



ธนาคาร จุฬาสาร **ความรู้**

สื่อสร้างสัมพันธ์ สรรค์สร้างสังคม



ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 เดือนเมษายน 2560



- แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กับสังคมสูงวัย
- ผู้สูงอายุ...ฐานกำลังแรงงานและฐานพลังของสังคมไทย
- มัคคุเทศก์...สการโณมระชาตากับความมั่นคงทางการเงินของผู้สูงวัย
- สูงวัยสุขภาพดี
- สูงวัยใจอาสา : เติร์อย่างดลสังฆมอชังนลือสังฆม
- ศูนย์เรียนรู้ธรรมะจากหอพักต้นแบบ ชกส. ตำบลเทพาคู ราชบุรี
- จินตนาการลูกคิดจินตนาการ
- ชวนชมราดนมร้อน



“บอกกล่าวเล่าความจาก ประธานฯ”

กิตติศักดิ์ สีนธุนิช

ประธานอนุกรรมการอำนวยการธนาคารสมอง

สวัสดีครับ ท่านวุฒิสภาธนาคารสมองทุกท่าน จุลสารฉบับนี้เป็นฉบับที่สองของปี 2560 ซึ่งก็มีความเคลื่อนไหวในแวดวงการพัฒนาที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของวุฒิสภาธนาคารสมองในพื้นที่หลายเรื่อง ที่ผมจะขอถ่ายทอดให้ท่านได้รับทราบ

เรื่องแรก ขณะนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่ยึดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ได้ประกาศใช้อย่างเป็นทางการแล้ว ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2559 ซึ่งนับเป็นช่วง 5 ปีแรกของการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ที่จะนำไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ขณะเดียวกัน สหประชาชาติก็ได้ส่งเสริม สนับสนุน ให้นานาประเทศดำเนินการพัฒนาประเทศไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ในช่วงปี พ.ศ. 2559-2573 และประเทศไทยได้เข้าร่วมการพัฒนาเพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ประกอบด้วย 17 มิติ ใน 5 กลุ่มเป้าหมาย ครอบคลุมด้านสังคม (People) เศรษฐกิจ (Prosperity) สิ่งแวดล้อม (Planet) สันติภาพ สถาบันที่เข้มแข็ง และความยุติธรรม (Peace) และหุ้นส่วนการพัฒนา (Partnership) ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12

เรื่องที่สอง คณะกรรมการมูลนิธิพัฒนาไท (มพท.) ได้มีการประชุมเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ที่ผ่านมา ซึ่งที่ประชุมได้ให้ความเห็นชอบแผนงานประจำปี 2560 ประกอบด้วย แผนงานเสริมสร้างวุฒิสภาธนาคารสมอง การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศสู่ความยั่งยืน และสร้างเครือข่ายและเชื่อมโยงการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย แผนงานสร้างองค์ความรู้และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานธนาคารสมอง แผนงานพัฒนาระบบสารสนเทศ และแผนงานสุดท้าย เป็นแผนงานใหม่ที่จะเริ่มในปี 2560 คือ การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนระดับพื้นที่ ทั้งนี้ ที่ประชุมได้เน้นบทบาทของวุฒิสภา ในพื้นที่ ในการส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมในการขยายผลพัฒนาตามกรอบแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 และการพัฒนาสู่ความยั่งยืน ทั้งนี้ สดช. และ มพท. จะพิจารณาพื้นที่ที่จะนำร่องในการเคลื่อนงาน โดยพิจารณาความพร้อมของวุฒิสภา และเครือข่ายภาคประชาสังคม โดย สดช. และ มพท. จะช่วยเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการประสานงานด้านวิชาการ/จัดการองค์ความรู้ และเชื่อมโยงเครือข่ายต่างๆ ทั้งในระดับจังหวัดและประเทศ ขณะเดียวกัน วุฒิสภา จะทำหน้าที่ประสานเชื่อมโยงภาคีเครือข่ายกลุ่มต่างๆ ในจังหวัด ในการร่วมขับเคลื่อนการพัฒนาในพื้นที่/จังหวัด/ท้องถิ่นชุมชน เพื่อเป็นตัวอย่างการเรียนรู้ ถอดบทเรียน/องค์ความรู้ และหารูปแบบการขับเคลื่อนงานการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ ในพื้นที่ที่เป็นรูปธรรม เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ รวมทั้งขยายผลไปยังวุฒิสภา จังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ให้นำไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของแต่ละจังหวัด และเผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ ที่หลากหลายตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มเป้าหมายต่อไป ซึ่งหากมีความชัดเจนและก้าวหน้าอย่างไร จะขอนำมาเรียนให้ท่านทราบต่อไปครับ ขอขอบคุณครับ



บทบรรณาธิการ

จุลสารฯ ฉบับปีใหม่ไทย เดือนเมษายน 2560 เป็นช่วงที่อากาศโดยทั่วไปร้อนอบอ้าวมาก บางแห่งมีอากาศแปรปรวนและฝนตกหนัก จึงขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุที่ลูกหลานและญาติพี่น้องเดินทางกลับสู่ภูมิลำเนา เพื่อทำบุญทำทานและรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่/ผู้สูงอายุที่เคารพนับถือ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต รวมทั้งมีการเล่นน้ำสงกรานต์ตามประเพณีและวัฒนธรรมที่งดงามของไทย ที่มีมาช้านานให้คงอยู่สืบไป

สำหรับเนื้อหาสาระที่นำมาเสนอในจุลสารฯ ฉบับนี้โดยภาพรวมจะเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ และสาระน่ารู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเป็นสำคัญ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบในอนาคต และเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานและการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาทของผู้สูงอายุ โดยมีบทความวิชาการที่น่าสนใจหลายเรื่อง ได้แก่ **“แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 กับสังคมผู้สูงอายุ”** **“ผู้สูงอายุ...ฐานกำลังแรงงานและฐานพลังของสังคมไทย”** และ **“บัญชีกระแสการโอนประชากรกับความมั่นคงทางการเงินของผู้สูงอายุ”** นอกจากนี้ ยังได้นำสาระน่ารู้เรื่อง **“ผู้สูงอายุใจอาสา : เครือข่ายคลังสมองช่วยเหลือสังคม”** และบทความจากวุฒิสภาฯ กลุ่มสุขภาพเรื่อง **“ผู้สูงอายุสุขภาพดี”** มาเป็นอาหารสมองให้ทุกท่านได้นำไปใช้ประโยชน์กับตนเองและญาติสนิทมิตรสหายต่อไป ขณะเดียวกัน คณะผู้จัดทำฯ ยังคงยึดมั่นและยืนหยัดการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนความเคลื่อนไหวของวุฒิสภาฯ และเครือข่ายต่างๆ มาบอกกล่าวเล่าขานอย่างเข้มข้นเช่นเดิม โดยนำเสนอเรื่อง **“ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ธ.ก.ส. ตำบลเขาขลุงราชบุรี”** **“จิตตคณิตลูกคิดจินตนาการ”** และ **“ชาวนาปราดเปรื่อง”** ซึ่งสามารถติดตามเนื้อหาสาระและรายละเอียดได้ในคอลัมน์ **“เรื่องเล่าจากวุฒิสภาฯ”** ที่ได้คัดสรรเรื่องราวดีๆ มาฝากกัน

คณะผู้จัดทำฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จุลสารฯ ฉบับนี้ คงจะเป็นประโยชน์กับท่านทั้งหลายไม่มากนักน้อย ทั้งในด้านข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และการขับเคลื่อนงานกับสังคมโดยรวม หากท่านมีข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะประการใดที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและปรับปรุงจุลสารฯ ให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์และน่าสนใจมากยิ่งขึ้น รวมทั้งหากต้องการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ผลงานของตนเองหรือกลุ่มหรือบทความที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น สามารถส่งมาที่คณะผู้จัดทำฯ ได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกทุกท่านได้รับประโยชน์และพึงพอใจมากที่สุด

สุดท้ายนี้ ต้องขอขอบพระคุณท่านวุฒิสภาฯ ตลอดจนภาคีเครือข่ายการพัฒนาต่างๆ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร ในการจัดทำจุลสารฯ ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีตลอดไป ส่วนข้อมูลหรือบทความที่ท่านได้ส่งมาและยังไม่ได้ลงเผยแพร่ในจุลสารฯ ฉบับนี้ คณะผู้จัดทำฯ จะนำเผยแพร่ตามความเหมาะสมต่อไป



แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กับสังคมสูงวัย

แผนพัฒนา ฉบับที่ 12 เป็นแผนพัฒนาประเทศในระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2564) ซึ่งแปลงยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยการพัฒนาด้านหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ใช้หลักการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ลดความเหลื่อมล้ำและขับเคลื่อนการเจริญเติบโตจากการเพิ่มผลิตภาพการผลิตบนฐานการใช้ภูมิปัญญาและนวัตกรรม โดยใช้วิสัยทัศน์และเป้าหมายอนาคตประเทศไทยในปี 2579 ที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มาเป็นกรอบวิสัยทัศน์ประเทศไทยและเป้าหมายในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 และมุ่งนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลอย่างจริงจังในระยะ 5 ปี ในการวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสุข มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม รักษาและฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อม การบริหารราชการแผ่นดินที่มีประสิทธิภาพ โปร่งใส ทันสมัย และมีการกระจายความเจริญไปสู่ภูมิภาคโดยการพัฒนาด้านภาคและเมือง รวมทั้งการผลักดันให้ประเทศไทยมีความเชื่อมโยงกับประเทศต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เพื่อจะต่อยอดไปสู่ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นเป้าหมายระยะยาว

