

การดำเนินการ “กิจกรรม Moral Credit”

หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๗

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. ชื่อกิจกรรม : ครอบครัวศูนย์สุขภาพจิตที่ ๗ “สามัคคี มีวินัย ใช้จ่ายพอเพียง” (Moral Credit MHC๗)

๒. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรักความผูกพัน ดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบพี่น้อง (ความสามัคคี)
- เพื่อสร้างวินัยในการบริหารจัดการตนเอง ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ความมีวินัย)
- เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ลดภาระหนี้สินและเพิ่มการออม (ความพอเพียง)
- เพื่อส่งเสริมจิตอาสาและการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. รายละเอียดกิจกรรม

แนวคิดในการดำเนินกิจกรรม : เป็นการแปลงค่านิยมองค์กรคุณธรรมมาสู่การปฏิบัติที่จับต้องได้ โดยเชื่อมโยงกับมิติความสุข (Happinometer) ในประเด็นที่ต้องพัฒนาเร่งด่วน ได้แก่ การเงินดี (Happy Money), ผ่อนคลายดี (Happy Relax) และสุขภาพกายดี (Happy Body) โดยใช้ระบบการสะสมความดีหรือ "Moral Credit" ผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันในองค์กร

กิจกรรมหลักประกอบด้วย:

๑. ด้านความสามัคคี: จัดกิจกรรม "เติมสุขให้กัน" เช่น การเป่าเทียนเค้กวันเกิดบุคลากร, การเยี่ยมไข้เมื่อเจ็บป่วย, และการรับประทานอาหารร่วมกันในวันประชุมประจำเดือนเพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดี
๒. ด้านวินัยและความพอเพียง: กิจกรรม "คุมงบ จบหนี้ มั่งมีก่อนเกษียณ" โดยให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการเงิน การออม และการรวมหนี้ ร่วมกับการ "ปลูกผักสวนครัว" เพื่อลดค่าใช้จ่ายอาหารกลางวัน
๓. ด้านสุขภาพและวินัย: กิจกรรม "๑๐-๑๕ นาทีขยับกายก่อนเริ่มงาน" ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) และการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรต

๔. ด้านการเสียสละ: การทำกิจกรรม "โรงทานอาหาร" แก่ญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ในโอกาสสำคัญ

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : คณะกรรมการเสริมสร้างความสุขขององค์กร ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๗

ระยะเวลาดำเนินการ : ตลอดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ (๑ ตุลาคม ๒๕๖๓ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔)

งบประมาณ : งบดำเนินงานศูนย์สุขภาพจิตที่ ๗

การประเมินผล : ใช้แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม, การติดตามผลตรวจสุขภาพ (BMI, ไขมัน, กล้ามเนื้อ) และการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความสุข ๙ มิติ (Happinometer) หลังสิ้นสุดโครงการ

๔. ผลลัพธ์ / ความสำเร็จ ของกิจกรรม

- **เชิงพฤติกรรม:** บุคลากรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมอย่างเต็มที่ เกิดวัฒนธรรมการดูแลกันแบบครอบครัว
- **เชิงสุขภาพ:** พบผลลัพธ์เชิงประจักษ์คือ บุคลากรมีค่า BMI ปกติเพิ่มขึ้น, ค่าไขมันได้ชั้นไขมันลดลง และสามารถรักษามวลกล้ามเนื้อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้
- **เชิงความพึงพอใจ:** บุคลากรมีความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๙๐.๙๑
- **เชิงความผูกพัน:** ค่าเฉลี่ยความผูกพันต่อองค์กร (Engagement) อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดีที่ ๘๒.๓๖ โดยเฉพาะมิตินงานในความรับผิดชอบที่มีคะแนนสูงถึง ๘๘.๒๕

๕. ผลกระทบเชิงบวกกับองค์กร

- เปลี่ยนจากองค์กรที่บุคลากรมีความเครียดและปัญหาหนี้สิน สู่การเป็น "องค์กรแห่งความสุข" ที่เน้นความสมดุลของชีวิต (Work-Life Balance)
- ลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ (Burnout) และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานผ่านกิจกรรมสร้างสติ (MIO) ก่อนเริ่มประชุม
- สร้างภาพลักษณ์องค์กรคุณธรรมต้นแบบที่มีการจัดการข้อมูลอย่างเป็นระบบ (Data-driven) เพื่อแก้ปัญหาบุคลากรได้ตรงจุด

๖. ความต่อเนื่องของกิจกรรม

- กำหนดให้การประเมินความสุขและความผูกพันเป็นตัวชี้วัดสำคัญของหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง
- บูรณาการแผนการพัฒนาศักยภาพรายบุคคล (IDP) ให้เชื่อมโยงกับเส้นทางความก้าวหน้า เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานระยะยาว
- พัฒนารูปแบบกิจกรรม Moral Credit ให้เข้าสู่ระบบดิจิทัล เพื่อความสะดวกในการบันทึกและติดตามผลที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

หมายเหตุ : สามารถปรับรูปแบบได้ตามความเหมาะสมเพื่อการประชาสัมพันธ์ โดยต้องมียอดประกอบ
ข้อความให้ครบ