

**1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา / เรื่องเล่า :**

ฟิตแอนด์เฟิร์ม เริ่มวันใหม่ สไตส์ 3G

**2. แนวคิดเบื้องหลัง :**

Healing Environment : การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรและการลดพลังงาน

**3. ชื่อและที่อยู่ขององค์กร :**

คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลกลาง

**4. สรุปผลงานหรือเรื่องเล่า :**

ตั้งแต่ย้ายตึกมาอยู่ที่อาคารอนุสรณ์ 100 ปี ตั้งแต่ปี 2545 ก็มองเห็นทางลาดที่สร้างไว้ตามข้อบังคับของอาคารสูงที่ต้องมีทางลาดเพื่อใช้สำหรับการอพยพหนีไฟ ทางลาดที่ทอดยาวขึ้นไปตั้งแต่ชั้นหนึ่งถึงชั้นยี่สิบ มองดูหม่นมัวด้วยสีเทาที่ปนกับคราบฝุ่นละออง เนื่องจากผ่านสภาพลมฟ้าอากาศมาเป็นเวลานานหลายปี ผู้คนสัญจรเดินผ่านไปผ่านมาทุกวันและคิดว่ามันก็แค่ทางลาดที่อยู่ข้างตึก แล้วในเดือนกรกฎาคม ปี 2552 เราก็เห็นการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เกิดขึ้นกับทางลาดที่ไม่มีคนเหลียวแลนั้น เริ่มจากท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลประกาศเปิดใช้ทางลาดเพื่อรณรงค์การออกกำลังกายสำหรับบุคลากร วันที่เปิดทางลาดเพื่อการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการก็มีบุคลากรของโรงพยาบาลหลายระดับมาร่วมงาน เปิดตัวด้วยกิจกรรมการบริหารร่างกายแบบสบายๆโดยทีมสร้างเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้นก็เริ่มเดินขึ้นทางลาดกันจากชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 8 เป็นการเริ่มศักราชของการใช้ทางลาดให้เป็นสถานที่ที่ออกกำลังกาย ที่ไม่ต้องใช้เงินซื้ออุปกรณ์เสริมให้วุ่นวายเสียตังค์ จากนั้นก็มีการเก็บสถิติการเดินโดยให้บุคลากรลงชื่อในสมุดที่เตรียมไว้เมื่อเดินขึ้นมาถึงชั้น 8 ทีมงานสร้างเสริมสุขภาพก็จะคอยเก็บสถิติรายชื่อว่ามีใครที่เดินมากที่สุดอันดับหนึ่งถึงสามก็จะได้รับรางวัลเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคลากรของโรงพยาบาลมาออกกำลังกายกัน โดยมีการแจกรางวัลเสริมกำลังใจด้วยของรางวัลเล็กๆๆที่ทีมงานมอบให้กับคนที่ขยันเดินกันไปแบบพอหอมปากหอมคอ

แล้วในเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2553 ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงโฉมหน้าของทางลาดข้างตึกกันอย่างขนานใหญ่ ผืนข้างตึกตรงทางลาดที่เคยหม่นมัวด้วยสีเทาและคราบฝุ่นละอองที่เห็นจนคุ้นตากลับมีสีสนับสวยงามด้วยเฉดสีเขียวอ่อนที่ทาแต่งแต้มอย่างบรรจง เสริมด้วยความงามอันละเอียดละม้ายของภาพวาดในกรอบสีขาวที่วางเรียงรายเป็นระยะๆตลอดข้างผนังทางลาดตั้งแต่ชั้นที่หนึ่ง ซึ่งมีที่มาจากการสร้างสรรค์ผลงานของบุคคลหลากหลายกลุ่มหลายประเภท ที่มีทั้งเด็กนักเรียนประถม นักเรียนมัธยม นักศึกษา พระภิกษุสามเณร ร่วมกันสร้างภาพในจินตนาการที่ไร้ขอบเขต ไร้สถานะทางสังคม เพื่อให้โลกใบนี้เป็นสีเขียวสวยสดใส ในแนวคิดและจินตนาการแบบ 3G : Green Global Gallery หรือชื่อไทยเก๋ๆว่า “แต้มตึกสีเขียว ด้วยใจสีเขียว ให้โลกสีเขียว” ความสำเร็จที่ได้ก็เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของหน่วยงานภายนอกหลายหน่วยงาน ทำให้ได้รู้ว่าเรายังมีพันธมิตรที่ดีหลายสาขาที่พร้อมจะจับมือทำงานร่วมกับโรงพยาบาลกลางต่อไปอีกในอนาคต

ตอนนี้บุคลากรในโรงพยาบาลที่เดินออกกำลังกายขึ้นทางลาด ก็มีโอกาสดูมองเห็นภาพความงามอันหลากหลายในลานสายตาที่เกิดจากการแต้มผนังตึกด้วยเฉดสีเขียวสวย แต่งเติมภาพวาด

บุคลากรของโรงพยาบาลกลางที่เป็นแฟนพันธุ์แท้ของออกกำลังกายด้วยการเดินขึ้นทางลาดมีทั้งแบบที่เป็นหมู่คณะ เช่น ห้องเย็บผ้า กายภาพบำบัด และแบบฉายเดี่ยว แบบข้ามาคนเดียวกัก็มีมากมาย ซึ่งผลลัพธ์คือร่างกายฟิตขึ้น กล้ามเนื้อในร่างกายกระชับ จิตใจปลอดโปร่ง อากาศปวดมีนหัวหายเป็นปลิดทิ้งเสมือนได้ยาวิเศษ และแถมน้ำหนักตัวยังลดลงอีกด้วย อย่างนี้คนที่ไม่เคยต้องหาโอกาสให้กับตัวเองลองไปเดินขึ้นทางลาดกันดูบ้างแล้วละ

#### 5. บทเรียนจากเรื่องเล่า :

การที่โรงพยาบาลกลางจัดสถานที่ทางลาดสำหรับออกกำลังกายให้กับบุคลากรเป็นการใช้ทางลาดที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยบุคลากรสามารถเลือกเวลาที่จะเดินได้ตามความสะดวกและเข้าถึงได้ง่าย การปรับปรุงทางเดินโดยจัดวางกระถางต้นไม้และปูพื้นทางเดิน การทาสีและประดับผนังด้วยภาพวาดที่สวยงาม นับเป็นการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมภายในโรงพยาบาลกลางให้มีความสวยงาม สนับสนุนศิลปะของนักเรียนนักศึกษา และการให้บุคลากรใช้ทางลาดในการขึ้น-ลงมากขึ้น ยังช่วยลดการใช้ลิฟต์เป็นการอนุรักษ์พลังงานอีกทางหนึ่งด้วย

#### 6. การติดต่อกับทีมงาน :

ชื่อผู้ที่สามารถติดต่อได้ น.ส.อัฐพร ทวารกุล

ชื่อองค์กร ศูนย์พัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลกลาง

ที่อยู่ เลขที่ 514 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ เขตป้อมปราบฯ กทม. 10100

โทรศัพท์ 081 421 4135

Email [atta5499@hotmail.com](mailto:atta5499@hotmail.com)

