

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 22

ธันวาคม 2563
December 2020

รวงข้าว



RUANG KHAO

h a p p y

ความสุข





วันที่ 22-23 สิงหาคม ค.ศ. 2020 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach

จัดโครงการส่งเสริมอาชีพ “ แกะสลักผัก และผลไม้ ”

เป็นโครงการแรก ของปีที่มีโควิด-19



โดยท่านเอกอัครราชทูต นายจักรี ศรีชวนะ
และคุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ
ท่านที่ปรึกษา ให้เกียรติเดินทาง

มาร่วมเปิดงานสร้างขวัญ และกำลังใจ

ให้สาวไทย ไกลบ้าน จำนวน 42 คน
และขอขอบคุณ คณะวิทยากรคุณภาพ

คือ คุณบุษยรัตน์ โสมภีร์ (ครูแจจ)

ครูนัน และครูเปี้ย

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก

กระทรวงพัฒนาสังคม

และความมั่นคงของมนุษย์

(พม.) และสถานเอกอัครราชทูต

ณ กรุงเบิร์น





ปีที่ 22 ฉบับเดือนสิงหาคม

2563/2020

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

<https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

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

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : กัลยา ฟิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณษ์-บุญจริง

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์

คณะกรรมการ : ศศิธร กลลอร์

เวปมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย ศักดา บัวลอย

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาริเธอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเดอร์ จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

และศศิธร กลลอร์

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ลำดวน / ก.ไตรคำ / นกฮูก / ลาวี ละวะ / โยทะกา /

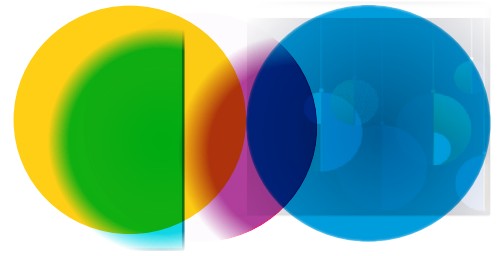
มดเอ็กซ์ / คนปรุงงา / ต้นกล้า / KS และพี่น้องไทย

นักแปล : เฟราฮิรี / ก.ไตรคำ และแด่นพการี

ขอขอบคุณ

จากช่างภาพสมาคมฯ ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล และอโต้ปัสต็อก

สารบัญ



เรื่องจากปก

- 5 ความสุขของฉัน
ในสวิตเซอร์แลนด์

เรื่องจากเมืองไทย

- 11 กฎหมายไทยใหม่ เรื่องการให้เช่า
และเช่าอสังหาริมทรัพย์

กฎหมายน่ารู้

- 12 โควิด-19 กับการประกันสุขภาพ
13 ใช้รถ ใช้ถนน กฎใหม่ ๆ ที่ควรรู้
14 Vaterschaftsurlaub

สรรหามาเล่า

- 15 เงินพลาสติก (บัตรเดบิต) ใช้เป็นเงินสด
18 เช็คลิสต์ ความสุข
19 ใบขับขี่นี้ ไปได้แต่ไถมา

สุขภาพกาย ใจ

- 21 สุขภาพกับฤดูกาลที่ผันแปร

สาระน่ารู้

- 23 ของเล่นความสุขของเด็ก ๆ
25 Swiss covid App VS. Thai Chana App
27 90 ปี ไทย-สวิส ร่วมสร้าง สานสุข

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ และสารจากประธาน
7 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

ปีเก่ากำลังจะหมดไปใหม่ปีใหม่อีกก็เดินเข้ามาแทนที่เป็นแบบนี้เรื่อยมา เช่นเดียวกับหลาย ๆ เรื่อง รวงข้าวฉบับสงท่ายปีที่มีโควิด-19 มาเยือน และไม่ยอมจากไปง่าย ๆ ถึงอย่างไร ก็ต้องจากไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพราะจริง ๆ แล้ว ไม่มีสิ่งใดเลยที่อยู่ตลอดกาล เห็นด้วยไหมคะ

เพราะเป็นฉบับสงท่ายปี การนำเรื่องราวเกี่ยวกับความสุขมาเป็นปก จึงเป็นเสมือนการนำความสุขมาส่งท่ายปี

ด้วยว่าสิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่า ความสุขนี้

เป็นสิ่งที่ทุกคนมองหา และมีอยู่มากมายรอบ ๆ ตัวเรา เพียงแต่ เรานั้นมีแว่นตามุมมองที่แตกต่างกัน จึงเป็นที่มาของความรู้สึกเป็นสุขไม่เท่ากัน เป็นทุกข์ไม่เหมือนกัน จริงไหมคะ

ถ้าเรารู้สึกว่ามองเห็นไม่ค่อยชัด เราก็เดาว่าน่าจะเกี่ยวกับสายตา ก็ไปตรวจสายตา ตัดแว่น โดยปกติเมื่อตัดแว่นใส่แล้ว จะมองเห็นได้ชัดเจน เล่นซีที่ตามองผ่าน เป็นตัวทำให้มองเห็นชัดขึ้น นี่เป็นส่วนทางกาย แต่ในส่วนจิตใจของคนเรา จะใช้อะไรมองผ่านดีจึงจะมองเห็นความสุขได้อย่างชัดเจน ดิฉันขอฝากให้เพื่อนสมาชิกช่วยค้นหากันดูนะค่ะ เพราะแม้ภายใต้สิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่เหมือนกันคนสองคนก็เห็น แตกต่างกันได้ นั่นก็อาจจะเพราะมีวิถีคิดที่ต่างกัน ใส่แว่นตามุมมองที่ไม่เหมือนกัน โดยมีจิตใจเรา เป็นผู้เลือกเอง และเมื่อเรารู้ว่า ความต่างอยู่เพียงแค่พลิกวิถีคิด และฝึกที่จะเลือกอย่างรู้ทัน ก็น่าจะหา และเห็นความสุขเจอ เพื่อนำมาต่อชีวิตจิตใจที่เหลืออยู่ของเราให้มีคุณค่าและมีความสุขทุกขณะให้ได้ แล้วบรรยากาศรอบตัวเราก็จะเต็มไปด้วยความสุข ไม่ต้องรอความสุขจากใครอีกต่อไป เพราะทุกคนจะสร้างความสุขไปพร้อมๆ กัน ใช้ไหมหนอ

และบทความเกือบทุกบทความในฉบับนี้ เป็นเรื่องราวของความสุขที่ต่าง ท่วงท่าและลีลากันไป เป็นอย่างไร ขอเชิญเพื่อนสมาชิกค่อย ๆ เปิดไปอ่านกันทีละหน้า ๆ และขอให้พบความสุขที่เราแอบซ่อนไว้นะคะ

Kukup Sopor



สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

เราเป็นเพื่อนร่วมชะตากรรมเดียวกัน โลกได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเจ้าไวรัสโควิดทำให้ชีวิตประจำวันของเราต้องได้รับการปรับเปลี่ยนทุกคนมีศักยภาพในการปรับตัว เพราะเรายังสามารถใช้ชีวิตสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อย่างเคย แต่สัดส่วนของสุข ทุกข์ ก็คงต่างออกไป สรรพสิ่งทั้งหลายไม่คงทน ต้องเรียนรู้กันไป

ความรัก

ความสามัคคี

ความปรารถนาดี

มีเมตตาระหว่างเพื่อนร่วมโลกทุกคน ของทุกชาติ ศาสนาจะช่วยให้เราผ่านพ้นความทุกข์ยากไม่ว่าจะเป็นโควิด หรือสถานการณ์บ้านเมือง

ขอให้เพื่อน ๆ ทุกคน มีความสุขปลอดภัยจากโรคและภัยอันตรายทั้งปวง นะคะ

Jan 1987

ฉบับนี้

เรื่องจากปก

ที่ลัดดาพามาปิดท้าย ปีว่าด้วยเรื่องของความสุขค่ะ ถึงแม้สถานการณ์เกี่ยวกับโรคระบาดโควิด จะทำให้พวกเราไม่ค่อยสุขเท่าไรก็ตาม แต่โลกเรานี้ ความสุขไม่ได้เกิดจากเรื่องใด เรื่องหนึ่งเท่านั้นนาจริงไหมค่ะ

ความสุข คือ อะไร ในปี ค.ศ. 1825 Noah Webster ให้ความหมายไว้ว่า ความสุขคือ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับสิ่งดี ๆ อารมณ์เชิงบวก ที่เป็นผลจากการที่เราทำ หรือไม่ทำอะไรในขณะนั้น

พวกเราคงจะรู้ว่า ประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นประเทศศูนย์รวมงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข เขามีการวิจัยความสุขด้วยวิธีทางสถิติข้อมูลจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลก มีบันทึก และมีวิธีวัดความสุขที่หลากหลาย เรียกได้ว่า เป็นเหมือนศูนย์กลางของงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข และเป็นแหล่งอ้างอิงของงานวิจัยอื่นๆ โดยเฉพาะงานวิจัยของ Ruut Veenhoven ศาสตราจารย์ชาวดัตช์ คนที่เปรียบเหมือนเป็น เจ้าพ่อในวงการวิจัยความสุข นักวิจัยคนอื่น ๆ ต่างต้องอ้างอิง และเป็นต้นแบบให้หลาย ๆ คน เขาเป็นผู้อำนวยการฐานข้อมูลโลกเกี่ยวกับเรื่องความสุข (the World Database of Happiness) และเป็นบรรณาธิการ ผู้ก่อตั้งวารสารการศึกษาในเรื่อง ของความสุขด้วย

(a founding editor of the Journal of Happiness Studies) (ที่มา <https://personal.eur.nl/veenhoven/>)

ความสุขวัดได้จากอะไร ความสุขเป็นสิ่งที่วัดค่าได้ด้วยหรือความสุข ควรจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ความรู้สึก อารมณ์ มุมมองของชีวิต มันควรจะเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละคน แล้วแต่มุมมองของแต่ละคน ไม่ใช่หรือ

ความสุขของฉันทัน ใน สวิตเซอร์แลนด์

โดย ลัดดา

ทุกศาสนาต่างก็สอน และ แนะนำแนวทาง เพื่อให้คนมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขในชาตินี้ หรือชาติหน้า ในโลกนี้หรือบนสวรรค์ ไม่ว่าจะเป็นด้วยการยอมรับชะตากรรม การทำสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดปัญญา การเสียสละ หรือการมีความเชื่อ

เขามีวิธีการวัดความสุขหลาย ๆ แบบที่ นำมาใช้ แต่วิธีที่ได้ผลดี คือ การถามเจ้าตัวเลยว่า มีความสุขระดับไหนจาก 1 ถึง 10 เพราะคนเราบางครั้งเป็นโรคร้ายแรงแต่ก็ไม่รู้ตัว แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่มีความสุข เราก็ควรจะรู้ตัวแน่นอน



ตัวอย่างของ ข้อมูลที่น่าสนใจที่ ศาสตราจารย์ ได้รวบรวมไว้ เช่น

- ผู้หญิงกับผู้ชายต่างก็มีความสุขพอๆ กัน
- คนที่กล้าแสดงออก มักจะมีความสุขกว่าคนที่เก็บตัว
- คนที่เรียนจบมหาวิทยาลัยมักจะมีความสุขกว่าคนที่ไม่มีปริญญา
- คนที่เรียนสูงระดับดอกเตอร์มักจะมีสุข น้อยกว่าคนที่จบแค่ปริญญาตรี
- คนที่มีงานทำมักจะมีสุขมากกว่าคนที่อยู่เฉย ๆ ไม่ค่อยได้ทำอะไร
- คนทำงานมักจะมีสุขน้อยลง ถ้าต้องเดินทางไกลไปออฟฟิศ
- คนที่แต่งงานมักจะมีสุขมากกว่าคนโสด
- ครอบครัวที่ไม่มีลูกมักจะมีสุขมากกว่าครอบครัวพ่อแม่ลูก
- คนรวยมักจะมีสุขมากกว่าคนจน แต่ก็ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก
- คนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามักจะมีสุขกว่าคนที่ห่างเหิน
- คนที่มีคู่รักมักจะมีสุขกว่าคนรักเดียวใจเดียว แต่ก็ไม่พอที่จะชดเชยความทุกข์หลังถูกจับได้

ดูเหมือนว่าเราจะได้สูตรลับความสุขแล้ว ก็แค่เรียนให้จบปริญญา ไม่ต้องต่อดอกเตอร์ หางานใกล้บ้าน อยู่สบาย หาคู่แต่งงาน ไม่ต้องมีลูก แล้วก็เข้าวัดทำบุญนะ

แต่ชีวิตคนเราคงไม่ง่ายขนาดนั้น เพราะชีวิตของคนเรานั้นไม่เหมือนกันด้วย หลายปัจจัยด้วยเหตุนี้ลัดดาจึงไปสอบถามสาวไทยที่ย้ายถิ่นฐานมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ ทั้งที่มาอยู่ยังไม่กี่ปี จนถึงหลายสิบปี ด้วยความอยากรู้ว่า ความสุขของพวกเขาเหล่านั้น เป็นอย่างไรกันบ้าง และจะสัมพันธ์กับจำนวนปีที่ย้ายมาอยู่ไหม ไปติดตามเรื่องราวความสุขของแต่ละคนกันเลยละ



สวัสดิ์: พี่น้อง และเพื่อนๆ
ชาวสมาคม หญิงไทย ที่น่ารักทุกท่าน
ดิฉัน พลอยนภัส อมาคเคอร์ (Ploynapas Amacher) อายุ 41 ปี ชื่อเล่น ซาซ่า
ขออนุญาตแทนตัวเองว่า “ซา” นะคะ ซามีพี่น้อง 6 คน
แม่เดียวกัน 3 คน แม่ที่ 2, 3 และ 4 อีกคนละ 1 คน (อย่า
เพิ่งเข้าใจผิดค่ะคุณพ่อเป็นคน หน้าตาดี
มีคารมเป็นเลิศ แต่ว่าท่านมีภรรยาที่ละคน นะคะ
อ่าซ่า) ซาเป็นลูกสาวคนโต จากภรรยาคนแรกค่ะ

ซาเคยอยู่สวิสเซอร์แลนด์ได้ 2 ปีกว่าแล้วค่ะ
ปัจจุบันทำงานเป็นก๊อกร้านอาหารไทย ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งใน
Interlaken แต่จะไปทำงานเมื่อร้านรับงาน Catering
(จัดเลี้ยงนอกสถานที่) หรือต้องการก๊อกรไทยเพิ่ม หรือแทนก๊อ
กรไทยที่ประจำที่ร้านในกรณีลาหยุดหรือเจ็บป่วยค่ะ

จริง ๆ แล้ว การมาสวิสเซอร์แลนด์ของซา
เริ่มต้นในปี ค.ศ. 2016 จากการสอบแข่งขันเข้าโครงการ
Management development program
ของบริษัทที่ซาทำงานอยู่ เป็นโครงการที่คัดเลือกพนักงาน
ที่มีศักยภาพ และส่งมาเรียน และฝึกงานที่สวิสเซอร์แลนด์
เป็นเวลา 1 ปี ตอนนั้นเองที่ค้นพบว่า ซาตกหลุมรักประเทศ
นี้เข้าจริงจังค่ะ และพบรักกับหนุ่มสวิสที่นั่นค่ะ หลังเรียน
และฝึกงานครบกำหนด ซาก็กลับไปทำงาน และใช้ชีวิต
ที่ไทยเป็นเวลา 1 ปีครึ่ง และย้ายมาอยู่สวิสเซอร์แลนด์ถาวร
เมื่อมิถุนายน ค.ศ. 2018 และแต่งงานเดือนกันยายน
ในปีเดียวกัน ช่วงแรกหลังงานแต่ง ก็สมัครเรียน
ภาษาเยอรมัน พร้อมกับวิ่งუნทำเอกสารทั้งที่นี่ และที่ไทย
ขอวีซ่าบุตรติดตามมารดา เพื่อพาลูกสาวมาอยู่ด้วยกัน
ความตั้งใจคือ พามาให้ทันช่วงเปิดเทอมหลังปีใหม่
อยากให้เข้าอนุบาลเลย (ก่อนพบรักกับคุณสามี ซาเป็น

Single Mom วางแผนไว้ว่า จะหางานทำในต่างประเทศ เพื่อเพิ่ม
คุณภาพชีวิต และการศึกษาที่ดีให้กับลูก และอยากเลี้ยงดูอบรมลูก
ด้วยตัวเอง ส่วนประเทศที่เลือกไว้ มีสวิตเซอร์แลนด์ แคนาดา
และออสเตรเลีย คิดว่าจะไปทำงานตามสายงานที่ทำอยู่ คือ Hotel
Management) พอดีเอกสารเสร็จทันคริสต์มาส ปี ค.ศ. 2018
ตอนนั้นลูกสาวอายุ 6 ย่าง 7 ขวบ กลายเป็นว่า ลูกได้มาสวิสก่อน
ที่ซาจะได้งานทำ ซาจึงเปลี่ยนแผน มาให้ความสำคัญที่ลูก เลี้ยงดู
ให้เวลาเขา ตอนนั้นกดดันตัวเองมาก ๆ เพราะนอกจากทั้งเรา และลูก
ต้องปรับตัวเรื่องภาษา วัฒนธรรม กฎระเบียบของท้องถิ่น ซายังต้อง
ปรับตัวจากคนทำงานมาเป็นแม่บ้านเต็มตัว และก่อนหน้านั้นส่วนใหญ่
ลูกอยู่กับคุณยาย เพราะซาทำงาน ช่วงแรกเราสามคน ทั้งซา ลูก และ
คุณสามี จึงต้องปรับตัวเข้าหากัน มีหลายครั้งที่คิดถึง ครอบครัวที่ไทย
ตำแหน่งหน้าที่การงาน เงินเดือนที่เคยได้ ลูกน้องเพื่อนฝูง และสังคม
ที่เคย อยู่ แล้วมีความรู้สึกเสียดยั่งยืนมา ก็จะมีถึงถึงว่า ทำไมเราตัดสินใจ
มาอยู่ที่นี่ตั้งแต่แรก บวกกับกำลังใจ และความช่วยเหลือจากคุณสามี



และครอบครัวของเขา ซา
และลูกโซคิต ที่พ่อแม่
พี่น้องของสามีรัก และ
เอ็นดูบวกกับความเข้มแข็ง
และกล้าหาญของลูกสาว
(ต้องยกความชอบให้
คุณยายที่เลี้ยงมาดี) ทำให้
เราสองแม่ลูกผ่านช่วงปรับ
ตัวมาได้ดีค่ะ

ส่วนเรื่องความสุขในสวิสนั้น ซาบอกได้เลยว่า ซาเหมือนได้
ทำความฝันให้เป็นจริง คือ ในชีวิตมีเป้าหมายหลายอย่าง บ้างก็ทำ
สำเร็จไปแล้ว แต่บางอย่างก็ดำเนินอยู่แต่ไม่เคยมีเป้าหมายเรื่องรายได้
เงินทอง ที่ดิน บ้าน รถ ในชีวิตไม่เคยอยากรวยเลย (คุณแม่ชอบว่าโง่
ชอบว่าเราดราม่า อธิ) สิ่งที่ทำให้มีความสุขในสวิส สิ่งแรกที่ปฏิเสธ
ไม่ได้เลย คือ ภูมิอากาศ และภูมิประเทศ ความสวยงามตามธรรมชาติ
ที่สร้างขึ้นให้กับประเทศนี้ หลาย ๆ คนอยากมาเที่ยว และคิดถึงแหล่ง
ท่องเที่ยวสถาปัตยกรรม และหรือสถานที่สำคัญต่าง ๆ แต่สำหรับซา คือ
ชอบทุกอย่างจริง ๆ ตัวอย่างเช่น ช่วงหิมะตกลงมาปกคลุมถึงขั้ว
ที่ตั้งอยู่ริมถนนหน้าบ้าน ซาก็เห็นว่ามันสวยจริง ๆ (มีใครเป็น
เหมือนกันไหมคะ อ่าซ่า) ต่อมาก็เรื่องอาหารการกิน ไม่ว่าจะคาวหวาน
ซาชอบทุกอย่างค่ะ ปกติเป็นคนกินอาหารหลากหลายสัญชาติอยู่แล้ว
จึงมีความสุขกับการกินอาหารสวิสมาก ๆ และการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย
แต่มีกฎระเบียบแบบแผนของคนที่นี่ ตอบโจทย์ **Life style**
ในแบบที่ซาชอบมาก ๆ คือเมื่อถึงจุดหนึ่งเราจะคิดว่า ความสุขของ
ชีวิตจริง ๆ คือการได้กินอิ่ม นอนหลับสบาย ใช้ชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย
มีครอบครัวอบอุ่นกับคนที่เรารักเท่านั้นพอ (ได้พบกับคุณสามีก็เพิ่งรู้ว่า
ผู้ชายในฝันมีอยู่จริง ว้าว ๆ)

ตั้งแต่เรามีลูกเป้าหมายชีวิตทุกอย่างโฟกัสที่ลูก
อยากเลี้ยงเขาให้เติบโตอย่างมีความสุข ช่วยเหลือตัวเอง
ให้ได้ ใช้ชีวิตของตัวเองอย่างมีความสุข และในอนาคตเขา
ก็ต้องเป็นห่วงเรา เพราะเราดูแลตัวเองได้ จากการที่เรา
ทำงาน และส่งเงินเข้ากองทุนประกันสวัสดิการผู้สูงอายุ
เมื่อเราถึงวัยเกษียณ เราก็จะได้รับการดูแล นอกจากนี่ยังระบบ
การศึกษา สวัสดิการสังคมของที่นี่ ก็ตอบโจทย์ตรงใจ
หมดเลยละ ทั้งเป็นประเทศในฝัน ที่มีผู้ชายในฝัน และ
ครอบครัวในฝันละ.....

ความสุขของคุณ ในสวิตเซอร์แลนด์ คือ อะไรคะ?

