

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 16  
ฉบับที่ 230  
ธันวาคม 2563



😊 พิการ แต่ไม่ต่างกัน

😊 เรียนรู้ Friendly Design

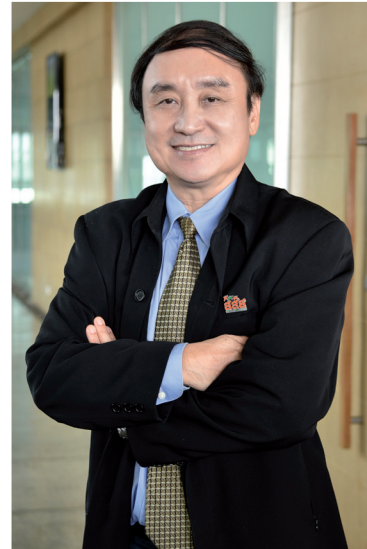
😊 รู้จักคนเบื้องหลัง สร้างสุขเพื่อคนพิการ



# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดินทางมาถึงเดือนสุดท้ายของปี 2020 ปีที่คนทั้งโลกต้องจกจร่วมกันว่า “ไวรัส” ทำให้โลกทั้งใบเปลี่ยนไปอย่างที่ไม่เคยคิดมาก่อน แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนทำได้คือ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง กลับมาตระหนักถึงคุณค่าการมีสุขภาพดี



ดร.สุปิตา อุดยานนท์

ความหวังที่จะมีวัคซีนป้องกันโควิด-19 แม้จะเป็นความหวังของคนทั้งโลก แต่กว่าจะป้องกันโรคในประชากรไทยได้ทั่วถึงก็ยังต้องใช้เวลา สิ่งที่เราทุกคนสามารถทำได้ทันทีและยังต้องทำควบคู่ไปแม้วัคซีนมีผลแล้ว คือการเปลี่ยนแปลงสุขอนามัยพื้นฐานที่ทำมาตลอดในช่วงปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ลดการสัมผัสอาหารและสิ่งของร่วมที่สำคัญคือ ต้องไม่ลืมรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อมีต้นทุนไว้ต่อต้านโรคภัยหรืออาจเรียกว่า “**วัคซีนสังคม**” ที่ต้องใช้ควบคู่กับการฉีดวัคซีน

การมีสุขภาพที่ดีนั้น เป็นเรื่องของทุกคน ไม่เกี่ยวกับเพศ วัย หรือสภาพร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะแบบใด ทุกคนย่อมต้องการเข้าถึงการมีสุขภาพที่ดี แต่ก็ยังพบว่า “**คนพิการ**” เป็นกลุ่มคนที่ยังเข้าไม่ถึงการมีสุขภาพที่ดี ด้วยข้อจำกัดของร่างกาย แต่ไม่ได้หมายความว่า พวกเขาเป็นภาระ เพียงแต่ต้องการโครงสร้างพื้นฐานของสังคมที่ออกแบบและคิดเพื่อสำหรับคนทุกกลุ่มวัย

ต้องไม่ลืมว่า ประเทศไทยมีคนพิการร้อยละ 3.08 ของประชากรทั้งหมด และแนวโน้มของประเทศไทยกำลังเข้าสู่โครงสร้างของประชากรสูงวัย ทำให้คนกลุ่มนี้ต้องการพึ่งพามากขึ้น และอาจจะเกิดความพิการขึ้นจากโรคภัย ทำให้ความต้องการในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและความเข้าใจของคนในสังคม เป็นสิ่งที่ต้องเร่งแก้ไขไปพร้อมกัน

ยังพบอีกว่า มีคนพิการที่เรียนจบชั้นอุดมศึกษาร้อยละ 1.04 แม้ว่ารัฐบาลจะให้เด็กพิการเรียนฟรีถึงระดับปริญญาตรี แต่ปัญหาอุปสรรคระหว่างทาง ทำให้โอกาสทางการศึกษาของคนกลุ่มนี้ตกหล่นไป ทำให้เด็กพิการส่วนใหญ่เรียนจบแค่ชั้นประถมศึกษาประมาณหนึ่งล้านสองแสนกว่าคนเท่านั้น ในขณะที่เรียนจบระดับอุดมศึกษาในปีที่ผ่านมา มีเพียงแค่สองหมื่นกว่าคน

หากจะสนับสนุนให้ผู้พิการมีศักยภาพช่วยเหลือตัวเองได้ ระบบก็ต้องเอื้อต่อคนพิการ เพื่อให้ออกมาใช้ชีวิตในพื้นที่สาธารณะได้เหมือนคนทั่วไปโดยไม่เป็นภาระใคร สสส. ได้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคีเครือข่าย สนับสนุนการพัฒนาพื้นที่ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของคนพิการ ให้สามารถออกมาใช้ชีวิตได้เหมือนคนทั่วไป เช่น การปรับอารยสถาปัตย์ในครัวเรือนและในพื้นที่สาธารณะ ปรับเปลี่ยนหลักสูตรการเรียนให้เอื้อต่อคนพิการ หรือระดับชุมชนที่ต้องวางแผนในการดูแลอย่างชัดเจน เพื่อให้คนกลุ่มนี้เกิดความพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับคนทั่วไป

ที่สำคัญ อย่าคิดว่าคนพิการเป็นคนอื่นไกล เพราะตัวเราเองทุกคนก็เข้าสู่ภาวะพิการได้ด้วยความเสื่อมของร่างกายตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น หรือถ้าเราดูแลสุขภาพเสี่ยงรอบตัวไม่ดีพอ หรือว่าประสบโชคร้ายขึ้นมาในหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่ง เราก็เป็นคนพิการได้ทันที

การมาร่วมสร้างสังคมที่เอื้อต่อคนพิการ ก็เสมือนสร้างสังคมที่มีหลักประกันสุขภาวะของตัวเองด้วย

## คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 230 ธันวาคม 2563

# สร้างสุข<sup>😊</sup>



## สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ สิทธิเท่าเทียม พิจารณาไม่ใช้อุปสรรค	4
สุขสร้างได้ Friendly Design ท่องเที่ยวอย่างเท่าเทียม	10
คนสร้างสุข ต่อ-ฉัตรชัย สร้างสุขคนพิการ เพิ่มความเท่าเทียมคุณภาพชีวิต	14
สุขรอบบ้าน โยเกิร์ต มีดีกว่าที่คิด	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
สุขรอบบ้าน ความพิการ ไม่ใช่ข้ออ้าง “ความสำเร็จ” ของครูไอซ์ ดำเกิง มุ่งธัญญา	22
สุขลับสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120  
editor@thaihealth.or.th

✦ ส ส ส  
#สสสห่างทางสังคม

# สิทธิเท่าเทียม

## พิการไม่ใช่อุปสรรค

“ ทุกคนมีสิทธิ  
มีคุณภาพชีวิต  
และสุขภาพที่ดี ”

แม้ความแตกต่างเกิดขึ้นจากความบกพร่องทางร่างกาย แต่ก็ไม่ใช่สิ่งกีดขวางการมีชีวิตเหมือนคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน การท่องเที่ยว ออกไปสัมผัสประสบการณ์ของการมีชีวิตปกติเหมือนคนอื่น



**คนพิการ** ไม่ใช่ภาระ ความเท่าเทียมเกิดขึ้นได้จริงสังคมต้องเริ่มจากปรับทัศนคติต่อคนพิการ เพราะคนพิการทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง เพียงแต่โครงสร้างทางสังคมยังไม่ถูกออกแบบให้เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงเรื่องใหญ่เชิงโครงสร้างนโยบายการวางรากฐานชีวิต เรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพ ที่ต้องออกแบบให้เพื่อคนทุกกลุ่มอย่างเสมอภาคกัน

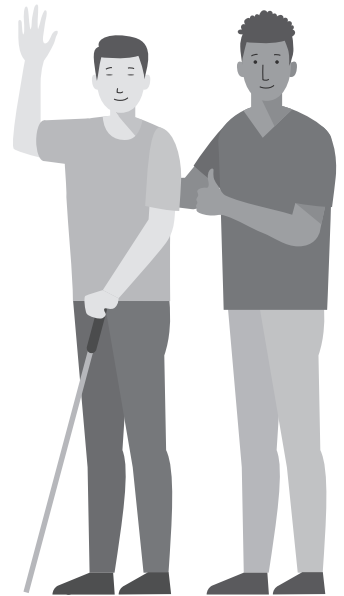
ปี 2563 กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ เปิดเผยตัวเลขว่า คนพิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการได้รับการศึกษา 1,533,159 คน ในจำนวนนี้จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษามากที่สุดอยู่ที่ 1,249,795 คน รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา 169,606 คน ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา 35,085 คน ไม่ระบุการศึกษา 24,402 คน และอุดมศึกษาเพียง 21,220 คน



## ประเทศไทยมีคนพิการ ร้อยละ 3.08 ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนนี้มีคนพิการที่เรียนจบชั้นอุดมศึกษา ร้อยละ 1.04

**“ความพร้อม ความมั่นใจ ศักยภาพ”** คือ 3 ปัจจัยสำคัญ ที่กลายเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ทำให้คนพิการส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าสู่ระบบการศึกษา

ส่วนเรื่องกฎหมาย สถานะทางการเงิน การคมนาคม รวมไปถึงสถานศึกษา หรือสถานประกอบการที่จะรองรับเด็กพิการนั้น ถือว่าเป็นเรื่องถัด ๆ ไปที่จะพรากโอกาสการเรียนรู้ต่อของเด็กพิการ โดยเฉพาะเด็กพิการที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา



### ➤ ดันทุนชีวิตไม่เท่ากัน?

คนพิการต้องเผชิญกับความยากลำบากกว่าคนทั่วไป มีต้นทุนการใช้ชีวิตสูงกว่า เช่น หากต้องนั่งวีลแชร์ การใช้รถสาธารณะก็ไม่เอื้อให้เดินทางเองได้เหมือนคนทั่วไป การขึ้นรถเมล์ที่คนทั่วไปทำได้ กลายเป็นเรื่องใหญ่และยากลำบากกว่าที่คิด เพราะไม่ว่าจะเป็นป้ายรถเมล์ รวมถึงรถเมล์ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อคนกลุ่มนี้ ทำให้ต้องหันไปใช้รถส่วนบุคคล หรือรถรับจ้างที่แพงกว่ารถสาธารณะ และหากเป็นครอบครัวที่สถานะทางเศรษฐกิจไม่พร้อม หรือเป็นครอบครัวที่อยู่ในต่างจังหวัด ในชุมชนต่าง ๆ แค่คิดเรื่องการเดินทางก็ทำให้หลายครอบครัวถอดใจ และเลือกให้เด็กอยู่บ้านแทนการได้ไปโรงเรียนเหมือนคนทั่วไป

