

จดหมายข่าว

ทำได้

เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 11 • กุมภาพันธ์ 2556

เรื่องเพศ ต้องพูด

สองเพื่อนใจวัยเรียน

เด็กไทยอ่อนหวาน
สวนป่า 7 ชั้นบ้านเขากิว
บ้านกะหาดน่าอยู่

ทักทาย

เดือนกุมภาพันธ์มีวันสำคัญทางพุทธศาสนา คือ วันมาฆบูชา ในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 3 และแต่ละปีก็มักจะมีการสำรวจของโพลสำนักต่างๆ เปรียบเทียบกับวัน “วาเลนไทน์” หรือวันแห่งความรัก วันที่ 14 กุมภาพันธ์ ที่วัยรุ่นหนุ่มสาวมักรู้จักกันดีมากกว่าวันมาฆบูชา

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 รัฐบาลไทยได้ประกาศให้วันมาฆบูชาเป็น “วันกตัญญูแห่งชาติ” เนื่องจากเห็นว่าวัยรุ่นสาวมักจะเสียตัวในวันวาเลนไทน์ หลายหน่วยงานจึงพยายามรณรงค์ให้วันมาฆบูชาเป็น “วันแห่งความรักอันบริสุทธิ์” ขึ้นมา แต่ก็ไม่รู้ว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด เพราะการหลั่งไหลของวัฒนธรรมต่างชาติมีอย่างต่อเนื่อง คนรุ่นใหม่บางส่วนถูกดูดกลืนไปตามกระแสวัฒนธรรมอันเชี่ยวกราก การให้ความรู้ความเข้าใจจึงเป็นหนทางหนึ่งที่น่าจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดี

ฉบับเดือนแห่งความรักนี้มีตัวอย่างของการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับเยาวชน เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่นชาย-หญิงที่อยู่ในวัยเรียน ผ่านกิจกรรมอันหลากหลาย รวมทั้งการพูดคุยกับวัยรุ่นวัยเรียนที่ทำงานสื่อสารไปถึงคนในวัยเดียวกันด้วย

นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาจากภาคีเครือข่าย กิจกรรมเพื่อสุขภาพจากภูมิภาคต่างๆ สื่อสารผ่านคณะผู้ติดตาม ทีมงานถอดบทเรียน เป็นตัวอย่างที่สามารถนำไปปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับท้องถิ่นของตนเองได้

หากต้องการบอกกล่าวข่าวสาร “ทำได้ทำดี” จดหมายข่าวน้อยๆ ฉบับนี้ ยังคงยินดีเป็นสื่อกลางระหว่างคนทำงานสุขภาพด้วยกันเสมอ



สื่อสารกับเราผ่านทาง www.facebook.com/section6TH

*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษชานอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

เรื่องเพศต้องพูด

08

สองเพื่อนใจวัยเรียน



12

บ้านกะฮาดน่าอยู่



18

สวนป่า7ชั้นบ้านเขากิว

จดหมายข่าว “ทำได้ทำดี” รายเดือน

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

แนะนำตีพิมพ์ : kitipat@thaihealth.or.th, tritipnipa@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการ

32 ซ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ 8 ถ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์/โทรสาร 02 580 3302 E-mail : tkrpcompany@gmail.com



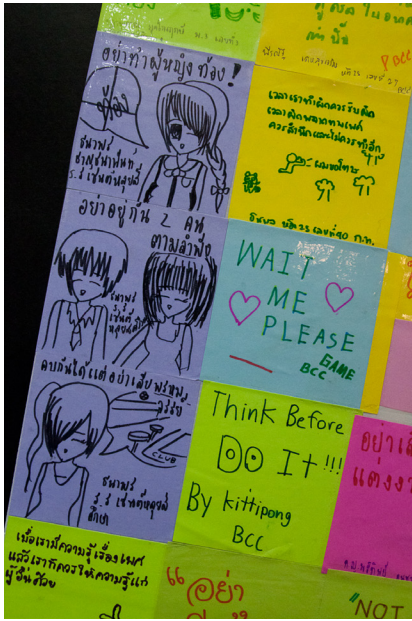
เด็กนักเรียนร่วมกิจกรรมโครงการรักแท้รอได้

“ความรักเป็นสิ่งสวยงาม” คือประโยค
คลาสสิกที่มักถูกหยิบยกขึ้นมาเสมอ
เมื่อกล่าวถึงนิยามของความรัก

ประโยคดังกล่าวให้ความรู้สึกถึงความรักในแง่บวกที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่เหตุใดรักในวัยรุ่น มักถูกมองด้วยสายตาที่เต็มไปด้วยความกังวลจากสังคม และบ่อยครั้งกลายเป็น “รักติดลบ” ที่ถูกฟุ้งเป่าไปยังเรื่องเพศสัมพันธ์ หรือ “เซ็กส์” มากกว่าการมองถึงความรู้สึกที่พวกเขามีให้แก่กัน หรือนั่นอาจเป็นเพราะสถิติการท้องในวัยรุ่นและจำนวนคุณแม่วัยรุ่นที่เพิ่มขึ้น

เรื่องเพศต้องพูด ด้วยรักและเข้าใจ

ปัญหาการท้องในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทั่วโลก ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่มีรายงานการท้องในวัยรุ่นสูงสุดเป็นอันดับหนึ่งในเอเชีย จากสถิติ ร.พ.รามาธิบดี พบว่าประเทศไทยมีการคลอดบุตรของแม่วัยรุ่นสูงถึงวันละ 140 ราย หรือประมาณ ปีละ 50,000 ราย การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นปัจจุบัน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20-30 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ในจำนวนนี้ ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ ร้อยละ 30 นำไปสู่การ



ทำแท้ง เนื่องจากเยาวชนหรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ควรจะต้องอยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียน หากวัยรุ่นตั้งครรภ์ในช่วงอายุนี้นี้ จะทำให้เกิดผลกระทบที่ตามมาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อนาคตทางการศึกษา

ประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่นเทียบกับจำนวนประชากรที่ตั้งครรภ์และคลอด สูงถึง 70 คนต่อประชากร 1,000 คน ขณะที่ประเทศอย่าง ญี่ปุ่น เกาหลี หรือแม้แต่จีน มีอัตราส่วนของแม่วัยรุ่นเพียง 4-5 คนต่อประชากร 1,000 คน สิงคโปร์ประมาณ 8 คนต่อ 1,000 คน แม้แต่ในกัมพูชาอัตราการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่นยังอยู่ที่ประมาณ 15 คนต่อ 1,000 คน

นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น อายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกพบว่ามีความโน้มถ่วงลดลงเรื่อยๆ โดยมีอายุเฉลี่ย 15-16 ปี ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และ ปวช.ปี 2 โดยสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปี 2550-2554 พบว่า การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

ส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยเพียง 55.1 % และ 70 % ของวัยรุ่นใช้บ้านตนเอง หรือบ้านเพื่อนเป็นสถานที่ที่มีเพศสัมพันธ์

จากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ส่งผลให้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่การดำเนินการเฝ้าระวังการแท้งในประเทศไทย โดยดำเนินการนำร่องใน 13 จังหวัดทั่วประเทศ มีโรงพยาบาลเข้าร่วม 134 แห่ง ข้อมูลปี 2554 พบว่า 53 % ของผู้ป่วยที่ทำแท้งส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นและเยาวชน โดย 30 % มีสถานภาพเป็นนักเรียนนักศึกษา การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นพบว่ามีมากกว่า 80 % เป็นการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ตัวเลขการตั้งครรภ์ในอัตราที่สูงล้น



ของวัยรุ่นไทยสร้างความวิตกกังวลให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองอย่างมาก รวมถึงก่อให้เกิดการตื่นตัวของสังคมในการพยายามแก้ปัญหาข้อนี้ จนเป็นที่มาให้เกิดการรณรงค์ให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมากมาย ตั้งแต่การจัดโครงการให้ความรู้เด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่างๆ เปิดเว็บไซต์ปรึกษาปัญหาเรื่องเพศ ตั้งฮอตไลน์สายด่วนสำหรับวัยรุ่น จัดเสวนาในช่วงวาเลนไทน์ ไปจนกระทั่งแจกถุงยางอนามัยให้กับนักเรียนหญิงบนรถเมล์ นอกจากนี้ยังมีความพยายามแก้ปัญหาในระยะยาวด้วยการผลักดันให้มีการสอนเพศศึกษาในชั้นเรียน เพื่อทำหน้าที่เป็นปากเสียงแทนพ่อแม่ที่ไม่รู้ว่าจะอธิบายเรื่องเพศกับลูกได้อย่างไร

ในขณะที่ประเทศที่มีปัญหาการท้องในวัยรุ่นอย่างอังกฤษและอเมริกามีการใช้สื่อที่เข้าถึงวัยรุ่นในการลดปัญหาดังกล่าว โดยอังกฤษมีละครเวที (Sex Ed : The Musical) ที่หยิบยกเอาประเด็นเรื่องเซ็กส์ มานำเสนอให้เข้าใจได้ง่าย ฝรั่งเศสอเมริกาก็มีการสร้างภาพยนตร์ที่มีเนื้อหา

เกี่ยวกับแม่วัยรุ่น (Teen Mom) เช่น ภาพยนตร์เรื่อง Juno (จูโน โจป่องใจเกินร้อย) เพื่อให้วัยรุ่นเห็นภาพและรับรู้ผล

"ถ้าพี่มาหา
ผมเร็วกว่านี้ ผมคง
มีแนวทางในการยับยั้ง
ตัวเองบ้างแล้ว"

กระทบที่เกิดจากการท้องในขณะที่ยังไม่พร้อมอย่างชัดเจน สำนักข่าวบีบีซี รายงานผลการสำรวจในปี 2555 พบว่าสถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอังกฤษต่ำที่สุด นับตั้งแต่สำรวจในปี 2512 ด้านสหรัฐอเมริกา ก็มีสถิติที่ลดลงต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี 2533 เป็นต้นมา

ในขณะที่การแก้ปัญหาของไทยนั้น เน้นโครงการให้ความรู้แก่เยาวชนในรูปแบบการบรรยาย แต่ไม่มีกรกล่าวถึงอย่างเป็นกิจลักษณะในสื่อที่เข้าถึงวัยรุ่นอย่าง ภาพยนตร์หรือละครเท่าไรนัก อย่างไรก็ตามก็ยังมีกรคิดรูปแบบการสื่อสารใหม่ๆ เพื่อให้เข้าถึงวัยรุ่นได้มากขึ้น อย่างเช่น 2 โครงการต่อไปนี้

รักแล้วรอหน่อย

รักแท้รอได้ (Reach 4 Life) คือหนึ่งโครงการที่ไม่ได้ใช้ความโด่งดังเป็นเครื่องมือ แต่กลับทำงานอยู่เงียบๆ อย่างเต็มกำลังที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นส่วนหนึ่งของมูลนิธิกล้าทำดี (เดิมคือองค์กรร่มธรรม) ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาในช่วงเวลาไม่กี่ปี ด้วยจุดมุ่งหมายที่จะปลูกฝังจิตสำนึกเรื่องการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศในกลุ่มเยาวชน

โดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามคำสอนของพระเจ้าในพระคัมภีร์ ยึดหลักสำคัญคือสอนให้รู้จักยับยั้งชั่งใจไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ซื่อสัตย์ต่อคู่สมรสเมื่อแต่งงานแล้ว และยึดมั่นในพระคัมภีร์เป็นศูนย์กลาง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าโครงการนี้จะมิกกลุ่มเป้าหมายหลักเป็นเพียงผู้นับถือศาสนาคริสต์เท่านั้น

สุมาลี แซ่เตีย ผู้ประสานงานโครงการบอกว่านี่เป็นหลักสำคัญที่โครงการยึดถือ เพราะคริสต์สอนเรื่องความรักและซื่อสัตย์ ทั้งกับตัวเองและคู่สมรส แต่สำหรับเด็กๆ ศาสนาอื่นก็สามารถเข้าถึงเป้าหมายได้ด้วยการให้ความรู้แบบบูรณาการ

จากข้อมูลและประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้โครงการ มุ่งสู่กลุ่มเป้าหมายในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

“หลายคนคงคิดว่าโครงการแบบนี้ต้องไปหานักเรียน ม.ปลายสิ แต่จากประสบการณ์ตรงของเรา เราได้ยินคำพูดของนักเรียนวัยนั้นหลายคนว่า ‘ถ้าพี่มาหาผมเร็วกว่านี้ ผมก็คงมีแนวทางในการยับยั้งตัวเองบ้างแล้ว’ ซึ่งนั่นทำให้เราเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายมา

เป็นเด็ก ม.ต้น แล้วรู้หรือไม่ว่า จากการพูดคุยเปิดใจ นักเรียนประมาณเกือบ 1 ใน 3 ของทั้งหมดที่เราได้สัมผัสต่างก็เคยผ่านประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว” สุมาลี เล่าถึงการทำงานกับนักเรียนทั้งหมด 3 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร

ลักษณะของการปลูกฝังจะอยู่ในรูปแบบของคาบเรียนตามปกติ หนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละชั้นก็แบ่งกลุ่มย่อยประมาณ 7-12 คน จากนั้นครูที่เลี้ยงหรืออาสาสมัครก็จะใช้กิจกรรมบูรณาการต่างๆ มาสอนเด็กๆ เช่น การแจกสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ ให้เด็กคนละดวง จากนั้นให้ทุกคนนำไปแปะด้านที่เป็นกาวกับเพื่อนคนอื่นๆ แปะแล้วดึงออกอยู่กับเพื่อนหลายคนจนกว่าจะหมดเวลา

กิจกรรมนี้สอนให้เข้าใจอย่างเป็นรูปธรรมได้ว่า การมีเพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้งเรายอมได้รับเครื่องหมายหรือคำถามต่างๆ เกิดขึ้นในใจ การเลิกกราแต่ละครั้งอาจฝากผลให้เราเจ็บซ้ำ ยิ่งมากครั้งกับ

ติดต่อโครงการ
www.facebook.com/DoingGood
www.facebook.com/รักแท้รอได้-True-Love



มากคนก็ยิ่งเกิดเป็นคำถามที่สับสน นี่ไม่นับรวมถึงการตามมาของปัญหาตั้งครุฑขณะไม่พร้อมหรือการติดโรคร้ายแรง เป็นต้น หรือจะเป็นการทำกิจกรรมเขียนเรียงความ การประกวดภาพถ่าย หรือแม้แต่ค่ายในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็ถูกนำมาใช้

สุมาลีขยายความต่ออีกว่าหลักสูตรนี้แตกต่างจากการปลูกฝังเพศศึกษาแบบอื่นที่ตรงที่บทเรียนตั้งอยู่บนฐานของพระคัมภีร์ที่ว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องทางกายภาพ หรือสิทธิส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องของจริยธรรมด้วย หลักสูตรนี้มุ่งสร้าง “จิตสำนึก” ยับยั้งชั่งใจ ไม่ใช่มุ่งสอนที่ปลายเหตุหรือสนับสนุนให้เด็กๆ เดินตามความเจริญก้าวหน้าของโลกหรือกระแสสังคมแต่ต้องรู้จักป้องกันตัวให้ปลอดภัย และหลักสูตรนี้ก็ทำให้เข้าใจได้ว่าคำสอนศาสนาเป็นเรื่องในวิถีชีวิตประจำวันสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง

แม้เป็นงานที่ต้องการอาสาสมัคร และดูเหมือนว่าทุกอย่างนั้นยากเสมอ แต่ด้วยความมุ่งมั่น ทำให้โครงการเดินทางมา



ได้ไกลพอให้ชื่นใจบ้างแล้ว

“ตอนนี้เรามีอาสาสมัครในกรุงเทพมหานครที่ต้องรับผิดชอบกับเด็กๆ 3 โรงเรียนประมาณ 14-15 คนเท่านั้น ส่วนในต่างจังหวัดก็มีบ้างจากการที่เราจัดอบรมตัวแทนเพื่อให้โครงการนี้เผยแพร่ออกไป ตอนนี้เราจึงมีการจัดอบรมในทุกปี ปีละประมาณ 50 คน แต่ก็จะมีเพียงครึ่งหนึ่งที่นำไปปฏิบัติงานต่ออย่างจริงจัง” สุมาลี กล่าว

เป็นที่น่าสนใจว่าไม่เพียงแค่เรื่องเพศสัมพันธ์ที่โครงการนี้ ช่วยเหลือเยาวชนได้ชนิดที่เรียกว่าตัดไฟแต่ต้นลม แต่ใน

กระบวนการทำงานที่ต้องลงไปใกล้ชิดแบบตัวต่อตัวทำให้ได้เห็นปัญหาอื่นๆ ตามมามาก ซึ่งสังคมมีปัญหาลำเลียงอยู่จริง และเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องแก้ไข แต่ข้อคิดสำคัญที่เราทุกคนควรตระหนักก็คือ การมองปัญหาที่หน่วยครอบครัวก็ควรจะต้องมาคู่กัน

“เรามักจะรับรู้จากสื่อเพียงแค่ว่า เด็กๆ มีปัญหาร้อยแปด ทั้งที่จริงแล้วเด็กๆ เหล่านั้นไม่ได้อยากมีปัญหาเลย เด็กติดเกมเขาก็ติดเพราะเขาบอกว่ากลับบ้านก็ไม่มีใคร คือความเข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่ของคนในหน่วยครอบครัวมันยังไม่สมบูรณ์พอ

เด็กต้องการตัวอย่างที่ดีเพราะเขาเรียนรู้จากการมองเห็น ถ้าเราทุกคนร่วมกันมองปัญหาที่ต้นเหตุ เช่นนี้กันก่อน เชื่อว่าสังคมมนุษย์เราจะดีกว่านี้แน่นอนค่ะ” สุมาลี ทิ้งท้าย

เสียงใสบนอาสา

ในขณะที่อีกหนึ่งโครงการน้องใหม่ในรูปแบบรายการวิทยุผ่านระบบดิจิทัลในคลื่น เอฟเอ็ม. 94.00 เมกะเฮิรตซ์ อย่าง “เพื่อนใจวัยฝัน” โดยการสนับสนุนของค่ายอาสามูลนิธิธีรบุรุษพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ที่ถึงแม้จะไม่ได้แปะป้ายไว้เป็นหลักอย่างชัดเจน



