



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN : 0125-5754
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

เมื่อผู้สูงอายุคนหนึ่ง
เผชิญหน้ากับ
โควิด-19

หน้า 6-7

5 เหตุการณ์ Talk of the town ในยุคโควิด-19

สิรินธรยา พลเกิด
sirinya.phu@mahidol.ac.th

การระบาดของโควิด-19 ทำเอาประชาชนทั่วโลกตื่นตัว เปิดหูเปิดตา รับฟังข่าวสาร ความเคลื่อนไหวของสถานการณ์อย่างใกล้ชิด ติดตาม วันนี้จึงขอหยิบยก 5 เหตุการณ์สำคัญ ที่ทำเอาคนทั่วโลก รวมถึงคนไทย พวกเขามีส่วนร่วมวิพากษ์ วิจารณ์ ให้ความเห็นมากมาย

1. คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกกับการใส่หน้ากากอนามัย

30 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลก แถลงข่าวแนะนำไม่ให้ประชาชนทั่วไปที่มีสุขภาพดีใส่หน้ากากอนามัย หากตัวเองไม่ได้ป่วยด้วยโควิด-19 หรือกำลังดูแลคนที่ป่วยด้วยโรคนี้ (Lacina L, 2020) การประกาศนี้ขัดกับมาตรการของหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยที่ขอให้ประชาชนทุกคนใส่หน้ากากเมื่อออกจากบ้าน ส่งผลให้เกิดข้อสงสัยว่า สรุปแล้ว คนทั่วไปควรใส่หรือไม่ใส่หน้ากาก

6 เมษายน พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลก กลับลำแถลงข่าวแนะนำการใส่หน้ากากแบบผ้าหรือทำเอง อาจช่วยป้องกันคนทั่วไปจากการติดเชื้อโรคนี้ได้ (World Health Organization, 2020) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับหลักฐานที่พบว่า คนติดเชื้อบางคนไม่แสดงอาการป่วย แต่สามารถเป็นพาหะนำโรคไปติดผู้อื่นได้

2. แผน Herd immunity ของประเทศอังกฤษ

ต้นเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 สำนักข่าวของประเทศอังกฤษ รายงานการพิจารณาใช้วิธี Herd immunity ของรัฐบาลอังกฤษ เพื่อช่วยจัดการโควิด-19 ภายในประเทศ ข่าวนี้นำเอานักวิชาการ และคนทั่วไป ต่าง search หาความหมายของ Herd immunity และหยิบยกข้อมูลเอกสารงานวิจัยตั้งแต่คริสต์ทศวรรษ 1990 มาวิเคราะห์ วิจารณ์ ใส่ตั้งแต่ประสิทธิภาพของ Herd immunity ไปจนถึงจริยธรรมของการใช้วิธีกันนี้

Herd immunity เป็นวิธีการปล่อยให้คนกลุ่มหนึ่งติดเชื้อ และสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาได้เอง เมื่อคนกลุ่มนี้มีมากขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้ออกมาในการแพร่เชื้อจากผู้ป่วยสู่คนที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันลดลง (สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2563) แต่แนวคิดนี้ดูท่าจะถูกพับเก็บ หลังจากที่กระทรวงสาธารณสุข

ของอังกฤษออกแถลงว่า Herd immunity ไม่ใช่เป้าหมายหรือนโยบายของรัฐบาล แต่เป็นเพียงแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ หรือ scientific concept ซึ่งรัฐบาลยังรับฟังทุกคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ และจะตัดสินใจบนหลักฐานที่น่าเชื่อถือ (The Telegraph, 2020)

3. มาตรการล็อกดาวน์ประเทศ

23 มกราคม พ.ศ. 2563 ประเทศจีนประกาศปิดเมืองอู่ฮั่นและอีกหลายเมืองในมณฑลหูเป่ย์ ที่มีการระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่การจำกัดการเดินทางเข้า-ออกเมือง การปิดบริษัท ห้าง ร้าน รวมถึงสถานที่สาธารณะ เช่น สนามบิน ซึ่งต่อมาหลายประเทศได้ทยอยใช้มาตรการล็อกดาวน์นี้เช่นกัน รวมถึงประเทศไทย (Wikipedia, 2020)

มาตรการล็อกดาวน์ในช่วงแรก ได้สร้างความสับสนและวิตกกังวลให้แก่ผู้ที่ติดอยู่ในประเทศที่ถูกล็อกดาวน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักท่องเที่ยวต่างชาติ ซึ่งเวลาต่อมาหลายประเทศได้ส่งเครื่องบินมารับนักท่องเที่ยวของตนกลับประเทศ ในบางประเทศยังได้เพิ่มมาตรการคัดกรองโรคของนักท่องเที่ยวตั้งแต่ประเทศต้นทางเพื่อควบคุมและป้องกันการแพร่เชื้อในประเทศปลายทาง

4. คนดังติดเชื้อโควิด-19

11 มีนาคม พ.ศ. 2563 ทอม แฮงส์ นักแสดงและผู้ผลิตหนังฮอลลีวูด ได้โพสต์บนทวิตเตอร์ส่วนตัวว่า เขาและภรรยาติดเชื้อโควิด-19 (Gunia A, 2020) ต่อมาในวันที่ 26 มีนาคม สำนักข่าวประเทศอังกฤษรายงานการติดเชื้อโควิด-19 ของเจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ แห่งเวลส์ (BBC NEWS, 2020) นอกจากนี้ ยังมีผู้นำประเทศอีกหลายคนติดเชื้อ เช่น นายกรัฐมนตรีของประเทศอังกฤษและรัสเซีย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขของประเทศอิสราเอลและอังกฤษ และรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขของประเทศอิหร่าน ขณะที่ประเทศไทยเองยังพบนักร้อง นักแสดง นักการเมือง และผู้บริหารระดับสูงติดเชื้อเช่นกัน

การพบคนดังตั้งแต่เชื้อพระวงศ์ ผู้นำประเทศ ไปจนถึงขวัญใจประชาชนติดเชื้อ กลายเป็นกระแสพูดคุย สะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร สำคัญแค่ไหน คุณก็สามารถติดโรคนี้ได้ทั้งนั้น

5. หยัดจับมือทักทาย หันมาไหว้กันเถาะ

11 มีนาคม พ.ศ. 2563 กับข่าวน่ารัก ๆ ของเจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ แห่งเวลส์ที่ใช้การไหว้ หรือที่ต่างชาติเรียกว่า “Namaste sign” แทนการจับมือทักทายแบบสากล เพื่อลดการติดเชื้อจากคนสู่คน ในงานมอบรางวัลแห่งหนึ่งในกรุงลอนดอน (Calvario L, 2020) ได้สร้างกระแสความสนใจอย่างมากต่อการไหว้ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการแสดงความรักที่หลายประเทศใช้กันอยู่แล้ว รวมถึงประเทศไทย



ภาพโดย: Gordon Johnson จาก Pixabay

แต่เหมือนว่า พฤติกรรมนี้คงเปลี่ยนประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ ของประเทศสหรัฐอเมริกาได้ยาก แม้ว่าหน่วยงานสาธารณสุขของประเทศอย่างศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งชาติ หรือ US CDC จะออกโรงเตือนประชาชนอเมริกัน ให้งดจับมือทักทายในช่วงระบาดนี้ (Ma A, 2020) แต่ประธานาธิบดีทรัมป์ยังคงเดินหน้าจับมือทักทายต่อไป แม้แต่ในเวทีประชุมโควิด-19 เอง ซึ่งความยึดมั่นของท่านประธานาธิบดีนี้ ได้รับความสนใจจากทั่วโลกมากทีเดียว

กับ 5 เหตุการณ์ Talk of the town นี้ แม้จะมีทั้งคนเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย หรือไม่มีความเห็น แต่ได้สร้างสีสัน กระตุ้นความสนใจ และชวนให้คนทั่วโลกหันมาใส่ใจกับการป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากโควิด-19 ได้ดีทีเดียว

เอกสารอ้างอิง

BBC NEWS. (2020, 26 March). Coronavirus: Prince Charles tests positive but 'remains in good health'. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/uk-52033845>

Calvario L. (2020, 11 March). Prince Charles says he's struggling to not shake hands amid Coronavirus outbreak. Retrieved from <https://www.etonline.com/prince-charles-says-hes-struggling-to-not-shake-hands-amid-coronavirus-outbreak-142948>

Gunia A. (2020, 11 March). Tom Hanks and Rita Wilson test positive for COVID-19. Retrieved from <https://time.com/5801534/tom-hanks-rita-wilson-coronavirus/>

Lacina L. (2020, 14 March). Should you wear a face mask? WHO officials weigh in at today's COVID-19 briefing. Retrieved from <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/who-should-wear-a-face-mask-30-march-who-briefing/>

Ma A. (2020, 6 April). Trump, a known germaphobe, says he will keep shaking hands during the coronavirus outbreak even though the CDC told people to stop. Retrieved from <https://www.businessinsider.com/coronavirus-trump-continue-shaking-hands-not-thrilled-elbow-bumps-2020-3>

The Telegraph. (2020, 14 March). We must all do everything in our power to protect lives. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/politics/2020/03/14/must-do-everything-power-protect-lives/>

Wikipedia. (2020). 2020 coronavirus lockdown in Hubei. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/2020_coronavirus_lockdown_in_Hubei

World Health Organization. (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Retrieved from [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2563). Herd immunity ควบคุมโรคอุบัติใหม่ได้ผลจริงหรือไม่. Retrieved from <https://www.hfocus.org/content/2020/04/18908>



ประชากรท่องเที่ยว

รีนา ต๊ะดี

reena.tad@mahidol.ac.th

เคปทาวน์ ตอนที่ 1 เปิดประสบการณ์

เมื่อช่วงปลายปี 2017 ฉันได้มีโอกาสไปนำเสนอผลงานวิจัยในการประชุมวิชาการระดับนานาชาติที่เมืองเคปทาวน์ ประเทศแอฟริกาใต้ ฉันตื่นเต้นมากที่จะได้เข้าร่วมงานประชุมใหญ่ และตื่นเต้นที่จะได้เดินทางไปแอฟริกาใต้เป็นครั้งแรกในชีวิต ฉันไม่รู้วาทินั้นเป็นอย่างไร ผู้คนเป็นอย่างไร อาหาร วัฒนธรรมเป็นอย่างไร ฉันรู้จักเพียงคำสำคัญไม่กี่คำเท่านั้น โจฮันเนสเบิร์ก เนลสันแมนเดลา และซาฟารี นอกจากนั้นแล้ว ความรู้เรื่องเคปทาวน์ และแอฟริกาใต้ของฉันเท่าที่ศูนย์

