

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 25

รวงข้าว

RUANG KHAO

ธันวาคม 2566
December 2023

Cooking



การเรียนรู้

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 3 กันยายน 2023



สมาคมหญิงไทยฯ จัดงานครบรอบ 25 ปีการก่อตั้ง และวันครอบครัวครั้งที่ 18



พวกเราได้รับเกียรติจาก คุณศรีสมร จารุรังสิรัตน์ เมเยอร์
ผู้ริเริ่มก่อตั้งสมาคมฯ เล่าถึงการเกิดขึ้น และเป็นอยู่ของสมาคมฯ
และได้ทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์ร่วมกัน ถือเป็นสิ่งสิริมงคล



ภายในงานจัดประกวด Thai Swiss's Got Talent ปีนี้มีน้องๆ หนูๆ
อายุ 7-18 ปีส่งการแสดงร่วมประชันกันถึง 7 คน
เป็นความปลื้มปริ่มยินดี ของพวกเรา เด็กๆ และผู้ปกครอง
ที่ท่านเอกอัครราชทูต จิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ พร้อมภริยา
และคุณมานิกา ท่านที่ปรึกษา ให้เกียรติมาร่วมงาน มอบของรางวัลกับเด็กๆ ด้วย
ปิดท้ายด้วยเกมการละเล่น นำโดยครูแจจ และครูตุ๊ก
มีแต่ความสนุกสนานและเสียงหัวเราะ

รวงข้าว



ปีที่ 25 ฉบับเดือนธันวาคม

2566/2023

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 ไทโรโพธิ์

รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเตอร์

เหรียญกษาปณ์ : กัลยา พิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

เลขาฯ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์

ฝ่ายศิลป : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

เว็บไซต์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลิ่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

นักเขียน : ลำดวน /

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach / ต้นกล้า / ป้าแก้ว

/ มดเอ็กซ์ / เมียฝรั่ง นอกรอบ / โยทะกา / การะเกด /

คนปรุงชา / แม่นก / อาจารย์โส / และพี่หญิงไทย

นักแปล : เฟราฮิโรชิ / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

- 5 อายุ 50 ไม่ใช่ข้อจำกัด ถ้ารักจะเรียน
9 การเรียนรู้: การปลดล็อกพลังแห่งความรู้

เรื่องจากเมืองไทย

- 11 ใคร ต้องจ่ายภาษีเงินได้จากต่างประเทศ

กฎหมายน่ารู้

- 13 พินัยกรรมเป็นโมฆะ
14 การปฏิรูปกองทุนประกันสวัสดิการเมื่อเกษียณอายุ
AHV-Reform (AHV21)
16 ถิ่นเกิด หรือ บ้านเกิด
17 เงินเดือน เดือนที่ 13 คืออะไร

สรรหามาเล่า

- 18 ชีวิตแม่มาลัยไทยในสวิส
19 หากความสัมพันธ์เป็นพิษ..ชีวิตก็จะไร้สุข
20 การเรียนรู้และปรับตัวเมื่อย้ายมาอยู่แดนในฝัน ตอนที่ 1
22 หน้าที่ของเราคือ “เรียนรู้การใช้ชีวิต”

พิมพ์เขียวชีวิต

- 23 บททดสอบชีวิต

สุขภาพกาย ใจ

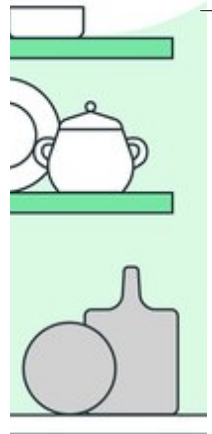
- 24 Rockrose สมุนไพรเชิงบวก

สาระน่ารู้

- 25 เลี่ยงลูก อย่างไรไม่ให้มีปัญหา
28 หมอนวดเขาคุยกัน
“นวดอย่างไรให้ลูกค้าใหม่ประทับใจ สาระสำคัญของอาชีพ”
30 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ
29 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ พี่น้องสมาชิกหญิงไทย มิตรรักนักร้อง
วารสารรวงข้าวทุกท่าน



เป็นฉบับสุดท้ายของปีอีกแล้ว เวลาช่างผ่านไปไวจริงๆ ช่วงเวลาที่ผ่านพ้นไป มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งที่ผ่านเข้ามา ยังคงอยู่ และจากไป บ้างทิ้งร่องรอย บ้างซิดซ่อน บ้างโอบกอด ทั้งหมดล้วนเป็นบทเรียน ให้เราเรียนรู้และเติบโตขึ้น รวงข้าวฉบับนี้ จึงเป็นฉบับแห่งการเรียนรู้ค่ะ

เริ่มตั้งแต่เรื่องจากปก การได้พูดคุยกับน้องกวาง คนที่เห็นการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้ชีวิตมีความหมาย ได้ทำ ได้อยู่ ตามความต้องการ จากคนที่ทำทุกอย่างในครัว โตได้เรียน จนได้เป็นผู้ช่วยก๊ก หลัสูตรของสวิสสะคะ อายุ ไม่ใช่ปัญหาที่จะนั่งเรียนในสิ่งที่รัก กับเด็กกลุ่มลูก มีความสุข เห็นคุณค่าของชีวิต เป็นพลังบวกให้ใครอีกหลายคน ที่สนใจเรียน

เรื่องจากเมืองไทย เรานำเรื่องที่หลายคนสนใจมาบอกต่อว่า ใครต้องจ่ายภาษีเงินได้จากต่างประเทศ โดย นักกฎหมายหัวใจสีเขียว นักเขียนหน้าใหม่ของเราค่ะ เราจะได้รู้ว่า เงินบำนาญที่เราได้รับนำไปใช้อยู่อาศัยในไทยแบบถาวร เราต้องจ่ายภาษีด้วยไหม น่าสนใจแล้วใช่ไหมค่ะ

ส่วนเรื่องกฎหมาย ฉบับนี้มีหลากหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปฏิรูปกองทุนประกันสวัสดิการเมื่อเกษียณอายุ ที่จะเริ่มใช้ในปี ค.ศ. 2024 นี้แล้ว พินัยกรรมแบบไหนเป็นโมฆะ ถิ่นเกิดกับบ้านเกิด แตกต่างกันอย่างไร และใกล้สิ้นปี พวกเราก็รอรับเงินเดือนที่ 13 กันจริงๆ แล้วคืออะไรกันแน่ ไปติดตามอ่านกันนะคะ คอลัมน์อื่นๆ ก็อัดแน่นด้วยเนื้อหา สารที่คุ้มค่าเวลาที่นั่งอ่านแน่นอนค่ะ

ก่อนที่วันสุดท้ายของปีนี้จะผ่านไป แล้วเริ่มนับหนึ่งใหม่อีกครั้งในปีหน้า มีเรื่องอะไรบ้างที่สำคัญกับตัวเราและควรจะทำทุกสิ้นปี ขอเล่าเป็นแนวทางให้ลองทำตามดู เช่น ปีนี้ฉันเป็น **‘ปีแห่งอะไร’** สำหรับคุณบ้าง การทบทวนตัวเองในปีนี้ เพื่อให้พบว่าปีหน้าเราอยากให้ความสำคัญกับอะไร

ความแข็งแรงทางกายใจ เราเป็นอย่างไร สุขภาพกายสำคัญมาก ที่จะกำหนดอะไรหลายๆ อย่างในอนาคตระยะยาว ด้านจิตใจละเป็นอย่างไรบ้าง ทุกข์เรื่องไหน สุขเรื่องอะไร แล้วอะไรทำให้คุณสบายใจ มีเรื่อง หรือมีใครบ้างที่อยากขอบคุณ หรือมีใครที่อยากขอโทษไหม มีเรื่องอะไรที่อยากบอกกับตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเองมากที่สุดบ้าง ปีนี้ภูมิใจกับตัวเองเรื่องไหน ลองทบทวนความรู้สึกต่างๆ ในด้านนี้ดู มีเรื่องอะไรที่ได้เรียนรู้ใหม่ หรือทักษะไหนที่อยากเรียนรู้เพิ่มหรือสั่งสมเพิ่มเติม เพราะการเข้าใจทักษะของตัวเอง จะทำให้เราเลือกต่อยอดสิ่งที่มียู่ และสิ่งที่ขาดหายได้ดีขึ้นมากๆ สำหรับตัวเอง เป็นปีแห่งการได้ลองทำสิ่งใหม่ในฐานะผู้นำกลุ่ม ขอบอกว่าทำท่าย ได้ลุ้น ว่างานจะออกมาเป็นอย่างไร และรู้สึกสนุก ถึงแม้จะเหนื่อยก็ตามค่ะ

และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2567 ปีมะโรงใหญ่ พวกเราขออวยพรให้มิตรรักนักร้องทุกคน ได้เรียนรู้ และทำในสิ่งที่ตั้งใจ มีครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียว มีเพื่อนที่รัก สนับสนุนชวนกันทำสิ่งที่ดี มีประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง และคนอื่นๆ ได้รับรสความสุขจากการให้ทั้งให้ตัวเอง และคนอื่นนะคะ

ด้วยรัก และปรารถนาดีแด่สมาชิก มิตรรักนักร้องทุกคนค่ะ

กุหลาบ ไทรโพร้ญ์

Kulap Saporn



อ า ยุ 50

โดย ลำตวน

ไม่ใช่ข้อจำกัด

ถ้ารักจะเรียน

รวงข้าวฉบับนี้ หัวข้อหลักของเรา คือ ว่าด้วยเรื่องการเรียนรู้ ลำตวนจึงขอแนะนำ ชิกไปรู้จักกับน้องที่มาทำงานเป็น แม่ครัวที่สวีตเซอร์แลนด์ตั้งแต่ยังสาวๆ ด้วยวิชาทำงาน พบรักแต่งงานกับหนุ่ม สวิส ชีวิตผกผัน เมื่อเขาคนนั้นไม่ยอมอยู่ ด้วยแล้ว ก็ เลิกลากันไป น้องอยู่คนเดียว เลี้ยงดูตัว เองมาได้เป็นอย่างดีจนตอนนี้ก็ 17 ปีแล้ว ที่ น่าสนใจคือ ด้วยวัย 50 ปี ไป นั่งเรียนกับ เด็กอายุ 16-18 ปี ในสาย อาชีพแม่ครัว ตามหลักสูตรของสวีตเซอร์ แลนด์



ลำตวนเห็นว่าชีวิตของ คุณพินดา โรส- สิมมาแก้ว หรือ น้องกวาง เป็นชีวิตที่ซ้าอยู่คนเดียวได้สบาย และไม่มีคำว่าแก่เกิน เรียน มาขัดขวางการก้าวเดินไปข้างหน้า ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ และจะเป็นพลังให้ใครอีกหลายๆ คน ที่จะเริ่มเรียนรู้อะไรสักอย่าง อย่าให้อายุมาขัดขวางเราได้นะคะ และสำหรับใครที่ต้องการจะ เรียนสายอาชีพแม่ครัว พ่อครัว หลักสูตรของที่นี่ ก็น่าจะเป็นเรื่อง ดี เพราะเงินเดือนเพิ่มตามวุฒินะคะ ไปติดตามเรื่องราวจาก น้องกวางกันเลยคะ





ลำดวน: สวัสดี และขอบคุณน้องกวางมากๆ นะคะ ที่ยินดีนำเรื่องราวชีวิตมาแบ่งปันกัน ก่อนอื่นขอถามก่อนว่า การเรียนรู้ ในความคิดของน้องกวางมีความหมายว่าอย่างไรคะ และเพราะสิ่งนี้ไหม ที่ทำให้ชีวิตเป็นไปตามที่น้องต้องการ

น้องกวาง: การเรียนรู้ คือ การไม่หยุดนิ่งที่จะทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ทั้งความเป็นอยู่ การทำงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม การฝ่าฟันอุปสรรค ความลำบากต่างๆ ให้ได้ ด้วยแรงกาย แรงใจทั้งหมดที่มี ใช้ชีวิตให้มีความสุข ไม่ว่าจะเจอปัญหาและอุปสรรคใดๆ ที่เข้ามาในชีวิตคะ แล้วเวลาทำอะไรสำเร็จสักอย่าง มันจะช่วยผลักดันให้อยากทำอะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ และอยากทำให้สำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อตัวเองและครอบครัวคะ

ลำดวน: เห็นด้วยอย่างมาก ที่เราไม่หยุดนิ่งที่จะเรียนรู้ จะเป็นอะไรก็ได้ ที่จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ตามแบบของเราคะ และการเรียนรู้ ก็ถือเป็นอาวุธสำคัญในชีวิตของพวกเขาด้วยนะคะ และการที่เราจะเป็น คนแบบไหน ครอบครัวมีส่วนมากทีเดียว จึงขอให้น้องเล่า ชีวิตในเมืองไทย ก่อนย้ายมาอยู่สวิสสักหน่อยคะ

น้องกวาง: กวางเกิดวันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2514 ที่จังหวัดอุดรธานี เป็นลูกคนโต มีน้องชาย 1 คน ตอนนี้เป็นอาจารย์สอนอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุดรธานี กวางจบชั้นประถมที่โรงเรียนบ้านหมากแข้ง จบมัธยมปลายที่โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล ทั้ง 2 โรงเรียน อยู่ อ. เมือง จ. อุดรธานี และเรียนจบปวส. สาขาอาหารและโภชนาการ ที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ ซึ่งปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ ค่ะ

พอเรียนจบ ปวส. ก็กลับมาบ้านเกิด ทำงานเป็นผู้ช่วยโภชนาการที่โรงพยาบาลนอร์ทอีสเทิร์นพัฒนา อุดรธานี ค่ะ



ลำดวน: แล้วเหตุใดถึงย้ายมาอยู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์คะ มาตั้งแต่เมื่อไหร่ ทำอะไร อยู่สวิสมานานแค่ไหนแล้วเล่าชีวิตในสวิสให้ฟังหน่อยจ้ะ เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตคู่ ชีวิตกับเพื่อนพี่น้องคนไทยที่สนิทสนมกัน มีส่วนสำคัญกับชีวิตอย่างไร ได้สัญชาติสวิสเมื่อไหร่ เป็นต้น

น้องกวาง: เริ่มจากว่า ช่วงเดือนธันวาคม ค.ศ. 1994 (พ.ศ. 2537) อาจารย์ที่เคยสอนกวาง มาถามกวางว่า สนใจไปทำงานที่สวิตเซอร์แลนด์ไหม เพราะเจ้าของร้านอาหารไทยในสวิสที่อาจารย์รู้จัก เขาต้องการแม่ครัว มีสัญญาว่าจ้าง 2 ปี ตอนนั้นอายุ 23 ปี และคิดว่าน่าจะไปหาประสบการณ์ ในต่างแดนสักระยะ ก็น่าจะดี แล้วค่อยกลับมาเรียนปริญญาตรีต่อ กวางก็เลยตอบตกลง พอดำเนินเรื่องมาทำงานเสร็จ เดือนมีนาคม ค.ศ. 1995 ก็มาเป็นแม่ครัวที่ร้านอาหารอีสานไทย Deitingen Solothurn ช่วงแรกที่มาอยู่สวิสได้ ใบอนุญาตทำงาน คือ ใบอนุญาตพำนักรัก B ก็ไปเรียนภาษาเยอรมันที่ Migros Klubschule อยู่ 2 คอร์ส แล้วก็เปลี่ยนไปเรียนที่ Volkshochschule เพราะราคาเป็นมิตรกว่า จนจบ B1 แล้วหยุดเรียน ทำงานครบ 2 ปี แล้วที่เจ้าร้านต่อสัญญาให้อีก 2 ปี

ในปี ค.ศ. 1997 รู้จักกับแฟนชาวสวิส และแต่งงานเมื่อปี ค.ศ. 1998

ปี ค.ศ. 2000 ได้ทำงานเป็นผู้ช่วยกัก ที่บ้านพักคนชรา Alterszentrum Wengistein Solothurn ตั้งแต่วันแรกที่เข้าไป จนถึงปัจจุบัน กวางทำงานในห้องครัวตลอด ชีวิตการงานเป็นไปได้ดี เป็นคนที่หัวหน้าที่ไว้วางใจ และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ส่วนชีวิตคู่ล้มเหลวค่ะ หลังจากแต่งงานได้ 8 ปี ก็หย่าขาดจากกัน ในปี ค.ศ. 2006 ค่ะ หลังจากหย่า ก็อยู่คนเดียวมาจนถึงปัจจุบันค่ะ





ชีวิตกับเพื่อน พี่น้อง คนไทยรอบตัวดีค่ะ เป็น
กัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้
คำแนะนำและคำปรึกษาซึ่งกันและกัน หลังจากแต่งงาน
ได้ 2 ปี ก็ขอสัญชาติสวิสเลยคะ ตอนนั้นถ้าอยู่สวีเดน
แลนด์ เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 5 ปี ก็ขอสัญชาติสวิส
ได้เลยคะ หนูได้สัญชาติและหนังสือเดินทางสวิส ปี ค.ศ.
2000 ค่ะ จากวันนั้นถึงวันนี้ กวางอยู่สวิสมา 28 ปีแล้ว
ค่ะ

ลำดวน: อยู่คนเดียวมีความสุขดี อิสระเสรี เหนือ
อื่นใด ยิ่งยืนอยู่ในสวีเดนแลนด์ได้ด้วยลำแข้งตัวเองนี่คือสุดยอด
นะคะ น้องทำงานเป็นผู้ช่วยก๊าก ในบ้านพักคนชรา แล้วเหตุใด
ถึงได้มาเรียน หลักสูตรก๊ากของสวิสคะ แล้วค่าใช้จ่ายเป็นอย่างไร
เพื่อสมาชิกของเราสนใจคะ

น้องกวาง: ทุกครั้งที่ทำอาหารให้คนอื่นกิน และได้เห็น
คนที่กินอาหารฝีมือเรา **"ซาหึม!ละมีความสุข"**
มันทำให้เรามีความสุขไปด้วย ค่ะ เหมือนนิยามที่ว่า **"รอยยิ้ม
ของคนกิน คือความสุขของคนทำ"**
มันเลยทำให้อยากต่อยอด อยากเรียนด้านการทำอาหาร อยากต่อ
ประสบการณ์ที่มี ก็เลยไปขอหัวหน้าเรียน