ทีมงานรายการวิทยุ “เพื่อนใจวัยฝัน” ช่องทางสื่อสารสำหรับคนวัยเดียวกัน

ว่าเป็นโครงการที่มุ่งเน้นเรื่องการแก้ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นดังเช่นโครงการแรก แต่ด้วยเป้าหมายที่ต้องการเป็นฟันเฟืองสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้เดินไปข้างหน้าอย่างแข็งแกร่งนั้น นับเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สุดท้ายแล้วก็จะหมุนวนไปแก้ปัญหาหลายๆ อย่างได้ ทั้งยังโดดเด่นด้วยการใช้สื่อที่เข้าถึงง่าย และเด็กๆ ที่ต้องการคำปรึกษา ก็จะได้รับคำแนะนำจากตัวอย่างที่ดีและเข้าใจกันด้วยเพราะวัยใกล้เคียง อย่างที่ประธานคณะกรรมการดำเนินงานโครงการค่ายอาสาผู้เป็นหลักสำคัญของโครงการเล่าว่าเป็นความต้องการที่จะนាំนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยมารับผิดชอบ

รายการน้องใหม่คาดการณ์รูปแบบของคำถามไว้ที่ 3 หมวดหมู่ คือปัญหาสุขภาพและความสวยความงาม ปัญหาเรื่องการศึกษา และปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคลรอบตัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ เพื่อน หรือเพศตรงข้ามก็ตาม มีสองติเจสาวทำหน้าที่เบื้องหน้า และมีทีมงานเบื้องหลังคอยช่วยเหลือ เด็กๆ หลากหลายสถาบันมาช่วยกันตอบคำถามน้องๆ ที่ส่งผ่านเข้ามาทางเครือข่ายสังคม แฟนเพจเฟซบุ๊ก โดยในแต่ละเทปจะคัดเลือกคำถามประมาณ 3 ข้อเท่านั้นมาออกอากาศสด (ทุกคำถามก็ได้รับการตอบทั้งสิ้นแม้ไม่ได้ออกอากาศ)

แม้จะเป็นรายการวัยรุ่น แต่การตอบคำถามก็ไม่ได้ทำกันง่ายๆ ด้วยคำตอบจากคนเพียงคนเดียวที่จะได้ตอบคำถามข้อสงสัยจากน้องๆ ผู้ฟังได้ แต่จะมีการระดมสมองและถกเถียงกันในท้ายที่สุดทุกคนเห็นว่าเป็นคำตอบที่น่าจะเหมาะสมจึงมีการติดต่อ และตอบคำถามผู้ฟังวัยรุ่นเหล่านั้น

ทีมงานที่ตอบคำถามล้วนแต่ได้รับการอบรม ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

โดยวิทยากรจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ทั้งสิ้น

นันทยุทธ หะลิตะเวช วิทยากรจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เห็นว่าการพูดคุยกับวัยรุ่นที่กำลังมีเรื่องอยากปรึกษานั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเสียทีเดียว

“ผมมาอบรมเด็กๆ ที่ต้องไปทำหน้าที่ที่ตบถ้องด้วยแนวทางคร่าวๆ เช่น ไม่นำวิธีการแก้ของตัวเองไปใช้กับคนอื่น เพราะต่างคนก็ต่างมีเบื้องหลังและประสบการณ์ที่ต่างกัน ไม่เร่ร่อนตัดสินถูกผิดปัญหาเราไม่ใช่ปัญหาเดียวกับของเขา ที่สำคัญคือขั้นแรกเราต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ให้ผู้พูดได้ระบายออกมาให้มากที่สุด เพราะบางปัญหาเขาก็แค่อยากเล่า ทั้งการฟังให้มากที่สุดนั้นก็ยอมทำให้ได้ข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ให้มากที่สุด”

นันทยุทธ ยังฝากถึงวัยรุ่นว่า สายด่วน 1323 ยังพร้อมให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น และเล่าให้เราพอใจขึ้นเล็กน้อยว่าเรื่องของเด็กที่โทรเข้ามามากที่สุดเป็นเรื่องเพื่อน ในขณะที่สองสาวติเจและทีมงานบอกว่าเรื่องที่มีถามเข้ามาเยอะที่สุดตอนนี้เป็นเรื่องเรียนเสียส่วนใหญ่แต่ด้วยรูปแบบที่การสื่อสารของคนวัยเดียวกัน รูปแบบปฏิบัติที่วัยรุ่นเกิดการพูดคุยกันเอง ด้วยภาษาของคนวัยเดียวกัน ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และกลายเป็นที่พึ่งบนสังคมออนไลน์ที่พวกเขาคุ้นเคยการ“แนะแนว” และ “ชวนกันประพฤติดี”

จากโครงการนี้อาจจะเป็นรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่หันมาสนใจและเปิดใจรับฟังวัยรุ่นมากขึ้นก็เป็นได้ ๑

สนใจรับฟังรายการวิทยุ FM 94.00MHz
ทุกวันศุกร์และเสาร์ เวลา 20.00-21.30 น.
www.facebook.com/เพื่อนใจวัยรุ่น



วิระพงษ์ เกรียงสินยศ กรรมการบริหารแผน สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม ให้ความสำคัญถึงสถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นไทยว่าเป็นที่รับรู้กันอยู่แล้ว ทั้งตัวเลขสถิติหรือข้อมูลจากองค์กรหน่วยงานใดก็สอดคล้องกันว่ากำลังเกิดปัญหามากทีเดียว แต่ยังมีประเด็นปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องเข้ามามีด้วย เช่น ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

“ส่วนตัวก็คิดว่ามันเป็นปัญหาใหญ่อยู่แล้ว เพราะมันมีผลกระทบต่อบุคลากรในอนาคต หรืออาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาอีกเยอะเลย ในต่างประเทศก็เคยเจอปัญหาแบบนี้มาแล้วและเขาก็คลี่คลายให้เบาบางลงไปได้ ผมเชื่อว่าคนไทยสามารถร่วมแรงร่วมใจแก้ปัญหาพวกนี้ได้แน่นอน”

กรรมการบริหารแผน สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม เห็นว่าการจะช่วยกันคลี่คลายปัญหานี้ต้องร่วมมือกันหลายฝ่าย ทำใครเพียงคนเดียวคนหนึ่งไม่ได้ โดยเฉพาะในสำนักงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม เปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนหรือทุกกลุ่มเสนอโครงการเข้ามาได้ ไม่ว่าจะเป็นโครงการที่เน้นวิธีการป้องกัน หรือโครงการที่เน้นวิธีการแก้ปัญหา ไม่จำกัดว่าต้องเป็นผู้ใหญ่หรือคนในเมืองใหญ่เท่านั้น ทุกๆ พื้นที่ที่สามารถขอการสนับสนุนเข้ามาได้ ๑

คนต้นคิด

เรื่อง : กานต์ชนิต
ภาพ : อติศร์



เพื่อนใจวัยเรียน ที่ปรึกษาออนไลน์

สองสาววัยเรียน แพร์-เหมือนแพร์ กุสสลานุภาพ และฟ้า-ฟ้าฤดี ทรงลักษณ์ ไม้ใจซื่อซุ่มเมื่อพูดถึงตำแหน่งหน้าที่ผู้ดำเนินรายการวิทยุ หรือดีเจ ทั้งสองคนเป็นอาสาสมัครในโครงการ “เพื่อนใจวัยฝัน” รายการวิทยุสำหรับคนวัยเดียวกัน ออกอากาศทางคลื่นเอฟเอ็ม 94.00 เมกะเฮิร์ตซ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาต่างๆ ทั้งเรื่องเรียน เรื่องความรัก การแต่งตัว ฯลฯ พร้อมคำปรึกษาจากทีมงานทั้งทางวิทยุ และหน้าเพจโซเชียลมีเดีย

แนะนำตัวและพูดถึงการเรียนในปัจจุบันกันหน่อย

แพร์ - ตอนนี้แพร์อยู่คณะนิเทศศาสตร์ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลือกเรียนเพราะชอบการทำงานสื่อสารกับคนและสังคมข้างนอก มีความฝันอยากเป็นวิทยากร อาจารย์ หรือทำงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยค่ะ

ฟ้า - ส่วนฟ้าอยู่คณะนิติศาสตร์

เลือกเรียนเพราะว่าชอบแนวทางของหลักสูตร เราได้หลักการคิดจากตรงนี้แล้วจะเอาไปต่อยอดทำอะไรก็ได้ และการสอนของที่นี่ก็ตรงกับความต้องการมากกว่าที่อื่น

เจอกันได้อย่างไร

ฟ้า - เจอกันในค่ายนี้แหละ บังเอิญชอบทำอะไรคล้ายๆ กันเลยทำงานใน

ค่ายมาด้วยกันตลอด ฟ้าคิดว่าที่นี่มีการวางแผนงานที่เป็นระบบ มีวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์กับสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม อีกอย่างคือพี่อ้อย (ประธานคณะกรรมการดำเนินงานโครงการค่ายอาสา มูลนิธิรัฐบุรุษพลเอกเปรม ติณสูลานนท์) จะคิดโครงการใหม่ๆ มาให้เราได้ช่วยกันทำตลอด เมื่อเราได้ร่วมงานกับเพื่อนๆ ก็เกิดความผูกพันและอยากกลับมาทำงานด้วยกันอีก นอกจากนี้ฟ้าก็ยังช่วยงานอาสาอีกหลายที่ด้วย

