

วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 23

รวงข้าว



RUANG KHAO

เมษายน 2565
April 2022



s u p p o r t

สนับสนุน

f a m i l y

ส่งเสริม



s p o r t



กฎหมายเริ่มใช้ปี

2022

ในแต่ละปี มีกฎระเบียบใหม่ ๆ ออกมาเสมอ
ไปดูกันว่า ปีนี้มีเรื่องอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง

- อนุญาตให้เจ้าหน้าที่รัฐ ใช้หมายเลข AHV ระบุตัวบุคคลได้ จุดมุ่งหมายของการแก้ไขกฎหมายนี้ ก็เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารงานในรัฐสภา
- ตั้งแต่ 1 มกราคม ที่ผ่านมา ชาวโครเอเชียย้ายเข้ามาในสวิตเซอร์แลนด์โดยเสรี ถ้าการเข้าเมืองของแรงงานจากโครเอเชีย มากเกินเกณฑ์ที่กำหนด สวิตเซอร์แลนด์ก็สามารถใช้มาตรการป้องกันและจำกัดจำนวนใบอนุญาตอีกครั้ง ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2023 จดหมายโพสต์มีราคาแพงขึ้น: ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม Swiss Post จะเพิ่มราคาสำหรับ
- ปรับราคาแสตมป์ ติดจดหมายแบบ A Post (แบบเร็วส่งถึงผู้รับ 1 วัน) จาก 1 ฟรังก์ เป็น 1.10 ฟรังก์ และจดหมาย B Post (แบบช้า ส่งถึงผู้รับ 2-3 วัน) จากราคา 85 รพเฟิล เป็นราคา 90 รพเฟิล
- ตั้งแต่เดือน 1 เมษายน ค.ศ. 2022 ถ้าใครปั่นจักรยานไฟฟ้า ต้องเปิดไฟในเวลา กลางวันด้วย
- ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2022 คู่รักเพศเดียวกัน (ชายแต่งงานกับชาย หรือ หญิงแต่งงานกับหญิง) สามารถแต่งงานกันได้แบบถูกต้องตามกฎหมาย และมีสิทธิ ต่างๆ เหมือนกับคู่แต่งงานชาย หญิง กฎหมายนี้เปลี่ยนเนื่องจากการลงคะแนนเสียง เมื่อกันยายน ค.ศ. 2021 ที่ประชาชนสวิส ลงเสียงยอมรับถึง 64.1 % และคู่ที่เคย จดทะเบียนคู่ชีวิตเพศเดียวกันก็สามารถเปลี่ยนมาแต่งงานกันได้
- เมื่อสิ้นปี เราต้องซื้อบัตรขับในทางด่วน ราคา 40 ฟรังก์ มาติดหน้ารถ ซึ่งเราต้องมี ติดหน้ารถอย่างช้าสุดภายในวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2022 และจะใช้ได้ถึง 31 มกราคม ค.ศ. 2023 และตั้งแต่ปี ค.ศ. 2023 เป็นต้นไป จะมีแบบอิเล็กทรอนิกส์ ด้วย

ที่มา: <https://www.tagblatt.ch/news-service/inland-schweiz/jahreswechsel-neues-jahr-neue-gesetze-das-aendert-sich-2022-ld.2228980#subtitle-f-r-kroatien-gilt-die-volle-person-enfreiz-gigkeit-first>

แปลโดย เฟราฮิธี

รวงข้าว



ปีที่ 23 ฉบับเดือนเมษายน
2565/2022

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

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทโรห์กู
รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเตอร์
เหรัญญิก : กัลยา พิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
เลขานุการ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์
ฝ่ายศิลป : ขาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมารเรอร์
ฝ่ายวิชาการ : รังสิณี ริทเตอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder
ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลัน-เรอบิเย /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรห์กู
จัดทำปกและรูปเล่ม : ขาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมารเรอร์
ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์
กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต
นักเขียน : ป้าแก้ว/ ลำดวน / ก.ไตรคำ / โยทะกา /
เกษร พลิสส์ / เจ็ดน้อย ร้อยกิโล / มดเอ็กซ์ /
คนปรุงชา / เมียฝรั่ง นอกกรอบ /
วีรณา สีนสวัสดิ์ ฟอเรอร์ และพีหญิงไทย
นักแปล : ก.ไตรคำ / น้องยุ้ย / เฟราฮิรช

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 ครอบครัวไทย-สวิส สนับสนุนส่งเสริมลูกด้านกีฬาอย่างไร

เรื่องจากเมืองไทย

11 ETDA ส่งเสริม สนับสนุน คนบนโลกออนไลน์

กฎหมายน่ารู้

12 คิดไม่ถึง

14 คุณสงสัย เรามีคำตอบ

15 ใครขอค่าดำเนินการคดี ค่าทนาย ได้ฟรี

สรรหามาเล่า

17 เลี้ยงลูก สไตล์แม่เกษร

21 เมื่อวัยรุ่นป่วยกายใจ รู้ไว้ช่วยได้ถูกวิธี

22 Do you need a hug? แม่อยากให้อกอดไหมคะ

พิมพ์เขียวชีวิต

23 คาถาของความสัมพันธ์

สุขภาพกายใจ

24 ขาขาวแห่งฝูเจียน

สาระน่ารู้

26 การเข้าสวนจัดสรรในสวิส

28 ให้

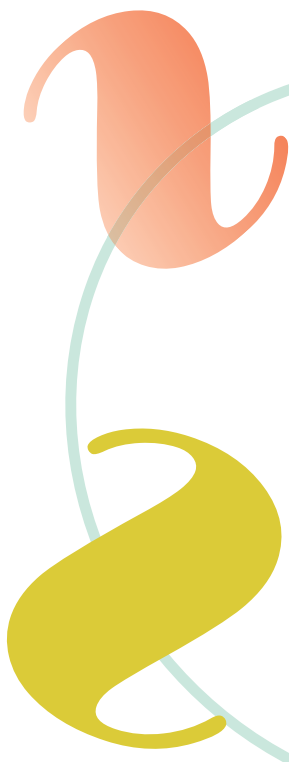
31 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ

29 ถามมา ตอบไป

31 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ



สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนสมาชิก และผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

รวงข้าวฉบับแรกของปี ค.ศ. 2022 เป็นฉบับที่เราเน้นเรื่องการส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งหมายถึง การให้ความสำคัญและการขยายขอบเขตให้กว้างออกไป ในโครงการหรือกิจกรรมให้ตี มีคุณภาพมากขึ้น ด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ด้านการเงิน วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ บุคลากร ความรู้ โอกาส และกำลังใจ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เราสามารถสนับสนุนส่งเสริมกันและกันได้เสมอ ในทุกเรื่อง และทำได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืนด้วยค่ะ

เราเลือกหัวข้อที่สำคัญที่เห็น คือ ในครอบครัวไทย-สวิส หลายครอบครัวมีลูกๆ เป็นนักกีฬาทั้งระดับเล่นเป็นงานอดิเรก จนถึงระดับทีมชาติ จึงทำให้คิดว่า พ่อแม่ของเด็กๆ ลูกครึ่งเหล่านี้ ซึ่งเรานำมาเป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งเท่านั้นว่า เขามีวิธีการสนับสนุน ส่งเสริมด้านกีฬากับลูกๆ อย่างไร ซึ่งอ่านได้จากเรื่องจากปก หากมีครอบครัวใดกำลังมองหากิจกรรมด้านกีฬาให้ลูกๆ ก็พอมีแนวทางนำไปปรับใช้นะคะ

การส่งเสริม สนับสนุน มีความสำคัญกับทุกคน ทุกสถานะ เพราะเราต่างก็ต้องการการสนับสนุน ส่งเสริมทั้งนั้น ไม่ว่าจะจากคนในครอบครัว สถาบันเล็กที่สุด จนถึงระดับประเทศ ยิ่งสมัยที่เทคโนโลยีด้านการสื่อสาร โซเชียลมีเดีย เข้ามาเป็นส่วนสำคัญของคนบนโลกนี้ ซึ่งข้อดีมีมาก และข้อควรระวังก็เยอะ เรื่องจากประเทศไทย จึงขอแนะนำสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ มาให้พวกเราได้ทำความรู้จักว่า เราสามารถใช้บริการอะไรได้จากหน่วยงานนี้

คอลัมน์กฎหมายน่ารู้ ที่ผู้อ่านของเราชอบมากที่สุด และทุกคอลัมน์ หลากนักเขียน แนวบันเทิง และสาระความรู้อัดแน่นรับรองว่า คุณผู้อ่านจะไม่ผิดหวังเลยสักเรื่องแน่ๆ ลองเปิดเข้าไปอ่านดูกันนะคะ

ในฐานะบรรณาธิการ ต้องขอขอบพระคุณ นักเขียนทุกท่าน ที่สละเวลาเขียนบทความให้ หากสมาคมฯ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากทุกท่านแล้ว ก็เป็นไปได้ยาก ที่จะมีรวงข้าวที่ท่านผู้อ่านถืออยู่ในมือ และหากไม่มีการส่งเสริมจากท่านผู้อ่าน เราก็คงไม่รู้จะทำวารสารเพื่ออะไรนะคะ เห็นไหมคะว่า เราต่างส่งเสริมสนับสนุนกันและกันเสมอมาค่ะ

และเราสามารถมาพบหน้า ทำความรู้จักกันแบบตัวเป็นๆ ได้ ในงานประชุมสามัญประจำปีของสมาคมฯ ใน วันเสาร์ที่ 21 พ.ค. ศกนี้ เราเตรียมสิ่งดี มีประโยชน์ สำหรับการใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ไว้ให้ท่านแน่นอนค่ะ

แล้วพบกันนะคะ....

ด้วยรัก และปรารถนาดีแต่สมาชิกทุกท่านค่ะ
กุลลาบ ไทรโพธิ์ (ป้าแมว)

Kulap Sripoo

ครอบครัวไทย-สวิส สนับสนุน ส่งเสริม ลูกด้านกีฬา อย่างไร

ก่อนอื่นเรารู้
ความหมาย
ของคำว่า
ส่งเสริม
สนับสนุน
กันก่อนคะ
ซึ่งคำสองคำ
นี้ มีความ
หมายร่วมกันคือ
ช่วยทำให้ดีขึ้น
แต่มีความหมาย
ที่ต่างกัน คือ

- โดย ป้าแม้ว -



ส่งเสริม เน้นการช่วยด้วยคำพูด
หรือการปฏิบัติ หรือการ กระทำ
เพื่อให้พัฒนาขึ้น เช่น ผู้
ปกครองส่งเสริมให้ลูกมีนิสัย
รักการอ่าน เป็นต้น

สนับสนุน คือ เห็นด้วย
และช่วยให้สำเร็จด้วยวิธีการ
ต่าง ๆ อาจลงมือปฏิบัติ หรือ
เพียงแต่ให้กำลังใจ เช่น พ่อ
สนับสนุนให้เขาเล่นดนตรี เป็นต้น

ซึ่งการสนับสนุน ส่งเสริม มีหลายระดับ เช่น ระดับรัฐบาล
ประเทศ จังหวัด จนถึงหน่วยเล็กที่สุด คือ ครอบครัว ซึ่งภายใน
ครอบครัวเอง ก็มีทั้งพ่อแม่ส่งเสริม สนับสนุนกันและกัน ในเรื่อง
ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสังคม และส่วนตัว เช่น สามีส่งเสริม
สนับสนุนให้ภรรยาเรียนภาษา ออกกำลังกาย ฯลฯ พ่อแม่ส่งเสริม
สนับสนุนลูก เป็นเรื่องที่วางขอบข่ายนี้จะนำมาบอกต่อ และที่เด่น
ในขณะนี้ก็เรื่องกีฬา เพราะโอลิมปิกเกมฤดูหนาวที่จบไปเมื่อกลาง
เดือนกุมภาพันธ์ และมีเด็กลูกครึ่งไทย อิตาลี เป็นตัวแทนชาวไทย
แข่งขันสกีด้วยคะ และจากการสำรวจของป้าแม้วเอง ด้านความชอบ
กีฬาของเด็กลูกครึ่งไทยในสวิตเซอร์แลนด์แล้วมีมากมายเลยคะ
แต่เราสัมภาษณ์นำมาบอกต่อเพียง 3 ครอบครัว ไปติดตามกัน
นะคะ



ครอบครัวแรกคือ ครอบครัวของคุณแม่ กัญธนศุภ์ ตรัสวิมาน Berlinger (น้อง) และคุณพ่อ Bruno Berlinger กับลูก 2 คน คือ

น้องมลวรรณ พุมมา (กระต่าย,เป็นลูกติดคุณแม่มาจากเมืองไทยตอนอายุ 8 ขวบ) อายุ 26 ปี เรียนจบด้าน การออกแบบโฆษณา ตอนนี้ทำงานเป็นดีไซน์เนอร์งานโฆษณาให้กับบริษัทแห่งหนึ่ง และน้องจันทร์มาฆะ Franziska Berlinger (จันทร์) อายุ 16 ปี เรียนอยู่ที่ United School of Sports, St. Gallen อาศัยกันอยู่ที่เมือง Nesslau, รัฐ St.Gallen อยู่ใกล้ๆ ภูเขาชื่อดังประจำถิ่นชื่อ Säntis



คุณน้องเล่าให้ป้าแม่และน้องยัยฟังว่า คุณน้องย้ายมาอยู่สวิสเซอร์แลนด์ได้ 23 ปีแล้ว ที่ได้มารู้จักและแต่งงานกับหนุ่มสวิส ก็เพราะมาทำงานที่ร้านอาหารของเพื่อน เมื่อสมัยก่อนมาง่าย ก็ไปๆ มาๆ หลังแต่งงานก็อยู่ที่นั่นจากการที่คุณน้องชอบเล่นกีฬา สมัยอยู่เมืองไทยก็เป็นนักกีฬาประจำจังหวัด เล่นกีฬาหลายอย่าง เช่น วิ่ง ขว้างจักร ฟุ้งแหลน ฯลฯ ส่วนคุณพ่อก็เล่นฟุตบอลเป็นงานอดิเรกกับเพื่อนๆ เรียกได้ว่าเป็นครอบครัวนักกีฬา เมื่อมีลูก เด็กก็ต้องมีกิจกรรมทำ เราก็เลยมองหา กิจกรรมด้านกีฬาให้ลูกๆ

s p o r t



ลูกสาวคนโตน้องกระต่าย ย้ายมาสวิสตอนอายุ 8 ขวบ ด้วยความที่อยากให้ลูกมีเพื่อน เข้าสังคมกับเด็กๆ ที่นี้ในตอนแรกพาไปเล่นเทนนิส น้องชอบและเล่นได้ดี เล่นอยู่ 2 ปี แต่ปัญหาคือ ผู้ฝึกสอนมาบ้าง ไม่มาบ้าง จึงมองหากีฬาอย่างอื่นก็มาเล่น ฟุตบอล (ภ.เยอรมัน Unihockey) เล่นตั้งแต่อายุ 10 ขวบ กับสโมสรในเมืองที่อยู่ชื่อ Unihockeyclub Nesslau Sharks ก็ได้เข้ามาเรื่อยๆ จากทีมเยาวชน ตอนนั้นก็ทีมผู้ใหญ่ ระดับชาติดิวิชั่นที่ 2 (Nationalliga B = NLB) เล่นมาได้ 12 ปี ครูผู้ฝึกสอนก็บอกกับน้องกระต่ายว่า น่าจะไปเล่นให้ทีมชาติไทยด้วยนะ น้องก็มาปรึกษาพ่อแม่ เราก็สนับสนุน ส่งเสริมโลด ให้เขียนจดหมายไปสมัคร และไปคัดเลือกตัว ก็ติดทีมชาติไทยมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2018 เคยไปแข่งซีเกมส์ที่ฟิลิปปินส์ได้ที่ 2 มาแข่งที่สวิส ที่ Neuchatel และที่สวีเดน เมือง Uppsala

การเล่นให้ทีมชาติไทยนั้น เมื่อต้องไปแข่ง จะลางานไป (โชคดีเจ้านายใจดี) ตอนแรกต้องไปเก็บตัว ซ้อมกันก่อนประมาณ 2 อาทิตย์ ปัจจุบันและอนาคตของคุณน้องกระต่ายในวัย 26 ปี คือ ทำงาน

ประจำ เป็นครูฝึกสอนกีฬาฟลอร์บอลให้กับรุ่นน้องในสโมสรทีม Sharks เป็นนักกีฬาในทีมนี้ด้วย และกำลังจะเรียนต่อด้านที่เรียนจบมาแต่ให้ลึกขึ้น ใช้กราฟฟิคดีไซน์ให้มากขึ้นค่ะ



f a m i l y



สำหรับอนาคตน้องจันทรนั้น เพิ่งเข้าเรียนที่โรงเรียนกีฬาของรัฐ ตอนนี้เรียนบริหารธุรกิจ (kaufmännische) หลักสูตร 4 ปี พร้อมกับ กีฬา Taekwondo (ปกติเรียนฝึกงานด้านนี้ใช้เวลา 3 ปี) แต่น้องจันทรใช้เวลา 4 ปี เพราะ 2 ปีแรกซ้อมกีฬาและเรียน อีก 2 ปีสุดท้าย จะต้องฝึกงานและซ้อมด้วยคะ ตอนนี้ก็ทำตามขั้นตอนตอนนี้ กว่าที่จะจบก็อายุ 20 ปี ถึงตอนนั้นก็ดูกันอีกทีว่าจะเป็นอย่างไร ตอนนี้น้องก็ใช้ภาษาได้ 3 ภาษา คือ เยอรมัน อังกฤษ และไทย เปิดประตูสู่สิ่งต่างๆ น่าจะง่ายขึ้นคะ



มารู้จักน้องจันทรมาซะบ้าง น้องเป็นนักกีฬาเทควันโด ทีมชาติสวิส ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 และปี 2021 เป็นแชมป์ในสวิตเซอร์แลนด์ รุ่นน้ำหนัก 59 กก. เทควันโด (Taekwondo) เป็นศิลปะการต่อสู้แบบดั้งเดิมของประเทศเกาหลี โดยไม่ต้องใช้อาวุธ เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้มือและเท้า

ก่อนมาเล่นเทควันโด ก็ลองเล่นกีฬาหลายอย่าง ทั้งว่ายน้ำ กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชนของกลุ่มแม่บ้านประจำเมือง เต้นบัลเล่ย์ เล่นเปียโน เทนนิส ยูโด ฟลอร์บอล รวมทั้งไปเรียนภาษาไทยทุกวันอาทิตย์ที่วัดศรีนครินทรวราราม คุณน้องเล่าว่า

สมัยนั้นต้องขับรถไปกลับกว่า 300 กม. เพื่อส่งลูกไปเรียนภาษาไทย เทควันโดเล่นตั้งแต่อายุ 8 ขวบ ช่วงหลังๆ กิจกรรมลูกมากเกินไป ต้องออกเกือบทุกวัน สงสารลูก จึงให้เขาตัดสินใจว่าจะเล่นอะไร แล้วเขาเลือกเล่นเทควันโด ไปซ้อมที่เมือง Wattwil ซ้อมอาทิตย์ละ 16-18 ชั่วโมง แข่งครั้งแรกที่ออสเตรีย กระดูกนิ้วหักหัก ต้องผ่าตัดตอนนั้นอายุ 10 ขวบ คิดว่าน้องจะเลิกเล่น แต่น้องยังเล่นมาจนถึงทุกวันนี้ การเล่นกีฬาต่อสู้แบบนี้ แขนขาเขียวเป็นเรื่องปกติ สิ่งสำคัญสำหรับกีฬาประเภทนี้คือ สติ และสมาธิ การฝึกสมาธิ ครูฝึกสอนที่นั่นก็สอนให้ฝึก ตัวคุณน้องเอง ก็ไปวัดศรีฯ ฝึกสมาธิ รักษาศีลเป็นประจำ และล่าสุด เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ วันเกิดน้องจันทร ครบ 16 ปี ก็พาไปบวชชีพรหมณ์ อยู่หลายวัน



