

# คู่มือสร้างเสริม องค์กรสุขภาพ



สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร (สำนัก 8)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)




**ในหนึ่งวันคนเราใช้เวลาอยู่กับงานกี่ชั่วโมง  
การทำงานสร้างความสุข หรือ ความทุกข์  
การทำงานทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือ อ่อนแอ  
การทำงานทำให้เราได้อะไร หรือ เสียอะไร  
หากการทำงานเป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิต  
คนทำงานควรต้องมีความสุขจากการทำงาน  
แล้วความสุขในการทำงานควรจะเริ่มต้นอย่างไร.....**

มีคำกล่าวว่า

**“องค์กรสุขภาพจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนใน  
ที่ทำงาน”**

จากบทความงานวิจัยหัวข้อ “20 Impactful Workplace Wellness Statistics in 2023” (Workhuman) และ “Happy workers are 13% more productive” (University of Oxford) พบว่า สุขภาพที่ดีของคนทำงานมีส่วนช่วยลดระดับความเหนื่อยหน่าย ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น และองค์กรก็เจริญก้าวหน้าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้การศึกษามหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด ร่วมกับ BT บริษัทโทรคมนาคมข้ามชาติของอังกฤษยังพบว่า “คนทำงานที่มีความสุขคือคนทำงานที่มีประสิทธิภาพ” โดยคนทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น 13% เมื่อพวกเขามีความสุข







ดังนั้น แผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร (สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร) จึงได้ใช้แนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ในการขับเคลื่อนภารกิจโดยมุ่งเน้นให้ “คนทำงานในองค์กร” ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และ สังคม มีสุขภาพดีสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 มิติ คือการมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมดี เพื่อให้เกิดความสุขในการทำงาน

ทั้งนี้การสร้างความสุขในองค์กรนั้น จะต้องมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากผู้บริหารองค์กรกำหนดให้มโนนโยบายสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มีการสร้างทีมงานเพื่อดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประเมินผลกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนา จนนำไปสู่วัฒนธรรมการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีขององค์กร

การสนับสนุนและสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ เป็นภารกิจที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. มุ่งพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสร้างความเข้มแข็ง ให้กับประชากรกลุ่มเป้าหมายและเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ด้วยจุดเน้นการทำงานเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมรองรับปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายร่วมของ สสส. ในการขับเคลื่อนร่วมกับภาคีเครือข่ายองค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และ ภาคประชาสังคม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาวะในประเด็นสำคัญ ดังนี้ (1) ลดอัตราการบริโภคยาสูบ (2) ลดอัตราการบริโภคสุราและสิ่งเสพติด (3) เพิ่มสัดส่วนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสมดุล (4) เพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (5) ลดอัตราการตายจากอุบัติเหตุทางถนน (6) เพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตดี (7) ลดผลกระทบสุขภาพจากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม และ (8) การเตรียมพร้อมรับมือปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่ และปัจจัยเสี่ยงอื่น

ทั้งนี้ การดำเนินงานในทุกประเด็นจะต้องคำนึงถึงบริบทที่แตกต่างกันของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย และเป็นการดำเนินการเพื่อลดช่องว่างและต้องไม่ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ



ที่มากขึ้นซึ่งตลอดเส้นทางการดำเนินงานได้ขับเคลื่อนร่วมกับภาคีเครือข่ายองค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมมาเป็นระยะเวลาหลายปี ซึ่งตลอดเส้นทางการดำเนินงานได้รวบรวมข้อมูลความรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างองค์กรสุขภาวะทั้งที่เกิดจากบทสรุปในการดำเนินโครงการของภาคีเครือข่าย และจากการศึกษาวิจัยของสถาบันทางวิชาการ โดยได้คัดสรรส่วนหนึ่งมาอยู่ใน “คู่มือสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ” เพื่อให้เป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับองค์กรมือใหม่ทุกภาคส่วนในการเริ่มต้นสร้าง “องค์กรสุขภาวะ”

แนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) เป็นประเด็นสำคัญที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา เนื่องจากทุกองค์กรต่างตระหนักดีว่าการบริหารจัดการองค์กร ซึ่งคนทำงานมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน (กาย จิต ปัญญา และสังคม) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนองค์กรนั้นจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่องค์กรจะได้รับ อาจมีแนวคิดที่ใกล้เคียงและคล้ายคลึงกับแนวคิดองค์กรสุขภาวะในคู่มือนี้ อาทิ Healthy Organization, Well-being Organization เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำแนวคิดทั้งหลายนั้นมาประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการทำงานและบริบทสภาพแวดล้อมขององค์กร แต่สำหรับคู่มือนี้จะมุ่งเน้นส่งเสริมแนวทางการสร้างองค์กรสุขภาวะ โดยใช้ความสุข 8 ประการ (Happy 8) ตามที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ได้ขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นเสมือนแสงเทียนช่วยนำทางให้องค์กร และผู้บริหารองค์กร ได้มองเห็นและเรียนรู้เส้นทางที่จะเดินไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะ เพราะเราเชื่อว่าองค์กรที่ดูแลให้คนทำงานมีสุขภาวะที่ดี จะส่งผลให้คนทำงานมีความสุขในการทำงานและองค์กรจะมีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

**คณะผู้จัดทำ**

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**องค์กรสุขภาวะ  
(Happy Workplace) คืออะไร** 7

**แนวทางการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ** 10

**กลยุทธ์การพัฒนาองค์กรสุขภาวะ** 14

**Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ** 17

- 1 Happy Body
- 2 Happy Heart
- 3 Happy Relax
- 4 Happy Brain
- 5 Happy Money
- 6 Happy Soul
- 7 Happy Family
- 8 Happy Society

**ตัวอย่างการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ** 37

**องค์กรสุขภาวะทำแล้วได้อะไร** 38

**ปัจจัยสู่ความสำเร็จ** 39

**บันทึกท้ายเล่ม** 40

**บรรณานุกรม** 41

องค์กรในอนาคตคือ  
องค์กรที่ต้องพบกับ  
ความเปลี่ยนแปลงและ  
ความท้าทายที่ไม่สิ้นสุด  
องค์กรต้องปรับตัว  
ปรับเปลี่ยน และพร้อมที่  
จะเรียนรู้ได้ตลอดเวลา  
“คน” คือส่วนสำคัญที่  
จะพาองค์กรไปรอด

ที่มา: การสัมมนา Happy Workplace Forum  
วันที่ 12 มีนาคม พ.ศ.2551



# “องค์กรสุขภาวะ” (Happy Workplace) คืออะไร

## ความหมาย “องค์กรสุขภาวะ”

หมายถึง องค์กรที่มีกระบวนการ สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่ดีใน 4 มิติ ได้แก่ **ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม** ตามแนวทางความสุขแปดประการ (Happy 8)

