

วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 18

# รวงข้าว

RUANG KHAO

ธันวาคม 2559 / Dezember 2016



ขอน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อม รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้  
ข้าพระพุทธเจ้า สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์



วันที่ 4 กรกฎาคม 2016 คณะกรรมการสมาคมหญิงไทยฯ ให้ความรู้เรื่อง  
"กฎหมายประกันสังคม และ การเตรียมตัวย้ายกลับเมืองไทย" ที่ศูนย์ชานิย



วันที่ 9-10 กรกฎาคม 2016 สมาคมหญิงไทยฯ ร่วมงาน "เทศกาลไทย" ที่  
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น และ ในงานเปิดมอบรางวัลจากการประกวดเรียงความ และ ภาพวาดเนื่องในวันแม่แห่งชาติด้วย



# รวงข้าว



ปีที่ 18 ฉบับเดือนธันวาคม 2559/2016

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

รองประธาน : กุวัลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : อรัญญา อุดรี

ทะเบียน : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน่

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบิเย คักดา บัวลอย

เดียนจิตต์ เยอร์ก

.....

บรรณาธิการ: กุหลาบ ไทโรโพธิ์

ฝ่ายศิลป์ : ชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์

กองบรรณาธิการ : กุวัลยา รีเดอร์ อรัญญา อุดรี

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ นกฮูก พี่หญิงไทย เปสโลภิกขุ สองไทย

โยทะกา ฟ้า บุญยะรัตเวช และแต่นุพการี

นักแปล : คักดา บัวลอย แมลิ่ง

ขอบคุณภาพปก ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล และหลากหลายแหล่งที่มา

## สารบัญ

### เรื่องจากปก

15 ๖ สถิตในดวงใจไทยทั่วหล้า

### เรื่องจากเมืองไทย

5 กลับบ้านคราวนี้ กรุงเทพฯเปลี่ยนไป

### กฎหมายน่ารู้

7 การเดินทางกับผู้เยาว์

8 การขอรับเงินช่วยเหลือ

10 กฎหมายประกันสังคม (ตอนที่ 1)

12 อยู่แบบไม่จดทะเบียนสมรส อ่านที่นี่

### สรรหามาเล่า

19 โลกนี้ไม่มีเรื่องบังเอิญ

22 ธรรมชาติจากพระพ่อ

### สุขภาพกาย ใจ

23 วันนี้ วันหน้า วันไหน

### สาระน่ารู้

25 ไม่สนุก ไม่ไปแล้วนะ

26 เลี้ยงลูกสไตล์คนสวิส

### หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน

28 ถามมา ตอบไป

30 ปฏิทินกิจกรรม





## บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก

รวมข่าวฉบับวันพ้อแห่งชาติปีนี้ เป็นฉบับที่ยากมาก ด้วยว่าสิ่งที่ตั้งใจไว้ มีอันต้องเปลี่ยนแปลงแบบกะทันหัน บวกกับความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น แบบไม่ทันตั้งตัว สำหรับความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่นี้ แต่เพราะเป็นลูกพ้อหลวง จึงรู้ว่าอะไรควรทำ สิ่งไหนควรปล่อย แล้วเดินตามรอยพ้อหลวงสอนต่อไป

ดิฉันในหน้าที่บรรณาธิการ เป็นปีที่สี่ ต้องขอขอบคุณ พวกเราคณะทำงานทุกท่าน ที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจ กับทุกฉบับที่ผ่านมา และมีความมุ่งมั่นมาก สำหรับฉบับนี้ ด้วยเราหวังจะให้ เป็นฉบับแห่งความทรงจำนั่นเอง

ฉบับนี้เราได้นักเขียนหน้าใหม่ มาเป็นกำลังเสริม นั่นคือเราได้รับความกรุณาจาก รศ.ดร. สมิตร์ ส่งพิริยะกิจ อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมโยธาและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มาเล่าเรื่องการเดินทางในกรุงเทพฯ และปริณทณฺ์ ให้เราได้เตรียมตัวสำหรับการกลับบ้านครั้งต่อไป และได้รับความเมตตาจากท่านเปสโลภิกขุ ที่ให้ข้อคิดพวกเราว่า “ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์ ก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่นนักเลย”

กฎหมายน่ารู้ ฉบับนี้น่าสนใจสำหรับใครที่เดินทางกับเด็กๆ ต้องติดตามอ่านกันนะค่ะ ส่วนหัวข้ออื่นๆ ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน

สำหรับใครที่สนใจเรียน “แกะสลัก ผักและผลไม้กับครูแจ่ง” ดูวันเวลาได้ที่หน้าสุดท้าย แล้วสมัครกันเข้ามาได้นะค่ะ กิจกรรมดีๆ แบบนี้ไม่ควรพลาดนะค่ะ.....

กุหลาบ ไทโรโพว (saipopoo@gmx.ch)



## สารจากประธาน

“สำ นั ก พ ระ รา ช วั ง แ ถ ล ง ก า ร ณ์  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
มหิตลธิเบศร รมมาธิบติจักรีนฤดินทร สยามินท  
ราธิราชบรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคตแล้ว ด้วยพระ  
อาการสงบ วันพฤหัสบดีที่ 13 ตุลาคม พุทธศักราช  
2559 เวลา 15 นาฬิกา 52 นาที สิริพระชนมพรรษา  
ปีที่ 89”

ชาวนี้อธิบายความโศกเศร้าเสียใจอย่างยิ่งแก่พวก  
เรา เหล่าพสกนิกรชาวไทยทั่วโลก

ในฐานะที่เราเป็นคนไทย แม้จะจากบ้านเกิดมา  
แสนไกล แต่เราทุกคนยังรำลึกถึงบุญคุณแผ่นดินเกิด  
แผ่นดินไทย รำลึกถึงความโชคดีที่ได้เกิดได้ร่วมพระบารมี  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ทรงเป็น  
พระมหากษัตริย์ ผู้ทรงงานหนักที่สุดในโลก ตามพระราช  
ปณิธาน “เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ตลอด  
70 ปี ที่เสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติ (9 มิถุนายน พ.ศ. 2489  
ถึง 9 มิถุนายน พ.ศ. 2559)

การแสดงความรักภักดีต่อพระองค์ท่านนั้น เรา  
สามารถทำได้ตลอดเวลา โดยการปฏิบัติตามพระราช  
ปณิธาน แม้เราจะทำได้เพียงเล็กน้อย เช่น การเป็นคนดีใน  
สังคม ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ น้อมเกล้า  
น้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศล แต่องค์  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ท่านก็เป็น  
มงคลยิ่งใหญ่ต่อชีวิตของพวกเราแล้ว

ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม รำลึกในพระมหา  
กรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย  
สวิตเซอร์แลนด์

*Signature*

# กลับบ้านคราวนี้..กรุงเทพจะเปลี่ยนไป

โดย ส่องไทย

สวัสดีครับ เพื่อนคนไทยที่พักอาศัยอยู่ใน สวิตเซอร์แลนด์ ช่วงนี้เข้าใกล้ฤดูหนาวแล้ว หมดระว่าง สุขภาพด้วยนะครับ สำหรับท่านที่วางแผนจะกลับไปเที่ยว ประเทศไทยในช่วงนี้ ผมก็อยากจะอัพเดทข่าวสารการ เดินทางในกรุงเทพ ให้ฟังซะหน่อยนะครับ รับรองครับ กลับบ้านคราวนี้ การเดินทางในกรุงเทพ จะสะดวกสบาย มากกว่าเดิม โดยเฉพาะชาวฝั่งธนบุรี นนทบุรี บางบัวทอง และพุทธมณฑล เพราะในช่วงปีนี้ มีทางรถไฟ MRT สาย **สีม่วง** เริ่มเปิดให้ใช้งาน พร้อมๆ กับ**ทางด่วนศรีรัช** ส่วน ต่อขยาย ก็ได้เปิดการใช้งานเช่นกันในช่วงเดือนสิงหาคมที่ ผ่านมา มาลองดูกันครับว่ากรุงเทพของเราจะเป็นอย่างไร กันบ้าง

ขอเริ่มที่รถไฟฟ้าม่วงก่อนดีกว่า รถไฟฟ้า สายสีม่วง**เริ่มต้นที่ สถานีคลองบางไผ่** ซึ่งอยู่บนถนน กาญจนภิเษกฝั่งตะวันตก (ตลิ่งชัน-สุพรรณบุรี) บริเวณ ใกล้ๆปากทางเข้าวัดลาดปลา ดุก ทางเดินรถผ่าน 16 สถานี เช่น เซ็นทรัลเวสต์เกต (บางใหญ่) ท่าอิฐ สะพานพระนั่งเกล้า ศูนย์ราชการนนทบุรี แยกแคราย กระทรวง สาธารณสุข วงษ์สว่าง และ สิ้นสุดที่สถานีเตาปูน ใน **อนาคตอันใกล้**ก็จะเชื่อมต่อกับสถานีบางซื่อ (ปัจจุบันยังมี บริการรถรับส่งระหว่างสถานี และยังไม่แนะนำสำหรับผู้ เดินทางที่มีกระเป๋าใบใหญ่) ซึ่งที่สถานีบางซื่อนี้ เรา สามารถเดินทางไปยังจุดอื่นๆ ของกรุงเทพฯ ได้อย่าง ง่ายดาย เช่น เซ็นทรัลลาดพร้าว รัชดาภิเษก อโศก คลองเตย สามย่าน หัวลำโพง เป็นต้น หรือแม้แต่จะ

เชื่อมต่อการเดินทางกับโครงข่ายรถไฟฟ้า BTS เพื่อไปยัง อนุสาวรีย์ชัยฯ สยาม สีลม สาทร ท่าพระ ก็สามารถทำได้ อย่างสะดวกสบาย ค่าบริการเริ่มต้นที่ 14 บาท และ 42 บาท สำหรับการเดินทางตลอดเส้นทาง ซึ่งนับว่าคุ้มค่า อย่างมาก เพราะใช้เวลาจากต้นทางถึงปลายทางเพียง 35 นาทีเท่านั้น นอกจากนี้โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงยังได้ จัดเตรียมอาคารจอดรถยนต์ (Park and Ride) ไว้ 4 จุดใน ด้านชานเมือง ได้แก่ ที่สถานีคลองบางไผ่ สถานีบางใหญ่ สถานีท่าอิฐ และสถานีแยกถนนพุทธฯ1 ผู้ที่สนใจศึกษา เส้นทางสามารถตรวจสอบการให้บริการได้ตาม Link นี้ <http://www.mrta-purpleline.com>

รถไฟฟ้าสายสีม่วงถูกคาดว่าจะ จะสามารถ ให้บริการแก่ประชาชนที่สัญจรไปมา เข้าออกระหว่างชาน เมืองด้านตะวันตกและกรุงเทพชั้นใน ได้ประมาณ 200,000 คนต่อวัน



เป็นอย่างไรบ้างครับ สนุกกับการเดินทางด้วย รถไฟฟ้า MRT มั้ยครับ ท่านที่เป็นชาวสุพรรณบุรี หรือ ชาวนครปฐมฝั่งบางเลน และกำแพงแสน ตอนนี้ท่าน สามารถ ลงเครื่องบินที่สุวรรณภูมิ ขึ้น Airport Rail Link ต่อรถไฟใต้ดินที่มักกะสันไปบางซื่อ จากบางซื่อต่อรถไฟฟ้า

สายสีม่วง ไปสุดสถานีที่คลองบางไผ่ เพื่อให้คนที่มาใช้บริการได้รับเพื่อนสมาชิกโดยไม่ต้องฝ่าการจราจรเข้าและออกผ่านกรุงเทพฯชั้นในอีกต่อไป.....

อย่างไรก็ตามเพื่อนสมาชิกครับ ในการเดินทางเชื่อมต่อระหว่างเปลี่ยนขบวนรถไฟในกรุงเทพฯ ก็ยังไม่สะดวกสบายเท่าที่ควรนัก ท่านที่มีกระเป๋ไปใหญ่ๆ ก็คงต้องใช้บริการรถยนต์ต่อไป ..... คงยังอีกไกล กว่าจะทำให้อย่างสวีตเซอร์แลนด์นะครับ

กับฝั่งกรุงเทพฯได้อย่างแท้จริง ลองหลับตานึกถึงการเดินทางจากย่านบางแคมาขึ้นรถทัวร์ที่หมอชิตดูสิครับ โอ้โฮ นึกทางกันสยดสยองเลยใช่ไหมครับ ผ่านสะพานสารสินี่ หรือจะมาทางสะพานซังฮี้ ล้วนแต่ต้องผ่านการจราจรในเมืองอันแสนวุ่นวายทั้งสิ้น..... จากนั้นไป คนอยู่แถวบางแค สามารถขยับรถย้อนมาทางถนนบรมราชชนนี ขึ้นทางด่วนที่นี่ แล้ววิ่งจนสุดทางเป็นระยะทางบนทางด่วน 16.7 กม ก็สามารถถึงที่หมายได้โดยไว ในทางกลับกัน ท่านที่



เอาละครับ ลองมาดู**ทางด่วนศรีรัช**ส่วนต่อขยายที่เพิ่งเปิดบริการในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาบ้าง ทางด่วนสายนี้ **เริ่มต้นที่หน้าขนส่งหมอชิต** เมื่อขึ้นทางด่วนนี้ที่หน้าขนส่งหมอชิต ก็สามารถวิ่งไปลงปลายทาง ได้ถึงถนนกาญจนาภิเษก บริเวณถนนบรมราชชนนี โดยจะมุ่งหน้าไปทางบางแค นครปฐม หรือจะเวียนย้อนมาทางบางบัวทองก็ได้ โดยระหว่างนั้นก็มีทางขึ้นลงเชื่อมต่ออีกหลายด้านด้วยกันเช่น จุดต่อเชื่อมถนนราชพฤกษ์ จุดต่อเชื่อมถนนสิรินธร จุดต่อเชื่อมถนนจรัญสนิทวงศ์ จุดต่อเชื่อมหน้าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และสุดท้ายที่จุดต่อเชื่อมบริเวณสะพานพระราม 6 ค่าผ่านด่านเท่ากันตลอดทั้งเส้นทางคือ 50 บาท ทางด่วนเส้นนี้ เชื่อมต่อชาวฝั่งธนฯ

ทำงานแถวๆ สะพานควาย สนามเป้า เมื่อเลิกงานแล้วต้องกลับบ้านที่ถนนพุทธมณฑล ก็จะใช้เวลาลดลงไปมากกว่าครึ่งเลยทีเดียว.....

