



D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย  
[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

นิตยสารเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาทักษะคนไทยในต่างแดน  
โดย NTO

สังคม: เล่น Social media อย่างไรไม่ให้ถูกฟ้องร้องในต่างแดน  
สุขภาพ: ผังเข็มรักษาโรค + ชะลอวัย  
บันเทิง: บอกเล่า ๙ ๑๐ สำนวนเยอรมัน

ธันวาคม 2560 ฉบับที่ 22



## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ถึงเดือนธันวาคม เราก็มาพบกันตามทีนัดหมาย ในนิตยสารดีฉบับที่ 22/2017 หรือฉบับที่ 2 ออนไลน์ ก็มาพร้อมกับลมหนาว และเทศกาลที่หลาย ๆ คนรอคอย โดยเฉพาะเด็ก ๆ แต่บางที่ผู้ใหญ่ก็อาจรอคอยกับเขาด้วยก็ได้ใครจะรู้

เทศกาลที่ผู้คนรอคอยในเดือนธันวาคม สำหรับในเยอรมนีก็เริ่มกันตั้งแต่วันที่ 6 ธันวาคมกันเลย หากใครไปร้านขายขนมปัง คงจะเห็นขนมปังรูปตัวคน บางทีก็มีไปบัพด้วยคะก็ไม่ใช่อะไรก็วันนิกโคลาสส์ ที่เด็กมักเอาถุงเท้าไปแขวนไว้ที่หน้าต่าง ด้วยความหวังว่า เช้าวันรุ่งขึ้นจะมีขนมมากมายในถุง และเจ้าขนมปังรูปคนนี้ก็เป็นหนึ่งในขนมนั้นแหละ

แต่เทศกาลที่คนเยอรมัน หรือในสวีตฯ หรือที่คริสตศาสนิกชนรอคอย อยู่ที่วันที่ 24 ซึ่งถือเป็นวันประสูติของพระเยซู ต่อด้วยวันที่ 25-26 นั่นคือเทศกาลคริสต์มาส และสิ่งที่รอคอยกันสิ่งหนึ่งก็คือ ของขวัญ เพราะในวันนี้จะมีประเพณีแลกเปลี่ยนของขวัญกัน เรื่องของขวัญ คนส่วนใหญ่มักมองว่า นำความสุขใจมาให้แก่ผู้รับ แต่จริง ๆ แล้ว ผู้ให้ก็สุขใจไปด้วยเช่นกัน สุขใจอย่างไร ลองไปอ่านกันคะ เมื่อสุขใจกับการให้ในเทศกาลคริสต์มาสแล้ว ใครที่ต้องการเขียนคำอวยพรปีใหม่ เรามีวิธีการเขียนสวย ๆ ในรูปแบบอักษรวิจิตร มาฝาก ก็สามารถฝึกมือได้กับปุเป่ในฉบับนี้เช่นกันนะคะ

นิตยสารดีฉบับนี้ เราตั้งหัวข้อไว้ว่า Exklusiv สิ่งเราอยากนำเสนอในประเด็นนี้ก็คือ คนไทยในเยอรมนีประกอบอาชีพอะไรกันบ้าง พอพูดถึงอาชีพ คนไทยในเยอรมนีก็จะนึกถึง งานทำความสะอาด งานนวด แต่จริง ๆ แล้ว งานที่คนไทยทำนั้นหลากหลาย ไม่ได้มีเพียงหนึ่งหรือสองอาชีพข้างต้นเท่านั้น อยากรู้เปิดเข้าไปอ่านกันเลยคะ

และแน่นอนที่ขาดไม่ได้ในนิตยสารดีก็คือคอลัมน์กฎหมาย ในฉบับที่แล้วกฎหมายครอบครัวของสวีตฯ เราคุยกันเรื่องการตั้งครอบครัว ในเล่มนี้เรามาดูกันว่า หากไม่สมัครใจอยู่ด้วยกันแล้ว กฎหมายมีข้อกำหนดอย่างไร อีกเรื่องหนึ่งที่เป็นข้อมูลที่นิตยสารดีเห็นว่า น่าจะเป็นประโยชน์กับคนไทยในต่างแดน นั่นคือสายด่วนโทรฟรีทั่วโลกที่นิตยสารดีได้เรียนรู้จากอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการที่อาจเป็นทางเลือกในการคลายความทุกข์ใจของคนไทยไกลบ้าน อ่านแล้วหากเป็นประโยชน์ก็บอกต่อเพื่อน ๆ ด้วยนะคะ

ดิฉันก็หวังเช่นฉบับก่อนว่า นิตยสารดี จะสามารถนำสิ่งดี ๆ มาให้ผู้อ่านเช่นเคย และแน่นอนคะ หากท่านมีคำแนะนำใด ๆ กองบก.ยินดีน้อมรับด้วยความยินดี

ในนามกองบรรณาธิการ ขอให้ความดี ความงามที่ท่านผู้อ่านทุกท่านเพียรสร้างในปีที่กำลังจะผ่านไป ขอให้ความดีงามเหล่านี้ส่งผลที่สวยงามแก่ทุกท่านตลอดปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง และพบกันใหม่ในฉบับที่ 3 เดือนมีนาคมปีหน้านะคะ

พัทยา เรือนแก้ว

## สารบัญ

- 3 เขียนคำทักทาย „สวัสดิ์ปีใหม่“
- 4 หนึ่งทางเลือกคลายปัญหาทุกข์ใจของคนไทยในต่างแดน
- 7 กฎหมายครอบครัวสวีตฯ (ตอน 2)
- 12 Christmas Miracle - The Miracle of Giving
- 15 เมื่อจะไปเที่ยวต่างแดน
- 19 Mobbing
- 22 ฝังเข็มรักษาโรค + ชะลอวัย
- 24 บอกเล่า ๙ ๑๐ สำนวนภาษาเยอรมัน
- 26 เล่นโซเชียลมีเดียอย่างไรไม่ให้ถูกฟ้องร้องในต่างแดน
- 29 D - เอ็กคลูซีฟ



# เขียนคำทักทาย สวัสดิ์ปีใหม่ สไตล์อักษรวิจิตร

โดย ปวีณา วัศวะธรรมาวุธ (ปูแป้)

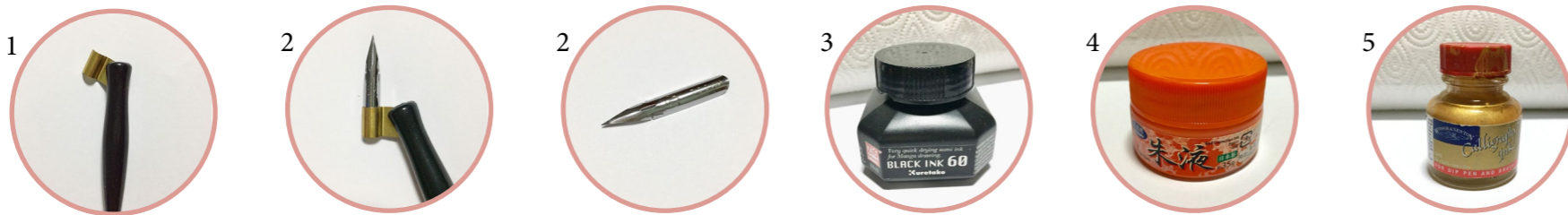
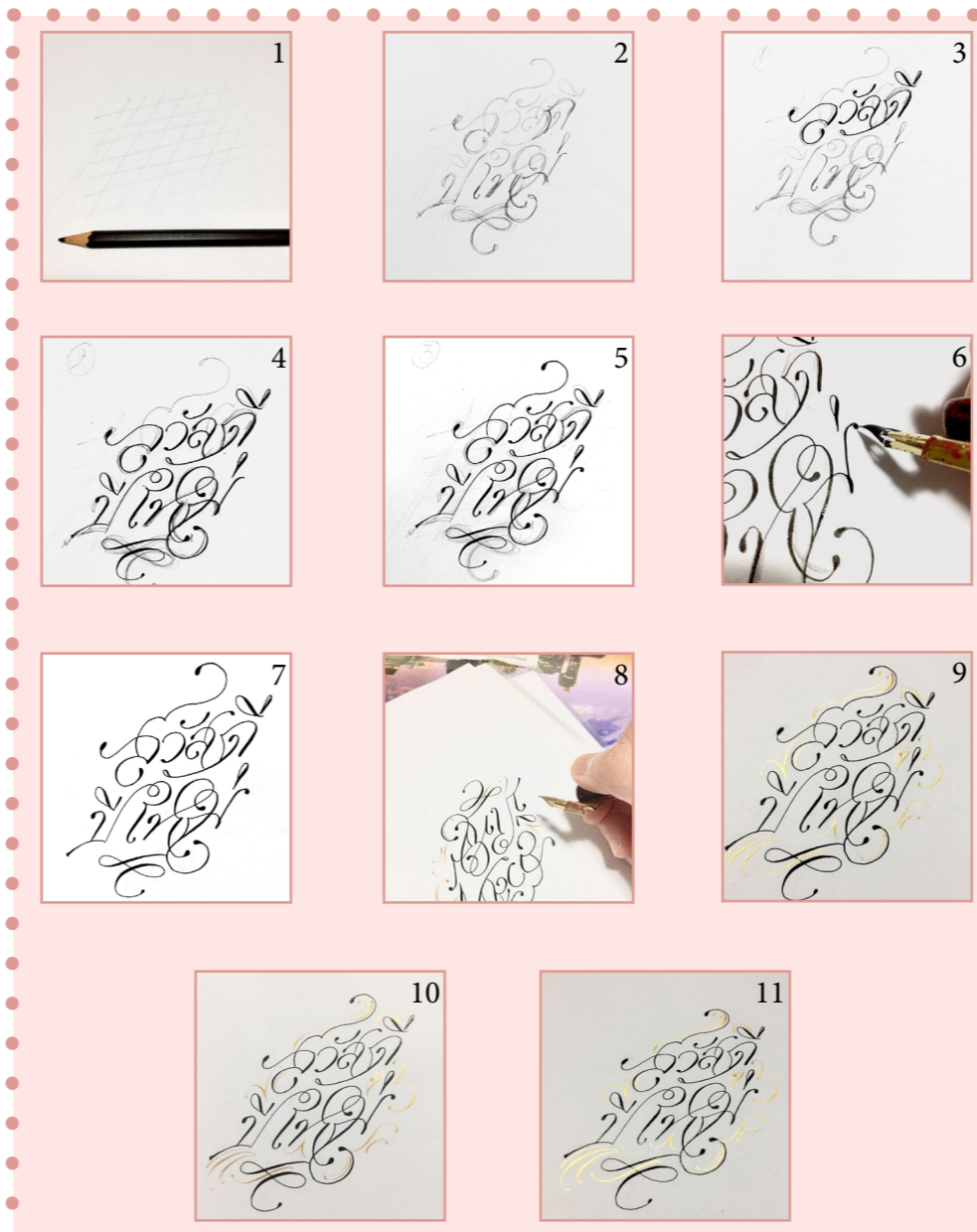
**ใกล้** ถึงเวลาแห่งการฉลองเทศกาลส่งท้ายปีเก่ากันแล้ว เพื่อนๆ หลายคนคงมีโปรแกรมร่วมกันเค้าท์ดาวน์ เพื่อนับถอยหลัง เริ่มต้นปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้า และเตรียมที่จะส่งการ์ดอวยพร ส่งความสุข ความยินดีปีใหม่ ให้กับญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ และคนที่ตัวเองรัก

ก่อนจะถึงช่วงเวลาพิเศษนี้ ปูแป้มีวิธีเขียนการ์ดอวยพร ด้วยคำทักทาย “สวัสดิ์ปีใหม่” มาฝากผู้อ่านนิตยสารดีทุกท่านค่ะ เป็นการเขียนตัวอักษรด้วยเทคนิคการเขียนอักษรไทยวิจิตรแบบโมเดิร์น (Thai Modern Calligraphy) เพื่อเพิ่มเสน่ห์และความอ่อนช้อยของคำ สามารถสร้างความประทับใจให้กับผู้รับมากยิ่งขึ้น

วิธีการเขียนที่แนะนำ และอุปกรณ์ที่ใช้้งานง่าย เหมาะสำหรับมือใหม่หัดเขียนค่ะ

**อุปกรณ์ที่ใช้ในการเขียน หาได้ง่ายตามเว็บ และร้านเครื่องเขียนต่างๆ**

- ปากกาจุ่มหมึก (Dip pen) ด้ามทองเหลือง
- หัวปากการุ่น G ยี่ห้อใดก็ได้ เช่น Zebra, Tachikawa , หรือ Nekko
- หมึกดำ Calligraphy ยี่ห้อ Kuretake
- หมึกส้ม Daiso
- หมึกทอง Winsor & Newton
- กระดาษทำการ์ดควรเป็นกระดาษหนา เช่น 100 ปอนด์ หรือกระดาษสำหรับเขียนภาพสีน้ำ (Watercolor paper) คุณภาพดี



วิธีการเขียน แนะนำให้ใช้ดินสอไม้แทนดินสอกด เพราะดินสอกดเวลาเขียนตัวอักษร จะทำให้กระดาษขาดตามรอยเขียน และเวลาลงหมึกจะซึมแตกไปตามรอยได้

รูปที่ 1 ตีตารางตามรูป  
รูปที่ 2 วาดโครงด้วยดินสอก่อน โดยวาดตัวอักษรให้เอนขวาไปตามเส้นที่ตีไว้

รูปที่ 3 - 4 เขียนโดยเว้นหางของตัวอักษร ส.เสื่อ เพื่อต้องการลากยาวกว่าเดิมเพื่อตกแต่งคำ

รูปที่ 5 - 6 กลับมาเติมปลายตัวอักษรด้วยจุดหรือรูปหยดน้ำ เพื่อให้ตัวอักษรที่เขียนดูขาดๆ

รูปที่ 7 ลบรอยดินสอออก

รูปที่ 8 - 11 เลือกลีที่สีสองมาตกแต่งคำอวยพร โดยใช้สีที่อ่อนกว่าคำ สามารถกลับกระดาษเพื่อช่วยเวลาเขียนตกแต่ง จะได้ไม่เลอะมือ

# หน้ทางการเลือกคลายปัญหาทุกขใจของคนไทยในต่างแดน

โดย พัทยา เรือนแก้ว

**ความ**ทุกขใจของคนไทยในต่างประเทศ บ่อยครั้งก็เกี่ยวโยงกับประเทศไทยที่จากมา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัหรือเรื่องของตนเองที่อาจยังมีภาระที่ต้องจัดการ หรือดำเนิการกับหน่วยงานต่าง ๆ หลายครั้งเป็นเรื่องของข้อมูล เป็นเรื่องของแนวทางการปฏิบัติ กลางเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา นิตยสารดี ได้มีโอกาสเข้าพบ คุณนภา เศรษฐกร อธิบดีกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ (พม.) และเรียนรู้ถึงทางเลือกในการช่วยเหลือบรรเทาความทุกขใจของคนไทยในต่างประเทศ

## ข้อจำกัดในการช่วยเหลือคนไทยในต่างประเทศที่ผ่านมา

คุณนภาเล่าว่า ในต่างประเทศ จะมีกลุ่มคนไทย หรือเครือข่ายคนไทยที่ทำงานให้ความช่วยเหลือคนไทย ส่วนหนึ่งของเครือข่ายเหล่านี้ก็ติดต่อและประสานงานกับพม. เมื่อคนไทยมีปัญหา ส่วนหนึ่งที่รู้จักเครือข่ายคนไทยๆก็จะติดต่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับในไทย เครือข่ายก็จะประสานงาน และส่งเรื่องมายังพม. พม.ก็จะพิจารณาว่า เป็นความรับผิดชอบของหน่วยงานใด กรม กอง ไหน ก็จะประสานงานต่อให้

ในกรณีของคนไทยที่ไม่รู้จักกับเครือข่ายคนไทยๆ วิธีการที่ใช้กันอยู่ ก็คือ ติดต่อสถานเอกอัครราชทูต ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่ได้มีฮีตไลน์ และในกลุ่มคนไทยที่ไม่ได้พำนักอยู่ในประเทศนั้นอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ก็คงไม่ยากที่จะไปติดต่อ อีกประการหนึ่ง หากเป็นปัญหาด้านสภาพทางสังคมในประเทศไทย สถานเอกอัครราชทูตก็จะมีข้อจำกัดในการให้ความช่วยเหลือ เพราะถึงแม้ว่ากระทรวงการต่างประเทศ (สถานเอกอัครราชทูตสังกัดอยู่กับกระทรวงการต่างประเทศ) จะเป็นตัวกลาง



ในการดูแลคนไทยในต่างประเทศ แต่ก็ไม่ใช่หน่วยงานที่ทำงานเชิงปฏิบัติ แต่จะเป็นตัวประสาน และส่งเรื่องต่อไปให้แกหน่วยงานอื่น แต่พม.เป็นหน่วยงานเชิงปฏิบัติการ ที่สามารถลงมือให้ความช่วยเหลือได้

## +66 99 130 1300 ทางเลือกในการช่วยเหลือคนไทยในต่างประเทศ

ด้วยข้อจำกัดในการเข้าถึงความช่วยเหลือของคนไทยในต่างประเทศข้างต้นดังกล่าว พม.จึงคิดหมายเลข “สายด่วนช่วยเหลือสังคม โทรฟรีทั่วโลก +66 99 130 1300” ให้เป็นทางเลือกสำหรับประชาชนคนไทยในต่างประเทศ ในการที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือมายังประเทศไทย เริ่มใช้ตั้งแต่เดือนกันยายน 2560 เป็นต้นมา

“กว่าจะได้เบอร์โทรนี้ ก็ต้องเดินไปเดินมาหารือกับ กสทช.(คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ) และ true กว่าสองปี” คุณนภา กล่าวถึงความเป็นมาของ “สายด่วนฯ”นี้ อันเป็นความร่วมมือของทั้ง กสทช. ที่สนับสนุนให้มีการใช้เบอร์นี้ ซึ่งเป็นเบอร์ที่ผู้โทรจากทั่วโลกสามารถโทรเข้ามาได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย คือโทรฟรีนั่นเอง ด้านเทคนิคมี true เป็นผู้ดูแล และพม. เป็นเจ้าภาพหลักรับผิดชอบหลัก

## +66 99 130 1300 ส่วนต่อของ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300

“สายด่วนช่วยเหลือสังคม โทรฟรีทั่วโลก +66 99 130 1300” นี้จากกล่าวได้ว่า เป็นส่วนที่ต่อยอดจาก สายด่วน 1300 ของศูนย์ช่วยเหลือสังคม ซึ่งเป็นศูนย์ปฏิบัติงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการให้บริการประชาชน ให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และบริการ การรับเรื่องราว



ร้องทุกข์ และความเดือดร้อนจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางสังคม และกลุ่มผู้อยู่ในภาวะยากลำบาก กลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคม ด้อยโอกาส ให้ได้รับการแก้ไขอย่างทันที่ ด้วยการประสานไปยังหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ให้ดำเนินการ และติดตามผล

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 เป็น “กลไก” หนึ่งที่ พม. ใช้เป็นหน่วยให้บริการประชาชนที่ประสบปัญหาสังคมในภาวะวิกฤติ ผู้ที่ประสบปัญหาสามารถหมุนหมายเลข 1300 โทรเข้ามาที่ศูนย์ฯ ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งจากกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด การใช้หมายเลขโทรนี้ ผู้โทรจะไม่เสียค่าโทรศัพท์

สำหรับคนไทยในต่างประเทศ สามารถโทรเข้ามาได้ด้วยเบอร์ +66 99 130 1300 เมื่อโทรเบอร์นี้ สายก็จะเข้ามาที่ ศูนย์ช่วยเหลือสังคมนี้เช่นกัน การใช้หมายเลขโทรนี้ผู้โทรจะไม่เสียค่าโทรศัพท์เช่นกัน

การทำงานของศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 และ +66 99 130 1300

เมื่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือหมุนหมายเลขสายด่วน 1300 จากในประเทศไทย ทั้งจากกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด หรือ +66 99 130 1300 จากต่างประเทศ สายจะเข้ามาที่ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม ตั้งอยู่ชั้นล่างของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เลขที่ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100 เมื่อเจ้าหน้าที่ที่รับสายรับเรื่องหากเป็นข้อมูลทั่วไปก็อาจจะได้ตอบทันที หากเป็นเรื่องที่ต้องให้หน่วยงานที่รับผิดชอบจัดการก็จะประสานงานไป ทั้งหน่วยงานในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ในกรณีที่ต้องเข้าไปตรวจเยี่ยมสภาพ หรือให้ความช่วยเหลือ ก็จะมี “รถสี่ขุมพู่” มีเลข 1300 ชัดเจนอยู่ด้านข้างทำหน้าที่เป็นพาหะเข้าไปตรวจเยี่ยม

**+66 99 130 1300**  
สายด่วนช่วยเหลือสังคม  
โทรฟรีทั่วโลก  
24 ชั่วโมง

รับแจ้งเหตุผ่าน SMS และโทรเบอร์เดียวฟรีทั่วโลก  
ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 กระทรวง พม.  
พร้อมประสานความช่วยเหลือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ  
เบาะแสการคานมนุษย์  
วัยรุ่นตั้งครรภไม่พร้อม  
เด็กเยาวชนสตรี ถูกกระทำ ความรุนแรง  
ปัญหาสังคมต่างๆ

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม  
Social Assistance Centre  
สายด่วน 1300  
ตลอด 24 ชั่วโมง  
เป็นมิตร เป็นธรรม เป็นพลังเพื่อสังคม  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.บ.)  
Ministry of Social Development and Human Security  
กองทะเบียนพรและประชาสัมพันธ์  
Facebook : Prd IMSociety





**ศูนย์ช่วยเหลือสังคม**

- มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- การค้ามนุษย์
- แรงงานเด็ก
- การใช้ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และคนพิการ

**มาด้วยตนเองหรือแจ้งเบาะแสได้ที่**

หน่วยงานราชการ

สายด่วน 1300

<http://www.osccthailand.go.th/>



ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

สายด่วน 1300 รวมถึง +66 99 130 1300 มีทั้งหมด 30 คู่สาย เจ้าหน้าที่ที่รับโทรศัพท์เป็นผู้ที่ได้รับการอบรมการฝึกทักษะการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแบบเสริมพลัง และการบำบัดเพื่อสร้างแรงจูงใจ เจ้าหน้าที่จะแบ่งกันทำงาน เป็น 3 กะ เช้า เย็น และรอบดึก ช่วงกลางวันจะมีล่ามภาษาอังกฤษ ให้บริการด้วย ซึ่งล่ามส่วนใหญ่จะเป็นอาสาสมัคร ในปัจจุบันรอบดึกมีเจ้าหน้าที่เข้ากะน้อยกว่าช่วงเช้า แต่เพื่อให้ตอบสนองกับความต้องการของคนไทยในต่างประเทศ โดยเฉพาะในยุโรป ในอนาคตจะมีการปรับจำนวนเจ้าหน้าที่ให้พอเพียง เพราะในรอบดึกนี้ คือช่วงเวลาที่เป็นยุโรปเป็นเวลากลางวัน

