

ศิลปะ คืองานศิลป์

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสามสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 44 เดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ 2562

www.artculture4health.com



น่าขน



สิรินทร



ตราด



กรุงเทพมหานคร



สงขลา



ฝึกทำมือถ้อ มืออาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิต สู่ไทยแลนด์ 4.0

10

จริยธรรมสื่อ
กับความท้าทาย ในสถานการณ์ที่
ภูมิทัศน์สื่อเปลี่ยนแปลงไป

11

สังคมรองรับผู้สูงอายุ
ใครที่ต้องเผชิญ ...

15

เตรียมตัวอย่างไร?
ให้พร้อม... รองรับสังคมผู้สูงอายุ

18

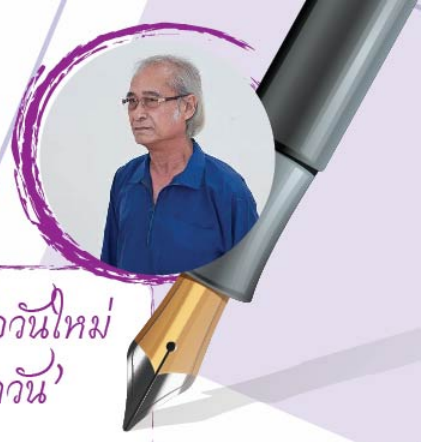
เสียงสะท้อนจาก
สายลม

20

ศิลปะสร้างสุข
วัฒนธรรมสามสายใย
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข



‘อย่าหวังว่าวันทบทวนเป็นวันที่ วันทบทวนคือวันใหม่
ไม่ได้งามสำคัญทบทวนไป แต่สิ่งดีมีได้ในทุกวัน’

“ในวันใหม่ ก็ขอให้เจอสิ่งที่ดีทุกวัน”

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ประจำปีพุทธศักราช 2536

สวัสดิ์ศรีภักดีเครือข่ายการทำงานทุกท่าน ก้าวเข้าสู่ปีใหม่กันแล้วแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ก็ขอให้ทุกท่านพบเจอแต่ความสุข สมหวัง ทำงานอะไรก็ขอให้ประสบความสำเร็จและทำสิ่งนั้น ล่วงไปได้ด้วยดี เฉกเช่นเดียวกันกับการทำงานที่กำลังจะเข้ามาอย่างไม่ขาดสายในปีใหม่นี้ครับ

เริ่มต้นวันใหม่ เริ่มต้นเดือนใหม่ เริ่มต้นปีใหม่ เรามาร่วมสร้างสิ่งดีๆ ที่ยิ่งใหญ่ มุ่งสร้างคุณค่าและอัตลักษณ์ทางสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยพัฒนาเครือข่ายเยาวชน เครือข่ายศิลปิน เครือข่ายผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัต จากการสร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนซึ่งทั้งทางกายภาพและชุมชนทางความคิด ใช้เครื่องมือสื่อศิลปวัฒนธรรม ทั้งสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนและสื่อศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพะ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรมอันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาพะ สังคมสุขภาพะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไก



นายคณีย์ หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ความเข้มแข็ง ชัดความสามารถ สมรรถภาพในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตัวเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน นอกเหนือจากงานใหม่ๆ ที่กำลังจะเข้ามา งานที่ต่อเนื่องมาจากปีก่อนเราก็ยังคงขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องเช่นกัน อาทิ งานสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ที่เราเน้นติดอาวุธทางปัญญาให้กับคนในสังคมก้าวทันสื่อยุคใหม่ เป็นการต่อยอดความรู้เดิม และสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการเท่าทันสื่อ อย่างการจัดโครงการ “นักข่าวมือถือ มืออาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ไทยแลนด์ 4.0” ขึ้นใน 4 ภูมิภาคทั่วประเทศ โดยเริ่มจากการนำร่องในพื้นที่การทำงานของเครือข่ายในเขต บางลำพู และเขตนางเลิ้ง กรุงเทพมหานคร และเริ่มขยายตัวไปยังภาคเหนือ จังหวัดน่าน ภาคอีสาน จังหวัดสุรินทร์ ภาคใต้ จังหวัดสงขลา และภาคกลาง จังหวัดตราด และแน่นอนว่าจะมีการขยายผลไปยังภาคีเครือข่ายอื่นๆ ให้ครอบคลุมมากขึ้นในปีใหม่นี้แน่นอน ติดตามกันนะครับว่าจะเป็นที่ไหน? อย่างไรบ้าง?

เช่นเดียวกันกับโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ที่กำลังเข้มข้นขึ้นในเทอม 2 นี้ ทั้ง 25 โรงเรียนจะมีโรงเรียนไหน? ทำกิจกรรมและรณรงค์เข้มข้นแบบไหน ในปีนี้เราจะนำมาเสนอให้เห็นกันแน่นอน ไม่นานเกินรอเจอกันครับ

ส่วนในกิจกรรมและโครงการอื่นๆ ที่กำลังส่งเสนอเข้ามา แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ก็ขอแสดงความยินดีกับทุกๆ โครงการ

ที่จะได้เข้ามาทำงานร่วมกับเราในปีนี้ แล้วเจอกันในพื้นที่ครับ

ซึ่งแน่นอนครับไม่ว่าจะเป็นปีหรือปีไหนๆ นอกจากเรื่องราวที่เรานำมาเสนอแล้ว หากท่านมีเรื่องราวดีๆ น่าสนใจอยากบอกเรา หรือติชมเรื่องราวต่างๆ สามารถติชมเข้ามากันได้ครับที่อีเมลของทีมงาน ruethairat.jah@gmail.com เรารอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกๆ ท่านอยู่ครับ สำหรับฉบับนี้ขอให้มีความสุขกับเรื่องราวที่เรานำมาฝากกันนะครับ สวัสดิ์ใหม่ 2562 ครับ



CONTENTS



เรื่อง หน้า

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข 2

เรื่องเด่นประจำฉบับ 4

สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม 4

นักข่าวมือถือมืออาชีพ
พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยแลนด์ 4.0 10

ส่งต่อความสุข 10

จริยธรรมสื่อกับความท้าทาย ใน
สถานการณ์ที่ภูมิทัศน์สื่อเปลี่ยนไป 11

สื่อศิลปสร้างสุข 11

สังคมรองรับผู้สูงอายุ ใครต้องเผชิญ?... 15

บอกกล่าวเล่าสุข 15

เตรียมตัวอย่างไร?
ให้พร้อม...รองรับสังคมผู้สูงอายุ 18

เก็บสุขมาเล่า 18

เสียงสะท้อนจากสายลม 21

เก็บตกมาฝาก 21

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมसानสายใย
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน 23

ไขปัญหาประลองปัญญา 23

ท้าสมองประลองปัญญากับ
ซูโดกุเอกซ์ (Sudoku X) 21



4



10

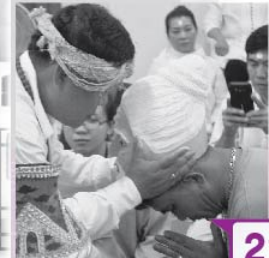


เด็ก ๆ
บาทำความเข้าใจ
และอยู่ร่วมกับ
ผู้สูงวัยอย่าง
มีความสุข

15



18



21



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ..... นามสกุล..... ชื่อหน่วยงานของท่าน.....

เบอร์โทรศัพท์..... เบอร์แฟกซ์..... อีเมล.....

ที่อยู่เพื่อจัดส่ง..... เลขที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/118 ชั้น 34
อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 หรือ โทร. 02-298-0988

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

• สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม •

นักข่าวมือถือมีอาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ไทยแลนด์ 4.0

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีการสื่อสารสะดวกและรวดเร็ว ทำให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงและใช้งาน Smart Phone (สมาร์ทโฟน) มากขึ้น คนส่วนใหญ่ก็หันไปใช้โทรศัพท์มือถือในการรับข่าวสารผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเป็นหลัก มากกว่าดูโทรทัศน์หรืออ่านจากหนังสือพิมพ์ และจากการรวบรวมสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตทั่วโลกของ “We Are Social” ดิจิทัลเอเจนซี และ “Hootsuite” ผู้ให้บริการระบบจัดการ Social Media และ Marketing Solutions พบว่า คนไทยใช้เวลาเข้าอินเทอร์เน็ตต่อวันมากที่สุดในโลก โดยกรุงเทพมหานครรองแชมป์เมืองที่มีผู้ใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) รวมทุกอุปกรณ์มากสุดในโลก โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 9 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวัน และถ้าวัดเฉพาะการใช้งานอินเทอร์เน็ตบนสมาร์ทโฟนต่อวันมากสุดในโลก โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 4 ชั่วโมง 56 นาที

นอกจากนี้คนไทยยังใช้เวลาในการเล่น Social Media โดยเฉลี่ย 3 ชั่วโมง 10 นาทีต่อวัน และใช้เวลาไปกับการดูทีวี (Broadcast, Streaming, Video On Demand) ไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง 3 นาทีต่อวัน ซึ่งกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ 17-36 ปี มีการใช้งานในช่วงวันทำงานหรือวันเรียนหนังสือเฉลี่ย 7.12 ชั่วโมงต่อวัน และมากถึง 7.36 ชั่วโมงต่อวันในช่วงวันหยุด โดยกิจกรรมที่นิยมทำเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย (86.9%) การค้นหาข้อมูล (86.5%) การรับส่งอีเมล (70.5%) การดูทีวีและฟังเพลงออนไลน์ (60.7%) และการซื้อสินค้าออนไลน์ (50.8%) โดยโซเชียลมีเดียที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ ยูทูป (97.1%), เฟซบุ๊ก (96.6%), ไลน์ (95.8%), อินสตาแกรม (56%), พันทิปย์ (54.7%), ทวิตเตอร์ (27.6%) และวอชแอป (12.1%)

เพื่อให้เด็ก เยาวชน นักสื่อสารมวลชนมืออาชีพและคนในสังคมก้าวเข้ามาเป็นผู้ส่งสารที่มีจริยธรรมและเป็นผู้รับสารที่รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงร่วมกับสภาการหนังสือพิมพ์แห่งชาติ และภาคีเครือข่ายการทำงานของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ทั้ง 4 ภาค ได้จัดโครงการ “นักข่าวมือถือ มีอาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ไทยแลนด์ 4.0” ขึ้นเพื่อติดอาวุธทางปัญญาให้กับคนในสังคมก้าวทันสื่อยุคใหม่ เป็นการต่อยอดความรู้เดิม และสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการใช้โทรศัพท์มือถือ โดยผู้อบรมทุกคนจะได้ลงพื้นที่ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อผลิตผลงานคลิปวิดีโอที่ผ่าน Smartphone เป็นสารคดี สารคดีเชิงข่าว หรือภาพยนตร์สั้น ความยาว 4 นาที ในประเด็น 4 หัวข้อ ได้แก่ ประเด็นรองรับผู้สูงอายุ ประเด็นกลุ่มอ่อนไหว และเปราะบาง ประเด็นสิ่งแวดล้อมในชุมชน และประเด็นปัญหาปัจจัยเสี่ยงในชุมชน ทั้งหมดนี้เพราะพลังการสื่อสารของสมาร์ทโฟนสามารถเชื่อมต่อได้กับทุกเรื่องราวรอบตัว... จึงไม่เกินจริงที่จะพูดว่า “มือถือเปลี่ยนโลก” ได้ ความรู้ในการเท่าทันการสื่อสารบนสื่อใหม่จึงสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง...

