

ถอดบทเรียนการดำเนินงานเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ

หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ชื่อโครงการ / กิจกรรม

โครงการอาบป่าเต็มสุข ปลูกไฟในการทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

กิจกรรมที่ดำเนินการ

เดินวิ่งขึ้นดอยสุเทพเข้ากับแนวคิด การอาบป่า (Forest Bathing) เป็นการปล่อยให้ธรรมชาติโอบล้อมเรา ทั้งสัมผัสเสียง สายลม กลิ่นหอมของดิน หย้า ใบไม้ และอากาศอันสดชื่น สัมผัสแสงแดดอุ่น ๆ รอบตัว เชื่อมโยงตัวเราเข้ากับธรรมชาติอันแสนลึกซึ้งและสงบสุข

ผลลัพธ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการดำเนินกิจกรรม

- มีบุคลากรเข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๒๒ คน
- บุคลากรได้รับการเสริมสร้างพลังใจในการทำงาน มีความรู้ในการรับมือกับความเครียด และรู้วิธีการสร้างสุขได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง

๑. จุดเด่นและความสำเร็จของกิจกรรม (Strengths & Successes)

- **การมีส่วนร่วมและการตอบรับที่ดี:** กิจกรรมได้รับความสนใจและมีผู้เข้าร่วมตามเป้าหมาย บรรยากาศในการทำงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสร้างความประทับใจให้กับผู้เข้าร่วม
- **การออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์:** รูปแบบและเนื้อหาของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สามารถส่งมอบความรู้ ประสบการณ์ หรือผลลัพธ์ที่ต้องการให้แก่ผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **การบริหารจัดการที่เป็นระบบ:** ทีมงานมีการแบ่งหน้าที่และการประสานงานที่ดีในระดับหนึ่ง ทำให้ภาพรวมของงานดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องตามกำหนดการ

๒. ปัญหาและอุปสรรคที่พบ (Challenges & Problems)

- **ข้อจำกัดด้านเวลา:** มีบางช่วงของกิจกรรมที่เวลาไม่เป็นไปตามแผน เช่น การบรรยายหรือการทำกิจกรรมกลุ่มบางส่วนใช้เวลามากกว่าที่กำหนด ทำให้ต้องกระชับเวลาในส่วนถัดไป

- **การสื่อสารและการประสานงาน:** ในบางจุดยังพบความล่าช้าหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนในการสื่อสารข้อมูลระหว่างทีมงานและผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้านสถานที่หรืออุปกรณ์ในบางช่วงเวลา
- **การจัดการความพร้อมหน้างาน (Logistics):** พบปัญหาทางเทคนิคเล็กน้อยเกี่ยวกับอุปกรณ์ แสง เสียง หรือระบบการลงทะเบียนที่อาจทำให้เกิดความติดขัดในช่วงเริ่มต้น

๓. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขสำหรับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป (Lessons Learned & Recommendations)

- **การบริหารเวลา (Time Management):** ควรมีการเผื่อเวลา (Buffer time) สำหรับกิจกรรมแต่ละช่วงให้ยืดหยุ่นมากขึ้น และมีผู้ทำหน้าที่ควบคุมเวลาอย่างเคร่งครัด
- **การเตรียมพร้อมและซักซ้อม (Preparation & Rehearsal):** ควรกำหนดให้มีการซักซ้อมความเข้าใจ (Briefing) ร่วมกันของทีมงานทุกฝ่ายอย่างละเอียดก่อนเริ่มงาน รวมถึงการตรวจสอบระบบเทคนิคและอุปกรณ์ล่วงหน้าเพื่อลดความผิดพลาด
- **การพัฒนากระบวนการสื่อสาร:** ควรเพิ่มช่องทางหรือรูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจนและเข้าถึงง่ายสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การส่งกำหนดการล่วงหน้า หรือการมีป้ายประชาสัมพันธ์/จุดบริการข้อมูลที่ชัดเจนในบริเวณงาน
- **การประเมินและติดตามผล:** ควรนำผลแบบประเมินความพึงพอใจและข้อคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมงานมาวิเคราะห์อย่างละเอียดเพื่อปรับปรุงการเลือกหัวข้อ วิทยากร หรือรูปแบบกิจกรรมให้ตรงใจผู้บริโภครวมถึงกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้นในอนาคต

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

๑. การเลือกแนวคิดที่ตอบโจทย์และสร้างสรรค์ (Conceptual Fit)

- การผสมผสานชาติบำบัดกับการสร้างเสริมสุขภาพจิต: การนำแนวคิด "การอาบป่า (Forest Bathing)" มาผสมผสานกับการเดินวิ่งขึ้นดอยสุเทพ ถือเป็นจุดเด่นที่ทรงพลัง เพราะดอยสุเทพมีต้นทุนทางธรรมชาติที่สมบูรณ์อยู่แล้ว (เสียงลม กลิ่นดิน อากาศสดชื่น)
- ตอบสนองความต้องการที่แท้จริง: กิจกรรมนี้ช่วยดึงบุคลากรออกจากสภาพแวดล้อมการทำงานเดิม ๆ มาอยู่กับธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีบำบัดความเครียดและ "ปลุกไฟ" (Re-energize) ที่เห็นผลเชิงรูปธรรม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าถึงความสงบและสร้างสุขด้วยตนเองได้ง่ายตามวัตถุประสงค์

๒. การมีส่วนร่วมและความพร้อมใจของบุคลากร (Active Participation)

