

พิศไนท์

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๗ เดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๕



ศาสตร์พระราชที่ป้าชายเลนนานาชาติ
Sport Hero นัฏฐริดา
เอเชียน ยูธ พาราเกมส์ ๒๐๒๑
บันทึกหัวใจไทย รัสเซล โครว์

เล่น SUP Board สนุกทุกวันที่จันทบุรี
Circular Fashion
คนรุ่นใหม่กับแฟชั่นหมุนเวียน
การเงินคน Gen Z

ต้อนรับศักราชใหม่ ๒๕๖๕
เยาวชนไทยก้าวไกลสู่ทุกเป้าหมาย



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๙

website : nif-tidthai.org



เยาวชนไทย
ฝันให้ไกล ไปให้ถึงทุกจุดหมาย



๑๓



๑๔



๔



๔๔

สารบัญ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๗ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๕

สัมภาษณ์

๑๓ ยอดเยาวชน : ณัฐภัทร ภูแสง
ครั้งแรกของเด็กขอนแก่น คว่าทอง IOAA

๑๘ Sport Hero : ณัฐธิดา สุชาติพงศ์
นักยกน้ำหนัก เอเชียนยูธ พาราช

๒๒ Special Feature : สัมภาษณ์พิเศษ
ดร. ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการ กกท. ชัยชนะจาก
เอเชียน ยูธ พาราเกมส์ ๒๐๒๑

๓๗ Role Model : พิณ เจนวัฒนวิทย์ The Rolling Pinn

๔๕ Exclusive Interview : วิเชียร เตชะไพบูลย์
ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

๖๓ แร้งบันดาลใจ : ผศ.ดร.กฤตธี พงษ์ธนเลิศ
ผู้สร้างแบรนด์บันดาลใจจากญี่ปุ่น

สารคดีประจำฉบับ

๔ พระมหากรุณาธิคุณ : อุทยานเฉลิมพระเกียรติ ร.๙

๘ ศาสตร์พระราชา : สวนพฤกษศาสตร์ปราชายเลน
นานาชาติ

๒๖ สานฝันเยาวชน : สาขาวิชาเวชศาสตร์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

๓๑ เฉลิมพระเกียรติ : ยูเนสโกยกย่อง
สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นบุคคล
สำคัญของโลก

๓๔ รักโลก : แนวคิดแฟชั่นหมุนเวียน
Circular Fashion

๔๑ สารคดีพิเศษ : โครงการผ่าตัดข้อไหล่ ข้อศอก
เพื่อผู้ป่วยไร้

๔๗ ขวณเทียว : สุขทุกวันทั้งจันทบุรี

๕๑ ตำราเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์รักษ์

๕๙ ศาสนศิลป์สยาม : วัดยานนาวา

๗๑ บันทึกหัวใจไทย : รัสเซล โครว์

๗๓ เยาวชนรอบโลก : การเงินของคน Gen Z

๗๙ New Normal : Gig Economy ยุคงานฟรีแลนซ์
เฟื่องฟู

๘๒ เรื่องน่ารู้

๘๔ Education Platform : รวมแหล่งความรู้การเงิน
ออนไลน์สำหรับเยาวชน

๘๖ เก็บมาเล่า

๙๐ ประมือให้

๙๓ บอกเล่าข่าวประจวบ

สุขภาพ-กีฬา-รายงาน

๔๔ สุขภาพน่ารู้ : สภาวะอารมณ์ไม่คงที่ในวัยรุ่น

๖๗ In Trend : Sport&Game : ชีมี

๗๗ โลกดิจิทัล : Metaverse โลกเสมือนจริง



๕๑



๗๙



๓๑



๖๗

บทบรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๕ ค่ะ

ต้อนรับปีขาลด้วยปกที่ส่องสว่างถึงความปรารถนาอันรุ่งโรจน์ ดวงตะวันที่ไม่มีวันตกดินในหัวใจของเรา แม้มนุษย์โลกจะต้องเผชิญกับโควิด-๑๙ ย่างเข้าปีที่สาม ปรับตัวรับสายพันธุ์ใหม่ด้วยวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปโดยสิ้นเชิง แต่เรายังเชื่อมั่นสุดใจว่ายังคงมีทางเดินแห่งความหวังและพลังใจทอดยาวอยู่เบื้องหน้าค่ะ

“ทิศไท่” ในปี ๒๕๖๕ ตั้งมั่นที่จะเป็นสื่อสร้างแรงบันดาลใจ ส่งต่อความมุ่งมั่นในการยึดกุมความดีงามในใจ ด้วยการนำเสนอเรื่องราวของผู้คน สถานที่ แหล่งเรียนรู้เชิงท่องเที่ยวและวัฒนธรรมที่สามารถจุดประกายความคิดสร้างสรรค์เล็กๆ ให้ยิ่งใหญ่ด้วยมันสมองและสองมือของน้องๆ เยาวชนต่อไป

หนึ่งในความภูมิใจของฉบับรับปีขาลคือ “น้องฟา” ญัตติดา สุชาติพงศ์ นักกีฬาเหรียญทองกีฬาคนพิการ Asian Youth Para Games 2021 ซึ่งแม้จะประสบอุบัติเหตุทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ แต่น้องฟาไม่ยอมย่อท้อ พลิกฟื้นให้เกิดโอกาสสร้างความภูมิใจให้ตัวเอง ครอบครัว และประเทศชาติอย่างสมควรนำมาเป็นแบบอย่าง

เช่นเดียวกับ ญัฐภัทร ภูแสง เด็กขอนแก่นคนแรกที่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันระดับโลก จนสามารถคว้าเหรียญทองการแข่งขันโอลิมปิกดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์ระหว่างประเทศ กว่า จะทำได้อย่างวันนี้ น้องต้องทุ่มเทความมุ่งมั่นเพียรพยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ในเล่มนอกเหนือจากนี้ยังมีเรื่องราวที่เต็มไปด้วยแง่คิด เพิ่มความรู้รอบตัวด้วยเทคโนโลยีที่คล่องแคล่วอยู่ในวิถีชีวิตเราอย่างไม่อาจหนีห่างได้ นำพาชีวิตให้ก้าวเดินอย่างรอบคอบ มีสติ มีปัญญาสว่างไสวตลอดปีขาล ๒๕๖๕ ค่ะ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด
เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ห้ามจำหน่าย

เผยแพร่เป็นอนิพนธ์นันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชปณิธานของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

ปี ตั้งแต่ปีด้าวลงเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๑ พื้นที่อดีต “สนามม้านางเลิ้ง” ที่ดินในพระปรมาภิไธย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานให้แก่ประชาชน กลายเป็นสวนสาธารณะแห่งใหม่และแหล่งเรียนรู้ของคนกรุงเทพมหานครในนาม “อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร” ครอบคลุมพื้นที่ ๒๗๙ ไร่ คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในพุทธศักราช ๒๕๖๗

พระราชทานเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ของประชาชน

ในพิธีวางศิลาฤกษ์แทนฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อเดือนธันวาคม

พ.ศ. ๒๕๖๔ มีการจัดแสดงนิทรรศการอุทยานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เผยแพร่พระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงตั้งพระราชหฤทัยเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระราชทานอุทยานเฉลิมพระเกียรติฯ แห่งนี้ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้แนวพระราชดำริของทั้งสองพระองค์ผ่านองค์ความรู้เรื่องป่าและน้ำ โดยนำมาเป็นแนวคิดหลักในการออกแบบสวน ประกอบด้วย ผังแม่บทโครงการ จัดแสดงพื้นที่น้ำ ๔๗ ไร่ พื้นที่สีเขียว ๑๐๕ ไร่ พื้นที่จอดรถยนต์ ๗๐๐ คัน และที่จอดรถบีเอส ๙ คัน



พระบรมราชานุสาวรีย์ ร. ๙

แนวคิดการออกแบบพระบรมราชานุสาวรีย์ ได้แก่ พระบรมราชานุสาวรีย์ ถือเป็นหัวใจและศูนย์กลางของสวนแห่งนี้ พระบรมรูปรัชกาลที่ ๙ มีสัดส่วนสูง ๕.๑๙ เมตร ซึ่งมีขนาดเป็นสามเท่าของพระองค์จริง ฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ มีความสูง ๑๘.๗ เมตร จากระดับถนนศรีอยุธยา ตั้งอยู่ในลานรูปไข่ มีพื้นที่ ๒,๑๗๓ ตารางเมตร บนเนินสูง ๗ เมตร โอบล้อมด้วยสวนป่าผสมผสาน

แท่นฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ ๙ ตั้งอยู่บนผังแปดเหลี่ยม ตามคติพระที่นั่งอัฐทิศอุทุมพรราชอาสน์ อันเป็นสัญลักษณ์เบื้องต้นแห่งการประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อสร้างแล้วเสร็จ คาดว่าประชาชนจะสามารถมองเห็นอนุสาวรีย์ได้จากถนนรอบนอกพื้นที่อุทยานเฉลิมพระเกียรติฯ ทั้งถนนศรีอยุธยา ถนนพระรามที่ ๕ และถนนพิษณุโลก



ป่าและน้ำ

แนวคิดหลักการออกแบบโครงการประกอบด้วย ดินน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ รวมทั้งแนวคิดการบริหารจัดการน้ำ ได้แก่ แก้มลิงแห่งใหม่ บ่อน้ำเลข ๙ กังหันน้ำชัยพัฒนา เปรียบเสมือนหัวใจของแหล่งน้ำที่ทั้งคน สัตว์ และพืชพรรณธรรมชาติอันอุดมได้อยู่ร่วมกันในระบบนิเวศ เช่น ฝายและป่าต้นน้ำ เพื่อให้เป็นสวนแห่งความสุขและความยั่งยืน

ทั้งนี้ มีการนำพลังงานทดแทนจาก **Floating Solar Cell** มาใช้ในพื้นที่บางส่วนของโครงการ เพื่อสูบน้ำจากปลายน้ำหมุนเวียนกลับขึ้นไปยังต้นน้ำ รวมทั้งพันธุ์ปลา เช่น กระโทก ตะเพียนขาว ตะพาก กระแห ฟังฟิงกันเป็นระบบนิเวศ มีพืชชุ่มน้ำเพื่อให้มีความหลากหลายทางธรรมชาติและกรองน้ำที่ไหลสู่บ่อน้ำเลข ๙

รวมทั้งแนวคิดการออกแบบพรรณไม้ในโครงการ นับตั้งแต่หลักการจัดวางพรรณไม้ การวางตำแหน่งต้นไม้ อัตราการเจริญเติบโต ไม้มงคลพระราชทานประจำจังหวัด ๗๗ จังหวัด สำหรับเส้นทางการสัญจรในโครงการประกอบด้วย เส้นทางจักรยาน ๓.๕ กิโลเมตร กว้าง ๕ เมตร เส้นทางวิ่ง ๓.๕ กิโลเมตร กว้าง ๖ เมตร และเส้นทางเดิน



ส่วนแห่งความสุข และความยั่งยืน

อุทยานเฉลิมพระเกียรติฯ รัชกาลที่ ๙ ออกแบบตามแนวคิดของสวนสมัยใหม่ หรือ “**Modern Park**” ที่นอกจากจะทันสมัย สวยงาม มีแนวคิดหลักแนวคิดรอง สื่อความหมายชัดเจน มีการนำเทคโนโลยีล้ำสมัยมาใช้แล้ว ยังคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยที่เชื่อมโยงวิถีความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างน่าสนใจ

มีการปลูกต้นไม้ใหญ่ให้สวยงามร่มรื่นถึงราว ๔,๕๐๐ ต้น ในลักษณะของสวนป่าธรรมชาติ และปลูกไม้ที่มีความหมายและมีประโยชน์ ต้นไม้โตเร็วเพื่อสร้างร่มเงา ต้นไม้ประจำจังหวัด ไม้หายาก รวมถึงมีการทำเกษตรทฤษฎีใหม่เพื่อให้ผู้มาใช้สวนแห่งนี้ได้รับความรู้ในหลากหลายมิติ อีกทั้งยังได้รับความเพลิดเพลินต่างๆ

นอกจากนี้ ยังสะท้อนหลักการบริการน้ำอย่างยั่งยืน โดยเริ่มต้นจากต้นน้ำ ผ่านฝ่ายชะลอน้ำ และแนวคิดการปลูกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง ส่วนกลางน้ำ ผ่านโครงการแก้มลิง กังหันน้ำชัยพัฒนา และพื้นที่พืชชุ่มน้ำ และปลายน้ำ ผ่านแปลงพื้นที่เกษตรทฤษฎีใหม่ บ่อปลาและการใช้พืชกรองน้ำ

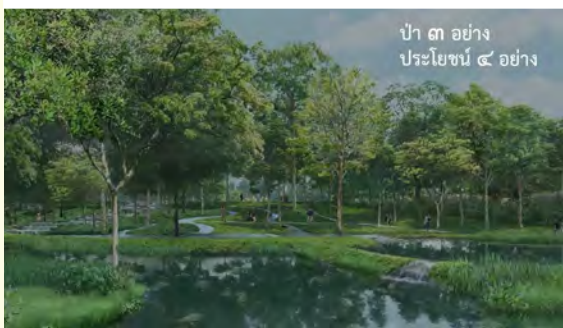
ภายในพื้นที่ยังสามารถรองรับน้ำในกรณีเกิดอุทกภัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเชื่อมคลองผดุงกรุงเกษม กับคลองเปรมประชากร และคลองสามเสนอีกด้วย

ตามรอยพ่ออย่างยั่งยืน

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติฯ รัชกาลที่ ๙ จึงมีแนวคิดในการออกแบบสิ่งต่างๆ ภายในสวนแห่งนี้ให้เกี่ยวข้องกับในหลวงรัชกาลที่ ๙ ดังนี้

- พระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ ๙ ประดิษฐานอยู่กลางสวนซึ่งถือเป็นหัวใจและศูนย์กลางของสวนสาธารณะแห่งนี้
- สะพานหมายเลข ๙ เส้นทางเดินภายในสวน นำสู่พระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ ๙
- สะพานหยดน้ำพระทัย สื่อให้เห็นถึงน้ำพระราชหฤทัยดั่งสายน้ำที่หล่อเลี้ยงคนไทยมาตลอด ๗๐ ปี ออกแบบอย่างสวยงาม โดยเฉพาะยามสะท้อนเงาจากแผ่นน้ำ
- สะพานไม้เจาะบากง จำลองสะพานไม้เจาะบากง จ.นราธิวาส สะพานที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙





ป่า ๓ อย่าง
ประโยชน์ ๔ อย่าง

เคยเสด็จไปทรงงาน บริเวณสะพานสีทำน้ำ
น้ำตกและลำธารจำลองตามแบบป่าฝนเขตร
ร้อนที่ออกแบบอย่างสวยงาม กลมกลืน

- **สระน้ำรูปเลข ๙** พื้นที่รองรับน้ำ หรือ “แก้มลิง”
ในยามวิกฤตจากอุทกภัยอีกแห่งหนึ่งของ
กรุงเทพฯ โดยสามารถผันน้ำเชื่อมโยงกับคลอง
เปรมประชากรที่อยู่ด้านนอกของอุทยานเฉลิม
พระเกียรติฯ

มากกว่าสวนสาธารณะ

นอกจากจะเป็นทั้งสวนสาธารณะแสนสวย
สวนป่าธรรมชาติในลักษณะของฟิสิธกัณฑ์มีชีวิต
ปอดแห่งใหม่ใจกลางกรุง แหล่งพักผ่อนหย่อนใจ
สถานที่ออกกำลังกาย ลานกิจกรรม สถานที่ท่องเที่ยว
จุดถ่ายรูปที่น่าตื่นตาตื่นใจของประชาชนและนักท่องเที่ยว
เป็นแหล่งศึกษาทางธรรมชาติและแนวความคิด
แห่งความยั่งยืนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ แล้ว

ที่นี่ยังเป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้สำคัญได้ร่วมพระ
บารมี “พ่อของแผ่นดิน” ซึ่งในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ พระ
ราชทานแก่ปวงชนชาวไทย ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ
อันหาที่สุดมิได้

คลิกชมวีดิทัศน์อุทยานเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เว็บไซต์หน่วย
ราชการในพระองค์ <https://www.royaloffice.th> 📺



บ่อน้ำเลข ๙

สวนพฤกษศาสตร์ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ ธรรมชาตินำพาศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน





WS- บาทสมเด็จพระบรมชนกนาถิเบศร มหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัว
ในรัชกาลที่ ๙ แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ ทรงเป็นนัก
พัฒนาที่แท้จริง พระอุปนิสัยนักพัฒนานั้น ก่อให้เกิด
โครงการในพระราชดำริเพื่อแก้ปัญหาระยะยาวครอบคลุม
ในทุกภูมิภาคทั่วทั้งแผ่นดินไทย ทรงกำกับดูแล
และทรงติดตามงานอย่างใกล้ชิด เพื่อประโยชน์สุข
แก่ปวงชนและสังคม อันเป็นที่มาแห่งศาสตร์พระราช
าที่ทรงคุณใหญ่หลวง ด้วยนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน
เป็นสำคัญ

หากจะกล่าวเฉพาะความหลากหลายทางชีวภาพ
ด้วยสายพระเนตรยาวไกลถึงความสำคัญของความ
หลากหลายทางชีวภาพ ได้ขยายผลอย่างต่อเนื่องเป็น
ปาสาธิตในการจัดการทรัพยากรป่าไม้ อนุรักษ์ฟื้นฟู
สภาพป่าเสื่อมโทรม เชื่อมโยงกับการจัดการดินและ
น้ำ โดยเฉพาะการอนุรักษ์และพัฒนาป่าต้นน้ำและ
ป่าชายเลน อันเป็นแหล่งกักน้ำ และแหล่งอาหาร
ตามธรรมชาติของสรรพชีวิต ซึ่งทรงตระหนักชัดว่า
สิ่งนี้คือฐานและต้นทุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ราษฎร

โครงการหนึ่งที่พัฒนาขึ้นตามแนวพระราชดำริ
ดังกล่าวที่เป็นรูปธรรมชัดเจนคือ สวนพฤกษศาสตร์
ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ป่าชาย
เลน บริเวณบ้านเสม็ดงาม ตำบลหนองบัว อำเภ
เมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

สวนพฤกษศาสตร์ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ แห่ง
นี้ เกิดขึ้นตามเจตนารมณ์ เพื่อขยายผลของโครงการ
“พลิกฟื้นคืนป่าชายเลนสู่ธรรมชาติ” โดยสภานิติบัญญัติ
แห่งชาติ (สนช.) ร่วมกับกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อม (ทส.) โดยกรมทรัพยากรทางทะเล
และชายฝั่ง เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ



ใช้ประโยชน์จากพรรณไม้ป่าชายเลนที่เหมาะสม
เป็นการส่งเสริม สนับสนุน และการพัฒนาที่ยั่งยืน
ของสหประชาชาติ

นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์
และเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจทางธรรมชาติของ
ประชาชน สวนพฤกษศาสตร์แห่งนี้สามารถใช้เป็น
แหล่งสร้างกิจกรรมที่หลากหลายของนักวิทยาศาสตร์
ธรรมชาติ และร่วมทำงานกับสถาบันการศึกษาทั้งใน
และต่างประเทศ เพื่อเป็นศูนย์เครือข่ายในการอนุรักษ์
พรรณพืชป่าชายเลน ร่วมกับสมาคมป่าชายเลนนานา
ชาติ ซึ่งมีสมาชิกอยู่ ๘๓ ประเทศ ที่มีป่าชายเลนทั่ว
โลก ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความยั่งยืน
ของระบบนิเวศป่าชายเลนต่อไปในอนาคต

และเพื่อทำความเข้าใจกับลักษณะของป่าชายเลน
ศาสตราจารย์สนิท อักษรแก้ว ประธานคณะกรรมการ

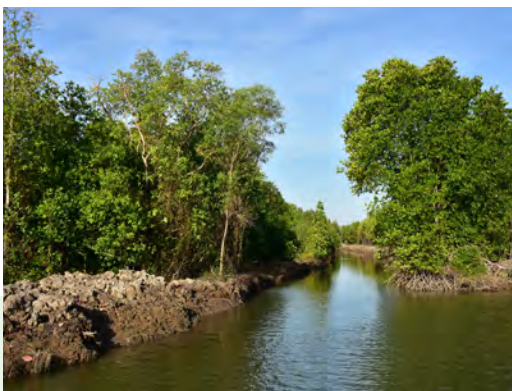
ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

บนเนื้อที่ประมาณ ๕๑๘ ไร่ สวนพฤกษศาสตร์
ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ เป็นแหล่งรวบรวม จัด
แสดงพรรณไม้ป่าชายเลนจากพื้นที่ส่วนต่างๆ ของโลก
และเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต เป็นแหล่งเรียนรู้ และ
แหล่งศึกษาวิจัย สร้างองค์ความรู้ในทางพฤกษศาสตร์
ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อทำหน้าที่เป็นสถาบันแลกเปลี่ยน
ความรู้ทางวิชาการด้านพฤกษศาสตร์ และการ





ดำเนินงานจัดตั้งสวนพฤกษศาสตร์ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ ได้อธิบายความสำคัญของป่าชายเลนไว้ว่า ป่าชายเลนเป็นป่าที่ขึ้นอยู่บริเวณชายฝั่ง เป็นเขตน้ำกร่อย คือเป็นพื้นที่ที่น้ำจืดกับน้ำเค็มผสมกัน มีพันธุ์พืชหลายชนิดอย่างน้อยก็เกือบ ๘๐ ชนิด ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะ เพราะต้องปรับตัวให้เข้ากับความเค็มของน้ำด้วย ปรับตัวให้ใกล้ชิดสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นที่รวมของสัตว์สามน้ำ จึงเป็นพื้นที่สำคัญมากที่

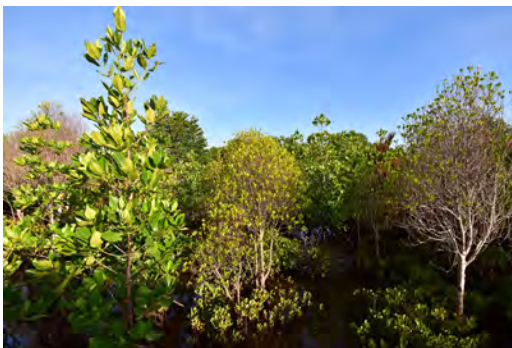
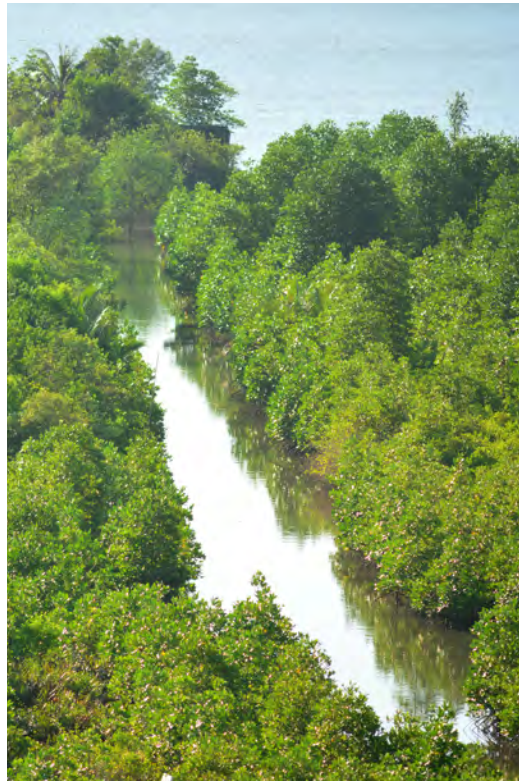
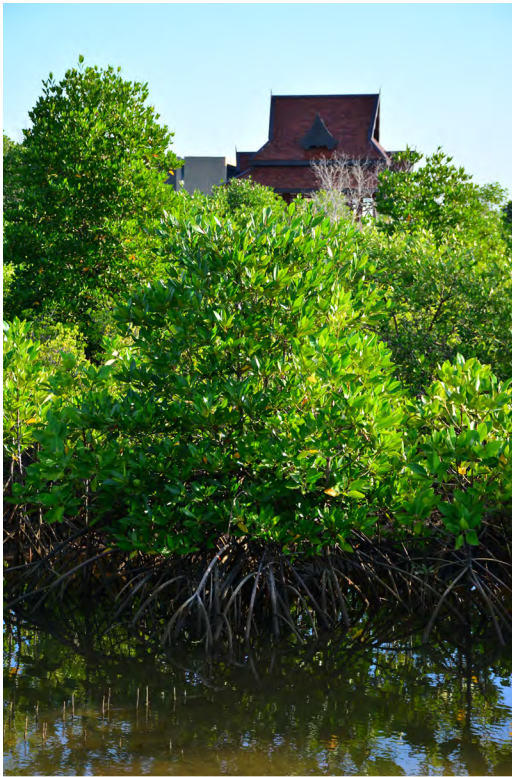


ปรับสมดุลระบบนิเวศบนบกกับชายฝั่ง

นอกจากนี้ป่าชายเลนยังเป็นที่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสัตว์น้ำในชายฝั่งหรือในทะเล เพราะป่าชายเลนคือบ้านหลังใหญ่ของสัตว์เหล่านี้ และยังเป็นแหล่งอาหารสำคัญอีกด้วย

ในสภาวะโลกร้อนซึ่งมีก๊าซเรือนกระจก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคาร์บอนไดออกไซด์กับมีเทน ป่าชายเลนสามารถดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้สูงกว่าป่าบก ๔-๖ เท่า ซึ่งระบบการดูดซับป่าชายเลน หรือระบบการดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ในภาคทะเล คือความสำคัญของป่าชายเลน ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พูดไว้ว่า “ไม่มีป่าชายเลน ไม่มีกุ้ง หอย ปู ปลา”

ทั้งนี้ จึงเป็นที่คาดหวังว่าสวนพฤกษศาสตร์ป่าชายเลนนานาชาติ ร.๙ จะเป็นแหล่งศึกษาพันธุ์ไม้ป่าชายเลนทั่วโลก พันธุ์ไม้ที่เป็นเอกลักษณ์สำคัญ



ของแต่ละประเทศ ซึ่งเอกอัครราชทูตแต่ละประเทศได้นำพันธุ์ไม้มาร่วมปลูกด้วย ถือว่าเป็นการรวบรวมไว้เพื่อให้เป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพใกล้เคียงกับพื้นที่จริง เพราะป่าชายเลนเป็นที่ที่อยู่ในเขตร้อน อีกทั้งยังได้รวบรวมพันธุ์พืชประเภทปาล์ม และสมุนไพรต่างๆ เพื่อให้เป็นแหล่งศึกษาวิจัย และเป็นที่พบปะของนักวิทยาศาสตร์ทั้งของไทยและทั่วโลกที่จะมาแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องการวิจัยเกี่ยวกับพันธุ์พืช และระบบนิเวศป่าชายเลนต่อไปในอนาคต

นอกจากจะเป็นสวนพฤกษศาสตร์ป่าชายเลนนานาชาติแห่งแรกของโลกแล้ว ที่นี่ยังมีห้องสมุด รวบรวมภาพยนตร์ วิดีทัศน์และภาพถ่ายเกี่ยวกับป่าชายเลน

ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ ของแต่ละประเทศ และเมื่อห้องสมุดแห่งนี้เสร็จสมบูรณ์ตามกำหนดในปี ๒๕๖๖ ก็จะเป็นห้องสมุดป่าชายเลนนานาชาติที่ทันสมัยที่สุดในโลก

โครงการในพระราชดำริที่เกิดขึ้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทั้งหลายทั้งมวลนั้น มีจุดหมายหลักเพียงหนึ่งเดียวคือ เพื่อความอยู่ดีกินดี ยกระดับความเป็นอยู่ของพสกนิกรของพระองค์ เป็นศาสตร์พระราชาที่ควรค่าอย่างยิ่งแก่การสืบทอดรักษา เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้นำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างยั่งยืนสืบต่อไป 🌿





อดิษฐ์ ภูแสง ครั้งแรกของเด็กขอนแก่น คว้าทอง IOAA

อดิษฐ์ ภูแสง แห่งโรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(ศึกษาศาสตร์) จังหวัด

ขอนแก่น นักเรียนศูนย์ สอวน. มข. ผู้แทน
ประเทศไทยร่วมการแข่งขันโอลิมปิก
ดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์ระหว่าง
ประเทศ (International Olympiad on
Astronomy and Astrophysics, IOAA)
จนสามารถคว้าเหรียญทองมาได้ ถือเป็น
เด็กขอนแก่นคนแรกที่สามารถเข้าร่วมการ
แข่งขันระดับโลกที่น่าภาคภูมิใจ

แต่กว่าจะมีวันนี้ได้ **อดิษฐ์** หรือชื่อเล่นว่า **หมาน**
ต้องอาศัยความพยายามครั้งแล้วครั้งเล่า และรางวัล
ตอบแทนของคนขยันก็เป็นที่ประจักษ์แล้วในวันนี้
เหรียญทอง IOAA วันที่ฝันเป็นจริง



“หมาน” ในภาษาอีสาน แปลว่า โชคดี แต่เหรียญทองครั้งนี้หมานไม่ได้ใช้โชค เขาต้องอาศัยความมุ่งมั่น โดยเข้าสู่เส้นทางสอวน. ตั้งแต่ ม. ๑ เริ่มสอบฟิสิกส์ครั้งแรกแต่ก็พลาดรางวัลไปเพียรกลับมาสอบอีกทีตอน ม. ๒ โดยหันไปสอบดาราศาสตร์ ม. ๓ เข้าสอบทั้งวิชาทั้งฟิสิกส์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์ เริ่มได้เหรียญเงินในวิชาฟิสิกส์ดาราศาสตร์ จากนั้นมุ่งสู่การเป็นผู้แทนดาราศาสตร์ ตั้งแต่ ม. ๔ ก็ยังไม่ได้เป็นผู้แทนประเทศ จน ม.๕ ซึ่งเป็นปีสุดท้ายแล้วในการสอบเป็นผู้แทนระดับประเทศ หมานก็ทำสำเร็จ !

นอกจากเป็นผู้แทนศูนย์ สอวน. มข. หมานได้รับรางวัลพิเศษอีกหลายรางวัล ได้แก่ รางวัลรวมคะแนนสูงสุดภูมิภาค และรางวัลคะแนนสูงสุดภาควิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งได้รับรางวัลนี้ติดต่อกันเป็นปีที่ ๒ และเข้าแข่งขันดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๑๔ (IOAA2021) เป็นการแข่งขันแบบออนไลน์ โดยมีประเทศโคลอมเบียเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันฯ หมานคือหนึ่งในผู้แทนประเทศไทยที่ได้รับรางวัลจาก ๔ เหรียญทอง เปิดโอกาสให้เขาสามารถรับทุนการศึกษาของรัฐบาลเพื่อไปศึกษาต่อในต่างประเทศในสาขาดาราศาสตร์หรือฟิสิกส์ ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก



ความฝันวัยเด็ก

หมานเล่าให้ฟังว่าสมัยประถมฯ เขาชอบพูดให้แม่ฟังบ่อยๆ ว่าอยากไปดาวอังคาร พุดอยู่หลายปี เพราะอยากไปตั้งอาณานิคมใหม่ทีนั้น เกิดจากการดูสารคดีทางทีวีเกี่ยวกับประวัติศาสตร์การสำรวจอวกาศ ดูแล้วเกิดความสนใจ เพราะรู้สึกว่าการวอลนี้กว้างใหญ่น่าค้นหา อยากไปแตะให้ถึงดาวอังคารสักครั้ง ตามที่ชาวบอกว่าดาวอังคารมีสิ่งมีชีวิตอยู่ และเราสามารถใช้นาวอวกาศไปลงจอดที่นั่นได้ ทัศนียภาพนี้มีความเป็นไปได้สูง แต่ความคิดเริ่มเปลี่ยนไปเมื่อโตขึ้น เขาเริ่มอยากเป็นครูเพราะดูการ์ตูน และครูในการ์ตูนมีความเท่ที่สามารถสอนนักเรียนให้เก่งได้ พอได้เข้าเรียนที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีโครงการดูให้กับรุ่นน้อง จากคนที่ผ่านการสอบระดับชาติ





หรือสอวน. ในฐานะรุ่นพี่มาช่วยน้องในโรงเรียน हमานก็ยินดีรับหน้าที่ติวฟิสิกส์กับดาราศาสตร์

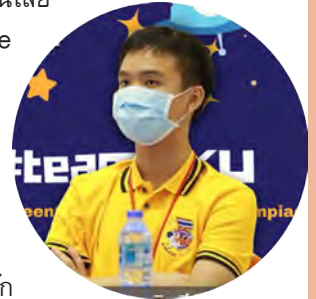
เรียนออนไลน์กับ วอลเตอร์ เลวิน (Walter Lewin) ครูฟิสิกส์จาก MIT

ตอน ม. ๒ हमานรู้แล้วว่า วิชาดาราศาสตร์ ไม่ใช่แค่การดูดาวแต่ยังได้เรียนฟิสิกส์ด้วย ซึ่งตรงจริตของเขามาก ด้วยความที่เขาเป็นเด็กสายแข่งขันมาตั้งแต่ประถมฯ เขาจะเห็นคนเก่งด้านคณิต ชีววิทยา เคมี แต่มีหลายคนพูดว่าฟิสิกส์นั้นยาก เพราะฟิสิกส์อธิบายธรรมชาติด้วยคณิตศาสตร์ हमานเกิดความคิดที่ว่าถ้าเราทำได้ เราจะเก่งที่สุด เพราะหาคนเก่งฟิสิกส์ได้น้อย ช่วง ป.๖- ม.๑ เขาจึงใช้ความพยายามมาเรื่อยๆ แม้จะมั่นใจว่าตัวเองทำได้ แต่เมื่อลงมือปฏิบัติจริงแล้ว เขาไม่สามารถทำได้ดีขนาดนั้น จึงหาช่องทางชวนช่วยหาความรู้ใหม่ๆ เริ่มจากการดูยูทูปของอาจารย์จากสถาบันเทคโนโลยี

แมสซาชูเซตส์ (Massachusetts Institute of Technology)

ซึ่งสอนออนไลน์ และค้นพบว่าน่าสนใจ

“ศาสตราจารย์วอลเตอร์ เลวิน สอนได้สนุกสนานมากครับ นอกจากสอนเป็นสูตรแล้ว ยังทำการทดลองให้เราเห็นด้วย ผมว่าหากพูดถึงอาจารย์ในวงการฟิสิกส์ ท่านคือแรงบันดาลใจของเด็กฟิสิกส์หลายคน มีการทดลองอันหนึ่งที่ทำให้ผมประทับใจคือ เรื่องลูกตุ้ม เพื่อพิสูจน์ว่าน้ำหนักที่ถ่วงลูกตุ้มไม่มีผลต่อคาบการแกว่ง อาจารย์ตีความแล้วให้เราเห็นภาพ จึงใช้ตัวเองกระโดดพร้อมลูกตุ้ม เรียกว่าอาจารย์ทุ่มสุดตัวเพื่อให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ท่านสอน”



เรียนภาษาอังกฤษจากยูทูบ

หมานบอกว่าในห้องเรียนส่วนใหญ่ สิ่งที่เราเรียนคือไวยากรณ์ซึ่งไม่เหมือนการใช้ชีวิตจริง แต่เมื่อดูเกม การตูนต่างๆ เราจะได้เห็นบริบทจริงที่ห้องเรียนไม่สามารถให้ค่าเหล่านี้ได้ เขาจึงเรียนภาษาอังกฤษจากยูทูบ ด้วยการดูไปเรื่อยๆ ฟังไปแล้วก็เลียนสำเนียงเจ้าของภาษา ไม่เข้าใจคำไหนก็ค้นหาคำความหมายโดยใช้กูเกิลแปลภาษา แม้จะเจอคำเดิมที่เคยหาคำความหมายแล้วแต่จำไม่ได้ ก็เปิดใหม่ ใช้วิธีนี้ไปบ่อยๆ ก็จะเริ่มชินและซึมซับความรู้ไปเอง

ภาคภูมิใจที่ได้เป็นเด็กสอวน.

