



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 27

รวงข้าว



RUANG KHAO

สิงหาคม 2568
August 2025

นิตถาครองพิภพ

“มือของผู้หญิง อวดดูเล็กและนุ่มนวล
แต่สามารถประคองทั้งครอบครัว สังคม
และโลกใบนี้ไว้ได้อย่างมั่นคง”



โครงการแรกของปี “เรียนแกะสลักผักและผลไม้ กับครูแจจ”



เมื่อวันอาทิตย์ที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2568 ที่ PFRUNDHAUS, KIRCHLINDACH พวกเราชาวหญิงไทย เชิญวิทยากร ผู้มีความสามารถด้านการแกะสลัก คือ คุณนุษจรินทร์ ไสมีกริ (ครูแจจ) มาสอนเพื่อนสมาชิก และผู้สนใจ

ทั้งครูผู้สอนและผู้เรียน ตั้งใจกันเกินร้อย ได้นำผลงานกลับไปฝากคนที่บ้าน ด้วยความประทับใจอย่างถ้วนหน้า...

โครงการอบรมการปฐมพยาบาล และการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน



“แค่เพียงเสียวินาที แต่หากทำอย่างถูกต้อง...
คุณอาจช่วยให้เขาได้กลับไปหาครอบครัวที่รักได้อีกครั้ง”

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมนะคะ

วันอาทิตย์ที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ที่ห้อง SINGSAAL SCHULHAUS
HOFACKER FREISTRASSE 191, 8032 ZÜRICH
สมาคมช้างเผือก โรงเรียนช่างน้อยชุนริค จัดโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน ประธานสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ คุณกุลลาป ไทไพริฏ์ รับเชิญเป็นวิทยากร มีผู้เข้าร่วมอบรม 27 คน ด้วยความตั้งใจที่เต็มเปี่ยม เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งเพื่อครอบครัวที่รักและสังคมรอบตัวในอนาคตต่อไป



สมาคมช้างเผือก
VEREIN WEISSER ELEFANT
Postfach 5508, CH-8050 Zürich

โครงการอบรมการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน และการกู้ชีพเบื้องต้น

วันอาทิตย์ที่ 1 มิถุนายน 2568
สถานที่ : Hof Singaal Schulhaus Hofacker
Freiestrasse 191 8032 Zürich

วิทยากร : นางสาว กุลลาป ไทไพริฏ์
พยาบาลอาสาสมัคร
อาสาสมัครกู้ชีพ และผู้สอนปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

ค่าอบรมฟรี สำหรับผู้สนใจสมัครได้ ภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2568
กรุณาโทร 079 859 89 85
ค่าอาหารกลางวัน 20.- สวีต (รวมอาหารว่างและเครื่องดื่ม)

09.30 ลงทะเบียน

10.00 เปิดงาน

10.00-11.00 ความรู้เกี่ยวกับโครงการปฐมพยาบาลและการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

11.00-12.00 การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

12.00-13.00 พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

13.00-15.00 การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

15.00-15.30 รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม



รวงข้าว



ปีที่ 27 ฉบับเดือนสิงหาคม
2568/2025

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 รีเดอร์

เหรียญ : กัลยา ฟิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

เลขานุการ: ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่

ไอที: ชมชื่น เฟล

เว็ปมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : พชรมน สีนุช

ช่างภาพ : กุวลยา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเดอร์ /

ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ลำดวน /

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach / ภิญญาภรณ์ /

Wife of Advocate / ป้าแก้ว /

เอิร์ธ / มดเอ็กซ์ / กาดแลง / Miss Chaya /

สตรีนิรนาม / คนปุงซา /

แม่นก / เฟราฮิรี / ก.ไตรคำ /

เลออน โตสเช่ / อาจารย์โส / และพี่หญิงไทย

นักแปล : หมอไทยในสวิส / ชมชื่น / ภิญญาภรณ์ /

กันตยาภิรมย์ / ศักดา บัวลอย

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจาก

www.freepik.com / <https://www.vecteezy.com/>

<https://chatgpt.com/>

สารบัญ

เรื่องจากปก

6 หัตถาครองพิภพ

8 หญิงเก่ง แกร่ง จากเมืองคัวร์

เรื่องจากเมืองไทย

10 ค่าธรรมเนียมโอนที่ดิน

10 ชาวต่างชาติจะเดินทางเข้าไทย ต้องทำอะไร

กฎหมายน่ารู้

11 ให้เพื่อนยืมเงิน แล้วไม่คืน...ทำไงดี

12 บริจาคอวัยวะโดยอัตโนมัติ

13 กฎหมายครอบครัวปรับใหม่รู้หรือยังคะ

13 ไม่มีเอกสาร ไม่มีสิทธิ

สรรหามาเล่า

17 มรดกของแม่ คือหัวใจที่ไม่ยอมแพ้

18 ผู้หญิงเก่ง ผู้หญิงแกร่ง

19 จากใจ...ถึงหญิงไทยในดินแดนแอลป์

20 จากกรุงเทพฯสู่ซุริค: เรื่องเล่าของแม่บ้านสายแป้ว

สุขภาพกายใจ

21 การดื่มชา ในวันที่อากาศร้อน

สาระน่ารู้

22 ทุกนาที่มีค่า เพื่อการต่อชีวิต

23 จะอย่างไรเมื่อเกิดเพลิงไหม้

24 เลี่ยงลูกไกลบ้าน

25 การตัดสินใจครั้งสำคัญ บำนาญ หรือ บำเหน็จ

26 หลักสูตรขับรถ สำหรับผู้สูงวัย

26 ริดภาณี

27 หมอนวดเขาคุยกัน

หญิงไทย

5 บทบรรณาธิการ

4 คำทักทายจากท่านทูตคนใหม่

29 ถามมา ตอบไป

30 ปฏิทินกิจกรรม





บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์ค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

เราคือ “ผู้หญิงแกร่ง แกร่ง...ในบ้าน นอกบ้าน และเบื้องหลัง” ในโอกาสวันแม่ปีนี้ ขอร่วมชื่นชมและยกย่องพลังของผู้หญิงไทยและผู้หญิงทั่วโลก ผู้ซึ่งทำหน้าที่หลากหลายในแต่ละวัน—ทั้งในบ้าน นอกบ้าน และแม้ในบทบาทเบื้องหลังที่หลายคนอาจมองข้าม

จากเวทีระดับโลก พวกเราภูมิใจกับ คุณสุชาดา ช่างศรี หรือ คุณโอปอล สาวไทยคนแรกที่มีความมงกุฎ Miss World ครั้งที่ 72 ณ HITEX Convention Center เมืองไฮเดอราบัด รัฐเตลังคานา ประเทศอินเดีย เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ. 2025 พร้อมแนวคิด “งามเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม” พลังของสตรีไทย ที่สร้างชื่อเสียงและแรงบันดาลใจให้กับคนรุ่นใหม่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะในประเด็นสิทธิสตรี การศึกษา และการพัฒนาอย่างยั่งยืน สำหรับเวทีนี้ บ้าแม่ชื่นชม ชื่นชอบ คุณ **Julia Morley** ประธาน Miss World เป็นพิเศษ เพราะเธอเป็นผู้เปลี่ยนเวที Miss World ให้กลายเป็นเวที ที่พูดถึงคุณค่าของผู้หญิง ไม่ใช่แค่จากรูปลักษณ์ภายนอก เธอประกาศ ยกเลิกการประกวดชุดว่ายน้ำในปี ค.ศ. 2014 เธอบอกว่า “I don't need to see a woman in a bikini to choose her as Miss World. We want to hear her voice.” “ฉันไม่จำเป็นต้องเห็นผู้หญิงในชุดบิกินีเพื่อเลือกพวกเธอเป็น Miss World แต่เราอยากได้ยินเสียงของพวกเธอ” คำพูดและการกระทำนี้ ส่งสัญญาณไปทั่วโลกว่า ความงามไม่ได้ถูกวัดจากสัดส่วน แต่วัดจากสิ่งที่ผู้หญิงสามารถมอบให้กับสังคมได้ ด้วยโครงการ “Beauty with a Purpose” ที่มีบทบาทสำคัญ เพื่อระดมทุนและช่วยเหลือชุมชน

ในระดับคนธรรมดาอย่างพวกเรา ลำดวนพาคุณไปรู้จักกับสาวไทยที่ย้ายถิ่นฐานมาหลายที่ แต่มาหยุดที่สวิตเซอร์แลนด์ได้ 20 ปีแล้ว เธอเป็นคุณแม่ลูกสาม ในต่างแดน ร่วมสร้างโรงแรมกับสามีชาวสวิส จากเริ่มต้น 3 ดาว พัฒนาเป็น 4 ดาว เธอมีทั้งความแกร่ง แกร่ง ครอบครองจริง ๆ เธอเป็นใครกันนะ รับผิดชอบต่ออ่านที่คอลัมน์เรื่องจากปกเลยคะ

รวงข้าว ฉบับนี้ยังอัดแน่นด้วยบทความมากมาย สารที่ควรรู้ และเรื่องเล่าจากหญิงไทยจากหลายเมือง ในสวิส ฉบับนี้ขอต้อนรับนักเขียนน้องใหม่อีก 3 คน คือ สตรีนิรนาม Chaya และ เอิร์ธ ที่มาเสริมกำลังจิตอาสา รวมทั้ง ดร. พชรมน สืบสุข ผู้มารับหน้าที่จิตอาสา ทำรูปเล่มวารสารรวงข้าว ให้ตั้งแต่ฉบับนี้ ทั้งที่ยังไม่ได้เป็นคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ เลย เพราะน้องชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์ ลาออก ต้องจัดการหน้าที่ต่างๆ มากมายให้ลงตัว แต่ยังคงช่วยกันเมื่อต้องการ น้องบอกไว้ ขอขอบคุณทุกคนมากๆ นะคะ

พิเศษสุด! ขอเชิญทุกท่านร่วมงาน “วันครอบครัวหญิงไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ครั้งที่ 20” พบกับ กิจกรรมที่อบอุ่นหัวใจ และเกมสนุกสำหรับทุกวัย อย่าลืม! นำอาหารมาแบ่งปันกันชิมตามธรรมเนียมแห่งมิตรภาพนะคะ

ท้ายนี้ ไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย หรือ LGBT เราต่างมีคุณค่า เก่งแกร่ง และสวยจากภายใน ได้ด้วยกันทั้งสิ้นเลือกกันเองนะคะ

ด้วยความรักและปรารถนาดีเสมอ
กุหลาบ ไทโรพริฏ์ (บ้าแม่)

หากมีคำแนะนำ ดี ชม สามารถส่งมาได้
อีเมลล์ : saipopoo@gmx.ch



คำทักทายจากท่านทูตคนใหม่

สวัสดีค่ะพี่น้องชุมชนไทยในสวีตเซอร์แลนด์ทุกท่าน ดิฉันสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเอกอัครราชทูตไทยประจำสมาพันธรัฐสวิส โดยวันนี้ (18 มีนาคม 2568) ดิฉันได้ขึ้นพระราชสาส์นตราตั้งต่อประธานาธิบดีแห่งสมาพันธรัฐสวิสเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ดิฉันรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้กลับมาประจำการที่สวีตเซอร์แลนด์อีกครั้ง หลังจากที่เคยดำรงตำแหน่งเลขาธิการเอกที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เมื่อประมาณสี่สิบปีที่แล้ว ดิฉันตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถเพื่อสานต่อและส่งเสริมความสัมพันธ์ฉันท์มิตรระหว่างไทยกับสวีตเซอร์แลนด์และเขตอาณานิคมสองแห่ง คือ ลิกเตนสไตน์ และวาติกัน ให้แน่นแฟ้นและมีผลเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้นในทุกมิติ ทั้งด้านการเมืองและความมั่นคง การขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุน สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนจนความสัมพันธ์ในระดับประชาชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์อันดีระหว่างไทยและสวีตเซอร์แลนด์

นอกจากนี้ อีกหนึ่งภารกิจที่ดิฉันให้ความสำคัญ คือ การดูแลและส่งเสริมผลประโยชน์ของพี่น้องชุมชนไทย ดิฉันหวังว่าจะได้ทำงานร่วมกับชุมชนไทยทุกภาคส่วนอย่างใกล้ชิด เพื่อพัฒนา

ชุมชนไทยในสวีตเซอร์แลนด์ให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นไป **สุดท้ายนี้ ดิฉันขอส่งความปรารถนาดีไปยังพี่น้องชุมชนไทยและครอบครัว ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง** หากมีสิ่งใดที่สถานเอกอัครราชทูตฯ สามารถสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือได้ ดิฉัน ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตฯ พร้อมและยินดีที่จะร่วมมือกันทำงานให้แก่ชุมชนไทยอย่างเต็มที่ โดยดิฉันหวังว่าจะได้มีโอกาสพบปะและทำความรู้จักทุกท่านในอนาคตค่ะ



ขอบคุณค่ะ
พรณนภา จันทรารมย์
เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น





หัตถาครองพิภพ

เมื่อมือของผู้หญิงประคองโลกด้วยหัวใจ

โดย ดร. พจนารถ ชีบังเกิด

Jimi The Coach

28 May 2025

เมื่อวันแม่แห่งชาติเวียนมาอีกครั้ง ความทรงจำอันอบอุ่นจากบ้านเกิด ก็คืนกลับมาหาเราชาวไทยในต่างแดนอย่างแผ่วเบา เสียงเพลง “แม่เจ้าฟ้า” ที่ดังแว่วมาจากวิทยุไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ทำให้นึกถึงคำพูดที่ว่า “เบื้องหลังความสำเร็จของมหาบุรุษ มักมีสตรีอยู่เบื้องหลังเสมอ”

“มือของผู้หญิง อาจดูเล็กและนุ่มนวล แต่สามารถประคองทั้งครอบครัว สังคม และโลกใบนี้ไว้ได้อย่างมั่นคง”

วันที่ 12 สิงหาคมไม่ได้เป็นเพียงวันของแม่เท่านั้น แต่เป็นวันแห่งการยกย่องพลังของผู้หญิงทุกคนที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นแม่ที่เลี้ยงดูลูก พี่สาวที่ดูแลครอบครัว ลูกสาวที่เติบโตไปสู่วัยเป็นผู้หญิงที่แข็งแกร่ง หรือเพื่อนร่วมงานหญิงที่เราทำงานด้วยกันทุกวัน ความเป็น “แม่” ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ผู้ให้กำเนิด แต่รวมถึงทุกผู้หญิงที่ให้การดูแล เอื้อเฟื้อ และสนับสนุนด้วยความรักและเสียสละ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้หญิงในยุคปัจจุบันที่ต้องสวมบทบาทหลากหลายไปพร้อมกัน

หัตถา: มือที่สร้างโลกแห่งความหวัง คำว่า “หัตถาครองพิภพ” สื่อถึงความเชื่อที่ว่า พลังของมือหญิง สามารถประคับประคองโลกนี้ให้เดินหน้าได้ ไม่ใช่ด้วยอำนาจหรือกำลัง แต่ด้วยความเข้าใจ ความอดทน และความเมตตาที่ไม่เคยหมด

มือของผู้หญิงในยุคปัจจุบัน อาจกำลังจับคอมพิวเตอร์เมาส์ เพื่อทำงานในออฟฟิศ ลงชื่อในสัญญาสำคัญในฐานะผู้บริหาร แต่เมื่อเสร็จธุระแล้ว มือคู่เดียวกันนี้ ก็กลับไปโอบกอดลูก เพื่อเล่าเรื่องก่อนนอน มือที่พิมพ์รายงานการประชุมตอนเช้า เปลี่ยนไปเป็นมือที่ปรุงแกง ผัดผัก ให้ครอบครัวตบย่น มือที่เซ็นเช็คจ่ายเงินเดือนพนักงาน ในตอนบ่าย ก็เป็นมือเดียวกัน ที่ส่งเงินกลับไปให้แม่ที่บ้าน ทุกการกระทำเล็กๆ เหล่านี้ล้วนสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่โดยที่หลายคนไม่เคยรู้ตัว

ผู้หญิงกับการเดินร่าบนเส้นด้าย

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงยุคใหม่ต้องเรียนรู้ที่จะเดินร่าอยู่บนเส้นด้ายอย่างสวยงาม เข้าวันหนึ่งเธออาจต้องนั่งประชุมบอร์ดและตัดสินใจเรื่องงบประมาณเป็นล้าน แต่เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็ต้องรีบโทรไปถามว่าลูกกินข้าวหรือยัง เย็นวันเดียวกันเธออาจต้องเป็นผู้นำทีมงานเพื่อทำโครงการให้สำเร็จ แต่เมื่อกลับถึงบ้าน ก็กลายเป็นคนฟังที่ดีให้สามีเล่าเรื่องราวในวันของเขา

นี่คือศิลปะแห่งการสมดุลที่ผู้หญิงต้องเรียนรู้ การเป็นผู้นำที่เด็ดขาดในเวลาทำงาน แต่กลับมาเป็นแม่ที่อ่อนโยนเมื่ออยู่กับลูก การเป็นหัวหน้าที่แข็งแกร่งเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องที่ยาก แต่เป็นน้องสาวที่อ่อนหวานเมื่อคุยกับพี่ การเป็นภรรยาที่เป็นหุ้นส่วนชีวิตในการวางแผนอนาคต แต่ยังคงความเป็นผู้หญิงที่มีความต้องการถูกดูแลเป็นบางเวลา





สมดุลแห่งพลังในทุกบทบาท

ผู้หญิงในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องใช้พลัง FEMININE และ MASCULINE ENERGY อย่างชาญฉลาด เมื่อต้องใช้ความเด็ดขาดในการบริหารงาน แต่ต้องใช้ความนุ่มนวลเลี้ยงดูลูก เมื่อต้องแสดงความเข้มแข็งในการแก้ไขปัญหาในออฟฟิศ แต่ต้องแสดงความอ่อนโยนดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว

การที่ผู้หญิงสามารถสลับบทบาทเหล่านี้ได้อย่างลื่นไหล ไม่ใช่เพราะเธอเป็นซูเปอร์วีแมน แต่เพราะเธอได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจว่า แต่ละช่วงเวลาต้องการพลังแบบไหน และการที่เธอเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตาม ทั้งคนให้และคนรับ ทั้งผู้ปกป้องและผู้ต้องการความคุ้มครอง นั่นไม่ใช่ความขัดแย้ง แต่เป็นความสมบูรณ์

การยกย่องผู้หญิงไม่ใช่แค่เพราะเธอเป็นแม่ หรือเป็นคนทำงานหนัก แต่เพราะเธอคือมนุษย์ที่มีพลังอันลึกซึ้งสร้างสรรค์ชีวิต เธอเป็นทั้งผู้เริ่มต้นความหวังใหม่ ผู้ประสานความสัมพันธ์ในทุกระดับ และผู้เปลี่ยนแปลงโลกได้จากจุดเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน

เมื่อผู้หญิงได้รับการสนับสนุนและยอมรับไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน หรือในสังคม เธอจะสามารถเปล่งประกายศักยภาพได้อย่างเต็มที่ เมื่อเธอไม่ต้องเลือกระหว่างการเป็นแม่หรือการเป็นผู้บริหาร ระหว่างการดูแลครอบครัวหรือการพัฒนาอาชีพ แต่ได้รับการยอมรับว่า เธอสามารถเป็นได้ทุกอย่างพร้อมกัน สังคมทั้งหมดก็จะได้ประโยชน์จากความสมบูรณ์ของเธอ

ระหว่างการเขียนบทความนี้ นอกจากภาพแม่ของผู้เขียนแล้ว ยังมีภาพของผู้หญิงสามคน ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาในใจ **หนึ่งคือสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง** ผู้ทรงเป็นที่มาของวันแม่แห่งชาติ พระองค์ทรงเป็นแม่ของแผ่นดินที่ทรงมีพระสรวลอันอ่อนโยน และเข้มแข็งไปพร้อมกัน ทรงเป็นพระราชินีคู่พระบารมีของพระเจ้าแผ่นดินที่ประทับอยู่ในใจของคนไทยอีกยาวนาน

อีกหนึ่งคือสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ทรงเป็นสัญลักษณ์ของความเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่น และอ่อนโยนที่ผสมผสานกันอย่างสมบูรณ์แบบ และ**พระองค์ที่สามคือสมเด็จพระราชินีเจณู เพมา วังซุก แห่งภูฏาน** ผู้ทรงมีความเรียบง่าย นอบน้อม นุ่มนวล และมีความเป็นผู้หญิงธรรมดาที่งดงามโดยไม่ต้องปรุงแต่งใด ๆ

ขอบคุณหัวใจของผู้หญิงทุกคน

วันแม่ปีนี้ ขอใช้โอกาสนี้ขอบคุณผู้หญิงทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด ไม่ว่าจะเป็นแม่ของใครหรือไม่ก็ตาม ทุกมือที่ลงชื่อในสัญญาสำคัญตอนเช้าและกอดลูกก่อนนอนตอนเย็น ทุกมือที่นำเสนองานต่อหน้าบอร์ดและเตรียมอาหารให้ครอบครัว ทุกมือที่แก้ไขปัญหาพนักงานในออฟฟิศและปลอบใจน้องสาวที่โทรมาปรึกษาเรื่องหัวใจ ทุกมือที่บริหารงานแล้ววางแผนการเงินส่วนตัว และแม่แต่มือที่แข็งแกร่งในห้องประชุมแต่นุ่มนวลเมื่อลูบหลังสามีเบาๆ ล้วนคือ**“นั้ตถาที่ครองโลก”** ด้วยพลังแห่งความรัก ความกล้าหาญ และความอ่อนโยนที่ผสมผสานกันอย่างสมบูรณ์แบบ และนี่คือพลังที่แท้จริงของมนุษย์ที่ชื่อว่า**“ผู้หญิง”** ที่สามารถเป็นได้หลากหลายบทบาทโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวตน

วันแม่ปีนี้ ขอให้เราร่วมกันส่งคำขอบคุณอย่างจริงใจไปยังผู้หญิงที่อยู่ในชีวิตเรา ทั้งที่เป็นแม่ ภรรยา พี่สาว น้องสาว เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือลูกน้อง เพราะเธอคือผู้สร้างความรัก ความมั่นคง และแรงบันดาลใจให้โลกใบนี้งดงามยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใดของชีวิต....





