



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ประชากร และการพัฒนา

Population and Development Newsletter ISSN: 2822-0404 (Online)  
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

## พมกำลัง เตรียมตัวตาย

หน้า 8-9

## ภูมิรัฐศาสตร์โลกกับกระแสการย้ายถิ่นเข้าไทย

สักกรินทร์ นียมศิลป์  
sakkarin.niy@mahidol.ac.th

ภูมิรัฐศาสตร์ หมายถึง การสร้างพลังอำนาจระหว่างประเทศ โดยอาศัยปัจจัยเชิงภูมิศาสตร์ เช่น ที่ตั้ง อาณาเขต ประชากร วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ทรัพยากร เพื่อต่อรองผลประโยชน์ของ ขั้วอำนาจต่างๆ ทั้งในรูปแบบความร่วมมือและขัดแย้ง หรือ เข้าครอบงำอุตสาหกรรม แนวคิดทางการเมือง ความเชื่อ วัฒนธรรม หรือการแย่งชิงทรัพยากรต่างๆ รวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยี หรือปิดกั้นเทคโนโลยีกับฝ่ายตรงข้าม โดย World Economic Forum ได้แบ่งความเสี่ยงทางภูมิรัฐศาสตร์เป็นหลายระดับ ตามความรุนแรง ได้แก่ ความขัดแย้ง ความตึงเครียด วิกฤตการณ์ ที่คู่กรณีเตรียมใช้กำลัง และภาวะสงคราม<sup>1</sup>

### การเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลกและภูมิภาคเอเชียตะวันออก

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลก ครั้งใหญ่ ตั้งแต่สมัยประธานาธิบดีโอบามาของสหรัฐฯ ที่ต้องการ ขยายบทบาททางทหารของสหรัฐฯ ในเอเชีย-แปซิฟิก ควบคู่ กับยุทธศาสตร์อินโด-แปซิฟิก ที่ต้องการสกัดกั้นอิทธิพลของจีน ตามมาด้วยสงครามการค้าสมัยประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ ที่ต้องการดึงห่วงโซ่อุปทานทางการค้าและการลงทุนของโลกกลับ สู่สหรัฐฯ จากนั้นประธานาธิบดีโจ ไบเดน ก็ได้เพิ่มการกดดัน ทางทหารและเศรษฐกิจกับทั้งรัสเซียและจีน รวมทั้งสนับสนุน ยูเครนและอิสราเอลในการทำสงครามเพื่อขยายอิทธิพลของ สหรัฐฯ ในภูมิภาคยุโรปตะวันออกและตะวันออกกลาง

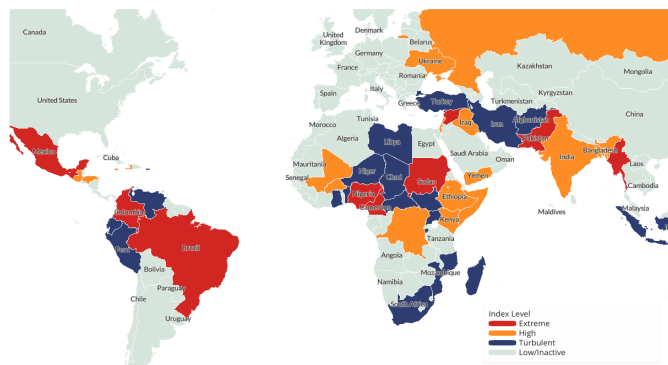
ในทางตรงกันข้าม รัสเซีย จีน และประเทศกำลังพัฒนาชั้นนำ หลายประเทศก็ได้ร่วมมือกันจัดตั้งกลุ่ม BRICS เพื่อเป็นขั้วอำนาจ ใหม่มาคานอำนาจสหรัฐฯ และยุโรป ท่ามกลางความขัดแย้งของ ประเทศต่างๆ ในภูมิภาคแอฟริกา ตะวันออกกลาง เอเชียใต้และ ตะวันตก และละตินอเมริกา ซึ่งมักมีมหาอำนาจฝ่ายต่างๆ เข้าไป เกี่ยวข้อง (รูป 1)

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลกข้างต้น ได้เกิด ความตึงเครียดในภูมิภาคอาเซียน และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่สำคัญ ได้แก่ (1) การรัฐประหารในเมียนมาใน พ.ศ. 2564 นำไป สู่การต่อต้านและการปราบปรามด้วยความรุนแรง (2) ความ ตึงเครียดในทะเลจีนใต้ ไต้หวัน และคาบสมุทรเกาหลี ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศอาเซียน (3) การแข่งขันทางด้าน ทหารและเศรษฐกิจระหว่างจีนและญี่ปุ่น ส่งผลกระทบต่อประเทศ อาเซียนในการรักษาสันติภาพทางการเมืองและเศรษฐกิจระหว่าง ประเทศ (4) โลกต้องเผชิญกับวิกฤตความมั่นคงทางอาหารและ พลังงานจากภาวะสงครามตลอดจนปัญหาเงินเฟ้อ (5) สงคราม การค้าและเทคโนโลยีระหว่างประเทศมหาอำนาจ

### กระแสการย้ายถิ่นเข้าไทย



รูป 2: ชุมชนชาวจีนใหม่ที่ย่านห้วยขวาง กทม.  
ที่มา: <https://inzpy.com/properties/passion/chinatown-2/>  
สืบค้นเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2567



รูป 1: แผนที่แสดงดัชนีความขัดแย้งของประเทศต่างๆ ทั่วโลก  
ที่มา: <https://acleddata.com/conflict-index/>  
สืบค้นเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2567

ในด้านหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลกเป็นแรงผลักดัน (push factors) ให้ผู้ย้ายถิ่นจำนวนหนึ่งเดินทางออกนอกประเทศ

เพื่อหนีภัยสงคราม และการละเมิดสิทธิมนุษยชน ดังเช่น ชาวเมียนมา ปาเลสไตน์ อิรัก อัฟกานิสถาน ยูเครน หรือเพื่อแสวงหาโอกาสในการทำงานและรายได้ที่ดีกว่าในต่างประเทศ หรือเพื่อขยายการลงทุนไปต่างประเทศ โดยนำบุคลากรและผู้เชี่ยวชาญตามไปด้วย เช่น ชาวญี่ปุ่น และจีน ที่ตามบริษัทแม่ของตนไปยังอาเซียน

ในอีกด้านหนึ่ง ประเทศไทยก็มีปัจจัยดึงดูด (pull factors) ให้เกิดการย้ายถิ่นเข้าประเทศ ดังนี้ (1) ประเทศไทยมีเศรษฐกิจขนาดใหญ่เป็นอันดับสองของอาเซียน มีตลาดแรงงานขนาดใหญ่ และมีค่าจ้างแรงงานสูงกว่าประเทศเพื่อนบ้านในอินโดจีน (2) ประเทศไทยค่อนข้างมีเสถียรภาพทางการเมืองและเศรษฐกิจ แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองบ่อยครั้ง ทำให้ผู้ลี้ภัยจากเพื่อนบ้านมุ่งแสวงหาที่พักพิงในประเทศไทย (3) ภูมิศาสตร์ของประเทศไทยที่ตั้งอยู่กลางภูมิภาคอาเซียน และอยู่กึ่งกลางระหว่างยุโรป เอเชียตะวันออก และออสเตรเลีย ทำให้เป็นประเทศพักพิงชั่วคราว (transit country) สำหรับผู้ย้ายถิ่นจากหลายประเทศ (4) ประเทศไทยมีนโยบายวิซ่าที่หลากหลาย เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวหลายกลุ่ม รวมทั้งผู้เกษียณอายุ และนักท่องเที่ยวระยะยาว (5) ประเทศไทยมีนโยบายที่ยืดหยุ่นต่อกลุ่มผู้ย้ายถิ่นจากประเทศเพื่อนบ้าน ทำให้แรงงานข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้านนิยมเข้ามาทำงานยังประเทศไทยมากกว่าประเทศอื่นๆ

## จีน รัสเซีย ต้องการพำนักระยะยาวในไทย

ภูมิรัฐศาสตร์โลกและปัจจัยดึงดูดของประเทศไทย ทำให้เกิดการแสวงหาการย้ายถิ่นเข้าไทยของผู้คนจากหลายประเทศที่ต้องการแสวงหาที่พักพิงระยะยาว อาทิ ชาวจีน รัสเซีย และอิสราเอล โดยบทความนี้ จะขอลำดับถึง ผู้ย้ายถิ่นระยะยาวจากประเทศจีนและรัสเซีย ดังนี้

(1) **ชาวจีน** ภายหลังการระบาดของโควิด-19 และการปิดประเทศเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้ชาวจีนจำนวนหนึ่งต้องการไปพำนักระยะยาวในต่างประเทศ เนื่องจากต้องการสิทธิเสรีภาพมากขึ้น รวมทั้งต้องการแสวงหาโอกาสทางธุรกิจจากสภาวะเศรษฐกิจจีนที่ชะลอตัวลง โดยประเทศไทยได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก โดย The Guardian ประเมินว่า ช่วงเดือนม.ค.-ก.ย. 2565 มีชาวจีนจำนวนราว 110,000 คน เข้ามาขอวีซ่าระยะยาวเพื่อพำนักในไทย นอกจากนี้ ชาวจีนหลายพันคนยังเข้ามาเป็นสมาชิก Thailand Privilege Card ซึ่งมีราคา 900,000-2,000,000 บาท โดยสามารถอาศัยในประเทศไทยได้ 5-20 ปี ซึ่ง The Nation รายงานว่า ในปี 2566 มีสัดส่วนชาวจีนที่เป็นสมาชิกบัตรดังกล่าวมากถึงร้อยละ 45 จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด 31,231 คนตามด้วยชาวญี่ปุ่น สหรัฐฯ อังกฤษ รัสเซีย และได้หวัน นอกจากนี้ ชาวจีนจำนวนมาก ยังเข้ามาอาศัยและทำธุรกิจที่ย่านห้วยขวาง และพระรามเก้า กรุงเทพฯ รวมทั้งจ.เชียงใหม่ โดยนิยมส่งลูกเข้ามาเรียนที่โรงเรียนนานาชาติในไทย (รูป 2)

(2) **ชาวรัสเซีย** นิยมเดินทางมาเที่ยวประเทศไทย และส่วนหนึ่งก็เข้ามาพำนักระยะยาว และทำธุรกิจในไทย โดยในปี 2566 มีชาวรัสเซียเข้ามาเที่ยวไทยถึง 1.4 ล้านคน โดยเฉพาะที่ จ.ภูเก็ต

โดยส่วนหนึ่งต้องการหนีสงครามและการเกณฑ์ทหาร ขณะที่ประเทศไทยมีข้อตกลงยกเว้นการตรวจลงตราวีซ่าท่องเที่ยวให้กับชาวรัสเซีย นอกจากนี้ ชาวรัสเซียจำนวนมากยังขอวีซ่าธุรกิจและการศึกษาเพื่อขยายระยะเวลาพำนักในประเทศไทย สำหรับผู้ที่มีรายได้สูงก็นิยมซื้ออสังหาริมทรัพย์ที่ภูเก็ตและพัทยา โดยเฉพาะแถบลา구나 ภูเก็ต ที่มีชาวรัสเซียอาศัยอยู่มากถึงราวครึ่งหนึ่ง จนเรียกกันทั่วไปว่า “Little Moscow” โดย Bangkok Post ประเมินว่า ในปี 2566 มีชาวรัสเซียพำนักระยะยาวในภูเก็ตราว 9,275 คน โดยส่วนใหญ่เป็นสมาชิก Thailand Privilege Card ชุมชนรัสเซียที่ขยายมากขึ้น ทำให้มีการขยายโบสถ์ของคริสตจักรรัสเซียออร์ทอดอกซ์ในประเทศไทยเพิ่มขึ้นจนมีจำนวน 10 แห่งในปัจจุบัน (รูป 3)

นอกจากชาวจีนและรัสเซียแล้ว ชาวยูเครน และอิสราเอลก็หนีภัยสงคราม มาอาศัยในประเทศไทยด้วยจำนวนหนึ่ง เช่น ที่เกาะพัง คาดว่ามีครอบครัวชาวอิสราเอล มาพักอาศัยราว 400-500 ครอบครัวในปี 2567 โดยครอบครัวส่วนใหญ่อพยพเข้ามาหลังการเกิดสงครามระหว่างอิสราเอลกับกลุ่มฮามาสในเดือนตุลาคม 2566



รูป 3: Holy Trinity Orthodox Russian Church จ.ภูเก็ต  
ที่มา: <https://www.phuket.net/directory/profile/holy-trinity-orthodox-russian-church/>  
สืบค้นเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2567

## สรุป

การเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลกจะทวีความสำคัญมากขึ้นเนื่องมาจากการปรับเปลี่ยนสมดุลของขั้วอำนาจโลก และการก้าวขึ้นมาเป็นมหาอำนาจของจีน สถานการณ์ดังกล่าวจะผลักดันให้เกิดการแสวงหาการย้ายถิ่นจากหลายประเทศเข้าสู่ประเทศไทยมากขึ้นในอนาคต ประเทศไทยจึงต้องกำหนดนโยบายการเข้าเมืองและวางแผนทางการจัดการเรื่องการตั้งถิ่นฐานของชาวต่างชาติ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ และบูรณาการทางสังคม รวมทั้งป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น อาชญากรรม เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- สรุปคำบรรยายของ นายคณชา พิชยนันท์ เลขาธิการสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในหัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงภูมิรัฐศาสตร์โลก: นัยต่อประเทศไทย วันที่ 23 กันยายน 2567, ข่าวสภาพัฒน์ 23 กันยายน 2567



