



ธนาคารออม

จุฬาร
สรสร้างสัมพันธ์
สรรค์สร้างสังคม



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๒ เดือนมกราคม-มีนาคม ๒๕๖๓



- ☐ คำศัพท์น่ารู้ สู้ภัย COVID – 19
- ☐ ไวรัสโควิดผู้นำการเปลี่ยนแปลง
- ☐ การออกกำลังกายอย่างง่ายแบบ Sit/Stand Jogging
- ☐ การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่ความยั่งยืน : กรณีศึกษา
“การสร้างระบบดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน รองรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง”
- ☐ ปฏิบัติการภาคีเครือข่ายชะเชิงตราเมืองยั่งยืน
- ☐ เลียบเรียงเคียงรั้ววัดอาสาฯ



บทบรรณาธิการ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด - ๑๙) สามารถแพร่ผ่านละอองเสมหะที่บุคคลขับออกมาเมื่อไอหรือจาม โดยละอองของสารคัดหลั่งจะลอยค้างอยู่ในอากาศเป็นช่วงสั้น ๆ เท่านั้น แต่สามารถคงอยู่ต่อได้บนพื้นผิวที่เป็นโลหะ แก้ว หรือพลาสติกเป็นเวลานาน ทั้งนี้ เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๓ ประเทศไทยพบผู้ป่วยชาวจีนที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด - ๑๙ เป็นรายแรกของไทยและที่พบนอกประเทศจีน รวมทั้งต่อมาพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน เพื่อหยุดการเคลื่อนย้ายของประชาชนและระงับการดำเนินธุรกิจบางประเภทที่อาจเกิดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค ควบคู่กับการรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตามคำแนะนำและมาตรการต่าง ๆ เช่น การรักษาระยะห่างทางสังคม การทำงานที่บ้าน หยุดการเดินทางระหว่างเมืองและประเทศ การประกาศภาวะฉุกเฉินห้ามออกนอกเคหสถานในช่วงกลางคืนหรือเคอร์ฟิว การสวมใส่หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ เป็นต้น จากมาตรการดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อภาคธุรกิจที่ต้องปิดกิจการชั่วคราว การว่างงานเพิ่มขึ้น ประชาชนมีรายได้ลดลง ภาระหนี้สินครัวเรือนเพิ่มสูงขึ้น วิถีชีวิตและพฤติกรรมหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ในทางกลับกัน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีแนวโน้มดีขึ้น

ปัจจุบัน สถานการณ์การแพร่ระบาดปรับตัวดีขึ้นเนื่องจากภาครัฐมีมาตรการในการติดตามเฝ้าระวัง และป้องกันอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง ซึ่งขอชื่นชมบุคลากรทางการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานอื่น ๆ และที่สำคัญได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่จากประชาชนทั้งประเทศ ซึ่งขณะนี้ ได้มีมาตรการผ่อนคลايโควิด - ๑๙ ระยะที่ ๔ โดยการยกเลิกการห้ามออกนอกเคหสถาน แต่ยังคงมาตรการควบคุมการเดินทางเข้าออกราชอาณาจักรทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ ทั้งนี้ สิ่งที่น่ายกย่องในสังคมคือความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรวมตัวกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันของคนทุกระดับ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ

ก็ตาม นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่ดีงามของไทย ที่สอดคล้องกับการทำงานของวุฒิสภา ที่มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมและชุมชน แม้ว่างานช่วงนี้จะลดน้อยลงบ้างตามมาตรการของภาครัฐในการเว้นระยะห่างทางสังคม จึงเป็นการพักผ่อนและสะสมพลังเพื่อการทำงานในอนาคตต่อไป

เพื่อให้สอดคล้องและรู้เท่าทันกับสถานการณ์โควิด - ๑๙ ที่จะอยู่กับเราไปอีกระยะหนึ่ง จุฬาสภา ฉบับนี้ ขอเสนอบทความเรื่อง **“คำศัพท์น่ารู้ สู้ภัยโควิด - ๑๙”** เป็นการรวบรวมคำศัพท์ที่น่าสนใจทางสื่อต่าง ๆ **“การออกกำลังกายอย่างง่ายแบบ Sit/Stand Jogging”** ที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกช่วงเวลา ทุกสถานที่ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี สร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองในการรับมือกับโควิด - ๑๙ พร้อมกันนี้ได้เพิ่มคอลัมน์ประจำ **“ก้าวทันโลก”** เรื่อง **“ไวรัสโควิดผู้นำการเปลี่ยนแปลง”** ซึ่งเป็นบทความที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยกรมการมูลนิธิพัฒนาไท และการประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่ความยั่งยืน : กรณีศึกษา **“การสร้างระบบดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน รองรับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลง”** และที่พลาดไม่ได้ บทความวิชาการเรื่อง **“ปฏิบัติการภาคีเครือข่ายจะเชิงเทราเมืองยั่งยืน”** ที่วุฒิสภา จ.ฉะเชิงเทราได้สร้างพื้นที่ต้นแบบความสำเร็จการนำใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่เชื่อมโยงการขับเคลื่อนระดับพื้นที่กับเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ ที่มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน สุดท้ายเป็นคอลัมน์ที่จะมาอัปเดตความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของวุฒิสภา ทั่วประเทศ ในคอลัมน์ **“เลียบเรียงเคียงรั้ววุฒิสภา”** ซึ่งบางส่วนได้เผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์และเฟซบุ๊กธนาคารสมองและมูลนิธิพัฒนาไท

คณะผู้จัดทำ ขอให้อวุฒิสภาธนาคารสมองทุกท่านรักษาสุขภาพของตนเอง คนรอบข้าง และช่วยกันดูแลสังคมและชุมชน รวมทั้งร่วมแรงร่วมใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันช่วยกันขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่ชัยชนะ ตามสโลแกน **“ประเทศไทยต้องชนะ”** และเตรียมพร้อมรับมือกับการใช้ชีวิตในอนาคตในรูปแบบใหม่ **“New Normal”** หรือ **“ฐานวิถีชีวิตใหม่”** ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ที่แตกต่างจากอดีต จนกลายเป็นวิถีชีวิตปกติในที่สุด



คำศัพท์น่ารู้ สู่ภัยโควิด - ๑๙

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (Coronavirus Disease Starting in 2019 : COVID - 19) ทำให้วิถีชีวิตของหลายคนเปลี่ยนไป และมีเรื่องใหม่ ๆ ที่ต้องทำความรู้จัก และทำความเข้าใจในหลากหลายมิติ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับสภาวะปกติมากที่สุดระหว่างที่ยังต้องระวังโรค จึงได้รวบรวมคำศัพท์ที่พบบ่อยและใกล้ตัวที่น่ารู้ในสถานการณ์วิกฤตินี้ ทั้งในมิติทางสังคม การแพทย์ และธุรกิจ

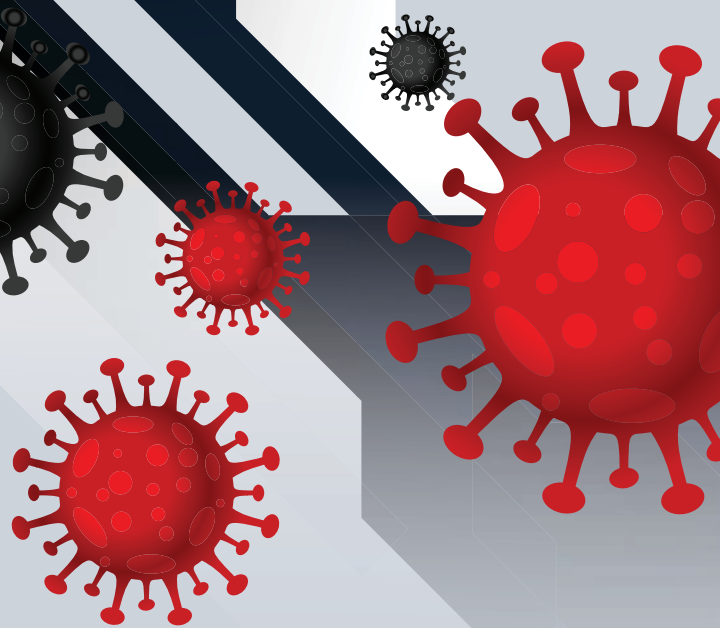
ด้านโรคและการระบาด

➢ **Virus : ไวรัส** เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการที่ไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงจนเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS)



➢ **Coronavirus 2019 (Coronavirus Disease Starting in 2019 : COVID - 19) : ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (โควิด - ๑๙)** เป็นไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่มีการค้นพบใหม่ ไม่เคยปรากฏว่ามีการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ในคนมาก่อน พบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ๒๐๑๙ ได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) เมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

➢ **World Health Organization (WHO) : องค์การอนามัยโลก** คือ หน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในกฎบัตรของสหประชาชาติ ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของทุกคน



➢ **Endemic** โรคประจำถิ่นที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่งเป็นประจำ การระบาดอยู่ในวงจำกัดมาก

➢ **Epidemic** โรคระบาดที่แพร่อย่างรวดเร็ว WHO ให้นิยามว่า เป็นโรคภัยหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนหรือภูมิภาคใด ๆ ที่เพิ่มมากขึ้นจนเกินความคาดหมาย ส่วนศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) ของสหรัฐอเมริกา ให้นิยามว่าเป็นโรคที่มีผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนเกินความคาดหมาย

➢ **Pandemic** โรคระบาดขนาดใหญ่ WHO ให้นิยามว่าเป็นเชื้อโรคใหม่ที่ระบาดไปทั่วโลก ทำให้อัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ส่วน US - CDC ให้นิยามว่าเป็นโรคที่แพร่ระบาดในหลายประเทศหรือหลายทวีป ส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมาก

➢ **Airborne** คือ ละอองที่มีขนาดเล็กมาก (น้อยกว่า ๕ ไมครอน) หรือละอองเสมหะที่ระเหยไปจนมีขนาดเล็ก และมีเชื้อโรคที่มีชีวิตเกาะอยู่ ละอองนี้จะสามารถลอยอยู่ในอากาศได้นานและไกล เชื้อโรคที่สามารถแพร่เชื้อได้แบบในที่แพทย์รู้จักมีเพียง ๓ ชนิด ได้แก่ ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคหัด โรคสุกใสหรือหัด และแบคทีเรียวัณโรค ทั้งนี้ WHO ประกาศ โควิด - ๑๙ เป็น Airborne เมื่อวันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๓

ด้านการแพทย์

➢ **Patients Under Investigated (PUI) : ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค** คือ คนที่มีอาการและประวัติเสี่ยง ต้องได้รับการตรวจหาเชื้อผู้ป่วยติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบน

➢ **Rapid Test : ชุดตรวจเร็ว** เป็นการเจาะเลือดเพื่อนำไปตรวจหาภูมิคุ้มกัน โดยการใช้ชุดทดสอบแบบรวดเร็ว ที่สามารถทราบผลได้ภายใน ๑๕ นาที การตรวจวิธีนี้จะทำได้หลังมีอาการป่วย ๕ - ๗ วัน หรือได้รับเชื้อมาแล้ว ๑๐ - ๑๔ วัน ร่างกายจึงจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต้านเชื้อโรค ดังนั้น การใช้ Rapid Test ตรวจภูมิคุ้มกันในช่วงแรก

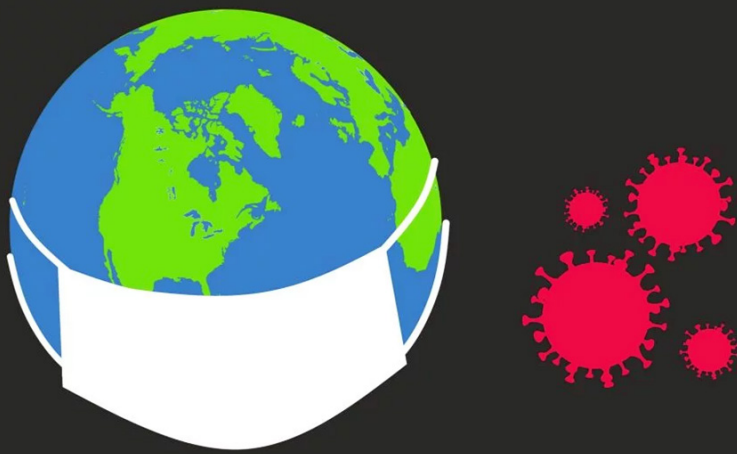
ของการรับเชื้อ หรือช่วงแรกที่มีอาการ ผลการตรวจจะขึ้นลบ ซึ่งไม่ได้แสดงว่าผู้ป่วยไม่ได้ติดเชื้อโควิด - ๑๙ เนื่องจากภูมิคุ้มกัน ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ไม่ควรนำมาตรวจเอง เพราะอาจจะแปลผล และสรุปผลผิดพลาด ซึ่งใช้เฉพาะสถานพยาบาลเท่านั้น

➤ **Real-time RT PCR** เป็นการตรวจสอบพันธุกรรมของไวรัส จากสารคัดหลั่งทางเดินหายใจส่วนบน ส่วนล่างของผู้สงสัย ติดเชื้อ สามารถตรวจจับเชื้อไวรัสในปริมาณน้อย ๆ ได้ มีความไว มีความจำเพาะสูง และทราบผลภายใน ๓ - ๕ ชั่วโมง จึงเป็นวิธีที่เหมาะสม สำหรับการตรวจวินิจฉัยโรค เพื่อการรักษาที่รวดเร็ว ตั้งแต่ระยะแรก ของการเกิดโรค

➤ **Droplets : ละอองฝอยของสารคัดหลั่ง** Covid - 19 ติดต่อกันจากผู้ติดเชื้อ ไอ จาม หรือพูด ในระยะไม่เกิน ๑ เมตร หายใจ เอาละอองฝอยของสารคัดหลั่งเข้าไป ซึ่งละอองฝอยที่มีน้ำหนัก มากเกินกว่าที่จะลอยไปในอากาศได้ จึงไม่ติดต่อกันผ่านทางอากาศ โดยเชื้อจะตกลงบนพื้นผิวต่าง ๆ เช่น ราวจับ และหากนำมือ ไปสัมผัส แล้วนำมาสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ก็เสี่ยงติดเชื้อได้ จึงควรล้างมือบ่อย ๆ

➤ **Swab : การเก็บตัวอย่างส่งตรวจ** โดยปกติ การเก็บตัวอย่าง ส่งตรวจห้องปฏิบัติการ เรียกว่า Specimen Collection ส่วนสาเหตุ ที่เรียกว่า “Swab” เนื่องจากเป็นการใช้ไม้ป้าย โดยนำไม้สอดเข้าไป ในจมูกเพื่อเก็บสารคัดหลั่งจากหลังโพรงจมูก (Nasopharyngeal Swab) และไม้อีกอันหนึ่งสำหรับป้ายในคอ (Throat Swab)

➤ **Herd Immunity : ภูมิคุ้มกันหมู่** คือ ภาวะที่ประชากร ส่วนมากของสังคมมีภูมิคุ้มกันโรค ทั้งที่เกิดจากการติดเชื้อ และรักษาหายดีจนร่างกายรับเชื้ออีกไม่ได้ หรือการฉีดวัคซีน ซึ่งเมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีภูมิคุ้มกันโรคมียากพอ จะช่วยป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคตได้



➤ **Personal Protective Equipment (PPE) : อุปกรณ์ ป้องกันส่วนบุคคล** ประกอบด้วย ชุดหมี Face Shield หรือ แผ่นพลาสติกป้องกันใบหน้า และหน้ากากอนามัยชนิดป้องกัน ฝุ่นละอองขนาดเล็ก N95 รวมไปถึงการใส่ถุงมือถุงเท้า อย่างมิดชิด

➤ **Negative Pressure Room : ห้องความดันลบ** คือ ห้องที่มีความดันอากาศภายในห้องต่ำกว่าภายนอก เมื่อเปิดประตูห้อง อากาศภายนอกจะมีความดันอากาศสูงกว่า ส่งผลให้อากาศภายในห้อง หรือเชื้อไวรัสไม่ไหลออกไปนอกห้อง ซึ่งส่วนใหญ่ห้องความดันลบ จะใช้ในโรคที่ติดทางอากาศ

➤ **Cohort Ward : หอผู้ป่วยรวมแยกโรค / Hospital : หอผู้ป่วยเฉพาะ** เป็นสถานที่รองรับผู้ป่วยในระยะที่มีการแพร่ระบาด เพิ่มขึ้น โดยให้ผู้ติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรง ไปพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลสนามหรือหอผู้ป่วยเฉพาะที่โรงพยาบาล จัดเตรียมไว้จนครบ ๑๔ วัน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ เป็นการเพิ่ม จำนวนเตียงในโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยรายใหม่ และผู้ป่วย ที่มีอาการรุนแรง มีทั้งที่อยู่ในโรงพยาบาลหรือในสถานที่อื่น เช่น มหาวิทยาลัย ศาลากลางจังหวัด และโรงแรม ทั้งในกรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมถึงต่างจังหวัด

ด้านสังคมและการป้องกัน

➤ **Super Spreader : ผู้ที่แพร่เชื้อไปในวงกว้าง** หมายถึง ผู้ที่แพร่โรคไปยังบุคคลอื่น ๆ จำนวนมาก โดยเฉลี่ย ๑ คน จะแพร่เชื้อไปยังคนอื่น ๆ ได้อีก ๒ คน แต่ Super Spreader สามารถจะแพร่เชื้อไปได้หลายเท่า หรือประมาณ ๒๐ คน หรือมากกว่านั้น

➤ **Cluster : ผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อน** ในประเทศไทย การแพร่ระบาดเป็นวงกว้าง (Super Spreading) เกิดขึ้นใน Cluster หรือกลุ่มสนามมวยและสถานบันเทิง

➤ **Physical Distancing : การเว้นระยะห่างทางกายภาพ** คือ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ลดการพบปะหรือเข้าสังคม ในที่มีคนจำนวนมาก เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส เป็นมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ หรือหากจำเป็น ก็ควรเว้นระยะจากผู้อื่น ๑ - ๒ เมตร ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้เปลี่ยนมาใช้แทนคำว่า Social Distancing (การรักษาระยะห่าง ทางสังคม) เนื่องจากการเว้นระยะห่างทางสังคมอาจรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพใจ แต่ในไทยยังคงใช้ Social Distancing เนื่องจากคุ้นเคยกับคำนี้แล้ว

➤ **Quarantine : การกักกันเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย** หมายถึง การกักกันเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย จะใช้เฉพาะ ผู้ที่เข้าข่ายเสี่ยงติดโรค เช่น กลับจากต่างประเทศ หรือมีประวัติ ใกล้ชิดกับผู้ป่วย แม้ยังไม่มีอาการ แต่ควรกักกันตัวเองในระยะพักตัว ของโรค เพื่อดูอาการราว ๑๔ วัน ป้องกันการไปแพร่เชื้อโดยไม่รู้ตัว มี ๓ รูปแบบ คือ

๑) **Self/Home Quarantine : การกักกันตัว ที่บ้าน สำหรับกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ** คือ การให้ผู้ที่มีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคแยกตัวเองออกจากครอบครัว ชุมชน หรือสังคม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส

มาตรการนี้ในไทยบังคับทั้งนักท่องเที่ยวและชาวไทยที่เดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง กักกันตัวที่บ้าน ๑๔ วัน

๒) State Quarantine : การกักกันโรคที่ศูนย์ควบคุมโรคซึ่งหน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น สถานที่ที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้นกักตัว และควบคุมโรค โดยสถานการณ์โควิด - ๑๙ ที่ผ่านมา รัฐได้จัดพื้นที่ ๒ ส่วน คือ พื้นที่กรุงเทพฯ และส่วนกลาง เช่น ศูนย์กักกันโรคที่ฐานทัพเรือสัตหีบ เพื่อกระจายการเฝ้าระวังโรคอย่างทั่วถึง

๓) Local Quarantine : การกักกันโรคในท้องถิ่น โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้รับผิดชอบ

➤ **Quarantine Activities** หมายถึง กิจกรรมที่ทำขณะแยกตัวเองออกจากครอบครัว ชุมชน หรือสังคม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส

➤ **Work From Home (WFH) : การทำงานจากที่บ้าน** คือ การทำงานรูปแบบใหม่ที่เป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยม ทั้งในและต่างประเทศในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งจะต้องอาศัยเทคโนโลยีและระบบการสื่อสารที่ทันสมัยเป็นตัวเชื่อมโยงให้สามารถพูดคุย ส่งข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คล้ายกับการทำงานในสถานที่ทำงาน โดย WFH เป็นนโยบายที่หลายองค์กรประกาศใช้ และเป็นหนึ่งในมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม และเว้นระยะห่างทางกายภาพ

➤ **Lockdown/Shutdown : การปิดประเทศ/เมือง/พรมแดน หรือจำกัดอาณาเขต** โดยห้ามบุคคลเดินทางเข้าออกประเทศ รวมถึงการสั่งหยุดกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรค

➤ **Curfew (เคอร์ฟิว) : การประกาศห้ามประชาชนออกจากเคหสถาน** ตามเวลาและพื้นที่ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน โดยจะเกิดขึ้นได้ในพื้นที่ภายใต้การบังคับของกฎหมายพิเศษด้านความมั่นคงอื่น ๆ ในเวลาที่บ้านเมืองอยู่ในภาวะไม่ปกติ โดยในช่วง “โควิด - ๑๙” มีการประกาศห้ามออกจากบ้านในเวลาที่กำหนด แต่ยกเว้นให้กลุ่มคนบางอาชีพ และ/หรือเจ้าหน้าที่ที่ต้องทำงานตามคำสั่งของทางการ โดยต้องมีเอกสารรับรองความจำเป็น หรือเอกสารเกี่ยวกับสินค้า หรือเอกสารการเดินทาง และมีมาตรการป้องกันโรคตามข้อกำหนด โดยในไทยได้ประกาศยกเลิกเคอร์ฟิว เมื่อ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

➤ **New Normal : ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่** สำนักงานราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ไว้ว่า หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น การสั่งอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ เป็นต้น



➤ **Challenge** : กิจกรรมส่งต่อคำท้าทายให้ทำสิ่งต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดีย เนื่องจากคนอยู่บ้านมากขึ้น มีเวลาว่างมากขึ้น และเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของการเชื่อมโยงกันของมนุษย์ ซึ่งเป็นสัญญาณของสัตว์สังคม ก็จะช่วยเยียวยาสภาพจิตใจ ในระหว่างที่ยังไม่สามารถพบปะพูดคุยกันได้ด้วย

➤ **Fake News** : ข่าวปลอม/ข่าวลวง ที่ถูกพิสูจน์ได้ว่าไม่จริง และมีผลกระทบในระดับความเชื่อ

➤ **Video Conference** : การประชุมทางไกลผ่านจอภาพ เป็นระบบการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่อยู่ต่างสถานที่กันได้ทั้งภาพ เสียง และข้อมูลในเวลาเดียวกัน เช่น โปรแกรม Zoom WebEx Google Meet และ True Vroom เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวช่วยสำหรับการทำงานจากที่บ้าน (WFH) ให้คนในองค์กรสามารถพูดคุย ประชุม ทำงาน ฯลฯ ระหว่างกันได้ เสมือนการทำงานในสถานการณ์ปกติ โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางมาประชุมกัน

➤ **Drive Thru** : บริการสินค้าต่าง ๆ แบบไม่ต้องลงจากรถ หมายถึง การขับรูดผ่าน เป็นการสื่อถึงลักษณะบริการให้ซื้อสินค้ากลับบ้านโดยไม่ต้องออกจากรถ เป็นบริการที่ช่วยอำนวยความสะดวกด้านสินค้าและบริการ โดยช่วยรักษาระยะห่างทางสังคม

➤ **Isolation** การแยกตัวผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ ไข้กับคนป่วยที่ตรวจพบหรือมีอาการ ต้องเข้าห้องความดันลบ

➤ **Travel Bubble** : การจับคู่ด้านการท่องเที่ยว หมายถึง การเปิดท่องเที่ยวระหว่างกันเฉพาะประเทศที่เจรจาตกลงเปิดการท่องเที่ยวร่วมกัน จะเป็นการจับคู่สองประเทศหรือกลุ่มประเทศก็สามารถทำได้ ขึ้นอยู่กับการตกลงร่วมกัน ภายใต้หลักการและเงื่อนไขเดียวกัน เช่น ภายใต้สถานการณ์โควิด - ๑๙ การเดินทางเข้าออกประเทศโดยไม่ต้องถูกกักตัว ๑๔ วัน ทั้งขาไปและขากลับ เป็นต้น ซึ่งขณะนี้หลายประเทศเริ่มทำแล้ว อาทิ นิวซีแลนด์กับออสเตรเลีย จีน (บางมณฑล) กับเกาหลีใต้ ฮังการี ไต้หวัน และมาเก๊า

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค, องค์การอนามัยโลก และ <https://covid19.moph.go.th/#/portal>, <https://www.thebangkokinsight.com/>



คอลัมน์ “ตายทั้งโลด”

โดย ธรรมรักษ์ การพิศิบกุ

กรรมการ มพท. และ ประธานคณะทำงานฝ่ายวิชาการ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ไวรัสโควิดผู้นำการเปลี่ยนแปลง



ปีนี้ในปีที่ผมมีอายุย่างเข้าปีที่แปดสิบ เมื่อราวปี พ.ศ. ๒๕๔๑ หรือกว่ายี่สิบปีมาแล้ว ผมเป็นผู้หนึ่งที่เข้าร่วมกระบวนการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ อันเป็นแผนฉบับแรกในประวัติศาสตร์การวางแผนพัฒนาประเทศที่มีกรอบความคิดหลักในการพัฒนาที่มีคนหรือประชาชนเป็นศูนย์กลาง เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา มิใช่การเติบโตทางเศรษฐกิจ เศรษฐกิจเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้คนอยู่ดีมีสุข คนเป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายและเป็นทั้งปัจจัยหลักในการก่อให้เกิดการพัฒนา ตามแนวคิดการพัฒนาต้องโดยคน ของคน เพื่อคน

การแปลงแนวคิดนี้ออกสู่ภาคปฏิบัติจริง ๆ เป็นเรื่องที่ยากลำบากมาก ก็เหมือนกับระบบประชาธิปไตยบ้านเราที่ล้มลุกคลุกคลานมาตลอด มิเคยเป็นการปกครองโดยประชาชนของประชาชน ตามความหมายที่แท้จริงเลย วัฒนธรรมองค์กรในบ้านเราติดยึดอย่างเหนียวแน่นในระบบอุปถัมภ์ รวมศูนย์อำนาจมาช้านาน ในลักษณะการพัฒนาโดยเรา เพื่อเรา จากบนลงล่าง เพียงแค่ปีแรกของการประกาศใช้แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ นี้ ประเทศไทยก็ต้องประสบกับวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ ที่เรียกว่า ต้มยำกุ้ง ยิ่งทำให้การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงยิ่งมีน้ำหนักมากขึ้น โดยอ้างกันว่าพัฒนาคนได้อย่างไร ถ้าไม่พัฒนาเศรษฐกิจเสียก่อน

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา จากแผนพัฒนา ฉบับที่ ๘ - ๑๒ ในปัจจุบัน แม้ว่าจะมีการอ้างถึงการยึดหลักแนวคิดการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง แต่ในการแปลงแผนออกสู่ภาคปฏิบัติ ยังคงยึดติดกับแนวคิดเศรษฐกิจเป็นศูนย์กลางอยู่นั่นเอง กระบวนการวางแผนพัฒนายังคงรวมศูนย์ การกระจายอำนาจจากส่วนกลางสู่ส่วนภูมิภาคและท้องถิ่นยังไม่ก้าวหน้าไปไหน

ประชาชนยังไม่มีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผนให้เป็นแผนโดยประชาชน ของประชาชน เพื่อประชาชน อย่างแท้จริง ระบบอุปถัมภ์รวมศูนย์อำนาจ ยังเป็นวัฒนธรรมองค์กรที่เปลี่ยนแปลงยาก แทบเป็นไปไม่ได้ เหตุผลสำคัญที่อ้างก็คือ ประชาชนยังไม่พร้อมที่จะเข้ามามีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ และรับผิดชอบต่อส่วนรวม

แม้จะเข้าใจดีในข้อจำกัดทางด้านวัฒนธรรมองค์กรของสังคมไทยที่ยังมีคนไม่น้อยเชื่อว่า การพัฒนาการปกครองแบบโดยประชาชน เพื่อประชาชน ของประชาชน จะไม่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย ตัวผมเองก็ไม่เคยละทิ้งแนวคิด อุดมการณ์ การพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง ทั้งในการพูด การเขียน และการเผยแพร่ในทุก ๆ สถานที่ที่อำนาจยดลตลอดมา พยายามถึงขนาดติดตามเรียนรู้กระบวนการปรับเปลี่ยนวิธีคิดว่าจะต้องบริหารจัดการกันอย่างไร ให้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กรได้ ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษาขององค์กรภาคเอกชนทั้งภายในและนอกประเทศว่า การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า Change Agent แต่ในภาครัฐ ผมหมดหวังว่า จะหาผู้นำการเปลี่ยนแปลงมาจากไหน เพราะแรงจูงใจที่จะผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแทบไม่มี ผมได้เรียนรู้ความเป็นจริงว่าอุดมการณ์ในตัวหนังสือกับความเป็นจริงในทางปฏิบัตินั้น มันห่างไกลเหลือเกิน จนเกือบจะโยนผ้าขาวอมแพ้แล้วว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ระบบอุปถัมภ์คงจะอยู่คู่กับสังคมเราไปอีกนานกว่าช่วงชีวิตผมเป็นแน่แท้

แต่ทว่าโลกมนุษย์เรานี้ไม่มีอะไรที่แน่นอนจริง ๆ นอกจากความตาย ใครจะไปคิดว่า เจ้าไวรัสโควิดพิชร้ายทำลายโลกตัวนี้จะบังเกิดขึ้น จนนำโลกเข้าสู่สภาวะปกติใหม่ที่ไม่มีวันเหมือนเดิม สำหรับผม มันคือผู้นำที่สามารถ

เปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ถึงขนาดให้เลือกละว่า จะนอนบ้านกัน หรือจะนอนโล่ง มันบังคับให้เอาคนก่อน ถ้าเอาเศรษฐกิจมาก่อน คนตายหมด แล้วเศรษฐกิจจะอยู่ได้ยังไง คนเป็นผู้สร้าง เศรษฐกิจขึ้นมาใหม่ได้ถ้านอนอยู่กับบ้าน มันบังคับว่า คนต้องมาก่อน คนเป็นผู้กำหนดทุกอย่าง เป็นทั้งผู้กระทำ และผู้รับผลการกระทำ คนใส่หน้ากากตามความสมัครใจ กันแทบ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ คนกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ รักษาระยะห่าง คนร่วมมือกันจัดระเบียบสังคมเข้าสู่สภาวะ ปกติใหม่และรับผลความปลอดภัยในชีวิตที่ตามมา ไวรัสโควิด ไม่มีพวก ไม่มีสี ไม่ติดยึดกับวัฒนธรรมองค์กรภายใต้ระบบ อุปถัมภ์ มันฆ่าตายหมด ไม่เลือกสี - เลือกพรรค - เลือกพวก - เลือกชั้นวรรณะ มีอำนาจล้นฟ้าแค่ไหน มันไม่คุยด้วย เอ็งไม่มา หาข้า ข้าก็ไม่ไปหาเอ็ง เอ็งไม่เลือกนอนบ้านก็ต้องนอนโล่ง ต้องขอบคุณศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด - ๑๙ ที่มีท่านนายกรัฐมนตรีเป็นผู้อำนวยการ สามารถบริหารงานอย่างได้ผลดียิ่ง โดยนำจุดแข็งของระบบ

สาธารณสุขของประเทศมาใช้รับมือกับโรคภัย สร้างบรรยากาศ ให้เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย กระจายอำนาจ สู่ชุมชนท้องถิ่นอย่างได้ผล สอดคล้องกับความเป็นจริง ของสถานการณ์ ที่มีเจ้าโควิดเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง จนนำคนไทยมานอนบ้านกัน มีชีวิตรอดมาอยู่ในสภาวะปกติใหม่ กันได้ ไม่ต้องนอนโล่ง และผมเกิดความหวังขึ้นมาอีกครั้งว่า ในเมื่อไวรัสโควิดสามารถเป็นผู้นำที่เก่งกาจ ถึงขนาดสร้าง การเปลี่ยนแปลง ปลดแอกประชาชนจากระบบอุปถัมภ์ ให้เลือกชะตาชีวิตตนเอง สวมหน้ากากกันเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เพื่อประโยชน์สุขของตนเอง แล้วทำไมเลือกตั้งครั้งหน้า จะแหกกันไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้งชี้ขาดว่า จะยอมนอนบ้าน หรือนอนโล่งกันให้รู้แล้วรูดกันไปข้างหนึ่งเลย ให้มันเกือบเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงบ้านเมืองอย่างใหญ่หลวง เข้าสู่การพัฒนาประเทศที่มีประชาชนเป็นศูนย์กลางที่แท้จริง



ต่อจากหน้า ๘



๒) ท่ายืน เดิน วิ่ง (Stand Jogging)

โดย**ท่ายืน** (ยืนจกรม) ยืนชอยเท้ายกขา ขึ้นลงอยู่กับที่ ๑๐๘ ครั้ง **ท่าเดิน** เดินนับก้าว ๑๐๘ ก้าว และ**ท่าวิ่ง** (วิ่งจกรม) อยู่กับที่นับ ๑๐๘ ก้าว ซึ่งควรทำในเวลาก่อนอาบน้ำ ทุกครั้ง ทั้งนี้ จังหวะการยืน เดิน หรือ วิ่ง ขึ้นอยู่กับความถนัดและโอกาสของ แต่ละคน นับต่อเนื่อง ๑ ถึง ๑๐๘ ทำให้มีสมาธิ จากการนับเลข เพื่อสร้างความเคยชิน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ ยังสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในรูปแบบ ต่าง ๆ ได้ เช่น การขับรถยนต์ทางไกล

โดยการหยุดรถข้างทาง ออกกำลังกายด้วยท่านี้ทุกชั่วโมง สามารถ แก้อาการง่วงนอนหรือหลับใน และมีสมาธิในการขับรถ การให้นักเรียน ออกกำลังกายในชั้นเรียน ก่อนเริ่มเรียนทุกชั่วโมง เพื่อให้มีสมาธิ ในการเรียน หรือในช่วงอากาศหนาว ให้นักเรียนใส่กางเกงขาสั้น ออกกำลังกายทุกชั่วโมง ก็จะลดความหนาวเย็นลงได้ เป็นต้น

ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างง่ายรายชั่วโมงจึงมี ประโยชน์มากมาย ได้แก่ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา และหน้าท้อง เป็นการใช้พลังงานร้อยละ ๗๐ ของปริมาณ กล้ามเนื้อในร่างกาย จึงทำให้กล้ามเนื้อมีความตื่นตัว การไหลเวียนเลือดดีขึ้น และเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น การลดน้ำหนัก ซึ่งต้องทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร งดแป้ง งดน้ำตาล งดอาหารมื่อเย็น และดื่มน้ำเปล่า ก็จะทำให้เกิด ผลดีต่อสุขภาพ และช่วยบรรเทาอาการผิดปกติทางสุขภาพ ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หงุดหงิด ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น รวมทั้งทำให้มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตควบคู่กับสุขภาพกาย นอกจากนี้ ยังช่วยประหยัดเงิน เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น





การออกกำลังกาย อย่างง่ายแบบ Sit/Stand Jogging

โดย ศ.นพ.ยงยุทธ วัชรกุล
ราชบัณฑิตและวุฒิสภาสาธารณสุขการสมอง

โรคไม่ติดต่อ คือ โรคที่ไม่ติดต่อจากสิ่งมีชีวิตสู่สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ การสัมผัสบุคคลผู้ป่วยจึงไม่มีผลทำให้เกิดโรคจากผู้ป่วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคจากอุบัติเหตุ เป็นต้น ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมีย่อย ๔ ปัจจัย ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า ความเครียด ความอ้วน การไม่ออกกำลังกาย การไม่ยอมกินผัก ไม่ตรวจความดัน ไม่ตรวจเบาหวาน และมีความประมาท ซึ่งโรคเหล่านี้ป้องกันได้เมื่อมีการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง และหลีกเลี่ยงปัจจัยเหล่านี้

การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้โดยตรงใน ๓ ปัจจัย คือ ความอ้วน ความเครียด และความดันโลหิต จึงมีประโยชน์มากในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งโดยทั่วไปมักต้องใช้อุปกรณ์ เวลา สถานที่ และทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ จึงมักมีข้ออ้างหลายประการในการออกกำลังกาย ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายได้โดยง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ทั้งส่วนบุคคลหรือกลุ่ม ไม่จำกัดเพศและวัย ใช้เวลาน้อย ไม่เป็นภาระในการหาอุปกรณ์และเครื่องแต่งกาย และมีการขยับร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของข้อ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการข้อเสื่อม ไม่สามารถออกกำลังกายโดยใช้ขาลงน้ำหนักได้เต็มที่ จึงจำเป็นต้องออกแบบการออกกำลังกายชนิดใหม่ขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับคำขวัญขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. ๒๐๐๒ ที่ว่า Move for Health นั่นก็คือ การออกกำลังกายที่เหมือนกับการวิ่ง Jogging เรียกว่า การออกกำลังกายอย่างง่ายรายชั่วโมง

การออกกำลังกายอย่างง่ายรายชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา ขยับขาซ้าย - ขวา ขึ้น - ลง สลับกันไป ทำครั้งละ ๑ นาที ทุกๆ ชั่วโมง เวลาใดก็ได้ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ทำได้ทุกสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับผู้มีอาการข้อหรือลงน้ำหนักขาไม่ได้ เช่น โรคข้อเสื่อมที่เข่า สะโพก เท้า และกระดูกสันหลัง เป็นต้น และรวมทั้งมีแบบบันทึกให้ผู้ปฏิบัติได้บันทึกเป็นหลักฐาน ประกอบด้วย ๒ ท่า คือ

๑) ก้านิ้ววิ่ง (Sit Jogging) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการนั่งเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ มือยึดขาเก้าอี้หรือแกว่งแขน ยกขาในท่า งอเข่าขึ้นลง ๒ ข้าง สลับกันกับแขน เหมือนการวิ่ง โดยเท้าไม่แตะพื้น จังหวะจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน นับจำนวนก้าวอย่างต่อเนื่อง ๑-๑๐๘ ก้าว/ครั้ง (จำนวนก้าวได้มาจากการหาค่าเฉลี่ยจากอาสาสมัคร ๓๕ คน โดยให้



ทุกคนทำจนยกขาไม่ขึ้น ได้ค่าเฉลี่ย ๑๐๘.๖๗ ก้าว และเวลาเฉลี่ย ๕๑ วินาที) ทั้งนี้ หากต้องการออกแรงเต็มที่ ก็ให้เร่งจังหวะด้วยการยกหรือก้าวขาให้สูง หรือทำท่าวิ่งให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ตามความสามารถ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณขาทำงาน (ทางทฤษฎี กล้ามเนื้อมัดใหญ่อยู่ที่ขา ประมาณร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักตัว) จึงแนะนำให้ทำแบบเร็วที่สุด ทุกชั่วโมง และทุกวัน จนครบ ๖๐ วัน เพื่อสร้างความเคยชินในการออกกำลังกาย

บันทึกการออกกำลังกายอย่างง่ายรายชั่วโมง เพื่อสมาธิและสุขภาพ (HVCME)

ชื่อ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ
 ที่ทำงาน ที่อยู่
 โทรศัพท์ติดต่อ มือถือ อีเมลล์

โปรดกรอวันที่ และบันทึกเป็นชั่วโมงและนาที เป็นตัวเลขลงในช่องเวลาที่กำหนด
 (พยายามทำทุกชั่วโมง ให้ครบ ๓๐ วัน)

เวลา/วันที่	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐															
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐															
๐๘.๐๐-๐๙.๐๐															
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐															
๑๐.๐๐-๑๑.๐๐															
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐															
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐															
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐															
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐															
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐															
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐															
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐															
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐															
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐															
๒๐.๐๐-๒๑.๐๐															
๒๑.๐๐-๒๒.๐๐															

เวลา/วันที่	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐															
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐															
๐๘.๐๐-๐๙.๐๐															
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐															
๑๐.๐๐-๑๑.๐๐															
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐															
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐															
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐															
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐															
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐															
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐															
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐															
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐															
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐															
๒๐.๐๐-๒๑.๐๐															
๒๑.๐๐-๒๒.๐๐															



การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษา

“การสร้างระบบดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน รองรับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลง”

การใช้ชีวิตของประชาชนในปัจจุบันตระหนักถึง การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของตนเองและ ส่วนรวมมากขึ้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล (รพ.สต.) บ้านสีแยกสวนป่า มุ่งสร้างเสริม สุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ ด้วยการสร้าง ความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญกับการดูแล สุขภาพของคนในชุมชนในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งกระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักว่า **“ไม่มีใครจะดูแลเราได้ดี เท่ากับตัวเราดูแลตัวเอง”** ซึ่งเป็นโรงพยาบาลต้นแบบการนำใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง

รพ.สต.บ้านสีแยกสวนป่า ตำบลวังหิน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นหน่วยงาน สาธารณสุขที่ให้บริการประชาชน ด้านการส่งเสริม รักษา ป้องกัน และฟื้นฟู ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและแผนโบราณ และการแพทย์ ทางเลือก โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจให้ชุมชน



มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีความรู้และสามารถพึ่งพาตนเองได้ และพัฒนา ความเป็นอยู่ของชุมชน รวมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านรายได้ ตามวิสัยทัศน์ **“เป็นหน่วยบริการปฐมภูมิที่ให้บริการด้วยการแพทย์คู่ขนาน ภายใต้การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ สู่ระบบสุขภาพต้นทุนต่ำ”** ซึ่งมีแนวทางการขับเคลื่อนสุขภาวะชุมชนที่ดี ดังนี้

และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวิถีชุมชนมาผสมผสาน ในกิจกรรม/โครงการด้วย อาทิ “เดินไม่ก็ก้าว ก็เข้าถึงแผนไทย” “สมุนไพรรอบรั้วบ้าน” เพื่อให้สมุนไพรเป็นยารักษาโรคในเบื้องต้น และเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตของประชาชน ซึ่งจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และเปลี่ยนประชาชนจาก “ผู้รับบริการ” เป็น “ผู้ร่วมจัดบริการ ในชุมชน” มุ่งสู่การดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ ที่ประชาชนเป็นเจ้าของ สุขภาพตนเองได้

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ประชาชนและชุมชนปรับเปลี่ยน **ความคิดและพฤติกรรม** ประชาชนในพื้นที่มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม เกิดความตระหนัก เข้าใจ และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการดำรงชีวิตอย่างจริงจัง เช่น ลดการซื้อกาแฟ ผงสำเร็จรูป การซื้อผักปลอดสารพิษ ลดการบริโภคเกลือ น้ำตาล เป็นต้น ส่งผลให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังและกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนลดลง

คนในชุมชนสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยมี อสม. และทีมสุขภาพภาคประชาชน เป็นกลไกในการติดต่อประสานงาน ชี้แจง สร้างความรู้ความเข้าใจ และร่วมกิจกรรม/โครงการ ต่าง ๆ รวมทั้ง**ระบบสุขภาพชุมชนมีความยั่งยืน** ทีมงาน สุขภาพชุมชนมีความเข้มแข็ง และมีการสร้างคนให้มีความรู้ ทักษะ และความเชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง มีกระบวนการเรียนรู้ ในด้านการจัดการระบบสุขภาพของตนเอง คนในครอบครัว และชุมชน ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ระบบการจัดการสุขภาพมีความแข็งแรง เมื่อระบบมีความ แข็งแรง ประชาชนเป็นเจ้าของสุขภาพของตนเองได้ สามารถดูแล ตนเองและคนในครอบครัว ลดการพึ่งพาระบบสาธารณสุขของรัฐ เมื่อนั้นระบบสุขภาพต้นทุนต่ำจะค่อย ๆ เจริญเติบโตอย่างแข็งแรง เป็นภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมรับมือกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลง และยั่งยืนได้ในอนาคต



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสี่แยกสวนป่า : ระบบสุขภาพต้นทุนต่ำของคนในชุมชน

ปัญหา



❌ ประชาชนในชุมชนป่วยเป็นโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น จากกระแสการบริโภคนิยมสูง ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ



❌ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีน้อย ไม่เพียงพอในการรักษา ผู้ป่วย และประชาชนขาดความรู้ด้านสุขภาพ



เป้าหมายที่ 3

สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย

กระบวนการดำเนินงาน

สร้างศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนทุกหมู่บ้าน เป็นสถานที่ปฏิบัติงานของ อสม. ให้บริการ รักษาพยาบาลเบื้องต้นศูนย์รวมข้อมูลข่าวสาร

จัดตั้งโรงเรียน อสม. แห่งแรกของประเทศ สอนทุกบ่ายวันพฤหัสบดี อบรมเนื้อหาสาระ อาทิ สาธารณสุข พัฒนาชุมชน เรื่องใกล้ตัว

สร้างคณาสาและทีมงาน อสม. ที่เข้มแข็งและมีพลังในชุมชน รวมตัวกันขับเคลื่อนงานสุขภาพ อย่างเป็นรูปธรรม “สุขภาพภาคประชาชน”

จัดเก็บ รวบรวม จัดทำ และพัฒนาข้อมูลชุมชน อย่างเป็นระบบและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลทุกมิติของชุมชนอย่างละเอียด เชื่อมโยงให้ ทุกภาคส่วนเข้าใจ รู้ปัญหา และข้อจำกัดที่ตรงกัน

สร้างเครื่องมือในการขับเคลื่อนสุขภาพชุมชน อาทิ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ มุ่งสู่ “ตำบลสร้างสุข...ที่วังหิน”

คิดค้นนวัตกรรมสร้างสุขภาพของชุมชน อาทิ เฟอร์นิเจอร์สุขภาพประจำบ้าน การรู้เท่าทันสื่อ

การจัดการองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ สรุปลองค์ความรู้ และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินงานมาทั้งหมด

จัดตั้งศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และศูนย์การเรียนรู้ระหว่างประเทศ เรียนรู้ด้าน เศรษฐกิจพอเพียง ต้นแบบการเรียนรู้ให้ ปท. ในอาเซียน

สร้างและเชื่อมโยงภาคีเครือข่ายการทำงานทั้งองค์กร ภายใน-นอกพื้นที่ ที่มุ่งเน้นการทำงานแบบ “จิตอาสา” และร่วมกันทำงานจนเป็นเครือข่ายที่ไว้วางใจกัน

ส่งเสริมการรักษาด้วยแพทย์แผนไทยและแพทย์ ทางเลือก และการใช้สมุนไพรไทย ให้ความรู้ การบริการที่ รพ.สต. และ ศสมช. สนับสนุนให้ทุกบ้าน ปลุกสมุนไพร

ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ/วิสาหกิจชุมชน เพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายให้ครอบครัว และส่งเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ผลผลิต/ผลลัพธ์

- ชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการซื้อขายและบริโภคสินค้า
- ชุมชนมีความเป็นอยู่ดีขึ้นและมีความมั่นคงทางอาหาร
- ชุมชนมีส่วนร่วมและความเป็นเจ้าของ ในกิจกรรม/โครงการ
- ชุมชนมีข้อมูลเป็นระบบ ถูกต้อง และทันสมัย



- เกิดแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย
- วางระบบความยั่งยืนของระบบสุขภาพชุมชน
- อาสาสมัครมีศักยภาพในการให้ความช่วยเหลือ ชุมชนด้วยกิจกรรมที่เหมาะสม



- ร้านค้า หาบเร่ แผงลอยคำนึงถึงอาหารปลอดภัย มากขึ้น

- การเผยแพร่ขยายผลการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม และเศรษฐกิจพอเพียง

- ได้รับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจของเจ้าหน้าที่ รพ.สต. และ อสม.



ปฏิบัติการภาคีเครือข่าย **ฉะเชิงเทรา** เมืองยั่งยืน



สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) และ มูลนิธิพัฒนาไท (มพท.) เห็นความสำคัญของการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันอย่างบูรณาการ หนุนเสริมการทำงานเป็นเครือข่ายกับภาคีการพัฒนา และเชื่อมโยงบทบาทวุฒิสภาในการสมองกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่แบบมีส่วนร่วมในลักษณะบูรณาการทุกภาคส่วน เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนการพัฒนาในพื้นที่ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาประเทศ แผนพัฒนาจังหวัด และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงได้ดำเนินโครงการ **“วุฒิสภาธนาคารสมองกับการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนระดับพื้นที่”** โดยมี จ.ฉะเชิงเทราเป็นพื้นที่เป้าหมายดำเนินการเนื่องจากวุฒิสภา จ.ฉะเชิงเทรา รวมกลุ่มกันขับเคลื่อนและเชื่อมโยงการทำงานกับภาคีเครือข่ายการพัฒนาทุกภาคส่วนในจังหวัดอย่างต่อเนื่อง และมีความรู้ความเชี่ยวชาญที่หลากหลาย

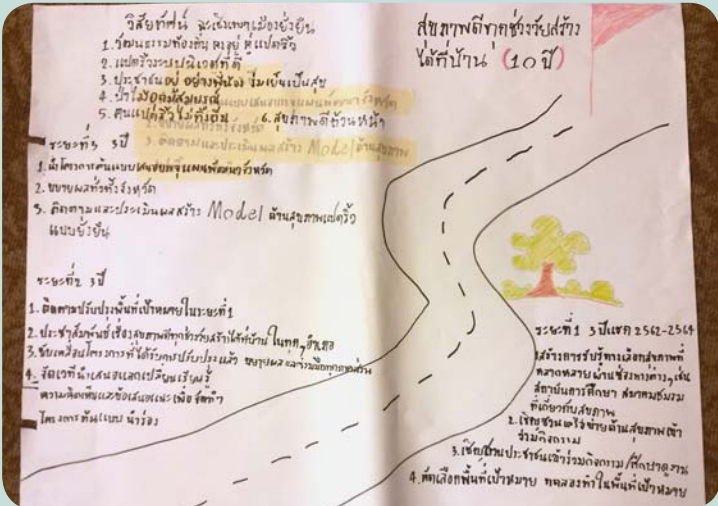
วุฒิสภา จ.ฉะเชิงเทรา นำโดย**นายเจษฎา มิ่งสมร ประธานวุฒิสภา** ซึ่งเป็นสมาชิกในภาคีการพัฒนาต่าง ๆ ของจังหวัด เช่น ภาคประชาสังคม สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นต้น ได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มเครือข่ายและเป็นแกนกลางในการประสานความร่วมมือกับภาคส่วนต่าง ๆ จากภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และภาคประชาชนในพื้นที่ในการขับเคลื่อนงานพัฒนาชุมชนและสังคมในระดับจังหวัดมาอย่างต่อเนื่อง โดยในระยะแรก

เน้นการขับเคลื่อนโครงการ “แหล่งเรียนรู้ประวัติและผลงานของพระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร)” และการสื่อสารประชาสัมพันธ์ผลงานและกิจกรรมของวุฒิสภา ต่อภาคีเครือข่ายในจังหวัด

นอกจากนี้ ยังพัฒนาแนวทางการทำงาน โดยเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนาประเทศและวาระการพัฒนาของโลก คือ ยุทธศาสตร์ชาติ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยร่วมกับ สศช. และ มพท. จัดทำและขับเคลื่อนปฏิบัติการภาคีเครือข่าย **“ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน”** ในการสร้างพื้นที่ต้นแบบความสำเร็จการนำใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนเป็น **“พื้นที่ปฏิบัติการแห่งการเรียนรู้ (SDG Lab)”** ที่เชื่อมโยงการขับเคลื่อนระดับพื้นที่กับเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยมีวุฒิสภา และภาคีเครือข่ายเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม นำนโยบายจากส่วนกลางมาขับเคลื่อนร่วมกับประชาชนในพื้นที่ ให้เป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน ชุมชนสามารถแก้ไขปัญหาและจัดการตนเองได้ และเป็นตัวอย่างในการเชื่อมโยงการทำงานกับกลุ่มต่าง ๆ ในจังหวัด ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม ประชาชน และชุมชน จนเกิดเป็นภาคีความร่วมมือและเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาที่เข้มแข็ง ที่วุฒิสภา จังหวัดอื่นสามารถนำไปปรับปรุงรูปแบบการขับเคลื่อนงานต่อไป

“ห้องปฏิบัติการที่ยั่งยืน” เป็นพื้นที่การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายและภาคีภาคส่วนต่าง ๆ ในการพัฒนาชุมชน ท้องถิ่น และจังหวัดให้เกิดความยั่งยืน โดยมีกระบวนการ ดังนี้

๑. รวมตัว/รวมกลุ่ม โดยจัดประชุมเพื่อพูดคุยทำความเข้าใจ แลกเปลี่ยนข้อมูล และประสบการณ์การทำงานสาธารณะหรืองานพัฒนาที่ตนเองทำหรือร่วมทำกับภาคีเครือข่าย หรือแนวทางการดำเนินงานเป็นระยะ ๆ รวมถึงเก็บรวบรวมข้อมูลและประมวลความเห็นประเด็นการพัฒนา เพื่อเป็นข้อมูลนำเข้า (Input) สำหรับการขับเคลื่อนปฏิบัติการภาคีเครือข่าย “ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน” ต่อไป



๒. สร้างความรู้ความเข้าใจ/เชื่อมโยงการทำงานกับแผนการพัฒนาในทุกระดับ โดยจัดประชุมสร้างความรู้ความเข้าใจร่วมกันถึงสถานการณ์ปัจจุบัน เป้าหมาย และความท้าทาย และคัดเลือก (Mapping) ภารกิจของกลุ่ม เพื่อร่วมกันออกแบบแผนปฏิบัติการ “ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน” จากนั้นวิเคราะห์ศักยภาพของพื้นที่ทรัพยากร วัฒนธรรม วิถีชีวิต และแนวทางการขับเคลื่อนการพัฒนาในพื้นที่ ที่เชื่อมโยงเป้าหมายร่วมกับยุทธศาสตร์จังหวัด ภาคประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

๓. ปฏิบัติการในพื้นที่ ใน ๕ มิติ ตามเป้าหมาย SDGs ได้แก่ (๑) มิติการพัฒนาคน : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย “คนแปดริ้ว ไม่ทอดทิ้งกัน (Long - term Care) สุขภาพดีสร้างได้ที่บ้าน - เมืองอาหารปลอดภัย” และการสอนภาษาไทยของพระยาศรีสุนทรโวหาร เพื่อแก้ไขปัญหานักเรียนอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ในทุกระดับชั้น (๒) มิติด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม : การอนุรักษ์แม่น้ำบางปะกง โรงเรียนธนาคารต้นไม้ และวิถีเกษตรกรรมยั่งยืน - เกษตรอินทรีย์ (๓) มิติความมั่นคงและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ : การท่องเที่ยวชุมชนวิถีตะวันออก “โครงการตะวันยิ้มสืบสานชุมชนตะวันออก หยั่งรากบางปะกง” (๔) มิติด้านความยุติธรรมและความสันติสุข : ธรรมนูญตำบลน่าอยู่ และปฏิญญาวาระเปลี่ยนตะวันออก และ (๕) มิติหุ้นส่วนการพัฒนา : เครือข่ายภาคตะวันออกยั่งยืน

๔. เรียนรู้ ทบทวน/พัฒนาต่อยอด มีการประชุมเพื่อปรึกษาหารือ เปิดใจ เปิดความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกันเรียนรู้ และทำความเข้าใจความเชื่อมโยงขององค์ประกอบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ โดยเน้นการทำงานร่วมกันในแนวราบ ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาแนวคิด วิธีการทำงานร่วมกัน หรือนวัตกรรมการพัฒนาแบบใหม่

๕. ขยายภาคีเครือข่าย/ผสานแนวทางการทำงาน โดยการสร้างผู้นำร่วม (Collective Leadership) และสร้างเครือข่ายความร่วมมือในระยะยาว ผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และสร้างวัฒนธรรมความร่วมมือ (Culture of Collaboration) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

รูปธรรมการขับเคลื่อนตามแนวทาง SDG Lab

ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ วุฒิสภา และภาคีเครือข่ายร่วมกันขับเคลื่อนงานในกิจกรรม/โครงการต่าง ๆ ตามแนวทางการปฏิบัติการภาคีเครือข่าย “ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน” ได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

๑. มิติการพัฒนาคน (People)

๑.๑ การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย
โดยดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ สมัชชาแปดริ้วเมืองยั่งยืน และมหาวิทยาลัยรังสิต ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุ

๑.๒ การพัฒนาทักษะภาษาไทย ดำเนินการร่วมกับโรงเรียนเทศบาล ๒ พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ด้วยการสอนภาษาไทยตามหลักการสอนของพระยา

ร่าง แผนปฏิบัติการ ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน

ประเด็นสำคัญ (Pain Points)

- พื้นที่ป่าลดจำนวนลง
- ระบบนิเวศลุ่มน้ำบางปะกงเสื่อมโทรม
- จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
- สุขภาพประชากรในพื้นที่แย่งลง
- ราคามลพิษทางการเกษตรตกต่ำ
- ไม่มีตลาดรองรับผลผลิตทางการเกษตร



Planet : G ๑๒/๑๔/๑๕

- อนุรักษ์แม่น้ำบางปะกง
- โรงเรียนธนาคารต้นไม้
- วิถีเกษตรกรรมยั่งยืน

People : G ๑/๒/๓/๔

- คนแปดครัว ไม่ทอดทิ้งกัน (Long term care/สุขภาพดีสร้างได้ที่บ้าน/อาหารปลอดภัย)
- การสอนภาษาไทยของพระยาศรีสุนทรโวหาร

Prosperity : G ๘/๑๐/๑๑

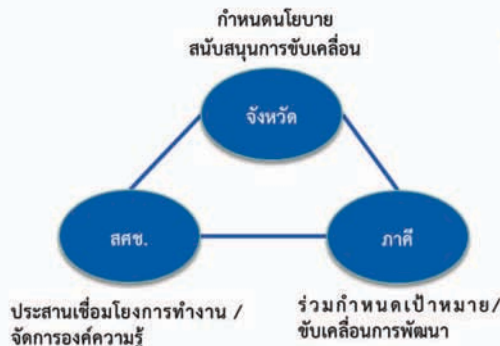
- ห้องเที่ยวชุมชนวิถีตะวันออก

Partnership: G ๑๗

- เครือข่ายภาคตะวันออกยั่งยืน

Peace : G ๑๖

- ธรรมนูญตำบลน้อย
- ปฏิญญาวาระเปลี่ยนตะวันออก



ผลลัพธ์ Outcome

- พื้นที่ป่าเพิ่มขึ้น
- ระบบนิเวศลุ่มน้ำบางปะกงสมบูรณ์
- คนแปดครัวทุกกลุ่ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม
- ประชากรมีสุขภาพดีขึ้น
- เกษตรกรยกระดับเป็นผู้ประกอบการ
- ผลผลิตทางการเกษตรมีมูลค่ามากขึ้น/รายได้ของเกษตรกรเพิ่มมากขึ้น
- เครือข่ายการพัฒนามีความเข้มแข็ง สามารถขับเคลื่อนการพัฒนาสู่ความยั่งยืน สังคมชุมชนมีความสุข

“ฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืน”

ศรีสุนทรโวหาร เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านและการเขียนให้แก่เด็กนักเรียนที่มีปัญหาอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ในทุกระดับชั้น และจัดทำโครงการแหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์และผลงานของพระยาศรีสุนทรโวหารให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ เก็บรวบรวมประวัติ และเผยแพร่ผลงานต่าง ๆ ของพระยาศรีสุนทรโวหารให้เป็นที่รู้จักของสาธารณชน

๒. มิติด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (Planet)

๒.๑ การอนุรักษ์ลุ่มน้ำบางปะกง โดยดำเนินการ ดังนี้

(๑) เชิญชวนประชาชนที่สนใจรวมกลุ่มจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของพื้นที่ชุ่มน้ำ โดยให้ความรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการพัฒนาที่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของชุมชน และแนวทางการอนุรักษ์และจัดการพื้นที่ชุ่มน้ำเพื่อใช้ประโยชน์อย่างชาญฉลาด ส่งผลให้เกิดความตื่นตัวในการดูแลทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบริเวณลุ่มน้ำบางปะกง ต่อมาหน่วยงานต่าง ๆ อาทิ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) มูลนิธินิติธรรมสิ่งแวดล้อม (EnLAW) สำนักงานทรัพยากรน้ำ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดฉะเชิงเทรา สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางพลาย และมหาวิทยาลัยบูรพา ได้เข้ามาดำเนินกิจกรรม/โครงการเกี่ยวกับการอนุรักษ์

ลุ่มน้ำบางปะกงมากขึ้น โดยวุฒิสภาฯ สนับสนุนการดำเนินงานของภาคส่วนต่าง ๆ ด้วยการร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ และเป็นผู้ประสานความร่วมมือระหว่างชุมชนและหน่วยงานที่ดำเนินกิจกรรม/โครงการ และการผลักดันให้แม่น้ำบางปะกงได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระหว่างประเทศ (Ramsar Site) (๒) จัดทำข้อมูลท้องถิ่นเพื่อการอนุรักษ์ “บ้านโพธิ์รักษ้างบางปะกง” เพื่อใช้ประโยชน์ในการพัฒนาพื้นที่ในอนาคต และ (๓) จัดกิจกรรมรณรงค์อย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรม/โครงการ อาทิ การร่วมปั่นจักรยานเพื่อหาเครือข่ายการขับเคลื่อนงานด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในภาคตะวันออก พายเรือเก็บขยะ การจัดเสวนาเรื่องบางปะกงสายน้ำแห่งชีวิต เพื่อรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์วิถีชีวิตดั้งเดิมให้สามารถดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

๒.๒ โรงเรียนธนาคารต้นไม้ และสวนวนเกษตร ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม วุฒิสภาฯ กำหนดแผนการทำงานการพัฒนาเพิ่มพื้นที่ป่าชุมชนโดยมอบหมายให้วุฒิสภาฯ ที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนงาน และสร้างความเชื่อมโยงกับภาคีเครือข่ายการปลูกป่าและผู้นำชุมชนจาก ๖ จังหวัดภาคตะวันออก ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ระยอง สระแก้ว จันทบุรี ปราจีนบุรี และชลบุรี โดยจัดให้มี “โรงเรียนธนาคารต้นไม้” เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับการปลูก บำรุงรักษา และการใช้ประโยชน์

จากต้นไม้นี้แต่ละชนิด ให้แก่เด็กและเยาวชน และผู้ที่สนใจ ได้เรียนรู้ และใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ พัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างรายได้ ลดรายจ่าย และอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน เช่น กิจกรรม “ธรรมยาตรา เพื่อผืนป่าตะวันออก” เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติ และปลูกต้นไม้ตลอดระยะการเดินทาง การจัดนิทรรศการให้ความรู้ เกี่ยวกับวนเกษตรร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ การเป็นวิทยากรถ่ายทอด องค์ความรู้ให้แก่เกษตรกรและประชาชนที่สนใจ เกี่ยวกับแนวทางการจัดการที่ดินและการเกษตร ที่ให้ความสำคัญกับการปลูกไม้ยืนต้น ปลูกพืช และการเลี้ยงสัตว์ในลักษณะผสมผสานจนเป็นนิเวศการเกษตร ที่เลียนแบบป่าธรรมชาติ และกระบวนการเรียนรู้เพื่อพึ่งพาตนเอง รวมทั้งแจกจ่ายและขายพันธุ์ไม้ให้ผู้เริ่มสนใจปลูกต้นไม้ เป็นต้น

๒.๓ วิถีเกษตรกรรมยั่งยืน เป็นการต่อยอดการทำงานของ “กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ อ.สนามชัยเขต” ที่มุ่งส่งเสริมให้เกษตรกรเรียนรู้ ขั้นตอนการทำเกษตรอินทรีย์แบบครบวงจร สร้างโมเดลขั้นตอน การวางแผน การตลาด และควบคุมการผลิต ทั้งระดับท้องถิ่น ประเทศ และระหว่างประเทศ การขอรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ของสมาพันธ์เกษตรกรอินทรีย์นานาชาติ สหภาพยุโรป และแคนาดา และการตั้งกลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์เพื่อระดมทุนช่วยเหลือเกษตรกร ตลอดจนขยายเครือข่ายกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ทั้งในจังหวัดฉะเชิงเทรา และภาคตะวันออก โดยวุฒิสภาฯ ร่วมรณรงค์การทำเกษตรกรรม ยั่งยืน ด้วยการเปิดพื้นที่เพาะปลูกเกษตรอินทรีย์ให้ผู้สนใจศึกษาเรียนรู้ ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้การทำเกษตรอินทรีย์เกี่ยวกับการวางแผนการจัดระบบควบคุมภายใน การรับรองมาตรฐาน การวางแผนการผลิตและตลาด รวมทั้งการติดตามความก้าวหน้า การเพาะปลูกของเครือข่ายกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ เช่น กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ อ.นาดี จ.ปราจีนบุรี กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ อ.บ้านนา จ.นครนายก เป็นต้น

๓. มิติความมั่งคั่งและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ (Prosperity)

๓.๑ การท่องเที่ยวชุมชนวิถีตะวันออก “โครงการตะวันยิ้ม สืบสานชุมชนตะวันออก หยั่งรากบางปะกง” ตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ วุฒิสภาฯ ร่วมกับมหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำ โครงการวิจัย “หยั่งรากบางปะกง” พื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ เพื่อขับเคลื่อน เศรษฐกิจชุมชนลุ่มน้ำบางปะกง และสร้างจิตสำนึกให้คนในท้องถิ่น เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติโดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจกับเด็กและเยาวชน และชุมชน ในการอนุรักษ์แม่น้ำ บางปะกง ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนในชุมชน และพัฒนา ทรัพยากรให้สามารถสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนได้อย่างยั่งยืน จึงได้ ร่วมกับ สสย. กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางพลี และชุมชนอำเภอบ้านโพธิ์ ดำเนิน “โครงการตะวันยิ้มสืบสานชุมชนตะวันออก

หยั่งรากบางปะกง” ด้วยการศึกษารเรียนรู้ถึงรากเหง้า ของถิ่นฐานที่อาศัย เด็กและเยาวชนมีความสนใจเรื่อง การใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่น “ต้นจาก” และลงพื้นที่ ชุมชนเพื่อสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้สูงอายุ เรียนรู้ และลงมือทำผลิตภัณฑ์และอาหารจากต้นจาก อาทิ บัวลอยไข่หวานลูกจาก แกงส้มดอกจาก กระทังใส่ขนมจาก ใบจาก ซึ่งวุฒิสภาฯ และภาคีเครือข่ายมีเป้าหมาย จะพัฒนาพื้นที่ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เพื่อสร้าง รายได้ให้กับชุมชน และคุณภาพชีวิตที่ดี

๓.๒ การอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม ฉะเชิงเทราเป็นจังหวัดที่มีประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม แหล่งโบราณสถานอันทรงคุณค่า และ วิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์สืบต่อกันมายาวนาน วุฒิสภาฯ เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม โบราณสถาน และวิถีชีวิตดั้งเดิมให้ยั่งยืนควบคู่ไปกับการเจริญเติบโต แบบสังคมเมือง จึงส่งเสริมให้จังหวัดและหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องร่วมอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิต คนแปดริ้ว การดูแลรักษาสีงแวดล้อม และการจัดการขยะ เพื่อสร้างจังหวัดฉะเชิงเทราให้เป็นเมืองน่าอยู่ มีสภาพแวดล้อม ที่ดี และมีการสืบทอดศิลปวัฒนธรรมไปยังลูกหลานต่อไป

๔. มิติด้านความยุติธรรมและความสันติสุข (Peace)

๔.๑ ธรรมนูญตำบลน่าอยู่ วุฒิสภาฯ ร่วมกับ จังหวัด สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ และ สภาองค์กรชุมชน ขับเคลื่อนการสร้างตำบลน่าอยู่ ตำบล สุขภาวะ โดยจัดทำ “ธรรมนูญตำบล ๘ ริ้ว” โดยมีเป้าหมาย เพื่อพัฒนา (๑) สถาบันการเงินของชุมชนระดับตำบล (๒) วัดทุกวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน โรงเรียนทุกแห่ง ในตำบลบูรณาการการเรียนรู้กับเศรษฐกิจ สังคม (๓) สถานประกอบการในตำบล มีสัมมาชีพเต็มพื้นที่ มีทักษะวิชาชีพช่างทุกแขนง (๔) มีตลาดชุมชนและ การจัดการท่องเที่ยวชุมชน (๕) มีระบบจัดการสิ่งแวดล้อม พลังงาน และขยะ (๖) สร้างสังคมที่คนไทยไม่ทอดทิ้งกัน มีองค์กรจัดการอาสาสมัครเพื่อชุมชน พัฒนาคุณภาพเด็ก และเยาวชน (๗) เป็นตำบลปลอดภัย ตำบลแห่งการทำความดี และ (๘) มีนวัตกรรมระบบสุขภาพตำบล แหล่งเรียนรู้ตำบล