บางคนมีความสุขกับครอบครัวที่อบอุ่น บางคนมี
ความสุขที่ได้อยู่กับคนรัก หรือบางคนมีความสุขที่ได้
ท่องเที่ยวในดินแดนที่สวยงามแห่งนี้ แต่ละคนมีความสุขที่
ไม่เหมือนกันละ

สวัสดิ์: เพื่อนสมาชิกสมาคม
หญิงไทย ดิฉันชื่อโรสิตา อายุ 43 ปี
มาอยู่ที่สวิสได้ 10 ปีพอดีพอดีละ ขอเล่าย้อนก่อนที่จะมา
อยู่ที่นั่นละ โรสิตาอยู่เมืองไทยมีอาชีพ หน้าที่การงาน
และเงินเดือนดี ทำงานติดต่อกับชาวต่างชาติใน
ตำแหน่งพนักงานระดับอาวุโส สมัยเรียนก็ถือคติ
“ รัก ไม่ ยุ่ ง มู่ ง แ ต่ เ ร ย น ”
พอได้ทำงานก็ยังยึดสโลแกนเดิม พอมารู้ตัวอีกที ก็อายุ
ปาเข้าไป 33 ปี จึงอยากมีความรักกับเขาบ้าง แต่ก็
ไม่มีเวลาละ ทำงานเลิกดึกตื่น จึงไปฟังบริการ เวปเดท แล้ว
ก็ได้รับรักหนุ่มสวิสคนหนึ่งคน พวกเขาใช้เวลาเรียนรู้กันไม่นาน
จึงได้ตกลงแต่งงาน แล้วมาอยู่ที่สวิสกับเขา พอมาอยู่จริง
จึงได้รู้จักทัศนคติของอดีตสามี และรู้ว่าตัวเราเป็นคนที่ดี 4 ที่ 5
ของเขา ซื่อมากละ เราพอรู้คร่าว ๆ ว่าเขาเคยมีอดีตภรรยา
แต่ก็ไม่คิดว่าจะเยาะขนาดนี้ แต่เลือกที่จะอยู่กับปัจจุบัน
คิดเสียว่าที่แล้วมามันคืออดีต

ช่วงแรกๆ ชีวิตมีความสุขมากละ เขาส่งเรียนภาษา
ส่งเงินให้กับทางบ้าน และพาไปท่องเที่ยวประเทศต่าง ๆ
ทั้งสวิสและในยุโรป พอเราอยู่ที่นั่นได้ 1 ปี ก็เริ่มมีงานทำ
เป็นพนักงานชั่วคราว (Temporär) ที่โรงงานแห่งหนึ่ง
เป็นงานที่ไม่แน่นอน ถ้ามีงานเขาจะเรียก ถ้าไม่มีงาน
เขาก็จะให้ออก เป็นแบบนี้เรื่อย ๆ มาหลายปี
เราอยากมีงานประจำทำบ้าง และสนใจงานผู้ช่วยพยาบาล

ดูแลผู้สูงอายุ ขอให้เขาช่วยส่งเรียน เขาก็พูดใส่หน้า
ซึ่งเราไม่เคยลืมเลย บอกว่า

**“เธอทำไม่ได้หรอก ถึงเธอเรียนได้
ก็ไม่มีใครจ้าง เขาพูดภาษาท้องถิ่นกัน”**
จนเรารู้สึกความตั้งใจไป

เวลาผ่านไป ลายก็เริ่มออก เขาบอกเราตรง ๆ ว่าเมื่อเรา
แล้ว เราก็ทะเลาะกันบ่อยครั้ง มีอยู่วันหนึ่งเขาบอกว่าจะส่งเราไป
พักร้อนที่ไทย แต่เขาจะไม่ไปด้วย บอกว่าให้เราไปพักร้อนซักครึ่งปี
เราก็รู้สึก แปลก ๆ จึงไปดูใบอนุญาตพำนักปีของเรา ก็รู้ว่า
มันใกล้จะหมดอายุแล้ว เลยรู้จุดประสงค์ของเขาทันที จึงนำ
เรื่องนี้ไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนพาไปปรึกษาทนาย ทนายได้ให้
คำแนะนำว่า รอให้ได้ใบอนุญาตพำนักถาวรซักก่อน แล้วเราค่อย
ดำเนินการหย่า ช่วงนี้อยู่เฉย ๆ ห้ามออกจากบ้าน ห้ามไปพักร้อน
เขาจะทำอะไรปล่อยให้เราทำไป ถ้าเขาทำร้ายร่างกายก็แจ้งตำรวจ
ช่วงนั้นเราทำตามคำแนะนำของทนาย เขาไปพักร้อนคนเดียวที่ไทย
กลับมาก็นำรูปผู้หญิงที่ไปด้วยมาอวด เราก็เฉย ๆ (หน้าขึ้นนอกตรม)
บางวันก็บอกว่า วันนี้จะมีสาวมาเยี่ยม เธอช่วยออกไปที่อื่นก่อน
เราก็ออกไป แต่ที่หนักที่สุด คือ โทรไปบอกที่ทำงานว่า ช่วยทำเรื่อง
ขอให้เราออกจากงาน (Kündigung) หรือว่าไม่ต้องให้ งานเราทำ
เยอะ พอวันรุ่งขึ้นบริษัทเรียกคุย พร้อมกับถามว่า เธอเป็นลูกจ้างฉัน
อยากฟังจากปากเธอ ว่ามันจริงไหม? ตอนนั้น เราปล่อยโฮเลยละ
เขาจะทำอะไรเราไม่ว่า เราอดทนได้ แต่ทำไมต้องแกล้งกันขนาดนี้

จนวันที่ได้ใบอนุญาตพำนักถาวร

ทนายจึงยื่นเรื่องหย่าให้ มันเป็นช่วงที่งานไม่มี
จึงกลับไทย 3 เดือนกลับไปพักผ่อนสมอง
ชาร์ทแบด ไปขอกำลังใจจากพ่อแม่
เพื่อที่จะได้มีพลังสู้ต่อไป หลังจากกลับมา
ถึงสวิส ก็ได้รับสายจากตำรวจทันที
ตำรวจบอกว่าสามีคุณ แจ้งว่าคุณไม่ได้อยู่ที่
บ้านหลังจากนั้นแล้ว ตามกฎหมายของสวิส
หากคุณจะเปลี่ยนที่อยู่ ต้องแจ้งให้อำเภอทราบ เราก็แจ้ง
กับตำรวจว่า อยู่กับเพื่อนพร้อมบอกที่อยู่ และจะไปดำเนิน
เรื่องให้ถูกต้อง ขอให้เก็บเป็นความลับ ไม่บอกเรื่องนี้กับอดีตสามี
ตำรวจก็รับปาก ช่วงนั้นก็ตระเวน หาบ้าน และโชคดีสามารถ
หาเช่าห้องสตูดิโอเล็ก ๆ ได้ หลังจากได้ห้องเช่าแล้ว ก็ได้รับ
จดหมายให้ออกจากที่ทำงาน เพราะเข้า ฤดูหนาวพอดี
นโยบายโรงงานแห่งนี้ พนักงานชั่วคราวจะถูกให้ออกช่วง ฤดูหนาว
และรับใหม่ ตอนฤดูร้อน ถือว่าโชคดีมาก ๆ ที่สามารถเช่าห้อง
ได้ก่อนที่จะตกงาน ถ้าตกงานก่อนคงจะ หอดหวังเรื่องห้อง แต่ทุก
อย่างในตอนนั้นเหมือนจะถาโถมเข้ามาพร้อมกัน ทั้งตกงาน
ทั้งเรื่องหย่า ขึ้นศาล ยอมรับว่าตอนนั้น เครียดมาก ๆ ละ



แต่ก็ต้องตั้งสติ แก้ไขปัญหากันไปทีละเปราะ พอได้จดหมายให้ออกจากงาน เราก็ตัดติดต่อหน่วยงาน RAV ทันที ที่นั่นคุณจะมีที่ปรึกษาส่วนตัว ช่วงนั้นก็รู้จักพี่กุหลาบ จากสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ที่ทำงานเกี่ยวกับงานพยาบาล พี่กุหลาบแนะนำให้ไปคุยกับที่ปรึกษา RAV เรื่องเรียนผู้ช่วยพยาบาล เราก็นำเรื่องนี้ไปปรึกษากับที่ปรึกษา บอกเขาว่าเราสนใจ และอยากเรียนผู้ช่วยพยาบาลมาก ที่ปรึกษาก็บอกว่าได้ดี เราจะส่งคุณเรียนเอง คุณทำได้แน่นอน พอเรียนจบ ที่ปรึกษาก็ส่งไปหาโค้ชเทรนเรื่องสัมภาษณ์งาน จนได้งานประจำจบจนทุกวันนี้ ไม่ต้องกังวลตกงานในทุกๆ ฤดูหนาวอีกต่อไป ส่วนเรื่องหย่า ก็ขึ้นศาลทำตามขั้นตอน และเรื่องก็จบไปด้วยดี

มีคนเคยบอกว่า “ฟ้าหลังฝน ย่อมสดใส และมีความสุข”

จงเชื่อเถอะค่ะว่า มันคือความจริง ส่วนตัวแล้วคิดว่าสุขไหนจะเท่าที่เรายืนอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง เลือกเส้นทางชีวิตเอง และภูมิใจในตัวเอง โรสิตาหวังว่าเรื่องนี้คงจะเป็นกำลังใจให้หลาย ๆ คนที่กำลังท้อแท้ จงเชื่อเถอะว่า ถ้าเราสู้...สักวันมันจะเป็นวันของเรา และเราจะสุขกับทุกวันที่เรามีค่ะ.....

สวัสดิ์: ชื่อพิมดาว อัลเชอร์ (Phimdau Alscher) อายุ 49 ปีแล้ว เป็นคนจังหวัดเชียงใหม่

ปี ค.ศ. 1996 พิมแต่งงานกับหนุ่มสวิส ชื่อ Urs Alschet ตอนนั้นอายุ 54 ปีค่ะ เขามีคุณพ่อเป็นชาวเยอรมัน คุณแม่เป็นสาวลูกครึ่งสวิส-เบลเยียม พิมอยู่สวิตเซอร์แลนด์มา 24 ปีแล้วค่ะ

หลังแต่งงานพิมก็ใช้ชีวิตแม่บ้านเรียบง่ายเหมือนคนทั่ว ๆ ไป เริ่มต้นเรียนภาษาเยอรมันในเมืองเบิร์น แต่พิมเรียนภาษาไม่จบ เพราะว่าคุณพ่อสามีเกิดอุบัติเหตุล้มกระแทกหันทำให้เดินไม่สะดวก คุณพ่อท่านมีร้านขายของที่ระลึกใน Bern และ Interlaken คุณพ่อจึงให้สามีและพิมมาช่วยงานที่ร้าน ตอนนั้นสามีทำงานอยู่ที่ Burgdorf จึงลาออก และทำให้คุณสามีตัดสินใจเข้ามาทำธุรกิจของครอบครัว

คุณพ่อยกร้านให้ดำเนินกิจการ คือมีของในร้านเต็ม เมื่อเราขายของได้ ต้นทุนก็ให้คุณพ่อ ส่วนกำไรเป็นของเรา เพราะชีวิตของเราสองคนเริ่มจากศูนย์ และช่วยกันทำมาหากินมาเรื่อย ๆ คุณสามีอยู่หลังร้านรับงานออกแบบดีไซน์ ส่วนพิมอยู่หน้าร้าน ถ้ามีลูกค้ามาก ๆ คุณสามีก็จะออกมาช่วยกัน

ปี ค.ศ. 2000 เป็นปีที่มีนักท่องเที่ยวมาก เป็นชาวญี่ปุ่นและอเมริกา ถ้าชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งเริ่มซื้อ คนที่มาด้วย กันมักจะซื้อตามเหมือน ๆ กัน กิจกรรมเริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ มีรายได้เพิ่มมากขึ้น เราสองคนตัดสินใจซื้อสินค้าตัวใหม่ ๆ เข้าร้าน และซื้อตึก 4 ชั้น คือที่ที่อยู่ปัจจุบันเป็นของเราเองคะ ชั้นล่าง เราขายของที่ระลึก (สนใจเข้าไปเยี่ยมชมรายการสินค้าได้ที่ www.swissmadeshop.com ถ้าพี่น้องคนไทยผ่านมาแถว Interlaken แวะอุดหนุนกันบ้างนะคะ ได้ราคาลดพิเศษแน่นอนคะ อี้) และแบ่งร้านให้เช่า ส่วนชั้น 2 และ 3 ทำเป็นออฟฟิศให้นักท่องเที่ยวเช่า (สนใจติดต่อเช่าเป็นรายวัน รายอาทิตย์ ด้วยราคา ก็น้อง)

ตั้งแต่มาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ก็จะได้ไปเที่ยวไหน อยู่แต่ร้าน ยิ่งช่วงหน้าร้อนมีนักท่องเที่ยวมาก พิมไม่ได้ไปพักผ่อนเหมือนคนอื่น เพราะว่าขายของดีมาก ๆ (โบราณท่านว่า น้ำขึ้นให้รีบตัก ได้เงินหลาย เก็บไว้ในเวลาจำเป็น) แต่ปี ค.ศ. 2020 โควิดมาเยี่ยมชมนานทั่วโลก ทำให้ธุรกิจท่องเที่ยวทุกประเทศมีปัญหา ไม่มีรายได้เข้าร้าน เพราะว่าไม่มีนักท่องเที่ยวที่ร้านพิมก็เช่นกัน

พิมมีลูกชาย 1 คน อายุ 18 ปี และลูกสาว 1 คน อายุ 15 ปี เป็นของขวัญที่มีค่าที่สุด การเลี้ยงลูกง่าย ๆ ควบคู่กับการขายของ วิ่งวุ่นไปตามธรรมชาติของชีวิตครอบครัว แต่โชคดีที่เราสองคนช่วยกัน (ใครทำอะไรได้ก็ทำ) อีกอย่างที่ถือว่าโชคดี ที่ได้มาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ ก็คือ เรื่องการศึกษา

ของลูกที่เราไม่ต้องเป็นห่วง สวัสดิ์การเรื่องการศึกษาของเด็กที่นี่ดีมาก ๆ และตอนนี้ลูก ๆ เริ่มโตแล้ว เราก็มั่นใจ

เรื่องการปรับตัวกับครอบครัวของคุณสามี ไม่ได้ยุ่งยากลำบากอะไร เพราะครอบครัวนี้เขาค้นเคยกับชาวต่างชาติ เริ่มจากคุณพ่อสามีมาจากเยอรมัน เขาก็คงเข้าใจหัวอกของคนที่มาจากต่างบ้านต่างเมือง ส่วนที่สะใจก็มาจาก

สวิสเดน ครอบครัวนี้เขามีวัฒนธรรมของครอบครัวว่า ทุกวันอาทิตย์จะกินข้าวด้วยกัน ส่วนเพื่อน ๆ ก็มีไม่มาก เพราะว่าเราจะอยู่กับครอบครัว และทำงานเป็นส่วนใหญ่

พิมเป็นสมาชิกของสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยนานแล้ว จำได้ว่าตอนนั้นพาลูกชายไปเรียนภาษาไทยกับครูแจ๊ด แล้วครูแจ๊ดทำงานจิตอาสาในสมาคมหญิงไทยก็เลยได้รู้จัก และสมัครเป็นสมาชิกค่ะ



ชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ก็ดำเนินมาเรื่อย ๆ แบบสุขบ้าง ทุกข์บ้างปน ๆ กันไป ยังมีความอยากรู้อยากเห็น ได้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เช่น กลับเมืองไทย มีคนถามถึงยี่ห้อ Bally เค้บบอกว่า เป็นของสวิส พิมก็บอกว่าไม่รู้จักรอบอก แต่พอกลับมาสวิส ก็จะไปเสาะหา และซื้อมาสวม จนบัดนี้รองเท้าบางคู่ยังไม่ได้ใส่เลย 555..... **จุดเปลี่ยนของชีวิตเกิดขึ้น** ความอยากรู้อยากเรียนน้อยลง เมื่อคุณพ่อพิมเสียชีวิตครบ 100 วัน พิมได้ไปบวช และรับฟังคำสอนของคุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่เสถียรธรรมสถาน และความอยากรู้อยากเรียนน้อยลงไปอีก เมื่อได้ไปกราบองค์อาโลลามะ เมื่อปี ค.ศ. 2018 ที่ประเทศอินเดีย และมีแรงบันดาลใจให้ได้กลับไปบวชอีกครั้งในเดือนกุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020 ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ประเทศอินเดียค่ะ

เมื่อมองย้อนไปในชีวิตที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน บอกได้ว่า ความสุขของพิม คือ ความพอเพียงกับสิ่งที่เรามี ลดความอยากต่าง ๆ ให้น้อยลง ชีวิตจะสมดุลด้วยดี ขอคุณสวิตเซอร์แลนด์ที่ทำให้ชีวิตพิมได้ค้นพบความสุขแบบนี้นะ.....

สวัสดิ์: ชื่อด้วยภาษาผสมสะอาด

อายุ 68 ปี มาอยู่สวิส 47 ปีแล้วค่ะ มาสวิสปี ค.ศ. 1973 ตอนนั้นอายุ 21 ปี ที่พี่มาสวิส เพราะอยากเห็นโลกกว้าง ขอทางบ้านว่า จะไปกรรตเที่ยวรอบโลก ทำงานได้เงินก็จ่ายค่าที่พักค่ากิน แต่ค่าเดินทางจะใช้ไปกรรตเอา (ข้างคิดไปได้เนอะ) แต่ทางบ้านไม่ยอมค่ะ ลองนึกดู 47 ปีที่แล้ว เกิดเป็นผู้หญิงแสนจะลำบาก ก็เลยทำเป็นว่า ขอมาเรียนต่อก็แล้วกัน ทางบ้านถามแล้วจะมาเรียนอะไร เราจบ Commerce มา พี่เห็นที่บ้านพาแขกไปเลี้ยงข้าวตามโรงแรมหรู แล้วพนักงานต้อนรับ ยืนยิ้มแต่งตัวสวย ไม่ได้ทำอะไรแค่ยกมือไหว้บอก **“สวัสดิ์ค่ะ”** จึ้นไปเรียนการโรงแรมเถอะเรา จะได้ทำงานสบาย ๆ ก็เลยขอมาเรียนวิชาการโรงแรมที่สวิส เพราะเขาดีที่สุดในโลก แต่ต้องเรียนภาษาเยอรมันที่ซูริกก่อน 3 เดือน เพื่อเตรียมตัวเข้าเรียนวิชาการโรงแรม แต่ไปไม่รอดค่ะ เพราะเรียนที่โรงเรียนเป็นภาษาเยอรมัน คุยกับเพื่อนเป็นภาษาอังกฤษ ออกจากโรงเรียนคนสวิสพูดภาษาสวิส ก็เลยต้องไปเรียนภาษาเยอรมันที่ประเทศเยอรมนีอีก 8 เดือน ที่ Goethe Institut พอเรียนจบ ถึงได้กลับมาเรียนวิชาการโรงแรมที่ Belviorpark Hotelfachschule ZH ในปี ค.ศ. 1974-1975 เป็นเด็กอยู่โรงเรียนประจำค่ะ

การเรียนที่นี่ พี่ต้องพยายามอย่างหนักมาก 100 % เพราะภาษาเยอรมันยากมาก (ก.ไก่ล้านตัว) เราลืมนิยามว่าเราเรียนภาษาอังกฤษมาตั้งแต่ชั้น ป.4 แต่เรามีเวลาแค่หนึ่งปี ที่จะเรียนภาษาเยอรมัน แล้วต้องไปเรียนการโรงแรมให้ได้ ใบประกาศนียบัตรอีก เพราะค่าเรียนทั้งสองอย่างแพงมาก

แถมอยู่ประจำด้วย เลยไม่ได้เที่ยวตามที่ตั้งใจ เพราะต้องเรียนหนักมาก 2 ปี และส่งสารพ่อแม่ ที่ส่งให้เรียน แต่สุดท้ายก็คุ้มค่าที่ตั้งใจมาค่ะ

สมัยที่มาสวิสใหม่ ๆ ร้าน Migros ซูริก ยังเป็นรถตู้ที่มีของเกือบทุกอย่างขาย และขับไปจอดตามจุดต่าง ๆ ตามเวลาขาย ถ้าไปสายรถก็ไปขายที่อื่นแล้วซึ่งเราก็ไปไม่ทันเป็นประจำ คนสวิสที่ซูริก ตอนนั้นจะใส่เสื้อผ้าอยู่แค่ 5-6 สี คือ ขาว ดำ เทา น้ำเงิน น้ำตาล และสีน้ำ



เรามาจากประเทศไทย เสื้อผ้าเป็นสีนํ้าแก้วมาเลย คนมองจนเหลียวหลัง เรานึกว่าเขามองเพราะเราสวย อธิ ไม่รู้ว่า ความจริงเราแปลก แต่บุญบาปไม่เคยเจอคนสวิสที่ดูหมิ่นเลย นอกจากพอรู้ว่าเราเป็นสาวไทย เขาจะถามราคาเท่าไร? เราบอกขายไม่ได้ค่ะ เรียนจบต้องกลับบ้านค่ะ พ่อแม่รออยู่ แต่กลับบ้านไปแล้ว อยู่บ้านไม่ได้ เพราะไม่มีอิสระเลย เราเคยอยู่อิสระมา 2 ปี จะไปไหน มาไหนต้องขออนุญาต และห้ามไป ตามลำพังต้องมีแม่ติดตาม ได้ไป สมัครงานเป็น Gouvernante (แม่บ้านโรงแรม) ที่โรงแรมโอเรียนเต็ล ได้แล้ว แต่ก็ตัดสินใจสมัครงานมาที่สวิสอีก สมัยก่อนไม่ยาก เพราะเขา ต้องการนักวิชาการเช่นกัน ไม่ต้องแข่งขันกับใคร ทั้งประเทศไทย และสวิสค่ะ ว่าที่จริงแล้วชีวิตในสวิสของเราไม่มีปัญหาอะไร หรือลืมน ไปหมดแล้ว ก็เป็นได้ อายุ 68 ปีแล้วนะ อะไร ๆ ก็ไม่ใช่ปัญหาแล้ว มันมีแต่เรื่องที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง และเรารู้แล้วว่าจะจัดการกับมัน (ใจเรา) อย่างไร

ชีวิตในสวิสก็ทำมาหากิน เพราะชอบคิด ชอบทำ ขอให้คิดแล้วได้ทำ พอทำสำเร็จแล้ว ก็คิดทำเรื่องอื่นทำต่อ เป็นแบบนี้มาจน **ทุกวันนี่ คิดจะทำอะไร ได้ทำ ทำสำเร็จ เลิกทำ หาเรื่องใหม่ทำต่อ** เพราะสนใจอยากทำหลายเรื่องค่ะ อยากรู้ว่าเราจะทำได้ไหม ทำอะไรมาบ้าง เหนื่อยค่ะ กลับมาสวิสทำงานครั้งแรกในชีวิต ที่โรงแรมในสวิส ทำมาแล้วทุกแผนก เพราะเราเรียนจบบริหารการโรงแรมมา เพื่อสอบให้ได้ใบประกอบวิชาชีพ แต่เราไม่รู้เรื่องภาคปฏิบัติเลย **ลุยสิ!!!** ในโรงแรมมีหน้าที่อะไรบ้าง ทำมาหมดแล้ว แต่ชอบอยู่ในครัวที่สุด เพราะเราได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดในครัวคือให้ลูกค้าได้รับประทาน เป็นเจ้าของโรงแรม และร้านอาหารในสวิสก็เป็นมาแล้วสองแห่ง แต่งานโรงแรมหนักมากเกินไปสำหรับคนอย่างเรา เพราะขายดีเหลือเกิน เจ้าของแทบไม่ได้กิน ไม่ได้นอน แถมยังดื่มเหล้า สูบบุหรี่หนัก จนเกือบติดไปแล้วเลยต้องเลิก แล้วไปทำงานธนาคาร เพราะจบ Commerce มา บอกแล้วสมัยเมื่อ 45 ปีที่แล้ว งานมีมากเพราะไม่มีคอมพิวเตอร์ และขาดนักวิชาการค่ะ