แพร์ - จุดเริ่มต้นของพวกเราน่าจะคล้ายๆ กันคือมาจากความคิดที่ว่าอยากจะทำ “ลงมือทำ” เพราะปกติแพร์ก็จะหากิจกรรมอะไรทำตลอดอยู่แล้ว เรียกว่า

อยู่เฉยไม่ได้ ครั้งหนึ่งได้เข้าร่วมโครงการของสภาการศึกษาไทยก็ได้มีโอกาสรู้จักกับพี่ปริม-กฤษณา กฤษณ อยุธยา ซึ่งแนะนำเราให้มาค่ายอาสา

เข้ามาทำโครงการเพื่อนใจวัยฝันได้อย่างไร

แพรว - ที่มาเป็นดีเจเพราะชอบพูด ชอบสื่อสาร คงเป็นพรสวรรค์อย่างหนึ่ง เพื่อนเขวตลกดว่าคนบ้าอะไรพูดได้เป็นพันคำภายในห้านาที! แพรวเห็นว่าน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นให้วัยรุ่นได้ฟังเพลงที่ปนกับเรื่องมีสาระบ้าง เวลามีปัญหาที่ติดต่อเราได้ จะมีคนคอยให้คำปรึกษา เรายอมรับว่าเราไม่ได้เป็นมืออาชีพหรอก แต่เราพร้อมจะรับฟัง พี่ๆ ที่มาคอยตอบคำถามก็ระดมมาจากค่ายนี้แหละ ยังอยู่ในวัยที่พอจะเข้าใจกันได้ เหมือนเป็นเพื่อนที่รู้ใจ นอกจากนั้นเรายังมีการจัดอบรมจิตวิทยาให้แก่น้องๆ ที่ต้องตอบคำถามน้องด้วยนะ

ฟ้า - หลังจากเข้ามาพักหนึ่งก็ทำให้เรามีความเข้าใจปัญหามากขึ้นเพราะได้ฟังปัญหาหลายปัญหาจากคนที่แตกต่างกันไป ทุกคนมีพื้นฐานนิสัยทั้งในแง่บวกที่ดีและไม่ดี ฟังการตอบคำถามจากหลายๆ ความเห็นของคนที่มีประสบการณ์ทำให้เรารู้จักใส่ใจคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้สังคมได้มากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อปัญหาทั้งของตนเองและ

คนอื่นเพราะทุกชีวิตย่อมมีปัญหาทั้งนั้น อยู่ที่ว่าใครจะมีสติแก้ไขมันได้อย่างไรมากกว่า

มุมมองต่อปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน

แพรว - เราคงต้องตีโจทย์ของปัญหาเหล่านี้เพิ่มแล้ว แพรวคิดว่าถ้าเขาเห็นคุณค่าตัวเองแล้วเขาก็จะเลือกทางเดินที่ถูก อย่างที่บอกกว่าแพรวอยากจัดกิจกรรมค่ายอาสาของวัยรุ่น เพราะการชักชวนกันมาทำงานอาสาเป็นตัวเลือกที่ดีนะค่ะ เขาจะได้พลังดีๆ หลายอย่าง ได้พัฒนาทักษะการทำงาน กระบวนการคิดให้เกิดความภูมิใจ ความมั่นใจในตนเอง มีจิตอาสาเสียสละ และสามารถพัฒนาตนไปเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในอนาคตได้ต่อไป ซึ่งนี่แหละจะทำให้เขาเดินผิดทางได้น้อยลง ปัญหาที่มีแนวโน้มจะน้อยลง

ฟ้า - ตอนนี้องค์การณอะไรๆ ก็เปลี่ยนไปมาก วิธีการแบบที่เคยแก้ปัญหาก็หายากไม่ให้เกิดปัญหาจากแค่ช่วงปีก่อนคงต้องปรับแล้ว เพราะหลายวิธีหลายอย่างก็เห็นว่ายังไม่ถึงเด็กๆ ฟ้ามองว่าเรื่องนี้น่าจะมองถึงสังคมที่ใกล้เขามากที่สุด ไม่ได้หมายถึงครอบครัวอย่างเดียว นะ แต่หมายรวมถึงสังคมทั้งหมดของเขา เด็กๆ จะต้องเปลี่ยนสังคมอยู่บ่อยๆ จากอนุบาลมาประถม จากประถมไปมัธยมต้น จากมัธยมปลายไปสู่มหาวิทยาลัย ถ้าสังคมทั้งหมดของเขาแข็งแรงมันก็ดี เขาควรต้องซึมซับจิตสำนึกต่างๆ จากสังคมของเขา ส่วนที่เรามองเห็นชัดเจนตอนนี้ น่าจะเป็นเรื่องการลงไปปลูกฝังค่านิยมดีๆ นั้นควรต้องเริ่มที่เด็กลงไปอีก เช่น เด็กประถมหรือมัธยมต้น โดยเอาวิธีการที่น่าสนใจจริงๆ เข้าไปมีส่วนร่วม ทำเรื่องที่เราเด็กก็เกียจ

เสวนาให้กลายเป็นเรื่องปกติ ส่วนการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็กๆ ส่วนที่เจอกับสถานการณ์จริงแล้วนั้น เราก็ต้องมองอีกแบบ คือถ้าป้องกันไม่ได้แล้วก็ต้องหาทางออกอื่นให้พวกเขา เช่น สอนการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ หรือสังคมควรให้โอกาสพวกเขา เด็กที่มีปัญหาเรื่องนี้ควรกลับมาเรียนได้ เป็นต้น



แพรว-เหมือนแพรว กุสสุลภาณุภาพ

ในอนาคตการทำงานอาสาจะน่าสนใจอยู่หรือเปล่า

ฟ้า - อยากทำงานที่เน้นด้านคุณธรรมคือปลูกฝังจิตใจให้คนคิดดี พูดดี ทำดีค่ะ เพราะมันเป็นตัวกำหนดลักษณะการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมว่าจะสุขหรือทุกข์ อยากให้สังคมให้ความสำคัญจากทุกสถาบันเพื่อช่วยให้คนทุกคนเดินต่อพร้อมกันได้

แพรว - อยากทำงานอาสาเกี่ยวกับวัยรุ่นค่ะ เพราะเป็นช่วงรอยต่อสำคัญ เป็นการเลือกทางเดินของชีวิต น่าจะจัดให้บ่อยขึ้นเพราะพลังของวัยรุ่นนี่แหละจะผลักดันให้เกิดเรื่องราวต่างๆ ในสังคม ถ้ามีโอกาสก็จะทำแน่นอนค่ะ เพราะเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วอย่าให้เสียที ๑



ฟ้า-ฟ้าฤดี ทรงลักษณ์



ภาพจริงผ่านจอ

เวทีฝึกพื้บ้านสัจจร

โห.. คนเยอะแยะเลย มาครบทุก
ภูมิภาคเลย จะคุยกันรู้เรื่องมัยเนี่ย



เข้าตาลงชื่อ
กันก่อน



สวัสดีครับ
ท่านสว.ทุกท่าน



ขอชิมหน่อย..



ลองดูผักผลไม้คะ
แก้ท้องเสียได้นะ



น่าสนใจ
ทดลองซักลูก
แล้วกัน



ซื้ออะไรไปทำกับข้าว
ที่บ้านเย็นนี้ดีไนา??

เมื่อกลางเดือนธันวาคมปีก่อน โรงพยาบาลสุภาพตำบลแม่พูล อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ มีความคึกคักเป็นพิเศษ เพราะได้รับมอบหมายให้เป็นเจ้าภาพ
ฝึกพื้บ้านสัจจร ให้บรรดาภาคีชุดโครงการวิจัย ร่วมนำเสนอความคืบหน้าของการดำเนินงาน 8 โครงการเด่นๆ อาทิ โครงการรูปแบบการถ่าย
ความรู้เรื่องตำรับอาหารฝึกพื้บ้านตำบลเบ้าหวานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค จ.อุตรดิตถ์, การจัดการตนเองของชุมชนเพื่อส่งเสริมและ
สุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนมุสลิมบ้านบางม่วง อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง, การพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจากโรคเบาหวานและความ
สูง ต.หนองขอน จ.อุบลราชธานี เป็นต้น ทุกคนต่างมีส่วนร่วมในการนำเสนอและซักถาม เพื่อนำความรู้จากต่างโครงการไปปรับใช้ในโครงการขอ



นอกจากผักปลอดภัย
อาหารอร่อย ยังมีท่าออกกำลังกาย
ง่ายๆ แนวนวดด้วยนะ



ขอเชิญภาคีเครือข่าย ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ"
โดยสุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/ภาพถ่ายขนาด 100-300 KB จำนวน 20-30 ภาพ
*เจ้าของภาพโครงการที่ได้รับการตีพิมพ์เรามีของกำนัลให้ ส่งภาพมาได้ที่ Email : tkrcpcompany@gmail.com

จัดเวที
ถอดองค์
พัฒนา
ต้นโลกิต
ตนเอง

ย่าทำสบู่บ้านกะฮาด น้อมอง-น้อมอยู่-น้อมชม

การเดินทางเข้าสู่ภาคตะวันออกเจียงเหนือทุกครั้งของ หลินปิง มักจะเห็นไร่มันสำปะหลังบนดิน ดินสีแดงที่ ดูเหมือนไม่น่าจะมีต้นไม้เจริญเติบโตได้ คราวเมื่อไป เยือนจังหวัดชัยภูมิครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่หลินปิงได้ลง ไปเดินเที่ยวในไร่มันสำปะหลัง ช่างเป็นดินที่เต็มไปด้วย พุ่มลองย่าเกาลงไปถึงลมลึกลงไปเลยก็ด้วย