ขอเรียนครั้งแรกคือ ปี ค.ศ. 2018 หัวหน้าไม่อนุญาต เพราะ
เขาบอกว่าต้องการคนทำงาน ไม่ได้ต้องการเด็กนักเรียน พอปี ค.ศ.
2019 เปลี่ยนหัวหน้าคนใหม่เพราะหัวหน้าเก่าเกษียณ ปี ค.ศ. 2020
ก็เลยไปขอกับหัวหน้าคนใหม่ ว่าอยากจะเรียนก๊าก คราวนี้หัวหน้า
อนุญาต เพราะเขาเห็นความตั้งใจ และความมุ่งมั่นของเรา ก็เลยได้
ลงเรียน เมื่อหน้าร้อนปี ค.ศ. 2021 ตอนนั้นอายุกวางก็ 50 ปีพอดี
คะ เลือกเรียนหลักสูตร EBA (Eidgenössisches Berufsattest) ใช้
เวลาเรียน 2 ปี เพราะจะได้เรียนรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน บวกกับกวางมีข้อ
จำกัดด้านภาษา การเรียนหลักสูตรนี้ จะได้วัดความสามารถของเรา
ด้วย ถ้าทุกอย่างผ่านไปด้วยดี ก็ค่อยเรียนหลักสูตร EFZ (Eidgenös-
sisches Fähigkeitszeugnis) ซึ่งเราจะใช้เวลาเรียนต่ออีก 2 ปี รวม
เรียน 4 ปี แทนที่จะเรียน 3 ปี (ถ้าเรียน หลักสูตร EFZ เลย โดย
ไม่เรียน EBA จะเรียนแค่ 3 ปี แต่เราต้องได้ภาษาฝรั่งเศสหน่อย คือ
ไม่ง่าย ตอนที่กวางเรียน หลักสูตร EBA ก็มีเด็กจากหลักสูตร EFZ
ตกลงมาเรียนด้วย 2 คน เพราะเขาเรียนไม่ไหวคะ)

ส่วนเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียน การเข้าคอร์สอบรม
ค่าใช้จ่ายเดินทางไปอบรม และค่าอาหารกลางวัน ที่ทำงาน
จ่ายให้ค่ะ ซึ่งเราทำข้อตกลงกัน แล้วเซ็นสัญญากันว่า กวาง
ต้องทำงานให้เขา 100% แต่รับเงินเดือนแค่ 80% ช่วง
เวลาที่เรียนคะ ถามว่าคุ้มกันมั๊ย อันนี้แล้วแต่ความคิดของ
แต่ละคนนะคะ สำหรับกวางคุ้มค่ามาก เพราะพอเรียนจบมา
แล้ว เงินเดือนกวางขึ้น ตามวุฒิที่จบมาคะ

โรงเรียนที่หนูเรียนคือ **BBZ**

**(Solothurn-Grenchen Gewerblich-
Industrielle Berufsfachschule Solothurn)**

การสมัครเรียน เราต้องหาที่ฝึกปฏิบัติงานให้ได้ก่อน
พูดง่าย ๆ คือ หาที่ทำงานให้ได้ก่อน เพราะที่โรงเรียนจะ
สอนแค่ทฤษฎี ไปโรงเรียนอาทิตย์ละ 1 วัน ตั้งแต่เวลา
7:30-17:15 น. ภายใน 2 ปี ต้องเข้าคอร์สอบรม ปีละ
2อาทิตย์ ที่ทำงานจะเป็นคนส่งใบสมัครเรียนไปให้เราคะ

เอกสารที่ต้องใช้คือ สัญญาการทำงานของเรากับที่
ทำงาน ที่อยู่ของทำงาน ID และใบสมัครคะ ที่โรงเรียนจะ
มีสายอาชีพให้เลือกเรียน แล้วแต่เราจะเลือกเรียนสายอาชีพ
ไหน คล้ายๆ กับโรงเรียนอาชีวศึกษาที่เมืองไทยคะ ที่มีหลักสูตร
• EBA (Eidgenössisches Berufsattest) ใช้เวลาเรียน
2 ปี แบบที่หนูเรียนจบมาคะ (หนูเป็นเด็กโข่ง อายุ
50 ปี อาวุโสสุดในรุ่นคะ)
• EFZ (Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis) ใช้เวลา
เรียน 3 ปี แต่เราควรต้องรู้ภาษาฝรั่งเศสด้วย เพราะสูตร
อาหาร และคำศัพท์บางอย่างใช้ภาษาฝรั่งเศส แต่
โรงเรียนไม่ได้กำหนดว่าต้องระดับไหน

ส่วนใหญ่คนที่เรียน EBA และ EFZ จะเป็นเด็กอายุ
ตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ส่วนคนที่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เขาจะ
เลือกเรียนแบบ Artikel 32 (Qualifikationsverfahren für
Erwachsene)

การที่เราจะเลือกเรียนแบบ
ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของเรา และที่
ทำงานด้วยคะ เรียนจบมาแล้ว ทำให้เรารู้สึกเกี่ยว
กับอาชีพของเรา สามารถอธิบายและบอกรายละเอียด
ได้มากขึ้น การทำงานก็ง่ายขึ้น

Cooking







การเรียนรู้ การปลดล็อก พลังแห่งความรู้



การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่น่าสนใจและยาวนานตลอดชีวิต ซึ่งช่วยให้เราได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ เป็นกุญแจสำคัญในการเติบโตส่วนบุคคล เป็นการพัฒนาทั้งทางอาชีพ และความเข้าใจที่ดีขึ้น เกี่ยวกับโลกรอบตัวเรา นับตั้งแต่วินาทีแรกที่เราเกิดมา เราเริ่มต้นการเดินทางของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึมซับข้อมูลและสร้างการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ มาตลอดเส้นทาง ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในรูปแบบประสบการณ์เชิงปฏิบัติ หรือการสำรวจด้วยตนเอง การเรียนรู้ช่วยให้เราเจริญเติบโตและปรับตัวในโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่งของการเรียนรู้คือ ความสามารถในการขยายขอบเขตมุมมองที่มีต่อโลกของเราให้กว้างใหญ่ไพศาลขึ้น ด้วยการเปิดรับแนวคิด มุมมอง และวัฒนธรรมใหม่ๆ เพื่อให้เราสามารถเข้าใจความซับซ้อนของโลกได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น การเรียนรู้ช่วยให้เราท้าทายสมมติฐานและอคติของเรา ส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ความอดทน และความเคารพต่อผู้อื่น มันขยายขีดความสามารถของเราในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและตัดสินใจอย่างมีข้อมูล ช่วยให้เราก้าวผ่านความซับซ้อนของชีวิตด้วยความมั่นใจและชัดเจนที่ยิ่งไปกว่านั้น การเรียนรู้ยังช่วยให้เรามีทักษะอันมีค่าซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีการพูดภาษาใหม่ การเรียนรู้เครื่องดนตรี หรือการมีความเชี่ยวชาญด้านเทคนิค แต่ละทักษะที่เราได้รับจะช่วยเพิ่มความสามารถของเราและเปิดประตูสู่โอกาสใหม่ๆ การเรียนรู้ยังช่วยเพิ่มความสามารถทางปัญญาของเรา เช่น การแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการคิดเชิงวิเคราะหฺ์ ทำให้เราสามารถปรับตัวและฟื้นตัวได้ดีขึ้นเมื่อเผชิญกับความท้าทาย

ในโลกที่พัฒนาอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ซึ่งเทคโนโลยีและนวัตกรรมกำลังเปลี่ยนโฉมอุตสาหกรรมและตลาดงาน การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม การยอมรับกรอบความคิดแบบเติบโต และการแสวงหาความรู้ และทักษะใหม่ๆ ช่วยให้เราสามารถรักษาความเกี่ยวข้อง ความเป็นส่วนหนึ่ง ความสำเร็จและความภาคภูมิใจในอาชีพการงานของเราได้ ช่วยให้เราสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับเทคโนโลยีใหม่ๆ และปรับตัวให้เข้ากับวิธีการทำงานใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี การลงทุนในการพัฒนานตนเองทั้งด้านเวลา โอกาส และด้านทุนทรัพย์ ทำให้เราวางตำแหน่งตัวเองไว้ในที่ที่ปลอดภัย มันคงเพื่อสุขและความสำเร็จในชีวิตในระยะยาว



แม้ว่าการศึกษาอย่างเป็นทางการจะมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ แต่สิ่งสำคัญคือ ต้องตระหนักว่าการเรียนรู้ที่ขยายไปไกลกว่ากำแพงของห้องเรียน การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ในทุกประสบการณ์ของชีวิต จากข่าวในสื่อต่างๆ จากการพูดคุยของเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เสียงวิพากษ์ คำติชมในใจของผู้อื่นในรถโดยสารสาธารณะ หรือจากบทเพลงสมัยใหม่และเพลงร่วมสมัย จากละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ละครเวที ซีรีส์จากประเทศยอดเยี่ยม จากหนังสือหรือบทความต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งการเรียนรู้ของเราทั้งสิ้น ประเด็นสำคัญคือ เราเรียนรู้อย่างไร เราตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ของเราไว้ชัดเจน หรือเราเสพทุกสิ่งอย่างไม่เท่าทัน และไม่เกิดการเรียนรู้เพื่อชีวิตที่ดีกว่าของเราเลย

เพื่อให้เส้นทางการเรียนรู้ของเราเกิดประโยชน์สูงสุด การยอมรับทัศนคติและกลยุทธ์บางอย่างจึงเป็นสิ่งสำคัญ ความอยากรู้อยากเห็น และการเปิดใจกว้างเป็นองค์ประกอบสำคัญ สำหรับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการปลูกฝังความสนใจอย่างแท้จริงในโลกรอบตัวเรา เราจึงกลายเป็นผู้แสวงหาความรู้ที่กระตือรือร้น และหิวโหยสำหรับข้อมูลเชิงลึกและการค้นพบสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และการมีแนวทางการเรียนรู้ที่มีโครงสร้างสามารถปรับปรุงประสบการณ์การเรียนรู้ได้เช่นกัน การนำสิ่งที่เราเรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง สามารถเร่งความก้าวหน้าและทำให้ความเข้าใจของเราลึกซึ้งยิ่งขึ้น



โดยสรุป การเรียนรู้เป็นพลังอันทรงคุณค่า ที่หล่อหลอมชีวิตส่วนตัวและอาชีพของเรา มันให้พลังแก่เรา ขยายขอบเขตอันไกลโพ้นของเรา และจัดเตรียมทักษะที่จำเป็นเพื่อการเติบโตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ด้วยการน้อมรับความมุ่งมั่นตลอดชีวิตในการเรียนรู้ เราจะสามารถปลดล็อก ศักยภาพสูงสุดของเรา และใช้ชีวิตที่เต็มเต็มและมีความหมายได้

วรรคส่งท้ายนี้ เป็นอีกแง่มุมหนึ่งของการเรียนรู้ ผู้เขียนเคยกราบเรียนครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือยิ่ง และถือเป็นครูชีวิตท่านหนึ่งเลยก็ว่าได้ โดยกราบเรียนท่านว่าขอให้ท่านโปรดรักษาสุขภาพของท่านไว้อย่างดี จะได้มีชีวิตอยู่ยืนยาวเพื่อประโยชน์ของผู้คน เพื่อให้ท่านได้สอนในสิ่งที่ท่านได้บรรลุ ได้เรียนรู้ด้วยปัญญาญาณของท่านผ่านการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างพากเพียร ท่านตอบว่า

“สิ่งที่ต้องเรียนรู้ และจะสอนเจ้าได้ ก็อยู่ในตัวเจ้านั่นแหละ”

วรรคนี้ของอาจารย์ เป็นวรรคทองสำหรับผู้เขียนจริงๆ เพราะถ้าเราไม่เรียนรู้ว่าอะไรประกอบเป็นตัวเรา และเป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเราแล้ว เราจะไม่สามารถตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้องเลย เพราะเราไม่รู้ว่าเราคือใคร มาจากไหน จะไปไหน ชีวิตคืออะไร และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ซึ่งนี่คือการเรียนรู้จากภายในอย่างแท้จริง และเมื่อเรากระจำงจากการเรียนรู้จากภายในแล้ว เราจะรู้เองว่าเราต้องการเรียนรู้อะไรจากภายนอกตามที่กล่าวมาทั้งหมดตั้งแต่วรรคแรกของบทความ

ขอให้มีความสุขจากเส้นทางแห่งการเรียนรู้ในแบบฉบับของท่านเอง
พจนารถ ชีบังเกิด
Jimi The Coach
1 พฤศจิกายน 2566



9 ค ร

ต้องจ่ายภาษีเงินได้ จากต่างประเทศ

“But in this world, nothing can be said to be certain, except death and taxes.”

วลีดังของเบนจามิน แฟรงคลิน รัฐบุรุษแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เขียนในจดหมายถึงฌอง ค. แบสทิส เลอ รอย นักฟิสิกส์ชาวฝรั่งเศสที่ปารีสในปี ค.ศ. 1789 (พ.ศ. 2332 ซึ่งตรงกับปีที่ 8 ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช) ว่า **“ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่แน่นอนจนกว่าจะตายเสียแต่ความตายและภาษี”** เป็นสิ่งที่นักกฎหมายทุกคนต้องได้เรียน ด้วยว่าบริบทของจดหมายนี้กล่าวถึงรัฐธรรมนูญฉบับแรกของสหรัฐอเมริกาที่ได้ยกร่างขึ้นในปี ค.ศ. 1787 และมีผลใช้บังคับในปี ค.ศ. 1789 มาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น รัฐธรรมนูญของสหรัฐอเมริกา จึงมีเพียงฉบับเดียวและเป็นรัฐธรรมนูญที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนต้องการจะสื่อสารกับผู้อ่านว่า ภาษีเป็นสิ่งที่มีการเก็บมาช้านานทั่วโลก รัฐธรรมนูญของหลายประเทศ ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนว่า การเสียภาษีเป็นหน้าที่ของพลเมือง ซึ่งสำหรับรัฐสวัสดิการ ที่หน่วยงานภาครัฐมีความโปร่งใส ในการนำภาษีของประชาชนไปใช้ เช่น ประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย การเสียภาษีนั่น เป็นสิ่งที่ประชาชนภาคภูมิใจ ด้วยว่าตัวเองมีส่วนทำให้ประเทศชาติ และสังคมของตนเจริญยิ่งขึ้น (แต่ความคิดของคนสมัยใหม่ที่มีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น และนึกถึงแต่ตัวเองมากขึ้นก็เปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกาลเวลา)



ในปี พ.ศ. 2566 นี้ กรมสรรพากรหน่วยงานผู้ทำหน้าที่จัดเก็บภาษีของประเทศไทย ได้ออกคำสั่งที่ ป.161/2566 ซึ่งมีสาระสำคัญเป็นการยกเลิกคำสั่งที่ กค. 0802/696 ลงวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2530 และเป็นการเปลี่ยนแปลงหลักการเก็บภาษีจากรายได้ จากนอกประเทศที่นำเข้ามาในประเทศไทย จากเดิมที่หากนำเข้าเงินรายได้นั้น เข้ามาในประเทศไทยคนละปี กับปีที่ได้รับเงินนั้นมา จะไม่ต้องเสียภาษี เป็นว่าไม่ว่าจะได้เงินนั้นมาเมื่อใด เมื่อนำเงินรายได้จากนอกประเทศ เข้ามาในประเทศไทยก็ต้องชำระภาษีเงินได้ หากเข้าเงื่อนไขว่า บุคคลผู้นั้นอยู่ในประเทศไทยในปีนั้นๆ นับรวมกันได้ตั้งแต่ 180 วันขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม หลายๆ ประเทศทั่วโลกได้เห็นพ้องต้องกันว่า เพื่อความเป็นธรรมแก่ผู้เสียภาษี ที่จะได้ไม่ต้องเสียภาษีสองครั้ง และเพื่อเป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจ จึงได้ตกลงกันว่า หากผู้มีเงินได้ที่เสียภาษีเงินได้ ได้ชำระภาษีเงินได้ในประเทศใดประเทศหนึ่ง ที่ตกลงทำสัญญาระหว่างกันแล้ว บุคคลผู้นั้นไม่ต้องชำระภาษี สำหรับเงินได้นั้นอีก ในประเทศคู่สัญญาอื่นหรือที่เรียกว่า **"ชำระภาษีซ้ำซ้อน"** นั่นเอง ซึ่งประเทศไทยและสวิตเซอร์แลนด์ ได้ทำสัญญาระหว่างกันฉบับหนึ่งชื่อ **"อนุสัญญาระหว่างราชอาณาจักรไทยและสมาพันธ์รัฐสวิสเพื่อการเว้นการเก็บภาษีซ้อนในส่วนที่เกี่ยวกับภาษีเก็บจากเงินได้"** (สามารถอ่านอนุสัญญาเต็มฉบับภาษาไทย และภาษาอังกฤษได้ที่เว็บไซต์ของกรมสรรพากร <https://www.rd.go.th/2681.html> เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 พ.ย. 2566) มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2540 มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งข้อ 20 วรรค 3 ของอนุสัญญาดังกล่าว กำหนดว่าหากเงินได้จากสวิตเซอร์แลนด์ นำเข้าประเทศไทยนั้นได้ชำระภาษีที่สวิตเซอร์แลนด์แล้ว ให้นำจำนวนเงินที่เสียภาษีมาคำนวณ เป็นเครดิตสำหรับภาษีที่ต้องชำระในส่วนที่เกี่ยวกับเงินได้นั้นในประเทศไทยได้

