

# ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 59 เดือนมกราคม - เมษายน 2565

[www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)



ศิลปะช่วย  
ชีวิต  
ศิลปะช่วย

อ.ท้าววิชัย



- 10 ศิลปะบำบัด  
สู่ชีวิตเร้า
- 14 อย่างปล่อยให้เด็กอ้วน The New normal  
(ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปี4
- 16 โขงสุินโซ  
สู่การสื่อสารสาธารณะ
- 18 ศิลปสร้างสุข  
วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน
- 21 จะเลิกไปไหน
- 23 มาแชร์กันเถอะ





# เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข



สวัสดิ์ศรีภคาศิเครือข่ายการทำงานและผู้ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทุกท่านครับ หลังจากที่เรามาได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ มาอย่างต่อเนื่องท่ามกลางความเสี่ยงทั้งทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ยืดเยื้อมายาวนาน ไม่ว่าจะเดินทางไปไหนมาไหนอย่าลืมดูแลตัวเองนะครับ นอกจากสุขภาพแล้วด้านจิตใจ เชื่อได้เลยครับว่าทุกๆ คนต้องมีความเครียดจากการได้รับผลกระทบทั้งจากเศรษฐกิจ ทั้งจากการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ขอเป็นกำลังใจให้เราทุกคนก้าวผ่านสถานการณ์เหล่านี้ไปด้วยกันครับ..

และเพื่อให้ทุกๆ ท่านได้รับการผ่อนคลายและบรรเทาความเครียด ความกดดันในจุดสารฉบับนี้เรามีเรื่องราวดีๆ มาฝากมากมาย ไม่ว่าจะเป็นศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ และกิจกรรมที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการการใช้ศิลปะและดนตรีมาบำบัดเยียวยาอย่าง ศิลปะยาใจ - สนิช ศิลปะสุขปิดเพื่อเปิด ก้าวสู่ปฐมบทแห่งความสัมพันธ์ , ศิลปะบำบัด สู้ซึมเศร้า เครื่องมือเพื่อการนันทนาการ สู่พื้นที่ของการบำบัด แต่จะด้วยกระบวนการแบบไหน สามารถติดตามได้ในฉบับครับ

นอกจากนี้แล้วในฉบับนี้ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจจากโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน The New normal (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปี4 มาฝากด้วย ไปดูกันครับว่าจากการเริ่มเปิดโครงการมาตั้งแต่สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 นั้น แต่ละโรงเรียนที่ผ่านเข้าร่วมโครงการทั้ง 24 โรงเรียนนั้นมีการสร้างนวัตกรรมเพื่อลดโรคอ้วนในเด็กได้อย่างไร และมีนวัตกรรมไหนโดดเด่นน่าสนใจบ้าง ที่สำคัญการก้าวสู่หอมที่ 2 ของทุกๆ โรงเรียนนั้นมีถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รออยู่ด้วยมารอลุ้นกันครับว่าโรงเรียนไหนจะมีโอกาสคว้ารางวัลนี้ไปครองได้สำเร็จ ติดตามได้ในฉบับเช่นกันครับ

ไม่เพียงเท่านั้นเรายังมีเรื่องสั้นฝีมือเยาวชนในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม มาฝากกันอีกด้วย อีกทั้งยังมีผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมของเครือข่ายจากภูมิภาคมาชวนให้คุณร่วมสนุกและร่วมให้คุณมาร่วมแชร์กันด้วย แต่จะเป็นแบบไหนในเล่มมีคำตอบครับ ...ทั้งหมดนี้เป็นโครงการที่ทยอยสร้างสรรค์กันออกมาจากเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ เครือข่ายการทำงานหลากหลายหน่วยงานเราอยากให้คุณไม่พลาดเรื่องราวดีๆ นี้ไป เพราะทุกเรื่องราวนี้นำมาซึ่งความยั่งยืน และทำให้เกิดสื่อที่ดี ภูมิดี ซึ่งเราขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนทำงานให้บรรลุเป้าหมายไปด้วยดี แล้วอย่าลืมดูแลตัวเองกันด้วยนะครับ.. “โดยเราจะอยู่เคียงข้างคุณตลอดไป” แล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้าครับ...



นายคณีย์ หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



# CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ ศิลปะ-ยาใจ - สุนัข ศิลป์สุข	4
ส่งต่อความสุข ศิลปะบำบัด สู้ซึมเศร้า	10
บอกกล่าวเล่าสุข อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน The New normal (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปี4	14
สื่อศิลปะสร้างสุข ไอ้สุนัข สื่อการสื่อสารสาธารณะ	16
เก็บตกมาฝาก ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสวนสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	18
เก็บสุขมาเล่า จะเลิกไปไหน	20
ไขปัญหาประลองปัญญา มาแชร์กันเถอะ	23



4



10



14



16

18



20

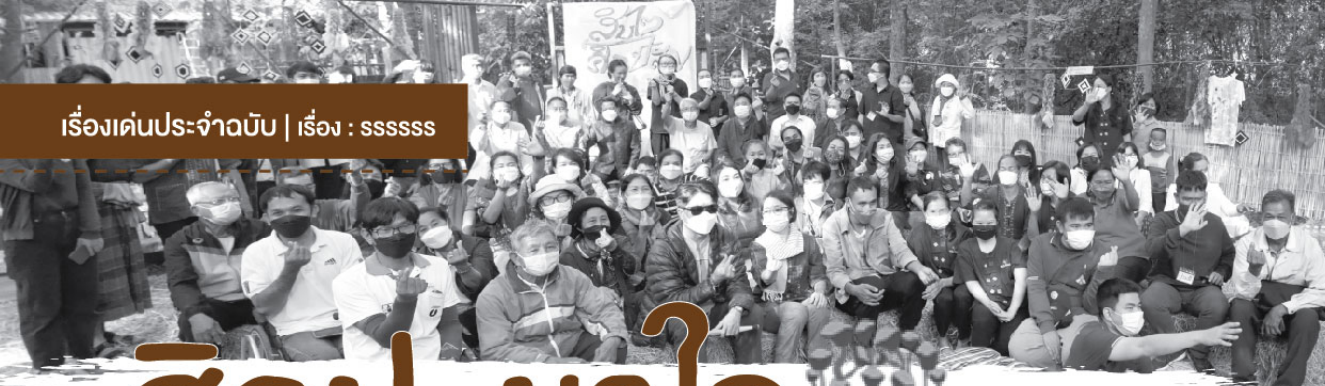


ใบสมัครสมาชิกจุดสารศิลปะสร้างสุข  
กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ..... นามสกุล..... ชื่อหน่วยงานของท่าน.....  
เบอร์โทรศัพท์..... เบอร์แฟกซ์..... อีเมล.....  
ที่อยู่เพื่อจัดส่ง..... เลขที่..... ซอย..... ถนน.....  
ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

(สามารถถ่ายสำเนาได้)





# ศิลปะเข้าใจ

## สินไซ ศิลป์สุข

### ปิดเพื่อเปิด

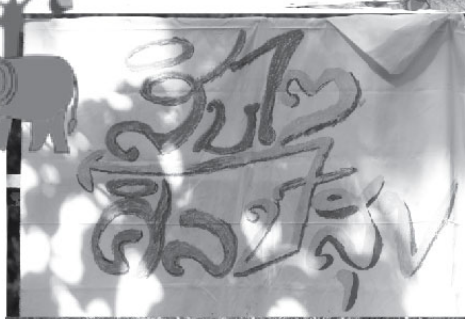
ก้าวสู่ชุมชนแห่งความสัมพันธ



ทำไมต้อง... ศิลปะเข้าใจ  
แล้วสินไซ ศิลป์สุข มาจากไหน ?  
คำตอบอยู่ที่นี้ ...

สินไซ ศิลป์สุข มาจาก ศิลปะภาวนา ที่เป็นกระบวนการใคร่ครวญด้วยใจ จากประสบการณ์การเรียนรู้ในภาพรวมผ่านลายเส้น และตัวอักษร ลงบนผาผนัง แห่งความสัมพันธ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรื่องราว (สินไซ) และผู้คน เพื่อสัมผัสสุนทรีย์ภาวะ (ศิลป์สุข)

โฮงสินไซร่วมกับสถานพิการทุกประเภทจังหวัดขอนแก่นและสมาคม ผู้ปกครองอภิสติภจังหวัดขอนแก่น ได้จัดกิจกรรมเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การ เรียนรู้พัฒนาสุขภาพภาวะคนพิการและบุคคลออทิสติกทั้งในด้านกาย ใจ สังคม ปัญญา โดยบูรณาการธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะในพื้นที่ของโฮงสินไซ (Sinxay Heritage House) แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับวรรณกรรมสินไซ ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านหนองกุง ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อใช้เป็นฐานความรู้เกี่ยวกับสินไซ ในขณะเดียวกันก็ใช้เป็นบริบทในการ เรียนรู้ไปพร้อมกับกิจกรรมประกอบด้วย 1.การเปิดพื้นที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ 2.เยี่ยมเยือนกลุ่มเป้าหมาย 3.ชมชูปแต้มและหมอลำสินไซ 4.สุนทรียสนทนา 5.สินไซในใจตน (งล้อสี่ทิศ) 6.เปิดพื้นที่ สินไซ ศิลป์สุข (ธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะ)