## สุขภาวะที่ดี 4 มิติ

1

### สุขภาพกายดี

ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข



2

### สุขภาพจิตดี

จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข  
ปราศจากความเครียด



3

### สุขภาวะทางปัญญาดี

ศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิต  
ตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง นำมาสู่ชีวิตที่สมดุล  
และมีความสุข เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและ  
ธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิด  
สังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่างหลากหลายและ  
มีศักยภาพในการฟื้นคืน



4

### สังคมที่ดี

การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม  
ได้อย่างมีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี



(อ้างอิงจาก <https://www.thaihealth.or.th>)

## องค์ประกอบขององค์กรสุขภาพะ

การทำให้องค์กรสุขภาพะเกิดขึ้นได้ต้องมีกระบวนการในการสร้างสุขภาพะที่ดี มี 3 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1

### คนทำงานมีความสุข



องค์กรต้องตระหนักว่าคนทำงานทุกคนล้วนมีความสำคัญ ดังนั้นต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุข ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม หมายถึง การมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความเป็นอยู่ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม มีความเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อคนทำงานมีความสุข จะสามารถสร้างความมั่นคงในชีวิตด้านการงาน เศรษฐกิจ และสังคม

2

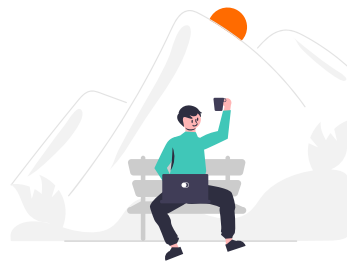
### ที่ทำงานน่าอยู่



องค์กรต้องทำให้สถานที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2 ของคนทำงาน โดยจัดให้มีสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับวิถีการทำงาน และเอื้ออำนวยต่อการดูแล ส่งเสริมและสนับสนุน การมีสุขภาพกายและใจที่ดี ของคนทำงาน รวมทั้งเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งอย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ระหว่างผู้บริหาร คนทำงาน รวมถึงบุคคลภายนอก

3

### สังคมดี



องค์กร ประกอบด้วยผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายภาคส่วน ที่หมายรวมถึงชุมชนแวดล้อมต่างๆ รอบข้างขององค์กร อาทิ ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ตั้งขององค์กร ผู้รับบริการหรือลูกค้าขององค์กร คู่ค้า ซัพพลายเออร์ หรือ องค์กรที่เป็นพาร์ทเนอร์ร่วมงาน ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยที่องค์กรจะต้องให้ความสนใจใส่ดูแล เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรัก ปองดอง สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน พัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น





**“ความสุข”**  
ของคนที่ทำงาน  
นำไปสู่  
**“พลังงาน”**  
ของคนที่ทำงาน

**“พลังงาน”**  
ของคนที่ทำงาน  
นำไปสู่  
**“ความยั่งยืน”**  
ขององค์กร

ที่มา : เคล็ดลับการสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะให้ยั่งยืน  
มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย

# แนวทางการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ

การสร้างองค์กรสุขภาวะ ต้องเริ่มต้นมาจาก “ผู้บริหารองค์กร” ที่เห็นความสำคัญ พร้อมให้การส่งเสริมและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน 8 ขั้นตอน ดังนี้

## 1 เข้าใจ "แนวคิด Happy Workplace"



เรียนรู้ทำความเข้าใจแนวคิดจากแหล่งค้นคว้าข้อมูล เช่น หนังสือ วิดีโอ บรรยายแนวคิด Happy Workplace การเข้าอบรมหลักสูตร เชิญวิทยากรเข้าบรรยายให้ความรู้ภายในองค์กร ศึกษาดูงานองค์กร ต้นแบบด้านสุขภาวะ



เว็บไซต์สำนักสนับสนุน  
สุขภาวะองค์กร



หลักสูตรนักสร้างสุข  
องค์กร ระดับต้น

## 2 จัดตั้งคณะกรรมการภายในองค์กร



จัดตั้งคณะกรรมการนักสร้างสุขขององค์กรโดยขอความเห็นชอบจากผู้บริหาร เพื่อรับผิดชอบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะองค์กร ควบคู่กับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) โดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และคณะกรรมการควรได้รับการพัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวข้อง

**กำหนดนโยบายขององค์กรสุขภาวะ** พร้อมการสร้างค่านิยมขององค์กร ผู้บริหารระดับสูงกำหนดนโยบายด้านองค์กรสุขภาวะไว้เป็นลายลักษณ์อักษร มีความชัดเจนโดยมุ่งส่งเสริมการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะควบคู่ไปกับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) ขององค์กร พร้อมกับการกำหนดวิสัยทัศน์ ค่านิยมด้านองค์กรสุขภาวะ ทั้งนี้ การกำหนดนโยบายต้องคำนึงถึงเป้าหมาย พันธกิจขององค์กร ความต้องการของคนทำงาน และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

**แต่งตั้งคณะกรรมการองค์กรสุขภาวะ** องค์กรแต่งตั้งคณะกรรมการองค์กรสุขภาวะ เพื่อรับผิดชอบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะองค์กร ควบคู่กับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) โดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และคณะกรรมการควรได้รับการพัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวข้อง

### 3 สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาในองค์กร



องค์กรทำแบบประเมินความพร้อมในการพัฒนาสู่องค์กรสุขภาวะ เพื่อประเมินสถานการณ์ดำเนินงานขององค์กรในการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ และนำผลการประเมินนี้ มาใช้ประกอบการวางแผนการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ขององค์กร

#### เครื่องมือช่วยออกแบบกิจกรรมและดำเนินโครงการ



Happinometer เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กร : มหาวิทยาลัยมหิดล



เครื่องมือวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร (Worker's Happiness Scale) จาก อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล



Design Thinking (การคิดเชิงออกแบบ) กระบวนการคิดเพื่อให้เกิดการพัฒนาแนวคิดและนวัตกรรมใหม่ ๆ สำหรับการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด ตามวิถีทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด



องค์ประกอบและตัวชี้วัดคุณลักษณะขององค์กรสุขภาวะ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



OKRs (Objective Key Results) เครื่องมือในการตั้งเป้าหมายและกำหนดตัววัดผล

## 4 วางแผนโครงการ



องค์กรต้องวางแผนการดำเนินงาน โดยมีการวิเคราะห์ห้องค์กร จุดอ่อน จุดแข็ง ที่เอื้อต่อการดำเนินงานตามมาตรฐานองค์กรสุขภาวะ และนำมาพิจารณาร่วมกับผลการประเมินความพร้อมขององค์กรในการพัฒนาสู่องค์กรสุขภาวะ เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ขององค์กร

การจัดทำแผนการดำเนินงาน ต้องมีองค์ประกอบที่ครบถ้วน ได้แก่ วัตถุประสงค์ กิจกรรม ตัวชี้วัด ระยะเวลา งบประมาณ และผู้รับผิดชอบ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล

### เครื่องมือช่วยออกแบบกิจกรรมและดำเนินโครงการ



ตัวอย่างเอกสารแบบฟอร์ม  
ข้อเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาวะ

## 5 ดำเนินโครงการตามแผนที่กำหนดไว้

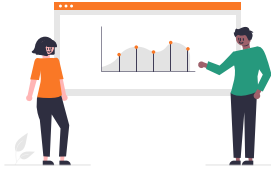


องค์กรมีการดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ ด้วยความมุ่งมั่น ให้ความสนับสนุน ควบคุม ดูแลให้มีการปฏิบัติตามข้อกำหนด และมีการประชุมคณะทำงานที่รับผิดชอบเพื่อติดตามความก้าวหน้าของการทำงานอย่างสม่ำเสมอ และต้องไม่มองข้ามการมีส่วนร่วมของคนในองค์กรทุก ๆ ส่วน รวมทั้งการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และสร้างพลังในการขับเคลื่อนโครงการให้ประสบผลสำเร็จ

### Note

ตัวอย่างแนวทางการจัดกิจกรรม  
Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ  
หน้าที่ 17-36

## 6 ติดตามประเมินผล

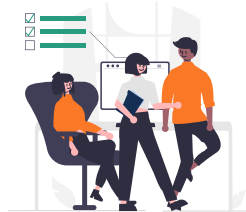


องค์กรมีการติดตามการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตามแผนที่กำหนดไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด ติดตามประเมินผลโดยเครื่องมือการประเมินผลเป็นขั้นตอนที่จะทำให้ทราบว่าการทำงานตามโครงการนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุง รวมทั้งขยายผลต่อไปโดยอาศัยเครื่องมือที่มีมาตรฐานและมีการวัดผลที่เชื่อถือได้

### Note

สามารถใช้เครื่องมือเพื่อประเมินผลก่อนและหลังตามแนวทางข้อ 3 ตรวจสอบและวิเคราะห์ปัญหาในองค์กร

## 7 ทบทวน และพัฒนากิจกรรมที่ดำเนินงาน



ผู้บริหารองค์กรและคณะกรรมการ คณะทำงานที่เกี่ยวข้องมีการทบทวน พัฒนาระบบการจัดการองค์กรสุขภาพ โดยมีการทบทวนนโยบายและเอกสารการดำเนินงาน ผลการประเมินภายใน เพื่อปรับปรุงแก้ไขการดำเนินโครงการจนกระทั่งสามารถทำให้เป็นมาตรฐานขององค์กรเหมาะสมกับสถานการณ์และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง กลายเป็นวัฒนธรรมสุขภาพขององค์กร

## 8 เกิดวัฒนธรรมสร้างสุขขององค์กร



การดำเนินตามแนวทางสร้างองค์กรสุขภาพนั้น ขั้นตอนสุดท้ายต้องพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรสุขภาพต่อเนื่องจนกลายเป็นวัฒนธรรมสร้างสุขขององค์กร

# กลยุทธ์การพัฒนา องค์กรสุขภาวะ

(ข้อมูลจาก การพัฒนาองค์กรสุขภาวะ : แนวคิดและแนวทาง โดย อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล)

การดำเนินงานขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะให้ประสบผลสำเร็จ สามารถสร้างความสุขให้คนทำงาน และนำความยั่งยืนมาสู่องค์กรได้นั้น จำเป็นต้องมีการดำเนินการอย่างมีกลยุทธ์ ดังนี้



## การสร้างนโยบายสุขภาวะขององค์กร



การมีนโยบายขององค์กรจะช่วยให้เกิดการขับเคลื่อนงานที่เป็นรูปธรรม รวมทั้งมีแผนงาน โครงการในการนำนโยบายไปปฏิบัติในองค์กร ตลอดจนการสนับสนุนทรัพยากรด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การดำเนินงานตามนโยบายประสบความสำเร็จ

## การบูรณาการ “สุขภาวะในองค์กร” เข้ากับกระบวนการทำงานขององค์กร



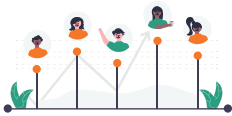
เป็นการบูรณาการซึ่งจะทำให้เกิดการปฏิบัติโดยที่คนทำงานในองค์กรไม่รู้สึกว่าเพิ่มภาระงานที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นกระบวนการทำงานที่ให้ความสำคัญกับความสุขของคนทำงาน

## การปรับสภาพแวดล้อมขององค์กร ให้เอื้อต่อสุขภาวะในองค์กร



เป็นการปรับสภาพแวดล้อมการทำงานและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับการทำงานของคนทำงาน ทั้งทางด้านอาคาร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาวะ ความเป็นอยู่ที่ดี และสวัสดิภาพของคนทำงานในองค์กร

## การพัฒนาศักยภาพและสร้างการเรียนรู้



เป็นการพัฒนาศักยภาพที่จำเป็นต่อการดำเนินงาน และสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้การสร้างองค์กรสุขภาวะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

## การสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง



การสร้างแกนนำและทีมงานในลักษณะของการสร้างผู้นำร่วมที่จะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะในองค์กร หรือนักสร้างสุขขององค์กรซึ่งจะเป็นกลไกสำคัญต่อกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของคนทำงานในองค์กรในการสร้างองค์กรสุขภาวะไปด้วยกัน

## การสร้างเสริมสุขภาวะแก่บุคลากร



การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของคนทำงาน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยใช้แนวทางของความสุข 8 ประการ ซึ่งจัดลำดับความสำคัญในการดำเนินงานที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาของคนทำงานในองค์กร

## การสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมสุขภาวะในองค์กร



การส่งเสริมแนวทางสุขภาวะให้เป็นวิถีปฏิบัติของคนทำงานและองค์กร จนกลายเป็นวัฒนธรรมสุขภาวะขององค์กร และเป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมองค์กร เป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการดำเนินงานได้

**ปัจจัยที่มีผลทำให้  
การดำเนินงาน  
สร้างเสริมสุขภาวะใน  
องค์กรประสบความสำเร็จ  
ของเรา คือ การสนับสนุน  
ของผู้บริหาร และ  
ความสามัคคีร่วมแรง  
ร่วมใจของทุกฝ่าย  
ที่มงานสร้างสุขที่เข้มแข็ง  
การใช้เครื่องมือวัดและ  
ประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ**

ที่มา: มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย (2560)



# Happy 8

## สูตรสร้างองค์การสุขภาวะ

“Happy 8” หรือความสุขพื้นฐานแปดประการ คือ แนวทางการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีอันเป็นพื้นฐานไปสู่การสร้างองค์การสุขภาวะโดยมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะที่ดี 4 มิติ ได้แก่ **สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมที่ดี** ซึ่งจะช่วยให้คนทำงานมีความพร้อมในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมและสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน ตลอดจนเพื่อแผ่ความสุขไปสู่ชุมชนรอบข้างและสังคมส่วนรวม

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Money

Happy Soul

Happy Family

Happy Society

# Happy Body กายและใจดี












## Happy Body กายและใจดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี



### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ
ลดการสูบบุหรี่ 	→ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่	 <p>สื่อต้นแบบ สถานประกอบการ ปลอดบุหรี่</p>  <p>สื่อรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่</p>  <p>สื่อถอดรหัส สถานประกอบการ ปลอดบุหรี่ : คู่มือช่วย พนักงานเลิกบุหรี่</p>
ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติด 	→ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด เช่น งดเหล้าเข้าพรรษา ให้เหล้าเท่ากับความแข็งแรง	 <p>เครือข่ายงดเหล้า www.sdnthailand.com</p>  <p>สื่อรณรงค์การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด</p>
ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางถนน 	→ กิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องกฎจราจรและการขับขี่ปลอดภัยบนท้องถนน	 <p>สื่อความปลอดภัยในการขับขี่บนท้องถนน</p>

# Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาพ

## แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ	
<p>เพิ่มสัดส่วนการบริโภคอาหารที่สมดุลเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ จัดทำโรงอาหารสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารสุขภาพ เช่น มีจำหน่ายเมนูอาหารที่ทำจากวัตถุดิบคัดสรร อย่างผักปลอดสารพิษ ไข่ไก่อินทรีย์</li> <li>→ การประชุมแบบ Healthy Meeting เช่น เตรียมอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพระหว่างการประชุม เช่น เน้นผลไม้ตามฤดูกาลที่มีความหวานน้อย ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว นมไขมันต่ำ และน้ำผลไม้ 100%</li> <li>→ ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อาทิ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง</li> </ul>	 <p>โรงอาหารสุขภาพ Healthy Canteen</p>  <p>สื่ออาหารสุขภาพ</p>	 <p>คู่มือเตรียมตัว เข้าประชุมแอลดีดี + แอคทีฟมีตติ้ง</p>  <p>ลดเค็มลดโรค</p>
<p>เพิ่มกิจกรรมทางกาย</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ สร้างพื้นที่สำหรับคนทำงานเพื่อเอื้อต่อการขยับร่างกาย เช่น สนับสนุนให้เดินขึ้น-ลงบันไดมากกว่าการใช้ลิฟท์</li> <li>→ จัดสภาพแวดล้อมในองค์กร และอุปกรณ์เพื่อสนับสนุนให้เอื้อต่อการขยับร่างกายหลากหลายรูปแบบ เช่น เลือกเก้าอี้ที่ถูกต้องลักษณะตามหลักกายศาสตร์ หรือโต๊ะทำงานที่ปรับให้ออกกำลังกายได้</li> <li>→ ส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น มีห้องฟิตเนสไว้บริการฟรี มีเทรนเนอร์ หรือ ครู ฝึก มา สอน การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ทุกเย็นในที่ทำงาน เช่น โยคะ แอโรบิก</li> </ul>	 <p>สื่อ Active Lifestyle ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลา ออกกำลัง</p>  <p>สื่อ 12 ท่าบริหาร ร่างกายสไตล์ไทย</p>	 <p>สื่อกิจกรรมทางกาย</p>  <p>สื่อยืดเหยียดสุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม</p>

# Happy 8 สูตรสร้างองค์การสุขภาวะ

## แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ	
<p>สุขภาพจิตที่ดี</p> 	<p>→ มีบริการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยา</p>	 <p>กรมสุขภาพจิต</p>  <p>สื่อสุขภาพจิต</p>	 <p>Mental Health Check-in สำหรับองค์กร</p>
<p>การดูแลสุขภาพโดยรวม</p>  	<p>→ ให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนและการนอนหลับ เช่นนอนอย่างไรให้หลับลึก</p> <p>→ มีบริการตรวจสุขภาพตามรอบเวลาที่เหมาะสม</p>	 <p>App Store Persona Health แอปพลิเคชันระบบข้อมูลสารสนเทศสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล</p>  <p>ชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง (10 แพคเกจ) เพื่อส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ กรมอนามัย</p>  <p>App Store SAANSOOK แอปพลิเคชันสร้างเสริมสุขภาพคนไทยที่มีระบบดูแลสุขภาพองค์รวมของคุณ (Holistic Well-being)</p>	 <p>Google Play Store Persona Health แอปพลิเคชันระบบข้อมูลสารสนเทศสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล</p>  <p>Google Play Store SAANSOOK แอปพลิเคชันสร้างเสริมสุขภาพคนไทยที่มีระบบดูแลสุขภาพองค์รวมของคุณ (Holistic Well-being)</p>

# Happy Heart ความมีน้ำใจ



## Happy Heart ความมีน้ำใจ

ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Heart ในองค์กร

- ออกแบบให้มีพื้นที่ทำงานร่วมกันหรือ Co-Working Space ที่สามารถสร้างกิจกรรมระหว่างทีมหรือบุคลากรแต่ละฝ่าย เป็นการสานสัมพันธ์ให้องค์กรมีความเป็นปึกแผ่น มีมิตรไมตรี มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และนำองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมั่นคง
- กิจกรรมเสริมสร้างให้คนทำงานรู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม
- กิจกรรมพบปะผู้บริหาร
- การจัดระบบพี่เลี้ยง และสอนงานบุคลากรใหม่
- ธนาคารเวลาสะสมชั่วโมงความดี
- กิจกรรมจิตอาสา เช่น อ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด (Read for the blind)
- การให้กำลังใจบุคลากรในสภาวะยากลำบาก
- กิจกรรมอายุพรวันเกิดให้กับคนทำงานในองค์กร
- การเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีคนเก่ง
- กิจกรรมบริจาคโลหิต



### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Heart



คู่มือธนาคารเวลา



ธนาคารจิตอาสา

# Happy Relax การผ่อนคลาย





## Happy Relax การผ่อนคลาย

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน มุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต รักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Relax ในองค์กร

- ออกแบบให้มีพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่สีเขียว นำแนวคิดธรรมชาติบำบัด มาประยุกต์ใช้ภายในที่ทำงานได้มีมุมผ่อนคลาย เพื่อให้บุคลากรได้พักผ่อนและร่างกายระหว่างการทำงาน
- สนับสนุนการตั้งชมรมตามกลุ่มความสนใจ เช่น ชมรมภาพยนตร์ ชมรมหนังสือ ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ
- กิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี
- กิจกรรมสินทนาการ เช่น วันปีใหม่ การจัดงานเลี้ยงวันคล้ายวันเกิดคนทำงานในองค์กร
- กิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียด เช่น ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด ห้องคาราโอเกะ

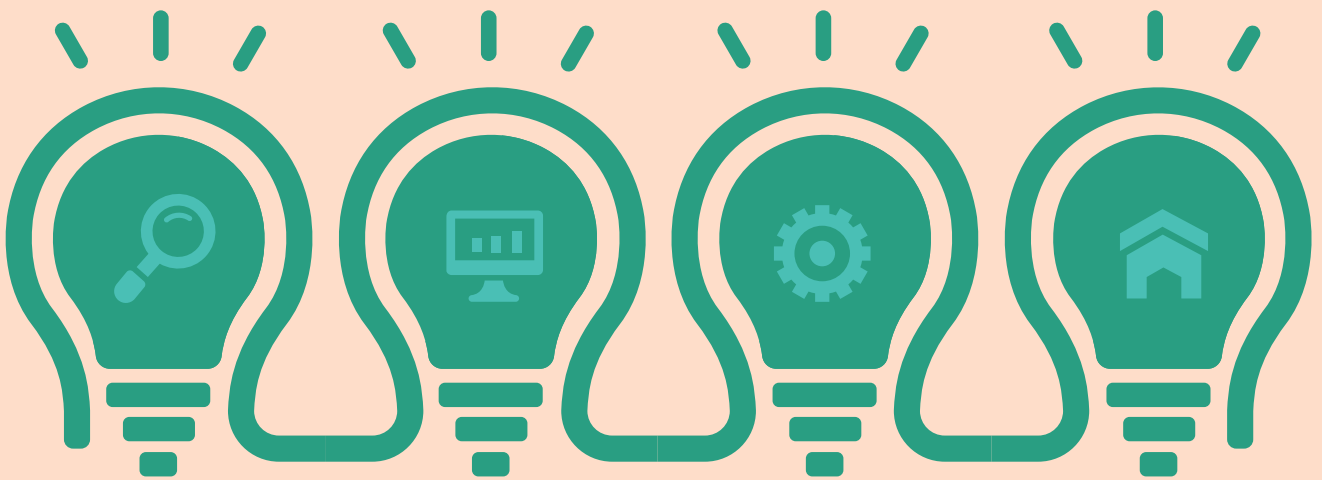
### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Relax



8 เส้นทางความสุข  
ในแบบคุณ



# Happy Brain พัฒนาความรู้



## Happy Brain พัฒนาความรู้

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และ ความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Brain ในองค์กร

- กิจกรรมมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ครอบคลุม 4 ด้าน (กาย จิตใจ สังคม และปัญญา) ได้แก่ มีความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถดูแลตัวเอง และครอบครัว ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้
- ออกแบบสถานที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการพัฒนาความรู้ ความสามารถของบุคลากร เช่น จัดให้มีห้องสมุด หรือ มุมความรู้ หรือ ออกแบบพื้นที่ทำงาน เพื่อให้คนทำงานสามารถโฟกัสที่งานได้อย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดมารบกวนสมาธิ หรือมีห้องระดมสมองที่สามารถใช้งานได้สะดวกและตอบรับรูปแบบการทำงานของทีมได้อย่างเหมาะสม
- อบรมเพิ่มทักษะอาชีพในงาน หรือทักษะใหม่ ๆ ที่บุคลากรสนใจ เช่น มีการเข้าคอร์สฝึกอบรมภายนอกองค์กรหรือมีการจัดอบรมภายในที่ทำงาน (In-house Training)
- ส่งเสริมการสอนงานแบบย้อนกลับ : น้องสอนพี่ (Reverse Mentorship)
- โรงเรียนในโรงงาน
- สนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Brain



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ  
(สสส.)



สถาบันการเรียนรู้  
การสร้างเสริมสุขภาพ  
(ThaiHealth Academy)



# Happy Money

## บริหารจัดการ รายรับรายจ่าย



## Happy Money บริหารจัดการรายรับรายจ่าย

ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของพนักงานในองค์กรและครอบครัว ได้อย่างเหมาะสม คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี รู้จักการทำบัญชี ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Money ในองค์กร

- ให้ความรู้การแก้ไขปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย
- ส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่คนทำงานในองค์กร
- สนับสนุนและส่งเสริมการออมเงิน
- หาแนวทางในการลดรายจ่าย เช่น จัดพื้นที่ปลูกผักในองค์กร ตลาดนัดสินค้าราคาประหยัด
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน
- การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Money



โครงการเกษียณสู่ต่อ  
มูลนิธินวัตกรรม  
ทางสังคม



หมอนี่เพื่อประชาชน  
ธนาคารแห่งประเทศไทย



แอปพลิเคชัน  
บริหารจัดการเงิน  
สร้างเงินออมให้  
ทุกเป้าหมายชีวิต  
ตลาดหลักทรัพย์  
แห่งประเทศไทย



# Happy Soul สุขภาวะทางปัญญา



## Happy Soul สุขภาวะทางปัญญา

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และ เห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุข ทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Soul ในองค์กร

- ออกแบบห้องทำงานที่สงบเงียบ นอกจากทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นแล้ว ยังสามารถใช้ทำสมาธิก่อนเริ่มงาน เพื่อรวบรวมสติและเพิ่มสมาธิให้กับการทำงานได้มากขึ้นอีกด้วย
- การนำจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) สมาธิ/สติ ในแนวจิตวิทยาและศาสตร์สมอง (Neuroscience) มาใช้ภายในองค์กร
- กิจกรรม Mindful Self-Compassion (การให้ความกรุณาแก่ตัวเอง) การสร้างภูมิคุ้มกันใจ การดูแลใจผู้สูญเสีย
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้สนับสนุนการทำงานร่วมกันและการสื่อสาร เช่น สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง
- จัดสรรพื้นที่สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ห้องสวดมนต์ ห้องละหมาด
- จัดช่วงเวลาและพื้นที่สำหรับการปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเจริญสติ
- จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อการเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Soul



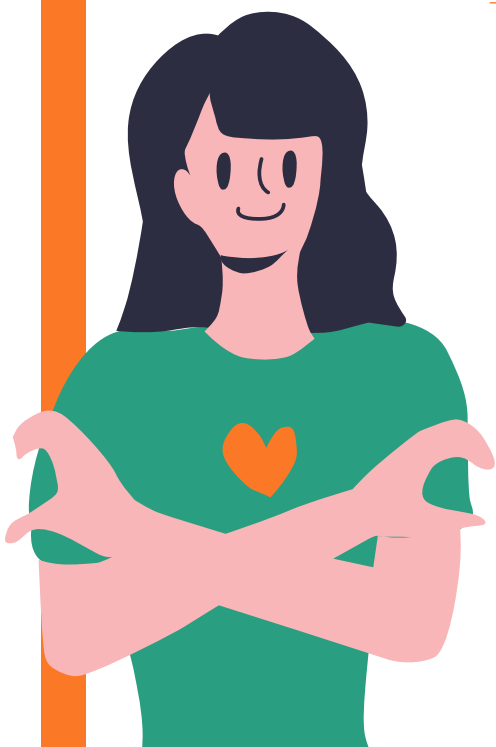
สร้างสุขด้วยสติในองค์กร  
(Mindfulness in  
Organization : MIO)



แบบวัดสุขภาวะ  
ทางปัญญา



Peaceful Death  
เรียนรู้ความตาย  
เข้าใจชีวิต



# Happy Family ครอบครัวมีความสุข





## Happy Family ครอบครัวมีความสุข

ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับคนทำงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกัน ของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ และ ทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Family ในองค์กร

- สวัสดิการด้านวันลา เช่น การลาคลอด 60 วันพนักงานชายสามารถดูแลครอบครัวได้ มีวันลาสำหรับการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วย การยืดหยุ่นเวลางาน เป็นต้น
- ออกแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เช่น การทำงานที่บ้าน (WFH) การเข้า-ออกงาน (Flexibility)
- การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องนมแม่ ศูนย์เด็กเล็ก การจัดตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวของคนทำงาน
- จัดงบสนับสนุน เช่น ค่าคลอดบุตร ทุนการศึกษาบุตร เป็นต้น
- จัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น วันแม่ วันเด็ก วันผู้สูงอายุ หรือ การจัดทัศนประจำปี โดยสามารถนำสมาชิกในครอบครัวไปได้
- กิจกรรมส่วนลดค่ารักษาพยาบาลแก่สมาชิกในครอบครัว
- การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กรและร่วมกิจกรรมขององค์กร

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Family



Family-Friendly Workplace  
(เครือข่ายสถานประกอบการที่เป็นมิตรต่อเด็กและครอบครัว)



ครอบครัวแห่งสติ



แนวปฏิบัติสำหรับองค์กรที่เป็นมิตรกับครอบครัว



# Happy Society สังคมดี



## Happy Society สังคมดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงาน และ สังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัย ให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย ทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน ร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

### แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Society ในองค์กร

- สนับสนุนและพัฒนาสถานศึกษาในชุมชนใกล้เคียง
- การจ้างงานคนในพื้นที่เดียวกันกับองค์กร
- สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาสในสังคม
- ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เรื่องกฎจราจรบนท้องถนน ขับขี่ปลอดภัย
- ดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัฒนธรรมของชุมชน
- การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด
- สนับสนุนหลักปฏิบัติสำหรับการลงทุนอย่างมีความรับผิดชอบต่อ  
ตามหลักที่ยั่งยืนคือ “ESG” ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าองค์กรควรเติบโต  
ควบคู่ไปกับการคำนึงถึง 3 ปัจจัยหลัก คือ สิ่งแวดล้อม (Environment)  
สังคม (Social) และ ธรรมาภิบาล (Governance)

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Society



สื่อประเด็นสิ่งแวดล้อม  
และการจัดการขยะ  
ในองค์กร



Facebook  
คนพิการต้องมึงงานทำ  
มูลนิธิริษัทกรรม  
ทางสังคม

## TIPS

การดำเนินโครงการหรือกิจกรรมตามแนวทาง Happy 8 ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทั้ง 8 ด้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละองค์กร

การจัดกิจกรรม Happy 8 ที่ไม่ต้องใช้งบประมาณ เช่น กิจกรรม Happy Brain การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างคนทำงาน กิจกรรม Happy Money การออมเงิน หรือ ตลาดนัดแลกเปลี่ยนสินค้าระหว่างคนทำงานในองค์กร

การจัดกิจกรรมสามารถผสมผสานกันได้ เช่น

- กิจกรรมวิ่งเพื่อระดมเงินช่วยโรงพยาบาล (Happy Body + Happy Heart + Happy Society)
- กิจกรรมท่องเที่ยวสานสัมพันธ์ครอบครัว (Happy Relax + Happy Family)
- กิจกรรมเรียนรู้ปลูกผักกินเอง (Happy Brain + Happy Body + Happy Money)

การจัดกิจกรรมอาจแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามช่วงวัยของคนทำงานในองค์กร ได้แก่ กลุ่ม Baby Boomer กลุ่ม Gen X กลุ่ม Gen Y และ กลุ่มคนทำงานใหม่

ข้อมูลจาก : สรรสารองค์กรสุขภาวะ กิจกรรมนำสุข Happy 8 Menu โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560)



# ตัวอย่างการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ

## องค์กรภาคเอกชน



HAPPY WORKPLACE  
ของสมาคมขนส่งสินค้าและ  
โลจิสติกส์ไทย



คนสำราญ งานสำเร็จ  
Happy and Productive  
Workplace



ไร้กำนันจุล การเดินทางของ  
Happy Workplace  
ที่มีแต่ความสุข

## องค์กรภาครัฐ



ความท้าทายของการสร้าง  
Happy Workplace  
ในระบบราชการ



องค์กรต้นแบบ  
HAPPY WORKPLACE  
ในแบบของรัฐสภา



สร้างสุขภาวะที่ดี  
ในองค์กรตำรวจอย่างยั่งยืน

## มหาวิทยาลัยแห่งความสุข



Happy University  
คืออะไร



Happy University  
มหาวิทยาลัยแห่งความสุข



U - GEN - Happy University

## องค์กรภาคประชาสังคม



ภาคประชาสังคม  
ขับเคลื่อนงานสร้างสุข

## นักสร้างสุของค์กร



นักสร้างสุข  
สร้างสุขให้องค์กร

# องค์กรสุขภาพะทำได้อะไร

การสร้างองค์กรสุขภาพะมีประโยชน์

ทั้งต่อ  **คนทำงาน**  **องค์กร** และ  **สังคม** ดังต่อไปนี้

คนทำงานในองค์กร  
มี**สุขภาพกาย** และ  
**สุขภาพจิตที่ดีขึ้น**  
ส่งผลให้ประสิทธิภาพ  
ในการทำงานเพิ่มมากขึ้นไปด้วย



วันลาป่วยของคนทำงาน  
ลดลง ซึ่งส่งผลให้องค์กร  
สามารถ**ลดค่าใช้จ่าย**  
ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษา  
พยาบาลลงไปด้วย



องค์กรสามารถ  
สร้างความภาคภูมิใจ และ  
ความพึงพอใจให้กับคนทำงาน  
ซึ่งจะช่วย**ลดอัตราการลาออก**  
รวมทั้งเป็นองค์กรดึงดูดใจให้  
คนอยากเข้ามาร่วมงานด้วย



**เกิดความสัมพันธ์ที่ดี**ของทุก  
ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน  
ขององค์กร อาทิ ระหว่างผู้บริหาร  
กับคนทำงาน ระหว่างองค์กร  
กับภาคส่วนภายนอกที่เกี่ยวข้อง  
ระหว่างองค์กรกับชุมชนรอบข้าง



สร้างภาพลักษณ์ที่ดี  
ให้กับองค์กร และ  
**เป็นองค์กรต้นแบบ**  
ให้กับองค์กรอื่น ๆ



เป็นการพัฒนาองค์กร  
ที่ตอบโจทย์เป้าหมาย  
**การพัฒนาที่ยั่งยืน** หรือ ที่องค์การ  
สหประชาชาติเรียกว่า SDGs  
(Sustainable  
Development Goals)

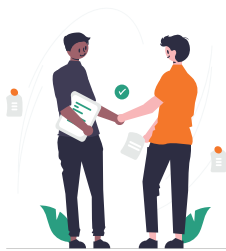


# ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

(เรียบเรียงข้อมูลจาก การพัฒนาองค์กรสู่ภาวะ : แนวคิดและแนวทาง โดย อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล)

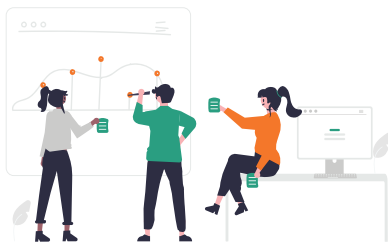


การพัฒนาองค์กรสู่ภาวะให้ประสบความสำเร็จ มีปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ควรคำนึงถึง 4 ประการ ได้แก่



## การสนับสนุนจากผู้บริหารองค์กร

ทั้งในด้านการสนับสนุนทรัพยากรให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมทั้งการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่บุคลากร



## โครงสร้างการทำงาน

การกำหนดโครงสร้างการทำงาน ผู้รับผิดชอบ และบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ให้ชัดเจนมีความสำคัญต่อความสำเร็จ โดยแต่ละองค์กรควรมีทีมงานที่รับผิดชอบโดยตรง และอาจมีที่ปรึกษาการ ทีมงานอื่นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นกรรมการที่ปรึกษาด้วย ขึ้นอยู่กับขอบเขตการทำงานขององค์กร



## การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินงานพัฒนาสู่ภาวะในองค์กรควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยในระยะแรกอาจจะเริ่มจากงานที่ไม่ยากที่สามารถสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นเป็นความภาคภูมิใจแก่ผู้เกี่ยวข้อง จากนั้นจะต้องมีการดำเนินงานต่อเนื่อง ให้เกิดความผูกพันกับงานอยู่อย่างสม่ำเสมอ



## การติดตามประเมินผล

การติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ ทั้งการประเมินผลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มีการถอดบทเรียนหลังการปฏิบัติ (AAR) และมีการนำผลไปปรับปรุงการทำกิจกรรมครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น และการประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงานในช่วงเวลาหนึ่งที่กำหนดไว้ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานในระยะต่อไป

# บันทึกท้ายเล่ม



สแกน QR Code  
เพื่อดูฉบับโหลด  
บันทึกผลการดำเนินงาน  
“สร้างองค์กรสุขภาวะ”

## บันทึกท้ายเล่ม

หลังจากที่องค์กรของท่านได้ดำเนินการตามแนวทางใน “คู่มือสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ” แล้ว ขอความร่วมมือให้องค์กรได้บันทึกข้อมูลผลการดำเนินงานเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรอื่น ๆ และเป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนงานของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) ต่อไป

### บันทึกผลการดำเนินงาน “สร้างองค์กรสุขภาวะ”

หัวข้อ	ทำแล้ว	ยังไม่ทำ	กิจกรรม/กระบวนการ ที่ได้ดำเนินการไปแล้ว	ความสำเร็จใน การดำเนินงาน	ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางแก้ไข
ผู้บริหารประกาศนโยบาย สร้างองค์กรสุขภาวะ					
จัดตั้งคณะทำงาน ขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ					
อบรมนักสร้างสุขขององค์กร					
สำรวจและวิเคราะห์ปัญหา คนทำงาน					
กำหนดแผนการดำเนินงาน					
สร้างการมีส่วนร่วมของ คนทำงานในองค์กร					
การดำเนินงานตาม แนวทาง Happy 8 - Happy Body - Happy Heart - Happy Relax - Happy Brain - Happy Soul - Happy Money - Happy Family - Happy Society					
การปรับสภาพแวดล้อม ภายในองค์กร					
การบูรณาการการขับเคลื่อน งานสร้างองค์กรสุขภาวะกับวิถี การทำงาน					
การประเมินผลการดำเนินงาน					
การทบทวนผลการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาต่อ					



- กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม. (2566). *คู่มือมาตรฐานองค์กรแห่งความสุข (มอส.)*. กรุงเทพฯ: เมตตา พรินต์ติ้ง.  
กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). *Mental Health Check-in สำหรับองค์กร*. เข้าถึงได้จาก  
[https://checkin.dmh.go.th/organization/register\\_org/main.php](https://checkin.dmh.go.th/organization/register_org/main.php)
- กรมอนามัย. (2562). *คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 PACKAGES*. เข้าถึงได้จาก  
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/251>
- กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). *โรงอาหารสุขภาพ Healthy Canteen*. เข้าถึงได้จาก  
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=194490&id=63037&reload=>
- เกษียณสู้ต่อ มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/retirereadybysif>
- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). *องค์ประกอบและตัวชี้วัดคุณลักษณะขององค์กรสุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก  
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/252>
- คนพิการต้องมั่งงานทำ มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก  
[https://www.facebook.com/konpikanthai/?locale=th\\_TH](https://www.facebook.com/konpikanthai/?locale=th_TH)
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *คู่มือเตรียมตัวเข้าประชุมเฮลท์ตี้ + แอคทีฟมีตติ้ง*.  
เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/241>
- เครือข่ายองค์กรงดเหล้า. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก [www.sdnthailand.com](http://www.sdnthailand.com)
- โครงการรณรงค์ลดการบริโภคโซเดียมในประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *ลดเค็มลดโรค*. เข้าถึงได้จาก [www.lowsaltthai.com](http://www.lowsaltthai.com)
- จุฑามาศ แก้วพิจิตร และคณะ. (2556). *123 สู่การเป็นองค์กรสุขภาวะ*. กรุงเทพฯ: สองขาครีเอชั่น.
- ฉัตรลัดดา เลิศจิตรการุณ และคณะ. (2559). *องค์กรสุขภาวะท่ามกลางความหลากหลาย*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พรีนซ์.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ วีรธรรม วุฑฒิวัดระชัยแก้ว. (2559). *มาสร้างองค์กรสุขภาวะกันเถอะ*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พรีนซ์.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ วีรธรรม วุฑฒิวัดระชัยแก้ว. (2560). *องค์กรสุขภาวะ 4.0*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พรีนซ์.
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *แอปพลิเคชันบริหารจัดการเงิน สร้างเงินออมให้ทุกเป้าหมายชีวิต*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.set.or.th/happymoney/app.html>
- ธนาคารจิตอาสา. (2553). เข้าถึงได้จาก <https://jitorsabank.com>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *หมอนี่เพื่อประชาชน*. เข้าถึงได้จาก <https://app.bot.or.th/doctordebt/>
- นภดล ร่มโพธิ์. (ม.ป.ป.). *Objective and Key Results (OKRs)*. เข้าถึงได้จาก  
<https://planning.tu.ac.th/uploads/planning/pdf/plan/17012563/OKRs.pdf>
- แผนงานสุขภาวะองค์กรเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ*.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- พลชนัน นิรมิตไชยนนท์ และคณะ. (2556). *เรื่องสร้างสรรค์สานฝันสู่องค์กรสุขภาวะ : Happy 8 Menu เล่ม 2*.  
กรุงเทพฯ: พี.เอ.สีฟ้า.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.happinometer.com/web/>
- มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย. (2556). *เจาะรหัสความสำเร็จมุ่งขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะในอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม*.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

# บรรณานุกรม

- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2560). *ก้าวสู่การทำงานอย่างมีความสุขในยุค 4.0*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2561). *HAPPY 8 ความสุขแปดประการ*. กรุงเทพฯ: มิซันอินเตอร์พรีนซ์.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2566). *Persona Health*. เข้าถึงได้จาก  
<https://apps.apple.com/th/app/persona-health/id1631092785?l=th>
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>
- ชมภาพ รักจรยาบรรณ. (2559). *สรรสาระองค์การสุขภาพ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์การสุขภาพดี Happy Body*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy). (2566). *หลักสูตรนักสร้างสุของค์กร ระดับต้น*. เข้าถึงได้จาก  
<https://shorturl.at/iuwJ3>
- สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก  
<https://www.thaihealthacademy.com>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *Happy University – มหาวิทยาลัยแห่งความสุข*. เข้าถึงได้จาก  
<https://youtu.be/qvw00ECd-WQ?feature=shared>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *Happy University คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก  
<https://youtu.be/ZKxw98quIOU?feature=shared>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *U - GEN - Happy University*. เข้าถึงได้จาก  
<https://youtu.be/INKTULtFC7k?feature=shared>
- สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา. (2553). *Korat Happy 8 Workplace*. นครราชสีมา: ม.ป.พ.
- สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaimio.com/>
- สำนักวิชาการและนวัตกรรม (สส.). (2564). *SAANSOOK*. เข้าถึงได้จาก  
<https://apps.apple.com/th/app/saansook/id1544715820?l=th>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อความปลอดภัยในการขับขึ้นท้องถนน*. เข้าถึงได้จาก  
[https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1LxWmFCmOgGLSs1OVZCavvg7M\\_beFhXOf](https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1LxWmFCmOgGLSs1OVZCavvg7M_beFhXOf)
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อประเด็นสิ่งแวดล้อม และการจัดการขยะในองค์กร*.  
เข้าถึงได้จาก [https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1tT\\_o-CB\\_2qfArnvIqeWoAs8L27egb6wB](https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1tT_o-CB_2qfArnvIqeWoAs8L27egb6wB)
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อสุขภาพจิต*. เข้าถึงได้จาก  
<https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1hjfWJhSwPZpsID9UKBLcJ43xyzPaM19K>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (2564). *คู่มือช่วยพนักงานเลิกบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก  
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/245>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *ต้นแบบสถานประกอบการปลอดบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก  
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/171>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อณรงค์การลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด*. เข้าถึง  
ได้จาก [https://drive.google.com/drive/folders/15b3TiVnzKSoITcdQTzgfX-OsBD\\_AJ9GB?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/15b3TiVnzKSoITcdQTzgfX-OsBD_AJ9GB?usp=share_link)
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อณรงค์การลด ละ เลิกบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก  
[https://drive.google.com/drive/folders/1RY16E637iHZmd92JxpRM7bLz\\_gv9NiCS?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1RY16E637iHZmd92JxpRM7bLz_gv9NiCS?usp=share_link)

- สำนักสนับสนุนสุขภาวะ เด็ก เยาวชน และครอบครัว (สส.). (2566). *FFW Newsletter*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/247>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะ เด็ก เยาวชน และครอบครัว (สส.). (ม.ป.ป.). *Family-Friendly Workplace*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ffwthailand.net>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ และ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *คู่มือธนาคารเวลา*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/248>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *คนสำราญ งานสำเร็จ Happy and Productive Workplace*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/8LQ5iu9U-ck?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ความท้าทายของการสร้าง Happy Workplace ในระบอบราชการ*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/JgKlnL9BrR8>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ตัวอย่างเอกสารแบบฟอร์มข้อเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/253>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *นักสร้างสุข สร้างสุขให้องค์กร*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/xyLRyIFV9zA>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ภาคประชาสังคม ขับเคลื่อนงานสร้างสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/7MmqAPXZ30c?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ไร้ทำนอง จุล การเดินทางของ Happy Workplace ที่มีแต่ความสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/-BpXjoFQsYA?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *สร้างสุขภาวะที่ดีในองค์กรตำรวจอย่างยั่งยืน*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/hMWHUpLyAM?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *องค์กรต้นแบบ HAPPY WORKPLACE ในแบบของรัฐสภา*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/8LaGIPE7jw>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *HAPPY WORKPLACE ของสมาคมขนส่งสินค้าและโลจิสติกส์ไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/7biwfam7GDg?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (ม.ป.ป.). *12 ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/246>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ ความสุขประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *8 ช่องทางความสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://www.happinessisthailand.com/8ways/>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ ความสุขประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา*. เข้าถึงได้จาก <https://www.happinessisthailand.com/spiritualcheckup>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ Peaceful Death เรียนรู้ความตาย เข้าใจชีวิต. (2561). เข้าถึงได้จาก <https://peacefuldeath.co/>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *ยึดเหนี่ยวสุดท้ายพิธีพิชิตออฟฟิศซินโดรม*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/173>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อกิจกรรมทางกาย*. เข้าถึงได้จาก [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1yEiT81unVLAasiap82emuQ7V7ed1\\_y7VO](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1yEiT81unVLAasiap82emuQ7V7ed1_y7VO)

- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สสส.). (ม.ป.ป.). *สื่ออาหารสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1JbBz5XF0BRxdsTH9rxafi0JmGKtxoEIP>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สสส.). (ม.ป.ป.). *Active Lifestyle ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/172>
- เสถียรธรรมสถาน. (ม.ป.ป.). *ครอบครัวแห่งสติ MindfulnessFamily*. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/mindfamily.sds2020/>
- อธิวัฒน์ เจ็ยวิวรรณ์กุล. (2565). *การพัฒนาองค์กรสุขภาพ : แนวคิดและแนวทาง = Happy Workplace Development : Concepts and Guidelines*. กรุงเทพฯ: เมตตาพรีนติ้ง.
- อธิวัฒน์ เจ็ยวิวรรณ์. (2565). *เครื่องมือวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร (Worker's Happiness Scale)*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/249>
- อุทัยทิพย์ เจ็ยวิวรรณ์กุล และคณะ. (2560). *สรรสาระองค์กรสุขภาพ กิจกรรมนำสุข Happy 8 Menu*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- Stanford. (n.d.). *An Introduction to Design Thinking Process Guide*. Retrieved from <https://web.stanford.edu/~mshanks/MichaelShanks/files/509554.pdf>
- University of Oxford. (2019). *Happy workers are 13% more productive*. Retrieved from <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-24-happy-workers-are-13-more-productive>
- Workhuman. (2022). *20 Impactful Workplace Wellness Statistics in 2023*. Retrieved from <https://www.workhuman.com/blog/workplace-wellness-statistics/>