๔.๒ ปฏิญญาวาระเปลี่ยนตะวันออก สหภาพยุโรป พอช. สช. สสส. และสถาบันธรรมรัฐเพื่อการพัฒนาสังคม และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนให้ วุฒิสภาฯ สมัชชาแปดริ้ว เมืองยั่งยืน และเครือข่ายเพื่อนตะวันออก ค้นหาแนวทาง การขับเคลื่อนภาคตะวันออกอย่างยั่งยืน และออกแบบ ทิศทางการพัฒนาภาคตะวันออกที่พึงปรารถนา

โดยประยุกต์แนวคิดเศรษฐกิจโดนัท (Doughnut Economics) มาเป็นดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขร่วมกันของภาคตะวันออก และจัดทำแผนเดินทางยุทธศาสตร์ ๕ ด้าน เสนอในเวทีสาธารณะ “ตะวันออก วิถีแห่งความสุข” ประกอบด้วย (๑) การสร้างเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่ (๒) พื้นฟูคุณภาพสิ่งแวดล้อมและความอุดมสมบูรณ์ (๓) เป็นศูนย์กลางอาหารปลอดภัย (๔) ส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน และ (๕) ยกระดับการเรียนรู้บนฐานชุมชน (วิถีชีวิต - ภูมิปัญญา - วัฒนธรรม)

๕. มิติหุ้นส่วนการพัฒนา (Partnership)

วุฒิสภา เป็นผู้เชื่อมประสานความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ระดับภูมิภาคกับเครือข่ายภาคตะวันออกยั่งยืน โดยรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ขับเคลื่อนงานการพัฒนาประเทศ ร่วมกับส่วนราชการและชุมชน ในทุกอำเภอในประเด็น อาทิ การอนุรักษ์แม่น้ำบางปะกง การอนุรักษ์ พื้นที่วิถีชุมชน/การประกอบอาชีพดั้งเดิม พื้นที่ศิลปวัฒนธรรม และ แหล่งธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์

ก้าวต่อไปเพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน

สศช. และ มพท. ร่วมกับวุฒิสภา จ.ฉะเชิงเทรา และภาคีเครือข่าย ได้วางแผนการดำเนินงานในระยะต่อไป เพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน ของจังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

๑. การจัดการความรู้เชิงลึก โดยถอดบทเรียนกระบวนการขับเคลื่อน การพัฒนาในระดับพื้นที่ (SDG Lab) ที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

การพัฒนาที่ยั่งยืน และนำมาเป็นต้นแบบความสำเร็จ ใน ๒ ประเด็น ได้แก่ (๑) **การพัฒนาเมืองยั่งยืน** ที่ครอบคลุม ทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะ การอนุรักษ์พื้นที่ชุมชนดั้งเดิม/ศิลปวัฒนธรรม และ แหล่งธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ และ (๒) **“ตะวันออก วิถีแห่งความสุข”** โดยจัดทำวาระเปลี่ยนตะวันออก แบบมีส่วนร่วม ที่ดึงทุนทางสังคมและภาคีการพัฒนา ร่วมออกแบบแนวทางการพัฒนา

๒. สรุปผล ทบทวน แสวงหาประเด็น และแนวทางร่วม

ในการขับเคลื่อนงานปฏิบัติการภาคีเครือข่าย “ฉะเชิงเทรา เมืองยั่งยืน” ที่เป็นรูปธรรม

การขับเคลื่อนฉะเชิงเทราเมืองยั่งยืนให้ความสำคัญ กับกระบวนการพัฒนาที่เน้น **“คนเป็นศูนย์กลาง แบบบูรณาการ”** โดยใช้หลักการเรียนรู้ร่วมกัน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมติดตามประเมินผล และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำงานในรูปแบบภาคีเครือข่าย และสร้างการมีส่วนร่วม ของทุกภาคส่วนในการคัดเลือกโครงการ/กิจกรรม ตามความต้องการของคนในพื้นที่/จังหวัด/ชุมชน รวมทั้ง มีการเชื่อมโยงการทำงานกันอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้โครงการ/กิจกรรม สามารถดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม บนฐานการพัฒนา อย่างยั่งยืนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และชุมชน เกิดความรัก ห่วงแหนง อนุรักษ์ และสืบทอดศิลปวัฒนธรรม ประเพณีดั้งเดิม และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ไว้ให้แก่คนรุ่นลูกหลานต่อไป



	การขับเคลื่อนงานของวุฒิสภา จ.ฉะเชิงเทรา และเครือข่าย	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	ยุทธศาสตร์ชาติ	แผนพัฒนา ฉบับที่ 12	แผนพัฒนา ภาคตะวันออก	แผนจังหวัด ฉะเชิงเทรา
People	1. การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย : คนแก่ไร้ไม่ทอดทิ้งกัน (Long term care/สุขภาพดี สร้างได้ที่บ้าน/เมืองอาหารปลอดภัย)	1 PEOPLE, 2 ZERO, 3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING	พัฒนาศักยภาพมนุษย์, ความเสมอภาคทางสังคม	พัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์, ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม	ยุทธ 1 มีความทันสมัย, ยุทธ 2 อาหารมีคุณภาพ	พัฒนาสวัสดิการสังคม
	2. การพัฒนาทักษะภาษาไทย	4 QUALITY EDUCATION	พัฒนาศักยภาพมนุษย์	พัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์	ยุทธ 1 มีความทันสมัย	พัฒนาสวัสดิการสังคม
Planet	3. การอนุรักษ์ลุ่มน้ำบางปะกง	6 CLEAN WATER AND SANITATION, 13 CLIMATE ACTION, 14 LIFE BELOW WATER	เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	ยุทธ 5 จัดการเสถียร	พัฒนาศักยภาพการผลิต เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
	4. โรงเรียนธนาคารต้นไม้	15 LIFE ON LAND	เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	ยุทธ 5 จัดการเสถียร	พัฒนาศักยภาพการผลิต เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
Prosperity	5. วิถีเกษตรกรรมยั่งยืน	12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION	เพิ่มขีดการแข่งขัน	สร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ, เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	ยุทธ 2 อาหารมีคุณภาพ	อนุรักษ์ พื้นฟู ทรัพยากรธรรมชาติ
	6. โครงการตะวันยิ้มสืบสานชุมชนตะวันออก หยักรากบางปะกง	8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH, 10 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE, 11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES	เพิ่มขีดการแข่งขัน	พัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์, สร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ	ยุทธ 3 มาตรฐาน การท่องเที่ยว	พัฒนาแหล่งท่องเที่ยว และบริการ
Peace	7. การอนุรักษ์พื้นที่ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม	11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES	เพิ่มขีดการแข่งขัน	เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	ยุทธ 3 มาตรฐาน การท่องเที่ยว	พัฒนาแหล่งท่องเที่ยว และบริการ
	8. ธรรมยุตต์บ้านน่าอยู่	16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS	ความเสมอภาคทางสังคม, พัฒนาศักดิ์ศรี	ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม, การบริหารจัดการภาครัฐ	-	พัฒนาสวัสดิการสังคม
Partnerships	9. ปฏิญญาวาระเปลี่ยนตะวันออก	16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS	ความเสมอภาคทางสังคม, เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม	-	-
	10. เครือข่ายภาคตะวันออกยั่งยืน	17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS	ความเสมอภาคทางสังคม, เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	พัฒนาเมืองและพื้นที่เศรษฐกิจ	-	-

"লেখব রেখো



খেয় রই বুঝি আসা"

ด้านการส่งเสริมอาชีพ รายได้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต



สาธิตและถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับผึ้ง เมื่อเร็วๆ นี้ นางวิรัตน์ ไชยช่วย วุฒิอาสา จ.นครศรีธรรมราช เป็นวิทยากรสาธิต การเลี้ยงผึ้งโพรง และการล่อผึ้งโพรงเข้ารัง ให้แก่นักเรียนโรงเรียน บ้านคลองตึก จ.นครศรีธรรมราช และนายอติวิชญ์ นิลทะรัตน์ วุฒิอาสา จ.พัทลุง เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่องธนาคารผึ้ง และชันโรงบางแก้ว ให้แก่ชุมชน ต.เกาะหมาก อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง

ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์



ประชุมแก้ไขปัญหาและแนวทางการดำเนินการของกิจกรรม ในพื้นที่ เมื่อวันที่ ๑๕ มี.ค. ๒๕๖๓ นายวิโรจน์ แสงบางกา ประธานวุฒิอาสา จ.ชุมพร ร่วมประชุมกับกลุ่มจิตอาสาพัฒนา บ้านพ่อหนองใหญ่ และจิตอาสา ๘ อำเภอของจังหวัดชุมพร เพื่อหารือการแก้ไขปัญหาและแนวทางการดำเนินกิจกรรมในพื้นที่ และศูนย์เรียนรู้ศาสตร์พระราชาที่อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาพื้นที่ หนองใหญ่ตามพระราชดำริ



แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการกองทุนชุมชน นายทวี เสนแก้ว วุฒิอาสา จ.พัทลุง และประธานศูนย์จัดการกองทุน ชุมชนบ้านทุ่งไต่หะ ให้การต้อนรับนายวีระ เพ็ญจำรัส พัฒนาการ อำเภอตะกั่วป่า และคณะกรรมการศูนย์จัดการกองทุนชุมชน บ้านบางลาน จังหวัดพังงา ที่มาศึกษาดูงาน/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดการกองทุนชุมชน เมื่อวันที่ ๒๑ ก.พ. ๒๕๖๓



วิทยากรปฐมนิเทศ นางสุธินันท์ เสนหา วุฒิอาสา จ.นครศรีธรรมราช เป็นวิทยากรในการปฐมนิเทศนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีทักษิณอาชีวศึกษา ในกิจกรรม จัดหางานพิเศษสำหรับนักเรียน นักศึกษา จัดโดยสำนักงาน จัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมกับบริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) เมื่อวันที่ ๒๒ ก.พ. ๒๕๖๓



ขยายพันธุ์สมุนไพรรเพื่อการเรียนรู้ วุฒิอาสา จ.สงขลา จัดทำโครงการเพาะขยายกล้าพันธุ์สมุนไพรรเพื่อการเรียนรู้ ณ วัดแหลมมุกทิต โดยให้คำปรึกษา สาธิตการติดตาม ทาบกิ่ง และ เสียบยอดสมุนไพรร ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกรมการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นศูนย์เรียนรู้ให้แก่ชุมชนและประชาชน ทั่วไป เมื่อวันที่ ๒๔ มี.ค. ๒๕๖๓



สรรพคุณและการแปรรูปสมุนไพรร เมื่อวันที่ ๒๑ ก.พ. ๒๕๖๓ นางจินดา บุษสระเกษ วุฒิอาสา จ.นครราชสีมา เป็นวิทยากร บรรยายการทำลูกประคบจากพืชสวนครัว สรรพคุณของสมุนไพรร ชนิดต่าง ๆ และการแปรรูปสมุนไพรร ให้แก่เยาวชนและผู้สนใจ ในกิจกรรม “บ้านภูมิปัญญาตำบลบ้านใหม่” ร่วมกับภาคีเครือข่าย ซึ่งเยาวชนให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ณ โรงเรียนสายมิตร สาขา อำเภอหนองบุญมาก