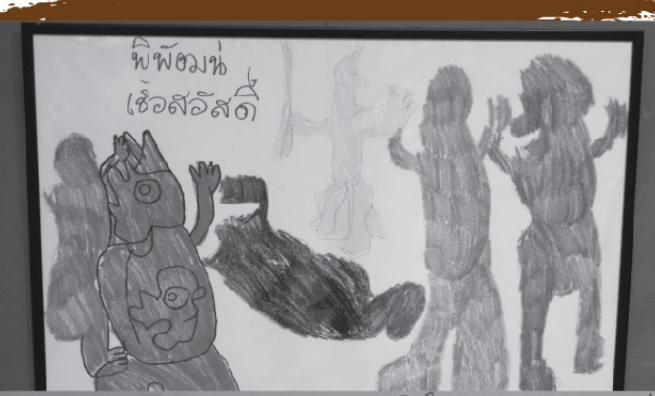
4 ศิลปสร้างสุข



ซึ่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงวิทย์ ทิมพะภรณ์ ผู้รับผิดชอบโครงการศิลปะ ศิลปสุข ภาค 2 บอกว่า เมื่อได้ทำกิจกรรมกับคนพิการและบุคคลออทิสติกผ่านกิจกรรมต่างๆ นั้นด้วยกระบวนการที่เรียกว่า **สุนทรียสนทนา (Dialogue)** และกระบวนการศิลปะภาวณา โดยการเชื่อมโยงเรื่องราว 7 ย่านน้ำ 9 ด้านมหากัย สารจากวรรณกรรมเรื่องสินไซ เรื่องราวที่สามารถนำมาเรียนรู้ใจตน พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ก้าวข้ามพันอุปสรรคด้านในของชีวิต ซึ่งด้าน 7 ย่านน้ำ 9 ด้านมหากัย นั้นคืออุปสรรคสำคัญในการเดินทางของสินไซ สังข์ทอง สีโท เพื่อไปทวงคืนความถูกต้องด้วยการตามเอาอาสูมณฑากลับคืนเมืองเป็งจาน ซึ่งเป็นพันธกิจของผู้กล้าทั้ง 3 กุมาร ต้องใช้สติ ปัญญา ความกล้าหาญ เสียสละและอดทน เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ นานา เปรียบดังชีวิตของคนเราที่ย่อมพบกับอุปสรรคหลายด้านกว่าจะไปถึงเป้าหมายชีวิต

**“7 ย่านน้ำ 9 ด้านมหากัย โดย 7 ย่านน้ำ คือ แม่น้ำ 7 สาย ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเดินทาง ประกอบไปด้วย แม่น้ำสายที่ 1 มีความกว้าง 1 โยชน์, แม่น้ำสายที่ 2 กว้าง 2 โยชน์, แม่น้ำสายที่ 3 กว้าง 3 โยชน์, แม่น้ำสายที่ 4 กว้าง 4 โยชน์, แม่น้ำสายที่ 5 กว้าง 5 โยชน์, แม่น้ำสายที่ 6 กว้าง 6 โยชน์ และแม่น้ำสายที่ 7 กว้าง 7 โยชน์ รวมระยะทางที่สินไซต้องข้ามแม่น้ำทั้ง 7 สาย คือ 28 โยชน์ (48 กิโลเมตร) \*1โยชน์ = 16 กิโลเมตร**

**9 ด้านมหากัย คือ อุปสรรคที่สำคัญ 9 อย่างที่สินไซต้องเผชิญ ประกอบไปด้วย ด้านแรก คือ ด้านงูชวง เป็นงูยักษ์ใหญ่ลำตัวยาว ตาแดงเหมือนแสงอาทิตย์เวลาพ่นพิษร้อนดังไฟ สินไซต่อสู้กับงูยักษ์จนชนะแล้วเดินทางต่อถึงแม่น้ำกว้าง 1 โยชน์ ด้านที่สอง คือ ด้านวรรณยักษ์หรือยักษ์กันดาร ซึ่งเป็นยักษ์ที่มีความกักขฬะ ชั่วช้าสามาน ไม่มีความเมตตา สินไซสู้กับยักษ์จนเป็นฝ่ายชนะจึงเดินทางต่อไป ข้ามแม่น้ำกว้าง 2 โยชน์ สินไซก็ขี่สังข์ข้ามน้ำไป ด้านที่สาม คือ ด้านพระยาช้างฉัตรพันต์ มีฝูงช้างนับแสนตัว ฝูงช้างโหลงนี้มีพระยาฉัตรพันต์เป็นหัวหน้าโหลง เมื่อเห็นสินไซก็วิ่งกรูเข้ามาเพื่อจะทำร้ายสินไซ แต่สุดท้ายก็ถูกสินไซปราบจนพ่ายแพ้ หัวหน้าโหลงช้างจึงยอมบอกแก่นินไซว่า เมื่อหลายปีก่อนเห็นยักษ์กุมภภัณฑ์อุ้มนางสมณฑาเหาะผ่านไป จากนั้นก็ยอมให้สินไซขี่คอช้างและนำไปส่งจนถึงเขตแดน สินไซเดินทางต่อมาถึงแม่น้ำกว้าง 3 โยชน์ สินไซก็ขี่สังข์ข้ามไป**







**ด้านที่สี่** คือ **ด้านยักษ์สี่ตน** มีชื่อว่า สวงหรือกัณดานยักษ์ จิตยักษ์ ไชยยักษ์ และวิไชยยักษ์ ซึ่งล้วนมีฤทธิ์เดชทั้งหมด เกิดการต่อสู้กันแต่สุดท้ายสินไชก็สามารปรบยักษ์ทั้ง 4 ได้อย่างราบคาบ สินไชและหอยสังข์จึงเดินทางต่อไปพบแม่น้ำกว้าง 4 โยชน์ สินไชก็ขี่สังข์ข้ามไป **ด้านที่ห้า** คือ **ด้านยักษ์ชนิดี** เป็นยักษ์ที่มากด้วยกามราคะ พอเห็นหนุ่มน้อยรูปร่างงามอย่างสินไชก็เกิดไฟแห่งความกำหนัดและอยากได้สินไชมาเป็นสามีนางจึงออกอุบายเนรมิตศาลาพร้อมข้าวปลาอาหาร อีกทั้งแปลงกายเป็นสาวสวยมาหลอกต่อ เมื่อสินไชผ่านมานางก็เชิญชวนให้ขึ้นพักที่ศาลา แต่สินไชสังเกตเห็นดวงตานางแข็งกระด้าง จึงรู้ว่าไม่ใช่คน ก็ไม่หลงกลและหลีกหนีให้ห่างไกล นางยักษ์วิ่งตามและบอกว่าถ้ามีเมียแล้วขอเป็นน้อยก็ได้ สินไชจึงรีบเดินทางต่อไปจนกระทั่งถึงฝั่งแม่น้ำ 5 โยชน์ สินไชรีบขี่สังข์ข้ามไป นางยักษ์ตามมาถึงแต่ข้ามไปไม่ได้



**ด้านที่หก** คือ **ด้านนารีผล** เป็นธรรมเนียมสถานของมวลหมู่ผู้แสวง วิชาความรู้เป็นต้นไม่มีดอกสีส้มครันกลีบดอกหล่นก็เกิดเป็นผล มีรูปร่างเหมือนหญิงสาวที่สวยงาม รูปเท้าทั้ง 2 ข้างหย่อนลงมา ศีรษะติดกับด้านขั้ว เนื้อนุ่มเนียนหากใครได้เห็นก็สามารถทำให้เกิดความกระสันทรวงได้ สินไชเองก็หลงเข้าไปเหยงจนกระทั่งเกิดการต่อสู้กับหมู่วิชาธร สินไชเป็นฝ่ายชนะ เมื่อพักหายเหนื่อยแล้วก็ออกเดินทางต่อไปจนถึงฝั่งแม่น้ำกว้าง 6 โยชน์และขี่สังข์ข้ามไป **ด้านที่เจ็ด** คือ **ด้านยักษ์อัสสมุช** ที่ภูเขาชื่อเวละบาดหรือเวระบาด มีนางยักษ์ผีเสื้ออาศัยอยู่ ชื่ออัสสมุชียกชนิดี มีหน้าเหมือนสุนัข เมื่อยักษ์อัสสมุชเห็นสินไชก็เกิดพอใจอยากได้เป็นคู่ครองจึงเข้ามาโอบอ้อมและเหาะไป สินไชจึงตั้งสติและพูดจาหวานล่อมให้นางยักษ์อัสสมุชี่ปล่อยตัว แต่พูดจาอยู่นานก็ไม่เป็นผล สินไชจึงตัดคองนางยักษ์จนตายและบนเขาเวละบาดนี้มีต้นกาลพฤกษ์ ซึ่งเป็นต้นไม้ที่พระอินทร์เนรมิตไว้ มีดอกเป็นเสื้อผ้าอภรณ์พร้อมเครื่องทรงของเทพ ผู้มีบุญญาธิการเท่านั้นจึงจะพานพบได้ สินไชจึงถือโอกาสชำระร่างกายและเปลี่ยนเครื่องทรงใหม่ จากนั้นก็เดินทางต่อไปเพื่อไปพบกับหอยสังข์ซึ่งได้เดินทางล่วงหน้าไปก่อนแล้ว





**ด่านที่แปด คือ ด่านเทพกนิรี** ณ ผาจงถ้ำแก่นมีหมูกินรีร่างเป็นคนสามารถใส่ปีกติดหางบินบนอากาศได้ เป็นธิดาของเทวดา สินไซได้รู้จักกับเทพกนิรี นามว่า เกียงคำ จนเกิดความรักใคร่จึงเกี่ยวพาราสีที่สุดักได้นางเกียงคำ เป็นเมียและครองรักอยู่กับนางเป็นเวลาระยะหนึ่ง ครั้นแล้วสินไซก็ขอลานางเกียงคำออกเดินทางต่อ นางจึงฝากฝังสิ่งความไว้ว่า ถ้าได้ครองเมืองเรื่องรุ่งเมื่อไหร่แล้วก็อย่าลืมกันสังข์และสินไซปรึกษากันและตกลงกันว่าให้สังข์เดินทางล่วงหน้าเพื่อหาเบาะแสจากเมืองอโนราชก่อน ส่วนสินไซจะรออยู่นอกเมือง สังข์จึงออกเดินทางสืบเสาะจนรู้ว่านางสุนทพายอยู่ในวังส่วนยักษ์กุมภกันท้ออกหากิน จึงกลับมาแจ้งข่าวให้สินไซทราบแล้วออกเดินทางเข้าสู่เมืองอโนราชพร้อมกัน และด่านที่เก้า คือ ด่านยักษ์กุมภกันท้อ เป็นด่านสุดท้ายของการผจญภัยไปสู่เมืองอโนราชเพื่อตามนางสุนทพายกลับคืนเมืองเป็งจาล ด่านนั้นเป็นด่านใหญ่ที่สินไซต้องทำการรบยักษ์กุมภกันท้อถึง 2 ครั้ง

นี่คือ 7 ย่านน้ำ 9 ด่านมหากัณฑ์ ซึ่งจุดนี้เป็นจุดที่น่าสังเกต คือ การเล่าเรื่องประกอบภาพเขียนซึ่งมีส่วนทำให้ผู้ฟังสนใจติดตามและเข้าใจเรื่องราวได้เป็นอย่างดี” ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงวิทย์ พิมพะกรณ์ เล่า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงวิทย์ พิมพะกรณ์ เล่าต่อถึง สุนทรียสนทนา (Dialogue) ว่าเป็นกระบวนการสื่อสารเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นและสร้างการรู้จักตนเองในระดับลึก ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้ หลังจากที่ได้ให้ทุกคนได้ผ่อนคลายกระทะหนักๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลายและผ่อนคลายกลับมา รู้ตัว เป็นการเตรียมความพร้อมจากนั้นผู้เข้าร่วมทุกคนมีโอกาสฝึกการรับฟังอย่างเปิดใจ (Deep Listening) ห้อยแขวนการตัดสิน (Suspending) เคารพความแตกต่าง (Respecting) และอยู่กับคนตรงหน้าอย่างแท้จริง (Presencing) โดยการจับคู่และจับกลุ่ม แลกเปลี่ยนประเด็นที่เป็นเรื่องราวต่างๆ ไป และเรื่องราวการฝ่าฟันมาด้วยตนเองด้วยความสามารถและความอดทน ออกกำลังกายได้ให้ผู้เข้าร่วมเล่าเรื่องและรับฟังกันและกัน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือ ช่วยให้เขาเกิดความเข้าใจ เห็นใจกัน และสิ่งที่น่าจะมีความหมายมากที่สุด คือการได้เติมพลังชีวิตให้กับตนเองด้วยการอยู่ ด้วยการเห็นกันและกันตามที่เป็นอยู่อย่างแท้จริงนั่นเอง

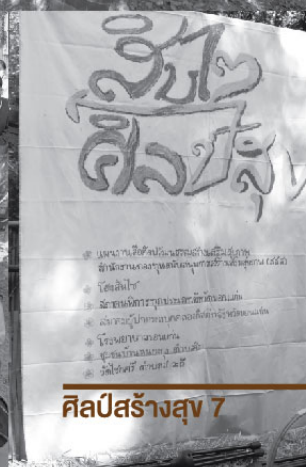
“เห็นจริงด้วยตาเนื้อ รับฟังด้วยตาใน เปิดสัมผัส รับรู้อดีตสู่ปัจจุบัน เปิดสัมพันธ์ระหว่างผองเรา”

“รับฟังเพื่อเห็นกันใน-นอก เชื่อมอาวุธในใจสินไซกับใจตน”

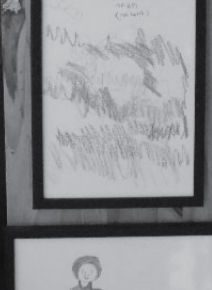
“ธรรมชาติ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตนและสรรพสิ่ง”

สินไซ ศิลป์สุข ปิดเพื่อเปิด

ก้าวสู่ปฐมบทแห่งความสัมพันธ์







และเมื่อคนพิการและบุคคลออทิสติกได้ทำกิจกรรมต่างๆ มาแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นคุณค่าวรรณกรรม ที่เป็นพลังจากอดีตมาสู่ ปัจจุบันนั้นมีความลึกซึ้งผูกพันในคุณค่าของรากเหง้าต้น เป็นพลังแห่งเรื่องราว การต่อสู้ฟันฝ่ามาด้วยปัญญา คุณค่าความงามที่เป็นสุนทรีย์ แห่งศิลปะต่างๆ ที่เกิดขึ้น และคุณค่าธรรมชาติ ที่มีความแท้จริง สบ สุข เรื่องราวดีๆ ก็เกิดขึ้นมากมาย เกี่ยวกับเรื่องนี้แพทย์หญิงวนาพร วัฒนกุล แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลขอนแก่น หรือ หมอต่าย บอกว่า ด้วยพื้นที่ของโฮงลินไซเป็นพื้นที่ที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานศิลปะ และมีวรรณกรรมเรื่อง ลินไซที่ชัดเจน กิจกรรมลินไซ ศิลปสุขนี้เราใช้แนวคิดจากเรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม และธรรมชาติ เมื่อได้นำมาใช้กับคนพิการและบุคคลออทิสติก ทำให้เห็นว่าน้องเยาวชนเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้นรู้อิสระสื่อสารมากขึ้น เขาสวดเราบ่อยขึ้นเราผูกพันอีกมากขึ้น เขามีทักษะสังคมดีขึ้น เพราะฉะนั้นเวลานำเรื่องวรรณกรรมมาดำเนินการเชื่อมโยงผู้คน เชื่อมโยงเยาวชน คนพิการ ร่วมกันก็เหมือนเป็นก้าวขั้นดี เชื่อมโยงกันกลายเป็นเบสที่ดีมาก พอนำเรื่องมาเล่น มาแสดง ก็สามารถแสดงได้ เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับน้องเยาวชนออทิสติกที่ได้ดูแลกันและกันมา 1 ปี 2 ปี 3 ปี เข้าปีที่ 3 ก็สร้างงานได้ คนที่มาชมก็บอกว่าเขาไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าเยาวชนออทิสติกเป็นอย่างไร ก็คิดว่าทำอะไรไม่ได้ แต่พอได้เห็นจึงได้รู้ว่าเกิดเป็นความจริง ความดี ความงาม เกิดขึ้นบนพื้นที่แห่งนี้จริงๆ ...

ด้านดร.สมพร ชันเงิน คุณพ่อน้องฟิล์ม บอกว่า กิจกรรมที่เกิดขึ้นโฮงลินไซ สามารถทำให้น้องฟิล์มจดจำอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานานขึ้น น้องได้แสดงออกถึงศักยภาพของตัวเองเกี่ยวกับการวาดรูประบายสี และก็ได้ทำในสิ่งที่เขาชอบก็รู้สึกดีมองเห็นโอกาสเพิ่มขึ้นมากขึ้นที่ที่จะพาเขาให้อยู่ในสังคมได้ดีขึ้นกว่าเดิม

ส่วนธรราร มณีรัตน์ คุณแม่น้องต๊อบ ก็บอกว่า ที่ผ่านมาน้องต๊อบเป็นเด็กที่ชอบอยู่คนเดียว เล่นแต่คอมพิวเตอร์ อยู่ในโลกของเทคโนโลยี เวลาใครมาพูดหรือเตือนน้องก็จะคิดว่าเป็นการตำหนิ น้องไม่ค่อยมีทักษะสังคม มีโอกาสน้อยที่จะได้อยู่ในสังคมจริงๆ จึงมองโลกแบบติดลบนิดๆ อยากจะหากิจกรรมให้น้องต๊อบทำร่วมกับเพื่อนๆ แต่ว่าเพื่อนๆ เขาไปไกลกว่าน้อง น้องมีช่องว่างระหว่างตัวเองกับเพื่อนที่อยู่ในมหาวิทยาลัย พื้นที่ตรงนี้เหมือนจะเปิดโอกาสให้เขาได้สื่อสาร ได้เชื่อมโยงกับคนมากขึ้นผ่านกิจกรรมที่เป็นจังหวะที่ไม่เร่งรีบ และเขาเองก็รู้สึกว่าเขาได้รับการยอมรับ เลยทำให้พฤติกรรมที่เคยต่อต้าน มันค่อยๆ ลดลงโดยปริยาย







กิจกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเปิดพื้นที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ , เยี่ยมเยือนกลุ่มเป้าหมาย , ชมชูปดัม และหมอลำสินไซ , สุนทรียสนทนา , สินไซในใจตน (กงล้อสี่ทิศ) และเปิดพื้นที่ สินไซ ศิลป์สุข (ธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะ) ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางกาย คือ การได้ฝึกทักษะการมองเห็นความงาม สุนทรียภาพ ทางจิต ได้ความรู้สึกอบอุ่นใจ มั่นคง และเชื่อมั่นต่อตนเองและสังคม ทางปัญญา ได้เปิดโลกทัศน์ ให้เห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามจริงมากยิ่งขึ้น ทางสังคม ได้ทำงานร่วมกัน เกิดมิตรภาพและการแลกเปลี่ยนทัศนคติในวงกว้าง ซึ่งผลลัพธ์ที่ออกมานั้นสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง สร้างการจดจำ และเปิดโอกาสให้กับคนในสังคมมากมายเห็นได้จากรอยยิ้มของคนที่มาเยือน พ่อแม่ผู้ปกครองของคนพิการและบุคคล ออทิสติกได้ทำกิจกรรมต่างๆ รวมไปถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย สมกับชื่อที่ว่า สินไซ ศิลป์สุข จริงๆ

ซึ่งใครที่สนใจกิจกรรม “เดินดงชมป่า 9 ด้านมหากัณฑ์” โดยมีคฤศก์เยาวชนออทิสติก และร่วมพูดคุยสนทนากับคนพิการ ด้านต่างๆ หรือร่วมกิจกรรมใดๆ ที่จะเกิดขึ้นอีกมากมายสามารถติดตามได้ที่ แฟนเพจโฮงสินไซ หรือที่ [www.facebook.com/Sinxy-HeritageHouse](http://www.facebook.com/Sinxy-HeritageHouse) หรือที่ [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h)





# ศิลปะบำบัด สุขใจเสมอ

ศิลปะ: เมื่อมากกว่าความสุขและสีสันบนกระดาษ

ศิลปะ: เมื่อการให้ "มือ" และ "หัวใจ" ลงมือทำงานแทนสมอง

ศิลปะ: เมื่อการสื่อสารที่บอกเล่าเรื่องราวและตัวตนของผู้คนโดยไร้ตัวอักษร

ศิลปะ: ทำให้ผู้คนที่ต่างสังคมและเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัว

ศิลปะ: ทำให้ผู้คนที่มองไม่เห็นความดี ความงดงาม และสิริธรรมของโลกใบนี้

...เสริมสร้างภาพ ความหวัง และพลังใจในชีวิตของผู้คนเกิดชีวิตได้ด้วย ศิลปะ...

...ศิลปะ: จึงก้าวข้ามการเห็นแต่ร่องรอยเพื่อการรับทราบการ สุขที่แท้ของการเข้ามา...