กลับบ้านคราวนี้ลองใช้เส้นทางใหม่ๆ ขึ้นรถลงเร็ว ดูนะครับ เจอกันใหม่ตอนรถไฟสายสีน้ำเงินเปิดให้บริการนะครับ ผมจะพาไปตะลุยเยาวราชกันครับ





# การเดินทางกับพู่ยา

โดย ก. ไตรคำ



Vollmacht (D), procuration (F) **การให้อำนาจหรือ การอนุญาต** นับว่าเป็นเรื่องใหม่ สำหรับท่านที่ต้องเดินทางกับเด็ก เพราะเจ้าหน้าที่ check in ของสายการบินมีสิทธิ์ที่จะถามท่านได้ ในกรณีที่แม่เดินทางกับลูก **นี้ลูกคุณหรือ แล้วพ่อเด็กละ** พ่อของเด็กยินยอมและเห็นด้วยไหม ถ้าเจ้าหน้าที่สงสัย เขาจะถามหา **Vollmacht** นี้แหละ อย่าคิดว่าเขาทำเกินเหตุ เรื่องมากจริง

ถ้าเจ้าหน้าที่สายการบิน ต้องการ **Reisevollmacht** พร้อมลายเซ็นของบิดาเด็ก พร้อมสำเนาบัตรประจำตัวของพ่อ และสำเนาใบเกิดของเด็ก โดยเฉพาะถ้าลูกและแม่ใช้คนละนามสกุล หรือเด็กที่เดินทางกับบุคคลที่ไม่ใช่พ่อแม่ **ต้องมีใบอนุญาตให้เดินทางได้**

เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ของสายการบินสวิส **Mr. Florian Flämig** บอกว่า ประเทศที่เคร่งครัดมาก ได้แก่ อเมริกา คานาดา บราซิล และแอฟริกาใต้ สายการบินต่างๆ ต้องรับผิดชอบให้มีเอกสารครบถ้วน ตามกฎหมายของประเทศที่ผู้โดยสารจะเดินทางไป ไม่เช่นนั้นเขาจะไม่ให้เข้าประเทศ สายการบินต้องรับผิดชอบต่อผู้โดยสารกลับ (ใครอยากขาดทุนละ)

จริงๆ แล้ว ถ้าไม่มีใบอนุญาตยินยอม เขาคงไม่ให้ขึ้นเครื่อง โปรดอย่าถาม ว่า **กฎนี้เริ่มเมื่อไร ให้ไปถามประเทศเหล่านั้น** เพราะเขาไม่ได้เริ่มพร้อมกัน อย่าตำหนิประเทศสวิสเซอร์แลนด์ เนื่องจากต้องให้ความร่วมมือ ในการป้องกันการลักพาเด็ก แต่ละปีก็เพิ่มขึ้น

เรื่อยๆ ไปจัดการประเทศที่ขอเอกสารการอนุญาตเดินทางนั้นดีกว่า

การตามหาเด็กที่ถูกลักพาตัว ยุ่งยากมาก เป็นการร่วมทำงานระหว่างประเทศ สงสารเด็ก

**ใครบ้างที่ต้องถือใบอนุญาตให้เดินทางกับเด็กเป็นลายลักษณ์อักษร ได้แก่**

- พ่อหรือแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่เดินทางกับลูก
- ผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่พ่อแม่เดินทางกับเด็ก
- **Reisevollmacht ประกอบด้วยอะไรบ้าง**
- - ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ สำเนาบัตรประจำตัว เบอร์โทรศัพท์ **ของพ่อหรือแม่ซึ่งไม่ได้เดินทางไปด้วย**
- - ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ ของผู้เดินทางไปกับเด็ก (ในกรณีที่ไม่ใช่พ่อหรือแม่)
- - หนังสือเดินทาง (Passport) หรือ บัตรประจำตัว (ID) ของเด็ก
- - ระยะเวลาเริ่มตั้งแต่วันเดินทาง ไปไหนบ้าง รวมทั้งเลขที่ของเที่ยวบิน
- - ในกรณีฉุกเฉินหรือเด็กป่วย อนุญาตให้ผู้เดินทางกับเด็กพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

**ต้องมีโนตารี เซ็นรับรองเอกสารใหม่**

- พ่อและแม่ต้องเซ็นเอกสารร่วมกัน อย่าลืมเขียนวันที่ด้วย
- บางประเทศ ต้องโนตารี เซ็นรับรองเอกสารด้วย เช่น ประเทศแอฟริกาใต้

**ข้อแนะนำเมื่อต้องเดินทาง**

- ก่อนเดินทางไปประเทศที่เราไม่รู้จัก กรุณาเข้าไปอ่าน เว็บไซต์ของกระทรวงการต่างประเทศสวิสด้วย
- ถามสายการบินล่วงหน้า ไม่ใช่ไปถึงเช็คอิน แล้วถาม จะไม่ทันการณ์แน่นอนค่ะ

มีหลายประเทศนะค่ะ ที่ขอ **Reisevollmacht** เช่นใน ตะวันออกกลาง อเมริกาใต้

ถ้าเราเตรียมเอกสารพร้อม เขาขอดูอะไร ค่ะก็ให้ดูเลย

Mr. Stefan Oberlin ตำรวจของรัฐชวูริค บอกว่าตำรวจ  
สนามบินอาจจะถาม ท่านที่เดินทางกับเด็ก หรือถาม  
พูดคุยกับเด็กโดยตรงเลย โดยเฉพาะแม่และเด็กคนละ  
นามสกุล

มีคนบ่นเยอะว่าตำรวจ ไม่ประกาศให้สาธารณะชนรู้  
ตำรวจบอกว่า ประกาศแล้ว ใน Facebook ของตำรวจ  
รัฐชวูริค เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2016 กรุณาพากันเข้าไป  
อ่านด้วย อย่าเพ่งไวย

ต่อไปจะเดินทางไปเที่ยวกับลูกๆ ขอให้ถามสายการบิน  
ด้วย เพราะในตัวไม่ได้เขียนไว้ ว่านี่ลูกฉัน  
ขอให้เดินทางอย่างราบรื่นนะคะ



**ขอเชิญท่านที่สนใจ ร่วมโครงการ  
"เรียนแกะสลัก ผักและผลไม้ กับครูแจง"**

เพื่อเสริมสร้างความสามารถที่มีอยู่ ให้รอบด้านมากยิ่งขึ้น

**กิจกรรมนี้จะจัดใน**

**วันที่ 11 ธันวาคม 2016 เวลา 09.30 -16.30 น.**

ที่ Pfrundhaus Kirchwindach

ครูผู้สอน คือ **คุณครูบุษยรัตน์ Somapee (ครูแจง)**

สนใจสมัครได้ที่ E-Mail: [vorstand@thaifrauenverein.ch](mailto:vorstand@thaifrauenverein.ch)

Tel. +41 79 649 34 32



## การขอรับเงินช่วยเหลือ สวัสดิการสังคมสงเคราะห์



ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อบุคคลใดขัดสน  
และขาดแคลนในการดำรงชีพ บุคคลนั้น มีสิทธิขอความ  
ช่วยเหลือจากหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ของรัฐที่ตน  
อาศัยอยู่ หรือที่คนไทยชอบเรียกกันว่า ขอให้หลวงช่วย  
จุดประสงค์ที่แท้จริงของหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ คือการ  
ให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังนั้น การเข้าพบ  
เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ ตลอดจน การยื่นเรื่องขอความ  
ช่วยเหลือขอรับเงินนั้น อาจจะไม่ใช่ เรื่องที่สนุกนัก เพราะ  
จะมีขั้นตอนดำเนินการ การนำ เอกสารต่างๆมาแสดง ซึ่ง  
เป็นหน้าที่ของผู้ที่รับเงินช่วยเหลือ จะต้องรับทราบและ  
ปฏิบัติตามที่กำหนดไว้

ใครมีสิทธิขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานสังคม  
สงเคราะห์

- รายได้ทั้งหมดน้อยกว่ามาตรฐานความเป็นอยู่  
ขั้นต่ำ ที่แต่ละรัฐกำหนดไว้
- เป็นผู้ไม่มีทรัพย์สิน

ผู้ยังศึกษาวิชาชีพขั้นต้น ไม่มีสิทธิขอเงินช่วยเหลือจาก  
หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่ต้อง  
สงเคราะห์บุตร หรือต้องขอเงินทุนการศึกษา หรือทำงาน  
หารายได้เสริม

### ขอบเขตการช่วยเหลือ

จำนวนเงินช่วยเหลือสวัสดิการสังคมสงเคราะห์ ขึ้นอยู่กับ

- รัฐที่อยู่อาศัย



➤ รายได้ขั้นต่ำรายบุคคล หรือครอบครัว ที่แต่ละรัฐกำหนดไว้ โดยคำนวณจากความจำเป็น ในการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน คือ

- บ้านที่อยู่อาศัย
- อาหาร
- เครื่องดื่ม และยาสูบ
- เครื่องนุ่งห่มและรองเท้า
- พลังงานต่างๆที่ใช้ในที่อยู่อาศัย เช่น ไฟฟ้า แก๊ส เป็นต้น แต่ไม่รวมค่าใช้จ่ายอื่นๆที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เช่น ค่าบริการส่วนกลาง
- ค่าใช้จ่ายในการทำความสะดวกที่פק เช่น น้ำยาทำความสะอาด กระจก เป็นต้น
- ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสระผม และยารักษาโรค
- ค่าโดยสารสาธารณะ ค่าบำรุงรักษา ยานพาหนะส่วนตัว เช่น จักรยาน เป็นต้น
- ค่าโทรศัพท์ และไปรษณีย์ ค่าธรรมเนียมการรับโทรศัพท์ วิทยุ และสิ่งตีพิมพ์ รวมทั้งความบันเทิงต่างๆ
- ค่าตัดผม ค่าดูแลรักษาเล็บ เป็นต้น
- ของใช้ส่วนตัวต่างๆ เช่น เครื่องเขียน คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

### หนี้สินหรือใบสั่งจ่ายเงินที่คุณยังค้างชำระ

หน่วยงานให้ความช่วยเหลือสังคมสงเคราะห์ ไม่รับจ่ายหนี้สินหรือใบสั่งจ่ายเงินที่คุณติดค้างอยู่ แต่ขอให้คุณแจ้งต่อเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับหนี้สินหรือเงินที่ค้างชำระดังกล่าว และคุณสามารถขอคำแนะนำปรึกษา จากเจ้าหน้าที่ เพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น หรือก่อนที่จะถูกฟ้องร้องเงินช่วยเหลือสวัสดิการสังคมสงเคราะห์ไม่สามารถนำไปใช้ชำระหนี้สิน หรือนำไปค้ำประกันได้

### สิทธิ และ หน้าที่ของผู้รับเงินสังคมสงเคราะห์

**สิทธิ** คุณจะได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ต่อเมื่อเจ้าหน้าที่ได้พิจารณาจากหลักฐานต่างๆ และลงความเห็นว่า คุณเป็นผู้ที่ควรได้รับความช่วยเหลือ



**หน้าที่** คุณต้องรายงานเจ้าหน้าที่ สังคมสงเคราะห์เกี่ยวกับสภาพส่วนตัว และสถานะด้านการเงิน ตามความเป็นจริง หากมีการเปลี่ยนแปลง ก็ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ เช่น การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย หรือการได้มาของทรัพย์สินอื่นๆ ต้องมาพบเจ้าหน้าที่ ตามเวลานัดหมายทุกครั้งด้วยตนเอง คุณต้องคืนเงินให้หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ในกรณีที่หน่วยงานจ่ายเงินสำรองให้คุณก่อน เช่น เงินค่าเลี้ยงดูจากสามีที่ได้รับล่าช้า หรือ เงินเดือนที่ได้รับย้อนหลัง เป็นต้น

ไม่ใช่คำพูดหยาบคาย หรือข่มขู่ เจ้าหน้าที่พนักงานสังคมสงเคราะห์

**ชาวต่างชาติที่ถือใบอนุญาตพำนัก ประเภท B และ C** สามารถยื่นขอเงินสวัสดิการสังคมสงเคราะห์ได้ ซึ่งระยะเวลา และจำนวนเงิน ที่ได้รับความช่วยเหลือ จะมีผลต่อการพิจารณา การต่อใบอนุญาตพำนัก และมีผลต่อการยื่นเรื่อง ขอให้คู่สมรสและบุตรติดตามครอบครัว มาอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ที่มา: Kantonaler Sozialhilfe Merkblatt จากแผ่นพับสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย 2011



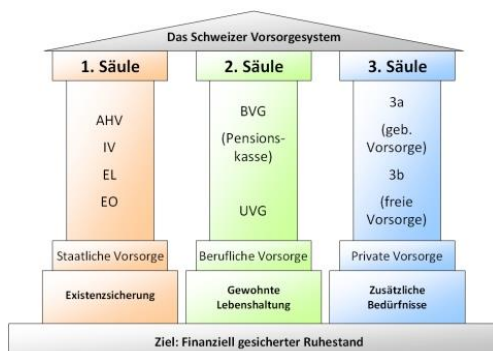
# กฎหมายประกันสังคม ในสวิตเซอร์แลนด์ (ตอนที่ 1)

โดย นกฐก

บัญญัติกฎหมายประกันสังคม ในสวิตเซอร์แลนด์ เริ่มใช้มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2490 / ค.ศ. 1947 นั่นคือมีมาได้ประมาณ 70 ปีแล้ว กฎหมายนี้มีขึ้น เพื่อให้ประชากรทุกระดับ ทุกช่วงอายุ มีความเป็นอยู่สุขสบายพอประมาณ ในยามมีปัญหาในด้านการเงิน ฉะนั้นเมื่อเริ่มทำงานเลี้ยงชีพได้ ก็บัญญัติส่งเสริมให้มีการออมทรัพย์ เพื่อสะสมไว้ใช้เมื่อถึงวัยเกษียณอายุ ให้มีความเป็นอยู่อย่างสุขสบายเท่าเทียมกับครั้งที่ยังอยู่ในวัยทำงาน

สำหรับสมาชิกของหญิงไทยเพื่อหญิงไทย คงคุ้นเคยกับระบบประกันสังคมดี ซึ่งเราได้รวบรวมโดยย่อไว้ในหนังสือคู่มือการดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ “เส้นทางสู่สวิตเซอร์แลนด์” ในบทที่ 9 หัวข้อ “กฎหมายประกันสังคม” หน้า 116 หนังสือคู่มือฯ ฉบับนี้จัดทำขึ้นในโอกาสที่สมาคมฯก่อตั้งครบรอบ 16 ปี (พ.ศ. 2558/ค.ศ. 2015) เนื้อหาในคู่มือฯ เป็นข้อมูลกฎหมายสวิส ที่พึงทราบ ทั้งสิทธิและหน้าที่ เพื่อการใช้ชีวิตในประเทศนี้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี

ถึงอย่างไร ข้อมูลในหนังสือคู่มือฯ เป็นเพียงข้อความโดยย่อ และข้อมูลบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงตามบัญญัติกฎหมายซึ่งรัฐบาลได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา สำหรับกฎหมายประกันสังคมก็เช่นกัน เช่น จำนวนเงิน ในการจ่ายค่าประกันสังคม การรับเงินสวัสดิการ เป็นต้น กลับมาที่ระบบประกันสังคม อีกครั้ง ในสวิตเซอร์แลนด์เรียกระบบนี้ว่า “ระบบ 3 เสา” สำหรับฉบับนี้ขอเล่าเรื่อง เสาที่ 1



**เสาที่ 1** เป็นระบบการประกันและคุ้มครองประชากรชาวสวิส และผู้อยู่อาศัยในสวิสฯ ทุกคน ให้ได้มีความเป็นอยู่ตามมาตรฐานที่รัฐกำหนด การประกันนี้ รัฐเป็นผู้รับประกัน ดูแลผู้สูงวัย ผู้ทุพพลภาพซึ่งไม่สามารถทำงาน รวมถึงการช่วยเหลือเด็กและครอบครัวกรณีที่พักหรือแม่ถึงแก่ความตาย ประกอบด้วย

- การประกันสวัสดิการผู้สูงอายุ (AHV, AVS, AVS) \*
- การประกันผู้ทุพพลภาพ (IV, AI, AI) \*
- การประกันเงินทดแทนเงินเดือน (ในระหว่างที่ต้องไปเป็นทหาร หรือลาคลอด) (EO, APG, IPG)\*
- การประกันเงินช่วยเหลือ (กรณีรายได้น้อยกว่าเงินเลี้ยงชีพขั้นต่ำ มีสิทธิรับเงินสังคมสงเคราะห์) (EL, PC, PC) \*

(หมายเหตุ \* ดูคำย่อและคำบรรยาย ภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส และอิตาลี ในหนังสือคู่มือฯ)

กฎหมายนี้บังคับใช้กับทุกคนที่อาศัยในสวิสฯ บังคับอย่างไร ?