ทำงานธนาคารได้ 2 ปี รับหลานสาว 3 คน มาเป็นบุตรบุญธรรม เลยกออกจากงานมาเลี้ยงลูกเลย ได้เริ่มสอนอาหารไทยที่ Migros Luzern เป็นคนแรกเมื่อ 30 กว่าปีที่แล้ว และหลังจากนั้นก็สอนแกะสลักให้กับ นิตยสาร Modellblat ไปสอนทั่วประเทศสวิส จัดสัปดาห์อาหารไทยให้ตามโรงแรม ร้านอาหาร สร้างร้านอาหารไทย 2 แห่ง จัดร้านวางแผนหาคนทำงานทั้งในครัวและเสิร์ฟมาจากประเทศไทย (ทำให้ฟรี ๆ ทั้งให้เจ้าของร้าน และคนงานจากไทย) และจัดพาเที่ยวประเทศไทยพร้อมกับสอนทำอาหารไทยไปด้วย ขายตัวเครื่องปั้น ไทยอินเตอร์ และเป็นนักส่งคมสวงเคราะห์ทำงานฟรี ไปแปลให้กับ คนไทยในหลาย ๆ กรณี ที่ฟรีเพราะเรามีรายได้หลักอยู่แล้ว และอยากจะช่วยทุกฝ่ายให้ได้รับความยุติธรรม

จริง ๆ ทุกอย่างที่ทำมาเพราะอยากรู้ว่าเราจะทำได้ไหม และเพื่อแสดงให้คนสวิสรู้ว่าประเทศไทยยังมีอะไรดี ๆ อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารและศิลปวัฒนธรรมยังแปลกใจตัวเองว่าเราสามารถทำทุกอย่างได้สำเร็จด้วยดี สมใจนึกจริง ๆ แม้แต่เรื่องศาสนา พอตัวเองได้รู้จักพุทธศาสนา ก็เข้ามาเป็นรองประธานมูลนิธิวัดไทยศรีนครินทร์สถานต่อจาก อ.พรณี ร่วมกับท่านประธาน มูลนิธิ ดร. Josef Buri ไปนิมนต์เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน (ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้) มาจากประเทศไทยพร้อมกันนั้น ก็ไปเดินหาสถานที่แถว ๆ ซูริค กับคนสวิสที่เคยไปเข้าคอร์สภาวนา ที่วัดอัมราวดี เมืองลอนดอน กับหลวงพ่อกุสุมาโรมาด้วยกัน เพื่อสร้างวัดสาขา วัดหนองป่าพงในสวิส จนมีวัดธรรม पालะ ขึ้น

จนถึงปัจจุบันนี้ มีเจ้าอาวาสองค์ที่สามแล้ว พี่รู้สึกภูมิใจในตัวเองมาก จริง ๆ นิยชอบคิด ชอบสร้างงานสร้างคนของเรา เพื่อให้คนสวิสรู้จัก ประเทศไทยทุกแง่มุมเหลืออีก 2 เรื่องที่ยากทำ คือ ไปเดิน Jakobweg และอยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกทุกอย่างที่กินเหลือกินแบ่งปัน หลังจากนั้นขาย แต่ต้อง กลับประเทศไทยเรายังจากหลานไม่ได้ และไม่รู้จะไปเริ่ม ที่จังหวัดไหน เราไม่มีรากแล้ว ที่ประเทศไทย ก็เลยยัง ไม่ได้ทำอีกสองอย่างกับข้อสรุปทั้งสองอย่างที่ยังไม่ได้ทำ และได้ทำมาหมดแล้วว่า

“ถ้ายังมีข้อแม้ กับสิ่งที่ยากทำ สิ่งนั้นจะไม่ถูกทำค่ะ”

จริง ๆ ตอนนี้ก็ทำ 2 สิ่งนี้อยู่ ด้วยการกินอยู่แบบพอเพียงจากการใช้เงินซื้อไปก่อน ส่วนไปเดิน Jakobweg ก็เดินจนกลมทุกวัน อยู่กับลมหายใจ แล้วบอกตัวเองว่าวันนี้เดินไปได้กี่กิโลเมตร ชีวิตเลยรู้สึกสบาย สบายใจค่ะ ขออนุญาตแนะนำคนที่อยากจะไปอยู่ที่อื่น(เมือง/ประเทศ) ก่อนอื่นไปแบบสนุกไม่หวังอะไรจากเมืองหรือประเทศนั้น ไปเพื่อเรียนรู้เขา และให้เขารู้เรา เรียนภาษาท้องถิ่น (เพื่อที่จะสื่อสารกันได้ถูกต้อง) และเรียนรู้วัฒนธรรมของเขา เราต้องรู้แล้วนำมาใช้เพื่อจะได้อยู่กันอย่างรู้เขารู้เรา ไม่ต้องหน่าย **ใจตรอม**นะค่ะ

และสัจธรรม คือ

เราเป็นยังไง เราจะดึงดูด คนอย่างนั้นมาใกล้เรา เพราะฉะนั้นตั้งใจให้ดีว่า เราจะเป็น คนอย่างไรนะค่ะ ที่ขอบคุณที่ได้ เกิดบนแผ่นดินไทย และเป็นคนไทย ที่มีคุณภาพ จนสามารถนำพาชีวิตมาอยู่ในเส้นทางที่ดี สำนึกในบุญคุณ ของประเทศ สวิส ที่สงบรวมเย็น และได้มีชีวิตที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกวัน ขอตอบแทนบุญคุณ ประเทศสวิส ด้วยการเป็นคนดีมี ประโยชน์ค่ะ 47 ปีที่มายุ่งสวิส คิดถึงประเทศไทยเป็นครั้งคราว แต่ไม่เคยโสมมคิด อาจจะเป็นเพราะรักเราที่ประเทศไทยไม่เลิกพอ หรือเรามีความสุขกับบ้านที่สวิสเสียแล้ว หรือทั้งสองอย่าง เย้ยขอบคุณความเป็นคนไทยที่ทุกประเทศยินดีต้อนรับ และขอบคุณเทวดาประเทศสวิส ที่ให้เราอยู่ที่นี่อย่างมีความสุขเหมือนบ้านเกิด เมืองนอน และในวัย 68 ปี ที่พูดได้ว่าความสุขของชีวิตที่ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไทย หรือสวิส หรือที่ใด คือการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ให้กับโลกใบนี้ แม้เพียงเล็กน้อยก็สุขใจมากแล้วค่ะ...

เป็นอย่างไรกันบ้าง กับชีวิตที่มายุ่งสวิสเซอร์แลนด์ของแซกรับเชิญทั้ง 4 ของลำดวน ที่ต่างเวลากัน ต่างอาชีพต่างครอบครัว ต่างถิ่นที่อยู่ ถึงแม้จะบอกไม่ได้ชัดเจนนักว่าการมาอยู่ที่จำนวนปีแตกต่างกัน จะมีผลต่อความสุขของแต่ละคนหรือไม่ แต่สิ่งหนึ่งที่ลำดวนเห็นคือ ทุกชีวิตมีทั้งความสุขและความทุกข์มากบ้าง น้อยบ้างผ่านเข้ามาในบ้านหลังนี้แล้วเห็นวิถีจัดการเพื่อให้ชีวิตของแต่ละคน พบกับสิ่งที่คาดหวังและเพราะเราไม่เหมือนกัน คนแต่ละคน จึงมีหนทางแห่งความสุขเป็นของตัวเอง คุณ ๆ ผู้อ่านก็เช่นกันนะค่ะ.....



กฎหมายไทยใหม่ | เรื่องการให้เช่า และเช่าอสังหาริมทรัพย์

สิ่งที่ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิทำ แม้ผู้เช่าไม่จ่ายค่าเช่า ผู้ให้เช่าหลายคน มักเข้าใจผิดว่า ตนเองมีกรรมสิทธิในสถานที่ หรือ อสังหาริมทรัพย์ของตนเองที่ให้เช่าไปแล้ว สามารถเข้า-ออก หรือทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ ในขณะที่มีผู้เช่าอยู่ พฤติกรรมเหล่านี้ เข้าข่ายผิดกฎหมาย ดังนั้นผู้ให้เช่าควรรู้ขอบข่ายหน้าที่ของตนเอง เมื่อปล่อยเช่าอสังหาริมทรัพย์ ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยเช่าบ้าน คอนโด หรืออาคารพาณิชย์

ในการเช่าที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเป็น เช่าบ้าน เช่าทาวน์เฮ้าส์ เช่าคอนโด หรือแม้กระทั่งการเช่าออฟฟิศ ผู้เช่าควรรู้สิทธิของตนเองในฐานะผู้เช่า เพื่อรักษาสิทธิของตนเอง ไม่ให้ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ให้เช่า โดยเฉพาะสิทธิผู้เช่ายังคงมี แม้จะไม่ได้จ่ายค่าเช่าแล้ว อีกทั้งในปัจจุบัน การเช่าบ้าน

หรือ คอนโด ยังมีการ ประกาศควบคุมสัญญา เช่าใหม่ ด้วย ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ผู้ให้เช่า และผู้เช่าโดยตรง ดังนั้นผู้ให้เช่า

จึงควรศึกษารายละเอียด ให้ดี ก่อนทำการร่างสัญญา

ขณะเดียวกัน ผู้ให้เช่าควรทราบว่าการกระทำใด ที่ตัวเอง ไม่มีสิทธิที่จะทำ เพราะหากทำ ลงไปแล้ว

นอกจากจะละเมิดสิทธิผู้เช่า

ก็ยังเสี่ยงต่อการถูก ดำเนินคดีตามกฎหมายอีกด้วย

มีประเด็นที่น่าสนใจมาเสนอ 5 ข้อ ที่ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิทำ แม้ผู้เช่าไม่จ่ายค่าเช่า

1. การเข้าไปในอาคาร บ้าน คอนโด ห้องเช่า ที่ผู้เช่าได้อาศัยอยู่ ผู้ให้เช่าบางคนมักเข้าใจว่า

การที่ตนเป็นเจ้าของอสังหาริมทรัพย์ ที่ให้เช่าย่อมทำให้มีสิทธินั้น มากกว่าผู้เช่า จึงสามารถเข้าไปใน สถานที่ให้เช่าได้ไม่ว่าจะเป็นที่ดิน บ้าน คอนโด ห้องเช่า หรือ อาคาร พาณิชยกรรมก็ตาม โดยไม่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เช่าก่อน โดยเฉพาะเมื่อผู้เช่าไม่จ่ายค่าเช่า หรือค้างค่าเช่าก็ตาม ถึงกระนั้น ผู้ให้เช่า ก็ ไม่มีสิทธิเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์นั้น ซึ่งผู้เช่า มีสิทธิในการครอบครองอยู่ในช่วงเวลาที่เช่า แม้ว่าเจ้าขาดส่งค่าเช่าไปแล้วก็ตาม

กรณีที่ผู้ให้เช่าเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้เช่า ครอบครองอยู่โดยไม่ได้รับคำยินยอมจากผู้เช่า นั้น จะเข้าข่ายการบุกรุก ครอบครอง การครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งมีความผิดทางอาญา ตามมาตราที่ 362 คือโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมไปถึงความผิดฐานละเมิดทางแพ่ง ตามมาตรา 420

2. การปิดกั้น ไล่กุญแจ ไม่ให้ผู้เช่าเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์ ที่เช่าอยู่ ในกรณีนี้ แม้ผู้ให้เช่าจะไม่ได้เข้าไปภายในที่ผู้เช่า ครอบครองอยู่ แต่ใช้วิธีการปิดกั้น ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปิด ค้างกุญแจ การใช้บุคคลมาขัดขวาง เพื่อไม่ให้ผู้เช่าสามารถเข้าไปในภายใน ห้องเช่า บ้าน ที่ดิน อาคารพาณิชย์ซึ่งเช่าไว้ได้ ซึ่งผู้ให้เช่าไม่มี สิทธิจะกระทำเช่นนั้น แม้ว่าผู้เช่าจะติดค้างไม่จ่ายค่าเช่าก็ตาม

หากผู้ให้เช่ากระทำเช่นนี้ จะมีความผิดในลักษณะเดียวกัน กับประเด็นก่อน คือความผิดทางอาญารบกวนทุกข์ และความผิดฐานละเมิดซึ่งรบกวนสิทธิการครอบครองของผู้เช่า ยกเว้นจะมีการระบุในสัญญาเช่า ให้สิทธิผู้ให้เช่าสามารถทำได้

3. การตัดน้ำตัดไฟเพื่อไล่ผู้เช่าหากผู้ให้เช่าคิดจะใช้วิธีนี้ เพื่อไล่ผู้เช่า ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เพราะถือว่าเป็นการ ละเมิดสิทธิของผู้เช่าในการครอบครองและใช้ประโยชน์จากที่เช่าอยู่ซึ่งจะมีความผิดทางแพ่งได้ ยกเว้นในสัญญาจะระบุว่าผู้ให้เช่า สามารถทำได้ ผู้ให้เช่าจะตัดน้ำตัดไฟได้ ก็ต่อเมื่อได้แจ้งยกเลิก สัญญาเช่า แล้ว หรือฟ้องศาลเพื่อขับไล่ผู้เช่าแล้ว หรือสัญญาเช่า สิ้นสุดลงตามกำหนดเวลา

4. ไล่ผู้เช่าออกจากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ทันที ผู้ให้เช่า บางส่วนคิดว่าเมื่อผู้เช่าไม่จ่ายค่าเช่า ค้างค่าเช่า หรือ ผิดนัดชำระ จะสามารถบอกยกเลิกสัญญาและให้ผู้เช่าย้ายออกจากที่เช่าอยู่ได้ทันที ซึ่งถ้าเป็นการเช่ารายวัน ผู้ให้เช่าสามารถ ทำได้เลย แต่ถ้าเป็นรายเดือนนั้น ไม่สามารถทำได้ กฎหมายแพ่ง กำหนดว่า ผู้ให้เช่าต้องมีการแจ้งล่วงหน้าแก่ผู้เช่าอย่างน้อย 15 วัน

5. การเรียกเอาเงินผู้เช่าจากเงินประกัน และทรัพย์สิน ของผู้เช่าผู้ให้เช่า สามารถหักเอาเงินประกันมาเป็นค่าเช่าที่ค้าง ชำระได้ แต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะเรียกเอาเงินประกันอีกจากผู้เช่า เนื่องจากเงินประกันไม่ได้มีไว้เพื่อประกันค่าเช่า แต่เป็นการ ประกันไว้ สำหรับความเสียหายจากการเช่า ที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ อสังหาริมทรัพย์

ส่วนทรัพย์สินผู้เช่าที่อยู่ในอสังหาริมทรัพย์ ผู้ให้เช่าไม่มี สิทธิที่จะเคลื่อนย้าย หรือนำออกจำหน่าย ซึ่งจะมีความผิดฐาน บุกรุกตามกฎหมายอาญา

พวกเราชาวไทยที่อาศัยอยู่ในสวีตเซอร์แลนด์ส่วนมาก จะมีอสังหาริมทรัพย์ในประเทศไทย ถ้าปล่อยให้เช่าจึงควรศึกษา กฎหมายใหม่ด้วย เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมา

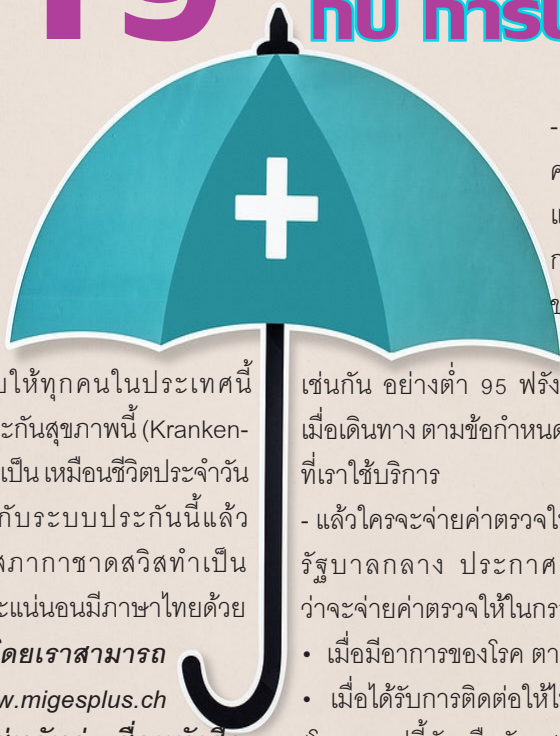
โดย ก.ไตรคำ

อ้างอิง : ราชกิจจานุเบกษา

โควิด - 19 กับ การประกันสุขภาพ

โดย นกสูก

มีคำถามจากหลายคนว่า เราจำเป็นต้องทำประกันโรคโควิดใหม่ เพื่อให้ความคุ้มครอง กรณีที่เราอาจป่วยด้วยไวรัสโควิด เรื่องการประกันสุขภาพนั้น



กฎหมายสวิส บังคับให้ทุกคนในประเทศนี้ ต้องทำประกันเจ็บป่วย ตั้งแต่เกิด การประกันสุขภาพนี้ (Krankenversicherung) คือสิ่งที่ทุกคนควรรู้ เพราะเป็นเหมือนชีวิตประจำวัน ซึ่งพอเข้าใจได้ว่าทุกคนคงเคยชิน กับระบบประกันนี้แล้ว นอกจากนี้ยังมีข้อมูลภาษาไทย ซึ่งสภากาชาดสวิสทำเป็นหนังสือให้ข้อมูล ซึ่งมาถึง 18 ภาษา และแน่นอนมีภาษาไทยด้วยนะค่ะ **ซึ่งสภากาชาดสวิส แจกฟรี โดยเราสามารถส่งหนังสือได้ ทางออนไลน์ที่ www.migesplus.ch หรือจะดาวน์โหลด มาอ่านก็ได้เช่นกันค่ะ ชื่อหนังสือ “Gesundheitswegweiser ภาษาไทยคือ ระบบสุขภาพในสวิตเซอร์แลนด์” หรือติดตาม รับฟัง บรรยาย รายละเอียดของหนังสือได้ทางช่องยูทูป “Swiss Stories เรื่องเล่าจากสวิส” EP 27 : ระบบประกันสุขภาพในสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งบรรณาธิการ คุณกุลลาบ ได้ทำไว้ค่ะ**

ไวรัสโควิด เป็นโรคหนึ่งซึ่งถ้าเจ็บป่วยแล้วทางประกันจะจ่ายค่ารักษาพยาบาล เหมือนการเจ็บป่วยโรคอื่นๆ ตามข้อกำหนดของกรมธรรม์ที่เราทำไว้กับบริษัท

แต่มีคำถามคือ ถ้าเกิดเราอยากขอตรวจหาว่าเราจะติดไวรัสนี้ไหม เช่นนี้ ทางประกันจะจ่ายค่าตรวจให้ไหม หรือต้องทำอะไร เพื่อขอตรวจ เมื่อเราเพียงวิตกกังวล สงสัยว่าตัวเองติดโรคหรือยัง มีข้อมูลและคำถาม คำตอบ เกี่ยวกับในเรื่องเหล่านี้ พอจะสรุปได้ตามนี้ ค่ะ

- อาการที่สงสัยว่าป่วยด้วยไวรัสโควิด เพื่อขอตรวจโรค ต้องเป็นอย่างไร กรมอนามัย (BAG) ให้ข้อแนะนำในการขอตรวจโรค เมื่อมีอาการดังนี้ คือ เจ็บคอ ไอ(แบบแห้งๆ) หายใจติดขัด (หายใจสั้นๆ) จมูกหรือลิ้นไม่ได้รับกลิ่นหรือรส อาจมีไข้หรือไม่มี ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือไม่มีอาการแต่ถึงอย่างไร หมอจะเป็น ผู้วินิจฉัยว่า ควรตรวจหรือไม่

- ถ้ารู้สึกมีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์แผนกฉุกเฉินได้ไหม ยังไปไม่ได้นะค่ะ ก่อนอื่นให้โทรศัพท์ถึงคุณหมอประจำตัว เพื่อนัดหมายล่วงหน้า แล้วหมอจะส่งเราให้ไปตรวจกับหน่วยงานศูนย์ตรวจโควิดโดยเฉพาะ

- ขอตรวจด้วยความสมัครใจได้ไหม ค่าตรวจเท่าไร สมัครใจขอตรวจได้ค่ะ แต่ถึงอย่างไร คุณหมอก็จะชี้แจงก่อนว่า สมควรหรือไม่ กรณีที่เราขอตรวจเองนี้ คงต้องจ่ายเงินเอง

เช่นกัน อย่างต่ำ 95 ฟรังก์ เช่นกรณี ที่จะขึ้นเครื่องบิน หรือเมื่อเดินทาง ตามข้อกำหนด ของประเทศที่จะไป หรือสายการบินที่เราใช้บริการ

- แล้วใครจะจ่ายค่าตรวจให้เราไหม

รัฐบาลกลาง ประกาศตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2020 ว่าจะจ่ายค่าตรวจให้ในกรณี ดังนี้

- เมื่อมีอาการของโรค ตามกำหนดของกรมอนามัย (BAG)
- เมื่อได้รับการติดต่อให้ไปตรวจ ผ่านแอป SwissCovid App (โหลดแอปนี้กันหรือยังคะ) แม้ไม่มีอาการก็ตาม
- ถ้าคนที่เราใกล้ชิด หรือผู้ที่เราสัมผัส ป่วยด้วยไวรัส โควิด-19 แม้เราจะยังไม่มีอาการ หรือเราอยู่ระหว่างกักตัว (Quarantäne) กรณีนี้เจ้าหน้าที่ดูแล จะเป็นผู้พิจารณาว่าเราควรต้องตรวจโรค หรือไม่

- เมื่อคุณหมอของรัฐ มีความเห็นว่า มีความจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบ หรือควบคุมโรคที่รัฐจ่ายให้ นั้น รัฐจ่ายให้บางส่วน (ประมาณ 50 ฟรังก์) ที่เหลือ ประกันจะเป็นผู้จ่าย

ในกรณีฉุกเฉิน ถ้าเจ้านายส่งไปตรวจ เจ้านายก็ต้องเป็นผู้จ่าย แต่ถ้าเราไปขอตรวจเองทั้งที่ยังไม่อาการ ก็อย่างที่บอก เราต้องจ่ายเองค่ะ

- เราจำเป็นต้องทำประกันไวรัสโควิด โดยเฉพาะ หรือเพิ่มในการประกันสุขภาพอีกไหม **“ไม่จำเป็นค่ะ”** ตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมปีนี้ จำนวนผู้ติดเชื้อโควิดในสวิตเซอร์แลนด์ เพิ่มขึ้นแต่ละวัน มากขึ้น ๆ รัฐบาลและท้องถิ่น ออกมาตรการต่าง ๆ ที่จะหาหนทางลดจำนวนผู้ติดเชื้อทุกคนต้องดูแลป้องกันตัวเอง ตามคำแนะนำ และพึงข่าวสารมาตรการต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

- ถามว่า แล้วจะมียาฉีดป้องกันไวรัสโควิด เมื่อไร ปัจจุบันยังไม่มียาที่จะใช้ป้องกันไวรัสนี้ แต่ละประเทศกำลังพยายามเร่งค้นคว้า ทดลอง แต่จะสำเร็จเมื่อไร ไม่มีใครคาดเดาได้

เราจะอยู่อย่างไร ผลกระทบต่อการเป็นอยู่ การใช้ชีวิตในทุกด้าน มีต่อทุกคนทั่วโลก รักษากายไม่ไหวก็ต้องรักษาใจไม่ให้ป่วยกันนะค่ะ ขอให้ทุกคนพ้นจากโรคภัยทั้งปวง ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐโดยแท้...

เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม

ค.ศ. 2020 ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี มีมติให้
ปรับกฎระเบียบเรื่องการจราจร และ
ความปลอดภัยในการจราจร ตามข้อเสนอ
ของรัฐสภา ซึ่งการเปลี่ยนแปลง
ที่สำคัญโดยสรุป มีดังนี้

- บนทางด่วน ในกรณีที่เกิดติด
มิกกว่า ให้ผู้ขับขี่สร้างช่องทางฉุกเฉิน
- ในกรณีที่มีการลดช่องทางจราจร ให้ใช้หลักการชิป คือ
ให้สลับกันเข้าช่องทาง เหมือนการทำงานของชิป
- ในการสัญจรที่ใช้รถความเร็วต่ำ เช่น รถจักรยาน
เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ได้รับอนุญาต ให้ขี่บนทางเท้าได้
หากถนนนั้นไม่มีเส้นทางจักรยาน หรือเลนจักรยาน
ขยายความข้างต้นดังนี้

มาตรการเพื่อให้การจราจรเป็นไปด้วยดี ไม่ติดขัด

ถ้าบนทางด่วน ต้องลดช่องทางจราจรลง
เช่นจากสองเลน เหลือเลนเดียว ผู้ขับขี่ในเลนปกติต้องยอม
สลับให้รถที่อยู่ เลนที่ถูกตัดหรือลดช่องทาง ผ่านเข้าเลนสลับกัน
ตามระบบชิป 1 ต่อ 1 เพื่อลดการชะงักของจราจรในช่องทางที่
ถูกตัดออก การจราจรจะคล่องตัว ไม่ติดขัด หากไม่ปฏิบัติตาม
ข้อกำหนด จะมีโทษปรับ

กฎการสร้างช่องทางฉุกเฉิน: ในกรณีที่รถติด

- ในกรณีที่ถนนมี 2 เลน (ช่องทางจราจร) ผู้ขับขี่ต้องขับชิดเลนซ้าย
และชิดเลนขวา เพื่อเว้นที่ว่างตรงกลางไว้ สำหรับรถฉุกเฉิน
- บนถนนที่มี 3 เลน คนที่ขับอยู่เลนซ้ายสุด ต้องขับชิดซ้าย
และสองเลนขวาก็ให้ชิดขวา เพื่อเว้นที่ว่างตรงกลางไว้สำหรับรถ
ฉุกเฉิน และไม่ขับเข้าไปในไหล่ทาง เพื่อให้ไหล่ทางใช้ได้
กรณีฉุกเฉิน ต้องจอดตรง ตามวัตถุประสงค์การมีไหล่ทาง หาก
ผู้ขับขี่ไม่ทำตามกฎช่องทางฉุกเฉินนี้ ก็จะต้องถูกปรับ
- ปัจจุบัน การขับรถบนทางด่วนที่มีการจราจรหนาแน่น
อนุญาตให้รถที่ขับแซง และรถทางขวาที่ถูกแซง วิ่งขนานกันได้
แต่ต่อไปจะอนุญาตให้วิ่งขนานกันได้ หากการจราจรหนาแน่น
เกิดขึ้นทางด้านซ้าย (กรณีมี 2 เลน) หรือเลนกลางของทางด่วน
ที่มีสามเลน เพื่อให้การจราจรทั้งสองเลนคล่องตัว แต่การ
แซงขวา แล้วเลี้ยวกลับเข้าเลนเดิม ยังเป็นข้อห้ามอยู่เหมือนเดิม
หากฝ่าฝืน จะมีโทษปรับ

มาตรการที่เอื้อต่อการสัญจรของรถที่วิ่งช้า

กฎใหม่นี้ อนุญาตให้ผู้ขี่จักรยาน และผู้ขับขี่จักรยานยนต์
ขนาดเล็ก (Mofa) เลี้ยวขวาได้ ถึงแม้สัญญาณไฟจะเป็นสีแดง
และเด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปี สามารถปั่นจักรยานบนทางเท้าได้
(ก่อนหน้านี้อนุญาตให้เฉพาะเด็กอนุบาลเท่านั้น)



ใช้
ใช้
รถ
ถนน

กฎหมาย ใหม่ๆ ที่ต้องรู้

แต่ให้ทำได้เฉพาะกรณีที่ไม่มีเส้นทางจักรยาน หรือเลน
จักรยาน คณะรัฐมนตรีตระหนักดีว่า สิ่งนี้อาจมีผลกระทบ
ต่อคนเดินบนทางเท้า แต่อย่างไรก็ตามกฎระเบียบใหม่นี้
จะช่วยป้องกัน อุบัติเหตุที่จะเกิดกับเด็ก และช่วยเพิ่มความปลอดภัย
บนท้องถนน

กฎอื่นเพิ่มเติม คือ การทำเครื่องหมายให้รถจักรยานหยุด
รอนำสัญญาณไฟได้ในบริเวณที่ขีดเส้นไว้ แม้ถนนนั้น
จะไม่มีเลนจักรยาน นอกจากนี้จะเพิ่มสัญญาณแจ้งทิศทางว่า
รถจักรยานหรือพาหนะที่ใช้ความเร็วต่ำ จะไปในทางใด

มาตรการสำหรับการจราจรที่หยุดนิ่ง

สัญลักษณ์ “สถานีชาร์จ” กำลังสร้างขึ้น เพื่อให้ยานยนต์
ที่ชาร์จไฟ สามารถเข้าไปสถานีชาร์จไฟได้ ที่จอดรถพร้อมสถานีชาร์จ
สำหรับ ยานยนต์ไฟฟ้านี้ พื้นที่ตรงนั้นจะกลายเป็นสีเขียว
ซึ่งสอดคล้องกับ ความคิดของคณะรัฐสภา (การเคลื่อนไหวของกลุ่ม
เสรีนิยมสีเขียว “โซนสีเขียวสำหรับยานยนต์ไฟฟ้า”)
และน่าจะช่วยให้ค้นหาสถานี ชาร์จได้ง่ายขึ้น

ต่อไปจะเพิ่มสถานที่จอดรถจักรยาน โดยจะมีสัญลักษณ์รูป
จักรยานแสดงไว้ให้นำจักรยานไปจอดได้ในบริเวณที่มีป้ายบอกว่า
“จอดรถโดยมีค่าธรรมเนียม” ต่อไปจะใช้กับยานพาหนะทุกคัน นั่นคือ
รถจักรยานยนต์รถมอเตอร์ไซด์เล็ก และจักรยานไฟฟ้า ต่อไปก็ต้อง
เสียค่าจอดด้วยนะค่ะ

การเปลี่ยนแปลงข้อบัญญัติเหล่านี้
จะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2021
ข้อกำหนดบางส่วนมีระบุไว้ในมาตรฐาน VSS
(Verein Schweizer Strassenfachmänner คือ
Der Schweizerische Verband der Strassen- und
Verkehrsfachleute
สมาคมผู้เชี่ยวชาญด้านถนนและการขนส่งแห่งสวิส)

ที่มา: <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-79193.html>



Vater

schaftsurlaub



(Congé de paternité)

สิทธิใหม่เป็นของขวัญปีใหม่
สำหรับพ่อแม่ลูก คุณพ่อ (ใช้คำเรียกที่ทุกคนใช้
ถ้าจะใช้คำว่า บิดา ก็จะเป็น ภาษากฎหมายเกินไป)
กฎหมายใหม่ซึ่งมีผลบังคับ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม
ค.ศ. 2021 เป็นต้นไป

คุณพ่อ ที่มีลูกเกิดใน

วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2021 เป็นต้นไป
จะมีสิทธิได้วันลาหยุดที่เรียกว่า Vaterschaftsurlaub (Con-
gé de paternité) คงจะแปลว่า ลาคลอดไม่ได้
ในเมื่อฝ่ายชายไม่ได้คลอด

หลักเกณฑ์ และเงื่อนไขของคุณพ่อที่จะได้รับสิทธิ
วันลาหยุด และรับเงินชดเชยนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติ
ดังต่อไปนี้ คือ

1. ในวันที่ลูกเกิดได้ประกอบอาชีพการงานอยู่ เช่น เป็นลูกจ้าง
หรือประกอบธุรกิจส่วนตัว
2. ก่อนลูกเกิด 9 เดือน ได้จ่ายเงินประกันสวัสดิการผู้สูงอายุ
(AHV/AVS) และในระยะเวลาเดียวกันนี้ จะต้องประกอบอาชีพ
การงานไม่ต่ำกว่า 5 เดือน

ในกรณีที่ทั้งคู่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส พ่อต้องแจ้ง
รับรองว่าเด็กที่เกิดเป็นลูกของตัวเอง

สรุปก็คือ คุณพ่อที่ประกอบการทำงานทุกอาชีพใน
สวิตเซอร์แลนด์ และมีคุณสมบัติครบดังกล่าวก่อนหน้านี้ มีสิทธิ
เท่าเทียมกันในการยื่นขอวันลาหยุดเพื่อรับเงินชดเชย โดย
เงินชดเชยที่จะได้รับ อาจจะส่งเข้าบัญชีคุณพ่อโดยตรง หรือ
ผ่านนายจ้าง

จำนวนเงินชดเชยที่จะได้ คือ 80 % ของรายได้ ก่อนที่
ลูกจะเกิด สูงสุด คือ 196 ฟรังก์/วัน สำหรับ 2 อาทิตย์ คือ 14 วัน
สูงสุด 2744 ฟรังก์

หน่วยงานที่จ่ายเงินชดเชยในการใช้สิทธิลา 2 อาทิตย์
เพื่อไปดูแลลูกเพิ่งเกิด คือ Erwerbsersatzordnung (EO) / Les

allocations pour perte de gain en cas de service et maternité
(APG) หรือที่เรียกหน่วยงานการประกันเงินทดแทน เงินเดือน เป็น
เงินที่ได้มาจากเงินเดือนของลูกจ้าง และนายจ้าง จ่ายคนละครึ่ง
ให้แก่กองทุน EO/APG

หลังจากมีกฎหมายฉบับนี้ประกาศใช้ ตั้งแต่วันที่
1 มกราคม ค.ศ. 2021 หน่วยงานประกันสังคมของรัฐบาลสวิส
ประเมินว่า จะต้องจ่ายเงินชดเชยวันลาหยุดให้คุณพ่อเพื่อไปดูแล
ลูก จะใช้งบประมาณปีละประมาณ 230 ล้านฟรังก์ เมื่อต้องจ่ายเงิน
ช่วยเหลือมากขึ้น หน่วยงาน EO/APG จึงหักเงินค่าบำรุงจากทุกคน
ที่ทำงานอยู่เพิ่มขึ้น

จนถึงปัจจุบันนี้รายได้ถูกหัก 0.45 % ต่อไปจะถูกหัก
เพิ่มขึ้นเป็น 0.50 % เช่นจากรายได้ 1000 ฟรังก์ ก็จะถูกหักค่าบำรุง
เพิ่มขึ้น 50 Rappen / centimes จะเห็นว่าถูกหักเงินเพิ่มเพียง
เล็กน้อย เพื่อช่วยเหลือให้คุณพ่อได้ไปช่วยแบ่งเบาภาระคุณแม่
โดยลูกจ้าง และนายจ้างจ่ายคนละครึ่ง

กำหนดระยะเวลาในการลาหยุดเพื่อจะได้รับเงินชดเชย คือ
ภายใน 6 เดือน นับจากวันที่ลูกเกิด จะลาหยุดครั้งเดียวทั้งหมด
2 อาทิตย์ หรือแบ่งวันลาหยุดเป็นหลายครั้งก็ได้ แต่จะต้องอยู่ใน
ระยะเวลา 6 เดือนนี้ พ่อที่ตกงาน ก็ได้รับสิทธิวันลาหยุด และ
รับเงินชดเชยนี้เช่นกัน แต่จะต้องใช้วันหยุดที่มีอยู่ให้หมดก่อน จึงจะ
ใช้สิทธิวันลาหยุดเพื่อไปเลี้ยงลูกได้

ถ้ารับบุตรบุญธรรม จะไม่ได้รับสิทธินี้ เนื่องจากคุณแม่
ไม่ได้คลอดเอง นายจ้างไม่มีสิทธิลดวันหยุดประจำปี ที่มีตาม
สัญญาการจ้างงาน เงินชดเชยวันลาหยุดเพื่อไปเลี้ยงลูกนี้ ผู้เป็นพ่อ
ต้องยื่นคำร้องต่อหน่วยงานชื่อ Ausgleichskasse / Caisse de
compensation ถ้าท่านทำงานเป็นลูกจ้าง นายจ้างจะเป็นผู้ยื่น
คำร้องให้ และเงินชดเชยจะจ่ายผ่านนายจ้าง

ในกรณีที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ต้องยื่นคำร้องต่อ Ausgle-
ichskasse / Caisse de compensation ด้วยตัวเอง เขาจะจ่าย
เงินชดเชยให้โดยตรง แม้จะไม่ได้ท้องหรือคลอดเอง ก็มีสิทธิ
ลาคลอดได้ เพื่อไปช่วยดูแลลูก คุณแม่จะได้พักผ่อนฟื้นฟูร่างกาย
ให้แข็งแรง

**สำหรับลูกทุกคน บทบาทของพ่อแม่ล้วนมี
ความสำคัญทั้งสิ้นนะคะ...**

ช่วงนี้มีแต่เรื่องเครียด ๆ จากยอดคนติดเชื้อไวรัส ที่ดูแลมีแต่จะเพิ่มสูงขึ้น กลัวไปก็รู้ว่า จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น เราคงต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตร่วมไปกับมัน จนกว่าจะมีวิธีการกักเชื้อไวรัสได้ดีขึ้นในอนาคต ตอนนี้เราคงทำอะไรไม่ได้มากไปกว่ารอ และทำหน้าที่ของตนโดยปฏิบัติตามข้อกำหนดของรัฐบาลกันไป หวังว่าอะไร ๆ คงจะดีขึ้นในไม่ช้า คิดบวกไว้นะคะ

“วันนี้”

อยากจะแบ่งปันเรื่องราวของตนเองในเรื่องบัตรเครดิต ออกตัวก่อนว่า ตัวเองไม่ได้ เป็นโปรฯ ทางด้านการเงินนะคะ เรื่องที่จะมาแบ่งปัน เป็นเรื่องบ้าน ๆ ที่นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ในฐานะแม่บ้านคนหนึ่ง (+มนุษย์เงินเดือน) ที่ต้องทำมาหากิน ชีวิตคือการเรียนรู้ เพื่ออยู่ รู้จักใช้จ่าย เพื่อรักษาสภาพคล่องให้อยู่ได้ และ

”

อยู่ให้เป็นในสังคม

ตัวดิฉันนี้มีบัตรเครดิตที่ ใช้ประจำหลัก 3 ตัวด้วยกัน คุณอาจจะร้องโอโห!!! ทำไมต้อง 3? คุณเคยได้ยินมีบางคนใช้เกิน 5 ใบ!!!! แบบว่าคุณเธอเปิดบัญชี/เปิดทุกบัตรที่สถาบันการเงินให้โอกาส เคยคิดไหมว่าทำไมบางคนมี 1 บางคนมี 2 บางคนมีเกิน 5 ทำไมอะไรจะขนาดนั้น? มาค่ะ ..มาลองดู 3 บัตรหลัก ที่ดิฉันใช้กันก่อน เปรียบออกมาเป็นตารางจะได้เห็นภาพรวมชัดเจนขึ้น เปรียบข้อมูลเฉพาะหัวข้อหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ใช้บัตรโดยตรงนะคะ

สาเหตุหลักที่ดิฉันมี 2 บัตร ออกโดยสถาบันการเงินในสวิส และมีบัตรเครดิตไทย เพราะดอกเบี้ย ค่าธรรมเนียมการใช้บัตรโปรแกรม Cashback ที่ต่างกันไป รวมถึงการเลือกใช้บัตร ก็จะใช้ในสถานการณ์ที่ต่าง ๆ กัน ยกตัวอย่าง เช่น

- ถ้าจะซื้อตัวเครื่องบินกลับเมืองไทย ซื้อผ่านเอเยนต์ /ออนไลน์ ดิฉันจะเลือกใช้ บัตร VisaCard ของ Post-Finance เพราะค่าธรรมเนียม 1.20% ถูกกว่า MasterCard

เงินพลาสติก (บัตรเครดิต)



ใช้เป็น ก็เห็นสุข

โดย ลาวี ละวะ

- ถ้าจะซื้อของในห้างในสวิสฯ อาจใช้ MasterCard เพราะได้แต้มสะสมใน Migros Cumulus
- บัตรกรุงศรี VisaCard ใช้สำหรับซื้อของในเว็บเมืองไทย จ่ายเป็นเงินบาท หรือเวลาซื้อของในห้างเวลากลับเมืองไทย (หากใช้บัตรของสวิส จะต้องเสียค่าส่วนต่าง เพื่อแปลงอัตราแลกเปลี่ยน +ค่าธรรมเนียม ใช้บัตรนอกสวิสฯ อีก
- การถือบัตรเครดิต ลดการถือเงินสดในมือ ลดความเสี่ยงต่อการสูญหายหรือถูกขโมย
- ทั้ง 3 บัตร ใช้วิธีตัดยอดจ่ายเต็มจำนวนบิล ผ่านบัญชีธนาคารของประเทศนั้น ๆ (ป้องกันการลืมจ่าย /จ่ายช้ากว่ากำหนด และสำคัญสุด ๆ คือไม่ยอมจ่ายดอกเบี้ยสะสมในรอบเดือนถัดไป)

ส่วนตัวเชื่อว่า การมีบัตรเครดิต สามารถเพิ่มสภาพคล่องการเงินได้ ทำให้ตรวจสอบบัญชีค่าใช้จ่ายได้สะดวกรวดเร็วขึ้น ถ้าบริหารจัดการได้ดี เรามีเงินสดสำรองในมือ เพื่อใช้จ่ายเพิ่มนอกเหนือไปจากเงินเดือนที่ได้รับจากการทำงานในแต่ละเดือน แต่ต้องพึงระลึก และเตือนตัวเองเสมอว่า สถาบันการเงินให้วงเงินมาก็จริง ไม่ได้หมายความว่า เรามีเงินสดในบัตรเครดิตมากขึ้น เราต้องใช้มากขึ้น ยิ่งเราใช้มาก เราก็ต้องหาเงินมาจ่ายในรอบเดือนเหมือนกัน ถ้าเราจ่ายไม่ทัน เราก็ต้องเสียดอกเบี้ย

รายการ	Visa Card : Post Finance@CH	Mastercard Cumulus : Cembra Money Bank@CH	Visa Card : KrungSri Bank@ TH
ค่าธรรมเนียมรายปี	50 CHF	0 CHF	0 BHT
วันที่ออกบิล* (+/- 2วันทำการ)	ขึ้นอยู่กับสัญญาที่ทำ กรณีนี้ > บิลออกทุกวันที่ 11	ขึ้นอยู่กับสัญญาที่ทำ กรณีนี้ > บิลออกทุกวันที่ 8	ได้รับบิลทุกวันที่ 1 ของเดือน
วันที่ครบกำหนดจ่ายบิล	20วันจากวันที่ออกบิล	-20 วันจากวันที่ออกบิล -11 วันจากวันที่ออกบิล หากจ่ายโดยการตัดยอดเงิน อัตโนมัติ (LSV)	20วันจากวันที่ออกบิล
ค่าธรรมเนียมสินเชื่อ %ดอกเบี้ยรายปี (Annual Percentage Rate : APR*) กรณีผ่อน/จ่ายไม่เต็มจำนวน	9.50%	11.95 %	15% + ค่าธรรมเนียม 1% = 16%
%ดอกเบี้ย (ค่าธรรมเนียมสินเชื่อ) ต่อปี กรณีจ่ายเต็มจำนวน	0%	0%	0%
ค่าธรรมเนียมใช้บัตร สำหรับรายการในต่างประเทศ (ค่าธรรมเนียมในค่าเงินอื่นๆ)	1.20% (แปลงยอดที่ซื้อเป็น CHFตามอัตราแลกเปลี่ยน คูณ 1.20 %)	1.50% (แปลงยอดที่ซื้อเป็น CHFตามอัตราแลกเปลี่ยน คูณ 1.50 %)	ไม่เกิน 2% (แปลงยอดที่ซื้อเป็น USD ตามอัตราแลกเปลี่ยนของบัตร คูณ 2 %)
ค่าธรรมเนียม เบิกถอนเงินสดจากตู้ ATM	3.50% (ทั้งในสวิตซ์ และ นอกประเทศ)	3.75% (ทั้งในสวิตซ์ และ นอกประเทศ)	3.00% (ในประเทศไทย)
โปรแกรม Cash Back / Bonus / สะสมแต้ม	ปีแรก = 0.60% , ปีถัดไป = 0.30% คิดจากยอดใช้จ่ายผ่านบัตร (จ่ายบิลละ2ครั้ง -ทุกเดือนมิถุนายน & ธันวาคมของทุกปี)	โยงกับ แต้มในการ์ด Migros Cumulus Program : CHF 1 (ซื้อจากร้าน Migros) = 1 แต้ม CHF 3 (ร้านอื่นๆ) = 1 แต้ม	ทุก20บาท = 1 คะแนน (คิดเป็น0.50%) เก็บสะสมคะแนนไว้แลกของ/ บัตรกำนัลในรูปแบบต่างๆ

