



คณะกรรมการสมาคมฯ ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคลรัชกาลที่ 10

เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย นำโดย รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ รณ.นายกสมาคมฯ พร้อมด้วย นพ.กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง อุปนายกสมาคมฯ ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ นางดวงกมล พรขำนิ นายทะเบียน นางรุ่งรัชมี ศรีวงศ์พันธ์ นายอัครอม เลิศอริยะพงษ์กุล กรรมการ และคณะผู้บริหาร ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 วันที่ 28 กรกฎาคม เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ อาคารศูนย์ปฏิบัติการแพร่ภาพออกอากาศฯ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) วิทยาวดีรังสิต กทม.



สวท ร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวายพระบรมศพ “สมเด็จพระพันปีหลวง”

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ร่วมเป็นเจ้าภาพในการบำเพ็ญกุศลถวายพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท พระบรมมหาราชวัง นำโดย นพ.กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง อุปนายกสมาคมฯ ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร เข้าร่วมในพิธี เพื่อแสดงความจงรักภักดี และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทยตลอดมา





จัดเวิร์กช็อปเสริมทักษะอาชีพและสร้างความ มั่นใจให้พนักงานบริการพื้นที่อุบลราชธานี

เมื่อวันที่ 8-9 กรกฎาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (PPAT) ร่วมกับ มูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) เดินทางขับเคลื่อนเพื่อสร้างความเท่าเทียม โดยร่วมกันจัดกิจกรรมอบรมฝึกวิชาชีพด้านการทำเล็บและเพ้นท์เล็บ ภายใต้ “โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ (Sex Work Consortium)” ณ ห้องประชุมอัมมบุญ 2 โรงแรมบ้านสวนคุณตา กอล์ฟ แอนด์ รีสอร์ท จังหวัดอุบลราชธานี มีพนักงานบริการเข้าร่วมพัฒนาศักยภาพกว่า 20 คน ซึ่งได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ คุณอัญมณี วรหาร และ คุณดารณี วารีย์สกุล จาก Sisters Beauty Club มาร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคนิค และเคล็ดลับการทำเล็บอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่ทักษะพื้นฐานไปจนถึงเทคนิคขั้นสูงที่สามารถนำไปต่อยอดประกอบอาชีพหลักหรือสร้างรายได้เสริมได้จริง และมีทีมวิทยากรจาก SWING คอยอำนวยความสะดวกและดูแลผู้เข้าร่วมอบรมอย่างอบอุ่น ท่ามกลางบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเองและสนุกสนาน

ถอดบทเรียนการจัดกิจกรรม พัฒนาอาชีพพนักงานบริการ

Sex Work Consortium



เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม ที่ผ่านมา นายแพทย์ศุภกฤต ธนาจิระศักดิ์ รองผู้อำนวยการ สวท สำนักงานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พร้อมคณะเจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี ให้การต้อนรับคณะผู้แทนจากมูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) เพื่อนำเสนอผลการจัดกิจกรรมฝึกอบรมวิชาชีพให้แก่พนักงานบริการในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี ภายใต้โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ (Sex Work Consortium) ณ คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อค้นพบ บทเรียน และข้อเสนอแนะจากการดำเนินงาน

ผลการสำรวจพนักงานบริการในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 26 ราย สะท้อนให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความสนใจเข้ารับการฝึกอาชีพในระดับปานกลางถึงมาก โดยหลักสูตรที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ การทำเล็บ และเพ้นท์เล็บ รองลงมาคือ การแต่งหน้าและเสริมสวย ขณะที่เหตุผลหลักในการเข้าร่วมอบรมคือ การเพิ่มรายได้ การมีอาชีพเสริม และการพัฒนาทักษะเพื่อสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพในอนาคต โดยอุปสรรคสำคัญที่ควรได้รับการสนับสนุนได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางและอุปกรณ์พื้นฐานซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเข้าถึงโอกาสในการฝึกอาชีพ

เติมความรู้-เสริมพลังแกนนำเยาวชนหญิง

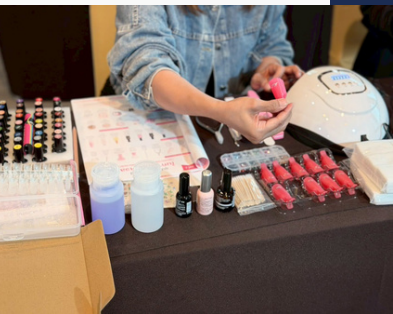
Girls Act 2026

GIRLS ACT 2026

เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (PPAT) ร่วมกับ มูลนิธิเอดส์ เฮลท์แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหนุนเสริมศักยภาพแกนนำเยาวชนหญิงและครูที่ปรึกษา ภายใต้โครงการ Girls Act 2026 เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการป้องกันการให้ความช่วยเหลือ และการส่งต่อบริการด้านสุขภาพแก่เยาวชนในสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ณ ห้องประชุม โรงแรมโนโวเทลรังสิต ทท. โดยการอบรมในครั้งนี้มุ่งเน้นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยมีคุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ์ รองผอ.สวท พร้อมด้วยคณะทำงานโครงการ และคณะผู้บริหารจาก AHF Thailand เข้าร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ในครั้งนี้

สำหรับการอบรมในครั้งนี้มีกิจกรรมไฮไลท์ที่น่าสนใจตลอดทั้งวัน อาทิ กิจกรรม “ต้นไม้แห่งความหวัง” และ “กฎหมายอยู่ร่วมกัน” รวมถึงการเสริมความเข้าใจในบทบาท อัตลักษณ์ และคุณค่าของกลุ่ม Girls Act กิจกรรม “รู้ทัน แชร์เป็น เล่นไม่พลาด” เพื่อให้เยาวชนใช้สื่อโซเชียลอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ เติมความรู้เรื่องเวชไอวี/เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เพื่อการป้องกันที่ถูกต้อง กิจกรรม “เพศไม่มีการอบ ไม่จำกัดความเป็นเรา” มุ่งกลายมายาคติและสร้างความยอมรับในความแตกต่าง และการดูแล “สุขภาพจิตของวัยรุ่นและการให้การปรึกษา” เพื่อติดอาวุธให้ทั้งครูและแกนนำเยาวชนสามารถเป็นที่พึ่งพาและให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียนได้อย่างถูกวิธี โดยมีสถาบันการศึกษาเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียงบรรยากาศการให้ความรู้เป็นไปอย่างสนุกสนาน





SWING จับมือ PPAT

หนุนอาชีพช่างทำเล็บให้ พนักงานบริการในขอนแก่น



เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม ที่ผ่านมา ในยุคที่ธุรกิจความงามกำลังเติบโต พนักงานบริการใน จ.ขอนแก่น หลายคนมุ่งมั่นอยากพัฒนาทักษะเพื่อสร้างรายได้เสริมที่มั่นคง กว่าที่จะเข้าถึงพื้นที่เรียนรู้ที่เข้าใจ พร้อมสนับสนุนอย่างจริงจังและไม่ตัดสินใจกลับไม่ใช่เรื่องง่าย

มูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) ในฐานะหน่วยงานที่ยืนหยัดเคียงข้างพนักงานบริการมาอย่างยาวนาน จึงได้ร่วมกับสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (PPAT) จัดอบรม "ฝึกวิชาชีพทำเล็บและเพ้นท์เล็บ" ขึ้นเมื่อวันที่ 1-2 กรกฎาคม 2569 ณ โรงแรมมณฑราวารีย์ จ.ขอนแก่น

งานนี้พี่น้องพนักงานบริการได้ลงมือฝึกฝนจริงกับมืออาชีพจาก Sisters Beauty Club (คุณอัญมณี วรหาร และคุณดารณี วารีย์สกุล) โดยมี คุณสุรางค์ จันทรย์แย้ม ผู้อำนวยการ, คุณจำรอง แพงหนองยาง รองผู้อำนวยการ และทีมงาน SWING คอยดูแลอย่างอบอุ่น