# การขับรถท่องเที่ยวในดินแดนน้ำแข็งและภูเขาไฟ ณ ประเทศไอซ์แลนด์

ประเทศไอซ์แลนด์ (Iceland) เป็นเกาะที่ตั้งอยู่ในมหาสมุทรแอตแลนติก กลุ่มประเทศนอร์ดิกในยุโรปเหนือ อยู่ระหว่างเปลือกโลกของทวีปอเมริกาเหนือและทวีปยุโรป เป็นประเทศที่มีฤดูร้อนสั้นและมีฤดูหนาวที่ยาว เมืองหลวง ชื่อว่า กรุงเรคยาวิก (Reykjavik) และใช้ภาษาไอซ์แลนด์ติก (Icelandic) เป็นภาษาราชการ มีประชากรประมาณ 3 แสนกว่าคน พื้นที่ส่วนใหญ่ยังเป็นพื้นที่ธรรมชาติไม่ค่อยมีคนอยู่อาศัย

การเดินทางเพื่อมาท่องเที่ยวในประเทศไอซ์แลนด์นั้นมีหลากหลายรูปแบบ โดยนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักเลือกที่จะเดินทางมาพร้อมกับบริษัททัวร์ หรือบางส่วนก็อาจจะเดินทางมาด้วยตนเองแล้วมาซื้อทริปเดินทางกับบริษัทนำเที่ยวในประเทศไอซ์แลนด์ การเดินทางท่องเที่ยวด้วยตนเองไปยังสถานที่ต่างๆ ด้วยระบบขนส่งสาธารณะยังไม่ครอบคลุมสถานที่ท่องเที่ยว และความแปรปรวนอย่างรวดเร็วและรุนแรงของสภาพดินฟ้าอากาศ ทำให้การวางแผนที่จะเดินทางท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ด้วยระบบขนส่งสาธารณะจึงยังไม่สะดวกกับนักท่องเที่ยวมากนัก

การเช่ารถขับเที่ยวด้วยตัวเองจึงเป็นอีกหนทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ชอบท่องเที่ยวและต้องการพักอาศัยใกล้ชิดกับแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ นักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ มีเวลาได้อยู่ใกล้ชิดและดื่มด่ำกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น การขับรถเที่ยวที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถวางแผนและปรับแผนการเดินทางท่องเที่ยวได้ตลอดเวลา หากขับรถผ่านสถานที่ท่องเที่ยวใดแล้วรู้สึกชื่นชอบอยากใช้เวลาอยู่สถานที่แห่งนั้นนานๆ ก็สามารถจอดรถในจุดพักแคมป์ปิ้งได้ทันที การเช่ารถยนต์ที่เรียกว่าแคมป์ปิ้งแวน (Camping van) หรือ แคมป์เปอร์แวน (Camper van) จึงเป็นอีกทางเลือกที่ดี ทั้งสะดวก สบาย คุ่มค่าคล่องตัว มีอิสระ และช่วยให้ประหยัดเงินค่าที่พักได้ การจอดรถนอนตามจุดตั้งแคมป์ใกล้แหล่งเที่ยวนั้น จะเก็บเงินค่าบริการในการจอดรถ และค่าบริการก็ขึ้นอยู่กับสถานที่ท่องเที่ยวแต่ละที่ ซึ่งมีราคาแตกต่างกันไป ยิ่งสถานที่ใดยิ่งสวยมีคนมาใช้บริการมาก ค่าจอดรถก็จะแพง แต่สถานที่ใดที่มีคนไปเที่ยวน้อยราคาที่พักก็ถูกลง จุดจอดรถนั้นมีทั้งของรัฐบาลและเอกชน

ข้อดีของการขับรถท่องเที่ยวเองในประเทศไอซ์แลนด์นั้นตลอดสองข้างทางที่นักท่องเที่ยวขับรถผ่านก็จะได้เห็นกับความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่หาดูได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นธารน้ำแข็งขนาดใหญ่ ควันของภูเขาไฟที่ยังคงคุกรุ่นและรอการปะทุอยู่

ภูมิประเทศ วิวและทิวทัศน์ ของประเทศไอซ์แลนด์ มีรูปร่างสวยงามแปลกตา ไม่ว่าจะเป็นหินลาวาสีดำจากภูเขาไฟ ทุ่งลาวามอส ทุ่งหญ้าอันกว้างใหญ่ น้ำตกจากภูเขาสูง แม่น้ำ น้ำพุร้อนพุ่งขึ้นมา

จากใต้ดิน ภูเขาขนาดใหญ่ที่ปกคลุมไปด้วยน้ำแข็งและหิมะที่ตั้งเรียงรายสลับซับซ้อนพร้อมกับแกะ วัว และม้ากำลังเดินกินหญ้า ทำท่ายลมหวนอยู่ตลอดสองข้างทาง นอกจากนี้จะได้เห็นวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ดำเนินชีวิตในเขตนอกเมือง ระหว่างทางที่ขับรถผ่านจะมองเห็นบ้านคนอยู่เพียงไม่กี่หลัง และตั้งกระจายอยู่ห่างๆ กันตามภูเขาอันกว้างใหญ่ ท่ามกลางทุ่งหญ้าที่มองออกไปได้ไกลสุดสุดตา

อย่างไรก็ตาม การที่จะเช่ารถขับเที่ยวนั้น ต้องมีการเตรียมความพร้อม ไม่ว่าจะเป็นการจองรถพร้อมกับการซื้อประกันอุบัติเหตุจากบริษัทเอกชนล่วงหน้า ต้องมีใบขับขี่สากล มีทักษะและความชำนาญในการขับรถขึ้นลงเขาในทางแคบๆ ต้องปฏิบัติตามกฎจราจร ถนนในประเทศไอซ์แลนด์มักจะมีแคบและแคบและคดเคี้ยว ลัดเลาะไปตามแนวภูเขา และสภาพอากาศที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วทุก 5 นาที ไม่ว่าจะเป็น ฝนตก ลมแรง แดดออก หิมะตก ถนนมีหิมะปกคลุม มีน้ำแข็งเกาะ ถนนลื่น ทำให้อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และที่สำคัญในแต่ละวันควรตรวจสอบสภาพรถ สภาพอากาศ และสภาพถนนทุกครั้ง ก่อนออกเดินทางเพื่อความปลอดภัย



รูป 1: บรรยากาศวิวภูเขาหิมะระหว่างขับรถในประเทศไอซ์แลนด์  
รูปโดย: นิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์



รูป 2: รถแคมป์เปอร์แวนที่ใช้ในการเดินทางท่องเที่ยว  
รูปโดย: นิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์



## ทำไมต้องกำจัดทารกเพศหญิง

ประเทศอินเดียเป็นกรณีศึกษาที่ชัดเจนมากสำหรับระบบความเชื่อเชิงวัฒนธรรม ประเพณี เชื่อมโยงกับการปฏิบัติสำหรับความเป็นหญิงหรือชายในกรณีการทำลายทารกเพศหญิง จากคิดว่าด้วยการให้คุณค่าชีวิตมนุษย์เทียบเคียงกับราคาวัตถุ พ่อแม่ฝ่ายหญิงต้องเก็บออมทรัพย์สินเพื่อเป็นสินสอด/สินสมรส ให้ฝ่ายชายที่จะมาทำหน้าที่แทนพ่อแม่ดูแลลูกสาวตลอดไป เจื่อนโซดักกล่าวเป็นอุปสรรคต่อพ่อแม่ที่มีฐานะยากไร้

ความเชื่อและการปฏิบัติในประเทศอินเดีย ที่มีประชากรหนาแน่นที่สุดในเอเชีย สู่การปฏิบัติได้ แม้ว่าจะผิดกฎหมาย เหตุผลคือ การให้คุณค่าความเป็นหญิงเป็นชายต่างกัน เช่น ประเพณีการแต่งงานที่ฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายจ่ายสินสอด เมื่อแต่งงานแล้วผู้หญิงจะเป็นสมบัติของฝ่ายชายที่จะทำหน้าที่ดูแลภรรยาและบุตรตลอดไป การนำไปทิ้งหรือปลิดชีวิตทารกเพศหญิงโดยหมอตำแย เป็นสิ่งที่พ่อแม่หรือครอบครัวต้องจำใจปฏิบัติ เพราะความยากจนที่จะไม่สามารถสะสมทรัพย์สินเพื่อเป็นสินสอดเมื่อลูกสาวถึงวัยที่จะแต่งงาน วิธีกำจัดทารกเพศหญิงแรกเกิดทำได้หลายวิธี หมอตำแยมีส่วนอย่างยิ่ง เช่น การเตรียมภษานะใส่ผ้าเตรียมไว้เพื่อจับทารกเพศหญิงแรกเกิดกดน้ำจนเสียชีวิต หรือการนำทารกไปทิ้งในที่ต่างๆ ที่ห่างไกลจากชุมชน โอกาสรอดชีวิตแทบไม่มี

หลังจากที่รัฐออกกฎหมายลงโทษผู้กระทำผิด มีผลต่อเรื่องนี้มากขึ้น แต่ไม่ได้ช่วยให้ทารกแรกเกิดเพศหญิงมีโอกาสรอดชีวิต รัฐพยายามประชาสัมพันธ์และเพิ่มการบริการด้านสาธารณสุขมากขึ้น ทั้งในเขตเมืองและชนบทห่างไกล สิ่งที่คาดไม่ถึงคือการกำจัดทารกแรกเกิดเพศหญิงมีความซับซ้อนมากขึ้น เพราะหญิงตั้งครรถ์สนใจการตรวจร่างกายที่ภาครัฐจัดเตรียมให้มากขึ้น แต่ไม่ใช่เหตุผลที่จะติดตามหรือดูแลการครองครรภ์ว่ามีปัญหาอะไรบ้าง แต่เป็นการใช้บริการสุขภาพรัฐเพียงเพื่อทราบเพศทารกในครรภ์เป็นหลัก ปัญหาที่ตามมาคือ **การกำจัดทารกเพศหญิง โดยการทำแท้ง**

ทำไมผู้คนในชุมชนที่อาจเป็นเพื่อนบ้าน สมาชิกครอบครัว **วางเฉย** กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเพราะการกำจัดทารกเพศหญิงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันจนกลายเป็นเรื่องปกติ

สถิติประชากรแยกตามอายุและเพศในระดับประเทศและระดับภาคเป็นหลักฐานที่ชัดเจนว่าการกำจัดทารกเพศหญิงแรกคลอดยังคงมีอยู่ โดยเฉพาะบางรัฐ เช่น รัฐราชสถาน รัฐอุตตรประเทศ รัฐหรยาณา<sup>1</sup>

การกำจัดทารกเพศหญิงแรกเกิดในประเทศจีน<sup>2</sup> มีเช่นเดียวกัน เพียงแต่ต่างเหตุผลจากอินเดีย เพราะจีนไม่มีประเพณีสินสอดที่ฝ่ายหญิงต้องจ่ายฝ่ายชาย **แล้วทำไมทารกเพศหญิงไม่มีโอกาสลืมตาโลกเหมือนทารกเพศชาย** ต้นเหตุเกิดจากนโยบายบุตรคนเดียวของรัฐบาลในปี 2523 (The Fifth National People's Congress) เนื่องจากผู้นำประเทศต้องการควบคุม



รูป: วัฒนธรรมอินเดียที่ฝ่ายหญิงต้องให้ค่าสินสอดฝ่ายชาย  
ที่มา: <https://www.quora.com/unanswered/What-is-the-present-status-of-female-foeticide-in-India>  
สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2567

จำนวนประชากรของประเทศที่ 1,500 ล้านคน นโยบายดังกล่าวสร้างแรงต่อต้านจากประชาชนทั่วประเทศ เพราะทารกเพศหญิงจะไม่มีโอกาสลืมตาโลก เนื่องจากพ่อแม่มีความภาคภูมิใจลูกชายมากกว่า เพราะจะเป็นผู้สืบทอดตระกูลของครอบครัว จะเปรียบเทียบกับลูกชายเหมาะสมกว่าลูกสาว ไม่มีประเด็นการจ่ายสินสอดเหมือนกรณีของประเทศอินเดีย

รัฐบาลจีนได้ทบทวนทั้งข้อดีข้อเสียของนโยบายดังกล่าว พร้อมเพิ่มมาตรการตอบแทนเพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่น จ่ายเงินโบนัสประจำปี เพิ่มวันลาคลอด เพิ่มสวัสดิการสังคมสำหรับครอบครัวที่มีบุตรคนเดียว ไม่เสียค่าใช้จ่ายเรื่องการรักษาพยาบาล เบี้ยเลี้ยงบุตร ไม่เสียค่าเล่าเรียนในระดับอนุบาล อย่างไรก็ตามแรงจูงใจดังกล่าวไม่ได้ผลอย่างที่ภาครัฐคาดหวัง เพราะพบหลักฐานการค้าทารกเพศชาย การทอดทิ้งทารกหรือเด็กเพศหญิงในที่สาธารณะเพราะพ่อแม่ต้องการมีบุตรเพศชายเพิ่ม อย่างไรก็ตามภาครัฐพยายามเพิ่มมาตรการแรงจูงใจการมีบุตรให้น้อยลง โดยไม่บังคับใช้นโยบาย **ลูกคนเดียว** เป็นรูปแบบทั่วประเทศ เช่น ผ่อนปรนให้ผู้หญิงในเขตชนบทสามารถตั้งครรถ์ครั้งที่สองได้ในกรณีที่เว้นระยะการตั้งครรถ์ห่างกัน 4 ปี เนื่องจากประชากรชนบทโดยเฉพาะภาคเกษตรกรรมต้องการขนาดครอบครัวใหญ่เพื่อเป็นแรงงานเพิ่มการผลิต

