สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

# youth EXCELLENCE

ก้าวสู่ความเป็นเลิศ

วารสารยุวกาชาด ปีที่ 69 เล่มที่ 2 ฉบับที่ 407 มีนาคม - เมษายน 2563



# Highlight





อาสา Say Hi 5
*ด้วยรักและห่วงใย*
*จากใจทีม Youth Excellence*





Coronavirus
*เข้าใจ COVID-19*
*แล้วเราจะปลอดภัยไปด้วยกัน* 12






10
ภูเก็ต OK
*ไข่มุกอันดามัน*
*ในวันที่ COVID-19 ระบาด*



อาสาเล่าเรื่อง 14
*อาสายุวกาชาด เข้าถึงเยาวชน*
*โดยเยาวชน เพื่อเยาวชน*





16 ตระหนักแต่ไม่ตระหนก
*มั่นหน้า มั่นใจ ไม่กลัวโคโรน่า*





ลี เว่ย กี
*อดีตนักธุรกิจล้มละลาย 200 ล้าน*
*สู่ชีวิตใหม่ในแผ่นดินไทย* 19



สมเด็จพระวันรัต 29
*เรียนรู้โอวาทธรรม*
*พระเถระที่หาได้ยากในกรุงรัตนโกสินทร์*






๒ เมษายน ๒๕๖๓

วันคล้ายวันพระราชสมภพ

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย

# ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

## ทรงงาน เพื่อ...

“เพื่อมนุษยชาติ จงอย่าละความกล้า
เมื่อเผชิญกับความทุกข์ ให้อดทนและสุขุม
และจงมีความสุข ที่ได้ยึดอุดมการณ์ที่มีค่า”

*- ความตอนหนึ่งจากพระราชนิพนธ์ เดินตามรอยเท้าพ่อ*

ประโยคสั้น ๆ เพียงไม่กี่คำ สะท้อนถึง **“พลัง”** ของการเป็น **“ผู้ให้”** ที่ **“แข็งแกร่ง”** แต่ **“อ่อนโยน”** หากประวัติศาสตร์โลกได้จารึกชื่อของ “นักบุญเทเรซาแห่งกัลกัตตา” นักบวชของผู้ยากไร้ หรือสุภาพสตรีแห่งดวงประทีป **“ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล”** ว่าเป็นแบบอย่างของการเสียสละเพื่อเพื่อนมนุษย์แล้ว เราคนไทยก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่าเจ้าของบทประพันธ์ **“เดินตามรอยเท้าพ่อ”** คือแบบฉบับของความดีและความงาม เป็นความสวยงามที่มิได้เกิดจากพัสตราภรณ์ แต่ **“ทรงงาม เพราะทรงงาน”**

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไม่เพียงทรงเป็นพระโสทรกนิษฐภคินี(น้องสาว) ที่ทรงร่วมสุข ร่วมทุกข์กับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาตั้งแต่ทรงพระเยาว์ พระองค์ยังทรงปฏิบัติ **“หน้าที่”** สนองพระเดชพระคุณสมเด็จพระบรมชนกนาถและสมเด็จพระบรมราชชนนี ด้วยพระวิริยะอุตสาหะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตำแหน่ง **“อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย”** ทรงใช้กิจการสภากาชาดไทยเป็นเครื่องมือให้ความช่วยเหลือประชาชนเมื่อประสบภัย ซึ่งหลายเหตุการณ์ หากรอให้ภาครัฐสนับสนุนอาจไม่ทันการณ์

**“ความรุนแรง พิบัติภัย โรคระบาด และความยากจน”** ได้บั่นทอน **“กำลังมนุษย์”** ทั้ง **“กายและใจ”** แต่สำหรับคนไทย สิ่งหนึ่งที่อาจบรรเทาความทุกข์ร้อนใจได้คือ การที่เราได้มองเห็นความตรากตรำของบุคคลผู้หนึ่งเพื่ออีกหลายชีวิต หลายครั้งใน Facebook หรือในสถานีโทรทัศน์ เวลา 20.00 น. ภาพที่เราเห็นชินตา คือ **“การทรงงาน”** อย่างไม่มีวันหยุด ไม่มีปิดภาคเรียน ไม่มีลาพักผ่อน และไม่มีเกษียณอายุ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฉลองพระองค์ที่เรียบง่าย (หลายครั้งเป็นฉลองพระองค์ชุดเดิม) กล้องถ่ายภาพ สมุดบันทึก และปากกา ดูจะเป็นสิ่งของคู่พระองค์ เสด็จฯ ไปทรงงานในพื้นที่ที่เราไม่คุ้นเคย (หลายหมู่บ้านแม้แต่ชื่อเรายังไม่เคยได้ยิน) เพราะเป็นถิ่นทุรกันดาร ทรงงานอย่างไม่ทอดทิ้ง เพราะทรงตระหนักถึง **“หน้าที่”** ในทุกพื้นที่ที่ยังต้องการพระองค์....ทรงพระเจริญ

## บรรณาธิการ

| | |
|---|---|
| บรรณาธิการที่ปรึกษา | นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์ |
| บรรณาธิการบริหาร | นางสุนันทา ศรอนุสิน |
| บรรณาธิการ | นางสาวธาริกา วงศ์สินศิริกุล |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการ | นายสมจิตต์ ไหมดี |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาพาสอน | นางวฐูสิริ สวัสดิ์จุ้น |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาทำดี | นายคมกฤช วิจิตรวิริยะกุล |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาอินเตอร์ | นางสาวตรีนุช สันติกุล |
| ฝ่ายการผลิต | นายธงชัย วาณิชย์เสริมกุล |
| | นางสาวปิยะภัทร มานะศรีสุริยัน |
| พิสูจน์อักษร | นางมานิดา ฤกษ์นิธี |
| ถ่ายภาพและประชาสัมพันธ์ | นางมานิดา ฤกษ์นิธี |
| | นายสุวรรณ ไชยานนท์ |
| | นางสาวมยุรฉัตร อินทนา |
| | นายมติพร ลี้ตระกูล |
| ศิลปกรรม | นายมติพร ลี้ตระกูล |



เจ้าของ สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

ที่อยู่ 1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0 2252 5002-3 กด 1, โทรสาร 0 2252 5004, เว็บไซต์ http://thaircy.redcross.or.th

พิมพ์โดย บริษัท ลักษมีรุ่ง จำกัด

ที่อยู่ 19, 21 ซอยโพธิ์แก้ว 3 แยก 9 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 09 1485 5445, 08 4123 9692, โทรสาร 0 2948 444







## เรื่องจากปก

*โดย บากียา บินดอเลาะ (อาสาบั๊ค)*

เทศกาลสงกรานต์หรือ “วันมหาสงกรานต์“ เป็นประเพณีไทยที่สืบสานกันมาแต่โบราณ คำว่า “สงกรานต์” มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งแปลว่า ก้าวขึ้นหรือย่างขึ้น โดยมีนัยว่า การเข้าสู่ศักราชราศีใหม่ หรือวันขึ้นปีใหม่ (ไทย) นั่นเอง จึงถือเป็นช่วงเวลาดี ๆ แห่งการแสดงความเอื้ออาทร ความรักความผูกพัน ที่มีต่อกันทั้งครอบครัว สังคม และศาสนา ด้วยการเข้าวัด ทำบุญ รดน้ำขอพรจากญาติผู้ใหญ่ และเล่นสาดน้ำในหมู่มิตร เพื่อความชุ่มชื่น แม้เวลาจะเปลี่ยนไป ทัศนคติของผู้คนต่อวันสงกรานต์จะเปลี่ยนแปลง แต่สิ่งหนึ่งที่คงอยู่เสมอคือการคว้าโอกาสของวันขึ้นปีใหม่ไทยนี้ เริ่มต้นลงมือทำสิ่งที่มุ่งหวัง และทิ้งความทรงจำสีดำไว้ข้างหลัง... เก็บไว้เป็นบทเรียน



## อาสา Say Hi

อาสา Say Hi สำหรับ Youth Excellence ฉบับเดือน มีนาคม - เมษายน 2563 นี้ เริ่มต้นเขียนขึ้นตอน 2 ทุ่ม 5 นาที หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมระดับชาติเสร็จสิ้นค่ะ นั่นคือ การนัดปรบมือที่ระเบียงบ้านตัวเองในเวลา 2 ทุ่มของวันที่ 29 มีนาคม 2563 ผ่านแคมเปญ **#clapforourcarers** หรือ **#เสียงปรบมือคือกำลังใจ** เพื่อขอบคุณและส่งมอบพลังใจถึงทีมแพทย์พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ไทยและทั่วโลกค่ะ ตามมาตรการของรัฐ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” นั่นเองนะคะ... แหม ๆ มันช่างสอดคล้องกับความตั้งใจของทีม Youth Excellence ที่อยากจะเป็นพลังบวกและสร้างแรงบันดาลใจให้กับน้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านที่กำลังท้อแท้ ผ่าน Youth Excellence ฉบับนี้พอดีเลยค่ะ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเทศกาลมหาสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึงในเดือนเมษายน 2563 นี้นะคะ... อ่าน Youth Excellence แก้เหงาระหว่าง “อยู่บ้าน” กันค่ะ... ฉบับนี้ ห้ามพลาดเลย!! ทีม Youth Excellence ได้รับเมตตาอย่างยิ่งจากเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุรหฺมคุตฺโต) ประทานสัมภาษณ์พร้อมโอวาทธรรมที่สนุกและเข้าใจง่ายผ่านคอลัมน์อาสาพาเม้าท์ค่ะ ยังมีคอลัมน์อาสาพากิน อาสาทำดี อาสาพาสอน ที่ให้แง่คิดบวกนะคะว่า “ความล้มเหลวคือโอกาสให้เราเริ่มต้นใหม่อย่างชาญฉลาด” จึงอยากให้น้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่าน ได้ถือฤกษ์ดีวันขึ้นปีใหม่ไทย 2563 นี้ เป็นโอกาสแห่งการเริ่มต้นใหม่อีกครั้งด้วยกันค่ะ

แต่แล้ว สถานการณ์ COVID-19 สงครามที่ทั่วโลกกำลังต่อสู้ร่วมกันอยู่ ก็ทำให้ทีม Youth Excellence อดที่จะเป็นห่วงและไม่กล่าวถึงไม่ได้เลยนะคะ ณ วินาทีนี้ ความเอื้ออาทรที่ส่งมอบแก่บุคลากรทางการแพทย์ทั้งหมด และความร่วมมือจากคนไทยทุกคน คือพลังที่ดีที่สุดในการต่อสู้กับวิกฤต COVID-19 ค่ะ จะเห็นได้ว่าหลาย ๆ ภาคส่วนต่างผุดแคมเปญสู้ COVID-19 รวมถึงพวกเราทีม Youth Excellence และเหล่าน้อง ๆ อาสายุวกาชาดด้วยนะคะ พลังความคิดสร้างสรรค์และหลากหลายความสามารถพิเศษของน้อง ๆ อาสายุวกาชาดได้ถูกถ่ายทอดผ่านบทเพลง ภาพกราฟิกและตัวหนังสือมากมาย เพื่อรณรงค์ให้พวกเราทุกคนรับผิดชอบ




ต่อตนเองและสังคม สามารถดูแลตนเอง ดูแลคนที่เรารัก และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์วิกฤต COVID-19 ผ่านคอลัมน์อาสาอินเทรนด์ อาสาอินเตอร์ อาสามูฟออน อาสาพาเที่ยว และภาพกิจกรรมต่าง ๆ ค่ะ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์ของน้อง ๆ เยาวชนเอง และคุณผู้อ่านทุกท่านในระหว่างวิกฤต COVID-19 นี้นะคะ ร่วมมือร่วมใจ... สู้ไปด้วยกันค่ะ ❤️รักหมอ เชื่อหมอ ช่วยหมอ ขอให้ **#อยู่บ้าน** นะคะทุกคน

และเช่นเคยค่ะ... ถ้าน้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านท่านใด อยากมีส่วนร่วมในการเขียนเล่าเรื่องราวดี ๆ ร่วมเล่นเกมชิงรางวัล หรือร่วมแสดงความคิดเห็นต่อทีม Youth Excellence สามารถติดต่อพวกเราได้ทุกช่องทาง ตลอด 24 ชั่วโมงนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีวันปีใหม่ไทย 2563 รักษาสุขภาพกายใจกันด้วยนะคะ