อาชีพหลักของชาวบ้านที่นี่คือการ ทำนาและปลูกมัน แม้จะดูเหมือนไร้ความหวังจากผลผลิตทางการเกษตร แต่ **แม่รัตน เตือนศรี** ชาวบ้าน ต.กะฮาด อ.เนินสง่า จ.ชัยภูมิ กลับเล่าด้วยความหวังว่า “ขยะจะทำให้ดินดีขึ้น”

ภายใต้ชุดโครงการพัฒนาทักษะด้านการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรของ อบต. ที่ **ปลัดวิษณุตันวิเศษ** ดำเนินงาน ทำให้มีโครงการพัฒนาการบริหารจัดการขยะเพื่อหมู่บ้านน้อมอยู่ รวบรวมชาวบ้านมาประชุมหาข้อสรุปได้ว่าปัญหาสำคัญของ 10 หมู่บ้านใน ต.กะฮาด คือเรื่องขยะ ด้วยเหตุที่ อบต. ไม่มีรถเก็บขยะ ชาวบ้านจึงกำจัดขยะด้วยการเผา ตกเย็นมาก็จะเหม็นควันกลิ่นขยะคลุ้งไปทั่ว

ทีมงานสร้างเสริมสุขภาพ อบต.

กะฮาด จึงได้เลือกพื้นที่นำร่องเป็นที่บ้านหนองไข่น้ำหมู่ 9 เริ่มต้นจากชักชวนแกนนำและตัวแทนจากทุกครัวเรือนมาอบรมจากบริษัทรับซื้อของเก่าวัชพืชพาณิชย์เรื่องการคัดแยกขยะแห้ง และเชิญกรมพัฒนาที่ดินมาอบรมให้นำขยะเปียกไปทำปุ๋ยชีวภาพ

ชาวบ้านหนองไข่น้ำหมู่ 9 ที่มีประชากรกว่า 252 ครัวเรือน ร่วมใจกันปฏิบัติตามหลักเกณฑ์โครงการพัฒนาการบริหารจัดการขยะเพื่อหมู่บ้านน้อมอยู่ จำนวน 11 ข้อด้วยกัน ถือปฏิบัติเป็นกฎประชาคม ทาง อบต. ได้กระตุ้นและประชาสัมพันธ์ไปยังชาวบ้านจากหอกระจายข่าว แล้วทำสปอตโฆษณาเชิญชวน แคมป์ด้วยการประกวดหน้าบ้านน้อมมอง ทำให้ชาวบ้านเข้าร่วมกันอย่างจริงจัง โดย อบต. สนับสนุนเป็นค่าถังเก็บปุ๋ยหมักและ



ต้นทุนค่าส่วนผสมที่ใช้ทำน้ำหมักชีวภาพ เมื่อเวลาผ่านไป ผลที่ร่วมกันพัฒนาก็ทำให้ถนนหนทางหน้าบ้านก็สะอาดขึ้น มีรายได้เพิ่มขึ้นจากรถที่เข้ามารับซื้อขยะ ในทุกวันพฤหัสบดีที่นัดกันทำความสะอาดก็มีคนมาร่วมกว่า 50 คนเลยทีเดียว แถมยังเกิดผลกับอาชีพหลักที่ทำเกษตรก็คือลดค่าปุ๋ยที่ใช้ในแปลงปลูกมันสำปะหลัง นอกจากประหยัดเงินแล้ว ผลของปุ๋ยขยะสูตรของแม่รัตนนั้น (สูตรเฉพาะพิเศษด้วยขี้ปลาและเศษปลาหมัก) พิสูจน์ด้วยตัวเองจากการที่ปลูกสับปะรดไว้ตรงกลางระหว่างไร่มันสำปะหลัง 2 แปลง แล้วแม่รัตนก็ใช้ปุ๋ยชีวภาพรดสับปะรด ปรากฏว่าหัวมันที่ขุดออกมาจากดินที่อยู่ติดกับแปลงสับปะรดใหญ่กว่าและเป็นพวงมากกว่าต้นมันที่ไม่ได้ปุ๋ยชีวภาพ

นำติดตามว่าจุดเริ่มต้นจากการจัดการขยะ ของ อบต.กะฮาด สร้างคุณประโยชน์ให้อย่างมากมาย บนพื้นที่ต้นแบบอย่างบ้านหนองไข่น้ำ หมู่ 9 จะสร้างให้เป็นเฉกเช่นเดียวกันทั่วทั้ง อบต.กะฮาด ได้หรือเปล่า? ๑

สัญญาณดีๆ หลังภัยพิบัติ

เพื่อนรัก

นับเป็นโอกาสครั้งแรกที่ฉันจะได้เขียนถึงเรื่องราวดีๆ ให้เธอได้รับรู้ เป็นการต่อยอดหลังจากที่มีการปฏิบัติงานในโครงการต่างๆ และมีทีมงานไปประมวลผลและติดตาม จนกระทั่งสังเคราะห์ความรู้ขึ้นมาในที่สุด

ภายหลังจากการเกิดภัยธรรมชาติ โดยเฉพาะภาวะอุทกภัยที่สร้างความเสียหายอย่างหนักหน่วงในหลายพื้นที่ของประเทศไทยเราเมื่อปี 2554 ที่ผ่านมานั้น ทาง สสส.ได้อนุมัติให้มีโครงการใหม่ๆ หลายๆ โครงการด้วยกัน กระจายออกไปทั่วทั้ง 4 ภูมิภาค

ชุดโครงการแรกนั้น เป็นโครงการฟื้นฟูชุมชนผู้ประสบภัย มีอยู่ 32 โครงการด้วยกัน และอีกชุดโครงการหนึ่งเป็นโครงการมหาวิทยาลัยอาสาฟื้นฟูเยียวยาผู้ประสบภัย มีอยู่ 22 โครงการ

หลังจากนั้น ได้มีการประมวลผลและติดตาม ใน “การสังเคราะห์ความรู้ชุดประสบการณ์ชุมชน” ใน 4 ภูมิภาค โดยมี **ดร.พีระพล รัตนะ** เป็นบุคคลที่ไปสัมผัสกับภาคีเครือข่ายผู้รับทุน ซึ่งท่านเล่าให้ฉันฟังว่า ถึงตอนนี้เริ่มมีสัญญาณดีๆ เกิดขึ้นแล้ว หลังจากได้ลงไปตรวจเยี่ยม ฟังการนำเสนอความคืบหน้าของแต่ละโครงการ พร้อมๆ กับการถ่ายทอดบทเรียน

อาจารย์พีระพล อธิบายว่า เมื่อพิจารณาครอบคลุมใน 4 มิติ คือ มิติด้านการยกระดับความรู้และจิตสำนึกของชุมชน , มิติด้านการจัดการภัยพิบัติโดยชุมชนมีส่วนร่วม , มิติด้านการพัฒนาเครื่องมือและนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้ของชุมชน และ มิติด้านการเชื่อมโยงให้เกิดนโยบายการจัดการในระดับท้องถิ่นแล้ว พบว่ามีอย่างน้อยๆ 16 โครงการถือเป็น Best Practice ในเรื่องนี้

ทั้งนี้ อาจารย์พีระพล อธิบายว่า ทีมงานเอง ไม่ได้มองความรู้หรือนวัตกรรมว่าจะต้องพัฒนาเป็นฮาร์ดแวร์ที่จับต้องได้ แต่จะ



ให้นำหนักกับเรื่องของการนำความรู้มาใช้ในการจัดการวิกฤติการณ์หรือภัยพิบัติมากกว่า เช่น มองในเรื่องของการรวมตัวกันเพื่อระดมสมองหาทางออก , การจัดทำทางเดินน้ำ หรือการเตรียมพร้อมซักซ้อมเมื่อมีภัยมา หรือการสร้างกลไกเครือข่าย ไม่เพียงเท่านั้น ในหลายพื้นที่ยังก้าวหน้าไปถึงขั้นมีการประสานความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น เพื่อบรรจุเป็นแผนพัฒนาท้องถิ่นด้วยแล้ว ซึ่งเรื่องนี้ ทำให้อาจารย์พีระพลรู้สึกสบายใจ ที่จะเห็นแนวทางความร่วมมือที่ยั่งยืนในอนาคต

เพื่อนรักของฉัน การเปลี่ยนจากวิกฤติให้เป็นโอกาส ทำให้เราเห็นการปลูกผักลอยน้ำที่ชัยนาท ได้เห็นมิติของความมั่นคงด้านอาหาร เห็นอาชีพใหม่ๆ เช่น การปลูกข้าวปลอดสารพิษที่มหาสารคาม เห็นการสร้างเครือข่ายวิทยุเผ่ากระงักภัยในภาคใต้ , การจัดทำแผนที่ GIS หรือแม้กระทั่งการที่นักศึกษาในรั้วสถาบัน ได้นำเอาความรู้จากห้องเรียน มาบูรณาการกับเรื่องสิ่งแวดล้อม สุขภาวะ หรือแม้กระทั่งเรื่องระบาดวิทยา

เหนืออื่นใด คือบทบาทของผู้นำที่มีความเข้มแข็ง การสร้างเครือข่าย และแม้กระทั่งตัวปัญหาภัยพิบัติเอง ในอีกด้านหนึ่ง ได้กลายเป็นจุดเชื่อมโยงให้ทุกคนในชุมชนหันมาร่วมมือร่วมใจกัน อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน

ทั้งหมดนี้ทำให้ฉันอดใจไม่ได้ ที่จะเขียนเรื่องราวเหล่านี้มาเล่าสู่กันฟัง และหวังจะให้เธอมีโอกาสไปติดตามความคืบหน้าเหล่านั้นด้วยตัวเธอเอง

ด้วยศรัทธาและเชื่อมั่น

กุญแจพา



กลองยาววัฒนธรรม สานสัมพันธ์คน 3 วัย



ไม่ว่าจะเป็นขบวนแห่หมรับในงานบุญเดือนสิบ งานทอดกฐิน งานลากพระ ไม่สามารถขาดขบวนกลองยาวที่จะมาสร้างความคึกคักเชิญชวนให้ร่วมงานบุญได้

ขบวนแห่กลองยาวเป็นการแสดงที่สร้างความครึกครื้นในประเพณีวัฒนธรรมสืบทอดมายาวนาน เป็นหนึ่งในสองวัฒนธรรมท้องถิ่น-ร้างร้อนแร่ ที่คนชุมชนบ้านตลาดร้อนพิบูลย์ อ.ร้อนพิบูลย์ จ.นครศรีธรรมราชร่วมกันฟื้นฟู ด้วยการชวนผู้ใหญ่ เด็กและเยาวชน จนเกิดเป็น กลุ่มผู้สนใจ มีผู้หญิง 10 คน ผู้ชายอีก 20 คน มาเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมกลองยาว จนเกิดเป็นคณะกลองยาวขึ้นหลายรุ่น ทั้งคณะกลองยาวรุ่นใหญ่ ที่เป็นกลุ่มผู้ชาย กลุ่มผู้หญิง มาจนถึงรุ่นเยาวชน ที่มี **พี่หวิ-ฉวีวรรณ ฤทธิมนตร์และพี่ปุ-เกสร เพ็ญสกุล** อสม.บ้านตลาดร้อนพิบูลย์ เป็น



หัวเรียวหัวแรง มีผู้ใหญ่คนเฒ่าคนแก่ที่เชี่ยวชาญเรื่องกลองยาวคอยช่วยแนะช่วยสอน จนเป็นคณะกลองยาวชุมชน บ้านตลาดร้อนพิบูลย์

ทุกครั้งที่มีการงานบุญคณะกลองยาวเยาวชนจะมาสร้างความคึกคักทุกครั้ง ทั้งแห่พุ่มกฐินสามัคคีวัดหนองแค แห่องค์กฐินไปวัดร่อนนา (วัดพระแม่ศรีเชษฐ) ขบวนแห่หมรับไปวัดพิศาลณภูมิ ขบวนแห่ผ้าขึ้นห่มพระบรมธาตุ ณ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ร่วมงานกองทุนบุญของวัดเทพพนมเขียด และยังไปร่วมขบวนแห่ในงาน วันดอกคำวนบาน หรือวันผู้สูงอายุ ไปงานวัน อสม. แห่งชาติที่จัดขบวนได้งดงามจนได้รับรางวัลที่ 2 ของการประกวดคณะกลองยาว พิธีเปิดงานคนร้อนพิบูลย์รักการอ่าน ตลอดไปจนถึงงานบวช งานแต่งงาน งานแข่งขันกีฬา งานประจำปีต่างๆ จนเป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป ได้รับการยอมรับจากเจ้าของงานนำมาซึ่งความภาคภูมิใจแก่คนบ้านตลาดร้อนพิบูลย์อย่างยิ่ง

ผลที่ตามมาคือ เด็กเยาวชนที่ตลาดร้อนพิบูลย์ ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข

และมีสร้างรายได้เสริม ส่วนคนวัยทำงานก็ได้คลายเครียด ผู้เฒ่าผู้แก่เองก็มีความสุขเพราะ ได้ทำบุญ สนุกกับการรำกลองยาว และฟังเพลงไปด้วย

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเพาะเห็ดเศรษฐกิจ เห็ดหูหนู เห็ดครง และเห็ดนางฟ้า นำมาแปรรูปเป็นน้ำพริกแห้ง กระปุก เป็นผลิตภัณฑ์ภายใต้วิสาหกิจชุมชน ให้เด็กได้เรียนรู้ร่วมกับผู้ใหญ่

ขณะเดียวกันก็ไม่ละเลยต่อผู้สูงอายุ ทุกเดือนจะมีการทำอาหารเพื่อสุขภาพให้ และทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือนอมวันละบาท พร้อมสร้างศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง มีผู้เข้าร่วมแล้ว 112 ครั้งเรือน และยังขยายแนวคิดออกไปยังชุมชนอื่นอีกด้วย

โครงการนี้นำมาซึ่งความรักความสามัคคีเหนียวแน่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ในกลุ่มคนทุกวัย ทั้งเด็ก เยาวชน วัยทำงาน ผู้สูงวัย ผู้พิการ อย่างครอบคลุม

ด้วยการใช้พลังจังหวะของศิลปะพื้นบ้านกลองยาว มาปลูกฝังการเรียนรู้ร่วมกันอย่างได้ผล ๑

ร้องป่าวว่าดี

ในน้ำนมแม่ที่เด็กแรกเกิดได้รับนั้นไม่ได้มีรสหวานเลย แต่การที่เด็กติดรสชาติความหวานนั้นแท้ที่จริงเป็นการสร้างนิสัยโดยผู้ใหญ่ ทั้งจากนมแปรรูปรสหวาน อาหาร เครื่องดื่มต่างๆ ขณะเดียวกันก็มีการเชิญชวนให้บริโภคด้วยโฆษณาชวนเชื่อส่งผลให้เด็กๆติดใจรสหวาน นำไปสู่การเป็นโรคอ้วนและฟันผุในที่สุด

สร้างนิสัยเด็กไทยต้องอ่อนหวาน

ทพญ.ปิยะธิดา ประเสริฐสม ผู้จัดการโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ปัญหาการบริโภคน้ำตาลของคนไทย ที่ผ่านมามีทางเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานได้ติดตามสถานการณ์การบริโภคน้ำตาลที่เป็นภาพรวมระดับประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กๆ จากรายการอาหารที่เลือกกินในแต่ละวัน ในปี 2554 พบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเพิ่มมากขึ้นยับขึ้นไปถึง 25 ช้อนชาต่อวัน หรือประมาณ 100 กรัมแล้ว ถือเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ตามเกณฑ์ควรบริโภคน้ำตาลเพียง 4 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น แต่ที่ผ่านมามีพบว่าแม้แต่ในเด็กเล็ก อายุ 3 ขวบ ก่อนเข้าโรงเรียนมีการ

บริโภคในน้ำนมแม่ที่เด็กแรกเกิดได้รับนั้นไม่ได้มีรสหวานเลย แต่การที่เด็กติดรสชาติความหวานนั้นแท้ที่จริงเป็นการสร้างนิสัยโดยผู้ใหญ่ ทั้งจากนมแปรรูปรสหวาน อาหาร เครื่องดื่มต่างๆ ขณะเดียวกันก็มีการเชิญชวนให้บริโภคด้วยโฆษณาชวนเชื่อส่งผลให้เด็กๆติดใจรสหวาน นำไปสู่การเป็นโรคอ้วนและฟันผุในที่สุดตาลถึง 10 ช้อนชาต่อวันไปแล้ว ส่วนเด็กวัยเรียนตามเกณฑ์จะอยู่ที่ 6 ช้อนชา แต่กลับมีการบริโภคสูงถึง 12-13 ช้อนชา และในผู้ใหญ่มีการบริโภคน้ำตาล อยู่ที่ 20-25 ช้อนชา ถือว่าเป็นจำนวนที่สูงมาก ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่า น้ำตาลถือเป็นสารที่ให้พลังงาน แต่ไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร หากกินในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสม เป็นโรคอ้วนตามมา และในระยะยาวยังก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายโรค อาทิ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ เป็นต้น และจะกลายเป็นภาระการรักษาพยาบาลในอนาคต

จากปัญหาดังกล่าวที่ผ่านมามีความพยายามรณรงค์ลดการบริโภคน้ำตาลในกลุ่มเด็กๆ พบว่าส่วนใหญ่มาจากเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด โดยเฉพาะกว่าครึ่งเป็นการเติมน้ำตาล นอกจากนี้นี้ยังมา

จากขนมพองกรอบที่เป็นแป้งมีน้ำตาลผสม หากสามารถจัดการปัญหาให้เด็กลดการบริโภคน้ำหวานและขนมเหล่านี้ลงได้ก็จะลดการบริโภคน้ำตาลลงได้

ที่ผ่านมามีทางโครงการได้เสนอเป็นนโยบายโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ทำให้ขณะนี้ 70% ของโรงเรียนทั่วประเทศไม่ขายน้ำอัดลมแล้ว นอกจากน้ำอัดลมแล้ว โครงการยังรณรงค์เรื่องของน้ำหวาน ไอศกรีม นมเปรี้ยว เบเกอรี่ ขนมปัง ขนมเค้ก รวมไปถึงการลดขนมพองกรอบและลูกอม ซึ่งเรื่องขนมยังเป็นเรื่องที่ยังทำได้ยาก แต่มีแนวโน้มดีขึ้น เมื่อโรงเรียนกว่า 40% ที่ไม่มีน้ำอัดลมขายเข้ามาจำกัดขนมเหล่านี้แล้ว แต่ควรมีมาตรการทางกฎหมายหรือมาตรการทางภาษีเข้ามาช่วย