การอบรมครั้งนี้ไม่ได้มอบเพียงแค่ทักษะติดตัว แต่ยังมอบ "ทางเลือกและโอกาสใหม่" ที่ช่วยเพิ่มอำนาจในการตัดสินใจและสร้างความมั่นคงในชีวิตให้กับพี่น้องพนักงานบริการอย่างยั่งยืน



เสริมความรู้และสุขภาวะผู้หญิง-เด็ก หญิงในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้



เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินทางเคลื่อนงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมจัดการอบรมภายใต้ โครงการ RESPOND II เพื่อส่งเสริมความร่วมมือในการยกระดับสุขภาวะและความตระหนักรู้ของชุมชนต่อการป้องกันการขลิบอวัยวะเพศหญิง (Female Genital Mutilation/Cutting: FGM/C) ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ซึ่งได้รับเกียรติจาก คุณอัครม เลิศอริยะพงศ์กุล กรรมการสมาคมฯ เป็นผู้กล่าวต้อนรับและเปิดการอบรมอย่างเป็นทางการ พร้อมด้วย คุณอาเหม๊ะ หมืดเส้น อดีตกรรมการสมาคมฯ ที่ได้มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์การทำงานในพื้นที่จริง พร้อมถ่ายทอดองค์ความรู้และมุมมองด้านสุขภาวะทางเพศของผู้หญิงและเด็กหญิงในชุมชนมุสลิม ซึ่งบรรยากาศเต็มไปด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนร่วมกัน ณ ห้องประชุม บารู รัสออร์ท อำเภอละหู่ จังหวัดสตูล

การอบรมในครั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ของผู้หญิงและเด็กหญิง พร้อมทั้งเปิดพื้นที่สร้างสรรคในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในมิติด้านสุขภาพ สิทธิมนุษยชน ศาสนา และวัฒนธรรม โดยให้ความสำคัญและคำนึงถึงบริบทอันเปราะบางของชุมชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นหลัก

นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นการส่งเสริมบทบาทของกลุ่มผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) รวมถึงภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ให้เข้ามามีส่วนร่วมสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ คุ้มครองสิทธิและสุขภาวะของเด็กหญิง ตลอดจนร่วมกันขับเคลื่อนสังคมที่เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความเสมอภาค และความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อมุ่งสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้หญิงและเด็กหญิงอย่างยั่งยืน โดยมี ผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชน อสม. และผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส เข้าร่วมขับเคลื่อนงานรวมทั้งสิ้น 49 คน



หารือแนวทางขับเคลื่อนโครงการ พัฒนาเยาวชนชาย



เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน ที่ผ่านมา ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ รองผู้อำนวยการ สวก คุณปิฎกยา บุรณประภา ผู้จัดการโครงการ และเจ้าหน้าที่โครงการ ร่วมให้การต้อนรับและปรึกษาหารือกับ คุณกฤษสยาม อารยะวงศ์ไชย ผู้อำนวยการมูลนิธิเอดส์ เฮลท์ แคร์ (AHF) ประเทศไทย Mr. Kim Heang Ung, AHF Asia Regional Testing and Prevention Program Manager พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร AHF Thailand ณ สำนักงานใหญ่ ซอยวิภาวดีรังสิต 44

การพบปะในครั้งนี้เป็นการร่วมหารือและแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาเยาวชนชาย ภายใต้โครงการ "Boyz 2 Men: B2M" ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพและสิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชนให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพทางเพศอย่างยั่งยืนต่อไป

พัฒนาคุณภาพชีวิตและ ทักษะอาชีพพนักงานบริการ ขอนแก่น >



เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน ที่ผ่านมา มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) ได้เข้าพบและนำเสนอผลการประเมินความต้องการของพนักงานบริการ ให้แก่ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานจังหวัดขอนแก่น (คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น) เพื่อร่วมกันนำข้อมูลเชิงลึกไปใช้ในการวางแผนพัฒนาบริการ รวมถึงออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความต้องการของพนักงานบริการในพื้นที่อย่างตรงจุด ภายใต้โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ Sex Work Consortium โดยมีคุณวารุณี ตั้งศิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น พร้อมคณะทำงาน ร่วมรับฟังและหารือพูดคุย ณ คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

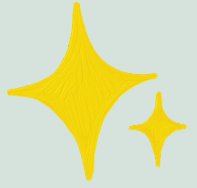
จากการสำรวจพนักงานบริการในจังหวัดขอนแก่น จำนวน 36 คน พบข้อบ่งชี้ที่น่าสนใจคือ ร้อยละ 50 มีความต้องการพัฒนาทักษะอาชีพด้าน "การกำเลิบ" ซึ่งสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการสร้างรายได้เสริม และเพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ หลังการวิเคราะห์ข้อมูล คุณศุภชัย สุกทองสา ผู้จัดการศูนย์พักพิง มูลนิธิ SWING ได้นำทีมลงพื้นที่ค้นผลการประเมินแก่สถานประกอบการในพื้นที่จำนวน 5 แห่ง พร้อมประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงานบริการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะอาชีพ โดยมีพนักงานบริการให้ความสนใจและลงชื่อเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมการกำเลิบแล้วจำนวน 20 คน ซึ่งจะกลุ่มเป้าหมายหลักในการพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่มทางเลือกในการสร้างรายได้และสร้างความมั่นคงในอนาคตต่อไป

การดำเนินงานในครั้งนี้ถือเป็นภาพสะท้อนของ "กระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วม" ที่ PPAT และมูลนิธิ SWING ให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการรับฟังเสียงของพนักงานบริการในพื้นที่ เพื่อนำข้อมูลจริงมาขับเคลื่อนและพัฒนาบริการด้านสุขภาพ อนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง





ร่วมพาเหรด “We All Pride Thailand 2026”



เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) นำโดย คุณเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณณัฐกานต์ ยัมฤกษ์ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ แท็กทีมเข้าร่วมขบวนพาเหรดครั้งยิ่งใหญ่ในงาน “We All Pride Thailand 2026@Bangkapi” เพื่อร่วมเฉลิมฉลองเดือนแห่งความภาคภูมิใจในความหลากหลายทางเพศ พร้อมทั้งรณรงค์และขับเคลื่อนสังคมไทยไปสู่ความเข้าใจ ความเท่าเทียม และการยอมรับในความแตกต่างอย่างยั่งยืน

โดยขบวนเริ่มต้นเคลื่อนตัวอย่างมีพลังจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) มุ่งหน้าสู่เดอะมอลล์ ไลฟ์สโตร์ บางกะปิ ท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยสีสัน รถแห่ที่ตกแต่งอย่างสร้างสรรค์ และเครื่องแต่งกายที่สะท้อนถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมอันงดงาม

การเข้าร่วมเฉลิมฉลองในครั้งนี้ ถือเป็นการตอกย้ำพันธกิจหลักของ PPAT ในการส่งเสริมสิทธิและความเท่าเทียม สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนมีความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมมุ่งมั่นสร้างสรรค์พื้นที่ที่ปลอดภัยและเป็นมิตรสำหรับทุกความหลากหลายในสังคมไทยอย่างแท้จริง



แบ็กทีมร่วมสร้างสีสันชวน พาเหรด “Khon Kaen Pride Festival 2026”



เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) สำนักภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น (คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น) ร่วมสร้างปรากฏการณ์แห่งความเท่าเทียมอย่างยิ่งใหญ่ ในงาน “Khon Kaen Pride Festival 2026” ซึ่งจัดขึ้น ณ ใจกลางเมืองขอนแก่น โดยมีประชาชน เครือข่ายองค์กรภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคธุรกิจ และเข้าร่วมงานมากมาย

สำหรับการเข้าร่วมงานในครั้งนี้ สวท มุ่งเน้นการส่งเสริมและขับเคลื่อนพลังแห่งความเท่าเทียมของกลุ่มหลากหลายทางเพศ (LGBTQIAN+) โดยตัวแทนอาสาสมัครที่มาในชุดสีส้มสวยงาม ในธีม Sex work is work ภายใต้โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ Sex Work Consortium

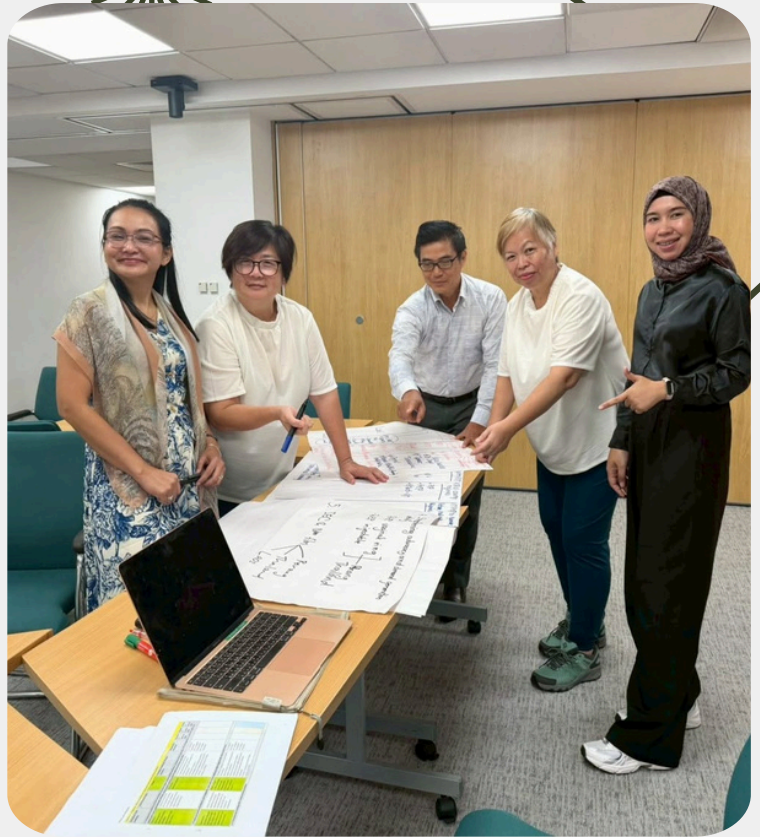
ไฮไลต์สำคัญของงานเริ่มต้นขึ้นด้วยความตระการตาของขบวนพาเหรดสีรุ้ง นำโดยทีมเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครจาก สวท ที่ร่วมเดินรณรงค์อย่างสร้างสรรค์ โดยขบวนเริ่มต้นเคลื่อนตัวอย่างมีสีสันจากพิพริกัทธนารักษ์ และไปสิ้นสุดอย่างยิ่งใหญ่ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่น ซึ่งตลอดเส้นทางได้รับความสนใจและการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากประชาชนชาวขอนแก่น

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) เชื่อมั่นว่าการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงาน Khon Kaen Pride Festival 2026 ในครั้งนี้ จะเป็นก้าวสำคัญในการปิดหมุดให้จังหวัดขอนแก่นและภาคอีสาน เป็นพื้นที่แห่งความเท่าเทียมสำหรับทุกคน





เข้าร่วมการประชุมเชิง ปฏิบัติการระดับนานาชาติ ณ กรุงลอนดอน



เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวก) ได้รับเชิญจาก International Planned Parenthood Federation (IPPF) ให้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ CAAPP Dissemination and Fight Back Funds Inception Workshop ระหว่างวันที่ 23-25 มิถุนายน 2569 ณ สำนักงาน IPPF กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร โดยมี ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ และคุณโชตงู ดอเลาะ ผู้จัดการโครงการ สวก เป็นผู้แทนของ สวก เข้าร่วมการอบรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งนี้

การประชุมครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ด้านการดำเนินงานภายใต้โครงการ CAAPP และ Fight Back Funds รวมถึงเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กรสมาชิกของ IPPF ในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ สิทธิด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนการพัฒนาแนวทางการดำเนินงานร่วมกันในระดับภูมิภาคและระดับนานาชาติ

การเข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ สวก ในการพัฒนาศักยภาพองค์กร เสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างประเทศ และนำองค์ความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงาน เพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการและการคุ้มครองสิทธิด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ของประชาชนในประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

สวท ตาก ลงพื้นที่ให้ความรู้ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์

เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน ที่ผ่านมาทีมโครงการพื้นที่จังหวัดตาก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมลงพื้นที่จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้และการฝึกอบรมเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STI/STDs) เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจและศักยภาพในเรื่องการป้องกันรวมถึงการตรวจหาเชื้อ HIV ตลอดจนร่วมกันผลักดันให้คนในชุมชนสามารถเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขและระบบดูแลรักษาเกี่ยวกับเชื้อ HIV ได้อย่างทั่วถึงและสะดวกมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการดูแลสภาวะทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ลดอุบัติเหตุและการตีตราต่อผู้ติดเชื้อในสังคมรวมทั้งสร้างความตระหนักรู้ เพื่อให้เยาวชนและคนในชุมชนสามารถตัดสินใจเรื่องสุขภาพและสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (PPAT) ขอขอบคุณทุกภาคส่วนและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่เล็งเห็นความสำคัญและร่วมมือกันในกิจกรรมการเรียนรู้อันมีค่ายิ่งในครั้งนี้ เราพร้อมจะเดินหน้าขับเคลื่อนงานในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสรรค์ชุมชนที่มีสภาวะที่ดี มีความรอบรู้ และมีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน





คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

อายุเป็นเพียงตัวเลข เมื่อ “ช่องว่างระหว่างวัย” ถูกเชื่อมด้วยความเข้าใจ

นิยามใหม่ของการดูแลผู้สูงวัยในโลกยุค Hybrid

เรื่องโดย...ปณิษฐพงศ์ usdi

ในยุคที่โลกหมุนเร็วพอ ๆ กับการเปิดตัวจอสมาร์ตโฟน คำว่า “ผู้สูงอายุ” กำลังถูกนิยามใหม่ เราไม่ได้กำลังพูดถึงคุณตาคุณยายที่นั่งอยู่บนเก้าอี้โยกเพียงลำพังอีกต่อไป แต่เรากำลังพูดถึง “Silver Generation” กลุ่มคนที่มีประสบการณ์ล้นเหลือ แต่ยังพร้อมจะเรียนรู้ฟีเจอร์ใหม่ ๆ ในแอปพลิเคชัน คอลัมน์ ต่างวัยใจเดียวกัน ฉบับนี้ จึงอยากชวนทุกคนมาร่วมมาปรับทัศนคติ การดูแลผู้สูงอายุยุคใหม่ไม่ใช่แค่เรื่องของ “อาหารและยา” แต่คือเรื่องของ “หัวใจและเทคโนโลยี” เพื่อให้คนต่างวัยใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างลงตัวในบ้านที่เต็มไปด้วยความสุข

สุขภาพกายที่ออกแบบได้

การดูแลร่างกายในวัย 60+ ยุคนี้ เน้นไปที่การรักษา “Functional Ability” หรือความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองให้นานที่สุด

- โภชนาการแบบ Personalization เลิกบังคับให้ผู้สูงอายุกินแต่ผักต้มเพียงอย่างเดียว เทรนด์ใหม่คือการเน้น “โปรตีนคุณภาพสูง” เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อฝ่อ และการใช้เครื่องปรุงรสเค็มต่ำแต่รสชาติยังดี เพื่อให้มีอาหารยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด

- ไม่ใช่แค่การเดิน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายที่เน้นการทรงตัวและความยืดหยุ่น เช่น โยคะผู้สูงอายุ หรือการเดินรำเบา ๆ ตามจังหวะเพลงที่ท่านชอบ ซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องกายภาพแล้วยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอนดอร์ฟินได้ดีเยี่ยม

ป้องกันสมองเสื่อมด้วย “ความสุข”

สุขภาพจิตเป็นเรื่องใหญ่พอ ๆ กับสุขภาพกาย การทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ายังมี “คุณค่า” คือ ยาอายุวัฒนะที่ดีที่สุด

- เรียนรู้ไม่มีวันเกษียณ ลองสอนให้ท่านใช้ Social Media อย่างสร้างสรรค์ เช่น การตัดต่อคลิปสั้น ๆ ลง TikTok หรือการเข้ากลุ่ม Community ที่สนใจ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร การปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้จริง หากได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเรื่องความปลอดภัย

- Gamification สำหรับสมอง แทนที่จะเล่นแค่ไพ่หรือหมากรุก ลองชวนท่านเล่นเกมฝึกสมองในแท็บเล็ต หรือเกมที่ต้องขยับตัว ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสและการตัดสินใจได้อย่างดีเยี่ยม





ให้ท่าน การแลกเปลี่ยนความรู้แบบสองทางนี้จะช่วยลดกำแพงระหว่างวัย และสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ

บ้านที่เข้าใจ “ใจ” และ “กาย”

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยแบบ Universal Design คือหัวใจสำคัญ แต่ต้องไม่ลืมเรื่องความสวยงาม เพื่อไม่ให้บ้านดูเหมือนโรงพยาบาล

- Smart Home เพื่อความปลอดภัย ติดตั้งระบบเซนเซอร์ตรวจจับการล้ม หรือกล้องอัจฉริยะที่เชื่อมต่อกับมือถือลูกหลาน ไม่ใช่เพื่อการจับผิด แต่เพื่อความอุ่นใจและการช่วยเหลือที่ทันทั่วทั้งที่

- พื้นที่สีเขียวและการเยียวยา จัดมุมสวนเล็กๆ หรือพื้นที่ที่แสงสว่างส่องถึง เพื่อให้ท่านได้รับวิตามินดีธรรมชาติ และมีกิจกรรมอดิเรกที่ช่วยลดความเครียด



ต่างวัยแต่ใจเดียวกัน

การ “สื่อสาร” ระหว่างวัยเป็นส่วนที่มีความสำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการเชื่อมคนให้เข้าใจกันมากขึ้น โดยคนในครอบครัวต้อง.....

- ฟังให้มากกว่าพูด บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุต้องการเพียงคนรับฟังเรื่องราวความหลัง การตั้งใจฟังโดยไม่ตัดสินหรือพูดแทรกกว่า “เรื่องนี้ฟังแล้ว” คือการให้เกียรติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัยแบบย้อนกลับ (Reverse Mentoring) ให้ท่านเป็นผู้สอนในเรื่องที่ท่านถนัด ขณะเดียวกันเราก็สอนเรื่องใหม่ ๆ





ความรักคือเทคโนโลยีที่ดีที่สุด

การดูแลผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว เพราะแต่ละครอบครัวมีบริบทที่ต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเป็นความจริงเสมอคือ “ความใกล้ชิดและการใส่ใจ” เทคโนโลยีอาจช่วยให้เราดูแลท่านได้ง่ายขึ้น ยาที่ดีอาจช่วยให้ท่านอายุยืนยาวขึ้น แต่ “ใจที่เชื่อมถึงกัน” ต่างหากที่จะทำให้ปีที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นปีที่มีคุณภาพอย่างแท้จริงลองใช้เวลาสั้น ๆ วันนี้ วางมือถือลง แล้วสบตา พูดคุย หรือกอดท่านสักนิด แล้วคุณจะพบว่า “ต่างวัยใจเดียวกัน” นั้นสร้างได้ง่าย ๆ เริ่มต้นจากที่บ้านของเราเอง





บุตรหลานคนไหนกำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงบ้านหอมลำดวน ขึ้น



091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง



BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับทุกท่าน และเว็บไซต์



[www. BaanHormlamduan.com](http://www.BaanHormlamduan.com) และเว็บไซต์

- เอกสารอ้างอิง : - World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: ชะลอชรา ชีวียืนยาว. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
 - สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA). (2566). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2566 (Thailand Internet User Behavior 2023). กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.