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทำให้รู้สึกเศร้า วิตกกังวล ไม่มีความสุข อยากร้องไห้ นอนหลับยาก และปฏิเสธพันธกิจกับคนรอบข้างลดลง จนส่งผลกระทบต่อกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ทั้งการเรียนและการทำงาน โดยมีคนไทยเป็นโรคซึมเศร้ากว่า 1.5 ล้านคน แต่เข้ารับการรักษาเพียงแค่ครึ่งหนึ่งเท่านั้น และกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็นหลายประเภท ซึ่งจะมีอาการและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ยิ่งตอนนี้มีสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา ระบาดไปทั่วทุกมุมโลก ยิ่งส่งผลให้คนในสังคมเกิดภาวะเครียด บางคนถึงขั้นเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า

ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ กชกร วรอาคม ผู้นำศิลปะบำบัดในแนวทางของ Artfield Creative Therapy มาใช้ บอกว่า การแก้ปัญหาโรคซึมเศร้าเป็นมิติทางสังคมที่ซับซ้อน เพราะมันเป็นปัญหาใหญ่ โดยเฉพาะช่วงการแพร่ระบาดของโรค Covid - 19 มีโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นในประชากรเยอะมาก โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่ต้องเรียนออนไลน์ และถูกคาดหวังจากสังคมที่เปลี่ยนไป จนทำให้ปัญหานี้แทบจะกลายเป็นเรื่องปกติในระบบการศึกษาไทย การใช้สื่อศิลปะและดนตรีนี้จะทำให้เราเข้าถึงตัวของผู้ที่มีความนี้ได้ง่ายขึ้น แถมยังช่วยคุณครูในระบบ ในการสอนให้มีมิติที่จะกลับมาดูแลตัวเอง เข้าใจโรคนี้ และไม่ตัดสินสิ่งเหล่านี้กับเยาวชนหรือผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความเศร้าหรือแม้แต่โรคซึมเศร้านี้





“กระบวนการศิลปะและดนตรีบำบัดเป็นภาษาสากลที่สามารถเข้าถึงคนได้ทุกเพศทุกวัย สามารถเชื่อมโยงปัญหาระหว่างวัย อย่าง วัยรุ่น วัยกลางคน คุณครู เพราะศิลปะและดนตรีทำให้เราเปิดใจ เมื่อเปิดใจแล้วการเรียนรู้จะเกิดขึ้น ส่วน “การยอมรับความแตกต่าง” ของความคิดเห็นจะทำให้ทุกคนก็จะกลายเป็นศิลปินในบทบาทของชีวิตตัวเอง ในผลงานของตัวเอง นี่แหละทำให้เราเห็นว่า “ความหลากหลายนั้น มันสวยงาม” ในทุกๆ มิติ จึงสามารถบอกได้ว่า “ศิลปะและดนตรีเป็นสื่อที่สำคัญมากๆ ในการแก้ปัญหา โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น” และจากการทำงานที่ผ่านมาก็ได้แก้ปัญหามากมายไม่ว่าจะเป็น โรคกระแจะ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย แม้ แต่การสื่อสารกันระหว่างองค์กรก็สามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน

กชกร วรอาคม บอกอีกว่า กระบวนการศิลปะและดนตรีบำบัดทำให้เราได้กลับมาอยู่กับตัวเองมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น เห็นมิติที่อาจจะไม่ได้เห็นในชีวิตประจำวัน ได้หยุดพัก ได้หยุดคิด เมื่อกระบวนการเกิดขึ้น การเรียนรู้ ที่เปิดกว้างจะทำให้คนเรามองเห็นถึงความแตกต่าง เห็นลักษณะนิสัยต่างๆ ที่เคยใช้ เคยเป็นและยังแก้ปัญหาไม่ได้ ในกระบวนการนี้จะทำให้เกิดการแก้ การแบ่งปัญหา มาแชร์ปัญหา มาเข้าใจปัญหาร่วมกัน ทำให้มองเห็นทางออกในการแก้ปัญหา มากกว่า 1 ทางออกได้

ในสังคมไทยมิติของศิลปะที่ถูกมองว่าผลงานของเป็นจิตรกรเป็นความงามที่คนปกติเข้าถึงได้ยาก ราคาแพง ต้องสวย ต้องเหมือน แต่พอมาเป็นมิติของศิลปะบำบัด เครื่องมือเหล่านี้ถูกนำมาใช้ในการสื่อสารกับผู้คน ศิลปะกลับไม่ได้ถูกมองว่าเป็นความงามที่เราต้อง เข้าใจอีกต่อไป แต่ศิลปะกลายเป็นเครื่องมือใหม่ ไม่ได้ต่างจากที่ हमอมียา ศิลปะก็สามารถเป็นยาได้ เป็นการสร้างรูปแบบ การสื่อสารที่เราไม่ได้คิด “มันเป็นภาษาใจ” โดยในทุกๆ วันเราใช้ภาษาพูดเยอะ แต่ภาษาใจ ภาษากาย ศิลปะนั้นจะช่วยเปิด มันออกมาได้เมื่อการสื่อสารครบองค์ “ก็จะทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น” ฉะนั้นศิลปะวัฒนธรรมความเชื่อต่างๆ ถ้าสามารถ ออกแบบและสามารถปรับเปลี่ยนองค์ประกอบต่างๆ ทำให้เกิดเป็นการเรียนรู้เป็นหลักสูตรต่างๆ มากมาย มันจะมีพลังมากๆ



ด้านภัทรพรณ ทองแถม ณ ออยุธยา ผู้เข้าร่วมโครงการ ที่มาจากคริสตจักรสามสัมพันธ์ธนบุรี ภายใต้โครงการพันธกิจอีกไนท์ ยู (ignite you) ผู้ดูแลด้านการเยียวยาคนที่มีความบาดเจ็บในหัวใจ บอกว่า โครงการนี้มีคุณค่ามากๆ กับคนที่หัวใจบาดเจ็บ รู้สึกเหมือนไม่มีใครเข้าใจ หรือมีปัญหา กิจกรรมนี้นอกจากจะทำให้เราได้เข้าใจคนอื่นแต่กลับทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย เพราะการให้พื้นที่ปลอดภัยกับใครสักคนเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ ทำให้เรารู้จักการฟังคนอื่นอย่างเข้าใจได้และจะมีคนรับฟังเราเสมอเมื่อเราต้องการที่จะพูดกับใครสักคน เพราะศิลปะเป็นอะไรที่ไม่มีการจำกัด ไม่มีกรอบ แต่ศิลปะสามารถเข้าถึงทุกๆ ความรู้สึกของคน ให้ความหมายหลายๆ อย่าง ซึ่งดีต่อหัวใจและจิตใจของคนไม่ว่าจะเป็นการใช้สี หรือการใช้เสียงดนตรี ซึ่งนั่นสามารถช่วยปรับ พื้นฟูจิตใจคนจากการใช้ศิลปะเหล่านี้

“ซึ่งกระบวนการนี้ที่ชอบมากๆ คือ กิจกรรมการใช้ดนตรี เพื่อให้วาดรูปตามไปด้วยจินตนาการ ซึ่งทุกคนฟังดนตรีเดียวกัน แต่แต่ละคนกลับวาดภาพออกมาไม่เหมือนกันเลย ส่วนกิจกรรมที่ใช้นิ้วเพียงแค่นิ้วเดียวมาแตะกันแล้วเดินลีลาไปด้วยกัน โดยให้คนนั่งหลับตาและให้อีกคนเป็นคนนำเดิน มันเป็นความรู้สึกที่เราต้องไว้วางใจคู่เต้นของเรา และเมื่อลิ้มตาขึ้นมาก็รู้สึกอยากปกป้องอีกฝ่ายให้มากที่สุดด้วย เหมือนกับที่เค้าคอยนำทางและปกป้องเรา มันเป็นเหมือนความไว้วางใจ เราสามารถเชื่อใจอีกฝ่ายได้แม้เราจะไม่รู้จักเขาเลย ซึ่งนี่สามารถบอกได้เลยว่ากิจกรรมการใช้กระบวนการศิลปะและดนตรีบำบัดเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์มากๆ อยากให้หลายๆ คนในสังคมได้นำกระบวนการแบบนี้ไปใช้ มันเป็นการบวนการที่มีประโยชน์จริงๆ” ภัทรพรณ ทองแถม ณ ออยุธยา บอก







# Artfield



สำหรับพลอย สิริวีร์ อนันต์โชติธรรณ จากศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง (ศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ฯ) บอกว่า ปัจจุบันเราเจอคนที่มีความซึมเศร้าค่อนข้างเยอะและตอนนั้นเริ่มเข้ามาใกล้ตัวเรามากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งเด็กและเยาวชนที่อยูในการดูแลที่มีรักษาตัวในโรงพยาบาล ก็จะมีภาวะป่วยในเรื่องของจิตเวช แม้กระทั่งเพื่อนร่วมงานและคนใกล้เคียงที่เริ่มมีอาการซึมเศร้าและเครียดง่าย รวมไปถึงตัวผู้ปกครองด้วยก็เลยรู้สึกว่ถ้าเราร่วมกิจกรรมนี้จะทำให้เราได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และสามารถนำกิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้ไปช่วยในการบำบัดหรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ ซึ่งสิ่งที่ได้รับทำให้เราเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เข้าใจผู้อื่น ได้มีโอกาสที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกร่วมกัน ทำให้สามารถนำการแก้ปัญหาที่ผู้อื่นทำไปปรับใช้บ้างหากต้องไปเจอสถานการณ์เหล่านั้น

“กิจกรรมที่ชอบมาก คือการวาดภาพประกอบเสียงดนตรีที่เราได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกไปกับเสียงเพลงที่ฟัง วิเคราะห์ว่าตอนนั้นเรารู้สึกอย่างไร แล้ววาดออกมาเป็นภาพและเมื่อมองภาพแล้ว ภาพที่วาดออกมาเป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึก ศิลปะบำบัดนี่ถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่เป็นทางเลือกที่ดี เพราะภาพหนึ่งภาพสามารถสื่อสารความหมายได้มากกว่า 1 ความรู้สึก แต่มันสามารถถ่ายทอดต่อกันโดยที่เราไม่ต้องพูดกันก็ได้” สิริวีร์ อนันต์โชติธรรณ บอก







“ศิลปะบำบัด” ที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากสามารถทำให้คนที่กำลังประสบปัญหาซึมเศร้า หรือเครียดกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวให้สามารถสื่อสารกับคนรอบข้างได้ง่ายขึ้นแล้ว เขาก็อาจจะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกตัวเองได้ง่ายขึ้นผ่าน ศิลปะบำบัด จนนำไปสู่การออกจาก save zone ของตัวเองได้ ทำให้มีสติได้อีกด้วย แม้ไม่สามารถช่วยได้ทั้งหมด แต่อย่างน้อย ศิลปะ ก็สามารถทำให้คนที่ได้ลองเรียนรู้สงบ และสามารถมองหาทางออกเพื่อสู้กับสิ่งที่เจอได้อีกหนึ่งช่องทาง ... วันนี้ ศิลปะบำบัดในแนวทางของ Artfield Creative Therapy ได้เดินทาง และมุ่งหวังจะพัฒนากระบวนการทำงานนี้ให้เกิดเป็นการเรียนรู้ เป็นหลักสูตรต่างๆ ที่จะสามารถเข้าถึงคนในสังคมได้กว้างขวางขึ้นต่อไป...



ติดตามการทำงานของ Artfield Creative Therapy ได้ที่แฟนเพจ [www.facebook.com/artfieldtherapy](https://www.facebook.com/artfieldtherapy) หรือที่ [www.facebook.com/artculture4h](https://www.facebook.com/artculture4h) แล้วมาแชร์ บอกเล่า แลกเปลี่ยนเรื่องราวที่ใจคุณอยากบอกด้วยกันนะ...





# The New normal

## อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

(ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปี 4



เดินทางมาได้ครึ่งทางแล้วสำหรับโครงการสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ภายใต้หัวข้อ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ปีที่ 4 ซึ่งในปีนี้ได้ร่วมกับสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร โรงเรียนในเครือข่ายโครงการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 24 โรงเรียน และเมื่อไม่นานมานี้ทั้ง 24 โรงเรียนนี้ได้พัฒนากระบวนการสื่อสร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นให้เกิดการบูรณาการ และการมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครองนักเรียน และ ชุมชน ผ่านกระบวนการสื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรมสื่อด้วยกระบวนการ 3 อ.สู่การการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ อย่างที่โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ ได้ดำเนินการบูรณาการงานอาชีพ โครงการย้อนยุคสู่หุ่นตี่ถีบงานาที่ชวนเด็กๆ มาบูรณาการเรียนรู้โครงงานวิทยาศาสตร์ “กินอย่างไรไม่ให้เป็นโรคอ้วน” ซึ่งเป็นการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษกับโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน “ย้อนยุคสู่หุ่นตี่ถีบงานา” กิจกรรมกระตาดานชวนชวนรู้ กับการอ่านฉลากโภชนาการ โดยในกิจกรรม ได้มีการนำนักเรียนไปเรียนรู้กับพระอาจารย์ / โรงเรียนวัดปากบ่อ ภายใต้ทีม "หุ่นดี ทุรอฟที่ที่หน้า @คลองพระโขนง" ซึ่งได้มีการออกแบบแนวคิดและรูปแบบให้มีความสุขเกิดการประยุกต์ทั้งในรูปแบบ การเรียนการสอนออนไลน์ และกิจกรรมที่สร้างการมีส่วนร่วมแบบออนไลน์ ที่มุ่งเน้นให้เกิดการบูรณาการเข้ากับวิชาการเรียนการสอน

และจากการดำเนินงานมาครึ่งทางของกิจกรรมแต่ละโรงเรียนได้มุ่งมั่นทำงานกันอย่างต่อเนื่อง และเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ - 8 มีนาคม 2565 ที่ผ่านมาคณะทำงานฝ่ายวิชาการโครงการและคณะทำงานฝ่ายพัฒนาสื่อ พร้อมด้วยคณะทำงานติดตามประเมินผลได้ลงพื้นที่พร้อมให้คำแนะนำแนวทางการพัฒนาสื่อเพื่อดำเนินโครงการต่อในเทอมที่ 2 และเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการทำงานต่อเนื่องในภาวะวิกฤตโควิด-19 ทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดกิจกรรมตัดสินผลงาน (ผ่าน VTR) ขึ้นเมื่อวันที่ 30 - 31 มีนาคม 2565 โดยมีดร.สง่า ดามาพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., อาจารย์มานพ แยมอุทัย ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ







ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส นวลเนตร ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, ดร.ดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และคณะกรรมการได้ร่วมกันพิจารณามอบทุนสนับสนุนการต่อยอดกิจกรรมให้กับโรงเรียนที่สร้างสรรค์กิจกรรมออกมาได้อย่างน่าสนใจ ให้เป็นโรงเรียนดีเด่นรางวัลต่างๆ โดยในการตัดสินคณะกรรมการเห็นตรงกันว่า โรงเรียนวัดปากบ่อ เป็นโรงเรียนที่สร้างสรรค์กิจกรรมและทำงานออกมาได้น่าสนใจเลยคว้ารางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1 ไปครอง ส่วนรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้แก่โรงเรียนวัดประหาระปิธรรม, รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 3 ได้แก่โรงเรียนวัดอินทราวาส ส่วนรางวัลชมเชย ได้แก่ โรงเรียนวัดบางบอน (พิมพ์ จัน แต่อุปลัมภ์), โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม, โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์, โรงเรียนวัดแสมดำ, โรงเรียนวิชูทิศ, โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ, โรงเรียนศิริรังวิทยาการ และโรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ โดยทั้ง 8 โรงเรียนนี้ได้รับเกียรติบัตร และงบประมาณสนับสนุนทำกิจกรรมเพิ่มเติมไป

ส่วนอีก 13 โรงเรียนทางโครงการได้มอบเกียรติบัตรเป็นโรงเรียนต้นแบบตัวอย่างให้เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ทำงานต่อเนื่องต่อไป ได้แก่โรงเรียนหมู่บ้านเกาะโพธิ์, โรงเรียนวัดเกาะสุวรรณาราม, โรงเรียนวัดปลุกศรัทธา, โรงเรียนบำรุงรวิวรรณวิทยา, โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา ๑, โรงเรียนวัดปุณณาวาส, โรงเรียนพรหมราชกูร์รังสรรค์, โรงเรียนประภาสวิทยา, โรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราชกูร์รังสรรค์), โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์, โรงเรียนสามแยกคลองทล่อแหล, โรงเรียนวัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ และโรงเรียนวัดมทรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ

ทั้งนี้สามารถติดตามการทำงานของโรงเรียนในเทอมที่ 2 และมารอลุ้นกันต่อไปว่าโรงเรียนไหนจะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครองได้สำเร็จ ซึ่งสามารถติดตามได้ที่ [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h)







# โองสินไช

## สู่การสื่อสารสาธารณะ



โครงการโองสินไช สู่การสื่อสารสาธารณะ จังหวัดขอนแก่น จัดกิจกรรมพัฒนาและส่งเสริมการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ สร้างการมีส่วนร่วมและส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายหลักสร้างเครือข่ายสร้างสุขภาวะชุมชน ร่วมกับงานเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ (Isan Creative Festival 2022) ณ โองสินไช บ้านหนองกุง ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นกิจกรรมการเชื่อมโยงให้กำลังใจพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะ สินไช ศิลป์สุข : สู่การสื่อสารสาธารณะ เปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้เยี่ยมชมกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนออทิสติก ผ่านกิจกรรม "เดินดง ชมโองสินไช กาละพฤษ์ บันดาลใจ เสพกาแพ ดนตรี กวี ศิลป์" ซึ่งเป็นผลงานและกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมการพัฒนาออทิสติกในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา จากความร่วมมือระหว่างสมาคมผู้ปกครองออทิสติกจังหวัดขอนแก่น ศูนย์วิจัยและบริการออทิสซึม มหาวิทยาลัยขอนแก่น และโองสินไช

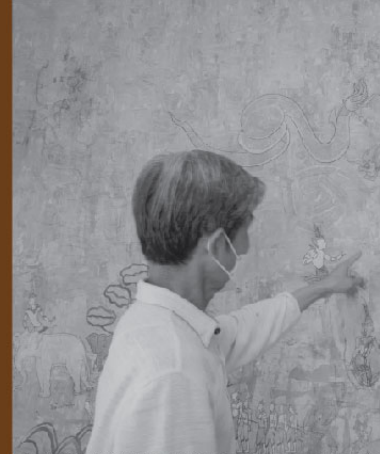
โดยมีคณะวิทยากร ศิลปิน พ่อครู แม่ครู ผู้ปกครองมาร่วมด้วยช่วยกันโอบอ้อม พูมพิทลูกหลานเยาวชนของเราให้สามารถเรียนรู้พื้นผ้าสิ่งยากด้วยกระบวนการสังเกต สื่อสาร สร้างสรรค์ โดยมีศิลปะเป็นเครื่องมือเชื่อมโยง สื่อสาร สัมพันธ์พลังแห่งธรรมชาติ พลังแห่งวิถีภูมิปัญญาบรรพชน และพลังแห่งสินไช นำไปสู่การเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชน เปิดพื้นที่เชื่อมโยงกับเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ ISAN Creative Festival 2022 จัดโดยศูนย์ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (CEA) ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทั้งนี้มีชุมชน ปรชาษฐ์ชาวบ้าน นักวิชาการ รวมทั้งภาคีร่วมจัดหลายภาคส่วน อาทิ แม่ครู อุดมศิลป์ (หมอลำวันดี พลทองสถิตย์) และหมอแคน พ่อครู บำรุง ถวิลเชื้อ (ผู้รู้สมุนไพร) ครูต๋อง (ผศ.พญ. อัครพรมณ์) (ผู้เชี่ยวชาญการละครเพื่อพัฒนา) และทีมงานละคร ครูหนุ่ม (อาจารย์อาทิตย์ กระจ่างศรี) และครูบอม (ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีพื้นบ้านอีสาน)





กระบวนการกิจกรรมดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์จากการดำเนินงานสามารถสรุปได้ว่า วรรณกรรมลิขไส มีศักยภาพสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพของคนพิการ และบุคคลออทิสติก อย่างมีนัยยะสำคัญนำไปสู่การสร้างความตระหนัก รู้ในมรดกภูมิปัญญาของตน ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ อีกทั้งยังได้สื่อสารความรู้ความเข้าใจในกระบวนการศิลปภานา (จิตรกรรม ดนตรี) ไปสู่สังคมในวงกว้าง นอกจากนั้นพื้นที่โฮงลิขไสยังได้มีการพัฒนาทั้งทางกายภาพ ตลอดถึงการบริการทั้งในแง่ความรู้และกระบวนการการพัฒนา อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่และนำเสนอผลงานและองค์ความรู้จากโครงการ ลิขไส : ทุนวัฒนธรรมสู่การสร้างสุขภาพต่อสาธารณชนในวงกว้าง และการสื่อสารความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาสุขภาพคนพิการ และบุคคลออทิสซึม ผ่านมิติธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะ

ซึ่งแพทย์หญิงวนพร วัฒนกุล หรือ “หมอต่าย” แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลขอนแก่น หนึ่งในวิทยากรและผู้ร่วมทำงานในโครงการโฮงลิขไส สู่การสื่อสารสาธารณะ จังหวัดขอนแก่น บอกว่า จากการได้ทำงานในพื้นที่ของโฮงลิขไส ด้วยสภาพพื้นที่ที่มีต้นไม้ มีความเป็นป่าธรรมชาติมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานศิลปะ และมีวรรณกรรมเรื่องลิขไส เป็นที่มีของ concept > Art , Nature , Culture ที่จะเข้ามาพัฒนาผู้คนได้ ให้เขาได้เห็นความงามของธรรมชาติ เห็นคุณค่าและความหมาย กิจกรรมต่างๆ จึงเกิดขึ้น และเรื่องของวัฒนธรรม อย่างวรรณกรรมลิขไสที่นำมาใช้ในเรื่องของคุณค่าวรรณกรรม ความลึกซึ้ง มันอยู่ในจิตวิญญาณของคนเราอยู่แล้วเมื่อมีการสืบสานต่อๆ กันมาเป็นเวลานานคุณค่าและความหมายมันไปไกลกว่าแค่เรื่องเล่าที่เราเจอมาในแต่ละวัน เมื่อเอามาเชื่อมโยงกับผู้คน เขียวชน คนพิการ ร่วมกันก็เป็นเหมือนพื้นที่กลางร่วมกันไปในตัวของมันเองได้อย่างอัตโนมัติ เป็นเสมือนก้าวขั้นดีที่เชื่อมโยงกัน สามารถช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เป็นผู้พิการได้มากขึ้นทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น เขารู้วิธีการสื่อสารกับผู้พิการได้มากขึ้น เขาสบตากับคนรอบข้างมากขึ้น และบ่อยขึ้น ผูกพันกันมากขึ้น และที่สำคัญคือเด็กออทิสติกเหล่านี้มีทักษะสังคมที่ดีขึ้น นี่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงแนวโน้มที่เขาเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน



สามารถติดตามกิจกรรมและร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเดินดง ชมโฮงลิขไส กาละพฤกษ์ บันดาลใจ เสพกาแฟ ดนตรี กวี ศิลป ฒ โหงลิขไส บ้านหนองกุง ตำบลศิลา อำเภอเมือง ได้ที่ [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h) และที่ [www.facebook.com/SinxayHeritageHouse](http://www.facebook.com/SinxayHeritageHouse)





# ศิลปสร้างสุข

## วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

มาแล้วเด้อจร้า... ศิลป์สร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับมีเรื่องราวดีๆ มาฝากกันอีกแล้ว โดยเรื่องแรกเกิดขึ้นที่ภาคอีสาน ไปที่จังหวัดขอนแก่น โดยอาจารย์ณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้เดินทางไปร่วมการประชุมหารือคณะทำงานเพื่อร่วมคิด ร่วมวางแผนการบูรณาการงาน และวางแนวทางการพัฒนาให้เกิดการต่อยอดการดำเนินงาน ภายใต้โครงการศิลปสร้างสุข พัฒนาศักยภาพชุมชน และการประยุกต์ทุนวัฒนธรรมเพื่อการยกระดับการทำงานในพื้นที่สู่การเป็นวิสาหกิจชุมชน ให้เกิดขึ้นในพื้นที่ภาคอีสาน ณ โฮงสินใจ จังหวัดขอนแก่น ไปชมบรรยากาศที่นี้ ....

ตามมาด้วยกิจกรรมสะท้อนการเรียนรู้ถอดบทเรียนกิจกรรมศิลปะบำบัด “สินใจสู่การสื่อสารสาธารณะ” (กระบวนการศิลปะบำบัด) จากการพัฒนาเยาวชนออทิสติกภายใต้ความร่วมมือระหว่างสมาคมผู้ปกครองออทิสติกจังหวัดขอนแก่น ศูนย์วิจัยและบริการออทิสซึม มหาวิทยาลัยขอนแก่น และโฮงสินใจ โดยกิจกรรมนี้เกิดขึ้นที่โฮงสินใจ จังหวัดขอนแก่น ด้วยเช่นกัน





อีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจเป็นกิจกรรมจากโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปีที่ 4 ร่วมบูรณาการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการขยายผลการดำเนินงานร่วมกับกรมควบคุมโรค สมาคมเครือข่ายโรคไม่ติดต่อ ในการประชุมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีใหม่ Virtual NCD Forum หัวข้อ “World Obesity Day: Everybody Needs to Act วันอ้วนโลก : ทุกคนต้องลงมือแก้ไข” ภายใต้ประเด็นหัวข้อวิชาการ : ลงมือทำ ป้องกันและลดโรคอ้วน เป็นการนำเสนอตัวอย่างการทำงานเพื่อป้องกันและควบคุมโรคอ้วนในเด็ก ของ non-health stakeholders โดยในกิจกรรมนี้ได้มีตัวแทนจากโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปีที่ 2 อย่าง โรงเรียนตรุมวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) ซึ่งมีนายสุรพล เขียวสุตร นายกเทศมนตรีเมืองน่าน เป็นตัวแทนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานเพื่อลดปัญหาโรคอ้วนในเด็ก ร่วมกับโรงเรียนวัดปากบ่อ สำนักงานเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสังกัด กทม. โดยมีนางสาวเยาวลักษณ์ จงกลรัตน์ ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ ด้านโรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สำนักงานเขตบางนง กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสังกัด กทม. โดยมีนางสาวจินตนา เกตุพิบูลย์ ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ และเด็กหญิงศรัณย์พร บุญไพจิตร นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ เขตสวนหลวง ซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัด กทม. ซึ่งทั้ง 3 โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนต้นแบบที่เป็นเครือข่ายของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ในปีต่างๆ ที่สนับสนุนการทำงานจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

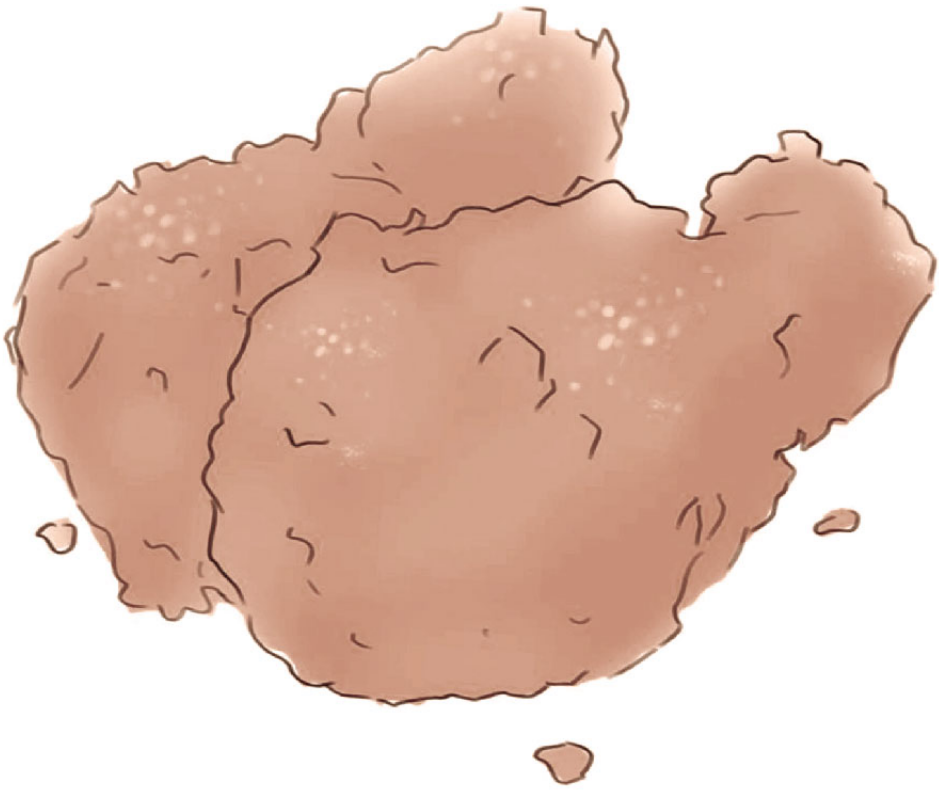


โดยประชุมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีใหม่ Virtual NCD Forum หัวข้อ “World Obesity Day: Everybody Needs to Act วันอ้วนโลก: ทุกคนต้องลงมือแก้ไข” ภายใต้ประเด็นหัวข้อวิชาการ : ลงมือทำ ป้องกันและลดโรคอ้วน ที่ทั้ง 3 โรงเรียนต้นแบบของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอตัวอย่างการทำงานเพื่อป้องกันและควบคุมโรคอ้วนในเด็ก ของ non-health stakeholders กับการทำสื่อสร้างสรรค์ และนวัตกรรมที่น่าสนใจเพื่อใช้ในการปรับ เปลี่ยน พฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ร่วมกับโรงเรียน ครอบครัว ชุมชนและสังคม หวังให้เด็กมีสุขภาพที่ดี มีความรู้ เข้าใจในเรื่องของการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และมีอารมณ์ดี ตามหลัก 3 อ. ด้วย

นี่เป็นเพียงกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เพียงแค่บางส่วนเท่านั้น สำหรับรายละเอียดพื้นที่และความคืบหน้าของโครงการอื่นๆ สามารถติดตามได้ที่ Facebook : [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h) และที่ Website : [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)

มาติดตามกันอย่างต่อเนื่อง แล้วเราจะใกล้ชิดกันมากขึ้น ...

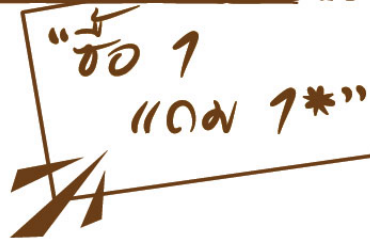




## จะเลิกไปไหน

แม่ผมขายเหตุนหรือดอกจัน (\*) จะถูกกาบิให้อยู่ตรบสุขๆ และตัวเลิกผากๆ แต่เราในฐานะผู้บริโภคก็เฝ้าดรมอบรับ และอย่าเพิ่มตตสนใจซื้อโดยไม่ได้อ่านรายละเอียด "จะเลิกไปไหน" อีกหนึ่งผลงานสร้างสรรค์ในประเด็น "รู้เท่าทันสื่อ" จากนางสาวกัทราวดี คำจินดา กลุ่ม Positive Thinking หนึ่งในเยาวชนรอบโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม เรื่องราวจะเป็นอย่างไร? ติดตามได้ที่...





“เหมือนถูกหลอก?” เพื่อนของฉันเดิน มาพร้อมกับภาคใต้ ด้วยใบหน้าบูดบึ้งและยื่นมันมาให้ฉัน

ฉันก็มีมองที่ภาดาอาหารด้วยสีหน้าสงสัยแล้วถามเพื่อนกลับไปว่า

“ทำไมไก่ชิ้นเล็กจ้ะ?มันไม่ใช่ชิ้นใหญ่เหมือนในรูปที่โฆษณาเธอ?”

เพื่อนตอบว่า “ถามพนักงานแล้วเขาบอกว่ามันเป็นไก่ชิ้นเล็กถูกต้องแล้ว”

“OMG! โห้ย ถ้าไก่จะชิ้นเล็กขนาดนี้ คงจะอิมแหละ”

ด้วยความงงและหิวเพราะคาดหวังไก่ทอดมีทานแล้วจะอิมทำให้ฉันและเพื่อนรู้สึกไม่สบายรรมณ์กับอาหารมื้อนั้นเป็นที่สุด และไม่พอใจกับการใช้ภาพของร้านไก่ทอดแบรนด์สีแดงนั้นมาก ๆ เมื่อฉันกับเพื่อนกลับไปอ่านรายละเอียดในโฆษณาอีกครั้งทำให้พบว่ามีการแจ้งใน โฆษณาไว้แล้วว่าเป็นไก่ชิ้นเล็ก แต่ใช้ตัวอักษรที่มีขนาดเล็กนิดเดียว ซึ่งถ้าหากไม่อ่านให้ชัดเจน ก็จะคิดว่า ไก่เป็นชิ้นใหญ่เพราะภาพในโฆษณาทำให้เห็นแบบนั้น

อีกประโยคหนึ่งที่น่าจะคุ้นหูหลายๆคน “ผลลัพธ์ที่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละคน...” ซึ่งเป็นประโยคสั้นๆที่อยู่หลังดอกจัน(\*) ด้วยขนาดตัวอักษรเล็กน่ารักในโฆษณาเครื่องสำอาง หากมองเผินๆก็จะได้สนใจว่าข้อความนั้นคืออะไรแต่ที่แท้จริงแล้วข้อความเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยอีกอย่างที่สำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าให้เหมาะกับสภาพผิวของตัวเอง ล่าสุดฉันเองก็เพิ่งไปซื้อครีมซองลดรอยแดงจากสิวของแบรนด์สีเซียมาใช้ ด้วยความเห็นโฆษณา หรือคนนั้น คนนี้ รีวิวมาว่าครีมนี้ดี

ไฉ่เราก็อยากสวยบ้าง จักก็จัดไป 3 ซองเบาๆ นี่ขนาดยังไม่ได้ลองใช้ว่ามันดีหรือเปล่านั้น พอใช้เท่านั้นแหละ โอ้พระเจ้า! ฉันแพ้ ! ผื่นแดงขึ้นเต็มหน้า แล้วครีม 3 ซองที่ซื้อมาก็อะไร อยากจะร้องไห้ (TAT)พร้อมกับ RIP ให้กับตัวเอง

ยังไม่หมด ความซื่อ บื้อ และความตัวเล็กของดอกจัน(\*) เหล่านี้ทำให้ฉันขี้เกียจอ่านคำเตือนหรือเงื่อนไขให้ละเอียด ล่าสุดเพิ่งแพ้ยัยโปรมโซชั่น กับคำว่า “ข้อ 1 แถม 1\*”

อย่าคะอย่าเพิ่งดีใจ คุณเห็นดอกจัน(\*) นั้นไหมคะ แน่นนอน

มันน้อยมากที่เราจะได้สินค้าที่เหมือนกันกลับมา อย่างตัวฉันเองซื้อกางเกงยีนส์แบรนด์ดังที่ชอบ Sale บ่อยๆ โดยรายการโปรมโซชั่นก็คือซื้อกางเกง 1 ตัวแถม 1 ตัวก็จริงแต่ของแถมไม่ใช่กางเกงอีกตัวที่มีราคาเท่ากัน แต่เป็นเสื้อที่มีราคาถูกกว่าแถมมาแทน บอกตรงๆมันเป็นความอภัยอย่างยิ่ง เพราะฉันเข้าใจว่าซื้อกางเกง 1 ตัวแถมกางเกงอีกตัวในแบบเดียวกันราคาเท่ากัน ตอนไปจ่ายเงินพนักงานแจ้งข้อมูล ฉันนี่เหวอและอึ้งไปหลายวินาที บอกตรงๆว่า “งงในงง” มาก

หลายครั้งที่ภาพโฆษณาดึงดูดให้เราอยากซื้อสินค้าต่างๆ เพียงแค่รูปที่สวยงามหรือ การเลือกใช้ ตัวอักษรโปรมโซชั่นลดราคาที่มีขนาดใหญ่ ทำให้เราเลือกที่จะซื้อสินค้าและมองข้ามรายละเอียดอื่นๆ ไปถึงแม้ภาพเหล่านั้นจะมีกติกาและข้อมูลที่สำคัญบรรจุไว้ก็ตามแต่เพราะตัวอักษรที่มีขนาดเล็กทำให้ เราไม่ได้ใส่ใจที่จะอ่านข้อมูลเหล่านั้น ฉันเชื่อว่าหลายคนมีประสบการณ์ เช่นเดียวกับฉันและเพื่อน

เราต่างหลงเชื่อโฆษณาที่เกินจริงและไม่รอบคอบในการอ่านหมายเหตุที่แสนจะตัวเล็กกระจัดจรรยอนั้น

โดยคนอื่น ๆ ที่เจอเหตุการณ์เหล่านี้มีการบ่นผ่านกระทู้ต่างๆ และพูดถึงเรื่องดังกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่าหมายเหตุมันจะเล็กไปไหน บางคนบ่นในเรื่องโปรมโซชั่นการซื้อโทรศัพท์มือถือพร้อมกับโปรมโซชั่นอินเตอร์เน็ตต่างๆ ที่มีหมายเหตุตัวเล็กกระจุว่าเงื่อนไขเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หรือบางคนบ่นเรื่องโปรมโซชั่นการดูหนังลดราคาแต่มีหมายเหตุตัวน้อยระบุไว้ว่าลดราคาให้เพียงแค่100 คนแรกเท่านั้น ฯลฯ

การต้องกลับมาอ่านหมายเหตุเล็กๆ เหล่านั้นมันทำให้เราต้องตั้งคำถามว่า ทำไมเหล่าหมายเหตุหรือดอกจัน(\*) พวกนี้ถึงได้ตัวเล็กจ้ะทั้งๆ ที่เป็นข้อมูลสำคัญ หากมองในมุมของชาวบ้านแบบเราก็คงจะมองว่าบริษัทขายสินค้าคงใจจะปิดบังข้อมูลเราหรือเปล่า เพราะหากบางคนไม่ใส่ใจอ่าน ก็จะมองแค่ข้อมูลที่เห็นชัดเท่านั้น ตัวอย่างเช่น พ่อกับแม่ของฉันมักจะพูดว่ามันตัวเล็กมองไม่เห็นเลยไม่ได้อ่าน ถ้ารู้ว่ามีรายละเอียดอื่นๆ อีกคงไม่ซื้อ



แต่หากมองในมุมมองของนักโฆษณาและคนทำโฆษณา เขามองว่าการทำสื่อโฆษณาหรือการทำสื่อส่งเสริมการขาย จุดประสงค์หลักก็คือการทำให้ออดขายเพิ่มขึ้นและเป็นการสื่อสารให้ผู้ซื้อสามารถรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการได้มากขึ้น แต่ฉันเห็นว่า จะอย่างไรก็ตามเพื่อความถูกต้องและจริยธรรมใน

การทำสื่อก็จะต้องระบุข้อมูลที่เป็นจริงลงไปโฆษณาด้วย เช่น ไม่ควรตีเกินวันละ 2 ขวด หรือหากเป็นรายละเอียดโฆษณาในวิดีโอ ก็จะมีการแจ้งเตือน เช่น อ่านคำเตือนในฉลากทุกครั้งก่อน ใช้น้ำ (แต่ก็มักเร็วเสียจนเราฟังไม่ทันเช่นกัน ?)

ในมุมมองการตลาด การลงโฆษณาในแต่ละที่ย่อมมีค่าใช้จ่าย และการจะเลือกนำเสนอข้อมูลลงในโฆษณาข้อมูลหรือรูปภาพ นั้นก็ต้องส่งผลที่จะทำให้เกิดยอดขายที่สูงขึ้นซึ่งข้อมูลบางอย่าง ก็อาจจะไม่ได้ทำประโยชน์ต่อการขายแต่จำเป็นต้องมีไว้ตามกฎหมายที่กำหนด จึงต้องลดขนาดลงซึ่งเป็นเรื่องปกติของการทำโฆษณาซึ่งเมื่อหันกลับมาดูด้านการควบคุมการนำเสนอสื่อโฆษณาของกฎหมายในประเทศจะเห็นได้ว่าโฆษณาหนึ่งซึ่งก่อน ออกอากาศมีกระบวนการมากมายหลากหลายขั้นตอนโดยมีหน่วยงานที่เข้ามามีส่วนในการควบคุมดูแลโฆษณา ดังนี้

หนึ่ง สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค(สคบ.) ถือว่าเป็นองค์กรหลักของรัฐบาลที่ทำหน้าที่ตรวจสอบและควบคุมโฆษณา แต่ไม่มีบทบาทในการป้องกันการผูกขาดและดูแลการแข่งขันทางธุรกิจให้เป็นธรรม (เป็นการคุ้มครองผู้บริโภคในระยะยาวและสามารถดูแลการโฆษณาที่เอาเปรียบคู่แข่ง) ซึ่งปัจจุบันหน้าที่นี้เป็นของคณะกรรมการการแข่งขันทางการค้าของกระทรวงพาณิชย์ แล้วหากถูกเอาเปรียบจะทำอย่างไร... ประชาชนหรือผู้ใช้บริการที่ถูกเอาเปรียบและต้องการร้องเรียนสามารถโทรสายด่วนสคบ.1166 หรือเข้าไปที่ เว็บไซต์ [www.ocpb.go.th](http://www.ocpb.go.th) ร้องเรียนออนไลน์ หรือสามารถเข้ามาร้องเรียนที่สำนักงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงได้

สอง มีกองกิจการกระจายเสียง (กทช.) ของกรมประชาสัมพันธ์ (ในอดีตเคยเป็น กบว. มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการโฆษณาทางโทรทัศน์และวิทยุ ) มีบทบาทในการให้คำปรึกษาแนะนำมากกว่าและทำงานในลักษณะร่วมเป็นกรรมการอยู่ในคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

สาม คณะกรรมการอาหารและยาของกระทรวงสาธารณสุข ควบคุมดูแลโฆษณาเกี่ยวกับอาหาร ยา และเครื่องสำอาง(ที่มา : การควบคุมโฆษณา จากภาพกว้าง มุมวิชาการโดย รศ. ดร. พนา ทองมีอาคม)

สี่ สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย มีส่วนในการดูแลโฆษณาเพิ่มเติมด้วย ซึ่งข้อมูลกฎหมายที่เกี่ยวข้องและกฎกระทรวงต่างๆ สามารถศึกษาได้ที่ <https://thaimooc.org> ซึ่งจะมีการอธิบายทั้งด้านการจัดทำโฆษณาและข้อกำหนดระเบียบข้อห้ามต่างๆ ในการผลิตฉลากกำกับสินค้าไว้คร่าวๆ

จะเห็นได้ว่าจากข้างต้นที่กล่าวมาและจากข้อกำหนดทั้งหมดที่อ้างอิงไว้ทำให้รู้ว่าถ้าจะมีโฆษณา 1 ชิ้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการมากมาย เรียกว่า กว่าจะมีโฆษณา 1 ตัวนั้นไม่่ง่ายเลย

เมื่อถึงจุดนี้อาจทำให้มองได้ว่าที่สื่อโฆษณาทั้งหมดที่ทำหมายเหตุหรือดอกจัน (\*) ตัวเล็กที่ดูเหมือนเพราะแค่ต้องการให้มีข้อมูลครบและให้ง่ายต่อการอนุมัติให้ออกอากาศและนำไปใช้ได้หรืออาจเพราะต้องการให้เกิดความสวยงามในสินค้าหรือสิ่งพิมพ์นั้น อาจซ่อนนัยของการเอาเปรียบผู้บริโภคไว้ด้วย ซึ่งนำไปสู่จุดประสงค์คือการเพิ่มยอดขายให้กับสินค้า

ใจจริงผู้บริโภคแบบฉันก็อยากจะได้เงินเข้าไปหาฝ่ายการตลาดของบริษัทคู่กรณีแล้ว ทำท่า “เบะปากมองบน” ใส่พวกเขาพร้อมกับพูดว่า “ในความเป็นจริงไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ถ้าข้อมูลดอกจัน(\*) จำเป็นที่จะต้องแจ้งให้ผู้บริโภคทราบพวกคุณควรที่จะตระหนักและใส่ใจกับการนำเสนอสื่อส่งเสริมการขายให้มากขึ้น เพราะจริงอยู่ที่ การเพิ่มยอดขายของคุณมันสำคัญ แต่การรักษาฐานลูกค้าก็สำคัญเช่นเดียวกันซึ่งสิ่งแรกที่ต้องทำคือทำให้ความจริงใจกับผู้บริโภค”

ประชาชนเองในฐานะผู้บริโภคควรที่จะรู้เท่าทันสื่อโฆษณาและสื่อส่งเสริมการขายเหล่านี้ หากจะซื้อสินค้าควรอ่านรายละเอียดให้รอบคอบ กรณีมองไม่เห็นข้อมูลเพราะตัวเล็กเกินไปอาจจะให้ลูกหลานหรือเจ้าหน้าที่ช่วยอ่านรายละเอียดให้ฟังและถ้าหากสงสัยอะไรเกี่ยวกับข้อมูลก็สอบถามข้อมูลให้แน่ชัดก่อนอย่าตัดสินใจซื้อโดยไม่ได้อ่านรายละเอียดเพียงเพราะหมายเหตุหรือดอกจัน(\*)มันตัวเล็กเกินไปแต่ให้เราคิดเสมอว่ารายละเอียดทั้งหมดเราควรจะต้องทราบและสอบถามข้อมูลให้ครบถ้วนชัดเจนก่อนเพื่อป้องกันการผิดพลาดและการผิดหวังจากสินค้าที่เราเลือกใช้บริการ

ดังนั้น "อ่านสักนิดนะถึงจะดอกจัน(\*)เหล่านั้นมันเล็กกระจ้อยร่อย แต่ก็มันช่วยให้เรารู้เท่าทันสื่อโฆษณา"

#feedDD #MASS





# มาแชร์กันเถอะ...

พวงกุญแจโคมไฟจีน 8 เหลี่ยม เป็นผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนที่เมืองเก่าสงขลา โดยการดูแลของบริษัท สงขลาเฮริเทจ จำกัด ที่ใช้แนวคิดตามความเชื่อของชาวจีนที่ใช้เป็นสัญลักษณ์ของสิ่งป้องกันความชั่วร้าย ภายในบรรจุผงธูปจากศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสงขลา เพื่อความเป็นสิริมงคล

สำหรับการตัดเย็บใช้ผ้าพิมพ์ลาย ลวดลายของผ้านำแนวคิดมาจากอาคารศาสนสถานของเมือง เช่น กำแพงแก้ว วัดกลาง ลายผ้าเพดานมัสยิดบ้านบน ช่องลมแกะสลักจากศาลเจ้า ถอดแบบเป็นลวดลายสะท้อนคุณค่าความเป็นอัตลักษณ์ของเมืองสงขลา

โคมไฟจีน 8 เหลี่ยมนี้มีขนาดเล็กพกพาใช้ประดับห้องสวยได้ทั้งในรถ หรือจะแขวนกระเป๋าสสิ่งของ เพื่อความเป็นสิริมงคล โชคลาภ ตามความเชื่อ

สำหรับผู้สนใจสามารถอุดหนุนภูมิปัญญาจากท้องถิ่นชิ้นนี้ได้ในราคา 159 บาทเท่านั้น สนใจเลยไหน? แบบไหน? สามารถเข้าไปเลือกชมได้ที่ แฟนเพจ SKA Heritage หรือที่ [www.facebook.com/SongkhlaHeritageCompany](http://www.facebook.com/SongkhlaHeritageCompany)

นี่คือเรื่องราวดีๆ ของชุมชนที่น่าขงดีที่มีอยู่ในชุมชนมาต่อยอดเป็นสินค้าวิสาหกิจชุมชนที่สร้างอาชีพ สร้างรายได้ เหล่านั้นมาแชร์กับเรสิ... เรื่องราวที่ส่งเข้ามา ทีมงานจะสุ่มจับ 10 เรื่องราวมาเผยแพร่และแชร์เพื่อส่งต่อให้กับสังคม เรื่องราวใดที่ได้เผยแพร่เราจะได้รับ “ถุงผ้าเอนกประสงค์” ฟรี!! เปิดรับเรื่องราวของคุณตั้งแต่วันที่ ถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2565



ส่งมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
 ที่อยู่ 128/177 ชั้น16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตพญาไท  
 กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่าไขปัญหาประลองปัญญา) หรือ  
 ส่งอีเมลได้ที่ : [ruethairat.jah@gmail.com](mailto:ruethairat.jah@gmail.com)  
 และสามารถดูรายชื่อผู้โชคดีจกรรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ก็

[www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h)

\*\*\* รับผิดชอบ: หน่วยงานวิธอยู่ \*\*\*





# พบกับ "ปันศิลป์ ปันสุข"

## โครงการที่มาพร้อมกับเรื่องราวการปัน

**ปันศิลป์ ปันสุข** แชรกันทุกเรื่องราวของงานศิลปะ และ วัฒนธรรม สื่อสมัยใหม่  
กิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับคนรุ่นใหม่ ให้เราได้เข้าใจงานศิลปะ อย่างมีความสุข

พื้นที่สื่อสารงานด้านศิลปวัฒนธรรม ทั้งงานศิลปวัฒนธรรมชุมชน ศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย  
งานสื่อร่วมสมัย ศิลปะ-ชุมชน ศิลปะ น การละเล่นและการแสดง สินค้าชุมชน อาหารท้องถิ่น  
แหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจ บุคคล จิตอาสา รวมถึงกิจกรรมให้ความรู้ เพื่อเผยแพร่  
ส่งต่อแนวคิดและแรงบันดาลใจสู่คนที่สนใจในสังคมจนเกิดเป็น นคอนมูนิธิเล็กๆ เพื่อใช้ "ศิลปะ" สื่อสารอย่าง  
"สร้างสรรค์" และ "ฟื้นฟูจิตใจ"

กดติดตาม  
กด LIKE กดแชร์  
กด SUBSCRIBE  
ทุกช่องทาง ที่นี่



[www.facebook.com/PunSilpPunSook](https://www.facebook.com/PunSilpPunSook)



[www.artculture4health.com/pun](http://www.artculture4health.com/pun)



[www.youtube.com/channel/UCjgIkKcMfsACKum-pLW5qWg](https://www.youtube.com/channel/UCjgIkKcMfsACKum-pLW5qWg)



[www.instagram.com/punsilppunsook](https://www.instagram.com/punsilppunsook)



[www.twitter.com/PunSilpPunSook](https://www.twitter.com/PunSilpPunSook)



[www.tiktok.com/@punsilppunsook](https://www.tiktok.com/@punsilppunsook)

มาร่วมสร้างสีสันให้พื้นที่นี้ เป็นพื้นที่ปันความสุขไปด้วยกัน