หญิงแกร่ง แกร่ง จากเมืองคัวร์

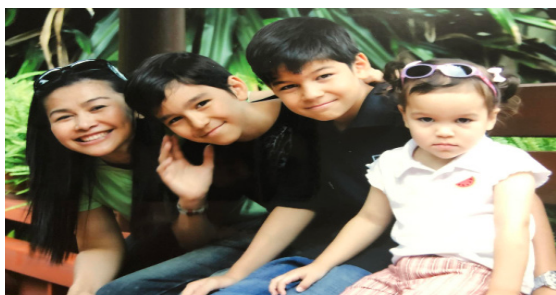
โดย ลำดวน



ลำดวนขอแนะนำให้เพื่อนสมาชิก รู้จักกับ **หญิงไทยแกร่ง แกร่ง เจ้าของโรงแรม Hotel Stern Chur** เป็นคนที่มีจิตอาสาเพื่อสังคมคนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติของสมาคมฯ ทั้งเป็นเจ้าภาพสถานที่ในโรงแรม ประสานงาน ให้จัดกิจกรรมหญิงไทยสัญจร ที่เราเดินทางไปให้ความรู้ กับคนไทยแถบภาคตะวันออกของสวิส และงานกงสุลสัญจร ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ที่เดินทางไปให้บริการพี่น้องชาวไทย แถบภาคตะวันออก ลำดวนเห็นว่าชีวิตแบบนี้ เป็นชีวิตที่มีคุณค่าทั้งกับตัวเอง ครอบครัว และสังคม ไปติดตามกันค่ะ

สวัสดิ์ค่ะเพื่อนพี่น้องสมาชิกหญิงไทยทุกท่านค่ะ ดีใจที่ได้มาเล่าแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของหญิงสาวธรรมดาๆ ที่ต่อสู้หาเงินใช้เองมาตั้งแต่เด็กนะคะ...ชื่อ

สุนันทา มุลเลอร์ สิ้นเดือนสิงหาคมนี้ ก็จะ 55 ขวบเต็มแล้วค่ะ เป็นชาวบางพลัด กรุงเทพ เป็นสาวราศีสิงห์ คำรามมั่งเป็นครั้งคราว สมรสกับคุณ Adrian Karl Mueller มีลูก 3 คน ชาย 2 คน คือ ณัฐธัญ อายุ 29 ปี เจียน อายุ 27 และ หญิง 1 ชื่อ ลาติน่า อายุ 19 ปี ค่ะ เราอาศัยอยู่ที่เมือง Zizers รัฐเกราบินเดิน (Graubünden) เข้าปีที่ 20 แล้วค่ะ



ขอเล่าย้อนหลังไปไกลนิด เพราะเกี่ยวข้องกับเหตุที่ได้มาอยู่สวิส และกิจการที่ครอบครัวทำนะค่ะ ความใฝ่ฝันตอนเด็ก...เป็นกระเป๋ารถเมล์ เป็นคนรวย เรียนจบปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา สาขาภาษาอังกฤษธุรกิจ ช่วงเรียนทำงานพิเศษหลายอย่าง ทำขนมขายช่วงเทศกาลต่างๆ เป็นครูสอนพิเศษ เป็นไกด์ ทำงานช่วงก่อนและหลังเรียนจบหลายที่ ได้แก่ โรงแรมแอมบาสเดอร์ โรงแรมนารายณ์ โรงแรมเอเชีย โรงแรมอมารี ได้พบรักกับเจ้านายหนุ่มที่เคยทำงานด้วยกันที่โรงแรมอมารีแอร์พอร์ต จนย้ายมาทำงานที่โรงแรมรีเจนท์ได้ 2 ปี จึงลาออกไปแต่งงาน และย้ายตามสามี ไปอยู่ฟิลิปปินส์ เพราะเขาได้งานโรงแรมแข่งกริลล่า มินิลา คลอดลูกชาย 2 คนที่ฟิลิปปินส์ แล้วก็ย้ายตามสามีไปจีน ที่เมืองฉางชุนอีก 3 ปี เมืองที่หนาวติดลบ 20-25 องศาในช่วงหน้าหนาว แต่ไปๆ กลับๆ ระหว่างเมืองไทย และฉางชุน แล้วสามีได้ย้ายมาประจำที่โรงแรมแข่งกริลล่า กรุงเทพอีก 4 ปี ลูกชายทั้งสองจึงได้เข้าโรงเรียนสองภาษาที่กรุงเทพ จนคนโตขึ้น ป.3 ก็ซื้อโรงแรม Hotel Stern Chur ซึ่งเป็นโรงแรมเก่าแก่ เป็นโรงแรม Swiss Historic สร้างเมื่อปี ค.ศ. 1677 (อายุ 348 ปี ในปีนี้)

พอย้ายมาสวิสก็ตั้งท้องลูกคนที่ 3 เป็นลูกสาวเพิ่มอีก 1 คน ความตั้งใจคืออยากมีลูกอีก 2 คนให้เป็นเพื่อนกันเพราะห่างจากพี่คนโตถึง 10 ปี แต่ลาติน่าคลอดก่อนกำหนด และต้องอยู่ห้องไอซียูเด็กถึง 2 เดือน การเลี้ยงลูก 3 คน ในวัยเรียน ใครที่มีลูกจะรู้ดี ว่ายุ่งขนาดไหน งานในบ้าน และการเลี้ยงลูกส่วนใหญ่สุดดูแล เพราะสามีไปทำงานแทบทุกวัน ตั้งแต่เช้าตรู่กลับบ้านดึก เพราะงานโรงแรมและห้องอาหาร ต้องบริหารงานและทำเองเกือบทุกอย่างที่ทำได้

นอกจากงานที่บ้านแล้ว งานที่โรงแรม สู้ช่วยงานหลายอย่าง ทำอาหารไทยให้กลุ่มนักท่องเที่ยวคนไทย งานจัดเลี้ยงต่างๆ ที่ต้องการอาหารไทย งานตัดเย็บผ้าปูโต๊ะ ผ้า Runner ในห้องพัก ซ่อมแซมชุดพนักงานก็มีทำบ้าง ตอนรับคณะตัวแทนไทยที่มาประชุม WEF (World Economic Forum) ที่มาพักที่โรงแรมเกือบทุกปี ตอนรับการเสด็จของพระบรมวงศานุวงศ์หลายครั้ง ครั้งล่าสุดเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา รับเสด็จสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงเสด็จมาเสวยพระกระยาหารกลางวันที่โรงแรม เป็นความปลื้มปิติต่อครอบครัว มุลเลอร์ยิ่งนัก งานที่ทำนอกเหนือจากที่กล่าวมาอีกคือ รับจัดงานเลี้ยงนอกสถานที่ เป็นแม่ครัวร้านอาหารไทยเป็นครั้งคราว เป็นไกด์พาเที่ยวแบบอาชีพและแบบฟรีๆ

ชีวิตไม่ได้มีแค่ด้านส่วนตัว ครอบครัว พอเราอยู่ต่างแดน การมีเพื่อนเห็นคนไทยต่างถิ่นด้วยกัน เราพยายามช่วยเหลือสนับสนุนกัน งานด้านสังคมคนไทยแถบนี้ก็เกิดขึ้น เท่าที่เราจะทำได้ โดยได้ร่วมกันกับเพื่อน





ชาวไทยก่อตั้งโรงเรียนสอนภาษาไทยที่เมืองคาร์ และเป็นคนอาสาอยู่พักหนึ่ง ต่อมาก็เริ่มโครงการ**กงสุลสัญจร** เพราะคนไทยแถวนี้ อยู่ห่างไกลนั่งรถไฟอย่างน้อย 3 ชั่วโมง กว่าที่จะถึงเมืองหลวงเบิร์น ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์นตั้งอยู่ เพื่อให้พี่น้องแถบนี้ ได้ใช้บริการงานด้านกงสุล เช่น ต่อบัตรหนังสือเดินทาง แจ้งเกิดบุตร (ขอสูติบัตรไทย) ให้คำแนะนำด้านงานทะเบียนราษฎร งานนิติกรณ์ และการตรวจลงตราแก่ชุมชนไทยและครอบครัว ซึ่งทำมาเป็นเวลา 15-16 ปีแล้ว โดยช่วยหาสถานที่และประสานงานกับทางสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ที่ผ่านมาก็ร่วมงานกับสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย จัดสัมมนาให้ความรู้และกิจกรรมเป็นระยะๆ ตามแต่เวลาจะอำนวย

หลักการใช้ชีวิตของสุคือ **ต้องซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีเมตตาเห็นอกเห็นใจ ไม่เอาเปรียบ ไม่เบียดเบียนใคร** พังดูเป็นนางเอกไปนิดแต่ชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ เป็นคนที่เสียสละและช่วยเหลือคนอื่นมาตลอด เมื่อตัดสินใจย้ายมาอยู่สวิส เพราะชื่อโรงแรมที่เมืองคาร์ และเพื่อคุณภาพชีวิตของลูกชายสองคนที่ดีกว่าอยู่ที่กรุงเทพฯ อย่างแน่นอน แต่การจราจรที่ต้องเสียเวลานานท้องถนนวันละ 4 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย แค่นี้ก็คุ้มแล้วกับการย้ายมา (เพื่อลูกแม่ยอมเสียสละชีวิตมาตาม อี้) พอมาถึงสวิสไม่นานก็ตั้งท้องลูกสาวคนสุดท้องคือลาตินา ซึ่งเราก็สมหวังเพราะอยากได้ลูกสาว

การเลี้ยงลูกเล็ก 3 คนโดยลำพัง ที่สวิสนั้นไม่ง่าย เพราะต้องทำทุกอย่างเอง ช่วงเดือนแรกที่คลอดลูกสาวต้องอยู่โรงพยาบาล เพราะคลอดก่อนกำหนด พอออกจากโรงพยาบาลได้ ก็ขอให้น้องสาวจากเมืองไทยมาช่วยเลี้ยงหลาน 2 เดือน เพราะการมีลูกอ่อนและยังต้องดูแลลูกชายวัยประถมอีกสองคนนั้น เป็นงานหนักหนาสาหัสมาก และไม่อยากยุ่งกับลูกอ่อนจนเลยลูกชายทั้งสอง ต้องพาลูกๆ ออกไปเล่นสกี และเราต้องดูแลลูกได้ จึงต้องหัดเล่นสกีให้เก่ง หัดเล่นสกีเกิดน้ำแข็ง ซึ่งส่วนตัวเป็นคนชอบเล่นก็พอลอยู่แล้ว จึงไม่มีอะไรที่ยากเกินรับมือ การสอนลูกๆ ที่ดีที่สุดนั่นคือ **ทำให้ลูกเห็นจนชิน** แค่นี้ก็จะซึมซับรับไปโดยไม่รู้ตัว

ลูกๆ ของสุเป็นเด็กที่โชคดีเรื่องการกิน เพราะแม่เป็นคนชอบทำอาหารทุกชนิดทั้งคาวหวาน อยากกินอะไรแบบไหน แม่จัดให้ทุกอย่าง ยกเว้นที่แม่ไม่ชอบกิน อี้ เนื่องจากลูกชายทั้งสองย้ายมาอยู่สวิสเมื่ออายุได้ 9 ขวบและ 7 ขวบ เพิ่งจะได้เรียนภาษาเยอรมันที่โรงเรียนสวิสในกรุงเทปได้เพียง 1 ปี ก่อนย้ายมา ทำให้ต้องเร่งเรียนภาษาให้ทันเด็กคนอื่นในชั้น ซึ่งคุณพ่อของลูกๆ ต้องตื่นแต่เช้าทุกวัน เพื่อมาตีวให้ลูกๆ ก่อนไปโรงเรียนจนลูกๆ เรียนได้ผลการเรียนที่ดีเป็นที่น่าพอใจ

ลูกชายคนโตเรียนจบปริญญาทางด้านวิศวกรรมคอมพิวเตอร์จากลูเซิร์น ส่วนลูกชายคนรองหลังจากฝึกงานด้านฟอครัวจบก็



ไปทำงานที่โรงแรม Dorchester ที่ลอนดอนอยู่ 3 ปีและกลับมาเรียนต่อด้านการโรงแรมที่สวิสได้ 1 ปีแล้ว **ลูกสาวคนสุดท้อง** เพิ่งเรียนฝึกงานด้านการโรงแรมจบเดือนมิถุนายนนี้เป็นที่เรียบร้อย และกำลังจะไปเรียนภาษาอังกฤษที่ออสเตรเลีย 1 ปี ก่อนจะกลับมาเริ่มเรียนด้านการโรงแรมต่อ

เชื่อว่าความฝันความหวังของแม่ทุกคนอยากให้ลูกประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต แม่แต่ละคนก็มีประสบการณ์ชีวิต การศึกษาที่แตกต่างกัน การเลี้ยงดูของแต่ละบ้านก็แตกต่างกัน ลูกของแต่ละคนก็แตกต่างกัน ลูกบางคนอาจจะเลี้ยงง่าย บางคนเลี้ยงยาก ดังนั้นจึงไม่มีสูตรตายตัวเรื่องการเลี้ยงลูก แต่เป้าหมายเดียวกันของคนเป็นแม่ พ่อด้วย คือ **ให้ลูกเอาตัวรอดและมีความสุข** จึงขอเอาใจช่วยแม่ๆ พ่อๆ ทุกคนให้มีพลังเลี้ยงลูก

และเมื่อชีวิตเริ่มลงตัว ลูกโต ธุรกิจไปได้ดี สบายเวลามากขึ้น ก็ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และทำในสิ่งที่รัก ที่ชอบ และได้เงินด้วย เช่น ไปช่วยงานร้านอาหารของเพื่อน ช่วยบริหารอะพาร์ตเมนต์ของเพื่อน ริมหะเลสาบโคโม ให้เช่าแบบ airbnb ทำมา 4 ปีแล้ว งานอดิเรกก็เย็บผ้า ตัดชุดใส่เอง ทำสวน หน้าหนาวก็เล่นสกี หน้าร้อนก็หาเห็ด และสุเป็นคนรักการเดินทางท่องเที่ยว ชอบเรียนรู้วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของคนชาติที่ได้ไปเยี่ยมเยียน เดินทางมาแล้ว 30 ประเทศ ล่าสุดคือญี่ปุ่นและอียิปต์ เดินทางคนเดียวทำทนายดี

มาถึงวันนี้กับชีวิตที่ผ่านมา อยากจะบอกว่า **ชีวิตคนเราเมื่อเริ่มแรก ย่อมเหนื่อย หนักหนาสาหัสกันทั้งนั้น** เมื่อเราย้อนมองกลับไป จะเห็นว่า เราเหนื่อยอด ท้าแค้น และแกร่งมากนะ ที่มีวันนี้ได้ **ต่อไปคือกำไร ใช้ชีวิตทำในสิ่งที่รัก ความสุขคือ ความสำเร็จทั้งก้าวแรกและก้าวสุดท้ายของชีวิตค่ะ...**





ค่าธรรมเนียมโอนที่ดิน

โดย ภิญญาภรณ์ ดันตยาภิรมย์กุล โดสเช่

**ข่าวดี กรมที่ดิน..ลดค่าธรรมเนียมโอน-จำนอง
บ้าน..คอนโด ราคาไม่เกิน 7 ล้านบาท
เหลือ 0.01 %**

สวัสดิ์ค่ะ โดยส่วนตัวแล้วจะติดตามข่าวสารจากกรมที่ดินเป็นประจำ และเห็นว่านี่เป็นโอกาสดีแก่ผู้อ่านที่วางแผนจะซื้อสังหาริมทรัพย์ที่ไทยในช่วงเวลา 1 ปีจากนี้แหละคะ

ล่าสุดกระทรวงมหาดไทย ประกาศฉบับใหม่สำหรับบุคคลธรรมดาสัญชาติไทย เริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2568 จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2569 จำนวน 2 ฉบับ โดยสรุปรายละเอียดดังนี้

ฉบับที่ 1 การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมตามประมวลกฎหมายที่ดิน **กรณี อสังหาริมทรัพย์ที่เป็นอาคารที่อยู่อาศัยหรืออาคารพาณิชย์ หรือที่ดินพร้อมอาคารที่อยู่อาศัยหรืออาคารพาณิชย์** ให้เรียกเก็บค่าจดทะเบียนการโอน อสังหาริมทรัพย์ และค่าจดทะเบียนการจำนองอสังหาริมทรัพย์อันเนื่องมาจากการจดทะเบียนโอนอสังหาริมทรัพย์ดังกล่าวในคราวเดียวกัน ร้อยละ 0.01 สำหรับกรณีการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ที่เป็นอาคารที่อยู่อาศัยประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว หรืออาคารพาณิชย์ หรือที่ดินพร้อมอาคารดังกล่าว ที่มีราคาซื้อขาย และราคาประเมินทุนทรัพย์ไม่เกิน 7 ล้านบาท และวงเงินจำนองไม่เกิน 7 ล้านบาท

ฉบับที่ 2 การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมจดทะเบียนสิทธิ และนิติกรรมตามกฎหมายว่าด้วยอาคารชุด **กรณีห้องชุด** ให้เรียกเก็บค่าจดทะเบียนการโอนห้องชุด และค่าจดทะเบียนการจำนองห้องชุด อันเนื่องมาจากการจดทะเบียนโอนห้องชุดดังกล่าวในคราวเดียวกัน ร้อยละ 0.01 สำหรับกรณีการโอนกรรมสิทธิ์ และการจำนองห้องชุดในอาคารชุดที่จดทะเบียนนิติบุคคลอาคารชุดตามกฎหมายว่าด้วยอาคารชุด ซึ่งมีราคาซื้อขายและราคาประเมินทุนทรัพย์ไม่เกิน 7 ล้านบาท และวงเงินจำนองไม่เกิน 7 ล้านบาท

โดยกรมที่ดินพร้อมให้บริการประชาชนตามมาตรฐานการดังกล่าว เพื่อสนับสนุนและบรรเทาภาระให้แก่ประชาชนที่ต้องการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และส่งเสริมการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในภาคอสังหาริมทรัพย์ และธุรกิจที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะประโยชน์ต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยในภาพรวมต่อไป

การอัปเดตข้อมูลที่ถูกต้องและทันต่อเวลาช่วยในการวางแผนและตัดสินใจที่ดีอย่างแน่นอนนะคะ



อ้างอิงจาก เว็บไซต์กรมที่ดิน
www.dol.go.th

ชาวต่างชาติ จะเดินทางเข้าไทย ต้องทำอย่างไร

โดย ภิญญาภรณ์ ดันตยาภิรมย์กุล โดสเช่

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ชาวต่างชาติที่ต้องการเดินทางเข้าประเทศไทย โดยเครื่องบิน ทางบก หรือทางทะเล **ต้อง** ลงทะเบียน **TDAC ล่วงหน้า 3 วัน** และเพื่อให้การลงทะเบียน THAILAND DIGITAL AR-RIVAL CARD (TDAC) ง่าย และรวดเร็ว ขอแนะนำดังนี้ค่ะ

ก่อนเข้าเว็บไซต์ ให้เตรียมเอกสาร ดังต่อไปนี้ค่ะ

- หนังสือเดินทาง
- เอกสารการจองโรงแรม ที่พัก
- เที่ยวบิน
- การจองรถ
- เอกสารด้านสุขภาพส่วนตัว เช่น ใบรับรองแพทย์ ใบรับรองการเข้ายาประจำตัว

เพื่อเวลากรอกข้อมูล จะได้หยิบมาเปิดแล้วกรอกได้เลยค่ะ เมื่อเอกสารพร้อม ทำขั้นตอนต่อไปนี้ได้เลยคะ การกรอกเอกสาร **กรอกเป็นภาษาอังกฤษนะคะ**

ขั้นตอนแรก: ไปที่เว็บไซต์: [HTTP://TDAC.IMMIGRATION.GO.TH](http://TDAC.IMMIGRATION.GO.TH)

ขั้นตอนที่ 2: กรอกรายละเอียดส่วนบุคคล ชื่อ สกุล วัน เดือน ปีเกิด อาชีพ เป็นต้น และข้อมูลหนังสือเดินทาง

ขั้นตอนที่ 3: กรอกข้อมูลการเดินทาง และที่พักในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 4: กรอกแบบฟอร์มการประกาศสุขภาพให้ครบถ้วน (ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และประเทศที่ไปเยือนล่าสุด)



ขั้นตอนที่ 5: ตรวจสอบข้อมูลให้ละเอียด และ
ระบุอีเมล ที่ต้องการให้สำนักงานตรวจคนเข้า
เมือง ส่งเอกสารยืนยันการลงทะเบียน TDAC
ให้คุณ

ขั้นตอนที่ 6: เมื่อจัดส่งเอกสารของคุณสำเร็จ
แล้ว จะมีข้อความแจ้งที่หน้าจอว่า “การส่ง
บัตรเข้าดิเจิตัลของประเทศไทยของคุณ
สำเร็จแล้ว”

ขั้นตอนที่ 7: รายละเอียดการยืนยันนี้ จะส่ง
ไปที่อีเมลที่คุณให้ไว้ด้วย คุณสามารถเลือก
ดาวน์โหลดหรือพิมพ์สำเนาเอกสาร TDAC ได้
ตลอดเวลาที่คุณอยู่ในประเทศไทย เพื่อใช้เป็น
ข้อมูลอ้างอิง กรณีสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
ขอตรวจสอบ

ขั้นตอนที่ 8: บันทึก หรือ พิมพ์การยืนยันของ
คุณ เพื่อใช้เป็นข้อมูล

ที่มา: สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
WWW.IMMIGRATION.GO.TH

ให้เพื่อนยืมเงิน แล้วไม่คืน...ทำไงดี

โดย Wife of Advocate

เพื่อนมาขอยืมเงิน บอกว่ากำลังเดือดร้อน
สัญญาว่าจะคืนแน่นอน เราก็ใจดีช่วยไป เพราะเชื่อ
ใจ แต่ผ่านไปนาน...เงียบกริบ ทวงก็แล้ว อังนั้นอ่า
นี่ สุดท้ายทำเป็นลืมเฉย แบบนี้ต้องทำยังไง ควรให้
ยืมเงินอีกไหม หรือทำยังไงให้ปลอดภัยกว่านี้ มาดูกัน!

กฎหมายน่ารู้

ให้ยืมเงินได้ไหม คำตอบคือ...ได้ แต่ต้องคิดดี ๆ

การให้ยืมเงินไม่ใช่เรื่องผิด ไม่ใช่แค่ธนาคารที่ปล่อยกู้ แต่เพื่อนฝูง
หรือครอบครัวก็ช่วยกันได้ ถ้าอีกฝ่ายลำบากจริง ๆ การช่วยเหลือ
กันก็เป็นเรื่องดี แต่ต้องเข้าใจว่า เงินที่ให้ยืมอาจกลายเป็นปัญหา
หนักใจได้ เพราะบางครั้ง คนยืมกลับกลายเป็นไม่ยักคืน แล้ว
สุดท้ายก็เสียทั้งเงิน เสียทั้งเพื่อน

จะให้ยืมเงิน ต้องมีข้อตกลงให้ชัด!

หลายคนให้เพื่อนยืมเงินแบบพูดปากเปล่า แล้วสุดท้าย ทวงคืน
ยาก เพราะไม่มีหลักฐานอะไรเลย อย่าทำแบบนั้น ทำสัญญาเงิน
กู้กันไปเลย ไม่ต้องกลัวว่าจะดูเป็นทางการเกินไป เพราะถ้าอีก
ฝ่ายคิดจะคืนจริง เขาควรยอมเซ็นข้อตกลงง่าย ๆ ได้

สิ่งที่ควรมีในสัญญาเงินกู้

- ชื่อของทั้งสองฝ่าย
- จำนวนเงินที่ให้ยืม
- กำหนดคืนเงิน (จะผ่อนจ่ายหรือคืนทีเดียวก็ระบุไป)
- ถ้ามีดอกเบี้ยก็ควรเขียนให้ชัด
- เงื่อนไขถ้าอีกฝ่ายไม่คืนเงิน

แค่ให้ลงชื่อทั้งสองฝ่ายก็เพียงพอ ไม่ต้องไปถึงขั้นให้ทนายรับรอง
ขอแค่มีลายลักษณ์อักษรที่เป็นหลักฐานก็โอเคแล้ว

ต้องคิดดอกเบี้ยไหม หรือให้ฟรี ๆ ไปเลย

เรื่องนี้แล้วแต่ตกลงกันเลย คุณสามารถให้ยืมแบบไม่คิดดอกเบี้ย
ได้ แต่ถ้าต้องการดอกเบี้ย ควรกำหนดให้ชัด จะได้ไม่มีปัญหา
ทีหลัง เช่น ดอกเบี้ยต่ำกว่าธนาคาร เพื่อช่วยเหลือเพื่อน แต่ก็
ต้องระบุไว้ให้แน่นอน

วางแผนการคืนเงินยังงี้ดี

- จะให้คืนเป็นงวด หรือคืนทั้งหมดในครั้งเดียว ก็ควรตกลง
กันให้ชัด
- ✗ อย่าบอกว่า “คืนเมื่อไหร่ก็ได้” หรือ “คืนตอนมีเงิน”
เพราะแบบนี้คนยืมอาจตีความไปเรื่อย และเลื่อนการคืนเงิน
ออกไปแบบไม่มีที่สิ้นสุด
- ถ้ารู้ว่าไม่ได้เงินคืน ก็คือการให้ฟรี ๆ ถ้าคุณคิดอยู่แล้วว่า
เงินก้อนนี้อาจไม่ได้คืน นั้นไม่ใช่การให้ยืม แต่มันคือการให้
เปล่า ซึ่งอาจมีผลในเรื่องภาษีด้วย ถ้าคุณยกหนี้ให้จริง ๆ บาง
ประเทศก็มองว่าเป็น “ของขวัญ” ที่ต้องเสียภาษี

เงินกู้ต้องเสียภาษีไหม

ผู้ให้กู้: เงินที่ให้ยืม ต้องแจ้งในภาษีว่าเป็นทรัพย์สิน ถ้ามีดอก
เบี้ยก็ต้องเสียภาษีจากดอกเบี้ยที่ได้รับ

ผู้กู้: สามารถแจ้งเป็น หนี้ ในการยื่นภาษี และหากจ่าย
ดอกเบี้ย ก็สามารถใช้เป็นค่าใช้จ่ายลดภาษีได้



แล้วจะมั่นใจได้อย่างไรว่า เขาจะคืนเงิน

พูดตรงๆ...ไม่มีอะไรรับประกัน 100% ว่าจะได้เงินคืน แต่สิ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงได้คือ:

- ตรวจสอบสถานะการเงินของคนยืม เช่น เช็คภาระหนี้สิน หรือดูว่ามีรายได้มั่นคงไหม
- ขอหลักประกัน เช่น ถ้ามีทรัพย์สินก็ให้ใช้เป็นหลักประกัน ถ้าอีกฝ่ายไม่มีเงินเลยจริงๆ ต่อให้ฟ้องไป ก็อาจไม่ได้อะไรกลับมา ดังนั้น คิดให้ดีกว่าก่อนให้ยืม!

ทำอย่างไรถ้าอีกฝ่ายไม่คืนเงิน

1. ส่งจดหมายเตือน เป็นลายลักษณ์อักษร (แบบลงทะเบียน) และให้กำหนดวันชำระใหม่
2. ฟ้องร้องทางกฎหมาย ถ้ายังไม่คืน คุณสามารถยื่นเรื่อง เพื่อให้รัฐช่วยเรียกเก็บหนี้ได้ แต่ต้องมีหลักฐานชัดเจน
3. ยึดทรัพย์สิน ถ้ามีหลักประกัน ก็สามารถดำเนินการยึดทรัพย์สิน เพื่อชดเชยหนี้ได้

แต่ถ้าคนกู้ไม่มีทรัพย์สินอะไรเลย คุณอาจต้องทำใจว่าเงินนี้อาจไม่ได้คืน

ถ้าคนกู้ย้ายไปต่างประเทศล่ะ

เรื่องนี้ยุ่งยากขึ้นเยอะ เพราะคุณต้องใช้กฎหมายของประเทศนั้น ซึ่งอาจซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้น ถ้ารู้ว่าอีกฝ่ายมีแผนจะย้ายประเทศ ให้คิดดีๆ ก่อนให้ยืม!