ถ่ายทอดองค์ความรู้การทาสบู นางธัญธร แนวพนิช วุฒิสภา จ.นนทบุรี เป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ในการทำ สบูเหลว เจลล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ และน้ำยาซักผ้า ให้แก่ผู้ต้องขัง เรือนจำกลางคลองเปรม ชมรมผู้สูงอายุ หมู่บ้านอยู่รวม บางเขน กทม. และชมรมผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองพิจิตร จ.นนทบุรี เมื่อเดือน ก.พ. - มี.ค. ๒๕๖๓

ด้านการสาธารณสุขและสังคมสงเคราะห์



จัดทำหน้ากากอนามัยและ Face Shield มอบให้หน่วยงาน ต่างๆ นายสมบุรณ์ พรหมเมษฐ์ ประธานวุฒิสภา จ.อุดรดิตถ์ จัดทำหน้ากากอนามัยป้องกันเชื้อไวรัส Covid - 19 แบบ Face Shield จำนวน ๘๖๐ ชิ้น มอบให้ผู้ว่าราชการจังหวัด แม่ค้าในตลาดสด คลองโพธิ์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูอุดรดิตถ์ จำกัด และผู้ที่สนใจ และ นางเพ็ญพิศ กาลจักร วุฒิสภา จ.มุกดาหาร และชมรมผู้สูงอายุ ศรีพัฒนามุกดาประเสริฐสามัคคี วัดหลักสอง ร่วมกันจัดทำหน้ากาก เจลแอลกอฮอล์ มอบให้คนในพื้นที่วัดหลักสอง



พัฒนาและร่วมกิจกรรมวัดโดนดะ **พื้นที่อื่นๆ ในจ.นนทบุรี** วุฒิสภา จ.นนทบุรี ร่วมกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ถวายรถสูทเตอร์ตัดแปลงให้วัดโดนดะ เพื่ออำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมพัฒนาภายในวัด และ ศูนย์เรียนรู้ตลอดชีวิตชุมชนวัดโดนดะ ซึ่งเป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบของ อำเภอบางกรวย ที่วุฒิสภา ใช้เป็นฐานขยายผลการให้ความรู้ และพัฒนาระดับชุมชน อีกทั้งร่วมกับศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุวัดโดนดะ รพ.บางกรวย เครือข่ายสมาคมทนายความนนทบุรี กศน.พิจิตร และ เครือข่ายชุมชนวัดโดนดะ ตัดเย็บและถวายหน้ากากอนามัยผ้าแด่พระสงฆ์ วัดทินกรนิมิตร วัดบัวขวัญ พระอารามหลวง และวัดโดนดะ รวมทั้ง สนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาในการทำความสะดวก และปรับปรุงทัศน ทัศน์พื้นที่ ณ วัดโดนดะ โดยพระปลัด ดร. สุรเชษฐ์ สุรเชษฐ์ เจ้าอาวาส วัดโดนดะ ให้ธรรมะคำสอนแก่เยาวชน เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ให้ห่างไกลจากยาเสพติด ในช่วงเดือน ก.พ. - มี.ค. ๒๕๖๓

ด้านการอนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม



อนุรักษ์แหล่งมรดกทางวัฒนธรรม ดร.รอยพิมพ์ใจ เพชรกุล และ ดร.สายสวาท เกตุชาติ วุฒิสภา จ.นครศรีธรรมราช เป็นวิทยากร ในโครงการฝึกอบรมและศึกษาดูงานให้แก่เยาวชนและประชาชน เพื่อส่งเสริม และอนุรักษ์แหล่งมรดกทางวัฒนธรรม จ.นครศรีธรรมราช ระหว่าง วันที่ ๒ - ๖ มี.ค. ๒๕๖๓ ณ โรงแรมแกรนด์ปาร์ค



ศึกษาดูงานสวนเกร็ดพุทธ วุฒิสภา จ.นนทบุรี ให้การต้อนรับ นักศึกษาปริญญาโท สาขาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช ในการศึกษาดูงานและให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตร และการพัฒนาองค์กรและชุมชน ณ สวนเกร็ดพุทธ จ.นนทบุรี

ด้านการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

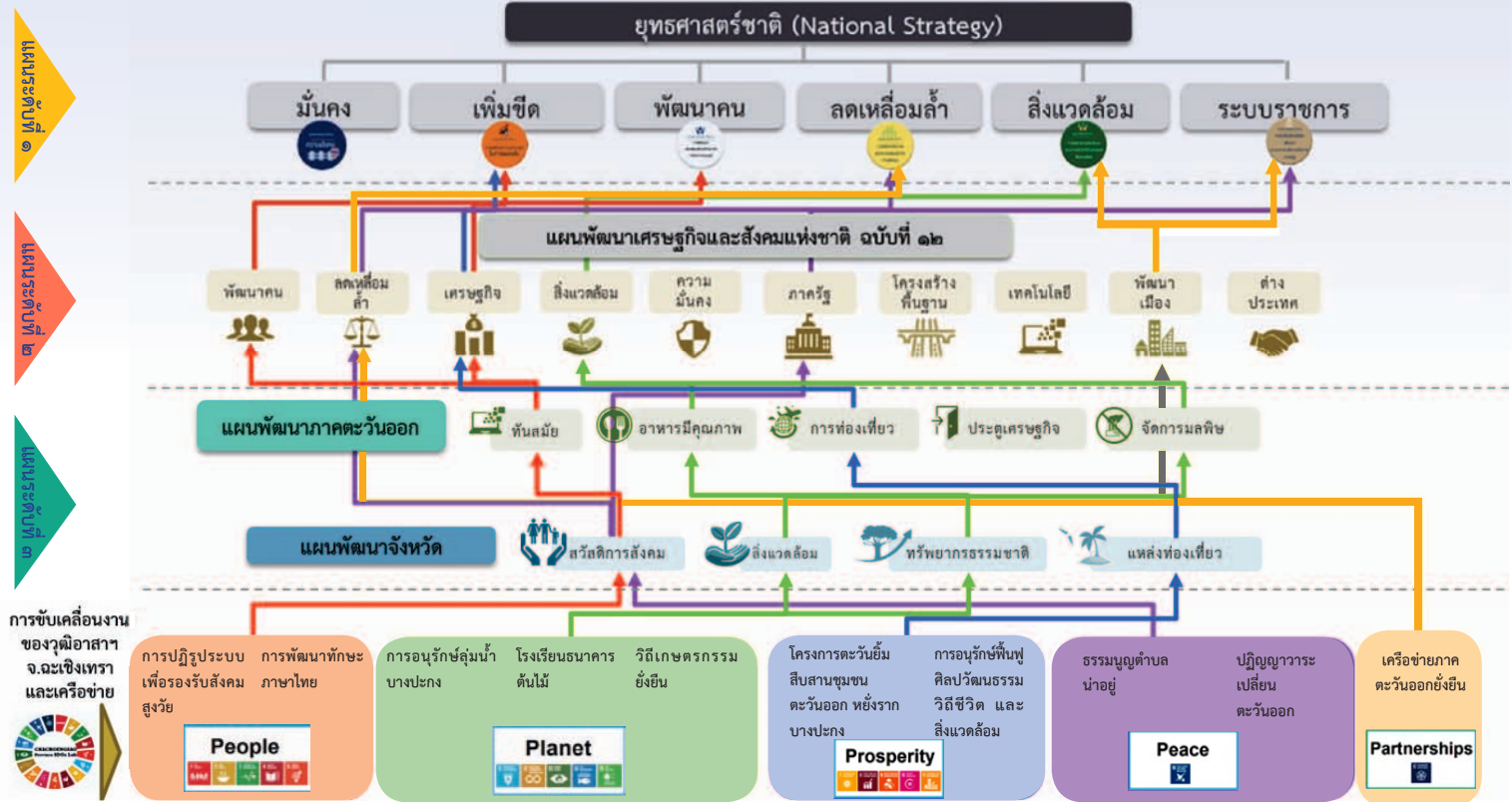


ฝายมีชีวิตคลองวังตะก นายสมเดช คงเกื้อ วุฒิสภา จ.นครศรีธรรมราช ร่วมกับภาคีเครือข่ายฝายมีชีวิตแห่งประเทศไทย เป็นครูฝายให้คำปรึกษา การสร้างฝายมีชีวิต เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศชุมชน และกระตุ้นให้ชุมชน ลูกขึ้นมาเรียนรู้การจัดการตนเองให้ชุมชนเข้มแข็ง และสามารถดูแลตนเองได้ ณ ฝายมีชีวิตคลองวังตะก จ.สตูล เมื่อวันที่ ๕ มี.ค. ๒๕๖๓



หาหรือการบริหารจัดการวัด พระปลัด ดร.สุรเชษฐ์ สุรเชษฐ์ เจ้าอาวาสวัดโดนดะ ร่วมกับวุฒิสภา จ.นนทบุรี และภาคีเครือข่าย กลุ่มชีวิตวัดโดนดะ หาหรือเรื่องการบำบัดน้ำเสียภายในวัด การจัดการคัดแยกขยะ สถานที่จัดเก็บสิ่งของ การเพาะปลูก การหว่านเมล็ดพันธุ์ผักกุ่มและคะน้า และการทำน้ายาเนกประสงค์ เพื่อใช้ในศูนย์เรียนรู้ตลอดชีวิตชุมชนวัดโดนดะ ซึ่งได้รับความสนใจจาก ดร.ธีรภัทร ประยูรสิทธิ ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี นายวรพล จันทรงาม รองอธิบดีกรมพัฒนาคุณภาพและสิ่งแวดล้อม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองบางกรวย ในการเป็น ต้นแบบเผยแพร่ไปสู่ชุมชนอื่น ๆ เมื่อวันที่ ๒๗ ก.พ. ๒๕๖๓

ความเชื่อมโยงการขับเคลื่อน SDG LAB กับแผนต่าง ๆ



ภาพประกอบบทความ "ปฏิบัติการภาคีเครือข่ายจะเชิงตราเมืองยั่งยืน"

วุฒิสภาฯ ท่านใดต้องการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งาน องค์ความรู้ รวมทั้งข้อคิดเห็นต่างๆ สามารถส่งมาที่ กองยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพและความเท่าเทียมทางสังคม สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ๔๖๒ ถนนพหลโยธิน แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐ หรือ

✉ brainbank@nesdc.go.th ☎ ๐-๒๒๘๐-๔๐๘๕ ต่อ ๓๕๐๙, ๓๕๐๒, ๓๕๒๔

📄 ๐-๒๒๘๒-๙๐๕๕ ๐-๒๒๘๑-๐๖๒๗ 📱 Brainbank NESDC-ธนาคารสมอง สภาพัฒนา  <http://brainbank.nesdc.go.th>



ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ ๑๔/๒๕๒๑
ปณ.ฟ.ทำเนียบรัฐบาล

เหตุผลข้อที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

- ☐ ๑. จำนวนไม่ชัดเจน
- ☐ ๒. ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- ☐ ๓. ไม่ยอมรับ
- ☐ ๔. ไม่มีผู้รับตามจำนวน
- ☐ ๕. ไม่มารับภายในกำหนด
- ☐ ๖. เลิกกิจการ
- ☐ ๗. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- ☐ ๘. อื่นๆ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

กองยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพและความเท่าเทียมทางสังคม ธนาคารสมอง

๔๖๒ ถนนพหลโยธิน แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๒-๙๐๕๕ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๙๐๕๕ ๐-๒๒๘๑-๐๖๒๗ เว็บไซต์ <http://brainbank.nesdc.go.th>