เมื่อถามว่า เหตุผลอะไรที่ให้คุณๆ เล่นกีฬา คุณแม่น้องตอบว่า เพราะกีฬาๆ คือยิวพิเศษ น้องกระต่ายเป็นโรคภูมิแพ้ หลังจากเริ่มเล่นกีฬาอาการดีขึ้นมาก ถึงแม้จะแพ้เกสรดอกไม้ แต่ก็ไม่มีรุนแรง ไม่ต้องใช้ยา และอยากเห็นลูกๆ มีร่างกายจิตใจแข็งแรง

ส่วนเรื่องการพาลูกไปซ้อม ไปแข่งขันนั้น ครอบครัว Berlinger มีแม่เป็น Taxi พาลูกไปทุกที่ ส่วน คุณพ่อทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนหลัก ด้านเศรษฐกิจ เพราะไม่มีเวลา ต้องทำงาน เป็นเจ้าของกิจการร้านอุปกรณ์กีฬา แต่ตอนนี้ก็เกษียณแล้ว ส่วนคุณแม่เคยเปิดร้านอาหาร แต่ปิดไป 2 ปีแล้ว เพราะเกษียณและช่วงโควิด แต่ยังรับทำ Catering

ค่าใช้จ่ายในการเล่นกีฬาของลูกๆ สมัยเป็นเด็กๆ มาจากพ่อแม่เป็นหลัก ทั้งค่าอุปกรณ์กีฬา ค่าเดินทาง ทุกอย่าง ถ้าเราไม่มีก็จบ แต่ตั้งแต่น้องกระต่ายทำงานได้ ก็ดูแลตัวเอง และย้ายออกไปอยู่เองได้ 2 ปีแล้ว ส่วนน้องจันทร พอเข้าทีมชาติ เขาจะให้นักกีฬาคอข่ายๆ Sponser แต่เรียกว่า Sporthilfe เมื่อ 2 ปีที่แล้ว น้องก็เขียนจดหมายขอทุนสนับสนุนจาก Roger Federer ได้

รับตอบกลับให้มาปีละ 2,000 ฟรังก์ ที่นั่นได้มาต้องชี้แจงว่าเอาเงินไปใช้ทำอะไรบ้าง ต้องมีผลงานกลับมา เด็กต้องมีความสามารถ มีสมรรถภาพ ถึงจะได้รับการพิจารณาให้ขอทุนได้ ในครั้งต่อไป นอกจากนั้นก็ได้รับการสนับสนุนจากญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ด้วย เพราะค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ถึงแม้จะเป็นนักกีฬาทีมชาติ พ่อแม่ก็ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเรื่องกีฬาของลูกอยู่ เช่นเรื่องค่าที่พัก ค่าเดินทาง และค่ากินอยู่ในระหว่างที่ลูกไปแข่งขัน ถ้ายังไม่มีความสามารถหรือแข่งขันสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ ก็จะไม่สนับสนุนทางด้านการเงินให้กับนักกีฬา ไม่มีเบี้ยเลี้ยงนักกีฬา รัฐไม่มีงบประมาณนี้ อย่างเช่น 18 มีนาคม ไปแข่งที่เบลเยียม ก็ต้องจ่ายเองหมด เช่น ค่าโรงแรม ค่าเครื่องบิน ค่ากิน ฯลฯ

ที่สวิสกิจกรรมของชมรม สมาคมต่างๆ คนเป็นสมาชิกเข้าไปเล่นด้วยนั้น ต้องจ่ายเองหมด ไม่ว่าจะเป็นตรี กีฬา ฯลฯ ถือว่าเป็นงานอดิเรก

ส่วนเรื่อง วิถีพลบใจ ให้กำลังใจลูก เมื่อแข่งแพ้ ท้อแท้นั้น สิ่งแรกเลยเราพ่อแม่ ไม่ตั้งความหวังอะไรกับลูก แค่ให้สุขภาพมาเป็นอันดับหนึ่ง ถ้าลูกแข่งแพ้ ร้องไห้ เราก็ให้กำลังใจ ตามคำคมของโค้ชเซ หรือ ชเว ยอง-ซอก หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยว่า “ตอนซ้อมร้องไห้แข่งได้หัวเราะ” และน้องจันทร์ มีทีเทนนิส (พาดิณกั วรงค์พัฒนกิจ นักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิก “โตเกียว 2020”) เป็นไอดอล มีคติที่ว่า “ตอนซ้อมต้องขยัน อดทน แม้จะเหนื่อยก็ต้องสู้ ยอมร้องไห้ตอนนี้ สุดท้ายเมื่อแข่งแล้วได้รับชัยชนะก็จะมีแต่เสียงหัวเราะ” และกีฬา ก็มีแพ้ มีชนะทุกคนอยากชนะ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะได้รับชัยชนะ และบางครั้งแม่มีเงินอัดฉีดให้พิเศษ เช่นน้องจันทร์ ตอนนี้อยู่ในรุ่นน้ำหนัก 59 กก. ถ้าเขาลดน้ำหนักได้ ก็จะอยู่ในรุ่นที่สบายกว่า ก็เลยบอกลูกว่า “ถ้าลูกลดน้ำหนักได้ 3 โล แม่ให้ 1,500 ฟรังก์” เป็นต้น

สุดท้ายอยากฝากคุณพ่อคุณแม่รุ่นใหม่ค่ะว่าการเลี้ยงลูกสมัยนี้อาจแตกต่างจากสมัยก่อน ตอนนั้นยังไม่มี digital เข้ามาในชีวิตประจำวันมากมายนัก การดูแล การสนับสนุน เรื่องกีฬา เป็นเรื่องที่ดี และสบายใจสำหรับทั้งสองฝ่ายดังนี้ค่ะ

- ลูกจะมีการจัดการเวลาได้ดีมาก
- ลูกจะไม่ใช้เวลาอยู่กับมือถือ เกินความจำเป็น และพ่อแม่ไม่ต้องห่วง หรือคอยควบคุมการใช้มือถือของลูก
- การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว เป็นการพัฒนาสมอง
- พ่อแม่ก็ได้ร่วมกิจกรรมกับลูกๆ มากขึ้น

และที่สำคัญถ้าเขาหันมาหากีฬา เขาก็จะไม่ไปหาสิ่งไม่ดีอื่นๆ ค่ะ...

ครอบครัวที่ 2
คือ ครอบครัว
Schneider
คุณแม่ชื่อ ลัมรี
ชไนเดอร์ (น้อย)
มาอยู่ที่สวิส 15
ปี แต่งงานกับ
คุณพ่อ Stefan
Schneider เรา
มีลูกด้วยกัน 1 คน



ชื่อเด็กหญิง เซลิน่า สุนิตา ชไนเดอร์ อายุ
14 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นประถม 8 ที่โรงเรียน Bode-
nacker ในหมู่บ้าน Münchenbuchsee หลังจาก
ปิดเทอม Sommer Ferien ก็จะเข้าเรียน Gym-
nasium ที่ Biel ค่ะ

แม่น้อยเริ่มหากิจกรรมให้ลูกตั้งแต่ลูกอายุ 4 ขวบครึ่ง เพราะมีเพื่อนอยู่ในกลุ่มแม่บ้านในเมืองที่เราอยู่ กลุ่มแม่บ้านที่นี่ จะมีกิจกรรมสำหรับเด็กๆ และครอบครัว คือ พ่อแม่กับลูกเล่นออกกำลังกายร่วมกัน Eltern-Kind-Turnen (ELKI) กลุ่มออกกำลังกายสำหรับเด็ก ก่อนเข้าอนุบาลจนถึงเข้าอนุบาล Kinderturnen (KiTU) และกลุ่มออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น คือเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 9 Jugendturnen (JUTU)

แม่น้อยก็พาเซลิน่าไปลองเล่นยิมนาสติก น้องชอบ ก็ฝึกซ้อม และไปแข่งขันเป็นระยะๆ จนอายุ 10 ขวบ ก็เลิก หันมาปั่นจักรยานเสือภูเขา จักรยานวิบากกับพ่อ ซึ่งปกติก็ปั่นจักรยานกับพ่ออยู่แล้ว แต่ปั่นกันเล่นๆ แต่คราวนี้เริ่มฝึกแบบจริงจัง พ่อพาไปแข่งขันสนามต่างๆ และก็เรียนว่ายน้ำด้วย เพื่อเพิ่มทักษะให้ดียิ่งขึ้น ส่งเสริมให้ร่างกาย กระดูก





แข็งแรงขึ้น เพราะมีปัญหาปวดเข่า การว่ายน้ำช่วยให้ไม่ปวด **เหตุผลที่ลูก** เล่นกีฬา หรือกิจกรรมอื่นๆ ก็เพราะอยากพาลูกไปเปิดหูเปิดตา ได้รู้จักเพื่อน รู้จักการเข้าสังคมในหมู่เพื่อนฝูง การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ใช่อยู่แต่กับแม่

สำหรับการพาลูกไปซ้อมนั้น ช่วงที่เล่นยิมนาสติก บางครั้งจะมีรถบัสพาไปแข่งขัน แต่ส่วนใหญ่พ่อแม่ขับรถไปส่ง อยู่ดู ให้กำลังใจลูกด้วย โดยมีพ่อเป็นผู้สนับสนุนหลัก สนับสนุนทุกด้าน บางทีสมัครให้เข้าไปแข่งขัน ซึ่งบางครั้งต้องเสียค่าสมัครด้วย

ส่วนเรื่องค่าใช้จ่ายในการเล่นกีฬาสมัยเล่นยิมนาสติก ก็มีค่าชุด รองเท้า ก็ค่อนข้าง

แพง แต่ใช้ได้นาน แล้วก็ค่าน้ำมันเวลาพาลูกไปซ้อม ไปแข่ง พอตอนหลังมาปั่นจักรยาน ก็ราคาแพง บางครั้งต้องจ่ายค่าสมัครร่วมแข่งขัน ซึ่งเราต้องจ่ายเองทั้งหมด ไม่มีใครช่วย แต่เราถือเป็นงานอดิเรก ให้ลูกใช้เวลา-



ว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ผลักดันให้เข้าทีมชาติอะไร ลูกจะมีความสุข สนุกกับสิ่งที่ทำ เวลาแข่งก็มีแพ้ ชนะ สอนให้รู้จักคำว่าแพ้ แพ้ก็เสียใจได้ ร้องไห้ได้ จะไม่ดูถูกว่าเพราะอะไรถึงแพ้ แต่จะทำให้กำลังใจ ปลอบใจ และบอกว่า ถ้าอยากแข่งขัน จะต้องทำอะไร ให้เขาคิดเอง ซึ่งจะมีตารางการไปฝึกซ้อม เราก็ต้องวางแผนกัน ถ้าแม่ทำงานพอก็ไปส่ง ถ้าพ่อทำงาน แม่ก็ไปส่ง เราจะรู้ตารางล่วงหน้า เราก็จัดการได้

น้องเชลิน่าบอกว่า การเป็นนักกีฬา ไม่มีผลกระทบต่อการเรียน เพราะแข่งกีฬาเฉพาะเสาร์อาทิตย์ แต่ก็รู้สึกเบื่อ ไม่อยากไปซ้อม ไปแข่งเหมือนกัน แต่น้องก็ไป พอไปซ้อม เจอเพื่อนก็สนุก ความเบื่อก็หายไป

สำหรับอนาคตด้านกีฬานั้น ก็ยังคงปั่นเป็นงานอดิเรกไปเรื่อยๆ อย่างมีความสุขค่ะ

แม่น้อยอยากจะฝากและแนะนำเพื่อนๆ ที่มีลูกว่า อยากลัวที่จะให้ลูกไปทำกิจกรรมใดๆ เปิดโอกาสให้

เขาได้ลอง ได้ทำในสิ่งที่เขาสนใจ จากประสบการณ์ของน้อย การที่ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เล่ามา ทำให้เขาเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เวลาที่ออกไปแข่งขัน ไปซ้อม เขาได้ดูแลตัวเอง รับผิดชอบจัดเตรียมอุปกรณ์ ขน แบกของเอง ใช้เสร็จก็จัดเก็บเอง รับผิดชอบตัวเองได้ มีการบ้านก็ทำเอง เราก็แค่ถาม ถ้าทำแล้วก็ออกไปเล่นได้ค่ะ...

และครอบครัวสุดท้ายที่เรานำเสนอ คือ ครอบครัวของคุณแม่นภาวัลย์ ทองศรี

Schmid (อ้อย) เป็นแม่บ้าน มาสวิส

ครั้งแรกค.ศ. 1988 มาเที่ยว แล้วชอบและรักภูมิประเทศนี้มากๆ เลยตัดสินใจย้ายมาอยู่ถาวรในปี ค.ศ. 1991 ตอนนั้น อายุ 22 ปี เพื่อสร้างอนาคต และประสบการณ์ชีวิต

แต่งงานใช้ชีวิตคู่กับคุณ Jürg ซึ่งตอนนี้อายุ 52 ปี

แล้วทำงานเป็น Betrieb Leitern Insel Parking ที่โรงพยาบาล Insel รัฐ Bern



เรามีลูกชาย 3 คน คือ
 คนโต โยนัส ยูรานัน อายุ 18 ปี
 เรียนสายอาชีพ Mechatronik
 Nutzfahrzeuge EFZ ปี 3
 คนกลาง แม็กซิมิเลียน ภูวดล
 อายุ 16 ปี
 เรียนสายอาชีพ Mechatronik
 Nutzfahrzeuge EFZ ปี 1
 คนเล็ก ราฟาเอล อเล็กซานเดอร์ จรัส
 อายุ 12 ปี เรียนชั้นประถม 6



พวกเราอาศัยอยู่ที่ Burgistein เป็นหมู่บ้านชนบทเล็กๆ บนเขาสูง 763 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล มีคนอยู่แค่พ่านกว่าคน ใกล้ Naturpark Gantersch อยู่ ในเขต Verwaltungskreis Thun des Kantons Bern

สำหรับการหากิจกรรมให้ลูก นั้น เด็กๆ ที่สวิส พอคลอดมาก็สามารถ เริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ตามความเหมาะสม และภูมิปัญญาของแม่ค่ะ พอเริ่มเข้าเรียน อนุบาล ก็ให้ลูกลองทุกอย่างที่เขา ต้องการ ถ้าชอบจริงๆ ก็จะสนับสนุน เด็กๆ จะหากิจกรรมเองค่ะ จากครู จากองค์กรต่างๆ จากเพื่อน คนในชุมชน

ส่วนเหตุผลที่ส่งเสริมให้ลูกๆ เล่นกีฬา และทำกิจกรรม คือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสุขที่ได้ทำ และกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ทำให้ สุขภาพแข็งแรง สมองปลอดโปร่ง เรียน เก่ง น้ำหนักไม่เกิน รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักปรับตัว เข้ากับสังคมได้ดี (Sozialkompetenz, Integration)

ลูกคนโต กับคนกลาง เขาอยู่ Turnverein Burgistein และคนเล็กเล่นฟุตบอลในสโมสร FC Wattenwil Junioren Db. และทั้งครอบครัวเล่นสกี อยู่ สโมสรสกี SC Rütli bei Riggisberg ซึ่ง เข้ากับ สมาคมสกี SSM Regionalver

band Schneesport Mittelland เป็น สมาคมที่ค้นหาและสนับสนุนเยาวชน เพื่อเป็นนักสกีระดับชาติ (www.swiss-ski.ch)

ลูกๆ ทั้งสาม เป็นนักแข่งสมัคร เล่นระดับเขต (Regional A.) ซึ่งถ้วยรางวัล Raiffeisen Trophy มีเงินรางวัล ถึง 2000 ฟรังก์ และรางวัลอื่นๆ เขาเป็น นักล่รางวัล คนโตกับคนกลาง อยู่รุ่น อายุไม่เกิน 18 ปี (U18) ส่วนคนเล็กอยู่ รุ่น U14

สำหรับโยนัส ลูกคนโตจะแข่ง
ทีมเยาวชน ได้ปีนี้ปีสุดท้าย ตามกฎ
ถ้าอายุเกิน 18 ปี ถ้าจะแข่งต้องไปรุ่น
ผู้ใหญ่แล้ว ปีนี้เขาก็เลยไปเข้าเรียน และ
ฝึกซ้อม เพื่อเป็นผู้นำเด็กๆ และครู
ฝึกสอน

สำหรับ อนาคตในด้านกีฬาสกี
ก็ยังไม่รู้ และไม่แน่นอน ก็ให้ลูกๆ ทำใน
สิ่งที่รัก และชอบ

ส่วนเรื่อง ค่าใช้จ่ายกีฬาสกี นี่
ก็สูงพอสมควร ยิ่งเป็นระดับการแข่งขัน
ก็ยิ่งแพงมากๆ เพราะอุปกรณ์ต้องใช้
เหมือนนักกีฬาแข่งจริงๆ แต่เราก็ได้สิ่ง
ตอบแทนกลับมากๆ เช่นค่ะ

เราเป็นครอบครัว กิจกรรม ตั้ง
แคมป์ เดินเขา ปั่นจักรยาน Mountain-
bike สกี มีความสุขทั้งครอบครัว แค่นี้ ก็
สุขเกินพอค่ะ...

เป็นอย่างไรกันบ้างกับการ
สนับสนุนส่งเสริมด้านกีฬากับลูกๆ จาก
ครอบครัวที่เรานำมาเล่าสู่กันฟังทั้ง 3
ครอบครัว ท่านผู้อ่านคิดเห็นอย่างไรกัน
บ้างคะ ส่วนป่าแม่คนไม่มีลูก พบว่าการ
ดูแลลูกๆ ด้วยความเข้าใจและพร้อม
สนับสนุนในสิ่งที่เขาต้องการ มีส่วนช่วย
ให้ลูกได้ค้นพบความชอบ ความรัก และ
มีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก และอยากจะ
บอกว่า กีฬา กีฬา ไม่ใช่แค่เป็นยาวิเศษ
เท่านั้น แต่ยังเป็นยาอายุวัฒนะด้วย
นะคะ...