หนี้มีวันหมดอายุไหม

โดยทั่วไป หนี้จะหมดอายุใน 10 ปี หลังจากวันที่สามารถเรียกคืนเงินได้ ถ้าหมดอายุแล้ว คุณจะเรียกร้องอะไรไม่ได้อีกเลย

- ถ้าเขายังจ่ายดอกเบี้ยหรือจ่ายคืนบางส่วน หนี้จะยังไม่หมดอายุ
- ถ้าคุณยื่นฟ้องก่อนหมดอายุ หนี้จะยังมีผลอยู่

ดังนั้น ถ้าเห็นว่าอีกฝ่ายเจียบไปนาน รีบทวงก่อนที่หนี้จะหมดอายุ

สรุป: ควรให้ยืมเงินไหม?

- ให้ยืมได้ แต่ต้องทำให้ชัดเจนตั้งแต่แรก
- ทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร ป้องกันปัญหาภายหลัง
- ตกลงเรื่องการคืนเงินให้ชัด ห้ามใช้คำกว้างๆ เช่น “คืนตอนมีเงิน”
- ถ้าไม่มั่นใจว่าคืน คิดเสียว่าเป็นการให้ฟรี ๆ

อย่าปล่อยให้เงินที่คุณหาอย่างลำบาก ไปอยู่ในมือของคนที่ไม่รับผิดชอบ คิดให้ดีกว่าก่อนให้ยืม จะได้ไม่ต้องมาปวดหัวภายหลังนะค่ะ.....

บริจาคอวัยวะ โดยอัตโนมัติ: กฎหมายใหม่ ในสวิตเซอร์แลนด์ เริ่มปี 2026

แปล เรียบเรียงโดย หมอไทยในสวิส

ในปี ค.ศ. 2022 มีผู้ป่วยกว่า 1,400 คนในสวิตเซอร์แลนด์ที่ต้องการรับการปลูกถ่ายอวัยวะ แต่มีเพียง 164 คนเท่านั้นที่ได้รับอวัยวะจากผู้เสียชีวิต ตัวเลขนี้สะท้อนปัญหาช่องว่างระหว่าง “ผู้รอ” กับ “ผู้ให้” ที่ยังคงมีอยู่

เพื่อลดช่องว่างนี้ ชาวสวิสจึงลงมติเห็นชอบให้ **ปรับเปลี่ยนกฎหมายการบริจาคอวัยวะ** โดยตั้งแต่ปี ค.ศ. 2026 เป็นต้นไป **ทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้บริจาคอวัยวะโดยอัตโนมัติ** เว้นแต่จะแจ้ง “ไม่ประสงค์บริจาค” ไว้ล่วงหน้า ซึ่งเรียกว่าระบบ **Widerspruchslösung** หรือ “ระบบสลละสิทธิ์”

การบริจาคอวัยวะคืออะไร

การนำอวัยวะหรือเนื้อเยื่อจากผู้เสียชีวิตที่อยู่ในภาวะ Hirntod (ภาวะสมองตาย) ไปใช้ช่วยชีวิตผู้ป่วยอวัยวะที่อวัยวะของตนทำงานไม่ได้อีกต่อไป เช่น หัวใจ ไต ตับ หรือปอด

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกกรณีของการเสียชีวิตจะสามารถบริจาคอวัยวะได้ ต้องเป็นผู้เสียชีวิตที่อวัยวะยังคงสภาพดีและผ่านการตรวจประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน

ก่อนถึงปี ค.ศ. 2026 แล้วตอนนี้ทำอย่างไร ถ้าอยากเป็นผู้บริจาค

ในปัจจุบัน ผู้ที่ต้องการบริจาคอวัยวะต้องแจ้งความประสงค์ล่วงหน้า ผ่านช่องทางใดช่องทางหนึ่งต่อไปนี้:

1. **Die Spendekarte** บัตรบริจาคอวัยวะ พกพาติดตัวไว้หรือเก็บในที่ที่ญาติรู้จัก พร้อมระบุความต้องการว่าจะบริจาคอวัยวะหรือเนื้อเยื่อประเภทใด
2. **Die Patientenverfügung** เอกสารแสดงเจตจำนงเกี่ยวกับการรักษาและการบริจาคอวัยวะ
3. **Das Elektronische Patientendossier (EPD)** แฟ้มเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์

หมายเหตุ: พินัยกรรม (Testament) ไม่ใช่ช่องทางที่เหมาะสม เพราะมักเปิดอ่านหลังจากผู้เสียชีวิตแล้ว นานเกินกว่าที่จะนำอวัยวะมาใช้ได้ทัน



อวัยวะและเนื้อเยื่อที่สามารถบริจาคได้ในสวิตเซอร์แลนด์

อวัยวะ: หัวใจ ปอด ตับ ไต ตับอ่อน ลำไส้เล็ก

เนื้อเยื่อ: กระดูกตา ผิวน้ำหนัง ลิ้นหัวใจ หลอดเลือดขนาดใหญ่ กระดูก กระดูกอ่อน เส้นเอ็น

เพื่อให้เข้าใจกระบวนการบริจาคอวัยวะ **ขอยกตัวอย่าง** เพื่อให้เห็นภาพ นายมุลเลอร์เกิดภาวะหัวใจวายและถูกนำส่งโรงพยาบาล แพทย์พยายามช่วยชีวิตด้วยการใส่ท่อช่วยหายใจและให้ยา แต่เนื่องจากเขามีอาการวิกฤติ แพทย์จึงทำการตรวจสอบทันทีว่าเขาได้ลงทะเบียนเป็นผู้บริจาคหรือไม่

หลังจากครอบครัวยืนยันว่าเขาต้องการบริจาคอวัยวะ แพทย์จึงทำการวินิจฉัยว่าเขาอยู่ในภาวะ **Hirntod** ซึ่งหมายความว่า เขาเสียชีวิตแล้วทางการแพทย์ จากนั้นอวัยวะของเขา เช่น หัวใจ จะถูกนำไปตรวจและจัดสรรให้กับผู้ป่วยในรายชื่อรอ เช่น ในกรณีของคุณราฟ ซึ่งรอการปลูกถ่ายหัวใจมานานถึง 2 ปี

หัวใจของนายมุลเลอร์ กลายเป็นโอกาสใหม่ต่อการมีชีวิตสำหรับคุณราฟ

กฎหมายใหม่ในปี ค.ศ. 2026 ถ้าไม่ยากบริจาคต้อง “บอกไว้ก่อน”

เมื่อกฎหมายใหม่มีผลบังคับใช้ ทุกคนจะถือว่า “ยินยอมบริจาค” โดยอัตโนมัติ ยกเว้น คุณได้เขียนบันทึกไว้อย่างชัดเจนว่า “ไม่ยินยอม” ดังนั้น หากคุณไม่ต้องการบริจาค ควรดำเนินการแจ้งเจตจำนงไว้ล่วงหน้า เพื่อปกป้องสิทธิ์ของตนเองและช่วยให้ครอบครัวไม่ต้องตัดสินใจแทนในเวลาที่ยากลำบาก

หมายเหตุสำคัญ

- ผู้ที่เคยเป็นโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งบางชนิด อาจไม่สามารถบริจาคอวัยวะหรือเนื้อเยื่อได้
- หากไม่มีข้อมูลว่า ผู้เสียชีวิตยินยอมหรือปฏิเสธ ครอบครัวจะเป็นผู้ให้คำตัดสินสุดท้าย

ชีวิตหนึ่งจากไป อาจช่วยต่อชีวิตอีกหลายคนได้

หากคุณต้องการเป็นส่วนหนึ่งของการส่งต่อชีวิต เริ่มจากการพูดคุยกับครอบครัว และแจ้งความต้องการของคุณอย่างชัดเจนตั้งแต่วันนี้

ข้อมูลเพิ่มเติมและบัตรบริจาค: leben-ist-teilen.ch



กฎหมายครอบครัว ปรับใหม่...รู้หรือยังคะ

แปล เรียบเรียงโดย กันตาทิรมย์

รวงข้าวฉบับวันแม่ ถือโอกาสนำเรื่องกฎหมายครอบครัว มาเล่าสู่กันฟัง เพราะแม่เป็นคนหนึ่ง ในครอบครัว ที่สำคัญนั่นเอง ไปอ่านกันคะว่ามีเรื่องอะไรใหม่ๆ บ้าง

กฎหมายครอบครัวในศาลแพ่งสวิตเซอร์แลนด์ ที่ปรับใหม่ เริ่มใช้ตั้งแต่ 1 มกราคม ค.ศ. 2025 แล้วนะคะ

1. การหย่า ทำได้ง่ายขึ้น

เดิมทีการฟ้องหย่า ต้องมีเอกสารและขั้นตอนมากมาย ตอนนี้ไม่ต้องเขียนคำฟ้องละเอียดก็ได้ แค่ออกแบบฟอร์ม ก็เริ่มคดีได้เลย ศาลจะส่งเรื่องให้คู่กรณีและนัดวันพิจารณาทันที ถ้าคดีซับซ้อน ก็อาจมีการแลกเปลี่ยนเอกสารเพิ่มเติมได้

สิ่งที่ไม่เปลี่ยน: ยังคงมี การเจรจาประนีประนอม ตามเดิม (vgl. Art. 291 ZPO)

2. กรณี ลูกนอกสมรส

ถ้าพ่อแม่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกัน แล้วมีปัญหาเรื่องค่าเลี้ยงดู หรือการเลี้ยงดูบุตร สามารถยื่นฟ้องโดยตรงต่อศาลได้เลย โดยไม่ต้องผ่านการไกล่เกลี่ยก่อน ศาลจะดูแลเรื่องลูกอย่างรอบด้าน และเน้นประโยชน์ของเด็กเป็นหลัก (ศาลจะหาข้อเท็จจริงเอง ไม่ต้องรอฟังจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น)

3. การยกเว้นขั้นตอนไกล่เกลี่ยก่อน

ใครที่มีปัญหาเรื่อง การจ่ายค่าเลี้ยงดูลูกนอกสมรส (ทั้งกรณีที่ ลูกอายุน้อยกว่า 18 ปี หรือบรรลุนิติภาวะแล้ว) ตอนนี้สามารถฟ้องศาลได้เลย ไม่ต้องผ่านขั้นตอนการไกล่เกลี่ยจากเจ้าหน้าที่ไกล่เกลี่ย หรือจาก KESB ก่อน เหมือนสมัยก่อน

4. สิทธิการฟ้องของเด็ก และสถานะคู่ความของพ่อแม่

หากลูกนอกสมรส ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ พ่อแม่ฝ่ายหนึ่ง เพื่อเรียกร้องค่าอุปการะเลี้ยงดู ปัญหาอื่นๆ เช่น สิทธิในการดูแล และจ่ายค่าเลี้ยงดู สามารถพิจารณาได้ในเวลาเดียวกัน ทั้งพ่อ และแม่ มีสิทธิเป็นคู่ความในคดีด้วย

ตัวอย่างเช่น พ่อยื่นคำร้องต่อ KESB เกี่ยวกับค่าเลี้ยงดูบุตรและการดูแล

- หากแม่ยื่นฟ้องต่อศาลเพื่อขอค่าเลี้ยงดูบุตร จากพ่อของเด็กที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ศาลมีทางเลือกตัดสินทั้งค่าเลี้ยงดูบุตร และการดูแลบุตร กรณีนี้ พ่อกับแม่ ถือเป็นคู่กรณีกัน เด็กจะยังคงมีส่วนร่วมในกระบวนการพิจารณาคดี
- หากลูกที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ซึ่งมีแม่เป็นตัวแทน ยื่นฟ้องต่อศาลเพื่อขอค่าเลี้ยงดูบุตรจากพ่อ และไม่มีข้อโต้แย้งเกี่ยวกับการแบ่งเวลากันดูแล คู่กรณี คือ ลูกและพ่อ





5. การไต่สวนผ่านวิดีโอคอล

การพิจารณาคดีผ่านระบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ (Videokonferenz) ทำได้แล้ว โดยต้องให้ทุกฝ่ายเห็นชอบ ถือเป็นกระบวนการทุกข้ สำหรับคู่สามีภรรยา หรือพ่อแม่ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส ที่อาศัยอยู่คนละเมืองหรือคนละประเทศ (vgl. Art. 141a Abs.1 und 2 ZPO)

6. การกำหนดจำนวนเงินเรียกร้องภายหลัง

ผู้ที่ยื่นคำร้องไม่ชัดเจนเกี่ยวกับทรัพย์สิน เช่น มูลค่าของทรัพย์สิน หรือผู้ที่ไม่สามารถระบุมูลค่าได้ในเวลาที่ยื่นฟ้อง จะได้รับช่วงผ่อนผันจากศาลให้กำหนดจำนวนการเรียกร้องได้ในภายหลังได้ (Art. 85 Abs. 2 ZPO)

7. สิทธิตอบคำให้การของอีกฝ่าย (ewiges Replikrecht)

ต้องใช้เวลาฝ่ายที่ต้องตอบคำให้การอย่างน้อย 10 วัน ศาลไม่สามารถเร่งรัดได้ ต้องใช้เวลาตอบอย่างเป็นธรรม และไม่ต้องส่งเอกสารให้ถึงศาลทันเวลา ขอแค่ส่งทางไปรษณีย์ภายในวันสุดท้ายของกำหนดก็ถือว่าทัน

8. ยื่นพยานหลักฐานใหม่ในชั้นอุทธรณ์

ศาลอุทธรณ์สามารถพิจารณา พยานหลักฐานและข้อเท็จจริงใหม่ ในกระบวนการสืบสวนได้อย่างไม่จำกัด จนกว่าจะมีการพิจารณาคำพิพากษา หมายความว่า คู่กรณีสามารถส่งหลักฐานเพิ่มเติม ในชั้นอุทธรณ์ได้

9. รายงานจากผู้เชี่ยวชาญส่วนตัวถือเป็นหลักฐานได้ (Privatgutachten)

ปัจจุบันความเห็นของผู้เชี่ยวชาญส่วนตัว เช่น จากนักจิตวิทยา หรือผู้ประเมินทรัพย์สิน ถือเป็นพยานหลักฐานได้อย่างเป็นทางการ (Art. 177 ZPO) แต่ศาลจะพิจารณาตามดุลยพินิจของตนเองด้วย เช่น ดูความสัมพันธ์ระหว่างฝ่ายหนึ่งกับผู้เชี่ยวชาญ กระบวนการและขั้นตอนการขอความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น จะถูกนำมาพิจารณาด้วย

10. อุทธรณ์ (Berufung)

- ในคดีครอบครัวบางประเภท เช่น การคุ้มครองคู่สมรส การขอคำสั่งชั่วคราว หรือเรื่องสิทธิเด็ก ฝ่ายที่ต้องการอุทธรณ์คำตัดสินของศาลจะมีเวลา 30 วัน (จากเดิม 10 วัน) อีกฝ่ายที่ต้องการตอบกลับอุทธรณ์ก็จะมีเวลา 30 วันเช่นกัน
- ถ้าอีกฝ่ายอุทธรณ์แล้ว เราก็สามารถอุทธรณ์กลับได้เช่นกัน
- ศาลอุทธรณ์สามารถแจ้งผลคำตัดสิน โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลทันที ถ้าอยากรู้รายละเอียดค่อยขอภายหลังได้

11. ค่าธรรมเนียมศาลล่วงหน้า (Kostenvorschuss)

ในคดีครอบครัวบางประเภท เช่น ฟ้องค่าเลี้ยงดู ค่าใช้จ่ายเบื้องต้น (คำประกันศาล) ลดลงเหลือไม่เกินครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายรวมที่ศาลประเมินไว้

12. ขอ “ระงับการบังคับคดี” ได้ ก่อนเหตุผลศาลจะออก

ถ้าเราอุทธรณ์ และไม่ยอมให้คำตัดสินเดิมถูกบังคับใช้ ก่อนที่ศาลอุทธรณ์จะตัดสินใหม่ สามารถขอศาลให้ “ระงับการบังคับคดี” ได้ทันที แม้ยังไม่ได้รับเหตุผลของคำตัดสินเดิมเป็นลายลักษณ์อักษร

สรุปง่าย ๆ

คดีครอบครัวในสวิตเซอร์แลนด์ ณ ปัจจุบันนี้:

- เร็วขึ้น
- ไม่ยุ่งยากเหมือนแต่ก่อน
- ให้ความสำคัญกับเด็กมากขึ้น
- เปิดรับการใช้งานเทคโนโลยี (เช่น วิดีโอคอล)
- ลดภาระค่าใช้จ่ายและขั้นตอนที่ไม่จำเป็น

ที่มา: <https://www.s-law.com/wp-content/uploads/2025/01/Artikel-zu-Neuerungen-ZPO-in-Familienrecht-21.01.2025.pdf>

ไม่มีเอกสาร ไม่มีสิทธิ

แปล เรียบเรียงโดย ศักดา บัวลอย

เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ที่ผ่านมา สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์ จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชนไทยในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการประกอบอาชีพ การฝึกอบรมทักษะใหม่ๆ หรือการศึกษาต่อเนื่องเพื่อให้สามารถทำงาน และปรับตัวเข้ากับสังคมสวิสได้ดียิ่งขึ้น ในวันนั้นสมาคมฯ ให้เกียรติเชิญผมร่วมบรรยายในหัวข้อ **ไม่มีเอกสาร ไม่มีสิทธิ** ประโยชน์สั้นๆ ที่อธิบายกฎหมายสวิส เรื่องสิทธิการเป็นตัวแทนในชีวิตคู่ได้ครบถ้วน กิจกรรมวันนั้น ได้เปลี่ยนมุมมองของผู้เข้าร่วมจำนวนมาก โดยเฉพาะในประเด็นที่มักเข้าใจกันว่า

“อยู่กินกันมานาน ต้องตัดสินใจแทนกันได้สิคะ”

“เป็นสามีภรรยากัน ก็ต้องมีสิทธิจัดการแทนกันแน่นอน”

“ลูกๆ ย่อมสามารถดูแลพ่อแม่ ได้ในทุกเรื่อง”

คำตอบโดยการอ้างอิงกฎหมายและตัวอย่างกรณีศึกษาจากการทำงานล่ามของผม ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์นั้น

ตรงกันข้ามกับความเชื่อเหล่านี้โดยสิ้นเชิง

เพียงเพราะ “เรารักกันดีและอยู่บ้านหลังเดียวกัน” จะสามารถเป็นตัวแทนกันในทุกเรื่องได้จริงหรือ?

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ แม้จะเป็นคู่สมรสโดยชอบด้วยกฎหมาย ก็อาจไม่มีสิทธิโดยอัตโนมัติในการตัดสินใจแทนกัน หากไม่มีเอกสารที่ชัดเจนรองรับไว้ล่วงหน้า

ส่วนคู่รักที่ใช้ชีวิตโดยไม่ได้จดทะเบียนสมรส ยิ่งไม่มีสิทธิทางกฎหมายในการตัดสินใจแทนอีกฝ่ายเลย หากไม่ได้แต่งตั้งผ่านเอกสารทางกฎหมายที่ระบุไว้ชัดเจน

บทความนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้พี่น้องชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนล่วงหน้า ผ่านเอกสารสำคัญ 4 ประเภทที่สามารถจัดทำได้ด้วยตนเอง เพื่อรักษาสิทธิ เสี่ยง และเจตจำนงของตนเองไว้ แม้ในวันที่ไม่มีโอกาสจะพูด หรือเลือกได้อีกต่อไป

1. Patientenverfügung หนังสือแสดงเจตจำนงของผู้ป่วย – เสียงของคุณในวันที่คุณพูดไม่ได้

Patientenverfügung คือเอกสารที่ใช้เพื่อแสดงเจตจำนงของผู้ป่วยไว้ล่วงหน้า หากเกิดสถานการณ์ที่ทำให้คุณไม่อยู่ในสถานะที่จะสามารถตัดสินใจได้เอง เช่น อุบัติเหตุ ภาวะโคม่า หรือภาวะสมองเสื่อม

สิ่งที่สามารถระบุได้ในเอกสาร ได้แก่:

- ยินยอมหรือไม่ยินยอม การรักษาแบบยื้อชีวิต เช่น การปั๊มหัวใจ ให้อาหารทางสายยาง หรือใช้เครื่องช่วยหายใจ
- ความต้องการดูแลแบบประคับประคอง (palliative care) เพื่อจากไปอย่างสงบ
- หรือไม่ยินยอมบริจาคอวัยวะ
- การแต่งตั้งตัวแทนในการตัดสินใจแทน

การจัดทำ:

- เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมลงลายมือชื่อ และวันที่





เราควรจัดเตรียมให้พร้อมตั้งแต่วันนี้ เพื่อรักษา “สิทธิและเสียงของเรา” ในวันข้างหน้า

เพราะสิทธิในการตัดสินใจ เรื่อง ชีวิต สุขภาพ และทรัพย์สิน... ควรเป็นของคุณ ไม่ว่าในช่องทางใด

- ไม่จำเป็นต้องให้โน้ตารับรอง
- ควรแจ้งแพทย์ประจำบ้าน และผู้รับมอบอำนาจทราบ
- แนะนำให้ใช้ภาษาท้องถิ่นที่แพทย์เข้าใจ (เยอรมัน ฝรั่งเศส หรือ อิตาลี)

กรณีศึกษา: ความรักไม่สามารถทดแทนสิทธิได้

นางจำลอง อายุ 58 ปี อาศัยอยู่ที่รัฐเบริน ใช้ชีวิตร่วมกับคู่ชีวิตชาวสวิสมานานกว่า 10 ปี โดยไม่จดทะเบียนสมรส เมื่อฝ่ายชายเสียชีวิต และไม่มีเอกสารทางกฎหมายใดๆ ทั้งไว้ นางจำลองจึงไม่มีสิทธิใดๆ เพื่อเข้าถึงข้อมูลหรือบัญชีของเขา แม้จะเป็นผู้ดูแลใกล้ชิดที่สุดจนถึงวาระสุดท้ายของเขาก็ตาม

ต่อมา เธอล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ไม่มีญาติพี่น้อง และไม่มีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์เลย

แพทย์จึงแนะนำให้เธอจัดทำ Patientenverfügung เพื่อให้เจตจำนงของเธอ เป็นที่รับรู้และได้รับการเคารพในวาระสุดท้าย เธอจึงระบุในเอกสารว่าไม่ประสงค์ให้ยื้อชีวิต และแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ นักสังคมสงเคราะห์ของรัฐเป็นผู้แทน แม้จะ

ไม่มีความเกี่ยวข้องทางสายเลือด

ข้อคิดสำคัญ: ความรักไม่สามารถแทนสิทธิได้ หากไม่มีเอกสารทางกฎหมายรองรับ เจตนารมณ์ของเราอาจไม่ถูกได้ยินในวันที่เราไร้เสียง

2. Vorsorgeauftrag หนังสือมอบอำนาจดูแลจัดการล่วงหน้า – การตัดสินใจที่คุณเลือกไว้...ล่วงหน้า

หนังสือมอบอำนาจดูแลจัดการล่วงหน้า (Vorsorgeauftrag) เป็นเอกสารที่คุณจัดทำขณะยังมีสติสัมปชัญญะ เพื่อแต่งตั้งบุคคลที่คุณไว้วางใจให้สามารถตัดสินใจแทนคุณได้ในกรณีที่ว่าคุณไม่สามารถทำได้เองในอนาคต

ขอบเขตหน้าที่ ที่สามารถมอบได้มี 3 ด้านหลัก:

1. ด้านชีวิตส่วนตัว (Personensorge): ดูแลสุขภาพ การใช้ชีวิต ที่อยู่อาศัย
2. ด้านการเงิน (Vermögenssorge): จัดการบัญชี การเงิน ทรัพย์สิน
3. ด้านกฎหมาย (Vertretung im Rechtsverkehr): ดำเนินการทางกฎหมาย หรือราชการ

วิธีจัดทำ:

- เขียนด้วยลายมือทั้งฉบับ หรือ
- จัดทำผ่านโนตารี (แนะนำหากเรื่องซับซ้อน)
- ต้องระบุชื่อตัวแทน วันเกิด หน้าที่ที่มอบหมาย และอาจตั้งตัวแทนสำรอง
- ควรลงทะเบียนเพื่อการเก็บรักษาไว้ที่สำนักงานทะเบียนราษฎร (Zivilstandsamt)

กรณีศึกษา: เมื่อไม่มีเอกสารมอบอำนาจล่วงหน้า

นางใจดีและนายมานูเอล – สิทธิที่ไม่มี แม่ดูแลกันทุกวัน

นางสาวใจดี อายุ 55 ปี นายมานูเอล อายุ 66 ปี อาศัยอยู่ด้วยกันในซูริค โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรส แม้จะดูแลกันเสมือนสามีภริยามานานกว่า 10 ปี แต่เมื่อมานูเอลป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์ขั้นรุนแรง นางสาวใจดีกลับไม่สามารถตัดสินใจเรื่องใดแทนเขาได้เลย KESB จึงต้องเข้ามาแต่งตั้ง ผู้พิทักษ์ (Belstand) ซึ่งทำตามหน้าที่ และไม่เคยรู้จักชีวิต หรือความต้องการของมานูเอลมาก่อน