ยกตัวอย่าง เช่น ในปี พ.ศ. 2566 นางช่อแก้วทำงานที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเมษายน และเสียภาษีเงินได้นั้น ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์แล้ว ต่อมา นางช่อแก้วได้นำเงินนั้น ดิดตัวมาที่ประเทศไทยในปี พ.ศ. 2567 และในปี พ.ศ. 2567 นางช่อแก้วอยู่ในประเทศไทย 180 วันหรือมากกว่านั้น นางช่อแก้วจะต้องยื่นเสียภาษีเงินได้ สำหรับเงินจำนวนนี้ ในประเทศไทย หากเข้าเงื่อนไขอื่นๆ ตามกฎหมายภาษีของไทย โดยในการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ นางช่อแก้วสามารถแนบเอกสารแสดงการเสียภาษี ที่สวิตเซอร์แลนด์ เพื่อใช้เป็นเครดิตในการเสียภาษีได้ ทั้งนี้ หากคำนวณแล้วภาษีที่ต้องชำระตามกฎหมายไทยมากกว่าที่นางช่อแก้ว ชำระไปแล้วที่สวิตเซอร์แลนด์ นางช่อแก้วจะต้องชำระภาษีเพิ่มเติมให้แก่กรมสรรพากร ซึ่งหากนางช่อแก้วนำเงินดังกล่าวเข้ามาในประเทศไทยภายในปี พ.ศ. 2566 แต่ในปี พ.ศ. 2566 นางช่อแก้วอยู่ในประเทศไทยนั้ระยะเวลารวมทั้งหมดแล้วไม่ถึง 180 วัน นางช่อแก้วไม่ต้องยื่นเสียภาษีเงินได้ สำหรับเงินจำนวนนี้

นอกจากนี้ ข้อ 17 ของอนุสัญญาดังกล่าวได้กำหนดเกี่ยวกับเงินบำนาญไว้เป็นพิเศษว่า เงินบำนาญและค่าตอบแทนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันที่จ่ายให้แก่ผู้มีเงินที่อยู่ในรัฐผู้ทำสัญญา รัฐหนึ่ง เพื่อเป็นค่าตอบแทนสำหรับการทำงานในอดีต จะเก็บภาษีได้เฉพาะในรัฐนั้น (เว้นแต่จะเข้ากรณีข้อ 18 วรรค 2 ของอนุสัญญาดังกล่าวซึ่งเป็นการทำงานให้แก่ภาครัฐ) ยกตัวอย่าง เช่น นางศรีมิ่งคล ทำงานที่สวิตเซอร์แลนด์จนเกษียณ และได้เงินบำนาญ นางศรีมิ่งคลได้กลับมาอยู่ที่ประเทศไทยเป็นการถาวร ซึ่งทำให้นางศรีมิ่งคล ต้องเสียภาษีสำหรับเงินบำนาญนี้ ที่ประเทศไทยเท่านั้น ตามข้อ 17 ของอนุสัญญาฯ หากเงินบำนาญนั้น ได้ถูกหักภาษีไว้ก่อนแล้วที่สวิตเซอร์แลนด์ เมื่อนางศรีมิ่งคลนำเงินดังกล่าวเข้ามาที่ประเทศไทย นางศรีมิ่งคล ต้องยื่นเสียภาษีสำหรับเงินดังกล่าว แล้วขอหนังสือรับรองการเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาจากกรมสรรพากร ซึ่งสามารถออกเป็นภาษาอังกฤษให้ได้ (Income Tax Payment Certificate) และเอกสารอื่นตามที่หน่วยงานที่สวิตเซอร์แลนด์กำหนด ซึ่งอาจรวมถึง Certificate of Residence (ตม. 16) ที่ออกโดยกองบังคับการตรวจคนเข้าเมือง ให้แก่หน่วยงานที่สวิตเซอร์แลนด์ เพื่อทำเรื่องขอคืนภาษีต่อไป ทั้งนี้ โดยที่กฎหมายภาษีของประเทศไทย เป็นกฎหมายปกครองที่มีลักษณะเฉพาะ กล่าวคือ ไม่สามารถฟ้องร้องต่อศาลปกครองได้ ต้องขึ้นศาลภาษีอากรเท่านั้น แม้ในกรณีที่เจ้าหน้าที่กรมสรรพากร จะเป็นผู้คำนวณภาษีให้ และผู้มีหน้าที่เสียภาษี ได้จ่ายภาษีไปตามนั้น ภายหลังปรากฏว่า เจ้าหน้าที่คำนวณผิด เป็นเหตุให้ผู้มีหน้าที่จ่ายภาษี จ่ายภาษีน้อยกว่าจำนวนที่ต้องจ่ายจริง เมื่อกรมสรรพากรตรวจสอบพบย้อนหลัง ผู้มีหน้าที่เสียภาษี ต้องจ่ายเงินเพิ่ม สำหรับเงินภาษีส่วนต่างที่จ่ายน้อยกว่าความเป็นจริง โดยไม่อาจอ้างเหตุว่าได้ปฏิบัติตามที่เจ้าหน้าที่กรมสรรพากรคำนวณให้ได้ อีกทั้งกฎหมายภาษีเป็นกฎหมายที่มีรายละเอียดในทางปฏิบัติมาก หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัย ผู้เขียนแนะนำให้ปรึกษากฎหมายสรรพากร เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อที่ท่านผู้อ่าน จะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และจะได้ไม่ต้องเสียเงินเพิ่ม รวมทั้งเงินค่าปรับในภายหลัง

ด้วยความปรารถนาดีจาก นักกฎหมายหัวใจสีเขียว

ท่านผู้อ่านสามารถเข้าถึงข้อมูลออนไลน์ได้ที่

(ข้อมูล ณ วันที่ 2 พ.ย. 2566)

คำสั่งที่ ป.161/2566 [https://www.rd.go.th/fileadmin/](https://www.rd.go.th/fileadmin/user_upload/kormor/newlaw/dn161A.pdf)

[user_upload/kormor/newlaw/dn161A.pdf](https://www.rd.go.th/fileadmin/user_upload/kormor/newlaw/dn161A.pdf)

ประมวลรัษฎากร <https://www.rd.go.th/5937.html#mata38>

เอกสารประกอบการขอหนังสือรับรองการเสียภาษีเงินได้บุคคล

ธรรมดาจากกรมสรรพากร <https://www.rd.go.th/22063.html>

พินัยกรรม เป็นโมฆะ

โดย ก.ไตรคำ

เป็นคดีดัง มีหนังสือพิมพ์ลงข่าวทั่วไป ในเดือนกันยายน ค.ศ. 2023
เมื่อศาลสูงสุดของสวิส ตัดสินคดีนี้ เรื่องมีอยู่ว่า
หญิงเจ้าของมรดก อยู่บาเซล ได้ทำพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

เขียนว่า

Mein / mon Testament

เริ่มด้วยการเขียนชื่อและนามสกุลตัวเอง
วัน เดือน ปีเกิด ที่อยู่ และวันที่ ที่เขียนพินัยกรรม
เมื่อปี ค.ศ. 2013 พร้อมกล่าวถึงพินัยกรรมที่ทำไว้
ก่อนหน้านี้ ให้หมดอายุ หรือใช้ไม่ได้อีกต่อไป

ในพินัยกรรมที่เขียนขึ้นใหม่นี้ มอบทรัพย์สินซึ่งมี
มูลค่า 3 ล้าน 1 แสนฟรังก์ ให้ญาติ (**Cousine**) เป็น
ผู้ได้รับมรดกแต่เพียงผู้เดียว แล้วนำพินัยกรรมที่เขียนแล้ว
นี้ ใส่ซองปิดเรียบร้อย เขียนหน้าซองว่า

Testament พร้อมชื่อและนามสกุลของตัวเองที่
หน้าซองด้วย แล้วนำไปฝากไว้กับ

**Erbschaftsamt (F: Bureau des
successions)** 6 ปีต่อมา เจ้าของมรดกตาย ผู้ตาย
มีน้องสาว (**Verwandte / proches**) อยู่
คนเดียว หลังเปิดพินัยกรรม น้องสาวคนนี้ พ้องคัดค้าน
พินัยกรรมของพี่สาว น้องสาวของผู้ตาย และญาติที่มีชื่อใน
พินัยกรรม ว่าเป็นผู้จะได้รับมรดกทั้งหมด ทั้งสองคนตกลง
กันไม่ได้ จึงฟ้องร้องต่อศาลใน

Basel-Stadt (F: Bâle-Ville) จนถึง
**Bundesgericht (F: Tribunal
fédéral)** ได้พิพากษาให้น้องสาวเป็นผู้ได้รับมรดกแต่
เพียงผู้เดียว

ผู้ที่ไม่มีชื่อในพินัยกรรมขณะคดี เนื่องจากผู้เขียน
พินัยกรรมไม่ได้ลงลายมือชื่อ (ลายเซ็น) ไว้ เมื่อเขียน
พินัยกรรมเสร็จ ผลของพินัยกรรมที่ไม่สมบูรณ์ เมื่อ
พินัยกรรมมีความบกพร่องต่างๆ จะมีผลให้คำสั่งตาม
พินัยกรรมนั้นไม่เป็นไปตามกฎหมายกำหนด หรือไม่เป็นไป
ตามเจตนาของเจ้ามรดกที่กำหนดไว้ในพินัยกรรม ที่เรียกว่า
พินัยกรรมเป็นโมฆะ คดีนี้เป็นคดีที่คนให้ความสนใจมาก

การทำพินัยกรรมนั้น จะต้องทำตามแบบที่กฎหมาย
กำหนด ซึ่งกฎหมายได้กำหนดไว้หลายแบบ

สรุปแนวทางการทำพินัยกรรมให้ถูกต้อง ก่อนทำ
พินัยกรรม ควรปรึกษาทนายความ หรือที่ปรึกษาด้าน
กฎหมายเป็นผู้ให้คำแนะนำ และเมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ควรตรวจสอบว่า ถูกต้องตามกฎหมายกำหนด

คดีนี้ ผู้แพ้คดี นอกจากจะไม่ได้รับมรดกแล้ว ยัง
ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมของศาล และค่าทนายของผู้ชนะคดี
ด้วย

ข้อมูลจาก Bundesgericht Urteil
(F: Tribunal federal verdict) 5A/133/2023

การปฏิรูปกองทุน ประกันสวัสดิการ



เรียบเรียงโดย พี่หญิงไทย

ก่อนจะกล่าวถึงการปฏิรูป AHV21 (AHV Reform)
จะทำความเข้าใจก่อนว่า ระบบประกันสังคมเป็นมา
อย่างไร แล้วจะได้พูดกันว่าทำไมต้องปฏิรูป
และมีผลต่อใครบ้าง

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เริ่มใช้ระบบประกันสังคม ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1948 (เมื่อ 75 ปีที่แล้ว) เพื่อสร้างหลักประกันในการดำรงชีวิตของผู้ประกันตน สร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน จนถึงเกษียณ หรือแม้เมื่อเสียชีวิต มีหลักประกันให้ทายาท โดยจัดเก็บรายได้ส่วนหนึ่งจากผู้ที่มีรายได้ (ถ้าเป็นลูกจ้าง ก็ให้นายจ้างจ่ายสมทบเท่ากับที่ลูกจ้างจ่าย) เงินที่เก็บนี้ นำมาสมทบรวมกันเป็นกองทุน

ระบบประกันสังคมในสวิส ครอบคลุมการประกัน และจ่ายให้ประชาชน หรือลูกจ้าง ใน 5 หมวด ได้แก่

- กรณีเกษียณอายุ หรือถ้าเสียชีวิตก็ให้ทายาท หรือ เมื่อทุพพลภาพ
- ประกันการหยุดงานเมื่อเจ็บป่วย
- ประกันเมื่อหยุดงานเพราะต้องไปรับราชการทหาร หรือพักฟื้นหลังคลอดบุตร
- ประกันการตกงาน
- การจ่ายเงินช่วยเหลือบุตร

นอกจากนี้ รัฐยังได้ใช้เงินในกองทุน เพื่อช่วยเหลือบุคคล ที่มีรายได้น้อย โดยจ่ายเงินเลี้ยงชีพเพิ่ม (Ergänzungsleistungen, EL) และช่วยลดค่ากรมธรรม์ประกันสุขภาพ (Prämienverbilligung in der Krankenversicherung)

ระบบประกันสังคมที่จะให้หลักประกันสูงสุด ต่อความเป็นอยู่ของประชากรหลังเกษียณ หรือหมวดอื่นที่กล่าวข้างต้น รัฐจึงสร้างระบบประกัน ที่เรียกว่า ระบบประกันสังคมสามเสา (เริ่มจาก ค.ศ. 1948 มีเพียงเสาเดียว แล้วพัฒนาเพิ่มเติมเสาที่สอง เมื่อ ค.ศ. 1985 และเพิ่มเสาที่สาม ในปี ค.ศ. 1987)

1. SÄULE: STAATLICHE VORSORGE (เสาที่หนึ่ง AHV / IV)
2. SÄULE: BERUFLICHE VORSORGE (เสาที่สอง PK / BV)
3. SÄULE: PRIVATE VORSORGE (เสาที่สาม 3a, 3b)

เสาที่หนึ่ง หรือ AHV/IV เป็นการประกันที่ขึ้นกับรัฐ เมื่อเกษียณแล้วจะได้รับเงินบำนาญแค่เพียงพอกับความเป็นอยู่ขั้นพื้นฐาน หรือได้รับเงินเดือนเมื่อทุพพลภาพ หรือเมื่อเสียชีวิต มีเงินหม้าย หรือเงินเพื่อลูกกำพร้า

เสาที่สอง หรือ Pensionskasse / Berufliche Vorsorge การประกันสำหรับผู้ทำงาน

เมื่อเกษียณแล้ว รายได้จากเสาที่หนึ่ง และเสาที่สอง จะรวมกันประมาณ 60% ของเงินเดือนล่าสุดก่อนเกษียณ (แต่อาจน้อยกว่า 60% ถ้าผู้นั้นมีเงินเดือนสูงมาก) แม้ว่าหลังเกษียณอาจใช้จ่ายน้อยลง ไม่มีค่าใช้จ่ายการเดินทางไปทำงาน นอกจากนี้ลูกๆ ก็เป็นผู้ใหญ่แล้วมีรายได้ของตนเอง แต่เงินรายได้หลังเกษียณ อาจต้องนำไปใช้จ่ายค่าดูแลสุขภาพมากขึ้น หรือเพื่อการเดินทางท่องเที่ยว หรือเพื่อกันอดิเรก เป็นต้น จึงควรออมเงินอีกส่วนหนึ่ง ไว้ใช้ยามเกษียณ

จึงมีอีกเสาหนึ่งเพิ่มขึ้น คือ **เสาที่สาม** รองรับความเป็นอยู่ของวัยเกษียณ เสาที่สามนี้ เป็นการออมเงินตามความสมัครใจ แต่รัฐสนับสนุนโดยการยกเว้นภาษีเงินกรมธรรม์ในเสาที่ 3a (จำนวนกรมธรรม์สูงสุดปีละไม่เกิน 7,056 ฟรังก์สวิส สำหรับผู้เป็นลูกจ้าง หรือสูงสุดไม่เกิน 35,280 ฟรังก์สวิส สำหรับผู้ที่ทำธุรกิจส่วนตัว หรือไม่เกิน 20% ของรายได้ต่อปี) ส่วนการประกันเสา 3b เป็นการออมเงินประเภทสมัครใจ (การจ่ายเงินกรมธรรม์ไม่สามารถนำไปหักภาษี)

บทความฉบับนี้ จะเน้นเรื่องของการประกันเสาที่ 1 และการปฏิรูป ที่จะมีผลใช้บังคับ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2567/ค.ศ. 2024 ปฏิรูปด้วยเหตุผลไร และมีผลต่อผู้ใดบ้าง

ถึงปัจจุบัน ผู้ชายจะเกษียณ เมื่ออายุครบ 65 ปี และผู้หญิง 64 ปี นับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2567/2024 เป็นต้นไป ทั้งชายและหญิง จะเกษียณเมื่ออายุครบ 65 ปี (มติจากคะแนนเสียงสนับสนุนของประชาชน 50.55 / 49.45 % ชนะแบบเฉียดฉิว เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2566/2023 ที่ผ่านมา)

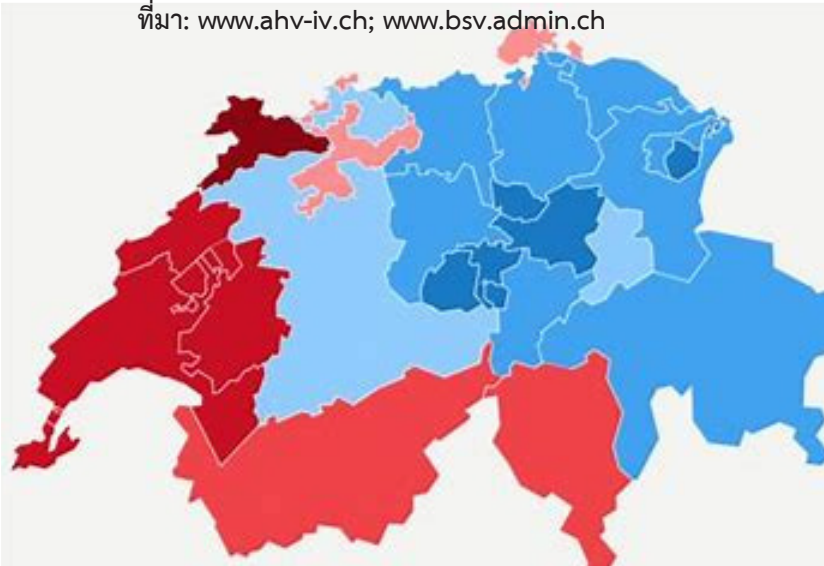
แล้วคนที่ ปีหน้า 2567/2024 อายุจะครบ 64 ปี ต้องทำงานอีกหนึ่งปีเต็มๆ จนกว่าอายุจะครบ 65 ปีเลยรี จึงจะได้รับเงินเกษียณ ไม่ค่ะ รัฐไม่ใจร้าย จึงกำหนดให้ผู้(หญิง) ที่เกิด ระหว่างปี ค.ศ. 1961 ถึง ปี 1963 ไม่ต้องทำงานต่อให้ครบปี แต่ค่อยๆ ลดเวลาทำงานให้ตามลำดับ และมีผลต่อผู้ที่เกิดหลังนั้น ถึงปี ค.ศ. 1969 (เรียกว่ารุ่นเปลี่ยนแปลง Übergangsgeneration) ผู้ที่รอเกษียณตามกำหนดนี้ จะได้รับเงินเกษียณเพิ่ม (ทุกเดือน ตลอดชีพ) ตามกำหนดการเพิ่มเงินพื้นฐาน* (Grundzuschlag) หรือถ้าขอเกษียณก่อนเวลากำหนด ก็จะถูกหักเงินเดือนน้อยกว่าปกติ