ETDA

ส่งเสริม สนับสนุน คนบนโลกออนไลน์

โดย ลำดวน

เห็นชื่อเรื่องแล้ว หลายคนอาจจะตั้งคำถามว่า ETDA คือใคร และ ETDA มา
ส่งเสริม สนับสนุนเราในโลกออนไลน์อย่างไร ลำดวนจึงนำเรื่องราวมาให้พวก
เราชาวหญิงไทย รู้จักหน่วยงานนี้กันค่ะ

**ETDA คือ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์
(สพธอ.) หรือ Electronic Transactions
Development Agency (ETDA=เอ็ตด้า) ซึ่งก่อตั้ง
มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 เพื่อดูแลโครงสร้างเศรษฐกิจ
และสังคมที่เปลี่ยนไป จากสังคมแอนะล็อก (Analog)
สู่สังคมดิจิทัล (Digital) ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูล
ข่าวสารได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส**

การพูดคุย พบปะ เปลี่ยนจากการต้องพบหน้ากัน เจอะเจอกัน เป็น
การแชต (chat) หรือวิดีโอคอลล์ (video call) ออนไลน์ คนจากซีกโลกหนึ่ง
สามารถพูดคุยกับคนอีกซีกโลกหนึ่งได้เพียงเสี้ยววินาที การติดต่อกัน ส่ง
เอกสาร ไม่ต้องพริ้นต์ ไม่ต้องไปยื่นเอกสารที่หน่วยงาน เพียงส่งผ่านระบบ โดย
พิสูจน์และยืนยันตัวตนผู้ส่งในรูปแบบต่างๆ การประชุมสามารถทำผ่านระบบ
e-Meeting หรือการประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่นที่สมาคมหญิงไทยฯ ใช้
คือผ่านโปรแกรมซูม โดยไม่ต้องเช่าสถานที่ ต่างคนอยู่ที่บ้านของตัวเอง หรือ
ระหว่างเดินทางไปไหนมาไหน เราก็สามารถประชุมกันได้ การค้าขายที่เปลี่ยน
จากการเดินไปซื้อของที่ร้านค้า มาซื้อขายสินค้าบนหน้าจอ แลกจ่ายเงินผ่าน
ทางออนไลน์ได้อีก

เราๆ ท่านๆ เห็นจากประสบการณ์ตรงของแต่ละคนแล้วว่า โลกเรา
เปลี่ยนไป การใช้ชีวิตของพวกเราเปลี่ยนไป การทำธุรกรรมบนโลกออนไลน์
อาจมีความเสี่ยง การฉ้อโกง การรั่วไหลของข้อมูล การกระรานทางไซเบอร์
(Cyberbullying) ฯลฯ ได้ และหลายคนอาจประสบเหตุการณ์ด้วยตัวเองมา
แล้ว นี่คือเหตุผลที่รัฐบาลไทย จัดตั้งองค์กรนี้ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมและขับเคลื่อน
เศรษฐกิจและสังคมไทย ไปสู่เศรษฐกิจและสังคมดิจิทัล ที่ทุกภาคส่วน สามารถ

ทำธุรกรรมที่น่าเชื่อถือผ่านทางออนไลน์ ได้อย่างมั่นใจและมั่นคงปลอดภัย ซึ่งจะทำให้เศรษฐกิจและสังคมเติบโตและก้าวทันการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกได้

ETDA ให้ความสำคัญกับ 3 ภาคส่วนใหญ่ ๆ คือ ภาครัฐ ภาคเอกชน/ธุรกิจ และภาคประชาชน ซึ่งทั้ง 3 ส่วนต้องมีการทำธุรกรรมร่วมกัน คือ

- G2X (จีทูเอ็กซ์) คือ รัฐบาลกับรัฐ, รัฐบาลกับภาคเอกชน/ธุรกิจ, รัฐบาลกับประชาชน
- B2X (บีทูเอ็กซ์) คือ ภาคเอกชน/ธุรกิจทำกับภาคเอกชน/ธุรกิจกันเอง, ภาคเอกชน/ธุรกิจค้าขายกับรัฐ, ภาคเอกชน/ธุรกิจค้าขายกับประชาชน
- C2C (ซีทูซี) หรือ Citizen to Citizen ที่ติดต่อกัน เช่น ผ่านโซเชียลมีเดีย แพลตฟอร์ม

นั่นคือที่มาของ ETDA องค์กรที่มีหน้าที่สำคัญในการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนา ธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-Transactions) หรือ ธุรกรรมออนไลน์ ภายใต้พระราชบัญญัติว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2544 (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) และพระราชบัญญัติสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2562

ลำดวนจะไม่ใส่รายละเอียดมาก หากพวกเราสนใจ สามารถทำความเข้าใจกับสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์เพิ่มเติมได้ที่ <https://www.etda.or.th/th/> ซึ่งเราสามารถค้นหาในสิ่งที่เราต้องการเรียนรู้ได้ตามต้องการเลยคะ...

คิดไม่ถึง

โดย ก.ไตรคำ

เรื่องเงินใครๆ ก็อยากได้นั่นแหละ
ไม่ว่าจะเป็นเงินจากสังคมสงเคราะห์
เงินค่าเลี้ยงดู เงินชดเชยคนว่างงาน และ
มีหลากหลายประเภท แต่คงจะไม่มีใครปรารถนา
อยากได้รับเงินอันเนื่องมาจากทุพพลภาพ

เมื่ออายุครบเกษียณ ก็จะมีเงินที่เรียกกันว่า เสาคี 1 เสาคี 2 เสาคี 3 ประชาชนอย่างเราๆ บางครั้งก็จะสับสนมึนงง กับชื่อที่เรียกองค์กรต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่จ่ายเงิน

ขอยกตัวอย่าง เกี่ยวกับบทความที่กำลังเขียนคะ เมื่อเรายังมีงานทำ นายจ้างจะหักเงินนี้จากรายได้ของเราทุกเดือน คือ หักจากลูกจ้างส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งนายจ้างจ่ายสมทบ เงินนี้นายจ้าง จะส่งเข้าไปเก็บไว้ในกองทุนที่เรียกว่า Pensionskasse (F: Caisse / Fonds de pension) ทีนี้ถ้าลูกจ้างตกงาน เงินนี้จะส่งไปเก็บในกองทุนที่เรียกว่า Freizügigkeitskonto (F: Compte de libre passage) ชื่อมันเปลี่ยนไป ชื่อมันฟังแล้วแปลว่า อิสระ แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่เช่นนั้นเลย ถ้าได้งานใหม่ หลังจากหักเงินรายได้ของลูกจ้างครึ่งหนึ่ง และนายจ้างจ่ายสมทบครึ่งหนึ่ง เงินนี้จะถูกโอนมาอยู่กับนายจ้างใหม่ บริษัทใหม่ ชื่อก็จะกลับไปใช้ชื่อเดิมว่า Pensionskasse

ที่อธิบายเสียยืดยาว เนื่องจาก 2 ชื่อนี้
จะสำคัญมากในทางกฎหมาย ทำอย่างไร
จึงจะได้เงินนี้มาใช้ เมื่อถึงคราวจำเป็น
มีเรื่องสำคัญที่พวกเราควรรู้
มาเล่าสู่กันฟังนะคะ



Reto Ziegler (นามสมมุติ) อายุ 63 ปี

อยู่ตัวคนเดียว ในซูริค เมื่อปี ค.ศ. 2019 เขาไปตรวจสุขภาพ แล้วแพทย์วินิจฉัยว่าเขาเป็นมะเร็ง เขาจึงตัดสินใจ หยุดทำงานก่อนอายุครบเกษียณ และได้นำเงินออกจาก Pensionskasse คือ เงินออกมาหมดที่เรียกว่า Kapital ต่อมาไม่นานในปลายปี ค.ศ. 2020 เขาเสียชีวิต ดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว เขาอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีคู่ครองไม่มีลูก และศาลได้สืบแล้วไม่สามารถหาญาติพี่น้องหรือ

ทายาททางกฎหมายได้พบ ในพินัยกรรม

Reto Ziegler ผู้ตายได้เขียนไว้ให้

เพื่อน 3 คน เป็นผู้รับมรดก และ

ศาลได้ยืนยันว่าทั้ง 3 คน คือ

ผู้รับมรดกอย่างถูกต้อง

ตามกฎหมาย

หนึ่งในสามของ

ผู้รับมรดก คือ

Martin

Koller

(นามสมมุติ) รู้

ว่าผู้ตายมีเงิน

อยู่ในบัญชีที่ชื่อ

Freizügigkeitskonto

ประมาณ 110,000 ฟรังก์ ที่

Migros Bank ทางธนาคารจะไม่จ่ายเงินนี้ให้ผู้รับมรดก ที่ผู้ตาย
ใส่ชื่อไว้ในพินัยกรรม เนื่องจากในทางกฎหมาย เงิน Freizü-
gigkeitsgeld จะจ่ายให้ผู้ที่มิสิทธิ์ตามกฎหมายกำหนดไว้
เท่านั้น **“gesetzliche Erben“** อ่านไปเรื่อยๆ ค่ะ ตอนจบ
จะบอกว่าใครบ้างที่มีสิทธิ์ได้รับเงิน

ในกรณีของผู้ตายรายนี้ ไม่มีทายาทรับมรดกตามที่
กฎหมายกำหนด มีเพียงเพื่อน 3 คน ตามที่ระบุไว้ในพินัยกรรม
เท่านั้น มีเพื่อน 1 คน ที่ชื่อ Martin Koller กล่าวว่าผู้ตายคง
ไม่มีความต้องการให้ธนาคารได้เงินนี้ไปแน่นอน จะทำอะไร
ดี ในเมื่อกฎหมายเขียนระบุไว้ชัดเจนว่าเงินใน Freizü-
gigkeitskonto นั้น เมื่อเจ้าของเงินตายก่อนอายุครบเกษียณ
ผู้ที่มีสิทธิ์จะได้รับเงินนี้ต้องเป็นผู้ที่กฎหมายกำหนดไว้เท่านั้น
ถ้าไม่มีบุคคลเหล่านี้ เงินจะเก็บไว้ที่ Freizügigkeitsstiftung
(F: Fondation de libre passage)

Prof. Basile Cardinaux จาก Universite de Fri-
bourg กล่าวว่ากฎหมายระบุไว้อย่างชัดเจน ธนาคารสามารถ
เก็บเงินนี้ไว้ได้ต่อไป ถ้าไม่มีทายาทที่ถูกต้องตามกฎหมาย
เพื่อนผู้ตายที่ชื่อมาร์ติน ไม่ต้องการให้ธนาคารได้เงินไปจึงใช้
เวลาสืบหาจนพบญาติผู้ตาย ให้มารับเงินนี้ไป

ข้อควรระวัง ที่จะต้องรู้ไว้สำหรับผู้อยู่ตัวคน
เดียว ไม่มีญาติพี่น้องเลย เงินสะสมในเสาที่ 2 zweite Säule
ในกรณีที่คุณคนนั้นเสียชีวิตก่อนอายุครบเกษียณ เงินนี้จะไม่จัด
อยู่ในหมวดเงินมรดก แต่อยู่ในเงินเสาที่ 2 ซึ่งผู้ที่จะได้ผล

ประโยชน์ก็คือ Pensionskasse

สามารถเก็บเงินนี้ไว้ได้

เพราะฉะนั้นจะขอนำ

เงิน Pensions

kasse มาแบ่ง

เป็นมรดกไม่ได้

ในบางกรณี

Pensions

kasse อาจ

จะแบ่งเงินนี้

ให้ทายาท

บ้าง แต่เป็น

เงินที่ผู้ตายจ่ายไว้

เท่านั้น ก็จะประมาณ

ครึ่งของจำนวนเงินทั้งหมด คงจำกันได้ เงินสะสมนี้ถูกจ่าย
ครึ่งหนึ่งและนายจ้างจ่ายสมทบอีกครั้ง (ทบทวนค่ะ เพื่อจะได้
ไม่สงสัยว่าทำไมไม่ได้แค่ครึ่งเดียว) ถ้าเขาจ่ายให้ ก็น่าจะเป็นการ
แบ่งปัน เนื่องจากเขาเขียนบอกว่าเป็น freiwillig (F: volon-
tairement) จาก Pensionskasse กฎหมายไม่ได้บังคับให้เขา
จ่าย

คำแนะนำ จากผู้ที่เขียนบทความนี้ จากวารสาร
KGeld บอกว่า สำหรับผู้ที่อยู่ตัวคนเดียว ไม่มีลูก เขาแนะนำ
ให้จ่ายเงินเข้าใน Pensionskasse เท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพราะ
ถ้าบุคคลนั้นเสียชีวิตก่อนอายุครบเกษียณ อาจจะไม่เสียเงินสะสม
นี้ไปทั้งหมด

**2. Säule หมายถึง Pensionskasse และ Freizü-
gigkeitskonto สำหรับผู้ที่เปลี่ยนงานบ่อย** กรุณาติดตามดู
ผลประโยชน์ของตัวเองด้วย ว่าเงินสะสมของตัวเองอยู่ที่ไหน
ถ้าเสียชีวิตกระทันหัน จะไม่มีใครรู้เลย ว่ามีเงินสะสมอยู่ที่ไหน
บ้าง ยิ่งจดประวัติการทำงานเก็บไว้ได้ยิ่งดี เคยทำงานที่ไหน
บ้าง เคยตกงานกี่ครั้ง

ผู้ที่มีสิทธิ์จะได้รับเงินจากกองทุน Freizü-
gigkeitskonto ได้แก่

- คู่สมรส และลูกที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
- ในกรณีผู้ที่อยู่ตัวคนเดียว ผู้ที่มีสิทธิ์ คือ คู่ที่อยู่ด้วยกัน แต่
ไม่ได้จดทะเบียนสมรส
- ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง
- ญาติ ในลำดับต่อไป

ที่มา: Karl Kumin, KGeld Nr. 5 Oktober 2021

คุณสงสัย? เรามีคำตอบ



ปลอดภัย ก็ดูป้ายที่เขาเขียนไว้
“Gratis zum mitnehmen” (F:
“gratuitement a emmener”)
“ให้ฟรี หยิบไปได้เลย” เห็นป้ายนี้
แล้วชมนิดค่ะ

AHV-Rente (F: pension AVS)

หลายคนอาจจะอยากรู้ล่วงหน้าว่าในอนาคตจะได้รับเงิน
จากเสาที่ 1 จำนวนเท่าใด ตามทางอินเทอร์เน็ตก็ได้ ซึ่งเป็นของ
ทางราชการ Acor-avs.ch ใช้ Programm “Escal”
หมายความว่า “estimation du calcul de la rente de
vieillesse” ก่อนถามท่านจะต้องรู้จำนวนปีที่จ่ายเงินเข้ากองทุน
พร้อมด้วย รายได้ Brutto และค่าเลี้ยงดูอื่นๆ (ถ้ามี)

กรอกข้อมูลทั้งหมด ตามที่เขาต้องการ เมื่อเข้าระบบแล้ว ท่านจะได้รับทราบ
จำนวนเงินที่จะได้รับพอประมาณ แต่ถ้าต้องการทราบอย่างละเอียด ก็เขียนจดหมายไป
ถามที่หน่วยงานที่เรียกว่า Ausgleichskasse (F: fond d'indemnisation)

ไม่แน่ใจจึงถาม

บ้านอยู่ใกล้โรงงานผลิตเครื่องเรือน บางครั้งจะเห็น เขาเอาโต๊ะ เก้าอี้ ตู้ และ
ของอื่นๆ มาวางทิ้งหน้าโรงงาน คงจะเป็นของมีตำหนิ หรือหมดรุ่นแล้ว แต่ยังดูดียังใช้ได้
บางครั้งก็เห็นกองอยู่ในคอนเทนเนอร์ (Abfallmulde; F: depotoire)
อยากจะขนกลับบ้านด้วย จะได้ใหม่ ของดีๆ และสวยๆ ก็มี

Daniel U. Walder นายความตอบว่า ซ้ำๆ ก่อน ทำความเข้าใจให้ดี ถึง
แม้เราคิดว่าจะเป็นของที่เขาทิ้งแล้ว แต่ความจริงของเหล่านั้นยังมีเจ้าของอยู่ จนกว่า
เจ้าของจะบอกอย่างชัดเจนว่า ของเหล่านั้นนี้ฉันไม่ต้องการแล้ว ท่านจึงจะมีสิทธิ์นำกลับ
บ้านได้

ตามหลักแล้ว สิ่งของที่อยู่ในคอนเทนเนอร์ หรือวางกองอยู่ข้างถนน เจ้าของก็
ยังเป็นผู้ที่นำของมาทิ้งนั่นเอง ท่านไม่สามารถรู้ได้ว่าบริษัทที่ผลิตเครื่องเรือน ตั้งใจนำ
ของนั้นมาทิ้งจริงๆ ถ้าทางบริษัทตั้งใจนำผลิตภัณฑ์เครื่องเรือนออกมาทิ้งจริงๆ แต่เขามี
จุดประสงค์ ไม่ต้องการให้มีการใช้สิ่งของเหล่านี้ต่อไป คือ ต้องการทิ้งเท่านั้น หรือเขา
อาจจะให้พวก Brockenhaus (F: brocante) ต่อไป แม้แต่ของที่ทิ้งแบบขยะ ก็ต้อง
ระมัดระวัง เขาไม่ได้ต้องการให้คนอื่นมาเก็บไปใช้อีก ถ้าหยิบของนั้นไปโดยพลการ
อาจจะเข้าข่ายการขโมยของ ถึงแม้จะไปหยิบจากขยะ แต่เป็นขยะหน้าบ้านเขา ถ้าจะให้

Steuern (F: impôts) ภาษี

ที่ผ่านมาฉันแจ้งรายการภาษีไม่
ครบหมดทุกอย่าง คือ ไม่ได้แจ้ง
ทรัพย์สินทั้งหมดที่มี จะมีผลทาง
กฎหมายอย่างไรบ้าง มีวิธีไหนที่
จะไม่ถูกปรับ

ตอบโดย Kgeld

ถ้าแจ้งเจ้าหน้าที่ภาษี ที่เรียกว่า
Selbstanzeige (F: denuncia-
tion spontanee) ท่านจะไม่ถูก
ปรับ ส่งเอกสารทั้งหมดให้เจ้า
หน้าที่ และให้แจ้งก่อนที่ท่านจะรู้
ว่า ท่านทำไม่ถูกต้องตามกฎหมาย
การแจ้งภาษีเขาจะตรวจย้อนหลัง
ไป 10 ปี

สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติ ตามมีดังนี้

- แจ้งรายการทรัพย์สินที่ทาง
เจ้าหน้าที่ไม่เคยทราบมาก่อน
- ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่
ในการชี้แจง ในการตอบ
คำถาม
- จ่ายเงินภาษีในส่วนที่ยังไม่ได้
จ่าย
- เป็นการแจ้งด้วยตัวเอง
Selbstanzeige ครั้งแรกนี้
ท่านนั้น จะไม่ถูกปรับ ครั้งต่อ
ไปจะถูกปรับ 20 เปอร์เซ็นต์

- แปลโดย ก.ไตรคำ -

ใครขอค่าดำเนินคดี ค่าทนาย ได้ **ฟรี**

แปลโดย น้อยยุ้ย

ค่าใช้จ่าย
ในการดำเนินคดีในศาล
และค่าทนายความ
เป็นค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง
กฎหมายรัฐธรรมนูญ
ของสมาพันธ์รัฐสวิส
ระบุไว้ว่า ประชาชนทุกคน
มีสิทธิ์ที่จะได้รับการดูแล
ให้ความช่วยเหลือด้าน
กฎหมาย โดยไม่ต้อง
เสียค่าใช้จ่ายใดๆ



แล้วใครบ้างที่มีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือ และเราต้องทำอะไร

เราสามารถยื่นเรื่อง ขอรับความช่วยเหลือทางด้านกฎหมาย แบบที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย โดยจะยื่นเรื่องเอง หรือจะให้ทนายเป็นตัวแทนยื่นขอต่อศาลได้ ให้เข้าไปดู ตัวอย่างการกรอกแบบฟอร์มได้ที่ เว็บไซต์ของกระทรวงยุติธรรม www.bj.admin.ch (siehe Themen/Zivilprozessrecht/Formulare)

ผู้ขอรับความช่วยเหลือ ต้องมีรายได้
ขั้นต่ำประมาณเท่าไร

ผู้ขอรับความช่วยเหลือ ต้องชี้แจงรายได้ และทรัพย์สินที่มี โดยศาลจะพิจารณาจากรายได้ขั้นต่ำ ซึ่งคำนวณจาก ค่าครองชีพขั้นพื้นฐาน เช่น ค่าอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่พักอาศัย ค่าประกันสุขภาพขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต้องมี หนี้ภาษีที่ยังค้างชำระ รวมถึงหนี้สินอื่นที่มีด้วย