**การปฏิบัติเพื่อลดปัญหากำจัดหรือทำลายทารกเพศหญิงจำเป็นต้องยึดหลักหรือแนวทางเชิงกฎหมายควบคู่กับการทำความเข้าใจกับบริบทความเชื่อและวัฒนธรรม โดยผ่านกระบวนการให้ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะต้องใช้เวลา**

เอกสารอ้างอิง

- [https://en.wikipedia.org/wiki/Female\\_foeticide\\_in\\_India](https://en.wikipedia.org/wiki/Female_foeticide_in_India)
- Jimmerson, Julie. Female Infanticide in China: An Examination of Cultural and Legal Norms. <https://escholarship.org/uc/item/80n7k798>



## กรอบแนวคิดแบบเติบโต: เรียนรู้ พยายาม ไม่ยอมแพ้ของพนักงาน

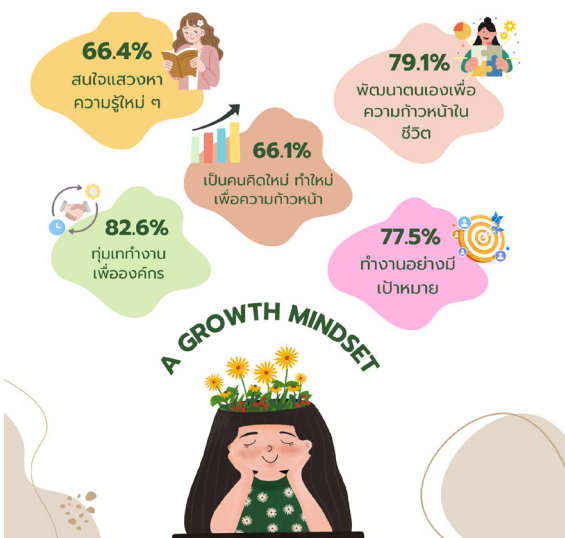
ว่ากันว่า “การมีกรอบแนวคิดแบบเติบโต: **Growth Mindset** เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้คนทำงานสามารถที่จะผลิตผลงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่องค์กรได้

“กรอบแนวคิดแบบเติบโต” เป็นกรอบแนวคิดยึดหยุ่น ที่เชื่อว่าความสามารถของทุกคนนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ผ่านความพยายาม ไม่ยอมแพ้ และการเรียนรู้ แม้จะอยู่ท่ามกลางสถานะที่ยากลำบาก เรียกได้ว่า คนเหล่านั้นจะฝ่าฟันเรื่องยากมองอุปสรรคไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นโอกาสที่จะลองสิ่งใหม่เพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาวต่อไป

### โมเดลมิเตอร์ความสุขกับกรอบแนวคิดแบบเติบโตของพนักงาน

ศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พัฒนาโมเดลมิเตอร์ความสุข (HAPPINOMETER MODEL) ใช้เป็นรูปแบบและกระบวนการการสร้างเสริมสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดี (Health and Well-being) ของคนทำงาน และองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) โดยใช้เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเองแบบปีโนมิเตอร์ (HAPPINOMETER Self-Assessment) สำรวจคนทำงานในองค์กรทั่วประเทศเป็นรายปี มาตั้งแต่ปี 2556 จนถึงปัจจุบัน นอกเหนือจากสร้างเสริมสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีแล้ว โมเดลมิเตอร์ความสุข ยังช่วยส่งเสริมและสนับสนุนกรอบแนวคิดแบบเติบโตของคนทำงาน

ผลสำรวจรายปี 2566 ของคนทำงานจำนวน 19,563 คน จากองค์กร 251 แห่ง พบว่า ภาพรวม กรอบแนวคิดแบบเติบโตของคนทำงาน ด้านการทุ่มเททำงานเพื่อองค์กร ร้อยละ 82.9 ด้านความสนใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในชีวิต ร้อยละ 79.1 ด้านการทำงานอย่างมีเป้าหมายในทุกๆ วัน



รูป 1: ร้อยละของกรอบแนวคิดแบบเติบโต  
ที่มา: การสำรวจความสุขคนทำงาน (ในองค์กร) ระดับประเทศ พ.ศ. 2566 (เดือนตุลาคม 2566-มีนาคม 2567)

ร้อยละ 77.5 ด้านความสนใจแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติม ร้อยละ 66.4 และ ด้านการเป็นคน คิดใหม่ ทำใหม่ เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับองค์กร ร้อยละ 66.1 (รูป 1)

### กรอบแนวคิดแบบเติบโต ...เรียนรู้ พยายาม ไม่ยอมแพ้ของรุ่นคนทำงาน

เมื่อจำแนกคนทำงานด้วยรุ่นคน (Generations) ผลสำรวจประจำปี 2566 แสดงกลุ่มตัวอย่างเป็นคนรุ่น Y (เกิดช่วงปี 2523-2538) มีสัดส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 52.4) ขณะที่คนรุ่น BB (เกิดช่วงปี 2489-2507) มีสัดส่วนน้อยที่สุด (ร้อยละ 2.0) ในเวลาเดียวกัน คนรุ่น X (เกิดช่วงปี 2508-2522) และคนรุ่น Z (เกิดช่วงปี 2539-2553) มีสัดส่วนร้อยละ 26.1 และร้อยละ 19.5 ตามลำดับ

เมื่อเน้นไปที่กรอบแนวคิดแบบเติบโตกับรุ่นคนทำงาน พบว่า คนรุ่น BB เป็นคนทำงานที่มีกรอบแนวคิดแบบเติบโตสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.5 รองลงมาเป็นคนรุ่น X ร้อยละ 60.7 คนรุ่น Y ร้อยละ 57.0 และคนรุ่น Z ร้อยละ 53.7 ตามลำดับ

คนรุ่น BB จึงเปรียบเสมือนเป็นเสาหลักขององค์กรผ่านประสบการณ์และความยากลำบากในการทำงานมานาน ความขยัน อดทน ทุ่มเท ทำสิ่งที่ถูกต้องอยู่ในกรอบระเบียบวินัยอย่างเข้มงวด จึงมักแตกต่างไปจากคนยุคใหม่อย่างคนรุ่น Y และคนรุ่น Z บริบทการทำงานอย่างรวดเร็วและทำหลายอย่างในคราวเดียวกัน (multitasking skills) สะท้อนความยืดหยุ่นในการปรับตัวของคนรุ่น BB เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมการทำงานผลักดันให้ทักษะทางดิจิทัลกลายเป็นทักษะพื้นฐานให้คนรุ่น BB อยู่รอดในบริบทการทำงานแบบใหม่ได้<sup>1</sup>

กรอบแนวคิดแบบเติบโต ...เรียนรู้ พยายาม ไม่ยอมแพ้ของรุ่นคนทำงาน ขออย่าเป็นเพียงความใฝ่ฝันขององค์กร ขอให้ เป็น “คุณสมบัติของคนทำงาน” ที่หมั่นเรียนรู้ มุ่งพยายาม ไม่ยอมแพ้ ของคนทำงานทุกรุ่นคน

### กรอบแนวคิดแบบเติบโต ...เรียนรู้ พยายาม ไม่ยอมแพ้ของพนักงาน เป็นสิ่งที่องค์กรต้องการ

การสร้างเสริม “กรอบแนวคิดแบบเติบโต” ของคนทำงาน ไม่ควรดำเนินการแบบเหมารวมทุกรุ่นคน (one fit for all (gen)) แต่ควรนำเอกลักษณ์ ความโดดเด่นของคนทำงานแต่ละรุ่นคนเป็นฐานในการพัฒนาสำหรับการออกแบบนโยบายและมาตรการด้านการพัฒนาศักยภาพคนทำงาน

การส่งเสริมและพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโตของคนทำงานในองค์กรทุกรุ่นคน (generations) นับเป็นความท้าทายอย่างยิ่งในการบริหารจัดการองค์กร

#### เอกสารอ้างอิง

1. จุลณี เทียนไทย และคณะ. (2563). การสร้างความเข้าใจในคุณลักษณะ พฤติกรรม และทัศนคติในอนาคต ของชาวดิจิทัลไทย. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2567, จาก [https://khonthai4-0.net/academies\\_knowledge\\_detail.php?id=3&sub\\_category\\_id=24&content\\_id=41](https://khonthai4-0.net/academies_knowledge_detail.php?id=3&sub_category_id=24&content_id=41)



# ห้ามการตูนบนบรรจุภัณฑ์อาหารหวานมันเค็ม ลดการกินอาหารดังกล่าวของเด็กได้จริงหรือ?

การบริโภคอาหารหวานมันเค็มเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เด็กไทยนิยมกินอาหารและเครื่องดื่มหวานมันเค็ม ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการกินเด็กไทยที่มีอายุ 6-18 ปี 2567 จำนวน 4,117 คน พบว่า เด็กไทยมากถึง 9 ใน 10 คน กินขนมขบเคี้ยว (ร้อยละ 92.5) และเครื่องดื่มรสหวาน (ร้อยละ 89.5) ในขณะที่เด็กไทยประมาณ 8 ใน 10 คน กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป (ร้อยละ 79.3) และ 7 ใน 10 คน กินขนมหวาน เช่น ช็อคโกแลต วุ้นเยลลี่ คัสตาร์ด ไอศกรีม (ร้อยละ 72.9)<sup>1</sup>

## เหตุใดเด็กไทยนิยมกินอาหารและเครื่องดื่มหวานมันเค็ม?

สภาพแวดล้อมทางอาหาร เช่น พ่อแม่ผู้ปกครองจัดหาอาหาร ความชอบรสชาติของอาหาร สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม การโฆษณาอาหาร ฯลฯ ส่งผลต่อการกินอาหารของเด็ก เป็นปัจจัยสำคัญของการกินอาหารของเด็ก และหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยบริโภคอาหารหวานมันเค็ม คือ รูปภาพการ์ตูนบนบรรจุภัณฑ์ของอาหารดังกล่าว เพราะงานวิจัยทั้งไทยและต่างประเทศยืนยันการตูนบนบรรจุภัณฑ์อาหารฯ มีผลต่อการกินของเด็ก

ข้อมูลเชิงวิชาการในประเทศไทยพบว่า ร้อยละ 78.8 ของเด็กไทยอายุ 6-18 ปี พบเห็นการตูนบนบรรจุภัณฑ์ของอาหารหวานมันเค็มมากที่สุด<sup>1</sup> ยิ่งไปกว่านั้น ในเด็กกลุ่มนี้ 10 คน มีประมาณ 4 คน ที่พบเห็นรูปภาพการ์ตูนบนบรรจุภัณฑ์อาหารฯ แล้วชอบซื้อและกินอาหารฯ เพิ่มขึ้น<sup>1</sup> ส่วนงานวิจัยของประเทศอังกฤษระบุว่า เมื่อเปรียบเทียบกับบรรจุภัณฑ์อาหารที่ไม่มีการ์ตูนและไม่มีการ์ตูนเด็กอายุ 4-8 ปี ชอบและเลือกบรรจุภัณฑ์อาหารที่มีการ์ตูนมากกว่าไม่มีการ์ตูน<sup>2</sup> ในขณะที่การศึกษาของประเทศกัวเตมาลาพบว่าเด็กที่กำลังศึกษาในโรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถมศึกษาที่มีแนวโน้มที่จะชอบรสชาติของขนมขบเคี้ยวในบรรจุภัณฑ์ที่มีการ์ตูนมากกว่าบรรจุภัณฑ์ที่ไม่มีการ์ตูน และเด็กมากเกินครึ่ง (ร้อยละ 66) เลือกอาหารที่บรรจุภัณฑ์ที่มีการ์ตูน<sup>3</sup> และการตูนส่วนใหญ่ มักปรากฏบนบรรจุภัณฑ์อาหารหวานมันเค็ม ดังนั้น การตูนบนบรรจุภัณฑ์อาหารมีอิทธิพลต่อความชอบและการเลือกอาหารของเด็ก

## แล้วจะทำอย่างไรเพื่อช่วยลดความชอบและการเลือกอาหารหวานมันเค็มจากบรรจุภัณฑ์ที่มีการ์ตูน?

ประเทศชิลีมีกฎหมายชื่อ “Law 20.606 on the Nutrient Composition of Food and Its Advertising; Decree” ห้ามมีการตูนและรูปภาพอื่นๆ ที่ดึงดูดเด็ก บนบรรจุภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มหวานมันเค็ม ซึ่งบังคับใช้ใน ค.ศ. 2016 (รูป 1)

การวิจัยระยะยาวเพื่อติดตามและประเมินผลการบังคับใช้กฎหมายห้ามการโฆษณาอาหารหวานมันเค็ม พบว่า เด็กและ



รูป 1: ห้ามมีการตูนบนบรรจุภัณฑ์โยเกิร์ต

ที่มา: Corvalan C, Reyes M, Garmendia ML, Uauy R. Structural responses to the obesity and non-communicable diseases epidemic: Update on the Chilean law of food labelling and advertising. *Obes Rev.* 2019;20(3):367-74.