**แม้ว่ารัฐบาลจะให้เด็กพิการเรียนฟรีไปถึงระดับปริญญาตรี แต่ปัญหา อุปสรรคระหว่างทาง ทำให้โอกาสทางการศึกษาของคนกลุ่มนี้ตกหล่นไป ทำให้เด็กพิการส่วนใหญ่เรียนจบแค่ชั้นประถมประมาณหนึ่งล้านสองแสนกว่าคน ในขณะที่เรียนจบระดับอุดมศึกษาในปีที่ผ่านมาเพียงแค่สองหมื่นกว่าคนเท่านั้น**

### ➤ หนทางแก้ปัญหา?

**สสส.** จัดทำสูตรที่เรียกว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ โดยชุมชน CBR (community base rehabilitation) ซึ่งเริ่มใน 5 จังหวัด โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการ ที่ช่วยดูแลและเกื้อหนุนกัน ตั้งแต่เรื่องของสุขภาพ การศึกษา สังคม และเศรษฐกิจ รวมไปถึงด้านอาชีพ ด้วยการดึงหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน หรือโรงพยาบาล ให้เข้ามาช่วยกันดูว่าเด็กพิการคนหนึ่งจำเป็นต้องเข้าไปช่วยฟื้นฟูและพัฒนาในด้านใดบ้าง

**เทศบาล อบต.** มีส่วนร่วมในการออกแบบสิ่งแวดล้อม **อสม.** ดูแลเรื่องพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในชีวิต

**กศน.** ดูแลหาวิธีนำการศึกษาเข้าถึงบ้าน เพราะบางคนที่อาจมีเหตุผลที่เดินทางไม่ได้เลย แต่ทั้งหมดจะประเมินโดยให้ทุกคนเป็นศูนย์กลางและช่วยกันออกแบบ การใช้สูตรนี้ก็ช่วยเอื้อให้คนพิการสามารถฟื้นฟูตัวเองได้ และพึ่งพาตัวเองได้ในที่สุด



ที่ผ่านมา สสส. ลงมือและลงพื้นที่ เตรียมความพร้อมของเด็กพิการ ครอบครัว และชุมชน มุ่งเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ การเปิดโอกาส เปิดทัศนคติ และเปิดหัวใจรายบุคคล เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าของความแตกต่าง และเข้าใจวิธีการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดย สสส. เป็น

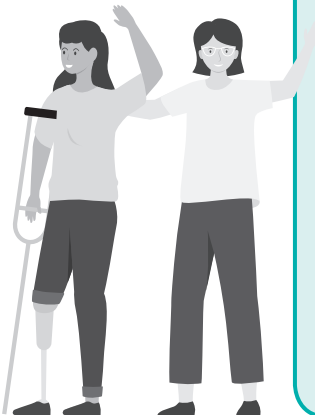
ตัวกลางที่จะลงไปนั่งจับเข้าคุยกันกับชุมชนและเด็กพิการ รวมไปถึงการพูดคุยเรื่องการเตรียมความพร้อมในระดับโรงเรียนและมหาวิทยาลัยด้วย

ผู้ปกครอง ก็ถือเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้การสร้างศักยภาพของเด็กพิการสำเร็จ สสส. ได้ใช้รูปแบบที่เรียกว่า self-help group การช่วยเหลือกันเองระหว่างกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกพิการเหมือนกัน ผ่านการสนับสนุนและทำงานร่วมกับผู้ปกครองของเด็กพิการ ด้วยการเปิดคอร์สเสริมสร้างความมั่นใจ และการเห็นคุณค่าของตัวเองในรูปแบบที่แตกต่างและหลากหลาย ตามความพิการแต่ละประเภท ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสร้งประสบการณ์ เกิดการให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน

กลายมาเป็นต้นแบบของการรวมกลุ่มผู้ปกครอง และส่งต่อไปให้กับกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และวิธีการมากมาย ที่จะช่วยเอื้อและประคับประคอง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การลดช่องว่างทางการศึกษาจะนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพในการสร้างอาชีพ นางภรณี ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน **สุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.** ให้ความเห็นว่า “หัวใจสำคัญของเรื่องนี้คือ การทำให้คนพิการสามารถพึ่งพิงและพึ่งพาตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ดี และมีรายได้เพื่อประคับประคองชีวิต เห็นคุณค่าในตัวเองเสมอ และใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี ด้วยการได้ทำสิ่งที่รักมีความสุข รวมไปถึงการมีอาชีพ มีงานทำ และใช้ชีวิตนอกบ้านได้เหมือนคนอื่น ๆ ในสังคม”

**ความพิการจะไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป หากทุกฝ่ายเข้าใจถึงข้อจำกัดในการอยู่ร่วมกันในสังคม และออกแบบโครงสร้างเพื่อให้คนอีกกลุ่มได้มีพื้นที่ร่วมกัน นอกเหนือจากจะไม่มีใครเป็นภาระใคร ศักยภาพที่ยังถูกดึงออกมาใช้เพื่อตนเองและผู้อื่นได้ด้วย**



## จากโลกมืดสู่โลกการเป็น.. “ครูสอนภาษาจีน”

**“นันทพร ก้อนรัมย์”** ผู้ช่วยครูและสอนเสริมภาษาจีนโรงเรียนคนตาบอดกรุงเทพที่แม่ดวงตาจะมองไม่เห็น แต่เธอมีจิตวิญญาณความเป็นครูเป็นเลิศ

บ้านเกิดของ “นันทพร” อยู่ที่ อ.กระสังข์ จ.บุรีรัมย์ เธอมีสถานะเป็นคนพิการทางการเห็นแบบบอดสนิทตั้งแต่กำเนิดแม่ดวงตาของเธอจะมองโลกใบนี้ไม่เห็น แต่...ไม่ได้ทำให้เธอหมดกำลังใจ

## ชีวิตที่ “ครูนันทพร” ฝันไว้ ตั้งแต่วัยเด็ก

ดวงตามองไม่เห็น แต่นันทพรเชื่อว่า ประสาทสัมผัสด้านการ “ฟัง พูด อ่าน” เป็นพรสวรรค์ 3 สิ่งที่คนพิการทางสายตาได้มาทดแทน เธอจึงบอกตัวเองว่า เธอสามารถเรียนภาษาจีนได้เหมือนคนทั่วไป และเธอก็มุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ได้เรียนภาษาจีนที่มหาวิทยาลัยวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย

เส้นทางชีวิตของนันทพรไม่ง่าย เธอต้องสอบสัมภาษณ์หลายด้าน เพื่อพิสูจน์ว่าความบกพร่องทางสายตาของเธอว่า ไม่ใช่อุปสรรคต่อการเรียนภาษาจีน ในที่สุดความพยายามของนันทพรไม่สูญเปล่า เธอได้รับโอกาสให้เข้าเรียนสาขาวิชาการสอนภาษาจีนตอนอายุ 20 ปี ใช้เวลาเรียน 5 ปี เมื่อจบการศึกษา เธอได้รับบทบาทเป็นครูผู้ช่วยที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ

“สติปัญญาและความรู้ เป็นสมบัติที่ทุกคนควรได้รับเท่าเทียมกัน เพื่อเป็นใบเบิกทาง ทำให้ชีวิตมีสุขภาวะเพื่ออาชีพที่ดีและสร้างชีวิตครอบครัวให้มีความสุข”  
นันทพร กล่าว

เทคโนโลยี คือ “เครื่องมือช่วยชีวิต” การเรียนสำหรับคนพิการในยุคนี้ ครูนันทพรมองว่า การมีแอปพลิเคชันในโทรศัพท์สมาร์ทโฟนเป็นเรื่องโชคดี เพราะช่วยให้การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ ง่ายขึ้นหลายเท่าตัว อยู่บ้านนั่งรถ ลงเรือ ก็ฝึกฝนภาษาจีนได้ทุกที่ ไม่ใช่แค่เรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว

ประโยคแรกที่นันทพรพูดได้คือ ชื่อตัวเองที่ถูกแปลเป็นภาษาจีนโดยเหล่าซือหรือครูของเธอ ส่วนอักษรเบรลล์ภาษาจีนที่พิมพ์เป็นประโยคได้ครั้งแรกคือ “หว่าอ้ายหนี่” ฉันทักเธอ

สังคมต้องไม่คิดว่า  
คนพิการไร้ศักยภาพ  
เขาเหมือนคนทั่วไป  
แค่บกพร่องทางร่างกาย  
แต่...สมอง สติปัญญา  
ยังใช้งานได้อยู่

5 ปีเต็ม ๆ ที่เธอใช้เวลาเพื่อพิสูจน์ศักดิ์ศรีนักสู้ในโลกมืด ด้วยหัวใจเต็มเปี่ยมไปด้วย “จิตวิญญาณของความเป็นครู” ในฐานะคนพิการทางการเห็น ที่ผลักดันตัวเองจนมาเป็นครูได้ นันทพร อยากให้สังคมและบริษัทต่างๆ มองว่า คนพิการมีความสามารถหลายด้าน ไม่ว่าจะในด้านภาษา การเรียนคอมพิวเตอร์ ด้านการเข้าสังคม ช่วยเหลือตัวเองได้ แค่นี้ก็ได้รับโอกาสทางการศึกษาและการจ้างงาน

“ขอบคุณ สสส. ที่มีส่วนทำให้ชีวิตของคนพิการมีคุณค่า เห็นศักยภาพ ความโดดเด่นของคนกลุ่มนี้ และส่งเสริมให้ผู้ประกอบการจ้างงานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพวกเราทุกมิติ จนทำให้รู้สึกได้ว่า “ความเท่าเทียมกัน” มีจริงในสังคม ไม่ว่าเราจะมีต้นทุนชีวิตแบบไหน หรือจะเกิดมามีรูปร่างหน้าตาอย่างไร” ครูนันทพร พูดทิ้งท้าย



## โอกาสทางการศึกษา

สสส. ร่วมกับ บริษัท กล่องดินสอ จำกัด และภาคีเครือข่ายจัดงาน “เด็กพิการเรียนไหนดี 64 ตอนปั่นฝันเป็นตัว” ขึ้น และเป็นมหกรรมแนะแนวการศึกษาสำหรับเด็กพิการแห่งเดียวในประเทศไทย ซึ่งถือเป็นการจัดงานขึ้นเป็นปีที่ 3 โดยแนะแนวการศึกษาให้กับคนพิการ เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้เกิดหนทางในการศึกษาต่อให้ใกล้ความเป็นจริงมากขึ้น เด็กพิการจะประเมินทักษะความสามารถของตนเองได้ รวมถึงมหาวิทยาลัย และสาขาที่จะเลือกเข้าเรียน โดยมี 18 มหาวิทยาลัยที่มาร่วมเปิดแนะแนวการศึกษาต่อของเด็กพิการ ซึ่งมหาวิทยาลัยเหล่านี้ มีความพร้อมและเปิดโอกาสให้เด็กพิการได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียม

สสส.