หลังจากหาข้อมูลอย่างตั้งใจก็พบว่า เมืองเคปทาวน์มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย ทั้งแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ และย่านต่าง ๆ ของเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล อยู่ใกล้กับแหลมกู๊ดโฮป มีภูเขาโต๊ะ หรือ Table Mountain และสองสิ่งที่ฉันอยากทำ คือ ไปซาฟารี กับไปดำน้ำดูฉลามที่มีเหงือก 7 ซี่ หรือ sevengill shark (ฉลามสายพันธุ์ปกติจะมี 5-6 ซี่)

ฉันเดินทางเป็นเวลา 10 กว่าชั่วโมงจากกรุงเทพฯ ไปแอดดิสอาบาบา เมืองหลวงเอธิโอเปีย แล้วเปลี่ยนเครื่องบิน บินต่อไปที่เมืองเคปทาวน์อีก 3-4 ชั่วโมง ฉันจองที่พักเล็ก ๆ กลางเมือง ราคาไม่แพง และอยู่ไม่ไกลจากสถานที่จัดประชุม รถมาส่งฉันที่หน้าร้านขายของที่ระลึก ช่าง ๆ มีประตูแปะป้ายชื่อที่พิกที่จองไว้ เมื่อเปิดประตู

ถามถึง มิวท์

จีรวรรณ หงษ์ทอง
jeerawan.hot@mahidol.ac.th

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 4

“อาการของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ที่ควรพบแพทย์ทันที คือ อาการอะไรบ้าง”

เฉลย : ปวดหัว ไอ หายใจถี่ลำบาก ปวดกล้ามเนื้อ มีไข้ และเมื่อยล้า

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลพิเศษ กรุงเทพฯ: วิไล กุศลวิศิษฐ์กุล

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกได้รับรางวัล กรุงเทพฯ: พงศธรานันต์ ศรีวงศ์เลี้ยง; รัตนาภรณ์ พุ่มสุวรรณ; สุวรรณ อุตบรี นครปฐม: ชนิตา งามคุณธรรม ปัตตานี: นิรมล ศรีราม

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกองบรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 5

“กลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) มากที่สุดเป็นกลุ่มใด และเพราะเหตุใด”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่หน้า 12 หรืออีเมล jeerawan.hot@mahidol.ac.th ภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2563 ไม่เกินเวลา 16.00 น. (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมลขอความกรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลในกรณีที่ท่านได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และได้รับรางวัลใน “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 6 (สิงหาคม-กันยายน 2563)

จึงพบว่า มีบันไดขึ้นไปชั้น 2 ซึ่งเป็นล็อบบี้ของที่พัก โดยห้องพักอยู่ชั้นบนของอาคารขึ้นไปอีก ทันทีที่ฉันมองออกไปจากหน้าต่างห้องพัก ฉันเห็นภูเขาโต๊ะอยู่ทางขวามือ มันเหมือนโต๊ะยักษ์สูงใหญ่ตระหง่านเสียดฟ้าอยู่ปลายถนน ฉันตื่นเต้นที่ได้เห็นภูเขาโต๊ะของจริงกับตาตัวเอง เมื่อเก็บของเข้าที่พักเรียบร้อยแล้วฉันก็รีบออกมาสำรวจเมือง ฉันเดินไปเรื่อย ๆ ไม่ได้มีจุดหมายชัดเจน จนไปพบกับจัตุรัสเล็ก ๆ เป็นตลาดขายของที่ระลึก ผู้คนพลุกพล่าน ของที่ระลึกหลากหลายน่าซื้อหามากมาย จบการสำรวจวันแรกที่ร้านพาสต์ฟูดโก๋ย่างรสชาติเผ็ดร้อนชื่อ Nando's peri peri เป็นร้านที่มีต้นกำเนิดที่แอฟริกาใต้เมนูไก่เผ็ดที่มีส่วนผสมสำคัญจากพริก peri peri ปลุกในทวีปแอฟริกาเอง ได้เห็นภูเขาโต๊ะและได้ลิ้มรสไก่ย่างพริก peri peri ฉันได้มาถึงเคปทาวน์แล้ว!!!



ภาพภูเขาโต๊ะจากถนนหน้าที่พัก
ภาพโดย: ผู้เขียน



ย้อนรอยโควิด-19 ประเทศอิตาลี

การระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทั่วโลก ข้อมูลจากเว็บไซต์ Worldometers เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 จัดลำดับประเทศ 4 อันดับแรกที่วิกฤติที่สุด คือ สหรัฐอเมริกา สเปน อังกฤษ และอิตาลี โดยเฉพาะอิตาลีที่สถานการณ์รุนแรงอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นการระบาด ปัจจุบันมีจำนวนผู้ติดเชื้อ 219,070 ราย และผู้เสียชีวิต 30,560 ราย เพื่อให้ผู้อ่านได้ผ่อนคลายลงบ้าง ผู้เขียนขอแบ่งปันเรื่องราวเบา ๆ ของโมรันดิ (Morandi) นักพฤกษศาสตร์วัย 81 ปี ซึ่งอยู่คนเดียวบนเกาะบูเดลลิ (Budelli) ที่ห่างไกลแห่งหนึ่งของอิตาลี แต่เกาะติดสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 จากหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นและสื่ออื่น ๆ



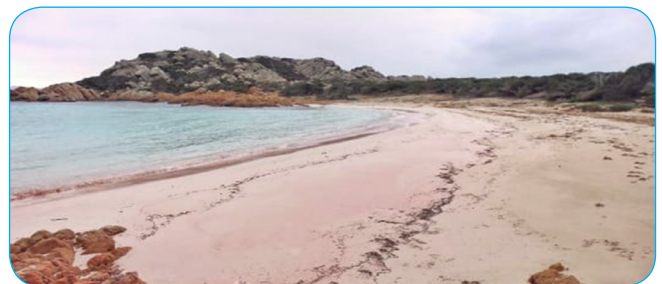
โมรันดิ และชีวิตที่ lock down หรือ social distancing ครบ 30 ปีแล้ว
ภาพโดย: <https://www.theatlantic.com/international/archive/2016/08/italy-mediterranean-budelli-environment/495521/>

โมรันดิ อดีตครูที่ชื่นชอบการผจญภัยท่องเที่ยวเลปีละครั้ง เพื่อเยือนหมู่เกาะที่ห่างไกล เขาตั้งใจล่องเรือไปหมู่เกาะพอลินีเซีย (Polynesia) โดยออกเดินทางจากบ้านเกิดที่เมืองโมเดนา (Modena) ภาคเหนือของประเทศอิตาลี ตั้งแต่ พ.ศ. 2532 แต่พลัดหลงไปติดเกาะบูเดลลิในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งปัจจุบันเป็นเกาะส่วนตัวของเศรษฐีจากนิวซีแลนด์ที่ประมูลได้ด้วยราคา 3 ล้านยูโร

โมรันดิ หลงใหลธรรมชาติของเกาะแห่งนี้และไม่เคยคิดถึงการหาทางกลับบ้านหรือติดต่อกับครอบครัว นับแต่นั้นมาจนเวลาล่วงเลยมา 30 ปีแล้ว ปัจจุบันโมรันดิ อายุ 81 ปี สิ่งที่ทำให้เขามีความสุข คือ การได้ทำหน้าที่ไกด์สมัครเล่นแต่ทำจริง อธิบายให้นักท่องเที่ยว (ไมอนุญาตค้างคืนบนเกาะ) เข้าใจถึงระบบนิเวศพืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ทั้งเกาะบูเดลลิที่มีพื้นที่ประมาณ 1.6 ตารางกิโลเมตร ให้คำแนะนำวิธีว่ายน้ำลัดเลาะชอกหินที่ไม่รบกวนสัตว์ขนาดเล็ก หรือ กระแทกกระแทกโขดหิน การจรดเท้าบนหาดทรายสีชมพู (ที่คาดว่าไม่มีแห่งเดียวในโลก) ที่ไม่ทำลายความสวยงามของธรรมชาติ ไม่เด็ดดอกไม้เพียงชื่นชมกลิ่นแล้วโยนทิ้งอย่างไร้ค่า งานอดิเรกที่โปรดปรานอีกอย่างของเขา คือ การเก็บขอนไม้ หรือเศษกิ่งไม้มาตกแต่ง หรือสลักเป็นงานศิลปะสำหรับขายนักท่องเที่ยว และนำรายได้ทั้งหมดบริจาคองค์กรการกุศลต่าง ๆ มีนักท่องเที่ยวเคยถามโมรันดิว่า เขาต้องการของฝากอะไรบ้าง คำตอบ คือ ขนมปัง ผลไม้ และหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นเมอร์โต (Mirto) กวีเศษสุดแล้ว

นักข่าว CNN Travel ขอสัมภาษณ์เขาเมื่อเดือนมีนาคมปีนี้ผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ เกี่ยวกับการระบาดของโควิด-19 ในหลาย ๆ เมืองของอิตาลีซึ่งมีมาตรการ lock down เพื่อลดความเสี่ยง โมรันดิติดตามเรื่องนี้โดยตลอดจากสื่อต่าง ๆ ผ่านระบบมือถือ อุปกรณ์การสื่อสารดังกล่าวช่วยให้เขาได้รู้เรื่องราวภายนอกจากการอ่านผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ

เปรียบเทียบกับช่วงเวลา 10 ปีแรกที่ใช้ชีวิตอยู่บนเกาะบูเดลลิที่ไม่สามารถติดต่อกับใครได้เลย เขาให้ข้อคิดว่า ทุกคนต้องมีสติเพื่อการอยู่รอด ความกลัวทำให้ชีวิตยากลำบากขึ้น แม้ว่าการอยู่บ้านเป็นเวลานาน ๆ อาจเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เปรียบเทียบกับตนเองในช่วงฤดูหนาวที่ฤดูหนาว ต้องอยู่ในบ้านแรมเดือนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ไม่อยากนึกถึง โมรันดิประเมินว่า ตนไม่มีความเสี่ยงเรื่องโควิด-19 เพราะอยู่คนเดียวบนเกาะที่ห่างไกลจากโลกภายนอก



ชายหาดและหาดทรายสีชมพู จุดเด่นสำหรับนักท่องเที่ยวจากแดนไกล
ภาพโดย: <https://edition.cnn.com/travel/article/italy-hermit-coronavirus/index.html>

รัฐบาลท้องถิ่นของแคว้นซาร์ดิเนีย มีนโยบายต้องการรวมเกาะบูเดลลิ ให้เป็นส่วนหนึ่งของวนอุทยาน La Maddalena National Park ซึ่งต้องระดมทุนเพื่อซื้อเกาะจากเจ้าของเดิม ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานทั้งหมดเพื่อรองรับการท่องเที่ยว โครงการดังกล่าวจะมีผลเชิงกฎหมายต่อการพักอาศัยของนักผจญทะเลอย่างโมรันดิ เนื่องจากการอยู่ล้าพังขัดต่อข้อกำหนดด้านความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ผู้บริหารท้องถิ่นของแคว้นซาร์ดิเนียได้มีความพยายามที่จะจัดตั้งโครงการอนุรักษ์นิเวศบนเกาะบูเดลลิ โดยขอการสนับสนุนจากกองทุนต่าง ๆ เพื่อให้มีผลต่อการจ้างงานโมรันดิเป็นพนักงานประจำโครงการที่เหมาะสมกับวัย และไม่ขัดต่อข้อกำหนด อย่างไรก็ตามยังไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ สำหรับโครงการดังกล่าว

นักผจญทะเลสูงวัย แสดงจุดยืนหนักแน่นว่า จะไม่ไปอยู่ที่ไหนทั้งสิ้น เกาะบูเดลลิเป็นทุกอย่างแห่งจิตวิญญาณที่เขาอยู่มานานถึง 30 ปี

ทำใจเบา ๆ เข้าใกล้ธรรมชาติมาก ๆ เหมือนโมรันดิ เพื่อลิมโควิด-19 กันสักระยะ



โควิด-19 กับ มูลค่าชีวิตคน

ในช่วงที่ผ่านมาสถานการณ์โควิด-19 ผู้เขียนได้เห็นบทความและงานเขียนเชิงอภิปรายหลายชิ้น ส่วนใหญ่มาจากฝั่งประเทศพัฒนาแล้ว ในภูมิภาคยุโรปและสหรัฐอเมริกา ทั้งโดยนักวิชาการและผู้ที่ไม่ใช่นักวิชาการ เกี่ยวกับประเด็น “ความคุ้มค่า” หรือ “ความสมควร” ของการใช้มาตรการ lock down ปิดเมือง ปิดประเทศ เพื่อควบคุมสถานการณ์และลดโอกาสการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสและการเสียชีวิตของคนภายในประเทศ เมื่อเปรียบเทียบกับผลกระทบและความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเศรษฐกิจภาพรวมของประเทศในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ จนถึงระดับประเทศ ซึ่งในการเปรียบเทียบมักมีการพูดถึงการตีมูลค่าผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการรักษาชีวิต (save life) ของคนในประเทศไม่ให้ป่วยหรือเสียชีวิตจากโควิด-19 ว่า จะเป็นมูลค่าประมาณเท่าไร เพื่อนำค่ารวมทั้งหมดไปเปรียบเทียบกับประมาณการความเสียหายทางเศรษฐกิจที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจุดนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า ชีวิตคนเราสามารถถูกตีเป็นมูลค่า หรือตัวเงินได้จริงหรือไม่?

ความพยายามในการประเมินมูลค่าชีวิต (value of life) ของคนจริง ๆ ไม่ใช่เรื่องใหม่ ในทางเศรษฐศาสตร์ได้มีการพัฒนาแนวคิดและวิธีในการประเมินมูลค่าชีวิตของคนไว้หลายวิธี ซึ่งต่างก็มีข้อดีและข้อจำกัดต่างกันไป หนึ่งในนั้นที่น่าสนใจคือ แนวคิด “มูลค่าชีวิตทางสถิติ” (value of statistical life: VSL) ซึ่งมีแนวทาง (approach) ในการประเมินมูลค่าชีวิตอยู่หลายแนวทาง แต่ที่เห็นบ่อยจะมีอยู่ 2-3 แนวทางดังนี้ หนึ่ง การประเมินจากความเต็มใจที่จะจ่าย (willingness to pay: WTP) ซึ่งสรุปแบบง่าย ๆ คือ การให้คนประเมินความเต็มใจที่จะจ่าย หรือสูญเสียรายได้เพื่อที่จะลดโอกาส หรือลดความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตของตนเองลง เช่น เพื่อที่จะลดความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตลงได้ 0.1% จะยินดีจ่ายหรือเสียเงินเป็นจำนวนเท่าไร ซึ่งหลักการนี้ จะมีระเบียบวิธีปลีกย่อยในการประเมินอยู่พอสมควร สอง การประเมินจากความแตกต่างของค่าตอบแทน (compensating differentials) ซึ่งมีพื้นฐานความคิดจากแนวคิดที่ว่า ระดับค่าจ้างหรือค่าตอบแทนของแรงงานจะแปรผันตามระดับความเสี่ยง (risks) ของงานหรืออาชีพที่ทำ ซึ่งหากประมาณค่าสัมประสิทธิ์ (coefficient) ของความสัมพันธ์ระหว่างระดับค่าตอบแทนกับความเสี่ยงนี้ได้ ก็จะสามารถนำไปใช้เป็นส่วนกลับเพื่อประเมินว่า หากเป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้เสียชีวิต ค่าตอบแทนที่ควรได้รับจะมีมูลค่าเป็นประมาณเท่าใด ซึ่งใช้ประเมินมูลค่าชีวิตทางสถิติ (VSL) ได้ และสาม การประเมินจากมูลค่าปัจจุบันรวมของรายได้ตลอดช่วงชีวิต (lifetime earnings) ของประชากร ซึ่งทั้ง 3 หลักคิดข้างต้นที่ยกเป็นตัวอย่างนี้ ยังมีรายละเอียด ข้อจำกัด และข้อพึงระวังในการตีความที่ต้องศึกษาพอสมควร

มาถึงจุดนี้ ผู้เขียนจึงเกิดข้อสงสัยว่า ในประเทศไทยเราเคยมีการศึกษาบ้างหรือไม่ว่า ชีวิตคนไทยเรามีมูลค่าประมาณกี่บาท? ซึ่งจากที่ค้นหาเร็ว ๆ บนโลกออนไลน์ ก็พบว่า มีการศึกษาอยู่จำนวนหนึ่ง โดยล่าสุดเป็นการศึกษาที่ตีพิมพ์ในปี 2562 (Witvorapong & Komonpaisarn, 2019) ซึ่งใช้หลักการความ

แตกต่างของค่าตอบแทนในการประเมิน ร่วมกับข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร และประมาณการความเสียหายจากการทำงานที่วิเคราะห์จากฐานข้อมูลกองทุนเงินทดแทนของระบบประกันสังคมในช่วงปี 2555-2557 โดยพบว่า มูลค่าชีวิตทางสถิติของคนไทย (อายุ 15 ปีขึ้นไป) มีค่าเฉลี่ยประมาณ 37 ล้านบาท แต่ถ้าดูเป็นค่ามัธยฐาน (ซึ่งผู้เขียนคิดว่าเหมาะสมกว่า) จะมีมูลค่าประมาณ 20 ล้านบาท (ตามค่าเงินในปี 2554) จากตรงนี้หากคิดเล่น ๆ โดยเอาอายุคาดเฉลี่ยคนไทยที่ประมาณ 75 ปีไปหาร ก็จะได้มูลค่าชีวิตต่อปี ประมาณปีละ 2.7 แสนบาท (หากใช้ค่ามัธยฐาน) ฉะนั้น ถ้าสามารถช่วยชีวิตของคนอายุ 50 ปีไม่ให้เสียชีวิต ซึ่งคิดเร็ว ๆ คนคนนี้ก็อาจจะมีชีวิตต่อไปได้อีกประมาณ 25 ปี ซึ่งก็จะมีมูลค่าชีวิตที่รักษาไว้ได้ถึงประมาณ $(25 \times 2.7 \text{ แสน})$ 6.8 ล้านบาท อย่างไรก็ตาม ตัวเลขนี้ไม่สามารถนำไปใช้อ้างอิงได้ เป็นเพียงการคิดแบบง่าย ๆ ของผู้เขียน การประเมินและคำนวณจริง ๆ ต้องมีหลักการและข้อกำหนดที่ชัดเจนเหมาะสมมากกว่านี้

ในท้ายสุดนี้ ผู้เขียนอยากบอกว่า ผู้เขียนไม่เชื่อว่า “ชีวิตของคน” สามารถตีเป็นมูลค่าหรือเปรียบเทียบกันในระดับ individual บ้างก็ได้ “life is priceless” แต่การพัฒนาแนวคิดและวิธีการในการประเมินมูลค่าชีวิตของคนก็มีประโยชน์ในการศึกษาหลายเรื่อง เช่น ในการประเมินเปรียบเทียบต้นทุน-ผลประโยชน์ของทางเลือกนโยบายต่าง ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร แต่ในการที่จะนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกว่า ประเทศควร จะเลือก save life ของคน หรือ save the economy ผู้เขียนคิดว่า เป็นโจทย์ที่ไม่ถูกเท่าไร เพราะทั้งสุขภาพและเศรษฐกิจล้วนเป็นสาระตะก้องจักษ์ที่สำคัญของชีวิตคน คงเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ โจทย์ที่ควรคิดมากกว่า คือ มาตรการที่เหมาะสมที่จะสามารถรักษาสมดุลของผลกระทบในทั้งสองเรื่องนี้ต่อคนในประเทศน่าจะเป็นอย่างไร...



ภาพโดย: https://www.freepik.com/free-vector/global-coronavirus-lockdown-background-due-outbreak_7551027.htm#page=1&query=lock%20down&position=6

เอกสารอ้างอิง

Witvorapong, N., Komonpaisarn, T. (2019). The value of a statistical life in Thailand: evidence from the labour market. *Journal of Consumer Policy*. <https://doi.org/10.1007/s10603-019-09431-2>



ครอบครัวเข้มแข็งอย่างไรเมื่อเจอกับ โควิด-19: การรับมือของครอบครัวอบอุ่นกลุ่มคนทำงานองค์กร

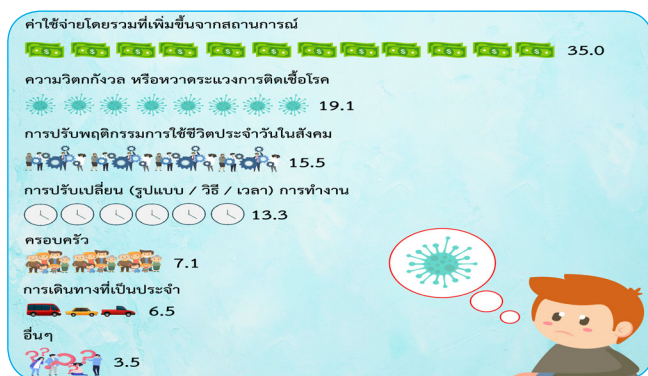
ในวันนี้ที่ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า “โควิด-19” เป็นข่าวดังรายวันทั่วโลก เพราะมาพร้อมกับความลึบดำมืด สามารถแพร่ระบาดไปได้เกือบทุกที่ทั่วโลก ที่น่ากลัว คือ ยังไม่มีวัคซีนในการป้องกัน ที่โหดร้าย คือ การแพร่ระบาดเข้าถึงคนได้ทุกชนชั้น และที่สยดสยองมากที่สุด คือ จะไม่รู้ใครติดเชื้อแม้กระทั่งตัวเองถ้ายังไม่แสดงอาการนอกจากทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้แล้ว ยังก่อความเสียหายต่อสถานะเศรษฐกิจระดับโลกได้อย่างมหาศาล ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั่วโลกอย่างมีอาจคำนวณค่าความเสียหายได้

ครอบครัวอบอุ่นรับมือกับโควิด-19 อย่างไร?

โครงการการสร้างเสริมครอบครัวอบอุ่นและมีสุขของคนทำงานองค์กร โดย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำการสำรวจสถานการณ์เร่งด่วน “ผลกระทบการแพร่ระบาดโควิด-19 ต่อครอบครัวคนทำงานองค์กร” ในภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ระหว่างวันที่ 27 เมษายน-22 พฤษภาคม พ.ศ. 2563

จากผลการสำรวจ พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถาม 3,310 คน จาก 63 องค์กร โดยร้อยละ 42.3 ของคนทำงาน ได้รับผลกระทบปานกลางจากสถานการณ์โควิด-19 ขณะที่ร้อยละ 34.4 และ 11.9 ได้รับผลกระทบมากและมากที่สุด ตามลำดับ โดยคนทำงานเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 99.3) มั่นใจว่าคนในครอบครัวไม่มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 ขณะที่เกือบ 1 ใน 3 (ร้อยละ 31.6) ระบุว่า ครอบครัวมีเงินเก็บที่สามารถใช้ในสถานการณ์โควิด-19

เมื่อพูดถึงผลกระทบที่มีต่อคนทำงานมากที่สุด พบว่า เป็นเรื่องค่าใช้จ่ายโดยรวมที่เพิ่มขึ้น (ร้อยละ 35.0) รองลงมา คือ ความวิตกกังวลหรือหวาดระแวงว่าจะติดเชื้อโรคนี้ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันและต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีและเวลาของการทำงาน ตามลำดับ (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19

มาตรการความปลอดภัยต่าง ๆ ของรัฐ ส่งผลอย่างไรกับครอบครัวอบอุ่น?

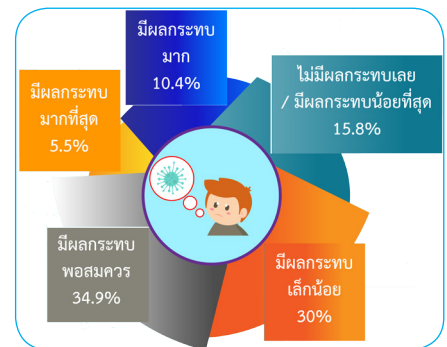
ร้อยละ 22.5 ของคนทำงานและครอบครัว ระบุว่า ตนเองมีคุณสมบัติเข้าข่ายตามหลักเกณฑ์ความช่วยเหลือจากมาตรการของรัฐ ขณะที่ร้อยละ 43.4 ระบุว่า มีคุณสมบัติไม่เข้าหลักเกณฑ์ดังกล่าว และเมื่อสอบถามถึงความพึงพอใจในภาพรวมของมาตรการของรัฐ ร้อยละ 40.2 ระบุว่า พึงพอใจพอสมควร ขณะที่ร้อยละ 9.7 และ 3.0 มีความพึงพอใจมากและมากที่สุด ตามลำดับ

เมื่อสอบถามถึงผลกระทบของมาตรการความปลอดภัยต่าง ๆ ของรัฐ ต่อครอบครัวคนทำงาน พบว่า ร้อยละ 43.7 ระบุว่า มาตรการประกาศห้ามประชาชนออกนอกเคสสถาน (เคอร์ฟิว) ในเวลา 22.00-04.00 นาฬิกา ไม่มีผลกระทบต่อครอบครัว ขณะที่ร้อยละ 34.9 ระบุว่า มาตรการการสั่งปิดสถานที่ต่าง ๆ มีผลกระทบต่อครอบครัว ร้อยละ 33.4 มีผลกระทบเล็กน้อย และร้อยละ 10.4 และ 5.5 มีผลกระทบมากและมากที่สุด ตามลำดับ

คนทำงาน ร้อยละ 34.9 ระบุมาตรการเฉพาะ “การสั่งเลื่อน” การเปิดโรงเรียน/วิทยาลัย/มหาวิทยาลัย มีผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวพอสมควร ร้อยละ 30.0 มีผลกระทบเล็กน้อย ขณะที่ร้อยละ 10.4 และ 5.5 มีผลกระทบมากและมากที่สุด ตามลำดับ (รูปที่ 2)

กลุ่มคนทำงานในองค์กร ระบุความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องการ

ความช่วยเหลือจากภาครัฐ ได้แก่ เรื่องการทำงาน ร้อยละ 64.9 เรื่องการเงิน ร้อยละ 63.6 เรื่องข้อมูลข่าวสารที่ต้องปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ร้อยละ 60.0 เรื่องการสร้างเสริมอาชีพ ร้อยละ 59.9 และเรื่องสิ่งของอุปโภคและบริโภค ร้อยละ 51.1



รูปที่ 2 ระดับผลกระทบจากมาตรการเฉพาะ

การรับมือสถานการณ์โควิด-19 ของสมาชิกในครอบครัว พบว่า ร้อยละ 54.2 มีความเข้มแข็ง ร้อยละ 53.0 มีความพร้อมในการช่วยแก้ปัญหาพร้อมกันได้ดี และร้อยละ 52.3 มีการวางแผนอย่างรอบคอบ โดยสามารถเชื่อมโยงความรอบรู้ต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับความช่วยเหลือในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า ร้อยละ 47.5 ของคนทำงาน ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากองค์กรหรือหน่วยงานของตนเอง ร้อยละ 35.2 ครอบครัวสามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวอื่นในชุมชน และในทำนองกลับกัน ร้อยละ 36.6 ครอบครัวสามารถให้ความช่วยเหลือครอบครัวอื่นที่ประสบกับสถานการณ์โควิด-19 เช่นกัน

ดังนั้น การรับมือเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโควิด-19 เป็นพฤติกรรมที่สมาชิกต้องร่วมมือร่วมใจดูแลซึ่งกันและกัน เพื่อครอบครัวและสมาชิกสามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ร่วมไปกับมาตรการความช่วยเหลือจากรัฐหรือสังคม ยิ่งถ้ามีวินัยในตนเองสูง ก็จะมีความปลอดภัยสูง ขณะเดียวกันสมาชิกในครอบครัวมีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้น (family intimacy) เพราะต้องใช้เวลาร่วมกันเกือบตลอดทั้งวัน หากต่างก็มีวินัยในการป้องกันเชื้อโควิด-19 มากเท่าไร ครอบครัวก็จะคงความอบอุ่นและมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

อย่าลืม

“อยู่ห่าง ใส่หน้ากาก ล้างมือ กินร้อน ช้อนตัวเอง”



เมื่อผู้สูงอายุคนหนึ่งเผชิญหน้ากับโควิด-19

เมื่อปลายเดือนเมษายน ปี 2563 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังร้อนแรงไปทั่วโลก ในประเทศไทย โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้คนไปทั่วทุกหย่อมย่าน ผมขอบันทึกเรื่องที่ตัวเองต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ไว้ในข้อเขียนชิ้นนี้ เหตุการณ์โควิด-19 เปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก อีกหนึ่งเดือนข้างหน้า โควิด-19 อาจกลายเป็นเชื้อหวัดที่คนไทยคุ้นชิน และปรับวิถีชีวิตให้อยู่ร่วมกับไวรัสสายพันธุ์นี้อย่างสงบสันติแล้วก็ได้ และเมื่อนั้น เหตุการณ์ที่ผมเขียนบันทึกในวันนี้ ก็อาจจะกลายเป็นเรื่องล้าสมัยไปแล้วอย่างสิ้นเชิงก็ได้

เมื่อวานนี้เอง (2 พฤษภาคม 2563) คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้ยังคงบังคับใช้ พ.ร.ก.ฉุกเฉินฯ (พระราชกำหนดการบริหารราชการ ในสถานการณ์ฉุกเฉินเพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019) ซึ่งใช้ตั้งแต่ 26 มีนาคม ถึง 30 เมษายน ปี 2563 ต่อไปอีกเดือนหนึ่งจนถึงปลายเดือนพฤษภาคม ตามคำแนะนำของ ศบค. (ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019) อีกตั้งเดือนหนึ่งที่ผมจะต้องอยู่ภายใต้ พ.ร.ก.ฉุกเฉินฯ หลังจากที่อยู่ด้วยกันมาแล้วมากกว่าหนึ่งเดือน

คนไทยยังการ์ดไม่ตก

ผมติดตามข่าวสถานการณ์โควิด-19 มาตั้งแต่เริ่มต้น และเมื่อเริ่มมีการตั้ง ศบค. เมื่อปลายเดือนมีนาคม โฆษกของ ศบค. นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ได้ออกมาแถลงข่าวสถานการณ์โควิดในประเทศไทยเป็นประจำทุกวัน ผมต้องบันทึกเอาไว้ว่าขณะนี้ผมรู้จักและคุ้นหน้าคุณหมอทวีศิลป์มากกว่าดาราทายที่เด่นดังมาก ๆ หลายสิบเท่าตัว ช่วงอาทิตย์สุดท้ายของเดือนเมษายน ท่านโฆษกพร่ำเตือนคนไทยทุกคนว่า “การดอยาตก ๆ” ท่านเปรียบคนไทยว่า เหมือนนักมวยที่กำลังชกกับคู่ต่อสู้ คือ โควิด (ศิษย์พระกาฬ) อยู่บนเวที การชกครั้งนี้เป็นการสู้กันแบบมวยสากล ที่ต้องชกกัน 12 ยก หมอทวีศิลป์บอกว่า เราเพิ่งสู้กับไวรัสตัวร้ายนี้มาได้ 4-5 ยกเท่านั้น พุดง่าย ๆ คือ สู้กันมายังไม่ถึงครึ่งทาง ท่านโฆษกที่เป็นโค้ช ตะโกนสอนนักมวยอยู่ข้างเวที กำลังเตือนว่า อย่าประมาท ๆ การ์ดตกเมื่อไร อาจถูกโควิดระดมหมัดใส่จนเราอาจแพ้ก็ได้



ภาพโดย: สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว

หมายเหตุ: ได้รับอนุญาตจาก ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล และเกียรตินิยม ชันดี แล้ว

ผมขอบคุณมาย โดยเฉพาะเมื่อนักมวยไทยขึ้นชกชิงแชมป์โลก ถ้านักมวยพิตซ้อมมาดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง นักมวยก็มีแรงที่จะยกแขนตั้งเป็นการดไวป้องกันตนเองตามคำสั่งของโค้ช แต่เมื่อไรที่นักมวยหมดแรงหรือถูกหมัดคู่ต่อสู้จนมีอาการ เมื่อนั้นโค้ชจะสั่งอย่างไร นักมวยก็อาจทำตามไม่ได้ เท่าที่ผ่านมา 4-5 ยก คนไทยใจสู้ แรงดี มีวินัย การ์ดยังไม่ตก ดูเหมือนว่า เราจะเอาชนะโควิด-19 ได้แน่ ๆ

ปลอดภัย งานไม่สะดุด และใจไม่หมอง

ผมอยากจะบันทึกเอาไว้ว่า ผมอยู่ท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ตลอดเดือนเมษายนที่ผ่านมาอย่างไร ผมมีหลักการที่ได้บอกเพื่อนร่วมงานหลายคนมาตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม เมื่อสถาบันฯ สั่งปิดที่ทำงานแล้วว่า เมื่อเผชิญกับวิกฤติเช่นนี้ เราต้องสร้างสมดุลระหว่างจุดหมาย 3 ประการให้ได้ ประการแรก เราต้องปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด ประการที่สอง คือ การงานของเราต้องดำเนินต่อไปโดยไม่สะดุด และประการสุดท้าย เราต้องรักษาสภาพจิตใจของเราไม่ให้ซึมเศร้า หรือเสื่อมโทรมลง

หลีกเลี่ยงไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19

ผมพยายามลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิดด้วยการประพฤติปฏิบัติตนตามคำแนะนำทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ให้ล้างมือบ่อย ๆ ผมก็ล้าง เห็นเขาตั้งขวดเจลแอลกอฮอล์ที่ไหนหรือตั้งจุดแจกไว้ที่ไหน ผมก็ไปรับมาถูมือให้สะอาด เขาจะเอาเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายมาจ่อหน้าผาก ผมก็ยืนนิ่ง ๆ ให้เขาวัดไปที่ไหนเขาให้ใส่หน้ากาก ผมก็ใส่ ให้ผมเว้นระยะห่างทางสังคม ผมก็ปฏิบัติตาม ผมหลีกเลี่ยงไม่ไปในที่ที่มีคนจำนวนมากมาชุมนุมกัน ตลอดหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ผมไม่ได้ใช้บัตรซีเนียร์แรบบิทขึ้นรถไฟฟ้าและบัตรสำหรับผู้สูงอายุโดยสารรถใต้ดินเลย

ผมพยายามคิดด้วยเหตุและผล ฟังข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อโควิด ที่แรกก็มีข่าวว่า โควิดติดต่อกันได้โดยการสัมผัสหรือไอจามใส่กันเท่านั้น โควิดไม่เป็นเชื้อที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ผมก็ใส่หน้ากากบ้างไม่ใส่บ้าง ที่หลังเขาบอกว่า ให้ใส่หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตัวเราไม่ให้ติดเชื้อจากคนอื่นและป้องกันไม่ให้เราเผยแพร่เชื้อไปให้คนอื่น ผมก็ใส่เมื่ออยู่ใกล้ผู้คน ผมพยายามทำทุกอย่างเพื่อลดความเสี่ยงให้เหลือน้อยที่สุด อยู่บ้านเพื่อชาติ ผมก็อยู่ ผมหุงข้าว ต้มไข่ ลวกไข่ ซ็อกกับข้าว ขนบั้ง ผักผลไม้มากินที่บ้าน ต่อมา เมื่อรัฐบาลประกาศเคอร์ฟิว ห้ามออกนอกบ้านตั้งแต่ 4 ทุ่มถึงตี 4 ผมก็ไม่เคยดื่มน้ำเผ้าเคอร์ฟิวเลยสักครั้ง

การทำงานต้องดำเนินไปไม่สะดุด

ผมตั้งใจจะไม่ยอมให้โควิดมาเป็นอุปสรรคในการทำงานของผม ที่จริง เจ้าโควิดมีข้อดีตรงที่ได้ช่วยให้ผมมีเวลาทำงานมากขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทาง ผมตัดประชุมออนไลน์

ทั้งการใช้แอปพลิเคชันซูมและเว็บเอ็กซ์ การประชุมออนไลน์ มีข้อเสียตรงที่ไม่ได้เห็นตัวเป็น ๆ กัน แต่ว่ากันตามจริงแล้ว ผมคิดว่า การเข้าประชุมออนไลน์เราต้องใช้พลังงานมากกว่า การประชุมตามปกติเสียอีก เพราะเราต้องมีสมาธิ นั่งจ้องอยู่ หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา นอกจากประชุมกับหน่วยงานภายนอกตามที่เขานัดหมายแล้ว ผมยังนัดประชุมออนไลน์กับเพื่อนร่วมงาน ในโครงการต่าง ๆ สนุกดีเมื่อเห็นเพื่อนร่วมงาน เข้าประชุมโดยมีฉากหลังเป็นห้องทำงานที่บ้าน บางครั้งก็มีเด็ก ๆ มาร่วมวงด้วย

การประชุมบางครั้งก็ต้องไปด้วยตนเองเพราะเป็นการประชุมที่ต้องรักษาความลับ หรือบางครั้งการประชุมด้วยตัวเองดู น่าจะได้ผลดีกว่า ถ้าต้องเข้าประชุมด้วยตัวเองเราก็จะใช้วิธี เว้นระยะห่างระหว่างผู้เข้าร่วมประชุม และใส่หน้ากากเพื่อให้คนอื่นสบายใจ (เราก็ใส่บ้าง ถอดบ้าง จะให้ใส่หน้ากากปิดปาก ปิดจมูกตลอดเวลา ก็อึดอัดเกินไป)

ผมโชคดีที่เป็นข้าราชการบำนาญ ได้รับเงินบำนาญเป็นประจำทุกเดือน แต่ผมก็อดนึกถึงคนไทยจำนวนมากไม่ได้ โควิดมีผลกระทบต่ออาชีพการงานของคนเป็นจำนวนมาก คนที่หาเช้ากินค่ำต้องเผชิญกับภาวะยากลำบากเพราะขาดรายได้เพียงพอที่จะซื้ออาหาร หรือจ่ายค่าเช่าที่พักอาศัย กิจกรรมหลายประเภทหลายแห่งต้องหยุดลง คนทำงานรับจ้างต้องถูกเลิกจ้าง

คงต้องบันทึกไว้ด้วยว่า โควิด-19 ครั้งนี้ ได้ทำให้คนตกงานเป็นเรือนแสน เรือนล้าน

สภาพจิตใจที่ไม่เสื่อมโทรมลง

ผมคิดถึงเรื่องจิตใจมาตั้งแต่ต้น มาตรการป้องกันการติดเชื้อโควิดทำให้คนกักตัวอยู่แต่ในบ้าน น่าจะมีผลทำให้ผู้ชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่นอย่างผมจิตตกไม่น้อย เพื่อนฝูงที่เคยพบปะเจอะเจอกัน ก็ต้องห่างเหินกันไป จะนัดกินข้าวกันตามร้านอาหาร ร้านก็ไม่เปิดบริการ ยังดีที่สมัยนี้มีโซเชียลมีเดีย ผู้คนติดต่อพูดคุยกันโดยใช้อินเทอร์เน็ต ผมคุยกับเพื่อนทางไลน์และเฟซบุ๊ก ผมเล่นตลกกลอนกับเพื่อน ๆ ส่งคลิปเพลงเพราะ ๆ คลิปสนุก ๆ ขำ ๆ ระหว่างเพื่อนกัน อินเทอร์เน็ตช่วยจิตใจของผมได้มากจริง ๆ ในสถานการณ์อย่างนี้

ผมเป็นห่วงสภาพจิตใจของคนไทยจำนวนมากในสถานการณ์โควิด ผมสังเกตว่า คนจำนวนมากไม่น้อยกลัวโควิดจนเกินเหตุ โควิดกลายเป็นภูติผีปีศาจที่คอยหลอกหลอนผู้คน ผู้คนต่างระแวงระวังกันไปหมด เห็นคนอื่นเป็นเหมือนตัวเชื้อโรค หลายคนกลัวโควิดมากจนไม่กล้าออกจากบ้าน

ผมนึกเห็นใจคนจำนวนมากที่ต้องหยุดงาน ไม่มีรายได้ ซึ่งน่าจะมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของพวกเขา ผมเคยบอก น้อง ๆ ที่ทำงานด้วยกันให้ลองเก็บข้อมูลคนฆ่าตัวตายดู ในไม่ช้า เราอาจได้เห็นสถิติจำนวนคนฆ่าตัวตายเพราะโควิดแซงหน้าคนเป็นโรคโควิดตายก็ได้

ที่ผ่านมา ยังรักษาสมดุลได้

สำหรับผม ตลอดระยะเวลาเดือนกว่าที่ผ่านมา ผมยังรักษาสมดุลระหว่างหมุดหมายทั้งสามเอาไว้ได้ ผมยังไม่ติดเชื้อโควิด งานของผมยังไม่สะดุด และผมยังยิ้มได้

เรื่องที่ผมเคยเป็นกังวลมากเมื่อเริ่มประกาศใช้ พ.ร.ก.ฉุกเฉินฯ คือ เรื่องการตัดผม (ตัดเส้นผมบนศีรษะนะครับ) ผมวิตกว่าจะไปตัดผมที่ไหนเมื่อทางการสั่งปิดร้านตัดผม แต่ปัญหานี้ก็หมดไปแล้วตั้งแต่สองอาทิตย์ก่อน เมื่อค้นพบว่า “จ๊อด” น้องที่ทำงานด้วยกันคนหนึ่ง มีฝีมือในการตัดผม จ๊อดไปฝึกวิทยายุทธวิชาตัดผมที่ศูนย์ฝึกอาชีพบางพลัดของ กทม. เรียนทุกเสาร์เป็นเวลาถึง 6 เดือน จนมีฝีมือระดับชำนาญการ จ๊อดปรับที่ทำงานให้เป็นร้านตัดผมเฉพาะกิจ ที่เปิดให้ผมไปรับบริการตามนัด แต่นั่นมาความวิตกกังวลของผมในเรื่องการตัดผมจึงหมดไปทันที

ตอนนี้คงเหลือแต่ความเป็นห่วงคนไทยส่วนหนึ่งเท่านั้น ที่อาจปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 แต่กำลังลำบากยากเข็ญ เพราะความอดอยาก หลายคนแม้ไม่อดอยากแต่ก็ทุกข์ใจและซึมเศร้า ผมหวังว่าจะเกิดความสมดุลระหว่างหมุดหมายสามประการนี้ในหมู่คนไทยในไม่ช้า

ปราโมทย์

22.00 น. 3/5/63



ประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เปิดรับสมัครนักศึกษาปริญญาโท และปริญญาเอก ประจำปีการศึกษา 2563 4 สาขา ดังนี้

