

จดหมายข่าว

ทำได้ดี

เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 10 • มกราคม 2556

พลีบบวกเยาวชน

เรื่องดีๆ ของแสดดี
ล่องใต้เยือนแม่ทอมตก
ปลุกพักสานใยรักในบ้าน

ทักทาย

เริ่มต้นศักราชใหม่ “ทำได้ทำดี” ประเดิมด้วยอนาคตความหวังของประเทศ ว่าด้วยเรื่องของพลังอันสร้างสรรค์ของเยาวชนจากทุกภูมิภาคที่คิดสร้างและลงมือทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม แม้จะถูกมองว่าเป็นเพียงพลังเล็กๆ ที่ไม่อาจขยับเขยื้อนปัญหาที่มีขนาดใหญ่ได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างความภาคภูมิใจแก่ตัวเอง ทำให้มองเห็นว่าอนาคตของบ้านเมืองเรายังมีความหวังไม่ล่มสลายลงไปได้ง่ายๆ

นอกเหนือจากเรื่องของเยาวชนคิดได้ทำดีแล้วยังมีกิจกรรมเด่นๆจากภาคีเครือข่ายหลายพื้นที่ ซึ่งต้องขอขอบคุณ คุณอภิญา ตันติพิวงค์ ทีมสังเคราะห์ความรู้ สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) ที่เอื้อเฟื้อข้อมูล รวมทั้งทีมงานชุดติดตามภาคอีสานและภาคใต้ทุกท่าน และหวังว่า “ทำได้ทำดี” พื้นที่เล็กๆแห่งนี้ จะมีส่วนช่วยสื่อสารแลกเปลี่ยนระหว่างพี่น้องภาคีเครือข่ายคนทำงานสุขภาวะด้วยกันได้บ้าง

ในฉบับนี้มีความเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในหน้าปกหลัง ด้วยการย่อเนื้อหา ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ให้ออกมาในรูปแบบ Infographic เพื่อให้ง่ายต่อการรับรู้และความเข้าใจ ผู้อ่านคิดเห็นเป็นอย่างไรต่อ “ทำได้ ทำดี” สามารถสื่อสารมาตามช่องทางได้ตลอดเวลา

เริ่มศักราชใหม่นี้หวังว่าพี่น้องภาคีเครือข่ายคนสร้างสุขภาวะ จะก้าวไปพร้อมกันด้วยแรงศรัทธาและความหวัง



สื่อสารกับเราผ่านทาง www.facebook.com/section6TH

*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

พลังบวกเยาวชน



08

เรื่องดีๆของแสนดี



12

ลองๆได้เยือนแม่ทอมตก



18

ปลูกผัก

สานใยรักครอบครัว

จดหมายข่าว “ทำได้ทำดี” รายเดือน

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

แนะนำติดต่อ : 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



ค้นพลัง + เยาวชน มากลั่น-สร้างสรรค์

คนคิดดีจำนวนไม่น้อยที่เป็นห่วงเป็นใยกลุ่ม
คนในช่วงวัยตั้งแต่ 15 ปีจนกระทั่งถึง 20 ปี
บ้างบอกว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนผ่าน
จากเด็กก้าวสู่ผู้ใหญ่ โอกาสจะก้าวพลาดหรือ
ผิดพลาดย่อมมีมาก จึงคิดหาวิธีหลากหลาย
เข้าไปประทับประคอง เพื่อให้คนวัยนี้ก้าวผ่าน
โดยไม่มีภัยพาล

แต่สิ่งหนึ่งที่เรามักพบเห็นในคนกลุ่มนี้ หรือที่เรียกรวมๆ ว่า
วัยรุ่น หรือเยาวชน คือ “พลัง” ที่มีอยู่ในตัวอย่างล้นเหลือ หลายคน
ริ่ดออกมาใช้จนเกิดประโยชน์กับตัวเองอย่างน่าทึ่ง เช่น การค้นพบ
ศักยภาพใหม่ของตัวเอง บางคนพบว่าตัวเองพรสวรรค์ด้านศิลปะ
ร้อง เล่น เต้น วาด จนสร้างชื่อและเป็นที่ยอมรับ แต่บางคนกลับ
ใช้พลังของตัวเองในทางที่ผิด รวมกลุ่ม ตั้งแก๊ง แทะงพนัน วันๆ เอา
แต่แว้น จนพ่อแม่อดทนระอาใจ ปรากฏการณ์เหล่านี้ ล้วนมาจาก
ความต้องการในการปลดปล่อยพลังของคนวัยมันๆ เหล่านี้ทั้งสิ้น

โจทย์ใหญ่ที่คนคิดดีทั้งหลายพยายามเสมอมา คือการใช้พลังของวัยรุ่นมาช่วยกันสร้างสรรค์สังคมและชุมชนให้น่าอยู่ ซึ่งที่ผ่านมา เราพบเห็นมากมาย



นพ.ชาตรี เจริญศิริ

หลายตัวอย่าง ที่สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) ก็มีโครงการมากมายที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีโอกาสแสดงฝีมือ หรือทำงานจนผู้ใหญ่ยอมรับ เช่น โครงการแผนที่สุขภาพ, โครงการละครสะท้อนปัญหา, โครงการดนตรี กวี คีตา เหล่านี้ล้วนเผยให้เห็นศักยภาพของวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนยิ่ง

นพ.ชาตรี เจริญศิริ กรรมการบริหารแผนสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม มองว่า เยาวชนเป็นวัยใสๆ สามารถขับเคลื่อนงานในชุมชนได้ระดับหนึ่ง แต่ต้องมีผู้ใหญ่

เป็นคนเริ่ม อย่างไรก็ตามบทบาทที่ดีที่สุด คือการใช้เด็กและเยาวชนเป็นตัวเชื่อมระหว่างคนรุ่นหนึ่งกับอีกรุ่นหนึ่ง

“ต้องฝึกให้เด็กและเยาวชนในชุมชนเป็นคนตั้งคำถาม และเด็กอาจจะช่วยชี้เป้าได้ด้วย ว่าปัญหาของชุมชนอยู่ตรงไหน” คุณหมอชาตรี มองอย่างนั้น

ส่วนกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนในชุมชนนั้น คุณหมอชาตรี บอกว่ามีอยู่ 3 เรื่อง คือการเข้าถึงความรู้ในชุมชน เป็นการรักษามรดกภูมิปัญญาของชุมชนให้คงอยู่ โดยคนรุ่นปู่ย่าทำหน้าที่ย้ายทอดความ

ต้นกล้าวิศวะชุมชน แห่งหนองหอยเหนือ

เยาวชนต้นกล้า ชุมชนหนองหอยเหนือ ต.กุดชุมแสง อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ เป็นอีกกลุ่มเยาวชนนักคิดและนักสร้างโดยการคิดค้นและโน้มน้าประเพณีท้องถิ่น ฮัตสืบสอง ครองสืบสี่ เข้ามาสร้างบทบาทให้เกิดบทเรียนทางความคิด แก่เยาวชนในหมู่บ้านที่ใช้เวลาหลังเลิกเรียนไปกับการช่วยชุมชน เปิดทางเลือกในชุมชนด้วยกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม



เยาวชนร่วมกิจกรรมในงานบุญออกพรรษา

จุดเริ่มต้นมาจาก แกนนาวอย่าง **นิภาพร ยงขามป้อม** นักสร้างเยาวชนต้นกล้าและผู้รับผิดชอบโครงการที่มองเห็นปัญหาของเด็กในชุมชนที่ใช้เวลาส่วนมากกับการคุยโทรศัพท์ ดิตเกม ดิตเพื่อน และชิงมอเตอร์ไซด์หลังเลิกเรียนจึงได้เข้าไปชักชวนกันทำกิจกรรม แล้วตั้งกลุ่มแบบหลวมๆ ภายใต้ชื่อ “กลุ่มเยาวชนต้นกล้า” เยาวชนกลุ่มนี้มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี

ส่วนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น หลังจากมีการพูดคุยกัน จึงตกลงกันว่าจะนำเอาประเพณีฮัตสืบสอง ครองสืบสี่ ของชาวอีสานเข้ามาเป็นตัวเชื่อมโยงในการแก้ไขปัญหา จนเกิดเป็น **โครงการฮัตสืบสอง ครองสืบสี่ : การพัฒนาพื้นที่เรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนในชุมชน กรณีศึกษาบ้าน**

หนองหอยเหนือ ต.กุดชุมแสง อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ โดยให้เด็กเยาวชนในโครงการกว่า 30 คน ลงพื้นที่ สอบถามและเก็บข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาในประเพณีฮัตสืบสอง ครองสืบสี่ด้วย เพื่อดึงเอาชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม

“อยากเห็นเด็กและเยาวชนในชุมชนหนองหอยเหนือโตขึ้นอย่างป็นนักสร้างประโยชน์ให้กับสังคมอย่างเช่นที่พวกเขา กำลังจะสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนหนองหอยเหนือในอนาคต” นิภาพร บอกอย่างนั้น เพราะผลลัพธ์ที่ได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่แข็งแกร่งช่วยกันคิด ช่วยกันทำ จนชาวบ้านให้การยอมรับ ด้วยการทำหน้าที่เป็นนักร้องแบบวิเศษน้อยให้กับบ้านหนองหอยเหนือ

รู้สู่เยาวชน เรื่องต่อมาคือวัฒนธรรม การสืบสานประเพณีวัฒนธรรมนั้น วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยใส รุ่นใหม่ น่าจะเหมาะกับบทบาทในการสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่น และสุดท้ายคือสิ่งแวดล้อม เยาวชนเข้าถึงเรื่องนี้ได้ง่าย

หลายโครงการดำเนินไปในทิศทางนั้น อย่างโครงการศึกษาวิจัย ฮีตสิบสอง ครองสิบสี่ ที่จังหวัดชัยภูมิ (อ่านในล้อมกรอบ) เด็กเยาวชนร่วมกันนำเอาวัฒนธรรมพื้นบ้านสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ซึ่งประเด็นนี้ **ผศ.ดร.ลักขณา เต็มศิริกุลชัย** ผู้ทรงคุณวุฒิของสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม ให้

ของพวกเขา

ขณะที่ **จิตติพงษ์ พุ่มหนองเป็ด** เยาวชนต้นกล้าและหนึ่งในผู้ร่วมโครงการบอกว่า เมื่อก่อนหลังเลิกเรียนก็ไม่มีอะไรทำ แต่พอได้เข้ากลุ่มเยาวชนต้นกล้าโดยการชักชวนจากเพื่อนๆ ก็ทำให้เราได้ไปร่วมทำกิจกรรมในกลุ่ม ได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลพูดคุยกับคนในชุมชนมากขึ้น เวลาทำก็มีความสุขที่ได้ทำอะไรเพื่อชุมชนร่วมกับเพื่อนๆ ๑

ติดต่อโครงการ : คุณนิภาพร ยงขาป้อม
โทร. 089 917 7524



ประเพณีแห่กระฐูปในงานออกพรรษา



ยุวมัคคุเทศก์บึงขุนทะเล

กลุ่มยุวมัคคุเทศก์บึงขุนทะเล บ้านนิคม ต.ขุนทะเล อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี เกิดขึ้น ภายใต้โครงการยุวมัคคุเทศก์นำเที่ยว เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบึงขุนทะเล

บึงขุนทะเล เป็นแหล่งน้ำขนาดใหญ่ที่สุดของจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีเนื้อกว่า 1,270 ไร่ ครอบคลุมพื้นที่ 3 ตำบลของอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี คือ ต.มะขามเตี้ย ต.ขุนทะเล และ ต.วัดประดู่ มีความสำคัญทั้งในเชิงนิเวศวิทยาและสภาวะเศรษฐกิจสังคมของจังหวัด มีความหลากหลายด้านทรัพยากรสูง มีพืชชุ่มน้ำจำนวนมาก และเป็นแหล่งท่องเที่ยว

ทว่า-ปัจจุบันบึงขุนทะเลแห่งนี้มีแนวโน้มตื้นเขิน มีวัชพืชน้ำอย่าง ผักตบชวา ต้นกก สาหร่าย ทับถมจนเต็มบึง และยังมีของเสียจากโรงงานอุตสาหกรรมไหลลงสู่บึงปริมาณมหาศาล

มาโนช สงวนพันธุ์ ประธานกลุ่มท่องเที่ยวฯ บึงขุนทะเล แกนนำสำคัญที่ชักชวนชาวบ้านและเยาวชนช่วยกันทำความสะอาดและหาทางออกเพื่อปกป้องบึงขุนทะเลไม่ให้ถูกทำลายไป

มากกว่านี้ ก่อนจะช่วยกันฟื้นฟู คืนสภาพให้ใกล้เคียงกับอดีตให้มากที่สุด กิจกรรมเริ่มต้นคือร่วมกันจัดกระบวนการพัฒนาแกนนำเยาวชนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบึงขุนทะเลขึ้น เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน เริ่มจากลูกหลานของคนในกลุ่มก่อนแล้วค่อยๆ ขยายไปสู่นักเรียนในโรงเรียนใกล้เคียง จนสามารถพัฒนามาเป็นหลักสูตรท้องถิ่นสอนแล้วใน 2 โรงเรียน

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม **นักสืบสายน้ำ** ที่มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำ ฝึกสังเกตสิ่งมีชีวิตในบึง และรวบรวมสัตว์นานาชนิดที่พบเห็น กิจกรรม **ส่องนก** ที่อาศัยอยู่ในบึงซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของพื้นที่ กิจกรรม **ล่องเรือ** ชมธรรมชาติบึงขุนทะเล มีการศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชน ศึกษาวิถีชีวิตวัฒนธรรมคนริมบึง ๓

ติดต่อโครงการ : กลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บึงขุนทะเล
โทร. 080 535 1142

ความเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีและมีคุณค่าที่ได้เห็นกลุ่มเยาวชนต้นกล้า ได้มองเห็นความสำคัญของวัฒนธรรมของคนอีสาน ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของคนในชุมชนและอนาคตหากการศึกษาวิจัยประสบผลสำเร็จตนเชื่อว่าเป็นงานวิจัยที่ดีและควรให้การส่งเสริม แต่อีกอย่างหนึ่งอาจารย์มองว่า การวิจัยกับสิ่งเหล่านี้เป็นงานที่หนัก

หากเปรียบเทียบกับความสามารถของเด็ก แต่หากทำได้ก็ถือว่าเยาวชนกลุ่มนี้เป็นเด็กเยาวชนที่เก่งและมีความสามารถ

“มองว่างานวิจัย ฮีตสิบสอง ครองสิบสี่ เด็กต้องศึกษาข้อมูลให้ดีและช่วงที่ลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์จากผู้เฒ่า ผู้แก่ในชุมชน เมื่อเห็นชุมชนให้ความสนใจเราก็น่าจะมีการจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยน

เปลี่ยนความรู้และพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำ เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาสรุปและนำไปเชื่อมโยงกับเป้าหมายงานวิจัยเพื่อให้งานวิจัยของเราเด่นชัดขึ้น”

อาจารย์ลักขณา เชื่อว่าคงได้เห็นผลลัพธ์จากพลังของกลุ่มต้นกล้าเยาวชนที่สวมจิตวิญญาณนักคิดและนักพัฒนาในการทำหน้าที่แก้แค้นปัญหาในหมู่บ้าน

เยาวชนจิตอาสาเมืองชาละวัน ประสบการณ์ชีวิตยามวิกฤต

เมื่อครั้งน้ำท่วมใหญ่ปี 2554 พื้นที่ทั้ง 12 อำเภอของจังหวัดพิจิตรจมอยู่ใต้น้ำ ทำให้นักเรียนจากโรงเรียนตะพานหิน อ.ตะพานหิน รวบรวมทีมเยาวชนจิตอาสา เข้าให้ความช่วยเหลือชุมชนและโรงเรียน ภายใต้โครงการฟื้นฟูสุขภาวะเด็กและเยาวชนหลังน้ำท่วม สนับสนุนให้เด็กและเยาวชน พัฒนาทักษะชีวิต มีจิตอาสาที่จะทำงานเพื่อชุมชนให้มากขึ้น

ทีมเยาวชนจิตอาสาโรงเรียนตะพานหิน 2 ทีม ได้แก่ “ทีม Flood Crocodiles” ซึ่งลงพื้นที่ให้ความช่วยเหลือ ร.ร.วัดคลองข่อย ต.ไผ่หลวง และยังมี “ทีม ต.พ.รวมใจ ร่วมใจพัฒนาชุมชน” ที่ลงไปฟื้นฟู ร.ร.วัดบางลายเหนือ ต.บางลาย ซึ่งสมาชิกของเยาวชนจิตอาสาส่วนใหญ่ก็อยู่ในฐานะของผู้ประสบภัย แต่ด้วยใจที่รักเพื่อนบ้าน จึงอาสามาช่วยด้วยใจล้วนๆ