กล่อง  
ดินสอ



มูลนิธิ  
ส่งเสริม  
กิจการคนพิการ

ถึงเวลาค้นหาตัวเอง

กับมหกรรมแนะแนวการศึกษาสำหรับเด็กพิการแห่งเดียวในประเทศ

เด็กพิการ  
เรียนไหนดี'64

ตอน:ปั่นฝันเป็นตัว



“โจทย์ใหญ่ที่ สสส. ตั้งใจทำ คือ สร้างศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ให้เด็กที่พิการมีความเท่าเทียมในสังคม แม้ร่างกายจะแตกต่างแต่ศักยภาพและทักษะของคนกลุ่มนี้ล้ำเลิศไม่แพ้กับเด็กทุกคน” นางภรณี ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





## งานคือศักดิ์ศรี

ผู้พิการทางการมองเห็น มีความโดดเด่นเรื่องการฟัง พูด อ่าน พิมพ์สัมผัส และถอดเทปได้ดี จึงสามารถใช้ความสามารถทำงาน อาทิ 1.งานที่ใช้การสื่อสาร เช่น ประสานงาน ประชาสัมพันธ์ 2. งานที่ใช้ความรู้/ทักษะเฉพาะ เช่น งานด้านกฎหมาย งานด้านภาษา 3. งานธุรการ เช่น จัดบันทึก เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ 4. งานที่ใช้เทคโนโลยี เช่น ผลิตสื่อฐานข้อมูล 5. งานบริการและงานนันทนาการ เช่น สร้างความบันเทิง งานให้บริการ และ 6. งานที่ใช้ประสาทสัมผัสอื่น



เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือโครงการผลิตหนังสือเสียง 10,000 เล่ม ระหว่าง มูลนิธิธรรมิกชนเพื่อคนตาบอดในประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และบริษัทบริษัทรวัลแคน โคเคิลิชั่น โซเชียลเอ็นเตอร์ไพรซ์

สสส. ได้สนับสนุนโครงการสำรวจลักษณะงาน ทักษะที่จำเป็นในการทำงาน และการช่วยเหลือที่สมเหตุสมผลต่อคนพิการทางการเห็น โดยมีวัตถุประสงค์สำรวจอาชีพและทักษะที่เหมาะสมกับคนพิการทางการเห็น ในอุตสาหกรรมปัญญาประดิษฐ์ หรือ ยุค AI

**ทักษะที่จำเป็น** ได้แก่ 1. ทักษะที่ต้องใช้ความรู้ (Hard Skill) เช่น การใช้สื่ออินเทอร์เน็ต ทักษะภาษาต่างประเทศฯ 2. ทักษะทางสังคม (Soft Skill) เช่น ยอมรับตนเองในระดับดีมาก มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ดี และ 3. ทักษะสนับสนุน (Support skill) เช่น ปรับตัวเข้ากับองค์กรได้ดี เข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ ได้รวดเร็ว



## ข้อดีของบริษัทที่จ้างงานคนพิการ

สถานประกอบการที่จ้างคนพิการเข้าทำงาน นอกจากจะได้ช่วยเหลือคนพิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว ยังได้สิทธิประโยชน์ทางด้านภาษีจากรัฐบาล

✓ นายจ้างหรือเจ้าของสถานประกอบการที่รับคนพิการที่มีบัตรคนพิการเข้าทำงานตามมาตรา 33 มีสิทธินำค่าใช้จ่ายที่ได้จ่าย เนื่องจากจ้างคนพิการเข้าทำงาน นำมาลงเป็นรายจ่ายคำนวณกำไรสุทธิเพื่อเสียภาษีเงินได้นิติบุคคลได้ เป็นจำนวนสองเท่าของปีภาษีนั้น

✓ หากสถานประกอบการ มีลูกจ้างพิการมากกว่าร้อยละ 60 ของลูกจ้างทั้งหมด โดยมีระยะเวลาจ้างเกินกว่า 180 วัน ในปีภาษี นายจ้างหรือเจ้าของสถานประกอบการนั้น มีสิทธิหักค่าใช้จ่ายหรือลดหย่อนทางภาษีเงินได้นิติบุคคลได้เป็นจำนวนสามเท่าของรายจ่ายที่จ้างคนพิการเข้าทำงาน

✓ ส่งเงินเข้ากองทุนฯ ตามมาตรา 34 สามารถคำนวณเพื่อลดภาษีได้ 1 เท่า

✓ มีสิทธิได้รับเสนอชื่อ ใบประกาศเกียรติคุณทุกปี โดยมีขณพยานายกรัฐมนตรีเป็นผู้มอบประกาศเกียรติคุณ



### • สิ่งที่ต้องรู้ •

- พนักงานต้องเป็นคนพิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการตามกฎหมาย
- นำรายจ่ายเกี่ยวกับการจ้างพนักงาน ไม่ว่าจะเป็นเงินเดือน, ค่าล่วงเวลา, โบนัส มาหักเป็นรายจ่ายทางบัญชีได้ปกติ
- ใช้สิทธิทางด้านภาษี โดยนำไปหักเป็นรายจ่ายในการคำนวณภาษี โดยการนำไปหักเพิ่มได้อีก 1 เท่าตามแบบ ภงด.50



# เปิดโอกาส 6 ทักษะอาชีพ ของคนพิการในโลกมืด

คนตาบอดมีความสามารถหลากหลาย มีประสาทสัมผัสโดดเด่น ทั้งการฟัง จับประเด็น และจดจำ ทำให้คนตาบอดส่วนใหญ่ สามารถทำงานที่ใช้การสื่อสารและงานสำนักงานได้ดี

แต่หลายคนยังไม่มียางานทำ...หากไม่เปิดใจ เปิดโอกาส



1

ทักษะการสื่อสาร  
ประสานงาน งานประชาสัมพันธ์  
Call center



2

งานบริการ นันทนาการ  
นวดผ่อนคลาย ร้องเพลง เล่นดนตรี



3

ทักษะเฉพาะ  
ครู นักกฎหมาย ล่าม นักแปล นักเขียน



4

ธุรการ  
จัดบันทึกการประชุม ร่างหนังสือ  
เขียนโครงการต่าง ๆ



5

เทคโนโลยี  
ผลิตสื่ออักษรเบรลล์ ระบบฐานข้อมูล



6

ประสาทสัมผัสเป็นหลัก  
ผู้เชี่ยวชาญในบริษัทน้ำหอม  
ผู้ตรวจสอบคุณภาพอาหาร  
และเครื่องดื่ม

สสส.ร่วมกับมูลนิธินวัตกรรมทางสังคม สำรวจลักษณะงานทักษะที่จำเป็นในการทำงาน และการช่วยเหลือที่สมเหตุสมผลต่อคนตาบอด เพื่อสนับสนุนการจ้างงานให้ “คนพิการมีงานทำ”

# Friendly Design

## ท่องเที่ยวอย่างเท่าเทียม

การเดินทาง  
ออกไปท่องเที่ยว  
นับเป็นการหา  
ประสบการณ์ใหม่ ๆ  
ให้กับชีวิต

ลองคิดถึงในช่วงอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติ เนื่องมาจากสถานการณ์โควิดเมื่อหลายเดือนก่อน หลายคนยังรู้สึกคิดถึงการท่องเที่ยว คิดถึงประสบการณ์ใหม่ ๆ จากที่เคยไปไหนมาไหนได้ตามปกติ กลายเป็นไปไหนไม่ได้เลยเรายังรู้สึกทรมาน แต่ลองนึกถึงคนอีกกลุ่มที่ไม่สามารถไปไหนมาไหนได้เป็นปกติจะเป็นอย่างไร

ประเทศไทยมีคนพิการ 2 ล้านกว่าคน มีความพิการและความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น คนตาบอด อาจต้องการระบบที่เกี่ยวกับเสียง คนใช้วีลแชร์อาจต้องการระบบที่เกี่ยวข้องกับการใช้รถเข็นได้อย่างสะดวก เป็นต้น และยังมีกลุ่มผู้สูงอายุกว่า 12 ล้านคนที่ในปี 2564 เราจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ต่างก็มีข้อจำกัดด้านสุขภาพทางร่างกาย ซึ่งก็ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งแวดลอมที่ปลอดภัย



สสส. ทำเรื่องสร้างเสริมสุขภาพของผู้คน ดูแลทุกคนบนผืนแผ่นดินไทย รวมทั้งประชากรกลุ่มเฉพาะที่มีความเปราะบางและข้อจำกัดต่าง ๆ อย่างผู้สูงอายุและคนพิการ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลกลุ่มนี้จึงต้องมีวิธีที่แตกต่างไป การผลักดันยุทธศาสตร์ที่เรียกว่า การปรับสภาพแวดล้อมเพื่อคนทั้งมวล เป็นการออกแบบที่ควรจะให้ทุกคนเข้าถึงทุกที่ได้ เป็นเรื่องที่กำลังผลักดันให้เกิดได้มากขึ้น สสส. สนับสนุนงานวิชาการ นโยบาย เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนร่วมกัน

จะดีกว่าไหม หากสถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร ที่พัก หรือแม้แต่ร้านอาหาร จะสามารถรองรับและอำนวยความสะดวกให้แก่นักท่องเที่ยวทุกคนได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ คนพิการ และกลุ่มเปราะบาง ให้สามารถเข้ามาใช้บริการได้เหมือนคนทั่วไป

สสส. จึงร่วมกับมูลนิธิอารยสถาปัตย์เพื่อคนทั้งมวล จัดประชุมเสวนาการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวล ใน 10 จังหวัดนำร่อง และพื้นที่เชื่อมโยง ครั้งที่ 1 เพื่อทำให้เกิดเส้นทางการท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวลในพื้นที่อย่างยั่งยืน ตลอดจนขยายผลเพิ่มเส้นทางการท่องเที่ยวให้ทั่วประเทศไทย