รัฐจัดตั้งกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ เพื่อดูแลการรับ-จ่ายเงินในกองทุน

**รายได้รัฐมาจากไหน?**

ประชากรทุกคนที่มีอายุครบ 17 ปี จนถึงอายุครบเกษียณ มีหน้าที่จ่ายเงินประกันเสาที่ 1 เข้ากองทุนฯ โดยอาศัยหลัก “ผู้อยู่ในวัยทำงานดูแลผู้สูงวัย”

- กรณีทำงานเป็นลูกจ้าง ลูกจ้างต้องจ่าย 1 ส่วน (5.125% ของเงินเดือน) แล้วนายจ้างจ่ายให้ 1 ส่วน (5.125% ของเงินเดือน) รวมกัน 10.25% ของเงินเดือน นำเงินส่งเข้ากองทุนฯ (ข้อมูล 1.1.2016)



| ประเภทเงิน    | ลูกจ้าง       | นายจ้าง       | รวม           |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| AHV, AVS, AVS | 4.200%        | 4.200%        | 8.40%         |
| IV, AI, AI    | 0.700%        | 0.700%        | 1.40%         |
| EO, APG, IPG  | 0.225%        | 0.225%        | 0.45%         |
| <b>รวม</b>    | <b>5.125%</b> | <b>5.125%</b> | <b>10.25%</b> |

เราในฐานะลูกจ้าง ให้สังเกตใบเงินเดือนที่ได้รับ ว่า นายจ้าง แจกจ่ายละเอียดในการหักเงินเดือนของเรา อย่างไร เพื่อประโยชน์ของตนเองนะคะ

- **กรณีทำงานส่วนตัว** ต้องจ่ายรวม 9.65% ของรายได้ (ข้อมูล 1.1.2016)
- **กรณีไม่ทำงาน** เช่นแม่บ้าน พ่อบ้าน ถ้าคู่สมรส ทำงานและจ่ายเบี้ยประกันมากกว่าสองเท่าของ เบี้ยประกันขั้นต่ำ (ขั้นต่ำ เท่ากับ 478 สวิสฟรังก์ ต่อปี) คือ จำนวน 956 สวิสฟรังก์ ต่อปี (ข้อมูล 1.1.2016) นั่นคือคู่สมรสได้จ่ายเบี้ยประกัน ครอบคลุมการจ่ายให้แก่แม่บ้านและพ่อบ้านแล้ว

ดังนั้น พวกเราหลายคน จึงไม่รู้ตัว ไม่เคยทราบว่าตนเอง ได้จ่ายเบี้ยประกันเสาที่ 1 นี้ ผ่านทางคู่สมรส

**ถึงอย่างไร** ถ้าผู้ใดไม่ทำงาน และไม่มีคู่สมรส ด้วยเหตุผลใดก็ตาม และยังไม่ครบอายุเกษียณ (เช่นย้ายไปอยู่ เมืองไทย เป็นต้น) ให้ติดต่อกองทุนสวัสดิการผู้สูงวัย เพื่อขอจ่ายเงินประกันฯ และรักษาสัทธิ การรับเงินหลังเกษียณ ซึ่งในการจ่ายเงินประกันฯ ทางกองทุนจะคิดขั้นต่ำ เพียง 478 สวิสฟรังก์ต่อปี หรือคิดคำนวณเป็นสัดส่วนกับทรัพย์สินซึ่งแจ้งไว้ในใบกำกับภาษี

ที่แนะนำเช่นนี้ จะได้ชี้แจงต่อไปว่า มีผลประโยชน์อย่างไร

**สิทธิประโยชน์ในการรับเงินประกันสวัสดิการ**

- **กรณีครบอายุเกษียณ** เมื่อผู้หญิงอายุ 64 ปี ผู้ชายครบ 65 ปี
- **กรณีกำพร้า** จะได้รับเงินช่วยเหลือ จนถึงอายุ 18 ปีหรือจนกว่าจะจบวิชาชีพ แต่อายุไม่เกิน 25 ปี
- **กรณีเป็นม่าย**
- **กรณีทุพพลภาพ**

**สำหรับผู้เกษียณอายุ** จำนวนที่จะได้รับ จะคำนวณจากจำนวนเงินประกันที่ได้จ่ายขณะทำงาน และจำนวนปีที่จ่ายเงินประกัน รัฐกำหนดเงินที่จ่ายให้ผู้สูงอายุ(สตรี) (ต่อเดือน) ขั้นต่ำ 1,175 สวิสฟรังก์ และสูงสุด 2,350 สวิสฟรังก์ (ข้อมูล 1.1.2016) ส่วนคู่สมรสจะได้รับเพียง 150% (ไม่ใช่ 2 เท่าหรือ 200%)คือขั้นต่ำ 2,350 สวิสฟรังก์ และสูงสุด 3,525 สวิสฟรังก์

**เงินที่รัฐต้องจ่าย ผู้สูงอายุ**

| เงินเดือนผู้สูงอายุ เสาที่ 1 | เงินเดือน |
|------------------------------|-----------|
| ขั้นต่ำ สำหรับคนโสด          | 1'175     |
| สูงสุด สำหรับคนโสด           | 2'350     |
| ขั้นต่ำ สำหรับคู่สมรส        | 2'350     |
| สูงสุด สำหรับคนคู่สมรส       | 3'525     |

**ข้อกำหนด** ในการจะได้รับเงินผู้สูงอายุสูงสุด คือ ผู้หญิง ต้องจ่ายเงินประกันครบ 44 ปี และผู้ชาย จ่ายครบ 45 ปี **นั่นคือ** ทำงานจ่ายเงินประกันตั้งแต่อายุ 21 ปี จนถึง 64 ปี หรือ 65 ปี และต้องมีรายได้เฉลี่ย 84,600 สวิสฟรังก์ต่อปี นั่นคือ เราจะต้องมีรายได้เฉลี่ย 7,050 สวิสฟรังก์ต่อเดือน จึงจะได้รับเงินผู้สูงอายุขั้นสูงสุดนั้น

**ถ้าจ่ายไม่ครบปีตามกำหนดนี้** จะถูกหักเงินที่ควรได้รับตามจำนวนปีที่ขาดหายไป ปีละ 2.3% หรือสำหรับบางคน ที่ขอเกษียณล่วงหน้าก่อนวัย คือเมื่ออายุ 62 ปี (หญิง) หรือ 63 ปี (ชาย) จะถูกหักเงินอีก 6.8% ต่อปี เช่นนี้แล้ว เงินเดือนผู้สูงอายุของเราจะเหลือเท่าไร จะพอใช้ไหมเอ๋ย **ด้วยเหตุนี้** จึงต้องมีการประกันสังคม เสาที่ 2 และเสาที่ 3 มารองรับ เพื่อการออมเงินให้เพียงพอใช้จ่ายในวัยสนธยา (โปรดติดตาม ฉบับต่อไป)



# อยู่แบบไม่จดทะเบียนสมรส อ่านที่นี่...



การอยู่กินกันโดยไม่ได้จดทะเบียนสมรส หรือที่เรียกว่า Ehe light นั้น ในทางกฎหมายสวิส ยังไม่ถือว่าเป็นสถานะภาพที่มั่นคงของชีวิตคู่ แม้ว่าในที่ประชุมของรัฐสภาจะเปลี่ยนกฎหมายใหม่สำหรับคู่ชีวิตที่ไม่ได้สมรสให้ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ยังไม่ได้กำหนดเป็นตัวบทกฎหมายที่ชัดเจนแบบในฝรั่งเศส การที่รัฐสภายังไม่ได้กำหนดออกมาอย่างชัดเจนจึงยังมีความเข้าใจผิด สำหรับคู่ชีวิตที่ไม่ได้สมรสอยู่หลายประการ ขอยกหัวข้อสุดท้ายที่เข้าใจผิดเรื่องการใช้ชีวิตคู่โดยไม่ได้สมรสมาให้อ่าน พร้อมข้อแนะนำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานะคะ

**1. การอยู่กินโดยไม่ได้สมรส สามารถจดทะเบียนคู่ครองได้** และเมื่อจดทะเบียนแล้ว คู่จดทะเบียนจะเป็นผู้ได้รับมรดกของอีกฝ่ายเช่นเดียวกับคู่สมรสทั่วไป

**ข้อนี้มีส่วนถูกเพียงครึ่งเดียว** คู่ที่จะจดทะเบียนคู่ครองได้คือ คู่ที่เป็นคู่รักร่วมเพศเท่านั้น เรียกว่า การจดทะเบียนคู่ครองเพศเดียวกัน โดยทางกฎหมายคู่รักเพศเดียวกัน ที่จดทะเบียนกัน จะเป็นผู้ได้รับมรดกเช่นเดียวกับคู่สมรสทั่วไป แต่**คู่รักต่างเพศที่ไม่จดทะเบียนสมรสกัน** เรื่องการรับมรดกจะไม่ได้มีผลบังคับใช้โดยอัตโนมัติ

**ข้อแนะนำ** ใส่ชื่อของคู่ที่อยู่กินกันในพินัยกรรมหรือในหนังสือสัญญาผู้รับมรดก และตรวจสอบเพิ่มเติมในกรมธรรม์ประกันชีวิตให้ครบถ้วน

**2. คู่ที่ใช้ชีวิตอยู่กินกันอย่างน้อย 5 ปี** หรือเมื่อมีบุตรร่วมกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต ฝ่ายที่มีชีวิตอยู่จะเป็นผู้ที่ได้รับเงินบำนาญ

**ข้อนี้มีส่วนถูกเพียงครึ่งเดียว** สำหรับคู่ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกัน กฎหมายไม่ได้ระบุไว้เช่นนั้น เมื่อเกิดกรณี ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต **กองทุนเงินบำนาญ** มีอิสระในการจัดการกับเงินบำนาญตามข้อกำหนดดังนี้

- ให้คู่ที่อยู่กินกันมาอย่างน้อย 5 ปี
- ใช้เลี้ยงดูบุตรที่เกิดร่วมกัน

**ทั้งนี้**จะเป็นไปตามที่ผู้ตายเคยได้ให้ความช่วยเหลือ ดูแล โดยกองทุนเงินบำนาญ มีสิทธิ์จัดการได้ ภายใต้เงื่อนไขที่กองทุนกำหนด

**ข้อแนะนำ** ควรตรวจสอบเรื่องเงินบำนาญว่า ในกรณีนี้เสียชีวิตนั้น มีข้อจำกัดอย่างไร ควรจะได้รับเท่าใด และมีข้อควรระวังอย่างไร

**3. เมื่อแยกทางกัน** ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลครอบครัว และดูแลเรื่องภายในบ้าน จะได้รับเงินบำนาญครึ่งหนึ่งของฝ่ายที่ออกไปทำงานมีรายได้

**เข้าใจผิด** กรณีนี้ คู่ที่แยกกันไม่สามารถที่จะตกลงกันเองได้ การทำเช่นนั้นได้ ในกรณีคู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมายที่ย้ายขาดจากกัน หรือคู่ที่ทำสัญญาต่อกันเท่านั้น

**ข้อแนะนำ** สามารถระบุเป็นลายลักษณ์อักษร ในสัญญาการอยู่กิน เรื่องการยินยอมจ่ายค่าสินไหมทดแทนได้

**4. คู่ที่ฝ่ายชายมีลูกติด** และลูกติดเป็นผู้มีสิทธิรับมรดก ควรทำพินัยกรรมให้ฝ่ายหญิงมีสิทธิพำนักอยู่ในที่ของเขาได้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในกรณีที่ไม่มีเหลือสินทรัพย์อื่นแล้ว

**ถูกเพียงครึ่งเดียว** แม้พินัยกรรม ระบุให้มีสิทธิพำนัก แต่สิทธิพำนักนี้ สามารถประเมินค่าเป็นเงินฟรังก์ได้ และมีบ่อยครั้ง ที่มีการนำมูลค่านี้ ไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงเรื่องการรับมรดก ผู้ที่มีบุตรซึ่งมีสิทธิรับมรดก เขาก็มีทรัพย์สินส่วนตัวเหลือเพียง 25 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น



**เช่น** ถ้าทรัพย์สินรวมอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้ตายทิ้งไว้ มีมูลค่า 400,000 ฟรังก์ บุตรจะเรียกร้องได้ 75 เปอร์เซ็นต์จากยอดดังกล่าวโดยได้มูลค่า 300,000 ฟรังก์

ถ้าสิทธิพำนักอาศัยมีมูลค่ามากกว่ามูลค่าทรัพย์สินที่เหลือ 100,000 ฟรังก์ ฝ่ายหญิงต้องจ่ายค่าทดแทนให้บุตรผู้นั้น หรือลดสิทธิของการพำนักลง

