



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สारบรรณกลาง องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ โทร. 223,212,213 IP Phone 111210,111211
ที่ ทส 1401/ว 1445 วันที่ 23 เมษายน 2563

เรื่อง กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace)ประจำปี 2563

- เรียน
1. ผู้อำนวยการสำนักวิจัยพัฒนาการจัดการป่าไม้เศรษฐกิจอย่างยั่งยืน
 2. ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง (พร้อมเรื่องเดิม)
เพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

๒๓/๖

(นางชุตติญา ลิ้มวชิรานันต์)

หัวหน้าฝ่าย (ระดับ 8) ฝ่ายอำนวยการ

สำนักบริหารกลาง

ปฏิบัติแทนผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง (ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์) โทร. ๑๓๔ IP Phone ๑๕๒๐๐๐

ที่ ทส ๑๔๐๑/๑๑๑๔

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๓

เรียน ผู้อำนวยการ

ตามกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๓ กำหนดให้มีกิจกรรมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสุขด้าน Happy family (ครอบครัว) ให้กับผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวกำหนดให้มีการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อออนไลน์ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการตามกิจกรรมดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ ส.บก. ได้จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบ Info graphics (อินโฟกราฟฟิค) สำหรับเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ อ.อ.ป. (www.fio.co.th) และ Fan page : www.facebook.com/องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ และสื่อประชาสัมพันธ์ประเภทอื่นๆ ตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

๑. ให้ความเห็นชอบสื่อประชาสัมพันธ์ Info graphics (อินโฟกราฟฟิค)
๒. ให้ ส.บก. (ผ.กส.) เผยแพร่ผ่าน Fan page : www.facebook.com/องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
๓. ให้ ส.ว.ป. เผยแพร่กิจกรรมฯ ลงในเว็บไซต์ของ อ.อ.ป. สำนักบริหารกลาง ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์

หัวข้อ นโยบาย/แผน

(นายธีระยุทธ กลัดพรหม)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

แนบ ๑๖๐๗/๓๓๓๖ ๑

ประเมินค่า ๖๓๓๖ ๒, ๓ ค่าเงิน

๑๔๐๑/๑๑๑๔

๒๓/๔/๖๓

(นายประสิทธิ์ เกิดโต)

รองผู้อำนวยการ

ปฏิบัติการแทนผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

วันที่ ๒๖/๔/๖๓

๒๓/๔/๖๓

3/12.04

1704/๗

๑๖/๔/๖๓

14.๐๖ น.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง (ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์) โทร. ๑๓๔ IP Phone ๑๕๒๐๐๐

ที่ ทส ๑๔๐๑/๔๗๔

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๓

เรียน ผู้อำนวยการ

ตามที่ อ.อ.ป. ได้ให้ความเห็นชอบการจัดทำกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๖ ไว้แล้ว นั้น

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามกิจกรรมฯ ดังกล่าว ส.บก. ได้จัดทำกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๓ ตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

๑. ให้ความเห็นชอบกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๓

๒. ให้ ส.บก. (ฝ.อก.) แจงเวียนกิจกรรมฯ ให้ทุกหน่วยงานเพื่อทราบ

๓. ให้ ส.ว.ป. เผยแพร่กิจกรรมฯ ลงในเว็บไซต์ของ อ.อ.ป. สำนักบริหารกลาง ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์
หัวข้อ นโยบาย/แผน

(นายธีระยุทธ กลัดพรหม)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

17 ก.พ. ๖๓

(นายประสิทธิ์ เกิดโต)
รองผู้อำนวยการ
องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

- เสนอ อ.อ.ป. ๑.

- ดำเนินการตาม ๑. และ ๓. ๗.๕๖

- เสนอ ๑๗ ก.พ. ๖๓

๑๗ ก.พ. ๖๓

(นางพรเพ็ญ วรวิสาวัฒน์)

ผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

รับที่ 1918

17 ก.พ. 2563

3/1A.04

705/ป

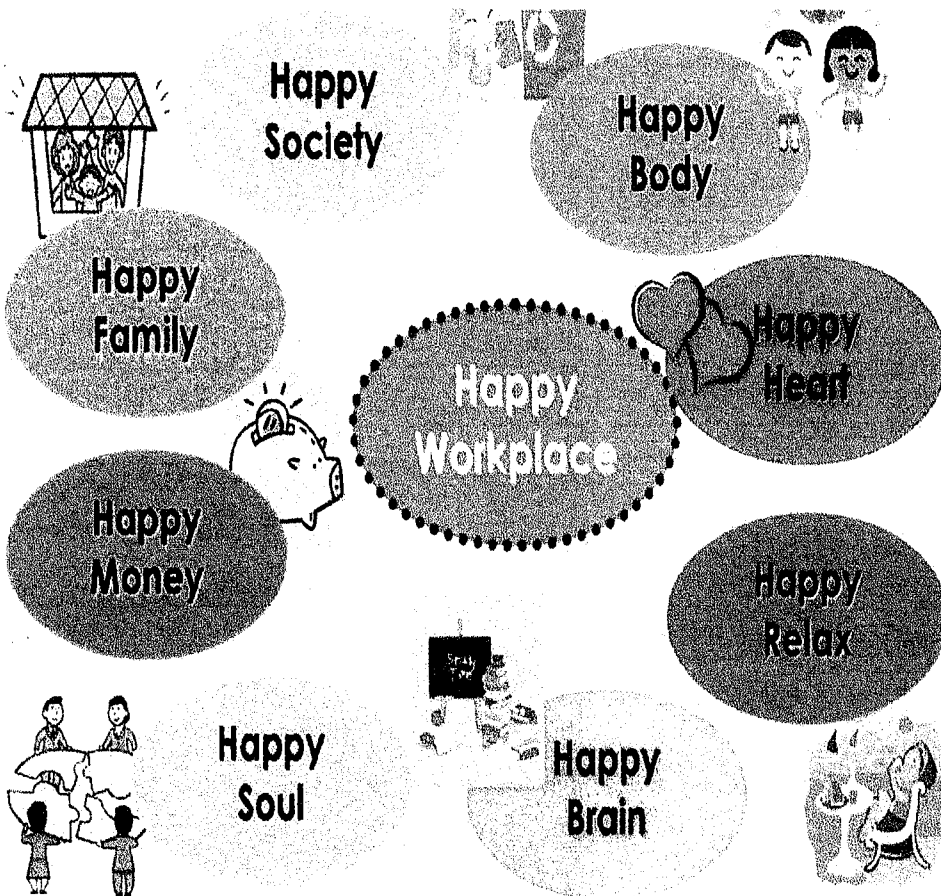
17/2/63

๖๔๖/๖ ๒.๕๖ ณ 17 ก.พ. ๖๓

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน

(HAPPY WORKPLACE)

ประจำปี ๒๕๖๓



กิจกรรมย่อยที่ ๔ : กิจกรรมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ : สำนักบริหารกลาง

ช่วงระยะเวลาดำเนินโครงการ : มกราคม - ธันวาคม

สถานที่ : องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ: พนักงานองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

โครงการ/ กิจกรรมนี้ มีความสอดคล้องกับสร้างเสริมสุขภาพของคนทำงานในองค์กรด้านใดบ้าง

- Happy body (สุขภาพดี)
- Happy heart (น้ำใจงาม)
- Happy relax (ผ่อนคลาย)
- Happy brain (หาความรู้)
- Happy soul (คุณธรรม)
- Happy money (ใช้เงินเป็น)
- Happy family (ครอบครัว)
- Happy society (สังคมดี)

การบูรณาการโครงการ: -

หลักการและเหตุผล

ปัญหาใหญ่ที่สุดของแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านพบเจอ คือ ความยากลำบากในการให้นมลูก ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์ให้ลูกทุกคนควรได้กินนมในช่วง ๖ เดือนแรก แต่ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างทำให้แม่หลายคนไม่สามารถให้นมได้ ซึ่งจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมเมื่อแรกเกิดสูงถึง ๙๑.๒% แต่เมื่อต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลา ๓ เดือน จำนวนกลับลดลงไปกว่าครึ่ง และ ๖ เดือนเหลือเพียงแค่ ๗.๑% เท่านั้น ซึ่งปัญหาเกิดจากความจำเป็นของแม่หลายคน ที่จำต้องหยุดการให้นมลูกไป เช่น ต้องรีบกลับมาทำงาน วัฒนธรรมองค์กรบางที่ไม่ยอมรับการลาหยุดนานๆ การทำงานไกล แม่กับลูกอยู่คนละจังหวัด และไม่มีสถานที่สำหรับปั๊มนมให้ลูกในที่ทำงาน Happy Workplace = Happy Together อย่างไรก็ตามการให้นมลูกถึง ๖ เดือนมีความสำคัญและส่งผลดีต่อสุขภาพของลูก ดังนี้ ลูกกินนมแม่นาน ๖ เดือนขึ้นไป ลูกแข็งแรง พร้อมเรียนรู้ สมองดี อารมณ์ดี มีคุณภาพ ครอบครัว Happy แม่แข็งแรง ไม่เครียด เพราะลูกไม่ป่วย ไม่มีหนี้ แม่มีสมาธิทำงาน งานมีประสิทธิภาพ แม่ Happy ลูกจ้างไม่หยุดบ่อย ไม่ลาออก ลูกจ้างซื่อสัตย์ต่อองค์กร ลูกจ้างทำงานดี ได้ตามเป้า รายได้เพิ่ม องค์กร Happy สังคม Happy ดังนั้น การที่แม่ได้ให้นมลูกนานเกิน ๖ เดือนนั้น ทุกฝ่ายล้วนแต่ได้ประโยชน์ แต่เราจะทำได้อย่างไรในเมื่อมีข้อจำกัดมากมายอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทางออกง่ายๆ คือ การรณรงค์ให้แม่สามารถให้เก็บนมในสถานที่ทำงานนั่นเอง