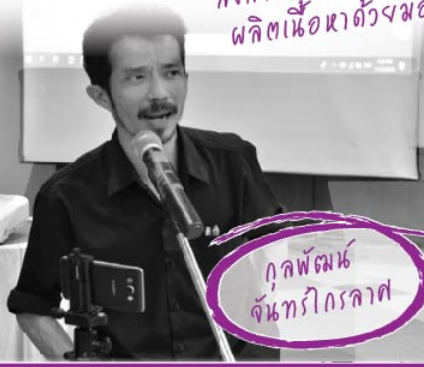


โดยนายคณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า เมื่อ “มือถือสามารถเปลี่ยนโลกได้” การส่งข้อมูลให้เข้าไปอยู่ในสังคมออนไลน์ จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่คนส่งสารต้องมีเทคนิค มุมมอง ข้อมูล ความรู้ และ “จริยธรรม” ในการสื่อสาร โครงการ “นักข่าวมือถือ มืออาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ไทยแลนด์ 4.0” จึงมีการเน้นสอนในเรื่องวิธีการถ่ายภาพและตัดต่อ การทำ Mobile Journalism และการลำดับภาพผ่าน Application KineMaster โดยทีมวิทยากรกระบวนการผลิตสื่อมืออาชีพ อาทิ นายกุลพัฒน์ จันท์ไกรลาศ (อาจารย์ต้อง), นายจรัส จันทนาวิวัฒน์, นายสิบบงษ์ รัตนติลล ภูเก็ท (กลุ่มหลังแห่งต้นกล้า), นายวิทยา จิรัฐติกาลสกุล (กลุ่มสื่อสุขสันต์) และนางอุมาพร ตันติยาทร โปรดิเวเซอร์ รายการสารคดีโทรทัศน์ บริษัท บุญมีฤทธิ์ จำกัด เพื่อให้สารที่จะถูกส่งไปนั้นสามารถถ่ายทอดและสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมายหลักที่ใช้งาน Smart Phone (สมาร์ทโฟน) ในสังคมปัจจุบันนี้ได้ง่ายขึ้น



ด.ชัง
หวังบุญชัย

สิ่งสำคัญในการสร้างสารคดี
ผลิตเนื้อหาด้วยมือถือ



กุลพัฒน์
จันท์ไกรลาศ

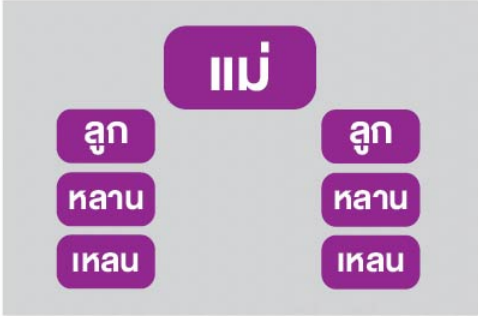


นายกุลพัฒน์ จันท์ไกรลาศ (อาจารย์ต้อง) บอกว่า การใช้โทรศัพท์มือถือทำงานผลิตเนื้อหาเน้นการฝึกให้ทุกคนเรียนรู้การใช้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ การถ่ายภาพและจัดองค์ประกอบภาพให้สวยงาม เหมาะสม น่าสนใจ สามารถรายงานข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้มีความโดดเด่น น่าสนใจ สามารถถ่ายและตัดต่อวิดีโอด้วยโปรแกรมในมือถือ แล้วอัพโหลดขึ้นในโลกโซเชียล ทั้งไลน์ เฟสบุค เว็บไซต์ และสื่อออนไลน์อื่นๆ ซึ่งหัวใจหลักของการถ่ายวิดีโอเล่าเรื่องด้วยมือถือนั้นมีสิ่งสำคัญ 3 อย่าง คือ **อย่าสั้น อย่าส่าย อย่าลั่น** โดย 1.อย่าสั้น คือ ในกรณีที่ไม่มีขาตั้งกล้องถือมือถือต้องนั่งๆ ไม่ลั่นขณะถ่าย (แต่วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ลั่นคือการมีขาตั้งกล้อง) 2.อย่าส่าย คือ การถ่ายงานวิดีโอ จะไม่มีการเขยื้อนมือถือไปมา หรือสาดมือถือไปมาเหมือนการรดน้ำต้นไม้ แต่ให้ถ่ายนิ่งๆ และใช้วิธีเปลี่ยนขนาดภาพมาใช้แทนจะดีที่สุด และ 3.อย่าลั่น คือ การถ่ายงานวิดีโอควรมีการบันทึกแต่ละคลิปโดยประมาณ 6-10 วินาที ไม่ลั่นจนเกินไป จากนั้นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงก่อนการบันทึกวิดีโอ คือ 1.การวางกรอบภาพ (Framing) 2.ความสว่างของแสง (Exposure) 3.สมดุลแสงขาว (White Balance)

4.โฟกัส Focus การล็อกโฟกัส 5.การเคลื่อนไหว (Movement) และ 6.ช่วงเวลาความยาว (Duration)

โดยก่อนจะปรับสีกล้องและปรับระดับความมืดสว่างอันดับแรกให้หยิบกล้องขึ้นมาตรวจก่อนว่า สีดูเป็นธรรมชาติหรือไม่ ถ้าไม่ให้ปรับค่าขาว (White Balance) ระดับแสงมืดสว่างกำลังดีไหม ถ้าไม่ให้ปรับรับแสง (Exposure) ให้ได้แสงที่พอดีก่อนเริ่มถ่ายเสมอ จากนั้นไปดูที่โฟกัส ซึ่งเป็นการปรับสิ่งที่สำคัญที่สุดในภาพให้ชัด โดยความลับของความชัดนั้นก็คือ ความชัดไม่มีจริงในโลก ตรงไหนชัดสุดอยู่ที่มุมมองการเสนอของคนถ่าย ตามมาด้วยการวางกรอบภาพ (Composition) การวางกรอบภาพนั้นต้องวางให้ได้เนื้อหาอย่างน้อยร้อยละ 70 ของกรอบภาพ การถ่ายภาพเพื่อวิดีโอไม่ได้ถ่ายภาพๆ เดียว เพื่อนำเสนอสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น ภาพคนพายเรือ ควรจะมีภาพเรือ (ทั้งลำ) ภาพคนพาย ภาพหน้าคนพาย ภาพมือคนพาย ภาพพายแหวกน้ำ ภาพทิวทัศน์รอบๆ เรือ อย่างจำว่าต้องถ่ายอะไร เพราะไม่มีสูตรตายตัว ขอให้เปิดใจและถามตัวเองว่าอยากบอกอะไร เห็นอะไร และจะบันทึกอะไร ให้คนที่ดูเขาเห็นตามเรา

ซึ่งหลักของการถ่ายภาพให้ภาพเล่าเรื่องในการถ่ายงานวิดีโอ นั้นจะใช้วิธีการเปลี่ยนขนาดภาพ กว้าง กลาง แคบ แคบมาก หรือเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายคือ การถ่ายแบบ แม่ ลูก หลาน หลาน โดยภาพแม่นั้นส่วนใหญ่จะเป็นภาพกว้าง เพื่อบอกข้อมูลว่า ถ่ายที่ไหน เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร **ภาพลูก** คือการเจาะเข้าไปในรายละเอียดของภาพแม่ **ภาพหลาน** คือการลงลึกเข้าไปในรายละเอียดของเรื่องที่จะเล่า และ**ภาพเหลน** คือการลงลึกเข้าไปอีกในรายละเอียดที่อยากให้ผู้ชมเข้าใจและเห็นภาพนั่นเอง



ส่วนหลักการถ่ายคนในงานวิดีโอ นั้นแน่นอนว่าส่วนใหญ่การเล่าเรื่องจะเล่าผ่านผู้คนเป็นหลัก ดังนั้นการถ่ายคนจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยหลักการถ่ายคนนั้นเป็นหลักเดียวกันกับ แม่ ลูก หลาน หลาน คือการเปลี่ยนขนาดภาพเช่นเดียวกัน แต่การถ่ายคน เราต้องให้ความสำคัญกับ แม่ มือ หน้า ไหล่ ตา มากกว่า โดยแม่ คือภาพกว้างของคนที่เราถ่ายทำเพื่อบอกให้รู้ว่าเขาหรือเธอกำลังทำอะไร **มือ** คือการถ่ายภาพมือของผู้ที่ถูกถ่าย ว่ากำลังทำอะไร **หน้า** คือการถ่ายสีหน้าของผู้ที่ถูกถ่ายในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ **ไหล่** คือการถ่ายผ่านไหล่ของผู้ที่ถูกถ่าย เสมือนเป็นการมองผ่านจากสายตาของผู้รับชมหรือคนดู ส่วน**ตา** คือการถ่ายสิ่งที่

ผู้ถูกถ่ายเห็น และกำลังทำอะไรอยู่ เช่น คนคนนั้นกำลังเล่นมือถือ สิ่งที่ตาของเขาหรือเธอกำลังมองคือ มือถือ เราก็ถ่ายมือถือที่เขาหรือเธอกำลังเล่นอยู่นั่นเอง



สำหรับสิ่งที่ต้องอยู่ในเรื่องที่จะเล่า (Story) นายกุลพัฒน์ จันทรไกรลาศ (อาจารย์ต้อง) บอกต่อว่า สิ่งที่ต้องอยู่ในเรื่องที่จะเล่า นั้นต้องประกอบไปด้วย 1.ตะขอ Hook 2.ให้ข้อมูลพื้นฐาน 5W+1H (Relevancy) 3.หา Unique Angle 4.การสัมภาษณ์ และ 5.การทบทวน เปิดเรื่อง จุดสนใจ Climax อธิบายได้ว่า 1.ตะขอ คือเรื่องที่ดีจะต้องเปิดเรื่องให้น่าสนใจ เพื่อดึงให้ผู้ชมติดตามเรื่องราวต่อไป 2.ให้ข้อมูลพื้นฐานที่ผู้ชมต้องรู้ ตามหลักการสื่อสาร 5W + 1 H = Who What When Where Why and How (ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ทำไม และ อย่างไร) 3.Unique Angle คือจุดหรือประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องที่จะเล่า 4.การสัมภาษณ์ ซึ่งการสัมภาษณ์ จะทำให้เรื่องเล่ามีความลึก และน่าสนใจเพิ่มขึ้น โดยเวลาสัมภาษณ์ให้ตัดสินใจก่อนว่า เราจะอยู่ในกล้องด้วยหรือไม่ หากจะอยู่ในเฟรมกล้องด้วยการถ่ายทำจะเป็นลักษณะการนั่งข้างกันซึ่งไม่ค่อยนิยมนัก นอกจากเป็นการพูดคุยในเวลาสั้นๆ ส่วนมากนักข่าวสะพายเป้จะไม่รวมตัวเองอยู่ในกรอบภาพเมื่อทำการสัมภาษณ์