ปีเกิด ค.ศ.	ปีที่เกษียณ (ขึ้นกับเดือนเกิด)	อายุเกษียณ	เงินเกษียณเพิ่ม จากอัตราส่วนเพิ่มพื้นฐาน
1960	2024	64+0 เดือน	-
1961	2025-2026	64+3 เดือน	25%
1962	2026-2027	64+6 เดือน	50%
1963	2027-2028	64+9 เดือน	75%
1964	2029	65	100%
1965	2030	65	100%
1966	2031	65	81%
1967	2032	65	63%
1968	2033	65	44%
1969	2034	65	25%

*อัตราการเพิ่มเงิน ตามพื้นฐานเงินเดือนเฉลี่ย (ต่อปี) (Grundzuschlag)
160 ฟรังก์สวิส ...น้อยกว่า 58,800 ฟรังก์สวิส
100 ฟรังก์สวิส ...58,801-73,500 ฟรังก์สวิส
50 ฟรังก์สวิส ...มากกว่า 73,501 ฟรังก์สวิส
ตามตารางข้างต้น นั่นคือ ในปี 2028 เป็นต้นไป ทุกคนจะเกษียณ เมื่อมีอายุครบ 65 ปี

แต่ผู้(หญิง) ที่เกิดระหว่าง ค.ศ. 1961 – 1969 ถ้าทำงานจนครบกำหนดวาระเกษียณ จะได้รับเงินเกษียณเพิ่มตามตารางข้างบนนี้ หรือถ้าต้องการหยุดทำงานก่อนเกษียณ จะถูกหักเงินเดือนในอัตราส่วนที่น้อยกว่าปกติ

ที่มา: www.ahv-iv.ch; www.bsv.admin.ch



สรุปการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบ ของการปฏิรูป AHV21

- เพิ่มอายุเกษียณของผู้หญิง จาก 64 เป็น 65 ปี
- การเกษียณอายุ มีความยืดหยุ่น ระหว่าง 63 ถึง 70 ปี (นั่นคือ ถูกหักเงินเดือน เมื่อขอเกษียณก่อนวาระ และได้รับเงินเดือนเพิ่มถ้าทำงานนานขึ้น)
- การเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มสินค้า (MwSt / VAT) สูงขึ้น (สินค้าทั่วไปจาก 7.7% เป็น 8.1%, อาหาร จาก 2.5% เป็น 2.6%, ธุรกิจโรงแรม ห้องพัก จาก 3.7% เป็น 3.8%)

เหตุผลของการต้องปฏิรูป (โดยเฉพาะเรื่องการยืดอายุเกษียณ)

- คนอายุยืนมากขึ้น ระยะเวลาได้รับเงินเกษียณยาวนานขึ้น
- มีผู้สูงวัยเพิ่มจำนวนมากขึ้น
- สถิติคนเกิดน้อยลง ทำให้คนในวัยทำงานที่จ่ายเงินสะสม เพื่อหมุนเวียนมาจ่ายให้คนเกษียณ มีสัดส่วนคนทำงาน 3 คน ต่อผู้สูงวัย 1 คน (จากเมื่อเจ็ดสิบปีก่อนนั้น มีสัดส่วน 6 ต่อ 1)
- หารายได้เพิ่มให้กับกองทุน โดยการขึ้นค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม
- เพื่อให้เกิดความมั่นคงในระบบสวัสดิการผู้สูงวัย ที่รับประกันความมั่นคงถึงปี ค.ศ. 2030

นี่เป็นมติที่ประชาชนใช้สิทธิแสดงความเห็น และลงคะแนนเสียงให้การปฏิรูปเกิดขึ้นได้ ในเรื่องการเพิ่มเกษียณอายุของสุภาพสตรี และการเก็บภาษีมูลค่าเพิ่ม เพราะเห็นความสำคัญของระบบประกันสังคมที่มีผลต่อประชากรทุกคน

ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงก้าวใหญ่ของการปรับระบบประกันสังคม และถ้าสถานการณ์ตามเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงนี้ ยังคงต่อเนื่องไปอีก เป็นไปได้ว่าในอนาคต... อาจจะต้องเพิ่มอายุเกษียณ จาก 65 เป็น 66, 67, 68 ,69, 70 ปี ไปเรื่อยๆ แต่ที่แน่ๆ คือ คณะรัฐมนตรีได้เริ่มวางแผนแล้วว่า เมื่อไรจะถึงเวลาเพิ่มอายุเกษียณ เป็น 67 ปี เมื่อเอ่ยเมื่อนั้น...



ดี & เกิด หรือ บ้าน & เกิด

โดย ดันกล้า

(*Heimatort, lieu d'origine,
luogo di origine,
Place of origin*)

ถ้าเราพูดถึง “บ้านเกิดเมืองนอน” เราคิดถึงอะไร เราหมายถึงประเทศไทย บ้านเมืองของพ่อของแม่ ปู่ย่าตายาย และบรรพบุรุษ ไม่ใช่คิดถึงเฉพาะสถานที่เกิด ที่เมืองใด ที่จังหวัดใด ใช่หรือไม่ นั่นคือ “บ้านเกิด” ส่วน “สถานที่เกิด” คือ สถานที่ ที่เราเกิด เมื่อลืมตาдуโลก สถานที่ทั้งสองจึงมีความหมายเฉพาะตน ต่างกัน

บ้านเกิดของชาวสวิส

ผู้มีสัญชาติสวิส จะมีบ้านเกิด คืออำเภอที่เป็นถิ่นกำเนิดของต้นตระกูล แล้วลูกหลานจะมี “บ้านเกิด” ตามนั้น เป็นมรดกตกทอดรุ่นต่อรุ่น สวิตเซอร์แลนด์ให้ความสำคัญกับ “บ้านเกิด” โดยบันทึก “บ้านเกิด” ในเอกสารราชการ เช่นในหนังสือเดินทาง บัตรประชาชน และใบขับขี่ (โดยที่ไม่ใช่ สถานที่เกิด)

ส่วนเอกสารของไทย เช่น หนังสือเดินทางไทย จะแจ้ง จังหวัดที่เกิด (สถานที่เกิด) และบัตรประชาชนก็แจ้งเพียงที่อยู่ตามสำเนาทะเบียนบ้าน ไม่ได้แจ้งที่เกิด

ตามกฎหมายครอบครัวของสวิตเซอร์แลนด์ หญิงใดเมื่อสมรสกับชายใด จะได้รับ หรือ มี “บ้านเกิด” ตามสามี และลูกก็รับมรดก “บ้านเกิด” นี้ ต่อจากพ่อ (แต่..กฎหมายฉบับล่าสุดซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 1 มกราคม ค.ศ. 2013 เรื่องสิทธิการใช้นามสกุลและบ้านเกิด ที่กำหนดให้สามี-ภรรยา สามารถเลือกใช้ นามสกุลเดิมได้ และยังคงรักษา “บ้านเกิด” เดิมของตน ส่วนลูกจะรับมรดก “บ้านเกิด” จากพ่อหรือแม่ ขึ้นกับว่า ลูกใช้นามสกุลใด)

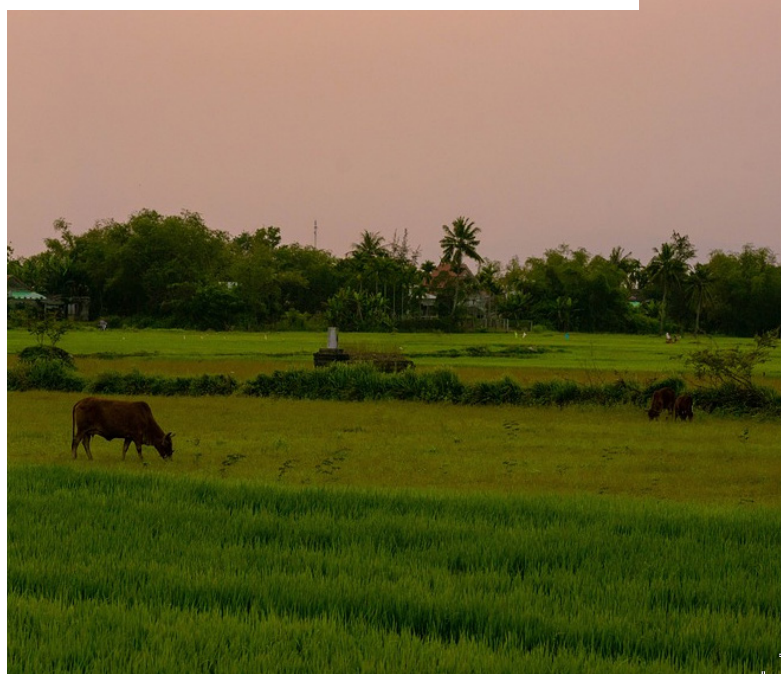
สาวไทยที่ได้รับสัญชาติสวิสแล้ว เคยสังเกตบัตรต่างๆ ไหมว่า เรามี “บ้านเกิด” ตามสามี ซึ่ง “บ้านเกิด” นี้ อยู่ที่ไหน บางคนก็ไม่เคยไปด้วยซ้ำ แต่ถ้าสมรสหลังกฎหมายใหม่มีผลบังคับ และได้สัญชาติสวิสภายหลัง บ้านเกิดก็คงเป็น ประเทศไทย ไม่ได้ใช้ตามสามี

บ้านเกิด สำคัญอย่างไร ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ความสำคัญของการมี “บ้านเกิด”

การใช้ “บ้านเกิด” นี้ มีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์เท่านั้น ประเทศอื่นๆ ใช้ “สถานที่เกิด” การใช้ “บ้านเกิด” ในสวิตเซอร์แลนด์ มีมานานตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 13 หรือตั้งแต่เริ่มก่อตั้งประเทศ ในสมัยนั้น ผู้อาศัยอยู่ในอำเภอนั้นๆโดยเฉพาะผู้ชาย ในเมือง “บ้านเกิด” จะต้องทำงานช่วยเหลือท้องถิ่น งานที่ต้องช่วย เช่น ช่วยตัดไม้ หาฟืน หรือรับราชการทหาร เป็นต้น และอำเภอจะต้องดูแลชาวเมือง ให้ความช่วยเหลือสังคมสงเคราะห์ ถ้าบุคคลนั้นได้รับความเดือดร้อน แม้ว่าต่อๆ มา บุคคลนั้นๆ จะย้ายไปอยู่ต่างถิ่น รัฐของอำเภอนั้น ก็ต้องให้ความช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์ โดยใช้หลักการ ลูกบ้านของบ้านใด เจ้าบ้านมีภาระที่ต้องดูแลด้วยตนเอง โดยใช้งบประมาณท้องถิ่น ซึ่งเป็นภาระหนักสำหรับอำเภอขนาดเล็กที่มีรายได้น้อย

ตามประวัติ ต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีปัญหาความเป็นอยู่ และปัญหาทางเศรษฐกิจ ไม่มีงานทำ จึงมีคนจำนวนมาก ต้องการไปหากินในโพ้นทะเล ช่วงนั้น คนส่วนใหญ่ต้องการไปอเมริกา เป็นโอกาสของบางอำเภอที่สนับสนุนและให้เงิน เพื่อช่วยชาวบ้านของตนย้ายถิ่น เป็นการลดภาระการสังคมสงเคราะห์ของอำเภอนั้น

จนถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 21 (ปี ค.ศ. 2012 รัฐสภา ลงมติ) ที่การให้สังคมสงเคราะห์เปลี่ยนจากของอำเภอ “บ้านเกิด” มาเป็น หน้าที่ของ อำเภอที่พักอาศัย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้น คือ อำเภอขนาดเล็กที่มีประชากรได้ “บ้านเกิด” มากกว่า ประชากรที่พักอาศัย เพราะย้ายไปอยู่เมืองใหญ่ ทำมาหากิน ทำให้อำเภอ “บ้านเกิด” มีรายได้ (จากภาษีท้องถิ่น) ลดลง แล้ว “บ้านเกิด” ก็มีความสำคัญน้อยลงเรื่อยๆ แม้จะมีการขอมติในสภา ให้ยกเลิกการใช้ “บ้านเกิด” ให้มีเพียง “สถานที่เกิด” แต่มตินี้ก็ยังไม่ได้รับการยอมรับ ในอนาคตก็อาจมีการขอมติอีก..เป็นไปได



ณ ปัจจุบัน อำเภอ “บ้านเกิด” มีหน้าที่บันทึก ข้อมูลทะเบียนราษฎร ทะเบียนครอบครัว การเกิด แต่งงาน หรือตาย ถ้าต้องการหาประวัติครอบครัว สามารถสืบความได้จากทะเบียนราษฎรของอำเภอ “บ้านเกิด” ข้อมูลครอบครัวทั้งหมดจะได้รับการเก็บรักษาไว้ ณ อำเภอ “บ้านเกิด” นี้ นอกเหนือจากข้อมูลที่เก็บไว้ ณ อำเภอ ซึ่งเราพักอาศัยในปัจจุบัน

สำหรับผู้ที่ย้ายถิ่นไปอยู่ประเทศอื่นแล้ว ถ้ายังต้องการเอกสาร เช่น ทะเบียนบ้าน เป็นต้น ก็สามารถขอจากอำเภอ “บ้านเกิด” ของตน และอย่างหนึ่งก็ยังมีส่วนน้อยๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเทศบ้านเกิด แค่ว่าในเอกสาร เช่น บัตรประชาชน ก็รู้แล้วว่าเราจะไปหาข้อมูลนั้นได้ ณ ที่ใด

และนี่ก็เป็นประเพณีวัฒนธรรม ที่เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของประเทศสวิสฯ ซึ่งในวันใดวันหนึ่ง ก็อาจจะเปลี่ยนไปตามกาลเวลา จึงเล่าสู่กันฟังค่ะ

อ้างอิง: <https://www.zueritoday.ch/>, <https://www.swissinfo.ch/>, <https://hls-dhs-dss.ch/>

เงินเดือน เดือนที่ 13 คืออะไร



แปล เรียบเรียงโดย เฟราฮิรี

ที่มา: <https://swiss21.org/der-13-monatslohn-einfach-erklart/#:~:text=Es%20gibt%20keinen%20festen%20oder,das%20zur%C3%BCckliegende%20Fiskaljahrallerdings%20erfolgen.>

เอ๊ะอะไร.... 1 ปี มีแค่ 12 เดือน คนทำงานรับเงินเดือน ก็รับอยู่ทุกเดือน 12 เดือน แล้วเจ้าเงินเดือน เดือนที่ 13 นี่คืออะไรกันนะ แต่ต้องบอกก่อนเลยว่า เงินเดือนเดือนที่ 13 นี้ เป็นสิ่งที่คนทำงานทั้งหลายรอคอย และเป็นไฮไลท์แห่งปีกันเลยทีเดียว ไปติดตามกันค่ะ

เงินเดือน เดือนที่ 13 เป็นเงินพิเศษที่นายจ้าง จ่ายให้ลูกจ้าง ด้วยความสมัครใจ กฎหมายไม่ได้บังคับ เป็นข้อตกลงร่วมกัน ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง หากเขียนระบุไว้ในสัญญาจ้างงาน ย่อมมีผลทางกฎหมาย นายจ้างต้องจ่าย และค่าจ้างของเดือนที่ 13 นี้จะเป็นเท่าไร ก็เป็นการตกลงกันระหว่างนายจ้าง และลูกจ้างเช่นกัน แต่โดยทั่วไป จะเท่ากับค่าจ้างหนึ่งเดือน (แบบที่ยังไม่ได้หักอะไรออกเลย ที่เรียกว่า Brutto) และเงินเดือน เดือนที่ 13 ถือเป็นการจ่ายค่าจ้างตามปกติ จึงต้องจ่ายภาษีเงินได้ และถูกหักจ่ายเข้าเงินสมทบประกันสังคมต่างๆ ด้วย

หากคุณทำงานให้กับบริษัท ไม่ครบสิบสองเดือนเต็มของปีบัญชี (ปีการเงิน) คุณมีสิทธิ์ได้รับเงินตามสัดส่วนที่ทำงานค่ะ

มาดูวิธีการคำนวณ เงินเดือน เดือนที่ 13 ในกรณีปกติ: เช่น เราได้เงินเดือนๆ ละ 4000 ฟรังก์ เงินเดือนรวมต่อปีก็จะ 48,000 ฟรังก์ หากด้วยเดือนที่ทำงาน 12 เดือน เงินเดือน เดือนที่ 13 ก็เท่ากับ 4,000 ฟรังก์

ถ้าเราทำงานแค่ 9 เดือนๆ ละ 4000 ก็จะเป็นเงิน 36,000 ฟรังก์ แล้วก็จะหารจำนวนทั้งปี คือ 12 เดือน เพราะฉะนั้น เงินเดือน เดือนที่ 13 ก็จะได้ 3,000 ฟรังก์

ซึ่งเงินเดือนเดือนที่ 13 นี้ จะเป็นเงินเดือนตามสัญญาจ้าง ไม่รวมเงินจากการทำงานเกินเวลานะคะ ตามกฎแล้ว ถ้าพนักงานที่ไม่ได้ค่าจ้างเป็นรายเดือนในสัญญาจ้างงาน แต่ได้รับค่าจ้างเป็นรายชั่วโมง ก็จะไม่ได้รับค่าจ้างเดือนที่ 13 ค่ะ (แล้วแต่บริษัทด้วยนะค่ะ บางทีก็ให้ เช่น บริษัทที่ติดันเคยทำงาน)



เราจะได้รับเงินเดือน เดือนที่ 13 เมื่อไหร่

ไม่มีวันที่แน่นอนหรือผูกมัด
ว่าเงินเดือนเดือนที่ 13 จะออกหรือ
ต้องจ่ายเมื่อใด ขึ้นอยู่กับข้อตกลง
ดังนั้นจึงสามารถชำระได้
ตลอดเวลา และไม่อยู่ภายใต้
บทบัญญัติทางกฎหมายใดๆ อย่างไร
ก็ตาม จะต้องชำระอย่างช้าที่สุด
ภายในเดือนธันวาคม สามารถแบ่ง
จ่ายได้ เช่น ทุก 6 เดือน ก็จะจ่าย
พร้อมกับเงินเดือน เดือนมิถุนายน
และเดือนธันวาคม

