

ชีวิตวิถีใหม่ ★

NEW NORMAL

เด็กไทย ทำอะไรช่วงอยู่บ้าน..?

ศิลปะ คือทางสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 52 เดือนพฤษภาคม - เดือนมิถุนายน 2563

www.artculture4health.com



STAY home STAY safe COVID-19

- 4** วิธีแก้เบื่อ เมื่ออยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ
#StayhomeStaysafeCovid-19
- 14** 10 พฤติกรรมคนไทยที่เปลี่ยนไปเป็น NEW NORMAL
- 11** "ชีวิตวิถีใหม่"
กับการปรับตัววิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปหลัง "โควิด-19"
- 16** 5 ท่า "ลดต้นขา" สุดง่ายทำได้ที่บ้าน
- 20** นอกสายตา



เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข

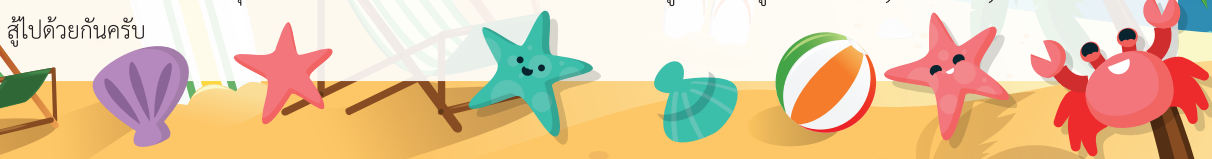


กวีตศิรศรัภาศิเครื่องข่ายการทำงานและผู้ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ที่ขยายพื้นที่ไปทั่วโลก โดยประเทศไทยเป็นประเทศแรกๆ ที่พบผู้ติดเชื้อและได้มีการดำเนินมาตรการป้องกันและรับมือมาตามลำดับนับตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม พ.ศ.2563 และ ณ เวลานี้แม้ประเทศไทย จะพบผู้ติดเชื้อในหลักหน่วย แต่เราก็ไม่ควรชะล่าใจกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ นี้ เพราะอย่างที่เรารู้กันว่าไวรัสตัวนี้เราไม่เคยพบเจอมาก่อนและก็ยังไม่มีกรณีค้นพบยาหรือ วัคซีนในการรักษาออกมาด้วย ฉะนั้นสิ่งที่เราจะต้องรักษาไว้ก็คือวินัยและการดูแลตัวเอง เพราะถึงแม้ว่าช่วงนี้ประเทศไทยจะมีการควบคุมการแพร่ระบาดได้ดี พบผู้ป่วยใหม่น้อย หรือไม่พบเลยในบางวัน ไม่ได้หมายความว่าจะไม่เกิดการระบาดระลอก 2 ขึ้นอีกครั้ง เพราะการที่มีการคลายล็อกประเทศ ทำให้พนักงานทยอยกลับเข้ามาทำงานตามปกติ แต่ทุกๆ คน ทุกๆ บริษัทยังต้องคงนโยบายเดิมที่ทำมาตั้งแต่ช่วงที่มีการระบาด เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้รับและแพร่เชื้อให้คนอื่น การที่จะต้องใส่หน้ากากอนามัย มาที่ทำงาน ในระหว่างทำงาน การล้างมือ เวลาจับสัมผัสพื้นต่างๆ ในออฟฟิศ พื้นที่ใช้ร่วมกัน สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน การวัดอุณหภูมิก่อนเข้าที่ทำงาน การสังเกตอาการ ว่ามีอาการไม่สบาย เจ็บป่วย หรือคนที่บ้านที่มีอาการเจ็บป่วย ต้องรายงานหัวหน้าหน่วยงาน การแยกตนเองออกจากผู้อื่น และควรรีบ ไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป...

และจากการมาตรการผ่อนคลายเป็นระยะที่ 2 ในประเทศไทยนี้ ทำให้คนไทยได้พบเจอและเห็นรูปแบบ “New Normal” ชัดเจนขึ้น ซึ่งเจ้า “New Normal” นี้เป็นเสมือนวิถีชีวิตใหม่ ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ ที่หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจาก มีบางสิ่งมากระทบ (ในที่นี้คือไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19) จนแบบแผนและ แนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งเรื่อง “วิถีชีวิตใหม่” หรือ “New Normal” จะเป็นอย่างไรนั้นในจุลสารฉบับนี้ มีเรื่องราวเหล่านั้นมาฝาก และนอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่อง “วิถีชีวิตใหม่” แล้วนั้น เรายังคงมีเรื่องราว ความคืบหน้าในการทำงานของโครงการอื่นๆ ที่ได้ เดินหน้าทำกันมาอย่างต่อเนื่องแม้จะมีการปิดล็อกประเทศในระยะหนึ่งก็ตาม มาฝากด้วย ซึ่งจะเป็นเรื่องอะไรบ้างนั้นสามารถติดตามได้ในฉบับครับ

ซึ่งไม่ว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามขอให้เราทั้งหลาย ได้รวมพลังกันฟันฝ่าวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ด้วยศักยภาพทุกอย่างที่เรา มี ทั้งพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังสังคมและพลังทรัพยากร ที่มี เชื่อว่าไม่ว่าวิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้จะยุติลง และสังคมไทยจะสามารถเดินหน้าต่อไปโดยไม่สะดุดหยุดถอยลงแน่นอนถ้าเราทุกคน ร่วมมือกัน เป็นกำลังใจให้ทุกคน #เราจะผ่านมันไปด้วยกัน #รวมกันเราติดหมุ่แยกกันอยู่เรารอด #StayhomeStaysafeCovid19

นายคณิศ หวังบุญชัย
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
วิธีแก้เบื่อ เมื่ออยู่บ้าน หยุคซื้อ เพื่อชาติ #StayhomeStaysafeCovid-19	11
ส่งต่อความสุข	14
"ชีวิตวิถีใหม่" กับการปรับตัว สู่ชีวิตที่เปลี่ยนไปหลัง "โควิด-19"	16
บอกกล่าวเล่าสุข	18
10 พฤติกรรมคนไทยที่เปลี่ยนไปเป็น New Normal จากสถานการณ์ระบาด ของเชื้อไวรัส โควิด-19	20
สื่อศิลปสร้างสุข	23
5 ท่า 'ลดต้นขา' สุดง่ายทำได้ที่บ้าน	
เก็บตกมาฝาก	
ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
เก็บสุขมาเล่า	
นอกสายตา	
ไขปัญหาประลองปัญญา	
ร่วมส่งภาพและกิจกรรม ที่ทำในช่วงโควิด-19 ระบาด	



4

11

14

16

18

20



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อหน่วยงานของท่าน.....
 เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....
 ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



วิธีแก้เบื่อ เมื่ออยู่บ้าน

ขยับเขยื้อน เพื่อชาติ

#stayhomestaysafecovid-19



จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเกิดขึ้นเป็นโรคระบาดที่มีความร้ายแรงในระดับโลกที่มีการระบาดใหญ่ (Pandemic) ไปทั่วโลก ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก โดยจากข้อมูลผู้ติดเชื้อเมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 พบผู้ติดเชื้อทั่วโลกกว่า 4,716,965 คน และมีผู้เสียชีวิตกว่า 315,248 คน โดยจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อ จำนวน 3,031 คน และมีผู้เสียชีวิตแล้วกว่า 56 ราย ส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม และทางสังคม จากผลกระทบที่เริ่มทวีความรุนแรงและการยับยั้งเชื้อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดในวงกว้าง แพนเพจ Stay home Stay safe Covid-19

ได้เห็นความสำคัญของการสื่อสารโดยใช้พลังของเยาวชนดังกล่าว ในช่วงอยู่บ้านระยะยาว เพื่อสู้ภัยโควิด-19 และเพื่อตอบสนองนโยบายรัฐบาล จึงมีการผลิตคลิปสั้นออนไลน์สู้ภัยโควิด-19 โดยมีเยาวชนในสถานศึกษา ไม่ต่ำกว่า 30 โรงเรียนทั่วประเทศ เพื่อเสนอแนวคิด และไอเดีย ในการอยู่บ้านอย่างสร้างสรรค์ ในรูปแบบ Online Viral Clip ภายใต้แนวคิด “รวมกันเราติดหมูแยกกันอยู่เรารอด” ขึ้น

น้องๆ ทำไรกันบ้างสามารถดูได้จากที่นี่
@STAYHOMESTAYSAFECOVID

เริ่มกันที่

น้องแอมป์ โรงเรียนทอวัง : น้องแอมป์บอกว่า ตอนนี้มีโรคโควิด-19 ระบาดอยู่เราจึงไม่ควรออกจากบ้านเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการไปติดเชื้อหรือแพร่เชื้อให้คนอื่นๆ และช่วงอยู่บ้านเบื่อๆ น้องแอมป์จึงจะมาติดกล้องให้ได้ชมกัน (อุปกรณ์ในการติดตั้งกล้องของน้องแอมป์ประกอบไปด้วย ไมค์กาน้ำ และกล่องส่ง คลิปฮาๆ จากน้องแอมป์น่ารักมากต้องลองชม)





