

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สสส.



ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 23 เดือน ตุลาคม 2558

www.artculture4health.com



ศิลปะบำบัด

พลังแห่งจินตนาการ
เยียวยาผู้ป่วย
ด้วยภายในสู่ภายนอก

4

“บันไดดนตรี”

10 ที่บ้านอุ่นรัก

“รวมพลังเด็ก พลังบวก”

14

ใช้ละคร สื่อสารสร้างสุขภาวะ
กาย-ใจ-ชุมชน

16

ละครเยาวชนพลังบวก

สนุกกับการเรียนรู้ และสร้างสรรค์ชุมชนเป็นสุข

22

“ตลาดบางหลวง”

ใช้ภาพเก่าเล่าเรื่องสืบสานวัฒนธรรมไทย - จีน

20

‘กลันิคฟ้าใส’

เล็กบุหรี



เปิดบ้าน “ศิลปสร้างสุข”

เปลี่ยนผ่าน วัน-เดือน-ปี มาจนถึงช่วงท้ายของปี 2558 กันแล้ว เพื่อนภาคีของ สสส. คงต้องปรับตัวกับงานใหญ่ ว่าด้วยเรื่องงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินการทุกประเภทเพราะนับแต่เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ตั้งแต่ 1 ตุลาคมที่ผ่านมา ทาง สสส. โดยข้อเสนอแนะของ สดง.ได้ออกระเบียบบังคับใช้ให้มีการเรียกเก็บภาษีค่าใช้จ่ายทุกประเภท นำส่งเจ้ากรมสรรพากร เช่นเดียวกับหน่วยงานอื่นๆของรัฐ เพื่อนภาคทำงานของ สสส. ทั้งบุคลากร และองค์กร คงต้องมีการปรับตัวกันระยะหนึ่ง แล้วก็เดินหน้าทำงานด้วยจิตวิญญาณอาสากันไป

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีจุลสารฉบับนี้เป็นสื่อกลางก็เช่นกัน ต้องปรับเปลี่ยนการสร้างสรรค์งานกันพอสมควรกว่าจะเข้าที่เข้าทาง เพราะฉะนั้น อาจจะมีการประสานงานที่ไม่ค่อยสะดวกในหลายๆ ด้านเกิดขึ้น ก็ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วยเรายังคงเดินหน้าต่อยอดขยายผล ที่มุ่งเน้นสร้างสุขภาวะด้านต่างๆ ในหลายภูมิภาคของประเทศ ซึ่งเราได้รวบรวมมานำเสนอให้ทราบข่าวคราวความเคลื่อนไหวผ่านจุลสารฉบับนี้ ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากพื้นที่อันจำกัดสำหรับฉบับนี้ จะบอกกล่าวถึงสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเรื้อรังและมะเร็งระยะสุดท้าย โดยเป็นศิลปะบำบัดจากแนวคิดกระบวนการเยียวยาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ถูกใช้เพื่อช่วยในการบำบัดรักษาทางด้านอารมณ์และช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งมีการประชุมปฏิบัติการจริงทั้งกับผู้ป่วย ที่วัดถ้ำอู่มอง จ.สกลนคร และกับบุคลากรเวชศาสตร์ฟื้นฟู ที่รพ.ศิริราชนอกจากใช้ศิลปะบำบัดแล้ว ยังมีโครงการแนวเดียวกัน แต่เป็นการนำศิลปะดนตรี มาช่วยกับเด็กพิเศษ ซึ่งถือว่าเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่น่าสนใจ... มีการถอดบทเรียนหลักสูตรนี้ทุกลำดับ ทุกขั้นตอนของการนำดนตรีมาบำบัดเด็กที่ “บ้านอุ่นรัก” แล้วบันทึกลงในหนังสือเรื่อง “บันไดดนตรี” โดยผู้เขียนนามปากกาว่า “ไหมลี” ซึ่งจะทำให้เห็นความงดงามของเด็กพิเศษเหล่านี้ และที่ขอชี้ชวนให้อ่านกัน



นายมานพ แยมอุทัย

ผู้ทรงคุณวุฒิ/แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ในฉบับนี้อีกโครงการหนึ่งเป็นอีกแขนงหนึ่งของศิลปะเช่นกัน แต่เป็นเรื่องของการแสดงกับน้องๆ กลุ่มละครเยาวชนพลังบวก ดำเนินการโดย เครือข่ายหน้ากากเปลือยแผนเยาวชน นำผลงานละครเวทีจากโรงเรียนระดับมัธยมชั้นนำ 10 แห่งทั่วกรุงเทพ มาปล่อยของ เปิดแสดงที่ รร.สวนกุหลาบวิทยาลัย เมื่อไม่นานมานี้โดยผลงานละครดังกล่าวเน้นการพัฒนาทักษะ การสื่อสาร-การเรียนรู้ทางการศึกษา และการสร้างแรงบันดาลใจจิตสาธารณะ มาบูรณาการละครเพื่อสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาสร้างสรรค์ชุมชน เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เกิดเป็นเยาวชนพลังบวก ที่สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนได้อย่างชัดเจนจากความสุขกับการเรียนรู้ และการนำละครลงไปสร้างสรรค์ชุมชนให้เป็นสุขได้...เป็นการชี้ชวนให้ติดตามอ่านนอกเหนือจากสาระอื่นๆ อีกมากในฉบับนี้ครับ

+CONTENTS

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	
ศิลปะบำบัด พลังแห่งจินตนาการ	4
เยียวยาผู้ป่วย ด้วยภายในสู่ภายนอก	
สุขจากเครื่อง่าย	
“บันไดดนตรี” ที่บ้านอุ่มรัก	10
ส่งต่อความสุข	
รวมพลังเด็กพลังบวก	14
ใช้ละครสื่อสารสร้างสุขภาวะ กาย-ใจ-ชุมชน	
เก็บสุขมาเล่า	
“คลินิกฟ้าใส” เลิกบุหรี	16
คนศิลปสร้างสุข	
ตลาดบางหลวง	20
ใช้ภาพเก่าเล่าเรื่องสืบสานวัฒนธรรมไทย-จีน	
รอบบ้านคนศิลป์	
เคล็ดลับเลิกบุหรี 3 ทา 7 ไม่	22
เก็บตกมาฝาก	23

คิดให้น้อย
ลง (รอได้)



4

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต

บันไดดนตรี
ที่บ้านอุ่มรัก

10



14

เรื่องเก่าเล่าใหม่... บางหลวง



20

วิสัยทัศน์ (Vision)

“มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยใช้คุณค่าและอัตลักษณ์ของศิลปวัฒนธรรม ที่เข้าถึงทั้งความจริง ความดี ความงาม และความสุข โดยพัฒนาศักยภาพภาคีเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change Agents) ได้แก่ ศิลปิน เยาวชน ผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัตร พัฒนาประเด็นการเปลี่ยนแปลง (Change Issue) สร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมโดยใช้เครื่องมือกระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Art & Culture Process of Change) ที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาวะ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาวะ สังคมสุขภาวะ นำไปสู่การสร้างนโยบาย กลไกความเข้มแข็ง ชีตความสามารถ ในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตัวเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน”



“ศิลปะบำบัด”

พลังแห่งจินตนาการ เยียวยาผู้ป่วย
ด้วยภายในสู่ภายนอก

... มอง ด้วย หู พูด ด้วย ตา ...
... ฟัง ด้วย กาย สัมผัส ด้วย ใจ ...

ศิลปะไม่ใช่เรื่องยากและไม่ใช่เรื่องไกลตัว สำหรับคนที่อาจเคยมีความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับศิลปะ เพราะวิชาศิลปะที่อยู่ในความทรงจำอาจไม่ได้ทำให้ประทับใจนัก มันไม่ได้เกี่ยวกับการวาดรูปให้สวย หรือการได้รับคำชม แต่เรื่องของศิลปะที่ว่านี้ คือ อีสรภาพที่อยู่ในมือของทุกคนที่จะสร้างสรรค์มันขึ้นมามีอย่างไรต่างหาก...





เป็นเรื่องที่ตีที่เรามองเห็นความงาม ไม่ว่าสิ่งนั้นจะอยู่ข้างถนน บนฟ้า ในน้ำนอง หรือถูกจัดวางไว้ในสถานที่อันสวยงามหรือท่ามกลางกองขยะ เป็นเรื่องที่ตีเราไม่จำเป็นต้องเห็นว่างาม เพียงแค่มองเห็นบางอย่างแล้วทำให้เราคิด ทำให้เราเปิดโลกทรรศน์ เชื่อมโยงกับความรู้ของเราเข้าไปสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ

...ความจริงแล้ว ศิลปะ ไม่ต้องอยู่ไกลขนาดนั้น อยู่ใกล้ตัวเราแค่อ้อม แขนี่มือเราเนี่ยเอง ศิลปะเป็นเรื่องส่วนตัว อยู่ในใจ อยู่ในกายเราเนี่ยเองเพียงแค่เราต้องหาทางออกมาสู่โลกภายนอก เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้มอง ได้รู้ ได้เห็น ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ และเพื่อเข้าใจ ...ภายใต้ที่ว่างที่ปลอดภัยแห่งนี้ เมื่อเราปล่อยให้การทำศิลปะนำทางเราไปอีกโลกหนึ่งที่ได้เต็มไปด้วยความหวัง ความฝัน ความกล้า ความกลัว ความเศร้า ความสุข และเมื่อเราได้เผชิญหน้ากับมัน ทั้งความคิด ความรู้สึก อดีต อนาคต และปัจจุบัน ในความรู้ของเรา มันได้จุดประกายและทำให้เราเปลี่ยนแปลงอะไรในโลกของความเป็นจริง...

