



องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX & HAPPY WORK LIFE INDEX

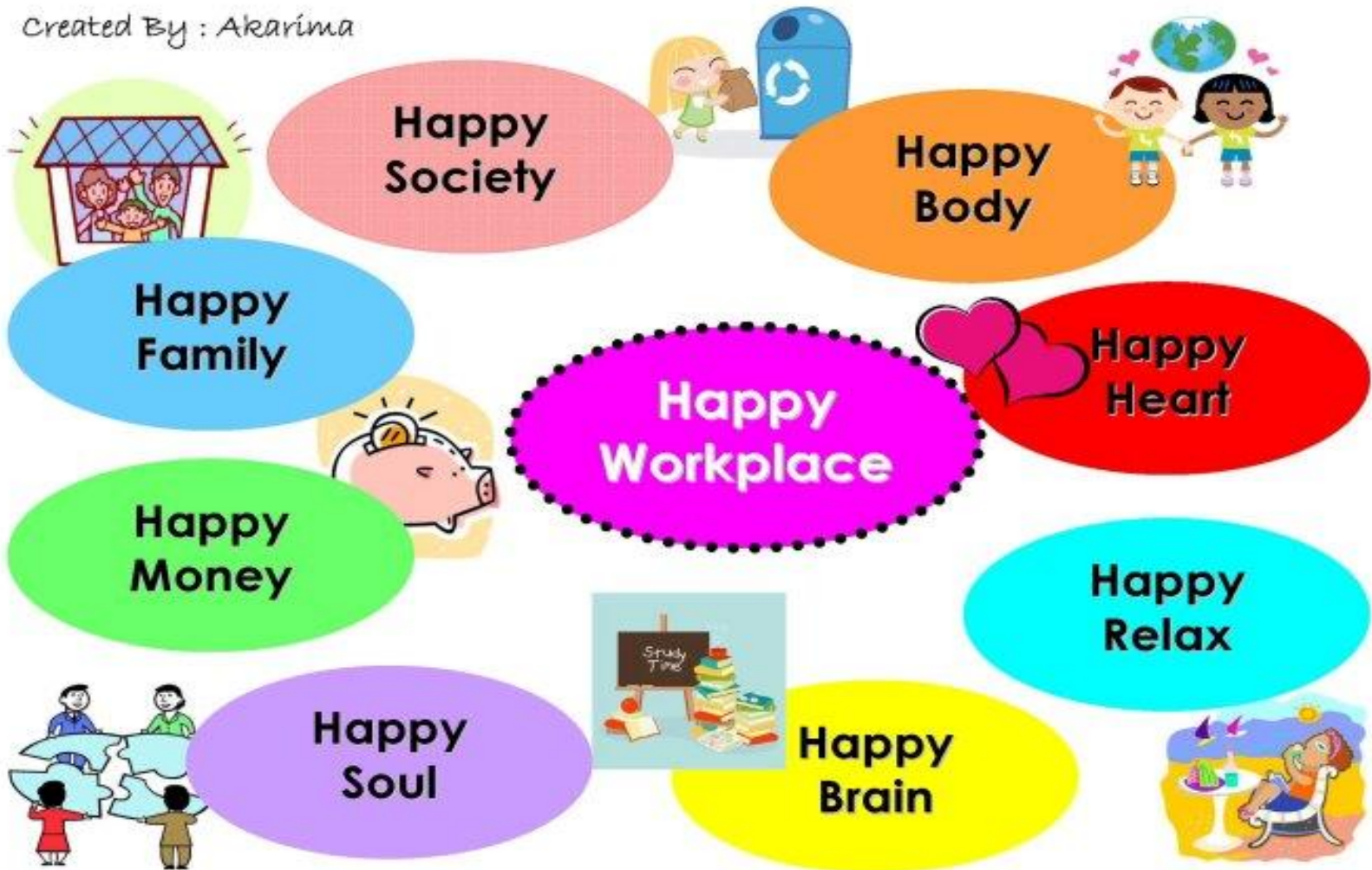


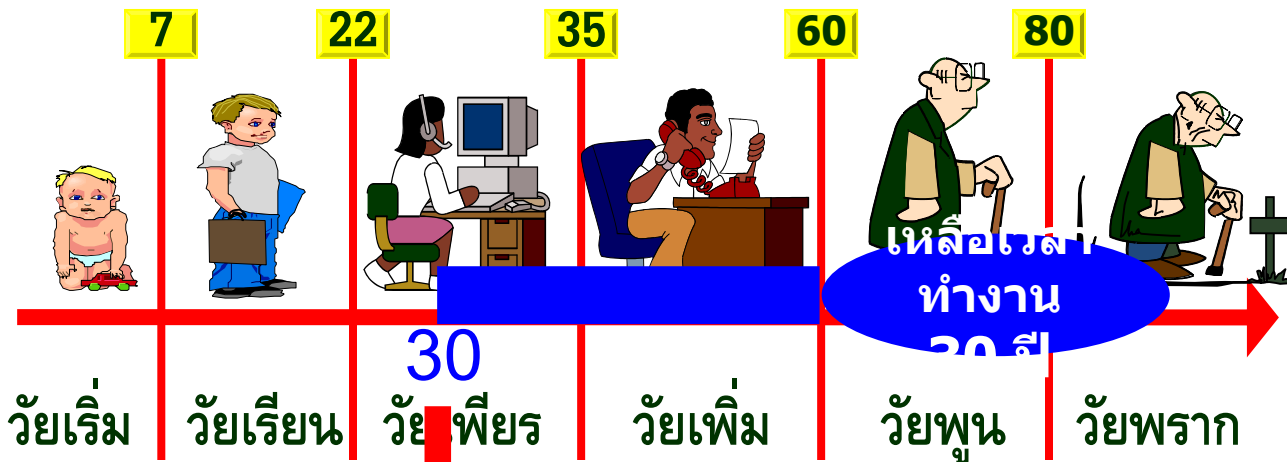
องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

Created By : Akarima





**อายุปัจจุบัน**

**วงจรชีวิตของเรา**

## ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ : ใหม่ ปี 2547

- 1 ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
- 2 ท่านรู้สึกสบายใจ
- 3 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 4 ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
- 5 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์
- 6 ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข
- 7 ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
- 8 ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต
- 9 ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์
- 10 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
- 11 ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- 12 ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
- 13 ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว
- 14 หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี
- 15 สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

กรมสุขภาพจิต



ทักษะในการทำงาน

ทักษะในการใช้ชีวิต

**IQ**

สมดุลชีวิต

**EQ**

# ความฉลาดทางอารมณ์

ประกอบไปด้วย

1. สามารถสร้างแรงจูงใจตนเอง
2. การมองโลกด้านบวก
3. เข้าใจอารมณ์ของตนเอง
4. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
5. สามารถสื่อสาร-สร้างสัมพันธภาพและจัดการกับความขัดแย้ง



ประสิทธิภาพและ  
ความสุขในชีวิตเป็น  
เป้าหมายสำคัญ จะ  
ไปถึงได้ต้องใช้ปัจจัย  
ภายในมากกว่าปัจจัย  
ภายนอก

ปัญหา/อุปสรรคในงานเป็นของจริง  
แต่จะผ่านได้หรือไม่มักขึ้นอยู่กับวิธีมองปัญหานั้น







เมื่อเผชิญปัญหา  
คุณตั้งคำถามกับตนเอง  
อย่างไร



คนมีความสุข คิดแบบนี้

1. ฉันจะปรับตัวอย่างไร/ทำอะไร ...
2. ฉันจะอยู่กับผู้บริหารอย่างไร...
3. ผมจะหาลูกค้าอย่างไร...
4. ผมจะฝึกลูกน้องอย่างไร...
5. ผมจะตอบสนองนโยบายอย่างไร

# 1st Key word สำหรับคนมีอิคิว

ถามว่า “ทำอะไร” มากกว่า “ทำไม”

ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ

**You Must Be Proactive**



Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Soul

Happy Money

Happy Family

Happy Society

วัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข



**HAPPY**  
WORKPLACE

# Happy Family

## ครอบครัวดี

มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้  
ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่  
ดีในการทำงาน







# มาดูกัน... คน 8 เจเนอเรชัน คุณอยู่ในกลุ่มไหนนะ?

ปีเกิด

คนที่เกิดปี พ.ศ. 2426-2443

## 1. Lost Generation

เป็นยุคสงครามโลกครั้งที่ 1 ปัจจุบันคนกลุ่มนี้เสียชีวิตไปหมดแล้ว



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2444-2467

## 2. Greatest Generation

คือยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นยุคในการฟื้นฟูและพัฒนาเศรษฐกิจ ผู้คนในยุคนั้นจะมีความเป็นทางการสูง



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2468-2488

## 3. Silent Generation

เป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 พ่อคนรุ่นนี้มีความจงรักภักดีต่อนายจ้างและประเทศชาติสูง ผู้หญิงเริ่มออกมาทำงานนอกบ้านกันมากขึ้น



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2489 - 2507

## 4. Baby Boomer

ยุคสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 คนยุคนี้คือคนที่มีอายุตั้งแต่ 49 ปีขึ้นไป เป็นคนที่มีชีวิตเพื่อการทำงาน ประหยัด อุดออม รอบคอบ



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2508-2522

## 5. Generation X

เป็นยุคที่โลกมันนิ่งคั้งแล้ว เป็นคนวัยทำงาน โตมากับการพัฒนาของวิดีโอเกม, คอมพิวเตอร์, เพลงฮิปฮอป และอาจทันดูทีวีจอขาวดำด้วย ชอบอะไรๆ ง่ายๆ ไม่ต้องเป็นทางการ เป็นตัวของตัวเองสูง มีความคิดสร้างสรรค์



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2523-2540

## 6. Generation Y

เป็นยุคที่เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเจริญรุ่งเรือง คนกลุ่มนี้ชอบงานด้านไอที มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำอะไรหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน เป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ค่อยมีความอดทน



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2540 ขึ้นไป

## 7. Generation Z

คือวัยของเด็กๆ นั่นเอง จะเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ที่อยู่แวดล้อม มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีต่างๆ และเรียนรู้ได้เร็ว



## 8. Generation C

คือกลุ่มคนยุคใหม่ที่ไม่ได้แบ่งตามอายุ

เหมือน 7 เจเนอเรชันข้างบน แต่จัดกลุ่มตามพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ตและโซเชียลเน็ตเวิร์ก มีพฤติกรรมแสวงหาการเชื่อมต่อ/แชร์ได้ทุกเมื่อ





# ทำความรู้จัก Generations

- **Gen B (Baby boomers) : ค.ศ. 1946** กลุ่มคนที่เกิดช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2
- **Gen X (Extraordinary Generation) : ค.ศ. 1965**
- **Gen Y (Why Generation) : ค.ศ. 1980** วัยรุ่น – วัยทำงาน
- **Gen Z : ค.ศ. 2000** บ้างว่าเป็น **iGeneration , internet generation** หรือ **Silent Generation (เจนเจียบ)**

# Gen B (Baby boomers)

- ลักษณะคนที่มีชีวิตเพื่อการทำงาน เคารพกฎเกณฑ์ กตিকা อดทน ให้ความสำคัญกับผลงานแม้ว่าจะต้องใช้เวลา นานกว่าจะประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังมีแนวคิดที่จะทำงานหนัก เพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว มีความทุ่มเทกับการทำงานและองค์กร มาก คนกลุ่มนี้จะไม่เปลี่ยนงานบ่อยเนื่องจาก มีความจงรักภักดีกับองค์กรอย่างมาก

# Gen X (Extraordinary Generation)

- ลักษณะมีแนวคิดและการทำงานในลักษณะรู้ทุกอย่างทำทุกอย่างได้เพียงลำพังไม่พึ่งพาใคร มีความคิดเปิดกว้าง พร้อมรับฟังข้อติติงเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

# Gen Y

- เป็นกลุ่มคนที่โตมาพร้อมๆกับคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี เป็นวัยที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่วัยทำงาน มีลักษณะนิสัยชอบแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบอยู่ในกรอบและไม่ชอบเงื่อนไข คนกลุ่มนี้ต้องการความชัดเจนในการทำงานว่าสิ่งที่ทำมีผลต่อตนเองและต่อหน่วยงานอย่างไร อีกทั้งยังมีความสามารถในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสื่อสาร และยังสามารถทำงานหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน

# Gen Z

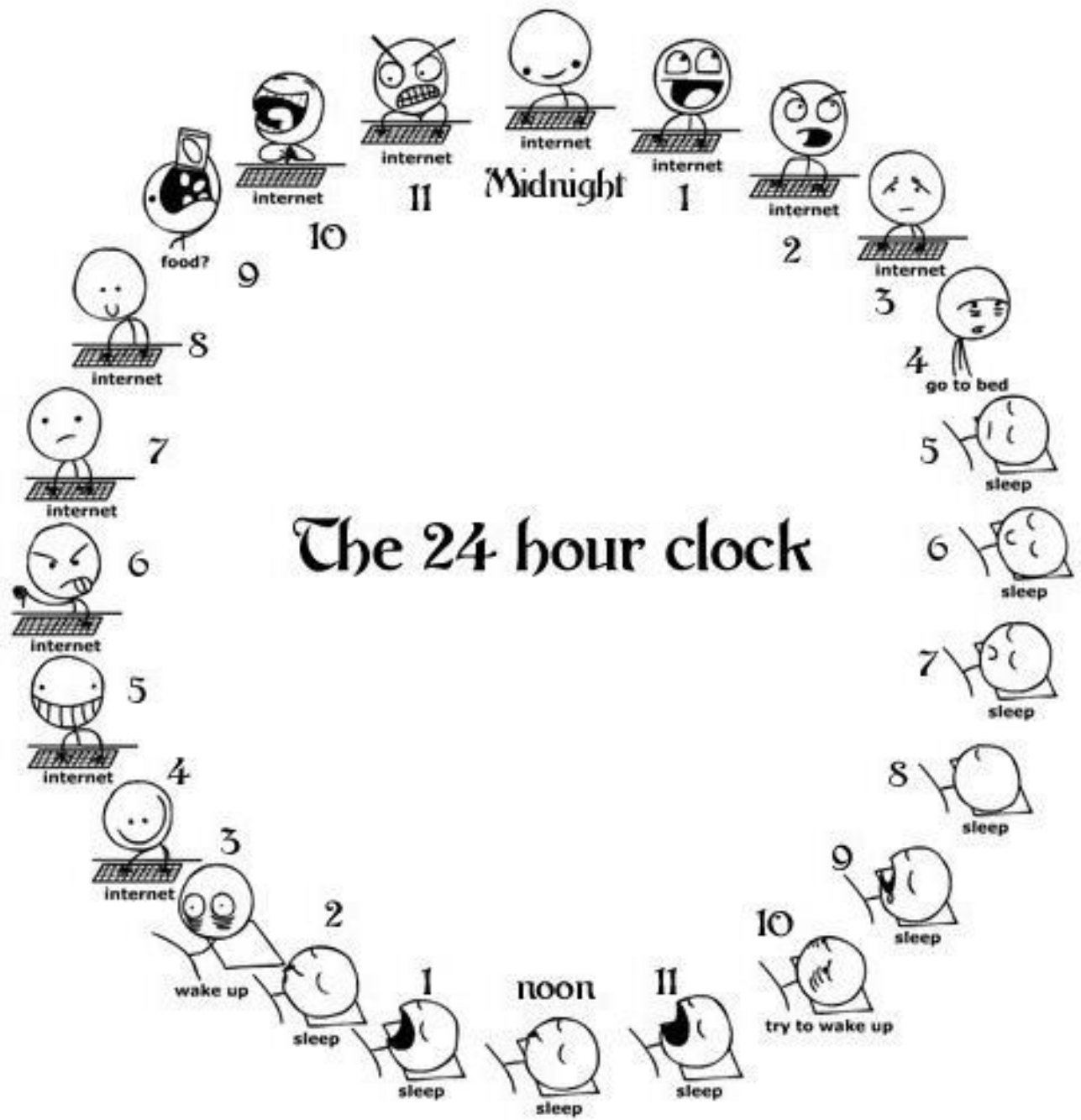
- เนื่องจากการสื่อสารระหว่างคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารผ่านข้อความบนหน้าจอมือถือ หรือคอมพิวเตอร์ แทนการพูด
- ไม่ชอบเป็นลูกจ้าง มีความต้องการเป็นเจ้าของกิจการขนาดเล็ก มีความอิสระในตัวเองค่อนข้างสูง มีแนวทางเป็นของตัวเองชัดเจน ไม่เหมือนใคร และไม่ยอมให้ใครเหมือน



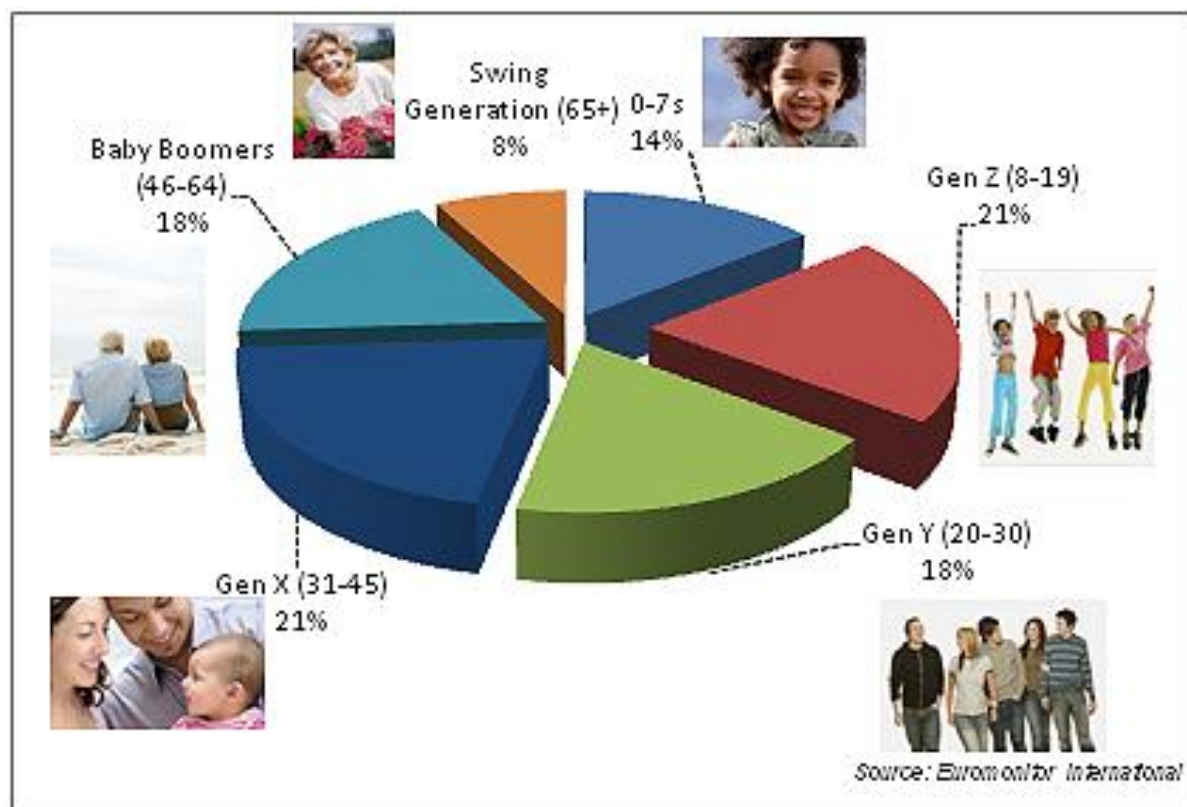
มือถือ เป็น อวัยวะ	ทำเพื่อ ตัวเอง ก่อน	เชื่อมโลก	เจ้าหนู ทำไม
หาความรู้ ได้ทุกที่	<b>gen Z</b> เกิดหลัง ค.ศ. 1995 - 2000 จนถึงปัจจุบัน*		เป็น มนุษย์ สัทธิ
ชอบความ รวดเร็ว	มนุษย์ หลายงาน อดทนต่ำ	ต้องการรัก และห่วงใย	!?



