



# Steinmann

## Stiftung Schloss Wyl



Möglich sind Anlässe von Gemeinde, Hochzeitsfeiern  
(ab 2013 befindet sich im Schloss auch ein Standesamt),  
kulturelle Anlässe.

Kontakt : [www.schloss-wyl.ch](http://www.schloss-wyl.ch)





จดหมายข่าวเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 15

# รวงข้าว



RUANG KHAO

เมษายน 2556 / April 2013



สองเทศกาลเหมือนและต่าง  
กว่า(ยาย)จะได้วีซ่ามาสวิตฯ  
ข่าวดี ข่าวดี มีอะไรมาบอกจำ  
เมื่อความสัมพันธ์..มีอันเป็นไป  
กงสุลสัญจร





งานรับพระราชทานเครื่องราชฯ ของ คุณจารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต  
โดยเอกอัครราชทูตไทยประจำกรุงเบิร์นนายเฉลิมพล ทันจิตต์ เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2555





หญิงไทยร่วมถวายพระพรแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2555 ณ กรุงเบิร์น



หญิงไทยเข้าพบปะหารือ กับท่านผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ นายจุลพงษ์ โนนศรีชัย และท่านทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ และเข้ารับมอบเงินสนับสนุนโครงการคู่มือการใช้ชีวิตในสวีเดน และโครงการหญิงไทยพบจิตแพทย์ ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เมื่อวันที่ 28 ก.พ 2556





## สารบัญ

### 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](mailto:vorstand@thaifrauenverein.ch)

เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

<http://www.facebook.com/thaifrauen.swiss>



### คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

เหรัญญิก : อรัญญา อุดรี

ทะเบียน / ประชาสัมพันธ์ : กุวลยา รีเดอร์

เลขานุการ : สุภัทรา ลินเดอร์

กรรมการ : ดวงหทัย เฟรด, กุหลาบ ไทรโพธิ์

พรพรรณ เวงเงอร์, กัลยา ฟิงค์

เว็บมาสเตอร์และที่ปรึกษา : Dr. Hans Rieder

กรรมการที่ปรึกษา : ธนิดา โคลี / วาสนา ชาลัตตี

### กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์

ปก และรูปเล่ม : กุหลาบ ไทรโพธิ์

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก.ไตรคำ นกสูง เจเจ พี่หญิงไทย

นักเขียนหน้าใหม่ : ลำดวน เฟราฮ์รี

นักเขียนรับเชิญ : โสภา บาโร จากเว็บไซต์ไทยต่างแดน

ขอบคุณภาพประกอบ จาก กุเกิ้ล

### ประเทศไทย

สำนักงานกรรมการกงสุล.....6

กว่า(ยาย)จะได้วีซ่ามาสวิส.....8

### ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ข่าวดี ข่าวดี.....12

ผู้สื่อข่าวเข้าใจทางภาษาและวัฒนธรรม.....13

เมื่อความสัมพันธ์...มีอันเป็นไป.....14

ผู้มีสิทธิรับเงินแม่หม้าย หรือพ่อหม้าย.....16

หญิงไทยแนะนำสมาคมใหม่.....17

### สุขภาพ

หย่อนแค่นั้น.....18

นิ้ว (ถูก) ล็อค.....20

### สาระน่ารู้

การสร้างความสุขในครอบครัว.....22

ความต่างและความเหมือน.....23

บริการกงสุลสัญจร.....28

### หญิงไทย

บทบรรณาธิการ.....4

สาสน์จากประธาน.....5

แสดงความยินดีกับคุณจารีย์.....24

9 คำถาม เรื่อง “ทดลองงาน สัญญาจ้างงาน”.....25

ปฏิทินกิจกรรมหญิงไทย.....27

รายงานกิจกรรมสมาคมหญิงไทยปี 2012 .....29

รายงานการเงิน ปี 2012..... 30







## บทบรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่ไทยค่ะ ท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน

รวงข้าวฉบับนี้ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง เหมือนชีวิตของคนเรา แต่ละวันก็มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา จึงถือโอกาสนี้ นำเรื่องของการเปลี่ยนแปลง มาเล่าสู่กันฟังนะคะ ความไม่แน่นอน คือ ความแน่นอน เป็นสัจธรรมข้อหนึ่งที่เรารู้กันทั่ว ซึ่งความไม่แน่นอนก็คือการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง มีทั้งแบบที่เราสังเกตรับรู้ได้และที่เราไม่ทันสังเกต ซึ่งก็มีอยู่ 2 แบบ คือ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น หรือที่เราชอบ เปลี่ยนแล้วมีความสุข ในรวงข้าวฉบับนี้ เรามีเรื่องดีๆ จากทางกรมการกงสุล ที่ได้เพิ่มสำนักงาน กระจายไปในหลายๆจุดในประเทศ รวมทั้งการเปิดบริการในวันเสาร์ และในสวิตฯ ก็มีการจัดตั้ง สมาคมครูในสวิตเซอร์แลนด์ขึ้น อันจะก่อให้เกิดผลดีกับการเรียนการสอนภาษาไทยกับเด็กไทยในสวิตฯ และกฎหมายใหม่ของชาวสวิส เรื่องสิทธิในการใช้นามสกุลของหญิง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เราพึงพอใจ และได้ยิ้มแฉ่ง

แต่การเปลี่ยนแปลงอีกอย่างคือ การเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีใครปรารถนา แต่บางทีก็เลี่ยงไม่ได้ และเราทุกคนก็รู้ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะพูดว่า “ฉันทำใจไม่ได้ ก็มันทำใจยอมรับลำบากอยู่นะ” เรื่องที่เป็นตัวอย่างได้ดี ในเล่มนี้ คือ เรื่อง “เมื่อความสัมพันธ์มีอันเป็นไป” เราจะมีวิธีการรับมือได้อย่างไร ดร. เดวิด โอลเซน ผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้คำปรึกษาและบำบัดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลง ได้นำเสนอข้อปฏิบัติ 4 อย่าง ที่จะช่วยให้เรา รับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ คือ 1. ให้เรามองปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ เป็นครู เป็นบททดสอบ เป็นโอกาส เป็นความท้าทาย ดังคติที่ว่า “โลกนี้ไม่มีปัญหา มีแต่ความท้าทายเท่านั้น” 2. เก่งในการปรับตัว บางครั้ง เราอาจเลือกสิ่งที่เราพอใจได้ และบางครั้ง เราก็เลือกสิ่งที่เราพอใจไม่ได้ แต่ที่แน่ๆ เราสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อสิ่งนั้น แล้วทำใจยอมรับมันได้ 3. หาเพื่อนมาพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รับฟังเรื่องราว แล้วเราจะได้รับแนวความคิดใหม่ๆ จากการปรึกษาหารือกัน และไม่ควรปิดกั้นความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น และท้ายสุดคือ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สร้างมิตรให้เรา เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับเรา มิตรจะช่วยบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่มากก็น้อย ลองนำไปใช้กันดูนะคะ รับรองทุกการเปลี่ยนแปลงสามารถ สู้ได้ค่ะ “เรื่องแค่นี้เอง ไม่ยากอย่างที่คิดนะ”

และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในกองบรรณาธิการ คือ คุณดวงหทัย ซึ่งมีการกิจการงานที่หนักหนาสาหัส จึงขอลาพักจากการเป็นบอกร ดิฉันจึงเข้ามาทำหน้าที่แทน อย่างกระตือรือร้น ถึงแม้จะเป็นน้องใหม่ เข้ามาเรียนรู้งานในสมาคมได้ไม่นาน ประสบการณ์การทำงานก็ยังไม่มาก แต่ได้เรียนรู้ เรื่องของการเปลี่ยนแปลงมาแล้ว ก็ต้องบอกว่า **สู้สู้ค่ะ** เพราะเป็นงานที่ทำท้าทาย มีพี่น้องให้โอกาสและมอบความไว้วางใจ แถมเป็นกำลังใจอยู่ข้างๆ งานที่รับมาจึงผ่านไปได้ อย่างที่ท่านจะได้เห็นในเล่มค่ะ ซึ่งก็มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เราทำปกใหม่ มีนักเขียนหน้าใหม่ มีอะไรใหม่ๆ หลายส่วนในเล่ม และความคิดเห็นของท่าน เป็นสิ่งสำคัญ ดิฉันยินดีจะทำ เพื่อประโยชน์สูงสุดจะเกิดกับท่านผู้อ่านทุกท่าน และพลาดไม่ได้กับ **กิจกรรมดีๆ** ที่เราจัดเตรียมไว้ให้ สำหรับฤดูแห่งความสุขสดชื่น เบิกบานกับมวลดอกไม้บานาพันธุ์ ระเบิดไปดูรายละเอียดที่หน้า 27 แล้วจดไว้ในปฏิทินส่วนตัวจะได้ไม่พลาดค่ะ ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุขทุกลมหายใจต้อนรับฤดูใบไม้ผลิค่ะ แล้วพบกันค่ะ

กุหลาบ ไทโรโพธิ์

## ศาสน์จากประธาน



สวัสดีค่ะสมาชิกหญิงไทยเพื่อหญิงไทยทุกท่าน

เผื่อเดี๋ยวเดียว สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยก็จะมีอายุครบ 15 ขวบปี เร็วๆนี้ เป็นวัยรุ่นย่างเข้าสู่วัยสาว  
บางบ้านที่มีลูกวัยรุ่นก็มีปัญหา บ้านไหนโชคดีก็ผ่านวันเวลาของวัยรุ่นอย่างราบรื่น คน---ไม่ว่าเด็ก หรือ  
ผู้ใหญ่---ไม่ใช่ปัญหา แต่ความคิดของคนต่างหากที่(อาจ)สร้างปัญหา เพราะการปรุงแต่งความคิดจากสิ่งที่เห็น  
สิ่งที่ได้ยิน จากการสัมผัส ที่สร้างให้ใจคิด ถ้าคิดดี คิดบวก เพิ่มความรัก ความเมตตา ต่อทุกอย่างที่ประสบ  
ปัญหาก็ผ่านไปได้ด้วยดี ปัญหาทุกปัญหามีทางออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิด จะอยู่ชั่วคราว แล้วเปลี่ยนแปลงไป  
ขอฝากความคิดบวกนี้ ให้ทุกท่าน ในการที่จะแก้ไขปัญหาทุกอย่างด้วยสติ สมาคมหญิงไทยฯและ  
คณะกรรมการทุกคนยังมั่นคงที่จะรับใช้เพื่อนชาวไทยทุกคน ทั้งข้อมูลผ่านเอกสาร วารสาร การสัมมนา และ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งโทรศัพท์สายตรง

เราจะประสานมือแล้วเดินไปด้วยกันเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น จากการเป็นวัยรุ่นที่แจ่มใส เพื่อเป็นวัยสาวที่มีใจมั่นคง  
ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่สนับสนุนการดำเนินงานของสมาคมตลอดมาค่ะ

ด้วยความจริงใจและปรารถนาดี

*จ.พ. 10/2/2555*



## สำนักงานกรมการกงสุลกระทรวงการต่างประเทศ



ฉบับนี้เรานำรายชื่อสำนักงานที่พวกเราสามารถที่จะทำหนังสือเดินทาง ปกป้องด้านกงสุล ด้านการคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ งานสัญชาติและนิติกรณ์ การตรวจลงตรา เอกสารเดินทางคนต่างด้าว (ALIENS) มาฝากกัน ใกล้ที่ไหน ไปที่นั่น เลือกกันได้ตามสะดวก ดังต่อไปนี้ค่ะ

- กรมการกงสุล 123 ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 02-981-7171-99
- สำนักงานหนังสือเดินทาง ศูนย์บริการการไปทำงานต่างประเทศ อาคารประกันสังคม กระทรวงแรงงาน ดินแดง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 02-245-9439
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 เลขที่ 120 หมู่ที่ 3 ชั้น 7 (เข้าทางประตูทิศตะวันออก) อาคารศูนย์ประชุม ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 02-203-5000 ต่อ 49000
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว เซ็นทรัลบางนา อาคาร “บางนาฮอลล์” (ด้านข้างศูนย์การค้า) ชั้น B1 โทรศัพท์ 02-383-8402-4
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว เซ็นทรัลปิ่นเกล้า อาคารรณาสงกรณ์ทาวเวอร์ ชั้นใต้ดิน แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 02-446-8111-2
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดขอนแก่น ศูนย์ราชการจังหวัดขอนแก่น ถนนศูนย์ราชการ อำเภอเมืองฯ ขอนแก่น 40000 โทรศัพท์ 043-242-707 หรือ 043-242-655
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่ ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองฯ เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์ 053-891-5356
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดสงขลา ศูนย์ราชการจังหวัดสงขลา อำเภอเมืองฯ สงขลา 90000 โทรศัพท์ 074-326-508-10
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดอุบลราชธานี อาคารสำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัด อำเภอเมืองฯ อุบลราชธานี 34000 โทรศัพท์ 045-242-313-4
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดสุราษฎร์ธานี ศาลาประชาคม ถนนหน้าเมือง อำเภอเมืองฯ สุราษฎร์ธานี 84000 โทรศัพท์ 077-274-940 หรือ 077-274-942-3
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดนครราชสีมา ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา ถนนมหาดไทย อำเภอเมืองฯ นครราชสีมา 30000 โทรศัพท์ 044-243-132 หรือ 044-243-124



- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดอุดรธานี ศูนย์เเนกประสงค์ ศาลากลางจังหวัดอุดรธานี (ตรงข้าม ศาลหลักเมือง) ถนนอธิบดี อำเภอเมืองฯ อุดรธานี 41000 โทรศัพท์ 042-212-827 หรือ 042-212-318
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดพิษณุโลก ศาลากลางจังหวัดพิษณุโลก ถนนเทพารักษ์ อำเภอเมืองฯ พิษณุโลก 65000 โทรศัพท์ 055-258-173 หรือ 055-258-131
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดยะลา ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถนนสุขยางค์ อำเภอเมืองฯ ยะลา 95000 โทรศัพท์ 073-274-526 หรือ 073-264-036 หรือ 073-274-037
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดภูเก็ต ศาลากลางจังหวัดภูเก็ต ถนนนริศร อำเภอเมืองฯ ภูเก็ต 83000 โทรศัพท์ 076-222-083 หรือ 076-222-080 หรือ 076-222-081
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดนครสวรรค์ ศูนย์บริการร่วมจังหวัดนครสวรรค์ ห้างสรรพสินค้าบิ๊กซี ถนนพหลโยธิน อำเภอเมืองฯ นครสวรรค์ 60000 โทรศัพท์ 056-233-453 หรือ 056-233-454
- สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดจันทบุรี อาคารค้าชุมชน ถนนเลียบเนิน ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จันทบุรี 22000 โทรศัพท์ 039-301-706-9

**แต่สำหรับรายชื่อสำนักงานที่เปิดให้บริการรับรองเอกสาร (Legalisation) ด้วยนั้น จะมี เฉพาะที่** ตึกกรมการกงสุล ที่ถนนแจ้งวัฒนะ กทม. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว จังหวัดเชียงใหม่, สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราวสงขลา และสำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราวอุบลราชธานี

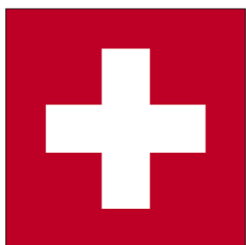


และ ตั้งแต่ เดือนมีนาคม 2556 เป็นต้นไป ก็ได้เปิดให้บริการ รับคำร้องขอทำหนังสือเดินทางแก่ประชาชนทั่วไป **ในวันเสาร์** ด้วย ตั้งแต่เวลา 09.00-15.00 น. ที่กรมการกงสุล (ถนนแจ้งวัฒนะ) สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว บางนา และ สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว ปิ่นเกล้า **แต่ยกเว้น** วันเสาร์ที่เป็นวันหยุดราชการ

**สอบถามข้อมูลได้ที่**หมายเลข 02-203-5000 และ 02-9817257-60 ในวัน จันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 8.30 -15.30 น.