Together we are parted and separated, we survive

น้องเบญญ์ โรงเรียนหอวัง : น้องเบญญ์บอกว่า ช่วงไวรัสโควิด-19 ที่ระบาดอยู่นั้นทำให้เราได้ฝึกความสามารถในด้านต่างๆ มากขึ้น อย่างเบญญ์เน้นการเล่นกีตาร์ เพื่อนคนไหนอยากเล่นให้เก่งมาใช้ช่วงเวลานี้ทำให้ชำนาญขึ้นไปด้วยกัน



น้องท็อป โรงเรียนหอวัง : น้องท็อปบอกว่า เวลาว่างๆ ในช่วงที่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 ตนจะใช้เวลาไปกับการเล่นตีกีตาร์ เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกและน่าสนใจมากๆ แลเมเวลาที่เล่นนั้นช่วยให้เราได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย



รวมกันเราติดหมู แยกกันอยู่เรารอด



น้องวิน โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย :

น้องวินบอกว่า ผมเชื่อว่าในหนึ่งวันที่เราหยุดอยู่บ้านนั้น เราสามารถหากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อผ่อนคลายได้ ที่สำคัญผมเชื่อว่าความสุขของคนเรานั้นไม่จำเป็นต้องเกิดจากนอกบ้านเสมอไป และสำหรับผมการทำขนม การนั่งอ่านหนังสือ รวมไปถึงการเตรียมตัวสอบเพื่อเข้าเรียนมหาวิทยาลัยของผม นั่นคือความสุขของผมที่ผมได้ทำเมื่ออยู่บ้านครับ “ที่สำคัญก่อนจะทานอะไร เราต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนทานด้วยนะครับ”



6 ศิลปสร้างสว



น้องๆ ตัวแทนจากภาคีสังคมศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา : น้องๆ บอกว่าเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้มียอดผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน ดังนั้นเราจึงควรร่วมมือช่วยกันในส่วนที่สามารถทำได้ เช่นการไม่ออกจากบ้านถ้าไม่จำเป็น เพื่อจะได้ไม่ไปรับเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 หรือถ้าจำเป็นต้องออกจากบ้านก็ควรสวมใส่หน้ากากอนามัย และควรล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์และสบู่บ่อยๆ และไม่ควรร่วมสัมผัสพื้นผิวต่างๆ โดยตรง รวมไปถึงการเว้นระยะห่างจากบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้นในช่วงนี้จึงควรงดพบปะสังสรรค์ ไม่ว่าโอกาสใดๆ ก็ตามทั้งหมดนี้เพื่อความปลอดภัยของตนเองและบุคคลรอบข้าง เพราะโรคติดต่อจะไม่ติดต่อถ้าเราไม่ติดต่อกัน



"รวมกันเราติดหมู่ แยกกันอยู่เรารอด"



▼ น้องโอบอ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี : น้องโอบอ บอกว่า ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ก็ยังคงทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวเป็นปกติ แต่ต้องรักษาระยะห่างเอาไว้เสมอ ถ้าออกกำลังกายได้ก็จะออกกำลังกายเพราะเมื่อได้ออกกำลังกายก็จะทำให้วันนั้นเราสดชื่นไปทั้งวัน หลังจากนั้นก็จะอ่านหนังสือ อาทิตย หนังสือนอกเวลา ร่วมกับการฝึกเขียน ฝึกอ่านเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย แค่นี้ก็จะทำให้การหยุดอยู่บ้านมีประโยชน์ขึ้นมาทันที #เราจะผ่านมันไปด้วยกันคะ



► น้องAtdeeyanee Wongmanee : น้อง Atdeeyanee บอกว่า กิจกรรมในวันที่ต้องอยู่บ้านสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือ การให้อาหารสัตว์เลี้ยง (แมว 2 ตัว) จากนั้นก็ออกกำลังกาย ด้วยการปั่นจักรยานหน้าบ้าน หากเนื่องจากการปั่นจักรยานก็มาเล่นแบดมินตันกับหลานตัวแสบ, รดน้ำต้นไม้เพื่อให้รอบบ้านดูมีชีวิตชีวามากขึ้น, ตัดแต่งกิ่งต้นไม้รอบๆ บ้าน แค่นี้ก็ทำให้วันน่าเบื่อไม่น่าเบื่อได้แล้ว





▶ **ด้านห้องทอฝัน ปุณณ์วัชรพิศาล :** ห้องทอฝัน บอกว่า การอยู่บ้าน ในช่วงโควิดนั้นเมื่อตื่นนอน ตนก็จะออกมารดน้ำต้นไม้, นวดขาให้พ่อ, ล้างห้องน้ำ และได้มีโอกาสนำลู่วิ่งที่ใช้ทำราวตากผ้าไปแล้วกลับมา ออกกำลังกายได้อีกครั้งหลังจากซื้อมาแล้วไม่เคยคิดจะนำมาใช้ออกกำลังกายเลย, ช่วยแม่ทำกับข้าวถึงแม้ว่าจะจะดูเป็นภาระก็ตาม จากนั้นนั่งดูซีรีส์ ทำตัวใหม่ประโยชน์เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส



▶ **น้องมายด์ โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย :** น้องมายด์ บอกว่า ในช่วงพักอยู่บ้านยาวๆ นี้ น้องมายด์มาชวนอยู่บ้านแบบสร้างสรรค์ ซึ่งกิจกรรมที่น้องมายด์ทำนั้นเริ่มกันที่การทำมาสะอาดบ้าน, กวาดบ้าน, ถูบ้าน, จัดเสื้อผ้าเข้าตู้, อาบน้ำให้น้องหมา และอื่นๆ ซึ่งน้องมายด์ได้เชิญชวนและทำ challenge ทำคลิปอยู่บ้านสร้างสรรค์ช่วงโควิด-19 ไปถึงเพื่อนๆ คนอื่นๆ ต่ออีกด้วย ซึ่งทำได้ง่าย แค่ทำแล้วแชร์ไปยังช่องทางโซเชียลมีเดียของเพื่อนๆ แล้วติดแฮชแท็ก #รวมกันเราติดหมู่แยกกันอยู่เรารอด #เด็กไทยไม่เอาโควิด #StayhomeStaysafeCovid19 #เด็กไทยรู้ทันCovid19 #โควิด19 แค่นี้ก็สามารถทำอะไรๆ ช่วงกักตัวกันได้แล้ว

▶ **น้องๆ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา :** น้องๆ บอกว่า ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 น้องๆ ได้มาบอกต่อเกี่ยวกับ กิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่น้องๆ ได้ทำกัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้น คือ 1.การวาดรูป 2.เขียนไดอารี่ 3.อ่านหนังสือ 4.ทำอาหาร 5.รีวิวนอาหาร 6.เล่นไวโอลิน 7.เล่นกีตาร์ และ 8.แดนซ์ เต้นโคฟเวอร์ ทั้งหมดนี้เป็น การสร้างความเข้าขานใจและเสริมสร้าง ทักษะให้เก่งขึ้น แล้วเพื่อนๆ ละ? ทำอะไร?



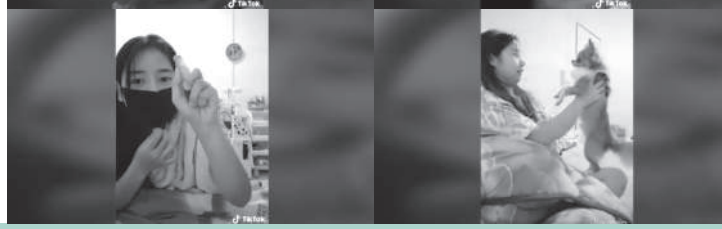
▶ **น้องพล มาชวน challenge ทำคลิปอยู่บ้านสร้างสรรค์ช่วงโควิด-19 :** น้องพล บอกว่า การดูแลตัวเองช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เราต้อง เริ่มต้นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย, ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ด้วยการยกดัมเบล, ในเมื่ออยู่บ้านแล้วก็ต้องทำความสะอาดบ้าน กวาดบ้าน, หลังจาก การทำกิจกรรมต่างๆ แล้วยังต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และใช้แอลกอฮอล์เจลเพื่อฆ่าเชื้อ ทำได้แค่นี้เราจะอยู่บ้านแบบปลอดภัยกันแล้วจ้ะ...



8 ศิลป์สร้างสุข



ด้านน้อง Saranya ขว่นเล่นตลกตลก : ซึ่่งน้อง Saranya
 บอกว่า เห็นทุกๆ คนเครียดกัน กิจกรรมที่ช่วยให้คลายเครียด
 และฆ่าเวลาได้ดีมากๆ นั่นก็คือ ตลกตลก ไปดูกันว่าการเล่น
 ตลกตลกได้อย่างไร???