แต่จะเน้นถ่ายทำผู้ให้สัมภาษณ์เป็นหลัก โดยอาจจะปล่อยเสียงคำถามของตนเองเพื่อให้ผู้ชมได้รู้สึกถึงบุคลิกของคนที่ทำกรสัมภาษณ์ได้เช่นกัน

5. พุดเปิด ปิดเรื่อง โดยทั่วไปการเล่าเรื่องควรมีผู้ดำเนินเรื่องราวในการเล่าเรื่อง ซึ่งการเปิดหน้า การถ่ายด้วยตัวเอง เป็นเรื่องที่ต้องฝึกหัดพอสมควร โดยส่วนมากจะใช้ขาตั้งกล้องช่วย และทำการปรับกล้องและเสียงให้ดีเสียก่อนแล้วค่อยยืนหน้ากล้องและพูดกับกล้อง การพาไปดู การพานั้นมีลักษณะคล้ายการเปิดหน้า แต่แทนที่กล้องจะอยู่บนขาตั้ง เราจะต้องถือหน้ามาทางตัวเราเองและเดินไปด้วย การถ่ายทำในลักษณะนี้สามารถฝึกทำได้ แต่ปัญหาส่วนใหญ่คือ คนเอเชียส่วนใหญ่แขนมักสั้นทำให้ได้ภาพไม่สวยงามนัก ปัญหานี้มีวิธีแก้สองวิธี คือ การใส่เลนส์มุมกว้าง (Wide Angle Lens) และต่อขาที่เราสามารถถือได้ซึ่งจะทำให้กล้องอยู่ห่างจากตัวเรามากขึ้น 5.1 จุดสนใจเรื่อง คือการทำให้เรื่องเล่ามีจุดหมายที่น่าสนใจและทำให้ผู้ชมติดตามเรื่อง เพราะอยากทราบว่าจะเรื่องราวจะลงเอยหรือได้บทสรุปเช่นไร นอกจากนี้หัวใจที่สำคัญอีกอย่างในการเล่า

เรื่อง คือ การเล่าด้วยบทบรรยาย คือการใส่เสียงพูดของเราเข้าไปเพื่อเป็นการให้ข้อมูล ทำให้ผู้ชมติดตามและเข้าใจเรื่องราวมากยิ่งขึ้นแน่นอนว่าการเล่าเรื่องที่ดีจะต้องมีการฝึกฝนเรื่องให้น่าสนใจไปจนจบ สิ่งที่สำคัญในการฝึกฝนเรื่องราวคือ Story engine คือสิ่งที่ช่วยขับเคลื่อนเรื่องให้ไปถึงเป้าหมายและเป็นพลังที่ทำให้ผู้ชมนั่งชมต่อไป เผื่อว่าจะเกิดอะไรต่อไป

ทำไมเราต้องการ story engine เพราะ Story engine จะช่วยให้เรื่องมีพัฒนาการไปข้างหน้าตลอด และมีเป้าหมาย (goal) ในเรื่องที่เป็นพลังในการขับเคลื่อนเรื่องราว และเป็นพลังที่ทำให้ผู้ชมติดตามเรื่องราว Story engine ที่เป็นความน่าสนใจของเรื่อง หรือเหตุการณ์ที่น่าเสนอด้วยความอยากรู้อยากเห็น ความแปลกใหม่ ที่ไม่ค่อยมีใครรู้ หรือการนำเรื่องเดิมๆ มานำเสนอแต่การนำเสนอที่นั่นเป็นมุมมองที่ต่างออกไปที่การสร้างความสงสัย การตั้งคำถามในเรื่องแล้วนำไปสู่คำตอบ ที่เป็นแรงบันดาลใจ ความสะเทือนใจ การเตือนใจ ความตื่นเต้น ความซาบซึ้งต่อไป





นี่คือหัวใจหลักของการถ่ายวิดีโอเล่าเรื่อง จากนั้นสิ่งที่สำคัญตามมาก็คือการตัดต่อ และการนำภาพที่ถ่ายมาเรียงในโปรแกรมตัดต่อเพื่อเล่าเรื่องและนำเสนอเผยแพร่ต่อไป โดยในโครงการ “นักข่าวมือถือ มืออาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ไทยแลนด์ 4.0” นั้นมีการเลือกโปรแกรมในการตัดต่อเป็น Kinemaster ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันตัดต่อด้วยมือถือมาใช้ สามารถใช้ได้ทั้งมือถือที่เป็นระบบปฏิบัติการไอโอเอส (iOS) และแอนดรอยด์ (Android) ซึ่งการตัดต่อนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกคือเราต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับแอปพลิเคชัน Kinemaster เสียก่อน จากนั้นเราต้องทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ให้เป็น คือ วางภาพเป็น, วางเสียงเพลงเป็น, พากย์เสียงเป็น, ผสมเสียงเป็น, แยก (Split) ภาพและเสียงเป็น และต้องปะภาพ (Insert) เป็น เมื่อเราทำทั้งหมดเหล่านี้ได้เราก็สามารถนำสิ่งที่ต้องการสื่อสารมาเรียบเรียงและทำงานตัดต่อออกมาด้วยมือถือแบบง่ายๆ ได้แล้ว



ควรจำ

“ Story engine

จะช่วยให้เรื่องมีพัฒนาการไปข้างหน้า
และมีเป้าหมายเพื่อเป็นพลัง
ในการขับเคลื่อนเรื่องราว

”





เมื่อเราได้ข้อมูลที่เราต้องการสื่อสารออกมาแล้วขั้นตอนต่อไปคือการแชร์สู่สังคมในช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ เมื่อแชร์ข้อมูลออกไปแล้วถือว่าเป็นการส่งสารนั้นๆ สำเร็จ แต่ไม่เพียงพอผู้ส่งสารเท่านั้นที่ต้องใส่ใจและมีจริยธรรมในการสื่อสาร ผู้รับสารจะต้องใส่ใจทั้งเรื่องของการส่งสารด้วยสื่อที่สร้างสรรค์ด้วยเช่นกัน ที่ผู้รับสารจะต้องการรู้เท่าทันสื่อไม่หลงเชื่อเนื้อหาที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟังมา แต่สามารถคิดวิเคราะห์ สงสัย และรู้จักตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นจริงหรือไม่จริง ใครเป็นคนให้ข้อมูล เขาต้องการสื่ออะไร หรือมีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่ เพราะทุกวันนี้เพียงแค่สัมผัสบนหน้าจอ โลกทั้งใบก็เหมือนจะเล็กลง การสอนและปลูกฝังการรู้เท่าทันสื่อตามหลักประตู 5 บาน ของการรู้เท่าทันสื่อ อาทิ **เอ๊ะ, อู๊ย, โอ๊ะโอ, อี และ อ้อ** โดย..เอ๊ะก่อนอย่าเพิ่งเชื่อสื่อ ต้องสงสัยและตั้งคำถามสงสัยแล้วคิดวิเคราะห์ให้รู้ความจริงก่อนว่าคืออะไรเสียก่อน, ..อู๊ย เมื่ออู๊ยแล้วอย่าเพิ่งชอบ ต้องรู้ทันว่าสื่อมักทำให้ชอบ โดยจงใจให้รู้สึกสนุกและคล้อยตาม เราต้องวิเคราะห์สื่อ การแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอก่อนว่าสื่อมีวัตถุประสงค์อะไร จากนั้นต้อง ..โอ๊ะโอ อย่าเพิ่งโอ๊ะโอ เพราะรู้สึกถูกตึงตูดใจ สื่อมักใช้เทคนิคหลากหลายรูปแบบเพื่อดึงดูดใจให้จดจำ เช่นใช้การตุนสนุกๆ มานำเสนอ ต่อมารู้จัก..อี เพราะต้องรู้ว่าเจตนาของสื่อคือแอบแฝงผลประโยชน์บางอย่างเสมอ แล้ว ..อ้อ จะเกิดขึ้นได้ถ้ารู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยเหตุผลที่ต่างกัน แล้วการรู้เท่าทันสื่อก็จะเกิดขึ้น

เมื่อมือถือเปลี่ยนโลกได้ เราก็ต้องสร้างสรรค์สื่อที่ติดอกผู้สังคม สื่อจะได้เป็นโรงเรียนของสังคม เช็กก่อนแชร์ คิดก่อนเชื่อ ตั้งสติก่อนใช้โซเชียลมีเดีย แล้วคุณภาพชีวิตของเราจะดีขึ้น.... @MediaAsSocialSchool

จริยธรรมสื่อกับความท้าทาย ในสถานการณ์ที่ภูมิทัศน์สื่อเปลี่ยนไป



เมื่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยปีพุทธศักราช 2560 เปลี่ยนไป คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตถึงสัปดาห์ละ 45 ชั่วโมง หรือวันละ 6.4 ชั่วโมง ส่วนคน Gen Y (อายุ 17-36 ปี) ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันมากที่สุดถึง 7.12-7.36 ชั่วโมง แซงเดียวกับในกลุ่ม Baby Boomer (อายุ 53-71 ปี) ใช้อินเทอร์เน็ตวันละ 4.12-4.54 ชั่วโมง เมื่อมูลค่าเฉลี่ยรวมมากถึง 61.1% ของคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเฉลี่ยวันละ 3.06 ชั่วโมง



เกี่ยวกับเรื่องนี้ นายชรงค์ ลิ้มปีปถมปาณี ประธานสภากรหนังสือพิมพ์แห่งชาติ บอกว่า ปัจจุบันสถานการณ์ที่ภูมิทัศน์สื่อกำลังจะเปลี่ยนไป ทั้งนี้เพราะช่องทางการสื่อสารที่เปลี่ยนไป การสื่อสารแบบเดิม ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เว็บไซต์ มีคนนิยมใช้น้อยลง แต่ช่องทางการสื่อสารแบบใหม่ ผ่าน Social Media และ Application สำหรับการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคลมีคนนิยมใช้มากขึ้น ส่งผลให้จำนวนผู้อ่านหนังสือพิมพ์น้อยลง อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการใช้สื่อของคนเปลี่ยนไปของคนรุ่นใหม่ และมีช่องทางการจำหน่ายลดลง ทำให้การสื่อสารออนไลน์ขยายตัวในช่องทาง (Platforms) ที่หลากหลาย รวมทั้ง Social Media ต่างๆ เพิ่มขึ้น สะดวกรวดเร็วขึ้น ซึ่งนั่นอาจเป็นเพราะราคา Smart Phone ถูกลงและมีความสามารถมากขึ้นเรื่อยๆ ประสิทธิภาพ (ความเร็วและความเสถียร) และโอกาสในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมีมากขึ้น (และจะเร็ว+มีความเสถียรมากขึ้นอีกในอนาคต)

ทางด้านการรับชมโทรทัศน์แบบ Real-time มีคนดูน้อยลง เพราะหันไปดูแบบ On Demand ผ่าน Mobile Device มากขึ้น อีกทั้งจำนวนช่องฟรีทีวีมีจำนวนมากถึง 26 ช่อง จึงมีการแข่งขันกันสูงมาก คุณภาพรายการต่างๆ ลดลง เพราะต้นทุนการผลิตสูงรายได้ต่ำ ในขณะที่เดียวกันเคเบิลทีวีและทีวีดาวเทียมมีคนดูลดลง เพราะช่องฟรีทีวีมีมากขึ้น

ความท้าทายของการนำเสนอข่าวสารหรือส่งสารของสื่อมวลชนสมัยนี้จึงมีเพิ่มมากขึ้นและที่สำคัญสื่อต้องการปรับตัวเป็น Content Provider ให้มากขึ้น เช่น สื่อผลิตข่าวสารออกสู่ผู้บริโภคโดยไม่มีติดกับช่องทางใดช่องทางหนึ่ง แต่ต้องปรับวิธีการนำเสนอให้เหมาะกับแต่ละสื่อ และมีขยายช่องทางการนำเสนอเนื้อหาไปบนทุก Platforms ด้วย Original content รวมถึงการนำเสนอแนวคิดเรื่อง Content Marketing มาใช้ เพื่อเพิ่มมูลค่าของเนื้อหาที่ผลิตและนำเสนอ

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปมากแค่ไหนสิ่งที่ทุกๆ สื่อต้องคำนึงถึงในการนำเสนอข่าวสารของทุกๆ ช่องทาง (Platforms) นั่นก็คือ “จริยธรรมสื่อ” ซึ่งความท้าทายเชิงจริยธรรมในภูมิทัศน์สื่อใหม่นั้นเราต้องคำนึงเสมอว่า ข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอไปในทุกช่องทางยังต้องยึดมั่นในหลักจริยธรรมวิชาชีพ ต้องรักษามาตรฐานทางจริยธรรมเพื่อสร้างความแตกต่างระหว่างสื่อวิชาชีพกับสื่อบุคคล ซึ่งหากมีการนำประเด็นข่าวจาก Social Media มานำเสนอต้องมีการตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนก่อนนำเสนอเสมอ โดยสำคัญต้องระมัดระวังการละเมิดลิขสิทธิ์ซึ่งผิดทั้งกฎหมายและจริยธรรมด้วย

จากคุณสงสาร (สื่อ) สามารถทำได้
ไม่ว่าโลกจะก้าวไกลไปแค่ไหน
คุณรับสารจะได้ประโยชน์จากการ
บริโภคในทุกๆ ช่องทางสื่ออย่าง
แน่นอน.... “เราต้องช่วยกัน”



ชรงค์ ลิ้มปีปถมปาณี
ประธานสภากรหนังสือพิมพ์แห่งชาติ

รองรับ

สังคมผู้สูงอายุ

ใครต้องเผชิญ?



เมื่อคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติมีการศึกษาและพยากรณ์ว่าสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่ ‘สังคมผู้สูงวัย’ โดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งจะมีผู้สูงวัยมากถึงร้อยละ 20 แต่จนถึงทุกวันนี้ (มกราคม พ.ศ. 2562, ผู้เขียน) สังคมยังให้ความสนใจและตื่นตัวน้อยซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนผ่านสังคมอย่างเงียบเชียบ แต่น่าห่วงใยยิ่ง อาจเป็นเพราะปัญหาเศรษฐกิจการเมืองและสังคมพื้นฐานที่คนไทยเผชิญหน้าอยู่ทุกวัน ยังรุมเร้าจนไม่เปิดโอกาสให้เราได้หยุดคิด ฟังพิจารณาว่า จะเกิดอะไรขึ้นใน 10-15 ปีข้างหน้า เมื่อสังคมไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงวัย

ปัญหาของสังคมผู้สูงวัยไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุ ไม่เกี่ยวกับคนแก่ แต่กลับเป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว ทั้งนี้เพราะหากไม่เร่งปรับแก้โซสภาพสังคมใหม่ให้เหมาะสมแล้ว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ในปัจจุบันจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ในวันข้างหน้าเป็นภาระของคนหนุ่มสาว ตัวอย่าง เช่น ประเด็นสุขภาพ ประชากรผู้สูงวัยย่อมต้องได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วยมากกว่าเมื่อยามหนุ่มสาว หากสังคมทั้งหมดไม่เตรียมการเรื่องสุขภาพไว้ ในวันข้างหน้าก็จะมีเต็มไปด้วยคนแก่และป่วย เรื่องการดูแลสุขภาพพยาบาล และค่าใช้จ่ายก็จะเป็นเงินก้อนใหญ่ ทั้งตนเอง ครอบครัว และรัฐ ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาให้คนรุ่นหลัง ในต่างประเทศรับมือการเปลี่ยนแปลงนี้ ด้วยการเตรียมอบรมให้ผู้สูงวัยรู้จักดูแลสุขภาพเมื่อยังไม่เจ็บป่วย สร้างมาตรฐานทางสังคมให้คนหนุ่มสาวเพื่อสร้างวินัยการกิน การอยู่ การใช้ชีวิตเพื่อมีสุขภาพดี เตรียมการให้ความรู้แก่ครอบครัวเมื่อต้องมีผู้สูงวัยในบ้านเจ็บป่วย ให้มีการดูแลอย่างถูกต้อง หายป่วยเร็ว และลดค่าใช้จ่าย ซึ่งจะไม่เป็นภาระหนักเมื่อต้องถึงมือ สถานพยาบาลของรัฐ ซึ่งจะเป็นภาระภาษีของคนหนุ่มสาวในวันข้างหน้า



เตรียมความพร้อม รับมือสังคมสูงวัย

สสส.สนับสนุนการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ และสนับสนุนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 และข้อเสนอปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของสภาปฏิรูปแห่งชาติ (สปช.) โดยสนับสนุนการดำเนินงานของภาคีเครือข่าย และหน่วยงานต่างครอบคลุม 3 มิติ

สุขภาพ

ป้องกันโรคเรื้อรัง (NCD) ลดความเสี่ยงเหล่า บุหรี่ / เพิ่มกิจกรรมทางกาย/ดูแลโภชนาการ จากสถิติพบว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับโรค NCDs 2 อันดับแรกคือ **โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน**

สังคม

ปรับสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยและจัดให้มีบริการสาธารณะที่เหมาะสม

- 1) พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน
- 2) สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- 3) พัฒนาศักยภาพ ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

เศรษฐกิจ

- 1) ส่งเสริมการออมเพื่อยามสูงวัย
- 2) ส่งเสริมการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ



ใช้ชีวิตหลังเกษียณที่เมืองไทย
ด้วยเงิน 33,000 บาท/เดือน
หรือราว 400,000 บาท/ปี

/ เลือกที่พักขนาดเล็ก

/ ใช้ชีวิตเหมือนผู้คนที่ท้องถิ่น

/ ยังไม่รวมค่ารักษาพยาบาล, ประกันชีวิต

Wealth Me Up | ให้อะไรแก่เงินทำงาน

info graphic โดย ธีร-ยุทธ ยิงอยู่สูง จาก <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/9b38133b-aa39-e711-80df-00155d08702f?isSuccess=False>

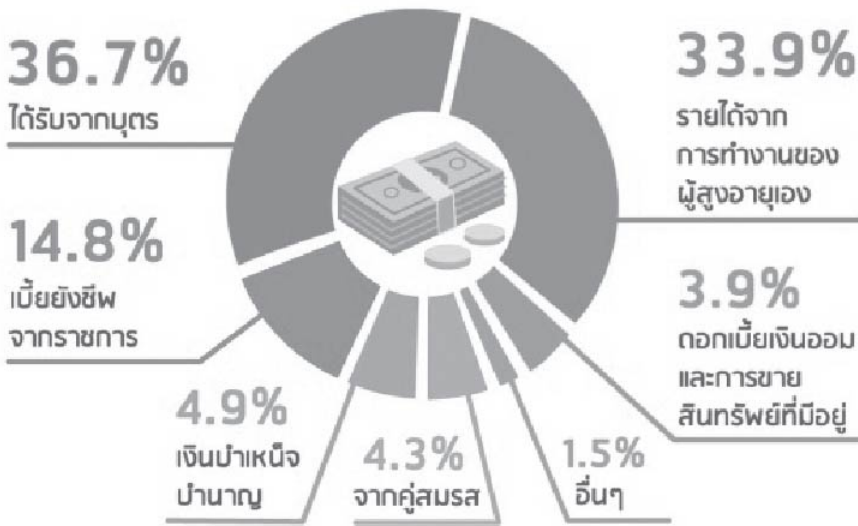
นอกจากนี้ ประเด็นเรื่องสภาพแวดล้อมก็สำคัญ เพราะคนสูงวัยร่างกายและสังขารย่อมไม่คล่องแคล่วเหมือนหนุ่มสาว พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง ห้องน้ำ พื้นบ้านเรือน ราวมือจับ ชั้นบันได ทางเดิน ฯลฯ หากเราไม่เตรียมปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงวัยที่จะเพิ่มขึ้นจะต้องเป็นปัญหาใหญ่มาก มีรายงานว่า 10% ของคนป่วยที่หกล้มหรือลื่นในห้องน้ำมักมีอาการทรุดหนักและกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงในเวลาไม่นาน

สังคมสูงวัย จึงกลายเป็นเรื่องสำคัญที่คนหนุ่มสาวที่ยังไม่แก่ต้องรู้ ต้องเตรียมตัวและเตรียมทุกอย่าง เอาไว้ก่อนที่ตัวเองจะแก่ และเป็นเรื่องที่คนแก่แต่ยังไม่ตายก็ต้องเตรียมตัวไว้เช่นกัน

ค่านิยมใหม่ของสังคมสูงวัยที่ควรจะมีตั้งแต่บัดนี้ ได้แก่ ค่านิยมเรื่องสุขภาพ ค่านิยมเรื่องการเก็บออมเงินไว้ใช้ยามแก่ชรา และค่านิยมเรื่องการจัดการบ้านเรือนให้เหมาะสม