เงินเดือนเดือนที่ 13 กับ โบนัส แตกต่างกันอย่างไร

เงินเดือนเดือนที่ 13 ไม่ใช่
โบนัส แต่เป็นการจ่ายเงินพิเศษตาม
สัญญาจ้าง ดังนั้นต้องจ่ายเมื่อตกลง
กันแล้ว แต่โบนัส คือ การจ่ายเงิน
พิเศษที่เชื่อมโยงกับเงื่อนไขบาง
ประการ เช่น ธุรกิจประสบความสำเร็จ
ได้ผลกำไรมาก ก็ให้โบนัสแก่
พนักงาน เป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วย
ความสมัครใจของนายจ้าง

ยกเลิกเงินเดือน เดือนที่ 13 หรือ โบนัส ได้ไหม

เงินเดือนเดือนที่ 13 ถูก
ยกเลิกไม่ได้หากทำสัญญาแล้ว แต่ถ้า
คิดว่าจะไม่จ่ายค่าจ้างเดือนที่ 13 อีก
ต่อไป จำเป็นต้องเปลี่ยนสัญญาจ้าง
งาน โดยได้รับความยินยอมจากทั้ง
นายจ้าง และลูกจ้าง

นอกจากนี้ ไม่สามารถหัก
เงินเดือน เดือนที่ 13 จากวันลาป่วย
หรือวันหยุดพักผ่อน ที่พนักงานได้
ตามกฎหมาย

เรื่องควรรู้: โบนัสเป็นการ
จ่ายโดยสมัครใจ จึงสามารถ ลด
เลื่อน หรือยกเลิกได้เสมอ โดยไม่ต้อง
ให้เหตุผล ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของ
นายจ้าง

ชีวิต แม่มาไทย ในสวิส

โดย ก.ไตรคำ



หญิงไทยสมรสกับชายชาวสวิส มาได้ 27 ปี

ไม่มีลูกด้วยกัน แต่ฝ่ายชายมีลูกติด 2 คน

ต่อมาเมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 2023 ฝ่ายชายเสียชีวิต

หลังจากเปิดพินัยกรรมที่ผู้ตายทำไว้ เป็นพินัยกรรมที่สมบูรณ์ถูกต้องตาม
กฎหมาย แบ่งมรดกไว้ให้ภรรยาและลูกๆ เรื่องนี้ก็จะจบ เนื่องจากภรรยาก็พอใจใน
ส่วนแบ่งที่จะได้ แต่ลูกเลี้ยง (ก็คือลูกติดของฝ่ายชาย) ไม่ทราบว่าจะไม่พอใจอะไร เขียน
จดหมายไปแจ้งเจ้าหน้าที่สวิส (Regierungsstatthalteramt [F: Prefecture])
ลูกเลี้ยงเขียนว่า “Ich möchte Ihnen mitteilen, dass mir mein Vater
vor seinem Ableben vertraute, dass er ein Haus in Thailand
besitze und Saothai Musterfrau (นามสมมุติหญิงไทยที่เป็นภรรยาชื่อว่า
สาวไทย มุสเตอร์เฟรา) ein grosses Stück Land. Ich gehe davon aus,
dass sich Sachwerte und Bankkonten in Thailand befinden
müssen.” แปลสั้นๆ สำหรับสมาชิกไม่ได้พูดภาษาเยอรมัน “ฉันต้องการแจ้งให้
คุณทราบว่า ก่อนพ่อฉันจะจากไป ด้วยความไว้วางใจ พ่อได้บอกฉันว่า พ่อและสาว
ไทย มุสเตอร์เฟรา (ภรรยาไทย) มีบ้านและที่ดินอยู่ที่เมืองไทย ฉันจึงเชื่อว่าพ่อและ
ภรรยาควรมีสินทรัพย์ และเงินในบัญชีอยู่ที่ประเทศไทยด้วย”

เมื่อเจ้าหน้าที่สวิสได้รับจดหมายนี้ จึงมีจดหมายถึงภรรยาว่า เรื่องที่
ลูกเลี้ยงแจ้งนี้จริงไหม ถึงตอนนี้แล้ว ภรรยาฝ่ายก็ต้องยอมรับว่าจริง และเจ้าหน้าที่สวิส
ให้นำเอกสารการซื้อขายบ้านและที่ดินในไทยมาแสดงให้เขา

ทางสวิสต้องการภาษี จากรายได้ของสินทรัพย์ของคู่สมรส ซึ่งเราต้องแจ้ง
ทุกปีเวลาเสียภาษี เพื่อให้ถูกต้องตามกฎหมายสวิส

สินทรัพย์ของพวกเราที่มีอยู่เมืองไทย ถึงแม้สามี่ต่างชาติ จะไม่มีสิทธิในการ
ครอบครองที่ดิน แต่มันเป็นสินสมรส ที่ต้องจ่ายภาษี ถ้าไม่มีคนแจ้งเจ้าหน้าที่สวิส ก็
คงจะไม่มีอะไร

อยู่ด้วยกันกับสามี่มาด้วยความรัก 27 ปี และดูแลเขายามเจ็บป่วยจนเขาจาก
ไป แต่ลูกเลี้ยงไม่ได้เห็นใจความตึงเครียดนี้เลย ทนายบอกว่า คุณสาวไทยซึ่งเป็นภรรยา
ฝ่ายจะต้องเสียภาษีย้อนหลัง เรื่องยังไม่จบ จึงยังไม่รู้ว่า จะต้องจ่ายภาษีอย่างไร
ก็เปอร์เซ็นต์....

เขียนมาเล่าสู่กันฟัง ไว้เป็นอุทธาหรณ์นะคะ...



หากความสัมพันธ์ เป็นพิษ.. ชีวิตก็จะไร้สุข

โดย โยทะกา

“หนูไม่จำเป็นต้องบอกแม่ทุกเรื่องหรือจริงไหม?” เมื่อเราตั้งคำถามออกไป แล้วได้รับคำถามย้อนกลับมาเช่นนี้ ในฐานะคนเป็นแม่ ออกจะรู้สึกเจ็บปวดไม่น้อย จากลูกตัวน้อยที่เมื่อกลับจากโรงเรียนมาถึงบ้าน หรือเมื่อเดินทางไปไหนมาไหน จะมีเรื่องราวนำกลับมาเล่าให้แม่ฟังจ้อยๆ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะสำคัญหรือเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม แล้ววันนี้เกิดอะไรขึ้น? ทำไมลูกเปลี่ยนไป? แม่ทำอะไรผิดตรงไหน? ทำไมความสัมพันธ์ของเราจึงเปลี่ยนเป็นเหินห่างแบบนี้ เมื่อพยายามจะหาคำตอบ น้ำตาก็ไหลออกมาอย่างไม่ตั้งใจ คำหนึ่งที่ผุดขึ้นมาในใจคือ หรือว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรากำลังจะเป็นพิษ?

หลังนั่งคิดไตร่ตรองก็เลยลองเช็คลิสต์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ (Toxic Relationship)

จากสิ่งที่คุณเองพอจะรู้ ทั้งในมุมมองของแม่และในมุมมองของลูก..รายการยาวหลายข้อตามนี้

- คุณเป็นฝ่ายให้มากกว่าจะได้รับ จนคุณเริ่มสงสัยในคุณค่าของตัวเอง
- คุณรู้สึกว่าอีกฝ่ายไม่ให้เกียรติหรือไม่ยอมรับคุณ
- คุณรู้สึกไร้ค่าหรือหมดความมั่นใจลงไปเรื่อยๆ
- คุณรู้สึกเหมือนไม่ได้รับการสนับสนุนหรือการดูแล มักถูกเข้าใจผิดๆ หรือถูกโจมตี
- คุณมักรู้สึกทุกข์ เครียด เศร้า โกรธ เหนื่อย หมดแรง เวลาที่อยู่กับบุคคลคนนั้น
- การใช้เวลาอยู่ด้วยกันกระตุ้นให้ต่างฝ่ายต่างแสดงด้านร้ายๆ ของตัวเองออกมา เช่น โกหก หึงหวง ตำหนิ จับกัด ตำหนิ ด้อยค่า เพิกเฉย
- คุณไม่ได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่
- คุณรู้สึกว่าด้านดีๆ ของตัวเอง มักไม่ได้แสดงออกมาเวลาที่อยู่ด้วยกัน
- คุณรู้สึกว่าต้องระวังตัวตลอดเวลา เพื่อไม่ให้พลาดหรือถูกอีกฝ่ายตำหนิหรือโจมตี ต่างฝ่ายต่างคอยจับผิดกันและกัน
- เมื่อเกิดเรื่องอะไรขึ้น ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมักโยนความผิดให้อีกฝ่ายหนึ่ง
- คุณรู้สึกว่าไม่สามารถไว้วางใจอีกฝ่ายได้อย่างสนิทใจ หรือไม่ได้รับความไว้วางใจเท่าที่ควร มักเกิดความหึงหวง ขึ้นบ่อยครั้ง
- คุณมักรู้สึกถูกควบคุมหรือบงการจากอีกฝ่ายเสมอ



วางข้าว 19





หลังซื้อรายการข้างต้นก็พบว่า ในช่วงหลังๆ มาเนี่ย ตัวเรา
เข้าข่ายหลายข้อเหลือเกิน นี่ตัวเราเข้าไปอยู่ในความสัมพันธ์แบบนี้
ตั้งแต่เมื่อไร? และอะไรคือสาเหตุ?

ในวันที่ลูกก้าวเท้าออกจากบ้าน ไปใช้ชีวิตเพียงลำพัง
มันช่างไม่่ง่ายสำหรับคนเป็นแม่ โดยเฉพาะแม่ไทยอย่างเราเองที่เติบโต
มาต่างวัฒนธรรม การที่จะปล่อยมือให้ลูกก้าวเดินไปนั้น ทำใจได้ยาก
ยิ่งนัก ความห่วงใยและความกังวลต่างๆ วนเวียนเต็มหัวไปหมด จน
อดจะใช้สิทธิ์ความเป็นแม่ ก้าวล่วงไปจนลืมนิสัยของลูก คำสั่ง
สอนสารพัดอย่าง คำเตือนแถมท้ายมากมาย รวมถึงคำถามมากมาย
ร้อยพัน คอยถาม โน่น นี่ นั่น ไม่หยุด.. ลูกทำอะไร กินอะไร เจอใคร
บ้าง ปรับตัวได้ไหม นอนดึกหรือเปล่า เรียนรู้เรื่องใหม่ ทำไม่ทำแบบ
นั้น ทำไมไม่ทำแบบนี้ ฯลฯ แนนอนคำถามร้อยแปดพันเก้าที่แม่
อยากรู้ แต่ลูกไม่อยากจะตอบ และคงจะชวนให้หงุดหงิดว่า แม่จะ
อยากรู้ไปทำไมมากมายขนาดนั้น

แม้ว่าเราจะเชื่อใจมั่นว่า เลี้ยงดูลูกมาอย่างพยายาม
ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และปลูกฝังสิ่งที่ดีที่สุดในแบบของเรา
ให้ลูก แต่การผ่านการเติบโตของลูก การเลี้ยงดูในครอบครัวและใน
สังคมที่แตกต่างกัน ความคิดและวิถีชีวิตที่ต้องการจะก้าวเดิน ย่อม
แตกต่างกันไปจากเราผู้เป็นแม่

แม่มองในมุมของตนว่ามันไม่่ง่าย แล้วในมุมของลูกนั้นเล่า
ก็คงจะไม่่ง่ายเช่นกัน การเริ่มต้นใหม่ที่ก้าวออกไปไกลจาก Comfort
Zone การที่ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อม สังคมใหม่ เพื่อนใหม่ การ
เรียนรู้แบบใหม่ ตารางชีวิตใหม่ ต้องใช้ทั้งพลังกายพลังใจ และใช้เวลา
ในการปรับตัว หากผู้เป็นแม่ยังอยากทำตัวมีบทบาทอยู่ตลอด ทั้งคอย
เตือน คอยชี้แนะ คอยตำหนิ จนลูกรู้สึกขาดเสรีภาพในการใช้ชีวิต รู้สึก
เหมือนตนเองถูกควบคุมตลอดเวลา ความรักและความห่วงใยจาก
ผู้เป็นแม่ก็จะกลายเป็นพิษไปจริงๆ

เมื่อตั้งสติได้ ความเข้าใจก็จะแจ่มชัดขึ้น ในวัยเยาว์ลูก
ต้องการคนโอบประคองยามร้องไห้ ต้องการอ้อมกอดปลอดภัยยาม
เจ็บปวด ต้องการคำชื่นชม ชี้ผิด ชี้ถูก บางครั้งได้รับการตำหนิ ได้
รับการลงโทษ และให้บทเรียน แต่เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ลูกต้องการ
พื้นที่ในการใช้ชีวิตที่กว้างขึ้น เพื่อเรียนรู้ และเก็บเกี่ยวประสบการณ์
จากความผิดพลาดด้วยตนเอง ความห่วงใยกังวลของแม่ ที่แสดงออก
มากเกินไปจนจำเริญ ก็อาจจะเป็นอุปสรรคต่อลูกโดยไม่ตั้งใจ สิ่งที่เราคิดว่า
ดี สำหรับเขาแล้วอาจจะไม่ใช่ ใ้ในสิ่งที่เขาไม่อยากจะ ก็กลายเป็น
สิ่งไร้ค่าไปโดยปริยาย

สุดท้ายบทเรียนที่เกิดขึ้น ก็ทำให้เราทั้งสองต่างเรียนรู้ใน
บทบาทใหม่ ยอมรับ ปล่อยวาง ปล่อยมือและต่างก้าวเดินไปตามวิถี
และตามครรลองของตน ไม่ต้องมองไปไหนไกลตัว แค่มองมองที่ตัวเรา
เอง หากมองในฐานะลูก ทำไมเราถึงได้มาใช้ชีวิตห่างไกลในต่างแดน
เช่นนี้ ความรักความห่วงใยที่มีต่อแม่ เราก็ไม่ได้ลดน้อยถอยลงไปไหน
เลยจริงไหม?

การ เรียนรู้ และปรับ ตัวเมื่อ ย้ายมา อยู่แดน

ใน ฝัน

ตอนที่ 1

โดยการะเกด

ก่อนอื่นฉันเพียงแค่อยากมา
แบ่งปันประสบการณ์เล็กๆ น้อย
อย่างน้อยเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมอง
ข้อคิดซึ่งกันและกัน กับเพื่อนพี่น้อง
ทุกท่านที่มาอยู่ต่างบ้านต่างเมือง
ต่างวัฒนธรรม ต่างภาษา ศาสนา วิถี
ชีวิต ที่สำคัญชีวิตแต่ละคน แต่ละ
ครอบครัว มันไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว





ฉันอดีตพยาบาลดูแลผู้ป่วย
เด็กมะเร็งและครอบครัวที่ ร.พ.
มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศไทย
และสามีอดีตวิศวกร เราแต่งงานกัน
ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2014 หลังแต่งงานเราอยู่
ด้วยกันที่เมืองไทย ในบ้านที่เราซื้อใน
จังหวัดเชียงราย เราไม่มีลูก และเกษียณ
ก่อนกำหนดทั้งสองคน ฉันย้ายตามสามี
มาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ ในปี ค.ศ. 2019
และได้กลับไปเยี่ยมบ้านทุกปี

การย้ายมาอยู่ต่างประเทศ เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต ต้องจาก
ครอบครัว จากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่เมืองไทย แต่ฉันตัดสินใจมาอยู่ที่นี่ ด้วยตัว
ของตัวเอง ตอนแรกพ่อแม่ญาติพี่น้องไม่มีใครเห็นด้วย แต่ฉันคิดว่าครอบครัวของตัวเอง
เอง ก็คือ สามีที่เราเลือกแล้ว นี่คือการชีวิตที่ไปไหน เราต้องไปด้วยกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุข
จนกว่าจะตายจากกัน แต่เราไม่รู้ ว่าใครจะตายก่อนใคร ที่ไหน อย่างไร เราไม่รู้หรือกว่า
วันนี้หรือวันพรุ่งนี้ วันไหน จะมาก่อนกัน ส่วนครอบครัวที่เมืองไทยเราก็อบอุ่น เรายัง
สามารถไปเยี่ยมได้ทุกปี ฉันมีเงินบำนาญนิดหน่อย ก็ส่งให้พ่อแม่ทุกคน เดือนแม่ของ
ฉันไม่ได้ลำบากเรื่องเงิน เพราะพ่อฉันเป็นอดีตผู้อำนวยการโรงเรียน พ่อฉันมีเงินบำนาญ
เดือนละเกือบสี่หมื่นบาท แม่เป็นแม่บ้าน ตอนนี้ท่านทั้งสองอายุเกือบ 90 ปีแล้ว สุขภาพ
ยังแข็งแรงกันดี ในฐานะลูก เราควรตอบแทนบุญคุณท่าน ที่อบรมเลี้ยงดูเรามาเท่าที่เรา
จะทำได้ ซึ่งเชื่อว่าทุกท่านก็ทำเป็นปกติอยู่แล้วเช่นกัน ตามภาระหน้าที่ของแต่ละคนที่
แตกต่างกันไป

ท้ายนี้ แด่ยังไม่ท้ายที่สุด ฉันอยากบอกว่า พวกเราโชคดีแค่ไหนที่ได้มาอยู่ประเทศ
ที่มีเสถียรภาพมั่นคงในทุกๆ ด้าน ในการดำรงชีวิตหรือทำมาหาเลี้ยงชีพ แบบติดอันดับ
ต้นๆ ของโลก ดังนั้นทำอะไรเราจะเรียนรู้และปรับตัวให้ได้โดยเฉพาะคนที่เพิ่งมาอยู่ใหม่ๆ

จากประสบการณ์ของตัวเอง การเรียนรู้และปรับตัวเมื่อฉัน ย้ายมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ สรุปลจากประสบการณ์ตรงล้วนๆ มี 3 ข้อ ดังนี้