นอกจากจะโทรสายด่วนแล้ว ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ สามารถเดินทางมาติดต่อขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูล ร้องเรียน ที่ศูนย์ช่วยเหลือสังคมด้วยตนเอง โดยเข้ามาที่กระทรวงตามที่อยู่ข้างต้น ศูนย์ฯเปิดบริการ 24 ชั่วโมงเช่นกัน

**วิธีการใช้สายด่วน +66 99 130 1300**

1. ใช้โทรศัพท์ที่แสดงหมายเลขที่สามารถติดต่อกลับได้ หมุน +66 99 130 1300
2. เมื่อปลายทางคือ ศูนย์ช่วยเหลือสังคมในประเทศไทยรับสายจะมีเสียงตอบกลับว่า ให้วางหู เจ้าหน้าที่จะโทรติดต่อกลับ
3. เมื่อได้ยินเสียงนี้ให้วางหู แล้วรอทางศูนย์ติดต่อกลับ
4. เมื่อสายโทรฯเข้าไปที่ศูนย์ หมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทรจะปรากฏบนหน้าจอของเจ้าหน้าที่ เมื่อผู้โทรวางสาย เจ้าหน้าที่จะโทรกลับหาตามเบอร์โทรที่ปรากฏทันที

**ข้อควรคำนึง** เนื่องจากการบริการนี้ เจ้าหน้าที่จะเป็นฝ่ายโทรกลับ ใน การโทรกลับก็จะดูหมายเลขโทรศัพท์ที่ปรากฏบนจอของเจ้าหน้าที่ ดังนั้นในการโทรควรใช้โทรศัพท์ที่แสดงหมายเลขที่สามารถติดต่อกลับได้ การโทรโดยใช้การ์ดโทรศัพท์ราคาถูก ซึ่งต้องโทรเข้าศูนย์ของบริษัท การ์ดก่อน หรือการใช้โทรโดยผ่านรหัสราคาถูก(Vorwahl) หมายเลขที่แสดงบนหน้าจอของเจ้าหน้าที่จะเป็นหมายเลขของบริษัทการ์ด หรือ Vorwahl นั้น เมื่อเจ้าหน้าที่โทรกลับก็จะไม่สามารถติดต่อผู้ต้องการความช่วยเหลือได้

**ความช่วยเหลือ**

พม. โดยศูนย์ช่วยเหลือสังคม อาจช่วยคลายความทุกข์ใจแก่คนไทยในต่างประเทศได้ เช่น

- ตามหาญาติ ตามหาบุคคล เมื่อได้รับการร้องขอ พม.อาจไปเยี่ยมเยียน ดูแลสภาพความเป็นอยู่ว่า ต้องการความช่วยเหลือด้านใดหรือไม่ แล้วประสานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น เป็นผู้ชรายังไม่ได้เปี้ยคนชรา ก็อาจติดต่อประสานงานกรมกิจการผู้สูงอายุ ที่ดูแลเรื่องผู้สูงอายุเข้ามาดูแล
- กรณีที่มีปัญหากับหน่วยงานราชการอื่นๆ พม. ก็จะให้คำแนะนำแนวทาง หากไม่อยู่ในภาระหน้าที่ ก็จะแนะนำ ควรไปหาใคร และอาจจะประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาทางช่วยเหลือในการประสานงานนั้นอาจต้องใช้เวลา

hot line นี้ น่าจะช่วยคนไทยในต่างประเทศ ในการบรรเทาปัญหาทางสังคม ช่วยแก้ปัญหาที่มีในประเทศไทย ดังนั้นหากคนไทยที่มีปัญหา แล้วไม่รู้จะไปพึ่งใคร ก็ให้โทรมาที่ hot line +66 99 130 1300 นี้ แล้วเราก็จะแนะนำ และประสานงานไป แต่ก็ขอเวลาในการประสานงานด้วยนะค่ะ คุณนภา ฝากไว้ในตอนท้าย ✍



# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกฎหมายครอบครัว ตอนที่ 2 “ไม่ขออยู่ ร่วมชายคา วิธีการนั้นเป็นฉะนี้”

โดย ศักดา บัวลอย

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา แลบประเทศยุโรปมีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจไปในทางอุตสาหกรรมมากขึ้น รวมทั้งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ก็เช่นเดียวกัน สถาบันครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย จากครอบครัวใหญ่เปลี่ยนมาเป็นครอบครัวเล็ก สิทธิความเสมอภาคระหว่างชายหญิง รวมทั้งการสมรสข้ามวัฒนธรรม ตลอดจนทั้งบริบททางสังคม และวิถีชีวิตก็แตกต่างไปจากยุคเก่า การหย่าร้างเกิดขึ้นเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา จากข้อมูลสถิติของกระทรวงสถิติแห่งชาติประเทศสวิตเซอร์แลนด์ สถิติการหย่า<sup>1</sup> เมื่อปี ค.ศ. 2000 อยู่ที่ 25.6% เพิ่มขึ้นมาเป็น 41.15% ในปี ค.ศ. 2016 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งนับว่าสูงมากทีเดียวในแถบทวีปยุโรป

การแยกกันอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันนี้ ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับเหมือนเมื่อหลายสิบทศวรรษที่ผ่านมา ตามประมวลกฎหมายแพ่งของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มาตรา 175 (ZGB Art.175) ระบุไว้ว่าคู่สมรสสามารถยกเลิกการใช้ชีวิตร่วมกันได้ ถ้าหากการใช้ชีวิตร่วมกันต่อไปนั้น จะเป็นผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อความเป็นส่วนตัวต่อเศรษฐกิจ หรือต่อความผาสุกของครอบครัว ตามที่เกริ่นไว้ในตอนที่ 1 (นิตยสารดี ฉบับที่ 21/2017) เพื่อให้ง่ายต่อการตัดสินใจในการเลือกทางเดินชีวิตครอบครัวของคู่สมรส

(ในที่นี้รวมถึงการจดทะเบียนคู่ชีวิตเพศเดียวกันด้วย) มาดูกันว่า หากไม่สมัครใจที่จะอยู่ร่วมกันอีกต่อไป จะแยกทางกันไม่ว่าจะเป็นการแยกกันอยู่เพื่อรอวันหย่า หรือแยกเพื่อหลบหนีความสัมพันธ์ จะต้องจัดการอย่างไร ผมขอตั้งหัวเรื่อง บทความฉบับนี้ ว่า “ไม่ขออยู่ร่วมชายคา วิธีการนั้นเป็นฉะนี้...” เริ่มกันด้วยรูปแบบของการแยกกันอยู่

## รูปแบบการแยกกันอยู่ของประเทศสวิตเซอร์แลนด์

- **แยกกันอยู่โดยพฤตินัย** คู่สมรสทำสัญญาข้อตกลงระหว่างกันเองโดยไม่ต้องขึ้นศาล แต่มีข้อเสียคือ ถ้าในกรณีที่อีกฝ่ายไม่ทำตามสัญญา คู่กรณีจะต้องยื่นเรื่องฟ้องร้องต่อศาลครอบครัว เพื่อเรียกร้องสิทธิตามกฎหมายต่อไป
- **แยกกันอยู่โดยนิตินัย** โดยการยื่นขออำนาจศาลตัดสินให้แยกกัน ตามประมวลกฎหมายแพ่ง (Gerichtliche Trennung ZGB Art. 172<sup>2 3</sup>)
- **การแยกโดยคำสั่งศาล** เพื่อเป็นการคุ้มครองคู่สมรส (Eheschutz ZGB Art. 172<sup>3 4</sup>) ในกรณีที่ไม่สามารถครองเรือนร่วมกันต่อไปได้ อันเนื่องจากสาเหตุร้ายแรง เช่น โดนข่มขู่ หรือทำร้ายร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

การยื่นเรื่องขออำนาจศาล เพื่อขอแยกกันอยู่เป็นทางการนั้น สามารถยื่นเรื่องได้ที่ศาลแพ่ง<sup>5</sup> ในเขตที่พักอาศัยของคู่สมรสฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดก็ได้ จะใช้ทนายช่วยเหลือทำข้อสัญญาเกี่ยวกับเรื่องข้อตกลงระหว่างคู่สมรสหรือไม่ก็ได้ (เรื่องการติดต่อทนายอย่างไรและขอทนายสงเคราะห์ในกรณีที่มีรายรายน้อย จะเขียนในโอกาสต่อไป) และถ้าหากคู่สมรสชาวต่างด้าว ไม่สามารถสื่อสารเข้าใจภาษาราชการได้ สามารถแจ้งขอศาลให้จัดหาล่ามในวันขึ้นศาลได้ (ล่ามที่ใช้ในศาล ไม่สามารถนำไปเองได้) ส่วนการจะหาล่ามเพื่อบริการแปลที่สำนักงานทนายความ ในการขอรับคำปรึกษาหรือทำสัญญาข้อตกลงการแยกกันอยู่ นั้นสามารถติดต่อหาล่ามเองได้ เช่น สอบถามจากคนรู้จักที่เคยใช้บริการล่าม หรือจากเว็บไซต์<sup>6</sup> ขององค์กรล่ามสวิตเซอร์แลนด์ **INTERPRET®** เพื่อหาข้อมูลติดต่อใช้บริการล่ามอาชีพ

## เอกสารที่จะต้องใช้ประกอบการยื่นเรื่องขอแยกกันอยู่ ต่อศาลมีดังต่อไปนี้

- สัญญาข้อตกลงการแยกกันอยู่ (ตัวอย่างจากลิงค์เว็บไซต์<sup>7</sup> ศาลเขตซูริคด้านล่าง)
- ทะเบียนฐานะแห่งครอบครัว (Familienausweis)

1 กระทรวงสถิติแห่งชาติ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ Bundesamt für Statistik ; <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/heiraten-eingetragene-partnerschaften-scheidungen/scheidungshaeufigkeit.assetdetail.3442668.html>

2 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art 175 Schutz der ehelichen Gemeinschaft

3 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 172 Absatz2 K. Schutz der ehelichen Gemeinschaft / II. Gerichtliche Massnahmen

4 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 172 Absatz3K. Schutz der ehelichen Gemeinschaft / II. Gerichtliche Massnahmen

5 ลิงค์เว็บไซต์ศาลแพ่ง ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ <http://www.zivilgerichte.ch/de/>

6 ลิงค์รายชื่อล่ามอาชีพ จากองค์การล่ามประเทศสวิตเซอร์แลนด์ <http://www.inter-pret.ch/de/angebote/datenbank-der-dolmetschenden-41.html>

7 ตัวอย่างสัญญาข้อตกลงการแยกกันอยู่ ประเภทต่าง จาก ศาลเมือง ซูริค <http://www.gerichte-zh.ch/themen/ehe-und-familie/eheschutz/mustervereinbarungen.html>

- หลักฐานรายได้ต่างๆ
- ใบแจ้งเงินเดือน
- หลักฐานแสดงทรัพย์สิน
- ค่าเช่า ที่อยู่อาศัย
- กรมธรรม์ประกันสุขภาพ (Krankenkassenpolice)
- หลักฐานแสดงการเสียภาษีครั้งสุดท้าย พร้อมรายละเอียด (Steuer; letzte Veranlagungsverfügung, inklusive Details)
- หลักฐานแสดงค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น ค่าเดินทางในการประกอบอาชีพ ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนศึกษาต่อ ค่าใช้จ่ายเรียนพิเศษของลูก

### สิ่งที่ควรคำนึง ในข้อตกลงการแยกกันอยู่

- ที่อยู่อาศัยของครอบครัว ว่าฝ่ายใดจะอยู่ต่อ หรือฝ่ายใดจะย้ายออก
- ค่าเลี้ยงดู แก่คู่สมรส หากอีกฝ่ายที่มีฐานะด้านเศรษฐกิจดีกว่า
- การแยกทรัพย์สิน และของใช้ภายในครัวเรือน
- บุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะของคู่สมรส จะต้องระบุข้อตกลงเรื่องบุตร และในกรณีที่ตกลงกันไม่ได้ สามารถให้ศาลเป็นผู้กำหนด ศาลจะพิจารณาตัดสิน ตามความเหมาะสม เช่นเรื่อง
  - ที่อยู่อาศัยของบุตร และบุตรอยู่ในความดูแลของฝ่ายใด
  - ค่าเลี้ยงดูอุปการะบุตร
  - สิทธิในการเยี่ยมบุตร
- ค่าฤชาธรรมเนียมศาล และค่าทนายในการดำเนินเรื่อง

### แยกกันอยู่

การแยกกันอยู่ มิได้หมายความว่า ความผูกพันทางกฎหมายระหว่างคู่สมรสจะหมดสิ้นไป **ผลทางกฎหมายของการสมรสนั้นยังคงมีอยู่** รวมทั้งสิทธิและหน้าที่ต่างๆ ระหว่างกัน ดังต่อไปนี้

- คู่สมรส ยังคงมีหน้าที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันต่อไป (ได้กล่าวไว้แล้วในบทความตอนที่ 1 ตามประมวลกฎหมายแพ่งมาตรา 159 (ZGB Art. 159))
- ในกรณีมีบุตรร่วมกัน<sup>8</sup> คู่สมรสยังคงมีอำนาจปกครองบุตรร่วมกัน
- การแยกกันอยู่ ไม่มีผลต่อเรื่องของทรัพย์สิน (เว้นเสียแต่จะมีการทำสัญญาคู่สมรส แยกทรัพย์สินระหว่างกัน)
- สิทธิการรับมรดก และสิทธิของการรับสวัสดิการประกันสังคมต่างๆ ของคู่สมรส ยังคงมีผลอยู่ เช่น เงินค่าประกันสวัสดิการประกันสังคมเมื่อเกษียณอายุงาน และสำหรับผู้อยู่เบื้องหลัง (Alters- und Hinterlassenenversicherung; คำย่อ AHV) และ เงินฝากเข้ากองทุนเงินสะสมสำหรับผู้ประกอบอาชีพ (Die berufliche Vorsorge; คำย่อ BVG)
- การเสียภาษี<sup>9</sup> จะต้องแยกกันจ่าย

แต่เมื่อคู่สมรส ไม่ต้องการจะใช้ชีวิตครอบครัวร่วมกันอีกต่อไป โดยเลือกหนทางที่จะหย่าขาดจากกัน ข้อแตกต่างกันระหว่างกฎหมายของประเทศไทย กับประเทศ

8 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 176 Absatz 3

9 ประมวลกฎหมายภาษี Bundesgesetz über die Harmonisierung der direkten Steuern der Kantone und Gemeinden (StHG)

สวิตเซอร์แลนด์นั้นคือ ขั้นตอนการหย่า ตามประมวลกฎหมายของประเทศสวิตเซอร์แลนด์การหย่าขาดจากกัน จะทำได้เมื่อศาลตัดสินให้หย่าขาดจากกันเท่านั้น คู่สมรสสามารถยื่นคำร้องไปยังศาลแพ่ง ในเขตที่พักอาศัยของคู่สมรสฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดก็ได้ เมื่อศาลได้รับเรื่องแล้ว คู่สมรสจะต้องไปขึ้นศาลที่ได้ยื่นเรื่องไปเท่านั้น<sup>10</sup> การพิจารณาคดีไม่สามารถแยกพิจารณาได้ ตัวอย่าง เช่น นางสาวมีที่พักอาศัยอยู่เมืองเบิร์น (Bern) แยกกันอยู่กับสามี นายปีเตอร์ ย้ายไปพักอาศัยอยู่ที่เมืองซูริก (Zürich) ต่อมานายปีเตอร์ต้องการที่จะหย่าขาดจากนางสาว จึงยื่นเรื่องไปยังศาลเขตเมืองซูริก นางสาวก็ต้องเดินทางไปขึ้นศาลที่เมืองซูริก นางสาวจะยื่นเรื่องให้มีการพิจารณาที่เบิร์นไม่ได้ และในทางกลับกันก็เช่นเดียวกัน

### วิธีการหย่านั้นสามารถกระทำได้อย่างไร

- การหย่าโดยความยินยอมสมัครใจของทั้งสองฝ่าย<sup>11</sup> (ZGB Art. 111) สามารถกระทำได้ตลอดเวลา
- การฟ้องหย่า หลังจากคู่สมรสแยกกันอยู่ครบระยะเวลา นาน 2 ปี<sup>12</sup> (ZGB Art. 114) ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดสามารถฟ้องหย่าได้ โดยที่อีกฝ่ายไม่สามารถปฏิเสธได้
- ฟ้องหย่าเนื่องจากมีสาเหตุที่ไม่สามารถทนต่อไปได้<sup>13</sup> (ZGB Art. 115) เช่นในกรณี ที่โดนข่มขู่ หรือทำร้ายร่างกาย จิตใจอย่างรุนแรง

10 ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ Zivilprozessordnung; ZOP (Örtliche Zuständigkeit (Gerichtsstand))

11 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 111 Scheidung auf gemeinsames Begehren

12 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 114 Scheidungsklage nach zwei Jahren Trennungszeit

13 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art 115 Scheidungsklage wegen Unzumutbarkeit



นอกจากกรณีดังกล่าวแล้ว เหตุแห่งการสิ้นสุดการสมรสจะเกิดขึ้น เมื่อคู่สมรสฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตาย หรือศาลเพิกถอนการสมรส ในการหย่านั้นไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลแก่ศาลว่าเพราะอะไรจึงต้องการหย่ากัน ตามประมวลกฎหมายประเทศสวิตเซอร์แลนด์นั้นแตกต่างจากประเทศไทยอีกข้อหนึ่งคือ การฟ้องหย่า ในกรณีที่มีเลี้ยงดูหรือยกย่องหญิงอื่นชั้นภริยาหรือภริยามีสู้ ไม่สามารถนำมาเป็นเหตุแห่งการฟ้องหย่าได้ (ที่ประเทศไทย สามารถนำมาเป็นเหตุฟ้องหย่าได้ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๕๑๖)

เอกสารที่จะต้องเตรียมในการยื่นเรื่องขอหย่าต่อศาลนั้น คล้ายกับเอกสารกรณีแยกกันอยู่ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่จะมีสิ่งเพิ่มเติม คือ

- หลักฐานเงินฝากเข้ากองทุนประกันสวัสดิสังคมเมื่อเกษียณอายุงาน และสำหรับผู้อยู่เบื้องหลัง (Alters- und Hinterlassenenversicherung; คำย่อ AHV)
- หลักฐานเงินฝากเข้ากองทุนเงินสะสมสำหรับผู้ประกอบอาชีพ (Die berufliche Vorsorge; คำย่อ BVG)
- สัญญาคู่สมรส (Ehevertrag) ถ้ามี

ทั้งนี้เงินฝากประกันสวัสดิการสังคม ทั้งสองกองทุน (AHV, BVG) นี้จะนำมาคำนวณแบ่งให้แก่คู่สมรสแต่ละฝ่ายคนละครึ่งหลังจากหย่าขาดจากกันแล้ว ซึ่งเป็นกฎบังคับตามกฎหมาย โดยทั่วไปแล้วการตัดสิทธิการรับส่วนแบ่ง หรือสิทธิการรับเงินฝากจากกองทุนทั้งสองนี้ไม่สามารถทำได้ในการทำสัญญาคู่สมรส<sup>14</sup> (Ehever-

trag) เหมือนเช่น ทรัพย์สินประเภทอื่นๆ เช่น เงินลงทุน เงินฝากออมทรัพย์ หุ้น หรืออสังหาริมทรัพย์ การคำนวณแบ่งเงินฝากจากกองทุนทั้งสองนี้ จะคำนวณโดยเริ่มนับตั้งแต่ วันที่จดทะเบียนสมรส ไปจนถึง ณ วันที่ยื่นเรื่องขอหย่า ตามประมวลกฎหมายแพ่ง<sup>15</sup> มาตรา 112 และ 123 (ZGB Art.122,123) ซึ่งเริ่มมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2017 (ตามกฎหมายเก่าคำนวณถึง ณ วันที่ศาลตัดสินหย่า) ตัวอย่าง เช่น นางสาว อายุ 32 ปี พบรักกันที่ประเทศไทยกับนายปีเตอร์ ชาวสวิส อายุ 37 ปี และแต่งงานจดทะเบียนสมรสกันเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2013 ที่ประเทศสวิตฯ ต่อมามีปัญหาครอบครัวหลังจากแต่งงานได้ไม่นาน ทั้งคู่ตัดสินใจแยกบ้านกันอยู่ในปี ค.ศ. 2015 อีก 2 ปีต่อมา นายปีเตอร์พบรักใหม่และต้องการที่จะยื่นเรื่องฟ้องหย่าขาดจากนางสาว หลังจากแยกกันอยู่ครบสองปี ในปี ค.ศ. 2017 ตามประมวลกฎหมายแพ่ง มาตรา 114 (ZGB Art. 114) รวมระยะเวลาสมรสทั้งสิ้น 4 ปี ระหว่างที่จดทะเบียนสมรส นั้น นางสาวมีอาชีพเป็นแม่บ้านและทำงานเพิ่มขึ้นหลังจากแยกกันอยู่ นางสาวมีเงินฝากสะสม เข้ากองทุน AHV และ BVG ทั้งสิ้นจำนวน 10,000 สวิสฟรังก์ ส่วนนายปีเตอร์นั้นทำงานมาตลอดระยะเวลา 4 ปี มีเงินฝากสะสม จำนวน 70,000 สวิสฟรังก์ รวมยอดเงินฝากสะสมของทั้งสองฝ่ายเป็น 80,000 สวิสฟรังก์ ศาลคำนวณโดยการนำเงินฝากสะสมของทั้งสองฝ่าย มาหารสอง และแบ่งให้ทั้งคู่คนละ 40,000 สวิสฟรังก์ เพื่อเข้ากองทุนเงินฝากสะสมของแต่ละฝ่าย (เงินฝากสะสมเข้ากองทุนสวัสดิการนี้ไม่สามารถถอนออกมาใช้ได้กรณีทั่วไป

สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen> และ <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19820152/index.html>)