เนื่องจากนางสาวใจดีไม่มีความสามารถทางภาษาเยอรมันในระดับที่สามารถสื่อสารทางกฎหมายได้ในระดับดี และไม่เข้าใจระบบของสวิตเซอร์แลนด์เพียงพอที่จะเข้าใจเหตุผลหรือทำการคัดค้านได้

ข้อคิดสำคัญ: คู่รักที่มีความรัก ความผูกพันลึกซึ้งเพียงใด แม้จะอยู่ร่วมกันทุกวัน ก็ไม่มีน้ำหนักทางกฎหมาย หากไม่มีการแต่งตั้งผ่านเอกสารล่วงหน้า

3. Bankvollmacht

หนังสือมอบอำนาจบัญชีธนาคาร – ความไว้วางใจ ไม่เพียงพอ หากไม่มีเอกสารรองรับ

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ การให้ผู้อื่นจัดการบัญชีธนาคารแทน ไม่สามารถอาศัยเพียงความใกล้ชิด หรือความสัมพันธ์ในครอบครัวเท่านั้น ธนาคารจะให้สิทธิเข้าถึงบัญชีแก่ผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อมี Bankvollmacht หรือ หนังสือมอบอำนาจบัญชีธนาคารที่เป็นทางการ ไม่ว่าจะเป็นการดวยอดเงิน โอนเงิน ชำระค่าใช้จ่าย หรือแม้แต่การติดต่อสอบถามกับธนาคาร ก็ต้องมีเอกสารมอบอำนาจอย่างชัดเจน ในระบบการเงิน การธนาคารนั้น สิทธิในการเข้าถึง ต้องมาพร้อมกับ เอกสารที่รับรองข้อควรรู้เกี่ยวกับการจัดทำ Bankvollmacht:

- ต้องไปที่ธนาคารด้วยตนเองทั้งเจ้าของบัญชี และผู้รับมอบอำนาจ
- ธนาคารแต่ละแห่ง มีแบบฟอร์มเฉพาะของตน เช่น UBS, Raiffeisen เป็นต้น
- ต้องระบุขอบเขตหน้าที่ เช่น ดวยอดเงินในบัญชีอย่างเดียว สามารถถอนหรือโอนเงินได้ด้วย
- สามารถกำหนดระยะเวลาที่มีผล หรือเงื่อนไขสิ้นสุด เช่น สิ้นสุดเมื่อเจ้าของบัญชีหมดความสามารถในการตัดสินใจ

Bankvollmacht คือการป้องกันไม่ให้คนที่คุณไว้วางใจ ถูกกันออกจากระบบการเงิน เพียงเพราะขาดเอกสาร

กรณีตัวอย่าง: คู่สมรสต้องขออนุมัติจาก KESB

นางสมพร อายุ 62 ปี นายมิเชล อายุ 70 ปี เป็นคู่สมรสที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายของสวิตเซอร์แลนด์ และอาศัยอยู่ด้วยกันในเมืองลูเซิร์นมานานกว่า 30 ปี ช่วงหลัง นายมิเชล เริ่มมีอาการหลงลืม และต่อมาถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อมขั้นรุนแรง แพทย์ลงความเห็นว่าเขา สูญเสียความสามารถตัดสินใจในเรื่องสำคัญอย่างถาวร

แม้นางสมพรจะมีสิทธิเป็น ตัวแทนโดยอัตโนมัติในชีวิตประจำวัน ตาม มาตรา 374 ZGB เช่น จ่ายค่าไฟ ค่าน้ำ หรือค่าดูแลบ้านพักคนชรา แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องขายบ้านพักหลังเดิม ของนายมิเชล เพื่อนำเงินไปจ่ายค่าดูแลระยะยาวในสถานพยาบาลพิเศษ กลับไม่สามารถดำเนินการได้ทันที เพราะการขายบ้านถือเป็น การจัดการทรัพย์สินที่อยู่นอกเหนือกิจวัตรประจำวัน ซึ่งตามกฎหมายกำหนดว่า ต้องได้รับ ความเห็นชอบล่วงหน้า จาก KESB ก่อน จึงจะดำเนินการได้อย่างถูกต้อง

เหตุผล: แม้จะเป็นสามีภริยาที่จดทะเบียนถูกต้อง หากต้องขายทรัพย์สินร่วม เช่น บ้านหรือที่ดิน และอีกฝ่ายสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจ ฝ่ายที่เหลือ ยังต้องขออนุมัติจาก KESB ก่อนดำเนินการใดๆ ตามกฎหมาย

ข้อคิดสำคัญจากกรณี:

- การเป็นคู่สมรส ไม่ได้แปลว่ามีสิทธิดำเนินการทุกอย่างได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
- หากไม่ต้องการผ่านขั้นตอนของ KESB ทุกครั้ง ควรพิจารณาจัดทำเอกสารล่วงหน้า เช่น Vorsorgeauftrag ระบุให้คู่สมรสมีสิทธิดูแลเรื่องทรัพย์สินโดยละเอียด หรือเอกสารที่ระบุเจตจำนงล่วงหน้าในกรณีเฉพาะด้าน เช่น การขายทรัพย์สิน

4. Generalvollmacht

หนังสือมอบอำนาจแบบครอบคลุมทุกด้าน – ทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการความยืดหยุ่นทางกฎหมายสูงสุด

หากคุณต้องการให้คนใกล้ชิด สามารถดำเนินการแทนคุณได้ในแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน ทรัพย์สิน การจัดการชีวิตประจำวัน หรือการติดต่อราชการ



เอกสารที่คุณควรพิจารณาคือ **Generalvollmacht** หรือ **หนังสือมอบอำนาจแบบครอบคลุมทุกด้าน** เหมาะสำหรับผู้...

- มีทรัพย์สินหลายประเภท
- วางแผนเดินทางระยะยาว
- หรืออยู่ในสถานการณ์ที่อาจต้องมีคนช่วยดำเนินการดูแลตัวแทนในหลายเรื่องที่สำคัญ ๆ

ข้อควรระวัง:

- ควรจัดทำผ่านโนตารี (Notar) โดยเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินมูลค่าสูง เช่น บ้านหรือธุรกิจ
- ควรกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน เช่น ครอบคลุมเฉพาะบางเรื่อง หรือมีเงื่อนไขเริ่มต้น/สิ้นสุด
- อย่ามอบอำนาจแบบเปิดกว้างเกินไปโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบ

Generalvollmacht คือเครื่องมือที่ทรงพลังที่สุด แต่ก็ต้องการความรอบคอบที่สุดเช่นกัน

ตารางสรุปเปรียบเทียบเอกสารทางกฎหมายที่สำคัญสำหรับการวางแผนล่วงหน้าในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ประเภทเอกสาร	วัตถุประสงค์	การรับรองโดยโนตารี	หมายเหตุเพิ่มเติม
Patientenverfügung	แสดงเจตจำนงล่วงหน้าเกี่ยวกับการรักษาทางการแพทย์ในกรณีไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	ไม่จำเป็น	ควรจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร และแจ้งแพทย์ประจำตัว รวมถึงบุคคลใกล้ชิดให้ทราบ
Vorsorgeauftrag	มอบอำนาจล่วงหน้าให้บุคคลที่ไว้วางใจดำเนินการแทนในด้านชีวิต การเงิน และกฎหมาย	แนะนำให้มี	สามารถจัดทำได้ด้วยลายมือที่ลงนาม หรือจัดทำโดยโนตารีเพื่อความสมบูรณ์ทางกฎหมาย
Bankvollmacht	มอบอำนาจให้บุคคลอื่นสามารถจัดการบัญชีธนาคารได้ตามขอบเขตที่กำหนด	ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของธนาคารแต่ละแห่ง	ต้องจัดทำที่ธนาคาร โดยเจ้าของบัญชีและผู้รับมอบอำนาจต้องอยู่พร้อมหน้ากัน ในขณะที่ดำเนินการ
Generalvollmacht	มอบอำนาจครอบคลุมในทุกด้าน รวมถึงการจัดการทรัพย์สิน การเงิน และธุรกรรมทางกฎหมาย	จำเป็น หากเกี่ยวข้องกับทรัพย์สินหรือธุรกรรมสำคัญ	เหมาะสำหรับกรณีที่มีทรัพย์สินหลากหลายประเภท หรือมีความซับซ้อนทางกฎหมายสูง

บทบาทของ KESB: เมื่อไม่มีใครวางแผนไว้ล่วงหน้า

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ หน่วยงานที่มีอำนาจตามกฎหมาย เพื่อดูแลผู้ที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองก็คือ **สำนักงานคุ้มครองเด็กและผู้ใหญ่ หรือ KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)** ซึ่งมีหน้าที่ตามประมวลกฎหมายแพ่ง มาตรา 387-456 หากบุคคลใดไม่ได้จัดทำเอกสารล่วงหน้า เช่น Vorsorgeauftrag หรือ Patientenverfügung และตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ เช่น เจ็บป่วยหนัก หรือ สูญเสียสติสัมปชัญญะ **สำนักงาน KESB จะเป็นผู้พิจารณาแต่งตั้ง ผู้พิทักษ์ (Beistand)** ขึ้นมาทำหน้าที่แทนในด้านต่าง ๆ ทั้งเรื่องชีวิตประจำวัน การเงิน และการตัดสินใจทางการแพทย์ แม้จะเป็นหน่วยงานที่มีเป้าหมาย เพื่อปกป้องสิทธิของผู้ที่เปราะบาง แต่การที่ KESB ต้องแต่งตั้งบุคคลภายนอก ซึ่งอาจไม่ใช่คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด อาจทำให้การตัดสินใจบางเรื่องไม่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของเจ้าตัว เพราะบุคคลที่ได้รับแต่งตั้ง อาจไม่รู้จักบริบทชีวิต ความเชื่อ หรือความผูกพันส่วนตัวของเขาเสียก็ได้

การเตรียมเอกสารล่วงหน้า จึงไม่เพียงเป็นการปกป้องสิทธิของตนเอง แต่ยังเป็นทางเลือกที่สร้างความจำเป็นที่ KESB จะต้องเข้ามาแทรกแซงในวิถีชีวิตส่วนตัวของคุณ

กรณีคู่สมรส สามารถดำเนินการแทนกันได้โดยไม่ต้องขออนุมัติจาก KESB ตาม ZGB มาตรา 374 หากคู่สมรสฝ่ายหนึ่ง ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ (เช่น

ป่วยหนักหรือหมดสติ) อีกฝ่ายจะมี สิทธิเป็นตัวแทนตามกฎหมายโดยอัตโนมัติ (gesetzliches Vertretungsrecht) ในเรื่องต่อไปนี้ :

- การติดต่อแพทย์และตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล
- การจัดการเรื่องประกันสุขภาพ
- การชำระค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเช่า
- การดูแลชีวิตประจำวัน

แต่สิทธิเหล่านี้มีขอบเขตจำกัด และเฉพาะในกรณีที่ไม่มี Vorsorgeauftrag หรือ Patientenverfügung อยู่ก่อนเท่านั้น

กรณีที่ต้องขอ อนุมัติ จาก KESB แม้จะเป็นคู่สมรสกัน:

1. การถอนหรือโอนเงินจำนวนมากจากบัญชีของคู่สมรสที่ป่วยหรือไร้ความสามารถ โดยเฉพาะหากบัญชีเป็นชื่อของอีกฝ่ายเพียงคนเดียว และไม่มี Bankvollmacht หรือ Generalvollmacht ไว้ก่อนหน้า
2. การขายหรือโอนกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน เช่น บ้าน ที่ดิน รถยนต์ หรือหุ้นส่วนกิจการ คู่สมรสไม่มีสิทธิขายบ้านที่เป็นชื่อของอีกฝ่าย แม้จะอยู่ร่วมกันก็ตาม ต้องได้รับอนุญาตจาก KESB
3. การยกเลิกหรือทำสัญญาที่มีผลผูกพันทางกฎหมายระยะยาว เช่น สัญญาเช่า สัญญาซื้อขายทรัพย์สิน
4. การจัดการมรดก หรือการวางแผนทรัพย์สินขนาดใหญ่แทนคู่สมรส หากไม่มีเอกสาร Vorsorgeauftrag หรือ Generalvollmacht KESB ต้องเข้ามาดูแล
5. การตัดสินใจที่อาจกระทบต่อสิทธิขั้นพื้นฐาน เช่น การย้ายเข้า-ออกบ้านพักคนชรา การเปลี่ยนที่อยู่ถาวร

หมายเหตุสำคัญ:

- สิทธิการเป็น “ผู้แทนอัตโนมัติของคู่สมรส” (ตาม มาตรา 374 ZGB) มีขอบเขตจำกัด และใช้ได้เฉพาะบางสถานการณ์
- หากต้องการดำเนินการในเรื่องทรัพย์สินหรือกฎหมายที่มีความเสี่ยงหรือผลผูกพันสูง ต้องมีเอกสาร Vorsorgeauftrag, Generalvollmacht หรือขออนุญาตจาก KESB

ถ้าอยากจัดทำ Vorsorgeauftrag และ Patientenverfügung ต้องเริ่มอย่างไร?

1. ดาวน์โหลดแบบฟอร์มและคู่มือเริ่มต้นง่าย ๆ โดยใช้แบบฟอร์มมาตรฐานจากองค์กรที่เชื่อถือได้:
 - สมาคมแพทย์แห่งสวิตเซอร์แลนด์ (FMH): www.fmh.ch
 - Pro Senectute: www.prosenectute.ch
 - สภากาชาดสวิส: www.redcross.ch
 - เว็บไซต์รัฐ ข้อมูลการทำหนังสือมอบอำนาจให้จัดการดูแลล่วงหน้า: www.ch.ch/de/vorsorgeauftrag
2. ขอคำแนะนำหรือความช่วยเหลือ ได้จาก
 - โนตารี (Notar/Notarin): ให้คำปรึกษาและรับรองเอกสาร โดยเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องกับ Generalvollmacht หรือ ทรัพย์สินมูลค่าสูง
 - เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล (Sozialdienst im Spital): สามารถช่วยให้คำแนะนำเรื่องเอกสารและสิทธิที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาล
 - องค์กรชุมชนสำหรับผู้สูงวัย (เช่น Pro Senectute): ให้บริการฟรีในหลายกรณี เช่น การให้คำปรึกษาเบื้องต้นหรือแบบฟอร์มที่จำเป็น
 - กรณีไม่นัดภาษาท้องถิ่น: สามารถเลือกใช้บริการล่ามวิชาชีพชาวไทย เพื่อช่วยแปลและอธิบายเนื้อหาเอกสารให้เข้าใจถูกต้องก่อนลงนาม
3. ลงมือจัดทำเอกสาร
 - เขียนด้วยลายมือ หรือพิมพ์แล้วลงลายมือชื่อ (ตามที่แต่ละเอกสารกำหนด)
 - ระบุนวันที่ และรายละเอียดให้ชัดเจน เช่น ชื่อผู้รับมอบอำนาจ ขอบเขตหน้าที่



มรดกของแม่ คือหัวใจที่ไม่ยอมแพ้

โดย Miss Chaya

- เก็บรักษาและแจ้งให้คนใกล้ชิดทราบ
- เก็บต้นฉบับในที่ปลอดภัย เช่น แฟ้มฉุกเฉิน หรือกล่องเอกสารที่เข้าถึงง่าย
- ให้ สำเนาแก่บุคคลสำคัญ เช่น
 - แพทย์ประจำตัว
 - คนในครอบครัวที่คุณไว้วางใจ
 - ผู้ที่ได้รับมอบอำนาจตามเอกสาร
- แนะนำให้แจ้งสำนักงาน KESB หรือ Zivilstandsamt (สำนักงานทะเบียนราษฎร) ในเขตที่คุณอาศัยอยู่ ว่าคุณมีเอกสารนี้ พร้อมชี้จุดเก็บไว้
- ทบทวนและอัปเดตทุก 1-2 ปี
- ตรวจสอบว่าเอกสารยังตรงกับความต้องการหรือไม่
- หากสถานการณ์ชีวิตเปลี่ยน เช่น ย้ายถิ่นฐาน หย่า มีโรคประจำตัวใหม่ หรือเปลี่ยนผู้รับมอบอำนาจ ควรทำฉบับใหม่และแจ้งใหม่ให้ครบทุกฝ่าย

บทสรุป

เอกสารทางกฎหมาย – เสียงของคุณในวันที่คุณพูดไม่ได้

“ฉันขอตัดสินใจ แม้ในวันที่ฉันไม่มีโอกาสตัดสินใจได้อีก” คือหลักคิดสำคัญของการวางแผนล่วงหน้าในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งยึดถือ “เอกสาร” เป็นหลักฐานสูงสุดในการให้สิทธิตามกฎหมาย

ในประเทศที่ระบบกฎหมายเข้มงวดอย่างสวิตเซอร์แลนด์ ความรัก ความไว้วางใจ หรือความผูกพันเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอหากไม่มีสิ่งที่กฎหมายสามารถรองรับได้อย่างเป็นทางการ

Patientenverfügung และ Vorsorgeauftrag ไม่ใช่เอกสารสำหรับผู้สูงวัยเท่านั้น แต่คือเครื่องมือของผู้ที่มีสติ มีวิสัยทัศน์ และต้องการรักษาศักดิ์ศรีของตนเองไว้ไม่ว่าในยามใด

ในวันที่ร่างกายคุณอ่อนแอ – เอกสารเหล่านี้จะกลายเป็นเสียงของคุณ ในวันที่คนที่คุณรักต้องตัดสินใจ – เขาจะไม่ต้องแบกรับภาระในการตัดสินใจแทนคุณ

และในสังคมที่ยึดกฎหมายเป็นรากฐาน – สิ่งเดียวที่ปกป้องความต้องการของคุณคือเอกสารที่คุณเตรียมไว้เอง

จงใช้เวลาวันนี้ เพื่อสร้างความชัดเจนให้วันพรุ่งนี้

คำแนะนำสำคัญสำหรับพี่น้องชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์

- อย่ารอให้เกิดเหตุฉุกเฉิน หรือการเจ็บป่วยก่อน ถึงจะเริ่มเตรียมเอกสาร
- หากไม่ถนัดภาษาท้องถิ่น อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากล่าม นักแปล หรือเจ้าหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์
- อัปเดตเอกสารเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงชีวิต เช่น แต่งงาน หย่า ย้ายถิ่นฐาน หรือเปลี่ยนตัวแทน
- พูดคุยกับครอบครัวและผู้ที่คุณมอบอำนาจให้เข้าใจเจตจำนงของคุณอย่างชัดเจน

อ้างอิงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

- มาตรา 370-373 แห่งประมวลกฎหมายแพ่งสวิตเซอร์แลนด์ (Zivilgesetzbuch; ZGB) ว่าด้วยสิทธิของแต่ละบุคคลในการจัดทำ หนังสือแสดงเจตจำนงของผู้ป่วย (Patientenverfügung) เพื่อระบุความต้องการด้านการรักษาไว้ล่วงหน้า
- มาตรา 360-369 ZGB กล่าวถึง หนังสือมอบอำนาจดูแลจัดการล่วงหน้า (Vorsorgeauftrag) ซึ่งให้คุณสามารถแต่งตั้งบุคคลที่ไว้วางใจให้ดูแลชีวิต การเงิน และเรื่องทางกฎหมาย หากคุณไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- มาตรา 387-456 ZGB ว่าด้วยบทบาทและหน้าที่ของ สำนักงานคุ้มครองเด็กและผู้ใหญ่ (Kinder und Erwachsenenschutzbehörde; KESB) ในการแต่งตั้งผู้ดูแล หรือ “ผู้พิทักษ์” (Beistand) แทนในกรณีที่ไม่มีเอกสารล่วงหน้า หรือเมื่อเกิดข้อขัดแย้ง

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน ก่อนอื่นเลยขอยกแนะนำตัวสักเล็กน้อยนะคะ เพราะนี่เป็นครั้งแรกที่ชายาได้มีโอกาสเขียนบทความลงวารสารรวงข้าว ต้องขอขอบคุณพี่แก้วจากกองบรรณาธิการของสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ ที่ชวนชายามาลองเขียนหลังจากที่พี่แก้ว ได้อ่านโพสต์จากเพจไลฟ์สไตล์เล็กๆ ของชายาในเฟซบุ๊กค่ะ เพจที่ชายาเริ่มขึ้น เพราะอยากเก็บเรื่องราว ความรู้ และประสบการณ์ชีวิตในต่างแดนไว้สำหรับตัวเองและคนที่สนใจ แต่ใครจะคิดล่ะว่า วันหนึ่งมันจะพาโอกาสดีๆ แบบนี้มาให้

ตอนนี้ชายาอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์เป็นปีที่ 4 แล้วค่ะ หลังเรียนจบปริญญาโทสาขากฎหมายการธนาคารที่เมืองลูเซิร์น ชายาก็ก่อร่วมกับสามีชาวสวิส และเริ่มต้นชีวิตครอบครัวเล็กๆ ของตัวเองที่นี่ การได้เขียนบทความลงวารสารในหัวข้อ “หญิงเก่ง แกร่งนอกบ้าน ในบ้าน และหลังบ้าน” จึงเป็นอะไรที่ตรงใจมากๆ โดยเฉพาะเมื่อเรื่องที่จะบอกเล่านั้นเกี่ยวข้องกับคุณแม่ของชายา ผู้หญิงที่ชายายกให้เป็นแบบอย่างของความแกร่งในทุกมิติของชีวิต



แม่ของชายาเสียชีวิตแล้วค่ะ ด้วยวัยเพียง 63 ปี เพียง 2 วัน หลังจากที่ไม่จากไป คือวันที่ชายาต้องขึ้นเครื่องบิน เดินทางมาสวิตเซอร์แลนด์พอดี ตอนนั้นยังเป็นช่วงโควิด ที่สวิสเปิดประเทศแบบจำกัดมากๆ เฉพาะผู้ที่มิวีซ่าหรือใบอนุญาตพำนักเท่านั้น ชายาได้รับข่าวว่าแม่เสียชีวิตในตอนกลางคืน ทำให้ชายาต้องวางแผน ณ วินาที ที่รับโทรศัพท์ ซึ่งเป็นวินาทีเดียวกับที่กำลังเก็บกระเป๋าเดินทาง ว่าจะเอาอย่างไรดี และรีบขับรถจากกรุงเทพฯ กับน้องชายลงปาดใหญ่ทันที กว่าจะถึงก็ตอนเช้า ชายาก็ก็นั่งรถไฟไปโรงพยาบาล อาบน้ำให้แม่ พาแม่ขึ้นรถ ขับไปวัด เป็นคนโปรยเหรียญเรียกแม่ให้ตามมา แต่งหน้าศพให้แม่ด้วยตัวเอง ใส่ต่างหูโปรดของแม่ที่แม่ลืมทิ้งไว้ในห้องของชายา จดรูปให้แล้วแม่ บอกลาครอบครัวและญาติ ขอโทษที่ไม่สามารถอยู่จนจบงานได้ แล้วก็รีบขึ้นรถเพื่อน เพื่อไปสนามบินหาดใหญ่ เพื่อนอีกคนรอที่ดอนเมืองพร้อมกระเป๋าเดินทาง แล้วก็พาชายาไปส่งขึ้นเครื่องบินที่สุวรรณภูมิ เพื่อเดินทางตอนตีสาม

72 ชั่วโมงที่ชายาไม่ได้หลับเลยแม้แต่วินาทีเดียว มันเต็มไปด้วยความสับสน ความเจ็บปวด และความเหนื่อยล้าอย่างถึงที่สุด แต่พอเครื่องบินลงจอดที่สนามบินและแสงแรกของพระอาทิตย์ส่องผ่านหน้าต่างเครื่องบิน ชายากลับรู้สึกสงบขึ้นมาอย่างประหลาด เพราะในตอนนั้นชาयरู้สึกว่า อย่างน้อยที่สุด ชายาก็ก่อนใจแล้วมากที่สุดแล้ว โกลัสมรดกมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในโลกนี้ ชายาเชื่อว่าแม่อาจเลือกจากไปในช่วงเวลานั้นเอง เพื่อให้ชายาไม่ต้องลังเล หรือกังวลกับการเดินทาง เพราะตลอดเวลาที่ชายาวางแผนจะมาอยู่สวิส ชายามีความกลัวอยู่ลึกๆ ว่า “จะกลับมาไม่ทันส่งแม่ครั้งสุดท้าย”



แม่ของชายามาจากครอบครัวที่มีฐานะ เป็นลูกครึ่งไทย-จีน บ้าง หน่อยๆ มักเชื่อว่าแม่เป็นคุณหนูของบ้าน เพราะเป็นลูกสาวคนโปรด ครอบครัวแม่มีเกียรติและอบอุ่น ส่วนพ่อก็มาจากครอบครัวชาวจีนที่เป็นนักธุรกิจที่มีฐานะ พ่อลาออกจากงานราชการในตำแหน่งหัวหน้าส้วมแพทย์ เพื่อมาทำธุรกิจส่วนตัวตามความฝัน แต่โชคร้าย พ่อโดนหุ้นส่วนหักหลัง หอบเงินสดทั้งหมดหนีไป ชีวิตที่เคยมั่นคงก็พังครืนลงอย่างกะทันหัน หลังจากพยายามฝ่าฟันกันมาระยะหนึ่ง หนี้สินก็เริ่มพอกพูนจนเกินจะแบกรับ **พ่อตัดสินใจเดินจากไปเงียบ ๆ** เพื่อไม่ให้เรื่องทั้งหมดส่งผลกระทบต่อครอบครัวอีก **แม่จึงกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยสมบูรณ์** กับลูก ๆ 3 คนที่ยังเล็ก

จากบ้านที่เคยมีรถห้าคันให้เลือกใช้ กลายเป็นบ้านที่แม่ต้องขี่มอเตอร์ไซด์มือสองไปส่งของและไปรับลูก จากวันที่เคยมีแม่บ้าน พี่เลี้ยง คนสวน แม่กลายเป็นหญิงแกร่ง ที่ต้องยืนหยัดคนเดียวโดยไม่เคยบ่น ไม่เคยโทษใคร และไม่เคยแสดงความอ่อนแอให้ใครเห็นเลย ชายาจำได้ว่าความทุกข์ในวัยเด็กมีแค่สองเรื่อง คือ โดนครูดุว่าทำไม่ผอมยาว เพราะเราไม่มีเงินไปตัดผมบ่อยๆ กับไม่มีเงินซื้อโยเกิร์ตทูโทนตอนพักเที่ยง แค่นั้นจริงๆ เพราะแม่ไม่เคยให้เรารู้ถึงความลำบากเลยแม่แต่นาทีเดียว แม่ของชายาไม่ใช่ผู้หญิงที่เสียดัง **แต่ความเจ็บของแม่...มันคงเหลือเกิน** มันคงจนเราทุกคนเชื่อว่า トラบิตที่แม่อยู่ตรงนั้น บ้านหลังนี้จะไม่มีวันพึ่งแม่สู่จนครอบครัวของเรากลับมาแน่นอนคงได้อีกครั้ง

และในวันที่ชายาเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว บทเรียนเหล่านี้ได้ย้อนกลับมาให้ระลึกถึงอยู่เสมอ เพราะทันทีที่เครื่องบินลงจอดที่สวีตเซอร์แลนด์ในวันนั้น ชายาก็ต้องสวมบทบาทใหม่ในทันที จาก **“ลูกสาว”** ที่เคยมีแม่เป็นร่มเงา กลายเป็น **“ผู้ใหญ่”** ที่ต้องพึ่งพาตัวเองล้วนๆ และต่อมาก็คือ **“ภรรยา”** ที่ต้องเริ่มสร้างร่มเงาของตัวเองในดินแดนแปลกหน้า ไม่มีครอบครัว ไม่มีภาษา ไม่มีบ้านที่คุ้นเคย ไม่มีพ่อแม่ให้หันกลับไปพึ่งพา ทุกอย่างเริ่มต้นใหม่ทั้งหมด

ชายาต้องเร่งเรียนภาษา เริ่มเรียนปริญญาโท หางาน และสร้างหลักให้ชีวิตตัวเองให้มั่นคงที่สุด **เพราะความมั่นคงที่แท้จริงนั้น เราไม่สามารถฝากไว้กับใครได้** แม้แต่ทะเบียนสมรสก็ไม่ใช่อุปกรณ์ประกันชีวิตที่แน่นอน มันคือช่วงเวลาที่เราได้ไปด้วยความสับสน ชายาไม่รู้ด้วยซ้ำว่า อะไรควรทำก่อนหรือหลัง เพราะทุกอย่างดูเร่งด่วนไปหมด และทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นในสถานที่ใหม่ที่ชายาไม่มีแม่แต่เพื่อนสักคน ทั้งงานเดิมที่มีรายได้มั่นคงหลายแสนบาทต่อเดือน เพื่อมาเริ่มต้นชีวิตใหม่จากศูนย์ ในดินแดนที่แม่แต่ภาษาราชการของเค้าชายาก็ยังพูดไม่ได้ ในขณะที่ชีวิตยังไม่ทันตั้งตัวดี เสี่ยงนาฬิกาในร่างกายก็เริ่มกระซิบบอก **“ถึงเวลาแล้วนะ...สำหรับการมีลูก”** แต่มันเต็มไปด้วยคำถามในใจว่า **“เราไหวไหมนะ เราจะเป็นแม่ที่ดีได้จริงหรือ ทั้งที่ไม่มีแม่อยู่ให้ถามอะไรอีกแล้ว”** ชายากลับกลัวว่าจะไม่มีคำแนะนำในวันที่สับสน กลัวว่าจะล้มแล้ว ไม่มีมือของแม่ยื่นมาพยุงเหมือนตอนเด็ก ๆ

แต่เมื่อลองย้อนคิดกลับไป ถึงวันที่แม่ต้องเจอกับเรื่องที่หนักหนากว่า ชายาก็เริ่มเข้าใจว่า แม่เองก็คงเคยกลัวไม่ต่างกัน เพียงแต่แม่ไม่เคยแสดงให้เราเห็น ไม่เคยทำให้เรารู้ถึงความกลัวนั้นเลย เพราะแม่เลือกที่จะแสดงความเข้มแข็งออกมาเสมอ สิ่งที่แม่ทิ้งไว้ในวันที่แม่จากไป คือแบบอย่างจากการกระทำในทุกวันของชีวิต แม่ไม่ได้เป็นคนที่ดีมาก **แต่แม่คือคนที่ทำให้เห็น ด้วยความสม่ำเสมอ ความละเอียด และความเข้มแข็งที่ไม่เคยหวั่นไหว**

ในวันที่ชายารู้สึกเหนื่อยจนขี้เกียจ แม่แต่จะรีบเลือกเพื่อให้ออกนอกบ้าน คำพูดของแม่ก็มักจะดังขึ้นมาในหัวว่า **“ถ้าลูกใส่เสื้อยืดอกไป มันเป็นการบอกให้คนอื่นรู้ว่า ลูกเป็นคนยังโง่”** และนั่นแหละคือแม่ ผู้หญิงที่แกร่งทั้งในบ้าน นอกบ้าน และแม้แต่ในมุมเล็กๆ ที่ไม่มีใครเห็น ความแข็งแกร่งของแม่ ไม่ได้มาจากคำพูดหรือภาพลักษณ์ แต่มาจากจิตใจที่มั่นคง และไม่เคยไหวเอนตามลม หรือพายุใดๆ แม่คือ ต้นไม้ใหญ่ที่หยั่งรากลึกด้วยตัวของแม่เอง และลำต้นกับใบของต้นไม้หนักยิ่งใหญ่มากพอที่จะช่วยปกป้องทุกคนรอบข้างให้รู้สึกปลอดภัย

วันนี้ชายาเองก็รู้ว่า ต้นไม้ต้นเล็กที่แม่เคยเฝ้าทะนุถนอมปลูกไว้ ต้นไม้ที่ชื่อว่าชายา ก็กำลังหยั่งรากลึกลงในดินของตัวเองอย่างมั่นคงไม่แพ้กัน และนั่นแหละ...คือความแกร่งที่แท้จริง

วันแม่ปีนี้ ถ้าคุณยังมีแม่ ยังมีพ่อ ยังมีบ้านที่มีคนรอให้กลับ กอดพวกเขาให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ พูดคำรักให้ดังที่สุดเท่าที่ใจคุณรู้สึกและบอกเขาให้รู้ว่า...คุณมีความสุข และภูมิใจแค่ไหน ที่ได้เกิดมาเป็นครอบครัวของเขา และสำหรับใครที่แม่ไม่ได้อยู่ตรงนี้อีกแล้ว โปรดอย่าลืมว่า...**คุณคือลูกที่แม่ภูมิใจเสมอ...**



ผู้หญิงเก่ง ผู้หญิงแกร่ง

โดย Mod-x

เอริน บรีดโควิช - หญิงสาวปากกล้า ท่าทางมั่นใจ หน้าสวย หน้าที่แต่งตัวเหมือนจะดึงดูดทุกสายตา ให้หันมามองเธอตลอดเวลา แต่เมื่อถูกจีบขอเบอร์โทรศัพท์ เธอกลับตอบกลับอย่างเฉียบขาดว่า **“อยากได้หมายเลขอะไร เพราะฉันมีหลายเลขเลย**

สิบ - นั่นคืออายุเป็นเดือนของลูกสาวคนเล็ก

หก - อายุของลูกอีกคน

แปด - อายุของลูกชาย

สอง - จำนวนครั้งที่ฉันแต่งงานและหย่าร้าง และ

สิบหก - จำนวนเงินดอลลาร์ที่ฉันมีเหลือในบัญชี”

เพียงแค่ประโยคเดียวก็บอกเราได้ทันทีว่า เธอรู้ดีว่ากำลังเผชิญอะไรในชีวิต ทั้งอดีต ปัจจุบัน และเป้าหมายที่เธอต้องการจะไปให้ถึง

ตอนที่เธอจนตรอกจริง ๆ เมื่อหางานทำ สิ่งที่เราเลือกไม่ใช่อารมณ์อ่อนไหวหรือความเห็นใจ แต่เป็นการ **“ขายตัวตน”** ที่เธอเชื่อมั่นเต็มหัวใจ **“ฉันฉลาด ฉันทำงานหนักได้ และฉันจะไม่ไปไหนจนกว่าจะได้งานที่นี้”**

แม้คำพูดเหล่านี้จะฟังดูเด็ดเดี่ยว แต่ลึกๆ แล้ว เธอก็กำลังต่อสู้กับความลึกลับ การที่เธอต้องเลี้ยงดูลูกถึงสามคนลำพังในสภาพที่ไร้ซึ่งเงินทองและทางออก ทำให้เธอไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากต้องแข็งแกร่งและเดินหน้าต่อไป และเมื่อเจ้านายยังลั้งเล เธอก็โยนเงื่อนไขสุดท้ายอย่างกล้าหาญ **“ถ้าฉันทำไม่ได้ คุณก็แค่ไล่ฉันออก”**

หลังจากได้งานมา เธอพิสูจน์ทุกคำพูดที่เธอเคยเอ่ยออกมา ด้วยการเรียนรู้กันอย่างรวดเร็ว ทำงานอย่างหนัก และเผชิญหน้ากับสายตาดูแคลนจากคนรอบข้างที่ไม่เชื่อในความสามารถของเธอ เธอไม่ได้จบกฎหมาย ไม่มีประสบการณ์ แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่ไม่





เหมือนใคร เอรินใช้เวลาหลังเลิกงาน ซลอกอยู่กับกองเอกสาร ค้นคว้าข้อมูลที่ไม่เข้าใจด้วยตัวเองอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เธอลงพื้นที่ พูดคุยกับชาวบ้านที่กำลังล้มป่วยจากมลพิษ เพื่อทำความเข้าใจความทุกข์ทรมานที่พวกเขา กำลังเผชิญหน้า

สิ่งที่ทำให้ฉันประทับใจในตัวเอริน ไม่ใช่แค่ความแกร่งของแม่ที่เลี้ยงลูกสามคนคนเดียว ไม่ใช่แค่ความฉลาดและขยันที่เธอใช้พาตัวเองไปข้างหน้า แต่เป็น “คุณธรรม” ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ท่าทางมั่นใจของเธอ เธอไม่ได้แค่ทำงานตามหน้าที่ แต่เธอรู้สึกถึงความเจ็บปวดของผู้คน เธอมองเห็นความอยุติธรรมที่บริษัทใหญ่ กำลังกระทำต่อชาวบ้านที่ไม่รู้หนังสือ ไร้ทางสู้ ด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยความเห็นอกเห็นใจ เธอเลือกที่จะสู้เพื่อพวกเขา แม้ว่ามันจะหมายถึงการต้องเผชิญหน้ากับอำนาจมืดมหาศาล และไม่มีใครจ้างให้เธอทำในตอนแรกก็ตาม

นี่คือเรื่องราวของ Erin Brockovich จากภาพยนตร์ชื่อเดียวกัน ที่ออกฉายในปี 2000 และส่งให้จูเลีย โรเบิร์ตคว้ารางวัลออสการ์จากบทนี้ ด้วยการถ่ายทอดภาพของหญิงธรรมดาคนหนึ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ด้วยหัวใจ เรื่องราวของเธอไม่ได้เป็นเพียงแค่ชัยชนะทางกฎหมาย แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้คนธรรมดาลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อความยุติธรรม และแสดงให้เห็นว่าเสียงเล็กๆ ก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้

ตอนที่ได้รับโจทย์ให้เขียนถึง “ผู้หญิงแกร่งและแกร่ง” ฉันคิดว่าจะเขียนถึงใครสักคนที่เปี่ยมโอคอนระดับโลก แต่กลับเป็นภาพของเอรินที่โผล่ขึ้นมาในหัว และไม่อยากไปไหน แม้ว่าจะผ่านมาร่วมสองทศวรรษแล้วก็ตาม อาจเป็นเพราะฉันเองก็อยู่ในจุดที่เข้าใจชีวิตของ “แม่” มากขึ้น แม่จะมีลูกแค่หนึ่งคน แต่ก็รู้ว่าการเลี้ยงลูกไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว ความยากลำบากไม่ใช่แค่คุณสาม แต่อาจมากกว่านั้น จานะทางการเงินติดลบ ชีวิตที่ไม่มีโครงสร้างรองรับ ไม่มีใครช่วยเหลือ จะไม่แกร่งก็ไม่ได้

แต่สิ่งที่ฉันมองว่า “แกร่ง” ที่สุดในตัวเอริน คือ การที่เธอยอมรับว่าเคยผิดพลาด เรียนไม่จบ ตั้งท้องตั้งแต่ยังไม่พร้อม เลิกผู้ชายผิดซ้ำสองครั้ง เธอไม่ได้พูดถึงมันตรงๆ แต่เราสัมผัสได้จากวิถีที่เธอตอบข้ายแปลกหน้า ที่มาขอเบอร์ เธอไม่พุ่มพวย ไม่อ้อนวอน ไม่เอาความน่าสงสารมาแลกโอกาส เธอขอโอกาสด้วยศักดิ์ศรี ด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง และเธอทำได้

สำหรับฉัน นี่แหละคือ “ผู้หญิงแกร่ง” คนเราจะมีสมองล้าเลิดไควสูง และเรียกว่าแกร่งก็ได้ แต่การที่สามารถมองเห็น และยอมรับความผิดพลาดที่ผ่านมาในชีวิต แล้วสู้กับมันต่อ โดยไม่จำนนต่อโชคชะตาใดๆ ก็ตาม ที่เข้ามาทดสอบ คนที่รู้ว่าชีวิต ที่ผ่านมาประสบการณ์สอนอะไร เส้นทางไหนไม่ควรเดินซ้ำ และมีเป้าหมายอะไรในชีวิต นี่ก็คนแกร่งในความหมายของฉันเช่นกัน....

จากใจ...ถึงหญิงไทยใน ดินแดนแอลบี

โดย กาดแลง

“ผู้หญิงไม่ได้เกิดมาเพื่อแค่ขี้มโนในโลก
แต่เกิดมาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก...ด้วยรอยยิ้มของเธอ”

— ไม่ทราบชื่อผู้กล่าว แต่หญิงไทยรู้ดีว่าจริง

ในโลกกว้างไกลของการย้ายถิ่นฐาน ไม่มีอะไรจะทำร้ายไปกว่าการ **เป็นผู้หญิงไทยในต่างแดน** โดยเฉพาะในประเทศอย่างสวีเดนแลนด์ ที่ทั้งสวย สงบ สะอาด และ...ซับซ้อนระดับภาษาสวีเดน!

ในมุมมองของคนทั่วไป ภาพของหญิงไทยที่อยู่ต่างประเทศ อาจเป็นคนที่โชคดี มีครอบครัวอบอุ่น ได้อยู่ในประเทศพัฒนาแล้ว มีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ในความเป็นจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ภาพนั้นคือ ความแกร่งที่ผ่านการเคี่ยวกรำทั้งจากอากาศหนาว ความเหงา ความคิดถึงบ้าน ระบบราชการที่แปลกไม่ออก และลูกที่ไม่เข้าใจถึงความ เป็นไทยที่แม่ภูมิใจนักหนา บทบาทของหญิงไทยในต่างแดน จึงไม่ได้มีแค่ **เมียฝรั่ง** หรือ **แม่บ้าน** แต่คือ หญิงแกร่ง แกร่งสามมิติ ที่ต้องจัดการทั้งในบ้าน นอกบ้าน และ “หลังบ้าน” อย่างไม่มีวันได้หยุดพัก



แกร่งในบ้าน: ซูเปอร์วีแมนแบบไม่มีผ้าคลุม

ที่บ้าน...เราคือฮีโร่ของทุกคน แม้ไม่มีใครเรียกเราว่า “แม่ศรีเรือน” แต่ความจริงเราคือ **ผู้บริหารบ้านแบบไม่มีเงินเดือน** ตั้งแต่เปิดประตูยามเช้า จนถึงวินาทีที่ลูกหลับตา เราเป็นทั้งแม่ครัว นักจัดสวน นักเจรจาต่อรอง (กับเด็ก 3 ขวบที่ไม่ยอมใส่ถุงเท้า) และนักเศรษฐศาสตร์แบบประหลาดที่สุด จากที่เคยแค่ต้มยำมาตอนอยู่ไทย กลับกลายเป็นเชฟมือหนึ่งประจำบ้านไปได้ โดยที่เรากียังคงตัวเองเมนูประจำบ้าน “ต้มยำไก่ใส่พริกครึ่งเม็ด” ทุกคนกลับเอร็ดอร่อยมากมาย เมนูอาหารที่เคยง่าย ๆ อย่าง “ข้าวไข่เจียว” ตอนนั้นถูกพัฒนาเป็น “ข้าวไข่เจียวโร้น้ำมันเลิร์ฟกับซอสสริสลดอกฤดูเตน” บางคนยังสามารถแปลงเมนูไทยให้เหมาะกับลิ้นลูกครึ่งได้แบบเทพเจ้ามาโปรด เช่น “สปาเก็ตตี้แกงเขียวหวานเผ็ดน้อย” ที่ลูกกินได้ สามีกินไม่กินไป เช็ดเหงื่อไป เหมือนสูตรดั้งเดิมที่จัดจ้านถูกปากเรา ยิ่งถ้ามีลูกเล็กอยู่ในบ้าน บทบาทของเราจะขยับขึ้นสูงเป็นถึงแม่หลวงแห่งบ้าน พาลูกเรียนรู้ 3 ภาษา (ในขณะที่เรายังสะกดภาษาเยอรมันไม่ครบตัวอักษร) สอนการบ้านระดับประถมที่ต้องใช้ GOOGLE TRANSLATE ช่วยทุกบรรทัด และยังต้องตอบคำถามยากๆ เช่น “ทำไมเราต้องกินผัก?” “ทำไมพิน้ำนมต้องหุด?” และ “ทำไมแม่ร้องไห้ตอนดูละครไทย?”



แกร่งนอกบ้าน: มีอาชีพในแดนหิมะ

นอกบ้าน...หญิงไทยในสวีเดน หลายคนไม่ได้เป็นแค่ “แม่บ้านเต็มเวลา” แต่ยังเป็นนักสู้เงียบๆ ในโลกแห่งอาชีพที่เข้มงวด และสังคมที่เว้นช่องว่างระหว่างกันจนเป็นเรื่องปกติ เราคือพนักงานออฟฟิศ เจ้าของกิจการเล็กๆ ครูสอนภาษา พยาบาล นักแปล นักเทรตหุ้น ผู้ดูแลคนสูงวัย หรือแม้แต่คนขับรถส่งของ เราต้องเรียนรู้ทั้งกฎระเบียบ ภาษา วัฒนธรรมการทำงาน และต้องยืนหยัดท่ามกลางความรู้สึกว่า “เราไม่เหมือนใครในที่ทำงาน” หลายคนต้องทำงาน 2-3 อย่าง เพื่อประกอบครอบครัวในสังคมที่ค่าครองชีพแพงที่สุดอันดับต้นๆ ของโลก บางวันโดนมองข้ามเพราะพูดเยอรมันไม่คล่อง บางวันโดนสบตาแปลกๆ เพราะผิวไม่ขาวเหมือนคนท้องถิ่น แต่เราขี้มโนได้ – เพราะเรารู้ว่า ทุกหยดเหงื่อของเราคือ อนาคตของลูก และความมั่นคงของบ้าน และแน่นอนค่ะ...แม่เหนื่อยแค่ไหน เรากียังแต่งตัวดี ขี้มโนๆ ได้ในทุกสถานการณ์ และยังชอบใช้คำว่า “ไม่เป็นไร” ติดปากอยู่เสมอ เวลาที่อะไรไม่เป็นไปอย่างที่ใจคิด เพราะความเป็นไทย...ไม่เคยจางหายไปจากใจเรา แม้ยามนี้จะย้ายออกจากไทยมาอยู่อีกซีกโลกหนึ่งแล้วก็ตาม





แกร่งหลังบ้าน: ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของทุกคน

หลังบ้าน ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง ครีวหรือโรงเก็บของ แต่คือ บทบาทลับ ๆ ที่ไม่มีใครเห็น และไม่มีใครปรบมือให้

เราคือเบื้องหลังของความเรียบร้อยทุกอย่างในบ้าน จัดการเอกสารราชการที่มีศัพท์ยาวกว่าชื่อยา สมัครโรงเรียนให้ลูก ติดต่อประกันสุขภาพ วางแผนการเงิน จองตั๋วเครื่องบิน และแม้กระทั่งจัดสรรเวลาคุยกับพ่อแม่ที่เมืองไทยให้พอดีกับเขตเวลา บางคนยังต้องดูแลพ่อแม่ที่อยู่เมืองไทยจากระยะไกล ด้วยหัวใจที่ห่วงใยสุด ๆ แต่ร่างกายไปไม่ถึง บางคนต้องปลอบใจตัวเองในวันเกิด...เพราะไม่มีใครจำได้ เบื้องหลังรอยยิ้มของคุณ และความสบายของสามี คือหัวใจของหญิงไทย ที่ยอมอดนอน ยอมเหนื่อย ยอมเหงา เพื่อให้ทุกอย่างดำเนินต่อไป ถึงเราจะไม่ได้เป็น “แม่แบบ” ที่อยู่ในตำรา แต่เราคือ “แม่จริง ๆ” ที่สู้ทุกวัน...ด้วยความรักเต็มหัวใจ



แต่หญิงไทยทุกคน: คุณเก่งและงดงามเสมอ

ไม่ว่าคุณจะอยู่เมืองเล็กในเทือกเขา หรือนั่งรถไฟข้ามเมืองทุกวันเพื่อไปทำงาน ไม่ว่าคุณจะพูดเยอรมันได้คล่อง หรือยังพูดได้แค่ “GRÜEZI” กับ “DANKE” ไม่ว่าคุณจะมีครอบครัวใหญ่ หรืออยู่คนเดียวอย่างสง่างาม

คุณคือหญิงเก่ง ที่มีคุณค่าทุกวินาที คุณกำลังเขียนเรื่องราวของตัวเองในหน้าประวัติศาสตร์เล่มเล็ก ๆ ที่อาจไม่มีใครรู้...แต่โลกต้องขอบคุณ และที่สำคัญ—อย่าลืมให้กำลังใจตัวเองทุกวัน อารมณ์ขัน ช่วยให้แต่ละวันง่ายขึ้นเยอะ

ไม่ว่าจะเพราะลูกพูดผิดจนกลายเป็นคำตลก หรือเราใช้ภาษาเยอรมันผิดจนเกิดการสื่อสารเพี้ยน ๆ ก็ช่างมันเถอะ ไม่เป็นไร หัวเราะให้กับความผิดพลาด แล้วก้าวต่อไป อย่างน้อยเราก็เก่งขึ้น และดีขึ้นจากตัวเราเมื่อวาน แค่นี้ก็น่าภูมิใจมากแล้วค่ะ

จากใจถึงพี่น้องหญิงไทยแห่งเทือกเขาแอลป์

คุณไม่ได้โดดเดี่ยว และคุณไม่เคยธรรมดาเลยคะ

คุณคือ “หญิงเก่ง” ที่ทั้งแกร่งในบ้าน นอกบ้าน และหลังบ้าน และโลกนี้...โชคดีที่มีคุณอยู่



จากกรุงเทพสู่ซุริค: เรื่องเล่าของแม่บ้านสายเบ๊

โดย เอิร์ธ



GRÜEZI สวัสดีกันอ่านทุกท่านคะ

เอิร์ธกับคุณสามี ตัดสินใจครั้งใหญ่ในชีวิต ด้วยการตกลงย้ายสามะโนครัว จากกรุงเทพมหานครมาอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์ เมื่อปลายปี ค.ศ. 2021 โดยคุณสามีมาทำงานที่เคาร์กที่ GOOGLE ZÜRICH ส่วนเอิร์ธก็ทิ้งหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อมาเป็นแม่บ้านสายซัพพอร์ตที่นี่ ตลอดระยะเวลาเกือบ 4 ปี ที่อาศัยอยู่ประเทศนี้ มีทั้งวันที่มีความสุขจนล้นหัวใจและวันที่คิดถึงบ้านที่ไทยเป็นที่สุด แต่เราก็ก้าวผ่านมันมาได้ด้วยกันพร้อมกับมิตรภาพมากมายที่ได้รับจากคนไทยที่นี่

จะว่าอย่างไรได้ ในเมื่อคนที่เป็นแม่ยก แม่ดัน แม่ตื้อ ยัยตัวตึงตัวดี ที่อยากจะย้ายประเทศมาอยู่ที่นี่ก็คือฉันเองเจ้าคะ

ขอเล่าที่มาก่อนว่า คุณสามีเป็น SOFTWARE ENGINEER มาก่อนคะ เรียนจบจากประเทศไทย ทำงานที่ประเทศไทยมาตลอด จนกระทั่งปี ค.ศ. 2016 มีโอกาสไปทำงานกับบริษัทสตาร์ทอัพแห่งหนึ่งใน SILICON VALLEY พอปี ค.ศ. 2019 บริษัท META ก็มาซื้อบริษัทสตาร์ทอัพไป ตอนนั้นก็มีโอกาสจะได้ย้ายไปอยู่อเมริกานะ แต่เราดัดสินใจว่ายังไม่พร้อมที่จะย้ายประเทศ เนื่องจากสถานการณ์หลายๆ อย่าง คุณสามีก็กลับมาทำงานที่บริษัท ROBOTICS แห่งหนึ่งในประเทศไทยเพราะแพชชั่นคุณที่เค้าอยู่ที่ MACHINE LEARNING & ROBOTICS เป็นที่สุด

และโควิดก็มาเยือน...

คงไม่ต้องพูดถึงว่าสถานการณ์ในช่วงนั้นมันเลวร้ายแค่ไหนทั้งจากเรื่องโรคภัยและจากสภาพเศรษฐกิจ โดยปกติเอิร์ธจะคอยดูแล สังเกตอาการคุณสามีตลอด คอยรับฟัง พูดคุย เป็นกำลังใจ พาไปเดินเล่น พาไปกินของอร่อย รวมไปถึงฟลิชฟ ด้วยการทำตัวเป็นปัญหาเพื่อให้เค้าปวดหัว เอ๊ย! เพื่อให้เค้าได้เป็นฮีโร่ของใครสักคน ฮ่าๆ ก็คือเรามีความห่วงใยว่าคุณสามี จะต้องพบเจอวิกฤต ผู้ชายวัยกลางคนก่อนวัยอันควร ทั้งจาก ชีวิตที่เรียบง่ายเกินไป และจากการต้องใช้เวลามากกว่า 1 ใน 3 ของวันทำงานที่เค้าไม่สามารถใช้พลังเค้าได้เต็มที่ งานทุกวัน คือ ต้องประชุม ต้องใส่สูทไปพบลูกค้า ต้องเซ็นเอกสาร งานชิ้นตอนต่างๆ ที่เค้าไม่ชอบ แล้วกลับบ้านมาแอบทำงานอดิเรกที่ควรจะเป็นงานจริง ๆ เอิร์ธก็เลยคิดว่าโอเค งั้นเราลองย้ายประเทศกันดีมัย เปลี่ยนน้ำให้ปลาเพื่อให้เค้าได้ทำในสิ่งที่เค้าชอบเป็นงาน (และก่อให้เกิดรายได้ แทนที่จะต้องทำเป็น

งานอดิเรกแล้วไม่เหลือเวลาว่างดู NETFLIX กับเมีย ฮ่าๆ) คือพยายามทำให้เสียได้ออกค่า เสียจะได้ไม่เอาพลังงานไปทำอะไรแปลกๆ ให้ภรรยาต้องปวดใจ หรือนั่งอ้วนลงพุงให้เป็นมลพิษทางสายตา

พวกเรา (ซึ่งก็คือฉันเอง) ก็ตัดสินใจว่า “ปะ! เราย้ายประเทศกันละอะ!” และไหนๆ จะย้ายประเทศทั้งที่ เรายัง (ให้คุณสามี) สัมภาษณ์บริษัทที่เข้าตา และติดต่อเข้ามาให้ได้เยอะที่สุด เพื่อให้เรา (ซึ่งก็คือฉัน) มีตัวเลือกให้มากที่สุด ช่วงนั้นคุณสามีให้ความสำคัญกับการทำงานประจำ และสอบสัมภาษณ์ไปด้วย (ให้ทำแค่สองอย่างพอและทำให้ดีที่สุด!) ส่วนเอิร์ธก็อยู่หน่วยพลาธิการสนับสนุนด้านอาหาร และสนับสนุนการเพื่อบาลานซ์ความเครียดให้คุณสามี คอยรับฟัง และทำหน้าที่เหมือนว่ารู้เรื่อง เวลาคุณสามีเล่าเรื่องงานหรือเรื่องข้อสอบสัมภาษณ์ให้ฟัง (เมื่อเด็กอักษรศาสตร์ต้องมาฟังเด็กวิศวะคอมพูด เรายังทำได้แค่ “ทำเนี่ยน่าเข้าใจ” นั่นแหละคะ ฮ่าๆ) งานของเอิร์ธช่วงนั้นยังรวมถึงศึกษาข้อมูลประเทศต่างๆ ประเมินสถานการณ์เรื่องรายได้และค่าใช้จ่าย ต่อบริการเงินเดือน จัดเตรียมของสำหรับการย้ายประเทศ ฯลฯ และสุดท้ายก็มาจบลงที่สวิตเซอร์แลนด์คะ

ช่วงแรกที่ย้ายมาอยู่ที่นี่ คุณสามีมีเพื่อนใหม่จากที่ทำงานตั้งแต่วันแรก แถมชีวิตเค้ามีหน้าที่ที่ต้องทำและมีงานให้โฟกัสทุก ๆ วัน ส่วนเอิร์ธเองก็แว้งแว้งอยู่ท่ามกลางโลกใหม่ และภาษาสวิตเซอร์มัน รอคอยคุณสามีกลับบ้านมาเล่าว่างานที่เค้าทำสนุกแค่ไหน เพื่อนที่ทำงานมีใครบ้าง ฯลฯ หน้าหนาวปีแรกยังสวยงามเพราะเราย้ายมาตอนหน้าหนาวพอดี แต่พออยู่ได้ครบปี ความหนาวก็มาเยือนอีกแล้วทันใดนั้นแหละ เราก็สงสัยว่าเรามาทำอะไรที่นี่ สามีก็เป็นคนไทย พ่อแม่พี่น้องลุงป้าน้าอาเพื่อนสนิทมิตรสหาย ร้านอาหารที่ชอบและร้านขนมทั้งหลายที่อร่อยนั้น อยู่ไทยหมดเลย ฮือออออออออ.....

หน้าหนาวปีนั้น แคเดินเข้าร้านไปซื้อของ แล้วร้านบอกว่าของหมด น้ำตาก็ไหลแล้ว อยากกลับบ้าน ฮือออออ ตกใจตัวเองเหมือนกันที่น้ำตาไหลแบบไม่ทันตั้งตัว ตอนนั้นสงสัยว่าตัวเองบ้าป่าว หรือกลายร่างเป็นคนเอาแต่ใจไปแล้วหรือนะ พอรู้อย่างไรก็ไม่ได้คิดเอิร์ธก็รีบจัดการหาทางแก้ทันที ช่วงนั้นเริ่มมีเพื่อนบ้าง และเพื่อนก็แนะนำว่าให้กินวิตามินดีเสริม และคุยกับคุณสามี หรือว่าเรากลับไทยกันดี

แต่เอิร์ธเห็นว่า เมื่อคุณสามีได้ทำงานที่เค้าชอบและถนัด เค้าทำได้ดีแค่ไหน และในวันที่อากาศดี ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ปลอดภัย และสวยงามเพียงใด ดังนั้นเราจะต้องกลับไทยไม่ได้หรอก เราต้องลองปรับใจอีกสักตั้ง! ก็เลยเริ่มหาอะไรที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ทำให้ตัวเองยุ่งช่วงที่คุณสามีต้องไปทำงานและก้าวเดินทีละวัน

ไม่ว่าคัมภีร์ไหนๆ ก็บอกว่าการแบ่งงานกันทำและเดินไปด้วยกันเป็นอะไรที่เวิร์คสุด ไม่มีใครต้องทำหน้าที่ซ้ำซ้อนให้เปลืองทรัพยากรด้วย ถ้าคุณสามีออกไปรบ เราก็จะผันตัวมาอยู่หน่วยพลาธิการเดิมเสบียงอาหาร ถ้าวันไหนคุณสามีหยุดงาน เขาก็จะเป็นหน่วยสนับสนุนการ พาเราออกไปเที่ยวเล่น วันไหนเอิร์ธเศร้าคุณสามีปลอบ วันไหนคุณสามีเหนื่อย เราส่งกำลังใจให้และพาไปกินไอติม ถ้าคุณสามีหาเงินเข้าบ้าน เราก็รับหาทางใช้เงินออกไป ฮ่าๆๆ แบ่งงานกันทำแบบนี้แหละดีที่สุด!

เอิร์ธเริ่มลงเรียนภาษาเยอรมัน เริ่มออกไปพบเจอเพื่อนใหม่ รวมไปถึงการทำงาน PART TIME ทำ เพื่อให้ตัวเองไม่ว่าง แถมเป็นการบังคับตัวเองให้ออกจากบ้านไปเจอผู้คน และถนนหนทางใหม่ๆ อีกด้วย แถมยังศึกษา และรู้เรื่องสิทธิต่างๆ ที่เราได้รับในฐานะพนักงานที่นี่ว่า แต่ละหัวข้อที่หักออกจากเงินเดือนของเรา คือหักไปทำไม และเพื่ออะไร (กฎหมายและทุกอย่างจะว่าใหม่ทั้งหมดก็ใช่ จะว่าคล้ายของไทยก็ใช่อยู่ และการรู้เรื่องกฎหมายนั้นสำคัญมาก) ไม่น่าเชื่อก็ต้องเชื่อว่าเอิร์ธ มีประสบการณ์ไปศาล เพื่อทวงเงินนายจ้างที่ไม่จ่ายเงินเดือน และโกง AHV และ BVG เราด้วย จากที่จะกินอะไรก็แค่ดั่งแลกรบ หรือไปร้านอาหารที่มีมากมายตั้งแต่หน้า





การดื่มชา ในวันที่อากาศร้อน

โดย คนปรุงชา



บ้านที่ไทย ก็ต้องมาหัดวางแผนอาหารการกินแต่ละมื้อ แต่ละวัน ว่าจะทำอะไรกิน หรือออกไปกินร้านไหนดี ต้องศึกษาเรื่องประกัน ไม่ว่าจะเป็นประกันสุขภาพ ประกันคุ้มครองทางกฎหมาย ประกันความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก ประกันเดินทาง และประกันทุกสิ่งอย่าง และได้ค้นพบว่าที่สวีตเซอร์แลนด์นั้น มีประกันแทบทุกเรื่อง! กรอกยื่นภาษี วางแผนหาที่เที่ยวทั้งในสวีตและต่างประเทศ ลงเรียนขับรถเพื่อเทียบใบขับขี่ไทย เป็นใบขับขี่สวีต ศึกษาเรื่องการซื้อรถยนต์ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงการหาอะพาร์ตเมนต์ใหม่ เพื่อตอบโจทย์พวกเราให้มากขึ้น (เราย้ายบ้านกันบ่อยมากจนแทบจะเป็นผู้เชี่ยวชาญไปแล้ว ฮ่าๆ) และตั้งแต่ปีที่แล้ว ก็เริ่มศึกษาเรื่องการซื้อบ้าน รวมไปถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการมีบ้าน ศึกษาแม้กระทั่งการขอสินเชื่อ เพราะการกู้เงินที่นี่ มีขั้นตอนต่างกับการกู้เงินที่ไทยมากที่สุด!

ชีวิตเหมือนเด็กน้อยที่ต้องเรียนรู้ทุกอย่างใหม่เกือบทั้งหมด นึกย้อนไปอาจจะฟังดูว่าเราทำมาเยอะ แต่ช่วงแรกที่มาอยู่ที่นี่คือ เรียกว่าต้องเริ่มมใหม่กระทั่งเรื่องง่าย ๆ เช่น การทิ้งขยะเลยละ

เวลาผ่านไปเร็วมากจนไม่น่าเชื่อ จากที่คิดว่าอาจจะอยู่ไม่นาน ตอนนั้นก็กำลังจะเข้าสู่ปีที่ 4 แล้ว มีหลายช่วงที่รู้สึกชีวิตที่นี่ลำบาก ห่างไกลจากญาติ พี่น้อง ความอบอุ่น ความสะดวกสบาย และอาหารอร่อยที่ประเทศไทย แต่ในเมื่อเราตั้งใจจะอยู่ที่นี่อย่างมีความสุขไปอีกสักพักใหญ่ๆ เอิร์ธกับคุณสามีก็มาจับเข้าคุยกันเป็นระยะๆ ทุกครั้งที่รู้สึกใจไหวๆ เราก็จะมาสูมหิว แล้วย่อยปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วแก้กันไปทีละนิด ไฟกสในสิ่งที่ มี ส่วนอะไรที่ขาด ก็หามาเติม เติมนั่นเองในบ้านบ้าง มีเพื่อนกอดแล้วเติมพลังให้บ้าง กลับไทยไปเติมพลังบ้าง และมีพลังจากไทยมาเติมให้บ้าง เรียกว่าแบ่งงานกันทำอย่างเป็นระบบเลยละ

เวลามีใครสักคนมาแชร์เวลาอยู่ด้วยกัน แล้วเติมความสุขให้ มันทำให้หัวใจเบ่งบานมากเลยนะ และครั้งใดที่เอิร์ธมีโอกาสเติมพลังให้คนอื่น ใจเอิร์ธเองก็ฟูไปด้วยว่า เราสามารถทำวันหนึ่ง ของใครสักคนให้เค้ายิ้มได้ด้วยแหละ

อยากเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่อยู่ที่นี่ แบบสุขขสมทุกซัว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียว วันไหนที่ตื่นมาแปร่งฟันตอนเช้าแล้วมีเสียงที่เบิร์ดร้องเพลงว่า “กลับตัวก็ได้ ให้เดินต่อไปก็ไม่ถึงงง...” อยากให้รู้ว่าทุกปัญหามีทางออก ลองคุยกันในครอบครัว คุยกับเพื่อนสนิท ย่อยปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วแก้ในส่วนที่แก้ได้ ส่วนที่แก้ไม่ได้ก็เขียนเล่าออกมาแล้วทิ้งมันไว้ในกระดาษแผ่นนั้นแหละ

ไม่ว่ายัง “เวลา” ก็หมุนไปข้างหน้า ไม่ว่าเราจะพร้อม MOVE ON หรือเปล่า ดังนั้นล้มแล้วก็ต้องรีบลุก พักหายเหนื่อยแล้วก็รีบเดินต่อละนะ เป็นกำลังใจให้ทุกคนในวันที่ย่ำ และเป็นกำลังใจให้ตัวเองด้วย บอกตัวเองเสมอว่า “หญิงไทยแกร่งไม่แพ้ชาติใดในโลก” สู้ตายใจแล้วไปต่อละ!

เทคแคร์แล้วพบกันใหม่...

ช่วงนี้อากาศร้อนมาก มีลูกค้าหลายคนต้องการซื้อชา เพื่อนำไปทำชาเย็น (Ice Tea) แต่ก็กลัวว่าดื่มแล้วจะนอนไม่หลับ ผู้เขียนมักจะแนะนำชาให้เหมาะกับร่างกาย และไลฟ์สไตล์ของลูกค้าแต่ละคน บทความในฉบับนี้ จึงขอนำเสนอเคล็ดลับไม่ลับของการเตรียมชาเพื่อให้สมาชิกหญิงไทย มีความสุขกับการดื่มชา และคลายเครียดแถมยังหลับสบายด้วยละ

การดื่มชาไม่เพียงแต่ช่วยให้รู้สึกสดชื่นในวันที่อากาศร้อน และให้ความอบอุ่นในวันที่อากาศหนาว แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น ชาขาว ชาเขียว ชาอูหลง ชาดำ และชาสมุนไพร ล้วนให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ด้านการอักเสบ รักษาจิตใจให้สงบ บำรุงร่างกายอีกด้วย **แต่การดื่มชาที่ต้องเลือกดื่มให้เหมาะกับช่วงเวลา** เช่น ชาร้อนควรดื่มในตอนเช้า ช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ทำให้การเริ่มต้นวันใหม่ เต็มไปด้วยพลังและความสดชื่น แต่หลายๆ คนก็ไม่ชอบดื่มชาร้อนทั้งวัน ในวันที่อากาศอบอุ่น

ดังนั้นผู้เขียนขอแนะนำ การเตรียมชาด้วยการแช่ใบชาโดยไม่ใช้น้ำร้อนที่เรียกว่า **การสกัดเย็น (Cold Brew Tea)** แนวคิดนี้เป็นที่รู้จักกันมานานแล้ว เพียงแต่ความนิยมเพิ่งจะเริ่มในไม่กี่ปีมานี้เอง

การสกัดชาด้วยน้ำเย็น (Cold Brew Tea) เป็นวิธีชงชาที่ใช้เวลา และอุณหภูมิที่ต่ำ เพื่อรักษาคุณสมบัติของชา เพื่อให้รสชาติและกลิ่น สกัดออกมาช้าๆ โดยไม่ได้ใช้ความร้อน จึงทำให้ไม่สกัดเอาความขม ฝาดออกมา กระบวนการสกัดเย็นจะไม่สกัดเอาคาเฟอีน เทนิน และสารคา

เทชินที่ให้รสขมออกมา ทำให้น้ำชามีรสสัมผัสที่นุ่มนวล ไม่ขมและดั่งรสชาดใบชาออกมาได้อย่างเต็มที่ เหมาะสำหรับผู้แพ้คาเฟอีนหรือคนที่ต้องการดื่มชาเป็นประจำโดยไม่เกิดผลข้างเคียง ชาสกัดเย็นมีประโยชน์ต่อสุขภาพเฉกเช่นเดียวกับชาที่ชงด้วยน้ำร้อน ยังคงรักษาและคงสาร EGCG (Epigallocatechin Gallate) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ในชาสกัดเย็น มีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่าชาร้อน ทำให้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงคาเฟอีน หรือผู้ที่แพ้คาเฟอีน การดื่มชาสกัดเย็นจะไม่รบกวนการนอนหลับ ช่วยลดความเหนื่อยล้า ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน เพราะไม่ต้องเติมน้ำตาล เนื่องจากรสชาติและกลิ่นที่สกัดออกจากใบชาอย่างช้าๆ จึงให้รสชาติของชาละมุนละไม และให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย

การเตรียมชาสกัดเย็น (Cold Brew Tea) แบบง่ายๆ โดยใช้ส่วนผสมที่ง่าย หรืออาจใช้น้ำเย็นที่อุณหภูมิ 5-15 องศาเซลเซียส อุปกรณ์ที่ใช้เหยือกน้ำ 1 ใบ ที่กรองชา และใบชาตามแต่ชอบ 4 กรัม ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ละ

1. นำใบชาใส่ลงในเหยือกน้ำ เทน้ำสะอาดอุณหภูมิห้อง 250 มิลลิลิตรลงในเหยือก
2. นำเหยือกน้ำไปแช่ในตู้เย็นช่องปกติ ทิ้งไว้ 6-12 ชั่วโมง (ระยะเวลาของการแช่ใบชาขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของรสชาติที่ต้องการ) จากนั้นใช้ที่กรองชา กรองเอาใบชาออกให้หมด เพื่อหยุดการสกัด
3. เสร็จแล้วนำชาสกัดเย็นที่ได้ ใส่ในภาชนะที่ต้องการแช่ตู้เย็นเก็บไว้ดื่มได้อีก 3-4 วัน โดยรสชาติยังคงเดิมเวลาที่แช่ใบชาแบบสกัดเย็น แตกต่างกับ แช่อยู่กับชนิดของชา

ชาดำ	สกัดเย็น	ใช้เวลา 8-12	ชั่วโมง
ชาเขียว	สกัดเย็น	ใช้เวลา 6-8	ชั่วโมง
ชาอูหลง	สกัดเย็น	ใช้เวลา 8-10	ชั่วโมง
ชาสมุนไพร	สกัดเย็น	ใช้เวลา 12- 14	ชั่วโมง

ข้อควรระวัง อย่าแช่ใบชานานเกินไป อาจทำให้ชามีรสขมได้ ปริมาณใบชาควรเหมาะสมกับระยะเวลาแช่

จะเห็นได้ว่าวิธีการชงชาด้วยการสกัดเย็น (Cold Brew Tea) สามารถทำได้ง่าย ไม่ต้องมีอุปกรณ์ที่ยุ่งยาก เหมาะกับผู้ที่ชื่นชอบการดื่มชา เพื่อสุขภาพ เพราะเราสามารถได้รับคุณประโยชน์ของชาได้อย่างเต็มที่ ในชาสกัดเย็นมีสารอนุมูลอิสระมากกว่า มีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่า และให้รสชาติชากลมกล่อมขึ้น



ทุกนาที่มีค่า เพื่อการต่อชีวิต

โดย สตรีนิรนาม

เมื่อหกปีที่ผ่านมา เพราะคนใกล้ชิด เคยตกอยู่ในภาวะวิกฤต ในขณะที่ไปเดินป่า เนื่องจากไม่ได้ตระหนักว่าสภาพร่างกายยังไม่พร้อม เลยรู้ซึ่งถึงการเฉียดตาย ว่าอันตรายแค่ไหน

จากครั้งนั้น.. จนถึงทุกวันนี้เราจึงเป็น Patron อย่างต่อเนื่องทุกปีให้กับ Rega มาตลอด จึงคิดว่าการเขียนเล่าเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ด้วยการทำให้ CPR และการกู้ภัยทางอากาศนี้ จะเกิดประโยชน์กับท่านผู้อ่าน ไม่มากก็น้อยนะคะ

Rega (Swiss Air Rescue)

คือ องค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่ให้บริการกู้ภัย และช่วยชีวิตทางอากาศ ด้วยเฮลิคอปเตอร์และเครื่องบินพยาบาล ทั่วประเทศ สวิตเซอร์แลนด์

ภารกิจหลักของ Rega

1. **กู้ภัยฉุกเฉินทางอากาศ** ด้วยการให้เฮลิคอปเตอร์ ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุในพื้นที่ห่างไกล เช่น ภูเขา ป่า หรือ จุดอันตราย
2. **ขนย้ายผู้ป่วย** ด้วยการส่งตัวผู้ป่วยจากโรงพยาบาลหนึ่ง ไปยังอีกแห่ง ด้วยเฮลิคอปเตอร์หรือเครื่องบินพยาบาล
3. **ส่งตัวผู้ป่วยกลับประเทศ (Repatriation)** เป็นการช่วยเหลือชาวสวิส ที่เจ็บป่วยในต่างประเทศ ให้กลับมารักษาต่อในสวิตเซอร์แลนด์
4. **ประสานงานกับหน่วยฉุกเฉินในประเทศสวิตเซอร์แลนด์** ทำงานร่วมกับรถพยาบาล ตำรวจ หน่วยดับเพลิงแพทย์ และโรงพยาบาล

จุดเด่นของ Rega

- * ปฏิบัติการตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน โดยไม่มีวันหยุด
 - * มีเฮลิคอปเตอร์ประจำฐาน 14 แห่งทั่วสวิตเซอร์แลนด์เพื่อให้สามารถเข้าถึงสถานที่เกิดเหตุได้ ภายใน 15 นาที (ยกเว้นบางพื้นที่ในรัฐวาเลส์ที่ให้บริการโดย Air Glaciers และ Air Zermatt)
 - * มีนักบิน แพทย์ฉุกเฉิน และเจ้าหน้าที่ประจำเฮลิคอปเตอร์ทุกลำ
 - * เป็นองค์กร “ที่ไม่ขึ้นกับรัฐ” รายได้ส่วนใหญ่มาจาก Patron (สมาชิก)
- Rega ทำภารกิจกู้ภัยกว่า 16,000 ครั้งต่อปี ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย เช่นระบบ GPS ชนิดพิเศษ กล้องอินฟราเรด และการ

สื่อสารบนเครือข่ายความปลอดภัย เน้นหลัก

“ช่วยเหลือทันที แม้นในที่เข้าถึงยาก”

สามารถให้บริการช่วยเหลือฉุกเฉินได้อย่างรวดเร็วและครอบคลุมทุกภูมิภาคของสวิตเซอร์แลนด์

ค่าบริการของ Rega

- ค่าใช้จ่าย ภัยทางอากาศ อาจมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 3,500 ฟรังก์ หรือประมาณ 140,000 บาท ต่อหนึ่งภารกิจ