วัยรุ่นอายุ 4-14 ปี ในประเทศชิลีบริโภคน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และเกลือลดลงหลังจากมีกฎหมาย<sup>4</sup> โดยเด็กบริโภคน้ำตาลลดลงร้อยละ 11.8 จากร้อยละ 27.2 ของการบริโภคอาหาร ใน พ.ศ. 2559 เหลือร้อยละ 15.4 ใน พ.ศ. 2562 ส่วนวัยรุ่นบริโภคน้ำตาลลดลงร้อยละ 3 จากร้อยละ 19.5 ใน พ.ศ. 2559 เหลือร้อยละ 14.2 ใน พ.ศ. 2561 และลดการบริโภคโซเดียมลดลง 8.4 มิลลิกรัม จาก 131.3 มิลลิกรัม ลดลงเหลือ 122.9 ในปีเดียวกัน รวมทั้งลดการบริโภคไขมันอิ่มตัวได้ร้อยละ 1.5 จากร้อยละ 7.6 เหลือเพียงร้อยละ 6.1 ในปีเดียวกัน<sup>4</sup> ดังนั้น กฎหมายช่วยลดการบริโภคอาหารหวานมันเค็มของเด็กลงได้

## ประเทศไทยควรทำอย่างไร?

การตูนบนบรรจุภัณฑ์อาหารหวานมันเค็มส่งเสริมความชอบ การเลือก และการกินอาหารเหล่านี้ของเด็กไทย หนึ่งใน การควบคุมการตลาดอาหารฯ ของร่างพระราชบัญญัติการควบคุมการตลาดอาหารและเครื่องดื่มที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก คือ ห้ามแสดงรูปการ์ตูนบนของอาหารหรือขนมหรือขวดเครื่องดื่มที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก เพื่อลดการพบเห็นและเทคนิคจูงใจของการตลาดอาหารหวานมันเค็ม สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ควรเร่งออกร่างพระราชบัญญัติฯ นี้ให้เร็วที่สุด

### เอกสารอ้างอิง

1. นงนุช จินดารัตนาภรณ์, สลักจิต ชื่นชม, กษมา ยาโก๊ะ. การติดตามการตลาดอาหารและเครื่องดื่มในเด็กของประเทศไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2567.
2. McGale LS, Halford JCG, Harold JA, Boyland EJ. The Influence of Brand Equity Characters on Children's Food Preferences and Choices. *J Pediatr.* 2016;177:33-8.
3. Letona P, Chacon V, Roberto C, Barnoya J. Effects of licensed characters on children's taste and snack preferences in Guatemala, a low/middle income country. *Int J Obes (Lond).* 2014;38(11):1466-9.
4. Fretes G, Corvalan C, Reyes M, Taillie LS, Economos CD, Wilson NLW, et al. Changes in children's and adolescents' dietary intake after the implementation of Chile's law of food labeling, advertising and sales in schools: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2023;20(1):40.



## คำคมและสุภาษิต

คำคมคือ ข้อเขียนสั้นๆ ที่น่าสนใจ น่าจดจำ น่าประหลาดใจ หรือเสียดสี คำคมไม่ใช่ของใหม่ แต่เป็นของโบราณที่มีมานานกว่าสองพันปีแล้ว

สุภาษิตคือ ถ้อยคำหรือวลีสั้นๆ ที่ใช้กันตามประเพณี ประกอบด้วยภูมิปัญญา ความจริง ศิลธรรม และทัศนคติแบบดั้งเดิม อันแสดงถึงความจริงที่รับรู้กันได้ตามสามัญสำนึกหรือประสบการณ์ สุภาษิตมักใช้คำเปรียบเทียบ เพื่อให้จำได้ และเป็นคติสอนใจ

คำคมแตกต่างจากสุภาษิตตรงที่ คำคมจะแสดงปฏิภาณไหวพริบ หรือเสียดสี ซึ่งโดยทั่วไปสุภาษิตจะไม่มี คำคมอาจแสดงเป็นวลี เช่น หนังสือต้องตั้ง หน้าตาหย่อน หรือเป็นประโยค เช่น ดูช้างให้ดูหาง ดูนางให้ดูแม่ แต่จะดูให้แน่ ต้องดูถึงแม่มือย หรือเป็นคำกลอน เช่น

มีสลึง พิงบรรจบ ให้ครบบาท  
อย่าให้ขาด สิ่งของ ต้องประสงค์  
มีน้อย ใช้น้อย ค่อยบรรจง  
อย่าจ่ายลงให้มาก จะยากนาน

ส่วนสุภาษิตมีจุดมุ่งหมายเพื่อสั่งสอนให้นำไปปฏิบัติ จึงแสดงเป็นวลีสั้นๆ ที่จำได้ง่าย เช่น

- ◆ โลกมาก ลากหาย
- ◆ จงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- ◆ คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

สุภาษิตมักจะแสดงไว้ในที่สาธารณะ เช่น วัด โบสถ์ อาคาร กำแพง เพื่อเป็นคติสอนใจ โดยมักจะแสดงเป็นภาพและมีตัวอักษรบรรยาย ดังภาพวาดสุภาษิตไทยใต้ฐานเจดีย์ (ตุรูป) ที่สอนให้คิดก่อนที่จะพูดหรือทำ จะได้ไม่ “จุดใต้ตาต่อ” (พูดหรือการกระทำ ที่บังเอิญไปกระทบเจ้าตัวหรือผู้ที่เป็นเจ้าของเรื่องนั้น โดยผู้พูดหรือผู้ทำไม่รู้ตัว)



รูป: ภาพสุภาษิต “อย่างจุดใต้ตาต่อ”

ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Proverb#/media/File:Hornets.nest.JPG>  
สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2567

อย่างไรก็ตาม ข้อแตกต่างระหว่างคำคมกับสุภาษิตก็ไม่ได้เด่นชัดแน่นอน เพราะบางวลีอาจถือว่าเป็นได้ทั้งคำคมและสุภาษิต เช่น กฎของเมอร์ฟี (Murphy's Law)

กฎของเมอร์ฟีเป็นคำคมหรือสุภาษิตที่กล่าวว่า “สิ่งใดที่อาจผิดพลาดได้ ย่อมจะผิดพลาด” (Anything that can go wrong will go wrong) ที่เริ่มใช้ในปี 1949 โดยเมอร์ฟีเป็นชื่อของ Edward A. Murphy, Jr. นักวิศวกรรมการบินชาวอเมริกัน

เมื่อกฎของเมอร์ฟีได้มีการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย จึงได้มีการดัดแปลงให้เข้ากันได้กับสถานการณ์ต่างๆ มากมาย เช่น

- ◆ Drucker's law กล่าวว่า “หากสิ่งหนึ่งผิดพลาดทุกอย่างก็จะผิดพลาดพร้อมกันตามไปหมด”
- ◆ Segal's law กล่าวว่า “คนมีนาฬิกาเรือนเดียวย่อมรู้เวลา แต่คนมีนาฬิกาสองเรือนไม่รู้”
- ◆ Finagle's law กล่าวว่า “สิ่งใดที่อาจผิดพลาดได้ ย่อมจะผิดพลาดในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่สุด”

ผลสืบเนื่องจากกฎของเมอร์ฟี ทำให้มีกฎของนางเมอร์ฟี (Mrs. Murphy's law) ที่กล่าวว่า “สิ่งใดที่อาจผิดพลาดได้ มักจะเกิดขึ้นในขณะที่นายเมอร์ฟีไม่อยู่ในเมือง”

ในขณะที่กฎของเมอร์ฟีเป็นที่แพร่หลายในอเมริกา ในอังกฤษก็มีกฎของซอด (Sod's law) ที่กล่าวว่า “หากมีสิ่งใดที่ผิดพลาดได้ มันก็จะเกิดขึ้น” (If something can go wrong, it will) โดยกฎของซอดจะรุนแรงกว่ากฎของเมอร์ฟีตรงที่ กฎของเมอร์ฟีจะหมายถึง สิ่งใดก็ตามที่อาจผิดพลาดได้ ก็จะมีผิดพลาดในที่สุด แต่กฎของซอดกลับหมายถึง สิ่งใดก็ตามที่อาจผิดพลาดได้ ก็จะมีผิดพลาดเสมอ โดยผลลัพธ์จะเลวร้ายที่สุดหรือเกิดในเวลาทีเลวร้ายที่สุดด้วย

กฎของซอดในอีกสำนวนหนึ่งจากอังกฤษคือ “ควรหวังสิ่งที่ดีที่สุด แต่ควรคาดหวังสิ่งทีเลวร้ายที่สุด” (Hope for the best, expect the worst)

ในบรรดากฎของความหายนะทั้งหลาย อันเป็นมุมมองของคนมองโลกในแง่ร้ายนั้น ย่อมมีกฎของคนมองโลกในแง่ดีเช่นกัน นั่นคือ กฎของฮพริม (Yhprum's law) ที่กล่าวว่า “สิ่งใดที่อาจไปได้ดี ย่อมจะไปได้ดี” (Anything that can go right will go right) ทั้งนี้ชื่อ Yhprum ก็คือชื่อ Murphy ที่สะกดผวนจากหลังไปหน้านั่นเอง

ในพิธีมอบรางวัลอีกโนเบลปีนี้ (2024) แก่นเรื่องของพิธีคือ “กฎของเมอร์ฟี” ส่วนรางวัลอีกโนเบลที่เกี่ยวกับกฎของเมอร์ฟีคือ ในสาขาวิศวกรรมศาสตร์เมื่อปี 2003 ได้มอบให้กับวิศวกรชาวอเมริกัน 3 คน (John Paul Stapp, Edward A. Murphy, Jr. และ George Nichols) ที่ร่วมกันให้กำเนิดกฎของเมอร์ฟี ซึ่งเป็นหลักการทางวิศวกรรมพื้นฐานที่กล่าวว่า “หากการทำบางสิ่งมีมากกว่า 2 วิธี และวิธีการหนึ่งอาจก่อให้เกิดหายนะได้ ก็จะมีคนทำสิ่งนั้น” (หรืออีกนัยหนึ่งคือ “หากมีสิ่งใดผิดพลาดได้ มันก็จะเกิดขึ้น”)

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลผลงานที่ทำให้ “ยิ้ม” ก่อน “คิด”

## ผมกำลังเตรียมตัวตาย

ศักราชที่ 8 พฤศจิกายน 2567

เหลือเวลาอีกเพียงไม่ถึงสองเดือน ปี 2567 ที่ถือกันว่าเป็นปีมังกรทองก็จะสิ้นสุดลงแล้ว ผมรู้สึกเหมือนว่า เราเพิ่งฉลองวันขึ้นปีใหม่กันมาเมื่อไม่นาน ยังจำภาพโทรทัศน์บร๊อยล่ำแปรอักษรและรูปภาพเต็มท้องฟ้า ปีมะโรงงูใหญ่ที่เคยใหม่ ก็กำลังจะกลับกลายเป็นปีเก่าไปเสียแล้ว ทำไมปีหนึ่งๆ จึงสิ้นสุดไปเร็วนัก โลกหมุนรอบตัวเองเร็วเกินไปแล้วกระมัง

ผมคิดถึง กลอนที่แต่งไว้ขณะขับรถกลับศาลายาเมื่อคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2558 หลังจากไปอยู่กับแม่ที่โรงพยาบาลบางปะกง

“ปีใหม่ใช้จะมีชีวิตใหม่  
เพียงชีพเก่าสิ้นไปอีกปีหนึ่ง  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้คำนึง  
เพียงเข้าถึงปรมาตถ์จักรวาล  
ให้เวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเกิด  
กาลบังเกิดใหม่เก่าทุกเช้าค่ำ  
มีสติ สัมปชัญญะเป็นประจำ  
เก่าไหน ใหม่ฉนำ...ไม่สำคัญ”

เมื่อแม่เข้าไปรักษาอาการเจ็บป่วยที่โรงพยาบาลบางปะกงคราวนั้น แม่มีอายุ 90 ปีแล้ว แม่อยู่ที่โรงพยาบาลนานเกือบเดือน ผมขับรถจากศาลายาไปอยู่กับแม่เวลาบ่ายจนค่ำทุกวัน เมื่อแม่ออกจากโรงพยาบาลมาอยู่ที่บ้านแล้ว แม่กลับมาติดเตียงอยู่ที่บ้านอีก 3 ปีกว่า และเสียชีวิตไปเมื่ออายุ 93 ปี

อายุแม่ 93 ปี น่าจะมีความหมาย

เมื่อเดือนก่อนผมไปร่วมงาน “ชุมนุมญาติลูกหลานคุณตา” ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำปี ที่บ้านคลองนา อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา งานนั้นมีการทำบุญเลี้ยงพระและเลี้ยงคน ลูกหลานคุณตามาร่วมชุมนุมกันหลายสิบคน



รูป: ใบไม้ที่ร่วงโรย

ที่มา: <https://www.freepik.com> (Premium)  
สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2567