**ข้อแนะนำ** สำหรับบุตรของผู้ตายที่บรรลุนิติภาวะแล้ว ผู้ได้สิทธิพำนัก ควรพูดคุยตกลงกันกับบุตรของผู้ตาย โดยมีรายละเอียดระบุในสัญญาการรับมรดกอย่างชัดเจน กรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ขอให้ฝ่ายหญิงมั่นใจว่ามีเงินเพียงพอในการจ่ายค่าทดแทน โดยใช้เงินบำนาญ หรือจากเงินประกันชีวิต

**5. คู่ที่อยู่กินโดยไม่ได้สมรส** ไม่ต้องช่วยเหลือด้านการเงินแก่อีกฝ่าย เมื่อเกิดกรณีขัดสนหรือเกิดปัญหาสังคมสงเคราะห์จะเป็นผู้ช่วยเหลือเอง

**ถูกเพียงครั้งเดียว** หลังการอยู่กินร่วมกัน 2 ปีหรือก่อนหน้านั้น หากทั้งคู่มีบุตร รายได้ของทั้งคู่ จะต้องนำมา รวมกัน ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดว่า การได้รับความช่วยเหลือจากสังคมสงเคราะห์นั้นจะลดลง หรือไม่ได้รับเลย

**ข้อแนะนำ** ควรพูดคุยตกลงกับคู่ของตน ในเรื่องการให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน หรืออย่างน้อยที่สุด ก็ควรแยกกันใช้ชีวิต

**6. การเลี้ยงดูหลังการหย่าร้างจะสิ้นสุดลง** หากอดีตภรรยาอยู่กินกับคู่ชีวิตใหม่เกิน 5 ปี

**ถูกเพียงครั้งเดียว** การจ่ายค่าเลี้ยงดูของอดีตสามีจะสิ้นสุดโดยอัตโนมัติ **ก็ต่อเมื่อ** มีการตกลงกันในการหย่าไว้เช่นนั้น หากไม่มีข้อตกลงกันไว้ ฝ่ายชายจะยกเลิกการจ่ายค่าเลี้ยงดูได้ หากฝ่ายหญิงยอมรับให้เป็นเช่นนั้น หรือเมื่อศาลตัดสินให้ยกเลิก

**ข้อแนะนำ** ทางที่ดีที่สุด ควรตกลงในสัญญาการหย่าไว้ให้เรียบร้อยว่า มีความประสงค์จะจ่ายค่าเลี้ยงดูในกรณีใด หรือตกลงเป็นลายลักษณ์อักษร กับอดีตภรรยา **ว่าจะงดเว้นการเลี้ยงดู** การพินัยเพื่อเรียกร้อง ขอแก้ไขในศาลนั้นไม่สามารถกระทำได้



**7. ผู้ที่แยกทางกันกับคู่ที่อยู่กินกันมานานจะ**  
**ได้รับค่าเลี้ยงดู**

**เป็นการเข้าใจผิด** ไม่มีข้อกำหนดที่ระบุไว้ว่าต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูหลังการแยกทาง

**ข้อแนะนำ** ควรตกลงกับคู่ของตนให้จ่าย โดยความสมัครใจ ทางที่ดีที่สุด คือ ทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร

**8. ฝ่ายหญิงที่เคยผ่านการหย่าร้าง และยัง**  
**ได้รับค่าเลี้ยงดูจากสามีเก่า** หากมาอยู่กินกับคู่ใหม่ โดยไม่ต้องการสูญเสียการเลี้ยงดูเดิม สามารถหลีกเลี่ยงการลงทะเบียน ระบุสถานที่พำนัก ว่าอยู่ร่วมกันกับคู่ใหม่ได้ โดยใช้ที่อยู่อย่างเป็นทางการที่บ้านพ่อแม่

**เข้าใจผิด** เลห์เหลี่ยมแบบนั้นใช้ประโยชน์ไม่ได้ เพราะผลไม่ได้ขึ้นอยู่กับการใช้ที่อยู่ ที่ใด แต่ขึ้นอยู่กับว่า **ทั้งคู่อาศัยอยู่ที่ใดเป็นหลัก**

**ข้อแนะนำ** ตกลงกันล่วงหน้า เรื่องข้อผูกมัดในการเลี้ยงดู โดยอีกฝ่ายต้องจ่ายค่าเลี้ยงดู ไม่ว่าจะอยู่กินกับคู่ใหม่หรือไม่ หรืออีกวิธีหนึ่งที่ทำได้ คือ ใช้ชีวิตแยกกันเป็นสองครัวเรือนกับคู่ใหม่

**9. เมื่อกองบังคับคดียึดรายได้จากหนี้สินที่อีก**  
**ฝ่ายก่อไว้ อีกฝ่ายหนึ่งต้องช่วยจ่ายด้วย**

**เข้าใจผิด** รายได้หรือทรัพย์สิน ที่ไม่ใช่ของผู้ก่อหนี้โดยตรง จะไม่สามารถยึดไปได้

**ข้อแนะนำ** แม้ว่าเงินของเราจะไม่ถูกแตะต้อง แต่ฝ่ายเร่งรัดหนี้สิน ก็อาจจะก่อความยุ่งยากให้เราได้ จึงควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ด้านหนี้สินแต่เนิ่นๆ

**10. คู่ที่อยู่กันหลายปี และดูแลกันไปจนถึงวันสิ้นชีวิต** ในทางกฎหมายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายผ่านทางพี่น้องผู้ที่ได้รับมรดกได้

**ถูกเพียงบางส่วน** จะเรียกร้องค่าเสียหายจากผู้ได้รับมรดกได้ **ในกรณีที่** มีการตกลงกันไว้กับผู้เสียชีวิต หรือมีระบุไว้ในพินัยกรรมเท่านั้น

**ข้อแนะนำ** ผู้ที่คาดหวังว่าจะได้ค่าเสียหายหรือค่าเสียเวลา ควรจะทำสัญญาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร กับคู่ที่อยู่กันมา **มีฉะนั้น** ผู้ได้รับมรดกมีสิทธิ์จะจ่ายค่าเสียหายอย่างอิสระ โดยเปรียบเทียบจากค่าใช้จ่ายขั้นต่ำ หากว่าใช้คนนอกดูแลผู้เสียชีวิต

**เรื่องหนังสือสัญญาการอยู่ร่วมกัน** โดยไม่ได้สมรสนั้น ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละบุคคล และข้อตกลงของแต่ละคู่ ไม่มีข้อกำหนดตามกฎหมายที่ตายตัว ความสมเหตุสมผล และความเหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับคำถามเหล่านี้

#### **\*ค่าใช้จ่ายในบ้าน**

เราจะช่วยกันจ่ายอย่างไร?

**\*งานบ้าน** ใครทำอะไร? จะชดเชยให้คนที่ทำงานบ้านมากกว่าอย่างไร?

#### **\*บัญชีทรัพย์สิน**

อะไร ของใคร? เมื่อแยกทางกันไป ทรัพย์สินที่ได้มาร่วมกัน จะจัดแบ่งอย่างไร?

#### **\*ความช่วยเหลือเมื่อแยกทางกัน**

เมื่อแยกกันแล้วควรช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจแก่ฝ่ายที่ลำบากกว่าหรือไม่?

#### **\*ที่พักอาศัย**

เมื่อแยกกันแล้ว ใครจะเป็นคนที่ได้รับอนุญาตให้อาศัยอยู่ในที่พักที่เคยอยู่ร่วมกัน? มีข้อกำหนดในการยกเลิกหรือย้ายออกอย่างไร?

#### **\*ทรัพย์สิน**

เมื่อแยกทางกัน ควรได้รับทรัพย์สินเท่าเทียมกันหรือไม่?

แม้อิงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความที่แมลิงพยายามแปล มาให้เพื่อนๆ สมาชิก ที่ตอนนี้อาจมีบางคนกำลังอยู่ในสถานการณ์เดียวกันนี้ จะได้ทำความเข้าใจในตัวบทกฎหมายกันนะคะ.....

ที่มา [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

แปลและเรียบเรียง โดย แมลิง





## ๕ สถิต ในดวงใจไทยทั่วหล้า



มีความตอนหนึ่งว่า...  
"อดคิดถึงพี่ไม่ได้เลย  
แม้แต่ขณะเดียว  
ฉันเคยคิดว่า  
ฉันจะไม่ห่างจากพี่ตลอดชีวิต  
แต่มันเป็นเคราะห์กรรม  
ไม่คิดเลยว่าจะเป็นภักขัตริย์  
คิดแต่จะเป็นน้องของพี่เท่านั้น"

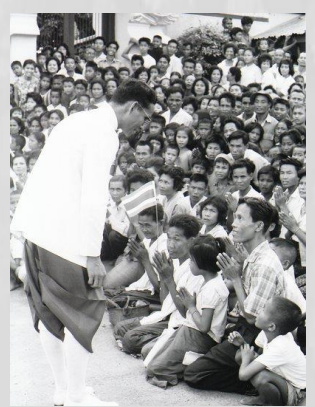
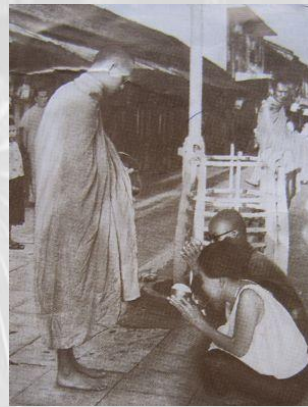
บันทึกเกี่ยวกับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ







## ๕ สถิติในดวงใจไทยทั่วหล้า นิจนิรันดร์







“อันที่จริงเธอ ก็ชื่อ ภูมิพล ที่แปลว่า กำลังของแผ่นดิน แม่อยากให้เธออยู่กับดิน เมื่อฟังคำพูดนี้ แล้วก็กลับมาคิด ซึ่งแม่ก็คงจะสอนเรา และมีจุดมุ่งหมายว่า อยากให้เราติดดิน และอยากให้ทำงานให้แก่ประชาชน” พระราชปรารภในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

### พระบรมราโชวาทในดวงใจ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙

“การทำงานใดๆ ไม่ว่าเล็ก ใหญ่ ยาก ถ้าหย่อนจากความเพียรแล้ว ยากที่จะให้สำเร็จเรียบร้อยทันเวลาได้ และเมื่อใดพลังของความเพียรเกิดขึ้น เมื่อนั้นการงานทั้งหลายก็สำเร็จได้โดยง่ายและรวดเร็ว”

(พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๒)

“...อุปสรรคสำคัญของการทำงานคือความท้อถอยและความหวั่นเกรงต่ออิทธิพลต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุบั่นทอนความสามารถในตน กับความเที่ยงตรงต่อหน้าที่อย่างร้ายกาจ จึงต้องระมัดระวังควบคุมสติ และรักษาความสุจริตเป็นธรรมไว้ให้ได้ตลอดเวลา...”

(พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตรแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ ณ อาคารใหม่สวนอัมพร ๑๘ เมษายน ๒๕๓๒)

“...ต่างคนต่างมีหน้าที่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำเฉพาะหน้าที่เท่านั้น เพราะว่าถ้าคนใดทำหน้าที่เฉพาะของตัวโดยไม่มองไม่แลคนอื่น งานก็ดำเนินไปไม่ได้ เพราะเหตุว่างานทุกงานจะต้องพาดพิงกันต้องเกี่ยวโยงกัน ฉะนั้นแต่ละคนต้องมีความรู้ถึงงานของผู้อื่นแล้วช่วยกันทำ...”

(พระบรมราโชวาท พระราชทานแก่ คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๔ ธันวาคม ๒๕๓๓)

“การปิดทองหลังพระนั้นเมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ชอบปิดทองหลังพระ เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้”

(พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๖)

“ในบ้านเมื่อนั้น มีทั้งคนดี และคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้ทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมดการทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีปกครองบ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดี ไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้”

(พระบรมราโชวาท ในพิธีเปิดงานชุมนุมลูกเสือแห่งชาติ ค่ายลูกเสือวชิราวุธ จังหวัดชลบุรี ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๒)

“เศรษฐกิจพอเพียง...จะนำความเจริญให้แก่ประเทศได้ แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกัน เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้...”

(พระราชดำรัส พระราชทาน ณ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑)

“บ้านเมืองของเรากำลังต้องการการปรับปรุงและการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ ทางที่เราจะช่วยกันได้ก็คือการทำความคิดให้ถูก และแน่วแน่ ในอันที่จะยึดถือประโยชน์ของบ้านเมืองเป็นที่หมาย ต้องเพลาการคิดถึงประโยชน์เฉพาะตัว และความขัดแย้งกันในสิ่งที่มิใช่สาระลง”

(พระราชดำรัส พระราชทาน แก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๔๓)

(ข้อมูลจาก SUDSAPDA.COM)

## สรุปจำนวนโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

| การพัฒนาด้าน                                   | เหนือ       | กลาง       | ตะวันออก<br>เฉียงเหนือ | ใต้        | ไม่ระบุพื้นที่<br>ฯลฯ | รวม         |
|------------------------------------------------|-------------|------------|------------------------|------------|-----------------------|-------------|
| 1. โครงการพัฒนาด้านแหล่งน้ำ                    | 1233        | 503        | 841                    | 627        | -                     | 3204        |
| 2. โครงการพัฒนาด้านการเกษตร                    | 46          | 51         | 44                     | 28         | -                     | 169         |
| 3. โครงการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม                 | 62          | 41         | 37                     | 34         | 3                     | 177         |
| 4. โครงการพัฒนาด้านส่งเสริมอาชีพ               | 89          | 36         | 122                    | 94         | -                     | 341         |
| 5. โครงการพัฒนาด้านสาธารณสุข                   | 15          | 16         | 9                      | 7          | 10                    | 57          |
| 6. โครงการพัฒนาด้านคมนาคม / สื่อสาร            | 22          | 22         | 20                     | 22         | -                     | 86          |
| 7. โครงการพัฒนาด้านสวัสดิการสังคม/<br>การศึกษา | 199         | 74         | 53                     | 63         | 4                     | 393         |
| 8. โครงการพัฒนาแบบบูรณาการ/อื่น ๆ              | 104         | 62         | 52                     | 33         | 7                     | 258         |
| <b>รวม</b>                                     | <b>1770</b> | <b>805</b> | <b>1178</b>            | <b>908</b> | <b>24</b>             | <b>4685</b> |



"...ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้นอกจากการมีความสุขร่วมกันในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น..."

