

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

เมธินี เทพมณี

ปูทาง ดิจิทัล ก.พ. ก่อนเกษียณ

Senior 4.0 ชวนปักหมุด

หาแรงบันดาลใจที่ Pinterest

เกษียณ สุขกาย สบายใจ

กับกองทุนบัวหลวง

26 ตุลาคมนี้ ฟรี!! ตลอดงาน

แจกฟรี | Free Copy

มีเอกสารรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 48 | กันยายน 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ

B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunlaclub

ReHappy Plus Clinic

คลินิกเฉพาะทาง
เวชศาสตร์ฟื้นฟู
และกายภาพบำบัด

โรคความเสื่อม เช่น ข้อเข่าเสื่อม ไหล่ติด
อาการเจ็บปวดจากการทำงาน
กลุ่มการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
การนัดเพื่อการรักษา

เราทำงานเป็นทีมร่วมกับแพทย์เฉพาะทาง
ทั้งแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและศัลยกรรมกระดูก นักกายภาพบำบัด
พยาบาล และนักวิทยาศาสตร์กีฬา
ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยพร้อมเครื่องมือและชีวภาพ

1

เอียงศีรษะไป
ฝั่งตรงข้าม
ข้างที่จะยืดและ
ใช้มือออกแรงดึง
ค้างไว้ 10 วินาที



2

หมุนศีรษะ
ไปด้านขวา
45 องศา
ออกแรงกดศีรษะ
ค้างไว้ 10 วินาที



3

ประสานมือ
บริเวณท้ายทอย
ออกแรงกดศีรษะ
ลงตรง ๆ
ค้างไว้ 10 วินาที



ชั้น 6
โรงแรมปทุมวัน ปริ๊นเซส



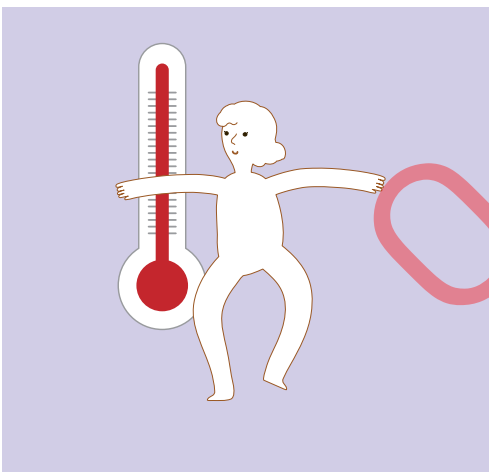
02 048-4799
02 216-3700 ext.20686



ReHappy Plus Clinic



PATHUMWAN
PRINCESS
HOTEL



4 Editor's Note

8 Cover Story
เมธินี เทพมณี ปู่ทาง ดิจิทัล ก.พ. ก่อนเกษียณ

14 Senior 4.0
ชวนปักหมุด หาแรงบันดาลใจที่ Pinterest

16 หุ่นตักฟิงเรื่องเล่า
หอมดีกับเจเนอเรชันที่ 3 เวชพงศ์โอสก

20 Life Matter
ไต่เวลา... ยึดเหยียด

22 Herb & Happiness
กินผักเป็นยา

24 O-Update



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษ
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการ
ปลูกต้นไม้จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนิท | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุริดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนูญ จงวัฒนานุกูล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กันธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ต จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunclub@gmail.com

[f](https://www.facebook.com/olunclub) olunclub [LINE](https://www.lined.in/th) @olunclub www.olunla.net ติดต่อโฆษณา ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

อาหาร อากาศ อารมณ์

บังเอิญว่าเมื่อต้นเดือนที่ผ่านมาทีมงานโอ-ลันลาสองคนมีภารกิจต้องพา สว.ที่บ้านไปต่างแดน หนึ่งไปสิงคโปร์ และอีกหนึ่งไปเกาะไหล่ เมื่อกลับมาแล้วแลกเปลี่ยนสู่กันฟังก็พบว่าสิ่งที่คล้ายกันคือความเจริญของเมือง โดยสิงคโปร์ชนะเลิศเรื่องเทคโนโลยีอันทันสมัยและความสะอาด สะอาดถึงขั้นว่าขนาดหางยพลีดูดองเท้าที่เพิ่งถอยไปใหม่ มีฝุ่นทรายติดรองเท้ามาน้อยมาก 😊

ส่วนไหล่ก็ไม่น้อยหน้า เพราะปัจจุบันมีรถไฟฟ้าความเร็วสูงและเมืองพัฒนาไปมาก แต่ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความสะอาดนั้นสู้เมืองลอดช่องไม่ได้

สิงคโปร์เป็นประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไปแล้วเรียบร้อย ตามสถานที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสนามบิน ห้างสรรพสินค้า วัด ร้านอาหาร รถแท็กซี่ จึงเห็น สว.จำนวนไม่น้อยที่ยังแข็งแรงทำงานแข่งขันและดูทรงแล้วน่าจะทำงานไปได้ อีกหลายปี ส่วนไหล่ หลายพื้นที่ยังคงกลืนอายุชาวเลและมีผู้สูงอายุไม่น้อยเช่นกัน เพราะคนวัยหนุ่มสาวไปหากินกันในเมืองใหญ่

ไหล่และสิงคโปร์ต่างเคยมีบทความรายงานว่า เป็นเมืองที่มีคนอายุยืนจำนวนมาก สิงคโปร์อายุขัยเฉลี่ยสูงสุดในอาเซียน คือประมาณ 83 ปี โดยมีภาวะพึ่งพิงประมาณ 7 ปีเท่านั้น ส่วนไหล่ก็เคยมีรายงานถึงสถิติคนอายุยืนเกินร้อยปีจำนวนมาก

จากการพูดคุยและอ่านเพิ่มเติม ดิฉันมาสรุปเอาได้ว่า นอกเหนือจากพันธุกรรมที่ดีแล้ว สองเมืองนี้มี **อากาศดี** ด้วยความเป็นเกาะทั้งคู่ ลมพัดผ่าน อากาศจึงดี **อาหารก็ดี** ธรรมชาติที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งคนไทยมักบ่นอุบเวลาไปเที่ยวประเทศสายจิตทั้งหลาย โดยหารู้ไม่ว่าอาหารอร่อยของไทยนั้นชुरสเพียบ **อารมณ์ดี** แม้เขาไม่ได้ยิ้มแย้มแบบคนไทย แต่เท่าที่ถาม สว.ที่ยังทำงาน ทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานและการใช้ชีวิต บางคนเคยอยู่องค์กรใหญ่ แต่เมื่อเกษียณก็ไม่รังเกียจที่จะเป็นบริกรในสนามบิน ทำทุกเวลาให้มีค่า ไม่อยากเป็นภาระใคร และ สว.ยังบอกด้วยว่า หลังเกษียณทำงานแค่พอดีๆ ต้องหาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วย

เรื่องอาหารและการออกกำลังกายนั้นต้องชมเชยรัฐบาลสิงคโปร์ เพราะมีมาตรการกึ่งแคมเปญชิงโชคสนับสนุนผู้ขายและผู้ซื้อที่ลดหวาน มัน เค็ม และใครก็ตามที่เคยผ่านระบบการศึกษาของสิงคโปร์มาจะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย คาร์ดิโอต้องมี แสงแดดต้องให้โดน ☀️

สำหรับเดือนนี้เป็นเดือนแห่งการเกษียณการทำงานของข้าราชการไทย ก็ขอให้ทุกท่านใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามที่มุ่งหวัง พักผ่อน ท่องเที่ยว ดูแลครอบครัว

แต่พักแล้วอย่าพักเลย พอหายเหนื่อยแล้วลุกขึ้นมาทำอะไรทำสนุกๆ ให้หัวใจสูบฉีดอยู่เสมอจะนะ

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ

เกษียณ

สุขภาพ
สบายใจ
กับ
กองทุนบัวหลวง



ฟรี!

26 ตุลาคม นี้
รับจำนวนจำกัด

ALL GEN
ENJOY

เกษียณแล้วจะอยู่บ้านให้เหงาทำไม...

มาสนุกให้สุด สุขให้กระจาย กับสุดยอดกิจกรรมแห่งปี “เกษียณสุขภาพ สบายใจ กับ กองทุนบัวหลวง” วันที่ 26 ตุลาคม 2562 นี้ ที่โรงแรมคอนราต กรุงเทพฯ ห้องแกรนด์บอลรูม (ถ.วิทยุ) เวลา 8.30-15.00 น.

- **สบายกาย** ฟังเรื่องราวสุขภาพเคล้าเสียงเพลงกับ “สามหม่อารมณ์ดี” นพ.มัยรัช สามเสน นพ.ปัญญา ไข่มุก และ นพ.สมศักดิ์ วัฒนศิริ
- **สบายใจ** เกษียณแล้ว กิน-เที่ยว-ทำบุญให้สบายใจ ป่วยไข้ต้องมีเงินรักษา ลงทุนอย่างไรให้ได้ผลตอบแทนคุ้มค่า กับ คุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธานกรรมการบริหาร กองทุนบัวหลวง และคุณทนง ชันทอง รองกรรมการผู้จัดการ Head of Strategic Communications กองทุนบัวหลวง
- **สนุกให้กระจาย** กับวง เดอะ พาเลซ ย้อนยุคฟังเพลงเมื่อครั้งเป็นวัยหวาน เต็มใจหัวเราะสนุกสนานอีกครั้ง



ฟรีตลอดงาน!! จำกัดเพียง 400 ที่นั่ง เอกซ์คลูซีฟสำหรับข้าราชการอายุ 59-65 ปี
สมัครร่วมกิจกรรมได้ที่ 08-1699-5315 / 08-6777-6919
หรือ สแกนคิวอาร์โค้ด หรือแอดไลน์ Line ID :@olunclub



“All Gen Enjoy”

ลงทุนผ่านกองทุนรวมอย่างไร ให้ตรงใจทุก Generation

Generation กับการลงทุนมีความเกี่ยวเนื่องกัน แม้จะดูเหมือนไม่เกี่ยว แต่ก็เกี่ยว เรามีความเชื่อว่าคนที่ผ่านประสบการณ์แตกต่างกัน มีมุมมองชีวิตที่ต่างกัน ก็จะเลือกลงทุนแตกต่างกัน

อย่างเช่นคนใน Baby Boomer หรือยุคหลังสงครามประเทศเพิ่งฟื้นฟู วิธีคิดของคนยุคนั้นคืออยากจะทำอะไรก็ทำ สร้างเนื้อสร้างตัว ถือเป็นจุดสำคัญของความคิด สิ่งที่จะเป็นองค์ประกอบของเขา คือ ขยัน อดทน

ต่อมาคือ Generation X ซึ่งเกิดในยุคของการพัฒนาต่อยอด วิธีคิดของเขาก็อาจได้รับคำสั่งสอนจากรุ่นคุณตาคุณยาย กลุ่มนี้ยังขยัน อดทนอยู่ และมีความจงรักภักดี (Loyalty) กับผลิตภัณฑ์สูง

ขณะที่ Generation Y เกิดในยุคที่มีความเปลี่ยนแปลงมาก ค่อนข้างผันผวน เวลาทำอะไรอาจจะไม่มองระยะยาวเพราะการเปลี่ยนแปลงเร็ว หากมองระยะยาวมากอาจจะยึดติดเกินไป

คนทั้งสามเจนเนอเรชันนี้ เวลาที่ประสบการณ์ต่างกัน วิธีคิดต่างกัน การลงทุนก็ต่างกัน

อย่างคนที่ Baby Boomer เวลาลงทุนอาจจะมองความมั่นคงมากกว่าการเติบโต เพราะชีวิตเขาก่อร่างสร้างตัวมา อาจต้องพยายามรักษา และในยุคที่เขาเติบโตมามีเครื่องมือทางการเงินไม่มาก ดังนั้นจึงคิดได้ว่า เวลาได้เงินมาก็นำไปฝาก หรือซื้อที่ดิน ซื้อทองคำ มีการเก็บออมและมองระยะยาว

สำหรับคน Generation X มีเครื่องมือมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องซื้อที่ดินหรือทองคำเหมือน Baby Boomer อาจจะเริ่มลงทุนในหุ้นบ้างแล้ว และกองทุนรวมก็เกิดมาในยุคที่คน Generation X เริ่มโต จึงพอจะสะสมฐานะผ่านเครื่องมือทางการเงินได้

ส่วนคน Generation Y เกิดมาพร้อมเครื่องมือทางการเงินทุกอย่างที่มีเพียบพร้อมแล้ว เพียงแต่หัวใจของเขาอาจจะไม่พร้อม

จะเห็นได้ว่าพวกเขามีวิธีคิดต่างกัน ยกตัวอย่างคนอายุ 30 ปีวันนี้กับคนอายุ 30 ปีเมื่อ 20-30 ปีที่แล้ว อายุอาจเท่ากัน แต่วิธีคิดต่างกัน เมื่อก่อนคน Generation X สิ่งที่เขาอยากคิดแรกๆ คือ มีเงินเดือนแล้วอยากมีรถยนต์ มีบ้าน บางคนก็อยากมีบ้านแล้วค่อยมีรถยนต์ แต่คน Generation Y พอเริ่มมีรายได้ คิดอยากไปเที่ยวก่อน และบ้านอาจไม่ใช่เป้าหมายหลัก แต่เป็นคอนโดมิเนียม เพราะการอยู่คอนโดมิเนียมมีความยืดหยุ่น สามารถย้ายที่ได้ง่ายกว่าบ้าน