“ผมรู้สึกเป็นเกียรติมากๆ เลยครับที่ได้เข้ามาอยู่ในโครงการของมูลนิธินี้ ซึ่งสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงเคยพระราชทานสัมภาษณ์ว่า เด็กเก่งจริงๆ แล้วน่าสงสาร เพราะทุกคนจะมองว่าเก่งอยู่แล้ว จึงไม่ต้องสอนอะไรเพิ่ม แต่จริงๆ แล้ว เด็กพิเศษก็ต้องการความพิเศษมากขึ้น ผมอ่านประโยคนี้แล้วรู้สึกเห็นพ้องกับพระองค์ท่าน เพราะคนทั่วไปมักคิดว่าเก่งแล้วไม่ต้องสอนอะไรแล้ว แต่พระองค์ทรงเห็นคุณค่าในการต่อยอดว่าเด็กเก่งเหล่านี้ยังสามารถพัฒนาไปได้อีกไกล การเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ศักยภาพของตัวเองออกมามากที่สุด ถือเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างล้นพ้น ผมว่าเด็กที่เข้าสอวน. ทุกคนได้เปิดมุมมองที่มีต่อความรู้ในแต่ละด้าน รวมถึงประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยครับ”

รอกอยการเข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า

ตอนเด็กสมัย ป.๓ หมานเคยได้รับโอกาสเข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทำหน้าที่ถวายพวงมาลัยในโอกาสที่พระองค์เสด็จพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น และเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๔ เขาก็ได้เข้าเฝ้าฯ พระองค์เป็นครั้งที่ ๒ ของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาปลานปลื้มเป็นอย่างยิ่ง





นักฟิสิกส์ทฤษฎี เป้าหมายสูงสุด

“ผมอยากเป็นนักฟิสิกส์ทฤษฎีเพื่อขยายขอบเขตความรู้ของมนุษยชาติให้กว้างไปอีก ภารกิจคือการวางพื้นฐานให้ฟิสิกส์แห่งอนาคต โดยจะมุ่งมั่นเตรียมพื้นฐานการพัฒนาไว้ให้ ตอนนี้ผมสอบรับทุนมงบูซอจากรัฐบาลญี่ปุ่นไว้แล้ว ส่วนระดับปริญญาโทและเอก ผมอยากเดินทางหาทุนในหลายๆ วัฒนธรรม ดังนั้นระดับปริญญาตรีโท เอก ผมอยากจะได้ไปศึกษาในหลายประเทศ เพราะอยากรู้ว่าวัฒนธรรมอื่นมีลักษณะอย่างไร ถ้าได้ทุนมงบูซอ ผมจะเริ่มไปเรียนภาษาญี่ปุ่นที่นั่น ๑ ปี ก่อนเข้ามหาวิทยาลัยครับ”



หาความสุขจากสิ่งที่เรียน

หมานฝากถึงเพื่อนๆ เยาวชนว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนคือ การไม่ชอบวิชาที่เรียน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเราไปเจอคุณครูที่สอนแล้วไม่เหมาะกับเรา สิ่งที่เป็นเพื่อนๆ ควรทำคือชวนหาความรู้จากแหล่งอื่นๆ ที่จะสามารถจุดประกายให้เราชอบวิชานั้นๆ เพราะไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ หากเริ่มจากอคติแล้ว ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ เคล็ดลับในการท่องจำ คือ เมื่ออ่านอะไรแล้วให้ถ่ายทอต่อ การรับความรู้อย่างเดียวโดยไม่เอ้อออก จะทำให้เราจำได้น้อยลง แต่เมื่อมีการถ่ายทอต่อ จะช่วยทวนความจำให้แน่นขึ้น

คนเก่งไม่กลัว กลัวคนขยัน

คุณพ่อและคุณแม่ของหมานมักบอกกับหมานเสมอว่า “คนเก่งไม่กลัว กลัวคนขยัน” ดังนั้นต่อให้เรียนได้อย่างไรก็ยังคงขยันด้วย การที่เขาพลาดการเป็นผู้แทนอยู่หลายปี หมานบอกตัวเองว่า ไม่เป็นไร ปีหน้าเอาใหม่ มองเรื่องการแพ้ชนะให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้กำลังใจตัวเอง แล้วพยายามไปเรื่อยๆ สักวันจะเป็นวันของเรา ✨





นักสู้ริดา สุชาติพงศ์

นักยกน้ำหนัก เอเชียนยูธ พาราเกมส์ ๒๐๒๑
ผู้พลิกชะตาชีวิตด้วยพระมหากษัตริย์คุณของ
รัชกาลที่ ๑๐

นับ ถอยหลังไปในช่วงอายุ ๑๕ ปี เมื่อเส้นทางการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักของ **ณัฏฐริดา สุชาติพงศ์** หรือ **ฟา** นักกีฬายกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬา จังหวัด นครศรีธรรมราช ผู้กำลังรุ่งโรจน์ในการไต่เต้าเป็นนักกีฬายกน้ำหนักระดับชิงแชมป์ ประเทศไทย อยู่ ๆ ก็เหมือนสายฟ้าฟาดเมื่อเธอได้รับบาดเจ็บขณะฝึกซ้อม ท่ามกลาง ความมืดมิดของชะตาชีวิต แสงสว่างนำทางจากฟ้าเบื้องบนได้ส่องมาถึง เมื่อพระบาท สมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ทรงมีพระมหากษัตริย์คุณ รับฟา เป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์

ริดาแห่งนักปราชญ์ ผู้ชอบกีฬามาตั้งแต่เด็ก

ณัฏฐริดา มีความหมายว่า “ริดาแห่งนักปราชญ์” ปัจจุบันฟาอายุ ๑๘ ปี เรียนอยู่ ชั้น ม.๖ โรงเรียนกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช ฟาชอบเล่นกีฬามาตั้งแต่อายุแค่ ๗ ขวบ ในการแข่งขันกีฬาสีของโรงเรียน เธอก็ชอบวิ่งแล้ว พอขึ้นชั้น ป.๖ ก็เล่นกีฬา วอลเลย์บอล



ฉายแววนักยกน้ำหนักเยาวชน

แม้ฟาจะเล่นวอลเลย์บอลมา แต่เมื่อเรียนชั้น ม.๑ โค้ชกีฬาวอลเลย์บอลกลับส่งรูปของเธอมาที่โค้ชกีฬายกน้ำหนัก ด้วยเหตุผลที่ว่า รูปร่างของฟาไปได้ดีกับกีฬา

ยกน้ำหนักครั้งแรก

ขณะเปลี่ยนมาเล่นกีฬายกน้ำหนัก ฟาบอกว่ารู้สึกแปลกๆ เพราะต้องถีบขา ยกไหล่ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อเองทั้งหมด กว่าที่จะเข้าที่เข้าทางก็ใช้เวลาเป็นปี แต่เมื่อได้ลองแล้วก็ติดใจ เพราะเล่นแล้วได้กล้ามเนื้อ ฟาเริ่มจริงจังกับกีฬายกน้ำหนักตอน ม.๒ และเริ่มเข้าสู่เส้นทางการแข่งขัน กระทั่งได้รับรางวัลด้วยพระราชทานจากรัชกาลที่ ๑๐ ในกีฬายกน้ำหนักชิงแชมป์เยาวชนแห่งประเทศไทย

เหตุการณ์ไม่คาดฝัน

เมื่อขึ้น ม.๔ ฟาเริ่มซ้อมเพื่อเข้าแข่งขันชิงแชมป์ที่จังหวัดขอนแก่นซึ่งเป็นถ้วยรางวัลที่ใหญ่ขึ้น เธอจำได้ว่ากำลังซ้อมในตอนที่ลดน้ำหนักลงจากปกติไป ๔ กิโลกรัมปรากฏว่า เข้าทรุด ทำให้ลูกเหล็กมาทับคอ เพื่อนในทีมเห็นแล้วต้องผล็อกออกทันที ลูกเหล็กจึงหล่นไปที่หลังแทน นับแต่นั้นขาของฟาก็ไม่มีความรู้สึกอีกเลย พอเข้าห้องผ่าตัดดมยาสลบแล้ว การรักษาต้องไปที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพฯ เพราะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แต่การขนส่งผู้ป่วยและรักษานั้นมีค่าใช้จ่ายสูงมาก คุณแม่ของฟาจึงทำหนังสือถึงนักข่าวไทยรัฐ เพื่อขอความช่วยเหลือ นอนเจ็บได้ ๓ วัน พยาบาลก็แจ้งข่าวดี นั่นคือในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ รับน้องฟาเป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์ โดยค่าใช้จ่ายตลอดการรักษา ๘ เดือน รว ๗ - ๘ ล้านบาท

เปลี่ยนความเสียใจให้เป็นพลังบวก

วินาทีแรกที่รู้ว่าจะเดินไม่ได้ ฟาบอกตัวเองว่า ต้องรับมันให้ได้ “ถ้าหนูเริ่มจากตัวเองก่อน คนรอบข้างจะมีกำลังใจดีตามมาค่ะ ส้อมติดแล้วเดินหน้าต่อ ขึ้นจมกกับอดีตต่อไปไม่ได้ช่วยอะไร ความคิดพวกนี้หนูได้จากการเล่นกีฬา เปรียบเหมือนตอนเราไปแข่งแล้วแพ้ ถ้ามัวแต่จมกับความเสียใจ เราก็ไปต่อไม่ได้อยู่ดี สู้อเดินหน้าต่อดี



กว่าจะ หลังออกจากโรงพยาบาล และอยู่บ้านได้ ๒ เดือน หนูลุกขึ้นมาเล่นกีฬาเลย อยากเอาจุดดีที่ตัวเองมีอยู่มาใช้ นั่นคือความถนัดทางกีฬา หนูบอกแม่ตั้งแต่บาดเจ็บเดือนแรกแล้วว่า อยากกลับไปเล่นกีฬาอีกครั้งหนึ่ง”

ขอบคุณทุกกำลังใจ

พายุอยากขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ ถ้าท่านยอมแพ้ตั้งแต่แรก เธอก็คงไม่ได้ออกมา และได้รับเป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์จากในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

“หนูอยากขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ที่สู้เพื่อหนู หากแม่ไม่ส่งข่าวให้นักข่าว เรื่องก็ไม่อาจไปถึงพระเนตรพระกรรณ ทรงเมตตาให้คนจากในวังตามไปดูแลการรักษากะทั่งหนูออกจากโรงพยาบาลและเริ่มเข้าแข่งขันมาจนถึงทุกวันนี้ พระองค์ท่านยังทรงให้คนติดตามหนูตลอด หนูซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์มากค่ะ ทั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยก็คอยสนับสนุนและดูแลहुดีมาก หนูหมอพยาบาล โค้ช รวมถึงผู้ใหญ่มากๆ ท่านที่คอยสนับสนุน คอยส่งกำลังใจให้หนูค่ะ”



เริ่มต้นแข่งขันอีกครั้ง

หลังรักษาพักฟื้นร่างกายจนแข็งแรง ฟาตัดสินใจกลับสู่เส้นทางยกน้ำหนักอีกครั้ง เธอเตรียมพร้อมร่างกายสำหรับการซ้อมที่กรุงเทพฯ โดยการกีฬาแห่งประเทศไทยได้ติดต่อโค้ช และโทรหาคุณแม่ให้ฟาได้มาเก็บตัวพร้อมกับพี่นักกีฬาทิมชาติคนอื่นๆ ซ้อมได้ ๑ ปี ตั้งแต่จับคานแล้วยังสายไปมา ทุกอย่างเหมือนเริ่มต้นจากศูนย์ใหม่

การแข่งขันครั้งแรกคือพฤษภาคม ปีนี้ จัดขึ้นที่โรงแรมโนโวเทล สุวรรณภูมิ ประเภชชิงแชมป์เยาวชนนานาชาติ และนายินดียิ่งเพราะฟาได้เหรียญทอง จน



สามารถไปแข่งขันที่ประเทศบาร์เรน ในกีฬาเอเชียนยูธ พารากเกมส์ ๒๐๒๑ ครั้งที่ ๔ เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๔ เป็นการแข่งขันที่ฟาบอกว่า ยากมาก ตอนแข่งก็ไม่คิดว่า จะได้รางวัลดีเพราะฟายกพลาดในครั้งที่ ๓ แต่ปรากฏว่าคู่แข่งจากทั้ง ๒ ทีม โดยเฉพาะประเทศ UAE กลับพลาดทั้ง ๓ ครั้ง ทำให้ฟาสสามารถคว้าเหรียญทองมาได้

พระเมตตาของในหลวง ร.๑๐

ถ้าพระองค์ท่านไม่พระราชทานความช่วยเหลือ ตอนนีฟาคงทำได้แค่นอนอยู่บ้านทำอะไรไม่ได้ เพราะตอนแรกกระทั้งนั่งก็ทำไม่ได้ ล้มเหมือนตุ๊กตา รวมทั้งแรงใจที่ได้จากการที่พระองค์ทรงเมตตาให้คนจากในวังติดตามอาการมาตลอด

“ต้นปี ๒๕๖๕ หนูอยากทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองที่ได้มาจากการแข่งขันต่างประเทศครั้งแรก ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเพื่อเป็นการตอบแทนที่พระองค์ได้พระราชทานชีวิตใหม่ให้กับหนู”

กีฬาเป็นกุศลับกับทางจิตใจ

ฟารู้สึกว่าเมื่อได้เล่นกีฬาแล้วทำให้ฟามีชีวิตชีวา เป็นตัวของตัวเอง เรียนรู้ความอดทน ผ่านความเหนื่อยยาก และรู้จักตัวเองว่าเราต้องสู้กับอะไรบ้าง ทำให้เป็นคนตรงต่อเวลาและมีระเบียบวินัย ส่วนเป้าหมายตอนนี้ ฟาอยากเสริมร่างกายตัวเองให้ดีเพื่อทำสถิติให้ดียิ่งขึ้น หาประสบการณ์จากการแข่งขันเล็กๆ ไปก่อน คิดว่าโอลิมปิกที่ปารีส ประเทศฝรั่งเศส อาจยังไม่พร้อมสักเท่าไร แต่จะพยายามฝึกซ้อมร่างกายให้มั่นใจเพื่อเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไปที่ประเทศออสเตรเลีย



ฝากถึงเพื่อนเยาวชน

อยากให้ลองทำในสิ่งที่หลากหลาย อย่างมากับสิ่งเดียว เพราะเราจะไม่มีความรู้ เราชอบอะไร ยิ่งอายุมากขึ้นอาจหายไปแล้ว ลองทำหลายสิ่ง แล้วใช้ความคิดความรู้สึกลึกพิจารณาว่าเรารักสิ่งไหนลงมือทำอย่างเต็มที่ และเชื่อมั่นว่าผลลัพธ์แห่งการประสบความสำเร็จจะรอเราอยู่ 🌟



นักกีฬาคนพิการคว่ำชัย ในการแข่งขันกีฬาเอเชียน ยูธ พาราเกมส์ ครั้งที่ ๔ จุดประกายเยาวชนมุ่งมั่นความฝัน สร้างแรงใจ แม้ร่างกายไม่สมบูรณ์

นับ เป็นความสำเร็จอย่างสูงของคณะนักกีฬาคคนพิการเยาวชนไทย ในการแข่งขันกีฬาเอเชียน ยูธ พาราเกมส์ (Asian Youth Para Games) ครั้งที่ ๔ ซึ่งจัดการแข่งขันเมื่อวันที่ ๒ - ๖ ธันวาคม ๒๕๖๔ ณ ราชาอาณาจักรบาห์เรน ประเทศไทยส่งคณะนักกีฬาคคนพิการเยาวชนไทยและเจ้าหน้าที่กว่า ๑๙๓ ชีวิต เข้าร่วมชิงชัยใน ๙ ชนิดกีฬา นักกีฬาไทยสามารถคว่ำเหรียญรางวัลได้ถึง ๓๓ เหรียญทอง ๒๔ เหรียญเงิน ๑๙ เหรียญทองแดง รวมทั้งสิ้น ๗๖ เหรียญ เป็นรองเพียงเจ้าเหรียญทองของประเทศอิหร่านเท่านั้น

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยให้สัมภาษณ์พิเศษถึงความสำเร็จของทัพนักกีฬาคคนพิการในครั้งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้สร้างความหวังต่อเติมความฝัน ปลุกพลังใจแม้ในคนที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ให้เข้มแข็งและตั้งเป้าหมายในชีวิต

ผู้ว่าการ กกท. เล่าว่า

“การแข่งขัน เอเชียน ยูธ พาราเกมส์ ครั้งนี้เดิมจะมีประเทศในเอเชียเข้าร่วม ๔๕ ประเทศ แต่พอมิ

เหตุการณ์ โควิด-๑๙ เหลือเข้าร่วม ๓๐ ประเทศ แม้จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ แต่เราก็มุ่งหน้าและส่งนักกีฬาไปร่วม และส่งไปมากด้วย ครั้งนี้ส่ง ๑๗๖ คน เพราะเล็งเห็นว่า เป็นเวทีในการต่อยอดไปสู่ระดับพาราลิมปิก เพราะนักกีฬาคคนพิการจำนวนหนึ่งมีอายุมากแล้ว เราต้องการตัวแทนที่จะสร้างกระแสในระดับเยาวชนคนพิการ ให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมมากขึ้น เพราะเด็กพิการกับเด็กปกติมีโอกาสน้อยกว่ากันมาก เราเลยให้ความสำคัญกับเวทีที่เขาจะไปแสดงความสามารถ และเวทีนี้เราส่งเป็นประจำทุกปี”

ประสบความสำเร็จเกินเป้าหมาย

“การแข่งขันที่บาห์เรนครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๔ แล้ว สามครั้งที่ผ่านมามาเราทำผลงานได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ครั้งที่สามเราได้เหรียญทอง ๑๙ เหรียญ ครั้งที่ ๔ เราตั้งเป้าว่าต้องได้ดีขึ้น ก็คือประมาณ ๓๐ เหรียญ และเราทำได้จริง ได้มา ๓๓ เหรียญ ถือว่าเกินเป้าหมายและเป็นครั้งที่เราทำลายสถิติมากที่สุดทั้งเหรียญทองและเหรียญรวม เหรียญทอง ๓๓ เหรียญเงิน ๒๔ และเหรียญทองแดง ๑๙ รวมแล้ว ๗๖ กว่าเหรียญ และเป็นครั้งที่เราทำอันดับตารางเหรียญรางวัลได้สูงที่สุด คือเป็นรองแชมป์ แชมป์ได้แก่ประเทศอิหร่าน ซึ่งเก่งและโดดเด่นเรื่องกีฬาคคนพิการมานานแล้ว



ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี

“ปีนี้เราอาจมีโชคหน่อยเนื่องจากจีนไม่ได้ส่งเข้าเพราะมีโควิด-๑๙ แต่เราก็แข่งหน้าประเทศที่เคยได้อันดับดี ๆ เช่นญี่ปุ่นซึ่งเราไม่เคยชนะ รวมถึงอุซเบกิสถาน คราวก่อนเราเป็นรอง คราวนี้เรากระโดดแข่งหน้าประเทศต่างๆ รวมถึงอินเดียด้วย

“นักกีฬากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เราเป็น เป็นความหวังที่จะไปสู้กีฬาพาราลิมปิกที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เราคาดหวังว่าจะทำผลงานได้ดีไม่แพ้พาราลิมปิกที่โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ซึ่งเราทำผลงานได้ตามเป้าหมาย ได้ ๕ เหรียญทอง นับว่าทำได้ดีมากแล้วในสถานการณ์เช่นนี้”

ผลงานโดดเด่นถึง ๙ ชนิดกีฬา

“ขอขอบคุณความตั้งใจของคณะนักกีฬาคนพิการเยาวชนไทยในการแข่งขันครั้งนี้ ที่เก็บตัวฝึกซ้อมภายใต้สถานการณ์โควิด-๑๙ และมีความมุ่งมั่นในการเข้าแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ นอกจากผลงานรวมที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ผู้ที่เคยเข้าแข่งขันทำผลงานในพาราลิมปิกเกมส์ที่โตเกียวเมื่อกลางปี ๒๕๖๔ เช่น **อริวัฒน์ แพงเหนือ** จากชนิดกีฬากรีฑา วิลแชร์เรสซิ่ง **ลดาภาณี กล้าหาญ** จากชนิดกีฬายกน้ำหนักก็ยังคงรักษามาตรฐานได้อย่างยอดเยี่ยม และเรายังมีนักกีฬาคนพิการดาวรุ่งที่มีผลงานโดดเด่นเกิดขึ้นในการแข่งขันครั้งนี้อีกมากมาย อาทิ **น้องฟา ณัฐฐิตา สุชาติพงศ์** นักกีฬายกน้ำหนักพาวเวอร์ลิฟติง รุ่น ๕๐ กิโลกรัม ที่สามารถคว้าเหรียญทองได้ในการแข่งขันครั้งแรก ทีมวิลแชร์บาสเกตบอล ที่สามารถเอาชนะทีมชั้นนำของเอเชียจนสามารถคว้าเหรียญทองแดงมาครองได้ในการแข่งขันครั้งแรกที่เข้าร่วม



เช่นกัน ทีมนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนที่คว้าเหรียญรางวัลได้มากมาย นักกีฬากรีฑาและว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่สามารถสร้างสถิติได้ในระดับเอเชีย และอีกหลายชนิดกีฬา ซึ่งนักกีฬาเหล่านี้จะเป็นกำลังหลักที่จะเติบโตขึ้นไปเสริมทัพนักกีฬาคนพิการทีมชาติชุดใหญ่ที่จะต่อยอดความสำเร็จไปสู่การแข่งขันเอเชียนพาราเกมส์ที่หางโจวในปีหน้า และมุ่งไปสู่พาราลิมปิกเกมส์ที่ปารีสในปี ๒๕๖๗ ต่อไป”

นักกีฬาคณพิการผู้เป็นแรงบันดาลใจให้สังคม

“เราอยากให้นักกีฬากลุ่มนี้สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คน ไม่ใช่แค่แก่นักกีฬาคนพิการเท่านั้น แต่อยากให้สร้างแรงใจให้เด็กและเยาวชนทั่วไปด้วย เขามีข้อจำกัดด้านความพิการ แต่เขามีความมุ่งมั่น ต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ผมอยากเล่าเรื่องราวของเขาให้คนได้ฟังได้เข้าใจ อย่าง**อริวัฒน์ แพงเหนือ** ได้ ๔ เหรียญทอง บางคนเพิ่งเล่นกีฬาคณพิการได้ไม่นานเนื่องจากเพิ่งประสบอุบัติเหตุ ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของเขา สามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ บางคนไม่ได้มีพื้นฐานกีฬาชนิดนั้นมาก่อนด้วยซ้ำ เช่นกีฬาเทควันโด **ขวัญสุดา พวงกิจจา** ครั้งนี้ได้เหรียญเงิน คราวพาราลิมปิกโตเกียว ได้เหรียญทองแดง ทั้งที่ฝึกเทควันโดก่อนแข่งขันแค่ ๓-๔ ปี มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น เดิมถ้าเขาไม่มาเล่นกีฬา ชีวิตเขาจะไม่เปลี่ยนไปแบบนี้ เขาสามารถมีรายได้ สามารถสร้างความภูมิใจให้ครอบครัว ให้ประเทศชาติได้



“น้องฟา ณิชฐิตา สุชาติพงศ์ เหยี่ยงทองในการแข่งขันยกน้ำหนัก รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กิโลกรัมหญิงก็น่าสนใจมาก เดิมเป็นเด็กต่างจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นนักกีฬาเยาวชนของจังหวัด ยังไม่ได้เป็นระดับชาติเลยด้วยซ้ำ น้องฟาประสบอุบัติเหตุ ลูกเหล็กหล่นทับหลังเลยพิการเมื่อสามปีก่อน ไม่มีทางกลับมาเดินได้ เราก็ไปให้กำลังใจตั้งแต่ต้น การกีฬาฯ และครอบครัวน้องฟาก็คุยกัน อยากให้เขาสู้ เพราะเขารักกีฬา ผมบอกว่าถ้าน้องฟาอาการดีขึ้นก็กลับมาเล่นกีฬายกน้ำหนักดู น้องมีทัศนคติในการมองโลกที่ดี แข็งแกร่ง เขารู้ว่าถ้าเขาอ่อนแอ คนที่จะเสียใจที่สุดคือพ่อแม่เขา น้องไม่ยอมให้พ่อแม่มีความทุกข์ ก็มีพลังร่วมกันพัฒนา ฝึกยกน้ำหนักจนติดทีมชาติ ภายในเวลาสามปีก็สามารถไปชนะเลิศในกีฬาเอเชียน ยูธ พาราเกมส์ครั้งนี้ได้ เรื่องราวของน้องฟาเป็นแรงบันดาลใจที่ดีมาก มีเป้าหมายชัดเจน”

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเคลื่อนที่ เพื่อกายใจแข็งแรงของนักกีฬา

“ในการแข่งขันเอเชียน ยูธ พาราเกมส์ เรานำศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเคลื่อนที่ไปตั้งไว้ที่บาร์เรนเลย มีนักจิตวิทยา นักกายภาพ มีแพทย์ มีเครื่องมือต่างๆ บริการ นักจิตวิทยาสองคนไปคุยเรื่องกำลังใจต่างๆ ผลงานที่ประสบความสำเร็จส่วนสำคัญมาจากการให้บริการเรื่องของวิทยาศาสตร์การกีฬา จริงๆ ตรงนี้มีผลมาก เพราะนักกีฬาหลายคนยังเด็ก ตื่นเต้น ไปแข่งครั้งแรกในระดับนานาชาติ พวกเขาต้องการจิตวิทยาต้านกำลังใจมาก อยากบอกว่าความสำเร็จเกิดขึ้นจากความร่วมมือ เริ่มที่ตัวนักกีฬามีความมุ่งมั่น เรื่องของการทำงานร่วมกันของการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะกรรมการพาราลิมปิกแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาคนพิการที่เกี่ยวข้อง เป็นการบูรณาการการทำงานที่เป็นรูปธรรมมาก ผมคิดว่ามีคนพิการอีกมากที่เป็นอย่างน้องฟาได้ แต่เขาอาจยังไม่เห็นช่องทางและยังไม่มีการส่งเสริมในการลุกขึ้นมา บางคนไปแข่งบอคเซีย ไม่เข้าเดินไม่ได้อย่างเดียว มือไม้ก็ไม่แข็งแรง ต้องใช้ปากคนพิการ ที่ใช้อะไรไม่ได้เลย แต่เขายังใช้ปากรวมการแข่งขันกีฬาได้ อย่างนี้เขาสามารถเป็นฮีโร่ได้

“ในต่างประเทศ กีฬาบอคเซียเป็นที่นิยมมาก นักกีฬาบอคเซียญี่ปุ่นเป็นที่รู้จักดี เขารู้จักกระทั่งนัก



กีฬาบอคเซียของเรา สถานี NHK ของญี่ปุ่นลงทุนเดินทางมาไทยเพื่อทำเรื่องราวกีฬาบอคเซียในประเทศไทย และตอนที่เราได้เหรียญทองในกีฬาพาราลิมปิกนักข่าวสนใจกันมาก เราจะเคยเห็นแต่คนนั่งทำข่าวกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย แต่ไม่ค่อยมีใครสนใจนักกีฬาบอคเซีย ทั้งที่ได้เหรียญทองกีฬาพาราลิมปิกสามสมัยซ้อน มีแฟนคลับญี่ปุ่นตามมาเชียร์ที่สเตเดียม เราสร้างศูนย์ฝึกบอคเซียแห่งชาติที่การกีฬาแห่งประเทศไทย รมคำแหง สมาคมฯ ก็โปรัดมทุนจากผู้อยากช่วยเหลือ จนตอนนี้ศูนย์ฯ ของเราได้มาตรฐาน ได้การฝึกซ้อม เก็บตัว แข่งขันได้ เป็นสองชนิดกีฬาที่เราโดดเด่นมาก

“เสียดายที่ความนิยม ความชื่นชมแบบในต่างประเทศยังไม่เกิดขึ้นในเมืองไทย อาจเพราะคนไม่เข้าใจ อาจไม่เห็น รวมถึงคนมีอุปสรรคพิการ ไม่อยากให้มองว่าคนเหล่านี้เป็นภาระสังคม คนพิการทั้งมือ เท้า แขน ขา ยังใช้ปากได้ ก็สามารถเป็นตัวแทนประเทศไทยไปสร้างชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับได้ ผมอยากสื่อให้เห็นว่าถ้าออกไปทั่วประเทศ คนพิการจะมีกำลังใจมากขึ้น”



ระบบการฝึกซ้อมระดับสากล เน้นในเคล็ดลึกลับความสำเร็จ

“เรามีการเก็บตัวฝึกซ้อมต่อเนื่องและมีการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพิ่มเติมมากขึ้น ระบบการฝึกซ้อมของเราใช้ National Training Center คือระบบศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ ต้องมีเชคิลิสต์เรื่องอะไรบ้าง ซึ่งนำมาใช้กับนักกีฬาคอนฟิการได้ผลดี ต้องยอมรับว่านักกีฬาคอนฟิการและคนที่เกี่ยวข้องมีระเบียบมากกว่าคนทั่วไป ถ้าพูดตรงๆ นักกีฬาทั่วไปนั้นเงื่อนไข่มาก กิจกรรมมาก แต่นักกีฬาคอนฟิการยีน ย่อมและพร้อมที่จะอยู่ในเงื่อนไขที่เรากำหนดไว้ เหมือนจีน ทำไมจีนเก่ง เพราะนักกีฬาโดนบังคับให้อยู่ในกรอบ ในขณะที่นักกีฬาไทยมีเสรีภาพมาก เรื่องระเบียบวินัย เรื่องจิตใจ นักกีฬาคอนฟิการมีสูงมาก สามารถอยู่ในนโยบายอยู่ในแผนงานได้ดีมาก”

การกีฬาฯ กับเป้าหมายต่อไปที่มุ่งมั่น

“เรากำลังพิจารณานำเสนอให้ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันครั้งต่อไปอีกเป็นไปได้ เป็นนโยบายของการกีฬาฯ อยู่แล้วที่จะส่งเสริมการแข่งขันกีฬาทุกชนิด นอกจากนั้น เป้าหมายครั้งต่อไปคือกีฬาพาราลิมปิก ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ในปี ๒๕๖๗ แต่ในระหว่างนี้ก็จะมีเกมอื่นๆ กีฬาคอนฟิการย่อยๆ ซึ่งเราก็สนับสนุนส่งเสริม รวมถึงโครงการ Road to Paris ด้วย

“ผมว่าตัวอย่างของกีฬาคอนฟิการที่ยกมานี้ไม่ใช่ว่าเราอยากจะได้เหรียญทองเยอะๆ เราอยากชนะประเทศอื่น อันนั้นก็มีส่วนในเรื่องสร้างชื่อเสียง แต่เป้าหมายจริงๆ ที่เราอยากสนับสนุนกีฬาคอนฟิการก็เพื่อให้สังคมเห็นว่าคนพิการสามารถทำงานได้ สร้างความภูมิใจให้ตัวเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้ ความพิการไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้เขามีชีวิตจำกัด และเขาไม่ได้เป็นภาระของสังคม ในทางกลับกัน เขาสามารถเป็นผู้นำ สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนอีกมาก ไม่ใช่แค่กับคนพิการ แต่เป็นคนธรรมดาทั่วไป นี่แหละที่จะลุกขึ้นมาสู้ มีเป้าหมายในชีวิต แม้ร่างกายหรือสมองมีความบกพร่อง หากมีความมุ่งมั่นตั้งใจก็สามารถประสบความสำเร็จ สร้างงาน สร้างเงินได้

“ตอนนี้นักกีฬาคอนฟิการในหลายชนิดกีฬาสามารถเล่นเป็นอาชีพได้แล้ว เรามีนักกีฬาเริ่มจากสมัครเล่นมาแข่งเป็นทีมชาติ และตอนนี้หลายรายได้เป็นนักกีฬาอาชีพอยู่ในต่างประเทศหลายคนแล้ว เช่น บาสเก็ตบอล วิลแชร์ ซึ่งเราได้เหรียญทองแดงเป็นครั้งแรก เป็นกีฬาที่ดูแล้วสนุก ตื่นเต้น ในยุโรปจึงสร้างเป็นลีกอาชีพขึ้นมา นักกีฬาเราที่ทำผลงานได้ดีก็ถูกซื้อตัวไปเล่นในทีมในยุโรป

“คนพิการจึงสามารถเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และต่อยอดไปเป็นนักกีฬาอาชีพ เลี้ยงครอบครัวได้เลย ศักยภาพของคนพิการถ้ามีความพยายาม ก็จะประสบความสำเร็จ เราจึงอยากให้กีฬาคอนฟิการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนในสังคมครับ”



หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขากัญชาเวชศาสตร์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



ช่วง

๒-๓ ปีที่ผ่านมา ‘การเปิดเสรีกัญชา’ กลายเป็นหัวข้อหนึ่งซึ่งถูกพูดถึงในสังคมไทย ตั้งแต่ถูกยกเป็นนโยบายรณรงค์หาเสียงของพรรคการเมืองในช่วงการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรทั่วไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๒ กระทั่งปัจจุบันซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ขับเคลื่อนนโยบายจนสามารถปลดล็อกให้บางส่วนของกัญชากัญชงสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ ถือเป็นเรื่องใหม่ที่มีความท้าทายการทำความเข้าใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

เดิมกัญชาเป็นพืชควบคุมตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ถือเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ เช่นเดียวกับกระท่อมและฝิ่น เนื่องจากกัญชามีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol, THC) ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์สำคัญมีผลต่อสมอง การควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้เสพ ผู้ผลิต/จำหน่าย/มีไว้ในครอบครองหรือเพื่อเสพ ล้วนมีโทษทางอาญา คือจำคุกตั้งแต่ไม่เกิน ๑ ปี ถึง ๑๕ ปี หรือปรับตั้งแต่ไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท ถึง ๑,๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนการเสพนั้นกฎหมายได้กำหนดห้ามไว้อย่างเด็ดขาดว่าไม่สามารถทำได้ ไม่ว่าจะด้วยวัตถุประสงค์ทางการแพทย์หรืออื่นใด

วัตถุประสงค์หลักของการเปิดเสรีกัญชา คือการปลดล็อกกัญชาออกจากการเป็นยาเสพติดประเภท ๕ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ทางการแพทย์ การรักษาโรค และการศึกษาวิจัย แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลทางการแพทย์



รศ.ดร. นายแพทย์วิรัชชัย กมลธรรม



นโยบายกัญชาเสรีก่อให้เกิดความตื่นตัวในการศึกษากัญชาในภาคประชาชนเพิ่มมากขึ้น แต่ปัจจุบันประเทศไทยยังขาดองค์ความรู้ด้านกัญชาและสมุนไพร ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการศึกษาพัฒนา และวิจัยเพื่อนำไปพิสูจน์คุณภาพและความปลอดภัย รวมถึงยังขาดแคลนบุคลากรผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการปลูกแปรรูป ผลิตภัณฑ์และสมุนไพรที่มีคุณภาพ

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดการศึกษาเกี่ยวกับกัญชาให้ถูกต้องตามมาตรฐาน จึงได้จัดตั้งหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ขึ้นเป็นแห่งแรกในประเทศไทย โดยบูรณาการศาสตร์ด้านกัญชาและสมุนไพรเพื่อใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ สอดรับกับความต้องการของประชาชน

เริ่มนับจากสิบ ด้อยอดองค์ความรู้สวนเทคโนโลยี

รองศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์วิรัชชัย กมลธรรม ประธานหลักสูตรกัญชาเวชศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ให้ข้อมูลกับวารสารทิศใต้ว่า คนไทยใช้ประโยชน์จากกัญชาในฐานะพืชสมุนไพรมาตั้งแต่โบราณ ภูมิปัญญาไทยเห็นประโยชน์ของกัญชาในแง่ที่ทำให้หายปวด กินข้าวได้นอนหลับ และอารมณ์ดี จึงพบการใช้กัญชาในตำรับยาแพทย์แผนไทยหลายร้อยตำรับ

ส่วนในต่างประเทศ ประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งมีการเปิดเสรีกัญชาก็มีการนำกัญชามาสกัดและผลิต



เป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ อาทิ เครื่องสำอาง อาหารเสริม ยา รวมถึงขนมขบเคี้ยว ฯลฯ ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ รวมถึงมีการศึกษาและพัฒนาสายพันธุ์กัญชาจนได้ต้นพันธุ์ที่ดีที่สุด แล้วเริ่มขยายพันธุ์ด้วยการโคลนนิ่ง เพื่อให้ได้ปริมาณสารเต็มที่ เติบโตได้

รวดเร็ว ทนต่อสภาพแวดล้อม

“ความจริงประเทศไทยมีสภาพแวดล้อมซึ่งเอื้อต่อการปลูกกัญชาเป็นพืชเศรษฐกิจ เรามีแสงแดด มีอากาศอบอุ่น มีน้ำอุดมสมบูรณ์ มีภูมิปัญญาด้านการใช้กัญชาในฐานะสมุนไพร แต่จุดอ่อนของประเทศเราคือการขาดองค์ความรู้และทรัพยากรบุคคล รวมถึงการวิจัยโดยเฉพาะการวิจัยทางคลินิก ดังนั้นเราต้องไม่เริ่มนับจากหนึ่ง แต่ต้องเริ่มนับจากสิบ นำภูมิปัญญาไทยมาผสานกับการใช้องค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีจากต่างประเทศ ศึกษาต่อยอดจากทั้งสองทางแล้วทำให้เป็นมาตรฐาน”