น้องไถ่่น้อย จากโรงเรียนสวระถึพธิพธิยาศรรพ : น้องไถ่่น้อย
 บอกว่า กิจกรรมในช่วงกักตัวคือการเรียนหนังสือออนไลน์ และหลังจาก
 เรียนเสร็จก็มาทบทวนบทเรียนด้วยการอ่านหนังสือ โดยเฉพาะ
 ภาษาอังกฤษ (แต่อ่านไม่ออก) จากนั้นก็ทำความสะอาดบ้านจะได้
 ไม่มีเชื้อโรค, เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารต้องกินร้อนเสมอ แต่
 ก่อนรับประทานนั้นต้องล้างมือให้สะอาด เมื่อล้างมือเสร็จแล้ว
 ก็สามารถรับประทานอาหารได้เลย ช่วงนี้ก็ต้องดูแลสุขภาพกันให้ดีๆ
 ถ้าไม่จะเป็นก็อย่างเพิ่งเดินทางไปไหนมาไหนหากไม่จำเป็นเพื่อป้องกัน
 การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

น้องบาส โรงเรียนราชวินิตมัธยม : ซึ่่งน้องบาส บอกว่า
 สิ่งทีเด็กและเยาวชนอย่างเราต้องทำในช่วงโควิด-19 ระบาดก็คือ
 การเรียนออนไลน์ ถึงแม้ว่าบางครั้งทีเรียนจะไม่เข้าใจบ้าง แต่เมื่อ
 เราพยายาม ก็เรียนได้ ทีสำคัญการเรียนออนไลน์อยู่ทีบ้านเป็นการ
 ช่วยลดโอกาสในการเชื้อ และทำให้เราได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 อีกด้วย เพราะรวมกันเราติดหมู่แยกกันอยาเรารอด



น้องอ่อง ภราตล ยงคณาวุฒิ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย : ซึ่่งน้องอ่อง บอกว่า ช่วงนี้
 เป็นช่วงทีเราทุกคนต้องกักตัวเพืออยู่บ้านตามนโยบายของชาติ ช่วงนี้จึงเป็นช่วงทีเหมาะมาก
 ทีเราจะได้แบ่งปันประสบการณ์ดีๆ กับเพื่อนๆ อย่างการแต่งเพลง ซึ่่งตอนนีตนเองก็กำลัง
 แต่งเพลงประกอบหนังสั้น เลยอยากจะมาสอนคอร์ดง่ายๆ ในการเล่นกีตาร์ให้กับเพื่อนๆ ซึ่่ง
 คอร์ดง่ายๆ มีทั้งหมด 4 คอร์ด อาทิ คอร์ดซี C, คอร์ด G/B (จีออนบี), เอไมเนอร์ Am และ
 คอร์ดจี G ลองเล่นดูนะ และหากเพื่อนๆ ยังหาตัวเองไม่เจอ ช่วงนี้ถือเป็นโอกาสทีดีทีเราจะได้
 หาอะไรทีเป็นประโยชน์ทำกัน หาให้เจอนะครับ...

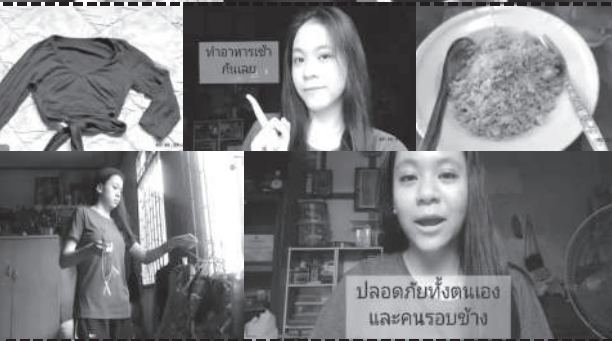




▶ ไปดูกันต่อที่น้องชนน โรงเรียนวัดใหม่อมตรส : ซึ่งน้องชนน บอกว่า ในช่วงสถานการณ์โควิดนี้ได้ช่วยยายขายของ และเล่นเกมเพื่อคลายเครียด และต่อยอดการไปวิ่งเล่นกับเพื่อนแถวบ้านที่บริเวณสวนสาธารณะ จึงอยากเชิญชวนทุกคนหากิจกรรมดีๆ ทำ หยอดบ้าน หยอดเชื้อ เพื่อชาติ หากทำกิจกรรมอะไรแล้ว สามารถเอามาแชร์กันได้ด้วยที่เฟซบุ๊ก @StayhomeStaysafeCovid แล้วเราจะใกล้ชิดกันได้ แม้จะอยู่ไกลกันก็ตาม...



▶ สำหรับน้องศศิรินทร์ สลาม จากทีมยังคงคิด ยิ่งสร้างสรรค์ ยิ่งลดชยะ : น้องศศิรินทร์ บอกเกี่ยวกับการอยู่บ้านเพื่อลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ว่า 1.ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ 2.เวลาไอหรือจามให้นำกระดาษทิชชูปิดบริเวณปากหรือจมูก ใช้เสร็จให้ทิ้งหรือทำลายทันที แต่หากไม่มีกระดาษทิชชูให้จามหรือไอใส่ข้อพับแขนกันเชื้อกระจายเป็นวงกว้าง 3.เว้นระยะห่างจากคนที่มีอาการไอหรือจามอย่างน้อย 1 เมตร 4.ไม่ควรใช้นิ้ว มือ จับตา จับจมูก หรือปากบ่อยๆ แต่นี้ก็ป้องกันตัวเองเบื้องต้นได้แล้ว “เรามาสู้เชื้อโควิด-19 ไปด้วยกันนะ” ...



▶ น้องเนส - ปัทมา วิเศษชุมพล โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์ : ซึ่งน้องเนส บอกว่า การอยู่บ้านในช่วงโควิดนั้นไม่ได้น่าเบื่อเลย เพราะเราสามารถหากิจกรรมต่างๆ ทำได้มากมายทั้งทำความสะอาดบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำกับข้าวกินเอง ทำงานออนไลน์ ขายของออนไลน์ เป็นการฝึกตัวเองให้เราทำอะไรด้วยตัวเองได้ในหลายๆ อย่าง หลายๆ เรื่อง ที่เราไม่เคยคิดจะทำในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งนี่ก็เหมือนเป็นการเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ที่ดีในช่วงเวลาหนึ่งเลยแหละ... ที่สำคัญเวลาเราต้องออกไปไหนมาไหน เราอย่าลืมใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันตัวเองและคนรอบข้างเราไปในตัวด้วย....

นี่เป็นเพียงแค่น้องๆ ส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีน้องๆ อีกหลายคนที่ทำกิจกรรมน่าสนใจแบบนี้ ซึ่งสามารถตามเข้าดู ติดตาม ดิชม และเป็นกำลังใจให้น้องๆ ได้ที่ แฟนเพจ Stay home Stay safe Covid-19 ค้นหาง่ายๆ เพียงแค่พิมพ์คำนี้ในช่องค้นหาบนเฟซบุ๊ก @StayhomeStaysafeCovid ซึ่งหากใครทำคลิปเด็ดๆ ดีๆ สามารถมาแชร์กับน้องๆ แล้วติดแฮชแท็ก #รวมกันเราติดหมู แยกกันอยู่เรารอด #เด็กไทยไม่เอาโควิด #StayhomeStaysafeCovid19 #เด็กไทยสู้ทันCovid19 #โควิด19

แล้วเราจะผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน....



[f @StayhomeStaysafeCovid](https://www.facebook.com/StayhomeStaysafeCovid)





"ชีวิตวิถีใหม่"

กับการปรับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปหลัง

"โควิด-19"

"New Normal" "นิว นอร์มอล" หรือ New Norm
หมายถึง "ความปกติใหม่" "ฐานวิถีชีวิตใหม่"

คำว่า **"New Normal"** เริ่มถูกนำมาใช้มากขึ้น ในช่วงเวลาที่เกิดสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 จำกัดความเป็นภาษาไทยได้ว่า ความปกติในรูปแบบใหม่ ถูกนำมาใช้ครั้งแรกในปี 2551 โดย Bill Gross นักลงทุนในตราสารหนี้ชื่อดัง (bond guru) ผู้ร่วมก่อตั้ง บริษัท Pacific Investment Management (PIMCO) ซึ่งเป็นการให้นิยามถึงภาวะเศรษฐกิจโลกที่มีอัตราการเติบโตชะลอตัวลงจากในอดีตและเข้าสู่อัตราการเติบโตเฉลี่ยระดับใหม่ที่ต่ำกว่าเดิม ควบคู่ไปกับอัตราการว่างงานที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลังเกิดวิกฤติทางการเงินในสหรัฐฯ

ดังนั้น คำว่า New Normal จึงมักถูกนำมาใช้กับการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ถดถอยลง และคาดว่าจะไม่กลับมาเติบโตได้ในระดับเดิมอีกต่อไป

สำหรับในโลกที่เกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 มีการนำคำว่า New Normal มาใช้อีกครั้ง แต่ขยายวงกว้างไปมากกว่าเศรษฐกิจโลก ไม่ว่าจะเป็น ธุรกิจ การตลาด การใช้ชีวิตไปจนถึงภาคสังคม โดยรวมหมายถึงการใช้ชีวิตแบบใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และจะกลายเป็นเรื่องปกติไปนับจากนี้ เพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมๆ ทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้น ซึ่งก็หมายถึง "ความปกติใหม่" "ฐานวิถีชีวิตใหม่"

ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่าง จากอดีตอันเนื่อง จากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย นั่นคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในการใช้ชีวิตประจำวันและการขับเคลื่อนทางเทคโนโลยีโดยเฉพาะออนไลน์

ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ "รศ.มาลี บุญศิริพันธ์" คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์บัณฑิตยสภา ได้ให้ข้อมูลเอาไว้ซึ่งราชบัณฑิตยสภาได้ระบุว่า คือ ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่อง จากมีบางสิ่งมากระทบ โดยรูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วย วิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ ปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ ออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม



รู้ในมพฤติกรรมของ New Normal ที่อาจเปลี่ยนไปมีอะไรบ้าง??...