เราจะได้รับสิทธิ์นี้ไหม ถ้าเรายังมีเงินเก็บอยู่

ในกรณีที่เป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วย หรือผู้พิการ สามารถมีเงินเก็บได้โดยเฉลี่ยไม่เกิน 25,000 ฟรังก์ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว และสุขภาพแข็งแรงดี สามารถมีเงินเก็บได้ไม่เกิน 10,000 ฟรังก์ ผู้ที่มีที่ดินครอบครอง อาจจะต้องกู้เงินโดยเอาที่ดินของตนไปค้ำประกัน หรือ อาจจำเป็นต้องขายอสังหาริมทรัพย์ เพื่อนำเงินมาใช้จ่ายในการขึ้นศาล ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของศาล

ศาลอาจปฏิเสธคำร้องได้ ในกรณีใด

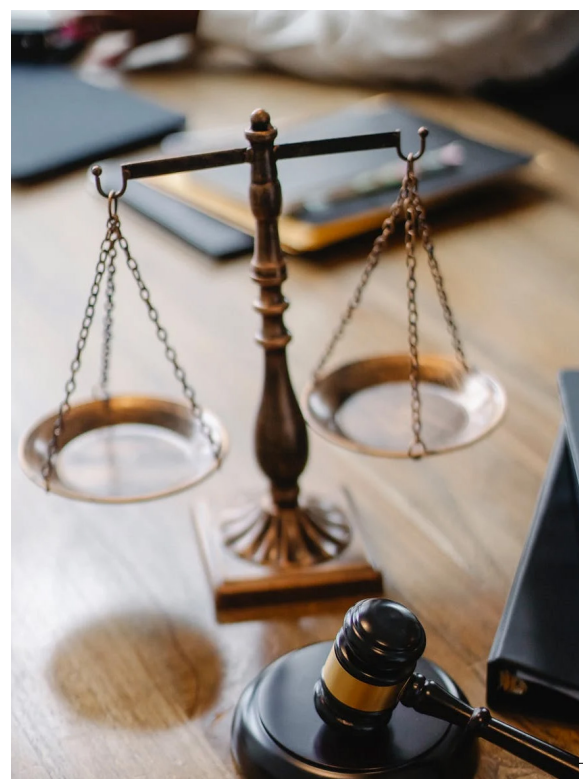
สามีภรรยา มีหน้าที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (ศาลจะดูจากรายได้ของทั้งสองคน และฐานะทางการเงินทรัพย์สิน) ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดสามารถรับผิดชอบ ค่าดำเนินคดีให้แก่กันได้ ก็จะไม่ได้รับความช่วยเหลือนี้

หลักการนี้ยังใช้กับผู้ที่ทำประกันคุ้มครองทางกฎหมายไว้ และในกรณีที่คดีความนั้น อาจไม่สามารถฟ้องร้องได้:

โดยศาลประจำรัฐชูริค จะประเมินจากคดีอื่นๆ ที่ผ่านมา ถ้ามีโอกาสฟ้องได้เพียง 1 ใน 5 คำร้อง ขอละเว้นค่าดำเนินคดี ก็จะไม่ได้รับการอนุญาตจากศาล

เมื่อไหร่ที่ค่าใช้จ่ายของทนายความจะได้รับการอนุมัติ

การยื่นคำร้อง เพื่อขอให้ศาลช่วยเหลือค่าทนายความ จะได้รับอนุมัติเมื่อผู้ยื่นขอ มีฐานะทางการเงินค่อนข้างขาดแคลน ยากจน และมีความจำเป็น ต้องได้รับคำแนะนำจากนักกฎหมาย หรือฝ่ายตรงข้ามได้แต่งตั้งทนายเพื่อมาต่อสู้ในคดี



จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป และ
คุณสมารถ มีเงินที่จะชำระค่าดำเนิน
คดีได้

เมื่อเวลาผ่านไป แต่ยังไม่อยู่
ภายในเวลา 10 ปี นับตั้งแต่วันที่คดีสิ้นสุดลง คุณอาจมีรายได้หรือมีทรัพย์สิน
เพียงพอ ค่าใช้จ่ายที่เคยได้รับการละเว้น
ทางรัฐสามารถเรียกเก็บเงินย้อนหลัง
จากคุณได้

ประเภทของคดี

คดีแพ่ง : โจทก์ฟ้องเรียกเงินจากจำเลย
เช่น การต่อสู้คดีทางกฎหมายแรงงาน
กฎหมายการเช่า การหย่าร้าง หรือใน
เรื่องมรดก

คดีอาญา : เมื่อบุคคลหนึ่งตกเป็นผู้
ต้องหาในคดีที่มีความผิดทางอาญา และ
ถูกตัดสินว่ากระทำผิด เช่น ฐานลักทรัพย์
หรือฉ้อโกง

คดีศาลปกครอง : กรณีพิพาทระหว่าง
รัฐ และประชาชนทั่วไป เช่น การค้าง
ชำระเงินภาษี หรือการจ่ายเงินประกัน
ของผู้ทุพพลภาพ (IV)

โปรดอย่าใช้สิทธิของท่านไปในทางที่ไม่ ถูกต้อง

การหลอกลวงให้การเท็จ เพื่อ
ให้ได้มาซึ่งเงินช่วยเหลือ เป็นการกระทำ
ผิดต่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ การ
ให้ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง บิดเบือนใน
เรื่องสถานะทางการเงินของตน (การแจ้ง
รายได้ทรัพย์สินที่น้อยกว่าความเป็นจริง)
อาจนำไปสู่

- การเพิกถอนสิทธิได้รับความช่วยเหลือ
- ถูกดำเนินคดีทางอาญา ฐานฉ้อโกง

ที่มา <https://www.blick.ch/life/wissen/menschen/ratgeber-zum-thema-recht-und-soziales-kostenlose-rechtshilfe-wer-hat-anspruch-id71554.htm>

เลี้ยงลูก สไตล์แม่เกเซอร์

โดยเกเซอร์ พลัสส์



ฉันตั้งคำถามกับตัวเอง ก่อนตัดสินใจแต่งงาน มาอยู่สวิส และช่วงตั้งครรภ์

ว่าฉันจะเลี้ยงลูกที่เติบโตในต่างแดน มีพ่อเป็นชาวต่างชาติอย่างไร ให้มี
หัวใจเป็นไทย ผูกพันกับครอบครัวและญาติที่เมืองไทย จะทำอะไรให้
ลูกรักวัฒนธรรมไทยอย่างที่ผมฝันไว้ คำถามเหล่านี้เกิดขึ้นในสมอง ตั้งแต่
ยังไม่ได้เป็นแม่คนจริงๆ จนถึงตอนนี้ฉันมีลูก 2 คนแล้ว ฉันเลี้ยงดูพวกเขา
ตั้งแต่เกิดจนเติบโต วันนี้ฉันจึงอยากจะมาแบ่งปันเทคนิคการเลี้ยงลูกใน
แบบฉบับของฉัน ที่ส่งเสริมให้ลูกใส่ใจการเรียนรู้ มีสุขภาพกาย และจิตใจ
ที่แข็งแรง มีความรับผิดชอบ ตลอดจนถึงส่งเสริมให้ลูกๆ ชอบงานอดิเรก
และมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เรื่องราวเป็น
อย่างไรไปติดตามอ่านกันค่ะ

ลูกชายฉันอายุ 12 ปีแล้ว ชื่อน้องน่าน (ชื่อนี้เพื่อให้เขารู้ว่า บ้านเกิดเมืองนอนของคุณแม่มาจากที่ใด) น้องน่าน เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมีลูกสาว อีก 1 คน ชื่อน้องขวัญข้าว เรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 4 ชื่อนี้ ฉันตั้งใจให้น้องรู้ ความหมายและพระคุณของข้าว ที่ช่วยเลี้ยงชีวิตชาวนาและคนไทย มาตั้งแต่เก่าก่อน

จากผลการวิจัยจากแพทย์ชาวญี่ปุ่น ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเด็กท่านหนึ่ง พบว่า ช่วงเวลาที่ดีที่สุด และสำคัญที่สุดที่ผู้ปกครองอบรมสั่งสอน และ **ชี้แนะแนวทางถูกผิดให้ลูก** คือ ช่วงตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุประมาณ 10 ปี ดังนั้นความคิดและสิ่งที่ผู้ปกครองอบรมมาในช่วงเวลานี้ จะถูกฝังลึกในสมอง ตกตะกอนในความคิด และแสดงออกมาทางพฤติกรรมของลูก และเมื่อโตๆ เริ่มมีเพื่อน ความรู้จากครู และกระบวนการเรียนรู้จากโรงเรียน มีเพื่อนหลากหลาย การสนทนา และการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อน จะมีผลต่อความคิด และการกระทำของลูกๆ ช่วงเวลาหลังจากนี้ลูกๆ จะสามารถประมวลความคิดและเกิดเป็นแนวความคิดของตนเอง และหากผู้ปกครองอยากจะบังคับ หรือพยายามสอนก็อาจจะไม่ทันเสียแล้ว

สิ่งสำคัญที่สุด ที่ครอบครัวของฉัน ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งคือ ความรัก ความอบอุ่น และเวลาที่ให้กับลูก ฉันที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท จากเมืองไทย ฉันเคยรับราชการ 17 ปี ที่โรงพยาบาลศิริราช เป็น Working Woman คนหนึ่ง เพราะต้องรับผิดชอบ ดูแลครอบครัวมาโดยตลอด แต่พอตัดสินใจมีครอบครัว มาใช้ชีวิตในต่างแดน และมีลูก จากที่เคยทำงานนอกบ้านทุกวัน ทำอาหารไม่เป็น เพราะกินแต่อาหารโรงครัวของโรงพยาบาล งานแม่บ้านไม่เคยทำ ก็ต้องเปลี่ยนบทบาท มาทำหน้าที่ภรรยา และแม่อย่างเต็มตัว เรียกได้ว่าทำงานเพื่อลูกๆ และสามี ตลอด 24 ชั่วโมง แต่ก็มีชีวิตอิสระอย่างที่ใจคิด การมีเวลานั่งกินข้าว ดูทีวี มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวบ่อยๆ เป็นสิ่งสำคัญมาก คุณแม่คนไทยหลายคนมีภาระ และความจำเป็นเรื่องเงิน เพราะต้องรับภาระส่งเสียครอบครัวที่เมืองไทย ซึ่งจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะสามีไม่ช่วยเหลือ หรือไม่ รายได้เขาเองก็เติมให้กับครอบครัวที่นั่นแล้ว ฉันเข้าใจ และเห็นใจมาก แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เป็นแม่อาจต้องซึ้งน้ำหนักว่า **อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด** ระหว่างเงิน และอนาคตของลูก แม้ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกเอง แต่นำลูกไปฝากเพื่อนบ้านเลี้ยง หรือส่งไปสถานเลี้ยงเด็กเล็ก ที่ทางรัฐบาลจัดให้ (Kita) เพื่ออำนวยความสะดวกให้ พ่อแม่ที่

ต้องออกไปทำงานในตอนกลางวัน หรือแม้แต่ Tagesschule ที่รับดูแลเด็กๆ ในช่วงพักกลางวัน และตอนเย็นหลังเลิกเรียน สำหรับเด็กโต การฝากลูกๆ ให้ผู้อื่นเลี้ยง เป็นการลดเวลาที่จะได้อยู่กับลูก ลดความผูกพัน และเสียโอกาสดีๆ ที่จะมีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน รวมถึงการพาไปพบปะกลุ่มคนไทยในงานต่างๆ หรือพาไปเล่นกับเพื่อนบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญในการเข้าสังคมของลูกในอนาคต เพราะเด็กจะโตไวมากๆ อีกไม่กี่ปี เขาต้องมีชีวิตเป็นของตนเอง และค่อยๆ ก้าวออกจากบ้าน ดังนั้นพ่อแม่อาจจะมานั่งเสียเวลาที่ผ่านมาไป และช่วงเวลาดีๆ ที่จะได้อยู่กับลูกๆ



ภาษาในการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ ฉันพูดภาษาไทยกับลูกมาตลอด เพราะเป็นภาษาที่เราถนัดและสามารถพูดคุย สื่อสารออกมาได้ดี สอน สอดแทรกแนวความคิด วัฒนธรรมของความเป็นไทยให้ลูกๆ ได้

วัฒนธรรมการเลี้ยงลูกของชาวตะวันตกกับชาวไทยเราแตกต่างกัน ดังนั้นพ่อแม่ และแม่ ต้องจับเข้าคุยกัน และตกลงกันว่า จะสอนลูกไปในทิศทางใด และควรเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน วัฒนธรรมของชาวตะวันตกมักเลี้ยงลูกแบบตามสบาย ลูกๆ อยากทำอะไรก็ได้ แต่พ่อกับแม่ก็จะเฝ้าดูอยู่ห่างๆ ซึ่งต่างจากวัฒนธรรมบ้านเรา ที่พ่อแม่มักจะเลี้ยงลูกแบบประคบประหงมใกล้ชิด คุณแม่ทั้งหลาย

กรุณาอย่าสับสนนะคะ!!!

ว่าเราเลี้ยงดูลูกเองแบบใกล้ชิดที่ถูกต้อง ไม่ได้หมายถึงการเลี้ยงลูกแบบเฝ้าดู หรือตามใจทุกอย่าง แต่มันคือการเลี้ยงลูกแบบดูแลเอาใจใส่กับการเล่น การกิน การนอน การเรียนรู้ พัฒนาการ และการให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูก



และการเลี้ยงลูกแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีหลักการเลี้ยงลูก หรือแม้แต่การบังคับลูกจนเกินไป ก็จะมีผลเสียต่อจิตใจของลูกเช่นกัน หากเราได้เลี้ยงลูกเอง เราจะรู้ดีที่สุดว่าลูกต้องการชอบและไม่ชอบอะไร คุณแม่หลายท่านบอก หนูก็เลี้ยงลูกเองค่ะ แต่ทำไมลูกไม่ค่อยฟัง เลี้ยงยาก คือ ไม่ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านต่างๆ ที่โตพอจะช่วยได้แล้ว บ้างก็ติดเกมจนมอมแมมจนไม่สนใจการเรียน ลูกคุณครูเชิญไปร่วมประชุมในโรงเรียนเพราะก่อปัญหาบ่อยครั้ง ฯลฯ การที่แม่เลี้ยงลูกอยู่ที่บ้าน แต่ปล่อยปละละเลยลูกให้เล่นเกม ดูทีวี เล่นมือถือ ฯลฯ ส่วนคุณแม่ก็เฝ้าจ้องอยู่กับการนั่งเขียนมือถือ ไอแพด เพื่อโพสต์หรือประกาศให้โลกรู้ถึงชีวิตในต่างแดนที่มีความสุข และสะดวกสบาย ระบายปัญหากับเพื่อนๆ ที่เมืองไทย หรือแม้แต่การนั่งเฝ้าเลขเด็ดกับคอหวยด้วยกัน การพบปะสังสรรค์กัน เฉพาะกลุ่มคนไทย ฯลฯ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะพ่อแม่ยังให้ความสำคัญ ความรัก ความอบอุ่น และให้เวลากับลูกไม่พอ

เมื่อพ่อแม่อยู่ใกล้ชิดกับลูก เราจะเห็นการเจริญเติบโต พัฒนาการ แนวความคิดของลูก พ่อแม่ย่อมมองเห็นแนวทางในการรับมือกับทุกปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับลูก หรือแม้แต่การส่งเสริมให้ลูก พัฒนาจุดด้อยให้กลายเป็นจุดเด่นได้ อย่างเช่น

น้องน่าน เป็นเด็กที่ชอบอยู่เงียบๆ พูดน้อย ขี้อาย ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ฉันทกับสามีก็ปรึกษากัน และลงความเห็นว่าการเล่นดนตรี เล่นกีฬา หรือการพยายามให้ลูก พบปะผู้คนให้บ่อยที่สุด และส่งเสริมลูกให้มีความมั่นใจมากขึ้น น่าจะช่วยลูกได้ ดังนั้นกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดจากการระดมความคิดของพ่อกับแม่ก็บังเกิดขึ้น เช่น ลองให้ลูกทั้งสองเข้าไปเรียนรู้กิจกรรมลูกเสือ (Pfädi) และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนคนอื่นๆ กระตุ้นให้ลูกเรียนรู้แนวทางในการใช้ชีวิตในป่า การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการช่วยเหลือตนเอง ฯลฯ สนับสนุนให้ลูกๆ ได้ลองเรียนเครื่องดนตรีอะไรสักอย่าง เพื่อส่งเสริมให้มีความสามารถในการเรียน เป็นการพัฒนาทางด้านสมอง และระบบประสาท สร้างความภูมิใจในตัวเอง



สุดท้ายลูกๆ บอกว่าชอบเรียนเปียโนคลาสสิก ซึ่งฉันทและสามีภูมิใจในตัวลูกๆ มาก เพราะลูกๆ สามารถเล่นเปียโนได้อย่างคล่องแคล่ว และทุกครั้งที่มีการกิจกรรมในโรงเรียนลูกๆ ก็มักจะได้รับโอกาสในการแสดงฝีมือ ซึ่งนั่นก็คือแนวทางในการแก้ปัญหา ความไม่มั่นใจ และขี้อายของลูกได้เป็นอย่างดี



เราส่งเสริมให้ลูกมีงานอดิเรกทำ

เช่น การส่งเสริมให้ลูกๆ รำไทย รำมวยไทย รำดาบ แคะสลักผัก และผลไม้ และพยายามหาเวที หรือมองหางานต่างๆ ที่ลูกๆ สามารถแสดงผลงานของตัวเอง เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง อีกทั้งลูกๆ ยังได้เรียนรู้วิธีการหาเงินด้วยตนเอง เพราะทุกครั้งที่พาไปแสดงในงานต่างๆ เมื่อการทำงานสิ้นสุดลง เราจะมานั่งประชุมกันว่า ใครทำงานอะไร ได้ส่วนแบ่งเท่าไร ตามผลงานที่ทำ ซึ่งทำให้เด็กๆ มีความสนุก ทำหาย ได้ส่งเสริมเผยแพร่วัฒนธรรมไทยในต่างแดน และที่สำคัญเด็กๆ รู้จักค่าของเงินว่ากว่าจะได้มาไม่่ง่าย จึงสอนลูกเรื่องความประหยัดได้อีกทาง

บ้านเราปลูกผักสวนครัวไว้กินเอง เพื่อสอนให้ลูกๆ ได้รู้จักการช่วยเหลือตนเอง มีความภูมิใจในผลผลิตที่เราปลูกเองได้กินของอร่อย และปลอดสารพิษ

ทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ ฉันทพาสามีและลูกๆ ไปช่วยกันทำงานในสวนด้วยเสมอ การปลูกผักกินเองสอนให้ลูกรู้จักการประหยัดเงิน ความรับผิดชอบต่างๆ เพราะเมื่อปลูกแล้ว ก็ต้องมีการดูแลเอาใจใส่ รดน้ำพรวนดิน ถอนหญ้า แล้วยังส่งเสริมให้ลูกๆ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่หมกมุ่นอยู่กับทีวี หรือเล่นเกมต่างๆ ข้อดีอีกอย่างคือ สวนของคนไทย แน่นนอนว่าเรามีผลผลิตที่เป็นของไทย เช่น ผักชี ผักชีฝรั่ง สมุนไพรต่างๆ ที่เรานำเมล็ดมาจากเมืองไทย สิ่งนี้ช่วยสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านที่มีสวนในบริเวณเดียวกัน ด้วยการแบ่งปัน หยิบยื่นผลผลิตให้เพื่อนบ้าน สร้างความอบอุ่น รอยยิ้มแห่งมิตรภาพ ความมีน้ำใจ เป็นการสอนลูกๆ โดยการทำให้เขาดู สิ่งที่คุณแม่ทำ ไม่ว่าลูกหรือผิต ลูกๆ จะสังเกตและทำตาม เพราะพ่อแม่ คือต้นแบบการคิดและการกระทำของลูกๆ

