



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 28

รวงข้าว

RUANG KHAO

เมษายน 2569
April 2026



รากฐาน

งานเลี้ยงรับรอง เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ



เมื่อค่ำวันจันทร์ที่ 1 ธันวาคม 2025

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยเอกอัครราชทูต นางสาวพรรณนภา จันทารมย์ ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ ร่วมกันจัดงานเลี้ยงรับรอง เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ขึ้นที่ โรงแรม Bellevue Palace

นางสาวกุหลาบ ไทโรธิ์ภู และนางกัลยา ฟิงค์ เป็นตัวแทนคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ เข้าร่วมงาน อันทรงเกียรติ พร้อมแขกรับเชิญ บุคคลสำคัญจากภาครัฐและภาคเอกชนของสวิตเซอร์แลนด์ คณะทูตานุทูตจากประเทศต่างๆ ในแถบเอเชีย และตัวแทนจากสมาคม ชมรม ชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ภายใต้งานได้รับเกียรติจากคุณ Helene Budliger Artieda (Die Staatssekretärin für Wirtschaft-Seco) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเศรษฐกิจ และอดีตเอกอัครราชทูตสวิส ประจำประเทศไทย กล่าวปราศรัย คุณ Helene มีเรื่องเล่าที่ประทับใจเมืองไทย ราชวงศ์ไทย ศึกษาประวัติศาสตร์เกี่ยวกับ 2 ประเทศ ตั้งแต่ช่วงสมัยรัชกาลที่ 5 เสด็จประพาส นำเสียงของเธอบอกถึงความจริงใจ ทรงพลัง กับโครงการที่สองประเทศตกลงทำร่วมกัน คือ เรื่องเศรษฐกิจและความยั่งยืน เป็นคู่ค้าลำดับต้น ลงนามในข้อตกลง FTA ไทย-เอฟตา (EFTA)

รวงข้าว

ปีที่ 28 ฉบับเดือนเมษายน
2569/2026

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11, 3038 Kirchlindach

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
เฟซบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู
รองประธาน และทะเบียน : กุวัลยา รีเตอร์
เหรียญกษาปณ์ : กัลยา ฟิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
เลขานุการ: ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โดสเช่
ไอที: ชมชื่น เฟล

เว็ปมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder
ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู
จัดทำปกและรูปเล่ม : พชรมน สิบนุช
ช่างภาพ : กุวัลยา รีเตอร์
กองบรรณาธิการ : กุวัลยา รีเตอร์ /
ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โดสเช่
พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach /
ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โดสเช่ /
มดเอ็กซ์ / กาดแลง / โยทะกา /
Emmy LIVOTI / ป้าแก้ว / เสียงจากสะพาน /
สตรีนิรนาม / ก.ไตรคำ /
แม่वाद ณ สวิส / ชมชื่น
นักแปล : เฟราฮิโรชิ / ป้าแก้ว / กันตยาภิรมย์กุล /
การะเกด / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจาก
<https://www.freepik.com/>
<https://gemini.google.com>
<https://www.flaticon.com/>

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 รากฐาน

เรื่องจากเมืองไทย

7 การปรับปรุงบ้าน Smart Home เพื่อผู้สูงอายุ

กฎหมายน่ารู้

8 การตามรังควาณผิดกฎหมาย

10 กฎหมายและกฎหมายใหม่ปี ค.ศ. 2026

11 ถูกทวงหนี้ ทำอย่างไรดี

12 กฎหมายในสวิส กับ Saldo

14 AHV นำออกก่อน หรือรออายุครบ 65

15 ปรับใหม่ กับประกันสุขภาพ ภายใจ

สรรหามาเล่า

18 งอกเงย

19 รากฐานความสุขเล็กๆ ของฉัน

20 จากธาตุทั้งสี่สู่ความเข้าใจระหว่างวัย ความยืดหยุ่นที่แข็งแรง

สุขภาพภายใจ

22 รากฐาน...จิตวิทยาเด็กและครอบครัว

สาระน่ารู้

23 รากฐานทางวัฒนธรรมจากสองประเทศ

24 ของฟรีมีจริง...ในวันเกิด

25 ล่ามภาษาไทย: รากฐานเชื่อมคนไทยกับสังคมสวิส

26 Krankenkasse เราจ่าย ใครรับ

พิมพ์เขียวชีวิต

27 พาใจกลับบ้าน

ไอทีน่ารู้

28 AI เพื่อนยาก (ง่าย)

29 IO คืออะไร

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ

30 ถามมา ตอบไป

ปฏิทินกิจกรรม

บทบรรณาธิการ



สวีสวีคะ มิตรรักนักอ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

เมื่อรวงข้าวฉบับแรกของปีถึงมือเพื่อนสมาชิก บอกให้รู้ว่า ปีใหม่ ผ่านไป 3 เดือนแล้วคะ ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวันๆ เราต่างเดินทางไปในเส้นทางของตัวเอง โดยมี“รากฐาน” หล่อหลอมให้เรา เป็นเราในปัจจุบัน และเป็นเข็มทิศให้เราก้าวต่อไปในอนาคต โดยมีเวลา เป็นตัวสะสม เพราะรากฐานที่มั่นคงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ทันที

รวงข้าวฉบับนี้ จึงตั้งใจพาผู้อ่านกลับมามอง “รากฐาน” ในหลายมิติ ทั้งในฐานะคนไทย ในฐานะผู้ใช้ชีวิตในต่างแดน และในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังเติบโตอยู่เสมอ

คอลัมน์เรื่องจากเมืองไทย จะพาเราย้อนกลับไปมองบ้านเกิด บ้านที่มีแม่สูงวัยอยู่อาศัย ต้องปรับฐานอย่างไร ให้เหมาะสม

เรื่องจากปก โดซ์จิมมี บอกว่า คนที่ยืนได้มั่นคงในต่างแดน และทุกที่ในโลก คือคนที่รู้จักรากของตนเองอย่างลึกซึ้ง และการมีรากที่แข็งแรง จะทำให้ไม่หลง ไม่ลำ และไม่ถูกสังคมใดกลืนกิน

กฎหมายน่ารู้ หลากหลายเรื่องราว ที่จะช่วยให้เพื่อนสมาชิกเข้าใจสิทธิ หน้าที่ และกฎเกณฑ์ใหม่ๆ เพื่อให้รากฐานชีวิตในต่างแดนมั่นคงยิ่งขึ้น

สรรหามาเล่า มดเอ็กซ์บอกว่า เพียงบุธเล็กๆ ในงานหนังสือนานาชาติ เป็นยอดอ่อนของรากฐานที่ถูกวางมานานหลายสิบปี และวันนี้มันยังเป็นพื้นดิน สำหรับเพาะเมล็ดพันธุ์ใหม่ๆ ให้เติบโตต่อไป

สุขภาพกายใจ ฉบับนี้คนปรุงซาขอพักงานเขียน เพื่อดูแลเรื่องส่วนตัว เราได้ Emmy LIVOTI ผู้ทำงานด้านการสนับสนุนพัฒนาการอารมณ์เด็กและครอบครัว มาบอกเล่าว่า เราจะส่งเสริมสร้างรากฐานให้เด็กเป็นคนเข้มแข็งทางจิตใจ และมีความหวังได้อย่างไร

ท้ายนี้เชิญชวนเพื่อนสมาชิก มาพบกันในงานประชุมสามัญประจำปี วันอาทิตย์ที่ 3 พฤษภาคม ศกนี้ กับหลากหลายเรื่องราวความรู้ เพราะนั่นคือ รากฐานที่เราก่อตั้งสมาคมฯ มาคะ

ด้วยความรักและปรารถนาดี

กุลลาบ ไทรโพธิ์ภู (ป้าแม้ว)

หากมีคำแนะนำ ดี ชม สามารถส่งมาได้ที่

อีเมลล์ : saipopoo@gmx.ch



เรื่องจากปก รากฐาน

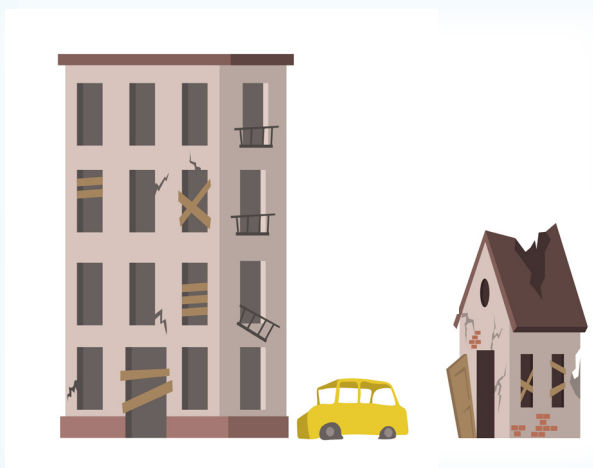


โดย ดร. พจนารถ ชีบังเกิด
Jimi The Coach

คำคำนี้ **ฟังแล้วให้นึกถึงความมั่นคง ความหนักแน่น** ในทุก ๆ สิ่ง ทั้งที่เป็นวัตถุและจิตใจ จากเหตุการณ์แผ่นดินไหวในประเทศไทยที่ผ่านมาไม่นานนี้ ทำให้เห็นว่า **“รากฐาน”** สำคัญเพียงใด (ทั้งนี้ไม่นับรวมถึงตึกที่พังทลายอันเนื่องมาจากการคอร์รัปชัน) ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่สามารถเห็นได้สัมผัสได้ไม่ยากนัก สิ่งที่เห็น รับรู้ และสัมผัสได้ยากกว่า คือความรู้สึกในจิตใจมนุษย์

เหตุการณ์แผ่นดินไหวทำให้หลายคนตั้งคำถามว่า อาคารที่ดูแข็งแรง เหตุใดจึงแตกร้าวได้ง่ายเพียงนั้น คำตอบมักไม่ได้อยู่ที่ความสวยงามภายนอก แต่อยู่ที่**โครงสร้างภายใน** ที่รองรับแรงสั่นสะเทือนต่างหาก

ชีวิตมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ภายนอกอาจดูมั่นคง มีหน้าที่การงานดี มีครอบครัว มีสถานะทางสังคม แต่เมื่อเผชิญแรงกระทบ ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ความไม่แน่นอนของชีวิตในต่างแดน หรือแม้แต่ว่าความคาดหวังที่กดทับอยู่เงียบ ๆ **หากไม่มีรากฐานที่แข็งแรง จิตใจก็อาจแตกร้าวได้โดยที่คนรอบข้างไม่ทันสังเกตเห็น**



ไม่ว่าโลกจะหมุนเร็วแค่ไหน เทคโนโลยีจะไปไกลเพียงใด สุดท้ายแล้ว มนุษย์เราก็กียัง **“หายใจ”** เหมือนเดิม

ชีวิตของคนไทยจำนวนไม่น้อยที่อาศัยอยู่ต่างแดน เต็มไปด้วยความสามารถและความพยายาม ปรับตัวเก่ง ทำงานได้หลายภาษา เข้าใจวัฒนธรรมที่แตกต่าง แต่ในความเก่งนั้น มักมีความเหนื่อยที่ไม่ค่อยถูกพูดถึง ความเหนื่อยนี้ไม่ได้เกิดจากงานยากเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก**การที่ใจยังไม่ได้ “ตั้งหลัก” ให้มั่นคง**

สังคมสมัยใหม่มักสอนให้เราพัฒนาสิ่งที่มองเห็นได้ชัด เช่น ทักษะ ความรู้ ความสำเร็จ แต่กลับพูดถึง **“ราก”** ของชีวิตน้อยมาก ทั้งที่ความจริงแล้วถ้ารากไม่แข็งแรง ต้นไม้จะเติบโตสูงเพียงใด ก็พร้อมจะโอนเอนได้เมื่อเกิดแรงสั่นสะเทือน

รากฐานของชีวิตไม่ใช่เรื่องซับซ้อน มันคือความสามารถในการรู้เท่าทันว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอะไร กำลังคิดอะไร และกำลังตอบสนองต่อโลกจากจุดไหนภายในใจ

หลายครั้งที่ความโกรธซ่อนความเหนื่อย หลายครั้งที่ความเฉยชาแท้จริงคือความด้า เมื่อเริ่มฟังตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจะค่อย ๆ เปลี่ยนไป การฟังจะลึกขึ้น การสื่อสารจะชัดขึ้น ความขัดแย้งจะเบาลง เพราะไม่ต้องใช้พลังไปกับการป้องกันตัวหรือการตีความเกินความจำเป็น

นอกจาก **“ราก”** หรือ **“หลักยึด”** ภายในใจแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ **“รากเหง้าของความเป็นตัวตน”**

คนไทยเติบโตมาจากวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับความอ่อนน้อม ความเมตตา และการอยู่ร่วมกัน สังคม



ที่รู้จักการเคารพผู้อื่น การรู้จักกาลเทศะ การเห็นคุณค่า ของความสัมพันธ์มากกว่าการเอาชนะ ประวัติศาสตร์ของไทยสอนให้รู้จักการยับยั้ง รู้จัก การปรับตัว และรู้จักรักษาความเป็นตัวเองท่ามกลาง ความเปลี่ยนแปลงของโลก

รากเหง้าเหล่านี้ไม่ได้เป็นภาระ แต่เป็น ทรัพยากรภายในที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง **เมื่อคนไทยรู้ว่า ตนเองมาจากไหน มีที่มาอย่างไร มีวัฒนธรรมที่ หล่อหลอมให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การไปตั้งรกรากที่ใดในโลกก็ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว**

จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน พบว่าคนที่ ย้ายได้มั่นคงในต่างแดน ไม่ใช่คนที่ล้มรากของตัวเอง แต่คือคนที่รู้จักรากของตนอย่างลึกซึ้ง **เมื่อรากแน่น การเปิดรับวัฒนธรรมใหม่จะไม่ใช้การถูกกลืน แต่เป็นการเรียนรู้ เลือกสิ่งที่เหมาะสม และวางสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน ยอมรับ ให้อภัย และเข้าใจในวัฒนธรรมที่แตกต่างโดยไม่ต้อง ด้อยค่าตนเอง**

รากฐานที่มั่นคงไม่ได้หยุดอยู่เพียงรุ่น เดียว แต่สามารถส่งต่อไปยังลูกหลานไทยที่ เติบโตในยุโรป เด็กที่พูดได้หลายภาษา เติบโต ท่ามกลางวัฒนธรรมที่หลากหลาย หากได้รับการ ปลูกฝังให้รู้จักรากเหง้าของตนเอง รู้คุณค่า ของความเป็นไทย เข้าใจความอ่อนโยน ความ กตัญญู และความเคารพที่อยู่ในวัฒนธรรม ดั้งเดิม **เด็กเหล่านี้จะเติบโตเป็นคนที่เปิด กว้างต่อโลก แต่ไม่หลงลืมตนเอง การรู้ว่า ตนเองมาจากที่ใด ทำให้ไม่หวั่นไหวต่อแรง กดดันของสังคมรอบข้าง และสามารถยืน อย่างสง่างามในความแตกต่างได้**

ทักษะเล็ก ๆ เช่น การหยุดฟังตัวเองก่อนตอบ สนองต่อโลกภายนอก การยึดคุณค่าที่หล่อหลอมมา ตั้งแต่บ้านเกิด และการกล้ายืนในแบบที่เป็น คือสิ่งที่ช่วย ให้ชีวิตไม่หลงทาง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ๆ ในโลก การดูแลราก ของตัวเองไม่ใช่เรื่องของความอ่อนแอ แต่คือความรับผิดชอบ ต่อชีวิต

เมื่อรากแข็งแรง จะยืนอยู่มุมใดของโลกก็ได้ อย่างไม่หลง ไม่ลำ และไม่ถูกกระแสของสังคมใด กลืนกิน เพราะชีวิตที่ดีไม่ใช่ชีวิตที่วิ่งเร็วที่สุด แต่คือชีวิต ที่ “ตั้งหลักได้” และเมื่อรากของคนรุ่นนี้มั่นคง คนรุ่นต่อไปก็จะเติบโตอย่างมั่นใจ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนของโลก





การปรับปรุงบ้าน Smart Home เพื่อผู้สูงอายุ

โดย ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โดสเช

เมื่อผู้เขียนกลับบ้านเมืองไทย เพื่อไปเยี่ยมแม่วัยเกือบ 80 ปีที่บ้านเกิด การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจหลายอย่างของแม่ ทำให้ผู้เขียนตั้งใจหาความรู้เรื่องการปรับบ้านให้เหมาะกับการเปลี่ยนตามวัย และโชคดีมีโอกาสได้เข้าร่วมเรียนรู้หลักสูตรระยะสั้น “การปรับปรุงบ้าน Smart Home เพื่อผู้สูงอายุ” ซึ่งจัดโดยคณะสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง เพราะเล็งเห็นประโยชน์จากหลักสูตรนี้ จึงขอแบ่งปันความรู้ที่ได้มาให้ผู้อ่านทุกท่านค่ะ

การปรับปรุงบ้านเพื่อผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ และทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตได้สะดวกและปลอดภัยขึ้น โดยมีหลักการและแนวทางที่แนะนำดังนี้

จุดสำคัญที่ควรปรับทันที

- **พื้นกันลื่น:** ใช้วัสดุที่ไม่ลื่นในห้องน้ำ ครุฑ และทางเดิน
- **ราวจับครบจุด:** ติดตั้งราวจับในห้องน้ำ บริเวณบันได และทางเดิน
- **แสงสว่างและสวิตช์ใช้งานง่าย:** ติดตั้งไฟส่องสว่างเพียงพอ พร้อมสวิตช์ที่กดง่ายและอยู่ในตำแหน่งสะดวก
- **ทางเข้าและทางลาด:** ตัดธรณีประตู ทำทางลาดเพื่อให้รถเข็นหรือผู้ที่ไม่สะดวกสามารถเข้าถึงได้

รายละเอียดเพิ่มเติมที่ควรปรับ

- **ห้องน้ำไร้ระดับ (Walk-in):** ไม่มีขั้นต่างระดับ ลดการสะดุดล้ม
- **สุขภัณฑ์สูงพอดี:** ความสูงประมาณ 40-50 ซม. เพื่อให้ลูกนั่งง่าย
- **ม้านั่งอาบน้ำ:** สำหรับผู้ที่ยืนไม่ได้นาน
- **อ่างล้างมือเขาลอดได้:** รองรับการใช้รถเข็น
- **ครุฑปลอดภัย:** เคาน์เตอร์ไม่สูงเกินไป มีพื้นที่วางของใกล้มือ
- **ห้องนอนชั้นล่าง:** ลดการขึ้นลงบันได



- **บันไดปลอดภัย:** มีราวจับทั้งสองด้าน พื้นผิวไม่ลื่น
- **เฟอร์นิเจอร์จัดวางโล่ง:** เดินสะดวก ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- **ปลั๊กไฟและสัญญาณเรียกฉุกเฉิน:** ติดตั้งในตำแหน่งที่เข้าถึงง่าย
- **ระบบแจ้งเตือน-สมาร์ทโฮม:** เช่น เซ็นเซอร์ตรวจจับการล้ม หรือปุ่มฉุกเฉิน
- **สีตัดกันและสัญลักษณ์:** ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน

ข้อดีของการปรับบ้าน

- ลดความเสี่ยงจากการหกล้มและอุบัติเหตุ
- เพิ่มความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน
- รองรับการใช้รถเข็นและการดูแลสุขภาพ
- สร้างความมั่นใจและความอุ่นใจให้ทั้งผู้สูงอายุและครอบครัว