ข้อมูลจาก: กรมการกงสุลกระทรวงการต่างประเทศ

[www.consular.go.th](http://www.consular.go.th)



## กว่า (ยาย) จะได้วีซ่ามาสวิตฯ

โดย โสภา บาโร

การที่คนไทยที่เป็นคนธรรมดาสามัญจะขอวีซ่ามาเที่ยวต่างประเทศในปัจจุบันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย มีเอกสารและขั้นตอนต้องทำตามหลายอย่าง ..ดิฉันเคยทำเรื่องขอวีซ่าให้คุณแม่มาเที่ยวสวิตฯในช่วงกลางปี 2012 ที่ผ่านมานี้เนื่องจากดิฉันและสามีเองก็เป็นเพียงแค่มนุษย์เงินเดือนระดับพื้นฐาน บ้านก็ต้องเช่า ข้าวก็ต้องซื้อ การคิดคำนวณค่าใช้จ่ายรายเดือนหักลบกับรายรับประจำจึงถูกตรวจสอบว่าเพียงพอ สำหรับการเชิญคนต่างชาติมาพักที่สวิตฯหรือไม่..... เอาเป็นว่า กว่าที่จะผ่านขั้นตอนทั้งหมดมาได้ ก็แทบจะถอดใจกันเลยทีเดียว จึงอยากใช้โอกาสนี้ เขียนเล่าเรื่องราวของ **การขอวีซ่าเยี่ยมญาติ** ที่เจอมาด้วยตนเอง ตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านที่อยากจะพาญาติมาเที่ยวสวิตฯบ้างไม่มากก็น้อย

**ดิฉัน** ได้วางแผนไว้ตั้งแต่ช่วงกลางปี 2011 แล้วว่าจะพาคุณแม่ไปเยี่ยมขอวีซ่าที่สถานทูตสวิส ประจำประเทศไทยด้วยตนเองช่วงเดือนธันวาคมปี 2011(เพราะเป็นช่วงหยุดพักผ่อนประจำปีของดิฉัน) เนื่องจาก คุณแม่อายุมากแล้ว (68 ปี) พูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยคล่อง(เป็นคนเหนือ) อีกทั้งสายตาไม่ค่อยดี จะอ่าน จะเขียนก็ค่อนข้างลำบาก ดิฉันจึงอยากพาคุณแม่ไปยื่นเอกสารเอง

**ระหว่าง**ที่รอเดินทางกลับเมืองไทย ดิฉันจึงเริ่มศึกษาหาข้อมูลและเตรียมเอกสารที่จำเป็นไว้ก่อน และขอให้เพื่อนที่อยู่กรุงเทพฯช่วยโทรศัพท์เข้าสถานทูตสวิส เพื่อขออนัดวันยื่นเอกสาร (ต้องโทรไปจองล่วงหน้าตามข้อกำหนดที่แจ้งไว้ที่เว็บไซต์ของสถานทูต การโทรไปจองจะแจ้งชื่อ-นามสกุล วัน-เดือน-ปีเกิด และ หมายเลขพาสปอร์ต(ของผู้ยื่นขอวีซ่า) เพื่อให้เจ้าหน้าที่บันทึกเข้าระบบ ดิฉันไม่สามารถโทรฯได้ด้วยตนเองเพราะต้องใช้เบอร์ในประเทศไทยโทรฯเข้าสถานทูตเท่านั้น (ที่ต้องเป็นอย่างนั้นเพราะเบอร์โทรศัพท์ที่

สถานทูตให้โทรเข้าจะเป็นเบอร์แบบที่คิดเงินเป็นนาทีเก็บเงินที่คนโทรฯ) ซึ่งเพื่อนก็สามารถช่วยจัดการได้อย่างเรียบร้อย ดิฉันได้วันนัดตามที่ต้องการ ระหว่างรอวันเดินทาง ก็จัดเตรียม จัดหา **เอกสารที่จำเป็นดังนี้**

1. **จดหมายเชิญ**(ดิฉันทำเป็นภาษาสวิส-ฝรั่งเศส เพราะเป็นภาษาราชการตามเขตที่ดิฉันพักอาศัย ) โดยจดหมายเชิญระบุเนื้อหาหลักๆ ดังนี้

- ระบุชื่อผู้ถูกเชิญ(ผู้ยื่นขอวีซ่า)ชื่อ-นามสกุล วัน-เดือน-ปีเกิด(เขียนให้ถูกต้องตามพาสปอร์ตไทย)
- ระบุ ชื่อผู้เชิญ ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่(ในวิตเซอร์แลนด์)
- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เชิญและผู้ถูกเชิญ และสาเหตุที่เชิญ
- จะพักที่ไหน และจะพักอาศัยในสวิตฯเป็นระยะเวลาอันแค่ไหน (ไม่เกิน3 เดือน)
- ค่าใช้จ่าย ค่ากินค่าอยู่ ที่เกิดขึ้น ใครจะรับผิดชอบ ระหว่างที่ผู้ถูกเชิญมาอยู่ในสวิตฯ (กรณีนี้ ดิฉันเป็นผู้เชิญให้คุณแม่พักอาศัยที่บ้าน ที่ดิฉันอาศัยอยู่ และดิฉันจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด)

2. **จดหมายรับรองการทำงาน**(ของผู้เชิญ) ออกโดยบริษัท/ร้านที่ทำงานอยู่ในปัจจุบัน (ดิฉันขอให้เจ้าของร้านระบุวันที่ออกหนังสือรับรอง เป็นช่วงเวลาที่ไม่ได้เคียงกับวันยื่นเอกสารเข้าสถานทูต)

3. **สลิปเงินเดือน** (ของผู้เชิญ) ย้อนหลัง 3 เดือน

4. **แบบฟอร์มยื่นขอวีซ่าของสถานทูต** เอกสารชุดนี้สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์สถานทูต (กรอกให้ครบทุกส่วน ถูกต้องชัดเจน) พร้อมรูปถ่ายจำนวน 2 ใบของผู้ยื่นขอวีซ่า

5. **สำเนาใบจองตัวเครื่องบิน** ระบุวันที่ไป-กลับ

6. **สำเนาใบประกันภัยเดินทางและสุขภาพ** (วงเงินประกันไม่น้อยกว่า 30,000 ยูโร) เพื่อยืนยันว่า หากมีอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยระหว่างอยู่ในสวิตฯ จะมีผู้รับผิดชอบค่ารักษาพยาบาลได้อย่างแน่นอน



7. **สำเนาพาสปอร์ตของผู้เชิญ** (แนบใบอนุญาตให้พำนักอาศัยในสวิตซ์ในกรณีเป็นคนต่างชาติ หรือ หากมีสัญชาติสวิส ก็ให้แนบ สำเนาพาสปอร์ตของสวิตซ์ไปด้วย)

8. **สำเนาทะเบียนบ้าน** (ดิฉัน แสดง สำเนาทะเบียนบ้านไทย เพื่อยืนยันว่าดิฉันเป็นบุตร)

เมื่อดิฉันเดินทาง**มาถึงเมืองไทย**ก็พาคุณแม่ไปตามวันนัดไว้ เวลานั้นนัดหมายคือ 10.30 น. (ควรไปถึงหน้าสถานทูตก่อนเวลานัด) กว่าที่จะผ่านด่านแรกก็ต้องถูกตรวจค้นกระเป๋าตามระเบียบ พอเข้าไปในด้านในรั้วของสถานทูต ก็นั่งรอเพื่อเข้าสำนักงานตามคิว เมื่อได้ยินเสียงเรียกชื่อ ดิฉันก็เดินเข้าไปแจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยว่า ดิฉันขอเข้าไปด้วย ได้ไหมเพราะดิฉันเป็นคนเชิญคุณแม่ไปเที่ยวสวิตซ์เอง ชื่อของดิฉันอยู่ในจดหมายเชิญ คุณแม่เป็นคนต่างจังหวัด พูดไม่ค่อยคล่อง เกรงว่าจะสื่อสารได้ไม่ดีพอ ดิฉันจึงจำเป็นต้องขอเข้าไปด้วย เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ก็ไปถามเจ้าหน้าที่ด้านใน และก็อนุญาตให้ดิฉันเข้าไปได้ เมื่อเข้าไปในตัวสำนักงานแล้วดิฉันสังเกตเห็นว่า มีคนนั่งรออยู่ 2 คน ก่อนหน้าดิฉันจะเดินเข้ามา มีช่องที่ให้เปิดยื่นเอกสารอยู่ 2 ช่องด้วยกัน เมื่อถึงคิวดิฉันและคุณแม่ ก็เข้าไปยื่นเอกสารที่เตรียมมาให้เจ้าหน้าที่ เธอเรียกตามชื่อเอกสารและให้ดิฉันส่งให้ที่ละชุด เธอตรวจเอกสารเพื่อดูว่าแต่ละชุดถูกต้อง (หากไม่ถูกต้อง เธอจะบอกทันที ว่าให้ไปแก้ไขและค่อยมายื่นใหม่วันอื่น ดิฉันเห็นจากคู่มือที่เจอ ปัญหาเอกสารไม่ถูกต้อง)

เมื่อ**เอกสารถูกต้อง**ครบถ้วน เจ้าหน้าที่ก็ยื่นคำถามทันทีใส่ (ดิฉัน)ทันที คำถามที่ถามในวันนั้นเท่าที่จำได้ คือ

1.เป็นอะไรกับผู้เชิญ? **ตอบ : เป็นลูกสาว**

2.อยู่ในฐานะใดในสวิตซ์? **ตอบ : แต่งงานกับสามีชาวสวิตซ์ ปัจจุบันอยู่ในฐานะพลเมืองสวิส**

3.ทำอะไรอยู่ที่สวิตซ์? **ตอบ : ทำงานเป็นผู้ช่วยเชฟในร้านอาหารไทย**

4.อยู่สวิตซ์มากี่ปีแล้ว? **ตอบ : 8-9 ปี**

5.อยู่สวิตซ์ตั้งนานแล้ว ทำไมถึงเพิ่งเชิญ? **ตอบ : เพิ่งได้งานทำ มีรายได้ มีเงินเดือนเป็นของตนเอง เมื่อก่อนเป็นแม่บ้านไม่มีรายได้อะไรจึงไม่อยากขอวีซ่าที่มีค่าใช้จ่ายให้เป็นภาระกับสามีอีก**

6.ทำไมเชิญแต่ แม่ ไม่เชิญญาติคนอื่นไปด้วย? **ตอบ : การขอวีซ่าแต่ละครั้งมีค่าใช้จ่ายจำนวนไม่น้อยจึงอยากลองขอวีซ่าให้คุณแม่ก่อนเป็นคนแรก ในอนาคตหากญาติคนไหนอยากไปเที่ยว ก็จะดำเนินการและดูความเหมาะสมในครั้งต่อไป**

7.สามีแม่อยู่ที่ไหน? **ตอบ : ไม่มี แม่เป็นแม่หม้าย สามีเสีย**

8.สามีตายกี่ปีแล้ว? **ตอบ : เกือบ 4 ปีแล้ว**

9.มีพี่น้องกี่คน? **ตอบ : มีทั้งหมด 7 คน ดิฉันเป็นคนี่ 7**

10.ดิฉันมีลูกไหม? อายุเท่าไร? **ตอบ : มีลูกสาว 1 คน อายุ 6 ขวบครึ่ง**

เจ้าหน้าที่จะจดคำตอบแบบสั้นๆ ด้วยดินสอ ที่กระดานแผ่นแรกของเอกสาร หลังจากนั้น เธอก็รวบรวมเอกสารทั้งหมดไว้ด้วยกัน และก็ให้ใบนัดซึ่งมีตราประทับวันที่ และแจ้งให้มารับเอกสารตามวันที่ที่ระบุไว้ในกระดานนั้น (ดิฉันยื่นเอกสารในวันอังคาร ใบแจ้งว่าให้มารับเอกสารได้ในวันศุกร์ อาทิตย์นั้น)



ในวันศุกร์ ดิฉันและคุณแม่ (ที่จริงแล้วสามารถส่งตัวแทนไปรับก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปรับเอง) ไปรับเอกสารที่ป้อมยามหน้าสถานทูต ดิฉันแสดงพาสปอร์ตของคุณแม่ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยก็ยื่นซองเอกสารให้ ด้านในมีเอกสารที่ต้องจัดส่งให้ผู้เชิญในสวิตซ์(ตัวดิฉันเอง) เพื่อกรอกแล้วยื่นให้ว่าการอำเภอ(ในสวิตซ์)จัดการตรวจสอบ ดิฉันมีกำหนดกลับสวิตซ์ในอีกหนึ่งสัปดาห์ถัดไป จึงไม่จำเป็นต้อง

ส่งเอกสารทางไปรษณีย์ ดิฉันรอนึ่งเรื่องด้วยตนเองเมื่อกลับถึงสวิตฯดีกว่า

เมื่อดิฉันเดินทางกลับสวิตฯก็รีบไปยื่นเรื่องที่ว่า การอำเภอ เจ้าหน้าที่ขอให้จัดส่งเอกสารเพิ่มเติม ดังนี้

-ใบสลิปเงินเดือน พร้อมจดหมายรับรองการทำงาน  
ของตัวดิฉันและของสามี (ในส่วนของดิฉัน ใช้สำเนาของฉบับที่เคยส่งให้สถานทูตสวิส)

-ใบตรวจสอบสถานะภาพการเป็นลูกหนี้ของตัวดิฉันและของสามี (ต้องไปขอใบรับรองจากที่ว่าการอำเภอ แต่เป็นเอกสารที่ออกโดยอีกหน่วยงานหนึ่ง)

พอได้ครบก็ยื่นเอกสารไป รอราวๆ 1 สัปดาห์ ได้รับจดหมายแจ้งว่า ให้ญาติไปติดต่อกับสถานทูตที่เมืองไทยได้ **ดิฉันก็คิดว่าวิชาไม่น่ามีปัญหาอะไร** เพราะจดหมายแจ้งเพียงแค่ว่าให้ติดต่อสถานทูตสวิส ดิฉันก็สแกนจดหมายที่ได้รับส่งไปให้ญาติทางอีเมลล์ แล้วแจ้งให้ญาตินำไปพร้อมกับพาสปอร์ตของคุณแม่ เพื่อไปยื่นเรื่องต่อสถานทูต เพื่อรับฟังผลของการขอ วิชา (คุณแม่จำเป็นต้องไปยื่นเอกสารครั้งแรกด้วยตัวเอง แต่ครั้งถัดไป สามารถส่งตัวแทนให้ไปติดต่อเองได้ แต่ต้องมีหลักฐาน(พาสปอร์ต)ไปยืนยันว่าเป็นตัวแทนที่ถูกส่งไปจริงๆ(ดิฉันแจ้งให้ญาติถือสำเนาบัตรประชาชนพร้อมใบมอบอำนาจของคุณแม่ติดตัวไปด้วย (กันเหนียว) แต่เอาเข้าจริงๆ เจ้าหน้าที่สถานทูตไม่ได้ตรวจเอกสารใบมอบอำนาจอะไรเลย แค่ขอดูว่า มีพาสปอร์ตของคุณแม่หรือไม่ก็เท่านั้น พอเห็นว่ามีพาสปอร์ตก็เอาของเอกสารให้ทันที ญาติลงลายมือชื่อ รับเอกสารพร้อมลงวันที่

ญาติก็เปิดอ่าน **ปรากฏว่า วิชาไม่ผ่าน** (สถานทูต ทำเครื่องหมาย เล็กๆในกรอบที่ว่า **ผู้ขอวิชาไม่แสดงให้เห็นว่า จะกลับเมืองไทยตามกำหนดที่แจ้งไว้** แปลให้เข้าใจง่ายๆ คือ **กลัวไปแล้วไม่ยอมกลับเมืองไทย**) มีข้อความที่เขียนไว้ตอนท้ายว่า สถานทูตสงวนสิทธิ์ที่จะไม่บอกเหตุผลหรือให้คำอธิบายใดๆถึงสาเหตุว่าทำไมถึง

**ปฏิเสธวิชา** เอกสารอีกแผ่นหนึ่ง แจ้งว่า หากต้องการขออุทธรณ์ ทำได้ 2 วิธี ด้วยกัน (ให้เลือกทำแค่วิธีเดียว )

1. ให้เจ้าบ้านที่สวิตฯ (ตัวดิฉัน) เป็นผู้อุทธรณ์ โดยให้ส่งจดหมายแสดงเหตุผลที่ต้องการให้คุณแม่ไปสวิตฯ ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ที่กรุงเบิร์น
2. ผู้ยื่นขอวิชา (คุณแม่ของดิฉัน) เป็นผู้อุทธรณ์ โดยยื่นเอกสารที่สถานทูต โดยให้ส่งจดหมายแสดงเหตุผลที่ต้องการไปสวิตฯ พร้อมจ่ายเงินค่าธรรมเนียม (5,100 บาท + ค่าส่ง 170 บาท)

**การอุทธรณ์จะต้องทำการยื่นเรื่องภายใน 30 วัน** นับจากวันที่ได้ลงลายมือชื่อ รับทราบผลการขอวิชา โดยจดหมายต้องเขียนเป็นภาษาราชการสวิตฯเท่านั้น อาจใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ จึงจะทราบผลการอุทธรณ์(ในบางกรณีใช้เวลามากกว่านั้น)

ผู้ยื่นอุทธรณ์จะได้รับเงินค่าธรรมเนียมคืน ก็ต่อเมื่อได้รับอนุมัติวิชาเท่านั้น ถ้าครั้งนี้ ยื่นอุทธรณ์ไม่ผ่านอีก และหากต้องการสู้ต่อ ก็ให้ส่งเรื่องอุทธรณ์ไปยังศาลปกครองกลางภายใน 30วัน นับจากทราบผลการอุทธรณ์ในครั้งแรก ดิฉันตัดสินใจยื่นอุทธรณ์ด้วยตนเอง ตอนนั้นไม่ได้ปรึกษาใครว่า จะต้องเขียนจดหมายอุทธรณ์อย่างไร เพราะตัวเองก็เริ่มมีเริ่มโมโห เริ่มเซ็ง เริ่มเบื่อ และเริ่มมีอาการเลือดเข้าตา ไม่รู้จะสรรหาคำใด มาอธิบายความรู้สึกเหมือนกันว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อรู้ว่าวิชาไม่ผ่าน...

แต่ไม่ว่าจะยังไงก็ตามแต่ ดิฉันคิดแค่ ว่า จะต้องเขียนออกมาจากใจและจะต้องทำให้เจ้าหน้าที่รู้และเข้าใจว่ายังไงคุณแม่ ก็ไม่เคยคิดที่จะเข้ามาอาศัยอยู่ในสวิตฯอย่างถาวรแน่นอน !!!



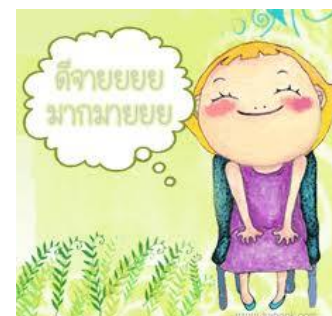


ดิฉันเขียนจดหมายร้ายยาวร่วม 2 หน้า (โดยมีสามีช่วยแปลและตรวจทานแก้ไขให้เป็นภาษาฝรั่งเศสที่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ก่อนส่ง) เนื้อหาหลักๆในจดหมายที่เขียนไปคือ ดิฉันเป็นลูกสาวคนที่ 7 ของครอบครัว แต่งงานกับชาวสวิสและอาศัยอยู่ในสวิสมาร่วม 9 ปี เมื่อดิฉันทำงานมีรายได้เป็นของตัวเอง จึงอยากจะเชิญคุณแม่มาเที่ยวสวิส ไม่มีเหตุผลอะไร ที่คุณแม่จะต้อง มาลักลอบอาศัยอยู่ในสวิส อย่างที่สถานทูตกังวล เพราะคุณแม่มีลูกอีก 5 คน (พี่ชายคนโตเสียชีวิตแล้ว) มีหลานอีก 8 คนที่เมืองไทย ไม่มีญาติคนไหน อยากให้คุณแม่มาอาศัยอย่างถาวรในสวิส อย่างแน่นอน เนื่องด้วยสวิสเป็นประเทศที่มีสภาพอากาศที่ต่างกันอย่างสุดขั้วกับประเทศไทย ถึงแม้คุณแม่จะมีอายุมากแล้ว แต่สุขภาพยังแข็งแรงดีอยู่และมีธุรกิจของครอบครัวที่ดูแลอยู่ ( ดิฉันให้คุณแม่ติดต่อธนาคารที่เมืองไทย เพื่อออกไปรับรองว่าคุณแม่เป็นลูกค้ำของธนาคารจริง แจ้งธนาคารว่าจำเป็นต้องใช้ประกอบคำร้องขอวีซ่า ขอให้สะกดชื่อคุณแม่ให้ถูกต้อง ตามพาสปอร์ตทุกอย่าง พร้อมขอเซตทเมนต์ธนาคารย้อนหลัง 2 ปี เพื่อต้องการแสดงให้เห็นเจ้าหน้าที่ของสวิส เห็นว่า คุณแม่มีธุรกิจที่ต้องดูแล สามารถดูแลฐานได้จากการที่มีเงินหมุนเวียนเข้า-ออกบัญชี อย่างสม่ำเสมอตลอด 2 ปีที่ผ่านมา คุณแม่ไม่มีเหตุผลที่จะต้องอาศัยในสวิส โดยการหนีวีซ่า คุณแม่จะยอมอยู่ต่างเมืองในฐานะคนลักลอบเข้าเมืองไปทำไม ในเมื่อคุณแม่มีสิทธิ์ เป็นพลเมืองไทยเต็มขั้น มีอาชีพสุจริต และมีรายได้ที่สามารถเลี้ยงชีพของตนเองได้ และคุณแม่เห็นว่าสวิส เป็นประเทศที่สวยงาม ติดอันดับประเทศที่น่าอยู่อาศัยในอันดับต้นๆของโลก แถมยังเป็นชาติที่มีระบบระเบียบดียิ่ง คุณแม่จึงอยากจะมาพบและสัมผัสด้วยตนเองสักครั้งหนึ่งในชีวิต การเดินทางได้มีการจองตั๋วระวันเข้า-ออกสวิส อย่างแน่นอน(แนบสำเนาตั๋วเครื่องบินที่ได้จองไว้เรียบร้อยแล้ว) คุณแม่ไม่มีปัญหาสุขภาพและไม่มีโรคประจำตัวใดๆทั้งสิ้น แต่เพื่อปฏิบัติตามกฎของการเข้าเมือง ท่านก็ได้ซื้อประกันภัยสุขภาพตามข้อกำหนด ของการขอ

วีซ่าทุกอย่าง (แนบสำเนาใบประกันภัยสุขภาพ)จากนั้นก็จัดส่งจดหมายพร้อมทั้งเอกสารอ้างอิงทั้งหมดทางไปรษณีย์ (ลงทะเบียน)



รออีกเกือบ 1 เดือนเต็ม ก็ได้รับจดหมายลงทะเบียนตอบกลับมาว่า **สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ได้ทำการอนุมัติให้วีซ่าผ่าน** (เย้) ให้ดิฉันแจ้งคุณแม่ที่เมืองไทยว่า สามารถติดต่อเพื่อขอรับวีซ่าจากสถานทูตสวิสที่เมืองไทยได้ทันที และเจ้าหน้าที่จะทำเรื่องคืนเงิน 150 ฟรังก์ ให้ดิฉันขอให้ดิฉันแจ้งบัญชีที่จะให้โอนคืนกลับไปสำนักงานด้วย **ในที่สุด** คุณแม่ก็ได้เดินทางมาเยี่ยมดิฉันและครอบครัว แม้จะใช้เวลาในการเดินทางนานกว่าปกติ แต่พวกเขาก็ดีใจที่สุดท้ายก็สำเร็จ และเมื่อคุณแม่พักผ่อนครบตามกำหนด และเดินทางกลับเมืองไทยแล้ว ดิฉันก็จัดการส่งสำเนาเอกสารยืนยันว่าคุณแม่เดินทางกลับเมืองไทยแล้ว ไปยังสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (ถ่ายสำเนานำหนังสือเดินทางของคุณแม่ ที่มีตราประทับ ขาเข้า-ขาออก Zurich เป็นหลักฐานแนบไปตามข้อกำหนด) ต่อจากนั้น อีก 1 สัปดาห์ต่อมา ดิฉันก็ได้รับหนังสือแจ้งยืนยันว่า **เจ้าหน้าที่ได้รับเอกสารที่ดิฉันส่งให้แล้ว และรับทราบว่าคุณแม่ไม่ได้ทำผิดกฎของการเข้าเมือง (ไม่ได้อยู่เกินที่วีซ่ากำหนด)....** เรื่องนี้จึงจบไปแบบ Happy Ending ในที่สุด





กฎหมายใหม่ของชาวสวิส ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2013 คือ สิทธิในการใช้นามสกุลของหญิง นับว่าเป็นการให้สิทธิและเสรีแก่หญิงอีกก้าวหนึ่ง โดยกฎหมายนี้ทำให้ปัญหาสำหรับค่านำนาม (สตรี) ที่ผู้หญิงเห็นว่ามีความแตกต่างระหว่าง “ชายกับหญิง” โดยผู้หญิงเห็นว่าเสียเปรียบและไม่เป็นธรรมกับผู้หญิง

หลังการจดทะเบียนสมรส ต่อไปนี้ กฎหมายไม่บังคับให้ฝ่ายหญิงต้องใช้ชื่อสกุลของสามี เราถูกปลดปล่อยปัญหาชื่อสกุลที่มีมายาวนาน

หญิงที่สมรสแล้ว ก็มีเสรี ที่จะเลือกใช้นามสกุล จะใช้สกุลเดิมของตนก็ได้ หรือจะใช้ของสามีก็ได้เช่น Jandara Traikam สมรสกับ Leon Rieder คุณจันดารา อยากใช้สกุลเดิมคือ ไตรคำ เธอก็มีสิทธิใช้ต่อไป หรืออยากใช้ชื่อสกุลของสามีก็ได้เลือกเอาตามชอบหนึ่งชื่อ บางทีสามีอาจจะอยากใช้นามสกุลของเราก็ได้นะ หหมดสมัยแล้วที่จะเอาชื่อสกุลของสามีและภรรยา มาเขียนเรียงต่อกันตามแบบเดิม

ตกลงกันเสียให้เรียบร้อย ก่อนไปจดทะเบียนสมรส จากวันที่ 1 มกราคม 2013 เป็นต้นไป สตรีที่สมรสใหม่ จะกี่ครั้งก็ตาม เธออยากใช้สกุลเดิมตลอดไปจนแก่หง่อมก็ได้

**มาถึงเรื่องบุตร** ถ้าบิดามารดาจดทะเบียนสมรสตามกฎหมาย และใช้ชื่อสกุลชื่อเดียว บุตรก็ใช้ชื่อสกุลตามบิดา

มารดา แต่ในกรณีที่บิดาและมารดาต่างก็ใช้ชื่อสกุลเดิมของตน **ขอเน้นตรงนี้น้อยนะคะ** เมื่อไปจดทะเบียนสมรส ต้องแจ้งแล้วว่า บุตรจะใช้นามสกุลของบิดาหรือของมารดาถ้าอยากเปลี่ยนแปลงในกรณีใดก็ตาม ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ทะเบียนภายในหนึ่งปี หลังจากบุตรคนแรกเกิด

บิดามารดาบางคู่ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส บุตรใช้นามสกุลมารดา คู่สามีภรรยาที่สมรสก่อนวันที่ 1 มกราคม 2013 อยากจะเปลี่ยนกลับไปใช้นามสกุลเดิม ไม่เอาแล้ว นามสกุลสามี เปลี่ยนได้ กฎหมายใหม่ให้สิทธิพวกเราแล้ว ถ้ามารดากลับไปใช้สกุลเดิม แล้วบุตรจะใช้นามสกุลฝ่ายใด ในกรณีนี้บิดามารดาต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียนภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2013

ถ้าบุตรอายุมากกว่า 12 ปี เด็กจะต้องยอมรับและเห็นด้วย ก่อนที่จะเปลี่ยนนามสกุลของเขา ตอนนี้บิดามารดาไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงชื่อสกุลของเด็กได้ตามใจชอบแล้วนะ

**ค่าธรรมเนียม** สำหรับเปลี่ยนนามสกุลและชื่อ รัฐชวริค 600 ฟรังก์ รัฐเบริน เปลี่ยนนามสกุล 600 ฟรังก์ เปลี่ยนชื่อ 300 ฟรังก์ แต่ ถ้าเปลี่ยนเล็กน้อยเช่น จาก Mai เป็น May เสียค่าเปลี่ยนครั้งราคา

**หา** มีแบบนี้ด้วยหรือ **มี** เป็นแบบนี้และ แต่ละรัฐราคาไม่เท่ากัน ไปสอบถามกันเอาเองนะคะ ส่งข่าวให้พวกเราด้วย อยากรู้ว่า รัฐแพงที่สุด และถูกที่สุด คือรัฐใด ค่ะ

**ถือว่าเป็นข่าวดีมาก** สำหรับพวกเราหญิงไทยทั้งหลาย หลังจดทะเบียนสมรสที่นี่แล้ว ถ้าคุณเลือกใช้นามสกุลเดิม เอกสารทางราชการ เช่น หนังสือเดินทางไทยและบัตรประจำตัวประชาชนไทยก็เหมือนเดิม และอีกไม่นานนี้ คาดว่าประมาณกลางปี 2013 สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น จะเริ่มบริการทำบัตรประชาชนไทย



## ผู้สื่อความเข้าใจทางภาษาและ วัฒนธรรม



การรักษาโรคให้ได้ผลดีนั้น ความเข้าใจระหว่างแพทย์และผู้ป่วยมีความสำคัญอย่างยิ่ง บ่อยครั้งที่เกิดความเข้าใจผิดหรือคลาดเคลื่อนทั้งในสำนักงานแพทย์ โรงพยาบาล แผนกสังคมสงเคราะห์ หรือตามหน่วยงานต่างๆ

### ใครควรเป็นผู้สื่อสารให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้ป่วยและแพทย์

- ล่ามหรือผู้สื่อความเข้าใจทางภาษาและวัฒนธรรม เป็นผู้ช่วยให้เกิดความเข้าใจระหว่างสองฝ่ายและเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมมาโดยเฉพาะ มีหน้าที่รักษาความลับของผู้ป่วย

- ญาติ ผู้ติดตามคุณหรือผู้ที่คุณไว้วางใจก็ทำหน้าที่นี้ได้ แต่ล่ามหรือผู้สื่อความเข้าใจทางภาษาและวัฒนธรรมสามารถทำหน้าที่นี้ได้ดีกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ต้องการพูดเรื่องส่วนตัว เรื่องที่เป็นความลับ เรื่องที่เข้าใจยาก หรือมีความซับซ้อน

### ฉันมีสิทธิในการขอล่ามใหม่

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ไม่มีกฎหมายที่ให้อำนาจแก่ผู้ป่วยในการมีล่าม ตามโรงพยาบาลของรัฐส่วนใหญ่มีบริการแปลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากคุณไม่เข้าใจหรือมีปัญหาในการสื่อสาร ต้องการผู้สื่อความเข้าใจทางภาษาและวัฒนธรรม ติดต่อสอบถามได้จากหน่วยงาน จัดหาผู้สื่อความเข้าใจทางภาษาและวัฒนธรรม INTERPRET โทร 031 351 38 28

ข้อมูลจาก : migesplus.ch – ศูนย์รวมข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพ สภากาชาดสวิส...

เป็นผลประโยชน์แก่ชุมชนไทยเป็นอย่างยิ่ง โดยไม่ต้องเดินทางกลับไปประเทศไทย เพื่อเปลี่ยนชื่อสกุลในเอกสาร

แต่นามสกุลของเราบางสกุลก็ ยั่ว ยาว ฝรั่งเศสเรียกไม่ได้ แต่เราเลือกได้จะใช้ชื่อสกุลของฝ่ายชายก็ยอมได้ ขอให้ตัดสินใจให้ดี อย่าลืมนะว่าเราอยู่ในประเทศสวิส ไม่ใช่ อยากจะเปลี่ยนชื่อเพราะหมอดูบอก เจ้าที่ดู เมื่อมีชื่อใหม่จะรวย จะมีลาภ ก็เดินไปบอกเจ้าที่ (อู๋ย ขอโทษ) เจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียนสวิส เขาจะยอมเข้าใจไหม คงต้องหาเหตุผลอื่นไปอธิบาย นะคะ

ข้อมูลจาก Zivilgesetzbuch (Name und Bürgerrecht)

### วันอาทิตย์ ที่ 5 พฤษภาคม 2013

ขอเชิญสมาชิก และท่านผู้สนใจ

ร่วมประชุมสามัญประจำปี

และร่วมสัมนา เสวนา

ในหัวข้อ **“เตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย”**

**จะอยู่ จะไป หรือ จะไปๆมาๆ** โดยกรรมการสมาคมหญิงไทยฯ และ

**“ภาษาไทย สายใยแม่ลูก”** (เส้นที่แห่งภาษาไทย)

โดย อาจารย์สาลี ศิลปธรรม

เวลา 09:30 – 16.00 น.

ที่ Eglise française réformée Berne,

Predigergasse 3, Bern

**ฯพณฯ เอกอัครราชทูต นายเฉลิมพล ทันจิตต์**

มาพบปะประชาชน เวลา 13.00 น. ด้วยนะคะ

# เมื่อความสัมพันธ์.....มีอันเป็นไป



ความสัมพันธ์ที่พูดถึงนี้ ก็คือ ความสัมพันธ์ฉันท์สามี ภรรยา มีอันเป็นไป ก็ประเภท จากรักกัน มีอันเป็น ไม่รักกันแล้ว จากไปไหนมาไหนด้วยกัน ก็ไม่อยากจะไปด้วยกันแล้ว จากไม่มีปัญหา ก็เริ่มมีปัญหากันแล้ว จากอะไรที่เคยง่าย ๆ ก็เริ่มยากขึ้นแล้ว จากอยู่ด้วยกัน ก็ไม่อยากจะอยู่ด้วยกัน ซะแล้ว ฯลฯ เมื่อชีวิตคู่ มาถึงจุดที่ใกล้จะจบ เราจะจัดการ กับสถานการณ์ ที่ไม่พึงประสงค์นี้ได้อย่างไรบ้างนั้น เชิญติดตามอ่านตอนนะค่ะ

**ตามกฎหมายสวิส** การจะดำเนินเรื่องหย่าต้องทำเรื่อง ขอต่อศาล ซึ่งกำหนดไว้ 2 กรณี คือ

1. เป็นการหย่าโดยความยินยอมของทั้ง 2 ฝ่าย ศาลจะ ยอมรับเรื่องหย่าหากทั้งสองฝ่ายยืนยันว่า ต้องการหย่าขาด จากกัน โดยคู่กรณีต้องแนบข้อตกลงเรื่องสิทธิในการ ปกครองบุตร เรื่องการแบ่งทรัพย์สิน และเรื่องค่าเลี้ยงดู ไป กับคำร้องขอหย่า หลังจากนั้นศาลจะเสนอให้คู่สมรสใช้ เวลาไตร่ตรอง และเมื่อครบกำหนดแล้ว ยังยืนยันการหย่า ศาลก็จะพิจารณาตัดสิน **ที่สำคัญ** ต้องมีการขอคำแนะนำ จากทนายความหรือศูนย์ให้ข้อมูล ทั้งนี้เพื่อความยุติธรรม ต่อทั้งสองฝ่าย ซึ่งศาลจะพิจารณาเหตุที่หย่าร้างและ พยานหลักฐานที่มี ศาลจะพิพากษาให้หย่าได้ ภายใน ระยะเวลา 2 เดือน

2. แต่หากเป็นการหย่า โดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอม ฝ่าย ที่ต้องการหย่าสามารถยื่นคำฟ้องหย่าต่อศาลได้ แต่ กฎหมายสวิสได้กำหนดขั้นตอนพิเศษก่อนการหย่าร้าง คือ ศาลจะสั่งให้แยกกันอยู่ 2 ปี การแยกกันอยู่อย่างเป็นทางการ 2 ปีนี้

ถือว่ายังไม่ขาดจากการเป็นสามีภรรยา แต่เป็นการให้เวลา ทั้ง 2 ฝ่าย ปรับปรุงจัดการกับชีวิตของตนเองระยะหนึ่ง หาก แน่ใจว่าไม่สามารถใช้ชีวิตคู่ร่วมกันต่อไปได้จึงฟ้องหย่าอีก ครั้งหนึ่ง

**สิ่งสำคัญ ที่ต้องนึกถึงเมื่อแยกกันอยู่อย่างเป็นทางการ มีดังนี้**

## - สัญญาแยกอยู่

เพื่อป้องกันปัญหา ที่อาจตามมาภายหลัง จากการแยก ที่พักอาศัย ในสัญญานี้ จะมีการระบุรายละเอียดในเรื่อง ต่างๆเอาไว้ เช่น การขอสิทธิปกครองบุตร การแบ่งที่อยู่ อาศัย การจัดเรื่องค่าเลี้ยงดู ทรัพย์สิน และหนี้สิน **ดังนั้น** หากบางท่านที่ไม่มั่นใจในการทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้ ก็ควรมี ผู้แปลไปด้วยทุกครั้ง หากอีกฝ่ายไม่เห็นด้วยกับการ แยกกันอยู่ หรือไม่เห็นด้วยกับสัญญาแยกอยู่ ก็อาจยื่น คำร้องต่อหน่วยงานคุ้มครองสถาบันครอบครัวได้ ซึ่งจะมีผู้ พินิจพิเคราะห์ คำนวณค่าร้อง และตัดสิน เพื่อให้คู่สมรสได้รับ ความยุติธรรม การยื่นคำร้องนี้ อาจทำได้ด้วยตนเอง โดยการติดต่อศาลในเขตที่เราอยู่ หรือไม่ก็เขียนคำร้องเป็น จดหมาย ระบุถึงความต้องการแยกอยู่กับคู่สมรส

## - ค่าใช้จ่ายศาล

โดยปกติแล้ว ผู้ยื่นคำร้อง จะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่าย ล่วงหน้าแก่ศาล เมื่อศาลทำการตัดสินแล้ว ศาลก็จะกำหนด ว่าฝ่ายใดควรรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเท่าใด ค่าใช้จ่ายในศาลนี้ ไม่รวมกับค่าทนายความ ในกรณีที่ผู้ร้องขัดสนด้านการเงิน ควรติดต่อกับอำเภอที่อาศัยอยู่ตั้งแต่วินาทีแรก เพื่อขอความช่วยเหลือเรื่องค่าใช้จ่าย

- **ค่าครองชีพระหว่างแยกกันอยู่** ส่วนใหญ่ศาลจะ พิจารณาจำนวนค่าครองชีพ ที่แต่ละฝ่ายสมควรได้รับ ตาม มาตรฐานค่าครองชีพขั้นต่ำ ที่ทางรัฐกำหนดไว้ให้ และ ตามความต้องการของแต่ละฝ่ายเป็นหลัก เช่น ค่าเช่าบ้าน และ ค่าใช้จ่ายอื่นๆ สามารถยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือจาก หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ในรัฐที่อยู่ได้

### - สิทธิในการปกครองบุตร

อย่าลืมว่า ขณะแยกกันอยู่นั้น กฎหมายถือว่า พ่อ แม่ ลูก พร้อมที่จะกลับคืนมารวมเป็นครอบครัวได้อีกครั้ง **ฉะนั้น** ถึงแม้ว่า ตกลงได้แล้วว่า ลูกจะอยู่กับฝ่ายใดก็ตาม ทั้งพ่อ และแม่อีกยังมีสิทธิและหน้าที่ดูแลบุตรเท่าๆกัน **เพียงแต่**ว่า ฝ่ายที่ได้สิทธิในการดูแลลูก มีหน้าที่รับผิดชอบชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน **แต่ในกรณี** เช่น ลูกป่วยหนัก หรือ เลือกรับโรงเรียน ต้องปรึกษาปัญหาเหล่านี้ร่วมกัน ถ้าพ่อและแม่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส แม่จะมีสิทธิดูแลลูก

**ในปัจจุบัน** การที่จะพิจารณาว่า เด็กจะอยู่กับพ่อหรือแม่นั้น พิจารณาจากว่า ใครจะดูแลเด็ก ทำให้เด็กมีความสุข และมีประโยชน์กับการพัฒนาของเด็ก มากกว่ากัน ความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือสถานะภาพทางการเงินของฝ่ายใด จะไม่มีผลต่อการตัดสินใจ และถ้าหากทั้งพ่อและแม่ขาดสมรรถภาพ ไม่สามารถปกครองลูก ศาลจะให้เด็กอยู่ในความปกครอง ของผู้ปกครอง ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากรัฐ แต่พ่อ แม่ สามารถร้องเรียนขอสิทธิคืน เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ฝ่ายที่ได้สิทธิในการปกครองบุตร ถือว่า เป็นตัวแทนของเด็กในทุกด้าน สามารถตัดสินใจปัญหาต่างๆแทนเด็ก สามารถจัดการทรัพย์สินของเด็กได้ อีกฝ่ายมีสิทธิออกความเห็นได้ แต่ตัดสินใจไม่ได้

### สิทธิการเยี่ยมบุตร ขณะที่ พ่อแม่แยกกันอยู่ อย่างเป็นทางการ

ฝ่ายใดที่ไม่ได้รับสิทธิดูแลลูก ก็มีสิทธิที่จะไปเยี่ยมได้ ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ในสัญญาแยกอยู่ และต้องพากลับตามเวลาที่กำหนดไว้เช่นกัน (ในทางปฏิบัติ อาจมีการผ่อนปรนกันได้) ระยะเวลาที่ได้เยี่ยมบุตร ก็สามารถพาลูกออกไปเที่ยวพักผ่อนได้

- **เงินเลี้ยงดูบุตร** ศาลจะเป็นผู้ตัดสินว่า ฝ่ายใดจะเป็นผู้จ่ายค่าเลี้ยงดู และจะกำหนดจำนวนที่ต้องจ่าย ซึ่งไม่มีกำหนดค่าเลี้ยงดู เป็นตัวเลขที่แน่นอน โดยยึดหลักตามความเหมาะสมของรายได้แม่และพ่อ และประโยชน์ของเด็ก

และในระหว่างแยกกันอยู่ ฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใดจะแต่งงานใหม่ **ไม่ได้** ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอม ต้องรอจนกว่าจะครบกำหนดเวลา เช่น

“ มานี และมานะ ได้แต่งงานกันปี 1996 หลังจากประสบปัญหาหลากหลายในชีวิตคู่ สิงหาคม 2004 ทั้งคู่ตัดสินใจแยกกันอยู่อย่างเป็นทางการ ต่อมาในปี 2005 มานะได้พบรักใหม่กับสุดา และต้องการแต่งงานใหม่กับเธอ แต่มานีไม่ยินยอมทำการหย่าให้ ดังนั้น มานะต้องรอ จนถึง กันยายน 2006 เขาจึงสามารถทำการหย่าได้”



### ผลที่ตามมา ของการหย่าร้าง คือ

1. เรื่อง **“ชื่อ สกุล”** ถ้าตอนแต่งงาน ฝ่ายภรรยาใช้นามสกุลของสามี เช่นเดียวกับสามีใช้นามสกุลภรรยา ทั้งสองสามารถใช้นามสกุลนั้นได้ต่อไป แต่ถ้าต้องการเปลี่ยนกลับมาใช้นามสกุลของตัวเอง ต้องดำเนินการแจ้งเปลี่ยนนามสกุลต่ออำเภอที่อาศัยอยู่ ภายใน 1 ปี หลังจากการหย่า
2. ฝ่ายภรรยา สามารถจะรักษา **สถานภาพ ตามใบอนุญาตพำนัก** ตอนที่หย่าไว้ได้ เช่น ตอนหย่า มีใบอนุญาตพำนัก ปี ก็จะได้รับสิทธิต่างๆ ตามใบอนุญาตพำนัก ปี แต่จะสูญเสียใบอนุญาตพำนัก เมื่อแต่งงานใหม่
3. **สิทธิในการปกครองบุตร** ฝ่ายใดที่ลูกไปอยู่ด้วยที่บ้านอีกฝ่าย ก็จะได้สิทธิในการมาเยี่ยมลูก และรับลูกไปนอนสุดสัปดาห์ ซึ่งถ้าการเยี่ยมบุตรนี้ พ่อกับแม่ตกลงกันเองไม่ได้ ศาลก็จะสั่ง เรื่องเวลาการเยี่ยมบุตร **นอกจากนี้** ในกรณีที่สำคัญเป็นพิเศษ เมื่อมีเรื่องสำคัญเกี่ยวกับลูก ทั้งพ่อและแม่จะต้องตัดสินใจร่วมกัน เช่น เมื่อลูกต้องผ่าตัด ต้องได้รับลายเซ็นของทั้งพ่อและแม่ หรือเมื่อจะนำลูกออกนอกประเทศ ต้องได้รับความยินยอมของทั้งสองฝ่าย เป็นต้น



4. การจัดการ**เรื่องที่อยู่อาศัย** ในกรณีที่มีบุตร ถ้าที่อยู่อาศัยนั้น ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งเป็นเจ้าของ ผู้ใดได้บุตรไปดูแล มีสิทธิที่จะอยู่ในบ้านนั้นต่อไป เช่น ฝ่ายชายเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย แต่ฝ่ายหญิงได้บุตรมาดูแล ฝ่ายชายต้องออกจากบ้าน ไปหาที่อยู่ใหม่ แต่ฝ่ายหญิงจะต้องจ่ายค่าเช่า โดยที่ศาลเป็นผู้ตัดสิน ว่าจะต้องจ่ายค่าเช่าเท่าไร โดยดูจากมูลค่าของที่อยู่อาศัยนั้น แต่ถ้าที่อยู่อาศัยนั้น เป็นการเช่าอยู่ ฝ่ายที่ได้บุตรมาดูแล ต้องการอยู่บ้านหลังนั้นต่อไป ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงสัญญาการเช่า ตามความเหมาะสม

5. **เงินค่าเลี้ยงดู** หลังจากหย่าขาดจากกันแล้ว คุณไม่สามารถทำงานเพื่อเลี้ยงดูตัวเองได้ ไม่ว่ากรณีที่ต้องดูแลบุตรที่ยังเล็ก หรือว่ายังต้องศึกษาวิชาชีพ คุณสามารถขอให้อีกฝ่ายจ่ายค่าเลี้ยงดูต่อได้ แต่ถ้าอดีตสามี หรือ อดีตภรรยา ไม่จ่ายค่าเลี้ยงดูให้ ฝ่ายที่ไม่ได้รับค่าเลี้ยงดู ก็สามารถขอให้ศาล สั่งให้เจ้านายของอีกฝ่าย หักเงินจากเงินเดือน และโอนให้อีกฝ่ายได้โดยตรง

6. **ทรัพย์สิน** สินสมรส คู่สมรสแต่ละฝ่าย ยังคงเป็นเจ้าของทรัพย์สินเดิม ที่แต่ละฝ่าย มีอยู่ก่อนการทำการสมรส ส่วนทรัพย์สิน ที่ได้ระหว่างสมรส ก็ให้มีการแบ่งกันคนละครึ่ง

7. **เงินสะสมหลังเกษียณ (AHV)** เงินสะสมที่คู่สมรส ได้รับนับตั้งแต่ วันที่จดทะเบียนสมรส ถึงวันที่ศาลตัดสิน ให้หย่าขาด จะต้องนำมาแบ่งครึ่ง โดยคู่กรณี ต้องโอนเงินเข้าบัญชีเงินสะสมของอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อเป็นสวัสดิการหลังครบเกษียณอายุ ไม่สามารถเอาเงินสดออกมาใช้ได้ แต่ต้องมีการจ่ายเงินสะสมจากการทำงานต่อไป

แปลและเรียบเรียงโดย เฟรา สิริชี

ที่มา: Ehe-und Erbrecht, Ein Leitfaden für Braut- und Eheleute, Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartement

## ผู้มีสิทธิรับเงินแม่หม้าย หรือพ่อหม้าย

1. เมื่อสามีหรือ ภรรยาถึงแก่กรรม มีบุตรด้วยกัน และบุตรอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือบุตรอายุ 18-25 ปี แต่กำลังศึกษาอยู่
2. ฝ่ายที่ยังมีชีวิตอยู่ อายุมากกว่า 45 ปี และจดทะเบียนสมรสครบ 5 ปี

**คู่สมรส** จะอยู่ด้วยกันได้อย่างราบรื่น และมีความสุข คงจะอาศัยความรักอย่างเดียวไม่ได้ เงินถึงแม้จะไม่ใช่ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต แต่อาจมีผลต่อการครองคู่ได้เช่นกัน

คุณภรรยา น่าจะรู้ไว้บ้างก็ดี เรื่องรายได้ของสามี เช่น ขอดูใบเงินเดือน บัญชีธนาคาร ใบแจ้งการเงิน AHV หรือ Pensionskasse ไม่ใช่แต่งงานจดทะเบียนสมรสกับชายชาวสวิส มา 12 ปี แต่ไม่เคยรู้เรื่องเกี่ยวกับด้านการเงินของสามีเลย มันก็กระไรอยู่ล่ะ ถ้าสามีปฏิเสธ บอกจะรู้ไปทำไม อันนี้คงไม่ต้องบอก เราก็ใช้มารยาทหญิงของเราจะก็เล่นเกวียนก็ได้กับสามีของเรา มาอรรถาธิบายถึง เหตุผล ต่างๆ ที่เราควรรู้ให้เขาใจอ่อน ยอมบอกเราบ้าง จนได้นั้นแหละ ถ้ายังไม่ยอม ใจอ่อนกับเราดีๆ ก็พึ่งศาลได้ คือ Eheschutzgericht เมื่อมีคำสั่งจากศาล ทั้งธนาคารและนายจ้าง ต้องเปิดเผยบัญชีของสามีให้คุณรู้

**แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น** สามี ภรรยา อยู่ด้วยกันทุกวัน ขอให้ปรึกษากัน เมื่อความสัมพันธ์ยังดีกันอยู่ เขาและเราก็ควรจะบอก เรื่องการเงินของกันและกัน เพื่อความสัมพันธ์**อันโปร่งใส** ในครอบครัวนะคะ

รวบรวมโดย ก.ไตรคำ



# หญิงไทยแนะนำสมาคมใหม่

นั่นก็คือ **สมาคมครูในสวีตเซอร์แลนด์** โดยคณะครูอาสา  
ได้เห็นว่าในปัจจุบันประเทศสวีตเซอร์แลนด์ มีโรงเรียนสอน  
ภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย ตามเมืองต่างๆ ประมาณ 15  
แห่ง มีครูอาสาสมัครสอนภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย  
ประมาณ 70 คน และมีนักเรียน ตั้งแต่อายุ 5 ปี ถึง 17 ปี  
ประมาณ 300 คน ซึ่งล้วนเติบโตในต่างประเทศ ไม่คุ้นเคย  
กับภาษาไทย และไม่เคยเรียนภาษาไทยอย่างเป็นระบบ  
เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งเรื่องการเรียน การสอน  
ภาษาไทย จึงได้ร่วมกันก่อตั้งเป็นสมาคมขึ้น ในเดือน  
ตุลาคม 2555 โดยได้รับการสนับสนุนจาก

ท่านเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์นนายเฉลิมพล ทันจิตต์  
อาจารย์สาลี ศิลปธรรม และคุณจารย์ย์ เคลเลอร์ คีรีโต ซึ่ง  
ทั้ง 3 ท่าน ได้ให้เกียรติ เป็นที่ปรึกษาให้กับสมาคมครูด้วย  
โครงการแรกที่สมาคม จะได้ดำเนินการ คือ **โครงการ**

## **“การพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนภาษาและ วัฒนธรรมไทย ในประเทศสวีตเซอร์แลนด์”**

มีระยะเวลาการดำเนินงาน ตั้งแต่ 1 เม.ย - 30 มี.ค. 2558  
โดยจะพัฒนาในเรื่องของหลักสูตร สื่อ กิจกรรมการเรียน  
การสอน การวัดและประเมินผล การแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ระหว่างครูอาสา รวมทั้งการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่อง  
ความสำคัญของการเรียนการสอนภาษาไทยให้แก่  
ผู้ปกครอง เพื่อช่วยยกระดับคุณภาพการเรียนการสอน  
ภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

และเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนไทยในต่างแดน

## **สำหรับ ปี พ.ศ. 2556 จะเริ่มด้วย 2 โครงการ คือ**

1. โครงการพัฒนาความรู้ ความสามารถของครูอาสา ใน  
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ภาษาไทยและวัฒนธรรม  
ไทย ในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ในช่วงระหว่าง วันที่  
30 มี.ค- 15 พ.ค 2556

## 2. โครงการ

ค่าย สาน  
สัมพันธ์ครู  
อาสา  
นักเรียนและ  
ผู้ปกครอง



ในสวีตเซอร์แลนด์ **ระหว่างวันที่ 11 – 31 ต.ค 2556**

**ท่านผู้ใดสนใจ** ร่วมในกิจกรรม หรือสมัครเป็นสมาชิก  
สมาคมครูในสวีตเซอร์แลนด์ หรือ **ขอรายละเอียด**  
**เพิ่มเติม** ได้ที่

คุณนาตาลี เลมันน์ ประธานสมาคมครูในสวีตเซอร์แลนด์

**อีเมล :** [tukky7062@gawnet.ch](mailto:tukky7062@gawnet.ch)

จะเห็นได้ว่า การตั้งสมาคมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อ  
ครอบครัวผู้มีเชื้อสายไทย ในสวีตเซอร์แลนด์ อย่างน้อย  
300ครอบครัว เด็กไทย เด็กสองเชื้อชาติ มีความจำเป็น  
อย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ภาษาถิ่นกำเนิดของพ่อ หรือแม่ ที่  
เป็นคนไทย เพื่อเด็กจะได้รู้ว่าตนเป็นใคร มาจากไหน และ  
จะมีความภาคภูมิใจ ในชาติกำเนิดของตน

**อีกทั้ง** จะช่วยส่งเสริมความเป็นชุมชนเข้มแข็งของคนไทย  
ในสวีตเซอร์แลนด์ และส่งเสริมภาพลักษณ์และวัฒนธรรม  
ไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ไปพร้อมๆ กันด้วย  
งานแบบนี้ ทำคนเดียวไม่ได้ เราต้องร่วมมือ ร่วมใจช่วยกัน  
เพื่อสืบสานความเป็นไทย ด้วยภาษาไทย ภาษาแม่ของ  
พวกเรา นะคะ



## หย่อน แคะไหน โดย ก.ไตรคำ



ปีนี้ไปตรวจร่างกายกันหรือยังคะ ถ้ายัง เรามาคุยกัน เรื่องภายในสู่กันฟัง เริ่มแรกก็ต้องนัดแพทย์ผู้ชำนาญโรคสตรี เมื่อได้วันเวลามาแล้ว ขอให้ไปถึงก่อนเวลานัดประมาณ 5-10 นาที มีข้อเสนอแนะเล็กน้อยซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการทำงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยที่นี้ การเตรียมตัวไปพบนรีแพทย์ พวกเราทุกคนรู้แหละว่า หมอจะตรวจอะไรบ้าง

เริ่มจากการซักประวัติ แล้วตรวจเต้านม รวมไปถึงรักแร้ ทั้งสองข้าง **การแต่งตัว** ถ้าสวมเสื้อติดกระดุมหน้า จะถอดง่าย แคะกะกระดุมเท่านั้นเอง ไม่ต้องถอดให้ยุ่งยากเข้าออกเหมือนเสื้อสวมหัว

ก่อนไปหาหมอเพื่อตรวจภายใน ควรจะอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ก่อนเข้าห้องตรวจ บัสสาวะก่อน อยากแนะนำให้สวมกระโปรงไป ถอดแต่กางเกงชั้นใน เดินมาขึ้นเตียงรอตรวจ ก่อนหมอจะลงมือตรวจ เราก็ดึงกระโปรงขึ้น ขณะหมอใส่เครื่องมือตรวจเข้าไป กรุณาอย่าเกร็งนะคะ ให้ผ่อนคลาย เหมือนกำลังเดินอยู่ชายทะเล ที่มีลมโกรก ถ้าเกร็ง หมอจะตรวจไม่สะดวก อาจจะทำให้เราเจ็บได้ เสร็จแล้วก็ดึงกระโปรงลงมาปิดทันที หญิงไทยชียายคะ ถ้าไปหาหมอได้ในฤดูร้อนยิ่งดี เพราะไม่ต้องถอดหลายชั้นกว่าจะถึงจุดซ่อนเร้น นึกภาพออกไหมคะ ฤดูหนาวในสวิตซ์ การแต่งตัวเหมือนหัวหอม บางครั้งต้องช่วยกันถอด ร่วมแรง

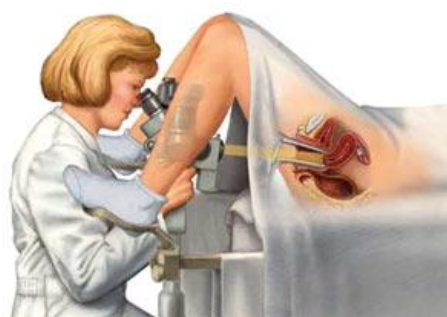
แข็งขันกันทั้งฝ่ายช่วยถอด และคนที่ถูกถอด พอถึงตอนใส่เสื้อผ้า **อ้าว** ต้องมาเรียงกันใหม่ โดยเฉพาะรองเท้าหุ้มข้อของบางคน ถอดยากยาก ใส่ก็เสียเวลา

เล่าสู่กันฟัง มาจากประสบการณ์การทำงานเห็นแบบนี้ทุกวัน การใช้ชีวิตในเมืองหนาวแม้แต่การแต่งตัวก็ต้องมีเคล็ดลับ ต่อไปถึงเรื่องการตรวจเสียที

### ตรวจแบบไหน

๐ **ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกเป็นประจำ** แม้ไม่มีอาการผิดปกติอะไร เนื่องจากมะเร็งปากมดลูก เป็นมะเร็งชนิดเดียว ที่สามารถตรวจพบเซลล์ผิดปกติ ตั้งแต่ระยะก่อนมะเร็งจะลุกลามถึงสืบปี การคัดกรองในปัจจุบันมีสองแบบ แบบแรก คือ **ตรวจหาเซลล์ผิดปกติ** ที่เรียกว่า การทำแป๊ปสเมียร์ (Pap smear) ใช้ไม้พันสำลีและแปรงเล็กจิ๋ว ไปป้ายที่ปากมดลูก เพื่อส่งตรวจ ทั้งนี้ควรตรวจตั้งแต่อายุ 21 ปี ขึ้นไป และตรวจทุกปี

อีกแบบ คือ **ตรวจหาไวรัสเอชพีวี** (Human Papilloma Virus) โดยควรคัดกรองผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป หลังจากแพทย์ฟังด้วยหู ดูด้วยตา กดด้วยมือ แล้วยังสงสัยว่ามีอะไรที่มองไม่เห็นซ่อนอยู่ข้างในอีก ก็อาจจะมีการตรวจอัลตราซาวด์ช่องคลอด ซึ่งสามารถตรวจวัดขนาดของมดลูก ความหนาของกล้ามเนื้อมดลูก และเยื่อโพรงมดลูก ตรวจหาก้อนผิดปกติ เช่น เนื้องอกมดลูก ถุงน้ำหรือเนื้องอกรังไข่ ตลอดจนพบน้ำในอุ้งเชิงกรานซึ่ง พบได้ในภาวะตกเลือดในช่องท้องหรือมะเร็งรังไข่





## วิธีป้องกันมะเร็งปากมดลูก

○ ฉีดวัคซีน เนื่องจากร้อยละ 99.7 ของมะเร็งปากมดลูก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี จึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันในผู้หญิงที่มีอายุ 9 – 26 ปี

ในประเทศอังกฤษ อเมริกา และออสเตรเลีย มีการจัดให้ วัคซีนป้องกันไวรัสเอชพีวี อยู่ในโปรแกรมวัคซีนแห่งชาติ

○ ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนอายุ 17 ปี เพราะยังอายุน้อย

ปากมดลูกจะยิ่งไวต่อการเกิดมะเร็ง

○ ไม่มีคู่นอนหลายคน เนื่องจากมีโอกาสติดเชื้อไวรัสเอชพีวี หลายชนิด

○ ไม่สูบบุหรี่ งานวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่เพิ่มการเกิดมะเร็งปากมดลูกสองเท่า

○ ไม่ควรกินยาคุมกำเนิดติดต่อกันนานเกิน 5 ปี จากงานวิจัยอีกนั้นแหละ พบว่าทำให้เพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งปากมดลูก

○ กินอาหารที่มีวิตามินสูงและอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระเช่น ผักสด ผลไม้ ถั่วชนิดต่างๆ

○ ระงับการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ เพราะเชื้อไวรัสนี้จะกระตุ้นให้เกิดมะเร็งปากมดลูก

○ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราอยู่เมืองหนาว เล่นโยคะ ซิทอัพ ได้ก็ดี แม้จะหนาวอย่างไร ก็ควรออกจากบ้านไปเดินรับอากาศบริสุทธิ์ทุกวัน

○ ลดความเครียด เช่น อ่านหนังสือ นวดผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ

○ รักษาโรคที่ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายต่ำ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้

## มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีมีอะไรบ้าง

ไล่ตั้งแต่ต้นอกสุดเข้าไป มะเร็งปากช่องคลอด มะเร็งช่องคลอด มะเร็งปากมดลูก มะเร็งมดลูก มะเร็งท่อนำไข่ และมะเร็งรังไข่

แม้มะเร็งในกลุ่มนี้จะมีปัจจัยเสี่ยงของโรคต่างกัน แต่ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงด้วยกันทั้งนั้น เราทุกคนควรดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอค่ะ

ยิ่งอายุมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก็ตามมา ตรงนั้นหย่อน ตรงนี้ยาน ที่เห็นเด่นชัดก็คือ ผิวพรรณ

จากงานวิจัย (อีกแล้วเหอ) รายงานตรงกันว่า การออกกำลังกาย ป้องกันได้เกือบทุกโรค

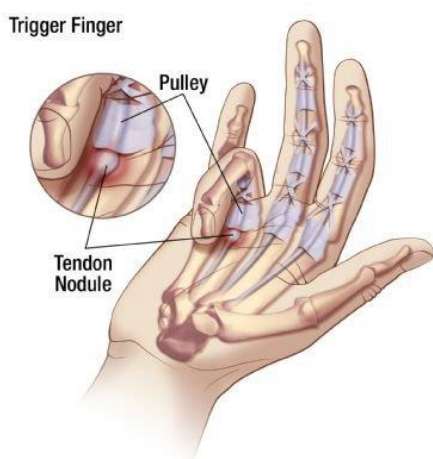
**แท้จริงแล้ว มนุษย์ทุกคนนั้นแหละ เป็นแพทย์ประจำตัวเองอยู่แล้ว** เราดูแลตัวเองทุกๆวัน ทั้งร่างกาย และโดยเฉพาะจิตใจ **ฉะนั้น** ขอให้ออกกำลังกายไปเรื่อยๆ จะได้ดูเต่งตึง แน่นกระชับ แลดูอ่อนกว่าวัย

**อวัยวะ** มันมีมากมายเสียเหลือเกินในร่างกายคนเรา ทุกส่วนมีความสำคัญหมด เราต้องทำนุบำรุงรักษาให้ดี ไม่หย่อน ไม่ยาน ค่ะ



## นิ้ว(ถู)ล็อค โดย นกฮูก

นกฮูก เครื่องหมาย นำโชค แต่วันนี้นักฮูกโชคไม่ดีค่ะ เพราะ นิ้วถูล็อค ใครหนอมาล็อคนิ้วของเรา ก็ต้องเล่าย้อนหลัง ไป 6 เดือนก่อนนั้นค่ะ เริ่มจากโคนนิ้วกลางข้างซ้ายอักเสบบวมและเจ็บ แล้วระบบไปถึงนิ้วกลางจนอ้วนพี โอยปวดแค่นี้เอง เดียวก็คงหาย บ๊ิปปๆคลึงๆนิ้วด้วยตัวเองอยู่ 6 เดือน นอกจากไม่หายปวดแล้ว อาการที่ตามมาคือ งอแล้วเหยียดไม่ได้ ที่เรียกว่า "นิ้วล็อค" ต้องใช้นิ้วมือข้างที่ตีมาช่วยบิดนิ้วไปๆมาๆ กระตุกให้เหยียดออก เจ็บอีกด้วย ดึงนิ้วดังก๊ิก จิ้งจะเหยียดได้ จะหยิบจับสิ่งใด ก็ไม่สะดวกอีกแล้ว ไม่ได้การแล้วต้องไปปรึกษาคุณหมอดีกว่า



คุณหมออธิบายเชิงวิชาการ (อย่างสั้นๆ ง่ายๆ) ว่า ในแต่ละนิ้ว มีเส้นเอ็น (Tendon) ยาวไปตามนิ้ว และปลอกหุ้มเส้นเอ็น (Pully) ซึ่งมีปลอกเป็นช่วงๆ ตามแนวเส้นเอ็น การงอหรือเหยียดนิ้ว เส้นเอ็นจะเลื่อนผ่านปลอกเอ็นนี้ แต่ถ้าเส้นเอ็นอักเสบบวมและขยาย ก็จะไม่เคลื่อนผ่านปลอกเอ็นไม่สะดวก และเมื่อปลอกหุ้มเส้นเอ็นอักเสบบวมแล้วทิ้งไว้นานๆ ปลอกเอ็นหนาขึ้น จะไปกดเส้นเอ็นทำให้เคลื่อนผ่านปลอกเอ็นลำบากอีกแหละ

แถมคุณหมอยังบอกอีกว่า ถ้ามาหาหมอตั้งแต่เริ่มอักเสบบ ก็ไม่ต้องถูกผ่าตัด เพราะหมอยังจะฉีดยาแก้อักเสบให้ ไม่รอ (ตั้ง 6 เดือน)จนเส้นเอ็นโปน หรือปลอกเอ็นหนาขึ้น หมอยังต้องผ่าตัดขยายปลอกเอ็น เพื่อเส้นเอ็นเคลื่อนผ่านได้สะดวก ก็จะหายเจ็บ นิ้วไม่น็อคต่อไป ค่าใช้จ่ายค่าฉีดยาจะน้อยกว่าค่าผ่าตัดมากมาย โอ-เอ เมื่อถึงเวลานี้ คงไม่คิดอะไรแล้ว ต้องยอมให้ผ่าตัดสถานเดียว

แผลผ่าตัดเล็ก ยาวสัก 1 เซนติเมตร ใช้เวลาเพียง 5 นาที หมอขยายแผล เขามีดเล็กไปตัดๆเล็มๆ ให้ปลอกเอ็นบางและขยาย ให้เป็นทางด่วนของเส้นเอ็นต่อไป แปรียบเดียวเสร็จ เลี่ยงกาแฟแถมยาแก้ปวด 1 เม็ด แล้วกลับบ้านได้ หลังผ่าตัด มือนั้นใช้การไม่ได้ไป 3-4 วัน และระหว่าง 2 สัปดาห์แรก ใช้งานเธอให้น้อยๆหน่อย เรียกว่าช่วงพักฟื้นคงได้

ไม่ว่าจะผ่าตัดเล็ก ผ่าตัดใหญ่ คุณภาพชีวิต ย่อมเป็นหนึ่งในข้อผ่าตัดขั้นหนึ่ง ระบบปลอดเชื้อเข้มข้น คุณหมอและผู้ช่วยใส่ชุดปลอดเชื้อครบครัน แขนของคนไข้ข้างที่จะถูกผ่าถูกอาบด้วยยาฆ่าเชื้อ ทั้งรองและคลุมด้วยผ้าปลอดเชื้อ ก่อนหมอลงมือฉีดยาชาและลงมีด ก่อนจะลงเข็ม คอยเรียกเตือน เข้า ระวังนะครับ จะฉีดยาแล้ว เจ็บนิดๆนะ รู้สึกไบบ้าง ยังสบายดีไหม เข้าจะลงมีดละนะ เจ็บไหม ไม่เจ็บเลยคะ จะเจ็บได้ไง หมอฉีดยาชาไปแล้ว โอย คนไข้ไม่เหงาเลย หมอคอยปลอบใจตลอดเวลา ลูกค้า คือ เจ้านายจริงจริง เมื่ออยากรู้ว่าเจ้านิ้วล็อค มาจากไหน เลยต้องไปหาข้อมูลมาแจกเพื่อนๆ เพื่อว่าเริ่มมีอาการ จะได้ดูแลรักษาตนเอง ไม่ต้องถึงมือหมอ ผู้มีประสบการณ์ทั้งหลายเล่าให้ฟังว่าให้ทำกายภาพมือ

## วิธีทำกายภาพมือแบบง่ายๆ ก่อนจะเป็นนิ้วล็อกถาวร

1. ยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดูกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยทำ 6-10 ครั้ง/เซต
2. บริหารการกำ-แบมือ โดยฝึกกำ-แบ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ และกำลึงกล้ามเนื้อภายในมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต
3. ทำเพิ่มกำลึงกล้ามเนื้อที่ใช้นิ้วเหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต

## ใครบ้างหนอ ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้

1. **นักกอล์ฟ** พวกนี้ต้องใช้แรงหวดลูกกอล์ฟมาก โอ--กีฬากีฬา เป็นยาวิเศษ จะไม่จริงเสมอไปเสียแล้ว
2. **หมอนวดแผนโบราณ** ใช้พลังนิ้วมากอีกเหมือนกัน คนถูกนวดสบาย แต่หมอนวดเหนื่อยจัง
3. **ช่าง** โดยเฉพาะช่างฝีมือ เช่น ช่างไม้ ช่างเครื่องยนต์ งานช่างทั้งหลาย งานฝีมือ--มือทำงานหนัก
4. **ยูโด** ก่อนจะฟาดคู่ต่อสู้ลงไปกองกับพื้นได้ ต้องใช้มือยึดชายเสื้อคู่ต่อสู้ให้แน่น นิ้วแสนจะเกร็ง--
5. **แม่บ้าน** อันนี้สำคัญสำหรับพวกเรา นี่เป็นงานหนักกว่างานสำนักงานนอกบ้าน เยี่ยงกรรมกร แม่บ้านต้องแบก ต้องหาม หิ้วตะกร้าหรือถุงกับข้าว ซื้อมีอย่างอื่นไม่นับ อธิตะกร้าหรือถังผ้า ถังน้ำดูบ้านอันแสนหนัก ถังน้ำรดต้นไม้ ลองคิดดู เราต้องทำทุกวัน แทบไม่มีวันหยุด งานหลวง งานราษฎร์ --ลั่นมือ

**เอ** นักสุขภาพจิตขว แต่เจ็บข้างซ้าย แล้วจะเข้ากลุ่มเสี่ยงข้อไหนนะ ที่ต้องเล่าสู่กันฟัง เพราะหันไปทางไหนก็เจอคนถูกนิ้วล็อก (คล้ายถูก “นิ้วค”) เยอะเหลือเกิน

อย่างไรก็ตาม แม้โรคนิ้วล็อกจะเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ แต่เพื่อนๆ ก็ควรป้องกันไว้ดีกว่าแก้ตามวิธีที่แนะนำข้างต้นนะคะ

อ้างอิงจาก <http://นิ้วล็อก.com/>



(ต่อจากหน้า 28)

## การลงทะเบียนคนไทยในต่างประเทศ

เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการติดต่อแจ้งข่าวสารขอเชิญชวนท่านที่ยังไม่เคยกรอกแบบฟอร์ม รายงานตัวกับสถานเอกอัครราชทูตฯ หรือเคยรายงานแล้ว แต่ย้ายที่อยู่ใหม่ หรือมีการเปลี่ยนหมายเลขติดต่อ มาแจ้ง ข้อมูลล่าสุดของท่านต่อเจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ณ สถานที่จัดกงสุลสัญจร (Download แบบฟอร์ม รายงานตัว คนไทย จากเว็บไซต์ [www.thaiembassybern.org](http://www.thaiembassybern.org)) ทั้งนี้ หากท่านสะดวก อาจดำเนินการด้วยตนเอง โดยลงทะเบียนคนไทยออนไลน์ในเว็บไซต์ดังกล่าว

**หากมีข้อซักถามเพิ่มเติม** กรุณาติดต่อฝ่ายกงสุล

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

โทรศัพท์ 031-970-3414 หรือ 031-970-3415 หรือ

031-970-3427 อีเมล : [thaiembassy.bern@hotmail.com](mailto:thaiembassy.bern@hotmail.com)





## การสร้างความสุข ในครอบครัว

รวบรวมโดย เจเจ

**ความสุข** ในครอบครัวแบ่งได้ 2 ประการ คือ

**ความสุขทางกาย** ได้แก่ การสร้างฐานะครอบครัวให้มีความมั่นคง การมีที่อยู่อาศัย ความจำเป็นพื้นฐานในชีวิต ที่ช่วยให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ดี ประกอบอาชีพสุจริต ได้รับการศึกษาตามวัย

**ความสุขทางใจ** ได้แก่ ความรักใคร่ปรองดอง ความเอื้ออาทรเอาใจใส่ เมื่อมีอุปสรรคไม่ทอดทิ้งกัน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

**แนวทางการสร้างความสุขในครอบครัว** ทำได้ด้วยการใช้ภาษาพูด ภาษาท่าทาง การใช้เวลาร่วมกัน และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ดังนี้:

1. **ภาษาพูด** สิ่งสำคัญที่ควรคำนึง ในการพูดจាកันในครอบครัวคือ การใช้คำพูด คำเรียกขาน ควรมีความนุ่มนวล ไพเราะ สมฐานะ และบทบาทของผู้ที่เราพูดด้วย ไม่ใช่คำพูดล้อเลียน ประชดประชัน
2. หากเกิดความขัดแย้งของใจกัน ควร **เปิดเผย** ความรู้สึกโดยตรงกับผู้ที่อยากจะสื่อ ไม่เลียงไปพูดผ่านคนอื่น หรือเก็บไว้ไม่พูดจา เลือกที่จะพูดตามความรู้สึกจริง แทนที่จะกล่าวประชด
3. **จัดการกับอารมณ์** ของตนเอง หลายครั้งที่อารมณ์พุ่งเคือง ทำให้ใช้คำพูดทำร้ายน้ำใจกันและกัน มากกว่าจะเป็นการพูดเพื่อแก้ปัญหา
4. **ใช้คำพูดในทางสร้างสรรค์** เลือกใช้คำพูดที่นุ่มนวล ไพเราะแทนการขวนทะเลาะ

5. **เลือกเวลา** พูดที่เหมาะสม อย่าคิดแต่เอาชนะ หรือตามระรานกัน

6. **ตั้งใจฟัง** อีกฝ่าย นอกจากการพูดจาที่ดีแล้ว ต้องรู้จักตั้งใจฟัง ว่าอีกฝ่ายมีเหตุผล มีความเข้าใจอย่างไร

ขอความเห็น รับฟัง แล้วให้อีกฝ่าย มีโอกาสแสดงความคิดเห็น จะช่วยให้การแก้ปัญหาาร่วมกัน เป็นไปได้ด้วยดี เมื่ออีกฝ่ายยอมรับข้อคิดเห็น ควรแสดงคำขอบคุณเขา

7. **ภาษาท่าทาง** นอกจากการพูดจาแล้ว ควรมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใครอยู่ใกล้ก็มีความสุขสบายใจ ท่าทางเป็นมิตร ไม่เคร่งเครียด มีการสัมผัสที่นุ่มนวลอ่อนโยน

8. **การใช้เวลาร่วมกัน** ครอบครัวสามารถมีกิจกรรมที่มีคุณภาพร่วมกันได้หลายรูปแบบ ได้แก่ งานบ้าน สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในงานประจำวันในครอบครัว และสามารถจัดกิจกรรมเพิ่มเติมอื่นๆ ตามความสนใจ มีกิจกรรมในโอกาสพิเศษต่างๆ ร่วมกัน กิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกของครอบครัว เช่น การเลี้ยงสัตว์ การเล่นดนตรี

9. **การให้กำลังใจกัน** กำลังใจเปรียบเสมือนพลังสำรอง ที่ช่วยให้ทุกคนในครอบครัว สามารถปรับ ตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เพราะการให้กำลังใจเป็นการช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และคนอื่น เกิดความมั่นใจว่าตน จะมีความสามารถเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

**การสร้างความสุขในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องใช้เงิน** มากมาย สามารถทำได้ทุกวัน ด้วยการใช้กิริยา และคำพูดที่นุ่มนวลสื่อสารกัน รู้จักใช้เวลาในครอบครัวร่วมกันอย่างมีค่า และหมั่นสร้างกำลังใจกันเสมอๆ **สร้างความสุขในครอบครัว ไม่ใช่เรื่องยากค่ะ**

ข้อมูล : สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่น, กรมสุขภาพจิต  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, กรมสุขภาพจิต

# ความต่างและความเหมือน

โดย ลำดวน



ที่จะพูดถึงต่อไปนี้เป็น วันอีสเตอร์ของฝรั่งเขา และวันสงกรานต์ของไทยเรา สองเทศกาลนี้ ต่างกันที่ ความเป็นมา เป็นตำนานที่เล่าต่อกันมา เป็นระยะเวลานานมากแล้ว ซึ่งก็เป็นสิ่งที่พวกเราก็คงรู้กันมาแล้ว แต่สิ่งที่เหมือนกันนี่สิ น่าสนใจกว่า คือ ความเป็นไปนั่นเอง เรามาติดตามกันว่า เจ้าความเป็นไปที่ว่านั้นเป็นอย่างไรกัน

โดย สัญลักษณ์ ตัวแทนของวันอีสเตอร์ คือ “ไข่” และ “กระต่าย” (ทำไมไม่เป็น ไข่กับไก่ หรือ กระต่ายกับเต่า นิทานอีสปที่เราเคยอ่านกันสมัยเป็นเด็กๆนะ) ที่มาของกระต่าย (และแล้วกระต่ายก็ได้เข้าซีน) ตามความเชื่อกรีกโบราณ กระต่าย เป็นสัตว์สัญลักษณ์แทน



“ความอุดมสมบูรณ์ และการเกิดใหม่” ตามความเชื่อโบราณนี้เอง จึงได้มีการนำกระต่ายเข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องราวของอีสเตอร์ โดยที่เรื่องราว และกิจกรรมของวันสำคัญนี้ ได้มีการปรับและเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และ วัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ในช่วงเทศกาลอีสเตอร์ ชาวคริสเตียน แต่ละครอบครัวจะกลับไปเยี่ยมบิดามารดา และร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน อย่างอบอุ่น เป็นกันเอง และของที่ระลึกสำหรับเทศกาลนี้ ที่นิยมมอบแก่กัน ก็คือ ช็อกโกแลต รูปไข่ – สื่อความหมายถึง ความมีชีวิต หรือ ตุ๊กตาช็อกโกแลตรูปกระต่าย สื่อความหมายถึง ความอุดมสมบูรณ์

ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังคงดำรงยึดถือไว้ เป็นหลักปฏิบัติต่อไป เพื่อลูกหลานเหลน โหลนจะได้ไม่ลืม และก็จะ เป็นไปแบบนี้ไปอีกนานแสนนาน

คราวนี้มาถึงวันสงกรานต์ ของไทยเราบ้าง วันสงกรานต์ เป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทยเรา เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่มี ความงดงาม อ่อนโยน เอื้ออาทร และเต็มไปด้วยบรรยากาศ ของความกตัญญู การแสดงความเคารพ ให้เกียรติ โดยใช้ น้ำ เป็น สื่อ สัญลักษณ์ ในการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างกัน และเมื่อถึงเทศกาลนี้ที่ไร พวกเราก็ได้อยู่กันพร้อมหน้าครอบครัว อยู่ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพิ่มความรัก ความอบอุ่น ให้แก่กัน มีการซื้อเสื้อผ้าใหม่และอื่นๆ เป็นของขวัญ ให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เพื่อสืบทอดความดีงามนี้ สิ่งที่เรควรรักษาไว้ พร้อมกันนี้ด้วยก็คือ การทำบุญตักบาตร การทำบุญอุทิศส่วนกุศล ให้แก่บรรพบุรุษ การสงฆ์น้ำพระ การรดน้ำขอพร การเล่นรดน้ำกัน และนี่ก็เช่นเดียวกัน กับเทศกาลอีสเตอร์ ที่เราท่านต้องการรักษาไว้เป็นประเพณีสืบทอดต่อไปยังชนรุ่นหลังต่อไป ไข่ใหม่อ้อย และนี่คือ ความเหมือนกันของสองเทศกาลสำคัญนี้ ตามความคิดเห็นของผู้เขียนค่ะ





## แสดงความยินดี

### กับคุณจารย์ เคลเลอร์ คิริโต

คุณจารย์ เป็นชาวกรุงเทพฯโดยกำเนิดเมื่อวัยเด็กได้เริ่มการศึกษา  
ระดับประถมศึกษาจนจบการศึกษาระดับมัธยมที่โรงเรียนสตรีวรนาถ หลังจาก  
นั้นในปี 2508 - 2510 ได้ย้ายไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่โรงเรียน  
สตรีศรีอยุธยา

ปี 2515 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีเคมี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปี 2517 จบการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาเคมีวิเคราะห์ จากจุฬาลงกรณ์ฯ

ปี 2519 - 2520 ได้รับทุนการศึกษา มาศึกษาที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และได้รับประกาศนียบัตรการศึกษาและทำงานวิจัย  
ด้านวิทยาศาสตร์การถ่ายภาพและการพิมพ์ ที่สถาบันวิเคราะห์คุณภาพ EMPA St.Gallen และที่มหาวิทยาลัย ETH Zurich

ปี 2521 ได้รับการแต่งตั้ง ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางภาพถ่ายและการพิมพ์จากผลงาน  
การแต่งตำราด้านวิทยาศาสตร์การถ่ายภาพและเทคนิคการพิมพ์ รวมทั้งการเขียนบทความลงในวารสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง  
และเป็นอาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จนถึง พ.ศ.2524 จึงย้ายมาอยู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อย้ายมาอยู่สวิตฯแล้ว คุณจารย์ ได้ใช้วิชาความรู้ที่ศึกษามา  
ประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จในการทำมาหาเลี้ยงชีพ และขณะเดียวกันก็ทำงานอาสาสมัคร รับใช้สังคมไปด้วย

**เมื่อ 25 ปีก่อน** คุณจารย์เป็นคนแรกที่เชิญอาจารย์จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและจากมหาวิทยาลัยราช  
ภัฏสวนสุนันทา (ครั้งนั้นใช้ชื่อ วิทยาลัยครูสวนสุนันทา) ร่วมกับศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย มาสาธิตการสอนภาษาไทย  
ให้ลูกหลานไทยที่นี่ พร้อมทั้งนำอาจารย์ดนตรีไทยมาแสดงให้ชาวสวิสได้ซาบซึ้งในความไพเราะของภาษาไทยและความ  
งดงามของศิลปวัฒนธรรมไทย กิจกรรมทางด้านงานจิตอาสาของคุณจารย์นั้น มีมากมายทั้งในประเทศสวิตฯและร่วมกับ  
สมาคมไทยในประเทศต่างๆทั่วยุโรป

ตั้งแต่ปี 2532 จนถึงปัจจุบัน เป็นกรรมการวัดธรรมปาละ

ตั้งแต่ปี 2523 จนถึงปัจจุบัน เป็นประธานชมรมไทยคลาสสิก

เป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยและเป็นกรรมการทำงานตลอดมา จนดำรงตำแหน่งประธานตั้งแต่ปี 2552  
จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังเป็นกรรมการมูลนิธิกาญจนาภิเษกรำลึก ที่ปรึกษามูลนิธิบุญธรรมในประเทศไทย เป็นผู้  
ร่วมก่อตั้งและเป็นประธานคนแรกของสมาพันธ์ครูภาษาไทยและวัฒนธรรมไทยในยุโรป อีกทั้งงานด้านพุทธศาสนาซึ่งทำ  
อย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะเป็นกรรมการวัดธรรมปาละแล้ว ก็ยังช่วยงานทุกวัดอย่างมีความสุข ตำแหน่งต่างๆทั้งหมดนี้  
สมาชิกและผู้ร่วมงานมีความยินดีให้เธอเป็นประธานหรือกรรมการ คุณจารย์เป็นผู้ที่ทำงานจิตอาสา ชนิดที่เข้ากับคนได้ทุก  
หมู่เหล่า ทำงานร่วมกับสมาคมอื่นๆได้ มีลักษณะการทำงานแบบประนีประนอม เน้นเรื่องความสามัคคี นอกจากนี้แล้วใน  
ตำแหน่งประธานสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ทุกครั้งที่ทางสมาคมฯ มีการจัดกิจกรรมต่างๆ คุณจารย์จะเป็นผู้  
ประสานงานกับทางราชการและเชิญสมาคมอื่นๆให้มาร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมช่วยๆกันหลายฝ่าย



คุณจารย์อยู่ในวัยเกษียณแล้ว แต่อายุไม่ใช่อุปสรรคขัดขวาง เธอยังใช้เวลา ที่มี ทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น ซึ่งไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานสักเท่าไร เธอก็ยังเป็นต้นแบบของการทำงานอาสาสมัคร และกำลังฝึกน้องรุ่นใหม่ เพื่อให้มารับงานต่อไป ด้วยความเสียสละอย่างยาวนาน และทำคุณประโยชน์อย่างมากให้สังคม จึงได้รับประกาศเกียรติคุณให้เป็นผู้สมควร ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์เหรียญทองดิเรกคุณาภรณ์ประจำปี 2554 นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างสูงสุด และเป็นภาพลักษณ์ที่น่าภาคภูมิใจ

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยและสมาชิก ขอแสดงความยินดี

๑♥\*\*\*▶๑♥\*\*\*▶๑♥\*\*\*▶,.,\*\*\*▶,.,\*\*\*▶๑♥\*\*\*▶,.,\*\*\*▶๑♥\*\*\*▶,.,\*\*\*▶

## 9 คำถามเรื่อง"ช่วงเวลาทดลองทำงาน และการยกเลิกสัญญาทำงาน"

โดย พี่หญิงไทย -----สายตรง-----079 649 34 32

กริ่ง กริ่ง กริ่ง กริ่ง



- |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| พี่หญิงไทย | สวัสดีค่ะ หญิงไทยค่ะ                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ถาม        | สวัสดีค่ะ น้องเป็นสมาชิกของสมาคมหญิงไทยนะคะ วันนี้มีคำถามค่ะ                                                                                                                                                                                                                                   |
| พี่หญิงไทย | ยินดีให้คำปรึกษาค่ะ                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ถาม        | น้องเพิ่งเริ่มทำงานที่ทำงานใหม่ได้ 2 สัปดาห์ค่ะ แต่รู้สึกว่าการที่ทำไม่เหมาะกับตัวเอง ถ้าน้องลาออกตอนนี้ จะผิดสัญญาทำงานที่เซ็นชื่อไปแล้วไหมคะ                                                                                                                                                 |
| พี่หญิงไทย | โดยปกติเรามีสัญญาทำงาน ซึ่งจะกำหนดเวลาทดลองงาน เมื่อเลยกำหนดนี้ก็จะเป็นการจ้างงานปกติ (กรณีที่ไม่แจ้งว่าจะจ้างถึงวันที่เท่าไร แสดงว่าให้ทำงานต่อไปอย่างไม่มีกำหนด) คงต้องกลับไปดูสัญญาจ้างงานอีกครั้งค่ะ ว่ากำหนดระยะเวลาทดลองงานนานเท่าไร และกำหนดวันยื่นจดหมายลาออกภายในกี่วัน ก่อนออกจากงาน |
| ถาม        | น้องมีใบสัญญาทำงานอยู่ค่ะ แต่ต้องอ่านตรงไหนคะ                                                                                                                                                                                                                                                  |
| พี่หญิงไทย | ดูคำว่า ระยะเวลาทดลองงาน ( Die Probezeit ภาษาเยอรมัน หรือ Période d'essai ฝรั่งเศส หรือ Patto di prova อิตาลี)                                                                                                                                                                                 |
| ถาม        | เขาเขียนว่าทดลองงาน 3 เดือนค่ะ                                                                                                                                                                                                                                                                 |

พี่หญิงไทย แล้วเขียนเรื่องระยะเวลายื่นใบลาออก หรือยกเลิกสัญญาใน ช่วงทดลองงาน 3 เดือนนี้ ไว้ว่าอย่างไรคะ

ถาม คำไหนคะ

พี่หญิงไทย คุณค่าว่า Die Kündigungsfrist ภาษาเยอรมัน หรือ Dé lai de dénonciation ฝรั่งเศส หรือ Termine di disdetta อิตาลีเลยน่ะ ค่ะ

ถาม เขาไม่ได้เขียนค่ะ

พี่หญิงไทย ค่ะ บางครั้งจะไม่เขียนไว้ ก็ให้ใช้ตามกฎหมายแรงงานสวัสดิ ถ้ากำหนดช่วงทดลองงาน 3 เดือน ในเดือนแรก เรามีสิทธิยื่นใบลาออกเป็นลายลักษณ์อักษร 7 วันก่อนออกจากงานค่ะ ในทางกลับกันนายจ้างก็มีสิทธิแจ้งเรา 7 วัน ก่อนยกเลิกสัญญาค่ะ เมื่อเริ่มเดือนที่ 2 จะเพิ่มเป็น 30 วันค่ะ

ถาม พี่หญิงไทยมีอะไรจะแนะนำเพิ่มเติมเรื่องสัญญาทำงานงานของน้อง ใหม่คะ

พี่หญิงไทย ก่อนอื่นอยากถามว่า จะไม่อดทนทำงานต่ออีกนิดหรือคะ ในระยะแรกของการทำงาน เราอาจยังไม่ชิน ทั้งลักษณะงาน เพื่อนร่วมงาน สถานที่ ต้องใช้เวลาในการปรับตัวด้วย การทำสิ่งใดย่อมมีอุปสรรค ปัญหาไว้ให้แก้ค่ะ ถ้าแก้ไขได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะมีความสุขนะคะ

ถาม ขอบคุณค่ะ ที่เป็นกำลังใจ น้องจะลองใช้เวลาคิดอีกนิด

พี่หญิงไทย ยินดีค่ะ แล้วถ้าเลยกำหนดเวลาทดลองงานแล้ว ลองอ่านสัญญานะคะว่า เขากำหนดเวลาจ้างเราถึงเมื่อไร ถ้าไม่กำหนดก็แสดงว่าจ้างเราประจำต่อไป แล้วอ่านด้วยว่าหลังจากนั้นจะมีกำหนดการยื่นใบลาออกเป็นอย่างไร

ถาม พี่ช่วยแนะนำน้องด้วยค่ะ

พี่หญิงไทย ต้องลองศึกษาสัญญาทำงานนะค่ะ เมื่อเลยระยะทดลองงานแล้ว ในสัญญาส่วนใหญ่จะกำหนดระยะเวลาการยื่นใบลาออก หรือยกเลิกสัญญา ถ้าไม่เขียนไว้ ให้ใช้ข้อกำหนดตามกฎหมายแรงงานดังนี้ค่ะ ทำงาน 1 ปีแรก ต้องแจ้งยกเลิกก่อน 1 เดือน

ทำงานปีที่ 2 ถึง 9 ต้องแจ้งยกเลิกก่อน 2 เดือน

ทำงานปีที่ 10 ขึ้นไป ต้องแจ้งยกเลิกก่อน 3 เดือน

และการยื่นใบลา นั้น หนังสือที่เป็นลายลักษณ์อักษรจะส่งด้วยตนเอง หรือจดหมายลงทะเบียนก็ได้ค่ะ แต่จะต้องส่งถึงมือนายจ้างก่อนวันที่ 30 หรือ 31 (ยกเว้นเดือนกุมภาพันธ์) แล้วต้องทำงานต่อจากนั้นจนถึงกำหนดยกเลิกสัญญาทำงาน ดังข้างบนที่กล่าว มาแล้วนี้ รายละเอียดอื่นๆ ยังมีอีก ถ้าโทรศัพท์มาถามเพิ่มเติม พี่หญิงไทย ยินดีจะตอบคำถามนะคะ

ขอให้โชคดีค่ะ

พี่หญิงไทย

# ปฏิทินกิจกรรมหญิงไทย

## ไม่ควรพลาดค่ะ

ทราบแล้วจดใส่ปฏิทินส่วนตัวไว้เลย แล้วบอกคนใกล้ตัวว่า วันเหล่านี้ ฉันมีนัดแล้วจ้า

1. วันอาทิตย์ ที่ 5 พฤษภาคม 2013 เวลา 09:30 –16.00 น. ที่ Eglise française réformée Berne, Predigergasse 3, Bern สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ขอเชิญสมาชิก และท่านผู้สนใจ ร่วมประชุมสามัญประจำปี และร่วมสัมนา เสวนา ในหัวข้อ “เตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย” จะอยู่ จะไป หรือ จะไปๆมาๆ โดยกรรมการสมาคมหญิงไทยฯ

และ “ภาษาไทย สายใยแม่ลูก” (เสน่ห์แห่งภาษาไทย) โดย อาจารย์สาธิต ศิลปธรรม และในงานนี้

ฯพณฯ เอกอัครราชทูต นายเฉลิมพล ทันจิตต์ มากล่าวเปิดงาน เวลา 13.00 น. และพบปะพูดคุยกับพี่น้องชาวไทยด้วย

2. วันพฤหัสบดี ที่ 13 มิถุนายน 2013 เวลา 14.30 น. ถึงเวลาประมาณ 18.00 น. ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น สมาคมหญิงไทยฯ เชิญล่ำและนักสังคมสงเคราะห์ชาวไทย พบปะพูดคุย ชักถาม กับ ดร. อุทัย อาทิวะ ผู้อำนวยการศูนย์อัยการคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน จากนั้น ฯพณฯ เอกอัครราชทูต นายเฉลิมพล ทันจิตต์ เชิญทุกท่านร่วมรับประทานอาหารเย็นด้วยกันค่ะ

3. วันเสาร์ ที่ 15 มิถุนายน 2013 เวลา 09.00- 15.00 น. ที่ Eglise française réformée Berne, Predigergasse 3, Bern ดร.อุทัย อาทิวะ ผู้อำนวยการศูนย์อัยการคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ และคณะ มาบรรยาย ให้ความรู้ ในเรื่องสิทธิต่างๆของคนไทยในต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทรัพย์สิน การเกณฑ์ทหารของเด็กลูกครึ่งไทย และพร้อมตอบข้อซักถาม ที่มีผู้สนใจถาม และตั้งแต่วันที่ 25 เม.ย เป็นต้นไป ท่านสามารถ ดาวน์โหลด ใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ของสมาคมฯ

4. วันอาทิตย์ ที่ 1 กันยายน 2013 งานวันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย ที่ Kirchwindach เบิร์น และการสัมนา โดยจิตแพทย์จากเมืองไทย ในหัวข้อใดนั้น ขออุบเอาไว้ก่อน จะเปิดเผยกันในฉบับเดือนสิงหาคม ต้องติดตามกันต่อไปนะคะ

5. ปีนี้สมาคมฯ ได้จัดทำหนังสือคู่มือการใช้ชีวิตในสวิสฯ ซึ่งมีเนื้อหาที่น่าสนใจดังนี้ การเตรียมตัวก่อนมาประเทศสวิสฯ การปรับตัวเข้ากับสังคมสวิส integration - ใบอนุญาตพำนักระเภทต่างๆ การขอสัญชาติสวิส และการถือสองสัญชาติ กฎหมายครอบครัว - กฎหมายแรงงาน -กฎหมายการประกันสังคม -การติดต่อเรื่องล่ำ-การดำเนินการขอใบอนุญาตขับขี การย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย ฯลฯ คาดว่าจะเสร็จภายในเดือนกันยายนปีนี้

.....ติดตามรอยปรุ.....

## ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิสเซอร์แลนด์

กลุ่ม / ชมรม / สมาคม.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อคู่สมรส.....

ที่อยู่.....รหัสไปรษณีย์.....เมือง.....

โทรศัพท์.....อีเมล.....

ลายมือชื่อ.....วันที่.....

โปรดส่งใบสมัครนี้ ไปที่ Verein Thai Frauen für Thai Frauen, Postfach 11, 3038 Kirchwindach

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

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส ท่านจะได้รับวารสารวงข่าว 3 ฉบับต่อปี และเข้าร่วมสัมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งข้อมูลความรู้ต่างๆ ตามที่สมาคมฯได้จัดขึ้น โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ที่สมาคมฯนำมาใช้ในการจัดทำเอกสารและกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก



# บริการกงสุลสัญจร

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ขอเชิญชวนชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์และลิกเตนสไตน์ใช้บริการกงสุลก่อนเวลา  
ราชการ ทำหนังสือเดินทาง จดทะเบียนคนเกิด ลงทะเบียนคนไทยในต่างประเทศ พร้อมตรวจสุขภาพทะเบียน ที่อยู่ และเบอร์  
โทรศัพท์ติดต่อ ที่สถานเอกอัครราชทูตฯ

**บริการกงสุลสัญจร ครั้งที่ 2 ณ นครเจนีวา** ในวันอาทิตย์ที่ 12 พฤษภาคม 2556 เวลา 09.00 – 17.00 น.

**สถานที่** ให้บริการกงสุลสัญจร ณ Nations to "Permanent Mission of Thailand to the United"

**ที่อยู่** Rue Gustave Moynier 5, 1202 Geneve

**บริการกงสุลสัญจร ครั้งที่ 3 ที่เมืองไซโลธูร์น** ในวันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2556 เวลา 09.00 – 17.00 น.

**สถานที่** ให้บริการกงสุลสัญจร ณ วัดศรีนครินทรวราราม เมือง ซิโลธูร์น

**ที่อยู่** Im Grund 7, 5014 Gretzenbach

สำหรับผู้ประสงค์จะรับบริการในวันดังกล่าว ขอความกรุณา **แจ้งสถานเอกอัครราชทูตฯ ล่วงหน้า**

ที่เบอร์โทรศัพท์ 031-970-3414 เพื่อประโยชน์สำหรับการเตรียมการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป ทั้งนี้

ขอความกรุณาเตรียมเอกสารให้ครบถ้วน และเตรียมเงินสำหรับชำระค่าธรรมเนียมให้พอดี ตามรายการ ดังนี้

## การทำหนังสือเดินทาง

ให้มาทำหนังสือเดินทางด้วยตนเอง พร้อมยื่นแบบฟอร์มขอทำหนังสือเดินทางที่กรอกแล้ว (ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม จำนวน 2  
หน้า ได้จาก [www.thaiembassybern.org](http://www.thaiembassybern.org)) ภาพถ่ายล่าสุด 1 ใบ สำเนาบัตรประชาชนไทยฉบับล่าสุด สำเนาทะเบียนบ้าน  
ฉบับล่าสุด (หากเคยเปลี่ยนชื่อ หรือนามสกุล หรือค่านำหน้าให้ยื่นหลักฐานด้วย เช่น ใบเปลี่ยนชื่อและนามสกุล ทะเบียน  
บ้านที่ฐานะแห่งครอบครัว เป็นต้น) ค่าธรรมเนียม 55 ฟรังก์สวิส

## การทำหนังสือเดินทางสำหรับเด็ก (อายุต่ำกว่า 20 ปี)

ขอให้ทั้งเด็ก บิดาและมารดาเซ็นชื่อพร้อมกัน พร้อมยื่นแบบฟอร์มขอทำหนังสือเดินทางที่กรอกแล้ว

(ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม จำนวน 2 หน้า ได้จาก [www.thaiembassybern.org](http://www.thaiembassybern.org)) ภาพถ่ายเด็ก 1 ใบ สำเนาสูติบัตรของเด็ก สำเนา  
บัตรประชาชนไทยและสำเนาทะเบียนบ้านไทยของบิดามารดาที่เป็นคนไทย สำเนาหนังสือเดินทางของบิดาและ  
มารดา ค่าธรรมเนียม 55 ฟรังก์สวิส

## การจดทะเบียนเกิด

**ขอให้ทั้งเด็ก บิดา และมารดา มาด้วยกัน** และเตรียมทะเบียนเกิดจากทางการสวิส ทะเบียนเกิดจากโรงพยาบาล ภาพถ่าย  
เด็ก 2 ใบ สำเนาสูติบัตรของทางการสวิส สำเนาบัตรประชาชนไทยและสำเนาทะเบียนบ้านไทยของบิดามารดาที่เป็นคนไทย  
สำเนาหนังสือเดินทางของบิดาและมารดา สำเนาทะเบียนสมรส สำเนาทะเบียนหย่า (ไม่มีค่าธรรมเนียม)

**หมายเหตุ** การยื่นจดทะเบียนเกิด **ไม่สามารถ** ยื่นขอทำหนังสือเดินทางไทยในวันเดียวกันได้

ให้ยื่นขอทำหนังสือเดินทางไทยหลังจากได้สูติบัตรไทยเรียบร้อยแล้ว

## การรับเอกสารทางไปรษณีย์

หากต้องการให้สถานเอกอัครราชทูตฯ ส่งหนังสือเดินทางและ/หรือสูติบัตรให้ทางไปรษณีย์ ขอให้ยื่นซองจดหมาย  
(ซองขนาดครึ่ง A4 สำหรับหนังสือเดินทาง / ซองขนาด A4 สำหรับสูติบัตร) จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง พร้อมที่อยู่  
ที่ชัดเจน และแนบแสตมป์ 7 ฟรังก์สวิสด้วย (อ่านต่อหน้า 21)

## รายงานกิจกรรมสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ปี 2012

|    | เดือน      | วันที่ | รายการ                                                                                                                            |
|----|------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | กุมภาพันธ์ | 19     | รับเสด็จ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ ที่เจนีวา                                                                 |
| 2  |            | 25     | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง Grenchen รัฐโซโลทูร์น                                                   |
| 3  |            | 26     | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง เบิร์น                                                                  |
| 4  |            | 27     | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง Sarnen                                                                  |
| 5  |            | 29     | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง Interlaken                                                              |
| 6  | มีนาคม     | 3      | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง ลูกาโน                                                                  |
| 7  |            | 4      | สัมมนา "รู้ใจ---ไกลทุกข์" โดยอาจารย์ศุภวรรณ กรีน ที่เมือง ซูริค                                                                   |
| 8  |            | 25     | ประชุมคณะกรรมการ                                                                                                                  |
| 9  | พฤษภาคม    | 5      | ประชุมสามัญประจำปี 2012 ซูริค                                                                                                     |
| 10 | กรกฎาคม    | 7 - 8  | งานเทศกาลไทย ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น                                                                                    |
| 11 |            | 28     | ร่วมงานกับ สอท เบิร์น ทำบุญถวายสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ ที่วัดศรีนครินทรวราราม เกรทเซนบัค |
| 12 | สิงหาคม    | 12     | ร่วมงานกับ สอท เบิร์น ทำบุญถวายสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา ที่วัดศรีนครินทรวราราม เกรทเซนบัค  |
| 13 |            | 25     | สัมมนา โดยจิตแพทย์ แพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ ที่ซูริค                                                                           |
| 14 |            | 26     | สัมมนา โดยจิตแพทย์ แพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ ที่บาเซล                                                                           |
| 15 | กันยายน    | 1      | สัมมนา โดยจิตแพทย์ แพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ ที่บูร์กดอร์ฟ                                                                      |
| 16 |            | 2      | สัมมนา โดยจิตแพทย์ แพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ ที่เบิร์น                                                                          |
| 17 |            | 2      | วันสังสรรค์ครอบครัวชาวไทย ประจำปี ที่เคียร์คลินดัค                                                                                |
| 18 |            | 30     | ประชุมคณะกรรมการ                                                                                                                  |
| 19 | ตุลาคม     | 13     | ร่วมกับสมาคมเพื่อนไทยบาเซล อบรมครูอาสาสมัครเวียดนาม                                                                               |
| 20 |            | 20     | ทำบุญรำลึกถึงคุณสมิตรา ชัลลมันน์-บางอ้อ ที่วัดศรีนครินทรวราราม                                                                    |
|    |            | 20     | ประชุมคณะกรรมการ                                                                                                                  |
| 21 | พฤศจิกายน  | 25     | ประชุมคณะกรรมการประชุมคณะกรรมการ ผ่านอีเมล                                                                                        |
| 22 | ธันวาคม    | 4      | ร่วมงานกับ สอท เบิร์น เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว                                                 |
| 23 | กุมภาพันธ์ | 24     | ประชุมคณะกรรมการ                                                                                                                  |

กิจกรรมประจำ - ตอบปัญหาและให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ (079 649 34 32) และทางอีเมล  
- เว็บไซต์ <http://www.thaifrauenverein.ch>  
- วารสารรวมข่าว 3 ฉบับ เดือนเมษายน สิงหาคมและธันวาคม

# รายงานการเงินประจำปี 2555 สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

## Finanzabschluss 2012 des Vereins Thai Frauen für Thai Frauen

### Eröffnungsbilanz:

|             |     |           |
|-------------|-----|-----------|
| Postfinance | CHF | 35'357.76 |
| Kasse       | CHF | 470.35    |

### ยอดเงินคงเหลือ

บัญชีเงินฝาก  
เงินสดหมุนเวียน

### Einnahmen:

|                    |     |           |
|--------------------|-----|-----------|
| Mitgliederbeiträge | CHF | 12'170.00 |
| Spenden            | CHF | 9'531.49  |
| Steuerzinsen       | CHF | 0.00      |

### รายรับ

ค่าบำรุงสมาชิก  
เงินบริจาค  
ดอกเบี้ยเงินฝาก

**Total** CHF **21'701.49**

### Ausgaben:

|                       |     |           |
|-----------------------|-----|-----------|
| Abklärungskonto       | CHF | 0.00      |
| Fachliteratur         | CHF | 0.00      |
| Drucksachen           | CHF | 16'386.00 |
| Büromaterial          | CHF | 156.10    |
| Porti/Telefon         | CHF | 3'265.08  |
| Weiterbildung         | CHF | 0.00      |
| Referenzen / Honorare | CHF | 3'944.60  |
| Spesen                | CHF | 4'767.00  |
| Post Finance - Spesen | CHF | 276.35    |
| Geräte/Reparatur      | CHF | 0.00      |
| Tagung/Seminar/GV     | CHF | 955.80    |

### รายจ่าย

รายจ่ายที่ต้องแจ้ง  
ข้อมูล / เอกสารอ้างอิง  
สิ่งตีพิมพ์  
อุปกรณ์สำนักงาน  
ไปรษณียากร / โทรคมนาคม  
ค่าศึกษาเพิ่มเติม  
ค่าธรรมเนียม  
ค่าใช้จ่ายทั่วไป  
ค่าธรรมเนียมธนาคาร  
เทคโนโลยีสื่อสาร / ค่าซ่อมแซม  
ค่ากิจกรรม / สัมมนา / ประชุมใหญ่

**Total** CHF **29'750.93**

### Bilanz per 31. Dezember 2012

|             |     |           |
|-------------|-----|-----------|
| Postfinance | CHF | 27'648.52 |
| Kasse       | CHF | 130.15    |

### งบดุล

วันที่ 31 ธันวาคม 2555  
บัญชีเงินฝาก  
เงินสดหมุนเวียน

Bern, 01. März 2013

Aranya Udry / Buchhalterin