ในการสนทนากับญาติสนิท ผมได้ข้อมติจากคุณน้า (ผู้หญิง) คนหนึ่งเกี่ยวกับจำนวนปีของชีวิตที่เหลืออยู่ คุณน้าบอกลูกๆ ของคุณน้าว่า “แม่มีเวลาเหลืออีก 13 ปี” ผมได้ยื่นเข้าก็ถามคุณน้าว่า “ใครเป็นคนบอกหรือว่าน้ำจะมีชีวิตเหลืออยู่อีก 13 ปี พระหรือหมอคุณไหนเป็นคนบอก” คุณน้าก็อธิบายให้ฟังว่า “คุณพ่อตายเมื่ออายุ 94 ปี คุณแม่ก็ตายอายุ 94 ปี พี่ๆ ก็อายุประมาณ 90 กว่าๆ ตอนนี้น้ำอายุ 81 ปีก็เลยคิดว่า เหลือเวลาอีก 13 ปี ก็จะไม่อยู่แล้ว”

หลายปีก่อนผมเคยเขียนไว้ใน “ประชากรและการพัฒนา” ว่าเป้าหมายของผม คือขอมีชีวิตอยู่จนอายุ 80 ปี เท่ากับอายุของพระพุทธเจ้า ถ้าอายุได้เกิน 80 ปี ผมก็ได้กำไรชีวิต ตอนนี้ผมอยู่มาได้จนเหลืออีก 3 ปี ก็จะถึง 80 ปี ตามเป้าหมายที่วางไว้เต็มแล้ว เมื่อได้ฟังคุณน้าพูดถึงตัวเลขอายุ 90 กว่าปี ผมก็เกิดความโลภที่จะมีชีวิตอยู่ยาวนานขึ้น ผมจึงจะเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตว่าจะอยู่จนอายุ 93-94 ปี ประมาณอายุเดียวกับญาติฝ่ายแม่หลายๆ คน ถ้าผมจะตายเมื่ออายุเท่ากับแม่คือ 93 ปี ขึ้นปีใหม่ 2568 นี้ ผมก็จะมีชีวิตอยู่ (อย่างมาก) อีกเพียงไม่เกิน 16 ปี กาลเวลาผ่านไปเร็วอย่างนี้ ผลออกแพลลิ่งเดียว ผมก็จะโยกมืออำลาจากโลกนี้ไปแล้ว

แต่ผมจะไม่ลืมน้ำอายุ 93 ปีนี้เป็นตัวเลขสมมุติ ผมอาจตายไปก่อนนั้นก็ได้ อาจตายไปก่อนอายุ 80 หรือ 90 ปี พุธนี้ มะรืนนี้ ผมก็อาจออกเดินทางไกลโดยไม่ต้องรอให้ถึง 16 ปีข้างหน้าก็ได้

อดีตในความทรงจำ

ตอนนี้ผมพอจะนึกภาพออกแล้วว่าผมน่าจะยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้นานที่สุดอีกเพียง 16 ปีเท่านั้น ผมมีความรู้สึกอยู่เสมอกว่าทุกวันนี้ วันเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน 16 ปีนี้เป็นเวลาไม่นานเลยจากปีนี้เป็นต้นไปผมจะเริ่มตนนับถอยหลัง วันรื่นเริงเฉลิมฉลองใหม่แต่ละปีต่อไปนี้จะมีความหมายกับผมมากขึ้น

คนรุ่นผมที่มีอายุขึ้นหลัก 70 นับได้ว่าได้ผ่านโลกมานานพอสมควร ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของโลกและของสังคมไทย ในช่วงเวลา 60-70 ปีที่ผ่านมา ผมได้เห็นการเปลี่ยนผ่านของสังคมไทย จากสังคม “โลว์เทค” มาเป็นสังคม “ไฮเทค” จากสังคม “เยาว์วัย” มาเป็นสังคม “สูงวัย” ได้เห็นความแปรปรวนของภูมิอากาศจากที่เคยได้สัมผัสผืนความหนาวของ “ลมว่าว” ที่เริ่มพัดมาถึงภาคกลางของประเทศราวปลายเดือนตุลาคมของทุกปี มาเป็นความกังวลกับพายุดีเปรสชันและฝนที่ตกกระหน่ำลงมาในช่วงเวลาปลายเดือนตุลาคมที่เพิ่งผ่านมานี้ ในอนาคตอีก 16 ปีข้างหน้า เทคโนโลยีคงยังคงก้าวหน้าต่อไป สังคมไทยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นไปอีก ดินฟ้าอากาศคงแปรปรวนเอาแน่ไม่ได้ อุณหภูมิโลกคงสูงขึ้นไปอีก



โลกของเรา สังคมไทยของเรา จะเป็นอย่างไรหนอในอีก 16 ปีข้างหน้า แต่เมื่อมาคิดดูอีกที โลกและสังคมไทยคงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา คนเราแต่ละคนก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวัฏจักร เกิด แก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด ผมจะมีมาคิดกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ทำไม

เมื่อเราคาดประมาณได้ว่า เราจะมีชีวิตอยู่อีกไม่เกิน 16 ปี ทำไมไม่คิดเตรียมตัวที่จะลาจากไปอย่างสวยงามที่สุด

## ผมจะต้องเตรียมตัวตาย

ที่จริงผมคิดเรื่องการเตรียมตัวตายมานานแล้ว ผมพยายามย่ำคิดและกล่อมจิตใจของตัวเองให้ไม่กลัวความตาย ผมไม่ตั้งคำถามว่าเมื่อตายแล้วจะไปไหน เพราะรู้คำตอบชัดเจนแล้วว่า เมื่อตายแล้ว เขาก็จะเอาร่างผมไปวัด ร่างของผมจะถูกเผาเป็นเถ้าธุลี ผมเชื่อเหมือนชาวพุทธที่เบตที่ว่าคุณความตายของแต่ละคนเป็นการละทิ้งสังขารร่างซึ่งเป็นเสมือนเครื่องแต่งกายชุดเดิมเพื่อไปสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ชุดใหม่

ผมคิดมานานแล้วเรื่องการเตรียมตัวตาย เมื่อแน่ใจว่าผมจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นานไม่เกิน 16 ปี ผมคงต้องเอาจริงเอาจังกับการเตรียมตัวตายเสียที ผมได้เรียนรู้เรื่องการเตรียมตัวตายจากแหล่งต่างๆ จนพอสรุปได้ว่ามีอยู่ 4 เรื่องที่ผมคงต้องนำมาคิดวางแผนในการเตรียมเดินทางไกลครั้งนี้

1. ผมจะอย่างไรเมื่ออยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ใครจะเป็นผู้ดูแล เมื่อผมเจ็บป่วย ผมควรจะไปรับการดูแลรักษาจากสถานพยาบาลใด ผมก็ยังไม่แน่ใจ อยู่เหมือนกัน ว่าผมควรทำอย่างไรในวาระสุดท้ายของชีวิต ที่ผมเตรียมตัวอยู่ในขณะนี้ก็คือรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด ดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ และการดูแลเรื่องจิตใจและอารมณ์ของตัวเอง ผมพยายามทำตัวให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีพลัง และยังมีประโยชน์” อยากให้ตัวเองเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นตลอดไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ผมอยากจะทำอย่างสงบแล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลย

2. จะทำอย่างไรกับร่างที่หมดลมหายใจแล้ว ผมอยากจะทำแสดงเจตนาของตนเองว่าต้องการให้จัดการกับร่างที่ไร้วิญญาณของผมอย่างไรง่ายที่สุด ผมอยากให้นำร่างของผมไปทำพิธีที่วัดท่าสะอ้าน ซึ่งเป็นวัดบ้านเกิดของผม ให้มีการสวดอภิธรรมไม่เกิน 3 คืน เผาร่างของผมแล้วไม่ต้องเก็บเถ้ากระดูกเอาไว้แจ้งข่าวการตายของผมในวงแคบที่สุด

3. จะทำอย่างไรกับทรัพย์สินที่มีอยู่ ผมไม่มีทรัพย์สินสมบัติมากมายนัก อสังหาริมทรัพย์ที่มีอยู่ไม่กี่รายการก็ได้จัดแบ่งให้ลูกๆ เกือบจะทั้งหมดแล้ว เวลาชีวิตของผมที่เหลืออยู่อีกไม่เกิน 16 ปีนี้ ผมจะต้องจัดการเขียนเป็นพินัยกรรมไว้ให้เรียบร้อย

4. จะทำอย่างไรกับสิ่งของต่างๆ ที่สำคัญต่อใจของผม สิ่งของหลายอย่างมีความสำคัญทางจิตใจอย่างเช่นภาพถ่ายต่างๆ หนังสือ สมุดบันทึก ของที่ระลึกที่ได้มาในโอกาสต่างๆ ผมคงต้องหาโอกาสกำจัดบางรายการทิ้งไปเสียบ้าง บริจาคและแจกจ่ายให้คนอื่นเสียบ้าง ที่ยังเหลืออยู่ผมคงต้อง “ทำใจ” ว่าใครจะเอาสิ่งของเหล่านั้นไปทำอะไรก็เอาไปเถอะ ผมไม่ห่วง ไม่หวง สิ่งของที่เคยมีความสำคัญต่อใจของผมอีกต่อไปแล้ว

## คนไทยควรเตรียมตัวตายตั้งแต่ยังเด็ก

การเตรียมตัวตายใน 4 เรื่องที่ผมได้กล่าวมาข้างต้นนี้ เรื่องแรกเป็นเรื่องสำคัญที่สุดคือการเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจของตัวเองก่อนที่จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องมีอายุเพิ่มสูงขึ้น มีการเจ็บป่วย และจะต้องตายไปในที่สุด ดูเหมือนจะมีแต่การเจ็บป่วยเท่านั้นที่คนเราพอจะป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเราหรือให้เกิดน้อยที่สุดได้ การเกิด การแก่ และการตาย ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การหลีกเลี่ยงการเจ็บไข้คือการดูแลสุขภาพของตัวเอง ดูแลเรื่องอาหารการกินอย่างมีวินัย พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการควบคุมอารมณ์ เรื่องเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลสุขภาพ ทำอย่างไรจึงจะทำให้คนไทยรู้จักดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี ตั้งแต่เป็นเด็กตลอดไปจนเป็นผู้สูงอายุ จนกระทั่งตายจากโลกนี้ไปในที่สุด

เราควรสอนให้เด็กๆ และคนรุ่นใหม่ รู้จักการเตรียมตัวแก่ และตายตั้งแต่อายุน้อย เพื่อพวกเขาจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง สามารถช่วยตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาเป็นภาระให้กับคนอื่น พวกเขาทำได้ถ้าตระหนักรู้ว่าพวกเขาจะเป็นผู้สูงอายุและจะต้องตายจากโลกนี้ไปในอีก 70-80 ปีข้างหน้า ซึ่งเป็นเวลาอีกไม่นานเลย

## “ส่วนผมเหลือเวลาอีก 16 ปีเท่านั้น”



### demography ประชากรศาสตร์

การศึกษาเรื่องประชากรมนุษย์ ที่เกี่ยวกับขนาด โครงสร้าง การกระจายตัว และการเปลี่ยนแปลงประชากรได้แก่ การเกิด การตาย และการย้ายถิ่น รวมถึงการศึกษาในเรื่องสาเหตุและผลของการเปลี่ยนแปลงประชากร

### birth การเกิด

การคลอดทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาแล้วอย่างน้อย 28 สัปดาห์ ถ้าคลอดออกมาแล้วมีชีวิตเรียก เกิดมีชีพ ถ้าไม่มีชีวิตเรียก เกิดไร้ชีพ หรือตายคลอด

### mortality ภาวะการตาย

อุบัติการณ์การเสียชีวิตของประชากร ภาวะการตายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ประชากรเปลี่ยนแปลงไป

### migration การย้ายถิ่น

การที่ประชากรเคลื่อนย้ายข้ามเขตพื้นที่หนึ่งไปอยู่อาศัยในอีกพื้นที่หนึ่งเป็นระยะเวลาอันยาวนานพอสมควร การย้ายถิ่นจะมีผลกระทบทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ต่อพื้นที่ต้นทางและปลายทาง การย้ายถิ่นที่ประชากรเคลื่อนย้ายจากเขตพื้นที่หนึ่งไปอยู่อาศัยในอีกพื้นที่หนึ่งในประเทศเดียวกัน เรียกว่า การย้ายถิ่นในประเทศ (internal migration) ส่วนการเคลื่อนย้ายข้ามเขตแดนของประเทศ เรียกว่า การย้ายถิ่นระหว่างประเทศ (international migration)

ศัพทานุกรมการวิจัยทางประชากรและสังคม  
www.popterms.mahidol.ac.th

## เมื่อการส่งเสริมการเกิดไม่ตอบโจทย์: แนวทางสร้างสังคมที่พร้อมสำหรับผู้สูงอายุ

ประเทศไทยกำลังเผชิญความท้าทายครั้งสำคัญจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร แม้ภาครัฐจะผลักดันนโยบายส่งเสริมการเกิดผ่านมาตรการต่างๆ เช่น การเพิ่มเงินอุดหนุนเด็กแรกเกิด การลดหย่อนภาษีสำหรับครอบครัวที่มีบุตร และการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตร แต่มาตรการเหล่านี้ไม่สามารถแก้ปัญหาหรือช่วยยกระดับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในปัจจุบันหรืออนาคต

ในปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุถึง 13 ล้านคนแล้ว และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 20 ล้านคนในอีกไม่ถึง 20 ปีข้างหน้า โจทย์สำคัญของประเทศไทยคือ เราจะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยไม่เป็นภาระของครอบครัวและการคลังของประเทศมากเกินไป ด้วยโจทย์เช่นนี้ ประเทศไทยควรหันมาเตรียมความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐาน โดยเฉพาะการวางแผนด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

