

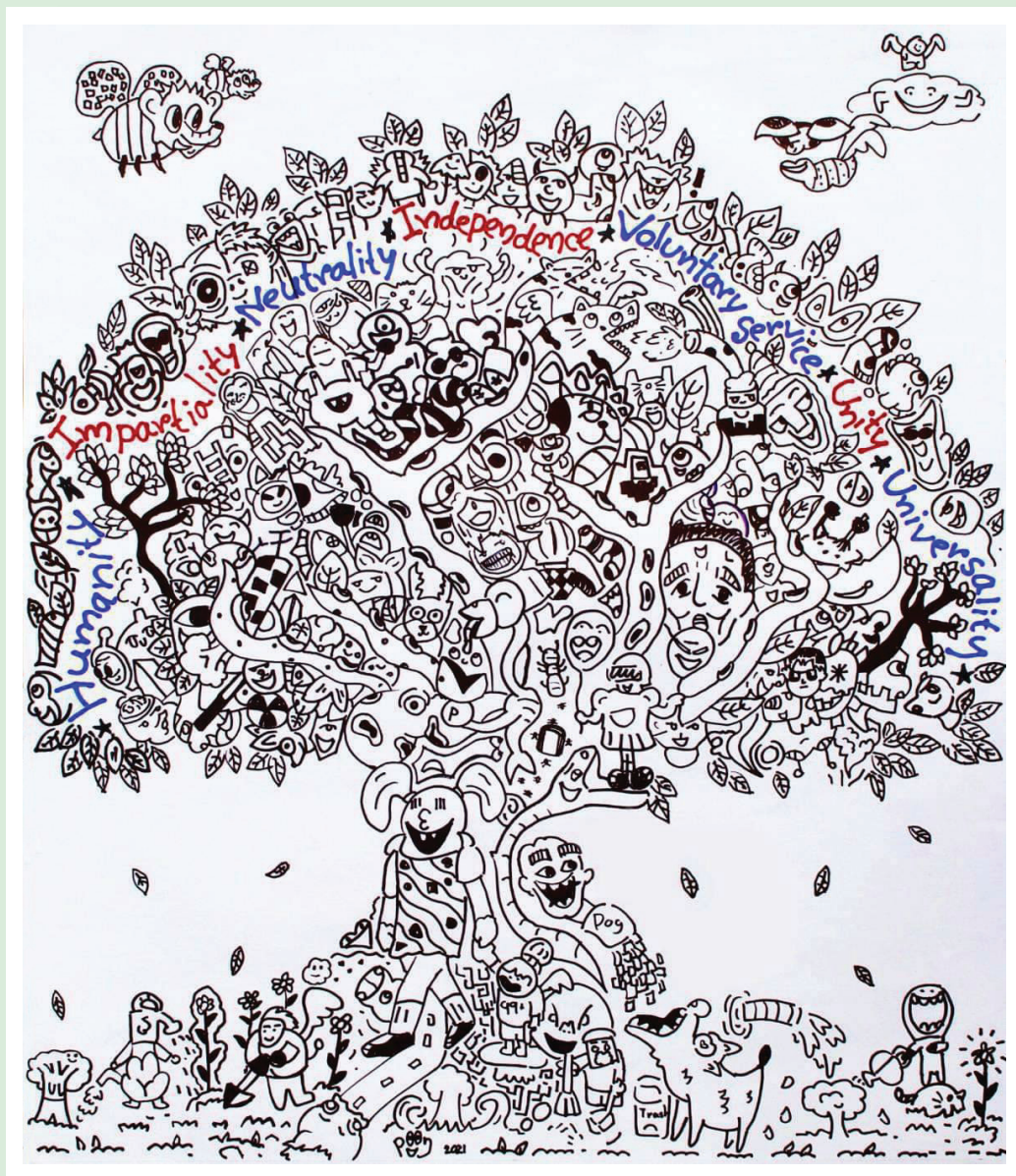
youth
ก้าวสู่ความเป็นเลิศ



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

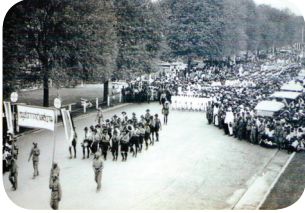
EXCELLENCE

วารสารยุวกาชาด ปีที่ 70 เล่มที่ 2 ฉบับที่ 411 มกราคม - มีนาคม 2564



Highlight

2



99 สู่ 100 ปี

ที่แห่งนี้มีตำนาน

10



ย้อนรอยเมืองละโว้

เที่ยวแบบไทย...ไปแล้วเท่

14



เปิดใจอาสา

ของขวัญล้ำค่า ที่ได้มาเพราะทำดี

18

ชีวิตง่าย งานปัง



ด้วยฟังก์ชันเดียว

22

รักแบบไหนไม่ใช่เรา

ก้าวสู่สากลไปพร้อมกับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

26

อาสาสมัคร

อ้อมอกอุ่นมีไว้ให้คุณ ไปต่อไม่ไหว เรียกว่าใช้พี่พ



29

ศิลปินอาสา

ผู้ใช้ศิลป์แห่งเสียงสื่อรัก



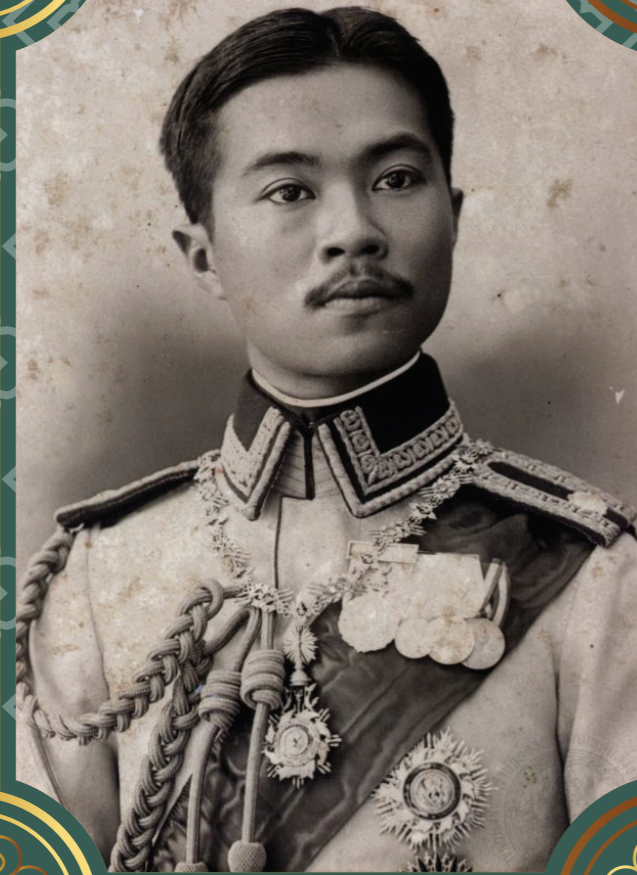
99 สู่ 100 ปี ยุวกาชาดไทย

ยุวกาชาด เกิดขึ้นจากมติที่ประชุมสหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ เมื่อปีพุทธศักราช 2462 โดยที่ประชุมสหพันธ์ฯ ได้มีข้อเสนอแนะว่า “สภากาชาดทุกชาติควรจัดตั้งกาชาดสำหรับเด็ก”

สำหรับประเทศไทย ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) พระบรมราชูปถัมภ์สภากาชาดสยาม ทรงรับหลักการจากที่ประชุมสหพันธ์สภากาชาด และสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ เมื่อปีพุทธศักราช 2462 ที่เสนอแนะให้กาชาดประเทศต่าง ๆ จัดตั้งกาชาดสำหรับเด็กขึ้น

ต่อมากิจการยุวกาชาดจึงได้รับการก่อตั้งขึ้นในสยาม เมื่อวันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2465 โดยใช้ชื่อว่า “กองอนุสภากาชาดสยาม” ซึ่งรับเด็กอายุ 7 – 18 ปี เข้าเป็นสมาชิก ทั้งนี้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ได้ทรงมีนิพนธ์เกี่ยวกับอนุสภากาชาดสยามว่า “อนุสภากาชาด ฝึกสอนเด็ก ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกทั้งชายและหญิง” นอกจากนี้ยังทรงมีคำสั่งว่าด้วยเรื่อง การแก้ไขข้อบังคับสภากาชาดสยาม (ฉบับที่ 3) ว่าด้วยอนุสภากาชาดสยาม ซึ่งได้ประกาศในหนังสือราชกิจจานุเบกษาว่า ให้เพิ่มกองแยกของสภากาชาดสยามขึ้นอีกกองหนึ่งโดยใช้ชื่อว่า “อนุสภากาชาดสยาม” โดยมีจางวางโทพระยาไพศาลศิลปศาสตร์ ปลัดทูลฉลองกระทรวงธรรมการ อุปนายกกรรมการกลางลูกเสือและกรรมการสภากาชาด เป็นผู้อำนวยการกองอนุสภากาชาดสยามคนแรก

วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2465 ได้มีการเปิดหม้ออนุสภากาชาดสยามเป็นแห่งแรกขึ้น ณ โรงเรียนราชินี โดยมีสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานเปิดหม้ออนุสภากาชาดสยาม โดยในเวลานั้นหม่อมเจ้าหญิงพิจิตรจิราภา เทวกุล พระอาจารย์ใหญ่ของโรงเรียนราชินี ทรงดำรงตำแหน่งนายกหม้อยุวกาชาดคนแรก และได้ทรงนิพนธ์บทเรียนเป็นบทละครเกี่ยวกับการรักษาอนามัย การละเล่นเบ็ดเตล็ดซึ่งแฝงคติธรรม ให้สมาชิกได้แสดงในพิธีเข้าประจำหม้อยุวกาชาดและในงานกาชาด เช่น บทละครเรื่อง ยายกับหลาน ใครฆ่าเชื้อโรค ต้นไม้กาชาด นายพรานกับนกเขา กินนรวิ เป็นต้น



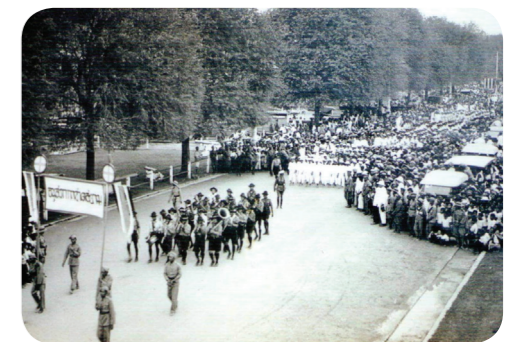
สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต

อุปนายก ผู้อำนวยการสภากาชาดสยาม

๒๗ มกราคม ๒๕๖๕ ครบรอบ ๙๙ ปี วันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย
ในโอกาสก้าวเข้าสู่ ปีที่ ๑๐๐ ของยุวกาชาดไทย



พิธีเปิดหม้ออนุสภากาชาดสยาม โรงเรียนราชินี ปี พ.ศ. 2465



ภาพกองอนุสภากาชาดสยาม เดินพาเหรดงานกาชาด ปี พ.ศ. 2466

บรรณาธิการที่ปรึกษา	นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์
บรรณาธิการบริหาร	นางสุนันทา ศรอนุดิน
บรรณาธิการ	นางสาวธาริกา วงศ์สินศิริกุล
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นายสมจิตต์ ไหมดี
ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาพาสอน	นางวราวุธสิริ สวัสดิ์จัน
ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาทำดี	นายคมกฤช วิจิตรวิริยะกุล
ผู้ช่วยบรรณาธิการอาสาอินเตอร์	นางสาวตรีษฐ สันติกุล
ฝ่ายการผลิต	นายธงชัย วาณิชย์เสริมกุล
	นางสาวปิยะภัทร มานะศรีสุริยัน
พิสูจน์อักษร	นางมานิดา ฤกษ์นิธิ
ถ่ายภาพและประชาสัมพันธ์	นางมานิดา ฤกษ์นิธิ
	นายสุวรรณ ไชยานนท์
	นางสาวมยุรฉัตร อินทนา
	นายมติพร ลีตระกูล
ศิลปกรรม	นายมติพร ลีตระกูล

เจ้าของ สำนักงานยูวกาชาต สภากาชาตไทย

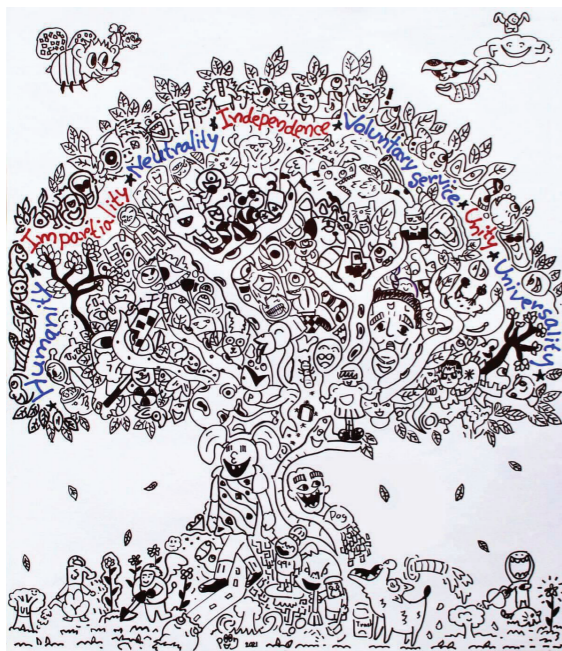
ที่อยู่ 1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0 2252 5002-3 กต 1, โทรสาร 0 2252 5004 เว็บไซต์ <http://thaicyr.redcross.or.th>

พิมพ์โดย บริษัท เนเบอร์ มีเดีย จำกัด

ที่อยู่ 1 ซอยพัฒนาการ 69 แยก 2 ถนนพัฒนาการ แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 0 2321 3911, 09 0549 6444 โทรสาร 0 2322 6706 e-mail: info@neighbourmedia.com



เรื่องจากปก

โดย ด.ช. ปุณฺชรัศมี คงคามิ (อาสาบุณ)

กาชาตเปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงา และที่พึ่งพิงแก่ผู้คนโดยไม่เลือกเชื้อชาติชนชั้น ต้นไม้ใหญ่นี้มีมอบชีวิตมอบความสุขต่อลมหายใจของผู้คนมากมาย กาชาตคือต้นไม้แห่งชีวิต

อาสา SAY HI!