การเป็นสมาชิกผู้สนับสนุนของ Rega

ค่าสมาชิกบุคคลทั่วไปต่อปี คนละ 40 ฟรังก์

เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่เสียค่าใช้จ่าย

สิทธิพิเศษของสมาชิก

- จะได้รับข่าวสารข้อมูลภารกิจต่างๆ อย่างต่อเนื่องผ่านวารสารของ Rega
- ใบเสร็จรับเงินการเป็นสมาชิกสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้
- หากผู้ป่วยไม่มีประกันภัยชนิดพิเศษ (อาชีวะที่เสี่ยงอันตราย เช่น นักบินเขา นักสำรวจ นักชุดเจาะ) และต้องจ่ายค่าใช้จ่ายเอง โดยที่ประกันภัยแบบปกติไม่ครอบคลุม การประกันภัยทางอากาศ ทาง Rega จะพิจารณาลดค่าบริการให้ในบางกรณี ตามความเหมาะสม

ประโยชน์ของการฝึกอบรม ปฐมพยาบาล

จากที่เคยฝึกอบรมมา ทำให้ตัวเองมั่นใจ เข้าใจบทบาทสำคัญของการดูแลผู้ประสบภัยในเบื้องต้นอย่างถูกต้อง และไม่รังเกียจที่จะทำการกู้ชีพ ก่อนหน่วยกู้ภัยมาถึง เห็นความสำคัญของการแจ้งเหตุฉุกเฉินอย่างมีสติ ถูกต้อง และรวดเร็ว ตระหนักว่าทุกวินาที เราสามารถช่วยชีวิตคนได้ จากการฝึก มีประโยชน์ และใช้ได้จริงในทุกสถานการณ์

ถ้าไม่ทำ CPR ก่อนกู้ภัยจะมาถึงกลางป่าในวันนั้น ท่านผู้มีพระคุณของดิฉัน คงจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวายโดยเฉียบพลัน การได้รับการผ่าตัดอย่างเร่งด่วน เพื่อใส่เครื่องปั๊มหัวใจไว้ในร่างกาย สามารถช่วยชีวิตได้ในยามที่เกิดอาการหัวใจล้มเหลว เครื่องปั๊มหัวใจที่ฝังไว้ข้างลำตัวจะทำงานโดยอัตโนมัติทันที และการทำ CPR ในวันนั้น สามารถทำให้ท่านรอดชีวิตมาได้จนถึงทุกวันนี้ค่ะ

อ้างอิงข้อมูลจาก www.rega.ch

Alarm: CH 1414

Int. +41 333 333 333



จะอย่างไร

แปลโดย ชมชื่น

เมื่อเกิดเพลิงไหม้

เป็นอีกหนึ่งเหตุฉุกเฉินที่เราควรรู้ เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ทุกวินาทีมีค่า กับชีวิตและทรัพย์สิน

สิ่งที่คุณควรปฏิบัติเมื่อเกิดเพลิงไหม้ 3 ประการ คือ ไตรแฉ่ง – ช่วยชีวิต – ดับไฟ

1. ไตรแฉ่ง หน่วยดับเพลิง เบอร์ 118 ก่อนเสมอ บ่อยครั้งที่หน่วยดับเพลิงได้รับแจ้ง เมื่อคนพบเหตุพยายามดับไฟเองแล้ว แต่ไม่สำเร็จ จึงโทรมา ซึ่งนั่นเสียเวลาอันมีค่าไปและไฟก็ลามไปมากแล้ว

ข้อมูลสำคัญที่ต้องแจ้งกับหน่วยดับเพลิง:

สถานที่เกิดเหตุ ที่อยู่ ที่ชัดเจน ถนน บ้านเลขที่ ตลอดจนรายละเอียดที่สำคัญ เช่น ชั้นหรือเลขที่ห้อง

เกิดอะไรขึ้น อธิบายสถานการณ์ มีคนตกอยู่ในอันตรายหรือไม่ จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บหรือสูญหาย หรือสัตว์ที่อยู่ในอันตราย ใครโทรมา ให้ชื่อและตำแหน่งที่แน่นอนของคุณ

ข้อสำคัญ: อย่าวางสายทันที แผนกดับเพลิงอาจยังมีคำถามจากนั้นจึงเตือนทุกคนที่มีความเสี่ยง (เช่น ช่างบ้าน เป็นต้น)

2. ช่วยชีวิต ข้อสำคัญคือ การไม่ทำให้ตัวเองตกอยู่ในอันตราย

- ช่วยชีวิตผู้คนและสัตว์ ด้วยการแจ้งให้เพื่อนร่วมห้องร่วมอาคาร ออกจากอาคารอย่างรวดเร็ว
- ช่วยเหลือเด็ก คนชรา และผู้พิการเท่าที่ทำได้
- ปิดหน้าต่างและประตูเพื่อชะลอการแพร่กระจายของไฟและควันพิษ ปิดประตูระหว่างคุณกับไฟให้ได้มากที่สุด โทรติดต่อแผนกดับเพลิงและแจ้งตำแหน่งที่แน่นอนของคุณภายในอาคาร
- ออกจากที่เกิดเหตุ โดยใช้ทางออก บันได และทางออกฉุกเฉิน ห้ามใช้ลิฟต์เด็ดขาด
- ให้อยู่ในห้อง ถ้าหากบันไดหรือทางเดินมีควันโขมง
- ควันไฟมีอันตรายมากกว่าไฟ ดังนั้นปิดประตูให้สนิทด้วยผ้าเปียก และปิดกั้นช่องพัดลม หรือตะแกรงระบายอากาศ แล้วรีบไปที่หน้าต่าง หรือระเบียงบ้าน แล้วพยายามให้คนอื่น ๆ เห็นว่าเราอยู่ในอาคารที่กำลังไฟไหม้ ด้วยการ ใช้ผ้าโบกสะบัด ใช้ไฟฉายส่อง และตะโกนส่งเสียงดัง ปิดหน้าต่างหรือประตูระเบียงให้แน่นที่สุด
- หลีกเสี่ยงบริเวณที่มีควัน หากปะทะควันและความร้อนเพราะควันและความร้อนจะลอยตัวขึ้นและเป็นอันตรายต่อการหายใจ ให้คลานหาทางออก

3. ดับไฟ จำไว้เสมอว่า อย่าทำให้ตัวเองตกอยู่ในอันตราย

- พยายามดับไฟที่เล็ก ๆ และพยายามดับไฟด้วยตัวเอง ในช่วงสองสามนาทีแรกของไฟเท่านั้น ออกจากอาคารทันที หากไม่สามารถดับไฟได้ ด้วยวิธีการดับเพลิงที่มีอยู่ (ถังดับเพลิง ผ้าม้วนเพลิง สปริงเกอร์ดับเพลิง ฯลฯ)
- หากน้ำมันหรือไขมันไหม้ในกระทะ คุณสามารถปิดกระทะด้วยผ้าปิดที่เหมาะสม หรือใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดกระทะ หรือใช้ถาดอบปิดกระทะ หรือผ้าดับไฟ เพื่อไม่ให้มีอากาศเหลือในกระทะ ไฟจะดับเมื่อไม่มีอากาศ ห้ามใช้น้ำ เพราะอาจทำให้เกิดการระเบิดได้ หรือดับเพลิงด้วยถังดับเพลิงคลาส F ถ้าทำได้ให้ปิดไฟที่เตา หากไม่สามารถทำได้ ก็ต้องไปตัดไฟที่ตู้จ่ายไฟในบ้าน
- หากอุปกรณ์ไฟฟ้าไหม้ ให้ดึงปลั๊กออกทันที หรือปิดอุปกรณ์ จากนั้นจึงดับเพลิงด้วยอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น ถังดับเพลิงหรือผ้าดับไฟ
- บ่อยครั้งไม่ใช่แค่ไฟเท่านั้นที่เป็นอันตราย แต่ยังรวมถึงควันพิษจากไฟด้วย หลังจากหายใจไม่กี่ครั้ง คุณอาจหมดสติ และเสียชีวิตจากการสูดควันได้ เนื่องจากเราไม่ได้กลิ่นเมื่อเรานอนหลับ จึงอันตรายมากในเวลากลางคืนเวลาที่ทุกคนในบ้านหลับ เครื่องตรวจจับควันสามารถแจ้งเตือนแม้กระทั่งคนนอนหลับได้
- หากมีควันหนาสะสมอยู่ใต้เพดาน ระหว่างที่เกิดเพลิงไหม้ คุณต้องออกจากห้องทันที โดยก้มตัวหรือคลานก๊าซพิษอาจปรากฏอยู่ที่ระดับความสูงของศีรษะ ปิดประตูและหน้าต่างเพื่อชะลอการแพร่กระจายของไฟ

เคล็ดลับการป้องกันการเกิดเพลิงไหม้

- ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันที่ส่วนกลางของอะพาร์ตเมนต์ และในห้องนอนทุกห้อง คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเองในฐานะผู้เช่า
- ดูแลประตู บันได และทางเดิน ให้ปลอดสิ่งกีดขวาง ให้เป็นเส้นทางหลบหนีได้ทันที ห้ามเก็บวัสดุที่ติดไฟได้ ไว้บริเวณนั้น และอย่าปิดกั้นทางหนีไฟ
- จำเส้นทางหลบหนีไว้ เพื่อหาทางออกไปข้างนอกได้แม้ในความมืด จดจำตำแหน่งของอุปกรณ์ดับเพลิง และหากมี ปุ่มสัญญาณเตือน สำหรับระบบสัญญาณเตือนไฟไหม้อาคารสูง และอาคารสำนักงาน ให้ค้นหาจุดรวมพลในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
- ถ้าพบข้อบกพร่อง การป้องกันอัคคีภัย ให้แก้ไขทันที ในฐานะผู้เช่า คุณรายงานเรื่องนี้ต่อผู้ดูแลหรือฝ่ายบริหารทรัพย์สิน

เวลาเป็นสิ่งสำคัญ อย่าเก็บข้าวของ แต่รีบออกไปสู่ที่ปลอดภัย

ที่มา : <https://www.bfb-cipi.ch/brandverhuetungs-tipsps/detail/verhalten-bei-braenden>



เลี้ยงลูกไกลบ้าน

คำแนะนำและคำปรึกษาสำหรับพ่อแม่ไทยในสวิตเซอร์แลนด์

โดย แมมม

การเป็นพ่อแม่ในต่างประเทศไม่ใช่เรื่อง

ง่าย โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ทั้งเรื่องภาษา วัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตของคนที่นี่ หลายครอบครัวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ต้องปรับตัวกันเยอะ ทั้งเรื่องการเลี้ยงลูก การเข้าโรงเรียน หรือแม้แต่การพูดคุยกับคุณครู **แต่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ** เพราะที่สวิตเซอร์แลนด์มีหน่วยงานหลายแห่งที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูกเล็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อหรือแม่ ก็สามารถเข้าไปขอคำแนะนำได้ ไม่ต้องเผชิญปัญหาคนเดียวค่ะ

เรื่องที่พ่อแม่สามารถขอคำปรึกษาได้

- ลูกมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ดื้อ งอแง หรือไม่ยอมฟัง
- ลูกพูดภาษาสวิสเก่ง แต่พ่อแม่ตามไม่ทัน สื่อสารกันไม่เข้าใจ
- รู้สึกว่าการเลี้ยงลูกแบบไทยกับแบบสวิสมันต่างกัน แล้วจะทำยังไงให้ลงตัว
- ลูกเริ่มไม่อยากไปโรงเรียน หรือมีปัญหาเข้ากับเพื่อนไม่ได้

การได้พูดคุยกับคนที่เข้าใจ หรือได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกเบาลง และมีทางออกมากขึ้นค่ะ พ่อก็สำคัญไม่แพ้แม่ ในบ้านเราหลายๆ คน อาจจะคิดว่าเรื่องเลี้ยงลูกเป็นหน้าที่ของแม่ แต่ในสวิตเซอร์แลนด์ เขามองว่าพ่อก็มีบทบาทสำคัญเหมือนกัน การเลี้ยงลูกด้วยกัน ช่วยกันคิด ช่วยกันดูแล จะทำให้ครอบครัวแข็งแรงขึ้น ลูกก็จะรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยมากขึ้นด้วย **ที่สำคัญ** เวลาที่พ่อเข้ามาช่วย ไม่ใช่แค่ช่วยแม่ แต่ยังเป็นการสร้างสายใยระหว่างพ่อกับลูกอีกด้วยนะคะ

ที่ไหนบ้างที่ให้คำปรึกษา

ในแต่ละเมืองหรือเขตของสวิตเซอร์แลนด์ จะมีหน่วยงานให้คำปรึกษาสำหรับพ่อแม่ เรียกแตกต่างกันไปตามภาษา เช่น: เขตที่พูดภาษาเยอรมัน จะเรียกว่า Mütter- und Väterberatung ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก สุขภาพของพ่อแม่ และการใช้ชีวิตในครอบครัว

ตัวอย่างเว็บไซต์ที่เข้าไปดูข้อมูลได้:

Zürich: www.elternberatung.zh.ch

Bern: www.muetterberatung-be.ch

บางแห่งสามารถขอล่ามแปลภาษาไทยได้ด้วยนะ ถ้าพูดเยอรมันยังไม่คล่องแหล่ง

ข้อมูลดี ๆ สำหรับครอบครัวไทยในสวิตเซอร์แลนด์

www.migesplus.ch – ข้อมูลสุขภาพและครอบครัวหลายภาษา

www.profamilia.ch – ข้อมูลสำหรับพ่อแม่ทั่วประเทศ

www.projuventute.ch – สนับสนุนเรื่องเด็กและวัยรุ่น

การเลี้ยงลูกไม่ง่าย โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ไกลบ้าน แต่ไม่ต้องกลัวค่ะ ที่นี้มีคนพร้อมช่วยอยู่เสมอ อย่างถ้าเราจะขอความช่วยเหลือ หรือพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ บางครั้งแค่มีคนฟัง ก็ช่วยให้เราหายเหนื่อยไปครึ่งหนึ่งแล้วอย่าลืมนะคะ... พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเก่งทุกอย่าง แค่

“พร้อมเรียนรู้ไปกับลูก” ก็เพียงพอแล้วค่ะ....





การตัดสินใจครั้งสำคัญ บำนาญ หรือ บำเหน็จ

โดย เฟราอีรี



เมื่อถึงเวลาเกษียณจากการทำงาน เราต้องเลือกว่า เราจะรับเงินจากเสาที่ 2 คือ เงินสะสมจากการทำงาน (Pensionskasse=PK) เป็นเงินก้อนครั้งเดียว (Kapital) หรือจะรับเป็นรายเดือน (Rente) หรือจะผสมทั้งสองแบบ การเลือกนี้เป็นการเลือกเพื่อคุณภาพชีวิตหลังอายุ 65 ปี และเมื่อเลือกแล้วก็เปลี่ยนแปลงไม่ได้ชะด้วย เพราะฉะนั้น ชั่งน้ำหนักให้ดีว่าจะเลือกแบบไหน

รับแบบบำนาญ (Rente) ชื่อก็บอกแล้วว่านาน (แต่บางคนก็ไม่นานตามที่คิดไว้)

ข้อดี

- มีรายได้มั่นคง สมำเสมอ ตลอดชีวิต
- หากคู่ครองของคุณอายุน้อยกว่ามาก หรือลูกของคุณยังอยู่ในวัยเรียน พวกเขาจะได้รับการคุ้มครองกรณีที่คุณเสียชีวิต เขาก็จะได้รับเงินหม้าย เงินลูกกำพร้า

ข้อเสีย

- เงินบำนาญนี้ ถือเป็นรายได้ จึงต้องเสียภาษี
- เงินบำนาญ จะจ่ายเป็นจำนวนเท่ากันตลอดชีวิต ถ้าค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพเพิ่มขึ้น เช่น ข้าวของแพงขึ้น คุณก็ต้องจัดการการใช้จ่ายเอง ทำอย่างไรให้อยู่ได้ ในจำนวนเงินที่มีเท่าเดิม
- เมื่อคุณเสียชีวิต (ภรรยาไม่มี ลูกโตหมดแล้ว) ไม่ส่งต่อเป็นมรดก

รับเป็นเงินก้อนครั้งเดียว

ข้อดี

- ประหยัดภาษีได้มากกว่าในระยะยาว
- มีความคล่องตัวทางการเงินมากกว่า
- ถ้ายังมีเงินเหลือ ตอนที่คุณเสียชีวิต ทายาทของคุณก็ได้รับเป็นมรดก

ข้อเสีย

- คุณจะเป็นผู้บริหาร จัดการสินทรัพย์เอง ซึ่งอาจกลายเป็นภาระ และขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของตลาดหุ้น หรือเมื่อคุณอายุมากขึ้น อาจเป็นเรื่องที่หนักเกินไป
- เมื่อนำเงินออกมาหมดก้อนเดียวแล้ว คุณจะต้องรับความเสี่ยงเอง ถ้าใช้เงินหมด ระหว่างยังมีชีวิตอยู่ จะทำอะไรต่อไปกับชีวิตที่ยังเหลือ จะลงทุนอย่างไร และทุกการลงทุนย่อมมีความเสี่ยง เหล่านี้เป็นต้น

เป็นไปได้ไหม ที่จะรับเป็นทั้งเงินบำนาญ และเงินก้อน

โดยหลักการแล้ว เป็นไปได้ จำนวนเงินที่สามารถถอน ขึ้นอยู่กับกองทุนบำนาญแต่ละแห่งกำหนด (คุณต้องดูว่ากองทุนที่คุณฝากไว้กำหนดไว้ว่าอย่างไร) ตามกฎหมาย คุณสามารถถอนเป็นเงินก้อนได้น้อย 25 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือก็จะจ่ายเป็นเงินบำนาญ

การวางแผนทางการเงิน สำหรับการเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เรียนรู้ สอบถามปรึกษากับเจ้าหน้าที่กองทุนของคุณว่าควรวางแผนอย่างไรให้ชีวิตบั้นปลายอยู่ได้ด้วยดี และติดตามดูว่ารายได้และทรัพย์สินของคุณจะเติบโตขึ้นอย่างไร ถ้านำเงินก้อนออกมาจะลงทุนในรูปแบบไหน ผลตอบแทนที่ได้เป็นอย่างไร และดูอัตราเงินเฟ้อด้วย วิธีนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มต้นและหลีกเลี่ยงการเสียใจกับการตัดสินใจของคุณในภายหลังค่ะ

ที่มา: <https://www.helvetia.com>





หลักสูตรขับรถ... สำหรับผู้สูงอายุ

โดย เลออน โดสเช่
แปลโดย ภิญญาภรณ์ โดสเช่

คุณทราบกฎจราจรทั้งหมด รวมถึงกฎใหม่ๆ ที่บังคับใช้ทุกปีหรือไม่!!

ด้วยเหตุนี้ TCS (Touring Club Switzerland) จึงเปิดสอน “หลักสูตรขับรถสำหรับผู้สูงอายุ” ทั่วประเทศทุกปี

ในหลักสูตร ภาคทฤษฎี คุณจะได้เรียนรู้กฎจราจรใหม่ที่สำคัญทั้งหมด เช่น การขับรถผ่านวงเวียน การใช้ทางด่วน และช่องทางฉุกเฉิน การขับรถเบี่ยงซ้ายขวา เพื่อเปิดทางให้รถพยาบาลหรือรถดับเพลิงผ่านไปก่อน ฯลฯ

ขั้นแรก คุณต้องกรอกแบบสอบถาม จากนั้นผู้เรียนและผู้จัดจะร่วมกันถกประเด็นต่างๆ และข้อสงสัย เกี่ยวกับการขับรถ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

ต่อมา เป็นภาคปฏิบัติ คุณก็จะได้ขับรถ ครูฝึกจะนั่งไปด้วย และเมื่อจบการขับรถ ครูฝึกจะบอกว่า คุณขับได้ดีแค่ไหน ขับไม่ดีจุดไหน ต้องปรับปรุงแก้ไข การขับรู้อย่างไรบ้าง เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เวลาใช้รถใช้ถนน ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตอนท้าย คุณจะได้รับ **ใบรับรองหลักสูตร** โดยใช้เวลาตลอดหลักสูตรประมาณ 4 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่าย

สมาชิก TCS ราคา 125 ฟรังก์
บุคคลทั่วไป ราคา 240 ฟรังก์

ถึงแม้จะชื่อว่า “หลักสูตรขับรถสำหรับผู้สูงอายุ”

และเป็นหลักสูตรที่ใครสนใจ ก็สมัครเรียนได้ ไม่ใช่ภาคบังคับ ดังนั้น คุณอายุไม่ถึง 60 ปี หรือยังไม่สูงอายุ ก็เรียนได้นะคะ ถ้าสนใจ...

คุณสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับค่าธรรมเนียมสมาชิก วัน เวลา สถานที่จัด และข้อมูลอื่นๆเพิ่มเติมได้ที่

www.tcs.ch



รีด ภาษี

โดย ก.ไธสงคำ

เนื่องจากเกิดอุบัติเหตุนี้ชี้เท้าซ้ายหัก หมอให้ระวังการเดินการยืนไม่ลงน้ำหนักปลายเท้าซ้าย แล้วใส่เฝือกอ่อนด้วย ทำให้ไม่สะดวกเวลาเดินทางไกล จากประเทศไทยเพื่อกลับมาสวีตเซอร์แลนด์ เพราะฉะนั้นก็ **ต้องส่งของใช้ส่วนตัวกลับมาทางไปรษณีย์**

วันที่ 5 มิถุนายน 2025 นำเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว ไปไปรษณีย์ที่ขอนแก่น เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์ตรวจทุกชิ้นเลย ถ้ามีชิปก็รูตชิปดูด้วย ถ้าชิปเป็นโลหะเขาจะไม่ให้ส่ง มันจะไม่ผ่าน รongเท้าเก่ามีสายรัดเป็นโลหะก็ไม่ให้ส่ง เขาบอกว่าของนี้จะถูกส่งเข้าไปศูนย์กลางของไปรษณีย์ไทย เพื่อผ่านเครื่องเอกซเรย์ ถ้ามีของที่ไม่ผ่านการตรวจของนั้นจะถูกส่งกลับคืนไปหาเจ้าของ แล้วเจ้าหน้าที่ก็จัดของลงกล่องเอง ปิดกล่องแล้วให้รายการไปรษณีย์





เราก็กรอกเอกสารซึ่งมีรายละเอียดโดยเฉพาะ
สิ่งของบรรจุภายในกล่อง ก็เขียนว่าเป็นเสื้อผ้า
ที่ใช้แล้ว (used clothes) มีทั้งหมด 15 ชิ้น
ราคาของ 3,500 บาท เสร็จแล้วจ่ายเงินค่า
ส่งของตามน้ำหนัก มีหลายราคา ถ้าอยาก
ให้ถึงเร็วก็จ่ายราคาแพง **ส่งของเมื่อวันที่ 6
มิถุนายน กล่องพัสดุมาถึงสวิสวันที่ 18
มิถุนายน** พอเห็นกล่อง ยังไม่ได้เปิดคะ หน้า
กล่องมีข้อความจากไปรษณีย์สวิส เขาเขียนว่า
จะส่ง Rechnung (บิลเก็บเงิน) ไปให้นะ เป็น
ค่าทำงานเปิดกล่องตรวจ วันต่อมาก็ได้รับบิล
เรียกเก็บเงินจริงๆ แจ่มว้า ค่าภาษี 21.25
ฟรังก์ ค่านำของเข้าบวกภาษีมูลค่าเพิ่ม 15.90
ฟรังก์ รวม 37.15 ฟรังก์ ในบิลเก็บเงิน มีเบอร์
โทรศัพท์ด้วย อยากรู้จริงๆ ว่าเสื้อผ้าของใช้
ส่วนตัวที่เก่าแล้ว ต้องจ่ายภาษีนำเข้าด้วยหรือ
นี่ จึงตัดสินใจโทรไปถาม เจ้าหน้าที่อธิบายว่า
ถ้าของนั้นๆ เธอใช้แล้วเกิน 6 เดือน ไม่ต้อง
จ่ายภาษีนำเข้า เดี๋ยวนี้ไปรษณีย์ไทยก็ตรวจ
อย่างเข้มข้น

**ขอแนะนำว่าเวลากรอกเอกสารใบส่ง
ของ ให้เขียนด้วยว่าเป็นของใช้ส่วน
ตัวที่ใช้มานานกว่า 6 เดือน** ราคาของที่
จะส่งก็บอกราคาต่ำๆ ไว้ ถ้าศุลกากรสวิสตรวจ
เขาก็จะประเมินภาษีตามราคาของที่เรากรอก
ในเอกสาร ถ้าเป็นของใหม่ให้เอาป้ายออกให้
หมด ชักก่อนส่งก็น่าจะดี

สำหรับตัวเองนั้นของที่ส่งมาเป็นของใช้แล้ว
จริงๆ รู้ทั้งใจเมืองไทยดีกว่า ค่าภาษีนำเข้า
และค่าทำงานของไปรษณีย์สวิสที่ต้องจ่ายใน
ครั้งนี้ไม่ได้มากมายอะไรเลย ได้ความรู้และข้อ
ควรระวังในการส่งของครั้งต่อไป...