- **พลังกลุ่มที่เข้มแข็ง:** การมีบุคลากรเข้าร่วมครบถ้วนตามเป้าหมาย (๒๒ คน) สะท้อนถึงความสนใจร่วมกัน บุคลากรมีความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ
- **บรรยากาศเชิงบวก:** ความร่วมมือและความประทับใจของผู้เข้าร่วม เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในการรับมือกับความเครียด

๓. การออกแบบกิจกรรมที่เน้นผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม (Outcome-Oriented Design)

- **กระบวนการที่นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง:** กิจกรรมไม่ได้จบลงแค่ความสนุกสนาน แต่สามารถส่งมอบ "ความรู้และวิธีการสร้างสุขด้วยตนเอง" ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตในระยะยาวของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. โครงสร้างและการบริหารจัดการทีมงาน (Systematic Management)

- **การแบ่งบทบาทที่ชัดเจน:** แม้จะมีอุปสรรคหน้างานบ้าง แต่การที่ทีมงานมีการแบ่งหน้าที่และการประสานงานที่ดีในระดับหนึ่ง ทำให้ภาพรวมของงานไม่สะดุด และสามารถดำเนินงานเชื่อมโยงแต่ละกิจกรรมจนสำเร็จลุล่วงตามกำหนดการหลักได้

แนวทางการพัฒนาต่อยอด / ขยายผล

๑. มิติต่อยอดเชิงกระบวนการ: จาก Event สู่ Everyday Life

เพื่อไม่ให้ความสุขและพลังใจหายไปหลังจากจบกิจกรรม (Post-activity fade) ควรเปลี่ยนจากกิจกรรมแบบครั้งคราว ให้กลายเป็นวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

- **Mini-Forest Bathing ในที่ทำงาน:** ออกแบบมุมสีเขียวเล็ก ๆ ในศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ หรือจัดกิจกรรม "Micro-break ๕ นาที" ให้บุคลากรได้พักสายตา ฟังเสียงธรรมชาติ หรือฝึกหายใจรับลมในบริเวณหน่วยงานช่วงพัก
- **ส่งต่อความสุข (Happiness Sharing):** ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง ๒๒ คน เป็น "ทูตความสุข (Happiness Ambassadors)" นำเทคนิคการจัดการความเครียดและการสร้างสุขด้วยตนเองที่ได้รับ ไปแบ่งปันหรือจัดกิจกรรมสั้น ๆ ในการประชุมประจำเดือนของแต่ละฝ่าย

๒. มิติต่อยอดเชิงพื้นที่และเครือข่าย: ขยายผลสู่ชุมชนและภาคี

ในฐานะที่หน่วยงานเป็น "ศูนย์สุขภาพจิต" การนำองค์ความรู้ที่ประสบความสำเร็จในองค์กรไปขยายผลสู่ภายนอก จะสะท้อนอัตลักษณ์ขององค์กรคุณธรรมได้ชัดเจนที่สุด

- **สร้างหลักสูตร "อาบป่าบำบัดใจ" สำหรับประชาชน:** พัฒนารูปแบบการเดินวิงและอาบป่าบนดอยสุเทพที่ถอดบทเรียนแล้ว ให้กลายเป็นคู่มือหรือหลักสูตรต้นแบบ เพื่อนำไปขยายผลให้กับหน่วยงานสาธารณสุขอื่น ๆ กลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้าในเขตสุขภาพที่ ๑
- **บูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่าย:** จับมือกับอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย หรือชุมชนรอบ ๆ เพื่อสร้างเส้นทาง "Green Mental Health" (เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจิต) ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพจิตและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

๓. มิติต่อยอดเชิงระบบและการบริหารจัดการ: แก่ Pain Point หน่วยงาน

นำ "ข้อเสนอแนะ (Lessons Learned)" จากครั้งนี้มาปรับปรุงระบบให้มีความเป็นมืออาชีพและสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

- **Digitalization & Flexible Timeline:** นำเทคโนโลยีมาใช้ เช่น การลงทะเบียนล่วงหน้าผ่านระบบออนไลน์เพื่อลดความติดขัดหน้างาน และจัดทำแอปพลิเคชันหรือคลิปเสียงนำทาง (Audio Guide) สำหรับการอาบป่า เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเดินซึมซับธรรมชาติได้ตามความเร็วของตนเอง (Self-paced) ลดปัญหาเวลาไม่เป็นไปตามแผน
- **แชร์บทบาหน้าที่ด้วย "สมุดปกขาวหน้างาน" (Runsheets):** ทำตารางเวลาและหน้าที่ของทีมงานอย่างละเอียดเป็นนาทีต่อนาที (Minute-by-Minute) พร้อมระบุผู้รับผิดชอบระบบแสง เสียง และอุปกรณ์อย่างชัดเจน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการสื่อสาร

ปลายทางของการต่อยอด การต่อยอดนี้จะช่วยยกระดับจากกิจกรรมสร้างความสุขให้บุคลากร (Happy Workplace) ไปสู่การสร้าง "นวัตกรรมบริการสุขภาพจิตเชิงรุก" (Innovative Mental Health Service) ที่ใช้ต้นทุนทางธรรมชาติของพื้นที่มาบำบัดใจ ซึ่งจะต่อยอดภาพลักษณ์การเป็น **องค์กรคุณธรรมต้นแบบที่สร้างประโยชน์ให้แก่สังคม** ได้อย่างเป็นรูปธรรม

รูปภาพกิจกรรม