1. อยู่ให้ได้
2. อยู่ให้เป็น
3. อยู่ให้มีความสุข

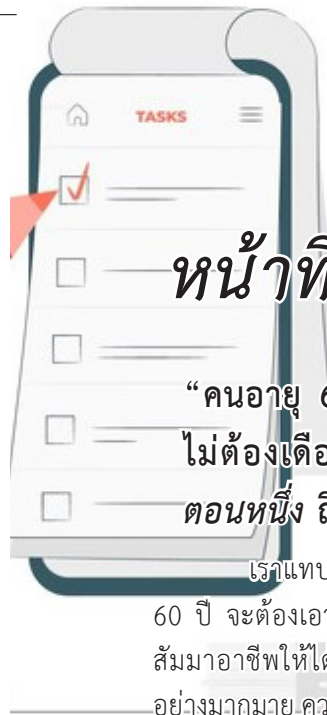
อยู่ให้ได้ คืออะไร เราทุกคนทราบดีว่า สวิตเซอร์แลนด์ แตกต่างจากเมืองไทย ที่เป็นบ้านเกิด
เมืองนอนของพวกเรา ตั้งแต่เรื่อง ภูมิประเทศ อากาศ อาหาร ภาษา วัฒนธรรม ศาสนา ค่านิยม
ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ตลอดจนความเป็นอยู่วิถีชีวิตผู้คน ดังนั้นเมื่อทราบ
ดังนี้ ถ้าตัวเราเองให้ชัดไปเลยว่า “การอยู่ให้ได้มัน เราต้องทำอะไร” ทำไมคนอื่นเขาอยู่ได้
เขาทำอะไร เราต้องเรียนรู้ในทุกๆ ประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ทราบถามผู้รู้ หรือผู้ที่มาอยู่
ก่อน โดยเฉพาะข้อมูลจากสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยในสวิตเซอร์แลนด์ หนังสือ วารสารต่างๆ
ช่วยให้เข้าใจบริบทประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และประเด็นต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นได้ดียิ่งขึ้น และ
ฉันติดตามข้อมูลช่องป้าแมว Swiss story ได้รับประโยชน์มากๆ ที่สำคัญประสบการณ์ตรงทำให้
เราเข้าใจ เรียนรู้ และปรับตัวได้อย่างสมดุล ตัวอย่างเช่น ถ้าฉันทะเลาะกับสามี ด้วยเรื่องใดๆ

ก็ตาม ต้องหันหน้าเปิดอกคุยกันทันที เพราะเราถูกเลี้ยงดูมาด้วยภูมิหลังที่แตกต่างกัน ต้องแบ่งปันการเรียนรู้และปรับตัวซึ่งกันและกัน หรือ
ฉันไม่เข้าใจภาษาเยอรมัน ก็ต้องเรียนรู้ฝึกฝนจริงจัง โดยไปโรงเรียน และเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

อยู่ให้เป็น คืออย่างไร เคยได้ยินสำนวนนี้ไหม “เข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม” แปลตรงตัวคือ “การประพฤติตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ ปรับ
ตัวให้เข้ากับสถานที่ คน สิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่” ดังนั้นเราต้องรู้ ต้องเข้าใจ กฎ กติกา มารยาทของสวิตเซอร์แลนด์ เป็นแบบไหน อย่างไร
โดยไม่ลืมการเป็นตัวตนของเราว่า เราคือคนไทย จะทำให้เราอยู่เป็น และอยู่อย่างมีสติ หรือฉลาดเรียนรู้ทันการใช้ชีวิตในบริบทของเรานั้นเอง

อยู่ให้มีความสุข คืออย่างไร สั้นๆ คือ “ให้เวลาตัวเอง หาความสุขของตัวเองให้เจอ” แล้วคุณก็จะตอบตัวเองได้ และอยู่อย่างมีความสุข เช่น
ฉันชอบขี่จักรยาน ชอบธรรมชาติ ชอบทำอาหาร เหล่านี้เป็นต้น แต่ฉันก็ไม่ทราบหรอกนะค่ะว่า คุณชอบอะไร แต่ตัวคุณเองรู้ดีที่สุดใช่ไหมคะ

สุดท้ายนี้ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เพื่อนๆ สมาชิก ผู้ได้อ่านเรื่องเล่านี้ จะมีความสุขที่ได้มาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ “อยู่ให้ได้ อยู่ให้เป็น
อยู่ให้มีความสุข” ตลอดไปค่ะ...



หน้าที่ของเราคือ “เรียนรู้การใช้ชีวิต”

โดย มดเอ็กซ์

“คนอายุ 60 ปีขึ้นไปในตอนนี้ ผมคิดว่าน่าจะเป็นกลุ่มคนที่โชคดีที่สุด เพราะอีกไม่นานก็ตายแล้ว ไม่ต้องเดือดร้อนกับการเรียนรู้อะไรที่จะเข้ามาใหม่อย่างรวดเร็ว” อาจารย์พศินกล่าวไว้ในไลฟ์ตอนหนึ่ง ถึงเรื่องที่หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากในทศวรรษนี้

เราแทบจะไม่รู้เลยว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้างในอนาคตอันใกล้ ทักษะสำคัญสำหรับคนรุ่นใหม่ หรือคนรุ่นที่อายุน้อยกว่า 60 ปี จะต้องเอาชีวิตรอดก็คือ การปรับตัวให้เร็ว เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้ไว เพื่อที่จะไม่ตกยุค ไม่ล้าหลัง และที่สำคัญคือ ประกอบสัมมาอาชีพให้ได้ เกิดการคาดเดาเอาไว้วว่า อีกไม่นานจะมีการนำเทคโนโลยีต่างๆ มาแทนที่มนุษย์ จนทำให้คนตกงานกันอย่างมกมมาย ความรู้เดิมๆ ทักษะเดิมๆ ที่เรามีอยู่จะแทบไม่สามารถเอามาใช้ทำมาหากินได้ เด็กในวันนี้ยังไม่สามารถคาดเดาอาชีพในอนาคตได้ อาจจะมีอาชีพใหม่ๆ ที่เราไม่คุ้นเคยเกิดขึ้น หากเราไม่พร้อมเปิดช่องว่างให้ตัวเองเรียนรู้ หากเราไม่เตรียมใจไว้ล่วงหน้าของเราให้ว่างพอจะใส่น้ำเต็มเข้าไปได้ เราอาจจะถูกเบียดให้ตกลงไปอยู่นอกวงแบบจำยอม

แม้ว่าในปัจจุบันการหาความรู้ต่างๆ จะทำได้ไม่ยาก แต่สิ่งสำคัญก็คือ ความสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่างหาก เด็กที่เกิดในเจนเนอเรชั่นใหม่ๆ อย่าง Gen Z, Millennial หรือ Alpha แทบจะไม่มีปัญหาเรื่องการปรับตัว เพราะเกิดมาในยุคที่ไม่มีอะไรค้างแช่อยู่ยาวนาน ทุกอย่างเปลี่ยนเร็วจากปีต่อปี เป็นเดือนต่อเดือน ต่างจากยุคก่อนที่วิวัฒนาการของอะไรก็ตามจะใช้เวลาร่วมสิบปี

สิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับคนยุคก่อนหน้าอย่างเราๆ ก็คือ เราไม่สามารถเรียนรู้ได้ทันเด็กยุคใหม่ เพราะต้นทุนของเรามีน้อยกว่า ต้องใช้ความพยายามขึ้นเป็นสองหรือสามเท่า เพื่อให้ตัวเองทันคนรุ่นใหม่ เปรียบเหมือนกับเราต้องเร่งสปีดจนเหนื่อย แต่เด็กรุ่นใหม่วิ่งเหยาะๆ ไปเรื่อยๆ หายใจสบายๆ ก็อยู่ได้ในทศวรรษนี้ ซึ่งว่ากันตามจริง มีคนรุ่นเราไม่กี่คนเท่านั้น ที่ยังสามารถเร่งสปีด พาตัวเองอยู่ในวงโคจรของโลกที่หมุนเร็วนี้ ทั้งนี้หมายถึงทักษะในการเรียนรู้เทคโนโลยี และการทำงานประกอบสัมมาชีพเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่คนทุกรุ่นต้องเรียนรู้ก็คือ “**เรียนรู้การใช้ชีวิต**” นี่เป็นทักษะที่สำคัญในการเอาตัวรอดไม่แพ้ทักษะในการเรียนรู้เพื่อใช้ประกอบสัมมาอาชีพ ตรงนี้คนรุ่นที่เกิดมาในยุคอะไรเปลี่ยนแปลงข้ามๆ จะได้เปรียบ ในสมัยกรีกที่นักปราชญ์เดินกระแทบไหล่กันทั่วทุกหัวถนน มนุษย์มีเวลาว่างในการใคร่ครวญและทบทวนชีวิต ไม่มีอะไรรุมเร้าให้หัวใจเราเหนื่อยหนัก จนไม่เหลือพื้นที่ให้เราได้พัฒนาจิตวิญญาณของตัวเอง ไม่มีคำบ่นว่า “**ไม่มีเวลา**” และอยากนอนนิ่งๆ ในวันหยุด ในยุคนั้นจึงเกิดแนวคิดเชิงปรัชญาการใช้ชีวิตออกมามากมาย

คนรุ่นใหม่ไม่มีปัญหาในการเรียนรู้เทคโนโลยี แต่มีปัญหาในการเรียนรู้ที่จะมีความสุขในชีวิต ความสุขที่ลึกกว่าความสุขที่ฉาบด้วยภาพลวงตา ทรัพย์สิน วัตถุภายนอก ความสุขที่หมายถึง ความสงบนิ่งภายใน เราสามารถเห็นปัญหาของแต่ละยุคสมัยได้จาก



หนังสือที่เป็นที่นิยมในยุคนั้นๆ บางยุคสมัย หนังสือเกี่ยวกับเรื่องศาสนา ปรัชญาความคิด มีความนิยม บางช่วงหนังสือเกี่ยวกับความมั่งคั่ง ทำอย่างไรให้มั่งคั่งร่ำรวย เป็นที่นิยมกว้างขวาง แต่ในยุคนี้หนังสือที่ได้รับความนิยมขึ้นเรื่อยๆ ก็คือ หนังสือเกี่ยวกับการรักษาใจ วิธีที่จะรักตนเอง จิตวิทยาต่างๆ เพื่อดูแลทั้งใจเราและใจผู้อื่น

จะเห็นว่า ณ ปัจจุบันนี้ ไม่ว่าคนรุ่นใหม่ หรือคนรุ่นก่อนต่างก็ตกอยู่ในช่วงที่ค้ำชันทั้งสิ้น คนรุ่นก่อนเหนื่อยต่อการวิ่งตามเพื่อพาตัวเองให้ยังอยู่ในวงกลมแห่งยุคสมัย คนรุ่นใหม่วิ่งไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่เคยถูกสอนว่า การพักระหว่างทางคืออะไร ความช้าคืออะไร บทความนี้คงไม่สามารถชี้ชัดระบุได้ว่าใครต้องทำอะไรอย่างไร เพราะการ “**เรียนรู้**” ไม่มีวันสิ้นสุด โดยเฉพาะ “**เรียนรู้การใช้ชีวิต**” ซึ่งองค์ประกอบของแต่ละชีวิตนั้นต่างกัน ปัจจัยในการใช้ชีวิตของแต่ละคนก็ต่างกัน ทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องเรียนรู้ชีวิตของตัวเองและค่อยๆ ปรับไปเรื่อยๆ โดยใช้ทรัพยากรที่มีมหาศาลในยุคปัจจุบัน ซึ่งรวบรวมทั้งวิธีการและเครื่องมือ ไม่ว่าจากหนังสือ ภาพยนต์ สารคดี การฟัง Podcast หรือการดู Youtube มีให้เลือกซื้อได้โดยไม่ต้องลงทุนสูง

สิ่งสำคัญคือ เราต้องตั้งคำถามเป็น การเรียนรู้ถึงจะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่คำถามที่ว่า “**ทำไม?**” ทำไมชีวิตฉันถึงเป็นแบบนี้ ทำไมเรื่องนี้จึงเกิดกับฉัน ทำไมคนนั้นถึงมีสิ่งนั้นแล้วฉันไม่มี ทำไมถึงไม่เป็นฉันที่ได้ แต่เป็นคำถามที่ว่า “**ทำอะไร?**” ทำอย่างไรฉันถึงจะมีชีวิตแบบนั้น ทำอย่างไรฉันถึงจะไปอยู่ตรงนั้น ทำอย่างไรฉันถึงจะไม่ทุกข์แบบนี้อีก ทำอย่างไรฉันถึงจะมีความสุข ทำอย่างไรฉันถึงจะรักตัวเองเป็น แต่เหนือไปกว่าคำถามว่า ทำอย่างไรชีวิตฉันถึงจะดีกว่านี้ เป็นคำถามที่ว่า สุดท้ายแล้วชีวิตเราต้องการอะไร ความสุขของเราคืออะไร ใช้เวลาพินิจพิเคราะห์ “**เรียนรู้**” ที่จะตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่า ความสุขของตัวเองเราคืออะไรกันแน่ แล้วใช้เวลาที่เหลือสร้างชีวิตที่ต้องการ

“**ย้ำอีกครั้งว่า บทความนี้ไม่มีข้อสรุปใดๆ ของการหาคำตอบในชีวิต เพราะหน้าที่ในการเรียนรู้เป็นของทุกคน...**”





บททดสอบชีวิต

พิมพ์เขียวชีวิต

โดยเมย์ฝรั่ง นอกรอบ

ในโรงเรียน จะให้บทเรียนเราก่อน แล้วตามด้วยบททดสอบ
ในชีวิตจริง จะให้บททดสอบเราก่อน แล้วค่อยให้บทเรียน
ตามมา...

ชีวิตจะส่งบททดสอบให้เราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทุกข์ สุข เจ็บปวด สมหวัง ผิดหวัง ป่วยไข้...บททดสอบชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกันไปตาม บุญ กรรม ที่ได้กระทำ เมื่อบททดสอบผ่านไป เราจะได้บทเรียนชีวิต ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้วัคซีนชีวิต

บุคคลที่สอบผ่าน และทำคะแนนสอบในโรงเรียนได้ดีส่วนใหญ่แล้วเป็นคนที่ตั้งใจเรียน ทำแบบฝึกหัดของบทเรียนสม่ำเสมอ ค้นคว้าศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจบทเรียนแจ่มแจ้งขึ้น ช่วยให้แตกยอดความคิดได้รอบด้าน

มองทุกอย่างได้อย่างครอบคลุม เจอคำถามในข้อสอบที่มีโจทย์พลิกแพลง ก็สามารถแก้สมการ แก้โจทย์ได้ง่ายๆ เพราะเข้าใจเนื้อหาบทเรียนอย่างแตกฉาน

มนุษย์ที่สอบผ่านบททดสอบชีวิต และทำคะแนนบททดสอบชีวิตได้ยอดเยี่ยม ส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่ตั้งใจใช้ชีวิต มีเป้าหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิตชัดเจน มีประสบการณ์ผ่านบททดสอบชีวิตมาเยอะ มีบทเรียนชีวิตหลากหลายรูปแบบ ช่วยทำให้แตกฉานวิชาชีวิต แตกยอดความคิดได้รอบด้าน มองชีวิตได้อย่างครอบคลุม ส่งผลให้รู้จักจริง รู้ทันความคิดของตนเอง รู้วิธีพัฒนาศักยภาพ และจิตวิญญาณของตนเอง

การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของคนอื่นทำให้เราฉลาดขึ้น การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของตนเอง ส่งผลให้ชีวิตและจิตวิญญาณของเราเจริญพัฒนา

บทเรียนชีวิต

มีประสบการณ์ที่ผิดพลาด ผิดหวัง และความทุกข์...เป็นครู

มีศีลธรรม กฎระเบียบของสังคมกฎหมายและจริยธรรม...

เป็นหนังสือคู่มือ

มีสติ ปัญญา ความอดทน...เป็นติวเตอร์

เราต้องฝึกหัด ทบทวน วิเคราะห์แก้สมการชีวิต แก้โจทย์ชีวิต เราต้องขยันทบทวน ข้อผิดพลาด ทบทวนคำพูด ทบทวนความคิด และวิถีชีวิตตนเองตลอดเวลา เพื่อให้จดจำบทเรียนชีวิต เพื่อเป็นวัคซีนชีวิตในการรับมือ กับบททดสอบชีวิตบทใหม่บุคคลที่ไม่ผ่านบททดสอบของชีวิตส่วนใหญ่แล้ว มีประสบการณ์ชีวิต แต่ไม่เคยจดจำ เจ็บซ้ำๆ ทุกข์ซ้ำๆ ในเรื่องเดิมๆ มีข้อผิดพลาดของตนเองแต่มองไม่เห็น ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด มองหา มองเห็นแต่ข้อผิดพลาดของบุคคลอื่น มักง่ายกับชีวิตแล้วโยนความผิดให้คนอื่น มีวิถีชีวิตแบบพูดไม่คิด ขาดสติไร้ศีลธรรม ไม่เคยใช้สุภาษิต “คนดีชอบแก้ไข คนจัญไรชอบแก้ตัว” ไว้เตือนใจสอนใจตัวเองเมื่อเจอบททดสอบของชีวิต ใช้บทเรียนชีวิตที่ผ่านมาสอนชีวิต ผิดพลาดตรงไหน แก้ไขตรงนั้น ทุกข์ตรงไหน ดัดตรงนั้น สมการและโจทย์ของบททดสอบชีวิต ต้องแก้ที่ใจตนเอง จิตใจและทัศนคติที่ดี จะทำให้ทุกอย่างกลับมาอยู่ ถูกที่ถูกทาง วิธีแก้สมการแก้โจทย์บททดสอบชีวิต ต้องถูกกฎหมาย ถูกกฎระเบียบของสังคม และมีศีลธรรม ปัญหาและความทุกข์ที่พบเจอ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เริ่มต้นแก้ที่ใจของเราโดยใช้คาถา “ถ้าวันนี้ถูกต้อง ไม่ต้องกลัววันพรุ่งนี้” บททดสอบชีวิตทั้งทุกข์และสุข มอบประสบการณ์ชีวิต มอบบทเรียนชีวิต มอบวัคซีนชีวิต ให้กับตัวเรา เพื่อส่งชีวิตเราไปอยู่ในจุดที่เหมาะสม คู่ควรกับระดับความชั่วดี ในจิตใจของเรา เตือนใจตัวเองและบอกตัวเอง สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วยอมดีทั้งนั้น เพราะเราได้ประสบการณ์ชีวิต ได้บทเรียนชีวิต ได้วัคซีนชีวิต และยังเจอโจทย์ชีวิต เจอบททดสอบชีวิตที่ยากขึ้น เรายังต้องแข็งแกร่งขึ้น ชีวิตจะทดสอบเราเสมอ ก่อนจะให้สิ่งที่ดีกับเรานะคะท่านผู้อ่านที่รัก...