การทำศิลปะเปรียบเป็นการเริ่มต้นของการออกเดินทาง ที่เราจะไม่มีทางรู้เลยว่าเราจะเจอกับอะไรบ้าง... แต่อย่างน้อยเราคงไม่ต้องเดียวดาย เมื่อเราได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์เหล่านี้ กับนักเดินทางอีกหลายชีวิต... บนโลกแห่งศิลปะ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจารย์กษกร วรอาคม ผู้รับผิดชอบโครงการก่อสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมเพื่อการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเรื้อรังและมะเร็งระยะสุดท้าย โครงการภายใต้การสนับสนุนโดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า ศิลปะบำบัดมาจากแนวคิดที่ว่ากระบวนการสร้างสรรค์ของการทำศิลปะนั้นเป็นการเยียวยาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และเป็นการสื่อสารความคิดความรู้สึกในรูปแบบที่ปราศจากคำพูด ศิลปะบำบัดถูกใช้เพื่อช่วยในการบำบัดรักษาทางด้านอารมณ์และช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น

▶ อาจารย์กษกร วรอาคม

โครงการก่อสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมเพื่อการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเรื้อรังและมะเร็งระยะสุดท้าย

“ศิลปะบำบัดนั้นเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยบุคคลในวัยต่างๆ สร้างความหมายและเข้าถึงความจริง ความผ่อนคลายจากมุมอารมณ์ที่เอ่อล้นหรือความเจ็บปวดทางด้านจิตใจคือคลายความขัดแย้งและปัญหา สร้างคุณค่าให้กับชีวิตและความรู้สึกถึงสภาวะสมดุลทางอารมณ์ได้ ...ในมุมมองของศิลปะบำบัด ทุกคนมีศักยภาพในการที่จะแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ และชิ้นผลงานนั้นไม่สำคัญเท่ากับกระบวนการเชิงบำบัดที่เกี่ยวข้อง โดยความสำคัญนั้นมิได้อยู่ที่คุณค่าทางสุนทรียศาสตร์ หรือระเบียบแบบแผนของการทำศิลปะ แต่อยู่ที่การนำพาความต้องการการบำบัดของบุคคลให้แสดงออก และความสัมพันธ์ของแต่ละคนที่เมื่อผลงาน การเลือกสรรและการหากิจกรรมทางศิลปะที่มีประโยชน์ต่อบุคคล การช่วยบุคคลให้พบความหมายในกระบวนการสร้างสรรค์และการแบ่งปันประสบการณ์ในกระบวนการสร้างสรรค์รูปภาพกับนักศิลปะบำบัด”

ส่วนการบำบัด VS การรักษา อาจารย์กษกร วรอาคม บอกว่า ชีวิตคนเราประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ กาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ การรักษาเป็นการมุ่งเน้นไปยังการทำงานกับร่างกายโดยตรงเพื่อให้ผลลัพธ์นั้นส่งผลไปยังสภาวะอารมณ์ แต่การบำบัดเป็นการทำงานที่เริ่มจากอารมณ์และลึกซึ้งไปถึงระดับจิตวิญญาณ เพื่อส่งผลแก่การบำบัดหรือพลังการบำบัดนั้นไปสู่ร่างกาย ดังนั้นการบำบัดและการรักษาจึงเป็นการทำงานกับองค์ประกอบจากคนละด้านเพื่อให้กายและใจของเรา กลับคืนสู่สภาวะสมดุล และการทำงานที่สอดคล้องกัน เพราะในที่สุดกายและใจก็ส่งผลต่อกันอย่างแยกขาดไม่ได้

...ในสภาวะที่การรักษาทางกายมีขีดจำกัด ที่ต้องดำเนินชีวิตไปกับความเจ็บป่วยซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายขาด การรักษาบำบัดทำได้แค่เพียงการประคับประคองสภาวะสมดุล แต่หากเราสามารถเข้าใจว่าการบำบัดทางอารมณ์ และจิตวิญญาณยังสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง หลังจากสภาวะอารมณ์ จิตวิญญาณที่เบิกบาน และมุมมองที่ดีที่มีต่อโรคภัย สามารถประคับประคองกายได้อย่างไม่มีขีดจำกัด แม้กายป่วย แต่เราสามารถดูแลใจไม่ให้ป่วยตามได้

“เมื่อเราเข้าใจมุมมองแห่งการบำบัดและรักษาที่เกื้อกูลกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว การแพทย์แผนปัจจุบันที่เคยมุ่งเน้นการรักษา ที่เน้นแต่กายหรือการวัดผลทางสถิติที่จับต้องได้ จึงให้ความสำคัญกับการดูแลแบบองค์รวมหรือการดูแลอย่างประคับประคองที่เชื่อว่าคนเรานั้นไม่เข้มแข็งแต่เพียงกายที่ต้องรักษา การรักษาสภาวะอารมณ์และจิตวิญญาณ จึงเป็นปัจจัย ที่แยกขาดและละเลยไม่ได้

ดังนั้นในโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเจ้าหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยเรื้อรัง จึงมีการนำศิลปะบำบัด ARTFIELD กระบวนการสร้างสรรค์ทางศิลปะและดนตรีมาปรับใช้ในการบำบัดฟื้นฟู เยียวยา ทางด้านจิตใจของผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปที่สนใจการเรียนรู้ในเชิงบำบัดรักษาด้วยรูปแบบกิจกรรมเชิงศิลปะสร้างสรรค์ที่เน้นกระบวนการทำ (Process-based) โดยใช้หลักกรรมศิลป์ คือ การสื่อความหมายของศิลปะที่ผลิบานจากสภาวะจิตของผู้วาดที่เป็นสภาวะจิตแห่งสมาธิ สภาวะแห่งการไร้การบังคับ เป็นสภาวะที่จิตไร้สำนึกได้ออกมาโลดแล่นอย่างอิสระในการสร้างสรรค์ผลงานนั้นๆ”

...กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นับเป็นการนำศิลปะและดนตรีมาดูแลผู้ป่วยมะเร็งเรื้อรังและระยะสุดท้าย โดยจะเน้นฝึกอบรมผู้ที่นำสารนี้ไปใช้จริงกับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์, พยาบาลจากสถานพยาบาลที่ไม่ได้ร่วมโครงการ, นักจิตวิทยาอิสระ, ครูสอนดนตรี, ครูสอนศิลปะ รวมไปถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจหรือเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งการจัดกิจกรรมเหล่านี้ยังได้ต่อยอดไปถึงกลุ่มครอบครัวที่สนใจนำศาสตร์แห่งศิลปะไปใช้ในการสื่อสารในครอบครัว หรือเพิ่มพัฒนาการเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเด็กที่สมบูรณ์หรือมีการบกพร่องทางการเรียนรู้ หรือแม้แต่นักศึกษาที่อยากจะเรียนต่อ สนใจทางด้านนี้ที่ต่างประเทศก็สามารถนำไปต่อยอดได้ เพราะยังเป็นศาสตร์ที่ใหม่อยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีพลังมากในการบำบัดเยียวยาไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยกาย ผู้ป่วยใจ เพราะศิลปะในรูปแบบนี้มันไม่ต้องมีข้อกำหนดตายตัวว่า อันนี้คือสวย อันนี้คือไม่สวย แต่นั่นเป็นศิลปะที่เกิดจากผลพลอยได้ของการเคลื่อนไหวที่เราไม่ต้องคำนึงว่ามันจะคืออะไร และสุดท้ายแล้วมันมีผลชีวิตที่เป็นผลงานศิลปะออกมาหลังจากจบกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องกำหนดกฎเกณฑ์อะไรตายตัว เพราะศาสตร์ที่นำมาใช้เป็นศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ รวมไปถึงดนตรี ศิลปะ การเต้น การแสดง แล้วก็มีเรื่องการเต้นที่เป็นการรักษาด้วยการ “เล่น” นอกจากนี้ก็มีเรื่องการทำงานของร่างกาย ระบบสมอง ระบบสื่อความหมาย ซึ่งเป็นศาสตร์ที่เป็นสหสาขาวิชาชีพที่รวมกันแล้วทำให้เกิดการรักษาด้วยความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน





โดยนางสาวพรพัชร ศิริอินทรพร หรือหนู นักจิตวิทยา
คลินิก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ อายุ 35 ปี บอกว่า
เมื่อเข้าร่วมโครงการทำให้มองเห็นภาพเลยว่า ศิลปะบำบัดเป็น
ช่องทางที่จะช่วยสื่อสารกับคนไม่ว่าจะเป็นคนป่วย หรือว่าคนทั่วไป
ได้ดีไม่แพ้คำพูดที่สื่อสารออกไป แต่ที่น่าสนใจกว่าก็คือ คำพูด
บางครั้งก็ไม่สามารถเป็นตัวแทนความรู้สึกทั้งหมดได้ แต่ว่าการใช้
ศิลปะในเชิงสร้างสรรค์เป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งที่สามารถสื่อสาร
ในส่วนที่หายไปตรงนั้นได้ ทั้งยังทำให้เกิดวิธีคิดใหม่ขึ้นภายในตัวเรา
เพราะความรู้สึกลบบางอย่างที่ติดขึ้นกับตัวเราที่เราเคยปล่อยไป...
“ศิลปะบำบัด” นี่แหละที่เข้าไปปลุกให้มันตื่นขึ้นมา และเมื่อนำ
ไปเชื่อมโยงกับงานที่ทำแน่นอนว่าจะเห็นภาพชัดเจนขึ้นมาก
และจะทำให้ผู้คนหันกลับมามองตัวเองมากขึ้นด้วย

สำหรับนายภรรีฐ สุภากุล หรือปาย นักกิจกรรม
บำบัด โรงพยาบาลศรีธัญญา อายุ 29 ปี บอกว่า ศิลปะบำบัด
เชิงสร้างสรรค์ เป็นการใช้ศิลปะมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์
หรือต่อยอดให้กับเด็ก หรือผู้ใหญ่ ที่อาจจะอธิบายออกมาเป็นคำพูด
หรือแสดงออกไม่ได้ แต่เมื่อได้ลงมือทำแล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย
ผ่านกิจกรรมทั้งการวาด การระบายสี ด้วยจินตนาการของเรา
ออกมา ช่วยลดการตรึงตัวของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ กิจกรรมนี้
จึงเหมาะกับทุกๆ คน ทุกๆ วัย ...ที่ผ่านมาในฐานะนักกิจกรรม
บำบัดเราเน้นไปดูแลคนอื่น จนลืมดูแลร่างกายของเราเอง จน
ร่างกายของเราถูกใช้มาเยอะ เมื่อหันมาค่อยๆ มอง และมองอย่าง
ใส่ใจตัวเองมากขึ้น และเมื่อนำความรู้ที่ได้ในครั้งนี้นำไปประยุกต์ใช้
กับคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวอย่าง พ่อ แม่ พี่ น้องที่
อยู่ที่บ้าน หรือเพื่อนๆ ที่ทำงานให้เขาได้ผ่อนคลายโดยการ
ใช้ศิลปะ เข้าช่วยในการสื่อสารอารมณ์ของเขาออกมาได้ และนี่ก็จะ
นำทางไปสู่การบำบัดผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อไป...