*บรรณาธิการ*



พิธีสงฆ์งาน **วันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ครบรอบ 98 ปี** วันที่ 27 มกราคม 2563 ณ สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ชั้น 2 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ สภากาชาดไทย



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จัด**โครงการพัฒนาอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้ เรื่องปฐมพยาบาล และการดูแลผู้สูงอายุ** โดยมีนางนวลจันทร์ แย้มศรี นายกเหล่ากาชาดจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นประธานพิธีเปิดฯ มีเยาวชนเข้าร่วมการอบรมจำนวน 112 คน ณ ห้องประชุม ชั้น 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



วันที่ 27 มกราคม 2563 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ โปรดให้ พลเอกหม่อมเจ้าเฉลิมศึก ยุคล เสด็จแทนพระองค์ ทรงเป็นประธานใน **พิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาด** ในงาน **วันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี 2563 ครบรอบ 98 ปี** โอกาสนี้ได้ประทานโล่ยุวกาชาดดีเด่น และอาสายุวกาชาดดีเด่น โล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย จำนวน 27 รางวัล ณ สนามศุภชลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ



อาสายุวกาชาด สังกัดชมรมอาสายุวกาชาดทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในโอกาส **วันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาด ประจำปี 2563** ระหว่างวันที่ 25 - 27 มกราคม 2563 ณ สนามศุภชลาศัย ปทุมวัน กรุงเทพฯ โดยกิจกรรมประกอบด้วย

- การประกวดสร้างภาพโปสเตอร์เพื่อจัดนิทรรศการ
- การแข่งขันปฐมพยาบาล
- ประกวดการเดินสวนสนาม



# “เรื่องเก่า...ชีวิตใหม่”

*โดย นายธัชตะวัน เกษกานดา (พี่สแตมป์)*

วันเวลาผ่านไปคนเรามักมีคำถามกับตัวเองเสมอว่า ชีวิตที่เราจะเดินต่อจากนี้เราต้องการอะไรให้กับชีวิตของเราจริง ๆ บ้าง ชีวิตที่ไม่ได้มีใครมาออกแบบให้ ไม่มีใครคอยบอก เราทุกคนต่างเคยมีช่วงเวลาเป็นเด็ก วันหนึ่งพอเริ่มเติบโตเป็นวัยรุ่น ชีวิต... บางทีก็ดูสับสน เริ่มไม่ถูกว่าจะต้องเดินไปข้างหน้ายังไง เวลาก็เริ่มผ่านไปเร็วขึ้นทุกที เทศกาลสำคัญผ่านมาและผ่านไปทุกปี ๆ แต่ในระหว่างที่ผ่านไปนั้น เรามีความสุขและความทุกข์ที่ผ่านมา ไปมากน้อยขนาดไหนแล้ว ชีวิตของเราได้ให้อะไรกับตัวเราเองหรือคนอื่นไปแล้วบ้าง และครั้งล่าสุดเกิดขึ้นตอนไหน เมื่อเรากลับมาคิดทบทวนได้แล้ว เราควรเริ่มกลับมาซ่อมตอนไหนดี

บางทีจุดเริ่มของการทำสิ่งใหม่ให้กับชีวิตที่ใครต่างต้องการ อาจเริ่มต้นจากเทศกาลปีใหม่แบบไทย ๆ หนึ่งปีผ่านไปคงดีไม่น้อยถ้าเราได้เอาเรื่องราวเก่า ๆ ที่ไม่ดีออกไปบ้าง และได้กลับมาเริ่มสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ให้กับชีวิต คงดูมีความสุขมากขึ้น เวลาเราดูปฏิทินทุกเดือนเมษายนของทุกปีเราจะรู้ว่าจะมีวันปีใหม่ไทยในเดือนนี้ และก็หวังอยากให้ชีวิตได้รับสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา แต่เราเองก็ต้องพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นด้วย อาจเริ่มจากชีวิตปกติของเราเองแบบง่าย ๆ แต่เพิ่มความหมายมากกว่าเดิม และเรื่องใกล้ตัวที่สุดคงเริ่มได้ จากครอบครัวของเราเอง แค่ลองหันกลับมามองว่าในแต่ละวันที่ผ่านไป เราใส่ใจดูแลคนในครอบครัวของเรามากน้อยแค่ไหน เหตุการณ์แบบนี้เคยเกิดขึ้นบ้างไหม แบบที่ว่าวันนี้เราตื่นเช้าขึ้นมาในวันหยุดไม่ได้ออกไปเรียน หรือทำงานและอยากขออาสาให้ตัวเองเป็นลูกที่ดีเป็นที่พึ่งพาได้ของพ่อแม่ นานแค่ไหนแล้วที่เราไม่ได้เห็นสังคมของเราแบ่งปันกัน มีรอยยิ้มให้กัน ถ้าวันนี้อะไร ๆ กำลังเปลี่ยนไป เราเริ่มใหม่ด้วยการให้จากรอยยิ้ม เสียสละแบ่งปันความสุขส่วนตัวบางส่วนเพื่อส่วนรวมที่ใหญ่กว่า ขออาสาลงมือทำ ต่อให้ไม่มีใครจำเรา อย่างน้อยเราก็ได้เริ่มทำอย่างมีความสุข และหากวันนี้คนเราใจร้อนมากขึ้น พูดว่าร้ายกันมากขึ้น เราจะขออาสาเป็นผู้รับฟังที่ดีแทน ได้เปลี่ยนแปลงตัวของเราเองและไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อน หากการเปลี่ยนคนหลายคนเป็นเรื่องลำบาก อาจลองเริ่มจากสิ่งที่ไม่ยาก ด้วยการเปลี่ยนที่ตัวเราจะดีไหม อย่างน้อยช่วงเวลาที่เรามีต่อจากนี้ก็คงจะเกิดประโยชน์กับตัวเรา ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม เมื่อมีเวลาก็ใช้ช่วงเวลานั้นผ่อนคลายบ้างกับการปลูกต้นไม้ บางทีอาจทำให้ใจเย็นลง จากสภาพแวดล้อมที่เริ่มร้อนและกำลังค่อย ๆ บอบช้ำ แต่ถ้าเราช่วยกันสนใจสร้างชั้นบรรยากาศที่ดี เรื่องราวดี ๆ คงกลับมาในไม่ช้า ปีเก่า ๆ เราใช้เวลาที่ผ่านไปเพื่อตามหาความพิเศษใหม่ ๆ ที่อยู่นอกตัวให้เข้ามาในชีวิตมานานแค่ไหน แต่แท้จริงความพิเศษอาจอยู่กับเรามานานมากแล้ว แต่เราเองอาจไม่เคยมองเห็นความพิเศษนั้น ความพิเศษจากตัวของเราเองที่เป็นคนธรรมดาคนเดิม แต่เปลี่ยนสิ่งใหม่ ๆ ให้กับความคิดจิตใจ ที่ไม่เหมือนเดิม ให้ชีวิตมีคุณค่า เรียนรู้ พัฒนาฝึกฝนตัวของเราเองอย่างสร้างสรรค์ มีกำลังใจทำสิ่งดีงามอย่างมีความสุข

ชีวิตของเราที่ผ่านมาในปีเก่า เรายอมเอาชีวิตวิ่งแบบนั้นซ้ำ ๆ มากี่ครั้งแล้ว คงเป็นคำถามที่ไม่มีใครตอบได้นอกจากตัวของเราเอง ชีวิตที่สมบูรณ์แบบบางทีอาจไม่ได้หมายความว่าชีวิตเราจะต้องทำแต่สิ่งที่ดีมาตลอดชีวิต แต่บางทีชีวิตที่เราเคยทำผิดพลาดอาจเป็นส่วนที่ขาดหายเพื่อรอให้เราได้เติมเต็มจากการอาสาทำดี เพื่อชีวิตจะได้เติมเต็มอย่างสมบูรณ์แบบจริง ๆ ก็ได้ อย่างน้อยเราก็รู้ว่าใจเราดีขึ้นกว่าเดิม และทุกปีเราก็ได้เริ่มสิ่งที่ดีให้กับชีวิตแล้ว



*สวัสดี ปีใหม่ ไทย กลับมา เริ่ม อะไร ใหม่ ๆ ด้วยกัน ครับ*

# #PHUKETOK
## ไข่มุกอันดามัน ในวันที่ COVID-19 ระบาด

*โดย กรพล จั่นจิรภัทร (อาสาเจม)*

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านนะครับ ในสถานการณ์ COVID-19 ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ ผมเชื่อเลยครับว่าหนึ่งสิ่งที่ได้รับผลกระทบอย่างแน่นอนเลยคือ การท่องเที่ยว ซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศเรา การเดินทางของเราครั้งนี้ก็เช่นกัน ผมขออนุญาตเขียนถึงการเดินทางไปเยือนเกาะเล็ก ๆ ที่มีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน ดินแดนไข่มุกอันดามัน อันเต็มไปมนต์เสน่ห์แห่งพหุวัฒนธรรมที่หลากหลายอย่าง จังหวัดภูเก็ตกันนะครับ ต้องบอกก่อนเลยว่าทริปนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากพี่หนึ่ง มโนสิทธิ์ แจ้งจบ เจ้าของโฮสเทลหนุ่มจิตอาสา ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจของเรื่องราวในฉบับนี้ ผมกับพี่หนึ่งรู้จักกันด้วยความบังเอิญ ที่ผมจองที่พักผ่านแอพฯ Agoda ตามสไตล์หนุ่ม Backpack เลยได้มาพักที่ Beehive Old Town Phuket ของพี่หนึ่ง ที่ภายนอกอาจจะเป็นโฮลเทลเล็ก ๆ แต่ด้านในไม่เล็กเลย อบอุ่น ได้รับคำแนะนำ ต้อนรับดูแลเหมือนอยู่บ้านเลยครับ




ก่อนมาภูเก็ตผมเคยมองว่าส่วนใหญ่ที่นี่มีแต่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติคนไทยน้อยมากเลยเพราะสินค้า บริการที่นี่ราคาค่อนข้างสูงด้วยความเป็นเมืองท่องเที่ยวหลัก จริงครับ! แต่ก็มีหลายร้าน หลายบริการ ที่มีราคาย่อมเยาที่สำคัญพี่ ๆ ที่นี่น่ารักและเป็นมิตรมากเลยครับ ไม่ผิดหวังเลย เหมือนได้มอง... ภูเก็ตในมุมใหม่ ยกตัวอย่างสถานที่ที่ผมได้เดินทางไปเที่ยวในทริปนี้ เช่น หาดกมลา หาดป่าตอง แหลมพรหมเทพ หลายคนอาจจะนึกถึงหาดทรายขาวละเอียดสวยและจุดชมวิวที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ ผมเลยลองมองอีกมุมและได้พูดคุยกับพ่อค้า แม่ค้า คนในพื้นที่ทำให้ผมได้สัมผัสถึงรอยยิ้ม มิตรภาพของชาวภูเก็ตที่พร้อมต้อนรับชาวไทยมาท่องเที่ยวเสมอเลยทีเดียว และในช่วงภาวะ COVID-19 เช่นนี้ พี่หนึ่งและเพื่อน ๆ เครือข่ายจิตอาสาเหมือนกัน ก็ไม่นิ่งดูดาย รวมกันกับหน่วยราชการในพื้นที่ทำความสะอาดพื้นที่ รณรงค์ และเก็บขยะตามชายหาดต่าง ๆ และจัดทำเพจเฟซบุ๊กและแคมเปญ #PHUKETOK เพื่อบอกเล่าเรื่องราว ข่าวสารข้อมูลให้คนในพื้นที่และประชาชนทั่วไป ได้มองเห็นภูเก็ต




