



พัฒนาคือสร้างสรรค์

จุลสารส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 ประจำปี 2562

ก้าวอย่างกรมการพัฒนาชุมชน ปี 2562 เน้น **มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน** ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



พช.นิวส์

หน้า
2

กรมการพัฒนาชุมชนน้อมนำหลัก
“ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สร้างความมั่นคง
มั่งคั่ง ยั่งยืน”

สรอริวั พช.

หน้า
3

การพัฒนาชุมชนแห่งความสุข

พัฒนา คือสร้างสรรค์

หน้า
4-5

ตามรอยศาสตร์พระราชานำ
ไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนของชุมชน

Check In ชุมชน

หน้า
6

ก้าวคนละก้าวสู่ความสุขของชุมชน

เติมพลังชุมชน

หน้า
7

พฤติกรรมผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตในไทย 2561

เกล็ดลับสู่ความสุข

หน้า
8

ผลกระทบและวิธีป้องกันปัญหาจาก
มลพิษฝุ่น PM 2.5



นายนิสิต จันทรสมวงศ์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

ได้มอบวางแนวทางทำงานปี 2562 “ก้าวอย่างกรมการพัฒนาชุมชน ปี 2562” อย่างชัดเจน 3 แนวทางหลัก คือ “ก้าวอย่างพื้นฐาน” เน้นการขับเคลื่อน “หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อพัฒนาให้ชุมชนมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ด้วยการสร้างความ “มั่นคง” ผ่านกิจกรรมจิตอาสาในหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงทั้งประเทศ “ทำความดีด้วยหัวใจ” การมีแผนชุมชนที่มีประสิทธิภาพ คุณภาพ การบริหารจัดการขยะร่วมกับหน่วยงานหลัก ขับเคลื่อนอย่างจริงจัง การจัดทำบัญชีครัวเรือน เน้นไปที่ การสร้างความเข้าใจให้ประชาชนรู้จักการกำหนดเป้าหมาย ในครัวเรือน ขณะที่สร้างความ “มั่นคง” ก็จะส่งเสริม การสร้างสัมมาชีพชุมชน โดยใช้ข้อมูลครัวเรือนตกเกณฑ์ มีการพัฒนาอาชีพให้แก่คนกลุ่มนี้เพื่อให้เกิดรายได้ การพัฒนาหมู่บ้านท่องเที่ยว การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน การแก้ปัญหาหนี้รื้อระบบ และการส่งเสริมการออม การสร้างความ “ยั่งยืน” จะมุ่งเน้นการแก้ปัญหาครัวเรือน ยากจนตามเป้าหมายขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) การส่งเสริมหมู่บ้านปลอดภัยเสถียร และการสนับสนุนกองทุนสวัสดิการชุมชน เพื่อเป็นการ สร้างความมั่นคงในชีวิตให้คนในชุมชน โดยตัวชี้วัด ที่แสดงผลสำเร็จในก้าวครั้งนี้คือ ความสุขมวลรวมของ ประชาชนที่เกิดขึ้น (GVH) “ก้าวอย่างการพัฒนา” มุ่งเน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์โอท็อปให้มี “คุณภาพ มาตรฐาน ก้าวสู่ความเป็นสากล” พร้อมทั้งสนับสนุน ให้มีโรงเรียนโอท็อปอคาเดมี่ สอนพื้นฐานการพัฒนา มาตรฐาน ก้าวสู่ความเป็นสากล ขยายโอกาส ด้านการตลาดสินค้า “ก้าวอย่างแห่งความยั่งยืน” คือแนวทาง การพัฒนางานให้เกิดมูลค่าเพิ่ม การสร้างความร่วมมือ (MOU) กับหน่วยงานที่มีการเกี่ยวข้องกับการ ขับเคลื่อนงานของกรมฯ ก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มและ เกิดนวัตกรรมในการทำงาน การดำเนินงานเกี่ยวกับ

กรมการพัฒนาชุมชนน้อมนำหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สร้างความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” แก่ประชาชน



บริษัทประชารัฐรักสามัคคี (SE) ต่อยอดชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ส่งเสริมการตลาดในรูปแบบอีคอมเมิร์ซ ขับเคลื่อนสู่เทคโนโลยียุคใหม่ สุดท้ายเน้นย้ำว่า การทำงานของบุคลากรกรมฯ ในขณะนี้เน้นเรื่อง “การทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข” ยอดการดำเนินงาน ของตลาดประชารัฐ และชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ซึ่งกรมฯ ได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลให้มี บทบาทในการขับเคลื่อนงานดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิด การกระจายรายได้ ลดความเหลื่อมล้ำได้อย่างเป็น รูปธรรม เพื่อบำรุงสุขให้แก่ประชาชนทุกชุมชน หมู่บ้าน กรมฯ เรามีนโยบายที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชน ชาวบ้านในชุมชน หมู่บ้านทั่วประเทศ และทุกคนพร้อม ยืนเคียงข้างและก้าวเดินไปกับประชาชนทุกพื้นที่ เพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชนได้อย่าง ยั่งยืน ดังคำที่ว่า “ความสุขของประชาชนคือ เป้าหมาย สำคัญของกรมการพัฒนาชุมชน”

จากยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560 - 2579) มุ่งเน้นให้ประเทศไทยเป็น “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มียุทธศาสตร์ชาติ 6 ด้าน และยุทธศาสตร์ที่ 4 สอดคล้องกับการกิจของ กรมการพัฒนาชุมชน คือ ด้านการสร้างโอกาสและ ความเสมอภาคทางสังคม เน้นการสร้างความเป็นธรรม และลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม ของประเทศ เพื่อให้การเติบโตของประเทศเป็นการเติบโต ที่ยั่งยืน ทุกคนได้รับประโยชน์อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม ภาคเกษตรและครัวเรือนเป็นกลุ่มเป้าหมาย การปรับ

โครงสร้างและพฤติกรรม และกระจายศูนย์กลาง ความเจริญ เพื่อให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่ พลิกฟื้น โครงสร้างทางสังคมควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจ สร้างเสถียรภาพและความมั่นคงของประเทศ บนพื้นฐาน หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรมฯ ได้น้อมนำ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นหลักในการ พัฒนาหมู่บ้านและชุมชน ตั้งแต่ปี 2549 คือ ส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน ผ่านกระบวนการสร้างและพัฒนาผู้นำชุมชน ตั้งแต่ ปี 2552 ถึงปัจจุบัน ได้ยกระดับการพัฒนาหมู่บ้าน เศรษฐกิจพอเพียง พัฒนาเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ต้นแบบ ตั้งแต่ปี 2552 - 2560 จำนวน 9,715 หมู่บ้าน และในปี 2560 - 2561 กรมฯ ได้ดำเนินการส่งเสริม การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่ การปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต (SEP : Way of Life) ในพื้นที่ 74,655 หมู่บ้าน โดยการอบรมประชาชนของครูฝึก ผ่านเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และค้นหารูปแบบการน้อมนำ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติจนเป็น วิถีชีวิตที่หลากหลาย สามารถเป็นต้นแบบของการขยายผล เพื่อนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน อย่างทั่วถึง ในปี 2562 กรมฯ จะดำเนินการต่อยอด และขยายจำนวนหมู่บ้านที่มีการน้อมนำหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติให้มีความแพร่หลาย ทั่วถึง สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้และขยายผลให้กับ หมู่บ้านอื่น ๆ ต่อไป ได้ โดยจัดให้เป็นโครงการพัฒนา หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 8,780 หมู่บ้าน ในพื้นที่ 76 จังหวัด 878 อำเภอ ต่อไป

EDITOR'S TALK

บก.บอกุญ

ประโยชน์สุขในความสุขของชุมชน

ความสุข คือการได้อยู่ในสภาวะ พอดี พอใจ สบายใจ ไม่บึ้งตึง ไม่กังวล การจะได้มาซึ่งความสุข จึงต้องสร้างสถานการณ์ ให้ตนเองอยู่อย่างพอดี ไม่หวังสูง ไม่สร้างภาระให้เกิดความกังวล หรือไปก่อให้ เจอปัญหา เจนแค้น โพล่ง จึงพอประมาณสำหรับตนเอง ไม่เที่ยวกับคนอื่น เข้าใจตนเอง ทำให้อยู่สบายใจ ก็มีความสุข

ถ้าตนเองมีความสุขแล้ว ควรยกระดับจิตใจสูงขึ้นด้วยการ สร้างประโยชน์แล้วมีความสุข อย่างแรก ก็เกิดจากการทำตัวเอง

ด้วยการเป็นผู้ให้ ช่วยทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ได้มีอยู่ มีกิน ช่วยผู้ด้อยโอกาส หรือร่วมสร้างกิจกรรมเพื่อสังคม ถ้าแล้วตัวเองมีทุกข์ ก็อย่าง 2 คือ รับผลที่ได้จากอย่างแรก คนที่เรารู้ช่วยนำไปปฏิบัติต่อ เกิดความสำนึกผล จากที่เรารู้ช่วย เราแนะนำเป็นความทุกข์ที่เราได้รับจากผลความสำเร็จ ของคนอื่น

สังคมประโยชน์สุข จึงเป็นสังคมที่มีการให้ มีสมาชิกสังคม อยากร่วมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ขัดแย้ง อยากร่วม เพื่อแบ่งประโยชน์สุขให้ผู้อื่นต่อไป

การสร้างสังคมประโยชน์สุข ผู้นำจะเป็นผู้ที่สำคัญที่สุด ทั้งชุมชน องค์การธุรกิจ องค์การรัฐ เป็นผู้ที่สมาชิกให้การยอมรับ นิยมบงกชที่กว้างขวาง เข้าใจการพัฒนาแบบองค์รวม มีความสามารถในการสื่อสาร สร้างความเข้าใจ โดยใช้ประสบการณ์จริงในการสื่อสาร สร้างและส่งเสริมการมีส่วนร่วม

ผู้สร้างสังคมประโยชน์สุข ต้องสร้างสมาชิกด้วยใจตน ดังนี้

1. สร้างลักษณะนิสัยประพฤติดี เป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นในการ วางแผนชีวิต พึ่งตนเองได้
 2. สร้างความตระหนักคุณค่าในตนเองและการให้ เชื่อว่า ตนมีความสามารถ เป็นคนสำคัญ มีผลสำเร็จในชีวิต เห็นความดี ของผู้อื่น เป็นที่พอใจความสงบสุขและการเรียนรู้ร่วมกัน ถ่ายทอด ประสบการณ์เพื่อสร้างสังคมแบบไม่หวังสิ่งตอบแทน
 3. การรักษาสุขภาพพลานามัยให้ต่อเนื่อง ยั่งยืน คือการจด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จัดกิจกรรมดำรงรักษานิสัยที่ดีไว้อย่าง ยั่งยืน เช่น รวบรวมสิ่งของเก่าๆ หรือขยะให้เป็นแบบอย่าง
- ท่านที่เรียกตัวเองว่าเป็นผู้พัฒนาทุกท่าน คงต้องเลือกว่าจะทำ เพื่อความสุขเฉพาะตัว หรือจะมีความสุขจากการช่วยเหลือสร้างสังคม ประโยชน์สุข



การพัฒนาชุมชน แห่งความสุข



ยุทธศาสตร์ชาติเพื่อการพัฒนาประเทศให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสามารถในการแข่งขัน มีรายได้สูง คนไทยมีความสุข อยู่ดี กินดี สังคมมั่นคง เสมอภาค เป็นธรรม

นักพัฒนาจากกรมการพัฒนาชุมชน มีเป้าหมายชัดเจนในการสร้างชุมชนแห่งความสุข (Community Happiness) เป็นชุมชนที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

ความมั่นคง คือ มีการป้องกันหรือสร้างความปลอดภัย ถึงแม้จะมีความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ในระดับบุคคลและชุมชนในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง

ความมั่งคั่ง คือ มีการเตรียมพร้อมสร้างความขยายตัวทางเศรษฐกิจ มีความสามารถแข่งขันทางเศรษฐกิจ เพื่อสร้างรายได้สูง ประชาชนได้รับประโยชน์จากการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกัน ลดความเหลื่อมล้ำ

ความยั่งยืน คือ การพัฒนาที่ไว้วางแผนไว้ เกิดความเจริญทั้งรายได้และคุณภาพชีวิต การผลิต การบริโภค เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ประชาชนยึดถือและปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นความสุขที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่เห็นเป็นรูปธรรมในการพัฒนาในแต่ละด้านประกอบด้วย

เป้าหมาย ในการพัฒนาชุมชนให้เกิดความมั่นคง เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมกรมการดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สร้างภูมิคุ้มกันและมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีกระบวนการทำงานที่ต่อเนื่อง คือ การสร้างประชาชนให้มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครและพัฒนากองผู้นำให้เกิดเพื่อใช้เป็นแกนนำในการขับเคลื่อนหมู่บ้านต่อไป ในระดับครัวเรือนใช้ปัญหาชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องมือสร้างการเรียนรู้ในครอบครัวเพื่อการบริหารจัดการครัวเรือน รวมไปถึงการจัดการจัดการชุมชนแบบมีส่วนร่วม และการใช้แผนเพื่อการพัฒนาชุมชน รวมทั้งการอนุรักษ์ทรัพยากร รักษาสภาพแวดล้อมในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะการบริหารจัดการขยะ

เป้าหมาย ในการพัฒนาให้เกิดความมั่งคั่ง เป็นการสนับสนุนส่งเสริมชุมชนองค์กรชุมชน กลุ่มต่าง ๆ ให้ใช้ทุนทางสังคมในชุมชนมาใช้พัฒนาเศรษฐกิจและยกระดับรายได้ให้สูงขึ้นและต่อเนื่องทั่วถึง ด้วยการส่งเสริมการออมทุกรูปแบบ เพื่อยกระดับการบริหารจัดการกลุ่มกองทุนการเงินให้มีธรรมาภิบาล พัฒนากิจการเครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์ด้วยทุนของกลุ่ม

เพื่อเป็นวิสาหกิจเพื่อสังคม สามารถดูแลการบริหารจัดการหนี้ของครัวเรือน โดยเฉพาะหนี้นอกระบบ ด้วยกลวิธีหลากหลายนำมาภูมิปัญญาเพิ่มมูลค่า โดยผู้รู้ในหมู่บ้าน พัฒนาผลิตภัณฑ์ การแปรรูปผลิตภัณฑ์อย่างมีคุณภาพ มีมาตรฐาน ปริมาณที่ขายแบ่งปันได้เป็นสัมมาชีพของชุมชน และพัฒนาเป็นวิสาหกิจชุมชนหรือธุรกิจของกลุ่มที่มีการขยายตัวเพื่อการแข่งขันทางธุรกิจที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งการพัฒนาตลาดภายในชุมชน โดยการสนับสนุนหมู่บ้านให้มีความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมชุมชนท่องเที่ยว

เป้าหมาย ในการพัฒนาให้เกิดความยั่งยืน เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและมีรายได้ที่ยั่งยืน กิจกรรมที่ชัดเจนประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพชุมชนให้แข็งแรงทั้งกายและมั่นคงทางจิต ด้วยการ



สร้างครอบครัวอบอุ่น มีความรู้ในการรักษาสุขภาพที่ดี ผู้สูงอายุได้รับการดูแล และมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยชรา มีกิจกรรมสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุ มีการจัดสวัสดิการสำหรับคนทั้งชุมชน ได้รับประโยชน์เห็นหลักประกันในชีวิตอย่างเท่าเทียม ผ่านกองทุนของชุมชน และการสร้างชุมชนให้เป็นชุมชนที่ปลอดภัย โดยความร่วมมือของชุมชนในการป้องกันบุคคลในชุมชนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด โดยเฉพาะสุรา ยาเสพติด รักษาสุขภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ในการสร้างกิจกรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากภายนอกชุมชน ฟันฟูและคืนคนดีสู่สังคม เป็นชุมชนปลอดภัยจากยาเสพติด

เป้าหมายที่แสดงทั้งหมดนี้ เป็นกิจกรรมหลักที่ต้องดำเนินการให้เกิดขึ้นในชุมชนเพื่อเป็นชุมชนแห่งความสุข

แต่ละกิจกรรมสามารถสร้างกิจกรรมใดก่อนก็ได้ ซึ่งทุกกิจกรรมมีผลต่อเนื่องกัน ขึ้นอยู่กับศักยภาพความพร้อมที่มีอยู่เดิมของแต่ละชุมชน ขอเพียงหาจุดเริ่มต้นให้พบและเริ่มต้นกระบวนการต่อเนื่องตามมา ชุมชนเคยชินกับการอยู่อย่างปกติ อาจชอบสถานการณ์ไวหุลายประการ ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการสะท้อนภาพปัจจุบันและคาดหวังอนาคต กระตุ้นให้เตรียมพร้อมรับมือหรือเลือกทางเดินไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่าเดิม ใครจะช่วยได้

ตัวชี้วัดผลสำเร็จของการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง

ความสุขมวลรวมชุมชน
(Gross Village Happiness : GVH)



ตัวอย่างแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อบรรลุตัวชี้วัด

1. จัดทำแผนชีวิตครัวเรือน 1.2 พัฒนาทักษะชีวิตให้ครัวเรือน 1.3 ส่งเสริมการยกระดับคุณภาพชีวิตตามแผนชีวิต	1.1 ค้นหา พัฒนาศักยภาพรายครัวเรือนและทีมประจำหมู่บ้าน 1.2 พัฒนาศูนย์เรียนรู้ชุมชนให้เป็นโรงเรียนสาธิตภูมิปัญญา 1.3 พัฒนาระบบบัญชีรายครัวเรือน (Entrepreneur) 1.4 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ 1.5 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ (ตลาดภายใน ภายนอก เทคโนโลยี) 1.6 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ (เพื่อเรียนรู้จากอดีต อนาคต ต่อเนื่อง ชุมชน ได้)	1.1 ส่งเสริมการจัดสวัสดิการ หลากหลายรูปแบบ เพื่อทุกภาคส่วน 1.2 บูรณาการกองทุนชุมชน
2.1 ส่งเสริมการมีและใช้ฐานข้อมูลชุมชน 2.2 ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน 2.3 ส่งเสริมการยกระดับข้อมูลสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจ 2.4 ส่งเสริม สนับสนุนจัดการบริหารการพัฒนาระบบ 2.5 สนับสนุน ประธานงาน การจัดการโครงการพัฒนาของชุมชนตามแผนชุมชน	2.1 ส่งเสริมแนวทางการจัดการหนี้ของระบบ 2.2 ส่งเสริมการออมทุกรูปแบบ 2.3 พัฒนากิจการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน 2.4 พัฒนากิจการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน 2.5 พัฒนากิจการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน	2.1 ส่งเสริมกิจกรรมลดรายจ่าย (ลด ละ เลิก ประหยัด) 2.2 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู)
3.1 พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทรัพยากรของชุมชน 3.2 ส่งเสริมการใช้แรงงานคน 3.3 ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากขยะ (ลดและเพิ่มมูลค่า)	3.1 ส่งเสริมการออมทุกรูปแบบ 3.2 พัฒนากิจการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน 3.3 พัฒนากิจการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน 3.4 ส่งเสริมการออมทรัพย์เพื่อการดำรงชีพให้เป็นแหล่งทุน	3.1 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน 3.2 ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาในการสร้างสินค้าและบริการ 3.3 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู)
4.1 สร้างจิตอาสาและพัฒนาอาสาสมัคร 4.2 พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทรัพยากรของชุมชน 4.3 พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทรัพยากรของชุมชน 4.4 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการชุมชน 4.5 สร้างเครือข่ายจิตอาสา 4.6 ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสาธารณะโดยจิตอาสา	4.1 พัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการ ขององค์กรในชุมชนเพื่อท่องเที่ยว 4.2 สนับสนุนการพัฒนา อนุรักษ์ ฟื้นฟูวัฒนธรรม ภูมิปัญญาเพื่อการท่องเที่ยวและเพิ่มมูลค่า 4.3 ปรับปรุง ยกระดับ ยกระดับชุมชนเพื่อเพิ่มมูลค่า 4.4 พัฒนาศักยภาพเพื่อให้บริการท่องเที่ยว 4.5 พัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านด้านการท่องเที่ยว 4.6 พัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการท่องเที่ยว เชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยว 4.7 พัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการตลาดเพื่อการท่องเที่ยว	4.1 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน 4.2 ส่งเสริมการออมทุกรูปแบบ 4.3 ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาในการสร้างสินค้าและบริการ 4.4 พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู)
5.1 ส่งเสริมการบริหารจัดการชีวิตอย่างยั่งยืน (เตรียมก่อน อยู่อย่างมั่นคง) 5.2 ส่งเสริมการบริหารจัดการชีวิตอย่างยั่งยืน (สุขภาพ สุขใจ มีเพื่อน สร้างสรรค์)		



หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบางท่าข้าม หมู่ที่ 3 ตำบลท่าข้าม อำเภอบึงนาราง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

“หัวใจ แรงกาย และความสามัคคี
วิถีเศรษฐกิจพอเพียง”

หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงเมืองพุนพินชุมชนเข้มแข็ง
และพึ่งตนเองได้ ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์
และนำไปปฏิบัติจริง ผักสดจากท้องถิ่นสู่คนกินปลอดภัย
สร้างรายได้อย่างเป็นกอบเป็นกำ



กรมการพัฒนาชุมชนได้น้อมนำหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการพัฒนา
หมู่บ้าน โดยมีเป้าหมายให้สังคมในหมู่บ้าน “อยู่เย็น
เป็นสุข” ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาชุมชน คือ
การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม
ของประชาชน ในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนา
หมู่บ้านทั้งระบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้หมู่บ้านเป็น
ชุมชนที่เข้มแข็ง เศรษฐกิจฐานรากมั่นคง สามารถ
พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยใช้กลไกผู้นำชุมชนในการ
ขับเคลื่อน ใช้แผนชุมชน การบูรณาการพื้นที่
ดำเนินการและงบประมาณ

ชุมชนบ้านบางท่าข้าม หมู่ที่ 3 ตำบลท่าข้าม
อำเภอบึงนาราง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีจำนวนประชากร
ทั้งหมด 562 ครัวเรือน เคยประสบปัญหาภัยพิบัติ
เนื่องจากเป็นพื้นที่ราบลุ่มที่มีน้ำท่วมขังซ้ำซาก
ประกอบกับเกษตรกรในพื้นที่ ใช้สารเคมีในการ
เพาะปลูกเป็นระยะเวลานาน ทำให้มีต้นทุนในการ
ผลิตสูง สภาพดินขาดความสมบูรณ์ ส่งผลกระทบ
ต่อปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ในปี 2560
บ้านบางท่าข้ามขยายผลจากหมู่บ้านสัมมาชีพชุมชน
สู่หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นกิจกรรมด้าน
เกษตรพอเพียงตามศาสตร์พระราชา มีการรวมกลุ่ม
สมาชิก 132 ราย โดยมีการปลูกพืชผักปลอดภัยด้วย
ระบบการปลูกยกทรงในเชิงการค้า 80 ครัวเรือน
มีแนวคิดที่จะช่วยกันผลิตปุ๋ยหมักใช้เองในชุมชน
เพื่อแก้ปัญหาสภาพดิน ลดต้นทุนการผลิตและ
รักษาสมดุลของระบบนิเวศ ส่งเสริมและสนับสนุน
อาชีพเกษตรกร ผลิตผักปลอดภัยเพื่อจำหน่ายใน

ห้างซูเปอร์มาร์เก็ต (Lotus) จำนวนกว่า
58 สาขา ในเขตพื้นที่จังหวัดภาคใต้
ซึ่งทุกกิจกรรมดำเนินการโดยใช้หลักปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงขับเคลื่อน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เชื่อมโยงกัน พึ่งพา เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม มุ่งเน้น “ลดรายจ่าย”
และ “เพิ่มรายได้” ในครัวเรือน บริหารจัดการชุมชน
เพื่อพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน จนกลายเป็น
ชุมชนดีเด่นอันดับ 1 ระดับประเทศ

วิธีการปฏิบัติสู่การเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจ พอเพียงบ้านบางท่าข้าม

1. ผู้นำชุมชนเข้มแข็ง พัฒนาแกนนำและมีการบริหารจัดการที่ดี
2. วิเคราะห์ตนเอง ระเบิดจากข้างใน
3. จัดทำเวทีประชาคมเป็นประจำสม่ำเสมอ (ทุกวันอังคาร)
4. จัดทำบัญชีครัวเรือน
5. มีการทำปุ๋ยหมัก เพื่อลดต้นทุนในการบำรุงดินสำหรับการเพาะปลูก (โครงการ 9001)
6. การรวมกลุ่มเกษตรกรแปลงใหญ่/วิสาหกิจชุมชน
7. การศึกษาดูงานหมู่บ้านตัวอย่างที่มีบริบทคล้ายเคียงกัน
8. มีการจัดทำแผนชีวิต/แผนชุมชน
9. พัฒนาคตามแผน และขยายผลการดำเนินการเพื่อเป็นศูนย์สาธิต พัฒนาการผลิตจากการใช้ดินเป็นการปลูกแบบใช้น้ำ (ไฮโดรโปนิกส์)
10. ประเมินผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

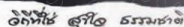
จุดเด่นของหมู่บ้านบางท่าข้าม

1. ผู้นำชุมชนเข้มแข็ง
2. การรวมกลุ่มสามัคคีที่ปรองดอง
3. การช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปันกัน
4. การบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล
5. การบูรณาการร่วมกันทุกภาคส่วน

ผลสำเร็จของชุมชนบ้านบางท่าข้าม

จากความร่วมมือของทุกภาคส่วน ส่งผลให้
ชุมชนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถ
ประเมินได้จากผลการประเมินความ “อยู่เย็น
เป็นสุข” หรือความสุขมวลรวมของหมู่บ้าน/ชุมชน
(Gross Village Happiness : GVH) การสร้าง
รายได้ที่เป็นกอบเป็นกำ ซึ่งเป็นผลจากการบริหาร
จัดการที่ดีของชุมชนและการประสานความร่วมมือ
ระหว่างชุมชนและบริษัทเอกชน ส่งผลให้ชุมชน
เกิดรายได้อย่างต่อเนื่อง จึงกล่าวได้ว่า การน้อมนำ
ศาสตร์พระราชา สู่การปฏิบัติจริง ส่งผลให้ชุมชน
เมืองพุนพิน บ้านท่าข้าม มีคุณภาพชีวิตที่ดี
“วิถีปลูกผักปลอดภัย สร้างรายได้ เศรษฐกิจฐานราก
ที่มั่นคง สู่ชุมชนเข้มแข็ง” “ผักปลอดภัย สร้างรายได้
เศรษฐกิจฐานรากที่มั่นคง สู่ชุมชนเข้มแข็ง”

ขอขอบคุณสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี
และสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอบึงนาราง
เรียบเรียงโดย : น.ส.ยิเรศ อังกุลดี นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
กลุ่มงานส่งเสริมการบริหารจัดการชุมชน



หมู่ที่ 12 ตำบลป่าชะ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก

“การดำรงชีวิตแบบพอเพียง คือเรามีให้พออยู่ พอกิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสามารถแบ่งปันให้คนรอบข้างได้ด้วย ความรักก็เช่นกัน เรามีองค์ความรู้ หรือรับจากคนอื่นมาเราก็ต้องสอนและถ่ายทอดให้แก่คนอื่น ๆ ได้ เช่นกัน”

“การพัฒนาชุมชนก็เช่นเดียวกัน สิ่งสำคัญประการแรก คือควรเน้นพัฒนาคนก่อนพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ให้คนรู้จักพึ่งตนเองก่อนอะไรที่ทำกันเองได้ก่อนก็ทำไป ไม่ต้องรอนหน่วยงานหรือใครมาทำให้ทุกเรื่อง

ประการที่สอง คือการสร้างทุนของชุมชนขึ้นมา ให้คนในชุมชนรู้จักการออม การลงทุนกัน ช่วยเหลือกันภายในชุมชน ไม่ต้องรอเงินจากภายนอก ประการที่สาม คือ การปลูกฝังให้รักชุมชน ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และประการสุดท้ายคือ การให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชนผู้ที่จะเป็นอนาคตของชุมชนต่อไป”

บ้านทุ่งกระโปรง ม.12 ต.ป่าพะ อ.บ้านนา จ.นครนายก



เดิมบ้านทุ่งกระโปรงเคยเป็นปารก เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด เมื่อได้มีการบุกเบิกพื้นที่ของผู้คน จนกลายเป็นพื้นที่เกษตร เกือบทุกครัวเรือนมีอาชีพทำนา ทำไร่ ย้อนไปเมื่อ 18 ปีก่อน ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรรมเป็นครอบครัวขยายใช้แรงงานในครอบครัวทำงาน ทำนา ปลูกข้าว ต่อด้วยพืชไร่ เนื่องจากเป็นเกษตรเชิงเดี่ยว จึงจำเป็นต้องใช้สารเคมีในการเพาะปลูกเป็นจำนวนมาก เกษตรกรจึงทำก็ยังมีหนี้สิน โดยเฉพาะในช่วงราคาผลผลิตตกต่ำ หนี้สินเพิ่มขึ้น ในช่วงเวลานั้นบ้านทุ่งกระโปรงมีผู้นำที่นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ชีวิตเลยทีเดียวได้ คือผู้ใหญ่ทวี มณฑา ได้นำแนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวทางของในหลวง ๙ มาทดลองปฏิบัติ และแนะนำญาติพี่น้องให้ทดลองปรับวิถีการเกษตรเป็นแบบผสมผสาน เมื่อเห็นว่าได้ผล ผู้ใหญ่ทวีจึงเริ่มเผยแพร่แนวคิดให้กับลูกบ้านได้ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนจากน้อยครอบครัวขยายเพิ่มขึ้น ๆ จุดเริ่มต้นจากการปรับวิถีการเกษตร จากเกษตรเชิงเดี่ยวเป็นเกษตรผสมผสาน มาสู่การปรับวิถีชีวิตด้านอื่น ๆ จากความเปลี่ยนแปลงในครอบครัวขยายมาสู่ความเปลี่ยนแปลงในชุมชน ปัจจุบันผู้ใหญ่สมหมาย เกตุแก้ว ได้รับต้นแบบที่ดีจากผู้ใหญ่บ้านก่อน จึงได้พัฒนาองค์ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงของบ้านทุ่งกระโปรงแล้วต่อยอดไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งของกลุ่ม ออกรัก ชุมชน ที่มีอยู่ในหมู่บ้าน และถ่ายทอดความรู้เหล่านั้นออกไปอย่างกว้างขวาง เป็นชุมชนต้นแบบเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ชีวิตแบบพอมี พอกิน รู้จักประหยัด ไม่สร้างหนี้สิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ จนทำให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกันทางสังคม มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และรู้จักแบ่งปันกันในชุมชน

บ้านทุ่งกระโปรง เริ่มต้นจัดตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นในปี พ.ศ. 2538 เกิดจากการรวบรวมปราชญ์ชาวบ้านในแต่ละเรื่องที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ตามธรรมชาติในชุมชน มีการรวบรวมชุด ความรู้ ข้อมูล จัดตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้ของหมู่บ้านเพื่อให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ให้ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านได้ถ่ายทอดองค์ความรู้นอกจากนี้ยังได้จัดให้เป็นหลักสูตรภูมิปัญญาท้องถิ่น ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านทุ่งกระโปรง มีฐานการเรียนรู้ดังนี้

1. ฐานการเรียนรู้เรื่องผักสมุนไพรพื้นบ้าน
 2. ฐานการเรียนรู้เรื่องผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ
 3. ฐานการเรียนรู้เรื่องป้อนุพันธ์ชีวภาพ
 4. ฐานการเรียนรู้เรื่องสวนไม้ผลปลอดสารพิษ
 5. ฐานการเรียนรู้เรื่องแปรรูปกระท้อนสามรส
- บ้านทุ่งกระโปรง มีการจัดทำบัสซิคว์เรียน

สำรวจจากรับ ร่ายจ่าย จนหลายครอบครัวสามารถลดรายจ่ายในครอบครัวได้ จากนั้นได้มีการสำรวจกลุ่มต่าง ๆ ที่มีในหมู่บ้าน ออัคร ชุมชน ที่มีอยู่ในหมู่บ้านเริ่มต้นขึ้นจากการวางแผนในชุมชนสำรวจค้นหาปัญหาและความต้องการเพื่อจัดทำเป็นแผนพัฒนาหมู่บ้าน หาแนวทางวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกันจนเป็นที่มาของหลัก “บันได 6 ขั้นสู่ความสำเร็จในการพัฒนาหมู่บ้านพึงกระป๋อง”



ปัจจุบันบ้านทุ่งกระโปรง ยังเป็นพื้นที่เป้าหมาย 20 หมู่บ้าน พัฒนาต่อยอดเป็นแหล่งชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ที่มีเรื่องศูนย์การเรียนรู้ที่โดดเด่นในเรื่องของสวนเกษตรอินทรีย์ผสมผสาน ตาม **“โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี จังหวัดนครนายก วิถีลือโล่ไฟ ไกลท่อมลพิษ”** ของสำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดนครนายก โดยการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่ให้มีความสวยงาม ปอดดภัย มีการอนุรักษ์ ประเพณีวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ชุมชน สร้างฐานการเรียนรู้เพื่อสืบสานภูมิปัญญาและอาชีพ ออกแบบตราสัญลักษณ์ และสโลแกนชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี การพัฒนาสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยว เพื่อยกระดับสินค้าให้มีคุณภาพมาตรฐานทั้งด้านผลิตภัณฑ์ บรรจุภัณฑ์ พัฒนาของฝาก ของที่ระลึก อาหารท้องถิ่น จัดทำโปรแกรมการท่องเที่ยวให้เหมาะกับแต่ละพื้นที่จัดทำเส้นทางเชื่อมโยงเส้นทางการท่องเที่ยวแต่ละท้องถิ่น เพื่อเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวกระแสนัก เมืองรอง และชุมชน เกิดการกระจายรายได้ภายในชุมชน นั่นคืออีกหนึ่งตัวอย่างความสำเร็จของชุมชนที่มีการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้สร้างความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

ขอขอบคุณ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครนายก
และสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอทุ่งกระโปรง
[http://pakha-banna.go.th/public/news_upload/
backend/files_61_5.pdf](http://pakha-banna.go.th/public/news_upload/backend/files_61_5.pdf)
เรียบเรียงโดย : กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน



ก้าวคนละก้าวสู่ความสุขของชุมชน

การพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติ โดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาตัวเองให้มีกิน พอใช้ ชุมชนร่มเย็น เกื้อกูลแบ่งปัน พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงที่ก้าวหน้าอย่างสมดุลทุกด้านและมีความสุข

ความสุขของคน คือ การได้ใช้ชีวิตด้วยความสบายใจ ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล ในสังคมที่ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี ครอบครัวอบอุ่น มีอาชีพ มีรายได้ การปกครองที่เคารพสิทธิ มีศักดิ์ศรีเสมอภาค ได้รับโอกาส ใช้ความสามารถทำประโยชน์แก่ตัวเองและชุมชน

ความสุขมวลรวมของชุมชนเพิ่มขึ้น เป็นเป้าหมายที่กำหนดสำหรับการพัฒนาในช่วงเวลา ด้วยแนวทางการปฏิบัติและการสนับสนุนงบประมาณให้แต่ละชุมชน เป้าหมายโดยผู้แทนกรมการพัฒนาชุมชนในระดับจังหวัดและอำเภอดำเนินการสนับสนุนแกนนำของหมู่บ้าน พัฒนาประชาชน

การประเมินความสุขมวลรวมชุมชน (Gross Village Happiness : GVH) เป็นเครื่องมือการประเมินแบบมีส่วนร่วม มีผลต่อการเรียนรู้สถานการณ์ของชุมชน และการออกแบบวางแผนไปสู่ความสุขของชุมชนในพื้นที่ เพราะจะมีรายละเอียดของแผน คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาและกลยุทธ์ โดยองค์ประกอบ ทั้ง 6 องค์ประกอบ คือ ยุทธศาสตร์ ส่วนตัวชีวิตทั้ง 22 ตัว เป็นยุทธวิธี ส่วนกิจกรรมหรือโครงการในแต่ละกลยุทธ์ ผู้ร่วมเวทีจะเป็นผู้ร่วมคิด โดยมีลำดับการปฏิบัติดังนี้

1. เมื่อเริ่มเวทีประชุม ประชาชนต้องเข้าใจอย่างชัดเจนว่าการประเมินที่มีผลจากความรู้อันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตัวของพวกเขาและการเกิดขึ้นจริงในชุมชน และครอบครัวตัวเอง
2. เริ่มประเมิน ต้องเข้าใจว่าแต่ละองค์ประกอบมีความหมายอย่างไร
3. ก่อนการให้คะแนนเป็นรายตัวชีวิตต้องตกลงกันก่อนว่ามีรายละเอียดอะไรบ้าง ที่จะใช้เป็นประเด็นในการพิจารณาเพื่อให้คะแนน ซึ่งจะมีผลสำหรับการประเมินซ้ำ ผู้ประเมินสามารถพิจารณาจากรายละเอียดเดิม ทำให้การประเมินก่อนและหลังมีความเที่ยงตรงขึ้น และสามารถนำประเด็นที่ตกลงกันไว้ไปใช้สำหรับการจัดทำกิจกรรมโครงการพัฒนาหมู่บ้านได้ในตารางตามตัวอย่าง

4. เมื่อได้คะแนนในแต่ละตัวชีวิตแล้วต้องทำอะไร จึงจะทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นหรือคงอยู่ ต้องทำกิจกรรม โครงการอะไรบ้าง ให้นำรายละเอียดจากขั้นตอนที่ผ่านมาและได้รวบรวมไว้ มาใช้เป็นแนวทางคิดโครงการ

ยุทธศาสตร์	กลยุทธ์	แนวทาง	กิจกรรม/โครงการ
- มีสุขภาพดี	1. สร้างความรู้ในการรักษาสุขภาพ	1. เลือกกินใช้สิ่งที่ไม่ทำร้ายสุขภาพ 2. เมื่อป่วยรักษาตนเองเลือกใช้ยาแล้วหายป่วย 3. มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายทุกวัน	1. ส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการเพื่อการรักษา พัฒนาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงของร่างกาย 2. ส่งเสริมความรู้การใช้ยาและวิธีป้องกันรักษาโรค 3. ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำ 4. ส่งเสริมกีฬาชุมชน 5. สร้างสนามกีฬา และลานออกกำลังกาย



สำหรับผู้นำเวที

อธิบายความหมาย องค์ประกอบที่ 1

1. มีสุขภาพดี คือ การกินในชุมชนมีความสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและจิต มีศักดิ์ศรีรู้สึกเป็นคนสำคัญของสังคม เป็นที่ยอมรับ

“พยักหน้า”

สำหรับผู้ร่วมเวที

คำถามสำหรับตัวชีวิตที่ 1.1

1.1 ทุกคนในไบบีมีความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพไหม มีชีวิตยืนยาวหรือไม่

1.1 ทุกคนตอบว่า “มีความรู้”

ขอรายละเอียด วิจารณ์ให้คะแนน

- ถ้ามีความรู้จริง ๆ จะดูได้จากอะไร หรืออย่างไร

1. รู้ว่ากินอะไร ใช้อะไร ไม่ทำลายสุขภาพ
2. ป่วย รักษาตนเอง เลือกใช้ยาแล้วหายป่วย
3. มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะรักษาสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายทุกวัน

การขอคะแนนประเมิน

- ใบข้อนี้ ตามที่บอกว่าถ้ามีความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพแล้ว ต้องทำอย่างกับบอกว่าแล้วทั้งหมดนี้ได้ทำจริง ๆ หรือไม่ ถ้าทำอยู่ในขณะนั้น ถ้าให้พอใจหรือยัง ถ้ายังมีห่วงกังวลเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ให้คะแนนน้อย ถ้าหมดห่วงพอใจมาก ให้คะแนนสูง เย่สุดให้ 1 ต่ำมากให้ 5

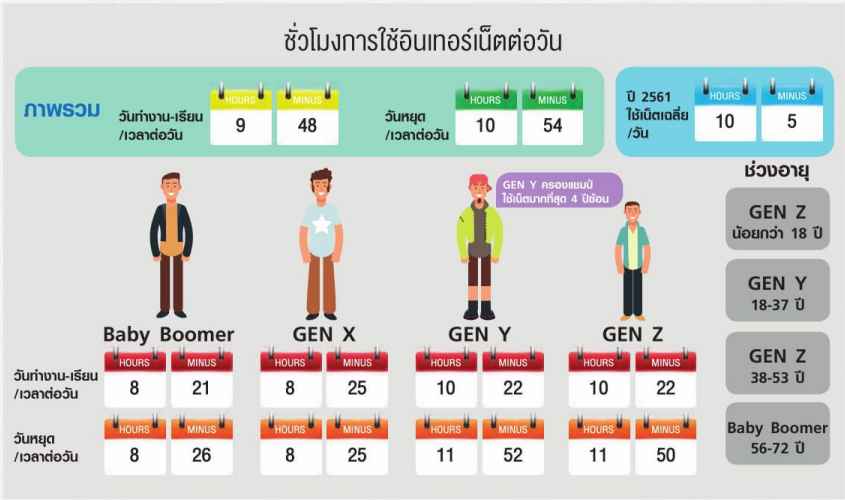
- ใช้ระดับที่เสนอวิธีพิจารณาให้คะแนนอิสระ
- รวบรวมคะแนน

5. เมื่อดำเนินการทุกตัวชีวิตแล้วจะได้แผนพัฒนาชุมชนที่ใช้เป้าหมายเป็นตัวกำหนดและประชาชนประเมินสถานการณ์ ด้วยประเด็นการพิจารณาและให้คะแนนตามสิ่งที่ประพฤติดำเนินชีวิตจริงด้วยความห่วงกังวลใจที่เกิดขึ้นจริง ส่วนการต้องมีการใช้ปรอทคะแนนถามซ้ำเพื่อตรวจสอบคะแนนว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าขัดแย้งกัน ต้องหาเหตุผลในที่ประชุม จะได้พบสาเหตุในการพิจารณาให้ดีขึ้น

ถ้าประชาชนเห็นความสำคัญในการพัฒนานตนเอง ทำเองได้ เขาคงทำกันไปแล้วด้วยตนเอง เขามีศักดิ์ศรีคงไม่ต้องการให้ใครไปสั่งให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าคนที่ทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน ไม่ตั้งใจ ไม่เห็นความสำคัญ ไม่ทำให้ประชาชนเห็นประโยชน์ทุกแนวคิด ทุกเครื่องมือ คงหมดความหมาย

พฤติกรรมผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตในไทย 2561

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (สพธอ.) หรือ ETDA ได้จัดทำ รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 (Thailand Internet User Profile 2018) ซึ่งมีผู้เข้ามา
ร่วมตอบแบบสำรวจผ่านทางเว็บไซต์จำนวน 10,730 คน



เมื่อเปรียบเทียบกิจกรรมที่คนไทยทำผ่านออนไลน์กับออฟไลน์ ข้อมูลที่น่าสนใจคือ ตอนนี้คนไทยชำระค่าสินค้าและบริการผ่านออนไลน์มากถึง 82.8% เทียบกับออฟไลน์ 17.2% รวมถึงบริการรับส่งเอกสาร บริการแท็กซี่ และบริการส่งอาหาร ส่วนเป็นกิจกรรมที่คนไทยทำผ่านออนไลน์มากกว่าออฟไลน์แล้วเหลือเพียง ซื้อสินค้าและบริการที่มีสัดส่วนพอ ๆ กัน (online 49.6% vs offline 50.4%)

ชั่วโมงการใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อวัน

- คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวัน 10 ชั่วโมง 5 นาที
- วันทำงาน/เรียน 9 ชั่วโมง 48 นาที ต่อวัน
- วันหยุด 10 ชั่วโมง 54 นาที ต่อวัน
- ช่วงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงที่สุดคือ Gen Z อายุต่ำกว่า 18 ปี และ Gen Y อายุ 18-37 ปี ตามด้วย Gen X อายุ 38-53 ปี และ Baby Boomer อายุ 56-72 ปี

กิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต

เวลาส่วนใหญ่คนไทยใช้ไปกับ Social Media โดยใช้เวลาใกล้เคียงกันในวันทำงานและวันหยุด รองลงมา คือ ดูหนัง และฟังเพลงซึ่งจะใช้เวลากับกิจกรรมนี้ในวันหยุดมากกว่าวันทำงาน ตามมาด้วย Chat ซึ่งใช้เวลาใกล้เคียงกันในวันทำงานและวันหยุด เช่นเดียวกับเล่นเกมออนไลน์ ส่วนกิจกรรมอ่านหนังสือหรือบทความออนไลน์เป็นกิจกรรมที่คนไทยใช้เวลาเฉลี่ยต่อวันประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

เกือบสัดส่วนกิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งหมด 5 อันดับแรก



Social Media ยอดนิยม



เรียงอันดับ Social Media ยอดนิยมของคนไทย

- YouTube 98.8%
- LINE 98.6%
- Facebook 96.0%
- Facebook Messenger 88.4%
- Instagram 67.2%
- Pantip 64.2%
- Twitter 43.0%
- WhatsApp 10.6%

ที่มา: <https://www.etda.or.th/publishing-detail/thailand-internet-user-profile-2018.html> และ <https://www.twfdigital.com>



เคล็ดลับสู่ความสุข

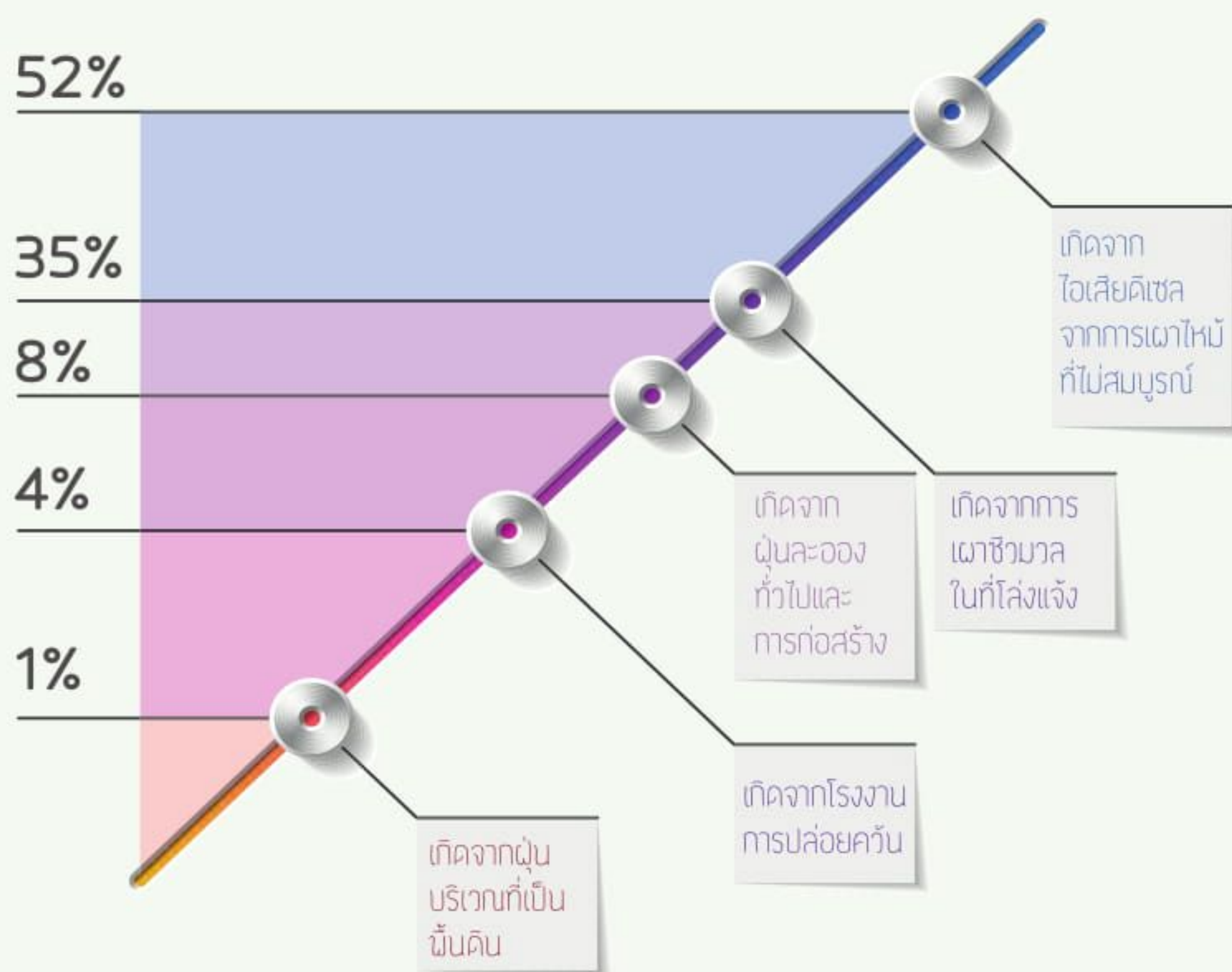


ผลกระทบและวิธีป้องกันปัญหาจากมลพิษฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ๆ ซึ่งมีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือ ไม่ถึง 1 ใน 25 เท่าของความหนาเส้นผมมนุษย์ เมื่อเราหายใจเข้า อนุภาคจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกและปาก ผ่านช่องทางเดินหายใจ จนไปสุดที่ถุงลม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เล็กมาก ๆ ในปอด อนุภาคจะแทรกซึมผ่านปอดออกมาในระบบไหลเวียนโลหิต และกระจายไปทั่วร่างกาย

สาเหตุหลัก ๆ ของการเกิด ฝุ่น PM 2.5

สาเหตุหลัก ๆ ที่ก่อให้เกิด PM 2.5 โดยคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ ดังนี้ 52% เกิดจากไอเสียดีเซลจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ 35% เกิดจากการเผาชีวมวลในที่โล่งแจ้ง 8% เกิดจากฝุ่นละอองทั่วไปและการก่อสร้าง 4% เกิดจากโรงงานการปล่อยควัน และ 1% เกิดจากฝุ่นบริเวณที่เป็นพื้นดิน



ผลกระทบต่อสุขภาพ

จากปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เข้าสู่ร่างกายผ่าน จมูก ปาก เข้าไปถึงถุงลมในปอด และยังสามารถเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารได้อีกด้วย อนุภาคเล็ก ๆ เหล่านี้มีผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่

- ระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง จะมีผลกระทบมากขึ้น ซึ่งหากได้รับอนุภาคเหล่านี้ในระยะเวลานาน ๆ อาจก่อให้เกิดมะเร็งได้
- ระบบหลอดเลือดหัวใจ การได้รับฝุ่นละอองในเวลาสั้นจะเป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดโรคทางหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุจากภาวะหัวใจวายและหัวใจวายเฉียบพลัน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก (Stroke) หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- หญิงตั้งครรภ์และเด็กควรหลีกเลี่ยงการได้รับฝุ่นละอองเป็นระยะเวลานาน โดยอนุภาคเหล่านี้สามารถเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางรกทำให้ทารกที่คลอดมามีน้ำหนักน้อยผิดปกติและมีผลต่อการพัฒนาสมองของทารกได้

การดูแลตนเอง ชุมชน และแหล่งที่อยู่อาศัย

1. ติดตามสถานการณ์มลพิษอยู่เสมอหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันไฟ หรือหมอกควัน
2. กรณีที่จำเป็นต้องอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่น ควัน ควรใช้หน้ากากอนามัยปิดปาก ควรเปลี่ยนใหม่หากหน้ากากสกปรกหรือเริ่มรู้สึกอึดอัดหายใจไม่สะดวก
3. เมื่อมีอาการผิดปกติของระบบหายใจและการมองเห็น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
4. ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ เด็ก หญิงตั้งครรภ์และคนชรา ให้พักผ่อนอยู่ในบ้านรวมทั้งควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
5. ควรปิดประตู หน้าต่าง เพื่อป้องกันฝุ่น ควัน ถ้ามีระบบปรับอากาศควรหมั่นล้างทำความสะอาดระบบกรองอากาศเป็นประจำ การเปิดพัดลมในอาคาร บ้านพัก จะช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองในอากาศได้
6. ไม่ควรเผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้ หญ้าทุกชนิด หรือสิ่งใดที่ทำให้เกิดควันไฟหรือหมอกควันมากยิ่งขึ้น และดับเครื่องยนต์ของยานพาหนะทุกชนิดทุกครั้งเมื่อจอด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อสารโดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายนิสิต	จันทร์สมวงศ์	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายทวีป	บุตรโพธิ์	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายสมหวัง	พ่วงบางโพ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย	แก้วป้อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายอุทัย	ทองเดช	ผอ.สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นายอนันต์	เลิศแสง	นางชุดิณณชน	วงศ์คำหาร
นางสาวธวัลรัตน์	เดชบุญมา	นางสาวชลทิษา	เหมวราชดี
นางสาวพิมพ์ชนา	พิชาพันธ์โกศล	นางสาวสุพัตรา	สอแสง
นางสมพิศ	ปูนจตุรัส	นางสาวชุดิมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นายถนอมพงษ์	ตรการเจริญพร
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวลดา	นพรัตน์
นางสาวสุชาดา	ทศานนท์	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางสาวธิภาพรรณ	มีแสงเงิน	นางสาวปรีตรา	อำมาลี
นางสาวฉายาลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย :

กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