### ที่อยู่อาศัยในวัยเกษียณ

การจัดการที่อยู่อาศัยให้มีคุณภาพ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น มีความมั่นคงปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว เอื้อต่อสุขภาพทางกาย ปกป้องผู้สูงอายุจากการบาดเจ็บ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีพื้นที่สีเขียว และสามารถเข้าถึงบริการขนส่งสาธารณะ และบริการต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย

รูปแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ที่อยู่อาศัยทั่วไป เช่น บ้านส่วนตัวโดยทั่วไป
2. ที่อยู่อาศัยที่ออกแบบเฉพาะ คือ ที่อยู่อาศัยที่จัดไว้เฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และมีบริการดูแลส่วนบุคคลแบบไม่เต็มเวลา เช่น หมู่บ้าน/ชุมชนวัยเกษียณ และที่พักอาศัยที่มีบริการการดูแล
3. ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คือ สถานดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เช่น สถานบริบาลผู้สูงอายุ และบ้านพักคนชรา

กรอบข้อเสนอแนะของแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ได้เสนอเกี่ยวกับการพัฒนาและปรับปรุงที่อยู่อาศัยในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัยเดิม ที่อยู่อาศัยใหม่ และสถานบริบาล โดยมุ่งเน้นการดำเนินการใน 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การอยู่ร่วมกัน



รูป: ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ที่มา: <https://www.freepik.com> (Premium)

สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2567

หลายรุ่นวัย การเข้าถึงและคุณภาพของที่อยู่อาศัย การจัดระบบบริการทางสังคม กลุ่มผู้อยู่อาศัยที่มีรายได้ต่ำและผู้ที่ยากจน และระบบโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น ทั้งทางกายภาพและสังคม

### แนวทางวางแผนที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางในการเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ในประเทศไทย ควรผลักดัน “การสูงวัยในที่เดิม” เป็นแนวทางหลักในการดำเนินนโยบาย คือ สนับสนุนผู้สูงอายุได้อยู่ในบ้านหรือชุมชนของตนเองได้นานที่สุด ซึ่งแนวทางนี้เหมาะสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังดูแลตัวเองได้ ต้องการการพึ่งพิงต่ำ หรือผู้สูงอายุที่มีคนให้การดูแลได้อย่างใกล้ชิด โดยรัฐสามารถสนับสนุนได้ด้วยการช่วยปรับปรุง/ซ่อมแซมที่อยู่อาศัยเดิมสำหรับครัวเรือนผู้สูงอายุ ปัจจุบันกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดำเนินโครงการพัฒนาที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้สูงอายุที่รวมการซ่อมบ้านผู้สูงอายุ โดยให้สิทธิกับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน มีที่อยู่อาศัยที่ชำรุดและไม่ปลอดภัย เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในบ้านเดิมได้อย่างมีความสุขตามที่ดียิ่งขึ้น

แนวทางต่อมาในการวางแผนที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยใหม่สำหรับผู้สูงอายุ โดยอาจให้เป็นที่อยู่อาศัยที่อยู่ร่วมกันหลายช่วงวัย หรือ อาจเป็นที่อยู่อาศัยที่มีเฉพาะผู้สูงอายุ โดยมีบริการการดูแลความเป็นอยู่และสุขภาพของส่วนกลาง แนวทางนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงน้อยถึงปานกลาง แนวทางการอยู่อาศัยแบบนี้ มีแนวโน้มได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่มียุทธศาสตร์ และอยากอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนกับผู้อื่น และมีระบบช่วยเหลือสุขภาพในเบื้องต้น การพัฒนาโครงการประเภทนี้จึงควรคำนึงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และที่สำคัญคือต้องสามารถเข้าถึงได้สำหรับผู้สูงอายุทุกระดับรายได้

แนวทางสุดท้าย คือ สถานบริบาลผู้สูงอายุ หรือสถานดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันอาจยังเป็นทางเลือกสุดท้ายของผู้สูงอายุหลายคน แต่ในอนาคตอาจเป็นที่ต้องการมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงอายุเริ่มพึ่งพาตนเองไม่ได้ และอาจไม่มีผู้ช่วยดูแล ปัจจุบันประเทศไทยมีสถานบริบาลผู้สูงอายุราว 700 - 800 แห่ง โดยยังกระจุกตัวอยู่ในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และจังหวัดหัวเมืองในภูมิภาคเป็นหลัก ซึ่งในอนาคตคาดการณ์ว่า ประเทศไทยอาจต้องการสถานดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 2,000 แห่ง ดังนั้นรัฐควรพิจารณาลงทุนสร้างสถานบริบาลผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ หรือสนับสนุนให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนารูปร่างและบริการสำหรับผู้สูงอายุ ผ่านมาตรการจูงใจทางภาษี และการสนับสนุนด้านเงินทุน เพื่อให้เกิดนวัตกรรมและการแข่งขันที่จะช่วยยกระดับคุณภาพบริการและทำให้ราคาเข้าถึงได้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยได้อย่างเป็นรูปธรรมและตรงจุด ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยที่เหมาะสม แต่ยังช่วยลดภาระของครอบครัวในการดูแล และสร้างความมั่นใจให้กับคนรุ่นปัจจุบันว่าพวกเขาจะมีทางเลือกในการดูแลตัวเองเมื่อถึงช่วงท้ายของชีวิต



## แนะนำหนังสือ “พลังชีวิต: ข้อคิดเพื่อคนทุกวัย”



โครงสร้างทางอายุของประชากรในประเทศไทย เปลี่ยนแปลงเป็นประชากรสูงวัยเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี และปัจจุบันก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือ กว่า 1 ใน 5 ของประชากรไทย เป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อัตราการเพิ่มประชากรสูงอายุ รวดเร็วกว่าประชากรในวัยเด็ก (อายุ 0-14 ปี) และวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) โดยคาดการณ์ว่าภายใน 10-15 ปีข้างหน้า กว่า 1 ใน 3 ของประชากรไทยเป็นประชากรสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไม่เพียงเป็นบทบาทของรัฐบาลในการส่งเสริมและสนับสนุน หัวใจสำคัญคือ ประชากรไทยทุกคนต้องตระหนักถึงประเด็นท้าทายต่างๆ ในบริบทสังคมสูงวัยที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและสังคม สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนที่จะก้าวสู่วัยสูงอายุเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นที่พึ่งให้กับคนอื่น ไม่ใช่ภาระของสังคม ซึ่งต้องเตรียมทั้งการพัฒนาคุณภาพตนเองและความพร้อมในทุกมิติ ด้านความรู้ เศรษฐกิจ สุขภาพการอยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม

หนังสือ “พลังชีวิต: ข้อคิดเพื่อคนทุกวัย” จัดทำโดยวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ขึ้นเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาวิทยาลัยประชากรศาสตร์ ครบรอบ 57 ปี เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เริ่มด้วยหลักวิชาการ ซึ่งให้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมใน 7 มิติให้กับตนเองและครอบครัว และหลักคิดเพื่อช่วยแก้ไขนิสัย ปรับความคิด ทักษะคิด เพื่อให้สามารถก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข การฝึกปล่อยวาง และวิธีการรับมือกับบทบาทของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์

หลักคิดให้ใจเป็นสุขสำหรับผู้สูงอายุ: แก้ไขนิสัย ปรับความคิด และทัศนคติเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข บั้นปลายชีวิตจะได้พบกับความสงบสุข สิ่งสำคัญในการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต คือทัศนคติและวิธีคิดที่ถูกต้อง รวมถึงอุปนิสัยบางอย่างที่ควรต้องลดและเลิก

◆ **นิสัยดีร้อย เอาแต่ใจ จู้จี้ ไม่ยอมฟังใคร** สิ่งสำคัญที่สุดคือสุขภาพร่างกายและจิตใจ ให้มองข้ามเรื่องเล็กๆ ปล่อยวางมองโลกในแง่ดี มีความเมตตา และหดใจอภัย เพื่อให้ความสัมพันธ์กับคนที่ดูแล ไม่เกิดความขัดแย้ง

◆ **น้อยใจ คิดมาก อ่อนไหว หูเบา** การขี้น้อยใจจะส่งผลต่อสุขภาพจิต ทำให้ใจหดหู่ ซึมเศร้า บั่นทอนความสุขของตัวเอง ซึ่งวิธีแก้เหมือนกับคนนิสัยขี้นั่น จงคิดว่า “ใครไม่รัก ไม่ห่วงใยเราก็น่าจะไม่ร้ายแรงเท่ากับ เราไม่รักและไม่ห่วงใยตัวเอง”

◆ **กังวลไม่อยากให้ตนเป็นภาระของลูกหลาน** ความเกรงใจเป็นสิ่งดี แต่ถ้ามากเกินไป จะรู้สึกอึดอัด การที่ลูกหลานยินดีและเต็มใจให้ของ ขอให้มองว่าเขากำลังทำบุญ วันข้างหน้าบุญกุศลนี้จะส่งผลย้อนกลับไปให้พวกเขาสมบูรณ์

◆ **กลัวว่าบั้นปลายตัวเองอาจต้องนอนติดเตียง** การเจ็บไข้จะหนักหรือเบา จะเร็วหรือช้า คาดเดาไม่ได้ ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมให้ละเลิกการเบียดเบียนหรือทรมานสัตว์ ทำบุญสงเคราะห์คนที่เขาเจ็บป่วย การทำบุญภายนอกแล้ว ต้องทำบุญภายในด้วยการปฏิบัติธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ฟังเทศน์และการเจริญภาวนา

◆ **กลัวตายไม่อยากพลัดพรากจากครอบครัว** การระลึกรถึงความตายบ่อยๆ ทำให้ไม่ประมาท เตือนสติให้ทำแต่สิ่งที่ดีงาม

◆ **กลัวโดดเดี่ยวไม่มีใครดูแล** “ใครทำอะไรไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น” บั้นปลายจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับกรกระทำของตนเอง ให้คิดว่าเวลาเกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ต้องตายคนเดียว แม้จะไม่มีใครให้พึ่ง แต่ทางใจพึ่งธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

◆ **โดนผู้ดูแลดูต่ำ ตะคอกใส่ และบังคับจิตใจ** ก่อนที่จะโทษคนอื่น ให้สำรวจพฤติกรรมตนเองก่อน ในยามต้องพึ่งพาคนอื่น เราต้องเป็นผู้เลี้ยงง่าย แต่ถ้าสำรวจแล้ว เหตุไม่ได้เกิดจากเรา ในทางพระพุทธศาสนาให้มองเป็นเรื่องของเวรกรรม

◆ **หดแผ่เมตตาและให้อภัย** ปล่อยวางให้คนอื่นดูแลร่างกายเรา ส่วนตัวเราหันมาดูแลจิตใจด้วยการเจริญสติภาวนา

◆ **รู้สึกเบื่อ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกแล้ว** การพึ่งพาคนอื่นทุกเรื่อง ทำให้คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า แต่คุณค่าทางจิตใจสร้างได้ด้วยการมีสติ ทำจิตใจให้สงบ

**หลักคิดให้ใจเป็นสุขสำหรับผู้ดูแล: ทัศนคติและวิธีรับมือกับภาระที่หนักอึ้งของผู้ดูแล**

งานดูแลผู้สูงอายุหรือคนป่วย ถ้าเป็นลูกหลานถือว่าเป็นการทดแทนพระคุณ หรือถ้าเป็นลูกจ้างถือเป็นอาชีพ เป็นงานที่ต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ อาศัยความอดทนควบคู่ไปกับความเมตตา ให้อภัยและมีทัศนคติที่ดี

ที่มา: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). พลังชีวิต: ข้อคิดเพื่อคนทุกวัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2567 รองศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้แทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือในการสนับสนุน และส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา แก่บุคลากร ภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน ผ่านแพลตฟอร์มเชื่อมโยง และบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ของประชาชน ระหว่าง กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หน่วยงาน ภาครัฐและภาคเอกชน ณ ห้องประชุม Grand Hall 203 ศูนย์นันทนาการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร

การลงนามบันทึกข้อตกลงในครั้งนี้ เป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของบุคลากร ภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน เพื่อยกระดับสุขภาพและ คุณภาพชีวิตของประชาชน ผ่านการบูรณาการข้อมูล อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยวิสัยทัศน์ที่มุ่งสู่การสร้างสังคมแห่งสุขภาพ ที่ยั่งยืน โครงการนี้จึงเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาเทคโนโลยี เข้ากับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสรรคสังคมไทยมีสุขภาพ ที่แข็งแรง โดยทางสถาบันวิจัยประชากรและสังคม พร้อมด้วย ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

(ทีแพค) ได้เข้ามามีบทบาทในการพัฒนาระบบฐานข้อมูลอัจฉริยะ ในการแสดงผลข้อมูลระดับประเทศ



รูป: เปิดตัวโครงการและพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ MOU

ที่มา: <https://www.facebook.com/media/set/?vanity=IPSRMAHIDOLUNIVERSITY&set=a.988799029710840>





มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

## คู่มือ การจัดทำระบบเฟียร์วัง ผู้สูงอายุอย่างรอบด้านในพื้นที่

คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลสำคัญในระดับพื้นที่ เพื่อให้ หน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุได้นำไปใช้ในการวางแผนดูแลประชากร ทางด้านสุขภาพ ที่อยู่อาศัย และความต้องการดูแลเป็นพิเศษ

คู่มือนี้ได้อธิบายขั้นตอนการนำข้อมูลประชากรที่ได้จาก สำนักบริหารการทะเบียน นำเข้าสู่โปรแกรม Power BI และการนำเข้าข้อมูลของพื้นที่ ลงในระบบเฟียร์วังนี้ด้วย



จัดทำโดย  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย  
อย่างรอบด้านโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
[www.ipsr.mahidol.ac.th](http://www.ipsr.mahidol.ac.th)





## คู่มือ การจัดทำระบบเฟียร์วัง ผู้สูงอายุอย่างรอบด้านในพื้นที่



จัดทำโดย  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย  
อย่างรอบด้านโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม -

# อยู่ถึง 100 ปี: ความลับของบลูโซน ซีรีส์ในเน็ตฟลิกซ์ (Netflix)

บลูโซน (Blue Zone) หรือพื้นที่ที่ถูกกล่าวขานว่ามีศตวรรษิกชน คนร้อยปีอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากอันดับต้นๆ ของโลก ได้ถูกหยิบยก มาเล่าอีกครั้งในรูปแบบของซีรีส์ในเน็ตฟลิกซ์ ออกอากาศในปี 2566 เรื่อง “Live to 100: Secrets of the Blue Zones” ผ่าน การดำเนินเรื่องโดย แดน บุทเนอร์ (Dan Buettner) นักสำรวจ นักเขียน และนักวิจัยชาวอเมริกัน ที่ใช้เวลากว่าสองทศวรรษเพื่อ ค้นคว้าและศึกษาเคล็ดลับของการมีอายุยืนยาวรวมถึงพื้นที่ที่เรียกว่า บลูโซน หรือพื้นที่สีน้ำเงิน ซึ่งประกอบด้วย 5 แห่งในโลก ได้แก่ เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น เกาะซาร์ดิเนีย ประเทศอิตาลี เมือง โลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองอิกาเรีย ประเทศกรีซ และเมืองนิโคยา ประเทศคอสตาริกา

บุทเนอร์ เป็นที่รู้จักดีจากงานเขียนที่ชื่อว่า The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest หรือชื่อภาษาไทยว่า “ขอบฟ้าแห่งอายุร้อยปี: บทเรียน เพื่อชีวิตยืนยาวจากคนที่มียุขยืนยาวที่สุด” หลังจากนั้นบุทเนอร์ ได้นำเรื่องราวของพื้นที่สีน้ำเงินมาบอกเล่าในรูปแบบของสารคดี ซีรีส์ เพื่อนำเสนอวิถีชีวิต (life-style) ของศตวรรษิกชนในพื้นที่ ที่ถูกค้นพบว่ามีคนอายุเกินร้อยอยู่เป็นจำนวนมากในโลก รวมถึงเคล็ดลับที่ทำให้ชีวิตอยู่ยาวนานเกินกว่าอายุคาดเฉลี่ย การไขความลับ ของการมีอายุยืนยาว ไม่ใช่การศึกษาเพื่อหลีกเลี่ยงความตาย แต่เป็นความพยายามที่จะเรียนรู้ว่าเราควรจะใช้ชีวิตอย่างไรใน บั้นปลายชีวิต

ซีรีส์เรื่องนี้ออกอากาศทั้งหมด 4 ตอน จากข้อมูลในสารคดีเรื่องนี้ พื้นที่สีน้ำเงินทั้งห้าแห่งมีองค์ประกอบบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารจากพืช การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ และการให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะเชื่อมโยงกับการมีอายุยืนยาวและการมีสุขภาพดี อย่างไรก็ตาม ในท้ายเรื่องของซีรีส์เรื่องนี้ บุทเนอร์ ได้ทิ้งท้ายไว้ว่า ถ้ามีเป้าหมาย ที่ชัดเจน ประเทศที่เราอยู่อาจจะกลายเป็นพื้นที่สีน้ำเงินได้ แทนที่จะ เปลี่ยนมุมมองความคิดของประชากรในประเทศ ควรเปลี่ยนสภาพ แวดล้อมแทน

## สิงคโปร์ Blue Zone 2.0

สิงคโปร์ เป็นภูมิภาคใหม่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แห่งแรก ที่ถูกเพิ่มเข้าไปในเขตพื้นที่สีน้ำเงิน และได้รับสมญานามว่าเป็น “พื้นที่สีน้ำเงินแห่งอนาคต” พื้นที่นี้แตกต่างจากพื้นที่สีน้ำเงินใน พื้นที่อื่น คือ เป็นพื้นที่ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากวัฒนธรรมการกิน หรือ สภาพแวดล้อมเป็นจุดเริ่มต้น แต่สิงคโปร์เป็นเมืองที่ถูกสร้าง ขึ้นทั้งหมด มีความเป็นเมืองสูง ประชากรมีความหนาแน่น มีจำนวนประชากรอยู่ประมาณ 5.8 ล้านคน และไม่มีทรัพยากร ทางธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ความโดดเด่นของประเทศสิงคโปร์นี้ คือ ประชากรมีอายุคาดเฉลี่ยสูงมาก (อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ของประเทศสิงคโปร์อยู่ที่ประมาณ 83 ปี เป็นชาย 81 ปี และเป็นหญิง 85 ปี) และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากด้วย

เนื้อหาของซีรีส์เรื่องนี้ได้เน้นให้เห็นความโดดเด่นของพื้นที่นี้ว่า ประชากรในสิงคโปร์อายุยืนยาวอันเนื่องมาจากการมีนโยบาย ที่ก้าวหน้า ที่เน้นไปยังเรื่อง “คนคือทรัพยากรธรรมชาติ” และ สิงคโปร์ยังเน้นกระตุ้น “ให้คนลงมือปฏิบัติ” สิ่งที่ว่ารัฐบาลสิงคโปร์

ดำเนินการคือ พยายามให้คนช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด ในอดีตเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา สภาพแวดล้อมด้านอาหารของสิงคโปร์ ไม่ดีต่อสุขภาพมากนัก มีอาหารขยะ อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง แต่รัฐบาลสิงคโปร์เริ่มที่จะเปลี่ยนสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรตัดสินใจได้ง่ายขึ้นในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น สนับสนุนให้ประชากรทานข้าวกล้อง ด้วยการทำให้ข้าวกล้อง มีราคาถูก เพื่อให้ผู้คนหวั่นไหวประทวนได้ง่ายขึ้นจนเป็นที่นิยม และ ยังรณรงค์ให้ร้านค้าเสนอรายการอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่ไปด้วย เพื่อดึงดูดลูกค้าที่ต้องการทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้แล้ว รัฐบาลสิงคโปร์ยังสนับสนุนให้ผู้คนใช้ทางเดินเท้า และการขนส่ง คนมาคมที่สะดวก รวดเร็ว และมีราคาถูก มากกว่าการส่งเสริมให้ ใช้รถยนต์ ดังนั้นไม่ว่าคนสิงคโปร์จะอยู่ตรงไหน แคเดินเท้า หรือ ขี่จักรยานไปประมาณ 10-15 นาที ก็จะสามารถเดินทางไปยังที่ใด ก็ได้ด้วยระบบขนส่งสาธารณะ ที่น่าสนใจคือ ระหว่างทางเดินนั้น จะเดินผ่านสวนสาธารณะสักแห่งหนึ่งในทั้งหมด 350 แห่ง รวมถึง การได้เห็นผู้คนออกกำลังกาย ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน ในพื้นที่สาธารณะต่างๆ ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า รัฐบาลของ สิงคโปร์เห็นคุณค่าของคนมากกว่ารถยนต์ รัฐบาลสิงคโปร์ มีนโยบายที่เรียกว่า Proximity Housing Grant ซึ่งสนับสนุนให้ ครอบครัวอยู่ใกล้กัน ซึ่งหากลูกๆ อาศัยอยู่ใกล้พ่อแม่สูงอายุล่วง ก็มีแนวโน้มว่าพ่อแม่จะไม่ป่วยบ่อย ดังเช่นข้อมูลในสหรัฐอเมริกา ที่ซีรีส์นี้ได้กล่าวไว้ว่า หากผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราใน บั้นปลายชีวิตแล้ว อายุคาดเฉลี่ยจะลดลงไปอีก 2-6 ปี แนวคิดนี้ ไม่ได้บังคับให้พ่อแม่อยู่ใกล้ลูก แต่ให้แรงบันดาลใจให้อยู่ใกล้ๆ กัน นอกจากดีต่อครอบครัวแล้ว ยังดีต่ออายุขัยอีกด้วย

ในช่วงท้ายของซีรีส์เรื่องนี้ ได้แนะนำได้อย่างน่าสนใจว่า การที่ ประเทศอื่นจะนำแนวคิดของสิงคโปร์ไปใช้นั้น อย่างแรกคือ การมี วิสัยทัศน์และเป้าหมายที่ชัดเจน ที่สำคัญถัดมาคือ การมีกลุ่ม คนที่ทุ่มเทให้กับแนวคิดการมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพดี มีสถาบัน ครอบครัวที่แข็งแรง และสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ และ เอกชน โดยใช้แนวคิดที่ว่า เราจะช่วยลดต้นทุนดูแลสุขภาพได้ เป้าหมายก็ไม่ไกลเกินเอื้อม

และนี่เป็นส่วนหนึ่งของซีรีส์ที่สะท้อนวิถีชีวิตและประสบการณ์ ของประเทศต่างๆ ในโลกที่ได้รับสมญานามว่า “พื้นที่สีน้ำเงิน” เพื่อให้ พวกเราได้เรียนรู้และนำไปเป็นแบบอย่างในการพัฒนาคนให้สูงวัย ในถิ่นที่อยู่ และสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี



รูป: ความเป็นเมืองของประเทศสิงคโปร์  
ที่มา: Netflix

## เอกสารอ้างอิง

1. Netflix. Live to 100: Secrets of the Blue Zones. <https://www.netflix.com/search?q=live%20to%20&bjv=81214929>. เข้าถึงเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2567
2. Population Reference Bureau. The 2023 World Population Data Sheet. United States: Washington, DC. <https://2023-wpds.prb.org/>. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2567

# โรคมะเร็งสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย

**มะเร็ง** เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากเซลล์ร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ทำให้เซลล์เจริญเติบโตและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วจนควบคุมไม่ได้ ทำให้ลุกลามและแพร่กระจายไปยังอวัยวะข้างเคียงหรือกระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายผ่านระบบเลือดหรือระบบน้ำเหลือง

**ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็ง** ได้แก่ อายุ บุหรี่ แสงแดด และแสงอัลตราไวโอเล็ต (UV) รังสีในธรรมชาติ หรือเอ็กซ์เรย์ รังสีนิวเคลียร์ แก๊สเรดอน สารเคมี เชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียบางชนิด การได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจน ประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง แอลกอฮอล์ และวิถีการเนิ่นชีวิตบางอย่าง เช่น การกินอาหารไขมันสูง อย่างไรก็ตาม การมีปัจจัยเสี่ยงไม่ได้จำเป็นต้องเป็นมะเร็ง ในขณะที่เดียวกันผู้ไม่มีปัจจัยเสี่ยงก็สามารถเกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน<sup>1</sup>

**โรคมะเร็งป้องกันได้** เริ่มต้นที่ตนเอง จากการปฏิบัติตนตามข้อแนะนำ กินอาหารที่มีประโยชน์สะอาดถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรตรวจสุขภาพหรือตรวจคัดกรองมะเร็งเป็นประจำทุกปี หากตรวจพบรอยโรคเร็วจะสามารถป้องกันไม่ให้โรคลุกลามหรือรักษาให้หายขาดได้

**การรักษา** มะเร็งตามหลักสากลที่ปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทย คือ การรักษา มะเร็งแบบวิธีผสมผสานของ ศัลยกรรม (ผ่าตัด

เอาก้อนมะเร็งออกรวมทั้งต่อมน้ำเหลืองบริเวณข้าง) รังสีรักษา, เคมีบำบัด, การรักษาโดยการใช้ออร์โมน และการรักษาโดยการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย จะเห็นว่าการรักษามะเร็งแต่ละชนิดหรือการรักษามะเร็งแต่ละกลุ่ม มีความแตกต่างกันแม้แต่การผสมผสานวิธีการรักษามะเร็ง แต่ละวิธีก็ไม่เหมือนกัน<sup>2</sup>

สถานการณ์โรคมะเร็งในประเทศไทยขณะนี้ มีแนวโน้มการป่วยและเสียชีวิตสูงขึ้นต่อเนื่อง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 1 ของคนไทยติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี สาเหตุการตายจากข้อมูลมรณบัตรในปี 2565 พบว่า สาเหตุการตายที่สำคัญ ได้แก่ มะเร็งทุกชนิด, โรคหลอดเลือดในสมอง, ปอดอักเสบ, โรคหัวใจขาดเลือด และอุบัติเหตุจากการคมนาคมขนส่งทางบก<sup>3</sup> มะเร็งเกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัยและเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น โอกาสที่จะเกิดมะเร็งก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย ข้อมูลอัตราตายจากโรคมะเร็งแสดงให้เห็นแนวโน้มการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่เพิ่มมากขึ้น โดยอัตราตายจากโรคมะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งหลอดคอ หลอดลมใหญ่และปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ของผู้หญิงน้อยกว่าผู้ชาย ในขณะที่โรคมะเร็งที่พบเฉพาะในผู้หญิง พบอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมของผู้หญิงเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 9.9 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 14.2 ในปี 2565