ด้วยแนวคิดที่ว่าในสภาวะวิกฤตเช่นนี้เราจะช่วยกันอย่างไรให้เมืองท่องเที่ยวแห่งนี้อยู่ได้ ผ่านภาพถ่ายที่สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ อาหาร สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ของผู้คนแห่งดินแดนอารยธรรมแห่งนี้ นอกจากนี้มีโปรแกรมที่พัก ทริปท่องเที่ยวมากมายมานำเสนอ เพื่อที่หลังจากสภาวะโรคระบาดนี้บรรเทาลง เราจะได้กลับมาช่วยกันให้ภูเก็ตเป็นไข่มุกอันดามันที่งดงามได้ดังเดิม จากเหตุการณ์นี้ทำให้ผมเห็นเลยนะครับว่าพี่หนึ่งและเพื่อน เป็นนักสู้ที่ไม่ย่อท้อแม้เกิดวิกฤต





ช่วงสงกรานต์ แม้แต่นักท่องเที่ยวแทบจะไม่มี พี่หนึ่งและเพื่อนก็ยังใช้โอกาสนี้ เตรียมการและวางแผนเพื่ออนาคตข้างหน้าของภูเก็ต ทุกครั้งที่มีเรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้น เราคนไทยทุกคนจะร่วมมือ ร่วมใจกัน คนละไม้ คนละมือเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยกันแก้ปัญหา เห็นแล้วผมประทับใจและภาคภูมิใจมากครับที่ได้เกิดเป็นคนไทย สุดท้ายนี้ผมขอเป็นกำลังใจให้เราทุกคนผ่านช่วงเวลานี้ไปด้วยกัน ช่วยกันเก็บตัวอยู่บ้านนะครับ แล้วมาติดตามอ่านฉบับหน้ากัน ว่าจะพาไปเที่ยวที่ไหนต่อ สวัสดีปีใหม่ไทยครับ รักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ



*ภาพโดย*
*Jiramet Phacharoen จาก Pixabay*
*Victor Ene จาก Unsplash*

*ออกแบบโดย*
*นาถียา ปันดอเลาะ (อาสาบิ๊ก)*

# Coronavirus COVID-19

*โดย นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์*



**เรียน ท่านผู้อ่านที่รักทุก ๆ ท่าน**

การระบาดทั่วโลก (pandemic) ของเชื้อโคโรนาไวรัส COVID-19 กำลังเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของประเทศไทยและชาวโลก อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการระบาดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในยุคปัจจุบัน ผมจึงอยากนำข้อมูลทั้งหลายมาสรุปให้ท่านผู้อ่านฟัง โดยจะเน้นการดูแลตนเอง ของผู้ที่ยังมีสุขภาพที่ดี ที่ยังไม่ได้ติดเชื้อ

ทุก ๆ คนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการนอนให้พอ กินอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะสม ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ไม่ควรเปิดแอร์เย็นเกินไป อย่างผมปกติจะเปิดแอร์ที่บ้านประมาณ 25 องศา แต่ช่วงนี้จะเปิดตั้งแต่ 26-27 องศา เปิดเพียงให้เย็นพอสบาย ไม่ให้เย็นมาก เพราะเชื้อไวรัสชอบความเย็น และนอกจากนั้นถ้าเราเปิดแอร์เย็นไปนานไป เราอาจเป็นไข้หวัดธรรมดา หรือทำให้มีอาการของโรคภูมิแพ้ได้ ซึ่งอาจจะมีปัญหาในการแยกแยะโรคจากไข้หวัดธรรมดา โรคภูมิแพ้ที่มีไอ จาม กับโรค COVID-19 ฯลฯ เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องและทุกอย่างในห้องให้มากที่สุดที่จะทำได้

ควรแยกของใช้ในห้องน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัวฯ แก้วถ้วย ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ อย่าดื่ม กิน ของจากจานเดียวกันกับคนอื่น หรือช้อนเดียวกัน แก้วใครแก้วมัน

ก่อนอื่น ขอย้ำก่อนว่า เชื้อไวรัสตระกูล coronavirus มีมานานแล้ว แต่ COVID-19 เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นในมนุษย์ การติดเชื้อจะเกิดขึ้นใน 2 สถานการณ์หลัก ๆ คือ

1) ติดต่อโดยตรงจากผู้ที่มีเชื้อ โดยจะมีอาการแล้วหรือไม่มีอาการก็ได้ (อาจมีอาการ แต่น้อยมาก) การแพร่เชื้อจะเกิดขึ้นเวลาผู้มีเชื้อ (เชื้อมักอยู่ในจมูก คอ และส่วนลึกของปอด) ไอ หรือจามใส่คนอื่น ซึ่งในการไอ จาม จะมี droplets หรือละอองฝอยกระเด็นออกมา (ทั้งนี้ ในผู้ที่เริ่มมีเชื้อ แต่ยังไม่มีอาการ(มาก) การพูดดัง ๆ อาจมีละอองฝอยกระเด็นออกมาด้วย) เนื่องจากทั้ง droplets และเชื้อไวรัสมีความหนัก จะไปได้ไม่ไกล ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าประมาณ 1-2 เมตร ละอองฝอยที่มีไวรัสก็จะตกลงสู่พื้นหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แถวนั้น เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ของที่อยู่บนโต๊ะ ฯลฯ หรือผู้ติดเชื้อเอามือที่มีเชื้อไปจับของต่าง ๆ เชื้อก็จะอยู่ ณ ที่ต่าง ๆ

2) ติดต่อทางอ้อม คือ ผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อ เอามือไปจับวัตถุต่าง ๆ ที่มีเชื้อแล้วเอามือไปจับหน้า โดยเฉพาะที่ตา จมูก ปาก เชื้อไวรัสก็จะเข้าสู่ร่างกายได้

3) เชื้ออาจอยู่ในอาหารที่ไม่ได้ประกอบให้สุก รวมทั้งไข่ด้วย (หรือผู้ป่วยไอ จามใส่อาหาร หรือไม่ใช้ช้อนกลาง แต่ใช้ช้อนของตัวผู้ติดเชื้อที่ใช้เข้าปากแล้วตักอาหาร ฯลฯ)

ฉะนั้นวิธีการดูแลตนเองที่ดีที่สุดของผู้ที่ยังไม่มีเชื้อ คือ

1) อย่าไปอยู่ใกล้ผู้ที่ไอ จาม (ไม่ว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อ COVID-19 หรือเป็นโรคหวัด หรือโรคภูมิแพ้) ควรอยู่ห่างจากผู้ที่ไอ/จาม 1-2 เมตรถ้าเป็นไปได้

2) อย่าเอามือแตะหน้า โดยเฉพาะตา จมูก ปาก แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องยาก ผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ อย่างถูกต้อง เหมาะสม อย่างน้อย 20 วินาที มีการสอนวิธีการล้างมืออยู่ทั่ว ๆ ไป ถ้ามือสะอาดพอสมควร อาจทาแอลกอฮอล์เจลที่มีความเข้มข้น 70% ให้ทั่วมือ แต่ถ้ามือสกปรก มีของมัน ๆ เป็นเมือก ฯลฯ ควรล้างด้วยน้ำและสบู่ก่อน

3) เวลากินอาหาร ถ้าเป็นไปได้ แยกสำรับอาหาร ต่างคนต่างกิน หรือมีช้อน 2 อันสำหรับแต่ละคน อันหนึ่งตักอาหารใส่จานเรา อีกอันตักอาหารเข้าปาก ผมอยากฝากไว้เรื่องการใช้ช้อนกลางตั้งแต่ต่อไปนี้ และตลอดไป ถึงแม้ COVID-19 อีกหน่อยจะหมดไปแล้ว เพราะการใช้ช้อนกลางเป็นวิธีสุขศึกษาที่สำคัญอันหนึ่ง แม้กระทั่งในกลุ่มแพทย์ที่กินอาหารกับผม ผมเห็นมีช้อนกลาง แต่หลายคนไม่ใช้ เอาช้อน หรือตะเกียบตัวเอง เขี่ยชิ้นอาหาร แต่ไม่กินชิ้นนี้ บางทีเขี่ยหลายชิ้นก่อนไปเลือกชิ้นอื่น แต่ในที่สุด อาหารจานนี้ก็หมด โดยไม่ทราบว่าใครกินชิ้นไหนไปบ้าง?!




4) ทำความสะอาดสถานที่บ่อย ๆ

5) เปิดหน้าต่าง ประตูให้อากาศถ่ายเท

ถึงแม้แพทย์ทั้งไทยและต่างประเทศออกมาบอกว่าหน้ากากอนามัยเอาไว้ใช้กับผู้ป่วย ผู้ที่ไอ จาม มีเชื้อเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไร คนธรรมดาไม่ต้องใช้ แต่ช่วงนี้เราไม่ทราบใครมีเชื้อบ้าง ฉะนั้น เวลาไปโรงพยาบาลไปที่ ๆ มีคนมาก เราควรใส่หน้ากากอนามัย ถ้าเป็นไปได้เลือกได้ ต้องหลีกเลี่ยงที่ ๆ มีคนมาก ๆ เช่น ห้างร้าน โรงพยาบาล รถเมล์ รถใต้ดิน การใช้ลิฟท์ ฯลฯ แต่เรื่องรถสาธารณะ คงลำบาก เพราะทุก ๆ คนต้องไปทำงาน อาจจะต้องมีมาตรการทำงานที่บ้าน

ผู้ที่สบายดี ต้องงดเดินทางไปต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่กำลังมีปัญหาโรคนี้อยู่ ควรงดการไปเที่ยว กินนอกบ้าน เที่ยวในที่ต่าง ๆ เพราะหลายสถานที่มีแต่ห้องเปิดแอร์ ไม่ได้เปิดหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเท และ หรือทำความสะอาดไม่ดีพอหรืออย่างทั่วถึง

ทุก ๆ คนต้องร่วมมือกันครับ อย่าปล่อยให้เป็นหน้าที่ของรัฐบาล หรือวงการสาธารณสุขเท่านั้น ถ้าเราเข้า phase 3 อย่างช้าที่สุด หรือมีการกระจายช้าที่สุด จะยิ่งดี เพราะยิ่งนานจะยิ่งมีการผลิตยาที่แพทย์ใช้ต้านไวรัสในขณะนี้อย่างเพียงพอ (ขณะนี้ผลิตได้จากประเทศจีน ญี่ปุ่น แต่ยังผลิตไม่พอใช้สำหรับประเทศเขาเอง) กลางปีหน้าน่าที่จะมีการผลิตวัคซีนได้สำเร็จ รัฐบาลเองก็ต้องฟังข้อมูลข้อเสนอแนะจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างมีเหตุผล นักวิชาการ เจ้าหน้าที่เอง ฯลฯ ก็มีหน้าที่ต้องเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง ให้รัฐบาลทราบ ต้องกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าเสนอแนะ ต้อง “ขาย” ของให้เก่งต่อรัฐบาล ช่วงนี้เป็นโอกาสชิ้นโบว์แดงแล้วที่กระทรวงสาธารณสุข นักวิชาการอื่น ๆ จะแสดงความสามารถให้รัฐบาลเห็นชัดอีกครั้งว่าเขาแน่ ดังที่ทั่วโลกยกย่อง

*ถ้าใครไม่มีหน้าที่หรือมีงานทำ ขอให้อยู่ที่บ้านครับ*



## ความผิดพลาดทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

*โดย ภูเพชร ไชชนะ (อาสาแบม)*

สำหรับพวกเราการแข่งขันปฐมพยาบาลเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้จักการพัฒนาตัวเองมากขึ้นในหลายด้าน เพราะการแข่งขันปฐมพยาบาลคือการทำงานเป็นทีม โดยต้องเริ่มจากการถามความถนัดในการปฐมพยาบาลในด้านต่าง ๆ เช่น การทำ CPR การห้ามเลือด และการเข้าเฝือก เพื่อให้สมาชิกทุกคนในทีมได้ทำในสิ่งที่ตนเองถนัด เรามีการนัดกันมาฝึกซ้อม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญแล้ว ยังทำให้เราได้รู้จักกันและกันมากขึ้นด้วย และสิ่งที่สำคัญที่ขาดไม่ได้เลย คือความรู้ด้านการปฐมพยาบาลของแต่ละคนที่เคยได้เข้ารับการอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้นกับทางสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย โดยพวกเราได้รับความรู้และประสบการณ์ที่ดีจากการเป็นผู้เข้าอบรมและได้มีโอกาสไปสอนบุคคลอื่น ทำให้มีความรู้ ความถนัด ทางด้านการปฐมพยาบาล จนได้เข้าร่วมการแข่งขันปฐมพยาบาลอย่างภาคภูมิใจ