เมื่อคนสองเจนเนอเรชันมีวิธีคิดต่างกัน กระทั่งอย่างไรกับการลงทุน ก็ขอตอบว่ากระทบ โดย Generation X มองระยะยาวหน่อย ก็จะค่อยๆ สะสมความมั่งคั่งไป แต่มีรายได้บ้าง แต่เด็กรุ่นหลัง คน Generation Y หรือ Z วิธีคิดอาจจะไม่มองเช่นนั้น โดยมองว่าฉันจะรวยเร็ว อาจจะลงทุนหุ้น ไม่ใช่เพียงในประเทศ แต่ลงทุนหุ้นต่างประเทศด้วย

กองทุนรวมกับ Generation สัมพันธ์กันอย่างไร

คิดตามแบบง่ายๆ เมื่อคนเกิดในยุคสมัย หรือ Generation ที่แตกต่างกัน ก็ทำให้มุมมองต่างกัน เลือกต่างกัน เราอาจต้องการสร้างความมั่งคั่งเหมือนกัน คืออยากรวยทั้งคู่ แต่วิธีการลงทุนก็จะแตกต่างกัน Generation X ขึ้นไปถึง Baby Boomer อาจจะลงทุนหุ้นแต่น้อยหน่อย และสนใจเฉพาะหุ้นในประเทศ ยังไม่สนใจหุ้นต่างประเทศ ส่วน Generation Y หรือ Z รู้สึกคุ้นเคย ถ้าบอกว่าจะไปลงทุนหุ้นเทคโนโลยีจะรู้สึกสนใจ แต่ถ้าเป็น Gen ก่อนหน้าอาจจะสนใจ แต่ยังไม่กล้าตัดสินใจลงทุนเพราะรู้สึกว่าไกลตัว

กองทุนรวมจึงสัมพันธ์กับ Generation เพราะมีทางเลือกให้หลากหลาย ตอบสนองแนวทางการลงทุนที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้อย่างไร ถ้าคนอยากได้การลงทุนแบบให้รายได้ประจำก็มีการลงทุนในตราสารหนี้ (Fix Income) กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ หรือเพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (Reit) หรือกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน หากต้องการจะเติบโตด้านมูลค่าเพิ่มก็ลงทุนในหุ้นได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ หรือบางทีอาจมองลงทุนเพียงหุ้นไทยไม่พอแล้ว อยากลงทุนบริษัทเทคโนโลยีก็ใช้ใหญ่ระดับโลกก็ไปได้ เราสามารถผสมผสานได้ตามความต้องการของแต่ละเจนเนอเรชั่น

All Gen Enjoy ของกองทุนบัวหลวง เราสื่อถึงความสุข สนุกสนาน และที่สำคัญต้องมีเวลา Enjoy กับการใช้ชีวิตด้วย ถ้าเราสามารถทำให้ชีวิตของเรามีความสุข สนุกสนาน และมีเวลาจัดการกับชีวิตได้อย่างราบรื่น ก็ถือว่าเรา Enjoy ดังนั้น ในมุมมองของเรา จึงหมายถึงมีผลิตภัณฑ์ทางการเงิน กองทุนรวมให้คนในทุกเจนเนอเรชั่นได้เลือกผสมผสานให้เหมาะกับตัวเอง ต้องการไม่ให้เงินต้นหาย รักษาเงินต้นไว้ให้มากก็มี อยากได้รายได้ประจำสม่ำเสมอก็มี หรืออยากจะได้ปันผลก็มี เรามีทั้งลงทุนในประเทศและต่างประเทศ

เมื่อมีเช่นนี้ จึงทำให้เรามีโอกาสไปถึงเป้าหมายทางการเงิน คือ มีเงิน มีฐานะดีขึ้น ก็น่าจะมีความสุข นอกจากนี้เรายังมีเวลา เพราะเราไม่ต้องทำเอง ก็ให้ผู้จัดการกองทุนซึ่งเป็นมืออาชีพ มีเวลาทุ่มเทแรงกายแรงใจทำให้เรา

นอกจากนี้เราอาจตั้งเป้าหมายไม่ใช่แค่ความสุขของเราคนเดียว แต่ตั้งเป้าหมายให้คนที่เรารักได้ด้วย เช่น

ALL GEN ENJOY

ตั้งเป้าหมายให้ลูก มีเงินทุนการศึกษาไว้ให้ลูกเรียนต่อต่างประเทศได้ ตั้งเป้าหมายสำหรับตัวเองเพื่อเที่ยวรอบโลกเมื่อเกษียณอายุ

โดยรวมแล้ว การเริ่มลงทุนในกองทุนรมนั้นง่ายมาก เนื่องจากกองทุนรวมออกแบบให้คนทั่วไปเริ่มลงทุนได้ด้วยเงินไม่มาก วันนี้เราสามารถเริ่มลงทุนกับกองทุนรวมได้ด้วยเงินเริ่มต้นเพียง 500 บาทเท่านั้น ส่วนคนที่มีความรู้มากจะลงทุนทั้งก่อนก็ได้ หรือหากไม่ต้องการลงทุนทั้งก่อนก็ได้ก็สามารถลงทุนค่อยเป็นค่อยไป เฉลี่ยลงทุนทุกเดือนก็ได้ เราก็มีทางเลือกให้มากที่สุดเท่าที่เดียวหากสนใจลงทุนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

สำหรับข้อคิดสุดท้ายที่อยากฝากไว้ก็คือ การลงทุน โดยเฉพาะในกองทุนรวม “ไม่ต้องเก่ง แต่ขอให้คิดเป็น” คือ รู้ว่าฉันต้องลงทุนนะ ไม่เช่นนั้นเงินก็ไม่โตงอกเงย

“ไม่ต้องรู้มาก แต่ขอให้เข้าใจ” คือ เราไม่จำเป็นต้องรู้แบบผู้จัดการกองทุน แต่ขอให้เข้าใจว่า การลงทุนมีความเสี่ยงและผลตอบแทน ความเสี่ยงมาก ผลตอบแทนที่คาดหวังก็จะมาก แต่ถ้าไม่เสี่ยงมาก ผลตอบแทนก็จะน้อยหน่อย

“ไม่ต้องรอพร้อม เพราะเวลาไม่รอใคร” หลายคนบอกต้องมีเงินเยอะๆ ก่อน รอพร้อมถึงจะลงทุน อย่างนี้ไม่ควร ไม่ต้องรอพร้อม ให้ลงทุนได้เลย

สำคัญที่สุดคือ “ไม่ต้องเชื่อใคร ขอให้ลงมือทำ” เพราะเมื่อฟังเข้าใจทุกอย่าง แต่ถ้าเกิดเราไม่ลงมือทำ เป้าหมายทางการเงินเราก็ไปไม่ถึง ชีวิตที่เราหวังว่าจะ Enjoy ก็ไปไม่ถึงเสียที

วศิน วัฒนวรภิกกุล

กรรมการผู้จัดการ Head of Business Distribution

เมธินี เทพมณี เตรียมพร้อม ดีจิทัล ก.พ. ก่อนเกษียณ

หลังเรียนจบด้านเทคโนโลยีสารสนเทศจากสหรัฐอเมริกาเมื่อกว่า 30 ปีก่อน เธอตัดสินใจเข้ารับราชการด้วยค่านิยมไม่ต่างจากคนยุคเดียวกันที่สังคมและครอบครัวคาดหวังว่าจะได้เป็น “เจ้าคนนายคน”

แต่ในมุมมองของเธอแล้ว งานราชการคืองาน “รับใช้” เสียมากกว่า รับใช้ชาติและประชาชนด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เพราะสำนึกดีว่าการพัฒนาประเทศด้านต่างๆ ล้วนมาจากภาษีประชาชน

ภารกิจที่เธอภูมิใจ (และเหนื่อยมาก) งานหนึ่งคือ เมื่อครั้งทำงานสังกัดกรมสรรพากรซึ่งขณะนั้นมีนโยบายพัฒนาระบบ “ภาษีออนไลน์” เธอเป็นนอตตัวหนึ่งในทีมเบื้องหลังที่มุ่งมั่นโหมงานอยู่ 10 ปี เปลี่ยนอธิบดีไปแล้วถึงสามท่านกว่างานจะสำเร็จ ภาษีออนไลน์ที่ตอนแรกใครฟังก็ขยาด แต่เธออธิบายว่าเป็น “ความสะดวก และ ความโปร่งใส” ลดการคอร์รัปชัน โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาช่วยจัดการมากกว่าใช้ “ดุลพินิจ” ของมนุษย์ที่อาจไม่เที่ยงธรรมเสมอไป

“จำได้ว่าตอนที่ไปอิมพลีเมนต์ระบบ เราจำสายตาของผู้เสียภาษีที่มองเราและขอบคุณเราได้” เธอเล่าโดยน้ำตาคลอขึ้นมาไม่รู้ตัว

กันยายน 2562 นี้ เมธินี เทพมณี กำลังจะ

เกษียณอายุราชการในตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณคือ เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ซึ่งเป็นข้าราชการระดับ 11 โดยได้วางรากฐาน “ดิจิทัล ก.พ.” ไว้ข้าราชการยุคปัจจุบันที่เธอฝันถึงคือ ทำงาน ณ ที่ใดของโลกก็ได้ไม่ต่างกับคนเก่งในวงการเอกชน โดยมี IT เชื่อมร้อยงาน สานความสัมพันธ์ รวมถึงเป็นช่องทางการอบรมพัฒนาความรู้ให้ทั่วถึงและง่ายยิ่งขึ้น

บุคลิกของท่านเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ. กระฉับกระเฉง เสียงดังฟังชัด มีอารมณ์ขัน ก่อนการสัมภาษณ์ มีสายโทรศัพท์เข้าตลอดเวลา เธอรับสายเพื่อให้คำแนะนำต่างๆ กับปลายสาย แต่อีกมือก็พลิกนิตยสารโอ-ลันลา และสายตาก็ก้มลงอ่านไปด้วย เราคิดว่าเธอคงแค่ดูผ่านๆ

“นี่เลย ต้องแบบนี้สิ หลังเกษียณพี่จะไปขับแท็กซี่” เธอพูดที่เล่นที่จริงถึงเนื้อหาในนิตยสารหลังวางสาย โทรศัพท์พลางหัวเราะ “ด้วยความที่เราเป็นลูกคนโตสมัยก่อนต้องคอยขับรถบริการพ่อแม่ ดิฉันเลยชอบขับรถ มีความสุข รถติดก็ฟังเพลงเพราะๆ ชอบมาก ทุกวันนี้ขับรถไปเชียงใหม่มือเดียว ถ้าขับรถหลังเกษียณได้เจอผู้คนไม่เป็นอัลไซเมอร์ แล้วใครบ้างไม่อยากรันรถคุยกับอดีตเลขาฯ ก.พ. รายได้สองพันไม่เลวนะ”

“

สังคมเปลี่ยนไปมาก
ผู้สูงอายุต้องดูแล

ตัวเองให้ได้ มีความสำ
ภาคภูมิใจ อยู่ในสังคม
อย่างมีประสิทธิภาพ
มีคุณภาพ

”

เธอหัวเราะอีกครั้ง เธอพูดถึง
ประเด็นสำคัญในนิตยสารเล่มนั้น
ได้ถูกต้อง ไม่ได้พลิกอ่านผ่านๆ
อย่างที่คิดไว้

สำนักงาน ก.พ. มีการเตรียม

**ความพร้อมข้าราชการอย่างไรสำหรับผู้สูงอายุ
ในอนาคต**

ที่เราสำรวจและศึกษามาไม่น้อยกว่า 6-7 ปีล่วงหน้า
ผู้สูงอายุยังมีโอกาสเป็นผู้สร้างผลผลิตที่สำคัญให้กับ
ประเทศ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน
ซึ่งผู้สูงอายุในระบบราชการของเรายังคงแข็งแรง ทั้ง
ร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมในระดับที่มีนัยสำคัญ
ที่จะทำงานต่อไป

การขยายอายุเกษียณจึงเริ่มต้นในบางสายงาน บาง
ตำแหน่งงาน บางหน่วยงาน บางพื้นที่ บางความจำเป็น
ซึ่งเป็นไปตามกฎหมายดั้งเดิมที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน คือ
พระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน พ.ศ.2551 ใช้มา
ประมาณ 11 ปีแล้ว ในมาตรา 108

มาตรานี้ได้กำหนดสายงานที่สำนักงาน ก.พ. และ
กรรมการของ ก.พ. อนุญาตให้ต่ออายุการทำงานได้
จนถึงอายุ 70 ปี แต่มีเงื่อนไขว่า เป็นความจำเป็นของ
ส่วนราชการนั้นๆ เช่น ขาดแคลนกำลังคนที่จะเข้ามา
ทดแทน ซึ่งหลายๆ สายงานในราชการไทยดึงดูดบุคคล
เข้ามารับราชการยากมาก เพราะต้องแข่งขันกับเอกชน
และแข่งขันกับนานาชาติด้วย เช่น สายงานดิจิทัล
คนเก่งทำงานที่ไหนก็ได้ในโลก Anywhere Anytime
คนกลุ่มนี้หากได้เข้ามาทำงานรับใช้ชาติได้ เราอยาก
ให้เขาอยู่ต่อไป