หลักสูตรที่ครอบคลุมตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ

รศ.นพ.ธวัชชัย ให้ข้อมูลว่า การศึกษาเรื่องกัญชาในต่างประเทศมีมานานแล้ว เพียงแต่แยกเป็นหัวข้อย่อยๆ สหรัฐอเมริกามีการเปิดการเรียนการสอนเรื่องกัญชาเป็นรายวิชาตามความเชี่ยวชาญของแต่ละมหาวิทยาลัย เช่น กฎหมาย การปลูกกัญชา หรือการสกัดน้ำมันกัญชา ส่วนบางประเทศ เช่น ประเทศอิสราเอลก็มีทำการศึกษาเกี่ยวกับกัญชาว่าส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายมนุษย์อย่างไรบ้าง แต่ยังไม่มีการเปิดหลักสูตรปริญญาเต็มรูปแบบ

“เบื้องต้นเราศึกษาว่าต่างประเทศมีการเรียนการสอนอย่างไร วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและปัญหา เราพบว่าถ้าเราเรียนรู้จากเขาแบบครึ่งๆ กลางๆ เราจะต่อยอดไม่ได้ เพราะจุดยืนของเราคือการนำกัญชาไปใช้ประโยชน์ในด้านการแพทย์ ดังนั้นเราต้องจัดการศึกษาแบบครบถ้วน ครอบคลุมทั้งต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ จึงเป็นที่มาของหลักสูตรกัญชาเวชศาสตร์ของวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”

รศ.นพ.ธวัชชัยเสริมต่อว่า สำหรับประเทศไทย



กัญชาถือเป็นตัวตั้งต้นในการการศึกษาเรื่องเวชศาสตร์พืชสมุนไพรซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาเรื่องการปลูกและการสกัดให้มีมาตรฐาน มีการวิจัยที่เป็นระบบ เป็นจุดเริ่มต้นการวางมาตรฐานการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ประโยชน์อย่างถูกต้องและมีคุณภาพต่อไป

เรียนrukkyukubkubkub

รายวิชาในหลักสูตรกัญชาเวชศาสตร์ชั้นปีแรกจะเป็นการปูพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ อาทิ กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา ชีวเคมี และการแพทย์ทางเลือก ความรู้ด้านกัญชาเบื้องต้น ตลอดไปถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

เมื่อขึ้นชั้นปีที่สองและปีที่สามจะเริ่มเรียนเกี่ยวกับพฤกษศาสตร์สมุนไพรและกัญชา การวิจัยและการสกัดกัญชา การคัดเลือกสายพันธุ์กัญชา การปลูกกัญชาแบบสมรภัทรฟาร์ม ตลอดจนการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อการแพทย์จากกัญชาและการควบคุมความปลอดภัยเพื่อนำไปต่อยอดทางธุรกิจ ส่วนในชั้นปีที่สี่จะเป็น



การเรียนภาษาเฉพาะทางและการฝึกงานเกี่ยวกับสายงานด้านกัญชาโดยตรง

รศ.นพ.ธวัชชัยอธิบายว่า ขั้นตอนการผลิตกัญชา มีรายละเอียดซึ่งต้องใช้องค์ความรู้ประกอบมากมาย ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทุกขั้นตอน

“ยกตัวอย่างเช่นเรื่องการปลูก ใครที่เคยปลูกกัญชาโดยใช้สายพันธุ์จากต่างประเทศจะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะสายพันธุ์จากต่างประเทศส่วนใหญ่เติบโตในเมืองหนาว เมื่อนำมาปลูกในประเทศเราก็ต้องใช้หลักวิชาการปรับปรุงวิธีการปลูกและดูแล การควบคุมปริมาณน้ำ ความเป็นกรดด่างของน้ำ การระบายอากาศ หรือแม้แต่การเติมคาร์บอนไดออกไซด์ มีปัญหาที่ต้องใช้องค์ความรู้แก้ไขทั้งสิ้น”

ทั้งนี้ทางสาขาวิชามีความพร้อมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นห้องปลูก ห้องแล็บ และโรงสกัดน้ำมันกัญชาที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้เรื่องกัญชาได้อย่างละเอียดในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การทดลองปลูก การปรุงดิน การเพาะต้นอ่อน การเลี้ยงต้นอ่อน การทำใบ การทำดอก เพาะเนื้อเยื่อ ไปจนถึงการผลิตยาและผลิตภัณฑ์

ตลาดงานเปิดกว้าง

รศ.นพ.ธวัชชัยให้ความเห็นว่า หลังการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จะมีองค์กรต่างๆ หายใจเปิดตัวผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับกัญชามากมาย และจะมีวิสาหกิจชุมชนหรือหน่วยงานที่เข้ามาทำเรื่องกัญชามากขึ้น รวมถึงหน่วยงานภาคเกษตรที่จะช่วยเกษตรกรให้มีรายได้เพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นตลาดแรงงานในอนาคตอันใกล้จึงมีความต้องการบุคลากรผู้มีความรู้ความชำนาญเรื่องกัญชาเวชศาสตร์เป็นจำนวนมาก

ผู้สำเร็จการศึกษาจากสาขากัญชาเวชศาสตร์สามารถทำงานในองค์กรต่างๆ ดังนี้

๑. นักวิจัยหรือนักวิชาการทางสมุนไพรและกัญชา ผู้มีความรู้ด้านการคัดเลือกสายพันธุ์ และเทคโนโลยีการเกษตรสมัยใหม่

๒. นักวิชาการ อาจารย์ นักวิจัย ซึ่งปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัย ห้องปฏิบัติการด้านกัญชาทางการแพทย์บูรณาการและสมุนไพร

๓. ผู้ประกอบการและผู้ปฏิบัติงานในโรงงานแปรรูปสารสกัดสมุนไพรโดยเฉพาะอย่างยิ่งกัญชา



๔. ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการด้วยสมุนไพรและกัญชา

๕. อาชีพอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

รศ.นพ.ธวัชชัยกล่าวว่า “ขณะนี้นักศึกษาภาคปกติของสาขาวิชาได้ทำสัญญากับหน่วยงานตั้งแต่มัธยมศึกษาไปจนถึงมหาวิทยาลัย บางคนตั้งใจว่าเรียนจบแล้วจะนำความรู้กลับไปพัฒนามาเกิด ส่วนนักศึกษาภาคพิเศษหลายคนก็เริ่มต้นทำธุรกิจของตัวเอง บางคนทำแปลงปลูกของตัวเอง บางคนก็ไปทำกัญชาคาเฟ่ ซึ่งภาคธุรกิจเหล่านี้เองก็ต้องใช้บุคลากรที่มีความรู้เช่นกัน”

เสียงจากนักศึกษารุ่นแรก

นางสาวอิสริยา ไทสาลี นักศึกษาชั้นปีที่สองของสาขากัญชาเวชศาสตร์ เล่าว่า ตนติดตามข่าวเรื่องการเปิดสาขากัญชาเวชศาสตร์ในอินเทอร์เน็ตมาตั้งแต่แรก รู้สึกสนใจเพราะเป็นสาขาเปิดใหม่ มีความท้าทายและยังไม่ค่อยมีคนรู้จัก โอกาสในตลาดงานน่าจะจะมีมาก เรียนจบแล้วมีงานรองรับ จึงสมัครเข้าเรียนในสาขานี้

ด้านนางสาวอารียา คงประจันต์ นักศึกษาชั้นปีที่สองของสาขากัญชาเวชศาสตร์เช่นกันกล่าวว่า ทราบข่าวจากเจ้าหน้าที่ภาคีรัฐซึ่งมาให้ความรู้เกี่ยวกับ



อิสริยา ไทสาลี



อารียา คงประจันต์



การเปิดเสรีภูมูชาในชุมชนของตน เจ้าหน้าที่แนะนำว่ามีการเปิดสอนในระดับมหาวิทยาลัยด้วย ตนจึงลงหาข้อมูล พบว่าในอดีตมีการใช้ภูมูชาเป็นสมุนไพรเพื่อรักษาโรคนานมาแล้ว เมื่อตอนนั้นก็ถูกนำกลับมาใช้ในการแพทย์ในหลายรูปแบบ คิดว่าเป็นโอกาสที่ดีจึงมาสมัครเรียนที่สาขานี้

“ที่นี้สอนตั้งแต่พื้นฐาน การปลูก การสกัด ไปจนถึงว่าเราจะนำภูมูชาไปใช้ในด้านไหนได้บ้าง มีการเข้าแล็บ การทำยาแผนปัจจุบันควบคู่กับการทำยาของแพทย์แผนไทย เป็นความรู้ใหม่ที่ไม่เคยมีใครเรียนมาก่อน เราเป็นรุ่นแรกก็ได้เปิดโอกาสให้ตัวเอง”

อิสริยาเล่าถึงประสบการณ์การเรียนในสาขาวิชาภูมูชาเวชศาสตร์ว่า ได้สัมผัสต้นภูมูชาครั้งแรกเมื่อแปดเดือนที่แล้ว รู้สึกตื่นเต้นมากเพราะไม่เคยเห็นของจริงมาก่อน สิ่งแรกที่ได้ทำคือ ได้ปรับค่าน้ำรดต้นภูมูชา “เราได้เรียนรู้ทฤษฎีไปพร้อมกับปฏิบัติทุกวัน จันทร์-ศุกร์จะต้องแบ่งเวลาเข้าโรงปลูกภูมูชาทุกวันในคาบที่ไม่มีการบรรยาย วันเสาร์อาทิตย์ก็จะเข้ามาช่วยอาจารย์ทำยาผสมภูมูชาด้วย”

สำหรับแผนการในอนาคต อิสริยาตั้งใจว่าเรียนจบแล้วจะไปทำงานในโรงปลูกภูมูชาตามบริษัทต่างๆ เพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์ก่อน หลังจากนั้นจะเรียนต่อด้านแพทย์แผนไทยเพื่อเป็นหมอกภูมูชาต่อไป ส่วนอารียากล่าวว่า ตอนนี้นั้นกำลังเก็บข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการทำงานด้านภูมูชา คิดว่าสนใจอยากทำงานเกี่ยวกับการปลูกต้นภูมูชาเป็นจุดเริ่มต้นก่อน

รศ.นพ.ธวัชชัย กล่าวปิดท้ายว่า ทุกคนทุกสาขาอาชีพสามารถเข้ามาเรียนรู้เรื่องภูมูชาได้ เพราะ

เนื้อหาวិชาครอบคลุมนทุกสาขา ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ ภาคเกษตร หรือสายวิทยาศาสตร์การแพทย์

“เรากำลังวางแผนจะเปิดหลักสูตรปริญญาเอก ด้านภูมูชาเวชศาสตร์ในอนาคตอันใกล้ แต่ถึงอย่างไร หลักสูตรปริญญาตรีก็มีความสำคัญมากเพราะเป็นพื้นฐานของการศึกษาเพื่อนำภูมูชาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยสร้างความเจริญและการเติบโตให้กับวงการอาหาร วงการเครื่องสำอาง และวงการแพทย์อีกมาก”

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาภูมูชาเวชศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

เปิดรับนักศึกษา วท.บ.ภูมูชาเวชศาสตร์ (ภาษาไทย ภาคปกติ) ตามระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (TCAS) ภาคพิเศษสามารถเทียบโอนหน่วยกิตได้ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ว่าด้วยการศึกษาาระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๖๑ และสามารถลดเวลาเรียนได้สูงสุด ๒ ปี (ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของผู้เรียน)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ๑๑๑/๑-๓ ถนนพระรามที่ ๒ หมู่ที่ ๗ ตำบลบางแก้ว อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ๗๕๐๐๐

โทร : ๐๓๔-๗๗๓-๙๐๕

เว็บไซต์ : www.cbd.ahs.ssru.ac.th

เฟสบุ๊ค : ภูมูชาเวชศาสตร์



ยูเนสโกยกย่อง สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นบุคคลสำคัญของโลก

เมื่อ ปลายพุทธศักราช ๒๕๖๔ มีเหตุการณ์ที่นำความปลื้มปีติมาสู่ประชาชนชาวไทย เมื่อองค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ องค์การยูเนสโก พิจารณาประกาศยกย่องสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นบุคคลสำคัญของโลก

ทั้งนี้เป็นผลจากการพิจารณาพระกรณียกิจนานัปการที่ทรงประกอบด้วยพระปณิธานแน่วแน่ที่จะทำประโยชน์เพื่อประชาชนชาวไทยและสังคมโลก ทั้งยังทรงยึดมั่นในคุณค่าของมนุษย์และศักยภาพของการพัฒนา จึงทรงอุทิศบวรกิจการทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์ การแพทย์และการสาธารณสุข ด้านสังคมสงเคราะห์ ด้านสัมพันธ์ไมตรี การสื่อสารและการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ด้านการศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะและพสกนิกรชาวไทย

ในการประชุมสมัชชาใหญ่ยูเนสโก ครั้งที่ ๔๑ ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ที่ประชุมมีมติประกาศยกย่องบุคคลสำคัญของโลก สำหรับปีนี้ จำนวน ๖๗ คน/สถาบัน โดยปีนี้มีคนไทยได้รับการประกาศเป็นบุคคลสำคัญ



สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ด้านการศึกษา ๑ พระนาม และ ๑ บุคคล โดยได้รับการ
อนุมัติเป็นลำดับที่ ๕๙ และ ๖๐ รายแรก ลำดับที่ ๕๙ ได้แก่
สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวง
นราธิวาสราชนครินทร์ ในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้าย
วันพระราชสมภพ และลำดับที่ ๖๐ ได้แก่ พระยาศรีสุนทร
โวหาร (น้อย อาจารยางกูร) องคมนตรีในสมัยพระบาท
สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ
ด้านภาษาอังกฤษ เป็นนักประพันธ์ กวี ครู ทั้งมีบทบาท
สำคัญด้านการปฏิรูปการศึกษาในสมัยรัชกาลที่ ๕ เป็นผู้
บุกเบิกจัดทำตำราเรียนชุดแรกของไทยที่เรียกว่าแบบเรียน
หลวง



สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
ประสูติเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖ ทรงเป็นสมเด็จพระโสทรเชษฐภคินีใน
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร (รัชกาลที่ ๘)
และพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
(รัชกาลที่ ๙) และเป็นสมเด็จพระปิตุจฉาในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระกรณียกิจสำคัญด้านการศึกษา ทรงเป็นพระอาจารย์ ศาสตราจารย์พิเศษ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทรงดูแลจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอน
ภาษาต่างประเทศ ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์โรงเรียนอนุบาลแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ทั้งทรงให้การสนับสนุนการจัดส่งเยาวชนไทยไปแข่งขันโอลิมปิกวิชาการระหว่างประเทศ

ในส่วนของโอลิมปิกวิชาการนั้น สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงก่อตั้งมูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนา
มาตรฐานวิทยาศาสตร์ในพระอุปถัมภ์ (สอวท.) ขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๑ เพื่อสนับสนุน
และส่งเสริมการพัฒนาการศึกษาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั่วประเทศ

พระนิพนธ์ หลายเรื่อง
สะท้อนให้เห็นพระคุณ
ลักษณะการค้นคว้า
วิเคราะห์อย่างละเอียดลึก
ซึ้ง ทรงแยกข้อเท็จจริงและ
ความคิดเห็นออกจากกัน
เพื่อให้เป็นสิ่งที่คนรุ่นหลัง
สามารถอ้างอิง นำไปใช้ได้
ในภายภาคหน้าต่อไป



พระยาศรีสุนทรโวหาร
(น้อย อาจารยางกูร)



ให้ได้มาตรฐานสากล และทรงรับเป็นองค์ประธานมูลนิธิ สอวน. ที่ปัจจุบันมีศูนย์อยู่ ๒๕ แห่ง ทั้งในส่วนภูมิภาคและกรุงเทพฯ

ในระยะแรกทรงเป็นพระอุปถัมภ์ โครงการจัดส่งนักเรียน ไปแข่งขันวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๓๒ โดยทรงประทานเงินส่วนพระองค์เป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ทรงประทานกำลังใจ ทรงห่วงใย และทรงติดตามผลงานของการดำเนินงานอย่างใกล้ชิด จนถึงปี ๒๕๔๑ จึงทรงก่อตั้งมูลนิธิ สอวน. ขึ้น และทรงรับเป็นองค์ประธานมูลนิธิ

ปัจจุบัน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสืบสานพระปณิธานของพระองค์ท่าน โดยทรงรับเป็นประธานมูลนิธิ สอวน. ตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ เป็นต้นมา ทั้งนี้เป็นที่น่ายินดีและภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่เยาวชนไทย

ได้รับเหรียญมากมายในทุกสาขาวิชาของการแข่งขันโอลิมปิกวิชาการระหว่างประเทศ

สำหรับกิจกรรมสำคัญที่จะดำเนินการในปีพุทธศักราช ๒๕๖๕ เพื่อเฉลิมฉลองวาระสำคัญนี้ประกอบด้วย การจัดประชุมวิชาการนานาชาติเพื่อสดุดีพระเกียรติคุณ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาฯ ในด้านภาษาฝรั่งเศส ศึกษาในบริบทของสังคมพหุวัฒนธรรม การประชุมวิชาการระดับนานาชาติเรื่อง กัลยาณิวัฒนาวิถี การผลิตสื่อและวีดิทัศน์เผยแพร่พระกรณียกิจสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาฯ กับงานด้านพัฒนาสังคมและสังคมสงเคราะห์ และ นิทรรศการเผยแพร่พระกรณียกิจด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม ณ สำนักงานใหญ่ยูเนสโก เป็นต้น

พระมหากรุณาธิคุณอันเป็นอเนกอนันต์ที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงมีต่อประชาชนชาวไทย เป็นที่ประจักษ์ชัดด้วยพระจริยาวัตรมาโดยตลอดพระชนม์ชีพ ทรงเป็นที่รักเทิดทูนของคนไทยทั้งปวงที่สำนึกในพระกรุณาธิคุณและพระเมตตาอย่างหาที่สุดมิได้ 🇐🇹





แนวคิดแฟชั่นหมุนเวียน Circular Fashion

โควิด-๑๙ อยู่กับโลกมาสองปีแล้ว เป็นสองปีที่มีมนุษย์เปลี่ยนแปลงแนวคิดและปรับการใช้ชีวิตหลายอย่างโดยสิ้นเชิง หนึ่งในนั้นคือแนวคิดแฟชั่นหมุนเวียน หรือ Circular Fashion

เพื่อให้เข้าใจแฟชั่นหมุนเวียน สิ่งสำคัญอันดับแรกคือต้องเข้าใจแนวคิดของเศรษฐกิจหมุนเวียน หรือ Circular Economy ซึ่งเป็นแนวคิดที่แฟชั่นหมุนเวียนยึดตามเสียก่อน

เศรษฐกิจหมุนเวียนคือเศรษฐกิจที่มีพื้นฐานมาจากการออกแบบของเสีย การรีไซเคิลทรัพยากรและวัสดุในการใช้งาน และการสร้างระบบธรรมชาติขึ้นใหม่ มีเป้าหมายที่จะกำหนดการเติบโตใหม่ มุ่งเน้นผลประโยชน์เชิงบวกทั่วทั้งสังคม แยกกิจกรรมทางเศรษฐกิจออกจากการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด และการออกแบบของเสียออกจากระบบอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ด้วยเศรษฐกิจเชิงเส้นแบบดั้งเดิม เราสร้าง ใช้ และทิ้งไป แต่เมื่ออยู่ในรูปแบบวงกลม ทรัพยากรจะถูกเก็บไว้ใช้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อดึงค่าสูงสุดจากทรัพยากรเหล่านั้นในขณะที่มีการใช้งาน

ทั้งนี้ มีประโยชน์มากมายสำหรับระบบนี้เมื่อเปรียบเทียบกับแบบจำลองของใช้สิ้นเปลือง ตัวอย่างเช่น

- **ของเสียลดลง** - วัสดุเหลือใช้ที่จะส่งไปยังหลุมฝังกลบหรือเผามีน้อยลง
- **ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการผลิต** - ใช้วัตถุดิบน้อยลง ดังนั้นจึงมีการสกัดทรัพยากรของโลกน้อยลง
- **เพิ่มคุณภาพทรัพยากร** - การศึกษาที่สำคัญจากมูลนิธิ Ellen MacArthur และ McKinsey แสดงให้เห็นว่าแนวทางหมุนเวียน 'สามารถช่วยเพิ่มผลผลิตทรัพยากรของยุโรปได้ ๓% ภายในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประหยัดค่าใช้จ่ายได้ ๖๐๐ พันล้านยูโรต่อปี และเพิ่มขึ้น ๑.๘ ล้านล้านยูโรในด้านผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจอื่นๆ'

ดังนั้น แฟชั่นหมุนเวียนจึงขึ้นอยู่กับแนวคิดและประโยชน์ของเศรษฐกิจหมุนเวียน อุตสาหกรรมแฟชั่นแบบวงกลมจะจัดลำดับความสำคัญของเสื้อผ้าที่ออกแบบมาให้

มีอายุการใช้งานยาวนานและหมุนเวียนอย่างมีความรับผิดชอบ

แนวคิดแฟชั่นหมุนเวียนได้รับการนำมาใช้วางแผนและออกแบบการผลิตเพื่อลดการเกิดของเสียและมลพิษ การผลิตเสื้อผ้าจากวัสดุที่ปลอดภัยและสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ การเพิ่มระยะเวลาใช้งานเสื้อผ้า รวมทั้งการนำเสื้อผ้าเก่ามาผลิตเป็นเสื้อผ้าใหม่ เกิดการหมุนเวียนเป็นวงจรต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ทรัพยากรได้อย่างสูงสุด

ทั้งนี้ นอกจากผลกระทบ

ทางสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินธุรกิจของอุตสาหกรรมแฟชั่นแล้ว สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน เพราะการที่ร้านค้าต้องปิดตัวลง ผู้คนต้องทำงานที่บ้าน และลดการใช้ชีวิตทางสังคม ทำให้ยอดการจำหน่ายเสื้อผ้าลดลง ซึ่งผลการสำรวจข้อมูลเชิงลึกของผู้บริโภคทั่วโลกในปี พ.ศ.๒๕๖๓ ระบุว่า การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ทำให้ผู้บริโภคมีรายได้ลดลง และอุตสาหกรรมแฟชั่นถูกคาดการณ์ว่าจะได้รับผลกระทบอย่างหนัก เนื่องจากผู้บริโภคกว่า ๕๑% ลดการใช้จ่ายในการซื้อเสื้อผ้า รองเท้าลง และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เปลี่ยนไป ให้ความสำคัญต่อความคุ้มค่าในการใช้จ่ายมากขึ้น มีการบริจาคเสื้อผ้ากันมากขึ้น และต้องการสินค้าที่มีคุณภาพ ใช้งานได้นานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น



นอกจากนี้ มีผลการสำรวจว่า ผู้บริโภคกลุ่ม Millennial (ผู้ที่อายุระหว่าง ๒๔-๓๗ ปี) และ Gen Z (ผู้ที่อายุระหว่าง ๑๓-๒๓ ปี) ใส่ใจเป็นพิเศษต่อสินค้ารักษ์โลก และกังวลเกี่ยวกับผลกระทบของอุตสาหกรรมที่มีต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีความตระหนักถึงการลดการใช้พลาสติกและคาดหวังให้แบรนด์สินค้าต่างๆ สนับสนุนแนวคิดเรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อมเช่นกัน

จากแนวโน้มดังกล่าวทำให้เห็นว่าแนวคิดแฟชั่นหมุนเวียนจะช่วยสร้างช่องทางการตลาดใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในสถานการณ์ปัจจุบันไปพร้อมกับช่วยลดขยะ และลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ซึ่งจะเห็นได้จากในวงการแฟชั่นเริ่มเปลี่ยนแนวทางการทำธุรกิจบ้างแล้ว เช่น ธุรกิจให้เช่าเสื้อผ้า ธุรกิจขายเสื้อผ้ามือสอง รวมไปถึงการผลิตเสื้อผ้าจากวัสดุรีไซเคิล หรือวัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ผู้ผลิต ผู้ส่งออกของไทยเองก็เริ่มศึกษาและวางแผนการทำตลาดภายใต้แนวคิดนี้เพิ่มขึ้นเช่นกัน

ในส่วนของผู้บริโภคเองอย่างพวกเรา ก็ช่วยให้แนวคิดเหล่านี้จริงจังและขยายวงกว้างได้ ด้วยการหันมาตระหนักถึงการเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เลือกสินค้าที่มีคุณภาพหรือเลือกใช้เสื้อผ้าจากระบบการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนทิ้งเสื้อผ้า พยายามซ่อมแซมเสื้อผ้าเพื่อใช้งานให้นานขึ้น บริจาคเสื้อผ้า และแยกขยะเสื้อผ้า สิ่งทอ เมื่อต้องการทิ้ง เพราะเสื้อผ้าสิ่งทอเหล่านี้สามารถนำไปรีไซเคิลให้กลายเป็นเสื้อผ้าใหม่หรือสินค้าประเภทอื่นได้

โลกเปลี่ยนได้ เมื่อจิตสำนึกของเราเปลี่ยน 🌱





พิน เจนวัฒนวิทย์ เจ้าของแบรนด์ขนม The Rolling Pinn บทพิสูจน์ของนักธุรกิจหญิงสุดสตรอง



หาก กวาดสายตาไปยังร้านขนมบนโลกออนไลน์ เชื่อได้ว่า ทุกคนต้องสะดุดตา กับแบรนด์สีชมพูช็อคกิ้งพิงค์ The Rolling Pinn พร้อมชื่อเสียงร่ำ ลือถึงความอร่อย เบื้องหลังความสำเร็จนี้เกิดจาก **คุณพิน เจนวัฒนวิทย์** หญิงสาววัย ๒๕ ปี ผู้รักการทำขนม และปลุกปั้นแบรนด์จนได้ชื่อว่า เป็น คุกกี้ไส้ทะลักที่ฮอตที่สุด! แต่กว่าจะเดินมาถึงจุดนี้ได้ บอกเลยว่าเส้นทางนั้น ไม่ง่าย และคุณพินก็พร้อมแบ่งปันความรู้ความสามารถเพื่อให้เยาวชนได้สามารถ นำแนวคิดไปปรับยอดความฝันของตัวเองต่อไป

จุดเริ่มต้นในการชอบทำขนม

คุณพิน เจนวัฒนวิทย์ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านศิลปะ จากสมิธ คอลเลจ รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา เธอชอบทำขนมตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ เริ่มจาก ดูตำราทำขนมของคุณพ่อ พอเห็นขนมรู้สึกดูน่ากิน จึงอยากรู้ว่าทำออกมา รสชาติจะเป็นอย่างไร ซึ่งผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ที่จะทำขนมต่อไป

ความรักสู่แรงบันดาลใจในการทำแบรนด์ Rolling Pinn

Rolling Pin แปลว่า ที่นวดแป้ง พ้องกับชื่อของพิน และคำว่า Rolling ก็หมายถึง การเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง หลังจากฝึกงานด้าน Wealth Management อยู่สามเดือน คุณพินก็ออกมาสร้างแบรนด์ Rolling Pinn ตั้งแต่ปี ๒๕๖๑ เริ่มจากออกแบบผลิตภัณฑ์เอง และเริ่มประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับในปี ๒๕๖๓ ปัจจุบันมีประเภทขนมต่างๆ อาทิ เค้ก คุกกี้ บราวนี่ ไอศกรีม และเค้กแต่งงาน จุดเด่นของขนมคือความอร่อยแบบสุดๆ ไปเลย กินแล้วความอร่อยต้องระเบิดในปาก

“มีหลายอย่างที่เป็นแรงบันดาลใจในการเริ่มร้านค่ะ อย่างแรกคือ Passion หรือความปรารถนาในการทำขนมค่ะ เรารักในการทำขนม และรู้ว่าในชีวิตนี้คงไม่อย่างทำอะไรอย่างอื่น เพราะมีความสุขและรู้สึกเป็นตัวเองที่สุดเมื่อได้ทำขนม อย่างที่สองคือเราอยากหาเงินได้ด้วยตัวเองตั้งแต่เด็ก พยายามเก็บเงินและใช้เงินพวกนั้นซื้อของทำขนม และซื้อขนมจากร้านดังๆ มารับประทานค่ะ เคยเปิดโครงการร้านขนมตอน ม.ปลายแล้วก็ได้เงิน ตอนนั้นดีใจมากที่หาเงินได้ด้วยตัวเอง และภูมิใจที่ซื้อเสื้อผ้าเองได้ บางส่วนก็ให้แม่เป็นของขวัญวันแม่ ซึ่งคุณแม่ยังเก็บไว้อยู่เลย คุณแม่ภูมิใจที่เราหาเงินได้ บางส่วนก็เป็นเจ้ามือพาครอบครัวไปรับประทานอาหาร คุณพ่อก็ดีใจ โพสต์รูปในเฟซบุ๊กให้เพื่อนๆ ดู

“อย่างที่สองคือ ร้านขนม After You พอเห็นว่าคุณแม่ กุลพัชร กนกวัฒน์หาพรรณ เจ้าของร้านประสบความสำเร็จมาก เราก็อยากทำให้ได้เหมือนคุณแม่ มีหลายๆ สาขา คุณแม่เป็นไอดอลในใจคนหนึ่งเลย ค่ะ เราซื้อตำราทำขนมของคุณแม่มาทำ ซึ่งพัฒนาฝีมือและเข้าใจการทำขนมมากขึ้น เคยเจอคุณแม่ที่งาน Food Expo พอบอกว่าคุณแม่คือไอดอลและเป็นแรงบันดาลใจให้เปิดร้านขนม คุณแม่ก็ดีใจมากเลย”

อุปสรรคในการเริ่มธุรกิจ

คุณพินเริ่มแบรนด์ด้วยตัวคนเดียว แน่แน่นอนว่าความเหนื่อยนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะต้องตอบลูกค้าเอง เรียกไรเดอร์มารับ ทำขนม ออกบูท ถ่ายรูป ทำการตลาด คิดสูตร และอื่นๆ ด้วยตัวเอง หลัง





จาก ๓ เดือนแรกเธอจึงเริ่มจ้างอดีตแม่บ้านมาช่วยทำคุกกี้ หลังจากนั้นจ้างแอดมินมารับหน้าที่ตอบลูกค้าและเรียกไรเดอร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คุณพินท้อมาก เพราะไม่อยากให้ลูกค้าได้รับขนมสาย เมื่อมีคนมาช่วยเริ่มทำให้สถานการณ์ดีขึ้น และแบ่งเบาภาระไปได้เยอะ พนักงานสามารถช่วยเธอจัดการกับปัญหาให้ดีขึ้นด้วย ตอนนี้ร้าน Rolling Pinn จึงตอบลูกค้าได้ไวขึ้นและสามารถส่งลูกค้าในเขตกรุงเทพมหานครได้ภายใน ๑ ชั่วโมง

“การจ้างคนทำให้เรามีความสุขกับการทำงานมากขึ้น ได้มีเวลาพักผ่อน และมีเวลาคิดแผนการเติบโตของธุรกิจ การมีความสุขกับการทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้เราทำงานได้อย่างยั่งยืนค่ะ”

เคล็ดลับในการประสบความสำเร็จ

ตอนนี้แบรนด์ของคุณพินท้อมีหุ้นส่วนซึ่งเป็นนักธุรกิจที่เก่งมากคนหนึ่ง คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือตอนที่มีปัญหา ข้อคิดที่ดีที่คุณพินท้ออยากแบ่งปันคือ ถ้าอะไรออกมาดีควรทำอย่างนั้นเพิ่มอีก ๑๐ เท่า เพราะจะทำให้ธุรกิจโตเร็วขึ้น เช่น การออกร้านทำให้ขายดีขึ้น ถ้าออกอีก ๑๐ ร้าน เราก็ต้องได้ยอดขายเพิ่มอีก แต่ก็ต้องใช้ความกล้าในการลงทุนเหมือนกัน เพราะไม่ใช่ทุกที่ที่จะขายดี บางที่ได้เยอะ บางที่ได้น้อย ฉะนั้น

ก่อนลงทุน ต้องลงทุนแบบประหยัดที่สุดเพื่อลดความเสี่ยง

อีกเคล็ดลับหนึ่งคือการสร้างแบรนด์ให้มีเอกลักษณ์ชัดเจน จะทำให้ลูกค้าเห็นว่าร้านเราต่างจากร้านอื่นอย่างไร

“ก่อนเริ่มทำแบรนด์ จำนวนร้านขนมในไอจีเยอะเหลือเกิน เลยคิดว่าถ้าจะดังต้องมีภาพลักษณ์ที่ชัดเจนถึงจะขึ้นมาแข่งขันในธุรกิจได้ค่ะ ตอนทำขนมมีถ่ายรูปเล่นๆ กับเพื่อน เพื่อนก็ทักว่าเวลากินขนมดูเชิ๊กชีตินะ เลยมีความคิดขึ้นมาว่าต้องทำให้แบรนด์ดูเชิ๊กชี แต่เชิ๊กชี ณ ที่นี้คือการแสดงความมั่นใจในตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง มันเป็นความคิดที่ยังไม่ค่อยมีใครทำ เลยลองโพสต์ภาพตอนกินคุกกี้แบบมีความมั่นใจมากแล้วตั้งเป้าหมายว่าจะต้องสร้างพลังให้กับผู้หญิง ให้รู้สึกอิสระและมั่นใจ เพราะผู้หญิงก็มีสิทธิ์มีเสียง

และสามารถทำอะไรได้เท่าเทียม

กับผู้ชาย สังเกตได้ว่าขนมของเรา

จะมีชื่อเป็นผู้หญิงที่เชิ๊กชี เช่น Cup C Mama OG แล้วเราก็ทำให้รูปกับคำบรรยายดูชีเล่นๆ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ของแบรนด์

“เวลาลูกค้าเห็นภาพขนมเรา ก็จะดูออกทันทีว่ามาจากร้านไหน เพราะกล่องขนม รูปลักษณ์ขนม มีความเป็นแบรนด์อย่างชัดเจน”



บุคลิกตัวอย่างในการใช้ชีวิต

คุณพินยิกให้คุณแม่และคุณยาย เพราะเป็นผู้หญิงที่แกร่งและทำงานหนัก ไม่หวาดหวั่นกับอุปสรรคใดๆ การทำงานเป็นนักธุรกิจหญิงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะบางคนชอบดูถูกความสามารถของผู้หญิงและบางครั้งผู้หญิงบางคนก็ถูกบงการให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำ เช่น ผู้หญิงต้องเป็นแม่บ้าน ต้องดูแลครอบครัว ต้องทำอาหารให้ครอบครัว ส่วนคุณแม่ คุณยาย เป็นเหมือนผู้หญิงรุ่นใหม่ที่ทำงานหนัก ประสบความสำเร็จในการทำงาน คุณตาคุณยายช่วยกันสร้างธุรกิจจากศูนย์เป็นหลายพันล้าน คุณแม่ก็ช่วยทำธุรกิจและผลักดันลูกน้องให้ทำยอดขายตามเป้าให้ได้

“สิ่งที่น่าชื่นชมคือคุณแม่และคุณยายรักในอาชีพของตัวเอง ตอนนี้คุณยายอายุ ๘๗ ปี ท่านยังมาทำงานในสำนักงานอยู่เลย ทำให้เราเห็นว่าการทำงานไม่ใช่อุปสรรคอะไร เราสามารถเป็นอะไรก็ได้ที่เราอยากเป็น แค่ต้องฝ่าฟันอุปสรรคให้ได้”



ฝากถึงคนรุ่นใหม่ที่ต้องการทำความฝันให้สำเร็จ

“สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ **มานะ** ภาษาอังกฤษเรียกว่า **GRIT** ถ้าอยากประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะเกิดอะไรขึ้นก็อย่าย่อมนแพ้ และมุ่งที่จะสานฝันต่อไปให้ได้ ก่อนที่คุณตาคุณยายจะประสบความสำเร็จก็ลำบากมาก ท่านเคยเล่าว่าตอนทำโรงเลื่อยไม่ต้องไปเดินป่าหลายวัน ลำบากมากกว่าจะมีวันนี้ บางครั้งโดนโกงเงิน บางครั้งโดนคนหักหลัง แต่ท่านก็ยังสู้ต่อไปจนธุรกิจออกมาสำเร็จ ตอนรับประทานข้าวกับครอบครัว คุณตาก็เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เจอมาตลอด ทำให้คิดว่าเราต้องแข็งแกร่ง ไม่ย่อมนแพ้ มีความเป็นนักสู้เหมือนคุณตาคุณยายถึงจะประสบความสำเร็จได้

“มีอยู่หลายครั้งที่คิดอยากจะทำถอย แต่พอนึกถึงคุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งทำงานหนัก เราก็สู้ต่อไปเพราะอยากทำให้ท่านภูมิใจค่ะ” 🍀



โครงการผ่าตัดข้อไหล่ ข้อศอก เพื่อผู้ยากไร้ เอลิมพระเกียรติ กรมสมเด็จพระเทพฯ เนื่องในโอกาสมหามงคล เอลิมพระชนมายุ ๖๖ พรรษา

ในปี พ.ศ.๒๕๖๔ ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่า ๑๓ ล้านคน หรือราว ๒๐% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ร่วมกับองค์กรพันธมิตร อันได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานประกันสังคม กรมบัญชีกลาง หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต นวัตกรรมจัดการสุขภาพยุคดิจิทัล (HIDA) รุ่นที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สถาบันวิจัยนโยบายเศรษฐกิจการคลัง และสถานีข่าวโทรทัศน์ TNN ได้เล็งเห็นความสำคัญของกลุ่มโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ อันได้แก่ ปัญหาเรื่องข้อไหล่ ข้อศอก และข้อเท้าต่างๆ ซึ่งจะ



รศ.ดร.นพ.เมษันท์ ปรมากิตุล

โครงการผ่าตัดข้อไหล่ ข้อศอก และข้อเท้าเทียม เพื่อผู้ยากไร้ 66 ข้อ

ช่วยด้วยใจให้ด้วยรัก 110 ปี วชิรพยาบาล

เชิญชวน ผู้บริจาค ร่วมบริจาค คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ธนาคารกรุงไทย สาขาสุริยาณสาภิณ

012-0-36521-9

e-donation

เงินบริจาค หักลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า

จำนวนข้อ	ผ่าตัดข้อไหล่	ผ่าตัดข้อศอก	ผ่าตัดข้อเท้า
ข้อไหล่ 1 ราย	100,000	70,000	

เอลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เพื่อให้ความช่วยเหลือ ผู้ป่วยด้วยโรคข้ออักเสบ การฉีกขาดข้อไหล่ ข้อศอก ข้อเท้าเทียม ที่ได้รับบาดเจ็บจากการรักษาพยาบาลที่เกินมาตรฐานสากล ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระดับประเทศ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน 2565

กรุณาส่งใน LINE ID : @SEAcare 02-244-3030

ขอสงวนสิทธิ์ในจำนวนผู้บริจาคที่ลงทะเบียนไว้ก่อนล่วงหน้า

เป็นภาระในการดูแลของคนในครอบครัว เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงได้จัดตั้งโครงการผ่าตัดข้อไหล่ ข้อศอก และข้อเท้าเทียมเพื่อผู้ยากไร้ ๖๖ ข้อ (Vajira Shoulder Elbow and Ankle Care หรือ Vajira S.E.A. Care) เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๖ พรรษา

รศ.ดร.นพ.เมษันท์ ปรมากิตุล หัวหน้าภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุณาให้ “ทิศไท” ได้ซักถามความเป็นมาและประโยชน์จากโครงการนี้

เมืองไทยมีผู้สูงอายุอันดับ ๔ ในเอเชีย

คุณหมอเมษันท์เล่าถึงความจำเป็นมาของโครงการนี้ว่าเริ่มต้นขึ้นเพราะเมืองไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นปีแรกตามความหมายของ WHO คือถ้าประเทศนั้นๆ มีจำนวนผู้สูงอายุถึง ๒๐% ของจำนวนประชากรเมื่อไร เรียกว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเทศไทยถึงจำนวนนั้นแล้ว ในปีที่แล้วเรามีผู้สูงอายุ ๑๓.๑ ล้านคน ในทวีปเอเชียที่แต่ละตรงนี้ได้แล้วได้แก่ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์ และไทยเป็นอันดับ ๔ ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ปี ๒๕๖๕ เรา

เข้าสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ เป็นกระแสหลักของชาติ

เวลาประเทศเข้าสู่ภาวะนี้ ปัญหาคืออะไร ข้อแรกคือผู้สูงอายุที่เคยเป็นวัยทำงานสามารถจัดสรรรายได้ให้ตัวเอง ให้ประเทศได้ พอถึงวัยเกษียณรายได้ลดลง แต่ค่าใช้จ่ายของประเทศต่อผู้สูงอายุกลับมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดเพราะผู้สูงอายุจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพ ซึ่งปัญหาหลักๆ คือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดัน อีกกลุ่มหนึ่งคือโรคข้อเสื่อม และกลุ่มโรคตา เป็นต้อกันเยอะ

“ผมเป็นศัลยแพทย์ด้านกระดูกและข้ออยู่ที่วชิรพยาบาล เล็งเห็นว่าโรคที่เราเชี่ยวชาญเป็นปัญหาหนึ่งของประเทศในตอนนี้และในอนาคต ปัญหาโรคข้อเสื่อมคือคนไข้จะมีอาการปวดข้อ ใช้งานข้อไม่ได้ ถ้าหัวไหล่ ก็ปวดไหล่ ยกของไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองลำบาก ใส่เสื้อผ้าเองลำบาก ถ้าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมก็จะเดินลำบาก ใช้ชีวิตตามปกติไม่ถนัด ลูกหลานหรือสังคมก็ต้องมาช่วย โรคข้อเสื่อมมีวิธีการรักษาสองสามวิธี วิธีแรกคือไม่ใช้ยา เช่น ลดน้ำหนักตัว ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น รู้จักท่าไหนควรทำ ท่าไหนไม่ควรทำ เช่น นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิไม่ได้ นั่งยองๆ ขึ้นลงบันไดลำบาก วิธีนี้ใช้ตัวเอง ใช้ธรรมชาติช่วยเหลือ

“ถ้าอาการแย่ลงก็มียาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ยาฉีด ยากิน ยาทา ยาพวกนี้มีราคาค่อนข้างสูง พอโรคดำเนินมาสู่ตadium ยາต่างๆ เอาไม่อยู่ การรักษา ก็คือการผ่าตัดเปลี่ยนข้อ หมายความว่าผ่าตัดเอาผิวข้อที่สึกหรอออก ใส่ผิวข้อใหม่เข้าไป หมอเรียกว่าเปลี่ยนข้อเทียม จริงๆ คือเปลี่ยนผิวข้อเทียมเข้าไป ซึ่งมีค่าใช้จ่าย”

สิทธิสวัสดิการสุขภาพพื้นฐานไม่ครอบคลุม

ประเทศไทยมีสิทธิสวัสดิการด้านสุขภาพพื้นฐานหลักๆ สามสิทธิ ได้แก่ สิทธิประกันสังคม สิทธิกรมบัญชีกลางซึ่งครอบคลุมข้าราชการ และสิทธิ สปสช.หรือบัตรทอง ทั้งสามสิทธิให้ความครอบคลุมไม่เท่ากัน เมื่อผู้ป่วยต้องได้รับการผ่าตัดโรค

ข้อเข่าเสื่อม ยกตัวอย่างเช่นโรคข้อเข่าเสื่อมซึ่งเป็นกันมาก เวลาผ่าตัด ข้อเข่าเทียมราคา ๕๐,๐๐๐-๕๕,๐๐๐ บาท ทั้งสามสิทธิให้การเบิกราว ๕๐,๐๐๐ บาท หรือบางครั้งโรงพยาบาลสามารถต่อรองกับบริษัทที่ขายข้อเข่าเทียมลงมาได้ต่ำกว่าห้าหมื่น คนไข้อาจไม่ต้องจ่ายเงินเลย และผู้ออกแบบสามสิทธินี้รู้จักโรคข้อเข่าเสื่อมมานาน จึงสามารถออกแบบให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดได้ระดับหนึ่ง หมายความว่าถึงแม้จะไม่มีเงิน ก็มีหนทางรักษาด้วยการผ่าตัดไม่ยากนัก หรือถ้าต้องหาเงินมาเพิ่ม ก็มีจำนวนไม่มากสามารถรักษาโรคนี้ได้จนสุดทาง

การผ่าตัดมีบทบาทสำคัญในโรคข้อเสื่อมเพราะยาที่กินหรือฉีดไม่สามารถรักษาได้จริง ได้แก่บรรเทาอาการปวด เมื่อโรคดำเนินมาถึงยากินยาฉีดช่วยบรรเทาไม่ได้แล้วก็ต้องผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดนั้นได้ผลดีจริงๆ คนไข้กลับไปมีชีวิตรู้สึกดีขึ้นกว่าเดิม พึ่งพาตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของครอบครัว ฉะนั้น การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อจึงมีบทบาทสำคัญในการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคข้อเสื่อมดีขึ้นอย่างชัดเจน

“ทุกข้อในร่างกายเราเสื่อมได้หมด ข้อไหล่ ข้อสะโพก ข้อเท้า ข้อเข่า แต่ในอดีตผู้ที่บริหารสิทธิตรงนี้และเทคโนโลยีในสมัยนั้นไม่ได้ทำสิทธิการรักษาให้ครอบคลุมดีพอกับราคาของข้อเทียม เช่น ข้อไหล่เสื่อม ต้องเปลี่ยนเป็นข้อไหล่เทียม ข้อไหล่เทียมบางชนิดราคาหนึ่งแสนสี่หมื่นบาท ในสิทธิที่ให้เบิกทำได้แค่ ๖๕,๐๐๐ บาท คนไข้โรคข้อเสื่อมต้องเสียเงินเองอีกประมาณ ๗๕,๐๐๐ บาท ฉะนั้น มันไม่ได้มีแค่ค่าผ่าตัดส่วนเกินอย่างเดียว ยังมีค่ายา ค่าอุปกรณ์ที่ต้องใช้ระหว่างผ่าตัด อาจต้องบวกอีกสองหมื่น คนไข้ที่มีทั้งสามสิทธิถ้าจะผ่าตัดข้อไหล่เทียมชนิดกลับด้านนี้ต้องจ่ายเงินมาหนึ่งแสนบาทเพื่อจ่ายค่าใช้จ่ายส่วนเกินให้กับบริษัทที่ผลิตข้อต่อเทียม ซึ่งล้วนเป็นบริษัทต่างชาติทั้งนั้น เราไม่สามารถผลิตข้อพวกนี้ได้เองในประเทศ

“อีกหนึ่งข้อที่อยู่ในโครงการคือข้อเท้าเทียม ราคาประมาณ ๑๒๐,๐๐๐ บาท แต่สามสิทธินี้แทบจะเบิกไม่ได้เลยเพราะข้อเท้าเทียมเพิ่งจะมีในประเทศไทย ๕ ปีมาเอง กฎที่ออกมาเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้วหมอกระดูกสมัยนั้นอาจจะไม่เคยพูดถึงถึงให้สิทธิครอบคลุมส่วนนี้เพราะยังไม่มีให้ผ่าตัดในประเทศ พอมีขึ้นมาแล้ว การจะออกกฎให้ครอบคลุมต้องใช้เวลานานหลายปี”





จากเรื่องเหล่านี้จะเห็นว่า มีช่องว่างที่ผู้สูงอายุที่มีโรคข้อเสื่อมอื่นๆ ถูกละเลยหรือขาดโอกาส ถ้าคนกลุ่มนี้มีโรคข้อไหล่เสื่อม โรคข้อเท้าเสื่อม โรคข้อศอกเสื่อม แล้วไม่มีเงิน การรักษาจะจบแค่ยาแก้ปวด มาผ่าตัดต่อไม่ได้ เงินกลายเป็นปัจจัยที่ขวางกั้นความมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของคน เวลาเป็นโรคนี้จะเจ็บปวดทรมานมากเวลาเราใช้แขน ใช้ข้อศอก ใช้ข้อเท้าลำบาก ยกของน้ำหนักเบาๆ ไม่ได้ ชีวิตก็จะลำบาก

๖๖ ข้อ เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ๖๖ พรรษา

โครงการนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยคนกลุ่มนี้ซึ่งเป็นผู้ป่วยยากไร้ เราเป็นโครงการแรกที่เน้นสามข้อนี้ และนึกถึงเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินว่าจะทำเพื่อเฉลิมพระเกียรติท่าน กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงช่วยเหลือวงการสาธารณสุข กิจการที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตราษฎรทุกหมู่เหล่า ทรงสนใจความเป็นอยู่ของประชาชน จึงอยากทำโครงการเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระองค์ท่าน เนื่องจากเราไม่ทราบตัวเลขคนไข้ที่ป่วยด้วยโรคข้อเหล่านี้ชัดเจน และไม่แน่ใจว่าจะได้เงินมาสนับสนุนคนไข้กลุ่มนี้เท่าไร เราเลยตั้งไว้ไม่มาก เป็นตัวเลขซึ่งมาจากพระชนมายุของกรมสมเด็จพระเทพฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๔ เรากำหนดและตั้งเป้าไว้ก่อนว่าจะผ่าตัดเปลี่ยนข้อ ๖๖ ข้อให้คนไข้ผู้ยากไร้ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

“วชิรพยาบาลและพันธมิตร ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานประกันสังคม กรมบัญชีกลาง หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต นวัตกรรมจัดการสุขภาพยุคดิจิทัล (HIDA) รุ่นที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สถาบันวิจัยนโยบายเศรษฐกิจการคลัง และสถาบันข่าวโทรทัศน์ TNN ดำเนินการมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔ แต่ติดขัดด้วยสถานการณ์โควิด-๑๙ จึงเริ่มกลับมาดำเนินการได้จริงจึงช่วงปลายเดือนกันยายน ๒๕๖๔ และสิ้นสุดโครงการ ๒ เมษายน ๒๕๖๕ ซึ่งตรงกับวันพระราชสมภพของกรมสมเด็จพระเทพฯ โครงการใช้งบประมาณ ๘ ล้านบาท ค่าใช้จ่ายเป็น

ส่วนเกินของข้อเทียม ส่วนเกินขณะผ่าตัด ค่าอุปกรณ์ผ่าตัด ค่าเยี่ยมผู้ป่วยหลังผ่าตัด”

ผลพลอยได้เพื่อแพทย์ผู้สนใจทั่วประเทศ

“ด้วยความที่วชิรพยาบาลเป็นคณะแพทย์ เราสอนนักศึกษาแพทย์ สอนแพทย์ประจำบ้าน สอนแพทย์ประจำบ้านเฉพาะทางที่อยากผ่าตัดคนไข้เปลี่ยนข้อยากๆ แบบนี้ เราจึงถือโอกาสนี้เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอนนักศึกษาของเราเองและสอนแพทย์ที่ไม่ได้อยู่โรงพยาบาลเราด้วย เพราะการผ่าตัดสามข้อนี้ไม่ได้ทำได้ง่ายๆ เวลาแพทย์เรียนจบแล้วจะผ่าตัดข้อเหล่านี้ยังไม่ได้ในทันที ต้องศึกษาและทำเคสระดับหนึ่งถึงจะทำได้ แพทย์ที่จบเฉพาะทางใหม่ๆ เรากียินดีที่จะถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แพทย์ทั่วประเทศที่สนใจเข้ามาเรียน เป็นการต่อยอดให้ผู้ป่วยที่ไม่ได้ยู่รอบๆ เรา อาจจะอยู่ต่างจังหวัดได้รับการบริการตรงนี้ได้ ถือว่าโครงการก็มีประโยชน์หลายอย่าง ช่วยผู้สูงอายุ สอนหนังสือ และทำบุญไปด้วยพร้อมกัน”

เงื่อนไขผู้ป่วยที่จะรับพิจารณาเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้ป่วยที่มีปัญหาข้อไหล่เสื่อม ทั้งเสื่อมแบบปฐมภูมิ และเสื่อมจากเอ็นข้อไหล่ฉีกขาดเป็นเวลานาน ข้อไหล่ได้รับอุบัติเหตุรุนแรงจนกระทั่งไม่สามารถรักษาด้วยการยืดตรึงกระดูกด้วยวิธีปกติได้ ผู้ป่วยที่มีภาวะเนื้องอกกระดูกบริเวณข้อไหล่
๒. ผู้ป่วยที่มีปัญหาข้อศอกและข้อเท้าเสื่อมแบบปฐมภูมิ และทุติยภูมิ
๓. เป็นผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ
๔. เป็นผู้ยากไร้ตามเกณฑ์ของงานสังคมสงเคราะห์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

ช่องทางลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ

คลิก <https://bit.ly/vajiraSEAcare>

หรือ FB page : หมอกระดูก วชิรพยาบาล หรือ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม : คุณรักภิณดา ช่อรักษ์ โทร.๐๖-๒๒๒๐-๘๖๖๗ (ในวันเวลาราชการ)

ช่องทางทางการเงิน (หักลดหย่อนภาษีได้ ๒ เท่า) ธนาคารกรุงไทย สาขาศรียาน เลขบัญชี ๐๑๒-๐-๓๖๕๒๑-๙ ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยมหามินทราธิราช (เงินบริจาคโครงการผ่าตัดข้อไหล่ข้อศอกและข้อเท้า เพื่อผู้ป่วยยากไร้เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี)



สภาวะอารมณ์ไม่คงที่ในวัยรุ่น

โดย ปกติสภาวะอารมณ์วัยรุ่นก็ไม่คงที่อยู่แล้ว โควิด-๑๙ ยิ่งส่งผลมากขึ้น ไม่นานมานี้ ยูนิเซฟ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต เผยผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย เก็บข้อมูลจากเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีจำนวน ๑๘๓,๙๗๔ คน ที่ประเมินสุขภาพจิตตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิต ในช่วง ๑๘ เดือนของการระบาดของโควิด-๑๙ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

พบว่า ร้อยละ ๒๘ ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง ร้อยละ ๓๒ มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ ๒๒ เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่อัตราเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย

รายงาน The State of the World's Children 2021; On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health ของยูนิเซฟ ชี้ให้เห็นว่าเด็กอายุ ๑๐-๑๙ ปี กว่า ๑ ใน ๗ คนทั่วโลกมีความป่วยทางจิตที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เด็กกว่า ๑,๖๐๐ ล้านคนต้องเผชิญกับการเรียนรู้ที่หยุดชะงักลง และวัยรุ่นเกือบ ๔๖,๐๐๐ คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็น ๑ ใน ๕ สาเหตุหลักของการเสียชีวิตในวัยรุ่น

ส่วนในประเทศไทย การฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตของวัยรุ่น ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้กรมสุขภาพจิต บอกว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๙ ปีกว่า ๑๐,๐๐๐ คน ได้โทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ เพื่อขอรับคำปรึกษา ปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่นที่พบมากที่สุดคือความเครียด วิตกกังวล ปัญหาความรัก และภาวะซึมเศร้า

การระบาดของโควิด-๑๙ ทำให้วิถีชีวิตเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปมาก เด็กจำนวนหนึ่งอาจไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนรูปแบบใหม่ เกิดผลกระทบต่อการเรียนและพัฒนาการหลายด้าน ทั้งผลกระทบต่อผู้ปกครองและครอบครัวทำให้การเลี้ยงดูทำได้ไม่เต็มศักยภาพ ไม่สามารถใช้เวลาที่มีคุณภาพกับเด็กได้เพียงพอ ขณะเดียวกันปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปเพราะการเจ็บป่วย การเว้นระยะห่างทางสังคม การงดกิจกรรมนอกบ้าน และการสวมหน้ากากอนามัย

สภาวะอารมณ์ไม่คงที่ สัญญาณเตือนก่อนเกิดปัญหาสุขภาพจิต

จากการศึกษาย้อนหลังในผู้ป่วยจิตเวชและผู้มีปัญหาสุขภาพจิตพบว่า สภาวะอารมณ์ไม่คงที่เป็นสัญญาณเตือนที่เกิดขึ้นก่อนการเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคจิตเวช “วัยรุ่น” เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ที่แปรปรวน และบ่อยครั้งการไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ดังนั้น หากพวกเขารู้เท่าทันและสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้ จะทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

จิตใจ ความรู้สึก และอารมณ์ของวัยรุ่น

๑. ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น เหนงา เศร้า สับสน อารมณ์เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่ เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความรักที่กว้างขวางจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศอีกด้วย

๒. ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ วัยรุ่นเป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

๓. ความคาดหวัง วัยรุ่นเป็นช่วงที่สับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบตัวหลายด้าน ทั้งต่อตนเองและครอบครัวที่คาดหวังให้พวกเขาเข้ามามีความรับผิดชอบอย่างจริงจัง

กลุ่มเพื่อนก็คาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมก็คาดหวังให้วัยรุ่นแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น

๔. มีพฤติกรรมทางสังคมเด่นชัด ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่าและยอมรับ วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่เหมือนและแตกต่างจากตนเอง เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาด โดยที่ไม่สามารถแยกแยะเพื่อนได้ว่าควรคบหรือไม่ควรคบ ที่สำคัญกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้



ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่กล่าวมาบางครั้งอาจทำให้พวกเขาเกิดความสับสน ในช่วงเวลานี้หากพ่อแม่ไม่ยอมรับ ใช้อำนาจเคร่งครัดมากเกินไป หรือทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าต้องแก้ปัญหาเองลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียดและสับสนในบทบาททางสังคม นอกจากนี้ อาการทางร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียดรุนแรงยังส่งผลกับปัญหาสุขภาพในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นภาวะความดันโลหิตสูง ระบบลำไส้และทางเดินอาหารแปรปรวน โรคอ้วนจากความอยากอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป

ดังนั้น หากพวกเขามีการเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่นที่ดี คือการได้รับความรัก ความภาคภูมิใจ และการสอนวินัยเชิงบวกอย่างเต็มที่ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ฝ่าฟันวิกฤตที่อาจจะอยู่ไปอีกพักใหญ่ได้ดี

อย่างไรก็ตาม คงไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไรที่คนเราจะรู้สึกว่ามีบางเรื่องที่ไม่สามารถรับมือหรือจัดการกับปัญหาและความเครียดในชีวิตได้ในบางครั้ง การยอมรับความเป็นไปและตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตสักเล็กน้อยก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ลองทำตามคำแนะนำ ๕ ข้อต่อไปนี้

๑. ยอมรับความเป็นไป ประเมินตัวเอง รู้จักปล่อยวางและยืดหยุ่นกับความคาดหวังให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้และไม่ได้ออกจากกัน

๒. สร้างความมั่นใจในตัวเอง พยายามหลีกเลี่ยงหรือออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด จัดสรรเวลาทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตัวเองชื่นชอบ ทำสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายพลังความคิดและความสามารถเพื่อช่วยสร้างความมั่นใจและตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง

๓. สร้างช่องทางระบายความเครียด เช่น พูดคุยกับคนที่รักและห่วงใย เขียนไดอารี่

๔. ฝึกฝนความคิดและสมาธิ มองโลกในแง่ดีและคิดแต่สิ่งดีๆ เสมอ ทุกปัญหามีทางออกให้ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ไขไปที่ละเรื่อง

๕. ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากจะช่วยเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อลดความกังวลจากการเจ็บป่วยแล้ว ยังช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วยการมุ่งมั่นใส่ใจในการดูแลตัวเองอีกทางหนึ่งด้วย

นอกจากคำแนะนำเพื่อผ่อนคลายสภาวะอารมณ์ไม่คงที่ สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือความรักความเข้าใจของคนในครอบครัวที่จะช่วยประคับประคองให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากเช่นนี้ได้ 📌



สุขทุกวันที่จันทบุรี

เมือง รองภาคตะวันออก อยู่ห่างจากเมืองหลวงราว ๒๔๕ กิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นป่าภูเขา เนินสูง ที่ราบลุ่มภูเขาและทะเล ทั้งมีความเป็นมาเก่าแก่ จึงทำให้ “จันทบุรี” มีสถานที่ท่องเที่ยวอิงประวัติศาสตร์ ธรรมชาติ ในขณะเดียวกันก็ผนวกความอบอุ่นเป็นกันเองของเมืองขนาดกลาง รวมถึงวัฒนธรรมแสนน่ารักของชุมชนไว้อย่างกลมกลืน

มาจันทบุรีช่วงต้นปีเที่ยวนี้ อากาศกำลังสบาย ท้องน้ำและเวียงฟ้าเป็นสีครามสดใส ชาวบ้านของ “ทิศไท” ค่อยๆ เดินเล่นในเมืองที่บอกมาแล้วจะ “สุขทุกวัน” ด้วยก้าวอย่างเนิบ เอื่อย ผ่อนคลายกันค่ะ

สถานที่แรกที่สามารถใช้เวลาพักผ่อนด้วยรอยยิ้ม ออกกำลังกายไปด้วยพร้อมกันคือ **ชุมชนริมน้ำจันทบูร** มีความเป็นมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช แห่งกรุงศรีอยุธยา ทรงย้ายเมืองจันทบูรจากบ้านหัววังมายังบ้านลุ่ม ชุมชนริมน้ำแห่งนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของบ้านลุ่ม มีพื้นที่ครอบคลุมบริเวณฝั่งแม่น้ำจันทบุรี ตั้งแต่ท่าสิงห์ ท่าหลวง(ตลาดเหนือ) ตลาดกลาง และตลาดใต้ โดยมีถนนสุขาภิบาลซึ่งเป็นถนนสายแรกของเมืองจันทบุรีและแม่น้ำจันทบุรีเป็นทางสัญจรหลัก

เมื่อมาถึงชุมชนริมน้ำ เราจะเห็นบ้านเรือนไม้เก่าแก่ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ปี เรียงรายตลอดสองข้างทางให้เดินชมอย่างเพลิดเพลิน ไม่ว่าจะเป็นบ้านไม้ทรงหลังคาปั้นหยา เรือนไม้สองชั้น เรือนขนมปังขิง ตึกฝรั่งแบบปั้นังและสิงคโปร์ หรือตึกแบบยุโรป ล้วนสวยงามชมชิลล์ละเอียดลออแตกต่างกันไป

คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนจีน ทั้งมาทำการค้า และเป็นผู้มาตั้งรกราก มีทั้งจีนฮกเกี้ยน แต่จิ๋ว จีนแคะ กวางตุ้ง และไหหลำ ในย่านนี้จึงประกอบด้วยคนไทย จีน และญวน นับถือศาสนาพุทธและคริสต์ เกิดเป็นวัฒนธรรมแบบผสมผสานจากตะวันตก ไทย จีน และญวน สถาปัตยกรรมที่เราพบเห็นจึงหลอมรวมความหลากหลายเหล่านี้อย่างกลมกลืน และผู้คน





ในชุมชนยังคงอนุรักษ์วัฒนธรรมความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมมาจนปัจจุบันนี้

ใกล้ชุมชนเก่าเราแวะชมความงดงามของ **โบสถ์วัดแม่พระปฏิสนธินิรมล** หรือ **โบสถ์คริสต์เมืองจันทร์** ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกับโรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์ เป็นโบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิกซึ่งจำลองแบบมาจากโบสถ์นอร์ทเทรอดาม (Notre Dame Cathedral) ในประเทศฝรั่งเศส คือหน้า ต่างโค้ง ประดับลายฉลุรอบตัวโบสถ์เป็นศิลปะแบบกอทิก มีรูปนักบุญในศาสนาคริสต์ รูปปั้นพระแม่มาเรียสีหน้าสงบ เปี่ยมประกายเมตตาอยู่บนหัววิหาร

การเดินทาง : ผ่านศาลหลักเมืองบริเวณหน้าค่ายตากสินแล้ว ให้ขับรถผ่านหน้าสถานีตำรวจภูธรถึงเชิงสะพานวัดจันทร์ ชุมชนย่านท่าหลวงจะอยู่ทางด้านขวามือ จอดรถที่โรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์ตรงข้าม โบสถ์คริสต์เมืองจันทร์ ค่อยเดินข้ามสะพานไปชุมชนเก่า

ใช้เวลาสบายๆ ที่ชุมชนเก่าริมแม่น้ำ ฝากมือกลางวันไว้ที่นี้ ตกบ่ายเราก็ก่อการเดินทางต่อไปยัง **จุดชมวิวนันทางพญา** หนึ่งในจุดหมายปลายทางในฝันของนักเดินทาง ที่นี้ตั้งอยู่บนเนินริมทะเลใกล้กับหาดคันทิมาและปากอ่าวคันทิมา เป็นจุดชมวิวที่ขึ้นชื่อของจันทบุรีเพราะมีทิวทัศน์สวยงาม เราจะมองเห็นถนนเลียบริมชายทะเลสุดลูกหูลูกตา ทอดยาวไปจนถึงหาดคันทิมา อ่าวคันทิมา และแหลมเสด็จที่อยู่ฝั่งตรงข้าม เป็นถนนเลียบริมทะเลที่ยาวที่สุดในประเทศไทยด้วยระยะทางทั้งหมด ๑๑ กิโลเมตร

บรรยากาศระหว่างทางมีจุดชมวิวต่างๆ ให้เราจอดรถชมพระอาทิตย์ตกในยามเย็น มีจุดถ่ายรูป ศาลาพักผ่อน และมีขอบทางสีแดงให้ปั่นจักรยานไปตามเส้นทางถนนบูรพาชลทิศได้อีกด้วย

เมื่อขึ้นมาถึงด้านบนของจุดชมวิวก็นึกถึงทิวทัศน์มุมกว้างของวิวภูเขากับทะเลตระการตา มีรั้วกันเพื่อความปลอดภัยเนื่องจากมีลักษณะที่เป็นผาชันลงไปอยู่ตรงนี้จนพระอาทิตย์ตกดินลับเส้นขอบฟ้าตรงหน้า เหมือนภาพฝันเลยทีเดียว

การเดินทาง : เลี้ยวเข้าถนน ๓๓๙ ตรงไปยังอ่าวคันทิมา ขับเลยคันทิมาประมาณ ๑.๕ กิโลเมตรก็จะเจอเนินนางพญา

พักค้างคืนในตัวเมืองจันทบุรีให้กระปรี้กระเปร่าเช้าตรู่วันรุ่งขึ้นเรามุ่งหน้าไปชม **โบสถ์เชรามิกสีน้ำเงิน** สีสันดึงดูดสายตาที่ **วัดปากน้ำแฉก** อำเภอท่าใหม่ บริเวณสะพานปากน้ำแฉก ริมชายฝั่งปากอ่าววัดแห่งนี้เป็นวัดเก่าแก่ของจันทบุรี มีบรรยากาศร่มรื่นติดปากแม่น้ำ “วังโดนด” ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากแม่น้ำสองสายไหลมาบรรจบ สายหนึ่งมาจากเขาสี่เสียด อีกสายมาจากเขาชะมุล เขาชะมุล มารวมกันเป็นแม่น้ำกว้างใหญ่ มีเกาะนอกใหญ่อยู่น้ำในแม่น้ำ ก่อนถึงทางออกสู่ทะเล แม่น้ำไหลออกสู่ทะเลที่บริเวณบ้านแฉก





อ.ทำใหม่ ในลักษณะคอดเข้ามาเหมือนคอดหวด นอกจากนี้ ยังเป็นชุมชนของชาวประมง “บ้านแหลมหนู” ที่ตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่ริมน้ำใกล้ปากแม่น้ำด้วย

ในช่วงปี พ.ศ.๒๕๓๒ พระอุโบสถหลังเก่าเริ่มชำรุดทรุดโทรมเนื่องจากพื้นที่วัดปากน้ำแหลมหนูอยู่ติดกับทะเลทำให้โครงสร้างพระอุโบสถผุกร่อน ลุกลามไปทั่วจนถึงหลังคา ในปี พ.ศ.๒๕๓๔ จึงก่อสร้างพระอุโบสถหลังใหม่ขึ้น พร้อมกับหาวิธีที่จะป้องกันไม่ให้โบสถ์หลังใหม่เกิดความชำรุดเสื่อมโทรมเร็วเนื่องจากพื้นที่ติดกับน้ำเค็ม จนพบวัดแห่งหนึ่งมีการใช้กระเบื้องเซรามิกมาประดับ พื้นผิวเซรามิกมีความมันเงา คงทนแข็งแรง จึงนำแนวคิดใช้เซรามิกมาเคลือบชั้นปูนพระอุโบสถที่วัดเพื่อป้องกันน้ำเค็มกันสนิม

ส่วนสาเหตุที่เลือกประดับลวดลายลงพื้นโบสถ์ด้วยสีน้ำเงิน เนื่องจากเห็นว่าภาชนะลายครามที่ทำจากเซรามิกสมัยโบราณจะมีการใช้สีหลักเพียงสองสี

เท่านั้น คือพื้นสีขาวตัดลวดลายด้วยสีน้ำเงิน เมื่อลองมาใช้กับโบสถ์พบว่ามีความสวยงาม โดดเด่น จึงได้นำมาใช้ประดับตกแต่งพระอุโบสถเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน จนกลายมาเป็นโบสถ์สีน้ำเงิน

ด้านในเฉพาะประตูโบสถ์ไม้ทั้ง ๔ บาน มีการแกะสลักภาพปูนต่ำ เกี่ยวกับพุทธประวัติ สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้านนอกบานประตูและหน้าต่าง ลงลายमुख ภาพเทพทวารบาล ส่วนพื้นผนังด้านใน พระอุโบสถประดับภาพลงสีในพื้นเซรามิก เกี่ยวกับวรรณคดีชาดกและพระมหาชุนก

การเดินทาง : ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองจันทบุรี ประมาณ ๒๘ กิโลเมตร มาตามถนนเฉลิมบูรพาชลทิต เลียบชายหาดเจ้าหลาว หรือถนนหมายเลข ๔๐๓๖ จนถึงสะพานเฉลิมเกียรติ หรือสะพานปากน้ำแหลมหนู เมื่อลงจากสะพาน เลี้ยวซ้าย ก็จะถึงวัดปากน้ำแหลมหนู

แต่ดราม่าหมดแล้ว ถึงเวลาออกกำลังกาย ท่ามกลางธรรมชาติริมนี้ด้วยกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมมากและได้รับการส่งเสริมจากการท่องเที่ยวของ จังหวัดจันทบุรีอย่างยิ่ง นั่นคือ **“Stand Up Paddle Board”** หรือ **“SUP Board”** กระดานยืนพายที่มีต้นกำเนิดจากกีฬากระดานโต้คลื่น (Surf Board) แล้ว นำไม้พายมาพายโดยยืนบนกระดาน เป็นกีฬาทางน้ำที่แสนสบายและเทไปพร้อมกัน

เห็นภาพยืนพายล่องไปในลำคลองและแม่น้ำ อย่างนือยานึงวิตกกังวลนะคะ ไม่ว่าใครก็เล่น SUP Board ได้ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่บริหารได้ ทุกส่วน ผู้มีปัญหาน้ำหนักตัวหรือมีปัญหาหัวเข่า ก็



เล่นได้ เพราะระหว่างเล่นไม่เกิดการกระแทกหรือกดทับส่วนใดเลย ต่อให้ตกน้ำ มวลของน้ำก็สามารถลดแรงกระแทกได้ เป็นกิจกรรมและกีฬาที่เราจะได้ออกกำลังกายและชมธรรมชาติในคราวเดียวกัน จันทบุรีเป็นเมืองรุ่มรวยด้วยธรรมชาติสะอาดตา อุดมสำห้เดินทางมาเพื่อบำบัดฟื้นฟูกายใจทั้งที กีฬาชนิดนี้ตอบโจทย์มากๆ

ด้วยความที่ “SUP Board” พาคนพายไปยังแม่น้ำ ลำคลอง หรือแม้กระทั่งทะเลได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ จึงนำมาเป็นเครื่องมือเพื่อ “การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์” ได้อย่างลงตัว ขอเพียงที่นั่นมีน้ำและจะให้ดีต้องมีทำนน้ำให้ขึ้น-ลง

ในจันทบุรีมีหลายแห่งให้เราไปพาย SUP หนึ่งในนั้นคือ **“คลองหนองบัว”** ซึ่งทอดยาวผ่านชุมชนแล้วไหลออกสู่ทะเล การพาย SUP นั้นหากเริ่มต้นจากภายในชุมชน ในยามปกติไม่มีน้ำทะเลหนุน สายน้ำจะไหลออกสู่ทะเล ทำให้พายง่าย ช่วงปลายของคลองก่อนออกสู่ทะเล สองข้างทางคือป่าโกงกาง ค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ เราจึงได้พาย SUP อย่างตื่นตาตื่นใจในธรรมชาติเขียวชอุ่มสดชื่น

อีกแห่งหนึ่งที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน ได้แก่ **“บ้านบางกะจะ”** ในตัวอำเภอเมือง ที่นี่เต็มไปด้วยเรื่องราวของวิถีชุมชน ธรรมชาติเรียบง่าย สวน นา และป่าชายเลน เรายังสามารถเห็นชาวบ้านใช้เรือเป็นพาหนะและทำประมงพื้นบ้านแบบดั้งเดิม ได้สูดอากาศสะอาดๆ เข้าปอดเต็มที ได้พักสายตาจากหน้าจอ ได้เคลื่อนไหวร่างกายที่อ่อนล้าจากตรากตรำการเรียนหรือทำงานออนไลน์นั่งโต๊ะ นับเป็นช่วงเวลาที่ได้ยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายเต็มที่ไปเลย



กิจกรรม SUP Board มีแพ็คเกจรวมอาหาร SUP Board และถ่ายภาพ คลิปดูรายละเอียดสถานที่และอื่นๆ เพิ่มเติม เพชบุ๊ก : SUPscribe Chanthaburi มาเที่ยวจันทบุรีและเตรียมตัวทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ต้องมีเวลาอย่างน้อย ๒ คืน ๓ วัน เพื่อให้เหนื่อยเกินไป สามารถเพลิดเพลินใช้เวลาแต่ละสถานที่และแต่ละกิจกรรมได้อย่างไม่รีบเร่ง

แม้จะเป็นเมืองรอง เมืองขนาดกลาง ไม่ได้อยู่ในเส้นทางแวะพัก แต่เสน่ห์ของจันทบุรีก็ทำให้คนมาเยี่ยมเยือนต่างตกหลุมรัก รู้สึกถึงความ “สุขทุกวันที่จันทบุรี” ตามสโลแกนของจังหวัดทุกนาที่เลยละค่ะ 🌅

ขอขอบคุณ: การท่องเที่ยวจังหวัดจันทบุรี, Pixabay





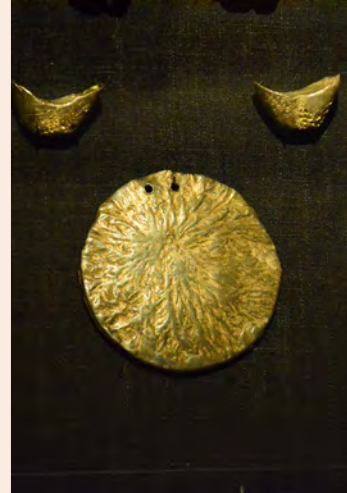
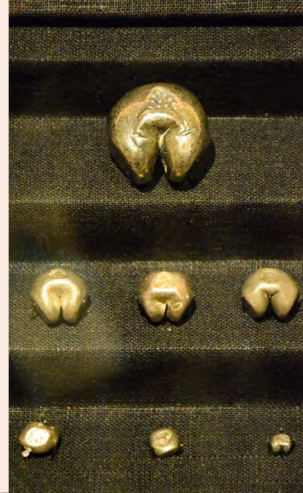
สนุกเรียนรู้ที่พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์

ฟัง ชื่อ “พิพิธภัณฑ์เหรียญ” หลายคนอาจนึกภาพห้องกว้างๆ ที่เต็มไปด้วยเหรียญต่างๆ แล้วเดินชมป้ายอธิบายความเป็นมาไปเรื่อยๆ แต่ “พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์” ที่เพิ่งปรับปรุงเสร็จและเปิดให้เข้าชมตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ นั้นสนุกมาก รวมความทันสมัยตื่นตาตื่นใจ ผู้ชมมีส่วนร่วม และซึมซับประวัติศาสตร์การเดินทางของแต่ละเหรียญเสมือนกาลยานมิติ

การเข้าชมกำหนดรอบไว้ชัดเจน มีเจ้าหน้าที่พาเราชมแต่ละกัวย่างของเหรียญอย่างสนุกสนานเป็นกันเอง แนะนำให้เผื่อเวลาอยู่ที่นี่ยาวนานสองชั่วโมง เพราะเราต้องเดินทางข้ามกาลเวลาไปหาเหรียญในแต่ละยุคสมัยด้วยพาหนะหลายรูปแบบ เช่น เดินเท้า รถไฟ และเรือโดยสาร รับรองว่าท้าทายสุดๆ ไปเลย



ถ้าเตรียมตัวพร้อมแล้ว มาเริ่มต้นออกเดินทางไปทำความรู้จักกับ “เหรียญ” ด้วยการเดินไปสักการะพระคลัง ในพระคลังมหาสมบัติในชั้นด้านนอกของอาคารพิพิธภัณฑ์กันก่อน ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีการสร้าง “พระคลัง” ซึ่งมีรูปลักษณะและนัยยะในการสร้างคล้ายกับ “พระสยามเทวาธิราช” เพื่อเป็นเทพสำหรับปกป้อง



รักษาทรัพย์สินของแผ่นดินที่เก็บรักษาในพระคลังมหาสมบัติ ตลอดจนเพื่อให้ข้าราชการการบูชาเพื่อความเป็นสิริมงคล และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการสร้างคุณงามความดี มีความซื่อสัตย์สุจริต



พระคลัง ในพระคลังมหาสมบัติ เป็นเทวรูปหล่อ ประทับยืน ทรงเครื่องเต็มอย่างกษัตริย์ราช ทรงพระมงกุฎ พระหัตถ์ขวาทรงพระขรรค์ เพื่อแสดงถึงการปกป้องคุ้มครอง พระหัตถ์ซ้ายทรงดอกบัว อันเป็นสัญลักษณ์ของปัญญาความดีงาม ความเจริญงอกงาม และความอุดมสมบูรณ์

จากนั้นเดินเข้าอาคารติดเครื่องปรับอากาศเย็นฉ่ำ ชำระเงินค่าบัตรเข้าชม ถึงรอบที่กำหนด เจ้าหน้าที่ก็จะเริ่มจากจุดแรก **นิทรรศการถาวร ชั้น ๑** พาเราย้อนกลับไปสู่จุดเริ่มต้นของเงินตรา ก่อนการกำเนิดของเหรียญ โดยเริ่มต้นจากภาพรวมทั่วโลก ก่อนจะขยับแคบลงเพื่อเข้าไปตามหาที่มาของเงินตรา จากแต่ละพื้นที่ แต่ละทวีป และเข้าไปเจาะลึกที่เงินตราของประเทศไทย **ห้องปฐมบทแห่งเงินตรา** ภายในห้องนี้ เราได้รับชมภาพจำลองบรรยากาศภายในถ้ำสมัยก่อนประวัติศาสตร์ บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับระบบการแลกเปลี่ยนสิ่งของต่อสิ่งของ ไปจนถึงการค้นพบแร่โลหะ อันนำมาสู่การผลิตเงินตรา ผ่านแอนิเมชัน ๔ มิติ ฉายลงบนผนังถ้ำแบบ ๓๖๐ องศา พร้อมแสง

สี เสียง กลิ่น และการสัมผัสเตือน

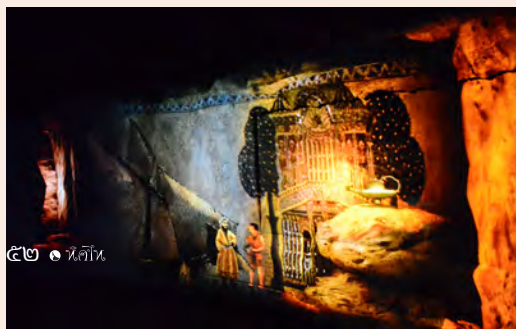
เดินต่อไปยัง **ห้องเส้นทางวิวัฒนาการเงินตรา** ในส่วนนี้ เราได้เรียนรู้และทำความรู้จัก “สื่อกลาง” ที่มนุษย์นำมาใช้แลกเปลี่ยนแทนเงินตรา เช่น เงินเฟ เมล็ดโกโก้ หอยเบี้ย เงินชนก เงินคัสซีเพนนี้

และเมื่อมนุษย์เริ่มรู้จักโลหะ ระบบน้ำหนัก จึงมีการนำโลหะมาใช้เป็นสื่อกลาง เนื่องจากมีความคงทนมากขึ้น จนมาถึงการกำเนิดกษาปณ์เหรียญแรกของโลก สันนิษฐานว่าชาวลิเดีย ที่อาศัยอยู่บริเวณประเทศตุรกีในปัจจุบัน เป็นผู้เริ่มต้นใช้เหรียญที่มีตราประทับขึ้นเมื่อ ๒,๗๐๐ ปี ที่ผ่านมา

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ทรงปฏิรูปการค้าและระบบเงินตรา เป็นผลให้ประเทศสยามมีเหรียญกษาปณ์ใช้สืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้ นับเป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาประเทศให้ทัดเทียมกับนานาชาติอารยประเทศ และแสดงถึงพระอัจฉริยภาพของพระมหากษัตริย์ไทย

จากตรงนี้เราเดินขึ้นไปยัง **นิทรรศการถาวร ชั้น ๒** สู่ **ห้องนานาอาณาจักรเหรียญ** จัดแสดงเหรียญตั้งแต่สมัยพุนน-ทวารวดี ศรีวิชัย และ ลพบุรีหรือละโว้ ซึ่งแพร่หลายไปตามเส้นทางการค้าในสุวรรณภูมิ จัดแสดงเหรียญจริงผ่านบรรยากาศวิถีชีวิต เศรษฐกิจและการค้าของแต่ละอาณาจักร ผสมผสานผ่านเทคโนโลยีในการนำเสนอที่น่าสนใจ เช่น แผนที่สุวรรณภูมิบอกที่ตั้งของแต่ละอาณาจักร การจำลองเรือค้าขายของอาณาจักรศรีวิชัย เป็นต้น

ห้องถัดไปเริ่มเข้าสู่ยุคสมัยเงินตราไทยที่เรียกว่า “พดด้วง” เล่าเรื่องราวของพดด้วงในแต่ละสมัย



ผ่านการจำลองบรรยากาศตลาดการค้าโบราณ ขั้นตอนการผลิตเงินพดด้วงในสมัยรัตนโกสินทร์ อีกทั้งยังได้ทราบถึงสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ปรากฏบนเงินพดด้วง ตั้งแต่สมัยสุโขทัย อโยธยา ธนบุรี จนมาถึงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น พร้อมเงินตราร่วมสมัยในอาณาจักรต่างๆ เช่น อาณาจักรล้านนา อาณาจักรล้านช้าง และเงินตราทางภาคใต้ ตลอดจน ห้องกษาปณ์รัตนโกสินทร์ จัดแสดงเกี่ยวกับการเปลี่ยนรูปแบบเงินตรา จากเงินพดด้วง เป็นเหรียญกลมแบน การใช้เงินตราในระบบทศนิยม และได้เรียนรู้เกี่ยวกับเหรียญที่ระลึกในโอกาสสำคัญต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง รวมไปถึงวิวัฒนาการของระบบเงินตราไทย



ในปี พ.ศ. ๒๔๐๐ ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ มีพระราชดำริให้ผลิตเหรียญกษาปณ์ขึ้นใช้แทนเงินพดด้วง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้คณะราชทูตไทยที่ไปเจริญพระราชไมตรียังประเทศอังกฤษ ชื้อเครื่องจักรผลิตเหรียญแบบแรงดันไอน้ำมาใช้ ระหว่างรอเครื่องจักรผลิตเหรียญ สมเด็จพระราชินีนาถวิกตอเรีย ทรงจัดส่งเครื่องผลิตเหรียญขนาดเล็กทำงานด้วยแรงคนถวาย เป็นเครื่องบรรณาการ ต่อมาทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งโรงกษาปณ์ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๐๑ ในพระบรม



มหาราชวัง พระราชทานนามว่า “โรงกระสาปณ์สิทธิการ” จากนั้นได้มีการผลิตเหรียญเงินตราขึ้นใช้ในระบบเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง นำมาสู่วิวัฒนาการในการผลิตเหรียญในรัชสมัยต่อมา

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ทรงโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้มีการประทับพระบรมรูปพระมหากษัตริย์บนหน้าเหรียญกษาปณ์เป็นครั้งแรก และมีการพัฒนารูปแบบการผลิตอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ห้องถัดไปคือ ห้องเหรียญกับสังคมไทย นำเสนอเรื่องราวของเหรียญในมุมมองใหม่ที่ไม่ใช่แค่เป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยน แต่เหรียญกลับมีบทบาททั้งในด้านศาสนา วัฒนธรรม ความเชื่อและประเพณีของคนไทย เช่น พระราชพิธีสมโภชเดือนและขึ้นพระอู่ งานบวช งานแต่งงาน การโยนเหรียญเสี่ยงทาย การนำเหรียญใส่กระทรง เป็นต้น นำเสนอผ่านการจำลองโมเดลและระบบ Interactive เราจะได้ทดลองสัมผัสด้วยตัวเอง ขอบอกว่าสนุกมาก

ข้างๆ กันคือ ห้องเหรียญนานาชาติ เราจะได้เห็นเหรียญหน้าตาแปลกๆ สวยงามอลังการ เพราะจัดแสดงเหรียญกษาปณ์จาก ๑๓๔ ประเทศ พร้อมกับโมเดลจำลองสถานที่หรือสิ่งของที่เป็นเอกลักษณ์ของประเทศนั้นๆ รวมถึงเหรียญกษาปณ์ที่ระลึก และเหรียญที่ระลึกที่มีรูปทรง สีสัน และเทคนิคในการผลิตที่หลากหลายและน่าสนใจ



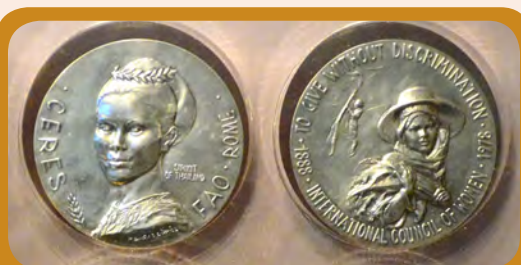


เมื่อรู้ประวัติความเป็นมาของเหรียญ ต้องมีคน
อยากรู้ว่ากระบวนการผลิตเหรียญเป็นอย่างไร จึงมี
ห้องกว่าจะมาเป็นเหรียญ จัดแสดงกระบวนการใน
การผลิตเหรียญ เริ่มตั้งแต่แนวคิดในการจัดทำ การ
ออกแบบ ตลอดจนกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน ซึ่ง
ต้องอาศัยความละเอียดและประณีตเป็นอย่างมาก
ตามด้วย **ห้องรูบเหรียญ** เกร็ดความรู้เกี่ยวกับเหรียญ
วิธีการเก็บรักษาและทำความสะอาดเหรียญ และร่วม
เล่นเกมแฟนพันธุ์แท้เหรียญ เพื่อทดสอบความรู้เกี่ยว
กับเหรียญในด้านต่างๆ และห้องสุดท้ายบนชั้น ๒ **ห้อง
ร้อยเรียงเรื่องเงินตราไทย** จำลอง “สื่อกลาง” ในการ
แลกเปลี่ยนตั้งแต่ยุคแรกเริ่มที่ผู้คนรู้จักการแลก
เปลี่ยนสิ่งของกับสิ่งของ จนถึงการนำวัสดุธรรมชาติ
และโลหะมาใช้เป็นสื่อกลาง ก่อนพัฒนามาเป็นการใช้
เหรียญและสื่อกลางในรูปแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นบัตร
เครดิต บัตรเดบิต ระบบ E - Banking

เราก้าวขึ้นชั้น ๓ สู่ **นิทรรศการถาวร ชั้น ๓** ใน
ห้องพัฒนากษาปณ์ไทย จัดแสดงเหรียญกษาปณ์หมุน
เวียนในสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาล
ที่ ๙ เราจะได้พบกับเหรียญที่ผลิตขึ้นใช้ในระบบเศรษฐกิจ
ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๓ จวบจนเหรียญกษาปณ์หมุน
เวียนชุดสุดท้ายในรัชสมัยของพระองค์ แสดงให้เห็น
พัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของเหรียญกษาปณ์

หมุนเวียนในด้านต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มีการ
พัฒนาตั้งแต่ชนิดราคา ลวดลาย วัสดุ ขนาด และน้ำ
หนัก นอกจากนี้ยังมีเหรียญที่ระลึก เหรียญกษาปณ์
ที่ระลึก ที่สร้างในโอกาสต่างๆ ในสมัยรัชกาลที่ ๙
และยังมีชุดเหรียญที่ระลึกประจำจังหวัดให้ได้รับชม
อีกด้วย

เมื่อชมเสร็จสิ้นทั้งสามชั้นด้วยความประทับใจ
ชั้นล่างสุดของพิพิธภัณฑ์มีร้านจำหน่ายของที่ระลึก
เป็นเหรียญปีนักษัตรและเหรียญที่ระลึกต่างๆ สวยงาม
เห็นแล้วต้องซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้านบ้างสักเหรียญ
สองเหรียญแน่นอน



พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์รักษ์ ถนนจักรพงษ์

แขวงชนะสงคราม

ค่าเข้าชม : ชาวไทย/ชาวต่างชาติ บัตรราคา
๕๐ บาท - เด็กอายุ ๑๐ - ๑๘ ปี บัตรราคา ๒๐ บาท
วันเวลาทำการ

วันอังคาร-วันศุกร์ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

เข้าชมรอบสุดท้าย เวลา ๑๕.๐๐ น.

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

เข้าชมรอบสุดท้าย เวลา ๑๖.๐๐ น.

*****ปิดให้บริการทุกวันจันทร์ เทศกาลปีใหม่ และ
เทศกาลสงกรานต์**

FB Page : <https://www.facebook.com/coinmuseumthailand/>

การเดินทาง : รถยนต์ส่วนตัว สามารถใช้บริการที่
จอดรถพิพิธภัณฑ์เหรียญได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย





การเงินของคน Gen Z

Generation Z (Gen Z) คือผู้ที่เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ - พ.ศ. ๒๕๕๕ (มีอายุตั้งแต่ ๙-๒๔ ปี) ถือเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ ผู้จะกลายเป็นผู้บริโภคหลักของโลก เป็นรุ่นที่มีความสำคัญและส่งอิทธิพลต่อสังคมและเศรษฐกิจอย่างมาก มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ คน Gen Z ทั่วโลกจะมีรายได้รวม ๓๓ ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ มากกว่า ๑ ใน ๔ ของรายได้รวมทั่วโลก

คน Gen Z เติบโตมาพร้อมเทคโนโลยี สมาร์ทโฟน และอินเทอร์เน็ต มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ๆ การรับรู้ข่าวสารที่รวดเร็ว รวมถึงเปิดกว้างทางความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่างได้ดีขึ้น คนเจน Z จึงมีความพร้อมในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วตามไปด้วย

นอกจากนี้เด็ก Gen Z ยังเติบโตขึ้นมาพร้อมความรู้และประสบการณ์ความผิดพลาดจากคนรุ่นก่อน หลายคนเห็นพ่อแม่ซึ่งเป็นคน Gen X เผชิญกับวิกฤตทางการเงินในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ กระทั่งถึงผลกระทบจากภาวะโรคโควิด-๑๙ ระบาด ได้เห็นรุ่นพี่ Millennials พยายามปรับตัวให้ทันเทคโนโลยีใหม่ๆ เผชิญหน้ากับผลของการวางแผนการเงินที่ผิดพลาด ดันร่นไล่ตามความฝันด้วยงานและสถานะทางการเงินอันจำกัด

องค์ประกอบข้างต้นทำให้แนวคิด วิถีชีวิต เป้าหมายในอนาคต รวมถึงพฤติกรรม การใช้จ่ายของคน Gen Z แตกต่างจากคนรุ่นก่อนๆ โดยสิ้นเชิง



จอมเร็ว ลงทุนไว ฮาวิธีมีรายได้แบบสม่ำเสมอ

สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยี เอื้อให้คน Gen Z เข้าถึงข้อมูลการออมและการลงทุนได้เร็วกว่าคนรุ่นก่อน พวกเขารู้จักและมุ่งหารายได้แบบ **Passive Income** (รายได้ซึ่งกลับมาอย่างต่อเนื่องแม้งานจะเสร็จสิ้นไปแล้ว อาทิ การสร้างคอร์สออนไลน์ การทำคลิปลงยูทูบ เขียนหนังสือขายแบบ E-Book ขายภาพถ่าย/ภาพวาดผ่านเว็บไซต์ต่างๆ) เข้าใจวิธีการหารายได้ออนไลน์ และปรับตัวเข้ากับอาชีพแบบพาร์ทไทม์หรือฟรีแลนซ์ได้ดี ขณะเดียวกันก็เริ่มออมเงินผ่านการลงทุนในหุ้น กองทุน และผลิตภัณฑ์ทางการเงินอื่นๆ ไปจนถึงการลงทุนในสกุลเงินดิจิทัล หรือคริปโทเคอร์เรนซี (Cryptocurrency)

สำหรับ Gen Z : ดี ≠ รวย

รายงานเจเนอเรชันซี เอเชียแปซิฟิก (Generation Z: APAC) โดยวันเดอร์แมน ธรอมสัน อินเทลลิเจนซ์ (Wunderman Thompson Intelligence) บริษัทที่ปรึกษาด้านการสื่อสารการตลาดชั้นนำระดับโลก ซึ่งทำการศึกษาถึงแรงกระตุ้นและพฤติกรรมของผู้บริโภครุ่นใหม่ใน ๙ ประเทศในเอเชีย ระบุว่า คน Gen Z มีความตระหนักและให้ความสำคัญกับเรื่อง สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นมากที่สุด พวกเขาניยามถึงความสำเร็จว่า “ดี” ไม่เท่ากับคำว่า “รวย” จึงไม่ได้ใส่ใจเพียงแค่ทำลายสถิติรายได้ให้สูงขึ้น หรือมุ่งขยายธุรกิจแบบไม่หยุดยั้งแบบโลกทุนนิยมรุ่นเก่าอีกต่อไป แต่ต้องการเห็นโลกดีขึ้นไปพร้อมกัน

คน Gen Z จึงเป็นผู้บริโภคที่ให้ความสำคัญกับความยั่งยืน ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และสังคม พวกเขาให้ความสำคัญกับธุรกิจแนวคิด ESG (Environment - Social - Governance) ซึ่งเป็นแนวทางความยั่งยืนทางธุรกิจ สังคม และโลก เช่น มุมมองต่ออุตสาหกรรม Fast Fashion ซึ่งเน้นออกคอลเลกชันใหม่ถี่ๆ เพื่อกระตุ้นให้คนซื้อง่าย - เปลี่ยนเร็ว แต่กลับส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ในส่วนของประเทศไทย รายงานของวันเดอร์แมน ธรอมสัน ระบุว่า ร้อยละ ๔๓ ของคนกลุ่ม Gen Z ในประเทศมีความกังวลเกี่ยวกับมลพิษและสิ่งแวดล้อม เพราะสามารถเห็นข่าวและคำวิจารณ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและมลพิษ ผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ได้ตลอดเวลา

สองพฤติกรรมผู้บริโภคของคน Gen Z

๑. ซื้อสินค้าออนไลน์

ผลการศึกษาพบว่า กว่าครึ่งของคนใน Gen Z นิยมซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์ และกว่า ๔ ใน ๕ นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำ อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงข้อมูลของสินค้าต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วโดยไม่จำเป็นต้องไปหาข้อมูลสินค้าตามร้านค้า เพียงแค่กดปลายนิ้วก็มีข้อมูลสินค้า ภาพถ่าย วิดีโอ รวมถึงความเห็นจากผู้ใช้งานจริงมาปรากฏบนจอ

๒. โทรศัพท์มือถือคือกระเป๋าเงิน

ช่องทางการซื้อสินค้าและบริการยอดนิยมของผู้บริโภคกลุ่ม Gen Z คือ การชำระเงินแบบดิจิทัล (e-Payment) คนกลุ่มนี้เลือกจ่ายผ่านโทรศัพท์มือถือมากกว่าบัตรเครดิต ช่องทางการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์และขั้นตอนการชำระเงินที่สะดวก ง่าย และรวดเร็ว จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภค Gen Z

๓. ให้ความสำคัญกับสินค้าเป็นอย่างมาก มากกว่าจะยึดติดกับยี่ห้อ

คน Gen Z มีแนวโน้มที่จะไม่ยึดติดกับยี่ห้อสินค้าแต่ให้ความสำคัญกับสินค้าเป็น อย่างๆ โดยเฉพาะสินค้าที่สามารถใช้งานได้หลากหลาย เนื่องจากวิถีชีวิตปัจจุบันที่เร่งรีบทำให้คน Gen Z พัฒนาทักษะการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน สินค้าที่สามารถใช้งานได้หลากหลาย เช่น เฟอร์นิเจอร์แบบอเนกประสงค์ จึงเป็นที่นิยมมากขึ้นตามไป ด้วย

๔. เป็นตัวของตัวเองและทันสมัย

คน Gen Z เติบโตมาในช่วงที่ประชากรโลกเริ่มลดลง แต่มีอำนาจซื้อสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้บริโภค Gen Z จึงต้องการสินค้าเฉพาะเจาะจงที่แสดงความเป็นตัว ของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ไม่เหมือนใคร และใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

๕. สื่อสารด้วยข้อความที่สั้นและเข้าใจง่าย

รูปแบบการติดต่อสื่อสารในยุคนี้นิยมการสื่อสารด้วยข้อความสั้น ๆ ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Line, Facebook, WhatsApp หรือ Twitter ชาว Gen Z จึงชอบการประชาสัมพันธ์ที่เป็นข้อความสั้นๆ กระชับ หรือเป็นรูปภาพแบบ Infographic ที่สวยงาม เข้าใจง่าย

๖. แพลตฟอร์มออนไลน์ บริการสตรีมมิ่ง และอีสปอร์ตเข้ามาแชร์ส่วนแบ่งการตลาด

สื่อบันเทิงดั้งเดิม เช่น โทรทัศน์และภาพยนตร์จะสูญเสียส่วนแบ่งการตลาดให้กับแพลตฟอร์มออนไลน์ และบริการสตรีมมิ่งทั้งหลาย ขณะเดียวกันการแข่งขันกีฬาประเภทอีสปอร์ต (eSport) กลายเป็นธุรกิจที่เติบโตอย่างรวดเร็ว

๗. สุขภาพมาคู่กับความสุข

ปัจจุบันผู้บริโภคมีทางเลือกมากขึ้นและตระหนักเรื่องความสำคัญของสุขภาพมากขึ้น คน Gen Z เป็นกลุ่มที่ให้ความสนใจต่อสินค้าเพื่อสุขภาพมากที่สุดกลุ่มหนึ่ง พวกเขาสนใจอ่านฉลากอาหาร พยายามเลือกอาหารออร์แกนิกและอาหารที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เครื่องอุปโภคต่างๆ และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตมากเท่าๆ กับการดูแลสุขภาพกาย

จัดการบริหารการเงินได้ด้วยตนเอง + ลงทุนอย่างมีวินัย

คน Gen Z เติบโตมากับเทคโนโลยีผ่านแอปพลิเคชันและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ พวกเขาจึงใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกให้ชีวิต จึงให้ความสำคัญกับตัวช่วยทางการเงินที่ตนเองสามารถจัดการเองได้ ข้อดีของตัวช่วยแบบนี้คือทำให้คน Gen Z เข้าถึงผลิตภัณฑ์และบริการทางการเงินได้ดียิ่งขึ้น และช่วยให้สถาบันการเงินสามารถออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองความต้องการของคน Gen Z ได้ตรงจุด

สำหรับด้านการลงทุน เว็บไซต์ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยวิเคราะห์ว่า คน Gen Z ชอบค้นคว้าข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและเรียนรู้ได้เร็ว ช่วยลดความเสี่ยงจากการลงทุนโดยไม่รู้ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ ความมีวินัยและความมั่นคงในการรอคอย เพราะคน Gen Z ที่เริ่มลงทุนส่วนใหญ่ยังเป็นวัยรุ่นซึ่งมักชอบอะไรที่สั้นๆ ไม่ต้องใช้ระยะเวลานาน ดังนั้นนักลงทุน Gen Z จึงต้องปรับพฤติกรรมให้สามารถลงทุนได้อย่างมีวินัย และอดทนจนกว่าจะเห็นผลตอบแทนที่ชัดเจนในระยะยาว เพื่อให้พอร์ตลงทุนประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้มากที่สุด

วางแผนทางการเงิน เริ่มเร็วเท่าไรยิ่งดี

รายงานของวันเดอร์แมน ธอมสัน พบว่าร้อยละ ๙๔ ของกลุ่ม Gen Z ในประเทศไทยเห็นว่าการออมเงินอย่างชาญฉลาด สำคัญกว่าการได้รายรับมากๆ อย่างไรก็ตาม ผลสำรวจทักษะทางการเงินของไทย ปี พ.ศ.๒๕๖๓ ของธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) กลับพบว่า ประชาชน Gen Z ของประเทศไทยยังมีคะแนนทักษะทางการเงินค่อนข้างน้อย โดยมีคะแนนด้านพฤติกรรมและทัศนคติทางการเงินน้อยที่สุดในทุกช่วงวัย แต่มีพัฒนาการของระดับทักษะทางการเงินดีขึ้นมากเมื่อเทียบกับคะแนนปี ๒๕๖๑ โดยเฉพาะด้านความรู้และพฤติกรรมทางการเงิน

การให้ความรู้ทางการเงินกับกลุ่มคน Gen Z เป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็ก เพื่อสร้างองค์ความรู้และพฤติกรรมทางการเงินที่ดีในระยะยาว ✨





วัดยานนาวา

ถ้า เดินทางด้วยรถไฟฟ้าบีทีเอสสายสีลมมุ่งหน้าสู่สะพานตากสิน จะเห็นเรือสำเภาสวยงามขนาดใหญ่ปรากฏอยู่ริมสายน้ำ และเมื่อเดินผ่านประตูสองบานเปิดกว้างของศาสนสถานแห่งนี้ จะรู้สึกได้ถึงความสงบเย็นใจทั้งที่ “วัดยานนาวา” ตั้งอยู่ใจกลางเมืองแท้ๆ

วัดยานนาวาเป็นวัดโบราณสมัยอยุธยา เดิมชื่อ วัดคอกควาย เพราะชุมชนรอบวัดเป็นที่ที่ชาวทวายอาศัยอยู่และน่าจะมีการซื้อ-ขายควายกันในบริเวณนี้ (ปัจจุบันอยู่ทางตอนใต้ของประเทศเมียนมา) ต่อมาถูกเปลี่ยนชื่อเป็น วัดคอกกระบือ และเมื่อได้รับการยกสถานะเป็นพระอารามหลวงในสมัยรัชกาลที่ ๑ มีการสร้างพระอุโบสถขึ้น ก่อนจะเปลี่ยนชื่อเป็น วัดญาณนาวาราม มีความหมายว่า ญาณอันเป็นพาหนะดังสำเภาข้ามโอฆสงสาร ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระสำเภาเจดีย์ หรือเจดีย์ทรงเรือสำเภาแทนพระสถูปเจดีย์ทั่วไป เพื่อให้คนรุ่นหลัง



ได้เห็นรูปแบบเรือสำเภาซึ่งกำลังจะหมดไปจากเมืองไทย และเปลี่ยนชื่อเป็นวัดยานนาวา จนถึงปัจจุบัน

ลำเกยานนาวา มีความยาววัดจากหงอนข้างบนถึงท้ายบาหลี ๒๑ วา ๒ ศอก ความยาวส่วนล่างวัดที่พื้นดิน ๑๘ วา ๑ ศอกเศษ ส่วนกว้างตอนกลางลำ ๔ วา ๓ ศอก ส่วนสูงตอนกลางลำ ๒ วา ๓ ศอก มีพระเจดีย์องค์ใหญ่และเล็กอยู่ในลำสำเภารวม ๒ องค์ ที่ห้องบาหลีมีรูปหล่อของพระเวสสันดรกับพระกัญหาขาลีประดิษฐานอยู่ สืบเนื่องมาจากเนื้อความในมหาชาติคำหลวง ที่พระเวสสันดรโศกน้ำวใจโอรสธิดาให้อุทิศตนเพื่อร่วมกับพระบิดาสร้างมหาจุลศ สมือนเรือสำเภาใหญ่พามนุษยชาติข้ามโอฆสงสารไปสู่พระนิพพาน

เมื่อเราก้าวเข้าสู่วัดยานนาวา สิ่งแรกที่สะดุดตาแทบจะทันทีคือสำเภาพระเจดีย์นี้เอง เป็นเรือสำเภาจินขนาดเท่าจริง มีลูกตಾಯู่บริเวณหัวเรือ ใช้เจดีย์ ๒ องค์เป็นเหมือนเสากระโดงเรือ เจดีย์องค์ใหญ่อยู่กลางลำเรือ และองค์เล็กอยู่ที่หัวเรือ ทางขึ้นพระสำเภาเจดีย์จะอยู่ที่ท้ายเรือ

พอเข้าไปจะพบบันไดสำหรับขึ้นไปยังเจดีย์ตรงกลาง เชื่อมต่อไปยัง





ส่วนท้ายเรือ ภายในห้องนี้ประดิษฐานพระพุทธรูปและรอยพระพุทธรบาท จำลอง ๔ รอย รวมถึงมีจารึกภาษาไทยและภาษาจีน

แม้พระสำเภาเจดีย์จะถือเป็นจุดเด่นที่สุดของวัดนี้และมีการกล่าวว่าเป็นสำเภาเจดีย์แห่งเดียวในประเทศไทย แต่จริงๆแล้วในวัดอีกหลายแห่ง โดยเฉพาะวัดมอญ (วัดประดิษฐาราม) ก็ปรากฏการสร้างเจดีย์ทรงเรือสำเภาเช่นกัน เนื่องจากเรือสำเภาเป็นสัญลักษณ์ของการมาถึงของพุทธศาสนาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิ เพราะมีคัมภีร์ที่กล่าวถึงเรือสำเภาในฐานะของพาหนะที่อัญเชิญพระไตรปิฎกจากดินแดนพุทธภูมิ (อินเดีย) สู่รั้วมัญประเทศพร้อมกับพระโสณะและพระอุตตระ

ดังนั้น ในการสร้างเรือสำเภาจึงมักจะมีพระเจดีย์ ๓ องค์ แทนพระไตรปิฎกอยู่บนเรือ ต่างจากพระสำเภาเจดีย์ของวัดยานนาวา ที่มี ๒ องค์ ทว่าขนาดของเจดีย์ทรงเรือสำเภาอื่นๆ มักจะมีขนาดเล็กกว่าวัดยานนาวามาก

บริเวณหน้าพระสำเภาเจดีย์ มีพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ให้กราบสักการะ แล้วค่อยเดินไปชมพระอุโบสถด้านหลังพระเจดีย์ พระอุโบสถเป็นอาคารแบบไทยประเพณี หน้าบันเป็นลายเทพพนม พระอุโบสถทำโครงเหล็กครอบเอาไว้อีกชั้นหนึ่ง ซึ่งช่วยรักษาพระอุโบสถไว้ไม่ให้ได้รับ

ความเสียหายจากฝน และช่วย

รักษาสภาพเดิมๆ ของอาคารไว้



ในพระอุโบสถซึ่งสร้างในสมัยรัชกาลที่ ๑ ด้านหลังบานประตูมีภาพจิตรกรรมสำคัญที่รัชกาลที่ ๓ โปรดเกล้าฯ ให้วาดขึ้น คือรูป



กระถางใหญ่ตามแบบที่ทำในพระราชพิธีลอยพระประทีป หนึ่งในพระราชพิธีสิบสองเดือน โดยด้านล่างมีการวางภาพกระถางขนาดทั่วไปเอาไว้ ถือเป็นของที่หาชมได้ยาก และโดยอาศัยตามแบบอย่างที่ทำเลี้ยงพระในพระราชพิธีสารทในรัชสมัยของพระองค์

นอกจากความน่าสนใจเหล่านี้ วัดยานนาวา ยังมี อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ก่อสร้างในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ในวาระมหามงคลครบรอบ ๒๐๐ ปี พระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นอาคารอเนกประสงค์ทรงไทย สูง ๓ ชั้น ประดับด้วยยอดปราสาท ๕ ยอด ใช้เป็นศาลาการเปรียญ บำเพ็ญกุศล ปฏิบัติธรรม และเป็นหอประชุม

รวมถึงหอพระไตรปิฎกซึ่งเป็นอาคารทรงไทย ๓ ชั้น ประดับยอดปราสาท ๓ ยอด ใช้เป็นห้องสมุด มีทั้งหนังสือทั่วไปและหนังสือธรรมะ และยังมีเก็บรักษาตู้พระไตรปิฎกเขียนลวดลายลงรักปิดทองของโบราณไว้ด้วย ❖



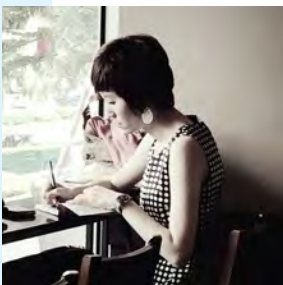
ผศ.ดร.กฤตินี พงษ์ธนเลิศ ผู้สร้างแบรนด์บันดาลใจ จากญี่ปุ่น



บนดาลใจไปราวสิบปีก่อน เพลง FB : เกตุวดี Marumura ถือเป็นเพลงแรกๆ ที่ทำหน้าที่ให้ความบันเทิงลูกเพลงผู้ชื่นชอบวัฒนธรรมญี่ปุ่น ด้วยลีลาการเขียนที่สนุกสนานเสมือนเพื่อนเล่าให้ฟัง จนห้าปีที่ผ่านมา “คุณเกตุ” กฤตินี พงษ์ธนเลิศ ต้องการแบ่งปันองค์ความรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้ประกอบการต่างๆ ของไทยมีแรงใจในการเดินทางธุรกิจต่อไป