การท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวลสามารถทำได้ในประเทศไทย นายจรรุเชฐร์ เรืองสุวรรณ รองผู้อำนวยการฝ่ายสินค้าการท่องเที่ยว ททท. กล่าวและอธิบายว่า ที่บอกว่าทำได้นั้น ต้องทำตั้งแต่ระบบศูนย์กลางการคมนาคมที่จะนำไปสู่แหล่งท่องเที่ยว เช่น ท่าอากาศยาน สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ และท่าเรือ เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงได้ ท่องเที่ยวได้ สะดวก และปลอดภัย จังหวัดอื่น ๆ สามารถนำรูปแบบของ 10 จังหวัดนำร่องไปต่อยอดทั่วประเทศ

การทำงานร่วมกับ ททท. สสส. ได้นำความรู้ การสื่อสารสังคม ประเมินความพร้อมของคนในพื้นที่ และปรับปรุงสถานที่ บริการ เพื่อให้เกิดการท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับคนทั้งปวง โดยนำเอาหลักอารยสถาปัตย์ (Friendly Design) ซึ่งเป็นหลักสากลที่ออกแบบมาเพื่อทุกคนใช้ประโยชน์ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นคนพิการ คนแก่ เด็ก สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ สะดวก ทันสมัย ปลอดภัย เป็นธรรม ทัวถถึง เท่าเทียม คำนึงถึงการใช้ประโยชน์ทุกวัยและสภาพร่างกาย

### พื้นที่นำร่อง 10 จังหวัด

กม.	กาญจนบุรี	ขอนแก่น	ตาก	เชียงราย
เชียงใหม่	ชลบุรี	อยุธยา	พังงา	ราชบุรี



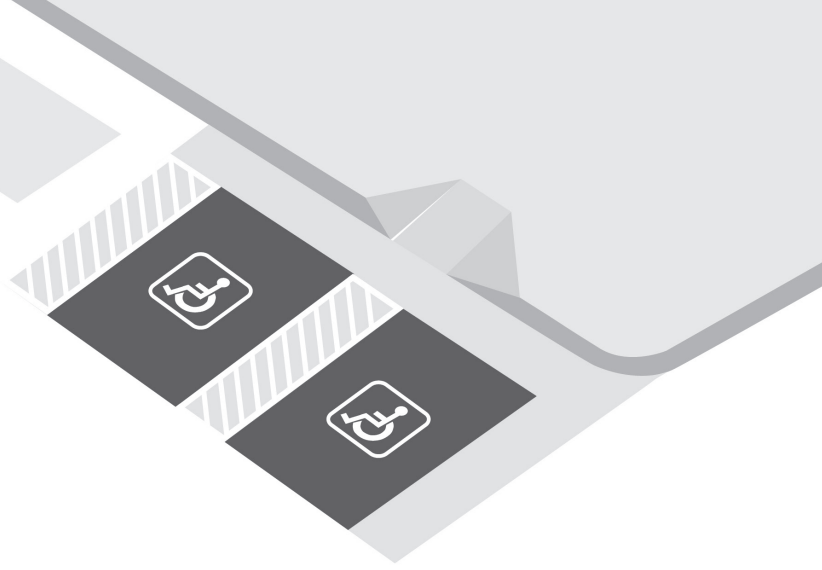
**Friendly Design Guide Book คู่มืออารยสถาปัตย์** การออกแบบที่เป็นมิตรกับคนทั้งมวล นับเป็นคู่มือฉบับแรกของอาเซียน Friendly Design หรือ อารยสถาปัตย์ หมายถึง หลักการออกแบบที่เป็นมาตรฐานสากล ทุกคนใช้ได้ ทุกวัยใช้ได้ สะดวก ทันสมัย ปลอดภัย สบายใจหายห่วง ด้วยหลักคิดที่เป็นมิตรกับคนทั้งมวล



ดาวน์โหลด "คู่มืออารยสถาปัตย์"

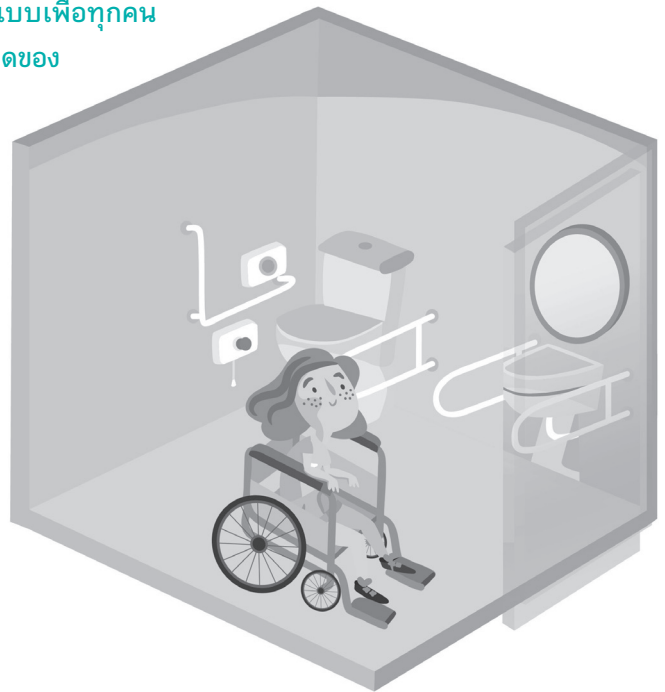
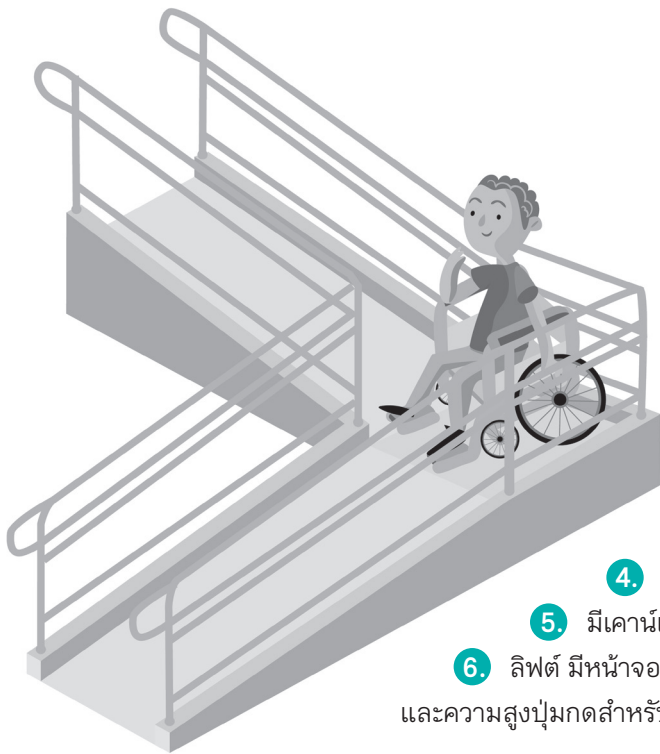
การออกแบบเพื่อทุกคนที่มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้คนทั้งมวล ก็เพื่อให้มนุษย์ล้าสามารถใช้งานได้ด้วยตนเอง โดยสะดวก สบาย และปลอดภัย ทั้งหมดนี้คือหลักเกณฑ์พื้นฐานที่ออกแบบตามอารยสถาปัตยกรรม เช่น

- ปรับปรุงบ้านพักให้มีการออกแบบที่เป็นมิตร
- สร้างทางลาดมาตรฐานที่ไม่ชันสำหรับวีลแชร์
- ออกแบบประตูห้องน้ำที่กว้างอย่างน้อย 80 เซนติเมตร มีราวจับ มีพื้นที่กว้างเพียงพอ



**การสำรวจสิ่งอำนวยความสะดวกตามแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน สำหรับผู้สูงอายุ คนพิการ และมนุษย์ล้า ต้องสำรวจรายละเอียดของสถานที่ดังกล่าวว่ามีลักษณะอย่างไรบ้าง ประกอบด้วย**

1. มีที่จอดรถสำหรับผู้ใช้รถเข็น/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
2. มีห้องน้ำสำหรับผู้ใช้รถเข็น/ผู้สูงอายุ/คนพิการ มีราวจับ พื้นที่ไม่ลื่น ตัว สัญญาณฉุกเฉิน อ่างล้างมือ และที่เปลี่ยนผ้าอ้อมสำหรับเด็กหรือผู้สูงอายุหรือไม่



3. ทางลาด สำหรับผู้ใช้รถเข็น/ผู้สูงอายุ คนพิการ มีความชัน ราวจับ ช่วงพักสำหรับวีลแชร์ที่เหมาะสม
4. มีป้ายสัญลักษณ์คนพิการ
5. มีเคาน์เตอร์บริการสำหรับมนุษย์ล้า
6. ลิฟต์ มีหน้าจอบอกชั้น อักษรเบรลล์ เสียงบอกชั้น และความสูงปุ่มกดสำหรับวีลแชร์ได้มาตรฐานหรือไม่

สสส. มีภารกิจที่จะสร้างเสริมสุขภาพ และยินดีที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการลดอุปสรรคในการเดินทาง **นางรณิ ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9) สสส.** กล่าวว่า ไม่ใช่เฉพาะคนพิการ แต่หมายรวมถึงผู้สูงอายุและผู้เดินทางยากลำบากด้วยเงื่อนไขอื่น ๆ ด้วย เช่น คนท้อง คนป่วย เพราะฉะนั้นคนกลุ่มนี้มีสิทธิ์ และจำเป็นมากที่จะต้องเดินทางด้วยตนเองได้

สถานการณ์การท่องเที่ยวคงดำเนินไปในทิศทางที่ดี หากสามารถยกระดับคุณภาพของแหล่งท่องเที่ยวให้ดีขึ้นและเปิดรับคนทั้งมวลได้ นับว่า Universal Design เป็นเครื่องมือที่ช่วยเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยว และเป็นการส่งเสริมสุขภาวะเพื่อคนทั้งมวลให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้

**ท่องเที่ยวได้อย่างมีความสุขโดยเสมอภาค และเท่าเทียม**





# 5 เหตุผล

ที่ต้องเปลี่ยนจกให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก ตามแนวคิดการออกแบบ เพื่อทุกคน (Universal Design)