ปีนี้ ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพการจัดประชุมสุดยอด
อาเซียน ในส่วนของสำนักงาน ก.พ. ได้เป็นประธาน
ของ ก.พ. อาเซียนด้วย เราหารือเรื่องการจ้างงานของ
ภาครัฐในอาเซียน 10 ประเทศ บางประเทศขยายอายุ
เกษียณไปจนถึงอายุ 63, 65 หรือ 67 ปี เช่น ประเทศ
มาเลเซีย ขยายหลายครั้งแล้ว เดิมเกษียณ 56 ปี ขยาย
เป็น 58, 60 ตอนนี้เป็น 63 ปี

อายุเฉลี่ยของคนไทย โดยองค์การอนามัยโลก

ประกาศแล้วว่า เราแข็งแรงจนถึง
อายุประมาณ 76 ปี ดังนั้นการ
ทำงานถึง 63 หรือ 65 ปี เป็นเรื่อง
ธรรมดา อีกประเทศหนึ่งใช้วิธีจ้าง
กลับเข้ามาทำงาน คือสิงคโปร์ เขา
จำเป็นมากเนื่องจากประชากรน้อย

เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2559

ในส่วนของภาครัฐไทย เราคำนึงถึงความขาดแคลน
เป็นหลัก ถ้าไม่มีคนทำงานต่อก็ยากให้พี่ๆ อยู่
ขณะเดียวกันก็ต้องการน้องๆ รุ่นใหม่ แล้วจ้างผู้มี
ประสบการณ์สูงเป็นช่วงๆ ไม่เป็นฟูลไทม์ เพราะ
หลายท่านอาจมีความรู้สึกว่าไม่ต้องการทำงานหนัก
เหมือนเดิม ต้องการกลับถิ่นไปอยู่กับครอบครัว
สำนักงาน ก.พ. เองได้ทำสำรวจและเก็บข้อมูลผู้ที่แจ้ง
ความจำนงค์แล้วว่าต้องการทำงานอะไร หน้าที่อะไร อยู่
ในภูมิภาคไหนไหน ซึ่งเราสามารถเชิญมาร่วมงานเมื่อมี
โครงการ มีเหตุการณ์ หรือกิจกรรมพิเศษต่างๆ

**ในทางกายภาพ ต้องเพิ่มความพร้อมสำหรับการ
ทำงานหลังอายุ 60 โหล**

ได้เรียนพี่ๆ ทั้งหลายว่าอย่าหยุดทำงานนะ ให้
Keep up ตัวเอง หรือสะสมพลังไว้เสมอ อาจมีโอกาส
ทำงานจิตสาธารณะในรูปแบบต่างๆ หรือทำงานตาม
ระบบจ้าง ผู้สูงอายุ หนึ่ง มีงานทำ สอง มีเงินใช้ อันนี้
มีความสุขแล้ว สุขภาพดีจึงสำคัญ ต้องลบบีบีให้คม
ตลอดเวลา เพื่อพร้อมสำหรับการทำงานในรูปแบบ
ใหม่ๆ

ส่วนหนึ่งต้องปรับทักษะใหม่เรียกว่า Reskill เช่น
ทักษะของดิจิทัล ช่วงนี้เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่เราเรียก
ว่า Transformation ถ้าปรับทักษะได้ดี ก้าวเข้าสู่โลก
สมัยใหม่ได้เร็ว ก็เป็นชัยชนะของท่านผู้สูงอายุ ที่จะ
ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ต้นทุนถูก สื่อสารกับใคร
ก็ได้ในโลก

นอกจากนี้ เรากำลังพัฒนาหลักสูตร e-Learning
Certified by OCSC ขยายจากเดิม ซึ่งมีหลักสูตรอยู่
แล้ว เช่น หลักสูตรเริ่มจากภาษาอังกฤษ ให้ข้าราชการ
พลเรือน 4 แสนคน เรียนฟรีๆ เรียนที่ไหน เวลาไหน

ก็ได้ สำนักงาน ก.พ. จะรับรองหลักสูตรต่างๆ ผ่านการทดสอบให้คะแนน เป็นระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตของข้าราชการ มีผู้เรียนเป็นประชาชนทั่วไปด้วย

ปีที่ผ่านมาระบบหลักสูตรทดลองใหม่ๆ ขึ้นหลายอย่าง เช่นหลักสูตร “อายุไม่สำคัญ” “พร้อมตามสมัย เตรียมตัวเตรียมใจไปกับวันข้างหน้า” “อยู่อย่างไรให้ Smart หลังเกษียณ” “ต่างวัยไม่ใช่ปัญหา” เราเปิดให้ข้าราชการอายุ 50 ปี เข้ามาเรียน ตอนนี้มีผู้อบรมประมาณ 1,000 คน ที่เข้ามาเป็นหน่วยทดสอบ

อนาคตถ้าหากมีกลุ่มเป้าหมายต้องการหลักสูตรเฉพาะทาง เช่น การค้าขายออนไลน์ก็ค่อยๆ ปรับเพิ่มได้

แล้วเจนฯ ใหม่ๆ ก็จะมาช่วยเติมเต็มระบบราชการในสังคมสูงวัย ก.พ. เตรียมการอย่างไรบ้าง

มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากคือ น้องเจนฯ ใหม่ๆ มักบอกว่าจะเลิกทำงานตอนอายุ 50 ปี มีชีวิตเป็นของตัวเองบ้าง บางคนทำเพราะแม่ขอมมา และตอนนี้พร้อมจะไปแล้ว (ยิ้ม)

ตอนนี้มีสถิติที่น่าสนใจ ปีนี้มีผู้สอบเข้ารับราชการภาค ก ประจำปีของสำนักงาน ก.พ. 600,000 คน ซึ่งในแต่ละปีสามารถบรรจุข้าราชการได้ประมาณ 20,000 คน เท่านั้น ในบรรดา 600,000 คนนั้น อายุเฉลี่ยผู้เข้าสอบสูงขึ้นเรื่อยๆ ตอนนี้น่าจะแตะ 40 ปี แล้วคนที่เข้าสอบอายุ 50 กว่าก็มี สันนิษฐานว่า กลุ่มคนเหล่านี้อาจไปทำงานในภาคเอกชน ภาคอุตสาหกรรมมาก่อน แล้วเกษียณหรืออยากมาทำงานเพื่อชาติ ถ้ามีคุณสมบัติที่ดีอาจได้รับตำแหน่งผู้อำนวยการระดับต้นหรือระดับชำนาญการพิเศษก็ได้ เป็นการเข้าสู่การทำงานราชการในช่วงกลาง หรือ Mid career เราทำมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยเป็นที่นิยม

ทัศนคติดั้งเดิมใช้ไม่ได้เลยสำหรับการดึงดูดคนรุ่นใหม่เข้ารับราชการ จะบอกน้องๆ ว่า ราชการจ่ายน้อยแต่จ่ายนาน เช่น เกษียณแล้ว มีบำนาญ เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ แต่เขาไม่ได้เห็นภาพตาม เขาเชื่อว่าความสามารถของเขาทำรายได้สูงได้ ไม่ต้องรอเงินอนาคต

สำหรับตัวดิฉันเอง สิทธิสวัสดิการนี้ดีจริง ปัจจุบันค่ารักษาพยาบาลแพงมาก ถ้าคุณพ่อคุณแม่ยังมีอายุอยู่ในช่วง 80-90 ปี ป่วยจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ถ้าไม่ได้

สวัสดิการภาครัฐ เห็นท่าจะแย่ วิธีการจ้างงานของเราจึงต้องมีทุกรูปแบบ จ้างสั้น-จ้างยาว จ้างแพง-จ้างถูก จ้างเฉพาะทาง จ้างเฉพาะกิจ ข้าราชการไทย 4 แสนคน ถ้ารวมภาครัฐทั้งหมด 3 ล้านกว่าคน ไม่มีบริษัทไหนที่จะใหญ่เท่านี้แล้ว

สำนักงาน ก.พ. ทำการศึกษาวิจัยต่อเนื่อง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกฎหมาย กติกา ระเบียบ ที่จะรองรับการจ้างงานรูปแบบใหม่ และรักษาคนเก่งคนดีไว้เพื่อประเทศชาติต่อไป

ดิฉันมีความเชื่อว่า ประเทศของเราต้องการภาครัฐที่แข็งแกร่ง ความเชื่อนี้ทำให้เอาชนะอุปสรรคได้

อยากให้ท่านช่วยเล่าเส้นทางชีวิตราชการ

เริ่มรับราชการตอนอายุ 26 ปี เพิ่งเรียนจบจากสหรัฐอเมริกา สาขา IT นึกดูสิทันสมัยสุดๆ สอบขึ้นบัญชีข้าราชการไว้ แต่ว่าราชการต้องรอเรียกตัว รอมีงานถึงจะบรรจุ เราก็เลยไปทำงานที่การบินไทย เป็นโปรแกรมเมอร์ วันที่ลาออกจากการบินไทยเข้ามารับราชการ เงินเดือนหายไป 3,000 กว่าบาท อยู่การบินไทยได้ 5,700 บาท มารับราชการได้ 2,700 บาท จนวันที่ สามพันสมัยนั้นซื้อทองได้นะ คำถามคือแล้วทนได้ยังไง ก็แม่ขอมานั่นแหละ

ในการทำงานราชการ 90% คือปัญหาและอุปสรรค เจอคำว่าทำทนายและอุปสรรคตลอดเวลาของชีวิตการทำงาน อยู่เพื่ออยากเอาชนะ มีความท้าทาย ถ้าอยู่บริษัทเอกชน ผู้ได้ประโยชน์ก็คือหนึ่งบริษัท แต่งานราชการได้ประโยชน์กันทั้งประเทศเลย

งานที่สร้างแรงบันดาลใจมากคือทำระบบเก็บภาษีออนไลน์ คือเปลี่ยนจากกระดาษ ภ.ง.ด. 90/91 เป็นเสียภาษีออนไลน์ที่ท่านใช้กันทุกวันนี้ สิบปีนั้นเป็นสิบปีแห่งความยากลำบาก ผู้คนไม่เข้าใจว่าภาษีออนไลน์คืออะไร ต้องแก้กฎหมายหลายฉบับ ต้องปรับระบบวิธีการคิดของสรรพากรทั่วประเทศ ต้องอธิบายว่าการยื่นออนไลน์นั้นมันมีประโยชน์ อุปสรรคทั้งหมด 10 ปีนั้นเห็นผลดีในวันนี้ ถ้าไม่ลงทุนเหนื่อยยากใน 10 ปีนั้นวันนี้ไม่มีสรรพากรออนไลน์

ตอนนั้นเราเป็นโปรแกรมเมอร์ที่ทำงานร่วมกับบริษัท IBM Worldwide มารับจ้างเราในวงเงินเป็นพันๆ ล้านบาท คนทำงานชิ้นนั้นมีเป็นพันๆ คน ดิฉัน



เป็นเพียงหนึ่งในพันคนที่ช่วยกันทำ ไม่เคยหยุดเลย 10 ปี ต่อเนื่อง อธิปไตยสามคน ขออนุญาตเอ่ยนาม คือท่านบัณฑิต บุญยะปานะ ท่านสุชาติ เซาว์วิศิษฐ์ และ ม.ร.ว.จตุมงคล โสณกุล ท่านไม่เคยท้อ งานทุกชิ้นทำด้วยความโปร่งใส อยากให้ลดขั้นตอนในการใช้ดุลยพินิจ ของข้าราชการ ผู้เสียภาษีมีความรู้สึกสบายใจที่เสียภาษีโดยไม่ต้องผ่านการตัดสินใจของข้าราชการ ดิฉันเชื่อว่านี่เป็นส่วนหนึ่งในการลดการคอร์รัปชันของระบบราชการ ดังนั้นก็เป็นแรงบันดาลใจอย่างยิ่งยวดเมื่อทำสำเร็จแล้วก็บังเกิดความพึงใจ อยากทำอีก อยากทำต่อ อยากมีพลังอีก เพื่อให้บังเกิดความสำเร็จ

วันที่เอาระบบนี้ไปอิมพลีเมนต์ให้บริษัท หลายบริษัท เป็นกลุ่มทดลอง เขามองเราด้วยความชื่นชม สายตานั้นติดจนวันนี้เลย 30 ปีผ่านไป ไม่เคยลืม ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจสูงสุดให้เราว่า เราควรทำให้เขาอีกใช้ไหม เขาชมเราด้วยสายตานั้น ไม่มีสิ่งอื่นเลย นั่นคือสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดที่เป็นข้าราชการ แล้วก็มีข้าราชการจำนวนมากคิดอย่างดิฉัน **ภูมิใจที่ได้มีโอกาสทำงานที่คนอื่นไม่มีโอกาสทำเพื่อประเทศของเรา** ดิฉันยังจำวันที่ผู้เสียภาษีโทรศัพท์มาหาได้ว่า พี่... เรื่องนี้หนูไม่ฝันเลยว่าจะทำได้ จะมีระบบนี้เกิดขึ้นในประเทศของเรา แค่นี้พอแล้วสำหรับข้าราชการคนหนึ่งซึ่งเป็นคนเล็กๆ

ตอนนี้คุณแม่บอกว่าเชื่อแล้วว่าราชการงานหนักบางทีไม่ได้เจอหน้ากัน คุณแม่อายุ 87 ปี แล้ว ถามว่าเมื่อไรจะเกษียณ บอกใกล้แล้วแม่ รออีกนิดหนึ่ง เดียวได้เห็นหน้ากันทุกวัน (ยิ้ม)

เมื่อมาเป็นเลขา ก.พ. ในช่วงก่อนเกษียณ

สำหรับดิฉันหลังจบภารกิจราชการ ต่อไปก็คงจะทำงานในกิจกรรมสาธารณะต่างๆ บ้าง และช่วยงานลักษณะวิชาการเพิ่มขึ้น แต่งานการเป็นลีดเดอร์จบลงไปแล้ว หมดเวลาแล้ว และดิฉันมีความเชื่อว่า เราต้องการผู้นำรุ่นใหม่เสมอ

เชื่อว่าประสบการณ์ที่ตัวเองได้รับมาทั้งหมดนี้มีประโยชน์กับผู้คน ตอนนี้ดิฉันก็ร่วมทำงานอยู่ใน “มูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด” ของสำนักงาน ก.พ. เร็วๆ นี้ก็ต้องไปต่างจังหวัด ไปสร้างแรงบันดาลใจและร่วมขับเคลื่อนเรื่องความโปร่งใส ทำงานเพื่ออนาคต

สังคมเปลี่ยนไปมาก ผู้สูงอายุทุกคนต้องดูแลตัวเองให้ได้ มีความสง่า ภาคภูมิใจที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ เป็นประโยชน์กับผู้อื่น เลี้ยงตัวและเลี้ยงใจตัวเองได้ การเลี้ยงจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งตลอดเวลา เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง

ดิฉันเองมี Role Model เป็นอดีตท่านเลขาธิการ ก.พ. หลายท่าน ที่ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ แล้วก็ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเสมอ

ท่านต้องถอดหัวโขน ต่อไปนี้ คือความสามารถของตัวเองท่านเองล้วนๆ ส่วนน้อยๆ ที่ยังอยู่ในราชการ ขอให้สะสมความสามารถ ความสามารถนั้นเป็นอนาคตของท่าน ไม่มีใครขโมยจากท่านได้ อย่าไปมองว่าทำแล้วไม่ได้ตำแหน่ง ตำแหน่งมันหมดไป แต่งานทุกชิ้นสำคัญ แม้งานเล็กๆ ของเราก็คอาจช่วยราชสีห์ได้

เกษียณลันลา

ชีวิตหลังเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่คือการเริ่มต้นใหม่กับโลกใหม่ที่รออยู่
ข้าราชการเกษียณทั้ง 8 ท่าน บอกกับโอ-ลันลาว่า เกษียณแล้วมีเรื่องสนุกให้ลงมือทำอีกเพียบ



ชีพ วุฬาค้า

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : ผู้อำนวยการศาล
ปกครองพิษณุโลก

เกษียณแล้ว... เป็นจิตอาสา

“ตอนนี้เป็นการชมรมผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร ไปช่วยขับเคลื่อนสังคมผู้สูงวัย เปลี่ยนจากภาระให้เป็นพลังปลูกให้เขาได้ตื่นตัวเข้ามาดูแลตัวเอง

“ตอนนี้กำลังรณรงค์ให้ผู้สูงวัยปลูกผักเพื่อปลอดสารพิษ ปลูกผักสวนครัวกันคนละ 9 ชนิด ผมเลือกทำปุ๋ยหมัก ซึ่งตลอดชีวิตวัยหนุ่มและวัยทำงาน ผมไม่เคยปลูกต้นไม้เลย พอทำแล้วเข้าทำ แล้วเพื่อนฝูงมาเที่ยวบ้าน บอกโอ... บ้านเปลี่ยนแปลงไปเยอะเลย มีต้นไม้ร่มรื่น

“ชีวิตหลังเกษียณสำหรับผมคงไม่มีคำหุหุหุใดๆ คือชีวิตให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น และกลับมาถามตัวเองว่าชอบชีวิตแนวไหน ผมชอบความเรียบง่าย ธรรมชาติ เท่านี้ก็พอแล้ว”



พงศ์บุญ บุนนประดิษฐ์

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมอุตุนิยมวิทยาและกรมการ
เมืองแร่ กระทรวงอุตสาหกรรม

เกษียณแล้ว... มีเป้าหมายดูหนังให้ครบ 200 เรื่อง

“ผมตั้งใจเดินทางท่องเที่ยวประเทศไทยอย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อเติมพลังให้ตนเอง แต่ถ้าช่วงไหนไม่ได้ไปเที่ยว ผมตั้งใจจะดูหนังในโรงภาพยนตร์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 เรื่อง

“ผมชอบดูหนังในโรงภาพยนตร์ สมัยตอนทำงานก็จะเลือกดูวันพุธที่ค่าตัวลดราคา แต่ตอนนี้เกษียณแล้วจะขอใช้สิทธิผู้สูงอายุ เรื่องละ 60 บาท (หัวเราะ) การดูหนังนอกจากจะได้รับความเพลิดเพลิน หนังยังสอนเราหลายๆ เรื่อง บางเรื่องดูแล้วได้ทบทวนอดีต เหมือนเราได้เปิดปฏิทินย้อนไป มีความกระชุ่มกระชวย ความรู้สึกสดชื่นกลับคืนมาอย่างเรื่องล่าสุดไปดู IT หนึ่งระทึกขวัญ ก็กลับมาวิเคราะห์กับวรรณกรรมต้นฉบับ ทำให้สมองเราได้คิดเรื่องต่างๆ ป้องกันหรือยืดระยะเวลาการเป็นอัลไซเมอร์”



ปิยดา จิตจรรย์

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : นักวิชาการคอมพิวเตอร์ทรงคุณวุฒิ สำนักงานศาลปกครอง

เกษียณแล้ว... สนุกกับโลกแห่งอาหาร

“ดิฉันเติบโตมาจากครอบครัวใหญ่ ทุกๆ เทศกาลเราต้องทำขนมตามประเพณีจีน จากความชอบเป็นพื้นฐานเราสนุกที่ได้ทำ ช่วงไหนงานหนัก ต้องบิลด์ทีมทำงาน ดิฉันมักนำขนมฝีมือตนเองมาสร้างขวัญกำลังใจให้น้องในทีม

“สมัยทำงานช่วงหนึ่งเครียดมาก กลับมาบ้านยังคิดเรื่องงานไม่หยุด ต้องหาทางตัดไมให้มันอยู่กับเราทั้ง 24 ชั่วโมง และการทำขนมคือคำตอบ หลังเกษียณเราไม่อยากกินเงินบำนาญอย่างเดียว ก็เลยเลือกความสุขในการทำธุรกิจขายขนมร่วมกับลูกชาย

“วัยเกษียณเป็นวัยที่ปลดจากภาระหน้าที่ สิ่งที่ชอบในวัยเด็ก สิ่งที่เรารู้เราชำนาญ วันหนึ่งก็อาจเป็นอาชีพในวันข้างหน้าได้”



ดร.สุววรรณ วุฒิวิทยาการ

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : อาจารย์ วิทยาลัย
พณิชยการธนบุรี

เกษียณแล้ว... เป็นผู้พิพากษาสมทบ

“ชีวิตหลังเกษียณมีเรื่องสนุกให้ทำมากมาย นอกจากเป็นวิทยากรพิเศษ ดิฉันสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบของศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดชลบุรี

“ผู้พิพากษาสมทบมีระเบียบว่าผู้สมัครจะต้องไม่เป็นข้าราชการ ดังนั้นเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุราชการก็ไปสอบเลือกสอบที่จังหวัดชลบุรีก็เนื่องจากเป็นบ้านเกิด เราอยากช่วยเหลือเด็ก เยาวชน และครอบครัวที่เป็นผู้ถูกระงับ เราเชื่อว่าชีวิตเกษียณแล้ว เรามีเงินบำนาญ มีรายได้พอที่จะดูแลตัวเอง ดังนั้น ค่าตอบแทนที่ได้รับ เราก็จะมอบให้กับหน่วยงาน เช่น บ้านเมตตา นอกจากนี้ยังไปเป็นจิตอาสาที่บ้านพักคนชราบางแคด้วย ช่วงเวลาเกษียณคือช่วงเวลาอิสระทางความคิด และโปรโมชันคืนกำไรสู่สังคม ใครว่าเกษียณแล้วจะเหงา ตอนนี้น่าจะเยอะกว่าเดิมด้วยซ้ำ”



ทรงวุฒิ กิจวรวัณ

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : ผู้อำนวยการ
สำนักงานชลประทานที่ 6 กรมชลประทาน
กระทรวงเกษตร

เกษียณแล้ว... ลงทุน

“ระหว่างทำงานผมสนใจเรื่องการออม และต่อยอดลงทุนอยู่แล้ว ทั้งหุ้นกู้ หุ้น ออมเงินสหกรณ์ แต่หลังจากเกษียณ ผมพบว่าโบนัสที่ได้คือ ‘เวลา’ ให้เราได้ติดตามตลาด สถานการณ์ และข้อมูลการลงทุนมากขึ้น

“สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ศึกษาข้อมูลหุ้นตัวนี้มีอยู่ในเรตอะไร ผลตอบแทนย้อนหลัง 5 ปีเป็นอย่างไร รวมทั้งผลประโยชน์ของแต่ละบริษัท เงินลงทุนต้องไม่ใช่รายได้หลักสำหรับการดำรงชีวิต ควรนำ ‘เงินเย็น’ ประมาณ 30-40% ของเงินออมมาต่อยอดมากกว่า

“การลงทุน นอกเหนือจากการเพิ่มพูนรายได้ ถือเป็นการฝึกสมอง ไม่อย่างนั้นจะมีโรคหลงลืมและอัลไซเมอร์มาหา เกษียณแล้วต้องบาลานซ์ 4 สิ่งให้ดี ร่างกาย สมอง อารมณ์ และจิตใจครับ”

อุพรุษา ธนาทิพย์วงษ์

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : เจ้าหน้าที่งาน
ปกครองชำนาญการพิเศษ กรมการปกครอง
กระทรวงมหาดไทย

เกษียณแล้ว... เป็นนักวิ่งมินิมารารอน

“ชีวิตตอนรับราชการแทบไม่เคยออกกำลังกายเลย เห็นคนในหมู่บ้านวิ่งกัน ลองดูบ้าง วันแรกที่เริ่มวิ่งได้ก็โล่งกว่าเหนื่อยหอบ แอ็กๆ เราจะไหวไหม แต่คิดไปคิดมา ไม่มีอะไรจะเสีย ก็ลองดูก็แล้วกัน

“ไปเจอข้อความสมัครวิ่งมินิมารารอน พอศึกษาก็ลองวิ่ง สัปดาห์แรกปวดกล้ามเนื้อมาก แต่พอวิ่งไป ศึกษาไป ร่างกายเรามีสมรรถภาพดีขึ้น วิ่งได้นานขึ้น ลงมินิมารารอนสนามแรกใช้เวลา 1 ชั่วโมง 12 นาที พอผ่านสนามนี้ไปได้ สนามอื่นๆ ก็ตามมา ทุกวันนี้ลงมินิมารารอนเดือนละครั้ง ครั้งนี้ก็จะครบครั้งที่ 18

“ร่างกายคนเรา ตั้งแต่เด็กจนถึงอายุ 60 มันเป็นรูประฆังหงาย พอถึงอายุ 60 ถ้าเราไม่ออกกำลังกาย ระฆังก็คว่ำลงๆ จนถึงจุดสุดท้าย ดังนั้นการออกกำลังกายจะทำให้เฟิร์ม สุขภาพดีก็เพื่อตัวเราเอง”



วัลลภ ศิริเลิศระกุล

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : พนักงาน
สอบสวนคดีพิเศษชำนาญการพิเศษ กอง
คดีทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กรม
สอบสวนคดีพิเศษ กระทรวงยุติธรรม

เกษียณแล้ว... มุ่งมั่นลดน้ำหนัก

“ความตั้งใจลดน้ำหนักของผม เริ่มจากตั้งเป้าจะไปเที่ยวดอยเชียงดาวเดือนธันวาคมนี้ ต้องเดินขึ้นเขา เพื่อนถามว่าจะเป็นภาระกับเขาไหม เราเลยตัดสินใจลดน้ำหนักจากเดิมที่น้ำหนัก 110.5 กก. ก็ทำแต่พินิจไม่ได้ ตอนนี้อยู่ 98.9 กก. (บันทึก ณ วันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2562)