ทำให้ปัจจุบันแฟนเพลงของคุณเกตุเติบโตไปตามความคิดและเรื่องเล่าจากแดนอาทิตย์อุทัยที่เธอ

นำมาถ่ายทอด เราเชื่อว่าแฟนเพลงหนึ่งแสนคนตรงนั้นรวมถึงนักอ่านและผู้ประกอบการฯ ทั้งหลายจะได้รับ “แรงบันดาลใจ” ความคิดสร้างสรรค์ด้านการตลาด รวมถึงวิธีการทำธุรกิจ” ในแบบที่คุณเกตุตั้งใจ



ฐานการตลาด

นอกจากบทบาทคอลัมน์นิสต์ให้เพลงของตัวเอง คอลัมน์ในเว็บไซต์ Readthecloud.co และเพลงของธนาคารกรุงศรีฯ แล้วจริงแล้วคุณเกตุคือนักพัฒนานักการตลาดรุ่นใหม่ ในฐานะอาจารย์ประจำภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำหน้าที่นี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔

เคยฝันอยากเป็นนายกฯ หญิงคนแรกของไทย

คุณเกตุเล่าว่าตั้งแต่จำความได้ สิ่งที่ยอยากเป็นมาตลอดคือ นายกรัฐมนตรี เพราะมุ่งมั่นอยากเห็นบ้านเมืองไปในทิศทางที่ดีขึ้น เธอจึงเลือกเรียนระดับปริญญาตรีทางด้านเศรษฐศาสตร์ ที่จะนำพาสู่อาชีพนักการเมือง มีโอกาสวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจประเทศไทย แต่เมื่อได้เรียนแล้วกลับพบว่าไม่ใช่สิ่งที่เธอชอบเท่าไร



“เหมือนเรียนแล้วไม่มีความสุขขนาดนั้น และอาชีพนักการเมืองอาจจะไม่เหมาะกับเรา เพราะเรายังไม่ได้มีแผนการชัดเจนเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ ปริญาโทเลยเลือกเรียนในสิ่งที่ตัวเองสนใจ เราชอบดูโฆษณา ชอบอ่านนิตยสารด้านการตลาด เลยมาเรียนต่อด้านการตลาด ซึ่งยังเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างประโยชน์ให้กับเมืองไทยในอีกด้านหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้องเป็นนักการเมืองคะ”

สนใจญี่ปุ่นในด้านการพัฒนาประเทศ

ด้วยความที่คุณพ่อทำงานอยู่บริษัทญี่ปุ่น บินไปประชุมที่นั่นเป็นประจำ ขนมและของฝากตั้งแต่เด็ก รวมถึงการได้ดูการ์ตูนญี่ปุ่นคือแรงกระตุ้นชั้นดีที่ทำให้เธออยากรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับประเทศนี้

“ตอนนั้นญี่ปุ่นยังเป็นแดนสนธยาสำหรับเรา ยังไม่มี YouTube ที่จะทำให้เราได้เห็นโลกจากแดนไกลเหมือนทุกวันนี้ จึงตัดสินใจไปเรียนต่อมหาวิทยาลัยที่นั่น อีกด้านหนึ่งของญี่ปุ่นที่เก๋ตลกมากๆ คือเป็นประเทศในเอเชียตะวันออกเพียงประเทศเดียวที่จัดอยู่ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว อยากรู้ว่าเขาทำอย่างไร ทั้งๆ ที่เป็นแค่เกาะเล็กๆ เกิดแผ่นดินไหวก็บอย ทำไม่ถึงพัฒนาตัวเองขึ้นมาได้”

ไม่ใช่ Culture Shock แต่เป็น Culture Fit

ในฐานะที่ไปเรียนต่างบ้านต่างเมืองครั้งแรกหลายคนอาจจะเจอปัญหาการปรับตัวไม่ได้ เนื่องจากภาษาและวัฒนธรรมที่ต่างกัน แต่สำหรับคุณเกิดแล้วเธอกลับรู้สึกต่างจากคนอื่น เพราะอุปนิสัยส่วนตัว ทำให้เข้ากับคนประเทศนี้ได้อย่างพอเหมาะ

“ส่วนตัวเราเป็นคนตรงเวลาและ

ขี้เกรงใจ พอไปถึงที่โน่นเลย

ไม่มีปัญหา เพราะนิสัย

นี้คล้ายคนญี่ปุ่น แต่

ที่ประทับใจคือคน

ญี่ปุ่นมีความคิด

เผื่อคนอื่น เช่น ไป

เที่ยวชววยากกลับ

มาก็จะมีของฝาก

เพื่อทุกคน ได้รับของ

แล้วเขาก็หวังว่าเราจะ

ถูกหิวไส้ไหม นอกจากให้ของ

ฝากแล้ว ยังพกถุงมาเพื่อให้อีก จะมีเหตุการณ์แบบนี้มาให้ประทับใจเรื่อย ๆ

“อีกเรื่องคือความละเมียดละไมในการใช้ชีวิต





และสังเกตรวมชาติ อย่างช่วงไหนที่เป็นฤดูดอกไม้ออกบาน หรือใบไม้เปลี่ยนสี ในบทสนทนาชีวิตประจำวัน ก็จะมีเรื่องเหล่านี้สอดแทรกด้วย เช่น วันนี้นำเจอพายุซากุระมา (หมายถึงกลีบซากุระที่ร่วงลงมาที่ละมากๆ เหมือนหิมะตก) หรือมีคำศัพท์ที่แปลว่า แสงที่ลอดจากใบไม้ลงมากระทบพื้นดิน หรือมีคำเฉพาะที่แปลว่า เสียงของน้ำไหล นั่นก็แปลว่า เขาค่อยๆ เห็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ตรงนั้นจนเป็นคำที่บัญญัติขึ้น”

ข้อดีของนักเรียนญี่ปุ่นคือทางเลือกในวิชาชีพ

“เกิดว่าการสอนของเขาจะต่างกับเรา อย่างนักเรียนมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับสายวิทย์ปี ๓ ปี ๔ จะเริ่มเข้าห้องทดลอง ต้องทำวิจัยจริงจังกับอาจารย์ทำงานจริงๆ ดันๆ ส่วนเด็กสายศิลป์จะได้ทำโครงการเกี่ยวกับชีวิตประจำวันซึ่งเราต้องหาวิธีคิดเอง ไม่ใช่การไปหารายงานในห้องสมุด เราออกไปค้นคว้าข้อมูลเพื่อเผชิญกับปัญหา ต้องฝึกคิดเองว่าปัญหาคืออะไรจะมีวิธีแก้ยังไง หากเราเลือกเรียนกับอาจารย์คนไหน ก็จะได้ทำวิจัยกับคนๆ นั้น ฝึกด้านนั้นไปอย่างเต็มที่ ทั้งยังได้ผูกพันกับรุ่นพี่รุ่นน้อง ตอนนั้นนักเรียนเศรษฐศาสตร์ สิ่งแวดล้อม อาจารย์ให้หนังสือแต่ละคน คนละเล่มไม่เหมือนกันเลย เราอ่านแล้วก็มาแลกเปลี่ยนความรู้กัน แล้วเราจะแก้ปัญหายังไงบ้าง เป็นข้อดีที่เด็กไทยไม่ค่อยได้มีโอกาสทำค่ะ”

สายสัมพันธ์ ๘ ปีที่ไทย

ช่วงกลับมาทำงานที่เมืองไทย แรกๆ คุณเคยยอมรับว่า สิ่งที่ทำให้คิดถึงอยู่เสมอ คือชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับคนในเมืองโดยอัตโนมัติ ตั้งแต่พนักงานไปรษณีย์ที่ใช้บริการกันเป็นประจำ ไปจนถึงร้านอาหารเล็กๆ ของคุณป้าท่านหนึ่ง

“เวลาไปที่ร้านคุณป้าก็มักจะทักถามว่าวันนี้

เรียนเป็นไงบ้าง ช่วงนี้เรียนหนักไหม ไม่ใช่แค่ไปกินอาหาร แต่เหมือนไปบ้านญาติสนิท มีร้านคาเฟ่ประจำ ซึ่งเราก็จะมีความรู้สึกว่าเป็นความคุ้นเคยที่ทำให้คิดถึงมากๆ เลย ซึ่งเทียบว่ากลับมาเมืองไทยก็ตั้งนานแต่เรายังไม่ได้รู้สึกสนิทใจกับป้าร้านข้าวแกงแถวบ้านเหมือนร้านที่ญี่ปุ่น”

ถ่ายทอดหัวใจการตลาดแบบญี่ปุ่น

เปิดเพลงมาได้ห้า-หกปี ทั้งวัยวุฒิที่มากขึ้น คุณเกิดจึอยากปรับงานเขียนเพื่อให้ความรู้ในเชิงธุรกิจญี่ปุ่น ซึ่งช่วงที่อาศัยอยู่ที่นั่น ก็ไม่เคยสังเกตเห็นถึงปัจจัยด้านความสำเร็จเท่าไร แต่พอได้กลับมาเมืองไทยแล้วย้อนกลับไปมอง กลับรู้สึกเห็นคุณค่ามากขึ้น

“เราได้กลับไปดูงานที่ญี่ปุ่น พานักศึกษาปริญญาโทไปศึกษางาน และเริ่มซึมซับองค์ความรู้ว่า ทำไมบริษัทเขาพูดเรื่องความตั้งใจในการทำงาน และเจตจำนงของเขาคืออะไร เหนืออื่นใดคือได้ทราบความตั้งใจทำดีเพื่อลูกค้า พวกเขาตั้งใจที่ได้เห็นรอยยิ้มลูกค้า ตอนแรกเรารู้สึกว่าเป็นประโยชน์ที่แปลกมาก คนทำธุรกิจพูดอย่างนี้หรือ ก็เลยเริ่มสังเกตและศึกษามาจนถึงตอนนี้ ทำให้เราได้สอนและเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นเรื่องการตลาดและการบริหารธุรกิจค่ะ”



ฉันจะผลิตรายการสารคดีด้านธุรกิจดี ๆ ให้คนไทย

“เหมือนเป็นรายการเชิงสารคดี ที่ญี่ปุ่นมีหลายรายการที่พาไปพบผู้ประกอบการ คอยสัมภาษณ์ ถึงขั้นไปดูว่าเขาตกแต่งเตือนลูกน้องอย่างไร ดูแล้วสนุกและได้ความรู้ด้วยค่ะ และอีกอย่างคืออยากรวมกรณีศึกษาธุรกิจดีๆ ของคนไทยบ้าง เพราะที่ผ่านมากัดเขียนหนังสือเกี่ยวกับแบรนด์ญี่ปุ่นที่ประสบความสำเร็จ คนส่วนใหญ่จะคิดว่าเพราะเป็นคนญี่ปุ่นเลยทำได้ แต่เกิดอยากพิสูจน์ว่าคนไทยก็ทำได้จริงๆ นะ ตอนนี้งากำลังเก็บข้อมูลอยู่ค่ะ”

มุฮัมหมัด ยูนูส บุคคลต้นแบบ

มุฮัมหมัด ยูนูส ชาวบังกลาเทศ เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพจาก “ความพยายามในการสร้างพัฒนาการทางสังคมและเศรษฐกิจจากเบื้องล่าง” ร่วมกับ **ธนาคารกรามีน** ในปีพ.ศ. ๒๕๔๙ คือบุคคลที่คุณเกิดชื่นชอบเป็นอย่างมาก

“ท่านเป็นคนที่เกิดรู้จักตั้งแต่อาจารย์ที่สอนเศรษฐศาสตร์สิ่งแวดล้อมนำเรื่องของท่านมาให้ศึกษา ช่วยเปิดโลกเรามากๆ ท่านคิดค้นระบบธนาคารให้คนจนได้มีระบบเงินกู้ที่ยั่งยืน ช่วยแก้ปัญหาให้คนได้จริงๆ ทำสิ่งที่หลายคนมองว่ายาก เป็นไปไม่ได้หรอก แต่กลับแก้ปัญหาทางสังคมได้จริง จนตอนนี้ถูกนำไปใช้ในอินเดียนีและประเทศต่างๆ

“การที่คนๆ หนึ่งคิดอะไรเจ๋งๆ แล้วเปลี่ยนโลกได้ มันดีจังเลย ส่วนแรงบันดาลใจด้านงานเขียนเกิดชอบนักเขียนชื่อ **มัลคอล์ม แกลดเวล (Malcolm Gladwell)** เขาเป็นนักเขียนให้กับ **The New Yorker** พอได้อ่านหนังสือของเขาแล้ว เราวางไม่ลงเลยคะ”



ค่อย ๆ ร่างความฝันแม้วันนี้อาจยังเลื่อนราง

สิ่งที่คุณเกิดอยากฝากถึงเยาวชนไทยที่อาจจะท้อแท้บ้าง หรือแม้กระทั่งกำลังต่อสู้กับความฝันในอนาคตของตัวเองอยู่

“หลายคนอาจยังคิดหาทางเพื่อไปสู่สิ่งที่ตัวเองชอบ ซึ่งระหว่างทางนั้น ความฝันของเราอาจยังไม่ชัดเจน ก็ไม่เป็นไรนะคะ เพราะอย่างเกิดเองก็ไม่ได้เป็นในสิ่งที่ตัวเองฝันมาตั้งแต่แรก แต่ตอนนี้งานที่ทำอยู่ยังมีสิ่งที่เราอยากทำมาตลอดคือ เราได้ช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นได้จริงๆ ถ้าน้องๆ เยาวชน อยากทำงานบริษัทเอกชนเท่าๆ เพราะอยากได้รับการยอมรับ แม้วันหนึ่งอาจจะไม่ได้เป็นพนักงานเอกชนแบบที่ฝันไว้ แต่เรากลับค้นพบว่ามันงานสักอย่างที่เรากำลังได้รับการยอมรับเช่นกัน หากเรายืดหยุ่นกับความฝันสักหน่อย เราก็อาจจะเติมเต็มความสุขของเราได้ง่ายขึ้นค่ะ”

ไปเติมพลังใจกับคุณเกิดได้ที่

www.facebook.com/Gademaru 



ขี่ม้า กีฬาสุดท้าทาย ดีต่อร่างกาย

ขี่ม้า คือหนึ่งในกีฬาที่ฝึกได้ทุกเพศทุกวัย อาศัยความใจกล้า เชื่อมั่นในตัวเอง และที่สำคัญ ต้องมีจิตใจอ่อนโยน เต็มไปด้วยความรัก เพราะนี่คือกีฬาที่ต้องรวมใจเป็นหนึ่งในเดียวระหว่างคนกับ “ม้า”

กีฬาขี่ม้ามีประวัติเก่าแก่มาตั้งแต่ ๔,๕๐๐ ปีก่อนคริสตกาล ชนเผ่าเร่ร่อนในเอเชียกลางเป็นชนชาติแรกที่นำม้าป่ามาเลี้ยงและนิยมกันในหมู่ชาวอียิปต์โบราณ ชาวกรีก ชาวซีเรีย และชาวบาบิโลน ในประเทศอังกฤษ ขี่ม้าเป็นกีฬาของชนชั้นสูง กลายเป็นสัญลักษณ์ “กีฬาของกษัตริย์” ต่อมาก็กีฬาขี่ม้าได้รับความนิยมไปทั่วโลก เช่น ในประเทศอังกฤษมีการแข่งขัน แกรนด์ เนชั่นแนล (Grand National) ในขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกามีการแข่งขัน เคนตัคกี เดอร์บี้ (Kentucky Derby)

กีฬาขี่ม้าแพร่หลายในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๙ มีการก่อตั้งสมาคมนักขี่ม้าสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Thailand Amature Equestrian Association) และในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ สมาคมนักขี่ม้าสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกสมาคมโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้เปลี่ยนชื่อสมาคมเป็นสมาคมขี่ม้าแห่งประเทศไทย (Thailand Equestrian Federation) ปีต่อมาสมาคมฯ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ ๑๒ ที่เมืองฮิโรชิม่า ประเทศญี่ปุ่น และสามารถคว้าเหรียญทองแดงมาได้ นับเป็นก้าวแรกของไทยในระดับสากล

นักขี่ม้าที่ดี ต้องมีมากกว่าร่างกายแข็งแรง

ขี่ม้าเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก ส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อแขนและขา รวมทั้งหลัง ในการนั่งเพื่อบังคับม้าและทรงตัวบนหลังม้า ใช้ทักษะในการทรงตัว การทำงานประสานกันของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกเป็นอย่างดี ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างถูกต้อง

การเป็นนักขี่ม้าที่ดีต้องได้รับการฝึกสอน และมีการฝึกฝนเป็นประจำทั้งในทางปฏิบัติและทฤษฎี ลักษณะของผู้ขี่ม้าที่ดี คือ

- ต้องมีนิสัยเรียบร้อย สุภาพ อ่อนโยน ปฏิบัติตามคำสั่งของครูฝึกสอน และเจ้าของคอกม้า รู้จักระเบียบข้อปฏิบัติต่างๆ ในเรื่องการขี่ม้าของสนาม
- มีนิสัยรักม้า เมื่อเกิดความรัก ก็มีใจเมตตาต่อม้า
- ต้องมีความซื่อตรงต่อหน้าที่ของตน ทั้งต่อหน้า และลับหลัง
- แม้จะผ่านการทดสอบมาแล้ว ต้องคอยซ้อม ทบทวน หรือหาความชำนาญเสมอ
- มีกำลังใจกล้าแข็งเหนือม้า ไม่กลัวม้าและไม่กลัวอันตรายที่ได้รับจากม้า มีความเข้มแข็งอดทน
- ใจเย็น ไม่ลงโทษม้าด้วยความโมโหโทโส รู้จักการลงโทษม้า ให้รางวัลม้า และรู้จักการฝึก การปลอบ การเอาใจม้า
- รู้จักการถนอมกำลังกายของตัวเอง เพื่อให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ



การขี่ม้าช่วยฝึกทักษะหลายด้าน

ไม่ใช่แค่ช่วยให้ปราดเปรียวแข็งแรง แต่การขี่ม้าช่วยพัฒนาทักษะและบ่งบอกตัวตนของเราหลายด้านอย่างคิดไม่ถึง ดังนี้

๑. **ชอบความท้าทาย** กีฬาขี่ม้าถือเป็นกีฬาที่ท้าทายความสามารถมาก ผู้ที่ขี่ม้าจึงมีจิตใจที่ชอบความท้าทาย และรับมือกับสิ่งใหม่ๆ ได้ดี

๒. **บุคลิกดี** สิ่งสำคัญที่สุดของการขี่ม้า คือทำนั้งม้าที่ถูกต้อง ซึ่งจะต้องนั่งหลังตรงอยู่ตลอดเวลา ช่วยให้เราบุคลิกภาพดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเดิน หรือการนั่ง

๓. **มีวินัย** การขี่ม้าจะต้องมีวินัยในตัวเองสูง เพราะถ้าเราไม่ตั้งใจหรือไม่มีวินัยในตัวเอง ผลเสียจะเกิดที่ม้า ซึ่งม้าอาจจะสับสนและทำให้ความสามารถลดลง และต้อง

มีความสม่ำเสมอในการขี่ม้าด้วย เพราะม้าเป็นสัตว์ที่ต้องการการออกกำลังกาย

๔. **เก่งในการควบคุมดูแล** เมื่อเราขึ้นหลังม้าแล้ว เราต้องพยายามบังคับให้ไปตามที่เราต้องการให้ได้

๕. **มีความยืดหยุ่นและปรับตัว** เก่ง นอกจากใช้คำสั่งต่างๆ บังคับม้าได้แล้ว จะต้องมีความยืดหยุ่น และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ให้ได้

๖. **อดทน** การขี่ม้าต้องใช้ความอดทนในการฝึก เพราะเป็นกีฬาที่ต้องฝึกต่อเนื่อง และต้องมีสมาธิสูง

๗. **ฝึกรับมือและเผชิญหน้ากับทุกปัญหา** ต้องรู้จักสังเกตและประเมินม้าที่กำลังขี่ตลอดเวลา จะได้รู้ล่วงหน้าว่าปัญหาจะเกิดเมื่อใด และจะรับมือกับปัญหาได้อย่างไร

๘. **กล้าตัดสินใจ** หากม้าที่เราขี่กำลังตกใจ พยศ เราต้องมีสติตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป หรือหากเกิดตกจากหลังม้าลงมา ก็ต้องมีสติที่จะทำให้ตัวเองไม่บาดเจ็บ

๙. **มีพัฒนาการในตนเองสูง** ต้องรู้จักรับฟังเพื่อแก้ไขปัญหาหรือข้อผิดพลาดเนื่องจากเป็นกีฬาที่ท้าทาย ทำให้ต้องรู้จักวิเคราะห์อย่างรอบคอบ ต้องพัฒนาข้อด้อยของตนเองตลอดเวลาเพื่อลดอัตราการเสี่ยง และพัฒนาข้อดีให้ดียิ่งขึ้น

ยิ่งกว่านั้น ขี่ม้ายังเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองอย่างมากอีกด้วยค่ะ 🐾





Russell Crowe @russellcrowe · Oct 14
Lost in Bangkok, part 2.

MORGAN
HOMME

ช่วง ปลายตุลาคม ๒๕๖๔ ชาวไทยได้รับความชื่นใจทั่วกัน เมื่อ รัสเซล โครว์ (Russell Crowe) ดาราฮอลลีวูดชื่อดัง เจ้าของรางวัลออสการ์สาขานักแสดงนำฝ่ายชายยอดเยี่ยมจากภาพยนตร์เรื่อง **Gladiator** ในปี พ.ศ.๒๕๔๓ เดินทางมายังประเทศไทยเพื่อถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง **'The Greatest Beer Run Ever'** ซึ่งสร้างขึ้นจากเรื่องจริงจากเรื่องราวที่กลายเป็นตำนาน หลังจากที่เขาเคยเสี่ยงชีวิตเพื่อส่งเบียร์ให้เพื่อนที่เป็นทหารผู้กำลังทำการก่อกบฏในสงครามเวียดนาม โครว์ร่วมนำแสดงกับดารารุ่นน้อง แซค เอฟรอน ซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งในสถานที่ถ่ายทำ นอกเหนือจากนิวเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โครว์ประทับใจการเดินทางครั้งนี้มาก และได้ลงภาพการเดินทางท่องเที่ยวน่ารักๆ ในเมืองไทยซึ่งเต็มไปด้วยอารมณีสันผ่านแพลตฟอร์มทวิตเตอร์บัญชี @russellcrowe ซึ่งมีผู้ติดตามกว่า ๒.๗ ล้านบัญชีอยู่เป็นระยะ

รัสเซล โครว์ ได้เข้ามาในประเทศไทยผ่านทางจังหวัดภูเก็ต โดยกักตัวตามโครงการภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์ ก่อนจะเดินทางมายังกรุงเทพมหานคร



Russell Crowe @russellcrowe

November 1st travel to Thailand opens up for double vaccinated travelers from 46 countries with a minimal quarantine process . It's a beautiful, interesting, exciting place. The people are warm and welcoming. If you have been locked down, isolated, quarantined etc TRAVEL IS BACK

แปลหัด





ทวีตเตอร์ของ “รัสเซล โครว์” ทวิตข้อความว่า “วันที่ ๑ พฤศจิกายน เปิดให้นักท่องเที่ยวที่จะมาเที่ยวในประเทศไทย ซึ่งได้รับการฉีดวัคซีนครบ ๒ เข็ม จาก ๔๖ ประเทศ โดยมีการกักตัวเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่มีสถานที่สวยงาม น่าสนใจ และตื่นตาตื่นใจ ผู้คนให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ถ้าคุณเคยต้องล็อกดาวน์ ต้องโดดเดี่ยว หรือต้องกักตัว ได้เวลากลับมาท่องเที่ยวแล้ว”

จากนั้นก็ทวิตข้อความต่อเนื่อง ล้วนเป็นพลังบวกให้ประเทศไทยทั้งสิ้น อาทิ “รัฐบาลไทยมีสิ่งที่ยอดเยียมที่เรียกว่า Sandbox Quarantine ถ้าคุณได้รับวัคซีนครบตามจำนวน คุณสามารถบินไปยังภูเก็ตและเดินทางรอบเกาะได้อย่างเสรี”

กักตัวอย่างสดชื่น

ในช่วงที่กักตัวอยู่ในโครงการกักตัวแซนด์บ็อกซ์นั้น รัสเซล โครว์ ได้โพสต์ภาพความสวยงามของ จังหวัดภูเก็ต พร้อมชื่นชมการจัดโครงการกักตัวแซนด์บ็อกซ์ ได้ถ่ายภาพชายทะเลยามเย็น พระพุทธมิ่งมงคลเอกนาคคีรี ที่วัดพระใหญ่ ตำบลกระรน อำเภอเมือง กระทั่งหลังครบ ๑๔ วัน ได้เผยแพร่ภาพการถ่ายภาพยนตร์ในกรุงเทพฯ หนึ่งในนั้นคือได้สะพานภูมิพล อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ พร้อมข้อความ “Phuket dreaming” “Go and look at Phuket” และชื่นชมความเป็นมิตรของคนไทยและอาหารไทยที่มีความพิเศษอันโดดเด่น

นอกจากนั้น มีการโพสต์ภาพสถานที่ต่างๆ ในกรุงเทพมหานครอีกหลายแห่ง เช่นภาพ “เจ๊ไฝ” แห่งร้านเจ๊ไฝ ประตูผี ร้านอาหารสตรีทฟู้ดที่ได้รับรางวัลมิชลิน ๑ ดาว รวมถึงเซลฟี่กับพระพุทธรูปในร้านให้เชาบูชาพระพุทธรูปในย่านใกล้เคียงกัน พร้อมข้อความ Lost in Bangkok” และ “Bangkok dreaming”



เจอเพื่อนใหม่

หนึ่งในความทรงจำที่ดีของรัสเซล โครว์ คือภาพน้องตัวเงินตัวทองกำลังว่ายน้ำอย่างสบายใจ พร้อมทวิตข้อความ “Lost in Bangkok#3 My new buddy” หรือ “เจอเพื่อนใหม่” มีชาวโซเชียลเข้าไปสอบถามว่าจำชื่อภาษาไทยของสัตว์ตัวนี้ได้หรือไม่ โครว์ตอบกลับว่าจำได้

ฮีโร่คนใหม่ของผม

ด.ต.อนิรุทธ มะลิ คือชื่อตำรวจไทยที่โครว์เคยทวิตชื่นชมเมื่อ ปี พ.ศ.๒๕๖๐ เขาเป็นฮีโร่จากเหตุการณ์เกลี้ยกล่อมชายหนุ่มคลั่ง ถือมีดจี้คอตัวเองที่สถานีตำรวจห้วยขวาง ด.ต.อนิรุทธเข้าไปกล่อมจนชายคนนั้นวางมีดและสวมกอดเขาเพื่อปลอบโยน คลิปนั้นกลายเป็นไวรัลไปทั่วโลก รวมถึงอเมริกา ในตอนนั้นโครว์เองก็ได้ทวิตชื่นชมฮีโร่ตำรวจไทยคนนี้และบอกว่าเขาคือ “ฮีโร่คนใหม่ของผม” ด้วย

โครว์พบกับฮีโร่ของเขาผ่านคนกลางคือ ทิน โชคกมลกิจ ผู้เคยสัมภาษณ์ ด.ต.อนิรุทธเกี่ยวกับเหตุการณ์เข้าเกลี้ยกล่อมหนุ่มคลั่ง ในตอนนั้นเมื่อรู้ว่าโครว์ทวิตชื่นชม ด.ต.อนิรุทธได้ฝากข้อความขอบคุณส่งถึงโครว์ ทินจึงติดต่อไปยังโครว์จนทั้งทินและ ด.ต.อนิรุทธ ได้รับของขวัญจากนักแสดงดังเป็นที่ระลึก

ปลื้มไทยแม้เดินทางกลับไปแล้ว

แม้จะเดินทางกลับสหรัฐอเมริกาไปแล้ว รัสเซล โครว์ ยังทวิตข้อความประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวให้ประเทศไทยอีกครั้ง บอกว่าประเทศไทยมีสถานที่ท่องเที่ยวสวยงาม น่าสนใจ ตื่นตาตื่นใจ และทุกคนที่มาเยือนจะได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นด้วย

แม้นักแสดงชื่อดังจะเดินทางกลับประเทศบ้านเกิดแล้ว แต่ความน่ารักเป็นกันเองของรัสเซล โครว์ และความประทับใจที่มีต่อเมืองไทย ยังคงทำให้คนไทยยิ้มได้ทุกครั้งทีนึกถึง 🇹🇭





วิเชียร เตชะไพบูลย์

ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง
๑๑๒ ปี ช่วยชีวิต รักษาชีวิต สร้างชีวิต



วิเชียร เตชะไพบูลย์
ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

“ทศไก” ฉบับเปิดศักราช ๒๕๖๕ ได้รับเกียรติจากคุณวิเชียร เตชะไพบูลย์ ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง กรุณาเล่าให้ฟังถึงจุดกำเนิดของมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ความตั้งใจเพื่อเด็ก เยาวชน การศึกษา ตลอดจนสิ่งที่กำลังยืนหยัดทำเพื่อสังคม ซึ่งดำเนินมาว่าหนึ่งร้อยปีแล้ว

คุณวิเชียรในวัย ๘๐ ปีเศษ ยังคงแข็งแรง สดชื่น แววตาแจ่มใส บอกเล่าจิตวิญญาณของมูลนิธิ ด้วยน้ำเสียงหนักแน่น มีเมตตาอย่างยิ่ง

๑๑๒ ปี จากจุดเริ่มต้น

คุณวิเชียรเล่าว่ามูลนิธิ มีที่มาจากคณะเก็บศพ ได้ชงกซึ่งก่อตั้งในปี พ.ศ. ๒๔๕๓ ของพ่อค้าชาวจีนในกรุงเทพฯ ๑๒ คน ระยะแรกของคณะได้ชงกขัดสนมาก เงินที่ได้รับบริจาคไม่พอกับค่าใช้จ่าย ในช่วงเศรษฐกิจฝืดเคืองปี พ.ศ. ๒๔๕๕ คณะผู้ก่อตั้งขอพระบรมราชูปถัมภ์จากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานเงินช่วยเหลือให้ปีละ ๒,๐๐๐ บาท แต่การดำเนินงานก็ยังทำ

ได้โน้มน้าวจำกัด จนปี พ.ศ. ๒๕๕๐ กลุ่มพ่อค้าชาวจีนได้ร่วมกับบรรดาสมาคมและหนังสือพิมพ์จีน ระดมความคิดปฏิรูปคณะได้สองงกชั้นใหม่ โดยจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิในนาม ป่อเต็กตึ้ง หรือชื่อเต็ม ฮั่วเคี้ยวป่อเต็กเซียงตึ้ง (ฮั่วเคี้ยว หรือ หัวเคี้ยว หมายถึง ชาวจีนโพ้นทะเล ป่อเต็ก แปลว่า สนองพระคุณ เซียง หรือ เสี่ยง หมายถึง ทำบุญกุศล และ ตึ้ง หมายถึง ศาลาหรือองค์กร) โดยมีนายเหี้ยกวงเอี่ยม เป็นประธานกรรมการคนแรก

กิจกรรมหลักแรกเริ่มที่มูลนิธิป่อเต็กตึ้งดำเนินการงานสาธารณะสงเคราะห์คือการเก็บศพไร้ญาติ ไปจนถึงบรรเทาสาธารณภัยต่างๆ และงานสังคมสงเคราะห์ที่สำคัญและถือเป็นประเพณีบุญของมูลนิธิมายาวนานคือ งานประเพณีหึ่งกระเจาด ซึ่งจัดขึ้นทุกปีในเทศกาลสารทจีน มีผู้ร่วมรับทานกว่า ๗๓๐,๐๐๐ คนต่อปี ส่วนในด้านการรักษาพยาบาล นอกเหนือจากบริการหลักที่โรงพยาบาลหัวเคี้ยว ยังมีบริการหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชน ซึ่งเป็นหน่วยแพทย์อาสาสมัครของมูลนิธิออกไปให้บริการแก่ผู้ยากไร้ในกรุงเทพฯ ปริมณฑลและต่างจังหวัด ทั้งในยามปกติและยามประสบสาธารณภัยโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ



งานเกี่ยวกับเด็ก เยาวชน และการศึกษา

หลังจากมูลนิธิดำเนินกิจกรรมสาธารณะสงเคราะห์มานานกว่า ๔ ทศวรรษ ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๒ ก็ขยายวัตถุประสงค์ให้ครอบคลุมถึงด้านการศึกษาเพื่อพัฒนาคนด้วย จึงเกิดแนวคิดที่มาของสถาบันอุดมศึกษานามพระราชทาน มหาวิทยาลัยหัวเคี้ยวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งในปัจจุบันมหาวิทยาลัยเปิดสอนรวม ๑๓ คณะ

“เรามีมหาวิทยาลัยหัวเคี้ยวเฉลิมพระเกียรติของเราเอง มีคลินิกแพทย์แผนจีนเพื่อเป็นทางเลือกในการรักษาโดยใช้สมุนไพร มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งเพาะนักศึกษา เมื่อเรียนจบก็ได้ทำงาน สร้างอนาคตให้เขา มูลนิธิมีคำขวัญใหม่ว่า “ช่วยชีวิต รักษาชีวิต สร้างชีวิต” เรามีหน่วยบรรเทาสาธารณภัย เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เกิดไฟไหม้ น้ำท่วม เราจะเข้าไปช่วยนี่คือช่วยชีวิต”

“รักษาชีวิต เรามีโรงพยาบาลหัวเคี้ยว สำหรับคนไข้ที่ยากจนมากๆ มูลนิธิออกค่ารักษาให้ฟรี ไม่จำกัดเพศ วัย เด็ก ผู้หญิง ผู้ใหญ่ เราดูแลหมด”

“โรงพยาบาลหัวเคี้ยวเราก็ช่วยขยายให้รองรับบริการทางการแพทย์ได้เพิ่มขึ้น โรงพยาบาลแห่งนี้ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงเป็นองค์ประธาน เสด็จพระราชดำเนินไปเปิดวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ทรงชื่นชมว่าเป็นโรงพยาบาลเอกชนแห่งแรกที่น่าผู้ป่วยมาลงค่าตัวทางเฮลิคอปเตอร์ได้ และก็ได้มีการ



ให้บริการช่วยเหลือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยเฮลิคอปเตอร์แล้วจริงๆ โดยการนำตัวผู้ป่วยซึ่งเป็นกัปตันเรือเดินสมุทรชาวอเมริกันซึ่งป่วยเป็นไส้ติ่งอักเสบอยู่กลางมหาสมุทรเดินทางมารักษาที่โรงพยาบาลหัวเฉียวโดยเฮลิคอปเตอร์

“สำหรับเยาวชนเราให้ทุนการศึกษาทั่วประเทศ โดยเฉพาะชั้นประถม เราให้ทุนละสองพันบาท ไม่มีเงื่อนไข หนึ่งปีมอบ ๑,๕๐๐ บาท และยังมีทุนมัธยมต้น มัธยมปลาย อุดมศึกษา เราแจกทุนมาทั้งหมดห้าสิบกว่าปีแล้ว ซึ่งงบประมาณปีละหนึ่งร้อยล้านบาท ตอนนี้เราขยายให้ทุนการศึกษาตามชายแดน มีคณะกรรมการดูแลเรื่องนี้ โรงเรียนและมหาวิทยาลัยเป็นคนคัดเลือกให้ เงื่อนไขเราคือเรียนดี ความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์”



ถ้อยถ้อยการให้ในด้านอื่นจากรุ่นก่อน

“เราให้ความสำคัญกับการ สร้างชีวิต มูลนิธิมีอาสาสมัครกว่าสี่พันคน อาสาสมัครเหล่านี้มีส่วนช่วยอย่างมาก ลำพังเจ้าหน้าที่สามร้อยกว่าคนในมูลนิธิของเราช่วยคนได้ไม่ทั้งหมด ในส่วนอาสาสมัครเราคัดเลือกเข้ามา คัดแล้วต้องฝึก ต้องสอน เรามีสายด่วน ๑๔๑๘ เรียกได้ ๒๔ ชั่วโมง เช่นคืนนี้กลับบ้านไม่ไหว เมา ก็โทรเรียกให้มาขับรถพากลับบ้านได้ อาสาสมัครทั้งหมดออกเงินเอง มูลนิธิ ให้แต่เครื่องแบบคนละ ๒ ชุดต่อหนึ่งปี ถ้าปฏิบัติหน้าที่แล้วเกิดอุบัติเหตุ เราก็รักษาให้ฟรี

