

ผลสำเร็จการดำเนินงาน

เป็นองค์คุณคุณธรรมต้นแบบ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10



ผู้อำนวยการ และบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 10



ประกาศเจตนารมณ์ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ พร้อมด้วยบุคลากร ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ขอประกาศเจตนารมณ์ว่า จะร่วมกันขับเคลื่อน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ให้เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบตามหลัก “คุณธรรมนำการพัฒนา” ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย “ สุขเป็น ” จาก “ปัญหาที่ยากแก่” และ “ความดีที่ยากทำ” ดังนี้

ปัญหาที่ยากแก่

๑. การบริหารจัดการเวลาของบุคลากร การเรียนรู้ และอยู่ร่วมกันของตนเองและผู้อื่นในหน่วยงานอย่างมีความสุข

๒. บุคลากร ยังมีความเสี่ยงเรื่องสุขภาพ

๓. ความตระหนักเรื่องการใช้ทรัพยากรในหน่วยงาน เช่น ไฟฟ้า และกระดาษ

ความดีที่ยากทำ

๑. ส่งเสริมให้บุคลากรรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยกระบวนการ

๑๒ Tips สุขเป็น (สุขภาพ สุขใจ สุข(ความ)คิด

๒. ส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง

๓. กำหนดมาตรการประหยักร่วมกันในหน่วยงาน

โดยดำเนินการอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้ ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ “เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน” ต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐



ประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริตของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ภายใต้แนวคิด “กระทรวงสาธารณสุขใสสะอาด ร่วมต้านทุจริต (MOPH Together Against Corruption)” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ในฐานะผู้บริหารสูงสุดของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ขอประกาศและแสดงเจตนารมณ์ว่า จะทำหน้าที่นำบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ให้ยึดมั่นในสถาบันหลักของประเทศ อันได้แก่ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ด้วยการแสดงออกถึงความภูมิใจในชาติ จะเป็นคนดีมีคุณธรรมประพฤติปฏิบัติตนในสัมมาอาชีพ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเป็นหลักสำคัญมั่นคง ดำรงตนอยู่ด้วยความมีเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีจิตสำนึกต่อการปฏิบัติหน้าที่ รับผิดชอบต่อหน้าที่และสังคมอย่างเต็มกำลังความสามารถ อย่างถูกต้อง โปร่งใส เป็นธรรมและไม่เลือกปฏิบัติ ยึดความยุติธรรม กล้าตัดสินใจและยืนหยัดที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม มีความซื่อสัตย์ซึ้งใจและมีความละเอียดต่อการทุจริต ไม่กระทำการโกงแผ่นดิน ไม่เพิกเฉยและไม่อดทนต่อการทุจริตทุกรูปแบบ คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมของประชาชนมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว มีจิตสาธารณะ ไม่ใช้ตำแหน่งหน้าที่และไม่ยินยอมให้ผู้อื่นอาศัยตำแหน่งหน้าที่หาประโยชน์บนความทุกข์ยากของประชาชน ปฏิบัติหน้าที่ราชการตามคำนิยมในการบริหารงานของกระทรวงสาธารณสุข อันได้แก่ ซื่อสัตย์ สามัคคี มีความรับผิดชอบ ตรวจสอบได้ โปร่งใส มุ่งในผลสัมฤทธิ์ของงาน กล้าหาญทำในสิ่งที่ถูกต้อง รวมถึง การปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมของเจ้าหน้าที่ของรัฐ และจรรยาบรรณกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ เพื่อให้กรมสุขภาพจิต เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน สร้างสังคมกรมสุขภาพจิตที่ปลอดจากการทุจริตและประพฤติมิชอบ นำสู่ “กระทรวงสาธารณสุขใสสะอาด ร่วมต้านทุจริต (Together Against Corruption : TAC)”

