประสงค์และออกแบบการถอดบทเรียน**

>> กำหนดประเด็นงาน กิจกรรมความสุข องค์กรความรู้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการดำเนินงานสร้างสุขของการศึกษาและพัฒนาองค์กรสร้างสุขภาคประชาสังคม

2.



**ศึกษาข้อมูลและสังเคราะห์องค์ความรู้**

>> รวบรวมข้อมูลผลการดำเนินงานที่สามารถสะท้อนรูปแบบการริเริ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขเชิงประจักษ์ใน 27 องค์กร สัมภาษณ์ผู้แทนภาคีร่วมสะท้อนปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนร่วมกันปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่าย และเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีในองค์กร

3.



**เรียบเรียงตรวจทานและปรับปรุง**

>> สรุปลงานและกิจกรรมจาก 27 องค์กร รวบรวมและเรียบเรียง นำส่งให้ผู้เกี่ยวข้องร่วมตรวจทานความถูกต้อง ให้เกิดการปรับปรุงที่เหมาะสม

4.



**เผยแพร่ผลบทเรียน**

>> จัดพิมพ์เป็นเอกสารให้สวยงามเหมาะแก่การสื่อสาร เผยแพร่ผลให้เกิดการขยายผลการทำงานภาคประชาสังคมและร่วมเป็นพลังบวกสานสร้างสุขให้คนทำงานภาคประชาสังคม และผู้สนใจในช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมต่อไป



2

สถานการณ์  
คนทำงาน  
ภาคประชาสังคม



## รู้จัก ภาคประชาสังคม

**ภาคประชาสังคม** คือ กลุ่มคนที่ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ไม่แสวงหากำไร ให้สนใจในชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมมายาวนาน โดยเริ่มมีบทบาทมากขึ้นเป็นลำดับตั้งแต่ปี 2520 มีการใช้คำว่า **“ภาคประชาสังคม”** เพื่อสื่อสารและใช้ในความหมายในการดำเนินกิจกรรมและการทำงาน ภาคประชาสังคม เช่น ภาคประชาชน ภาคพลเมือง หรือองค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งมีความชัดเจนมากขึ้นช่วงปี 2540 รวมถึงมีกฎหมายหลายฉบับที่บัญญัติคำว่า **“ประชาสังคม”** ขึ้นมาด้วย

ส่วน **องค์กรภาคประชาสังคม** (Civil Society Organization) คือ องค์กรที่รวมตัวกัน เป็นกลุ่ม ชมรม มูลนิธิ สมาคมในบริบทสังคมไทย มีชื่อเรียกไปตามกฎหมาย หรือตามวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงาน โดยมีเป้าหมายทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน มีหน้าที่และมีบทบาทแตกต่างกันไปตามเจตนารมณ์ของแต่ละองค์กร มีประเด็นการทำงานที่สำคัญในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างขีดความสามารถ ชุมชน เยาวชน โรงเรียน ท้องถิ่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มคนด้อยโอกาส การเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ ฯลฯ

## Civil Society Organization





## คนทำงาน ภาคประชาสังคม

กลุ่มวัยทำงานในกลุ่มองค์กรภาคประชาสังคม มีจำนวนประมาณ 1 ล้านคน แบ่งเป็นพนักงานประจำ พนักงานชั่วคราว อาสาสมัคร นักบวชในศาสนาต่างๆ ได้รับการจัดสรรเงินเดือนประจำตำแหน่งและไม่ได้รับเงินเดือน โดยส่วนใหญ่ทำงานโดยไม่ได้รับเงินเดือนในรูปแบบของอาสาสมัคร จากการศึกษา รูปแบบ พันธกิจ และโครงสร้างขององค์กรภาคประชาสังคมในปัจจุบัน พบว่าที่มีรูปแบบที่หลากหลายและมีความมั่นคงในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกัน และองค์กรเหล่านี้ต่างก็มีจำนวนบุคลากรตั้งแต่หลักหน่วย สิบล และร้อยคนขึ้นไป ส่วนใหญ่มีอายุการก่อตั้งมากกว่า 5 ปี จนถึง 30 ปี ซึ่งองค์กรที่ก่อตั้งนานมักจะมีวิถึวัฒนธรรมที่ปฏิบัติส่งต่อกันมา คนทำงานมีความผูกพันกับองค์กรและมีความได้เปรียบในการแข่งขันที่สูงขึ้น มีลักษณะการทำงานแบบเป็นทีม หรือลักษณะครอบครัว ช่วยเหลือและพึ่งพาสัมพันธ์การทำงานกันในแนวราบ

การดำเนินงานขององค์กรภาคประชาสังคมส่วนใหญ่ ต้องพึ่งพิงแหล่งงบประมาณ ทั้งจากภาครัฐ เอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ ซึ่งแต่ละแหล่งทุนต่างมีข้อจำกัดด้านงบประมาณ มักผันแปรไปตามนโยบายของภาครัฐและการเมือง ทำให้ขาดหลักประกันและความต่อเนื่องส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรม ขณะเดียวกันงบประมาณสนับสนุนจากองค์กรระหว่างประเทศก็มีจำนวนลดลงในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่งผลให้หลายองค์กรปิดตัวลงหรือต้องปรับเปลี่ยนประเด็นการทำงานตามนโยบายของผู้สนับสนุน ซึ่งอาจทำให้ประเด็นทางสังคมและประเด็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญอื่นๆ ถูกกลืนไปด้วย

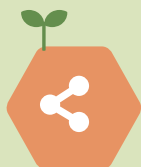
หลายองค์กรจำเป็นต้องมีการปรับรูปแบบการทำงานให้สอดคล้องกับเงื่อนไขของแหล่งทุนและประเด็นการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นระยะ ซึ่งล้วนเป็นแรงกดดันที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร การมีเวลาให้ครอบครัว การดูแลสุขภาพ และยังมีพฤติกรรมเสี่ยง อาทิ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ เป็นต้น นอกจากนี้บุคลากรวัยทำงานในแต่ละองค์กรยังมีช่วงวัยที่แตกต่างกันมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่ม Generation Y และ Generation X มีประสบการณ์ ความรู้ ความเชื่อ ทักษะ และการศึกษาที่แตกต่างกัน อันส่งผลต่อความรับผิดชอบ พฤติกรรม และวิธีการทำงานระหว่างกัน อันส่งผลต่อสุขภาวะและผลิตภาพโดยรวมขององค์กรลดลงได้







## องค์กรภาคประชาสังคมในประเทศไทย



ปี 2561 ข้อมูลสำนักงานสถิติ พบว่า **มีองค์กรภาคประชาสังคม**  
**จำนวน 84,099 แห่ง** ทั่วประเทศ

องค์กรเอกชน  
ที่ไม่แสวงหากำไร **57%**  
ได้แก่ องค์กรศาสนา

องค์กรที่ดำเนิน  
เกี่ยวกับการบริการ  
สังคมสงเคราะห์ **31%**

องค์กรด้านการศึกษา  
องค์กรเอกชนต่างประเทศ  
และองค์กรด้านสุขภาพ **1%**

- สมาคมการค้า หอการค้า **4%**
- สมาคมอาสาสมัครสงเคราะห์ **4%**
- สมาคมนายจ้าง  
สหภาพแรงงานรัฐวิสาหกิจ **2%**

มีการทำงานหลัก 3 อันดับแรกคือ

- ด้านเด็กและเยาวชน
  - ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - ด้านสื่อรณรงค์ การศึกษา และวัฒนธรรม
- กิจกรรมหลักคือ การฝึกอบรมด้านต่างๆ  
งานพัฒนาศักยภาพและความเข้มแข็ง  
ของชุมชน ให้คำปรึกษา ในการแก้ไขปัญหา  
สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น



ข้อมูลปี 2562 องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร  
กระจายอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด **32%**  
รองลงมาคือ ภาคกลาง และภาคเหนือ **22%**

ปัจจุบันมีการจัดตั้งองค์กรมีจำนวนมากขึ้น  
ส่งผลต่อการกำกับดูแลของรัฐและเพื่อเป็นการสร้าง  
หลักธรรมาภิบาลในองค์กรให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



ในช่วงปี 2560 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติหลักการร่างพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาองค์กร  
ภาคประชาสังคม เพื่อให้มีกฎหมายส่งเสริมและพัฒนาองค์กรภาคประชาสังคม และมีส่วนในการพัฒนา  
ประเทศร่วมกับภาครัฐ รวมถึงกำหนดให้มี **“สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาองค์กรภาคประชาสังคม”**  
เพื่อทำหน้าที่จัดแจ้งและจัดทำทะเบียนฐานข้อมูลองค์กรภาคประชาสังคมที่ชัดเจน ซึ่งปัจจุบันได้ให้  
สำนักงานพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) เป็นสำนักงานชั่วคราวดำเนินการที่เกี่ยวข้อง

**กลุ่มวัยทำงานในกลุ่มองค์กรภาคประชาสังคม** ถือเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในมิติต่าง ๆ ในทางสังคม ด้วยความทุ่มเทแรงกาย แรงใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและผลงานขององค์กรตามมา

**ภาคประชาสังคม** องค์กรแห่งความสุข เป็นอีกหนึ่งกลุ่มเป้าหมายตามแนวทางการขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพตามวิสัยทัศน์ที่ต้องการให้...

“ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี”  
และพันธกิจ “จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วน  
ให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี”

ประโยชน์ของคนไทย  
ในการมีสุขภาพดีสมบูรณ์  
ใน 4 มิติ กล่าวคือ



- สุขภาพกายดี
- สุขภาพจิตดี
- สุขภาวะทางปัญญาดี
- สังคมที่ดี



สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ โดยใช้เป็นเป้าหมายร่วมของ สสส. และภาคีเครือข่ายในการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ การลดยาสูบ ลดสุราและสิ่งเสพติด เพิ่มสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพ เพิ่มสัดส่วนกิจกรรมทางกาย ลดอุบัติเหตุ เพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตดี ลดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม และพร้อมรับมือปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่

ลดเสี่ยง



เสริมสร้าง



สนับสนุน



โดยสนับสนุนให้ภาคีองค์กรภาคประชาสังคม มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการแสดงวิถีการทำงานที่สอดคล้องและส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาพตามบริบท การพัฒนาศักยภาพบุคคล ชุมชน และองค์กรเพื่อให้เป็นกลไกในการช่วยสื่อสาร จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล ชุมชน สังคม บนฐานของการบูรณาการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. เพื่อให้เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวมและมีความยั่งยืน

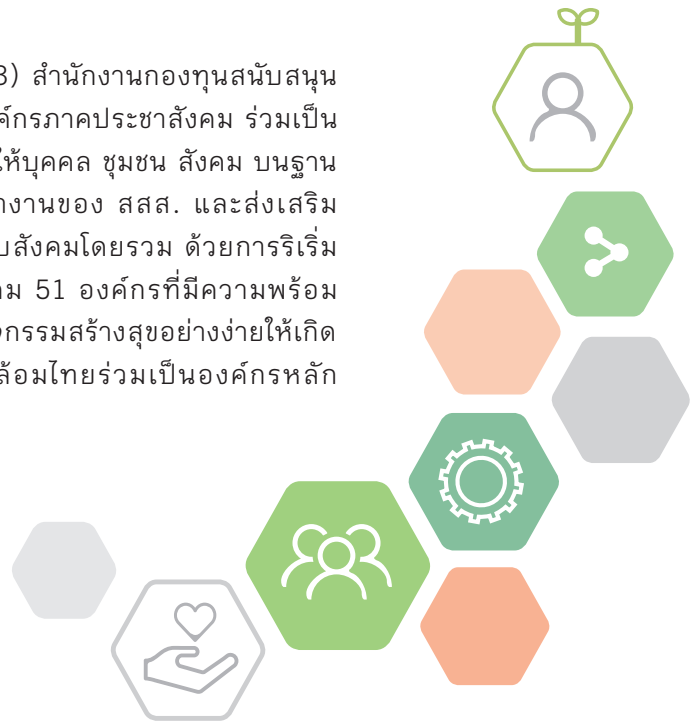
ซึ่งที่ผ่านมา ภาคประชาสังคมมีการดำเนินกิจกรรมยังไม่ชัดเจนมากนักในแนวนโยบาย และการปฏิบัติด้านการพัฒนาและสร้างสุขในองค์กร โดยส่วนใหญ่องค์กรและผู้บริหารให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนและส่งเสริมผสมผสานมุ่งการพัฒนาศักยภาพคนทำงานเข้าไปในกระบวนการทำงาน ผ่านการฝึกอบรม ประชุม สัมมนาร่วมกับภาคี และสร้างเสริมสัมพันธ์ของคนทำงานในการเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญขององค์กร กลุ่มเป้าหมายที่ร่วมทำงานด้วย



## คนทำงาน ภาคประชาสังคม กับการขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม

ภาคประชาสังคม องค์กรแห่งความสุข เป็นอีกหนึ่งกลุ่มเป้าหมายตามแนวทางการขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ต้องการให้ “ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” และพันธกิจ “จุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” เพื่อให้ภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ

เกือบ 2 ปี ที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนให้ภาคีองค์กรภาคประชาสังคม ร่วมเป็นกลไกสื่อสาร จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังให้บุคคล ชุมชน สังคม บนฐานของการบูรณาการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. และส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาพตามให้เป็นวิถี เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวม ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสร้างเสริมความสุข ร่วมกับภาคประชาสังคม 51 องค์กรที่มีความพร้อมในช่วงแรกการดำเนินงาน พร้อมออกแบบและริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายให้เกิดแนวปฏิบัติที่ดีใน 27 องค์กร โดยมีสถาบันสิ่งแวดล้อมไทยร่วมเป็นองค์กรหลัก ร่วมขับเคลื่อนกระบวนการทำงาน





# แนวปฏิบัติ ริเริ่มขับเคลื่อนความสุขอย่างง่าย ภาคประชาสังคม

การริเริ่มแนวปฏิบัติดี สร้างสุขอย่างง่ายขององค์กรภาคประชาสังคม ใน 27 องค์กรภาคีที่มีความพร้อมริเริ่มการปฏิบัติดีจะเป็นหนึ่งของการสะท้อนตัวอย่างรูปแบบการริเริ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายช่วยแก้ปัญหาและความต้องการของคนทำงานเพื่อเสริมสร้างความสุข เสริมสร้างทัศนคติบวกให้เป็นพลังงานที่ดีของคนทำงาน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ร่วมออกแบบกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายร่วมกัน ซึ่งมีแนวปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามบริบทขององค์กร



1. มูลนิธิบูรณะนิเวศ จ.นนทบุรี
2. มูลนิธิชีววิถี จ.นนทบุรี
3. มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จ.นนทบุรี
4. มูลนิธิทอกาศเพื่อการศึกษา กรุงเทพฯ
5. มูลนิธิเพื่อเยาวชนชนบท กรุงเทพฯ
6. มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพฯ
7. มูลนิธิสถาบันการเดินและจักรยานไทย กรุงเทพฯ
8. มูลนิธิ ซี.ซี.เอฟ. เพื่อเด็กและเยาวชน ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพฯ กรุงเทพฯ
9. มูลนิธิรักษ์ป่าสัก จ.เพชรบูรณ์
10. สมาคมส่งเสริมสวัสดิการสังคมและสิ่งแวดล้อม จ.เพชรบูรณ์
11. มูลนิธิชุ่มน้ำไทย จ.ชลบุรี
12. สมาคมเทียนธรรมสิริ จ.บุรีรัมย์
13. สมาคมไต่บ้าน จ.มหาสารคาม

14. มูลนิธิไทยอาทร จ.ขอนแก่น

15. สมาคมเครือข่ายสภาพ องค์กรชุมชนลุ่มน้ำโขง 7 จังหวัดภาคอีสาน จ.หนองคาย

16. สถาบันถิ่นฐานไทย จ.ประจวบคีรีขันธ์

17. สมาคมเพื่อนสิ่งแวดล้อมจังหวัดชุมพร จ.ชุมพร

18. มูลนิธิหลวงปู่สงฆ์จันทร์เพื่อการวิจัย จ.ชุมพร

19. สมาคมเพื่อนเยาวชนและพัฒนาสังคมภาคใต้ตอนบน จ.นครศรีธรรมราช

20. สมาคมเครือข่ายประมงพื้นบ้านอ่าวท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช

21. สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดพัทลุง (ปัญญาวุธ) จ.พัทลุง

22. สมาคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ จ.ปัตตานี

23. มูลนิธิส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชนวัดโป่งคำ จ.น่าน

24. มูลนิธิอภัยเมืองน่าน จ.น่าน

25. มูลนิธิพิทักษ์ดวงตาลำปาง จ.ลำปาง

26. สมาคมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดลำพูน จ.ลำพูน

27. มูลนิธิวาย. เอ็ม. ซี. เอ. เพื่อการพัฒนาภาคเหนือ จ.เชียงใหม่



3

บันทึกประสบการณ์  
การริเริ่มกิจกรรมสร้างสุข  
ภาคประชาสังคม

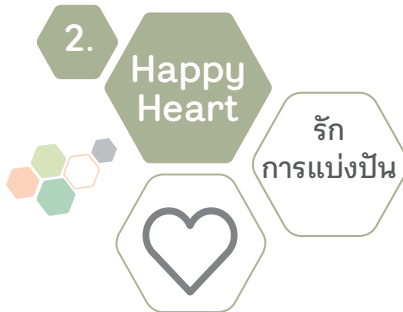


## บันทึกประสบการณ์การริเริ่มกิจกรรม สร้างสุขภาพประชาสังคม

การถอดบทเรียนองค์กรขับเคลื่อนความสุขภาคประชาสังคม ได้รวบรวมความรู้และประสบการณ์จากการดำเนินแนวปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่ายในองค์กรภาคประชาสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องตามแนวทางส่งเสริมสุขภาวะ 8 ประการ (Happy 8) จนเกิดผลเป็นรูปธรรมและมีความเปลี่ยนแปลงร่วมกัน จำนวน 37 กิจกรรมสร้างสุข ประกอบด้วย



- เกษตรทำเอง สู้อาหารปลอดภัย
- TEI Better Health
- 90 วัน สร้างฉัน...สุข
- Herb For Health
- ปลูกพืชผักปลอดสาร ผลิตอาหารปลอดภัย ใส่ใจภูมิทัศน์
- สร้างสุขภาวะบุคลากรในองค์กร
- สุขกันเถอะเรา : Body



- สวนสร้างสุข สวนผักมีกม่วน
- สร้างสุขสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ
- ปันกัน ปันกิน ปันใช้ ปันสุข



- สุขกันเถอะเรา : Buddy
- ร่วมกันเราอยู่ แยกหมู่เราคิดถึง
- ปันรักษ์ นักสร้างสุข
- รักษ์ปาลัก องค์กรแห่งความสุข
- CCF: Happy 8 Corners & Happy challenges
- ไบโอไทย องค์กรสร้างสุข
- เสริม สร้าง สุข ฮักผ่าน Happiness”
- โครงการสุนทรียสนทนา
- สร้างสุขภาวะ



- เสียงสร้างสุข
- วิถีธรรม วิถีความสุขของคนทำงาน
- สร้างสุขจากภายใน
- Team Building for a Better Work-Life balance



- เรียนรู้ธรรมชาติ ปลุกต้นไม้ กินข้าวป่า เข้าใจตนเอง
- ถิ่นฐานไทย สร้างฐานอย่างมีความสุข
- สร้างสรรค์ทีมงาน สร้างสรรค์ความสุข Happiness
- พัฒนาคคน พัฒนางาน พัฒนางองค์กร





- พุดสร้างสุข
- 5 ส.สร้างสุขในองค์กร



- สร้างรอยยิ้ม เสริมความรู้เพื่อสุขภาวะที่ดีของชาวประมง”



- สุขกันเถอะเรา : Bonus

จากข้อมูลสรุปการดำเนินแนวปฏิบัติดีสร้างสุขอย่างง่ายขององค์กรภาคประชาสังคมข้างต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องและการปรับใช้ตามแนวทางความสุข 8 ประการ ในการช่วยบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุข ช่วยสร้างความสมดุล ทำคนคิดบวก มุมมองในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม เชื่อมโยงและเกี่ยวข้องไปถึงความเป็นครอบครัว องค์กร และสังคมของคนทำงานตามมา

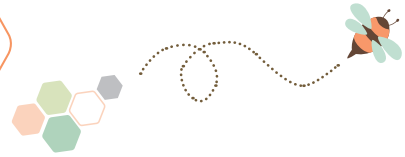
โดยแต่ละองค์กรภาคี ต่างได้ให้ความสำคัญในการทบทวน ความทุกข์ ความสุขของคนทำงาน ในองค์กร ด้วยสำรวจและวิเคราะห์ ปัจจัยความสุขของคนทำงาน โดยมีผู้ประสานงาน แกนนำ เข้าร่วมในกระบวนการเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือจัดการความสุขที่เกี่ยวข้อง นำมาปรับและประยุกต์ใช้แนวคิด HAPPY 8 หรือแนวความคิดความสุข 8 ประการ เพื่อปรับมุมมอง ความคิดบวก ในการดำเนินชีวิตและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีส่วนร่วมต่อความรับผิดชอบต่อสังคม ครอบครัว องค์กร และสังคม ออกแบบกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละองค์กร และคนทำงาน ให้สามารถร่วมทำกิจกรรมไปด้วยกันได้ ทั้งเป็นการแก้ปัญหาในความทุกข์ของบุคคล และส่วนรวมขององค์กร พร้อมจัดให้มีการติดตามผล สรุปกิจกรรมอย่างง่ายภายในองค์กร ยกกระตือรือร้นการปฏิบัติให้เป็นวิถีและวัฒนธรรมขององค์กรในระยะต่อไป



1.

Happy  
Body

รักสุขภาพ



**มูลนิธิบูรณะนิเวศ จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติ สร้างสุขอย่างง่ายตามแนวทาง Happy8 ลดรายจ่าย และสร้างสัมพันธ์ด้วย **“เกษตร ทำเอง สู้อาหารปลอดภัย”** โดยเริ่มจากวิเคราะห์และสำรวจข้อมูลที่คนทำงานต้องการ มีผักทำอาหารกลางวันร่วมกัน ริเริ่มปลูกพืชผักในพื้นที่ที่รกร้างข้างสำนักงาน จนเกิด ความสวยงาม ร่มรื่น ร่มเย็น เจ้าหน้าที่ได้เรียนรู้การปลูกผักแบบคนเมือง เรียนรู้เรื่อง วัชพืช ศัตรูพืช การดูแลรักษาให้พืชผักเติบโต หมุนเวียนเป็นอาหารกลางวันต่อเนื่อง โดยมีปัจจัยและข้อค้นพบจากการทำงานร่วมกัน กล่าวคือ ต้องมีแกนนำเป็นเจ้าภาพหลัก และริเริ่มลงมือปฏิบัติให้เห็นผล และการมีส่วนร่วมของทีมจะเพิ่มเติมขึ้น กิจกรรม ได้ส่งเสริมความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่ในทีม ให้มีการประสาน สื่อสาร และขอ ความร่วมมือทำกิจกรรมนอกจากนั้น ยังได้ขยายผลและโยชน์กันเพื่อนบ้านร่วมกิจกรรม แบ่งปันผลผลิต ส่งเสริมการใช้ประโยชน์ร่วม และกระชับความสัมพันธ์ช่องว่างระหว่าง วัยคนทำงาน



**มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและให้ความสำคัญประกาศเป็น นโยบายเชิงประจักษ์เพื่อมุ่งสู่องค์กรแห่งการสร้างสุข ตั้งคณะทำงานพัฒนาองค์กร แห่งความสุข เพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบาย พร้อมๆ กับการพัฒนาศักยภาพ แกนนำเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติ ให้เป็นวิถีร่วมกัน โดยได้ริเริ่มกิจกรรมที่หลากหลาย โดย 1 ในกิจกรรมก้าน Happy Body คือ TEI Better Health ได้แก่ กิจกรรมลดน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอล นอนน้อย และ ออฟฟิตซินโดรม เพื่อเชื่อมสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของพนักงานทั้งในภาพรวม และแก้ปัญหาเฉพาะสุขภาพรายบุคคล โดยมีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการจัด กิจกรรมที่สม่ำเสมอและให้เป็นวิถีในระบบ ด้วยการสื่อสารข้อมูลและความก้าวหน้า เป็นระยะ จึงช่วยสร้างการมีส่วนร่วมจากสมาชิกให้ได้มากและมี

**มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มและออกแบบกิจกรรมอย่างง่าย แก้ปัญหาตามความต้องการของคนทำงานด้วยแคมเปญ **“90 วัน สร้างฉัน...สุข”** เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่องค์กรมีสุขภาพที่ดี (Happy body) กิจกรรมยืดเหยียด ผ่อนคลายระหว่างวันด้วยแคมเปญอาหารมื้อพิเศษสำหรับคนพิเศษ สัปดาห์ละ 1 มื้อ จับฉลากเตรียมอาหารกลางวันให้เพื่อน เน้นมีสุขภาพดี ครบ 5 หมู่ มุ่งลด หวาน มัน เค็ม ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงในรายบุคคลและภาพรวมในด้านบรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีการสื่อสารเล่าภาพกิจกรรมของตนระหว่างกัน โดยเจ้าหน้าที่ได้สะท้อนถึงปัจจัยสำคัญที่ได้ร่วมกันออกแบบกิจกรรม สนับสนุนการแก้ปัญหาของแต่ละคนตามเหมาะสม รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม มีความสนุกสนาน สามารถลดความเครียดจากการทำงาน คนในองค์กรได้รับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ และลดการปรุงอาหาร ช่วยแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ความทุกข์และสุขของคนทำงานร่วมกัน



**สมาคมเทียนธรรมศิริ จังหวัดบุรีรัมย์** ริเริ่มกิจกรรม **“Herb For Health”** จากสมุนไพร ใกล้เคียงและมีในท้องถิ่น ยาจากพืชผัก บรรเทาและแก้ปัญห สุขภาพพื้นฐาน ให้เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรเตรียมไว้พร้อมดื่มในการประชุมแทนกาแฟของ สื่อสารสรรพคุณลดความเสี่ยง คั้นสุขภาพที่ดีให้กับตนเองสมาชิกของสมาคม การริเริ่มง่ายๆ ของสมาชิกของสมาคมฯ โดยยกเอาภูมิปัญญาเรื่องสมุนไพรมาลิบสาน เชื่อมสร้างความสุขในวงประชุมสมาชิก และต้อนรับแขกผู้มาเยือน ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารพูดคุย บอกเล่าสรรพคุณ ส่วนของต้นไม้ พรรณไม้ที่นำมาเป็นยาช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยของคนรุ่นเก่า จึงเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และสร้างกิจกรรมร่วมกันที่ง่ายและอยู่ในวิถีชีวิตได้



**สมาคมเครือข่ายสภาองค์กรชุมชนลุ่มน้ำโขง 7 จังหวัดภาคอีสาน** จังหวัดหนองคาย ทำกิจกรรม **“ปลูกพืชผักปลอดสาร ผลิตภัณฑ์ปลอดภัย ใส่ใจภูมิทัศน์”** ปลูกผักง่ายๆ แต่ได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ริเริ่มขึ้นจากความสุขและความรักของคนทำงาน ใช้พื้นที่บริเวณสำนักงานปลูกผักในแปลงและกระถางจนมีความหลากหลายและหมุนเวียนเป็นอาหารปลอดภัยให้กับตนเองและทีมงาน มีเหลือได้แบ่งปันให้บ้านใกล้เคียง เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตของบุคลากรและเพื่อนบ้าน กิจกรรมนี้จึงเป็นมากกว่าผัก เพราะได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน เกิดการแบ่งปันระหว่างกัน สร้างสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เกิดการสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของคนในองค์กร และชุมชนแลกเปลี่ยนเมล็ด/กิ่งพันธุ์ เกิดกลุ่มผักกระถางในองค์กรและชุมชน



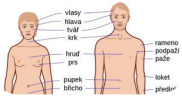


**สมาคมเพื่อนสิ่งแวดล้อม จังหวัดชุมพร** ริเริ่มกิจกรรม “**สร้างสุขภาวะบุคลากรในองค์กร**” เพื่อสร้างสุขให้คนทำงานปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ ผ่อนคลาย มีผลผลิตแบ่งปันให้ชุมชนใกล้เคียง ได้พัฒนาศักยภาพและเกิดสุขภาวะที่ดี ปลูกและทานผักจากสวนครัว ปลอดสารพิษ และผ่อนคลายด้านอารมณ์จากการลงแรง พุดคุย ถามข่าว ความอยู่ดีของสมาชิก พัฒนาคณะทำงานสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม พุดคุย ปรึกษาหารือ และออกแบบการทำงานร่วมกัน และยังตั้งเป้าหมายอนาคตที่จะรวบรวมเก็บเมล็ดพันธุ์ ผักพื้นบ้านจากคนทำงานและในชุมชนเอง เพื่อทดแทนการซื้อขายเมล็ดพันธุ์ผักจากตลาด ได้รวบรวมและการรักษาเมล็ดพันธุ์ของท้องถิ่นไว้อีกด้วย

## สุขกันเถอะเรา

Body

เริ่มกิจกรรม ม.ค - ต.ค. 2566  
ประกาศผลภายใน 15 พ.ย. 2566



**มูลนิธิไทยรักษาป่า กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มและออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติ สร้างสุขอย่างง่ายด้วยกิจกรรม “**สุขกันเถอะเรา**” ด้วยกิจกรรมส่งเสริมออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพได้ส่งเสริมและกระชับความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เกิดความสนุกและครึกครื้นในการร่วมกิจกรรมระหว่างพนักงาน มีความรู้ความเข้าใจในด้านการเงิน การลงทุน และการออมทรัพย์ของเจ้าหน้าที่ โดยมีปัจจัยหลักสำคัญมาจากผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญ เกณฑ์มีการขับเคลื่อนกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้ช่วยเสริมบรรยากาศให้คนทำงานและเกิดประโยชน์ ช่วยแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ ความทุกข์และสุขของคนทำงานร่วมกัน

2. Happy Heart  
รัก  
การแบ่งปัน

**มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและให้ความสำคัญประกาศเป็นนโยบายเพื่อมุ่งสู่องค์กรแห่งการสร้างสรรค์ ตั้งคณะทำงานพัฒนาองค์กรแห่งความสุขเพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบาย ไปพร้อมกับการพัฒนาศักยภาพของแกนนำเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสรรค์ ออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติให้เป็นวิถีร่วมกัน โดยได้ริเริ่มกิจกรรมที่หลากหลาย โดย 1 ในกิจกรรมด้าน Happy Hart คือ สวนสร้างสรรค์ สวนผักมีกม่วนใน เจ้าหน้าที่ช่วยกันปลูกและเก็บผลผลิตแบ่งปันในทุกเย็นวันศุกร์ มีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ จะช่วยสร้างวิถีที่เป็นระบบได้ง่าย พร้อมกระตุ้นด้วยการสื่อสารงานเป็นระยะ โดยต้องสร้างการมีส่วนร่วมจากสมาชิกให้ได้มากที่สุด



**สมาคมส่งเสริมสวัสดิการสังคมและสิ่งแวดล้อม จังหวัดเพชรบูรณ์** ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาเป็นองค์กรสร้างสรรค์และริเริ่มกิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยกิจกรรมง่ายๆ **“สร้างสรรค์สู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ”** ว่าด้วยน้ำใจงาม (Happy Heart) กระตุ้นให้เกิดความเอื้ออาทรต่อกัน ส่งเสริมให้บุคลากรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ผ่อนคลาย (Happy Relax) รับประทานอาหารร่วมกัน ได้มีส่วนส่งเสริมให้คนทำงานมีกิจกรรมร่วมกัน รับประทานอาหาร และร่วมพูดคุย ทำให้มีบรรยากาศที่ดีขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น โดยมีปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุข ผู้นำต้องมีส่วนในการออกแบบและบริหารจัดการให้มีกิจกรรมให้กับสมาชิกและคนทำงาน พร้อมกระตุ้นรวมถึงมีการตรวจเช็คความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกันเป็นระยะ