หนู

นักจิตวิทยาคลินิก
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์



ปาย

นักกิจกรรมบำบัด
โรงพยาบาลศรีธัญญา



ทั้งหมดนี้ อาจารย์กษกร วรอาคม บอกว่า สู้ตายแล้ว พลังบำบัดแห่งศิลปะ บำบัดได้อย่างไรนั้นอาจจะไม่ได้มีสูตรอะไรตายตัว เพราะศิลปะนั้นไม่เพียงถูกมองว่าเป็นช่องทางที่ช่วยให้เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และผู้ดูแลได้สื่อสารกัน แต่มันยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการบำบัดในตัวของมันเอง ...กระบวนการศิลปะบำบัดของ ARTPIELD เป็นกระบวนการบำบัดเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการประยุกต์ใช้ประโยชน์ จากงานศิลปะและดนตรี รวมถึงการทำสมาธิเชิงปฏิบัติการ มาออกแบบกระบวนการบำบัดเชิงกลุ่ม โดยเริ่มจากการสร้างพื้นที่ว่างทางจินตภาพผสมผสานกับการออกแบบพื้นที่ทางกายภาพ เพื่อเปิดพื้นที่ให้บุคคลได้รู้สึกผ่อนคลายในการลงมือสร้างสรรค์ศิลปะในรูปแบบต่างๆ ที่สะท้อนมาจากประสบการณ์ของตน

ทั้งนี้เปรียบได้กับการเริ่มต้นเดินทางสืบทอดอารมณ์ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน เพื่อตระหนักและเข้าใจสาเหตุหรือการมีอยู่ของความรู้สึกนั้น ด้วยศิลปะที่เน้นกระบวนการทำ โดยให้ผู้เข้าร่วม, ผู้ป่วย ได้ลงมือทำศิลปะในหลายรูปแบบทั้งการวาด, การระบายสี, การปั้น, การเขียน, การเต้น, การเล่นดนตรี ฯลฯ ก่อให้เกิดการแสดงออกของสภาวะภายในที่แสดงออกได้ยาก เสมือนการเปิดประตูไปสู่พื้นที่ที่ถูกกลืน หรือเข้าถึงยาก อย่างประสบการณ์ทางการรับรู้, ทางอารมณ์, ความรู้สึก และทางจิตวิญญาณ และนำพาไปสู่การบำบัดรักษา การสร้างกำลังใจ

พูดได้ว่าศิลปะอาจจะเป็นช่องทางในการสื่อสารซึ่งเปิดประตูไปสู่จิตใจได้สำนึก, ศิลปะอาจจะเป็นการปลดปล่อยทางอารมณ์, ศิลปะอาจจะเป็นหนทางสู่การเรียนรู้ตนเอง เพราะชีวิตสำคัญที่มุมมอง หรือสำหรับบางคนศิลปะอาจจะเป็นตัวเชื่อมไปสู่สภาวะแห่งสมาธิก็ตาม ...เมื่อได้ลงมือทำ “ศิลปะบำบัด” ไปใช้กับผู้ป่วยแน่นอนจะทำให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดกับผู้ป่วยกับผู้ดูแลไม่ว่าจะในมิติมุมมองสังคมแบบไหนก็ตาม...



โดยในการอบรมนั้นจะเป็นออกเป็น 3 ระดับการเรียนรู้คือ ระดับที่ 1 จะเป็นพื้นฐาน ที่นำผลวิจัยที่ได้ทำกับทางศิริราช มาอธิบายแล้วก็นำศิลปะผู้ป่วยมาวิเคราะห์ ทำให้เกิดผลวิจัยนั้นๆ ว่าจะออกมาเป็นอย่างไร ระดับที่ 2 จะเน้นเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก กับร่างกาย มากขึ้น ส่วนระดับที่ 3 นั้นจะเป็นเรื่องจิตวิญญาณมากขึ้น โดยทำให้เห็นออกมาว่าทั้งหมดนี้เป็นพลังมาจาก “ศิลปะบำบัด” ทั้งสิ้น

เมื่อได้ลองทำกิจกรรมทั้งหมดแล้วคุณจะสามารถตอบคำถามที่ว่า ...ความสุขจะหาฉันทเองไหม? ได้ เพราะ ศิลปะจะตอบคุณ!!!

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นแล้วในโครงการสื่อสารสร้างสรรค์ศิลปะวัฒนธรรมเพื่อการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเรื้อรังและมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งผู้ที่สนใจข้อมูลและอยากเข้าร่วมโครงการสามารถติดต่อได้ที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. (โทรศัพท์ 02-612-6996-7 ต่อ 102) หรือเข้าไปออฟฟิศข่าวสารโครงการได้ที่

<https://www.facebook.com/artfieldtherapy#1/artfieldtherapy>

แล้วคุณจะไม่หลงรักศิลปะที่ไม่จำกัดรูปแบบนี้ เพราะมหัศจรรย์แห่งศิลปะอยู่ใกล้ตัวเราแค่เอื้อม...





“บันไดดนตรี” ที่บ้านอุ่นรัก



ที่บ้านอุ่นรัก ...ที่นี่มีเด็กพิเศษ
ที่บ้านอุ่นรัก ...ที่นี่เป็นศูนย์กระตุ้นพัฒนาการเด็กออทิสติก
ที่บ้านอุ่นรัก ...ที่นี่มีเด็กสมาธิสั้น
ที่บ้านอุ่นรัก ...ที่นี่มีเด็กที่มีพัฒนาการช้า

“บันไดดนตรี ที่บ้านอุ่นรัก”
เมื่อครูคนพิเศษเจอกับน้องน้องเด็กพิเศษ สิ่งพิเศษก็บังเกิด..

ที่นี่เน้นการวางพื้นฐานพัฒนาการแบบองค์รวม เพื่อให้เด็กได้รับการกระตุ้นพัฒนาการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ เมื่อเด็กๆ มีพื้นฐานพัฒนาการที่พร้อมในทุกๆด้าน ประกอบกัน พัฒนาการอื่นๆ ที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นจะค่อยๆ เกิดตามมาตามธรรมชาติ

การเรียนการสอนที่นี่เน้นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เพื่อช่วยกันทำให้เด็กๆ ก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมีความสุขและยั่งยืน ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ศักยภาพของตนเองเต็มความสามารถสูงสุด ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและคนรอบข้างได้ดียิ่งขึ้น....

โดยการนำของครูнім นิลิตา ปิติเจริญธรรม อดีตนักจิตวิทยาคลินิกจากโรงพยาบาลรัฐ ที่หวั่นำความรู้มาสร้างรายได้ แต่ไปๆ มาๆ ความไม่เต็มใจของเด็กน้อยที่บ้านอุ่นรักนี่เปลี่ยนแปลง ความคิดเหล่านั้นให้กลายเป็นความผูกพัน ทุกวันนี้ครูнімมุ่งหวังดูแลเด็กๆ ให้มีพัฒนาการดีขึ้นๆ ขึ้นไป จึงได้เปิดกว้างให้ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ต่างๆ เข้ามาร่วมส่งเสริมพัฒนาเด็ก พร้อมสรรหาบุคลากรคุณภาพและปรับปรุงหลักสูตรทุกปี

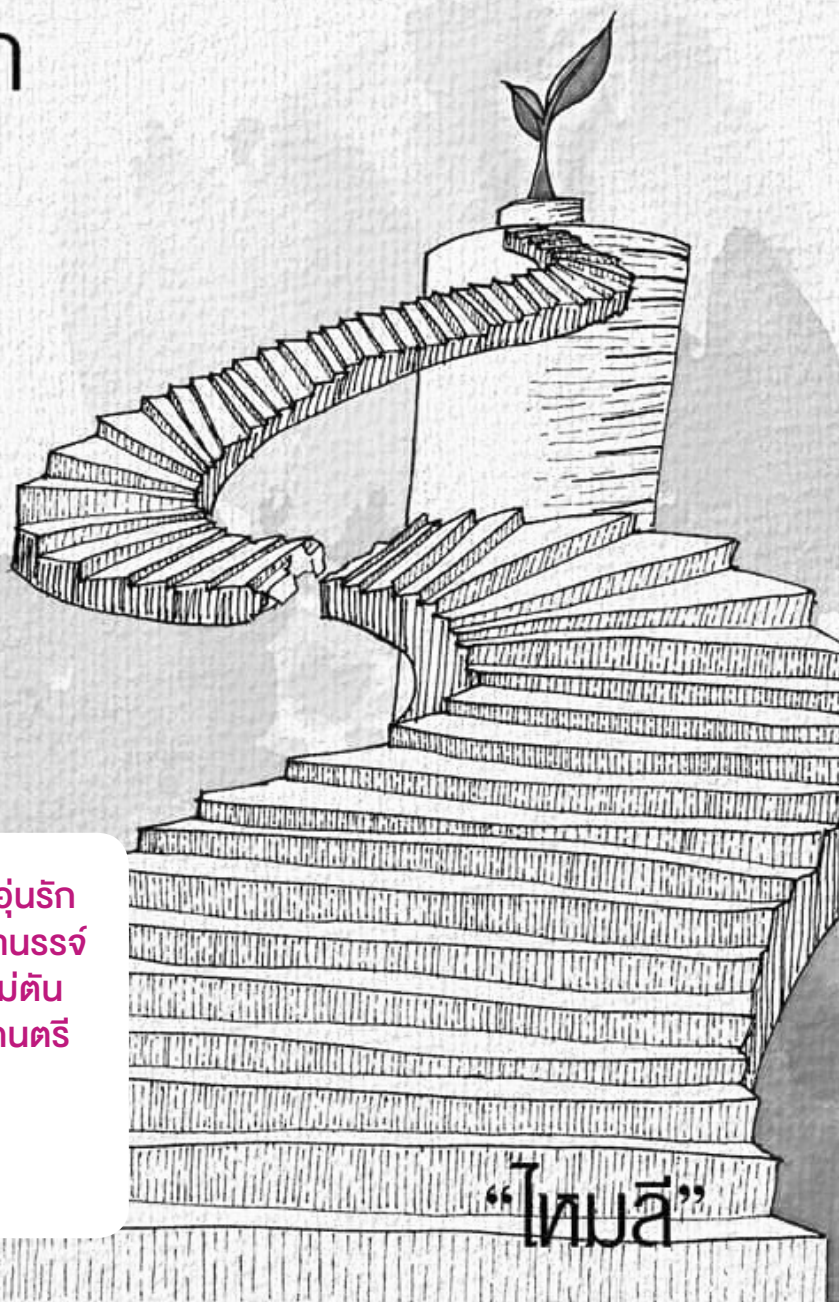
เฉกเช่นเดียวกับการนำดนตรีมาเป็นสื่อกลางเพื่อกระตุ้นพัฒนาการและส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็กๆ ซึ่งการนำดนตรีเข้ามาให้เด็กๆ นั้น ไม่ใช่การเรียนการสอนดนตรีโดดๆ