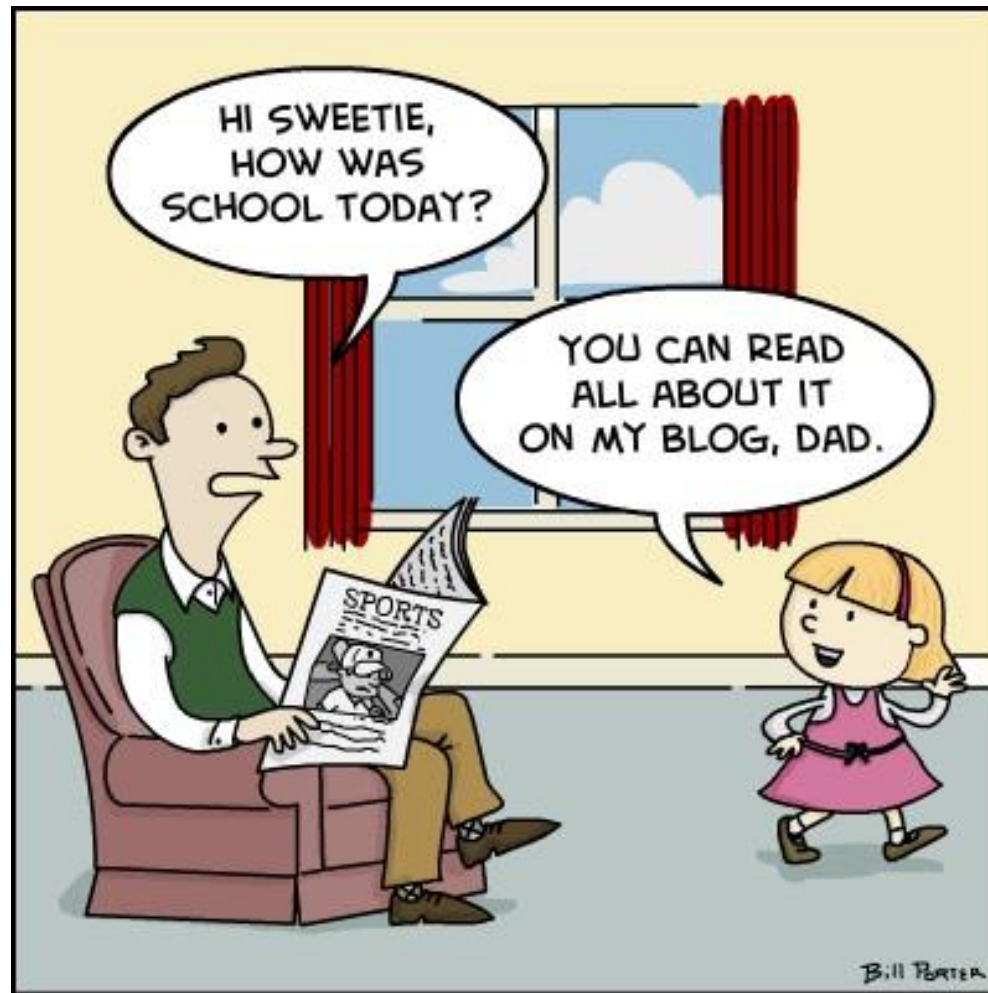
\*การนับช่วงรุ่นแล้วแต่ตำรา



# The 24 hour clock







HI SWEETIE,  
HOW WAS  
SCHOOL TODAY?

YOU CAN READ  
ALL ABOUT IT  
ON MY BLOG, DAD.

Bill Porter

# ลักษณะที่โดดเด่น

- เกิดมาพร้อมกับสังคม internet โดยแท้จริง เกิดจากพ่อแม่รุ่นใหม่อย่าง Gen X เด็กกลุ่มนี้ โตสุดก็อายุน่าจะอยู่ในช่วง 16-17 ปี ดำเนินชีวิตแบบมีการติดต่อสื่อสาร ไร้สาย และสื่อบันเทิงที่คุ้นเคยต่างๆ อย่าง DVD, WWW, MSN, มือถือ, YouTube เรียกได้ว่าเป็นเด็กที่เกิดจากสังคม digital เลยก็ว่าได้ Digital Native ซึ่งต่างจาก Gen Y ที่สมัยนั้นสื่อ digital ยังเป็นอะไรที่ไกลเกินเอื้อมและ internet ยังไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในระยะเอื้อมถึง

- ความเท่าเทียมทางเพศมีความชัดเจนทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน เรียกว่า  
เด็กรุ่นนี้เป็นรุ่นแรกที่ทั้งพ่อและแม่ทำงาน full time  
นอกบ้านทั้งคู่ นั่นหมายความว่าได้รับการเลี้ยงดูโดยมากจากคนอื่นที่  
ไม่ใช่พ่อแม่ Gen Z เป็นรุ่นแรกที่เห็นคนรุ่นเดียวกันและคน  
รุ่นพ่อแม่ที่รู้จักการทำงานกับ technology ซึ่งต่างจาก Gen Y ที่พบว่า  
ตัวเองกับคนรุ่นพ่อแม่อย่าง Gen B มีความเข้าใจ  
technology ที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง ในขณะที่ Gen Y ก้าวเข้าสู่ internet  
ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยทำงาน แต่ Gen Z เกิดมา  
พร้อมกับเทคโนโลยีเหล่านี้ บางครั้งเด็กเหล่านี้อาจจะจินตนาการไม่ออกว่า  
โลกที่ไร้ internet นั้นเป็นอย่างไร



# เด็กวันนี้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

- เด็กวันนี้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ก้าวร้าวกว่าเด็กในสมัยก่อน  
กล้าพูดกล้าขอ เพราะครอบครัวสมัยใหม่ส่วนใหญ่มีลูกเพียงหนึ่งคน หรือสองคน (เฉลี่ย 1.5 คนต่อครอบครัวในปัจจุบัน)
- เขาจึงอยู่ในสังคมครอบครัวที่มีคนน้อยไม่เหมือนเด็กในรุ่นก่อน ๆ  
(ประมาณ 5 คนต่อครัวเรือน)

- การไม่มีน้องหรือพี่ จึงไม่ต้องเรียนรู้ถึงการต้อง  
เสียสละ

รู้แต่ว่าพ่อแม่ต้องให้แน่นอน อยากรได้อะไรก็ได้เลย  
ไม่ต้องคอยให้พี่ได้ก่อน ไม่ต้องใช้เสื้อผ้าหรือของ  
ตุกรุ่นต่อจากพี่ ๆ เหมือนสมัยก่อน ความเป็น  
ตนเองจึงถูกสะสมมาตั้งแต่เด็ก

- **Older than their years:** หรือที่เรียกว่าปรากฏการณ์ **KGOY (Kids Getting Older Younger)** ซึ่งหมายถึง การที่เด็ก ๆ มีการเติบโตทางความคิดเหมือนเด็กวัยรุ่น (Teenagers) ซึ่งเห็นได้ว่าเด็กฉลาดมากขึ้นกว่าที่เคย เป็นมาในอดีต ในขณะที่วัยรุ่นเองก็มีระดับไอคิวสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคนในรุ่นก่อนหน้า

# ความต้องการของคนยุคใหม่โดยทั่วไป (Gen Z)

- ข้อมูล – ยุคนี้เป็นโลกแห่งเทคโนโลยี ข้อมูลหาได้ไม่ยาก และเด็กจะเคยชินกับการหาคำตอบของทุกอย่างได้ พ่อแม่ก็ควรเฝ้าหาความรู้เพื่อตามให้ทันลูก ๆ ด้วย
- **Feedback** – เด็กโตมาพร้อมกับการอ่านคอมเมนต์มากมายในเฟสบุ๊ก เขาจะยอมรับได้กับความเห็นจากคนอื่น และก็ต้องการให้คนอื่นเข้ามาสนใจและให้ความเห็นเกี่ยวกับเขาด้วย





- ความเข้าใจเทคโนโลยี – พ่อแม่ควรตามลูกให้ทันเรื่องเทคโนโลยี จะได้คุยกับลูกรู้เรื่อง
- ความเท่าเทียมกัน – นี่คือนสิ่งที่ลูก ๆ ได้รับการสอนมาจากทั้งในโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพราะฉะนั้น เมื่อไหร่เขาเห็นว่า คุณให้คนอื่นมากหรือน้อยกว่าเขา เด็กจะรู้สึกไม่ค่อยพอใจ



- ความยุติธรรมและมีเหตุผล – คุณจะสั่งลูกให้ทำอะไรโดยไม่มีเหตุผลเหมือนที่แม่คุณทำสมัยก่อนไม่ได้หรอก คำว่า “แม่บอกก็ทำสิ” จะใช้ไม่ค่อยได้ผลกับเด็กยุคนี้แล้ว
- การรับฟัง – เหมือนกับที่ลูกพร้อมจะฟังคอมเมนต์คนอื่น เขาก็อยาก让别人รับฟังเขาด้วย อย่างที่บอกไปเด็กมักคิดว่าเขาคือคนพิเศษเสมอ
- คำแนะนำ – เมื่อลูกไม่รู้จะแก้ปัญหอย่างไร สิ่งที่เราต้องทำคือเป็นพ่อแม่ที่รอบรู้และให้คำแนะนำ เมื่อเด็กมีความคิดสงสัย เขาจะไม่เก็บไว้คนเดียว

- ความเคารพ – เด็กยุคนี้ต้องการให้พ่อแม่เคารพเขาด้วย ทั้งเคารพเรื่องความคิด การตัดสินใจ ฯลฯ
- กฎระเบียบ – ด้วยการศึกษที่สอนเรื่องกฎระเบียบมากขึ้น เด็กก็จะคาดหวังให้ทุกอย่างมีระเบียบ และคุณก็ต้องทำตามกฎด้วยนะคะ เพื่อให้ลูกเคารพคุณมากขึ้น



# เรื่องจริงที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ของคน Gen Z

- **1. สมาร์ทโฟนเป็นอวัยวะของชาว Gen Z**

โทรศัพท์มือถือ ทั้งกลุ่มสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตถือว่าเป็นอวัยวะที่ **33** ของชาว **Gen Z** ต้องมีลูกเล่นหลายอย่างทั้งโทร ทั้งแชต ถ่ายรูป ฟังเพลง เล่นเกม ดูคลิป ฯลฯ ที่ตอบสนององวงจรชีวิต ดิจิทัล โลกออนไลน์สำหรับชาว **Gen Z** ไม่ใช่โลกเสมือนแต่คือโลกความจริงอีกโลกเลยที่เดียว ฝรั่งให้ลักษณะของ **Gen Z** ว่า **Digital in their DNA** เลยที่เดียว โลกดิจิทัลสำหรับคนรุ่นนี้ สำคัญยิ่งกว่าตัวเงินจริงๆ เพราะไม่มีเงินยังยิ้มเพื่อนได้ แต่ถ้าไม่มีโทรศัพท์ (ไว้แชตหรืออื่น ๆ) แทบจะเฉาตาย

- **2. Gen Z** เป็นมนุษย์ข้อมูลและสถิติที่ห่วงอนาคต
- **Gen Z** ติดโลกออนไลน์ จึงรับข้อมูลข่าวสารมากมายอย่างรวดเร็ว ทั้งข่าวทันโลก และวิเคราะห์สถิติเรื่องต่างๆ เพื่อคาดการณ์อนาคต ดังนั้น ชาว **Gen Z** จึงเป็นทั้งคนชอบตัดสินใจทำอะไรอย่างรวดเร็ว ไม่ชอบบรอคอย แต่ก็ก็เป็นคนที่กลัวอนาคตด้วย เรียนอะไรดีไม่ตงงาน อาชีพอะไรมั่นคง มีแนวโน้มว่าจะเลือกงานที่เงินดีมากกว่าที่ชอบจริงๆ ข้อมูลที่เข้าหาชาว **Gen Z** อาจทำให้ **Gen Z** เองกลายเป็นคนที่กลัวที่จะตัดสินใจเรื่องอาชีพการงานในอนาคต

- **3. Gen Z เชื่อมโลก เชื่อมวัฒนธรรม**
- คน **Gen Z** เปิดกว้างทางความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่างมากขึ้น เพราะเพียงลัดนิ้วเดียว ก็สามารถคุยกับเพื่อนต่างชาติที่มีจากอีกซีกโลกได้ แม้ว่าจะต่างพื้นฐานวัฒนธรรมก็อาจมีความชอบความบันเทิงเดียวกัน ซึ่งการเชื่อมโลกแบบนี้ ทำให้ **Gen Z** มีความรู้สึกเปิดกว้างในการยอมรับความแตกต่างได้ง่ายมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะปรับทัศนคติได้ดี ไม่แบ่งแยกชนชั้น สีผิว ศาสนา หรือประเพณีที่แตกต่าง แต่ก็อาจจะยิ่งเทิดทูนความเป็นทุนนิยมมากขึ้น

- **5. Gen Z** มีแนวโน้มเป็นมนุษย์หลายงาน ความอดทนต่ำ  
ชีวิตดิจิทัลที่รวดเร็วทำให้เด็กกลุ่ม **Gen Z** มีความอดทนรอคอยต่ำ ชอบทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน ในมุมมองหนึ่งอาจมองว่าการทำหลายๆ อย่างพร้อมกันเป็นเรื่องดูเก่ง แต่จริงๆ การทำการบ้าน ฟังเพลง ดูทีวี แชตกับเพื่อน และคุยกับแม่ หรืออื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน ทำให้ประสิทธิภาพในการรับรู้และการทำงานแต่ละชิ้นลดลงโดยที่ไม่รู้ตัว ซึ่งในส่วนนี้พ่อแม่ของชาว **Gen Z** ต้องสอนให้เด็กกลุ่มนี้มีสมาธิกับงานด้วย ที่สำคัญต้องระมัดระวังอย่าให้ติดอยู่ในโลกดิจิทัลมากนัก ไม่อย่างนั้นอาจมีปัญหาดิตเทคโนโลยีอย่างอาการติดอินเทอร์เน็ต (**Internet addiction**)

- **6. Gen Z** ยังต้องการความรักและความห่วงใย
- แม้ **Gen Z** จะมี **DNA** เป็นรหัสดิจิทัล แต่การพูดคุยติดต่อผ่านเทคโนโลยีอย่าง **facebook** หรือโซเชียลมีเดียอื่นๆ ก็ยังไม่สามารถแทนที่การคุยจริงๆ ได้ แม้จะมีอิโมติคอนมากมายก็ตามแต่เรื่องบางเรื่องข้อความไม่สามารถสื่อความรู้สึกที่แท้จริงได้ และเด็ก ๆ ทุกคนก็ยังต้องการความเข้าใจจากผู้ใหญ่ อันเป็นพื้นฐานของมนุษย์อยู่แล้ว ยังอยากให้ผู้ใหญ่แสดงความรู้สึกห่วงใย แม้ว่าจะต้องการโลกส่วนตัวขนาดใหญ่ก็ตาม ผู้ใหญ่ต้องปรับตัวมากที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วของเทคโนโลยีเท่าๆ กับที่วิถีของชาว **Gen Z** ที่รวดเร็วเช่นกัน



- 7. โลกเร็ว ฉับเร็ว
- ฮีโร่ของ **Gen Z** มักเป็นคนดังที่อายุใกล้เคียงตัวเอง ที่สร้างแรงบันดาลใจได้ อย่างดารา นักร้อง นักเขียน มากกว่าฮีโร่ตัวอย่าง เศรษฐีพันล้านที่ประสบความสำเร็จจากสื่อพิมพ์หมอนใบแบบเมื่อสามสิบปีก่อน เพราะเทคโนโลยีตอบสนองได้แทบทุกอย่าง ชาว **Gen Z** จึงคิดว่า “ทำได้ทุกอย่าง” ดังนั้นชาว **Gen Z** แล้วแทบจะไม่เข้าใจในเรื่อง ช้ำ ๆ ได้พรั่สองเล่มงามเท่าไหน ชอบที่จะประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว

- **Gen Z** เป็นเจ้าหนูจำเริญ (ทำไม)
- ชาว **Gen Z** ต้องการคำอธิบายมากขึ้น ต้องมีเหตุผล ต้องรู้สึกว่าได้เข้าใจกับทุกเรื่องในชีวิต อยากมีส่วนร่วมในครอบครัว ต้องการตัดสินใจชีวิตตัวเอง (แม้จะสับสนและกลัวอนาคตก็ตาม) ดังนั้นจึงกล้าคิดกล้าและกล้าถามมากขึ้นกว่าคนรุ่นก่อน