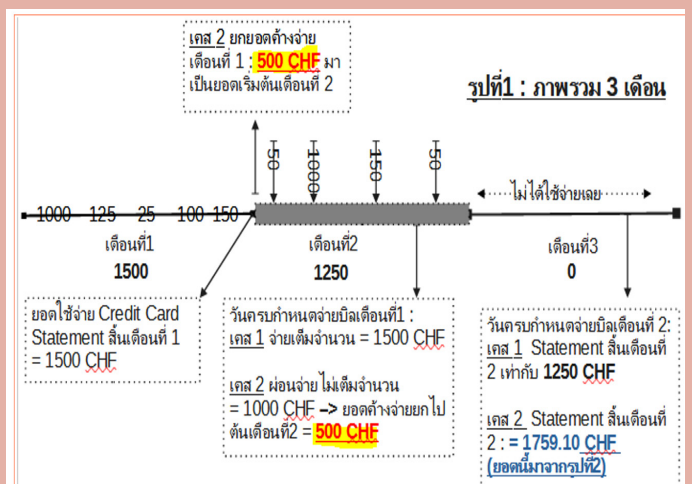
คุณอ่านมาถึงตรงนี้แล้ว อาจดูเข้าใจยาก
มาดูตัวอย่างกันค่ะ

รูปที่ 1 (ด้านล่าง ขวา)

คือ ข้อมูลตัวอย่าง ภาพรวมการใช้จ่ายช่วง 3 เดือน
ย้ำอีกครั้งนะคะว่า เมื่อเราใช้จ่ายบัตรเครดิตและจ่าย
เต็มจำนวนที่มีใบแจ้งหนี้มา เราไม่ต้องเสีย
ดอกเบี้ยให้แก่สถาบันการเงิน แต่เมื่อไรก็ตาม
ที่เราเลือกที่จะจ่ายบางส่วน/จ่ายขั้นต่ำตามบิลที่ได้รับ
แปลว่าเราเริ่มจ่ายดอกเบี้ยทันทีจากยอดเริ่มต้นของ
เดือนใหม่

ข้อ....คุณอาจสงสัย ว่าทำไมดิฉันเลือกจ่าย
เต็มจำนวนบิล ถ้าไม่จ่ายเต็มจำนวน เราต้อง
จ่ายดอกเบี้ย (ค่าธรรมเนียมสินเชื่อ %ดอกเบี้ยรายปี
: APR) ให้สถาบันการเงิน

ค่า APR เป็น%
ที่แน่นอนก็จริง แต่ ยอดดอกเบี้ยที่
เราจะต้องจ่ายนั้น ผันผวนขึ้นอยู่กับ ยอดที่เรา
ค้างจ่ายจากเดือนที่แล้ว + ยอดใหม่สะสม
ที่เกิดขึ้นรายวัน



รูปที่ 2

ตัวอย่าง การคิดดอกเบี้ยของบัตรเครดิตในเดือนที่ 2 การจะเสียค่าดอกเบี้ยมากน้อยเท่าไรนั้นหลัก ๆ จะขึ้นอยู่กับ

APR % 10ปี@PostFinance Visa Card		9.50	รูปที่ 2 : รูปแบบการคิดดอกเบี้ยรายวัน		
APR คิดเป็นรายวัน (APR/365)		0.0002603			
รายการที่ใช้จำนวนบัตร เครดิต เดือนที่2	ยอดเริ่มต้น	ยอดใช้จ่ายใหม่	ยอดรวมใหม่	ยอดดอกเบี้ย (ยอดรวมใหม่ x APR รายวัน)	ยอดปิด
วันที่ 1	ยอดค้างจ่ายเดือนที่ 1 = 500	0	500.00	0.130	500.13
วันที่ 2	500.13	0	500.13	0.130	500.26
วันที่ 3	500.26	50	550.26	0.143	550.40
วันที่ 4	550.40	0	550.40	0.143	550.55
วันที่ 5	550.55	0	550.55	0.143	550.69
วันที่ 6	550.69	0	550.69	0.143	550.83
วันที่ 7	550.83	0	550.83	0.143	550.98
วันที่ 8	550.98	0	550.98	0.143	551.12
วันที่ 9	551.12	0	551.12	0.143	551.26
วันที่ 10	551.26	0	551.26	0.143	551.41
วันที่ 11	551.41	1000	1,551.41	0.404	1,551.81
วันที่ 12	1,551.81	0	1,551.81	0.404	1,552.21
วันที่ 13	1,552.21	0	1,552.21	0.404	1,552.62
วันที่ 14	1,552.62	0	1,552.62	0.404	1,553.02
วันที่ 15	1,553.02	0	1,553.02	0.404	1,553.43
วันที่ 16	1,553.43	0	1,553.43	0.404	1,553.83
วันที่ 17	1,553.83	0	1,553.83	0.404	1,554.24
วันที่ 18	1,554.24	0	1,554.24	0.405	1,554.64
วันที่ 19	1,554.64	0	1,554.64	0.405	1,555.05
วันที่ 20	1,555.05	150	1,705.05	0.444	1,705.49
วันที่ 21	1,705.49	0	1,705.49	0.444	1,705.93
วันที่ 22	1,705.93	0	1,705.93	0.444	1,706.38
วันที่ 23	1,706.38	0	1,706.38	0.444	1,706.82
วันที่ 24	1,706.82	0	1,706.82	0.444	1,707.27
วันที่ 25	1,707.27	50	1,757.27	0.457	1,757.72
วันที่ 26	1,757.72	0	1,757.72	0.457	1,758.18
วันที่ 27	1,758.18	0	1,758.18	0.458	1,758.64
วันที่ 28	1,758.64	0	1,758.64	0.458	1,759.10
ยอดรวมดอกเบี้ยที่จ่าย				9.095	ยอดStatement เดือนที่3

- ยอดที่เราค้างจ่ายบิลแล้วยกยอดมาเดือนถัดไป
- ยอดเงินที่ใช้ในรอบเดือนนั้น
- ยอดเงินที่ชำระตามรอบบิล
- อัตราดอกเบี้ยรายวันที่สถาบันการเงินให้
- จำนวนวันในรอบบิลนั้น ๆ

ยอดดอกเบี้ยรวม 9.095 ในตัวอย่างรูปที่ 2 ว่าจะดูน้อยนิดเพราะใช้ตัวเลขง่าย ๆ มีแค่ 4 รายการซื้อในรอบเดือน (ตัวอย่างนี้ไม่มียอดถอนเงินสดจาก ATM / ไม่มียอดซื้อของจากต่างประเทศ ไม่มีอัตราแลกเปลี่ยนมาเกี่ยวข้อง -> หากมีการใช้จ่ายเหล่านี้เพิ่มเข้ามา % ค่าธรรมเนียมของการใช้บัตรก็就会被เพิ่มเติมเข้าไปอีก) ลองสังเกตจากตารางดี ๆ คุณจะเห็นว่าดอกเบี้ยเพิ่มเติมทุกวัน แม้ไม่มียอดใช้จ่ายไม่ยับ

เชื่อว่า คุณคงเคยได้ยินข่าวว่า มีคนติดหนี้บัตรเครดิตเป็น แสน ๆ มันเป็นไปได้อย่างไร?

เดาว่า เริ่มแรกก็คงเริ่มจากยอดน้อย ๆ นี่ละ สะสมเข้าไป เริ่มเหลิง + เมื่อใช้บัตรมากขึ้น อาจได้รับวงเงินใช้จ่ายที่สูงขึ้นอีก ก็เลยใช้จ่ายมือเติบขึ้น คิดว่าหมุนเงินทัน แต่พอเอาเข้าจริง ๆ มันดันไม่ใช่ เริ่มชักหน้าไม่ถึงหลัง เงินเดือนออกมาก็ยังไม่พอใช้ ต้องถอนเอาเงินจากบัตรนั้นมาโปะบัตรนี้ ยอดเลยเถาเถา ดอกเบี้ยก็บานขึ้น จนไม่สามารถใช้ได้ทัน บางคนถึงขั้นหนี้หนี้/โดนฟ้อง ล้มละลายไปเลยก็มี

ก่อนที่จะใช้บัตรหรือคิดเริ่มอยากมีบัตร เราต้องไม่ลืมว่า สถาบันการเงินจะออกบัตรเครดิตให้ลูกค้าทำไม ถ้าเขาไม่หวังรายได้ที่เกิดจากการใช้บัตร

จากตัวอย่างรูปที่ 2 ยังมีลูกค้าที่จ่ายบิลไม่เต็มจำนวนมากเท่าไรนั้น คือ รายได้ที่เขาจะได้จากเงินค่าธรรมเนียม/ดอกเบี้ยที่เก็บจากลูกค้าคนนั้น แล้วมีคนใช้บัตรเครดิตมากน้อยแค่ไหนต่อ 1 สถาบันการเงิน รายได้รวมคงไม่ใช่หลักร้อย/หลักพันแน่ๆ ไม่งั้นสถาบันการเงินจะขยันจัดโปรโมชั่นเรียกลูกค้าให้มาทำบัตรพลาสติกทำไม

จากที่เขียนมาข้างต้น ไม่ใช่ว่าจะชวนทุกคนมาทำบัตรเครดิต หรือทำให้หว่าดกลั่นนะละ ข้อดีก็มีอย่างที่แจ้งข้างต้น ข้อเสียก็มีให้เห็นเป็นข่าวมากมาย

อันนี้คุณใช้บัตรเครดิต ต้องทำใจไว้ด้วยว่า ข้อมูลการใช้เงินของเราถูกเก็บบันทึกไว้ด้วย (แม้สถาบันการเงินจะบอกว่าข้อมูลเป็นความลับ) เมื่อข้อมูลถูกเก็บได้ ข้อมูลนั้น(อาจ)ถูกขายให้กะบริษัทต่างๆได้เช่นกัน เพื่อใช้ในการโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ต่อไป นั่นคือสาเหตุว่าทำไมเราได้รับอีเมลโฆษณาเยอะแยะ/โฆษณาสิ่งพิมพ์ส่งมาถึงบ้านทั้งที่เราไม่เคยสมัคร ฯลฯ

ไม่ใช่แค่ข้อมูลเรื่องบัตรเครดิตหรอกค่ะ แม้คุณไม่มีบัตรเครดิต ข้อมูลการใช้สื่อออนไลน์ก็ถูกจัดเก็บเช่นกัน เช่น หากเราเล่นเฟสบุ๊ค/ดูคลิปในยูทูป ข้อมูลการใช้ยังถูกเก็บและถูกแชร์เลย ...ดังนั้น เราคงก็ต้องทำใจและยอมรับให้ได้ว่า มันไม่มีอะไรที่ถูกเก็บเป็นความลับเมื่อเราใช้สื่อออนไลน์ / ใช้เงินผ่านบัตรฯ

ท้ายที่สุดนี้ ของทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้จะอะไรก็ตามแต่ มันมีทั้งข้อดี ข้อเสียเสมอ คนที่ใช้ต่างหากต้องเป็นผู้ควบคุมเส้นทางเอง ถ้าเรารู้จักใช้ รู้จักประมาณตน ไม่ใช่อะไรเกินตัวเกินความพอดี ดิ้นกลและหวังว่า สิ่งที่ดีฉันนำมาเล่าให้ฟังนี้ จะเป็นความสุขหนึ่งที่จะทำให้พวกเราใช้บัตรเครดิตได้อย่างถูกทางนะคะ..

ความสุข

ในวันที่อากาศดี.....

และ แดดดี.....

เราชวนกันออกไปเดิน.....

รับวิตามินดี พากันเดินวนไป.....

หลายกิโลเมตร แล้วไปหยุดพักที่หน้าปราสาทริมทะเลสาบ
จุดเดิม ๆ ที่เราเดินผ่านมานานแล้ว จนไม่รู้ว่าเป็นกี่รอบแล้ว
ม้ายาวสีแดงแม้จะมีหลายตัว แต่ในวันที่อากาศดีเช่นนี้ ม้ายาว
ถูกจับจองไปหมดแล้ว โชคดีที่มีคนลูกเดินออกไปพอดี
เราจึงไปนั่งกินวิว กินแดด กินลม ในช่วงที่โควิด-19
ประทุอีกครั้งเช่นนี้ ผู้คนก็ยังหนาตา คนคงออกมาเก็บแดด
ส่งท้ายฤดูร้อน และยอมรับดูหนาวที่มายืนรอตรงหน้าละวาง
ความเคร่งเครียดของโควิดไว้ชั่วคราว

คุณยายร่างบางปั่นจักรยานมาจอดตรงข้ามกับ ที่เรานั่ง
สายตาหลายคู่หันไปมอง คุณยายมีอะไรบางอย่างที่สะดุดตา
ผู้คน **ผมสีขาวโพลน...ปลิวลม...สยาย...** จักรยานของคุณ
ยายก็ไม่เหมือนใคร ตะกร้าหวายที่ติดอยู่ ที่ตะแกรงหลัง มี
กระถางต้นไม้ และกอดดอกไม้ที่ไร้ดอก คุณยาย พิงจักรยานกับ
กำแพงแล้วหยิบเบียร์จากตะแกรงหน้า ปีนขึ้นไปบนกำแพงที่สูง
ประมาณเอว นั่งลงบนกำแพง ห้อยเท้าลงไป สูดกลิ่นสาบเบื้องล่าง
คุณยายเปิดเบียร์หยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน แล้วโลกก็สงบนิ่งเหมือน
คุณยายนั่งอยู่เพียงลำพัง **...อ่อว่าของความสงบแม้จะจาง...**

เรานั่งสังเกตคุณยายอยู่ตรงนั้นอีกนาน จนถึง
เวลาลุกเดินจากมา แต่ก็ยังอดหันไปมอง และแอบถ่ายภาพของ
คุณยายไม่ได้ **“สงสัยคุณยาย จะปั่นจักรยานพาดันไม้
มาอาบแดด ถ้าเราขอร้องไปกว่านี้ ก็อยากเป็นแบบ
คุณยายนี่แหละ”** คิดแล้วก็รู้สึกมีความสุขไปกับคุณยาย
อย่างบอกไม่ถูก **“ความสุขส่งต่อกันได้”** ข้อความนี้เป็นจริงเสมอ
อยู่ใกล้คนที่มีความสุขก็พลอยเป็น สุขตาม แม้แต่กับคนที่เราไม่
รู้จักก็ยังสัมผัสได้ถึงความสุขนั้น

โดย โยทะกา

อะไรเล่าคือความสุข? บางคนบ
อกว่าความสุขก็เหมือนความรัก
“มองไม่เห็นแต่รู้สึกได้” แต่โยทะกา
คิดว่าทั้งความสุข และความรักมองเห็นได้
เพราะผลจากความรู้สึกของทั้งสองสิ่ง
จะแสดงออกมาที่การกระทำ หากจะ
ยกตัวอย่างให้ทันสมัยเลียนแบบเพลง
“ถ้าเขาจะรัก..อยู่เฉย ๆ เขาก็รัก”
ก็คงต้องบอกว่า **“คนที่มีความสุข..
อยู่เฉย ๆ ก็มีความสุข”**



ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องของจิตใจ จิตวิญญาณล้วน ๆ แต่ใน
ทางทฤษฎีแล้ว ความสุขของคนเรามีก่อประกอบหลายอย่าง

ความสุขของคนเราไม่ได้จำกัดอยู่ที่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง
เท่านั้น ความสุขที่ยั่งยืนมีองค์ประกอบหลายด้าน ทั้งเรื่อง
ของสุขภาพ ครอบครัว สังคม จิตวิญญาณ การเงิน การงาน
 ฯลฯ ในคนคนหนึ่งอาจจะมีมีความสุขในแต่ละด้านไม่เท่ากัน
บางคนมีสุขภาพร่างกายดี แต่การงานแย่ ก็มีความสุขได้
ไม่ครบถ้วน เพราะทุกขีใจกับเรื่องงาน บางคนมีเงินมาก
แต่มีครอบครัวไม่ดี เงินก็ไม่ได้ช่วยให้ตนเองมีความสุขอย่าง
ที่ตนเองคิด การอยู่บ้านหลังใหญ่โตก็ไม่ได้หมายความว่า
เขาจะมีความสุขทางด้านจิตวิญญาณ

เมื่อไม่นานมานี้มีเพื่อนคนหนึ่งถามโยทะกาว่า
เธอมีความสุขดีไหม? โยทะกา ก็ตอบเพื่อนไปว่า
“ฉันมีความสุขดีตามอัตภาพ” คำถามของเพื่อนในวันนั้น ทำ
ให้โยทะกามาคิดทบทวนตรวจสอบตนเอง เราบอกว่าเรามี
ความสุข แล้วความสุขของเราเป็นอย่างไร?
ยังมีความสุขกาย สบายใจดีทุกด้านไหม? คิดแล้วก็จัดใส่
กระดาษลงเช็คลิสต์ความสุขของตนเอง

- 1. ด้านครอบครัว ทุกคนมีสุขภาพกายใจดี ไม่มีใครป่วยไข้ ความสัมพันธ์ดี
- 2. ด้านสังคม มีเพื่อนพ้อง คนรู้จักที่รักใคร่ดี ไม่มีปัญหากับใคร
- 3. ด้านการเงิน ไม่ได้มีเงินมาก แต่ก็ไม่มีหนี้สิน มีพอกินพอใช้
- 4. ด้านการงาน ได้ทำงานที่ชอบเลือกเวลาบริหารเวลาได้
- 5. ด้านน้ำใจ ได้ทำงานเพื่อคนอื่น มีประโยชน์ต่อสังคม มีความสุขกับสิ่งที่ทำ

- 6. **ด้านสุขภาพ** มีป่วยไข้บ้าง แต่ก็ได้พักผ่อน อะไร ป่วยไข้ก็รักษาไปตามอาการ
- 7. ความใฝ่รู้ ยังมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สนุกกับการได้ลองทำ
- 8. ด้านจิตวิญญาณ ยังมองโลกในแง่บวก จิตใจยังแข็งแกร่ง แข็งแรงดี
- 9. การผ่อนคลายในแต่ละวัน จัดการได้ยังไม่ดีนัก ต้องปรับปรุงจัดเวลาให้ร่างกายได้ผ่อนคลายมากกว่าเดิม

เช็คเสร็จก็พบว่า ตนเองไม่ได้มีความสุขครบ 9 ข้อ เพราะข้อ 9 นั้นส่งผลต่อเรื่องสุขภาพ คือ อาการปวดไหล่ ปวดหลัง ที่ทำให้ต้องรักษาไปตามอาการดังที่เป็น ค้นพบเช่นนี้แล้ว โยคะก็กำลังพัฒนาเพิ่มความสุขให้ตนเองให้ครบทุกส่วน

ความสุขของคนเรานั้นมีไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกันดังที่กล่าวไป การมีความสุขเพียงด้านใดด้านหนึ่ง คงไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์และมั่นคงยั่งยืน การที่จะทำให้ตนเองมีความสุขแบบมั่นคงนั้น คงต้องเติมเต็มองค์ประกอบต่างๆ ให้สมดุลกัน ไม่ขาดไม่เกิน

หากตรวจสอบว่าเรายังมีไม่ครบทุกองค์ประกอบก็ค่อย ๆ สร้างไปที่ละส่วนนะค่ะ สุขภาพสร้างได้ด้วยตัวเรา เริ่มจากคำกล่าวที่เราได้ยินบ่อย ๆ **“หากใจเป็นสุข อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข มีเท่าใดก็เป็นสุข”** จิตวิญญาณ เป็นส่วนประกอบหนึ่งของความสุข เริ่มจากแสวงหาความสุขด้วยเรื่องเล็ก ๆ รอบกาย สะสมไปวันละนิด **“จิตแจ่มใส กายเป็นสุข”** นะค่ะ และขอให้สุขภาพ สบายใจ ปลอดภัยจากโควิด-19 ทุกท่านค่ะ...