ปัจจุบันนี้การบริโภคน้ำตาลในเด็กลดลง แต่ภาพรวมการบริโภคน้ำตาลของคนไทยยังขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนในมหาวิทยาลัยและผู้ใหญ่ทั่วไป ๑



ติดต่อ :
แผนงานรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน
โทร. 0 2590 4208
www.sweetenough.in.th

สวนป่า 7 ชั้นบ้านเขากิว



พบกันอีกครั้งใน “นวัตกรรมชุมชน” เดือนนี้ “มิสเตอร์เทคนิค” จะพาคุณผู้อ่านไปเยี่ยมชม บ้านเขากิว หมู่ที่ 11 ต.ฉลอง อ.สิชล จ.นครศรีธรรมราช ชาวบ้านที่นี่ ได้รวมตัวกันทำโครงการสร้างสวนป่าให้เป็นป่า คลังอาหารและยาชุมชนขึ้นมา

แกนนำของโครงการนี้คือ **จำสารถี** หรือ **ด.ต.มบุญ เกตุแก้ว** ทำหน้าที่ประสานงาน โดยชักชวนชาวบ้านทุกกลุ่ม จากหน่วยงานต่างๆ ตั้งแต่ผู้ใหญ่ลงไปถึงเยาวชนให้มาระดมสมองหาทางออก ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการผลิตและบริโภคอาหารจากพืชผักปลอดสารพิษ ตามแนวทางเกษตรอินทรีย์ บนวิถีชีวิตแบบพอเพียง

แน่นอนว่า การจะทำเช่นนี้ สมาชิกต้องร่วมกันปลูกผักปลอดสารพิษ ปลูกต้นไม้และสมุนไพรไว้ใช้สอยในพื้นที่ของตัวเอง แต่ในเวลาเดียวกัน ก็ต้องทำหัวเชื้อจุลินทรีย์ตามธรรมชาติ เตรียมปุ๋ยหมักชีวภาพไว้ใช้งาน หรือจะเป็นการเลี้ยงไส้เดือน ทั้งหมดนี้ จำสารถีบอกว่า ก็เพื่อบำรุงผักและรักษาดิน เพื่อรักษาคันไปพร้อมๆ กัน

ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของนวัตกรรมชุมชนที่บ้านเขากิวนี้ คือการ

ปลูกพืช 7 ชั้นหรือ 7 ระดับ ที่ไม่ได้สวนกลีขสิทธิ์ความคิด หมู่บ้านไหนหรือใครสนใจก็สามารถนำไปปรับใช้ในพื้นที่ของตนได้

วิธีการแบ่งพืชแต่ละชั้น มีรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

ชั้นที่ 1 เป็นประเภทไม้ยืนต้นอยู่กลางแจ้ง ตัดน้ำ มีผักบุ้ง ผักกูด ผักหนาม ทำได้ทั้งในบ่อปลาและทางน้ำเล็กๆ ที่มีความชื้น ส่วนชั้นที่ 2 เป็นไม้มีหัว อยู่ใต้ดิน จำพวก ขมิ้น หัวข่า กระชาย ขิง หัวมัน ชั้นที่ 3 เป็นไม้คลุมดิน จำพวกพริก มะเขือ ชั้นที่ 4 เป็นไม้เถา มีลักษณะเป็นย่านจำพวก มะระ ขี้พรวดไฟ ผักข่า บอระเพ็ด-เซ็ดหมุน ชั้นที่ 5 เป็นไม้พุ่มเตี้ย จำพวกไม้ไผ่ ผลไม้ กล้วย ชั้นที่ 6 เป็นไม้พุ่มกลาง จำพวกตะเคียนทอง จำปาทอง ไม้สาโรง ไม้กันเกลา นำมาใช้สอยเป็นยา เป็นไม้สร้างบ้าน ส่วนชั้นที่ 7 เป็นไม้ยอด จำพวก ยางนา ไม้ยูง ไม้ยาง หลุมพอ พญาไม้-ไม้มงคล มะค่าโมง

จำสารถียังเล่าถึงที่มาของพันธุ์ไม่ว่าที่นี่มีการรวมกลุ่มพัฒนา จนกลายมาเป็นธนาคารต้นไม้ มีการทำแหล่งเพาะพันธุ์ไม้ต่างๆ โดยหลักการสำคัญของการปลูกไม้ 7 ระดับ ภายในระยะเวลา 10 ปี ไม้เหล่านี้จะมีมูลค่าสูงนับหมื่นบาท

ทั้งหมดนี้ นับเป็นการสร้างความยั่งยืนให้แก่ชุมชน ชนิดไม่น่ามองข้ามเลยทีเดียว ๑



แลกเปลี่ยนแบ่งปัน

กลับมาพบพี่น้องเพื่อนพ้องคนคิดดีทำดีภาคีเครือข่ายคนสร้างสุขภาวะกันอีกครั้งในเดือนแห่งความรัก

► หากใครเฝ้าติดตามความเคลื่อนไหวผ่านเครือข่ายสังคม Facebook โดยเฉพาะ “กลุ่มชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ภาคกลาง” จะพบเห็นความตั้งใจดำเนินงานของผู้รับทุนอย่างหลากหลาย มีทั้งที่ทีมผู้ติดตามโพสต์รูปและข้อมูล และแฟนพันธุ์แท้ที่ส่งเรื่องมาอัพเดทอย่างต่อเนื่อง ◀

► ตัวอย่างดีๆ มีให้เห็น เช่น พี่ **สำราญ อ่วมอัน** ผู้ใส่ใจต่อกิจกรรมธนาคารขยะ ของบ้านดอนผิงแดด ที่ส่งรูปให้ดูตั้งแต่เริ่มก่อตั้ง มีสมุดบัญชีสวยงามแบบธนาคารพาณิชย์ จนเป็นรูปเป็นร่างมีขยะกองท่วมหัว เห็นว่าเริ่มมองเห็นกำไรแล้ว ◀

► นอกนั้นก็ยังมีกิจกรรมทำปุ๋ยหมักของหมู่บ้านบ่อพะยอม มีกิจกรรมอบรมบัญชีครัวเรือนและประหยัดไฟฟ้าจาก **คุณสมพร ศรีวรรณ** ผู้ก่อตั้งเพจนี้บอกวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจนว่าเปิดขึ้นเพื่อ “เป็นช่องทางการแลกเปลี่ยน/ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารการทำงานในพื้นที่ ซึ่งจะประโยชน์ในการพัฒนาหมู่บ้านชุมชนท้องถิ่นให้น่าอยู่ เท่านั้น ◀

► ที่บอกอย่างนี้เพราะว่ามีผู้เข้ามาโพสต์ขายสินค้าจันคุณ Nu-chu-chu-nu แอดมินผู้ดูแลเพจต้องตั้งค่าเป็นเพจปิด เฉพาะกลุ่มแทบไม่ทัน ใครสนใจเรียนรู้กิจกรรมชุมชนน่าอยู่ภาคกลางก็เข้าไปเป็นเพื่อนกันได้ แค่มิพม์ค้นหา ชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ภาคกลาง ◀



กิจกรรมถอดบทเรียนค่ายดนตรีและละครกับเยาวชน

► อีกเพจที่อยากแนะนำในฉบับนี้ คือ “**สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม**” ที่มีข้อมูลสุขภาพข้อคิด คำคม และความเคลื่อนไหวของสำนัก 6 มาเล่าสู่กันฟัง ◀

► ล่าสุดเก็บภาพบรรยากาศของกิจกรรม “การประชุมสรุปบทเรียนการดำเนินงานพัฒนาทักษะทีมสร้างเสริมสุขภาพ อปท.ฯ” ที่จัดขึ้นที่เขาใหญ่ โดยในวันที่ 2 ทางผู้จัดได้ออกแบบกิจกรรมเป็น “วอล์กแรลลี่” เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก อบต. ที่คัดเลือกมาจัดฐานเรียนรู้ โดยแบ่งออกเป็น 8 ฐาน (8 อบต.) โดยแต่ละกลุ่มจะใช้เวลา 15 นาที และเวียนกันจนครบทุกฐาน ทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมๆ กัน ◀

► ขยับขึ้นเชิงตั้งแต่ต้นปี อ.กวาง-ปรารถนา จันทบุรี แห่งทีมสังเคราะห์ความรู้ชวนน้องๆ เยาวชนจากทุกสารทิศ



วอล์กแรลลี่แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากอบต.