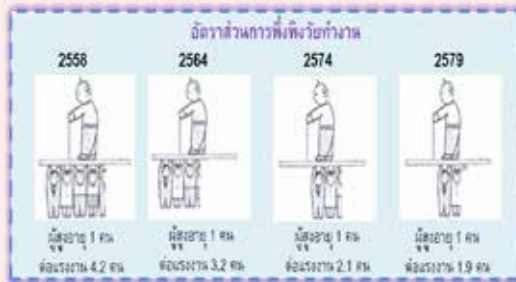
ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12

ทิศทางการพัฒนาแผนฯ 12 มุ่งเตรียมความพร้อมและวางรากฐานในการยกระดับประเทศให้เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ด้วยการพัฒนาด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 10 ยุทธศาสตร์ โดย 6 ยุทธศาสตร์แรก เป็นยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับ

6 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีโดยตรง ได้แก่ 1) การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ 2) การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคม 3) การสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและแข่งขันได้อย่างยั่งยืน 4) การเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน 5) การเสริมสร้างความมั่นคงแห่งชาติเพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่งคั่งและยั่งยืน และ 6) การบริหารจัดการในภาครัฐ การป้องกันการทุจริตประพฤติมิชอบและธรรมาภิบาลในสังคมไทย ประกอบกับอีก 4 ยุทธศาสตร์ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์และกลไกสนับสนุนให้การดำเนินยุทธศาสตร์ทั้ง 6 ด้านให้สัมฤทธิ์ผล ได้แก่ 7) การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและระบบโลจิสติกส์ 8) การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิจัย และนวัตกรรม 9) การพัฒนาภาค เมือง และพื้นที่เศรษฐกิจ และ 10) ความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนา

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 กับการเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทย

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร พบว่า ในปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 65.5 ล้านคน เป็นวัยเด็กร้อยละ 17.5 วัยแรงงานร้อยละ 65.3 และวัยสูงอายุร้อยละ 17.1 ของประชากรทั้งประเทศ โดยที่อัตราเจริญพันธุ์รวม (TFR) อยู่ที่ระดับ 1.59 และคาดว่า จะมีแนวโน้มลดลงตลอดช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12-15 (พ.ศ. 2560-2579) เหลือเพียง 1.35 ในปี 2579 ส่งผลให้เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ในปี 2564 ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์คือ วัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.8 ขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงาน ลดลงเหลือร้อยละ 16.6 และ 63.6 ตามลำดับ ทั้งนี้ การที่วัยแรงงานลดน้อยลงจะส่งผลต่อศักยภาพการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว และผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น วัยแรงงานต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่สูงขึ้น ดังจะเห็นได้จากอัตราส่วนการเป็นภาระของประชากรวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุ โดยในปี 2558 ประชากรวัยแรงงาน 4.2 คน จะต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุ 1 คน คาดว่า จะลดลงเหลือ 3.2 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน ในปี 2564 ประกอบกับประชากรวัยแรงงานส่วนใหญ่ ยังขาดความมั่นคงทางการเงิน การออมภาคครัวเรือนยังอยู่ในระดับต่ำ ภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการของประชากรตกอยู่กับภาครัฐเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีมิติการเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยจึงส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน ทั้งผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น การลดลงของวัยเด็กในอนาคตจะเป็นประชากรวัยแรงงานก็จะลดลง



ตามไปด้วย และวัยแรงงานซึ่งเป็นกลุ่มวัยเดียวที่สร้างรายได้ให้กับประเทศก็จะมีความลดลงด้วย ส่งผลต่อรายได้ของภาครัฐที่จะนำมาใช้จ่ายในการพัฒนาประเทศและการจัดสวัสดิการต่างๆ ในอนาคต

แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตให้มีความรู้และการเตรียมความพร้อมในยุคที่ประเทศจะเป็นสังคมสูงวัย โดยมีแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุคือ **การพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุให้สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานเพิ่มขึ้น** ได้แก่ 1) การจัดทำหลักสูตรพัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวัยสมรรถนะทางกาย ลักษณะงาน และส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกันระหว่างรุ่น 2) สนับสนุนมาตรการจูงใจทางการเงินและการคลังให้ผู้ประกอบการมีการจ้างงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) สนับสนุนช่องทางการตลาด แหล่งทุน และบริการข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสในการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) ที่มีความสามารถทำงานได้ มีงานทำและรายได้ที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ **ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี)** จะต้องสุขภาพที่ดีและสามารถดูแลตนเองได้ และ **ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)** จะต้องมีการดูแลโดยครอบครัวและชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ขณะเดียวกัน ก็ให้ความสำคัญกับ **แนวทางการพัฒนาระบบการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย** ได้แก่ 1) ผลักดันให้มีกฎหมายการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุครอบคลุมการให้บริการ ทั้งภาครัฐ เอกชน ภาคประชาสังคม และระบบการเงินการคลัง 2) พัฒนาให้มีระบบการดูแลระยะกลางที่จะรองรับผู้ที่จำเป็นต้องพักพิงก่อนกลับบ้าน ให้เชื่อมโยงกับระบบการดูแลระยะยาว และส่งเสริมธุรกิจบริการดูแลระยะยาวที่ได้มาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงในเขตเมือง รวมทั้งศึกษารูปแบบการคลังที่เป็นระบบประกันการดูแลระยะยาว 3) วิจัยและพัฒนานวัตกรรมสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ในการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ เทคโนโลยีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและติดตามการบำบัดรักษา และ 4) ส่งเสริมการพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุทั้งระบบขนส่งสาธารณะ อาคารสถานที่ พื้นที่สาธารณะ และที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุและทุกกลุ่มในสังคม

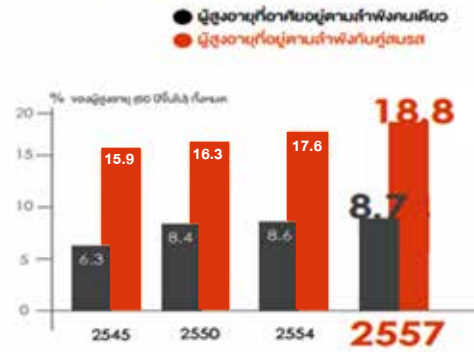
นอกจากนี้ ยังมีแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพด้วยการพัฒนาคนให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ มีจิตสำนึกสุขภาพที่ดี และการคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง การส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ทั้งรูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม และการผลักดันให้สถาบันทางสังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ ด้วยการให้ผู้สูงอายุในชุมชนร่วมเป็นผู้อยู่อาศัยในครอบครัวเปราะบาง ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม สามารถทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสูงวัยได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพสืบไป



ผู้สูงอายุ...ฐานกำลังแรงงานและฐานพลังของสังคมไทย

ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้นและมีรายได้ไม่เพียงพอในการยังชีพ สัดส่วนผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.3 ของผู้สูงอายุทั้งหมดในปี 2545 เป็นร้อยละ 8.7 ในปี 2557 และส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางจิตและทางกาย รวมถึงการขาดผู้ดูแล อีกทั้งผู้สูงอายุที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไปจะมีสถานะติดเตียงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 2.6 จากช่วงอายุ 60 - 64 ปี ที่มีเพียงร้อยละ 0.91¹ สำหรับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุพบว่า ปี 2557 ผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงรายได้จากแหล่งอื่นสูงถึงร้อยละ 55.8 ขณะที่ผู้สูงอายุที่มีบุตรเป็นแหล่งรายได้หลักมีสัดส่วนลดลงอย่างเห็นได้ชัด จากร้อยละ 54 ในปี 2537 เหลือเพียงร้อยละ 36.7 ในปี 2557 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการทำงานที่ร้อยละ 37 และสอดคล้องกับผู้สูงอายุที่ยังทำงานอยู่ที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุไทยยังมีปัญหารายได้ไม่เพียงพอ โดยในปี 2557 ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 33 มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน (31,764 บาทต่อคนต่อปี)

ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

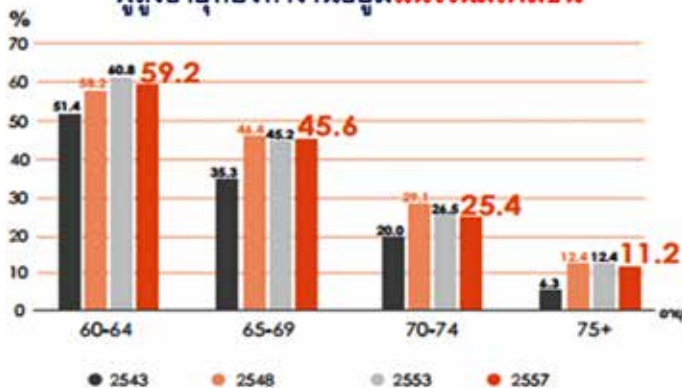


ที่มา : สำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติ



ที่มา: บทความ "คนไทย จนตอนแก่ ปัญหาใหญ่ระดับชาติ" ธนาคารไทยพาณิชย์

ผู้สูงอายุที่ยังทำงานอยู่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น



ที่มา: สำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

เมื่อพิจารณาโครงสร้างการจ้างงานผู้สูงอายุในประเทศ จากข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร และการสำรวจแรงงานนอกระบบ พ.ศ. 2557 พบว่า ปี 2559 แรงงานสูงอายุสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าร้อยละ 84 ขณะที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเพียงร้อยละ 3.3 เท่านั้น ในด้านการประกอบอาชีพส่วนใหญ่ทำงานในภาคการเกษตรมากกว่าร้อยละ 60 และเป็นแรงงานนอกระบบมากถึงร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุที่มีงานทำทั้งหมด รวมทั้งไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ร้อยละ 17.4 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

ปัจจุบัน รัฐบาลได้ออกมาตรการส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุโดยการออกพระราชกฤษฎีกาออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร (ฉบับที่ 639) มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2560 ที่กำหนดมาตรการทางภาษีเพื่อจูงใจสถานประกอบการในการจ้างงานผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเข้าทำงาน ซึ่งมาตรการดังกล่าวช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของภาคเอกชนในการต่ออายุการทำงานหรือขยายระยะเวลาการทำงานให้กับลูกจ้างที่เป็นผู้สูงอายุ และยังช่วยลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานได้อีกด้วย นอกจากนี้ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ได้จัดตั้งศูนย์บริการจัดหางานผู้สูงอายุ (Employment Service Center for Elderly Workers) พร้อมทั้งจัดทำเว็บไซต์ขึ้นทะเบียนหางานผู้สูงอายุ

¹ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557. การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557



มาตรการการจ้างงานผู้สูงอายุ :

กระทรวงแรงงานนำมาตรการของกระทรวงการคลังมาสนับสนุน ในการจ้างงานผู้สูงอายุ ดังนี้

- นำค่าใช้จ่ายจากการจ้างงานผู้สูงอายุมาหักลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า สำหรับค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาท/เดือน
- กำหนดโควตาในการลดภาษี บริษัทสามารถจ้างผู้สูงอายุได้ไม่เกินร้อยละ 10 ของพนักงานที่มีอยู่
- กำหนดค่าจ้างที่จ้างผู้สูงอายุรวมกัน จะต้องไม่เกินร้อยละ 10 ของรายจ่ายค่าจ้างในบริษัท

ที่มา: มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ (จากกระทรวงการคลัง ฉบับที่ 148/2559 กระทรวงการคลัง, วันที่ 9 พ.ย.59)



www.doe.go.th/elderly เพื่อขยายโอกาสการจ้างงาน และเป็นฐานข้อมูลผู้สูงอายุให้นายจ้างหรือสถานประกอบการพิจารณาคัดเลือกเข้าทำงานซึ่งเปิดให้บริการพร้อมกันทั่วประเทศ 87 แห่ง เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2559 โดยที่ผ่านมามีผู้สูงอายุขึ้นทะเบียน online แล้วถึง 1,111 คน²

การส่งเสริมการจ้างงานของผู้สูงอายุจะประสบผลสัมฤทธิ์ได้ สังคมไทยต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยมอง “ผู้สูงอายุในฐานะพลังของสังคม” ที่จะเป็นกลไกหนึ่งในการร่วมพัฒนาประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมไทยที่ดั่งมรดกส่งต่อไปยังรุ่นลูกหลาน กล่าวได้ว่า มาตรการส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุและแนวทางหนุนเสริมการขยายโอกาสการทำงาน จะช่วยเพิ่มทางเลือกการประกอบอาชีพให้กับผู้สูงอายุ ที่ยังต้องการงานให้สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวัย เป็นการสร้างหลักประกันทางรายได้ที่จะส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในชีวิต และเป็นพลังของสังคมในการขับเคลื่อนประเทศให้ก้าวไปสู่ระบบเศรษฐกิจฐานความรู้และเทคโนโลยี นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย

และสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสามารถนำความรู้ของตนเองมาใช้ในการทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสร้างประโยชน์ต่อสังคม นับเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพที่อยู่อย่างมีคุณค่า สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรีในสังคมต่อไป



² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560. ภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่และภาพรวม ปี 2559.



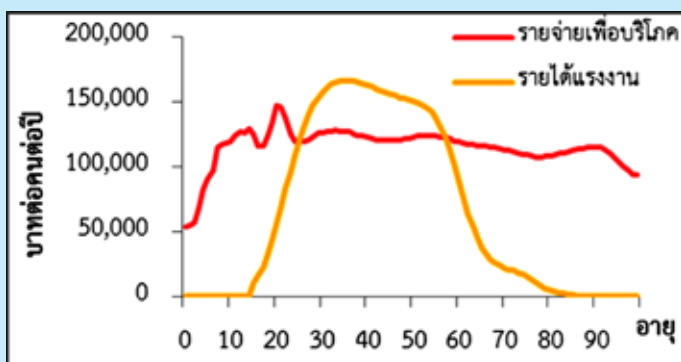
บัญชีกระแสการโอนประชาชาติ กับความมั่นคงทางการเงินของผู้สูงวัย

บัญชีกระแสการโอนประชาชาติ หรือ National Transfer Accounts (NTA) เป็นการนำมิติด้านอายุมาผนวกเข้ากับบัญชีรายได้ประชาชาติ เพื่อให้ทราบถึงคนไทยแต่ละช่วงอายุมีรายได้ รายจ่ายเพื่อการบริโภคเท่าใด และมีการขาดดุลงบรายได้ในช่วงวัยใด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

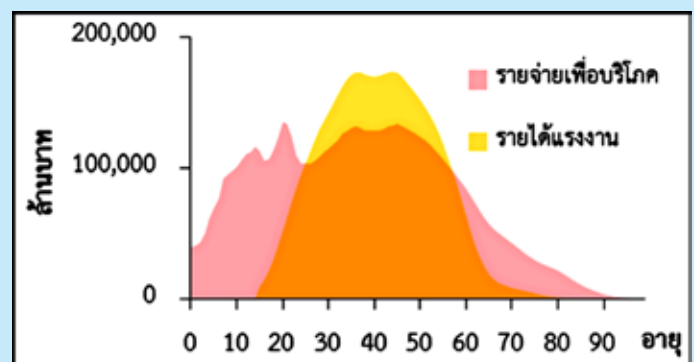
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำ NTA โดยใช้ข้อมูลปี 2556 พบว่า คนไทยเริ่มมีรายได้เมื่ออายุ 15 ปี จากนั้นรายได้จะเพิ่มสูงขึ้น และค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ในขณะที่รายจ่ายเพื่อบริโภคจะต่ำเมื่อแรกเกิด และค่อยๆ เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียน (5-24 ปี) จากนั้นจะลดลงและทรงตัวในช่วงวัยแรงงาน และกลับมาเพิ่มสูงขึ้นอีกครั้งในช่วงสูงอายุตอนปลาย กล่าวคือ คนไทยมีรายได้สูงกว่าการบริโภคในช่วงอายุประมาณ 26 - 56 ปี หลังจากนั้นจะกลับมาขาดดุลงบรายได้อีกครั้งหนึ่ง (ภาพที่ 1 ก)

ภาพที่ 1 การบริโภคและรายได้จากแรงงานตามรายอายุ ปี 2556

ก. ค่าเฉลี่ยต่อคน (บาท/ปี)



ข. มูลค่ารวม (ล้านบาท)

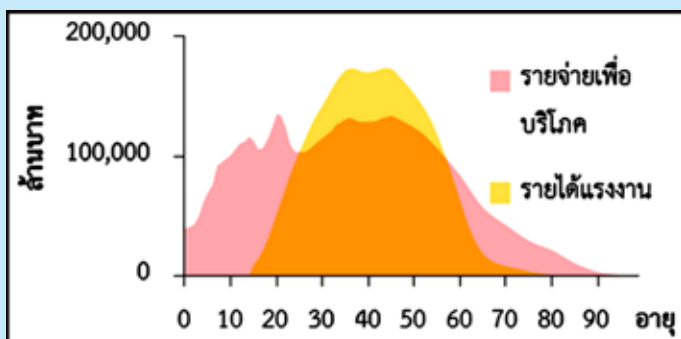


ที่มา: บัญชีกระแสการโอนประชาชาติ 2556 (สศช., 2559)

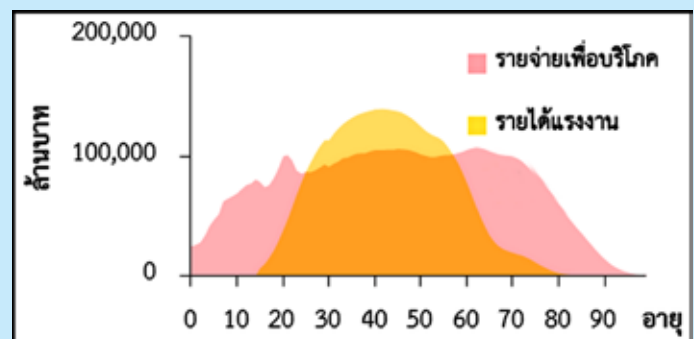
ภาพที่ 1 ข แสดงมูลค่ารวม (Aggregate Values) ของรายได้และรายจ่ายเกิดจากการนำค่าเฉลี่ยต่อคนคูณกับจำนวนประชากรในแต่ละอายุ พบว่า ในช่วงวัยต้นของชีวิต (0-24 ปี) และวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย เกิดการขาดดุลงบรายได้ ขณะที่วัยแรงงานมีรายได้มากกว่ารายจ่าย (เกินดุล) แต่เมื่อนำมูลค่ารวมรายได้และรายจ่ายมารวมกันทั้งหมดแล้ว พบว่า ภาพรวมของประเทศยังคงขาดดุลงบรายได้ และในอนาคตหากรูปแบบการบริโภคและรายได้ของประชากรแต่ละอายุไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากปี 2556 จะทำให้ประเทศไทยประสบกับการขาดดุลงบรายได้สูงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากโครงสร้างประชากรไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมสูงวัย มีสัดส่วนรายจ่ายเพื่อการบริโภคของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะที่รายได้โดยรวมของประเทศลดลง (ภาพที่ 2)

ภาพที่ 2 แบบแผนการบริโภค และรายได้ของประชากรไทยปี 2556 และ 2583 (ล้านบาท)

ก. ปี 2556



ข. ปี 2583



ที่มา: บัญชีกระแสการโอนประชาชาติ 2556 (สศช., 2559)



ดังนั้น เพื่อรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมอย่างเร่งด่วน โดยมีข้อเสนอเชิงนโยบาย ได้แก่ (1) **เพิ่มรายได้ให้กับประชากรวัยแรงงาน** โดยการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตของแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการที่เปลี่ยนไป และการขยายช่วงอายุการทำงาน ทั้งผู้สูงอายุและอายุ 15 – 24 ปี ด้วยการปรับระบบการศึกษาให้มีความยืดหยุ่น เพื่อให้ประชากรวัยเรียนสามารถทำงานและเรียนควบคู่กัน (2) **เพิ่มช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดีในวัยสูงอายุ** เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด ผู้สูงอายุมีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มวัยอื่น เนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว และ (3) **ส่งเสริมการสะสมสินทรัพย์และการออมในภาคครัวเรือน** พบว่า ผู้สูงอายุมิมีบทบาทในการเก็หนุนครอบครัว และการจัดสรรด้านสินทรัพย์ โดยเฉพาะการออม และยังเป็นแหล่งรายได้สำคัญของกลุ่มผู้สูงอายุ จึงควรสนับสนุนการสะสมความมั่งคั่งตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเพื่อความยั่งยืนทางการคลังและเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับความมั่นคงทางการเงินทุกช่วงวัย

การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยในอนาคตของประเทศไทยจะเกิดปัญหาการขาดดุลงบรายได้ ทุกคนจึงควรตระหนักและวางแผนรองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีนี้ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตของตนเองให้มั่นคง และพร้อมก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยในอนาคตได้อย่างมีคุณภาพ ด้วยการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิต และใช้ “บัญชีครัวเรือน” เป็นเครื่องมือในการสร้างความมั่นคงในทุกช่วงวัย โดยเริ่มจาก (1) **ปรับความคิดเพื่อเริ่มใช้ชีวิตพอเพียง** คือ การปรับความคิดให้คิดแบบพอเพียง ด้วยการคิดให้รอบคอบ รอบด้าน และมองไกล



ถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดการเจ็บป่วย และประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลยามชราได้ (2) **คิดอย่างมีเหตุและผล จะนำมาสู่ความพอประมาณ** ทุกคนมีพื้นฐานทางครอบครัวและความจำเป็นที่แตกต่างกัน ทำให้ความพอประมาณของแต่ละคนไม่เท่ากัน จึงควรคิดอย่างมีเหตุผลในความพอประมาณของตนเอง เช่น ครอบครัวหนึ่งซื้อรถกระบะสำหรับบรรทุกผลไม้ไปขายในตลาดหลายแห่ง ช่วยประหยัดค่าขนส่ง เพิ่มช่องทางและรายได้จากการค้าขาย ขณะที่อีกครอบครัวหนึ่งซื้อรถกระบะเพื่อขับไปทำงานละแวกบ้าน หากเขาซื้อรถจักรยานยนต์มาใช้ ก็จะเหมาะสมและประหยัดกว่า (3) **บัญชีครัวเรือน เครื่องมือสู่ความมั่นคงทางการเงิน** โดยการจดบันทึกรายรับและค่าใช้จ่ายทุกวัน ทำให้ทราบถึงค่าใช้จ่ายที่จำเป็นหรือไม่จำเป็นในแต่ละวัน/เดือน และนำมาวิเคราะห์ได้ เช่น การไปจ่ายตลาดทุกวันกับสัปดาห์ละหนึ่งวัน สามารถประหยัดค่าเดินทางไปตลาดได้ เป็นต้น ดังนั้น การทำบัญชีครัวเรือนจึงเป็นเครื่องมือในการวางแผนการใช้จ่าย และ (4) **ออมเงินสร้างภูมิคุ้มกันสู่อนาคตที่มั่นคง** แบ่งเงินจากรายได้หรือรายจ่ายที่สามารถประหยัดได้ส่วนหนึ่งเก็บสะสมเป็นเงินออม โดยการวางวัตถุประสงค์ต่างๆ ไว้ชัดเจน เช่น ออมเพื่อสร้างความฝันใช้ในสิ่งที่อยากได้หรืออยากทำ ออมเพื่อความสุขในวัยเกษียณ ออมเพื่อการลงทุนให้ลูกเอย เป็นต้น ยิ่งเราเริ่มออมไวเท่าไรจะสามารถสร้างเพิ่มความมั่นคงให้ชีวิตได้ไวมากขึ้น โดยวิธีการออมเงินที่ง่ายและสะดวก มีหลายวิธี อาทิ การเก็บเงินที่ได้รับทอนมาไว้อีกกระเปาะและนำเงินนั้นมาเป็นเงินออม การเก็บส่วนลดจากของที่ซื้อ เป็นต้น ดังนั้น คนทุกช่วงวัยควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการออมเพื่อความมั่นคงทางการเงินของตนเองและนำไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนของประเทศต่อไป





ปัจจุบัน ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในอาเซียน และกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ อีกทั้งคาดการณ์ว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (ประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด) ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศ ทำให้อัตราการเกิดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น แต่การเตรียมความพร้อมเป็นสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพยังมีน้อย รวมถึงผู้สูงอายุยังมีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกัน หากไม่มีการเตรียมความพร้อมรับมือ อาจส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด มะเร็ง เป็นต้น จึงต้องเร่งดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง และชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง และกลุ่มที่เจ็บป่วยให้สามารถรักษาตนเอง และบรรเทาอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้น โดยการปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

1. อาหาร ผู้สูงอายุมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย สดส่วนเพียงพอ 5 หมู่ เน้นอาหารย่อยง่ายและสะอาด ลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนม ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ แทนประเภทผัด ทอด จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6 – 8 แก้วต่อวัน

2. ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสม และหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้อวัยวะเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง หากไม่มีโรคประจำตัว ให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัก 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยจะต้องค่อยๆ เริ่มยืดเส้นยืดสายก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ และค่อยๆ หยุด

3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ บ้าน สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม

4. สร้างอนามัยที่ดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน หลีกเลี่ยงอบายมุข ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ

5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น



สูงวัยสุขภาพดี

โดย วุฒิสภาสาธารณสุขสงขลา กลุ่มสุขภาพ

7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยา หรือผลข้างเคียง อาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพา ก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย

9. ตรวจสุขภาพประจำปี ควรตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ควรตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก ตามที่แพทย์แนะนำ และตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

10. อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวิตสดใสด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างอารมณ์ขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะจะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้มีความสุข ช่วยคลายความกดดันลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด การหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เช่น ดูภาพยนตร์/แสดงตลก อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน พุดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพุดหรือเล่าเรื่องตลก และ/หรือพุดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาสแต่ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

11. งานอดิเรกหรือการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเองกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เพลิดเพลิน เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น การอ่านหนังสือ ธรรมะ สวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ปลูกต้นไม้ ทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเขียนหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย เป็นต้น

12. การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันเรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย ง่าย ง่าย ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง อยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกินตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัวที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้จริง สังคมจึงควรตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้น จะต้องทำให้ง่ายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแสดงบทบาท “สูงวัยอย่างมีพลัง” (Active Ageing) ที่สามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ได้ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาที่เอื้ออำนวย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นดูแลตนเองอย่างดี และใช้ช่วงวัยอันทรงคุณค่านี้ ทำประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างดีที่สุด



สูงวัยใจอาสา : เครือข่ายคลังสมองช่วยเหลือสังคม



“...ความจริงหกสิบแล้ว ถึงแม้จะเป็นเวลาที่สมควรที่จะให้ผู้ที่มีอายุน้อย เข้ามาได้ทำหน้าที่ยของเขาบ้าง มีโอกาสทำหน้าที่ เราก็ยังเป็นกองหนุนที่คอยปกป้องคุ้มครองบ้านเมือง เรียกว่าเบรนนแบงก์ (Brain Bank) ธนาคารสมอง เรียกว่าคณะกลุ่มที่คอยจ้องดูเพื่อว่าจะทำประโยชน์ให้บ้านเมืองได้อย่างไรบ้างคล้ายๆ เป็นผู้ช่วยของคนหนุ่มสาวซึ่งเป็นกำลังของแผ่นดินเรา ถึงแม้ว่าเราจะหกสิบกว่าแต่เราก็ยังช่วยได้ เราจะคอยฟังพิจารณาทุกเรื่อง ที่ต่อไปจะเป็นปัญหาที่น่าห่วงใยของประเทศ...”

พระราชดำรัสในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ 11 สิงหาคม 2543



สืบเนื่องจากพระราชดำรัสในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่พระราชทานไว้เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2543 ซึ่งมีประเด็นรับสั่งเกี่ยวกับเรื่องธนาคารสมอง โดยทรงเห็นว่า ประเทศไทยมีผู้เกษียณอายุที่มีความรู้ความสามารถจำนวนมาก บุคคลเหล่านี้เปรียบประดุจเป็นมั่งสมของประเทศไทย กระจัดกระจายอยู่ตามที่ต่างๆ และน่าจะเข้ามาช่วยพัฒนาประเทศชาติได้ จึงควรมีแนวทางนำบุคคลเหล่านี้มาช่วยงานส่วนรวมของประเทศชาติ

คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เป็นหน่วยทะเบียนกลางธนาคารสมอง ทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิสาขาต่างๆ และประสานกับภาคีเครือข่าย ในการนำศักยภาพของวุฒิสภาธนาคารสมองมาช่วยเหลือชุมชน/พื้นที่ โดยเป็นวิทยากรหรือที่ปรึกษาให้คำแนะนำ เป็นแกนกลางประสานภาคีเครือข่าย และทำงานร่วมกับองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และชุมชน เช่น การส่งเสริมอาชีพ รายได้ และการพัฒนาคุณภาพชีวิต การอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม การสาธารณสุขและสังคมสงเคราะห์ การอนุรักษ์

และฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาเพื่อความมั่นคง และการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชนที่ดำเนินการส่งเสริมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องอายุ และมีศักยภาพมาช่วยเหลือสังคมเช่นเดียวกับธนาคารสมอง อาทิ

ชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวบรวมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ผู้ทรงภูมิปัญญา ความรู้ ความสามารถ ขึ้นทะเบียนเป็นคลังปัญญาผู้สูงอายุในทุกจังหวัด จัดกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาทั้งในระดับจังหวัดและส่วนกลาง ตามที่กรมกิจการผู้สูงอายุจัดขึ้น หรือตามที่หน่วยงาน/ชุมชนร้องขอเข้ามาที่กรมกิจการผู้สูงอายุ หรือภูมิปัญญาจังหวัดได้รับการติดต่อโดยตรง เช่น การจัดงานตลาดนัดภูมิปัญญา กิจกรรมผู้สูงอายุสัญจร สอนภูมิปัญญา เป็นต้น

คลังปัญญาประชาธิปไตย กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ส่งเสริมบุคลากรที่เกษียณอายุของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ มาเป็นพี่เลี้ยงให้กับบุคลากรของกรม ให้คำปรึกษาแนะนำร่วมปฏิบัติงานในรูปแบบของอาสาสมัคร/ผู้ช่วยงาน และผู้ประสานงานในระดับพื้นที่ เช่น โครงการคลังปัญญาประชาธิปไตยร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาการพัฒนากลุ่มชาติพันธุ์ เวทีเสวนาคลังปัญญาประชาธิปไตย ขับเคลื่อนงานสังคมสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นต้น

งานคลังสมองอัยการ สำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายบริหาร จัดการความรู้ (สฝปร.) สำนักงานอัยการสูงสุด โดยเป็นที่ปรึกษาให้กับบุคลากรอัยการและสร้างองค์ความรู้ที่เป็นตัวอักษร การเป็นวิทยากร การให้คำปรึกษาแก่ประชาชนที่มาติดต่อเกี่ยวกับคดีต่างๆ และให้ความร่วมมือกับหน่วยงาน



ภาครัฐ และเอกชน ในประเด็นกฎหมาย/กระบวนการยุติธรรม

ธนาคารสมองอาเซียนศึกษา สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลภูมิอาสาชีวศึกษา (วอศ.) ในการทำงานและแบ่งปันประสบการณ์และองค์ความรู้ด้านอาชีวศึกษาและอาชีพให้กับสถาบันอาชีวศึกษา โดยเป็นวิทยากร ที่ปรึกษา หรือเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ ทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และการบริหารงาน เพื่อพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. เป็นศูนย์รวมข้าราชการเกษียณอายุที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการปฏิบัติราชการด้านต่างๆ และมีความประสงค์จะถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ข้าราชการรุ่นหลัง เพื่อจะได้ร่วมกันทำประโยชน์ให้แก่ราชการและประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการสุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในราชการ

สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรเอกชนของผู้อาวุโสที่มีสุขภาพดี มีความรู้ความสามารถและจิตอาสาทำประโยชน์ให้สังคมและประเทศชาติ โดยการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์ จัดการฝึกอบรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงวัย และประสานการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ รวมถึงการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ และนวัตกรรมเกี่ยวกับผู้สูงวัยผ่านสื่อต่างๆ

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นองค์กรประสานการดำเนินกิจกรรมกับหน่วยงาน องค์กรที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ



ในทุกหมู่บ้าน/ชุมชน เช่น การมอบโล่เกียรติคุณผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป การคัดเลือกผู้สูงอายุดีเด่นประจำปี และพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

ชมรมคลังสมอง สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข เป็นการรวมพลังศักยภาพผู้เกษียณอายุราชการของสถาบันฯ ในการพัฒนาและทำคุณประโยชน์ให้กับสังคม และให้ข้อเสนอแนะการดำเนินงานของสถาบัน เช่น การจัดหาทุนการศึกษาให้นักศึกษาวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

ชมรมข้าราชการและครูอาวุโสกระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการศึกษา ประเพณี และวัฒนธรรมไทย โดยการจัดกิจกรรมและการประชุมสัมมนาทางวิชาการ การบรรยาย อภิปราย และให้ความรู้แก่สมาชิก รวมทั้งกิจกรรมทางสังคมสงเคราะห์อื่นๆ เช่น การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นต้น

คลังสมอง วปอ. เพื่อสังคม มูลนิธิคลังสมอง วปอ. เพื่อสังคม เป็นการรวมตัวกันของอดีตนักศึกษา วปอ. ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อระดมสมองและศึกษาวิจัยในประเด็นปัญหาที่สำคัญของชาติบ้านเมือง และเสนอไปยังรัฐบาล หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง และสื่อมวลชน เช่น การศึกษาไทย การบริหารจัดการธุรกิจพลังงานไทย เศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นว่า หลายหน่วยงานได้สืบสานพระราชดำริสมเด็จพระนางเจ้าฯ ซึ่งเป็นกลไกหนึ่งในการส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุหลังเกษียณอย่างมีคุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของประเทศ มีความสุขใจที่ได้อาสาเข้ามาช่วยงาน และภาคภูมิใจที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ จึงขอเชิญชวนสูงวัยใจอาสาทุกท่านเข้ามาร่วมเป็นพลังสำคัญที่จะออกมาทำสิ่งดีๆ เพื่อนำพาประเทศไปสู่ความเจริญ มั่นคง และมั่นคงอย่างยั่งยืน ร่วมส่งต่อความรู้และประสบการณ์ สืบสานความรู้และวัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไป เพื่อประโยชน์ต่ออนุชนคนรุ่นหลังสืบไป



ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ตำบลธ.ก.ส. อำเภอเวียงสุวรรณบุรี



นายเอี่ยม ศรีพนมวรรณ วุฒิอาสา

ธนากรสมองจังหวัดราชบุรี เกษตรกรผู้เคยดำเนินชีวิตตามวิถีการผลิตแบบทุนนิยม ด้วยการทำเกษตรเชิงเดี่ยวเพื่อการค้าและมีรายได้สูง โดยปลูกอ้อยชนิดเดียวในพื้นที่ 30 ไร่ เมื่อได้กำไรจากผลผลิตก็นำไปใช้จ่ายในครอบครัว ทั้งค่าใช้จ่ายที่จำเป็นและฟุ่มเฟือย ต่อมาประสบปัญหาจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยว เนื่องจากต้องอาศัยปัจจัยการผลิตจำนวนมากในการเพิ่มผลผลิต อาทิ ปุ๋ยเคมี ยากำจัดศัตรูพืช กำไรที่เคยได้รับถูกนำไปลงทุนกับการซื้อปุ๋ยและยากำจัดศัตรูพืช เมื่อใช้สารเคมีจำนวนมากส่งผลกระทบต่อสุขภาพตนเอง และเกิดปัญหาสารเคมีตกค้างในอ้อย ไม่ปลอดภัยกับผู้บริโภค และดินเสื่อมโทรม แม้ว่าจะให้ปุ๋ยเพิ่มมากขึ้นเท่าใดก็ไม่สามารถเพิ่มผลผลิตได้ รายได้ที่ได้รับจากการขายอ้อยลดลง ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว จึงต้องกลับมาคิดทบทวนการทำเกษตรให้สามารถเลี้ยงครอบครัวได้

เมื่อการปลูกพืชเชิงเดี่ยวไม่ตอบโจทย์ความมั่นคงและยั่งยืนให้กับชีวิตและครอบครัว จึงหันมาสู่แนวทางการทำเกษตรแบบใช้ธรรมชาติฟื้นฟูธรรมชาติ ตามวิถีพอเพียง ด้วยการเข้ารับการอบรมความรู้ทางการเกษตรจากหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ อาทิ กรมพัฒนาที่ดิน กรมวิชาการเกษตร พร้อมนำมาปรับใช้ในพื้นที่ของตนเอง จนเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มจากการเลิกใช้สารเคมีลดพื้นที่การปลูกอ้อยลงทีละน้อย และทำเกษตรผสมผสานอนุรักษ์และขยายพันธุ์ไม้หายาก ปลูกพืชสมุนไพรให้กลับคืนสู่ถิ่น ปลูกพันธุ์ไม้ให้มีความใกล้เคียงกับป่าธรรมชาติ เพื่อความสมดุลของระบบนิเวศ ใช้พื้นที่ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ค้นหาวิธีการการดูแลรักษาพันธุ์ต้นไม้เพิ่มเติม และวิธีการเพาะปลูกโดยใช้ต้นทุนน้อย



แต่ให้ผลผลิตมาก ปัจจุบันพื้นที่ 30 ไร่ ได้กลายเป็นผืนป่าผสมผสาน ที่มีพันธุ์ไม้ต่างๆ มากมาย ให้ผลผลิตสลับกันตลอดทุกฤดูกาล เสมือนตลาดธรรมชาติที่สามารถจับจ่ายได้ตลอดเวลา ทั้งความสดตามธรรมชาติและปลอดภัยไร้เคมี ทำให้ลดรายจ่าย และเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อย่างมั่นคง

ความสำเร็จจากการยึดวิถีพอเพียง ทำการเกษตรแบบผสมผสาน ทำให้ได้รับการแต่งตั้งเป็นวิทยากรของกรมพัฒนาที่ดิน ในฐานะหมอดินอาสาระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ

จังหวัด และได้รับรางวัลหมอดินอาสาดีเด่นเขต 10 จังหวัดราชบุรี

ทำหน้าที่เผยแพร่องค์ความรู้ในการทำเกษตรยั่งยืนให้กับชุมชน เช่น การปรับปรุงบำรุงดินด้วยหญ้าแฝกและปอเทือง การทำปุ๋ยอินทรีย์ การผสมดินเพื่อการเพาะปลูก เป็นต้น และเป็นผู้ประสานงานระหว่างเกษตรกรในพื้นที่กับเจ้าหน้าที่กรมพัฒนาที่ดิน เพื่อร่วมกันพัฒนาปรับปรุงบำรุงดินในพื้นที่ชุมชนโดยรอบ นอกจากนี้ ยังได้รวมกลุ่มกับคนในชุมชนทำข้าวเกรียบจากพืชสมุนไพรที่ปลูกภายในบ้าน เป็นสินค้า OTOP 3 ดาว เช่น ข้าวเกรียบหญ้าปักกิ่ง ข้าวเกรียบเห็ด ข้าวเกรียบว่านหางจระเข้ ข้าวเกรียบบุก เป็นต้น อีกทั้ง ในปี 2535 ได้ร่วมกับธนากรเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ธ.ก.ส.” ที่ ต.เขาชะลอ อ.บ้านโป่ง และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นประธานโครงการธนากรต้นไม้ (ธ.ก.ส.) จังหวัดราชบุรี เป็นรองประธานโครงการธนากรต้นไม้ (ธ.ก.ส.) ภาคกลาง และเป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้ชาวบ้านที่เป็นลูกหนี้ ธ.ก.ส. ในเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการการเงินด้วยการทำบัญชีครัวเรือน และสนับสนุนการปลูกต้นไม้เพื่อเป็นสินทรัพย์ที่สามารถถือครองได้ โดยเน้นปลูกต้นไม้ 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ในที่ดินของตนเองและชุมชน เพื่อแก้ปัญหาหนี้สิน ลดรายจ่าย สร้างรายได้ และเพิ่มการออม อีกทั้งได้ขยายเครือข่ายไปยังสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ในการเปิดอบรมภาษาและวัฒนธรรมอาเซียนอีกด้วย

ปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ธ.ก.ส. ยังคงเปิดให้ผู้สนใจ ทั้งเด็กและเยาวชน แก่นนำชุมชน สมาชิกในชุมชน และประชาชนทั่วไป เข้ามาศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการถ่ายทอดองค์ความรู้ของนายเอี่ยม ศรีพนมวรรณ ส่งผลให้ผู้เข้ามาเรียนรู้ได้รับประโยชน์อย่างมากและหลากหลายมิติ เช่น ความรู้ด้านการเกษตร การส่งเสริมอาชีพ การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย การออม การปรับตัวเพื่อก้าวสู่ประชาคมอาเซียน เป็นต้น และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการประกอบอาชีพ เพื่อพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพร่างกายของตนให้ดีขึ้น สร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร และแหล่งที่มาของรายได้ที่ยั่งยืน





วุฒิสภาคารสมอง จ.นครราชสีมา

รวมกลุ่มกันจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์วุฒิสภาฯ จ.นครราชสีมา ตั้งแต่ปี 2551 โดยร่วมคิดและร่วมดำเนินกิจกรรมต่างๆ กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนในพื้นที่มาอย่างต่อเนื่อง อาทิ โรงพยาบาล วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัย ชุมชน หน่วยงานราชการ และเอกชน ทั้งนี้ วุฒิสภาฯ เน้นการทำงานเชิงรุกตามความรู้ความสามารถและประสบการณ์ มีบทบาทในการหนุนเสริมให้คำแนะนำ และติดตามผลความก้าวหน้ากิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เช่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนโรงเรียนหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว โครงการรู้ทันชีวิต (ผู้สูงวัย) ในยุคดิจิทัล เป็นต้น



ปัจจุบัน **วุฒิสภาฯ นครราชสีมา** โดย **นายสัจด์ ขอบบัว และวุฒิสภาฯ หลายท่าน** ได้ร่วมกันดำเนิน **“โครงการสอนจินตคณิตลูกคิดจินตนาการ”** ให้กับเด็กและเยาวชน ครู วุฒิสภาฯ และผู้ที่สนใจ มาตั้งแต่ปี 2553 เป็นการเรียนการสอนโดยใช้ลูกคิดญี่ปุ่น หรือที่เรียกว่า “Soroban Abacus” เป็นสื่อกลางในการพัฒนาศักยภาพสมองทั้งสองซีก ลักษณะลูกคิดญี่ปุ่นจะมีทั้งหมด 13 แถว ในแต่ละแถวมีเม็ดลูกคิด ด้านบน 1 ลูก มีค่าเท่ากับ 5 และด้านล่าง 4 ลูก แต่ละลูกมีค่าเท่ากับ 1 แต่ละแถวจะแทนค่าประจำหลักในแต่ละหลัก วิธีคิดจินตคณิตคือ การใช้จินตนาการในการคิดคำนวณ จำนวนเลขต่าง ๆ ด้วยการสมมุติเป็นภาพลูกคิด คำนวณเป็นภาพเม็ดลูกคิดเคลื่อนไหว เช่น $2-1+1=?$ คือ จินตนาการว่าใช้นิ้วโป้งแตะขอบลูกคิดตรงตำแหน่งเม็ดที่ 2 ด้านลูกคิด 2 เม็ดขึ้นไป ได้ค่าลูกคิดเท่ากับ 2 ใช้นิ้วชี้แตะเม็ดที่ 2 ตรงขอบล่างลงไป แล้วเลื่อนนิ้วโป้งไปแตะขอบตรงตำแหน่งเม็ดที่ 1 ที่เหลือได้ค่าลูกคิดเท่ากับ 1 เลื่อนนิ้วโป้งแตะขอบล่างลูกคิดตรงตำแหน่งเม็ดที่ 2 ด้านขึ้นมามาก 1 เม็ด ได้ค่าลูกคิด

จินตคณิตลูกคิดจินตนาการ



เท่ากับ 2 สดท้ายนิ้วโป้งอยู่ตรงเม็ด ไลน์อ่านคำตอบตรงนั้น คือ เท่ากับ 2

ทั้งนี้ หลักสูตรการสอนจินตคณิตลูกคิดจินตนาการ มี 3 ระดับ ได้แก่ **ระดับ 1** การฝึกฝนทักษะการบวกลบจากง่ายไปหายากบูรณาการเข้าสู่กลุ่มสาระการเรียนรู้ทุกกลุ่ม และสอนควบคู่กับภาษาอังกฤษมุ่งให้เกิดความสนุกสนานกับการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอน สอดแทรกการบริหารมือและนิ้วมือ และพัฒนาสมองไปพร้อมกัน **ระดับ 2** ทบทวนการบวก ลบ และการใช้สูตรเลขฐานสิบ ฝึกฝนจินตนาการตัวเลขจากง่ายและเพิ่มความยากขึ้น ฝึกฝนเทคนิคการจินตนาการ เพิ่มการบริหารมือและนิ้วมือ และ**ระดับ 3** ทบทวนการบวก ลบ ฝึกฝนการคูณและการหารให้คล่องแคล่ว จินตนาการได้รวดเร็ว รวมทั้งสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นคนดี และคนเก่งอย่างมีคุณค่า



สิ่งที่ได้รับจากการเรียนคือ เกิดความเข้าใจเรื่องจำนวนและตัวเลข สามารถคิดเลขได้อย่างต่อเนื่องถูกต้อง แม่นยำ และรวดเร็ว ทั้งการบวก ลบ คูณ หาร เด็กที่เพิ่งเริ่มท่องสูตรคูณสามารถท่องจำได้อย่างแม่นยำ อันเป็นการพัฒนาสมองของเด็กทั้งสองด้านให้เกิดดุลยภาพ ส่งผลให้เด็กมีสมาธิ มีความมั่นใจในตัวเอง และสามารถเรียนรู้วิชาอื่นๆ ได้เร็วยิ่งขึ้น ผู้ใหญ่มีสมาธิมากขึ้น มีพัฒนาการด้านการคิดวิเคราะห์ และสามารถนำไปเผยแพร่ต่อไปได้



วุฒิสภาฯ จ.นครราชสีมาได้ดำเนินการอบรมมาแล้วหลายรุ่น/กลุ่มเป้าหมาย และยังคงดำเนินการอยู่จนถึงปัจจุบัน โดยในปี 2559 ได้อบรมให้วุฒิสภาฯ จ.นครราชสีมา ณ บ้านพักเด็กและครอบครัวนครราชสีมา การอบรมเชิงปฏิบัติการ ในหลักสูตร “จินตคณิต” ให้แก่ครูและนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 (ศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น) อ.บ้านแฮด จำนวน 98 คน โรงเรียนบ้านจอหอ อ.เมือง จำนวน 90 คน และโรงเรียนบ้านดอนโกย อ.สีดา จำนวน 50 คน เป็นต้น และปี 2560 เช่น อบรมครู/นักเรียนเชิงปฏิบัติการ “ลูกคิดจินตนาการ” ณ โรงเรียนบ้านโคกตะพาน อ.คง ระหว่างวันที่ 28-30 ม.ค. 2560 จำนวน 40 คน และโรงเรียนมัธยมพุทธเกษตรวัดโนนเมือง อ.ขามสะแกแสง ระหว่างวันที่ 15-30 ก.พ. 2560 จำนวน 70 คน



ชาวนาปรดเบื่อง



ข้าว และชาวนาแห่งชาติ

กสิกรรม



ข้าวมีความสำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ สำหรับชีวิตคนไทยทุกคน ทั้งในเรื่องคติความเชื่อ และวิถีทางวัฒนธรรม และสิ่งที่เกิดมาควบคู่กับข้าว คือ ชาวนา ที่ประกอบอาชีพทำนามาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำนาจากการบริโภคนครอกรัวและแลกเปลี่ยนในพื้นที่ เป็นการทำเกษตรแบบธุรกิจที่มุ่งเน้นผลกำไรมากขึ้น ซึ่งการทำนาในปัจจุบันมีต้นทุนสูงกว่าอดีต ทั้งเมล็ดพันธุ์ข้าว ปุ๋ย สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช น้ำมันเชื้อเพลิง เป็นต้น อีกทั้งแรงงานที่เป็นค่าจ้างในการจัดการงานต่างๆ และกระบวนการผลิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ต้นทุนสูงขึ้นจนประสบกับภาวะขาดทุนในที่สุด

จากปัญหาด้านทุนสูงจากการทำนาหว่านทั้งการใช้สารเคมี การใช้พันธุ์ข้าวต่อไร่ และค่าจ้างแรงงาน จำลิสเอกพิพัฒน์ จินทั้งวุฒิสภาสธารณาการสมองจังหวัดอุดรดิติธั ร่วมกับเกษตรจังหวัดและมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิติธัได้ศึกษาและทดลองการปลูกข้าวอินทรีย์แบบนาโยน สามารถลดค่าใช้จ่ายในการใช้สารเคมี แรงงาน และทำนาได้ด้วยตนเอง แต่ก็พบปัญหาค่าใช้จ่ายด้านแรงงานในการผลิตต้นกล้าสูง จึงเปลี่ยนมาใช้นวัตกรรมเครื่องบดดินเครื่องโรยดิน และเครื่องหยอดเมล็ดพันธุ์ในการผลิต ทำให้ลดการใช้แรงงานในการผลิตต้นกล้าได้ แต่ยังคงใช้แรงงานมากถึง 5-6 คน ขณะเดียวกัน ก็เกิดปัญหาการหยอดเมล็ดพันธุ์ไม่สม่ำเสมอ บ้างน้อย บ้าง วุฒิสภาสาฯ จึงร่วมกับภาคีการพัฒนาาร่วมกันพัฒนาปรับปรุงเครื่องบดดิน เครื่องโรยดิน เครื่องหยอดเมล็ดพันธุ์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ใช้แรงงานลดลงเหลือเพียง 2-3 คน และลดการใช้พันธุ์ข้าวลงเหลือเพียง 7 กิโลกรัมต่อไร่ ซึ่งประหยัดทั้งแรงงานและต้นทุนจากไร่ละ 5,000-6,000 บาท เหลือเพียง 1,800 บาท อีกทั้งผลผลิตที่ได้ยังเป็นที่ต้องการของตลาด ทำให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น

ภายหลังจากช่วยเหลือเกษตรกรจนประสบความสำเร็จ ในการปลูกข้าวอินทรีย์ จำลิสเอกพิพัฒน์ ได้นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ โดยการจัดอบรมทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติจริงให้แก่เกษตรกรในพื้นที่และเกษตรกรที่สนใจ ในการทำการเกษตร ทั้งเกษตรปลอดภัย ซึ่งเป็นการทำเกษตรที่ใช้สารเคมี แต่ควบคุมปริมาณสารเคมีตกค้างให้อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ว่าปลอดภัยต่อการบริโภค และเกษตรกรอินทรีย์ที่ครอบคลุมตั้งแต่แหล่งที่มาของเมล็ดพันธุ์ และปัจจัยการผลิต เช่น ปุ๋ย ยาป้องกันและรักษาโรค วิธีการดูแลรักษาและป้องกันการปนเปื้อนจากสภาพแวดล้อมที่รวมถึงแหล่งผลิตแบบเคมีที่อยู่ข้างเคียง ตลอดจนวิธีการเก็บเกี่ยวผลผลิต การคัดแยก การทำความสะอาด และการเก็บรักษาผลผลิต รวมถึงการแนะนำสถานที่จำหน่ายผลผลิต ปัจจุบันวุฒิสภาฯ ยังเป็นที่ปรึกษาให้กับเกษตรกรที่อบรมไปแล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อขยายแหล่งเรียนรู้ไปยังพื้นที่อื่นๆ ต่อไป





"เล่นเรียนรู้ได้จริง" วุฒิอาสา

สาธิตเทคนิคกระตุ้น

กฤษฎา นายปราโมทย์
ซบกล่อมส่ง วุฒิอาสา
จ.สงขลา ได้รับเชิญจาก
นาย Zaw Min Htine นักธุรกิจ
ชาวเมียนมา เพื่อเป็นวิทยากร
ให้ความรู้และสาธิตเทคนิค



การเจาะลำต้น โดยการฉีดยาชีวภาพกระตุ้นให้เกิดน้ำมันหอมระเหย
หรือสารหอมของต้นกฤษณาให้กับเกษตรกรชาวเมียนมา นอกจากนี้
ยังได้นำต้นหอมมู่พันธุ์อินเดีย กลับมาส่งเสริมให้ชาวบ้านในโครงการ
พัฒนาสมุนไพรเพื่อชีวิตสู่โรงเรียนและชุมชนของวุฒิอาสา จ.สงขลา
ปลูกเพื่อทำยาสมุนไพรต่อไป ณ เมืองตามู (Tamu) ประเทศสหภาพ
เมียนมา ระหว่างวันที่ 15-19 กุมภาพันธ์ 2560



ประชุม ศว.นบ. และรณรงค์นำคำขวัญอาเซียน เมื่อวันจันทร์ที่ 10
เมษายน 2560 **วุฒิอาสา จ.นทบุรี (ศว.นบ.)** จัดประชุมใหญ่สามัญ
ประจำปี 2559 ณ ห้องประชุมสุริยาวัตร สำนักพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมภาคกลาง สศช. เพื่อสรุปรายงานผลการดำเนินงานในรอบ
1 ปีที่ผ่านมา มีผู้เข้าร่วมประชุม 50 คน และได้จัดพิธีรณรงค์นำคำขวัญพร
จาก**ประธานา ดร.จำลอง มาเที่ยง**และวุฒิอาสา ศว.นบ. ที่อายุ 80 ปี
ขึ้นไป รวม 7 คน เพื่อแสดงความเคารพนับถือผู้อาวุโสและสืบสาน
ประเพณี/วัฒนธรรมที่ดีงามให้คงไว้ตลอดไป



ประเมินหมู่บ้านดีเด่น “บ้านสวย เมืองสุข” เมื่อวันที่ 11 เมษายน
2560 **นายเริ่ม เพชรศรี ประธานวุฒิอาสา และวุฒิอาสา จ.พัทลุง** ได้ร่วม
เป็นเกียรติและให้กำลังใจ **นายทวี เสนแก้ว ผู้ใหญ่บ้านทุ่งโต๊ะหยี** ในการ
ประเมินผลการคัดเลือกหมู่บ้านดีเด่น (บ้านสวย เมืองสุข) ประจำปี 2560
ณ บ้านทุ่งโต๊ะหยี ต.โคกสัก อ.บางแก้ว ซึ่งวุฒิอาสา จ.พัทลุง ได้สนับสนุน
ให้เป็นหมู่บ้านจัดการตนเอง และสร้างความเข้มแข็งและพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน
ของชุมชน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการให้คำปรึกษาแนะนำ
เกี่ยวกับการพัฒนาหมู่บ้านให้เข้มแข็งตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการ
จัดทำบัญชีครัวเรือน และประสานงานกับหน่วยงานส่วนกลางและท้องถิ่น
สถาบันการศึกษา และองค์กรภาคเอกชน จนได้รับการเสนอชื่อให้ได้รับการคัดเลือก
หมู่บ้านดีเด่นในปีนี้



แนะแนวสอบครูผู้ช่วย เน้น
วิเคราะห์ เมื่อวันที่ 18 – 19 เมษายน
2560 **นายณกต ชูพล ประธาน**
วุฒิอาสา จ.สงขลา ได้เปิดอบรม
และถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สมัครสอบ
แข่งขัน เพื่อบรรจุและแต่งตั้งบุคคล
เป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการ
ศึกษา ตำแหน่งครูผู้ช่วย ปี พ.ศ.2560
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ณ โรงเรียน
สมานคุณวิทยาทาน อ.หาดใหญ่ ซึ่งมี
ผู้สนใจเข้าร่วมอบรม จำนวน 25 คน
โดยเน้นการวิเคราะห์มากกว่าการท่องจำ



ประชุมพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและเตรียมจัดงานวันเต่าโลก
เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2560 **นายพงศ์จักรกฤษณ์ ลิทธิยศ**
วุฒิอาสา จ.สตูล เข้าร่วมประชุมกับหัวหน้าพิพิธภัณฑสถาน
แห่งชาติสตูล และคณะที่ปรึกษาพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
สตูล เกี่ยวกับแนวทางและการพัฒนา ด้านพิพิธภัณฑสถาน
ชาติถ้ำไทรทอง และการเตรียมจัดงาน “วันเต่าโลก” ครั้งที่ 3
(World Turtle Day 2017) ประจำปี 2560 ระหว่างวันที่
19-23 พฤษภาคม 2560 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลกำแพง
อ.ละงู และเยี่ยมชมพิพิธภัณฑสถานชาติแหล่งโบราณคดี
ถ้ำไทรทอง และสถานีประมงน้ำจืดสตูล

ถ่ายทอดความรู้เศรษฐกิจพอเพียง

นางนงชนก ตุ่มฉาย วุฒิอาสา จ.นทบุรี เป็น
วิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ เรื่อง “ปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงสำหรับเป็นแนวทางพื้นฐาน
ในการดำเนินชีวิตของเยาวชน และความรู้เบื้องต้น
ด้านกฎหมายสำหรับเด็ก” ให้กับสามเณรและ
เนกขัมมะ จำนวน 111 รูป เพื่อให้สามารถนำไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ณ วัดลาดเป้ง
จ.สมุทรปราการ ระหว่างวันที่ 20 - 21 เมษายน
2560





เปิดเวทีประชาเข้าใจการสร้างฝายมีชีวิต นายสมเดช คงเกื้อ วุฒิสภา จ.นครศรีธรรมราช และคณะครูฝาย ได้เปิดเวทีประชาเข้าใจ ในการประชุมเครือข่ายโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนโดยรอบอุทยานแห่งชาติ บูโด-สุโขทัย ประจําปีงบประมาณ 2560 โดยเป็นวิทยากรบรรยายเรื่อง “การสร้างฝายมีชีวิต” ณ ห้องประชุมปญจเพชร อาคารอเนกประสงค์ ศูนย์อํานวยการ บริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) จ.ยะลา เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2560



ประกวดเมืองสิ่งแวดล้อม ยังยืน พันโทรินทร์ พึ่งน้ำ วุฒิสภา จ.อุบลราชธานี และประธานชมรมผู้สูงอายุบ้าน ลือคำหาญ ได้แสดงผลงานของ ชมรมผู้สูงอายุ อ.วารินชำราบ ต่อคณะกรรมการประเมิน การประกวดเมืองสิ่งแวดล้อม ยั่งยืนของประเทศไทย



แนวทางเพื่อสันติสุขชายแดนใต้

นายปริญญา อุดมทรัพย์ วุฒิสภา จ.เพชรบุรี อดีตรองผู้อำนวยการ ศูนย์อํานวยการการบริหารจังหวัดชายแดน ภาคใต้ ร่วมกับ นายนิพนธ์ บุญญฤทธิ์ อดีตรองปลัดกระทรวงมหาดไทย และนายยุติศักดิ์ เอกอัคร อดีตปลัดจังหวัดสิงห์บุรี เขียนหนังสือ “ถอยมาหนึ่งก้าว เพื่อรักษาชีวิตผู้บริสุทธิ์” ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะเพื่อช่วยกันสร้างสันติสุขชายแดนใต้ จำนวน 19 ข้อ ที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขอย่างยั่งยืน



วิถีกศณการสมอง เวอร์ชันใหม่

ขณะนี้สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ได้จัดทำ วิถีกศณการสมองเวอร์ชันใหม่ ทั้งแบบสั้นและแบบยาวเรื่อง “ธนาคารสมอง...พลังอาสา ร่วมพัฒนาประเทศ” สามารถ ติดตามและรับชมได้จากเว็บไซต์ ธนาคารสมอง (<http://brainbank.nesdb.go.th>) หรือ YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=zffOm4DYtXw>) ทั้งนี้ ขอฝากให้วุฒิสภา ช่วยประชาสัมพันธ์ ไปยังภาคีเครือข่ายต่างๆ ด้วยคะ



nesdb.go.th) หรือ YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=zffOm4DYtXw>) ทั้งนี้ ขอฝากให้วุฒิสภา ช่วยประชาสัมพันธ์ ไปยังภาคีเครือข่ายต่างๆ ด้วยคะ

Small is really beautiful โฉม ชรรักษ์ การพัฒนา กระบวนการชุมชนท้องถิ่น

เมื่อวันที่ 10 มิ.ย.ที่ผ่านมา เป็นวันพระราชทานเพลิงศพ ท่านผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม ขอแสดงความไว้อาลัย และขอให้ดวงวิญญาณของท่านไปสู่สุคติ

ผมได้มีโอกาสเรียนรู้แนวทางการพัฒนาเกษตรที่ยึดตัวเกษตรกรเป็นศูนย์กลาง แทนที่จะเอาการเกษตร เป็นสำคัญ มากมายจากท่านตลอดเวลาอันยาวนาน ตั้งแต่สมัยร่วมกันจัดทำแผนพัฒนา ฉบับที่ 8 ซึ่งเป็นแผนพัฒนา ฉบับแรกที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง ท่านได้สละเวลานำประสบการณ์ในการปฏิบัติจริงมาร่วมเรียนรู้และจัดทำแผนฯ 8

หลังจากที่มีพระบรมราชโองการประกาศใช้แผนฯ 8 ดร. สุมธ ดันติเวชกุล ซึ่งดำรงตำแหน่งเลขาธิการ สศช. ในขณะนั้น ได้สนับสนุนให้มีการจัดตั้งมูลนิธิพัฒนาไทขึ้น เพื่อช่วยขับเคลื่อนการแปลงแนวคิดการพัฒนาที่มีมนุษย์ เป็นศูนย์กลางออกสู่ภาคปฏิบัติ ผมรับหน้าที่เป็นเลขาธิการมูลนิธิคนแรก โดยมีท่านผู้ใหญ่วิบูลย์ร่วมเป็นกรรมการ มูลนิธิมาโดยตลอด ระยะเวลาหลังๆ สุขภาพท่านไม่อำนวย ท่านส่งลูกชายมาร่วมประชุมแทนทุกครั้ง

ท่านผู้ใหญ่วิบูลย์เป็นปราชญ์ของชาวบ้าน เป็นตัวอย่างของผู้นำการเปลี่ยนแปลง ถ้ายังคิดกันว่าแผนวางไว้แล้วนิ่ง ไม่จริงเสมอไปหรอกครับ ท่านผู้ใหญ่วิบูลย์เป็นนักบริหารการเปลี่ยนแปลงความคิด กระบวนทัศน์การพัฒนาใหม่ ออกสู่การปฏิบัติจริงและทำจริง เพื่อสร้างความเข้มแข็งในชุมชนฐานล่าง

มูลนิธิพัฒนาไทมีขนาดเล็ก ทุนรอนน้อย สนับสนุนการดำเนินงานของธนาคารสมอง ที่รวบรวมผู้มีความรู้ ความสามารถที่มีจิตอาสา ออกไปทำงานร่วมกับชุมชนพยายามปรับบทบาทท่านผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ให้เป็นผู้นำ การเปลี่ยนแปลงในชุมชน และทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และเรียนรู้ร่วมกับชาวบ้านจากประสบการณ์ จริงๆ มิใช่ไปสอนชาวบ้านหรือช่วยชาวบ้านสร้างวัดสร้างโรงเรียน ในลักษณะถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว

ผู้นำการเปลี่ยนแปลงในชุมชนที่เก่งกล้าสามารถเยี่ยมผู้ใหญ่วิบูลย์ในสังคมเรา ที่ผมรู้จักคุ้นเคยอยู่มากมาย จาระใน ไม่หมด พวกท่านเหล่านี้คือความหวังของชาติที่แท้จริง ชุมชนเข้มแข็งมีองค์กรชุมชนเข้มแข็ง (องค์กรชุมชน รวมถึงตั้งแต่ กระทรวง ทบวง กรม จังหวัด อำเภอ อบจ. อบต.) ด้วยวิธีการกระจายอำนาจ



ชุมชนเข้มแข็ง คือ ชุมชนที่มี ประชาชนเป็นศูนย์กลางจริงๆ มิใช่ พุดกันโก้ๆ เป็นชุมชนที่มีทุนสังคม คือ ความไว้วางใจ เชื่อใจ ร่วมมือทำงาน ด้วยกัน ต่างตอบแทนกันสูง และมีผู้นำ การเปลี่ยนแปลงอย่าง ผู้ใหญ่วิบูลย์นี่แหละ

องค์กรชุมชนจะต้องมีบทบาท สำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วม ของชุมชน สร้างทุนสังคม ทำให้ชุมชน เข้มแข็ง ทั้งแผ่นดิน "Decentralising without Empowering" เสียเวลา เสียเงินทอง และเปล่าประโยชน์



ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี สู่ยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12



วุฒิสภาฯ ท่านใดต้องการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งาน องค์ความรู้ รวมทั้งข้อคิดเห็นต่างๆ สามารถส่งมาที่

สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

962 ถ.กรุงเกษม เขตป้อมปราบฯ กทม. 10100 หรือ



brainbank@nesdb.go.th



0-2280-4085 ต่อ 2618, 2620, 2625



0-2282-9158 0-2281-6127



Brainbank NESDB-สุนาการสมอง สภาพัฒน์



<http://brainbank.nesdb.go.th>



ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน

ใบอนุญาตที่ 14/2521

ปณ.ฟ.ทำเนียบรัฐบาล

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

- ☐ 1. จำนวนไม่ชัดเจน
- ☐ 2. ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- ☐ 3. ไม่ยอมรับ
- ☐ 4. ไม่มีผู้รับตามจำนวน
- ☐ 5. ไม่มารับภายในกำหนด
- ☐ 6. เลิกกิจการ
- ☐ 7. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- ☐ 8. อื่นๆ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ธนาคารสมอง สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ

962 ถนนกรุงเกษม เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ 0-2628-2849 โทรสาร 0-2282-9158, 0-2628-2875 เว็บไซต์ <http://brainbank.nesdb.go.th>