สมุนไพรเชิงบวก

โดย คนปรุงชา

Rockrose

เพียงชื่อ Rockrose ก็ทำให้หลายคนคิดถึงกุหลาบหินในตระกูลคัสตัส (cactus) หรืออาจจะคิดว่าเป็นตระกูลกุหลาบ ที่จริงแล้วชื่อกุหลาบหิน

เพราะเป็นพันธุ์ไม้ดอก ที่มีหน้าตาคล้ายกุหลาบป่า กลีบดอกชั้นเดียว เติบโตอยู่ตามซอกหิน โขดหินบนภูเขาสูง หรือตามที่ราบสูง ที่มีภูมิอากาศที่แห้งแล้ง และแสงแดดที่แรงกล้า อีกทั้งมีปริมาณน้ำฝนที่ตกน้อยมาก พืชชนิดนี้ก็ยังสามารถดำรงอยู่ได้ ทำให้ผู้เขียนรู้สึกทึ่ง และเมื่อทราบถึงสรรพคุณทางยาของพันธุ์ไม้ชนิดนี้ จึงอยากจะนำเสนอสมุนไพรชนิดนี้ เป็นชาของเดือนธันวาคม และถ้าเป็นไปได้ก็อยากให้สมาชิก หาซื้อติดบ้านไว้

Rockrose หรือในภาษาเยอรมันเรียกว่า Zistrosenkrout เป็นพืชสมุนไพรที่พบมากในทวีปยุโรป และแถบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นพืชพื้นถิ่นที่ชาวยุโรปรู้จักกันดีมาแต่โบราณ เรามาดูกันว่าสมุนไพรกุหลาบหินทำงานอย่างไร

ช่วงปลายปีหลายๆ คน จะยุ่งวุ่นกับการปิดงบประมาณประจำปี สรุปรงานตลอดปี มีประชุมวางแผนงานมากมาย จนไม่มีเวลาพักผ่อน โดยเฉพาะช่วงที่ใกล้คริสต์มาส หลายคนใช้วันหยุดเตรียมงานเลี้ยงพบปะครอบครัว คนที่เป็นแม่บ้านก็เหนื่อยกับการทำรายการจัดซื้อของขวัญ กักตุนอาหารให้เพียงพอกับแขกที่มาเยือนในช่วงวันเทศกาล ดังนั้นเดือนธันวาคมจึงเป็นเดือนที่ทำให้หลายคนเครียด ทั้งจากหน้าที่การงาน และความเครียดจากภาวะจิตใจ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เรามาลองหาชา ร็อคโรส หรือ Zistrosenkrout ต้มคลายเครียด และขจัดสารพิษที่เกิดจากความเครียดและความเมื่อยล้ากันเถอะค่ะ



ก่อนที่จะเข้าสู่ประโยชน์ที่จะได้รับ อยากจะบอกว่าชา Rockrose หรือ Zistrosenkrout เป็นเครื่องดื่มที่หอมรสชาติดี อีกทั้งไม่มีคาเฟอีน จึงสามารถดื่มได้ทุกวัน หาซื้อได้ตามร้านยาทั่วไปในสวิตเซอร์แลนด์ และร้านขายยาในยุโรป อาจจะผสมกับใบมินส์ (minze) เวอร์วีน (vervein) มะนาว หล้าหวาน น้ำผึ้ง เป็นการเพิ่มความชอบให้กับเครื่องดื่ม ด้วยประโยชน์อันมากมายที่ได้จากใบ และดอกของ Rockrose หรือ Zistrosenkrout ผู้เขียนจึงเรียกว่าสมุนไพรเชิงบวก

ส่วนของดอกและใบใช้เป็นยารักษาอาการเครียด ช่วยคลายความวิตกกังวล ช่วยปรับภาวะอารมณ์ ทุกครั้งที่เตรียมชาในถ้วยเสร็จ เราควรสูดเอาไอความหอมอ่อนๆ ของน้ำชา จะช่วยเพิ่มพลังชีวิตก่อน เมื่อดื่มชา จะรู้สึกดีได้กว่าเดิม

โดยเฉพาะใบที่มีความเขียวเข้ม อันเกิดจากการกักเก็บสารอาหาร อีกทั้งได้รับแสงแดดมากพอ จึงอุดมไปด้วยไบโอฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยลดจำนวนเชื้อโรคในร่างกาย มีประสิทธิภาพในการต่อต้านแบคทีเรีย และไวรัส ด้วยสารโพลีฟีนอลของ Rockrose หรือ Zistrosenkrout ที่ห่อตัวไวรัสไว้เหมือนฟิล์ม และป้องกันไม่ให้มันเกาะติดกับเซลล์เจ้าบ้าน

ช่วงเวลาที่เครียด การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และการขาดการออกกำลังกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ ในหลักการแพทย์แผนไทย เรียกว่า ธาตุไฟกำเริบ จะมีอาการร้อนใน มีแผลในปากและคอ เหงือกบวม ลมหายใจมีกลิ่น ใบของร็อคโรส หรือ Zistrosenkrout จะบรรเทาอาการอักเสบ และทำหน้าที่คล้ายยาฆ่าเชื้อ



บางครั้งร่างกายได้รับโลหะหนัก ที่เกาะติดกับส่วนประกอบอาหารต่างๆ เมื่อได้รับในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียบ่อยๆ ไร้เรี่ยวแรง Rockrose หรือ Zistrosenkraut มีประโยชน์ช่วยกำจัดโลหะหนัก สารโพลีฟีนอลในร็อคโรส สามารถดักจับและกำจัดโลหะหนักได้ และป้องกันไม่ให้โลหะหนักถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และทำลายเซลล์ในร่างกาย เมื่อต้องการล้างพิษ ควรดื่มชาร็อคโรสวันละ 2 ครั้ง ในขณะที่ยท้องว่าง

นอกจากใบที่เขียวเข้มของร็อคโรส มีสารโพลีฟีนอล ไบโอฟลาโวนอยด์ ความหนาของใบยังมีความเหนียวเล็กน้อย บ่งบอกถึงปริมาณเรซินสูง เรซินของร็อคโรส เรียกว่าแล็บดานัม (Labdanum) สามารถสกัดเป็นยารักษาโรคผิวหนัง ลดรอยแผลเป็น และทำครีมบำรุงผิว สรรพคุณของน้ำชาร็อคโรส ก็สามารถช่วยลดการอักเสบของผิวหนังบนใบหน้าด้วยการนำสำลีบางๆ ชุบน้ำชาและ นำไปแตะรอยสิว ทำบ่อยครั้งเมื่อสิวแห้งจะไม่ทิ้งรอยแผล ทำให้ผิวหน้าเรียบขึ้น

ร็อคโรสมีรสฝาด สามารถรักษาอาการอักเสบของระบบประสาท ลดการอักเสบของไขข้อ ช่วยหยุดอาการท้องเสียฉับพลัน

ชาร็อคโรส ช่วยบรรเทาอาการหวัด ไข้หวัดใหญ่ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ชานี้ ช่วยหยุดการแพร่ขยายของเชื้อโรค

อีกมากมายของสรรพคุณทางยา และชาของร็อคโรส ที่ผู้เขียนมีประสบการณ์ กับนาสมุนไพรร็อคโรส มาใช้ปรุงชาให้กับลูกค้าที่มาขอคำปรึกษา คุณค่าทางบวกที่ถูกนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะไม่มีผลข้างเคียงในเชิงลบ ทำให้ร็อคโรสเป็นสมุนไพรที่ถูกใช้มาแต่โบราณ จวบจนปัจจุบันค่ะ

เลี้ยงลูก อย่างไร ไม่ให้มี ปัญหา

โดย แม่ณก

การเลี้ยงลูกคนหนึ่งให้โตขึ้นมาได้แบบมีปัญหาน้อยที่สุดนั้น พ่อแม่ ต้องเรียนรู้มากมาย จากประสบการณ์การทำงาน อาชีพล่ามแปล ภาษาไทยและเยอรมัน กับหน่วยงาน Kinder - und Jugendhilfezentrum Zürich (kjj) ของแม่ณกพบว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ที่มาปรึกษาจาก kjj จะมาเพราะได้รับคำแนะนำ จากครูประจำชั้นของลูก เพราะครูประจำชั้นสังเกตเห็นพฤติกรรม และภาวะทางอารมณ์ที่เด็กแสดงออกมา แล้วบอกกับผู้ปกครอง หรือพ่อแม่ของเด็ก ว่าควรจะไปรับคำแนะนำนะ แม่เองก็มีลูกจึงไม่อยากเห็นคุณแม่อะไรๆ ชาวไทย ต้องพบปัญหา จึงเขียนเรื่องราวมาแบ่งปันกันเรียนรู้ค่ะ





เมื่อพ่อแม่เลี้ยงดูลูกต่างกัน

ปัญหาส่วนใหญ่ที่ได้ยินจากฝั่งผู้ปกครองคนไทยคือ “ลูกไม่กลัวพ่อแม่” หลายครั้งที่พ่อแม่เอง ถามกลับไปว่า คุณหมายถึง “ลูกไม่เชื่อฟังหรือเปล่า” แต่มันจะได้คำตอบยืนยันกลับมาว่า “ใช่ ลูกไม่เชื่อฟังและลูกไม่กลัว ถ้าลูกกลัวเรา ลูกก็จะเชื่อฟังเราเอง”

บางครอบครัวอาจเลี้ยงดูด้วย “คำขู่” แม้ช่วงแรกๆ การขู่จะใช้ได้ผล ลูกเชื่อฟัง แต่ก็แค่เป็นเพียงการแก้ปัญหาในระยะสั้นเท่านั้น แต่อาจส่งผลเสียต่อเด็กในระยะยาวได้ เช่น

- กลัวจนเสียโอกาสเด็กในวัย 2-5 ขวบ เป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากเห็น เริ่มเข้าใจภาษาพูด และพฤติกรรมคนรอบข้าง เมื่อเกิดความหวาดกลัว จากการเลี้ยงดูแบบคำขู่แล้ว จะทำให้เด็กไม่กล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และนี่เป็นอีกหนึ่งปัญหา ที่พบได้บ่อยในเด็กที่เริ่มเข้าเรียนในชั้นอนุบาล
- ส่งผลต่อการเรียนเมื่อการอยากรู้อยากเห็นหายไป ความกระตือรือร้น ก็มักจะน้อยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน เด็กจะไม่สนุกกับการเรียน ไม่เกิดความสงสัยและไม่พยายามหาคำตอบ
- ไม่กล้าเข้าสังคมเมื่อเกิดความกลัวจนเสียโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้ว ยังส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ไม่กล้าเข้าสังคม มีนิสัยหวาดระแวงหรือมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้
- มีพฤติกรรมก้าวร้าวลูกเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนสิ่งที่พ่อแม่กระทำ หากมักขู่หรือพูดด้วยถ้อยคำรุนแรง ก้าวร้าวเด็กก็จะมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบ เมื่อเด็กเริ่มเข้าใจภาษาพูดของพ่อแม่จะเรียนรู้ได้ว่า คำขู่เหล่านั้นไม่เกิดขึ้นจริง ทำให้เด็กไม่เกรงกลัวคำขู่ และอำนาจการตอรองของพ่อแม่ก็จะลดลง

เมื่อเด็กกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง

การเลี้ยงดูของคนไทย ที่ส่งกันมา รุ่นต่อรุ่น คือ เด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ทำให้การแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง คือ การเถียงผู้ใหญ่

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดู มักแนะนำพ่อแม่ให้รับฟังเวลาที่เด็กแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง แน่ใจพ่อแม่ อาจจะเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือน้อยใจที่ลูก

โต้แย้ง ไม่เชื่อฟัง แต่ให้นึกถึงข้อดีที่ว่า เด็กมีความไว้วางใจและเชื่อใจเรา ถึงได้กล้าโต้แย้ง ถ้าหากในเวลานั้น จิตใจเราไม่สงบพอที่จะสื่อสารกลับไปได้ ให้ออกมาจากจุดนั้นก่อน เพื่อมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และปรับอารมณ์ของเราเองก่อน

การเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

บ่อยครั้งที่นักจิตวิทยา หรือผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูลูก ตั้งคำถามกับพ่อแม่ว่า “คุณรู้หรือไม่ว่า ลูกของคุณรู้จักอารมณ์ไหนบ้าง คุณได้สอนให้เด็กเรียนรู้จักอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบไหม” มนุษย์เราสามารถมี และแสดงอารมณ์ทางลบได้ และควรที่จะเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์นั้นๆ ด้วย



การรับประทานอาหาร

เราคนไทยส่วนใหญ่เติบโตมากับอาหารประจำวัน วันละ 3 มื้อ ในขณะที่การเลี้ยงเด็กเล็กที่มีอาหารถึง 5 มื้อ คือ มื้อเช้า อาหารว่างมื้อสาย มื้อเที่ยง อาหารว่างมื้อบ่าย และมื้อเย็น

ปัญหาที่พบคือ เมื่อเด็กไม่กินอาหารมื้อหลัก แม่มักจะหาอาหาร เช่น ขนมหรือของกินเล่น มาเสริมให้ทันที หรือคอยเสริมให้เรื่อยๆ ในระหว่างวัน เพราะเกรงว่าเด็กจะหิว แต่นั่นอาจทำให้เด็กไม่หิวในมื้อต่อไป และอาจจะไม่กินมื้อหลักมื้อต่อไปอีก เพราะคาดหวังว่าจะได้ขนมหรืออาหารว่างมาทดแทน

การแก้ปัญหานี้ เพียงแค่ฝึกวินัยให้เด็กนั่งกินที่โต๊ะอาหาร เมื่อถึงเวลาเก็บ ถึงแม้ว่าเด็กจะกินอาหารไปน้อย หรือไม่กินเลย ก็ควรเก็บและให้เด็กรอกินในมื้อต่อไป แม้ว่าเด็กจะบ่นหิวเพียงใดก็ตาม และผู้เป็นพ่อแม่ จะต้องอดทนต่อการร้องขอของลูก





สุขภาพในช่องปากและฟัน

ฟันผุในเด็กเล็ก ด้วยความเชื่อที่ว่า “ฟันน้ำนมไม่สำคัญเท่าฟันแท้” และด้วยที่เด็กส่วนใหญ่ต่อต้านการแปรงฟัน ทำให้เกิดปัญหาฟันผุในเด็กเล็กตามมา และจากการสอบถามถึงประเภทอาหารที่ได้รับ มักจะมีลูกอม ขนมหวาน น้ำหวาน อยู่ด้วยเสมอ หลายคนคิดว่าสิ่งเหล่านี้เหมาะสำหรับเด็ก ผู้เขียนเองเคยต้องแปลประโยคที่ว่า “ขนมกับเด็กเป็นของคู่กัน เดียวโตมาก็ไม่กินขนมแล้ว”

ข้อแนะนำ ลดขนม ลูกอม

น้ำหวาน และแปรงฟัน เช้า เย็น

เป็นอย่างน้อย



ภาษาของพ่อ และภาษาของแม่

หลายคู่ที่มีปัญหาเรื่องการใช้ภาษากับลูก บ้างว่าควรใช้ภาษาเยอรมัน หรือภาษาท้องถิ่น เพื่อความเข้าใจของทุกฝ่ายและแม่จะได้ฝึกภาษาไปกับลูกด้วย และปัญหาที่ตามมาส่วนใหญ่คือ เด็กไม่สามารถออกเสียงได้ถูกต้อง พูดไม่ชัด บกพร่องด้านการอ่านออกเขียนได้

ทางแก้ คือ เข้ารับการบำบัดด้วย “อรรถบำบัด Logotherapie”

การป้องกัน แม่ต้องสื่อสารกับลูกด้วยภาษาที่แม่ถนัด และพ่อก็เช่นกัน นอกจากลูกจะพูด และเข้าใจทั้งภาษาของพ่อและแม่แล้ว ยังช่วยให้เด็กเรียนรู้ภาษาอื่นได้ง่ายขึ้น พัฒนาทักษะการอ่านออก เขียนได้ และยังสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนบุคคล สังคม และวัฒนธรรมของเด็กได้อีกด้วย

ในปัจจุบันไม่ว่าหมอเด็ก นักจิตวิทยา หรือผู้ให้คำแนะนำด้านการเลี้ยงดูเด็ก จะแนะนำให้พ่อและแม่ พูดภาษาที่ตนเองถนัดกับลูก อย่างน้อยก็เพื่อการสื่อสารได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

การเลี้ยงดูเด็กที่แตกต่างกันของพ่อและแม่

อาจทำให้เกิดเป็นปัญหาครอบครัวตามมาได้

โดยหลักการแล้ว รูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างกันไม่ใช่เรื่องผิด แต่เป็นเรื่องปกติ และยังทำให้เด็กได้เรียนรู้ ถึงความแตกต่าง ของแต่ละวัฒนธรรมอีกด้วย การเลี้ยงดูลูกที่แตกต่างกัน อันที่จริงแล้วไม่ใช่ปัญหาสำหรับเด็ก ถ้าพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ปฏิบัติตามหลักการเลี้ยงดูร่วมกัน

การเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน จะกลายเป็นเรื่องยากสำหรับเด็ก ก็ต่อเมื่อ เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ และอีกฝ่ายหนึ่งต้องการยึดเย็ดรูปแบบการเลี้ยงดูให้กับอีกฝ่าย ในกรณีที่เลวร้ายที่สุด อาจเกิดการแย่งชิงอำนาจระหว่างพ่อแม่ เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น พ่อแม่สามารถตกลงร่วมกันเกี่ยวกับประเด็นการเลี้ยงดู กำหนดว่าใครเป็นผู้รับผิดชอบด้านใด เมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงดู ควรหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน และมีแนวทางปฏิบัติที่ทั้งพ่อและแม่ยึดถือร่วมกัน

หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตัดสินใจ เรื่องการเลี้ยงดูแตกต่างไปจากที่คุณต้องการ สิ่งที่สำคัญคือ อย่าระบายความโกรธต่อหน้าลูก หายใจเข้า ออกลึกๆ สงบสติอารมณ์ หลังจากนั้น ควรพูดคุย เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่คุณเห็นต่าง โดยใช้เทคนิคการสื่อสารทางบวก

I Message

ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกของเรา เพื่อให้คู่สนทนาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก และเพื่อทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น “ฉันเข้าใจว่า คุณรำคาญที่ลูกไม่เก็บของเล่น แต่เราทั้งคู่ก็เห็นแล้วว่า การตะโกนออกคำสั่ง ไม่ได้ช่วยอะไรเลย เราควรคิดหาวิธีอื่นๆ ร่วมกันนะ”

สิ่งสำคัญในทุกความสัมพันธ์ในประเด็นการเลี้ยงดู คือ การพูดคุยกัน ความเอาใจใส่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความเป็นอิสระ และความสุขภาพ ทางที่ดีควรพูดคุยกับคู่ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้ อีกทั้งยังช่วยให้การหามาตรการและกฎเกณฑ์ในการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมร่วมกันง่ายขึ้นอีกด้วย

หากสมาชิก มีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดู และชีวิตครอบครัว หรือความขัดแย้งในครอบครัว สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ Zürich: (kjz) Kinder - und Jugendhilfezentrum ไม่มีค่าใช้จ่าย สำหรับการเข้ารับคำปรึกษา แม่นกหวั่งเป็นอย่างยิ่งว่า เพื่อนสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการอ่านบทความนี้นะคะ...ถ้าเห็นว่าดี บอกต่อนะคะ...