- ◆ หลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาประชากรศาสตร์ (หลักสูตรนานาชาติ)
- ◆ หลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม (หลักสูตรไทย)
- ◆ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาประชากรและสุขภาพทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์ (หลักสูตรนานาชาติ)
- ◆ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม (หลักสูตรไทย)

ตั้งแต่วันนี้ จนถึงวันที่ 15 กรกฎาคม 2563

สนใจสอบถามข้อมูลหลักสูตรเพิ่มเติม
พร้อมรายละเอียดเกี่ยวกับทุนการศึกษา
ติดต่อที่งานบัณฑิตศึกษา
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
โทรศัพท์ 0 2441 0201-4
ต่อ 303, 306, 308, 311

สมัครเข้าศึกษา: ดับเบิ้ลคลิกศึกษา
ทุกหลักสูตรของสถาบันฯ ได้ที่
<http://www.grad.mahidol.ac.th>



เพศและเพศภาวะ (Sex and Gender)

โดยทั่วไปสิ่งมีชีวิต (พืชและสัตว์) แบ่งออกเป็น 2 เพศ (sex) คือ เพศผู้และเพศเมีย ตามลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์ เมื่อพืชหรือสัตว์เติบโตเต็มที่ เพศผู้และเพศเมียจะทำการผสมพันธุ์เพื่อสืบทอดพันธุ์ อันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของสิ่งมีชีวิต เช่นเดียวกับการกินและการนอน อย่างไรก็ตามพืชและสัตว์บางชนิดก็สามารถสืบทอดพันธุ์ได้โดยไม่ต้องอาศัยเพศ เช่น เห็ด ไข่ ปลาตาว ผึ้ง มด เป็นต้น

ในภาษาอังกฤษคำว่า “sex” มีความหมาย 2 นัยยะ โดยนัยยะแรกหมายถึง เพศทางกายภาพ ได้แก่ เพศผู้และเพศเมีย ส่วนนัยยะหลังหมายถึง การผสมพันธุ์ แต่ในภาษาไทยคำว่า “เพศ” จะหมายถึงเพศทางกายภาพเท่านั้น

สังคมมนุษย์ส่วนใหญ่ถือว่า เพศเป็นทวิภาค (binary) คือ เพศชายกับเพศหญิง ตามลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์เมื่อแรกเกิด แต่คนบางคนอาจเกิดมาโดยมีอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งสองเพศที่เรียกว่า เพศกำกวม (intersex) คนเหล่านี้จะถูกพ่อแม่กำหนดให้เป็นเพศใดเพศหนึ่งด้วยการเลื่อยดู ซึ่งทารกอาจถูกผ่าตัดเอาอวัยวะเพศที่ไม่ต้องการออกตอนคลอดด้วย

เพศภาวะ (gender) คือ ลักษณะต่าง ๆ ที่บ่งบอกความเป็นชายหรือความเป็นหญิง อันประกอบด้วยเพศทางกายภาพ (เพศชาย เพศหญิง) เพศทางสังคม (บทบาททางเพศ) และอัตลักษณ์ทางเพศ ในเกือบทุกวัฒนธรรมจะถือว่าเพศภาวะเป็นทวิภาค เช่นเดียวกันกับเพศ นั่นคือ แบ่งออกเป็นกลุ่มเด็กชายหรือผู้ชาย กับกลุ่มเด็กหญิงหรือผู้หญิง ส่วนผู้ที่อยู่นอกกลุ่มจะถูกเรียกรวมกันว่า เพศที่สาม (third sex) ซึ่งหมายถึงเพศอื่น ๆ ทั้งหมด



สัญลักษณ์เพศหญิง เพศที่สาม และเพศชาย
ภาพโดย: <https://phys.org/news/2018-03-gender-equality-tackle-unconscious-biases.html>/สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2563

สำหรับบทบาททางเพศ (gender role หรือ sex role) หมายถึง บทบาทของผู้ชายและผู้หญิงที่สังคมได้กำหนดไว้เป็นมาตรฐานที่ต้องทำตาม ในการแสดงออก การพูด เสื้อผ้า การแต่งตัว และการประพฤติปฏิบัติ เช่น ผู้หญิงต้องแต่งตัวเป็นผู้หญิง อ่อนช้อย และสุภาพ ส่วนผู้ชายจะต้องแข็งแรง ก้าวร้าว และกล้าหาญ ซึ่งบทบาทเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรมและเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้น ไม่ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

ส่วนอัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) หมายถึง ความรู้สึกภายในว่าตนเองเป็นเพศไหน และแสดงออกทางการแต่งตัว ลักษณะท่าทาง และความประพฤติ ความรู้สึกภายในนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่อายุยังน้อย คนเกือบทั้งหมดจะรู้สึกว่าเป็นผู้ชายหรือเป็นผู้หญิง ซึ่งมักจะตรงกับเพศเมื่อแรกเกิด แต่เมื่อโตขึ้นอาจมีบางคนที่มีรู้สึกว่า ตนเองมีเพศไม่ตรงกันกับเพศเมื่อแรกเกิด คนกลุ่มนี้เรียกว่า “คนข้ามเพศ” (transgender) แต่บางครั้งคนที่ถูกเรียกว่าคนข้ามเพศ อาจจะเป็นเพราะไม่ได้ประพฤติตนตามที่สังคมคาดหวังเท่านั้น

สรุป เพศเป็นเรื่องของกายภาพ ส่วนเพศภาวะเป็นสิ่งที่สังคมได้คาดหวัง ตั้งมาตรฐาน และกำหนดคุณลักษณะที่ผู้ชายและผู้หญิงจะต้องทำตาม

ในสังคมที่ถือว่าเพศและเพศภาวะเป็นทวิภาคนั้น จะยอมรับแต่การแต่งงานและการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างคนต่างเพศเท่านั้น รวมทั้งต้องประพฤติตนตามเพศของตนด้วย ทำให้ผู้ที่มีความรู้สึกแตกต่างกลายเป็นพวกนอกสังคมไป คนเหล่านี้จึงได้รวมตัวกันเพื่อเรียกร้องสิทธิของตนโดยใช้ชื่อว่า “กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ” (LGBTQ+)

LGBTQ+ ย่อมาจาก Lesbian (หญิงรักหญิง) Gay (ชายรักชาย) Bisexual (รักทั้งสองเพศ) Transgender Queer (คนรักเพศ)/ Questioning (สงสัยในเพศ) โดยใช้อักษรแรกของแต่ละคำ และต่อท้ายด้วยเครื่องหมายบวก (+) เพื่อใช้แทนกลุ่มคนที่อยู่นอกเหนือไปจากนี้ ได้แก่ เพศกำกวม ไม่ฝักใฝ่ทางเพศ (asexual) รักทุกเพศ (pansexual) ไม่มีเพศภาวะ (agender) สองเพศภาวะ (bigender) ทุกเพศภาวะ (pangender) และกลุ่มอื่น ๆ อีกที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

สำหรับผู้ได้รับรางวัลอิกโนเบลที่ท้าวใจเกี่ยวกับเพศ ได้แก่

ในปี 2560 **สาขาชีววิทยา** ได้มอบให้กับนักวิจัยชาวญี่ปุ่น บราซึล และสวิต (Kazunori Yoshizawa, Rodrigo Ferreira, Yoshitaka Kamimura และ Charles Lienhard) สำหรับการค้นพบสิ่งมีชีวิตเมีย (female penis) และโยนิตัวผู้ (male vagina) ในตัวแมลงที่อาศัยในถ้ำ

ในปี 2550 **สาขาสันติภาพ** ได้มอบให้กับ Air Force Wright Laboratory ประเทศสหรัฐอเมริกา สำหรับการทดลองและพัฒนาอาวุธเคมีที่มีชื่อเรียกว่า “ระเบิดแก้ว” (gay bomb) ซึ่งจะกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของทหารฝ่ายศัตรูให้หันมาคบหาต่อกัน

ในปี 2546 **สาขาชีววิทยา** ได้มอบให้กับ C.W. Moeliker จาก Natuurhistorisch Museum Rotterdam ประเทศเนเธอร์แลนด์ ผู้เป็นคนแรกที่ได้นำทิวากายทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมวิวัฒนาการทางเพศของเป็ดป่า

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลที่เรียกเสียงหัวเราะก่อน
แล้วจึงได้คิด

Work From Home คำตอบ Work-Life Balance?

คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกับชีวิตการทำงานแบบมีตารางเวลาที่ชัดเจน มีเวลาเข้างาน เลิกงาน มีวันทำงานและวันหยุดที่แน่นอน ชีวิตการทำงานของคนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้มานานนับปี และไม่ได้มีที่ท่าจะเปลี่ยน จนกระทั่งวันหนึ่ง...มีเชื้อไวรัสตัวหนึ่งที่เข้ามาทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไป

การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทำให้หลายประเทศต้องปรับเปลี่ยนการทำงานเพื่อลดความเสี่ยงของประชากรต่อการติดเชื้อ ซึ่งหนึ่งในแนวทางสำคัญที่ใช้กันทั่วโลก คือ การทำงานจากที่บ้าน (Work From Home - WFH)

ตั้งแต่เดือนมีนาคมที่ผ่านมา ในประเทศไทยหลายภาคส่วนได้ปรับเปลี่ยนการทำงานเป็นการ WFH ตั้งแต่ภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ในฐานะที่ผู้เขียนทำงานในประเด็นการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance - WLB) แนวทางนโยบายหนึ่งที่มักถูกยกขึ้นมาเสนอในการส่งเสริมสมดุลชีวิต คือ การทำงานจากที่บ้าน ดังนั้น เมื่อโควิด-19 บีบให้หลาย ๆ หน่วยงานต้องเริ่มใช้มาตรการ WFH จึงเป็นโอกาสอันดีในการทบทวนความเป็นไปได้ของนโยบายนี้

ก่อนอื่น มาดูกันว่า WFH เกี่ยวข้องกับ WLB อย่างไร?