สวัสดิ์ปีฉลู 2564 ค่ะ แม้ว่าปีขวดที่ผ่านมาจะเป็นอีกหนึ่งปีที่ท้าทายวิถีชีวิตพวกเราด้วยเรื่องราวของ COVID-19 ทำให้เกิดวิกฤตสังคมตามมา ทั้งความบีบคั้นทางเศรษฐกิจและความฝันที่ต้องแตกสลายของหลายครอบครัว แต่ในความโหดร้ายก็จะมีมุมสวยงามให้เราได้เห็นอยู่เสมอณะคะ ทั้งความเสียสละของทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข น้ำใจและความรักจากพี่น้องชาวไทยด้วยกัน รวมถึงพลังแห่งการให้ของน้อง ๆ อาสายูวกาชาตของเราด้วยคะ ทีม Youth Excellence เชื่อว่าพลังบวกเหล่านี้คือแรงผลักดันให้เราผ่านความเศร้าสลดมาได้ในที่สุด และพร้อมก้าวเข้าสู่ปีฉลู-วันนาโชค ไปด้วยกันนะคะ

สำหรับ Youth Excellence ไตรมาสแรก (มกราคม - มีนาคม 2564) ของปีฉลูนี้ นอกจากจะเป็นฉบับแรกของปี 2564 แล้ว ยังมีวาระพิเศษเกิดขึ้นในไตรมาสนี้คะ นั่นก็คือวันคล้ายวันสถาปนายูวกาชาตไทยนั่นเองคะ เฉลอปับเดียว จะครบ 100 ปีแล้ว... ทราบไหมคะว่าบ้านของพวกเราถ่ากำเนิดมาอย่างไร สามารถติดตามได้ในคอลัมน์อาสาภาคต้นนะคะ และทีม Youth Excellence ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลอาสายูวกาชาตดีเด่นโล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปี 2564 ทุกท่านด้วยนะคะ นับเป็นของขวัญอันล้ำค่าที่ได้มาเพราะทำดีจริง ๆ ค่ะ... และเพื่อเป็นการเพิ่มความพิเศษยิ่งขึ้นไปอีก หน้าปก Youth Excellence

ฉบับนี้ได้อาสาบุณ อาสายูวกาชาตรุ่นเยาว์มาเป็นศิลปินออกแบบให้คะ น้องอายุเพียง 12 ปีแต่ฝีมือไม่ธรรมดาเลยใช้ใหม่คะ เราทุกคนสามารถเติบโตเพื่อเป็นต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงากับผู้อื่นได้เสมอคะ สำหรับใครที่ยังคงหมดพลังจากมรสุมในปีที่ผ่านมา ทีม Youth Excellence ขอแนะนำให้เพิ่มพลังผ่านคอลัมน์อาสาบุณโดยพี่มูฟของเรานะคะ และถ้าอยากเสริมทัพความรู้ผ่านการท่องเที่ยว การกิน การคิดเทรนด์ ต้องไม่พลาดคอลัมน์ อาสาพาเที่ยว อาสาพากิน อาสาอินเทรนด์ อาสาดูแล และอาสาเล่าเรื่อง โดยเหล่าอาสายูวกาชาตไม่ซ้าหน้าเลยคะ

และเช่นเคยนะคะ Youth Excellence ยังคงเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และเป็นเวทีแห่งการแสดงพลังความคิดสร้างสรรค์ของอาสายูวกาชาตทุกคนคะ เพราะทีม Youth Excellence ตั้งใจอยากให้น้องอาสายูวกาชาตได้ยิ้มอย่างภาคภูมิใจ ได้ส่งต่อความสุขและได้แสดงพลังความคิดบวกโดยไม่ถูกปิดกั้นคะ ถ้าน้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านท่านใดอยากมีส่วนร่วมในการเขียนเล่าเรื่องราว ร่วมเล่นเกมชิงรางวัล หรือร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อทีม Youth Excellence สามารถติดต่อพวกเราได้ที่ทุกช่องทางตลอด 24 ชั่วโมงนะคะ Happy New Year อีกครั้งคะ

บรรณาธิการ

วันที่ 11-31 มกราคม 2564

อาสาสมัคร สังกัดสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ร่วมปฏิบัติงานด้านจิตอาสาในการให้ความช่วยเหลืองานบริการข้อมูลทางโทรศัพท์ (โทร.1664) ในช่วงที่เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน Work From Home ระหว่างวันที่ 11-31 มกราคม 2564 ณ สำนักงานนิเทศและสื่อสารองค์กร สำนักงานบริหาร สภากาชาดไทย



วันที่ 25 มกราคม 2564

ณ ห้องประชุมสำนักงานยุวกาชาด นางสุนันทา ศรอนุสิน ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย และคณะให้การต้อนรับ นายกุลวรรณ ชิตรัตน์ หัวหน้าฝ่ายสื่อสารองค์กร นายอานนท์ เชิงชวโน เจ้าหน้าที่แผนกกาชาดสัมพันธ์และ นางสาวธนาภา ทูยเที่ยงสัถย์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายสื่อสารองค์กร คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ สำนักงานภูมิภาคกรุงเทพฯ The International Committee of the Red Cross (ICRC) เพื่อสานต่อภารกิจเพื่อนมนุษย์ธรรมร่วมกันในโอกาสต่อไป



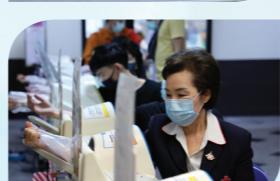
วันที่ 19 มกราคม 2564

นางสาวธาริกา วงศ์สินศิริกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย พร้อมผู้แทนทีมอาสาสมัครโครงการ Waste ไม่ Waste ร่วมประชุมหารือกับ Mr. Ryan Yates หัวหน้าฝ่าย Virtual Reality เพื่อวางแผนการนำนวัตกรรม Virtual Reality มาใช้ผลิตสื่อการสอนเรื่องการจัดการขยะ พร้อมศึกษาดูงานด้านการพัฒนา Virtual Reality จากทีมผู้เชี่ยวชาญของคณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ (ICRC)



วันที่ 27 มกราคม และ 24 กุมภาพันธ์ 2564

อาสาสมัคร สังกัดสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ร่วมบริจาคโลหิต เนื่องในโอกาสครบรอบ 99 ปี ยุวกาชาดไทย และวิกฤตโลหิตขาดแคลนในช่วงโควิด-19 ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย



วันที่ 1 และ 2 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 ณ ห้องประชุมสำนักงานยุวกาชาด นายสุวิทย์ เจยสอาด ที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัครกาชาด วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย มอบหน้ากากอนามัย N95 จำนวน 50 กล่อง และ ชุดอุปกรณ์ป้องกันเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคล(Personal Protective Equipment - PPE) จำนวน 50 ชุด ให้แก่นายสมจิตต์ ไหมติ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทยและคณะ เป็นผู้แทนสภากาชาดไทย เพื่อไปมอบให้แก่ ภาณุเพ็ญประภา ตั้งวันเจริญ ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านระบบยาและเวชภัณฑ์ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564 เพื่อจัดส่งให้บุคลากรทางการแพทย์ใช้ในการป้องกันโรคไวรัสโควิด-19 ต่อไป



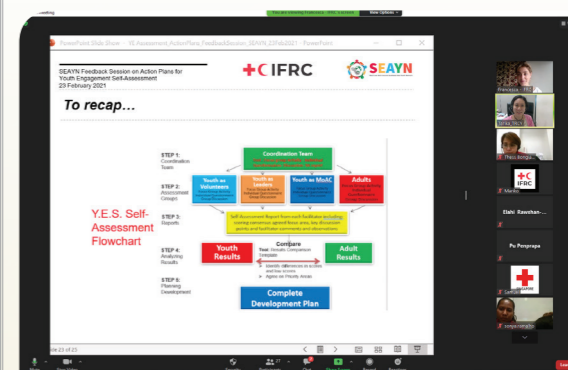
วันที่ 27 มกราคม 2564

นายแพทย์พินิจ กุลละวณิช ผู้ช่วยเลขาธิการ สภากาชาดไทย และนางสุนันทา ศรอนุสิน ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด จัดพิธีบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน อุทิศถวายแด่สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต อุปนายกผู้อำนวยการ สภากาชาดสยาม เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา ยุวกาชาดไทย ครบ 99 ปี ณ สุสานหลวง วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพฯ



วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564

นางสาวธาริกา วงศ์สินศิริกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย พร้อมฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ร่วมระดมความคิดเห็นผ่านระบบ Virtual Meeting และนำเสนอแผนงาน Youth Engagement Self-Assessment (YES) แก่ผู้แทนจาก Southeast Asia Youth Network (SEAYN) เพื่อเป็นตัวอย่างในการนำร่องโครงการประเมินผลเพื่อการมีส่วนร่วมของเยาวชน ร่วมกับกาชาดพม่าและกาชาดฟิลิปปินส์



วันที่ 1 มีนาคม 2564

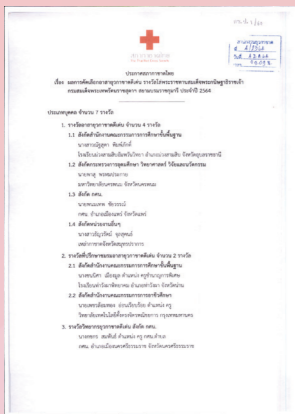
นายแพทย์พินิจ กุลละวณิช ผู้ช่วยเลขาธิการ สภากาชาดไทย และนางสาวธาริกา วงศ์สินศิริกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ประชุมปรึกษาหารือกับ Ms. Francesca Capoluongo ผู้แทนสหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) ถึงความร่วมมือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้าน Climate Change and Health และ Youth-Adaptation to Climate Change โดยมีผู้อำนวยการสำนักวิเทศสัมพันธ์และทีม รวมถึงผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ และหัวหน้าฝ่ายของสำนักงานยุวกาชาดเข้าร่วมประชุมด้วย





อาสาผูกขาดดีเด่น

โดย นางนาถิศา กฤษณ์ธี



รางวัลอาสาผูกขาดดีเด่น รางวัลอันทรงเกียรติที่สำนักงานยูวกาชาต สภากาชาดไทย มอบให้คนทำงานยูวกาชาต เพื่อเป็นการแสดงความชื่นชม ยกย่อง เชิดชู สร้างขวัญและกำลังใจให้แก่บุคคลและหน่วยงาน

ในแต่ละปี คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาผลงานที่ส่งเข้ารับการคัดเลือกในโครงการ “อาสาผูกขาดดีเด่น โล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปี 2564” โดยในปีนี้มีผลงานที่ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 8 รางวัล ดังประกาศสภากาชาดไทย ด้านซ้ายนี้ Youth Excellence ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลทุกรางวัล และขอแสดงความชื่นชมของผู้ที่ได้รับรางวัลมาฝาก เพื่อเป็นกำลังใจให้กับคนทำงานยูวกาชาตในอนาคตต่อไปค่ะ



นางสาวธัญวรัตน์ จุลสุคนธ์ อาสาผูกขาดดีเด่น

อาสาผูกขาด สังกัดเหล่ากาชาดจังหวัดสมุทรปราการ / สังกัดสำนักงานยูวกาชาต สภากาชาดไทย

เนยรู้สึกดีใจที่ได้รับรางวัล และขอขอบคุณผู้ใหญ่ทุกท่านทั้งที่เหล่ากาชาดจังหวัดสมุทรปราการ และสำนักงานยูวกาชาตที่ให้การสนับสนุน ขอบคุณอามา คุณป้า และครอบครัวที่เป็นแรงบันดาลใจให้เนยช่วยเหลือผู้อื่น และสุดท้ายเนยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ อาสาผูกขาดทุกคนในทั้ง 2 ชมรมฯ ที่ช่วยกันตลอดมาค่ะ

นายเพชรล้อมทอง อ่อนเรียบร้อย ที่ปรึกษาชมรมอาสาผูกขาดดีเด่น

วิทยาลัยเทคโนโลยีตั้งตรงจิตรพณิชยการ

รู้สึกดีใจเป็นอย่างมากกับการได้รับรางวัลพระราชทานอาสาผูกขาดดีเด่นประจำปี 2564 ในวันสถาปนายูวกาชาดไทย ประเภทที่ปรึกษาชมรมอาสาผูกขาดดีเด่น ซึ่งกว่าจะได้รับรางวัลอันทรงคุณค่านี้ ได้ทำหน้าที่ในฐานะคณะกรรมการชมรมฯ ที่ปรึกษาชมรมฯ มาโดยตลอดระยะเวลา 8 ปี อีกทั้งในปี 2562 ได้ทำผลงานเป็นประจักษ์ที่โดดเด่นแก่ชมรมฯ คือ 3 รางวัลพระราชทาน ได้แก่ รางวัลชมรมอาสาผูกขาดดีเด่น รางวัลผู้บริหารการศึกษาดีเด่น และรางวัลผู้บริหารสถานศึกษาดีเด่น ในครั้งนั้น สมความตั้งใจในการสร้างชื่อเสียงให้กับวิทยาลัย สุดท้ายรางวัลที่ได้รับเป็นผลสำเร็จอย่างแท้จริงของการทำงาน และอยากให้กำลังใจสำหรับทุกท่านที่จะส่งผลงานให้สู้ ๆ นะครับ และขอให้ถึงฝันครับ