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต

บันไดในใจของคนดี

ที่บ้านอุ่นรัก



บันไดคนดี
มีใจจำหลัก
ดนตรีชีวิต
ก้าวตามนั้น

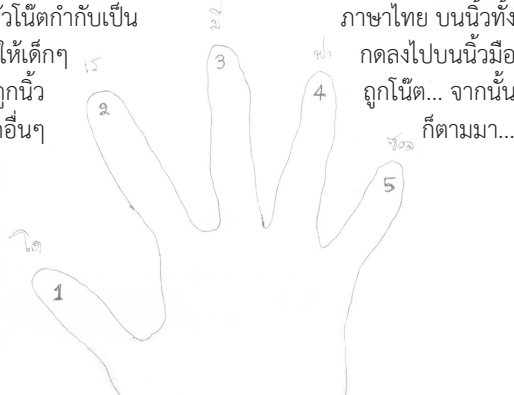
ที่บ้านอุ่นรัก
มีรักจํารรจ
ไม่คิดไม่ตัน
บันไดคนดี

ประพันธ์โดย
เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

“โหมสั”

กว่า 5 ปีที่**ครูนิช หาญพาณิชย์พันธ์** ได้นำดนตรีมา บำบัดและสอนผ่านกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ร่วมกับผู้คนในบ้าน อุ่นรัก **ครูนิช**ของเด็กๆ หอบศิษย์บอร์ดนัวเล็กๆ ตัวหนึ่งไปตั้งกลาง ห้อง แล้วค่อยๆ สอนให้กลับลูกศิษย์ตัวเล็กๆ ที่ละคนๆ ด้วยตัวโน้ต เบื้องต้น 5 โน้ต “**โด เร มี ฟา ซอล**”ไล่ไปเรื่อยๆ จนอ่านและร้อง โน้ตบนบรรทัด 5 เส้น และจบที่การเล่นคอร์ด C และ G7 ไปตาม ลำดับ

“ลูกศิษย์ครูนิช แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม **ทั้งเด็กออทิสติก เด็กสมาธิสั้น และเด็กที่พัฒนาการช้า** วิธีการสอนจึงแตกต่างกันไป อย่าง **‘เด็กออทิสติก’** ที่ต้องเน้นการสานสัมพันธ์ ก็ต้องกดดันได้บ้าง ทีละโน้ต แล้วหยุดรอจังหวะกระตุ้นให้เด็กสบสายตา ให้ออกเสียงโน้ตเป็นระยะ ถ้าเป็น **‘กลุ่มสมาธิสั้น’** เน้นการจดจ่อ ฝึกให้เด็กควบคุมตัวเอง โดยให้ทอดตาดรอนกว่าจะนิ่ง แล้วจึงให้กดโน้ต ถ้าระหว่างการสอนเด็กมีอาการรือร้น ครูก็จะเคาะจังหวะให้ช้าลง ส่วน **‘เด็กสมาธิสั้นแบบเหม่อลอย’** ครูก็จะเคาะจังหวะให้เร็วขึ้น แต่ถ้าเป็น **‘กลุ่มพัฒนาการช้า’** จะเน้นทักษะ **ความเข้าใจ** ครูเน้นความจำโน้ตโดยใช้สีหรือสัญลักษณ์ที่แตกต่างแทนตัวโน้ต เป็นบรรยากาศการเรียนการสอนแบบเฉพาะตัวมากๆ ประกอบกับได้รับความร่วมมือจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองที่ดูแลเด็ก ด้วยการนำสิ่งที่ได้สอนไปนั้นกลับไปฝึกที่บ้านเพิ่มเติม อย่างเรื่อง **การรู้จักตัวโน้ต** **ครูนิช**เน้นให้วาดรูปมีลงบนกระดาษเปล่า แล้วเขียนตัวโน้ตกำกับเป็น ภาษาไทย บนนิ้วทั้ง 5 แล้วให้เด็กฯ กดลงบนนิ้วมีนั้นให้ถูกนิ้ว ถูกโน้ต... จากนั้นก็ตามมา...



... ด้วยดนตรีมีพลังในตัว เห็นได้ชัดว่าสามารถส่งเสริมพัฒนาการดีขึ้น สามารถเล่นดนตรีได้ นอกจากนี้ดนตรียังทำให้พัฒนาการทางการเรียนดี และมีความจำดีขึ้นด้วยอย่างเห็นได้ชัด

...ดนตรีเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่จะมาช่วยให้เด็กพิเศษมีสมาธิ มีปฏิสัมพันธ์กับคน มีการเลียนแบบ มีความใส่ใจในการเล่นดนตรีมากขึ้น

“ดนตรีก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาค้นหาความสามารถของเด็ก และเป็นเครื่องมือกระตุ้นพัฒนาการทุกอย่างของเด็ก แต่ก็ไม่ใช่ว่าดนตรีจะเป็นคำตอบสำหรับทุกคน จะมีเด็กบางคนทีดนตรีไปกระตุ้นในจุดที่เป็นความสามารถของเขา ส่วนดอกผลจะไปสู่ทิศทางใด ต้องขึ้นอยู่กับตัวตนของเขา ซึ่งคนอื่นก็อาจจะค้นพบด้วยเครื่องมืออื่น”

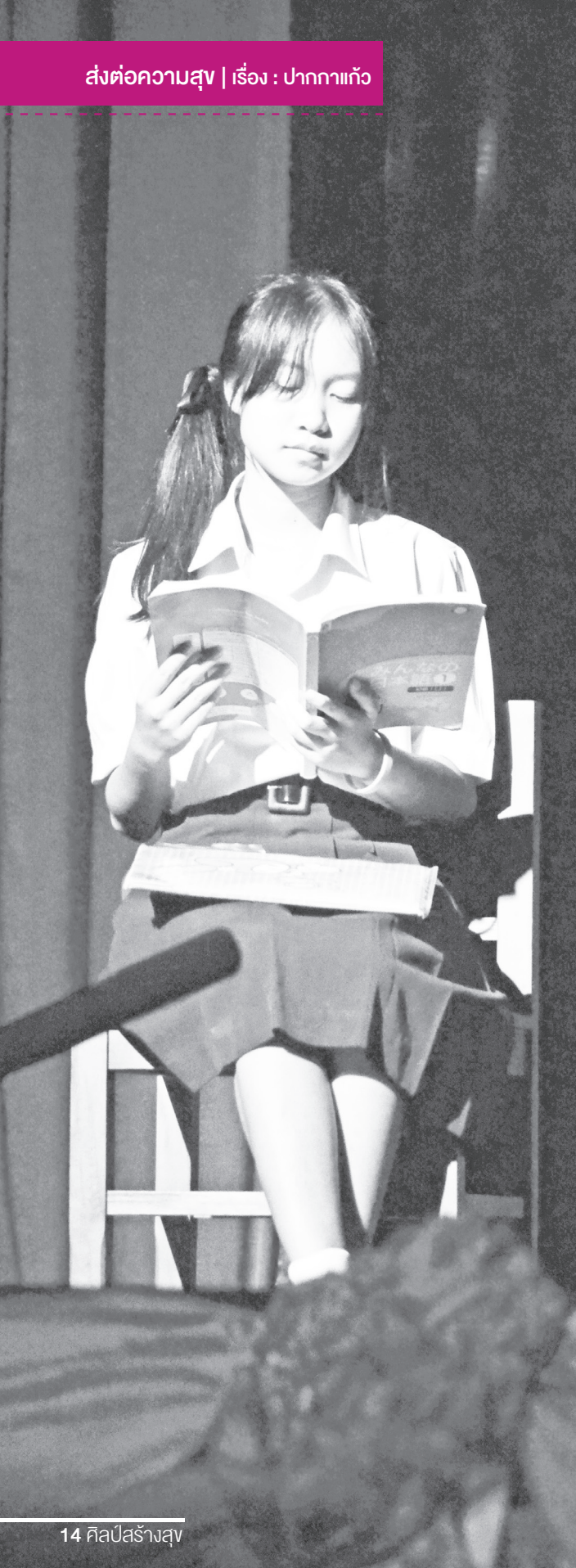
แต่สำหรับที่บ้านอุ่นรัก “ดนตรีบำบัด” นี้ถือว่าเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่น่าสนใจ... เพื่อไม่ให้ความทรงจำพร้อมกับหลักสูตรนี้หายไป ทุกลำดับ ทุกขั้นตอนของการนำดนตรีมาบำบัดเด็กที่บ้านอุ่นรักจึงได้ถูกบันทึกลงในหนังสือเรื่อง “บันไดดนตรี” ที่บ้านอุ่นรัก โดยผู้เขียนที่ใช้นามปากกาว่า “ไหมลิ” ทุกขั้นตอน ซึ่งหนังสือเล่มนี้ทำให้เห็นแง่มุมของน้องๆ เด็กพิเศษที่บ้านอุ่นรัก และครูอาสาที่ช่วยสร้างบันไดดนตรีในหัวใจเด็กๆ การปฏิบัติต่อกันด้วยหัวใจแห่งความรักความเข้าใจในสิ่งที่มาสิ่งที่เป็นสิ่งที่ไป เปิดสร้างให้สิ่งดีงามลงรากงอกงามเติบโต ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่เด็กๆ เท่านั้น แต่ทุกคนในโลกใบนี้ล้วนก็ต้องการ และนี่ก็เป็นอีกแง่มุมของมหาวิทยาลัยรังสิตร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และ บ้านอุ่นรัก ที่เปิดโอกาสและสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนออกไปสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่สังคม



สำหรับผู้สนใจ สามารถเป็นเจ้าของหนังสือได้แล้ววันนี้ตามแผงหนังสือทั่วไป และศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยรังสิต โดยรายได้จากการจำหน่ายหนังสือหลังหักค่าใช้จ่ายแล้ว มอบให้ศูนย์พัฒนาเด็กพิเศษ บ้านอุ่นรัก

ก็เพราะทุกอย่าง “มากกว่ารัก” เด็กออทิสติก เด็กสมาธิสั้น เด็กพิเศษ คือเด็กคนหนึ่ง ที่มีทั้ง จุดเด่น จุดด้อย มีข้อจำกัด มีศักยภาพ มีเอกลักษณ์ของตนเอง และมีคุณค่ามากพอ ที่จะยืนอยู่บนโลกนี้... ซึ่งอะไรที่เริ่มต้นแล้ว และเริ่มต้นเร็ว ก็สามารถไปได้ไกล...