สิ่งที่ควรระวัง

- ค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงอาจสูง ควรเลือกปรับตามลำดับความสำคัญ
- ต้องเลือกวัสดุที่ได้มาตรฐาน และเหมาะสมกับการใช้งานจริง
- ควรปรึกษาสถาปนิก หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบบ้านผู้สูงอายุ

โดยสรุปแล้ว การปรับบ้านเพื่อผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องรื้อใหม่ เราสามารถเริ่มจากการติดตั้งอุปกรณ์เสริม เช่น ราวจับพื้นกันลื่น และไฟส่องสว่างเพิ่มเติม ซึ่งช่วยเพิ่มความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตได้ทันที และค่อยๆ ปรับแต่ละจุดเพิ่มเติมตามความเหมาะสม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัยในบ้าน เพราะผู้สูงวัยในบ้านเป็นที่รักของครอบครัว **การได้มอบสิ่งดีๆ ให้คนที่เรารัก ถือเป็นความสุขอย่างแท้จริง...**



การตามรังควาน ผิดกฎหมาย

แปล เรียบเรียงโดย เฟรอาธี

การดำเนินคดี - ต้องยื่นคำร้อง

การฟ้องร้องคดี Stalking ในสวีตเซอร์แลนด์ เป็นคดีที่ต้องดำเนินการบนพื้นฐานของ คำร้องจากผู้เสียหายเอง (Antragsdelikt) หมายความว่า

- ◆ เจ้าหน้าที่จะไม่ดำเนินคดีโดยอัตโนมัติ หากผู้เสียหายไม่แจ้งความหรือยื่นคำร้อง
- ◆ ผู้เสียหายต้องไปแจ้งความ หรือยื่นคำร้องต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อให้กระบวนการทางอาญาเริ่มต้นขึ้น

โทษและบทลงโทษ

หากศาลพิจารณาแล้วเห็นว่ามีกรกระทำในลักษณะ Stalking จริง ผู้กระทำอาจได้รับโทษดังนี้

- ◆ โทษจำคุกสูงสุดไม่เกิน 3 ปี หรือ
- ◆ โทษปรับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความรุนแรงของการกระทำ

เหตุผลที่ต้องมีกฎหมายฉบับนี้ ก่อนปี ค.ศ. 2026 กฎหมายอาญาของสวีตเซอร์แลนด์ยังไม่มีบทบัญญัติที่กำหนดความผิดเรื่อง Stalking โดยเฉพาะ การดำเนินคดีจึงต้องอาศัยบทกฎหมายอื่นๆ แยกกัน เช่น

- ◆ การข่มขู่
- ◆ การละเมิดความสงบบ้านเรือน
- ◆ การบุกรุก
- ◆ การล่วงละเมิดทางเพศ

เพราะบทบัญญัติเหล่านี้ ยังไม่ครอบคลุมพฤติกรรมกรรังควานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของ Stalking โดยตรง การเพิ่มบทบัญญัติใหม่นี้

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2026 สวีตเซอร์แลนด์ได้เพิ่มบทบัญญัติใหม่ในประมวลกฎหมายอาญา โดยกำหนดให้ “การติดตามรังควานหรือคุกคามบุคคลอย่างต่อเนื่องจนก่อให้เกิดอันตราย” เป็นความผิดอาญา และมีโทษตามกฎหมาย การกระทำลักษณะนี้เรียกกันทั่วไปว่า Stalking หรือในภาษาเยอรมันใช้คำว่า Nachstellung

ความหมายของ Stalking หรือ Nachstellung ตามกฎหมายสวีต หมายถึง การกระทำที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- ➔ การติดตาม รังควาน คุกคาม หรือข่มขู่บุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างต่อเนื่อง
- ➔ การกระทำที่มุ่งสร้างความหวาดกลัว หรือจำกัดเสรีภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ถูกรกระทำ
- ➔ การกระทำสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในชีวิตจริงและทางออนไลน์ เช่น โทรศัพท์หรือส่งข้อความซ้ำ ๆ ส่งอีเมลต่อเนื่อง ไปดักกรที่บ้านหรือที่ทำงาน ฝ้าติดตามพฤติกรรม ส่งข้อความไปยังเพื่อนหรือครอบครัวของเหยื่อ เป็นต้น

สาระสำคัญคือ การกระทำเหล่านี้ ส่งผลให้ชีวิตของผู้ถูกติดตาม ถูกรบกวนอย่างรุนแรง และกระทบต่อความปลอดภัยหรือความเป็นอยู่

จึงช่วยให้การคุ้มครองผู้เสียหายมีความชัดเจนและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความจำเป็นในการฟ้องหลายคดีซ้อนกัน และสร้างมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ

การคุ้มครองเพิ่มเติมสำหรับผู้เสียหาย

นอกจากกระบวนการทางอาญาแล้ว ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของ Stalking ยังสามารถขอความคุ้มครองเพิ่มเติมได้ เช่น

- ◆ ขอใช้มาตรการคุ้มครองทางแพ่ง (Zivilrecht) เช่น คำสั่งห้ามเข้าใกล้
 - ◆ ขอความช่วยเหลือจากตำรวจหรือหน่วยงานสนับสนุนผู้เสียหายตามขั้นตอนที่เหมาะสม
- การมีทั้งแนวทางทางอาญาและทางแพ่ง ช่วยให้ผู้เสียหายได้รับการปกป้อง ทั้งด้านความปลอดภัยส่วนบุคคล และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ควรทำอย่างไรเมื่อถูก Stalking

หากเราสงสัยว่ากำลังถูกติดตามหรือรังควานอย่างต่อเนื่อง ควรดำเนินการดังนี้

- ◆ เก็บหลักฐานทุกอย่าง เช่น ข้อความ อีเมล บันทึกการโทร ภาพถ่าย หรือบันทึกเหตุการณ์
- ◆ แจ้งความหรือยื่นคำร้องต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจโดยเร็ว เพื่อให้กระบวนการทางกฎหมายเริ่มต้น
- ◆ ขอคำปรึกษาจากหน่วยงานช่วยเหลือผู้เสียหาย หรือองค์กรสนับสนุนในพื้นที่
- ◆ พิจารณาขอคำสั่งคุ้มครอง เช่น คำสั่งห้ามเข้าใกล้ หากเห็นว่ามีความเสี่ยงต่อความปลอดภัย

หน่วยงานและช่องทางขอความช่วยเหลือ

สำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเบื้องต้น สามารถติดต่อหน่วยงานต่อไปนี้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางกฎหมาย

- ◆ ตำรวจ (Police) โทร. 117 ใช้ในกรณีเร่งด่วน หรือเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย
- ◆ หมายเลขฉุกเฉินยุโรป โทร. 112 ใช้ได้ทั่วประเทศ และโทรฟรี

◆ หน่วยงานช่วยเหลือผู้เสียหาย (Opferhilfe Schweiz, <https://opferhilfe-schweiz.ch/de/>) ให้คำปรึกษา สนับสนุนด้านจิตใจ และแนะนำแนวทางช่วยเหลือแก่ผู้เสียหายจากความรุนแรงและการคุกคาม

◆ สายด่วน Dargebotene Hand (Die Dargebotene Hand, <https://www.143.ch/>) โทร. 143 ที่นี้จะมีเจ้าหน้าที่รับฟัง และให้คำปรึกษาทางจิตใจ ตลอด 24 ชั่วโมง (เหมาะสำหรับผู้รู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือโดดเดี่ยว)

การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องน่าอาย และไม่จำเป็นต้องรอให้สถานการณ์รุนแรงก่อน ผู้เสียหายมีสิทธิได้รับการปกป้องและการสนับสนุน

โดยสรุป การกำหนดให้การตามรังควาน (Stalking) เป็นความผิดอาญาอย่างชัดเจน ถือเป็นก้าวสำคัญเพื่อคุ้มครองสิทธิ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการคุกคามอย่างต่อเนื่อง กฎหมายฉบับนี้ช่วยให้การดำเนินคดีชัดเจน เป็นธรรม และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

และเมื่อเราทราบแล้วว่าการรังควานเป็นความผิดทางกฎหมาย เราจะไม่ไปรังควานใคร และถ้าใครมารังควานเรา เราก็จะรู้ว่าเราควรตัดสินใจ และดำเนินการอย่างไร เพื่อปกป้องสิทธิและความเป็นอยู่ของเรา นะคะ...

ที่มา:

Federal Department of Home Affairs (EDI)
Blüwin Switzerland



กฎหมายและกฎใหม่ปี ค.ศ. 2026

แปล เรียบเรียงโดย กัณฑ์กรมย์

เมื่อเริ่มปีใหม่ กฎหมาย และกฎระเบียบใหม่ๆ เป็นสิ่งที่พวกเราควรติดตาม ในปีนี้มีกฎหมายและกฎระเบียบที่สำคัญหลายด้านที่กระทบต่อทั้งการใช้ชีวิตประจำวัน การเงิน และความปลอดภัย ดังนี้ค่ะ

1. **การจัดการแก๊งคอลเซ็นเตอร์:** มีมาตรการบังคับให้ ผู้ให้บริการโทรคมนาคมต้อง “บล็อก” หรือ “ติดธง” สายโทรศัพท์ที่โทรจากต่างประเทศ แต่ใช้เบอร์บ้านของสวิสปลอม (Spoofing) เพื่อลดการหลอกลวง

2. **บัตรประชาชนดิจิทัล (e-ID) และการคุ้มครองข้อมูล**
➔ ปลายปี 2026 จะมี บัตรประจำตัวรุ่นใหม่แบบมีชิป (e-ID)
➔ บรรจุข้อมูลชีวมิติ เช่น ลายนิ้วมือ และภาพใบหน้า
➔ อิงกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลฉบับใหม่ (DSG)
➔ การใช้งาน e-ID เป็นไปโดยสมัครใจ และไม่มีค่าธรรมเนียม
➔ ยังคงมีบัตรประชาชนแบบไม่มีชิปสำหรับใช้ภายในประเทศ

3. **เงินบำนาญ AHV เดือนที่ 13**
➔ หลังจากการลงประชามติ ผู้เกษียณอายุจะได้รับเงินบำนาญเพิ่มอีก 1 เดือน โดยจะเริ่มจ่ายครั้งแรกใน ธันวาคมปีนี้จะได้รับเพิ่ม 1,260 – 2,520 ฟรังก์ แล้วแต่ว่า ใครได้รับเงินบำนาญเท่าไร ซึ่งจะจ่ายพร้อมกับเงินบำนาญประจำเดือน ธันวาคม

4. **เสาหลักที่ 3a (การออมเพื่อเกษียณ) วงเงินลดหย่อนภาษียังเท่าเดิม คือ**
➔ ถ้ามีเสาหลักที่ 2 ฝากเข้ากองทุน และนำมาลดหย่อนภาษีได้ 7,258 ฟรังก์
➔ ถ้าไม่มีเสาหลักที่ 2 ฝากเข้ากองทุน และนำมาลดหย่อนภาษีได้ 36,288 ฟรังก์
ใหม่: ช่องว่างการออมตั้งแต่ปี 2025 เป็นต้นไป สามารถชำระย้อนหลังได้ภายใน 10 ปี

5. **เพิ่มเงินลดหย่อนภาษี** เพิ่มวงเงินลดหย่อนบางรายการ เช่น
➔ ค่าตอบแทนนักดับเพลิงอาสา: ได้รับยกเว้นภาษีเพิ่มขึ้นเป็น 5,400 ฟรังก์ (จากเดิม 5,300 ฟรังก์)
➔ ค่าเดินทางด้วยรถส่วนตัว: 0.75 ฟรังก์/กม.
➔ เงินรางวัลจากการชิงโชค/กาสิโนออนไลน์: ได้รับยกเว้นภาษีเพิ่มขึ้นเป็น 1,071,000 ฟรังก์

6. **ลดเพดานดอกเบี้ยเงินกู้บริโภค:**
อัตราดอกเบี้ยสูงสุดสำหรับการกู้เงินส่วนบุคคลธรรมดา ลดลงเหลือ 10% และสำหรับบัตรเครดิตเหลือ 12%

7. **การลดอัตราดอกเบี้ยภาษี** ใครที่จ่ายภาษีล่าช้า หรือรัฐต้องคืนภาษีให้ อัตราดอกเบี้ยจะลดลง

- ➔ ดอกเบี้ยผิดนัดชำระ: ลดลงเหลือ 4% (จากเดิม 4.5% ในปี 2025)
- ➔ ดอกเบี้ยเงินคืนภาษี ลดลงเหลือ 4% เช่นกัน
- ➔ ดอกเบี้ยสำหรับการจ่ายล่วงหน้า จะลดลงเหลือ 0% (จากเดิม 0.75% ในปี 2025) ดังนั้นการจ่ายล่วงหน้าจะไม่ได้รับผลตอบแทนเป็นดอกเบี้ยในปีนี้จะ

8. **การคุ้มครองผู้ซื้อที่อยู่อาศัย และที่ดิน**
กฎหมายใหม่กำหนดให้ผู้ซื้อบ้านหรืออพาร์ทเมนต์มีระยะเวลา 60 วัน แจ้งข้อบกพร่อง และห้ามผู้ขายลดระยะเวลาในสัญญา พร้อมทั้งให้สิทธิผู้ขายแก้ไขงานก่อสร้าง ภายในอายุความ 5 ปี หลังพบปัญหา ซึ่งเป็นการเสริมสิทธิผู้บริโภคให้ชัดเจนขึ้นในด้านอสังหาริมทรัพย์

9. **กฎหมายไฟฟ้า สนับสนุนพลังงานหมุนเวียน** (โดยเฉพาะโซลาร์) รัฐจะให้เงินสนับสนุนการก่อสร้างเพิ่ม แต่ค่าขายไฟคืนระบบลดลงได้ถึง 25%

10. **การป้องกันพลเรือน (Zivilschutz)** ขยายอายุการปฏิบัติหน้าที่จนถึง 40 ปี (จากเดิม 36 ปี) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นเรื่องการจัดการกำลังพลในสถานการณ์ฉุกเฉิน

11. **เงินบำนาญเสาหลักที่ 2 – BVG** เงินบำนาญผู้สืบทอดและผู้ทุพพลภาพ (เช่น คู่สมรสหรือบุตร) ผู้ทุพพลภาพที่เริ่มรับเงินตั้งแต่ปี 2022 เป็นต้นมา จะได้รับการปรับเพิ่มตามเงินเฟ้อ 2.7% ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและฐานะทางการเงินของกองทุนแต่ละแห่ง

12. **สารกำจัดศัตรูพืช** การซื้อและใช้งานสารกำจัดศัตรูพืชจะถูกจำกัดเฉพาะผู้ที่ มีใบอนุญาต เท่านั้น เพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพของคน สัตว์ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

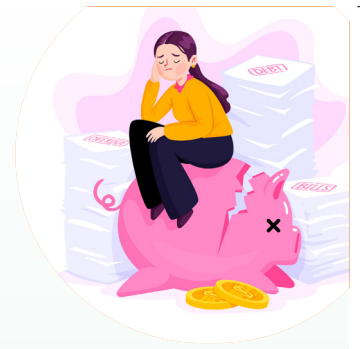
โดยสรุป “ใครควรโฟกัสอะไร”

- ผู้เกษียณ ➔ AHV เดือนที่ 13
- คนทำงาน/เสียภาษี ➔ 3a, ดอกเบี้ยภาษี, ค่าลดหย่อน
- ผู้กู้เงิน/ใช้บัตรเครดิต ➔ ดอกเบี้ยถูกลง
- คนจะซื้อบ้าน/รีโนเวต ➔ สิทธิคุ้มครองแข็งแรงขึ้น
- เจ้าของโซลาร์ ➔ เงินสนับสนุนเพิ่ม แต่ขายไฟได้น้อยลง นะคะ

ที่มา:
<https://www.justis.ch/rechtstipps/artikel/arbeit/neue-gesetze-und-regeln-2026-das-andert-sich-fur-schweizer-konsumenten-und-arbeitnehmer>
<https://www.swisslife.ch/>

ถูกทวงหนี้ ทำอย่างไรดี

แปล เรียบเรียงโดย ป้าแม่



รู้จัก 2 สิทธิสำคัญ: การคัดค้านการบังคับคดี (Rechtsvorschlag) และการฟ้องกลับ (Negative Feststellungsklage)

การใช้ชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า **Betreibung** หรือการบังคับคดีทวงหนี้

สิ่งที่หลายคนไม่ทราบคือ **แม้ไม่ได้เป็นหนี้จริง ใครก็สามารถแจ้งทวงหนี้เราได้** กฎหมายสวิตเซอร์แลนด์จึงกำหนด “กลไกป้องกัน” ไว้ให้ประชาชน โดยมี 2 เครื่องมือสำคัญที่ควรรู้จัก คือ **Rechtsvorschlag** และ **Negative Feststellungsklage**

1. การคัดค้านการบังคับคดี (Rechtsvorschlag) คืออะไร?

เมื่อคุณได้รับเอกสารบังคับคดี (Zahlungsbefehl) จากสำนักงานทวงหนี้ คุณมีสิทธิ **คัดค้าน (Rechtsvorschlag)** ภายใน **10 วัน**

การคัดค้านหมายความว่า:

- ◆ คุณไม่ยอมรับว่าหนี้นั้นมีอยู่
 - ◆ การบังคับคดีจะหยุดทันที
 - ◆ เจ้าหนี้ต้องเป็นฝ่ายไปพิสูจน์ต่อศาลว่าหนี้มีจริง
- จุดสำคัญ: **ไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลใดๆ** ในขั้นตอนนี้

2. แต่...การคัดค้านอย่างเดียว “ยังไม่จบ”

หลายคนเข้าใจผิดว่า คัดค้านแล้ว เรื่องจะจบไปเอง ในความเป็นจริง:

- ◆ ชื่อของคุณอาจยังคงปรากฏในประวัติการทวงหนี้
 - ◆ เจ้าหนี้อาจไม่ฟ้องต่อ แต่ปล่อยให้เรื่องค้างคา
 - ◆ ส่งผลเสียต่อการเช่าบ้าน กู้เงิน หรือความน่าเชื่อถือ
- ในกรณีเช่นนี้ กฎหมายเปิดทางให้ใช้ **สิทธิขั้นถัดไป**

3. การฟ้องกลับ (Negative Feststellungsklage) คืออะไร

คือการที่ **ลูกหนี้ (ผู้ถูกกล่าวอ้าง)** เป็นฝ่าย **ยื่นฟ้องศาล** เอง เพื่อขอให้ศาลประกาศว่า “**หนี้ไม่มีอยู่จริง**”

ต่างจาก **Rechtsvorschlag** ตรงที่:

- ◆ ไม่ใช่แค่ “หยุด” การทวงหนี้
- ◆ แต่เป็นการ **ปิดคดีให้จบอย่างถาวร**

4. ใช้สองสิทธินี้ร่วมกันอย่างไร?

โดยทั่วไป ลำดับจะเป็นดังนี้:

1. ได้รับเอกสารบังคับคดี **ยื่น Rechtsvorschlag** ภายใน **10 วัน**
2. หากเจ้าหนี้ไม่ฟ้องต่อ หรือถ่วงช้า ๆ
3. คุณสามารถยื่น **Negative Feststellungsklage** เพื่อให้ศาลตัดสินว่า **ไม่มีหนี้จริง** เมื่อศาลตัดสินแล้ว:

- ◆ การทวงหนี้ถือว่าไม่มีมูล
- ◆ สามารถ **ลบประวัติการทวงหนี้** ออกได้
- ◆ เจ้าหนี้ไม่สามารถใช้เรื่องเดิมมากดดันได้อีก

5. ใครบ้างที่ควรพิจารณาใช้สิทธิเหล่านี้

- ◆ ทุกคน ที่ถูกทวงหนี้โดยไม่เป็นธรรม
- ◆ ผู้ที่กำลังจะเช่าบ้าน ซื้อบ้าน หรือขอกู้เงิน
- ◆ ผู้ที่ถูกแจ้ง **Betreibung** ช้าๆ เพื่อถ่วงเวลา


6. มีค่าใช้จ่ายหรือไม่

- ◆ การคัดค้าน (Rechtsvorschlag): **ไม่มีค่าใช้จ่าย**
- ◆ การฟ้องกลับ: มีค่าศาลและอาจมีค่าทนาย อย่างไรก็ตาม ในหลายกรณี **คุ้มค่ากว่า** การปล่อยไว้ให้ประวัติเสีย และหากชนะคดี ศาลอาจสั่งให้คู่กรณีรับผิดชอบค่าใช้จ่ายบางส่วน

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ทั้งสองสิทธิอิงตาม **Bundesgesetz über Schuldbetreibung und Konkurs (SchKG)** หรือกฎหมายกลางว่าด้วยการทวงหนี้และการล้มละลายของสวิตเซอร์แลนด์

สรุป

- ◆ **Rechtsvorschlag** = สิทธิหยุดการทวงหนี้ทันที
- ◆ **Negative Feststellungsklage** = สิทธิฟ้องเพื่อล้างชื่อให้จบ
- ◆ ถ้าไม่ได้เป็นหนี้จริง  กฎหมายอยู่ข้างคุณ

การรู้สิทธิของตนเอง คือ การป้องกันตัวที่ดีที่สุด ใน **สวิตเซอร์แลนด์**

รู้กฎหมายในสวิส กับ Saldo

แปล เรียบเรียงโดย การะเกด และ ป้าแก้ว

ก่อนอื่นขอแนะนำให้ผู้รู้จักกับ Saldo กันก่อนว่าคืออะไร ซึ่งหลายๆ คนอาจเคยได้ยิน หรืออ่านบทความทั้งจากเว็บไซต์ หรือวารสารของเขาแล้ว แต่อยากให้รู้จักมากขึ้นอีกนิด เพื่อความไว้วางใจในข้อมูลที่นำเสนอแนะคะ

Saldo เป็นสื่อออนไลน์ และสิ่งพิมพ์ (นิตยสาร) และเว็บไซต์ด้านผู้บริโภค (Konsumenten-zeitschrift) ซึ่งเน้นให้ข้อมูล เพื่อช่วยผู้บริโภคเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การคุ้มครองผู้บริโภค การทดสอบสินค้า สิทธิผู้บริโภค การเงินส่วนบุคคล ค่าธรรมเนียม บริการ เปรียบเทียบราคาสินค้า และข่าวสารเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภค

จัดทำโดย Konsumenteninfo AG บริษัทที่ให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลแก่ผู้บริโภค และยังเป็นผู้จัดพิมพ์นิตยสารอื่นๆ เช่น K-Tipp และ Gesundheitstipp มีเนื้อหาในรูปแบบบทความออนไลน์ 24/7 และนิตยสารฉบับพิมพ์ที่ออกทุกๆ 2 สัปดาห์ (14-tägig) เนื้อหาบางส่วนบนเว็บไซต์อาจต้องสมัครสมาชิก (เช่น เพื่อเข้าถึงคำแนะนำเฉพาะด้าน หรือบทความแบบพรีเมียม) แต่ก็มีเนื้อหาให้ผู้ใช้ทั่วไปอ่านฟรีด้วย

ข้อมูลต่างๆ ที่บริษัทนี้ทำ ก็เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาดมากขึ้น และคุ้มครองสิทธิของตัวเอง

ฉบับนี้ นำ 2 เรื่อง จากคอลัมน์ Rechtsberatung = การให้คำปรึกษาทางกฎหมาย มาฝากเพื่อสมาชิกคะ

1. นายจ้างล้มละลาย! ทำอย่างไรไม่ให้เงินเดือนสูญ

“นายจ้างของคุณไล่คุณออก เพราะบริษัทมีปัญหาเงินขาดสภาพคล่อง แต่ตอนนี้คุณยังคงได้รับเงินเดือนตามปกติ แต่การล้มละลาย จะเกิดขึ้นในไม่ช้า แล้วคุณต้องทำยังไงดี”

หากคุณตกอยู่ในสถานการณ์ที่ **บริษัทถูกประกาศล้มละลาย (Konkurseröffnung)** สิ่งแรกที่ต้องมีคือ **“สติ”** และ **“ความเร็ว”** ค่ะ เพราะมีเงื่อนไขเรื่องเวลาที่เข้มงวดมาก **สิ่งที่ต้องทำคือ**

- ไปรายงานตัวที่สำนักงานจัดหางาน** (ภ.เยอรมัน RAV=Regionale Arbeitsvermittlungszentren/ ภ.ฝรั่งเศส Offices régionaux de placement =ORP/ ภ.อิตาลี Uffici regionali di collocamento =URC) **ทันที** ในวันถัดไปหลังจากทราบข่าว การล้มละลาย คุณต้องรีบไปพบเจ้าหน้าที่ที่สำนักงานจัดหางาน ในเขตที่คุณพักอาศัยทันที เพื่อแจ้งสถานะและรักษาสิทธิในการรับ **“เงินชดเชยรายวัน” (Taggelder)** หากปล่อยผ่านไป คุณอาจเสียสิทธิเงินรายวันในวันที่ผ่านไปฟรีๆ
- กรณีที่นายจ้าง **เริ่มค้างจ่ายเงินเดือนก่อนล้มละลาย** หากบริษัทยังไม่ปิด แต่เริ่มไม่จ่ายเงินเดือน:
 - ➡ คุณต้องรีบส่งจดหมายทวงถาม (Mahnung) เป็นลายลักษณ์อักษรทันที
 - ➡ หากยังไม่ได้เงิน อาจต้องดำเนินการบังคับคดี (Betreiben) เพื่อเป็นหลักฐานว่า เราได้พยายามรักษาสิทธิของตนเองแล้ว
- สิทธิรับเงินชดเชยการล้มละลาย (Insolvenzenschädigung)**
เมื่อบริษัทล้มละลายและไม่มีเงินจ่ายค่าจ้าง กองทุนประกันการว่างงานจะเข้ามาดูแลในส่วนนี้:
 - ➡ ครอบคลุมอะไรบ้าง: จ่ายเงินเดือนที่ค้างชำระ 4 เดือนสุดท้าย (ก่อนวันประกาศล้มละลาย)
 - ➡ วงเงินสูงสุด: ไม่เกิน 12,350 ฟรังก์ต่อเดือน

กฎเหล็ก คือ คุณต้องยื่นคำร้องขอเงินชดเชยการล้มละลาย ภายใน 60 วัน นับจากวันที่ประกาศล้มละลาย หากยื่นช้ากว่านี้ เพียงแค่วันเดียว กฎหมายสวัสดิ์ถือว่าคุณ “**สละสิทธิ**” และจะไม่ได้รับเงินชดเชยใดๆ ทั้งสิ้น

เกร็ดเล็กๆ จากใจ:

อย่ารอให้เพื่อนร่วมงานทำก่อน หรือรอฟังข่าวจากนายจ้างเพียงอย่างเดียว การรักษาสวัสดิ์ เป็นหน้าที่ของ “ตัวเรา” ที่ต้องเชิงรุกเสมอ

ที่มา <https://www.saldo.ch/beratung/rechtsberatung/> อัปเดตล่าสุด: 06.10.2025

“ข้อมูลอ้างอิง: พระราชบัญญัติประกันการว่างงานสวิตเซอร์แลนด์ (AVIG) มาตรา 70-75 และระเบียบ AVIV มาตรา 101-108”

2. ลูกเลี้ยงของคุณต้องจ่ายภาษีของขวัญหรือไม่

“คุณอาศัยอยู่ในตำบลเบิร์นและอยากจะให้เงินจำนวนมากแก่ลูกสาวของสามีผู้ล่วงลับของคุณ ลูกสาวของสามีจะต้องจ่ายภาษีของขวัญหรือไม่

คำตอบคือ “**ไม่ต้องจ่าย**” เพราะคุณยังคงเป็นแม่เลี้ยงของลูกสาวของคู่สมรสหรือสามีที่ล่วงลับไปแล้ว การตายของพ่อแม่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสิ่งนั้น ใน Kanton เบิร์น ลูกเลี้ยงได้รับการยกเว้นภาษีมรดกและภาษีของขวัญ

ขอขยายความตามกฎหมายในเรื่องนี้ เพื่อเราจะเข้าใจมากขึ้นนะ

ตามกฎหมายภาษีของรัฐเบิร์น **ลูกเลี้ยง** (Stiefkinder) มีสถานะเท่าเทียมกับลูกในไส้ ดังนั้น

★ **ได้รับการยกเว้นภาษี:** ในรัฐเบิร์น การมอทรัพย์สิน หรือเงิน ให้กับผู้สืบสันดานโดยตรง รวมถึงลูกเลี้ยง และ **ลูกบุญธรรม** จะได้รับการ ยกเว้นภาษีการให้ (Steuerfrei)

★ **สถานะหลังสามีเสียชีวิต:** แม้สามีของคุณจะเสียชีวิตไปแล้ว ความสัมพันธ์ในฐานะ “แม่เลี้ยง-ลูกเลี้ยง” ตามกฎหมายภาษี ยังคงอยู่ ดังนั้นคุณยังสามารถมอบเงินให้เธอได้ โดยที่ เธอไม่ต้องรับภาระภาษีในส่วนนี้

ข้อควรระวังที่สำคัญ:

➡ **หน้าที่แจ้ง (Meldepflicht):** ถึงแม้จะไม่มีภาษีที่ต้องจ่าย แต่หากเงินที่ให้นั้นมีจำนวนมาก (เช่น เกินกว่า 10,000 ฟรังก์ ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละเขต) **ผู้รับ(ลูกเลี้ยง)** ยังคงต้องแจ้งยอดเงินนี้ ในแบบฟอร์มภาษีประจำปี ว่าได้รับมาจากการให้ (Schenkung) เพื่อให้ที่มาของทรัพย์สินในบัญชีโปร่งใส

➡ **ความแตกต่างระหว่างรัฐ:** กฎนี้ใช้ได้ที รัฐเบิร์น แต่หากคุณหรือผู้รับย้ายไปอยู่รัฐอื่น (เช่น รัฐเนอชาเตล หรือรัฐอื่นบางแห่ง) กฎหมายอาจแตกต่างออกไปและอาจต้องเสียภาษีได้

และนี่คือสาเหตุที่ คุณสามารถมอบเงิน หรือทรัพย์สินให้ลูกสาวของสามีผู้ล่วงลับได้ โดยไม่ต้องเสียภาษีการให้ แม่พ่อของเขาจะไม่ได้อยู่แล้วก็ตามค่ะ

ที่มา <https://www.saldo.ch/beratung/rechtsberatung/> อัปเดตล่าสุด: 19.11.2025

“อ้างอิงตามกฎหมายภาษีมรดกและการให้ของรัฐเบิร์น (Gesetz über die Erbschafts- und Schenkungssteuer - ESKG, Art. 25) ซึ่งระบุให้ลูกเลี้ยงได้รับสิทธิยกเว้นภาษีเช่นเดียวกับบุตรโดยสายเลือด”

เจอกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

AHV: นำออกก่อน หรือรออายุครบ 65

แปล เรียบเรียงโดย ก.ไตรคำ

AHV หรือ AVS สวัสดิการผู้สูงอายุ หรือเสาที่ 1 เป็นการแนะนำถึงผลประโยชน์ ที่จะได้รับสำหรับเพศหญิง ถ้าอยากจะนำเงินบำนาญออกมาใช้ล่วงหน้า 3 ปี ก่อนอายุจะครบ 65 ปี โดยเฉพาะกลุ่มที่จะมีอายุครบเกษียณในปี ค.ศ. 2034

คงจะจำกันได้ว่าตั้งแต่ปี ค.ศ. 2025 กฎหมายมีผลบังคับใช้แล้ว ให้อายุเกษียณของเพศหญิงเพิ่มขึ้นเป็น 65 ปี แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเพิ่มอายุเกษียณขึ้นในปี ค.ศ. 2025 ทั้งหมดทุกคน แต่จะนับเพิ่มขึ้นปีละ 3 เดือน ไปเรื่อยๆ จนถึงปี ค.ศ. 2029 จะเป็นปีที่ ทั้งหญิงและชาย จะมีอายุเกษียณเท่ากัน คือ 65 ปี

เพศหญิงกลุ่มนี้ คือ ผู้ที่เกิดระหว่างปี ค.ศ. 1961-1969 จัดอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่า AHV-Übergangsgeneration หมายความว่า เพศหญิงกลุ่มนี้ จะมีโอกาสเลือกจะ นำเงินจากเสาที่ 1 มาใช้ก่อนอายุครบเกษียณ แต่เมื่ออายุครบเกษียณ คือ 65 ปี จะได้รับบำนาญทุกเดือนน้อยลงตลอดชีวิต

ตัวอย่างอีกกลุ่ม ไม่นำเงินออกมาใช้ก่อน แต่จะทำงานไปเรื่อยๆ จ่ายเบี้ย AHV ไปเรื่อยๆ จนอายุครบเกษียณ 65 ปี กลุ่มนี้จะได้รับเงินบำนาญเพิ่มที่เรียกว่า Rentenzuschlag รับทุกเดือนตลอดชีวิต จำนวนเงินที่จะได้รับเพิ่ม ขึ้นอยู่กับรายได้ต่อปี และปีเกิดของบุคคลผู้นั้น คิดเฉลี่ยก็จะอยู่ระหว่าง 13 – 160 ฟรังก์ต่อเดือน ได้ตลอดชีวิต

Vorbezug (นำเงินออกมาใช้ก่อน) สำหรับกลุ่มที่เรียกว่า Übergangsgeneration ขอได้ 3 ปีล่วงหน้าก่อนอายุครบเกษียณ รายได้มากถูกหักในเปอร์เซ็นต์มาก รายได้น้อยถูกหักน้อย

เขาบอกว่าคนโสด จะได้ผลประโยชน์คุ้มค่ามาก เมื่อนำเงินจากเสาที่ 1 ออกมาใช้ก่อนอายุครบเกษียณ สำหรับคู่ที่จดทะเบียนสมรสนั้น ถึงแม้จะนำรายได้ของสามีเข้ามาบวกด้วย และอายุของสามีก็มีส่วนเกี่ยวข้อง แต่เขาก็ให้ข้อมูลว่า การนำเงินจากเสาที่ 1 ออกมาใช้ก่อนอายุครบ 65 ปี ก็คุ้มเหมือนกัน

ถ้าสนใจก็ขอข้อมูลได้จาก Ausgleichskasse ของคุณนะค่ะ เพื่อประกอบการตัดสินใจ และพิจารณาข้อดีข้อเสีย เพื่อประโยชน์สูงสุดของท่านเอง ว่า “เห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วย” ทั้งหมดนี้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกิดปี ค.ศ.1961 ถึง 1969 เท่านั้นนะค่ะ

ตัวอย่างในตารางข้างล่าง สำหรับเพศหญิงที่เกิดปี ค.ศ. 1966 จ่ายเงินเบี้ยประกันเสาที่ 1 มาตลอด และรายได้ต่อปี 45,360 ฟรังก์ (น้อยกว่า 60,480 ฟรังก์) และไม่ได้นำเงินเสาที่ 1 ออกมาใช้ก่อนอายุครบเกษียณ เมื่ออายุครบ 65 ปี จะได้รับเงินเพิ่มในแต่ละเดือนเป็นจำนวน 130 ฟรังก์ต่อเดือน

ปีที่เกิด (ค.ศ.)	1 *	2 **	3 ***
1961	40.--	25.--	13.--
1962	80.--	50.--	25.--
1963	120.--	75.--	38.--
1964/1965	160.--	100.--	50.--
1966	130.--	81.--	41.--
1967	101.--	63.--	32.--
1968	70.--	44.--	22.--
1969	40.--	25.--	13.--

1* สำหรับผู้มีรายได้ปีละไม่เกิน 60,480 ฟรังก์ เงินที่จะได้รับเพิ่มแต่ละเดือน รับตลอดชีวิต

2** สำหรับผู้มีรายได้ปีละ 60,481 ถึง 75,600 ฟรังก์ จำนวนเงินที่จะได้รับเพิ่มแต่ละเดือน รับตลอดชีวิต

3*** ผู้ที่มีรายได้ปีละมากกว่า 75,601 ฟรังก์ จำนวนเงินที่จะได้รับเพิ่มแต่ละเดือน รับตลอดชีวิต

ที่มา: K-Tipp Nr 2, 28. Jan 2026

ปรับเปลี่ยน กับประกันสุขภาพ ภายใจ

แปล เรียบเรียงโดย เฟราฮิรัช

ปี ค.ศ. 2026 ระบบสาธารณสุขสวิส ยังคงเผชิญกับค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็นำเทคโนโลยี และระเบียบใหม่ๆ มาใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และลดภาระของผู้ป่วย นี่คือการสรุปประเด็นสำคัญที่เราต้องรู้กันนะคะ

1. ค่าเบี้ยประกันสุขภาพ (Prämien) สูงขึ้น

ผู้ทำประกันสุขภาพพื้นฐาน (KVG/LaMal) ต้องจ่ายค่าเบี้ยประกันที่สูงขึ้น โดยเฉลี่ยทั่วประเทศเพิ่มขึ้นประมาณ 4.4% ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรัฐ และบริษัทประกันที่คุณเลือก สาเหตุหลักมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มามีราคาสูง สังคมผู้สูงอายุ และจำนวนการไปพบแพทย์ที่เพิ่มมากขึ้น

2. "TARDOC" และ "Ambulante Pauschalen": การปฏิวัติระบบจ่ายเงินค่าหมอ

TARDOC คืออะไร

TARDOC (มาจากคำว่า Tarif และ Doc) คือระบบการคิดค่าบริการทางการแพทย์ สำหรับผู้ป่วยนอก (Ambulant / Ambulatoire) แบบใหม่ ซึ่งเริ่มประกาศใช้ทั่วประเทศสวิตเซอร์แลนด์ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2026 เพื่อมาแทนที่ระบบเก่าที่ชื่อว่า TARMED ค่ะ

ทำไมต้องเปลี่ยนเป็น TARDOC

เพราะระบบเดิม (TARMED) ใช้มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2004 เก่าเกินไป และไม่รองรับเทคโนโลยีทางการแพทย์ในปัจจุบัน ระบบใหม่นี้จึงถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้

ทันสมัยขึ้น: รองรับการรักษาแบบใหม่ๆ เช่น การปรึกษาผ่านวิดีโอ (Telemedicine)

ยุติธรรมขึ้น: "คุ้มครองค่าเวลา" ของหมอ โดยเฉพาะหมอบ้าน (Hausarzt) ที่ต้องใช้เวลาคุยกับคนไข้โรคเรื้อรังนานๆ จะได้รับการคิดค่าเหนื่อยที่เหมาะสมขึ้น

โปร่งใสขึ้น: ลดความเหลื่อมล้ำของรายได้ระหว่างหมอเฉพาะทาง

สิ่งที่พวกเรา (คนไข้) จะสังเกตเห็น:

ใบเสร็จแบบใหม่: ใบแจ้งหนี้ (Rückforderungsbeleg / Justificatif de remboursement) จะเปลี่ยนหน้าตาไป จะมี QR Code หลายตัว เพื่อให้เราสแกนส่งประกันสุขภาพผ่านแอป (เช่น mySWICA, Helsana) ได้รวดเร็วขึ้น

การนับเวลา: การคิดเงินจะละเอียดแม่นยำขึ้น โดยเน้นตามเวลาที่หมอใช้จริง (มักคิดเป็นรอบละ 1 นาที)

ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าเบี้ย: รัฐบาลสวิสตั้งเงื่อนไขว่า การเปลี่ยนระบบนี้ต้อง "ไม่ทำให้ค่ารักษาพยาบาลโดยรวมแพงขึ้น" (Cost-neutral) ดังนั้นการเปลี่ยนจาก TARMED มาเป็น TARDOC จะไม่ส่งผลให้เบี้ยประกันสุขภาพ (Prämien) ของเราพุ่งสูงขึ้นเนื่องจากตัวระบบเอง

นอกจากนี้ยังเริ่มใช้ระบบการจ่ายเงินแบบใหม่ที่เรียกว่า Ambulante Pauschalen (ภาษาฝรั่งเศสเรียกว่า Forfaits ambulatoires) คือ การกำหนดราคาเหมาจ่ายสำหรับการรักษาหรือการผ่าตัดเล็กที่ไม่ต้องนอนค้างคืน ซึ่งจะช่วยให้ค่ารักษาโปร่งใส และควบคุมค่าใช้จ่ายได้ดีขึ้นกว่าระบบเดิม

การเปลี่ยนแปลงนี้ เป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาคมโรงพยาบาล (H+) และสมาคมประกันสุขภาพ (santésuisse) เพื่อให้การคิดเงินค่าหมอนในสวิสทันสมัย และเป็นธรรมกับทุกฝ่ายมากขึ้นค่ะ



3. ดิจิทัลเพื่อสุขภาพ: E-ID และข้อมูลที่เชื่อมถึงกัน

ปี 2026 คือปีแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่ระบบดิจิทัลอย่างแท้จริง ด้วยการมาถึงของ E-ID (บัตรประชาชนดิจิทัล) และการปรับปรุงระบบ Elektronisches Patientendossier (EPD) / Dossier électronique du patient” (DEP)

ทำไม EPD ถึงเป็น “รากฐาน” สำคัญในปี 2026
รวมทุกอย่างไว้ในที่เดียว: ไม่ว่าคุณจะไปหาหมอที่ Interlaken หรือเข้าโรงพยาบาลที่ Bern ข้อมูลการรักษา ผลเลือด และรายการยา (Spezialitätenliste) จะถูกบันทึกไว้ในระบบนี้ ช่วยให้หมอทุกคนเห็นข้อมูลเดียวกันทันที

ความปลอดภัยในนาฬิกาชีวิต: หากเกิดอุบัติเหตุ ทีมกู้ชีพหรือหมอในห้องฉุกเฉิน สามารถเรียกดู ข้อมูลการแพ้ยา (Allergien) หรือกลุ่มเลือดของคุณผ่าน EPD ได้ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากการรักษาที่ผิดพลาด

สิทธิความเป็นเจ้าของข้อมูล: คุณเป็นคนตัดสินใจเองว่าจะอนุญาตให้ “หมอกคนไหน” ดูข้อมูลส่วนไหนได้บ้าง และดูได้นานเท่าไร (ไม่ใช่ทุกคนจะเข้าถึงได้โดยพลการ)

เชื่อมโยงกับสิทธิพลเมือง: ในปี 2026 รัฐบาลสวิสส่งเสริมให้ทุกคนสมัคร EPD ผ่านการยืนยันตัวตนด้วย E-ID เพื่อความปลอดภัยขั้นสูงสุด

ความสะดวก: คุณสามารถยืนยันตัวตนเพื่อเข้าถึงข้อมูลการรักษา ผลแล็บ หรือใบสั่งยาผ่านสมาร์ตโฟนได้อย่างปลอดภัย

การประหยัด: รัฐบาลตั้งเป้าว่าหากข้อมูลเชื่อมโยงกันได้ดีขึ้น จะช่วยลดการตรวจซ้ำซ้อน (Double Testing) ซึ่งเป็นตัวการหนึ่งที่ทำให้ค่าใช้จ่ายสุขภาพแพงเกินจำเป็น

โดยส่วนตัวแล้วคิดว่า การสมัคร EPD ในปี 2026 นี้ ไม่ใช่แค่เรื่องของเทคโนโลยีนะคะ แต่มันคือการสร้าง **รากฐานความปลอดภัย** ให้กับตัวเราเอง เวลาไปหาหมอเราไม่ต้องพยายามนึกชื่อยาภาษา

เยอรมันยากๆ เพราะทุกอย่างอยู่ในระบบแล้ว สะดวกและอุ่นใจขึ้นมาก สำหรับคนไทยในต่างแดนอย่างพวกเราจะ

4. สิทธิประโยชน์และการคุ้มครองที่มากขึ้น

ขยายความคุ้มครองยา: ปรับปรุงบัญชียาที่ประกันสุขภาพต้องจ่าย (ยาที่อยู่ใน Spezialitätenliste คือ รายการยาที่ผ่านการคัดเลือกจากสำนักงานสาธารณสุขแห่งชาติ (BAG) แล้วว่า **จำเป็น มีประสิทธิภาพ และคุ้มค่า** ซึ่งเป็นรายการยาที่ประกันสุขภาพภาคบังคับ (Grundversicherung) **ต้อง** ให้ความคุ้มครองและจ่ายคืนค่าใช้จ่ายให้เรา) โดยเพิ่มยารุ่นใหม่ๆ โดยเฉพาะยากุ่มเฉพาะทางและยารักษาโรคร้ายแรง

มาตรการลดราคา: รัฐบาลยังคงกดดันค่ายาอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้มีการใช้ยาชื่อสามัญ (Generics) มากขึ้น หากผู้ป่วยเลือกจ่ายต้นแบบที่มีราคาแพงกว่าโดยไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ อาจต้องจ่ายส่วนต่าง (Selbstbehalt) เพิ่มขึ้นจาก 10% เป็น 40% ในบางกรณี

5. สายด่วนใหม่เริ่ม 1 พ.ค. 2026 – จุดรับเรื่องและประสานงานความรุนแรงในครอบครัวตลอด 24 ชม.

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2026 เป็นต้นไป สวิตเซอร์แลนด์ยกระดับการคุ้มครองพลเมืองไปอีกขั้น ด้วยการเปิดตัว **“สายด่วนช่วยเหลือเหยื่อความรุนแรงในครอบครัวระดับชาติ”** (Nationale Hotline gegen häusliche Gewalt) ซึ่งถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เป็นรากฐานด้านความปลอดภัยที่เข้มแข็งที่สุดเท่าที่เคยมีมา **และรัฐบาลสวิสจะเปิดตัวเบอร์กลางระดับชาติ** ในเวลาต่อไปนะคะ (ซึ่งมักจะเป็นเบอร์ที่จำง่ายและเป็นเอกเทศ) แต่ในปัจจุบันและจนกว่าเบอร์ใหม่จะแพร่หลาย หน่วยงานหลักคือ Opferhilfe ซึ่งสามารถติดต่อผ่านเบอร์กลางของรัฐนั้นๆ ได้เลยคะ

จุดเด่นของบริการใหม่นี้:

ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นเวลาใด จะมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญคอยรับสายและให้คำปรึกษาเบื้องต้นทันที

จุดรับเรื่องแบบเบ็ดเสร็จ สายด่วนนี้ไม่ได้แค่รับฟัง แต่ทำหน้าที่เป็น “ศูนย์กลางประสานงาน” โดยจะเชื่อมโยงเหยื่อไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ทั้ง หน่วยงานสาธารณสุข (เพื่อการตรวจรักษาและเก็บหลักฐาน) และ หน่วยงานทางกฎหมายหรือตำรวจ (เพื่อการคุ้มครองความปลอดภัย)

การรักษาความลับ ผู้แจ้งสามารถมั่นใจได้ในเรื่องความเป็นส่วนตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่คนไทยเรามักจะกังวลเมื่อเกิดปัญหาภายในครอบครัว

สายด่วน Nationale Hotline gegen häusliche Gewalt นี้ ไม่เพียงแต่ให้บริการเป็นภาษาท้องถิ่น (เยอรมัน/ฝรั่งเศส/อิตาลี) แต่ระบบยังถูกออกแบบมาให้รองรับบริการ **ล่ามผ่านทางโทรศัพท์ (Dolmetscherdienst) ในหลายภาษา** เพื่อให้มั่นใจว่ากำแพงภาษา จะไม่เป็นอุปสรรคต่อการได้รับความช่วยเหลือในยามวิกฤตสำหรับพี่น้องไทยเราด้วยค่ะ

โดยสรุป สายด่วนช่วยเหลือเหยื่อความรุนแรงในครอบครัวระดับชาติ มีเป้าหมายหลักคือ “**เน้นการคุ้มครอง**” เพื่อความปลอดภัยจากความรุนแรง

สถานการณ์ที่ควรโทร คือ เมื่อถูกทำร้าย (หรือกลัวว่าจะถูกทำร้าย) ทั้งร่างกาย จิตใจ หรือถูกกักขังจากคนในครอบครัว

ผลลัพธ์ที่ได้รับ คือ การประสานงานส่งต่อให้ ตำรวจ, โรงพยาบาล หรือ บ้านพักฉุกเฉิน (Frauenhaus) ทันที

สามารถระบุชื่อ เพื่อรับการช่วยเหลือทางกฎหมายและคุ้มครองความปลอดภัย

วันเริ่มให้บริการ คือ เริ่ม 1 พฤษภาคม 2026 (ตลอด 24 ชม.)

6. สิทธิพิเศษเรื่องวัคซีน: ป้องกันไว้... ประกันจ่าย (ไม่ต้องรอให้ครบ Franchise) ตามระเบียบของ BAG (สำนักงานสาธารณสุขแห่งชาติ) เพื่อจูงใจให้ประชาชนรับวัคซีนที่จำเป็นต่อสาธารณสุขตามมาตราที่เกี่ยวข้องกับ “**การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค**” วัคซีนบางรายการ จะได้รับการยกเว้นจากการหักค่า Franchise

(Franchise-befreit) นั้นหมายความว่า **บริษัทประกันจะจ่ายค่าวัคซีนให้ทันที** (แต่อาจจะมีค่า Selbstbehalt 10% ตามปกติในบางกรณี ขึ้นอยู่กับระเบียบของรัฐนั้นๆ)

วัคซีนที่ได้รับสิทธินี้ (ตามโครงการป้องกันระดับรัฐ):
วัคซีนพื้นฐาน (Basisimpfungen): เช่น คอตีบ (Diphtherie), บาดทะยัก (Starrkrampf/Tetanus), ไอกรน (Keuchhusten) และโรคหัด (Masern)

วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV-Impfung): สำหรับเด็กหญิงและหญิงสาว (และเด็กชายในบางกลุ่มอายุ) ภายใต้โครงการของรัฐ (Kantonale Impfprogrammen)

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (Grippeimpfung): สำหรับกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว (ภายใต้เงื่อนไขโครงการของรัฐ)

ข้อควรระวัง:

ต้องอยู่ในโครงการของรัฐ (Kantonale Impfprogramme): สิทธินี้ยกเว้น Franchise เฉพาะเมื่อคุณไปรับวัคซีนตามโครงการของรัฐ (Canton) จัดขึ้นเท่านั้น หากเดินไปขอฉีดเองโดยไม่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายหรือโครงการ อาจจะต้องเสียค่า Franchise ตามปกติค่ะ

ไม่รวมวัคซีนเพื่อการท่องเที่ยว: เช่น วัคซีนไข้เหลืองสำหรับไปแอฟริกา อันนี้เราต้องจ่ายเองทั้งหมดค่ะ
หวังว่าข้อมูลที่น่าสนใจเหล่านี้จะมีประโยชน์กับพวกเรานะคะ และนำไปบอกต่อๆ กันด้วยนะคะ...

ที่มา: <https://www.bag.admin.ch/de>

<https://oaat-otma.ch/>

<https://www.patientendossier.ch/privatpersonen/epd-kurz-erklart>

<https://www.eid.admin.ch/de>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

ข้อมูล ณ กุมภาพันธ์ 2026



งอกเงย โดย มดเอ็กซ์

บางครั้งเรามักคิดว่าเราเริ่มต้นจากวันที่เห็นผลลัพธ์ เห็นความสำเร็จหรือชัยชนะบางอย่าง แต่ความจริงแล้ว ทุกอย่างเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ไม่มีใครเห็นเลย

มดยืนอยู่ในงานหนังสือนานาชาติที่เมืองไทย ประเทศไต้หวัน ในฐานะเจ้าของสำนักพิมพ์เล็กๆ อย่าง Espresso & Cigarette ซึ่งเพิ่งก่อตั้งได้เพียงปีเศษ ใครหลายคนบอกว่านี่คือ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับมด มันคือผลลัพธ์ของสิ่งที่ถูกสร้างเจียบๆ มานานหลายปี

ในปีที่อายุย่างเข้า 50 มดมองย้อนกลับไป เห็นตัวเอง เริ่มต้นความเป็นนักอ่านตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 10 ขวบ ตามคุณยายไปอยู่ต่างจังหวัด และเดินเข้าออกร้านเช่าหนังสือแทบทุกวัน หนังสือการ์ตูนญี่ปุ่นในช่วงเวลานั้น ครองใจเด็กน้อยอย่างมด ที่รอหลังเลิกเรียนอย่างใจจดจ่อ เป็นเหมือนอาหารรสชาติดี ที่กินเท่าไรก็ไม่หมดและไม่วันเบื่อ

เมื่อโตขึ้นมาอีกนิดรู้จักหนังสือนอกเวลาเรียนอย่าง นิกกับพิม หรือ แมงมุมชาร์ลิตต์ ก็หลงใหลงานเขียนที่ไร้ซึ่งรูปภาพ เกิดความประทับใจในตัวหนังสือ ที่เรียงติดกันเต็มหน้ากระดาษ ที่เปิดพื้นที่จินตนาการให้เราสร้างภาพ และบรรยากาศที่เป็นของเรา แบบที่ภาพวาดอาจจะให้ไม่ได้

มดกระหายใคร่รู้ที่จะเข้าไปในโลกต่างๆ ของหนังสือ หลากหลายเล่ม แต่หนังสือที่เปลี่ยนวิธีมองโลกไปอย่างมาก ที่สุดน่าจะเป็น “คำพิพากษา” ของ ซาดิ กอบจิตติ และ “พันธุมหาม้า” ในเล่มต่อมาของนักเขียนคนเดียวกัน หนังสือทั้งสองเล่มให้ความรู้สึกแตกต่างกัน เล่ม “คำพิพากษา” ทำให้มด ร้องไห้ หดหู่ และเศร้าไปกับโชคชะตา ของ ไร่พัก ภารโรง ของโรงเรียนประถมแห่งหนึ่ง และสมทรงแม่เลี้ยงสติไม่ดีของเขา เป็นครั้งแรกที่มดรู้สึก ว่า มนุษย์ช่างโหดร้าย และงดงาม ในคราวเดียวกัน นำพาซึ่งความซมซอบนับถือในตัวนักเขียน “ซาดิ กอบจิตติ” จนนับให้เป็นแรงบันดาลใจอันดับต้นๆ ของการเป็นนักอยากเขียนของมด ส่วนเล่ม “พันธุมหาม้า” สำหรับมดในวัยรุ่นนี้คือคัมภีร์ของการค้นหาความหมาย และใช้ชีวิตนอกกรอบที่พ่อแม่และสังคมกำหนด เส้นทางที่ไม่ได้มี แต่ภาพหมอดจดสมบูรณ แต่ผสมผสานความวิ้นแหว่งและเลวร้าย ผู้เขียนทำให้มดที่ในแง่ที่ว่า เราสามารถเขียนหนังสือเล่าเกี่ยวกับด้านมืดให้มีแสงสว่างได้อย่างไร ซึ่งทั้งสองเล่มของเขาทำให้มดอยากเป็นนักเขียน



เป็นธรรมชาติของนักอ่าน ที่หากอ่านหนังสือมาสักพัก ย่อมรู้สึกอยากที่จะเขียนบ้าง คล้ายกับที่เราอ่านเมล็ดิบบางอย่างไว้โดยไม่รู้ตัว และวันหนึ่งมันก็เริ่มอยากแทงยอดอ่อนขึ้นมาเหนือพื้นดิน ยิ่งอ่านมากเท่าไร ความอยากเขียนก็ยิ่งชัดขึ้นราวกับว่าภาษาไม่ได้อยู่แค่ในหน้ากระดาษ แต่วิ่งวนอยู่ในตัวเรา และมันจรรู้ว่าจะปรากฏตัว

มดเริ่มเขียนบันทึกทุกวันยุค Diary Online กำลังเฟื่องฟู ทุกคนสนุกที่จะเล่าและเขียน การที่อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบนั้น ทำให้การเขียนเป็นเรื่องสามัญ แต่ถึงอย่างนั้น มดก็ยังแต่งเรื่องสั้น ส่งเข้าประกวดในงานเล็กๆ ประปราย เพื่อท้าทายตัวเอง แต่ไม่เคยนำผลลัพธ์ของมัน มาตัดสินความพยายามของตัวเอง มดหลงใหลการเขียนเรื่องสั้น ชอบที่เราไม่จำเป็นต้องเล่าทุกอย่างทั้งหมด และเหลือพื้นที่ให้คนอ่านได้คิดต่อยอด หลังจากนั้น ความฝันของมดในตอนนั้นคืออยากมีหนังสือรวมเรื่องสั้นของตัวเองสักเล่ม

อายุ 30 มดมีหนังสือเล่มแรกเป็นของตัวเอง เป็นหนังสือชื่อ “เที่ยวไม่จ้อทัวร์ตีตัวเที่ยวสวีตเซอร์แลนด์” แม้จะยังไม่ใช้หนังสือเรื่องสั้นแบบที่ฝัน แต่มดบอกตัวเองว่า เราก้าวเข้าไปใกล้เส้นทางนั้นอีกก้าวหนึ่งแล้ว แม้จะบอกตัวเองอย่างนั้น มดก็ต้องรออีกเกือบ 20 ปี กว่าที่มดจะมีหนังสือเป็นของตัวเองอีกครั้ง

ในช่วงโควิดมดนำบันทึกการเดินทาง อันเป็นจุดเริ่มต้น ที่มดพบรักกับคุณสเตฟาน และชีวิตนำพาให้มดมาอยู่สวีตเซอร์แลนด์ มาเขียนเป็นกึ่งนิยายกึ่งบันทึก ในชื่อ “The Road to us” ถัดมาอีกปี มดเขียนหนังสือที่ชื่อ “You are a writer” เป็นบันทึกการเรียนเขียน Freewriting จากคลาส Rewrite ซึ่งที่คลาสนี้เอง ที่ทำให้ฝันของมดเป็นจริงขึ้นมาได้

รากฐานความสุขเล็กๆ ของฉัน

โดย กาดแลง

“ใจที่สงบสุข ความรู้สึกมีคุณค่า และการมีเป้าหมายในชีวิต”

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ได้หมายความว่าชีวิตต้องสมบูรณ์แบบ ปราศจากปัญหา หรือราบรื่นอยู่เสมอ หากแต่คือ การที่เรามี “รากฐานภายใน” ที่เข้มแข็งเพียงพอ จะพาเราเดินผ่านทั้งวันดีและวันที่ยากลำบากไปได้อย่างไม่หลงทาง

สำหรับคนไทยที่เลือกมาใช้ชีวิตในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ดินแดนที่ขึ้นชื่อเรื่องความสวยงาม ความเป็นระเบียบ และคุณภาพชีวิตที่ดี ในอีกด้านหนึ่งก็เต็มไปด้วยความท้าทายที่ผู้ใช้ชีวิตไกลบ้านเท่านั้นจะเข้าใจอย่างแท้จริง

จากมุมมองภายนอก หลายคนอาจคิดว่า การได้อยู่สวีตเซอร์แลนด์คือ ความฝัน แต่สำหรับคนไทยที่ใช้ชีวิตอยู่จริง ภายใต้ กฎเขา หิมะ ทะเลสาบใส และบ้านเมืองที่เป็นระบบ ยังมีความเหงา ความคิดถึงบ้าน ความกดดันจากภาษา วัฒนธรรม และบทบาทหน้าที่ในชีวิตประจำวันซ่อนอยู่

ท่ามกลางชีวิตเช่นนี้ คำถามสำคัญคือ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ “อยู่ได้” และ “อยู่เป็นสุข” อย่างแท้จริง คำตอบอาจไม่ได้อยู่ไกลตัว แต่อยู่ที่รากฐานสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ **ใจที่สงบสุข ความรู้สึกมีคุณค่า และการมีเป้าหมายในชีวิต**

ใจที่สงบสุข : ที่พักของหัวใจในต่างแดน

ใจที่สงบ ไม่ได้หมายความว่าชีวิตจะไม่มีปัญหา แต่หมายถึงการรู้จักจัดการ กับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้อารมณ์พาเราไหลไปไกลเกินควบคุม

คนไทยในสวีตเซอร์แลนด์จำนวนไม่น้อย ต้องเผชิญกับความเงียบ ความโดดเดี่ยว และความรู้สึกที่แตกต่างจากชีวิตที่คุ้นเคยในเมืองไทย ฤดูหนาวที่ยาวนาน ไฟฟ้าที่มืดเร็ว และระยะห่างจากครอบครัว ล้วนเป็นบททดสอบของจิตใจ

ใจที่สงบจึงเปรียบเสมือนที่พักเล็กๆ ของหัวใจ ช่วยให้เรา มีพลังใช้ชีวิตต่อไปในแต่ละวัน ความสงบใจสามารถสร้างได้จากสิ่งเล็กๆ รอบตัว เช่น การเดินท่ามกลางธรรมชาติ การนั่งจิบชา ร้อนๆ เฝียบบๆ ริมหน้าต่าง การทำอาหารไทยง่ายๆ เพื่อปลอบใจตัวเอง หรือการพูดคุยกับเพื่อนคนไทยที่เข้าใจกัน โดยไม่ต้องอธิบายอะไรมากมาย

เมื่อใจสงบ เราจะไม่โทษตัวเองมากเกินไปในวันที่เหนื่อย และไม่กดดันตัวเอง จนลืมมองเห็นความสุขเล็กๆ รอบตัว

ในคลาสเรียนนอกจากการเขียนแบบ Freewriting ที่จับความคิดจับพลันออกมาเป็นตัวหนังสือแล้ว เรายังเรียนกลเม็ดต่างๆ เพื่อเขียนเรื่องสั้นด้วย ซึ่งทำให้มัดได้เจอเพื่อนที่รักในการเขียนเรื่องสั้นเหมือนกัน และเรารวมตัวกันเพื่อจะออกหนังสือสักเล่มไว้เป็นที่ระลึก นั่นคือที่มาของหนังสือรวมเรื่องสั้น “Move on - กว่าจะข้ามผ่าน”

หลังจากหนังสือเล่มนี้ออกวางขาย มดก็ตัดสินใจเปิดสำนักพิมพ์ที่ชื่อ Espresso & Cigarette และเน้นการทำหนังสือรวมเรื่องสั้นเป็นหลัก **“ไม่มีใครอ่านเรื่องสั้นกันแล้ว”** นี่คือน้ำที่มัดได้ยินบ่อยๆ ตอนที่ทำหนังสือเล่มแรกอย่างจริงจังโดยเปิดรับต้นฉบับจากนักเขียนสมัครเล่นทั่วไป ในช่วงเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมา มดออกรวมเรื่องสั้นไปแล้วทั้งหมด 13 เล่ม เพราะมดไม่เชื่อว่า **ถ้ามีคนเขียนแล้วจะไม่มีคนอ่าน** เพราะอย่างน้อยนักเขียนเอง ก็ต้องอยากอ่านเรื่องของตนเองและคนอื่นๆ ในเล่ม และบางเล่มใน 13 เล่มของเรา ก็ติดอันดับขายดี ในงานสัปดาห์หนังสือแบบไม่น่าเชื่อ

ทีมงานหนังสือนานาชาติไทเป มดไปด้วยจุดมุ่งหมาย ที่อยากจะไปหาสำนักพิมพ์ต่างประเทศ ที่จะแปลหนังสือของเราเป็นภาษาบ้านเขา เพราะมดเชื่อมั่นในศักยภาพของเรื่องสั้น และนักเขียนไทยที่มีความสามารถไม่แพ้ใครในโลก ในช่วงของการพบปะผู้คน มีตัวแทนสำนักพิมพ์ประเทศอิตาลีถามมดว่า **ทำไมถึงเปิดสำนักพิมพ์ที่ทำแต่เรื่องสั้น** รูรีเปล่าว่า หนังสือรวมเรื่องสั้นนั้นขายยาก มดอยากเป็นพื้นที่ที่ให้โอกาสกับนักเขียนไทย ที่รักการเขียนเรื่องสั้น พื้นที่แบบนี้ยังมีน้อยในบ้านเรา และเพราะไม่มีใครทำ มีแต่คนบอกว่ามันขายไม่ได้ มดจึงอยากพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ หนึ่งปีที่ผ่านมา มดเห็นแล้วว่า **มันยังมีที่ทางให้เรื่องสั้นอยู่ และยังมีนักเขียนที่รอจะเจิดฉายอีกมาก** นี่คือน้ำที่มัดให้กับตัวแทนคนนั้น

ในขณะที่ยืนอยู่ที่ไทเป สิ่งที่คุณเห็นอาจเป็นเพียงบูธเล็กๆ ในงานหนังสือนานาชาติ แต่สำหรับมด มันคือ **ยอดอ่อนของรากฐาน** ที่ถูกวางมานานหลายสิบปี และวันนี้มันยังเป็นพื้นดิน สำหรับเพาะเมล็ดพันธุ์ใหม่ๆ ให้เติบโตต่อไป....

ความรู้สึกมีคุณค่า : พลังที่ทำให้เรายืนอยู่ได้อย่างมั่นคง

หนึ่งในความท้าทาย คือการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาษา งาน หรือสถานะทางสังคม จนบางครั้งลืมไปว่า คุณค่าของคน ไม่ได้วัดจากสิ่งที่สังคมมองเห็นเพียงอย่างเดียว

หลายคนอาจไม่ได้ทำงานในตำแหน่งใหญ่โต แต่เป็นเสาหลักของครอบครัว เป็นคนดูแลบ้าน เป็นคนเลี้ยงดูลูก เป็นอาสาสมัครในชุมชนไทย หรือเป็นกำลังใจให้ใครบางคน สามารถยืนหยัดต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีคุณค่า แม้จะไม่ถูกกล่าวถึงบ่อยนัก

การรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คือ การยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น เห็นคุณค่าในความพยายาม ความอดทน และการปรับตัวที่ไม่ง่ายเลยในต่างแดน เมื่อเรามองเห็นคุณค่าของตัวเอง เราจะไม่ลดทอนตัวเอง และไม่ยอมให้คำพูดหรือสายตาของคนอื่นมาบั่นทอนหัวใจได้ง่าย

การมีเป้าหมายในชีวิต : เข็มทิศที่ช่วยไม่ให้หลงทาง

แม้ชีวิตในสวีตเซอร์แลนด์จะดำเนินไปอย่างเป็นระบบ แต่หากขาดเป้าหมาย ชีวิตอาจกลายเป็นเพียงการทำหน้าที่ไปวันๆ เป้าหมายในชีวิตไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ อาจเป็นสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย เช่น การดูแลครอบครัวให้มีความสุข การพัฒนาทักษะด้านภาษา การเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก หรือการใช้ชีวิตอย่างสมดุล โดยไม่ละเลยความสุขของตนเอง

ในวันที่เหนื่อย ท้อ หรือคิดถึงบ้าน เป้าหมายจะเป็นเหมือนเข็มทิศ คอยย้ำเตือนว่าเรากำลังเดินไปเพื่ออะไร และเหตุใดเราจึงยังต้องก้าวต่อไป

รากฐานภายในที่มั่นคง : ความสุขที่พกพาไปได้ทุกที่

เมื่อใจสงบ เราจะมองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และเมื่อเรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เราจะกล้าตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับหัวใจของเรา

ทั้งสามสิ่งนี้จึงเป็นรากฐานที่เกี่ยวพันกัน และสร้างความสุขที่ไม่ผันผวนไปตามสถานการณ์ภายนอก ไม่ว่าเราจะไปไหน อยู่ในบทบาทใด หรืออยู่ไกลบ้านเพียงใด หากเราดูแลรากฐานภายในให้แข็งแรง ชีวิตก็จะค่อยๆ เติบโตอย่างมั่นคง และงดงามในแบบของเราเอง

และนี่คือความสุขที่แท้จริง **ความสุขที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ แต่เกิดจากหัวใจที่รู้จักดูแลตัวเองอย่างเข้าใจ**

เป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ ทุกคนนะคะ เราจะเติบโตและเข้มแข็งไปด้วยกัน..

จากธาตุทั้งสี่ สู่ความเข้าใจระหว่างวัย “ความยืดหยุ่น ที่แข็งแกร่ง”

โดย โยทงกา

ตั้งแต่เราย้ายถิ่นฐานกลับมาอยู่เมืองไทย มีญาติมิตรจากฝั่งยุโรปแวะเวียนมาเยือนบ่อยครั้ง โปรแกรมเที่ยวสำหรับ “แนะนำแขกบ้านแขกเมือง” จึงต้องมีติดบ้านไว้ตามแบบฉบับเจ้าบ้านที่ดี

หนึ่งในสถานที่ที่เราพาแขกไปเยือนแล้วประทับใจทุกผู้ทุกนามคือ “ปราสาทสังฆกรรม” ซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลนาเกลือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี ปราสาทไม้แกะสลักที่บอกเล่าเรื่องราวของสังฆกรรม 7 สังฆกรรม โดยร้อยเรียงผ่านงานประติมากรรมไม้แกะสลักทุกจุดของปราสาท

ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่เคยไปเยือนสถานที่แห่งนี้เกิน 10 ครั้ง เล่าให้เราฟังว่า การไปเยือนแต่ละครั้งนั้น จะตั้งคำถามเชิงปรัชญากับตนเอง เช่นเดียวกับหลายๆ คนว่า “เราเป็นใครมาจากไหน ดำรงชีวิตอย่างไร ชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร และอะไรคือเป้าหมายของชีวิต” และเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจมากที่คำตอบที่ได้รับนั้น จะแตกต่างกันไปทุกครั้ง

เราฟัง รับฟังอย่างสนใจ แต่ไม่เคยคิดว่า สิ่งผู้ใหญ่ท่านนั้นเล่าให้ฟัง จะเกิดขึ้นกับตนเองเช่นกัน เฉกเช่นเดียวกับมิตรจากสวีตเซอร์แลนด์ท่านหนึ่ง ที่ไปเดินตามทัวร์ รับฟังมัคคุเทศก์บรรยายจนจบ หลังจบทัวร์ยังนั่งคุยกับมัคคุเทศก์อีกยาวนาน พอกลับมาถึงบ้าน ก็ยังมาตั้งคำถามกับเรามากมาย ซึ่งล้วนเป็นผลสะท้อนจากการไปเยือนสถานที่แห่งนั้น

จากการคุยกัน ถกกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากปรัชญาตะวันตกสู่ปรัชญาตะวันออก จนถึงวิถีแห่งการเลี้ยงดู ตกผลึกเป็นความคิดที่เราพยายามเชื่อมโยงให้เห็นภาพ หากจะสรุปให้เป็นสาระก็น่าจะออกผลมาประมาณนี้

ธาตุทั้งสี่: รากฐานแห่งกำเนิดและสมดุล

ปรัชญาตะวันออกสอนว่า มนุษย์ล้วนเกิดจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งไม่เพียงเป็นองค์ประกอบทางกายภาพ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของสภาวะภายใน



ธาตุดิน คือ โครงสร้าง ร่างกาย ความมั่นคง

ธาตุน้ำ คือ อารมณ์ ความอ่อนโยน การปรับตัว

ธาตุลม คือ จิตใจ การคิด การสื่อสาร

ธาตุไฟ คือ พลัง แรงขับเคลื่อน ความทะเยอทะยาน

การเติบโตของชีวิตคือการทำให้ธาตุทั้งสี่ทำงานประสานกันอย่างสมดุล

รากฐานแรกของมนุษย์ จึงไม่ใช่เพียงพันธุกรรมหรือสภาพแวดล้อม แต่คือ “**ความสมดุลภายใน**” ที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่เยาว์วัย เด็กที่เติบโตมาพร้อมกับความมั่นคง (ดิน) ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความเข้าใจ (น้ำ) มีพื้นที่คิดอย่างอิสระ (ลม) และได้รับการส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ (ไฟ) จะมีพื้นฐานจิตใจที่แข็งแกร่งและยืดหยุ่น

การเลี้ยงดู: สร้างรากฐานหรือสร้างกรอบ

พ่อแม่รุ่นก่อนมักให้ความสำคัญกับ “**ความมั่นคง**” (ธาตุดิน) เป็นหลัก เน้นวินัย ความปลอดภัย อาชีพที่มั่นคง แต่โลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เกิดการปะทะระหว่างความมั่นคงแบบเดิม กับความต้องการ “**การปรับตัว**” (ธาตุน้ำ) และ “**อิสระทางความคิด**” (ธาตุลม) ของคนรุ่นใหม่

คนรุ่นใหม่เติบโตมาท่ามกลางข้อมูลข่าวสารที่ไหลบ่า (ธาตุลม) ต้องการแสดงออกซึ่งตัวตน (ธาตุไฟ) และค้นหาความหมายในชีวิต มากกว่าเพียงการมีงานทำที่มีความมั่นคง ดังนั้นรากฐานที่พ่อแม่สร้างไว้ให้ จึงอาจรู้สึกเหมือน “**กรอบ**” ที่คับแคบในสายตาลูก

การปรับทัศนคติ: จากผู้สั่งการ สอน สู่ ผู้ร่วมเรียนรู้

กุญแจสำคัญ เพื่อสร้างรากฐานที่แข็งแกร่ง และสอดคล้อง ระหว่างวัย คือการปรับทัศนคติ:

1. ปรับจาก “**ดินอันแข็งแรงแน่น**” สู่ “**ดินที่อุดมสมบูรณ์**”
พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเป็น “**หลักชัยตายตัว**” แต่เป็น “**พื้นที่ปลอดภัย**” ที่ลูกสามารถทดลอง สำรวจ และเติบโตได้ โดยไม่สูญเสียสิ่งที่พึงพอใจ
2. เติม “**น้ำแห่งความเข้าใจ**” แทน “**น้ำแห่งการชี้แนะ**”
การฟังอย่างลึกซึ้ง เข้าใจบริบทและประสบการณ์ของคนรุ่นใหม่ โดยไม่ตัดสินจากกรอบความคิดเดิม
3. เปิด “**ลมแห่งการสนทนา**” แทน “**ลมแห่งการสั่งสอน**”
เปลี่ยนบทบาทจากผู้ให้คำตอบ สู่ผู้ตั้งคำถามที่ดี ชวนคิดร่วมกัน ไม่ยึดติดว่าความรู้หรือประสบการณ์ของตนเป็นสัจธรรมเดียว



4. ประสาน “ไฟแห่งสองยุคสมัย”

ไฟของพ่อแม่คือความอดทน ความรับผิดชอบ ไฟของลูกคือความคิดสร้างสรรค์ ความหลงใหลในการเรียนรู้ การบูรณาการพลังทั้งสองเข้าด้วยกัน จะสร้างพลังขับเคลื่อนที่ทรงประสิทธิภาพ

สู่รากฐานใหม่: ความยืดหยุ่นที่แข็งแกร่ง

รากฐานที่แท้จริงในยุคสมัยนี้ ไม่ใช่สิ่งปลูกสร้างที่ตายตัว แต่คือ “**ความสามารถปรับตัวโดยไม่สูญเสียแก่นแท้**” เหมือนดอกไม้ที่โอบอุ้มตามแรงลม แต่รากฝังลึก พ่อแม่ยุคใหม่ควรเป็นทั้ง “**ธาตุดิน**” ที่ให้ความมั่นคงทางใจ “**ธาตุน้ำ**” ที่เข้าใจและปรับตัว “**ธาตุลม**” ที่เปิดรับความคิดใหม่ และ “**ธาตุไฟ**” ที่ส่งเสริมพลังอันเป็นเอกลักษณ์ของลูก

รากฐานที่แข็งแกร่งที่สุดสำหรับคนรุ่นใหม่ จึงไม่ใช่บ้านหลังใหญ่หรือเงินในบัญชี แต่คือ “**ความสัมพันธ์ที่ทั้งสองฝ่ายเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกัน**” โดยพ่อแม่กลายเป็นแนวร่วมแทนที่จะเป็นเพียงผู้ชี้แนะ และลูกกลายเป็นผู้สืบทอดที่ดีความมรดกทางความคิดใหม่ตามสถานการณ์ของยุคสมัย

เมื่อรากฐานถูกสร้างขึ้นจากความเข้าใจและการปรับตัวร่วมกัน ความแตกต่างระหว่างวัย จะไม่เป็นช่องว่าง แต่เป็น “**ความหลากหลายที่เสริมพลัง**” กับการต้องเผชิญโลกที่เปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง นั่นคือรากฐานที่แท้จริง ไม่ใช่สิ่งที่ยึดเราไว้กับที่ แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตได้อย่างมั่นใจ และมั่นคงไม่ว่าลมจะพัดแรงเพียงใด...

บทสรุปจากการไปเยือนสถานที่แห่งหนึ่ง ที่ผลสะท้อนนั้น มิใช่เพียงภาพงามตรงหน้า แต่มีเสียงบางอย่างแทรกอยู่ เมื่อนิ่งฟังจะได้ยินเสียงจากภาพนั้น และเมื่อยิ่งนิ่งจะยิ่งเห็น ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ก่อกำเนิดขึ้นอยู่กับการตีความจากการรับรู้ส่วนบุคคลนั้นแล...



รากฐาน...จิตวิทยาเด็กและครอบครัว

ส่งเสริมสร้างรากฐานให้เด็กเป็นคนเข้มแข็งทางจิตใจ และมีความหวังได้อย่างไร



เมื่อโลกภายนอกเปลี่ยนเร็ว แต่โลกภายในเด็กยังต้องการความมั่นคง

ในยุคที่โลกหมุนเร็ว เด็กและครอบครัวจำนวนมากกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความคาดหวัง และแรงกดดันที่ซับซ้อนมากขึ้น เด็กบางคนอาจแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่กังวล ขณะที่บางคนเลือกเก็บเงียบ ไม่แสดงความรู้สึกออกมาอย่างชัดเจน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สัญญาณของ “ความอ่อนแอ” หากแต่เป็นการสื่อสารในแบบที่เด็กทำได้ ณ เวลานั้น รากฐานทางจิตใจของเด็ก ไม่ได้ถูกสร้างจากคำสอนเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากประสบการณ์ซ้ำๆ ที่เด็กได้รับว่า โลกนี้ปลอดภัย ความรู้สึกของฉันมีคุณค่า และ ฉันไม่ได้อยู่ลำพังเมื่อเผชิญความยากลำบาก

รากฐานทางอารมณ์ เริ่มต้นจากร่างกาย

จากประสบการณ์การทำงานในฐานะนักบำบัดแพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ด้านการนวดบำบัดและการสอนมากกว่า 15 ปี และได้ผ่านการฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาเด็กและครอบครัว ดิฉันพบว่า เด็กเรียนรู้โลกผ่าน “ร่างกาย” ก่อนภาษา

ระบบประสาทของเด็กจะเรียนรู้ความปลอดภัยผ่านการสัมผัส น้ำเสียง จังหวะ และการตอบสนองที่สม่ำเสมอ เมื่อเด็กได้รับการดูแลด้วยความอ่อนโยนและเคารพขอบเขต ร่างกายจะค่อย ๆ ส่งสัญญาณว่า สามารถผ่อนคลายได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์

เด็กบางคนมีความแตกต่างด้านการประมวลผลข้อมูลทางประสาทสัมผัส เช่น ไวต่อการสัมผัสมากหรือน้อยกว่าปกติ หรือหลีกเลี่ยงการสัมผัส การเข้าใจความแตกต่างเหล่านี้ช่วยให้ผู้ใหญ่ไม่ตีความพฤติกรรมของเด็กผิดไปจากความเป็น

การสื่อสารผ่านการสัมผัส ภาษาเงียบที่ทรงพลัง

การประยุกต์ใช้ การสื่อสารทางอารมณ์ผ่านการสัมผัสเชิงสนับสนุน เป็นแนวทางหนึ่งในการทำงานกับเด็กและครอบครัวที่เผชิญความท้าทายด้านอารมณ์และพฤติกรรม การสัมผัสในบริบทนี้ไม่ใช่การรักษาทางการแพทย์หรือจิตบำบัด แต่เป็นการดูแลเชิงสนับสนุนที่คำนึงถึงความปลอดภัย การยินยอม และความเคารพในตัวตนของเด็กเป็นสำคัญ

การสัมผัสอย่างอ่อนโยนและมีสติสามารถช่วยให้เด็ก:

- ★ กลับมารับรูปร่างกายของตนเอง
- ★ ลดความตึงเครียดของระบบประสาท
- ★ เชื่อมโยงความรู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ภายใน
- ★ สร้างความรู้สึกปลอดภัยจากภายในอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นภายใต้การทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพด้านสุขภาพจิต เพื่อให้เด็กและครอบครัวได้รับการดูแลที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล

พื้นที่ปลอดภัย จุดเริ่มต้นของความเข้มแข็ง

หัวใจของการทำงานกับเด็ก ไม่ใช่การเร่งให้ “ดีขึ้น” แต่คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ที่เด็กสามารถเป็นตัวเองได้โดยไม่ถูกตัดสิน

พื้นที่ปลอดภัยเกิดจาก:

- ➔ ความเข้าใจของพ่อแม่และผู้ดูแล
- ➔ การเคารพจังหวะของเด็กแต่ละคน
- ➔ การฟังอย่างลึกซึ้ง ทั้งคำพูดและภาษาากาย
- ➔ ความร่วมมือของทีมสหวิชาชีพ



เมื่อเด็กสัมผัสได้ถึงความปลอดภัย เด็กจะเริ่มเรียนรู้ที่จะรับรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะยาว

ความหวัง สิ่งเล็กๆ ที่หล่อเลี้ยงหัวใจเด็ก ความหวังไม่ได้เกิดจากการบอกเด็กว่า “ทุกอย่างจะผ่านไป” แต่เกิดจากประสบการณ์ที่เด็กได้รับว่า มีใครบางคนอยู่ตรงนั้น พร้อมฟังและไม่ละทิ้งเขาในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

การทำงานที่ยึดหลักความปลอดภัย ความเคารพ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ร่วมกับการรับรองและการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมบำบัดจากประเทศสวีเดนแลนด์ ช่วยให้การดูแลเด็กและครอบครัวเป็นไปอย่างมีมาตรฐานและจริยธรรม

บทส่งท้าย รากฐานที่ยั่งยืน

การเสริมสร้างรากฐานทางจิตใจให้เด็ก ไม่ใช่กระบวนการที่เร่งรีบ แต่เป็นการเดินไปพร้อมกันอย่างมีสติ การสนับสนุนด้วยหัวใจ การฟังร่างกายอย่างลึกซึ้ง และการสร้างพื้นที่ปลอดภัย คือหนทางที่ช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เข้าใจตนเอง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และมีความหวังต่อชีวิต

รากฐานที่มั่นคงในวันนี้ คือของขวัญที่เด็กจะพกพาไปตลอดชีวิต

โดย Emmy LIVOTI

ผู้ทำงานด้านการสนับสนุนพัฒนาการอารมณ์เด็กและครอบครัวผ่านการสื่อสารทางอารมณ์และการสร้างพื้นที่แห่งความปลอดภัย



รากฐานทางวัฒนธรรมจากสองประเทศ

โดย สตรีนิสุนา

“Fasnacht” ของสวิส กับ “ผีตาโขน” ของไทย

ความเหมือนและความต่างของเทศกาลหน้ากากจากสองวัฒนธรรม

เมื่อฉันมีโอกาสเดินผ่านขบวน Fasnacht เทศกาลคาร์นิวัลสำคัญของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ภาพของผู้คนในหน้ากากแปลกตา สีสันฉูดฉาด และบรรยากาศครึกครื้นชวนให้นึกถึงเทศกาลพื้นบ้านของไทยอย่าง ผีตาโขน ขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว แม้ทั้ง 2 เทศกาลจะถือกำเนิดจากต่างวัฒนธรรม ต่างศาสนา และต่างสภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ แต่กลับมีจุดร่วมที่น่าสนใจให้ค้นหา

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จัก 2 เทศกาลนี้กันสักนิด เพราะพวกเราส่วนใหญ่น่าจะเคยได้ยิน รู้จักกันมาบ้างแล้ว

Fasnacht คือเทศกาลคาร์นิวัลดั้งเดิมของสวิตเซอร์แลนด์ โดยเฉพาะในเมืองแถบเยอรมันอย่างบาเซิล ลูเซิร์น และบริเวณรอบๆ มีรากฐานมาจากประเพณีคริสต์ศาสนาในยุโรปยุคกลาง จัดขึ้นก่อนช่วงถือศีลอด ลักษณะเด่นคือ

- ➔ การแต่งกายด้วย หน้ากาก และชุดแฟนซี
- ➔ ขบวนพาเหรด ดนตรี กลอง และปี(piccolo)
- ➔ การเสียดสีสังคม การเมืองและเหตุการณ์สำคัญของปีนั้น

เทศกาลนี้สะท้อนค่านิยมของสังคมตะวันตก ที่เปิดโอกาสให้ประชาชนวิพากษ์วิจารณ์การเมือง สังคมและผู้มีอำนาจอย่างเสรี ผ่านอารมณ์ขันและศิลปะการแสดง

งานที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ Basler Fasnacht ซึ่งเริ่มต้นที่ 4 ของวันจันทร์ เรียกว่า Morgestraich และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของ UNESCO

เทศกาลผีตาโขน เป็นงานประเพณีที่มีมาอย่างยาวนาน แต่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าจัดขึ้นตั้งแต่ยุคใด ซึ่งชาวบ้านในพื้นที่ปฏิบัติและสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ จึงทำให้งานประเพณีผีตาโขน เป็นประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ประจำจังหวัดเลย โดยนางานบุญหลวง หรือบุญผะเหวดงานบุญบังไฟ งานบุญซำฮะ (สะเดาะเคราะห์บ้านเมือง) และการละเล่นผีตาโขนมารวมเป็นงานเดียวกัน เพื่อเป็นการบูชาอารักษ์หลักเมือง และพิธีการบวงสรวงดวงวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ จัดที่ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย มีรากฐานมาจากความเชื่อพื้นบ้านและพุทธศาสนา เชื่อมโยงกับตำนาน

พระเวสสันดรชาดก และประเพณียังคงมีความเชื่อกันว่า **สำหรับคนที่เล่นหรือมีการแต่งตัวเป็น ผีตาโขนใหญ่** ต้องถอดเครื่องแต่งกายผีตาโขนออกให้หมด และนำไปทิ้งในแม่น้ำหมัน ห้ามนำเข้าบ้าน เป็นการทิ้งความทุกข์ยากและสิ่งเลวร้ายไปอีกด้วย

ความเหมือนของสองเทศกาล

- ➔ ใช้ หน้ากากและการแต่งกาย เป็นสัญลักษณ์สำคัญ
- ➔ มี ขบวนแห่และการแสดง ร่วมกันของชุมชน
- ➔ เป็นพื้นที่ให้ผู้คน ปลดปล่อย สนุกสนาน และแสดงตัวตน
- ➔ สะท้อน อัตลักษณ์และความเชื่อของท้องถิ่น

ความต่างของสองเทศกาล

ประเด็น	ผีตาโขน	Fasnacht
ความเชื่อ	พุทธ + ความเชื่อพื้นบ้าน	คริสต์
เนื้อหา	บุชชาอารักษ์หลักเมือง และบวงสรวงดวงวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์	เสียดสีสังคมการเมือง
บรรยากาศ	พื้นบ้าน สนุกแบบชุมชน	คาร์นิวัลยุโรป
สถานที่	จุดเดียว (อ. ด่านซ้าย จ. เลย)	หลายเมือง

เทศกาลหน้ากากในฐานะกระจกสะท้อนวัฒนธรรม

เมื่อมองลึกลงไป แม้ Fasnacht และผีตาโขน จะมีรูปแบบแตกต่างกัน แต่รากฐานของเทศกาลนั้น เหมือนกันตรงที่ทั้งคู่สืบทอดความเชื่อและค่านิยมของสังคม สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การเข้าใจรากฐานเหล่านี้ ไม่เพียงช่วยให้เราเห็นคุณค่าทางประเพณี แต่ยังทำให้เราเรียนรู้ว่า แม้วัฒนธรรมจะแตกต่าง แต่รากฐานความเป็นมนุษย์ การรวมตัว การสร้างสรรค์ และความเชื่อ นั้นมีความคล้ายคลึงกัน

เทศกาลทั้งสอง จึงไม่ใช่เพียงกิจกรรม เพื่อความสนุกสนานเท่านั้น **แต่เป็นรากฐานที่ยืนยงถึงความต่อเนื่อง และเอกลักษณ์ของวัฒนธรรม** การเข้าใจรากฐานของเทศกาลเช่นนี้ ช่วยให้เรามองเห็นความสำคัญของการรักษา และสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

ที่มา: baselundregion.ch และ <http://travel.trueid.net>



ของฟรีมีจริง...ในวันเกิด

โดย บ้าแม่

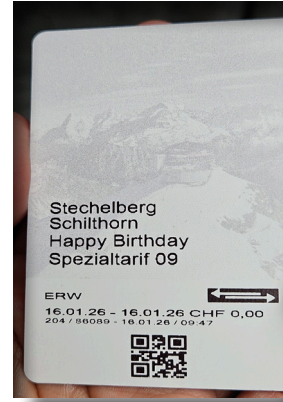


สวิตเซอร์แลนด์ บ้านหลังที่สองของพวกเขา เป็นประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามราวภาพวาด ไม่ว่าจะหันไปทางไหนก็พบกับธรรมชาติที่งดงาม คุณภาพชีวิตที่ดี และระบบต่างๆ ที่เป็นระเบียบเรียบร้อย แม้จะต้องแลกมากับค่าครองชีพที่สูงลิ่ว โดยเฉพาะค่าประกันสุขภาพที่ทำให้หลายคน โดยเฉพาะบ้าแม่ ต้องถอนหายใจแรง ๆ กันทุกเดือน

แต่ท่ามกลางความ “แพง” สวิตเซอร์แลนด์ก็ยังมีมุมน่ารัก และใจกว้างซ่อนอยู่ นั่นคือ **สิทธิพิเศษฟรีในวันเกิด** ซึ่งมอบให้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนที่พักอาศัยอยู่ที่นี้ หรือแม่แต่นักท่องเที่ยวจากทั่วโลก บ้าแม่เองก็เพิ่งค้นพบเรื่องนี้เมื่อไม่นานมานี้ และในวันเกิดปีที่ 59 ก็ได้มีโอกาสใช้สิทธิ์จริงเป็นครั้งแรก ประทับใจจนอยากนำมาเล่าสู่กันฟัง เผื่อจะเป็นไอเดี่ยให้ทุกท่านได้ฉลองวันเกิดในแบบพิเศษไม่เหมือนใคร

ขึ้นเขาฟรีในวันเกิด:

1. Niederhornbahn รัฐเบิร์น (Bernese Oberland) ขึ้นกระเช้าฟรี
2. Rothorn Bahn รัฐเบิร์น (Bern) นั่งรถไฟไอน้ำ Brienzer Rothorn ฟรี
สำหรับผู้ที่ขึ้นชมบรรยากาศคลาสสิก รถไฟไอน้ำสาย Brienzer Rothorn มอบประสบการณ์ย้อนยุคพร้อมวิวภูเขาและทะเลสาบ Brienz (<https://brienz-rothorn-bahn.ch/en/geburtstag/>)
3. Schilthornbahn รัฐเบิร์น (Bernese Oberland) ขึ้นกระเช้าฟรีจาก Stechelberg หรือ Mürren
ใช้บัตรพิเศษได้ตลอดการเดินทางไป-กลับ บ้าแม่นั่งรถไฟไปลงที่สถานีรถไฟ Lauterbrunnen ขึ้นฟรี จาก Stechelberg ไป Schilthorn Piz Gloria ซึ่งสะดวกสำหรับคนที่ไม่มีสัมภาระเยอะ เพราะไม่ต้องเดินเยอะ หรือคนที่ชอบเดิน ก็ขึ้นจาก Mürren ได้ วันนั้นบ้าแม่ไปเส้นทางสบาย เพราะลงไปเล่นสกีด้วย ก็เลยนั่งรถเมล์สาย 141 Stechelberg ที่จอดรออยู่หน้าสถานีกระเช้าขึ้นไป Mürren ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีก็ถึงป้ายสุดท้าย สถานี Stechelberg ไปที่เคาท์เตอร์ขายบัตร ยื่นบัตรประชาชนให้พนักงาน และบอกว่า วันนี้เป็นวันเกิดของฉันค่ะ แล้วพนักงานก็ส่งบัตรพิเศษสำหรับวันเกิดให้ พร้อมคำอวยพร แล้วเราก็ใช้บัตรนั้น แสแกนผ่านทางเข้าตลอดการเดินทางทั้งไปและกลับ จะแวะสถานี Brig เดิน Trill Walk ก็ได้ (https://schilthorn.ch/9/de/Happy_Birthday)
4. รถไฟภูเขา Schynige Platte รัฐเบิร์น (Bernese Oberland) ที่นี่เป็นจุดชมวิว และสวนดอกไม้บนเทือกเขา นอกจากขึ้นรถไฟฟรีแล้ว ยังได้รับ ของหวานพิเศษบนยอดเขาด้วย



5. Bergbahnen Meiringen-Hasliberg รัฐเบิร์น (Bernese Oberland) ขึ้นกระเช้าจาก Meiringen ไปที่ Hasliberg Reuti (<https://meiringen-hasliberg.ch/Infos/tarife>)
6. Atzmännig ในรัฐ St.Gallen
ฤดูร้อน: นั่งกระเช้า เล่นรถรางโรดเทล หรือสนุกกับการไถลงจากหอคอยสไลเดอร์ฟรี
ฤดูหนาว: รับบัตรสกีแบบเหมาวันฟรีเฉพาะวันเกิด และใช้บริการได้ไม่จำกัดรอบ
ใช้ได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก (<https://www.atzmaennig.ch/de/sommer/preise/>)
7. Hohe Kasten รัฐอูพเพินเซิล อินเนอร์โรเดิน (Appenzell Innerrhoden) ขึ้นกระเช้าฟรี
8. Marbachegg รัฐลูเซิร์น (Lucerne) ขึ้นกระเช้าฟรี
9. Pizol รัฐซังต์กาลเลิน (St. Gallen) ขึ้นกระเช้าและรถไฟภูเขาฟรี
10. Sörenberg รัฐลูเซิร์น (Lucerne) ใช้บริการกระเช้าและกิจกรรมบางประเภทฟรีในวันเกิด (ขึ้นกับฤดูกาล)
11. Klewenalp-Stockhütte รัฐนิดวัลเดิน (Nidwalden) ขึ้นกระเช้าฟรี

ล่องเรือฟรีที่:

- Thunersee ทะเลสาบทูน รัฐเบิร์น
- Brienzersee ทะเลสาบเบรียนส รัฐเบิร์น
- Vierwaldstättersee (Lake Lucerne) รัฐ ลูเซิร์น/ ซีริช/ คูรี/ นิดวัลเดิน เป็นหนึ่งในทะเลสาบที่สวยงามที่สุดของประเทศ หลายบริษัทเรือให้ล่องเรือขึ้นหนึ่งฟรีตลอดวัน เป็นโอกาสดีในการพักผ่อนและชมทัศนียภาพเมืองเก่าและภูเขาโดยรอบ (<https://help.lakelucerne.ch/hc/de/articles/24059512258322-Gibt-es-ein-Spezialbillett-f%C3%BCr-Geburtstagskinder>)
- Bodensee ทะเลสาบโบเดน รัฐทูร์เกา / ซังต์กาลเลิน ล่องเรือฟรี (เงื่อนไขขึ้นกับบริษัทเรือ)

สิทธิพิเศษอื่น ๆ ในวันเกิด

➔ นั่งรถไฟสาย Montreux–Gstaad (MOB Panorama Train) ชั้นหนึ่ง ฟรี

รถไฟ MOB Panorama Train เป็นหนึ่งในเส้นทางรถไฟที่สวยงามที่สุดในสวิตเซอร์แลนด์ วิ่งผ่านไร่องุ่น ทะเลสาบ และหมู่บ้านในเทือกเขาแอลป์ https://www.mob.ch/en/stories/birthday?utm_source=chatgpt.com

➔ เข้าชม Blausee Nature Park รัฐเบิร์น ฟรี

Blausee เป็นสวนธรรมชาติที่มีทะเลสาบสีฟ้าใสราวกับคริสตัล ในวันเกิด ผู้เข้าชมสามารถเข้าอุทยานได้ฟรี พร้อมเพลิดเพลินกับบรรยากาศเงียบสงบและกิจกรรมเรือพาย

<https://www.blausee.ch/en/welcome/faq/>

➔ เด็กเข้าฟรีที่สวนสัตว์ซูริก

สำหรับครอบครัวคนไทยที่มีบุตรหลาน สวนสัตว์ซูริกมอบสิทธิให้เด็กเข้าฟรีในวันเกิด เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขและความทรงจำดี ๆ ให้กับทั้งครอบครัว

ข้อควรรู้สำหรับผู้ใช้สิทธิ

สิทธิพิเศษเหล่านี้ ใช้ได้เฉพาะ ในวันเกิดเท่านั้น และต้องแสดงบัตรประชาชน หรือพาสปอร์ตที่มีวันเกิดชัดเจน นอกจากนี้ บางกิจกรรมขึ้นอยู่กับฤดูกาลเปิด-ปิด จึงแนะนำให้ตรวจสอบข้อมูลล่วงหน้าก่อนนะคะ โดยเฉพาะขึ้นเขา และลงเรือค่ะ

แม้สวิตเซอร์แลนด์จะเป็นประเทศที่มีค่าใช้จ่ายสูง แต่ในวันเกิด ประเทศนี้ใจกว้างมาก และประทับใจสุดๆ จะทำให้วันเกิดของคุณๆ กลายเป็นประสบการณ์พิเศษที่ยากจะลืมเลือน ดังเช่น บ้าแก้ว ได้ขึ้นไป Schilthorn Piz Gloria กินอาหารเที่ยงในร้านที่หมุนรอบตัวเอง 360 องศา กับวิวภูเขา หิมะ ท้องฟ้าสีฟ้าใส ด้วยจิตใจที่แสนจะเบิกบานค่ะ...วันเกิดปีนี้ หาสถานที่ฉลอง พิเศษๆ ในแบบของคุณๆ กันนะคะ...



ล่ามภาษาไทย:

รากฐานเชื่อมคนไทยกับสังคมสวิส

โดย เสียงจากสะพาน



ภาษาและการสื่อสารคือ รากฐานสำคัญของการตั้งหลักในสังคมใหม่ การมีล่ามในสถานการณืจำเป็น จึงเป็นการเข้าถึงรากฐานของสิทธิ ความเข้าใจ และความเป็นธรรม บทความนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์การทำงานของผู้เขียนในฐานะล่ามภาษาไทย-เยอรมัน ผ่านเรื่องราวที่ได้พบเจอจากการทำงานในสถานที่ต่างๆ ผู้เขียนต้องการถ่ายทอดบทเรียน สิ่งที่ได้เรียนรู้ และข้อสังเกตเล็กๆ น้อยๆ เพื่อช่วยให้ชาวไทยในสวิส เข้าใจบทบาทของล่าม และรู้สึกมั่นใจที่จะสื่อสารกับสังคมสวิสมากขึ้น

งานล่าม

ล่ามภาษาไทย ทำงานกับหลายภาษา ไม่ว่าจะเป็นภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส อิตาลี สเปน หรือภาษาอังกฤษ ขึ้นอยู่กับภูมิภาค และหน่วยงานที่ให้บริการ สถานที่ทำงานมีความหลากหลาย ตั้งแต่โรงเรียน โรงพยาบาล ศาล หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ หน่วยงานเยาวชน ไปจนถึงสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ผู้ให้บริการจำนวนมากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ปัญหาสุขภาพ ความขัดแย้งในครอบครัว หรือกระบวนการทางกฎหมาย การมีล่ามอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ จึงไม่ใช่เพียงการช่วยแปลภาษา แต่เป็นการช่วยให้การสื่อสารดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรม และลดความเข้าใจผิด ที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้ใช้บริการโดยตรง

มากกว่าการแปลภาษา

ความท้าทายของงานล่ามไม่ได้อยู่เพียงแค่การเลือกใช้คำศัพท์ให้ถูกต้อง แต่คือการทำให้ผู้คนจากต่างวัฒนธรรมเข้าใจกันได้จริง ภาษาไทยมีลักษณะสุภาพ เกรงใจ และหลีกเลี่ยงการพูดตรงไปตรงมาในบางเรื่อง ขณะที่ระบบของสวิส มักต้องการข้อมูลที่ชัดเจน กระชับ และตรงประเด็น ล่ามจึงทำหน้าที่เป็น “สะพาน” เชื่อมการสื่อสารระหว่างสองวัฒนธรรม ช่วยถ่ายทอดความหมาย เจตนา และคำพูดอย่างซื่อสัตย์ เพราะคำพูดเพียงประโยคเดียว อาจเกี่ยวข้องกับสิทธิด้านสุขภาพ สิทธิทางสังคม หรืออนาคตของผู้ใช้บริการ

เรื่องราวที่ต้องฟังด้วยหัวใจ

ในหลายสถานการณ์ ล่ามต้องแปลเรื่องสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ความขัดแย้ง หรือกระบวนการทางกฎหมาย บางคนพูดด้วยความกังวล ความกลัว บางคนไม่มั่นใจที่จะสื่อสารบอกเล่าเรื่องราว หรือความต้องการ หน้าที่ของล่ามคือ การรับฟังอย่างตั้งใจ ถ่ายทอดอย่างซื่อสัตย์ และรักษาความเป็นกลางตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ถึงแม้การมีพื้นฐานวัฒนธรรมเดียวกัน จะช่วยให้เข้าใจสภาพชีวิตและสถานการณ์ของผู้ใช้บริการได้ดีขึ้น แต่ก็ต้องรักษาสมดุลระหว่างความเข้าใจส่วนตัว กับบทบาทความเป็นมืออาชีพ

เส้นบาง ๆ ของขอบเขตหน้าที่

ผู้ให้บริการบางรายคาดหวังให้ล่ามช่วยมากกว่าการแปล เช่น ขอคำแนะนำเรื่องชีวิต หรือการตัดสินใจ ขณะเดียวกัน บางหน่วยงานก็คาดหวังให้ล่าม อธิบายเพิ่มเติมเกินหน้าที่ การทำงานของล่าม จึงต้องอาศัยความชัดเจนในบทบาท และการยึดถือจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเคร่งครัด การรักษาขอบเขตหน้าที่ **ไม่ใช่** การปฏิเสธความช่วยเหลือ แต่เป็นการปกป้องสิทธิและความเป็นธรรมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

งานที่มีภาระทางใจ

แม้งานล่ามจะไม่ก่อให้เกิดบาดแผลทางกาย แต่การรับฟังเรื่องราวความทุกข์ ความเจ็บปวด และความไม่แน่นอนของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติงานได้ การดูแลตนเอง การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการขอความช่วยเหลือ หรือการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ล่าม สามารถทำงานได้อย่างยั่งยืน และยังคงรักษาคุณภาพของการให้บริการ

สะพานเล็กๆ ของชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์

ล่ามภาษาไทยอาจเป็นเพียงสะพานเล็กๆ แต่สะพานนี้คือส่วนหนึ่งของรากฐาน ที่ช่วยให้พี่น้องชาวไทย สามารถยืนอยู่ในสังคมใหม่ได้ เข้าถึงสิทธิ และไม่โดดเดี่ยว หากการแปลหนึ่งครั้ง ช่วยให้ใครบางคน ได้รับความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ นั่นคือคุณค่าของงานหลังฉากที่มีความหมายต่อชีวิตผู้คนอย่างแท้จริง ...



Krankenkasse เราจ่าย ใครรับ



โดย ก.ไตรคำ

ทุกคนที่ทำมาหากิน และอาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ต้องจ่ายเงินค่าประกันสุขภาพ พวกเรามากจะได้ยินแต่เสียงบ่นว่า ทำไมเงินเบี้ยประกันสุขภาพจึงแพงขึ้นๆ ทุกปี

Mathias Früh (Statistiker / Ökonom, Helsana) ชี้แจงว่าประกอบด้วยหลายส่วนที่เป็นปัญหาซับซ้อนยุ่งยาก มีหลายหน่วยงานเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สมาคมแพทย์แห่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จะช่วยออกความเห็นในค่ารักษาของโรคต่างๆ เช่น ผ่าตัดได้ตั้งราคาเท่าไร หมอก็อยากมีรายได้สูงๆ บริษัทยา ก็อยากได้กำไรมากๆ

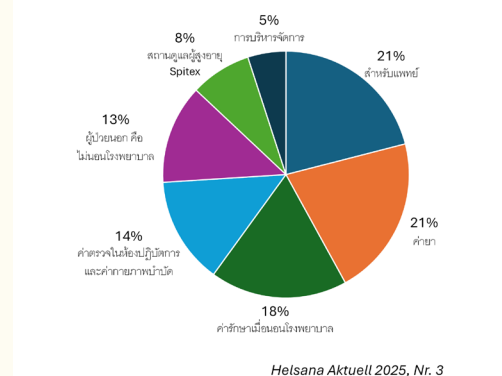
อีกสาเหตุที่ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่ม เพราะกฎหมายเรื่อง Data Privacy การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ไปพบแพทย์คนนี้แล้ว เจาะเลือดตรวจหลายอย่าง อาทิ ตยต่อไปไปพบอีกคน สั่งเจาะเลือดตรวจอีก ทำให้การตรวจซ้ำซ้อน มันก็คือค่าใช้จ่ายทั้งนั้น แทนที่จะให้แพทย์แต่ละคน เข้าถึงประวัติของผู้ป่วยโดยระบบ electronic / digital information เป็นที่น่ายินดี เริ่มมีระบบนี้แล้ว

ในสวิตเซอร์แลนด์ มีแพทย์เยอะมาก โดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญการรักษาของแต่ละสาขา สวิสเป็นสังคมผู้สูงวัย เมื่ออายุมากขึ้นสุขภาพก็จะเสื่อมถอย จึงไปพบแพทย์บ่อย

ยกตัวอย่าง ผู้สูงวัย 1 คนป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับสมอง โรคภูมิแพ้ ต้องใช้แพทย์ที่คนรักษา แล้วเป็นการรักษาต่อเนื่อง เป็นเวลานานหลายๆ ปี ต่อไปสายตาไม่ดี หมอบ้านก็จะนัดให้ไปพบหมอตตา ต่อมาอีกไม่นานเกิดหูตึง หมอบ้านก็จะส่งให้ไปกับหมอมหู การตรวจผู้สูงวัยต้องใช้เวลา ค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ ทุกนาที่เป็นราคาค่าตรวจทั้งนั้น

จริงๆ แล้ว เราเสียเงินตั้งแต่มองไม่เห็นหน้าหมอ หมอเริ่มคิดเงิน ตั้งแต่อ่านประวัติผู้ป่วย ถ้าพวกเขาตั้งใจอ่าน Rechnung (invoice) ที่ได้รับ จะเห็นที่เขาเขียนว่า Abwesenheit (absence) แพทย์อ่านก็เห็นว่า ราคาน่าที่ละเท่าไร มันก็จะวนเวียนไปเช่นนี้แหละ ไม่มีอะไรฟรี และไม่มีการลดราคาด้วย

สัดส่วนอัตราแพทย์ ต่อประชากรในสวิส แพทย์ 4.45 ถึง 4.51 คน ต่อประชากร 1,000 คน (ข้อมูลปี 2022) ไปดูสัดส่วนอัตราแพทย์ในประเทศไทย แพทย์ 0.5 ถึง 0.93 คน ต่อประชากร 1,000 คน ในต่างจังหวัด แพทย์ 0.25 คน ต่อประชากร 1,000 คน

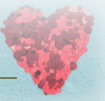




พาใจกลับบ้าน

โดย แม่वाद ณ สวิส

พิมพ์เขียวชีวิต



บางครั้งการเดินทางที่ไกลที่สุดในชีวิต ไม่ใช่การข้ามประเทศ แต่คือ การเดินทางกลับมาหาหัวใจของตัวเอง

เมื่อเลือกเริ่มต้นชีวิตใหม่ในสวิตเซอร์แลนด์ ด้วยความหวัง ความฝัน และความกล้า แต่สิ่งที่รออยู่ไม่ใช่ทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ ไม่ใช่เพียงวิวสวยงามหรือชีวิตที่ราบรื่น แต่มันคือการปรับตัวอย่างหนักหน่วง ภาษา สังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตในช่วงแรกๆ เปรียบเสมือนอยู่ในโลกของคนใบ้ ชีวิตอึดอัด สับสน เพราะสื่อสารกับใครก็ไม่เข้าใจ เหนื่อย ท้อ ผิดหวัง ระบายให้ใครฟังไม่ได้ อากาศ อาหาร ที่ไม่เหมือนกับถิ่นกำเนิด แต่ต้องทนอยู่ให้ได้ สายตา คำพูดที่ฝรั่งบางคนมองผู้หญิงไทยอย่างดูแคลา รวากับเราไม่มีคุณค่าเท่าใครอื่น ทำให้เกิดความโกรธ โมโห และสะเทือนใจ

ในแต่ละวันต้องเข้มแข็งกว่าที่เคยเป็น ต้องอดทนมากกว่าที่เคยคิดว่าจะทำได้ หัวใจเหนื่อยล้า เหนงา เศร้า บ่อยๆ จนทำให้เกิดความเจ็บปวดทางใจ ความเครียด ความเศร้าค่อยๆ สะสม จนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่ไม่มีใครมองเห็น Smiling Depression (ยิ้มด้วยหัวใจที่แหลกสลาย) อยากรู้ อยากรบาย แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะเลือกเดินออกจากบ้านเกิดเอง เป็นคนที่ตัดสินใจพาตัวเองมาใช้ชีวิตในต่างแดน หากสู้ไม่ไหวและยอมแพ้กกลับไป คำครหา การนินทา และการดูถูก รออยู่ไม่ห่าง

ขณะนั้นอายุยังน้อย จิตใจเปราะบาง อีฉันจึงสร้างความเพอร์เฟกต์มาปกป้องตัวเอง ยิ่งเพิ่มความเครียดให้กับทุกจังหวะชีวิตชีวิตที่ผ่านมา รับรู้ว่ามีโลกใบนี้ คนพร้อมจะซ้าเติม มีมากกว่าคนที่ปลอบใจ ในช่วงเวลานั้น อีฉันเลือกซ่อนตัวอยู่ในมุมเล็กๆ ของสังคมเกือบ 20 ปี ทำงานอยู่บ้าน และลงเรียนคอร์สพัฒนาชีวิตอยู่ตลอดเวลา หลบอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ไม่มีใครรู้ว่าอีฉันผ่านอะไรมาบ้าง กำลังทำอะไร และอีฉันก็ไม่ปรารถนาจะรู้จักใครๆ เพิ่ม เพราะความเจ็บปวดจากการถูกเอาเปรียบ ทยศ หักหลัง ยังคงฝังลึกในหัวใจ และใจในอดีตยังไม่ยอมให้อภัย ทำให้ใจผูกติดกับความทุกข์ แยกความทุกข์ไม่ยอมวาง อีฉันไม่กล้าเผชิญความจริง ยอมรับไม่ได้ที่เห็นชีวิตตนเองไม่เพอร์เฟกต์ ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคแพนิคและซึมเศร้า ปล่อยให้ความเหงา ความทุกข์ และความเศร้ากัดกินหัวใจไปทีละนิด จนตั้งอยู่ในวังวนของความทุกข์ จนวันหนึ่งได้ทำจิตบำบัดกับนักจิตวิทยา ทำให้ตระหนักว่า **การหนีไม่**

ยอมเผชิญหน้ากับความจริงไม่เคยทำให้จิตใจเจ็บน้อยลง มันเพียงทำให้แผลลึกขึ้นเท่านั้น อีฉันจึงเริ่มเปลี่ยนวิธีมองชีวิต

แทนที่จะหลบ...อีฉันเลือกยื่นเผชิญหน้า

แทนที่จะเงียบ...อีฉันเลือกเข้มแข็ง กล้าลุกขึ้นมาเลือกเส้นทางชีวิตตนเอง

แทนที่จะเก็บ...อีฉันเลือกระบายผ่านตัวอักษร

เมื่อเจอคำนิทา คำพูดร้าย หรือการใส่ร้าย อีฉันไม่อธิบายให้เหนื่อยใจอีกต่อไป เพราะคนที่เข้าใจ ไม่ต้องการคำอธิบาย และคนที่ไม่เข้าใจ ต่อให้พูดมากแค่ไหน เขาก็ไม่ฟังอยู่ดี สิ่งสำคัญไม่ใช่การทำให้ทุกคนเชื่อเรา แต่คือการไม่ปล่อยให้คำพูดของใครมาทำลายคุณค่าของตัวเอง

อีฉันเริ่มเรียนรู้ที่จะหันกลับมาถามใจตัวเองก่อนจะทำอะไร ก่อนจะตัดสินใจเดินต่อ ถามใจให้ชัดว่า สิ่งนี้ดีกับตัวเองหรือไม่? ดีกับผู้อื่นหรือไม่? และสร้างประโยชน์ให้ส่วนรวมหรือไม่? หากคำตอบคือ "ใช่" อีฉันจะเดินหน้าต่อไป ไม่ว่าเส้นทางจะยากเพียงใด เพราะเมื่อเราทำสิ่งที่ถูกต้อง หัวใจจะไม่หลงทาง... ในวันที่ปัญหาหนักหน่วง ในวันที่ชีวิตเหมือนจะลุ่มทั้งยืน อีฉันหยุด หายใจลึกๆ แล้วถามใจตัวเองอีกครั้ง เราทำสิ่งนี้ไปเพื่ออะไร? เพื่อความสุขที่แท้จริง? เพื่อการเติบโต? เพื่อคุณค่าของตัวเอง? เมื่อคำตอบชัดเจน ความกลัวก็เบาลง ความทุกข์ก็ไม่หนักเท่าเดิม...นี่คือวิธีที่อีฉันเรียนรู้จะ **"พาใจกลับบ้าน"** กลับมาหาตัวเองในวันที่เหนื่อย กลับมาปลอบตัวเองในวันที่อ่อนแอ และกลับมายืนหยัดในวันที่โลกไม่ใจดี การพาใจกลับบ้าน ไม่ใช่การหนีปัญหา แต่คือการเผชิญหน้าด้วยหัวใจที่แข็งแรง และอ่อนโยนพร้อมกัน มันคือการยอมรับว่าเราเจ็บได้ เหนื่อยได้ ไม่เพอร์เฟกต์ได้ แต่จะไม่ยอมแพ้ !!! มันคือการรักตัวเองมากพอที่จะไม่ปล่อยให้ความทุกข์ทำลายชีวิต

วันนี้อีฉันอาจยังไม่ถึงฝั่งฝัน ยังต้องเผชิญความยากลำบาก ยังเผชิญกับการเจ็บป่วย ยังต้องเรียนรู้และอดทน แต่อีฉันไม่หลงทางอีกต่อไป เพราะไม่ว่าชีวิตจะพาไปไกลแค่ไหน อีฉันรู้ทางกลับบ้าน บ้านที่ชื่อว่า **"หัวใจของตัวเอง"** และเมื่อใดที่เราพาใจกลับบ้านได้ ไม่มีพายุชีวิตลูกไหนจะทำลายเราได้อีกต่อไป...



AI เพื่อนยาก (ง่าย) โดย ชมชื่น

สวัสดิ์ค่ะ รวงข้าวฉบับนี้ จะมาชวนให้เลิกใช้ AI แบบแค่ “แชท” กับ AI แต่เริ่มเปลี่ยนมัน ให้กลายเป็นเครื่องมืออเนกประสงค์ที่ทรงพลัง เพื่อใช้ในชีวิตของเราในทุกๆ วัน กันค่ะ

คนส่วนใหญ่มักใช้ AI เหมือนเป็นเครื่องมือค้นหาข้อมูล (Search Engine) คือถามคำถามแล้วรอคำตอบ แต่ในความเป็นจริงแล้ว AI เปรียบเสมือน “มีดพับสวิส” (Swiss Army Knife) ในรูปแบบดิจิทัล ที่สามารถมองเห็นเพื่อน ได้ยิน ช่วยวางแผน และแม้กระทั่งทำงานแทนเราได้

เรามาเริ่มเข้าใจและใช้ AI ในชีวิตประจำวันกันทีละนิดนะคะ

1. ทำความเข้าใจ “สมอง” ของ AI ว่าจริงๆ แล้วมันทำงานอย่างไร?

อย่ามองว่า AI คือ “ผู้รอบรู้ทุกอย่าง” แต่ให้มองว่ามันคือ “เครื่องจักรที่เก่งเรื่องการทำรูปแบบ”

- **ตรรกะของ AI:** มันไม่ได้ไป “ค้นหา” อินเทอร์เน็ตเพื่อหาคำตอบโดยตรง แต่มันจะ “คาดการณ์” คำตอบ ที่มีความเป็นไปได้ที่สุด โดยอิงจากสิ่งที่มันได้เรียนรู้มาทั้งหมด
- **แหล่งข้อมูลและความสามารถที่แตกต่างกัน:**
 - ➔ **สายงานเขียน (LLMs):** เช่น ChatGPT, Claude และ Gemini สำหรับงานเขียน และงานที่ใช้ตรรกะ
 - ➔ **สายค้นหาข้อมูล:** Perplexity AI ซึ่งทำหน้าที่เหมือนนักวิจัย ที่จะระบุแหล่งที่มาอ้างอิงให้คุณด้วย
 - ➔ **สายสร้างสรรค์:** Midjourney หรือ Adobe Firefly สำหรับรูปภาพ และ Suno สำหรับการสร้างเพลง



2. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (แบบง่ายๆ)

เราสามารถให้ AI ทำได้มากกว่าแค่ถามความรู้ทั่วไป มาลอง 4 ตัวอย่างที่เราใช้ AI มาช่วย หรือเป็นเพื่อนคู่หูในชีวิตประจำวัน:

เลขาส่วนตัว (นักวางแผน)

แทนที่จะถามแค่ “วันนี้ทำอะไรดี?” ให้ใช้วิธี “ระบายข้อมูลในหัว” (Brain Dump) ออกมา

- **เคล็ดลับ:** จดทุกอย่างที่คุณนึกได้ว่าต้องทำ (ช้อปปิ้ง, ทำรายงานให้เสร็จ, โทรหาแม่)
- **วิธีสั่งการ:** ถามว่า “ตอนนี้ฉันรู้สึกวุ่นวายมาก นี่คือการสิ่งที่ต้องทำและฉันมีเวลาแค่ 4 ชั่วโมง ช่วยจัดตารางเวลาแบบเป็นขั้นตอน โดยเรียงลำดับความสำคัญจากงานที่ยากที่สุดก่อนให้หน่อย

แม่บ้านคู่หู (งานบ้านและอาหาร)

AI เก่งมากในการแก้ปัญหา “เย็นนี้กินอะไรดี?” จากวัตถุดิบที่จำกัด

- **วิธีสั่งการ:** ถ่ายรูปของที่มีอยู่ในตู้เย็นของคุณ
- **เคล็ดลับ:** อัปโหลดรูปนั้นไปที่ Gemini หรือ ChatGPT แล้วบอกว่า “ช่วยคิดเมนูที่ทำได้จากวัตถุดิบเหล่านี้ภายใน 20 นาทีให้หน่อย”

โค้ชด้านการสื่อสาร (สังคมและการทำงาน)

เลิกจ้องหน้าจอร่างๆ เวลาต้องเขียนอีเมลหรือข้อความยากๆ

- **วิธีสั่งการ:** บอก “อารมณ์” (Vibe) ที่คุณต้องการ
- **เคล็ดลับ:** “ฉันต้องแจ้งเจ้าของบ้านว่า ชิงค์ล้างจานรั่ว แต่อยากให้ดูสุขภาพแต่หนักแน่น เพื่อให้เขามาซ่อมให้เร็วที่สุด ช่วยเขียนตัวอย่างให้เลือก 3 แบบหน่อย”

ผู้ช่วยสรุปความรู้

หากคุณเจอรายงานทางการแพทย์ที่ซับซ้อน สัญญาจ้างที่ยาวเหยียด หรือบทความที่เข้าใจยาก:

- **วิธีสั่งการ:** คัดลอกข้อความนั้นมาวาง หรืออัปโหลดไฟล์ PDF เข้าไป
- **เคล็ดลับ:** ใช้คำสั่งว่า “ช่วยอธิบายเรื่องนี้ให้เหมือนฉันอายุ 10 ขวบ และสรุป 3 สิ่งสำคัญที่ฉันต้องลงมือทำจริงๆ มาให้ด้วย”

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ AI หรือ อยากให้ฉบับหน้าอธิบายวิธีใช้อะไรเป็นพิเศษ เขียนมาคุยมาถามกันได้นะคะ



IO คืออะไร

โดย ก.ไตรคำ

IO ย่อมาจาก Information Operation หรือ “ปฏิบัติการข่าวสาร” คือกลยุทธ์การทำสงครามข้อมูลข่าวสารรูปแบบหนึ่ง ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์และอินเทอร์เน็ต เผยแพร่ข้อมูลที่บิดเบือนข่าวสาร หรือสร้างข้อมูลเท็จ เพื่อจูงใจ ปลุกปั่น หรือสร้างความเข้าใจผิด ให้มวลชนคล้อยตามเป้าหมายของผู้กระทำ ในโลกปัจจุบัน หนึ่งใน**สินทรัพย์ที่มีค่ามาก คือ “ข้อมูล”**

- ◆ **วัตถุประสงค์** เพื่อสร้างความได้เปรียบ ชัดขวางหรือบ่อนทำลายชื่อเสียงฝ่ายตรงข้าม ไม่ว่าจะเป็นทางการเมือง ธุรกิจ หรือความมั่นคง ส่งผลให้ความเชื่อถือขององค์กรหรือหน่วยงานของรัฐลดลง
- ◆ **วิธีการทำงาน** มักใช้บัญชีผู้ใช้งานจำนวนมาก หรือทีมงานในโซเชียลมีเดีย เช่น X / Twitter, Facebook, YouTube เพื่อปั่นแฮชแท็ก แสดงความคิดเห็น สร้างข่าวปลอม (Fake News) ข่าวปลอมที่เนบเนียนจะส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้รับ หรือสร้างกระแสเกลียดชัง
- ◆ **ลักษณะของ IO** มักปฏิบัติงาน วนเป็นรอบรายชั่วโมง ส่งข้อมูลซ้ำๆ และเน้นเล่นกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับ
- ◆ **ที่มา** เดิมเป็นการใช้ข้อมูล เพื่อการเอาชนะทางการทหาร แต่ปัจจุบันปรับเปลี่ยนมาใช้ในสมรภูมิจากออนไลน์อย่างแพร่หลาย

การโจมตีจาก IO มักจะมีผลประโยชน์แอบแฝงอยู่เสมอ

การรู้เท่าทันสื่อ และเช็คข้อมูลข่าวสารก่อนเชื่อหรือแชร์ คือ การป้องกันผลกระทบจาก IO ที่ดีที่สุด

เนื่องจากปัจจุบัน การเสพสื่อทำได้ง่าย และรวดเร็ว ส่งผลให้ความถูกต้องลดลง การโจมตีผ่าน IO มีอันตรายอย่างมาก ก่อให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง การเข้าถึงข้อมูลยังมีดาบสองคม ขึ้นอยู่กับผู้ที่สามารถเข้าถึงข้อมูลนั้นๆ ส่งผลให้หน่วยงานของรัฐ ผู้บริหารเว็บไซต์ ผู้บริหารโซเชียลมีเดีย รวมไปถึงอาชญากรไซเบอร์ต่างก็อยากควบคุมข้อมูลนี้

เราจะรับมือกับการโจมตีจาก IO ได้อย่างไร

- ◆ ส่งเสริมความตระหนักรู้ใช้วิจารณญาณในการเสพสื่อ เรียนรู้วิธีสืบหาแหล่งข้อมูล
- ◆ บุคคลากรในองค์กร ควรมีความรู้ในการใช้งานโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

IO มันคือ ภัยใกล้ตัว



ถามมา: สวัสดีค่ะคุณป้า ดิฉันโทรมาเพื่อขอคำปรึกษาเรื่องหย่ากับสามีชาวสวิสค่ะ ดิฉันอายุ 64 ปี แต่งงานกับสามีชาวสวิสมา 30 ปี ได้สัญชาติสวิสนานแล้ว มีลูกโต และย้ายออกจากบ้านไปนานแล้วเช่นกัน ฉันกับสามีมีปัญหา และทำเรื่องแยกกันอยู่ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2018 **ดิฉันต้องการหย่าให้จบๆ แต่สามีไม่ยอมหย่า ดิฉันจะอย่างไรดีคะ** ภาษาก็ไม่แข็งแรง ต้องการหาทนายช่วย แต่ก็กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายค่ะ



ตอบไป: ก่อนอื่น ป้าขอแสดงความเสียใจ กับชีวิตคู่ที่ไปต่อไม่ไหว แต่ชีวิตเราต้องไปต่อได้นะคะ จากข้อมูลที่เล่ามา สรุปได้ 4 เรื่องสำคัญ ดังนี้

1. ต้องการหย่า หลังแยกอยู่มาประมาณ 6 ปี สามีไม่ยินยอมหย่า จะอย่างไร
2. ต้องการหาทนายความ ช่วยดำเนินเรื่องจะหาได้ที่ไหน
3. ค่าใช้จ่ายทนาย จะอย่างไร
4. สื่อสารด้วยภาษาเยอรมันได้ไม่ตีพอ

เรื่องที่ 1 สิทธิการหย่าร้างในสวิตเซอร์แลนด์ กรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอม

ตามกฎหมายแพ่งสวิส (ZGB) หากคุณแยกกันอยู่มาแล้ว เกิน 2 ปี คุณมีสิทธิยื่นฟ้องหย่าต่อศาลได้ทันที โดยไม่ต้องรอความยินยอมจากอีกฝ่ายที่เรียกว่า **การฟ้องหย่าโดยฝ่ายเดียว** (Einseitiges Scheidungsbegehren) **แนะนำให้ติดต่อศาลเขต** (Bezirksgericht) ที่คุณทำเรื่องแยกอยู่ไว้ เพื่อขอแบบฟอร์มหรือคำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการยื่นฟ้องหย่า ถ้าไม่ทราบว่าจะอยู่ที่ไหน แนะนำให้ติดต่อสอบถามที่อำเภอค่ะ

เรื่องที่ 2 หาทนายความ แนะนำให้หาทนายในถิ่นที่อยู่ หากไม่รู้ แนะนำให้ติดต่อสอบถามที่อำเภอ

เรื่องที่ 3 ไม่มีเงินจ้างทนาย ทำอย่างไร

คุณที่สามารถยื่นขอ Unentgeltliche Rechtspflege จากรัฐได้ ซึ่งรัฐจะช่วยจ่ายค่าทนาย และค่าธรรมเนียมศาลให้ก่อน (หรือฟรี หากรายได้ต่ำมาก) หรือติดต่อ **ศูนย์ปรึกษาทางกฎหมายสำหรับสตรี ในแต่ละรัฐ** (Frauenberatung) หน่วยงานนี้ให้คำปรึกษาในราคาประหยัด ในบางรัฐ ให้บริการฟรี และหน่วยงานนี้ เข้าใจปัญหาครอบครัวเป็นอย่างดี

เรื่องที่ 4 สื่อสารลำบาก ให้แจ้งหน่วยงานว่าต้องการ ล่ามแปลภาษาข้ามวัฒนธรรม (Interkulturelle Dolmetscher)

คำแนะนำเพิ่มเติม ด้วยวัย 64 ปี ซึ่งเป็นวัยใกล้เกษียณ มี 3 ประเด็นสำคัญที่คุณที่ควรทราบ

1. การแบ่งเงินบำนาญสะสม

การแต่งงานมา 30 ปี เงินบำนาญที่สะสมไว้ (ทั้งเสาที่ 1 และเสาที่ 2) จะต้องถูกนำมารวมกัน แล้ว **“แบ่งครึ่ง”**

การแบ่งบำนาญ ไม่ใช่ใครเสียเปรียบใคร แต่เป็นการยอมรับว่า ชีวิตคู่ คือ การร่วมกันสร้าง ไม่ว่าจะทำงานนอกบ้านหรือในบ้าน บางกรณีฝ่ายหญิงทำงานมากกว่า ก็ต้องแบ่งเช่นเดียวกัน **“กฎหมายสวิสมองว่า ชีวิตสมรสคือการร่วมสร้างอนาคต จึงแบ่งทั้งสิทธิ และความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียม”**

2. สิทธิในฐานะพลเมืองสวิส

เมื่อมีสัญชาติสวิสแล้ว คุณมีสิทธิทุกอย่างเท่าเทียมกับชาวสวิสโดยกำเนิด ไม่ต้องกังวลเรื่องการถูกส่งกลับหรือปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย

3. ในอนาคต เมื่อหย่าเรียบร้อยแล้ว หากคุณมีรายได้ไม่เพียงพอในวัยเกษียณ สามารถขอความช่วยเหลือเสริมจากรัฐ สำหรับผู้ที่มีรายได้หรือบำนาญไม่เพียงพอได้ ที่เรียกว่า **Ergänzungsleistungen (EL)**

EL (Ergänzungsleistungen) คือ เงินช่วยเหลือจากรัฐ สำหรับผู้ที่ได้รับ AHV หรือ IV อยู่แล้ว แต่รายได้และทรัพย์สิน ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพขั้นต่ำ รัฐจะช่วย “เติมส่วนที่ขาด” เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม **ใครมีสิทธิขอ EL**

- ผู้รับบำนาญ AHV
- ผู้รับเงิน IV (ทุพพลภาพ)
- ต้องอาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์อย่างถูกต้องตามกฎหมาย
- มีรายได้และทรัพย์สินต่ำกว่าที่รัฐกำหนด

EL ช่วยเรื่องอะไรบ้าง

EL ไม่ใช่เงินก้อนเดียว แต่ช่วยตามค่าใช้จ่ายจริง เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่าใช้จ่ายประจำวัน ค่ารักษาพยาบาลที่ประกันไม่ครอบคลุม ค่าทันตกรรมบางกรณี

EL ต่างจาก Sozialhilfe อย่างไร

EL สำหรับผู้ที่มี AHV หรือ IV Sozialhilfe ความช่วยเหลือทางสังคมทั่วไป สำหรับผู้ที่ไม่มียาได้พอ

EL ถือเป็น สิทธิทางกฎหมาย ไม่ใช่การสงเคราะห์

เรื่อง EL กับการหย่าร้าง

หลังหย่าร้าง รายได้และทรัพย์สินจะถูกคำนวณ แยกเป็นรายบุคคล ผู้ที่มี AHV ต่ำ อาจมีสิทธิขอ EL เงินบำนาญที่ได้รับจากการแบ่ง AHV / BVG มีผลต่อการคำนวณ EL

ข้อควรรู้

EL ไม่ใช่เงินกู้ ไม่ต้องคืน การขอ EL ไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นสิทธิ

ควรติดต่อ: Ausgleichskasse ในเขตที่อยู่อาศัย หรือ Gemeinde / Sozialberatung

ซึ่งมีข้อกำหนดเกี่ยวกับทรัพย์สิน (Vermögen) สำหรับการขอ เงินช่วยเหลือเสริมนี้ (Ergänzungsleistungen / EL)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.bsv.admin.ch/de/el-im-detail>

ป้าแก้วหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณที่จะดำเนินการเรื่องต่างๆ ได้สำเร็จตามความต้องการ และตั้งใจไว้จะคะ ขอเป็นกำลังใจให้คุณที่เข้มแข็ง มีชีวิตอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุขค่ะ

ที่มา: <https://www.allianz.ch/de/privatkunden/ratgeber/vorsorge/scheidung-pensionskasse-vorsorge.html>
<https://www.eak.admin.ch/de/trennung-scheidung>

- อ้างอิงจากกฎหมายและเอกสารทางการของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้แก่
- Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVG) มาตรา 29 ว่าด้วยการแบ่งรายได้ AHV
 - Schweizerisches Zivilgesetzbuch (ZGB) มาตรา 122-124 ว่าด้วยการแบ่งเงินบำนาญจากกองทุนอาชีพ (BVG / Pensionskasse) และกฎหมายว่าด้วยทรัพย์สินสมรส
 - Bundesgesetz über die berufliche Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge (BVG)
 - เอกสารให้ข้อมูลจาก Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) และหน่วยงานศาลครอบครัวในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

กิจกรรมสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์



**ประชุมสามัญ
ประจำปี 2026**

วันอาทิตย์ที่ 3 พฤษภาคม 2026



**วันครบคร้วหญิงไทย
ครั้งที่ 21 และประกวด
Thai Swiss Got Talent
ครั้งที่ 5**

วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน 2026



สถานที่จัดกิจกรรม: Pfrundhaus Kirchlindach
Lindachstrasse 14,
3038 Kirchlindach



สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย
สวิตเซอร์แลนด์

ขอเชิญเข้าร่วม

**กิจกรรม
ส่งเสริมอาชีพ 2026**

9 มี.ย.



เรียนแกะสลักผัก และผลไม้ จัดซื้อจากร
วิชาการ: คุณบุษกรรัตน์ ไสยสิทธิ์ (ครูแดง)

16 ส.ค.



เรียนแต่งหน้าจ้ำพิ้งฐาน

วิชาการ: คุณปิ่นฉวีระรา เอชชิน (ครูพริ้ง)

30 ส.ค.



เรียนจัดดอกไม้

วิชาการ: คุณวาสนา เทอรอลเลอร์
(คุณโพธิ์ เจ้าของเพจ แม่वाद ณ สวิส)



Pfrundhaus Kirchlindach

โปรดติดตามรายละเอียดที่
กิจกรรมและการลงทะเบียน

www.facebook.com/thaifrauen.swiss

โปรดติดตามรายละเอียดที่ facebook.com/thaifrauen.swiss

สนใจสมัครสมาชิก

ท่านสามารถส่ง ชื่อสกุล ชื่อสามี (ถ้ามี) ที่อยู่ปัจจุบัน เบอร์โทร อีเมล
มาที่อีเมล vorstand@thaifrauenverein.ch

ค่าสมาชิกปีละ 50 ฟรังก์ ดังรายละเอียดด้านล่างนี้

Empfangsschein

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

Zahlbar durch (Name/Adresse)

[]

Währung Betrag
CHF 50.00

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 50.00

Konto / Zahlbar an

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

Zusätzliche Informationen
MITGLIEDERBEITRAG

Zahlbar durch (Name/Adresse)

[]

Annahmestelle

ขอขอบคุณ Prof. Dr. Matthias และคุณ Arom Steinmann



ท่านผู้มีอุปการคุณ
สนับสนุนการทำงานของสมาคมฯ ตลอดมา

*We deeply appreciate your long-term support.
Thank you so much.*

Schloss Wyl

Ab 1. Februar 2026 öffnen wir jeden Sonntag
von 13.00–17.00 Uhr unsere Türen für Ausstellungs- und Cafébesucher.

ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2026
ห้องนิทรรศการ และ คาเฟ่
เปิดให้บริการทุกวันอาทิตย์ เวลา 13.00-17.00



ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.schloss-wyl.ch/>

Tel: +41 31 381 75 40, +41 79 789 65 65
schlosswyl@berakom.ch