นางสาวณัฐสุดา พิมพ์ภักดี อาสาผูกขาดดีเด่น

โรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา จังหวัดอุบลราชธานี

การที่หนูได้รับโล่พระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ถือเป็นรางวัลแห่งชีวิต เป็นเกียรติประวัติของตนเองและครอบครัว หนูขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับรางวัลอันทรงเกียรตินี้ ทั้งคุณแม่และคุณพ่อที่ให้กำลังใจในการทำกิจกรรมจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณทุกคนที่คอยสนับสนุนให้คำแนะนำให้กำลังใจ และที่ขาดไม่ได้คือท่านผู้อำนวยการโรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา ท่านประจักษ์พงษ์ วรรณโชติ คุณครูที่ปรึกษาชมรมอาสาผูกขาด และเพื่อนๆ อาสาผูกขาดทุกคนค่ะ

นายพาสุ พรหมประกาย อาสาผูกขาดดีเด่น

อาสาผูกขาดดีเด่น สังกัด มหาวิทยาลัยนครพนม

รางวัลอาสาผูกขาดดีเด่นถือได้ว่าเป็นรางวัลที่ทรงเกียรติสำหรับผู้ทำงานจิตอาสา การได้รางวัลนี้ นับได้ว่าเป็นความภาคภูมิใจมากทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเอง ต่อสังคมและต่อประเทศชาติ การทำจิตอาสา นั้นทำได้ทุกที่ทุกเวลา ผมจึงมีคติประจำตัวในการทำงานจิตอาสาเสมอ ความว่า “ ทำเพื่อตนเองอยู่ได้เพียงชั่ววอม ทำเพื่อสังคมอยู่ได้ชั่ววันรันดร์”

นายพนมเทพ ชัยวรรณ อาสาผูกขาดดีเด่น

อาสาผูกขาด สังกัด กศน.อำเภอเมืองแพร่

อย่างแรก ไม่เคยคิดเลยครั้นว่าจะได้รับรางวัลอาสาผูกขาดดีเด่นอันทรงเกียรตินี้จริง ๆ เพราะที่ผ่านมา ผมเป็นอาสาผูกขาด ทำความดีช่วยเหลือสังคมและผู้อื่น โดยที่ไม่ได้คิดและหวังสิ่งตอบแทนใด ๆ จนผมได้ทราบว่า จะได้รับรางวัล ผมดีใจมาก ๆ ที่สุดเลยครั้น เมื่อผมเอาเรื่องนี้ไปบอกแม่ของผม แม่ของผมดีใจและภูมิใจในตัวผมมากเลยครั้น รางวัลนี้เป็นเกียรติแก่ตัวผมและวงศ์ตระกูลครอบครัวผมเป็นอย่างมากครับ นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณจากพระองค์ท่านเป็นอย่างยิ่งครับ กระผมนายพนมเทพจะขอทำความดีต่อไปจนหมดลมหายใจนี้เลยครั้น

นางชนนิศา เมืองมูล ที่ปรึกษาชมรมอาสาผูกขาดดีเด่น

โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม จังหวัดน่าน

ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัลอาสาผูกขาดดีเด่น ประเภทบุคคล (ที่ปรึกษาชมรมอาสาผูกขาด) ถือเป็นรางวัลเกียรติยศสูงสุดในชีวิตของการรับราชการ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม ข้าพเจ้าจะนำความภาคภูมิใจนี้ เป็นแรงบันดาลใจและกำลังใจในการทำความดี เพื่อสืบทอดอุดมการณ์และภารกิจของสภากาชาดไทยต่อไป

นางกชกร สมพันธ์ วิทยากรยูวกาชาดดีเด่น

สังกัด กศน.อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช

รู้สึกดีใจ ปลื้มใจเป็นอย่างยิ่ง นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณต่อวงศ์ตระกูลและหน่วยงานของดิฉัน จะขอจารึกไว้เป็นเกียรติประวัติในชีวิตครุ กศน. ที่ได้โอกาสเข้ารับรางวัลโล่พระราชทาน อาสาผูกขาดดีเด่น ประเภทวิทยากรยูวกาชาต ประจำปี 2564 ซึ่งครั้งนี้เป็นการเข้ารับพระราชทานโล่ ครั้งที่ 2 ที่สำคัญได้สนองงานในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ถือเป็นขวัญและกำลังใจในการทำงาน

นางสาววิภาดา สุภาแสน รางวัลประเภทหน่วยงาน “โรงเรียนดีเด่น” ขนาดกลาง

รองผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนารัตนวิทยา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ในนามของผู้บริหาร มีความปิติยินดีที่โรงเรียนได้ส่งเสริมให้สมาชิกอาสาผูกขาดได้จัดกิจกรรมเพื่อสังคม โดยได้ลงมือปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นการเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้กับนักเรียน นำมาซึ่งความภาคภูมิใจแก่โรงเรียนยิ่ง



ย้อนรอยเมืองละโว้

เที่ยวแบบไทย ไปแล้วเก๋

โดย นายกสว จันจิรภัทร (อาสาเจม)

จั่วหัวว่าเมือง “ละโว้” หลายคนอาจไม่รู้จัก แต่ถ้าบอก ลพบุรีทุกคนคงร้องอ้ออ้อ อออย่างลั่นตัวกันเลยทีเดียว ลพบุรีเป็นเมืองเล็ก ๆ ที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานและเคยเป็นราชธานีแห่งที่ 2 ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช จึงทำให้ที่แห่งนี้เป็นแหล่งอารยธรรมทั้งดงาม เข้ายวนใจสายเที่ยวไทยอย่างเรา ๆ เป็นยิ่งนัก เรามานั่งไทม์แมชชีนกลับไปพร้อม ๆ กันเลยนะคร้าบบบ

จุดแรกจะขอพาไปกราบสักการะอนุสาวรีย์สมเด็จพระนารายณ์มหาราชเพื่อความเป็นสิริมงคล ก่อนที่จะเดินทางต่อไปยังศาลพระกาฬ เทวสถานเก่าแก่สมัยขอมครองเมืองและเป็นศาลคู่บ้านคูเมืองของชาวลพบุรี ซึ่งผู้คนมักจะมากกราบไหว้ขอพรและส่วนใหญ่จะสำเร็จในสิ่งที่ได้อธิษฐานไว้ อ้อ ขอบอกว่าบริเวณศาลพระกาฬและรอบ ๆ ตัวเมืองมีฝูงลิงเป็นจำนวนมากที่อาศัยปะปนอยู่กับผู้คน ต้องบอกว่าน่าทึ่งจริง ๆ



พระราชวังนารายณ์ราชานิเวศน์



พระที่นั่งสุทไธสวรรย์



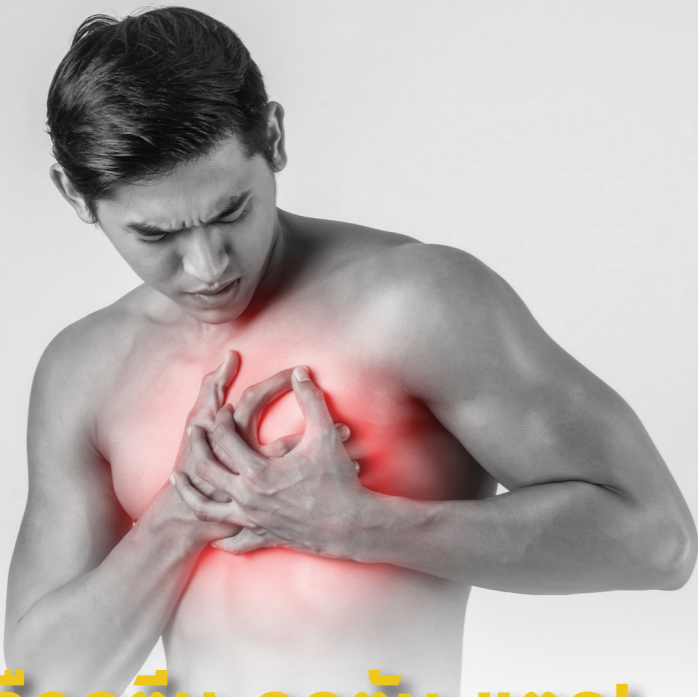
บ้านวิชาเยนทร์

ต่อจากนั้น มุ่งตรงไปยังพระราชวังนารายณ์ราชานิเวศน์ซึ่งอยู่ไม่ห่างจากศาลพระกาฬมากนัก สมเด็จพระนารายณ์มหาราชทรงโปรดให้สร้างขึ้นโดยวิศวกรชาวฝรั่งเศส ที่นี้จึงเป็นสถาปัตยกรรมแบบไทยผสมผสานกับตะวันตกอย่างลงตัว วิจิตรงดงามมาก ๆ ที่เดียว ภายในพระราชวังแบ่งออกเป็นเขตพระราชฐานชั้นนอก เขตพระราชฐานชั้นกลาง และเขตพระราชฐานชั้นในคือพระที่นั่งสุทไธสวรรย์ ซึ่งพระองค์ได้เสด็จสวรรคตลง ณ ที่แห่งนี้ โดยตลอดรัชสมัยของพระองค์ยังความรุ่งเรืองมาสู่ลพบุรีจวบจนถึงปัจจุบัน

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ชาวลพบุรีจึงพร้อมใจจัดงานแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี เราจะได้เห็นชาวลพบุรีและนักท่องเที่ยวมุ่งใจ ห่มสไบ กันแบบจัดใหญ่ จัดเต็ม ด้วยความภาคภูมิใจในความเป็นไทย แต่น่าเสียดาย ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ปีนี้จึงต้องเลื่อนการจัดงานออกไปอย่างไม่มีกำหนด แต่ไม่เป็นไรครับ เพราะเราต้องช่วยกันหยุดเชื้อเพื่อชาติ การ์ดอย่าตก แล้วเราจะชนะไปด้วยกัน เย้ เย้

นอกจากวังนารายณ์ราชานิเวศน์ไปไม่ไกลทางทิศเหนือ ก็จะเจอบ้านวิชาเยนทร์ หรือ บ้านหลวงรับราชทูตที่เจ้าพระยาวิชาเยนทร์ (ถ้านึกไม่ออกให้นึกถึงละครบุพเพสันนิวาส ที่พี่หลุยส์ สก็อต รับบทหรืออีกชื่อคือคอนสแตนติน ฟอลคอน) พักอาศัยอยู่กับท้าวทองกิมม้าหรือมารี ก็มาร์ ผู้เป็นภรรยาเชื้อสายโปรตุเกส ผู้ซึ่งผสมผสานความรู้ด้านการทำอาหารโปรตุเกสที่มีมาแต่เดิม รวมเข้ากับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น นับเป็นหนึ่งในวัฒนธรรมโปรตุเกสที่แพร่เข้าสู่สังคมไทย ด้วยเหตุนี้ท้าวทองกิมม้าจึงได้รับการยกย่องให้เป็น “ราชินีแห่งขนมไทย” อะเมซิงเข้าไปอีกครับ โอ๊ยยย พุดมาถึงตรงนี้ เห็นภาพทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ลอยมาแล้วอดน้ำลายไหลไม่ได้ เอาไว้ค่อยมาเล่าสู่กันฟังใหม่ ถ้ายังไม่เบื่อพี่หมีบราวน์เล่าความหลังนะครี๊บบ เหะ เหะ

จริง ๆ รอบ ๆ ตัวเมืองลพบุรี มีสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์อีกมากมาย ไม่ว่าจะปรางค์สามยอด วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ ปรางค์แขก บลา บลา บลา เขาเป็นว่าพี่หมีบราวน์อยากให้ลองมาเที่ยวกันดู สิบบปากว่า ก็ไม่เท่าตาเห็น สิบบตาเห็น ไม่เท่ามือคลำ สิบบมือคลำ ก็ไม่เท่าใจสัมผัส คุณผู้อ่านทุกท่านว่าจริงไหมขอรับ

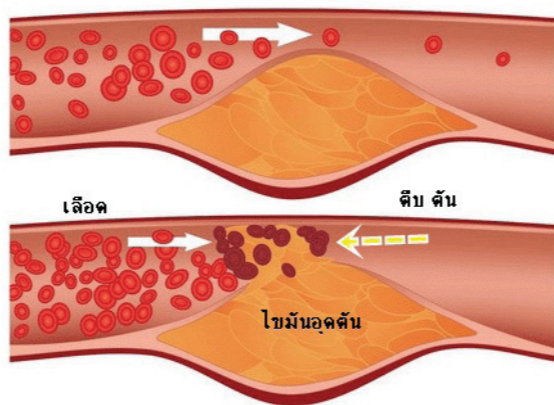


หลอดเลือดตีบ-อุดตัน-แตก! โรคร้ายที่เราเลี่ยงได้

โดย นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์

เรียน ท่านผู้อ่านที่รักทุก ๆ ท่าน

โรคหลอดเลือดเป็นโรคที่พบบ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดหัวใจ สมอง ตีบและอุดตัน องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือด (cardio vascular diseases) ถึงปีละ 17.5 ล้านคนทั่วโลก แบ่งออกเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ 7.4 ล้านคน และ 6.7 ล้านคนเป็นโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต - stroke) รวมทั้ง 9.4 ล้านคน ตายจากโรคความดันโลหิตสูง มะเร็งทุกชนิด 9 ล้านคน ตายจากบุหรี่ 6 ล้านคน โดย 600,000 คนไม่ได้สูบบุหรี่เอง แต่มาจากการสูบบุหรี่ของผู้อื่น คือ สูบบุหรี่ "มือสอง" 3.3 ล้านคนมาจากแอลกอฮอล์ 3.2 ล้านคนมาจากการออกกำลังกายน้อยไป หรือไม่ออก และ 1.7 ล้านคนที่ตายจากโรคหลอดเลือด ฯลฯ เพราะกินเค็มมากเกินไป ทั้งนี้ควรกินเพียง 2 กรัมของ sodium (Na) ต่อวัน 2 กรัมของ Na คือเกลือ 5 กรัม หรือเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 3 ช้อนชา



**“ ถ้าเพียงไม่กินเค็ม
โรคความดันโลหิตสูง
แทบจะหายไปหมด ”**



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด(ทั่วร่างกาย) ตีบและอุดตัน คือ