และขอถวายสัตยาจว่า จะประพฤติปฏิบัติตนตามรอยพระยุคลบาท สืบสานพระราชปณิธาน รักษา ต่อยอดศาสตร์ของพระราชทานผู้ทรงธรรม ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยความเพียร อันบริสุทธิ์ ยืนเคียงข้างสุจริตชน เพื่อจรรโลงและนำพาประเทศไทยให้รุ่งเรืองวัฒนาสถาพรสืบไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐

ร่วมกัน ประกาศเจตนารมณ์เพื่อขับเคลื่อนการ
เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ

ร่วมกัน ประกาศเจตนารมณ์
การต่อต้านการทุจริต



ประกาศเจตนารมณ์

นโยบายไม่รับของขวัญและของกำนัลทุกชนิดจากการปฏิบัติหน้าที่ (No Gift Policy)

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ในฐานะผู้บริหารสูงสุดของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ขอประกาศนโยบายไม่รับของขวัญและของกำนัลทุกชนิดจากการปฏิบัติหน้าที่ (No Gift Policy) และขอประกาศเจตนารมณ์ของผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ทุกคนว่า ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ เป็นหน่วยงานที่ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และบุคลากรทุกคน ไม่รับของขวัญและของกำนัลทุกชนิดจากการปฏิบัติหน้าที่ (No Gift Policy) ทั้งในก่อน ขณะ และหลังการปฏิบัติหน้าที่ และการรับนั้นจะส่งผลให้เกิดการทุจริตและประพฤติมิชอบทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยร่วมกันสร้างวัฒนธรรมสุจริตให้เกิดขึ้นในองค์กร ปลูกและปลูกจิตสำนึก สร้างทัศนคติ ค่านิยมที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ ให้สามารถคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตน และผลประโยชน์ส่วนรวมออกจากกันอย่างชัดเจน และมีฐานความคิดที่คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมของประชาชนมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีจิตสาธารณะ ปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างถูกต้อง โปร่งใส เป็นธรรม และไม่เลือกปฏิบัติ ไม่กระทำการอันเป็นการขัดกันระหว่างประโยชน์ส่วนบุคคลกับประโยชน์ส่วนรวม ไม่รับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใดอันอาจคำนวณเป็นเงินได้จากผู้ใด นอกเหนือจากทรัพย์สินหรือประโยชน์อันควรได้ตามกฎหมาย กฎ หรือข้อบังคับที่ออกโดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย เว้นแต่เป็นการรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใดโดยธรรมจรรยา ตามหลักเกณฑ์และจำนวนที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. กำหนด รวมถึงการปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมของเจ้าหน้าที่ของรัฐ จรรยาบรรณกระทรวงสาธารณสุข และแนวทางปฏิบัติการให้หรือรับของขวัญหรือประโยชน์อื่นใดของเจ้าหน้าที่ของรัฐทุกตำแหน่ง และทุกระดับของกรมสุขภาพจิต ตลอดจนกฎหมาย ระเบียบ และมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้อง อย่างเคร่งครัด เพื่อให้กรมสุขภาพจิตปลอดจากการทุจริตและประพฤติมิชอบ นำสู่ “กระทรวงสาธารณสุขใสสะอาด ร่วมต้านทุจริต” (Together Against Corruption : TAC)

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐



ประกาศเจตนารมณ์

การป้องกันและแก้ไขปัญหาการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ในฐานะผู้บริหารสูงสุดของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน และบุคลากรทุกคนของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ มีเจตนารมณ์ร่วมกัน ที่จะส่งเสริมความเท่าเทียมกันระหว่างบุคคล และสร้างองค์กรที่ปราศจากการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน ด้วยการปฏิบัติต่อกันอย่างเที่ยงตรงและเคารพซึ่งกันและกัน ไม่กระทำการใดที่เป็นการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศต่อผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ลูกจ้าง และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการติดต่อประสานงานหรือดำเนินงานร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุเจตนารมณ์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ดังกล่าว ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ จะดำเนินการ ดังนี้