การส่งเสริมให้ลูกเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของทางอำเภอและโรงเรียนที่จัดให้ ที่เรียกว่า Turnen โดยให้ลูกได้ไปทำกิจกรรมกีฬากลางแจ้งร่วมกับเพื่อนๆ อาทิตย์ละ 1 ครั้งหลังเลิกเรียน ส่งเสริมให้ลูกและสามีพูดภาษาไทยในบ้าน และฟังเพลงไทยทุกวันเพื่อให้ลูกๆ ได้ชินกับภาษาไทย ทำกิจกรรมในป่าและเดินตามแหล่งธรรมชาติด้วยกันในวันหยุด และพยายามให้ลูกเรียนรู้ถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ และการอนุรักษ์ธรรมชาติให้อยู่คู่แผ่นดินที่อยู่

คือ ช่องทางที่จะพูดคุย ได้ถาม ทุกข์สุข ถกปัญหาต่างๆ รวมถึงเรื่องราวในโรงเรียน แสดงให้ลูกๆ รู้ว่า การนั่งร่วมวงกินข้าว แบ่งปันความสุข และทุกข์ ร่วมกันบนโต๊ะครบทุกคน คือความสุข และความอบอุ่นที่สัมผัสได้เป็นที่น่าเสียดายที่หลายๆ ครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสได้กินอาหารเย็นร่วมกัน เพราะต้องไปทำงานนอกบ้าน หรือมีภาระอย่างอื่น สำหรับครอบครัวของเรา เน้นการให้ลูกๆ มีปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว แสดงให้ลูกๆ ได้รู้ว่าการได้กินอาหาร นั่งร่วมวงกินข้าว แบ่งปันความสุข และทุกข์ ร่วมกันบนโต๊ะครบทุกคน คือความสุข และความอบอุ่นที่สัมผัสได้

มีระบบมอบหมายงาน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบภายในบ้าน เพื่อช่วยเหลืแบ่งเบาภาระงานบ้าน

เช่น ดูดฝุ่น ทำความสะอาด และจัดเตรียมโต๊ะ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร เก็บกวาดเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ จัดรองเก้าอี้ให้เข้าที่ เก็บจานชาม เข้าและเอาออกจากเครื่องล้างจาน ดูแลความสะอาดในห้องน้ำ ตากผ้า พับผ้า และดูแลความเรียบร้อยห้องนอนของตนเอง ช่วยทำอาหารเมนูง่ายๆ ฯลฯ ครอบครัวเรา ใช้ระบบในการมอบหมายงานแบบ Ämtliplan มีการ์ดที่มีหน้าที่รับผิดชอบเขียนไว้ และให้ลูกๆ เลือกหยิบว่าใครจะได้ทำงานอะไร มีการหมุนเวียนทุกๆ เดือน เพื่อให้เรียนรู้งานใหม่ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ

ส่งเสริมให้พี่ชายรัก และดูแลน้อง โดยหัดให้พี่ชายดูแลน้องตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อน้องนานอายุได้ 6 ขวบ น้องขวัญข้าว อายุ 4 ขวบ เริ่มให้พี่ชายเรียนรู้ การดูแลน้องเป็นระยะๆ ตอนเย็นหลังรับประทานอาหารพร้อมกับแม่ก็จะพากันออกไปเดินเล่นข้างนอกแถวๆ บ้าน และปล่อยให้ลูกๆ อยู่บ้านกันตามลำพัง (มีกล้องวงจรปิดคอยตรวจสอบตลอดเวลาว่าเด็กๆ กำลังทำอะไรอยู่) เริ่มให้ลูกๆ ลองอยู่กันตามลำพัง จาก 10 นาทีเพิ่มเป็น 20 นาที 30 นาที และเพิ่มเป็น ชั่วโมงและหลายชั่วโมงตามลำดับ พี่ชายเริ่มเรียนรู้การจำเบอร์โทรศัพท์ของพ่อแม่และแม่เพื่อติดต่อพ่อแม่ได้ เมื่อเกิดปัญหา หรือเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน การดูแลน้องให้แปร่งฟัน และพาน้องเข้านอนตรงเวลา รวมถึงฝึกและทดสอบเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้น มีการสมมุติเหตุการณ์จริงจัง และทดสอบลูกๆ ว่า ใครควรทำหน้าที่อะไร มีขั้นตอนและติดต่อใคร มีวิธีการขอความช่วยเหลือฉุกเฉินจากเพื่อนบ้าน และตำรวจอย่างไร ปัจจุบันนี้น้องนานสามารถทำอาหารได้หลายอย่าง เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่ พี่ชายคือพ่อแม่คนที่สองที่ต้องทำหน้าที่ดูแลน้องแทน ให้รักและดูแลกัน ที่บ้านเราไม่อนุญาตให้พูดคำหยาบ ฉันทสอนหน้าที่ของพี่ชายว่าต้องเป็นผู้นำ ชี้แนะแนวทางช่วยเหลือและปกป้องน้อง และผู้เป็นน้องต้องให้ความเคารพศรัทธา และเชื่อฟังพี่ชาย การทะเลาะกันระหว่างพี่น้องคือความทุกข์ใจของพ่อแม่

dinner

อาหารมื้อเย็นบนโต๊ะ



คุณแม่ต้องพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนลูก หรือสมาคมของอำเภอในเขตที่พักอาศัยอยู่ เพื่อให้มีโอกาสได้พบปะ พูดคุย และรู้จักกับคนสวิสให้มากขึ้น เพื่อเปิดโอกาสเรียนรู้วิถีชีวิต และวัฒนธรรม รวมถึงชีวิตความเป็นอยู่ของคนที่นี่ นอกจากนั้นยังถือเป็นการฝึกภาษาด้วย และที่สำคัญลูกๆ จะเกิดความภาคภูมิใจในตัวคุณแม่มากขึ้น เพราะคุณแม่สามารถสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับคุณแม่ของเพื่อนลูกคนอื่นในชั้น ซึ่งจะทำให้ง่ายต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างลูกๆ และครอบครัวของเพื่อนลูกต่อไป

การส่งเสริมลูกๆ ให้รักและศรัทธาในคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยการสอดแทรกคำสอนทุกครั้งหากมีโอกาส และพยายามหาโอกาสพาลูกๆ ไปฟังธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับคนไทย เช่น สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ งานกฐินประจำปี ฯลฯ

ส่งเสริมให้ลูกๆ มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตด้วยการชี้แนะแนวทางให้รักเรียน ตั้งใจ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ สอนให้ลูก เรียนแบบรู้และเข้าใจมากกว่าการเรียนรู้เพื่อให้ได้คะแนนดี และมีเป้าหมายในการเรียนว่า เรียนไปเพื่ออะไร หากไม่สนใจในการเรียน วันข้างหน้าจะเป็นแบบไหน ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นอยู่เป็นประจำ

หลักการใช้ชีวิตและดูแลสถาบันครอบครัวของแต่ละบ้าน อาจจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ทั้งนั้นฉันก็หวังว่า แนวทางการเลี้ยงลูกในต่างแดนของฉันจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านไม่มากนักน้อยนะค่ะ

สุดท้ายนี้ฉันขอให้ทุกท่านมีชีวิตในต่างแดนที่มีแต่ความสุข มีลูกและสามีที่น่ารัก จิตใจสงบร่มเย็น และคอยให้กำลังใจกันและกันตลอดไปนะคะ...

เมื่อวัยรุ่นป่วยกายใจ รู้ไว้ช่วยได้ ถูกวิธี

โดย โยทะกา

ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองอย่างเรา คงพอจะจำกันได้ว่า การก้าวเข้าสู่วัยรุ่นนับเป็นช่วงเวลาที่เราลำบาก ยุ่งยากสับสน เหมือนว่าจะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ว่า หรือจะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง ไหนยังต้องแบกรับความรับผิดชอบ ทั้งเรื่องเป้าหมายในอนาคต ผลการเรียน การยอมรับจากคนรอบข้าง เพื่อน แฟน ฯลฯ จนเกิดความวิตกกังวล ความเครียดเต็มไปหมด ซึ่งปัญหาของวัยรุ่นนั้น เราก็คงได้ยินได้ฟังกันจนแทบจะกลายเป็นเรื่องปกติไปแล้ว

ปัญหาความวิตกกังวลทั่วไปในวัยรุ่นอาจจะเป็นปัญหาหนึ่ง แต่ที่โยทะกาจะเล่าสู่กันฟังเป็นความวิตกกังวลที่มาจากอาการป่วยไข้ การรับมือกับเรื่องนี้ ต้องใช้พลังกายพลังใจมากมาย ทั้งคนเป็นพ่อเป็นแม่ และตัวผู้ป่วยเอง

ปัญหาด้านสุขภาพของวัยรุ่นที่โยทะกาพบเจอมาและนำมาเล่าสู่กันฟังเกิดจากสองโรคนี้

โรคแรกเกิดจากเชื้อไวรัสเอ็บสไตบาร์ (Epstein-Barr-Virus (EBV) ทำให้ป่วยเป็นโรคที่เรียกว่า Pfeiffer-Drüsenfieber หรือที่คนไทยเรารู้จักในชื่อว่า โรคจูบ หรือโรคโมโนนิวคลีโอซิส เป็นเชื้อไวรัสที่ไม่ได้จำกัดการแพร่เชื้อแค่การสัมผัส



การจูบ แต่ติดต่อกันได้ง่ายจากสารคัดหลั่งเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ในวัยเด็กสามารถติดเชื้อมีได้ หากมีผู้ติดเชื้อเข้ามาสัมผัสหรือหอมแก้มเด็ก ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่สามารถติดเชื้อไวรัสนี้ได้จากการไอ จาม การใช้อุปกรณ์ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ มีดโกน หรือการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยก็สามารถติดเชื้อไวรัสนี้ได้

อาการป่วยนี้เป็นโรคยอดฮิตของวัยรุ่นแถบยุโรป แม้ว่าจะมีเชื้อไวรัสชนิดนี้เกิดขึ้น และเป็นที่รู้จักมานานแต่ก็ยังไม่มีวัคซีนป้องกันไวรัสตัวนี้ ไม่มียารักษา นอกจากรักษาไปตามอาการ ซึ่งอาการป่วยจะคล้ายกับอาการเป็นหวัด เช่น อ่อนเพลีย เป็นไข้ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร เป็นต้น โรคนี้ต้องตรวจเลือดอย่างละเอียดจึงจะพบเชื้อ เชื้อไวรัสชนิดนี้ไม่ได้เป็นอันตรายถึงชีวิต และการป่วยใช้ของแต่ละคน ก็ใช้ระยะเวลาสั้นยาวไม่เท่ากัน และแม้ว่าร่างกายจะแข็งแรงขึ้น และดูปกติ แต่เชื้อตัวนี้กลับไม่จากไปไหน จะอยู่ในร่างกายไปตลอด นั่นหมายความว่า หากร่างกายและภูมิคุ้มกันอ่อนแอเมื่อไหร่ เจ้าไวรัสตัวนี้ก็มักจะกลับมา

ส่วนการป่วยใช้อย่างที่สอง คือโรคความผิดปกติในการกิน หรือ Essstörung ใครที่ไม่เคยได้ยิน ฟังชื่อนี้แล้วก็จะคิดว่าแปลกๆ แต่มันก็คือโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจจะซ่อนอยู่ในหมู่คนที่ควบคุมน้ำหนัก และกลัวอ้วน แท้จริงแล้ว มันมีสาเหตุอื่นที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความผิดปกติ

ในการกินอยู่ด้วย ซึ่งเป็นปัญหาทางจิต ปัญหาทางจิตของวัยรุ่นนั้น มีมากมายหลายประการ ทั้งจากครอบครัว สภาพแวดล้อมทางสังคม บุคลิกภาพ และอื่นๆ โรคความผิดปกติในการกินที่ส่งผลจากจิต ที่โยทะกาพบในวัยรุ่น คือ การที่สมองสั่งให้หยุดกิน ไม่หิว ไม่กินนานเป็นเดือน ส่งผลให้น้ำหนักลดลงถึง 20 กิโลกรัม การทำงานของร่างกายผิดปกติและรวนไปหมด ส่งผลเกี่ยวโยงกันทั้งตัวคนป่วย ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

ทั้งสองโรคที่กล่าวข้างต้นเกิดขึ้นกับวัยรุ่นใกล้เคียง และวัยรุ่นที่โยทะกา รู้จัก เริ่มแรกกับการรับมือของทั้งสองอาการป่วยนั้น นับเป็นความผิดพลาดอย่างมหันต์ เพราะเข้าใจผิดเคลื่อนไปว่า วัยรุ่นชอบทำตัวมีปัญหา วัยรุ่นเรียกร้องความสนใจ วัยรุ่นก็ต้องวุ่นแบบนี้แหละ จนอาการทางร่างกายเริ่มแสดงให้เห็นชัดจึงได้พาไปพบหมอ แม้ว่าจะถึงมือหมอ แต่การวินิจฉัยของหมอจากอาการทั่วไปก็คลาดเคลื่อน และใช้เวลานาน ทั้งสองกรณีที่เกิดขึ้นกว่าจะได้พบกับหมอเฉพาะทาง ที่ตรวจจนพบสาเหตุที่แท้จริง ก็เล่นเอาวัยรุ่นหมดพลังกายพลังใจ

คนแรกที่ป่วยจากไวรัส ไม่เข้าใจว่าทำไมตนเองจึงกลายเป็นเด็กไร้พลัง ไร้แรงในการทำกิจกรรมต่างๆ ไร้สมาธิ การเรียนแย่ลง หยุดเรียนบ่อยเดี๋ยวก็ป่วย เดียวก็ป่วย อะไรๆ ก็แย่ไปหมด บางทีก็นอนร้องไห้ กลายเป็นเด็กอ่อนแอ และเริ่มแสดงออกแปลกๆ จนต้องพาไปพบจิตแพทย์ เพื่อให้เขาได้พูด

คุยและเข้าใจว่าเมื่อเกิดอาการป่วยก็ต้องรักษา ต้องอยู่กับมัน ต้องต่อสู้กับมัน เพื่อให้ตนเองกลับมาเหมือนเดิม

คนที่ป่วยจากความผิดปกติในการกินต้องพบจิตแพทย์ ต้องเข้ารับการบำบัด และเรียนรู้การกินใหม่ ค่อยๆ สร้างพลังฟื้นฟูร่างกาย เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างอย่างปกติ

สำหรับผู้ปกครองที่เลี้ยงลูกวัยรุ่นแล้วไม่มีปัญหาใดๆ เลย นับว่าท่านโชคดีที่สุดแล้ว กรณีที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่กล่าวถึงทั้งสองกรณีนั้น ถือเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสสำหรับพ่อแม่ เพราะเด็กทั้งสองคน เติบโตมาอย่างปกติดี ไม่มีปัญหาด้านการเลี้ยงดู การเรียนดี สนุกสนานกับกิจกรรมมากมาย ร่าเริงแจ่มใส พ่อแม่สนับสนุนส่งเสริมทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องทางสังคม แต่บางเรื่องราวที่เกิดขึ้นก็อาจจะเป็นเรื่องไม่คาดคิด ไม่คาดเดาได้

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวตัวต่อของชีวิต เด็กที่กำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ต้องอาศัยสภาพจิตใจที่เข้มแข็งในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พ่อแม่ คนในครอบครัวและคนใกล้ชิด ต้องเข้าใจถึงปัญหา และความต้องการ ช่วยประคับประคองและกระตุ้นความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งคอยให้ความช่วยเหลือในการปรับความคิด และปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมเพื่อให้การเปลี่ยนผ่านของช่วงวัยนี้เป็นไปได้อย่างราบรื่น และบางครั้งหากเกินกำลังของคนในครอบครัวที่จะช่วยเหลือได้ ก็ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญให้ช่วยขับเคลื่อนกระบวนการนั้น

โยทะกาขอส่งกำลังใจให้กับพ่อแม่และตัววัยรุ่นที่พบเจอปัญหาและเรื่องยากๆ ของช่วงวัยนี้ ขอให้ก้าวผ่านด้วยพลังกายพลังใจที่เข้มแข็งนะคะ..



Do you need a hug?

โดยมดเอ็กซ์

แม่อยากให้กอดไหมคะ

กว่าจะตัดสินใจมีลูกก็เข้าสู่การแต่งงานปีที่ 10 แล้ว ก่อนหน้านั้นคิดมาเสมอว่าการเป็นแม่เป็นภาระที่ยิ่งใหญ่มาก และเรายังไม่พร้อมที่จะสละความสนุกสนานในชีวิต ความเบาสบายตัวไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว พอมีลูก มันก็คือภาระที่ใหญ่อย่างที่เคยกังวลนั้นแหละค่ะ แต่เป็นภาระที่เราพร้อมเต็มใจจะแบกรับ และเชื่อว่าชีวิตจะหมดความสนุกสนานรื่นเริง กลับกลายเป็นว่ามีเรื่องบ้านเทิงให้ขุ่นมัวจนใจตลอดเส้นทางของการเป็นแม่เลยทีเดียว

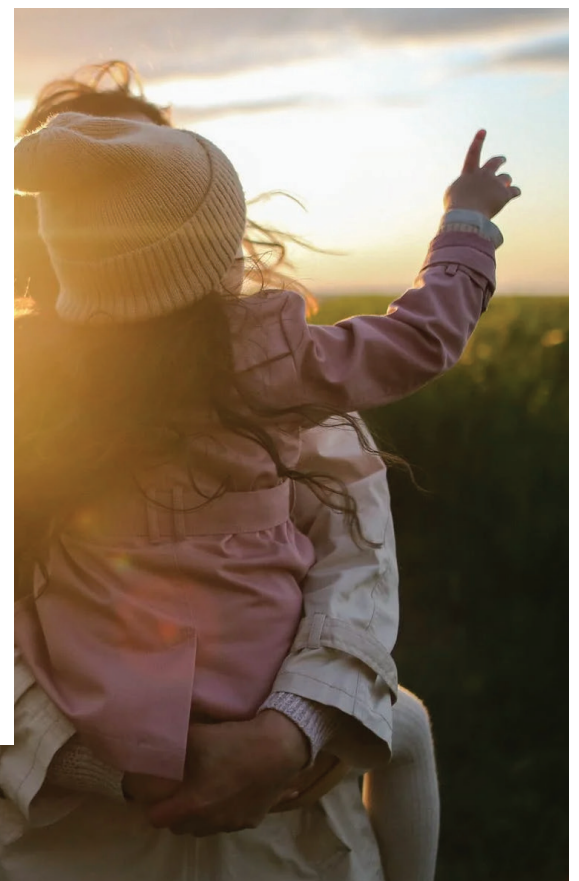
พอแม่แต่ละคน ก็จะมีภาพลักษณ์ของการเป็นพ่อแม่ที่ปักธงไว้ในใจมดเองก็อยากเป็นแม่ที่คู่คี่ เป็นแม่ที่เข้าอกเข้าใจ เป็นต้นแบบดีๆ ให้แก่ลูก สามิเคยพูดว่า เราจะตั้งธงไว้อย่างไรก็ได้ แต่เราสามารถทำได้แค่ ลิมิตของเราเท่านั้นแหละ อยากเป็นแม่ที่ลูกเข้าหาได้ทุกเมื่อ แต่ทำตัวจุกจิก จู้จี้ บ่นสามวันแปดวันไม่จบ ทำตัวเป็นแม่ที่ “ต้องฟังฉันเพราะฉันรู้ดีกว่า ฉันเกิดมาก่อน และฉันเป็นแม่”