พี่ได้แต่ใดมา โดย มดเอ็กซ์



เมื่อมดดำรีขึ้นว่าอยากจะซื้อมอเตอร์ไซด์ยี่ห้อบ้าง เพราะไม่ถนัดการซ้อน มั่นนาเปื้อ และพาลหลับ อยากขี่ถึงขั้นที่ไปลงเรียนคอร์สสอนขี่ที่เมืองไทย ตอนกลับไปเยี่ยมบ้าน พอมาถึงสวิสก็ไปลุย ๆ คลำ ๆ รุ่นที่ชอบ ถึงกับถ่ายรูปเก็บไว้เป็นแรงบันดาลใจ

ที่นั่นขั้นตอนการมีใบขับขี่มอเตอร์ไซด์ของประเทศนี้นั้น มีเรื่องให้ประหลาดใจก็คือ ถ้าคุณมีใบขับขี่รถยนต์แล้ว สามารถยื่นขอ "ใบหัดขี่ (L)" และไปซื้อมอเตอร์ไซด์มาซ้อมขี่ได้เลย พร้อมเมื่อไหร่ก็นัดไปสอบปฏิบัติ ก็เลยมาสรุปที่ว่า **มดควรสอบใบขับขี่รถยนต์ก่อน**

การสอบเพื่อให้ได้ใบขับขี่รถยนต์ของประเทศอันติวีไลน์ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ขึ้นหู้ขึ้นมาเหมือนที่ประเทศไทย แต่ที่ยิ่งไปกว่าเรื่องยากง่าย ก็คือ มันแพงงงง แม้แต่กับคนสวิสเองก็ยังออกปากค่อนข้างบอกว่าทุกอย่างเป็นเงินเป็นทองไปหมด เอาละค่ะเราลองมาไล่เรียงดูว่ามีอะไรบ้าง

1. ลงเรียนวิชาปฐมพยาบาลเบื้องต้น 1.5 วัน ราคา 100.-
 2. ตรวจวัดสายตา -- ราคา 15.-
 3. ลงเรียนทฤษฎีและกฎจราจร ชื่อนี้ไม่บังคับ จะลงเรียนหรือซื้อ App เรียนเองก็ได้ -- App ราคา 15.-
 4. ลงทะเบียนสอบข้อเขียน -- ราคา 30.-
- เมื่อสอบข้อเขียนผ่านแล้ว จะได้ใบหัดขี่ ซึ่งจะมีระยะเวลา 2 ปี ภายใน 2 ปีนี้ เราสามารถขั้รถยนต์โดยติดป้าย L ไว้ท้ายรถ และมีผู้ที่มีใบขับขี่มาแล้ว 3 ปี เป็นผู้โดยสารไปด้วย (ห้ามหัดขี่คนเดียว) และภายใน 2 ปีนี้ ต้องสอบใบขับขี่ให้ได้ หากหมดอายุแล้วยังไม่ได้ไปสอบ หรือสอบไม่ผ่าน ก็ต้องสอบข้อเขียนใหม่อีกครั้ง
5. ลงเรียนทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวบนท้องถนน การดูแลรักษารถยนต์ เบื้องต้นเป็นเวลา 4 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง -- ราคา 199.-
 6. ลงเรียนขับรถกับผู้เชี่ยวชาญอย่างน้อย 10 ชั่วโมง (ไม่นับรวมกับการหัดขี่ตัวเอง) โดยปกติที่ชั่วโมงละ 80-100 ก็คือ ราคา 800 เป็นอย่างต่ำ
 7. สอบปฏิบัติ ราคา 140.-
 8. ค่าใบขับขี่ ราคา 40.-
 9. ค่าอบรมคอร์ส WAB 8 ชั่วโมง (ต้องเข้าอบรมภายในหนึ่งปี หลังจากได้ใบขับขี่) -- ราคา 460.-

สรุปแบบคร่าวๆ มาก ๆ ก็ประมาณ 1,800 ฟรังค์ แต่ในความจริงมันจะมีค่าใช้จ่ายเผื่อเรื่องค่าเดินทาง ค่านี้เนี่ย เข้ามาอีก และการเรียนขับรถ ถ้าเป็นมือใหม่มา ๆ ก็มักจะเกิน 10 ชั่วโมง มดว่าปัญหาของคนที่มาอยู่ต่างบ้านต่างภาษา เรื่องที่กังวลก็ว่าจะ เป็นภาษา และการสื่อสาร ซึ่งถ้ายังสื่อสารไม่ชำนาญ อาจจะ ลำบากในลงคอร์สทฤษฎีข้อ 1 และ ข้อ 5 เพราะเป็นการเรียนร่วมกับ ผู้เรียนท่านอื่น โดยครูผู้สอนมักจะไม่ได้ยื่นพูดอย่างเดียว แต่จะให้ ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนด้วยไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะคอร์สสรุปมพยาบาล จะมีการแบ่งกลุ่มจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เราช่วยปฏิบัติ ดังนั้นควรมีพื้นฐานการสื่อสารพอสมควรค่ะ

สำหรับการสอบข้อเขียนนั้น สามารถเลือกภาษาอังกฤษได้ แต่จะมีเฉพาะสถานที่สอบบางแห่งเท่านั้นที่รองรับข้อสอบภาษาอังกฤษ ควรเช็ครายละเอียดก่อนจองคิวสอบค่ะ

หลังจากที่มดได้ลงเรียนขับรถกับครู ถึงได้เข้าใจว่าทำไมทางกรมการขนส่ง จึงแนะนำให้เรียนกับผู้เชี่ยวชาญขั้นต่ำ 10 ชั่วโมง ซึ่งใน 10 ชั่วโมงนี้ จะเป็นการเคี้ยวกรำ ถึงสิ่งจำเป็นนานาประการ ที่ผู้ใช้รถใช้ถนนควรพึงระวัง แม้ว่าทฤษฎีต่าง ๆ เราจะเรียน และท่องจำจนขึ้นใจ และสอบข้อเขียนผ่านไปได้แล้วก็ตาม เพราะในทางปฏิบัติต่างจากตัวหนังสือพอสมควร มันมีเรื่องที่เราต้องระมัดระวังมากมายไปหมด และการเรียนกับครูผู้สอนนั้นก็ถือเป็นการได้เรียนจากข้อสอบเก่าไปในตัว เพราะครูจะสอนทุกอย่างแบบย่ำ ๆ ซ้ำ ๆ ให้เราชินและทำเป็นนิสัย อาทิเช่น การเลี้ยวหรือเปลี่ยนเลน ต้องเช็คจุดไหนก่อน และต้องหันหน้าหันคอ เพื่อไปเช็คจุดบอด ที่มองทางกระจกไม่เห็นอีกด้วย การสอนจอดรถด้านข้างที่ยังไง ก็ออกสอบปฏิบัติ 100% การสอนเบรคฉุกเฉิน การสอนขับรถไปยังจุดหมายตามคำบอก ฯลฯ เทคนิคมากมายที่ครูสอน รับรองว่าการเรียน 10 ชั่วโมง จะทำให้มั่นใจในวันสอบปฏิบัติแน่นอน และยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ จะทำให้เรามีพื้นฐานการขับรถที่ถูกต้องและปลอดภัยกับผู้ร่วมใช้ถนนทุกคน

เมื่อเรียนปฏิบัติและซ้อมขับขีจนมั่นใจแล้ว มดก็พร้อมสอบปฏิบัติ ซึ่งแม้จะกังวลบ้าง เพราะการสอบของที่นี่ คือ การต้องขับไปบนท้องถนนจริง ๆ กับเจ้าหน้าที่ผู้สอบ โดยเราจะขับไปตามคำสั่งในระยะเวลา 30 นาที ซึ่งทางผู้สอบจะมีลิสต์รายการต่าง ๆ ที่จะคอยตรวจว่าเราสามารถปฏิบัติได้ถูกกฎจราจร และสามารถแก้ไขสถานการณ์จากเหตุการณ์จริงได้หรือไม่ ถ้าภายใน 30 นาทีไม่มีข้อผิดพลาดใด ๆ หลังจากสอบเสร็จผู้สอบก็จะเซ็นชื่อลงในใบขับขี่ และเราก็นั่งรอใบขับขี่ตัวจริงที่จะส่งตรงมาถึงบ้านทางไปรษณีย์ แต่ถ้าผู้เข้าสอบไม่ผ่านการทดสอบ สามารถยื่นขอสอบใหม่ ได้ทั้งหมด 4 ครั้ง (แต่ละครั้งต้องยื่นเอกสารพิเศษเพิ่ม) หากไม่ผ่านครั้งที่ 4 และต้องการสอบใหม่ จำเป็นต้องเข้ารับการประเมินจากจิตแพทย์พร้อมใบรับรอง เพื่อทำการทดสอบในสภาพที่เหมาะสมตามคำสั่งแพทย์

ตอนที่ใบขับขี่มาอยู่ในมือแล้วนั้น ยังไม่ทันที่ความเครียดความเกร็งตลอดช่วงเวลา 1 เดือน ที่ต้องออกไปเรียน ไปซ้อม และสุดท้ายไปสอบนั้นจะจางหาย ครูก็แจ้งว่าได้ใบขับขี่มาแล้ว ต้องเอารถออกมาขับบ่อย ๆ จะได้เกิดความชำนาญ เพราะภายในหนึ่งปี เราต้องไปลงคอร์ส WAB (Weiterausbildungskurs) ซึ่งเป็นคอร์สสอบอบรมทบทวนประสิทธิภาพ การขับขับให้ปลอดภัยและชาญฉลาดยิ่งขึ้น

จากตอนแรกที่กังวลเกี่ยวกับคอร์ส WAB เพราะต้องนำรถส่วนตัวไปเข้าอบรมด้วยนั้น พอถึงเวลาจริง ถึงได้รู้ว่ามันน่าสนุกกว่าน่ากังวล เพราะเป็นคอร์สที่เราจะได้เรียนรู้การขับรถในสถานการณ์พิเศษต่าง ๆ ที่จำเป็นในเวลาฉุกเฉิน อาทิ การเบรคฉุกเฉินบนถนนต่าง ๆ และในความเร็วกว่าที่สนุกก็คือเบรคฉุกเฉินความเร็ว 50 กม./ชม. บนพื้นผิวที่ลื่นจากน้ำ และเบรคบนทางโค้งถนนลื่น ซึ่งสถานการณ์จำลองต่าง ๆ นั้น ในการขับรถประจำวันของมดแทบจะไม่มีโอกาสได้พบ แต่เมื่อได้มาเรียนก็ทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่ม หากในอนาคตพบบกกับเหตุฉุกเฉินแบบนี้ ก็จะยังคงสติและแก้ไขปัญหาได้ นอกจากนี้ที่ได้เรียนจำลองสถานการณ์ในภาคทฤษฎีก็ได้ออกไปขับรถกับครูผู้สอนและผู้ร่วม เข้ารับการอบรมท่านอื่น เป็นการผลัดเปลี่ยนกันขับคนละ 30 นาที แบบเดียวกับการสอบปฏิบัติ โดยให้ผู้โดยสารทุกคนเป็นผู้ให้ feed back เกี่ยวกับการขับขีของเรา ซึ่งระหว่างนั้นครูผู้สอน จะให้ความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการขับแบบประหยัดพลังงานด้วย

เมื่อจบการอบรมครูผู้สอนปิดท้ายว่า แม้ตอนนี้ ใบขับขี่ของทุกคน จะมีผลสมบูรณ์ทุกประการแล้ว แต่ก็ยังไม่ใช่ใบขับขี่ถาวร เป็นใบขับขี่ช่วงทดลองเท่านั้น (Probationary driving licence) ในระยะเวลา 3 ปี นับตั้งแต่ได้ใบขับขี่มา ยังเป็นช่วงที่ต้องใช้ความระมัดระวัง หากมีการทำผิดกฎจราจรถึงขั้นยึดใบขับขี่ ก็จะถูกยึดระยะเวลา Probation ออกไปอีกหนึ่งปี

หลังจากที่มดผ่านกระบวนการเคี้ยวกรำจนได้ใบขับขี่ มาครอบครองแล้ว ก็สรุปกับตัวเองได้ว่า คนสวิสไม่ได้มีจิตวิญญาณของการขับรถแบบมีคุณภาพตั้งแต่เกิด ทุกอย่างหล่อหลอมให้ประชากรเค้าขับรถปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการอบรมคอร์สต่าง ๆ ระยะเวลาทดลองหัดขับขีที่ยาวนาน การบังคับเรียนขับรถพื้นฐานกับผู้เชี่ยวชาญ กฎจราจรที่เคร่งครัด ๆ ทั้งหมดนี้ น่าจะเป็นทั้งกรอบ และข้อบังคับ ที่ทำให้เกิดการใช้รถใช้ถนนอย่างมีคุณภาพ การอบรมทั้งทฤษฎีและปฏิบัติครั้งแล้วครั้งเล่า ก็ได้รับการปรับ Mind set เรื่องกฎระเบียบและมารยาทอยู่เสมอ เมื่อมาอยู่บนท้องถนนร่วมกับผู้ใช้กฎกติกา มารยาทเดียวกัน จึงทำให้มวลรวมของทุกคนไปในทิศทางเดียวกัน ปัญหาบนท้องถนนจึงเกิดน้อยลงตามลำดับ และรวมไปถึงการบังคับใช้กฎหมายจราจรที่เคร่งครัด ทั้งค่าปรับและบทลงโทษที่สูง ทำให้ไม่มีใครอยากจะทำผิด และกลับไปเริ่มต้นใหม่อีกครั้งถ้าถูกยึดใบขับขี่

มดหวังว่าประสบการณ์ในการยื่นขอใบขับขี่ของมด คงเป็นประโยชน์ให้กับผู้อ่านไม่มากนักน้อยนะค่ะ ...

ข้อมูลเกี่ยวกับการยื่นขอใบขับขี่เป็นภาษาอังกฤษทั้งหมดสามารถหาได้จากลิงค์ค่ะ URL: <https://www.ch.ch/en/driving-licence/>





โดย คนปรงชา

สุขภาพ กับ

ฤดูกาล ที่ผันแปร



ฤดูใบไม้ร่วง เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านจากฤดูร้อนไปสู่ฤดูหนาว ธรรมชาติพืชพรรณต่าง ๆ กำลังเปลี่ยนสี เพื่อเตรียมผลัดใบ รับห้วงเวลาแห่งความหนาวเหน็บ เราเรียกว่า ความงามก่อนกาลร่วงโรย จากต้นไม้ใบสีเขียวกลับกลายเป็นสีส้มฉูดฉาด คล้ายสีแดง สีส้ม และสีเหลือง เหมือนราวกับใบไม้ทั้งหมดกลายเป็นดอกไม้ที่กำลังผลิดอกผ่านใบ ก่อนที่มันจะทิ้งใบ และเข้าสู่การหลับใหล ฤดูใบไม้ร่วง จะเริ่มต้น ประมาณ เดือนกันยายน ถึงพฤศจิกายน และประเทศ ในแถบหนาว ถือเป็นฤดู เก็บเกี่ยว อากาศในช่วงต้น ของฤดู จะมีลักษณะร้อน เย็นสบาย

และจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น อากาศในช่วงต้น ของฤดู จะมีลักษณะร้อน และจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น เย็นสบาย อุณหภูมิในเวลากลางวัน และกลางคืน ต่างกันไม่มากก็จริง แต่อากาศจะเริ่มแห้งแล้ง ฝนตกน้อย จากการเปลี่ยนแปลงของอากาศนี้เอง ก็มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

ของสารในร่างกายเรา และมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้าเราสามารถตระเตรียมร่างกายและจิตใจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บไม่มาเบียดเบียน

การปฏิบัติตัวให้เกิดการสมดุลกับฤดูกาล เช่น

- การนอน ถ้าเราสามารถเข้านอนแต่หัวค่ำ และตื่นนอนแต่เช้า เพื่อรับพลังแสงอาทิตย์ อันเป็นพลังที่ทำให้ปอดแข็งแรง และหัวใจแข็งแรง

- เครื่องแต่งกายที่อบอุ่น เมื่ออากาศเริ่มเย็น เสื้อผ้าบาง ๆ ควรเก็บได้ และนำเสื้อหนาวออกมาเตรียมรับกับอากาศหนาวที่จะมาเยือน

พยายามอย่าให้ร่างกายกระทบกับไอเย็น เพราะจะทำให้ปอดขึ้น ไอบ่อย และไม่สบายได้

- อาหาร เราควรหันมาบำรุงร่างกายด้วยอาหารไม่ใช้กินยา ทางแพทย์แผนโบราณของจีน เห็นว่า การป้องกันดีกว่าการรักษา การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จะได้ผลดีกว่าการรับประทานยา

ในฤดูกาลนี้ เราควรงดอาหารบางอย่างหรือกินให้น้อยลง เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทอด อาหารที่มีรสเค็ม ถ้าเป็นสมุนไพร เช่น น้ำขิงหรือขิงสด ไม่ควรดื่ม หรือรับประทานมากจะทำให้เกิดร้อนในได้ง่าย เนื่องจากอากาศที่แห้ง อาจส่งผล ให้ปอดแห้ง และมีผลกระทบต่อดับด้วยอาหารอีกจำพวกที่ควรเลี่ยง คือ อาหารบึง-ย่าง เพราะอาหารเหล่านี้ ทำให้ต้องใช้ น้ำลายมากขึ้น ในการละลายเนื้อ สร้างภาระมากขึ้นต่อกระเพาะอาหาร และปอด ทำให้เกิดร้อนใน

อาหาร ที่เหมาะกับฤดูใบไม้ร่วง

ควรรับประทานอาหารที่ทำให้ปอดชุ่มชื้น ทำให้เลือดลมใน ปอด และตับหมุนเวียนได้คล่อง จึงควรรับประทาน

มะเขือ จะเป็นมะเขือยาวหรือ มะเขือส้มม่วงก็ได้ เพราะมะเขือมีลักษณะเย็น **รสหวาน** สามารถแก้ร้อนใน แก้อาการบวม น้ำ ช่วยให้น้ำในขยับทำงานได้คล่องตัว เมื่อระบบขับถ่ายดี การหมุนเวียนของเลือดก็ดีขึ้น

รากบัว ก็เป็นอีกตัวเลือกที่ดีต่อ สุขภาพ ช่วยให้ชุ่มคอ และดูแลปอด ให้ชุ่มชื้น อีกทั้งการต้มน้ำรากบัวยังช่วยให้จิตใจสงบ เป็นอาหารที่ดีที่สุดมีสรรพคุณไล่ความร้อนภายใน บำรุงปอด บำรุงม้าม และ กระเพาะอาหาร



ข้าวกล้อง เป็นอาหารที่ควรรับประทานให้มาก ในฤดูนี้ เพราะมีโภชนาการที่สมบูรณ์ ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว และทำให้ความทรงจำ ดีขึ้น

น้ำผึ้ง มีกรดอมิโน วิตามิน และน้ำตาลที่ร่างกายต้องการ จัดว่าเป็นอาหารบำรุงร่างกายที่ดี ทำให้ปอดชุ่มชื้น ช่วยย่อยอาหาร ขจัดพิษ บำรุงผิว

ผลไม้ รับประทานตามฤดูกาล เช่น ลูกแพร์ สาลี่ แอปเปิ้ล ลูกพลับ กัลยั เกาลัด พุทรา ทับทิม กีวี ส้ม เป็นต้น ผลไม้เหล่านี้ ช่วยแก้ร้อนใน ช่วยให้ชุ่มคอ บำรุงเลือด ปอด และกล้ามเนื้อ

ผัก ที่ควรรับประทานให้มากในช่วงนี้ เช่น แครอท หัวหอม กระเทียม บรอกโคลี ผักเหล่านี้ มีคุณสมบัติ ขจัดเชื้อแบคทีเรีย ปกป้องดูแลปอดให้แข็งแรง

ชาดำ แม้ชาจะเป็นเครื่องดื่มที่มีเทอีน แต่สรรพคุณของ สารโพลีฟีนอลในใบชา ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ในช่องปาก และลำคอ เคลียร์ลมหายใจของเราให้สะอาด ส่งผลให้การทำงานของปอดดีตามไปด้วย

ท้ายบทความนี้ ผู้เขียน อยากจะนำเสนออาหาร

ที่เป็น ยาอายุวัฒนะ

แอปเปิ้ล นอกจากจะเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินแล้ว ยังมีสรรพคุณในการช่วยถดพิษไข้ ช่วยบำรุงปอด ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยป้องกันสารก่อมะเร็งเป็นต้น

สูตร ชาแอปเปิ้ล (Apple)

แอปเปิ้ล 1 ผล (นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กขนาด 0.05 ซม.)

ใบหม่อน 1 ช้อนโต๊ะ

ดอกคำฝอย 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้งธรรมชาติ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำต้มเดือด 4 dl

โดยนำส่วนผสมทั้งหมดลงกาน้ำชา เติมน้ำร้อน และแช่ทิ้งไว้ ประมาณ 10 นาที ก็จะได้รสชาติที่กลมกล่อมและกลิ่นที่หอม

ลูกเดือย

จัดเป็นธัญพืช ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมีฤทธิ์ เป็นยาเย็นช่วยบำรุงกำลัง หล่อลื่นกระเพาะอาหาร และลำไส้ บำรุงปอด ม้าม ลดการปวดข้อ เมื่อใช้ร่วมกับ เชื้อว่าซา ลูกเดือยที่มี ยาอายุวัฒนะ ลำไยแม้ มีธาตุเย็นจะ เกิดสมดุล พุทราจีนช่วยบำรุงสายตา

สูตร ชาน้ำลูกเดือย

ลูกเดือย 1 ถ้วย

ลำไยแห้ง หรือสก็๊ดี

เกลือ 1/4 ช้อนชา

น้ำลูกเดือย

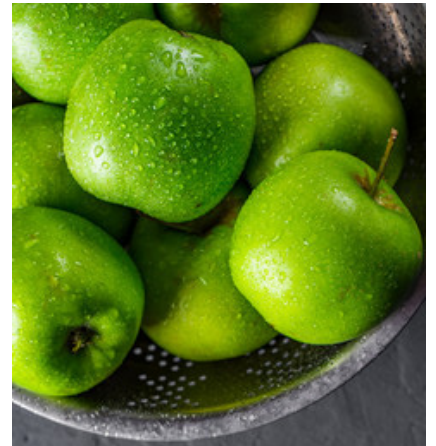
มาล้างน้ำ

จากนั้นแช่น้ำ

ค้างไว้ 1 คืน

เหาะเกลือลงไปด้วย วันต่อมานำลูกเดือยที่แช่น้ำไว้ มาล้างทำความสะอาดอีกรอบก่อนนำลงภาชนะต้ม ใส่ส่วนผสมของลำไย และพุทราจีน จากนั้นเติมน้ำสะอาด นำขึ้นตั้งไฟ ต้มประมาณ 20 นาที ก็สามารถตักน้ำลูกเดือยมาดื่ม เรียกว่า ชาลูกเดือย และเมื่อต้มต่อไปจนลูกเดือยนิ่ม ก็สามารถกินเล่นเป็นของว่าง โดยไม่ต้องเติมน้ำหวาน ของน้ำตาล เนื่องจากลำไย และ พุทราจีนมีความหวานของผลไม้ ตามธรรมชาติ

เราสามารถ รับประทานอาหารและดื่มชาได้ตามฤดูกาล เพื่อสุขภาพ และสามารถล้างพิษ โดยที่ไม่ต้องเสียเงินมากมายอะไร เพียงเราหยิบเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี วันที่คืนคะ....