มานั่งล้อมวง “ทบทวนประสบการณ์ สานต่อการเรียนรู้สู่การสร้างปัญญา” ถอดบทเรียนการทำงานด้านค่ายดนตรีและละครกับเยาวชน” ที่มาไกลสุดก็คือน้องๆ เยาวชนจากจังหวัดสงขลา ใกล้สุดก็เจ้าถิ่น กทม. ◀



► โจทย์ของสุขภาวะทางปัญญาน้องๆ เยาวชนเหล่านั้น เคยผ่านประสบการณ์ใช้สมองคิดและลงมือทำด้วยตัวเองมาแล้วทั้งนั้น จึงรู้สึกได้ว่าสุขภาวะทางปัญญาคืออะไร แต่ให้อธิบายออกมาเป็นตัวอักษรนี่ น้องๆ บอก “มันตึบ” ยากพอๆ กับข้อสอบเอนทรานซ์เลยทีเดียว ◀

► ใครมีข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวทางสุขภาวะ อยากบอกเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์เชิญส่งข้อมูลเข้ามาได้ตามช่องทางของเรา พบกันใหม่ฉบับหน้า ◀

ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งสิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ เทคโนโลยี ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนอย่างยิ่ง จึงไม่ยากที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ซึ่งในบางกลุ่มไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา



พัฒนาเครือข่ายดูแลผู้ป่วยทางจิต ลดปัญหา-สร้างความเข้าใจ

อาการที่พบบ่อยๆ คือการขาดสมาธิ, นอนไม่หลับ, วิตกกังวล, กระวนกระวาย, ขาดความอดทน, หลีกหนีสังคม, ซึมเศร้า, ท้อแท้, ทำร้ายตนเอง, ทำร้ายผู้อื่น และการติดสารเสพติด ฯลฯ และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

โรงพยาบาลนาหมื่น โรงพยาบาลระดับอำเภอ ตั้งอยู่ที่ ต.บ่อแก้ว อ.นาหมื่น จ.น่าน ที่ดูแลสุขภาพของประชากรในอำเภอนาหมื่นทั้งหมด 15,000 คน พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายในพื้นที่รับผิดชอบสูงขึ้นทุกปี โดย 10 ปีย้อนหลังมีประมาณ 3-4 รายเฉลี่ยทุกปี ทั้งนี้สาเหตุมาจากความขัดแย้งในครอบครัว

นิศานาถ สารเถื่อนแก้ว พยาบาลผู้รับผิดชอบงานด้านสุขภาพจิตและยาเสพติดของโรงพยาบาลแห่งนี้ เห็นว่าการเจ็บป่วยด้านจิตใจ เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญและเอาใจใส่เฝ้าระวังการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย หากแต่ ความรู้เรื่องสุขภาพจิตของทั้งบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนยังน้อยมาก ส่งผลให้ผู้ป่วยได้รับการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมและถูกทอดทิ้ง



โครงการการพัฒนาเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยจิตเวช จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตให้คนในชุมชนให้สามารถดูแลตัวเองและคนป่วยได้ โดยคาดหวังว่าการมีความรู้ด้านสุขภาพจิตมากขึ้น และช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในชุมชนได้เหมาะสมขึ้น เพื่อให้คนปกติและคนป่วยสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ต้องหวาดระแวงกัน ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งในโรงพยาบาลนาหมื่นและรพ.สต.สามารถเข้าถึงผู้ป่วยได้ด้วยความมั่นใจ ใกล้ชิดและมีความรู้ที่จะช่วยกันเฝ้าระวัง สังเกตอาการหรือส่งต่อได้ทันท่วงที

ทั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายมีด้วยกัน 4 กลุ่ม คือ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลนาหมื่น 10 กว่าคน เจ้าหน้าที่รพ.สต. 5 แห่ง แห่งละ 1

คน ซึ่งถือว่าเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยและญาติมากที่สุด ผู้นำชุมชนและอสม. 48 หมู่บ้านๆละ 2 คน กลุ่มที่อยู่ใกล้ผู้ป่วยด้านจิตเวชและญาติ อีก 56 คน

โครงการนี้จึงเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการทำงานร่วมกับชุมชน และสร้างความสัมพันธ์และการเป็นเครือข่ายด้านสุขภาพจิต สามารถประสานความร่วมมือเรื่องการดูแลผู้ป่วยจิตเวชและการส่งต่อผู้ป่วย

กิจกรรมของโครงการมีทั้งเปิดเวทีชี้แจงโครงการและเรื่องสุขภาพจิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพจิต อบรมให้ความรู้และทักษะการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตแก่กลุ่มเป้าหมาย และการศึกษาดูงาน จัดตั้งชมรมเครือข่ายเสริมพลังใจ

ความสำเร็จก็ คือ ระบบการประสานงานและการส่งต่อที่มีความชัดเจนและคล่องตัวขึ้น โดยมี อสม.และแกนนำชุมชนคอยเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง และส่งต่อได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น

นี่จึงเป็นข่าวดีเล็กๆที่จะทำให้ชุมชนอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ ๑

เปิดรับข้อเสนอโครงการ สร้างเสริมสุขภาพ

แบบออนไลน์ ที่ www.thaihealth.or.th

งบประมาณที่เสนอไม่เกิน **150,000** บาท
กราบพลาภายใน **30** วัน
นับจากวันที่ สสส. ได้รับโครงการ

แบบปกติ

ขนาดของโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน



หากคุณมีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งหวังให้
คนในชุมชน สังคมที่คุณอยู่มีสุขภาพดี สำนัก
สร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เปิดโอกาสให้คุณมีส่วนร่วมใน
ขบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

โครงการที่เข้าข่ายประเด็นสุขภาพ

- ลดการบริโภคสุรา ยาสูบ และปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย
- สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย
- การผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัยได้โภชนาการ
- สร้างเสริมสุขภาพจิต การประยุกต์ใช้หลักศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

- สุขภาวะทางเพศ เพศสัมพันธ์ปลอดภัย
- สุขภาวะทางปัญญา
- การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ กระบวนเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อเด็กและเยาวชน

โครงการที่เข้าข่ายการพิจารณา

- สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประเด็นสุขภาพ และกลุ่มเป้าหมายที่ สสส. สนับสนุน
- รายละเอียดครบถ้วน ระบุสภาพปัญหาพื้นที่/ชุมชน ชัดเจน แผนกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ระบุผลลัพธ์ ชัดเจน วัดผลได้ งบประมาณสมเหตุสมผล หรือมีทรัพยากร สมทบจากองค์กรท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่น และมีความคุ้มค่า
- มีโอกาสยั่งยืน มีความต่อเนื่อง เมื่อทุนของ สสส. หมดลง
- หากเป็นโครงการที่ดำเนินงานมาก่อน ต้องแสดงผล ว่าจะเพิ่มคุณค่า หรือต่อยอดจากโครงการเดิมอย่างไร



สอบถามรายละเอียด :

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02 343 1500 เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th

เปลี่ยน คำร้าย ให้เป็น คำรัก

คำพูดที่รุนแรงจากผู้ปกครองส่งผลต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กสาววัยรุ่นให้เลวร้ายลง
เพียงผู้ปกครองเปลี่ยนคำตำหนิเป็นคำเตือนที่น่าฟังอาจทำให้เด็กสาวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เห็นลูกดูโทรทัศน์ที่มีภาพการมีเพศสัมพันธ์

เรียกลูกมาด่า
ทำไมถึงต้องทำตัวแบบนี้

ลูกจำปิดหน้าจอ
อย่าดูเลยมันไม่ดีหรอก

ลูกคบเพื่อนผู้ชาย



เพื่อนผู้หญิงไม่มีให้คบแล้วหรือ
ถึงคบแต่เพื่อนผู้ชายนิสัยดีหรือ
เปล่าทำไมไม่รู้จักรักนวลสงวนตัว
ไปยุ่งวุ่นวายอะไรกันนักกันหนา

คบกันให้อยู่ในกรอบ
อย่าพากันไปเสียคนละ
มันไม่ดี



เตือนลูกเรื่องวิธีการคุมกำเนิด

เป็นลูกผู้หญิง ทำไม
ไม่รู้จักรักษาตัวเอง
อย่ามาให้อายุเลยนะ

ลูกมีแฟนแล้ว แม่ห้ามไม่ได้
แต่ลูกต้องรู้จักป้องกันตัว
และคุมกำเนิดบ้างนะลูก

ขอให้ลูกเอาใจใส่การเรียน



เวลาให้ไป ร.ร.ก็โดดเรียน
การบ้านก็ไม่ยอมทำ ไม่ตั้งใจเรียน
แล้วจะให้เรียนต่อไป
ทำไมเสียเงินโดยไม่ใช้เหตุ

การเรียนเพื่อเป็น
แนวทางที่ดีในภายหน้า
เพื่อจะได้มีงานกระทำ
จะได้ไม่ลำบาก

ขอให้ลูกอย่าซิงส์ุกก่อนห้าม



ลูกเป็นผู้หญิง
ต้องรักตัวสงวนตัวบ้างนะลูก
อย่าซิงส์ุกก่อนห้ามนะ

ยังเรียนไม่จบคิดจะมีตัว
พอถึงเวลา
มันก็มาเองนะตัว



ลูกกลับบ้านผิดเวลา

“ไปไหนมาทำไมกลับบ้าน
ผิดเวลา ไม่รู้จักเวลา
หรือไง” แล้วก็พูดคำไม่สุภาพ

แม่รออยู่ เป็นห่วงแทบแย่



ลูกมาบอกว่าจะไปอยู่บ้านเพื่อนชาย



จะไปอยู่บ้านมันได้ไง อยากท้องไม่มีพ่อหรือ



อย่าไปเลย ดูไม่เหมาะ
ถึงแม้ว่าจะเป็นเพื่อนกันก็เถอะ
คนอื่นเขาจะว่าเราไม่ดี
เพราะเราเป็นผู้หญิง

ที่มา : งานวิจัยของ ศ.ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล