



E-Newsletter

จดหมายข่าว

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 6 วันที่ 31 สิงหาคม 2568



ให้ความรู้เยาวชนการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ พร้อมวิทยาลัยเทคโนโลยีการจัดการเพชรเกษม

เมื่อวันที่ 4 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินทางจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่เยาวชนในโครงการ PPAT Moon Blood Festival ณ วิทยาลัยเทคโนโลยีการจัดการเพชรเกษม เพื่อส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยมีนักเรียนเข้าร่วมอย่างคึกคัก โดยกิจกรรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้และให้ข้อมูลที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกับอนามัยการเจริญพันธุ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ได้แก่ การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รสนิยมทางเพศ เพศสภาพ และการคลอดติ โดยทีมงานได้จัดเตรียมเนื้อหาที่เข้าใจง่าย พร้อมทั้งสอดแทรกกิจกรรมและเกมที่กระตุ้นให้เยาวชนมีส่วนร่วมและกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย

นำโดยนางสาวสิริณ งามมณี ผู้จัดการโครงการ พร้อมคณะทำงาน กล่าวว่า กิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่เป็นการให้ความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเน้นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เยาวชนได้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจในเรื่องเพศได้อย่างมีวิจารณญาณและรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากนักเรียนที่เข้าร่วม โดยหลายคนกล่าวว่าได้รับความรู้ใหม่ ๆ และรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง ซึ่งถือเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีของเยาวชนไทย



ช่องทางการติดต่อพูดคุย

 www.ppat.or.th

 029412320



สวท จัดปฐมนิเทศกรรมการสมัยที่ 18 วางรากฐานสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 2-3 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัด”การปฐมนิเทศและประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการดำเนินงานและยุทธศาสตร์ คณะกรรมการสมาคมฯ สมัยที่ 18” ขึ้น ณ โรงแรมโนโวเทล ระยอง ริมเพ รีสอร์ท โดยมีคณะกรรมการสมัยที่ 18 เข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง เพื่อร่วมกันกำหนดทิศทางและกลยุทธ์การดำเนินงานของสมาคมฯ ซึ่งได้รับเกียรติจาก รศ.ร.อ.บพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น. นายกสมาคมฯ เป็นประธาน พร้อมด้วยคณะกรรมการสมัยที่ 18 ประกอบด้วย ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ คุณหญิงพรรณ จิตตะเสนีย์ แหรัญญิก-สมาคมฯ คุณดวงกมล พรชำนี นายกะเบียนสมาคมฯ ศ.ดร.รัตนา สำโรงทอง นางรุ่งรัชมี ศรีวงศ์พันธ์ นางสาวกรรณิการ์ กิจติเวชกุล นพ.กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง นายเชวง ไทยยิ่ง อาจารย์วิเชียร เนียมน้อม นายอัครอม เลิศอริยะพงศ์กุล และคณะกรรมการเยาวชน ได้แก่ นางสาวนดา บินร่อหิม นางสาวพรปฎิมา วุฒิสารวัฒนา นายบุญฤทธิ์ พุกทอง นายมูฮัมหมัดกัยฟาน สาและ

นอกจากนี้ ยังได้รับเกียรติจากผู้แทนคณะกรรมการ สวท สมัยที่ 17 ประกอบด้วย พญ.พรรณพิมล วิบุลากร และนางสาวศิริจันทร์ พลกนิษฐ ร่วมถ่ายทอดประสบการณ์และส่งต่อการทำงานระหว่างคณะกรรมการชุดเก่าและชุดใหม่ โดยการประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อปฐมนิเทศและสร้างความเข้าใจร่วมกันในบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการชุดใหม่ ตลอดจนร่วมกันระดมสมองเพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงานและจัดทำยุทธศาสตร์ของสมาคมฯ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและความท้าทายในอนาคต เพื่ขับเคลื่อนพันธกิจของสมาคมฯ ในการส่งเสริมและสนับสนุนงานอนามัยการเจริญพันธุ์และการวางแผนครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป



“Towards Inclusive Care” ยกระดับบริการสุขภาพเพื่อชุมชน LGBTQIA+

เมื่อวันที่ 5 สิงหาคมที่ผ่านมา รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น. นายกสมาคมฯ เป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “Towards Inclusive Care: Strengthening health services for LGBTQIA+” ซึ่งจัดโดยสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) และสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (FPA India) ณ โรงแรมอมารี กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 5-7 สิงหาคม 2568 การประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการ พร้อมทั้งหารือแนวทางปรับปรุงแผนงานร่วมกันระหว่างองค์กรภาคี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้แก่ชุมชน LGBTQIA+ ในฐานะองค์กรสมาชิก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้เข้าร่วมการประชุมนี้ โดยมี ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นหัวหน้าคณะ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่บริหารโครงการอีก 2 ท่าน นอกจากนี้ยังมีภาคีองค์กรสมาชิกจากหลากหลายประเทศเข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้ด้วย



สวท จับมือ ปญญาภีวัฒน์ ให้ความรู้เรื่องเพศกับเยาวชนป้องกันท้องไม่พร้อม

เมื่อวันที่ 7 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) นำโดย นางสาวสิริน งามมณี ผู้จัดการโครงการ และคณะ เดินทางจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาแก่เยาวชนในโครงการ PPAT Moon Blood Festival ณ วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ โดยได้รับเกียรติจาก นายวิเชียร เนียมน้อม ผู้อำนวยการวิทยาลัยฯ เป็นประธานเปิดงาน มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคึกคัก โดยการจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ อนามัยการเจริญพันธุ์ และการป้องกัน การตั้งครรภ์ไม่พร้อม สร้างความตระหนักรู้และให้ข้อมูลที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอนามัยการเจริญพันธุ์ เช่น การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รสนิยมทางเพศและเพศสภาพ รวมถึงการลดอคติในสังคม

กิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่เป็นการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เยาวชน แต่ยังเป็นการเปิดพื้นที่ให้เยาวชนได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาอย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้องและปลอดภัยในอนาคต



สวท ต้อนรับคณะผู้อบรม “Towards Inclusive Care”

เมื่อวันที่ 7 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ให้การต้อนรับคณะผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ “Towards Inclusive Care: Strengthening health services for LGBTQIA+” ซึ่งจัดขึ้นโดยสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) และสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งอินเดีย (FPA India) ในโอกาสนี้ ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณดวงกมล พรขำ นิบายทะเบียนสมาคมฯ และคณะผู้บริหาร สวท ได้ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น พร้อมทั้งบรรยายสรุปเกี่ยวกับการดำเนินงานและบทบาทของสมาคมฯ ในการส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ครอบคลุมสำหรับทุกคน

คณะผู้อบรมฯ ได้เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงานของ คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน ซึ่งให้บริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ นอกจากนี้ยังได้เยี่ยมชม สถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุแบบครบวงจร พร้อมกับเยี่ยมชมการทำงานของเจ้าหน้าที่ สวท โดยการเยี่ยมชมครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กรพันธมิตร เพื่อยกระดับการให้บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เท่าเทียมและครอบคลุมสำหรับทุกคนในภูมิภาคต่อไป



ให้ความรู้เยาวชน “การเตรียมความพร้อม สำหรับการมีชีวิตรุ่น”

เมื่อวันที่ 13 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) หรือ PPAT นำโดยนางสาวสิริน งามมณี ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะวิทยากร จัดกิจกรรมเชิงรุกเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจด้านอนามัยเจริญพันธุ์ให้กับกลุ่มเยาวชน โดยได้นำโครงการ PPAT Moon Blood Festival ไปจัดขึ้นที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาสาขาสถาปัตยกรรม การให้ความรู้ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของวัยรุ่น เนื้อหาครอบคลุมหัวข้อที่หลากหลายและเป็นประโยชน์ ได้แก่ การเตรียมความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในรูปแบบต่างๆ และความสัมพันธ์ที่ดี การแต่งงานและการใช้ชีวิตครอบครัว ความรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศ อิทธิพลของสื่อ สังคม และวัฒนธรรม ภายในงานมีการบรรยายให้ความรู้เชิงลึก ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมและเกมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่เป็นกันเองและสนุกสนาน



“สวท แม่สอด” จังหวัดตาก ส่งต่อยาให้กับประชาชน ในพื้นที่จังหวัดตาก

เมื่อวันที่ 18 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ หรือ PPAT นำโดยนางสาวบุษนารถ ธารีรัตน์ ผู้จัดการโครงการ คุณปริยาบุษ อ่อนทวงศ์ ผู้จัดการโครงการ สวท แม่สอด จังหวัดตาก พร้อมด้วยคณะทำงาน เป็นผู้แทนสมาคมฯ มอบยากากำจัดเชื้อรา ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ไบเออร์ไทย จำกัด ให้แก่เจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหาร อสม. องค์กรเครือข่าย และประชาชนในพื้นที่จังหวัดตาก เพื่อใช้ในการรักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา การมอบยาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้กับประชาชนและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ ซึ่งมีมักประสบปัญหาโรคผิวหนังจากสภาพอากาศร้อนชื้น โดยเฉพาะในกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน การได้รับยาที่จำเป็นจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น

กิจกรรมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของสมาคมฯ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชาชนในทุกมิติ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการวางแผนครอบครัวแล้ว ยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพองค์รวมของประชาชนทุกกลุ่มอีกด้วย



สวท ร่วมกับ AHF Thailand จัดอบรม Girl Act 2025 สร้างผู้นำเยาวชนหญิงด้านอนามัยเจริญพันธุ์

เมื่อวันที่ 19 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) หรือ PPAT ร่วมกับ มูลนิธิเอดส์ เฮลท์ แคร์ (ประเทศไทย) หรือ AHF Thailand จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “หนุนเสริมแกนนำเยาวชนหญิงและครูที่ปรึกษาโครงการ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจด้านการป้องกัน ให้ความช่วยเหลือ และส่งต่อบริการด้านอนามัยเจริญพันธุ์แก่เยาวชนในสถานศึกษา ภายใต้โครงการ “สร้างแกนนำเยาวชนหญิงให้เป็นผู้นำด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในสถานศึกษา” (Girl Act 2025) กิจกรรมครั้งนี้มี คุณปัทมา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการและเจ้าหน้าที่โครงการฯ จาก สวท เป็นผู้นำการอบรม และได้รับเกียรติจากคุณวราโชติ สมุดทอง ผู้แทนจากมูลนิธิเอดส์ เฮลท์ แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) ร่วมพิธีเปิดและบรรยายให้ความรู้ โดยการอบรมนี้จัดขึ้น ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอริยวงศะ สวาทอดุลยเดช อนุสาวรีย์ฯ สวท ซึ่งมีสถานศึกษาเครือข่ายเข้าร่วม 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบางเขน (ไฉสาสนุสรณ์) โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม และโรงเรียนดอนเมืองจตุรจินดา

การอบรมในครั้งนี้จะช่วยสร้างและพัฒนาแกนนำเยาวชนหญิงให้สามารถเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเด็นด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในสถานศึกษาของตนเองต่อไป



สวท สนับสนุนชุดสื่อความรู้ SRHR แก่เยาวชน “แม่ฟ้าหลวง”

เมื่อวันที่ 26 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) โดยสำนักงาน สวท จังหวัด เชียงราย มอบชุดสื่อความรู้ด้านสิทธิ สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ (SRHR) ให้แก่แกนนำเยาวชนในพื้นที่อำเภอแม่ฟ้าหลวง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ นำโดยนางสาว กรณิรวี แสงดวง ผู้จัดการโครงการ และนายพงศกร เสาร์เขียว เจ้าหน้าที่โครงการ สวท สำนักงานจังหวัด เชียงราย ได้เป็นตัวแทนมอบชุดสื่อดังกล่าวให้กับ นายรัฐเขต เชื้อมหาวัน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) ระดับอำเภอแม่ฟ้าหลวงและคณะครู ซึ่งเป็นตัวแทนรับมอบสื่อ ดำเนินงานภายใต้โครงการ “พัฒนา ศักยภาพเสริมสร้างแกนนำเยาวชนกลุ่มชาติพันธุ์ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์พื้นที่จังหวัด เชียงราย”

การสนับสนุนสื่อครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนโดยเฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ห่างไกล ได้เข้าถึง ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องและจำเป็นเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการ พัฒนาศักยภาพเยาวชนให้สามารถดูแลตนเองและเป็นแกนนำในการสร้างความตระหนักรู้ในชุมชนของตนเองได้ อย่างเหมาะสม



มอบยาแก้เรือนจำจังหวัดปัตตานี ยกระดับคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง

เมื่อวันที่ 27 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานจังหวัดปัตตานี ได้ดำเนินการมอบเวชภัณฑ์และยาตากำจัดเชื้อรา ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ไบเออร์ไทย จำกัด เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ต้องขังแก้เรือนจำจังหวัดปัตตานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขอนามัยของผู้ต้องขังภายในเรือนจำ โครงการดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการกิจ สวท ในการส่งเสริมการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ให้กับกลุ่มประชากรชายขอบและเปราะบาง ซึ่งรวมถึงผู้ต้องขังในเรือนจำ

นางสาวโชติง ดอเลาะ ผู้จัดการโครงการ กล่าวว่า “การมอบเวชภัณฑ์ในครั้งนี้เป็นความร่วมมือระหว่าง สวท ปัตตานี และเรือนจำจังหวัดปัตตานี เราเชื่อว่าการเข้าถึงการรักษาพยาบาลขั้นพื้นฐานเป็นสิทธิมนุษยชนที่ทุกคนควรได้รับ และหวังว่าการสนับสนุนของเราจะช่วยให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวและกลับคืนสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพต่อไป” การสนับสนุนในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความห่วงใยและบทบาทของ สวท ในการร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคม



สวท จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสรุปผลโครงการ ส่งเสริมการป้องกัน HIV ในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 29 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสรุปผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อ HIV ในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ณ ห้องประชุม พักพิง อิงทาง บุติค โฮเทล จังหวัดนนทบุรี การประชุมครั้งนี้ นำโดย คุณปติยา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะทำงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ระดมสมอง แก้ไขปัญหา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างครูที่ปรึกษาโครงการจากสถานศึกษาเครือข่าย ได้แก่ โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 2 และโรงเรียนราชวินิตบางเขน นอกจากนี้ ยังมีผู้แทนจากสำนักงานโรคติดต่อทางสาธารณสุข สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร เข้าร่วมการประชุม เพื่อร่วมกันวางแผนและต่อยอดกิจกรรมป้องกัน HIV ให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในสถานศึกษาต่อไป

การประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ถือเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาและขับเคลื่อนโครงการให้บรรลุเป้าหมาย เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ในกลุ่มเยาวชน และสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันโรคในสถานศึกษาได้อย่างแท้จริง



ส่งมอบยาช่วยเหลือประชาชน ในพื้นที่จังหวัดตาก

เมื่อวันที่ 29 สิงหาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวก) หรือ PPAT ได้แสดงความห่วงใยและส่งมอบยาช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่จังหวัดตาก โดยมี นางสาวนุชนารถ ธารีรัตน์ ผู้จัดการโครงการ สวก แม่สอด และคณะทำงาน เป็นผู้แทนส่งมอบยาสำหรับกำจัดเชื้อราซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ไบเออร์ไทย จำกัด ให้กับ ฝ่ายป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยนครแม่สอด สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดตาก เพื่อนำไปใช้บรรเทาปัญหาโรคผิวหนังที่มักจะเกิดจากสภาพอากาศร้อนชื้น

การบริจาคยาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อช่วยเหลือทั้งประชาชนและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคผิวหนัง การได้รับยาที่จำเป็นจะช่วยให้พวกเขาสามารถดูแลสุขภาพและสุขภาพของตนเองได้อย่างทันก่วงที่ สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของ สวก ในการสนับสนุนสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกมิติ



สวท อบรมให้ความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ แก่เยาวชนคนหูหนวก

ระหว่างวันที่ 30-31 สิงหาคมที่ผ่านมา คุณปัทยา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วย นายแพทย์อัยยกันต์ อัยยกันต์ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่ นำคณะวิทยากรจาก สวท และอาสาสมัคร ร่วมจัดกิจกรรมค่ายอบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างศักยภาพเยาวชน ในรูปแบบการเรียนรู้การสอนเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้านสำหรับเยาวชนที่มีความพิการทางการได้ยิน ณ โรงแรมเดอะพาลาสโซ กรุงเทพฯ ซึ่งดำเนินงานร่วมกับชมรมเยาวชนคนหูหนวกไทย ซึ่งได้รับเกียรติจากนางหฤทัย ศิริสินอุดมกิจ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นประธานเปิดงาน

สำหรับกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งนี้มุ่งประเด็นเนื้อหาสาระเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ ท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงสิทธิทางเพศและสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาทิ กิจกรรมต้นไม้แห่งความหวังเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน สอนทักษะการใส่ถุงยางอนามัยและการคุมกำเนิด รวมถึงกิจกรรมน้องถาม พี่หาคำตอบเปิดโอกาสให้เยาวชนได้สอบถามข้อสงสัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนานจากกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะช่วยสร้างความเข้าใจและทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในอนาคต



วางแผนเกษียณสโตร์มนุษย์เงินเดือนให้มีเงินใช้ตลอดชีพ

เรื่องโดยปณัฐพงศ์ usดี

สำหรับมนุษย์เงินเดือนอย่างเราการวางแผนชีวิตหลังเกษียณนับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญแน่นอนว่าค่าใช้จ่ายต่างๆก็เพิ่มขึ้นตามอายุเราไปด้วย ทั้งค่ารักษาพยาบาล เบี้ยประกันสุขภาพ ค่าอาหารการกิน ค่ายา บำรุงต่างๆ หรือจะเป็นเงินค่าท่องเที่ยว ทำให้การมีเงินใช้หลังการเกษียณจึงเป็นเรื่องที่คนวัยทำงานควรวางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อความมั่นคงด้านการเงิน เกษียณแล้วไม่เครียด คอรัลมันต่างใจวัยเดียวกันมีเทคนิคที่จะช่วยให้วัยทำงานได้รู้จักกับวิธีวางแผนเกษียณหมดห่วงเรื่องค่าใช้จ่ายที่รออยู่ข้างหน้าไปได้เลย

วางแผนเกษียณคืออะไร

การวางแผนเกษียณเป็นวิธีเก็บเงินที่ช่วยให้เรามีเงินพอใช้ในช่วงบั้นปลายชีวิต เพราะไม่มีรายได้จากการทำงาน บางคนอาจจะลาออกก่อนครบกำหนดเกษียณ (Early Retire) หรือบางคนเกษียณเมื่ออายุครบ 60 ปี

ทำไมต้องวางแผนเกษียณ

แม้ว่าหลายคนจะมีอาชีพเป็นราชการได้รับเงินบำนาญ หรือเป็นพนักงานเอกชนที่มีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แต่ชีวิตหลังเกษียณเราไม่สามารถพึ่งพาเงินจากแหล่งดังกล่าวได้เพียงอย่างเดียว เพราะค่าครองชีพนั้นเพิ่มสูงขึ้น ทำให้มูลค่าของเงินลดลง การวางแผนเกษียณจึงเป็นตัวช่วยที่จำเป็น

6 วิธีวางแผนเกษียณที่เราต้องรู้มีอะไรบ้าง

1. ตั้งเป้าหมายเงินเก็บสำหรับวัยเกษียณ

ก่อนวางแผนเกษียณที่อายุ 60 ปีได้นั้น เราจำเป็นต้องตั้งเป้าหมายเงินเก็บให้เพียงพอเป็นอันดับแรก หากไม่รู้ว่าควรเก็บเงินเท่าไรดี ถึงจะเหมาะสม เราสามารถคำนวณเงินเก็บไว้ใช้หลังเกษียณด้วยตนเองแบบง่ายๆ จากสูตรคำนวณ คือ ค่าใช้จ่ายในแต่ละปีหลังเกษียณ $\times 17$ ปี

ตัวเลข 17 ปี หมายถึง คนไทยจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณโดยเฉลี่ย 17 ปี (อ้างอิงจากงานวิจัยสถาบันประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล) ยกตัวอย่างเช่น เราคาดว่าหลังเกษียณจะใช้เงินเดือนละ 20,000 บาท หมายความว่าในหนึ่งปี จะใช้เงิน 240,000 บาท ดังนั้นควรมีเงินเก็บหลังเกษียณ คือ $240,000 \times 17$ ปี หรือเท่ากับ 4,080,000 บาท โดยประมาณ

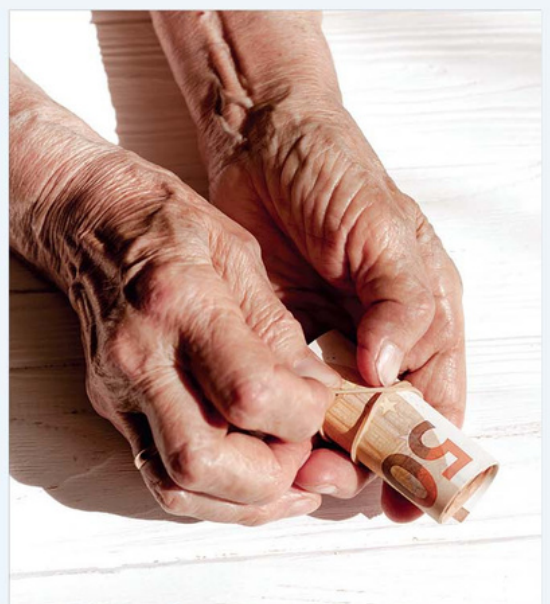
ทั้งนี้ตัวเลข 17 ปี เป็นเพียงอายุเฉลี่ยรวมของประเทศ หากคนในครอบครัวของเรามีประวัติสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคติดต่อกทางพันธุกรรม เราก็สามารถขยับอายุขัยที่เหลืออยู่ออกไปอีก เช่น จาก 17 ปี เปลี่ยนเป็น 20 ปี, 25 ปี เป็นต้น หรือถ้าวางแผนเกษียณก่อนกำหนด ก็เปลี่ยนอายุขัยที่เหลืออยู่เป็น 35 ปี หรือ 40 ปี เพื่อให้เป้าหมายเงินเก็บไว้ใช้ยามเกษียณแม่นยำยิ่งขึ้น และเกษียณได้อย่างไร้กังวล

2. วางแผนเก็บเงินอย่างค่อยเป็นค่อยไป

มนุษย์เงินเดือนสามารถเริ่มต้นเก็บเงินด้วยตนเองแบบง่ายๆ เช่น ใช้ตารางออมเงิน ที่เหมาะสำหรับผู้ชอบการหยอดเงินใส่กระปุกทุกวัน หรือการทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่สำคัญออกไป นอกจากนี้เมื่อเริ่มทำงานคุณอาจซื้อประกันสะสมทรัพย์ เพื่อมีเงินเก็บในระยะยาวด้วยอีกทาง ที่สำคัญการวางแผนเก็บเงินอย่างมีประสิทธิภาพควรมีวินัยออมเงินอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรเก็บเงินที่เดียวทีละมากๆ เพราะอาจทำให้หลงลืมว่าต้องเก็บเงินในเดือนถัดๆ ไป ซึ่งการออมเงินทีละน้อย เก็บหอมรอมริบย่อมสร้างวินัยเก็บเงินในระยะยาวได้ดีกว่า

3. อย่าลืมคิดอัตราเงินเพื่อเข้าไปในแผนเกษียณด้วย

ตามที่กล่าวไปข้างต้นว่าเมื่อเราอายุมากขึ้น เงินเพื่อก็กปรับตัวเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้การคิดเงินเพื่อเข้าไปรวมในแผนเกษียณก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน ไม่อย่างนั้นแล้วเงิน 100 บาทในวันนี้ อาจซื้อข้าวได้เพียง 1 จานในอนาคต ซึ่งการคิดอัตราเงินเพื่อสามารถคำนวณได้จากสูตร Future Value นั่นคือ



$FV = PV(1+i)^n$ เมื่อแทนค่าสูตร
หมายความว่า

เงินเก็บหลังเกษียณเมื่อคิดอัตราเงินเฟ้อ
=จำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้หลังเกษียณ $\times (1 + \text{อัตราเงินเฟ้อ})^{\text{จำนวนปีของอายุขัยที่เหลืออยู่}}$

จากตัวอย่างเดิมในข้อ 1 หากกำหนดให้
อัตราเงินเฟ้ออยู่ที่ 2% ดังนั้นเงินเก็บที่เพียงพอ
สำหรับชีวิตหลังเกษียณเมื่อคิดอัตราเงินเฟ้อ
เข้าไปด้วย คือ

$$4,080,000 \times (1+2\%)^{17} = 5,712,985 \text{ บาท}$$

4. พยายามอย่าก่อกวนก้อนโต

ทุกวันนี้มีผู้สูงอายุจำนวนมากอยู่ใน
สถานการณ์ที่ต้องผ่อนบ้าน ผ่อนรถ แม้ว่าจะอยู่ในวัยหลังเกษียณแล้ว ทำให้ชีวิตหลังเกษียณต้อง
ออกมาทำงานเพื่อผ่อนชำระหนี้ ซึ่งมนุษย์เงินเดือนสามารถบริหารแผนการเงินแบบง่ายๆ ด้วยการชำระหนี้ให้หมดก่อนวัยเกษียณ หรือหาทาง
ลดดอกเบี้ยให้ได้มากที่สุด เช่น การรีไฟแนนซ์บ้าน หรือโปะหนี้ทีละมากๆ เพื่อลดดอกเบี้ยในเดือนต่อไป

5. กองทุนรวมก็เป็นอีกคำตอบที่ช่วยได้

ปัจจุบันมีช่องทางลงทุนที่ทุกคนเริ่มต้นได้ง่ายๆ อย่างกองทุนรวม ที่สามารถซื้อผ่านแอปพลิเคชันของธนาคาร ซึ่งมีตั้งแต่กองทุนรวมในประเทศ หรือต่างประเทศ แต่หากต้องการลงทุนในระยะยาว และมีโอกาสได้กำไรสม่ำเสมอ เราแนะนำให้ซื้อกองทุนดัชนี เพราะดัชนีของตลาดปรับตัวขึ้นแทบทุกปี ตามเศรษฐกิจที่โตขึ้น

แต่ก่อนลงทุนในกองทุนรวมทุกครั้งควรอ่านหนังสือชี้ชวน เนื่องจากเราต้องรู้ด้วยว่ากองทุนที่กำลังจะเลือกซื้อนั้นนำเงินไปลงทุนอะไรบ้าง และเพื่อให้เราประเมินความเสี่ยงที่เหมาะสมต่อตนเองได้อีกด้วย

6. ลองปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝากเงิน

หากกองทุนรวมเป็นรูปแบบการลงทุนที่ไม่ตอบโจทย์ต่อไลฟ์สไตล์ เพราะมีความเสี่ยงที่จะสูญเสียเงินต้นอยู่ แถมการลงทุนในกองทุนรวมไม่ว่าจะกองทุนอย่าง RMF, LMF ยังต้องใช้ความรู้ และใช้เวลาในการศึกษา ในขณะที่การฝากเงิน ซึ่งให้ผลตอบแทนสม่ำเสมอ แม้ผลตอบแทนน้อยกว่า แต่ความเสี่ยงต่ำ อาจตอบโจทย์สำหรับผู้ไม่มีเวลานั่งอ่านหนังสือชี้ชวน โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการนั้นต้องสอบถามหรือปรึกษาโดยตรงกับธนาคาร

เงินเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นการรู้จักวางแผนการใช้และเก็บออมเงิน จึงเป็นทักษะที่มนุษย์เงินเดือนต้องเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า ดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” บุตรหลานคนไหนกำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สวมคามวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิงบ้านหอมลำดวน ขึ้น หากสนใจสามารถสอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่หมายเลข 091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง facebook.com/BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับทุกท่าน และเว็บไซต์ www.BaanHormlamduan.com





คลินิกเวชกรรม สวท 9 แห่ง

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

ภาคเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-15.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 249 406

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 713 090

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152/53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ ตำบลพระบาท
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-12.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 054 209 577

ภาคใต้

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9 ถนนราษฎร์อุทิศ
ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 074 252 691 และ 085 585 9580

คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
เปิดบริการวันศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.
โทร. 087 969 3702 และ 085 585 9580

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ 10.00-18.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดเวลา 09.00-17.00 น.
หยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 043 223 627 สายด่วน 095 661 6551

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์
เวลา 08.30-16.30 น.
ปิดบริการวันเสาร์ - วันอาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 045 243 380

กรุงเทพมหานคร

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เปิดบริการเวลา 09.00-17.00 น.
ปิดบริการ วันหยุดต่อเนื่องที่ตรงกับวันเสาร์ - วันอาทิตย์
โทร. 0 2941 2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20-21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 0 2433 9077, 0 2433 3503, 0 2433 6561

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์. 0 2941 2320 โทรสาร. 0 2561 5130 www.ppat.or.th