๑. บริหารงานและปฏิบัติงานบนหลักแห่งความเสมอภาค ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมระหว่างเพศ แหล่งกำเนิด ศาสนา ส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย ไม่กระทำการอันเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลด้วยเหตุความแตกต่างในเรื่องของเพศ และไม่กระทำการใดที่เป็นการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน

๒. สร้างวัฒนธรรมองค์กร และปลูกฝังค่านิยมให้แก่คณะผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน และบุคลากรทุกคนของศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ ให้ปฏิบัติต่อกันโดยให้เกียรติซึ่งกันและกัน และเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

๓. สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดีภายในองค์กร และส่งเสริมความปลอดภัย ไม่ให้ถูกแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน ให้แก่คณะผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน บุคลากรทุกคน และบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือดำเนินงานร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐

๔. สร้างกลไกและกระบวนการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน เพื่อมิให้มีการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาวภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐

ร่วมกัน ประกาศเจตนารมณ์ นโยบายไม่รับของขวัญ
และของกำนัลทุกชนิดจากการปฏิบัติหน้าที่
(No Gift Policy)

ร่วมกัน ประกาศเจตนารมณ์การป้องกัน
และแก้ไขปัญหาการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ
การล่อลวงละเมิด และการคุกคามทางเพศในการทำงาน



**ประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริต
ภายใต้แนวคิด “กระทรวงสาธารณสุขใสสะอาด ร่วมต้านทุจริต”
(MOPH Together Against Corruption)**



วันที่ 28 ธันวาคม 2566 **ดร.สุภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์** ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 และบุคลากร ร่วมประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริต ภายใต้แนวคิด **“กระทรวงสาธารณสุขใสสะอาด ร่วมต้านทุจริต (MOPH Together Against Corruption)”** ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เพื่อร่วมสร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริตสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ดำรงตนอยู่ด้วยความ มีเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ปฏิบัติงานราชการ อย่างถูกต้องชอบธรรม ไม่กระทำการโกงแผ่นดิน ไม่ทนต่อการทุจริตทุกรูปแบบ และไม่ใช่ตำแหน่งหน้าที่ หาประโยชน์บนความทุกข์ยากของประชาชน และประพฤติปฏิบัติตนตามนโยบายการบริหารราชการแผ่นดิน และคำนิยมในการบริหารงาน ได้แก่ **ซื่อสัตย์ สามัคคี มีความรับผิดชอบ ตรวจสอบได้ โปร่งใส มุ่งในผลสัมฤทธิ์ของงาน** กล้าหาญทำในสิ่งที่ถูกต้อง ณ อาคารศูนย์สุขภาพจิตที่ 10



ผู้อำนวยการ และบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

ร่วมกับเครือข่าย กลุ่มก่อการดี โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี และ Gangnam Severance Hospital Yonsei University Korea

กิจกรรมจิตอาสาออกหน่วยบริการทางการแพทย์ และ
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน เพื่อ
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องใน
โอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๗๒ พรรษา
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ และเพื่อดูแลสุขภาพกาย-ใจของ
ประชาชน ในพื้นที่ อ.โขงเจียม จ.อุบล

**ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดกิจกรรมจิตอาสา ออกหน่วยบริการทางการแพทย์
และเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน
“เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 72 พรรษา”**



■ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 นำโดย **ดร.สุภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์** ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 พร้อมบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกับทีมแพทย์ สหวิชาชีพ Gangnam Severance Hospital Yonsei University ประเทศเกาหลีใต้ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ โรงพยาบาลโขงเจียม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโขงเจียม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคันทำเกวียน เจ้าหน้าที่ปกครอง ท้องถิ่น ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี และ คริสตจักรพันธกิจเอเชีย ดำเนินกิจกรรมจิตอาสา “ออกหน่วยบริการทางการแพทย์และเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน “เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 72 พรรษา 28 กรกฎาคม 2567” ดูแลสุขภาพองค์รวม กาย-ใจประชาชน ระหว่างวันที่ 22 - 23 มกราคม 2567 ณ ศาลาประชาคม หมู่ 6 บ้านคันทำเกวียน และ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบรรจบพันบ้านปากลา ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม

การให้บริการ ได้แก่ บริการตรวจสุขภาพ หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่เยี่ยมบ้านดูแลสุขภาพกายและจิตใจกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุ การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น ให้ความรู้ด้านการดูแลจิตใจตนเอง การเลี้ยงดูลูกเชิงบวก กลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง (Triple-P) การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตประชาชน เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) กลุ่มนักเรียน โรงเรียนบ้านทุ่งนาเมือง โดยมีประชาชน นักเรียน ร่วมกิจกรรมและรับบริการรวมจำนวน 250 คน สำหรับผลการดูแลจิตใจประชาชน

จากการประเมินสุขภาพจิต พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เครียดน้อยถึงปานกลาง เสี่ยงซึมเศร้า จำนวน 7 ราย เสี่ยงฆ่าตัวตาย จำนวน 3 ราย กลุ่มเสี่ยงข้างต้นได้รับการให้คำปรึกษาและ ส่งต่อโรงพยาบาลโขงเจียม โดยสถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านปากลาและบ้านคันทำเกวียน ติดตามดูแลต่อเนื่อง นอกจากนี้ได้ร่วมสนับสนุน การก่อสร้างห้องสุขา โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบรรจบพันบ้านปากลา เพื่อให้ครู นักเรียน ตลอดจนประชาชนคนในหมู่บ้านได้ใช้ประโยชน์ต่อไป



กิจกรรมจิตอาสาทำดีด้วยหัวใจ

ทำดีด้วยหัวใจ

กิจกรรมเด่น



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
212 ถนนแจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



www.mhc10.go.th



dmh.mhc10@gmail.com

กิจกรรมจิตอาสาออกหน่วยบริการทางการแพทย์ และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน





กิจกรรมทำบุญตักบาตร



สงฆ์นำพระวันสงกรานต์



กิจกรรมคัดเลือก/ยกย่องเชิดชู
ข้าราชการพลเรือนดีเด่น
คนดีที่เป็นแบบอย่างในวิชาชีพ



MHC 10 NEWS
MENTAL HEALTH CENTER 10



1323

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ขอแสดงความยินดี
ผู้ได้รับการเสนอชื่อคัดเลือกเป็นข้าราชการดีเด่น
และเสนอชื่อเป็นบุคคลต้นแบบในสายวิชาชีพ



นางกชกร บุญคง

ได้รับการเสนอชื่อเพื่อเข้ารับการคัดเลือก
เป็นข้าราชการดีเด่น ระดับกรมสุขภาพจิต
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖

นางสาวชนิตา แจ่มใส

ได้รับการเสนอรายชื่อเพื่อเข้ารับการคัดเลือก
เป็น “บุคคลต้นแบบในสายวิชาชีพ”
สายสนับสนุนประจำปี ๒๕๖๖



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
212 ถ.แจ้งสนิท อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
โทร 045-352-500 ต่อ 61594



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



www.mhc10.go.th



dmh.mhc10@gmail.com

ปัญหาที่อยากแก้

1.การบริหารจัดการเวลาของบุคลากร การเรียนรู้ และอยู่ร่วมกันของตนเองและผู้อื่นในหน่วยงานอย่างมีความสุข



2. บุคลากร ยังมีความเสี่ยงเรื่องสุขภาพ กิจกรรม ออกกำลังกายหลังเลิกงาน



ความดีที่อยากทำ

ส่งเสริมให้บุคลากรรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การดำเนินชีวิต
อย่างมีความสุข ด้วยกระบวนการ 12 Tips สุขเป็น
(สุขกาย สุขใจ สุข(ความ)คิด)



MHC 10

MENTAL HEALTH CENTER 10

สุขเป็น