ลักษณะของโครงการ/แผน/กิจกรรม
<input type="checkbox"/> โครงการ/แผน/กิจกรรมใหม่
<input checked="" type="checkbox"/> โครงการ/แผน/กิจกรรมที่จัดเป็นประจำทุกปี

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อสร้างความสุขด้าน Happy family (ครอบครัว) ให้กับพนักงาน
๒. พนักงานไม่ลางานและสามารถทำงานให้กับองค์กรได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ

วิธีการดำเนินงาน

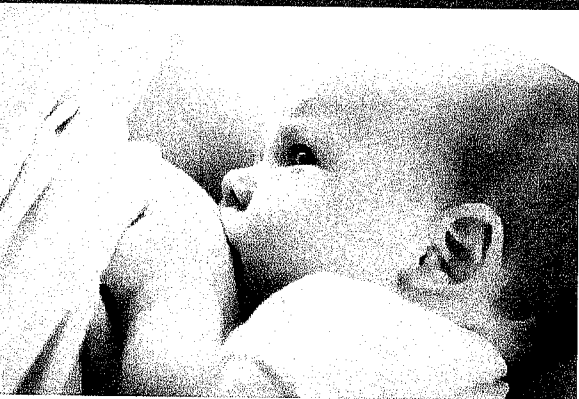
กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลาดำเนินการ											
	ม.ค. ๖๓	ก.พ. ๖๓	มี.ค. ๖๓	เม.ย. ๖๓	พ.ค. ๖๓	มิ.ย. ๖๓	ก.ค. ๖๓	ส.ค. ๖๓	ก.ย. ๖๓	ต.ค. ๖๓	พ.ย. ๖๓	ธ.ค. ๖๓
๑. ศึกษาข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่												
๒. จัดทำประชาสัมพันธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่												
๓. รณรงค์การการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อออนไลน์ (Social Media)												

งบประมาณ : งบประมาณสำนักบริหารกลาง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประหยัดค่าใช้จ่ายครอบครัวแข็งแรง ป้องกันการ หยุดงาน และการลาออกของพนักงาน
๒. พนักงานหลังคลอดลูกสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ร่วมกันรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ "นมแม่คือรากฐานแห่งชีวิต"



สารอาหารในน้ำนมแม่

สารอาหารในน้ำนมแม่มีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลา หลังการคลอดเพื่อให้เหมาะสมกับตัวลูกน้อยผ่านกระบวนการสร้างน้ำนมในร่างกายของแม่ที่เกิดจากการหลั่งฮอร์โมน กระตุ้นโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

น้ำนมระยะที่ 1 (Colostrum)

ระยะหัวน้ำนม เป็นระยะ 1-3 วันแรก น้ำนมจะมีสีเหลือง จนบางคนเรียกว่าน้ำนมเหลือง เนื่องจากมีแคโรทีนสูงกว่านมระยะหลังมาก น้ำนมระยะนี้เป็นน้ำนมที่อุดมสมบูรณ์มากประกอบไปด้วย โปรตีนต่างๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกลือแร่ วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและการมองเห็นของลูก รวมทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยาละลายอ้วนๆ ช่วยในการขับขี้เทาของลูกได้ด้วย

น้ำนมระยะที่ 2 (Transitional Milk)

เมื่อผ่านช่วง 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรก น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น ซึ่งจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมัน และน้ำตาลที่มีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

น้ำนมระยะที่ 3 (Mature Milk)

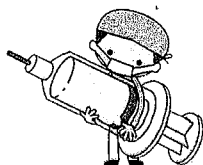
เมื่อผ่านช่วง 2 สัปดาห์แรกแล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณที่มากขึ้น และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่

- โปรตีน ไขมัน ที่เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
- น้ำตาลแลคโตส โดยพบว่าในนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตสายสั้นในน้ำนมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้
- วิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K และแร่ธาตุซึ่งได้แก่ เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูกน้อย



ประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมอง



ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคภัย



ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย