



Creative Thailand
สร้างเศรษฐกิจไทยด้วยความคิดสร้างสรรค์

นิตยสารส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ผลักดันเศรษฐกิจไทย โดย CEA

เมษายน 2563 ปีที่ 11 | ฉบับที่ 7
แจกฟรี



TEMPORARILY CLOSED

FOR MAINTENANCE TO SERVE YOU BETTER

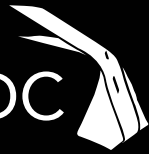
**LIVING WITH
COVID-19**

Fact and Figure
From Black Death to COVID-19

Creative Business
นอกเทอร์ รัชชา

The Creative
ดร.ภูริพันธ์ ฐริชาร (Boonmee Lab)

LINE@TCDC



ขอเป็นอีกช่องทางให้คุณเข้าถึง
บริการหลากหลายของเรา อาทิ
TCDC Resource Center,
TCDC Material Database และ
Creative Thailand (นิตยสารคิด)
โดยสมาชิกและนักสร้างสรรค์
ทั้งหลายสามารถเข้าถึงบริการ
เหล่านี้ได้จากที่บ้าน

LINE@TCDC will help you access through
our service from TCDC Resource Center,
TCDC Material Database and Creative Thailand.
The members and creators can access these
services from home



เพิ่มเพื่อน
Add LINE Official Account
@TCDC



THAT WHICH
DOES NOT KILL US
MAKES US
STRONGER



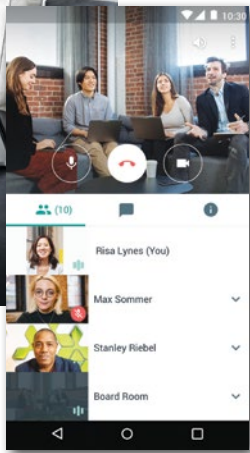
ความยากลำบากที่เราต้องเผชิญ
จะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

Friedrich Nietzsche

นักปรัชญาชาวเยอรมัน

ผู้มีแนวคิดเกี่ยวกับศาสนาและวัฒนธรรมร่วมสมัย

Contents : สารบัญ



Creative Update 6
ไม่เจอเหมือนเจอ...เชื่อมต่อแบบไม่ต่อเจอกัน
ในวันที่สถานการณ์โรคระบาดรุนแรง / สัมคม
ไร้เงินสดที่จะช่วยลดการสัมผัสเชื้อโรค /
เทคโนโลยีช่วยเอาตัวรอดจากโควิด-19

Creative Resource 8
Featured Film / Book / Report

MDiC 10
Mask for ER : หน้ากากทางเลือก
ป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา

Cover Story 12
Covid-19 : พลิกมุมมอง...วิกฤต หรือ โอกาส

Fact and Figure 18
From Black Death to COVID-19 :
พัฒนาการของโรค โลก และมนุษย์

Creative Business 20
ดอกเตอร์ รักษา : บริการแพทย์ออนไลน์
อยู่ไหนก็หาหมอได้

How To 23
กันต้อยู่ดีเมื่อต้องกักตัว

Creative Place 24
Your Home: The Virtual World of Work
เปลี่ยน "บ้าน" ให้เป็นสเปซของ "การทำงาน"
อย่างสร้างสรรค์

The Creative 28
ดร. กฤษพันธ์ รัชชากร
เข้าใจวิกฤตด้วยภาพในมุมมองของ
Data Visualization Specialist

Creative Solution 34
Fulfill Your Dream เปลี่ยนบ้านในฝัน
ให้เป็นเกราะป้องกันโรคระบาดที่ดีที่สุด

บรรณาธิการที่ปรึกษา | อภิสริทธิ์ ไส้ตุ๋นตุ๋น ไส้ตุ๋นตุ๋น บรรณาธิการอำนวยการ | มนต์ฉัตร ยงวิบูลย์ ที่ปรึกษา | เลขาชาติ อรรณนธีรเสถียร บรรณาธิการบริหาร | พัชรินทร์ พัฒนานาบุญไพบุลย์
กองบรรณาธิการ | มนต์ฉัตร ฉัตรพรวงค์, มาฆพพร ภาวนาธิกิจ, อินทนนท์ สุกกรี และ กฤษดา ไขยวาปีน เลขากองบรรณาธิการ | ณัฐชา ตะวันนาโชติ ศิลปกรรม | ชิตชน นินนาทนนท์
ประสานงานกองบรรณาธิการ | วรณัฐ ย์พุทธเศรษฐ์ ช่างภาพและมัณฑนิมิตเดีย | กิรรา ดิษฐากรณ์ เว็บไซต์ | นพพร คนโว นักศึกษาฝึกงาน | มนัญญา ใจมงคล, จุฑาทิพย์ บัวเขียว
และ สุธิตา ลิมูลย์