แหล่งรายได้หลักในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ



55.8%
ต้องพึ่งพิง
รายได้จากผู้อื่น



34%
ยังต้องทำงาน
หารายได้เอง



เมื่อการแพทย์ทำให้คนมีอายุยืนขึ้น เราจึงควรอยู่และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีสุขภาพดี หาใช่แค่แต่ต้องนอนป่วย เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ เมื่อยามแก่ จึงต้องแก้อย่างสุขภาพดีให้นานที่สุด เมื่อยามเจ็บก็เจ็บป่วยในช่วงเวลาสั้น ก็หายป่วย และถ้าต้องถึงแก่ชีวิต ก็ควรจากไปในเวลารวดเร็ว ไม่ต้องเป็นผู้ป่วยติดเตียง นอนคาสายระโยงระยางเต็มรอบเตียงไปหมด เพราะไม่เพียงจะเดือดร้อนแก่ตัว แต่ลูกหลานและครอบครัวก็จะลำบากในการดูแลไปด้วย

แต่อนาคตมักเลือกไม่ได้ ใครรู้ก็อยากหลีกเลี่ยงทุกคน แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ เราจึงต้องสร้างค่านิยมเกี่ยวกับการออมเงิน เพื่อให้บ้านปลายชีวิต มีเงินใช้หรือมีเงินสำหรับรักษาตัวเอง พอประมาณ ไม่เดือดร้อนลูกหลาน ประมาณกันว่า ถ้าผู้เกษียณแล้วแต่ยังอยู่ต่อไปอีก 15 ปีจึงจะตาย เขาจะต้องมีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายคนละประมาณ 3 ล้านบาท ดังนั้น การสร้างวินัยแก่คนหนุ่มสาว เพื่อการออมเงินเพื่อเก็บไว้ใช้วันข้างหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเร่งทำตั้งแต่วันนี้ ขณะเดียวกัน ภาครัฐก็กำลังมีแนวคิดในการจัดเก็บเงินออมเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณที่ตีกวาระบบบำนาญและระบบประกันสังคม เช่น ระบบเงินออมล่วงหน้าในรูป VAT และจ่ายคืนเมื่อเกษียณ การปลูกต้นไม้เพื่อเป็นทรัพย์สินออมเงิน การนำบ้านของครอบครัวที่ไม่มีลูกหลานแล้ว มาขายฝากรัฐเพื่อนำเงินที่ขายได้ เบิกจ่ายเป็นเงินเดือนใช้สอยไปจนกว่าจะเสียชีวิต เป็นต้น

ภาพจากบทความโดย : นิภาพันท์ พูนเสถียรทรัพย์
CFP® ที่ปรึกษาการเงิน



ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทย

1 ประกันสุขภาพส่วนตัว



10 ล้านคน

2 สวัสดิการข้าราชการ



5 ล้านคน

3 ประกันสังคม



12 ล้านคน

4 ประกันสุขภาพถ้วนหน้า

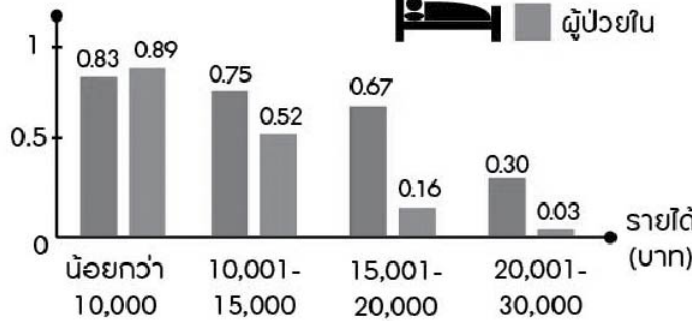


40 ล้านคน

*4 กลุ่มนี้มีการใช้สิทธิกับซ้อนกันอยู่

อัตราการใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า

อัตราการ
ใช้สิทธิ
(ร้อยละ)



*รายได้เพิ่มขึ้น
อัตราไปใช้สิทธิลดลง
ยอมจ่ายเงินเพิ่มเพื่อไป



BIT www.bitbangkok.com

การเตรียมพร้อมสังคมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย จึงเป็นเรื่องของการเตรียมคนวัยหนุ่มสาวในวันนี้ เพื่อจะเติบโตเป็นผู้สูงอายุที่มีโอกาส สร้างหลักประกันเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในวันข้างหน้า มาเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงวัยกันเถอะ!!!!





เตรียมตัวอย่างไร?

ให้พร้อม...รองรับสังคมผู้สูงอายุ

สนับสนุนเนื้อหาโดย : จำรัส จันทร์วิวัฒน์ นักวิชาการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม

สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในเนิ่นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในเนิ่นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในเนิ่นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในเนิ่นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 7

สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในเนิ่นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในเนิ่นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในเนิ่นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในเนิ่นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14



ต้องเตรียมตัวอย่างไร?

แผนภูมิ แสดงให้เห็นอัตราการอายุ โดยเฉลี่ยของคนไทย ย้อนหลัง 50 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ปี 1960

ไทย	55.24 ปี
เกาหลีใต้	53.00 ปี
เวียดนาม	59.07 ปี
มาเลเซีย	55.48 ปี
อเมริกา	69.77 ปี
อังกฤษ	71.13 ปี
ฟิลิปปินส์	57.81 ปี
ญี่ปุ่น	67.67 ปี
พม่า	42.74 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ปี 1980

ไทย	64.18 ปี
เกาหลีใต้	65.80 ปี
เวียดนาม	67.43 ปี
มาเลเซีย	68.06 ปี
อเมริกา	73.66 ปี
อังกฤษ	73.68 ปี
ฟิลิปปินส์	62.16 ปี
ญี่ปุ่น	76.09 ปี
พม่า	64.94 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ปี 2000

ไทย	70.92 ปี
เกาหลีใต้	75.86 ปี
เวียดนาม	73.63 ปี
มาเลเซีย	72.85 ปี
อเมริกา	78.64 ปี
อังกฤษ	77.74 ปี
ฟิลิปปินส์	68.80 ปี
ญี่ปุ่น	81.08 ปี
พม่า	62.02 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ปี 2011

ไทย	74.01 ปี
เกาหลีใต้	80.87 ปี
เวียดนาม	75.46 ปี
มาเลเซีย	74.67 ปี
อเมริกา	78.64 ปี
อังกฤษ	80.75 ปี
ฟิลิปปินส์	68.39 ปี
ญี่ปุ่น	81.93 ปี
พม่า	63.48 ปี

ย้อนหลังไปเมื่อราวปี พ.ศ. 2500 เมืองไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ตั้งต้นตัวกับเรื่องการคุมกำเนิดประชากร เพราะแนวคิดการพัฒนาประเทศที่ตระหนักว่าการมีประชากรเกิดใหม่มากเกินไป แต่ถ้าผลผลิตทางเกษตรกรรม อุตสาหกรรมไม่พอเพียง อีกทั้งการจัดบริการการศึกษา การสาธารณสุข และบริการทางสังคมอื่นๆ จะไม่พอเพียงส่งผลให้ประชาชนเติบโตแบบตอยาก และไม่มีการศึกษา ไม่มีอาชีพ คนเกิดใหม่จะกลายเป็นประชาชนด้อยคุณภาพ ในข้อเท็จจริง หากครอบครัวที่มีแม่ตั้งครรภ์ก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลครรภ์ ค่าทำคลอดและค่าเลี้ยงดูบุตรที่เกิดมา จนกว่าบุตรนั้นจะเติบโตจนมีงานทำนั้น นับเป็นค่าใช้จ่ายจำนวนมหาศาล ขณะเดียวกันแม่ผู้ตั้งครรภ์ก็ต้องหยุดงานไปช่วงหนึ่ง รายได้ของครอบครัวก็จะลดลง ขณะเดียวกันการหยุดงานของแม่ ก็ทำให้แรงงานหายไป และผลผลิตของสังคมลดน้อยตามไปด้วย

แนวคิดเรื่อง “มีประชากรคุณภาพ ดีกว่ามีประชากรจำนวนมาก” กลายเป็นแนวคิดที่กล่าวขานกันทั่วไป ตั้งนั้นในช่วงปี พ.ศ. 2500 ถึง พ.ศ.2520 การรณรงค์ให้ครอบครัวยุคใหม่คำนึงถึงความเหมาะสมของการมีลูกและเอาใจใส่ในการเลี้ยงดูกลายเป็นแนวคิดใหม่ด้านประชากรศาสตร์ คำว่า “มีลูกมากจะยากจน-ต้องคุมกำเนิด” กลายเป็นคำขวัญและรณรงค์สำคัญของสังคมไทยยาวนานกว่า 20 ปีซึ่งประสบความสำเร็จอย่างดี ตั้งแต่ พ.ศ. 2520-2540 จนถึงปัจจุบัน

จนถึงวันนี้ตัวเลขของเด็กที่เกิดใหม่ที่ถูกรับดูแลไว้อย่างดีนั้นมีผลให้สัดส่วนของประชากรเมื่อเทียบระหว่างเด็กแรกเกิด เด็กโต คนหนุ่มสาวและคนสูงวัย เริ่มขาดความสมดุลทางประชากร เพราะสภาพความเป็นจริงของสังคมทุกวันนี้ เกณฑ์อายุของคนหนุ่มสาวที่มีงานทำมีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะแต่งงานช้าลง และมีลูกน้อยลงหรือไม่ มี ขณะที่คนหนุ่มสาวที่ไม่มีงานทำมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีจะมีลูกเร็วกว่าวัยอันควร และตั้งท้องบ่อย กลายเป็นภาพ “คนท้องไม่พร้อม คนพร้อมไม่ท้อง” ส่งผลให้เกิดปัญหาของสังคม 2 ด้าน คือ ด้านหนึ่งเด็กในครอบครัวที่พร้อมลดลง ขณะที่เด็กที่ไม่พร้อมมีมากขึ้น

ขณะเดียวกันวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุขของไทยตลอดระยะเวลากว่า 50 ปีที่ผ่านมา ก็เจริญก้าวหน้าขึ้น ช่วยดูแลให้คนมีอายุยืนขึ้น อายุโดยเฉลี่ยของคนไทย ปีพ.ศ. 2500 นั้นราว 50 ปี แต่ถึงปัจจุบัน ราว 70 ปี ล่าสุดในปี พ.ศ. 2561 คนไทยมีอายุเฉลี่ยประมาณ 77 ปี คนไทยทุกวันนี้จึงถือว่ามีอายุยืนขึ้น ประเทศมีคนสูงวัยหรือคนแก่มากขึ้น ขณะที่คนเหล่านี้จะต้องเกษียณการทำงานในวัย 60 ปี ถ้าอยู่ในระบบราชการ หรือ 55 ปีถ้าอยู่ในระบบงานของเอกชน