สำหรับกิจกรรมที่ได้ลงไปฟื้นฟูโรงเรียนที่ได้รับความเสียหายจากน้ำท่วมคือการปรับปรุงสภาพพื้นที่ทั้ง อาคารเรียน ห้องเรียน ห้องสมุด สนามเด็กเล่น ภูมิทัศน์ของโรงเรียน นอกจากนี้ยังช่วยปรับสภาพจิตใจให้กับคนในชุมชน นักเรียน ได้ผ่อนคลายผ่านกิจกรรมดนตรี และที่สำคัญคือช่วยทบทวนความรู้ให้ใหม่ๆ เพิ่มเติมด้วย **ชินภัทร หนูสงค์** หรือ “ครีม” ขึ้น

ม.4 ร.ร.ตะพานหิน ในฐานะประธานกลุ่มเยาวชนจิตอาสาของ ร.ร.ตะพานหิน บอกว่า ช่วงที่เกิดน้ำท่วมเป็นช่วงคาบเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกเข้าเรียนต่อชั้น ม.4 ซึ่งเขาสอบติดที่โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพฯ เป็นโรงเรียนในฝันของเด็กผู้ชายส่วนใหญ่ แต่เนื่องจากเขาเป็นตัวตั้งตัวตีโครงการฯ และโครงการก็กำลังดำเนินไปได้ด้วยดี จึงไม่อยากทิ้งไป เลยตัดสินใจเรียนต่อ ม.4 ที่โรงเรียนเดิม เพื่อจะได้ทำงานจิตอาสากับเพื่อนๆ ได้ต่อเนื่อง ซึ่งพ่อแม่ก็เคารพการตัดสินใจของเขา

ขณะที่ **ครูรวงทอง จันทาหาญ** ในฐานะที่ปรึกษาโครงการ ยอมรับว่า กิจกรรมที่นักเรียนได้ทำเป็นเหมือนการจัดพื้นที่ให้พวกเขาได้แสดงศักยภาพของตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งเชื่อว่าทุกคนล้วนตระหนักถึงการมีจิตอาสาแต่ก็ต้องได้รับ

การสนับสนุนจากผู้ใหญ่มากเต็มที่ ทั้งนี้ การดำเนินการทุกขั้นตอนไม่ว่าจะเป็นการติดต่อประสานงานกับชุมชน การลงพื้นที่สำรวจความเสียหาย เข้าพูดคุยกับชุมชน หรือกระทั่งลงแรงจัดหาทุน ก็ทำกันเอง โดยมีเราเป็นเพียงที่ปรึกษา ซึ่งความสำเร็จที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ติดตัวพวกเขาไป

“ประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมจิตอาสา ถือเป็นทักษะชีวิต ที่ทำให้ผมและเพื่อนๆ รู้จักการช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น” เคลม บอก

ทุกคนต่างก็มุ่งมั่นที่จะทำ โดยยืนยันว่าหากมีกิจกรรมที่ไหน รับรองว่ากลุ่มจิตอาสาของ ร.ร.ตะพานหิน ไม่มีพลาดแน่นอน **๑**

ติดต่อโครงการ : คุณดารารณี เวฬุจันทร์
โทร. 081 255 7981





เยาวชนร่วมกิจกรรมล่องเรือสำรวจธรรมชาติบึงขุนทะเล

ด้วยการใช้วัฒนธรรมท้องถิ่น เข้ามาเป็นเครื่องมืออันบริสุทธิ์ เพื่อ
ก่อสร้างชุมชนแห่งความสุขให้เกิดขึ้นกับพวกเขา ซึ่งเวลาเท่านั้น
จะเป็นกลไกพิสูจน์ผลลัพธ์เหล่านี้ให้เด่นชัด

จากตัวอย่างเหล่านี้ เราพอจะมองเห็นภาพร่างคร่าวๆ
ว่าการพลังที่มีอยู่ในตัววัยรุ่น หรือเยาวชนคนรุ่นใหม่ นั้น ถ้ามี
การกระตุ้น หรือบ่มเพาะให้ถูกวิธี พลังนั้นจะคืนสู่ชุมชน และ
ตัวเยาวชนเองก็ได้ประโยชน์เต็มๆ ๑

เครือข่ายละอ่อนรักษ์น้ำลาว จิตสำนึกใหม่ในการรักษาป่า

หลังจากเห็นพญาใหญ่โค่นต้นไม้เพื่อทำแปลงเกษตรปลูกเมี่ยง
ใบชา และสวนเสาวรส ซึ่งไม่มีท่าทีว่าจะหยุดลงเมื่อไหร่ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกเสาวรส
อย่างจริงจัง ทำให้พื้นที่ปลูกเสาวรสพุดขึ้นเหมือนดอกเห็ด
ป่าไม้ที่เคยสมบูรณ์ก็ร่อยหรอไปทีละน้อย หากป่าไม้ไม่มี
ความอุดมสมบูรณ์ย่อมส่งผลต่อแม่น้ำ เพราะเป็นพื้นที่ป่า
ต้นน้ำแม่ลาวที่หล่อเลี้ยงหลายอำเภอของ จ.เชียงราย



วันนี้แกนนำเยาวชนจากตำบลแม่
เจดีย์ใหม่ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย จึงได้
รวมตัวกันจัดตั้ง “เครือข่ายละอ่อนรักษ์น้ำ
ลาว” ขึ้น ภายใต้โครงการ เยาวชนรักดิน
น้ำ ป่า เพื่อช่วยกันสร้าง และปลูกจิตสำนึก
ให้คนในชุมชนให้หันมาหวงแหนและรักษา
ป่าไม้ ผ่านกิจกรรมการณรงค์เขียนป้าย
ตามทางเข้าและบริเวณอื่นภายในหมู่บ้าน
การจัดวิทยุรณรงค์การอนุรักษ์ป่าไม้
นอกจากนี้แล้วยังได้จัดการอบรมให้ความ
รู้เข้าไปในโรงเรียนเพื่อให้เด็กๆ ได้เรียนรู้
และเข้าใจการรักษาป่าไม้และแหล่งน้ำโดย
ใช้เวลาอบรม 10 ชั่วโมงต่อหนึ่งภาคเรียน
จตุพร จานเก่า หรือ “น้องมายด์”

แกนนำเยาวชน บอกว่า เข้าร่วมโครงการ
ได้ความรู้มากมาย รู้ว่าป่ามีความสำคัญ
อย่างไร ทำให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับป่า
ได้โดยที่ไม่ไปทำลายป่า นอกจากนี้ยังได้
เรียนรู้การวัดคุณภาพน้ำ กิจกรรมต่างๆ
เหล่านี้ทำให้เราได้รู้จักป่า รู้จักพอเพียง
รู้จักอนุรักษ์ ช่วยฝึกและสร้างจิตสำนึกให้
เด็กกล้าที่จะลุกขึ้นแสดงพลังทำกิจกรรมที่
เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม
เช่นเดียวกับ ลัดดา กองเงิน หรือ
“น้องนิว” แกนนำรุ่นแรกๆ ที่วันนี้อยู่คง
มาช่วยงานในชุมชน บอกว่า ความรู้สึก
ของเด็กกลุ่มน้ำลาวไม่ว่าจะไปอยู่ที่ใด
ก็ต้องรู้สึกรักน้ำลาว เราก็อยาก

ให้เอาหลักสูตรที่ทางเครือข่ายได้คิดขึ้น
มาแล้วนำไปใช้ในการเรียนการสอนในชั้น
เรียน โดยให้เป็นหลักสูตรการเรียนรู้เรื่อง
ของการรักษาป่าต้นน้ำลาว ก็อยากให้
ผู้ใหญ่มองเห็นความสำคัญของป่าไม้ และ
ลำน้ำลาว ไม่ใช่ตั้งแต่ตัดต้นไม้ ทำลายป่า
เพื่อเพิ่มพื้นที่การเกษตรเท่านั้น และเราก็
อยากให้เด็กรุ่นต่อไป ได้หวงแหนผืนป่า
และลำน้ำและช่วยกันรักษาให้เป็นสมบัติ
ร่วมกันของคนในชุมชน

**เมล็ดพันธุ์แห่งการอนุรักษ์ออกม
ขึ้นแล้วที่ต้นน้ำลาว ๑**

ติดต่อ : เครือข่ายละอ่อนรักษ์น้ำลาว
ต.แม่เจดีย์ใหม่ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย 57260

เรื่องดีๆ ของ แสนดี

“จากที่เมื่อก่อนไม่เคยอยากจะ
ไปค่าย คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ทำ
กันตามกระแส แต่แล้วก็ต้อง
เปลี่ยนความคิด เพราะ ความ
สัมพันธ์ของชาวค่ายที่เกิดขึ้น
มันช่วยสร้างมีพลังให้เราช่วย
กันพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่
น่าเชื่อ”

เป็นคำพูดจากปากของ “แสนดี
รัตนสมฤกษ์” นิสิตคณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล ปี 3 ที่สะท้อนเรื่องราว
เมื่อครั้งร่วมค่าย “โรรา จวนน้องม่วนใจ
ขึ้นต๋อยไปทำความดี เรียนรู้วิถีปกากะญอ
ม่วนแต่น้อแอ่วปีใหม่เมือง” ที่จนถึงวันนี้
ก็ยังคงความรู้สึกดีๆ ที่ยากจะลืม

กิจกรรมนี้ “สโมสรโรตาแรคท์
มหาวิทยาลัยมหิดล” กลุ่มกิจกรรมที่
เกิดจากการรวมตัวกันของนักศึกษาจิต



อาสาที่ร่วมทำโครงการเพื่อพัฒนาสังคม
โดยแสนดีถือเป็นได้ประโยชน์ของโครงการฯ
ทั้งนี้ในปีที่ผ่านมาได้ขอรับการสนับสนุน
จาก “โครงการค่ายอาสาพัฒนาสร้าง
เสริมสุขภาวะ ปี 2555 Health@Camp
ที่มูลนิธิโกมลคีมทอง ร่วมกับ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
หรือ สสส. จัดขึ้น

ว่าที่คุณหมोजิตอาสาคนนี้ เล่าย้อน
ความทรงจำตลอด 17 วันที่ร่วมค่ายฯ ให้

ฟังว่า ค่ายโรตาแรคท์ ที่ผ่านมามีจัดขึ้นที่
“บ้านป่าคานอก ต.สะเมิงใต้ อ.สะเมิง
จ.เชียงใหม่” เพื่อให้เด็กศึกษาน้องใหม่
ของ ม.มหิดล ได้มีโอกาสเรียนรู้ชุมชนซึ่ง
ส่วนใหญ่เป็นชาติพันธุ์ปกากะญอในทุก
แง่มุม ภายใต้การเรียนรู้ใน 3 รูปแบบ คือ
“ศึกษา-สร้าง-ครัว”

ศึกษา คือ การพาน้องเรียนรู้วิถี
ชีวิต สังคม วัฒนธรรม ประเพณี ของ
ชาวปกากะญอ เด็กค่ายฯทุกคนจะได้พัก

อาศัยร่วมกับชาวบ้าน โดยเรียกผู้เฒ่าผู้แก่ที่ไปพักด้วยเสมือนเป็นพ่อ แม่ ทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ภาษา อาหารการกิน รวมถึงภูมิปัญญาจากชาวบ้าน เกือบเกี่ยวประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันแม้จะเป็นสังคมที่แตกต่างกัน

“เด็กที่ไปค่ายมีทั้งเด็กในเมือง และต่างจังหวัด พวกเขาจะได้เห็นวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ได้นอนในที่ที่ไม่คุ้นเคย ได้กิน ได้ใช้ชีวิต ได้ฝึกพูด ฟังภาษาถิ่น กับครอบครัวชาวบ้าน ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน นั่นเป็นส่วนช่วยอย่างยิ่งที่让他们พวกเขาได้เปิดโลก และให้เขาได้ออกไปจากสังคมที่เคยอยู่แล้วมีเวลาพิจารณาสังคมรอบตัว ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติของนักศึกษาที่จะได้จบไปทำงานเพื่อสังคม” ผู้รับผิดชอบค่ายคนเก่ง ขยายความ

สำหรับการสร้างนั้น ในการออกค่ายอาสาแต่ละปี ทุกคนจะร่วมกันทำประโยชน์ให้กับพื้นที่นั้นๆ ซึ่งครั้งนี้หลังจากสำรวจก็พบว่า โรงอาหาร ภายในโรงเรียนบ้านแม่ลานคำ มีสภาพที่ชำรุด ทรุดโทรมอย่างมาก จึงร่วมกันสร้างโรงอาหารให้ใหม่ทดแทนของเก่า และยังร่วมกันสอนหนังสือ ทบทวนความรู้ให้กับเด็กๆ ตรวจสอบสภาพเบื้องต้นให้กับชาวบ้าน ร่วมกันสร้างฝายเพื่อให้ในพื้นที่ได้มีน้ำใช้ตลอดทั้งปี และในส่วนสุดท้ายคือ ครีว ชาวค่ายทุกคนจะร่วมกันจัดการทุกอย่างในค่ายด้วยตัวเอง ทั้งการดูแลความสะอาด อาหารการกิน และช่วยพ่อ แม่ ทำงานบ้านให้เสมือนอยู่บ้านของตัวเอง

“หลายคนอยู่บ้านไม่เคยจับไม้กวาด ไม่เคยก่อไฟหุงข้าว ไม่เคยทำงานบ้านเลย แต่มายูในค่ายฯ ต้องช่วยกันทำ บางคนเราก็มองว่า ไม่น่าจะลุยงาน สู้งานหนักๆ แต่พวกเขาก็ทำได้ ขณะที่การกินของค่ายฯ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารพื้นเมือง หรือสิ่งของที่ได้รับบริจาคมา โดยวิธีการ

กินของค่ายฯ มีกฎอยู่ว่าทุกคนต้องป้อนกัน ตรงนี้จะเป็นการลดอีโก้ในตัวเองให้เป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก แต่ทุกคนก็พิสูจน์มาแล้วว่าผ่านมาได้สบายมาก” แสนดี อธิบาย

โต้ไฟใหญ่แห่งค่ายโรฯ เล่าด้วยว่า ตลอด 17 วัน มีเรื่องน่าประทับใจเกิดขึ้นมากมาย ส่วนสำคัญมาจากความเอ็นดูของพ่อๆ แม่ๆ ที่คิดว่าเราเป็นเหมือนลูกของท่าน ทุกคนคอยแนะนำ ช่วยเหลือ ถ่ายทอดความรู้ พูดคุยอย่างเป็นกันเอง และมีรอยยิ้มให้กันเสมอ ทำให้หายเหนื่อย

หากมองประโยชน์ที่น้องๆ ได้รับจากค่ายฯ ครั้งนี้ แสนดี ยืนยันว่า คุ่มมาก เพราะเห็นความเปลี่ยนแปลง เช่น พฤติกรรม ที่เมื่อกลับมาแล้วทุกคนเอาจริงเอาจัง และกระตือรือร้นกับเรื่องงาน เรื่องเรียน ตลอดจนหลายคนก็เห็นแววที่จะสานงานเพื่อเป็นแกนนำค่ายฯ ในปีต่อไป แต่ประโยชน์ทางอ้อมที่จะปลูกฝังน้องๆ ให้เข้าใจสังคม

เพราะเมื่อทุกคนจบไปแล้ว ต้องทำงานรับใช้ประชาชน ประสบการณ์นี้จะเป็นต้นทุนสำคัญให้พวกเขาอยู่กับสังคมที่แตกต่างได้

แสนดี ยอมรับว่า ค่ายอาสาหลายสถาบันการศึกษา มักเน้นการทำกิจกรรมพัฒนาเป็นหลัก ผ่านสิ่งปลูกสร้าง เมื่อพัฒนาพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรมแล้ว ต้องสร้างความตระหนักให้คนทำค่ายรู้จักการตอบแทนสังคม รับผิดชอบ มีวินัย มีจิต

หลายคนอยู่บ้านไม่เคยจับไม้กวาด ไม่เคยก่อไฟหุงข้าว ไม่เคยทำงานบ้านเลย แต่มายูในค่ายฯ ต้องช่วยกันทำ บางคนเราก็มองว่า ไม่น่าจะลุยงาน สู้งานหนักๆ แต่พวกเขาก็ทำได้



สาธารณะต่อตัวเอง และผู้อื่นได้ไปพร้อมๆ กันด้วย

“การออกค่ายฯ เป็นประสบการณ์ใหม่ที่หาไม่ได้ในห้องเรียน ช่วงชีวิตนักศึกษาครั้งหนึ่ง ควรหาโอกาสไป เพื่อให้ได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนมุมมองความคิด และจิตอาสาก็จะถูกปลูกฝังในตัวของคน เพื่อให้เราจะไม่มองแค่ตัวเอง แต่เราจะมองเพื่อผู้อื่นให้มากขึ้น” แสนดีทิ้งท้าย ๑

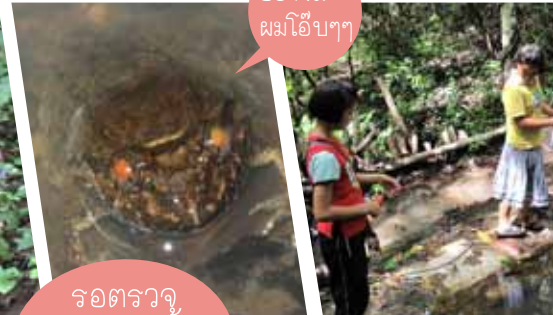
ภาพจริงผ่านจอ



วัดคูหน้อย
ลิกมัยน้ำ



นี่เราต้องพาเด็กๆไปเรียนรู้ทุกฐานเลย
มียะเนี่ย เอ้าาาไปก็ไป..เราจะได้มีคน
สืบสานประเพณีนี้กันต่อ



อย่าจิ้ม
ผมโอ๊ปปๆ

เอ้าา!! อีหนูแม่ น้ำ
ต้นไม้ของเราเก็บ
รักษาไว้อย่างทำลาย..

นอกจากบจะ
มีอะไรอยู่ในน้ำ
อีกมัยเนี่ย

ระวังลิ้นนะ
ครีบ

รอตรวจ
คุณภาพน้ำ
ก่อนค้ะครู



แสบๆหัวจัง

เราต้องใช้ไม้ไผ่
นี้แหละในการ
ช่วยทำฝาย

ไม่รอแล้วหิวกินน้ำ
ก่อนดีกว่า.. เอ็กก.



กิจกรรมโครงการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาภาคเกษตร เพื่อการฟื้นฟูแหล่งต้นน้ำพื้นที่เครือข่ายลุ่มน้ำแม่ละอู มุ่งสร้างแนวคิดอนุรักษ์ลำน้ำ
ให้กับเยาวชนชนจากวิถีชีวิตประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่ากะเหรี่ยงที่มีความผูกพันกับผืนป่า รู้จักดูแลรักษาและรู้ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ
บนฐานความพอเพียงเพื่อให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ อีกทั้งกิจกรรม การเฝ้าระวังลำห้วยย่อยในพื้นที่เขตป่าต้นน้ำที่มีลำห้วยสาขา
ต่างๆ มากมาย โดยอาศัยกลไกของระบบชุมชนผ่านเครือข่าย พื้นที่ต้นน้ำความสมบูรณ์ของลำน้ำทั่วทั้ง อ.กัลยาณิวัฒนา จ.เชียงใหม่



เรื่องมือหน้อยเด็กคงหิว
แม่แล้ว/ จ้าา...



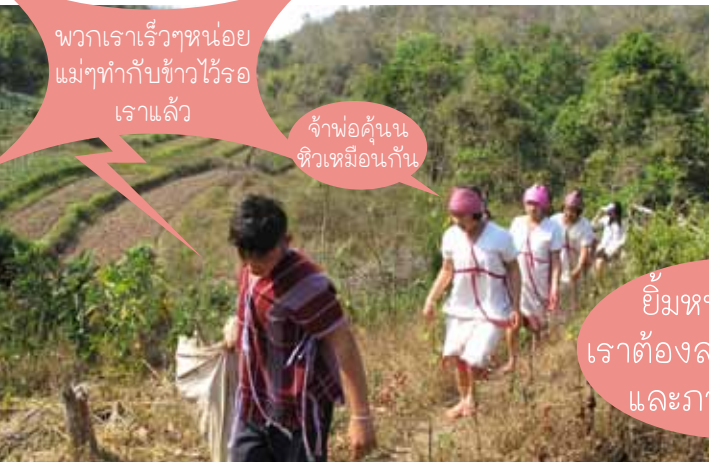
แม่..มีชื่อ
ป๋มมีฮับ?

มีลิจ๊ะ เด็กเกิดใหม่ทุก
คนต้องมีชื่อเพื่อไม่ให้ใคร
ตัดต้นไม้

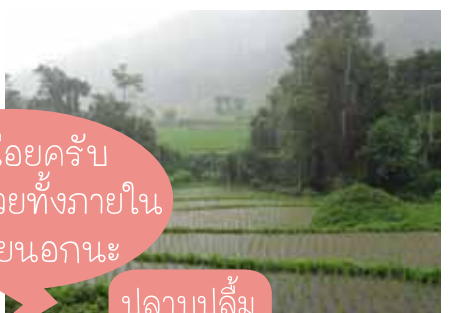


พวกเราเรื้อาหน้อย
แม่ๆทำกับข้าวไว้รอ
เราแล้ว

จ้าพ่อคู้นน
หิวเหมือนกัน



ยืมหน้อยครับ
เราต้องส่วยทั้งภายใน
และภายนอกนะ



ปลาบปลื้ม
แทน..



ลูกผมหายไป
ไหนหว่า??



ผมว่าเด็กรุ่นนี้มี
พลังเยอะนะ



ส่วยมียะ..เยาชน
หมู่บ้านเรา..อิอิ



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

ล่องใต้ เทียบบ้าน แม่ทอมตก เรียนรู้ธรรมชาติชุมชน

หากเอ่ยถึงการทำงานพัฒนาในพื้นที่
จุดเริ่มต้นที่ต้องคำนึงถึง คือ “ผู้นำ”

ท่องเที่ยวชุมชนฉบับนี้หลินปิงอยาก
แนะนำผู้นำของชาวหมู่ 2 บ้านแม่ทอม
ตก ต.แม่ทอม อ.บาง กล้า จ.สงขลา ชื่อไม่
ค่อยคุ้นหูแต่อยู่ไม่ไกลจากหาดใหญ่ พื้นที่
เศรษฐกิจสำคัญของคนใต้แค่เพียง 11
กิโลเมตรไปตามทางถนนลพบุรี-ราเมศวร์
เราก็จะรู้จักกับผู้นำใหญ่หนึ่ง หรือ **คุณเจ
ตนันท์ กุลนิล** ด้วยวัยเพียง 32 ปี ผู้ใหญ่
หนึ่ง สามารถสร้างธรรมชาติชุมชนขึ้น
จนได้รับการยอมรับและนำเสนอในเวที
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ของสำนักงาน
คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)



สิ่งที่หลินปิงตั้งใจจะไปเรียนรู้ก่อนก็
คือแนวคิดของ “ผู้นำหนึ่ง” ที่สามารถ
สร้างกระบวนการชุมชน ด้วยการเก็บ



รวบรวมข้อมูลครบทุกมิติด้านสุขภาพ
ชนชาวนบ้านมารวมวางแผนอนาคตชุมชน
ด้วยกันจนสำเร็จ

ก็แหม ด้วยผลงานจัดตั้ง ธนาคาร
ตำบลสุขภาพ ที่ต้องระดมพลังชุมชนมา
ช่วยกันออกแบบหน้าตาธรรมชาติให้เป็น
หมวดหมู่ จนได้รับรางวัลรองชนะเลิศ
อันดับหนึ่ง การยกย่องกฐะเบียบหมู่บ้าน
โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและมีการนำ
ไปสู่การปฏิบัติของประชาชนอย่างเต็มใจ
ด้วยการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
มาใช้

จุดเริ่มต้นที่ “ไข่ไก่สร้างสุข” นำไปสู่
เรื่องอื่นๆ ทั้งการเรียนรู้กระบวนการเลี้ยง
ด้วยระบบชีวภาพ ไปจนถึงการจัดจำหน่าย
แบ่งกันครัวเรือนละ 13 ตัว ไข่ที่ได้เหลือ
จากบริโภคในครัวเรือน ชาวบ้านจะนำมา
ฝากกับธนาคารสุขภาพ เพื่อนำไปขายนำ
เงินมาเป็นค่าอาหารไก่ และเหลือจากค่า
อาหารก็ได้เป็นเงินสดกลับไป และเหลือไว้

ซื้อพันธุ์ไก่ต่อไป แม้ปัญหาต่างๆ จะ
มีเข้ามาแต่ชาวบ้านก็มาพูดคุยปรึกษากัน
ตลอดเช่นกัน

จากไข่ไก่ การพูดคุยก็ต่อยอดไปถึง
อาชีพอื่นๆ เช่น เพาะเห็ด ปลุกพืชเกษตร
อินทรีย์แปรรูปเป็นน้ำพริกและเครื่องแกง
นำไปสู่แนวคิดสร้างศูนย์สินค้าเกษตรของ
ชุมชน สร้างการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ
พื้นที่ในชุมชน จนเกิดกิจกรรมพัฒนาอื่นๆ
ขึ้นอย่างต่อเนื่องหลากหลาย อาทิ ธนาคาร
ขยะ (มีเงินกองทุนถึงกว่า 80,000 บาท)
นอกจากนี้ยังผลิตของใช้ในครัวเรือน (น้ำ
ยาล้างจาน ผงซักฟอก) เพื่อใช้กันเองและ
จำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริม การใช้เตา
ซูปเปอร์อั้งโล่เป็นพลังงานทดแทน การทำ
ธนาคารขยะ และกิจกรรมธนาคารความดี

ส่วนของกิจกรรมสาธารณะ ชาวบ้าน
จะออกมาช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านทุกสอง
เดือน เก็บกวาดทำความสะอาด ออกเยี่ยม
ครัวเรือน เพื่อตรวจสุขภาพประชาชน คัด
กรองสารเสพติดในเยาวชน

กิจกรรมต่างๆ ที่ระบุไว้ในธรรมนูญ
สุขภาพ ชาวบ้านนำมารวบรวมกิจกรรม
สะสมไว้ในธนาคารความดี ถึงกับมีการ
มอบรางวัล “คนดีศรีทอมตก” บันทึกไว้
เป็นเกียรติประวัติ เลย์ทีเดียว ๑



สื่อหมอลำ นำสู่สุขภาวะ

การขยายตัวของสังคมทุนนิยมได้กลืนกินจิตวิญญาณความเป็นท้องถิ่นและภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่สั่งสมมาช้านานหลายรุ่นแทบจะสูญสลาย

พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนเปลี่ยนแปลงไปในทางลดทอนคุณค่าความเป็นท้องถิ่น ภูมิปัญญาและองค์ความรู้ของบรรพชนกำลังถูกสันคลอน คนรุ่นใหม่ละเลยที่จะกลับมาพัฒนาบ้านเกิดเมืองนอน และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น อัตลักษณ์ความเป็นท้องถิ่นจึงค่อยๆ จางลง

สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ภาคีเครือข่ายคนทำงานด้านสร้างเสริมสุขภาวะลุกขึ้นมาทำโครงการ “สื่อสร้างเสริมสุขภาวะ และสร้างสรรค์สังคมโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น” โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มุ่งขยายเครือข่ายภาคีเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชนท้องถิ่นและสร้างสรรค์สังคมบนรากฐานขององค์ความรู้และภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบสานมาอย่างยาวนาน

กลุ่มเป้าหมาย อยู่ที่เด็กและเยาวชนต้นแบบที่มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาวะและสร้างสรรค์สังคม

และการสร้างสื่อสร้างเสริมสุขภาวะและสร้างสรรค์โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อให้เกิดหมู่บ้านต้นแบบ ชุมชนลดเสี่ยง และลดโรค มีจุดเริ่มต้นในพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ด

กิจกรรมของโครงการมีการอบรมเกี่ยวกับสื่อสร้างเสริมสุขภาวะให้กับเยาวชนด้วยการแสดงดนตรีพื้นบ้านหมอลำที่มีการปรับเนื้อร้องให้เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพใกล้ตัว เพื่อให้เด็กและเยาวชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ รวมทั้งใช้การฟ้อนซึ่งเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาพื้นบ้านมาปรับเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งประสบผลสำเร็จอย่างดี ทำให้อีก 7 อำเภอใน

จังหวัดร้อยเอ็ด นำไปขยายผลต่อ มีการบันทึกเสียงนำเพลงหมอลำกลอนไปเปิดผ่านหอกระจายข่าวชุมชน เกิด “นวัตกรรมสื่อพื้นบ้านด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย” ที่สรรค์สร้างจากรากฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นในรูปแบบของมัลติมีเดีย

โครงการนี้จึงได้ทั้งความสนุกสนาน สืบสานศิลปะพื้นบ้าน สร้างความตระหนักในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะที่ท้องถิ่นคิดเอง ทำเอง จนชุมชนบ้านใกล้เคียงอย่าง ต.คำไฮ อ.พนมไพร และต.นางนวล และระดับอำเภอให้ความสนใจ แฉมยังเกิดเครือข่ายในจังหวัดอื่น ทั้งใน จ.ศรีสะเกษ และ จ.ยโสธร อีกด้วย

ความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะของชุมชนในทางที่ดีขึ้นเช่นนี้ มาจากการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สามารถจูงใจคนในชุมชนให้เข้ามามีส่วนได้ ทั้งในแง่การสร้างองค์ความรู้และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลายร่วมกัน ๑



ความกันสมัย สิ่งอำนวยความสะดวก ความร่ำรวยด้วยเงินทอง บ้าน รถ ตำแหน่งหน้าที่การงาน มีคนนับหน้าถือตา อาจทำให้ใครหลายๆคน รู้สึกภาคภูมิใจ และคิดว่านั่นคือความมั่นคงในชีวิต กว่าสิ่งเหล่านี้มีอาจเทียบได้กับความรัก ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่นในครอบครัว

ชุมชนหลายแห่งมีความเจริญทางวัตถุสูง แต่สภาพของบางครอบครัวช่างเปราะบางพร้อมที่จะแตกหักได้ทุกเมื่อ พ่อแม่บางคู่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขาดที่พึ่งพิง ถูกชักชวนเข้าสู่วงจรของอบายมุข ทั้งยาเสพติด และการพนัน

ความเป็นห่วงเป็นใยนี้ทำให้บรรดาผู้นำชุมชน ทั้งนายก อบต. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ต.นาแว อ.ฉวาง จ.นครศรีธรรมราช ทั้ง 12 หมู่บ้าน หาหนทางช่วยกันดูแลจนเกิดเป็นโครงการ “สววัยสานสายใยรัก” ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต. และแรงหนุนจาก สสส. ออกแบบกิจกรรมค่ายครอบครัวสัมพันธ์ขึ้น เชิญชวน 236 ครอบครัว เข้ามาร่วมกิจกรรม

กิจกรรมหลักที่เกิดขึ้น คือการเปิดให้คนในครอบครัวทุกวัย ได้เปิดใจรับฟัง และเรียนรู้เข้าใจซึ่งกันและกัน แบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กิจกรรมย่อย คือ 1. สื่อสารผสานรัก ให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เปิดใจสมาชิกครอบครัวว่าอยากได้พ่อ แม่ อยากได้สามี อยากได้ลูกแบบไหน แล้วสรุปตั้งคำถามกลับไปถึงการปรับตัวของคนในครอบครัว ตามด้วยกิจกรรมบ้านดินนั้นเป็นอย่างไร ช่วยกันวิเคราะห์รายรับ - รายจ่ายของครอบครัว

กิจกรรมที่ 2 คือการให้ความรู้เสริมความรักในครอบครัว มีการเปิดวิดีโอให้ดูตั้งแต่เด็กอยู่ในท้องแม่ ความยากลำบากของแม่แล้วช่วยกันสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ พร้อมกิจกรรมสนทนากันเพื่อให้ผู้ร่วม

กิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย

ส่วนกิจกรรมสุดท้ายเป็นกิจกรรมรักครอบครัว วอล์คแรลลี่ครอบครัวสัมพันธ์ เพื่อให้คนในครอบครัวได้ทำความรู้จักกันให้มากขึ้น

หลังจากจบกิจกรรมค่ายครอบครัวสัมพันธ์แล้ว แต่ละครอบครัวจะมีการวางแผนการทำกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ต่อเนื่อง เช่น การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้โดยใช้ปุ๋ยหมักทำเอง การขุดบ่อเลี้ยงปลาในครอบครัว การแข่งขันกีฬาตำบลกีฬาพื้นบ้าน

นอกจากนี้จะมีข้อตกลงร่วมของชุมชนว่า เมื่อมีวันพิเศษจะร่วมกันจัดกิจกรรมให้คนในชุมชนได้มาร่วมงานโดยไม่ได้จำกัดอายุ ตั้งแต่เด็กเล็ก วัยรุ่น พ่อแม่ และรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย เช่น ในวันเด็กหรือในวันผู้สูงอายุ ก็จะมีกลุ่มผู้สูงอายุมาถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำขนมพื้นบ้านให้กับลูกหลาน สิ่งนี้สร้างความภาคภูมิใจให้

สววัยสายใยรัก กักทอสัมพันธ์



แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

เท่าที่สังเกตพบว่าครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรม ลูกเปลี่ยนไปจากที่เคยเกี่ยวกับเพื่อนติดยา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดีขึ้น มีเด็กหลายคนกลายเป็นสมาชิกสภาเด็กกว่าครึ่ง และคิดกิจกรรมต่อเป็นกีฬาครอบครัว ขณะเดียวกันวงพูดคุยก็ทำให้เห็นจุดเสี่ยงซึ่งผู้ใหญ่บ้านก็จะเข้าไปดูแลร่วมกับคนได้อย่างทั่วถึง

หลังจากค่ายสววัยสายใยรักจบลง สิ่งที่เป็นแนวโน้มที่ดีก็คือ การช่วยให้ครอบครัวและชุมชนเกิดสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้น เห็นความแตกต่างกับสถานการณ์ก่อนหน้านี้อย่างชัดเจน ๑





แพทย์แผนไทยใบโบราณ

ภูมิปัญญาในการดูแลรักษาตนเองของคนไทย ดูไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าชาติใดในโลก พืชพรรณหลากหลายในท้องถิ่น สามารถ เด็ด ต้ม ตัด คัด ฟน มาบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

แม้ในปัจจุบัน องค์ความรู้เหล่านี้จะยังคงอยู่และมีผู้ใช้อยู่เนื่อง แต่ถ้าไม่มีการถ่ายทอด หรืออนุรักษ์ไว้ เชื่อว่าอีกไม่นาน น่าจะสาบสูญ ดังเช่นเสี่ยงสะท้อนมาจาก **พ่อหมอทองคำ สายน้อย** หมอยาจากบ้านระยอง ต.ท่าสว่าง อ.เมือง จ.สุรินทร์ ที่บอกว่า คนรุ่นลูกรุ่นหลานไม่สนใจสมุนไพรพื้นบ้านอีกแล้ว แต่ปัญหาใหญ่อยู่ที่ ป่าไม่เหลือ สมุนไพรจึงไม่มี หากจะฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ สมุนไพรไม่เหมือนผักกาด ผักชี แคโรยเมล็ดอีกไม่กี่เดือนก็รื้อเก็บกินได้ แต่สมุนไพรดูแลยาก ปลูกก็ลำบาก ต้องรอ 5-15 ปีกว่าจะได้ใช้

แผนงานสร้างเสริมระบบสุขภาพชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ดำเนินงานโดยมูลนิธิสุขภาพไทย ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จึงได้จัดเก็บข้อมูลภูมิปัญญาในระบบ TKDI (Traditional Knowledge Digital Information) ซึ่งมีแหล่งข้อมูลในการเก็บบันทึกมาจาก 2 แหล่งคือ ข้อมูลจากประสบการณ์ของบุคคล (ผู้รู้ หมอพื้นบ้าน และประชาชนทั่วไป) และข้อมูลจากตำราโบราณ เช่น เอกสารโบราณ ปืบสา

ข้อมูลเหล่านี้กำลังสูญหายไปจากสังคมไทย เนื่องจากผู้รู้มีอายุมากขึ้น เอกสารโบราณขาดการเก็บและแปลความหมาย รวมถึงสูญหายเก่าชำรุด ดังนั้นการทำงานด้านนี้จึงเป็นการฟื้นฟูและพัฒนาบรรพชนภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย ซึ่ง



เต็มไปด้วยภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพจำนวนมาก หากไม่รีบดำเนินการรวบรวมจัดเก็บ และแปลความหมายเพื่อนำมาใช้ในยุคปัจจุบัน จะทำให้เราสูญเสียคุณค่าด้านสุขภาพตามวิถีวัฒนธรรมของเราไปอย่างน่าเสียดาย

รศ.ดร.จิราพร ลิ้มปานานนท์

กรรมการกำกับทิศทางแผนงานสร้างเสริมระบบสุขภาพชุมชน ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่าการเก็บบันทึกข้อมูลภูมิปัญญาถือเป็นงานยิ่งใหญ่ เพราะข้อมูลเหล่านี้ ปัจจุบันอยู่กับพ่อหมอแม่หมอ ซ่อนอยู่ในชอกหลืบของชุมชน เก็บไว้เป็นใบลาน หรือปืบสา บ้างรื้อวันสูญหาย ดังนั้นการริเริ่มรวบรวมอย่างเป็นระบบจึงเป็นงานที่มีคุณค่ายิ่ง เป็นการคุ้มครองภูมิปัญญาไทย ไม่ให้ถูกละเมิดหรือสูญหายไปตามกาลเวลา

สังคมควรสนับสนุน เพื่อให้ได้ข้อมูลอันทรงคุณค่า ก่อนที่จะจัดเก็บด้วยระบบดิจิทัล ทันสมัยและน่าจะอยู่ได้นาน

ติดต่อ : มูลนิธิสุขภาพไทย
โทร. 02 589 4243
E-mail : thaihof@yahoo.com

สื่อต้นแบบ ลดคาเฟอีน

ความนิยมจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มี
ส่วนผสมของคาเฟอีนมีเพิ่มมากขึ้นทั้งที่
บริโภคตามๆกันมานานแล้ว และการบริโภค
เพราะถูกกระตุ้นจากสื่อโฆษณา



ปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสม
ของคาเฟอีนที่มีความหลากหลายมาก
ขึ้น ได้แก่ ชาบรรจุขวด กาแฟ เครื่องดื่ม
ชูกำลัง น้ำอัดลมรสโคล่า และอาหารหรือ
เครื่องดื่มอื่นๆ โดยผู้บริโภคมักมองข้าม
ความอันตรายหรือโทษที่อาจเกิดขึ้นจาก
การบริโภค

ภูวดล พลตรีประดิษฐ์ นักวิชาการ
สาธารณสุขชำนาญการ สำนักงาน



สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาได้จัดทำ
โครงการ การพัฒนาสื่อสุขภาพและทักษะ
การสื่อสารสุขภาพเพื่อลดการบริโภค
เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนในประชากร
วัยทำงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบุนวม ตำบลโคกไทย อำเภอปักธงชัย
จังหวัดนครราชสีมา ขึ้นเพื่อติดตามและ
สร้างกรอบแนวคิดแห่งสัญญาณที่ดีผ่าน
สื่อเพื่อสุขภาพ ภายใต้การสนับสนุนของ

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โครงการนี้ได้ทำวิจัย
การบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน
ผสมของคาเฟอีน ได้ดึงเอา
เทคโนโลยี ในการสร้างสื่อ
มาเป็นตัวโน้มนำความรู้แก่
ประชาชนให้เกิดการเรียนรู้
และทักษะในการบริโภคให้
มีความระมัดระวังมากขึ้น 3
ประเภท คือ 1.สื่อส่วนบุคคล
เป็นสมุดบันทึกสุขภาพเล่มเล็ก
ให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึง
การบริโภคคาเฟอีนไม่เกินวัน

ละ 200 มิลลิกรัม 2. สื่อครอบครัว เป็น
คู่มือในการอ่านฉลาก การให้สมาชิกใน
ครอบครัวตระหนักถึงการ บริโภคอาหาร
และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และ 3.สื่อ
สาธารณะ ในรูปแบบโปสเตอร์คำเตือนติด
ตั้งในร้านค้าชุมชน ค้าหาพขนาดใหญ่ และ
สื่อมัลติมีเดียที่แจกจ่ายแก่กลุ่มเป้าหมายที่
มีกว่า 400 คน

ภูวดล เผยว่า การวิจัยที่ได้ครั้งนี้
ทำให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุน
วม มองเห็นปัญหาและความสำคัญที่จะ
สร้างความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจที่ถูก
ต้องแก่ประชาชนในพื้นที่ให้หลงเชื่อไป
กับการโฆษณาที่นำเสนอแต่ด้านบวกเพียง
อย่างเดียวเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้บริโภค

การพัฒนาสื่อสุขภาพและสร้าง
ทักษะการสื่อสารสุขภาพให้นักสุขภาพ
ให้เข้าถึงประชาชนให้เกิดองค์ความรู้และ
ความตระหนักมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลต่อการ
ลดบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนใน
ประชากรวัยทำงาน ช่วยสนับสนุน สร้าง
เสริม กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมบริโภค
ที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ๑

ปลูกผักพรรณดิน กินปลอดภัย



► กระแสปลูกผักของคนเมืองยังมีอย่างต่อเนื่อง ทำให้ชุดโครงการสวนผักคนเมืองที่ก้าวขึ้นสู่ปีที่ 3 ที่เปิดรับสมาชิกใหม่ แต่คัดสรรให้ทุนสนับสนุนได้เพียง 30 แห่ง เตรียมจัดปฐมนิเทศกันในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2556 นี้ ก่อนหน้านั้น มีการเชิญสมาชิกคนปลูกผักได้ไปร่วมจัดนิทรรศการแบ่งปันความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปลูกผักในเมืองและการพึ่งตนเองง่ายๆ ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรแห่งชาติ ◀

► ใครสนใจอยากอบรมเกี่ยวกับการปลูกผักดูได้จาก www.thaicityfarm.com ในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 มีหลายโปรแกรมให้เลือก อาทิ วันอาทิตย์ที่ 17 ก.พ. 56 ณ ศูนย์การเรียนรู้ฯ สุวรรณภูมิ จัดกิจกรรมอบรมปลูกผักง่ายๆ สไตล์คนเมือง “ปลูกผักในภาชนะเบื่องต้น” ◀

► ส่วนในวันที่ 23-24 กุมภาพันธ์ จัด “อบรมปลูกผักสวนครัว” สวนผักบ้านคุณตา สุขุมวิท 62 ร่วมทำความรู้จักบรรยายความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการปลูกผัก การเตรียมดิน เลือกชนิดพืชผักที่เหมาะสมกับลักษณะและฤดูกาล วิธีการปลูกผักรูปแบบต่างๆ ความคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การประหยัดน้ำ ทำของใช้เอง ฐานสาธิตและฝึกปฏิบัติ

การเพาะกล้า การเลือกเมล็ดพันธุ์ และการทำน้ำหมักชีวภาพ ฮอร์โมนจากน้ำหมักฯ ใครฝึกฝนทำได้อย่างครบวงจร เอาไปทำเป็นอาชีพจริงจังกี่ยอมได้ ◀

► หลังจากวิกฤติมหาอุทกภัยในปี 2554 อันเป็นจุดกำเนิดของกลุ่มเยาวชนอาสา ที่เรียกตัวเองว่า Gen-V หรือ กลุ่ม Volunteer Generation ที่ได้ทำงานอย่างต่อเนื่องตั้งแต่น้องน้ำอยู่ก็เข้าไปดูแลหาอาหารและความช่วยเหลืออื่นๆ ให้ชุมชนอยู่ได้ด้วยตัวเอง เมื่อน้องน้ำไปแล้วก็เข้าไปช่วยเหลือฟื้นฟู รวมทั้งภารกิจที่แกนนำเยาวชนจิตอาสาไปใช้พลังในทางที่ถูกที่ควรเข้าไปช่วยเหลือพื้นที่ประสบภัย ◀



► ต้นปี 18 - 20 มกราคม 2556 ถึงปลายทางของการดำเนินงาน น้องๆ แกนนำและกลุ่มน้องอาสา Gen-V จึงได้ร่วมกันถอดบทเรียนของอาสาสมัคร เกี่ยวกับการ

ลงพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนรอบ 1 ปีที่ผ่านมา งานนี้น้องๆ ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ส่วนดีของงานคือ ได้ลงมือทำและหาวิธีทางฝ่าฟันให้งานที่อาสาสำเร็จลงด้วยดี เวทีแลกเปลี่ยนจึงเต็มเปี่ยมไปด้วยเรื่องเล่าที่น้องๆ เล่าอย่าง “อิน” มีทั้งน้ำตาและเสียงหัวเราะ ในบรรยากาศแบบพี่น้องและเป็นกันเอง แถมยังมีช่วงรีแล็กซ์เพิลิตเพิลกับเสียงดนตรี ท่ามกลางหมอนอิงและแอร์เย็นสบาย แม้จะเสิร์ฟกาแฟกันหลายรอบก็ยากที่จะลืมตาขึ้น ◀

► อีกหนึ่งชุดโครงการที่เข้าสู่ปลายทางการดำเนินโครงการ คือ ชุดโครงการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนในการอนุรักษ์ฟื้นฟูภูมินิเวศลุ่มน้ำและการปรับตัวของชุมชนเพื่อรับมือภัยพิบัติ ภายใต้การดูแลของ **ดร.กิตติชัย รัตนะ** ที่ผ่านงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้รับทุนด้วยกัน ดำเนินงานต่อเนื่องมาสู่งานถอดบทเรียนเก็บเกี่ยวยอดอ่อนจากโครงการ งานนี้มี **อาจารย์เจริญวิทย์ หารแก้ว** มาดำเนินงานในโครงการมหาวิทยาลัยพันธุ์สุข

ภาวะชุมชนผู้ประสบอุทกภัย ม.รังสิต โดยดำเนินงานในพื้นที่ชุมชนหลัก 6 জনเกิด ความก้าวหน้าเห็นผลงานจับได้เป็นรูปธรรม ในระหว่างนี้จึงมีการถอดบทเรียนทุก

ภูมิภาคทั่วประเทศ ◀

► ดอกผลออกมาเมื่อไหร่ “ทำได้ ทำดี” จะช่วยเก็บเกี่ยวผลที่เป็นรูปธรรมจากการดำเนินงาน ให้ได้อ่านกันต่อไป ◀



ปลูกผัก สาบใยรักครอบครัว

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฝาละมี ต.ฝาละมี อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง ดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 และ หมู่ 10 ในตำบลฝาละมี และ หมู่ 2,3 และ 11 ตำบลทหารเทามีประชากร 5,400 คน และมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม. 100 คน) ช่วยงานส่งเสริมการทำงานด้านสุขภาพชาวบ้าน

จากข้อมูลที่ **เสงี่ยม ศรีทวี** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ารพ.สต.บ้านฝาละมี รวบรวมไว้พบว่าตลอดระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าชาวบ้านป่วยเป็นโรคเรื้อรังกันมาก เช่น เบาหวาน และความดันโลหิตสูงมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และยังพบว่าโรคแทรกซ้อนอีกด้วย ทางแก้ก็คือแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม หันมาบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

หัวหน้ารพ.สต.บ้านฝาละมี จึงคิดทำโครงการเพื่อทำงานเชิงรุกเพิ่มเติมจากภาระหน้าที่ประจำของรพ.สต. ได้แก่ การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและการจัดอบรมให้

ความรู้ปีละครั้ง รวมทั้งการให้ศึกษาทุกวันอังคารแก่ผู้ป่วยเพื่อการควบคุมอาหาร การดูแลสุขภาพ และการเฝ้าระวังภาวะโรคแทรกซ้อน เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังและกลุ่มเสี่ยงมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ และผู้ป่วยรายเดิมสามารถลดระดับน้ำตาลและความดันได้

นอกจากนี้ยังดำเนินโครงการ “สายใยรักแห่งครอบครัว ส่งเสริมการปลูกและกินผัก พร้อมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” ได้แก่นำ อสม.จำนวน 30 คน มาช่วยวางแผนกิจกรรมและดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ตลอดทั้งโครงการ โดยได้แรงหนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มี **ป้านิยม ณ พัทลุง** ทำหน้าที่เป็นแกนนำคนสำคัญ ชักชวนปลูกผักกินเอง เพื่อจะได้มีผักปลอดสารพิษบริโภคในครัวเรือน โดยชูประเด็นเรื่องการลดรายจ่ายค่ากับข้าวควบคู่ไปด้วย พร้อมสอดแทรกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รมรงค์เรื่องการทิ้งขยะให้เป็นที่

หัวหน้ารพ.สต.บ้านฝาละมี ยืนยันว่าหลังจากดำเนินโครงการมา มีผู้ให้ความ

สนใจด้านสุขภาพมากขึ้น ผู้นำชุมชนจากกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน คนเหล่านี้ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น จากแต่ก่อนที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรม แต่หลังจากเฟสแรกจบแล้วปรากฏว่าชาวบ้านเข้ามาร่วมกิจกรรมกันมาก อสม.ได้รับการยอมรับมากขึ้นด้วย

จากโครงการระยะแรกทำให้เกิดกิจกรรมที่อสม.เข้าไปทำงานกับชุมชนมากขึ้น ทำให้ชาวบ้านให้ความร่วมมือและให้การยอมรับเป็นอย่างดี ๑



เปิดรับข้อเสนอโครงการ สร้างเสริมสุขภาพ

แบบออนไลน์ ที่ www.thaihealth.or.th

งบประมาณที่เสนอไม่เกิน **150,000** บาท
ทราบผลภายใน **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. หหมดลง
- 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

สอนลูกสาวให้รู้ทันภัย



แม่ควรสอนลูกไว้เสียแต่เนิ่นๆ ให้ลูกรู้จักระวังตัว
และไม่ไปไหนกับคนอื่นหากพ่อแม่ไม่อนุญาต และ
ไม่ควรรับของขวัญหรือขนมจากคนที่ไม่รู้จัก



โรงเรียน

การสื่อข้อความส่วนตัวกับชายแปลก
หน้าที่มีพฤติกรรมที่ไม่น่าไว้วางใจ
อาจเป็นพวกแก๊งล่อลวงเด็กสาวไปใน
ทางมีติดยา



คิดถึงจังเลย
มาหาหน่อยสิ



ผู้ไม่ประสงค์ดีแสร้งทำตัวเป็นมิตร เพื่อ
หลอกล่อข้อมูลส่วนตัว อาจขอลอดพบ
หรือไปดักรอที่บ้านหรือโรงเรียน อย่า
หลงเชื่อเด็ดขาด

ที่มา : หนังสือ 1 วันที่เข้าใจ

ผู้เขียน : อาภาพร เภาวัฒนา, จิตต์ปัสสร บัตรประโคน จัดพิมพ์โดย สสส.

สถิติรับแจ้งคนหาย

เดือนมกราคม 2556

 ชาย 4 คน

 หญิง 14 คน

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลคนหายเพื่อต่อต้านการค้ามนุษย์
ภายใต้มูลนิธิกระจกเงา



หากหลงเชื่อ
อาจตกเป็นเหยื่อผู้ไม่ประสงค์ดี