อย่างนี้คงไม่สามารถไปถึงยังความเป็นแม่ที่ปักธงไว้แน่นอน

เมื่อตอนที่ลูกสาวอายุ 7 ขวบ เกิดหุ่เมียงไม่พอใจกับแม่ในบางเรื่อง วันนั้นเธอคงโมโหขนาดหนัก เพราะร้องกรี๊ดกระที่บเท้าเราๆ ด้วยความถือตัวว่าเป็นแม่ มดรู้สึกท้อสจนมาขนาดนี้ทำไมยังทำกริยาแบบนี้ได้ ก็แว่ดกลับไปว่า “กรีดออกมาแบบนี้ได้ยังไง พุดกับแม่ดีๆ เตี่ยวันนี้ะ แล้วก็หยุดกระที่บเท้าด้วย” แทนที่จะทำให้เธอสงบลงเธอก็ตะโกนใส่หน้าแม่ “ไม่ขอโทษ มะลิไม่ผิด แม่ฉันแหละไม่ฟังกันบ้างเลย” ว่าแล้วก็วิ่งตังตังขึ้นห้อง แล้วปิดประตูกะแทกเสียงดังพิเศดังปัง!! จนบ้านสะเทือน ณ ตอนนั้นมดขลุ่ดงใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ได้ตกใจว่าลูกสาวที่แสนน่ารักกลายเป็นแบบนี้ได้อย่างไร แต่ตกใจว่านั่นคือ “ฉันเอง” เหมือนได้มองเห็นตัวเองในภาคย่อส่วนลงไป กริยาร้ายกาจแบบนี้ก็คือ ตอนที่มดโมโหไม่พอใจแล้วดูลูก ตวาดลูกนั้นแหละ ลูกจะเรียนแบบมาจากใครถ้าไม่ใช่แม่ ที่เลี้ยงมาตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก เวลามาผ่านไปประมาณ 10 กว่าวันที่ พายุอารมณ์ของ

ลูกก็สงบลง เธอเดินมาหาแม่ด้วยหน้าตาหงอยๆ แล้วบอกว่า “มะลิขอโทษนะคะแม่” แล้วเรานั่งกอดกันเจี๊ยบๆ มดบอกว่า “มะลิรู้มั้ลูก แม่คิดว่าแม่เป็นคนทำให้มะลิเป็นแบบนี้เอง” ลูกสาวมองหน้าแม่ด้วยสายตาเต็มไปด้วยคำถามมดจึงนั่งอธิบายไปว่า ทุกครั้งที่แม่โมโหมีหลายครั้งที่แม่ระงับตัวโกรธไม่ได้ กลายเป็นยักษ์ที่น่ารำกึ่ ดุ ตวาดลูกออกไป ซึ่งมะลิอาจจะจำภาพนั้นไปโดยไม่รู้ตัว และก็แสดงออกมาเองอัตโนมัติแบบที่คิดว่าถ้าคนเราโกรธต้องปล่อยอารมณ์รุนแรงออกมาถึงจะระบายความอัดอัดในใจที่ใกล้จะระเบิดได้ ที่จริงแล้วเราฝึกการจัดการความโกรธแบบไม่ต้องรุนแรงได้นะ มะลิได้ฟังแล้วพยักหน้ากับแม่ว่า “จริงด้วยค่ะแม่ มันเหมือนในใจเราจะระเบิดออกมาจริงๆ ตัวโกรธมันทำให้เราเป็นแบบนี้” วันนั้นเรานั่งกอดกันแล้วก็วางแผนกันว่า ถ้าเมื่อไหร่คนใดคนหนึ่งโกรธ และกำลังจะกลายเป็นยักษ์อีกคนจะช่วยกันเตือน

โดยใช้รหัสลับว่า “Do you need a hug” - “อยากให้กอดไหมคะ”



มันไม่สำเร็จทันทีในครั้งแรก เพราะเจ้าตัวโกรธมันไม่เคยถูกกำราบมาก่อน แต่เมื่อเราฝึกกล่อมเกลามากหลายครั้งเข้าจากที่เมื่อความโกรธประทุขึ้นลูกเข้ามากอด มดเองก็ยังฮึดฮัด ยิ่งอยากดู อยากสอน อยากจนตอนนี้เพียงแค่มดเอ๋ยปากว่า

“แม่คะ Do you need a hug?” มดก็สงบลงเหมือนถอดปลั๊ก สดลมหายใจยาวๆ แล้วยิ้มให้ลูก

“ขอบคุณที่เตือนแม่เนะคะ ตัวโกรธหนีไปแล้ว”

ซึ่งเมื่อตัวโกรธหายไป แล้วเราก็สามารถพูดคุยถึงสถานการณ์หรือแนะนำสิ่งที่ลูกทำได้โดยไม่มีการตำหนิ ร้ายเจอบน ส่งผลให้ลูกเองก็พร้อมจะรับฟังเรื่องราวได้ง่ายขึ้นและไม่รู้สึกว่าการตักเตือนทำให้เกิดขึ้นบ่อย สิ่งที่เป็นผลพลอยได้ขนาดใหญ่มากคือ ลูกก็เรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธในรูปแบบเดียวกับแม่ โดยยิ่งมากอดแม่เองเมื่ออารมณ์กำลังคุกรุ่น

“แม่คะช่วยกอดไล่ตัวโกรธให้มดด้วย”

มดมองตัวเองและลูก แล้วก็รู้สึกดีใจในใจว่า มนุษย์น้อยๆ คนนี้ทำให้เราอยากจะพัฒนาตัวตนภายในของเราในทุกด้านให้มันดีขึ้นในทุกๆ วัน การมีลูกทำให้มดอยากเป็นคนดีขึ้น เรียนรู้ปรับปรุงตัวในทุกๆ วัน ถ้าจะมีคำถามว่าอะไรคือลมใต้ปีกที่พุงให้มดบินได้สูงขึ้น บินได้ไกลขึ้น มดก็จะนึกถึงมนุษย์ตัวน้อยๆ คนนี้นี่แหละค่ะ...

• คาถา ของ • ความสัมพันธ์

เปลี่ยนแปลงเพื่อให้แก่นแท้ ของชีวิตเติบโต สัจธรรมแก่นแท้ของชีวิต ศิล สมาธิ ปัญญา

โดย เมียฝรั่ง นอกกรอบ

เคยสงสัยไหม ทำไมชีวิตคนบางคน เจอความสัมพันธ์ที่แย่ มาตลอด เริ่มตั้งแต่ความสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ญาติ สามิ ภรรยา หรือ เพื่อน ฯลฯ ทำไมคนบางคนมีชีวิตที่มีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นยืนยาวกับทุกคนรอบตัว ถ้าต่อมอยากรู้เริ่มทำงาน...ตั้งใจอ่านดีๆ นะเจ้าคะ

ส่งเสริม สนับสนุน คือ หัวใจหลักของทุกความสัมพันธ์ เป็นดังคำถามหาเสน่ห์ คาถาป้องกันภัยที่ควรรำก่อนเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เริ่มปฐมบท โดยสำรวจภายในใจตัวเราเอง เราต้องการคนนี้เป็นคนรัก ต้องการเป็นเพื่อนกับคนนี้เป็นเพื่อนทำงานในองค์กรนี้ ฯลฯ เราต้องการนำบุคคลที่กล่าวมา หรือองค์กรที่กล่าวมา มาเติมกิเลสเราให้เต็ม!!! หรือเราต้องการรัก ต้องการให้ เข้าไปสร้างประโยชน์ เข้าไปสนับสนุน ส่งเสริมให้พวกเขาหรือองค์กร ก้าวหน้าเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กันกับตัวเรา พุดง่ายๆ คือเราแสวงหาผลประโยชน์จากความสัมพันธ์ฝ่ายเดียว หรือเราช่วยสร้างประโยชน์ส่งเสริม สนับสนุน ให้เขาหรือองค์กรเจริญเติบโตก้าวหน้าไปพร้อมๆ กับตัวเรา

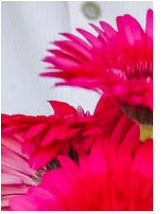
ทุกความสัมพันธ์ที่มีการสนับสนุน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เป็นผู้ให้และผู้รับที่มีสติ ตั้งอยู่ในศีลธรรมที่ดี เป็นลมใต้ปีกให้กันและกัน ความสัมพันธ์แบบนี้จะยืนยาว เจริญเติบโตก้าวหน้าไปพร้อมๆ กัน

ความสัมพันธ์ใดๆ ก็ตามที่เราสร้างความทุกข์ให้เรา ความสัมพันธ์นั้นไม่มีวันราบรื่นยืนยาว จบไม่สวยในความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ย่อมมีคนหนึ่งตกเป็นเหยื่อและอีกคนได้ประโยชน์ หรือต่างฝ่ายต่างดิ้นให้ชีวิตดิ้นต่ำลงทั้งคู่ จากความมืดบอดของกิเลสครอบงำ ถ้าเจอความสัมพันธ์ที่เป็นทุกข์สำรวจใจเรา ความสัมพันธ์นี้ส่งเสริมสนับสนุนให้เราเติบโต ในทางโลกหรือทางจิตวิญญาณหรือไม่ ถ้าคำตอบบอกว่า...ไม่ ถอยดีกว่า...ไม่เอาดีกว่า 555...

อย่าไปเสียเวลาไปเปลี่ยนสันดานใคร อย่าปล่อยให้ชีวิตถูกดึงต่ำลงจากความสัมพันธ์จอมปลอม เพราะในโลกใบนี้เราสามารถเปลี่ยนชะตาชีวิตเราได้ โดยการเปลี่ยนสันดานไม่ดี และนำคนไม่ดีออกไปจากชีวิตเรา

อายุประมาณ 35 ปี ชีวิตแม่ว่าดเริ่มเจอคาถา นี้ และเริ่มสำรวจความทุกข์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ ในสถานะต่างๆ พี่น้อง ญาติมิตร เพื่อน ฯลฯ อายุประมาณ 40 ปี แม่ว่าดหลุดพ้นจากความสัมพันธ์จอมปลอม ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ในทุกรูปแบบ มีความสุขกับความสัมพันธ์ที่ดีๆ อย่างแท้จริง

ทุกความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต แม่ว่าดร้ายคาถาป้องกันภัยไว้ก่อนเสมอ แม่ว่าดเลือกแต่ความสัมพันธ์ที่สนับสนุน ส่งเสริม สร้างประโยชน์ สร้างคุณค่า เติบโตเจริญก้าวหน้าไปด้วยกันเจ้าคะ



ชาขาวแห่งฝูเจี้ยน

โดย คนปรงชา

ตลาดเช้าของเมืองฝูตง เนืองแน่นไปด้วยพ่อค้าแม่ขาย และผู้คนที่มาจับจ่ายซื้อของ ดูไปก็ไม่ได้ต่างจากตลาดต่างจังหวัดในเมืองไทยสักเท่าไร ที่จะต่างก็คงจะเป็นอากาศ สายลมเย็นที่พัดมาเป็นระยะๆ ยังคงความหนาวเย็นแม้จะเป็นต้นฤดูใบไม้ผลิ ทำให้ผู้เขียนต้องเดินขยับหาความอุ่นของแสงแดดยามเช้า

เมืองฝูตงเป็นเมืองขนาดกลางที่ตั้งอยู่ในมณฑลฝูเจี้ยน หรือที่เราเรียกว่าฮกเกี้ยน ที่มีประชากรโดยรวม 600,000 คน ประชากรกว่า 380,000 คน ทำงานในอุตสาหกรรมชา ทั้งในไร่ชาและฝ่ายผลิต ความที่เป็นเมืองแห่งเกษตรไร่ชา จึงทำให้การพัฒนาเมือง เป็นไปแบบค่อยเป็นค่อยไป ผู้เขียนรับรู้ถึงกลิ่นอายของวัฒนธรรมดั้งเดิมของตึกรามบ้านช่อง ที่ผสมผสานกับความเจริญของยุคใหม่ แต่ก็เข้ากันได้เป็นอย่างดีและสวยงาม กำลังเพลินกับการยืนชมเมือง รถคู่สีขาขนาดกลาง ผู้กรลพ่วงต่อท้ายมาจอดตรงหน้าประตูด้านผู้โดยสารเปิดออก ชายกลางคนเดินลงมาทักทายอย่างร่าเริง อาจารย์หวังตึง ยู เขียนชา แห่งฝูเจี้ยนนั่นเอง อาจารย์หวัง เป็นมาสเตอร์ชาที่สร้างลูกศิษย์ลูกหาออกมาหลายรุ่น และเป็นที่ยอมรับในวงการชาทั้งในประเทศและต่างประเทศแล้วจะไม่ให้ผู้เขียนภูมิใจ ได้อย่างไรเล่า เพราะกว่าจะได้เป็นศิษย์ ต้องผ่านการทดสอบมากมาย กลิ่นหอมคล้ายกลิ่นหญ้าเขียวโชยเข้าจมูก จนต้องเดินไปเปิดหน้าต่างที่ท้ายรถพ่วงดู โอโฮ...ต้นกล้าชานอนเรียงเต็มคันรถพ่วง อาจารย์หวังพูดทันทีว่า อาจารย์ไปได้ต้นกล้าชา มาจากศูนย์เกษตรใบชา ที่เรียกมาทำ Workshop คราวนี้ ก็คือ แปลงทดลองชา นี้แหละ แน่นนอนว่าไม่เพียงแต่ลงต้นกล้า

แต่มีการวิจัยและทดสอบใบชา พร้อมงานข้อเขียน ก็คงต้องอยู่อีกหลายวัน แต่ที่แน่ๆ ตอนนี้ ทั้งศิษย์และอาจารย์กำลังเดินทางเข้าโรงชา เพื่อทดสอบชาขาว รุ่นแรกของฤดูใบไม้ผลิ



ตัวโรงงานผลิตชาตั้งอยู่ในท่ามกลางสวนชา ที่นี้เป็นไร่ชาเชิงนิเวศ ตั้งอยู่บริเวณไหล่เขา ไทเหลาซาน เป็นแหล่งที่ผลิตชาขาวที่มีชื่อเสียงของประเทศจีน และได้รับการขนานนามว่าเป็นอำเภอสาธิตการพัฒนาอุตสาหกรรมใบชา และเป็นอำเภอใบชาเกษตรอินทรีย์ 1 ใน 10 อันดับของประเทศจีน



เพื่อนร่วมงานได้มา รออยู่ก่อนแล้ว ไม่รอช้า ทุกคนเดินไปตรงลานตากใบชา มีแคร่ไม้ไผ่ เรียงยาว เป็นทิวแถวเต็มลานกว้าง เพิ่งหลังคาทำจากตาข่ายถักโปร่ง ใช้ระบบชักลอกรอบบริเวณ เพื่อให้เกิดร่มเงาป้องกันมิให้แสงแดดส่องผ่านสัมผัสใบชาโดยตรง เราช่วยกันเกลี่ยยอดชาให้กระจายตัว ในกระจาดไม้ไผ่ทรงกลมขนาดใหญ่ มีคนงานอีกหลายคนเข้ามาช่วย

กัน ทำงานตลอดช่วงเช้า วิธีนี้ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของเอนไซม์ได้ช้า และทำให้ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ และคุณค่าทางโภชนาการของชายังคงไว้ให้มากที่สุด

แม้ว่าชาขาว จะมีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ซับซ้อน แต่ก็มีผู้ผลิตน้อย เนื่องจากความอ่อนไหวต่อสภาพอากาศ และจำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ยอดชาตูมจะถูกเก็บเกี่ยวในต้นฤดูใบไม้ผลิ และจะคัดเก็บเฉพาะยอดที่มีความสมบูรณ์ รูปลักษณะเหมือนเข็ม และมีขนสีขาวประกายเงินปกคลุมอยู่ อันเป็นที่มาของชื่อ ไปขาวอินเงิน (White Hair Silver Needle) ยอดชาที่เก็บได้ จะผ่านขบวนการตากแห้งในระยะเวลาที่สั้นเพียง 2-3 วัน และด้วยวิธีธรรมชาติ โดยอาศัยสายลมและแสงแดดที่ดีในช่วงนี้อากาศไม่แปรปรวน เรียกว่าดีทีเดียว ไม่ขึ้นฝนหรือแห้งจนเกินไป เพราะภูมิอากาศมีผลกระทบต่อการตากยอดชาอย่างมาก ถ้าในอากาศมีความชื้นสูง ยอดชาที่ได้จะเป็นสีแดง และมีกลิ่นอับชื้น ถ้าแสงแดดแรงกล้า และอากาศแห้งเกินไป จะทำให้ยอดชาแห้งเป็นสีเทาเข้ม และไร้กลิ่นหอม จึงต้องใช้ความระมัดระวังในขั้นตอนนี้ที่สุด เพื่อให้กลิ่นและรสชาติของชาขาว ยังคงความสดชื่น นุ่มนวล ชุ่มคอ และเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

เราใช้เวลาช่วงบ่ายทดสอบชา และจดบันทึก ตัวอย่างชาถูกวางเรียงยาว แต่ละคนคร่ำเคร่งกับงานตรงหน้า อาจารย์หวัง เรียกให้ทุกคนพัก ดื่มน้ำชาที่สวนบัวข้างโรงชา เป็นส่วนที่ใช้สำหรับรับรองแขกที่มาเยือนโรงชา สระบัวที่เห็นแต่ใบบัวเขียวชะอุ่มไปทั่วในยามนี้ ผลดอกบัวตูมโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำรอเวลาที่จะบาน ปลาดุกหลายตัวดำผุดดำว่ายอย่างมีความสุข ก้านของต้นหลิวไหวไปตามแรงลม เป็นเสมือนร่มเงาให้กับศาลาจีนหลังน้อย และแน่นอน ถาดเครื่องชา จานขนม และถ้วยชาเตรียมพร้อมบนโต๊ะหินอ่อนใต้ต้นหลิว ขนมโก๋หรือเรียกให้ไพเราะว่าขนมบัวหิมะ ขนมเปี๊ยะไส้ถั่ว ขนมเหล่านี้กินคู่ กับดื่มชาได้อย่างดี ผู้เขียนและเพื่อนร่วมงาน ต่างมองในถ้วยชาอย่างสนใจ ถ้วยโก้วน ทำมาจากเครื่องแก้วเนื้อดี สก๊ตลายดอกท้อลงบนถ้วยชา *โก้วน คือ ถ้วยชาในสมัยราชวงศ์หมิง มีจานรอง ถ้วยชาและฝาปิด เป็นชุดถ้วยชาสำหรับหนึ่งคน ภายในมีชาขาว ไปหาอินเงิน*

อาจารย์หวัง ให้ทุกคนชงชาด้วยตัวเอง น้ำต้องไม่ร้อนจัด (80 องศา) รินน้ำลงในถ้วยชา น้ำแรกให้เททิ้งทันที เป็นการอุ่นถ้วย และปลุกใบชาที่หลับใหลให้ตื่น น้ำสองรินลงถ้วยแล้วปิดฝาไว้ 1-2 นาที ให้ใบชาคลิบ จะได้น้ำชาที่มีกลิ่นหอมและสีอ่อนสวย ชาขาวเข็มเงินมีคุณลักษณะพิเศษ คือ ใบชาที่ลอยอยู่เหนือน้ำเพียงชั่วครู่จะค่อยๆ ทิ้งตัวเป็นแนวตั้งลงน้ำ บางใบทิ้งลงก้นถ้วยก็ยังคงยืนดิ่ง อาจารย์หวัง ก็เป็นหนึ่งในท่านที่มักมีเรื่องราว นิทานพื้นบ้านมาเล่าให้ฟัง คราวนี้ก็เป็นตำนานชาเข็มเงิน เรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยราชวงศ์หมิง มีฮ่องเต้ พระองค์หนึ่ง ชอบออกเยี่ยมราษฎร เพื่อรับรู้ปัญหาของราษฎรด้วยพระองค์เอง ระหว่างการเดินทาง ก็ชวนองครักษ์แวะเข้าโรงน้ำชา เพื่อหาชาดื่ม