จัดทำโดย | สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA)
1160 อาคารปิ่นเกล้ากลาง ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทร. 02 105 7400 แฟกซ์. 02 105 7450
พิมพ์ที่ | บริษัท เอ็มพี อินเทอร์เน็ตกรุ๊ป จำกัด โทร. 034 446 718
จำนวน 10,000 เล่ม

ติดต่อลงโฆษณา: Commu.Dept@tcdc.or.th

นิตยสารฉบับนี้ใช้หมึกพิมพ์จากน้ำมันถั่วเหลืองที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และใช้กระดาษรีไซเคิล ซึ่งเป็นผลผลิตของผู้ประกอบการไทย

จัดทำภายใต้โครงการ "Creative Thailand สร้างเศรษฐกิจไทยด้วยความคิดสร้างสรรค์" โดยสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจ
สร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA) ซึ่งมีเป้าหมายในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy)
และผลักดันการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

ภาพปกโดย Edwin Hooper on Unsplash

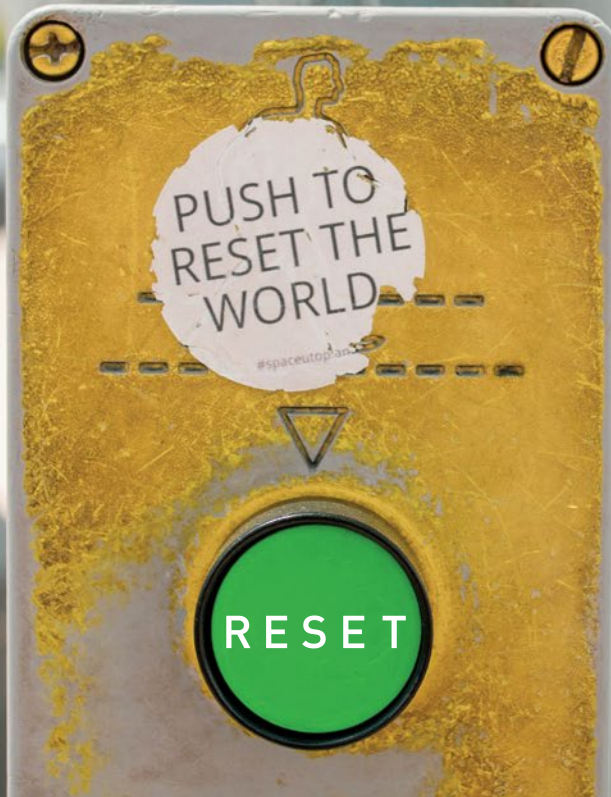


อ่านนิตยสารฉบับออนไลน์และดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
www.creativethailand.org
Email: creativethailand@cea.or.th
Twitter: @Creative_TH
Facebook: Creative Thailand
Youtube: Creative Thailand Channel



อนุญาตให้ใช้ได้ตามสัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์
แสดงที่มา-ไม่ใช้เพื่อการค้า-อนุญาตแบบเดียวกัน 3.0 ประเทศไทย