การแข่งขันปฐมพยาบาลนั้นสำหรับพวกเรามันเป็นประสบการณ์ใหม่ที่มีค่ามาก พวกเราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากการแข่งขัน ได้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง ได้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้เพื่อนใหม่จากโรงเรียนอื่น การทำงานเป็นทีม การฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น การใส่ใจ การมีระเบียบวินัยในการทำงานร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน ทั้งในด้านต่าง ๆ ซึ่งล้วนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้จากความผิดพลาด ทำให้เราเห็นจุดบกพร่องของตนเอง ทำให้สามารถปรับปรุงตัวทั้งในเรื่องความรู้การปฐมพยาบาลและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มันทำให้พวกเราสามารถพัฒนาตนเองและต่อยอดตนเองในด้านนั้น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้พวกเราอยากจะขอบคุณผู้คอยให้คำปรึกษาแนะนำ ขอบคุณสมาชิกทุกคน และขอบคุณโอกาสดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาทำให้พวกเราได้แสดงศักยภาพของพวกเราในด้านการปฐมพยาบาล ที่สำคัญกิจกรรมนี้ได้มอบประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ดีและกิจกรรมนี้ได้ช่วยพัฒนาตัวพวกเราทุกคนในทีมให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น ได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น และที่สำคัญกิจกรรมนี้สอนให้เรารู้ว่าการปฐมพยาบาลเบื้องตนเป็นสิ่งสำคัญไม่ใช่เฉพาะในด้านการแข่งขัน แต่มันสำคัญในการดำเนินชีวิตของพวกเราทุกคนมาก เพราะการปฐมพยาบาลเบื้องต้นนั้น สามารถช่วยชีวิตผู้อื่นได้จริง ซึ่งเยาวชนทุกคนควรมีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาล เพื่ออย่างน้อยจะได้สามารถช่วยเหลือตัวเองและคนรอบข้างได้ ความสำเร็จในครั้งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าพวกเราไม่ได้เป็นอาสายุวกาชาด เพราะสำนักงานยุวกาชาดได้สอนและถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ดี ๆ ในเรื่องการปฐมพยาบาลและการทำจิตอาสาให้กับพวกเรา ทำให้พวกเรามีความรู้ ความเข้าใจในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จนสามารถนำมาต่อยอด พัฒนาตนเอง และนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันปฐมพยาบาล โดยพวกเราได้รับรางวัลชนะเลิศ ซึ่งพวกเราดีใจมากและรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันและได้นำความรู้ในด้านการปฐมพยาบาลไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่นได้รู้ และเล็งเห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกันมากขึ้น



## ก้าว...ต่อไป

*โดย ธัญวรัตม์ จุลสุคนธ์ (อาสาเนย)*

‘ถ้าไม่คาดหวัง ก็จะไม่ผิดหวัง’ คำพูดยอดฮิตที่ใครหลาย ๆ คนชอบพูด แต่เชื่อไหมว่ามันไม่ได้ง่ายเลยเมื่อต้องลงมือทำ ในปัจจุบันที่โลกมีความผันผวนอย่างสูง จะมีใครบ้างที่ไม่คาดหวังให้ตัวเองได้รับการรักษาพยาบาลที่ดี การขนส่งที่ดี เงินเดือนที่ดี เพื่อนดี ๆ ประสบความสำเร็จ ฯลฯ รวมถึงตัวเนยด้วย ครั้งหนึ่งเนยส่งผลงานนวัตกรรมที่ชื่อว่า “R(L)oad App Show” เข้าประกวดของ IFRC ในหัวข้อ 100ideasrcrc อย่างที่บอกใครบ้างที่ไม่หวังครั้งนั้นเนยหวัง...หวังที่จะได้รับการคัดเลือกให้ไปนำเสนองานที่เจนีวา แต่ผลการตัดสินไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง เพราะสุดท้ายผลงานเนยแค่ผ่านเข้ารอบ 2 ด้วยความที่คาดหวังไว้มาก ก็เสียใจมากเป็นธรรมดา เนยเสียใจอยู่พักใหญ่ ก็มีพี่คนหนึ่งเดินเข้ามาปลอบ ‘ไม่ต้องเสียใจค่ะ อย่างน้อยก็ได้เรียนรู้เก็บเป็นประสบการณ์ และได้พิสูจน์ว่าคนเราถ้าอยากทำอะไรทำได้เสมอค่ะ’ ในตอนนั้นเนยก็ไม่ได้เข้าใจอะไรมาก แต่ก็กลับมาดูว่าตัวเองผิดพลาดตรงไหน ก่อนที่จะมีโอกาสเข้ามาอีกครั้ง ครั้งนี้เนยเข้าร่วมโครงการเสนอไอเดียพัฒนาทางเท้าของถนนอังรีดูนังต์ ซึ่งเนยได้รับรางวัลรองชนะเลิศ หลังจากรับรางวัลเนยกลับมานั่งคิดและบอกกับตัวเองว่า ถึงแม้ครั้งนี้เนยจะไม่ได้ชนะเลิศ แต่เนยมั่นใจว่า เนยชนะใจตัวเองที่ลุกขึ้นมาสู้และก้าวต่ออีกครั้ง สุดท้ายเนยอยากขอเป็นหนึ่งกำลังใจเล็ก ๆ ให้กับทุกคนที่ผิดหวัง ที่ท้อ ให้ลุกขึ้นและก้าว...

...ต่อไปค่ะ



## เริ่มต้นใหม่อย่างมีคุณค่า

*โดย ณัฐดนัย ยูฮันเงาะ (อาสาโย)*

ในการที่เราจะเริ่มต้นสิ่งใหม่ในชีวิต เป็นเพราะเราอยากที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ตัวเองได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังจะเข้ามาในชีวิต เพื่อเพิ่มประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่า แต่ในการเริ่มต้นสิ่งใหม่บางครั้งเราอาจจะรู้สึกเหนื่อย หรือรู้สึกท้อไปบ้าง แต่อย่างน้อยก็ทำให้เราได้รู้ถึงเป้าหมายในชีวิต และพยายามที่จะตั้งใจทำให้สำเร็จ ถึงแม้ผลที่ตามมาจะมีประโยชน์มากหรือน้อยก็ตาม

ในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ มีอะไรมากมายในชีวิต ผมขอยกตัวอย่างหรือเล่าสิ่งที่ได้เริ่มต้นใหม่ กับการเข้ามาเป็นอาสายุวกาชาด สิ่งที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ เต็มไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความสุข มิตรภาพที่ดี รวมถึงการได้เห็นคุณค่าของสิ่งของและคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น ผมได้นำพาตัวเองเข้ามาเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดและการลงมือทำในการเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และทำประโยชน์ต่อสังคม โดยแบ่งเวลาว่างจากการทำงานประจำ ทำให้ผมได้เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้เห็นในมุมมองต่าง ๆ และตระหนักถึงความสำคัญของการให้และการแบ่งปันโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ถ้าเรามองว่าการเป็นจิตอาสานั้นเป็นภาระ เราจะไม่ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งนั้นเลย ลองเปลี่ยนความคิดจาก “เป็นภาระ” เป็น “มีภาระ” จะทำให้เราทำงานได้อย่างเต็มที่ เพราะมันคือหน้าที่ของเรา มีความสุขในการทำ ได้เห็นรอยยิ้มและมิตรภาพที่ดีในสังคมอย่างแน่นอน ผมเป็นกำลังใจให้กับการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีในชีวิตนะครับ...

*น้อง ๆ ที่อยากแชร์ประสบการณ์กับเพื่อน ๆ สามารถส่งเรื่องเล่าของตัวเองเข้ามาได้ทางอีเมล pr.rcy@redcross.or.th มีของที่ระลึกแจกให้สำหรับเรื่องที่ได้ลงคอลัมน์ค่ะ*



**อาสายุวกาชาดรวมพลังบริจาคโลหิต** เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย และเพื่อสนับสนุนการช่วยกันบริจาคโลหิตในช่วงที่โลหิตขาดแคลน จากวิกฤต COVID-19






นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์ ผู้ช่วยเลขาธิการสภากาชาดไทย และคณะผู้บริหารสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย เข้าพบ นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุขและคณะ เพื่อ **หารือเรื่องการดำเนินงานของอาสายุวกาชาดกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และหาแนวทางในการดำเนินงานร่วมกัน** ในการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน และระบบอาสาสมัครแบบบูรณาการตามยุทธศาสตร์ที่ 4 และ 5 ของสภากาชาดไทย ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี









สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ร่วมกับอาสายุวกาชาดทั้งในประเทศและต่างประเทศ รณรงค์ให้ความรู้แก่เยาวชน และจัดแคมเปญให้กำลังใจแก่ทีมบุคลากรทางการแพทย์เพื่อต่อสู้กับวิกฤต **COVID-19**

[MV] มั่นหน้า มั่นใจ ไม่กลัวโคโรน่า - อาสายุวกาชาด

SCAN ME




[MV] อาสาส่งใจ - อาสายุวกาชาด




SCAN ME

**ชมรมอาสายุวกาชาด โรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา จังหวัดอุบลราชธานี**
เยี่ยมชมกิจการสภากาชาดไทย ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ และสถานเสาวภา เพื่อให้อาสายุวกาชาดเกิดจิตสำนึกในการมีจิตอาสา พร้อมจะเป็นผู้ให้ และเรียนรู้ประสบการณ์นอกชั้นเรียน





# ตระหนักแต่ไม่ตระหนก

*โดย ปภาวรินท์ ณ พัทลุง (อาสาปานตา)*
*และ ณัฐสรวง ภัควันต์ (อาสาแนช)*




"..โคโรน่าน่ากลัว แต่พวกเราไม่กลัว ถ้าจะเอาให้ชัวร์ ล้างมือบ่อย ๆ ป้องกันสักหน่อย" มันคือท่อนหนึ่งในเพลง มั่นหน้า มั่นใจ ไม่กลัวโคโรน่า Single ใหม่ที่ทางสำนักงานยุวกาชาดเพิ่งปล่อยไปได้ไม่นาน อ่านมาถึงตรงนี้ยังสงสัยกันอยู่ใช่ไหมละค่ะว่าสำนักงานยุวกาชาดทำเพลงออกมาทำไม แหม ก็ช่วงนี้กระแส เชื้อ COVID-19 หรือเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 กำลังมา พวกเราก็ต้องออกมารณรงค์กันหน่อย เพื่อให้เพื่อน ๆ ได้รู้จักวิธีการดูแลตัวเอง

เชื้อ COVID-19 หรือเชื้อไวรัสโคโรน่ามีขนาดเล็กมาก ๆ (0.06-0.14 ไมครอน) ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือโดยกล้องจุลทรรศน์ที่ใช้กันทั่วไป เชื้อ COVID-19 ยังสามารถแพร่กระจายผ่านสิ่งของที่เปื้อนเชื้อโรคได้ แถมยังมีชีวิตอยู่ได้นานหลายวัน หากไม่มีการทำความสะอาดฆ่าเชื้อด้วยนะคะ เพราะฉะนั้น ถ้าเพื่อน ๆ นำมือไปสัมผัสเชื้อแล้วมาแตะบริเวณใบหน้า หรือหยิบอาหารเข้าปาก เพื่อน ๆ ก็จะสามารถติดเชื้อได้ไม่ต่างจากการสัมผัสเชื้อจากผู้ป่วย โดยตรงเลยค่ะ ทางที่ดีเพื่อน ๆ จึงควรล้างมือบ่อย ๆ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อนั่นเอง แต่ถ้าติดเชื้อขึ้นมาก็อย่ากังวลไปนะคะ ยิ่งเพื่อน ๆ รู้เร็ว ก็จะยิ่งลดโอกาสในการแพร่เชื้อและรักษาได้ทันเวลา โดยสังเกตตัวเองง่าย ๆ ถ้าหากมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน ได้แก่ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ให้รีบสวมหน้ากากอนามัย และไปพบแพทย์ทันที หรือถ้าเพื่อน ๆ เพิ่งเดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ก็ให้กักบริเวณตัวเองเป็นเวลา 14 วันเพื่อเฝ้าดูอาการนะคะ

## ใครบ้าง? ที่เสี่ยงติดเชื้อ และต้องได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 โดยเร็วที่สุด

- เพิ่งกลับจากการเดินทางไปในประเทศกลุ่มเสี่ยง
- มีอาการผิดปกติที่ระบบทางเดินหายใจ
- มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
- มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปอดอักเสบอย่างไม่ทราบสาเหตุ
- มีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
- ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น



## เรามีวิธีให้กำลังใจซึ่งกันและกันในสถานการณ์วิกฤต COVID-19 แบบง่าย ๆ มาฝากกันด้วยค่ะ

- ไม่แสดงท่าทีรังเกียจผู้ติดเชื้อหรือคาดคั้นถามถึงอาการป่วย เพียงเพราะความอยากรู้อยากเห็น
- รับฟังและให้กำลังใจผู้มีอาการตระหนก แต่ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นผู้ติดเชื้อ
- ให้คำปรึกษาด้วยถ้อยคำอย่างระมัดระวัง
- เคารพสิทธิของผู้ติดเชื้อ และไม่เอาเรื่องของผู้ติดเชื้อคนอื่นมาเล่าให้ผู้อื่นฟัง
- ไม่เผยแพร่ความเข้าใจที่ผิด ๆ หรือกระจายข่าวลวงและข่าวลือ







# ลี เว่ย กี

## นักสู้ผู้เคยท้อและร้องไห้แต่ไม่ถอย

*โดย ธัญวรัตม์ จุลสุคนธ์ (อาสาเนย)*

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ล้มเหลว ไม่รู้จะเริ่มต้นใหม่อย่างไรดี ขอแนะนำร้านอากีเปิดพะโล้ ร้านขายเป็ดที่ไม่ได้มีดีแค่เป็ด แต่ยังมีพลังบางอย่างที่ทำให้คุณลุกขึ้นสู้อีกครั้งเหมือนอย่าง อากี (หรือลี เว่ย กี) อดีตเถ้าแก่ร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าชื่อดังแห่งเกาะฮ่องกง ที่เคยขายเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ปีละ 200 ล้านเหรียญฮ่องกง สู่บุคคลล้มละลาย ก่อนจะลุกขึ้นสู้อีกครั้งด้วยการเป็นหุ้นส่วนร้านขายเป็ดพะโล้อย่างแน่นอน โดยอากีเปิดร้านนี้ร่วมกับพี่อ้อย ซึ่งเนยก็มีโอกาสได้พูดคุยกับพี่อ้อยถึงเมนูแนะนำของร้าน อย่างข้าวหน้าเป็ดย่างและข้าวเป็ดพะโล้ว่าทำไมรสชาติไม่เหมือนกับร้านอื่น ๆ ที่เคยทานมาก่อน พี่อ้อยเลยเล่าให้เนยฟังว่า จุดเด่นที่เป็ดร้านนี้ไม่เหมือนที่ไหน อยู่ที่น้ำซอสแบบฮ่องกง การย่างด้วยเตาถ่าน รวมถึงการทำเป็ดแบบสดใหม่ในทุก ๆ วัน และด้วยความที่เนยพอทราบเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติอากีมาบ้าง เนยจึงถามพี่อ้อยไปว่าทำไมพี่ถึงตัดสินใจร่วมทำร้านนี้กับอากี พี่อ้อยก็ตอบด้วยรอยยิ้มว่า พี่อ้อยมั่นใจและไว้ใจในตัวพี่ชายคนนี้มาก เพราะรู้จักกันมานานเห็นอากีเป็นคนเก่งบวกกับพี่อ้อยมีสูตรในการทำเป็ดและอยากเปิดร้าน จึงชวนอากีมาร่วมด้วย








ตลอดการพูดคุยเนยได้รับทั้งความรู้ แง่คิด รวมถึงกำลังใจในการก้าวข้ามสิ่งที่เคยผิดพลาด และการเริ่มต้นต่อสู้พร้อมทำสิ่งใหม่ ๆ ของอากีอย่างไม่ย่อท้อ ได้รับแรงบันดาลใจจากอากีว่าแม้อากีจะล้มกี่ครั้ง แม้อากีจะเคยคิดฆ่าตัวตาย แต่สุดท้ายอากีก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ด้วยแรงใจที่เข้มแข็งและด้วย 2 ขาของเขาเองก่อนจากกัน อากีได้บอกเคล็ดลับที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จอีกครั้งคือ จงเชื่อว่า "ถ้าวันนี้ไม่ดี พรุ่งนี้จะดีเอง" สุดท้ายนี้ถ้าหากท่านใดมีโอกาสผ่านไปแถวคู้บอน 38 ก็อย่าลืม แวะไปอุดหนุน ทักทาย พูดคุยกับพี่อ้อยและอากีกันได้นะคะ สำหรับ Youth Excellence ฉบับหน้าจะพาทุกคนไปพบกับร้านไหนอย่าลืมติดตามกันด้วยนะคะ

**"เงินในวันนี้ไม่มีความหมาย ความสุขและร่างกายต่างหากที่สำคัญ"**

*- พี่อ้อย สุกัญญา*
*หุ้นส่วนคนสำคัญอีกคนนึงของร้าน*



# ดอกไม้เบื้องหลังกำแพงสูง

โดย : นายอภิวัฒน์ พงษ์มาลี (พี่เดียร์)

กำแพงสูงล้อมรอบทั้ง 4 ทิศ มีประตูเหล็กบานใหญ่ถูกคล้องด้วยแม่กุญแจอย่างแน่นหนา สถานที่แห่งนี้คือ **“ทัณฑสถาน”** หรือ **“คุก”** พื้นที่พันธนาการผู้กระทำผิดกฎหมาย บ่อยครั้งภาพความน่ากลัวของคุกและเรื่องราวของผู้ต้องขัง มักถูกถ่ายทอดผ่านสื่อมวลชนหลายแขนงไปสู่ประชาชนผู้รับสาร แต่จะมีสักกี่คนที่ได้รับรู้ชีวิตจริงเบื้องหลังกำแพงสูงแห่งนี้ ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่พี่เดียร์ได้เข้ามาปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งวิทยาจารย์ของสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ทำให้พี่มีโอกาสได้เดินทางไปเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้ต้องขังในทัณฑสถาน ซึ่งจะได้นำประสบการณ์บางส่วน มาบอกเล่าให้แก่น้อง ๆ ผู้อ่าน วารสารยุวกาชาดฉบับนี้





สถานที่แรกที่พี่ได้ไปเป็นวิทยากรอบรมผู้ต้องขัง คือ *ทัณฑสถานหญิง อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา* คุกที่รวบรวมผู้ต้องขังหญิงขนาดใหญ่ที่กระทำผิดกฎหมายจากทั่วประเทศ และต้องโทษจำคุกตั้งแต่ยี่สิบปีขึ้นไปจนถึงตลอดชีวิต บริเวณด้านหน้าอาคารบัญชาการของทัณฑสถานแห่งนี้ มีร้านกาแฟหลังเล็ก บรรยากาศอบอุ่นและหอมกรุ่นไปด้วยกลิ่นกาแฟ โดยฝีมือการชงของผู้ต้องขังหญิง บริเวณข้าง ๆ กันยังมีร้านขายของที่ระลึก งานฝีมือของผู้ต้องขังหญิงจัดจำหน่ายให้แก่ผู้ที่สนใจ นอกจากนี้ยังมีร้านนวดแผนไทย ซึ่งมีผู้ต้องขังหญิงที่ผ่านการอบรมการนวดแผนไทยคอยให้บริการ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกวิชาชีพให้แก่ผู้ต้องขังหญิง เพื่อให้มีทักษะในการประกอบอาชีพที่สร้างรายได้ให้แก่ตนเองหลังพ้นโทษและสามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง โดยไม่หวนกลับไปกระทำความผิดอีกเหมือนเช่นในอดีต ด้านในของทัณฑสถานถูกจัดแบ่งออกเป็น **“แดน”** ในแต่ละแดนมีผู้ต้องขังหญิงอยู่หลายพันคน นอกจากนี้ยังมีแดนพิเศษ เช่น แดนสถานพยาบาล แดนฝึกวิชาชีพ รวมไปถึงแดนสูทกรรม ซึ่งเป็นโรงประกอบอาหารขนาดใหญ่โดยฝีมือผู้ต้องขังเพื่อผู้ต้องขัง โดยปกติแล้วในทัณฑสถานหญิงนั้นจะไม่ค่อยมีผู้ชาย แม้แต่ผู้คุมและเจ้าหน้าที่เกือบทุกคนก็เป็นผู้หญิง ผู้ต้องขังหญิงที่นี่มีหลากหลายวัย ตั้งแต่ผู้สูงอายุ วัยกลางคน วัยรุ่น รวมไปถึงหญิงตั้งครรภ์ แดนสุดท้ายเป็นที่ตั้งของฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ หรือ **“แดนการศึกษา”** พื้นที่สำหรับจัดการเรียนการสอนและจัดอบรมให้แก่ผู้ต้องขังหญิง เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยการศึกษา เพื่อคืนคนดีสู่สังคม

หลักสูตรที่พี่ได้เข้ามาอบรมให้แก่ผู้ต้องขังหญิงเป็นหลักสูตรที่ สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย จัดอบรมให้แก่อาสายุวกาชาด ได้แก่ หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ต้องขังหญิงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกาชาดและยุวกาชาด มีจิตอาสาในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม หลักสูตรการปฐมพยาบาลเบื้องต้น มุ่งเน้นการสร้างทักษะในการปฐมพยาบาลตนเองและผู้อื่น และหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ มุ่งเน้นให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง โดยทั้งสามหลักสูตรสอดรับกับภารกิจหลักของสภากาชาดไทยในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ที่ต้องการส่งเสริมผู้ด้อยโอกาสในสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีทักษะในการดูแลสุขภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเท่าเทียม ความรู้ที่ผู้ต้องขังหญิงได้รับจากการอบรมนี้จึงไม่ใช่แค่ทักษะในการดูแลชีวิตและสุขภาพอนามัยของตนเองเท่านั้น แต่เมื่อพวกเธอได้พ้นโทษออกจากกำแพงสูงนี้ไปแล้ว พวกเธอยังสามารถนำความรู้และทักษะเหล่านี้ไปดูแลคนในครอบครัว และช่วยเหลือคนอื่น ๆ ในชุมชนและสังคมได้ด้วยจิตอาสา ทำให้ผู้ต้องขังหญิงรู้สึกว่าชีวิตของตนเองก็มีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ และทำให้พวกเธอสามารถกลับมายืนในสังคมและเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อีกครั้งด้วยกำลังใจ การได้เข้ามาเป็นวิทยากรในทัณฑสถาน ยังทำให้พี่ได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้ต้องขังหญิง ได้รับฟังเรื่องราวในอดีตของพวกเธอหลากหลายเรื่องราวที่ร้อยเรียงผ่านผู้ต้องขังหญิง เป็นเสมือนกระจกบานใหญ่ที่สะท้อนกลับมาสู่สังคม ให้พวกเราได้ถอดบทเรียนและไม่หลงเดินทางผิด เพราะไม่ว่าพวกเธอจะกระทำผิดไปโดยเจตนาหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม แต่เมื่อสังคมมีกฎหมายเป็นบรรทัดฐานให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข จึงไม่อาจจะมีข้ออ้างใดในการกระทำผิดกฎหมายได้

**หากจะเปรียบผู้ต้องขังหญิงเป็นเหมือนดอกไม้ดอกหนึ่ง พวกเธอก็คงเป็นดอกไม้ที่ผ่านฤดูกาลร้อน หนาวมาอย่างโชกโชน เป็นดอกไม้ที่ถูกบดบังสายตาด้วยกำแพงสูงที่พันธนาการอิสระของพวกเธอไว้**

ดอกไม้เบื้องหลังกำแพงสูงเคยเบ่งบานผิดทิศทาง เติบโตผิดดินด้วยความผิดพลาด แต่วันนี้ดอกไม้หลายดอกได้รับผลของการกระทำและอยากจะกลับมาเบ่งบานใหม่อีกครั้งบนดินที่ดี เมื่อได้กลับออกไปสู่สังคมภายนอก ขอเพียงโอกาสและความเข้าใจจากพวกเรา ทุกคนโปรดมองผู้ต้องขังอย่างไม่ตีตราและไม่ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของพวกเธอ เพราะในชีวิตจริงคงไม่มีใครสามารถย้อนกลับไปแก้ไขอดีตที่ผ่านมาได้ สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้ความผิดพลาดในอดีต ลืมและทิ้งมันไว้ เพื่อก้าวต่อไป และเริ่มต้นใหม่อีกครั้งให้ได้ เสมือนวาระดิถีขึ้นปีใหม่ไทย ที่เวียนมาให้เราได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ อีกครั้ง



# Startup Life ชนะความกลัว COVID-19

*โดย นลณีย์ ศรีอุฬารวัฒน์ (อาสานนนี่)*
*และ นภิสา ร่มโพธิ์ (อาสาป่าน)*

สวัสดีค่ะชาวยุวกาชาดทุกคน ในช่วงต้นปีมานี้ มีข่าวการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 หรือไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อผู้คนมากมาย ทางสหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) ได้มีการเผยแพร่คำแนะนำและเทคนิคทาง Psychological First Aid หรือ PFA เพื่อให้ความช่วยเหลือและแนะนำแก่ผู้ได้รับผลกระทบ เช่น คนที่ต้องกักตัว (self-quarantine) นักเรียนที่โรงเรียนปิด ประชาชนในหลาย ๆ ประเทศที่ถูกปิดเมือง บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ติดเชื้อและครอบครัวผู้ติดเชื้อ รวมไปถึงประชาชนทั่วไปที่ได้รับความเดือดร้อน เพื่อดูแลสภาพจิตใจให้คงที่ ไม่กลัวและวิตกกังวลมากจนเกินไป ในฉบับนี้ พี่นนนี่กับพี่ป่านจึงขอนำส่วนหนึ่งของคำแนะนำนี้มาให้ทุกคนได้อ่านทำความเข้าใจกันค่ะ



## Guidance on providing Psychological First Aid (PFA) for COVID-19

The outbreak of COVID-19 has created fear, panic and worry among the general population. However, those that are directly affected by the coronavirus may be in greater panic, fear and worry. Psychological First Aid (PFA) helps to normalize worry and promote a feeling of safety, calming and hope. In the context of COVID-19, the traditional direct face to face talks between the PFA provider and the affected person may seem difficult due to the risks involved. As such, online support, using telephone or skype audio and video calls, may appear more appropriate. The guidance are as follows:

**Dos and Don'ts**

| Dos | Don'ts |
|---|---|
| ✓ Listen more than you speak | ✓ Pressurize the individual to speak if he/she doesn't want to |
| ✓ Acknowledge feelings and understanding of events | ✓ Be judgmental. Just listen |
| ✓ Normalize emotions | ✓ Use technical psychosocial terms |
| ✓ Recognize individuals' internal resources and capacity to cope | ✓ Talk about your own troubles |
| ✓ Provide information about COVID 19. Be honest of what you don't know | ✓ Give false promises or false assurances |
| ✓ Be patient and calm | ✓ Tell some else's story or experiences. Focus on his/her own |
| ✓ Allow the individual to process their emotions like crying, yelling | ✓ Exploit the trust and confident you get from the individual |
| ✓ Recognize individuals' suggestions and help them take the best options | ✓ |
| ✓ Ensure confidentiality unless the issues mentioned affect the safety of the individual or others. | |
| ✓ Ensure do no harm | |

จากข้อแนะนำนี้จะเห็นได้ว่า IFRC ให้ความสำคัญกับการดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจไม่ต่างจากการดูแลร่างกายเลยค่ะ ในสภาวการณ์เช่นนี้ พี่นนนี่กับพี่ป่านขอให้น้อง ๆ อาสายุวกาชาดทุกคนตระหนักแต่อย่าตระหนกกับไวรัส COVID-19 จนเกินไปนะคะ นอกจากจะดูแลป้องกันตนเองแล้ว น้อง ๆ ยังสามารถนำข้อแนะนำนี้ไปปรับใช้กับคนรอบข้างได้ด้วยค่ะ พี่ทั้งสองคนเชื่อว่าเราทุกคนจะผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ เมื่อทุกคนร่วมมือร่วมใจและช่วยเหลือกันและกัน เพื่อที่คนไทยทุกคนจะได้กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติโดยเร็ว แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

## มาเรียนรู้ความหมายเพิ่มเติมของคำศัพท์ในบทความกันจ้า

COVID-19 **(โค-วิด-ไนน์-ทีน)** คือ โรคระบาดชนิดใหม่ที่มีต้นกำเนิดมาจากโคโรน่าไวรัส ซึ่งก่อให้เกิดอาการหายใจติดขัด ไอ และมีไข้สูง

"CO" มาจากคำว่า Corona (โคโรน่า) ซึ่งเป็นชื่อไวรัสที่กำลังระบาดในขณะนี้ มาจากภาษาละตินแปลว่า มงกุฎ (crown) เนื่องจากไวรัสมีลักษณะเป็นหยัก ๆ คล้ายหนามแหลม เมื่อส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์จะเห็นคล้ายเป็นมงกุฎ
"VI" มาจากคำว่า VIRUS (ไวรัส)
"D" มาจากคำว่า Disease (โรค)
ส่วนตัวเลข 19 นั้นมีที่มาจากปีที่โรคนี้เริ่มระบาดซึ่งอยู่ในปี 2019

Psychological First Aid (PFA) **(ไซ-โค-โล-จิ-เคิ้ล-เฟิร์ส-เอด)** คือ เทคนิคการปฐมพยาบาลที่สร้างขึ้นเพื่อลดความเครียดและปรับสภาพสภาวะจิตใจที่ผิดปกติ เมื่อต้องรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลอย่างหนัก

Self-quarantine **(เซล์ฟ-ควอ-รัน-ทีน)** คือ การกักตัว (ในกรณีของผู้ที่มีภาวะสุ่มเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 เช่น ผู้ที่เดินทางกลับมาจากประเทศสุ่มเสี่ยง ผู้ที่มีไข้สูงหรือผู้ที่สัมผัสกับผู้มีเชื้อไวรัสโดยตรง จะต้องกักตัวไว้ 14 วันเพื่อดูอาการ)

To normalize emotions **(ทู-นอ-มอล-ไลซ์-อี-โม-ชันส์)** คือ ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติ คำว่า "normalize" เป็นคำกริยา (verb) แปลว่า ทำให้ปกติ ทำให้เป็นมาตรฐาน กรณีใช้เป็นคำนาม คือ "normalization" แปลว่า การทำให้เป็นปกติ การทำให้เป็นมาตรฐาน

# นานาสาระ : ยุวกาชาดไทย

*โดย กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด*
*สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน*

## สวัสดีค่ะพี่น้องยุวกาชาด เรามีกิจกรรมยุวกาชาดสถานศึกษาที่น่าสนใจมานำเสนอพี่น้องยุวกาชาด ดังต่อไปนี้

การจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี 2563 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชูปถัมภกสภากาชาดไทย ระหว่างวันที่ 26 - 27 มกราคม 2563 ณ สนามศุภชลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร กิจกรรมในงานประกอบด้วย กิจกรรมการประกวดคหกรรม กิจกรรมการประกวดวาดภาพ กิจกรรมประกวดการเดินสวนสนาม กิจกรรมประกวดสร้างภาพโปสเตอร์เพื่อจัดนิทรรศการ กิจกรรมการแข่งขันตอบปัญหายุวกาชาด กิจกรรมพิเศษยุวกาชาด 10 ฐานกิจกรรม การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ CPR กับสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ พิธีสงฆ์ พิธีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และพิธีปฏิญาณตนและสวนสนามของยุวกาชาด ในวันจันทร์ที่ 27 มกราคม 2563 โดยได้รับพระกรุณาธิคุณจาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ โปรดให้ พลเอก หม่อมเจ้าเฉลิมศึก ยุคล เสด็จแทนพระองค์ เป็นประธานในพิธีปฏิญาณตนและสวนสนามของยุวกาชาด และประทานโล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ให้กับยุวกาชาดดีเด่น ประจำปี 2562 จำนวน 12 ราย และอาสายุวกาชาดดีเด่น ประจำปี 2563 จำนวน 15 ราย รวมทั้งสิ้น 27 ราย มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมและชมงาน จำนวน 10,099 คน










ประชุมชี้แจงแนวทางการจัดงานชุมนุมยุวกาชาดส่วนภูมิภาค เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ระหว่างวันที่ 7- 9 มกราคม 2563 ณ โรงแรมเดอะพาลาสโซ่ ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพมหานคร ผู้เข้าร่วมประชุมเป็นผู้แทนจากศึกษาธิการภาคและศึกษาธิการจังหวัด และบุคลากรกลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน จำนวน 117 คน

**การประชุมปรับปรุงเกณฑ์การคัดเลือกหมู่ยุวกาชาดต้นแบบ** ระหว่างวันที่ 29 – 31 มกราคม 2563 ณ โรงแรมริเวอร์ไรน์ เพลส อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมยุวกาชาดจากทั่วประเทศ เข้าร่วมประชุม จำนวน 45 คน





การประชุมจัดทำเกณฑ์การประกวดแข่งขันทักษะทางยุวกาชาด ตามแนวพระราชดำรัส เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรยุวกาชาด 5 ประการ ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระหว่างวันที่ 4 - 7 กุมภาพันธ์ 2563 ณ โรงแรมริเวอร์ไรน์ เพลส อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมยุวกาชาดจากทั่วประเทศ เข้าร่วมประชุม จำนวน 45 คน

การประชุมปฏิบัติการเพื่อปรับปรุงระเบียบคณะกรรมการบริหารยุวกาชาด ว่าด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับยุวกาชาด ระหว่างวันที่ 11 – 14 กุมภาพันธ์ 2563 ณ โรงแรมบียอนด์ สวีท เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร มีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมยุวกาชาดจากทั่วประเทศ เข้าร่วมประชุม จำนวน 50 คน



ที่กล่าวมาคือผลการดำเนินกิจกรรมของพี่น้องยุวกาชาดสถานศึกษา ที่ร่วมดำเนินการร่วมกับเรา (กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน) หากท่านมีข้อคำถามหรือสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ได้โดยตรง หรือส่งจดหมายสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 319 อาคารเสมารักษ์ ชั้น 2 แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 หรือโทรศัพท์/โทรสาร 0 2628 6405 หรือ e-mail : redcrossyouth.moe.go.th

ฉบับหน้าเราจะมาอัพเดทข่าวคราวความเคลื่อนไหวให้เพื่อน ๆ ได้รับทราบข้อมูลกันใหม่นะคะ สำหรับฉบับนี้กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด ต้องขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านและขอจบคอลัมน์นี้ไว้เพียงเท่านี้ สวัสดีค่ะ

# เพราะชีวิตต้องเดินต่อไป

**Keep Moving**

*โดย พี่มูฟ*

สวัสดีครับน้อง ๆ ที่รักทุกคน กลับมาเจอพี่มูฟกันอีกแล้ว พี่มูฟต้องขอบคุณทุก ๆ คำถามที่ส่งเข้ามาอย่างล้นหลาม พี่มูฟขออนุญาตทยอยตอบในฉบับถัด ๆ ไปนะครับ(อย่าเพิ่งน้อยใจกันนะครับ) ในช่วงนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พี่มูฟอยากให้น้อง ๆ ทุกคนรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรคโดยเคร่งครัด เพื่อตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก..... หยุดเคลื่อนไหว เก็บตัวอยู่บ้าน ปลอดภัยที่สุดครับ อยู่ห่างจากกันในระยะ 1-2 เมตร และเมื่อไหร่ที่น้อง ๆ รู้สึกไม่สบายใจ หันไปไม่เจอใคร ก็ปรึกษาพี่มูฟได้เสมอนะครับ เพียงแค่สแกน QR Code ท้ายบทความนี้ พี่มูฟและทีมงานพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างน้องเสมอนะครับ ฉบับนี้ พี่มูฟขอเลือกคำถามแรกเพื่อช่วยน้องที่กำลังเผชิญกับผลกระทบจากเชื้อ COVID-19 นะครับ