•ใช้บริการ Food Delivery มากขึ้น



•หันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น



ผู้คนจะให้ความสำคัญกับสุขภาพต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นการป้องกันตนเองโดยการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้านจนกลายเป็นเรื่องปกติการใช้เจลล้างมือล้างมือบ่อยๆ พกเจล แอลกอฮอล์ และสังเกตุตัวเองเมื่อไม่สบาย

•โลกจะถูกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีออนไลน์



การใช้อินเทอร์เน็ตจะมีบทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์หรือการทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การสั่งซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค การทำธุรกรรมทางการเงินหรือการดูละคร ดูหนังผ่านทางออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นชัดมากขึ้นแล้วในขณะนี้

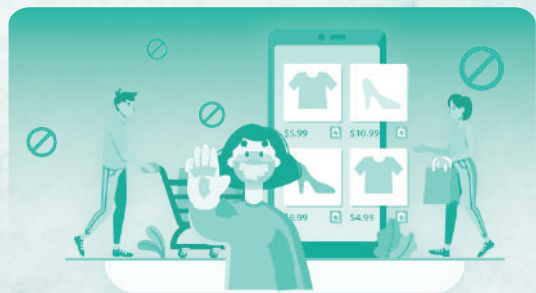
•หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย



•ลดการเดินทางท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศ



•ลดการใช้จ่ายในสิ่งของฟุ่มเฟือย



การจับจ่ายใช้สอย การตัดสินใจลงทุนจะเป็นไปด้วยความระมัดระวังมากขึ้น เพราะยังไม่แน่ใจกับเศรษฐกิจและหันมาซื้อประกันสุขภาพกันมากขึ้น



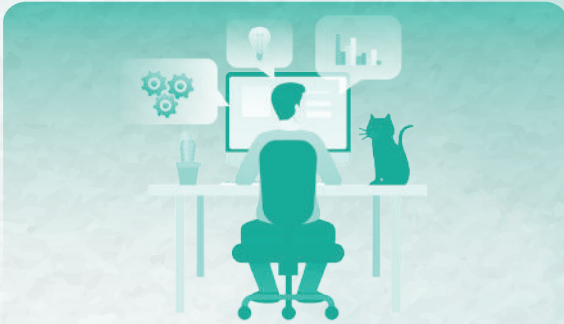
•หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



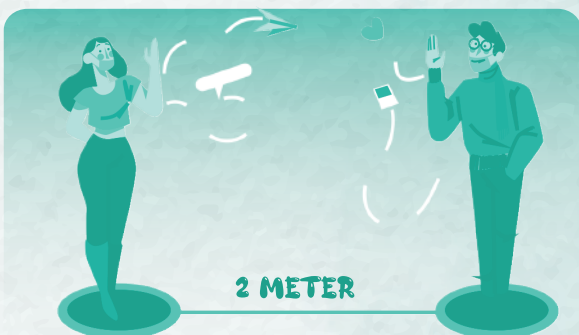
•ใช้ของกินของใช้ ศูนย์ไว้สำหรับในเวลาฉุกเฉิน



•เริ่มทำงานที่บ้าน (Work From Home)



•การรักษาระยะห่างทางสังคมเว้นระยะห่าง 2 เมตร



ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา หลายบริษัทมีการอนุโลมให้ทำงานที่บ้านโดยใช้เทคโนโลยีออนไลน์เข้ามาช่วย หลายสถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนทางออนไลน์ หลายธุรกิจเริ่มหันมาการทำธุรกิจค้าขายทางออนไลน์กันมากขึ้นในเวลาเดียวกันการตกงานและว่างงานก็จะเพิ่มขึ้น อาชีพอิสระใหม่ๆ ที่เข้ามาตอบโจทย์ในเส้นทางนี้อาจจะเกิดขึ้นมามากมาย

ที่สำคัญทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ตระหนักในด้านการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยทั้งของตนเองและของส่วนรวมมากขึ้น เนื่องจากการรักษาสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ การทานอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันจะช่วยป้องกันตนเองจากไวรัสได้ อีกทั้งสถานที่ให้บริการต่างๆ จะมีเจลแอลกอฮอล์รวมถึงมีบรรจุภัณฑ์ถูกสุขอนามัยให้ลูกค้าใช้ มีการเว้นระยะห่างและช่องชำระสินค้า การซื้อปิ้งแบบใหม่ จุดชำระเงินอัตโนมัติรวมทั้งบริการต่างๆ ที่ใช้การสั่งงานด้วยเสียงอาจเป็นบริการใหม่ที่อาจตามมาในไม่ช้า

สำหรับการทำงานหรือทำธุรกิจในปัจจุบัน สามารถทำที่ไหนก็ได้เพียงแค่มืออุปกรณ์สื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย ไม่ติดความจำเจ แต่บางครั้งถ้าไม่ได้ทันระวังหรือติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้จนไม่สนใจรอบข้างหรือครอบครัว อาจส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย ไม่ใช่โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสแต่จะเป็น โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคออฟฟิศซินโดรม โรคจอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น แต่มีบางบริษัทก็ยังคงให้พนักงานมาทำงานตามปกติ ดังนั้น การจัดโต๊ะทำงานและการรักษาความสะอาดในสถานที่ทำงานจึงมีความจำเป็นอย่างมาก

และจากมาตรการ Social Distancing ทำให้หลายคนมักจะหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อสังเกตอาการของตนเองหรือใช้บริการการดูแลสุขภาพผ่านระบบ Telehealth นั่นคือการนำเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่างๆ มาสนับสนุนการให้บริการทางสุขภาพที่หลากหลายมากขึ้น

ถึงเวลาแล้วที่เราจะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบเดิมที่คุ้นเคยไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมๆ วิถีชีวิตใหม่ของเราจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการออกแบบ ทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงาน และเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขไปด้วยกัน...



10

พฤติกรรมคนไทยที่เปลี่ยนไป เป็น New Normal จากสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัส

โควิด-19

กรณี "New Normal ของคนไทยจากสถานการณ์โควิด-19" ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้พฤติกรรมของคนไทยต้องปรับเปลี่ยนไป ซึ่งบางอย่างกลายเป็น New Normal หรือความปกติใหม่ที่ต้องพบเจอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอยู่ การทำงาน การเรียน หรือแม้แต่การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งสวนดุสิตโพล ได้สำรวจและพบว่าพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนไปได้แก่

อันดับ 2 ซอปปิ้ง เดินห้างสรรพสินค้า ▶



61.18%

ต้องระมัดระวังตัว ไปเมื่อจำเป็น ลดจำนวนครั้งที่ไป มีสิ่งป้องกันพวกเจลล้างมือ ฯลฯ

อันดับ 4 पार्टี สังสรรค์ ▶



59.40%

ลดการปาร์ตี สังสรรค์ ไปเฉพาะเท่าที่จำเป็น ระมัดระวังตัวมากขึ้น ฯลฯ

◀ อันดับ 1 การท่องเที่ยว



71.05%

เลือกเที่ยวเฉพาะสถานที่ที่มั่นใจว่าปลอดภัยจากเชื้อโรค การเลือกพาหนะเดินทาง ฯลฯ

◀ อันดับ 3 การเดินทาง



59.68%

ป้องกันตัวเองเมื่อใช้รถสาธารณะ ตื่นเช้ากว่าเดิม พกเจลแอลกอฮอล์เดินทางเมื่อจำเป็น ฯลฯ

◀ อันดับ 5 การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโควิด



56.39%

ใส่น้ำยาก่อนนำมัยล้างมือบ่อยๆ ไม่ไปในที่แออัด สุ่มเสี่ยง ฯลฯ

◀ อันดับ 6 การชื้อของกินของใช้

47.27%

เน้นเรื่องความสะดวก ปลอดภัย
เลือกของที่มีประโยชน์ ราคาไม่แพง ฯลฯ



◀ อันดับ 7 การทำบุญ บริจาค

46.43%

เลือกสถานที่ที่สะอาด ไม่แออัด
ไปในวาระสำคัญหรือโอกาสพิเศษเท่านั้น
ใช้วิธีการโอนเงิน ฯลฯ



◀ อันดับ 8 การดูแลสุขภาพตัวเอง

45.39%

เอาใจใส่สุขภาพ ออกกำลังกาย
กินอาหารเสริม วิตามิน ปรึกษาแพทย์ ฯลฯ



◀ อันดับ 9 การเลือกอาหารการกิน

45.11%

เลือกอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ
มีประโยชน์ต่อร่างกาย ภาชนะปิดมิดชิด
ทำตนเอง ฯลฯ



◀ อันดับ 10 การประกอบอาชีพ/การหารายได้

42.39%

สู้งาน ยืน อดทน ไม่เลือกงาน
เน้นความปลอดภัย ไม่เสี่ยงโรค ฯลฯ



อย่างไรก็ตามขอให้ทุกคนปรับตัวเข้าสู่ New Normal และเทรนด์ต่างๆ อย่างเข้าใจ เพราะการปรับตัวเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องปรับให้ไปในทิศทางที่ใช่ด้วย ซึ่งนั่นจะทำให้เราใช้ชีวิตและอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ประมาท และนั่นจะทำให้เราผ่านเรื่องเหล่านี้ไปได้.... #เราจะผ่านมันไปด้วยกัน

5 ท่า 'ลดต้นขา' สุดง่ายทำได้ที่บ้าน



ช่วงเกิดโรคระบาดโควิด-19 กักตัวมานาน ใครเจอปัญหาเหล่านี้บ้าง...