**สมาคมไต้หวัน จังหวัดมหาสารคาม** ริเริ่มกิจกรรม **“ปันกัน ปันกิน ปันใช้ ปันสุข”** เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคลากร ภายใต้กิจกรรมแบ่งปัน ชุมชน เกื้อกูล จัดทำผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนที่จำเป็น ลดรายจ่ายร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง ทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ ทำปุ๋ยหมัก ช่วยกันปลูกผักสวนครัวในพื้นที่สาธารณะ แจกจ่าย บริโภค แบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน ถือเป็นการต่อยอดวิถีของสมาชิกในชุมชน เลือกและทำในสิ่งที่ตนเองถนัด ชอบ อยากปลูกผัก เมื่อผลผลิตงอกงาม ก็ร่วมชื่นชมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตามมารวมถึงเกิดการมีส่วนร่วม พัฒนาความสัมพันธ์คนในทีมมากขึ้น สามารถสร้างสรรค์สุขแบบมีส่วนร่วมทั้งระดับองค์กร ครอบครัว และชุมชน ช่วยลดค่าใช้จ่ายและมีผลิตภัณฑ์ของใช้ในบ้าน

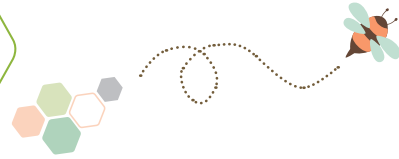




3.

Happy Society

รักองค์กร



**มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มและออกแบบแนวปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่าย ด้วยกิจกรรม **“สุขกันเถอะเรา”** ด้วยการส่งเสริมการจัดการด้านการเงินที่ดี Happy Society :Buddy การจับผลกบัดดี สร้างความสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนของขวัญ ทำคลิปวิดีโอให้ความรู้การลงทุนแก่พนักงานและส่งเสริมการออมทรัพย์ ส่งเสริมออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ โดยได้ส่งเสริมและกระชับความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เกิดความสนุกและครึกครื้นในการร่วมกิจกรรมระหว่างพนักงาน โดยมีปัจจัยหลักสำคัญมาจากผู้บริหาร องค์กรให้ความสำคัญ แกนนำมีการขับเคลื่อนกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้ช่วยเสริมบรรยากาศให้คนทำงานและเกิดประโยชน์ ช่วยแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ความทุกข์และสุขของคนทำงานร่วมกัน



**มูลนิธิทองทศ กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสุขอย่างง่ายกับสมาชิกคนทำงาน **“ร่วมกันเราอยู่ แยกหมู่เราคิดถึง”** จัดประชุมทบทวนงาน อุดมการณ์การทำงาน ระดมความคิดเห็นในงานขององค์กรตามแนวทางและกิจกรรม **“นพลักษณ์”** เพื่อสร้างความเข้าใจผู้คนและบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ช่วยสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองได้อย่างลึกซึ้ง พัฒนาบุคลากรในองค์กร ภาวะผู้นำ และสร้างทีมเวิร์ค โดยมีปัจจัยและข้อค้นพบร่วมกันว่ากิจกรรมที่ออกแบบมีความสอดคล้องเป็นกิจกรรมที่ง่าย ทุกคนมีส่วนร่วมได้โดยไม่รู้สึว่าเป็นภาระต่องานหลัก มีแกนนำ ผู้นำที่ลุกขึ้นมาจัดการให้มีระบบและการพูดคุยกันได้มากขึ้น



**มูลนิธิไทธาทธ จังหวัดขอนแก่น** ริเริ่ม **“ปันรัก นักสร้างสุข”** จัดการอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพ กายและใจ เรียนรู้เกี่ยวกับความสุขของคนทำงาน ด้วยแนวคิด Happy Workplace โดยให้เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตร่วมกันให้มากขึ้น ชักชวนกันรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ควบคุมน้ำหนัก และมีดัชนีมวลกายตามแผนของแต่ละบุคคล โดยโพสต์ภาพผลงานในแต่ละวัน ข้อมูลความรู้ง่าย ๆ ถูกนำมาสื่อสารและส่งเสริมให้คนทำงานตระหนักและหันกลับมามองตัวเองมากขึ้น ควบคู่กับงานที่ต้องทุ่มเททำให้สำเร็จตามที่ตั้งไว้ เกิดการสื่อสารในกลุ่มไลน์ทำให้เกิดการกระตุ้นและแลกเปลี่ยนกันมากขึ้นด้วย

**มูลนิธิรักษ์ป่าสัก จังหวัดเพชรบูรณ์** ได้เชื่อมประเด็นแนวทางความสุขทางกายมาผสมผสานกับแนวปฏิบัติขององค์กร และได้ดำเนินการร่วมกับผู้นำกลุ่ม เข้าอบรมพัฒนาศักยภาพและดูงานแนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ริเริ่ม **“รักษ์ป่าสัก องค์กรแห่งความสุข”** ทำแบบสำรวจ Happinometer กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ ปรับปรุงพื้นที่โคกหนองนาของตนเองให้เป็นระเบียบ สะอาด สวยงาม ประเมินคุณค่า จัดความรู้ตามประสบการณ์ของตนเอง โดยยึดโยงกับภารกิจงานสืบสานภารกิจโมเดลโคกหนองนาให้เป็นจุดเชื่อมโยงในกระบวนการเรียนรู้สร้างสุขไปด้วยกัน



**มูลนิธิ CCF กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มสร้างสุขกับคนทำงาน โดยมุ่งการพัฒนาศักยภาพ ปรับทัศนคติเชิงบวกด้วยการฝึกอบรม และดำเนินกิจกรรมด้วยแนวทาง CCF: Happy 8 Corners & Happy challenges ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความเข้าใจแนวคิด Happy 8 เพิ่มขึ้น อบรมให้ความรู้วางแผนการเงิน จัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง กิจกรรมหยิบไปได้บุญ โดยนำของเหลือใช้สภาพดีมาบริจาค รวมถึงการบริจาคเงิน โดยมีปัจจัยสำคัญมาจากผู้บริหารให้ความสำคัญและมีผู้รับผิดชอบงานขับเคลื่อนที่ชัดเจน และได้รับความร่วมมือด้วยดีจากคนทำงานในองค์กร



**มูลนิธิชีววิถี จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่าย **“ไบโอไทย องค์กรสร้างสุข”** เพื่อเสริมสร้างความสุขและเพิ่มการผ่อนคลาย โดยมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนประจำเดือน จัดขึ้นในทุกสัปดาห์สุดท้ายของเดือน พุดคุยการทำงานข้ามโครงการที่รับผิดชอบ เน้นการมีส่วนร่วม เช็กอินความรู้สึกคนทำงานก่อนเริ่มกิจกรรม มีการรับประทานอาหารร่วมกัน แลกเปลี่ยนชีวิตนอกเหนือเรื่องการทำงานให้มากขึ้น ได้สร้างให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างกัน เกิดการแลกเปลี่ยนสื่อสารของบุคลากรในองค์กรเป็นระยะทำให้บุคลากรมีความสุขในการทำงานมากขึ้น กระชับความสัมพันธ์ระหว่างคนทำงาน







### มูลนิธิอภัยเมื่อน่าน จังหวัดน่าน ริเริ่มกิจกรรม “เสริม สร้าง สุข อภัยน่าน Happiness”

กำหนดกิจกรรมทำร่วมกัน 5 เรื่อง ได้แก่ ตั้งวงพูดคุยแลกเปลี่ยนงานทุกวันจันทร์ (Stand-up meeting) ส่งเสริมกิจกรรมทางกายก่อนประชุม และช่วงเย็นหลังเลิกงาน เพิ่มแหล่งอาหาร พืชผัก ในพื้นที่สำนักงาน พัฒนาศักยภาพบุคลากรเรียนรู้เครื่องมือการทำงานยุคใหม่ และเวทีสานสัมพันธ์พี่น้องอภัยเมื่อน่าน เกิดการสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดลำดับความเร่งด่วนงานประจำสัปดาห์ และวางแผนการทำงานร่วมกัน ให้เกิดผลลัพธ์ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ มีแหล่งอาหารและทำให้ลดค่าใช้จ่ายซื้อพืชผักเพื่อบริโภค



### มูลนิธิพิทักษ์ดวงตาลำปาง จังหวัดลำปาง ริเริ่ม “โครงการสุนทรียสนทนา” ใช้เครื่องมือ

ทางสังคมในการพัฒนาองค์กร สร้างความสุขในการทำงานด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา ฉันท-เธอ เพื่อสร้างเสริมบรรยากาศให้กับคนทำงาน ให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยน รับฟังปัญหาทำให้มากขึ้นในกลุ่มคนทำงาน ส่งเสริมและสนับสนุนการสื่อสารเชิงบวก ให้กับคนละทำงานมีส่วนร่วมในการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เปิดใจ รับฟังปัญหา ร่วมกัน โดยมีผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ตระหนัก เกิดกิจกรรม การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้และรับรู้ เข้าใจ ความคิดร่วมที่มีพลังในการคิดไตร่ตรองระหว่างกันในกลุ่มงาน เกิดเป็นบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน ผ่อนคลายและลดความเครียดได้มาก



### สมาคมเพื่อนเยาวชนและพัฒนาสังคมภาคใต้ตอนบน จังหวัดนครศรีธรรมราช เล็งเห็น

ความสำคัญกับกิจกรรมสร้างสุขให้กับคนละทำงานในเรื่องของสุขภาพ ใจ จึงมุ่งสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานด้วยการออกกำลังกาย สร้างสมาธิในการทำงาน “สร้าง สุขภาวะ” ได้จัดกิจกรรมให้กับเจ้าหน้าที่ ได้พัฒนาศักยภาพและความรู้ด้านการเงินและระบบภาษีองค์กร รวมทั้งการศึกษาดูงานที่มูลนิธิประชาคมราชบุรี เกี่ยวกับการจัดการในองค์กร การประสานงานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคน พัฒนาศักยภาพของเจ้าหน้าที่ การจัดการทีมทำงานด้านการเงิน ภาษีขององค์กรได้เป็นระบบมากขึ้น รวมถึงได้เชื่อมและสร้างความสัมพันธ์เชิงเครือข่ายที่ดีต่อกันทั้งในองค์กรและเครือข่าย เสริมพลังในการทำงานกันต่อไป