ตาราง อัตราตายจากโรคมะเร็งของประชากรต่อประชากรแสนคน จำแนกตามเพศ และชนิดของมะเร็ง พ.ศ. 2556 – 2565

ชนิดของมะเร็ง	เพศ	ปี พ.ศ.									
		2556	2557	2558	2559	2560	2561	2562	2563	2564	2565
มะเร็งตับและท่อน้ำดี	ชาย	34.2	33.8	36.2	37.9	36.2	35.5	36.1	36.0	35.1	34.0
	หญิง	13.8	13.6	14.5	15.0	14.5	13.6	14.0	13.8	13.4	12.9
มะเร็งหลอดคอ หลอดลมใหญ่และปอด	ชาย	24.4	24.9	26.7	27.4	28.1	27.8	29.2	29.4	29.6	28.6
	หญิง	11.9	12.6	13.7	14.2	14.2	15.3	15.6	16.3	15.9	16.3
มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก	ชาย	5.9	5.8	7.2	8.0	8.4	8.9	9.6	9.4	9.1	9.5
	หญิง	4.7	4.8	5.5	6.1	6.3	6.7	7.1	7.1	6.4	6.9
มะเร็งเต้านม	ชาย	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
	หญิง	9.9	10.5	11.3	12.4	12.6	13.3	13.9	14.3	14.6	14.2
มะเร็งปากมดลูก	หญิง	6.2	6.2	6.6	6.6	6.8	6.7	6.7	6.9	6.8	6.4

ที่มา: รายงานสถิติสาธารณสุข 2560, 2565 กระทรวงสาธารณสุข

**เอกสารอ้างอิง**

- ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชหาวุฒิ. มะเร็ง รู้เร็วรักษาได้. <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/cancer> สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2567
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. การรักษามะเร็งตามหลักสากลที่ปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทย. [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th) สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2567
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2565). สถิติสาธารณสุขพ.ศ. 2565. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข. <https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2023/11/Hstastic65.pdf> สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2567



# ข่าวสาร

21 ก.ย. - 20 พ.ย. 67

\* 23 ก.ย. 67 สถาบันฯ จัดงานมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณ ประจำปีงบประมาณ 2567 ให้กับ รศ. ดร.สุรียพร พันพื้ง ดร.กมลชนก ขำสุวรรณ **รูป 1** \* 24 ก.ย. 67 รศ. ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ผู้อำนวยการสถาบันฯ และคณะ เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะ พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องใน “วันมหิดล” ประจำปี 2567 ณ ศูนย์การเรียนรู้มหิดล ม.มหิดล \* 25 ก.ย. 67 ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และผู้บริหารส่วนงานต่างๆ ลงนามในข้อตกลงการปฏิบัติงานของส่วนงาน (PA) ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมี รศ. ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ เข้าร่วมลงนามในครั้งนี้ ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล **รูป 2** \* 26 ก.ย. 67 รศ. ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และคณะบริหารต้อนรับและร่วมประชุมกับคณะจาก The Population Institute, College of Social Sciences and Philosophy, The University of the Philippines (UPPI) ประเทศสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ เพื่อสร้างความร่วมมือร่วมกัน \* 27 ก.ย. 67 ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิ์วงศ์ ร่วมเวทีเสวนาเรื่อง “ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการแก้ไขพระราชบัญญัติคนเข้าเมือง พ.ศ. 2522: กฎหมายคนเข้าเมืองที่เหมาะสมกับประเทศไทยในสังคมผู้สูงอายุ” ณ อาคารรัฐสภา **รูป 3** \* 3 ต.ค. 67 Assoc. Prof. Dr. Coeli Barry และ รศ. ดร.อมรา สุนทรธาดา ร่วมพูดคุยในกิจกรรม IRB TALK ครั้งที่ 15 เรื่อง “Research ethics in social sciences: Dilemma, theory and practice” รูปแบบออนไลน์ \* 3 ต.ค. 67 รศ. ดร.จงจิตต์ ฤทธิรงค์ นำเสนอประเด็น “สถานการณ์สังคมสูงวัยที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง” ในการประชุมปฏิบัติการโครงการพัฒนานวัตกรรมทางสังคมด้วยแนวคิดห้องปฏิบัติการทางสังคม (social lab) ณ โรงแรมไฮปัส สโตร์ส กรุงเทพฯ รัชดา \* 3 ต.ค. 67 สถาบันฯ จัดงานแสดงความยินดีแก่ผู้เกษียณ และมอบรางวัลประจำปีการศึกษา 2566 ณ สถาบันฯ **รูป 4** \* 7-9 ต.ค. 67 รศ. ดร.ปิยะวัฒน์ เกตุวงศา ร่วมอภิปรายพิเศษหัวข้อ “การออกกำลังกายในช่วงตั้งครรภ์ เพื่อคุณแม่แข็งแรง ลูกน้อยสุขภาพดี” ในงานวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 17 ประจำปี 2567 พร้อมร่วมจัดนิทรรศการวิชาการ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ \* 8 ต.ค. 67 รศ. ดร.จงจิตต์ ฤทธิรงค์ และคณะวิจัย จัดประชุมปฏิบัติการคัดเลือกตัวชี้วัดระบบอาหารท้องถิ่น เพื่อนำร่องพื้นที่ต้นแบบชุมชนระบบอาหารยั่งยืน ณ เทศบาลตำบลบางสีทอง จ.นนทบุรี \* 21-22 ต.ค. 67 ณ เทศบาลตำบลโคกม่วง และองค์การบริหารส่วนตำบลหวนโพธิ์ จ.พัทลุง \* 31 ต.ค. 67 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทิววัฒนา จ.นนทบุรี และ 6-7 พ.ย. 67 ณ เทศบาลตำบลเด็ด และองค์การบริหารส่วนตำบลนาคำ จ.ยโสธร \* 10 ต.ค. 67 สถาบันฯ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องใน “วันนวมินทรมหาราช” \* 13 ต.ค. 67 วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล \* 10-11 ต.ค. 67 ทีมหนุนเสริมการขับเคลื่อนงาน Thailand Zero Dropout และพัฒนาไกล่เกลี่ยและระบบฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุนการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่ (ทีมส่งยิ้ม) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี และกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) และ 21-22 ต.ค. 67 ทีมส่งยิ้ม ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา และ กสศ. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การใช้งานระบบสารสนเทศ Thailand Zero Dropout” เพื่อแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนนอกระบบการศึกษาให้กลายเป็นศูนย์ **รูป 5**

ทันถึก: ผลิตภัณฑ์เพื่อความงามที่ปลอดภัยและยั่งยืน และสังคมศาสตร์แก่สาธารณชนโดยใช้สื่อทุกแขนงอย่างทันสมัยและในเวลาที่เหมาะสม



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4



รูป 5

\* 15 ต.ค. 67 สถาบันฯ นำโดย โครงการวิจัยด้านอาหาร ร่วมจัดบูธและนำเสนอผลงานในเวทีบูรณาการและนวัตกรรมสังคมด้านอาหาร หัวข้อ “บูรณาการเครือข่ายระบบอาหารมุ่งสร้างการบริโภคที่สมดุล” ณ โรงแรมแกรนด์ริชมอนด์ สโตนีลีช คอนเวนชัน จ.นนทบุรี \* 15 ต.ค. 67 สถาบันฯ จัดกิจกรรม R2R Clinic โดย รศ. ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร และ นายภาสกร บุญคุ้ม ร่วมให้คำปรึกษาด้านการพัฒนางานประจำสำนักงานวิจัย ให้กับบุคลากรสายสนับสนุน ณ สถาบันฯ \* 16 ต.ค. 67 โครงการ Happy University โดย รศ. ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ จัดกิจกรรมการอบรมหลักสูตรการพัฒนา นิสิต-นักศึกษาต้นแบบ “Healthy Youth Impact by Happy U: Episode 1 – E-cigarettes” รูปแบบออนไลน์ และ 8 พ.ย. 67 โครงการฯ ร่วมกับ สสส. จัดกิจกรรม Happy U. School Bus ภายใต้หลักสูตรการพัฒนา นิสิต-นักศึกษาต้นแบบ **รูป 6** \* 17 ต.ค. 67 อ. ดร.นงนุช จินดารัตนาภรณ์ นำเสนอผลการวิจัยเรื่อง “ผลกระทบการตลาดอาหารและเครื่องดื่มในเด็กของประเทศไทย” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างความร่วมมือภาคีเครือข่ายสำหรับสนับสนุนการผลักดัน (ร่าง) พระราชบัญญัติควบคุมการตลาดอาหารและเครื่องดื่มที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก ณ โรงแรมทีเค พาเลซ แอนด์ คอนเวนชัน หลักสี่ กรุงเทพฯ \* 17-18 ต.ค. 67 สถาบันฯ นำโดย ว่าที่ร้อยตรีนิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์ และ รศ. ดร.มนสิการ กาญจนะจิตรา จัดอบรม “R2R Workshop Series – ก้าวไปด้วยกันกับงาน R2R” โดยมี รศ. ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กล่าวเปิดงาน ณ สถาบันฯ **รูป 7** \* 30 ต.ค. 67 รศ. ดร.สิรินทรียา พูลเกิด ร่วมเป็นวิทยากรในหัวข้อ “การดำเนินการลดปัญหาโรคอ้วนในเด็กไทยตามกรอบ WHO’s Ending Childhood Obesity Framework (ECHO) ในการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนขับเคลื่อนการป้องกันและควบคุมปัญหาโรคอ้วนในเด็ก ณ โรงแรมเบสท์ เวสเทิร์น พลัส แวนด้า แกรนด์ จ.นนทบุรี \* 28 และ 30 ต.ค. 67 ศ.เกียรติคุณ ดร.ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา เป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การเขียน Policy Briefs” จัดโดย โครงการวิจัยระบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพและมาตรการลดการเข้าถึงอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของคนไทย ณ สถาบันฯ \* 1 พ.ย. 67 รศ. ดร.ศุทธิดา ชวนวัน ตัวแทนสถาบันฯ มอบคอมพิวเตอร์ให้กับชมรมคนพิการเทศบาลนครตรัง **รูป 8** \* 5-6 พ.ย. 67 อ. ดร. Truc Ngoc Hoang Dang ร่วมการประชุม the 8<sup>th</sup> Family Policy Expert Meeting หัวข้อ “Navigating Population Changes and Family Data: Comparative Insights and Policy Innovations” จัดโดย OECD Korea Policy Center ณ เกาหลีใต้ \* 11-13 พ.ย. 67 รศ. ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กล่าวเปิดการอบรมการวิจัยติดตามและประเมินผล ครั้งที่ 2 ปี 2567 โดยมี รศ. ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต ศ. เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์ รศ. ดร.อมรา สุนทรธาดา ผศ. ดร.พจนา หันจางสิทธิ์ รศ. ดร.จรัมพร ให้อย่าง ดร.กมลชนก ขำสุวรรณ และคุณสุภรต์ จรัสสิทธิ์ เป็นวิทยากรให้ความรู้ในประเด็นต่างๆ ณ สถาบันฯ **รูป 9** \* 14 พ.ย. 67 สถาบันฯ จัดงานวันสถาปนาสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ครบรอบ 53 ปี โดยจัดพิธีทำบุญตักบาตร พิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน จำนวน 7 โรงเรียน ในเขตอำเภอพุทธมณฑล รวมทั้งมอบทุนการศึกษาแก่บุตร-ธิดา และมอบรางวัลผลงานริเริ่มสร้างสรรค์แก่บุคลากร ณ สถาบันฯ **รูป 10**



รูป 6



รูป 7



รูป 8



รูป 9



รูป 10

(สามารถติดตามรายละเอียดและข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ <https://ipsr.mahidol.ac.th/category/news-and-events/>)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: director@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ จรัมพร ให้อย่าง วรรณญา อาศัยศาสน์ วิชาพร จารุเรืองไพศาล ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต สักกรินทร์ นิยมศิลป์ กองบรรณาธิการ กฤติญา สำอองกิจ กัญญา อภิพรชัยสกุล กัญญาพัชร สุทธิเกษม กาญจนา ตั้งชลทิพย์ กาญจนา เทียนฉาย เกียรตินิยม ชันดี จงจิตต์ ฤทธิรงค์ เฉลิมพล แจ่มจันทร์ พอลตา บุญศิริระณะ นงนุช จินดารัตนาภรณ์ นงเยาว์ บุญเจริญ นนทวัชร แสงลือ นินท์ ดาราวุฒิมาประภรณ์ นุชราภรณ์ เลียงรัตนมัย ปราโมทย์ ประสาทกุล ปิยะวัฒน์ สวัสดิ์จุ บัทยา ว่าพัฒนางค์ มนสิการ กาญจนะจิตรา วรัชย์ ทองไทย ศุทธิดา ชวนวัน สิรินทรียา พูลเกิด สุภาณี ปลื้มเจริญ สุรีย์พร พันพั่ง สุชาติา ทวีสิทธิ์ สุภรต์ จรัสสิทธิ์ อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์ อมรา สุนทรธาดา ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถามโครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666