...อาหารแต่ละมื้อแสนอร่อย ยิ่งกินยิ่งเพลิน กลับมามองตัวเองอีกที... โอ๊ย..ตรงนั้นก็บวม ตรงนี้ก็ย้วย

เพื่อเป็นการลดไขมันส่วนเกินและเพิ่มความกระชับเฉพาะส่วน วันนี้เรามีวิธี "ลดต้นขา" มาฝาก ซึ่ง 5 ท่านี้เป็นท่าที่สามารถแก้ปัญหาดต้นขาใหญ่ ไม่กระชับได้ เริ่มที่

1.ท่า Plie Squat ท่านี้จะช่วยกระชับและลดต้นขาด้านใน



Step 1

เริ่มจากยืนตัวตรง มองไปข้างหน้า กางขาให้เลยช่วงหัวไหล่เล็กน้อยเอามือทั้งสองข้างลำตัว



Step 2

ย่อตัวลงช้าๆ หายใจเข้า จนกระทั่งส่วนต้นขาขนานกับพื้น หัวเข่างอ 90 องศา โดยหัวเข่าต้องย่อลงมาแล้วไม่ควรเกินปลายเท้า หลังตรงไม่เขย่ง

จากนั้นยกตัวขึ้นช้าๆ หายใจออก ใช้ส้นเท้าดันตัวขึ้น ทำซ้ำกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15-20 ครั้ง ควรพักระหว่างเซ็ต 30-60 วินาที

2.ท่า Split squat ท่านี้จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาและสะโพก



Step 1

นำมือเท้าเอว มองไปข้างหน้าก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 2-3 ฟุต (ขาทั้งสองเหยียดตรง)



Step 2

งอเข่าซ้ายจนตั้งฉาก 90 องศา (ขาขวาตกลงแตะพื้นตาม)

จากนั้นค่อยๆ ยืดตัวขึ้น หลังตรง นับเป็น 1 เมื่อเริ่มคดองให้ค่อยๆ เติงขาตั้งขาทั้งสองข้าง คล้ายกับการกระโดดเบาๆ ทำท่านี้ประมาณ 5-10 เซ็ต



3.ท่า Single leg squat



Step 1

ยืนตัวตรง มือทั้งสองแนบลำตัว
มองไปข้างหน้ายื่นขาข้างซ้ายไปข้างหน้า
30 องศา (ยืนด้วยขาขวาเพียงข้างเดียว)
พร้อมยื่นแขนทั้งสองไปข้างหน้า



Step 2

งอเข่าขวาลง พร้อมลดสะโพกลงตาม
จนเท้าซ้ายเกือบจะแตะพื้น

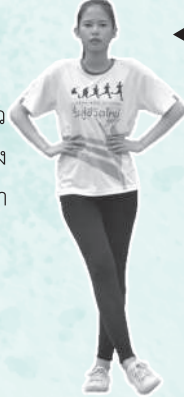
จากนั้นลุกยืนขึ้นจนเข่าขวาตรงดังเดิม ทำทั้งหมด 3 เซ็ต เซ็ตละ 8-10 ครั้ง ต่อ 1 ขา

4.ท่า Leg Swings ทำนี้จะช่วยลดต้นขาด้วนอก



Step 1

ยืนตัวตรงแขนทั้งสองข้าง เท้าเอว
ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ขา ข้างเดียว ขาอีกข้าง
หนึ่งยกขึ้น เหนือพื้นแล้วไขว้มาด้านหน้า



Step 2

เตะขาขึ้นมาด้านข้างให้สูงมากที่สุด โดยที่ขา
ยังเหยียดตรงและทรงตัวไว้อยู่เสมอขาลงมาไว้ด้าน
หน้าเหมือนเดิมในท่าแรกเริ่ม

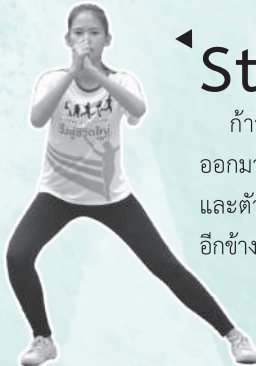
ทำนี้ทำทั้งหมด 3 เซ็ต เซ็ตละ 15-20 ครั้ง ต่อ 1 ขา

5.ท่า Side Lunges ทำนี้จะช่วยลดสะโพกและต้นขาด้วนใน



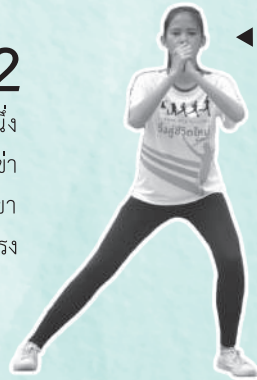
Step 1

ยืนตรงกางขาออก
ความกว้างเท่าช่วงไหล่
กุ่มมือทั้งสองข้างขึ้น
กลางอก ในท่าเตรียม



Step 2

ก้าวขาด้านหนึ่ง
ออกมาพร้อมย่อเข่า
และตัวลง โดยที่ขา
อีกข้างยังเหยียดตรง



Step 3

คืนตัวกลับมาอยู่ที่ท่า
เตรียมแล้วก้าวขาอีกข้าง
ออกมา พร้อมย่อเข่าและ
ตัวลงเหมือนข้างที่แล้ว

ทำนี้ให้ทำ STEP 1 > STEP 2 > STEP 1 > STEP 3

ทำได้เบียงแค่นี้ ไม่ว่าจะกินเยอะแค่ไหน ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับต้นขาอีกแล้ว แต่การทำทั้ง 5 ท่านี้
ต้องเตรียมใจให้พร้อมที่จะลดอย่างจริงจัง แล้วลงมือทำอย่างต่อเนื่องก็สามารถลดต้นขาอวบๆ เบียดๆ ได้แล้ว

ศิลปสร้างสุข

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้นั้น เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) สร้างผลกระทบเป็นวงกว้าง กิจกรรมของโครงการย่อยในพื้นที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามบริบทที่เกิดความเหมาะสม และอยู่ภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ โครงการที่เกี่ยวข้องจึงให้ความสำคัญในการเป็นตัวเชื่อมประสานในการรณรงค์การสื่อสารในสภาวะวิกฤติ โดยมีกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการย่อยทั่วประเทศ โดยกิจกรรมแรกจะพาไปพบกับภาคอีสาน : โครงการสภาวะดีเมืองสามตึกวิสาหกิจชุมชนยั่งยืน จังหวัดขอนแก่น โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมคิดหาผลิตภัณฑ์ชุมชน ร่วมกับนักวิชาการ โดยร่วมกันพัฒนา Product Development : การพัฒนาต้นแบบ ผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือ บรรจุภัณฑ์ และพื้นที่ขาย Online หรือ Offline รวมถึงการฝึกอบรมธุรกิจบริการที่สอดคล้องกับแผนการสร้างรายได้ใหม่ของชุมชน



เรื่องราวสินไซ สัญลักษณ์กลุ่มวัฒนธรรมไทยลาว กลุ่มแม่น้ำโขง ที่เชื่อมโยงกับระบบคุณค่า ความเชื่อ พุทธ และผี ถือเป็นสื่อประเภทต่างๆ ในระบบวิถีชีวิต (cultural practice) หมอลำสินไซ มีชื่อเสียง วรรณคดี การฟ้อน ดนตรี หมอแคน การแต่งกาย อาหาร ฯลฯ ปัจจุบันกำลังถูกลืม ซึ่งเหมาะที่จะสร้าง Nostalgia Product โดยทางพื้นที่ทางใจท์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทุนทางวัฒนธรรมเหล่านั้น ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยการเลือกนำ

เสนอทุนวัฒนธรรมที่มีศักยภาพสูงเท่าที่จำเป็น สามารถผลิตซ้ำได้ มีมาตรฐานการจัดการเกิดความประทับใจ มีคำอธิบาย เพื่อต่อยอดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมในพื้นที่ เช่น ฝากของที่ระลึก ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ของพื้นที่ อาหารอีสานที่เป็นของฝากกลับบ้าน ผ่านช่องทางตลาดผลิตภัณฑ์ของฝากของที่ระลึก ช่องทางผู้มาเยือน ทั้งจากทริปท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ช่องทางการตลาดร่วมกับโอท็อป และช่องทางออนไลน์ผลิตภัณฑ์ชุมชนอื่นๆ





ส่วนด้านการวางแผนการสร้างแบรนด์สถานที่ที่จะจัดระบบต่อเนื่องยังยืน เกิดได้ มีคู่มืออัตลักษณ์สถานที่ มีการออกแบบสื่อ เส้นทางการท่องเที่ยวออนไลน์ 3 ดีโมเดล ฮูบแอดัมสินไซ ฯลฯ ทั้งระดับ brand awareness, brand perceive quality, brand association โดยทำงานแบบองค์กรสมัยใหม่ วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมที่มีกลยุทธ์ มีการทำงานเชิงรุก ทักษะการบริหารการเงินเบื้องต้น สร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจที่ชุมชนที่พึ่งพาตนเองได้จริง และกิจกรรม เกิดการสร้างคุณค่าทางสังคม และการตระหนักถึงคุณค่าของอัตลักษณ์วัฒนธรรมในพื้นที่ และนำเอาจุดแข็ง ของผู้คน จิตใจ มิตรไมตรี เสน่ห์แบบคนพื้นถิ่น การต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชมในชุมชน ตามมาด้วยโครงการหมู่บ้านนิทานธรรม หมอลำหุ่น ชุมชน 3 ดี จัดกิจกรรม สื่อสร้างสรรค์ละครหมอลำหุ่น—เล่าเรื่องโควิด-19 ร่วมกับหมอลำ-มีชัยหนังตะลุง โดยปราชญ์ชาวบ้าน คุณพ่อโป่งเป็ญ สุสะแนน พ่อครูหนังกบักต้อที่ส่งกลอนหมอลำมาให้เด็กในพื้นที่ได้ขีดหุ่น เกิดสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ และเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในช่วงปิดเทอมสร้างสรรค์อีกด้วย

กิจกรรมนั้นนอกจากเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการรณรงค์การปรับตัว ในสภาวะวิกฤติ COVID-19 ยังเป็นนำไป สู่วัตถุประสงค์หลักในโครงการด้านการสืบสานและอนุรักษ์พื้นฟูรวมถึงการพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าทางสังคม และจิตใจทำให้คุณค่าทางมรดกศิลปวัฒนธรรม เป็นการถ่ายทอดเยาวชนรุ่นหลังสืบไป การอนุรักษ์เป็นหนทางหนึ่งที่ยั่งยืน ในการฟื้นฟู สืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชนให้ดำรงอยู่ในท้องถิ่น เกิดการเรียนรู้ภูมิปัญญา ให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้สืบทอด

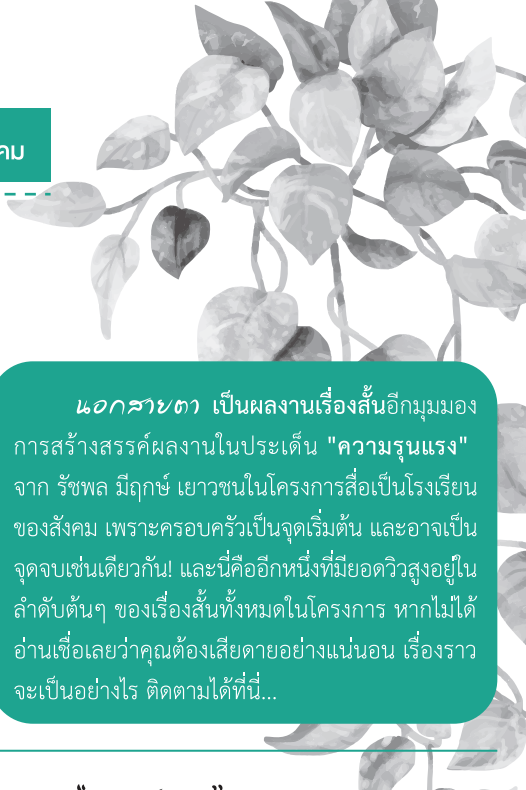
ภูมิปัญญาจากผู้รู้ในชุมชน เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ ถ่ายทอดประมวลผล ตลอดจนสนับสนุนให้เยาวชน และชุมชนโดยตระหนักถึงความสำคัญของชุมชน มีความเข้าใจรากเหง้าความเป็นสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนในรูปแบบของวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา สื่อศิลปะ สามารถติดตามคลิป์วิดีโอ หมอลำหุ่นโควิด 19 ร่วมกับคณะมีชัยหนังตะลุง EP.1 ได้ที่ ช่องทาง YouTube www.youtube.com/artculture4health

สำหรับภาคใต้กับโครงการพัฒนางานวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเฮริเทจ” จ.สงขลา คณะทำงานของโครงการได้ดำเนินงานบูรณาการงานร่วมกับนักวิชาการและผู้ประกอบการในชุมชน จัด Creative talk online ทุกสัปดาห์ อาทิ เรื่องย่อยร้อยเมืองสงขลา ในวันจันทร์ ที่ 4 พฤษภาคม 2563 เสวนา online "ประวัติศาสตร์เมืองสงขลา" โดย ผศ.ศุภมภ์ เพชรสกุลวงศ์ และ ผศ.วสิน ทับวงษ์ นักวิชาการซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องประวัติศาสตร์เมืองเก่าสงขลา และเรื่องอัตลักษณ์อาหารสงขลา กล่าวถึงอาหารสงขลาแบบโบราณที่สื่อถึงความเป็นพหุวัฒนธรรมท้องถิ่น และในวันจันทร์ ที่ 11 พฤษภาคม 2563 มีการเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการร้านอาหารย่านเมืองเก่ามานำเสนอเมนูที่ประยุกต์นำอาหารดั้งเดิมของสงขลามาสังสรรค์เป็นเมนูอาหารสมัยใหม่ นำโดยคุณพิชญา ไชยวานิช, คุณ มกรอวิช กุลหทัย และ คุณเขาวลิต ไชยวานิช และจากนั้นจะยังมีเสวนาเรื่องอื่นๆ เกิดขึ้นอีกเป็นระยะสามารถติดตามได้ที่ Facebook Page : Songkhla HeritageTrust

และสำหรับรายละเอียดพื้นที่และความคืบหน้าของโครงการอื่นๆ สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : www.facebook.com/artculture4h และที่ Website : www.artculture4health.com



ดอกสายตา



ดอกสายตา เป็นผลงานเรื่องสั้นอีกมุมมอง การสร้างสรรค์ผลงานในประเด็น "ความรุนแรง" จาก รัชพล มีฤกษ์ เยาวชนในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม เพราะครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้น และอาจเป็นจุดจบเช่นเดียวกัน! และนี่คืออีกหนึ่งที่มียอดวิวสูงอยู่ในลำดับต้นๆ ของเรื่องสั้นทั้งหมดในโครงการ หากไม่ได้อ่านเชื่อเลยว่าคุณต้องเสียตាយอย่างแน่นอน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ที่...

“ดอกสายตา”

แม่กลับจากงานเลี้ยงกาล่าดินเนอร์ที่สโมสรตอนห้าทุ่ม ผมเจอแม่ตอนลงมาหยิบนมในตู้ต้ม แต่ยังไม่เห็นพ่อ สงสัยคืนนี้พ่อคงยังไม่กลับ แม่นั่งลงตรงโต๊ะกินข้าว จ้องมองมายังผมแล้วเอ่ยขึ้น “ดีน ลูกคือความภูมิใจที่สุดของแม่” หลังจบประโยคมีกลิ่นแอลกอฮอล์ลอยอวลตามเสียงมาจางๆ ผมยิ้มตอบแล้วแม่ก็ยิ้มตาม

“แล้วนี่ตามันไปไหน” แม่ถามถึงสาวใช้ประจำบ้าน

“พี่ตากงหลับแล้วละมั้งครับ เห็นพี่แกบ่นว่าเหนื่อยตอนส่งผมเข้านอน”

“ถึงว่าสิ ไม่เห็นมีใครไปเปิดประตูให้...”

แม่พูดยังไม่ทันขาดคำ เสียงแตรรถก็ดังขึ้นหน้าบ้าน พ่อกลับมาแล้ว แม่จึงจำต้องลุกไปเปิดประตูเอง “พรุ่งนี้ฉันจะด่ามันให้เซ็ด” แม่บ่นพึมพำก่อนเดินออกไป

พ่อกลับมาด้วยอาการมึนเมาเหมือนเช่นทุกคืน แต่คืนนี้แปลกตรงที่มีรอยลิปสติกติดเสื้อกลับมาด้วย “นี่คุณไปเที่ยวมาหรือ” แม่ถามขึ้นเสียงดัง แต่ยังไม่ทันที่พ่อจะตอบอะไร แม่ก็พูดต่อ “ทำไมคุณทำแบบนี้ คุณไม่เกรงใจฉัน ไม่ห่วงหน้าตาของฉันบ้างเลย ตอนนี้นะฉันเป็นนายกสมาคม...แล้วนะ” แม่พูดพร้อมกระพริบตาบ่นน้อยเข้าใส่หลังพ่อ พ่อปิดมือสองข้างของแม่ออกเหมือนคนฟังคืนสติ

“ผมจะทำอะไรมันก็เรื่องของผม นี่คุณอย่าลืมนะ ว่าไอ้ที่มีกินมีใช้กันอยู่ทุกวันนี้ มันก็เพราะเงินผม”

น้ำเสียงของพ่อฟังดูอ้อแอ้เต็มที่

“นี่คุณกล้าพูดแบบนี้กับฉันหรือะ” แม่เริ่มขึ้นเสียงบ้าง

“ทำไม! ทำไมผมจะพูดไม่ได้” พ่อตะคอกกลับ

“งั้นคุณก็คงลืมนะ ว่าบ้านหลังนี้มันเงินของฉัน” แม่ตวาดเสียงลั่น

“ได้! ถ้างั้นก็เชิญคุณอยู่ในบ้านของคุณไปเถอะ ผมจะไปอยู่ที่อื่น” ว่าแล้ว พ่อก็หันหลังเดินออกไป แม่เดินไล่หลังตามพ่อไปติดๆ

“นี่คุณ...กลับมาคุยกับฉันให้รู้เรื่องก่อนนะ...”