ท่ามกลางสถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ดิจิทัลกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้ชีวิตยังคงเดินไปข้างหน้า ทั้งการเรียน การทำงานจากที่บ้าน และการกินอยู่ จึงไม่น่าแปลกใจถ้าหากยกอดการใช้แพลตฟอร์มเพื่อการติดต่อหรือยอดสั่งซื้อสินค้าออนไลน์จะเพิ่มขึ้นมากกว่าปีก่อน แต่ตัวเลขที่น่าสนใจยิ่งกว่า คือยอดดาวน์โหลดแอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา พบว่ายอดดาวน์โหลดรายวันของ 3 แอปพลิเคชันสั่งซื้อสินค้าอาหารสดและของใช้อย่าง Instacart, Walmart Grocery และ Shipt ในช่วงเวลาตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม 2563 มียอดเพิ่มขึ้นร้อยละ 218 ร้อยละ 160 และร้อยละ 124 ตามลำดับ สะท้อนถึงกลุ่มลูกค้าใหม่ที่เข้ามาสู่โลกออนไลน์มากขึ้น แม้ว่าในช่วงแรกอาจจะซุกซลักไปบ้าง แต่ทว่าระยะเวลาการระบาดของโควิดที่ยืดเยื้อเกินกว่าเดือนนั้น ทำให้ผู้บริโภคจำนวนมากเริ่มคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตร่วมกับดิจิทัลมากขึ้น และถ้าหากเป็นไปตามทฤษฎีของดร. แมกซ์เวลล์ มอลตซ์ (Maxwell Maltz) ที่เขียนหนังสือเรื่อง *Psycho-Cybernetics* ที่ว่า คนเราจะใช้เวลาอย่างน้อย 21 วัน ในการปลูกฝังนิสัยจากความเคยชินในการทำบางสิ่งซ้ำ ๆ จนทำสิ่งนั้นได้อย่างง่ายดาย ก็นับเป็นโอกาสในการเติบโตของผู้ให้บริการดิจิทัล และช่วยเพิ่มความสำเร็จให้กับภาคเอกชนและภาครัฐที่เพียรพยายามที่จะนำดิจิทัลมาเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารองค์กรและบริการ (Digital Transformation) ที่มักจะจบลงด้วยการลงทุนที่สูญเปล่า โดยบทความของ Harvard Business Review อธิบายว่าการปรับตัวเข้าสู่ดิจิทัลแท้จริงแล้ว ไม่ใช่เรื่องของเทคโนโลยี แต่เป็นเรื่องการปรับเปลี่ยนวิธีคิด (Mindset) เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่า

การรับมือกับสถานการณ์โรคระบาดที่ร้ายแรง เป็นแรงผลักดันให้เราต้องปรับวิธีคิดและพฤติกรรมอย่างเร่งด่วน ทั้งการรักษาระยะห่างทางสังคม ลดการสัมผัสพื้นผิวให้น้อยลง และให้ความสำคัญกับสุขอนามัยมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและแพร่ระบาด อย่างเช่นการกินอาหารร่วมกันนั้น สำหรับชาวจีนที่ใช้ตะเกียบของตัวเองคีบอาหารให้แก่นักมานับพันปี ก็ถึงคราวต้องยอมรับว่าตะเกียบกลางนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการกินข้าวกับครอบครัวและในร้านอาหาร

นอกจากนี้เรายังได้เห็นการสร้างสรรคเครื่องมือต่าง ๆ ในการรับมือและป้องกัน ตั้งแต่การเรียนรูการทำอุปกรณ์ไอวายน้ากาก และพลาสติกป้องกันฝอยละออง ที่ทุกบ้านสามารถทำเองได้ การผลิตมือจับประตูแบบการพิมพ์สามมิติ ที่ช่วยให้เราใช้ข้อศอกเปิดประตูได้ จนถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมล้ำยุคอย่างเอไอหุ่นยนต์ และการประมวลผลข้อมูล ที่ถูกแปรมาเป็นอุปกรณ์เซ็นเซอร์สั่งการเพื่อลดการสัมผัสจุดแพร่เชื้อ ตำรวจจีนสวมหมวกที่มีเครื่องตรวจจับอุณหภูมิคนเดินถนน เพื่อจัดการปัญหาอย่างรวดเร็ว และยังมีอีกหลายนวัตกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมา

จากความจำเป็นระยะหนึ่งมาสู่ความเคยชิน น่าจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นผลดีและผลเสียกับบางอุตสาหกรรมในระยะยาว การทำความเข้าใจล่วงหน้าเพื่อค้นหาความเป็นไปได้ใหม่ น่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในปัจจุบัน เพราะการอยู่รอดในอนาคตไม่ใช่คนที่แข็งแกร่งที่สุด แต่เป็นผู้ที่ปรับตัวอยู่รอดได้เก่งที่สุด ในช่วงเวลาที่โลกทั้งโลกหยุดการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็น ท้องฟ้ากลับมาแจ่มใสเพราะกิจกรรมที่สร้างมลพิษลดหายไป น่าจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตั้งต้นคิดใหม่ในการก้าวไปข้างหน้าเพื่อตัวเราและโลกของเรา CT

มนตรีณี ยงวิกุล
บรรณาธิการอำนวยการ

ไม่เจอเหมือนเจอ...เชื่อมต่อแบบไม่ต้องเจอกัน ในวันที่สถานการณ์โรคระบาดรุนแรง

เรื่อง : มณีนุชา ไจมงคล

ด้วยวิถีชีวิตและสังคมที่ดำเนินควบคู่กันตลอดเวลา ทำให้มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องพบเจอกันแทบทุกขณะ แต่เมื่อเกิดวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาขึ้นในระดับที่อันตราย การรวมตัวหรือพบปะกันเป็นหมู่คณะจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องหลีกเลี่ยง เพื่อรักษาความปลอดภัยของทั้งตัวเองและผู้อื่น เพราะการพบเจอกันนั้นจะก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง กิจกรรมที่เป็นการรวมตัวคนหมู่มากต่างก็ถูกยกเลิกหรือเลื่อนออกไปอย่างไม่มีการนัด บริษัท องค์กร สถาบันการศึกษา หรือแม้แต่ห้างร้านต่าง ๆ ก็ต้องปิดทำการลง

สิ่งที่ทุกคนหันมาให้ความสนใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในสถานการณ์เช่นนี้ก็คือ Social Distancing หรือ การทิ้งระยะห่างจากสังคม หลายคนต้องเก็บตัวอยู่บ้านเพราะเป็นหนทางที่ปลอดภัยไร้ความกังวลที่สุดในตอนนี้ แต่เมื่อทุกคนก็ยังต้องดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ของตนเองต่อไป การติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ จึงถูกใช้งานมากขึ้น และเข้ามาเป็นตัวช่วยในการแก้ไขสถานการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งแต่ละช่องทางยังมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันออกไปให้ทุกคนได้เลือกใช้ได้ตามความต้องการมากที่สุด

Zoom และ Google Hangouts เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารแบบเห็นหน้ากันผ่านวิดีโอ สำหรับคนที่ต้องเรียนหรือทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะแม้จะอยู่ที่บ้าน และที่น่าสนใจว่านั่นก็คือ

แพลตฟอร์มสื่อสารผ่านวิดีโอ นี้ ได้ถูกใช้ในการจัดงานแต่งงานของคู่รักคู่อึ่งจากบ้านของพวกเขาเองในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้ โดยมีผู้เข้าร่วมแสดงความยินดีอย่างล้นหลาม ถือเป็นการใช้ประโยชน์ และพลิกสถานการณ์ได้อย่างสร้างสรรค์

Google Arts & Culture ร่วมมือกับพิพิธภัณฑ์หลากหลายแห่งจากทั่วโลกจัดทำ Virtual Tour หรือการท่องเที่ยวเสมือนจริงแบบ 360 องศา ให้กับผู้ที่ต้องการสัมผัสกับงานศิลปะและสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติโดยไม่ต้องออกจากบ้านหรือเดินทางออกนอกประเทศ แต่ก็ยังสามารถเลือกท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย สร้างสรรค์ และปลอดภัย

Netflix Party และ Watch2Gether แพลตฟอร์มที่จะพาให้เราได้รับชมวิดีโอ ภาพยนตร์ หรือฟังเพลง ร่วมกันกับเพื่อน ๆ ได้โดยไม่ต้องออกจากบ้าน ให้ความรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นเพราะมีช่องทางที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันผ่านแถบข้อความได้ในระหว่างรับชม ถึงแม้แพลตฟอร์มนี้จะมีขึ้นมาแล้วในระยะหนึ่ง แต่ตอนนี้กำลังกลายเป็นแพลตฟอร์มที่เป็นประโยชน์ และมีคุณค่ากับผู้ใช้อย่างมาก นอกจากนี้ก็ยังมีอีกหลากหลายช่องทางที่เข้ามาช่วยตอบสนองความจำเป็นและอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้งานท่ามกลางสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นับเป็นการพัฒนาที่เข้ามาช่วยเยียวยาในแต่ละด้านอย่างมีประสิทธิภาพ ในอนาคตเราอาจได้เห็นการพัฒนาต่อยอดสิ่งใหม่ ๆ เป็น



หนทางในการแก้ไขสถานการณ์ที่ทันท่วงที่ยั่งยืน และนี่อาจเป็นโอกาสดีที่ในการขับเคลื่อนให้โลกของเราเปลี่ยนแปลงเข้าไปสู่การเป็นโลกของ Virtual Life อย่างเต็มรูปแบบ

ที่มา : บทความ "Tour The World Without Leaving Home With Google Arts & Culture" (19 มีนาคม 2020) โดย Meaghan Kirby จาก nerdist.com / บทความ "When your friends get married on Zoom because of a coronavirus pandemic" (23 มีนาคม 2020) โดย Daniel Wolfe จาก qz.com