...ซึ่งหากค้นกลัมนิสัยที่บอบบาง อ่อนแอ อ่อนไหว ไม่ทนต่อสภาพอากาศ น้ำ และดินที่ไม่ได้เตรียมอย่างถูกวิธี ยิ่งถ้าเป็นต้นกล้า ที่เป็นพันธุ์พิเศษ ถ้าเลี้ยงดีก็จะเป็นผลไม้ที่หายาก แต่ถ้าเลี้ยงไม่ดีไม่ถูกวิธีอาจกลายเป็นวัชพืช สิ่งที่ไม่ต้องการ และทอดทิ้ง หนังสือเล่มเล็กๆ เล่มนี้ชื่อ “บันไดดนตรี ที่บ้านอุ่นรัก” ได้รวบรวมวิธีเตรียมดิน วิธีปลูกและขั้นตอนการดูแล ให้ต้นกล้าชนิดพิเศษเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่สีชมพูที่เปี่ยมไปด้วยความรักอันบริสุทธิ์ อยู่ในป่าเขียวที่ชุ่มชื้น เติบโตและผลิดอกออกผล ในสังคมใหญ่ได้อย่างเต็มภาคภูมิ เนื้อหาเขียนมาด้วยประสบการณ์ ภาพประกอบเขียนด้วยใจ... ต้องลองอ่าน... และนี่ก็คงไม่ต่างอะไรกับการได้ให้ เพราะแท้ที่จริงแล้ว สุขใดเล่าจะเท่าสุขที่ได้ให้...



รวมพลังเด็ก พลังบวก

ใช้ละครสื่อสาร สร้างสุขภาวะ กาย-ใจ-ชุมชน



มหกรรมละครเยาวชนพลังบวก 2558 :
“ละครเยาวชนสร้างสรรค์ชุมชนสุขภาวะ”
กิจกรรมที่เกิดจากการสนับสนุนโดย แผนงาน
สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
ดำเนินการโดย เครือข่ายหน้ากากเปลือยแผน
เยาวชน, ภาควิชาโรงเรียนละครเยาวชนพลังบวก
และนิสิตสตูดิโอ โดยปีนี้ มีโรงเรียนสวนกุหลาบ
วิทยาลัยเป็นเจ้าภาพพื้นที่ เพื่อนำผลงานละคร
เวทีจากโรงเรียนระดับมัธยมทั่วกรุงเทพ

10 โรงเรียน 10 เรื่อง ถ่ายทอดอย่างสร้างสรรค์
และงดงาม ประทับใจบนเวทีละครสุขภาวะ ไม่ว่าจะเป็น
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา, โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า,
โรงเรียนเซนต์คาเบรียล, โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย,
โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย, โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย, โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์,
โรงเรียนศึกษานารี และ โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกมัธยม

ซึ่งนายนินาท บุญโพธิ์ทอง ผู้รับผิดชอบ
โครงการและผู้อำนวยการหน้ากากเปลือยแผนเยาวชน
บอกว่า ในปีนี้ทั้ง 10 โรงเรียน ต่างพร้อมใจกันคิดประแสดง
ละครเวทีตามประเด็นต่างๆ ได้แก่ 1.ละครสุขภาวะทางกาย

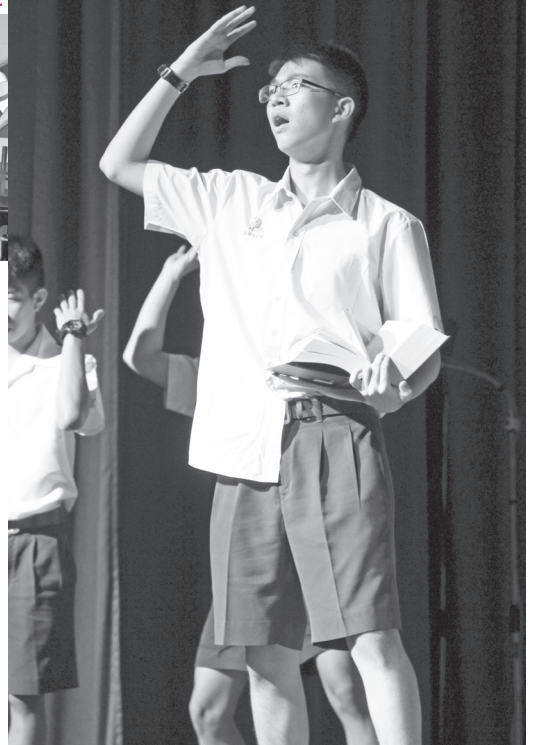


อย่างเรื่อง **ฆาตกร MURDERER** โดยโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ ซึ่งเป็นเรื่องราวการใช้ชีวิตในโลกของหมอกควันแห่งบูทริราย, เรื่อง **21 Days of Change** โดยโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกาย, เรื่อง **The Campaign Girls** จากโรงเรียนศึกษานารี นำเสนอเรื่องราวที่เมื่อสาว ๆ หาวิธีที่จะรณรงค์อย่างสร้างสรรค์

ส่วน **2.ละครสุขภาวะทางใจ** อย่างเรื่อง **The Pressure** จากโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย เรื่องราวเกี่ยวกับความกดดันที่วัยรุ่นต้องเผชิญ, เรื่อง **Paint Me Black เงา** ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ที่นำเสนอถึงสภาวะทางใจที่ต้องเผชิญกับความกดดันในการทำงานในพื้นที่โรงงาน

3.ละครสุขภาวะทางชุมชน เป็นเรื่อง **The Choice** จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เรื่องราวเกี่ยวกับทางเลือกในชีวิตที่มีผลจากการเปลี่ยนพื้นที่ในการดำเนินชีวิต, เรื่อง **AC Drama Talk ละครร้อน** จากโรงเรียนอัสสัมชัญแผนกมัธยม เรื่องราวของการพูดคุยเพื่อการลดมลภาวะในชุมชน

4.ละครบูรณาการสุขภาวะทางกาย ใจ และ ชุมชน อย่างเรื่อง **ชายล้น** ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เรื่องราวของความเป็นสุขภาพบุรุษที่จะสร้างสรรค์โลกให้ดีขึ้น, เรื่อง **Red Old School** ตีตก่าสีแดง จากโรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งเป็นเรื่องราวที่บ่งบอกถึงฝันร้ายที่หลายครั้งเราสามารถเปลี่ยนฝันร้ายเป็นดีได้ หากเราสร้างสมดุลทางกาย ใจ และ สิ่งแวดล้อม, เรื่อง **Runaway Boys** จากโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ที่บอกถึงเหล่ายูรุ่น



ริมทางรถไฟที่เลือกทางชีวิตผิด พวกเขาต้องย้อนกลับมาดูสิ่งที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และหาทางแก้ไขอีกครั้ง

โดยเรื่องราวทั้งหมดนี้ได้ถูกนำเสนอผ่านกระบวนการละครที่เน้นการพัฒนาทักษะ “การสื่อสาร” “การเรียนรู้ทางการศึกษา” และ “การสร้างแรงบันดาลใจจิตสาธารณะ” มาบูรณาการละครเพื่อสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาสร้างสรรค์ชุมชน เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เกิดเป็นเยาวชนพลังบวก ที่สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนได้อย่างชัดเจน จากความสนุกกับการเรียนรู้ และการนำละครลงไปสร้างสรรค์ชุมชนให้เป็นสุขได้ ...

• แล้วละครดีอย่างไร ?

นายนิภา บุญโพธิ์ทอง



นายนิภา บุญโพธิ์ทอง บอกว่า การที่นำการละครมาถ่ายทอดให้กับเด็กและเยาวชนนั้นมีส่วนดีตรงที่ ละครจะทำให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ตัวเอง เมื่อเด็กเรียนรู้ตัวเองแล้วเด็กจะรู้ว่าเขาขาดอะไรบ้าง? เขาต้องการอะไรบ้าง? และเขาจะเพิ่มเติมในส่วนนั้นอย่างไร? เพื่อพัฒนาตัวเองให้อยู่ในสภาวะนั้นได้อย่างสมดุล เมื่อเขาหาความสมดุลให้กับตัวเองแล้วเขาจะรู้ว่าเขาสามารถเผื่อแผ่หรือให้คนอื่น ๆ ต่อได้อย่างไร

“ละครเหมือนกับค้นร่องรอยชีวิตที่เรียนรู้และเห็นตัวเอง เมื่อเห็นตัวเองเขาก็จะเรียนรู้ว่าจะทำอะไรให้เกิดแต่สิ่งที่ดีๆ ได้ นอกจากนั้นละครยังทำให้เกิดการสื่อสาร เกิดการถ่ายทอดอย่างมีพลัง เพราะเมื่อไรที่เขาสนใจในสิ่งที่ถ่ายทอดเขาก็จะสนใจในสิ่งที่สื่อสาร และเมื่อสื่อสารออกไปแล้ว แน่ใจว่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับคนที่เขาต้องการสื่อสารถึงได้อย่างมีพลังอีกด้วย...” นายนิภา บุญโพธิ์ทอง บอก