วิธีนวดตัวเอง แก้ปวดเมื่อย ด้วยยาชืดัดตน

วันหนึ่งในห้องเรียนนวดไทย 150 ชั่วโมง

นักเรียน 1: อาจารย์คะ **ทำไมเราต้องเรียนทำ
ยาชืดัดตนด้วยคะ**ไม่เห็นมันจะเกี่ยวกับการนวด
ตรงไหนเลย

อาจารย์: นั่นสิ เราจะเรียนไปทำไม ไม่เห็นจะเอาไปนวดลูกค้าได้
เลย (ยิ้มๆ ถามกลับ) พวกเราคิดว่า มันเกี่ยวข้องกับการนวดตรง
ไหนบ้างคะ

นักเรียน 2: หนูว่า เวลายาชืดัดตนสมานานๆ เขาคงจะปวดเมื่อย เขา
เลยทำทำโน่น ทำนี่ แก้ปวดแก้เมื่อย แน่เลยคะ

นักเรียน 3: แสดงว่า เวลาเราเมื่อย เราปวด เราก็ทำยาชืดัดตน
เราก็จะหายปวดใช่ไหมคะ

อาจารย์: ใช่เลยคะ **ทำยาชืดัดตน เป็นท่าบริหาร
ร่างกายแบบไทย ที่ช่วยลดการปวดกล้ามเนื้อ
ตามร่างกายทั่วทั้งร่างกายของเรา ให้สบายขึ้น**

แถมได้ฝึกสมาธิ ฝึกจิต ให้สงบ ได้ประโยชน์ถึง 2 อย่างเลยนะคะ

นักเรียน: ท่าบริหารอื่นๆ ในยูทูป ก็มีเยอะแยะนี่คะ และมันก็น่า
จะใช้บริหารร่างกายได้เหมือนกัน แล้วทำไมเราต้องเรียนทำยาชืดัดตน
เราเรียนโยคะไปเลย ไม่ดีหรือคะครู

อาจารย์: ท่าบริหารในยูทูปก็ดี หรือโยคะ ก็ดีคะ..ใช้ได้เหมือนกัน..
แต่ยาชืดัดตนมันมีอะไรที่พิเศษมากกว่าโยคะ..นั่นคือ

1. มันเป็นท่าที่ทำงานๆ ไม่ฝืนดัดหรือยืดกล้ามเนื้อมากเกินไป
ไป ไม่เป็นอันตรายแน่นอน ใครๆ ก็ทำได้..เด็ก คนแก่ คนไม่
แข็งแรง ทุกคนสามารถทำได้หมด ฝึกแป๊บเดียว..แค่ 1 ชม..
ก็ทำได้เลยทันที ซึ่งต่างจากโยคะของอินเดีย ที่ทำมากมาย ที่
ฝืนยืดดัดกล้ามเนื้อมากเกินไป บางครั้งบางท่าก็โยคะเกินไป
ทำยากเกินไป คนแก่ก็อาจจะทำได้ยาก..แต่ยาชืดัดตน ทำง่าย
คนแก่ก็ทำได้สบายๆ
2. มีแค่ 15 ท่า ทำแค่ 1 ชั่วโมง ก็ครบ สามารถปรับสมดุล
โครงสร้างร่างกายให้หายปวด หายเมื่อยได้ทุกส่วน ตั้งแต่หัว
จรดเท้ากันเลยทีเดียวคะ





นักเรียน: จริงหรือคะ มันช่วยให้หายปวดทั้งตัวเลยหรอ มันมีแค่ 15 ท่าเองนี่คะ มันเป็นยาผีบอกมัยเนี่ย

อาจารย์: (หัวเราะ) อาจจะใช่ ยาผีบอกมั้งคะ เราคนไทย มียาผีบอกเยอะอยู่นะ..(จริงจัง) จริงๆ แล้ว มันมีมากกว่าถึง 180 ท่า ในตำราการเรียนนวดไทย 150 ชั่วโมงของกรมการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข มี 127 ท่า และที่สำคัญคือ คุณหมอแผนปัจจุบันมากกว่า 10 ท่าน ได้ร่วมกันคัดเลือกจาก 127 ท่า คัดมาให้เหลือแค่ 15 ท่า เป็นท่าที่ทุกคนทำได้ง่าย ปลอดภัย และปรับสมดุลให้ร่างกายให้หายปวด หายเมื่อย เข้าสู่ภาวะปกติได้ตั้งแต่ ศรีษะ ไบหน้า ปา คอ แขน หลัง และขา แบบง่ายๆ สไตล์ไทยๆ แต่ปลอดภัยในระดับแพทย์สากลรับรอง

นักเรียน: (สนใจขึ้น) โอ้ น่าสนใจนะคะเนี่ย ต้องทำทุกท่าเลยหรอคะ ทำแค่ท่าที่เราชอบได้ไหม แล้วต้องทำทุกวันไหมคะ ถึงจะเห็นผล

อาจารย์: ถ้าช่วงที่เราปวด เช่น ปวดหลัง ปวดขา เราก็เลือกทำแต่ท่าที่เราปวด สัก 1 อาทิตย์ก็ช่วยให้ดีขึ้นแล้วละ..แต่ให้คิดคือ..ทำทุกท่าจะดีที่สุดค่ะ โดยเน้นท่าท่าที่ช่วยแก้ปัญหาการปวดของเราโดยตรง ให้มากกว่าท่าปกติอีกเท่าตัว..เช่น ปวดหลัง..เราก็ทำท่าปกติ 3 ครั้ง พอถึงท่าที่บริหารการปวดหลัง เราก็เพิ่ม เป็น 4 หรือ 6 ครั้ง ..ถ้าทำแบบนี้ครบชุด แค่ 1 อาทิตย์ อาการปวดของเราจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด แกมร่างกายส่วนอื่นๆ ก็สบายขึ้นด้วยค่ะ

นักเรียน: ปกติหมอนวดชอบบ่นว่า ปวดบ่า ปวดคอ เพราะนวดหนัก ทำงานเยอะ หรือบางทีก็ปวดสะโพก ปวดเข่า เพราะนั่งนวดนาน ถ้าเราทำฤๅษีดัดตน มันก็ช่วยได้ใช่ไหมคะ

อาจารย์: ได้แน่นอนค่ะ อาจารย์ทำบ่อยช่วงที่ทำงานหนัก อาจารย์เคยทำงานนวดที่ สถาบันการแพทย์แผนไทย จันทรังศบุรี นวดแก้อาการอย่างเดียว ไม่มีนวดผ่อนคลายนะคะ วันละ 5 ราย ถือว่าเป็นงานนวดที่ค่อนข้างหนัก ทำอยู่ 1 ปีเวลาตัวเราปวดจากการนวดคนอื่น เราก็จะเริ่มทำฤๅษีดัดตน ทำไปสัก 1 อาทิตย์ กล้ามเนื้อก็จะเริ่มผ่อนคลาย สบายขึ้น หลังจากนั้น ก็ทำมา

เรื่อยๆ อาทิตย์ละ 3-4 วัน เราก็หยุดทำบ้างตามประสาช้เกียจบางครั้ง แต่จะเน้นทำบ่อย ช่วงมีอาการปวด 1 ปีทำงานหนัก ร่างกายไม่มีอาการเหนื่อยล้า หรือปวดเมื่อยจากการทำงานเลยคะ แข็งแรง ผ่านฉลุยเลย

นักเรียน: หนูได้ยินหมอนวดชอบบ่นว่า ปวดโน่นนี่นั่น มั่วแต่นวดคนอื่น ไม่เห็นมีสอนนวดตัวเองได้เลย

อาจารย์: ก็ฤๅษีดัดตนนี่แหละ ที่เป็นการนวดตัวเอง แต่หมอนวดไม่ได้ทำหรือเปล่านั้น

นักเรียน: หมอนวดบางคน เขาอาจจะไม่ได้เรียนมั้งคะเลยไม่ได้ทำ (ทำหน้าสงสัย)

อาจารย์: ไม่นะคะ ตามกฎระเบียบที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ทุกโรงเรียนที่สอนนวดไทย 150 ชั่วโมงนักเรียนต้องเรียนกายบริหารฤๅษีดัดตนทุกคนคะ หรือบางที เขาอาจจะไม่ได้เรียน 150 ชั่วโมงเต็ม หรือ เขาเรียนนวดไทย แบบเตรียมพร้อมทำงาน เลยไม่ได้เรียนวิชานี้ก็ได้คะ

นักเรียน: นั่นสิคะ ถึงว่า ได้ยินบ่อย ว่าปวดๆ ตลอดเลยคะ

อาจารย์: จริงๆ แล้ว เราไม่ได้เรียนฤๅษีดัดตน เพื่อหวดให้ตัวเองอย่างเดียวนะคะ แต่เราสามารถ นำไปสอนลูกค้าที่มาหวดได้ด้วยคะ

นักเรียน: เราจะสอนเขาตอนไหนคะ

อาจารย์: ก็หลังจากนวดเสร็จ เราก็ต้องแนะนำลูกค้าด้วยเสมอว่า ต้องดูแลตัวเองอย่างไรเมื่ออยู่บ้าน เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น ไม่กลับมาปวดอีก เช่น ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวด และสำคัญคือ ต้องบริหารกล้ามเนื้อ ส่วนที่ปวดอย่างสม่ำเสมอ อันนี้แหละที่ต้องแนะนำลูกค้า ให้เขาฝึก 2-3 ท่า เพื่อร่างกายเขาจะได้ไม่ปวดเมื่อยบ่อยๆ

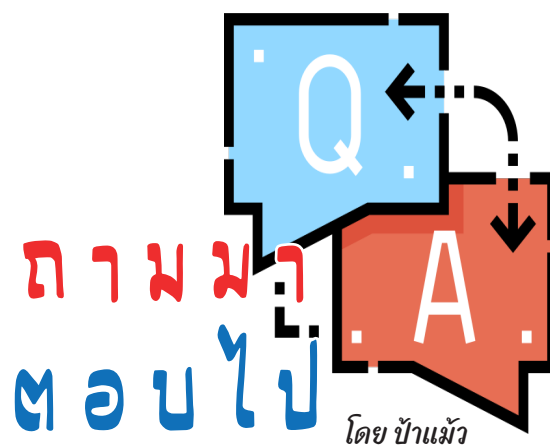
นักเรียน: มีประโยชน์ทั้งหมด ทั้งลูกค้า เลยใช้ไหมคะอาจารย์

อาจารย์: ใช่เลยคะ ถ้าอยากสุขภาพแข็งแรงทำงานได้นานๆ ฤๅษีดัดตนช่วยได้มากเลยคะ

ด้วยรักและปรารถนาดี
อ.โส ภรณ์ปัทม์ AS Thai Massage



ถามมา: สวัสดิ์ค่ะ มีเรื่องมาขอคำแนะนำค่ะ พอเริ่มแก่ เป็นไม้ใกล้ฝั่ง ก็คิดว่า ถ้าสามีที่อายุใกล้จะ 80 ปีแล้ว เกิดเสียชีวิตขึ้นมา ฉันจะต้องทำอะไรบ้างนึกไม่ออก คือมึนแปดด้านเลยคะ ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ต้องทำอะไรบ้าง เรามีกันแค่สองคน ดิฉันแต่งงานอยู่สุขสมานมานานกว่า 30 ปี เกษียณมาหลายปีแล้วคะ ฉันก็ได้แต่ภาวนา ขอให้ฉันจากไปก่อนเถอะ แต่ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น การรู้ เพื่อการเตรียมตัวไว้ก่อนบ้าง อย่างน้อยฉันก็จะไม่สติแตกจนเกินไปใช่ไหมคะ ขอความกรุณาแนะนำด้วยนะคะ ขอขอบคุณมากๆ มาล่วงหน้าค่ะ



ตอบไป: สวัสดิ์ และขอบคุณมากสำหรับคำถาม ที่ปบบอกว่าคนถาม เป็นคนที่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ว่าสุดท้ายแล้วเราจำเป็นต้องเตรียมนะคะ มาค่ะ ป้าจะเล่าให้ฟังก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนว่า การตายนั้นมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การตายตามธรรมชาติ ซึ่งหมายถึง การตายด้วยสาเหตุพื้นฐานด้วยโรคติดต่อและไม่ติดต่อทั้งหมด โรคชราอีกด้วย
2. การตายผิดธรรมชาติ คือ การตายที่ไม่ได้เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บตามธรรมชาติ แต่เกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น การฆ่าตัวตาย การถูกผู้อื่นทำให้ตาย การถูกลัทธิทำร้าย การตายจากอุบัติเหตุ หรือการตายที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือมีเหตุที่ทำให้สงสัยว่า การเสียชีวิตนั้นไม่ปกติผิดธรรมชาติ

ป้าก็หวังว่า จะเป็นการเสียชีวิตตามธรรมชาตินะคะ

เมื่อคนใกล้ชิด (สามี) เสียชีวิต ตามที่คุณถามมาเพื่อเตรียมการนะคะ การเสียชีวิตจะต้องได้รับการยืนยันจากแพทย์โดยใช้ “ใบรับรองการเสียชีวิตจากแพทย์” (ärztliche Todesbescheinigung) เสมอ ขั้นตอนการขอใบรับรองนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่เสียชีวิต:

1. เสียชีวิตที่บ้าน โทรแจ้ง หน่วยฉุกเฉิน (Notfalldienst) เบอร์ 144 ซึ่งต้องบอกรายละเอียดดังนี้ คือ ชื่อผู้แจ้ง ที่อยู่ชัดเจน หรือโทรแจ้งหมอประจําบ้าน เพื่อแพทย์ มาตรวจและยืนยันการเสียชีวิต แล้วจะออกใบรับรองการเสียชีวิต (Todesbescheinigung) ให้แก่เรา
2. เสียชีวิตที่โรงพยาบาล บ้านพักคนชรา หรือองค์กรอื่นๆ เช่น เรือนจํา บ้านพักฉุกเฉิน สถานพักฟื้น หรือสถานดูแลบำบัดผู้พิการ เป็นต้น ในสถานที่เหล่านี้ทางหน่วยงานนั้นๆ จะออกใบรับรองการเสียชีวิตจากแพทย์ให้โดยอัตโนมัติ
3. หากการเสียชีวิตเกิดจากอุบัติเหตุหรืออาชญากรรม คุณต้องแจ้งตำรวจเพื่อชี้แจงข้อเท็จจริงที่ชัดเจน คือการชันสูตรพลิกศพ ซึ่งต้องแจ้งตำรวจ ที่เบอร์ 117 และโทรเรียกแพทย์ฉุกเฉิน เบอร์ 144 เพื่อออกใบรับรองการเสียชีวิต

แจ้งการเสียชีวิต: เมื่อใด อย่างไร ที่ไหน?

เสียชีวิตที่บ้าน:

- ต้องแจ้งการเสียชีวิตต่อสำนักงานทะเบียนราษฎรที่ผู้ตายอาศัยอยู่ ภายใน 2 วัน จะเขียนจดหมายแจ้ง โดยต้องแนบใบรับรองการเสียชีวิตฉบับจริงไปด้วย หรือจะไปแจ้งด้วยตนเอง และนำไปรับรองการเสียชีวิตฉบับจริง (Original Todesbescheinigung) ไปด้วย

บุคคลเสียชีวิตในโรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชรา:

- เจ้าหน้าที่พยาบาล แจ้งแพทย์ผู้ออกใบรับรองการเสียชีวิต (Todesbescheinigung)
- เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชรา ส่งใบรับรองการเสียชีวิตฉบับจริง (die Original-Todesbescheinigung) ทางไปรษณีย์ ไปยังสำนักงานทะเบียนราษฎรโดยตรง

ถ้าไม่ยากไปแจ้งเอง ก็มอบอำนาจให้บุคคลอื่น เช่น สถานประกอบ การจัดงานศพเอกชน หรือสำนักงานจัดงานศพของรัฐ เป็นผู้แจ้งการเสียชีวิต และดำเนินการตามพิธีการทั้งหมด ดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ของรัฐบาล หรืออำเภอ เพื่อข้อมูลเกี่ยวกับตัวเลือกต่างๆ

โดยทั่วไปแล้ว ผู้แจ้งจะต้องยื่นเอกสารดังต่อไปนี้:

- ใบรับรองการเสียชีวิต ที่แพทย์ออกให้ (ärztliche Todesbescheinigung)
- สมุดประจำตัว/บัตรประจำตัวครอบครัว หรือใบจดทะเบียนคู่ชีวิตของผู้เสียชีวิต (Familienbüchlein / Familienausweis bzw. Partnerschaftsausweis der verstorbenen Person)
- หนังสือเดินทาง/บัตรประจำตัวประชาชนของผู้เสียชีวิต (Pass / Identitätskarte der verstorbenen Person)
- บัตรประจำตัวประชาชน/ใบอนุญาตพำนัก (ถ้าเป็นชาวต่างชาติ) ของผู้เสียชีวิต (Niederlassungsausweis / Aufenthaltsbewilligung (bei ausländischen Personen) der verstorbenen Person)

เมื่อได้รับแจ้งการเสียชีวิตแล้ว สำนักงานทะเบียนราษฎรจะออกหนังสือยืนยันการจดทะเบียนการเสียชีวิต (die Bestätigung der Anmeldung des Todesfalles) สำหรับงานศพ แล้วคุณก็ขอให้สำนักงานทะเบียนราษฎร ออกใบมรณบัตร (Todesurkunde) ให้ด้วย



การจัดงานศพ

หลังจากได้รับการยืนยันการจดทะเบียนการเสียชีวิต จากสำนักงานทะเบียนราษฎรแล้วเท่านั้น
จึงจะจัดงานศพได้ สวิตเซอร์แลนด์มีประเพณีและธรรมเนียมปฏิบัติที่แตกต่างกัน เกี่ยวกับงานศพ
แนะนำให้ติดต่อหน่วยงานท้องถิ่น สถานประกอบการจัดงานศพ หรือผู้จัดงานศพเอกชน เพื่อขอข้อมูล
และหารือเกี่ยวกับประเด็นในทางปฏิบัติ เช่น สถานที่ เวลา และขั้นตอนต่างๆ นะคะ
หลังจากงานศพผ่านไป ก็ต้องดูแลเรื่องเกี่ยวกับการแจ้งยกเลิกหน่วยงานต่างๆ การขอเงินแม่หม้าย จาก
กองทุนเสาที่ 1 AHV เสาที่ 2 กองทุนจากการทำงาน Pensionskasse ที่ทำไว้ แจ้งธนาคาร ไปรษณีย์
สมาคม ชมรมต่างๆ กรมการขนส่ง ถ้ามีใบขับขี่ หน่วยงานฯ และเกี่ยวกับมรดก เป็นต้น ดูรายละเอียด
ได้ที่ <https://www.ch.ch/de/familie-und-partnerschaft/todesfall/todesfall:-checkliste/#weiterere-informationen-und-nutzliche-kontakte>

ป้าแม้หวังว่าคุณจะได้เห็นภาพรวมกว้างๆ เมื่อคนใกล้ชิด มีอันต้องจากไปนะคะ....



ที่มา: <https://www.ch.ch/de/>

ปฏิทิน กิจกรรม

+ วันอาทิตย์ที่ 31 สิงหาคม ค.ศ. 2025

วันครอบครัว

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

2568 | 2025

+ วันอาทิตย์ที่ 28 กันยายน ค.ศ. 2025

Workshop ประดิษฐ์เครื่องแขวน «วิมานพระอินทร์»

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

สนใจสมัครสมาชิก ท่านสามารถส่ง ชื่อสกุล ชื่อสามี (ถ้ามี) ที่อยู่ เบอร์โทร อีเมล
ส่งมาที่อีเมล vorstand@thaifrauenverein.ch

ค่าสมาชิกปีละ 50 ฟรังก์ ดังรายละเอียดด้านล่างนี้

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 Annahmestelle	Zahlteil  Währung Betrag CHF	Konto / Zahlbar an CH26 0900 0000 8767 7365 7 Verein Thai Frauen für Thai Frauen Postfach 11 3038 Kirchlindach Zusätzliche Informationen Mitgliederbeitrag Zahlbar durch (Name/Adresse)
---	---	--



ประชุมเครือข่ายชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ครั้งที่ 1/2568

เมื่อวันอังคารที่ 25 มีนาคม ค.ศ. 2025

ประธาน เจริญญิก และเลขาฯ เป็นตัวแทนสมาคมหญิงไทยฯ เข้าร่วมประชุมเครือข่ายฯ ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยมีนางสาวพรรณนภา จันทราภรณ์ เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เป็นประธาน มีผู้แทนสมาคม/ชมรมไทยในสวิตฯ เข้าร่วมรวม 32 ท่าน จาก 19 สมาคม/ชมรม

ที่ประชุมได้หารือเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่างสถานเอกอัครราชทูตฯ กับชุมชนไทย รวมถึงแผนงานที่จะดำเนินการในอนาคต เพื่อให้การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม

ในโอกาสนี้ เอกอัครราชทูตฯ กล่าวชื่นชมและขอบคุณสมาคม / ชมรมต่าง ๆ ที่ช่วยกันส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของคนไทยและประเทศไทย **"เพราะเราทุกคนเป็นทูต ของความเป็นคนไทย"** พวกเราขอขอบพระคุณเอกอัครราชทูตฯ นางสาวพรรณนภา จันทราภรณ์ อัครราชทูตที่ปรึกษา นายธัชสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์ ที่ปรึกษาด้านกงสุล นางสาวนิษฐกานต์ ขมวรกุล รวมทั้งข้าราชการเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ดูแลชุมชนไทยอย่างอบอุ่นเสมอมา

เมื่อวันที่ 5-6 กรกฎาคม พ.ศ. 2568 สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น หน่วยงานที่ประเทศไทยประจำสวิตเซอร์แลนด์ และพันธมิตร จัดงานเทศกาลไทย ครั้งที่ 26 ณ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

พวกเราชาวสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ ไปร่วมกิจกรรมเหมือนทุกปีที่ผ่านมา คือ การไปขายเครื่องสำอางเพื่อใช้ในงานกิจกรรมของสมาคมฯ ขอขอบคุณทุกคนที่มามีส่วนร่วมให้กำลังใจ มาทักทายกันค่ะ ปีนี้พิเศษกว่าทุกปี เพราะเราได้รับเกียรติให้ ด.ช. มาเตโอ ปีแอร์อัมแบร์ต อายุ 10 ปี เล่นซิมเบเนเวที่ นื่องมาเตโอ เข้าร่วมประกวดและได้รางวัลที่ 3 ในโครงการ Thai Swiss Got Talent เมื่อปี ค.ศ.2023 เป็นความภาคภูมิใจของสมาคมฯ ที่เด็กได้รับโอกาสได้แสดงบนเวทีใหญ่ ถึงแม้ว่าจะตื่นเต้นมาก แต่น้องทำได้ดีมาก ผู้ได้ฟังประทับใจการบรรเลงซิมทั้ง 6 เพลงที่น้องเล่น สมาคมฯ ขอขอบคุณคุณแม่นพัสสรมนต์ คุณพ่ออลัง ปีแอร์อัมแบร์ต มากๆ ที่สนับสนุนส่งเสริม แม่ไกลแคไหน ก็พาลูกมาร่วมงานด้วยนะค่ะ และขอบพระคุณทางสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยเฉพาะคุณนิษฐกานต์ ขมวรกุล ที่ปรึกษาด้านกงสุล ที่ติดต่อประสานงานให้พวกเราค่ะ



งานประชุมสามัญประจำปี 2025/2568

วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม 2565

ที่ Pfrundhaus Kirchlindach



พวกเราได้รับเกียรติจากคุณธัชสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์ อุปทูต และคุณนิษฐกานต์ ชมวรกุล ที่ปรึกษางานด้านกงสุล สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เดินทางมาร่วมงาน กล่าวปราศรัยให้กำลังใจ และมอบงบประมาณสนับสนุนการทำงานให้สมาคม ขอขอบคุณมากๆ ค่ะ

วาระการประชุมสามัญและการเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารชุดใหม่ ผู้ตรวจสอบบัญชีชาวไทย ชาวสวิส ประจำปี ค.ศ. 2025-2027 ผ่านไปด้วยมิตรรับรองอย่างเป็นเอกฉันท์

ในงานยังมีการให้ความรู้เรื่อง "สิทธิการเป็นตัวแทนตามกฎหมายของคู่สมรส" การแบ่งปันเรื่อง การงานอาชีพ ได้แก่ อาชีพผู้ช่วยพยาบาล เป็นเจ้าของบริษัท ทัวริ และเส้นทางสู่นักบัญชีในสวิตเซอร์แลนด์ด้วย

ทุกท่านตั้งใจฟัง ร่วมแลกเปลี่ยน ถามตอบอย่างเข้มข้นปนเสียงฮา อาหารสมองชั้นเลิศ อิ่มท้องด้วยอาหารและขนมแสนอร่อย เป็นพลังใจที่ดีที่สุดสำหรับคณะทำงาน



ผู้ตรวจสอบบัญชี
ชาวสวิส
คุณ Nicole Lüscher



ผู้ตรวจสอบบัญชี
ชาวไทย
ดร. พชรมน สืบนุช