"...การพัฒนาชนบท เป็นงานที่สำคัญ เป็นงานที่ยาก เป็นงานที่จะต้องทำให้ได้ด้วยความสามารถ ด้วยความเฉลียวฉลาด คือ ทั้งเฉลียวทั้งฉลาด ต้องทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ มิใช่มุ่งที่จะหากินด้วยวิธีการใดๆ ใครอยากหากินขอให้ลาออกจากตำแหน่งไปทำการค้าดีกว่า เพราะว่าถ้าทำผิดพลาดไปแล้วบ้านเมืองเราล่มจมและเมื่อบ้านเมืองของเราล่มจมแล้วเราอยู่ไม่ได้ ก็เท่ากับเสียหมดทุกอย่าง..."

"...กิจกรรมและเกษตรกรรมเป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านทั้งหลายจะต้องช่วยกันค้นคว้าหาความรู้และความชำนาญให้กว้างขวางยิ่งขึ้นเสมอ และพยายามส่งเสริมเผยแพร่ความรู้ที่ได้ศึกษามาแก่พี่น้องเกษตรกร และเกษตรกร ให้ได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติอันถูกต้องตามหลักวิชาอีกด้วย จึงจะเกิดประโยชน์แก่สังคมในด้านนี้ และเป็นผลดีแก่ประเทศชาติสืบไป..."

### จำนวนพื้นที่จังหวัดที่ครอบคลุมในแต่ละภาค

|                                |    |         |
|--------------------------------|----|---------|
| พื้นที่ภาคเหนือ                | 17 | จังหวัด |
| พื้นที่ภาคกลางและกรุงเทพมหานคร | 26 | จังหวัด |
| พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ   | 20 | จังหวัด |
| พื้นที่ภาคใต้                  | 14 | จังหวัด |

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน  
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร)  
หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.rdpb.go.th](http://www.rdpb.go.th)

จากข้อมูลข้างต้น เราลองมาคำนวณดูเล่นๆ แล้วจะพอนึกภาพออกพอหลวงทรงงานหนักเพียงไหน 4685 โครงการในระยะเวลาครองราชย์ 70 ปี ประมาณว่า ในหนึ่งปีคือ 66.9 โครงการ ในเดือนหนึ่งคือ 5.57 โครงการ นั่นคือ ประมาณสัปดาห์ละ 1.39 โครงการ ..ท่านทำเพื่อประชาชน

ค้นคว้า รวบรวม เรียบเรียงโดย แด่นุพภาวี



# โลกนี้ไม่มีเรื่องบังเอิญ

โดย พ้า บุญยะรัตเวช

ชีวิตคนเรานั้นบางครั้งก็เหมือนจะมีเรื่องอันบังเอิญเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จะดีหรือไม่ดีก็ตามแต่ เมื่อเกิดขึ้นแล้วบางที ต้องมานั่งงุนงงใจว่า มันช่างบังเอิญอะไรอย่างนี้ หรือว่าเหตุการณ์นั้นแท้จริงแล้ว หาได้เป็นเรื่องบังเอิญไม่ แต่แท้จริงมันได้ถูกกำหนดเอาไว้แล้ว และยิ่งเมื่อเหตุการณ์นั้น เกี่ยวข้องกับบุคคลสำคัญ หรือเหตุการณ์สำคัญ ฉันก็อดคิดไม่ได้ว่า มันไม่น่าจะใช้เหตุบังเอิญเลย

วันเสาร์ที่ 11 มิถุนายน 2559 เวลาหนึ่งทุ่มตรงของสวิตเซอร์แลนด์ ฉันสวมเสื้อเหลืองไปถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสครองราชสมบัติครบ 70 ปี ร่วมกับคนไทยหลายคนที่ย้ายอยู่ในสวิตฯ งานจัดกลางแจ้งที่สะพานหน้าศาลากลางเมืองซูริค อากาศครึ้ม ลมแรง และฝนโปรย เป็นละอองเล็กๆ แต่ก็ไม่หนักหนาเกินไป ที่เราจะถอยหลบเข้าไปในร่ม การได้ถวายพระพรตรงจุดนั้น นอกจากจะเป็นจุดที่สวยงาม สมพระเกียรติแล้ว ยังเป็นจุดเด่นให้ชาวต่างชาติที่ผ่านไปมาได้เห็นการถวายความจงรักภักดีของพวกเราต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างสมเกียรติภูมิ



ด้วยฝนและลมที่แรง ทีมจัดงานจึงใช้เวลานานในการจัดตั้งพระบรมรูป พานพุ่มดอกไม้ และเครื่องเสียง คนที่มางานมีจำนวนไม่มาก และต่างรู้จักคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว พวกเราจึงใช้เวลารอ ให้เป็นประโยชน์ ด้วยการถ่ายรูปและคุยกันอย่างสนุกสนาน ฉันและสาว ๆ ราว 7-8 คน ผลัดกันถ่ายรูป กับวิวพระอาทิตย์ตก ที่สะพาน Rathaus ซึ่งสวยงามมาก จนกระทั่ง “น้องคิด” หนู่ม(สาว)น้อยน่ารัก ผู้มีฝีมือในการถ่ายภาพเดินทางมาถึงงาน จึงมาช่วยถ่ายรูปให้พวกเรา น้องคิดเป็นคนมีมุขตลกเยอะมาก และเป็นช่างภาพที่มีความสามารถ กำกับ จัดนางแบบได้อย่างสนุกที่สุด ลีลาในการโบกไม้โบกมือกำกับ ทำให้พวกเราหัวเราะกันตัวโยนตลอดเวลา เรียกให้บรรดาฝรั่ง ที่เดินผ่าน ต้องหยุดดูพวกเรา ยิ่งวันนั้นเป็นวันที่แข่งฟุตบอลยูโร และเกมส์การแข่งขันก็เพิ่งจบลง ฝรั่งที่กลับจากการเชียร์ฟุตบอลอารมณ์คงยังค้าง มีวิ่งมาเข้าฉากแจมกับเราด้วยอย่างสนุกสนาน ฝรั่งที่มามุงดูสาวไทยดูแป๊บนั้แล้วก็จากไป แต่มีผู้หญิงฝรั่งอายุราวคราวคุณป้า (ของรุ่นป้าอย่างฉันอีกที) 2 คนที่มาเฝ้าดูเราอยู่นานแล้ว แต่ไม่ยอมจากไปเสียที่ยืนตากฝน ดูไปก็ยิ้มไป แล้วพูดอะไรกันที่เราไม่ได้ยิน เรายังแอบจินตนาการว่า ทำไมเขาไม่ไปสักที มาดูอะไรนานๆ แต่เราก็สนุกสนานกันเองเกินกว่าจะสนใจ จนกระทั่งใครคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่า น้องคิดมัวแต่เป็นช่างภาพ จะไม่มีรูปตัวเองเลย มาถ่ายด้วยกันเถอะ น้องคิดหันซ้าย แลขวา แล้วโดยที่เราไม่คาดคิด เธอก็ไปลากหนึ่งในคุณป้า มาที่ขาตั้งกล้อง แล้วทำท่าทาง บอกให้คุณป้าช่วยกดชัตเตอร์ถ่ายรูปให้หน่อย ท่าทางน้องคิดที่เจรจากับคุณป้าเต็มไปด้วยลีลาที่ตลกมาก พวกเราเลยยิ่งหัวเราะกันใหญ่ น้องเห็นว่าพวกเราฮา เลยยิ่งปล่อยมุขอีก โดยการไปลากคุณป้าอีกคนให้เข้ามาถือร่ม กางให้กับคุณป้าอีกคนที่

กลายเป็นช่างภาพจำยอม เราถ่ายรูปกันไป หัวเราะกันไป อย่างเมามัน สุดท้ายเราเกรงใจสองคุณป้า เลยไปเชิญให้ เข้ามายืนถ่ายรูปพร้อมกับพวกเรา เพื่อเป็นที่ระลึก ซึ่งคุณป้า ทั้งสอง ก็ทำตามด้วยความเต็มใจ ฉันถูกขนานด้วยคุณป้า ทั้งสอง และท่ามกลางความวุ่นวาย โกลาหล ของการ โฟสต์ท่า หัวเราะ และตะโกนคุย แข่งกับแรงลมนั้น คุณป้า ทางซ้ายของฉันก็หันมาบอกฉันเบาๆว่า “**เธอรู้ไหม เพื่อน ของฉันที่ยืนอยู่ทางขวาของเธอเนะ คุณพ่อของเธอ เป็นคนทำคลอดลูกสาวของผู้ชายที่อยู่ในรูปบนชาตัง นั้น**”

“!!!!????!!!! ..... อะไรนะ เธอว่าอะไรนะ....”



ด้วยความงุนงง และไม่คาดคิด ฉันได้แต่ถามย้อนไปอย่าง นั้น ในขณะที่หัวก็คิดตามคำพูดอันสุดจะคาดฝันทีละคำ ... ผู้ชายที่อยู่ในรูปบนชาตัง...นั่นคือพระบรมฉายาลักษณ์ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว...ลูกสาว... ก็พระเจ้าลูกเธอสักระองค์..สมเด็จพระเทพ..เจ้าฟ้าหญิงจุฬาภรณ์... ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตน... แล้วพ่อของเธอเป็นคนทำคลอด... แพทย์ผู้ถวายการพระประสูติหรือ... อะไร...งง... ฉันถามป้าซ้ำไปอีกในขณะที่เพื่อนรอบตัวก็ยังส่งเสียงดัง และวุ่นวายกับการจัดทำ “เธอว่าอะไรนะ...ใครทำคลอดใคร” คุณป้าตอบมาเรียบๆว่า “เธอถามเพื่อนฉันเองเถอะ ให้เขาเล่าเอง” ฉันหมดความสนใจเพื่อนรอบตัวและการถ่ายรูป ทั้งๆที่ยังยืนอยู่ตรงกลางกลุ่มใหญ่ หนูไม่ได้ยินอะไร อย่างอื่นแล้ว หันไปถามคุณป้าทางขวามีชื่อว่า “**เพื่อนเธอ**

**บอกว่า คุณพ่อเธอทำคลอดให้เจ้าหญิงของฉันหรือ”** แล้วบทสนทนาอันสุดจะคาดฝันของเราก็เกิดขึ้นกลางลม แรงแและละอองฝนเบาๆ ในขณะที่เราทั้งสองยังยืนอยู่ตรง กลางกลุ่มใหญ่ของคนมากมาย ความโกลาหลและอากาศ อันแปรปรวน เหมือนกับถูกลบเลือนหายไปจาก ความรู้สึก ของฉันโดยสิ้น โสติดประสาทมุ่งมั่นและได้ยินแต่เสียงคุณ ป้าที่กล่าวคำซ้ำๆให้ฟังเท่านั้น.....

คุณป้าเล่าว่า คุณพ่อของเธอเป็นสูตินารีแพทย์ ชาวสวิส และได้ถวายการทำคลอดให้สมเด็จพระนางเจ้า แต่คุณป้าบอกว่าเธอยังเด็กมากในตอนนั้น จึงไม่แน่ใจว่า เป็นประสูติกาลของเจ้าฟ้าพระองค์ไหน รู้แต่ว่าเป็นเจ้าหญิงไม่ใช่เจ้าชาย เธอบอกว่าคุณพ่อของเธอชื่อนายแพทย์ Dr. Erich Glatthaar ฉันคิดว่าโทรศัพท์ขึ้นมาถามอาฏู (ภูเกิ้ล) เตียนั้นกับคุณป้า แต่ไม่พบภาพคุณหมอม เพราะคนสวิสชื่อซ้ำกันเยอะ แต่พอภูเกิ้ลดูประวัติ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอทั้งหมด ฉันกับสุนันทา เพื่อนที่ยืนอยู่ในเหตุการณ์ด้วยกันก็สรุปว่า จากวันเดือนปี และสถานที่ เกิด ต้องเป็นทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนแน่ๆ เราตื่นตื้น กันมาก ตอนนั้นกลุ่มที่ยืนถ่ายรูปกัน เริ่มขยับขยายออกจากกลุ่ม ฉันเห็นคุณใจไทย อุพูฒ ที่มาร่วมงาน จึงรีบแนะนำและเล่าเรื่องให้ฟัง







คุณป้าแนะนำตัวว่าชื่อ ดอกเตอร์ มารีแอนน์ เทาเบร์ (Marianne Tauber) เป็นจิตแพทย์และเป็นชาวซูริค แต่ย้ายไปอยู่ลอสแอนเจลิสมาหลายสิบปีแล้ว เธอจะกลับมาซูริคปีละครั้ง และวันนี้อยากจะได้อินเสียงระฆังโบสถ์กรอสมินสเตอร์ จึงเดินมาทางนี้ และได้มาเห็นพวกเราในเสื้อเหลืองถ่ายรูปอยู่ข้างกับพระบรมฉายาลักษณ์อย่างบังเอิญ เธอจึงได้หยุดยืนมองอยู่นานไม่ยอมไปไหนข้างเป็นเรื่องเหลือเชื่อจริงๆ คุณป้าขอให้อีเมลฉันไว้ และขอให้ฉันส่งรูปไปให้ด้วย เธอยินดีต่ออีกนาน เธอบอกว่า **ข้างเป็นเรื่องน่าประทับใจ** ที่บังเอิญมาพบกับพวกเราและดีใจที่ครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในประวัติศาสตร์ชาติไทย หลังจากวันนั้นฉันได้เขียนอีเมลและส่งรูปถ่ายไปให้คุณหมอตามสัญญา คุณหมอส่งรูปคุณพ่อสมัยหนุ่มๆ ขณะผ่าตัดทำคลอดมาให้ดู และได้เล่าเรื่องให้ฟังเพิ่มเติมว่า หลังจากวันนั้น เธอได้ไปเยี่ยมพี่สาวซึ่งอายุมากแล้ว และพักอยู่ที่บ้านพักคนชรานอกเมืองซูริค ได้เล่าเหตุการณ์ที่มาพบพวกเราให้พี่สาวฟัง พี่สาวคุณหมอ ยืนยันว่าคุณหมอเริค เป็นผู้ถวายการทำคลอดสมเด็จพระนางเจ้าฯ ที่โลซานน์ และเจ้าหญิงผู้มีประสูติกาล ก็คือเจ้าหญิงพระองค์แรกในรัชกาลที่ 9 ของปวงชนชาวไทย

ฉันติดต่อประสานให้ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เก็บข้อมูลการติดต่อกับคุณหมอมารีแอนน์ไว้ เพราะนี่คือบุคคลที่มีส่วนในประวัติศาสตร์ของชาติไทย อีกครอบครัวหนึ่งที่คนไทยอาจจะไม่เคยรู้

หลังจากนั้นฉันมานั่งคิดทบทวนเหตุการณ์ นี่เป็นเรื่องบังเอิญหรือเปล่า มีโอกาสเท่าไรที่คุณหมอจะกลับมาเยี่ยมบ้านเกิด ซูริคในวันนั้น มีโอกาสเท่าไรที่คุณหมออยากได้อินเสียงระฆัง และเลือกเดินมาทางนั้น มีโอกาสสักเท่าไรที่ในช่วงเวลา ไม่กี่นาที ที่พวกเรากำลังจับกลุ่มถ่ายรูปกันนั้น คุณหมอมารีแอนน์ก็ได้เดินมาเจอกันพอดี มีโอกาสเท่าไรที่อากาศต้องแปรปรวนและงานต้องล่าช้า ทำให้ใช้เวลาที่รอ มาถ่ายรูปกัน และมีโอกาสเท่าไร ที่ฉันบังเอิญยืนอยู่ตรงกลางระหว่างคุณหมอมารีแอนน์และเพื่อนพอดี มีโอกาสเท่าไร...ที่ทุกสิ่งทุกอย่างมานั้น ประสานลงตัว ถูกที่ ถูกเวลา ถูกกรรม ถูกวาระ....