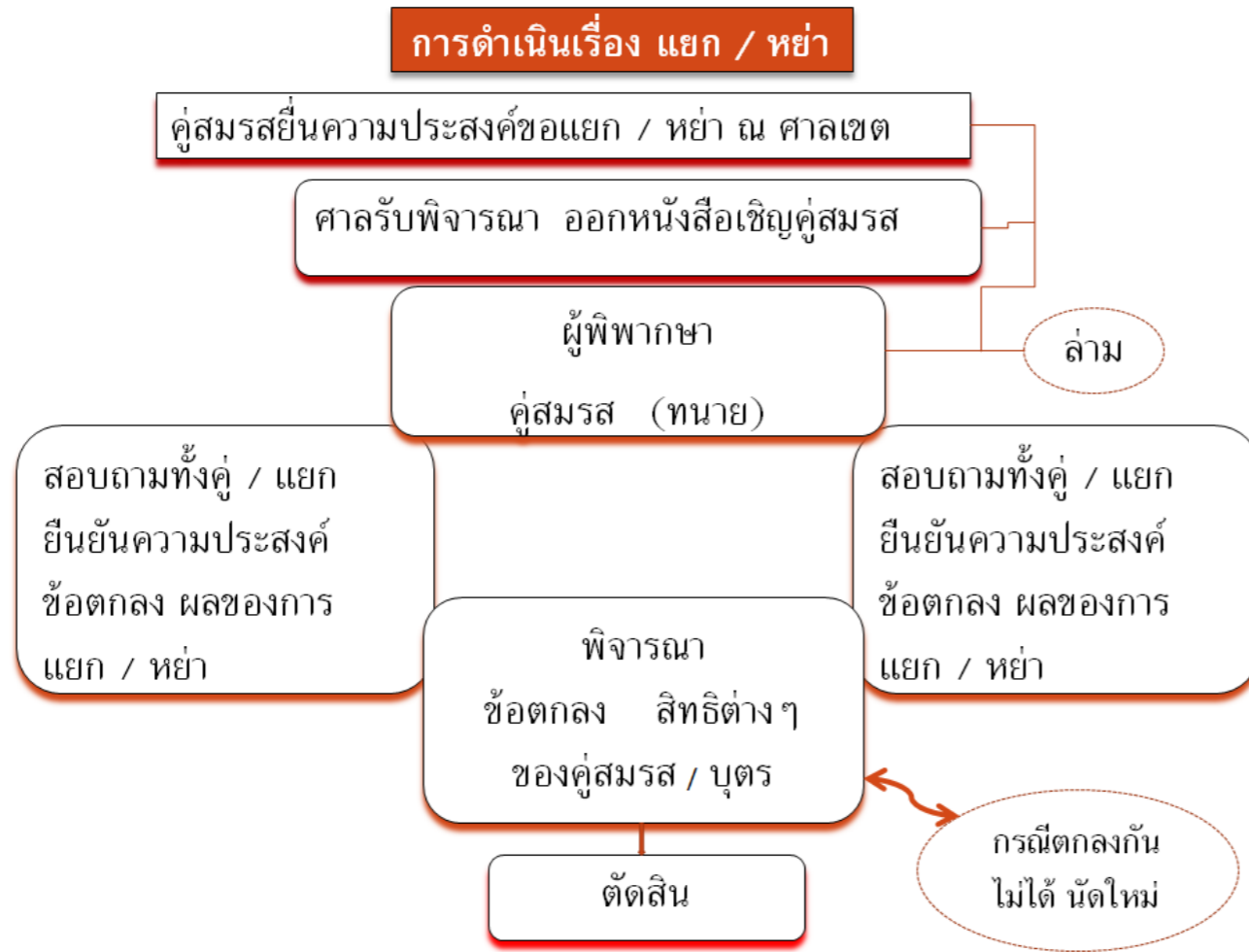


นอกเหนือจากเรื่องสิทธิการได้รับเงินฝากเข้ากองทุนสวัสดิการสังคมดังกล่าวข้างต้นแล้ว จะมีการแบ่งทรัพย์สิน และเรื่องหนี้สิน (ถ้ามี) ของคู่สมรส โดยคำนวณจากระยะเวลาการจดทะเบียนสมรสจนถึง ณ วันที่ยื่นเรื่องหย่า ตลอดทั้งเรื่องการจ่ายค่าอุปการะเลี้ยงดูให้กับอีกฝ่าย ที่มีฐานะทางด้านการเงินต่ำกว่า โดยคู่สมรสสามารถระบุข้อตกลงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ในหนังสือประกอบการยื่นเรื่องต่อศาล และหากมีข้อใดไม่สามารถตกลงกันได้ ก็สามารถระบุให้ศาลเป็นผู้พิจารณาต่อไปได้เช่นกัน และถ้าหากกรณีมีบุตรร่วมกัน จะต้องทำสัญญาข้อตกลง เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

- สถานที่อยู่ของเด็ก ลูกจะอยู่กับใครเป็นส่วนใหญ่ (Aufenthaltort des Kindes)
- อำนาจปกครองบุตร และสิทธิการเยี่ยมบุตร (Sorge und Besuchsrecht)
- ค่าเลี้ยงดูอุปการะเลี้ยงดูบุตร (Kinderalimente)

14 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ Art. 124b1D. Berufliche Vorsorge / V. Ausnahme

15 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art.122, 123 Berufliche Vorsorge, Ausgleich bei Austrittsleistungen



แสดงภาพ การยื่นเรื่องดำเนินการต่อศาลเพื่อขอแยก/หย่า ของคู่สมรส

หลายท่านคงจะมีคำถามว่า แล้วบางคนระหว่างที่แต่งงานนั้นมีอาชีพเป็นแม่บ้านอย่างเดียว หรืออาจทำงานบ้าง แต่มีเงินเดือนไม่มาก ผิดกับที่สามีมีเงินเดือนมากกว่า (หรืออาจกลับกัน) จะได้รับค่าอุปการะเลี้ยงดูนานและมากเท่าไร หรือจะมีสิทธิเกี่ยวกับทรัพย์สินอะไรบ้าง เรื่องทรัพย์สินนั้นถ้าหากคู่สมรสไม่ได้ทำสัญญาแยกทรัพย์สิน (Gütertrennung) ระหว่างกันไว้ ศาลจะพิจารณาแบ่งทรัพย์สิน ตามกฎหมายว่าด้วยเรื่องสินสมรส<sup>16</sup> (Errun-

gschaftsbeteiligung) และสำหรับฝ่ายที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่านั้น ตามประมวลกฎหมายแพ่ง มาตรา 125<sup>17</sup> (ZGB Art. 125) ได้ระบุเงื่อนไขข้อพิจารณาถึงสิทธิการได้รับค่าอุปการะเลี้ยงดูไว้ดังนี้

1. การแบ่งหน้าที่ระหว่างสมรส
2. ระยะเวลาของการสมรส
3. ฐานะของคู่สมรสระหว่างการสมรส
4. อายุ และสุขภาพของคู่สมรส

5. รายได้และทรัพย์สิน ของคู่สมรส
6. ในกรณีมีบุตรร่วมกัน จะต้องดูแลบุตรอีกนานเท่าใด
7. โอกาสในการศึกษาอาชีพ และการประกอบอาชีพของคู่สมรส

จะเห็นได้ว่าสิทธิการได้รับเงินค่าอุปการะเลี้ยงดูจากอีกฝ่ายเป็นระยะเวลา และจำนวนเท่าไรนั้น จะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขข้างต้น ต้องพิจารณาเป็นกรณีๆ ไป ทั้งนี้ศาลจะให้ความเป็นธรรมแก่ทั้งสองฝ่ายตามความเหมาะสมแก่ฐานะหลังจากที่ได้หย่าขาดจากกันแล้ว และถ้าหากฝ่ายที่มีหน้าต้องรับผิดชอบจ่ายค่าอุปการะเลี้ยงดู ไม่ทำตามสัญญาข้อตกลงตามที่ศาลได้ตัดสินไว้ ฝ่ายที่ได้รับผลกระทบก็สามารถยื่นเรื่องฟ้องศาลให้บังคับอีกฝ่ายทำตามหน้าที่ได้<sup>18</sup> และถ้าหากว่าได้รับเงินค่าอุปการะเลี้ยงดูแล้วแต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ เนื่องจากอีกฝ่ายไม่มีศักยภาพที่จะจ่ายได้ ท่านสามารถไปขอความช่วยเหลือจากสำนักงานสังคมสงเคราะห์ (Sozialdienst) ในเขต ที่พักอาศัยได้ต่อไป

**การสิ้นสุดสิทธิการได้รับค่าเลี้ยงดูจากอีกฝ่ายตามกฎหมาย<sup>19</sup> มาตรา 130 (ZGB Art. 130) สิทธินี้จะหมดลงในกรณีดังต่อไปนี้**

- ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียชีวิต
- ฝ่ายที่มีสิทธิได้รับค่าอุปการะเลี้ยงดู จดทะเบียนสมรสใหม่

16 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 181 A. Ordentlicher Güterstand

17 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 125 E. Nachehelicher Unterhalt / I. Voraussetzungen

18 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 132 Nachehelicher Unterhalt / IV. Vollstreckung / 3. Anweisungen an die Schuldner und Sicherstellung

19 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 130 E. Nachehelicher Unterhalt / III. Rente / 4. Erlöschen von Gesetzes wegen



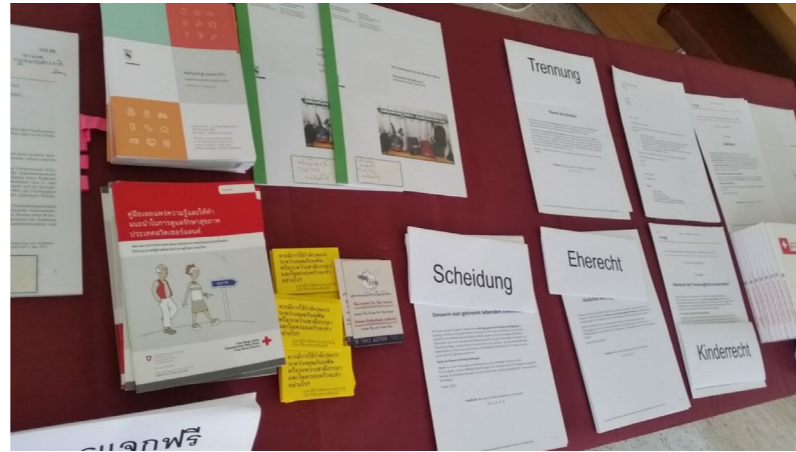
## ผลหลังจากหย่า

- การสมรสสิ้นสุดลง
- หมดสิทธิในการรับมรดกของอีกฝ่าย<sup>20</sup>
- หมดสิทธิในการรับเงินประกันสังคมของอีกฝ่าย<sup>21</sup>
- ทรัพย์สินที่เป็นสินสมรส ต้องนำมาแบ่งกัน<sup>22</sup>
- สามารถจดทะเบียนสมรสใหม่ได้ทันที หลังจากหย่า<sup>23</sup>

สำหรับคู่สมรสชาวต่างด้าวที่มาจากประเทศที่สาม (ในที่นี้หมายถึงประชากรที่ไม่ได้มาจากสหภาพยุโรป) จะมีเรื่องสิทธิพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์หลังจากหย่าเข้ามาเกี่ยวข้อง ว่าจะมีสิทธิได้รับต่อใบอนุญาตพำนัก (Aufenthaltsbewilligung หรือ บางทีเรียกว่า Ausweis B) ในประเทศสวิตฯได้ต่อไปหรือไม่

กฎหมายแห่งสหภาพรัฐสวิส เกี่ยวกับบุคคลชาวต่างด้าว มาตรา 50<sup>24</sup> (Ausländergesetz; AuG Art. 50) ระบุว่า ชาวต่างด้าวจะได้รับการต่อใบอนุญาตพำนักให้อยู่ในประเทศสวิตฯ ต่อไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขต่างๆ กล่าวโดยสรุปดังนี้

- จะต้องจดทะเบียนสมรส และใช้ชีวิตอยู่ในครัวเรือนเดียวกันที่มีภรรยาหรือสามีระยะเวลาเป็นอย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป (ถ้าระยะเวลาน้อยกว่านี้ ไม่สามารถอยู่ต่อไปได้)
- ประสบความสำเร็จในเรื่องของการบูรณาการ (เช่น ปรับตัวเข้ากับสังคม มีความสามารถด้านภาษาในการสื่อสาร มีสังคมที่สวิตฯ มีงานทำสามารถเลี้ยงตัวเองได้



มีที่อยู่อาศัย ไม่เป็นภาระต่อสังคม และไม่เป็นอันตรายต่อประเทศสวิตเซอร์แลนด์)

- มีเหตุผลส่วนตัวสำคัญ ที่จะต้องดำเนินชีวิตอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ต่อไป (เช่น มีลูกร่วมกันกับสามีที่จดทะเบียนสมรส หรือไม่สามารถกลับประเทศเดิมได้เนื่องจาก ภาวะสงคราม หรือมีความไม่ปลอดภัยแก่ชีวิต เป็นต้น)
- มีสาเหตุสำคัญส่วนตัว เนื่องจากสาเหตุที่หย่ามาจาก ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งคู่สมรสเป็นผู้กระทำ

การกล่าวอ้างว่า ข้าพเจ้าจะพยายามปรับตัวเข้ากับสังคม กำลังเรียนภาษาอยู่ มีงานทำเลี้ยงตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งความช่วยเหลือจากสำนักงานสังคมสงเคราะห์ หรือหากจะต้องกลับไปเมืองไทย จะทำให้ยากจนลำบากขึ้นกว่าเก่า หรือไม่มีโอกาสที่จะหางานทำได้เพราะจากประเทศไทยมานาน การยกคำกล่าวอ้างเหล่านี้ ไม่สามารถนำมาเป็นเหตุผลในการยื่นเรื่องคัดค้าน คำตัดสินของหน่วยงานรัฐที่ดูแลควบคุมการออกใบอนุญาตพำนักให้แก่คนต่างด้าวนั้นได้ และเหตุผลทางด้านเศรษฐกิจ หรือ

ความลำเค็ญเหล่านี้ไม่สามารถใช้เป็นเหตุผลเพื่อให้ได้รับพิจารณาต่อใบอนุญาตพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ต่อไปได้แต่ประการใด

การแยกกันอยู่หรือหย่าในประเทศสวิตเซอร์แลนด์นั้นมีหลายขั้นตอน แตกต่างจากประเทศไทย ยกตัวอย่างในเรื่องของการฟ้องหย่าในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ต้องใช้ระยะเวลา และความอดทนมากทีเดียวโดยเฉพาะด้านจิตใจ ทั้งนี้ในส่วนของกฎหมายได้ระบุ และบังคับใช้ให้เป็นไปเพื่ออำนวยสิทธิประโยชน์ และดำรงไว้ซึ่งความยุติธรรมแก่ทั้งสองฝ่าย ซึ่งในกรณีที่คู่สมรสมีบุตรร่วมกัน ในการพิจารณาศาลครอบครัวจะคำนึงถึงความผาสุกของเด็กเป็นสำคัญ หลายคู่ที่หลังจากแยกทางเดินชีวิตจากกันแล้ว ยังสามารถเป็นมิตรที่ดีต่อกันได้ หรือยังคงมีบทบาทความเป็นพ่อแม่และแม่ที่ดีของลูกได้ต่อไป ในยุคปัจจุบันนี้สังคมได้เปิดกว้างและมีการยอมรับมากขึ้น การแยกกันอยู่หรือหย่านั้นไม่ได้หมายความว่าชีวิตคู่ล้มเหลว เพียงแต่ว่าทัศนคติไม่ตรงกัน หรือว่าอาจจะยังไม่ใช่ “คนที่ใช่” จึงไปด้วยกันไม่ได้

ในตอนต่อไป จะมาพูดคุยกันถึงเรื่องของ เงินๆ ทองๆ ทรัพย์สินระหว่างคู่สมรส ว่ามีลักษณะใดบ้าง ทั้งทรัพย์สินในระหว่างที่อยู่ด้วยกัน และระหว่างที่แยกทางกัน

ติดตามบทความในฉบับหน้าตอนที่ 3 “ทรัพย์สินเงินทอง ของเธอ หรือของฉัน จะเป็นของใครกัน เมื่อจากลา” ✍️

20 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 120 B. Güterrecht und Erbrecht  
 21 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 122 Berufliche Vorsorge / I. Grundsatz  
 22 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 120 B. Güterrecht und Erbrecht  
 23 ประมวลกฎหมายแพ่งประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ZGB Art. 96 Eehindernisse / II. Frühere Ehe  
 24 ประมวลกฎหมายคนต่างด้าวประเทศสวิตเซอร์แลนด์ Ausländergesetz; AuG Art. Art. 50 Auflösung der Familiengemeinschaft

# Christmas Miracle – The Miracle of Giving

มหัศจรรย์แห่งเทศกาลคริสต์มาส กับความเบิกบานจากการให้ โดย นฤมล

**เทศกาล** คริสต์มาส เป็นช่วงที่ประชากรหลายพันล้านคนทั่วโลกต่างพากันตกแต่งอาคารบ้านเรือน ด้วยไฟแสงสีระยิบระยับตระการตา และประดับประดาสัญลักษณ์แห่งเทศกาลที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น หรีดกิ่งสน เทียน ต้นฮอลลี่ กระดิ่ง ดาว ลูกเท้าคริสต์มาส ตุ๊กตาเทวดาน้อยหรือนางฟ้า รูปปั้นซานตาคลอส และต้นคริสต์มาส ได้ต้นคริสต์มาสจะมีของขวัญวางเรียงไว้มากมาย เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่สมาชิกทุกคนในครอบครัว แม้จะอยู่ห่างไกลกันเพียงใด จะก็ร้อยกิโลเมตรหรือหลายพันไมล์ ก็จะนัดหมายมาพบกัน เพื่อฉลองช่วงเวลาแห่งความสุขในเทศกาลคริสต์มาสร่วมกัน

เทศกาลอันแสนวิเศษและให้ความรู้สึกอบอุ่นนี้จะมาเยือนให้ได้สัมผัสกันทุกปีในเดือนธันวาคม โดยเฉพาะในวันที่ 24 ธันวาคม หลายคนตั้งใจรอคอย และเตรียมงานฉลอง พร้อมเตรียมมอบของขวัญชิ้นพิเศษให้กันและกัน รอยยิ้มจากการได้รับของขวัญ ทำให้ผู้ให้เบิกบานด้วยความสุขและความปลื้มปิติ

**วันคริสต์มาส** เป็นเทศกาลที่สำคัญเทศกาลหนึ่งของผู้นับถือศาสนาคริสต์ เป็นวันครบรอบวันประสูติของพระเยซู หรืออีกความหมายคือ เป็นการฉลองวันประสูติของพระเยซู หลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่มิใช่คริสต์ศาสนิกชนก็ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมประเพณีแห่งการเฉลิมฉลองนี้เช่นกัน ที่ปรากฏให้เห็น เช่น การให้ของขวัญ การประดับตกแต่ง และต้นคริสต์มาส การฉลองของแต่ละประเทศอาจมีรูปแบบแตกต่างกัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมในแต่ละถิ่นและภูมิภาค

สำหรับชาวคริสต์แล้ว วันนี้เป็นวันสำคัญที่สุดและเป็นวันที่คน



นิยมเข้าร่วมศาสนพิธีในโบสถ์มากที่สุด ในโบสถ์จะมีการสวดภาวนาระลึกถึงพระเจ้า ทุกคนร่วมร้องเพลงที่มีความหมายของการเสด็จมาของพระเยซู มีทั้งท่วงทำนองให้ความรู้สึกสงบทางจิตใจ ความชื่นชมยินดี ตลอดจนจังหวะของโน้ตดนตรีที่ร่าเริงสนุกสนาน

ภายในโบสถ์มีการตกแต่งด้วยต้นคริสต์มาส และฉากจำลองการประสูติของพระเยซู เหล่าเด็ก ๆ จะแสดงละครเรื่องราวการประสูติของพระองค์ การแสดงที่น่ารักของเด็ก ๆ สร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้ชม และทุกคนในครอบครัว

**วันคริสต์มาส** เป็นวันที่ทุกคนจะอยู่กับครอบครัว การรวมญาติและการแลกเปลี่ยนของขวัญกลายเป็นลักษณะเด่นของเทศกาลนี้ การเตรียมมื้ออาหารโฮมเมดอันแสนเลิศรส พร้อมไวน์ชั้นดีในวันพิเศษสำหรับครอบครัวและญาติพี่น้อง ความสุขในฤดูหนาวที่แสนจะอบอุ่นท่ามกลางความรักของทุกคนในครอบครัว

เทศกาลที่สร้างสายใยแห่งความรัก และความผูกพันของทุก



คนในครอบครัวไว้ให้แน่นแฟ้นและมั่นคงเช่นนี้ เปรียบเสมือนต้นไม้ที่มีรากแก้วที่ยึดติดดินอย่างเหนียวแน่น เพราะทุกคนช่วยกันเอาใจใส่รดน้ำและดูแลพรรณดินกันอย่างดี จึงเติบโตเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์แผ่กิ่งก้านสาขา คอยบังแดดบังฝน และให้ร่มเงากับทุกคนในครอบครัว



**การมอบของขวัญให้กันและกัน** คือเอกลักษณ์สำคัญของเทศกาลพิเศษนี้อาจถือได้ว่าเป็น **เทศกาลแห่งการให้** เลยทีเดียวก็ว่าได้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ของขวัญแก่กันและกัน หรือการส่งคำอวยพร และความปรารถนาดีขอให้

คนที่ได้รับมีความสุข และความสงบทางใจ

มีตำนานพื้นบ้านที่บอกเล่าสืบต่อกันมาช้านาน และสะท้อนให้เห็นถึงเรื่องราว **“คริสต์มาสกับการให้”** ได้ดี คือ ตำนานของ **“ซานตาคลอส”** หรือ นักบุญนิโคลัส สังฆราชแห่งเมืองไมรา เป็นผู้มีความจิตใจโอบอ้อมอารีและใจบุญสุนทาน ชอบช่วยเหลือและแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้ยากไร้และคนที่กำลังลำบาก ด้วยความเต็มใจ เปี่ยมไปด้วยเมตตาจิต และไม่เคยหวังผลตอบแทนใด ๆ ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด เรื่องเล่าขานของซานตาคลอส ผู้ใจดี อบอุน มีเมตตา ก็ยังคงอยู่ในใจของคนทั่วโลกมีมีเสื่อมคลาย