ผมยืนขมวดอยู่ข้างราวบันได นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่ผมเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกัน ภาพเหล่านี้มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งในครอบครัวเรา จนเรียกว่าแทบชินหูชินตา เกือบทุกคืนที่พ่อกับแม่กลับดึก และต้องทะเลาะกัน ซึ่งแน่ละ,ผมไม่เคยชอบมันเลยสักครั้ง ผมเริ่มนึกย้อนไปในวันที่เราอยู่ทานข้าวเย็นกันพร้อมหน้าพร้อมตาอย่างมีความสุข พ่อ แม่ พี่สาวและตัวผมภาพแห่งความอบอุ่นนั้นนับวันจะเริ่มเลือนลางลงทุกที

พ่อเดินไปที่ประตูแต่ยังไม่ทันจับลูกบิด ล็อกประตูก็เปิดออกหญิงสาวร่างบางในชุดนักเรียนปรากฏตัวขึ้นภายใต้เงาคำที่คลิคลุ่ร่างเธอไว้ “นี่ก็อีกคน ได้ถูกขกกลับบ้านแล้วหรือนางตัวดี!” หญิงสาวผู้มาใหม่ไม่สนใจตอบคำ เธอยกมือขึ้นไหว้พ่อเป็นพิธีก่อนจะก้าวผ่านพ่อและแม่มาอย่างรวดเร็ว

“นี่! แม่พูดไม่ได้ยินเธอ” แม่ตะคอก แต่พี่สาวยังคงเงียบอยู่

“วันนี้ที่โรงเรียนโทรมา... แกไม่ได้ไปเรียนใช่ไหม”

พี่สาวชกเท้ากลับจากชั้นบันได ลงมายืนประจันหน้ากับแม่

“ใช่! หนูไม่ได้ไป แม่เคยสนใจหนูด้วยหรือ” “แกรู้มั๊ย

ฉันอายมากแค่นี้ที่มีลูกอย่างแก” แม่พูดเสียงดังเกือบตะโกน

“อวย!” พี่สาวยั่วคำ “แม่อวยเพราะท้วงหน้าตาของแม่มากกว่า แม่ไม่เคยท้วงหนูหรือ” พี่สาวตอบอย่างน้อยอกน้อยใจ แม่ดูจุกกับคำตอบของพี่ “เดี๋ยวนี้แกกล้าย้อนฉันหรือ”

“ก็หนูพูดความจริง แม่ไม่เคยรักหนู” สิ้นคำพูดที่แม่จ้ำมือตบหน้าเธออย่างแรง เธอยกมือขึ้นกุมแก้มข้างที่โดนตบอย่างซ้ๆ น้ำตาค่อยๆ ไหลอาบแก้มทั้งสองข้าง แรงตบจากมือแม่คงลั่นลึกลงไปถึงจิตใจของเธอ เธอเลื่อนมือขึ้นปาดน้ำตาที่เปื้อนแก้มก้มหน้า แล้ววิ่งขึ้นบันไดไป

“ทำไมบ้านนี้มันมีแต่ปัญหาอะ” พ่อตะโกนเสียงลั่นก่อนเดินโซเซออกนอกประตูไป

“ที่เรื่องมันเป็นแบบนี้ก็เพราะคุณนั่นแหละ เพราะคุณคนเดียว...” แม่ตะโกนไล่หลังพ่อไปอีก สิ้นเสียง แม่นั่งลงร้องไห้สะอื้นกับพื้น ผมเดินเข้าไปสวมกอดแม่แทนคำปลอบโยน นี่เป็นครั้งที่เท่าไรแล้วไม่รู้ที่แม่ทะเลาะกับพี่สาว แต่ดูท่าว่าครั้งนี้จะหนักสุด เพราะผมไม่เคยเห็นแม่ตบหน้าที่มาก่อนเลยในชีวิต ดึกตื่นคืนเดียวกันนั้นแม่เข้านอนแล้ว แต่ผมกับพี่ยังไม่นอน

เธอเก็บเสื้อผ้า และรูปถ่ายบนหัวเตียงยัดใส่กระเป๋าสะพายใบเล็กของเธอ

“พี่จะไปไหน” ผมถาม

“ไปให้พ้นจากที่นี่” เธอตอบเสียงเบา

“ทำไม! ที่นี่บ้านเรานะ”

“ก็นั่นแหละที่แม่ไม่อยากให้พี่อยู่”

“ไม่ใช่ซะหน่อย”

“ใช่ เธอยังเด็ก เธอไม่รู้อะไร” พี่ถอนใจยาว คราวนี้

เธอหันหน้ามาทางผม

“พี่ไม่ได้เรียนเก่งเหมือนเธอ ไม่ใช่ความภูมิใจของแม่ ไม่ใช่หน้าตาของแม่ ที่ทำให้แม่ผิดหวังตลอด...พี่มันตัวปัญหา!”

สิ้นคำพูดนั้น เธอปล่อยน้ำตาที่กลั้นไว้ออกมาเป็นสายไม่หยุด เสียงสะอื้นยังคงดังอยู่ต่อเนื่องจนพี่ที่หัวกระเป่าออกไปจากห้อง ผมสรุปปัญหาแล้วว่าพี่จะรังเธอไว้ มองไปนอกหน้าต่างเห็นรถแท็กซี่จอดรออยู่หน้าบ้าน ผมรอดจนที่ก้าวขึ้นรถไป แล้วล้มตัวลงนอนข่มตา แต่นอนไม่หลับ ในใจนึกถึงแต่เรื่องเมื่อคำและคำพูดสุดท้ายของพี่

ในรุ่งเช้าของวันที่ห้า นับจากที่พี่และพ่อหายออกไปจากบ้าน แม่ยังคงทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ผมก็รู้ว่าแม่เองก็เสียใจกับสิ่งที่ทำ กับกรรมของพ่อผมเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ แต่กับพี่ผมไม่ ทำไมแม่ถึงไม่ออกตามหาพี่? ทั้งๆ ที่พี่ก็เป็นลูกแม่ทั้งคน ผมเคยถามแม่ แม่ตอบเพียงว่า “ดีแล้ว มันจะได้รู้ชะบั้งว่าไม่มีแม่มันจะเป็นยังไง” ผมว่าแบบนี้มันไม่ยุติธรรมสำหรับพี่เลย เพราะแม่และพี่ต่างก็ผิดด้วยกันคนละครั้ง และที่สำคัญคือสิ่งที่พี่พูดในวันนั้นเป็นความจริง

แม่ไม่เคยสนใจเราตั้งแต่เริ่มเข้าสังคม แม่กลับบ้านดึก เมามายที่ยิ่งไปกว่านั้นคือแม่กับพ่อหาเรื่องมาทะเลาะกันได้ทุกวัน ผมจำได้ว่าช่วงที่พี่กำลังจะสอบเข้าโรงเรียนมัธยมชื่อดัง ตอนนั้นเธอตั้งใจอ่านหนังสือหนักมาก เธอต้องการคำปรึกษา ต้องการกำลังใจจากพ่อและแม่ แต่กลับไม่มีใครสนใจเธอเลย ซ้ำร้ายพ่อเธอสอบไม่ติด แม่กลับมาต่อว่าเธออย่างหนัก ทั้งยังยกลูกเพื่อนแม่และผมมาเปรียบเทียบกับพี่อีก พี่จึงกลายเป็นคนเก็บกด ซึมเศร้านับแต่นั้น และยังผลการเรียนของเธอค่อยๆ ตกต่ำลงสวนทางกับผมซึ่งเป็นน้องชายด้วยแล้ว จึงทำให้เธอกลายเป็นคนนอกสายตาของพ่อและแม่ไปโดยปริยาย



เช้าวันนี้แม่ดูตื่นเต้นกว่าทุกวัน แม่ลุกขึ้นทำผมตั้งแต่ตีห้า ประดับประดาเนื้อตัวด้วยเพชรนิจินตามากมาย แม่คงพร้อมแล้ว สำหรับงานในวันนี้...

วันนี้ทางโรงเรียนให้แม่มารับรางวัลแม่ดีเด่นประจำปี ซึ่งออกจะเป็นเรื่องปกติ เพราะแม่ได้มันทุกปี แม่ผมจะรู้สึกว่ามันขัดกับความเป็นจริงอยู่บ้างก็ตาม ระหว่างที่นั่งรอรับรางวัลอยู่นั้น แม่ก็เจอเข้ากับเพื่อนที่สมาคมของแม่ ซึ่งอีกฝ่ายทำผมฟูๆประหลาดๆ ไม่แพ้กัน ยิ่งไปกว่านั้นคือบทสนทนาของทั้งคู่ก็ฟังดูแปลกๆ แต่พอจะฟังออกอยู่บ้าง

“คุณที่มารับรางวัลเหมือนกันหรือคะ?”

“ใช่เลยคะคุณน้อง โหะๆ” แม่เริ่มหัวเราะเป็นเสียงแปลกๆ ออกมา

“แหมเม่น่าอิจฉาครอบครัวคุณที่จริงๆเลยนะคะ มีลูกเรียนเก่ง มีสามีคอยเอาใจ”

“คำ” แม่ตอบ แล้วยิ้มหน้าเฉยๆ

“วันก่อนคุณสมัยยังมาปรึกษาเรียนอยู่เลย ว่าควรจะมีชื่อลิปสติกสีอะไรให้คุณพี่ดี?”

“ลิปสติกหรือคะ?” แม่เลิกคิ้วมาขยัก

“ใช่ค่ะ ช่างเป็นผู้ชายที่ไรผมตลกอะไรอย่างนี้ โหะๆ”

แม่นึกไปถึงรอยลิปสติกที่เห็นในคืนวันนั้น จะว่าไปมันก็ดูไม่เหมือนรอยจูบซะทีเดียว มันเหมือนรอยขีดที่พาดไปโดนเสื้อเสียมากกว่า แม่คิดเช่นนั้นจึงผลิยิ้มน้อยๆ ออกมา

หลังเสร็จงานรับรางวัลที่โรงเรียน แม่ตัดสินใจปฏิเสธงานที่สโมสรและสมาคมทั้งหมด แม่ยังบอกอีกว่าต่อไปจะรีบกลับบ้านอยู่กับผมให้มากขึ้น ผมดีใจที่สุดเพราะนั่นคือสิ่งที่ผมเฝ้ารอมาตลอด จากนั้นจึงโทรหาพ่อเพื่อพูดคุยทำความเข้าใจกัน ...และเย็นวันนี้เรากำลังจะมีดินเนอร์มื้อใหญ่ แม่โทรสั่งให้พี่ตาออกไปซื้อของสดมาเตรียมไว้ และอีกสายที่แม่โทรหาคือพี่สาว แต่เธอไม่รับสาย พี่ตาจะยังโกรธแม่อยู่ และนั่นคือสิ่งที่หุบยิ้มของแม่ลง แม่ขับรถต่อไปอีกสักพักก็ถึงบ้านของเรา

ผมไขกุญแจแล้วผลักประตูเข้าไปในบ้านแต่ดูเหมือนมันจะไม่ได้ล็อกไว้ ไม่ว่าจะพ้อจากกลับมาแล้ว หรือไม่พี่ตาก็อาจจะลืมล็อกเสียเอง ทันทีที่ผมกับแม่ก้าวพ้นธรณีประตูไปได้ เพียงไม่กี่ก้าวก็ต้องผะกับภาพที่เห็นตรงหน้า ร่างของพี่สาวลอยคว้างอยู่กลางอากาศ คอของเธอถูกดึงรั้งไว้ด้วยเชือกไนลอน สีขาวที่ร้อยลงมาจากราวบันได ลื่นจุกปาก ตากลม ในมือของเธอกำกระดาษแผ่นหนึ่งเอาไว้แน่น ผมเอื้อมมือหยิบกระดาษแผ่นนั้น จากมือของพี่ คลื่นมันออก แล้วอ่านข้อความในนั้นให้แม่ฟังทั้งน้ำตา

ถึงพ่อและแม่ที่รัก

หนูขอโทษที่ต้องทำแบบนี้ ขอโทษในทุกๆสิ่งทุกอย่างที่ทำให้พ่อและแม่ผิดหวัง หนูขอโทษที่ไม่เคยทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวหนูได้เลยสักครั้ง หนูเป็นคนที่ไม่ควรเกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่จริงๆ หนูรู้ว่าพอกับแม่คงอับอายมากที่มีลูกไม่เอาไหนอย่างหนู แต่จากวันนี้ไปพอกับแม่คงไม่ต้องมากังวลกับเรื่องของหนูอีกแล้ว หนูจะไปจากที่นี่ ไปจากโลกที่ไม่มีใครต้องการ หนูตัดสินใจและทบทวนมาดีแล้ว และนี่คือทางออกเดียวที่หนูคิดได้ หนูรักพอกับแม่นะคะ ลาก่อน

ขวัญตา

แม่ล้มพับลงกองกับพื้นหลังสิ้นประโยคสุดท้ายในกระตาด น้ำตาหยาดไหลเป็นสายลงอาบแก้มทั้งสองข้าง ผมหันหลังให้ร่างของพี่สาวที่ลอยอยู่เหนือหัว สบตาคว่ำแล้วโผล่เข้าอกแม่ ปลดปล่อยให้น้ำตาลหลังรินออกมาอย่างที่ใจปรารถนา เพียงให้มันช่วยเยียวยาความรู้สึกที่มีอยู่ภายใน แม่เองก็อย่างเดียวกัน ไม่นานเสียงครางของรถยนต์ก็ดังขึ้นจากหน้าบ้านก่อนจะดับสนิทลง มีใครบางคนกำลังมา ผมเงยหน้าอาบน้ำตาขึ้นตามเสียงนั้น... แล้วชายผู้มาใหม่ก็ร้องให้ตามเรา



ทุ่งสนามประลองปัญญา

ร่วมส่งภาพและกิจกรรม

ที่ทำในช่วงโควิด-19 ระบาด



ในช่วงที่ไวรัสโคโรนา Covid-19 แพร่ระบาด ทำให้คนไทยทั่วประเทศต้องกักตัวอยู่บ้าน ตามคำสั่ง เพื่อลดการแพร่ระบาด ทุกคนต้องร่วมมือกันรักษาระยะห่างสังคม (Social Distancing) เพื่อช่วยลดการติดและแพร่เชื้อนี้แน่นอนว่าคนที่คุ้นเคยกับการออกไปนอกบ้านทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะไปทำงาน เรียนหนังสือ ช้อปปิ้ง กินข้าว ดูหนังฟังเพลง นัดเจอเพื่อนฝูง ไปพิตเน็ตและอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้เกิดความอึดอัดที่ต้องอยู่ติดบ้าน อยากจะออกไปข้างนอกก็กลัวๆ กลัวๆ ยิ่งติดตามข่าวสารอยู่ที่บ้านก็ยิ่งเพิ่มความเครียดขึ้นไปอีก เพื่อช่วยลดความเบื่อหน่าย ผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล วันนี้เราจึงชวนทุกท่านมาร่วมภาพและกิจกรรมที่ทำในช่วงโควิด - 19 เพื่อแชร์ให้กับเพื่อนๆ ไม่แน่ว่ากิจกรรมไหนดีจ๊ะ เพื่อนๆ คนอื่นๆ อาจจะขอนำไปใช้บ้าง ที่สำคัญเมื่อส่งมาให้เรา เราจะสุ่ม 5 เรื่องราวที่โดดเด่นน่าสนใจเพื่อรับรางวัลชุดคู่มือ “ไทยรู้สู้โควิด” ฟรี

การร่วมสนุกไม่ยากเลย เพียงแค่คุณส่งภาพ หรือบอกกับเราว่าคุณมีกิจกรรมอะไรทำกันบ้างในช่วงหยุดพักอยู่บ้านในภาวะวิกฤตินี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



จากนั้นส่งไอเดียของคุณมาหาเราที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com

5 ท่านจากการสุ่ม จะได้รับ “ชุดคู่มือ “ไทยรู้สู้โควิด” ฟรี!!!” ซึ่งสามารถส่งคำตอบได้ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2563 เท่านั้น จากนั้นสามารถดูเฉลยของกิจกรรมในฉบับ และในฉบับที่ผ่านมาก็ได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h

*** รับส่งเข้ามานะ ของรางวัลรออยู่ ***

👍 **ถูกใจ ติดตาม แฟนเพจ**

STAYhome
STAYsafe

COVID-19

@StayhomeStaysafeCovid



f @StayhomeStaysafeCovid

แฟนเพจที่มีความรู้และข้อมูลที่น่าสนใจหลากหลายเกี่ยวกับ ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ Covid-19 ที่กำลังส่งผลกระทบต่อ
ในวงกว้างทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ และทางสังคม
เพื่อให้เด็ก เยาวชน และคนในสังคมได้รู้ข่าวสาร รู้เท่าทันเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 ที่แฟนเพจ
Stay home Stay safe Covid-19 ได้รวบรวมมาไว้ที่นี่แล้ว

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับเรา ด้วยการเผยแพร่เรื่องราวต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับสังคมแล้วติด #แฮชแท็กเหล่านี้

#รวมกันเราติดหมู่แยกกันอยู่เรารอด

#StayhomeStaysafeCovid19

#เด็กไทยรู้ทันCovid19

#แยกกันเราอยู่รวมหมู่เพื่อไปต่อ
#สู้ไปด้วยกัน

แล้วเราจะผ่านทุกอย่างไปได้ด้วยกัน

@StayhomeStaysafeCovid