1. กรรมพันธุ์ ถ้าคุณพ่อ คุณแม่เราเป็นโรคนี้ เรามีสิทธิ์เป็นมากกว่าชาวบ้านที่คุณพ่อคุณแม่ไม่เป็น
2. เพศชาย มีสิทธิ์เป็นมากกว่าผู้หญิง แต่พอประจำเดือนหมด ทั้ง 2 เพศมีสิทธิ์เป็นเท่ากัน ทั้งนี้เพราะช่วงที่มีประจำเดือนผู้หญิงจะมีฮอร์โมนที่ป้องกันโรคนี้
3. อายุ ยิ่งสูงยิ่งมีความเสี่ยง เพราะหลอดเลือดเริ่มตีบตันที่หลังเกิด แต่เป็นไปอย่างช้า ๆ จนตีบประมาณ 70-80% ของเส้นผ่าศูนย์กลางของหลอดเลือด จึงจะมีโรคเกิดขึ้น ซึ่งอาจถึงกับเสียชีวิตได้เลย ฯลฯ
4. การสูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่ต้องห้ามเด็ดขาด และอากาศเป็นพิษ ที่มากับสภาวะโลกร้อน ซึ่งเป็นภัยคุกคามอันดับที่ 1 ของศตวรรษนี้
5. การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป (สหราชอาณาจักรแนะนำให้ดื่มไม่เกิน 2 หน่วยต่อวัน ทั้งชายและหญิง เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคต่าง ๆ จากแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด 1 หน่วย UK คือ 25 ซีซี วิสกี้ หรือไวน์ประมาณ 80 ซีซี หรือเบียร์ประมาณ 200 ซีซี
6. โรคเบาหวาน หรือ Diabetes Mellitus (DM) ต้องไม่กินหวาน น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน
7. โรคความดันโลหิตสูง ต้องไม่กินเค็ม (เกลือไม่เกิน 5 กรัมหรือหนึ่งช้อนชา)
8. โรคไขมันในเลือดสูง
9. โรคอ้วน
10. ความเครียด ควรมีงานอดิเรก ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ เดินสายกลางในชีวิต ฯลฯ
11. การไม่ออกกำลังกาย คนที่ท้วมทึบ ๆ แต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดน้อยกว่าผู้ที่ไม่อ้วนตามธรรมชาติแต่ไม่ออกกำลังกายเลย

ประเด็นที่สำคัญคือ โรคเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือด อาจผิดปกติได้โดยไม่มีอาการ ฉะนั้นเราจึงควรตรวจเลือดเป็นระยะ ๆ ทุกปี เริ่มต้นเมื่อเราเริ่มทำงาน (อายุ 20 ปี ฯลฯ) เพื่อคุ้ระดับไขมันในเลือด น้ำตาล วัดความดันโลหิต ปัจจุบันนี้ทุก ๆ คนควรมีเครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน ความดันโลหิตมี 2 ระดับ ระดับบนเรียกว่า systolic ระดับล่าง diastolic ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 120/80 ค่าปกติของ systolic blood pressure อยู่ระหว่าง 100 - 130 ระดับของ diastolic ควรอยู่ที่ 60 - 80 โดยประมาณ

75% ของไขมันในเลือดมาจากการสร้างของตับ อีก 25% มาจากอาหาร นี่เป็นเหตุผลทำไมบางคนไม่กินของมัน ๆ หรือยากจน ไม่มีอันจะกิน ยังมีไขมันในเลือดสูง (กรรมพันธุ์) แต่ถ้าระดับไขมันในเลือดสูง เราต้องลดความมันในอาหารก่อน รวมทั้งลดการกินอาหารที่เป็นแป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง น้ำตาล ฯลฯ ก่อนที่จะพิจารณากินยาลดไขมัน

ไขมันในเลือดที่สำคัญ คือ

1. Total cholesterol ระดับไม่ควรสูงเกิน 200 มก.
2. Triglyceride ระดับไม่ควรสูงเกิน 150 มก.
3. Low Density Lipoprotein (LDL) ซึ่งเป็นไขมันที่ "ไม่ดี" ค่าปกติในคนธรรมดาไม่ควรสูงกว่า 130 มก. ถ้าเคยเป็นโรคหัวใจหรือเบาหวาน ไม่สูงกว่า 100 มก. ถ้าเคยเป็นทั้งโรคเบาหวานและหัวใจ ไม่สูงกว่า 70 มก.
4. High Density Lipoprotein (HDL) ผู้ชายควรสูงกว่า 40 มก. ผู้หญิงมักสูงกว่า คือ 50 มก.



นอกจากคุ้ระดับไขมันของทั้ง 4 ตัวแล้ว ควรดูอัตราส่วนของ HDL ต่อ LDL ด้วย อัตราส่วนนี้ยิ่งต่ำยิ่งดี ในผู้ชายควรต่ำกว่า 5 ผู้หญิง 4.5 โรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดตีบและอุดตันทั่วร่างกาย ควรดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและคุมอาหาร เพื่อให้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) อยู่ต่ำกว่า 23 วิธีคำนวณ BMI คือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง และผู้ชาย หญิง ไม่เกิน 90, 80 เซนติเมตร ตามลำดับ



(อาสา wawsku)

ความประทับใจในการเป็นอาสาชวกาชาด

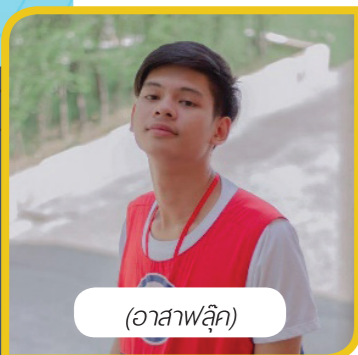
โดย wawsku พุ่มแก้ว (อาสา wawsku)

พี่ชื่อ เฟรนด์ นายพลพรหม พุ่มแก้ว เรียนอยู่ที่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย อยู่ชั้นปีที่ 2 พี่เข้าเรียนที่ มศว ได้ก็เพราะ Portfolio และ Portfolio ที่พี่ทำส่วนหนึ่งเป็นการทำกิจกรรมอาสาชวกาชาด อีกส่วนหนึ่งเป็นการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่เก็บสะสมมาตั้งแต่ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน พี่เชื่อว่า

Portfolio ที่พี่ทำส่งผลให้กรรมการพิจารณาเลือกพี่เข้าเรียนต่อที่ มศว นั่นคือเหตุผลที่ทำให้พี่ประทับใจในการเป็น “อาสาชวกาชาด”

น้อง ๆ เคยได้ยินประโยคที่ว่า การทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทนไหมครับ พี่เป็นคนหนึ่งที่ทำกิจกรรมอาสาชวกาชาด เพราะพี่อยากสะสมผลงาน พี่จึงเข้ามาทำกิจกรรมอาสาชวกาชาด กับสำนักงานชวกาชาด สภากาชาดไทย แต่พอได้เข้ามาทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ความคิดของพี่ก็เริ่มเปลี่ยนไป พี่ไม่ได้ใช้ Portfolio เป็นตัวตั้งในการทำกิจกรรม แต่พี่ใช้ความรู้สึกเป็นตัวตั้งในการทำกิจกรรม ทุกครั้งที่พี่มาทำกิจกรรมอาสาชวกาชาด พี่จะรู้สึกมีความสุขและสนุกทุกครั้ง สนุกที่ได้เจอเพื่อน ๆ ที่มีใจอยากช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนกัน สนุกที่ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น มันทำให้พี่รู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง รู้สึกถึงคำว่าการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนั้นเป็นอย่างไร น้อง ๆ ไม่ต้องเชื่อในสิ่งที่พี่พูดทั้งหมดก็ได้ แต่น้อง ๆ สามารถมาค้นหาความสุขจากการทำกิจกรรมอาสาชวกาชาดน้อง ๆ จะได้เจอทั้งเพื่อนใหม่ ๆ ได้รับทั้งความสุขได้เข้าร่วมกิจกรรมดี ๆ และที่สำคัญผลพลอยได้อีกอย่างหนึ่งคือ การที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่นนำมาต่อยอดในการทำ Portfolio เพื่อเป็นใบเบิกทางเข้าสู่ประตูรั้วมหาวิทยาลัย เป็นสิ่งที่ประทับใจที่พี่มาจนถึงทุกวันนี้

ขอบคุณกิจกรรมอาสาชวกาชาดที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พี่ได้เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ขอขอบคุณพี่ ๆ อาสาชวกาชาดทุกคนที่คอยให้คำแนะนำในการทำ Portfolio และให้คำแนะนำในการเตรียมตัวเข้ารับการสอบสัมภาษณ์รอบ Portfolio ขอขอบคุณพี่ ๆ วิทยากรย์ สำนักงานชวกาชาดที่ให้คำแนะนำที่ดีเสมอมา สุดท้ายนี้พี่อยากบอกกับน้อง ๆ ที่เข้ามาเป็นอาสาชวกาชาดว่า เป็นอาสาชวกาชาด ทำดีได้ ทำได้ดี ยินดีตอนรับสูบ้านที่อบอุ่น บ้านอาสาชวกาชาด บ้านที่มีแต่คำว่าให้ มาเป็นครอบครัวอาสาชวกาชาดด้วยกันนะครับ ขอขอบคุณครับ



(อาสา wapluk)

ชมรมอาสาชวกาชาด

โดย wapluk อาวสุ (อาสา wapluk)

เริ่มเข้ามาในอาสาชวกาชาดได้ เพราะจากชมรมของโรงเรียนตอนเรียนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 4 มีอาจารย์พามายังสถานที่แห่งนี้ ได้ฝึกอบรบการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้พบเจอรุ่นพี่ รุ่นน้อง ได้เพื่อนใหม่เข้ามาทำความรู้จักกัน กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นมีทั้งความสนุก ความสุข

ซึ่งส่วนตัวเป็นคนที่มีนิสัยชอบช่วยเหลือคนอื่นอยู่แล้ว กับกลุ่มเพื่อนที่ยังเรียนด้วยกันตอนนั้น ซึ่งความประทับใจ จะเป็นเรื่องการให้ความช่วยเหลือ

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพราะว่าตัวผมรวมถึงเพื่อนเป็นคนชอบขี่รถจักรยานยนต์กัน แล้วจะเจอกับอุบัติเหตุในบางครั้งพวกเราก็จะเข้าทำการช่วยเหลือโดยการติดต่อกู้ภัยหรือโทร 1669 แล้วเข้าไปเช็กคนเจ็บที่นอนอยู่

จนคนเจ็บถึงมือกู้ภัย มันมีความสุขมาก ๆ การได้ลงมือทำในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

อยากให้น้อง ๆ พี่ ๆ หรือเพื่อน ๆ ที่มีจิตใจในการช่วยเหลือ ลองเข้าเปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ อาจจะได้เจอในสิ่งที่ตัวเองชอบ พบเจอเพื่อนพี่น้องใหม่ ๆ ในสิ่งที่ชอบเหมือนกัน พี่นี่ก็เหมือนกับบ้านอีกหลังที่มีแต่ความอบอุ่น อยากให้ทุกคนมาลองทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยกันให้เยอะ ๆ นะครับ คนที่เข้ามา ก็อาจจะเจอผมก็ทักทายกันได้ครับ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน



(อาสา tanaw)

ทำด้วยใจ ให้อด้วยรัก

โดย ต้นข้าว ชนเกิดรุ่งเรือง (อาสา tanaw)

ประสบการณ์โดยตรงจากเด็กที่ไม่สนใจเลยว่าอาสาชวกาชาดคืออะไร ก่อนเราจะได้มาอยู่ใน ร้วอาสาชวกาชาด เราก็เป็นแค่เด็กธรรมดาคนหนึ่งที่ชอบทำกิจกรรมที่หลากหลาย จนกระทั่งได้มาอยู่ ชุมชมอาสาชวกาชาดคุณครูส่งไปเข้าร่วมกิจกรรม อบรมปฐมพยาบาลคือกิจกรรมแรกที่ได้ไป ประทับใจมาก ๆ ได้รู้จักเพื่อนต่างโรงเรียนมากขึ้น สังคมกว้างขึ้น ความรู้เฉพาะทางก็มากขึ้น และที่สำคัญยังได้เข้าร่วมการอบรมแกนนำอาสาชวกาชาด ฯลฯ กิจกรรมนี้ทำให้เรา

รู้เลยว่า อาสาชวกาชาดไม่ได้มีแต่การทำอาสาเท่านั้น แต่ยังสอนให้เรารู้จัก การทำงาน การใส่ใจคนรอบข้าง การเป็นผู้นำ ทำให้เราได้พัฒนาตัวเองอยู่เสมอและที่สำคัญ สภากาชาดไทย ยังสอนให้เรารู้จักแบ่งปัน เห็นผลประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว นอกจากนี้สภากาชาดไทยยังถือว่าเป็นอีกการพิสูจน์ตัวตนของเพชรอีกด้วย ปี 2563 เพชรได้เป็นประธานชมรมอาสาชวกาชาด โรงเรียนสตรีวิฑระซัง ทุกครั้งที่เราตระหนักถึงหน้าที่ตรงนี้ เราเชื่อมั่นกับตัวเองเสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาเราจะผ่านไปได้ ต่อให้จะหนักหนาแค่ไหนก็ตาม เพราะการเป็นอาสาชวกาชาดเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้จากโลกความเป็นจริง ฝึกให้เราเป็นคนที่มีความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าแสดงออก กับสถานการณ์ต่าง ๆ เราดีใจเสมอทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับพี่ ๆ เพื่อน ๆ หรือน้อง ๆ อาสาชวกาชาด เวลาที่เราารู้สึกดีใจ และเพลินไปกับสิ่งที่เราทำแบบไม่มีเบื่อ เพราะเหมือนได้กลับมาอยู่กับครอบครัวอีกครั้ง ทำไมเราถึงกล้าพูดว่า “ครอบครัว” เพราะทุกครั้งที่เรากลับมาทำกิจกรรมหรือแค่มาเจอพี่ ๆ ที่สำนักงานชวกาชาด เราก็รู้สึกได้ถึงความรักและความหวังดี ต่อให้จะไม่ได้อยู่กันนานแค่ไหนก็ตาม และบางครั้งที่มีเรื่องทุกข์ใจนอกจากเพื่อนพี่น้อง ก็มีพี่อาสาชวกาชาดนี่แหละ ที่คอยให้กำลังใจเราเสมอ การที่เราเข้าสู่สังคมนี้ทำให้เราโตขึ้น พบกับโลกที่กว้างขึ้น ได้พลังบวกได้เจอคนใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ ๆ และสิ่งสุดท้ายที่บอกได้คำเดียวว่า ถ้าอาสาชวกาชาดไม่ทำให้เพชรรู้จักคำนี้ ทุกวันนี้เพชรก็คงไม่ใช่เพชร “เวลาของคนมีเท่ากันและเราคงพูดไม่ได้ว่าไม่มีเวลา เพราะถ้าสิ่งนั้นคือสิ่งที่เรารัก เราจะมีเวลาให้เสมอ” ขอขอบคุณค่ะ

น้อง ๆ ที่อยากแชร์ประสบการณ์กับเพื่อน ๆ สามารถส่งเรื่องราวของตัวเองเข้ามาได้ทางอีเมล pr.rcy@redcross.or.th มีของที่ระลึกแจกให้สำหรับเรื่องที่ได้ออกฉบับนี้



วันที่ 14 มกราคม 2564



ชมรมอาสาชวยกาชาดโรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา จังหวัดอุบลราชธานี จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดย **ดร.ประจักษ์พงศ์ วรรณโชติ** ประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด ที่ปรึกษาชมรมฯ และสมาชิกอาสาชวยกาชาดร่วมบริจาคสิ่งของและทุนทรัพย์โดยนำหน้ากากอนามัย และเจลแอลกอฮอล์ไปมอบให้แก่ผู้สูงอายุ ณ บ้านพักกะเหว่า บ้านทุ่งใต้ อำเภอม่วงสามสิบ และแนะนำการดูแลตัวเองให้กับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โอกาสเดียวกันยังได้มอบผ้าห่มกันหนาวให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย

วันที่ 14 มกราคม 2564



นายจักรพงษ์ แดงกัณฑ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสันติวิทยาสรรพ จังหวัดเลย พร้อมด้วยคณะครู นำอาสาชวยกาชาดร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์โดยการบริจาคโลหิต และให้บริการแก่ผู้ที่มาบริจาคโลหิต ซึ่งจัดโดยเหล่ากาชาดจังหวัดเลย ร่วมกับโรงพยาบาลเลย ณ หอประชุมอำเภอผาขาว อำเภอผาขาว จังหวัดเลย

วันที่ 19 มกราคม 2564



ณ ศาลากลางจังหวัดอุทัยธานี **นายมนต์อิศวรรัตนะวงศ์ไชย** ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยคตพิทยาคม พร้อมครูที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด นำสมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาด ร่วมลงนามถวายพระพร สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดี ต่อสถาบันพระมหากษัตริย์และถวายพระพร ขอให้พระองค์ทรงมีพระพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ทรงหายจากพระอาการประชวรโดยเร็ว

วันที่ 22 มกราคม 2564



คณะครูโรงเรียนสตรีชัยภูมิ นำนักเรียน และสมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาด เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์บริจาคโลหิต และให้บริการแก่ผู้ที่มาบริจาคโลหิต และวิกฤตโลหิตขาดแคลน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งจัดโดยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับโรงเรียนสตรีชัยภูมิ ณ อาคารเพชรธัมโม โรงเรียนสตรีชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

วันที่ 21 มกราคม 2564



คณะครูโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมินำอาสาชวยกาชาด ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์บริจาคโลหิต และให้บริการแก่ผู้ที่มาบริจาคโลหิต ซึ่งจัดโดยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับโรงพยาบาลชัยภูมิ และโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

วันที่ 21 มกราคม 2564



โรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา จัดพิธีถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เพื่อขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวร เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2564 โดยมี **ดร.ประจักษ์พงศ์ วรรณโชติ** ประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด ผู้บังคับบัญชาชวยกาชาด ครูที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด และสมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาดเข้าร่วมกิจกรรม ณ หอประชุม ดร.ศุภชัย ศรีหาลำ โรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

วันที่ 26 มกราคม 2564



ชมรมอาสาชวยกาชาด โรงเรียนทัพทันอนุสรณ์ และโรงเรียนตลุกคู่วิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ร่วมบริจาคโลหิต วิกฤตโลหิตขาดแคลน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ณ ศาลาประชาคมอำเภอทัพทัน จังหวัดอุทัยธานี

วันที่ 29 มกราคม 2564

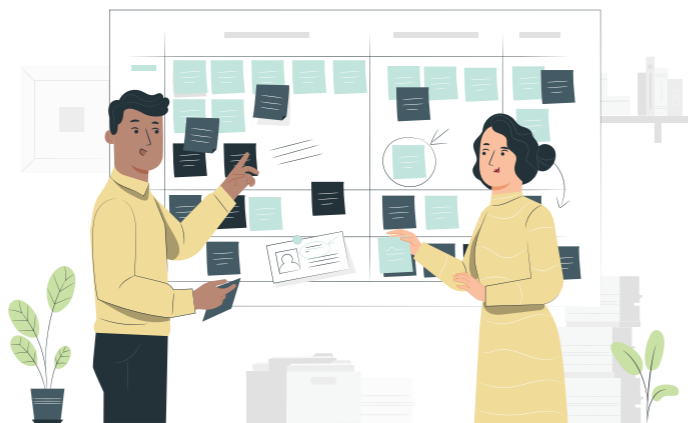


ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ สมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาด โรงเรียนเนินสง่าวิทยา และโรงเรียนหนองจิมสิงห์จันทบุรีบำรุง สังกัดเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์บริจาคโลหิต และให้บริการแก่ผู้ที่มาบริจาคโลหิต ซึ่งจัดโดยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ โดยการนำของนางสาวชวลิต บุญอรณะ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับโรงพยาบาลชัยภูมิ ออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ



ชีวิตง่าย งานปัง ด้วยฟังก์ชันเดียว Trello

โดย ญานาธิป รอดวงษ์ (อาสาไม้)



ปัจจุบัน... แม้จะมีแอปพลิเคชันมากมายที่ช่วยให้ชีวิตการทำงานของเราง่ายขึ้น แต่มีเพียงไม่กี่แอปฯ ที่ใช้งานง่าย เหมาะเป็นตัวช่วยในการจัดระบบการทำงาน เป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพค่ะ นั่นก็คือ Trello (เทรลโล) แอปพลิเคชันค่ะ มาทำความรู้จัก Trello กันนะคะ

Trello คือ เครื่องมือบริหารจัดการแผนงานที่เหมาะสำหรับใช้ในการทำโครงการเป็นทีม เริ่มตั้งแต่กำหนดแผน จัดลำดับความสำคัญ ขั้นตอนมอบหมายงาน

ขณะดำเนินงาน ติดตามงาน ไปจนถึงเสร็จสิ้นกระบวนการ โดยที่ Trello จะมีบอร์ด 1 บอร์ด ที่มีรายการหลาย ๆ รายการ โดยที่แต่ละรายการจะมีการ์ดเรียงลงมา และในการ์ดแต่ละอัน เราสามารถใส่รายละเอียดได้มากมาย ตั้งแต่ไฟล์แนบที่เกี่ยวข้อง ไปจนถึง To-do-list ย่อย รวมถึงสามารถแยกหมวดหมู่ด้วยป้าย และกำหนดเวลาส่งงานให้กับแต่ละการ์ดได้ด้วย โดยที่ 1 บอร์ด เราสามารถเชิญให้ผู้ใช้มาร่วมกันทำงานในบอร์ดเดียวกันได้ด้วย

ฟังก์ชันการใช้งานของ Trello ก็เข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยากเลยคะ มาดูกันว่า Trello มีองค์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้างนะคะ...



1. กระดาน (board) เริ่มต้นด้วยการสร้างห้องหรือหัวข้อหลักของงาน และเราสามารถจัดตั้ง "Team" ซึ่งประกอบไปด้วย "User" หลาย ๆ คนขึ้นมาได้

2. รายการ (List) เขียนสิ่งที่ต้องทำ กำลังทำอยู่ และงานที่เสร็จแล้วในกระดานโดยแยกประเภทออกเป็นหลายรายการได้ และกำหนดได้ว่าเป็นงานเดี่ยวหรืองานทีมเพื่อมอบหมายงานให้เพื่อนร่วมทีมในการทำงาน

3. การ์ด (Card) เป็นรายละเอียดงานที่ต้องทำ สามารถแยกแยะแบ่งหมวดหมู่ได้ด้วยการกำหนด Label ลงไปเป็นสี ๆ ตามแต่ว่าจะตกลงกันเป็นอะไร เช่น สีส้ม

เป็นติดตามผล สีแดงคือด่วนมากที่สุด สีเขียวคือไม่รีบมาก ภายในการ์ดสามารถสร้าง Checklist ได้มากกว่า 1 รายการ เพื่อตรวจสอบว่างานย่อย ๆ เสร็จไปกี่ข้อแล้วบ้าง และยังสามารถตั้ง "วันกำหนดส่ง" ของงานทั้งการ์ดได้อีก เป็นอย่างไรบ้างคะ ใช้งานง่ายมาก ๆ เลยใช่ไหมคะ เพื่อน ๆ ลองนำไปใช้ดูนะคะ ที่สำคัญ ฟรีคะ!!

Download now ! สามารถใช้งานได้ฟรีทั้งระบบ Android และ iOS หรือล็อกอินผ่านเว็บไซต์ก็ได้



ขนมเบื้อง ยุคสงครามโลก

ที่ยุคนี้ยังต้องไปกิน

โดย ปรียาวิศว์ รุ่งรัตนไชย (อาสาเมย์)



มีใครเป็นเหมือนอาสาเมย์กันบ้างเอ่ย? เป็นเรื่องจริงที่ขาดไม่ได้เลย กินของหวานเมื่อไหร่ ต้องตามด้วยของหวานทันทีคะ

ในยุคนี้การดูแลสุขภาพถือเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งการออกกำลังกายและควบคุมปริมาณอาหาร ถ้าวันไหนรู้สึกอยากกินของหวานแน่นอนว่าเราจะเลี่ยงขนมหรืออาหารรสชาติหวานจัด แต่ของหวานก็อยากกิน สุขภาพก็ต้องดูแลแบบนี้ต้องหาขนมที่พอจะให้ความหวานเบา ๆ กับร่างกายสักหน่อยแล้ว

วันนี้อาสาเมย์จะพาทุกคนไปรู้จักกับขนมเบื้องโบราณที่ผ่านเมื่อไหร่ต้องแวะซื้อ โดยร้านนี้ขายมานานกว่า 60 ปี ตั้งแต่ยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 นั่นก็คือ "ขนมเบื้องแม่ประกาย" นั่นเอง แม้เวลาจะผ่านไปหลายปีแต่รสชาติยังถูกใจทุกยุค ทุกสมัยจนบางครั้งต้องต่อแถวรอกันเลย

หอมของแป้งเดียวกัน ส่วนหน้าทำจากกุ้งทะเลผัดกับเครื่องสมุนไพรต่าง ๆ และสร้างความกลมกล่อมด้วยไส้หวานที่รองบนแป้ง จนได้รสชาติที่ลงตัว ไม่เค็มโดด หอมสมุนไพร อร่อยสุด ๆ พอพูดถึงหน้าตาขนมเบื้องแล้ว ก็ทำให้นึกถึงคำโบราณที่กล่าวถึงการละเลงขนมเบื้องให้สวยงามว่า ถือเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของกุลสตรีไทย ในสมัยโบราณทีเดียว ซึ่งปรากฏในเรื่องขุนช้างขุนแผน ตอนที่นางศรีมาลาและนางสร้อยฟ้าละเลงขนมเบื้องเปรียบเทียบฝีมือกัน และยังเป็นที่มาของคำพังเพยกล่าวถึงคนช่างดี คนดีแต่พูดว่า "อย่าละเลงขนมเบื้องด้วยปาก" แต่ถ้าอยากรับความอร่อยติดปากต้องไปลองขนมเบื้องแม่ประกายแล้วนะคะ จะทั้งสองรสชาติราคาเพียงชิ้นละ 12 บาท แผ่นใหญ่ ใส่น้ำมัน จะซื้อเป็นชิ้น เป็นกล่องไปเป็นของฝากก็ประทับใจ รสชาติดีต่อใจขนาดนี้อาสาเมย์แนะนำเลยว่าคุณชอบหวานน้อยต้องไปกินแล้วนะ



ปัจจุบันขนมเบื้องแม่ประกายมี 5 สาขา สามารถไปรับรสชาติความอร่อยของไส้หวาน ที่มีจุดเด่นของแป้งผสมกับถั่ว ส่วนหน้าใช้มะพร้าวขูดเป็นฝอย คลุกน้ำตาลบีบและไข่ โรยด้วยฝอยทองและลูกพลับแห้ง กรอบ หอมอร่อยมาก หวานกำลังดีต่างจากขนมเบื้องไส้ครีมปัจจุบัน ใครชอบหวานน้อยแนะนำเลย ต่อที่ใส่เค็ม ยังคงมีจุดเด่นความกรอบ



ประชุมเชิงปฏิบัติการวิทยากรแกนนำยุวกาชาดและภาคีเครือข่าย

เพื่อต่อยอดขยายผลการอบรมวิทยากรยุวกาชาด

วันที่ 21-23 ธันวาคม 2563

ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ



นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์
ผู้อำนวยการสภาการศึกษาไทย

เล่าเรื่องการประชุม เชิงปฏิบัติการวิทยากรแกนนำฯ

โดย วรุณี สวัสดิ์จัน หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

สวัสดิ์ค๊ะ ฉบับนี้ ขอมาเล่าเรื่อง การประชุมเชิงปฏิบัติการวิทยากรแกนนำยุวกาชาดและภาคีเครือข่าย เพื่อขยายผลต่อยอดการอบรมวิทยากรยุวกาชาดโดยมีนายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์ ผู้ช่วยเลขาธิการสภาการศึกษาไทย ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งดำเนินการไปแล้ว เมื่อวันที่ 21 - 23 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ฯ นะคะ

ผู้เขียนห่างหายและวางปากกาไปนานมากกว่า 10 ปีแล้ว การเขียนเรื่องในคราวนี้ ต้องหาแรงบันดาลใจอยู่หลายวัน ใช้เวลาด้วยการพูดคุยกับต้นไม้ที่ปลูกไว้ คอยรดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ใส่ยาฆ่าแมลง ก็ได้ข้อคิดขึ้นมาว่า การอบรมปลูกฝัง เพราะบัณฑิตเขามาเปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้ที่ต้องใส่ใจ ให้เวลา หมั่นทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดผลที่ดีในภายภาคหน้า สำหรับรูปแบบของการประชุม ขอเล่าไปตาม

ลำดับที่เกิดขึ้นแล้วกันนะคะ.....

ช่วงเช้าเกริ่นนำการมาประชุมในครั้งนี้ และแนะนำผู้บริหารของหน่วยงานเจ้าภาพร่วม ที่เป็นกำลังสำคัญในการต่อยอดขยายผล เมื่อทราบที่มาที่ไปกันแล้ว ก็เข้าสู่การสร้างทีมและการทำงานเป็นทีม (team work) เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีการทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อการทำงานเป็นทีมตั้งแต่วันแรก จนถึงวันสุดท้ายของการประชุม

เมื่อแต่ละทีม แต่ละภาค ศึกษาคู่มือ ฯ เรียบร้อยแล้วก็จัดแบ่งวิทยากรแกนนำฯ ในภาคของตนให้เป็นผู้รับผิดชอบการสอนในเรื่องใด กิจกรรมใด ตามตารางการอบรมวิทยากรยุวกาชาด (ตารางใหม่) ต่อจากนั้นจัดเป็นกลุ่มย่อยตามเนื้อหาวิชา และ กิจกรรม ซึ่งการประชุมแบบกลุ่มย่อยนี้ แต่ละกลุ่มจะได้รับผิดชอบเรื่องย่อยเฉพาะเจาะจงลงไป และ

เป็นหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มย่อยที่จะร่วมกัน คิด อภิปรายให้ความเห็นในเรื่อง ตามประเด็นที่ได้รับมอบหมายจากที่ประชุมใหญ่ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (Group process) ที่ก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าความคิดร่วมของกลุ่ม (Group think) ขึ้น

ช่วงบ่ายของวันเป็นการสาธิต (Demonstration) การสอนเรื่องเครื่องหมายกาชาด โดยที่มหาวิทยาลัยของฝ่ายวิชาการ ด้วยการสร้างเหตุการณ์จำลองขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการประชุมได้เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ เกิดการเรียนรู้ เห็นถึงรูปแบบ วิธีการสอนใหม่ ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น (เป็นความหวังเล็ก ๆ)

จบการสาธิต เป็นการฝึกทักษะตามหมวดวิชาแต่ละวิชา มีเวลาในการฝึกทักษะการเป็นวิทยากร 1 ชั่วโมง การฝึกทักษะนี้ ผู้เข้าร่วมการประชุมได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงด้วยตนเอง จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญเพิ่มขึ้นจากเรื่องที่ได้ปฏิบัติ เช่น เรื่องพิธีกรพิธีการ, สภากาชาดไทย, จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้, กาชาดสากล, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, กิจกรรมสัมพันธ์ภาพ และการบริหารการจัดอบรมวิทยากรยุวกาชาด

เมื่อฝึกทักษะภายในเวลาที่กำหนดแล้วจะต่อด้วยการ Feedback อันเป็นการสะท้อนความเห็นของผู้ที่ทำหน้าที่วิทยากรในเรื่องนั้น ๆ และ Feedback ของผู้ร่วมในการเรียนรู้ เป็นเสมือนกระจกที่แสดงให้เห็นถึงข้อดีและข้อเสียในตัวเองจากคนใกล้ชิด มีประโยชน์ในแง่ของการนำคำเหล่านั้นกลับไปคิดต่อยอดและพัฒนา

นายศุภชัย สกกุลแก้ว ผอ.กศน.อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช ต่อยอดโดย “นำความรู้ที่ได้รับไปขยายผลจัดอบรมอาสาสมัครในจังหวัดและเพิ่มจำนวนวิทยากรเพิ่มเติมเนื้อหาใหม่ให้วิทยากรเก่าได้ทราบ” และประทับใจ “วิทยากรทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับทราบการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาใหม่และได้ทดลองการสอน”

นายสุรพล วงศ์หวั่น ผอ.สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงราย ต่อยอดโดย “ประชุมชี้แจงผู้บริหารเพื่อขับเคลื่อนต่อไป” และความในใจที่อยากบอกคือ “เราทุกคนคือยุวกาชาด”

นางรัตนา สาอ่อง ครูอาสาสมัคร กศน.อำเภอ



สทิงพระ จังหวัดสงขลา ต่อยอดโดย “สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปจัดทักษะชีวิตให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้ เช่น กิจกรรมผู้สูงอายุ ”และประทับใจ” ผู้เข้าร่วมทุกคนน่ารัก วิทยากรเป็นกันเองดูแลดีมาก”

นางมาลี พิณญศักดิ์ ผอ.กศน.อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร ต่อยอดโดย “การจัดกิจกรรมจิตอาสา การถ่ายทอดเทคนิคการสอนจากกลุ่มต่าง ๆ” และอยากบอกว่า “มาครั้งนี้เหมือนมาอัฟเครื่องใหม่ สื่อที่ผลิตใหม่จะช่วยวิทยากรได้มากมาย ขอขอบคุณทุกท่าน รักที่สุด”

นายเกียรติ กุลบุตร ผอ.กศน.อำเภอสว่างวีระวงศ์ จังหวัดอุบลราชธานี ต่อยอดเรื่อง “ชมรมมาตรฐานยุวกาชาด 3 ปี 5 ปี 7 ปี นำความรู้ไปขยายผลให้ครูให้ครูไปขยายผลสู่อาสาสมัครต่อไป” และประทับใจ “วิทยากรทุกภาค ทุกวัย รู้สึกอยากจะทำจิตอาสาให้กับพี่ ๆ ทั้ง 3 ท่าน อย่างมีความสุข ผมเห็นทุกคนยิ้มแย้มออกมาจากใจ แสดงให้เห็นว่า สำนักงานยุวกาชาด สามารถทำให้วิทยากรทุกท่าน รักและผูกพันกันได้ขนาดนี้ แม้ไม่มีงานจริงจังแต่ความรู้สึกรักสำนักงานยุวกาชาด ทุกคนไม่ต่างกัน ขอขอบคุณบุคลากรสำนักงานยุวกาชาดทุกท่านครับ”

ถือเป็นบางส่วนของสะท้อนให้คณะผู้ดำเนินการได้อ่านแล้วชื่นใจ มีกำลังใจที่จะจัดกิจกรรมอย่างนี้กันอีกในโอกาสต่อไป

สุดท้ายนี้อย่างที่ได้กล่าวไว้ ต้นไม้ที่จะเจริญเติบโตต้องหมั่นดูแลฉันใด กิจกรรมกาชาด ยุวกาชาด อาสาสมัคร จะเจริญรุ่งเรือง ย่อมต้องได้รับการดูแลรักษา ต่อยอดจากบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ช่วยกันร่วมมือกัน จับมือกัน ทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน และท้ายสุดคู่มือทุกเล่ม สื่อประกอบการอบรมทุกเรื่องสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย thaircy.redcross.or.th นะคะ

แสดงความรักในแบบตัวเอง

แบบไหนใช้เรา



โดย นลนีย์ ศรีอุฬารวัฒน์ (อาสาบด), นกิสรา ร่มโพธิ์ (อาสาบ้าน)

ในช่วงเดือนแห่งความรักนี้ พี่ป้านและพี่น้องนี้มีเรื่องราวคอรัลมนน่ารัก ๆ และสร้างสรรค์จากกาชาดออสเตรเลียมาฝากกันค่ะ คอรัลมนี่พูดถึงวิธีการแสดงความรัก ความห่วงใย ความเห็นใจต่อผู้อื่น เพื่อเป็นกำลังใจให้แกกันและกันอย่างเหมาะสมในช่วงสถานการณ์แห่งความรักนี้ค่ะ ไปดูกันเลย

การแสดงความรัก ไม่จำเป็นจะต้องแสดงต่อคนที่รู้จักหรือสนิทกันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงความรักต่อกันในฐานะเพื่อนมนุษย์ค่ะ ซึ่งเราสามารถแสดงออกถึงความรักได้หลายรูปแบบ ตามแต่ความถนัดของเรา กาชาดออสเตรเลียได้ให้คำแนะนำในการแสดงออกในรูปแบบของผู้ให้ในแบบที่เป็นตัวของเรามากที่สุด เช่นการมอบของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กันอย่างสร้างสรรค์ อย่างเช่น บัตรโดยสารเพื่อใช้เดินทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผ้าห่มอุ่น ๆ ที่สื่อถึงความอบอุ่นที่เราอยากมอบแก่ผู้รับ และการกอดหรือให้กำลังใจกันผ่านออนไลน์เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์โควิด-19 ในตอนนี้ค่ะ พวกเราอาสา-ยุวกาชาดเมื่ออ่านบทความนี้แล้ว ก็สามารถเลือกการให้ในแบบของเราได้เลยนะคะ



<https://www.redcross.org.au/news-and-media/news/humanitarians-guide-to-the-perfect-valentine-gift>

At its core, being a **humanitarian** is about love – for the people you know, but also for complete strangers who may be in need of support. But do you know your “language of love”? This Valentine’s Day, find your language of love and give your loved ones a true humanitarian gift: a chance to help another person!

Words of Affirmation (Phone call, Thank you card)

You can give someone the compliment they deserve and the encouragement they need with one of our thank you cards or phone call. There’s no better way to tell someone that you care!

Physical Touch (Virtual hug)

While we are staying safe and physical distancing, our virtual hugs are the perfect way to bring comfort and connection to people in isolation, especially the elderly or those living alone. Quality Time (Gifts of belonging, A visitor for someone living alone, Check-up after an emergency) ... is talking for hours on the phone, cooking and sharing a nice meal

together, or planning a special date. This is the gift of improved wellbeing and social connection, and of sharing simple pleasures.

Gifts (Virtual flowers, hot and healthy meal, warm blanket)

Our virtual flowers and hot meals are the thoughtful gift you need to make someone’s day brighter and happier. Remember, small gestures matter in a big way!

Acts of Service (Transport for an isolated person, Shelter toolkit, Public transport cards)

They are not the ones for grand romantic gestures, but are always there in times of need, ready to pick up the dry cleaning or change types. If that sounds like your valentine, they will love our **essential** medication kits, shelter humanitarian toolkits or public transport cards – the perfect gifts to help people stay safe and find their feet in times of need!

การให้สิ่งดีต่อกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเราสามารถช่วยสร้างกำลังใจแก่ผู้อื่นได้ ในเดือนแห่งความรักนี้ อย่าลืมที่จะรักตัวเองและมอบความรักแก่ผู้อื่นกันนะคะ และเมื่อวันที่ 27 มกราคม และ 24 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา สำนักงาน-ยุวกาชาดจึงได้เชิญชวนเพื่อน ๆ น้อง ๆ อาสา-ยุวกาชาดทั่วประเทศมาบริจาคโลหิตร่วมกัน เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งถือเป็นการให้ที่จะสามารถช่วยเหลือชีวิตของผู้อื่นได้ มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับเลยคะ



มาเรียนรู้เพิ่มเติมคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องในบทความกันจ้า



Humanitarian (ฮิว-แมน-นิ-แท-เรียน) เป็นคำนาม (Noun) แปลว่า ผู้มีมนุษยธรรม คนใจบุญ หากใช้เป็นคำคุณศัพท์ (adjective) แปลว่า มีมนุษยธรรม มีเมตตา



Affirmation (แอฟ-เฟอร์-เม-ชั่น) เป็นคำนาม (Noun) แปลว่า การประกาศ การยืนยัน การรับรอง



Essential (เอส-เซน-เชียล) เป็นคำคุณศัพท์ (adjective) แปลว่า จำเป็น สำคัญ หากเป็นคำนาม (Noun) แปลว่า องค์ประกอบสำคัญ ปัจจัย

นานาชาติ : ยุวกาชาดไทย

โดย กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน

สวัสดิ์ค๊ะพี่น้องยุวกาชาด เรามีกิจกรรมยุวกาชาดสถานศึกษาที่น่าสนใจมานำเสนอพี่น้องยุวกาชาด ดังต่อไปนี้



การจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย (99 ปี ยุวกาชาดไทย) เพื่อระลึกถึงผู้มีพระคุณต่อกิจการกาชาดและยุวกาชาด และได้บำเพ็ญกุศลอุทิศให้บุคคลเหล่านั้น ในวันที่ 27 มกราคม 2564 โดยส่วนกลางจัดขึ้น ณ ศูนย์พัฒนาบุคลากรทางการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการเยาวชน “ผิน แจ่มวิชาวาสอน” เขตบางแค กรุงเทพมหานคร และเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID – 19 ในปีนี้จึงได้ปรับลดกิจกรรมให้มีเฉพาะกิจกรรมพิธีสงฆ์ สำหรับส่วนภูมิภาค สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดทั่วประเทศ ได้ร่วมมือกับสถานศึกษาเครือข่ายยุวกาชาดในแต่ละจังหวัด ดำเนินการจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย (99 ปี ยุวกาชาดไทย) ภายใต้มาตรการป้องกันฯ ของ ศบค. แต่ละจังหวัดกำหนดไว้



การประชุมทบทวนหลักเกณฑ์การคัดเลือกหมู่ยุวกาชาดต้นแบบ ระหว่างวันที่ 23 – 25 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงแรมแกรนด์ ทาวเวอร์อิน ถนนพระราม 6 กรุงเทพมหานคร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินโครงการหมู่ยุวกาชาดต้นแบบ ประจำปี 2564 การประชุมครั้งนี้ มีผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด เข้าร่วมประชุม จำนวน 40 คน



การประชุมเพื่อจัดทำกรอบแนวทางการผลิตวีดิทัศน์สื่อการจัดกิจกรรมยุวกาชาด ระหว่างวันที่ 1 – 3 มีนาคม 2564 ณ โรงแรมแกรนด์ ทาวเวอร์อิน ถนนพระราม 6 กรุงเทพมหานคร เพื่อนำไปใช้ผลิตสื่อวีดิทัศน์การจัดกิจกรรมยุวกาชาด สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ไปยังสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะส่งผลให้การจัดกิจกรรมยุวกาชาดมีมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศต่อไป การประชุมครั้งนี้ มีผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด ผู้เชี่ยวชาญด้านการผลิตวีดิทัศน์ เข้าร่วมประชุม จำนวน 40 คน



การประชุมเตรียมความพร้อมในการจัดประชุมปฏิบัติการส่งเสริมศักยภาพบุคลากรเครือข่ายยุวกาชาด ระหว่างวันที่ 8 - 10 มีนาคม 2564 ณ โรงแรมจันทร์ธา ริสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เพื่อนำผลการประชุมครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางการประชุมเครือข่ายยุวกาชาด 4 ภูมิภาคต่อไป การประชุมครั้งนี้ มีผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด เข้าร่วมประชุม จำนวน 50 คน



การประชุมจัดทำแนวทางการประกวดสัญลักษณ์การจัดงาน 100 ปี ยุวกาชาดไทย ระหว่างวันที่ 14 - 16 มีนาคม 2564 ณ โรงแรมบียอนด์สวิต เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เพื่อหาหลักเกณฑ์และวิธีการประกวดสัญลักษณ์ 100 ปี ยุวกาชาดไทย สำหรับนำไปใช้ในการประชาสัมพันธ์การจัดงานเฉลิมฉลอง 100 ปี ยุวกาชาดไทย ในปี 2565 ต่อไป การประชุมครั้งนี้ มีผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด เข้าร่วมประชุม จำนวน 40 คน

การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด หลักสูตรครูผู้สอนกิจกรรมยุวกาชาด ระหว่างวันที่ 19 - 21 มีนาคม 2564 ณ โรงเรียนวิทยานุกุลนารี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรมและศรัทธาต่อกิจการยุวกาชาด มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการจัดกิจกรรมยุวกาชาด และสามารถปฏิบัติงานยุวกาชาดตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้ โดยมีเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาดในจังหวัดเพชรบูรณ์ เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 60 คน

ที่กล่าวมาคือผลการดำเนินกิจกรรมของพี่น้องยุวกาชาดสถานศึกษา ที่ร่วมดำเนินการร่วมกับเรา (กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน) หากท่านมีข้อคำถามหรือสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ สามารถส่งจดหมายสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 319 อาคารเสมาภิรักษ์ ชั้น 2 แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 หรือโทรศัพท์/โทรสาร 0 2628 6405 หรือ e – mail : redcrossyouth.moe.go.th

ฉบับหน้าเราจะมาอัปเดตข่าวคราวความเคลื่อนไหวให้เพื่อน ๆ ได้รับทราบข้อมูลกันใหม่ นะคะ สำหรับฉบับนี้ กลุ่มส่งเสริมและพัฒนายุวกาชาด ต้องขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่าน และขอจบคอลัมน์นี้ไว้เพียงเท่านี้ สวัสดิ์ค๊ะ

อาสา Move on เพราะชีวิตต้องเดินต่อไป Keep Moving



โดย พี่มูฟ

สวัสดีเดือนแห่งความรักนะคะทุกคน วาเลนไทน์ปีนี้ หลาย ๆ ที่ หลาย ๆ ประเทศก็ยังคงอยู่ในช่วง lockdown หรือบางคนที่เป็นจะต้องกักตัวอยู่แต่ในบ้านก็คงจะหดหู่ไม่ใช่น้อยเลยทีเดียว แต่สำหรับคนที่หัวใจกำลังพองโตอัดแน่นไปด้วยความรัก ในช่วงเวลาแบบนี้ ก็คงยินดีจะ lockdown ตัวเองและช่วยกันหยุดเชื้อเพื่อชาติกันใช่ไหมครับ พี่มูฟเองก็พร้อมจะรักหอม เชื้อหอม ช่วยหอม อยู่บ้านและใช้เวลาร่วมกับคนรักครับ พี่มูฟหมายถึงคนรักในครอบครัวอย่าง คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย นะครับ (อย่าเพิ่งคิดไกลคร้าบบบ...) อย่างไรก็ตาม อย่าลืมรักษาระยะห่างและอย่าลืมดูแลสุขภาพภาพกันด้วยนะครับ พี่มูฟเป็นห่วงครับ

ฉบับแรกกับปีใหม่ 2564 พี่มูฟเลยอยากขอใช้พื้นที่นี้แบ่งปันความคิดบวกให้กันดีกว่าครับ มีเรื่องราวจากหนังสือดี ๆ ที่พี่สาวคนหนึ่งแนะนำผ่าน email เข้ามาครับ ฉบับนี้พี่มูฟขออนุญาตเลือกเพียง 1 คำถามมาตอบละกันนะครับบบบ



สวัสดีค่ะพี่มูฟ ตอนนี้แบ้งมีปัญหานักมากเรื่องลูกค่ะ ลูกแบ้งกำลังจะ 8 ขวบแล้วค่ะ แต่ว่าดื้อเหลือเกินค่ะ เพื่อนแบ้งหลายคนชอบพูดว่าบ๊องปอนด์ (ลูกแบ้งค่ะ) เป็นเด็กฉลาดนะค่ะ แต่แบ้งเหนื่อยใจกับการอบรมสอนเค้ามากเลยค่ะ จะต้องมีเรื่องจากคุณครูที่โรงเรียนมาให้แบ้งปวดหัวแทบทุกวัน ยิ่งช่วงนี้ COVID-19 ต้องอยู่บ้านด้วยกันทั้งวัน แบ้งอยากร้องไห้เลยค่ะ คือจริง ๆ ค่ะ พอแบ้งจะบอกหรืออธิบายอะไร บ๊องปอนด์ก็จะเถียงไม่หยุดเลยค่ะ แบ้งปี้ดมากค่ะ พี่มูฟช่วยด้วย พอมิคำแนะนาวีธีรับมือเด็กดื้อบ้างไหมคะ



ใจเย็น ๆ นะครับคุณแม่แบ้ง พี่มูฟอยู่แล้ว ขอส่งอ้อมกอดอุ่น ๆ เป็นกำลังใจให้คุณแม่แบ้งก่อนเลยครับ พี่มูฟเข้าใจคุณแม่แบ้งน่าจะคิดว่าคงจะเครียดและกังวลใจกับพฤติกรรมของน้องบ๊องปอนด์มาก เพราะลูกคือแก้วตาดวงใจ คุณแม่แบ้งย่อมต้องคาดหวังอยากให้บ๊องปอนด์เป็นเด็กดีตั้งใจคิดใช่ไหมครับ แต่อีกมุมหนึ่ง พี่มูฟก็อยากให้คุณแม่แบ้งได้ลองปรับความคิดด้วยนะครับ พี่มูฟอยากให้คุณแม่แบ้งลองเปิดใจและไม่ด่วนตัดสินน้องบ๊องปอนด์ว่าเป็นเด็กดื้อนะครับ มันจะเป็นการส่งพลังลบครับ เพราะความจริงแล้วโลกนี้ไม่มีเด็กดื้อครับ มีแต่เด็กที่เชื่อมั่นในตัวเองสูง หรือเด็กที่มีความคิดเป็นของตัวเอง นั่นหมายความว่าน้องบ๊องปอนด์เป็นเด็กฉลาดนะครับ และการที่คุณแม่แบ้งสอนหรืออธิบายให้น้องฟังแล้วน้องทำตรงกันข้ามหรือเถียงนั้น เป็นเพราะน้องอยากให้คุณแม่ฟังและยอมรับในความคิดของเขาบ้างครับ การที่ลูกไม่เถียงไม่ได้แปลว่าเขาเชื่อฟังและทำตามทีบอกอยู่นะครับ เขาแค่อาจกำลังกลัวหรือไม่มั่นใจในตนเองพอที่จะโต้แย้งครับ พี่มูฟขอแนะนำให้คุณแม่แบ้งเปลี่ยนแนวทางการสอนน้องบ๊องปอนด์ดูนะครับ ลองทำหน้าที่เป็นโค้ชหรือเป็นเพื่อนชวนคิดแทนการสั่งแบบเดิมนะครับ เช่น บอกทางเลือกให้น้องบ๊องปอนด์ตัดสินใจเอง แล้วชวนคุยว่าเพราะอะไรจึงเลือกทางนี้ แล้วมีวิธีอื่นให้เลือกอีกไหม มีข้อดีข้อเสียอย่างไร แล้วให้น้องตัดสินใจเองครับ ไม่ว่าน้องจะตัดสินใจอย่างไร คุณแม่แบ้งต้องเคารพในการตัดสินใจของเขา นะครับ ห้ามบังคับ เพราะถ้าบังคับ นั่นก็หมายความว่าคุณแม่แบ้งก็เชื่อแต่ความคิดของตัวเองเหมือนกัน (แปลว่าผู้ใหญ่ดื้อนะครับ.. ฮ่า) คุณแม่แบ้งอาจใช้วิธีการตั้งเงื่อนไขเป็นบทลงโทษแทนได้ว่า ถ้าน้องบ๊องปอนด์ตัดสินใจเลือกวิธีของตัวเองแล้วผลออกมาตรงกันข้าม น้องบ๊องปอนด์จะต้องรับโทษอะไรบ้าง เป็นต้น จะเป็นกระบวนการให้น้องบ๊องปอนด์ได้เรียนรู้ด้วยตัวเองด้วยครับ ลองดูนะครับคุณแม่แบ้ง พี่มูฟเชื่อว่าได้ผลครับ เพราะพี่มูฟเองก็เคยโดนว่าเป็นเด็กดื้อและได้เรียนรู้เช่นนี้มาก่อนครับ (ฮ่าๆ)



สวัสดีค่ะพี่น้ำตาลนะคะ พี่น้ำตาลไม่ได้มีคำถามค่ะ แต่ที่อยากเขียนหาน้องมูฟ เพราะพี่น้ำตาลอยากแบ่งปันพลังความสุขให้กับน้อง ๆ ชาวคนไทยผ่านน้องมูฟค่ะ เป็นการต้อนรับปีใหม่และเดือนแห่งความรัก หลายคนอาจกำลังตั้งคำถามกับตัวเองอยู่ว่าชีวิตคือสิ่งที่สวยงามจริงหรือ? เมื่อเร็ว ๆ นี้ พี่น้ำตาลก็เพิ่งคิดแบบนี้ค่ะ แล้วก็บังเอิญไปเจอหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อ Life is Beautiful หรือ ยิ้มไว้โลกนี้ไม่มีสิ่งหวัง ค่ะ เป็นหนังสือที่รวมเรื่องราวความสวยงามท่ามกลางความโหดร้าย เจ็บปวดของชีวิตไว้หลากหลายตอน คนรวบรวมและเขียนเรื่องนี้ชื่อ "โทนี่ มาร์ติน" เป็นหนังสือติดอันดับ Best Seller เลยทีเดียวค่ะ

ขอแนะนำให้ลองอ่านนะค่ะ หนังสือเล่มนี้ตั้งคำถามน่าสนใจไว้หลายอย่าง เช่น เรามีถนนที่กว้างขวางแต่ทัศนวิสัยการมองกลับแคบลง เราใช้จ่ายมากขึ้น แต่กลับได้สิ่งที่ต้องการน้อยลง เรามีกำลังซื้อเยอะแต่พบกับความสนุกสนานน้อยลง เรามีบ้านหลังใหญ่โตแต่ครอบครัวกลับเล็กลง คำถามเหล่านี้ ผ่านเข้ามาในชีวิตเราวันแล้ววันเล่า แล้วก็ผ่านไป เราหลงลืมบางสิ่งบางอย่างที่ควรทำกับตัวเอง กับคนที่รักเรา คนที่เรารัก...หรือที่คิดจะทำแต่ยังไม่ได้ทำบ้างหรือเปล่าว? พี่น้ำตาลคิดว่า ความสุขและความสวยงามของชีวิต รายละเอียดเราอยู่ตลอดนะค่ะ เราต่างหากที่ยังมองไม่เห็น พี่น้ำตาลเลยอยากถือโอกาสปีใหม่ 2564 นี้ ชวนน้องมูฟและเพื่อน ๆ ลองทบทวนชีวิตในปีที่ผ่านมาดูนะค่ะ อาจมีเรื่องราวในบางตอนที่เรานึกถึงแล้วผลอยิ้มออกมา เป็น "ความสุขเล็กๆ" ซึ่งมักเกิดขึ้นในเวลาที่เราไม่ร้องหา "ความสุขงาม" ก็เช่นกันค่ะ อาจไม่ได้มาบนเส้นทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ระหว่างทางต้องมีเรื่องราวดี ๆ อยู่ไม่น้อยเลยละค่ะ สิ่งเหล่านี้จะเป็นพลังให้เรายิ้มไว้ เพราะ Life is Beautiful ในปี 2564 ค่ะ