“นอกจากบทบาทด้านการศึกษา เรายังช่วยสังคมให้มีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเก่า เดิมทีคนพูดถึงป่อเต็กตึ๊งมักนึกถึงเก็บศพ นั้นมันอดีต แต่ปัจจุบันไม่ใช่แค่นั้นแล้ว”

โควิด-๑๙ เพิ่มโอกาสในการขยายขอบเขตความช่วยเหลือ

“โควิด-๑๙ จะจบเมื่อไรไม่มีใครรู้ สิ่งสำคัญคือเครื่องมือทางการแพทย์ โดยเฉพาะต่างจังหวัดที่ยังขาดแคลน เพราะในกรุงเทพฯ คนให้ความช่วยเหลืออยู่มากแล้ว มูลนิธิ เราให้ความสำคัญในเรื่องนี้ โรงพยาบาลต่างจังหวัดขอเครื่องมือมา เรามีคณะกรรมการคอยตรวจสอบว่าเป็นแค่ไหน เราซื้อและบริจาคให้ อย่างมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ขอรถเอกซเรย์ดิจิทัล มูลนิธิ มีเงื่อนไขข้อเดียว คุณต้องเอาโมบายล์ เอกซเรย์ไปตามชนบท สามารถเอกซเรย์และส่งมาที่โรงพยาบาล ชาวบ้านไม่ต้องเดินทาง ประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย หมอที่ได้รับทุนเมื่อครบเวลาต้องย้าย แต่ไม่อยากร้าย เพราะมีความผูกพันกับชาวบ้าน เขาขาดรถฉุกเฉิน มูลนิธิ ก็ซื้อให้เพื่อไปช่วย นี่คือการรักษาชีวิต

“เมื่อเกิดโควิด-๑๙ มูลนิธิ มีแนวนโยบายที่จะขยายความช่วยเหลือไปยังต่างจังหวัดมากขึ้น เพราะเครื่องมือทางการแพทย์ขาดแคลน เราคิดว่าสังคมอยู่ได้ เราต้องแบ่งปันกัน อย่าคิดว่าเรามีความสุขพอแล้ว แต่คนที่ยังขาดแคลนมีอีกมากมาย”



ศรัทธา เกิดการให้ที่ไม่สิ้นสุด

คุณวิเชียรเล่าว่ามูลนิธิป่อเต็กตึ้งได้รับเงินบริจาคจากควมมี “ศรัทธา” ในผลงานของมูลนิธิฯ ซึ่งทำมายาวนาน ศรัทธาเกิดจากภิกษุหลวงปู่ได้สง หรือได้ชองก พระสงฆ์ที่เกิดเมื่อกว่าพันปีมาแล้ว ท่านเป็นนักสงคสมณะเคราะห้ เคยรับราชการและเลื่อนตำแหน่งเป็นนายอำเภอ บวชเป็นพระสงฆ์เมื่ออายุ ๕๔ ปีไปแล้ว รุดตังไปตามทีต่างๆ ช่วยเหลือชาวบ้าน จ่ายยาช่วยคนด้อยโอกาส เราใช้คำสอนของท่านมาปฏิบัติ

“ปีนี้จะสร้างศาลเจ้าได้ชองกแห่งใหม่ทีสาทร เพราะสถานที่ปฏิบัติตอนนี้คับแคบเกินไป ผมจัดกิจกรรมใหญ่ๆ อย่างพิธีเวียนรูปเทียนก็ต้องปิดถนน เตือดร้อนชาวบ้าน ไม่สามารถขยายได้ ทีสาทรมีพื้นที่ ๔ ไร่ พื้นที่ใช้สอย ๑๑,๐๐๐ ตารางเมตร อาคาร ๒ ชั้น ประดิษฐานหลวงปู่ได้ชองกสลักจากหยกขาว สั่งจากพม่า ไปสลักทีเมืองจีน น้ำหนักทั้งหมด ๗๐ ตัน นับจากฐานถึงทีระสูง ๔.๒ เมตร นับเป็นองค์ได้ชองกหยกขาวขนาดใหญ่ทีสุดของไทย ด้านหน้าเป็นสวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา เนื้อที่ ๓ ไร่ ให้ชาวบ้านออกกำลังกายดูแลสุขภาพ ใช้ประโยชน์เต็มทีกำหนดสร้างเสร็จในอีก ๓ ปีข้างหน้า อันนี้เป็นโครงการทีฟังทางใจ คนทีสนใจร่วมทำบุญก็ทำได้

“มูลนิธิเราไม่มีใครเป็นเจ้าของ เราทำเพื่อสังคม ใครอยากร่วมทำบุญก็ยินดี เราอย่าคิดว่าเราสบายแล้วอย่าช่างหัวมันคนทีเขายังลำบาก”



หอประวัติมูลนิธิป่อเต็กตึ้ง

คุณวิเชียรทั้งท้ายถึง “หอประวัติมูลนิธิป่อเต็กตึ้ง” ซึ่งสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ ไปทรงเปิด ณ มูลนิธิป่อเต็กตึ้ง ถนนพหลโยชัย เมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๔ หอประวัติฯ จัดแสดงนิทรรศการประวัติความเป็นมาของมูลนิธิ นับตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๓๗ นับเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์และรวบรวมเรื่องราวความดีทีไม่มีทีสิ้นสุด ทีพร้อมจะส่งต่อพลังศรัทธาและแรงบันดาลใจแก่เยาวชนรุ่นต่อไปในการสานต่อหยั่งราก แฝงัก้านความดีแก่สังคมไทยต่อไปอย่างไม่มีทีสิ้นสุด ผู้สนใจสามารถเข้าชมได้ฟรี

ติดตามข่าวสารงานสาธารณกุศลของมูลนิธิป่อเต็กตึ้ง :

FB แฟนเพจ มูลนิธิป่อเต็กตึ้ง

www.facebook.com/atpohcteekung





รู้จัก Metaverse โลกเสมือนจริงที่กำลังจะกลายเป็นโลกอนาคต

โลกเสมือนจริงในชื่อ เมตาเวิร์ส (Metaverse) หรือที่รู้จักกันในนามเฟซบุ๊ก (Facebook) เดิม ถูกประกาศเปลี่ยนชื่ออย่างเป็นทางการเมื่อปลายเดือนตุลาคม ๒๕๖๔ ทั่วโลกต่างพูดถึง และสงสัยว่า “เมตาเวิร์ส” จะสร้างปรากฏการณ์อะไรให้เราทุกคนอีกบ้าง เพราะนอกจากจะเชื่อมคนทั้งโลกไว้ในแพลตฟอร์มเดียวแล้ว เฟซบุ๊กกำลังจะทำหน้าที่เปิดโลกใหม่ ให้เราเห็นภาพจำลองการใช้ชีวิตผ่านโลกเสมือน และแน่นอนยังคงเชื่อมต่อทุกคนไว้ เพื่อให้ทุกคนสามารถใกล้ชิดกันมากขึ้น แม้จะอยู่ในยุคที่เรายังคงต้องเว้นระยะห่าง (Social Distancing) กันก็ตาม

คำว่า **Meta** ปรากฏครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ หรือเกือบ ๓๐ ปีที่แล้ว เมื่อ **Snow Crash** นวนิยายวิทยาศาสตร์ซึ่งเขียนโดยนักเขียนชาวอเมริกัน **นีล สตีเฟนสัน** (Neal Stephenson) ถูกตีพิมพ์ ในนิยายไซไฟเล่มนี้มีคำว่า ‘metaverse’ ซึ่งว่ากันว่ามีส่วนในการกระตุ้นจินตนาการให้แก่คนเก่งในโลกดิจิทัลมากมาย อาทิ **Avi Bar-Zeev** ผู้สร้าง **Google Earth** ก็เคยกล่าวไว้ว่า นิยายของสตีเฟนสันจุดประกายในการออกแบบของเขา จึงไม่แปลกใจว่าหลายต่อหลายคนจะพากันเรียกขานสตีเฟนสันว่า “นอสตราดามุสแห่งโลกเทคโนโลยี” เพราะเขาเคยทำนายถึงการเสพติดเทคโนโลยีและเทคโนโลยีที่ติดตัวเราไปตลอด ไปจนถึงโลกที่ทุกอย่างกลายเป็นดิจิทัลทั้งหมด

และเมื่อมาถึง มาร์ค ซักเคอร์เบิร์ก ผู้สร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์ขนาดใหญ่ที่สุดของโลก กำลังจะเดินหน้าปฏิบัติการย่อโลกด้วยการติดต่อกันผ่านทางออนไลน์ ทำให้ผู้คนได้อยู่ใกล้ พุดคุยทำกิจกรรมร่วมกันได้อีกครั้งโดยไม่ต้องพาตัวเองเข้าไปยังสถานที่จริง

การเข้าสู่โลก **Metaverse** ช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมสังสรรค์การร่วมกันได้ผ่านแอปพลิเคชันจากสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์เสริมอื่นๆ ที่สำคัญที่สุดคือแว่น VR (Virtual Reality) คือการจำลองสภาพแวดล้อมจริงและสภาพแวดล้อมจากจินตนาการ เช่น วิดีโอ ภาพ เสียง ผ่านระบบเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ โดยใช้งานผ่านอุปกรณ์นำเข้าต่างๆ เช่น ถุงมือ เม้าส์ แว่นตา โดย Oculus หรือบริษัทผู้ผลิตแว่นตา VR ยอดฮิต ก็ขานรับด้วยการเร่งพัฒนาสินค้าและเทคโนโลยี ที่มุ่งลงทุนกว่า ๑,๖๐๐ ล้านบาท เพื่อต่อยอดแว่นตา VR แบบ Standalone รุ่นใหม่ มาพร้อมกับ การปรับปรุงประสิทธิภาพ ใช้ชิปสุดแรงสำหรับประมวลผล VR โดยเฉพาะ และเพิ่มความละเอียดถึงเกือบ ๔K ของภาพ ต่อดวงตาแต่ละข้าง

ดังนั้น จินตนาการของมนุษย์อาจจะทำให้เทคโนโลยีสอดประสานกับระบบประสาทสัมผัสต่างๆ ตั้งแต่ลำโพง โทรทัศน์ วิดีโอเกม ไปจนถึงโลกเสมือน และต่อไปในอนาคต เราอาจจะถึงขั้นได้กลิ่นและรับรู้สัมผัสกันเสมือนได้ไปอยู่ตรงสถานการณ์นั้นจริงๆ จนแทบจะแยกชีวิตประจำวันกับโลกเสมือนไม่ออกไปแล้ว

ส่วนผู้ประกอบการในไทยก็ตื่นตัวกับ **Metaverse** เช่นกัน อาทิ เอไอเอส (AIS) เปิดตัว **ห้องไอรีน** แปรนตร์แอมบาสเดอร์ AI คนแรก โดยวางแผนจะสร้างชุมชนโลกเสมือนทุกรูปแบบเพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของผู้คนในยุคดิจิทัล ด้านบริษัทสยามพิวรรณ์ (Siam Piwat) เจ้าของศูนย์การค้าชื่อดังอย่าง สยามพารากอน และไอคอน สยาม ก็จับมือกับ เพิร์กซ เทคโนโลยี (Perx Technologies) ผู้ให้บริการซอฟต์แวร์ระบบ Cloud สำหรับองค์กรร่วมพัฒนาเทคโนโลยีไลฟ์สไตล์ มาร์เก็ตติ้ง แพลตฟอร์ม (Lifestyle Marketing Platform) ในรูปแบบ เกมมิฟิเคชัน (Gamification) ให้ทุกคนได้สัมผัสประสบการณ์ช้อปปิ้งในโลกดิจิทัล เพื่อเตรียมขยายศักยภาพการเชื่อมโลกจริงและโลกเสมือนจริงเข้าด้วยกัน



ส่วนผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า **Metaverse** มาในจังหวะพอดีกับสถานการณ์โลกปัจจุบัน ผู้คนต้องอยู่บ้านมากขึ้น เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม ช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมได้หลากหลาย ตั้งแต่การเข้าชมคอนเสิร์ตเสมือนจริง เทียบออนไลน์ ชมพิพิธภัณฑ์งานศิลปะ จนถึงทดลองหรือซื้อเสื้อผ้าผ่านระบบดิจิทัล พนักงานบริษัทก็สามารถสวมบทบาทผ่านทางตัวอวตารของผู้ใช้งานในการเข้าประชุมร่วมกัน รวากับเราได้ไปนั่งที่สำนักงานจริงๆ

แต่อย่างไรก็ตาม ทุกอย่างเปรียบเสมือนเหรียญ ๒ ด้าน เราจำเป็นต้องรู้ให้เท่าทันดิจิทัล และอย่าให้เทคโนโลยีนั้นสะท้อนกลับมามีร้ายเราได้ 🚫



มาร์ค ซักเคอร์เบิร์ก



Gig Economy ยุคงานฟรีแลนซ์เฟื่องฟู

Gig Economy ไม่ได้หมายถึงการมี “กิ๊ก” แต่อย่างใด แต่เรากำลังพูดถึงงานชั่วคราว งานที่รับจ้างเป็นระยะเวลาสั้นๆ และจบเป็นครั้งๆ ไป ไม่ยึดติดกับที่ใดที่หนึ่ง เช่น งานพาร์ทไทม์ งานฟรีแลนซ์ งานรับจ้างรายวัน รวมถึงรับงานเป็นโครงการแล้วจบกันไป

จุดเด่นของรูปแบบการทำงานนี้คือมีอิสระ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับงานหรือเวลาทำงาน ค่าตอบแทนขึ้นอยู่กับจำนวนงานและความยากง่ายของงานที่ทำ ซึ่งระบบเศรษฐกิจที่ประกอบด้วยลักษณะการทำงานในรูปแบบนี้ เรียกว่า **Gig Economy**

Gig Economy อยู่คู่สังคมไทยมานานแล้ว แต่จำนวนพุ่งสูงอย่างก้าวกระโดดเมื่อโลกออนไลน์เติบโต โควิด-๑๙ ระบาด และแนวคิดเศรษฐกิจแบ่งปัน (Sharing Economy) แพร่หลาย ประเภทงาน gig ก็เริ่มมีความหลากหลายมากขึ้น บวกกับค่านิยมของคนยุคใหม่ที่ต้องการมีอิสระเป็นตัวของตัวเองก็ยิ่งทำให้ gig worker หรือคนที่รับงานรูปแบบ gig เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนพูดถึงกันในวงกว้างว่างานรูปแบบ gig ที่ว่านี้จะเข้ามาแทนที่รูปแบบงานนั่งโต๊ะที่เราทำกันอยู่ในไม่ช้า

ปัจจัยที่สนับสนุนให้ Gig Economy เติบโต ประกอบด้วย ๔ อย่างคือ

๑. รูปแบบการจ้างงานที่เปลี่ยนไป : เพราะหลังจากภาวะเศรษฐกิจถดถอยครั้งใหญ่ รวมไปถึงโควิด-๑๙ บริษัทต้องหากกลยุทธ์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อเอาตัวรอด หนึ่งในวิธีแก้ปัญหาคือการลดจำนวนพนักงานประจำ และจ้างพนักงานชั่วคราวมาทำงานแทน จึงตอบโจทย์กว่า

๒. เทคโนโลยีที่เติบโตอย่างก้าวกระโดด : โดยเฉพาะความนิยมที่เพิ่มขึ้นของแพลตฟอร์มงานต่างๆ เช่น เว็บไซต์งานอิสระรายได้เสริมหรืองานรับจ้างที่จบเป็นงานๆ ไป เช่น Upwork, Fiverr, Freelancer หรือ Fastwork การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียอย่างง่ายดาย ช่วยลดกำแพงการทำงาน และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในโลกแห่งยุคดิจิทัล

๓. ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ไม่เหมือนเดิม : คนทำงานรุ่นใหม่ต้องการอิสระในการทำงาน การตัดสินใจ รวมไปถึงการบริหารเวลาในชีวิตแบบ Work Life Balance ทำให้พวกเขาต้องการกำหนดชั่วโมงทำงานของตัวเองตามใจชอบนั่นเอง

๔. แนวคิดเศรษฐกิจแบ่งปัน (Sharing Economy): เป็นการชวนให้เรานำของที่มีอยู่มาแบ่งให้คนอื่นใช้งาน แนวคิดนี้ทำให้เกิดงานและช่องทางหารายได้ใหม่ๆ

แม้ยังไม่มีการเก็บตัวเลขชัดเจน แต่ McKinsey Global สถาบันที่ปรึกษาชั้นนำประเมินว่าในสหรัฐฯ และประเทศแถบยุโรปมีจำนวน gig worker รวมกัน ๑๖๒ ล้านคน หรือราว ๑ ใน ๔ ของประชากรวัยทำงาน ส่วนในประเทศไทยมีอยู่ประมาณ ๓๐% ของคนวัยทำงาน หมายความว่าในจำนวน ๑๐ คน จะมี gig worker อยู่ ๓ คน ซึ่งในสามคนนี้แบ่งย่อยได้อีกกว่าเป็นคนที่มีงานประจำอยู่แล้วแต่รับงานอิสระเป็นส่วนเสริม ๒ คน และคนที่รับงานอิสระหรืองานชั่วคราวอย่างเต็มตัว (เช่น คนที่เป็นฟรีแลนซ์) ๑ คน





อาชีพยอดนิยมของ gig worker ชาวไทยคือ รับจ้างทั่วไป ธุรกิจส่วนตัว ขายสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์ และลงทุนในหุ้นหรือสินทรัพย์อื่นๆ สำหรับอาชีพรับจ้างทั่วไปนั้นมีตั้งแต่ทำสวน แม่บ้าน บาริสต้าร้านกาแฟ ไปจนถึงวิชาชีพเฉพาะทางอย่าง แพทย์ พยาบาล นักออกแบบกราฟิก นักกฎหมายและที่ปรึกษาทางการเงิน

อย่างไรก็ตาม gig worker ก็ต้องรองรับความเสี่ยงหลายอย่าง เช่น อาจถูกเลิกจ้างกะทันหัน ไม่มีสวัสดิการชีวิตพื้นฐาน คู่แข่งมีจำนวนมากและอาจตัดราคาค่าจ้าง ฯลฯ ดังนั้น เพื่อให้ได้งานในระยะยาวและต่อเนื่อง ควรลดความเสี่ยงและคำนึงถึง ๕ ข้อนี้ เป็นสำคัญ

- **สำรวจทักษะความสามารถของตัวเองด้านอื่นๆ** ว่ามีอะไรบ้าง จงสร้างมันขึ้นมาให้มีมากกว่า ๑ ช่องทางในการใช้ทำมาหากิน
- **ทำสัญญาและผูกขาดไม่ต่ำกว่า ๖ เดือน** การมีงานสัญญาผูกขาดในระยะเวลาตั้งแต่ ๖ เดือน - ๑ ปี จะช่วยรับประกันรายได้แม้จะขาดสภาพคล่องทางการเงินหรือเกิดวิกฤตใดๆ
- **สัมพันธ์ภาพหรือ Connection ไม่ใช่ทางรอด แต่ทางรอดคือตัวเอง** หันมาพึ่งตัวเอง ปรับเปลี่ยนสู่การทำงานรูปแบบใหม่ ด้วยงานที่เปลี่ยนไปได้
- **จัดการบัญชีการเงินของตัวเองใหม่**
- **ทำอะไรก็ได้ที่คิดว่าจะสร้างมูลค่าทางการงานการเงินให้ตัวเองได้ในอนาคต :**
หมั่นทบทวนความรู้ ฝึกสร้างแนว ทางอาชีพให้มีความหวังถึงรายได้ในอนาคต ✨

ข้อมูล : Bangkokbanksme, EIC SCB, Brand Inside

ในหลวงทรงจัดตั้ง มูลนิธิพัชรสุธาคชานุรักษ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ แก้ไขปัญหาคอนกับช้างป่า

มูลนิธิ พัชรสุธาคชานุรักษ์ เกิดจากความห่วงใยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ที่ทรงมีต่อประชาชน ทรงรับทราบถึงปัญหาความขัดแย้งระหว่างคนกับช้างป่า และทรงห่วงใยประชาชนที่ประสบปัญหาช้างป่าออกจากป่า มาสร้างความเดือดร้อนให้กับชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนในพื้นที่ ๕ จังหวัดภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และสระแก้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโครงการพัชรสุธาคชานุรักษ์ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงเป็นประธานกรรมการ

“แหล่งน้ำที่ได้ดำเนินการจัดหาให้คงสามารถช่วยให้ประกอบอาชีพได้ง่ายขึ้น จะได้มีรายได้มาเลี้ยงครอบครัวได้ พยายามหาทางแก้ไขปัญหาระหว่างให้อยู่ ธรรมชาติของช้างจะไปบังคับก็ไม่ได้ แต่จะพยายามหาแหล่งน้ำ แหล่งอาหารให้ช้าง และขณะเดียวกันก็ได้หาแหล่งน้ำให้ชุมชนได้ใช้กัน คงต้องใช้เวลาในการแก้ปัญหา เราทำดีกว่าไม่ทำ”

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงมีพระดำรัสกับชาวบ้านที่มาเฝ้าฯ รับเสด็จในการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เสด็จไปทรงติดตามการดำเนินการโครงการเร่งด่วนเพื่อเก็บกักน้ำในฤดูฝน ปี ๒๕๖๓



(แก้มลิงคลองมะหาด) บ้านคลองมะหาด และพื้นที่เกษตรแปลงรวมบ้านหนองกระทิง จังหวัดฉะเชิงเทรา สำหรับพื้นที่โครงการเร่งด่วนแห่งนี้สร้างขึ้นตามพระราชดำริของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ที่ทรงมีพระประสงค์ช่วยเหลือทั้งคนและช้างตามวัตถุประสงค์ของ “โครงการพัชรสุธาคชานุรักษ์” โดยเฉพาะการช่วยเหลือให้ประชาชนมีอาชีพที่ยั่งยืนตามสภาพภูมิศาสตร์ของแต่ละพื้นที่

นางคุณ โลงชุด อาชีพรับจ้างทั่วไป หนึ่งในเกษตรกรที่ได้รับการจัดสรรพื้นที่ให้เข้ามาใช้ประโยชน์ปลูกพืชผักสวนครัวบนพื้นที่เกษตรแปลงรวม เล่าว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่มีที่ดินทำกินเป็นของตัวเองเลย ต้องทำงานรับจ้างประทังชีวิตไปวันๆ รายได้ต่อวันไม่เคยเกิน ๓๐๐ บาท แต่พอทราบข่าวว่าที่หมู่บ้านหนองกระทิงจะแบ่งพื้นที่ให้ ๑ แปลงสำหรับให้ประชาชนจับจองปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินในครัวเรือนก็เลยรีบสมัครทันที และพอรู้ว่าได้รับคัดเลือกยิ่งดีใจเป็นที่สุด เพราะจากนี้จะได้มีพื้นที่ปลูกผักไว้กินในครอบครัว อันเป็นการลดค่าใช้จ่ายเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอย่างยั่งยืน

IPWBบุรี เมืองสร้างสรรค์ ด้านอาหาร



องค์ การศึกษาวิทยาศาสตร์และ
วัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ
หรือ ยูเนสโก ได้ประกาศให้เพชรบุรีเป็นเครือข่าย
เมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร ประจำปี ๒๕๖๔ (City
of Gastronomy) หรือ UNESCO Creative Cities
Network - UCCN โดยเป็น ๑ ใน ๔๙ เมืองจากทั่วโลก
ที่ได้รับการประกาศเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์

สำหรับประเทศไทย เพชรบุรี เป็นเมืองที่ ๕ ที่
ได้รับการประกาศเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ จาก
ก่อนหน้านี้มี ๔ เมือง ได้แก่ จังหวัดภูเก็ต (๒๕๕๘)
จังหวัดเชียงใหม่ (๒๕๖๐) จังหวัดสุโขทัย และกรุงเทพ
มหานคร (๒๕๖๒) อันจะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับ
ยกระดับขีดความสามารถทางการแข่งขันให้กับเมือง
และแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากล

ประโยชน์ที่ประเทศไทย โดยเฉพาะคนในพื้นที่
จะได้รับนอกจากเมืองได้รับการพัฒนาตามเกณฑ์ที่
ยูเนสโกกำหนด ครอบคลุมสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ
และสิ่งแวดล้อม ยังได้เรื่องของ การประชาสัมพันธ์เป็น
ที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวกลุ่มคุณภาพ มีโอกาสได้รับเลือก
เป็นสถานที่จัดงานหรือจัดประชุมของกลุ่มประเทศ
เครือข่ายสมาชิกเมืองสร้างสรรค์ซึ่งวันนั้นมีจำนวนถึง
๒๘๕ เมือง จากกว่า ๙๐ ประเทศทั่วโลก เกิดการ
แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างเมือง
สมาชิก นำไปสู่การพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืนในศตวรรษ
ที่ ๒๑ ด้วยเอกลักษณ์ที่โดดเด่นด้านอาหาร เกิดการ
สร้างงาน สร้างอาชีพและกระจายรายได้ให้กับคนใน
พื้นที่เพิ่มมากขึ้น

ขณะนี้ จังหวัดเพชรบุรี อยู่ระหว่างการจัดทำ
แผนงาน (Roadmap) ขับเคลื่อนเมืองระยะ ๕ ปี
(๒๕๖๕-๒๕๗๐) เพื่อให้สอดคล้องกับการสนับสนุนการ
พัฒนาและกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนเมือง โดย
จะต่อยอดจากอัตลักษณ์เมือง ๓ รส และเป็นแหล่ง
ผลิตใหญ่ที่สุดของประเทศ คือ การผลิตเกลือ การ
ปลูกและผลิตน้ำตาลจากตาลโตนด และเป็นแหล่งปลูก

มะนาวรสชาติที่ดีที่สุด ทั้งหมดนับเป็นส่วนหนึ่ง
ของวัตถุดิบประกอบอาหารผสมภูมิปัญญา
ท้องถิ่น ที่นำเอาผลผลิตทางการเกษตร
ที่ขึ้นชื่อในท้องถิ่นมาต่อยอดเป็นเมนู
อาหารที่หลากหลาย ทั้งอาหารคาวและ
อาหารหวาน

ทั้งนี้ เพชรบุรียังมีความโดดเด่น
ทางด้านประวัติ ศาสตร์ วัฒนธรรม และวิถี
ชีวิตอีกด้วย

เครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก

เป็นโครงการใหญ่ที่ยูเนสโกดำเนินงานควบคู่
กับการประกาศแหล่งมรดกทางธรรมชาติและ
ประวัติศาสตร์ของโลก เริ่มมาตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๗
เพื่อส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ สู่ความ
ร่วมมือในระดับนานาชาติของภาคประชาคม ประชาชน
เอกชน และสาธารณะ

“เมืองสร้างสรรค์ หรือ Creative City” เน้นความ
ร่วมมือระหว่างชุมชนท้องถิ่นและภาครัฐ ในการสร้าง
สรรค์เมืองผ่านการพัฒนาสภาพแวดล้อม โครงสร้าง
ทางสังคม ระบบโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และการนำ
สินทรัพย์ทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ขนบธรรมเนียม
ตลอดจนจารีตประเพณีของท้องถิ่นมาผสมผสาน มี
เป้าหมายเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างท้องถิ่น ส่ง
เสริมการพัฒนาไปสู่ระดับนานาชาติ สร้างวัฒนธรรม
และการพัฒนาอย่างยั่งยืน ทำให้เห็นคุณค่าของ
วัฒนธรรมและอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อการ
พัฒนาขยายในระดับท้องถิ่น ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่
เชื่อมโยงความเป็นเมืองต่างๆ ทั่วโลกเข้าด้วยกัน ผ่าน
ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม
เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาเมืองที่ยั่งยืน อันเป็น
ประโยชน์ต่อคนในชุมชนโดยตรงอีกด้วย





รวมแหล่งความรู้การเงินออนไลน์สำหรับเยาวชน

สถานการณ์โควิด-๑๙ ที่ยืดเยื้อมากกว่าสองปีและไม่มีทีท่าจะคลี่คลายสู่ภาวะปกติ ทำให้ผู้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัว ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต นอกจากเริ่มเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพให้ตนเอง ยังใส่ใจศึกษาเรื่องการเงิน การออมกันอย่างจริงจังอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

ทีศไทยีแพลตฟอร์มอบรมเยาวชนเรื่องเงินๆ ทองๆ ให้น้องๆ เลือกตามความถนัด หลายแหล่ง เพราะองค์กรต่างๆ ก็ตั้งใจปลูกปั้นเรื่องนี้ให้อยู่ในความสนใจของนักเรียน นักศึกษาเช่นกันค่ะ

INVESTORY Mobile Exhibition on Schools

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มุ่งมั่นส่งเสริมความรู้ทางการเงิน (financial literacy) ให้แก่ประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะการปลูกฝังวินัยการออมและการวางแผนการเงิน ตั้งแต่ระดับเยาวชน เพื่อส่งเสริมเยาวชนให้เป็นผู้ใหญ่ที่รอบรู้ด้านการเงิน เป็นกำลังสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไทยให้เติบโตยั่งยืน **INVESTORY Mobile Exhibition on Schools** เป็นโครงการเสริมสร้างประสบการณ์เรียนรู้ด้านการออมและการวางแผนการเงินให้แก่เยาวชน โดยยกความรู้จากพิพิธภัณฑ์เรียนรู้การลงทุนสู่โรงเรียน เนื้อหาที่นำเสนอครอบคลุมตามหลัก 4 รู้ สู้ความมั่งคั่ง ได้แก่ รู้หา รู้เก็บ รู้ใช้ และรู้ขยาย ดอกผล ในรูปแบบเกมที่สามารถสร้างการเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักการบริหารจัดการเงิน เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรม (Active Learning) พร้อมสร้างแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบที่เริ่มออมและวางแผนการเงินจนเห็นผล

โรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ “INVESTORY Mobile Exhibition on Schools” สมัครหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่อีเมล INVESTORY@set.or.th



FINTIPS by TTB

แพลตฟอร์มของธนาคารทีเอ็มบีธนชาต ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อให้ความรู้ทางการเงินกับคนไทย เป็นแหล่งรวมเคล็ดลับทางการเงินสำหรับกลุ่มลูกค้า Gen Y และคนรุ่นใหม่ บนเว็บไซต์ ttbbank.com และโซเชียลมีเดียต่างๆ ของธนาคาร ออกแบบภายใต้แนวคิด “Your financial companion เพื่อนที่รู้ใจเรื่องการเงิน” โดยสร้างสรรค์เนื้อหาเชิงลึกจากความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่ได้มาจากข้อมูลการวิจัยและข้อมูล Social Monitoring เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และนำมาปรับให้เป็นเนื้อหาที่เข้าใจง่าย ออกแบบให้ทันสมัย สอดแทรกเคล็ดลับการเงิน พร้อมนำเสนอช่องทางการเงินที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง เพื่อให้มีชีวิตทางการเงินที่ดีขึ้นทั้งวันนี้และอนาคต



AFTER KCLASS

แพลตฟอร์มของธนาคารกสิกรไทย ส่งเสริมให้เยาวชนเรียนรู้การสร้างวินัยทางการเงินและพัฒนาทักษะชีวิต อัดแน่นด้วยความรู้ตามความสนใจและคำแนะนำจากพี่ Super Hero ผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายอาชีพ สนุกกับการเรียนรู้เทคนิคบริหารเงินในรูปแบบเกม สะสมคะแนนและรับสิทธิประโยชน์ พร้อมด้วยกิจกรรมอบรมเพื่อสร้างทักษะต่างๆ ประจำทุกเดือน

ต้นกำเนิดของแพลตฟอร์มนี้มาจากการมองเห็นคุณค่าของการสร้างและพัฒนาศักยภาพเยาวชนไทย ธนาคารจึงเดินทางการจัดกิจกรรมแบบ Exclusive ที่ช่วยสอนน้องๆ ในการบริหารเงินด้านต่างๆ เช่น เก็บออมเพื่อเป้าหมาย การใช้จ่าย การลงทุน และต่อยอด ควบคู่กับการพัฒนาทักษะชีวิตเยาวชนไทยในด้านอื่นๆ เช่น แนะนำการศึกษา การหาอาชีพเสริม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองของกลุ่มน้องๆ ที่มีอายุ ๑๕-๒๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีพลังสร้างสรรค์ ให้มีแหล่งข้อมูลที่จะช่วยแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตัวเองตามความถนัด และความชอบ (Passion) เพื่อเติบโตไปอย่างมั่นคง ทั้งด้านการเรียน ความรู้ทางการเงิน และทักษะชีวิตที่จำเป็น



เก็บหอม

“เก็บหอม” คือชื่อแอปพลิเคชันการออมเงินล่าสุดของบริษัท ในเครือธนาคารไทยพาณิชย์ ช่วยให้การออมเป็นเรื่องง่าย ทุกการใช้จ่าย AI ช่วยเก็บให้คุณ ชูจุดเด่นที่ความสามารถในการแนะนำรูปแบบการออมเงินให้ถึงเป้าหมายด้วยเทคโนโลยีอัจฉริยะเป็นครั้งแรกในประเทศไทย รวมทั้งจับมือกับมหาวิทยาลัยมหิดล นำร่องให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยได้ทดลองใช้เป็นกลุ่มแรก เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะและสร้างความรู้ความเข้าใจด้านการเงินส่วนบุคคลตั้งแต่ก่อนเริ่มวัยทำงาน พร้อมเตรียมจัดอบรมเพื่อเปิด

โอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิดเห็น นำไปสู่การพัฒนาแอปพลิเคชันให้ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ได้ดียิ่งขึ้น แอปพลิเคชัน “เก็บหอม” เปิดให้ผู้สนใจลงทะเบียนเพื่อใช้งานได้แล้วที่ www.kebhom.com

ลิซ่า ไอตอลสาวชาวไทย ไต่อันดับ ๑ โหวตสาวหน้าสวยที่สุดในปี ๒๕๖๔



เป็นประจำทุกปีที่เว็บไซต์ TCL Candler จะจัดอันดับ ๑๐๐ อันดับสาวหน้าสวยที่สุดในโลก และในปี ๒๕๖๔ นี้ “ลิซ่า ลลิษา มโนบาล” ไอตอลสาวไทยจากวง BLACKPINK ก็ได้รับโหวตจากทั่วโลกขึ้นอันดับ ๑ แซงหน้าสาวสวยที่ถูกเสนอชื่อกว่า ๒.๕ ล้านชื่อ

ลิซ่าเริ่มมีรายชื่อติดเข้ามาในการโหวตตั้งแต่เริ่มเดบิวต์ในปี ๒๕๕๙ ในอันดับที่ ๔๑ ปีต่อมาลิซ่าขึ้นมาอยู่อันดับที่ ๑๕ ในปี ๒๕๖๑ อยู่อันดับที่ ๙ ในปี ๒๕๖๒ อยู่อันดับที่ ๓ จากนั้นในปี ๒๕๖๓ ไต่ขึ้นมาอยู่อันดับ ๒ และปีล่าสุดก็ขึ้นมาอยู่อันดับ ๑ ในที่สุด

ในปี ๒๕๖๓ ลิซ่า เป็นสาวจากทวีปเอเชียที่ครองตำแหน่งสูงสุดในอันดับ ๒

ด้านสมาชิก BLACKPINK คนอื่นๆ ติดอันดับบน TC Candler มาตลอดตั้งแต่เดบิวต์เช่นกัน ในปี ๒๕๖๓ โรเซ่ ได้อันดับที่ ๑๗ จิซู ได้อันดับที่ ๒๖ และเจนนี่ ได้อันดับที่ ๓๐ นอกจากนี้ยังมีนักแสดงและนักร้องชาวไทยหลายคนติดอันดับอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นญาญ่า อุรัสยา สเปอ์รันด์ ติดอันดับที่ ๕๔ และสร ชลนสร สัจจุล อดีตสมาชิกวงไอตอลเกาหลี CLC ติดอันดับที่ ๒๘

TC Candler เริ่มจัดอันดับคนหล่อสวยที่สุดในโลกมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๓๓ ทุกปีจะมีคนนับล้านเข้าไปลงรายชื่อ พร้อมกับโหวตคนที่ตนเองชื่นชอบให้เข้าไปติดอันดับ ๑๐๐ อันดับแรก ที่ทีมงานบอกว่า

“นี่เป็นเพียงการเฉลิมฉลองที่สนุกสนานสำหรับผู้ที่ยังคงมีความสามารถขอบคุณทุกคนที่มีส่วนร่วม ขออภัยถ้าเราไม่ได้เสนอรายชื่อบุคคลที่คุณชื่นชอบ เพราะหากเราเสนอชื่อทุกคนจะใช้เวลาประมาณ ๓๐๐ ปีในการโพสต์ทั้งหมด ดังนั้น กรุณาแสดงความคิดเห็นอย่างมีเมตตาซึ่งกันและกัน เราหวังว่าคุณจะเริ่มต้นปีใหม่ได้อย่างยอดเยี่ยม”