หลายคนมีความฝันและความปรารถนาที่อยากให้เป็นจริงในวันนี้ หลายคนบอกว่า วันนี้ได้รับของขวัญชิ้นพิเศษที่คาดไม่ถึงว่าจะได้ แฉก เช่นปาฏิหาริย์ คุณค่าของการได้รับของขวัญชิ้นพิเศษสร้างความทรงจำให้กับผู้รับมีวันลืม ความสุขที่เกิดขึ้นจากการได้รับ ย้อนกลับมอมอบความปีติยินดีให้กับผู้ให้เช่นกัน

เมื่อเร็วๆ นี้ผู้เขียนได้อ่านหนังสือของท่าน ว.วชิรเมธี เรื่อง **“เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร”** ข้อความที่ท่านเขียนเกี่ยวกับ ความสุขที่เกิดจาก

การให้ อ่านแล้วทำให้ได้คิดว่า การที่มอบสิ่งดี ๆ มอบความสุขให้ใครสักคนหนึ่ง ผู้ให้ไม่ได้เป็นเพียงผู้ให้เท่านั้น แต่ยังเป็นผู้รับด้วยเช่นกัน

**“...การทำควมดีมันมีมากเหลือเกิน** ทำได้เยอะแยะไปหมด เมื่อเร็ว ๆ นี้ อาตมภาพได้ไปบรรยายที่โรงงานในก๊ เจ้าของโรงงานเล่าให้อาตมภาพฟังว่า ปกติเป็นคนชอบทำบุญสุนทาน แล้วก็ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข แต่มีวันหนึ่งเจอได้ค้นพบว่า มีความสุขที่สูงกว่าที่เจอใช้อยู่ นอกจากการกินอัมมมอญุ่น ใช้สินค้าแบรนด์เนม ออกงานสังคม ออกโทรทัศน์มีชื่อเสียงแล้ว เจอเพิ่งค้นพบว่ามีความสุขอีกชนิดหนึ่ง ที่พอมีความสุขแล้วทำให้น้ำตาไหล นั่นคือ

วันหนึ่งไปเป็นเจ้าภาพบริจาคชาเขียว ชาเขียว ๑ ชาต่อเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท ทุกครั้งก็เป็นเจ้าภาพบริจาคแต่ไม่เคยไปมอบด้วยตัวเอง แต่ครั้งนี้บริจาคแล้วไปมอบด้วยตัวเอง เด็กๆ ที่มารับชาเขียวเป็นจำนวนมากนั้นเป็นชาวอีสาน มีเด็กคนหนึ่งกระแฉกๆ มารับชาเขียว เจอมอบให้ด้วยตัวเอง พอเด็กคนนี้ใส่ชาเขียวแล้ววิ่งปร๋อ กระโดดขึ้นกอดคุณแม่เลย แล้วก็บอกว่า **“แม่ หนูเคินได้แล้ว”** สองคนนั้นกอดกันกลมแล้วร้องไห้ เพราะเด็กได้ชาเขียวเขาวิ่งได้ เหมือนได้ชีวิตใหม่

ผู้หญิงคนนี้นินดูเหตุการณ์แล้วก็ น้ำตาไหลพราก ทำไมน้ำตาไหล เจอบอกว่า **“เงิน ๑๐,๐๐๐ บาทของฉัน ปกติไปทานข้าวมือหนึ่งสองสามหมื่นบาท ไปต่างประเทศบางทีหมดไม่รู้ก็แสน แต่หมื่นบาทที่เป็นเจ้าภาพชาเขียวในวันนี้ทำให้เด็กคนหนึ่งถึงกับได้ชีวิตใหม่ สองคนแม่ลูกที่เขาได้ชาเขียว แม่ดีใจ ลูกดีใจ ร้องไห้กอดกันกลม”**



เจอนินดูเหตุการณ์ในวันนั้น แล้วสรุปว่า ถ้าฉันใช้เงินให้เป็นด้วยการทำบุญให้ทาน เงินจำนวนเล็กๆ น้อยๆ ของฉันจะต่อชีวิต จะต่อคุณงามความดีให้กับคนอื่นได้อีกมาก สตรีผู้นี้ยื่นปลาบปลื้มดีใจแล้วก็ร้องไห้น้ำตาไหลเป็น



ทาง เรอบอกว่าทุกวันนี้ถึงเหตุการณ์ในวันนั้นก็ยังมีความสุขอยู่เสมอ อันนี้ก็คือ การได้ทำคุณงามความดีให้คนอื่น แล้วจิตใจได้สัมผัสกับคุณงามความดี มีความสุขจนเกิด **"ปิติ"** น้ำตาไหล ทางกรแพทย์เรียกว่า สารเอ็นดอร์ฟินมันหลั่งออกมา เป็นสารแห่งความสุข หลังจากจิตจากสมองสร้างกายทำให้เกิดปิติ ขนลุกขาบซ่า แล้วเราก็มีความสุขเบิกบาน อันนี้ เรียกว่า **สุขที่เกิดจากการที่เป็นผู้ให้**

การให้ที่ท่าน ว.วชิรเมธี เล่านี้เป็นการให้แบบทำทาน เป็นการให้ความช่วยเหลือด้วยการบริจาคทรัพย์สินและสิ่งของ แต่การให้ที่ยังมีความสุขใจแก่ผู้ให้ ยังมีได้อีกหลากหลายรูปแบบ เมื่อมีคนทุกข์ใจมองไม่เห็นทางออกของปัญหา การให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทาง ในการแก้ปัญหาที่ประสบ ผู้ให้ก็สุขใจได้ที่ได้ช่วยเหลือและแบ่งเบาความทุกข์ยาก และความวิตกกังวลของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ผู้รับคำปรึกษา ก็ได้กำลังใจ ได้พลังในการสู้ชีวิต ได้คลายความเครียดและความวิตกกังวล ได้เพื่อนที่คอยให้คำแนะนำปรึกษา ทำให้รู้สึกว่าได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

**การให้ความรู้** ถือเป็นวิทยาทาน เช่น การสอนหนังสือให้เด็ก ผู้ยากไร้และด้อยโอกาส การให้ความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและอาชีพแก่ผู้หญิงและเยาวชนที่ขาดโอกาส หรือการให้ความรู้ด้านกฎหมายเพื่อการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพในต่างแดน ก็เป็นการให้เช่นกัน ความบริสุทธิ์ใจ หัวใจดีที่ให้ความรู้แก่ผู้ที่ยังไม่รู้ ผู้ที่เข้าไม่ถึงความรู้ เหมือนการให้ทรัพย์สินที่มีคุณค่า ให้สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพิ่มทักษะความสามารถให้ตนเอง และนำไปใช้แก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

**มัทศรรย์ของการให้** ทำให้เกิดความรู้สึกอึ้งใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เรามองเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ การทำให้ผู้อื่นมีความสุข มีกำลังใจชีวิตที่ดีขึ้น เป็นความสุขที่แท้จริงที่อยู่ในหัวใจของผู้ให้สัมผัสคลาย การได้รับรอยยิ้มและคำขอบคุณ เป็นเหมือนของขวัญอันมีค่าให้กับผู้ให้ ทำให้ผู้ให้ได้รับกำลังใจกลับสู่ตัวเอง มีกำลังใจที่จะช่วยเหลือสังคม และเพื่อนมนุษย์ตามกำลังความสามารถไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

**การให้** ที่ทำให้ผู้ให้ และผู้รับมีความสุขที่แท้จริง ยังมีอีกมากมายหลายรูปแบบ สำหรับเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่นี้ เรามาเพิ่มพลังความดีจากการให้ ด้วยการแบ่งปันความรักและความปรารถนาดีแก่คนรอบข้าง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้อภัยอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อความผิดของผู้อื่นที่กระทำต่อเรา ร่วมแบ่งปันความรู้และประสบการณ์เพื่อให้สังคมเติบโต และเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

**ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับเทศกาลคริสต์มาสอันแสนอบอุ่น และมีความปีติยินดีตลอดปีค่ะ**

**แหล่งข้อมูล และรูปภาพ**

- หนังสือเรื่อง “เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร” หน้า 132-133 เขียนโดย ท่าน ว.วชิรเมธี
- [www.familie.de/kind/oekologische-weihnachten](http://www.familie.de/kind/oekologische-weihnachten)
- [www.presseportal.de](http://www.presseportal.de)



# เมื่อจะท่องเที่ยวในต่างแดน

โดย ปาทองโก้

**การ**ได้ท่องเที่ยวในดินแดนที่ไม่ใช่บ้านเกิดบ้างเป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย แต่เรื่องหนึ่งที่บางครั้งทำให้ใครหลายคนถึงกับถอดใจไม่อยากไปต่างประเทศแล้วก็คือเรื่องของการขออนุญาตเข้าประเทศที่เราอยากไปเยือนนั่นเอง เพราะแต่ละประเทศต่างก็มีกฎสำหรับผู้มาเยือนสัญชาติต่างๆ ที่แตกต่างกันไป มีความยุ่งยากมากไปจนถึงไม่ยุ่งยากเลย ค่าใช้จ่ายก็มีตั้งแต่มากไปจนถึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเลย แต่บางครั้งการไม่รู้ก็จะทำให้เราเสียเงินมากโดยใช้เหตุได้เช่นกัน ฉะนั้นจึงขอแนะนำประสบการณ์การขออนุญาตเข้าประเทศต่างๆ เพื่อการท่องเที่ยวในต่างแดนมาฝากกันค่ะ

ขอเล่าพื้นฐานของตัวเองสักนิดก่อนว่าฉันนั้นเป็นคนไทยโดยกำเนิด มีบัตรประจำตัวประชาชน และหนังสือเดินทางไทย หลังจากแต่งงานกับชาวสวิสได้ 5 ปี ก็ยื่นเรื่องขอสัญชาติสวิสและได้เป็นคนสวิสด้วย ตาม พระราชบัญญัติสัญชาติไทย (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2551 มาตรา 13 กล่าวว่า “สำหรับหญิง/ชายไทยซึ่งสมรสกับคนชาวต่างชาติ อาจถือสัญชาติของสามีได้ตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติของสามี ถ้าประสงค์จะสละสัญชาติไทยให้แสดงความจำนงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ตามแบบและวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง” ฉะนั้นได้สัญชาติของสามีและกฎหมายของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ไม่ได้บังคับให้สละสัญชาติเดิมของเรา และไม่มีบทบัญญัติห้ามการถือสองสัญชาติ ฉะนั้นก็เลยมีสิทธิถือได้สองสัญชาติ (ตามกฎหมายสวิส)

คราวนี้มาถึงเรื่องของการเดินทางไปต่างแดน ใน

ฐานะที่เป็นคนไทย และคนสวิสกัน ปกติเวลาที่เราจะเดินทางออกนอกประเทศ เราต้องมี „หนังสือเดินทาง“ หรือพาสปอร์ตเป็นเอกสารแสดงตนก่อนออกนอกประเทศ และแสดงตนเมื่อไปถึงประเทศปลายทาง จึงขอเล่าสั้นๆ เรื่องหนังสือเดินทางก่อนนะคะ

หนังสือเดินทาง หรือพาสปอร์ต เป็นหนังสือที่ออกให้แก่ประชาชนและเจ้าหน้าที่รัฐสำหรับการเดินทางไปต่างประเทศ โดยปกติแล้วประชาชนทั่วไปไปอย่างไรก็ได้ แค่หนังสือเดินทางธรรมดาซึ่งก็คือ เล่มที่มีหน้าปกสีแดงเลือดหมู เราสามารถใช้งานได้หลาย ๆ อย่างด้วยกัน ตั้งแต่เรื่องท่องเที่ยว ไปหาญาติ ไปทำธุรกิจ หรือจะไปเรียนหนังสือ กรณีไปเรียนต่างประเทศจะต้องขอวีซ่าเฉพาะด้วย สำหรับหนังสือเดินทางนั้นชาวต่างชาติที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ก็ต้องมีหนังสือเดินทางนี้ไว้แสดงตนต่อเจ้าหน้าที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองเช่นกัน สำหรับชาวยุโรปที่อยู่ในกลุ่มประเทศสหภาพยุโรปหรืออียู เวลาจะเข้าประเทศ เช็किनกับสายการบิน ก็ใช้แค่บัตรประจำตัวประชาชนแสดงตนก็ได้แล้ว แต่ถ้าข้ามแดน ส่วนใหญ่เท่าที่เห็นจะไม่มีเจ้าหน้าที่มาขอตรวจ

ส่วนวีซ่านั้นคือหลักฐานในการอนุญาตเข้าประเทศที่ทางสถานเอกอัครราชทูตของประเทศที่เราขอ ทำออกให้อาจเป็นรอยตราประทับ หรือเป็นแผ่นกระดาษสติ๊กเกอร์ติดอยู่ในหนังสือเดินทาง ทั่วโลกต่างถือปฏิบัติว่า การเดินทางระหว่างประเทศ จำเป็นที่จะต้องขอวีซ่าเพื่อการเดินทาง

ทางเข้าประเทศนั้น ๆ ก่อน แต่ก็มีข้อยกเว้น สำหรับบางประเทศ ซึ่งได้ทำความตกลงกันว่าไม่ต้องขอวีซ่าระหว่างกัน หรือบางประเทศอาจจะยกเว้น โดยจะอนุญาตให้คนสัญชาติใดเดินทางเข้าประเทศของตนได้โดยไม่ต้องขอวีซ่าเลย

### สำหรับการได้รับการอนุญาตให้เข้าประเทศนั้นๆ ได้ มีอยู่ 4 ลักษณะดังนี้

1. เข้าได้เลย ไม่ต้องใช้วีซ่า
  2. สามารถขอวีซ่าเมื่อเดินทางไปปลายทาง นั่นคือ เรา มาประทับตราวีซ่าที่สนามบินของประเทศที่เราเดินทางไป เช่น ถ้าคุณจะไปประเทศมาเลเซีย คุณก็สามารถซื้อตั๋วเครื่องบินหรือนั่งรถทัวร์ เดินทางไปได้เลย เมื่อไปถึงที่ด่านตรวจคนเข้าเมือง ไม่ว่าจะที่สนามบินหรือที่ชายแดนของประเทศ เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง เขาก็จะประทับตราวีซ่า อนุญาตให้คุณเข้าประเทศเขาได้ ไว้ที่หนังสือเดินทางของเราซึ่งจะมีรายละเอียดบอกไว้ว่า ให้อยู่ในประเทศเขาได้ถึงเมื่อไร (แล้วก็ควรออกมาภายในกำหนดเวลา ถ้าไม่อย่างมีปัญหาค่ะ) และก็ไม่รับประกันว่าจะได้อนุญาตทุกคน ขึ้นกับดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองประเทศนั้น ๆ แต่ถ้าเรามีประวัติดีก็ไม่น่ามีปัญหาค่ะ
- ในข้อ 1 และ 2 สำหรับผู้ถือหนังสือเดินทางไทย ดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.consular.go.th/main/contents/files/services-20170525-164832-156830.pdf>

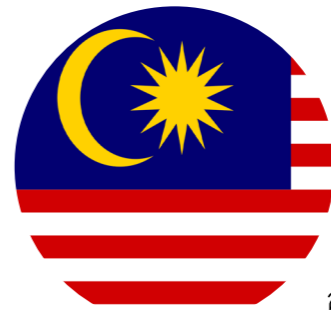
3. ดำเนินการขอวีซ่าจากสถานทูตหรือกงสุลประเทศนั้นๆ จากประเทศเจ้าของหนังสือเดินทาง เช่น ถ้าคุณต้องเดินทางไปท่องเที่ยวประเทศออสเตรเลีย คุณก็ยื่นขอวีซ่าที่สถานทูตออสเตรเลียในประเทศไทยค่ะ
4. ดำเนินการขอวีซ่าผ่านทางออนไลน์ซึ่งมีหลายประเทศที่เราสามารถใช้ช่องทางนี้ในการขอวีซ่า

หลังจากที่อธิบายถึงเรื่องหนังสือเดินทางและเรื่องวีซ่าซึ่งสำคัญเป็นอันดับแรกในการขออนุญาตเข้าประเทศแล้ว คราวนี้มาเข้าเรื่องการเดินทางของตัวเองกันค่ะ การที่ฉันมีทั้งหนังสือเดินทางไทยและหนังสือเดินทางสวิส ซึ่งสามารถเข้าได้ 155 ประเทศโดยไม่ต้องใช้วีซ่า (ที่มา: <https://www.passportindex.org/>) ทำให้การท่องเที่ยวไปต่างแดนของฉันทันทีครั้งนี้ ซึ่งใช้เวลา 7 เดือนกว่า ๆ (นานที่สุดเท่าที่เกิดมาได้ 50 ปี) และจะเดินทางไป 8 ดินแดน รวมทั้งไทยแลนด์ด้วยมีความง่ายขึ้นมากทีเดียว



**ประเทศไทย** เริ่มต้นออกเดินทางจากสวิตเซอร์แลนด์สู่ไทยแลนด์ ฉันไม่ต้องใช้วีซ่าเข้าประเทศด้วยหนังสือเดินทางไทย ส่วนสามีเข้าประเทศไทยโดยไม่ต้องขอวีซ่า อยู่ได้เป็นเวลา 30 วัน และได้ประทับตราอนุญาตให้เข้าประเทศได้ที่สนามบินสุวรรณภูมิ แต่เพราะขาดความรอบคอบ ดูวันผิด จึงอยู่เกินไป 1 วัน เสียค่าปรับไป 500 บาท ที่ด่านตรวจคนเข้าเมือง อำเภอ

สะเดา ตอนออกนอกประเทศค่อนข้างยุ่งยากกว่าน่ายมาก เพราะไปรถตู้จากหาดใหญ่ เพื่อไปลงที่ป็นัง ตอนขาออกมีนักท่องเที่ยวจำนวนมากต่อแถวกันยาวเหยียด เขามีช่องสำหรับนักท่องเที่ยวไทยให้ 2 ช่อง แต่คนขับรถตู้บอกให้ เราสามีภรรยา (คนไทยและคนสวิส) รวมทั้งสาวชาวอังกฤษอีกคนหนึ่งที่นั่งรถตู้มาคันเดียวกันไปที่ช่องขาออกสำหรับหนังสือเดินทางไทย แต่พอไปถึงเจ้าหน้าที่ไม่ตรวจให้ บอกให้ไปต่อแถวสำหรับชาวต่างชาติ ซึ่งยาวเหยียดตายละ แล้วเมื่อไรจะได้ข้ามแดน รถตู้และคนในรถตู้ ซึ่งเป็นคนไทยทั้งหมดก็ต้องรอ แต่คนขับรถตู้ก็หาวิธีให้ได้มาทันเวลาจนได้ บางครั้งการทำเช่นนี้ก็จำเป็น....(แต่ที่สนามบินสุวรรณภูมิ เจ้าหน้าที่ใจดีมากให้คนไทย และสามีต่างชาติ ที่มาด้วยกันไปเข้าช่องตรวจหนังสือเดินทางสำหรับคนไทยได้ โดยมีเจ้าหน้าที่แนะนำอย่างดี เจ้าหน้าที่ก็ตรวจให้ด้วยความเรียบร้อย ไม่ยุ่งยาก และไม่นานเลย)



**ประเทศมาเลเซีย** พอออกจากประเทศไทยมาได้ก็มาถึงด่านตรวจคนเข้าเมืองของมาเลเซีย ซึ่งอยู่ห่างกันไม่มาก ก็ต้องขอสัมภาระลงจากรถให้หมดค่ะ แต่ใช้เวลาไม่นาน สัมภาระผ่านเครื่องตรวจและยื่นหนังสือเดินทาง เจ้าหน้าที่บอกให้สแกนลายนิ้วมือจำไม่ได้ว่านิ้วไหน ก็ประทับตราอนุญาตให้อยู่ในประเทศได้ 90 วัน เมื่อเรื่องการตรวจคนเข้าเมืองเสร็จแล้วเราก็ขอสัมภาระมาขึ้นรถตู้ที่รออยู่





**ประเทศสิงคโปร์** ออกจากประเทศมาเลเซียด้วยรถทัวร์ผ่านด่านตรวจขาออกที่อำเภอโยโฮร์บาห์รู ( Johor Bahru ) เราต้องขอสัมภาระออกไปด้วย แล้วก็กลับมาขึ้นรถทัวร์คันเดิม ขับมาได้สักพัก ก็ถึงด่านตรวจคนเข้าเมืองของประเทศสิงคโปร์ ต้องกรอกแบบฟอร์มเข้าประเทศ ดีที่คนไม่มาก และเรากรอกเอกสารไว้เรียบร้อยแล้ว เพราะตอนซื้อตั๋วเขาจะให้เอกสารสำหรับการเข้าเมืองมาด้วย เจ้าหน้าที่ถามแค่เธอชื่อนี้ใช้ไหม ให้เราสแกนนิ้วมือ แล้วก็ยิ้มให้ พร้อมประทับตราอนุญาตให้เข้าเมืองได้ จากนั้นเราก็รีบวิ่งกลับไปที่รถ เพราะขั้นตอนทั้งหมดนี้มีเวลาแค่ 20 นาที ถ้าไม่มา รถก็ออก ไม่รอ (มีคู่สามีชาวอังกฤษไม่ได้กรอกเอกสารเข้าเมืองไว้ ต้องกลับไปกรอกเสียก่อน ทำให้ไม่ได้ขึ้นรถทัวร์คันเดียวกับเรา สุดท้ายเขาก็ต้องเก็บตัวไว้รอรถคันต่อไป ถ้าเป็นเราคงเซ็งน่าดู)



**ประเทศออสเตรเลีย** นับแต่นี้ไปฉันต้องใช้แต่หนังสือเดินทางสวิส เพราะสามารถใช้ วีซ่าที่เรียกว่า ETA (Electronic Travel Authority) จะมีรายชื่อบอกว่า ประเทศไหน ใช้วีซ่าอะไรเข้าประเทศได้ ทุกประเทศต้องขอวีซ่าเข้าออสเตรเลีย ยกเว้นประเทศนิวซีแลนด์ ที่ไม่ต้องขอวีซ่า ดูข้อมูลได้ที่ <https://www.border.gov.au/Trav/Visa/App/Electronic-travel-authority> ซึ่งสามารถขอวีซ่าผ่านออนไลน์ได้ตลอด 24 ชั่วโมง แบบไม่มีวันหยุด และรู้

