

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 19
ฉบับที่ 258
เมษายน 2566

[illegible]

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนเมษายน สภาพอากาศที่ร้อนอย่างมากที่มาร่วมกับการที่ฝุ่นพิษยังคุกคามอากาศในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ทำให้คนไทยต้องดูแลระดับประครองสุขภาพกายใจของตน รวมไปถึงเทศกาลฉลองปีใหม่ไทย และเทศกาลเลือกตั้งทั่วไปที่กำลังจะมาถึง

“สงกรานต์” ที่ในปีนี้อาจคิดว่าประชาชนจะออกมาใช้ชีวิตกันอย่างปกติ เสมือนก่อนวิกฤตโควิด-19 การเดินทางทั้งของคนไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติจะเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างมาก

สสส. และภาคีสุขภาพ จึงยังคงเชิญชวนสร้าง **“สงกรานต์ปลอดภัย”** โดยชวนชุมชนต่าง ๆ มาลงมือปรับตัวเปลี่ยนแปลงกันเพื่อสนับสนุนให้เกิดพื้นที่รูปธรรมจัดงานปลอดภัย โดยใช้มาตรการที่มีมาจัดการลดความเสี่ยง ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสืบสานประเพณีวัฒนธรรมที่ดีของท้องถิ่น และวัฒนธรรมร่วมสมัย เพื่อให้ **“คุณค่าความหมาย ความสุข ความสนุก และความปลอดภัย”** อยู่คู่กับสงกรานต์ไทย

สำหรับเด็ก ๆ ที่มีวันว่างของการปิดเทอมใหญ่ ที่บางทีผู้ใหญ่อาจคิดว่าเป็นช่วงเวลาหยุดพักการเรียนรู้ของพวกเขา ที่จริงถ้าหากนึกถึงวันวานในวัยเด็กที่ผ่านมา หลายคนคงนึกได้ถึงประสบการณ์มากมายที่เราได้เรียนรู้ นอกห้องเรียนช่วงปิดเทอม และจดจำใช้ประโยชน์มาจนทุกวันนี้ ที่พิเศษกว่าความรู้ในห้องเรียนก็คือ ประสบการณ์พิเศษเหล่านี้ เราบันทึกมันด้วยบรรยากาศของความสุข ความสนุกสนานสดใส จดลึกลงไปในความทรงจำและใจ เพราะการเรียนรู้ การซึมซับประสบการณ์ จะงอกงามยิ่งขึ้นในบรรยากาศของความอบอุ่น และการได้เลือกสิ่งที่น่าสนใจ

เด็กไทยมีวันว่างในรอบปีถึงราว 150 วัน จำนวนวันที่พวกเขาไม่ต้องอยู่ในห้องเรียน อยู่ในหลักสูตรของระบบการศึกษา หลายคนสามารถนำไปสร้างประโยชน์ หรือหาความหมายบางอย่างให้กับชีวิตได้ ขณะที่เด็กจำนวนมาก ไม่ได้มีโอกาสจะใช้เวลาเหล่านี้มากไปกว่าการเรียนรู้พิเศษ การอยู่หน้าจอใส หรืออยู่ในห้างสรรพสินค้า และพวกเขาจำนวนมากได้ส่งเสียงผ่านแบบสอบถามของ สสส. ว่า ยังมีหลายสิ่งหลายอย่างในขอบฟ้าของการเรียนรู้โลกและชีวิตที่เขาอยากได้โอกาสไปสัมผัสกับมันมากกว่านี้ ขอเพียงผู้ใหญ่ช่วยสนับสนุนการค้นหาตัวตน สร้างแรงบันดาลใจ ความฝันนั้น



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนพื้นที่สร้างสรรค์ การสร้างกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย ให้พวกเขาเข้าถึงได้อย่างสะดวก

สสส. ริเริ่มและการพัฒนา **“ปิดเทอมสร้างสรรค์ ทัศนคติวันว่าง”** โดยมีกลไกการเชื่อมโยงองค์กรหน่วยงานต่าง ๆ มาร่วมพัฒนากิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านแพลตฟอร์มบนโลกดิจิทัล **“www.happyschool-break.com”** หรือ **“ปิดเทอมสร้างสรรค์.com”** ที่เชื่อมกิจกรรมเข้ามาหาเด็ก ลดระยะห่าง ลดช่องว่าง ลดความเหลื่อมล้ำของโอกาสลง ซึ่งในปีนี้ได้ต่อยอดพัฒนาเป็น **“ปิดเทอมสร้างสรรค์สู่เมืองแห่งการเรียนรู้”** ที่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาค ทำให้เกิดกิจกรรมสร้างสรรค์มากกว่า 2,000 กิจกรรมต่อปี มีพื้นที่เรียนรู้มากกว่า 500 แห่งทั่วประเทศ มีเด็กและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมนับแสนคน ทั้งมีการฝึกอาชีพ ฝึกงาน ทำงานพาร์ทไทม์มากกว่า 4,000 ตำแหน่ง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ค่ายพัฒนา การท่องเที่ยว การฝึกเรียนรู้หลักสูตรที่สนใจ ฯลฯ เพื่อเติมเต็มให้วันหยุดวันว่าง กลายเป็นวันอัศจรรย์ สร้างเสริมประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนได้ต่อยอดจากสิ่งที่เรียนรู้สู่ชีวิตจริงต่อไป

ขอให้ทุกท่านได้ใช้เวลาวันหยุดอันร้อนระอุของเดือนเมษายนนี้ อย่างร่มเย็น อย่างสร้างสรรค์อย่างสนุกและปลอดภัยครับ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 258 เมษายน 2566

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ปิดเทอมใหญ่ หัวใจไม่ว่าวัน
พื้นที่สร้างสรรค์อัจฉริยะวันว่าง

12

สุขสร้างได้

สงกรานต์ไร้เทิร์น สนุก ไม่เมา ไม่เจ็บ ไม่ตาย

16

คนสร้างสุข

ชีวิตนี้ทุ่มเทเพื่อบ้านเกิด นายกเทศมนตรีนครยะลา

18

สุขรอบบ้าน

11 นาทีทอง เดินเร็ว ลดเสี่ยง ลดเสียชีวิต

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

เปลี่ยนพลังวัยรุ่น เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



ปิดเทอมใหญ่ หัวใจไม่ว่าวุ่น

พื้นที่สร้างสรรค์อัจฉริยะวันว่าง
150 วัน ที่เด็ก ๆ มีวันว่าง

ผู้ใหญ่สามารถช่วยเติมเต็มวันว่างเหล่านั้น ด้วยกิจกรรมนอกห้องเรียน เพราะความต้องการของเด็กในปัจจุบันไม่ใช่แค่ความรู้ในห้องเรียน การเรียนในระบบ อาจไม่รองรับและตอบโจทย์เพียงพอ เพราะการเผชิญโลกกว้างมีสิ่งที่จำเป็นมากมายที่อยู่นอกห้องเรียน

อาชีพในฝันในยุคก่อน อาจเป็นอาชีพที่มั่นคง เข้าใจง่าย แต่อาชีพในปัจจุบันและทักษะจำเป็น มีให้เลือกมากมายและหลากหลาย อาชีพใหม่ ๆ อย่าง ยูทูบเบอร์ นักขาย นักพัฒนาคอนเทนต์ นักสร้างแบรนด์ กลายเป็นสิ่งที่เด็กฝันถึง ซึ่งพวกเขาสามารถพัฒนาศักยภาพได้ทุกที่และตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวันว่าง หรือปิดเทอม

แหล่งเรียนรู้... แม้จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม แต่ยังไม่ครอบคลุมและไม่ทั่วถึง ทำให้เด็กและเยาวชนมีข้อจำกัดในการเข้าถึงกิจกรรมแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ เมื่อเด็กไม่รู้จะไปไหน ไม่รู้จะเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างไร ทำให้สถานที่อย่างห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด บ้านเพื่อน และบ้านญาติ จึงเป็นสถานที่ที่เด็ก ๆ มักจะนึกถึง โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในจังหวัดรอง อยู่ห่างไกล ติดปัญหาการเดินทาง รายได้ครอบครัวน้อย ต้องช่วยเหลือเลี้ยงครอบครัว ล้วนเป็นสาเหตุให้เด็กยิ่งขาดโอกาส

จากผลสำรวจเยาวชนไทยอายุ 15-25 ปี จำนวน 19,694 คน จัดทำ โดย **“คิด for คิดส์”** พบว่า เยาวชนไทยจำนวนมากไม่เคยไปแหล่งเรียนรู้หลายประเภท โดยเฉพาะแหล่งเรียนรู้ประเภท ศูนย์ฝึกอาชีพและพื้นที่ทำงานร่วมกัน (Coworking Space) ที่เยาวชนกว่าครึ่งตอบว่าไม่เคยไป

แม้จะมีแหล่งเรียนรู้บางประเภทที่เยาวชนเคยไป อาทิ ห้องสมุด สนาม กีฬา โรงหนัง/คอนเสิร์ต สวนสัตว์ และสวนพฤกษศาสตร์ แต่ก็ไม่ได้ไปบ่อยเท่าไรนัก ฉะนั้น คุณภาพของแหล่งเรียนรู้ถือเป็นความท้าทายที่ต้องอาศัยการออกแบบรูปแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความหลากหลายของเด็กและเยาวชน



สสส. จึงร่วมกับภาคีเครือข่าย เดินหน้าพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ โดยเริ่มจากการหาพื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็ก ก่อนที่จะมีภาคีเข้าร่วมสนับสนุนกิจกรรมดี ๆ จนกลายเป็นแพลตฟอร์ม www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com หรือ happyschoolbreak.com ที่รวบรวมข้อมูลและเชื่อมโยงกิจกรรมจากทุกหน่วยงานไว้ในที่เดียวกัน

- มีกิจกรรมสร้างสรรค์กว่า 2,000 กิจกรรม/ปี
- มีพื้นที่เรียนรู้กว่า 500 แห่งทั่วประเทศ
- มีเด็กและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 100,000 คน
- มีการฝึกอาชีพ ฝึกงาน ทำงานพาร์ทไทม์ กว่า 1,000 ตำแหน่ง

ในปีนี้ สสส. ยังได้ต่อยอดสู่เมืองแห่งการเรียนรู้ 4 ภูมิภาค 4 จังหวัดนำร่อง ได้แก่ กรุงเทพฯ อุตรดิตถ์ นครราชสีมา และยะลา และยังมีแหล่งเรียนรู้ในชุมชนอีก 25 จังหวัดเครือข่าย ครอบคลุมทุกภูมิภาค ที่พร้อมเปิดพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนได้ใช้วันว่างอย่างสร้างสรรค์

... เพื่อให้วันว่างไม่ใช่แค่วันว่างอีกต่อไป ...



มีอะไรบ้าง?

“ปิดเทอมสร้างสรรค์” รวบรวมกิจกรรมดี ๆ จากทุกพื้นที่ทั่วประเทศ มารวมไว้บนเว็บไซต์ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็กและเยาวชน ได้ค้นหาและค้นพบกิจกรรมดี ๆ ใกล้บ้าน ที่จะช่วยทำให้ปิดเทอมนี้กลายเป็นเรื่องสนุกได้ทุกวัน

เมื่อเข้าสู่เว็บไซต์ กิจกรรมต่าง ๆ จะถูกแบ่งหมวดเอาไว้ ดังนี้

กิจกรรมต่าง ๆ แยกประเภทตามความสนใจ อาทิ เสริมทักษะ จิตอาสา Workshop และกิจกรรมทั่วไป

ฝึกงาน/เสริมรายได้ แหล่งหางานพาร์ทไทม์ สำหรับนักเรียน นักศึกษาในทุกสาขาวิชา

พื้นที่เรียนรู้ รวบรวมแหล่งเรียนรู้ทั่วประเทศ ให้ทุกคนได้เข้าถึง

คลังความรู้ บรรจุหลักสูตร กิจกรรมต้นแบบ วิธีการสร้างกิจกรรม (How-to) และ DIY

กิจกรรมต่าง ๆ จะสามารถสืบค้นได้ตามจังหวัด ช่วงวัย รูปแบบ และช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม



กิจกรรม

ฝึกงาน/เสริมรายได้

พื้นที่เรียนรู้

คลังความรู้

ส่งกิจกรรม



แพลตฟอร์ม happyschoolbreak.com เป็นพื้นที่กลางของการสื่อสารและส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ นำไปสู่การมีพื้นที่และกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชนให้ครอบคลุมมากขึ้นด้วยกัน



แหล่งเรียนรู้ นอกห้องเรียน



การเรียนรู้ไม่ได้จบแค่ในห้อง ดังนั้นพื้นที่ในการเรียนรู้ นอกห้องเรียนถือเป็นแหล่งการเรียนรู้ขนาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันแหล่งเรียนรู้มีกระจายอยู่เกือบทุกจังหวัด แล้วมีกิจกรรมอะไรบ้างที่เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้ได้ในวันว่าง



พิพิธภัณฑ์ เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ในแต่ละพื้นที่ ทั้งในด้านประวัติศาสตร์ การศึกษา ประเพณี ดนตรี วัฒนธรรม ธรรมชาติวิทยา วิทยาศาสตร์ แต่ละจังหวัดมีพิพิธภัณฑ์ทั้งของรัฐและเอกชน ได้เข้าไปเรียนรู้ ซึ่งมีความน่าสนใจแตกต่างกันตามบริบทแต่ละพื้นที่



สวนสัตว์ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ ที่ให้ครอบครัวได้พักผ่อนหย่อนใจ ทำให้เด็กได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เรียนรู้ประเภทของสัตว์ชนิดต่าง ๆ และปลูกฝังเรื่องการดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะภูมิภาค
อุทยานการเรียนรู้ แต่ละจังหวัด
จัดกิจกรรมในศูนย์เรียนรู้ที่ให้ความรู้
แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการอ่าน
ดนตรี กิจกรรมสร้างจินตนาการ การจัด
นิทรรศการในเรื่องต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริม
ประสบการณ์และสร้างแรงบันดาลใจ



โบราณสถาน ในแต่ละพื้นที่มีประวัติ
และความเป็นมาแตกต่าง ทำให้เข้าใจความ
เป็นมาของประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม
ความเป็นมาของสังคม การเปลี่ยนผ่านของยุค
และวิวัฒนาการของสถาปัตยกรรม



ห้องสมุด แม้เด็ก ๆ จะเข้าถึงแหล่ง
ความรู้ผ่านโลกออนไลน์ แต่ห้องสมุดยัง
ถือเป็นแหล่งสร้างการเรียนรู้ให้เด็ก ๆ
ได้อย่างดี ห้องสมุดหลายแห่งจัดกิจกรรม
ส่งเสริมการอ่าน และกิจกรรมสร้างสรรค์สร้าง
การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ

อะไรบ้าง



ที่เด็กและเยาวชนทำได้ เพื่อหารายได้เสริม

การสร้างรายได้ในปัจจุบันมีความ
หลากหลายอย่างมาก แม้ว่าจะเป็นเด็ก
แต่ก็มีความต้องการหารายได้ เพื่อนำไปใช้
ส่วนตัว หรือช่วยเหลือครอบครัว แล้วมีงาน
หรืออาชีพเสริมสร้างรายได้อะไรบ้างที่เด็ก
พอทำได้



• **Blogger** ถือเป็นอาชีพเทรนด์ใหม่
ของคนยุคนี้ การเป็นบล็อกเกอร์ หรือ
ยูทูบเบอร์ เป็นการบอกเล่าเรื่องราว
ต่าง ๆ ที่น่าสนใจในมุมมองของตัวเอง และทำได้ทั้ง
การเขียน ถ่ายภาพ ถ่ายวิดีโอ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์
ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก ยูทูบ ดิจิตัล อินสตาแกรม
ซึ่งแพลตฟอร์มเหล่านี้ใช้งานได้ฟรี และยังสร้างรายได้
ให้กับเด็ก ๆ ได้



• **นักกีฬา E-Sports** ถือเป็น
อาชีพใหม่ที่คณะกรรมการการกีฬา
แห่งประเทศไทย ได้บรรจุให้เป็นกีฬา
อย่างเป็นทางการ เกมที่ใช้ในการแข่งขัน มักจะเป็นเกม
ฝึกสมอง วางแผน การเล่นเป็นทีม แต่การแข่งขันจะมี
เงินรางวัล มีมหาวิทยาลัยเปิดหลักสูตรการเรียนการสอน
และกลายเป็นอาชีพที่น่าจับตามองอย่างยิ่ง



• **นักวาดรูปสต็อกเกอร์ออนไลน์** เป็นอาชีพ
ที่ใครก็ทำได้ โดยเฉพาะเด็กที่ชอบวาดรูป
และมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถ
วาดภาพเพื่อส่งขายบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งภาพที่มีคา
แร็กเตอร์สร้างสรรค์ สามารถสร้างรายได้สูงอย่างมาก



• **ขายของออนไลน์** ถือเป็นอาชีพ
ที่ได้รับความนิยมสูงมาก โดยเฉพาะ
ในช่วงโควิด ธุรกิจต่าง ๆ หันมาขายของ
โดยไม่ต้องมีหน้าร้าน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่
ก็สามารถขายของผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้



ดร.สุปรียา อculayannak
ผู้จัดการกองทุน สสส.

กอบกตเรียน

พื้นที่สร้างสรรค์

ยุคสมัยนี้การเรียนรู้นอกห้องเรียน เป็นเรื่องสำคัญพอ ๆ กับการเรียนรู้ในห้องเรียน บางครั้งอาจจะทำให้เด็กค้นพบตัวเองได้เร็ว หรือดีกว่าการเรียนรู้ในห้องเรียนด้วยซ้ำ ผู้นำในองค์กรระดับโลกหลายต่อหลายคน ล้วนสร้างอาชีพก่อนที่จะเรียนจบ และค้นพบตัวเองจากกิจกรรมนอกห้องเรียน แต่ปัญหาที่พบคือ วันว่าง 150 วันของเด็กอยู่นอกห้องเรียนนั้น เด็กส่วนใหญ่ไม่มีที่ไป ไม่รู้ว่า จะเอาเวลาที่มีค่านั้นทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเองได้อย่างไร ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงโอกาสได้เท่าเทียมกัน

การสร้างแพลตฟอร์มบนโลกดิจิทัล เป็นการเชื่อมโยงเด็กและเยาวชนที่อยากมีกิจกรรม ให้ไปสู่องค์กรที่ต้องการสร้างกิจกรรมมาเพื่อเด็ก และเยาวชน เมื่อเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นบนโลกออนไลน์ จึงเปิดกว้างและไร้ข้อจำกัดเรื่องระยะทาง ทำให้เกิดการเข้าถึงกิจกรรมอย่างไม่จำกัด และสร้างโอกาสมหาศาลในการเรียนรู้ แน่นอนว่า ไม่มีอะไร คุ่มค่าเท่าการลงทุนในเด็กและเยาวชน ซึ่งเปรียบเสมือนฮาร์ดแวร์ ที่ต้องพัฒนาให้เป็นฮาร์ดแวร์ ที่ดีก่อน จากนั้นจึงใส่ซอฟต์แวร์ดี ๆ เพิ่มเติม เข้าไปเพื่อให้เกิดประสิทธิผลขึ้นนั่นเอง

พื้นที่กรุงเทพฯ มีทั้งโอกาส และความท้าทาย ด้วยลักษณะเมืองที่ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำสูง อย่างพื้นที่ชุมชนแออัด อาจจะมีปัญหารุนแรงมากกว่าต่างจังหวัด เมื่อดูโครงสร้างประชากร พบว่าเด็กที่เกิดใหม่ อยู่ในกลุ่มครอบครัวรายได้ต่ำเป็นส่วนใหญ่ แต่ทรัพยากรภาครัฐมีจำกัด จึงพบว่าเด็ก 0-6 ขวบ ประมาณ 3 แสนคน อยู่ในระบบ ศูนย์เด็กเล็ก กทม. เพียง 1.6 หมื่นคน อยู่ในโรงเรียนอนุบาลประมาณ 3.6 หมื่นคน แปลว่า ยังมีเด็กอยู่นอกระบบเยอะมาก จึงต้องมีสวัสดิการที่เพียงพอสำหรับเด็กเหล่านี้

แต่ในความท้าทาย ก็ยังมีโอกาส เพราะมีแหล่งเรียนรู้ที่ทุกคนพร้อมจะช่วยเหลือ ยังมีห้องสมุดที่เป็นต้นทุนเดิม มีศูนย์เยาวชนในพื้นที่ต่าง ๆ อีกเกือบพันแห่ง เรื่องนี้ กทม. ดำเนินการเพียงฝ่ายเดียวก็อาจจะไม่พอกับจำนวนเด็กในพื้นที่ จึงต้องมีการบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วน เพื่อสร้างให้กรุงเทพฯ มีระบบสวัสดิการ และมีจุดให้บริการเด็ก และเยาวชนได้อย่างทั่วถึง



सानนท์ หวังสร้างบุญ
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



พงษ์ศักดิ์ ยิ่งชนม์เจริญ
นายกเทศมนตรีนครยะลา

จุดเริ่มต้นที่ทำให้นครยะลาจริงจังเรื่องการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน ส่วนหนึ่งมาจากความหลากหลายในแง่พหุวัฒนธรรม การลดช่องว่างความแตกต่างผ่านกิจกรรมร่วม นับเป็นส่วนหนึ่งของการประสานความรู้สึกร่วม รวมถึงสร้างความสำนึกรักในท้องถิ่นและบ้านเกิด นำไปสู่การสร้างความแข็งแกร่งในชุมชนได้