ฉันได้คำตอบกับตัวเองว่า โลกนี้ไม่มีเรื่องบังเอิญ ทุกสิ่งอย่าง ถูกกำหนดสรรค์สร้างไว้แล้ว ให้เป็นไปเช่นนั้น เมื่อกรรมและวาระเหมาะสม ปัจจัยทุกอย่างก็จะเอื้อให้สิ่งที่ควรเกิด ได้เกิด และคนที่เราควรพบได้พบ ฉันจะไม่มีวันลืมเหตุการณ์นี้ตลอดชีวิต เหตุการณ์ไม่คาดฝันที่ถูกกำหนดมาแล้ว ให้ฉันได้พบกับบุคคลในครอบครัวที่มีบทบาทกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอันเป็นที่รักของฉันและปวงชนชาวไทย

---

ฟ้า บุญยะรัตเวช ผู้อาศัยอยู่เมืองซูริค เขียนหนังสือเป็นงานอดิเรก อ่าน เรื่องเพิ่มเติม ของ ฟ้า ได้ ที่ บ ล อ ก [www.travellingbeyondsky.com](http://www.travellingbeyondsky.com) หรือ เฟ ส บุ ค Facebook/travelling beyond sky เทียบเหนือฟ้า Instagram - SkyBeyondSky



## ธรรมะจากพระพ่อ

โดย โยทะกา



ปีที่พอไปบวช เป็นปีที่ฉันถูกคนรอบข้างตั้งคำถามมากที่สุดว่า “ทำไมพอถึงได้ไปบวช” ดูชีวิตครอบครัวก็เป็นสุขดี พอมีเรื่องทุกข์ใจอะไรหรือเปล่า ถึงได้หนีไปบวช สำหรับคนทั่วไปแล้ว คงไม่ใช่เรื่องธรรมดาเท่าใดนัก ที่ชายชราอายุเกิน 70 ปี มีครอบครัวหอมล้อมไปด้วยลูกหลานจะไปถือเพศบรรพชิตเช่นนั้น

ชีวิตพ่อผูกพันกับวัดมาตั้งแต่เด็ก ๆ บวชเณรเพื่อ  
เล่าเรียนอยู่หลายปี จนถึงเวลา ลาสิกขาออกมาประกอบ  
อาชีพและแต่งงานมีครอบครัว ก่อนสัก พ่อไม่อยากสัก จึง  
ตั้งจิตอธิษฐานว่า ถ้าวันใดวันหนึ่งมีชีวิตครอบครัวที่ลงตัว  
ลูกหลานเติบโตเลี้ยงตัวเองได้ ก็จะมาบวชอีกครั้ง กว่า  
พ่อจะได้กลับไปบวชตามที่ตั้งใจไว้ ก็ใช้เวลาหลายสิบปี

ตั้งแต่ฉันเติบโต ร่ำเรียน จนย้ายไปทำงานไกลบ้าน ทุกครั้งที่กลับไปเยี่ยมบ้าน ภาพที่คุ้นตา ยามเช้ามีดเมื่อลุกมาเข้าห้องน้ำ แล้วต้องเดินผ่านห้องครัว คือภาพพ่อนั่งอ่านหนังสือธรรมะ อยู่ที่โต๊ะกินข้าว พ่อตื่นเข้าทุกวัน สิ่งแรกที่ทำคือ เสียบปลั๊กหม้อหุงข้าวไฟฟ้าไว้รอแม่ จากนั้นก็จะนั่งอ่านหนังสือ พ่อมีหนังสือธรรมะหลายเล่มวางอยู่ในตู้ข้างโต๊ะกินข้าว ไม่ได้มีแต่เพียงหนังสือ แต่มีคัมภีร์ไบเบิลเก่าๆ อีกหลายฉบับ บางครั้ง จะได้ยินพ่ออ่านออกเสียงดัง ด้วยภาษาที่ฉันไม่เข้าใจ เคยให้หลานๆ ไปขอให้ปู่แปลให้ฟัง ปู่ก็จะแปลออกมาเป็นเรื่องราวของนิทานชาดก

ได้อย่างไม่ติดขัด บางเรื่องราวเป็นเรื่องที่พวกเราไม่เคยได้  
ยินได้ฟังมาก่อน

พ่อขออนุญาตแม่ไปบวช รวมทั้งขอพวกเรา  
ลูกหลานทุกคนด้วย พ่อบอกว่าจะบวชแค่พรรษาเดียว ถ้า  
มีใครสักคนคัดค้านว่าไม่ให้ไปบวชก็จะไม่ไป เพียรถามอยู่  
ถึงสามปี ถึงได้บวชสมใจ ตอนที่บวชครบพรรษา จันทาม  
พ่อว่า จะสึกวันไหน พ่อตอบว่าบวชแล้วก็สึก สุข สงบ  
กว่าเดิม เลยอยากจะขอแม่ และขอลูกหลานบวชต่ออีกสัก  
2-3 พรรษา

ปัจจุบันพระพ่อบวชเข้าพรรษาที่ 4 แล้ว การบวชของพ่อทำให้สระน้ำรอบวัดมีดอกไม้บานสะพรั่ง ให้ญาติโยมได้เก็บไปบูชาพระ เงินที่ญาติโยมถวายใส่ย่าม พ่อจะเอาไปซื้อต้นไม้ ซื้อเครื่องปั้มน้ำ ซื้อปุ๋ย รวมทั้งจ้างคนงานมาทำสวน ญาติโยมนำต้นไม้มาถวาย พระพ่อก็ขยายสวนออกไปในที่รกร้างของวัด

ในการศึกษาธรรมนั้น ชั้นนักธรรม เอก โท ตรี  
 พอสอบผ่านหมดแล้ว กำลังศึกษาชั้นเปรียญ ด้วยการท่อง  
 ตำราด้วยสายตาที่มองเห็นเพียงข้างเดียว

ตาพระพ่อเป็นต้อกระจก ไปลอกตาแล้วมองเห็น  
เพียงข้างเดียว พลุกๆ จะพาไปผ่าตัด พระพอบอกว่าจะ  
ผ่า ไปทำไมให้สิ้นเปลือง และเดี๋ยวรอนลูกหลาน ตาพอ  
เห็นมามากพอแล้ว ทั้งสิ่งดี และสิ่งร้าย ถ้าจะมองไม่เห็น  
อีกต่อไป ก็ไม่เสียดายอะไร หัวเข้าพระพ่อเจ็บมานาน ไป  
ตรวจที่โรงพยาบาล หมอบอกว่ากระดูกหัวเข้าเสื่อมต้อง  
ผ่าตัดเปลี่ยนหัวเข้า พระพอก็บอกหมอว่า ไม่เป็นไรไม่ต้อง  
ผ่าหรอก จะดูแลด้วยยาสมุนไพรบรรเทาปวด ปวดบ้างเจ็บ  
บ้าง ก็เป็นไปตามวัย ตามสังขาร ไข้ใช้เดินมาทั้งชีวิตแล้ว  
ให้มันพักบ้างก็ไม่เป็นไร ตอนจะตายไม่ต้องตายไปด้วยหัว  
เข้าที่สมประกอบก็ได้

วันนี้ฉันโทรศัพท์ข้ามฟ้าไปคุยกับพระพ่อ ท่าน  
รับสายแล้วก็พูด “โหลๆ นั่นลูกเหวอ สบายดีไหมล่ะลูก”  
พระพ่อกับฉันคุยกันด้วยภาษาธรรมดา เพราะฉันไม่ถนัด  
ภาษาพระ ใช้ภาษาพระแล้วรู้สึกท่างเหงิน ยามได้คุยกัน ก็  
คุยกันฉันทีพ่อลูก พระพ่อจะพูดไปเรื่อยๆ ท่านไม่ค่อยได้



ยินเสียงฉันหอรก ไทรศัพท้อาจะเสียงเบา หรือไม่ หูท่านก็เริ่มไม่ดีแล้ว

ก่อนวางสายทุกครั้งท่านจะให้ศีลให้พร ให้พระคัมภีร์ ให้นุญกุลศัลที่ท่านทำ ช่วยปกป้องรักษาลูกหลาน วันนี้ท่านบอกฉันว่า ลูกทำความดีมาตลอด ก็จงทำความดีต่อไป ลูกยังมีเวลาทำความดีเหลืออยู่อีกมาก ส่วนพ่อนั้นเหลือเวลาไม่มากแล้ว กุศลและคุณความดีจะช่วยปกป้องลูกให้พ้นภัยอันตราย พ่อแม่เมตตาและสวดภาวนาให้ลูกทุกวัน ไม่ต้องห่วงพ่อนะลูก พ่อมาบวชนี้ ลูกหลานก็ดูแลอย่างดี ตอนลูกๆ ยังเล็กพ่อไม่ได้ดูแลดีเท่านี้หรอก

ตอนที่ฉันวางสายโทรศัพท์ ฉันได้แต่เถียงพระพ่อในใจว่า ถ้าดูแลเลี้ยงดูมาไม่ดี ลูกๆ ของพ่อจะเป็นคนดีประสบความสำเร็จเช่นทุกวันนี้หรือ

คนเป็นพ่อแม่ส่วนใหญ่ต่างปรารถนาจะได้เกาะชายผ้าเหลืองของลูกเป็นบุญสักครั้งในชีวิต แต่ลูกๆ เช่นพวกเราได้อานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น เพราะเราได้เกาะชายผ้าเหลืองของบิดา บุญกุศลอันยิ่งใหญ่ที่ท่านทำส่งให้พวกเราอยู่ในศีลในธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ “พ่อคะ แม้ว่าลูกคนนี้ของพ่อจะอยู่ไกลบ้านเพียงใด ก็ยังเชื่อมั่นในความดี ในบาปบุญ เช่นที่พ่อสอนพวกเราเสมอ และลูกก็จะปฏิบัติตามคำที่พ่อสอนเรื่อยไป..ความดีไม่ได้มีไว้ซื้อขายอยากได้ก็ให้ทำเอา แม้ใครไม่รู้ แต่ตัวเรารู้”



## วันนี้ วันหน้า วันไหน

โดย เปสโลภิกขุ



“พอหมดแต่ละวันพระอาจารย์คิดใหม่ค่ะว่า ‘วันนี้เรามีวันที่ดี’ ฝรั่งชอบถามว่า How's your day been? หรือ Did you have a good day? เหมือนเค้าให้ความสำคัญ แล้วก็จะประเมินว่ามันดีหรือไม่ดี เมื่อก่อนคิดว่าเป็นเรื่องดีที่ได้ดูแลตัวเอง รู้จักตัวเอง และพยายามวางแผนหรือตื่นเต้นกับวันที่มีแผนดีๆ แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกเหมือนเป็นการตัดสินใจหรือให้ความสนใจกับมันมากเกินไป พอวันไหนเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นมาก็คะชบเซาทั้งวัน”

การวางแผนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์หรือบรรพชิต หลังจากอาตมาปฏิบัติศาสนกิจอยู่ในต่างแดนได้ระยะหนึ่ง จึงทำให้พบเห็นการบริหารกิจการภายในวัดของคณะสงฆ์ชาวต่างชาติ อาตมาเองก็รู้สึกเหมือนกันว่า “ฝรั่งนี่ช่างวางแผน” มีทั้งแผนระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เช่นวัดป่าบางแห่งวางแผนการก่อสร้างไว้ล่วงหน้าถึงสามสิบปี! เหตุปัจจัยที่ส่งผลให้เป็นเช่นนี้ น่าจะมาจากสภาพแวดล้อมในต่างประเทศแตกต่างจากเมืองไทย ในบ้านเราถ้ามีโยมอยากสร้างกุฏิถวายวัด สิ่งที่พระต้องทำก็เพียงแค่อำนาจแต่งตั้ง นอกเหนือจากนั้นก็เป็นที่รองของญาติโยม ไม่ว่าจะเป็นการจัดหาอุปกรณ์หรือช่างก่อสร้าง อาจจะนำแบบแปลนกุฏิ มาให้เจ้าอาวาส

พิจารณาบ้าง แต่ส่วนใหญ่ญาติโยมก็รับงานทั้งหมดไปจัดการ



ทว่าวัดป่าในต่างประเทศทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมีกฎหมายเข้มงวดและงบประมาณจำกัด เจ้าอาวาสต้องประชุมกับคณะกรรมการของวัด และสถาปนิกด้วยความรอบคอบ หรือแม้แต่งานประจำปี เช่นทอดกฐิน วัดที่เมืองไทยจะเลื่อนให้ช้าหรือเร็วกว่ากำหนดก็ได้ เพราะจัดกันเองภายในวัด อีกทั้งนิสัยยึดหยุ่นของคนไทยก็มีมากกว่าฝรั่ง (ภาษาไทยปรากฏวลีที่ใช้แทนคำว่า “ยึดหยุ่น” อยู่เป็นจำนวนมากเช่น ถ้อยที่ถ้อยอาศัย ออมซอม อะลุ่มอล่วย ผ่อนหนักผ่อนเบา ผ่อนสั้นผ่อนยาว เป็นต้น) ส่วนวัดป่าในต่างแดนที่มีขนาดเล็ก เช่น วัดธรรมปาละ ต้องย้ายไปประกอบพิธี ที่หอประชุมในกรุงเบิร์น เพราะมีญาติโยมมาร่วมงานราว 300-500 คน จึงจำเป็นต้องมีการวางแผน การบริหาร การจัดการ อย่างรัดกุม โดยเฉพาะการจองสถานที่ล่วงหน้าข้ามปี กฐินปีนี้ยังไม่ทันเริ่มเราก็กู้แล้วว่ากฐินปีหน้าจะตรงกับวันไหน

**“วันคืนล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่”** พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอน ให้พุทธศาสนิกชนพิจารณาเช่นนั้น นับว่าเป็นอุบายอันแยบคาย สำหรับตรวจสอบการกระทำ คำพูด หรือความคิดของตนเอง **“ถ้าขาดสติ...เราก็ตั่งใหม่**