ดับกระหาย เจ้าของโรงน้ำชาเห็นความภูมิฐานของลูกค้ายิ่งเดินเข้ามาในร้าน จึงรีบเข้ามาต้อนรับ และเสนอชาชั้นเลิศมาเสิร์ฟ ระหว่างที่ทรงนั่งดื่มชา ก็ได้รับฟังนักเล่าเรื่อง พูดยกย่องความดีและความยุติธรรมของฮ่องเต้ พระองค์ได้รับฟังเช่นนั้นก็พูดกับองครักษ์ว่า คนเล่าเรื่องพูดยกย่องพระองค์เกินไปหรือเปล่า องครักษ์ก็ทูลไปว่า ฮ่องเต้ดูแลไพร่ฟ้าอยู่เย็นเป็นสุข ประชาชนนางชั่ว ให้กำลังใจขุนนางดี แม้แต่ชาในถ้วยก็ยังให้ความเคารพพระองค์ ฮ่องเต้จึงก้มลงมองใบชาในถ้วย เห็นยอดใบชาทุกใบลอยในแนวตั้ง ลงน้ำอย่างสวยงาม ก็หัวเราะชอบใจ ในคำพูดขององครักษ์ และสั่งชาไปหาอินเงินเข้าไปใช้ในวัง

ฟังตำนานกลัมน้ำชา ทำให้อรรถรสในการดื่ม เข้าถึงรสชาติของน้ำชาขาวเข็มเงิน ที่หอมและนุ่มละมุนลิ้น อีกทั้งยังให้ประโยชน์อีกมากมายไม่แพ้ชาเขียว เช่น

- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก เพราะชาขาวมีสาร Catechins และ Polyphenals ซึ่งเป็นโมเลกุลจากพืชทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระภายในร่างกาย สารนี้จะปกป้องเซลล์จากความเสียหายที่เกิดจากสารอนุมูลอิสระ เพราะสารอนุมูลอิสระมีมากจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้แก่เร็ว การอักเสบภายในเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ขนอ่อนจากยอตตูมของชาขาว ลักษณะคล้ายผงฝุ่น ละอองเล็ก ๆ นี้ มีประสิทธิภาพลดการอักเสบในเซลล์ผิวหนังของมนุษย์
- ในชาขาว มีสารต้านมะเร็งในลำไส้ มีการทดลองและวิจัยหลายครั้งพบว่า สารสกัดของชาขาวยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในลำไส้ใหญ่ และหยุดการแพร่กระจาย สารต้านอนุมูลอิสระจากชาขาว ยังช่วยป้องกันเซลล์ปกติ จากความเสียหายจากโมเลกุลที่เป็นอันตราย
- ชาขาวยังช่วยยับยั้งการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ (Antimicrobial activity) และช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิด LDL หรือไขมันเลว
- ชาขาวเข็มเงิน (Silver Needle) ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และพัฒนากระบวนการล้างพิษ และขจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

ชาขาวมีได้มีแต่ชาขาวเข็มเงิน ยังมีชาขาว เป็ดม้วน (White Peony) ชาขาวหิมะ (Snow Bud) ที่มีสรรพคุณที่ดีไม่แพ้กัน

เวลาพักดื่มน้ำชา ช่างผ่านไปรวดเร็วจริงๆ ทุกคนลุกขึ้นอย่างกระฉับกระเฉงเพื่อกลับไปทำงานต่อ ทำให้ผู้เขียนนึกถึงข้อความหนึ่งเขียนไว้ว่า ชา คือถ้วยที่ทำให้เราเร่งและสดชื่น แต่ไม่ทำให้เมา การกิจชวยังไม่เสร็จสิ้น สำหรับผู้เขียนคือหนึ่งในประสบการณ์ที่จดจำไว้ไม่รู้ลืม



การเข้าสวนจัดสรรในสวิส

- Garden

ป่าจบเกษตร แต่มีนิสัยออกไปทางนางงาม นางงาม คือชอบธรรมชาติ รักเด็ก รักเสียงเพลง ไม่ดูถูกคนจน (555) ป้าชอบปลูกดอกไม้ต้นไม้

ตอนย้ายมาอยู่สวิสช่วงแรกๆ ลุงเช่าอพาร์ทเมนต์อยู่ มีระเบียงนิดเดียว พอแค่ปลูกผักสวนครัวนิดๆ ดอกไม้หน่อยๆ ป้าเลยเฝ้าสวนอยู่หลายปี ให้ไปเช่าสวน เพราะอยากทำสวนมาก รอมหาห่าหูกปี ลุงถึงใจอ่อน แต่สวนใกล้บ้านก็ไม่มีว่างเลย ลุงลงชื่อจองไว้หลายปี กว่าเขาจะโทรมาบอกว่ามีแปลงว่าง ถ้าสนใจเช่า ให้มาดู ลุงกะป้าไปดู เห็นปุ๊บตัดสินใจเช่าปั๊บ ถึงจะแปลงขนาดใหญ่ รู้ว่าคงงานหนัก แต่ด้วยความอยากได้ เลยไม่รอ (เพราะรอมานานแล้ว) ป้าเลยอยากแบ่งปันประสบการณ์ในการเช่าสวนในสวิสในคันตันซังคท์กาลเล่นให้ทราบกัน เผื่อเพื่อนสมาชิกหญิงไทยๆ ที่อยู่เมืองอื่นๆ ได้เปรียบเทียบกัน หรือใครที่สนใจเช่าสวนบ้าง จะได้มีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการเช่า มีเรื่องขำๆ มาเล่าสู่กันฟัง นานมาแล้ว มีเพื่อนป้าจากไทยมาเที่ยวสวิส รถไฟวิ่งผ่านสวนชเรเบอร์การ์เทิน เห็นกระท่อมเรียงรายหนาแน่น สลับกับแปลงผักผลไม้ นางเอยออกมาด้วยความตื่นเต้นว่า เธอๆ ดูๆ ในสวิสก็มีสลัมด้วยอะ ป้าเลยหัวเราะ และอธิบายให้ฟังว่าที่จริงคือสวน และเขาแบ่งเป็นแปลงเล็กๆ ให้คนมาเช่าทำสวนกัน

เทียบกับไทย ที่มีธุรกิจบ้านจัดสรร ป้าก็อยากเรียกสวนแบบนี้ว่า “สวนจัดสรร” หรือถ้าใครมีคำเรียกที่เหมาะสมกว่านี้ก็ช่วยแนะนำมาได้ค่ะ หรือจะทับศัพท์ไปเลย ว่า ชเรเบอร์การ์เทิน (Schrebergarten) หรือแฟมิลีเอนการ์เทิน (Familiengarten) ก็ได้ค่ะ

สวนให้เช่าเป็นบริการประชาชน ที่อยู่ในการดูแลของรัฐบาลท้องถิ่นของแต่ละคันตัน เพื่ออำนวยความสะดวกให้พลเมืองที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ไม่มีที่ดินทำสวนได้ มีพื้นที่ให้ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่รับผิดชอบโดยรัฐบาลในท้องถิ่น ทำให้สามารถเช่าได้ในราคาที่ถูกลงมาก แต่ป้าเข้าใจว่าราคาเช่าพื้นที่ น่าจะแตกต่างกันในแต่ละคันตัน ใครที่สนใจอยากเช่าสวน ก็เข้าไปในเว็บไซต์ของแต่ละเมือง เลือกลูกคลิก Freizeit Kultur แล้วเลือกคลิก Familiengarten ก็จะมีลิงค์ที่มีรายละเอียดทั้งหมดของสวน เช่นรายชื่อของสวนทั้งหมดในเมือง แผนที่แสดงตำแหน่งสวน ฯลฯ แต่ง่ายที่สุดที่ลุงกะป้าทำ คือเดินผ่านสวนที่เราเล็งไว้ แล้วเข้าไปดูในกระดานหน้าสวนเขาจะมีชื่อและเบอร์ติดต่อของประธาน และคณะกรรมการสวน ลุงก็โทรไปและใส่ชื่อจองไว้ เพื่อให้โทรแจ้งเวลามีแปลงว่างในสวนที่เราชอบ พอเขาโทรมาเราก็รีบไปดูแปลงที่ว่าง หากสนใจแปลงไหน คณะกรรมการสวนก็จะให้เบอร์ติดต่อเจ้าของสวนเดิม เพื่อมาเจรจาต่อรองกันเรื่องถ่ายโอนสมบัติ

ในแปลง เช่น กระท่อมในสวน อุปกรณ์การทำสวน ฯลฯ พอตกลงกันได้ก็เปลี่ยนมือกันด้วยความเรียบร้อย หากแปลงไหนอยู่ในสภาพที่เจ้าของเดิมดูแลอย่างดี ก็สามารถเช่ามาสวนรอยทำต่อได้เลย แต่หากเป็นแปลงที่ถูกทิ้งร้างให้รกร้างแล้ว คณะกรรมการเห็นสมควรปลดออก (แปลงของลุงกะป้าอยู่ในกรณีนี้คือ เจ้าของเดิมไม่สนใจดูแลแล้ว) ก็ต้องมีการจ้างคนสวนมืออาชีพมาทำการรื้อสวนใหม่ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน ค่าใช้จ่ายต้องเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของสวนเดิม

เมื่อสวนสะอาดพร้อมใช้แล้ว ลุงก็ไปทำสัญญาเช่ากับคณะกรรมการ รับกุญแจประตูรั้วของสวนและกุญแจกระท่อม

ในสัญญาเช่าก็จะมีเงื่อนไขหลายๆ อย่าง ซึ่งสมาชิกต้องยอมรับและปฏิบัติตาม ป้าจะยกมาบางส่วนที่เกี่ยวข้องในทางปฏิบัติดูแลสวนเท่านั้น เช่น

- เป็นการเช่าระยะยาว ค่าเช่าจ่ายเป็นปี ตามขนาดพื้นที่ของแปลง ในสัญญาเช่า ไม่มีกำหนดสิ้นสุด เทียบเท่าได้กับการเช่า เมื่อต้องการคืนแปลง ก็ให้แจ้งคณะกรรมการ แล้วนัดพบกับเจ้าของเดิม เพื่อตกลงราคาส่งก่อสร้างในแปลง เช่น กระท่อมและอุปกรณ์สวนต่างๆ ที่ต้องการขายต่อ

- ห้ามใช้ไฟฟ้าในกระถอม ยกเว้นกรณี จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์สวนที่ใช้ไฟฟ้า เช่น เครื่องตัดหญ้า มีปลั๊กที่อาคารสำนักงาน ก็ให้ต่อสายไฟไปใช้ได้
- ห้ามค้างคืนในสวน อันนี้ป่าเสียตายมาก หนาวนอน ถ้ายอมให้นอนในสวนได้ จะได้บรรยากาศดีมาก สวนป่ามองไกลออกไปเห็นทะเลสาบคอนสแตนซ์ และฝั่งเยอรมนีไกลๆ ฟินเฟร่อ... 555 แต่ถ้าเป็นหน้าหนาว ป้ายินดีที่จะนอนอุ่นๆ อยู่ในบ้าน อออิ (เพราะสวนถูกหิมะปกคลุมหนา เตอะ)
- ทุกแปลงต้องมีถังเก็บน้ำฝนขนาดใหญ่ ไม่ต่ำกว่า 200 ลิตรไว้รองน้ำฝน และให้ใช้น้ำในถังตัวเองจนหมดก่อน แล้วค่อยไปใช้น้ำประปาตามจุดที่เขาติดตั้งไว้ให้ วางเรียงรายเป็นจุดๆ ในสวน แต่ควรใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น (ค่าน้ำประปา ส่วนกลางเป็นผู้จ่าย) และห้ามใช้สายยางต่อน้ำจากก๊อกประปาเข้าแปลงตัวเองโดยเด็ดขาด
- ห้ามเดินเข้าแปลงคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต อันนี้ป่าพลาดไป ตอนไปดูครั้งแรก ด้วยความที่ชอบถ่ายรูปดอกไม้ เลยเดินเข้าไปถ่ายดอกไม้สวยๆ ในแปลงของคนอื่น เงื่อนไฉนไม่ได้เขียนไว้ในสัญญาเช่า แต่ประธานคณะกรรมการเป็นคนบอก ป่าด้วยวาจา เลยต้องขอโทษเขาไปแหะแหะ
- ให้เข้าได้เฉพาะสมาชิกและแขกของสมาชิกเท่านั้น คนกลับสุดท้ายต้องล็อกกุญแจประตูหน้าสวน
- ต้องยอมรับการทำงานบำรุงรักษาพื้นที่ส่วนกลางของสวน ซึ่งจะเปลี่ยนเวรกันไปเรื่อยๆ เช่น ปีนี้ แปลง ก ข ค ต้องตัดหญ้าในพื้นที่ส่วนกลาง ปีต่อไปก็อาจจะทำความสะอาดห้องน้ำ หรือทำความสะอาดอาคารสำนักงาน เป็นต้น

- ทุกแปลงต้องมีการทำกองปุ๋ยหมัก ถึงป่าจบเกษตรแต่ก็ยังไม่เคยทำมาก่อน เลยกลายเป็นมือใหม่ ต้องไปหาความรู้จากสมาชิกอื่นๆ ทำให้ได้เพื่อนใหม่มากอีก ก็รู้สึกดี มีมิตรภาพเกิดใหม่ในวัยใกล้เกษียณ
- เป็นสวนปลูกพืชแบบปลอดสาร ห้ามใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทุกชนิด
- เงื่อนไขการปลูกพืช รอบๆ แปลงของแต่ละคนต้องเป็นดอกไม้ ดอกอะไรก็ได้ที่เราอยากปลูก ส่วนในแปลงจะปลูกผัก ผลไม้ อะไรก็ได้ตามอัธยาศัย ถ้าปลูกไม้ผล ริมขอบแปลง ต้นต้องสูงไม่เกิน 2 เมตร ถ้าปลูกกลางแปลง สูงได้ไม่เกิน 3 เมตร ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่มเงาจากต้นไม้ของเรา ไปบังเงาแสงของแปลงเพื่อนบ้าน
- ห้ามเลี้ยงสัตว์ในแปลงของตัวเอง ถ้าเอาสุนัขมาด้วย ต้องผูกสาย ไม่ให้ไปรบกวนแปลงของคนอื่น อันนี้ป่าเสียตาย เพราะทราบว่าเป็นเยอรมนี เขาชอบให้เลี้ยงไก่ในสวนจัดสรรแบบนี้ได้ ทำให้ไก่ได้จิกกินหนอนและแมลงศัตรูพืชในแปลงผัก ลดปริมาณศัตรูพืชไปได้เยอะ ถ้าสวนในสวิสยอมให้ทำแบบนี้ได้ ก็น่าจะดี ปีก่อนแปลงป่าเจอหนอนในดินกัดกินรากพืช ต้องไปปรึกษาคุณยายที่ปรึกษาชาวสวิสที่แสนน่ารัก
- ขอบแปลงที่ติดถนนที่เป็นพื้นที่ส่วนกลาง ต้องกวาดใบไม้ที่ร่วงและดูแลกำจัดวัชพืช ถ้าปล่อยทิ้งไว้ก็จะมีค่าเตือนจากคณะกรรมการ และหากเราปล่อยปละละเลยให้มีวัชพืชในแปลงเยอะ คณะกรรมการก็จะส่งจดหมายเตือน (พูดจากประสบการณ์ตรง ปีที่ฝนตกเยอะๆ ป่ากะลุดตายหญ้าไม่ทัน เขาส่งจดหมายน้อยมาติดหน้าประตูกระถอม)

มีเงื่อนไขอื่นๆ อีกในสัญญา แต่ป่าว่าเอาแค่นี้ก่อน เดี่ยวคนสนใจอยากเช่าเข้สวนจัดสรรจะหมดใจ ถอนตัวเสียก่อน อออิ



นอกจากนี้ก็มีการประชุมสรุปผลงานกันทุกปี เหมือนกับการประชุมสมาคมหญิงไทยฯ หลังประชุมเป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างสมาชิก แต่งมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2020 เมื่อ โควิดระบดหนัก ปี ค.ศ. 2022 เหตุการณ์กลับมาสู่ภาวะปกติ ก็เลยจะมีการประชุม และเลี้ยงสังสรรค์ในเดือนมีนาคมนี้ งานเลี้ยงในสวิสปกติก็มักเป็นแบบนี้ คือ เจ้าภาพจ่ายค่าอาหาร และแขกจ่ายค่าเครื่องดื่มเอง อันนี้ที่สมาคมหญิงไทยฯ เหนือกว่าชมรมสวนจัดสรรมาก คือมีอาหารไทยหลากหลาย อร่อยมากมาย ถูกปาก ถูกใจ ไว้คอยบริการสมาชิก อย่างไรก็ตาม ป่าก็ได้อะไรดีๆ จากการไปเช่าเข้สวนจัดสรรมาหลายอย่าง เช่น

- เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหาร (Food security) ได้ด้วยตัวเอง ช่วงที่โควิดระบดหนัก ป่าก็กลัวมากว่าจะเกิดข้าวยากหามาแพง พอมีสวนจัดสรร ก็อุ่นใจว่าเราจะไม่อด มีพื้นที่ปลูกพืชกินเองได้
- ได้ผลิตอาหารปลอดสาร พืช ผัก ผลไม้ ด้วยหยาดเหงื่อและแรงงานของเราเอง ได้กินอาหารปลอดภัย แถมได้แจกครอบครัว เพื่อนฝูง ทำให้ภูมิใจว่าอายุเพิ่มขึ้น แต่ชีวิตก็ยังมีความหมายอยู่
- ได้ออกกำลังกายอีกแบบหนึ่ง ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- เป็นการสร้างความสุขให้ตัวเองแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน และตื่นตื่น หายเหนื่อย เวลาดอกไม้ ผลไม้ ออกดอกออกผลให้ได้ชื่นใจ
- ได้พักผ่อนหย่อนใจ อยู่กับธรรมชาติ

- ได้เปลี่ยนบรรยากาศในการพบปะเพื่อนฝูง มีพื้นที่ทางเลือกในการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ปังย่าง
- ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อในที่ชุมชน โดยเฉพาะในช่วงโควิดระบาด ป้าพยายามหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่ชุมชนร้านค้าในตัวเมือง การไปเก็บผักผลไม้ ดอกไม้จากสวน ทำให้ป้ารู้สึกปลอดภัย สบายใจมากขึ้น
- ได้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อผัก ผลไม้ ดอกไม้จากร้านค้า
- ได้เพื่อนใหม่เมื่อวัยใกล้เคียงกัน และเพื่อนใหม่ๆ นั้นก็มักวัย ใกล้เคียงกัน เรา ก็ทักทายกัน แนะนำตัวกันเอง ป้าเป็นมือใหม่หัดทำสวน ปลุกพืชเมืองหนาว แต่ก็โชคดีมีคุณยายสวีสคนหนึ่งที่น่ารักมาก เห็นเราเป็นคนมาใหม่ ก็ทักทาย คอยเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำ ว่าพืชอันไหน ควรปลูกตอนไหน ดูแลรักษายังไง มีรูปภาพสร้างความสุขให้เราได้แบบง่ายๆ
- มีโอกาสได้สัมผัสแลกเปลี่ยนกับวัฒนธรรมหลากหลาย เพราะสมาชิกมีทั้ง สวิส และชาติต่างๆ อีกหลายชาติ ได้พบปะพูดคุยกับสมาชิกในสวน ได้เพื่อนใหม่จากหลายๆ ชาติ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ นานา ที่น่าเสียดายคือ บางแปลงเขาจะติดธงชาติของประเทศตัวเอง ป้าก็อยากอยากรอการติดธงชาติไทย แต่ลุงไม่ยอมปักเสาธงให้สักที คงต้องกล่อมไปเรื่อยๆ

สำหรับผู้สนใจ ก็ลองติดต่อสวนที่ตัวเองสนใจดูนะคะ เลือกสถานที่จากเว็บไซต์ของคันทันตัวเองดูก่อน ค่อยไปดูสถานที่จริง ถ้าชอบก็ลองติดต่อคณะกรรมการสวน และขึ้นบัญชีไว้ พอมีคนขึ้นสวน แปลงว่าง เขาก็จะเรียกเรามาเองตามลำดับ ช่วงโควิดระบาด คนสวิสออกต่างประเทศไม่ได้ ต้องหากิจกรรมทำภายในประเทศ นอกเหนือจากกิจกรรมนอกบ้านอื่นๆ มีข่าวทางการออกมาว่า การเข้าสวนจัดสรร ก็ได้รับความนิยมอย่างมาก มีการจองและเต็มอย่างรวดเร็ว และยังมีขึ้นบัญชีรออีกหลายรายเขียนแหละ...