ข้อคิดที่น่าสนใจคือ คนเหล่านี้แม้เกษียณแล้วแต่จะอายุยาวขึ้นจะต้องอยู่ไปอีก 15 ปี เขาจะอยู่อย่างไร ? จะเอารายได้จากไหน ? หากเจ็บป่วยใครจะดูแล? ใครจะออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล? ขณะที่คนหนุ่มสาวกลุ่มวัยทำงานลดลง ครอบครัวจะแบกรับค่าใช้จ่ายมากขึ้น ท้ายสุดคงไม่พ้นภาครัฐบาลจะต้องแบกรับค่าใช้จ่ายในการดูแลต่อไป

เด็ก ๆ
มากำความเข้าใจ
และอยู่ร่วมกับ
ผู้สูงวัยอย่าง
มีความสุข



และจาก “ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงอายุอยู่ประมาณ 11 ล้านคน หรือ 16.5% ของประชากรทั้งประเทศ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่ม ดิตสังคม 8,572,780 คน สัดส่วน 79.5% 2. กลุ่มติดบ้าน 2,048,840 คน สัดส่วน 19% และ 3. กลุ่มติดเตียง 161,760 คน สัดส่วน 1.5%”

สังคมไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ หรือสังคมที่จะมีคนสูงวัยมากกว่าคนหนุ่มสาวในไม่ช้านี้ และสิ่งนี้จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ หากสังคมไทยไม่เตรียมพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเมื่อสังคมไทย ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย มีมากมาย อาทิ 1.แรงงานในวัยทำงานลดลง รายได้รวมของครอบครัวและ เงินภาษีที่รัฐจะลดลง 2.เมื่อคนสูงวัยมากขึ้นแต่ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้แต่ค่าใช้จ่ายต่อคนยังเท่าเดิม โดยเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพจะมากขึ้น ซึ่งจากแนวโน้มพบว่าคนแก่มีอายุมากขึ้นจะเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน มากที่สุด จนกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงหรือติดบ้าน แต่ละโรคล้วนใช้ค่าพยาบาลเป็นเงินก้อนใหญ่มาก และ 3. คนหนุ่มสาวและแรงงานจำนวนหนึ่งจะต้องออกจากงาน เพื่อมาดูแลคนสูงวัยผู้เจ็บป่วยเหล่านี้ (ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้น ๆ ทุกปี หรือไม่มีผู้สูงวัยเหล่านี้จะถูกทอดทิ้ง ไม่มีคนดูแล หรือดูแลอย่างไม่มีความรู้ แต่เขาเหล่านี้ก็ตายไม่ได้ กลายเป็นภาระหนักหนาของสังคมใหม่

ดังนั้นแนวทางรองรับสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย รัฐบาลตระหนักและเห็นความสำคัญของการเป็นสังคมสูงอายุ และส่งเสริมผลักดันให้ “สังคมสูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ” โดย 10 ประเด็นเร่งด่วนที่เร่งขับเคลื่อน ให้แล้วเสร็จและเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม ในช่วงปี 2561-2564 ดังนี้

- 1.การสร้างระบบคุ้มครองและสวัสดิการผู้สูงอายุ
- 2.การทำงานและ การสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ
- 3.ระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงวัยต้องพัฒนาระบบบริการสุขภาพแบบไร้รอยต่อในทุกระดับ
- 4.ปรับสภาพแวดล้อมชุมชน และบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ
- 5.ธนาคารเวลา (สังคมไม่ทอดทิ้งกัน) โดยที่ผู้สูงอายุในชุมชนต้องได้รับการดูแลและประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ
- 6.การสร้างความรู้ให้คนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมในทุกมิติ
- 7.กำหนดให้สังคมสูงอายุเป็นระเบียบวาระแห่งชาติ
- 8.การปรับเปลี่ยนกฎหมายระเบียบปฏิบัติข้อบังคับให้เอื้อต่อการทำงานด้านผู้สูงอายุ
- 9.ปฏิรูประบบข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีฐานข้อมูลรายบุคคลของผู้สูงอายุ และ
- 10.พลิกโฉมนวัตกรรมเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงอายุ

นอกจากนี้การรู้เท่าทันเทคโนโลยี การเข้าถึงสิทธิ และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างงานสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวรวมถึงใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตให้กับตนเองได้ จะเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ช่วยลดการพึ่งพาต่อไปได้ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของคนทุกช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอย่างน้อยจะทำให้บุคคลมีหลักประกันที่มั่นคง

ในยามสูงวัยนั่นเอง

มาเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยกันเถอะ...

วัยทำงาน
เตรียมพร้อมเป็น
ผู้สูงวัยอย่าง
มีความสุข



เรียนรู้เรื่องอื่นจากสายลม

งานเขียนเรื่องสั้นเรื่อง “เสียงสะท้อนจากสายลม” เป็นเรื่องสั้นในประเด็น “กลุ่มอ่อนไหวและเปราะบาง” อีกหนึ่งผลงานในการผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ซึ่งเป็นผลงานการเขียนของ รมย์ธีรา วงศ์นาชาติ มาติดตามบทความเรื่องนี้นักอ่านเราจะทำอย่างไรถ้าเจอกับสถานการณ์แบบนี้?...



เสียงสะท้อนจากสายลม

ลูกวงรีสีดำพวงสายผ้าสีดำไปพันที่แขนขวาของหญิงมีอายุร่าง
ท้วมก่อนจะถูกบีบโดยผู้ที่อยู่เบื้องหน้าซึ่งอยู่ในชุดพยาบาลรวบรวม
เรียบร้อย ลูกวงรีนั้นยังบีบยิ่งส่งผลให้สายผ้าสีดำรัดแน่นที่แขน
ของหญิงมีอายุ หลังถูกถอดออก เธอก็จดตัวเลขลงบันทึก

หญิงมีอายุผู้เป็นยายของฉันทันเดินเข้ามา “หิวรึยัง” ถ้อยยาวจากถูก
เปล่งจากคนตรงหน้าพร้อมกับสายตามองมายังฉันทัน

“ค่ะ” ฉันทันตอบรับ

ดวงตาคู่นั้นก็มอม่งสำรวจร่างกายตัวเองก่อนหยิบธนบัตรสี่แดง
ยื่นให้

“เอาไปหาซื้ออะไรกิน แวะซื้อแก้วมังกรให้ยายด้วย”

แสงตะวันยามบ่ายกำลังสาดแสงจ้าแข่งกับสายลมโซยของเดือน
ตุลาคมทำให้ผู้ที่รับไออรันจากแดดอย่างฉันทันรู้สึกสดชื่นขึ้นมาบ้าง
ฉันทันถือถุงแก้วมังกรขึ้นมานบตึกหนึ่งของโรงพยาบาล ก่อนเดินไปยัง
เตียงของยาย นางพยาบาลเดินเข็นรถเข็นเล็กๆ สำหรับใส่ยาเดิน
แจกตามเตียงต่างๆ อีกสักพักคงถึงควายยายแล้ว

“คุณยายเป็นต่อกระจะจกครับ”

เสียงของคุณหมอตั้งขึ้นในความคิดฉันทันเมื่อนึกถึงตอนพยายายมา
หาคุณหมอครั้งที่แล้ว ก่อนที่คุณหมอจะนัดผ่าตัดซึ่งก็คือวันนี้ ยาย
ของฉันทันถึงแม้จะดูแลดีจนเกือบอยู่บ้างแต่ก็อยากหาย อยากมองเห็น
ได้ชัดเหมือนปกติจึงอดทนต่อความกลัวของตัวเอง สำหรับฉันทันยาย
เป็นคนใจดีมาแต่ไหนแต่ไร ถึงแม้ฉันทันจะเคยได้ยินคำนิทาจาก
ชาวบ้านว่า ยายฉันทันเป็นคนเห็นแก่เงิน และ ซึ่กมากก็ตาม ฉันทันไม่
สนใจและไม่เคยเชื่อ ยายมีลูก 5 คน คือ ป้า แม่ น้ำสาม น้ำสี่ และ
น้ำชาย ทุกคนต่างมีครอบครัวกันหมด แต่ครอบครัวของฉันทันนั้นอยู่
บ้านใกล้กับยายมากที่สุด แม่ฉันทันจึงคอยดูแลยายเป็นอย่างดี ยายอยู่
กับตาสองคน บ้านเราห่างกันไม่ถึง 200 เมตร แม่พ่อ น้องสาว และ
ฉันทัน จึงไปมาหาสู่ยายอยู่เป็นประจำ

ครั้งเมื่อตอนน้ำสี่แต่งงานกับฝรั่ง ยายดีใจมาก จัดงานเลี้ยงที่
บ้านกันใหญ่โต เพราะน้ำสี่เป็นลูกสาวที่ยายรักมากที่สุดไม่ว่าน้ำสี่
จะไปไหน อยากได้อะไร ยายจะหาให้ดูแลให้ทุกอย่าง จนกระทั่ง
แต่งงานก็ยิ่งได้สามเป็นคนต่างชาติดายก็ยิ่งปลื้ม แต่นานๆ ครั้ง
ที่น้ำสี่จะกลับบ้าน ยายคิดถึงน้ำสี่อยู่ตลอด และอยากอุ้มหลานมาก
แต่น้ำสี่ก็ยังไม่มิลูก

“นางๆ พายายไปเข้าห้องน้ำหน่อย”

เสียงยายเรียก ฉันทันสะดุ้ง หันไปตามเสียงและเดินไปจูงมือยายเข้า
ห้องน้ำ ยายเพิ่งออกมาจากห้องผ่าตัดได้ไม่กี่ชั่วโมง ดวงตาข้างขวาที่
ถูกพลาสติกครอบไว้ นั้นไม่สะดวกเท่าไรในการไปไหนมาไหนฉันทันจึง
คอยดูแลอยู่ตลอดและปูเสื่อนอนอยู่หน้า เตียงของยาย ล้อมรอบ
ด้วยบรรยากาศของห้องผู้ป่วยรวม

“ยายจำตอนยายผ่ายากกลัวไหมจะ มันเจ็บไหมยาย”

ฉันทันถาม ยายยิ้มเล็กๆ พลาบบอก “ก็กลัวบ้างนิดหน่อย แต่หมอม
เขาทำดีไม่ค่อยเจ็บหรอก กลัวก็แต่ตกเตียงเพราะเตียงในนั้นมัน
เล็กมาก เขาคงไม่ค่อยมีเตียงใช้ละมัง”

สิ้นเสียงพึมพำของยายฉันทันก็รู้ว่ากลับไปตอนไหนพอรู้ตัวตื่น
ขึ้นมาอีกทีก็เช้าแล้ว เห็นพยาบาลมาถามอาการของยาย ฉันทันได้ยิน
แว่วๆว่าจะเข้ามาหยอดตา ทุกๆ 2 ชั่วโมง พร้อมรอดูอาการ จากนั้น
ฉันทันก็กลับบ้านเพราะคืนที่สองแม่มาเปลี่ยนเวรนอนเฝ้ายายแทน
วันถัดมาเมื่อยายออกจากโรงพยาบาลก็เที่ยวแวะไปดูอาการอยู่เสมอ
ทำกับข้าวให้ไม่ขาด ฉันทันคิดว่าลูกๆ ของยายคงไม่มาจะรู้เรื่องยาย
ไปผ่าตัดกระมัง ถึงไม่มีใครโทรมาถามอาการเลย ตั้งแต่ไหนแต่ไร
ฉันทันเห็นแม่ดูแลยายดีตลอดทั้งยามสบายตียามป่วยยามไข้ ถ้าที่บ้าน
มีอะไรดีๆ แม่ก็จะแบ่งไว้ให้ยายกับตาก่อนเสมอ นับเป็นภาพที่ฉันทัน
เห็นจนชินตามาตั้งแต่เด็ก

จากนั้นเมื่อฉันทันเรียนจบปริญญาตรีแล้วและผลปรากฏว่าฉันทันสอบ
เข้ารับราชการครูได้ในบัญชีแรก แต่ต้องบรรจุที่ไกลจากบ้านมาก
ฉันทันจึงทั้งรู้สึกดีใจและรู้สึกเค็งคว้างในเวลาเดียวกัน เมื่อฉันทันบอก
กับแม่ว่าฉันทันสอบเป็นข้าราชการครูได้ แม่ดีใจและภูมิใจมาก บอกที่
บ้านจะผูกแขนเลี้ยงต้อนรับครูคนใหม่ ในงานเลี้ยงผูกแขนฉันทันเป็น
ช่วงปลายฝนต้นหนาว สายลมพัดโบกเอาความหนาวเย็นผ่านเข้า
มาให้ผู้คนได้สัมผัส คนที่ทำงานก็ทั้งพี่ป้า น้ำอาและบรรดาญาติๆ
เย็นวันนั้นลมพัดแรงมากหอบเอาฝุ่นควินพัดผ่านไปชนกับสังกะสี
บ้านบ้าง กำแพงบ้าง แต่ทุกคนก็ยังสนุกสนานเฮฮา

“อยากเป็นครูก็ได้เป็นแล้ว แล้วเมื่อไหร่จะแต่งงานละน้อ”

พอเสียงของป้าดังขึ้นก็มีคนแซวฉันทันใหญ่เลย ฉันทันยิ้มเขินพลาบ
บอกไปว่า อิกนานๆ

ที่บ้านกินดื่มกันสนุกสนานฉันทันให้ลูกสาวคนโตอย่างฉันทัน พ่อยิ้มๆ
ไม่ค่อยพูดอะไรแต่ในแววดาบงบอกถึงความภูมิใจอย่างที่สุด ส่วน
แม่กับป้าเสียงหัวเราะดังลั่นทั่วบ้าน น้องสาวและเพื่อนๆ พวกกัน
อวดเกมไพ่โทรศัพท์ของกันและกัน

ฉันทินเลียบบๆ เคียงๆ มาทางหลังบ้านเพื่อคุยโทรศัพท์เนื่องจาก
ในงานค่อนข้างจะเสียงดังเมื่อวางสาย ฉันทินรู้สึกได้ถึงสายลมหนาว
ที่ปะทะมาใบหน้ามาอย่างจัง สายลมโบกพัดจนต้นไม้ไหวเอนไป
ตามแรง นานที่นั่นเอง ฉันทินรู้สึกเหมือนมีใครมองฉันอยู่เบาๆ โน
เงามืด แต่ฉันเป็นช่วงหัวค่ำและฉันอยู่ในที่สว่างจึงมองไม่เห็นที่มืด

“ฮือออออออออ” เสียงร้องให้ฉันตั้งอยู่ในความมืด

ฉันทินตกใจมากเมื่อได้ยิน “ใคร” ฉันทินรวบรวมความกล้าตะโกน
ออกไป แต่ไม่มีเสียงใดๆ ตอบกลับมาเลย แม้ที่เหมือนกันได้ยินด้วย
พอดีเดินเข้ามาหาพลาบอกให้ฉันเข้าบ้านเพราะลมมันแรง ฉันทิน
กลับเข้าบ้านไป แต่ในความคิดฉันนี่ฉันนึกถึงยาย

แม่ก็ยายชดแอ้งกั้น เพราะยายบอกแม่ว่าจะไม่ให้มรดกใด
แก่แม่

“มึงมีแค่ตัว กระสอบคว่ำมึง มึงเลี้ยงกูไม่ได้หรอก มึงไม่มีเงิน
สมบัติกูทั้งหมดกูจะให้แก่คนที่เลี้ยงกูได้ ให้แก่คนมีเงินเท่านั้น”

แม่แย้งว่า “แต่ฉันดูแลแม่มาตลอด แม่ไม่สบายฉันกับลูกก็
ผลัดกันไปเฝ้า แล้วทำไมไม่ให้ความยุติธรรมกับฉันบ้าง”

แต่ยายไม่ฟังคำประท้วงของแม่ หากกลับหันหลังให้แม่อย่างไม
ไยดี พร้อมเสียงที่ดังที่ดังเล็ดลอดผ่านเข้าไปในโสตประสาท

ของผู้เป็นลูก “ไปเฝ้ากูก็เงินกูทั้งนั้น กูมีเงินกูจะให้ใครไปเฝ้าก็ได้”

ฉันทินมองไปยังบ้านทรงยุโรปในเงามืด รู้สึกวิงเวียนใจเมื่อนึกถึงยาย
ที่ห่างกันไกลออกไปทุกที

บ้านหลังใหญ่ถูกล้อมไปด้วยรั้วเหล็กอันแข็งแรงกอรกับผนัง
บ้านที่ดูทนทานสวยงาม ถูกตกแต่งไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ชาติยุโรป
ชายชราที่นั่งโซฟาสีออกเขียวหม่นพลาบมองไปยังประตูที่กำลังเปิด

ออก สายตาคู่นั้นประสานนัยน์ตาแดงก่ำของผู้เดินกลับเข้ามา เป็น
นัยน์ตาซึ่งแฝงไว้ด้วยความพิศหวัง และเจ็บเหงา ไม่มีถ้อยวจใดๆ
ออกจากปากคนทั้งคู่ เสียงสายลมไม่อาจปิดกั้นเสียงคนเอะอะ
โวยวายพร้อมเสียงหัวเราะของบ้านหลังเล็กที่อยู่ไม่ไกลนัก พึงชรา
ผู้นั้นยิ้มเจื่อนให้คนตรงหน้า

“ฉันไม่น่าทำแบบนี้กับลูกเลยฉันเสียใจ”

สิ้นเสียงของหญิงผู้นั้น ชายชราที่เอนตัวนอนบนโซฟาพลาบเอา
มือก่ายหน้าผาก สายตาที่พรั่มวละจากคนตรงหน้ามองไปยังเพดาน
ขณะพยายามกลืนน้ำลายลคออย่างยากเย็น ภาพของลูกสาวคน
ที่สองที่เขาและภรรยาเคยปรามาสไว้ก็ปรากฏในความนึกคิด

ลมหนาวของเดือนตุลาคมปะทะเข้าอย่างจังกับกอไม้หลังบ้าน
ทรงยุโรป มีเสียงดังเอี๊ยดอ๊าดและไหวเอนไปตามกระแสลม เม็ดฝน
เล็กๆ ที่หล่นประปรายลงบนเสี้ยวใบเขียวของใบไม้ไม่เหมือนกำลัง
บอกกล่าวดูฝน และพร้อมจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ฤดูหนาว เสียงของบ้าน

หลังเล็กที่กำลังกินดื่มฉลองกันรื่นเริงยังคงเป็นไปด้วยความสนุกสนาน
ชายชราเขาคิดตัวเองกลับออกมาจากความคิด พลาบมองไปยังภรรยา

อีกครั้ง แม้นัยน์ตาของเขาจะพรำมัวไปตามความชรา แต่ความเศร้า
และความเจ็บเหงาของเขาและภรณยานั้นมันกลับชัดเจนขึ้นทุกที

ในความรู้สึก เขารู้สึกเจ็บแปลบขึ้นที่หน้าอกด้านซ้าย พลาบส่งยิ้ม
แห้งๆ ปล่อยให้ผู้ที่อยู่เบื้องหน้า น้ำตาที่ไหลอาบแก้มคนทั้งสอง

เหมือนนัดหมายไม่อาจบรรเทาความเจ็บปวด ความวิงเวียนและความ
โหยหาซึ่งกำลังกัดกินส่วนลึกในหัวใจของเขาและภรรยาได้เลยแม้

แต่น้อย





ศิลปสร้างสุข

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปพบกับกิจกรรม "ลานวัฒนธรรม 8 วิถี พิพิธภัณฑสถานเมืองลี้แล" และละครแสงสีเสียง "ลี้แล(ง) ที่ฉันรัก... ตีโลกะราชชะฟ้าอ่าม พ้อออกราชาแห่งเมืองลี้แลงไชย" ที่เกิดขึ้นระหว่างวันที่ 20-21 ธันวาคม 2561 ณ พิพิธภัณฑสถานเมืองลี้แล อำเภอลี้แล จังหวัดอุดรธานี โดยในวันที่ 20 ธันวาคม 2561 มีขบวนอัญเชิญพระเจ้ายอดคำทิพย์ เลียบเมืองลี้แลงไชย และพิธีอัญเชิญพระเจ้ายอดคำทิพย์ ประดิษฐานเพื่อกราบไหว้ สักการบูชา ณ พิพิธภัณฑสถานเมืองลี้แล พร้อมมีการแสดง สละอ้อ ซอชิง (บรรเลง) และการเสวนา "พระเจ้ายอดคำทิพย์ เลียบเมืองลี้แลงไชย" ซึ่งมีแสงสีเสียงอิงประวัติศาสตร์ "ตีโลกะราชชะฟ้าอ่าม พ้อออกราชาแห่งเมืองลี้แลงไชย" ส่วนในวันที่ 21 ธันวาคม 2561 มีการเยี่ยมชมกิจกรรมเรียนรู้วัฒนธรรม 8 วิถี ของเด็กนักเรียนโรงเรียนเทศบาล ศรีพนมมาศพิทยากร อาทิ ฐานการละเล่นพื้นบ้าน, ฐานตำนานพระเจ้ายอดคำทิพย์, ฐานประดิษฐ์ตุ๊กต้า้หมู, ฐานความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นลี้แล เช่น การปักหน้าหมอนลายโบราณ การทอผ้าพื้นถิ่นลี้แล, การถักไม้กวาดตองกง, ฐานเจ้าเวหา (แข่งขันพับจรวด) และฐานสายเส้นเมืองลี้แล (สเก็ตภาพประตูเมืองลี้แลและประติมากรรมแม่ข่าย)

โดยกระบวนการการทำงานของกิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้เป็นการเริ่มต้นจากคนกลุ่มเล็กๆ การทำงานของกลุ่มฟื้นฟูอัตลักษณ์ไทย-วนลี้แล ก็เป็นไปอย่างมีระบบ เริ่มจากการสืบค้นภาพของคนลี้แล ที่คุ้นชินอย่างลงลึก ทั้งรูปแบบของผ้าซิ่นที่คนพื้นถิ่นสวมใส่ เรือโบราณที่มีรูปแบบสถาปัตยกรรมเฉพาะตัวซึ่งส่วนใหญ่ถูกทิ้งร้าง โบราณสถานต่างๆ ที่เป็นหลักฐานบอกเล่าถึงตัวตนของผู้คน ไปจนถึงรูปแบบการขับซอเมืองลี้แล และการพ่อนรำเก่าแก่ที่กำลังถูกหลงลืม เพื่อร่วมกันสืบค้น-ชำระประวัติศาสตร์ที่ถูกอ้างอิงจากหลักฐานที่ปรากฏ และร่วมฟื้นฟูประวัติศาสตร์ชุมชนด้วยกระบวนการร่วมสมัย เช่น การจัดทำพิพิธภัณฑสถานเรือนโบราณ การร่วมกันบูรณะวัดท้องถิ่น

และสืบค้นเอกสารโบราณ ซึ่งเป็นผลงานของกลุ่มฟื้นฟูอัตลักษณ์ไท-ยวนลับแลที่ไม่เพียงร่วมกับชาวบ้านในการฟื้นฟูประเพณีดั้งเดิมของพื้นที่ หากยังใช้ประเพณีที่มีเป็นสื่อในการสืบสานมรดกทางภูมิปัญญาโบราณได้อย่างสร้างสรรค์อีกทางหนึ่งด้วย

กิจกรรมนี้เป็นการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ให้เป็นโอกาสที่เครือข่าย เยาวชน ชุมชน สังคม เกิดการจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ผ่านวัฒนธรรม เอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น เพื่อความเหนียวแน่น มั่นคง และการสานต่อ พัฒนาแนวทางทางวัฒนธรรม บนการก้าวข้ามสานสัมพันธ์ภาคีเครือข่ายวัฒนธรรมสืบต่อไป โดยในกิจกรรมมีการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างศิลปินวัฒนธรรมล้านนาและศิลปินวัฒนธรรมท้องถิ่น จังหวัดน่าน สืบสานศิลปวัฒนธรรมล้านนาจังหวัดน่านให้คงอยู่ ขยายภาคีเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมล้านนาให้ครอบคลุมดินแดนล้านนา อีกทั้งเรียนรู้เท่าทันสื่อสังคม ปัจจุบัน และสามารถใช้ประโยชน์จากสื่อเพื่อการพัฒนาสุขภาวะด้านต่างๆ อีกด้วย ทั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากภาคีเครือข่ายภาคเหนือจำนวน 10 เครือข่าย และคณะทำงาน กว่า 200 คน



ตามาด้วยโครงการสืบวิถีพื้นบ้าน สานประเพณี ชีววิถีสุข จัดกิจกรรมพิธีไหว้ครูภูมิปัญญา และครูศาสตร์ศิลป์ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีวิชัย อำเภอเถลิง จังหวัดลำพูน ในวันที่อาทิตย์ที่ 23 เดือนธันวาคม พ.ศ.2561 ภายในกิจกรรมมีปราชญ์ประโคนไหมโรง พิธีไหว้ครูภูมิปัญญา และครูศาสตร์ศิลป์ โดยพ่อครูอาทิตย์ วงศ์สว่าง โดยมีลูกศิษย์พ่อนถวายมือ บูชาครูบาอาจารย์ ในช่วงบ่ายมีพิธีครอบครูดนตรี ครูพ่อน ครูสล่า (ครูช่าง) ครูศาสตร์วรุช คาถาครูภาษาวรรณกรรม

กิจกรรมไหว้ครูของกลุ่มลายคำถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติในทุกปี โดยเน้นการสืบสานประเพณี การไหว้ครูภูมิปัญญาและครูศาสตร์ศิลป์แบบล้านนา ซึ่งเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้สมาชิกมีความสามัคคีและจริยธรรม ทั้งนี้ให้ผู้เรียน ชุมชนเกิดจิตสำนึก ในวิถีการเรียนรู้พื้นบ้านล้านนา รู้จักความเป็นวิถีท้องถิ่น เข้าใจ ตระหนัก เคารพ ในบรมครูอาจารย์ผู้สอนสั่งวิชามีความอ่อนน้อมถ่อมตน ศึกษาจารีตประเพณีวัฒนธรรมล้านนา เรียนรู้และเข้าใจในเรื่องพิธีการไหว้ครูอย่างมีหลักการและเหตุผล ไม่มั่งงาย ในกิจกรรมดังกล่าวมีเครือข่ายกลุ่มลายคำ 4 จังหวัด ภาคเหนือตอนบน อาทิ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน และพะเยา เข้าร่วมพิธีดังกล่าวกว่า 200 คน

กลุ่มลายคำ เชียงใหม่ ตระหนักถึงปัญหาที่กำลังเกิดในปัจจุบันเป็นอย่างมาก จึงสร้างเยาวชน ปลุกฝังเยาวชน รวมถึงชักจูงเยาวชนให้เป็นเยาวชนต้นแบบ เป็นผู้สืบสาน สืบทอด ปณิธานแผ่นดินล้านนา ไม่ลืมของเก่า จารีต ประเพณี วิถีชีวิตดั้งเดิม และก็ไม่แปลกแยกของใหม่ยังคงดำรงชีวิตแบบคนสมัยใหม่ได้

สำหรับโครงการที่ผ่านมาพบผลสำเร็จของโครงการสามารถสร้างเยาวชนให้เป็นวิทยากร แกนนำและสร้างวิทยากรรุ่นน้องแถวที่ 2 และ แถวที่ 3 ได้ อีกทั้งผลของการขยาย พัฒนา เครือข่าย ผลคือ เครือข่ายมีความเข้มแข็ง มีระบบการบริหารจัดการ สามารถพัฒนาภูมิปัญญาได้อย่างมีระบบแบบแผน ทั้งนี้ผลจากโครงการได้มีเครือข่ายเพิ่มเติมคือเครือข่ายลายคำ กลุ่มบัวระวงค์ จ.พะเยา และเครือข่ายลายคำ กลุ่มเสียงลายคำ จากโรงเรียนธรรมราชศึกษา จ.เชียงใหม่ ซึ่งเกิดจากการที่เยาวชนในพื้นที่กลุ่มได้เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มลายคำระหว่างทำกิจกรรมโครงการ สุดท้ายผลจากโครงการเยาวชนสามารถตอบโจทย์การสืบสานศิลปวัฒนธรรมแบบสร้างสรรค์ โดยให้วัฒนธรรมนำทางชีวิตได้ ซึ่งเห็นได้ว่าเป็นที่น่าพึงพอใจเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับหลักการพัฒนาของกลุ่มลายคำ ที่นำศิลปวัฒนธรรมวิถีท้องถิ่น เป็นหัวใจหลักในการพัฒนา ต่อยอด สร้างสรรค์ เยาวชน ชุมชน เครือข่ายต่อไป

นี่เป็นอีกหนึ่งการทำงานที่เกิดขึ้นในปี 2561 ที่ผ่านมา ในฉบับถัดไปมาติดตามกันว่าจะมีกิจกรรมไหน โครงการใดเกิดขึ้นบ้าง สามารถติดตามได้ที่เฟซบุ๊ก...



SUDOKU X



ไขปัญหาประลองปัญญา

ทำสมองประลองปัญญากับซูโดกุเอกซ์

มาทำทายสมอง ประลองความว่องไวของสายตา กับเกมซูโดกุเอกซ์ (Sudoku X) กันเถอะ จากหลายฉบับที่ผ่านมาเราได้ลองเล่นเกมซูโดกุกันมาแล้วหลายฉบับ ฉบับที่เล่นกันเรานำซูโดกุเอกซ์ มาฝาก ซึ่งซูโดกุเอกซ์นี้เป็นซูโดกุที่มีลักษณะเป็นตารางซูโดกุที่คล้ายกับซูโดกุแบบปกติ กติกาการเล่นก็เหมือนกันซึ่งนอกจากจะเติมเลขทั้งในแนวดิ่ง แนวนอน และตารางย่อยไม่ให้ซ้ำกันแล้ว ยังต้องเติมเลขแนวทแยงที่ตัดผ่านตาราง (เป็นรูปตัว X) โดยไม่ให้ซ้ำกันอีกด้วย

หากพบว่าตัวเลขซ้ำกันเพียงแต่ตัวเดียวถือว่า “ทำผิด” จะต้องทำใหม่ เริ่มใหม่อีกครั้ง เพราะทำผิดแค่เลขเดียวก็จะผิดทั้งตารางเลยนะ!!! ใจเย็นๆ ดูดีๆ เพราะทุกๆ เกมปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ต้องค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่งในแต่ละข้อ “จะมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงวิธีการเดียวเท่านั้น” ที่จะไขปริศนานี้ได้ ขอให้โชคดีและพยายามไขปริศนานี้ให้สำเร็จ...

			1		2	3	4	
2		1	3	7				
7						5		1
		7	8		3		1	9
	2						6	
6	1		2		7	4		
3	9		5					4
				4	8	9		5
	7	5			9			



หากได้คำตอบที่ถูกต้องและมั่นใจแล้ว ส่งมาหาเราที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com

คำตอบที่ถูกต้อง ทางทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับของรางวัลเป็น ซึ่งฉบับนี้เป็น “กรอบรูปและถุงผ้าจากโครงการสับโซไมเคิล” ส่งคำตอบมาได้จนถึงวันที่ 25 มีนาคม 2562 นี้เท่านั้น... รับส่งเข้ามาจะจัดส่งของของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture.4h

** ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกรับสมาชิกแจ้งได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com



ติดตามการทำงาน ความเคลื่อนไหว เนื้อหาดีๆ พร้อมเปิดพื้นที่สำหรับนักสื่อสารสร้างสรรค์

เพื่อช่วยกันขับเคลื่อนการปฏิรูปการเรียนรู้ ไปพร้อมๆ กับเทคโนโลยีสื่อเป็นโรงเรือนของสังคม

#feedDD #MASS

ทางเว็บไซต์ได้ที่ <http://artculture4health.com/mass>



และทางแฟนเพจได้ที่ @MediaAsSocialSchool

<https://www.facebook.com/MediaAsSocialSchool/>

สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม

33 คลิปวิดีโอสั้น

หนูชื่อ...ยูริส (I am not France) : สร. อูร์ยานุสรณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา

เส้นทางจากควานี้...สู่ดาว แคมเลียส อิศานินท์ ศิลปินควานี้คนแรกของไทย

สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม
@MediaAsSocialSchool

ติดตามเนื้อหาดีๆ

พร้อมเปิดพื้นที่สำหรับนักสื่อสารสร้างสรรค์
เพื่อช่วยกันขับเคลื่อนการปฏิรูปการเรียนรู้

#feedDD #MASS