- **Gen Z** หาความรู้ได้ทุกที่
- การเรียนรู้ของชาว **Gen Z** เน้นผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่มากขึ้น ถ้าสามารถจัดห้องเรียน จัดบ้านนำเอาเทคโนโลยีมาเสริมกับกิจกรรม ให้แรงจูงใจ มีการแข่งขัน มีรางวัล จะช่วยให้ชาว **Gen Z** กระตือรือร้นในการเรียนรู้มากขึ้น บอกเลยว่า **Gen Z** เกลียดการเรียนแบบบรรยายมากๆ แล้วก็ชอบข้อมูลแนวกราฟ ภาพ สถิติชัดเจน เน้นข้อมูลสั้นๆ ที่เข้าใจง่ายๆ เพราะมีแนวโน้มว่าชาว **Gen Z** จะเริ่มต้นจดจำข้อมูลได้ดี จากข้อมูลสั้นๆ เหล่านี้ ตามแบบฉบับโลกออนไลน์ที่ข้อมูลไหลเร็วไวล่ะ ที่สำคัญชาว **Gen Z** มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ดังนั้นจึงเข้าถึงข้อมูลความรู้ได้อย่างไม่จำกัด

# มุมมองในการทำงาน

- โดยวัยรุ่นยุคใหม่ (**Young Professionals at Work**) มีมุมมองการทำงานดังนี้
  - \* กลุ่ม **Generation Z** ตระหนักว่าการใช้เวลากับการติดต่อสื่อสารเรื่องส่วนตัวในระหว่างชั่วโมงการทำงานถือว่าเป็นสิทธิที่พวกเขาสามารถทำได้
  - \* กลุ่ม **Generation Z** มีความต้องการที่จะรักษาความสมดุลระหว่างการทำงานและโลกชีวิต

# มุมมองในการทำงาน

- วัยรุ่นยุคใหม่ต้องการใช้เวลาการสื่อสารระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว แต่สามารถรักษาสมดุลได้ ส่วนองค์กรในฝันชอบองค์กรแนวราบ ไม่มีการจัดแบ่งตำแหน่งฝ่ายที่ยุงยากซับซ้อน ชอบทำงานเป็นทีมและอยู่กับคนที่อายุไล่เลี่ยกัน ได้รับ**Feed back** ตลอดเวลา

- วัยรุ่นนี้มีความกระตือรือร้นและเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย แต่ทั้งนี้ พวกเขาก็ยังคงคำนึงถึงโลกชีวิตส่วนตัวของพวกเขาด้วย ดังนั้น พวกเขาจึงมองว่าการเช็ค **Facebook** หรือการแชต (**Chat**) การ **line** ข้อความส่งหาคนอื่น ๆ ในช่วงเวลาทำงานตลอดวัน เป็นสิทธิที่พวกเขาควรจะได้รับ

# สถิติที่น่าสนใจสำหรับ Gen Z

- **91%** ของวัยรุ่นมีการโพสต์รูปภาพของตัวเองใน **Social Media** ในขณะที่ **24%** มีการโพสต์วิดีโอของตัวเอง
- **53%** ของวัยรุ่นมีการโพสต์เปิดเผยอีเมลของตัวเองใน **Social Media** ในขณะที่ **20%** มีการเปิดเผยเบอร์โทรศัพท์
- **26%** ของวัยรุ่นบอกว่าให้ข้อมูลปลอมบน **Social Media** เพื่อช่วยป้องกันการความเป็นส่วนตัว

# สถิติที่น่าสนใจสำหรับ Gen Z

- Face book
- ในบรรดาความสัมพันธ์บน **Face book** นั้น กลุ่มที่เป็นเพื่อนมากที่สุดคือเพื่อนที่โรงเรียน ในขณะที่ครูและอาจารย์จะมีเพียง **30%**
- **33%** ของเพื่อนบน **Face book** ไม่เคยมีการเจอตัวจริงแต่อย่างใด
- **30%** มีการติดตามดารา นักกีฬา หรือคนมีชื่อเสียง
- **60%** มีการตั้ง **Face book Profile** เป็น **Private Account** แต่มีเพียง **24%** ที่ใช้ **Twitter Private Account**



springbooks

กรมานใจ...ว่านเปล้า  
...หวั่นไหว...เปลี่ยวเหว...โดดเดี่ยว  
เพราะเป็นเพียงแค่วัยรุ่นคนหนึ่ง

# เพราะ

## เป็นวัยรุ่น

# จึงเจ็บปวด

아프니까 청춘이다

กัณธรินโต เอียน

วิภา จันทรพันธ์ แปล



แต่เธอ...ห่มสาวผู้ยืนเผชิญหน้ากับอนาคตเพียงลำพัง



- หากเปรียบเทียบชีวิตเหมือนนาฬิกาในหนึ่งวัน ตั้งค่าให้อายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ **80** ปี ขณะนี้ชีวิตเราก็โหมงแล้ว ซึ่งคำตอบที่ได้เป็นเรื่องที่ทำให้หลายคนประหลาดใจ เพราะชีวิตที่เราคิดว่าดำเนินมานานแสนนานแล้วนั้น อาจอยู่ในช่วงเช้าตรู่ของวันก็เป็นได้ เพราะหากคุณอายุ **20** ปี นาฬิกาชีวิตของคุณจะตรงกับเวลา **6** โมงเช้า ชีวิตเพิ่งเริ่มต้น ...หากอายุ **30** ปี นาฬิกาชีวิตจะตรงกับ **9** โมงเช้า อันถือเป็นเวลาเริ่มงานของหลายคน ...หากอายุ **35** ปี นาฬิกาชีวิตจะอยู่ที่ **10** โมงครึ่ง ซึ่งถือเป็นยามสายที่ร่างกายพร้อมทำอะไรหลายอย่างแล้ว ...และหากอายุ **40** ปี นาฬิกาชีวิตจะตรงกับตอนเที่ยง พระอาทิตย์ยังคงร้อนแรงและเหลือเวลาอีกมากมายกว่าจะหมดวัน ...เห็นไหมว่าชีวิตไม่ได้ดำเนินมายาวไกลจนเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เสียหน่อย

# อาจารย์บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป

- ครูต้องไม่สอน แต่ต้องออกแบบการเรียนรู้
- และอำนวยความสะดวก (**facilitate**)
- การเรียนรู้ ให้นักเรียนเรียนรู้จาก
- การเรียนแบบลงมือทำ หรือปฏิบัติ
- แล้วการเรียนรู้ก็จะเกิดจากภายในใจและ
- สมองของตนเอง การเรียนรู้แบบนี้เรียกว่า
- **PBL (Project-Based Learning)**

# Happy Brain

## หาความรู้

การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง  
ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆนำไปสู่การเป็น

มืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าใน

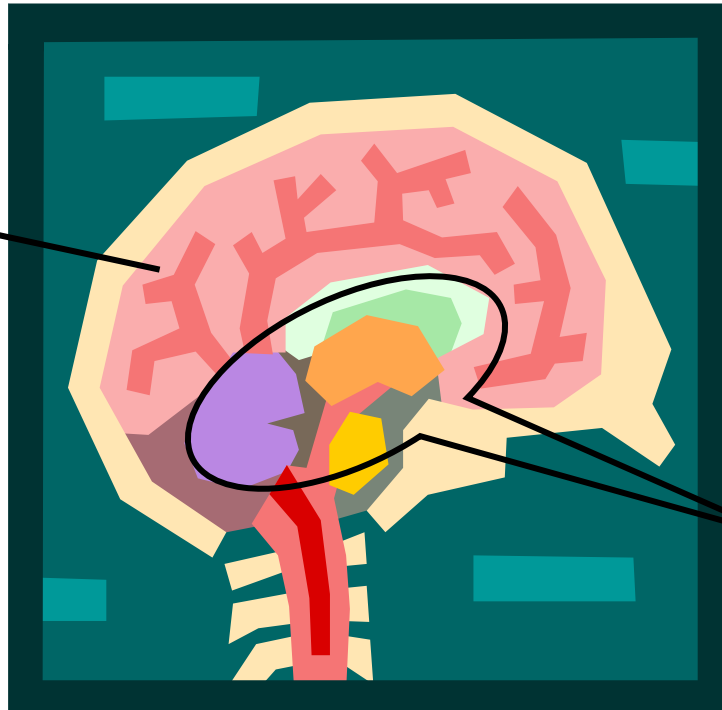
การทำงาน

เรียนเพื่อรู้มีปัญญา ก้าวหน้าในชีวิต



# สมองใหญ่

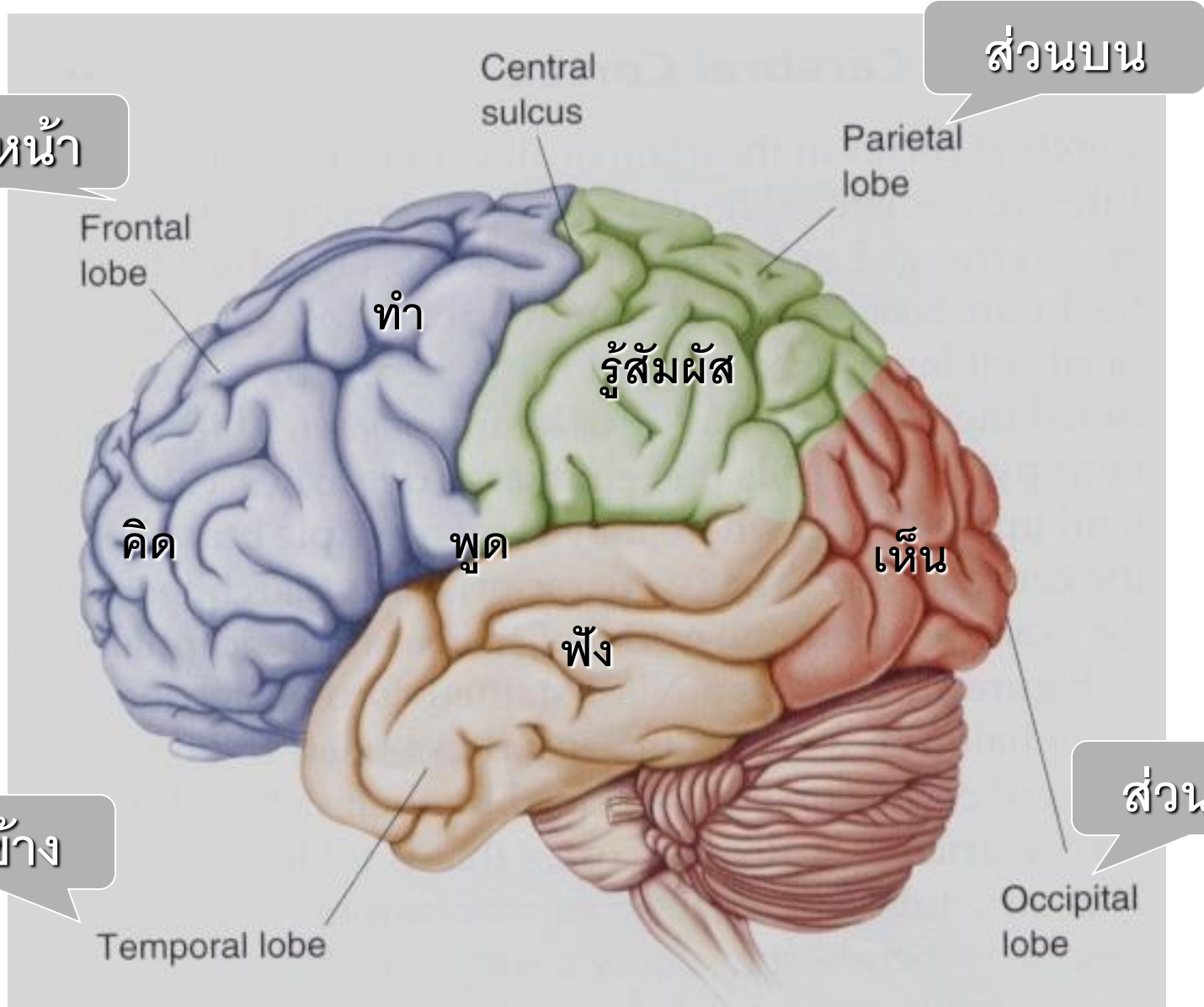
**Cerebral  
Cortex**



**Limbic  
System**

**“Emotion”**

# สมองส่วนคิด



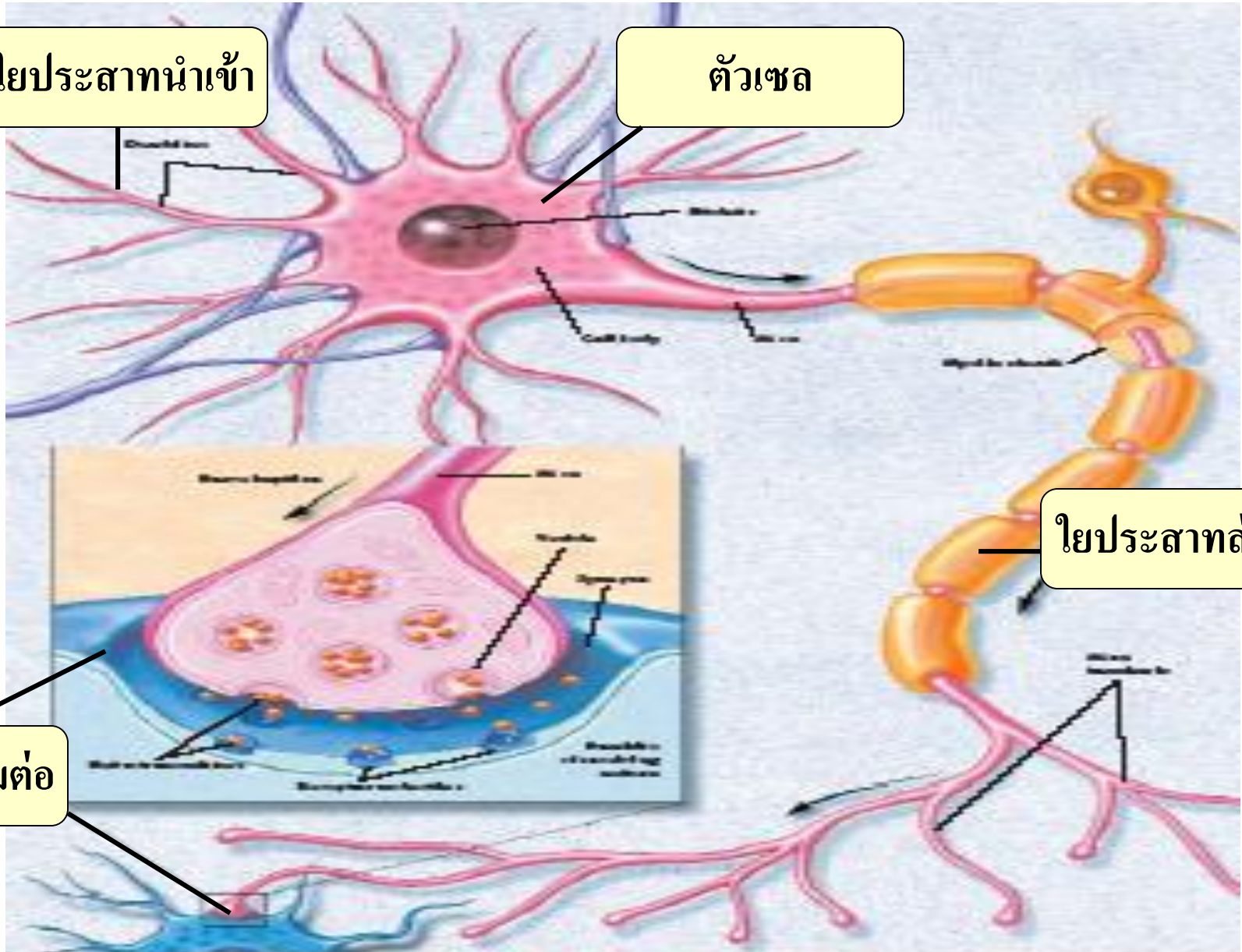
# เซลล์ประสาท

ใยประสาทนำเข้า

ตัวเซลล์

ใยประสาทส่งออก

จุดเชื่อมต่อ





# หน้าที่สมองส่วนคิด

เปลี่ยนแปลงโลกภายนอก

ควบคุมสมองส่วนอยาก

ปัญญาภายนอก

ปัญญาภายใน

ความรู้

คุณธรรม

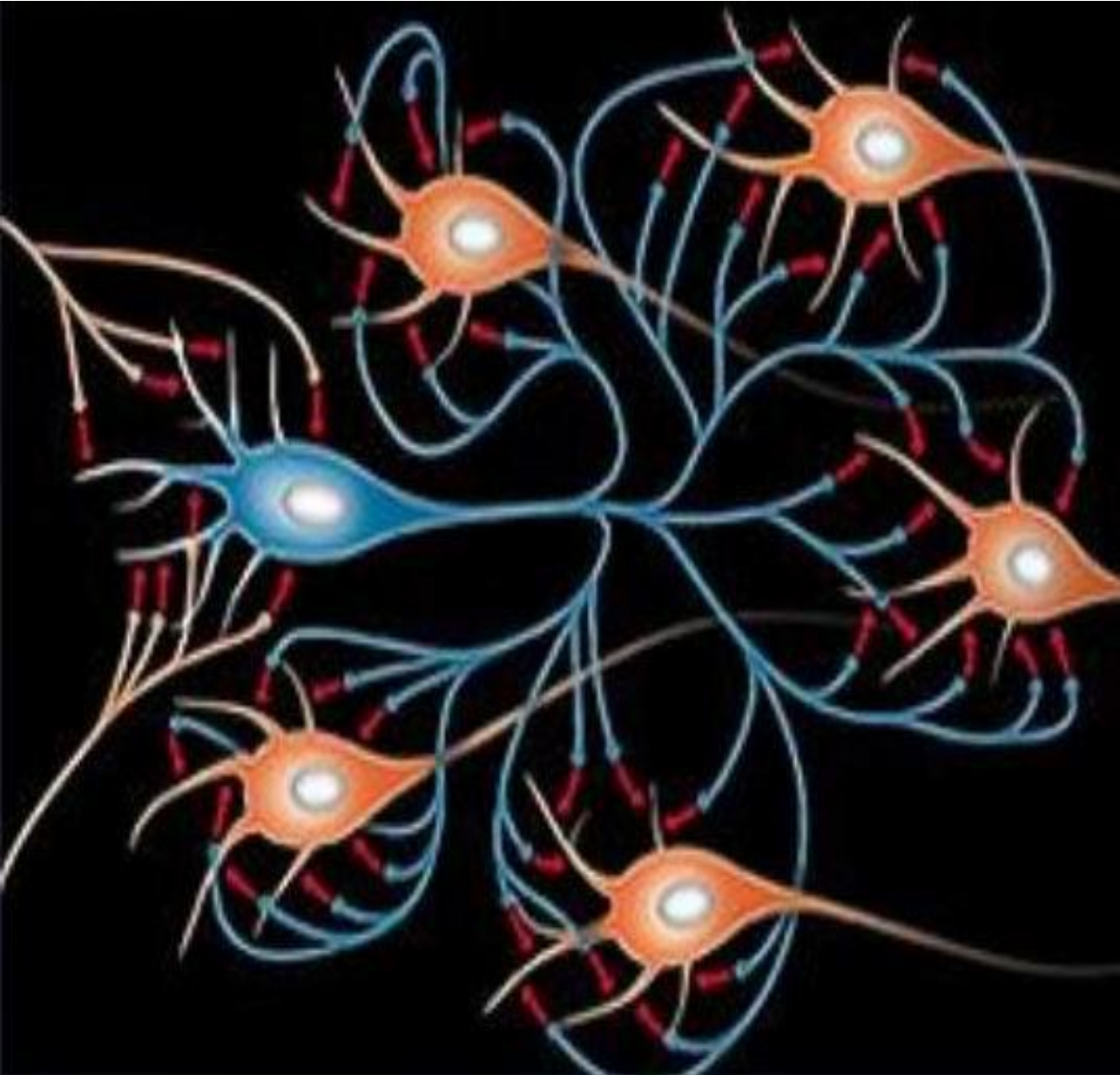
**IQ**

**EQ**

เก่ง

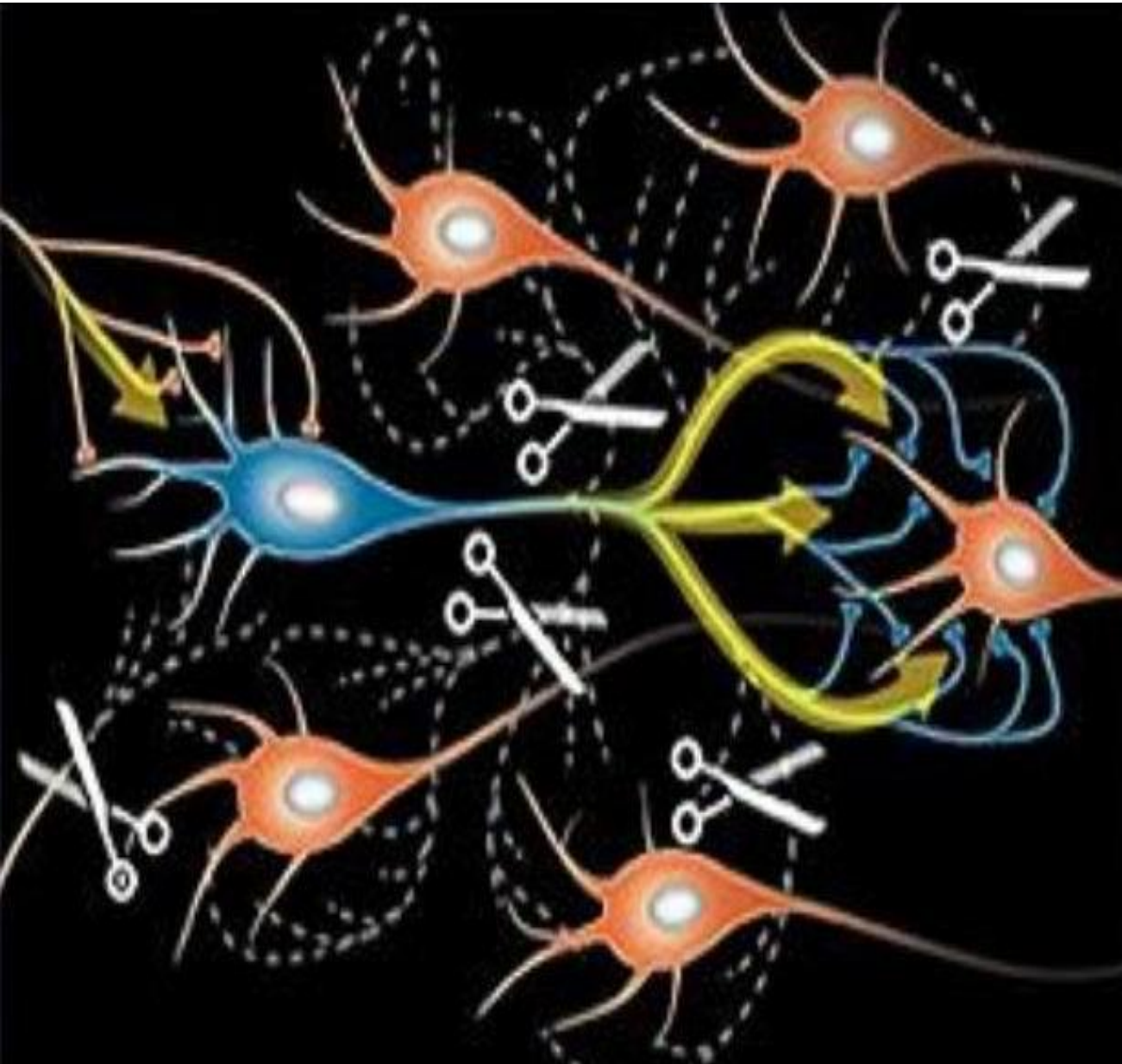
ดี

# การจัดระเบียบใยประสาท



สมองส่วนที่มี  
การจัดระเบียบ ใย  
ประสาทจะเพิ่มการ  
เชื่อมต่อใหม่ ๆ  
ขึ้นจำนวนมาก

# การจัดระเบียบใยประสาท



ในช่วงนี้  
ใยประสาทที่  
ไม่ได้ใช้จะหายไป  
ใยประสาทที่  
ใช้บ่อย ๆ  
จะหนาตัวขึ้น

# อุปสรรคการเรียนรู้

ไม่ได้เรียนรู้

โยประสาทและ  
จุดเชื่อมโยงหายไป)

เรียนรู้ผิด

โยประสาทของวงจร  
การเรียนรู้ผิดหน้าตัวขึ้น)

เปลี่ยนชีวิต  
กับ ไฟโซล

# 7 เคล็ดลับความสำเร็จของ *Eliud Kipchoge*

- ทักษะของคนในศตวรรษที่ ๒๑ ที่คนทุกคนต้องเรียนรู้ตั้งแต่ชั้นอนุบาล
- ไปจนถึงมหาวิทยาลัย และตลอดชีวิต คือ **3R x 7C**
- **3R** ได้แก่ **Reading** (อ่านออก), **(W)Riting** (เขียนได้) และ **(A)Rithmetics** (คิดเลขเป็น)

- **7C ได้แก่ Critical thinking & problem solving** (ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา)
- **Creativity & innovation** (ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม)
- **Cross-cultural understanding** (ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์)
- **Collaboration, teamwork & leadership** (ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ)

- **Communications, information & media literacy** (ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ)
- **Computing & ICT literacy** (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)
- **Career & learning skills** (ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้)



# Happy Relax

## ผ่อนคลาย

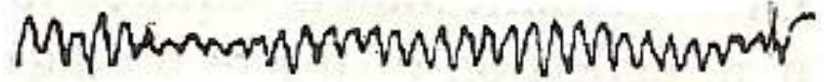
รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆในการ  
ดำเนินชีวิต



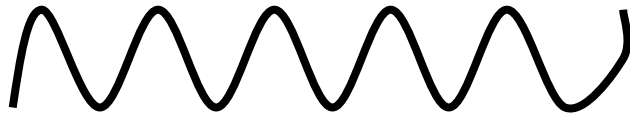
HAPPY  
WORKPLACE



หลับ Sleep



ตื่น awake



สมาธิ Concentration



สติ mindfulness

# เก็บตะวัน



# Happy Heart

น้ำใจงาม(ใจดี)

มีน้ำใจเอื้ออาทร

ต่อกันและกัน



เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น

การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น

EMPATHY

(สังเกตุ-อ่าน-แปล-ตอบสนอง)

ต้องทดลองแล้วเรียนรู้

- ➡ เข้าใจผู้อื่นก่อนจะ让自己เข้าใจเรา
- ➡ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- ➡ สื่อสารแบบ **Win – Win** (เห็นด้วยบ้าง)

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water, and the much larger part is submerged below the surface. The image is used as a metaphor for the relationship between visible and hidden aspects of a concept.

พฤติกรรมและคำพูด

ความรู้สึกรู้นึก

ความรู้สึกรู้นึกที่มีผลต่อความรู้สึกรู้นึก

การรับรู้

ความคาดหวัง

ความปรารถนาเล็กๆ

ตัวตน (Self)





เหตุการณ์กระทบกระทั่ง/เกิดความไม่  
พอใจสะสม/ เกิดการทะเลาะเพิ่มขึ้น/  
ทุกคนเบื่อหน่าย/องค์กรเกิดปัญหาสะสม

ความทุกข์(ความไม่พึง  
พอใจ) จากความสงสัย/  
ความไม่รู้/ ความไม่เท่า  
เทียม/ การไม่ได้ตั้งใจ/  
ไม่เป็นอย่างที่คิด

วิธีคิด/ ความคาดหวัง/  
ความต้องการ/ ความรู้สึก

ความปรารถนาและตัวตน  
ประสบการณ์จากการเลี้ยง  
ดู การศึกษารวมทั้ง  
เบื้องหลังของวิธีคิด

# Appreciative Inquiry (AI)

กระบวนการสืบค้นสิ่งดี ๆ ร่วมกัน  
ผ่านคำถามเชิง**บวก** ให้ได้  
คำตอบเชิง**บวก** แล้วนำคำตอบ  
ที่ได้มาสร้างสรรค์ให้เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงในทาง**บวก** โดยมี  
สมมุติฐานคือ

***ในทุกระบบ ทุกตัวคน ทุก  
องค์กร มีเรื่องราวดี ๆ ซ่อน  
เร้น รอการค้นพบอยู่***



# แนวคิดการเห็นอกเห็นใจกัน(Empathy)



การไปยืนในตำแหน่งของผู้ป่วย  
โดยไม่ถูกความคิดของตนเองครอบงำ

ความไว้วางใจ(trust)เป็นการสื่อสารสองทาง

**interactive facial expression, nonverbal, verbal**



# Introspective Exercise #1

- เห็นเพื่อนว่ายนํ้า ส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ ท่าน  
ตอบสนองอย่างไร

# คำที่ใกล้เคียงกับ Empathy

- เห็นเพื่อนว่าว่ายน้ำ ส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
- **A Pathy – No response to other's distress**
  - ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใดๆ
- **ANTI Pathy- Minimising other's distress**
  - อย่าตกใจ อย่ายอมแพ้ คุณต้องทำได้ เหลืออีก นิดเดียวก็จะถึงฝั่ง
- **Sym Pathy- Sharing other's distress**
  - กระโดดลงไปช่วย แต่ตัวเองว่ายน้ำไม่แข็ง
- **Em Pathy – Understanding without sharing other's distress**
  - วิ่งไปตาม ผู้ดูแลประจำสระว่าว่ายน้ำ

# Express Empathy:

คืออะไร *What is it?*

- Luborsky et al. (1975)

A respectful listening to the client with a desire to understand his or her perspectives.

# Express Empathy:

## *Why?*

- Acceptance and respect can build a working therapeutic alliance and support the client's self esteem – important conditions for change.

# *Skilful Reflective Listening*

- องค์ประกอบของ Listen reflectively
  - 1.พยายามเข้าใจ และคาดคะเนความรู้สึกนึกคิด (การรับรู้ ความรู้สึก ความคาดหวัง ฯ) ของผู้พูด และสื่อความเข้าใจของตนเองออกไป โดยไม่ด่วนสรุปตามความเข้าใจของตนเอง โดยชุดทักษะการให้คำปรึกษาคุณภาพ OARS
  - 2.หลีกเลี่ยงกับดักการสื่อสาร (Communication Roadblocks)



# ลักษณะการสื่อสารที่มีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดความไม่ราบรื่นในกระบวนการสื่อสาร (Communication Roadblock)

## 1. ตัดสิน (Judging)

(การวิพากษ์วิจารณ์/การตีตรา/การวินิจฉัย /การชมเชยที่ทำความคู่กับการใช้งาน

## 2. ให้คำแนะนำ (Sending solutions)

การสั่ง /การข่มขู่คุกคาม /การใช้เหตุผลทางคุณธรรม /การแนะนำอย่างตรงไปตรงมา/การถามคำถามมากเกินไป

3. หลีกเลียงที่จะตอบสนองต่อความกังวลใจของคู่สนทนา (Avoiding other's concern-การเบี่ยงประเด็น/การให้เหตุผล/การให้กำลังใจอย่างเลื่อนลอย

# การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

ประกอบไปด้วย

1. การรับฟังอย่างตั้งใจ(ภาษาพูด/ภาษากาย)
2. การสอบถามแสดงความสนใจ
3. การสรุปความและสะท้อนออกไป
4. การแสดงความเห็นด้วยอย่างน้อยก็บางส่วน
5. การแสดงความคิดเห็น

## คำพูดรบกวนใจ

1. “เป็นไปได้ไม่ได้”
2. “วิธีนี้ไม่ได้เรื่อง”
3. “อยู่ในโลกความเป็นจริงหน่อย”
4. “คุณนี่ไม่รับผิดชอบ” (ด่วนสรุป)
5. “คุณมันก็เป็นแบบเดียวกับลูกน้องคุณ” (เหมารวม)
6. “คุณจบอะไร/ที่ไหนมานะ” (ดูถูก)

# คำพูดกวนใจ

7. “ฟังไม่รู้เรื่อง”
8. “ไม่ได้เลย”
9. “อีกแล้ว”
10. “คิดได้แค่นี้หรือ”

## คำพูดถูกใจ

1. “เป็นไปได้”
2. “วิธีนี้ใช้ได้”
3. “ดีแล้ว”
4. “มีอะไรให้ช่วยบ้าง”
5. “ขอบคุณ”
6. “เหนื่อยไหม”

## คำพูดบรรเทาทุกข์

1. หลักระดาน มีคนเครียดกันหลายคน  
(มีเพื่อนร่วมชะตากรรม)
2. ชั่วคราวไม่ถาวร
3. มีด้านบวกเจือปนอยู่
4. มีพรรคพวกช่วยเหลือ / ให้กำลังใจ
5. คำอธิบายว่า “ทำไม”
6. แนะนำว่า “ทำอย่างไร”

# Happy Body

## สุขภาพดี

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ

รู้จักใช้ชีวิต

รู้จักกิน

รู้จักนอน

ชีวิตมีความสุข



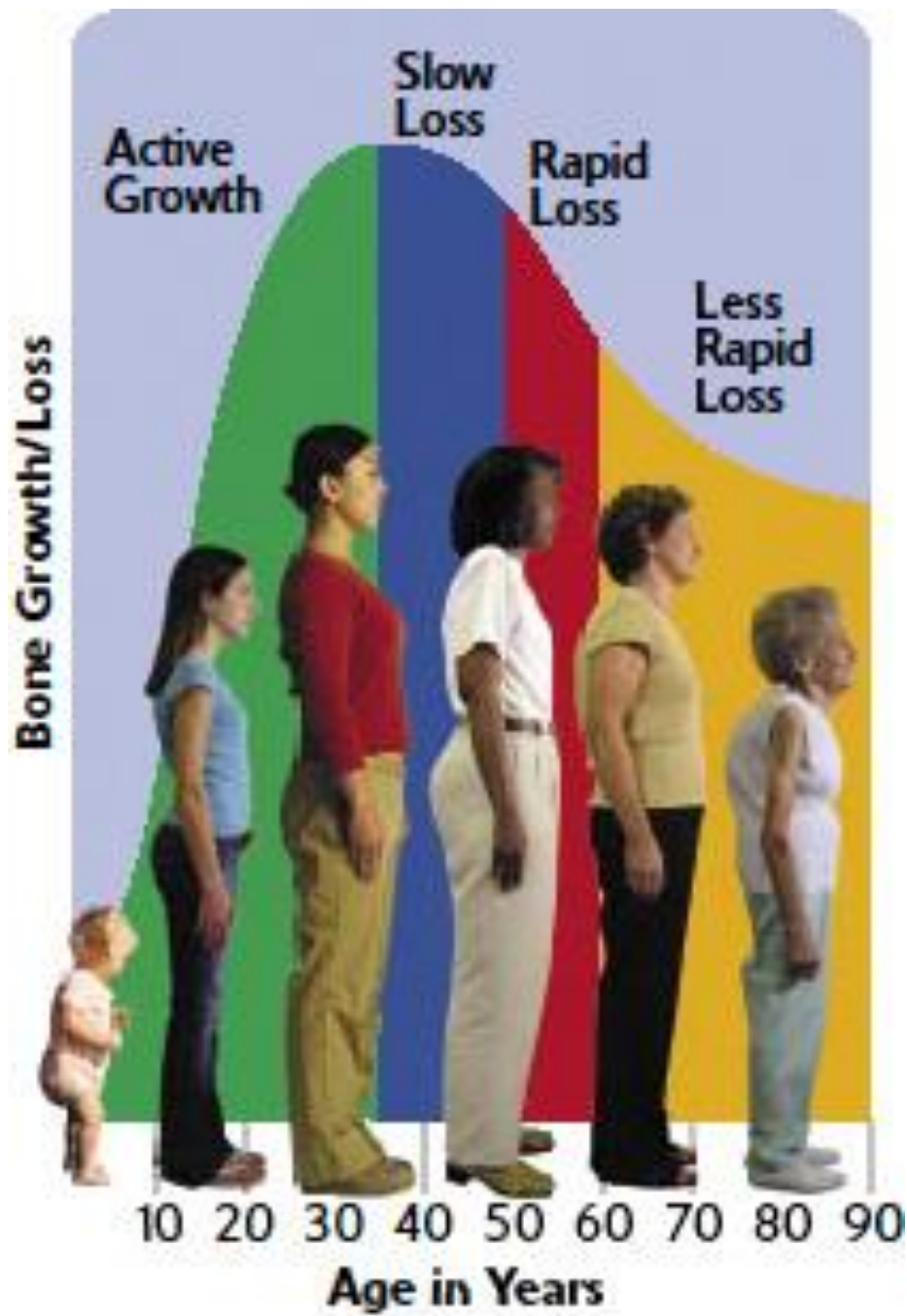
# ความเสื่อมตามกาลเวลาของคน

- อายุ > 35 ปี เริ่มสายตาวัว สวมแว่นตาอ่านหนังสืออายุ 45–50 ปี
- อายุประมาณ 50 ปี ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีดอกเลาและเริ่มร่วง ครึ่งหนึ่งของผู้ชาย หนึ่งในสี่ของผู้หญิง
- Menopause อายุประมาณ 49 - 52 ปี
- อายุประมาณ 60–64 ปี เริ่มข้อเข่าเสื่อม (osteoarthritis) 53%.  
20% ข้อเข่าเสื่อมทำให้เดินลำบาก
- ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงวัย อายุ 75 ปี สูญเสียการได้ยินทำให้มีปัญหาในการพูดสื่อสาร
- อายุประมาณ 80 ปี มากกว่าครึ่งหนึ่ง (Americans) เป็นต้อกระจกและต้องรับการผ่าตัด
- 25% ของผู้สูงวัย อายุ มากกว่า 85 ปี มีภาวะหกล้ม
- สาเหตุการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองแข็ง
- คาดว่าคนเราน่าจะมีอายุยืนที่สุดประมาณ 115 ปี ในอนาคต