- 1 สังคมโลก** รวมทั้งประเทศไทย ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ การออกแบบเพื่อทุกคน เป็นหลักประกันพื้นฐานในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข สะดวก ปลอดภัย
- 2 พลประโยชน์ทางธุรกิจ** ทั่วโลกกำลังตื่นตัวเรื่องสินค้าบริการผู้สูงอายุ ที่ปัจจุบันมีกว่า 1,400 ล้านคน ซึ่งมีกำลังซื้อและเวลาในการใช้บริการธุรกิจสุขภาพ และการท่องเที่ยว
- 3 คนพิการถาวร และพิการชั่วคราว** จำเป็นต้องใช้ Universal Design จำนวนมากขึ้น สืบเนื่องจากความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ รวมถึงความพิการจากวัยสูงอายุ
- 4 กฎหมายกำหนด** ปัจจุบันมีกฎหมายที่บังคับให้การสร้างอาคาร ระบบขนส่ง ต้องเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุและคนพิการ ทั้งทางลาด บ้าย ลัญญาน
- 5 กติกาสากล** ให้ความสำคัญถึงความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการพื้นฐาน หากประเทศใดไม่เป็นที่ยอมรับในเวทีสากล อาจถูกมองว่า ล้าหลังป่าเถื่อน และไม่ได้รับการยอมรับ

## เกี่ยวอย่างไร ถ้าต้องนั่งวีลแชร์?



อย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต หากมีสมาชิก หรือ ถึงวัยที่ต้องใช้วีลแชร์ จะต้องเตรียมความพร้อมอย่างไรกันดี



**+ มองหารถเอนกประสงค์** สำหรับครอบครัวที่มีศักยภาพ การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล อาจจะต้องมองหารถที่มีขนาดเหมาะสมสำหรับการใช้รถเข็น เช่น มีประตูแบบเลื่อนข้าง เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการขึ้นลงมากขึ้น มองหาตัวช่วยอย่างบันไดไฟฟ้า เพื่อสะดวกในการยกรถขึ้น-ลง



**+ เลือกสถานที่ปลอดภัย** ปัจจุบันมีสถานที่ท่องเที่ยวจำนวนมาก ที่ออกแบบเพื่อให้นักทุกกลุ่มวัยเดินทาง ได้ด้วยการทำทางลาดเอาไว้สำหรับรถเข็น เช่น พื้นที่อุทยานต่าง ๆ อาจจะต้องวางแผนการเดินทางและศึกษาพื้นที่ที่จะเดินทางไป ว่าลักษณะพื้นที่เป็นอย่างไร



**+ วางแผนการเดินทาง** เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม เช่น ศึกษาสถานที่ที่จะเดินทางไป วางแผนสำหรับอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ เช่น ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ กระจกนิรภัยฉุกเฉิน ไม้เท้า รถเข็น การสอบถามที่พัก ให้มั่นใจว่า เหมาะสมกับคนพิการ หรือ ผู้สูงอายุ ที่จะเดินทางไปหรือไม่

ในอนาคตหากทุกคนคำนึงถึงคนกลุ่มต่างๆ ที่มีความต้องการแตกต่างกัน ก็จะทำให้การเดินทางเป็นไปด้วยความสะดวกและง่ายดายมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ทุกคนมีสิทธิออกไปใช้ชีวิต เห็นโลกกว้างได้อย่างเท่าเทียมกัน และมีความสุขไปด้วยกัน



# ต่อ-ฉัตรชัย สร้างสุขคนพิการ เพิ่มความเท่าเทียมคุณภาพชีวิต

“ คำแพงของความไม่เท่าเทียมสูงเกินกว่าที่ใครจะคาดคิดได้ ”

“ต่อ” ฉัตรชัย อภิบาลพูนผล ผู้ก่อตั้งบริษัท กล่องดินสอ จำกัด กำลังพยายามเดินหน้าหลายคำแพงความไม่เท่าเทียมที่เกิดจากความพิการ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการ ที่เขาเรียกว่า “เพื่อน” ให้ออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ “คนพิการ” และ “คนไม่พิการ” สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้

ฉัตรชัย เล่าถึงจุดกำเนิดของกิจการเพื่อสังคมว่า เรื่องนี้เริ่มจากเมื่อ 7 ปีก่อน ได้ไปเป็นอาสาสมัครสอนการบ้านที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ ทำให้เห็นถึงความยากลำบากในการเรียนว่า มีความยากมาก จึงอยากทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยเหลือ เพราะรู้สึกว่าการศึกษาคือเรื่องสำคัญ ถ้าสมมติว่าตาบอดด้วยและไม่มีการศึกษาด้วย โอกาสในการทำงานหรือมีชีวิตดี ๆ ก็ยากขึ้น

เริ่มจากการผลิตสื่อเพื่อคนพิการทางสายตา เป็นชุดวาดเขียนเล่นเส้นสำหรับเด็กตาบอด ก่อนที่จะได้ศึกษาปัญหาอีกซึ่งว่า ปัญหาไม่ใช่แค่การขาดแคลนสื่อ แต่เป็นการขาดแคลนโอกาสทางสังคม การทำงาน จึงขยายขอบเขตเพื่อทำให้คนพิการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ Inclusive Society จึงกลายมาเป็นเป้าหมาย และแตกโจทย์ทำเรื่องของสังคม กีฬา การศึกษา และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม

การทำงานของบริษัท กล่องดินสอ อยู่บนความเชื่อที่ว่า คนพิการไม่มีอยู่จริง มีแต่สภาพแวดล้อมที่พิการ ดังนั้น ปัญหาของคนพิการไม่ใช่ปัญหาของปัจเจกบุคคล แต่เป็นปัญหาเรื่องสภาพแวดล้อม คือ คนพิการอยู่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมเขาเลยพิการ การแก้ปัญหาก็ไม่จำเป็นต้องแก้ที่ตัวเขา แต่สามารถแก้ได้ด้วยการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับเขาได้

จึงกลายเป็นไอเดียในการออกแบบสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ในชุมชน เพื่อให้คนพิการและไม่พิการสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ โดย บริษัท กล่องดินสอ มองหาพาร์ทเนอร์ จนได้มาเจอ สสส. และเริ่มทำงานเพื่อคนพิการร่วมกันตั้งแต่นั้นมา เช่น การทำกิจกรรมวิ่งด้วยกันที่คนพิการและไม่พิการสามารถวิ่งร่วมกันได้ การทำเรื่องการดูหนังของคนตาบอด โดยออกแบบแอปพลิเคชัน “พรรณนา” ขึ้นมา ทำให้คนตาบอดดูหนังได้





“การดูหนังเป็นเรื่องง่ายของคนทั่วไป แคไปซื้อตั๋วแล้วเข้าไปดูหนัง แต่กลุ่มคนตาบอดทำไม่ได้ เพราะต้องมีอุปกรณ์ช่วยเสริม เรียกว่าการมีเสียงบรรยายภาพ คือเสียงที่อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นบนหน้าจอ ขณะที่ไม่มีบทสนทนา เช่น ตอนพระเอกกำลังเดินเข้ามาในห้อง ก้มลงเก็บของ รถยนต์ผ่านไป เป็นต้นที่ผ่านมามีเราทำเสียงบรรยายภาพแล้วเหมาะโรงเข้าไปเปิดให้คนตาบอดเข้าไปนั่งฟัง แต่มีต้นทุนสูงและไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ เพราะคนตาบอดต้องมาแครอบนั้”

“อยากทำให้คนตาบอดสามารถเดินเข้าไปในโรงหนังรอบไหน ที่ไหน วันไหนก็ได้ นั่งข้าง ๆ กับคนตาดีเพื่อนของเขาแล้วดูหนังไปพร้อมกันได้ จึงทำแอปพลิเคชันดังกล่าวขึ้นโดยใช้ระบบ **Audio Recommendation Systems** ในการฟังเสียงหนังแล้วเทียบดูว่า หนังตอนนี้เล่นถึงวินาทีที่เท่าไร แอปพลิเคชันก็จะเล่นเสียงบรรยายภาพที่อัดไว้ล่วงหน้าให้ตรงกับวินาทีนั้น ทำให้คนตาบอดดูหนังได้ ซึ่งเสียงบรรยายภาพบางคำย่นหนึ่งมีการทำไว้ ก็ประสานขอนำมาลง” ฉัตรชัย กล่าว


บริษัท กล่องดินสอ ยังทำตัวประสานเชื่อมจักรยานสองตอนสำหรับคนตาบอด เพราะคนตาบอดเวลาปั่นจักรยานต้องใช้จักรยานสองตอนในการปั่น แต่มีราคาแพง เคลื่อนย้ายลำบาก จึงออกแบบตัวเชื่อมจักรยานสองคันให้ปั่นสองตอนได้ ทำให้ไปหาจักรยานสองคันที่ไหนก็ได้ แล้วเอาตัวเชื่อมไปแปะ ไม่มีการตัดเจาะจักรยานใดๆ เพื่อให้คนพิการสามารถออกกำลังกายได้

“การเข้ามาทำงานด้านนี้ เพราะผมมองว่าเป็นเรื่องของ การช่วยเพื่อนของเรา คอนเซ็ปต์เราคือ ต้องการให้อาสาสมัคร หรือคนที่มาร่วมมองคนพิการเป็นเพื่อนเหมือนกัน เวลาพูดถึง ปัญหาคนพิการจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องของใครที่ไม่รู้จัก แต่พอมีเพื่อนเป็นคนพิการเราจะรู้สึกว่ามันเป็นปัญหาของเพื่อนเรา เป็นปัญหาที่เราไปกับเพื่อนไม่ได้ เพราะขึ้นรถไฟฟ้าไม่ได้ ดูหนังด้วยกันไม่ได้ เพราะมองไม่เห็น สิ่งที่ทำทั้งหมดจริงๆ คือแค่ช่วยเพื่อนเราให้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ อย่างเรื่องการดูหนังหลายคนบอกว่า เป็นการดูหนังครั้งแรกในชีวิตของเขา เพราะก่อนหน้านี้จะมีพรรณาก็ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่ต้องเดินเข้าไปในโรงหนัง แต่การมีแอปพลิเคชัน “พรรณนา” ทำให้สามารถดูหนังรอบเดียวโรงเดียวกับคนตาดีเพื่อน ๆ ของเขาได้ ซึ่งมีความหมายกับเขามากกว่าเพราะเขาไม่ถูกแบ่งแยกอีกต่อไปแล้ว คือเสียงสะท้อนว่าเขาดีใจมาก และเป็นตัวอย่างของเทคโนโลยีที่เป็น Inclusive จริง ๆ ไม่ได้แบ่งแยกเขาออกไป แต่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง” ฉัตรชัย กล่าว