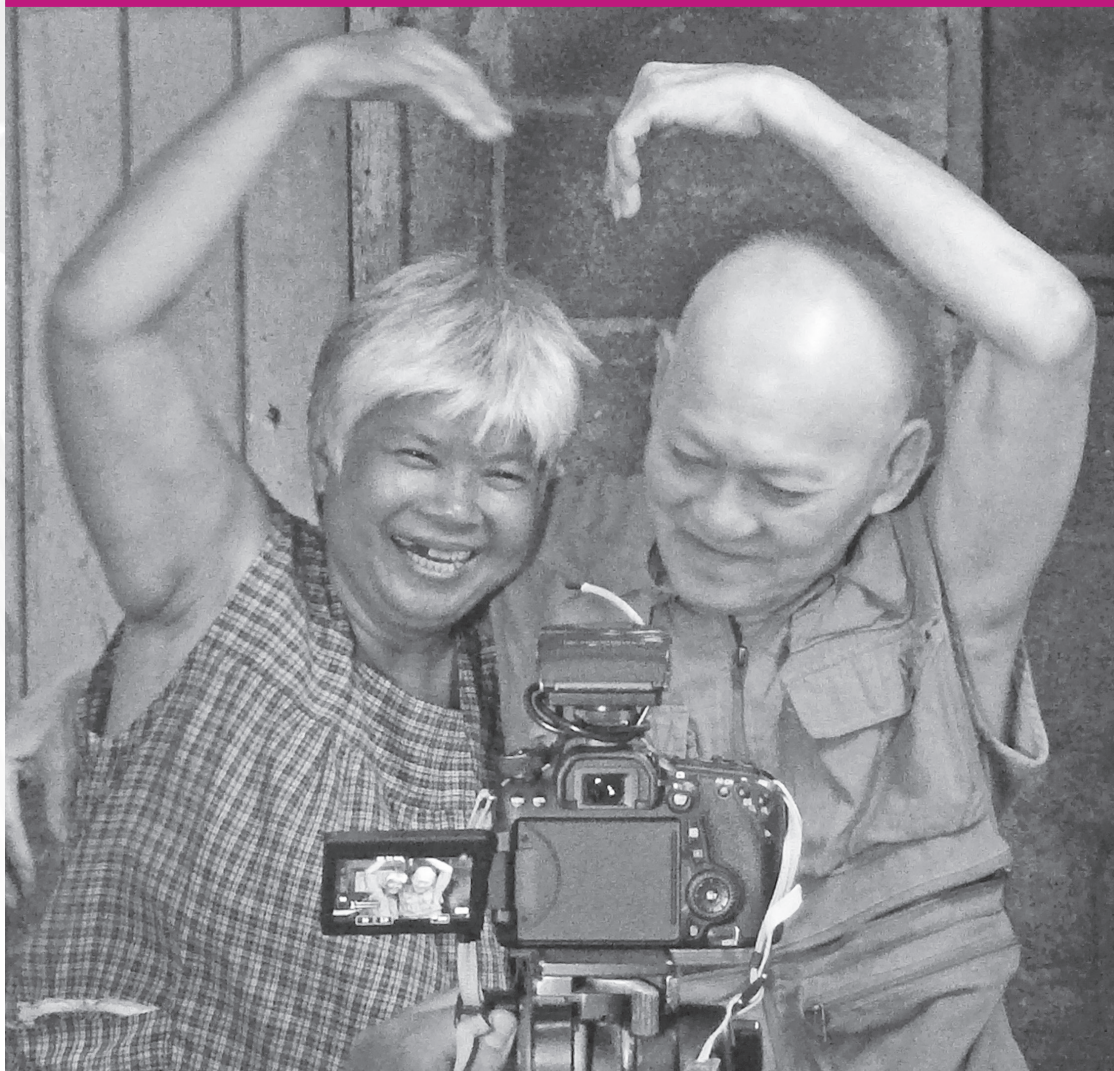
กว่าจะเห็นเป็นละครเวที ที่เยาวชนเหล่านี้ถ่ายทอดออกมาพวกเขาต้องผ่านการฝึกฝน ทุ่มเท และเรียนรู้มากมาย เพื่อให้สายตาทุกคนได้เห็นถึงเรื่องราวที่เขาต้องการนำเสนอ ซึ่งบอกได้เลยว่าพวกเขาทำสำเร็จ เพราะเสน่ห์ของละครเวที คือ “ความสด” นักแสดงทุกคนจะต้องใช้สมาธิสูง ทุกอย่างต้องแม่นยำ ทั้งบท และลำดับการแสดง เมื่อเล่นผิดจังหวะแล้วไม่สามารถเริ่มใหม่ได้... วันนั้นสายตาทุกคนจะหยุดและจับจ้องการแสดงโดยไม่ลุกจากที่นั่ง รอยยิ้ม เสียงปรบมือที่ดังกึกก้องหลังการแสดงจบ นั่นเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าพวกเขาเข้าถึงจิตวิญญาณของผู้ถ่ายทอดได้อย่างแท้จริง...

และทั้งหมดนี้คือศักยภาพที่เกิดขึ้นแล้ว กับพวกเขา “เยาวชนพลังบวก” ขอชื่นชม

“คลินิกฟ้าใส” เลิกบุหรี

“บุหรีเลิกได้” ถ้าพูดคำนี้กับคนติดบุหรีคงได้รับคำตอบว่า...

“พูดง่ายแต่ทำยาก” แต่ยิ่งเลิกได้เร็วยิ่งดี...



การรณรงค์เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในประเทศไทย ถือว่ามีความก้าวหน้าและเป็นตัวอย่างกับอีกหลายๆ ประเทศ เพราะมีมาตรการทางสังคม และกฎหมายอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการห้ามโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบในทุกรูปแบบ การพัฒนาภาพคำเตือนบนซองบุหรี การห้ามตั้งแสดงบุหรี ณ จุดขาย การขึ้นภาษีบุหรี เป็นต้น แต่ก็ยังมีคนไทยสูบบุหรี่ถึง 13 ล้านคน โดยในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิต ป่วย ด้วยบุหรีจำนวนมาก รวมทั้งมีผู้ที่พยายามอยากเลิกสูบบุหรี่เป็นจำนวนมากด้วยเช่นกัน ในขณะที่อุตสาหกรรมยาสูบเองก็กระตุนการบริโภค ด้วยกลยุทธ์ทางการตลาดหลากหลายรูปแบบ ทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ตลอดเวลา



การเลือกบูทหรือนอกจากตัวเองจะต้องเข้มแข็งพอแล้ว คนรอบข้างก็สำคัญที่จะทำให้นักสู้เล็กได้...

เพราะการเลือกบูทหรือเพียงลำพัง เป็นเรื่องที่ต้องใจเข้มแข็งอย่างมหาศาล ...จึงมักพบว่าผู้ติตบูทหรือมีจะพยายามเลือกบูทอยู่หลายครั้งหลายหน บางคนทำสำเร็จ แต่หลายๆ คนทำไม่สำเร็จ...

คลินิก ฟ้าโสด ศูนย์ให้ความรู้เรื่องวิธีการเลือกบูทหรือ พิชภัยจากบูทหรือ การปฏิบัติตัวเพื่อเลือกบูทหรือให้สำเร็จ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทางเลือกในการเลือกบูทหรือ จึงเกิดขึ้นเพื่อให้บริการให้คำแนะนำในการเลือกบูทหรือกับประชาชน 330 แห่งทั่วประเทศ และเพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข ภาควิชาเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักสื่อสารสุขภาพ ฯลฯ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงร่วมกับเครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ คลินิกฟ้าโสด, กลุ่มพลังแห่งต้นกล้าและมืออาชีพด้านการฝึกอบรมผลิตสื่อสโปตรณรงค์สั้น

และสารคดีเชิงข่าว อบรมเชิงปฏิบัติการภาคสนาม : การพัฒนาสื่อรณรงค์เลือกบูทหรือ ผ่านงานสโปตรณรงค์สั้นและสารคดีเชิงข่าว เพื่อการเผยแพร่สู่สื่อสาธารณะ สื่อออนไลน์ และสื่อชุมชนได้ด้วยตนเองในระดับพื้นที่เพื่อการต่อยอดขยายผลต่อสื่อสารมวลชน สื่อชุมชน และสื่อสารสาธารณะ เพื่อที่จะได้ส่งต่อและขยายผลร่วมกันระหว่างภาคีและกับแผนงานฯ สสส. ในเชิงการขยายผลอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพขึ้น

ทั้งนี้ ศ.เกียรติคุณแพทย์หญิงสมศรี เผ่าสวัสดิ์ ประธานเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ บอกว่า ที่ผ่านมา คลินิกฟ้าโสด ได้พัฒนาความรู้ติดอาวุธบุคลากรวิชาชีพสุขภาพต่างๆมาตลอดเวลา ด้วยคุณสมบัติเปลี่ยนแปลงไปเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตมากขึ้น การให้ความรู้แก่บุคลากรเพื่อผลิตสื่อเหล่านี้จึงถือเป็นเรื่องใหม่ที่น่าสนใจและจำเป็นต้องฝึกอบรมให้ บุคลากรทุกคนทำได้ เพื่อจะได้นำความรู้เรื่องนี้ไปคิด ผลิต เพื่อสื่อสารให้คนไทยปลอดบูทหรือ มองเห็นโทษ



ศ.เกียรติคุณแพทย์หญิงสมศรี เผ่าสวัสดิ์



นางสาวกัญญา ทองกัน



นางสาวกัญญชลา สอนสำโรง



นางสาวปริศนา ภูสุวรรณ



นางอารยา หาญปลา

ที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งนี้อาจจะส่งผลให้คนหันมาเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้นก็ได้ ส่วนสื่อที่ผลิตออกมาแล้วมีคุณภาพทาง **เครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ คลินิกฟ้าใส** ก็จะต่อยอดนำไปใช้สื่อสารและร่วมพัฒนาศักยภาพแกนนำภาคีนักสื่อสารสุขภาพ เพื่อนำไปสร้างกระบวนการพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเสี่ยงต่างๆ ทั้งผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ นักสูบนานาใหม่ รวมถึงผู้ได้รับผลกระทบเป็นต้นต่อไป

ซึ่งนางสาวกัลยา ทองกัน นักจิตวิทยา โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี หนึ่งในผู้เข้าร่วมอบรมฯ บอกว่า สำหรับงานในเรื่องของคลินิกฟ้าใส ที่โรงพยาบาลกะพ้อ ส่วนใหญ่จะไม่มีประชาชนหรือผู้ที่ติดบุหรี่แล้วอยากจะเลิกเดินเข้ามาเพื่อขอคำปรึกษา แต่ที่มานั้นมักจะมาเมื่อมีอาการไอ หอบ หรือเป็นโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่มาแล้วทั้งสิ้น ซึ่งปัญหานี้ส่วนนี้อาจจะเป็นเพราะคนส่วนใหญ่ในพื้นที่ยังไม่เห็นความสำคัญหรือโทษที่มีจากการสูบบุหรี่ อีกทั้งประกอบกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง, สังคม ร้านน้ำชาที่เห็นเพื่อนสูบก็น่าสนใจตาม การมีโอกาสได้เข้ามาเรียนรู้วิธีการผลิตสื่อตรงนี้จึงถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำเสนอถึงเรื่องราว โทษ พิษภัยของบุหรี่ และการสูบบุหรี่ให้กับคนในพื้นที่ได้รู้ และอาจจะนำมาซึ่งแรงจูงใจให้ลด ละ เลิก บุหรี่ ได้บ้างอย่างน้อยๆ หากมีคนเลิกได้จริงๆ นี่ก็จะเป็นแนวทางสำหรับคนที่ต้องการจะเลิกบุหรี่คนต่อไป