ปอดแห่งใหม่ใจกลางกรุง สวนสาธารณะคลองช่องนนทรี

ถือฤกษ์ยามยามตีวันคริสต์มาสปี ๒๕๖๔ กรุงเทพมหานคร (กทม.) เปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวใช้บริการ “สวนสาธารณะคลองช่องนนทรี” ช่วงที่ ๒ เขตสาทร จากถนนสาทรถึงซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๗ ซึ่งในช่วง ๑๐ กว่าวันแรกของการเปิดสวนมีการจัดนิทรรศการบอกเล่าเรื่องราวการฟื้นฟูคลอง ประโยชน์ของคลอง และแสดงภาพจำลองของโครงการ รวมทั้งมีการแสดงดนตรี และจัดแสงสีสร้างบรรยากาศของเทศกาลเฉลิมฉลองอย่างสนุกสนาน

“สวนสาธารณะคลองช่องนนทรี” เป็นสวนสาธารณะคลองที่ยาวที่สุดแห่งแรกของไทย มีพื้นที่โครงการเริ่มต้นจากถนนสุรวงศ์จนถึงแม่น้ำเจ้าพระยา มีระยะทางรวมประมาณ ๔.๕ กิโลเมตร (รวม ๒ ฟัง ๙ กิโลเมตร) ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำคนกับคลองให้ใกล้ชิดกันเหมือนในอดีตที่กรุงเทพฯ เคยเป็นเมืองแห่งคลองอีกครั้งหนึ่ง แบ่งการก่อสร้างออกเป็น ๕ ช่วง ซึ่งจะสร้างเสร็จทั้งหมดในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๕

โครงการนี้ได้ดำเนินการพัฒนาคลองในรูปแบบของสวนเลียบคลอง หรือ Linear Park ซึ่งมีแนวคิดสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ ๑. เชี่ยว ๒. คลอง ๓. คน และ ๔. ความรู้

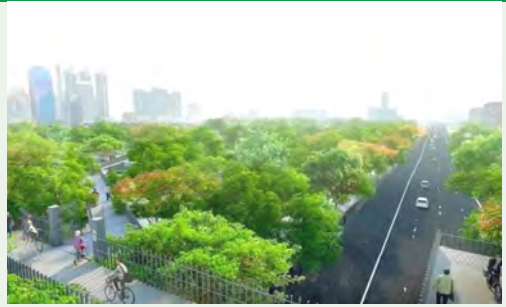
สวนสาธารณะคลองช่องนนทรี ถือเป็นพื้นที่สีเขียวในย่านธุรกิจใจกลางกรุงเทพฯ ที่รองรับวิถีชีวิตยุคใหม่ ซึ่งเป็นทั้งสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แหล่งเรียนรู้ สถานที่ออกกำลังกาย อาทิ วิ่ง เดิน และปั่นจักรยาน ตลอดจนเป็นเส้นทางเชื่อมต่อการสัญจรด้วยการเดินเท้า เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของคนเมือง

การออกแบบพัฒนาคลองช่องนนทรีได้ให้ความสำคัญในการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้เป็นที่พักผ่อนของคนเมือง เป็นพื้นที่ทำกิจกรรม ออกกำลังกาย ใช้คลองเชื่อมคน ให้ทุกคนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกันได้มากที่สุด และให้ความสำคัญกับการบำบัดน้ำให้สามารถนำน้ำมาใช้ประโยชน์ได้อีก แยกน้ำดีออกจากน้ำเสีย น้ำเสียจะถูกบำบัด เพื่อนำกลับไปใช้ใส่น้ำเสียในคลองสายอื่น เชื่อมต่อกับคลองช่องนนทรี รวมทั้งสามารถนำน้ำไปใช้ที่สวนลุมพินีได้



เปิดสวนเบญจกิติใหม่ ระยะที่ ๒-๓

‘สวนป่าเบญจกิติ’ หรือ “สวนเบญจกิติ” เป็นสวนสาธารณะที่ตั้งเป้าให้เป็นปอดกลางเมือง โดยใช้พื้นที่นับพันไร่ของอดีตโรงงานยาสูบแปลงเป็นพื้นที่สีเขียว แผนพัฒนาของสวนป่าเบญจกิติแบบเต็มได้แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ ระยะที่ ๑ เป็นบึงน้ำ เปิดให้บริการตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ มีถนนรอบบึงน้ำไว้ให้นักวิ่งออกกำลังกาย ระยะ ๒-๓ เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำ และไม่แปลกหลากหลายพันธุ์ประกอบด้วย บึงน้ำ ๔ บึง และพื้นที่สีเขียวเป็นต้นไม้เดิม ๑,๗๓๓ ต้น และต้นไม้ลงใหม่ ๗,๑๕๕ ต้น



ตอนนี้ ระยะที่ ๒-๓ เปิดให้ประชาชนเข้าใช้บริการแล้ว ไม่ว่าจะพักผ่อน ออกกำลังกาย เดินเล่น ถ่ายรูป มีทั้งสวนป่า สวนน้ำ เส้นทางเดิน ทางวิ่ง ทางจักรยาน ทางเดินศึกษาธรรมชาติ และสามารถใช้ทางเดินลอยฟ้า (Sky Walk) ระยะทาง ๑.๖ กิโลเมตร เป็นเส้นทางเชื่อมไปยังพื้นที่สวนน้ำที่อยู่ส่วนหน้าของสวนเบญจกิติ เชื่อมต่อไปสะพานเขียว และสวนลุมพินีได้ด้วย

สำหรับการปรับปรุงยังมีการก่อสร้างอาคารพิพิธภัณฑ์ อาคารกีฬา สวนสาธารณะที่ ๒ ซึ่งคาดว่าจะแล้วเสร็จในเดือนเมษายน ๒๕๖๕

นอกจากนี้ยังมีเส้นทางเดินลัดเลาะชมธรรมชาติ ๕.๘ กิโลเมตร เส้นทางวิ่ง ๒.๘ กิโลเมตร และเส้นทางจักรยาน ๓.๔ กิโลเมตร อาคารกีฬาในร่มซึ่งสามารถรองรับผู้ชมกว่า ๓,๐๐๐ คนและพิพิธภัณฑ์ที่ถูกปรับปรุงจากอาคารเก่าของโรงงานยาสูบ รวมถึงแปลงนาสาธิตและอควาเรียมกลางแจ้งขนาดใหญ่ที่มีไม้ใหญ่ให้ร่มเงา รองรับกิจกรรมสันทนาการ การออกกำลังกาย ของผู้ใช้งานได้กว่า ๑๕,๐๐๐ คน

แม้จะยังไม่เปิดอย่างเป็นทางการทั้งสวน แต่ประชาชนที่เข้าใช้บริการก็เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ตามคำเล่าลือและภาพถ่ายสวยงามร่มรื่นยามเช้าและยามเย็น เป็นเหมือนที่พักกายใจกลางเมืองหลวงท่ามกลางสถานการณ์โควิด-๑๙ ที่ยังระอุอยู่

๑๐ ห้องสมุดน่า逛ในกรุงเทพฯ

ภาพห้องสมุดในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ไม่ใช่อาคารเก่าแก่ ชั้นวางหนังสือสูงจรดเพดาน บรรยากาศเงียบสงบจนต้องเกร็งกันอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นแหล่งถ่ายภาพทันสมัยจุดใหม่ของวัยรุ่น เพราะห้องสมุดหลายแห่งได้รับการปรับปรุงหรือก่อสร้างอย่างล้ำยุค กลายเป็นสถานที่อ่านหนังสือผ่อนคลายอารมณ์ สังสรรค์ และมีให้เลือกเฉพาะทางตามความชื่นชอบของหนอนหนังสืออีกด้วย

“ศิโธ” ขอแนะนำ ๑๐ ห้องสมุดน่า逛ในกรุงเทพมหานคร เดินทางสะดวก ใช้เวลาสร้างเสริมจินตนาการส่วนตัวก็ทำได้ หรือจะถ่ายรูปโพสต์ลงออนไลน์เก๋ๆ ก็ยิ่งดี

๑. Neilson Hays Library ตั้งอยู่บนถนนสุรวงศ์ใกล้กับถนนสีลม เป็นห้องสมุดเก่าแก่ในอาคารสีขาวในร่มไม้เขียวชอุ่มคลาสสิกที่มีอายุยาวนานกว่า ๑๐๐ ปี เต็มไปด้วยหนังสือภาษาอังกฤษที่เก่าแก่และน่าสนใจ วรรณกรรมสมัยใหม่ นิตยสารแฟชั่นนำสมัย รวมถึงนิทรรศการศิลปะหมุนเวียน

๒. หอสมุดเมืองกรุงเทพมหานคร ปรับปรุงใหม่ล่าสุด ตัวอาคารอายุเก่าแก่ตั้งอยู่บนถนนราชดำเนินใน มีหลากหลายบริการให้เลือก เช่น หนังสือและสิ่งพิมพ์ ห้องสมุดคนพิการ วรรณกรรมไทยและวรรณกรรมนานาชาติ อีบุ๊กและมัลติมีเดีย บริการยืม - คืนหนังสือ ห้องวิทัศน์ ตู้ล็อกเกอร์ บริการพื้นที่ใช้งาน อาทิ ห้องฉายภาพยนตร์ บริเวณจัดนิทรรศการเวทีกิจกรรมและห้องสมุดเด็กปฐมวัย (ห้องกระแจะ) เป็นต้น



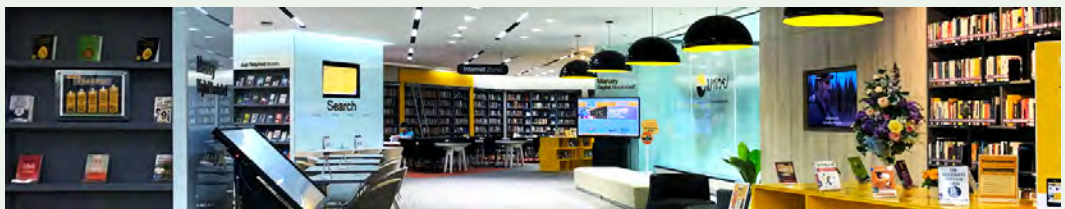
๓. หอสมุดแห่งชาติ อาคารทรงไทยสูง ๕ ชั้น อาคารหลังหลักของหอสมุดแห่งชาติกลับมาเปิดให้บริการอีกครั้งหลังปิดปรับปรุง ๓ ปี ออกแบบได้น่าสมัย สดใส มีโต๊ะนั่งอ่านหนังสือจำนวนมาก ด้วยจำนวนหนังสือมากกว่าล้านเล่ม รวมถึงเอกสารโบราณที่นำมาทำในรูปแบบไมโครฟิล์ม นอกจากนี้ก็ยังมีโรงหนังขนาดย่อมที่ให้บริการภาพยนตร์กว่า ๓,๕๐๐ เรื่องไม่ว่าจะเป็น การ์ตูน หนังยาว หรือสารคดี แถมยังมีโซน audiovisual ที่มีหนังสืออักษรเบรลล์ และออดิโอบุ๊ก เป็นต้น



๔. ห้องสมุดศิลปะ (BACC Art Library) ซ่อนอยู่ชั้นล่างสุดของหอศิลป์ กรุงเทพฯ ตรงข้ามห้างมาบุญครอง ที่นี่มีหนังสือเกี่ยวกับการออกแบบศิลปะ และความคิดสร้างสรรค์ให้ค้นคว้ามากกว่า ๑ พันเล่ม มีขนาดไม่ใหญ่นัก แต่มีความเจียบสงบสูง เหมาะสำหรับคนที่ต้องการใช้สมาธิในการอ่านหนังสือ

๕. ห้องสมุด AIS D.C. ห้องสมุดหน้าต่างสุดล้ำแห่งนี้เป็นความร่วมมือระหว่าง AIS กับศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ หรือ Thailand Creative & Design Center (TCDC) ที่ตั้งใจเปิดพื้นที่ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ใช้เป็นแหล่งบ่มเพาะความรู้ ตั้งอยู่บนชั้น ๕ ศูนย์การค้า The Emporium มีหนังสือและวารสารเกี่ยวกับการออกแบบและเทคโนโลยีให้อ่านมากถึง ๑๐,๐๐๐ เล่ม ทั้งในรูปแบบหนังสือเล่มและ E-Book

๖. ห้องสมุดมารวย ตั้งอยู่ที่ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยแห่งใหม่ ช้างสถานทูตจีน ถือเป็นห้องสมุดตลาดทุนครบวงจรแห่งแรกในประเทศไทย เน้นเนื้อหาด้านการเงินและการลงทุนเป็นหลัก มีหนังสือมากกว่า ๒๐,๐๐๐ เล่ม จัดเรียงหมวดหมู่อย่างทันสมัยด้วยระบบดิจิทัล ผู้ใช้งานสามารถค้นหาทรัพยากรได้อย่างง่ายดายด้วยระบบการให้เลขหมู่แบบ CMC (Capital Market Classification)



๗. TCDC ไปรษณีย์กลางบางรัก ศูนย์ความรู้ด้านการออกแบบ และความคิดสร้างสรรค์ ตั้งอยู่ที่ไปรษณีย์กลางบางรัก พื้นที่ทำงานมีความหลากหลายและมีเสน่ห์มาก ในส่วนของห้องสมุดมีหนังสือมากกว่า ๑๘,๐๐๐ เล่ม และพื้นที่นั่งอ่านหนังสือกว่า ๓๐๐ ที่นั่ง

๘. ห้องสมุดสยามสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวมงานงานตลอดจนต้นฉบับและสิ่งพิมพ์ไว้มากมายกว่า ๕๐,๐๐๐ รายการ และเป็นสถานที่เก็บบันทึกการประชุมประจำเดือนของคณะกรรมการสยามสมาคมในพระราชูปถัมภ์ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นเอกสารมรดกความทรงจำแห่งโลกชั้นล่าสุดของประเทศไทยโดยองค์การยูเนสโกอีกด้วย



๙. ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้สวนลุมพินี เป็นห้องสมุดประชาชนของกรุงเทพมหานครแห่งแรกที่ก้าวเข้าสู่ห้องสมุดภาพลักษณ์ใหม่ ด้วยบริการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศด้วยระบบดิจิทัล

๑๐. ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย เนื่องในโอกาสครบรอบ ๗๕ ปี ธนาคารแห่งประเทศไทยได้เปลี่ยนโฉมโรงพิมพ์ธนบัตรเก่าให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย ซึ่งมีพื้นที่กว้างขวางโล่ง โปร่งตาอย่างมาก ภายในศูนย์การเรียนรู้ประกอบด้วย พิพิธภัณฑ์ธนาคาร ห้องจัดแสดงนิทรรศการ และห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย หนังสือจะเน้นด้านเศรษฐศาสตร์ การเงินตรา และการธนาคาร

ชุมชนดีมีเรื่องเล่า... ไทยเบฟผลักดันสินค้าชุมชน บุกตลาดออนไลน์



“ปีนี้ส้มโอของเราให้ผลผลิตเยอะมาก แต่เรายังติดขัดในเรื่องการขนส่งและจำหน่าย ด้วยสถานการณ์โควิดเข้ามา แต่โชคดีที่ชุมชนดีมีรอยยิ้มเข้ามาช่วยเหลือ ทำให้เราขายได้เยอะขึ้นมากเลย”

นี่คือเสียงแห่งความยินดีของนางอัมพร สวัสดิ์สุข ประธานกลุ่มผู้ผลิตส้มโอบ้านบางตุก อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา เป็นชุมชนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อภาคการเกษตร โดยเฉพาะด้านช่องทางการจำหน่าย การขนส่ง บางพื้นที่ระบบขนส่งเป็นอัมพาต คนนอกเข้าชุมชนไม่ได้ ไปรับสินค้ามาขายไม่ได้ ชุมชนเองออกไปขายที่ตลาดไม่ได้ แคมตลาดที่เป็นแหล่งระบายสินค้าถูกสั่งปิด สินค้าที่ได้รับกระทบนอกจากผลไม้ตามฤดูกาลแล้วยังมีอาหารแปรรูป และอาหารทะเลสด

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางสถานการณ์ดังกล่าว โครงการไทยเบฟ...ร่วมสร้างชุมชนดีมีรอยยิ้ม ภายใต้โครงการพัฒนาชุมชน โดย บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) กลับมองเห็นเป็นโอกาสที่จะให้ความช่วยเหลือชุมชนที่เป็นพื้นที่ดำเนินงานที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และด้วยประสบการณ์ที่ทำงานร่วมกับชุมชนมาอย่างต่อเนื่องจึงพยายามหาหนทางช่วยเหลือชุมชน หรือเกษตรกรชาวสวน ชาวไร่ ที่ปลูกผลไม้มานานานชนิด

ด้วยความร่วมมือร่วมใจของเจ้าหน้าที่พัฒนาธุรกิจชุมชนที่ประจำแต่ละจังหวัดและพนักงานของบริษัทที่อยู่ส่วนกลาง ที่มีใจพร้อมจะพลิกวิกฤติ และสร้างสรรค์การเรียนรู้ร่วมกับชุมชน จึงเริ่มสำรวจรวบรวมข้อมูลสินค้าจากชุมชนที่ได้รับความเดือดร้อน และพัฒนาช่องทางจำหน่ายในรูปแบบตลาดออนไลน์ พร้อมค้นหาเครื่องมือเพื่ออำนวยความสะดวกในการซื้อขาย คือ LINE@ร้านชุมชนดีมีรอยยิ้ม ซึ่งที่ผ่านมาโครงการฯได้ช่วยเพิ่มช่องทางการจำหน่ายมะม่วงแดงจักรพรรดิ จากจังหวัดเชียงใหม่ มะม่วงน้ำดอกไม้ จากจังหวัดอุดรธานีและน่าน ลำไย จากเชียงใหม่และน่าน มังคุด พุเรียนลองกอง จากจังหวัดจันทบุรี ส้มโอทับทิมสยาม มังคุด จากจังหวัดนครราชสีมา เงาะโรงเรียน จากจังหวัดสุราษฎร์ธานี อาหารแปรรูป เช่น ปลาข้าวปองสมุนไพร หมูแดดเดียว จากกาฬสินธุ์ พุเรียนทอด จากจันทบุรี และสินค้าอาหารทะเลสด เช่น หมีก ปลา ปลิงทะเล จากจังหวัดกระบี่



ด้วยความร่วมแรงร่วมใจของทุกหน่วยงานทำให้ชุมชนมีรายได้รวม 1,553,941 บาท จากการขายผลไม้ตามฤดูกาล อาหารแปรรูป และสินค้าอาหารทะเลสดมีผู้ได้รับประโยชน์ 842 ราย จาก 19 ชุมชน การเปิดตลาดออนไลน์ยังนำพาความสุขและรอยยิ้มให้กลับคืนสู่ชุมชน เกิดการเรียนรู้ระบบบริหารจัดการขนส่งสินค้าให้ถึงมือผู้บริโภคได้อย่างครบถ้วน รวดเร็ว โดยลูกค้าส่วนใหญ่ที่สั่งซื้อสินค้าแล้วได้ลองชิมรสชาติผลไม้ และอาหารแปรรูป ต่างบอกกันเป็นเสียงเดียวว่าได้รับของที่มีคุณภาพ สด สะอาด ปลอดภัย รสชาติอร่อย มีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก และยังรู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือชุมชน ช่วยชาวบ้าน

ไทยเบฟยังคงมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่และรายได้ของชุมชน พร้อมเคียงข้างให้ความช่วยเหลือและสง่ากำลังใจให้ก้าวข้ามช่วงเวลาวิกฤตครั้งนี้ ให้ผ่านพ้นไปได้ ภายใต้คำกล่าวที่ว่า ไทยเบฟ...อยู่กับคุณทุกช่วงเวลา



ทีมเยาวชนไทยแชมป์เอเชีย แข่งขันเขียนโปรแกรมควบคุมหุ่นยนต์ NASA

เริ่มต้นปี ๒๕๖๕ ด้วยผลงานด้านคอมพิวเตอร์และไอทีกับการแข่งขันโครงการ **The 2nd Kibo Robot Programming Challenge** ซึ่งจัดโดยองค์กรสำรวจอวกาศญี่ปุ่น (JAXA) เพื่อค้นหาสุดยอดทีมเยาวชนจากภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกในการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ควบคุมหุ่นยนต์ Astrobee ให้ปฏิบัติภารกิจซ่อมแซมสถานีอวกาศ



ปีนี้จัดขึ้นเป็นปีที่ ๒ โดยจัดการแข่งขันในรูปแบบออนไลน์ ถ่ายทอดสดจากศูนย์อวกาศสึกุบะ ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ และมีนักบินอวกาศญี่ปุ่นทำหน้าที่ควบคุมการแข่งขันอยู่บนสถานีอวกาศนานาชาติ งานนี้มีตัวแทนเยาวชนจาก ๙ ประเทศ เข้าร่วมการแข่งขัน ได้แก่ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย บังคลาเทศ อินโดนีเซีย มาเลเซีย นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ ไต้หวัน และไทย

ผลปรากฏว่า ทีม Indentation Error ตัวแทนเยาวชนไทยจากโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ซึ่งประกอบด้วยนายธฤต วิทยารสกูล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ นายกรภพ สิทธิฤทธิ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และเด็กชายเสกฐพันธ์ เหล่าอารีย์ ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๓ โชว์ความสามารถในการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ด้วยภาษา JAVA ควบคุม หุ่นยนต์ Astrobee บนสถานีอวกาศนานาชาติให้เคลื่อนที่ไปอ่าน QR Code และยิงแสงเลเซอร์เข้าเป้าหมาย

ทำคะแนนได้สูงสุดของการแข่งขัน คิวรางวัลชนะเลิศ Best Achievement Onboard Award มาครองได้สำเร็จ

แนวคิดพัฒนาแอป ‘เชื่อมชานาขายข้าวถึงบ้าน’ ควาแชมป์อาเซียน

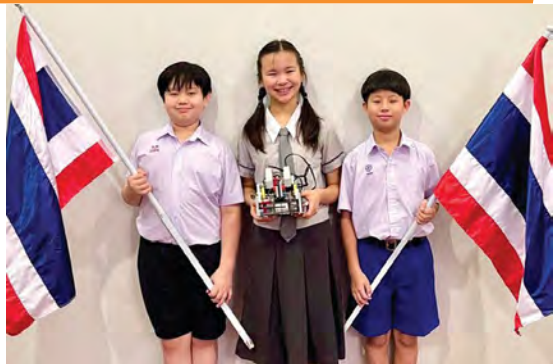
ผลการแข่งขัน **ASEAN Data Science Explorers (ASEAN DSE)** ระดับภูมิภาค ประจำปี ๒๕๖๔ ซึ่งจัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์โดยเอสพี เอสอี (NYSE: SAP) และมูลนิธิอาเซียน และถ่ายทอดสดผ่านช่องทางเฟซบุ๊กมูลนิธิอาเซียน เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวแทนเยาวชนจากประเทศต่างๆ โชว์ทักษะด้านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกและใช้ดาต้าขับเคลื่อนเพื่อนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาสังคม

ทีมชนะเลิศ ได้แก่ ทีม **Youth Forward** ประกอบด้วย น.ส.รดา ประไพกรเกียรติ และ น.ส.กัญจรีย์ ศุภวิทยา จากโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ประเทศไทย ซึ่งเสนอแนวคิดเพิ่มขีดความสามารถการทำเกษตรกรรม ลดช่องว่างในกลุ่มคนทำงานภาคเกษตรกรรม ผ่านการส่งเสริมองค์ความรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลในกลุ่มเกษตรกร ด้วยการสร้างแอปพลิเคชันให้เกษตรกรติดต่อกับผู้บริโภคโดยตรง และวางแผนสนับสนุนด้านการศึกษาให้กลุ่มเกษตรกรแบบครบวงจร



เด็กไทยคว้ารางวัลหุ่นยนต์โลก 2021

มาต่อกันที่รุ่นเล็กกับงาน **World Robot Olympiad 2021 (WRO 2021)** การแข่งขันหุ่นยนต์ระดับโลก ซึ่งจัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๑ พฤศจิกายนที่ผ่านมา มีประเทศเข้าร่วมแข่งขัน ๖๕ ประเทศกว่า ๒๐๐ ทีม ในปีนี้ทีม K.P.Y. Panya Robot ซึ่งประกอบด้วย ด.ญ.ลลันญาดา ชาญจิตรเลขา ด.ช.นพรุจ ฉันทสกุลเดช และ ด.ช.ธนภฤต มยุรฤทธิ์ภิบาล ตัวแทนรุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ทำผลงานคว้าอันดับที่ ๘ มาครองได้เป็นผลสำเร็จ



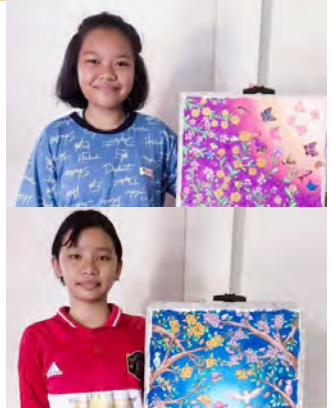
ศิลปินรุ่นเยาว์จังหวัดเลยคว้ารางวัลงานศิลปกรรมเด็กระดับนานาชาติ

ขอแสดงความยินดีกับทีมศิลปินรุ่นเยาว์จากโรงเรียนบ้านนาดอกไม้มิตรภาพที่ ๑๒๐ อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย ซึ่งได้ส่งผลงานเข้าร่วมงานศิลปกรรมเด็กนานาชาติ 5th International Art Competition for Children - Piatra Neamt Creativ, 2021 Romania จัดขึ้น ณ ประเทศโรมาเนีย และสามารถคว้ามาได้ถึง ๒๒ รางวัล อาทิ

รางวัล “Grand Prize Individual work.” : นางสาวสุนิศา ดอกไม้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และเด็กหญิงเก๋ตมณี มหิทรชัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รางวัล “Gold Medal Merit Class.” ๑๕ รางวัล

รางวัลเหรียญเงิน “Silver Medal Award.” ๔ รางวัล



เด็กไทยคว้ารางวัล International Concept Artist Award ออกแบบตัวละคร

ขอแสดงความยินดีกับ น.ส. บัณฑิตา จันทาพูน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนเทศบาล ๖ นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ซึ่งคว้ารางวัลชนะเลิศ **International Ultimate Concept Artist Award** จากโครงการประกวดการออกแบบคาแรคเตอร์ตัวละคร “Earth Guardians ฮีโร่ผู้พิทักษ์โลก” ซึ่งจัดโดยมหาวิทยาลัยแมสซีย์ (Massey University) ประเทศนิวซีแลนด์ ร่วมกับ Weta Workshop สตูดิโอที่มีชื่อเสียงด้าน concept design และผลิตเอฟเฟกต์ที่สร้างหนังรางวัลระดับโลกเช่น The Lord of the Rings, Avatar และ The Hobbit

นางสาวบัณฑิตา ออกแบบตัวละครผู้พิทักษ์ดอกไม้ ชื่อว่า “ลูกหว่า” ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากสวนของคุณแม่ โดยหยิบดอกไม้-ต้นไม้บางชนิดมาออกแบบ



นักศึกษา มร.ควีราชวงศ์ ‘แก้มอูร์กิง’ ระดับนานาชาติ

มาถึงผลงานของรุ่นพี่กันบ้างกับการแข่งขัน **Australian Undergraduate Business Case Competition 2021 (AUBCC 2021)** การแข่งขันแก้ไขปัญหาทางธุรกิจ (Business Case Competition) ระดับนานาชาติ จัดโดย University of New South Wales ประเทศออสเตรเลีย มี ๑๖ ทีม จาก ๙ ประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน

งานนี้ทีม Little Ripper จาก BBA Thammasat ตัวแทนประเทศไทย ประกอบด้วย น.ส.เนื่อแพรว ดวงศรี น.ส.นันทิชา จิรพิภคพงศ์ น.ส.สรिता วิชาสดำรงกุล สาขาการบัญชี และ น.ส.มณีนภา มัทธนากร สาขาการเงิน สามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ และรางวัลชนะเลิศ Tiktok Challenge มาครองได้ นอกจากนี้ น.ส.เนื่อแพรว สมาชิกในทีมยังได้รับรางวัล Best Speaker ด้วย



รางวัลวิทยาศาสตร์ Prime Minister's Science Award 2021

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) จัดงานมอบรางวัล Prime Minister's Science Award 2021 ครั้งที่ ๕ แก่คณะนักเรียนและครูอาจารย์ที่มีผลงานด้านวิทยาศาสตร์อันโดดเด่นสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยในเวทีระดับโลกในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ๒๕๖๔ ปีนี้ทีมเยาวชนผู้ได้รับรางวัลได้แก่

๑. โครงการงานเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โครงการงานแผ่นหนังเทียมสำหรับการผลิตกล่องตุ๊กจากขยะขวดพลาสติก HDPE ร่วมกับฟู้นซีเลียรี่ไม่ยางพาราเพื่อทดแทนการใช้หนังวัว จากโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี

๒. โครงการงานเยาวชน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

- Best of Physical Science (สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพ) : โครงการงานการพัฒนาสมการเฮลิคอยด์ เพื่อเพิ่มอัตราการไหลของอุปกรณ์ลำเลียงลิ้มเลือดในการรักษาทางการแพทย์ จากโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี
- Best of Biological Science (สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ) : โครงการงาน Rapid Osteoporosis Risk Assessment: Non-Invasive Detection Kit of Calcium, Phosphate and pH in Human Sweat จากโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์
- Best of Applied Science (สาขาวิทยาศาสตร์ประยุกต์) : โครงการงานเว็บแอปพลิเคชันสำหรับการคัดแยกโรคผิวหนังที่มีจำนวนข้อมูลน้อยโดยใช้การเรียนรู้เชิงลึกจากโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี



ประกวด “GLOBE Student Research Competition 2022”

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ขอเชิญนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวด “GLOBE Student Research Competition 2022” ชิงเงินรางวัล พร้อมโล่ และเกียรติบัตร

คณะผู้วิจัยประกอบด้วยนักเรียนจำนวน ๒ - ๓ คน (ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖) และครูที่ปรึกษางานวิจัย ๑ - ๒ คนต่อ ๑ งานวิจัย โดยแต่ละโรงเรียนสามารถส่งงานวิจัยเข้าร่วมการคัดเลือกได้ระดับชั้นละ ๑ งานวิจัย

แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ส่งใบสมัครพร้อมรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภายในวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕ โดยส่งทางไปรษณีย์ที่

ฝ่ายโลกศึกษาเพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม (GLOBE) สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

เลขที่ ๙๒ ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนง เขตคลองเตย ๑๐๑๑๐
หรือทางอีเมล : globesrc@proj.ipst.ac.th

สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐๒ ๓๙๑ ๓๑๔๒ ต่อ ๑๑๒๑, ๑๑๒๔, ๑๑๒๘



ประกวดภาพยนตร์สั้น พราวไทย : Proud Thai

โครงการอนุรักษ์ สืบสาน และสร้างสรรค์เอกลักษณ์ของชาติไทย ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพยนตร์สั้น “พราวไทย : Proud Thai สืบสาน อนุรักษ์ สร้างสรรค์เอกลักษณ์วัฒนธรรมไทย” ชิงเงินรางวัลรวม ๒๗๐,๐๐๐ บาท พร้อมโล่รางวัล และใบประกาศเกียรติคุณ

ผู้ส่งผลงานเข้าประกวดจะต้องเป็นนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาทั้งของรัฐบาลและเอกชน (มีอายุไม่เกิน ๒๓ ปีบริบูรณ์ในวันที่ส่งผลงานเข้าประกวด) ส่งผลงานเข้าประกวดในลักษณะทีม (มีผู้ร่วมทีมไม่น้อยกว่า ๓ คน และไม่เกิน ๑๐ คน/ทีม)

จัดทำภาพยนตร์สั้น ความยาวไม่น้อยกว่า ๘ นาทีและไม่เกิน ๑๐ นาที นำเสนอเนื้อหาตามแนวคิดหลักของโครงการฯ โดยเลือกประเด็นใดประเด็นหนึ่งหรือผสมผสานได้ตามความคิดสร้างสรรค์ ในเรื่องดังต่อไปนี้

๑. **เอกลักษณ์ของชาติ** อันหมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเด่นและดีงามเฉพาะที่ร่วมกันของชาวไทย เกี่ยวกับประชากร ดินแดน ศิลปวัฒนธรรม ภาษาไทย ความเป็นเอกราช และอธิปไตย เกียรติภูมิของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ การปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

๒. **วิถีชีวิต** วิถีชุมชนหรือท้องถิ่น ตลอดจนวิถีวัฒนธรรมที่หลากหลายและนำภาคภูมิใจ

๓. **เรื่องราวเกี่ยวกับความรัก ความสามัคคี ความเอื้ออาทรและค่านิยมสำนึกร่วมกันในสังคม**

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.proud-thai.com หรือเฟสบุ๊กและยูทูป : Proud Thai

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ อีเมล : proud.thai.th@gmail.com และไลน์ : @proud-thai



ประกวดออกแบบเกมนิยายแซทครั้งที่ ๑ “บุสดี Interactive Story Game Contest”

แพลตฟอร์มนิยายเกม บุสดี (BuzzDe) และสมาคมอุตสาหกรรมซอฟต์แวร์เกมไทย (TGA) ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบเกมนิยายแซทครั้งที่ ๑ “บุสดี Interactive Story Game Contest” ซึ่งทุนการศึกษารวมกว่าหนึ่งแสนบาท พร้อมโอกาสนำไปใช้จริงในแพลตฟอร์มนิยายเกมบุสดี (BuzzDe) ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๒๐ กุมภาพันธ์ศกนี้
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊ก : BuzzDeOfficial



ประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ๒๕๖๕ Thailand Junior Water Prize 2022

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ขอเชิญนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ปี ๒๕๖๕ : Thailand Junior Water Prize 2022 ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมการอนุรักษ์น้ำสู่ความยั่งยืน” (Water Conservation Innovation toward Sustainability) ซึ่งเงินรางวัล พร้อมโล่ และเกียรติบัตร



ผู้เข้าประกวดจะต้องมีอายุระหว่าง ๑๕-๑๙ ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ไม่เกินระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕) ของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ งานวิจัยที่ส่งเข้าประกวดจะต้องเป็นโครงการศึกษา/วิจัย ที่แสดงออกถึงนวัตกรรมในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน เพื่อเป็นการรักษาหรือแก้ปัญหาในเรื่องคุณภาพน้ำและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับสังคมในระดับครัวเรือน ระดับชุมชน ระดับประเทศ หรือระดับโลก
ส่งผลงานภายในวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ อีเมล : tjwp@proj.ipst.ac.th
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟสบุ๊ก : globethailand2015

ประกวดออกแบบศิลปะ: Asia-Pacific Regional Ozone2Climate Art Contest

สหประชาชาติ โดยโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Environment Programme : UNEP) และองค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization : UNESCO) ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบศิลปะเพื่อปกป้องชั้นโอโซนและสภาพภูมิอากาศ ระดับภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก : Asia-Pacific Regional Ozone2Climate Art Contest ซึ่งถ้วยรางวัลจาก โล่ และเกียรติบัตร จาก UNEP



ผลงานจะต้องเชื่อมโยงกับแนวคิดวันโอโซนโลก ๒๐๒๑ ที่ว่า Montreal Protocol - Keeping Us, Our Food and Vaccines Cool หรือเชื่อมโยงกับความสำเร็จ ปฏิบัติการ หรือประโยชน์ที่ได้รับจากการพิธีสารมอนทรีออล อย่างใดอย่างหนึ่ง
ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๑ มีนาคมศกนี้
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊ก : apozone2climate



หคทไ

รายนามคณะกรรมาธิการจัดทำวารสารหคทไ

นายสมพันธ์
ดร.เนตรชนก
นางสิริพร
นางเพชรพริ้ง
นายจุตินันท์
ดร.ฐานิญา
นายนิติกร
ดร.นนชัย
นางเพ็ญศรี
รศ.เย็นใจ
นางเยาวลักษณ์
นายเรืองชัย
นางวิณีนารถ
นายสุรินทร์
หม่อมหลวงอนุพร
ดร.อัญชลี
นางสาวธนิชพร

จารุ मिलินท
วิภาตะศิลปิน
ทองคำวงศ์
สารสิน
ภิรมย์ภักดี
พงษ์ศิริ
กรัยวิเชียร
ศานติบุตร
เคียงศิริ
สมวิเชียร
โหดรภวานนท์
รุจิระพัฒน์
พันธุ์วุฒิ
เงินรุ่งงาม
เกษมสันต์
เกษสุริยงค์
ถ้ำสิงห์

ประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์ ยอดมณี

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์

ศิลปิน

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

ยวาทะประภาษ

หวนแสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



เครือเจริญโภคภัณฑ์

ThaiBev

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทศไท่ เปดสู่ทุททศ และ เปดรับทุททศ