ชีวิตเราทุกคนมีหลายด้าน แต่มักถูกแบ่งกว้าง ๆ เป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงานและด้านส่วนตัว การมีเวลาที่จะเพียงพอสำหรับชีวิตแต่ละด้าน รวมถึงความสามารถในการควบคุมการใช้เวลาในแต่ละด้าน เป็นปัจจัยสำคัญของ WLB เพราะเมื่อใดที่รู้สึกใช้เวลาชีวิตสำหรับด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป จนไม่มีเวลาสำหรับชีวิตอีกด้าน เมื่อนั้นจะเกิดความรู้สึกไม่ “สมดุล” ในชีวิต

ความ “สมดุล” นี้แตกต่างกันไปสำหรับแต่ละคน ขึ้นอยู่กับอายุ สถานะทางการเงินและสังคม และปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย แต่เวลาที่แต่ละคนต้องใช้ในชีวิตการทำงานไม่ได้ยืดหยุ่นตามความต้องการที่หลากหลาย เพราะเวลาทำงานมักถูกกำหนดมาแล้วอย่างตายตัว ทำให้แต่ละคน ไม่ว่าความต้องการและหน้าที่ในชีวิตจะเป็นอย่างไร ก็ต้องบริหารจัดการกับเวลาที่เหลือจากการทำงานให้ได้

การที่เวลาทำงานถูกกำหนดมาอย่างตายตัวเช่นนี้ เป็นอุปสรรคในการทำงานของคนหลายกลุ่ม เช่น สำหรับครอบครัวที่มีลูก ถ้าหากเวลาการทำงานไม่มีความยืดหยุ่นพอทำให้ไม่สามารถจัดการเวลาในการดูแลลูกได้ หลายคนจำเป็นต้องหางานใหม่ที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น หรือจำเป็นต้องออกจากงานเพราะงานไม่เอื้อต่อชีวิตคนมีลูก

ดังนั้น แนวทางการทำงานจากที่บ้านน่าจะช่วยให้หลายคนจัดการกับ “สมดุล” ในชีวิตได้ดีขึ้น เพราะมีอิสรภาพในการกำหนดเวลาการทำงานของตัวเองมากขึ้น แถมยังไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทาง ทำให้มีเวลาในแต่ละวันมากขึ้น

การเปลี่ยนมาเป็น WFH ส่งผลให้บางคนทำงานได้เยอะขึ้น บางคนทำงานได้น้อยลง นั่นเป็นเพราะเมื่องานเข้ามาอยู่ในบ้าน เล่นแบ่งระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวมีความชัดเจนน้อยลง จะเข้าสายป่วยเย็น วันธรรมดา เสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ ก็ไม่ต่างกัน ตรงนี้สะท้อนถึงทั้งข้อดีและข้อเสียของแนวทาง WFH ข้อดี คือ มีโอกาสกำหนดเวลาในแต่ละวันได้ตรงตามความต้องการ น่าจะทำให้ชีวิตมีสมดุลขึ้น ส่วนข้อเสียคือ เมื่อพื้นที่การทำงานและพื้นที่ชีวิตส่วนตัวปะปนกัน หากบริหารจัดการไม่ดี อาจทำให้เกิดความเครียดได้ นอกจากนั้น การทำงานจากที่บ้านทำให้ขาดมิติทางสังคม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการทำงาน

โดยรวมแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าแนวทางการ WFH น่าจะช่วยให้ชีวิตหลายคน “สมดุล” ขึ้นได้ แต่แนวทางนี้จะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องไม่เสียประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ซึ่งการวางข้อตกลงร่วมกันที่ชัดเจนระหว่างนายจ้างและลูกจ้างตั้งแต่แรก เช่น ความคาดหวังในผลงาน น่าจะช่วยให้การรักษาประสิทธิภาพในการทำงานได้ สำหรับพนักงานเอง ก็ต้องบริหารจัดการให้เวลาทำงานและเวลาส่วนตัวไม่ปะปนกันจนเกินไป เช่น การกำหนดพื้นที่ในบ้านสำหรับการทำงานโดยเฉพาะ หรือกำหนดช่วงเวลาในการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้ชัดเจน นอกจากนั้น แนวทางการทำงานจากบ้านแบบหลวมเวลา คือ การทำงานจากบ้านในบางวันเท่านั้น อาจมีความยั่งยืนกว่าในระยะยาว

เป็นที่น่าติดตามว่าภายหลังการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จะดีขึ้นแล้ว หน่วยงานต่าง ๆ จะยังคงมาตรการ WFH ไว้มากน้อยแค่ไหน และผลของรูปแบบการทำงานนี้ จะช่วยให้คนวัยทำงานของประเทศไทยมีสมดุลชีวิตมากขึ้นจริงหรือไม่



ภาพโดย: <https://today.line.me/th/pc/article/ปรับตัวยังไม่ให้+work+ไว้+balance+>



แนะนำหนังสือ: “สร้างสุขสูงวัย...ด้วยกิจกรรมนันทนาการ”



ช่วงสถานการณ์
โควิด-19 เช่น
นี้ รัฐบาลใช้
มาตรการ“อยู่
บ้าน หยุดเชื้อ
เพื่อชาติ” เพื่อ
ป้องกันการแพร่
ระบาดของโรค
ไวรัสที่ทำให้มี
ผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวน
มาก ซึ่งปัจจุบัน
ยังไม่มีวัคซีน
ป้องกันโดยเฉพาะ
กลุ่มผู้สูงอายุ
ซึ่งเป็นกลุ่มที่
น่ากังวลมาก
ที่สุด ดังนั้นลอง

หาหนังสือดี ๆ มาอ่านสักเล่ม เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
และคลายเหงาได้บ้างในยามนี้ ห้องสมุดขอแนะนำหนังสือ
เรื่อง “สร้างสุขสูงวัยด้วยกิจกรรมนันทนาการ” จัดทำโดย
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยเล็งเห็นว่า
ด้วยวัยที่สูงขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย
จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาทางด้าน
สุขภาพและภาวะจิตใจที่เสื่อมถอย เกิดความรู้สึกว่าสูญเสีย
บทบาทและความสำคัญทางสังคม คิดว่าตนเองมีคุณค่าลดลง
ไม่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและบุคคลอื่นได้ เกิดภาวะ
หดหู่ทางจิตใจ และเห็นว่าตนเป็นภาระแก่ผู้อื่น

ดังนั้น กรมพลศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานในการใช้กิจกรรม
นันทนาการ จึงได้แนะนำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทต่าง ๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างความสุขและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตร่วมกับ
บุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมนันทนาการที่แนะนำภายในเล่ม ได้แก่ กิจกรรมเกม
กีฬาและการละเล่น การเดินรำ ศิลปะและหัตถกรรม ร้องเพลง
และดนตรี ภาษาและวรรณกรรม การแสดงและการละคร
งานอดิเรก กิจกรรมกลางแจ้ง นอกเมือง กิจกรรมทางสังคม
กิจกรรมพิเศษตามเทศกาล และการบริการอาสาสมัคร

สามารถยืมตัวเล่มได้ที่ ห้องสมุดสถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม ม.มหิดล ผ่านทาง Mahidol Book Delivery Service

ที่มา: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). สร้างสุขสูงวัยด้วยกิจกรรม
นันทนาการ. กรุงเทพฯ : เอส.เอส.พรินติ้ง แอนด์ ดีไซน์.

จากถ้อยแถลงที่ได้แจ้งให้ท่านผู้อ่านทราบแล้วถึง “การเปลี่ยนผ่าน”
ที่ปรากฏอยู่ในประชากรและการพัฒนาฉบับที่ผ่านมา ในฉบับนี้
จึงขอขยายความการเปลี่ยนผ่านดังกล่าว ด้วยการเล่าถึงแนวคิด
เนื้อหา และรูปแบบของเว็บไซต์ ThePrachakorn.com ให้ท่าน
ผู้อ่านได้รู้จักและเห็นภาพของเว็บไซต์ของเรามากยิ่งขึ้น

รู้จัก ThePrachakorn.com

“เดอะ ประชากร” คือ รูปแบบใหม่ของการนำเสนอ
“ประชากรและการพัฒนา” ของสถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม ที่พยายามจะสื่อสารและเชื่อมร้อย “โลกแห่งวิชาการ
และการวิจัย” กับ “โลกแห่งความเป็นจริง” เข้าด้วยกันบนพื้นที่
สื่อออนไลน์ เพื่อที่จะเผยแพร่ความรู้ สร้างความเข้าใจ และอาจ
สร้างแรงบันดาลใจ ให้กับสังคมในวงกว้าง รวมถึงผู้อ่านที่สนใจ
ในแง่มุมด้านต่าง ๆ ของคำว่า “ประชากร”

“อะไรก็ตาม” ที่เกี่ยวข้องกับประชากร (anything about
population)

เนื้อหาสาระหลัก ๆ ที่ ThePrachakorn.com มุ่งเน้นใน
การนำเสนอ คือ เรื่องราวทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับคำว่า
“ประชากร” ไม่ว่าจะเป็นประเด็นด้านเศรษฐกิจและสังคม
การย้ายถิ่น การสูงวัย สุขภาพ ครอบครัว เพศภาวะ
ศิลปวัฒนธรรม และการท่องเที่ยว และรวมไปถึงในแง่มุมอื่น ๆ
ที่อยู่รอบตัว แต่อาจยังไม่ได้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มดังกล่าวมา

รูปแบบของ ThePrachakorn.com

“เดอะ ประชากร” ตั้งใจจะผสมผสานการสื่อสารในรูปแบบ
ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นบทความ คอลัมน์
บทสัมภาษณ์ ภาพเคลื่อนไหว และงานเสวนาได้ขยายคาประชากร
 ฯลฯ โดยมุ่งหวังว่า จะเป็นอีกหนึ่งสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้ต่อสังคม
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประชากรได้อย่าง
สร้างสรรค์ รอบด้าน ถูกต้อง และน่าเชื่อถือ
อย่างใด ๆ หนึ่ง ขณะนี้ ThePrachakorn.com
อยู่ระหว่างการพัฒนาเพื่อเตรียมพร้อมจะ
มาพบกับผู้อ่านทุกท่านอย่างเต็มรูปแบบใน
เร็ว ๆ นี้...



เสวนาได้ขยายคาประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน [สามารถดูได้จาก](http://www.ipsr.mahidol.ac.th)
www.ipsr.mahidol.ac.th

ครั้งที่ 1081 “Work (away) from Home: ชีวิตที่หล่นหายของแรงงาน
ข้ามชาติ” ไรยทราย วงศ์สุบรรณ, 6 พ.ค. 63

ครั้งที่ 1082 “Imagination ในวันที่พบวิกฤต : ฉากพิศที่ยังไม่ตกผลึก
ในชีวิตร COVID-19” ภูเบศร์ สมุทรจักร, 13 พ.ค. 63

ครั้งที่ 1083 “ผู้ลี้ภัยกับวิถีชีวิต ท่ามกลางวิกฤต COVID-19”
ภาณุภัทร จิตเที่ยง, คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
20 พ.ค. 63

ครั้งที่ 1084 “COVID-19 โรคเปลี่ยนโลก Global health during the
time of COVID-19” ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, 27 พ.ค. 63



เด็กซี - แอลฟา

ยุวชนนิเวศน์ของประชากรรุ่นซี-แอลฟา
ในประเทศไทย



"หนังสือชุดนี้ 4 เล่ม ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบต่อ เด็กซี-แอลฟา ที่เกิดจากพื้นที่รอบตัวเด็กทั้งในบ้าน โรงเรียน และพื้นที่อื่นๆ ที่เป็นทั้งพื้นที่จริงและพื้นที่ออนไลน์"

สามารถหาอ่านได้ที่ :

ห้องสมุดสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

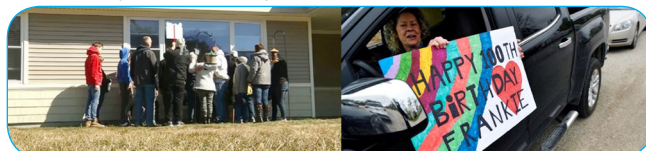
<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/BookReport.aspx>



คนร้อยปีฉลองวันเกิดอย่างไรในช่วงโควิด-19 ?