**ถ้ารู้ทัน...เราก็มไม่ล้มตัว”** พระอุปัชฌาย์ของอาตมา สอนอย่างนี้ หากเราพิจารณาบ่อยๆ แล้วประสบกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นรัก ชัง หวาน หรือขมขื่น เราก็มจะไม่ตื่นเต้นจนเกินเหตุหรือหม่นเศร้าจนเกินงาม

เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราแต่ละวันมันก็มีทั้งดีและไม่ดี บางครั้งเราวางแผนไว้อย่างละเอียด ทุก

กระเบียด แต่กลับมีปัจจัยมาเบี่ยงเบน ไม่ให้เป็นไปตามแผน ถ้าบุคคลไม่มี **“อนิจจัง”** หรืออุบายธรรมะไว้ปลูกปลูกบ ไร่ใจ ก็ต้องซบเซาเหงานงอยเป็นเรื่องราวธรรมดา แม้แต่ชีวิตของชาววัด ก็ต้องประสบกับสถานการณ์ดังว่านี้เช่นกัน **ในบางเข้า**อาตมาวางแผนไว้ว่า จะออกไปเดินบนภูเขาจึงห่ออาหารและเตรียมสัมภาระอื่นๆ ขณะกำลังก้าวขาออกจากวัด ก็พบว่าพระอีกรูปหนึ่งทำเหมือนกัน ก่อนช่วงเวลานี้อาตมาเห็นญาติโยม 3-4 คน ขมิ้มขม้นเตรียมอาหารไว้ถวายพระ อาตมาจึงพิจารณาว่า วัดธรรมปาละมีพระภิกษุสามเณรอยู่จำพรรษาห้ารูป พระรูปหนึ่งงดฉันอาหาร ถ้าพระสองรูปออกไปข้างนอก วันนี้ก็จะมีพระภิกษุสามเณรอยู่ฉันอาหารที่วัดเพียงสองรูป อาตมาเกรงว่าญาติโยมจะเสียความตั้งใจ จึงเลื่อนการเดินทาง เป็นวันถัดไป แม้จะเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน แต่อาตมากลับไม่รู้สึกลดทู่ หุดหดยแม้แต่น้อย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากว่า

เรื่องใดยึดมั่นถือมั่นมาก...ก็เป็นทุกข์มาก

เรื่องใดยึดมั่นถือมั่นน้อย...ก็เป็นทุกข์น้อย

เรื่องใดไม่ยึดมั่นถือมั่น.....ก็ไม่เป็นทุกข์เลย



**เปสโลกิขุ** พระภิกษุผู้เชื่อมโยงธรรมะ ศิลปะ และคนหนุ่มสาวเข้าไว้ด้วยกัน

ติดตามงานเขียนของเปสโลกิขุ ได้ที่

อีบุ๊กส์ [www.issuu.com/dhammavalley](http://www.issuu.com/dhammavalley)





# ไม่สนุก ไม่ไปแล้วนะ

โดย ก. ไตรคำ



ลูกไม่อยากไปโรงเรียน เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นเมื่อเริ่มภาคการศึกษาใหม่ เนื่องจากต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เคยนอนดึกตื่นสาย ได้เที่ยวสนุก วุ่นวาย มีกิจกรรมต่างๆ กับพ่อแม่และญาติ กลายเป็นต้องตื่นเช้า ไปโรงเรียน มีการบ้าน เด็กจะรู้สึกไม่สนุก แต่จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แล้วพวกเขาจะคุ้นสูกิจวัตรประจำที่ต้องไปโรงเรียน แต่เด็กบางคนความกลัวและความกังวลอาจเพิ่มขึ้น สามารถทำให้เด็กไม่อยากไปโรงเรียนได้ในที่สุด

ปัญหาที่ลูกไม่อยากไปโรงเรียนมีหลายสาเหตุ เปลี่ยนโรงเรียน เจ็บป่วย กังวล กลัวถูกเรียกในชั้นเรียน กลัวครู กลัวเพื่อนแกล้ง

เมื่อลูกปฏิเสธการไปโรงเรียนบ่อยๆ ผู้ปกครองควรคุยกับเด็ก เพื่อหาสาเหตุร่วมกับครู เพื่อแก้ปัญหา

## ปัญหาลูกไม่อยากไปโรงเรียน มีลักษณะอย่างไร

ปวดท้อง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อาการเหล่านี้อาจพบได้ในเด็กที่มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ แต่หากเกิดอาการเหล่านี้กับเด็กที่ไม่อยากไปโรงเรียน เราสังเกตได้ง่ายๆ เมื่อเด็กรู้ว่าจะได้กลับบ้าน อาการจะดีขึ้น เด็กไม่มีไข้ ไม่อาเจียน ไม่ท้องเสีย

## สาเหตุที่ลูกไม่อยากไปโรงเรียน

- กลัวสังคมใหม่และประสบการณ์ใหม่
- อาจถูกเพื่อนที่โรงเรียนแกล้ง (Mobbing) ไม่มีเพื่อน
- กลัวครู ไม่ชอบครู
- ไม่ชอบการบ้าน บางวิชาอาจง่ายเกินไป ทำให้เด็กเบื่อ หรือบางวิชาอาจยากเกินไป ทำให้เด็กเกิดความกดดัน

## - ปัญหาครอบครัว

การช่วยเหลือและแก้ไขนั้นถือว่ามีผลอย่างมาก เมื่อลูกไม่อยากไปโรงเรียน หากความรู้สึกนี้เกิดนานเกินไป จะเกิดปัญหากับตัวเด็ก เพราะโรงเรียนถือเป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเด็กเกิดความเครียดเกี่ยวกับโรงเรียน ก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายเด็กได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้

จากความเครียด จะมีผลทางด้านจิตใจด้วย ไม่อยากจัดกระเป๋าไปโรงเรียน

## ผู้ปกครองจะช่วยเหลือลูกได้ ดังนี้

- ขอความช่วยเหลือจากครู
  - การลงโทษเด็ก ไม่เป็นการช่วยอะไร แต่ความรักความเข้าใจ บวกแรงกระตุ้นที่มีเหตุผล การสนับสนุน จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจ อยากไปโรงเรียนอีก
  - ควรเปิดใจให้กว้างรับฟังความรู้สึกของเด็ก ไม่พุดคุยเกี่ยวกับปัญหาของเด็กโดยใช้เวลานานๆ
  - ไม่แสดงอาการขุ่นเคือง รำคาญ หรือบ่นทุกวัน
- ในสวิตฯ ทางโรงเรียนมีนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาเด็ก และเจ้าหน้าที่อื่นๆ คอยให้คำปรึกษา เดินหน้าไปขอความช่วยเหลือได้



ที่มา : What to do when your child refuses to go to school <http://www.health.harvard.edu>



# เลี้ยงลูกสไตล์คนสวิส

โดย ศักดา บัวลอย

สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิก จากการที่ผมทำงานอาชีพล่าม ภาษาไทย-เยอรมัน ทำให้มีโอกาสเป็นล่ามให้กับคุณแม่ชาวไทย ตามโรงเรียนและสำนักงานให้คำปรึกษาอบรมเลี้ยงดูบุตร บ่อยครั้ง ผมมีโอกาสได้อ่านข้อมูลเกี่ยวกับการให้คำแนะนำการเลี้ยงลูก(สไตล์ฝรั่ง) และเห็นว่ามันน่าสนใจ จึงนำมาแปล ให้คุณแม่ชาวไทยอ่าน เป็นความรู้ และอาจนำไปปรับใช้ กับวิธีการของคุณแม่ได้ ฉบับที่แล้วผมได้นำเรื่อง อุปกรณ์สื่อสาร และการใช้สื่อต่างๆ การดูแลการบ้านของลูก และเรื่องเพศ ในฉบับนี้ผมจะนำเรื่องใดมาบอกต่อ นั่น ติดตามกันได้เลยครับ



## ♥ ♥ ♥ การดูแลเรื่องสิ่งเสพติด

เหล้า บุหรี่ ัญชา และสิ่งเสพติดอื่นๆ นั้น ล้วนมีอยู่ในทุกสังคม ในชีวิตประจำวันของลูก ซึ่งแทบจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้คุณควรที่จะสอนให้ลูกๆ ของคุณได้รับรู้ วิธีที่จะหลีกเลี่ยงและรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้

## คุณคือแบบอย่างที่ดี

ลูกของคุณเลียนแบบพฤติกรรมการใช้สารเสพติดต่างๆ จากคุณ และผู้ใหญ่จากสภาพแวดล้อมทั่วไป ด้วยเหตุนี้เราควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กๆ

ขอให้คุณรู้เท่าทัน มีข้อมูล เรื่องยาเสพติด ที่ทันสมัย และสามารถนำมาพูดคุยสอนลูกได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเปิดอกคุยกับลูก คือ ไม่มองมุมเดียวเกี่ยวกับอันตรายและความเสี่ยงต่างๆ (ไม่สอนเชิงเทศนา)

แต่ทำให้ตั้งใจฟังลูก ว่าลูกเรานั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไรบ้าง

ขอให้คุณแสดงจุดยืนของคุณ ว่าสิ่งใดที่คุณรับได้ และรับไม่ได้ ทำข้อตกลงกับลูก เกี่ยวเรื่องการเสพยาเสพติด และพูดคุยตกลงถึงผลร้ายที่จะตามมา ถ้าลูกไม่ต้องการหรือไม่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงได้ ขอให้คุณอย่าได้อายกับการไปขอคำแนะนำจากสำนักงานให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด ถ้าหากคุณหาทางออกด้วยตนเองไม่ได้

## การคุมครองเด็ก

กฎหมายคุ้มครองเยาวชน นั้นครอบคลุมการปกป้องเด็กและเยาวชน จากผลร้ายของสารเสพติดต่างๆ เช่น เหล้า บุหรี่ ยาสูบ และสารเสพติดอื่นๆ เพราะว่าสิ่งเสพติดเหล่านี้ ล้วนมีผลเสียต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตของเยาวชนทั้งสิ้น

ตัวอย่าง กฎหมายคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในรัฐซูบิเอร์

ห้าม "จำหน่าย" หรือว่า "ริน" ให้เด็ก

- แอลกอฮอล์ (ไวน์ เบียร์ เหล้าองุ่น) แก่เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 16 ปี

- เหล้ากลั่น (Aperitifs, เหล้าผสมต่างๆ) แก่เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี

ห้ามให้ มอบต่อ หรือว่าจำหน่าย แก่เด็ก

- บุหรี่ ยาสูบ แก่เยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี

## สิ่งต้องห้ามและมีโทษ

ห้ามเสพ ปลูก มีไว้ครอบครอง หรือจำหน่าย

ัญชา และสารเสพติดที่มีฤทธิ์ต่อประสาท

ข้อมูลเพิ่มเติมที่

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

## ♥ ♥ ♥ การดูแลเรื่องการใช้จ่าย

เด็กควรที่จะเรียนรู้ ในการรับผิดชอบการใช้จ่ายด้วยตัวเอง โดยการรู้ถึงความต้องการและการแบ่งสัดส่วนการใช้จ่ายเงินที่มีอยู่



## ให้เท่าไรดี

เงินค่าขนมให้ลูกควรจบรวมอยู่ในข้อตกลงงบประมาณ ค่าใช้จ่ายของครอบครัว ตามแผนคำแนะนำเบื้องต้น คือ ต่อดัชนีชั้นการศึกษาภาคบังคับ ให้ 1 ฟรังก์ ต่อชั้น ต่อสัปดาห์ เช่น เด็กเรียนอยู่ชั้นประถมที่ 3 ให้ 3 ฟรังก์ต่ออาทิตย์ หรือ 12 ฟรังก์ต่อเดือน

**ส่วนลูกวัยรุ่นนั้น** มีค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ค่าโทรศัพท์มือถือ ค่าตัวรถต่อเดือน และอื่นๆที่จะต้องจ่าย คุณสามารถเพิ่มเงินส่วนนี้ให้ลูกได้ตามความเหมาะสม

### แล้วจะให้เมื่อไรดี

เริ่มแรกคุณให้เงินค่าขนมนี้แก่ลูกอาทิตย์ละครั้ง ถ้าหากว่า ลูกของคุณเริ่มที่จะเรียนรู้การจัดการเงินตามบที่ให้คุณให้ ก็สามารถจ่ายเงินให้แก่เด็กเป็นรายเดือนแทนต่อไปได้

### ซื้ออะไรและทำอะไรได้บ้าง

คุณควรบอกกับลูกของคุณให้ชัดเจนว่า เงินค่าขนมนี้ ลูกนำไปซื้ออะไรได้บ้าง และส่วนใดที่พ่อแม่รับผิดชอบ และสิ่งใดที่ลูกไม่ควรใช้เงินไปจากส่วนนี้ เช่น นำไปซื้อแอลกอฮอล์ หรือ บุหรี่ ยาสูบ เป็นต้น

คุณควรให้คำแนะนำกับลูกว่า ควรจะจัดสรร บัณฑิตเงิน ที่ได้นี้อย่างไร ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามความต้องการ และเรียนรู้ที่จะเปรียบเทียบราคาของสิ่งของเครื่องใช้

### ข้อมูลเพิ่มเติม และให้คำแนะนำช่วยเหลือ

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)



## ♥ ♥ ♥ เรื่องอารมณ์ วิถีชีวิต และการฆ่าตัวตาย ในวัยรุ่น

อารมณ์เศร้าระดับต่ำๆ ไปจนถึงระดับซึมเศร้ารุนแรง นั้น เป็นอาการโรคทางจิต ที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่น

การฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตายนั้น เกิดขึ้น จากความรู้สึก ที่ว่าไม่สามารถรับสิ่งท้าทายและต่อสู้กับ ชีวิตได้ อารมณ์เศร้าและอาการซึมเศร้า เป็นสถานภาพตก อยู่ในสภาวะ ท้อแท้ หดหู่ อาจมีอาการสะสมเป็น ระยะเวลาหลายๆอาทิตย์ จนกระทั่งหลายๆเดือน

### อาการแสดงออก สังเกตได้ดังต่อไปนี้

- มีอารมณ์เศร้า หดหู่ ละเหี่ยวใจ
- ไม่มีความสนใจ สิ่งใดๆ ทั้งสิ้น
- ไม่มีความยินดี ดีใจกับสิ่งใดๆทั้งสิ้น
- มองไม่เห็นอนาคต มองโลกแต่ในแง่ร้าย
- การนอนหลับมีปัญหา และ ความอยากอาหาร เปลี่ยนไป