ด้านนางสาวกัญชลิกา สอนสำโรง โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา อีกหนึ่งในผู้เข้าร่วมอบรมฯ บอกว่า จากการตรวจสอบถึงสาเหตุของการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ในอำเภอเพราะความเครียด และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีคนสูบบุหรี่และต้องสูบบุหรี่ ประกอบกับสื่อรณรงค์ที่มีอยู่ของโรงพยาบาลปทุมธานีเองนั้นจะเป็นสื่อไวเนล ภาพนิ่ง และสเปดเสียงเพื่อเผยแพร่ตามสถานีวิทยุ แต่ถ้าเป็นภาพเคลื่อนไหวที่เห็นภาพเคลื่อนไหวที่เป็นสารคดีนั้นจะมีน้อยมาก จึงทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่หรือคนใกล้ชิดได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับโทษ ผลกระทบ และพิษภัยของบุหรี่ค่อนข้างน้อย การได้มาอบรมเกี่ยวกับผลิตสื่อ



ที่เป็นสารคดีนั้นจะมีน้อยมาก จึงทำให้ผู้ที่สับสนหรือคนใกล้ชิดได้รับข่าวสารเกี่ยวกับ โทษ ผลกระทบ และพิษภัยของบุหรี ค่อนข้างน้อย การได้รอบรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ในครั้งนี้ เป็นการเพิ่มศักยภาพให้กับบุคลากร ซึ่งความรู้ที่ได้นอกจากจะนำไปพัฒนาและผลิต สื่อที่ตรงกลุ่ม ตรงเป้าหมายและแตกต่างจากเดิม ซึ่งเป็นภาพเคลื่อนไหว คิดว่าจะเข้าถึงและดึงดูดความสนใจจากบุคคลที่ได้ดูได้มากกว่าสื่อต่างๆ ที่เคยได้ทำ

ซึ่ง นางอารยา หาอุบละ พยาบาลชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลรามาริบัติ บอกว่า “...เวลาเราเห็นคนที่สูบบุหรี เราก็อยากให้เขาเลิก แต่ว่าเราอยากอย่า เดียวไม่พอ เราต้องลงไปช่วยเขาด้วย แต่เราจะช่วยไม่ได้หรอกถ้าเขาไม่เอื้อมมือ มาและเดินไปด้วยกัน...” ซึ่งการให้คำปรึกษาของคลินิกฟ้าใสในเรื่องของการเลิกบุหรี กระบวนการ คือให้คำปรึกษาโดยพยาบาล 1 ครั้ง ครั้งแรกใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง ถึง 45 นาที ขึ้นอยู่กับปัญหาของคนไข้ว่ามากน้อยแค่ไหน ทั้งในเรื่องของพฤติกรรม การสูบบุหรีหรือคนไข้ ปัญหาคืออะไรแรงจูงใจคืออะไร.. อุปสรรคที่ทำให้เขาเลิกไม่ได้ คืออะไร.. แล้วแรงบันดาลใจสำคัญที่อยากจะเลิกคืออะไร.. และมีกำหนดวัน เลิกไว้ว่าจะเป็นเมื่อไหร่.. จากนั้นจะติดตามว่าจะเลิกอย่างไรบ้าง ขั้นตอนการเลิกมี อะไรบ้าง คนไข้บางคนอาจจำเป็นต้องใช้ยาช่วย บางคนอาจไม่จำเป็น แค่อรับ เปลี่ยนพฤติกรรมเอา หลังจากนั้นจะติดตามให้กำลังใจทางโทรศัพท์ 3 วัน 7 วัน 14 วัน 1 เดือน 2 เดือน 4 เดือน 6 เดือน 9 เดือน และ 1 ปี บางคนเลิกได้แค่ 3 เดือน แล้วกลับมา สูบซ้ำ ถ้าเป็นแบบนี้ก็ต้องเริ่มขั้นตอนในการให้คำปรึกษาใหม่ตั้งแต่ขั้นตอนแรกซ้ำ อีกครั้ง แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับว่าคนไข้อยู่ในภาวะที่พร้อมจะเลิกหรือเปล่า?

“โดยปัจจัยที่ทำให้เขากลับมาสูบบุหรีโดยทั่วไปก็จะเป็นเรื่องของความเครียด หรือไปดื่มเหล้ากับเพื่อน แล้วก็อยู่ในสังคมที่มีคนสูบบุหรีเยอะก็จะกลับมาสูบบุหรี ใจ ไม่แข็งพอ เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ความคิดและจิตใจที่มุ่งมั่นกับการเลิก... การทำสื่อรณรงค์แบบนี้นอกจากจะช่วยดึงดูดใจให้เขาสนใจแล้ว บางเรื่องราวอาจจะ ช่วยกระตุ้นให้เขาอยากเลิกบุหรีได้อีกช่องทางหนึ่ง ซึ่งสื่อ 1 ชิ้น สามารถเข้าถึงคนรับ ข้อมูลได้ครั้งเดียวหลายคน ซึ่งจะเป็นการสร้างความเข้าใจและเข้าถึงนำพามาซึ่งการ อยากรู้อยากเลิก หรือเดินเข้ามาขอรับคำปรึกษาจากคลินิกฟ้าใสได้มากขึ้นด้วย...”

นอกจากสื่อที่ดีแล้วกำลังใจจากครอบครัวสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนเลิก บุหรีได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้ นางสาวปริศนา ภูสุวรรณ พยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ บอกว่า คนในครอบครัว ภรรยา หรือลูกก็แล้วแต่ ถ้าถามว่าวันนี้คุณพอเป็นยังไง เลิกบุหรีมาเป็นวันที่เท่าไรแล้ว มีอาการอะไรไหม ให้ช่วยอะไรหรือเปล่า นั่นจะทำให้ คนที่เขากำลังใจอยู่ พอได้รับแรงกำลังใจหรือความช่วยเหลือจากคนรอบข้างมันทำให้ การเลิกบุหรี เป็นไปได้ง่ายขึ้น เหมือนมีกำลังใจมากขึ้นว่า “เขาไม่ได้สู้อยู่คนเดียวนะ ยัง มีคนรอบข้างที่คอยให้กำลังใจอยู่ มีกำลังใจจากอีกหลายๆ คนที่รักเขาสู้ไปกับเขาด้วย”

...ซึ่งทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะเป็น แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส., เครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ คลินิกฟ้าใส, กลุ่มพลังแห่งต้นกล้า และ มีอาชีพด้านการฝึกอบรมผลิตสื่อสื่อบุคคลรณรงค์สั้น และสารคดีเชิงข่าว ล้วน มุ่งหวังที่จะทำให้คนไทย “มีสุขภาพที่ดี ลด ละ เลิกบุหรีได้” ไม่ว่าจะเป็นกำลังใจที่ดี คำปรึกษาที่ดี และสื่อที่ดีนั้น ทั้งหมดก็เพื่อคุณ...

“บุหรีเลิกได้ ถ้าใจถึง ใจกล้า และเข้มแข็งพอ...”

ถ้าไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไร คลินิกฟ้าใส และสื่อที่ดีที่ทุกฝ่ายได้ร่วม กันผลิต และในอนาคตจะมีสื่อตัวอื่นๆ ที่เหมาะกับแต่ละพื้นที่ออกมาเพิ่มเติมก็ตาม ลองเปิดใจรับและเดินเข้าไปหาเขาสิ ...ทั้งหมดรอให้คำปรึกษาและช่วยคุณอยู่...

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก่อนจะเลิกบุหรี ต้องถามตัวเองให้ได้ก่อนว่า “อยากเลิก จริงไหม?... เพราะนี่คือกฎแห่งสำคัญ.. ของการเลิกบุหรี...

ตลาด บางหลวง

ใช้ภาพเก่าเล่าเรื่องสืบสานวัฒนธรรมไทย-จีน

ตลาดบางหลวง จังหวัดนครปฐม ซึ่งที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำท่าจีน ถือได้ว่าเป็นสถานที่ที่มีความโดดเด่นด้านวัฒนธรรมไทยและจีน เพื่อยืนยันและจารึกไว้ว่าสุดท้ายแล้ว ไทยกับจีน ได้มาอยู่ร่วมกันได้อย่างไร ..

เรื่องเก่าเล่าใหม่..ถึงหัวใจ
บางหลวง



ตลาดบางหลวง ร.ศ.๑๒๒ บ้านเก่าเล่าเรื่อง



เพราะความร่วมมือของคนในชุมชนจึงทำให้มีการรวบรวมข้อมูลสายตระกูลชาวจีนที่ตลาดบางหลวง จังหวัดนครปฐม วันนี้ย่านตลาดจึงไม่เพียงเป็นพื้นที่ทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังเป็นย่านประวัติศาสตร์ที่ทุกคนเรียนรู้ร่วมกัน

ตลาดเข้าคึกคักทุกวันเพราะลูกหลานจีนในตลาดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ต่างออกมาจับจ่ายซื้อของไหว้สำหรับวันตรุษจีน อาหารคาวหวานเตรียมพร้อมไว้ทุกบ้าน ไม่เพียงสะท้อนความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ หากสูตรอาหารที่ตกทอดในครอบครัวยังแสดงถึงการสืบทอดภูมิปัญญาในพื้นที่ มีทั้งต้มข่าหมูเมี่ยงของไหว้ ของตระกูลสุนทรศิริ เจ้าของกิจการร้านขายทองโบราณในชุมชน และเปิดพะโล้สูตรพิเศษของร้านหยี่ ที่สืบทอดมาถึง 3 รุ่น ที่ลงหลักปักฐานกลายเป็นชุมชนชาวจีนร้านตลาด สืบทอดกิจการค้าขายมาหลายรุ่น แม้วันนี้บรรยากาศของตลาดบางหลวงอาจเปลี่ยนไป เหลือเพียงบ้านเก่าเล่าเรื่อง แต่หากผู้คนยังจดจำได้ดีถึงความเป็นมาของบรรพบุรุษ

เรื่องเล่าจากอาหารทำให้เห็นถึงภาพชาวจีนที่ตั้งถิ่นฐานในอดีต อย่างลูกจีนรุ่นที่ 3 เหมยจู แซ่โหล ในอดีตยึดอาชีพทำโรงก๋วยเตี๋ยว จนปัจจุบันทำขนมฮวกก้วย (ขนมถ้วยฟู) ขาย หากแต่สิ่งของหลายอย่างภายในบ้านของเหมยจูนั้นยังบอกถึงอดีต เช่น ภาพถ่ายเก่าเล่าเรื่องปู่ย่า จากแผ่นดินใหญ่ ร่วมพิธียกน้ำชาตามธรรมเนียม ครั้งเหมยจูแต่งงาน อีกหลักฐานที่ถูกนำมารวบรวมเป็นประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อบอกต่อเรื่องราวสู่ลูกหลาน