การดำเนินงานมาตลอด 5 ปี ฉัตรชัยมองว่า ผลตอบรับถือว่าดีมาก เพราะคนพิการไม่ค่อยกล้าออกมาสู่สังคม เพราะรู้สึกว่าจะถูกมองด้วยสายตาประหลาด ไม่ถูกมองด้วยสายตาสงสารหรือดูถูก แต่พอมามาทำกิจกรรมกับกลุ่มเรา เขารู้สึกว่ามีความหวัง เพราะมีอย่างน้อยกลุ่มหนึ่งที่เห็นเขาเป็นเพื่อนที่เท่าเทียมกัน และชีวิตไม่ได้เลวร้ายขนาดนั้น

คนพิการหลายคนเคยอยากฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะคนที่พิการภายหลังจากที่เคยเห็นมาก่อนหรือเดินได้มาก่อน เพราะรู้สึกชีวิตหมดสิ้นแล้ว แต่พอมาร่วมกิจกรรมก็รู้สึกว่าจะยังทำสิ่งต่าง ๆ ได้ มีโอกาสในชีวิต มีกลุ่มคนเปิดรับเขา ก็รู้สึกว่าจะชีวิตมีคุณค่าเป็นอะไรได้มากกว่าคนพิการ ขณะที่คนที่เป็นอาสาสมัครก็ได้รับอะไรหลายอย่างไป ซึ่งบางคนเริ่มจากการอยากมาทำบุญช่วยคนพิการ แต่เราบอกเสมอว่า การมาทำกิจกรรมไม่ได้มาทำบุญ แคพาเพื่อนอีกคนไปทำกิจกรรมด้วยกัน งานของเราไม่เหมือนกับที่อื่นทุกคนที่มาเป็นเพื่อนกันหมด พอจบกิจกรรมบางคนก็ไปเที่ยวไปกินข้าวกันต่อ กลายเป็นเพื่อนกันไป

“เราเรียกคนไม่พิการว่า คนไม่พิการ ไม่เรียกคนปกติ เพราะถ้าเรียกเราว่าคนปกติ เท่ากับว่าอีกคนคือคนไม่ปกติ แต่จะเรียกว่า คนพิการกับคนไม่พิการ เพราะถือเป็นคำที่เท่ากัน” ฉัตรชัยทิ้งท้ายว่า ทุกวันที่ทำงานเพื่อให้สังคมเท่าเทียมกันในแบบฉบับที่ฝันไว้ จึงเติมพลังให้ยังเดินทางต่อไปได้

ติดตาม เพชฌกูฏเฟ้นเพช : คนสร้างสุข  



# โยเกิร์ต มีดีกว่าที่คิด

รับประทานโยเกิร์ตให้ถูกวิธี สัปดาห์ละ 2 ถ้วย ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งได้กว่า 20% เพราะโยเกิร์ตนั้นเปี่ยมไปด้วยจุลินทรีย์ดี ที่เป็นตัวช่วยปรับสมดุลด้านสารก่อมะเร็ง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า จะยิ่งดีขึ้นหากเลือกทานแบบไขมันต่ำ หรือไร้ไขมัน ร่วมกับการเลือกรับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่ให้กากใยสูง

เรื่องนี้ยืนยันกันด้วยผลการวิจัยจากคณะผู้วิจัยโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยวอชิงตัน เซนต์หลุยส์ สหรัฐอเมริกา ที่ศึกษาวิเคราะห์จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนที่มีอาชีพด้านการบริการทางสุขภาพ แบ่งเป็น ชาย 32,606 คน และหญิง 55,743 คน ด้วยการส่งกล่องตรวจลำไส้ใหญ่ในระหว่างปี 2529 และปี 2555 วิเคราะห์ทั้งผลการตรวจและข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ วิถีชีวิต การกิน การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทุกๆ 4 ปี

ผลการสำรวจทำให้พบว่า ตลอดช่วงเวลาแห่งการวิจัย และติดตามผลกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ มีคนที่ตรวจพบว่ามีเนื้องอกในลำไส้เป็นชายจำนวนทั้งสิ้น 5,811 คน และหญิงทั้งหมด 8,116 คน ซึ่งเนื้องอกที่ตรวจพบนั้น ในบางกรณีก็จะกลายเป็นมะเร็งในที่สุด

เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างผู้ชายที่ไม่รับประทานโยเกิร์ตเลย กับกลุ่มที่รับประทานประจำอย่างน้อย 2 ถ้วยต่อสัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่รับประทานโยเกิร์ตจะมีความเสี่ยงเกิดเนื้องอกในลำไส้ใหญ่น้อยกว่า 19% และเมื่อวิเคราะห์เจาะจงไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมรับประทานโยเกิร์ต กับความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกในลำไส้ชนิดที่มีเปอร์เซ็นต์สูงที่สุดในการจะกลายเป็นมะเร็งลำไส้และทวารหนักแล้ว ยิ่งพบว่ามีความแตกต่างกันมากระหว่างกลุ่มที่รับประทานและกลุ่มไม่รับประทาน



กล่าวคือ กลุ่มที่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำจะมีความเสี่ยงในการพบเนื้องอกที่เสี่ยงเป็นมะเร็งขั้นสูง น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่กินถึง 26% ทั้งนี้ ผลต่างระหว่างกลุ่มที่รับประทานโยเกิร์ตประจำ และกลุ่มที่ไม่รับประทานเลยกลับไม่เห็นชัดในกลุ่มประชากรหญิงจากการวิจัยเดียวกันนี้

**“ข้อมูลที่เราได้ศึกษามานี้เป็นหลักฐานทางวิชาการชิ้นใหม่ที่ชี้ชัดถึงบทบาทของโยเกิร์ตต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ในระยะเริ่มต้น”** ดร.ยีน เคา ผู้เขียนผลการวิจัยร่วมจากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน เซนต์หลุยส์ กล่าว

หากว่าในอนาคตเมื่อมีผลการวิจัยออกมายืนยันผลการวิจัยครั้งนี้ อีกหลาย ๆ การวิจัย ดร.ยีน เชื่อว่า มีความเป็นไปได้ว่าพฤติกรรมรับประทานโยเกิร์ตของคนเรา จะกลายมาเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงในการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้และทวารหนัก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคสามารถเลือกเองได้ ไม่ใช่ปัจจัยที่เกิดเองตามธรรมชาติ และยิ่งไปกว่านั้น สำหรับผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ การรับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำก็เป็นสิ่งที่สามารถแนะนำให้ปฏิบัติได้เลย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งชนิดนี้



นักวิจัยยังพบว่า งานวิจัยก่อนหน้านี้จำนวนหนึ่งก็เคยพบความเชื่อมโยงกันระหว่างการรับประทานโยเกิร์ต และความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้และทวารหนักที่ลดลงมาบ้างแล้ว ทำให้นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังบางท่าน สนใจบทบาทของโยเกิร์ตต่อการเพิ่มประชากรจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้มากขึ้น แต่จุดสำคัญที่ยังต้องมีการศึกษากันให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่มากยิ่งขึ้น ขึ้นไปอีกเรื่องหนึ่งคือ ผลโดยตรงของการรับประทานโยเกิร์ตต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกในลำไส้ของคนเรา

ผลการวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน เซนต์หลุยส์ นับเป็นการวิจัยแรกที่สามารถชี้ให้เห็นได้ชัดเจนถึงผลโดยตรงของการรับประทานโยเกิร์ตประจำต่อความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกในลำไส้ที่ลดลง จากก่อนหน้านี้ที่พบกันเพียงแค่ความสัมพันธ์กันของสองสิ่งนี้เท่านั้น

สำหรับการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้และทวารหนักนั้น สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำว่า ผู้ใหญ่วัยตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้แล้ว เพราะยิ่งตรวจพบเร็วเท่าไร ผลการรักษาและโอกาสรอดจากมะเร็งชนิดนี้ก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเนื้องอกในลำไส้ที่มีลักษณะผิดปกติโดยมากแล้ว จะใช้เวลาอีกประมาณ 10-15 ปี ในการพัฒนาไปเป็นมะเร็ง แต่ก็เชื่อว่าเนื้องอกทุกกรณีที่ตรวจพบจะกลายเป็นมะเร็งทั้งหมด

การวิจัยจากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน เซนต์หลุยส์ นี้ยังไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาให้ได้คำตอบว่า จริง ๆ แล้ว การรับประทานโยเกิร์ตไปทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้และทวารหนักลดลงได้อย่างไร ผลการศึกษาเพียงแต่บอกว่า ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคลดลง อีกทั้งยังไม่ได้ศึกษาต่อไปว่า ในคนกลุ่มตัวอย่างที่ตรวจเจอเนื้องอกนั้น ต่อมาแต่ละคนกลายเป็นมะเร็งกันมากน้อยแค่ไหนอย่างไร

**“แม้ว่าจะยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่า โพรไบโอติกหรือจุลินทรีย์ดีที่พบในโยเกิร์ต ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้อย่างไร แต่ก็มีหลักฐานทางวิชาการพอสมควรที่ชี้ว่ามีทางเป็นไปได้ เช่น โพรไบโอติก ช่วยลดการอักเสบ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการก่อมะเร็ง นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วยไปดักจับสารก่อมะเร็งในลำไส้ และทำให้มันมีฤทธิ์เป็นกลาง”** ดร.เกรแฮม โคลดิตซ์ รองผู้อำนวยการด้านการป้องกันและการควบคุมมะเร็ง แห่งศูนย์โรคมะเร็งแอลวิน เจ ไฮต์แมน ในเมืองเซนต์หลุยส์ ที่ไม่ได้เข้าร่วมวิจัยกล่าว

ด้านแวนดา นา เซท ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ ในลอสแอนเจลิส กล่าวว่า สำหรับใครที่ต้องการรับประทานโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ เธอขอแนะนำว่า ควรเลือกโยเกิร์ตชนิดที่ไร้ไขมัน หรือมีไขมันต่ำจะดีกว่า นอกจากนี้แล้ว ก็ต้องให้ความสำคัญกับสมดุลในการเลือกรับประทานอาหารโดยรวมด้วย โดยหันมารับประทานผักและผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสีให้มากขึ้น ทานเนื้อแดงแต่น้อย โดยเฉพาะเนื้อที่แปรรูปอย่างในไส้กรอก ที่สำคัญต้องลดการดื่มแอลกอฮอล์