“ผมปรับเปลี่ยนอาหาร เน้นกินผัก ปลาหนึ่ง แ่งส้มแกงเลียง ไม่กินของทอด เดินวันละ 10,000 ก้าว ติดตั้งแอปฯ นับก้าวที่โทรศัพท์มือถือ เราจะค่อยๆ ตั้งเป้าหมายทีละ 10 กิโลกรัม เหมือนการเดินขึ้นเขาเป็นช่วงๆ ผมชั่งน้ำหนักทุกวัน จดบันทึก ชดเชยๆ ตอนนี้น้ำหนักกลับมาใส่ได้ นั่งไหวห้อยได้แล้ว ขอบคุณเวลาหลังเกษียณเราได้มีอิสระและมีเวลาหันกลับมาดูแลตัวเอง”

พิชิต ศรีสว่าง

ตำแหน่งก่อนเกษียณ : ผู้อำนวยการ
กรมการส่งทางบก จังหวัดแม่ฮ่องสอน

เกษียณแล้ว... รื้อฟื้นการเป่าแซกโซโฟนและโฟล์คซอง

“ผมเคยเป่าแซกโซโฟน ในชมรมดนตรีสากล KU Band มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พอชีวิตเข้าสู่การทำงานก็ทุ่มเทให้กับงานเต็มที่จนทิ้งร้างไป วันหนึ่งบังเอิญพบแซกโซโฟนตัวหนึ่งวางขายอยู่ ลองซื้อมาเป่าเล่น ก็ยิ่งสนุก จนต้องมาเปิดยูทูบค้นหา กลายเป็นว่านี่คือโลกใหม่ ผมฝึกซ้อม เริ่มถ่ายคลิปของตนเองแล้วอัปโหลดยูทูบบ้าง กลายเป็นเราต้องศึกษาโปรแกรมการอัดเสียง อัปโหลดลงยูทูบ ชื่อ ‘พิชิต Srisawang’

“ทุกวันนี้เป่าแซกโซโฟนเป็นกิจวัตร เป่าทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง กินข้าวเช้าเสร็จ ว่างๆ ก็เข้าห้องเป่าแซก เพลิดเพลิน ถ้าเสียงดังก็จะมีคนมาเคาะประตูบอกบ้าง (หัวเราะ) แต่ชีวิตหลังเกษียณเราควรหาเรื่องผ่อนคลายหาให้เจอ เพราะถ้าชีวิตมันว่าง มันจะเบื่อมากเลยนะ”





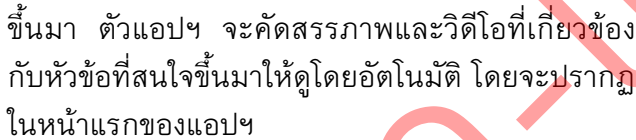
ชวนปักหมุด หาแรงบันดาลใจที่ Pinterest

“ประเทศไทยเป็นสังคมอุดมปัญญา (Smart Thailand)” เป็นวิสัยทัศน์ของกระทรวง ICT ในสมัยหนึ่ง กล่าวคือ ให้ประเทศไทยมีการพัฒนาและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารอย่างชาญฉลาด ประชาชนทุกระดับมีความรอบรู้ สามารถเข้าถึงและใช้สารสนเทศอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม มีวิจารณญาณ และรู้เท่าทันเพื่อนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืน

ปัจจุบัน ไม่ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมอุดมปัญญา (Smart Thailand) ตามวิสัยทัศน์ดังกล่าวหรือไม่ สิ่งหนึ่งที่แน่ใจก็คือ ประเทศไทยเราได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารอย่างกว้างขวาง ครอบคลุมประชาชนทุกระดับ ทุกนาที่ในแต่ละวันจะมีการอัปเดตคอนเทนต์ขึ้นไปสู่อินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมหาศาล ครอบคลุมเนื้อหาสาระแทบทุกรูปแบบ รอให้ผู้สนใจได้เข้าเยี่ยมชม ความรู้จึงเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้นมาก โดยเฉพาะการใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ความรู้ หรือรวมกลุ่มผู้ที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกันเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ หรือแม้แต่ใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาด

โอ-ลันลาฉบับนี้ขอแนะนำแอปพลิเคชันซึ่งง่ายตัวหนึ่งที่จะช่วยเติมเต็มและสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกท่านได้ นั่นก็คือแอปฯ ที่ชื่อ Pinterest ซึ่งใช้ได้ทั้งในคอมพิวเตอร์ในรูปแบบเว็บไซต์ หรือจะดาวน์โหลดแอปฯ มาติดตั้งใช้งานในโทรศัพท์มือถือได้ ทั้งระบบแอนดรอยด์และไอโอเอส ซึ่งผู้ใช้งานจะสามารถเข้าใช้งานได้โดยสร้างบัญชีส่วนตัวขึ้นมา หรือหากไม่ต้องการสร้างบัญชีใหม่ก็สามารถใช้งานได้โดยเชื่อมโยงเข้ากับบัญชีของกูเกิลหรือเฟซบุ๊กที่ใช้งานอยู่

พินเทอเรสต์ เป็นโซเชียลมีเดียที่แตกต่างจากโซเชียลมีเดียอื่นๆ อยู่บ้างตรงที่พินเทอเรสต์จะทำการสื่อสารด้วยภาพและวิดีโอเป็นหลัก จะไม่มีการโพสต์ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น ภาพต่างๆ ที่ปรากฏในพินเทอเรสต์ก็จะเป็นภาพที่รวบรวมมาจากเว็บต่างๆ และมีการเชื่อมโยงลิงก์กลับไปหาเว็บต้นทาง เมื่อแรกเริ่มใช้งานผู้ใช้งานจะต้องระบุสิ่งที่สนใจเพื่อสร้างโปรไฟล์ขึ้นมา อาจจะเป็นเรื่องงานฝีมือ การทำอาหาร ท่องเที่ยว ฯลฯ เมื่อเปิดหน้าหลักของแอปฯ พินเทอเรสต์



หมวดหมู่ของฟินเทอเรสต์มีหลากหลาย ทั้งการ
ตกแต่งภายใน งานศิลปะ การทำอาหาร ดนตรี และ
อีกมากมาย เพียงคุณเสิร์ชคำค้นลงในแอปฯ

การเพิ่มพินจากเว็บควร
Copy ลิงก์จากหน้าเว็บ
ที่ต้องการแล้ววางลงใน
พินเทอเรสต์เพื่อความ
สะดวก

หอมอดีต

กับเจเนอเรชั่นที่ 3 เวชพงศ์โอสด



เมื่อเวลาสามทุ่มเศษๆ ของวันจันทร์ที่ 28 มกราคม 2551 “อาแปะชาสัน” เจ้าของงานสะสมจิปาตะแห่งวงการสนามหลวงจากไปอย่างไม่มีวันกลับ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการต่อยอดงานของ “ป้า” ของ **ดารานี เวชพงศา**

ตั้งแต่สมัยยังหนุ่ม ไลฟ์สไตล์ของป้าแตกต่างจากพี่น้องตระกูล “เวชพงศา” ของเวชพงศ์โอสด (ฮกอันตึง) เพราะในขณะที่พี่น้องคนอื่นๆ ช่วยอากอาม่าทำมาหากินขยายกิจการ แต่ป้ากลับโปรดปรานการไปสนามหลวง ซึ่งในสายตาของใครต่อใครมองว่าเป็นการเที่ยวเล่นไร้แก่นสาร

เมื่อป้าจากไป ของสะสมของป้าเกือบถูกเอาไปทิ้ง แต่โชคดีที่เธอเก็บบางส่วนไว้ได้ และเมื่อมองด้วยสายตาที่ “ลึก” ลงไป ทำให้เธอเห็นเรื่องราวระหว่างบรรทัด ได้ยินเสียงจากอดีตที่ผ่านกาลเวลา กลายเป็นข้อมูลทางประวัติศาสตร์ที่เปี่ยมชีวิตชีวา

เรื่องเก่าเล่าได้ไม่รู้จบ

“ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นป้าใส่กางเกงชาสัน สวมเสื้อกล้ามสีขาวทับด้วยเสื้อเชิ้ต โหนรตเมลไปสนามหลวงแทบทุกเสาร์-อาทิตย์ กลับมาที่ไรก็จะมีพวกเหรียญกับธนบัตร ภาพและหนังสือเก่าๆ บางที่

“

ป้าเก็บของที่ซื้อมาไว้ในตู้นี้ละ เวลาซื้อวางก็หยิบมาดู
มาศึกษาไว้ ต่อไปสิ่งเหล่านี้จะมีคุณค่ามากขึ้น...

”

ก็มีแสตมป์เหลืองๆ หรือเศษกระดาษกลับมาเป็นตั้งๆ
จากนั้นก็นำมาจัดเก็บและแยกเป็นประเภทจนดี”

สนามหลวงสำหรับคนยุคปัจจุบันคือลานพระราชพิธี
สำคัญ สำหรับคนยุคอดีต สนามหลวงคือทุ่งพระเมรุ
หรือสถานที่ถวายพระเพลิงพระบรมศพพระเจ้าแผ่นดิน
และพระบรมวงศานุวงศ์ ต่อมาในสมัยนายกรัฐมนตรีย
จอมพล ป. พิบูลสงคราม มีนโยบายสร้างตลาดนัด
ทุกจังหวัด จึงเปลี่ยนสนามหลวงให้เป็นตลาดนัด
เสาร์-อาทิตย์สำหรับชาวพระนครเมื่อ พ.ศ. 2492 แต่แล้ว
วันหนึ่ง ตลาดนัดสนามหลวงก็ถึงกาลอวสาน ต้องย้าย
ไปเป็นตลาดนัดจตุจักร ในปี 2521 ตามนโยบายรัฐบาล
เพื่อให้สนามหลวงเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และ
เตรียมการสำหรับงานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี
ในปี 2525

วันนี้ป้าได้ภาพโปสเตอร์การ์ดชุดรับเสด็จรัชกาลที่ 5
กลับจากการเสด็จประพาสยุโรปมาด้วย...

ลือรู้ไหม ตลาดนัดสนามหลวงมีพวกเด็กๆ มาเข้า
ซื้อรถจักรยานกันเยอะเลย เจ้าของรถเขาจะทาสีเพื่อ
แสดงความเป็นเจ้าของ รถจักรยานมีสีสันเต็มไปหมด
มีแผงขายว่าวกับน้ำอ้อยเย็นๆ ราคาหนึ่งบาทให้เด็กๆ
เลือกซื้อด้วย...

ป้าเก็บของที่ซื้อมาไว้ในตู้นี้ละ เวลาซื้อวางก็หยิบ
มาดู มาศึกษาไว้ ต่อไปสิ่งเหล่านี้จะมีคุณค่ามากขึ้น...

เสียงของผู้เป็นพ่อดังชัดอยู่ในห้วงคำนึง เช่นเดียวกับ
ภาพบทสนทนาระหว่างการประลองหมาก 8 ตัว
บนกระดานสี่เหลี่ยมอันกระจางอยู่ในความทรงจำ

“ป้ามักชวนเล่นหมากฮอสหลังกลับจากสนามหลวง

พร้อมกับเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง และตกเย็นก็จะได้อิน
เสียงเล่นหีบเพลงชักและร้องเพลงจีนไปพร้อมกัน”

ตามหารากอดีต

เวชพงศ์ไธสงทำธุรกิจขายยาและจำหน่ายสมุนไพร
ไทย จีน มานานถึง 100 กว่าปีแล้ว ซึ่งเริ่มต้นจาก
การเปิดเป็นร้านไปขายย่านสะพานหันเมื่อ พ.ศ. 2455
ก่อนที่อาภิงจะหันไปทำธุรกิจโพงก๊วนและย่อยยับกับ
หุ้นส่วนที่ไม่ซื่อสัตย์ จึงผันมาจ้างงานขายส่ง-ปลีกยา
สมุนไพรในนามเวชพงศ์ไธสง โดยลูกหลานในตระกูล
จะใช้นามสกุลว่า “เวชพงศา”

หนึ่งในเรื่องเล่าของตระกูลอันทรงคุณค่า คือเรื่องราว
เมื่อครั้งบรรพบุรุษข้ามน้ำข้ามทะเลมาตั้งรกรากที่
ประเทศไทย ในสมัยรัชกาลที่ 6

“เมื่อ ค.ศ. 1920 (พ.ศ. 2463) อาภิงอายุประมาณ
17-18 การทำมาหากินแร้นแค้น ถ้าอยู่เมืองจีน คิดว่า
ทำทางจะไม่รอด จึงตามญาติห่างๆ เข้ามาในเมืองไทย
ทำมาหากินก่อร่างสร้างตัวและแต่งงานกับอาม่า เมื่อมี
ลูกก็จะส่งกลับไปเรียนที่เมืองจีน และทยอยเรียกกลับมา
มาช่วยงาน ปี ค.ศ. 1949 (พ.ศ. 2492) ป้ากำลังเรียน
อยู่ชั้นมัธยมฯ ก็ถูกเรียกตัวกลับมาสมทบกับตัวแปะ
(พี่ชายคนโต) เพื่อช่วยงานกงสีตรงสี่แยกวัดตึกซึ่ง
เปิดเป็นกิจการขายยาสมุนไพรเวชพงศ์ไธสง ยกเว้น
ลูกชายคนสุดท้องที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังเดิม เนื่องจาก
จีนมีนโยบายปิดประเทศ ไม่สามารถอพยพตามมาได้”

เหตุการณ์ไม่คาดฝันนี้เอง ทำให้อีกหลายปีต่อมา
ลูกหลานแซ่หยางที่มีนามสกุลไทยว่าเวชพงศามีโอกาส
ได้กลับไปเยือนถิ่นฐานที่บรรพบุรุษจากมา โดยมี



บ้านดินของบรรพบุรุษที่ประเทศจีน

อาสี่เจ็ก ลูกชายคนสุดท้ายของอากงอามาช่วยถ่ายทอดประวัติศาสตร์ผ่านการเล่าเรื่องราวต่างๆ เป็นภาษาจีนท้องถิ่นและจีนกลางบนโต๊ะอาหารเล็กๆ อันแสนอบอุ่นที่มีกับข้าวมากมายวางเรียงรายต้อนรับผู้มาเยือน พร้อมไก่สาวพรหมจรรย์ซึ่งเป็นมรดกพิเศษของแขกประจำบ้านที่เพียงนำไปต้มกับเกลือก็อร่อยแบบที่ดาราณีบอกว่าไม่เคยรับประทานจากที่ไหน

“บ้านของครอบครัวเราสร้างขึ้นตามหลักฮวงจุ้ยคือ มีหุบเขาโอบด้านหลัง มีทางน้ำธรรมชาติอยู่ด้านหน้า ซึ่งการสร้างบ้านดินในสมัยนั้นจะสร้างด้วยดินจริงๆ คือนำดินมาเทใส่แบบที่เป็นไม้ แล้วตอกอัดให้แน่น การทำมาหากินในสมัยนั้นค่อนข้างลำบาก เนื่องจากมีสงครามกลางเมืองและโจรผู้ร้ายชุกชุม รูปทรงกลมแบบวงแหวนจึงออกแบบเพื่อให้ญาติพี่น้องอยู่รวมกัน และยังเป็นกำบังกันแขกไม่ได้รับเชิญ โดยทางด้านประตูทางเข้านั้นมี 2 ชั้น ระหว่างชั้นประตูด้านบนจะมีเพดานที่สักรอน้ำเก็บไว้ ครั้งหนึ่งเคยมีคนพยายามเข้ามาด้วยการเผาประตูไม้ชั้นแรกสำเร็จ แต่ก็ถูกน้ำที่กักไว้ระหว่างชั้นประตูเพลิงมาดับไฟจนพวกเขาเตลิดหนีไปทั้งหมด”

ดาราณีพรรณนาถึงความมั่งคั่งซึ่งแฝงไปด้วยภูมิปัญญาของ “จิว หุย โหลว” บ้านดินแห่งอำเภอผิงเหอ เมืองจางโจว มณฑลฝูเจี้ยน อาคารรูปทรงวงแหวนหลายชั้นของชาวจีนแคะอันได้รับการลงทะเบียนจากองค์การยูเนสโกในฐานะมรดกโลกเป็นฉากหลัง ภายในอาคารจะมีโถงส่วนกลางและแบ่งเป็นห้องๆ โดยบ้านดินของครอบครัวเธอมี 3 ชั้น โครงเป็นไม้สน ส่วนช่องหน้าต่างนั้นมีน้อยเพื่อความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย ตรง

ลานกลางบ้านจะมีบ่อน้ำใสตลอดปีซึ่งแต่ละครอบครัวก็จะมาใช้สอยร่วมกัน

ปัจจุบัน ทุกเดือนตุลาคม สมาชิกตระกูลเวงพงศาจะผลัดเปลี่ยนกันไปทำหน้าที่ต้อนรับคณะนักท่องเที่ยวที่ไปเยือน อันเกิดจากความร่วมมือของรัฐบาลท้องถิ่นที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน

ต่อยอดสู่อนาคต

“อาซาเจ็กซึ่งเป็นลูกชายคนรองสุดท้ายของอากงอามาเล่าให้ฟังว่า หลังจากปีเข้ามาอยู่เมืองไทยและแต่งงานเมื่อปี 2492 ก็มักแอบไปดูหนังแถวเยาวราช และถ่ายรูปแถววัดเบญจม สวนลมพินี รวมถึงที่ต่างๆ อยู่บ่อยๆ ไม่สนใจดูแลกิจการร้านขายยาเหมือนพี่น้องคนอื่นๆ คุณแม่ที่แต่งงานมาเป็นสะใภ้ของตระกูลจึงต้องแบกรับทั้งหน้าที่ดูแลลูกไปพร้อมๆ กับช่วยทำมาค้าขายจนทุกคนเอือมระอา ในที่สุดปีได้ตัดสินใจพาครอบครัวแยกออกจากกงสีมาขายของชำอยู่ที่วงเวียนใหญ่เมื่อปี พ.ศ. 2500”

หลังจากนั้น 4 ปี เมื่อเด็กหญิงตัวน้อยคนนี้อายุได้ 2 ขวบ ครอบครัวของเธอก็ย้ายมาเปิดกิจการร้านขายยาประเภท ค. ณ หมู่บ้านเศรษฐกิจ ซึ่งขณะนั้นยังเป็นจังหวัดธนบุรี จนเมื่อผู้เป็นพ่อจากไป การขายยายายมาอยู่แถวปิ่นเกล้าเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ระหว่างการจัดเก็บสิ่งของต่างๆ ลงกล่องนี้เอง ทำให้ดาราณีได้เห็นความสำคัญของสมบัติทางใจที่เธอเคยมองข้ามมานานนับทศวรรษ

“ตอนนั้นทุกคนในบ้านจะเอาไปทิ้งเพราะเห็นว่าเป็นขยะ เราก็กวาดทุกอย่างทุกอย่างที่พอจะเก็บได้มาไว้ใน



ห้องนอน แต่ก็รักษาไว้ได้เพียงไม่ถึงครึ่งหนึ่งของที่มีอยู่เท่านั้น แล้วค่อยๆ คัดแยก เราต่อยอดโดยการสืบค้นตีความ แล้วนำมาร้อยเรียงเป็นเรื่องราวระหว่างบรรทัดที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย ของสะสมของป้าจึงกลายเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่มีเสน่ห์ ซึ่งหนึ่งในนั้นมีภาพถ่ายฝีมือป้าด้วย”

ของสะสมและเรื่องเล่าระหว่างทางที่ป้าของเธอยังมีชีวิตอยู่นั้นได้รับการถ่ายทอดผ่านตัวอักษรและภาพถ่ายบนบล็อก OK Nation ดาราณีใช้ชื่อบล็อกเกอร์ว่า feng_shui (เฟิงซู่ย) เริ่มเขียนตั้งแต่สิบกว่าปีที่แล้วเรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้

ความเข้มข้นทางสายเลือดเวชพงศา กลิ่นยาสมุนไพรที่อบอวลในความทรงจำ ความรู้เรื่องยาและการปลูกฝังจากอาภิงอามาที่สนับสนุนให้ลูกหลานเรียนสายแพทย์เพื่อต่อยอดธุรกิจของตระกูล ทำให้ดาราณีหนึ่งในเจเนอเรชั่นที่ 3 เลือกเรียนคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และกลับมาทำงานกับกงสีในแผนกยาฝรั่ง ภายหลังแผนกนี้ยกเลิกไป ดาราณีจึงผันไปทำหน้าที่เป็นเภสัชกรประจำโรงงานพร้อมกับศึกษาต่อ

ในวัยใกล้ 60 ปี นอกจากการเล่าความรู้ต่างๆ ในฐานะบล็อกเกอร์แล้ว ล่าสุดเธอได้นำความรู้ทางด้านเภสัชศาสตร์มาต่อยอดธุรกิจส่วนตัวในฐานะกรรมการผู้จัดการบริษัทผลิตสารสกัดสมุนไพรไทยที่กำลังจะมีสินค้าออกมาวางจำหน่ายสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ชอบบริโภคอาหารไทย แต่มีข้อจำกัดในการหาซื้อวัตถุดิบมาปรุง ดาราณีจึงนำพืชที่เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงมากลั่นเป็นน้ำมันแบบต่างๆ อย่างเข้มข้นที่ได้ทั้ง

สารอาหารและอะโรมา สามารถเก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำมาปรุงอาหาร เพื่อสนับสนุนการบริโภคอาหารเป็นยา

ด้วยความสนใจเชิงประวัติศาสตร์ กลางปีนี้ดาราณีได้รับคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 15 ภัณฑารักษ์วัยเก๋จากสถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้ (มิวเซียมสยาม) ที่คัดเลือกคนวัย 55 อัปมาเข้าโครงการเล่าเรื่องราวดำเนินเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ อันเป็นส่วนหนึ่งในนิทรรศการของมิวเซียมสยาม

“เราอยากเป็นส่วนหนึ่งในการถ่ายทอดความทรงจำที่มีต่อถนนราชดำเนิน เพราะเรามีเรื่องเล่าเกี่ยวกับอดีตในวัยเด็ก กอปรกับโปสเตอร์เก่า รวมถึงความสนใจในเรื่องราชชุมชนและวิถีชีวิตของราชดำเนินมาโดยตลอด เราทำงานร่วมกับเพื่อนๆ รวม 15 ท่าน สร้างสรรค์ออกมาเป็นนิทรรศการลิ้มลอง รสชาติ ราชดำเนิน หนึ่งในนิทรรศการขนาดย่อม ‘My ราชดำเนิน’ ซึ่งเป็นการนำเสนออาหารไทยให้กลมกลืนไปกับชุมชนแต่ละแห่ง อาทิ ผัดฉ่าบ้านบาตร ที่ผูกเสียงอึกทึกของการเคาะบาตรเข้ากับเสียงผัดฉ่าในกระทะ ห่อหมกพระสุเมรุ อันเปรียบเทียบความหลากหลายของวัฒนธรรมในพื้นที่นั้นเข้ากับการคลุกเคล้าเข้ากันอย่างลงตัวของเมนูคั่วกลิ้งนางเลิ้ง เพราะประวัติศาสตร์ของนางเลิ้งมีคนได้มาตั้งรกราก”

อ่านถึงตรงนี้แล้วหลายคนอาจน้ำลายสอ รู้สึกท้องร้องขึ้นมา หรือบางคนอาจได้กลิ่นหอมของอดีตเย้ายวนให้อยากรู้เรื่องราวประวัติศาสตร์ที่ไม่เคยรู้เพิ่มเติม ก็ถือว่างานของ “ป้า” และงานของเธอบรรลุเป้าหมายแล้ว

ได้เวลา... ยืดเหยียด

รู้ไหมว่า องค์ประกอบที่แสดงถึงสมรรถภาพทางกายที่สำคัญคือความอ่อนตัว

เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่มีปัญหาคือความอ่อนตัวที่น้อยลง หรือตัวแข็งขึ้นไม่เหมือนก่อน จากที่เคยก้มเหยียดงอแตะถึงได้ก็กลายมาเป็นติดขัดไม่ถึง ทำไม่ได้ หรืออาจถึงเจ็บปวดเกร็ง

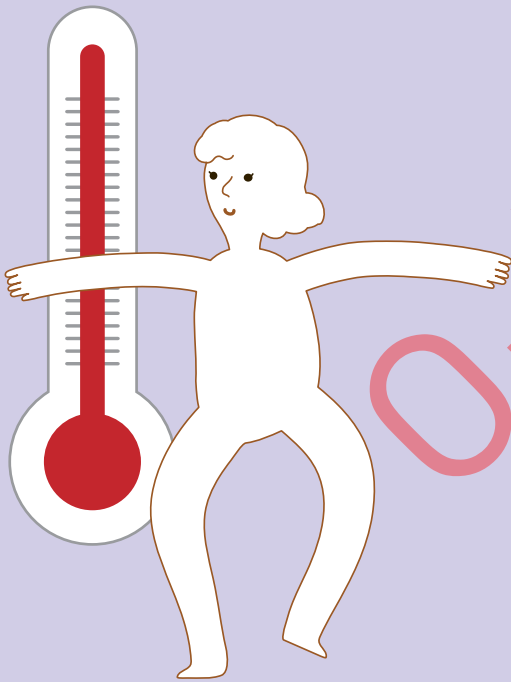
รู้ไหมครับว่าการยืดเหยียด (ที่ดูเหมือนง่ายๆ นีละ) สามารถช่วยขจัดปัญหาที่กล่าวมาได้ โดยการพัฒนาระดับความสามารถในการเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหวให้สมวัย และหากเรายืดเหยียด ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคนิคการหายใจพร้อมกันแล้วยังยิ่งทำให้เป็นการดูแลสุขภาพอย่างสมบูรณ์

การยืดเหยียดถือเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันปัญหาต่างๆ จากการที่อยู่นิ่งๆ หรือทำท่าใดซ้ำไว้นานๆ รวมถึงการเคลื่อนไหวไม่เหมาะสม

ฉะนั้นเราควรทำความเข้าใจถึงประโยชน์ต่างๆ จากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกันดีกว่า

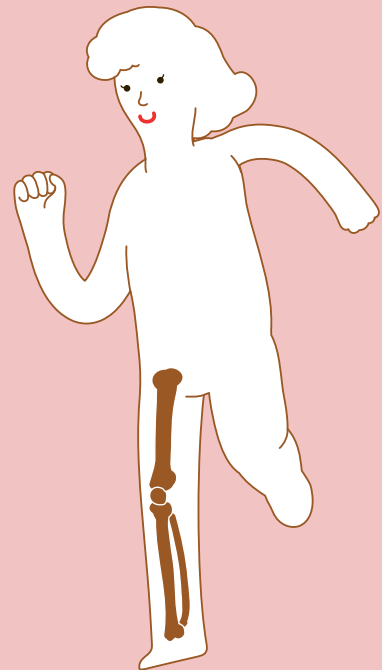
1 ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง ซึ่งส่วนมากผู้ชายจะมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้หญิง และมักพบมากขึ้นเมื่อ 65 ปีขึ้นไป

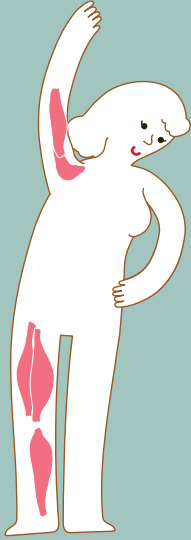
การยืดเหยียดพร้อมกับการควบคุมการหายใจ จะช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง



2 ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ซึ่งปัญหากระดูกส่วนมากมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

การยืดเหยียดที่อยู่ในท่ายืน ทรงตัว มีการลงน้ำหนักตัว จะช่วยให้กระดูกลดความเสี่ยงในการพรุนและเปราะลงได้





3

เสริมกล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน โดยเฉพาะในวัย
หลัง 50 ปีขึ้นไปในผู้หญิง

การยืดเหยียดจะทำให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อและมีการเพิ่ม
การใช้พลังงานมากขึ้น ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ

4

พัฒนาการด้านการทรงตัว ซึ่งกลุ่มวัย 60 อัม
มักประสบปัญหาการทรงตัวทำให้เสี่ยงต่อการหกล้มง่าย
การยืดเหยียดที่อยู่ในท่ายืนทรงตัวจะช่วยให้เนื้อเยื่อ
กล้ามเนื้อ ประสาทการทำงานร่วมกันพัฒนาได้ดีขึ้น



5

ลดความเครียดและส่งเสริมให้อารมณ์ดี ซึ่งผู้สูงวัยมักมี
กิจกรรมต่างๆ ลดลง ทำให้เครียดได้ง่าย อารมณ์ไม่ดี
การยืดเหยียดพร้อมกับการควบคุมการหายใจจะช่วยจัดการ
การไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดสารเคมีที่ดีขึ้น

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วอย่าลืมหัดยืดเหยียดกันนะครับ ยิ่งทำได้
3-5 วันต่อสัปดาห์ได้ยิ่งดี อย่ามองข้ามท่าการออกกำลังกาย
ที่ดูเหมือนธรรมดาแต่ไม่ธรรมดาเช่นนี้นะครับ

ฉบับหน้าจะพามารู้จักกับการออกกำลังกายแบบเกร็งค้าง
Isometric Exercise กับ การเคลื่อนไหว Isotonic Exercise



ดร.ชัย อานามบารณ

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัย
มหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย
จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า
30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า
วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษา
ในหลายโรคได้ดีอีกด้วย

กินผักเป็นยา

ภาพ : Unsplash.com

บ้านเมืองเราอุดมสมบูรณ์ ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ริมหนองคลองบึงมีพืชพรรณ ผักหญ้าหลากหลายชนิด ล้วนนำมาปรุงอาหารและทำยารักษาอาการเจ็บป่วย ในพืชผักแต่ละชนิดจะมีรสชาติต่างๆ กัน ผาด หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดร้อน และหวาน นักวิจัยพบสารธรรมชาติ ในผักที่ก่อให้เกิดรสต่างๆ ทั้งยังพบว่าสารเหล่านั้น มีการออกฤทธิ์เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการต่างๆ ในการดำรงชีวิตและรักษาโรคได้จริง เรียกว่า Biological Activity ทั้งยังมีวิตามิน เกลือแร่ เส้นใย และน้ำ ผักจึงมีความจำเป็นต่อชีวิตเรามากทีเดียว

ถ้าลองจัดกลุ่มรสผัก ผักรสร้อนจะมีรสเผ็ดซึ่งจะ ร้อนแบบแห้ง เช่นพริก แต่ผักรสเปรี้ยวและเค็มก็มี รสร้อนแบบชุ่มชื้น สังเกตเวลานึกถึงผลไม้รสเปรี้ยว น้ำลายก็ไหลชุ่มในปากแล้ว ส่วนรสหวานจะเย็นชุ่มชื้น เช่นน้ำผึ้ง ต่างจากขมและผาดซึ่งเย็นแบบแห้ง รสที่ เพิ่มน้ำหนักคือหวาน เปรี้ยว และเค็ม จะแก้อาการ แห้ง เย็น เบาของชาวาตะได้ดี รสที่ลดน้ำหนักคือเผ็ด ร้อน ขม และผาด เหมาะกับชาวคณะที่อ้วนง่ายนั่นเอง ชาวปัตตะต้องใช้ความชุ่มชื้นและเย็น นั่นคือหวาน ขม และผาด แต่ถ้าเรามีอาการป่วยเป็นครั้งคราว เช่นไอ แห้งๆ ต้องใช้รสหวานเปรี้ยวเค็มช่วย เช่น น้ำผึ้งผสม น้ำมะนาวเติมเกลือเล็กน้อย ท้องเสียใช้รสผาดเป็น สารกลุ่มแทนนิน เช่นเปลือกมังคุดฝนกับน้ำในฝาละมี (ฝาชนมครกหรือฝาม้อดินเผา) ท้องผูกใช้รสเปรี้ยว ซึ่งเป็นกรดอินทรีย์เป็นยาระบาย เช่น มะขามเปียก มะขามป้อม ผักที่มีรสเผ็ดส่วนใหญ่มีกลิ่นฉุนด้วย กลิ่น มาจากน้ำมันหอมระเหยช่วยย่อยอาหาร แก้อท้องอืดได้ดี

เช่น เหน้างิง ที่น่าสนใจมากคือผักของไทยมีฤทธิ์ด้าน อนุมูลอิสระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักที่มีรสเปรี้ยวและ ผาด อนุมูลอิสระเป็นตัวการของความเสื่อมของร่างกาย ต้นเหตุของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง บางครั้งเราสามารถสัมผัส รสชาติได้ชัดเจน แต่ผักรสหวานเป็นรสที่รู้สึกยากน้อย ยกเว้นใบหญ้าหวานและสารสำคัญที่สกัดออกมาชื่อ สตีวิโอไซด์ ซึ่งหวานกว่าน้ำตาลประมาณ 70 และ 300 เท่า ตามลำดับ รสจัดเป็นตัวช่วยที่ดีของชาวปัตตะ เช่น ผลกระเจียบมอญมีเมือกซึ่งเป็นพอลิแซ็กคาไรด์ มี ฤทธิ์เสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ผักรสขมช่วยลดไข้ จะมีสารกลุ่มแอลคาลอยด์หรือไกลโคไซด์ เช่น มะระ ขึ้นกช่วยลดน้ำตาลในเลือด เป็นต้น สารธรรมชาติในผัก มีหลากหลายชนิดผสมผสานกัน ทำให้ผักส่วนใหญ่ไม่ได้ มีรสเดียว เช่น ผลมะขามป้อมมีรสเปรี้ยวแกมผาด ผลมะแว้งเครือมีรสขมแกมหวาน ขมิ้นชันมีรสเผ็ดร้อน แกมผาด ใบบัวบกขมน้อยกว่าสะเดา เป็นเสน่ห์ของ ผักพื้นบ้านในการใช้ปรุงอาหารและรักษาสุขภาพ ลองมาดูตัวอย่างผักรสต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร

รสหวาน ใบ : ผักเหมียง ผักหวาน ตำลึง ผักกาดขาว ดอกและใบผักปลัง ยอดมะพร้าว ผลบวบ เห็ด น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

รสเปรี้ยว ดอก : กระเจียบแดง ใบ : ส้มกบ ส้มเสี้ยว มะกอก แต้ว ส้มป่อย ชะมวง ผล : มะยม สมอไทย มะขาม มะขามป้อม มะกรูด มะนาว มะเฟือง มะดัน มะอึก ตะลิงปลิง มะเขือเทศ กระท้อน ใบและ ผล : มะกอก

รสเค็ม ใบชะคราม เกล็ดต่างๆ

รสเผ็ดร้อน ผล : พริก พริกไทย ดีปลี เหน้ว : ขิง
ข่า ขมิ้นชัน กระชาย หัว : กระเทียม หัวหอม ใบ :
ข้าวพุลู สะระแหน่ โหระพา กะเพรา ผักไผ่หรือผักแพว
หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่ห่วย และน้ำพริก
แกงต่างๆ ดอกและใบ : ผักคราดหัวแหวน

รสขม ใบ : สะเดา ยอด ขี้เหล็ก บัวบก ผล : มะระ
มะระขี้นก มะแว้งเครือ มะเขือพวง

รสฝาด ใบ : มะม่วงหิมพานต์ ฝรั่ง กระโดน ผล :
เพกา ฝรั่ง กล้วยดิบ ขนุนอ่อน หัวปลี

รสจืด ผล : กระเจี๊ยบมอญ เมล็ดแมงลัก แดงโม
มันแกว พุทรา แอปเปิล

ตัวอย่างอาหารคุมวาตะ เสนอน้ำพริกมะดัน ซึ่ง
ใส่หัวหอม กระเทียม พริก ผลมะดันรสเปรี้ยว กะปิ
ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ ไม่ต้องเผ็ดมาก
กินกับผักต้มเพื่อกำจัดรสฝาดและขมของผักออกไปบ้าง
และเพิ่มความชุ่มชื้น เช่น ผักบุ้ง ผักเหมียง ผักกูด
ผักหวานบ้าน บวบ น้ำเต้า เป็นต้น นมกับไข่เจียวเพิ่ม
ความมันเล็กน้อย วาตะกินแกงกะทิได้ แกงเขียวหวาน
ปลากรายดีกว่าใส่เนื้อแดง มะเขือเปราะ พริกไทยอ่อน
และกระชายซอย น้ำพริกแกงเป็นเครื่องเทศช่วยเสริม
ระบบย่อยอาหารที่เป็นปัญหาของวาตะ ผลไม้ที่มี
ประโยชน์เป็นมะละกอสุกมีรสหวานและช่วยขับถ่าย
สับปะรดมีรสหวานแกมเปรี้ยว มีเอนไซม์โบรมีเลน
ช่วยย่อยอาหารโปรตีน เต็มไอศกรีมกะทิ ตีมน้ำตะไคร้
อีกนิด ชีวิตชาววาตะจะดีขึ้น

ส่วนชาวปิตตะไม่ต้องการรสเผ็ดมาก น้ำพริกอ่อน
เหมาะกว่า มีมะเขือเทศเป็นหลัก พริก หัวหอม
กระเทียม และกะปิ กินกับผักสด เช่น แดงกวา
ผักกาดขาว ผักเม็ก ใบบัวบก กระถิน หัวปลี ส่วนยอด
ผักเชียงดา ยอดตำลึง ผลมะเขือมอญ ต้องต้มเสียก่อน

แกงจืดผักเขียวหรือมะระใส่ซี่โครงหมูที่ไม่ติดมันช่วย
คุมธาตุไฟ ออกไก่อ้มักเกลิอขมิ้นชัน กระเทียม และ
ลูกผักชี ย่างพอสุก จะอร่อยถูกปาก ไอศกรีมเชอร์เบต
ทับทิมหรือเต้าฮวยเย็น ผลไม้รสเย็น เช่น แดงโม
(รสหวาน เย็น) มังคุด (หวานและฝาด) ตีมน้ำมะพร้าว
มีรสหวานชื่นใจคลายร้อน

ชาวคณะต้องคุมน้ำหนัก ควรกินแกงเลี้ยงซึ่งใส่ผักได้
หลากหลายชนิด ใส่ปลากรอบหรือกุ้งสด มีเครื่องแกง
ที่มีรสเผ็ดร้อนเป็นพริกไทย หัวหอม กระชาย และ
กะปิ ใส่ตำลึง บวบ ยอดมะรุ้ม ยอดถั่ว หัวปลี ฟักทอง
ข้าวโพดอ่อน ใส่ใบแมงลักด้วย มะระผัดไข่ใส่น้ำมัน
น้อยๆ มีรสขมควบคุมกะตื้อ โปรตีนจากปลาเหมาะกับ
ปิตตะมาก เช่น ปลากระพงนึ่งซีอิ้วใสซิงและกระเทียม
มาก ซึ่งช่วยให้กะซึ่งเป็นคนหนึ่งเฉื่อยมีชีวิตชีวขึ้น
มันเทศต้มขิงหวานน้อย กินตอนอุ่นๆ แอปเปิลหรือส้ม
หลังอาหาร จิบน้ำชาเขียวสักหน่อย ฟินมากเลย

คนที่มีความเสี่ยงโรคเรื้อรังทางพันธุกรรมต้องการ
ป้องกันไว้ก่อน หรือคนที่เกินไปแล้วต้องการดูแลอาหาร
เป็นพิเศษควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบันเป็นความคิด
ที่ถูกต้อง ให้หยิบผักที่ออกฤทธิ์เป็นประโยชน์แก่ตนเอง
เข้ามาเสียบในอาหารปรับธาตุ เช่น เบาหวานและ
ไขมันในเลือดสูง ให้เติมผักเชียงดา ผักบุ้ง มะระขี้นก
มะขามป้อม ความดันโลหิตขึ้นง่าย ไขมันในเลือดสูง
เลือกพริกไทย ขิง ข่า ตะไคร้ มะเขือเทศปรุงอาหาร ตีมน้ำ
กระเจี๊ยบแดงหรือน้ำมะขามป้อม น้ำเต้าหู้ใส่ลูกเดี๋ย

สำหรับผู้สูงอายุ การคิดค้นพลิกพลองอาหารสำหรับ
ตนเองหรือคนที่เรารัก ดึงลูกหลานเข้ามาช่วยกัน
เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ได้ฝึกสมอง ฝึกมือ
มีเสน่ห์ปลายจวักเท่าไรก็ปล่อยออกมาให้หมด จะทำให้
ครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี และทำให้โต๊ะอาหาร
เป็นโต๊ะพิเศษอย่างแท้จริง



ศ.พริ้อมจิต คุลสัมพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียน
เรื่องสนุกแบบขี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

หยิบเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยรอบโลกมาบอกเล่าชาวโอลันลา

O-Update | เรื่อง : O-TEAM



Ref.

วิชาใหม่ของแรงงาน Senior ที่สิงคโปร์

สิงคโปร์ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้นำทางเทคโนโลยี แต่จะอย่างไรในวันที่แรงงานสำคัญของเมืองเริ่มอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพงานลดน้อยลง

หน่วยงานภาครัฐ Workforce Singapore และ SkillsFuture Singapore ได้จัดการอบรมทักษะด้านเทคโนโลยีให้กับแรงงานสูงวัย การสำรวจเมื่อ พ.ศ. 2561 พบว่า คนสิงคโปร์ใช้หลักสูตรจากหน่วยงานดังกล่าวมาอ้างอิงเพื่อสมัครงานมากถึง 431,000 คน เพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้าเป็นเท่าตัว

Valerie Yeong-Tan ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล วัย 65 ปี ที่ร่วมงานกับบริษัท Singapore Telecommunications (Singtel) ผู้นำด้านโทรคมนาคมมานานกว่า 47 ปี คือหนึ่งในผู้ที่ถูกเชิญให้เข้าร่วมเรียนในคอร์ส “สร้างแชทบอต” (Bot Maker Training Course) ของบริษัท เพื่อพัฒนาทักษะทางเทคโนโลยี ปัจจุบันเธอได้นำทักษะที่เรียนมาช่วยเหลืองานที่รับผิดชอบอยู่หลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำรายงาน การร่างงบประมาณ ซึ่งทำให้เธอประหยัดเวลาไปได้มาก

หัวหน้า HR ในวัยใกล้เกษียณ กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต และมันทำให้เธออีกทีที่พลอดเวลา นับเป็นหนึ่งในตัวอย่างที่ภาครัฐและนโยบายของเมืองที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน

ผู้เฒ่าชนเผ่าอะบอริจินกับบทบาทครูสอนภาษาพื้นเมืองให้เด็กประถม

ในอดีตภาษาพื้นเมืองของชนเผ่าในประเทศออสเตรเลียมีมากกว่า 250 ภาษา และมีสำเนียงท้องถิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปอีกกว่า 800 สำเนียง แต่เมื่อราว ค.ศ. 1950 ภาษาเหล่านี้ถูกห้ามนำมาใช้พูดและสื่อสารโดยเด็ดขาด เพราะเป็นช่วงที่ภาษาอังกฤษถูกยกย่องให้เป็นภาษาสากล นั่นแปลว่าภาษาพื้นเมืองของออสเตรเลียกำลังจะตายไปพร้อมกับคนพื้นเมืองวัยชรา

โชคดีที่นักภาษาศาสตร์รุ่นก่อนทำการศึกษาและทิ้งงานวิจัยหลายชิ้นเกี่ยวกับประวัติของภาษาเหล่านี้ไว้ ทำให้ปัจจุบันภาษาพื้นเมืองของคนอะบอริจินไม่ได้หายสาบสูญไปอย่างสิ้นเชิง แต่ยังคงมีชุมชนแห่งหนึ่งแถบหุบเขาแมคเคลย์ ในเมืองชายฝั่งทางตอนเหนือของรัฐนิวเซาท์เวลส์ ใช้สื่อสารกันอยู่จริงๆ พวกเขาเรียกภาษานี้ว่า ภาษา Dhanggati

Caroline Bradshaw และ Robert Smith สองตายายเชื้อสายอะบอริจิน จึงรับหน้าที่เป็นคุณครูสอนภาษา Dhanggati ประจำโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในท้องถิ่น ผลจากการผลักดันให้มีการอนุรักษ์และฟื้นฟูภาษาพื้นเมืองขององค์กรอิสระและสถาบันด้านภาษาหลายแห่ง ทำให้คนรุ่นใหม่สนใจอยากเรียนรู้ภาษาต้องห้ามมากขึ้น พวกเขามีความสุขที่ได้ผลักดันให้เด็กๆ ในชุมชนภาคภูมิใจในภาษาของตัวเอง กล้าใช้ และอยากถ่ายทอดภาษาเหล่านี้ไปสู่สังคมภายนอก

จากชีวิตไร้ที่ไร วันนี้เขาได้กลายเป็นครูท้องถิ่น อนุรักษ์รากฐานทางภาษา และส่งต่อให้เด็กรุ่นใหม่สานต่อภาษาที่ไม่ควรถูกลืม

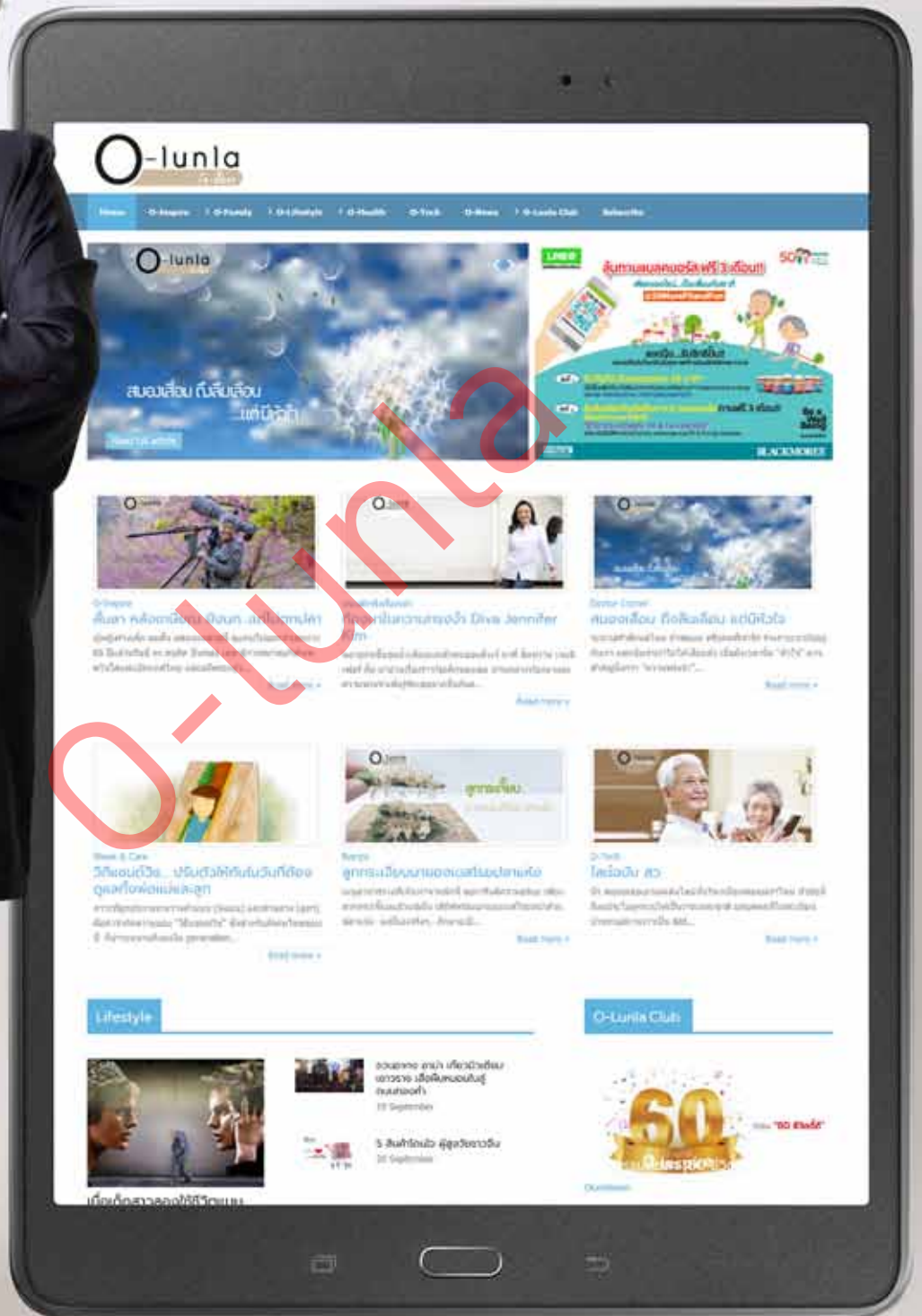


Ref.

O-lunla

โอ-ลันลา

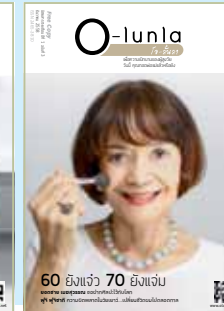
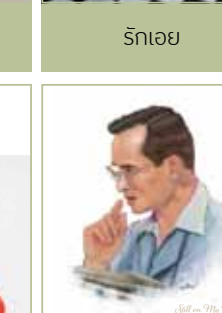
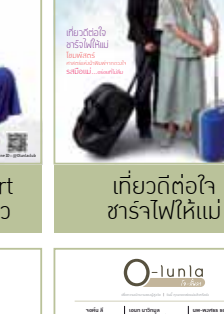
มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย Sound Mind & Sound Body คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย	 ไม่อยากโรย ต้องเรียน เสียงดนตรี... เล่น... เล่น... เล่น... คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ไม่อยากโรย ต้องเรียน	 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม	 60 ชีวิตดีดี คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน 60 ชีวิตดีดี	 รักเอย คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน รักเอย	 กรรพยักเก้ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน กรรพยักเก้
 กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้	 ไอ้กานาวาเมืองไทย คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ไอ้กานาวาเมืองไทย	 ยีนบก แต่ไม่ตกปลา คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ยีนบก แต่ไม่ตกปลา	 เซฟ ป.4 สู่สุดใจในครัวโลก คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน เซฟ ป.4 สู่สุดใจในครัวโลก	 Still on My Mind คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน Still on My Mind	 หากเราต้องจากกัน คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน หากเราต้องจากกัน
 สายธารแห่งการให้ คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน สายธารแห่งการให้	 หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน	 Active Senior ใจไฟ สว่างมีงาน คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน Active Senior ใจไฟ สว่างมีงาน	 งานฝีมือคือยอดยา คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน งานฝีมือคือยอดยา	 Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี้ยว คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี้ยว	 เที่ยวดีต่อใจ ซาร์ไฟให้แฉ่ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน เที่ยวดีต่อใจ ซาร์ไฟให้แฉ่
 หลบหน้อย... บอยแบนด์มา คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน หลบหน้อย... บอยแบนด์มา	 ฉันจะเป็นครูงานวันตาย คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ฉันจะเป็นครูงานวันตาย	 มองใหม่วัยเกษียณ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน มองใหม่วัยเกษียณ	 ดีไอวายนี้เพื่อเธอ คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ดีไอวายนี้เพื่อเธอ	 ผู้สาวชาแดนซ์ คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ผู้สาวชาแดนซ์	 ความสุขหลังเลนส์ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ความสุขหลังเลนส์
 เที่ยวซูลิล สไตลียลลาลา คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน เที่ยวซูลิล สไตลียลลาลา	 เมื่ ๒ ๒ "วิว" คือลมหายใจ คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน เมื่ ๒ ๒ "วิว" คือลมหายใจ	 Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกริ คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกริ	 ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย คุณผู้หญิงวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย	 Back to school คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน Back to school	 ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน คุณผู้ชายวัยกลางคน ถ้า-นิตาร ธีระธเน ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน



กรณารอกรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ สมัครให้ตนเอง ☐ สมาชิกใหม่ ☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น _____

สมัครสมาชิก 1 ปี (ได้รับ 12 เล่ม) ราคา 480 บาท (เก็บเฉพาะค่าดำเนินการและจัดส่งหนังสือ)
เริ่มรับฉบับที่ _____

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ _____

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก _____

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

☐ ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ถ่ายภาพใบสมัครพร้อมเอกสารการโอนเงินมาที่ Email : olunclub@gmail.com | Fax : 0 2887 0486

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ท จำกัด 32/9 หมู่บ้านนัทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919



: @olunclub

: olunclub

มาลั่นลากันนั้ย



O-lunla
โ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub