

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 19

รวงข้าว



RUANG KHAO

ธันวาคม 2560 / Dezember 2017

สถิตอยู่ในใจ
ตราบนิรันดร์



น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการและสมาชิก สมาคมหญิงไทย เพื่อหญิงไทย สวีตเซอร์แลนด์



งาน“ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช”

วันเสาร์ที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

โดยความร่วมมือระหว่างสมาคมหญิงไทย เพื่อหญิงไทย สวิตฯ และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
คุณสุทธาทิพย์ วาতিตต์พันธ์ ที่ปรึกษา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ให้เกียรติกล่าวเปิดงาน สมาคมฯขอขอบคุณ
รวมทั้งขอขอบคุณข้าราชการ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่มาร่วมประดิษฐ์ และอำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ อาหารว่าง
และ ขอขอบคุณเพื่อนพี่น้อง ชาวไทยที่มาร่วมงานกว่า 60 คน ที่มาทำกิจกรรมเพื่อพ่อหลวงของพวกเรา





สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen

Postfach 11, 3038 Kirchlintach

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN: CH26 0900 0000 8767 7365 7

<http://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

[facebook.com/thaifrauen.swiss](https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss)

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธานและทะเบียน : ภูวไลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน

ผู้ช่วยเลขานุการ : มณฑา คุณช

บรรณาธิการ : ภูลลาบ ไทรโพธิ์ภู

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบิเย คักดา บัวลอย

บรรณาธิการ: ภูลลาบ ไทรโพธิ์ภู

ฝ่ายศิลป์ : ชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์

ช่างภาพ : ภูวไลยา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : ภูวไลยา รีเดอร์

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ นกฮูก พี่หญิงไทย ลำดวน

โยทะกา

นักแปล : คักดา บัวลอย วีรณา ฟอเรอร์ ก.ไตรคำ และแมลิ่ง

นักเขียนรับเชิญ : ดร. วรัญญ สุจิรพันธ์พงศ์

ขอบคุณภาพปก โดยคุณอนุชา ชัยชมภู ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

และ <http://varanyu.blogspot.ch/2016/10/blog-post.html>

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 สานต่อ ที่พ่อทำ: ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เรื่องจากเมืองไทย

9 การซื้อที่ดินในไทย

กฎหมายน่ารู้

10 เริ่มต้นใหม่ในสวิตฯ อย่างไร

12 10 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเลิกจ้างงาน

14 10 คำถามเมื่อถูกไล่ออกจากงาน

23 ความต้องการสุดท้ายของชีวิต

สรรหาแม่เล่า

16 เมื่อข้าพเจ้าไปสัมภาษณ์เอกอัครราชทูต

27 ชีวิตดังเช่นบทกลอน

สุขภาพกาย ใจ

18 เกษียณอย่างไรให้สง่างาม

สาระน่ารู้

20 แหล่งน้ำของเรา: 6 แบบจำลองเพื่ออนาคต

22 ภาวะยะพลาสติก จะท่วมทะเล

26 เชื้อเหื้อ เหื้อแพ้

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน

27 ถามมา ตอบไป

29 ปฏิทินกิจกรรม

30 มีข่าวมาบอก



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก แล้วก็ตามมาถึงรวงข้าวฉบับสุดท้ายของปีแห่งความโศกเศร้า เมื่อรวงข้าวฉบับนี้ อยู่ในมือท่าน พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ก็ได้ผ่านพ้นไปเรียบร้อยแล้ว และดิฉันมั่นใจเหลือเกินว่า ความรัก ความเทิดทูน และความรู้สึกของปวงชนชาวไทย ที่มีต่อพระองค์ท่าน โดยเฉพาะในวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2560 นั้น จะอยู่ในหัวใจของพวกเราตลอดไป รวงข้าวฉบับนี้ นำเรื่อง **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก** โดย ดร. วรวิญญู สุจิวิวัฒน์พงศ์ ผู้ก่อตั้ง ประธานบริหาร และเจ้าของบริษัท ประกอบธุรกิจการให้บริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ พาณิชยอิเล็กทรอนิกส์ และการตลาดดิจิทัล ดิฉันไม่ได้รู้จักท่านเป็นการส่วนตัว แต่ได้รับอนุญาต ให้นำบทความที่ท่านเขียนไว้ในบล็อก อ่านวันละเรื่อง โดย ดร. วรวิญญู แบบเข้าใจง่าย มาให้พวกเราได้ทบทวน และนำมาใช้นำทางชีวิต เพื่อห่างไกลจากปัญหาวิกฤติต่างๆ ในชีวิตกัน

เรื่องชีวิตในในเมืองไทย หรือย้ายไปอยู่เมืองไทย แล้วเกิดความคับข้องใจ จะย้ายมาอยู่สวีตฯ ต้องทำอย่างไร เรามีคำตอบให้ท่านแล้วในเล่ม เรื่องการดูแลรักษาอนุรักษ์ธรรมชาติ เป็นเรื่องที่เราน่าจะนั่งนอนใจไม่ได้แล้ว เพราะความน่ากลัวใกล้เข้ามาทุกขณะ และอีกมากมายอ่านแล้ว หยุดไม่ได้จริงๆ นะคะ

ดิฉันเป็นบอกรมาเข้าปีที่ 5 แล้ว ยังไม่เคยได้รับข้อความ จดหมาย คำแนะนำ หรือติชมเลย ใกล้ปีใหม่แล้วจะขอสิ่งนี้ เป็นของขวัญปีใหม่จะได้ไหมคะ...

กุหลาบ ไทรโพธิ์ (saipopoo@gmx.ch)

สารจากประธาน

สวัสดีค่ะ เพื่อนๆชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ทุกคน วันนี้เรากำลังมีความสุขหรือกำลังมีความสุข วางไว้ก่อน เราจะมาย้อนอดีตกันนิดหนึ่ง ลองย้อนกลับไป แล้วรำลึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ทุกช่วงเวลา ตั้งแต่จำความได้ จนถึงทุกวันนี้ ที่เคยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ที่เคยมีความสุขก็ไม่เคยลืม และที่ได้สัมผัสความสุข มากหรือน้อย แต่ความสุขนั้น ผ่านไป แล้วเดี๋ยวก็กลับมีความสุขอีก ลองคิดเล่นๆ นี้เราผ่านจุดของความทุกข์นั้น มาได้อย่างไรหนอ ยิ่งสำหรับคนที่บอกตนเองว่า ณ ตอนนั้น ทุกข์ๆ หนักๆ หนักๆ ก็ตาม ให้คิดย้อนกลับไปว่า ตอนนั้นเราทำอะไร จึงพ้นเวลานั้นมาได้ เราเก่งมาก ไซ้ไหม ให้คะแนนความเก่งตัวเองเต็มร้อย เพราะผ่านช่วงนั้นมาแล้ว บางคนอาจผ่านมาแล้วหลายต่อหลายคราวด้วยซ้ำ นี่ยังไงเล่า ถ้าความทุกข์ใดๆ จะย้อนกลับมาอีก เราย่อมรบรากับมันได้แน่ อนาคตจึงไม่น่ากลัว เราจะฝ่าฟันผ่านอุปสรรคที่จะเข้ามาได้แน่นอน

อย่างไรก็ไม่ประมาท ขอให้เพื่อนๆทุกคนมีความสุขที่ยั่งยืนนะคะ

คุณ ใจดี

สนทนา ที่พอทำ

โดย ดร. วรปัญญา สุจิธรพันธ์พงศ์



ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก

แนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง

"มีคนหนึ่งพูด เป็นด็อกเตอร์ เขาพูดว่า เศรษฐกิจพอเพียงนี้ ภาษาอังกฤษว่าอย่างไร แหมคันปากอยากจะพูด ที่จริงที่ คันปากจะพูดเพราะว่าตอบแล้ว อย่างที่เห็นในทีวีรายการ ใหญ่ เขาพูดถามโน้นถามนี้ เราดูแล้วรำคาญ เพราะว่า ตอบแล้ว ตอบเสร็จแล้วก็ถามใหม่ เมื่อตอบอีก ก็บอกว่า ทำไมพูด คราวนี้เราฟังเขา แล้วเขาถามว่าภาษาอังกฤษ จะแปลเศรษฐกิจพอเพียงว่าอย่างไร ก็อยากตอบว่า มีแล้ว ในหนังสือ ในหนังสือไม่ใช่หนังสือตำราเศรษฐกิจ แต่เป็น ในหนังสือพระราชดำรัส ที่อุตสาหกรรมพิมพ์ และนำมาปรับปรุง ดูให้ฟังได้ และแปลเป็นภาษาอังกฤษ เพราะว่า คนที่ฟัง ภาษาไทย บางที่ไม่เข้าใจภาษาไทย ก็ต้องแปลเป็น ภาษาอังกฤษ และเน้นว่าเศรษฐกิจพอเพียงแปลว่า Sufficiency Economy โดยเขียนเป็นตัวหนาในหนังสือ เสร็จแล้วเขาก็มาบอกว่า คำว่า Sufficiency Economy ไม่มีในตำราเศรษฐกิจ จะมีได้อย่างไร เพราะว่าเป็นทฤษฎี

ใหม่ เป็นตำราใหม่ ถ้ามีอยู่ในตำราก็หมายความว่าเรา ก็อปี้มา เราลอกเขามา เราไม่ได้ลอก ไม่อยู่ในตำรา เศรษฐกิจ เป็นเกียรติที่เขาพูด อย่างที่เขาพูดอย่างนี้ว่า Sufficiency Economy นั้นไม่มีในตำรา การที่พูดว่าไม่มีใน ตำรานี้ ที่ว่าเป็นเกียรตินั้นก็หมายความว่า **เรามีความคิด ใหม่** โดยที่ท่านผู้เชี่ยวชาญสนใจ ก็หมายความว่า เราก็ สามารถที่จะคิดอะไรได้ จะถูกจะผิดก็ช่าง แต่ว่าเขาสนใจ เขาก็สามารถที่จะไปปรับปรุงหรือไปใช้หลักการเพื่อที่จะให้ เศรษฐกิจของประเทศ และของโลกพัฒนาดีขึ้น"

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
23 ธันวาคม 2542

ผมเข้าใจว่าผู้อ่านหลายท่าน คงจะอยู่ในช่วงเวลาเดียวกับผม ที่ได้มีโอกาสไปศึกษาต่างประเทศ ในห้วงเวลาที่ ประเทศไทย เกิดวิกฤติเศรษฐกิจ เมื่อปี 2540 ในปีนั้น ผม ได้เห็นความทุกข์ยากของคนไทย ที่ได้ติดหล่มกับดักมหา โหด ของประเทศลัทธิทุนนิยมต่างๆ ที่เป็นผู้เขียนกติกา และทฤษฎีต่างๆ หลอก และล้างสมอง ให้ประเทศกำลัง พัฒนาทั้งหลายเดินตาม ทั้งๆ ที่ลักษณะนิสัย เศรษฐกิจ พื้นฐาน สภาพสังคม วิถีคิด ของประเทศกำลังพัฒนา กับ ประเทศทุนนิยมเหล่านั้น แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง นักวิชาการเศรษฐศาสตร์ของเราทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นที่ กระทรวงการคลัง หรือธนาคารแห่งประเทศไทย ที่ได้ไปว่า เรียนที่ประเทศเหล่านั้น ก็แน่นอนครับว่าจะนั่งคิดนอนคิด ยังไง ก็ต้องคิดตามหล่มกับดักของพวกนั้นเป็นอย่างดี เขา เข้ามาบอกให้เปิดประเทศด้านเศรษฐกิจ กู้เงินมาพัฒนา โครงสร้างพื้นฐาน เน้นการผลิตเพื่อการส่งออก ฯลฯ เชื่อ ใหมครับว่า ถ้าไปดูตัวเลขการเป็นหนี้ ไม่ว่าจะเป็นหนี้ หนี้ธนาคารโลก หรือ IMF ประเทศกำลังพัฒนามีแต่จมนลงๆ และจมนลงเรื่อยมา ยิ่งทำตามกติกาการค้าเสรีที่ฝรั่งเป็นคน เขียนก็ยิ่งแย่หนักไปอีก สงสัยใหมครับ ทำไมเวลามีปัญหา เศรษฐกิจ คนจน คนรากหญ้า เด็กนักเรียนจะโดน ผลกระทบก่อนทุกครั้ง แล้วจะเล่าให้ฟังครับ

จริงๆ แล้ว ผมได้ศึกษาทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ต่างๆ มานานหลายปีแล้วครับ จนปัจจุบันผมกล้าฟันธงว่า **“ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง”** ของในหลวง นั้นคือทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลกครับ ซึ่งหากเรายึดแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงแล้ว ปัญหาวิกฤติต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นครับ แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ยังมีคนไทยอีกเป็นจำนวนมากยังไม่เข้าใจ และนำแนวคิดนี้มาปรับใช้ในวิถีประจำวันของเรา หลายคนยังนึกว่าทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง คือการไม่ทำอุตสาหกรรม และถอยกลับไปทำการเกษตรทั่วประเทศ บางคนก็นึกว่าให้ทุกคนปลูกข้าวเลี้ยงสัตว์กินเอง และทำของใช้เองในครอบครัว บางคนก็นึกไปโน่น ว่าให้ประหยัดไว้เยอะๆ ไม่ใช้เงิน หรือไม่ก็ปิดประเทศ ฯลฯ นักเศรษฐศาสตร์ไทย แต่ทาสความคิดฝรั่งบางคน ก็ออกมาบอกว่า แนวคิดไม่สอดคล้องกับหลักเศรษฐศาสตร์ และการค้าของโลก ทั้งๆ ที่ตัวเองยังไม่เข้าใจว่าคืออะไร

กฎเบื้องต้นของเศรษฐศาสตร์ ก็คือ เราเชื่อว่าทรัพยากรที่มีอยู่ในโลกมีอยู่จำกัด แต่มนุษย์เรามีความต้องการที่ไม่จำกัด ดังนั้น**เศรษฐศาสตร์** ก็คือ **ศาสตร์ ที่ว่าด้วยการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้คุ้มค่า และสอดคล้องตามความต้องการของมนุษย์ให้มากที่สุด** แต่ปัจจุบัน โลกมันร่นววย เพราะมีบางกลุ่ม บางประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา มีประชากร 326 ล้านกว่าคน จากประชากรโลกเกือบ 7,600 ล้านคน (ข้อมูลจากWorld Population Review ปี ค.ศ. 2017) แต่ใช้ทรัพยากรของโลก ไปเกิน 95% เป็นต้น ส่วนประเทศไทยนั้น เดินไปติดกับของทุนนิยมเข้าเต็มเปา เลยต้องมานั่งแก้ปัญหาไปวันๆ แบบนี้ ว่าทำไมเงินไม่พอใช้สักที

กลับมาที่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงว่าคืออะไรครับ อธิบายสั้นๆ ก็คือ การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างพอดี ไม่น้อยหรือไม่มากเกินไป ไม่เกินตัว **ทรัพยากรที่พูดถึงคืออะไร** ครับ ยกตัวอย่างง่ายๆ และใกล้ตัวเรามากที่สุดก็คือ **เงิน** ใจครับ คือ **ให้ใช้เงินให้เป็น และรู้จักออม** ถ้านำแนวคิด

เศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้กับการใช้เงินของเรา เพื่อช่วยเหลือชาติแบบง่ายๆ ก็จะได้ดังนี้ครับ



แนวทางปฏิบัติในแบบเศรษฐกิจพอเพียง

+ รู้จักใช้เงินในการเลือกรับประทานอาหาร ในราคาที่เหมาะสม เช่น ไก่ทอด KFC กับไก่ทอดของไทยตามร้านทั่วๆ ไป จริงอยู่ครับว่า มันเป็นไก่ทอดเหมือนกัน ขนาดก็เท่ากัน แต่ราคามันต่างกันลิบ กินไก่ KFC แล้วทำให้เงินเหลือน้อยกว่า กินไก่ทอดธรรมดา ทำให้เหลือเงินไปซื้อของใช้จำเป็นอื่นๆ น้อยลงไปอีก เหลือเงินออมน้อยลง เวลาเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นมา ชีวิตก็ลำบาก และเป็นทุกข์ มีผลกระทบในภาพรวมคือ ถ้าทุกคนกินแต่ไก่ KFC เงินออมของทั้งระบบก็จะน้อยลง ทำให้การขยายการลงทุนในประเทศ ก็จะทำได้ยาก เนื่องจากเงินออมในธนาคารมีน้อย ไม่พอให้ระดมทุน ต้องไปกู้ยืมเงินจากต่างประเทศเข้ามาอีก ประเทศก็ขาดดุลบัญชีเดินสะพัด เงินบาทก็จะอ่อนค่าลงตามทฤษฎี อีกอย่างครับ กินไก่ KFC 100 บาท เงินเข้าคนไทย 30 บาท เข้ากระเป๋าฝรั่งไป 70 บาท เป็นค่าลิขสิทธิ์เงินไหลออกนอกประเทศอีก

+ เลือกใช้ของที่ต้องการ ในราคาพอเหมาะ เช่น รถยนต์ เป็นตัวอย่างที่ใกล้ตัวที่สุดครับ ระหว่างรถเบนซ์กับรถญี่ปุ่นที่ผลิตในประเทศไทย ซึ่งเป็นรถยนต์เหมือนกัน วิ่งได้เหมือนกัน แต่คนส่วนใหญ่อยากเลือกรถเบนซ์เพราะแสดงสถานะทางสังคมว่าเรามีเงิน แต่หลายคนคงจะทราบ

ว่ารถยนต์เป็นสินทรัพย์ที่เสื่อมมูลค่าลงทุกวัน ตามสัดส่วนเวลา และมีอายุการใช้งาน ดังนั้น ณ วันที่เราขายรถยนต์ ราคาของรถยนต์ราคาแพง ก็จะมีมูลค่าลดลงมากกว่า ทั้งนี้ยังไม่รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อม ที่หลายคนใช้รถแพงๆ



ตระกูลยุโรป ก็โดนศูนย์บริการเปลี่ยนแบบไม่ปราณี เพราะช่างซ่อมชาวบ้านทั่วไปก็ซ่อมไม่ได้ ต้องเข้าศูนย์เฉพาะ เพื่อเปลี่ยนอุปกรณ์ที่ผลิตในต่างประเทศเท่านั้น หลายคนยังคงไม่ทราบว่า ประชาชนในประเทศที่เราเห่รถแพงๆ ของเขา แต่เขากลับไม่เห็นความสำคัญของการแสดงสถานะทางสังคมด้วยรถยนต์เท่ากับบ้านเรา แต่เลือกใช้รถยนต์ที่คุ้มค่าในราคาเหมาะสม ผลกระทบอื่นๆ ก็จะคล้ายๆ กับข้อ 1 ท่านก็ลองคิดนะครับว่า ซื้อรถเบนซ์มาขับ กับซื้อรถผลิตในประเทศ แล้วโดยภาพรวมคนไทยจะได้ประโยชน์จากเงินที่ท่านจ่ายมากน้อยต่างกันเพียงใด สินค้าหลายอย่างมันแพงเกินราคา ก็เพราะเราจ่ายค่าทรัพย์สินทางปัญญา หรือค่าลิขสิทธิ์มากกว่าต้นทุนของสินค้าเองซะอีก

✚ บริโภคสินค้าด้วยเงินออม เราจะเห็นว่าคนในบ้านเรากลับไปบริโภคสินค้าด้วยเงินกู้ เช่น กู้เงินไปซื้อโทรทัศน์มือถือ กระเป๋าหลุยส์ ฯลฯ แล้วสิ้นเดือน ก็ต้องมาเป็นทุกข์ผ่อนชำระกันสี่ระดือนเป็นแถบ ลักษณะนิสัยแบบนี้เรียกว่าใช้เงินกันเกินตัว ซึ่งกำลังเกิดในประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นมะเร็งร้ายที่กำลังจะลามทำให้เศรษฐกิจอเมริการะเบิดในอีกไม่ช้านี้ **หลักการคือ** เราต้องเข้าใจก่อนว่าการบริโภคกับการลงทุนนั้นต่างกัน เช่น ถ้าท่านซื้อมือถือมา เพื่อมาใช้ในวิชาชีพแล้ว มันจะทำเงินกลับมาให้ท่านนั้นเรียกว่าเป็นการลงทุน แต่ถ้าท่านไม่มีกิจอันใดที่จะใช้แต่ซื้อมา เพราะว่าคนอื่นเขาก็มีกัน อันนั้นก็เรียกว่าการบริโภค อะไรที่เป็นการลงทุน มันย่อมมีผลตอบแทนคืนมา (แม้ว่าสินค้านั้น จะมีมูลค่าเสื่อมถอยลงทุกวัน) แต่การบริโภค

นั้น สินค้าที่ท่านซื้อมาบริโภคมันก็จะมีค่าเสื่อมถอยลงทุกวัน โดยไม่มีผลตอบแทนคืนมา ถ้าท่านบริโภคสินค้าด้วยเงินกู้กันเยอะๆ ทั้งประเทศมันก็จะมีผลกระทบ ทำให้ท่านไม่สามารถจะมีเงินไปลงทุนได้ เพราะเงินกู้ของท่านที่สามารถจะกู้ไปลงทุน

ได้ถูกจัดลงในโควตาของเงิน ที่ท่านกู้ออกมาบริโภคไปแล้ว **ท้ายสุด** ก็ต้องไปกู้ยืมเงินจากต่างประเทศ เข้ามาอีกประเทศก็ขาดดุลบัญชีเดินสะพัด เงินบาทก็จะอ่อนค่าลงตามทฤษฎี

✚ ใช้เงินในสิ่งที่มีประโยชน์เป็นรูปธรรมเท่านั้น ตัวอย่างที่ผมจะยกตัวอย่างได้ง่ายๆ คือ การส่ง SMS เข้ารายการโทรทัศน์ต่างๆ เท่าที่ผมทราบ มีแต่ประเทศกำลังพัฒนา และประชาชนไม่มีความคิดเท่านั้น ที่จะนิยมส่ง SMS เข้ารายการโทรทัศน์ มากมายแบบประเทศไทย อย่างผมนั่งดูโทรทัศน์ ผมก็สงสัยว่าคนที่ส่ง SMS เข้าไปจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง สรุปก็คือ ได้แต่ความพอใจ ไม่มีประโยชน์ในทางรูปธรรมอะไรเลย บางคนส่ง SMS เตือนนิงหลายหมื่นบาท แต่ไม่รู้ว่าจะส่งไปทำไม ซึ่งเป็นการใช้เงินที่ควรจะต้องออมอย่างไม่ถูกเรื่องเท่าไรหรอก

✚ ส่งเสริมการซื้อสินค้าที่ผลิตในประเทศ ซึ่งคนไทยเราอาจจะมีจิตสำนึก ในเรื่องนี้ค่อนข้างน้อยไปบ้าง หากท่านสังเกตว่า ทำไมหลายๆ ชาติที่เจริญ มักจะเป็นชาติที่มีความเป็นชาตินิยมสูงมาก เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน จีน ทั้งนี้ เนื่องมาจากสินค้าแบบเดียวกัน คนในชาตินั้นจะเลือกซื้อสินค้า ที่ผลิตในประเทศของเขา ก่อน ทำให้สินค้าที่ผลิตในประเทศ ได้มีโอกาสทดลองตลาด ปรับปรุงสินค้า และสะสมเงินทุน ไปทำเรื่อง การวิจัยและพัฒนา ต่อ ยอดไปได้ แต่ถ้าคนไทย เรานิยมซื้อของต่างชาติ มากกว่าของที่ผลิตในประเทศ เงินก็จะไหลออกนอกประเทศเป็นจำนวนมาก เหมือนน้ำที่แห้งเหือดไปจากสระน้ำ แทนที่คนไทยจะ

ได้ประโยชน์จาก Multiplier Effect หรือตัวคูณของการใช้เงินต่อไปเป็นทอดๆ ในระบบเศรษฐกิจของเราเอง แต่เงินกลับไหลออกนอกประเทศ คนไทยก็ได้แต่ค่าแรงในการขายของเท่านั้น สินค้าที่หือดังๆ ของโลก เช่น LG, Samsung, Haier, TCL, Huawei ก็โตมาจากตลาดในประเทศก่อนทั้งนั้น

✚ ขอบายมุข อันนี้ง่ายที่สุดครับ แต่เป็นปัญหาที่ฝังลงรากลึกสุดของสังคมไทย เพราะห่วย ทั้งบนดิน ใต้ดิน มันไหลออกมายุบยับมามาก ขนาดจะดูฟุตบอลโลก หนังสือพิมพ์บ้านเรา ก็ยังมีราคาต่อรองให้อีก คือไม่ว่าจะเป็นอบายมุขประเภทไหน ก็ทำให้เราไม่มีเงินออมทั้งนั้น พอไม่มีเงินออม ทำยสุดท้ายก็ต้องพึ่งเงินกู้มาบริโภคกันอีก

✚ รู้จักลงทุนในสิ่งที่มีประโยชน์ และได้ความรู้
เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้ห้าม ให้เราไม่ใช้เงินนะครับ เพียงแต่ว่าใช้เงินให้เกิดประโยชน์กับตัวเรา เช่น การลงทุนในสินทรัพย์ที่สร้างมูลค่าเพิ่ม การลงทุนเพื่อให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น จากการซื้อหนังสือที่มีประโยชน์มาอ่าน ไปฟังสัมมนา ไปทัศนศึกษา ไปดูงาน ฯลฯ



กล่าวโดยสรุปนะครับ การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา จะทำให้เราสามารถใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า มีเงินออม เหลือเก็บไว้ใช้ในการบริโภคสิ่งที่จำเป็น ไม่มีภาระหนี้สินที่ไม่จำเป็น เงินออมทั้งระบบ ก็จะเพียงพอต่อการระดมทุน เพื่อการลงทุนในประเทศ ไม่ต้องพึ่งพิงเงินตราต่างประเทศ ที่เข้าเร็วออกเร็วแบบที่เราเรียกว่า Hot Money ประเทศก็จะมีเงิน ไม่ต้อง

ขาดดุลบัญชีเดินสะพัดกันกับกรอกแบบสมัยฟองสบู่ ค่าเงินบาทก็จะไม่อ่อน เศรษฐกิจในประเทศก็จะแข็งแกร่ง ไม่ต้องมาปวดหัวเถียงกัน เรื่องจะขึ้นหรือไม่ขึ้นดอกเบี้ย เพราะอเมริกาจะขึ้นดอกเบี้ย และกลัวเงินจะเฟ้อ

ต้องอธิบายเพิ่มเติม คำว่า**เศรษฐกิจพอเพียง**นั้นหมายถึง**ความพอดีด้วยนะครับ** ไม่ได้ห้ามกันั้นมาลงทุน แต่อย่างใดนะครับ ตราบใดที่กันั้นยืมเงินแล้วมาลงทุน แต่การลงทุนนั้นยังสามารถให้ผลตอบแทนที่มีความเป็นไปได้ว่าจะชำระหนี้ได้ก็ถือว่าพอเพียงนะครับ

มีคนถามผมว่า ถ้าใครยึดหลักพอเพียง เขาก็เปิดร้านขายก๋วยเตี๋ยวอย่างเดียวไม่ดีกว่าเหรอ ไม่ต้องลงทุนเปิดบริษัทใหญ่โต คำตอบก็คือ ตราบใดที่คุณ พอใจกับร้านก๋วยเตี๋ยวแล้วมันพอเพียงที่จะเลี้ยงครอบครัวได้ ก็เข้าข่ายเศรษฐกิจพอเพียงครับ แต่ถ้าคุณ ไปเปิดบริษัท ทั่วๆ ที่ไม่แน่ใจ หรือมั่นใจว่าจะไปรอดไหม ซึ่งแบบนี้ก็เข้าข่ายเกินตัวครับ

ประเทศไทยเราโชคดีจริงๆ ครับที่มีพระเจ้าแผ่นดินที่ทรง

อัจฉริยภาพ

พระราชทาน

แนวคิด การใช้

ชีวิต ที่เป็นทาง

สายกลางให้กับ

พวกเราทุกคน และ

เป็นกุญแจ ในการ

แก้ปัญหา

เศรษฐกิจได้ทุกยุค

ทุกสมัย ซึ่งรัฐบาล

ควรจะขยายแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนี้ เข้าสู่หลักคิดของคนในชาติ ให้มากที่สุด ยิ่งถ้าทุกคนในโลก ยึดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ก็จะไม่มีการเบียดเบียนทรัพยากรที่มีอยู่จำกัด เอารัดเอาเปรียบ คนหรือประเทศที่ด้อยกว่าแบบทุกวันนี้



การซื้อขายที่ดินของบุคคลสัญชาติไทยที่มีคู่สมรสเป็นชาวต่างชาติ

การซื้อขายที่ดินของบุคคลสัญชาติไทยที่มีคู่สมรสเป็นชาวต่างชาติ

สำหรับบุคคลที่จดทะเบียนสมรสแล้ว ในกรณีที่ต้องการซื้อขายที่ดิน พร้อมสิ่งปลูกสร้าง หรืออาคารห้องชุดต่างๆ ในประเทศไทย จำเป็นต้องได้รับความยินยอมจากคู่สมรสในการดำเนินการธุรกรรมข้างต้น

ขั้นตอนการรับรองเอกสารเกี่ยวกับการซื้อขายที่ดิน มีดังนี้

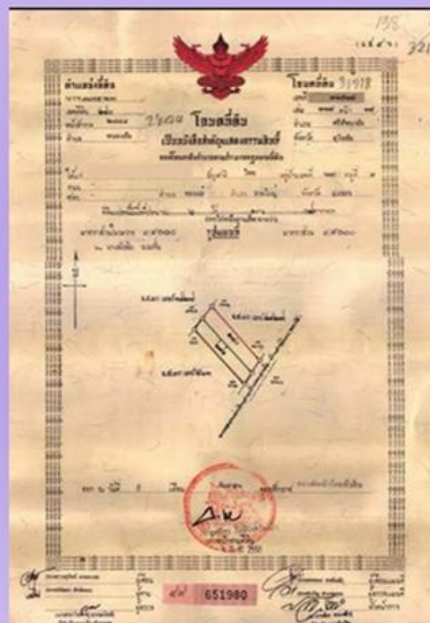
1. นำแบบฟอร์มหนังสือยินยอม (Letter of Confirmation) ซึ่งสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ www.thaiembassy.ch →

Consular Services → Forms → แบบฟอร์มหนังสือรับรอง ให้คู่สมรสชาวต่างชาติและตัวท่านลงนามต่อหน้านายความที่ Notary Public



2. เมื่อได้รับการประทับตรารับรองจากนายความหรือ Notary Public แล้วนำเอกสารดังกล่าวไปรับรองที่หน่วยงานรัฐของสวิส (Staatskanzlei des Kantons (DE) / Chancellerie d'Etat du Canton (FR) / Cancelleria dello Stato (IT)) เพื่อรับรองลายมือชื่อของ Notary Public

3. นำเอกสารที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานรัฐสวิส มารับรองเอกสารที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ด้วยตนเองที่แผนกตรวจลงตรา / รับรองเอกสาร (ห้องวีซ่า) ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 031 970 34 28



ที่มา : http://www.thaiembassy.ch/News_detail/121.html

เริ่มต้นใหม่ในสวิตเซอร์แลนด์ อย่างไร?

โดย นกฮูก

แล้ววันหนึ่งเราก็คิดถึงบ้าน(ไทย)มากๆ จึงตัดสินใจกลับไปบ้านเกิด แต่หลายคนก็ให้มีเหตุที่ต้องกลับคืนสู่สวิตเซอร์แลนด์ จึงมีคำถามว่า ย้ายกลับมาอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์ จะเริ่มต้นที่ไหน และ อย่างไร จะไปพักที่ไหน ยังหางานทำไม่ได้ ไม่มีเงิน และๆๆๆ

การย้ายออกจากสวิตเซอร์แลนด์ กลับไปอยู่เมืองไทย ของหลายคน มีหลายเหตุผล อยากกลับไปอยู่บ้านเกิด คิดถึงความอบอุ่น แสงแดด ทะเล และค่าครองชีพต่ำ สำหรับหลายคนซึ่งไม่สามารถปรับตัวในบ้านเกิดได้อีกแล้ว ก็อยากกลับมาใช้ชีวิตที่สวิตเซอร์แลนด์ แต่การกลับมาอยู่ และต้องเริ่มต้นใหม่ ควรทำอย่างไร



ถ้ากลับมา อย่างพอมีฐานะ มีเงินทองพอใช้จ่ายช่วยเหลือตัวเองได้ก็ง่าย แต่ส่วนใหญ่จะกลับมาเพราะความยากแค้น หมดสิ้นทั้งงานและที่อาศัย จากคำถามข้างต้น แสดงว่าผู้ถามยังอยู่ในช่วงวัยของการหางาน เพราะถ้าสูงวัย เกษียณแล้ว รับเงินเบี้ยผู้สูงวัยแล้ว คงมาได้โดยไม่เดือนร้อนมากนัก

กรณี ที่ยังอยู่ในวัยของการหางาน ก็ต้องทำเรื่องขอความช่วยเหลือจากสำนักงานสังคมสงเคราะห์ ขออธิบาย ตั้งแต่เกิดความคิดและตั้งใจ จะย้ายกลับมาสวิตเซอร์แลนด์ อย่างจริงจัง เราก็ต้องหาบ้านพักก่อน กรณีที่ไม่มีญาติ ไม่มีเพื่อน ซึ่งจะทำให้ที่พักพิง ก็ต้องขอความช่วยเหลือจากอำเภอ ซึ่งเราต้องการไปอยู่อาศัย ซึ่งอาจจะจัดหาห้องพักรั่วคราว ในระยะแรกให้ แล้วเดินเรื่องตามขั้นตอน

1. แจ้งย้ายออกจากประเทศไทย และ แจ้ง

สำนักงานภาษีสำหรับการนำเข้าเครื่องใช้ส่วนตัว

โดยต้องแจ้งย้ายออกในอำเภอที่พักอาศัย และต้องแจ้งการย้ายออกที่สถานทูตสวิส ที่ประเทศไทยด้วย และถ้ามีเครื่องใช้ส่วนตัวเช่น เครื่องเรือน หรือของใช้อื่นๆ ต้องติดต่อสำนักงานภาษีนำเข้า

การแจ้งย้ายเข้า ต่อหน่วยงานต่างๆ ในสวิตเซอร์แลนด์

ผู้มีสัญชาติสวิส มีสิทธิที่จะย้ายกลับมาเมื่อใดก็ได้

- มีสิทธิที่จะมาพักในเขตไหนของประเทศก็ได้

- แจ้งย้ายเข้า ณ อำเภอที่ต้องการอาศัยอยู่ ตามอัตราค่าเช่า (ภายในกี่วัน นับจากวันที่ย้ายเข้า ขึ้นกับข้อกำหนดของรัฐนั้นๆ)

- ถ้าเป็นชาย และอายุยังน้อย อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องรับราชการทหาร ต้องติดต่อหน่วยงานทหาร

- แจ้งบริษัททำประกันสุขภาพ ภายใน 3 เดือน เป็นกฎหมายที่บังคับผู้อาศัยในสวิตเซอร์แลนด์ทุกคน ต้องทำประกันสุขภาพ

- ติดต่อสำนักงานประกันสังคม ผู้สูงอายุและทุพพลภาพ (AHV/IV, AVS/AI) ในรัฐที่พำนัก

- ถ้าต้องการขับรถ แจ้งทำใบขับขี่

2. หางานทำ

เรื่องใหญ่รองมาจากการหาที่อยู่อาศัย เมื่อเป็นคนสวิสแล้วก็มีสิทธิที่จะทำงานใดๆ ที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องใช้ใบอนุญาตทำงาน และก่อนย้ายเข้ามา ก็สามารถเริ่มหางานทำล่วงหน้า โดยขอความช่วยเหลือจากหน่วยงาน SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft, Secrétariat d'Etat à

l'économie, Segreteria di Statodell'economia) ทางออนไลน์ ซึ่งมีแบบฟอร์มใบสมัครงาน ให้กรอกข้อมูล แล้ว SECO จะส่งต่อประสานงานกับสำนักงานจัดหางานของรัฐ (RAV, ORP, URC) นอกจากนี้ เราสามารถสอบถามงานได้จากบริษัทจัดหางานทั่วไป อีกทางหนึ่ง



เพื่อเพิ่มโอกาสในการหางาน ขอเสนอแนะว่า

- ควรสร้างความสัมพันธ์และเครือข่ายระดับส่วนตัวและระดับบริษัทคู่ค้า เช่น เพื่อน ญาติ คนรู้จัก บริษัทในเครือข่าย ลูกค้า เอเยนต์ส่งของ เป็นต้น
- ลงประกาศหางานในสิ่งพิมพ์
- ค้นหาทางอินเทอร์เน็ต
- ค้นหาจากเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งประกาศหาพนักงานในตำแหน่งที่ว่าง สามารถสมัครโดยตรงทางออนไลน์
- ค้นหาจากสมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง

3. สำนักงานประกันคนว่างงาน และสำนักงานสวัสดิการสังคมสงเคราะห์

เรื่องนี้ที่น่าสนใจ เพราะการหางานไม่ใช่ง่ายอย่างที่คิด คำถามคือ เรามีสิทธิขอความช่วยเหลือจากสำนักงานประกันคนว่างงาน และขอเงินสังคมสงเคราะห์ ได้หรือไม่ สำหรับความช่วยเหลือจากสำนักงานประกันคนว่างงาน [Arbeitslosversicherung (ALV), Assurance-chômage (AC), Assicurazione contro la disoccupazione (AD)] ภายในหนึ่งปี หลังจากย้ายกลับมาให้ติดต่อสำนักงานจัดหางาน (Arbeitsamt, agence pour l'emploi, agenzia di collocamento) ของรัฐในเขตที่อยู่อาศัย มีข้อกำหนดถึงสิทธิได้รับการประกัน คือ

- อยู่ในต่างประเทศเกินหนึ่งปี

- ได้ทำงานในต่างประเทศอย่างน้อย 12 เดือนในช่วงเวลาสองปี
- มีหนังสือรับรองการทำงาน

สำนักงานสวัสดิการสังคมสงเคราะห์

แน่นอนคุณมีสิทธิขอความช่วยเหลือจากสำนักงานสวัสดิการสังคมสงเคราะห์ ให้ติดต่อกับสำนักงานฯ ในอำเภอหรือรัฐที่พำนักอาศัย



การกลับมาเมื่อเปล่า อาจไม่ใช่ง่ายอย่างที่หวัง แต่อย่างน้อย ที่ประเทศสวิตฯ ก็มีหน่วยงานรัฐซึ่งพร้อมจะช่วยเหลือประชากร ให้ได้อยู่ดี มีสุขตามสมควร สิ่งสำคัญคือการมีเพื่อนที่ยังคบหา ติดต่อกัน และยินดีช่วยเหลือกันในเบื้องต้น จนกว่าเราจะได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ซึ่งมีขั้นตอนและใช้เวลาพอสมควร หรือจนกว่าจะหาบ้านพักของตนเอง และหางานทำได้

เพื่อนๆหลายคนมีประสบการณ์เรื่องนี้ เรามาแลกเปลี่ยนกันไหมคะ ถ้าอนุญาตให้เผยแพร่ เรายินดีนำเรื่องของคุณ ลงในวารสารรวงข้าว ขอขอบคุณล่วงหน้าค่ะ



10 ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับการเลิกจ้างงาน

พวกเราหลายคน เมื่อมาอยู่สวีตซ์ ไฮคดีได้ทำงานทำการ มีเงินเดือน ได้จ่ายใช้สอย เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็น ที่เราควรจะได้รู้ถึงสิทธิของเรา ถ้าเมื่อไหร่ที่นายจ้าง จะให้เราออกจากงาน ออกมาจากแหล่งเงินทองของเรา เขาและเรามีสิทธิอย่างไรบ้าง เพราะยังมีความเข้าใจผิดกันอยู่มาก ฉบับนี้ผมจึงมาเล่าให้อ่านกันถึง 10 ความเข้าใจผิด ที่พบได้บ่อย ส่วนจะมีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันเลยครับ



ความเข้าใจผิด ข้อ 1 : สำหรับการเลิกจ้างนั้นต้องมีเหตุผลที่เหมาะสมเท่านั้น

“มันเป็นเหตุผลในการเลิกจ้างหรือเปล่าครับ ” เป็นคำถามที่พบบ่อยของลูกจ้างที่โทรศัพท์มาขอคำปรึกษากับ Beobachter หากเขาเหล่านั้น ประสบโชคร้ายเกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน

คำตอบคือ: อาจจะเป็นไปได้ แต่ไม่ถูกเสมอ ตามหลักกฎหมายแรงงานประเทศสวีตซ์ไฮคดีนั้น ระบุถึงสิทธิเสรีภาพในการยกเลิกสัญญาไว้ว่า ทั้งสองฝ่ายสามารถทำ

ได้ตลอดเวลา มีข้อยกเว้นเป็นบางกรณีเท่านั้น การยกเลิกสัญญาการทำงานนั้น ไม่จำเป็น ต้องให้เหตุผลหรือมีการแจ้งเตือนล่วงหน้า ด้วยเหตุนี้การที่โดนเลิกจ้างงานแบบฟ้าผ่า ไม่ทันให้ได้ตั้งตัวเลยนั้นกระทำได้ ดังบัญญัติของศาลสูงสุดแห่งสมาพันธ์รัฐสวีตซ์ ที่ว่า: ถึงแม้จะดูเหมือนว่า ไม่ค่อยมี **จริยธรรม เท่าไหร่** แต่การเลิกจ้างโดยไม่มีการแจ้งให้ทราบก่อนล่วงหน้า ก็ถือว่า**ไม่ผิดกฎหมาย** นะครับ

ความเข้าใจผิด ข้อ 2: การลาออกจากงาน หรือ เลิกจ้างงาน จะต้องส่งจดหมายแบบลงทะเบียนเท่านั้น

สำหรับการยกเลิกสัญญาการทำงานนั้น ตามกฎหมาย ไม่มีการระบุ รูปแบบที่แน่นอน สำคัญที่สุดคือ การยกเลิกสัญญานั้น จะต้องแสดงถึงวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และไม่ทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน ในการที่จะยกเลิกข้อสัญญาการทำงานระหว่างกัน ต้องระบุถึงการสิ้นสุดลง ณ เมื่อใด ซึ่งเราสามารถบอกด้วยปากเปล่า ทางอีเมลล์ หรือทาง sms ก็ได้ **ยกเว้นว่า** ในสัญญาข้อตกลง ได้ระบุรูปแบบที่แน่นอนไว้ เพื่อนำมาเป็นหลักฐานยืนยัน ขอแนะนำว่า ควรบอกเลิกสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร และให้ผู้รับยืนยันรับทราบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ความเข้าใจผิดข้อ 3: จดหมายยกเลิกสัญญา มีผลนับตั้งแต่วันประทับตราไปรษณีย์

การยกเลิกสัญญาเริ่มมีผล เมื่อผู้รับ ได้รับทราบแล้ว ด้วยเหตุนี้การประทับตราไปรษณีย์จึงไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพื่อที่จะให้กำหนดระยะเวลาการยกเลิกสัญญาตอนสิ้นเดือน จะต้องส่งให้ผู้รับทราบก่อน ณ วันสุดท้ายของเดือนที่ผ่านมา ถ้าหากจดหมายนั้นล่าช้า แม้จะมีผลก็ตามแต่ ทว่าความผูกพันของการทำงานก็จะเลื่อนไปอีก 1 เดือน จึงจะออกได้ และถ้าหากว่าจดหมายลงทะเบียนนั้นไม่สามารถส่งมอบได้ จะมีผลต่อเมื่อผู้รับไปรับจดหมายดังกล่าว ณ ที่ทำการไปรษณีย์ หรือ ตามกำหนดระยะเวลาที่คาดว่าจะไปรับได้



ความเข้าใจผิด ข้อ 4: การลาออก เอง ดีกว่าการถูก ให้ออก

การถูกให้ออกจาก
งาน สำหรับหลาย
คนถือว่าเป็นเรื่อง
น่าเสียดาย ด้วย
เหตุนี้หลายๆคนจึง
ลาออกเองดีกว่า

และจะได้ไปผ่านงานที่ระบุว่า “ลาออกด้วยความประสงค์
ของตนเอง” อาจเป็นสิ่งที่ดีสำหรับอีโก(Ego) แต่นั่นก็ใช่ว่า
จะดีเสมอไป ถ้าหลังจากลาออกจากงานแล้ว ไม่มีงานทำ
และเสี่ยงกับปัญหาเรื่องสิทธิประกันสังคมต่างๆ (ประกัน
ตกงาน) **ข้อแนะนำคือ** ก่อนที่คุณจะลาออก ควรที่จะมี
งานใหม่รองรับก่อน ถ้าไม่เช่นนั้น ก็ให้นายจ้างเป็นผู้ให้คุณ
ออกเสียดีกว่า อีกอย่างคือ เรื่องของใบผ่านงาน นั้นไม่
จำเป็นต้องระบุว่าฝ่ายใดเป็นผู้ยกเลิกสัญญาการ
ทำงาน

ความเข้าใจผิด ข้อ 5: ถ้าฉันลาออกเอง จะไม่สามารถ ไปรับเงินประกันคนตกงานได้

สิทธิการรับเงินชดเชยรายวัน สำหรับผู้ตกงานนั้น ขึ้นอยู่กับ
หลายปัจจัยด้วยกัน ตัวอย่างเช่น ผู้ตกงานคนนั้นจะต้อง
เคยทำงานในระยะ 2 ปีที่ผ่านมา รวมกันแล้วอย่างน้อย 12
เดือน ในฐานะลูกจ้างที่ได้จ่ายเงินเข้ากองทุนประกันสังคม
และผู้นั้นจะต้องเป็นผู้มีความสามารถทำงานได้ และแสดง
ความพยายามที่จะหางานใหม่ ถ้าไม่มีข้อใดขัดกับเงื่อนไข
ที่ตั้งไว้ ผู้นั้นก็สามารถรับเงินชดเชยรายวันสำหรับผู้ตกงาน
ได้ ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะลาออกจากงานเองก็ตาม แต่ถ้าผู้ใดมี
ส่วนผิดเองในการตกงาน เช่น เพราะว่าผู้นั้น ลาออกโดยที่
ยังพอทนทำงานต่อได้ อาจจะไม่โดนปรับ โดยการถูกลด
จำนวนเงินรายวัน ในกรณีที่มีความผิดร้ายแรง อาจโดน
ปรับสูงสุด ถึง 60 วันของเงินชดเชยรายวันเลยทีเดียว

ความเข้าใจผิด ข้อ 6: พนักงานมีอายุงานนานๆ ถูก ให้ออกโดยไม่มีความผิด มีสิทธิได้รับเงินค่าชดเชย จากนายจ้าง

ไม่ได้เป็นเช่นนั้นทุกกรณี ถึงแม้กฎหมาย จะระบุไว้ว่า
พนักงานที่อายุเกินกว่า 50 ปีขึ้นไป และมีอายุงานนานกว่า
20 ปีกับบริษัทที่ทำอยู่ มีสิทธิจะได้รับเงินเดือนชดเชย
ตั้งแต่ 2 ถึง 8 เดือน **แต่จริงๆแล้ว** นายจ้างสามารถหักเงิน
สำหรับจ่ายให้ลูกจ้างเข้าเงินกองทุนสะสมหลังเกษียณ
สำหรับลูกจ้าง (BVG เส้าที่ 2) ได้ โดยปกติแล้ว เงินหัก
เข้ากองทุน จะสูงกว่าเงินชดเชยที่คาดว่าจะได้รับ ซึ่งจะ
เป็นผลดีเฉพาะกับลูกจ้างที่มีรายได้น้อยเท่านั้น ที่ไม่ต้อง
โดนหักเงินเข้ากองทุนหลังเกษียณภาคบังคับ (รายได้ต่อปี
ไม่เกิน 21,150 สวิสฟรังก์) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสัญญาข้อตกลง
ของแต่ละสาขาอาชีพนั้นๆหรือตามแผนสวัสดิการสังคมใน
การจ่ายเงินค่าชดเชยของบริษัทนั้นๆ ถ้าบริษัทใดไม่มี
สวัสดิการดังกล่าว ลูกจ้างทำได้เพียงแค่หวังว่านายจ้างคง
ใจดีเท่านั้นเอง

ความเข้าใจผิด ข้อ 7: ตราบใดที่ลูกจ้างป่วยอยู่ ไม่ สามารถให้ออกได้

ตามกฎหมายคุ้มครองการเลิกจ้าง ในกรณีที่ลูกจ้างไม่
สามารถทำงานเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ หรือว่าเป็นบางส่วนได้
แต่การคุ้มครองนี้มีระยะเวลาจำกัด และขึ้นอยู่กับอายุ
งานของลูกจ้างด้วย ในปีแรกของอายุงาน จะได้รับการ
คุ้มครอง 30 วันระหว่างที่ป่วย นายจ้างจะไม่สามารถให้
ลูกจ้างออกได้ ถ้าอายุงาน ตั้งแต่ 2 ถึง 5 ปี ได้รับการคุ้มครอง
90 วัน และเริ่มตั้งแต่ปีที่ 6 จะได้ 190 วัน ถ้าหากหมด
ระยะเวลาการคุ้มครองไปแล้ว หรือว่า ลูกจ้างหายป่วย
สามารถกลับมาทำงานได้ 100 เปอร์เซ็นต์เช่นเดิมก่อน
กำหนด นายจ้างสามารถให้ลูกจ้างออกได้ ในส่วนของ
ลูกจ้างนั้น สามารถลาออกเองได้ตลอดเวลา แม้จะอยู่
ระหว่างการเจ็บป่วยก็ตามแต่

ความเข้าใจผิด ข้อ 8: ใบผ่านงานนั้นจะได้รับ ณ วัน สุดท้ายของการทำงานเท่านั้น

ตามกฎหมาย เราสามารถขอใบผ่านงานได้ตลอดเวลา และไม่ได้ระบุไว้ว่านายจ้างต้องออกไปผ่านงานให้เร็วเพียงใด โดยทั่วไปจะใช้เวลา ประมาณ 2 อาทิตย์

ความเข้าใจผิด ข้อ 9: เมื่อลูกจ้างครบอายุเกษียณ ความผูกมัดในหน้าที่การงานก็สิ้นสุดโดยอัตโนมัติ

ใช่ ถ้าได้ตกลงกันไว้ในสัญญาว่าจ้าง แต่ถ้าไม่ได้ทำสัญญาไว้ เมื่อลูกจ้างครบอายุเกษียณ จะต้องยื่นใบลาออก ไมเช่นนั้น ข้อผูกมัดในหน้าที่การงานก็ยังมีผลต่อไป เพราะไม่มีข้อห้ามใดๆ ที่บอกว่าคนที่เลยวัยเกษียณแล้ว จะทำงานต่อไปไม่ได้

ความเข้าใจผิด ข้อ 10 : “ให้สมัครใจออก”

หมายความว่า “ไล่ออกทันที”

ไม่ใช่ค่ะ... ลูกจ้างที่มีหน้าที่ต้องติดต่อกับลูกค้า หรือว่าเป็นระดับหัวหน้า บ่อยครั้งจะถูก “ให้สมัครใจออกทันที (จ้างออก)” เขาเหล่านั้น จะพ้นจากหน้าที่การงานทันที แต่ยังคงได้รับเงินเดือนเต็มอัตราตามกฎหมายคุ้มครองการเลิกจ้างรวมทั้งเงินสวัสดิการทุกอย่าง การถูก “ให้สมัครใจออก” จึงไม่ใช่ การถูก “ไล่ออก” ทันที ดังเช่นที่หลายๆ คนเข้าใจผิดกัน การ “ไล่ออก” นั้น ทำได้เพียงบางกรณี เช่น ลูกจ้างมีความผิดร้ายแรง เช่น ขโมย ลักขโมย ทำงานเป็นคู่แข่งกับนายจ้าง เป็นต้น การถูกไล่ออกจากงานดังกล่าว หน้าที่การงานจะสิ้นสุดทันที และนายจ้างไม่ต้องจ่ายเงินเดือนๆ ถัดไปด้วยเช่นกัน แต่สำหรับการถูก “ให้สมัครใจออก” ความผูกพันในหน้าที่นั้น ยังคงมีอยู่ต่อจนสิ้นสุดระยะเวลาของการคุ้มครองการเลิกจ้าง การถูก “ให้สมัครใจออก” ไม่มีผลเสียสำหรับลูกจ้าง ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ถูก “ให้สมัครใจออก” สามารถนำเวลาที่ยังได้รับเงินเดือนที่เหลืออยู่หยุดพักผ่อนก่อนก็ได้ หรือไม่ก็ สามารถหางานใหม่แบบใจเย็นๆ ไปเรื่อยๆ ก่อน

ที่มา : Beobachter, 10. Feb 2017

ผู้เขียน: Imtraud Bräunlich

ผู้แปล ศักดา บัวลอย



10 คำถามเรื่องการไล่ออก

ไหนๆ ก็เล่ามาถึงเรื่อง การไล่ออกแล้ว ผมขอต่อเรื่องนี้อีกสัก 10 คำถาม นะครับ เพราะเมื่อมีงานแล้ว ใครๆ ก็ไม่ยอมถูกไล่ออก ใช่มั้ยครับ....เพราะฉะนั้น รู้ไว้จะได้ไม่ทำนะครับ....



1. กรณีใดจะถูกไล่ออกจากงานทันที

ตอบ..เฉพาะกรณีที่มีหลักฐานสำคัญ อันเป็นผลกระทบรุนแรงต่อความไว้วางใจกัน ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง โดยที่ไม่สามารถให้ทำงานต่อไปจนถึงระยะเวลา กำหนดการยกเลิกสัญญาว่าจ้างได้

2. สาเหตุใดบ้างที่นายจ้าง สามารถไล่นักงานออกได้ทันที

ตอบ..ความผิดร้ายแรงในที่ทำงาน เช่น การลักขโมย การไม่ซื่อสัตย์ คดโกง ลงไม้ลงมือกัน ถูกลูกจ้างด่าทอเสียหาย หรือว่าการปฏิเสธการปฏิบัติหน้าที่ หยุดพักตัวเองโดยไม่ได้รับความยินยอมจากนายจ้าง สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้โดนไล่ออกได้ทันที

3. การถูกไล่ออกทันที ต้องมีการแจ้งเตือนก่อนไหม

ตอบ... ไม่ต้อง ตราบใดที่สาเหตุของการให้ออกนั้น สืบเนื่องมาจากความผิดร้ายแรง แต่บางกรณีที่ไม่กระฉ่าง เช่น ถ้าหากลูกจ้างมาทำงานสายบ่อยครั้ง ศาลแรงงานเคยตัดสินไว้ว่า นายจ้างจะต้องแจ้งเตือนลูกจ้างล่วงหน้าก่อนที่จะให้ออกจากงานทันที

4. ถ้าลูกจ้าง มีความสามารถไม่เพียงพอ นายจ้างสามารถไล่ออกได้ไหม

ตอบ..ไม่ได้

5. ระหว่างที่ถูกจ้างป่วย จะถูกไล่ออกทันที ได้หรือไม่

ตอบ...ได้ ถ้าการให้ออกแบบทันทีนั้น มีเหตุผลอันควร ลูกจ้างจะได้รับความคุ้มครองการเลิกจ้าง ระหว่างที่ป่วย มีเฉพาะในกรณีการเลิกจ้างปกติเท่านั้น (ดูที่ ความเข้าใจผิด ข้อ 7)

6. ฉันจะต้องทำอะไร ถ้าหากโดนไล่ออกกระทันหัน โดยไม่ยุติธรรม

ตอบ...สิ่งสำคัญที่สุด คือ คุณจะต้องรีบดำเนินการคัดค้านการเลิกจ้างนี้ทันทีที่เป็นลายลักษณ์อักษร และในขณะเดียวกัน คุณต้องแสดงความพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้ และคุณควรเรียกร้องขอสาเหตุของการเลิกจ้างดังกล่าวเป็นลายลักษณ์อักษรด้วย

7. เรามีสิทธิอะไรบ้าง ถ้าโดนเลิกจ้างโดยไม่ยุติธรรม เช่นนี้

ตอบ...นายจ้างจะต้องชดเชยค่าเสียหายผลประโยชน์ทางการเงินของลูกจ้าง อันเนื่องมาจากการเลิกจ้างในลักษณะดังกล่าว เช่น การชดเชยเงินเดือน รวมทั้งสวัสดิการสังคมต่างๆ ตามระยะเวลาของสัญญาการเลิกจ้างทั่วไป สำหรับผลกระทบด้านจิตใจอันเนื่องมาจากการไล่ออกโดยไม่ยุติธรรมเช่นนี้ ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินเดือนเป็นค่าชดเชยตั้งแต่ 1 ถึง 6 เดือน จากนายจ้าง



8. ลูกจ้างที่โดนไล่ออกทันที มีสิทธิได้รับเงินประกันตกงานหรือเปล่า

ตอบ...ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินนี้ ถ้าหากว่าการถูกเลิกจ้างโดยทันทีนั้น มีผลเป็นไปตามกฎหมาย แต่ลูกจ้างผู้นั้นจะ

ถูกปรับ หักเงินประกันชดเชยการตกงานรายวัน สูงสุดถึง 60 วัน

9. ลูกจ้างสามารถลาออกทันที ได้เช่นกันไหม

ตอบ...ได้เช่นเดียวกัน ถ้ามีเหตุผลสำคัญ ที่ไม่สามารถจะทำงานได้อีกต่อไป เช่น กรณี ถูกกระทำความรุนแรง โดนต่อว่ารุนแรงจากนายจ้างหรือหัวหน้า โดนข่มขู่ หรือหลังจากโดนให้ออกจากงาน และนายจ้างไม่จ่ายเงินเดือนหรือจ่ายล่าช้าบ่อยครั้ง ในกรณีดังกล่าว นายจ้างจะต้องจ่ายเงินเดือนให้ลูกจ้างจนครบตามกำหนดระยะเวลาของการเลิกจ้างทั่วไปตามที่กฎหมายระบุไว้



10. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าลูกจ้างลาออกทันที โดยไม่มีเหตุผลเพียงพอ

ตอบ...ในกรณีนี้ นายจ้างก็สามารถเรียกร้องเงินเดือนชดเชย 1/4 จากลูกจ้างได้ และถ้าหากว่านายจ้างมีหลักฐานแสดงความเสียหายสูงกว่า จำนวนเงินเดือนดังกล่าว อันเนื่องมาจากการลาออกทันทีของลูกจ้าง ลูกจ้างผู้นั้นจะต้องชดเชยค่าเสียหายคืนให้นายจ้างด้วยเช่นกัน.....

ที่มา: saldo Nummer 8/2017 ฉบับวันที่ 26 เมษายน 2017
แปลโดย ศักดา บัวลอย



เมื่อข้าพเจ้าไปสัมภาษณ์ เอกอัครราชทูต

โดย โยทะกา

เรื่องข้าพเจ้า ข้าพเจ้านายนั้น โยทะกาไม่ค่อยจะถนัดนัก ถนัดแต่เรื่องตลกเฮฮาบ้าง บอๆ พอได้รับการกิจให้ไปสัมภาษณ์ท่านทูต ก็ตื่นเต้นจนนอนแทบไม่หลับ ในใจคิดไปว่า ท่านจะดูโหม่นะ จะนั่งยังงี้ จะพูดยังงี้ เราจะสิ้นเวลาถามคำถามท่านไหม คิดไปสารพัด ขนาดไม่ได้ไปสัมภาษณ์คนเดียววนะคะนี่ พอตกค้ำยังหีบชุดมาวางเรียงเต็มเตียง จะใส่ชุดอะไรถึงจะเหมาะสม ลองแล้วถอด ถอดแล้วลอง กว่าจะได้ชุดที่คิดว่าดูดีมีชาติตระกูล(ตระกูลไหนก็ตระกูลนั้นนะคะ) แค่นั้นยังไม่พอ..ตื่นแต่เช้ามาแต่งหน้าทาปาก จนลูกหันมามองแล้วมองอีก ทำเอาแม่แทบจะหมดความมั่นใจ..แบบนี้จะเรียกว่าตื่นเต้นอย่างหนักก็คงไม่ผิดนัก

อันที่จริงแล้วมันเป็นแค่ความวิตกกังวลของโยทะกาเท่านั้นเอง พอได้เข้าพบ



เอกอัครราชทูต กิตติพงษ์ ณ ระนอง ทูตประจำกรุงเบิร์น เข้าจริงๆ ความประหม่าก็หายไปเกลี้ยง เพราะท่านให้เกียรตินั่งคุย และให้สัมภาษณ์อย่างเป็นกันเอง โยทะกา รู้สึกได้ ตั้งแต่พบท่านครั้งแรก ว่าท่านเป็นบุคคลที่น่าสนใจมาก ตอนนั้นท่านเพิ่งเข้ามาประจำการที่สวิตเซอร์แลนด์ ท่านเดินทางไกลทั้งคืน รุ่งขึ้นวันแรกทั้งๆ ที่เป็นวันหยุด ท่านก็อุตส่าห์ให้เกียรติมาเปิดงานสัมมนา เวะมาทักทายพูดคุยกับพวกเราชาวไทย ในสวิตฯ แถมยังนำภาพถ่ายได้กิมจิที่ท่านทำเองมาให้พวกเราได้ชิมด้วย

โยทะกา เพิ่งจะเคยเห็นห้องทำงานของเอกอัครราชทูตเป็นครั้งแรกในชีวิต เป็นห้องที่ตกแต่งแบบเรียบง่าย แต่กว้างขวางโอโถง มุมหนึ่งเป็นโต๊ะทำงานขนาด

ใหญ่ หลังโต๊ะทำงาน บนฝาผนังมีภาพพระบรมฉายาลักษณ์เป็นภาพขาว-ดำ ของรัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ทรงมุมห้องมีธงคล้ายธงชาติไทย แต่ในวงกลมสีน้ำเงินกลางธง มีรูปช้างเผือกทรงเครื่องยืนอยู่บนแท่น ท่านชี้ชวนให้เราดู และบอกว่านี่คือ**ธงราชทูต**ที่ท่านนำมาจากลิเบีย โยทะกาเลยเพิ่งนึกได้ถึงความต่างระหว่างธงกงสุล และธงราชทูต ซึ่งคล้ายกัน แต่ต่างกันที่ช้างเผือก ช้างเผือกของธงกงสุลจะไม่ทรงเครื่อง และไม่ยืนบนแท่น ผังตรงข้ามโต๊ะทำงาน มีชุดรับแขกอันสง่างาม ถัดไปเป็นมุมโต๊ะหมู่บูชา ที่เต็มไปด้วยพระพุทธรูปขนาดต่างๆ หลากปาง

ท่านเอกอัครราชทูตเริ่มบทสนทนากับพวกเราอย่างไม่มีพิธีรีตองอะไร ให้พวกเราทำตัวสบายๆ เป็น

กันเอง ตอนที่พวกเราขอให้ท่านเล่าประวัติของท่านให้ฟัง ท่านเล่าว่าแรงจูงใจที่ทำให้ท่านมาทำงานในวงการทูตนั้น มาจากเมื่อสมัยเด็กๆ ท่านสนใจประวัติศาสตร์ สนใจปัญหาบ้านเมือง ชอบอ่าน ชอบคิด เห็นการเอารัดเอาเปรียบของประเทศที่

เจริญกว่า และคิดไปไกลเกินเด็กว่าจะทำอะไร และช่วยอะไรได้ ต่อมาเลือกเรียนรัฐศาสตร์ พอจบออกมา ช่วงหนึ่งไปทำงานเป็นนักข่าว ชีวิตนักข่าวสนุกสนาน และได้เงินเดือนดี แต่ก็มีารับราชการ ที่เงินเดือนเริ่มต้นเพียง 2 พันกว่าบาท ซึ่งแตกต่างกับงานนักข่าวลิบลับ แต่ท่านก็เลือกที่จะทำท่านรับราชการด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ชีวิตราชการของท่านก้าวหน้าจนท่านได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นมาเป็นเอกอัครราชทูต ประเทศที่ท่านไปประจำการ**ประเทศแรกคือเวียดนาม** ซึ่งถือเป็นความประทับใจของช่วงชีวิตการทำงาน เพราะท่านได้ทำอะไรใหม่ๆ หลายอย่างที่นี่ ท่านเล่าถึงชีวิตการทำงานอย่างสนุกสนาน โยทะกาได้แต่ฟัง

และทำตาปริบๆ ไม่เคยคิดว่าชีวิตท่านทูต จะบู๊และมันได้ขนาดนี้

ในชีวิตการเป็นเอกอัครราชทูตของท่านนั้น เกิดความผกผันทางการเมืองอยู่หลายครั้ง แต่ท่านกลับมองต่างมุม ในเรื่องของการโยกย้าย ท่านไม่ได้มองว่าเป็นการโดนกลั่นแกล้ง แต่มองว่าเป็นโอกาสของชีวิต ที่ได้ไปทำงานในที่แปลกใหม่ ได้ไปเห็น ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ในชีวิตนี้ ไม่รู้จะได้สัมผัสอีกเมื่อไหร่ ประโยคหนึ่งที่ท่านกล่าวคือ “ท่านเป็นข้าราชการ กระทรวงให้ท่านไปไหน ท่านก็ไป เป็นราชการอยู่ที่ไหนก็ทำงานได้” และเมื่อใดก็ตามที่ท่านรู้สึกเหนื่อยล้า หรือท้อใจ ท่านจะมองพระบรมฉายาลักษณ์ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในการทำงาน ทรงงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทำให้ท่านเกิดกำลังใจในการทำงานต่อไป



ตอนที่ท่านเล่าเรื่องการทำงานในليبียาให้ฟัง โยทะกาแอบอุทานในใจว่า “สุดยอด” ท่านเล่าเรื่อง อพยพกลุ่มคนไทยหนีจากภัยสงคราม ผจญกับเรื่องของภัยสงครามที่อยู่ใกล้ตัว จนมองเห็น ฝันได้ ข้อคิดที่ท่านกล่าวคือ “คนเรานั้นมีข่าวของมากมาย แต่ในยามคับขัน ก็เอาไปได้แค่กระเป๋ากับเดียว และก็ใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยกระเป๋ากับเดียว นั่นแสดงให้เห็นว่า ข่าวของมากมายที่เรามีไม่ได้มีประโยชน์อะไรสำหรับเราเลย”

นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ที่ท่านทูตมาประจำการที่สวิตเซอร์แลนด์ ในระยะเวลาเพียงสั้นๆ ท่านกล่าวชื่นชมว่า ถึงแม้ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จะเป็นประเทศเล็กๆ แต่

กลุ่มคนไทยที่นี่ ก็รวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง มีกลุ่ม มีสมาคมต่างๆ มากมาย ท่านรู้สึกยินดี ที่เห็นคนไทยช่วยเหลือกัน มีคนทำงานจิตอาสา คิดที่จะทำโครงการต่างๆ เพื่อสร้างความมั่นคงให้ชุมชนไทย อยากสนับสนุนให้คนไทยอยู่อย่างรู้ภาษา นั่นคือ การเข้าใจพูดภาษาได้ สื่อสารได้ และรู้ประสา ซึ่งหมายถึง การมีความเข้าใจ ปรับตัวได้ รู้อยู่ และรู้เป็น

นับเป็นความโชคดีของชีวิตโยทะกา ที่มีโอกาสได้พูดคุย ได้สนทนา ได้รับฟังประสบการณ์การทำงานของบุคคลระดับนี้ ท่านมีวิถี และวิธีการดำเนินชีวิตที่น่ายกย่องชื่นชม โยทะกาได้ข้อคิด และแบบอย่างที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตนเองหลายเรื่อง กราบขอบพระคุณท่านเอกอัครราชทูตมา ณ ที่นี้ และวันนี่จะเป็นอีกวัน ที่จะโยทะกา ลืมไม่ลงเลยทีเดียวค่ะ.....



ความแตกต่างของขอบเขตอำนาจหน้าที่

สถานเอกอัครราชทูต ขอบเขตงานด้านกงสุล

- การออกหนังสือเดินทางไทย และเอกสารใช้แทนหนังสือเดินทาง
- งานด้านนิติกรณ์ ได้แก่ การรับรองเอกสารทุกประเภท
- งานทะเบียนราษฎร อาทิ การจดทะเบียนเกิด การจดทะเบียนสมรส การจดทะเบียนหย่า การรับบุตรบุญธรรม
- การตรวจลงตราทุกประเภท (Visa)
- การดูแลและคุ้มครองบุคคลสัญชาติไทย
- การทำบัตรประชาชน ต่ออายุบัตรประชาชน

สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ ขอบเขตงานด้านกงสุล

- งานด้านนิติกรณ์ และการรับรองเอกสาร (รับรองลายมือชื่อเจ้าหน้าที่กระทรวงการต่างประเทศของไทย สวิตเซอร์แลนด์ และอิกเคินสไตน์ และบุคคลธรรมดาสัญชาติไทยเท่านั้น)
- การตรวจลงตราบางประเภท ได้แก่ ท่องเที่ยว (Tourist) เดินทางผ่าน (Transit) และคนอยู่ชั่วคราว (Non-Immigrant) แบบเดินทางได้ครั้งเดียว
- การดูแลและคุ้มครองบุคคลสัญชาติไทยในเขตกงสุล



EMBASSY



สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ทั้ง 3 แห่งของไทยในสวิตเซอร์แลนด์
สถานกงสุลใหญ่กิตติมศักดิ์ ณ เมืองบาเซล โทร. 061 206 4565
สถานกงสุลใหญ่กิตติมศักดิ์ ณ นครซูริก โทร. 043 344 7000
• สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ ณ นครเจนีวา โทร. 022 311 0723

เกษียณอย่างไรให้สง่างาม

โดย ลำดวน

ตอนเด็ก ๆ เรามักจะถูกผู้ใหญ่ถามว่า **"โตขึ้นอยากเป็นอะไร"** ตอนนี้เป็นผู้ใหญ่แล้ว คำถามต่อมาที่น่าสนใจ แต่ไม่ค่อยมีคนถามก็คือ **"เราอยากเป็นคนแบบไหน"** เรื่องใกล้ตัวขนาดนี้ เราเคยลองคิดกันบ้างไหม

สมาคมหญิงไทยฯ ได้จัดกิจกรรม หญิงไทยพบจิตแพทย์ เกือบทุกปี เริ่มเรียนรู้ปูพื้นฐานมาตั้งแต่การดูแลตัวเอง กับชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมลูกหลาน การทำงาน การให้คำปรึกษา เพราะจิตแพทย์ ไม่ได้ดูแลเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตแล้วเท่านั้น แต่เรื่องของการป้องกันสำคัญกว่า จึงเป็นที่มาของการจัดสัมมนา เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน พ.ศ. 2560 ที่ผ่านมา เรื่อง Anti-Aging = สวย สุขสมวัย = การเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข รวมความแล้ว คือ เราจะดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้อย่างไร ให้เป็นผู้สูงวัย ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ห่างไกลจากโรคความจำเสื่อมนั่นเอง

สัมมนาครั้งนี้ พวกเราชาวหญิงไทย ได้เชิญคณะคุณหมอ และนักจิตบำบัด นำโดย แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ จากศูนย์จิตเวช โรงพยาบาลกรุงเทพ มาให้ความรู้ คุุกิจกรม เช่นปีที่ผ่านมา เพื่อว่าในอนาคตพวกเราจะเป็นผู้สูงอายุ ในแบบที่เราต้องการ



และลำดวนเห็นว่า สิ่งที่ได้รับมานั้น เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์ จะเก็บไว้คนเดียว ก็มีวิธีสยที่ลำดวนจะทำ รวบรวมฉบับนี้ จึงนำมาเล่าแบ่งปันกันค่ะ....

ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จักกับขั้นตอนต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยที่จะได้สบาย เพราะไม่ต้องไปทำงาน ไม่ต้องตื่นเช้า ไม่ต้องพจญกับสิ่งต่างๆ ที่คนวัยทำงานต้องประสบพบเจออีกต่อไป. การรู้ไว้ก่อนล่วงหน้า เราจะมีเวลาเตรียมการไม่ยาก ในการปรับตัว ปรับใจนะค่ะ

6 ขั้นตอนของการเกษียณอายุ

1. ก่อนการเกษียณอายุ: เวลาของการวางแผน
2. วันที่รอคอย: รอยยิ้มและการอำลา
3. ช่วงอันนี้มน: ฉันทเป็นอิสระแล้ว
4. ช่วงรู้สึกท้อแท้: นี่มันมีแค่นี้หรือ?
5. ช่วงปรับตัวใหม่: การสร้างอัตลักษณ์ใหม่
6. ช่วงที่ทุกอย่างเป็นกิจวัตร: ก้าวต่อไป

การวางแผนเป็นกฎแ่สำคัญ

เมื่อฉันเกษียณฉันหวังว่าฉันจะ

1. ฉันจะใช้เวลาที่เพิ่มขึ้นมาอย่างไรดี
2. ฉันจะมีวิถีชีวิตแบบเดิมของฉันได้อย่างไรเมื่อไม่ได้รับเงินเดือนประจำเหมือนเดิม
3. ฉันจะเตรียมตัวได้อย่างไรเพื่อที่จะใช้เวลาร่วมกับคู่สมรสของฉันมากขึ้น เมื่อเราคุ้นเคยกับการมีอิสระภาพในระหว่างวัน
4. ฉันจะทิ้งอาชีพของฉันได้อย่างไร มันเป็นส่วนสำคัญของตัวตนของฉัน
5. ฉันจะคิดถึงคนที่ทำงานใหม่ ชีวิตจะเป็นเช่นไรเมื่อฉันไม่พบเจอผู้คนมากเหมือนเคย

คำถามเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราควรคิด และเตรียมคำตอบไว้ เมื่อถึงวันนั้นนะค่ะ...

อีกเรื่องที่ควรส่งเสริมให้ทำ เพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อม เพราะเป็นโรคที่มักมากับความแก่ชรา ซึ่งสาเหตุนี้มี

1. **อายุ** เมื่ออายุยิ่งมาก สมองก็จะเสื่อมมาก เป็นธรรมดา
2. **พันธุกรรม** เราทำอะไรมาไม่ได้ เพราะเขาติดตัวเรามา ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่แล้วมั้ง แต่อาจมาแสดงตัว เมื่อถึงเวลา แต่มีความเสี่ยงแค่ประมาณ 5-10 เปอร์เซ็นต์เองค่ะ
3. **ตัวฉัน** นี่แหละแสนสำคัญ เพราะฉะนั้นพึงกระทำตามนี้

+ **การนอน** ที่เพียงพอ จะเป็นตัวช่วยสมองกำจัดขยะออกไป

+ **ความเครียด** ส่งผลต่อสมองโดยตรง ถ้าไม่ยอมใช้สมองให้ทำงานมาก ก็ควรฝึกหัด ปล่อยให้ได้วางให้ทัน นะคะ

+ **สมดุลระบบหัวใจและหลอดเลือด** โดยการขยับ เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย



+ **ลดภาวะเสี่ยง** ด้วยการ รับประทานอาหาร ความคิดสร้างสรรค์ เล่นเกม เช่น Sudoku เรียนรู้ทำอะไรใหม่ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อาหารที่ดี และเหมาะสม ผัก ผลไม้

รู้ไว้ ปฏิบัติให้ได้ รับรอง ห่างไกล อัลไซเมอร์ ค่ะ

นอกจากนี้ เรื่องของ **“เวลา เงินทอง สุขภาพ 3 สิ่งที่ไม่ค่อยจะมาพร้อมกัน”** เป็นตัวแปรสำคัญ ถ้าเราจัดการให้อยู่หมัดได้ เราจะสุขวัย แบบที่ใครๆ อาจอิจฉานะคะ...ขออธิบายให้เห็นพอสังเขป ว่าทำไมถึงเป็นนั้น โดยดู 3 ด้านจากช่วงอายุ คือ เมื่อเราเป็นเด็ก เรามีเวลามากมาย แต่เราไม่มีเงิน สุขภาพโดยส่วนใหญ่แล้ว

จะดี จริงไหม...พอเราโตเป็นผู้ใหญ่ เราเริ่มไม่ค่อยมีเวลา เพราะต้องทำงาน แต่เราก็เริ่มมีเงิน สุขภาพก็ยังดีอยู่เป็นส่วนใหญ่ แต่พอเราเริ่มแก่ตัวลง หรืออายุเริ่มมากขึ้น เรากลับมามีเวลาอีกครั้ง และเงินก็มีมากขึ้น แต่สุขภาพเราก็เริ่มแย่แย่ลง จะทำอะไร จะไปไหนก็ ไม่ค่อยสะดวกซะแล้ว **เพราะฉะนั้น** สิ่งที่เราควรทำตั้งแต่ตอนนี้ คือ เราต้องรู้จักวางแผน ซึ่งหลักการคือ

- **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน**
- **ต้องวางแผนแต่เนิ่นๆ**

โดยการเตรียมใน 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. **เงิน** ไม่ได้จำเป็นที่สุด แต่สำคัญ เพราะถ้าไม่มีเงินเดือนแล้ว แต่เรายังค่าใช้จ่ายอยู่จะ **ห้ามลืม...**
2. **งาน** เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ควรได้วางแผนไว้ก่อนล่วงหน้า ว่าจะทำอะไรหลังเกษียณ มองหาสิ่งที่ตนชอบ และอยากทำ ที่ก่อนหน้านี้ ไม่มีโอกาสได้ทำ
3. **สังคม** เพราะสิ่งที่แย่ของคนเรา คือ ความโดดเดี่ยว อ้างว้าง ว่ามีย...
4. **สุขภาพกาย ใจ และสมอง**

ปิดการอบรมสัมมนา โดยวิทยากร ให้พวกเราทุกคนวาดรูป ตัวเราเมื่อถึงวัยเกษียณ แล้วให้ทุกคนออกไปพูดหน้าห้อง จากรูปภาพที่เราอยากเป็นในวัยเกษียณ และตั้งแต่วันนี้เราจะทำอย่างไร เพื่อให้มีวันนั้นที่เราต้องการ

ฝากถามตัวเองว่า **“ฉันอยากเป็นคนแก่แบบไหน”** จากนั้นก็ลงมือสร้างคนแก่คนนั้น ตั้งแต่วันนี้ พอถึงวันที่เรา เป็นคนแก่ขึ้นมาจริง ๆ เราจะได้ขอบคุณตัวเรา ที่อุทิศให้สิ่งสมทุกสิ่ง จนกลายมาเป็นคนแก่ แบบที่เราต้องการนะคะ.....



แหล่งน้ำของเรา : หกแบบจำลองเพื่ออนาคต

เมื่อต้นปี ฉันมีโอกาสไปเยี่ยมชม พิพิธภัณฑ์อัลฟีน ที่เมืองเบิร์น จึงได้รู้ว่า ทรัพยากรธรรมชาติที่เรามี และค่อนข้างมั่นใจว่าใช้อย่างไร ก็ไม่หมด **แต่จริง ๆ แล้ว** หากเราไม่รู้จักระมัดระวังการใช้สอย ทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมมีวันหมดไปได้แน่ จึงนำเรื่องราวนี้ มาให้พวกเราได้รับรู้ด้วย เพื่อว่าเราจะได้ช่วยกันดูแลรักษา ทรัพยากรธรรมชาตินี้ไว้ให้มีใช้ไปได้นาน ถึงรุ่นลูก รุ่นหลาน และรุ่นต่อไปนะคะ

น้ำ คือพลังงาน คือชีวิต คือสิ่งจำเป็น สำหรับทุกวัน คือสมบัติที่มีคุณค่า น้ำเป็นสิ่งที่เราพบเห็นอยู่ทุกวัน เป็นตัวกำหนดความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เราคิดแบบมั่นใจว่าสวิตเซอร์แลนด์ของเรา คือแหล่งเก็บน้ำ แห่งเพื่ออกเขาแอลป์ แต่ความคิด ความมั่นใจนี้ ก็ถูกคุกคามด้วยการมีฤดูร้อน ที่ร้อนระอุซ้ำแล้วซ้ำเล่า และฤดูหนาวที่ปราศจากหิมะ **การพัฒนาสังคมและสภาวะโลกร้อน** เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อแหล่งเก็บน้ำ

ทีมงาน “แหล่งน้ำของเรา” มองแนวทางในอนาคตพร้อมๆ กับหาความเชื่อมโยง ระหว่างงานวิจัยและการคาดเดาต่างๆ เริ่มจากจุดยืนในปัจจุบันของงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ นักวิจัยสี่ท่าน ได้นำเสนอแบบจำลองหกแบบของอนาคต ของแหล่งเก็บน้ำของเรา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้คน พูดถึงความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันกันอย่างไรในปี ค.ศ. 2051

แหล่งน้ำของเรา : หกแบบจำลองเพื่ออนาคต

1. ทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่ง

ผู้ชมเข้าไปในสระว่ายน้ำ ซึ่งระดับน้ำถูกแสดงโดยแถบสี เพื่อให้เห็นในสภาพที่เต็มเปี่ยมและว่างเปล่า เป็นการอุปมาอุปไมยถึงความเปราะบางของความยั่งยืนของ“แหล่งน้ำของเรา”

แบบจำลองในอนาคต

น้ำมีคุณค่าอย่างยิ่ง คนสวิสเราก็ยังจะต้องเดือดร้อนจากผลกระทบนั้น ถ้าหากเกิดการขาดน้ำบริโภค ดังนั้นเป็นความรับผิดชอบของสังคม ที่จะจัดการทรัพยากรที่มีคุณค่าอันนี้ ผลที่เกิดตามมา ผู้คนตระหนักอย่างยิ่งถึงการบริโภคน้ำของตน อุปกรณ์ตรวจสอบการใช้น้ำส่วนบุคคลจะทำการวัดว่าแต่ละคนใช้น้ำในปริมาณเท่าไร และคำนวณว่าเมื่อไรที่จำเป็นต้องใช้น้ำ และในปริมาณเท่าไร เครื่องจะบันทึกการบริโภคน้ำ และมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของคนเราในชีวิตประจำวัน เรายังสามารถปรึกษาอุปกรณ์นี้ได้ขณะที่เรายืนอยู่ในร้านค้าเพื่อตัดสินใจว่าควรซื้ออะไรดี

2. วิกฤตการณ์

ในอ่างเก็บน้ำ เมื่อวิกฤตการณ์ เช่นน้ำท่วมหรือภาวะแห้งแล้งเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แบบจำลองในอนาคต

ภาวะแห้งแล้งและน้ำท่วมเกิดขึ้นบ่อยครั้งและอยู่ในขั้นวิกฤตอันเนื่องมาจากอุณหภูมิที่สูงขึ้น การมีน้ำมากเกินไปหรือน้อยเกินไป กลายเป็นความจริงแห่งชีวิต แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะเคยชินกับมันได้ วิกฤตการณ์ยังคงคุกคามความเป็นอยู่ของมนุษย์ มาตรการการป้องกันหลักๆ ได้ถูกนำมาใช้ เพื่อควบคุมความเสียหายต่อประชากรอันเนื่องมาจากภาวะแห้งแล้งและน้ำท่วม

3. สิทธิในการเข้าถึงน้ำ

เป็นทางเดินที่นำไปสู่ส่วนนานาชาติที่เน้นหนักเรื่องสิทธิในการเข้าถึงน้ำ และขวดพลาสติก เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความจำเป็นในการสนทนาระดับนานาชาติที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงแหล่งน้ำ

แบบจำลองในอนาคต

น้ำได้รับการประกาศยอมรับอย่างเป็นทางการในปี ค.ศ 2010 ว่าเป็นสิทธิของมวลชนอย่างหนึ่ง ปัจจุบันนี้ใครๆ ก็มีสิทธิที่จะเรียกร้อง ต่อศาลนานาชาติ ว่าด้วยเรื่องน้ำที่ **นครเจนีวา** และเรียกร้องให้รัฐบาลจัดการ นี่คือที่ๆ ประชาชนสามารถเรียกร้องสิทธิของตนต่อการเข้าถึงแหล่งน้ำ นี่คือที่ๆ พวกเขาสามารถฟ้องร้องบริษัทข้ามชาติ ถ้าหากไปคุกคาม หรือกีดกันพลเมืองท้องถิ่น ในการเข้าถึงน้ำ

อย่างค่อยเป็นค่อยไป วิสัยทัศน์ของการเข้าถึงน้ำสะอาดให้ได้ทั่วโลก ก็จะเป็นความจริงในไม่ช้า

4. ความขัดแย้งเรื่องน้ำ

กำแพงเขื่อนสูงห้าเมตร เป็นตัวเปลี่ยนผ่าน จากที่ราบลุ่มไปสู่เทือกเขาสูง

แบบจำลองในอนาคต

ทุกคนจำเป็นต้องใช้น้ำ โดยเฉพาะในสภาวะที่ทรัพยากรน้ำมีน้อย ก็จะเป็นเรื่องยาก ที่จะสนองความต้องการของทุกคนได้ และจะไปสู่การได้เถียงอย่างรุนแรงระหว่างประชากรผู้ใช้น้ำ ถึงแม่น้ำเดิม เป็นสิ่งที่จำเป็นหลักๆ แต่ก็ยังมีกลุ่มผู้ผลิตพลังงานจากน้ำ เกษตรกร ผู้ให้บริการการท่องเที่ยว และนักเคลื่อนไหวทางระบบนิเวศวิทยา ซึ่งแข่งขันกัน เพื่อการเข้าถึงน้ำในสวิตเซอร์แลนด์ ในประเด็นว่า ใครจะได้รับอนุญาตให้ใช้น้ำในปริมาณเท่าไร และเมื่อไร ความขัดแย้งในการเข้าถึงน้ำในสังคมและนโยบายทางการเมือง สำหรับจัดการเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นเรื่องที่จะกระทบต่อจิตใจผู้คนค่อนข้างสูง

5. แหล่งเล่นสกี

ในมุมมองการเกี่ยวกับแหล่งเล่นสกี การติดตั้งระบบ “เสียงแห่งน้ำ” โดยศิลปินนักแต่งเพลงจากซูริคชื่อดังสปาร์เคอนิก นำมาซึ่งหลายๆ แง่มุมจากแหล่งเล่นสกีบนภูเขาสูง การนำเสนอในพิพิธภัณฑ์ฤดูหนาว แสดงให้เห็นถึงสิ่งตกค้างจากโลกในอดีต รวมถึงตัวทำหิมะเทียม

แบบจำลองในอนาคต

มีแหล่งเล่นสกีเหลือเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ในสวิตเซอร์แลนด์ คือ สถานที่เรียกว่า “ดินแดนแห่งหิมะ” ซึ่งอยู่สูง 4,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล ยังมีหิมะตามธรรมชาติปกคลุมพื้นที่อยู่ บนพื้นที่ต่ำลงมา มีแต่ผืนเท่านั้นที่ตกในหน้าหนาว และบริเวณที่มีหิมะตกก็อยู่สูงขึ้นไปอีกจากระดับน้ำทะเล เราอาจจะนึกภาพไม่ออก ว่าหิมะมีหน้าตาเป็นอย่างไร ล้มเลิกความพยายามในการชดเชย

จากการขาดหายไปของหิมะ พอๆ กับความพยายามที่จะดึงดูดนักท่องเที่ยวในฤดูหนาว ร้านค้าวัสดุอุปกรณ์สำหรับเล่นสกีถูกปิดลงไป เครื่องทำหิมะเทียม ถูกทิ้งไว้แบบรกร้างว่างเปล่า หรือไม่กี่ดวงแสดงไว้ในพิพิธภัณฑ์ฤดูหนาว

6. ที่ปราศจากน้ำแข็ง

ภูเขาที่ปราศจากน้ำแข็ง จะเปลี่ยนกลายเป็นเสมือนกองเศษหิน ภูมิทัศน์อันดูยิ่งใหญ่และลึกลับของธารน้ำแข็ง จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของอดีต

แบบจำลองในอนาคต

ธารน้ำแข็งละลาย สิ่งที่เหลืออยู่คือ รอยเส้นทางเล็กๆ กระตักกระด้าง ส่วนธารน้ำแข็งที่เล็กกว่าก็ละลายหายไปด้วย พื้นผิวที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าศูนย์องศา มาเป็นเวลานานซึ่งยึดแผ่นหินไว้ด้วยกัน ก็เริ่มละลาย มีผลให้ความชันของแผ่นหน้าผาไม่มั่นคง การไถ่เขา กลายเป็นเรื่องอันตราย ธารน้ำแข็งยังทำให้เกิดร่องรอยหยักในภูมิทัศน์ ก่อให้เกิดทะเลสาบแห่งใหม่ ซึ่งถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างรวดเร็วในการผลิตกระแสไฟฟ้าและภาคเกษตร

บทส่งท้าย/ สารสำคัญเพื่ออนาคต

เราควรได้ไตร่ตรองสำหรับอนาคตของน้ำ โดยมีหกประเด็นที่เล่ามา ส่วนผู้เข้าชมนิทรรศการ ได้เขียนข้อความแบ่งปันประสบการณ์ ความประสงค์ ความหวาดวิตก และความหวัง สำหรับชนรุ่นต่อไปในอนาคต ข้อความเหล่านี้ถูกบรรจุลงในหุ่นซูชิฟ ซึ่งทางพิพิธภัณฑ์อัลไพน์จะนำไปลอยไว้ที่ทะเลสาบ Lago della Piazza ในบริเวณ Gotthard ในปี ค.ศ 2051 เนื้อหาในข้อความจะถูกเปิดเผยต่อชนรุ่นต่อไป เสียงจากอดีตจะเอื้อให้เกิดแรงผลักดัน ในการเปิดประเด็น หรือข้อประเด็นนี้ขึ้นมาก วิจัยกันอีก ใครมีเวลาแนะนำไปชมนิทรรศการนี้ได้

Swiss Alpine Museum เมืองเบิร์น

เปิดให้ชมวันอังคาร เวลา 10.00 – 20.00 น.

วันพุธ – วันอาทิตย์ เวลา 10.00 – 17.00 น.

<https://www.alpinesmuseum.ch/en>

แปลโดย วีรณา พอเรอร์



ขยะพลาสติก จะท่วมทะเล...

โดย แม่ลิง

ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนที่ผ่านมา แม่ลิง และครอบครัวกลับไปเยือนเมืองไทยเช่นเดิมทุกปี ไปเมืองไทยทุกปี ก็ต้องมีรายการไปเยือนทะเลไทยรวมอยู่ด้วยทุกปีเช่นกัน เป้าหมายคือ อาหารทะเล หาดทราย สายลม แสงแดด นอนฟังเพลงอ่านหนังสือริมหาด ลงน้ำทะเลทำ(ตัว)ดำ(ปกติไม่ดำนะคะอิอิ) เป็นกิจกรรมที่บ้านเรา เรียกว่า “หนึ่งอาทิตย์แห่งความขี้เกียจเพื่อเพิ่มพลัง” เราไปทะเลที่เดิมเกือบทุกปี เพราะชอบที่พักผ่อนบรรยากาศ แม้เราจะคุ้นเคยกับสถานที่ แต่สิ่งที่เราสังเกตเห็นว่ามีเพิ่มขึ้นทุกปีคือ “ขยะ” ค่ะ จากการไปพักผ่อนที่หวังจะนอนกลิ้งบนหาดทรายขาว แต่หาดทรายแทบไม่เห็นความขาว เพราะขยะพราวไปทั้งหาด พอลงทะเลหวังจะได้คลื่นแก้หงุดหงิด(จากขยะ) คลื่นลูกโตๆ ที่โหมมา ก็พัดพาขยะมาพันแข้งพันขาจนหมดสนุก ขยะส่วนใหญ่ที่เห็นคือขยะพลาสติก ไม่ใช่ว่าไม่มีคนมาทำความสะอาดชายหาดนะค่ะ ทุกเช้า-เย็น จะมีพนักงานของที่พักรับขยะไปทิ้งวันละสองรอบ แต่ดูเหมือนว่าเก็บเท่าไรก็ไม่หมด ขยะจากท้องทะเลที่ถูกคลื่นซัดขึ้นมาบนหาดนั้น มีมากมายทุกวัน ขยะ ขยะ และขยะ มาจากไหนมากมายก่ายกอง



ขึ้นจากทะเลมานั่งอ่านนิตยสาร(แก้เซ็งขยะ)ที่ริมสระน้ำ ก็สะดุดตาสะดุดใจ กับบทความในนิตยสาร เรื่อง

ขยะ(อีกแล้ว) แอบอุทานในใจว่า “อุ๊ตะ...เรานี้ หนีขยะน้ำมาปะขยะบกจริงๆ ด้วย” แต่อ่านเสร็จก็พอจะได้คำตอบที่ค้างคาใจว่า **ขยะพลาสติกในทะเล**มาจากไหนมากมาย

จากข้อมูลของสหประชาชาติในการจัดประชุมเรื่อง**มหาสมุทรและท้องทะเล**ที่ นิวยอร์ค ระบุว่า **ทุกๆ หนึ่งนาที จะมีขยะพลาสติกถูกทิ้งลงสู่ท้องทะเลในปริมาณเท่ากับ ขยะหนึ่งคันรถขยะ..**ใครกันเป็นผู้ทิ้งขยะลงทะเล

นับตั้งแต่ปี ค.ศ 1950 เป็นต้นมา มีผลิตภัณฑ์พลาสติกประเภทต่างๆ เพิ่มขึ้นทุกปี ในปี 2015 ระบุว่า มีผลิตภัณฑ์พลาสติกจากทั่วโลกถึง 322 ล้านตัน ในจำนวนนี้มีพลาสติกที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติประมาณ 2.9 ล้านตัน แต่มีเพียง 1 ใน 4 ของพลาสติกจากวัสดุธรรมชาติเท่านั้นที่สามารถนำกลับไปใช้ใหม่ได้

ในสหภาพยุโรปนั้น มีการกำจัดขยะพลาสติกโดยการเผา 36% เก็บไว้ในคลังขยะ 38% และนำกลับมาใช้ใหม่ 26% ส่วนในเยอรมนีไม่อนุญาตให้เก็บขยะไว้ จึงกำจัดโดยการเผา 62% และนำกลับมาใช้ใหม่ 38%

จากขยะพลาสติกบนบก สู่ท้องทะเล

ตั้งแต่ปี 1950 เป็นต้นมา คาดการณ์ว่า มีขยะพลาสติกถูกทิ้งลงสู่ท้องทะเลประมาณ 85 ถึง 150 ล้านตัน ส่วนข้อมูลล่าสุดระบุว่าทุกๆ ปี มีขยะพลาสติกถูกทิ้งลงทะเลปีละ 12 ล้านตัน ขยะพลาสติกจากบนบก จึงไปสู่กันมหาสมุทรมากมาย และพบหนาแน่นที่สุดคือบนชายหาดทั่วไป

ใครคือผู้ทิ้งขยะพลาสติกลงสู่ท้องทะเล

ขยะพลาสติกในทะเลนั้นมาจากชายฝั่ง 9 ล้านตันต่อปี มาจากเรือประมง และเรือทั่วไป 1.75 ล้านตันต่อปี มาจากแม่น้ำที่ไหลลงสู่ทะเล 0.5 ล้านตันต่อปี มาจากเศษพลาสติกเล็กๆ ที่ตกลงสู่ทะเล 0.95 ล้านตันต่อปี มาจากชายหาดอีก 2,000 กิโลกรัมต่อตารางกิโลเมตร หรือนับเป็น 5% จากขยะพลาสติกทั้งหมด

พลาสติกเหนือพื้นทะเลพบในปริมาณ 18 กิโลกรัมต่อตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1% ของขยะทั้งหมด และที่อยู่ใต้ท้องมหาสมุทรมันมีถึง 70 กิโลกรัมต่อตารางกิโลเมตร หรือ 94% ของพลาสติกทั้งหมด

จากการสำรวจในมหาสมุทรแปซิฟิก พบขยะพลาสติกหนาแน่นบริเวณชายฝั่งแคลิฟอร์เนีย รวมทั้งในประเทศตะวันตกหลายพื้นที่ ที่มีขยะพลาสติกเพิ่มขึ้น ส่วนในเอเชียประเทศ Top 5 ที่สหประชาชาติแจ้งว่าเป็นผู้ที่ทิ้งขยะพลาสติกลงสู่ท้องทะเลมากที่สุดนั้น ได้แก่ จีน อินโดนีเซีย เวียดนาม ไทย และฟิลิปปินส์

แม้ถึงอ่านบทความเสร็จ ก็ไม่ได้แปลกใจแต่อย่างใด ที่ไทยเราติดโผการทิ้งขยะพลาสติกลงสู่ท้องทะเล เพราะในหลายๆ พื้นที่ ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวริมหาด ระบบการจัดขยะของบ้านเรานั้นแย่มาก ร้านค้า ร้านอาหารมีมากมาย แต่จะหาถังขยะสักใบยากยิ่งนัก ประกอบกับความมั่งง่ายของคนไทยเราด้วยแล้ว เราจึงพบขยะเกือบทุกที่ ที่เราไป น่าเสียดายเหลือเกิน แหล่งท่องเที่ยว หาดทราย ท้องทะเลของบ้านเรางดงามนัก แต่ถ้าไม่ช่วยกันดูแล สักวันเราคงต้องเปลี่ยนชื่อสถานที่เป็น หาดขยะ ธรรมชาติ เกาะภูเขา ทะเลแหวกดูขยะ ฯลฯ เมื่อถึงเวลาแล้วจะมีใคร อยากไปเที่ยวเมืองขยะ ประเทศขยะอีกไหม และก่อนที่จะถึงวันนั้น แม่ถึง อยากเชิญชวนพวกเรา มาร่วมมือ ร่วมใจ กันลดขยะนะค่ะ ลองอ่านดูตามแผนภาพ ว่าเราจะช่วยกันได้ อย่างไรบ้างนะค่ะ.....



ความต้องการครั้งสุดท้าย ของชีวิต (Living Will)

เรียบเรียงโดย นกฮูก

นึกถึงความตายสบายนัก มันหักรหักหลังใน
สงสาร บรรเทาโมโหหันทัดอันตราย ทำให้หาญหาญ
สะดุ้งไม่ยุ่งใจ (บทกวีของท่านเจ้าคุณแจ่ม พระศาสน
โสภณ จดตสโล, พ.ศ. 2418-2488)



การกล่าวถึงความตาย ควรเป็นเรื่องปกติ ใช่
หรือไม่ เพราะเมื่อมีเกิด ก็มีตาย เป็นอัตราส่วน 1 ต่อ 1
ในช่วงชีวิตหลายเดือนที่ผ่านมา พบแต่ความเจ็บ ความ
ตาย ทั้งที่เป็นคนใกล้ตัว คนรู้จัก และ แม้คนที่ไม่เคยรู้จัก
ซึ่งผ่านมาขอคำปรึกษา ในเรื่องต่างๆ

ในบทความนี้ จะพูดถึงเรื่องก่อนจะตาย เรามีสิทธิ
ที่จะขอตายอย่างสงบ โดยแสดงความประสงค์เกี่ยวกับการ
รักษาพยาบาล ในขณะที่เราป่วยหนักและไม่สามารถชี้แจง
ได้ด้วยตัวเองแล้ว จึงขอแสดงเจตนาไว้ ตั้งแต่ยังมี
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ซึ่งการทำหนังสือแสดงเจตนา มี
กำหนดไว้ใน พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ มาตรา
12 (ของไทย) แม้ในนานาประเทศก็เป็นที่ยอมรับและมี
บัญญัติขึ้นกัน แพทยสมาคมโลก (The World Medical
Association) และหลายประเทศให้การยอมรับ “สิทธิ
ปฏิเสธการรักษา” ซึ่งสอดคล้องกับจริยธรรมทาง
การแพทย์

หนังสือแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษา : คำสั่งเสียก่อนวันป่วยหนัก

เมื่ออยู่ในภาวะที่ป่วยหนัก โดยเฉพาะในวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะอยู่ในสภาพที่ไม่รู้สึกตัว การตัดสินใจในการรักษาพยาบาลจึงมักขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของแพทย์กับญาติ ซึ่งอาจจะสวนทางกับความต้องการของผู้ป่วย หรืออาจทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ให้บริการ กับญาติผู้ป่วยได้ เราทุกคนรวมถึงผู้ป่วย ที่ยังมีสติสัมปชัญญะคืออยู่ สามารถหารือกับคนในครอบครัว ญาติสนิท คนใกล้ชิดที่ไว้วางใจหรือแพทย์ เพื่อทำหนังสือแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาที่เกินความจำเป็น และวางแผนการดูแลรักษาเมื่อตนเองป่วยหนักหรืออยู่ในภาวะใกล้ตายได้

ตามพระราชบัญญัติ ไม่ได้หมายถึงการทำหนังสือที่แสดงเจตนาเสียชีวิต โดยไม่ให้การรักษา หรือการขอใช้ยาและอุปกรณ์บางอย่างเพื่อยุติชีวิต แต่เป็นการรักษาอย่างประคับประคอง เพื่อให้ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาดังกล่าว ตายอย่างเป็นธรรมชาติ มิให้ยื้อความตายอย่างสิ้นหวัง หรือทำให้ผู้นั้นต้องทรมานจากการเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 “มาตรา 12 บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้ การดำเนิน การตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง เมื่อผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้วมิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิดและให้พ้นจากความรับผิดชอบ”

ผู้ป่วยขอตายอย่างสงบ ต่างจากการฆ่าตัวตาย หรือช่วยผู้ป่วยฆ่าตัวตายอย่างไร

ต่างกันชัดเจน เนื่องจากการขอตายอย่างสงบ เป็นเจตนาที่จะไม่ยืดการตายและไม่เร่งการตาย ให้การตายเป็นเหมือนใบไม้เหลืองที่ค่อยๆ ร่วงหล่น โดยแพทย์และพยาบาลช่วยดูแลไม่ให้ทุกข์ทรมาน ไม่ต้องบ่มหัวใจ ไม่เจาะคอ หรืออื่นๆ แต่ให้ผู้ป่วยได้ตายท่ามกลางญาติ มิตรลูกหลานได้รำล้า ภาษากฎหมายใช้คำว่า “ปฏิเสธบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต” แต่การฆ่าตัวตาย หรือช่วยเหลือให้ผู้อื่นฆ่าตัวตาย หรือที่เรียกกันว่า “การุณยฆาต” (Mercy Killing) นั้น เป็นการเร่งการตายโดยกระทำการหรืองดเว้นการกระทำ อันมีเจตนาให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายก่อนถึงวาระสุดท้ายตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ขัดต่อศีลธรรมและจริยธรรมของแพทย์

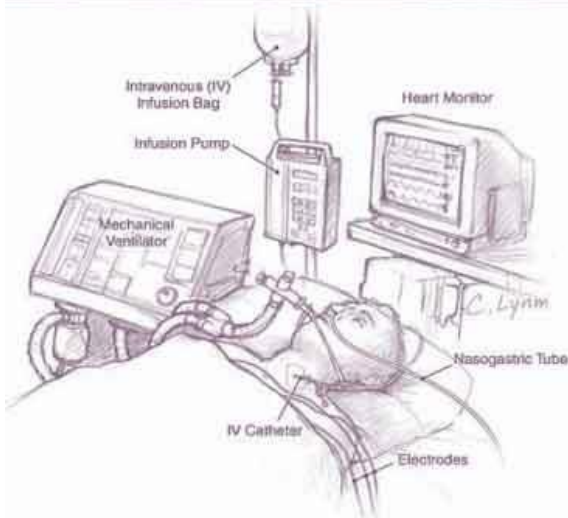


การแสดงเจตนาสามารถทำได้ 2 ลักษณะ ได้แก่

1. พิมพ์ หรือเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ด้วยลายมือของเจ้าของหนังสือแสดงเจตนา
2. แสดงเจตนาด้วยวาจาต่อแพทย์ พยาบาลที่ให้การรักษา ญาติหรือผู้ใกล้ชิดในกรณีที่ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาไม่รู้หนังสือ หรืออยู่ในภาวะที่ไม่สามารถเขียนหนังสือได้เอง หรือหากต้องการให้ผู้อื่นช่วยเขียนแทน หรือพิมพ์ข้อความก็สามารถทำได้ และควรมีชื่อผู้เขียนหรือผู้พิมพ์ หนังสือแสดงเจตนาหรือพยานกำกับไว้ด้วย

หนังสือแสดงเจตนาสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลง ระบุใช้ชั่วคราว หรือยกเลิกได้ตลอดเวลาตามที่ผู้ทำหนังสือต้องการ แต่ควรแจ้งให้แพทย์ ญาติผู้ป่วยที่เคยได้รับหนังสือแสดงเจตนาไปก่อนหน้านี้ทราบโดยเร็ว

ประโยชน์ในการทำหนังสือแสดงเจตนา ในด้านผู้ป่วย ญาติ และคนใกล้ชิด



1. ทำให้ผู้ทำหนังสือ (ผู้ป่วย) สามารถแจ้งความประสงค์ของตนให้แพทย์ ญาติ คนใกล้ชิดทราบ และช่วยลดข้อขัดแย้งระหว่างแพทย์และในหมู่ญาติในการวางแผนการรักษาผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไม่สามารถแสดงเจตนาได้ด้วยตนเอง
2. ทำให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ต้องทุกข์ทรมานจากการใช้เครื่องกู้ชีพต่างๆ เช่น การเจาะคอ การใส่ท่อช่วยหายใจ การปั๊มหัวใจ หรือการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยยืดการตายออกไปซึ่งไม่เกิดประโยชน์หรือไม่ทำให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้น
3. ทำให้ผู้ป่วย ญาติ คนในครอบครัว ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่สูงมากในการรักษาที่ไม่จำเป็น จนทำให้ผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยบางรายถึงขั้นหมดเนื้อหมดตัว ต้องขายทรัพย์สินเงินทองมาเป็นค่ารักษา
4. ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสสื่อสาร ร่ำลาคนในครอบครัว ญาติ มิตรได้ในขณะที่สติสัมปชัญญะ ได้รับการเยียวยาช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตาย

“การเรียนรู้ชีวิตใกล้ตาย ทำให้มีปัญญาที่สมบูรณ์ขึ้น เราจะศึกษาความเจ็บ ความตาย ความทุกข์ ให้มันชัดเจน ไม่สบายทุกข์ ก็ฉลาดขึ้นทุกข์ที่เหมือนกัน การตายเป็นหน้าที่ของสังขาร อย่างไม่มีทางเปลี่ยนแปลงแก้ไข นอกจากการต้อนรับให้ถูกวิธี” พุทธทาสภิกขุ (จากหนังสือ ปัจฉิมอาพาธ)

“การเตรียมใจให้สงบก่อนตาย สำหรับคนทั่วไปแล้ว ต้องอาศัยบรรยากาศหรือคนแวดล้อมช่วยด้วย แต่สมัยนี้ไม่ค่อยสนใจกัน คิดแต่จะยื้อชีวิต หรือยืดลมหายใจอย่างเดียว จึงมักส่งคนไข้หนักไปห้องไอซียู เพื่อทำทุกอย่างไม่ให้ตาย แต่หารู้ไม่ว่าบรรยากาศในห้องไอซียูนั้นไม่ส่งเสริมให้คนไข้ตายอย่างสงบ เพราะไหนคนป่วยจะถูกหมอบและพยาบาลมະรุมมะตุ้ม ไหนจะถูกกระตุ้นด้วยยานานาชนิด แถมยังถูกปั๊มหัวใจ แล้วยังทรมานจากท่อที่ค้างอยู่ในปาก ใกล้จะตายก็หาใครมาช่วยนำทางใจให้สงบไม่ได้ ลูกเมียพ่อแม่ก็อยู่นอกห้อง หลายคนจึงตายอย่างไม่สงบ” พระไพศาล วิสาโล (จากหนังสือ รักษาใจในยามสงบ)

คำกล่าวของพระอาจารย์ ทำให้มองเห็นภาพผู้ป่วยอยู่บนเตียงอย่างทุกข์ทรมานทางกาย หาความสงบไม่ได้ โช้ไหมคะ เราจะต้องหาวิธี “ต้อนรับให้ถูกวิธี” เพื่อความสงบทางใจก่อนตาย ดังนั้น จึงขอประชาสัมพันธ์คอร์ส “**อยู่อย่างสบาย ตายอย่างสงบ**” โดยพระไพศาล วิสาโล วันที่ 7-10 มิถุนายน พ.ศ 2561 (ค.ศ.2018) ที่ Hasliberg/ Switzerland ผู้สนใจติดต่อสอบถามผ่านสมาคมหญิงไทยฯ นะคะ

ที่มา “สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), www.nationalhealth.or.th, www.thaivingwill.in.th”



เอื้อเพื่อ เพื่อแผ่

Nationaler Finanzausgleich(D), Péréquation financière nationale(F) เงินทดแทน หรือเงินชดเชย หรือเงินช่วยเหลือ มีหลายความหมาย

เนื่องจากประชากรชาวสวิส มีหลายเชื้อชาติมาอยู่ร่วมกัน เช่น เชื้อชาติเยอรมัน เชื้อชาติฝรั่งเศส และเชื้อชาติอิตาลี จึงมีความแตกต่าง หลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและประเพณี นอกจากนั้นแล้ว ภูมิประเทศก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ความเป็นอยู่ของคนแต่ละรัฐมีความยากลำบาก หรือสะดวกสบายไม่เท่าเทียมกัน จะเห็นว่าบางรัฐรวย มีเงินมาก เช่น รัฐชูริค รัฐบาเซิล บางรัฐ ชักหน้าไม่ถึงหลัง เช่น รัฐ Jura, Wallis และอีกหลายรัฐ

รัฐบาลเห็นว่า ถ้าปล่อยให้ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจเป็นเช่นนี้ต่อไป ชาวสวิสอาจจะไม่มีความสุขที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบ

ดังนั้นจึงมีความคิดว่า เรามาช่วยกันแบ่งปัน ช่วยเหลือรัฐที่ขาดแคลน เพื่อให้ประเทศดำรงอยู่ได้ในมาตรฐานที่ใกล้เคียงกันที่สุด เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้นึกถึงประโยชน์ของส่วนรวม ความมั่นคงของประเทศ เพราะฉะนั้น Bund หรือรัฐบาลกลาง จึงได้แบ่งงบประมาณจากรัฐรวย ไปให้รัฐที่ขาดแคลน (ไม่ยากใช้คำว่าจน) ดูเงินช่วยเหลือปี ค.ศ. 2018 Bund และ รัฐที่จ่ายเงินช่วยเหลือเพื่อนร่วมชาติ และรัฐที่เป็นผู้รับความช่วยเหลือ

รัฐที่เป็นผู้ให้ (Donor cantons) ให้อย่างไร เขาคิดเป็นรายบุคคลจากประชากรทุกคนในรัฐ เช่น รัฐชูกคนที่นั่นทุกคน เสียรายได้จากภาษีที่เก็บ ไปจุนเจือรัฐขาดแคลน 2,514 ฟรังก์ อีกตัวอย่าง คนในรัฐชูริคทุกคนส่งเงินไปจุนเจือรัฐขาดแคลน คนละ 370 ฟรังก์ โดยรวมรัฐชูริคจ่ายหนักมาก เพราะประชากรมีมากเป็นล้าน มาทำความเข้าใจกับ**รัฐที่ได้รับความช่วยเหลือ**(Recipient cantons) บ้าง คนรัฐเบรินได้รับคนละ 1,196 ฟรังก์ เนื่องจากมีประชากรมาก จึงได้รับเงินช่วยเหลือเยอะ

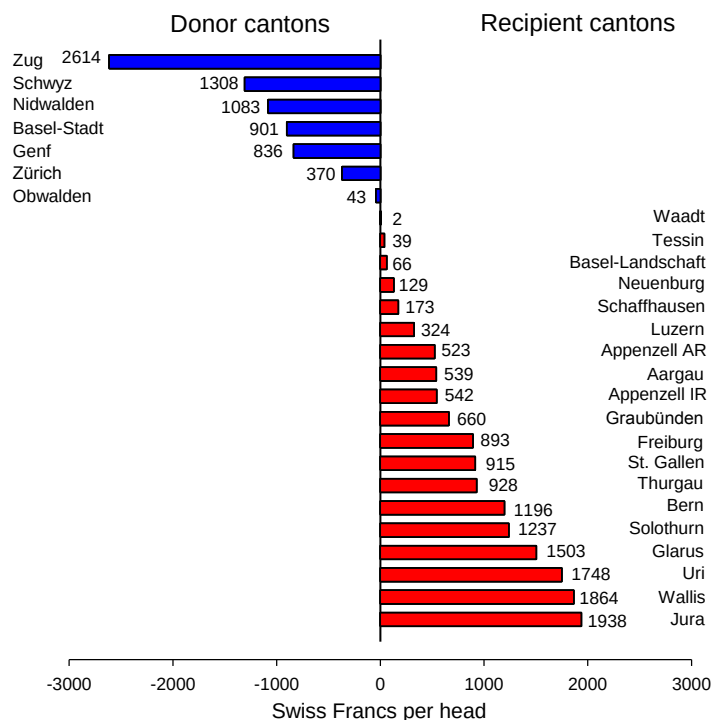
รัฐยูรา ได้รับเงินคนละ 1,938 ฟรังก์ แต่ประชากรน้อย โดยรวมจึงได้รับเงินน้อย

จะเห็นว่า มีเพียง 7 รัฐเท่านั้น อยู่ในฐานะ เป็นผู้ให้ แต่ตั้ง 19 รัฐ รอความช่วยเหลือ

ผู้เขียนอาศัยอยู่รัฐเบริน ขอขอบคุณ รัฐที่เป็นผู้ให้ทุกรัฐ เงินนี้ส่วนมาก Bund ได้มาจากเงินภาษีมูลค่าเพิ่ม และภาษีอื่นๆ

กราฟฟิคนี้ ตัวเลขจำนวนเงินสำหรับปี 2018 แต่ละปีจำนวนเงินที่ให้และที่ได้รับ จะเปลี่ยนไปตามภาวะเศรษฐกิจของแต่ละรัฐ **รัฐชูริค เป็นผู้ให้ตลอด เพราะฐานะการเงินดี**

ทั้งหมดนี้คือความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่แบบสวิส เพื่อให้ทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศนี้ ได้มีอยู่มีกิน มีการคมนาคมที่สะดวก เมื่อเจ็บป่วยก็ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างดีที่สุด **ขออย่าว่าดีที่สุดจริง ๆ ค่ะ**



[Data: Swiss Federal Finance Administration]

แปลโดย ก.ไตรคำ



สักวา วาสนา หรือพรหมลิขิต

ได้พบ หนุ่มสวัด แสนหล่อเหลา

พี่เขาชื่อ มาร์ติน หุ่นไม่เบา

ไอ้ใจเรา วาบหวิว ลีวลอยลม

เราพบกัน ไม่นานวัน ก็ได้แต่ง

ได้แสดงให้ ชาวบ้าน มั่นใจจา

จัดงานใหญ่ หุริเลิด เชิดหน้าตา

ทั้งบิดา มารดา หน้าขึ้นบาน

หนูได้ไป ฟ่านักบี มาอยู่สวัดฯ

ได้มีมิตร ใหม่ฯ ไทยทั้งนั้น

เว็บมมรุกรกิจ คนไทย ใจเดียวกัน

ได้สังสรรค์ กันบ่อยๆ ค่อยผ่อนคลาย

เริ่มปีแรก ไอ้โฮ โพรเมชั่น

มีนี่นั่น แจกแถม แถมคำหวาน

หนูทำงาน สดชื่น รื่นสราญ

ทั้งงานการ นวดชาวเทา เบาๆพอ

เรื่องอาหาร หนูถนัด ผัดทอดแกง

ทั้งส้มตำ ก้อยาแรง เพื่ออร่อย

ใส่ทั้งปู ปลาร้า พากันคอย

พริกไม่น้อย กระหน้า ตักกันไป

ปีที่สอง เงินจรมมา ไม่มีขาด

ไม่มีพลาด งวดนี้ มีปันล่าง

ได้ลามมา พากันไป นับเลขพลง

เปียบแซ่บบ้าง ได้ดอกงาม ตามจำนวน

เรื่องภาษา ไม่มีเวลา มาเขียนอ่าน

ต้องหาเงิน ส่งทางบ้าน ให้ผู้ขอ

ส่งส่งส่ง เทาไร ไม่เคยพอ

พ่อแม่ พี่น้องรอ อยู่ทุกเดือน

ปีที่สาม มีข่าวดี จนเกินคาด

หนูจะมี ทายาท แล้วล่ะหนา

พี่มาร์ติน ดีใจ สุดพรรณนา

เป็นดังว่า ได้ทรัพย์ นับอนันต์

ปีที่สี่ พี่เขา เริ่มแปรเปลี่ยน

ดูเลือนๆ ไม่หวานมัน กันเหมือนก่อน

เรื่องเล็กน้อย พี่เขา ก็ทำอน

บ่นบ่นบ่น ก่อนนอน ทุกคำคืน

วันที่โลก ถล่มทะเลลาย กลายสภาพ

หนูพึ่งพาบ ใจสลาย ไม่มีเหลือ

พี่บอกกล่าว อย่างไม่ คลุมเคลือ

วันที่เหลือ เราแยกกัน ฉันทมิตรดี

ชนหน้าลง แสนตระหนก อกรวดร้าว

เขาลิ้นรัก แสนเศร้า เราหม่นหมอง

จะอยู่อย่างไร เมื่อเขา ไม่หมายปอง

ออกลดหนอง ให้สุดช้า ย่ำตัวเรา

พี่น้องไทย พี่น้องไทย โปรดได้ช่วย

หนูจะชวย เพราะในปี ใหม่พี่จา

เพิ่งสี่ปี เท่านั้น ที่ได้มา

ขอพี่ยา วานบอก กรอกข้อความ

พี่แนะว่า ปัญหา มีให้แก่

มันไม่แย่ อย่างที่คิด นะน้องจา

โปรดตั้งใจ และใช้ ปัญญา

เมื่อถึงครา น้องต้องสู้ ไร้คู่ชวย

ต่อไปปี ทุกปี อย่าให้ขาด

และอย่าพลาด ต่อไปนี้ ห้าปีผ่าน

น้องจะได้ สวิสพาส คงไม่นาน

ให้แรงศรัทธา เรียนภาษา อย่าช้าเลย

พ่อแม่เจ้า ลูกทุกข์ ใจจะขาด

น่าอนาถ พร้าเพื่อ ละเมอหา

ไม่กล้าบอก ความจริง ที่ผ่านมา

กลัวเสียหน้า มากกว่า จะเสียใจ

ตอนนี้เงิน ขาดมือ ไม่มีส่ง

ลูกพะวง ว่าพ่อแม่ จะสงสัย

กลัวฝรั่ง ร่ำรวย สุขสบาย

เงินสวิส หาง่าย รีบจ่ายมา

สักวา ร้าวรานใจ ให้รันทด

ทุกข์ไม่หมด ไม่สิ้น เป็นไฉน

ให้ลำบาก ยากแค้น แสนจนใจ

จะมีใคร ช่วยเหลือ เอื้ออาทร

ขอกราบลา ไปพักใจ ในที่สงบ

ขอให้พบ ความสุข ทุกข์จางหาย

จะกลับมา บอกข่าวดี เมื่อสบาย

เรื่องวุ่นวาย ขอให้จบ ลบจากใจ....

ประพันธ์โดย ก. ไตรคำ





ถามมา ตอบไป



โดย พี่หญิงไทย

ถาม ลูกของเราได้รับใบอนุญาตพำนักประเภท C เราต้องการส่งเขาไปเรียนต่างประเทศ คงใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 2 ปี แต่เท่าที่รู้ ผู้มีใบพำนัก C สามารถออกไปนอกประเทศไม่เกิน 6 เดือน เราจะต้องทำอย่างไรดี

ตอบ ใช่แล้วค่ะ ตามกฎหมาย ผู้ที่มีใบอนุญาตพำนักถาวรประเภท C จะออกไปอยู่นอกประเทศได้ไม่เกิน 6 เดือน แต่กฎหมาย ก็มีข้อยกเว้นนะค่ะ ถ้าเราปฏิบัติตามกฎระเบียบการออกไปนอกประเทศ โดยไม่แจ้ง นานเกิน 6 เดือน จะถูกเพิกถอนสิทธิ ในกรณีที่ต้องการออกนอกประเทศเกิน 6 เดือน สามารถขอ**ยืดอายุได้นานถึง 4 ปี** ในกรณีต่อไปนี้

1. **ไปเรียนหนังสือ** ตามที่คุณถาม สามารถทำคำร้องเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อยืดอายุสิทธิพำนัก ซึ่งจะต้องแสดงเอกสารประกอบ เช่น ความตั้งใจที่จะกลับมาสวีเดนแน่นอน (เช่นมีครอบครัว พ่อแม่ญาติ เป็นต้น) มีหนังสือรับรองจากโรงเรียน
2. **ไปทำงาน** โดยที่นายจ้างบริษัทในสวีเดน ส่งไปทำงาน มีหนังสือรับรองจากนายจ้าง
3. **ไปเป็นทหาร** มีเอกสารยืนยันจากหน่วยทหาร แจ้งระยะเวลาแน่นอน
4. **ไปด้วยเหตุผลทางการแพทย์** จำเป็นต้องไปรักษาตัวนอกประเทศ

เอกสารทั้งหมด ต้องแปลเป็นภาษาท้องถิ่น เยอรมัน ฝรั่งเศส หรืออิตาลีตามเขตรัฐที่พักอาศัย และต้องแจ้งล่วงหน้า 6 เดือน ก่อนที่ใบอนุญาตฯ จะหมดอายุ และควรดำเนินเรื่องให้เสร็จสิ้นก่อนออกเดินทาง **โดยติดต่อที่สำนักงานอำเภอในเมืองที่พักอาศัย** ซึ่งเจ้าหน้าที่จะส่งเรื่องให้กับกองตรวจคนเข้าเมืองของรัฐนั้นๆต่อไป

ถาม ดิฉันมาอยู่ที่สวีเดน นานกว่า 10 ปี แล้ว ตอนนี้อยากย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย ขอถามว่า ต้องจัดการเรื่องใดบ้าง และใช้เวลานานมากไหมคะ

ตอบ ใช้เวลาไม่นานค่ะ การที่คุณต้องการย้ายถิ่นฐานออกนอกประเทศ ควรที่จะต้องแจ้งหน่วยงาน ต่างๆ ได้แก่

- ✚ แจ้งอำเภอ ที่พักอาศัย ซึ่งอาจต้องแจ้งที่อยู่ใหม่ในประเทศไทยด้วย
 - ✚ แจ้งประกันทุกประเภท ที่มี เพื่อยกเลิก ส่วนใหญ่ต้องแจ้งล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนหมดสัญญา(ต่อปี)
 - ✚ แจ้งผู้ให้เช่าบ้าน เพื่อยกเลิกสัญญาเช่า เช่นเดียวกัน ต้องแจ้งล่วงหน้า ก่อนหมดสัญญา ทั้งนี้ ต้องดูในสัญญาเช่า ว่า เขียนเรื่องเวลาบอกเลิกสัญญาไว้อย่างไร
 - ✚ แจ้ง สำนักงานสวัสดิการผู้สูงวัย AHV/AVS กรณียังไม่เกษียณ แนะนำให้จ่ายเงินหมวดนี้ต่อไป เพื่อประโยชน์ของตน หลังเกษียณ ค่ะ สอบถามโดยตรงที่สำนักงาน AHV/AVS ในเขตรัฐที่พักอาศัย นะคะ
 - ✚ แจ้ง สำนักงานสวัสดิการเงินสะสมจากการทำงาน PENSIONS KASSE (ถ้ามี) ว่า จะจัดการเงินส่วนนี้อย่างไร ถ้าย้ายออกไปอยู่ประเทศไทย คุณมีสิทธิเบิกเงินได้ทั้งหมด (แต่ไม่แนะนำนะค่ะ)
 - ✚ แจ้ง สรรพากร เรื่องการเสียภาษี คุณควรเสียภาษีของปีที่ยังอยู่ในประเทศให้เสร็จสิ้น แล้วเมื่อย้ายไปแล้ว คุณก็ไม่ต้องเสียภาษีในประเทศนี้อีก
- แต่สิ่งหนึ่งที่ควรคำนึง คุณได้สัญชาติสวีเดนหรือยัง เพราะถ้าได้สัญชาติแล้ว คุณมีสิทธิที่จะกลับมาอีกเมื่อใดก็ได้ แต่ถ้ามีเพียงใบพำนัก B หรือ ใบพำนัก C ก็จะถูกยกเลิกสิทธิพำนัก หลังจากออกไปนอกประเทศแล้ว หรือถ้าต้องการกลับมา ก็ต้องเริ่มนับหนึ่ง ใหม่ค่ะ....



ปฏิทินกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ 3 มิ.ย 2018 เวลา 10.00 – 16.00 น.	งานประชุมสามัญประจำปี ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach
วันอาทิตย์ที่ 2 ก.ย. 2018 เวลา 10.00 – 17.00 น.	งานวันครอบครัว ครั้งที่ 13 และ ครบรอบ 20 ปี สมาคมหญิงไทยฯ ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach



.....ตัดตามรอยปรุ.....

ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชื่อคู่สมรส.....ที่อยู่.....(ถนน,เลขที่).....

เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

อีเมล.....

ลายมือชื่อ.....วันที่.....

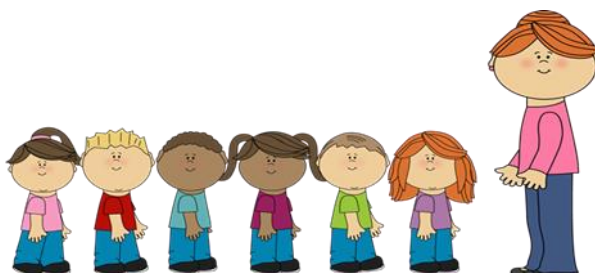
โปรดส่งใบสมัครนี้ไปที่ Verein Thai Frauen für Thai Frauen, Postfach 11, 3038 Kirchlindach

โปรดส่งจ่ายที่ PC Konto: 87-677365-7 IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส

ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ

โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก



มีข่าวมาบอก



ยกเลิก !! กรอกใบ ตม.6
ตั้งแต่ 16 กันยายน 2560 เป็นต้นไป



เฉพาะผู้ถือหนังสือเดินทางไทย

รัฐบาลเพิ่มความสะดวกให้คนไทยในการเดินทางเข้าหรือออกจากประเทศไทย โดยไม่ต้องกรอกแบบฟอร์มผ่านเข้าเมือง (ตม. 6) อีกต่อไป
เริ่มตั้งแต่ 16 กันยายน 2560 บุคคลสัญชาติไทย ไม่ว่าจะเดินทางผ่านช่องทางตรวจอนุญาตปกติ หรือผ่านเครื่องตรวจหนังสือเดินทางอัตโนมัติ (Auto Gate) ช่วยให้ประหยัดเวลา และเพิ่มความคล่องตัวแก่ผู้เดินทางมากขึ้น
ในกรณีของชาวต่างชาติยังคงต้องกรอกใบ ตม. 6 ตามปกติ เพื่อประโยชน์ด้านความมั่นคงและการท่องเที่ยว

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ไทยคู่ฟ้า/ข้อมูลจากเว็บไซต์ www.thaigo7.go.th



หนังสือเดินทางสูญหายหรือหมดอายุ และมีความจำเป็นต้องเดินทางกลับเมืองไทยด่วน ควรทำอะไร?

ขั้นตอนที่ 1

ติดต่อสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
ที่เบอร์ 031 970 3414-15
ในวันทำการ (9.00-12.00 และ 14.00-17.00)
เพื่อขอยืมวันและเวลากับเจ้าหน้าที่

วันหยุดนักขัตฤกษ์ หรือวันเสาร์-อาทิตย์



(00) 41 79 864 2674

ขั้นตอนที่ 2

เตรียมเอกสาร ดังนี้

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน 1 ชุด
- สำเนาทะเบียนบ้านไทย (หากมี)
- สำเนาหนังสือเดินทางเล่มเดิม 1 ชุด
- รูปถ่ายสีขนาด 2 นิ้ว จำนวน 2 ใบ
- ตัวเครื่องรับ แสดงวันเดินทางกลับ
- ใบแจ้งความจากตำรวจท้องถิ่น (กรณีหนังสือเดินทางสูญหาย)
- ไม่มีค่าธรรมเนียม

ขั้นตอนที่ 3

ผู้ร้องนำเอกสารทั้งหมดมาที่
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์นด้วยตนเอง
ที่อยู่ Kirchstrasse 56
3097 Liebefeld bei Bern

ผู้ร้องจะได้รับเอกสารที่ใช้แทนหนังสือเดินทางเพื่อ
ใช้เดินทางกลับประเทศไทย
ในวันเดียวกันกับที่นำยื่นคำร้อง

ขั้นตอนที่ 4

เดินทางกลับประเทศไทย

โดยสวัสดิภาพ



ที่มา: สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

<http://www.thaiembassy.ch>

งาน "ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช"

วันอาทิตย์ที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่ซุริค สมาคมฯ ขอขอบคุณ คุณภูษิตา สุเบอร์ พร้อมคณะที่ดูแลอำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ และอาหาร รวมทั้งคุณแม่ยุพาพร เสือกุล-คานโดนิ และน้องนาตาลิ เลมันน์ ที่ไปเป็นผู้ช่วยสอนนะคะ



**วันที่ 8-9 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ร่วมงานเทศกาลไทย
จัดโดย สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น**



ทีมนี้แข่งขัน เข้มแข็ง



**เอกอัครราชทูต นายกิตติพงษ์ ณ ระนอง เป็นประธานในพิธี
ถวายพระพร ในหลวงรัชกาลที่ 10 เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ครบ 65 พรรษา
เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น**