อ้างอิง : <https://www.stadt.sg.ch/home/freizeit-tourismus/gaerten-parks/familien-gaerten.html>
<https://www.familien-gaertner-sg.ch/>

สาระน่ารู้

+ ให้

โดย เจ้ตัวน้อย ร้อยกิโล

ประเทศไทย มีพุทธศาสนา
เป็นศาสนาหลัก ศาสนา
พุทธมีคำสอนให้ผู้มี
ความเมตตา กรุณาเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างมี
ศีลธรรม เพราะฉะนั้นวัฒนธรรม
ขนบธรรมเนียม ประเพณีประจำใจของคนไทย
จึงชอบช่วยเหลือคนรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นคน
รู้จักหรือไม่ก็ตาม นิสัยประจำชาติในเชิงบวก
แบบนี้เป็นสิ่งที่ดีงาม ทำให้คนไทยมีชื่อเสียงใน
ด้านที่เป็นบุคคลที่น่าคบ ใจดี รักคนรอบด้าน
ชอบช่วยเหลือดูแลผู้อื่น หวังดี อยากให้ทุกๆ
คนได้มีความสุข เป็นที่ชื่นชอบของมนุษย์ร่วม
โลกอย่างมากมาย การกระทำความดีทั้งทาง
ด้านกายและใจ ก่อให้ผู้กระทำมีแต่ความ
พึงพอใจในหัวใจ

เมื่อมีจิตใจที่อยากช่วยเหลือคนอื่น จึง
หาทางสนับสนุนช่วยเหลือตามที่ผู้อื่น ขอความ
ช่วยเหลืออยู่อย่างสม่ำเสมอ การช่วยเหลือนั้น
ต้องขึ้นอยู่กับกำลัง และความสามารถของผู้
ให้การช่วยเหลือ นั่นคือต้องไม่ทำให้ตัวผู้ช่วย
เหลือเองเดือดร้อน ผู้ประสบปัญหาโดยเฉพาะ
ผู้ที่ใช้ชีวิตในต่างแดน ไม่สามารถแก้ปัญหา
เฉพาะหน้าด้วยตนเองได้ อาจจะเพราะไม่มี
ประสบการณ์ ไม่มีผู้ช่วยเหลือใกล้ตัวเรื่อง
เอกสารทางการ ขาดความรู้ความสามารถ ไม่
ชำนาญด้านภาษาที่จะสื่อสารขอความช่วยเหลือ

ช่วยเหลือ ฯลฯ นอกจากความต้องการขอความช่วยเหลือทางด้านการกายแล้ว ยังต้องการความช่วยเหลือเยียวยาทางด้านจิตใจอีกด้วย ตัวอย่างเช่น สามีนางชาติของหญิงไทยเสียชีวิตอย่างกะทันหัน ทั้งเอกสารสำคัญไว้สืบทอดทรัพย์ ที่หญิงไทยไม่เข้าใจรายละเอียดของแต่ละแฟ้มเลย จึงต้องมีอาสาสมัครจิตอาสา ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ ในยามที่เขาจิตตก ซึมเศร้า ก็ต้องส่งเสริมการสร้างพลังบวก ให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เราเห็นได้ถึงความสำคัญของการส่งเสริม แนะนำให้ทุกคน รู้จัก เรียนรู้ถึงวิธีคิดวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งคนอื่น หน่วยงานต่างๆ ควรจะช่วยเหลือสนับสนุน ด้วยการจัดสัมมนาให้ความรู้ ในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เช่น เรื่องหาครูที่มีศักยภาพมาฝึกฝนอาชีพเฉพาะทาง ตัวอย่างเช่น การทำเล็บมือ เล็บเท้า อย่างถูกต้องตามหลักสูตรของกรมสาธารณสุข หรือการนวดหน้า นวดตัว ซึ่งนอกจากจะสวยงาม สบายตัวแล้ว ยังก่อให้เกิดพลานามัยที่สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อจบการอบรมแล้ว สามารถออกไปประกอบอาชีพอิสระ ที่สามารถสร้างรายได้ให้ตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับในสังคมต่างแดน มีความมั่นใจในตนเอง สามารถมีอาชีพที่สุจริต หาเลี้ยงตนเองได้ หรือจัดสัมมนาเรื่อง การทำงานจิตอาสา ซึ่งช่องทางต่างๆ ที่สามารถจัดปัญหาประจำวันของตนเอง และผู้อื่น ทั้งในครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อมได้

เขียนมาเสียยี่สิบวัน จึงขอสรุปสั้นๆ อีกครั้งว่า พวกเราคนไทยทั้งหลายที่ยกย้ายถิ่นฐานข้ามชาติ มาอยู่ต่างแดน ควรสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และหน่วยงานที่ได้รับมอบหมาย หรือมีหน้าที่มาดูแลคนไทยในต่างแดน ควรคำนึงถึง การสนับสนุนผู้ไร้ที่พักอาศัย และปัจจัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะสังเกตได้จากรัฐบาลในยุโรป จะมีการช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการสังคมอย่างชัดเจนต่อผู้ยากไร้ เช่น ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายประจำเดือน สนับสนุนค่าประกันสุขภาพ ช่วยค่าที่พักอาศัย รวมทั้งเงินสนับสนุนส่วนเพิ่มในกรณีที่มีครอบครัวหรือบุตร

การใช้ชีวิตบนโลกใบนี้ จะมีความสุข ความพึงพอใจ สดใส ชาบซ่า หากมีความเมตตา สามัคคี และรู้จักการ “ให้” เป็นหลัก นะคะพี่น้อง...แล้วชีวิตจะดีขึ้นทุกๆ วันนะค่ะ...



โดย พี่หญิงไทย

คำถาม : เมื่อสามีเสียชีวิตโดยที่ไม่ได้ทำพินัยกรรมไว้เรามีลูกด้วยกันหนึ่งคน ลูกบอกว่าขอแบ่งทรัพย์สินที่มีอยู่ครึ่งหนึ่งเขาทำเช่นนั้นได้หรือคะ?

คำตอบ : ขอสรุปคำถามเป็นข้อๆ ก่อนดังนี้ นะคะ

ถ้าให้คำตอบสั้นๆ จะตอบว่า ได้และไม่ได้ เพราะที่บอกว่าทรัพย์สินนั้น ต้องอธิบายก่อนว่า ทรัพย์สินใด ส่วนไหน ที่ยังมีอยู่ เพราะในทรัพย์สินนั้น น่าจะแบ่งได้เป็นทรัพย์สินส่วนตัวของแม่ ทรัพย์สินส่วนตัวของพ่อ และทรัพย์สินสมรสรวมกันของพ่อและแม่

จึงขออธิบายการแยกทรัพย์สินนั้นๆ ก่อน ว่า ทรัพย์สินส่วนตัว (Eigengut) คือสิ่งที่มีมาก่อนสมรส และส่วนมรดกที่ได้มา และสิ่งที่ได้รับมาเป็นของขวัญ ได้รับมาด้วยจิตเสน่หา จากคู่สมรส หรือจากคนอื่น ทั้งหมดเป็นสินส่วนตัว

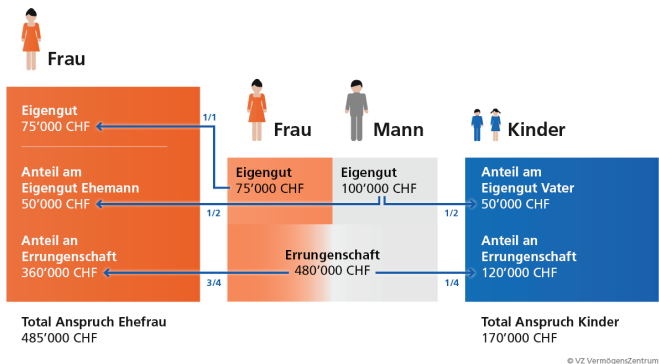
สินส่วนตัวของแม่ ไม่ต้องแบ่งให้ลูก แต่ส่วนที่เป็นของพ่อ เป็นมรดก (gesetzliche Erbteile) ต้องแบ่งครึ่งกับลูก

สินสมรส (Ehegüter, Errungenschaft) คือ ทรัพย์สินที่หามาได้รวมกันระหว่างที่มีชีวิตคู่ เช่น เงินรายได้จากการทำงาน เงินเดือน ดอกเบี้ย มูลค่าทรัพย์สินที่เพิ่มขึ้น

สินสมรสนี้ เมื่อสามีเสียชีวิต กฎหมายกำหนดแบ่งครึ่งส่วนนี้ ครึ่งหนึ่งเป็นของแม่ที่ได้สร้างมาด้วยกัน และอีกครึ่งหนึ่งเป็นของพ่อ ในส่วนที่เป็นของพ่อนี้ให้ถือเป็นมรดก (gesetzliche Erbteile) ซึ่งคุณแม่และคุณลูกจะได้รับคนละครึ่ง

นั่นคือคุณแม่จะได้รับส่วนแบ่งจากส่วนที่เป็นสินสมรส รวม สามส่วนสี่ และลูกได้รับเพียง หนึ่งส่วนสี่





<https://www.vermoegenszentrum.ch/ratgeber/fachartikel/wie-sie-ihren-ehpartner-maximal-beguenstigen>

จึงย้อนมาที่คำตอบว่า แบ่งครึ่งได้หรือไม่ได้ เพราะต้องมีการแยกทรัพย์สินในมือนีก่อนว่า ส่วนไหนเรียกว่า มรดก (gesetzliche Erbteile) ของผู้วายชนม์ ก็หวังว่าจะตอบคำถามข้างต้นนี้ให้เข้าใจได้แน่ะ

การแบ่งทรัพย์สินเช่นนี้ เป็นกรณีที่คุณสมรสไม่มีสัญญาสมรส และไม่มีพินัยกรรม

ขอเพิ่มเติมการแบ่งมรดกในกรณีไม่มีพินัยกรรม สำหรับทายาทลำดับชั้นอื่นๆ ที่อาจมีผู้สนใจ ดังนี้

- มีคู่สมรส และมีลูก ให้แบ่งครึ่ง (ถ้าลูกหลายคน ให้นำส่วนครึ่งนั้นไปแบ่งเท่าๆกัน)
- มีคู่สมรส ไม่มีลูก คู่สมรสได้รับ สามส่วนสี่ และอีกหนึ่งส่วนสี่ ให้กับพ่อแม่ กรณีพ่อแม่สิ้นแล้ว มอบให้กับพี่น้อง
- มีคู่สมรส ไม่มีลูก ไม่มีญาติ มรดกเป็นของคู่สมรสทั้งหมด แต่ผู้เดียว
- ไม่มีทะเบียนสมรส ไม่ได้จดทะเบียนอยู่ร่วมกัน (eingertragene Partnerschaft) แต่มีลูก ลูกได้รับร้อยละเปอร์เซ็นต์
- ไม่มีทะเบียนสมรส ไม่ได้จดทะเบียนอยู่ร่วมกัน ไม่มีลูก ดังนั้นพ่อแม่ หรือญาติลำดับต่อมา ได้รับร้อยละเปอร์เซ็นต์
- ไม่มีทะเบียนสมรส ไม่ได้จดทะเบียนอยู่ร่วมกัน ไม่มีลูก ไม่มีญาติ สมบัติทั้งหมดตกเป็นของรัฐ

โอ้หนอ น่าจะมีใครสักคนนะ ที่น่าจะได้รับมรดกของเราบ้าง ทางหนึ่งคือ ใช้ชีวิตคู่ ร่วมบ้านร่วมห้องกับใคร ก็จดทะเบียนสมรส หรือทะเบียนอยู่ร่วมกัน หรืออีกทางหนึ่ง เขียนพินัยกรรม เจ้าของมรดกมีสิทธิยกให้ใครๆ ได้ มีใครๆ ที่ชื่นชอบ อยากยกสมบัติให้นะ แต่ไม่สามารถยกให้ผู้ใดทั้งหมด กรณีที่มีสามี ภรรยา มีลูก มีญาติ เพราะกฎหมายยังรักษาสีทิของทายาทตามลำดับชั้น จึงกำหนดส่วนแบ่ง บางส่วนต้องมอบแก่ทายาทตามกฎหมาย และบางส่วนยกให้กับใครก็ได้ น่าสนใจใช่ไหม รอฟัง (อ่าน) ในฉบับต่อไปนะ

....อีกสักหนึ่งคำถาม ตามคำขอค่ะ.....

คำถาม : ชาวสวิสเป็นโสด มีน้องชายหนึ่งคน ทำพินัยกรรมไว้ เมื่อเสียชีวิต ยกเงินประกันสังคมเสาที่ 2 ให้กับเพื่อนคนไทย ถามว่า เพื่อนจะได้รับเงินเสาที่ 2 นี้ไหม หรือน้องชายจะเป็นทายาทผู้ได้รับเพียงผู้เดียว?

คำตอบ : เรื่องระบบประกันสังคมในประเทศสวิสที่เราเรียก ระบบ 3 เสา หวังว่าผู้อ่านจะเข้าใจ ไม่เช่นนั้น ก็สามารถสอบถามมา หรือหาอ่านได้ในหนังสือคู่มือของสมาคมหญิงไทยฯ ค่ะ

ผู้ที่รายได้จากการทำงาน มีสิทธิที่จะทำประกันสังคมเสาที่ 2 (Pensionskasse, berufliche Vorsorge) เป็นการเก็บเงินสะสมจากการทำงาน เพื่อเป็นหลักประกันฐานะการเงิน ความเป็นอยู่ที่ดี หลังจากเกษียณ เงินประกันส่วนนี้ของผู้ทำประกันที่เสียชีวิต ขณะที่ยังไม่เกษียณ ผู้เป็นทายาทตามกฎหมาย คือ คู่สมรสที่ยังมีชีวิต (ได้รับเงินหม้าย) และลูกที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ (รับเงินกำพร้า) จะได้รับเป็นเงินเดือน

กรณีของผู้ทำประกัน ที่เป็นโสด เมื่อเสียชีวิตก่อนเกษียณ บริษัทมีสิทธิจะไม่จ่ายให้ทายาทลำดับสอง คือ พ่อแม่ และพี่น้อง หรือจะจ่ายให้เป็นเงินก้อนจำนวนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นกับสัญญาของบริษัทหรือกองทุนประกันด้วย ว่ามีระเบียบและข้อกำหนดในกรรมธรรม์นั้นอย่างไร แต่ละบริษัทจะแตกต่างกัน บางบริษัทยินยอมให้ผู้เอาประกันแจ้งความจำนงค์ (ขณะทำสัญญา) ว่าเมื่อเสียชีวิตจะมอบเงินให้กับผู้ใด ถ้าผู้ทำประกันเป็นโสดก็สามารถยกให้ผู้อื่นได้ โดยเฉพาะผู้อยู่ร่วมกัน โดยไม่ได้จดทะเบียน ก็ต้องมีหลักฐานว่าอยู่ร่วมกันนานกว่า 5 ปี หรือเคยดูแลส่งเสียซึ่งกันและกันมานาน

ทายาท เช่น คู่สมรสและลูก ได้รับเงินจากกองทุนโดยตรงตามกฎหมาย กรณีไม่มีทายาทโดยตรง ถ้าผู้ทำประกันได้แสดงความจำนงค์ในสัญญาประกัน ลงชื่อผู้รับทอดเงินประกัน ผู้นั้นก็ได้รับ เงินนี้ไม่เกี่ยวกับทรัพย์สินในพินัยกรรมของผู้ตาย จึงไม่ใช่เงินมรดก

ในทำนองเดียวกัน ถ้าผู้ตายเขียนในพินัยกรรม เรื่องยกทรัพย์สินมรดกให้ผู้ใด ก็ไม่มีผลในการจะขอรับเงินประกัน ถ้าผู้นั้น ไม่ได้รับการระบุชื่อไว้ในสัญญาประกันของเสาที่ 2 ฉบับนั้น

ดังนั้นจากคำถามข้างต้น เรื่องเงินของเสาที่ 2 และเรื่องพินัยกรรมที่มี เป็นสองเรื่อง พอจะตอบได้ว่า การที่เพื่อนของผู้ตายจะได้รับเงินเสาที่ 2 นั้นหรือไม่ อีกทั้งน้องชายผู้ตาย ก็ไม่ใช่ทายาทโดยตรงในเงินประกันเสาที่ 2 จึงต้องไปขอดูใบกรมธรรม์การประกันกับบริษัท ว่าเขียนไว้อย่างไร แล้วฉบับหน้า จะมาอธิบายว่า เราสามารถทำพินัยกรรมยกสมบัติทั้งหมดให้เพื่อนรักแต่ผู้เดียวได้หรือไม่...

สุภาชิตเยอรมัน (มัน มัน)



สำนวนนี้ของเยอรมันก็มีเหมือนไทย

“Das Schwarze Schaf sein”

ความหมายตรงตัวเป๊ะ ๆ คือ “เป็นแกะดำ” นั่นเอง หมายถึง คนที่ทำอะไรโดดเด่นไม่เหมือนคนอื่น เช่น ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม, ไม่เหมือนคนในครอบครัว เป็นต้น คำนี้มักเปรียบเปรยไปในทางลบ สำนวนไทยกับเยอรมันแปลเหมือนกันเป๊ะเลย

“Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm”

ถ้าแปลตรงตัวก็ต้องบอกว่า “ลูกแอปเปิลหล่นไม่ไกลโคน” แต่มันเป็นสำนวนซึ่งตรงกับสำนวนไทยว่า “ลูกไม่หล่นไม่ไกลต้น” แลความหมายก็เหมือนกันเปี้ยด้วย หมายถึง ผู้เป็นลูกย่อมไม่ต่างจากพ่อแม่ พ่อแม่เป็นอย่างไรลูกก็เป็นอย่างนั้นแหละ



ปฏิทินกิจกรรม

2565 | 2022

วันประชุมสามัญประจำปี เสาร์ที่ 21 พฤษภาคม ค.ศ. 2022

วันครอบครัว อาทิตย์ที่ 4 กันยายน ค.ศ. 2022

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach



ขอขอบคุณ
Prof. Dr. Matthias และ
คุณ Arom Steinmann

ท่านผู้มีอุปการคุณ
สนับสนุนการทำงาน
ของสมาคมฯ เสมอมา



*Thankful
grateful*

Prof. Dr Matthias and Ms. Arom Steinmann

**for your continued support and patronage
for Thai Women for Thai Women**



ปราสาท WYL, SWITZERLAND
[HTTPS://WWW.SCHLOSS-WYL.CH](https://www.schloss-wyl.ch)



ปราสาท (SCHLÖSLI)
URSELLEN KONOLFINGEN