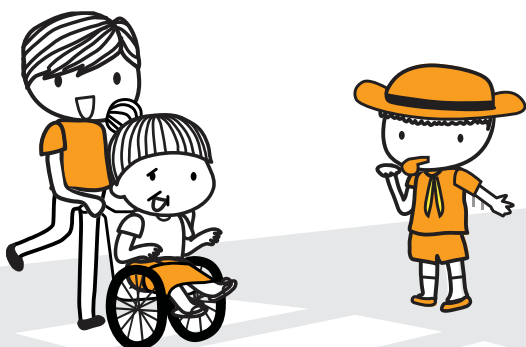
เทศบาลนครยะลา ยังเล็งเห็นว่า **“การลงทุน”** เพื่อเด็กและเยาวชน คือความสำคัญอันดับต้น ๆ เหตุนี้การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่จับต้องได้อย่าง TK Park ไปจนถึงกิจกรรมและโครงการที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของเยาวชน จึงได้เกิดขึ้น หนึ่งในโครงการที่นับได้ว่าเป็นความสำเร็จในกว่า 15 ปีที่ผ่านมา คือการเกิดขึ้นของวงซิมโฟนีออร์เคสตราเด็กและเยาวชน ที่นับเป็นวงแรกในประเทศไทย แต่ที่มากกว่าความสำเร็จเชิงรูปธรรมที่มองเห็นคือ การที่โครงการและกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นล้วนสัมพันธ์กับการปลูกฝังวิถีชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับเด็กและเยาวชน

ปิดเทอมสร้างสรรค์ ได้ร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการพัฒนาแพลตฟอร์ม เข้าสู่ปีที่ 6 แล้ว ซึ่งในช่วงโควิดที่ผ่านมา ได้ส่งผลกระทบต่อการครอบครัวและตัวเด็กเอง เห็นได้ว่า ก่อนหน้านี้เด็กจะค้นหาคำว่า **“ค่าย 2 วัน” “ค่าย 3 วัน”** บนแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อหากิจกรรมทำในวันว่าง แต่ในช่วง 2 ปีนี้ เด็กหันมาค้นหาคำว่า **“รายได้เสริม” “ฝึกงาน” “พาร์ทไทม์”** เกิดจากผลกระทบต่อการเรียนที่เกิดขึ้น

ทักษะที่เด็กและเยาวชนต้องการ จึงไม่ใช่แค่การเข้าร่วมทำกิจกรรมอีกต่อไป แต่เด็ก ๆ สนใจในเรื่องการสร้างรายได้ เพิ่มทักษะเพื่อนำไปเพิ่มรายได้ ซึ่งก็มีพาร์ทเนอร์ที่เข้ามารองรับให้กับเด็กที่มีความสนใจในเรื่องนี้ได้



นัชญา บุญภักดี
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะ
เด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.



5 กิจกรรมสุดปัง

ปิดเทอมสร้างสรรค์.com



1 IT (Platform & Content Creator)

- เรียนรู้การถ่ายภาพด้วยมือถือและกล้อง DSLR
- เรียนรู้การผลิตสื่อวิดีโอสร้างสรรค์ สือช่วยทำโพท



2 Learn & Earn

- ออกแบบแปลงผักสวนครัว
- ออกแบบการจดโน้ตในรูปแบบของตัวเอง



3 Cooking & Café

- เรียนรู้การเป็นบาร์ิสต้า
- 'ละอ่อนเชฟ' สอนทำเบเกอรี่



4 Book & Language

- เรียนรู้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเชิงท่องเที่ยว
- เปิดบ้านให้อ่าน นิทานชุมชน



5 Music & Performance

- On the ground rap&exhibition
- เวทีโชว์เพลง แร็ปแบดเกิล ฟรีโมค

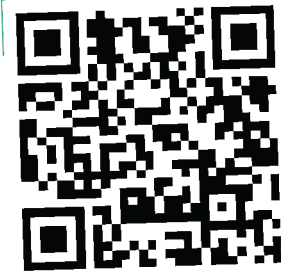
สสส. ชวนเด็กและเยาวชนใช้วันว่างในช่วงปิดเทอม

ให้เกิดประโยชน์ ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

ลดเวลาหน้าจอ พัฒนาศักยภาพ ค่อยอดทักษะอาชีพ

ที่มา : ปิดเทอมสร้างสรรค์.com

สแกนที่นี่



สงกรานต์นี้ ต้องปลอดภัย



เปิดสถิติ 7 วันอันตราย เทศกาลสงกรานต์ ข้อมูลการบาดเจ็บ-เสียชีวิต 2561-2565



ผู้เสียชีวิต 1,324 คน เจ็บ 265 คน/เทศกาล
พิการ 872 คน เจ็บ 174 คน/เทศกาล



เกินครึ่งของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุอยู่ใกล้บ้านเพียง 5 กิโลเมตร

ร่อนนี้ สสส. ชวนลดอุบัติเหตุ-ลดเสียง-ลดตาย



1. เช็กสภาพรถ
ก่อนเดินทาง



2. คาดเข็มขัดนิรภัย
สวมหมวกกันน็อก



3. ดื่มไม่ขับ



4. ลดเร็ว ลดเสียง



5. ไม่โทร ไม่แชท ขณะขับ



6. ง่วงไม่ขับ

ที่มา : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สุขสร้างได้

สงกรานต์ รีเทิร์น

สนุก ไม่เมา ไม่เจ็บ ไม่ตาย

"สงกรานต์"
เทศกาลที่คนไทย
พร้อมสนุกจัดเต็ม

ผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ที่ทำให้ทุกอย่างหยุดชะงัก แม้แต่ประเพณีสงกรานต์ที่เคยสนุกสนาน ก็กลายเป็นวันเจ็บเหงา ไร้ผู้คน เพื่อปฏิบัติตามมาตรการการเฝ้าระวังโรค ส่งผลให้อุบัติเหตุทางถนนในช่วงเวลาดังกล่าวลดลงอย่างมาก

ปีนี้วิกฤตโควิดผ่านพ้นไป ทำให้ทุกคนกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ เทศกาลสงกรานต์แบบสนุกจัดเต็มจะกลับมาอีกครั้ง การเดินทางออกไปท่องเที่ยว กลับภูมิลำเนา จะกลับมาคึกคัก แต่มีสิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ...อุบัติเหตุนั่นเอง

การจัดงานสงกรานต์ในปี 2566 จะเป็นอย่างไรนั้น นายวิษณุ ศรีทะวงศ์ ผู้จัดการแผนงานพัฒนานโยบายสาธารณะ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) หนึ่งในภาคีเครือข่ายสำคัญที่ร่วมรณรงค์ขับเคลื่อนสงกรานต์ปลอดภัย ปลอดภัย กับ สสส. มาตั้งแต่ปี 2546 คาดการณ์ว่า ในปีนี้จะเรียกว่าเป็นสงกรานต์รีเทิร์น แต่ก็เหมือนช่วงเวลาแห่งการปล่อยผี เนื่องจากทุกที่บอกว่าจะกลับมาจัดงานอย่างยิ่งใหญ่กว่าเดิม ภาคธุรกิจเตรียมทุ่มทรัพยากรจัดงานเพื่อกระตุ้นการค้าการขายอีกครั้ง

ไม่เฉพาะธุรกิจแอลกอฮอล์อย่างเดียว ธุรกิจอื่นๆ ต่างก็เตรียมจัดงานอย่างคึกคัก โดยเฉพาะงานคอนเสิร์ตตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ หรือตามแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ และตลาดนัด



“เราคาดการณ์ว่าธุรกิจจะกระจายพื้นที่จัดงานเต็มไปหมดเลย แต่ยังไม่แน่ใจในพฤติกรรมคนว่าจะเปลี่ยนไปมากน้อยแค่ไหน เพราะ 3 ปีที่ผ่านมา ที่มีโควิด คนยังไม่ค่อยออกมาเที่ยวสงกรานต์ ส่วนหนึ่งอาจจะชินกับการอยู่ติดบ้าน รับประทานอาหารภายในครอบครัว อีกส่วนก็อาจออกมามีกิจกรรม เพราะร้างมานานาน” นายวิษณุ คาคการณ์

สงกรานต์กลางวันไม่พอ แนวโน้ม “สงกรานต์กลางคืน” ตามสถานที่ท่องเที่ยว ผับ บาร์ น่าจะคึกคักไม่แพ้กัน โดยเฉพาะช่วงกลางวันที่อากาศร้อนระอุ ทำให้ช่วงเย็นค่ำกลายเป็นเวลาในการเล่นสงกรานต์ ซึ่งช่วงเวลานั้น ตำรวจ เจ้าหน้าที่อาสาเริ่มอ่อนล้า แต่เด็กวัยรุ่นสวนทางออกมาหาแหล่งบันเทิง

ช่วงเวลาน่าจับตาคือ ช่วงเวลาเย็นค่ำยันค่ำคืน สถิติอุบัติเหตุทางท้องถนนอาจจะกลับมาสูงอีกครั้ง และเหตุทะเลาะวิวาทความรุนแรงมีแนวโน้มกลับมาเยอะขึ้น

ผลโพลที่เคยทำเมื่อปี 2565 ออกมาชัดเจนว่า 84% อยากไปเที่ยวสงกรานต์ปลอดเหล้า แสดงว่าคนส่วนใหญ่อยากเที่ยวพื้นที่ปลอดภัย ดังนั้นหากต้องการดึงดูดคนให้มางานก็ควรจัดงานแบบปลอดเหล้าปลอดภัยมากขึ้น

สสส. และภาคีเครือข่าย ผลักดัน “สงกรานต์ปลอดภัย ปลอดเหล้า” ทำให้เกิดถนนตระกูลข้าวกระจายไปทั่วทุกพื้นที่ในประเทศ

เล่นน้ำปลอดเหล้าปลอดภัย
ยังเป็นหัวใจสำคัญ

สงกรานต์ปลอดเหล้ากับถนนตระกูลข้าว

ปี 2566 มีการควบคุมเป็นพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า ถนนตระกูลข้าว 60 แห่ง และพื้นที่เล่นน้ำที่อื่น ๆ อีก 100 แห่งทั่วประเทศ ที่มีการรณรงค์ต่อเนื่องมาหลายสิบปี

- ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น นับเป็นถนนตระกูลข้าวที่เป็นพระเอกมาในหลายปี โดยในปี 2566 นี้ก็จะมีเวฟมนุษย์รีเทิร์นกลับมาเล่นกันใหม่ หลังจากเคยทำสถิติโลกไปแล้ว

- ถนนข้าวทิพย์ สงกรานต์กลางคืน จ.จันทบุรี เดิมถนนนี้เป็นผับ บาร์ มีการทะเลาะวิวาทมากถึง 50 ครั้ง แต่เมื่อมีมาตรการปลอดเหล้า ผักเหล้าไว้กับตำรวจ มีกล้องซีซีทีวีตรวจจับ ความรุนแรงก็ลดลงเป็นศูนย์

- พื้นที่เอกชน เช่น ห้างโลมโลทอเวนิว จ.ภูเก็ต ให้ความสำคัญร่วมจัดสงกรานต์โนแอล มา 9 ปีแล้วทางเครือข่ายงดเหล้าได้ช่วยสนับสนุนการทำงาน ซึ่งการที่ภาคเอกชนกล้าจัดงานกลางคืน มีใจเปิดแผ่นเปิดเพลงอิเล็กทรอนิกส์แดนซ์ เด็ก เยาวชน มาร่วมสนุกจำนวนมาก ถือเป็นตัวอย่างที่ดีของภาคเอกชนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

- สงกรานต์แนวชาติพันธุ์ สงกรานต์มอญ สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ชวนกันทำบุญกองบุญที่วัดสะพานมอญ มีรางรดน้ำ ทำบุญเชิงมิติทางศาสนา ก่อกองทรายใหญ่

- สงกรานต์ในพื้นที่กรุงเทพฯ มีตัวอย่างที่ดีจัดกิจกรรมปลอดเหล้าหลายจุด เช่น สงกรานต์ผ้าขาวม้าที่สยาม งานสงกรานต์ที่ถนนสีลม และลานหน้าห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ซึ่งมีบรรยากาศการเล่นน้ำแบบครอบครัว พาเด็กเล็กมาเล่นน้ำได้ตลอดทั้งวัน

ยังมีอีกหลายพื้นที่ ที่เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ครอบครัว ให้เด็กและเยาวชนได้เล่นน้ำอย่างปลอดภัย ทั้งมีการจัดเทศกาลอาหาร บางพื้นที่จัดงานวัฒนธรรมควบคู่ไปด้วย



7

ธรรมเนียมใหม่ สงกรานต์ปลอดเหล้า

ถ้าทำ 7 อย่างได้นี้ “คุณค่าความหมาย” “ความสุข” “ความสนุก” “ความปลอดภัย” 4 สิ่งนี้กลับมา หากไม่ทำอะไรเลยงานสงกรานต์ปีนี้คงแย่แน่



① **กำหนด** ให้เป็นธรรมเนียมปฏิบัติใหม่ ค่านิยมใหม่ ของสังคม ในการจัดงานสงกรานต์ปลอดเหล้าปลอดภัย ปฏิเสธ ไม่ให้มีกิจกรรมส่งเสริมการดื่ม การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในพื้นที่สาธารณะ

② **สนับสนุน** สร้างพื้นที่รูปธรรมงานสงกรานต์ปลอดเหล้า ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยต้องไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

③ **ใช้มาตรการต่าง ๆ** ภายใต้กฎหมาย นโยบายของท้องถิ่นและกติกาสังคม ป้องกันการนำ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามาในพื้นที่จัดงาน รวมทั้งบนยานพาหนะ เพื่อปกป้องผลกระทบที่จะตามมา

④ **ควบคุมและเฝ้าระวัง** ไม่ให้ธุรกิจแอลกอฮอล์ฉวยโอกาสจัดกิจกรรมส่งเสริมการขาย คอนเสิร์ต ฟังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แล้วทิ้งปัญหาภาระและผลกระทบ ทั้งอุบัติเหตุ ทะเลาะวิวาท ความสูญเสีย ให้สังคมต้องตามแก้ไข

⑤ **ส่งเสริมกิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น** การละเล่นพื้นถิ่น การเข้าวัดทำบุญ ก่อเจดีย์ทรายและพัฒนาต่อยอดให้เกิดความร่วมมือ เพื่อส่งต่อวิถีวัฒนธรรมและแบบอย่างที่ดีงามไปสู่ เด็กและเยาวชน

⑥ **ดูแล บุตรหลาน เด็กเยาวชน** ที่ออกมาเล่นน้ำสงกรานต์ โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน ซึ่งในระยะหลังมีแนวโน้มของการเล่นสงกรานต์กลางคืนมากขึ้น มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุบนท้องถนน อาชญากรรม และการคุกคามทางเพศ เนื่องจากเป็น ช่วงเวลาค่ำมืด แสงสว่างไม่เพียงพอ เจ้าหน้าที่ดูแลไม่ทั่วถึง

⑦ **สื่อสาร** ให้นักท่องเที่ยวต่างชาติและคนในสังคม ได้เข้าใจและตระหนักถึงความปลอดภัย รวมทั้งเหตุผล ความจำเป็นต้องควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน พื้นที่สาธารณะ และนำเสนอกิจกรรมทางวัฒนธรรม ในรูปแบบที่หลากหลายในช่วงเทศกาลสงกรานต์



อุบัติเหตุทางถนน

ในช่วงสงกรานต์สร้างความสูญเสียแค่ไหน?

ข้อมูลจากศูนย์อำนวยการปลอดภัยทางถนน สถิติอุบัติเหตุทางถนน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ย้อนหลัง 5 ปี มีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุ “ดื่มแล้วขับ”

ปี 2560



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 478 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 32.7%

ปี 2561



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 418 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 28%

ปี 2562



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 386 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 25.2%

ปี 2563



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 167 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 10.9%

ปี 2564



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 277 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 21.5%

ปี 2565



มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 278 ราย
ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากดื่มแล้วขับ 16.5%

ทั้งนี้ ช่วงปี 2563 อยู่ในช่วงสถานการณ์การระบาดโควิด-19 รัฐบาลได้ออกมาตรการล็อกดาวน์ ห้ามเดินทางข้ามจังหวัด และห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเริ่มผ่อนคลายมาตรการในปี 2564 แต่ยังคงห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนลดลง อย่างไรก็ตาม ในปี 2565 ได้เริ่มมีผ่อนคลายมาตรการโควิด-19 จึงทำให้มีการเกิดอุบัติเหตุทางถนนเพิ่มขึ้น 6.2% จากปี 2564

ภาพรวมของการ “ดื่มแล้วขับ” ที่ทำให้เสียชีวิตลดลงจาก 21.5% ในปี 2564 ลดเหลือ 16.5% โดย 1 ใน 4 ของคนที่บาดเจ็บ พบมีแอลกอฮอล์อยู่ในกระแสเลือด นอกจากนี้ ยังพบความรุนแรงจากอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น โดยวัดจากการเสียชีวิตในจุดเกิดเหตุจาก 50% ในปี 2564 เพิ่มขึ้นเป็น 60% ในปี 2565 สาเหตุหลักมาจากความเร็วเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีก





คนสร้างสุข

๔๔ เด็กแต่ละคน

มีความชอบต่างกัน

ถ้าผู้ใหญ่สนับสนุนในทิศทาง
ที่เขาอยากเป็น จะได้ผลิตผลที่สูง

ทำให้เด็กเปล่งประกาย
ในตัวเองออกมา

นายพงษ์ศักดิ์ ยิ่งชนม์เจริญ

นายกเทศมนตรีนครยะลา

ชีวิตนี้ทุ่มเท เพื่อบ้านเกิด

นายกเทศมนตรีนครยะลา

20 ปี ที่นั่งอยู่ในตำแหน่งนายกเทศมนตรีนครยะลาของนายพงษ์ศักดิ์ ยิ่งชนม์เจริญ เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความไว้วางใจของประชาชนในพื้นที่ที่มีต่อยกเทศมนตรีคนนี้ ยังไม่นับรางวัลที่เคยได้ ทั้งรางวัลสันติภาพ จากยูเนสโก รางวัลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดีเด่นด้านการศึกษา จากสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ รางวัลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการบริหารจัดการที่ดี จากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

สิ่งหนึ่งที่นายกเทศมนตรีนครยะลาให้ความสำคัญมากคือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่เป็นทรัพยากรสำคัญ โดยให้มุมมองว่า **“ทุนมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ประเทศที่ประสบความสำเร็จประเทศที่พัฒนาแล้ว ไม่มีประเทศไหนที่ไม่เริ่มจากทรัพยากรมนุษย์”**

โครงการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นค่ายเด็ก สอนว่ายน้ำ ค่ายดนตรี ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นแค่ให้เด็กมีกิจกรรมทำในวันว่าง แต่เกิดขึ้นเพื่อบ่มเพาะทักษะการคิดให้กับเด็ก ๆ ซึ่งกิจกรรมในค่ายต่าง ๆ จะเน้นสอดแทรกความรักบ้านเกิด การมีจิตสาธารณะเพื่อส่วนรวม การที่เด็กได้เข้ามาทำกิจกรรม จะทำให้เด็กรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมกับเมือง รู้สึกเป็นเจ้าของเมือง ซึ่งจะต่อยอดไปถึงการใส่ใจโครงการต่าง ๆ ของเมืองในอนาคต รวมถึงโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ที่ริเริ่มโดย สสส. เปิดพื้นที่ให้เด็ก เยาวชน มีกิจกรรมสร้างสรรค์ทำในช่วงปิดเทอม



หากเมืองต่าง ๆ สร้างความเข้มแข็งของตัวเองได้ ก็จะกระจายความเจริญออกไป ลดความเหลื่อมล้ำของเมือง คุณพงษ์ศักดิ์ เน้นย้ำว่า **“การพัฒนาศักยภาพเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เด็กมีความชอบที่ต่างกัน หากพัฒนาเด็กไปในทิศทางที่เขาอยากเป็น ในสิ่งที่เขาอยากทำ จะเกิดความพึงพอใจ และกลายเป็นผลิตภาพที่สูง เปล่งประกายในตัวเองออกมา”**



การอยู่ในตำแหน่งนายกเทศมนตรีมานาน 20 ปี คุณพงษ์ศักดิ์ เปิดใจว่า ที่ยังทำงานได้จนถึงวันนี้ เพราะความรักบ้านเกิด การมีชีวิตได้โอกาสจากเมืองที่เคยให้เรามา ครอบครัวได้มีอาชีพทำกินถึงวันหนึ่งเราไปเรียนต่างประเทศ ก็อยากกลับมาทำงานให้เมือง ยิ่งเกิดเหตุการณ์ไม่สงบขึ้นกับยะลา ก็อยากทำให้ยะลากลับไปเหมือนเดิม และดีกว่าเดิมในสักวัน

นายกเทศมนตรีนครยะลา ชี้ว่า ยะลา มีระบบการแนะแนวเด็กเป็นรายคนว่า เด็กสามารถพัฒนาไปในทิศทางไหนได้ ขณะเดียวกัน เรารู้ว่าทุนของเมืองมีอะไร ก็พัฒนาเมืองบนทุนของเราเอง เพื่อให้ยั่งยืน พอรู้ว่าทุนของเมืองมีอะไร ก็จะสร้างระบบนิเวศให้เด็กของเราพัฒนาบนทุนของเราได้

ความสุขในการทำงาน เหมือนการทำบุญ เราไม่เห็นว่าบุญอยู่ตรงไหน แต่ทำแล้วสุขใจ อาจจะไม่เห็นความสำเร็จ 100% แต่เห็นรอยยิ้มของเด็กของครอบครัวเด็ก เป็นกำลังใจให้สามารถทำงานต่อไปได้ในทุกวัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





11

นาทีทอง เดินเร็ว

ลดเสี่ยง ลดเสียชีวิต

“การเดินเร็ว” ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อได้ถึง 23% เสี่ยงเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดลดลง 17% เสี่ยงเกิดโรคกระดูกพรุนน้อยลง 7% ยืนยันผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ อังกฤษ อ้างอิงจากฐานข้อมูลกว่า 30 ล้านคน



การออกกำลังกายตามคำแนะนำ บางครั้งอาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลายคน แม้จะทราบดีว่าคำแนะนำเป็นประโยชน์เพียงใดก็ตาม แต่นับเป็นข่าวดีเมื่อสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติอังกฤษ ได้ออกคำแนะนำแก่ประชาชนใหม่ล่าสุด โดยอ้างอิงถึงผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ที่ระบุถึงประโยชน์จากการออกกำลังกายระดับปานกลาง ในระดับที่ทำให้หายใจหอบแต่ยังพูดไหวมีประโยชน์อย่างมาก

“ถ้าคุณคือคนหนึ่งารู้สึกว่าคำแนะนำมาตรฐานที่ให้ ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยากไปสักหน่อย นับเป็นข่าวดี ที่ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว 11 นาที/วัน หรือ 75 นาที/สัปดาห์ เป็นเรื่องที่คุณสามารถจัดการได้และทำได้เป็นประจำจริง ๆ” ดร. โซเรน บราจ หนึ่งในคณะผู้วิจัย หน่วยสภาวะการแพทย์และระบาดวิทยา มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ กล่าว



การวิจัยชิ้นนี้อ้างอิงจากผลการวิจัยที่เคยตีพิมพ์แล้ว 196 ชิ้น และเมื่อนับรวมกลุ่มตัวอย่างที่การวิจัยทั้งหมดนี้เคยศึกษามาแล้วมากถึง 30 ล้านคน ซึ่งเป็นข้อมูลด้านการออกกำลังกาย และความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ทีมวิจัยพบว่า มีประชาชนมากถึง 2 ใน 3 คน ไม่สามารถออกกำลังกายตามคำแนะนำคือ ออกกำลังกายในระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ได้ และมีเพียง 1 ใน 10 คนเท่านั้น ที่ออกกำลังกาย 300 นาที/สัปดาห์ ผู้ที่ออกกำลังกายระดับปานกลางสะสมได้เพียง 75 นาที/สัปดาห์ มีความเสี่ยงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากทุกสาเหตุรวมกันลดลงมากถึง 23% ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด 17% ลดความเสี่ยงเกิดโรคมะเร็ง 7% ถือว่าข้อมูลที่พบในครั้งนี้เป็นประโยชน์มหาศาล ให้คนหันมาออกกำลังกายในระดับที่สามารถทำได้จริง

“การเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเพียงไม่มาก ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้ อย่างมากมาย เช่น เปลี่ยนจากการขับรถมาเป็นการเดิน หรือปั่นจักรยาน แทนที่ หรือแม้แต่การเล่นกับลูก ๆ หลาน ๆ บ้างก็น่าจะดี การทำกิจกรรมอะไรที่ชอบและสนุก ทำให้สามารถทำได้เป็นประจำ จึงเป็นผลดีที่ทำให้ได้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ” ดร.เลอันโดร กราเซีย มหาวิทยาลัย คิวินส์ เบลฟาสต์ ระบุ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความหมายเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็วตามคำแนะนำใหม่นี้ 11 นาที/วัน หรือคำแนะนำเดิมคือการออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์ ก็ล้วนเป็นสิ่งที่เราควรเริ่มต้นเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองตั้งแต่วันนี้

แหล่งที่มา :



<https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2023/03/05/11-minutes-that-could-prevent-one-in-10-early-deaths>





แคลิฟอร์เนียร่าง กม.ใหม่ ห้ามจำหน่ายยาสูบคนรุ่นใหม่

รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้ร่างกฎหมายฉบับใหม่ ห้ามจำหน่ายยาสูบให้แก่คนรุ่นใหม่ ซึ่งหากร่างกฎหมายฉบับนี้สามารถผ่านออกมาบังคับใช้ได้จริง เท่ากับว่า นับตั้งแต่ปี 2616 หรืออีก 50 ปีต่อจากนี้ คนที่จะสามารถซื้อบุหรี่หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น ๆ ได้ในรัฐแคลิฟอร์เนียคือ คนที่มีบัตรประชาชนแสดงตนว่ามีอายุอย่างน้อย 67 ปีขึ้นไป เนื่องจากตามเนื้อหาของร่างกฎหมายฉบับนี้จะระบุว่า การจำหน่ายบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบให้คนที่เกิดหลังวันที่ 1 มกราคม ปี 2550 ถือเป็นกระทำความผิดกฎหมาย โดยมีบทลงโทษเป็นค่าปรับกับร้านที่จำหน่ายบุหรี่อย่างผิดกฎหมาย ขณะที่คนซื้อหรือคนสูบไม่ต้องรับโทษใดๆ

ทั้งนี้ แม้จะคาดการณ์กันว่าร่างกฎหมายฉบับนี้จะโดนกระแสต่อต้านจากอุตสาหกรรมบุหรี่อย่างหนักแน่นอน เพราะแคลิฟอร์เนียถือเป็นตลาดใหญ่ที่สุดในสหรัฐ แต่ผู้เสนอร่างกฎหมายมั่นใจว่าร่างกฎหมายฉบับนี้จะผ่านและมีผลบังคับใช้ได้อย่างแน่นอน

โดยอ้างอิงประสบการณ์จากร่างกฎหมายห้ามบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบต่างประเทศ ที่ผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย ลงนามให้ผ่านไปเมื่อปี 2563 ซึ่งขณะนั้นทำให้อุตสาหกรรมบุหรี่ ออกมาเรียกร้องให้ประชาชนลงคะแนนเสียงคัดค้านกฎหมายดังกล่าว แต่ท้ายที่สุดผลที่ออกมากลับตรงกันข้ามคือ ประชาชนส่วนใหญ่กลับลงคะแนนเสียงสนับสนุน ทำให้ปัจจุบันกฎหมายฉบับดังกล่าวมีผลบังคับใช้เรียบร้อยแล้ว



สำหรับเสียงคัดค้านต่อร่างกฎหมายฉบับใหม่ล่าสุด ได้เริ่มมีออกมาแล้ว เช่น อ้างว่ารัฐแคลิฟอร์เนียอาจได้รับผลกระทบเรื่องการจัดเก็บรายได้อย่างหนัก เพราะรายได้จากภาษีบุหรี่ที่รัฐ จัดเก็บได้แต่ละปีมีมูลค่าสูงพอสมควร เช่น เมื่อปี 2564 รัฐแคลิฟอร์เนียจัดเก็บภาษีบุหรี่ได้ราว ๆ 51,661.50 ล้านบาท แต่หากผู้เสนอกฎหมายได้โต้แย้งว่า รายได้ในส่วนนี้เทียบไม่ได้เลยกับค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพของรัฐ ในส่วนของการรักษาและดูแลคนไข้ที่ป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่

เมื่อมีการห้ามจำหน่ายบุหรี่แก่คนรุ่นใหม่ เท่ากับว่าจำนวนคนที่จะกลายมาเป็นผู้สูบบุหรี่หน้าใหม่จะลดลงไปอย่างมาก ซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพดังกล่าวลดลงไปมากด้วยเช่นกัน



คลับแห่งกำลังใจ อดีตนักเสพ ช่วยเล็กเหล้า ยาเสพติด

ประสบการณ์ตรง จาก **ไมค์ ควินน์** หนุ่ม
ชาวเมืองเบอร์เกนเฮด อังกฤษ วัย 30 ปี ที่เคย
เป็นผู้เสพโคเคน และติดเหล้าอย่างหนัก แต่เลิก
ทุกอย่างได้ 3 ปีมาแล้ว เขารู้ถึงความเสี่ยงของ
ผู้เสพ ที่มีช่วงเวลา เหวง โดดเดี่ยว ในตอนค่ำคืน
ที่สุดก็หันไปพึ่งเหล้าหรือยาเสพติด แม้ว่าจะมี
หน่วยบริการช่วยเหลือ แต่การปิดให้บริการหลัง
เวลา 5 โมงเย็น กลับเป็นจุดอ่อน ที่ทำให้คนกลุ่มนี้
ไม่มีที่พึ่ง

ไมค์ ร่วมกับเพื่อนอีก 3 คน คิดว่า หากเมือง
เบอร์เกนเฮดมีคลับกลางคืนสักแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็น
เหมือนที่ให้คนที่กำลังต้องการกำลังใจและความ
ช่วยเหลือ น่าจะช่วยให้คนเหล่านี้เลิกขาดจากเหล้า
และยาเสพติดได้สำเร็จ จึงเปิดคลับกลางคืนที่มี
ชื่อว่า **“เร็ก 41”** บนถนนแฮมมิลตัน ทำหน้าที่
เป็นเหมือนศูนย์รวมของเครือข่ายที่พร้อมให้ความ
ช่วยเหลือแก่คนเล็กเหล้า เลิกยาเสพติด ที่เปิดใน
ตอนกลางคืน

สำหรับตัวไมค์เอง บอกว่า **“ตัวเองติดทั้ง
โคเคนและเหล้ามาตั้งแต่วัยรุ่นปลาย ๆ เรื่อยมา
จนเมื่อต้นปี 2563 ได้หน่วยงานชื่อ เดอะวิลเลจ
ช่วยให้เลิกทุกอย่างได้สำเร็จ ด้วยบริการที่
ยอดเยี่ยม แต่พบว่าหลังห้าโมงเย็นเป็นเวลา
ที่ศูนย์หยุดให้บริการ เวลาในยามค่ำคืนอยู่ในบ้าน
คนเดียวเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้รู้สึกอยาก
หวนกลับไปหาเหล้าและยาเสพติด”**



ไมค์และเพื่อน ๆ มั่นใจว่าประสบการณ์ตรงของตัวเอง
จะสามารถช่วยคนอื่น ๆ ได้ดี โดยกฎเหล็กอย่างเดียว
ของคลับแห่งนี้คือ ผู้ที่จะเข้าใช้บริการได้ต้องเป็นผู้ที่ไม่ใช้
ทั้งสารเสพติดและแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ภายในร้าน
ให้บริการเครื่องดื่มที่ปราศจากแอลกอฮอล์อย่างเต็มที่
อีกทั้งยังมีคนที่ส่วนมากแล้วเป็นคนๆที่เรียกได้ว่าหัวอก
เดียวกันและเป็นคนๆที่ผ่านประสบการณ์ในการเอาชนะ
ตัวเองในระหว่างเลิกเหล้า เลิกยา ให้ได้พบปะพูดคุยกัน
อีกมากมายด้วย

ปัจจุบันคลับแห่งนี้ได้รับการสนับสนุนอย่างท่วมท้น
จากทั้งองค์กรต่าง ๆ และคนในเมือง ทั้งในด้านของ
การระดมทุนเพื่อสนับสนุนให้คลับดำเนินการอยู่ได้และ
ช่วยเหลือคนได้ และการเข้ามาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือ
ผู้เลิกเหล้า เลิกยา จนสามารถเรียกได้ว่าเป็น **“คลับเล็ก
ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากชุมชนและเพื่อชุมชนอย่างแท้จริง”**



คนดังสุขภาพดี

เปลี่ยนพลังวัยรุ่น เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีประจำเดือนนี้ ชวนไปทำความรู้จัก
ปิ่น-สรณวรรณ พิชัยรณรงค์สงคราม ศิลปินชายรุ่นใหม่มากความสามารถ
แต่ฝีมือด้านดนตรีไม่ธรรมดา หนึ่งในแก๊ง YARBCREW กลุ่มนักดนตรี
ศิลปิน และโปรดิวเซอร์รุ่นใหม่ไฟแรง

เคล็ดลับการดูแลตัวเอง หนุ่มปิ่นเล่าให้ฟังว่า วิถีดูแลสุขภาพในแบบ
ของตัวเองนอกเหนือจากงานร้องเพลง จะพยายามหางานอดิเรกทำ เช่น
การปั่นจักรยาน และเข้ายิมฯ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายบ่อยๆ
จะช่วยให้เราแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นอีกด้วย

ส่วนเรื่องอาหารการกินนั้น ปิ่นเล่าว่า ตัวเองจะเลือกกินอาหาร
ที่มีประโยชน์ เนื่องจากเป็นคนทำงานเยอะ ต้องใช้พลังงานมากในแต่ละครั้ง
ด้วยความเป็นนักดนตรีต้องใช้เสียงในการทำงานทุกวัน ทำให้ค่อนข้างเลือกกิน
เป็นพิเศษ โดยเฉพาะอาหาร fast food ของมัน ของทอด จะงดกินไปเลย เน้นกิน
ผักและผลไม้มากกว่า

“เมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องเครียด จะพยายามไม่เก็บมาคิด ใช้วิธีเขียนเพลง
เพลิน ๆ หรือบางครั้งจะออกไปหาแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง โดยการเอา
ตัวเองไปอยู่กับธรรมชาติ นั่งมองท้องฟ้า จะทำให้เราผ่อนคลายและทบทวน
ตัวเองมากขึ้น” ปิ่นเล่าถึงการดูแลสุขภาพของตัวเอง

หนุ่มปิ่นได้ฝากความหวังไปถึงเด็กวัยรุ่นทุกคนว่า การใช้เวลาว่าง
ให้เกิดประโยชน์ วัยรุ่นทุกยุคสมัยเป็นพวกบ้าพลังที่ปล่อยให้ว่างไม่ได้
และเราทุกคนสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเพิ่มพูนทักษะด้านต่าง ๆ
เช่น การแต่งเพลง การทำคลิปวิดีโอ การปลูกต้นไม้ การประดิษฐ์ประดิษฐ์
รวมไปถึงการฝึกทำอาหาร กิจกรรมวันว่างยังเป็นประโยชน์ และ
สามารถพัฒนา ให้มีความโดดเด่น จนกลายเป็นอาชีพที่ยั่งยืนมั่นคง
ต่อไปในอนาคตได้อีกด้วย

สุขภาพจะดี เริ่มจากการจัดสรรเวลาให้เป็น สสส.สนับสนุน
ทำให้เด็กและเยาวชนมีทางเลือกในการทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน
ตามความสนใจ เปลี่ยนช่วงเวลาว่างให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้
อย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง สู่เป้าหมายที่ดี
ในอนาคต





ปิดเทอมทั้งที จะไม่มีกิจกรรมสนุก ๆ ทำได้อย่างไร

จดหมายข่าวฉบับนี้ อยากชวนทุกท่านมาช่วยกันคิด
กิจกรรมสนุก ๆ หรือกิจกรรมที่ได้ประโยชน์ในช่วงปิดเทอม
3 กิจกรรม ว่ามีอะไรกันบ้าง

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบภายใน
วันที่ 15 พฤษภาคม 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อยืด
รณรงค์สภากาชาดไทย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสุขลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

แถมเดียว ก็ถึงตาย

ดื่มไม่ขับ