## 📖 สมาคมแพทย์แอฟริกาใต้เรียกร้องขอขึ้นภาษีบุหรี่ 100%



เมื่อปีกลายประเทศแอฟริกาใต้ เก็บภาษีสรรพสามิตยาสูบได้รวม 2.39 หมื่นล้านบาท ในขณะที่ประเทศต้องแบกภาระค่ารักษาพยาบาลจากโรคที่เป็นผลพวงมาจากการสูบบุหรี่ สูงถึงประมาณ 8 หมื่นล้านบาท ซึ่งนับเป็นภาระทางงบประมาณประเทศเป็นอย่างมาก ทำให้ล่าสุด สมาคมด้านการแพทย์และด้านการต่อต้านการสูบบุหรี่ ต้องรวมตัวกันออกมาเรียกร้องให้รัฐพิจารณาขึ้นภาษีบุหรี่และยาสูบไปเลยรวดเดียว 100% เนื่องจากผลที่รัฐบาลขึ้นภาษีบุหรี่ที่ละน้อยๆ ไม่ได้มีผลลดจำนวนผู้สูบลงเลย ที่แย่ไปกว่านั้นคือ รัฐบาลมีแนวโน้มในการขึ้นภาษีบุหรี่ในอัตราที่ต่ำลงเรื่อยๆ ในช่วง 2 -3 ปีที่ผ่านมา

สำหรับสมาคมและองค์กรที่รวมตัวกันออกมาเรียกร้องเรื่องนี้ ได้แก่ สมาพันธ์บุหรี่แห่งชาติแอฟริกาใต้ สมาธิวิจัยทางการแพทย์แอฟริกาใต้ และ สมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองแอฟริกาใต้ ทั้งนี้ ได้มีการอ้างถึงผลของการขึ้นราคาบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบในอัตราที่สูงเพียงพอที่จะมีผลทางจิตวิทยาต่อผู้สูบ ซึ่งพบในการทำการสำรวจความคิดเห็นผู้สูบบุหรี่ในช่วงที่มีปัญหาโควิด-19 ระบาด จนต้องมีการล็อกดาวน์ และห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบในแอฟริกา ส่งผลให้บุหรี่ขาดแคลนและมีราคาสูงลิบลิ่ว

โดยนักสูบหลายคนยอมรับว่า ปัจจัยเรื่องราคาทำให้พวกเขาได้พยายามเลิกสูบบุหรี่ไปแล้วตลอดช่วงล็อกดาวน์ที่ผ่านมา ด้านสมาคมธุรกิจค้าบุหรี่และยาสูบก็กำลังเดินหน้ากันออกมาค้านข้อเสนอขึ้นภาษีนี้กันอย่างหนักหน่วง แต่แสดงให้เห็นแน่ชัดว่า รายได้นั้นไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่รัฐจะต้องเสียไป

## 📖 179 องค์กรทั่วโลกจี้ Google กอดแอปฯ ส่งเสริมสูบบุหรี่

องค์กรรณรงค์เพื่อเด็กปราศจากยาสูบ และองค์กรพันธมิตรรวม 179 องค์กรจาก 62 ประเทศทั่วโลก ได้ส่งจดหมายเปิดผนึกถึงผู้บริหาร Google เรียกร้องให้มีการห้ามแอปพลิเคชัน ใน Google Play Store ที่มีส่วนส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า โดยขอต้องยกเลิกแอปฯ ที่เข้าข่ายส่งเสริมการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าทั้งหมด และห้ามอนุมัติแอปฯ ใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกัน



ทั้งนี้ความเคลื่อนไหวดังกล่าวของภาคีผู้รณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า เกิดขึ้นหลังจากที่ Apple, Amazon และบริษัทเทคโนโลยีอื่นๆ ได้รับนโยบายห้ามการส่งเสริมการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ากันถ้วนหน้าแล้ว นำโดย Apple ที่ เริ่มต้นมาตั้งแต่เมื่อปลายเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว ประกาศว่าจะเริ่มไม่รับแอปฯ ที่ส่งเสริมการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า อีกทั้งยังจะไล่แอปฯ ที่มีอยู่ในแอปสโตร์ทั้งหมดที่พบว่ามีส่วนส่งเสริมการสูบบุหรี่

สำหรับเหตุผลหลักที่องค์กรต่อต้านการสูบบุหรี่ เนื่องจากมีข้อมูลว่า เหล่าบริษัทบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ายักษ์ใหญ่หลายรายหันมาพึ่งแพลตฟอร์มมือถือกันมากขึ้นในการเข้าถึงนักสูบหน้าใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงโควิด-19 ระบาดนั้น บริษัทเหล่านี้ทุ่มทำการตลาดกันอย่างหนักผ่านสื่อออนไลน์ที่อิงกับสมาร์ทโฟน ดังจะเห็นได้จากปริมาณโฆษณาของบริษัทบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าที่ท่วมท้นสื่อโซเชียลต่างๆ



## คนรุ่นใหม่ชาวอเมริกัน อังกฤษ ไม่วิตค้ำน้ำเมา



ถือเป็นแนวโน้มที่ดี ที่จำนวนคนรุ่นใหม่ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์โดยสิ้นเชิงเพิ่มมากขึ้นกว่าสักสิบกว่าปีที่แล้ว ซึ่งเชื่อว่าเป็นผลจากความพยายามดำเนินมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และแนวโน้มที่วัยรุ่นอเมริกันปัจจุบันยังอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ปกครองในช่วงเวลาที่ยาวนานขึ้นมากกว่าสมัยก่อน

โดยผลการวิจัยจากศูนย์เพื่อการศึกษา ยาเสพติด แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และสุขภาพ โรงเรียนการพยาบาล มหาวิทยาลัยมิชิแกน พบว่า จำนวนผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย อายุ 18-22 ปี เพิ่มขึ้น จาก 20% ในปี 2545 มาเป็น 28% ในปี 2561 ในกลุ่มที่เรียนมหาวิทยาลัย ส่วนในกลุ่มอายุเดียวกันที่ไม่เรียนมหาวิทยาลัยนั้น พบว่า เพิ่มขึ้นจาก 24% มาเป็น 30% และนอกจากวัยรุ่นฝั่งอเมริกาแล้ว นักวิจัยก็พบด้วยว่า มีแนวโน้มที่ดีในฝั่งอังกฤษด้วย กล่าวคือ อัตราคนอังกฤษวัย 16-24 ปี ที่เลือกไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย เพิ่มขึ้นมาเป็น 29% ในปี 2558 จาก 18% ในปี 2548 อีกทั้งอัตราการดื่มน้ำเมาในลักษณะดื่มจัด และเป็นอันตราย ก็ลดลงจาก 27% มาเหลือเพียง 18% ในช่วงเวลาเดียวกัน แต่ยังคงต้องห่วงประเด็นอื่น เช่น การใช้กัญชา

## ม็อกเทล เทรนด์สุขภาพคน Gen Z ที่มากกว่าคำว่าไร้แอลกอฮอล์

**ม็อกเทล** คือ เครื่องดื่มที่ปราศจากแอลกอฮอล์ มีส่วนผสมที่เป็นน้ำตาลต่ำ และยิ่งไปกว่านั้นยังผสมสมุนไพรที่เชื่อว่ามีฤทธิ์บำรุงสุขภาพ ที่สำคัญดื่มแล้วให้ความรู้สึกดีดื่กดื่กับรสสัมผัส รส และกลิ่น จนคนวัยหนุ่มสาวสมัยนี้หลายคนยินดีควักเงินจ่ายแพงๆ ด้วยมองว่าเป็นสินค้าเพื่อสุขภาพสุดหรู พอๆ กับโยคะในช่วงเริ่มต้นเป็นที่นิยมเลย



เทรนด์สุขภาพเกี่ยวกับความนิยมในเครื่องดื่มม็อกเทลนี้ ได้รับการยืนยันจากผลการวิเคราะห์ของบริษัททางการตลาดยุคใหม่ในฮ่องกง ที่วิเคราะห์บทสนทนาในโลกโซเชียลจำนวนกว่า 50,000 บทสนทนา ด้วยเทคโนโลยีเอไอ ซึ่งพบว่า ถ้าพูดถึงอะไรก็ตามที่ทำเพื่อสุขภาพ ผู้บริโภครุ่นใหม่ ไม่ได้ต้องการเพียงแค่ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดจากสิ่งทำลายสุขภาพ อย่างเช่น แอลกอฮอล์ หรือ น้ำตาล แต่ต้องเป็นอะไรที่มีความแท้ มีวัตถุดิบที่สด และมีความหมายที่ชัดเจน ถึงจะสามารถระชากรเงินในกระเป๋าพวกเขาได้

นั่นคือที่มาของม็อกเทล ซึ่งไม่ใช่แค่ทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น หากแต่เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ให้อรรถรส และสุนทรียในการเสพด้วย ทั้งนี้สำหรับคนยุค Gen Z แล้ว จะมาหลอกขายกันง่ายๆ ด้วยการอ้างว่าดีต่อสุขภาพ โดยไม่มีข้อพิสูจน์ ไม่มีทางที่พวกเขาจะหลงเชื่อและยอมควักเงินจ่ายแน่นอน ไม่ดีจริง ไม่หรรุจริง มีหรือคนยุคที่เข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพียงปลายนิ้วสัมผัสจะยอมทุ่มเงินซื้อ

# 5 เทคนิคการเงิน "รอดตาย" ยุคโควิด-19

## 1 จัดระเบียบการเงิน อย่างรัดกุม

- ร่วมวางแผน ร่วมเก็บ ร่วมรับผิดชอบทั้งครอบครัว
- แบ่งเงินใช้ เงินเก็บ เงินลงทุน



## 2 ปลุกพลังชีวิต สร้างอาชีพเสริม

- ไม่พึ่งรายได้ทางเดียว
- ขายของ ความรู้ ความสามารถ

## 3 ไม่สร้างหนี้ ไม่ใช่เงินเก็บ

- พึ่งพาตนเอง
- ไม่ฟุ่มเฟือย แชะแข็งเงินออม



## 4 หยุตบายนุข

- งตบุนรี งตเหล้า
- งตหวน ช่วยประหยุต



## 5 รู้เท่าทันการเงิน สมัยใหม่

- คึกษาการใช้จ่ายเงินผ่านออนไลน์
- ใช้แอป ใช้เทคโนโลยี ช่วยจัดการเงิน

# 3 ขั้นตอน

## เตรียมพร้อมและรับมืออัคคีภัยในชุมชน





### ขั้นตอนที่ 1

เฝ้าระวังและเตรียมพร้อม  
รับมืออัคคีภัยเบื้องต้น

-  รู้จักสภาพชุมชนและความเสี่ยง  
ภัยในชุมชน
-  รู้จักเอาตัวรอด
-  ตรวจสอบ บำรุงรักษา เรียนรู้วิธี  
ใช้งานถังดับเพลิง
-  ฝึกช่วยชีวิตผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น
-  ฝึกเคลื่อนย้ายช่วยเหลือ  
ผู้ประสบภัย

### ขั้นตอนที่ 2

จัดทำแผนป้องกันและ  
บรรเทาสาธารณภัยในชุมชน

-  ทำแผนที่เสี่ยงภัยในชุมชน  
และแผนที่อพยพ
-  ตั้งคณะกรรมการป้องกัน  
และบรรเทาสาธารณภัยของชุมชน
-  ทำบัญชีรายชื่อบุคคลกลุ่มเสี่ยง  
และต้องช่วยเหลือก่อน
-  ทำบัญชีรายชื่อเครื่องมือ  
อุปกรณ์ป้องกันภัย

### ขั้นตอนที่ 3

ฝึกซ้อมแผนอพยพ  
และแผนระงับเหตุ  
เมื่อเกิดสถานการณ์  
ฉุกเฉิน

-  ถังดับเพลิงเบื้องต้น
-  ประกาศแจ้ง  
เตือนภัยในชุมชน
-  อพยพคนในชุมชน  
และจุดรวมพล
-  ช่วยเหลือเคลื่อนย้าย  
ผู้ประสบภัย
-  เจ้าหน้าที่ดับเพลิง  
เข้าระงับเหตุ

ไฟไหม้ มีภัย  
โทร. 199

สสส. ตระหนักถึงความรุนแรงของภัยจากไฟไหม้ จึงมีแผนการจัดการภัยพิบัติ  
เพื่อสื่อสารกระตุ้นเตือนให้ชุมชนมีความรู้เท่าทันภัย สร้างความร่วมมือจากทุกคน  
สำคัญที่สุด “ต้องรักษาชีวิตให้รอดปลอดภัย”



**สสส.**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# ความพิการ ไม่ใช่ข้ออ้าง

“ความสำเร็จ” ของครูไอซ์ คำเก็ง มุ่งธัญญา



เราไม่ควรเอาข้อจำกัดของร่างกายมาเป็น “ข้ออ้าง” ว่าเราทำไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไปได้เสมอแค่เรามีใจที่อยากทำ หากใครเคยได้ชมภาพยนตร์ โฆษณาชุด “เชิดชูพระคุณครู ครู คือดวงประทีปส่องทาง 2019” โฆษณาชุดนี้ได้ถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตของ ครูไอซ์-คำเก็ง มุ่งธัญญา ผู้พิการทางสายตา ผู้ก้าวข้ามข้อจำกัดของการมองไม่เห็นสู่การเป็นแม่พิมพ์ของชาติที่น่าภูมิใจ

ปัจจุบัน ครูไอซ์ เป็นครูสอนภาษาอังกฤษ โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ถนนเจริญกรุง 57 แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ ครูไอซ์ เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการเป็นครูให้ฟังว่า “แรงบันดาลใจที่อยากจะเป็นครู เริ่มมาจากเรื่องเล็กๆ ในชีวิตเลย คือเวลาที่เห็นคนอื่นมีความสุข ตอนเราช่วยอธิบายเรื่องต่าง ๆ ให้กับเขาได้อย่างเข้าใจ และเขาชื่นชอบเวลาเราอธิบาย ช่วงเข้ามหาวิทยาลัย มีโอกาสได้ทำค่ายโครงการใครอยากเป็นครู เป็นค่ายที่เตรียมความพร้อมสำหรับการเข้ามหาวิทยาลัย แล้วเราก็มีโอกาสได้แนะนำน้อง ๆ มีบางคนก็เข้ามาปรึกษาเรา มันทำให้รู้สึกว่าการได้ให้คำปรึกษากับน้อง ๆ ดูมีความสุขจังเลย ก็เลยเป็นที่มาของการเป็นครู”

ถึงแม้อาชีพครูจะเป็นอาชีพที่ต้องทุ่มเทเวลาในการสอนให้กับเด็ก ๆ แต่ครูไอซ์ ไม่เคยรู้สึกท้อถอย เพราะรักในการเป็น “ครู” แม้ว่าช่วงไหนที่ต้องเตรียมการสอนหรือช่วงนักเรียนใกล้สอบ งานจะเยอะเป็นพิเศษ แต่ครูไอซ์ ก็มีวิธีการดูแลตัวเองให้แข็งแรง

ครูไอซ์ แשרเคล็ดลับการดูแลสุขภาพว่า การดูแลตัวเอง คือ การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนใหญ่จะกำหนดเวลาพักผ่อน คือ สี่ทุ่มก็เข้านอนแล้ว โดยก่อนหน้านั้นจะแบ่งเวลาว่า ต้องทำอะไรบ้างให้เสร็จ การวางแผนจะทำให้เวลาชีวิตไม่ตีเลย และไม่กระทบต่อการพักผ่อน เพราะการนอนสำคัญมาก การดูแลตัวเองเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ เพียงแค่เราต้องวางแผน จัดเวลาให้ดี ใช้ชีวิตให้มีความสุข แค่นี้เราก็มีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว

ครูไอซ์ เล่าต่อว่า เรื่องอาหารคุณแม่จะเป็นคนดูแลให้ จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย เน้นผักผลไม้ ส่วนการออกกำลังกายก็พยายามหาเวลาว่างในแต่ละสัปดาห์ออกกำลังกาย เช่น ยกแขน ยกขา แต่วางแผนเอาไว้ว่าอยากจะทำโยคะ เพราะคิดว่าน่าจะเหมาะกับตัวเองมากกว่า

เมื่อถามถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพจิตใจ ครูไอซ์ เล่าด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและเต็มไปด้วยความสุขว่า วิธีรับมือกับความทุกข์หรือความเครียดที่ดี คือ การมองให้เห็นถึงสิ่งดี ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา หรือบางครั้งถ้าเรารู้สึกไม่โอเคไม่ไหวมาก ๆ ก็จะคุยกับเพื่อน เพราะคุยกับเพื่อนก็จะช่วยได้ เหมือนเราได้ระบายในสิ่งที่เราอยากพูด หรือฟังเพลงให้รู้สึกดีขึ้น ให้เวลาตัวเองได้ตกตะกอนทางความคิดว่า เราทุกข์เพราะเรื่องอะไร แล้วจะหาวิธีจัดการกับความทุกข์นี้ได้อย่างไร

“กำลังใจส่วนหนึ่งที่ทำให้มีความสุขและรักในอาชีพครูคือ กำลังใจที่ดีจากเด็กนักเรียน การเป็นครูคือความสุขอย่างหนึ่งของผมแล้ว ในทุกปีทางโรงเรียนจะมีการให้นักเรียนทุกคนได้ประเมินครูที่สอน ซึ่งแต่ละปีจะมีประโยคที่ดี ๆ ที่เด็ก ๆ เขียนถึงเรา ก็จะเก็บเอาไว้ บางครั้งก็รู้สึกเหนื่อยหรือท้อก็จะกลับไปเปิดดูข้อความที่เด็ก ๆ เขียนถึงเรา ทำให้มีความสุขและมีกำลังใจสู้ต่อ อย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่มันมีคุณค่าต่อพวกเขา” ครูไอซ์ กล่าว

ครูไอซ์ก็ทั้งท้ายเรื่องการดูแลสุขภาพไว้ด้วยว่า การดูแลตัวเองเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ เพียงแค่เราต้องวางแผน จัดเวลาให้ดี นอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่ดี ใช้ชีวิตให้มีความสุข แค่นี้เราก็มีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว

ครูไอซ์ยังฝากถึงน้อง ๆ หรือทุกคนที่เป็นผู้พิการด้วยว่า ข้อจำกัดเราก็มีกันอยู่แล้วทุกคน แม้กระทั่งคนปกติทั่วไปก็มีเช่นกัน อยากให้มองว่า ข้อจำกัดที่เราเป็นเป็นเรื่องปกติ แต่ไม่ใช่ว่าการมีข้อจำกัดแล้วจะทำให้เราทำอะไรไม่ได้ เราสามารถทำให้สิ่งที่เราฝันสำเร็จได้ ถึงแม้จะมีวิธีการที่ไม่เหมือนคนอื่น เราไม่ควรเอาข้อจำกัดของร่างกายมาเป็น “ข้ออ้าง” ว่าเราทำไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไปได้เสมอแค่เรามีใจที่อยากทำ เราต้องตอบตัวเองให้ได้ก่อนว่าเราอยากทำอะไรให้ได้ก่อน ถึงแม้วิธีการของเราอาจจะยากหรือช้า แต่ขอให้อดทนและทำด้วยความตั้งใจ เชื่อว่าวันหนึ่งเราต้องประสบความสำเร็จในแบบของเราได้ครับ” ครูไอซ์กล่าว

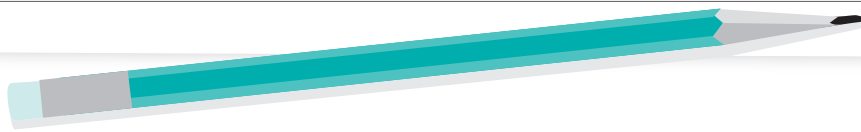
การได้เห็นนักเรียน ลูกศิษย์ได้ความรู้ ได้โอกาสทางการศึกษาที่ดี การเป็นครูผู้ให้ คือสิ่งที่ครูไอซ์ คำเก็ง มุ่งธัญญา ยึดถือปฏิบัติมาโดยตลอด เช่นเดียวกับ สสส. ที่ยึดมั่นและสนับสนุนการให้โอกาสในทุกมิติแก่ผู้พิการ เพื่อสร้างความเท่าเทียม สร้างอาชีพที่มั่นคง เพื่อให้ผู้พิการมีสุขภาวะที่ดีครบในทุกด้าน



## สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

ในช่วงเวลาส่งท้ายปีเก่า อยากชวนคุณผู้อ่าน  
มาร่วมกันตั้งปณิธานสิ่งที่ยากทำให้สำเร็จ ในปี  
2564 เพื่อพุ่งชนเป้าหมายไปพร้อม ๆ กัน

A large white rectangular area with horizontal lines for writing, framed by a teal border. The bottom right corner of the area is folded over like a page.



LINE Add Friends

### ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2564

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน รับชุดปฏิทินปีใหม่ไปได้เลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ชนที่ความเร็ว 80 กม./ชม.  
เท่ากับตกตึก 8 ชั้น