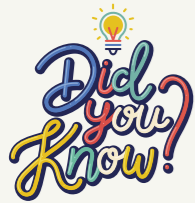
ขอบคุณพี่น้ำตาลสำหรับหนังสือดี ๆ ที่แนะนำกันมานะครับ อ่านแล้วรับรู้ได้ถึงพลังบวกเลยครับ และทำให้พี่มูฟนึกถึงหนังสือเรื่องหนึ่งที่เคยดูเมื่อ 20 กว่าปีที่แล้วด้วยครับ (อย่าเดาอายุกันนะครับ) น่าจะสร้างจากหนังสือเล่มนี้ หนังสือนี้สอนให้เรามองโลกในแง่บวกครับ บางครั้งก็เหมือนหลอกตัวเอง ในขณะที่หลายคำสอนจะบอกว่าอยากหลอกตัวเอง จนเกิดเป็นคำถามว่า แล้วอย่างไหนดีกว่ากัน พี่มูฟคิดว่า อันที่จริงแล้ว ชีวิตไม่มีรูปแบบตายตัวหรอกครับ ที่สำคัญคือเราควรมองโลกตามความเป็นจริง และมองหาสิ่งที่สวยงามจากความจริงนั้น ไม่ว่าจะความจริงที่เราเจอจะโหดร้ายแค่ไหนนะครับ แล้วเราจะพบว่า Life is Beautiful เหมือนที่พี่น้ำตาลบอกไว้ พี่มูฟขอเป็นกำลังใจให้น้อง ๆ ทุกคนเช่นเคยนะครับ



พบกับฉบับหน้าครับ อย่าลืมนะครับ
ไปต่อไม่ไหว เรียกใช้พี่มูฟ แคสแกน QR Code
เพราะชีวิตคือสิ่งสวยงามครับ



สิ่วสตีค๊ะ หลังจากได้รับสาระความรู้และความสนุก จาก Youth Excellence ไปแล้ว พบกับคำถาม ชิงรางวัล ฉบับที่ 411 กันนะคะ โดยเรามีรางวัล สำหรับผู้ร่วม เล่นเกมกับเราคะ



1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดตีบและอุดตัน คืออะไร?
2. ตัวช่วยในการจัดระบบการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพที่ Youth Excellence แนะนำ คืออะไร?
3. หนังสือที่พื่อน้ำตาลแนะนำให้อ่าน คือเรื่องอะไร?
4. รางวัลอาสาชูกาชาดดีเด่นประจำปี 2564 มีที่รางวัล? ประเภทหน่วยงานที่รางวัล? และประเภทบุคคลที่รางวัล?
5. ศิลปินจิตอาสา ผู้ใช้ศิลปะแห่งเสียงสื่อรัก เลือกทำอะไร ในวันวาเลนไทน์ที่ผ่านมา?
6. ท่านชื่นชอบคอลัมน์ใดของ Youth Excellence ฉบับนี้มากที่สุด เพราะเหตุใด?
7. ข้อเสนอแนะเพื่อการก้าวสู่ความเป็นเลิศของ Youth Excellence ในฉบับต่อไป เช่น คอลัมน์ที่ท่านอยากให้อ่าน Youth Excellence เพิ่มเติมหรือลดทอน เป็นต้น



เชิญชวนตอบคำถามชิงรางวัล จำนวน 5 รางวัล ได้ทาง QR code นี้ หมดเขต 31 พฤษภาคม 2564 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับหน้า สำหรับผู้ที่ตอบคำถามถูกทุกข้อเท่านั้น

รายชื่อผู้โชคดีจากฉบับที่ 410

1. นางสาวจตุรสวิส กุลบุญ

สมัครสมาชิก Youth Excellence วารสารชูกาชาด

ปีละ 200 บาท จำนวน 4 ฉบับ
สแกน QR code ที่นี่



หนุ่มผู้ใช้ศิลป์ แห่งเสียงสื่อรัก

เต๋า ภูศิลป์

Youth Excellence ฉบับนี้ ขอต้อนรับเดือนแห่งความรัก ด้วยการพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับหนุ่มหล่อจิตอาสา เจ้าของตำแหน่งกัลปพฤกษาชูกาชาดประจำปี 2555 ผู้มากความสามารถ มีหัวใจเปี่ยมด้วยรักที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ แถมยังเป็นนักร้องเสียงดี สังกัด Grammy Gold ชวัญใจแฟนลูกทุ่งทั่วประเทศ ที่กำลังมาแรงเลยทีเดียว นั่นก็คือ “น้องเต๋า ภูศิลป์ วารินรักษ์” หรือ นายเกษม ศรีสมบุญรณ์ ว่าแล้ว... อ่ยารอช้า ไปทำความรู้จักกับอีกมุม ที่หลาย ๆ คนยังไม่เคยรู้จักของน้องเต๋ากันคะ และเมื่ออ่านบทสัมภาษณ์ฉบับ Youth Excellence เชื่อว่าทุกคนจะต้องหลงรักศิลปินคนนี้เพิ่มขึ้นอีกแน่นอนคะ

สิ่วสตีค๊ะ ขอขอบคุณน้องเต๋ามาก ๆ นะคะที่สละเวลามา ให้พี่ ๆ ทีม Youth Excellence ได้พูดคุยด้วย แม้ว่าตอนนี้กำลังยุ่งกับการถ่ายทำละครถึง 2 เรื่องด้วยกันคือ “ผู้ใหญ่สันต์กำนันศรี” ช่อง ONE31 และ “มนต์รักหนองผักแยง” ช่อง 3 HD แต่ด้วยสายใยแห่งความเป็นครอบครัวชูกาชาด ทำให้น้องเต๋าเทคิวตัวมาให้คะ มาเข้าคำถามแรกกันก่อนเลยนะคะว่า น้องเต๋ามาเป็นอาสาชูกาชาด ได้อย่างไรคะ?

เริ่มจากที่ตัวเองเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่นครับ ผมเริ่มเข้ามาเป็นจิตอาสาที่สำนักงานชูกาชาด สภากาชาดไทย เมื่อปี 2555 ครับ ตอนนั้นผมได้เข้าร่วมโครงการสรรหากุลบุตร กุลธิดากาชาด เป็นโครงการสรรหายาวชนที่มีใจรักในการเป็นอาสาสมัคร ชอบช่วยเหลือ บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและผู้ด้อยโอกาส และในปีนั้นผมเองก็ได้รับตำแหน่งกัลปพฤกษาชูกาชาดประจำปี 2555 ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการเผยแพร่ภารกิจของ สภากาชาดไทย ซึ่งเป็นองค์กรการกุศลที่มีภารกิจในการช่วยเหลือประชาชน และผมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสภากาชาดไทยจัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประทับใจมากครับ ก่อนจะส่งต่อภารกิจให้รุ่นน้องปี 2556 ครับ

หลังจากนั้น ได้มีโอกาสทำกิจกรรมจิตอาสาอีกบ้าง ไหมคะ ล่าสุดได้ข่าวว่า วาเลนไทน์ที่ผ่านมา น้องเต๋าก็เลือกจะไปทำงานจิตอาสา มอบความรักให้กับน้อง ๆ ที่ด้อยโอกาสแทนการไปเที่ยวสังสรรค์กับคนพิเศษ น้องเต๋าไปทำอะไรมาบ้างคะ เล่าให้พี่ ๆ ฟังหน่อยคะ

(หัวเราะและอมยิ้มแบบเขิน ๆ) ถ้ามีโอกาส ผมก็จะทำงานอาสาสมัครเรื่อย ๆ ครับ วันวาเลนไทน์ที่ผ่านมาพอดีผมจัดสรรคิวตัวเองได้ เลยมีโอกาสไปเล่นกีตาร์ให้ น้อง ๆ ที่มีปัญหาด้านการมองเห็นฟัง แบบสด ๆ ที่มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ครับ ผมรู้สึกว่าการได้ยินเสียงเป็นอีกส่วนสำคัญที่คนเราสื่อสารและรับรู้ความรู้สึกได้ ผมเองเป็นศิลปินถ่ายทอดบทเพลงต่าง ๆ ผ่านน้ำเสียง ไม่ว่าจะเป็เพลงเศร้า เพลง สนุกสนาน ผมเลยอยากใช้เสียงนี้สื่อสารเรื่องราวให้กับน้อง ๆ ฟัง ด้วยการเล่นกีตาร์ครับ นอกจากเล่นกีตาร์ผมยังนำตุ๊กตาจากพ่อแม่พี่น้องแฟนคลับที่มอบให้หน้าเวที มาส่งมอบความรักต่อให้กับน้อง ๆ และร้องเพลงให้น้อง ๆ ได้ฟังกัน พอเห็นรอยยิ้ม ได้ยินเสียงหัวเราะของน้อง ๆ แล้วทำให้ผมมีพลังขึ้นมา มันมีความสุขอย่างบอกไม่ถูกเลยครับ



พ้งดูแล้วช่างเป็นพลังความรักที่บริสุทธิ์มากเลยนะคะ อ้มเอมใจจาก การให้อ่างแท้จรงค้ะ สำหรับน้องเต้า นิยามความรักคืออะไรคะ?

นิยามความรัก ผมมองว่าความรักทำให้โลกสดใสสวยงาม ที่ใดมีรัก ที่นั่นจะมีความสุขตามมา มันคือพลังแห่งความรัก พลังบวก พลังทัศนคติที่ดี ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ถ้าเรามีกำลังใจ มีความหวัง และพลังรัก ที่ดีครับ

แม้ความรักจะเป็นสิ่งสวยงาม แต่ก็ยังมีวัยรุ่นอีกหลาย ๆ คนที่เจ็บปวด เพราะความรัก หรือไม่ก็ยังคงเที่ยวเสาะแสวงว้งตามหาความรักอยู่ น้องเต้าอยากจะทำอะไรหรือให้กำลังใจเพื่อน ๆ กลุ่มนี้อย่างไรบ้างคะ?

ผมเป็นคนหนึ่งที่อยู่ได้ด้วยการอาศัยกำลังใจและอาศัยทัศนคติที่ดี จากตัวเอง และคนรอบข้างนะครับ ผมเชื่อเรื่องพลังบวกและพลังแห่งความรัก เพราะมันจะสามารถนำพาเราไปอยู่ในที่ ๆ ดี สังคมดี ๆ เช่น การที่ผมได้มาเป็น นักร้องก็เพราะความคิดบวกนะ เพราะว่าผมไม่เคยประกวดร้องเพลงเลย แต่เกิดจากการที่ผมร้องเพลงผ่านโซเชียลของ ผม สร้างความสุขให้ตัวเอง และ ให้กับคนที่เข้ามาดู แล้วเป็นความโชคดีที่มีผู้บริหารมาเห็น ทำให้ผมได้มีโอกาส เป็นนักร้องในทุกวันนี้ครับ กำลังใจสำหรับผมเป็นสิ่งสำคัญมากครับ ถ้าเรามี พื้นฐานจิตใจจากตัวเราที่ดีแล้ว พื้นฐานจิตใจของคนในครอบครัวที่ดี ที่คอย สนับสนุนเรา รวมไปถึงคนรอบข้างที่มีแต่พลังรักที่มอบให้กัน ไม่ว่าจะเจอ ปัญหาอะไร พลังดี ๆ เหล่านี้จะทำให้เราไม่หนีปัญหา สู้กับปัญหาและก็สามารถ ผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ครับ

พ้งแล้วรู้สึกมีความสุขและมีพลังใจตามไปด้วยนะคะ ก่อนจากกัน ขอให้น้องเต้าเชิญชวนน้องเยาวชนมาร่วมเป็นอาสาชวูกาชาดให้กับพี ๆ Youth Excellence หน่อยค้ะ

แม้ผมจะพ้นจากตำแหน่งกุลบุตรกาชาดไปแล้ว แต่ผมยังเป็น อาสาชวูกาชาดที่เป็นเหมือนลูกหลานของสภากาชาดไทยอยู่ ผมรู้สึกเหมือน ความเป็นจิตอาสาของสภากาชาดไทยได้ติดตัวผมไปตลอดชีวิตเลย เพราะผมเอง เติบโตมาจากตรงนี้ เมื่อมีงานอะไรที่ผมสามารถทำได้และมีเวลาว่าง ผมเองก็ อยากจะไปร่วมในทุกงานเลยครับ ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่จำเป็นต้อมีตำแหน่ง หรือ อยู่ในโครงการสรรหากุลบุตร กุลธิดากาชาดเลยครับ เพียงมีใจรักในการทำงาน จิตอาสา หรืออยู่ในสถานศึกษาที่มีชมรมของอาสาชวูกาชาดอยู่ ก็สามารถทำ กิจกรรมจิตอาสาร่วมกับสำนักงานชวูกาชาดได้แล้วครับ ผมเองก็อยากชวนให้ น้อง ๆ มาทำงานจิตอาสา กับสำนักงานชวูกาชาดครับ เพราะบางที เราอาจจะ ไม่มีทรัพยากรเงินในการช่วยเหลือผู้อื่น แต่เราเองสามารถใช้พลังกาย พลังใจ และ สองมือของเราเน้แหละครับ ในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันได้ นอกจาก ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์แล้ว ยังมีโอกาสได้เจอเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ที่อาจจะ นำพาเราไปพบกับความสำเร็จในอนาคตอีกด้วยนะครับ



และนี่คืออีกมุมมองของชีวิตศิลปินจิตอาสาของเราค่ะ เป็นต้นไม้ที่เติบโตใหญ่จากการบ่มเพาะการให้ ผ่านการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวชวูกาชาด จากการพูดคุย พี ๆ กับ Youth Excellence สัมผัสได้ถึงหัวใจรักบริสุทธิ์ หัวใจของการเป็นผู้ให้ หัวใจจิตอาสาที่แท้จริงของหนุ่มน้อยคนนี้ค่ะ ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดเสียงเพลง และส่งรอยยิ้มให้กับเพื่อนมนุษย์ พี ๆ กับ Youth Excellence อยากให้หลายคนมาลองสัมผัสความรู้สึกด้วยตัวเองแบบนี้คะ มาเป็นครอบครัวเดียวกันกับพวกเราค่ะ

เต๋า

ภูศิลป์

หนุ่มผู้ใช้ศิลปะแห่งเสียงล้อรัก



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

ติดตามข่าวสารและกิจกรรมของสำนักงานยุวกาชาดได้ที่



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ชั้น 2
ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330



facebook
อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย



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



twitter
@trcy_volunteer



website
thaircy.redcross.or.th



youtube
อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย

สแกนเพื่อลงทะเบียนเป็นอาสายุวกาชาด