เหมยจู แซ่โหล บอกว่า อาก อาม่า ของตนมาจากเมืองจีน ตั้งแต่สมัยอาก อาม่ายังหนุ่มๆ เมื่อมาอยู่ที่บางหลวงก็มาทำก๋วยเตี๋ยวเต้าหู้เป็นก่อนๆ ขาย ทำมาเรื่อยๆ จนรุ่นแม่ และก็ทำต่อมาเรื่อยๆ จนรุ่นตนเอง เพราะแม่ได้เข้าไปอยู่กรุงเทพฯ ตนเลยต้องสืบทอดต่อจากแม่ เมื่อก่อนที่ตลาดบางหลวงคนเยอะไม่ว่าใครจะผ่านไปผ่านมา

ต้องมาแฉะที่ตลาดบางหลวง เมื่อถนนตัดผ่าน การเดินทาง
คล่องตัวคนเหล่านั้นก็เริ่มเปลี่ยนไปซื้อที่อื่นกันหมด

เพื่อเป็นการให้คงไว้ซึ่งประวัติที่ผ่านมา **ผู้ใหญ่ สมศักดิ์
อยู่มาก** บอกว่า เมื่อการท่องเที่ยวเข้ามาเยอะๆ เราเองคนใน
พื้นที่ก็กลัวว่า วิถีชีวิต อัตลักษณ์ หรือประเพณีชุมชนมันจะ
หายไป ก็เลยนั่งคุยกันหลายๆ ฝ่ายว่าจะทำอย่างไรเพื่อรวบรวม
ประวัติ ข้อมูลชุมชนเอาไว้ เพราะที่ผ่านมาไม่มีใครรวบรวมเลย
วิธีการก็จะใช้จากภาพเก่า แล้วก็ประชาสัมพันธ์ให้คนไหน
ชุมชนรู้ว่า บ้านไหนมีภาพเก่าให้เอามาดูกัน เอามาคลี่ขยาย
เอามาให้ข้อมูลถึงประวัติและความเป็นมาของรูป ว่ารูปนี้คือ
อะไร มีความเป็นมาเป็นไปอย่างไร และตรงไหนมันเป็น
ลักษณะอย่างไร ด้วยคำบอกเล่าของอาแปะ อากง ที่ยังมี
ชีวิตอยู่ จึงกลายเป็นหนังสือประวัติศาสตร์ชุมชน ชื่อว่า
“เรื่องเก่าเล่าใหม่...ถึงหัวใจ บางหลวง” เล่มหนึ่งออกมา

เป็นเวลา 4 เดือนเต็ม ที่ชาวบ้านร่วมกันให้ข้อมูล
และหลักฐานย่านตลาดบางหลวงในอดีต ทำให้เห็นความเชื่อมโยง
ของแซ่ ตระกูลต่างๆ ทั้งแซ่ตั้ง แซ่บู๊ แซ่ลิ้ม ที่ต่างมีที่มาจาก
บรรพบุรุษที่อพยพมาจากจากเมืองแต้จิ๋ว เมืองซัวเถา และ
เมืองก๊กเกียะ เมื่อกว่า 100 ปีก่อน

ซึ่ง**เจาบู๊ แซ่ลิ้ม** ชาวชุมชนตลาดบางหลวง บอกว่า
ส่วนมากจะเป็นพลเมืองมาจากซัวเถา เพราะที่นั่นคนเยอะ มี
ประชากรอยู่ประมาณ 8 อำเภอ ภาษาพูดจะเป็นภาษาจีน
แต้จิ๋วทั้งหมด อากาศแห้งแล้ง ที่ทำมาหากินน้อยเลยต้อง
อพยพมา

จากเลื้อยผืนหมอนใบ รอนแรมข้ามน้ำข้ามทะเล มาสู่
ดินแดนต่างถิ่น ก่อตัวขึ้นเป็นชุมชนชาวจีนที่เข้มแข็ง ปัจจุบัน
ยังยึดโยงศรัทธาด้วยศาลเจ้าตามความเชื่อ และมีโรงเรียน
เจียนหัวเป็นศูนย์กลาง สร้างความรู้ให้ลูกหลานจีน ให้ไม่ลืม
รากเหง้าภาษาและวัฒนธรรม หลักฐานความเป็นมายังถูก
รวบรวมเพื่อส่งต่อ ไปยังลูกหลานจีนที่ตลาดบางหลวงรุ่นสู่รุ่น

หนังสือ “เรื่องเก่าเล่าใหม่...ถึงหัวใจ บางหลวง”
เรื่องที่ว่านี้ ได้รับการสนับสนุนการผลิต และจัดพิมพ์โดย
แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ซึ่งผู้ที่
สนใจสามารถหาซื้อมาอ่านได้ที่ ตลาดบางหลวง ได้เลย แล้วจะรู้
ว่าชาวไทย-จีน ที่นี่เค้าเป็นอย่างไร...





เคล็ดลับเลิกบุหรี่ “3 หา 7 ไม่”

ประเทศไทยมีคนเสพติดบุหรี่กว่า 10.5 ล้านคน มีคนจำนวนมากที่อยากเลิก... 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ที่สามารถทำได้ง่ายๆ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1.

- หาทักปรึกษา -

พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้วในการเลิกบุหรี่

2.

- หากำลังใจ -

ควรบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้

3.

- หาเป้าหมาย -

ควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง หรือของลูกๆ วันครบรอบแต่งงาน แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

4.

- ไม่รอช้า -

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการตั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยาก รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

5.

- ไม่หวนใจ -

เมื่อถึงวันลงมือควรเตือนตนเองด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตนเอง และคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

6.

- ไม่กระตุ้น -

ในระหว่างนี้ขอให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7.

- ไม่หมกหมุ่น -

เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพัก สมองสักครู่คลายเครียด โดยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสืออ่านมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8.

- ไม่นิ่งเฉย -

ควรจัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

9.

- ไม่ท้อถอย -

อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลแล้ว

10.

- ไม่ก่อเหตุ -

หากต้องหันกลับไปสูบบ้าง ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้กับจนหยุดบุหรี่ได้

การเอาชนะการสูบบุหรี่ที่เคยชินนั้นก็เหมือนกับการเปลี่ยนนิสัยอื่นๆ ทุกอย่างต้องการ “เวลา” ขอให้อดทน ไม่มีใครช่วยคุณได้ นอกจากตัวคุณเอง

I ♥ CATS!

‘ประลอง ปัญญา’

ไขปัญหาประลองปัญญา ฉบับนี้เรามีเกมซูโดกุ Twin มาฝากกัน...

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

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

ซูโดกุ Twin นี้ มีวิธีการเล่นง่ายๆ คือให้นำตัวเลข 1-9 มาเติมลงในช่องว่างของตาราง 9X9 ทั้งสองตาราง โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ และในกรอบสี่เหลี่ยมย่อย และในแนวกว้างมุม จะมีตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันเลย

ถ้าตำแหน่งตัวเลขในตารางซ้ายมือตรงกับตำแหน่งตัวเลขในตารางขวามือตัวเลขนั้นจะแทนกันได้.... เข้าใจตีกากันแล้ว ลองลงมือเติมตัวเลขกันดูนะจ๊ะ...ทุกๆ ปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่ง “ในแต่ละข้อ มีเพียงวิธีเดียวที่จะไขปริศนาได้” ถ้าลองแล้วมีตัวเลขที่ซ้ำกัน ต้องลองดูใหม่ เพราะถ้าทำผิดไว้ที่ใดที่หนึ่งจะผิดไปหมดทั้งตารางเลย!!

ขอให้โชคดีและพยายาม ใจเย็นๆ กันนะ

หาเจอแล้วส่งภาพพร้อมคำตอบที่ถูกต้องพร้อมชื่อที่อยู่ชัดเจนเข้ามาที่

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เลขที่ 128/409 ชั้น 37 อาคารพญาไท พลาซ่า ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

(วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา)

10 คนที่ตอบถูก (ด้วยการสุ่มจั่วรายชื่อ)

จะได้รับเสื้อยืดคอกลมจากโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ฟรี!!

* ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h จ้า!!

ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น)

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

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

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

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

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับไปที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 128/409 ชั้น 37 อาคารพญาไท พลาซ่า ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 หรือ โทร. 02 612 6996-7 ต่อ 101

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

พบกับเรา

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

และกิจกรรม **ติตติ** ได้ที่

เรื่องเด่น

ขอเสนอละครรายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "หัวใจ" ตอน ท้าทายด้วยบทกวีที่ 8 ตุลาคม 2558

ด้านสื่อ

รายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "หัวใจ" วันพฤหัสบดีที่ 8 ตุลาคม 2558 เวลา 13.30 น. ทาง Thai PBS

ด้านสื่อ

ขอเสนอละครรายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "บ้านผีเสื้อกัน" วันที่ 1 ตุลาคม 2558

ด้านสื่อ

รายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "บ้านผีเสื้อกัน" วันพฤหัสบดีที่ 1 ตุลาคม 2558 เวลา 13.30 น. ทาง Thai PBS

ด้านสื่อ

ปฏิทินกิจกรรม

วัน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

- 1 ต.ค. 58 : รายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "บ้านผีเสื้อกัน"
- 2 ต.ค. 58 : ขอเสนอละครรายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "บ้านผีเสื้อกัน"
- 3 ต.ค. 58 : พิธีมอบรางวัล DEGREE SHOWS 2015 ประจำปี 2558
- 4 ต.ค. 58 : พิธีมอบรางวัล DEGREE SHOWS 2015 ประจำปี 2558
- 5 ต.ค. 58 : รายการ Talk to Films มุ่งล่าเรื่อง ตอน "หัวใจ"

www.artculture4health.com

เรื่องเด่น

ประกาศรับสมัครงาน

เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยประสานงาน ยึดราช้าง
เจ้าหน้าที่ ด้านหนึ่ง ผู้ช่วยฝ่ายประชาสัมพันธ์
เจ้าหน้าที่ ด้านหนึ่ง โปรดดูข้อควรพิจารณา

ปฏิทินกิจกรรม

วัน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

www.pings.in.th

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



<https://www.youtube.com/channel/UC0ZkpCUdFyQ2U5Wfj1qYqA>



<https://www.facebook.com/pingsproject>
<https://www.facebook.com/artculture4h>