**Q** **พี่มูฟครับ เพื่อนผมชื่อบี เพิ่งกลับมาจากญี่ปุ่นไม่กี่วัน และอยู่ในช่วงกักตัว 14 วัน ของการเฝ้าระวังเชื้อ Covid-19 เพื่อนผมเกิดความวิตกกังวลใจกลัวว่าตนเองจะติดเชื้อ COVID-19 ทำให้เกิดความเครียด ไม่ยอมกินข้าว โทรหาผมวันละหลาย ๆ ครั้ง ทุกครั้งก็จะร้องไห้ตลอด จนผมรู้สึกรำคาญใจ แต่ผมก็เห็นใจเขาและอยากให้กำลังใจ ไม่อยากให้เพื่อนคิดมากจนเกินไปครับ ผมกลัวเพื่อนฆ่าตัวตาย พี่มูฟช่วยแนะนำหน่อย**

**A** พี่มูฟอยากขอให้น้องข่มความรู้สึกรำคาญ และเป็นที่พึ่งให้เพื่อนได้ระบายนะครับ เพราะน้องบีกำลังอยู่ในอาการวิตก น้องอาจจะไม่ต้องพูดอะไรเลย แค่รับฟัง เป็นกำลังใจ เพื่อให้น้องบีรู้สึกว่ามีคนรับฟังเขา และเขาไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกครับ ต้องบอกน้องก่อนเลยนะครับว่าสถานการณ์ในตอนนี้ หลายคนเองก็ตระหนกตกใจกับเหตุการณ์ของเชื้อ COVID-19 สิ่งแรกเลย พี่มูฟอยากให้น้องมองในแง่ดีว่า น้องเองเป็นพลังบวก เป็นคนที่น้องบีไว้วางใจ เมื่อคุยด้วยแล้วผ่อนคลายความกังวลได้ หลังจากน้องรู้สึกได้ว่าน้องบีสบายใจขึ้นแล้ว พี่มูฟแนะนำว่าค่อย ๆ คุยกับน้องบีเพื่อให้เขาตั้งสติและสังเกตอาการของตนเอง รวมถึงปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขครับ บอกน้องบีว่าให้หากิจกรรมที่สามารถทำที่บ้านระหว่างกักตัวในระยะเวลา 14 วัน เช่น อ่านหนังสือ แนะนำหนังสนุก ๆ ให้น้องบีดู ให้กำลังใจน้องบีด้วยการชวนพูดคุย เป็นฝ่ายโทรหาน้องบีบ้าง แนะนำขนมอร่อย ๆ ให้น้องบีลองสั่งมาทานที่บ้านก็ได้นะครับ นี่คือโอกาสที่น้องจะได้ทำความดีในการช่วยเพื่อนไม่ให้ทุกข์ ไม่กังวล อย่างที่พี่มูฟบอกไปนะครับว่า กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ และตัวน้องเองเมื่อให้กำลังใจเพื่อนแล้ว ก็อย่าลืมรักษาสุขภาพตนเองด้วยนะครับ

**Q** **หนูกับเพื่อนเรารู้จักกันตั้งแต่เด็กและสนิทกันมานานมากแล้วค่ะ จนมาวันหนึ่ง หนูแอบชอบผู้ชายคนหนึ่ง ซึ่งทำงานร่วมกันกับหนูและเพื่อน แต่เค้าชอบเพื่อนหนูค่ะ หนูไม่อยากเสียเพื่อนเลยไม่บอกเพื่อนว่าหนูชอบเค้า อยู่มา 8 เดือนเค้าเลิกกัน แล้วผู้ชายคนนั้นก็มาขอคบกับหนู หนูก็เลยลองให้โอกาสค่ะ ทำให้เพื่อนน้อยใจหนูเพราะคิดว่าหนูแอบคุยกับเค้ามาก่อนหน้านี้และทำให้พวกเค้าเลิกกัน หนูก็เสียใจนะคะ แต่ยังไม่มีโอกาสได้คุยกับเพื่อน พอเราคบกันได้ 3 - 4 เดือน เค้าก็ทิ้งหนูไปมีคนอื่นค่ะ ตั้งแต่วันนั้นมา หนูก็ไม่ยอมเปิดใจให้ใครอีกเลยเป็นเวลา 2 ปีแล้วค่ะ หนูเลยอยากขอคำแนะนำว่า หนูควรพูดกับเพื่อนอย่างไรดีคะ และหนูควรทำอย่างไรดีเพื่อเอาตัวเองออกจากความรู้สึกแย่ ๆ นี้ ค่ะ**

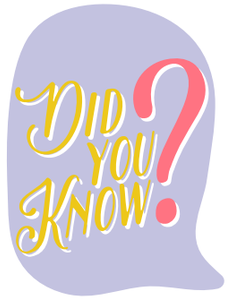
**A** อันดับแรกพี่มูฟ อยากให้น้องเปิดใจคุยกับเพื่อนตรง ๆ เลยครับ เหตุการณ์ผ่านมานาน พี่มูฟเชื่อว่ามิตรภาพความผูกพันที่น้องมีให้กันมาตั้งแต่เด็ก ต้องทำให้น้องกลับมาดีกันได้เหมือนเดิมแน่นอนครับ เวลาสามารถเยียวยาความรู้สึกได้เสมอ ขอเพียงแสดงความจริงใจให้เพื่อนรับรู้ครับ และที่น้องถามว่าจะเอาตัวเองออกจากความรู้สึกแย่ ๆ นี้อย่างไร พี่มูฟอยากให้ข้อคิดนิดนะครับ ว่าบางครั้งการที่ใครสักคนผ่านเข้ามาในชีวิตเรา มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ไม่ว่ามันจะดีหรือร้าย มันก็ทำให้เรามีประสบการณ์ มีภูมิต้านทานที่จะก้าวเดินต่อไปอย่างเข้มแข็งมากขึ้นนะครับ ใครไม่ดีหรือเรื่องไม่ดีที่ผ่านมาเราควรเก็บไว้เป็นบทเรียนสอนใจครับ แล้วเลือกเก็บแต่ความทรงจำดี ๆ ที่มีให้กันดีกว่า อย่าเพิ่งตัดสินผู้ชายทั้งโลกด้วยคน ๆ เดียวเลยครับ พัฒนาตัวเองให้มีคุณค่าต่อสังคมและส่วนรวมครับ สักวันต้องมีคนที่เหมาะสมกับเราเข้ามาในชีวิตน้องแน่นอน พี่มูฟให้กำลังใจน้องนะครับ สู้ ๆ ๆ

#อย่ากลัวการเริ่มต้นใหม่ เพราะเราจะก้าวไปได้ไกลกว่าเดิม

พี่มูฟขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจให้กับน้อง และ ทุก ๆ คนที่ได้อ่านคอลัมน์นี้นะครับ
อย่าพึ่งท้อครับ ทำทุกอย่างด้วยความพยายาม ความตั้งใจ ผลสุดท้ายจะต้องออกมาดีอย่างแน่นอน เชื่อพี่มูฟ!
เจอกันฉบับหน้า อย่าลืมนะครับ ไปต่อไม่ไหว เรียกใช้พี่มูฟ
แค่สแกน QR Code เพราะชีวิตคือสิ่งสวยงามครับ



สวัสดีค่ะ หลังจากได้รับสาระความรู้และความสนุกจาก Youth Excellence ไปแล้ว ในฉบับนี้เรามี 7 คำถามให้ตอบกันเข้ามา โดยเรามีร่มจากสำนักงานยุวกาชาดให้เป็นรางวัลด้วยนะคะ




1. ชื่อไวรัสโคโรน่ามาจากภาษาอะไร แปลว่าอะไร และทำไมจึงชื่อนี้
2. วิธีให้กำลังใจจากวิกฤต COVID-19 แบบง่าย ๆ มีอะไร
3. ใครคืออดีตเถ้าแก่ผู้เคยล้มละลาย และลุกขึ้นสู้อีกครั้งด้วยการทำธุรกิจอะไร
4. ของดี 5 อย่าง ที่ติดตัวคนเรามาตั้งแต่เกิดคืออะไร
5. สำนักงานยุวกาชาดจัดกิจกรรมอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการรณรงค์ เรื่องของ COVID-19 (อย่างน้อย 4 กิจกรรม)
6. ท่านชื่นชอบคอลัมน์ใดของ Youth Excellence ฉบับนี้มากที่สุด เพราะเหตุใด
7. ข้อเสนอแนะเพื่อการก้าวสู่ความเป็นเลิศของ Youth Excellence ในฉบับต่อไป เช่น คอลัมน์ที่ท่านอยากให้ทีม Youth Excellence เพิ่มเติมหรือลดทอน เป็นต้น

<u>รายชื่อผู้โชคดีจากฉบับที่ 406</u>

นางสาว ธัญวรัตม์ จุลสุคนธ์ นางสาว รุ่งนภา เก่งกล้า
เด็กชาย ปานชนะ ปานะนนท์ นาง ชุติญา อยู่วิจิตร
นางสาว อรยุพา จันทร์ดี

*ทุกท่านสามารถตอบคำถามเข้ามาได้ทาง QR code นี้ โดยสุ่มผู้โชคดีที่ตอบคำถามถูกทุกข้อเท่านั้น จำนวน 5 รางวัล ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ฉบับหน้า*


## สมัครสมาชิก
## Youth Excellence วารสารยุวกาชาด

ปีละ 200 บาท จำนวน 4 ฉบับ สแกน QR code ที่นี่









# สมเด็จพระวันรัต

## พระเถระที่หาได้ยากในกรุงรัตนโกสินทร์

**สวัสดีวันขึ้นปีใหม่ไทยค่ะ**

ทีม Youth Excellence ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงนะคะ สำหรับเทศกาลสงกรานต์ปีนี้พิเศษกว่าทุกปีค่ะ เนื่องจากมีแขกไม่ได้รับเชิญคือเชื้อ COVID-19 มาเยี่ยมเยียน ทำให้หลายท่านอาจรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวังกับวิกฤตที่กำลังเกิดขึ้น พวกเราทีม Youth Excellence จึงขอถือโอกาสส่งพลังใจและข้อคิดธรรมะดี ๆ จากสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุรหฺมคุตฺโต) กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร พระเถระผู้เคร่งครัดและได้รับความเลื่อมใสศรัทธา ผู้สร้างผลงานอันทรงคุณูปการในหลากหลายด้านให้งดงามมั่นคงถาวร Youth Excellence ฉบับนี้ เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้เมตตาประทานสัมภาษณ์ และแนะแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อการเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายของความสุข ความเจริญ และความสำเร็จในชีวิต ให้กับพวกเราและผู้อ่านทุกท่าน เป็นการต้อนรับวันมหาสงกรานต์ 2563 ค่ะ



**กราบนมัสการเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัตค่ะ ดิฉันทีม** Youth Excellence **ขออนุญาตประทานสัมภาษณ์เพื่อเมตตาชี้แนะแก่สมาชิก** Youth Excellence **โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน ที่เผชิญปัญหาชีวิต ผิดหวัง ล้มแล้วลุกไม่ขึ้น เป็นเหตุให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตายกันจำนวนมากขึ้นในปัจจุบัน บวกกับวิกฤตเชื้อ** "COVID-19" **ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอีก เราจะสามารถเป็นกำลังใจให้พวกเขาได้อย่างไรบ้าง ขอเจ้าประคุณสมเด็จฯ เมตตาด้วยค่ะ**

ก็อย่าล้มสิ ล้มแล้วต้องลุกเองให้ได้ ไม่มีใครไปช่วยอุ้มหรอก ลุกเองไม่ได้ก็นอนตายอยู่ตรงนั้น เขียนไปแล้วเขาจะอ่านหรือ ทุกวันนี้เห็นติดแต่โทรศัพท์ (แล้วเจ้าประคุณสมเด็จฯ ก็หลับตาเพ่งพินิจนิ่งชั่วครู่... จนยิ้มเกร็งกันทั้งทีม Youth Excellence) คือที่สมเด็จฯ พูดบ่อย ๆ นั้นน่ะ



คนเรานี่ต้องมีความสำนึกในตัว รู้ไหมว่าคนเราเกิดมามีของดีติดตัวมาพร้อม 5 อย่าง อยู่ที่เราจะหยิบมาใช้ถูกผิดมีอะไรบ้างนี่ ยังไม่รู้เลย ถ้าเข้าใจรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ก็เป็นหนทางแห่งความสุข ความเจริญในชีวิต คือ (หนึ่ง) มีกาย มีทุกคนไหม ใช้กายเราทำใช่ไหม ตั้งแต่เดิน พูด เขียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ดีไม่ดีล่ะ ของดีอันดับหนึ่ง (สอง) มีวาจาสำหรับพูดสื่อสาร เราต้องใช้ใช่ไหมในชีวิตประจำวัน (สาม) มีใจ อยู่ที่ใจเรา เที่ยวไปขอของดีจากคนอื่น เรามีของดีพิเศษในตัวเราแล้ว (สี่) มีปัญญา มีตั้งแต่เกิดนะ ไม่ใช่ที่เราไปเรียนปริญญานะ อันนั้นเรียกความรู้อย่าไปนึกว่ามีปัญญานะ จบปริญญาโท-เอก โง่เยอะ (อมยิ้มพร้อมหัวเราะในลำคอ) (ห้า) มีสติ สติที่ธรรมชาติให้มา รู้ตัวบ้างเปล่าเรามีสติไหม มีหมดทุกคนตั้งแต่เกิด แต่เราไม่ได้หยิบของดีมาใช้ ใช่ไหมเล่า ให้เข้าใจอย่างนี้ก่อน **มนุษย์ทุกคนมุ่งหาความสุขและความสำเร็จในชีวิต การหยิบของดีทั้ง 5 ที่เจ้าประคุณสมเด็จฯ เทศนามาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยากมาก ในทางปฏิบัติควรนำใช้อย่างไรคะ**

สิ่งที่ยากเพราะเราไม่ทำต่างหาก (ยิ้มด้วยเมตตา) ไม่มีอะไรยากสำหรับคนที่ลงมือทำ และต้องอาศัยการฝึกฝนใช้เครื่องมือในตนเองให้ถูก ถ้าไม่ใช้ก็ขึ้นสนิมใช่ไหม อาวุธมีอยู่แล้ว ถามว่าเดินยากไหม (ไม่ยากค่ะ... เราตอบกันอย่างพร้อมเพรียงจนเจ้าประคุณสมเด็จฯ หัวเราะ) เริ่มต้นจากตั้งไข่ใช่ไหม คือการใช้กาย ฝึกฝน ก้าวขาเดิน เริ่มวิ่ง แล้วเดี๋ยวนี้ต้องบังคับไหม เป็นอัตโนมัติไหมล่ะ ถ้าเราไม่ใช้เดินนาน ๆ แล้วมาเดิน ยากใช่ไหม เพราะเราไม่ทำจนเป็นนิสัย มันเลยยาก ใจนี้ก็ต้องใช้มาคิด ตั้งใจเราให้มั่นคงแน่วแน่ เราทำอะไรงานนั้นก็สำเร็จ เอาใจมาตั้งแล้วเอาปัญญามาวินิจฉัยว่าที่คิดว่าจะไปถึง มันไปจริงไหม เมื่อคิดถูกต้องแล้ว เอาสติมาคุม อย่าให้ไขว้เขวไปตามคนชั่วในตัวเราที่มันชวนเราไป ชั่วไหมนี่ตัวเรานะ (ก็มีบ้างค่ะ... ทีม Youth Excellence ตอบอ้อมแอ้ม) ไม่บ้างหรอก ทั้งหมด (พวกเราเผลอหัวเราะจนเจ้าประคุณสมเด็จฯ อมยิ้ม)

**ถ้าเช่นนั้นแล้ว เราควรเริ่มขัดเกลาคนชั่วในตัวเราเองก่อนใช่ไหมคะ แล้วเพื่อให้สังคมเราเป็นสุขยิ่งขึ้น เราจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังหลงทางหรือสิ้นหวังได้อย่างไรคะ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่ต้องเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอบายมุข เช่น พ่อแม่ติดเหล้า ติดการพนัน หรือเด็กกำพร้าที่ขาดพ่อแม่คอยสอนสั่ง**

คือมนุษย์นอกจากของดี 5 อย่างแล้ว ยังมีลักษณะพิเศษอยู่สองอย่าง (หนึ่ง) รับการอบรมได้ ถ้าคนอื่นมาตำหนิอบรม เราต้องรับได้ (สอง) ไม่มีใครอบรมเราเลย แต่อบรมตัวเอง เราก็ฝึกฝนเองทำเองได้ แตกต่างจากสัตว์อื่นไม่มีนะ มนุษย์นี่มีศักยภาพพิเศษมหาศาล ใครจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ต้องมาเป็นมนุษย์นะ มนุษย์มีจิตสำนึกที่ฝังแน่นอยู่ในใจทุกคน อยู่ที่เราจะเอาจิตสำนึกมาสอนตัวเองหรือไม่ ไม่มีใครช่วยเราได้

> **"เหมือนเรากำลังจะจมน้ำ มีคนโยนห่วงยางให้ ถ้าเราไม่คว้าไว้ ห่วงยางมันจะช่วยเราไหม ห่วงยางอุ้มเราไม่ได้หรอก เราเองที่ต้องเป็นคนไขว่คว้าเอาห่วงยางมาช่วยชีวิตเรา"**

มันแก้ไม่ได้หรอก ถ้าไม่มีสำนึก พูดยังไงมันก็ไม่เอา อย่าคิดไปแก้ไขคนอื่น แก้ไขตัวเองซะก่อน อยากฟังนิทานไหม (อยากค่ะ... ตอบโดยพร้อมเพรียง) เอ้า! จะเล่าให้ฟังเรื่องเทวดากับหนอนขี้ (เจือเสียงหัวเราะของเจ้าประคุณสมเด็จฯ) มีฤาษี 2 ตนเป็นเพื่อนรักกัน ตนหนึ่งปฏิบัติธรรมจริงจังพอตายไปได้เกิดเป็นเทวดาเสวยสุขบนสวรรค์ อีกตนมักขี้เกียจหลบหลีก วันหนึ่งเทวดาหวนคิดถึงอดีตเพื่อนรักด้วยญาณวิถีจึงได้รู้ว่าเพื่อนรักเกิดเป็น "หนอน" ในหลุมขี้ (ไม่หยาบนะ... กลั้วหัวเราะเบา ๆ) จึงรีบลงมาเยี่ยมและเกิดความสงสาร จึงเอ่ยถามว่า เพื่อนรัก เอ็งจำข้าได้ไหม เจ้าหนอนเอะใจ แล้วถามออกไปว่า เจ้าเป็นใคร ถึงมาเรียกข้าว่าเพื่อน เทวดาพูดว่า ข้าเทวดาเพื่อนเก่าสมัยเราเป็นฤาษีด้วยกันจำได้ไหม สงสารเหลือเกินเพื่อนเอ๋ย ต้องมาตกระกำลำบาก ไปอยู่ด้วยกันไหม เจ้าหนอนกังขาจึงถามไปว่าเอ็งไปเกิดเป็นเทวดาสบายกว่าหรือ เทวดาเล่าว่า สถานที่ข้าอยู่แสนจะสุขสำราญ อยากได้อาหารชนิดใด รสใด แค่นึกเอา ทุกอย่างก็เลื่อนลอยมาให้เราได้สมปรารถนา เจ้าหนอนได้ฟังเทวดา แทนที่จะตอบรับคำชวนกลับปฏิเสธและว่า ข้าอยู่ที่นี่สบายกว่าเยอะ ไม่ต้องนึกก็มีขี้ให้กินตลอดเวลา เจ้ากลับไปเถอะ (หัวเราะพร้อมเพรียง) เห็นไหมว่าต่อให้เราปรารถนาดี หยิบยื่นโอกาสให้เขาเพียงใด ถ้าเขาไม่รับ ก็เปล่าประโยชน์

**เข้าใจเห็นภาพชัดเจนเลยค่ะ ดิฉันทีม** Youth Excellence **ขอกราบนมัสการเจ้าประคุณสมเด็จฯ ด้วยความเคารพอย่างยิ่งที่เมตตาสละเวลาประทานสัมภาษณ์ และให้ข้อคิด คติธรรมเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีได้ด้วยตนเองทำเท่านั้น เพราะเราต่างมีของดีพร้อม 5 อย่างและลักษณะพิเศษอีก 2 อย่างติดตัวแต่กำเนิด**

จะไปแล้วหรือ เอาอีกไหม นอกจาก ของดี 5 อย่าง ลักษณะพิเศษ 2 อย่าง แล้วมนุษย์เรายังมีคนรับใช้ทั้ง 5 อีกอยากรู้จักไหม (อยากค่ะ... ตอบเสียงดังฟังชัดจนเจ้าประคุณสมเด็จฯ ต้องกลั้นยิ้ม) คนรับใช้เหล่านั้นคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายผัสสะ รู้จักพวกเขาไหม รับใช้ให้เราได้เห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รสชาติ และรับรู้การสัมผัส สุดท้ายทำให้เราเกิดความรู้สึก ชอบ และ ไม่ชอบ เห็นไหมเกิดคนชั่วในตัวเราทั้งนั้น ทั้งโลภะ ทั้งโทสะ มิตรชั่วทั้งคู่ สิ่งเหล่านี้จะนำพาเราให้จมดิ่ง เราจึงต้องดึง สติ กับ ปัญญา มาใช้พิจารณาให้เห็นคุณและโทษ เมื่อยามโกรธ ก็ให้คิดตำหนิเราเองว่าผิด ไม่เที่ยวโทษคนอื่น แม้ไม่ผิดก็ให้รับผิดไว้ก่อน มันจึงจะสงบสุขได้ ที่นี้เข้าใจหรือยัง จะเอากลับไปด้วยไหม หรือจะเอาทิ้งไว้ที่นี่ (ถามด้วยรอยยิ้มแห่งเมตตา)

**พวกเราทีม** Youth Excellence **จึงตอบพร้อมเพรียงเป็นเสียงเดียวกันว่า เอากลับไปด้วยเจ้าค่ะ พร้อมด้วยเสียงหัวเราะที่เจ้าประคุณสมเด็จฯประทานให้แก่พวกเราทีม** Youth Excellence

**การประทานสัมภาษณ์ครั้งนี้เต็มไปด้วยรอยยิ้มแห่งเมตตา โอวาทธรรมของเจ้าประคุณสมเด็จฯ ช่างเป็นคำสอนที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ขอเพียงเริ่มลงมือทำและฝึกฝนบ่อย ๆ จุดหมายปลายทางแห่งความสุขและความเจริญในชีวิตจะต้องเป็นของทุกท่านอย่างแน่นอนค่ะ**

#ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา
#เราจะรับสิ่งนั้นเข้ามาเป็นคุณหรือโทษ
#ก็เราเท่านั้นเอง




“ต้องช่วยตนเอง ต้องฝึก ต้องไขลาน ไขบ่อย ๆ
สติปัญญาจึงจะไม่หย่อนยาน มันจึงจะทวนกระแสน้ำได้
มิเช่นนั้นก็จะลอยไปตามกระแสน้ำ ใครก็ช่วยไม่ได้
อยู่ที่ความคิด อยู่ที่การกระทำของตัวเอง”

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

# ติดตามข่าวสารและกิจกรรมของสำนักงานยุวกาชาดได้ที่


สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ถนนอังรีดูนังต์
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์. 0 2252 5002-3 กด 1
โทรสาร. 0 2252 5004

**website**
thaircy.redcross.or.th

**facebook**
อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย

**twitter**
@trcy_volunteer

**youtube**
อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย


# สแกนเพื่อลงทะเบียนเป็นอาสายุวกาชาด

SCAN ME

ISSN 0125-3972 TRC.RY-TMR03-20-0002