ผลภายใน 24 ชั่วโมงเช่นกัน ค่าใช้จ่ายคนละ 10 ดอลลาร์ออสเตรเลีย เขาจะแจ้งผลให้เราทางอีเมล ที่เราให้ไป เมื่อได้แล้วก็สามารถเข้าออกได้หลายครั้งภายใน 1 ปี ที่ได้รับอนุญาต และอยู่ได้ ครั้งละไม่เกิน 3 เดือน การได้รับอนุญาตนี้จะไม่มีให้เห็นในหนังสือเดินทาง แต่ข้อมูลจะเชื่อมต่อกับสายการบิน บริษัทนำเที่ยว และกองตรวจคนเข้าเมืองของออสเตรเลีย

จริงๆ การมาเที่ยวที่ออสเตรเลียครั้งนี้เป็นการมาเพื่อรอวีซ่าไปนิวซีแลนด์ เพราะไม่ไปไปตามแผนที่วางไว้ นั่นคือ คุณสามีมีปัญหา และมารู้เมื่อตอนเข้าเช็คอินที่สนามบินประเทศสิงคโปร์ ตอนเข้าเช็คอินกับสายการบินเพื่อเดินทางไปประเทศนิวซีแลนด์ เข้าใจว่าเจ้าหน้าที่สายการบิน ต้องตรวจสอบว่าผู้โดยสารสามารถเข้าประเทศได้หรือไม่ และรายชื่อของสามี มีปัญหาซึ่งเจ้าหน้าที่สายการบินให้สามีคุยกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองนิวซีแลนด์ จึงได้รู้ว่าปัญหาเกิดจากเมื่อ 9 ปีที่แล้ว เขาอยู่เกินกำหนดวีซ่า 2 เดือน แต่ตอนขาออกจากนิวซีแลนด์ เมื่อปี ค.ศ 2008 นั้นเจ้าหน้าที่ให้เขาออกจากประเทศ โดยไม่ได้บอกอะไรเลย ไม่เสียค่าปรับ และเขารู้ว่าตามกฎหมาย กว่าจะเข้าประเทศได้อีกครั้งใช้เวลา 7 ปี และขณะนี้ก็ผ่านมาแล้ว 9 ปี ทำให้เขาชะล่าใจคิดว่า คงไม่มีอะไรแล้ว ปัญหาจึงตามมาเมื่อไปเช็คอิน เจ้าหน้าที่บอกเขาว่า ต้องขอวีซ่าท่องเที่ยวเข้าประเทศ ส่วนตัวฉันนั้นแม้ว่าจะไม่มีปัญหาใดแต่จะให้ไปคนเดียว ก็คงไม่ไป คงเหงาน่าดู

สิ่งที่ทำได้ในวันนั้นคืออยู่ที่สนามบินสิงคโปร์ช่างสี นั่งทำงานกันที่โต๊ะประชาสัมพันธ์เพื่อขอวีซ่าออนไลน์ ทำให้เสียเวลาไปมาก และเอกสารทั้งหลายที่เขาต้องการให้ส่งไป

ด้วยก็ไม่พร้อม ถึงแม้จะทุลักทุเล แต่ในที่สุดเราก็ยื่นเรื่องขอวีซ่าได้สำเร็จ และเขาให้รอ 20 วันทำการ ถึงจะรู้ผล เราก็ทุลักทุเลกันต่อ ด้วยการขอสัมภาระกลับมาในเมือง หาที่พัก และเข้าที่พักได้ตอนเกือบเที่ยงคืน และนี่คือที่มาของการมาที่ออสเตรเลีย เป็นการแก้ขัดนั่นเอง และวันนี้ (28 พ.ย 2017) ก็ได้รับการตอบปฏิเสธ จากกองตรวจคนเข้าเมืองประเทศนิวซีแลนด์ ว่าตามกฎหมายใหม่ปี ค.ศ 2010 ถ้าใครอยู่เกินกำหนดวีซ่า ต้องใช้เวลา 10 ปี จึงจะมีโอกาสเข้าประเทศใหม่ได้ นั่นหมายความว่า เราต้องตัดการท่องเที่ยวที่นิวซีแลนด์ออกไป แผนที่วางไว้ ต้องเปลี่ยนอีกแล้ว แต่เป็นครั้งใหญ่ เพราะตั้งใจจะใช้เวลาที่นิวซีแลนด์ถึง 3 เดือน แต่ชีวิต ย่อมมีสิ่งไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้เสมอ เราต้องเตรียมพร้อมรับมือกับมัน และเราก็ตัดสินใจที่จะอยู่เที่ยวที่ออสเตรเลียต่ออีกสักพัก เพื่อทำใจ



**ประเทศอเมริกา** ที่นี้ใช้โปรแกรมยกเว้นการขอวีซ่า (VWP) อนุญาตให้บุคคลต่างชาติจากบางประเทศเดินทางไปประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อการท่องเที่ยวหรือธุรกิจ (ตามวัตถุประสงค์ของวีซ่าเยี่ยมเยียน) ได้ไม่เกิน 90 วันโดยไม่ต้องขอวีซ่า มีบางประเทศเท่านั้นที่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมดังกล่าว และสวิตเซอร์แลนด์ มีชื่ออยู่ในนั้นด้วย แต่เชื่อว่าผู้เดินทางทุกคนจากประเทศสมาชิกเหล่านั้นที่จะได้รับสิทธิ์ตามโปรแกรมนี้โดยอัตโนมัติ ผู้เดินทางจากประเทศที่เข้าร่วมโปรแกรมยกเว้นการขอวีซ่า จะต้องยื่นคำร้องและได้รับอนุมัติการเดินทาง ผ่านระบบอนุมัติ



การเดินทางผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (ESTA) หลังจากนั้น จะต้องผ่านการพิจารณาโดยเจ้าหน้าที่ ที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองของประเทศสหรัฐอเมริกา และเราทั้งสองก็ทำตามขั้นตอนไว้ก่อนเดินทางออกจากสวิตเซอร์แลนด์เรียบร้อยแล้ว

จริงๆ ถ้าทำเรื่องกับเว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูตอเมริกาจะมีค่าใช้จ่ายเพียง 14 ดอลลาร์สหรัฐ แต่เราเห็นเว็บไซต์ของเอกชนเสียก่อนก็รีบทำรายการโดยไม่ดูให้ดี จึงเสียเงินไปคนละ 87 ดอลลาร์สหรัฐ ทั้งๆ ที่เขาไม่ได้ทำอะไรเลย เพราะทุกขั้นตอนนั้นเหมือนกัน คือ เรากรอกเอกสารต่าง ๆ ไป จนกว่าจะหมด ให้จ่ายเงินโดยผ่านบัตรเครดิต ซึ่งเราต้องจัดการเองทั้งนั้นแต่สุดท้ายมาคิดเงินค่าบริการกับเรา โกรธสามีและตัวเองจริงๆ (ฝากเพื่อนๆ ไว้นะคะ อย่าเลียนแบบ เดี่ยวนี้เขาหาเงินจากผู้ไม่รู้แบบนี้กันมาก มาอยู่อีกทีก็เสียเงินให้กับความไม่รู้ไปแล้วค่ะ) สามารถดูรายละเอียด และกรอกเอกสารเพื่อยื่นคำร้องขอวีซ่าได้ที่นี้ค่ะ <https://travel.state.gov/content/visas/en/visit/visa-waiver-program.html#ESTA> และ [http://www.ustraveldocs.com/th\\_th/th-niv-visawaiverinfo.asp](http://www.ustraveldocs.com/th_th/th-niv-visawaiverinfo.asp)

มีประเทศใดบ้างที่อนุญาตให้ขอได้ค่ะ เราทำเสร็จเรียบร้อยแล้วไว้ตั้งแต่อยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ค่ะ



### ประเทศอังกฤษ ก่อนกลับ

สวิตเซอร์แลนด์และเข้าประเทศอังกฤษก่อน เพราะได้ตัวเครื่องบินราคาถูก ในฐานะคนสวิส อยู่ในเชงเก้น จึงเข้าได้โดยไม่ต้องใช้

วีซ่า เราสามารถตรวจสอบว่าเราต้องใช้วีซ่าในการเข้าประเทศหรือไม่ได้ที่ <https://www.gov.uk/check-uk-visa> ค่ะ

เป็นอย่างไรบ้างคะ การเดินทางต่างแดนกับเรื่อง การขออนุญาตเข้าประเทศไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลยใช้ไหมคะ แต่ฉันคิดว่าก็ไม่ได้ยากเกินไป ถ้าความพยายามมีมากพออะไรๆ ก็ทำได้ค่ะ เหมือนคำคมที่ว่า

“where there’s a will, there’s a way ที่ไหนมีความต้องการ ที่นั่นก็จะมีวิธี (ตอบสนองความต้องการนั้น)” ในความเป็นจริงการได้อยู่บ้านเฉยๆ สบายกว่าการไปไหนๆ แต่ก็นั่นแหละค่ะการได้ไปท่องเที่ยวในต่างแดน ได้เห็น ได้รู้ ได้สัมผัส อะไรใหม่ๆ ก็เป็นสิ่งที่คาดว่ามันจะคุ้มค่ากับการที่ต้องดำเนินการเพื่อการได้เข้าไปในดินแดนนั้นๆ นะคะ ✍️



### ประเทศแคนาดา ที่

แคนาดาเราขอ Electronic Travel Authorization (ETA) ทำเรื่องผ่านทางออนไลน์ เสียค่าใช้จ่ายคนละ 7 ดอลลาร์แคนาดา ทำเรื่องผ่านออนไลน์ทั้งหมด จ่ายค่าดำเนินการผ่านบัตรเครดิตค่ะ เข้าไปยื่นเรื่องได้ที่นี้ <http://www.cic.gc.ca/english/visit/eta.asp> และในนี้จะมีบอกไว้ว่า







# Mobbing

โดย โยทะกา

**คำ** ปรีक्षाและเรื่องเล่าสู่กันฟังในช่วงที่ผ่านมาของบรรดาผู้ปกครองที่แวดล้อมโยทะกานั้นมีคำฮิตติดหูอยู่คำหนึ่งคือคำว่า Mobbing อะไรๆ ก็มีอบบั้ง ล่าสุดเพื่อนคนไทยคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่าสงสัยลูกจะโดนเพื่อนมีอบบั้งเพราะเพื่อนไม่มาเล่นด้วยกันเหมือนอย่างเคย ดูเหมือนว่าจะเกิดความเข้าใจผิดกับคำว่า Mobbing อยู่มากที่สุดทีเดียว

ตัวโยทะกาเองนั้นมีลูกสาว ช่วงหนึ่งไปเห็นบันทึกของลูกโดยบังเอิญเขาเขียนว่า

- ทำไมเพื่อนๆ ในห้องถึงไม่ชอบฉัน
- ทำไมเธอต้องไปบอกคนอื่นๆ ให้รังแกและเกลียดฉัน

โยทะการู้สึกเหมือนลูกกำลังถูก Mobbing เช่นกันเลยแอบติดตามความเป็นไปของลูกอยู่เงียบๆ มีแอบอ่านสมุดบันทึกบ้าง ถามลูกแบบอ้อมๆ ถึงเหตุการณ์ประจำวันในโรงเรียนบ้าง วันหนึ่งลูกก็เล่าให้ฟังว่าเพื่อนผู้หญิงทั้งหกคน ไม่คุยและไม่เล่นกับตน ตนเองก็ไม่รู้ว่าทำไม โชคดีที่เหตุการณ์ตอนนั้นเกิดขึ้นช่วงปลายเทอมก่อนการย้ายโรงเรียน เมื่อย้ายโรงเรียนเรื่องราวก็เงียบไปทำให้โยทะการู้สึกโล่งใจไปมากที่สุดทีเดียว

Mobbing หรือ bullying นั้นหมายถึงการข่มเหงรังแก ซึ่งเกิดขึ้นได้ไม่ว่าจะในโรงเรียน ในที่ทำงาน หรือบนโลกโซเชียลเน็ตเวิร์ก ฯลฯ การข่มเหงรังแกในลักษณะ Mobbing ไม่ใช่ความขัดแย้งกันแบบธรรมดาทั่วไปของคนสองคน แต่จะมีลักษณะเฉพาะคือเป็นการกระทำโดยทำเป็นกลุ่ม อันประกอบไปด้วย หัวหน้าทีม ผู้ช่วย ผู้ชมที่ร่วมดูเหตุการณ์ และเหยื่อ การข่มเหงรังแกเหยื่อนั้นจะขึ้นอยู่กับพลังความเข้มแข็งของกลุ่มเป็นหลัก ผู้ชมที่สังเกตการณ์อยู่เงียบ ๆ ส่วนใหญ่จะยอมหรือจำยอมร่วมมือด้วยเพราะเกรงว่าสถานการณ์อาจเปลี่ยนให้ตนตกเป็นเหยื่อหรือผู้ถูกข่มเหงรังแกเสียเอง

การข่มเหงรังแกส่วนใหญ่จะไม่กระทำอย่างเปิดเผย ผู้กระทำจะลงมือโดยไม่ให้ผู้ตกเป็นเหยื่อรู้ตัวล่วงหน้า ซึ่งต้องอาศัยการสังเกตจึงจะเข้าใจว่านั่นเป็นการ Mobbing

ลักษณะเด่นอีกอย่างของการ Mobbing คือผู้กระทำสามารถตบตา หลอกลวง หรือปลุกความผิคนั้นไปให้ผู้ถูกกระทำ โดยทำให้คนอื่นเชื่อว่าเป็นความผิดของเหยื่อเอง คนที่ไม่ได้สังเกตพฤติกรรมหรือจับตาดูลักษณะท่าทางของเด็กอย่างใกล้ชิดจะเข้าใจผิดได้ง่ายว่าเหยื่อเป็นผู้ที่ข่มเหงรังแกคนอื่น

จากข้อมูลการศึกษาด้านการพัฒนาจิตใจของศาสตราจารย์ Francoise Alsaker ระบุว่ารูปแบบของความรุนแรงในลักษณะนี้จะเริ่มต้นตั้งแต่ในโรงเรียนอนุบาลไปตลอดช่วงเวลาในวัยเรียน ซึ่งจะมีเด็ก

และวัยรุ่นตกเป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแกประมาณ 10-15 เปอร์เซ็นต์ ผลจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ที่เป็นผู้ข่มเหงรังแกจะแสดงออกเป็นนัย ๆ ไม่แสดงออกอย่างโจ่งแจ้ง ส่วนเด็กผู้ชายจะแสดงออกทางร่างกาย อีกประเภทคือการข่มเหงรังแกที่ก่อให้เกิดความอับอายบนโลกไซเบอร์โดยใช้มือถือถ่ายวิดีโอแล้วโพสต์ลงในอินเทอร์เน็ต ห้องแชตโซเชียล เน็ตเวิร์ก เช่น เฟซบุ๊ก เป็นต้น นับเป็นการกระทำที่เลวร้ายมาก เพราะแม้ว่าภายหลังตนจะเลิกข่มเหงรังแกเหยื่อไปแล้วแต่ก็ไม่มีใครลบข้อมูลออกจากอินเทอร์เน็ตได้

การข่มเหงรังแกนั้นมีหลายรูปแบบ บางครั้งอาจจะเป็นแค่การกลอกตาใส่ ส่งสายตาโกรธแค้นมาให้ ไม่ให้ความสำคัญ ขยิบตา หรือจนถึงขั้นกดดันทำให้คนนั้นต้องแยกตัวออกจากกลุ่มไป แต่ที่แยกว่กว่านั้นคือการใช้กำลัง เช่น ระหว่างทางไปโรงเรียนอาจแกล้งผลัก แหย่หรือทำลายข้าวของ ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่นำมาใช้ โดยให้ผลชี้เฉพาะไปที่ผู้ตกเป็นเหยื่อเท่านั้น

### ในมุมมองของพ่อแม่

หากพ่อแม่สังเกตเห็นร่องรอยแปลก ๆ เช่น ข้าวของที่ลูกนำไปโรงเรียนพังหรือเสียหายบ่อย ๆ หรือในวันที่ต้องไปโรงเรียนลูกจะมีอาการปวดท้องเสมอ ลูกนอนหลับไม่สนิทอยู่เป็นประจำ ไม่มีเพื่อนในห้องคบด้วย หรือสอบก็ได้คะแนนแย่มาก และสงสัยว่าลูกกำลังถูกข่มเหงรังแก พ่อแม่ควรไปพูดคุยกับครูประจำชั้น แต่ไม่ควรพูดคุยกับผู้ปกครองของเด็กผู้ลงมือกระทำโดยตรง เพราะนั่นอาจนำไปสู่การใส่ร้ายป้ายสีซึ่งไม่ใช่วิธีการที่สร้างสรรค์แต่อย่างใด

ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ลูกโดนข่มเหงรังแก พ่อแม่ไม่ควรเข้าไปแทรกแซง ควรรักษาท่าที สังเกตดูอยู่เงียบๆ ตั้งใจฟังเรื่องที่ลูกเล่าอย่างจริงจัง





### ในมุมมองของครู

ครูควรรับฟังอย่างใส่ใจและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม การเรียกรวมเด็กที่เกี่ยวข้องมาพูดคุยกันบางครั้งก็ไม่ได้ผล เพราะจะยิ่งทำให้ผู้เกี่ยวข้องปิดบังเรื่องราวที่เกิดขึ้นหรือมีฉะนั้นผู้กระทำอาจเบนไปหาเหยื่อรายใหม่ต่อไปก็เป็นได้

การหยุดการข่มเหงรังแกให้ได้เร็วที่สุดควรใช้วิธีการที่ “แยบยล” โดยการเรียกรวมเด็กกลุ่มที่ข่มเหงรังแกคนอื่นทั้งหมดมาพูดคุย เล่าปัญหาของเด็กที่ถูกข่มเหงรังแกในชั้นเรียนให้พวกเขา

ฟัง และขอความเห็นจากพวกเขา เหล่านั้นในฐานะ “ผู้เชี่ยวชาญ” ให้พวกเขาช่วยกันแสดงความคิดเห็นและหาวิธีการเพื่อช่วยเด็กคนนั้น

วิธีการดังกล่าวเรียกว่า “No-Blame-Ansatz” การไม่ตำหนิตีเดียมนี่มักจะไม่ได้ผลดี เพราะผู้ลงมือกระทำจะเลิกการกระทำนั้นโดยไม่รู้สึกละอายใจ ขณะเดียวกันผู้ตกเป็นเหยื่อก็จะเห็นความเป็นมิตรของคู่ปรปักษ์ สิ่งที่สำคัญที่จำเป็นในชั้นตอนนี้ก็คือความเข้าใจของผู้ที่เคยตกเป็นเหยื่อ ครูควรพูดคุยกับนักเรียน

อย่างตรงไปตรงมาในเรื่องนี้ และควรฝึกทักษะทางสังคมในชั้นเรียน เช่น ฝึกเรื่องจริยธรรมทางสังคม เพื่อให้ชั้นเรียนเกิดความมั่นคงและเป็นไปตามเป้าหมาย

การเปลี่ยนโรงเรียนของเหยื่อนั้น เหยื่ออาจจะหลุดพ้นจากการถูกรังแก แต่ไม่ได้ทำให้กลุ่มผู้กระทำยุติการข่มเหงรังแกผู้อื่นลง เพราะพวกเขาจะเข้าใจว่าการกระทำนั้นประสบความสำเร็จ จึงมองหาเหยื่อรายใหม่ต่อไป และเด็กที่ถูกข่มเหงรังแกเอง เมื่อถูกข่มเหงรังแกมาเป็นเวลานานก็จะถูกรอบงำด้วยความรู้สึกของการ

ตกเป็นเหยื่อ ซึ่งนั่นอาจเป็นปัญหาในการปรับตัวในชั้นเรียนใหม่

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง

1. ให้ความสำคัญกับเรื่องที่เกิดขึ้น ฟังลูกให้ชัดเจนว่าการแยกตัวจากกลุ่มเพื่อนเป็นแค่การทะเลาะเบาะแว้งธรรมดาหรือเป็นการข่มเหงรังแก
2. ชี้ให้ลูกเห็นถึงศักยภาพของตนเอง ทำให้ลูกรู้สึกเข้มแข็งและเห็นคุณค่าในตัวเอง
3. จัดการกับการข่มเหงรังแกอย่างระมัดระวัง คุยกับครูประจำชั้นโดยไม่ตำหนิตีเดีย

- และโยนความผิดให้ใคร
4. หากไม่ได้รู้จักกันดี ไม่ควรติดต่อกับเด็กผู้กระทำผิด หรือติดต่อกับผู้ปกครองของเด็กคนนั้นโดยตรง ✍️

แปลและเรียบเรียงโดย โยทะกา  
ที่มา <http://www.beobachter.ch>  
ที่มารูป pixabay.com

# ฝังเข็มรักษาโรค + ชะลอวัย

โดย พชมลวรรณ



**ปัจจุบันพบว่า** มีผู้ป่วยจากการแพ้ยามากขึ้น จึงทำให้คนไม่ค่อยกล้ากินยาโดยไม่จำเป็นเพราะไม่อยากจะเสี่ยงกับผลข้างเคียงจากการแพ้ยาที่อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น บางคนจึงหันมาสนใจแพทย์ทางเลือกกันมากขึ้น อย่างเช่น การฝังเข็ม ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มีมากกว่า 2,500 ปีแล้ว นอกจากจะช่วยรักษาโรคแล้ว ยังช่วยชะลอวัยและลดความอ้วนได้อีกด้วย

## ฝังเข็มรักษาโรค

การฝังเข็มคือ การเอาเข็มแทงเข้าไปตามบริเวณจุดลมปราณต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายใน เพื่อไปปรับการทำงานของอวัยวะนั้นๆ ให้กลับเข้าไปอยู่ในสภาวะสมดุลมากขึ้น ปัจจุบันทางการแพทย์พบว่า การฝังเข็มนอกจากจะช่วยกระตุ้นหลอดเลือดบริเวณนั้นๆ แล้ว ยังมีผลต่อเส้นประสาทอัตโนมัติที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ซึ่งจะมีผลต่อการหลั่งสารหลายชนิดในร่างกายอีกด้วย

**“ฝังเข็มช่วยปรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้มีความสมดุล ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี และยังสามารถช่วยชะลอวัยและลดน้ำหนักได้อีกด้วย”**

## ฝังเข็มแตกต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบัน

การตรวจโรคของทางแพทย์แผนจีนมีข้อดีคือ สามารถตรวจพบอาการผิดปกติของอวัยวะภายในได้รวดเร็วเกี่ยวกับความไม่สมดุลของอวัยวะภายในร่างกาย ถึงแม้จะยังไม่ได้แสดงอาการของโรคให้เห็นก็ตาม เช่น ตับทำงานมากเกินไป หรือมีลมกำลังอ่อนแอ ซึ่งการฝังเข็มตามจุดลมปราณจะสามารถเข้าไปกระตุ้นหรือไปปรับอวัยวะนั้นๆ ให้กลับมาทำงานได้เป็นปกติมากขึ้น นอกจากนี้ การฝังเข็มยังเป็นการรักษาที่ปลอดภัย และไม่ต้องรับยาหรือสารเคมีเข้าร่างกายอีกด้วย

## ฝังเข็มรักษาโรคอะไรได้บ้าง

การฝังเข็มสามารถรักษาได้หลายโรค ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศ

ยอมรับการรักษาโรคหรือบรรเทาอาการด้วยวิธีฝังเข็มดังนี้

- **การรักษาที่ได้ผลเด่นชัดเป็นพิเศษจากอาการปวด** อาทิ โรคปวดคอเรื้อรัง ปวดหัวไหล่ ปวดข้อศอก ปวดกระดูกสันหลัง ปวดเอว ปวดหัวเข่า ปวดจากการเคล็ดขัดยอก ปวดประจำเดือน ปวดนิ้วในอุ้งน้ำดี โรครูมาตอยด์ ปวดศีรษะที่มีสาเหตุจากความเครียดหรือก่อนมีประจำเดือน ปวดไตเนื่องจากสาเหตุต่างๆ ปวดในทางเดินปัสสาวะ ปวดเส้นประสาทหรือปวดเส้นประสาทบนใบหน้า ปวดหลังผ่าตัด ปวดไมเกรน อาการซึมเศร้า อัมพฤกษ์ และผลข้างเคียงหลังจากป่วยด้วยโรคทางสมอง ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เม็ดเลือดขาวน้อยกว่าปกติ สมรรถภาพทางเพศลดลง ภูมิแพ้ หอบหืด หวาดวิตกกังวล นอนไม่



หลับ ขากรรไกรค้ำง แพ้ท้อง คลื่นเหียน อาเจียน การเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ยาเสพติด

- **การรักษาที่ได้ผลดี** อาการเจ็บเฉียบพลัน หรือเรื้อรังในลำคอ (ต่อมทอนซิล) อาการเวียนศีรษะที่มีสาเหตุจากน้ำในช่องหู สายตาสั่นในเด็ก เด็กในครรภ์มารดาอยู่ในท่าขวาง (ทำให้คลอดยาก) โรคอ้วน โรคประสาท การปวดของเส้นประสาทสะโพก เส้นเอ็นอักเสบ ปวดลำไส้เนื่องจากพยาธิ อาการผิดปกติของลำไส้เมื่อเกิดความเครียด
- **การรักษาที่ได้ผล** การฝังเข็มสามารถรักษาบางโรคได้ เช่น ท้องผูก ท้องเดิน การมีบุตรยากที่มีสาเหตุจากทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ภาวะอาหารเลือนตำ สะอึก เรอบ่อย ปัสสาวะไม่รู้ตัวหรือไม่คล่อง ไซนัส หญิงหลังคลอดมีน้ำนมไม่พอ

### ฝังเข็มรักษาสิวและฝ้า

สิวและฝ้าในทางการแพทย์แผนจีนเชื่อว่า มีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของอวัยวะภายในร่างกาย การคั่งของเลือดและลมปราณ ซึ่งการฝังเข็มจะเข้าไปช่วยปรับให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ทำให้การไหลเวียนของเลือดและลมปราณประสานกันอย่างราบรื่นมากขึ้น ผลที่ได้คือ ผิวพรรณ

โดยรวมจะดีขึ้น สิวและฝ้าลดลง สุขภาพจะแข็งแรงขึ้นด้วย ส่วนปัจจัยภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดสิวและฝ้า เช่น ความสะอาด สารเคมี และแสงแดด แพทย์จะให้คำแนะนำในการหลีกเลี่ยงปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งการป้องกันและรักษาควบคู่กันไป

### ต้องการลดน้ำหนัก แต่ไม่ต้องการทานยา หรือไม่ต้องการดูดไขมัน การฝังเข็มช่วยได้อย่างไร

การฝังเข็มจะไปช่วยกระตุ้นเลือดลม และเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย คลายความเครียด หลังจากฝังเข็มจะรู้สึกอิมเร็วขึ้น ทานได้น้อยลง ทั้งนี้การฝังเข็มถือเป็นวิธีที่ปลอดภัย ลดน้ำหนักได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยที่ไม่ต้องใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น คนไข้ต้องมีเวลาฝังเข็มอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงต้องมีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายร่วมด้วย

### ระยะเวลาในการฝังเข็ม และข้อควรระวัง

ควรฝังเข็มประมาณ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ และควรทำ 5-10 ครั้งจึงจะเห็นผล ส่วนคนที่ต้องระวังคือ สตรีตั้งครรภ์และผู้ที่มีปัญหาเลือดหยุดยาก ✍



ขอขอบคุณข้อมูลจากสกายน์ดอร์คลินิก (Skeyndor Clinic) สาขาเหม่งจ๋าย ติดต่อสอบถามข้อมูลการฝังเข็มได้ที่ โทร. 086-106-3942 หรือ LINE ID: pasamolwan

# บอกเล่า ๓ ๑๐ ล้านวนภาษาเยอรมัน

โดย แพลลิแกน

## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน

เมื่อไม่กี่วันก่อนแพลลิแกนไปได้ยินเพื่อน ๆ คุยกันในเรื่องเอกสารการเดินทาง โดยมีเพื่อนคนหนึ่งถามขึ้นว่า

Habt Ihr schon die Reiseunterlagen und Einreisevisum zusammengestellt?

และเพื่อนอีกคนหนึ่งก็ตอบว่า Alles ist in trockenen Tüchern.

แพลลิแกนได้ยินแล้วก็ไม่ค่อยเข้าใจ นึกว่าผ้าแห้ง จะไปเกี่ยวกับเรื่องที่คุณกัณอยู่ได้อย่างไร แต่พอทราบคำตอบก็เลยถึงบางอ้อว่า **In trockenen Tüchern sein / etwas in trockenen Tüchern haben** เป็นสำนวนในภาษาเยอรมันที่หมายถึง มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เตรียมสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อการใดการหนึ่งไว้เรียบร้อยแล้ว ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสร็จสมบูรณ์แล้ว

สำนวน Redensart / Redewendungen Sprichwörter ในภาษาเยอรมันมีเป็นจำนวนมากและครอบคลุมหลายหมวดหมู่ เช่น สำนวนโวหารที่เกี่ยวกับร่างกาย อวัยวะ สำนวนโวหารที่เกี่ยวกับเครื่องใช้ไม้สอย สัตว์ต่าง ๆ หรือที่เกี่ยวกับธรรมชาติ ลม ฟ้า อากาศ ฯลฯ บางสำนวนก็มีความหมายคล้ายคลึงกับสำนวนของไทยซึ่งก็ทำให้พอจะเข้าใจได้ไม่ยาก เช่น

- **Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen**  
ตรงกับสำนวนไทยว่า ยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว
- **Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm**  
ตรงกับสำนวนไทยว่า ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น
- **Wer andere eine Grube gräbt, fällt selbst hinein**  
ตรงกับสำนวนไทยว่า ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว
- **Bellende Hunde beißen nicht**  
ตรงกับสำนวนไทยว่า หมาเห่าไม่กัด

ดังนั้นในฉบับนี้แพลลิแกนจึงขออนุญาตบอกเล่าเก้าสิบ เรื่องของสำนวนภาษาเยอรมันเพื่อให้ท่านผู้อ่านทำความเข้าใจกันพอสังเขปค่ะ อันดับแรกขอเริ่มเปิดตัวด้วยสำนวนที่อยู่ใกล้ตัว (หรือกับตัว) มากที่สุด ซึ่งก็คือสำนวนที่เกี่ยวกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายกันก่อน เช่น ศีรษะ ตา หู คอ จมูก ปาก แขน ขา มือ และ เท้า

เรามาเริ่มกันในสำนวนที่เกี่ยวกับศีรษะ Kopf กันก่อนเลยนะคะ

- **Den Kopf in den Sand stecken (Augen verschließen (vor etwas), fortsehen ignorieren)**  
ปิดหู ปิดตา หลีกเลียงที่จะยอมรับรู้ถึงข้อเท็จจริง ปัญหา หรือภัยอันตรายใด ๆ ที่เกิดขึ้น

„Jemand bekommt eine weitere Rechnung. Allerdings ist sein Konto bereits überzogen. Er würde am liebsten gar nicht darüber nachdenken. Ein Freund rät ihm: Du darfst den Kopf nicht in den Sand stecken, sondern sollst z.B. eine Ratenzahlung beantragen.“

ใครคนหนึ่งได้รับใบแจ้งหนี้ แต่บัญชีของเขานั้นติดลบไปแล้ว ถ้าเป็นไปได้เขาไม่อยากจะไปคิดถึงปัญหานี้เลย เพื่อนคนหนึ่งได้แนะนำว่า “นายจะอยู่เฉยนิ่งดูตายไม่จัดการแก้ปัญหาในเรื่องนี้ไม่ได้นะ ควรจะต้องทำอะไรสักอย่าง เช่น ไปยื่นคำร้องขอผ่อนชำระหนี้เป็นงวด“

- **Jemandem den Kopf waschen (jemandem gründlich die Meinung sagen, scharf zurechtweisen)**

การตำหนิว่ากล่าวใครคนหนึ่งอย่างรุนแรงต่อการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น

„Ein Jugendlicher hat von den Eltern Geld für ein Lehrbuch bekommen. Er hat sich aber mit dem Geld ein Smartphone gekauft. Die Eltern haben ihn daraufhin zur Rede gestellt und kräftig den Kopf gewaschen. Als Strafe musste er



einen Monat lang die Kehrwoche am Gehweg vor dem Haus täglich kehren.“

เด็กชายวัยรุ่นคนหนึ่งได้เงินจากพ่อแม่เพื่อเป็นค่าหนังสือเรียน แต่เขากลับเอาเงินนี้ไปซื้อสมาร์ต-โฟนแทน พ่อและแม่จึงเรียกเขามาว่ากล่าวอบรมสั่งสอนเป็นการใหญ่ และลงโทษด้วยการให้ลูกชายทำความสะอาดทางเดินหน้าบ้านทุกวันเป็นเวลาหนึ่งเดือน

- Hals über Kopf (spontan plötzlich und ohne Überlegung)

ปฏิกิริยาในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เป็นไปอย่างปัจจุบันทันด่วน

„Als er im Urlaub in Valencia in einem Café eine Spanierin kennengelernt hat, hat er sich Hals über Kopf in sie verliebt.“

เมื่อตอนที่เขาไปเที่ยววาเลนเซียและไปรู้จักผู้หญิงสเปนคนหนึ่งในร้านกาแฟ เขาก็เกิดหลงรักเธออย่างหัวปักหัวปำขึ้นมาทันที

- Nicht auf den Kopf gefallen sein (nicht dumm sein)

ไม่โง่ ไม่เง่เง่า

„Anna und Otto machen Urlaub. Ihnen werden zwei T-Shirts für 19 Euro angeboten. „ Original

Hugo Boss Hemden „ . Die beiden sind jedoch nicht auf den Kopf gefallen und wissen, dass man solche Marken T-Shirts nicht für 19 Euro kaufen kann.“

ตอนที่อันนาและออตโต้ไปเที่ยวและมีคนเอาเสื้อเชิ้ต Hugo Boss (ที่อ้างว่าเป็น) ของแท้ในราคา 19 ยูโรมาเสนอขาย ทั้งสองคนไม่ได้โง่จนไม่รู้ว่าเงิน 19 ยูโรซื้อเสื้อยี่ห้ออื่นไม่ได้

- Nicht wissen, wo einem der Kopf steht ( durch Arbeit, Sorgen, überfordert oder belastet sein)

ใช้ในสถานการณ์ที่ใครคนหนึ่งทำงานหนักมากจนหัวหมุนไปหมด

„Eine Bekannte erzählte mir, dass sie halbtags arbeitet, dann die Kinder von der Schule abholen, kochen und die Kinder unterstützen für die Schule und ihre kranken Mutter versorgen müsse. Sie sagte mir, dass sie manchmal nicht mehr wisse, wo ihr der Kopf stehe.“

มีคนที่รู้จักกันคนหนึ่งเล่าให้ฉันฟังว่า เธอทำงานครึ่งวันแล้วก็ต้องไปรับลูก ๆ ที่โรงเรียนกลับบ้าน ทำกับข้าว ดูแลให้ลูก ๆ ทำการบ้าน และยังต้องดูแลแม่ที่ป่วยด้วย เธอบอกว่าบางครั้งเธอก็ยุ่งจนหัวหมุนไปหมด จนไม่ทราบจะทำอะไรก่อนหลังดี

- Seinen Kopf hinhalten (für etwas geradestehen, die unangenehmen Folgen einer Sache auf sich nehmen, Konsequenz für etwas/jemanden übernehmen, der eigentlich die Verantwortung hat)

ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองไม่ได้กระทำ

„Der Vorstand einer Aktiengesellschaft beschloss, ein neues Produkt auf den Markt zu bringen. Leider war das Produkt nicht erfolgreich. Der Leiter der Marketing Abteilung musste seinen Kopf hinhalten und das Unternehmen verlassen.“

ประธานบริษัทมหาชนจำกัดแห่งหนึ่งได้ตกลงใจนำผลิตภัณฑ์ใหม่เข้าสู่ตลาด เป็นที่น่าเสียดายว่าผลิตภัณฑ์ใหม่นี้ไม่ประสบความสำเร็จ ผู้จัดการฝ่ายการตลาดต้องเข้ามารับผิดชอบต่อผล และออกจากงานไป

จริง ๆ แล้วก็ยังมีสำนวนอื่น ๆ อีกมากที่เกี่ยวกับศีรษะ แต่ขอนำมาแสดงพอหอมปากหอมคอแต่เพียงเท่านี้ก่อน ในโอกาสหน้าเพลลิกานจะนำสำนวนในหมวดหมู่อื่น ๆ มาเล่าสู่กันฟังใหม่ นะคะ ✍️

Viel Spaß bei der Anwendungค่ะ

# เล่นโซเชียลมีเดียอย่างไรไม่ให้ถูกฟ้องร้องในต่างแดน

โดย พ่อบ้านเยอรมัน

**ทุก**วันนี้วิธีสื่อสารของเราสามารถทำได้อย่างรวดเร็วมากขึ้นกว่าในอดีตเป็นอย่างมาก เราไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าโซเชียลมีเดีย (social media) คือเครื่องมือที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ตามความเห็นของพ่อบ้านฯ คิดว่าโซเชียลมีเดียมีข้อดีมากมายโดยเฉพาะเรื่องการแสดงความคิดเห็น การประชาสัมพันธ์ หรือไปจนถึงการทำธุรกิจ หรือที่เรารู้จักกันว่าอีคอมเมิร์ซ (e-commerce) แต่โซเชียลมีเดียใช้ว่าจะมีแต่ข้อดีแต่เพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะสำหรับเราคนไทยที่อาศัยอยู่ในต่างแดนยิ่งต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะโซเชียลมีเดียที่สามารถเผยแพร่ข้อมูลได้กว้างไกลและบางครั้งก็ไวกว่าที่คุณคิดนั้น อาจะย้อนกลับมาเป็นโทษแก่คุณได้ในภายหลัง ถ้าคุณเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นเท็จ ผิดลิขสิทธิ์ หรือหมิ่นประมาท





ดังนั้นพ่อบ้านๆ จึงเห็นว่า การรู้หลักการเบื้องต้นในการใช้โซเชียลมีเดีย นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก การใช้โซเชียลมีเดีย ให้ปลอดภัยและไม่ถูกฟ้องร้องนั้น มีดังนี้

1. การคัดลอกรูปภาพหรือวิดีโอมาใช้งานโดยไม่ขออนุญาต ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์เพื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์หรือจะเป็นการสร้างผลประโยชน์ให้แก่เจ้าของรูปภาพ หรือวิดีโอ หรือแม้แต่ให้เครดิตเจ้าของข้อความแล้วก็ตาม ถ้าคุณไม่ได้ขออนุญาตเจ้าของ เจ้าของสามารถเอาผิดและฟ้องคุณกลับได้ด้วยมูลค่าที่เหมือนกับถูกรางวัลเลยล่ะครับ
2. ถ้ามีปัญหาทะเลาะกันกับเพื่อนไม่ว่าจะเป็นกรณีใด ๆ หรือจะมีความผิดแค่ไหนก็ตาม อาทิ การที่คุณถูกโกง หรือถูกหมิ่นประมาท การนำรูปของคุณกรณีย์ หรือข้อมูล

ส่วนตัวของคุณกรณีย์มาโพสต์ตามหาหรือว่ากล่าวในโซเชียลมีเดีย เป็นวิธีที่ไม่ฉลาดเลยเพราะคุณอาจจะถูกฟ้องกลับได้ในทันที

3. ประเทศในยุโรปโดยเฉพาะเยอรมนีเป็นประเทศที่ให้โอกาสแต่ละบุคคลสามารถวิจารณ์และนำเสนอความคิดเห็นได้อย่างเสรี แต่ความคิดเห็นนั้นจะต้องไม่ไปลดทอนเสรีภาพของผู้อื่น หรือหมิ่นประมาทผู้อื่นด้วย ดังนั้นคิดสักนิดก่อนที่จะโพสต์นะครับ
4. อย่าคิดว่าการที่โพสต์ข้อความทางโซเชียลมีเดียแล้วลบหรือลบแอดเคาท์ตัวเองแล้วจะสามารถหลบหนีความผิดหรือการตามตัวของเจ้าหน้าที่ได้ เพราะไม่ว่าคุณจะมีมุมไหนในต่างแดนโดยเฉพาะในยุโรป เจ้าหน้าที่ที่สามารถมาเคาะประตูหน้าบ้านคุณได้อย่างแน่นอน

5. การโพสต์รูปเด็ก แม้ว่าจะเป็นรูปของคุณเองที่ถ่ายกับเพื่อน ๆ ถ้าไม่ได้ขออนุญาตผู้ปกครองของเพื่อนลูกแล้ว เขาอาจไม่พอใจเป็นอย่างมากจนเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหากันจนถึงขั้นฟ้องร้องได้ เพราะตามปกติคนเยอรมันมักจะไม่นิยมโพสต์รูปของลูกหลานเพราะกังวลเรื่องความปลอดภัย ดังนั้นถ้าคุณไม่ได้ขออนุญาตผู้ปกครองของเด็กก็ควรที่จะปิดบังหน้าของเด็กให้เรียบร้อยก่อนที่จะโพสต์

6. การที่เราชอบโพสต์รูปที่แสดงถึงความร่ำรวยมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุให้ผู้อื่นแฉเจ้าหน้าที่เพื่อมาตรวจสอบความร่ำรวยที่ผิดปกติของเราได้ เช่น การตรวจสอบรายได้หรือแหล่งที่มาของทรัพย์สินและการเสียภาษีว่าถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่





การใช้วาจา รูปภาพ หรือวิดีโออื่นใดที่สร้างความเกลียดชัง ความไม่สงบ ยั่วยุ และเกิดการแบ่งแยกกันในสังคม ก็ถือว่ามี ความผิด ตามกฎหมาย hate speech law (Volksverhetzung)

พ่อบ้านฯขอแนะนำเพิ่มเติมว่าการขออนุญาตนำรูปภาพหรือวิดีโอ ไปใช้นั้นอย่างน้อยควรจะต้องมีหลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น อีเมลหรือบทสนทนาในโซเชียลมีเดียจะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะไม่เช่นนั้นกว่าจะพิสูจน์ว่าได้รับอนุญาตจริงหรือไม่ก็ยากกัน พอคุยทีเดียว

หลังจากที่ทุกคนได้อ่านบทความของพ่อบ้านฯไปแล้วน่าจะ ระมัดระวังตัวในการใช้โซเชียลมีเดียขึ้นอย่างแน่นนอน ใช่มั้ยครับ เพราะถ้าเกิดปัญหาขึ้นคนเยอรมันจะไม่มาเตือนคุณก่อน แต่ว่าเขา อาจจะฟ้องคุณทันที โดยเฉพาะคดีเกี่ยวกับลิขสิทธิ์นี่ฟ้องจริง ติดคุกจริง และผู้ฟ้องก็ร่ำรวยจากค่าปรับที่คุณต้องจ่ายให้เขาจริง ๆ นะครับ ✍️

พ่อบ้านเยอรมัน

พบปะและพูดคุยกับผู้เขียนได้ที่  
Facebook: พ่อบ้านเยอรมัน

Website: <https://www.phorbangerman.com>



# D – เอ็กคลูซิฟ

## อาชีพยอดฮิตในเยอรมนี

โดย ตี<sup>2</sup>



ประเทศเยอรมนี เป็นประเทศอุตสาหกรรมที่สนับสนุนให้ประชากรมีทักษะในการทำงานและมีอาชีพเฉพาะทาง ดังนั้นระบบการศึกษาของเยอรมัน จึงค่อนข้างจะเน้นสายอาชีพเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันพบว่าการเรียนสายอาชีพต่าง ๆ (Ausbildungsberufe) ในเยอรมนีมีมากถึง 328 อาชีพ บางอาชีพก็มีคนเรียนเยอะมาก บางอาชีพก็แทบจะไม่มีเลย เว็บไซต์ AZUBI.de ได้รวบรวมข้อมูลอาชีพที่มีผู้เลือกเรียนมากที่สุดในปีการศึกษา 2017 เหตุผลที่ผู้เลือกอาชีพเหล่านั้นให้ เป็น „อย่างที่สุด” ก็คือ เป็นอาชีพที่ได้รับค่าตอบแทนมากที่สุดในช่วงเรียน (bestbezahlte Ausbildungsberufe) และเมื่อเรียนจบแล้ว จะมีโอกาสหางานได้อย่างแน่นอน (sichere Anstellungschancen) มาดูกันว่า สายอาชีพยอดฮิตในปีการศึกษา 2017 มีอาชีพอะไรบ้าง

## BESTBEZAHLT €€€

### 16 อาชีพยอดฮิตที่ได้รับค่าตอบแทนในช่วงเรียนมากที่สุด (ปี 2017)

- เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ (Fluglotse/in)
- นักเดินเรือบนน้ำภายในผู้ชำนาญการเรือ (Binnenschiffer/in)
- ช่างเทคนิคหรือช่างซ่อมบำรุงเรือ (Schiffsmechaniker/in)
- นักธุรกิจด้านการประกันภัยและการเงิน (Kaufmann/frau für Versicherungen und Finanzen)
- นักการธนาคาร (Bankkaufmann/frau)
- ช่างคอนกรีตและคอนกรีตเสริมเหล็ก (Beton- und Stahlbetonbauer/in)
- ผู้ช่วยในห้องปฏิบัติการด้านการผลิต พัฒนา และตรวจสอบสี (Lacklaborant/in)
- ช่างประกอบและเชื่อมระบบสายไฟ (Mechatroniker/in)
- ช่างกลอุตสาหกรรม (Industriemechaniker/in)
- นักวางแผนจัดระบบด้านเทคนิค (Technischer Systemplaner/in)
- ผู้ช่วยในห้องปฏิบัติการฟิสิกส์ (Physiklaborant/in)
- เจ้าพนักงานตำรวจ (Polizeivollzugsbeamter/beamtin)
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (Fachinformatiker/in)
- ช่างฉาบ (Stuckateur/in)
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการ (Verwaltungsfachangestellte/r)
- ช่างก่อสร้าง และงานปูน (Maurer/in)

## MIT ZUKUNFT ★★

### 17 อาชีพที่คาดว่าจะมีคนเรียนมากที่สุดในปี 2018

#### อาชีพสาขาเทคนิค (Technischer Bereich)

เชื่อว่า อาชีพวิศวกรจะเป็นที่ต้องการมากขึ้น เพราะการเติบโตทางเศรษฐกิจได้รุดหน้าอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนา การใช้ และการซ่อมแซมเครื่องจักรกล (Maschinen) มากขึ้น อาชีพที่เป็นที่ต้องการในตลาดแรงงานในอนาคต คือ

- ช่างไฟฟ้าสำหรับการเทคนิคในโรงงาน (Elektroniker/in für Betriebstechnik)
- ช่างประกอบและเชื่อมระบบสายไฟ (Mechatroniker/in)
- นักวางแผนจัดระบบด้านเทคนิค (Technische/r Systemplaner/in)

#### อาชีพสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT-Brachen)

ในปีหน้า งานด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลต่าง ๆ (Datensicherheit) ยังมีบทบาทสำคัญต่อบริษัทต่าง ๆ อาชีพที่ต้องการในตลาดแรงงานในอนาคต คือ

- ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (ไอที)(Fachinformatiker/in)
- นักธุรกิจเทคโนโลยีสารสนเทศ (ไอที) (Informatikkaufmann/frau)
- นักพัฒนาซอฟต์แวร์ด้านคณิตศาสตร์และเทคนิค (Mathematisch-technische/r Softwareentwickler/in)



## อาชีพสาขาการค้า/ธุรกิจ(kaufmännischer Bereich)

อาชีพสาขานี้เป็นที่ต้องการในกลุ่มผู้ลงทุนและบริษัทต่าง ๆ เนื่องจากการค้าขายเกี่ยวข้องกับงานหลายแขนง และที่สำคัญคือ ผู้ลงทุนและบริษัทต่าง ๆ มีความต้องการ ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องธุรกิจ (kaufmännisches Wissen) มากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการประสานงานระหว่างบริษัทกับลูกค้าได้ อาชีพที่ความต้องการในตลาดแรงงานในอนาคต คือ

- นักธุรกิจด้านอุตสาหกรรม (Industriekaufmann)
- นักจัดการและบริหารสำนักงาน (Kaufmann/frau für Büromanagement)
- นักธุรกิจสำหรับการค้าส่งและการค้าระหว่างประเทศและ (Kaufmann/frau im Groß und Außenhandel)

## อาชีพด้านผลิตภัณฑ์เคมี( chemische Produktion)

เนื่องจากประเทศเยอรมนีมีประชากรเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอาหารและยารักษาโรค (Nahrungsmitteln und Medikamenten) อาชีพที่ความต้องการในตลาดแรงงานในอนาคต คือ

- ผู้ช่วยในห้องปฏิบัติการเคมี (Chemielaborant/in)
- นักเทคนิคด้านโภชนาการ (Lebensmitteltechniker/in)
- เภสัชกร(Pharmakant/in)

## อาชีพด้านการแพทย์ (medizinischer Bereich)

อาชีพด้านการแพทย์และสาธารณสุขเป็นอาชีพที่ทั่วโลกต้องการ

- ผู้บริบาลผู้สูงอายุ (Altenpfleger/in)
- ช่างเทคนิคทันตกรรม (Zahntechniker/in)
- นักทัศนมาตร (Augenoptiker/in)
- นักโสตสัมผัสวิทยา (Hörakustiker/in)
- ผู้บริบาลสุขภาพและการพยาบาล (Gesundheits- und Krankenpfleger/in)

ใครมีลูก มีหลานที่กำลังมองหาโรงเรียนอาชีวศึกษา หรือตัวคุณเองกำลังคิดจะเรียนสายอาชีพในเยอรมนี ขอแนะนำให้อ่านข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมของการสมัคร ได้ที่ [www.azubi.de/beruf/tipps/liste-beste-ausbildungsberufe](http://www.azubi.de/beruf/tipps/liste-beste-ausbildungsberufe)

## Ausbildung und Beruf

Studium

Studium / Ausland

Studium / Bafög

Jobs & Praktika

Studienführer

Beruf

Berufswahl. Handbücher

Beruf

Einzelne Berufe Allg - Wi

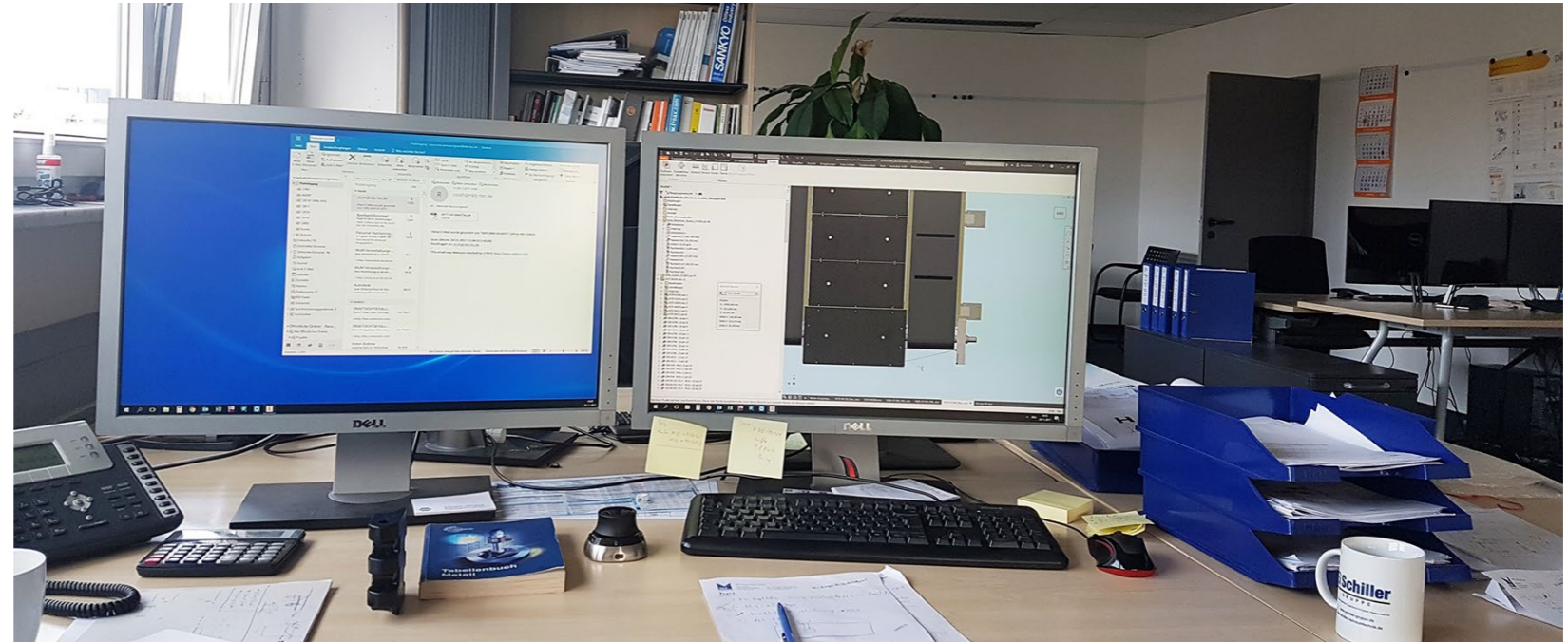
Eignungstests



# คนไทยในประเทศเยอรมนี ประกอบอาชีพอะไรบ้าง

ดังที่ทราบกันแล้วว่า คนต่างชาติที่ต้องการเรียนสายอาชีพต่าง ๆ ในเยอรมนี จะต้องมีหลักฐานการจบการศึกษาตามที่กฎหมายกำหนด และมีหลักฐานความรู้ภาษาเยอรมันอย่างน้อยระดับ B2 คนไทยหลายคนอาจจะเข้าใจว่า เป็นเรื่องยุ่งยาก ลำบาก และใช้เวลานานเกินไปในการเรียน จึงเลือกทำงานและประกอบกิจการประเภทอิสระ โดยเป็นเจ้าของกิจการ หรือเป็นลูกจ้างในกิจการของคนไทยด้วยกัน เช่น ทำงานในร้านอาหารไทย และร้านนวดไทย เป็นต้น แต่ก็มีคนไทยในเยอรมนีหลายคนที่คิดว่าการที่ได้มาอาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนี ถือว่าเป็นโอกาสดี ที่จะได้เรียนสายอาชีพ เพื่ออนาคตและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง

ดี<sup>2</sup> มีโอกาสได้พูดคุยกับคนไทย 9 คน ซึ่งมีอาชีพแตกต่างกันไป ทำให้เชื่อได้ว่า น่าจะยังมีคนไทยอีกหลายคนที่มีอาชีพ 1 ใน 328 อาชีพของเยอรมันอย่างแน่นอน



## วิศวกรเครื่องจักร-ช่างกล (Maschinenbau Ingenieur)

ผมชื่อ ภาณุมาศ นามสูงเนิน ประกอบอาชีพวิศวกรเครื่องจักร-ช่างกลได้ 3 ปีแล้วครับ หลังจากที่เรียนจบมหาวิทยาลัยที่มิวนิค ผมก็สมัครงานหลายที่ในประเทศเยอรมนี แล้วสุดท้ายก็เลือกงานที่มิวนิค

ผมสนุกกับงานที่ทำอยู่ ได้ทำงานกับลูกค้าจากบริษัทรถยนต์หลายยี่ห้อในประเทศเยอรมนี เช่น BMW, Audi, Prosche และ Mercedes Benz การออกแบบเครื่องจักรและการจัดการแผนก พัฒนาการและออกแบบเป็นงานท้าทายและน่าสนใจมาก ในตอนเริ่มต้นเข้ามาทำงานในบริษัทก็ประสบปัญหาเรื่องการใช้ภาษาเยอรมันและวัฒนธรรมการทำงานของคนเยอรมัน เช่น การออกความคิดเห็นชัดเจน การพูดตรง ๆ และการเคารพสิทธิส่วนบุคคล พอผมทำงานได้สักครึ่งปีก็ดีขึ้นครับ ผมคิดว่าการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมในการทำงานเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าจุดมุ่งหมายหรือค่านิยมในการทำงานแตกต่างกัน แล้วไม่พยายามปรับ ไม่พยายามหาทางแก้ไขก็ทำงานด้วยกันยาก

### คติประจำใจในการทำงาน:

จะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ ต้องเริ่มที่ “ความเข้าใจ” ว่างานที่ทำอยู่นั้นมีคุณค่าไม่ว่าจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ก็ตาม





## พนักงานเก็บขยะ (Müllwerker)

ผมชื่อ วีระศักดิ์ ทรงงาม ชื่อเล่นชื่อโจ ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นพนักงานเก็บขยะ ทำงานอาชีพนี้ได้ 7 เดือนแล้วครับ ผมเข้าทำงานอาชีพนี้โดยผ่านบริษัทจัดหาคนงานให้ไปทำงานในบริษัทอื่น ๆ (Leihfirma) ตอนที่ได้งานนี้ ผมคิดว่าเป็นงานทำท่ายและน่าสนใจ แม้ว่าอาชีพนี้มักจะถูกมองจากบางคนว่าเป็นอาชีพต่ำต้อยและเป็นงานสกปรก บางคนก็ถึงกับรังเกียจคนที่ประกอบอาชีพนี้ไปด้วยก็มีนะครับ แต่สำหรับผม ผมคิดว่าอาชีพนี้ไม่น่ารังเกียจ แต่กลับได้รับการสนใจและชื่นชมจากหลาย ๆ คน โดยเฉพาะเด็ก ๆ เวลาที่ไปเก็บขยะที่โรงเรียนและโรงเรียนอนุบาลเด็ก ๆ จะเลิกเล่น แล้ววิ่งมาเกาะรั้วดูพวกผมทำงานอย่างสนใจ เด็ก ๆ ให้ความสนใจและมีคำถามมากมาย เช่น หนาวไหม เหนื่อยไหม เหม็นไหม อันตรายไหม ฯลฯ พอผมไหนตัวขึ้นยืนทำยารถ เด็กจ้องดูอย่างไม่กระพริบตาเลยครับ แล้วก็โบกมือบ๊ายบาย บ่อยครั้งผมรู้สึกเหมือนว่า พนักงานเก็บขยะเป็นฮีโร่ของเด็ก ๆ เลยนะครับ (หัวเราะ)

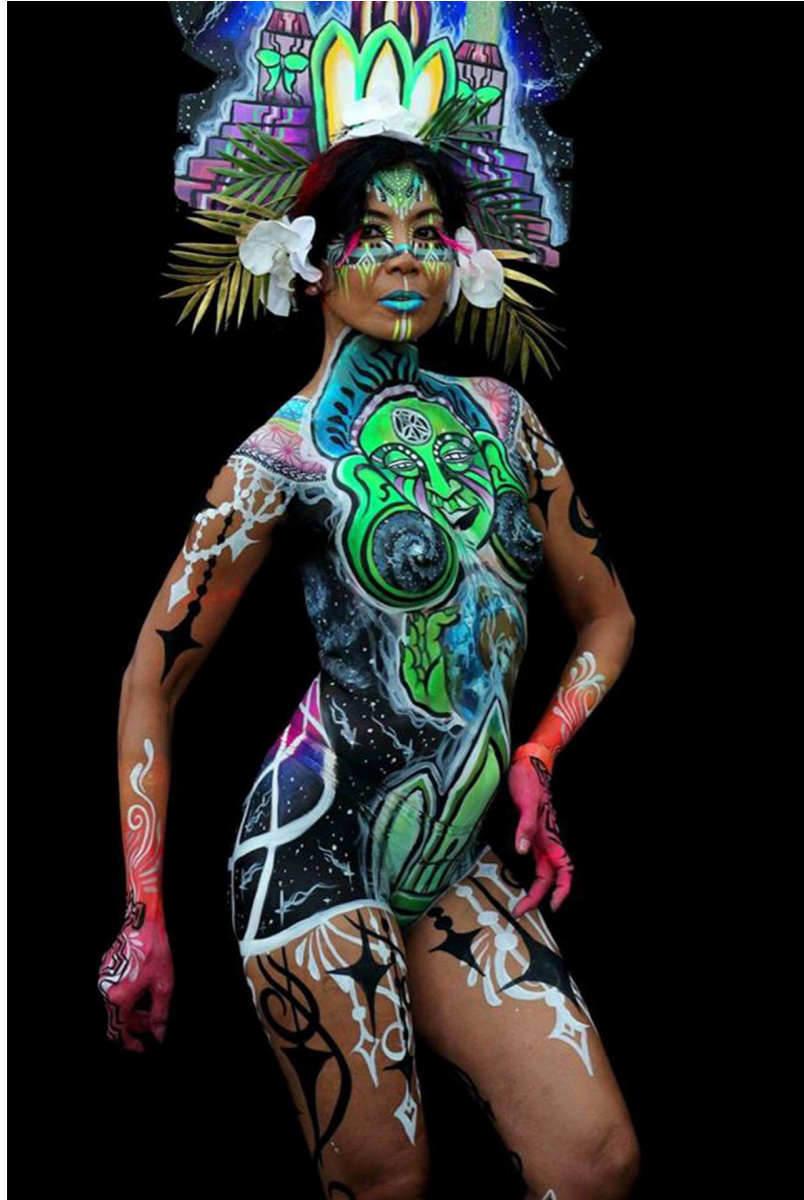
ปัญหาในการทำงานก็มีบ้างครับ เพราะว่ารถเก็บขยะคันหนึ่งจะมีพนักงานแค่สองคน คือคนขับรถกับคนประจำท้ายรถ ลมฟ้าอากาศถือว่าเป็นปัจจัยแห่งปัญหาเลยครับ และบ่อยครั้งผู้คนที่ใช้ท้องถนนก็สร้างปัญหา เพราะไม่ค่อยหลบ

รถเก็บขยะ แสงได้แสง อันตรายมาก ๆ ผมเองก็ต้องคอยระมัดระวังตนเองและดูทางให้เพื่อนร่วมงานที่ขับรถ ทำให้เกิดอุปสรรคในการทำงานอย่างมากเลย

ถ้าจะเปรียบเทียบกับชาติอื่น ๆ ที่ทำงานในเยอรมนี ผมคิดว่า คนเอเชียเป็นคนขยัน หนักเอา เบาสู้ คนไทยอาจจะเสียเปรียบชาติอื่น ๆ เรื่องการสื่อสารภาษาเยอรมัน สำหรับผมมันไม่เป็นไรครับ เพราะว่า งานของผมแทบจะไม่ได้พูดภาษาเยอรมันเลย วัน ๆ พูดไม่กี่ประโยค (หัวเราะ) ทำงานวันละไม่เกิน 10 ชั่วโมง เก็บขยะวันละ ไม่ต่ำกว่า 7 ตัน พอกลับถึงบ้าน ก็ไม่อยากทำอะไรแล้ว นอกจากนอนพักผ่อน เพราะต้องตื่นตอนตีสี่ตีห้า ถึงที่ทำงานตอนหกโมงเช้า ผมก็ไม่คิดว่าจะทำงานอาชีพนี้ตลอดไปหรอกครับ ก็หางานใหม่ไปเรื่อย ๆ แต่ตอนนี้ผมก็สนุกและภูมิใจกับงานอาชีพที่ผมทำอยู่ ผมคิดเอาเองว่า ผมน่าจะเป็นคนไทยคนแรกและคนเดียวในประเทศเยอรมนีที่ทำงานอาชีพนี้อยู่

### คติประจำใจในการทำงาน:

เคารพการตัดสินใจของตน สนุกกับการทำงาน แล้วเราไม่รู้จักคำว่าเบื่อกับงาน



## นางแบบสำหรับงาน (Bodypainting & Portrait)

ดิฉันชื่อ แสงสุรีย์ มีมงคล เพื่อน ๆ เรียกว่า „ลาบี“ เข้ามาทำงานในสายงานนี้โดยความบังเอิญค่ะ ขอย้อนเวลากลับไป 10 ปีที่แล้ว ตอนนั้นดิฉันทำงานแผนกจัดตกแต่งสถานที่ (Decoration) ที่ โรงละคร „Die Staatstheater - Oper Stuttgart“ อยู่มาวันหนึ่งที่โรงละครมีการคัดเลือกนักแสดงเข้าร่วมแสดงละครเรื่อง „Turandot“ ดิฉันก็เลยลองสมัครดูค่ะ ก็ได้ร่วมแสดง โดยส่วนตัวแล้วชอบและประทับใจในงานด้านการแสดงมาตั้งแต่เด็ก ๆ ชอบร้องรำทำเพลงและชอบการแสดงบนเวทีต่าง ๆ งานแสดงในตอนนั้นเน้นด้านงาน Bodypainting ซึ่งจะไม่เปิดเผยหน้าตาของนักแสดง เช่น พอแสดงเสร็จในแต่ละฉาก ก็จะต้องมีคนเอาเสื้อผ้ามาคลุมให้ ไม่มีใครรู้เลยว่า นักแสดงหน้าตาเป็นอย่างไร ตั้งแต่ นั้นเป็นต้นมาก็ค่อย ๆ เข้าสู่อาชีพนางแบบ Bodypainting ทำงานอาชีพนี้ก็ร่วม 10 ปีแล้วค่ะ

ระยะหลัง ๆ นี้ มีงานจ้างดิฉันให้ไปเป็นนางแบบงาน Bodypainting เพื่อส่งผลงานเข้าประกวด ทำให้เกิดความประทับใจว่า ตัวเราได้เป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการดีไซน์ เป็นรูปต่าง ๆ หรือเปลี่ยนสภาพให้เป็นสัตว์ประหลาด การแสดงลีลาท่าทางให้เข้ากับงานศิลปะนั้น ๆ ดิฉันเองก็ชอบวาดรูป หรืออาจจะเรียกได้ว่า เป็น ศิลปินคนหนึ่ง จึงรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงานด้านศิลปะ ดีใจที่ตัวเองได้มีส่วนร่วมในเรื่องของสีสันและจินตนาการ ดูแล้วทำให้โลกสวยงามขึ้นค่ะ

ปัญหาในการทำงานก็มีบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของเวลา ค่ะ เพราะว่าการเตรียมตัวสำหรับงานแบบนี้ จำเป็นต้องมีสุขภาพที่ดี ต้องมีเวลาให้กับตัวเอง ต้องมีความพร้อม พักผ่อนเพียงพอ ทานอาหารเพียงพอ ทุกอย่างแข่งกับเวลา ต้องมีความอดทนมาก ๆ บ่อยครั้งที่ต้องยืนทั้งวันรวมเวลาไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง ยิ่งถ้าเป็นงานช่วงฤดูหนาว บ่อยครั้งที่ถึงกับป่วยเลยล่ะ ดิฉันคิดว่า การทำงานในต่างแดนไม่ว่าจะเป็นงานในแขนงใด เราควรมีความพร้อมและรักในงานอาชีพของตน มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีสัมพันธไมตรี มีการยอมรับซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่สำคัญมากค่ะ ใส่ใจในการทำงานที่รับมอบหมายให้ ไม่ว่าจะงานที่ได้ นั้นจะมีค่าตอบแทนเป็นเงินจำนวนมากหรือน้อย คุณภาพของงานที่ทำอยู่ที่ตัวเราเอง เคารพกติกาของประเทศที่เราทำงาน เช่น เสียภาษี เคารพต่อกฎหมายของประเทศที่เราทำงานอยู่ แล้วเราก็จะดำเนินชีวิตในฐานะชาวต่างชาติได้อย่างไม่มีปัญหา ที่สำคัญอีกประการคือ เรียนภาษาของประเทศนั้นให้เข้าใจลึกซึ้ง แล้วจะช่วยให้เราเข้าใจทุกอย่างได้ดี

### คติประจำใจในการทำงาน:

งานหนักเราเอา งานเบาเราสู้ อย่าตั้งคำถามกับตัวเองให้มากนัก



## นักดนตรีบำบัด (Musiktherapeut)



ผมชื่อชัชช วรรณรงค์ ชื่อเล่นชื่อ “หมู” ทำงานเป็นนักดนตรีบำบัดเข้าปีที่ 4 แล้วครับ เริ่มจากการที่ผมอยู่กับดนตรีมาตั้งแต่เด็ก เคยทำงานเป็นครูสอนดนตรีมาก่อน ตอนนั้นก็รู้สึกว่ามันยังไม่ใช่ตัวเอง พอมีโอกาสได้เที่ยวเยอรมนีครั้งแรกก็ได้รู้จักกับผู้ใหญ่คนหนึ่งและได้รับคำแนะนำจากท่านเกี่ยวกับเรื่องดนตรีบำบัด แล้วทุกอย่างก็เริ่มหลังจากนั้นครับ ตั้งแต่เริ่มเรียนภาษา หาที่เรียนต่อ หาที่ฝึกงานจนกระทั่งเรียนจบและมีโอกาสได้ทำงานที่นี่ต่อ

เวลาทำงานกับคนไข้ที่นี่ทำให้ผมได้รับความประทับใจหลายอย่าง ส่วนมากจะเป็นเรื่องที่เราได้สัมผัสจากการที่ได้

เห็นคน ๆ หนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การที่เขา มีความเข้าใจในปัญหาของตัวเองมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง ให้อภัย รู้จักรักตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น และอีกเรื่องก็คงจะเป็นความภูมิใจของตัวเองที่เป็นนักดนตรีบำบัดคนไทยคนเดียวในเยอรมนี และได้รับการรับรองจากสมาคมดนตรีบำบัดของที่นี่ครับ

งานนักบำบัดนี้เป็นงานที่ต้องแบกรับความกดดันและความเครียดทางอารมณ์ค่อนข้างสูง แล้วบางช่วงเวลามันจะมีปัญหาในชีวิตส่วนตัวเข้ามาแทรกด้วย ทำให้ระดับความเครียดมันเพิ่มขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งเราก็ต้องระวัง

ตรงนี้ครับ ต้องคอยสังเกตตัวเอง การฝึกสติสามารถช่วยให้เรารับมือกับเรื่องพวกนี้ได้ดีขึ้นทั้งในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว แล้วสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา มันก็จะไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป การทำงานในต่างแดนเราก็ควรคำนึงถึงความยืดหยุ่นทางความคิดและทักษะการปรับตัวที่ดีจะช่วยให้การทำงานมีความสุขมากขึ้นครับ

### คติในการทำงาน:

เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง



## พนักงานขาย (Verkäuferin)



ความประทับใจในการทำงานนี้ก็คือ มีโอกาสที่ได้พูดคุยและแนะนำเรื่องอาหารไทย และสินค้าต่าง ๆ แก่ลูกค้า รู้สึกดีใจค่ะ เมื่อลูกค้ากล่าวขอบคุณ แต่บางครั้งก็เจอลูกค้าไม่น่ารักและไม่มีการยกย่อง กระจายข่าวไปในสังคมไทยแคบ ๆ สุดท้ายก็มักมีคำถามมาเข้าหาญาติซึ่งเป็นเจ้าของร้านอยู่เนือง ๆ สิ่งเหล่านี้บางทีก็รับทราบดีแต่ดิฉันโชคดีที่นายจ้างเข้าใจ และไว้ใจ

การทำงานในเยอรมนีนั้นถือว่าดีมาก เพราะว่า ลูกจ้างได้รับสวัสดิการสังคมที่ดี แม้ว่าเงินเดือนจะไม่มากนัก แต่เมื่อเทียบกับความรู้ของเราที่มี ดิฉันก็พอใจและคิดว่าเหมาะสมแล้ว

### คติประจำใจในการทำงาน:

ต้องมีความสุขกับงานที่ทำ เมื่อทำงานที่รักก็จะทำงานได้ดี

ดิฉันชื่อ อ้อย ไกสส์ ทำงานเป็นพนักงานขายในร้านเอเชียมา 5 ปีแล้ว เริ่มจากเป็นลูกค้าประจำของร้าน จากลูกค้ากลายเป็นเพื่อน เวลาร้านขาดคนงาน ก็เข้ามาช่วยบ้าง แล้วก็มาฝึกงาน พอเจ้าของร้านเห็นว่าทำได้ ก็เลยจ้างเป็นพนักงานขายประจำ อาชีพค้าขายเป็นอาชีพที่ครอบครัวในไทยทำกันมาหลายชั่วคน พอได้มาทำงานนี้ก็ภูมิใจที่ได้สืบทอดต่อ

## ผู้ช่วยการผลิต (Produktionshelferin)



ดิฉันชื่อ วันทนา ออสท์ไมเออร์ ผู้ช่วยการผลิต ทำงานในอาชีพนี้มา 11 ปีแล้ว ตอนนั้นอยากหางานทำ ก็เลยลองอ่านในหนังสือพิมพ์รายวัน ที่จะมีคอลัมน์เสนอตำแหน่งงานจากที่ต่าง ๆ บริษัทที่ดิฉันสังกัดอยู่เป็น Leihfirma เขาก็จะส่งไปทำงานในสถานประกอบการต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่จะทำงานในสถานประกอบการที่ทำอยู่ปัจจุบันเป็นหลัก การทำงานในหลาย ๆ ที่ ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ในการทำงานเสมอ หรือแม้แต่ในที่ทำงานปัจจุบันก็ยังมีอะไรหลายอย่างให้เรียนรู้อีกมากมาย

ปัญหาในการทำงานก็มีบ้าง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการสื่อสาร ที่บางทีเราอาจจะยังไม่ลึกซึ้งในภาษาเยอรมันก็เป็นได้ โดยทั่วไปแล้วดิฉันคิดว่า การทำงานในเยอรมนีเป็นการทำงานที่มีแบบแผน มีระเบียบ และบ่อยครั้งที่จำเป็นต้องมีความอดทน

### คติประจำใจในการทำงาน:

ตั้งใจทำงานและใจเย็นมีรอยยิ้ม



## ผู้ช่วยทันตแพทย์ (Zahnmedizinische Fachangestellte)



ดิฉันชื่อจรรยาธรณ์ ไรท์เทอร์ เรียนจบผู้ช่วยทันตแพทย์ (Zahnmedizinische Fachangestellte) เมื่อปี 2008 ทำงานในอาชีพนี้มาจนถึงปี 2014 แล้วเปลี่ยนสายอาชีพไปหาประสบการณ์ในสาขาวิชาอื่น แต่ในที่สุดก็กลับมาทำอาชีพนี้อีกเมื่อต้นเดือนกันยายน 2016 เพราะว่ารักและคิดถึงในอาชีพที่ร่ำเรียนมาค่ะ

แรกเริ่มเดิมทีดิฉันมาเรียนภาษาเยอรมันด้วยวีซ่านักเรียนอยู่ 3 ปีค่ะ แล้วก็สมัครเรียนอาชีพผู้ช่วยทันตแพทย์ โดยได้ไปขอคำแนะนำด้านการเรียนสายอาชีพจากสำนักแรงงาน (Berufsberatung bei Arbeitsamt) ซึ่งได้รับคำแนะนำ

และการช่วยเหลือดีมาก ๆ หลังจากนั้นก็ติดต่อหาสถานที่ฝึกงาน และสถานที่เรียนค่ะ ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจก็เลยได้เรียนผู้ช่วยทันตแพทย์จนจบ และได้ทำงานในอาชีพนี้ ความฝันก็เลยกลายเป็นความจริง

ดิฉันประทับใจในอาชีพนี้ ที่ได้พบปะกับผู้คนหลากหลายอาชีพ หลายชนชั้น ได้รู้จักผู้คนมากมายต่างชนชั้นต่างสถานะ รู้สึกสนุกกับงาน แม้จะมีปัญหาในการสื่อสาร ที่ไม่ค่อยเข้าใจคนไข้ เพราะคนไข้บางคนพูดภาษาท้องถิ่น ก็มีการเข้าใจผิดคลาดเคลื่อนบ้างค่ะ แต่ก็ผ่านไปได้ด้วยดีค่ะ การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันในสังคมต่างแดน เรา

ต้องอดทน ต้องสู้ ต้องแข่งกับเวลา ต้องดันตัวเองให้เพื่อนร่วมงานยอมรับเราให้ได้ ต้องมีความรับผิดชอบสูง ต้องตรงไปตรงมา ... มีแต่คำว่า “ต้อง” นะคะ (หัวเราะ)

### คติประจำใจในการทำงาน:

กล้าคิดกล้าทำ ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เมื่อไม่รู้ ไม่เข้าใจ ก็ต้องถาม อย่าอาย

## ผู้ช่วยบริหารผู้สูงอายุ (Pflegerin)



ดิฉันชื่อ นทีกาญจน์ ชาวุฒทำงานนี้มา 3 ปี ย่างปีที่ 4 จุดเริ่มต้นมาจากตอนที่ไปเรียนคอร์สภาษาและอาชีพ (Sprach und Beruf) ในหลักสูตรมีการฝึกงานในสายอาชีพที่สนใจ ตัวดิฉันเองสนใจงานดูแลคนชรา ทางโรงเรียนก็เลยให้ไปฝึกงานในสถานดูแลผู้สูงอายุเป็นเวลา 3 สัปดาห์ พอจบคอร์ส ก็เลยขอเรียนด้านนี้ต่อ และเข้าอบรมหลักสูตร Pflegehelfer ซึ่งอยู่ในโปรแกรมการอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติในการทำงาน (Qualifikationsmaßnahme) ใช้เวลา 6 เดือน จบแล้วก็มีบริษัทมาติดต่อให้ไปทำงาน 2 เดือนหลังจากนั้นก็มาสมัครงานที่นี่ ก็ที่ที่เคยมาฝึกงาน และได้ทำงานแต่นั้นมา

ดิฉันประทับใจเพื่อนร่วมงาน ที่ไม่มีใครกินแรงใคร การมาทำงานนี้เพราะชอบคนแก่ การได้ทำงานที่นี่ ทำให้มีความรู้ดี ๆ รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ที่ว่า เราก็สามารถทำได้ เหมือนคนเยอรมัน ไม่ได้อยู่เฉย ๆ แต่มีงานทำ

ในการทำงานดิฉันมีปัญหาในการใช้ภาษาเยอรมันบ้าง โดยเฉพาะเวลาที่ต้องเขียนรายงานการทำงาน หรือเวลาที่ต้องสรุปว่า แต่ละวัน คนชราที่ดูแลเป็นอย่างไร แต่ที่สบายใจมากก็คือ เพื่อนร่วมงานในเยอรมนีจะให้เกียรติซึ่งกันและกัน

การทำงานในเยอรมนีก็ดีกว่าในประเทศไทย เพราะที่เยอรมนีมีสวัสดิการให้ ซึ่งไม่ใช่เป็นสวัสดิการที่ให้แก่เราคนเดียว ลูกก็พลอยได้รับประโยชน์ไปด้วย

### คติประจำใจในการทำงาน:

ตรงต่อเวลางาน ต้องรักในงานที่ทำ จึงจะมีความสุขในการทำงาน



## พนักงานจัดการท่องเที่ยวสำหรับการเดินทางส่วนตัวและธุรกิจ (Tourismuskauffrau für Privat- und Geschäftsreisen)



ดิฉันชื่อ จิรพันธุ์ นุทโท เป็นพนักงานในบริษัทจัดการท่องเที่ยว (Reisebüro) มีหน้าที่จัดการเดินทางให้กับลูกค้าทั้งในส่วนภาครัฐและภาคเอกชนที่เดินทางในหน้าที่การงาน งานที่ทำจะครอบคลุมตั้งแต่การสำรองที่นั่งเที่ยวบิน ออกบัตรโดยสารเครื่องบิน รถไฟ จองโรงแรมที่พัก ไปจนถึงการจัดเตรียมรถเช่า และการเดินทางประเภทอื่น ๆ โดยสรุปก็คือทำทุกอย่างที่เกี่ยวกับการเดินทางของลูกค้า ทำงานด้านนี้มาตั้งแต่เริ่มมาอยู่ในเยอรมนีใหม่ ๆ ในตอนนั้นยังเรียนภาษาเยอรมันอยู่ และได้ทราบว่า มี Reisebüro แห่งหนึ่งเปิดรับสมัครพนักงานในตำแหน่งนี้ ลักษณะงานเหมือนกับงานที่เคยทำที่เมืองไทย ก็เลยลองไปสมัครดู ซึ่งก็โชคดีมากที่สามารถนำประสบการณ์จากงานที่เมืองไทยมาใช้ที่นี่ได้อย่างเต็มที่ จนถึงปัจจุบันก็ทำงานด้านนี้มากกว่า 25 ปีแล้วค่ะ

ดิฉันชอบงานด้านการเดินทาง และการให้บริการผู้โดยสาร การได้จองเที่ยวบิน ได้ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทาง การได้ออกบัตรโดยสารให้ลูกค้า ทำให้เรารู้สึกสนุกเหมือนกับได้เดินทางไปด้วย ในการทำงานก็มีอะไรใหม่ ๆ ให้ได้เรียนรู้อยู่เสมอ เช่นลูกค้าต้องเดินทางไปในที่ที่ไม่รู้จักมา

ก่อนว่าอยู่ตรงจุดใดของแผนที่โลก ก็ต้องศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อจัดการเอกสารการเดินทางต่าง ๆ ที่จำเป็นให้ลูกค้าได้ ปัจจุบันคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทในการทำงานแทบจะในทุก ๆ ด้าน รูปแบบของการทำงานจึงเปลี่ยนไปด้วย การหาข้อมูลจึงทำได้สะดวกรวดเร็วและไม่ใช้เรื่องที่ยากลำบากเหมือนในอดีตอีกต่อไป

ปัญหาในการทำงานก็มีเป็นเรื่องปกติ เช่น เมื่อเกิดการประท้วงหยุดงานของสายการบิน ทำให้เที่ยวบินถูกยกเลิก เราก็ต้องมีหน้าที่แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลูกค้าให้เร็วที่สุด การทำงานในเยอรมนีและกับคนเยอรมัน เป็นการทำงานที่มีเราต้องมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา มีความตั้งใจทำงาน ไม่ควรพูดหรือทำอะไรที่ไม่ใช่เรื่องงานในสถานที่ทำงาน การพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา การวางแผนงาน การกำหนดมาตรการนโยบายในเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้การทำงานเป็นไปอย่างคล่องตัว พนักงานสามารถตัดสินใจในการปฏิบัติหน้าที่ในส่วนของตนได้เต็มที่

### คติประจำใจในการทำงาน:

ให้ใจในงานที่ทำ และ คิดบวก ✍️

## IMPRESSUM

### ผู้ผลิต:

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

### บรรณาธิการประจำฉบับ:

ดร.พักยา เรือนแก้ว

### กองบรรณาธิการ:

อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง, พชมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย,  
นฤมล ชวินด์, จริยา มีลเลอร์,  
อรณี ไฟฟ์เฟอร์, กุหลาบ ไทรโพธิ์,  
ศักดา บัวลอย

### ผู้ร่วมงานในกองบรรณาธิการ:

จิรพันธ์ บุ๊กโก, ปวีณา อัศวะธรรมบุตร,  
คมสกล บุณณะ

### พิสูจน์อักษร:

จิราภรณ์ ฮีระภัทรานันท์, สุริรัตน์ ณิชพัฒน์

### กราฟิก:

ชลัช วรยรรยง, พรภนา คุซุจุ

### เฟซบุ๊ก:

เบญจมาศ คลิงเลอร์

[www.facebook.com/DMAGAZINE.GERMANY/](http://www.facebook.com/DMAGAZINE.GERMANY/)

### เว็บมาสเตอร์:

อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง, ชลัช วรยรรยง

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

e-mail: [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

นิตยสารดีกำหนดออกทุกๆ สามเดือน  
(มีนาคม, มิถุนายน, กันยายน และธันวาคม)  
สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร „ดีมาก“ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ และรูปภาพก่อนได้  
รับอนุญาตจากผู้ผลิต  
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพ  
ที่เคยพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อ  
เจ้าของบทความโดยตรง

### Herausgeber:

Networks Thais Overseas e.V.

### Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

### Redaktion:

Aunchun Hirling, Pasamolwan Kerksuwanchai,  
Naruemol Schwind, Chariya Müller,  
Oranee Pfeiffer, Kularp Saipopoo,  
Sakda Bualoi

### Redaktionsmitarbeiter:

Chirabhan Nutto, Paveena Asavathamavut,  
Komsakon Boonna

### Korrektor:

Jiraporn Teerapatranun, Sureerat Nichaphat

### Grafiker:

Chalat Worayanyong, Pornpana Kuzucu

### Facebook:

Benjamas Klingler

[www.facebook.com/DMAGAZINE.GERMANY/](http://www.facebook.com/DMAGAZINE.GERMANY/)

### Webmaster:

Aunchun Hirling, Chalat Worayanyong

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

e-mail: [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

„D-mag“ erscheint vierteljährlich:  
März, Juni, September und Dezember  
Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist  
nur mit Genehmigung von dem Herausgeber  
erlaubt.  
Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in  
anderen Medien erschienenen Artikeln oder  
Fotos wenden Sie sich bitte direkt an Autors.

## บทความนำติดตามอ่านใน ฉบับที่ 23

กำหนดออก เดือนมีนาคม 2018

### “ล่อ-ล่อมไทยในเยอรมนีและ

### สวีตเซอร์แลนด์”

ผู้ที่อยู่ในวงการล่ามจะรู้ว่า การล่ามเป็นศาสตร์  
และศิลป์เฉพาะตน ซึ่งล่ามต้องปฏิบัติฝึกฝน  
สะสมประสบการณ์และหาความรู้เพิ่มเติมอยู่  
ตลอดเวลา ... ทีมงานนิตยสารดีออนไลน์ได้  
ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการล่าม และได้พูดคุย  
กับล่ามไทยหลายท่าน... สำหรับผู้ที่สนใจงาน  
ล่ามไทยในเยอรมนีและสวีตเซอร์แลนด์ และ  
อยากรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการล่าม โปรดอดใจ  
รออ่านนิตยสารดีออนไลน์ฉบับที่ 23 กันค่ะ

### ดูแล “ผม” อย่างไรให้มีสุขภาพดี

ปกติคนเรามีเส้นผมบนศีรษะประมาณ  
90,000 - 140,000 เส้น ในหนึ่งตาราง  
เซนติเมตรจะมีเส้นผมอยู่ประมาณ 120-  
200 เส้น และร่วงไม่เกินวันละ 100 เส้น  
ส่วนเส้นผมจะมีขนาดใหญ่หรือเล็ก ตรง  
หรือหยิก สีทองหรือสีดำ ขึ้นอยู่กับเชื้อ  
ชาติและกรรมพันธุ์ ซึ่งคนเอเชียส่วนใหญ่  
มี “ผม” แข็งแรงกว่าคนผิวขาวหรือคนผิว  
ดำ แต่ถ้าเราไม่ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพ  
ผมให้ถูกต้อง เราก็มีความเสี่ยงเป็นโรคทาง  
เส้นผมและหนังศีรษะได้เหมือนกัน

พญ. ชินมนัส ตั้งจาดูร์นตรีศรี มี ประชาสัมพันธ์  
สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย และ  
ผศ. นพ. รัฐพล ดวงทอง หัวหน้าสาขาโรค  
เส้นผมและการผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผม ภาควิชา  
วิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราช  
พยาบาล จะไขข้อข้องใจเกี่ยวกับวงจรของ  
เส้นผมและการดูแลเส้นผมให้ดกหนาและ  
สลวยสวยเก๋ ใครอยากมีผมสวย ต้องอ่าน  
บทความนี้ค่ะ

### แนะนำคู่มือ

### “การบริหารจัดการงานองค์กร”

ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา มี  
สมาคม และชมรมไทยเกิดขึ้นหลากหลาย  
ในเยอรมนี ในแต่ละสมาคมจะมีอาสาสมัคร  
เข้ามาช่วยทำงานตามโครงการและกิจกรรม  
ต่าง ๆ ด้วยเป้าหมายหลักคือ เพื่อส่งเสริม  
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย จาก  
การประเมินการทำงานของสมาคม และ  
กลุ่มอาสาสมัครไทยในเยอรมนี พบว่าอาสา  
สมัครไทย มักทำงานเลียนแบบกันโดยไม่มี  
แนวคิดในการทำงานที่ชัดเจน ไม่มีการวาง  
เป้าหมาย ไม่มีระบบ ขั้นตอน และความต่อ  
เนื่อง ขาดการพัฒนาหาแนวทางของตนเอง  
และการทำงานให้ความเหมาะสมกับความ  
ต้องการของชุมชน ซึ่งให้เห็นว่า อาสาสมัคร  
ไทยยังขาดความรู้ และทักษะในการทำงาน  
ร่วมกันภายในองค์กรอย่างเป็นระบบ คู่มือ  
“การบริหารจัดการงานองค์กร” จัดทำ  
โดยสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน  
(เยอรมนี) น่าจะเป็นแนวทางการบริหาร  
งานในสมาคม ชมรม และกลุ่มของอาสา  
สมัครไทยในต่างแดนไม่มากก็น้อย

### ชมรายการยูเครน

ข้อมูลสถิติจาก Wikipedia ยูเครน เป็น  
ประเทศที่มีประชากรมากเป็นลำดับที่  
33 ของโลก มีชายแดนติดกับหลากหลาย  
ประเทศ ได้แก่ รัสเซีย เบลารุส โปแลนด์  
สโลวาเกีย ฮังการี โรมาเนีย และมอลโดวา  
และมีเส้นทางไปสู่ทะเลดำและมีแม่น้ำสาย  
หลักที่ใหญ่ที่สุดคือ นิเปอร์ Dnipor ซึ่งไหล  
ผ่านประเทศเบลารุส และรัสเซียด้วย เราจะ  
พาผู้อ่านไปเที่ยวยูเครนในฉบับหน้าค่ะ





[www.d-magzine.de](http://www.d-magzine.de)  
[www.n-t-overseas.de](http://www.n-t-overseas.de)