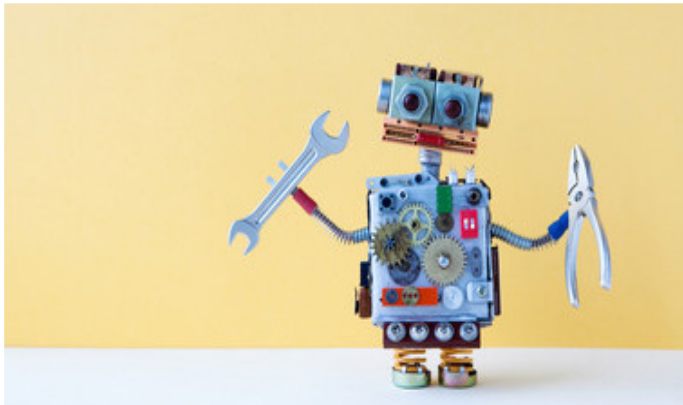
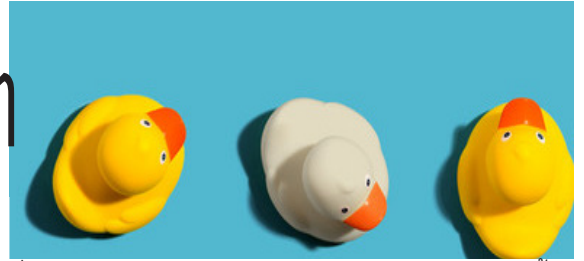
กายแห้ง และพุทราจีนจะยิ่งดีเพราะชาวจีน ส่วนผสม ของลำไยแห้งและพุทราเป็น ฤทธิ์ร้อน แต่เมื่อนำมาผสมกับลูกเดือย บำรุงสมอง และ ช่วยให้หลับสบาย ส่วน บำรุงประสาท แก้อาการป้องกันโรคหัวใจ

พุทราจีน 80 กรัม
น้ำสะอาด 1.5 ลิตร



ความสุขในวัยเด็กอย่างหนึ่งของบ๊าและพวกเราส่วนใหญ่ คือ การได้เล่นสมัยปาอุปกรณ์การเล่น มีแค่ตุ๊กตากระดาด้า ที่มีกระดาด้าตัดเป็นเสื่อผ้าให้เลื้อกใส่ หรือ บางทีก็มีตุ๊กตาเด็กที่มีเสื่อร้อง พอโต ขึ้นมาหน่อยการเล่นเปลี่ยนจากมีอุปกรณ์ เป็นเล่นกับเพื่อน ๆ ที่มีอุปกรณ์แค่เพียง หนึ่งยางร้อยเป็นเส้น

ของเล่น ของเด็ก ๆ



แล้วเราก็ตเล่น กระโดดหนึ่งยาง เล่นป็นลูน โดยใช้ถนน เป็นสนามเล่น หรือไม่กี่แคเก็บกอนหินมาโยนหมากเก็บ เอาหนึ่งยางมาเป่ากบ จะเห็นว่าสมัยนั้นของเล่นไม่ได้มีมากมายหลากหลายเหมือนเช่นปัจจุบันนี้ และ เป็นการละเล่นที่เด็ก ๆ ได้มี ปฏิสัมพันธ์กัน เป็นการพัฒนาการด้านสังคม



นี่คือเหตุผลว่าทำไม ของเล่นถึงเต็มห้องเร็วขนาดนี้ และเด็ก ๆ ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับของเล่นที่อยู่ตรงหน้า จึงเกิด คำถามว่าจริง ๆ แล้ว ของเล่นจำนวนแค่ไหน ? หรือที่เพียงพอสำหรับเด็ก

ของเล่นช่วยสร้างพัฒนาการที่ดีให้กับเด็กก็จริง แต่ก็ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ และควรมีของเล่นให้เลือกไม่มาก เพราะของเล่นที่มากเกินไปจะหยุดความสนใจในตัวเอง หยุดความคิด สร้างสรรค์ ไม่อยากรู้อยากเห็น และไม่สามารถ เล่นอะไรได้นาน เพราะของหลายอย่างทำให้ เขาไม่รู้ว่าจะเล่นอะไรดี และจะจบลงด้วยการไม่ได้เล่นอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน รวมทั้งทำให้เขาไม่สามารถจดจ่อกับของชิ้นใด ชิ้นหนึ่ง ได้นาน ๆ เล่นแป๊บเดียว แล้วก็วางไว้ แล้วหันไปหาของเล่นอื่น ๆ ต่อไป คุณ Christiane Kutik ผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็ก อธิบายให้ฟัง

เรามีคำแนะนำเพื่อมีของเล่นที่เพียงพอมาฝากกัน นั่นคือ เราควรเน้น คุณภาพมากกว่าปริมาณ ด้วยเคล็ดลับ 6 ประการดังนี้

แต่สมัยนี้ เด็ก ๆ มีของเล่นมากมาย บ้างก็ว่าเพิ่มทักษะด้านนี้ ด้านนั้น ด้านนั้น พ่อแม่ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง ด้วยความรัก และอยากทำให้เด็ก ๆ มีความสุข บวกกับ ความต้องการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้เด็ก ก็จัดหาของเล่นมาเป็นของฝาก ของขวัญให้ จนบางที มีมากซะจนไม่มี ที่จะเก็บ นอกจากนั้นของเล่นที่มากเกินไป ก็สามารถทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาการ ของเด็กได้

รดคันใหม่อยู่ตรงนี้ ตุ๊กตาตัวใหม่ อยู่ตรงนั้น เพราะพ่อแม่หลายคนไม่สามารถปฏิเสธ คำขอของเล่นใหม่ ๆ ของลูก ๆ ได้ นอกจากนั้นยังมี มาในรูปแบบของของขวัญจาก ญาติ ๆ จากเพื่อน ๆ เนื่องในวันเกิด และ วันเทศกาลต่าง ๆ

1. **ทิ้งของเล่นบ้าง** การทิ้งของเล่นบางอย่าง เริ่มต้นด้วยการเลือกของเล่นที่เด็ก ๆ เล่นไม่ได้แล้ว เช่น ลูกโตขึ้นแล้ว ก็ควรส่งต่อไปให้คนอื่น ถ้าไม่เหมาะสมกับพัฒนาการของบุตรหลานอีกต่อไปก็ไม่จำเป็นที่จะเก็บไว้ หรือถ้ามีของเล่นที่คล้ายกันหลายชิ้นก็ให้เลือกชิ้นที่ลูกชอบที่สุด และทิ้งชิ้นที่เหลือไปซะ ทิ้งของเล่นที่เสียแล้ว เกมปริศนาที่มีชิ้นส่วนที่ขาดหายไป

เมื่อตัดใจทิ้งได้แล้ว สิ่งที่เหลืออยู่ ก็คือ ของเล่นที่เด็ก ๆ เล่นเป็นประจำ และมีสมาธิกับมัน

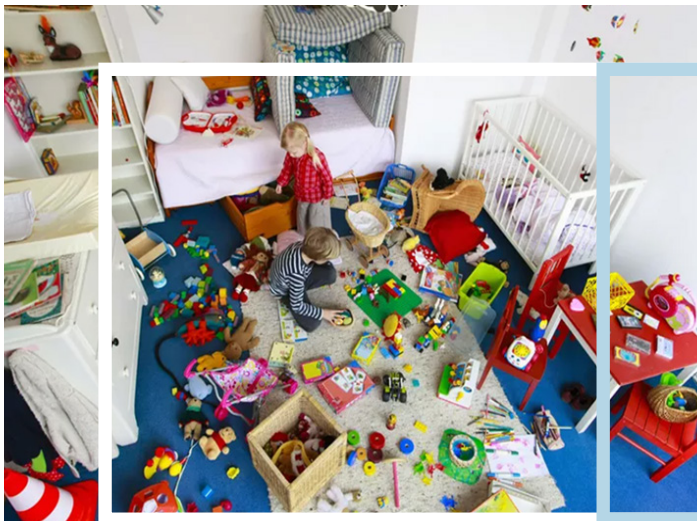
2. **ทำให้ของเล่นอยู่ในที่ ๆ มองเห็น และ หยิบจับได้ง่าย** แทนที่จะใส่ของเล่นลงในตะกร้า และกล่่ง ให้ลอง จัดสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ของลูกเป็นชุด ที่มีธีมต่าง ๆ ซึ่ง ของเล่นส่วนใหญ่จะเห็นได้ง่าย เช่น จัดโต๊ะพร้อมอุปกรณ์ ศิลปะและของเล่นสำหรับ ก่อสร้าง และมุมอ่านหนังสือ พร้อมเก้าอี้แสนสบาย และหนังสือบางเล่ม

3. **หมุนเวียน แลกเปลี่ยนของเล่น** การเล่น กับของเล่น ขึ้นเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำอีก อาจทำให้เด็กเบื่อ พ่อแม่ อาจลองปรับเปลี่ยน สลับของเล่นเพื่อให้เด็ก ๆ เล่นกับของเล่นที่มีความหลากหลาย เพื่อให้มีความ น่าตื่นเต้นในการเล่น และเพื่อให้มั่นใจว่าเด็ก ๆ ของคุณ จะไม่รู้สึกเบื่อ การสังเกตการเล่นของเด็กมีประโยชน์มาก โดยดูว่าสิ่งไหน เขาสนใจ หรืออะไรที่ทำให้เขาเล่นแบบจดจ่อ และต่อเนื่อง และเมื่อไหร่ที่เขาไม่ชอบของเล่นนั้นแล้ว ก็ให้แลกเปลี่ยนของเล่นกับคนอื่นได้

4. **ทำให้นักอ่านหนังสือและเข้าถึงได้ง่าย** อะไร คือ จุดสำคัญในการมีหนังสือสำหรับเด็กมากมาย หากบุตรหลานของคุณไม่เคย อ่านหนังสือเหล่านี้ ขึ้นวางหนังสือมักเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กเล็ก ๆ ที่สามารถเข้าถึง ได้ด้วยตัวเอง และการมีหนังสือจำนวนมาก ทำให้เด็ก ไม่รู้ว่าควรเลือกอะไร หากคุณต้องการสนับสนุนให้บุตร หลานของคุณอ่านหนังสือ ให้ลองซื้อชั้นหนังสือที่เข้าถึง ได้ง่าย รวหนังสือที่แสดงหน้าปกของพวกเขา ทำให้เด็กสนใจที่จะอ่านหนังสือยิ่งขึ้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณสามารถมองเห็น เข้าถึงหนังสือได้ และเปลี่ยนชื่อหนังสือเพื่อเพิ่มความสนใจอย่าง

แน่นอนว่าเด็ก ๆ จะไม่หยุดถามหาของเล่นใหม่ ซึ่งคุณควรจริงจัง และตั้งคำถามว่าอะไรอยู่เบื้องหลัง เช่น เด็กต้องการสิ่งใหม่ ๆ เพราะรู้สึกเบื่อ หรือเป็นสิ่งที่เพื่อน ๆ มี หรือเป็นความปรารถนาจากใจจริง และหากผู้ปกครอง ไม่เห็นด้วย ก็ควรอธิบายถึงเหตุผล ที่ซื้อของเล่นใหม่ให้ พร้อมแนะนำทางเลือกอื่น สิ่งนี้แสดงให้เด็กเห็นว่า พ่อ แม่ เอาใจใส่ และช่วยพวกเขารับมือกับความขัดแย้งที่เขามี และ อีกเรื่องที่สำคัญ คือ พ่อแม่ควรล้าที่จะบอกกับญาติ ๆ ว่าคุณมีของเล่นมากเกินไป และไม่ต้องการของเล่นใหม่แล้ว

6. **สร้างทางเลือกที่ดีกว่า** ของเล่นเป็นเครื่องมือไม่ใช่ ศูนย์รวมความบันเทิง แทนที่จะซื้อของเล่นทุกอย่างให้ลูก ลองมองหาของเล่นที่สนับสนุนการคิดสร้างสรรค์การทำงานเป็นทีม และการเล่นจินตนาการ บล็อกและของเล่นตัวต่อ เป็นของที่สร้างสรรค์ที่ยอดเยี่ยมในการสร้างจินตนาการ และเกมที่เหมาะสำหรับการสอนการทำงานเป็นทีมของเด็ก และการมีนักกีฬาที่ดีของเล่นที่เล่นตามบทบาท เช่น เครื่อง แต่งกาย และบ้านตุ๊กตา สร้างจินตนาการและช่วยเด็ก ๆ เพิ่มทักษะด้านสังคม และอารมณ์ของเล่น เช่น รถใช้ขาไถ รถสามล้อถีบเด็ก



นอกจากช่วยให้สนุกสนานแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย และการออกกำลังกายอีกด้วย ส่วนเด็กเล็กต้องการของเล่นน้อย พวกเขาชอบมีส่วนร่วม ในกิจกรรมจริงในชีวิตประจำวัน เช่น การมีส่วนร่วม เมื่อพ่อแม่ ทำอาหาร ซ่อมแซม หรือทำความสะอาด บางสิ่งบางอย่าง เท่านั้น

สุดท้ายนี้ของเล่นที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และเหมาะสมกับช่วงวัย เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็ก พัฒนา ตัวเอง และสร้างความเชื่อมั่นในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้ทั้งเด็ก และคนเป็นพ่อ แม่มีความสุขไปด้วยกันค่ะ

ต่อเนื่อง นอกจากนี้คุณยังสามารถเดินทางไปยังร้านหนังสือ และให้เด็ก ๆ เลือก หนังสือของตัวเอง

5. **ซื้อของเล่นน้อยลง** วิธีที่ดีที่สุดในการจัดการของเล่น คือ ไม่ต้องซื้อจำนวนมากในตอนแรก! เข้มงวดในการเลือกซื้อ ของเล่นให้ลูก เลือกเฉพาะสิ่งที่มีคุณภาพ ที่พวกเขาต้องการ จริงๆเท่านั้น วิธีการหนึ่งที่ลดจำนวนของเล่นที่ ไม่จำเป็น คือ การทำรายการของเล่นที่ต้องการซื้อ สำหรับครอบครัวของคุณ และเลือกของไม่กี่อย่างสำหรับสิ่งที่มีคุณภาพ และเด็ก ๆ ต้องการมัน การสร้างรายการของเล่นที่ต้องการ ยังทำให้คุณมีโอกาสที่จะเสนอทางเลือกที่สร้าง สร้างสรรค์ พุดคุย และสอนลูกในการเลือกของเล่นที่มีประโยชน์

ที่มา:

<https://www.gmx.ch/magazine/ratgeber/kind-familie/spielzeug-kinder-schaedlich-34684354>

<https://www.verywellfamily.com/avoid-having-too-many-toys-4114155>

แปลและเรียบเรียงโดย เฟราฮิรี

Swiss App



โดย ต้นกล้า

Thai Chana



ไทยชนะ

App

VS

ทุกวันนี้ หัวข้อที่คุยกันคงไม่พ้นเรื่องของไวรัสโควิด ในวงข่าวฉบับที่แล้ว ได้เล่าเรื่องแอปไทยชนะของประเทศไทยไปแล้ว ฉบับนี้ขอเล่าเรื่องของสวิสโควิดแอปบ้าง

ไทยชนะ คือ ระบบวิเคราะห์ข้อมูลผู้ใช้บริการ พื้นที่สาธารณะเพื่อให้ไทยชนะโควิด เป็นแอปที่ให้ผู้ใช้งานที่เข้าไปในที่ใดบ้าง ไปร้านค้า ร้านอาหาร หรือแม้แต่ตลาดสด ไปโรงพยาบาล หรือเข้าไปในสถานที่ใด ๆ ที่จะให้ผู้ใช้บริการสแกนคิวอาร์โค้ด เมื่อเช็คอิน-เช็คเอาท์ เพื่อบันทึกว่าเข้าไปใช้บริการที่ใด เวลาไหน ลูกค้าที่เช็คอิน “ไทยชนะ” จะทราบทาง SMS เมื่อมีการแจ้งเตือนว่ามีความเสี่ยงการระบาดของโรคอยู่ และจะได้เข้ารับการตรวจโควิด-19 ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

สวิสโควิดแอป

เป็นระบบที่กรมสารนิเทศ และ คมนาคม ร่วมกับมหาวิทยาลัย ETH เมืองซูริค และเมือง โลซานน์ และบริษัท Ubiqube พัฒมาขึ้น เพื่อจะช่วยลด การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด การใช้งานของสวิสโควิดแอป ต่างออกไปจากไทยชนะแอป แต่วัตถุประสงค์เดียวกัน คือ เตือนว่าเราได้เข้าไปใกล้หรือสัมผัสผู้ติดเชื้อ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง หรือหลาย ๆ คนต่อไป

สวิสโควิดแอป มีวิธีการเตือนอย่างไร

ก่อนอื่นต้องใช้มือถือโหลดแอป SwissCovid App ก่อน ใช้ได้ทั้งใน Apple Store และ Google Play Store แล้วตั้ง Bluetooth แอปจะเตือนเรา ถ้าเราเข้าใกล้คนที่ติดเชื้อโควิด นั่นหมายความว่า ผู้ติดเชื้อก็มีแอปเดียวกันและตั้ง Bluetooth ด้วย วิธีการเตือนอย่างไรหรือ คนที่ได้ตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด จะได้โค้ด Covidcode รหัสประจำตัว (รหัสนี้จะไม่เปิดเผยชื่อ หรือข้อมูลส่วนตัวของผู้ติดเชื้อ) เพื่อติดตามเส้นทางของผู้ติดเชื้อ ให้นำรหัสนั้นโหลดไว้ในแอป เมื่อมีผู้ใดเข้าใกล้ผู้มีรหัส นานกว่า 15 นาที และใกล้กันด้วยระยะห่างน้อยกว่า 1.5 เมตร เช่นอาจจะไปนั่งกินข้าวใกล้กัน โดยที่รู้จัก หรือไม่รู้จัก เป็นไปได้ว่า เราอาจไม่ได้ใกล้ผู้ติดเชื้อ คนใดคนหนึ่งนาน 15 นาที แต่ใกล้กับผู้ติดเชื้อหลายคน

รวมเวลาแล้วนานกว่า 15 นาที แอปจะแจ้งเตือนให้เราทราบว่าเข้าไปใกล้ผู้ติดเชื้อ เช่นนี้เราต้องติดต่อไปที่ SwissCovid Infoline เพื่อขอปรึกษาในการตรวจเชื้อโควิด กรณีนี้ทางรัฐจะเป็นผู้จ่ายค่าตรวจ ถ้าตรวจแล้วพบผลบวก เราก็จะได้

โค้ดประจำตัวมาเช่นกัน และสามารถโหลดเข้าแอปเพื่อใช้เตือนผู้อื่นต่อไป เป็นลูกโซ่ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือตัดโซ่ของการแพร่ระบาด และเมื่อรู้ตัวว่าติดเชื้อ จะได้รับการกักตัว หรือถ้ายังไม่มีการกักตัว (Quarantäne) อย่างน้อย 10 วัน กรณีหมอสั่งให้ตรวจโรค หรือต้องกักตัว ถ้าต้องหยุดงาน จะได้รับเงินชดเชย เมื่อผลตรวจเป็นลบ และในการกักตัวไม่มีอาการใด ๆ เจ้าหน้าที่ก็จะลบข้อมูลของเราภายใน 14 วัน

ทำไมต้องใช้ Bluetooth

สัญญาณ Bluetooth ของมือถือที่ติดตั้งแอปเดียวกัน เมื่อเข้ามาใกล้กันในระยะทางหนึ่ง จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เรียกว่า IDs (Identifikationscode) แล้วจะถูกบันทึกไว้นาน 14 วัน เมื่อไม่มีข้อมูลการติดเชื้อ ก็จะถูกลบอัตโนมัติ

สรุปการปฏิบัติตัวเมื่อได้รับการเตือนจากแอปว่าคุณเข้าไป ใกล้ผู้ติดเชื้อ

ถ้ายังไม่มีอาการ ให้ติดต่อ SwissCovid Infoline (+41 58 463 00 00) เพื่อสอบถามเรื่องจะอนุญาตตรวจเชื้อใหม่ และรับข้อมูลว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ซึ่งอาจยังไม่มีความจำเป็นให้ตรวจเชื้อ แล้วให้กักตัวเอง 10 วัน

ถ้ามีอาการ ติดต่อ SwissCovid Infoline เพื่อขอตรวจโรค แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อมีคำถามหรือมีอาการใด ๆ สามารถโทรหา Infoline หรือแพทย์ประจำตัว หรือโรงพยาบาล หรือศูนย์สุขภาพอื่น ๆ อยู่ที่สวิสได้ การเดินทางไปหาหมอ ไม่ง่ายเหมือนในเมืองไทย ต้องโทรนัดล่วงหน้า ยิ่งช่วงระบาดของโควิด ต่อให้คุณมีอาการไข้ ปวดหัวตัวร้อน หมอจะสั่งให้อยู่บ้าน กินยาพาราเซตามอล (ลดไข้) เท่านั้น ถ้าอาการไม่หนักหนาสาหัส เขาไม่ไปหาหมอหรือเข้าโรงพยาบาล **สถานที่กักตัว คือ ที่บ้าน** ถ้าอยู่คนเดียว ก็ต้องแยกห้อง แยกของใช้ของคนไข้ อาการของคนเป็นไข้ หรืออาการของเชื้อโควิด ใกล้เคียงหรือต่างกันอย่างไร

ลองอ่าน ในบทความ เรื่องโควิดและการประกันสุขภาพ
ในฉบับนี้ นะคะ

ทำไมการติดเชื้อโควิดในสวิตเซอร์แลนด์ยังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

SwissCovid App

เริ่มใช้อย่างเป็นทางการ ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน ค.ศ. 2020 ด้วยวัตถุประสงค์ที่จะสกัดกั้นการแพร่เชื้อให้รวดเร็วที่สุด และคาดหวังว่าจนถึงเดือนตุลาคม น่าจะมีผู้ใช้แอปนี้ภายในประเทศ สัก 3 ล้านราย จากประชากร 8.6 ล้านคน แต่จริงๆ แล้วถึงวันนี้มีคนใช้แอปนี้น้อยกว่า 2 ล้านคน ยังไม่ถึงครึ่งหนึ่งของประชากร

ดูเหมือนว่า แอปนี้ไม่ได้ช่วยลดการระบาด หรือช่วยกักกันที่สุด เพราะปัจจัยของการแพร่ระบาด ไม่ใช่การใช้แอปเตือนเท่านั้น แต่ต้องมีมาตรการต่าง ๆ ร่วมด้วย เบื้องต้น คือ การรักษาระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เรื่องหน้ากากอนามัยนี้ คนส่วนใหญ่ต่อต้าน เมื่อสถานการณ์ระบาดแพร่มากขึ้น รัฐต้องมีกฎหมายบังคับโดยเฉพาะในอาคาร ในร้านค้า บนรถไฟ รถเมล์ ในส่วนของมาตรการอื่น ๆ ขึ้นกับแต่ละรัฐ ดังนั้นการปิด-เปิดกิจการร้านค้า การ lockdown จึงมีในรัฐ ตามความจำเป็นเท่านั้น

มาทำความรู้จักกับการตรวจหาเชื้อ PCR-Test, Antigen-Schnelltest

นอกจากนี้การตรวจเชื้อ ก็ไม่ได้ขง่าย ๆ และราคาค่อนข้างสูง ณ วันที่ที่จำนวนผู้ติดเชื้อในแต่ละวันสูงขึ้นเรื่อย ๆ รัฐจึงเร่งการตรวจเชื้อ ซึ่งปกติใช้วิธีตรวจ ที่เรียกว่า PCR-Test (Polymerase Chain Reaction) ใช้เวลาตรวจ 24-48 ชั่วโมง จึงจะรู้ผล เมื่อการแพร่ระบาดเร็วขึ้น เพื่อให้การตรวจรวดเร็วขึ้น จึงอนุญาต (ตั้งแต่ 28 ตุลาคม 2020) ให้ใช้การตรวจวิธี Antigen-Schnelltest จะรู้ผลภายใน 15-20 นาที ใช้เครื่องมือที่ไม่ซับซ้อน รวดเร็ว ราคาต่ำ ผลของการตรวจที่ยอมรับได้ แม้ไม่เที่ยงตรงเช่นวิธี PCR-Test กับอนุญาตให้ไปตรวจได้กับหมอกคลินิก โรงพยาบาลทั่วไป จนถึงร้านขายยา (Apotheke) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยค้นหาคนที่ติดเชื้อรวดเร็วขึ้น ได้กักตัวป้องกันแพร่ระบาดได้ทันที เพราะขณะนี้

กรมอนามัย (BAG) มีงานล้นมือ

วันนี้เราติดตั้ง สวิตโควิดแอป กันหรือยังคะ แอปนี้น่าจะเป็นประโยชน์ ถ้าทุกคนร่วมมือกันและกัน แต่ถึงจะใช้แอปนี้แล้ว ก็ยังต้องป้องกันตนเอง ด้วยการรักษาความสะอาด ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง เพราะมีบางรายที่ติดเชื้อ แต่ไม่แสดงอาการ และถ้าจำเป็นต้องใกล้ชิดกัน หรืออยู่ในที่ชุมชน ต้องใส่หน้ากากอนามัย

แอบดีใจกับเมืองไทย ที่ Global COVID-19 Index (GCI) จัดอันดับให้ไทย เป็นประเทศที่ฟื้นตัวจากโควิด-19 เป็นอันดับหนึ่งของโลก ด้วยความสามารถ คือ

1. ความสามารถในการตรวจพบและรายงานการติดเชื้อ
2. ความสามารถในการตอบสนองอย่างรวดเร็วในการควบคุมโรค
3. ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานทางสาธารณสุขในการรักษาผู้ติดเชื้อ และ
4. ดูแลบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยที่กระทรวงสาธารณสุขได้เร่งสั่งซื้อ รวมทั้งจัดทำ

หน้ากาก N95 รวมทั้งชุดป้องกัน PPE เพื่อดูแลความปลอดภัยให้กับบุคลากรหน้างานเป็นจำนวนมาก แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจเป็นอย่างยิ่งของรัฐบาล ความสามารถในการตรวจพบ และรายงานการติดเชื้อ แน่แน่นอนนอกจากเราจะมีบุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล แต่กลุ่มคนสำคัญที่ทำให้สามารถเร่งตรวจหาคนที่ติดเชื้อโควิด-19 ได้นั้น คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยในช่วงที่ยังมีผู้ติดเชื้อในประเทศ มี อสม.เข้ามาช่วยเหลืองานสาธารณสุข 1.5 ล้านคน จนได้รับการยกย่องให้เป็น

“ฮีโร่ ไร้เสื้อกาวน์”

นอกจากนี้ คนไทยมีการตื่นตัวป้องกันโรคไม่น้อยกว่ารัฐบาล เพราะคนไทยสั่งซื้อหน้ากากอนามัย รวมทั้งแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ จนขาดตลาดไประยะหนึ่ง ทั้งนี้แม้จนถึงปัจจุบันจะไม่พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ติดเชื้อเป็นเวลานาน แต่ก็เห็นได้ว่าประชาชนก็ยังมีหน้ากากอนามัยติดตัวอยู่เสมอ

ไทยชนะแอป คือเป็นมงคล หวังให้เมืองไทย ชนะ เจ้าโควิด ระว่างระลอกสอง ไม่ประมาทนะเธอ

ขึ้นต้นเรื่อง แอปสวิต ลงท้ายเข้าเรื่องของไทย มีเรื่องให้อ่านระหว่าง อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

ก็ขอให้ทุกคนปลอดภัย โศกโรคภัยทั้งปวง นะคะ...