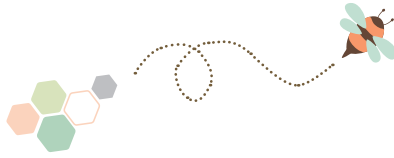


**มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและให้ความสำคัญประกาศเป็นนโยบายเพื่อมุ่งสู่องค์กรแห่งการสร้างสุข ตั้งคณะทำงานพัฒนาองค์กรแห่งความสุข เพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบาย ไปพร้อมกับการพัฒนาศักยภาพของแกนนำเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติให้เป็นวิถีร่วมกัน โดยได้ริเริ่มกิจกรรมที่หลากหลาย โดย 1 ในกิจกรรมด้าน Happy Relax คือ เสียงสร้างสุข เปิดเพลงเสียงตามสายและดีเจสื่อสารงานทุกเที่ยงวันศุกร์ มีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ จะช่วยสร้างวิถีที่เป็นระบบได้ง่าย พร้อมกระตุ้นด้วยการสื่อสารงานเป็นระยะ โดยต้องสร้างการมีส่วนร่วมจากสมาชิกให้ได้มากที่สุด



**มูลนิธิส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชนวัดโป่งคำ จังหวัดน่าน** ได้ริเริ่มกิจกรรมสร้างสุข **“วิถีธรรม วิถีความสุขของคนทำงาน”** มุ่งทำงานด้วยหลัก 3 ธรรม ได้แก่ ธรรมชาติ คุณธรรม และธรรมปัญญา เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานอาทิตย์ละ 1 ครั้ง สร้างสัมพันธ์พูดคุยกันมากขึ้น ลดช่องว่างและเสริมสร้างทัศนคติให้คนทำงาน เน้นการทำงานที่ยืดหยุ่น ดูแลกันแบบครอบครัวและพี่น้อง ริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย **“วิถีธรรม วิถีความสุขของคนทำงาน”** สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ทำกิจกรรมปลูกผักสวนครัวลดรายจ่าย แบ่งปันกัน มีรายได้จากการคัดแยกขยะวัสดุรีไซเคิลขวดพลาสติก และกระดาษ ทำบุญตักบาตร จิตอาสาและบำเพ็ญประโยชน์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงาน สร้างความสุขในชีวิตและเชื่อมโยงจากการทำงานของตัวเองและครอบครัว มีมุมมองและทัศนคติที่ดีต่องานและเพื่อนร่วมงานมากขึ้น

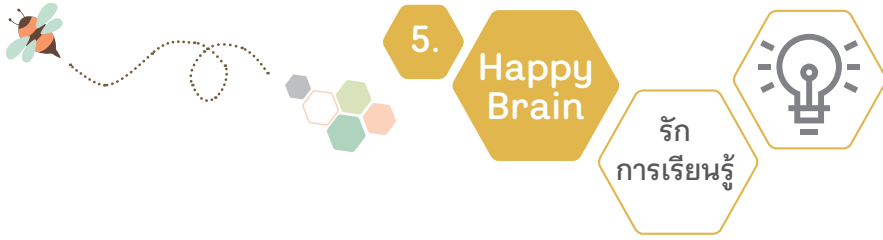




สมาคมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดลำปาง ได้ริเริ่ม “สร้างสุขจากภายใน” เพื่อสร้างความสมดุลให้ชีวิตคนทำงาน Health work life ในองค์กร หลักการ Basic human need และ Happy 8 รวมถึงได้นำเครื่องมือตามแนวทางความสุขมาปรับใช้ในกระบวนการทำงาน “งานธิดาดวงดี” มุ่งทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย เกิดบรรยากาศทำงานให้สนุก และทำงานได้ตามบรรล่วัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นการส่งเสริมกระบวนการคิดและวิเคราะห์ ทบทวนการทำงานในอดีตขององค์กร พิจารณาถึงอุปสรรคที่ต้องการแก้ไข แล้วนำมาออกแบบการทำงาน สำคัญคือ ได้มีการรับฟังปัญหาหารือระหว่างกัน จากความคิดเห็นต่างกัน ให้ความเคารพในทำงานของวัยที่แตกต่าง มีความสัมพันธ์ที่ดี และถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันได้มากขึ้น



มูลนิธิวาย เอ็ม ซี เอ เพื่อการพัฒนาภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ได้ให้ความสำคัญ และตระหนักกับความทุกข์สุขคนทำงานในองค์กร โดยได้ริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขภายใต้หลักการทำงาน 3 คำสำคัญ คือ Spirit Mine and Body โดยกิจกรรมสร้างสุขอย่าง “Team Building for a Better Work-Life balance” พัฒนาขีดความสามารถ การบริหาร การจัดการตนเองตามทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน การทำน้ำหมักชีวภาพ น้ำยาอเนกประสงค์ใช้เอง กิจกรรม 5 ส. ในสำนักงาน และปลูกต้นไม้ ทำให้มีความสุขระหว่างชีวิตและการทำงานมากขึ้น



**สมาคมแพทย์แผนไทย จังหวัดพัทลุง** ริเริ่มกิจกรรมเดินป่าสร้างสุข เก็บหาและเรียนรู้ สมุนไพร เพื่อเป็นการพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้จากพืชใกล้ตัว ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ไปในตัว และเชื่อมโยงด้วยหลักการและความสำคัญว่าด้วยเรื่องของพิธีไหว้ครู แพทย์แผนไทย แพทย์ผสมผสาน หมอพื้นบ้าน หมอพิธีกรรม เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน รำลึกถึงคุณงามความดีของ ครูบาอาจารย์ และจัดให้มีกิจกรรมเดินป่าหาสมุนไพรระหว่างสมาชิกในสมาคมที่สนใจ ยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาเรียนรู้เรื่องพืชสมุนไพรใกล้ตัวที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรใกล้ตัวและมีอยู่ในท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่นให้คงอยู่



**สถาบันถิ่นฐานไทย** ได้ริเริ่มกิจกรรมสร้างสุข **“ถิ่นฐานไทย สร้างฐานอย่างมีสุข”** โดยมุ่งสร้าง Happy Brain กับคนทำงานให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นการทำงาน และถิ่นฐานประวัติศาสตร์ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ มุมมองผ่านการปฏิบัติจริงด้วยกิจกรรม Learning by doing มีพี่เลี้ยงให้คำปรึกษาในลักษณะของ Buddy ในแต่ละกิจกรรมส่งผลให้เกิดความกระตือรือร้นและสื่อสารงานระหว่างกันมากขึ้น รวมถึงมีการจัดอบรมถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับพนักงานรุ่นใหม่ได้เพิ่มเติมความรู้ ความเข้าใจในงาน ภายในด้วยตนเอง ซึ่งมีส่วนส่งเสริมให้มีรูปแบบการทำงานใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับองค์กร ส่งผลต่องานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล สามารถต่อยอดให้เกิดคุณค่าในด้านอื่น ๆ ระหว่างกัน





**มูลนิธิอภัยภูเบศร จังหวัดน่าน** ริเริ่มกิจกรรม **“เสริม สร้าง สุข อภัยน่าน Happiness”** กำหนดกิจกรรมทำร่วมกัน 5 เรื่อง ได้แก่ ตั้งวงพูดคุยแลกเปลี่ยนงานทุกวันจันทร์ (Stand-up meeting) ส่งเสริมกิจกรรมทางกายก่อนประชุม และช่วงเย็นหลังเลิกงาน พัฒนาศักยภาพบุคลากรเรียนรู้เครื่องมือการทำงานยุคใหม่ และเวทีสานสัมพันธ์พี่น้องอภัยภูเบศร จังหวัดน่าน เกิดการสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดลำดับความเร่งด่วนงานประจำสัปดาห์ และวางแผนการทำงานร่วมกันให้เกิดผลลัพธ์ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้



**สมาคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ จังหวัดปัตตานี** เริ่มต้นด้วยการ **“พัฒนาคน พัฒนางาน พัฒนาองค์กร”** เพื่อมุ่งเน้นให้คนทำงานได้รับการพัฒนางานในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง อาทิ การพัฒนาแนวคิดทัศนคติ แรงจูงใจในการทำงานด้านบวก ขจัดความขัดแย้ง สร้างความรักระหว่างผู้คน เพื่อให้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ในทุกๆ วัน ในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมกันทำงานด้วยกัน ได้มีส่วนร่วมสร้างสัมพันธ์ระหว่างคนทำงาน การปรับแนวคิดทัศนคติและมุมมองที่เป็นบวก สร้างแรงจูงใจลดความขัดแย้งและแตกต่างของตัวตน กิจกรรมจิตวิทยาและให้คำปรึกษา (Happy Brain) กิจกรรมสันติสนทนา วางแผนรูปแบบกิจกรรม เกิดการสื่อสาร ประสานงานขอความร่วมมือทำกิจกรรมมากขึ้น



**มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี** ได้ริเริ่มและให้ความสำคัญประกาศ เป็นนโยบายเชิงประจักษ์เพื่อมุ่งสู่องค์กรแห่งการสร้างสุข ตั้งคณะทำงานพัฒนาองค์กร แห่งความสุข เพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบาย พร้อมๆ กับการพัฒนาศักยภาพ แกนนำเรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือสร้างสุข ออกแบบกิจกรรมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติ ให้เป็นวิถีร่วมกัน โดยได้ริเริ่มกิจกรรมที่หลากหลาย โดย 1 ในกิจกรรมก้าน Happy Soul คือ พุดสร้างสุข ได้แก่ ด้วยการสื่อสารสร้างคำพูด สร้างพลังบวก ส่งกำลังผ่านข้อความและ ภาพของตนเองในกลุ่มสื่อสารทุกวันจันทร์ โดยมีแกนนำที่เข้มแข็งและตื่นตัวใน การจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอและให้เป็นวิถีในระบบ ด้วยการสื่อสารข้อมูลและความ ก้าวหน้าเป็นระยะ จึงช่วยสร้างการมีส่วนร่วมจากสมาชิกให้ได้มาก

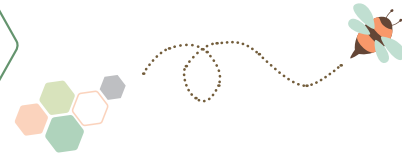
**มูลนิธิชุมชนน้ำไทย** ได้ริเริ่มกิจกรรม 5 ส.สร้างสุขในองค์กร เพื่อพัฒนาคนทำงานและ สภาพของสำนักงาน โดยพร้อมใจกันทำความสะอาดใหญ่ด้วยกัน จัดระเบียบอุปกรณ์ สิ่งของเพื่อสะดวกในการทำงานทุกสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยยึดหลักการ 5 ส. สะสาง สะดวก สะอาด สร้างมาตรฐาน และสร้างวินัยในการปฏิบัติ พร้อมขยายผล 5 ส. สร้างสุขในวัด ร่วมกับจิตอาสาในชุมชนช่วยทำความสะอาด จัดระเบียบโรงครัว และวัด โดยเกิดการมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในองค์กร มีการสื่อสารมากขึ้น จากที่ต่างคนต่างลงพื้นที่ ส่วนกิจกรรมที่วัดก็พบว่ามีจิตอาสา มีอาสาสมัครเป็นเด็ก ในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้ใหญ่ โดยทางวัดและผู้ร่วมกิจกรรมเอง ก็พบว่า มีความพึงพอใจและมีความสุข และสบายใจไปด้วยกัน





7.

Happy Family

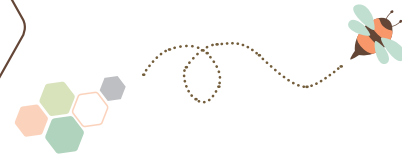
รัก  
ครอบครัว

**สมาคมเครือข่ายประมงพื้นบ้านอ่าวท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช** ริเริ่มกิจกรรม “สร้างรอยยิ้ม เสริมความรู้เพื่อสุขภาวะที่ดีของชาวประมง” เพื่อให้การประชุมของคณะกรรมการ แกนนำชุมชน และอาสาสมัครได้มีบรรยากาศที่ดีขึ้น โดยสร้างข้อตกลงร่วมกัน ให้มีการขยับยืดเหยียดออกกำลังกายเบาๆ ก่อนหรือหลังทุกครั้งที่มีการประชุม โดยใช้เวลา 5-10 นาที ให้สมาชิกหมุนเวียนและนำการออกกำลังกาย สร้างความตื่นตัวให้กับสมาชิกที่ดีแก่คนทำงาน แม้ว่าจะเริ่มต้นได้ไม่นานมากแต่ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงและบรรยากาศที่ดีระหว่างสมาชิกและเป็นความพิเศษที่ช่วยผ่อนคลายบรรยากาศในพูดคุย กระชับความสัมพันธ์ เกิดความพร้อมเพียงเมื่อต้องระดมสมาชิกต้องทำกิจกรรมสาธารณะร่วมกัน

8.

Happy Money

รักการออม



**มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร** ได้ริเริ่มและออกแบบแนวปฏิบัติสร้างสุขอย่างง่าย ด้วยกิจกรรม “สุขกันเถอะเรา” ด้วยการส่งเสริมการจัดการด้านการเงินที่ดี Happy Money: BONUS แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการเงิน ทำคลิปวิดีโอให้ความรู้การลงทุนแก่พนักงานและส่งเสริมการออมทรัพย์ โดยได้ส่งเสริมและกระชับความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เกิดความสนุกและครึกครื้นในการร่วมกิจกรรมระหว่างพนักงาน โดยมีปัจจัยหลักสำคัญมาจากผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญ แกนนำมีการขับเคลื่อนกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้ช่วยเสริมบรรยากาศให้คนทำงานและเกิดประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ความทุกข์และสุขของคนทำงานร่วมกัน



4

บทเรียนและความสำเร็จ  
ในการริเริ่มสร้างสุข  
ภาคประชาสังคม





## บทเรียนและความสำเร็จ ในการริเริ่มสร้างสุขภาพประชาสังคม

กระบวนการสร้างความสุขภาคประชาสังคม ภายใต้การดำเนินงานการศึกษาและพัฒนาองค์กรสุขภาวะ ภาคประชาสังคม นี้ถือเป็นการจุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังให้คนทำงานได้บูรณาการความรู้และความร่วมมือในการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์การทำงานของ สสส. และส่งเสริมการเสริมสร้างสุขตามให้เป็นวิถีในการปฏิบัติเชิงประจักษ์ร่วมกัน ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสร้างเสริมความสุข โดยการนำแนวคิดความสุข 8 ประการ ปรับใช้ให้เกิดปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายๆ ของคนทำงาน ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีในระดับบุคคล ในกลุ่มคนทำงานที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม

ทั้งนี้ องค์กรส่วนใหญ่ได้นำแนวทางดังกล่าวมาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินแนวปฏิบัติดีสร้างสุขอย่างง่ายในองค์กรภาคประชาสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องตามแนวทางส่งเสริมสุขภาวะ 8 ประการ (Happy 8) จนเกิดผลเป็นรูปธรรม และมีความเปลี่ยนแปลงร่วมกัน ในด้าน Happy Body, Happy Society และ Happy Soul และด้านอื่นๆ ร่องลงมา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับวิถีการดำรงชีวิต และต้องการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยการมีสุขภาพดี การมีสังคมที่ดี และการมีจิตวิญญาณที่ดี โดยสามารถสรุปปัจจัยความสำเร็จและความคิดเห็นของผู้แทนองค์กรต่อการในการริเริ่มกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย โดยอาจเริ่มต้นจาก

1. การปรึกษาหารือกันของคนทำงานเพื่อประเมินหรือสำรวจความทุกข์ ความสุข ในสภาพปัจจุบัน
2. เลือกประเด็นที่เป็นความต้องการร่วมกัน กำหนดเป็นเป้าหมายร่วมเพื่อที่จะบรรลุ
3. ออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและสร้างการมีส่วนร่วม
4. ปฏิบัติการให้เกิดผลและติดตามผล
5. ยกย่องกิจกรรมให้เป็นวิถีและนโยบายขององค์กร



>> ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้งาน ดังนั้น การส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุขดี ดูแลตัวเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น มีสุขภาพแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยต้องรู้จักการใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักพักผ่อน การเลือกอาหาร การจัดการอารมณ์ และการออกกำลังกาย จะมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพหรือความสุขภายในของคนทำงานได้

โดยองค์กรภาคประชาสังคม มีการริเริ่มกิจกรรมต่างๆ โดยเลือกกิจกรรมใกล้ตัว ในชีวิตประจำวัน เป็นความสนใจเฉพาะตัว ที่ชอบ ที่รักอยากทำ และกิจกรรมนั้นสามารถชักชวนคนทำงาน หรือทีม ร่วมช่วยกันทำได้ ซึ่งส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดี สร้างความสามัคคี ส่งเสริมให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีตามมา ได้แก่ เกษตรทำเอง สู้อาหารปลอดภัย TEI Better Health 90 วัน สร้างฉัน...สุข Herb For Health ปลุกพืชผักปลอดภัย ผลิตอาหารปลอดภัย ใส่ใจภูมิทัศน์ สร้างสุขภาวะบุคลากร ในองค์กร สุขกันเถอะเรา : Body



>> หนึ่งในมิติการสร้างสุขในองค์กร คือมุ่งการพัฒนาคนจากภายใน ให้เกิดกระบวนการคิด การเปลี่ยนแปลงจากภายใน เกิดพฤติกรรมในองค์กรที่สร้างสรรค์ มีสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างกัน รู้จักการแบ่งปัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง อันจะนำไปสู่การอยู่ ร่วมกันกับคนในองค์กรได้อย่างมีความสุข โดยแต่ละองค์กรจะต้องบริหารจัดการที่ดี เพื่อให้เกิดมีการสร้างบรรยากาศในที่ทำงานที่เอื้อให้เกิดการแบ่งปันความ มีน้ำใจ โดยภาคีผ่านรูปแบบกิจกรรม อาทิ กิจกรรมสวนสร้างสุข สวนผักมีกม่วน กิจกรรมสร้างสุขสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมปันกัน ปันกิน ปันใช้ ปันสุข เป็นต้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีการใช้กิจกรรมเป็นจุดร่วม เชื่อมร้อยและพัฒนาคน ให้มีศักยภาพจากภายใน โดยส่งเสริมให้คนในองค์กรได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ทำความรู้จักกัน จะทำให้คนทำงานรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ส่งเสริมความน่าอยู่ของที่ทำงาน ผู้คน มีน้ำใจต่อกัน และพร้อมที่จะสร้างและส่งต่อความมีน้ำใจให้แก่สมาชิกในองค์กร รวมถึงการขยายความมีน้ำใจสู่สาธารณะต่อไปได้



>> การมีความรักสามัคคีเอื้อเพื่อต่อชุมชนที่ทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีเพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชน องค์กรภาคีภาคประชาสังคม จึงริเริ่มและจัดกิจกรรมผ่านรูปแบบแตกต่างกันเพื่อส่งเสริมพื้นฐานให้เกิดความรักและความรู้สึกดีระหว่างกันให้มากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมสร้างสุขกันเถอะเรา กิจกรรมร่วมกันเราอยู่ แยกหมู่เราคิดถึง กิจกรรมปันรักษ์ นักสร้างสุข กิจกรรมรักษ์ป่าสัก องค์กรแห่งความสุข กิจกรรม CCF: Happy 8 Corners & Happy challenges กิจกรรมบอไทย องค์กรสร้างสุข กิจกรรมเสริม สร้าง สุข ฮักน่าน Happiness” โครงการสุนทรียสนทนา สร้างสุขภาวะ เป็นต้น



>> การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพพอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และทำชีวิตให้ง่าย สบายๆ จะมีส่วนช่วยจัดปรับและรักษาสมดุลของชีวิตการทำงานได้มาก

องค์กรภาคี จึงได้ริเริ่มรูปแบบกิจกรรมอย่างง่าย เพื่อช่วยส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายด้วยเสีย ใช้หลักธรรมชาติในการใช้สมาธิและสติ สร้างความสุขจากภายในได้อยู่กับตัวเองกับกิจกรรมที่รับผิดชอบ ส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเสริมพลังและให้กำลังใจในการทำงาน ดำเนินกิจกรรม ได้แก่ เสียสร้างสุข วิถีธรรม วิถีความสุขของคนทำงาน สร้างสุขจากภายใน และ Team Building for a Better Work-Life balance



>> แนวความความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง ให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดึงงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม เป้าหมายของ Happy Soul นั้น หากทำให้ชีวิตสงบได้ พุดสร้างสุข โดยมีภาวคิองค์ภคภาคประชาสังคฺมริเริ่มกิจกรรม 5 ส.สร้างสุขในองค์กร เพื่อสร้างสุขจากการทำความสะอาดในที่ทำงาน คิดดีด้วยการจัดระเบียบ ระบบเอกสารให้ใช้งานได้ง่าย และพร้อมแบ่งปันขยายผลไปยังวัด โดยชักชวนพุทธศาสนิกชนร่วมกันทำดีด้วย



>> แนวความความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง ให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการ ดำเนินชีวิตถูกต้อง ดึงงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม เป้าหมายของ Happy Soul นั้น หากทำให้ชีวิตสงบได้ พุดสร้างสุข โดยมีภาวคิองค์ภคภาคประชาสังคฺมริเริ่มกิจกรรม 5 ส.สร้างสุขในองค์กร เพื่อสร้างสุขจากการทำความสะอาดในที่ทำงาน คิดดีด้วยการจัดระเบียบ ระบบเอกสารให้ใช้งานได้ง่าย และพร้อมแบ่งปันขยายผลไปยังวัด โดยชักชวนพุทธศาสนิกชนร่วมกันทำดีด้วย



>> การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง มีการปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อให้คนทำงานนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิตให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในสิ่งที่งาม จึงจะเกิดเป็นคนดีในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง แนวคิดนี้ ภาคีได้นำแนวทางมาดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้กับสมาชิกในกลุ่มชาวประมง ด้วยกิจกรรมสร้างรอยยิ้ม เสริมความรู้เพื่อสุขภาวะที่ดีของชาวประมง เพื่อเสริมบรรยากาศและเชื่อมั่นในกระบวนการทำงานขององค์กร



>> การมีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นแนวทางการสร้างสุขที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต สุขกันเถอะเรา : Bonus



5

บทสรุปและข้อเสนอ  
การสร้างสุข  
ภาคประชาสังคม



## บทสรุปและข้อเสนอ การสร้างสุขภาพประชาสังคม

รูปแบบของการเสริมสร้างความสุขผ่านกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาขององค์กร สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ใช้เครื่องมือและออกแบบกิจกรรมที่แตกต่างไปตามบริบทขององค์กรและพื้นที่ และควรครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญใน 4 ประการ ซึ่งจะเป็นจุดเน้นให้การขับเคลื่อนองค์กรสุขภาพะภาคประชาสังคมให้ประสบความสำเร็จ และยั่งยืน ได้แก่

- 1) **คนทำงาน** มีทัศนคติที่ดีและยินดีพัฒนา
- 2) **องค์กร/ผู้บริหาร** ต้องตระหนักและให้ความสำคัญ
- 3) **ประเด็น/พื้นที่ทำงาน** สอดคล้องกับลักษณะการทำงานขององค์กร
- 4) **ชุมชน/สังคม** เชื่อมโยงและขยายผลให้กับสังคมโดยรอบได้

- เชื่อมโยงกลุ่มเป้าหมาย
- เพิ่มบทบาทและการมีส่วนร่วม
- ภาคิเครือข่ายขยายผลความสุข

- มีทัศนคติที่ดี ทักษะและเครื่องมือสร้างความสุขอย่างง่าย
- เสริมสร้างสุขทางกาย ใจ สติ ปัญญาดี
- คุณภาพชีวิตและความมั่นคงในการทำงาน



- สอดคล้องกับงานที่ทำ
- ยกระดับคุณภาพชีวิตกลุ่มเป้าหมาย
- มุ่งกระบวนการงานพัฒนา

- ให้ความสำคัญกับความสุขคนทำงาน
- ออกแบบกิจกรรมให้เป็นวิถีปฏิบัติขององค์กร
- เป็นแบบอย่างวัฒนธรรมสร้างสุข



ดังนั้น แนวทางในการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขได้ จำเป็นจะต้องมีการสำรวจ ออกแบบ และริเริ่มได้ โดยมุ่งเน้นไปที่ 1) คนทำงาน ให้เกิดเรียนรู้ในระดับบุคคล กลุ่มคนทำงานให้เกิดการจัดปรับสร้างสุขอย่างง่าย 2) มุ่งประเด็นงานขององค์กรและนำมากำหนดเป็นเป้าหมายและทำกิจกรรมให้เกิดการส่งเสริมและสอดคล้องกับภารกิจขององค์กร และสามารถริเริ่มจาก 3) ภาควิชาเครือข่าย จับกลุ่มองค์กรที่มีประเด็นงานและกลุ่มพื้นที่ใกล้เคียงกันร่วมดำเนินกิจกรรมไปพร้อมๆ กัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัญหาและความต้องการขององค์กรให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีและสร้างการมีส่วนร่วมกิจกรรมสร้างสุขของคนทำงานในองค์กรได้ สอดคล้องในแนวทาง**โมเดลรังผึ้งความสุขภาคประชาสังคม** ซึ่งโครงการดำเนินการศึกษาและพัฒนา ไว้คือ



1.
  - ริเริ่มจาก**คนทำงาน**
  - พัฒนาศักยภาพและเรียนรู้เครื่องมือสร้างสุขที่สำคัญและจำเป็น
  - ปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย
  - ติดตามผลและจัดปรับกิจกรรมให้เหมาะสมและวัดผลลัพธ์ได้
  - ส่งต่อขยายผลสู่กลุ่มเป้าหมายที่องค์กรร่วมทำงาน



- ริเริ่มจาก**ประเด็นงานขององค์กรที่เหมือน/ใกล้เคียงกัน**
- กำหนดเป้าหมายประเด็นสร้างสุขร่วมกัน
- จับกลุ่มเพื่อพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้เครื่องมือสร้างสุขที่สำคัญและจำเป็น
- ปฏิบัติกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายจากประเด็นงาน คนทำงาน และบริบทของพื้นที่
- ติดตามผลและจัดปรับกิจกรรมให้เหมาะสมและวัดผลลัพธ์ได้
- ส่งต่อขยายผลสู่ชุมชนและสังคมใกล้เคียงที่องค์กรทำงาน



- ริเริ่มจาก**ประเด็นงานและกลุ่มพื้นที่ใกล้เคียงขององค์กรที่เหมือน/ใกล้เคียงกัน**
- กำหนดเป้าหมายและประเด็นและพื้นที่สร้างสุขร่วมและกิจกรรมย่อยกัน
- จับกลุ่มเพื่อพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้เครื่องมือสร้างสุขที่สำคัญและจำเป็น
- ปฏิบัติกิจกรรมสุขอย่างง่ายจากประเด็นงาน พื้นที่ คนทำงาน และบริบทของพื้นที่
- ติดตามผลและจัดปรับกิจกรรมให้เหมาะสมและวัดผลลัพธ์ได้
- ส่งต่อขยายผลสู่ชุมชนและสังคมใกล้เคียงที่องค์กรทำงาน

## ข้อเสนอต่อสร้างสุข องค์กรภาคประชาสังคมในอนาคต

- ออกแบบกิจกรรมสร้างสุขที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละองค์กรและคนทำงาน ร่วมทำด้วยกันได้ง่ายๆ ให้เกิดการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันและการทำงาน
- ปรับและประยุกต์ใช้แนวคิด **HAPPY 8** หรือแนวความคิดความสุข 8 ประการ ในการดำเนินชีวิตและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีส่วนร่วมต่อความรับผิดชอบต่อสังคม ครอบคลุม องค์กรและสังคม
- ผลักดันกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่ายให้เป็นวิถีของคนทำงานและวัฒนธรรมของ องค์กร ออกแบบกิจกรรมและสร้างการมีส่วนร่วมของพนักงานและเชื่อมโยงภารกิจขององค์กร
- กลไกหรือแกนนำเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ให้เกิดผล เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี สร้างสรรค์กิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ติดตามวัดผลได้ สื่อสาร ผลการดำเนินงานสร้างการมีส่วนร่วมเป็นระยะ
- องค์กรและผู้บริหารส่งเสริมและสนับสนุน สร้างจูงใจ และส่งเสริมการปฏิบัติ ประกาศนโยบายและพร้อมกำหนดเป้าหมายสร้างสุขขององค์กรให้ชัดเจน เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของงานในองค์กร
- มุ่งขับเคลื่อนความสุขเชิงคุณภาพมากกว่าปริมาณ ด้วยความสุขคือ กระบวนการ พัฒนาและเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงของคนทำงาน ในลักษณะแนวราบ ให้ความใกล้ชิด ในการติดตามผลและปรับปรุงเป็นระยะ



6

**รายชื่อองค์กรภาคี  
และผู้ประสานงาน**



## รายชื่อองค์กรภาคี และผู้ประสานงาน

การดำเนินแนวปฏิบัติดี สร้างสุขอย่างง่ายในองค์กรภาคประชาสังคม องค์กรต่าง ๆ ได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิด เครื่องมือสร้างสุข วิเคราะห์ความทุกข์สุขขององค์กร และออกแบบกิจกรรมสร้างสุขที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละองค์กร โดยมีจำนวน 27 องค์กร ที่ได้ร่วมริเริ่มและดำเนินกิจกรรมสร้างสุขอย่างง่าย ดังรายชื่อองค์กรภาคี ภาคประชาสังคมและการติดต่อ ดังนี้



## ภาคีภาคกลาง



### มูลนิธิบูรณะนิเวศ จังหวัดนนทบุรี

ที่อยู่และการติดต่อ : 211/2 ซอยงามวงศ์วาน ถนนงามวงศ์วาน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 952 5061

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก

ผู้บริหารองค์กร : นางสาวเพ็ญโฉม แซ่ตั้ง ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายฐิติกร บุญทองใหม่



### มูลนิธิชีววิถี จังหวัดนนทบุรี

ที่อยู่และการติดต่อ : 3/12 หมู่ 6 ซอยบางอ้อ 2 ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลไทรน้า อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 985 3837

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.biothai.net](http://www.biothai.net)

ผู้บริหารองค์กร : นางสาวปรกชล อู๋ทรัพย์ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวสุภาภรณ์ ฉิมสุข



### มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จังหวัดนนทบุรี

ที่อยู่และการติดต่อ : 16/151 เมืองทองธานี ถนนบอนด์สตรีท ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 02 503 3333

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.tei.or.th](http://www.tei.or.th)

ผู้บริหารองค์กร : ดร.วิจารย์ สิมาฉายา ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางเนตรชนก ขำวงษ์



### มูลนิธิทองทศไวยนนท์เพื่อการศึกษาและสาธารณสุขประโยชน์ กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่และการติดต่อ : 79 อาคารศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน (ในชุมชนกุฎีขาว)

แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

โทรศัพท์ 089 784 3069 และ 02 466 0102

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก มูลนิธิทองทศฯ เพื่อการศึกษาและสาธารณสุขประโยชน์

ผู้บริหารองค์กร : นาวาตรีอรรณพ ประสมคำ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นาวาตรีอรรณพ ประสมคำ

## ภาคีภาคกลาง



**มูลนิธิเพื่อเยาวชนชนบท (มยช.) กรุงเทพมหานคร**

ที่อยู่และการติดต่อ : 59/118-120 ซอยเอกชัย 89/4 ถนนเอกชัย เขตบางบอนกรุงเทพฯ 10151

โทรศัพท์ 02 416 8073

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก

ผู้บริหารองค์กร : นายบุญศรี กอบบุญ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายเพชรพัวพันธ์



**มูลนิธิไทยรักษ์ป่า กรุงเทพมหานคร**

ที่อยู่และการติดต่อ : 222 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ 02 998 500

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.thairakpa.org](http://www.thairakpa.org)

ผู้บริหารองค์กร : นายเทพรัตน์ เทพพิทักษ์ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายอริป เมฆสถิตย์



**มูลนิธิสถาบันการเดินและจักรยานไทย กรุงเทพมหานคร**

ที่อยู่และการติดต่อ : 15 อาคารจินาการ ชั้น 4 ซอยประดิพัทธ์ 17 ถนนประดิพัทธ์

แขวง/เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 02 618 4434

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.ibikeiwalk.org](http://www.ibikeiwalk.org)

ผู้บริหารองค์กร : นายจำรูญ ตั้งไพศาลกิจ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวอัจฉิมา มีพริ้ง



**มูลนิธิ ซี.ซี.เอฟ. เพื่อเด็กและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กรุงเทพมหานคร**

ที่อยู่และการติดต่อ : 9 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 8 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 02 747 2600

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.ccfthai.or.th](http://www.ccfthai.or.th)

ผู้บริหารองค์กร : ดร.บรรจงเศก ทรัพย์โสภา ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางยลพัชร์ ภาณุสิทธิ์พรชัย



### มูลนิธิรักษ์ป่าสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

ที่อยู่และการติดต่อ : 251 หมู่ 8 ตำบลนาป่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000

โทรศัพท์ 081 888 1598

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.rakpasak.blogspot.com](http://www.rakpasak.blogspot.com)

ผู้บริหารองค์กร : นายเทพ เพี้ยมะลิ่ง ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายสมชาย นาวิชา



### สมาคมส่งเสริมสวัสดิการสังคมและสิ่งแวดล้อม จังหวัดเพชรบูรณ์

ที่อยู่และการติดต่อ : 2/1 หมู่ 4 ตำบลตาลเดี่ยว อำเภอหล่มสัก

จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110

ผู้บริหารองค์กร : นายสุวัฒน์ อินทรประไพ นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายสุวัฒน์ อินทรประไพ



### มูลนิธิชุ่มน้ำไทย จังหวัดชลบุรี

ที่อยู่และการติดต่อ : 80/6 หมู่ 3 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000

โทรศัพท์ 098 225 3703

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.facebook.com/thaiwetlands](http://www.facebook.com/thaiwetlands)

ผู้บริหารองค์กร : นายวิชา นรงค์ศรี ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาววิรินทร์นิภา คงรักษา



# ภาคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



## สมาคมเทียนธรรมสิริ จังหวัดบุรีรัมย์

ที่อยู่และการติดต่อ : 60 หมู่ 8 ตำบลอีสาน อำเภอมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

โทรศัพท์ 089 949 6409

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก

ผู้บริหารองค์กร : นางอรชร เชี่ยวชาญวิศวกิจ นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางอรชร เชี่ยวชาญวิศวกิจ



## สมาคมไต่บ้าน จังหวัดมหาสารคาม

ที่อยู่และการติดต่อ : 68 หมู่ 14 ตำบลหนองแสง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดมหาสารคาม 44120

โทรศัพท์ 065 491 5565, 062 168 1454

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก สมาคมไต่บ้าน

ผู้บริหารองค์กร : นางสาวธีรดา นามให้ นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวนราภรณ์ ติมาก



## มูลนิธิไทยอาทร จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่และการติดต่อ : 136/57 หมู่ 16 ซอยหมอมหาบุญอุทิศ ถนนมะลิวัลย์

อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ 087 948 9519

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก มูลนิธิไทยอาทร

ผู้บริหารองค์กร : นายเรืองกิตต์ ศิริกาญจนกุล ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางจิราภรณ์ จงสถิตร์กิจ



## สมาคมเครือข่ายสภาองค์กรชุมชนลุ่มน้ำโขง 7 จังหวัดภาคอีสาน จังหวัดหนองคาย

ที่อยู่และการติดต่อ : 234/79 หมู่ 12 ซอยมิตรภาพ 4 ถนนมิตรภาพ ตำบลโพธิ์ชัย

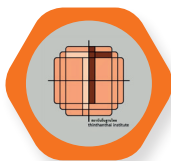
อำเภอมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย 43000

โทรศัพท์ 085 853 6924

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก สมาคมเครือข่าย สภาองค์กรชุมชนลุ่มน้ำโขง 7 จังหวัดภาคอีสาน

ผู้บริหารองค์กร : นางอ้อมบุญ ทิพย์สุนา ประธานสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางอ้อมบุญ ทิพย์สุนา



## สถาบันถิ่นฐานไทย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ที่อยู่และการติดต่อ : 34/34 ซอยแจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด 43 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลคลองเกลือ  
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 085 489 1545

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก สถาบันถิ่นฐานไทย

ผู้บริหารองค์กร : ผศ.ทิวา ศุภจรรยา ผู้อำนวยการ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวณภัทร นาไชย



## สมาคมเพื่อนสิ่งแวดล้อม จังหวัดชุมพร

ที่อยู่และการติดต่อ : 74/4 หมู่ 7 ตำบลบางสน อำเภอประทิว จังหวัดชุมพร 86160

โทรศัพท์ 077 630 913

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก สมาคมเพื่อนสิ่งแวดล้อม จังหวัดชุมพร

ผู้บริหารองค์กร : นายสมพงษ์ อินทสุวรรณ นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางชิตสุภาวงศ์ ชำนาญ



## มูลนิธิหลวงปู่สงฆ์จันทโรเพื่อการวิจัย จังหวัดชุมพร

ที่อยู่และการติดต่อ : 141 ถ.เพชรเกษม หมู่ 10 ตำบลหาดพันไกร

อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000

โทรศัพท์ 089 823 1310

ผู้บริหารองค์กร : ดร.พรนค์พิเชฐ แห่งหน ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : ดร.พรนค์พิเชฐ แห่งหน



## สมาคมเพื่อนเยาวชนและพัฒนาสังคมภาคใต้ตอนบน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่อยู่และการติดต่อ : 84/1 หมู่ 7 ตำบลบ้านน้ำเกาะ อำเภอพรหมคีรี

จังหวัดนครศรีธรรมราช 80320

โทรศัพท์ 089 963 7611

ผู้บริหารองค์กร : นายองอาจ พรหมมงคล นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายองอาจ พรหมมงคล



## สมาคมเครือข่ายประมงพื้นบ้านอ่าวท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่อยู่และการติดต่อ : 49 หมู่ 6 ตำบลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160

โทรศัพท์ 084 056 7013

ผู้บริหารองค์กร : นายสุพร โต๊ะเส้น นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายสุพร โต๊ะเส้น



## สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดพัทลุง (ปัญญาวุธ) จังหวัดพัทลุง

ที่อยู่และการติดต่อ : 231 หมู่ที่ 5 ตำบลแพรกหา อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง 93110

โทรศัพท์ 089 658 0552

ผู้บริหารองค์กร : นางหนูพับ สงนุ้ย นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางหนูพับ สงนุ้ย



## สมาคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ จังหวัดปัตตานี

ที่อยู่และการติดต่อ : 22/186 หมู่ 5 ซอย 11 ถนนหนองจิก ตำบลสุระมิแล อำเภอเมืองปัตตานี  
จังหวัดปัตตานี 94000

โทรศัพท์ 088 398 6505, 07 342 0457 โทรสาร 07 342 0458

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.facebook.com/Posbo.th](http://www.facebook.com/Posbo.th)

ผู้บริหารองค์กร : นายสุไลมาน เจ๊ะ นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวชนัญญา จันทร์ขาว

## ภาคภาคเหนือ



### มูลนิธิส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชนวัดโป่งคำ จังหวัดน่าน

ที่อยู่และการติดต่อ : 20 ม.5 ตำบลดู่พงษ์ อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน 55210

โทรศัพท์ 095 636 3453

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก มูลนิธิวัดโป่งคำ

ผู้บริหารองค์กร : พระครูสุจิตมัทนัทกิจ (สมคิด จันอ้น) ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายวรการณ จันอ้น



### มูลนิธิฮักเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ที่อยู่และการติดต่อ : 401 หมู่ 6 ตำบลผาสิ่ง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000

โทรศัพท์ 054 772 530

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก HugMueangNan

ผู้บริหารองค์กร : นายชูศิลป์ สารระนะ ประธานมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายพันทิวากร ตะกัน



### มูลนิธิพิทักษ์ดวงตาลำปาง จังหวัดลำปาง

ที่อยู่และการติดต่อ : 128/1 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000

โทรศัพท์ 054 316 395

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก มูลนิธิพิทักษ์ดวงตาลำปาง

ผู้บริหารองค์กร : นางสาวกรรณิการ์ สรวรสวรรณ์ ผู้อำนวยการมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นางสาวลาวัลย์ วิชิต



### สมาคมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดลำพูน

ที่อยู่และการติดต่อ : 9 ถนนรถแก้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน 51000

โทรศัพท์ 053 561 137

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก สมาคมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดลำพูน

ผู้บริหารองค์กร : นายจรูญ คำปันทนา นายกสมาคม

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายวิวัฒน์ ดอกพอน



### มูลนิธิววาย. เอ็ม. ซี. เอ. เพื่อการพัฒนาภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

ที่อยู่และการติดต่อ : 103 ถนนเกาะกลาง ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 053 140 162

เว็บไซต์/เฟซบุ๊ก [www.ymcachiangmai.org](http://www.ymcachiangmai.org)

ผู้บริหารองค์กร : นางสาวพัชรินทร์ อารีพันธ์ ผู้อำนวยการมูลนิธิ

ผู้ประสานงานกิจกรรมสร้างสุข : นายนฤปชา เมืองอินทร์

# ถอดรหัสความสุข ภาคประชาสังคม

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

ดร.วิจารณ์ สิมาฉายา  
เบญจมาศ โชติทอง

ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย  
ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาโครงการและแผนงาน  
สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

### ผู้ทรงคุณวุฒิโครงการ

สินี จักรธรานนท์  
รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต  
ผศ.ดร.อธิวัฒน์ เจียวิวรรธน์กุล  
จะเด็จ เชาวน์วิไล  
อังคณา ภิญโญกุล

ประธานมูลนิธิโอโซก้า (ประเทศไทย)  
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
ผู้อำนวยการมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล  
ผู้จัดการมูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรม เครื่องนุ่งห่มไทย

### ผู้เขียนและเรียบเรียง

วิลาวรรณ น้อยภา  
วรัญชนา ไทยรัตน์  
ปุกฤษณ์ จันทนา  
วชิราภรณ์ สมเดช  
เนตรชนก ขำวงษ์

หัวหน้าโครงการ  
นักวิจัย  
นักวิจัย  
ผู้ช่วยนักวิจัย  
ผู้ประสานงานโครงการ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานปลัด สำนักงานวัชรธรรม คือสารสุข

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120  
เว็บไซต์ : [www.happy8workplace.thaihealth.or.th](http://www.happy8workplace.thaihealth.or.th)  
Facebook : Happy8workplace