เมื่อจำเป็นต้องเว้นระยะห่างทางสังคมในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การจัดวันครบรอบวันเกิดให้กับศตวรรษิกชนคนร้อยปีกลายเป็นความปกติแบบใหม่ "new normal" เพื่อให้คนร้อยปีรู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีคุณค่า และมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังเช่น ในบอสตัน สหรัฐอเมริกา ครอบครัวของคุณย่าทวดมิลลี (Millie Erickson) จะมารวมตัวกันเพื่อมาเยี่ยมคุณย่าทวดที่อยู่ในสถานพยาบาล และฉลองวันเกิดด้วยการร้องเพลงวันเกิดให้ฟังอยู่ด้านนอก เช่นเดียวกับในอังกฤษ ลูกหลานของคุณยายทวดแนนซี (Nancy Whitlock) ได้จัดการแสดงดนตรีในสวนด้านนอกของห้อง เพื่อฉลองวันเกิดให้กับคุณยายที่อยู่ห้องพักติดกัน

ชุมชนในเมือง Baird รัฐเท็กซัส ได้ร่วมกันจัดขบวนพาเหรดในวันครบรอบอายุ 100 ปี ให้กับคุณย่าทวดแฟรงกี้ (Frankie Sprouse) โดยการขับรถต่อกันเป็นขบวนยาวกว่า 24 คัน เพื่อไปพบคุณย่าทวดที่โบสถ์ หลังจากนั้นรถทุกคันก็ถูกประดับด้วยบอลลูกบอลสีแดง "Birthday honk" เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการเฉลิมฉลองในโอกาสที่คุณย่าทวดมีอายุครบ 100 ปี



เอกสารอ้างอิง:

ABC News. (2020, 17 March). Family sings 'Happy Birthday' to 100-year-old outside nursing home amid coronavirus crisis. Retrieved from <https://www.abcnationnews.com/news/coronavirus/family-sings-happy-birthday-to-100-year-old-outside-nursing-home-amid-coronavirus-crisis>

Brad Flahive B. (2020, 8 May). Coronavirus: Family puts on lockdown variety show for woman's 100th birthday. Retrieved from <https://www.stuff.co.nz/life-style/well-good/121414118/coronavirus-family-puts-on-lockdown-variety-show-for-womans-100th-birthday>

Erdich, R.W. (2020, 5 April). 'Birthday honk' big hit for Baird centenarian. Retrieved from <https://www.reporternews.com/story/news/columnists/big-country-journal/2020/04/05/birthday-honk-baird-centenarian-abilene-reporter-news-texas-newspaper-coronavirus-covid-elderly/2949858001/> ***

โควิด-19 การระบาดครั้งใหญ่

สถานการณ์ปี 2563 ถ้าไม่เขียนถึง "โควิด-19" คงจะตกขาวไปแน่ ๆ หากย้อนไปในช่วงประมาณ 10 ถึง 20 ปีที่แล้ว โรคระบาดที่มีความรุนแรงและแพร่กระจายเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกก็คือ ชาร์ลส์ (SARS) และ เมอร์ส (MERS)

โรคชาร์ลส์ ระบาดในช่วงเดือนพฤศจิกายน ปี 2545 ต้นกำเนิดอยู่ที่มณฑลทกวางต้ง ประเทศจีน มีผู้ติดเชื้อชาร์ลส์รวมประมาณ 8,096 คน และเสียชีวิต 774 คน ส่วนโรคเมอร์ส เริ่มระบาดในช่วงเดือนมิถุนายน ปี 2555 จากเมืองเจดดาห์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย โดยมีผู้ติดเชื้อ 2,494 คน และเสียชีวิต 858 คน

ส่วนโควิด-19 หรือ โคโรนาไวรัส 2019 เริ่มพบการระบาดในช่วงเดือนธันวาคม ปี 2562 โดยมีจุดกำเนิดอยู่ที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ซึ่งจนถึงขณะนี้ ยังมีการแพร่ระบาดต่อเนื่องใน 215 ประเทศ มีผู้เสียชีวิตรวมกว่า 3 แสน 5 หมื่นคน และยอดผู้ติดเชื้อกว่า 5 ล้าน 6 แสนคนแล้ว (ณ วันที่ 27 พฤษภาคม 2563) โดยขณะนี้สหรัฐอเมริกา มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุดราว 1 แสนคน รองลงมาคือ อังกฤษ และอิตาลี ในขณะที่ประเทศแรก ๆ ที่มีการเริ่มระบาดก่อน ทั้งจีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น

การระบาดได้มีแนวโน้มลดลงอย่างมากแล้ว ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย มีผู้เสียชีวิต 57 คน และมีผู้ติดเชื้อรวมประมาณ 3 พันคน สถานการณ์การระบาดเป็นไปในทิศทางที่ดี พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การระบาดของโควิด-19 จะหยุดลงในเร็ววัน

10 อันดับแรกของประเทศที่มีผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 มากที่สุด

อันดับ	ประเทศ	เสียชีวิต (คน)	ผู้ติดเชื้อ (คน)
	ทั่วโลก	352,227	5,685,886
1	สหรัฐอเมริกา	100,572	1,725,275
2	อังกฤษ	37,048	265,227
3	อิตาลี	32,955	230,555
4	ฝรั่งเศส	28,530	182,722
5	สเปน	27,117	283,339
6	บราซิล	24,593	394,507
7	เบลเยียม	9,334	57,455
8	เยอรมนี	8,498	181,288
9	เม็กซิโก	8,134	74,560
10	อิหร่าน	7,508	139,511
13	จีน	4,634	82,993
80	ไทย	57	3,045

ข้อมูล : <https://www.worldometers.info/coronavirus/> วันที่ 27 พฤษภาคม 2563



ข่าวสถาบันฯ

* 11 มี.ค. 63 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เจ้าภาพจัดงานประชุมคณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคลมหาวิทยาลัยมหิดล และคณะกรรมการการประจำมหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 5/2563 โดยมี รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ และคณะ ต้อนรับ ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยทีมบริหาร/คณบดี/ผู้อำนวยการ/ผู้แทนจากส่วนงานต่าง ๆ ณ ห้องประชุม ศ.เกียรติคุณ นพ.นที รักษ์พลเมือง ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล

รูป 1 * 11 มี.ค. 63 ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยผู้บริหาร โดยมี รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ ร่วมพิธีมอบผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ขนาด 300 มิลลิลิตร จำนวน 500 ขวดจาก รศ.ดร.ภญ.สุวัฒนา จุฬารัตนพล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เพื่อรณรงค์และป้องกันการระบาดและติดเชื้อ COVID-19 แก่หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยมหิดล ณ ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล

รูป 2 * 13-16 มี.ค. 63 รศ.ดร.สุริยพร พันธุ์ ในฐานหัวหน้าโครงการฯ และคณะ จัดอบรมพนักงานสัมภาษณ์โครงการ “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานเพื่อให้เกิดการจัดกาจัดข้อมูลทางสังคมและสุขภาพของประชาชนรายเขต กรุงเทพมหานคร” โดยมี รศ.ดร.นพ.ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต ผศ.ดร.มาลี สันถาวรณ นางสาววิภาพร จารุเรืองไพศาล นางวรรณิ หุตะแพทย์ และคณะนักวิจัยผู้ช่วย เป็นวิทยากรให้ความรู้ในประเด็นต่าง ๆ ณ ห้องสรวบ (109) ชั้น 1 สถาบันวิจัยประชากรสังคม ม.มหิดล

* 7 พ.ค. 63 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม จัดโครงการประกวดออกแบบตราสัญลักษณ์ และประกวดออกแบบสติ๊กเกอร์ไลน์ ซึ่งเงินรางวัล 20,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร เนื่องในโอกาสครบรอบ 50 ปี วันสถาปนาสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในวันที่ 14 พ.ย. 64 การประกวดครั้งนี้มีผู้สนใจเป็นอย่างมาก กรรมการได้พิจารณาตัดสินผลการประกวดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยขอแสดงความยินดีกับ นายพิษณุ พัฒนสุทธิชลกุล ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดออกแบบตราสัญลักษณ์ **รูป 3** และ นายรุ่งโรจน์ แสงพันธ์ ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดออกแบบสติ๊กเกอร์ไลน์ **รูป 4**

* 12 พ.ค. 63 สถาบันวิจัยประชากรสังคม จัดกิจกรรมช่วยเหลือผู้ประสบภัย COVID-19 โดยร่วมกันบริจาคเงินผ่านช่องทางต่าง ๆ ยอดรวมทั้งสิ้น จำนวน 80,000 บาท เพื่อส่งต่อความช่วยเหลือผ่านทางมูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน (LPN) และเว็บไซต์ “เทใจต่อคอม”

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก
ที่รณรงค์วิทยาการด้านประชากรและสังคม
เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4



เขื่อนกั้นประตู
“สำนักงานสมัยใหม่
สท กระดาษ น้ำ โทส โฟ
ใช้ประตู”

บริเวณอาคารประสาธน์คฤมาตมพัฒน์
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปณณ.พุทธมณฑล



QR code สำหรับเข้าเว็บไซต์
จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา

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.ipr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กาญจนา เทียนฉาย เกลิมพล แจ่มจันทร์ สิริพรยา พูลเกิด กองบรรณาธิการ กฤติญา ล้ออังกูญ อภิพรชัยกุล กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เกียรตินิยม ชนิต จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรรย์พร ให้อย่าง ฌบัก สัจจกุล นุชราภรณ์ เลียงรัมย์ ปราโมทย์ ประสาทกุล ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ พงศา บุญตรณะ เพ็ญพิมล คงมนต์ ภุทราภรณ์ จังเลิศศิริ มนสิการ กาญจนะจิตรา โยธิน แสงดี รินา ต๊ะดี วรชัย ทองไทย ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต ศุทธิดา ชวนวัน สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาติ ทวีสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุริยพร พันธุ์ อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ อมรา สุนทรธาดา อารี จำปากล้า ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีรพรรณ หงษ์ทอง ตัดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666