### คิดฆ่าตัวตาย และพยายามฆ่าตัวตาย

ความคิดเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับการมีปัญหาทางสภาพ จิต และบ่อยครั้งที่ลูกของคุณเชื่อว่า ตัวเองไม่สามารถ รับมือกับภาระอันหนักอึ้งของชีวิตได้ และมีความคิดว่า ชีวิตไม่มีประโยชน์และไร้ซึ่งความหวังใดๆ

### พยายามทำร้ายร่างกายตัวเอง (กรีดตัวเอง ดึงเส้นผม ใช้ไฟจี้เผาตัวเอง)

อาการเหล่านี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก ความเครียด รุนแรง โมโห ลงโทษตัวเอง เนื่องจากพลาดการมีส่วนร่วม หรือ เพราะความรู้สึกไม่ยินดี ยินร้ายกับตัวเอง

คุณจะปฏิบัติตัวอย่างไรดี ถ้าหากว่าคุณมีอาการเหล่านี้

- สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณสังเกตสัญญาณเตือน ของอาการผิดปกติทางด้านอารมณ์ จิตใจ ของลูกได้แต่เนิ่นๆ พูดคุยยื่นมือช่วยเหลือ และติดต่อผู้เชี่ยวชาญบำบัดแต่เนิ่นๆ
- สอบถามความรู้สึกของลูกบ่อยๆ แสดงออกถึงความห่วงใย ความกังวลกับสิ่งผิดปกติ หาวเวลาและโอกาสพูดคุยกับลูก

#### สัญญาณเตือนที่เป็นไปได้ ของอาการโรคซึมเศร้า

- รู้สึกท้อแท้ และเศร้าบ่อยครั้ง เป็นระยะเวลานาน
- ไม่มีพลัง หรือความกระตือรือร้น
- ความสามารถลดลงอย่างเห็นได้ชัด ในเรื่องการเรียนรู้ หรือการทำงาน
- ไม่มีความสนใจ เฉยเมย กับสิ่งที่ทำอยู่

#### สัญญาณเตือนที่เป็นไปได้ อันตราย แสดงอาการคิดฆ่าตัวตาย

- เก็บตัว ถอยตัวออกจากสังคม เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง (กรีดตัว ถอนผม เฆาไหม้ตัวเอง)
- มีอาการซึมเศร้า
- มีความคิด อยู่แต่ในวังวนในเรื่องของความตาย (อ่านหนังสือประเภทนี้ ดูเว็บเกี่ยวกับความตาย เขียนพินัยกรรม หรือ จดหมายลาตาย)
- ส่งสัญญาณจะฆ่าตัวตาย
- ให้ แจกจ่าย สิ่งของที่เคยรัก

#### ข้อมูลเพิ่มเติม และให้คำแนะนำช่วยเหลือปัญหาด้านสุขภาพจิต

- [www.psy.ch](http://www.psy.ch)
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (ให้ ข้อมูล การป้องกัน แก่ผู้ปกครองและเยาวชน)
- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (ให้คำแนะนำสำหรับเยาวชน)

ข้อมูลจาก สำนักงานสุขภาพ รัฐเบิร์น

Website: [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)



## ถามมา ตอบไป



โดย พี่หญิงไทย

### หญิงไทยแต่งงานกับชาวต่างชาติ ต้องอดทนถึงเมื่อไร

**ถาม :** พี่หญิงไทยคะ หนูกับสามีมีปัญหา มีเรื่องอะไรเขาก็ไม่บอก แต่ไปคุยกับพี่สาวของเขา แทนที่จะบอกเรา เวลาเราคุยกัน ก็มีแต่เรื่องทะเลาะ ภาษาของหนูก็ไม่ได้ดีมาก เขามีงานทำ ตำแหน่งสูง เงินเดือนดี ดูแลหนูและลูกที่ยังเล็ก เรื่องกินอยู่ไม่ลำบาก แต่เขาอารมณ์เสียบ่อยมาก พี่สาวเขาบอกว่าน้องเขาควรไปปรึกษาหมอเรื่องอารมณ์ของเขา เขาก็ไม่ไป หนูทนไม่ไหวแล้ว อยากจะหย่าคะ หนูจะเริ่มที่ไหนดี

**ตอบ :** ใจเย็นๆคะ ก่อนจะบอกว่าควรเริ่มเรื่องการหย่าอย่างไร ขออนุญาตวิเคราะห์ว่า ปัญหาระหว่างคุณกับสามีคืออะไรนะคะที่คุณบอกว่าเขาอารมณ์ไม่ดี เมื่อกลับมาบ้าน อาจเพราะมีปัญหาจากที่ทำงานใหม่คะ ถ้าหน้าที่การงานสูง ปัญหาคงมีมากขึ้น สามีที่กลับมาบ้านหลังเลิกงานคงต้องการคู่คิด หรือแม้เพียงรับฟัง ให้เขาได้ระบาย ได้ผ่อนคลาย ถ้าพูดคุยกับภรรยาไม่ได้ เขาจึงไปหาและพูดคุยกับพี่สาว และเรื่องที่พี่สาวบอกว่า น้องชายมีอาการทางอารมณ์ที่น่าจะต้องการความช่วยเหลือจากหมอ น่าจะสันนิษฐานได้ว่า เขาไม่สบาย(ทางจิต) จึงอยากจะแนะนำให้คุณให้ความรักและเมตตาแก่เขามากขึ้น เพราะอารมณ์ร้ายนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจ (เพราะอย่างที่คุณบอก เขายังดูแลความเป็นอยู่ของคุณและลูกอย่างดี) เมื่อใดที่เขาอารมณ์ไม่ดี คุณซึ่งสุขภาพจิตยังเต็มที่ ไม่ควรที่จะต่อคำพูด ให้เขาอารมณ์เสียมากขึ้น ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้ง เพราะการทะเลาะกัน ต้องมีสองฝ่าย ถ้าเรานิ่งเสีย เรื่องราวก็จะไม่ลุกลาม สามีต้องการความรักความเข้าใจ ลองเช่นนี้ สักพักหนึ่งก่อนใหม่คะ ถ้าความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองดีขึ้น คุณอาจจะช่วยพูดกับเขาเรื่องการไปปรึกษาจิตแพทย์ ได้อีกทางหนึ่ง แต่การจะเข้าใจกันได้ การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่ง คุณ

จะเป็นเพื่อนคู่คิดของสามีได้ ต้องเข้าใจทั้งภาษากาย ภาษาพูด เตรียมตัวไว้เรื่องการเรียนภาษาท้องถิ่น ย่อมเป็นประโยชน์ทั้งในครอบครัว การเข้าใจซึ่งกันและกัน และต่อไปเมื่อลูกๆ โตขึ้น ก็สามารถดูแลช่วยเหลือลูก ในวัยที่ต้องไปโรงเรียน อีกด้วย ที่ต้องแนะนำเช่นนี้ เพราะเห็นว่า คุณควรเตรียมความพร้อม เพราะการหย่า คือการที่คุณต้องแยกออกไปดูแลตัวเอง และอาจต้องดูแลลูกด้วย ให้เวลาแก่ตัวเองตอนนี้ ซึ่งน้ำหนักระหว่างการอยู่ด้วยกันต่อไป หรือจะออกไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง ถ้าจะอยู่ด้วยกัน ก็ต้องมีความอดทน ซึ่งคือ ตัวเราที่ต้องอดทน ดูแลสามี ให้เขาผ่านวิกฤติทางจิตใจ เชื่อว่าความอดทนจะช่วยประคองชีวิตครอบครัว และเพื่อลูกซึ่งยังเล็กอยู่

**ความรักจะทำให้คนมีความอดทนเพิ่มขึ้น น่าจะ**

จริง ลองสังเกตหนึ่งนะคะ แล้วถ้าคิดว่ายังต้องการหย่า เราก็ยินดีให้คำปรึกษาเพิ่มเติม ค่ะ คืบหน้าอย่างไร ปรึกษากัน ได้ตลอดเวลาค่ะ

**สามีหนุ่มมีภักดิ์ พ้องหย่าได้ไหมคะ แล้วหนูต้องทำอย่างไร**

**ถาม: พี่หญิงไทย ช่วยหนูนะคะ เราอยู่ด้วยกันมา 15 ปี ไม่มีลูกด้วยกัน เพราะต่าง**

ก็ทำงานหนักทั้งคู่ ชีวิตมีแต่งานๆ หนูเดินทางต่างประเทศบ่อยมาก เพราะมีธุรกิจ ส่วนสามีก็ทำงานระดับสูง เขาติดตามไปไม่ได้ บางครั้งจึงห่างกัน หนึ่งเดือนที่ผ่านมา เขาสารภาพว่า เขามีผู้หญิงใหม่ ทำงานเสิร์ฟอยู่ร้านคาราโอเกะ แต่ผู้หญิงคนนั้นก็ไม่ไช่คนโสด ดูซิคะ หนูเสียใจ ร้องไห้หนักมาก แต่เราไม่ทะเลาะกันนะคะ เพียงแต่หนูยังเงิบๆ ไม่อยากพูดด้วย หนูคิดจะหย่ากับเขาอย่างเดียว



**ตอบ:** น่าเห็นใจนะคะ หนูคงเสียใจมาก เหตุการณ์เพิ่งจะเกิดไม่นานนี้เอง และที่เขามาสารภาพ เพราะคงทนไม่ไหว ไม่อยากโกหกเราต่อไป อยากให้ลองใช้เวลาอีกนิดนะคะ ระหว่างนี้ลองขังใจ ระหว่างความรักที่มีต่อกัน ยาวนานหลายปี เขาต้องมีความดีกับเราจำนวนหนึ่งที่เดียว เดว่า คุณและสามี ซึ่งแต่งงานกันมากกว่า 15 ปี คงมีอายุเข้าสู่วัยกลางคน หลายคู่ เมื่อถึงอายุประมาณนี้ อาจมีเหตุให้สามีออกไปหาความตื่นเต้น นอกเส้นทาง หลงไปสักพักหนึ่ง ถ้าคุณคิดว่าต้องการได้สามีคนเดิมกลับคืนมา ยังให้ความรักเขาได้ ให้ภักดิ์ได้ ไม่ตั้งแง่จน ไม่พูดให้เขารำคาญใจ ให้เขากลับเข้าบ้านด้วยความสุข-สงบ การที่เรากลับมาดูตนเองบ้าง บางครั้งก็จำเป็น เพราะเวลา 15 ปีที่ผ่านมา เราเปลี่ยนไปจากเดิม การดูแลสามีอาจกลายเป็นความ

เคยชิน จนเป็นเคยชา หรือไม่ ความสุข ความรัก ความศรัทธา เกิดกับเราได้ เมื่อมีความอดทน อ่อนน้อม ถ้าได้ความรักแล้ว จะได้ทุกอย่างจากเขา และจะสามารถรักษาครอบครัวไว้ได้ วันนี้ พี่หญิงไทย เพื่อเจาะเกินความจริงไปหรือไม่ แต่เพราะเคยเห็นปัญหาเช่นนี้ หลายคู่แล้ว และยินดีกับเขาที่สามารถกลับมาอยู่ด้วยกัน แล้วยิ่งรักกันมากกว่าเดิม เพราะผ่านประสบการณ์เหล่านี้ อย่างอดทน ให้ภักดิ์ มีของดีแล้ว ต้องต่อสู้รักษาไว้ เพราะถึงอย่างไร ตามลักษณะของภักดิ์ที่เล่ามานั้น ไม่มีส่วนไหนที่จะเทียบเท่าเราได้เลย วันนี้ขออนุญาต ที่จะยังไม่แนะนำเรื่องการแยกหรือการหย่านะคะ เพราะในมุมมองที่ได้จากการพูดคุยกัน คุณ ใจเย็นลงแล้ว ต้องการให้เวลาตัวเองในการแก้ไขปัญหาเพื่อรักษาครอบครัวไว้ ถึงอย่างไร พี่หญิงไทยก็พร้อมเสมอที่จะได้พูดคุยกับคุณอีก นะคะ





# ปฏิทินกิจกรรม

|                                                     |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วันอาทิตย์ที่ 11 ธ.ค. 2016<br>เวลา 09.30 - 16.30 น. | โครงการเรียน “แกะสลัก ผักและผลไม้ กับครูแจง”<br>โดยคุณบุษยรัตน์ Somapee (ครูแจง)<br>ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach |
| วันอาทิตย์ที่ 21 พ.ค. 2017<br>เวลา 09.30 - 17.30 น. | งานประชุมสามัญประจำปี 2017/2560<br>ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach                                                  |
| วันอาทิตย์ที่ 3 ก.ย. 2017<br>เวลา 09.30 - 17.30 น.  | งานวันครอบครัว ครั้งที่ 12<br>ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach                                                       |

.....ตัดตามรอยปรู.....

## 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



**การอบรมสัมมนาตามหลักจิตวิทยา โดย แพทย์หญิงอภิสมาัย ศรีรังสรรค์ และ คณะรวม 5 ท่าน  
จาก ศูนย์จิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพ**

**วันเสาร์ที่ 3 กันยายน 2016 ที่ วัดตรินตริณทรวาราม เรื่อง “สื่อรักในครอบครัว”  
และ “สื่อสารด้วยหัวใจ ทำอย่างไรให้ลูกรับฟัง”**



**วันอาทิตย์ที่ 4 กันยายน 2016 ที่ Pfrundhaus Kirchwindachในงานวันครอบครัวครั้งที่ 11  
เรื่อง “สื่อรักในครอบครัว” และ “สื่อสารด้วยหัวใจ ทำอย่างไรให้ลูกรับฟัง”**



**วันที่ 10-11 กันยายน 2016 ที่ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น  
เรื่อง “เรียนรู้การให้คำปรึกษา และ การสื่อสารกับคนรอบข้าง”**





พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช महाराज  
เป็นพระมหากษัตริย์ลำดับที่ ๙ แห่งราชวงศ์จักรี มีพระนามเต็มว่า  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สมามินทร์ราชราชมบรมนาถบพิตร  
๕ ธันวาคม ๒๔๗๐ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙



ครั้งหนึ่ง เมื่อหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์  
ปราโมช กราบบังคมทูลถามพ่อ  
หลวงว่า “เคยทรงเหนื่อย ทรงท้อ  
บ้างหรือไม่” ครั้งนั้น ท่านมีพระราช  
กระแสตอบว่า “ความจริงมันหน้า  
ท้อถอยหรือก บ้างเรื่องมันหน้า  
ท้อถอย แต่ว่าฉันท้อไม่ได้ เพราะ  
เดิมพันของเรานั้นสูงเหลือเกิน  
เดิมพันของเรานั้นคือบ้านคือ  
เมือง คือความสุขของคนไทยทั่ว  
ประเทศ ”

ข้อมูลจาก ไทยรัฐ ฉบับ ๖ ธันวาคม ๒๕๓๒

ธ สถิตในดวงใจ ไทยนิรันดร์