- **Calment celebrating her 121st birthday in 1996**
- **Jeanne Louise Calment**  
เกิด **21 February 1875 (2418)**  
**Arles, France**
- **เสียชีวิต 4 August 1997(2540)**  
**(aged 122 years, 164 days)**  
**Arles, France**
- **Nationality French**
- **เป็นผู้ที่ได้รับการยืนยันว่ามีช่วงอายุยืนยาวที่สุดในโลก ตั้งแต่ 12 May 1990**
- **แต่งงาน มีลูก 1คน**



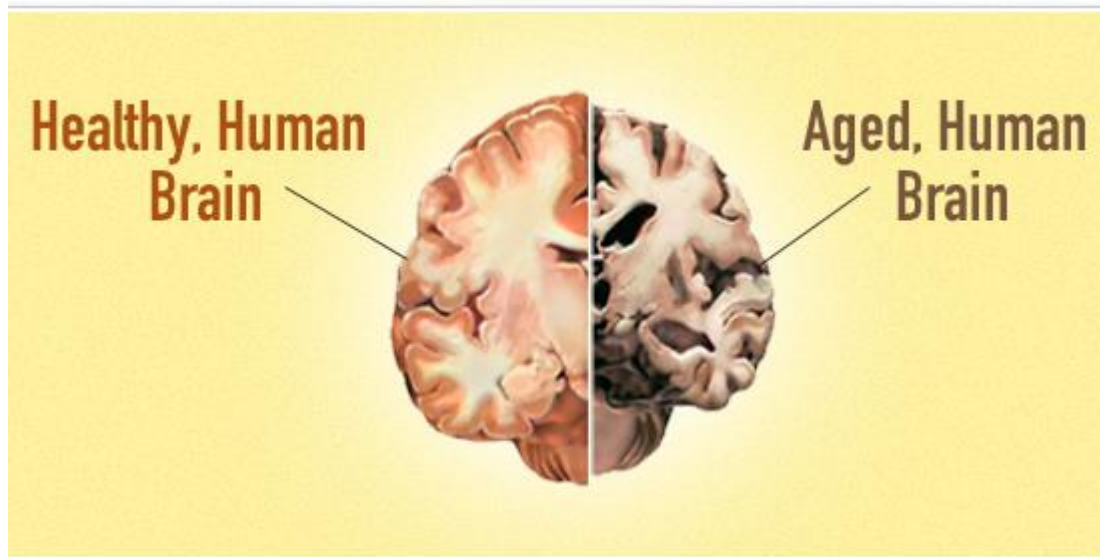


อายุ 65-70 ปี

ชาย ปริมาตรสมองลดลง

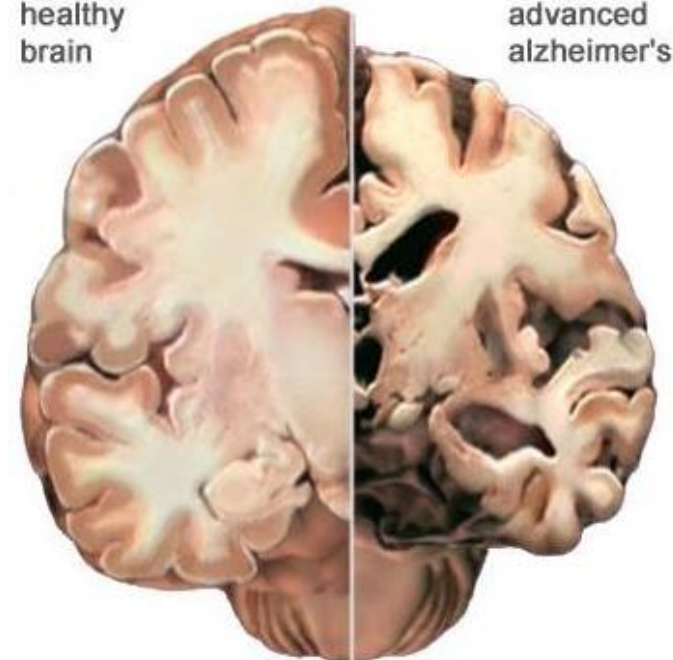
9.6%

หญิง ลดลง 7.4%



healthy  
brain

advanced  
alzheimer's





โรคหัวใจ

# ELDERLY



## ปัญหาสุขภาพ



โรคตาเสื่อม



สูญเสียความจำ



ข้อเข่าเสื่อม



นิ่วในถุงน้ำดี



กระดูกพรุน



อ้วน



อารมณ์



โลหิตจาง



มะเร็ง



ความดัน

โลหิตสูง



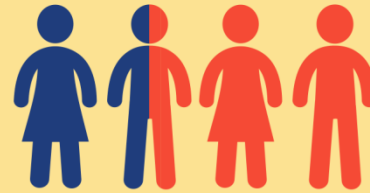
เบาหวาน

# 10 Common Chronic Conditions for Adults 65+

## Quick Facts



80% have at least 1 chronic condition



68% have 2 or more chronic conditions



Hypertension  
(High Blood Pressure)  
58%



High Cholesterol  
47%



Arthritis  
31%



Ischemic Heart Disease  
(or Coronary Heart Disease)  
29%



Diabetes  
27%



Chronic Kidney Disease  
18%



Heart Failure  
14%



Depression  
14%



Alzheimer's Disease and Dementia  
11%



Chronic Obstructive Pulmonary Disease  
11%

# ทำความรู้จักกับภาวะสมองเสื่อม

- ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่พบบ่อยคือ โรคอัลไซเมอร์ (50-75%) สมองเสื่อมคือ เป็นกลุ่มอาการซึ่งเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองหลายๆ ด้านพร้อมกันแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่เกิดขึ้นอย่างถาวร ส่งผลให้มีการเสื่อมของระบบ ความจำ, เข้าใจ, พิจารณา, วิเคราะห์, การควบคุมตนเองเสื่อมถอยลง อันเนื่องมาจากสมองถูกทำลาย จนส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันและความสามารถอยู่ร่วมในสังคม



**Normal**

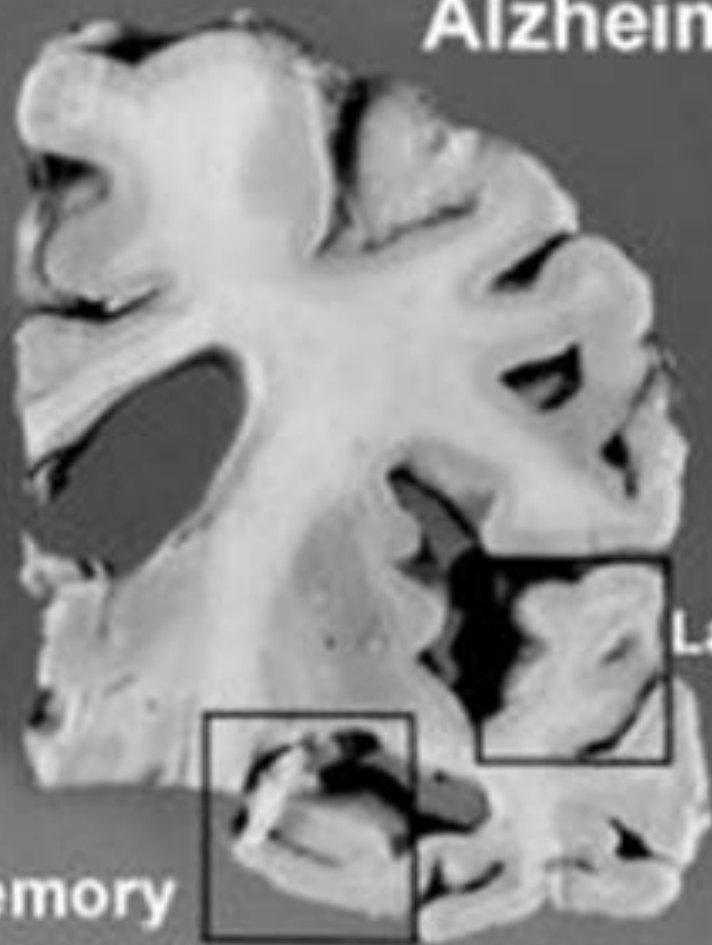
**Alzheimer's**



**Language**



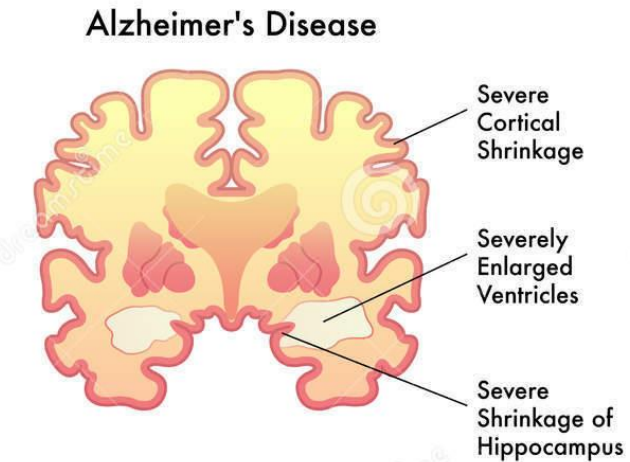
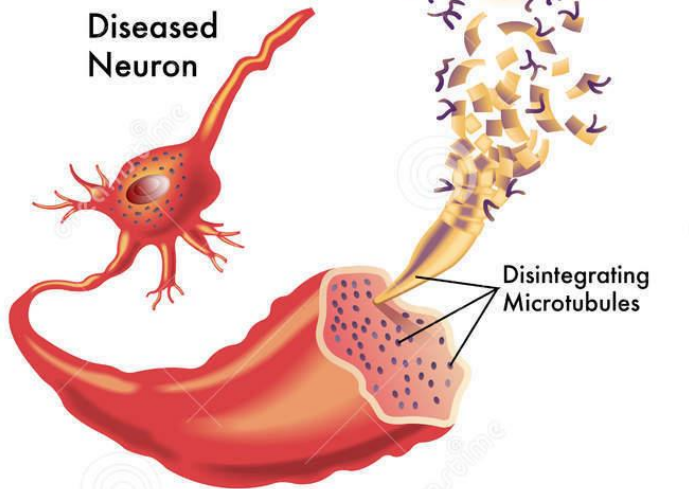
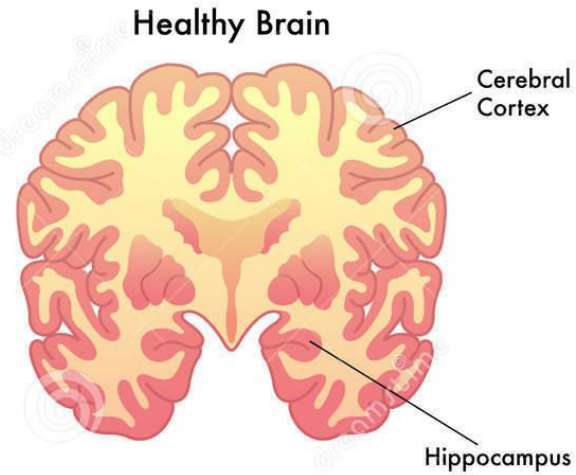
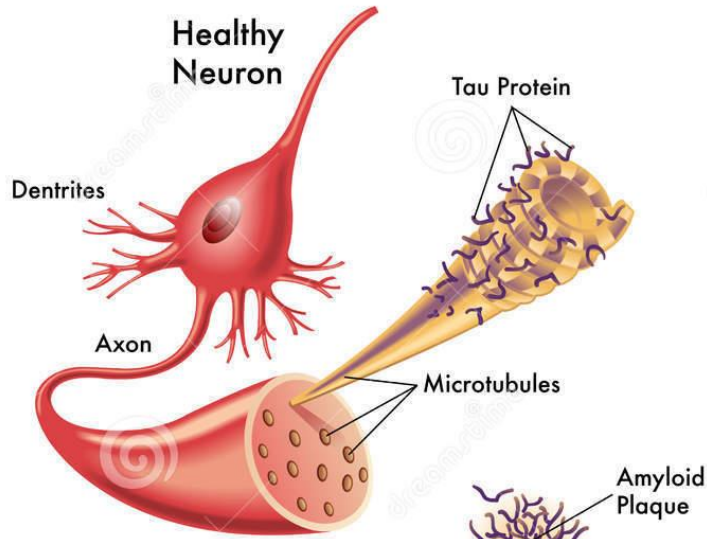
**Memory**



**Language**

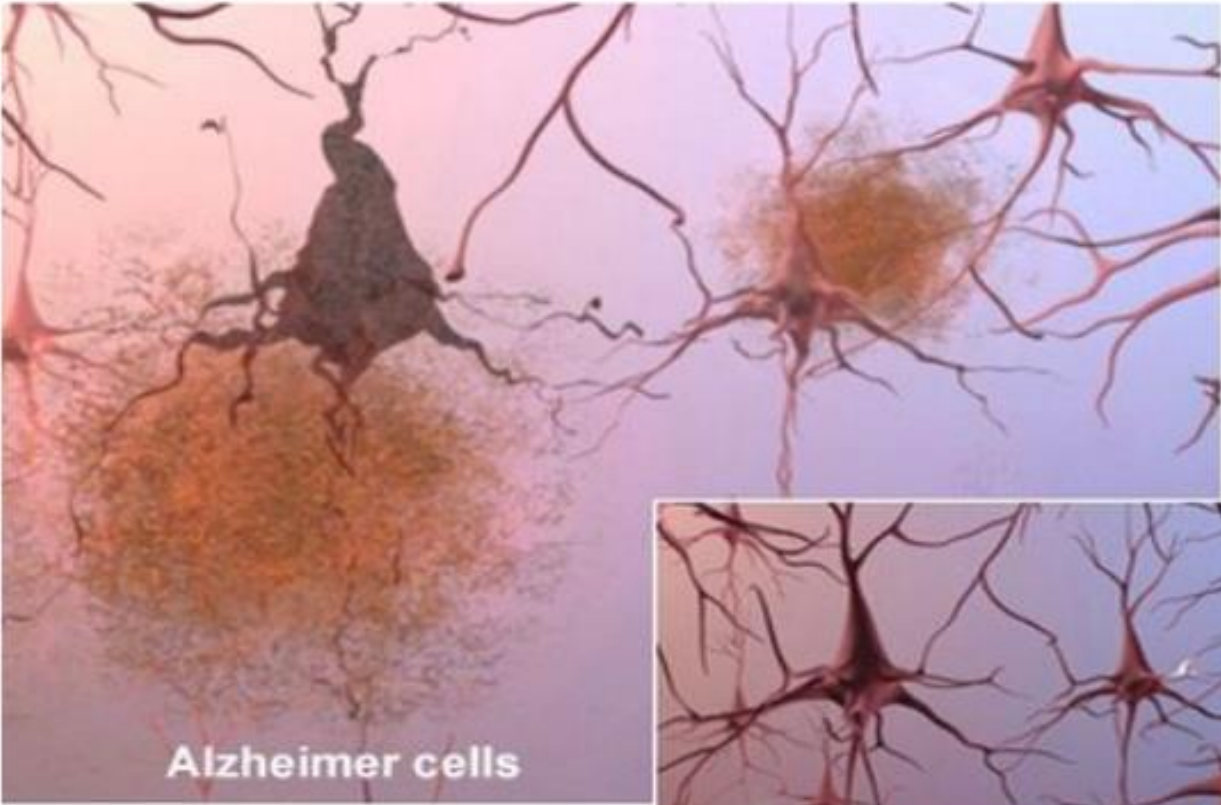


# สาเหตุสมองเสื่อม

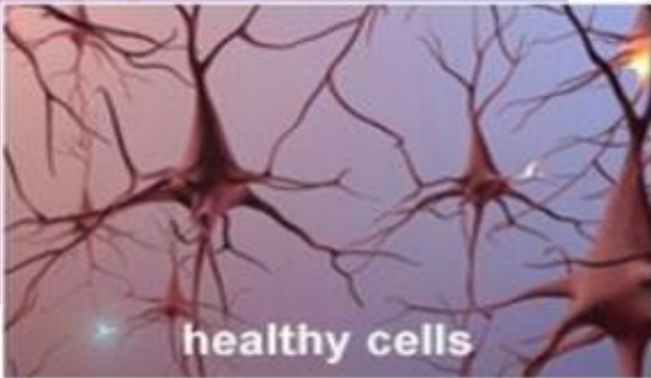




# Amyloid Plaques



Alzheimer cells



healthy cells

## ภาวะสมองเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุ

- การป่วยด้วย โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน
- การขาดสารอาหารเช่นขาดวิตามินบี 12 กรดโฟลิก
- การเกิดเนื้องอกในสมอง
- สมองได้รับความกระทบกระเทือน อย่างรุนแรง การลื่นล้มในผู้สูงอายุ
- ภาวะที่เกิดขึ้นภายหลังการขาดออกซิเจนเช่น มีอาการชักซ้ำติดต่อกัน หรือมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเป็นเวลานานๆ
- ภาวะอ้วนและมี กิจกรรมทางกายน้อย

# ภาวะสมองเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุ

- ขาดกิจกรรมออกกำลังกาย
- การติดเชื้อที่มีผลทางสมอง เช่น ซิฟิลิส ไวรัสสมองอักเสบและไวรัสเอดส์ ทำให้เซลล์สมองตาย และเกิดภาวะสมองเสื่อม
- การติดสุราเรื้อรังเป็นเวลานาน ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม
- โรคเสื่อมบางชนิดทำให้เกิดสมองฝ่อบางส่วน เช่น โรคพาร์กินสันทำให้เกิดอาการสั่น และเคลื่อนไหวช้า
- มีความเชื่อมโยงกับวัยชรา

# Ageing society

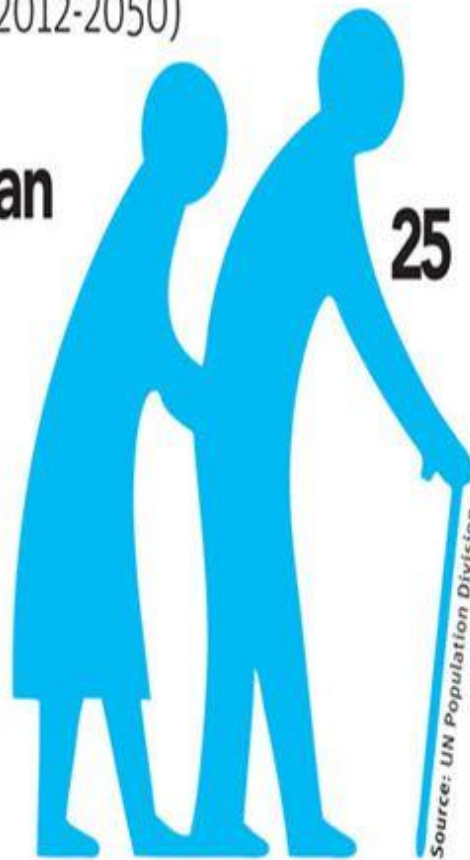
## People over 60 years old (2012-2050)

Proportion of total population (in %)

■ Year 2012 ■ Year 2050



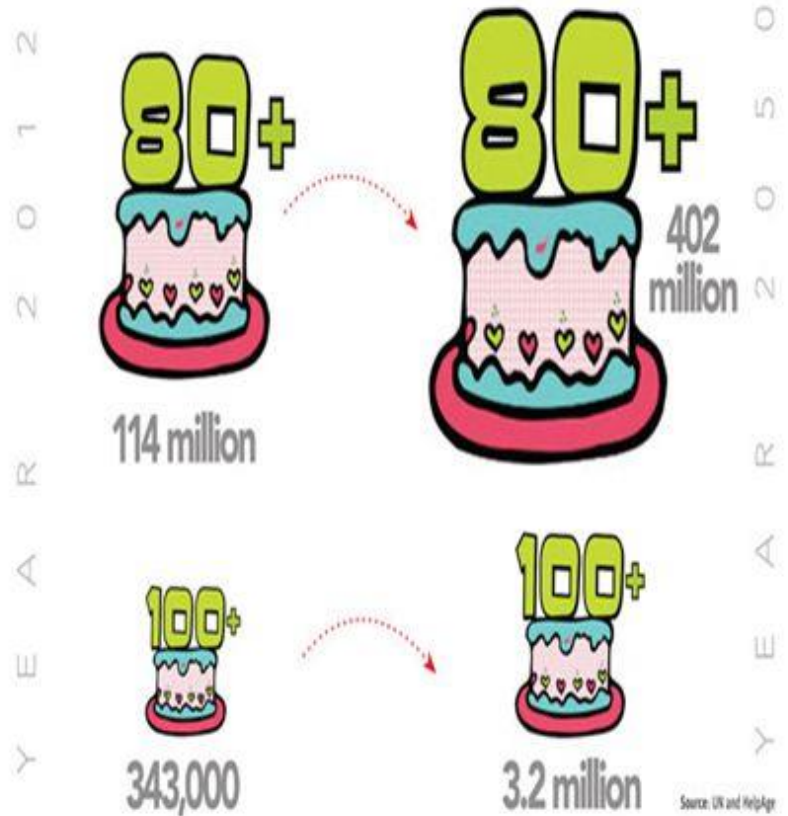
### Asean



Source: UN Population Division

## World's oldest citizens (2012-2050)

Number of people aged 80+ and 100+ in the world



Source: UN Population Division (2012)

# การสำรวจความชุกของภาวะสมองเสื่อมในประชากรทั่วโลก



# โรคสมองเสื่อมไทยอยู่ตรงไหน?

**800,000 คน**

จำนวนผู้ป่วยสมองเสื่อมทั้งประเทศ\*

\*ตัวเลขโดยประมาณ

**1 ใน 8**

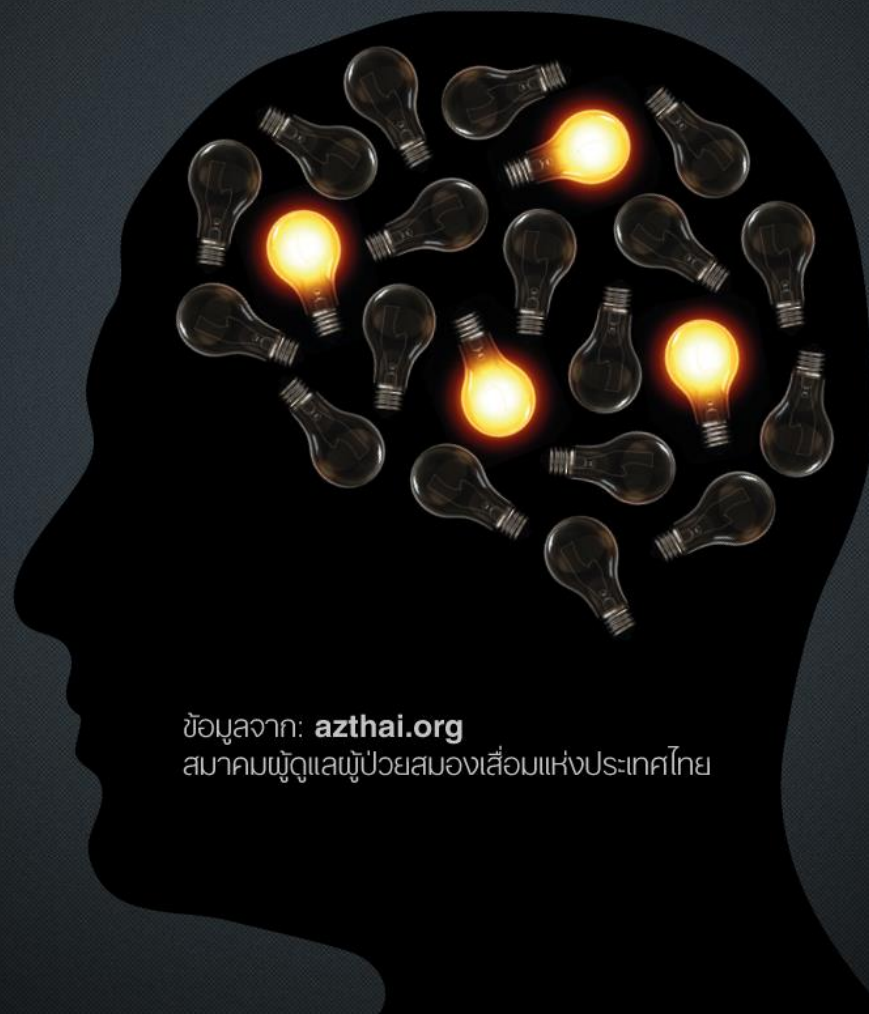
ของผู้สูงอายุวัยเกิน 60 ปี  
เป็นโรคสมองเสื่อม



อายุ 60-69 พบโรคสมองเสื่อม **1 ใน 14** คน

อายุ 70-79 พบโรคสมองเสื่อม **1 ใน 7** คน

อายุ 80+ พบโรคสมองเสื่อม **1 ใน 3** คน



ข้อมูลจาก: [azthai.org](http://azthai.org)

สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย



ประเทศไทยอยู่ตรงไหน?  
[whereisthailand.info](http://whereisthailand.info)

# 9 สัญญาณเตือน เสียงอัลไซเมอร์



ลืมบ่อย



เช่น ลืมว่าจอดรถไว้ที่ไหน ลืมของ



ไม่สามารถ  
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้



ชอบถามซ้ำๆ  
พูดจาวกวน

นึกสิ่งที่จะพูดไม่ออก



อารมณ์และ  
พฤติกรรม  
เปลี่ยนไป เช่น  
หงุดหงิด ก้าวร้าว  
หวาดระแวง



สับสนเรื่องเวลา  
สถานที่  
กลับบ้านไม่ถูก

จำคนที่เคย  
รู้จักไม่ได้



ไม่สนใจสิ่งที่เคยสนใจ  
เช่น กิจกรรม งานอดิเรก

ไม่สนใจดูแลความสะอาดของตัวเอง

เช่น ไม่แปรงฟัน ไม่อาบน้ำ

# คุณเริ่มมีภาวะสมองเสื่อมหรือยัง?

แค่เช็คกับตัวเองหรือคนใกล้ตัวที่คุณรัก

หากรวมได้มากกว่า 40 คะแนนควรไปพบแพทย์

## วิธีทำ : ให้คะแนนแต่ละข้อตามความเป็นจริง

- 1 คะแนน เหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น หรือใน 1 ปีจะเกิดขึ้นแค่หลายๆ ครั้ง
- 2 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อย หรือ 1-2 ครั้ง ใน 1 เดือน
- 3 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรือเกือบทุกสัปดาห์
- 4 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน



1 หากองใช้ในบ้าน  
ที่เก็บประจำไม่พบ



2 จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้

3 สัมของที่ตั้งใจว่าจะนำออกไปนอกบ้านด้วย

4 ทำสิ่งที่ตั้งใจจนเสร็จแต่ต้องกลับไปทบทวนซ้ำอีก  
(เช่น กลับไปเช็คว่าปิดประตูหรือยัง ปิดแก๊สหรือยัง)



5 สัมเรื่องที่ได้ฟังมาเมื่อวานนี้  
หรือ เมื่อ 2-3 วันก่อน



6 สัมเพื่อนสนิท ญาติสนิท  
หรือคนที่คบหากันบ่อยๆ



7 ไม่เข้าใจเนื้อเรื่อง  
ในหนังสือที่เคยอ่าน  
บ่อยๆ และเป็นเรื่อง  
ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจได้



8 สัมบอกข้อความที่  
คนอื่นฝากบอก  
อีกคนหนึ่ง 

10 หลงทางตอน  
เดินเล่นหรือเดินใน  
ที่ที่เคยไปบ่อยๆ



14 เล่าเรื่องเดิมซ้ำทั้งที่  
เพิ่งเล่าจบไปให้ผู้ฟังคนเดิม

9 สัมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่ 

11 สับสนในรายละเอียด  
ของเรื่องที่ได้รับฟังมา  
เมื่อไม่นาน

13 ทำกิจกรรมบาง  
อย่างซ้ำๆและนึกไม่ออก  
ว่าตนได้ทำไปแล้ว จน  
เห็นผลว่าผิดพลาด เช่น  
ใส่เครื่องปรุงซ้ำๆจนรสชาติ  
อาหารผิดไป จากเดิมที่เคยทำ  
หรือเดินไปหิวผมซ้ำๆ

12 สัมตำแหน่งที่เคย  
วางสิ่งของนั้นเป็นประจำ  
หรือมองหาสิ่งของนั้น  
ในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้



ภาวะสมองเสื่อมป้องกันได้!! เรียนรู้ดูแลคนที่คุณรัก ในงาน

# วันรู้ทัน ป้องกันสมองเสื่อม

# โรคสมองเสื่อม ป้องกันได้



# ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม

สร้างพฤติกรรมประจำวันให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม

1. เลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารที่มี ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง (เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม)

เน้นกิน ปลาทะเล ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ ลดลงเหลือ 0.4 และ 0.3 ตามลำดับ ชะลอการลดลงของการทำงานด้านความคิดและเหตุผลของสมอง

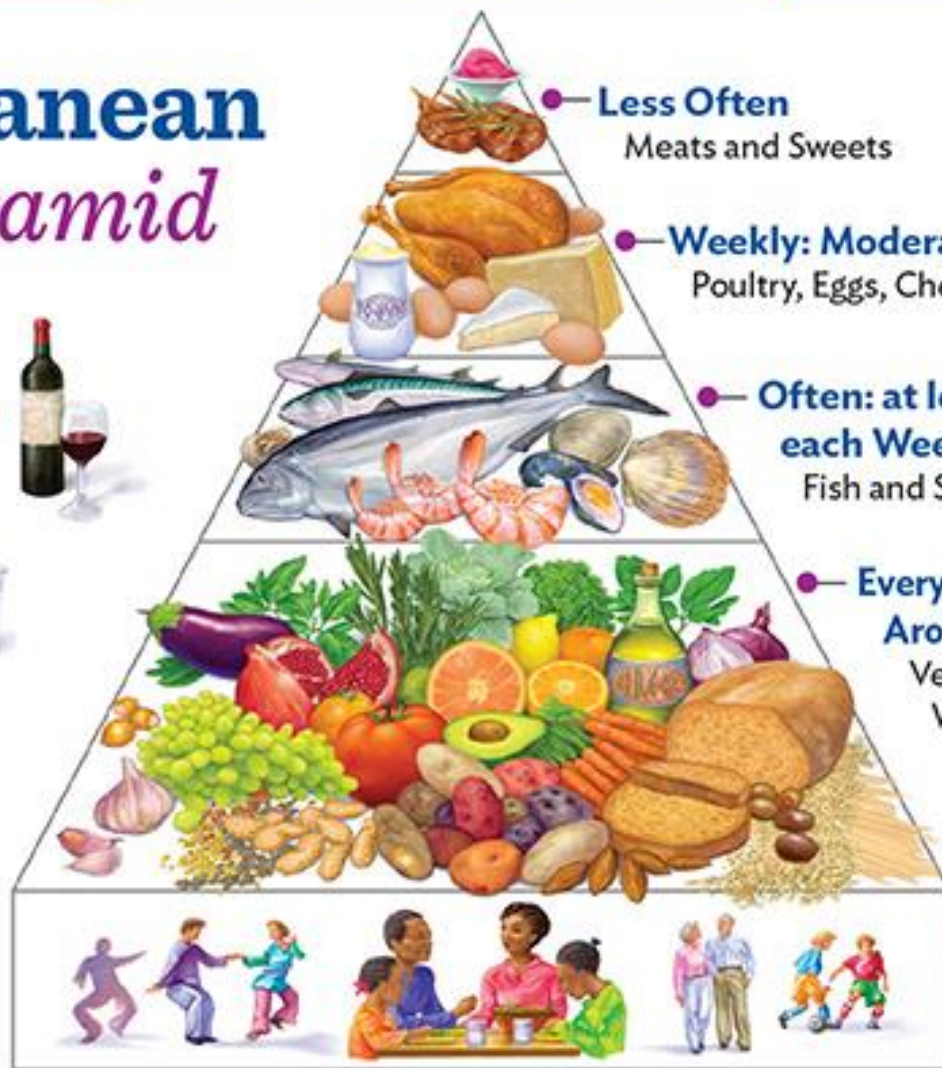
ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี วิตามิน อี (antioxidant) และกรดโฟลิกสูง เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และผักใบเขียว

# Mediterranean Diet Pyramid

In Moderation  
Wine



Every Day  
Water



Less Often  
Meats and Sweets

Weekly: Moderate Portions  
Poultry, Eggs, Cheese and Yogurt

Often: at least Twice  
each Week  
Fish and Seafood

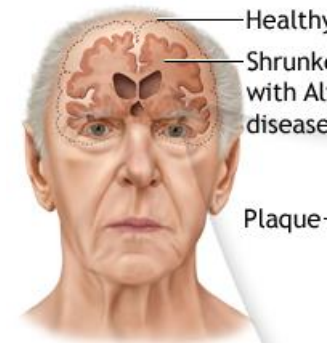
Every Day: Base Each Meal  
Around these Foods  
Vegetables, Fruits, Whole  
Wheat Grains, Olive Oil,  
Beans, Nuts, Legumes  
and Seeds, Herbs  
and Spices