หมอนวด



เขาคูยกัน

นวดอย่างไร ให้ลูกค้าใหม่ประทับใจ สาระสำคัญของอาชีพ

การนวดลูกค้าใหม่ที่ไม่เคยนวด ให้เขาประทับใจ และมานวดกับเรากัน
วันหนึ่ง..ที่ร้านอาหาร..นัดกินข้าวกัน ตามประสาคนรู้จัก

นักเรียน: อาจารย์คะ หนูภูมิใจมากเลย เมื่อวันก่อนหนูนวดลูกค้า เขา
ชมหนูมากมายว่า หนูนวดสุดยอดมาก ทำให้เขาสบาย ผ่อนคลาย ไม่
ปวดเลย ไม่เหมือนกับตอนนวดครั้งแรก

อาจารย์โส: เขานวดครั้งแรกกับเราหรือคะ แล้วเขามีความรู้สึก
อย่างไร

นักเรียน: ไม่ค่ะ เขานวดที่อื่นมาก่อน เขาบอกว่า เจ็บมากทั้งตอนนวด
และหลังนวด มันทำให้เขากลับ และไม่กล้าไปนวดอยู่เป็นปีเลยคะ แต่
ครั้งนี้เพื่อนซื้อการ์ดของขวัญให้ เลยต้องมา ทั้ๆ ที่ยังกลัว แต่ผิวดาค
เขารู้สึกดีมาก และสบายมากคะ เขาขอบคุณหนูใหญ่เลยคะ

อาจารย์โส: ดีมากเลยคะ ที่ทำให้เขาผ่อนคลายได้ และไม่กลัวการ
นวดอีกต่อไป การนวดครั้งแรกของลูกค้า เป็นการนวดที่สำคัญมาก
นะคะ ถ้าเรานวดดี เขาก็ชอบ มีความสุข และเขาก็จะมานวดอีก แต่ถ้า
เรานวดไม่ดี จะทำให้เขากลับ ผังใจ และก็ไม่กล้าไปนวดอีกนานเลยคะ

นักเรียน: แล้วเราจะนวดแบบไหนคะ ให้เขา
สบาย ผ่อนคลาย ประทับใจ และรู้สึกดี หายหรือ
บรรเทาอาการปวดเมื่อย มันยากนะคะอาจารย์

อาจารย์โส: นี่เลยครูจะบอกให้ นะคะ

- ควรให้ลูกค้าเลือก นวดคลาสสิกไทย (นวด
น้ำมัน) เพื่อผ่อนคลายในครั้งแรกของการ
นวด
 - เราต้องนวดอย่างนุ่มนวล และเบามือ ถ้า
ต้องการเน้นจุดปวด ให้นวดเบามือ แต่เพิ่ม
จำนวนรอบ ไม่ต้องเพิ่มน้ำหนัก
 - ขณะนวด ต้องคอยสอบถามลูกค้าอยู่เสมอ
ว่าเจ็บไหม
 - ขณะนวด ต้องคอยสังเกตกล้ามเนื้อที่เรา
นวด ว่า มีการตึงมือ หรือ กระตุก หรือสะดุ้งมึ
ถ้ามี ต้องลดน้ำหนักการนวดลงอีก
 - หลีกเลี่ยงการนวดยืด นวดตืด และนวดกดจุด
 - สุดท้าย เน้นนวดศีรษะผ่อนคลาย อย่างน้อย
15 นาที เพื่อลดความเครียดสะสม
- ถ้าเราระมัดระวัง และเอาใจใส่ ทำได้แบบนี้
ได้ รับรองเลยคะ ลูกค้ามาครั้งแรก ประทับใจ
แน่นอน

---- ลองทำกันดูนะคะ ----

---- ด้วยรักจากอาจารย์โส ----





ถามมา ตอบไป

ช่วงนี้พี่หญิงไทย งานมาก จึงไม่สามารถมาตอบคำถามได้ ป้าแก้วจึงรับหน้าที่แทนนะคะ เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมา ได้รับโทรศัพท์เบอร์ของสมาคมฯ เสียงตามสายบอกว่า ไม่รู้จะปรึกษาใครดี เคยเป็นสมาชิกของสมาคม จึงนึกถึง ดังคำที่คุณพศิกา ตามประทีปพรประเสริฐ ที่ปรึกษางานด้านกงสุลสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์นกล่าวไว้ว่า เราเป็นคล้ายๆ ตำรวจ หรือเป็นหมอพยาบาล ถ้าเขาสบายดี จะไม่มาหา การมาหาคือว่า ไม่สบาย หรือมีเรื่องเดือดร้อน ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ

เรื่องที่ได้ฟัง น่าสนใจ จึงควรได้นำมาบอกต่อ เพื่อเรารู้สิทธิ หรือ หากพบ เห็น มีส่วน จะได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือกันได้

ถามมา: เรื่องมีอยู่ว่า สาวไทยแต่งงานกับสามีมา 30 ปี ตอนนี้อยู่ 90 ปี เขามีลูกกับภรรยาเก่า 3 คน เมื่อไม่นานมานี้ อยู่ๆ ลูกสาวคนโตที่เพิ่งเกษียณก็มาที่บ้าน คุยกับพ่อ แล้วก็เก็บเสื้อผ้าสาวไทย บอกให้ย้ายลงมาอยู่ข้างล่าง สาวไทยก็ย้ายลงมา แบบไม่ค่อยเต็มใจ แต่ก็คิดว่าเดี๋ยวก็ตัวเอง แต่กลับไม่เป็นเช่นนั้น เพราะลูกสาวเปลี่ยนกุญแจชั้นที่เค้อยู่กับสามี (บ้านนี้มีสองชั้น) ทำให้สาวไทยเข้าห้องชั้นบนที่เค้อยู่ไม่ได้ แต่ไม่อยากมีเรื่อง แต่ตอนนี้อยู่คนเดียว ระวังสาวไทยมากขึ้นทุกวัน กิดกันไม่ให้คุยกับพ่อ พยายามให้พ่อเซ็นเอกสารอะไรก็ไม่ทราบ ประมาณว่าพ่อเริ่มหลงๆ ให้ลูกสาวดูแลเรื่องต่างๆ ในบ้านให้ ขอคำแนะนำว่าควรทำอย่างไร

ตอบไป: ถ้าท่านผู้อ่าน พบเจอเหตุการณ์นี้ไม่ต้องลงมาอยู่ข้างล่างนะคะ เพราะเราในฐานะภรรยาที่มีสิทธิเต็มๆ ลูกไม่มีสิทธิ มาเปลี่ยนกุญแจ แล้วไล่ภรรยาของพ่อ ลงมาอยู่ข้างล่าง ถ้าลูกสาวถือสิทธิ ก็เรียกว่าบุกรุกนะคะ เราสามารถแจ้งตำรวจที่เบอร์ 117 ได้เลยคะ แต่สาวไทยโทรมาถาม เมื่อตอนที่ลงมาอยู่ข้างล่างเรียบร้อย และทนต่อการกระทำไม่ได้อีกต่อไป จึงแนะนำไปว่า

- เรื่องที่อยู่ แนะนำให้ไปแจ้งตำรวจ ให้มาสอบสวน สถานการณ์ และจัดการตามกฎหมาย
- ให้สาวไทยขอพบหมอบ้านของสามี ว่าสามีหลงลืมจริงหรือไม่ ถ้าจริงเธอซึ่งเป็นภรรยามีสิทธิ ดูแลสามี ลูกมาทีหลัง
- ที่บอกว่าสามีเซ็นอะไรให้ลูก เราเป็นภรรยาต้องรู้ ถ้าพอมีเงิน แนะนำให้หาทนายปรึกษา ไม่เช่นนั้นอาจเสียสิทธิ์หลายอย่าง ที่ให้ปรึกษาทนายก่อน ยังไม่ให้หน่วยงาน KESB เข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะทนายไม่มีสิทธิ เข้ามาจัดการอะไร ถ้าเราไม่ยินยอม แต่หน่วยงานของรัฐ จะเข้าดำเนินการทันที ถ้ามีข้อมูล และพบว่าจะเป็อันตรายแก่กลุ่มคนดังกล่าวที่เขาต้องคุ้มครองคะ

KESB คือ หน่วยงานปกครองของรัฐที่มีหน้าที่แต่งตั้งผู้อภิบาล เพื่อคุ้มครองผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ และผู้ไร้ความสามารถ

ถามมา: สวัสดิ์คะ ติดตามป้าตามยูทูบ อยากสอบถามคะ ในกรณีแต่งงานกับคนเยอรมัน และอยู่เยอรมัน มีใบอนุญาตพำนักที่ต้องต่อทุก 3 ปี ต้องการจะไปทำงานและอาศัยที่สวิตเซอร์แลนด์คนเดียว สามียังอยู่เยอรมนี กับลูก ทำได้ไหมคะ

ตอบไป: ไม่ได้คะ การมีใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ในประเทศเยอรมนี ประเทศในกลุ่ม EU/EFTA คุณไม่สามารถมาทำงานในสวิตเซอร์แลนด์ได้ การเข้ามาในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ใช้หลักเกณฑ์เดียวกับ ผู้ที่เข้ามาจากประเทศ ที่สามคะ คุณเข้ามาเที่ยวพักผ่อนได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า แต่ห้ามทำงาน นะคะ

ถ้าเราไม่มีใบอนุญาตทำงาน แล้วไปทำ จับได้ นั่นคือ เราทำความผิดทางอาญา มีโทษจำคุกจนถึงหนึ่งปี หรือโดนปรับ และนายจ้าง ก็มีความผิดและมีโทษเช่นเดียวกัน และใครก็ตามที่อยู่ในสวิตเซอร์แลนด์อย่างผิดกฎหมาย ถ้าจับได้ก็จะถูกไล่ออกจากสวิตเซอร์แลนด์นะคะ เพราะฉะนั้นอย่าหาทำคะ (อ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.sem.admin.ch>)

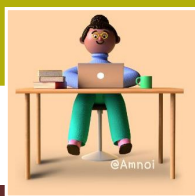
แต่ถ้าสามีชาวเยอรมัน จะย้ายมาทำงานในสวิตเซอร์แลนด์ คุณในฐานะภรรยา สามารถติดตามสามีมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ และทำงานได้คะ...

หวังว่าทั้งสองเรื่องจะเป็นข้อคิด ข้อเตือนใจ กับมิตรรักนักอ่านไม่มากก็น้อยนะคะ ด้วยความห่วงใยและปรารถนาดีคะ...





สุภาชีตเยอรมัน (มัน มัน)



deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาชีต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)

-- โดย Amnoi

Hunger ist der beste Koch.

ความหิวคือพ่อครัวที่ดีที่สุด ความหิวจะเป็นพ่อครัวได้อย่างไร?

สำนวนนี้หมายถึง คนที่รู้สึกหิวมาก ๆ มีอะไรให้กินก็กินเข้าไป ไม่ได้สนใจว่าอาหารชนิดนั้นจะรสชาติ
เป็นอย่างไร จะขาดน้ำปลา ขาดพริก เปรี้ยวเกินไป หรือจืดเกินไปก็ได้ทำให้เราเสียอารมณ์

ต่อไปเวลาเรารู้สึกหิวจนไม่มีเวลาจะทำอะไรกินหรือออกไปหาอะไรกิน

ก็เปรยประโยคนี้ออกมาปลอบใจตนเองก่อนลงมือกินนะคะ

Liebe geht durch den Magen.

ความรักผ่านไปทางท้อง อูยย..รักกันไปยันท้องไส้เครื่องในกันเลยทีเดียว ความหมายจริง ๆ

ของสำนวนนี้เกี่ยวกับเรื่องท้องไส้โดยทางอ้อม เพราะความรักอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ท้องอืด

เมื่อรักกันผูกพันกันทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ ก็ต้องดูแลเอาใจใส่กัน ใช้ชีวิตร่วมกันโดยแสดงออกให้เห็น

ถึงความใส่ใจในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงเรื่องการอยู่ การกิน เลือกปรุงอาหารที่เขาชอบ ใส่ใจรายละเอียด

คัดเลือกวัตถุดิบดี ๆ โดยห่วงใยสุขภาพของเขาด้วย ไม่ใช่สักแต่จะทำอาหารเพื่อให้มีอะไรกินในแต่ละมื้อ

เลือกแต่ในสิ่งที่ตัวเองชอบ โดยไม่ได้สนใจว่าอีกคนจะชอบด้วยหรือไม่

ถ้าทำแบบนั้นก็คงเป็นความรักแบบห่วงใยแต่ท้องไส้ของตนเองแต่ผู้เดียวเท่านั้น

ปฏิทิน กิจกรรม

2567 | 2024

+ วันอาทิตย์ ที่ 5 พฤษภาคม 2024

วันประชุมสามัญประจำปี

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

+ วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน 2024

งานวันครอบครัว

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

« ใบจ่ายค่าสมาชิก ปี 2024 / Mitgliederbeitrag 2024 »

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

Währung Betrag
CHF 50.00

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 50.00

Konto / Zahlbar an

CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zusätzliche Informationen

Mitgliederbeitrag 2023

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└





เมื่อวันอาทิตย์ที่ 5 พ.ย. 2023

ที่ Pfrundhaus Kirchwindach รัฐบิรัน
สมาคมหญิงไทยเพื่อนหญิงไทย ร่วมกับ 11 สมาคม ชมรมต่างๆ
และชุมชนคนไทยในสวิตเซอร์แลนด์



จัดงานเลี้ยงอำลาคุณพดกา ตามประเพณี พรประเสริฐ (คุณหวาน) และคุณพุดศักดิ์ พรประเสริฐ ดุสมรส

เนื่องในโอกาสครบวาระการดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาทางด้านกงสุล
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงบิรัน
(มรรยาทภายในงาน อบอวลด้วยรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ
แห่งมิตรภาพของทั้งผู้ให้และผู้รับ
งานนี้เกิดขึ้นได้อย่างสวยงาม สมบูรณ์ เพราะพวกเราชาวไทย
ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ ช่วยเหลือกัน...)





" กงสุล ! อาสา "

เมื่อวันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2566 (ค.ศ. 2023)
ที่สนามหญ้า ของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
จัดงานมอบรางวัล "กงสุลอาสา" ประจำปี พ.ศ. 2566
ของกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ
ของสมาพันธรัฐสวิส

โดยเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ พร้อมภริยา
รวมทั้งข้าราชการ และเจ้าหน้าที่
จัดงานเลี้ยงให้กับผู้ได้รับรางวัล คือ คุณพีทวไลยา ริเตอร์
รองประธาน สมาคมหญิงไทยฯ และคุณน้องศักดา บัวลอย
มีผู้ไปร่วมแสดงความยินดีมากมาย



เมื่อวันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม ค.ศ. 2023 เวลา 09.00-17.30 น. ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

สมาคมหญิงไทยฯ จัดงาน **เสวนาเรื่อง เรียนรู้จากอดีต เห็นปัจจุบัน เพื่อสร้างอนาคต**



ในโอกาสสมาคมหญิงไทยฯ
มีอายุครบ 25 ปี โดยได้รับการ
สนับสนุนจาก สถานเอกอัครราช
ทูต ณ กรุงเบิร์นและได้รับเกียรติจาก
เอกอัครราชทูต
นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
ทูต เป็นประธานในพิธี
และกล่าวเปิดงาน



ในงานมีวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ อดีตประธานสมาคมฯ
ให้ข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับปัญหาของหญิงไทยย้ายถิ่น
ปัญหาเด็ก และครอบครัว เตรียมตัวก่อนเกษียณ
มีผู้แทนเครือข่ายชุมชนไทยในสวิสฯ และผู้สนใจ
ร่วมแลกเปลี่ยนความเห็นและประสบการณ์อย่างกว้างขวาง
เพื่อร่วมกันหารือและแก้ปัญหาของหญิงไทยย้ายถิ่น อาทิ
การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ความรุนแรง
ในครอบครัว การสร้างเครือข่ายเพื่อให้ความช่วยเหลือ
แก่หญิงไทย เป็นต้น