ที่มา:

www.bag.admin.ch





ไทย-สวิส ร่วมสร้าง สานสุข

T h a i

+

S w i s s

ในปี พ.ศ. 2564

ความสัมพันธ์ทางการทูต
ระหว่างไทย และ
สวิตเซอร์แลนด์จะเวียนมาครบ
90 ปีแล้ว

ถ้าเป็น
ชีวิตคนก็ชราามากทีเดียว
แต่เมื่อพูดถึงเรื่องของ
ความสัมพันธ์ 90 ปี
เป็นความสัมพันธ์
ที่ยาวนานที่ร่วมกัน
สร้างขึ้นมาเพื่อสานความสุขให้
กับคน ของทั้งสองประเทศ

รวงข้าวฉบับนี้
จึงขอเล่าเรื่องราวความ
สัมพันธ์ของสองประเทศ
มาเล่าให้เพื่อนสมาชิกได้ภาค
ภูมิใจไปด้วยกันนะคะ

ความสัมพันธ์ระดับประเทศระหว่างไทยกับส
มาพันธรัฐสวิส เริ่มขึ้นตั้งแต่ครั้งพระบาทสมเด็จพระจุล
จอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เสด็จประพาส
สมาพันธรัฐสวิสในปี พ.ศ. 2440 ต่อมาเมื่อวันที่
28 พฤษภาคม พ.ศ. 2474 ในรัชสมัย ของพระบาท
สมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทั้ง สองฝ่าย
ลงนามย่อในสนธิสัญญาไมตรี และการค้า ณ
กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น จึงถือให้วันดังกล่าว
เป็นวันสถาปนา ความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทย
กับสมาพันธรัฐสวิส (แต่ลงนามสนธิสัญญา ฉบับเต็ม
เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2474) และได้พัฒนาความ
สัมพันธ์มาอย่างราบรื่นสืบเนื่องจาก การที่พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล และพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงศึกษา และเจริญ
พระชนม์ที่สมาพันธรัฐสวิส อีกทั้ง สมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินีนาถสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช
ชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เคยประทับที่
สมาพันธรัฐสวิส เป็นเวลานานถึง 18 ปี

นอกจากนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จฯ
เยือนสมาพันธรัฐสวิสอย่างเป็นทางการ ในปี พ.ศ. 2503
ส่วนในปัจจุบัน พระบรมวงศานุวงศ์ ได้เสด็จฯ เยือน
สมาพันธรัฐสวิส ในหลายโอกาส

เดิมทีสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปารีส มีเขตอาณาครอบคลุม สวิตเซอร์แลนด์ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2491 รัฐบาลไทย จัดตั้งสถานราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น ขึ้น โดยมีหลวงดิฐการภักดี (จรัญ บุญยรัตพันธุ์) ดำรงตำแหน่ง อัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น คนแรก และในปี พ.ศ. 2502 ยกระดับเป็น สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

เอกอัครราชทูต คนปัจจุบัน คือ นายจักรี ศรีชวนะ

ส่วนสมาพันธรัฐสวิส ก็ตั้งสถานกงสุล แห่งแรกขึ้นในไทย เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2475 และในปี พ.ศ. 2502 ยกระดับเป็นสถานเอกอัครราชทูต สวิส ประจำประเทศไทย

นอกจากนี้ ไทยยังมีคณะผู้แทนถาวรไทย ประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา รวมทั้งมีคณะ ผู้แทนถาวรไทยประจำองค์การการค้าโลก และองค์การ ทรัพย์สินทางปัญญาโลก และยังมีสถานกงสุลใหญ่ กิตติมศักดิ์อีก 3 แห่ง คือที่เมืองบาเซิล เมืองซูริก และเมืองเจนีวา

ในด้านความสัมพันธ์ทางการเมือง ก็เป็นไปอย่างราบรื่น โดยมีการประชุมหารือ ทางการเมือง (Political Consultation) ในระดับรองปลัด กระทรวงการต่างประเทศ เป็นกลไกหลักสำหรับการ ดำเนินความสัมพันธ์ทวิภาคี (มีการจัดการประชุม ภายใตกรอบดังกล่าวแล้ว 4 ครั้ง โดยไทยเป็นเจ้าภาพ จัดการประชุมครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2561) และมีการแลกเปลี่ยนการเยือนอย่างสม่ำเสมอทั้งใน ระดับราชวงศ์ และรัฐบาล ประกอบกับสวิตเซอร์แลนด์ เป็นสถานที่หลักในการประชุมระหว่างประเทศ ภายใตกรอบองค์การสหประชาชาติ จึงมีคณะผู้แทนไทย เดินทางเข้าร่วมการประชุมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อปี พ.ศ. 2540 ในโอกาสครบรอบ 100 ปี แห่งการเสด็จประพาสสมาพันธรัฐสวิสของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น และ กระทรวงการต่างประเทศสมาพันธรัฐสวิส ร่วมกันจัดทำบัตรโทรศัพท์และดวงตรา ไปรษณียากรที่ระลึก รวมทั้งจัดพิมพ์หนังสือ

“ร้อยปีสยาม-สวิตเซอร์แลนด์” (Siam-Swiss Centenary: The Growth of a Friendship)

เพื่อเป็นที่ระลึกในโอกาสดังกล่าว เมื่อปี พ.ศ. 2549 ไทย และ สมาพันธรัฐสวิสเฉลิมฉลองครบรอบ 75 ปี ของการสถาปนา ความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างกัน ซึ่งกระทรวงการ ต่างประเทศ ร่วมกับสถานเอกอัครราชทูตสมาพันธรัฐสวิส ประจำประเทศไทย ได้จัดงานเลี้ยงรับรองเฉลิมฉลองโอกาส ดังกล่าว โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ร่วมงาน และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ร่วมกับบริษัทไปรษณีย์ไทย และการไปรษณีย์สมาพันธรัฐสวิส ได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้จัดพิมพ์บัตรภาพตรา ไปรษณียากรด้วย นอกจากนี้ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ได้ดำเนินโครงการจัดสร้าง ศาลาไทยเฉลิมพระเกียรติ ณ สวนสาธารณะเดอน็องตู (Denantou) เมืองโลซานน์ เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้า อยู่หัว ทรงครองสิริ ราชสมบัติ ครบ 60 ปี และ การครบรอบ 75 ปี การ สถาปนาความสัมพันธ์ทาง การทูตระหว่างกัน และ สมเด็จพระเทพรัตนราช สุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จฯ ทรงเป็นประธาน พิธีเปิด และมอบศาลาไทย ดังกล่าวให้แก่ เมืองโลซานน์ เมื่อวันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2552



90 ปี

ในด้านเศรษฐกิจ เราต่างก็เป็นคู่ค้าในอันดับต้น ๆ และสมาพันธรัฐสวิสยังเป็นผู้ลงทุนรายใหญ่ในประเทศไทย มีบริษัทสวิสกว่า 150 บริษัท ที่ดำเนินธุรกิจ ในไทย โดยเป็นบริษัทชั้นนำในสาขาต่าง ๆ เช่น การท่องเที่ยว อุตสาหกรรมการผลิตชิ้นส่วนนาฬิกา อาหาร การเงิน สินค้าอุปโภคบริโภค ทั้งนี้ จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (BOI) สมาพันธรัฐสวิสลงทุนในโครงการต่าง ๆ ในไทยผ่านสำนักงาน BOI ส่วนใหญ่เป็นการลงทุนในอุตสาหกรรมเคมีและกระดาษ ผลิตภัณฑ์ และเครื่องจักรที่ทำจากเหล็ก ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ไฟฟ้า และภาคบริการ บริษัทไทยที่มีการลงทุนในสมาพันธรัฐสวิสที่สำคัญ ได้แก่ ธุรกิจการโรงแรม เครื่องใช้ไฟฟ้า และนาฬิกา

ในด้านการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านวิชาการ นั้น สมาพันธรัฐสวิสมีความสามารถด้านการแข่งขันเป็นอันดับต้นของโลก โดยเฉพาะเรื่อง องค์ความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการศึกษา และการวิจัย รวมทั้งวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ไทยร่วมมือด้านวิชาการกับสถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของสวิส เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และประสบการณ์ในสาขาที่ฝ่ายสวิสมีความเชี่ยวชาญ



ในสมาพันธรัฐสวิส มีคนไทยอาศัยอยู่ประมาณ 36,000 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิงไทยที่แต่งงานกับชาวสวิส มีวัดไทยในสมาพันธรัฐสวิส 6 แห่ง ได้แก่ วัดศรีนครินทร์วราราม เมืองเกรทเซินบาด วัดพุทธวิหารเอซาลองส์

เมืองโลซานน์ วัดธรรมपालะ กรุงเบิร์น วัดพุทธเจนีวา นครเจนีวา วัดไทยดิชิโน รัฐดิชิโน และวัดพระธรรมกาย รัฐเบิร์น นอกจากนี้ยังมีสมาคมไทย 17 สมาคม มูลนิธิ 1 แห่ง (มูลนิธิสมเด็จย่าเพื่อวัดศรีนครินทร์วราราม) ร้านอาหารไทยประมาณ 400 ร้าน และร้านสปาไทย ประมาณ 200 ร้านในประเทศเล็ก ๆ แห่งนี้ (ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562)

และเชื่อแน่ว่า ความสัมพันธ์ของทั้งสองประเทศที่ดำเนินมาจะครบ 90 ปี ของทั้งชาวไทย และชาวสวิส ระหว่างรัฐต่อรัฐ ก็ย่อมจะดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น และแนบแน่นยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เพราะความผูกพันทางจิตใจอันมีรากฐานที่แนบแน่น ย่อมนำไปสู่มิตรภาพที่ยั่งยืน และเป็นความสุขของคนทั้งสองประเทศด้วยอย่างแน่นอน เราควรจะฉลองด้วยอะไรดีนะคะ...

ในวาระสำคัญที่จะถึงนี้ สมาคมหญิงไทยฯ จะจัดกิจกรรม “แกะสลักผักผลไม้ เชื่อมสัมพันธ์ไทย-สวิส ครบ 90 ปี” เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนไทยและคนสวิส ตามเมืองต่าง ๆ โดยมีสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ให้การสนับสนุน หวังว่าพวกเราชาวไทย จะร่วมใจกันเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี เพื่อสานสุขนี้ไปด้วยกัน ตามวิถีของแต่ละครอบครัวนะค่ะ

ที่มา: นางสาวพรพิมล สมนึก
นักพัฒนาระบบราชการปฏิบัติการ
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

รวบรวมเรียบเรียงโดย KS

ถามมา ตอบไป

โดย พิหญิงไทย



สามีชาวสวิสเสียชีวิตในเมืองไทย
จะติดต่อขอเงินม่าย ต้องติดต่อที่ไหน อย่างไร

คำถาม : ดิฉันและสามีย้ายมาอยู่เมืองไทย ตอนนี้สามีเสียชีวิตแล้ว สามารถขอเงินม่ายได้อย่างไร ดิฉันต้องทำอะไร ต้องติดต่อที่ไหน จะอาศัยใครช่วยได้บ้าง

คำตอบ : เมื่อผู้ใดถึงแก่ความตาย จะได้ใบสำคัญคือ มรณบัตร ให้นำเอกสารต่าง ๆ ไปติดต่อกับสถานทูตสวิสในประเทศไทย

ติดต่อสถานทูตสวิส คุณต้องนำมรณบัตรซึ่งราชการไทย ออกให้ และควรแนบเอกสารอื่น เช่น หนังสือเดินทางสวิส หรือบัตรประชาชนสวิส นำไปยื่นที่สถานทูตสวิส แล้วทางสถานทูตสวิส จะแจ้งต่อไปยังอำเภอซึ่งเป็นถิ่นเกิดของสามีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

เงินประกันสังคมเพื่อทายาท เดว่าสามีของคุณเกษียณอายุแล้ว จึงย้ายไปอยู่ที่เมืองไทย นั่นคือสามีได้รับเงินเดือนสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งมีสองหมวด เสาที่ 1 จากกองทุนรัฐบาล คือ AHV และเสาที่ 2 คือ Pensionskasse จากกองทุนบริษัทที่สามีเคยทำงาน เมื่อสามีเสียชีวิต ภรรยาจะได้รับเงินแม่ม่าย หรือลูกได้รับเงินกำพร้า ถ้าแม่ม่ายและลูกมีคุณสมบัติตามที่ กฎหมายกำหนด ดังนี้

แม่ม่าย ที่มีสิทธิรับเงินแม่ม่าย มีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ มีลูกเล็ก (อายุยังไม่บรรลุนิติภาวะ) หรือ มีอายุเกิน 45 ปี และจดทะเบียนสมรสกันนานกว่า 5 ปี ถ้าคุณมีคุณสมบัติดังกล่าว ให้คุณติดต่อสำนักงาน AHV (ที่อยู่หาได้จาก <https://www.ahv-iv.ch>) หรือ ดูในเอกสารการรับเงินที่คุณสามีเคยได้รับ ซึ่งในเอกสารจะมีชื่อที่อยู่ของหน่วยงานที่จ่ายเงิน เงินที่ได้รับจะจ่ายเป็นเงินเดือน และจะได้รับประมาณ 80% ของเงินเดือนที่คุณสามีเคยได้รับ และเงินม่ายอีกหมวดหนึ่ง ให้ติดต่อกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน Pensionskasse ของบริษัทซึ่ง

สามีเคยทำงาน และรับเงินเกษียณ ทางบริษัทจะส่งแบบฟอร์มซึ่งเราต้องกรอกข้อมูลในแบบฟอร์มการขอเงินม่าย หรือกำพร้า ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตาย ประวัติการจดทะเบียนสมรส การหย่า (กี่ครั้ง กับใครบ้างเมื่อไร) และประวัติการมีบุตรทุกคน พร้อมแนบเอกสารใบมรณะ บัตรประจำตัว และอื่น ๆ ที่แจ้งในแบบฟอร์มนั้น

ซึ่งสิทธิรับเงินม่ายก็เช่นเดียวกันกับกรณีของ AHV ถ้าไม่เข้าข่ายในคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น คุณก็ยังมีสิทธิรับเงินไม่ได้เป็นเงินเดือน แต่เป็นเงินก้อนหนึ่ง จ่ายครั้งเดียว มีค่าประมาณเท่ากับ เงินเกษียณของคุณสามีรวม 3 ปี

ติดต่อที่ไหน กรณีที่คุณไม่ได้อาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และไม่ได้เดินทางมาที่สวิตเซอร์แลนด์ สามารถติดต่อกับสำนักงานจ่ายเงินเกษียณของสามี (ย้ายถิ่น) ซึ่งปกติคือ สำนักงานกลาง ที่เจนีวา และสามารถโหลดแบบฟอร์มการขอเงินม่าย «Eine Hinterlassenenrente beantragen» ได้ในอินเทอร์เน็ต www.zas.admin.ch (Zentral Ausgleichsstelle ZAS) การจ่ายเงินม่าย ปกติเป็นเงินเดือน ให้แจ้งเบอร์บัญชี (ที่เมืองไทย หรือ ถ้ามีบัญชีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์) ในแบบฟอร์มนั้น ซึ่งทางสำนักงาน จะโอนให้ตามประสงค์ การดำเนินการที่ดูว่าอาจยุ่งยากสำหรับคุณ พร้อมสามารถทำหนังสือมอบอำนาจผู้ที่ไว้ใจ หรือ ทนายช่วยดำเนินการก็ได้

การขอเงินม่ายจากกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน Pensionskasse (เสาที่ 2) ให้ติดต่อโดยตรงกับบริษัท หรือ กองทุนที่จ่ายเงินให้สามีครั้งสุดท้าย ซึ่งหาชื่อ และที่อยู่ได้ในใบแจ้งเงินรายได้ และการติดต่อก็ใช้ทางอินเทอร์เน็ตได้เช่นเดียวกันค่ะ

คุณสามารถขอข้อมูลต่าง ๆ ได้จากสถานทูตสวิสในประเทศไทย เช่นเดียวกันค่ะ และหวังว่าคำตอบนี้จะช่วยคุณได้บ้าง มีคำถามเพิ่มเติม ก็ยินดีรับฟังนะคะ ...

ปฏิทินกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2021	กิจกรรม โครงการ แกะสลักและผลไม้ เชื่อมสัมพันธ์ไทย – สวิส ครบ 90 ปี โดยสมาคมหญิงไทยฯ ร่วมกับสมาคมนวดแผนไทยโบราณ ที่ Dachslerstrasse 139, 8048 Zürich
วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2021	กิจกรรม โครงการ แกะสลักและผลไม้ เชื่อมสัมพันธ์ไทย – สวิส ครบ 90 ปี โดยสมาคมหญิงไทยฯ ร่วมกับสมาคมนวดแผนไทยโบราณ ที่เมือง Heiden รัฐ Appenzell Innerrhoden
วันอาทิตย์ที่ 16 พฤษภาคม 2021	งานวันประชุมสามัญประจำปี ที่ Pfundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach
วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2021	กิจกรรม โครงการ แกะสลักและผลไม้ เชื่อมสัมพันธ์ไทย – สวิส ครบ 90 ปี โดยสมาคมหญิงไทยฯ ร่วมกับสมาคมนวดแผนไทยโบราณ ที่เมือง Winterthur รัฐ Zürich
วันอาทิตย์ที่ 5 กันยายน 2021	งานสังสรรค์วันครอบครัว ครั้งที่ 16 ที่ Pfundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

สนใจสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ติดต่อ <https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย: facebook.com/thaifrauen.swiss

คำบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่าง ๆ ปีละ 50 ฟรังก์

ท่านจะได้รับวารสารรวงข้าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่าง ๆ โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับสมาชิก

เรียนสมาชิกทราบ

ท่านสามารถจ่ายค่าสมาชิก ได้ตั้งแต่ได้รับใบจ่ายค่าสมาชิก

จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2564

ซึ่งสมาชิกจะยังได้รับวารสารรวงข้าวฉบับเดือนเมษายน

หลังจากนั้น หากสมาชิก ยังไม่จ่ายเงินค่าสมาชิก ภายในวันที่ 30 มิถุนายน

ท่านก็จะพ้นจากสภาพการเป็นสมาชิก

และสมาคมไม่สามารถส่งวารสารรวงข้าว ให้ท่านได้ จนกว่าท่านจะชำระค่าสมาชิก

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอขอบพระคุณสมาชิกมา ณ โอกาสนี้

งานวันครอบครัวห้วยไทย ครั้งที่ 15

และ

วันประชุมสามัญประจำปี



วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน 2563 เวลา 10.30-17.00 น.
มีผู้มาร่วมงานทั้งหมด 53 คน มาจาก รัฐเจนีวา ลูเซิร์น ซูริค
เบิร์น เกราบินเดิน โลซานน์ อาร์เกา และโซโลทูร์น โดย
ได้รับเกียรติจากท่านเอกอัครราชทูต นายจักรี ศรีชนะ และ
คุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ ท่านที่ปรึกษา มาร่วมงาน
พบปะชุมชนไทย และแจกรางวัลให้กับเด็ก ๆ ที่ได้รับรางวัล



FAMILY

และชมการแสดงจากครอบครัว พลีสส์ การพ้อนรำจาก
ด.ญ. อลิสา มัลเลอร์ และการแสดงเดี่ยวไวโอลินจาก
คุณอดิกันต์ เคลเลอร์ และสนุกสนานกับกิจกรรมสันทนาการ
หลากหลาย ตามภาพ

สถานที่จัดงาน : Pfrundhaus Kirchlindach,
Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