Every Day  
Be Physically Active;  
Enjoy Meals with  
Others

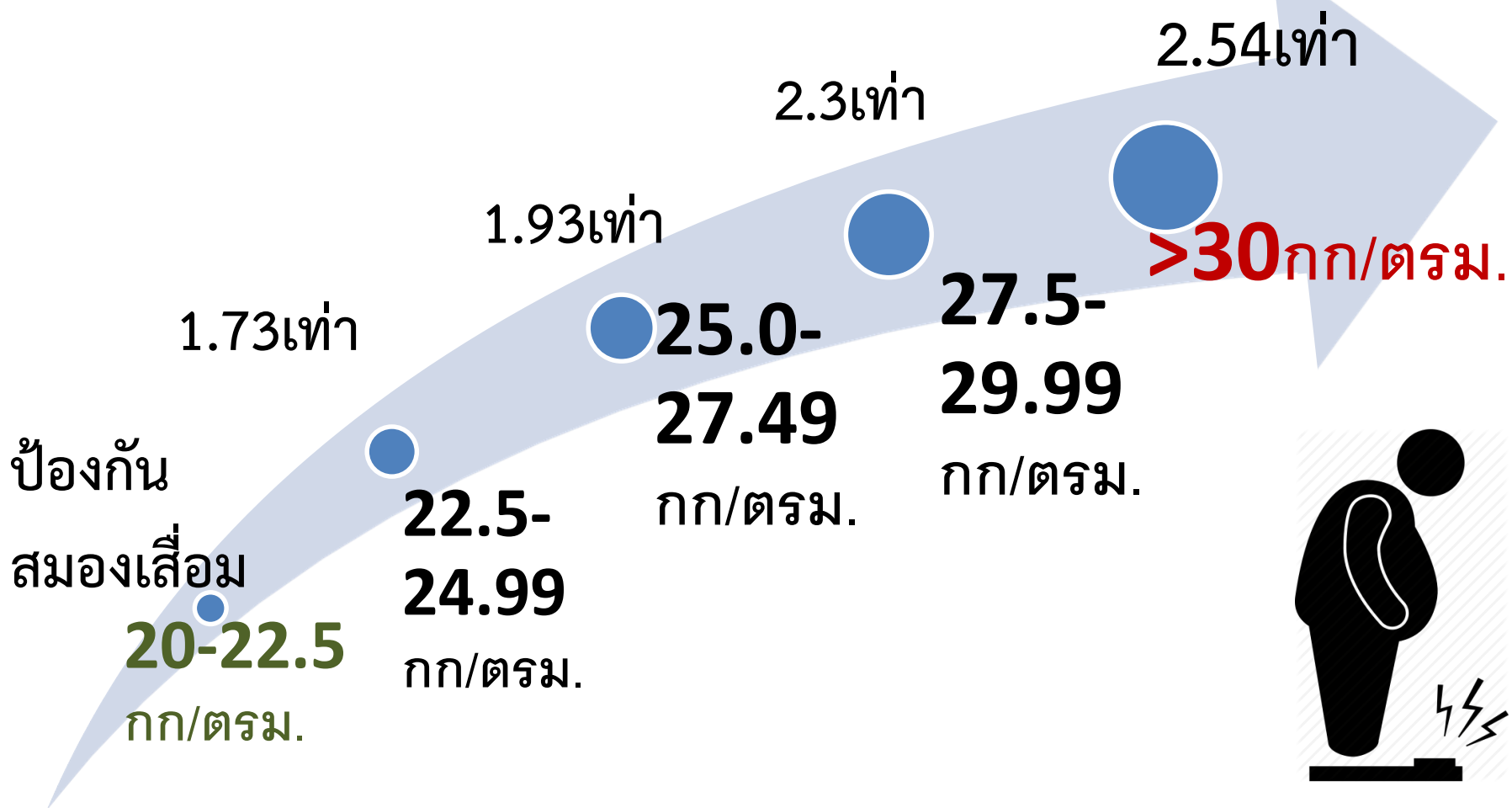
Illustration by George McManis

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • [www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

# BMIกับภาวะสมองเสื่อม



2. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและไม่อ้วน



## ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม

3. ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือกินยาใดๆ โดยไม่มี ความจำเป็น เพราะอาจมีอันตรายต่อสมองได้

สูบบุหรี่เพิ่มอุบัติการณ์การเกิดโรคหลอดเลือดสมองถึง2เท่า



## 4. หมั่นเข้าสังคมเพื่อการพบปะเจรจาพูดคุย

กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์

กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ อื่นๆ



5. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากมีโรคประจำตัว ต้องติดตามการรักษาเป็นระยะและปฏิบัติ ตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

โรคความดันโลหิตสูงวัยกลางคนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ

การศึกษาในฝรั่งเศสอายุเฉลี่ย65ปี BP>160/95 ติดตาม4ปี มีความเสี่ยง2.8เท่าที่จะมีคะแนนทดสอบทางจิตแบบย่อ (MMSE)ลดลง

ผู้ป่วยHTที่ไม่ได้รับการรักษามีความเสี่ยง4.3เท่าที่จะมีการทำงานด้านความคิดและหาเหตุผลของสมองเสื่อมลง

ผู้ป่วยHTที่**ได้รับการรักษา**มีความเสี่ยง1.9เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่เป็นโรค



โรคเบาหวานชนิดที่2ร่วมกับความดันโลหิตสูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์

โรคเบาหวานและการที่มีระดับอินซูลินในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงของทั้งโรคอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากโรคหลอดเลือดสมอง

ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดสมองนำไปสู่การเกิดภาวะสมองเสื่อม

การศึกษาในหลอดเลือดทดลองHDL(apo J )สามารถยับยั้งการเกิด amyloid

# 6. รั้ดัระวั้งอุบัติเหตุโดยเฉพาะการล้ันล้้มที่จะ มีผลกระทบ กระท็อนต่อสมองโดยตรง



# 7. หมั่นทำกิจกรรมเสริมสร้างเซลล์สมอง

## วิธีออกกำลังกาย "สมอง" ง่ายสุดๆ!

1. **เดินดอยหลัง**  
พยายามเดินดอยหลัง เปลี่ยนบรรยากาศ แทนการเดินไปข้างหน้าอย่างเดียว

2. **นับเลขดอยหลัง**  
แทนที่จะนับ 1,2,3 ธรรมดา ลองเปลี่ยนมานับเลขดอยหลังจาก 100, 99, 98 ดูบ้าง

3. **หัดใช้มือทั้ง 2 ข้าง**  
หากิจกรรมที่ต้องใช้มือประสานกัน เช่น เย็บผ้า พรวนดิน จะช่วยให้สมองทั้ง 2 ซีก ถูกกระตุ้นและทำงานดีขึ้น

4. **พูดคุยกับเพื่อนใหม่**  
คุยกับเพื่อนที่ไม่สนิท เพื่อเติมข้อมูลใหม่ๆ ให้สมอง ทั้งลักษณะใบหน้า เสียงพูด หรืออุปนิสัย

5. **เปลี่ยนวิธีการเดินทาง**  
เพราะวิว กลิ่น และเสียงของเส้นทางใหม่ จะช่วยกระตุ้นสมองให้สร้างแผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้น

6. **หลับตาฟังและดม**  
หลับตาฟังเพลงแล้วจดจ่อกับดนตรี หรือสูดกลิ่นผลไม้แล้วลองทายกัน เพื่อฝึกทักษะการฟังและการดมกลิ่น

7. **ปั้นดินน้ำมันเล่น**  
เพราะการปั้นคูกาด้าด้วยดินน้ำมัน จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางผิวหนังให้ได้ รับรู้มากขึ้น

สมองคนเราก็เหมือนกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายด้วยการกระตุ้นประสาท

# ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม

8. การออกกำลังกาย ที่ทำให้เหนื่อยหรือมีการสูญเสียเหงื่อ เริ่มตั้งแต่วัยกลางคนจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ลดลงร้อยละ 52 และ 62 ตามลำดับเมื่อเข้าวัยสูงอายุ



การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว เต้นแอโรบิค โดยต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที อาทิตย์ละ 2 วัน



21ปี cohort study in Finland

# แนวทางเหล่านี้ป้องกันรักษาภาวะสมองเสื่อมได้จริงหรือ

ผลิตภัณฑ์จากสารสกัดใบแปะก๊วย  
(Ginkgo Biloba)



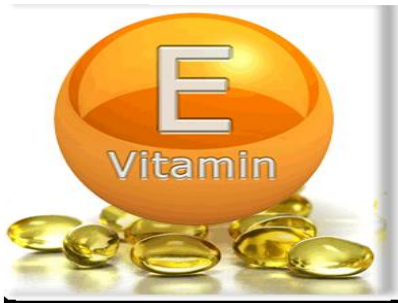
X

ยาลดไขมันกลุ่ม Statin



X

ยา และ  
วิตามินเสริม



X

ฮอร์โมนทดแทน  
ในเพศหญิง



X

# 9 สิ่งที่ “การนอน” มีผลต่อ “ความจำ”



info : อ.ดร.ปรีชาสิทธิ์ ฆานะพันธ์ , [www.dailynews.co.th](http://www.dailynews.co.th)

by Riya [www.eduzones.com](http://www.eduzones.com)

การนอนหลับส่งผลกระทบโดยตรงต่อการจำ

คนที่นอนน้อยจะทำให้ความสามารถในการเรียกข้อมูลสำรอง 19%

คนที่ไม่ได้นอนเลยจะมีความสามารถในการจดจำแค่ 50%

2 ชั่วโมงสุดท้ายของการนอน ถือว่าสำคัญที่สุด เพราะข้อมูลต่างๆ จะถูกเคลื่อนย้ายไปยังสมองส่วนที่จดจำที่ดีที่สุด



การนอนเป็นการเคลียร์พื้นที่สมองให้มีความว่างสำหรับจดจำข้อมูลในวันต่อไป เปรียบได้กับการฟอร์แมตคอมพิวเตอร์ทุกวัน

การเจริญรู้ในวัยโตม้วนมีแนวโน้มจะถดถอยลงตามชั่วโมงของการนอน

หากนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สมองจะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การนอนหลับคือตัวการสำคัญในการช่วยเตรียมสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

คนที่อายุเกิน 18 ปีขึ้นไป ควรนอน 7.5-9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อคงประสิทธิภาพสมอง

- ข้อมูลจาก คณะบดีคณะจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนครสวรรค์
- ข้อมูลจาก สถาบันเพื่อสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐฯ
- ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย-เบิร์กลีย์

Photo : [city.nagakute.lg.jp](http://city.nagakute.lg.jp), [azpwbk97e.net](http://azpwbk97e.net), [temporomandibular.net](http://temporomandibular.net), [blogs.yahoo.co.jp](http://blogs.yahoo.co.jp)

# Happy society

## สร้างสังคมดี

มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อ  
สังคมที่ตนทำงานและพักอาศัย  
มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี



WORKPLACE

# Happy Money

**บริหารเงินเป็น**

*มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นหนี้ให้พอดี*

มีชีวิตที่เหมาะสม





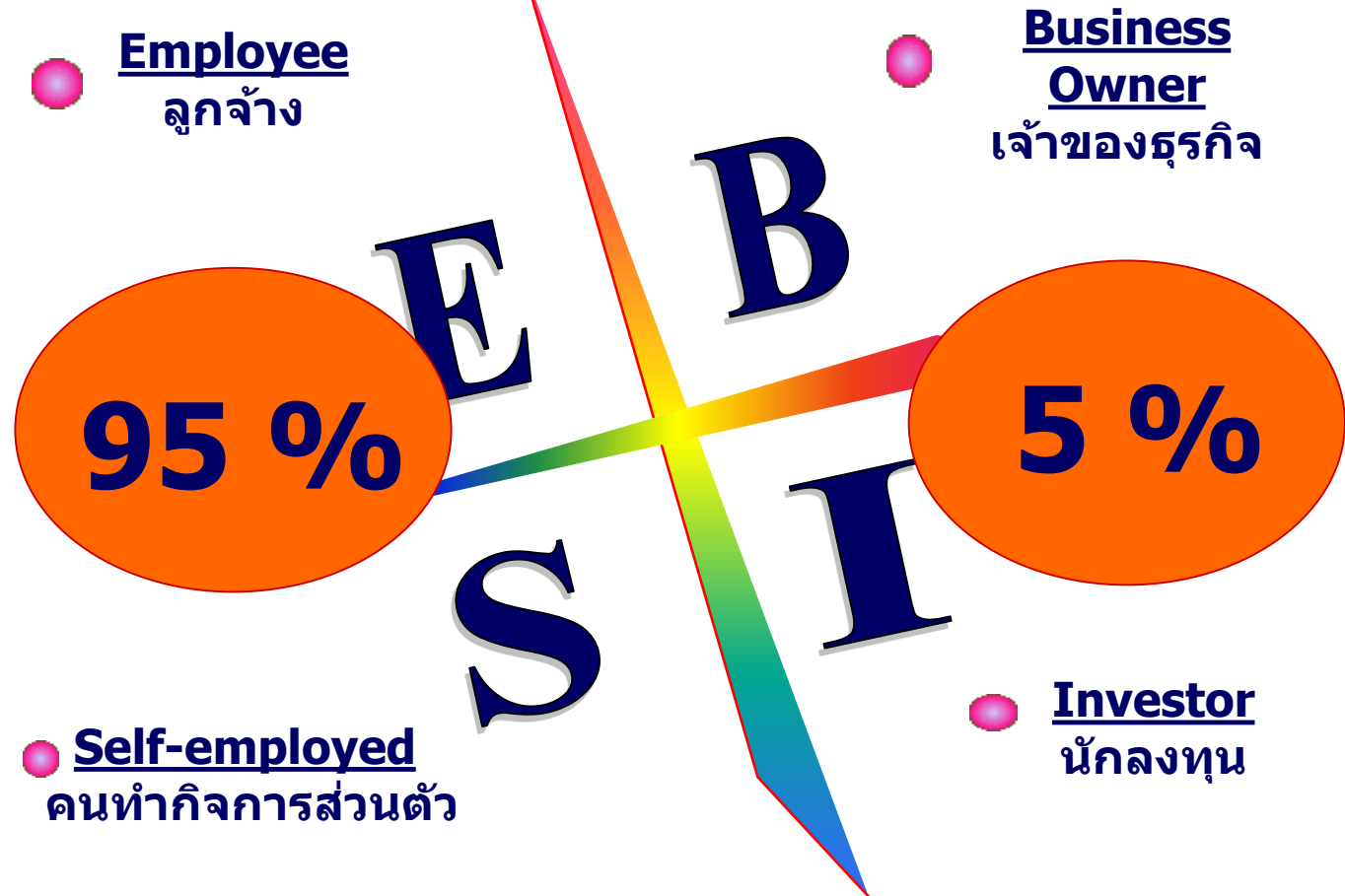
(ธนาคารแห่งประเทศไทย) ประชาชนกับการออมเงิน

คนไทย.....เมื่อวัยปลดเกษียณ

- 1% = ร่ำรวย-เป็นมหาเศรษฐี
- 1% = มีเงินใช้สุขสบายในวัยปลดเกษียณ
- 7% = พอช่วยเหลือตัวเองได้
- 40% = ต้องพึ่งลูกหลาน สถานสงเคราะห์
- 48% = ยังคงต้องดิ้นรน ทำงานอย่างหนัก



# เงินสี่ด้าน



# ผ่อนบ้าน 30 ปี

## เสียดำ “ดอกเบี้ยย” เท่าไหร่



ราคาบ้าน	ดอกเบีย	รวม
1,000,000.-	1,390,000.-	2,390,000.-
2,000,000.-	2,790,000.-	4,790,000.-
3,000,000.-	4,180,000.-	7,180,000.-
4,000,000.-	5,580,000.-	9,580,000.-
5,000,000.-	6,970,000.-	11,970,000.-
6,000,000.-	8,370,000.-	14,370,000.-
7,000,000.-	9,760,000.-	16,760,000.-
8,000,000.-	11,160,000.-	19,160,000.-
9,000,000.-	12,550,000.-	21,550,000.-
10,000,000.-	13,950,000.-	23,950,000.-

คิดดอกเบี้ยแบบ

\*คำนวณจากดอกเบี้ย MRR 7% ตลอด 30 ปี ไม่รวมเงินปี 3-5 ปีแรก และไม่หักภาษีเงินได้

# โปะเงินผ่อนบ้านดีๆ ประหยัดเงินได้เป็นล้าน



ตัวอย่าง:

ราคาบ้าน 2,000,000 บาท  
ดอกเบี้ย 5.00% ระยะเวลาผ่อน 30 ปี  
ผ่อนงวดละ 10,736 บาท  
รวมจ่ายเริ่มต้น-ดอกเบี้ยทั้งหมด

**3,864,960** บาท



แต่.. การโปะ  
ช่วยคุณได้!!



ถ้าผ่อนปกติ 10,736 บาท

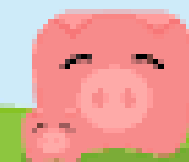
จ่ายเพิ่ม	เป็นเงิน	เวลาผ่อน ลดเหลือ	รวมเงินต้น +ดอกเบี้ย	ประหยัดได้
10%	11,809	24 ปีครึ่ง	3,471,846	393,114
20%	12,883	22 ปี	3,220,750	644,210
50%	16,104	14 ปีครึ่ง	2,818,200	1,046,760

## ออมแบบมนุษย์เงินเดือน

เงินเดือน	ออม 20%	1 ปี	3 ปี	5 ปี
10,000	2,000	24,000	72,000	120,000
15,000	3,000	36,000	108,000	180,000
20,000	4,000	48,000	144,000	240,000
25,000	5,000	60,000	180,000	300,000
30,000	6,000	72,000	216,000	360,000
35,000	7,000	84,000	252,000	420,000



ลงทุน ออมเงิน ลงทุน



# 6 ประเภทการออมเงิน

แค่เลือกก็รวยได้...ง่ายนิดเดียว!!



# ออมเงินวันละนิด 1 ปี ก็มีเงินก้อน

ออมเงินรายวัน

ออมเงิน/วัน	เงินที่ได้ (1ปี)
20 บาท	7,300 บาท
40 บาท	14,600 บาท
50 บาท	18,250 บาท
80 บาท	29,200 บาท
100 บาท	36,500 บาท
150 บาท	54,750 บาท

ออมเงินรายเดือน หัก 30%

ออมเงิน/เดือน	เงินที่ได้ (1ปี)
เงินเดือน 9,000 บาท ออม 2,700 บาท	32,400 บาท
เงินเดือน 10,000 บาท ออม 3,000 บาท	36,000 บาท
เงินเดือน 12,000 บาท ออม 3,600 บาท	43,200 บาท
เงินเดือน 15,000 บาท ออม 4,500 บาท	54,000 บาท
เงินเดือน 20,000 บาท ออม 6,000 บาท	72,000 บาท
เงินเดือน 25,000 บาท ออม 7,500 บาท	90,000 บาท
เงินเดือน 30,000 บาท ออม 9,000 บาท	108,000 บาท





# “ออมเดือนละพัน”

...มี ‘เงินล้าน’ ยามเกษียณ

ใครอยากมีเงินล้านยกมือขึ้น?

**1** กำหนดเป้าหมาย  
“ออมเงินล้าน” ให้ชัดเจน  
เริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายมีเงินล้าน

**3** เพิ่มระยะเวลาการออม  
ถ้าออมเดือนละพัน ผลตอบแทน  
คาดหวังเฉลี่ย 8% ต่อปี

ระยะเวลาลงทุนแตกต่างกัน จะได้รับเงินแตกต่างกัน

ถ้าออมเดือนละพัน เป็นระยะเวลา 60 ปี  
เงินต้น 720,000 บาท  
เงินสะสมจะได้ 17,788,527 บาท



ถ้าเอาทั้ง 4 ข้อมารวมกัน ออมเดือนละพัน  
ผลตอบแทน 13% เป็นระยะเวลา 60 ปี  
เงินสะสมจะได้ 215,939,333 บาท  
กลายเป็นเศรษฐีร้อยล้านไปแล้ว

**2** เปลี่ยนสมการการออมเงินใหม่  
จากเดิมมีรายได้ ใช้ก่อนที่เหลือเก็บ

รายได้ - ค่าใช้จ่าย = เงินออม

เปลี่ยนใหม่เป็นมีรายได้ออมก่อน ที่เหลือค่อยใช้

รายได้ - เงินออม = เงินออม

**4** เพิ่มผลตอบแทนการออม  
ถ้าออมเดือนละพัน เป็นระยะเวลา 20 ปี

“วางเงินให้ทำงานให้ถูกที่เงินสะสมปลายทางก็จะแตกต่างกัน”

ถ้าออมเดือนละพัน เป็นระยะเวลา 20 ปี  
ในหุ้น/กองทุนรวมตราสารทุน 13%  
เงินสะสมจะได้ 1,133,242 บาท



# Happy Soul

## คุณธรรม(hiri โอตัมปะ)

ความละอายและเกรงกลัวต่อการคิดกระทำ

( เอาใจเขามาใส่ใจเรา )

*คนดี มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์*

*นำความสุขสู่องค์กร*

*มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม*

*ในการดำเนินชีวิต*





คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข  
พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป



# ความดีมี 10 อย่าง

๑. การบริจาคทาน
๒. การรักษาศีล
๓. การเจริญภาวนา
๔. การประพฤติถ่อมตนต่อผู้ใหญ่
๕. การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
๖. การให้ส่วนบุญ
๗. การอนุโมทนาในส่วนบุญของผู้อื่น
๘. การฟังธรรม
๙. การแสดงธรรม
๑๐. การทำความเห็นให้ถูก



**สุโข ปุณฺณสุต อัจฉโย**

**การสั่งสมบุญนำสุขมาให้**

ศ.อ. ปิณฑารท

อัน พระคุณแม่นับคณา เกินกว่า ยากหา ไหน  
พสุธา ที่กว้างไกล ยังไม่ เท่าแม่นี้  
รวมแผ่นดินฟ้า มหานที  
พระคุณ แม่นี้ มากเสีย ยิ่งกว่า  
ยามแม่อุ้มท้อง แสนทรมมา  
เมื่อลูกเกิดมา แม่นั้น ยินดี

ยามหนาวลูกนอนแม่ช้อนอกไว้  
ยามร้อนผิวกายแม่ใช้พัดวี  
ยามหิวคราใดแม่ให้หุงหา  
ป้อนน้ำข้าวปลาลูกแสนเปรมปรีดี  
พระคุณ แม่นั้น อนันต์ เหลือที่  
ผู้ใด จะมี เสมอเหมือนได้  
แม่ทนอ่อนล้า เลี้ยงมาจนใหญ่  
แม่ยอมเหนื่อยกาย หาเงินส่งเสียให้ เรียน

จงอย่าลืมคิดทดแทน คุณท่าน ก่อนนั้นปลาย  
แม่ เปรียบดัง เหมือนร่มไทร ใบแก่ แผ่เหนือเศียร  
วัยผ่านผัน สักวันคงเปลี่ยน  
คอยหมั่นเพียร เยี่ยมเยียนเมื่อท่านชรา  
แม่คงชะแง๋ อยากแล เห็นหน้า  
แม่ลูกไม่มา แม่คง เจ็บช้ำฤดู

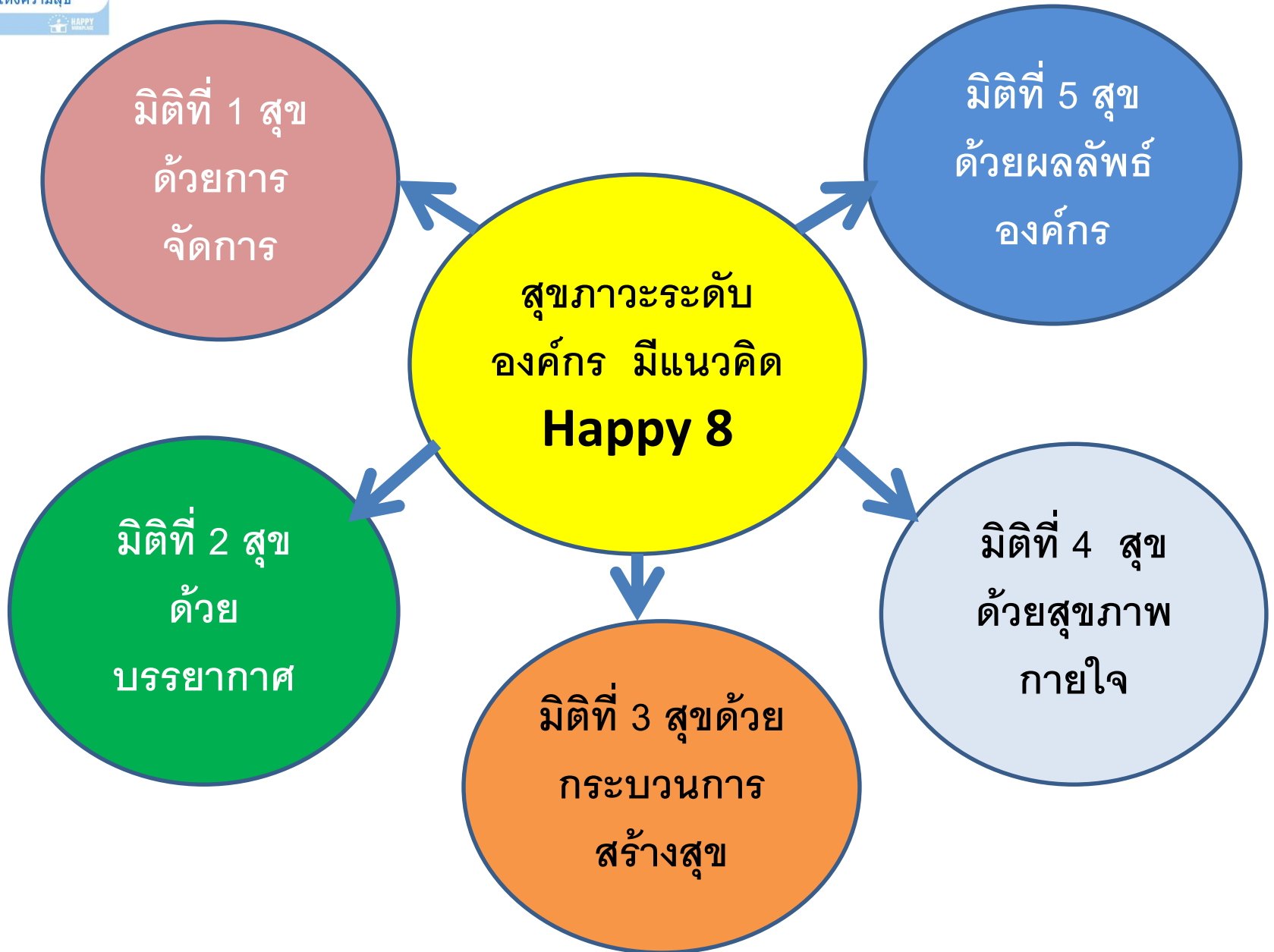
อย่าทิ้งให้แม่ได้แต่หงอยเหงา  
มองหาลูกแต่สักคนไม่มี  
อย่าคิดลืมแม่เมื่อแก่ชรา  
ท่านเลี้ยงเรามาช่วยชุบชีวิต  
เลือดใน ออกนั้น กลั่นจนล้นปรี  
น้ำนม แม่นี้ มีค่านับอนันต์  
ผู้คนหมิ่นแสน ทั่วแดนนับล้าน  
แต่ว่าแม่นั้น เห็นมีอยู่แค่คนเดียว



องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX





องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

มิติที่ 1 สุขด้วย  
การจัดการ

- 1.ระบบบริหารผลตอบแทน
- 2.นโยบายคุ้มครองพนักงาน
- 3.ประเมินผลการปฏิบัติงาน
- 4.ระบบสวัสดิการ
- 5.การให้รางวัล
- 6.กลไกพัฒนาความก้าวหน้า





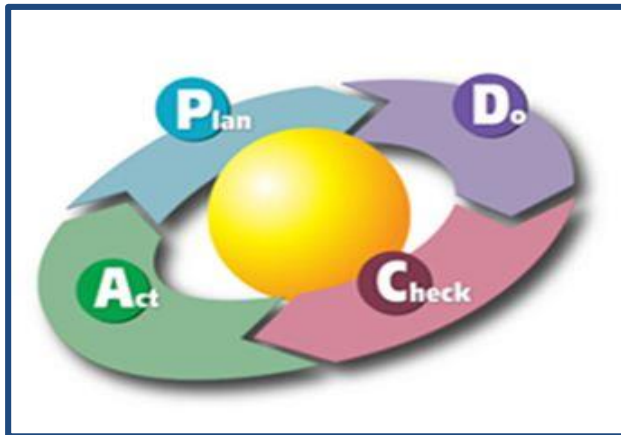


องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

มิติที่ 2 สุข  
ด้วย  
บรรยากาศ



- 1.ภาวะผู้นำองค์กร
- 2.ผู้บริหารเป็นต้นแบบการสร้างสุข
- 3.บรรยากาศในองค์กรส่งเสริมการสร้างสุข
- 4.ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการทำงาน
- 5.สร้างเสริมความปลอดภัย
- 6.สร้างเสริมคุณธรรม
- 7.ดูแลความสุขคนในครอบครัวพนักงาน
- 8.พัฒนาชุมชน และสังคม รักษาสิ่งแวดล้อม
- 9.การช่วยพนักงานที่ทุพพลภาพ ให้กลับสู่ที่ทำงาน

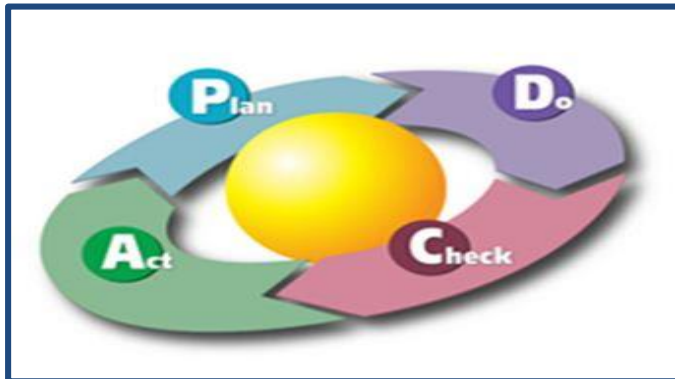


องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

มิติที่ 3 สุขด้วย  
กระบวนการ  
สร้างสุข



1. คณะทำงานมีการกำกับดูแลนโยบาย
2. สร้างช่องทางการสื่อสารเรื่องการสร้างสุข
3. เรียนรู้การสร้างสุขในองค์กร
4. การสนับสนุนทรัพยากร
5. องค์กรให้ความสำคัญเรื่องสุขภาวะว่าเป็นทุนแบบหนึ่ง
6. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุข
7. คุณภาพของกระบวนการประเมินองค์กร

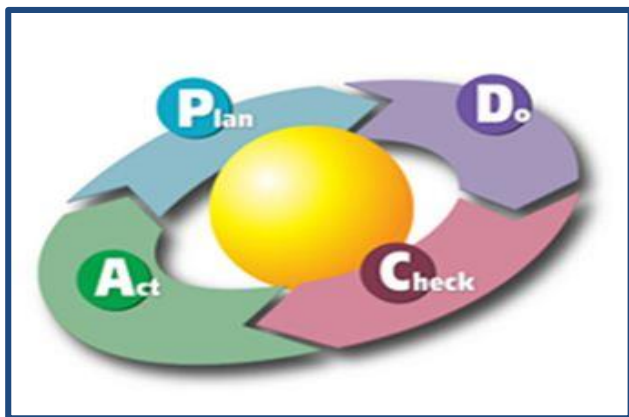


องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

มิติที่ 4 สุข  
ด้วยสุขภาพ  
กายใจ



1. พฤติกรรมสุขภาพด้านความเสี่ยง
2. มีภารกิจกรมสร้างเสริมการมีส่วนร่วม
3. การเกิดอุบัติเหตุ เสียชีวิต
4. ร้อยละวันลาที่มีสาเหตุจากอุบัติเหตุ
5. ออกกำลังกาย
6. ร้อยละ **BMI**
7. ระดับความสุข
8. ระดับความพึงพอใจ
9. ระดับความเครียด
10. ระดับความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ
11. มีระบบการดูแลบุคลากร



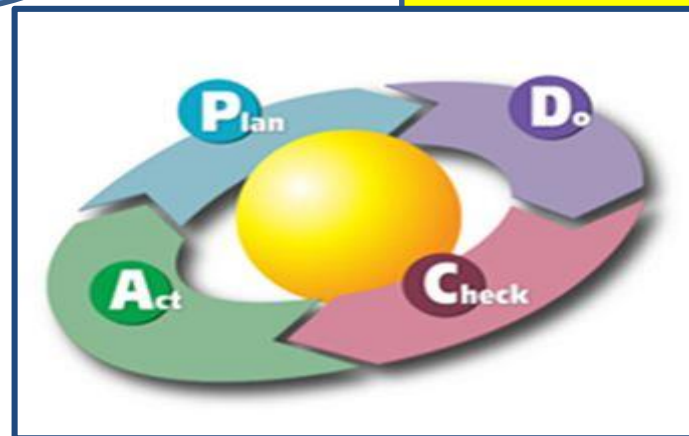
องค์กรแห่งความสุข



# HAPPY WORK PLACE INDEX

มิติที่ 5 สุขด้วย  
ผลลัพธ์องค์กร

- 1.บุคลากรมีความผูกพันในองค์กร
- 2.อัตราการลาออก
- 3.ศักยภาพบุคลากร
- 4.ผลผลิตโดยรวมขององค์กร



# HAPPY WORK LIFE INDEX

การวัดผลความรู้สึก และประสบการณ์ของคนทำงานกับองค์กร

โดยดูว่า

มีความสุขสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน ความภาคภูมิใจในองค์กร มั่นใจในอาชีพ รายได้ และความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร



# HAPPY WORK LIFE INDEX

ความสุขต่อสภาพแวดล้อม  
ในองค์กร

การได้รับการดูแลสุขภาพ



Tel: 081 403148  
Line Id: Drmikes  
[www.drmike4healths.com](http://www.drmike4healths.com)

ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ



# HAPPY WORK LIFE INDEX

ความเหมาะสมของการเลื่อนขั้น  
เลื่อนตำแหน่ง ความมั่นคงในอาชีพ



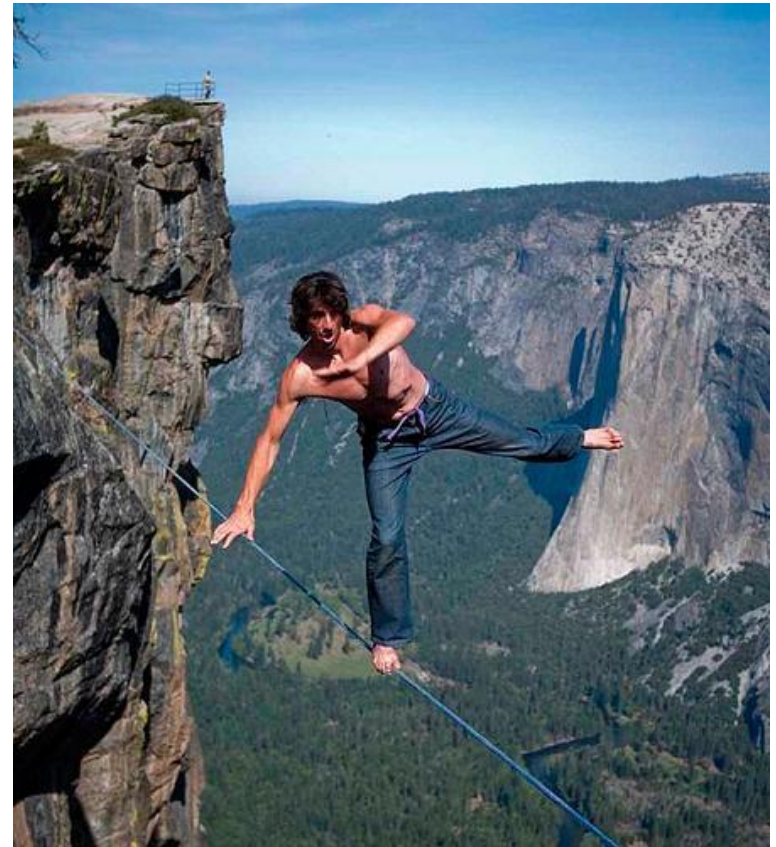
การลาออกจากงาน /  
เปลี่ยนสถานที่ทำงาน

# HAPPY WORK LIFE INDEX

การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น



ความเสี่ยงจากการทำงาน





# HAPPY WORK LIFE INDEX

\* ความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง

\* ความตรงต่อเวลาของการจ่ายค่าจ้าง



Google AdSense



# HAPPY WORK LIFE INDEX

การทำงานอย่างมีความสุข