สังคมไร้เงินสด ที่จะช่วยลดการสัมผัสเชื้อโรค

เรื่อง : สุธิตา ลินุลย์

การพกเงินสดทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ กลายเป็นคำถามที่หลายคนกังวลใจในสถานการณ์วันนี้ จากการวิจัยขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่ทำให้เกิดโควิด-19 นั้นมีระยะเวลาที่อยู่บนผิวสัมผัสแตกต่างกัน เช่น กระดาษหรือพลาสติกจะมีระยะเวลาอยู่ได้มากถึง 9 วัน แต่ถ้าอยู่ในอุณหภูมิห้องจะอยู่ได้ประมาณ 4-5 วัน ซึ่งธนบัตร 1 ใบ นอกจากอาจปนเปื้อนไวรัสแล้ว ก็ยังมีแบคทีเรียสะสมมากถึง 2.6 หมื่นตัว เนื่องจากการใช้งานที่ผ่านมือไปหลายต่อ ปัจจุบันจึงมีคำแนะนำให้ประชาชนเลือกใช้การชำระเงินแบบไร้สัมผัสเพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ



ในประเทศจีนก็ได้มีการสร้างสรรค์นวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อช่วยให้ประชาชนเลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค ผ่านระบบการชำระเงินแบบดิจิทัลอย่าง Alipay และ WeChat Pay ที่มีประชาชนใช้เป็นจำนวนมาก แม้แต่ร้านค้าริมถนนเล็ก ๆ ก็ยังใช้กระเป๋าเงินดิจิทัลเหล่านี้ ส่วนในสหรัฐอเมริกามีรายงานว่า ผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะใช้การชำระเงินแบบดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับฟิลิปปินส์ ที่ได้มีการใช้ระบบชำระเงินแบบดิจิทัลมานานและยังคงเป็นที่นิยมในกลุ่มฟินเทค ที่เร่งพัฒนาเทคโนโลยีทางการเงินที่เปิดให้ผู้ใช้สามารถทำธุรกรรมกับร้านค้าทั่วไปและร้านค้าออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือได้

สำหรับประเทศไทยเองก็ได้มีการพัฒนากระเป๋าเงินดิจิทัลขึ้นหลากหลาย เช่น True Money Wallet, AirPay และ Rabbit LINE Pay มานานแล้วเช่นกัน แต่ยังคงไม่ได้รับความนิยมมากนัก เพราะยังมีบางร้านค้าที่ไม่รับการชำระเงินรูปแบบนี้ หรือการชำระเงินโดยทั่วไปก็ยังคงเป็นการชำระเงินแบบใช้เงินสด

แม้ว่าธนบัตรจะเป็นแหล่งที่สะสมเชื้อโรคที่มากจากการใช้แบบส่งต่อกัน แต่ปัจจุบันงานวิจัยต่าง ๆ ก็ยังไม่มีการยอมรับว่า เราจะสามารถติดเชื้อโควิด-19 จากธนบัตรได้หรือไม่ ทางที่ดีที่สุดในเวลานี้จึงเป็นการล้างมือเป็นประจำ ทุกครั้งที่สัมผัสกับธนบัตร หรืออาจจะลองเปลี่ยนจากการพกธนบัตรเป็นการชำระผ่านกระเป๋าเงินดิจิทัล และช่องทางชำระเงินอื่น ๆ แทนที่นอกจากจะเหมาะกับการก้าวเข้าสู่สังคมไร้เงินสดแล้ว ก็ยังดีสำหรับสถานการณ์โรคระบาดช่วงนี้เป็นอย่างมากด้วย

ที่มา : บทความ "China's cashless challenge to the West" จาก valuewalk.com / บทความ "Going cashless reduces risks of virus spread, says GCash" จาก manilastandard.net / บทความ "โควิด-19 ไวรัสหยุดโลก" จาก prachachat.net / บทความ "ธนบัตร 1 ใบ มีแบคทีเรียอยู่" จาก thahealth.or.th / บทความ "แบงก์ที่เราถืออยู่ในมือปลอดภัยจาก ไวรัสโควิดมากแค่ไหน" จาก moneyguru.co.th

เทคโนโลยีช่วยเอาตัวรอด จากโควิด-19

เรื่อง : จุฑาทิพย์ บัวเขียว

ช่วงเวลาที่ความกังวลกับความตายอยู่ห่างกันเพียงแค่เอื้อม "โควิด-19" นับเป็นฝันร้ายของมนุษย์ทั่วโลกในขณะนี้ การระบาดของ โควิด-19 ที่นับวันยิ่งทวีคูณขึ้นจาก 1 เมือง กลับขยายเป็นหลายสิบหลายร้อยประเทศภายในระยะเวลาเพียง

ไม่กี่เดือน มีผู้เจ็บป่วยและล้มตายหลายแสนราย การใช้ชีวิตท่ามกลางเชื้อไวรัสที่ไม่สามารถมองเห็นได้นั้น ทำให้มนุษย์คิดสร้างสรรค์ ทดลอง และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่เพื่อความอยู่รอด ปัจจุบันหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึงภาคประชาชนได้มีการร่วมมือกันในการสร้างสรรค์และพัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่จะเข้ามาช่วยให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตท่ามกลางความหวาดกลัวเหล่านี้ได้ต่อไป

Alibaba Damo Academy

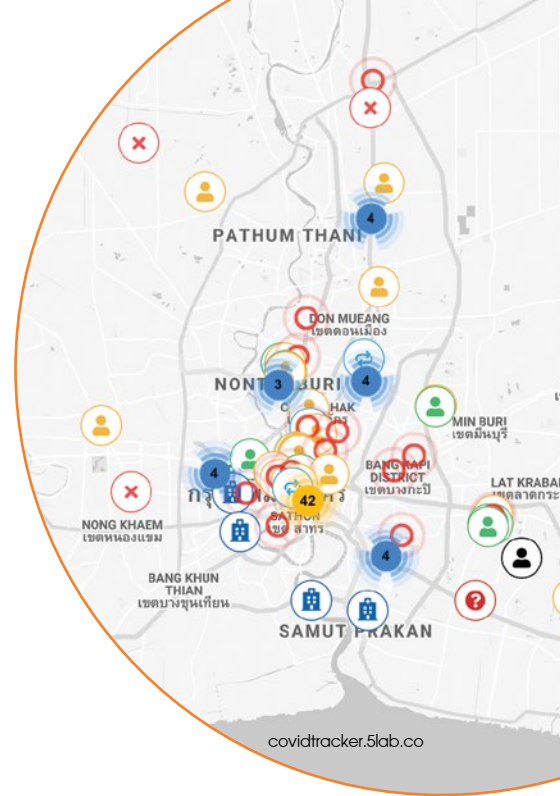
สถาบันวิจัยและนวัตกรรมของบริษัท Alibaba ผู้นำด้านเทคโนโลยีของประเทศไทย ได้มีการค้นคว้าและพัฒนาาระบบอัลกอริทึมสำหรับวินิจฉัยการติดเชื้อโควิด-19 โดยการนำ CT Scan บริเวณปอด ซึ่งระบบอัลกอริทึมนี้จะสามารถระบุความแตกต่างระหว่างปอดที่ติดเชื้อจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่กับโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อธรรมดาได้แม่นยำถึง 96% รวมทั้งช่วยลดระยะเวลาในการวินิจฉัยจาก 5-10 นาทีต่อราย เหลือเพียง 20 วินาทีต่อรายเท่านั้น โดยมีการใช้งานจริงที่ประเทศจีนในช่วงภาวะวิกฤตที่ผ่านมา

COVID Tracker เกาะติดข้อมูลแบบเรียลไทม์

เว็บไซต์ covidtracker.5lab.co พัฒนาขึ้นโดยบริษัท 5Lab ได้มองเห็นถึงปัญหาและความสำคัญด้านข้อมูลที่ถูกต้อง รวดเร็วผ่านแพลตฟอร์มที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ โดยเว็บไซต์จะรวบรวมข้อมูลสำคัญ ๆ ที่ได้รับการยืนยันจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่าง ๆ ที่จำเป็นในรูปแบบของการระบุพิกัดในแผนที่ อาทิ สถานที่ที่พบผู้ติดเชื้อที่ได้รับการยืนยันแล้ว และผู้ต้องสงสัยว่าจะติดเชื้อโควิด-19, สถานที่ของผู้ติดเชื้อ เช่น ถูกส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาล กลับบ้าน เสียชีวิต รวมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรงพยาบาลที่ให้บริการตรวจโควิด-19 ในพื้นที่ต่าง ๆ

COVID Bot แสตบอทช่วยคัดกรอง ก่อพบแพทย์

คลังสตอร์วิจัยนวัตกรรมอนาคต หรือ FREAK Lab ร่วมกับโครงการพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กและเยาวชน หรือ JSTP พัฒนาแชทบอทผ่านช่องทางเฟซบุ๊กแฟนเพจในการช่วยประเมินความเสี่ยงของการติดเชื้อ



โควิด-19 เบื้องต้นโดยการตอบคำถามที่ตั้งขึ้นภายใต้ระเบียบของกรมควบคุมโรค การใช้งาน COVID Bot เปรียบเสมือนการไปโรงพยาบาลโดยจะมีพยาบาลคอยซักประวัติ อาการ และแพทย์วินิจฉัยความน่าจะเป็นเบื้องต้น รวมทั้งการให้คำแนะนำ โดย COVID Bot จะประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อจากการตอบคำถามของผู้ใช้งาน พร้อมให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น รวมทั้งมีระบบติดตามอาการโดยจะมีการประเมินความเสี่ยงซ้ำเพื่อให้ผลออกมามีประสิทธิภาพและแม่นยำมากขึ้น

Google Maps เช็กการเดินทางย้อนหลังอัตโนมัติ

แม้ Google จะเปิดตัวใช้ Google Maps มาเป็นเวลานานแล้ว แต่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า Google Maps มีฟีเจอร์ที่ชื่อว่า "Timeline" สำหรับติดตามสถานที่ที่ไปในแต่ละวัน ทำให้สามารถตรวจสอบประวัติการเดินทางย้อนหลังได้ เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าในช่วงที่ผ่านมาได้มีการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงที่พบผู้ติดเชื้อหรือไม่ หรือหากในกรณีที่คุณเองติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ก็สามารถเช็กย้อนหลังได้ว่าในระยะเวลาที่ผ่านมาได้เดินทางไปในพื้นที่ใดมาบ้างเพื่อเตือนผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นให้ระมัดระวังตัวและป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อเพิ่มขึ้น

ที่มา : บทความ "How Alibaba Is Leading The War Against Coronavirus Outbreak" จาก analyticsindiamag.com / covidtracker.5lab.co

Creative Resource : วัตถุประสงค์ทางความคิด

เรื่อง : มามพร คุณาณิขกิจ, อินทนนท์ สุกกรี และ กฤษดา ไชยวาปีน



FEATURED FILM

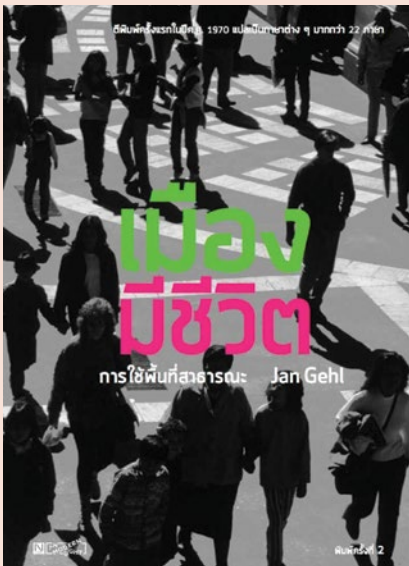
Contagion (2011)

สัมผัสล้างโลก

โดย Steven Soderbergh

ตั้งแต่การเกิดของโรคระบาดไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๆ ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา นับว่ามีการสร้างภาพยนตร์ที่อาศัยการดำเนินเรื่องด้วยตัวละครที่ต้องเอาตัวรอดจากภาวะไม่ปกติ ตลอดจนการต่อสู้ระหว่างศีลธรรมและจริยธรรมท่ามกลางสถานการณ์ที่วุ่นวายมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง ไม่ว่าจะเป็น *Outbreak* (1995), *Deranged* (2012) ภาพยนตร์สัญชาติเกาหลี หรือ *Flu* (2013) ล่าสุดสำหรับผู้ติดตามภาพยนตร์ทาง Netflix ก็มีซีรีส์ *Pandemic* (2020) ที่สร้างความตระหนักรู้ว่าเราจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางภาวะการระบาดของไวรัสได้อย่างไร

ขณะที่ยังมีภาพยนตร์อีกหนึ่งเรื่องที่น่าสนใจและตีแผ่สถานการณ์เอาตัวรอดของมนุษย์ได้ดีอย่าง *Contagion* หรือ *สัมผัสล้างโลก* ภาพยนตร์ในปี 2011 ผลงานของผู้กำกับสตีเฟ่น โซเดอร์เบิร์ก (Steven Soderbergh) ที่กลับมาโด่งดังอีกครั้งจากกระแสปากต่อปากของผู้ชมในโลกออนไลน์ขณะนี้ ด้วยเนื้อเรื่องที่ดำเนินไปเสมือนว่าสร้างจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในปัจจุบัน ภาพยนตร์เรื่องนี้เปิดเรื่องด้วยอาการป่วยของหญิงสาวชาวอเมริกันซึ่งเดินทางกลับมาจากฮ่องกง ตามด้วยการเสียชีวิตอย่างฉับพลันของผู้คนอีก 3 คนที่อยู่ห่างกันเกือบค่อนทวีป บรรดาผู้เชี่ยวชาญและทีมวิจัยต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการสืบหาต้นตอของโรค จนในที่สุดก็พบว่า ทุกเคสของผู้ป่วยที่เสียชีวิตอย่างเฉียบพลันล้วนแล้วแต่มาจากคาสีโนที่เดียวกัน แต่ทว่าการระบาดของโรคกลับกระจ่ายเป็นวงกว้างผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และคร่าชีวิตผู้คนอย่างมากมาย ทุกคนที่เกี่ยวข้องต่างต้องทำงานแข่งกับเวลา เพราะจะมีผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้นทุกวินาที จาก 1 กลายเป็น 2, 4, 16, 256 และหลายพันราย ในขณะที่ต้องปะทะกับการนำเสนอข่าวที่บิดเบือนในสังคมออนไลน์ไปพร้อมกัน ภาพยนตร์เหล่านี้ล้วนสร้างขึ้นจากการประมวลเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น และพยายามตีแผ่ให้เห็นกระบวนการหลาย ๆ ด้าน ตลอดจนผู้ที่อยู่เบื้องหลังซึ่งสะท้อนให้เราตระหนักและเตรียมพร้อมกับสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดคิด พร้อมเป็นความหวังให้มนุษยชาติได้ผ่านพ้นวิกฤตไม่ว่าทางใดก็ตาม เพราะทุกปัญหามีทางแก้ไขเสมอ



BOOK

เมืองมีชีวิต : การใช้พื้นที่สาธารณะ (Life between buildings)

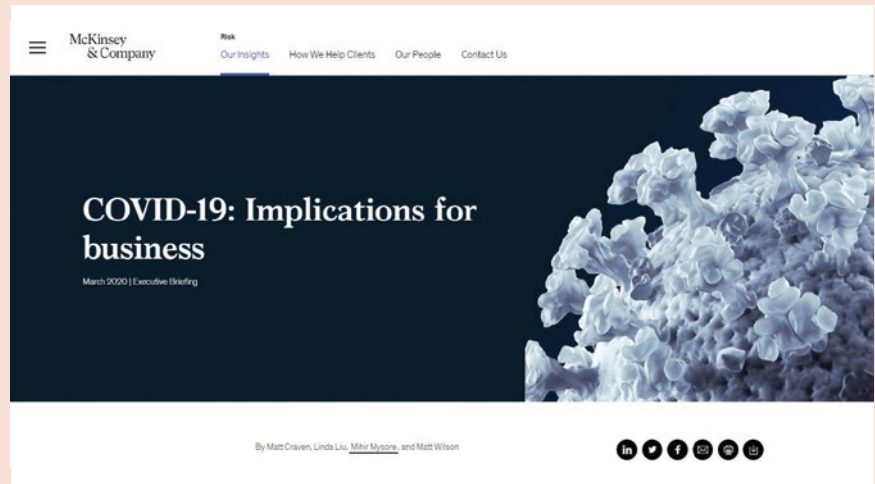
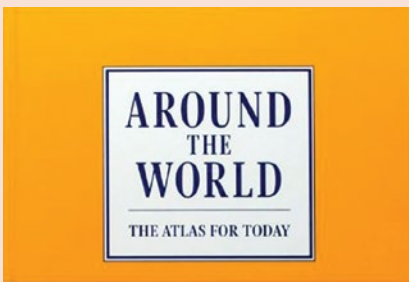
โดย ฌาน เกฮล์, ผู้แปล ภคินันท์ เสนาจันทร์ รุ่งแสง

Social Distancing หรือระยะห่างทางสังคมกลายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในช่วงที่เกิดการระบาดของไวรัส ซึ่งคำนี้ถูกกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้มาตั้งแต่ปี 1970 และถูกแปลมากกว่า 22 ภาษาทั่วโลก ผู้เขียนได้อธิบายถึงการใช้ชีวิตในเมืองที่มีประชากรหนาแน่น โดยพิจารณาการออกแบบต่าง ๆ ทางกายภาพเพื่อจัดการกับปฏิสัมพันธ์ของผู้คนที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และยังมีคำแนะนำแนวคิดอื่น ๆ เกี่ยวกับการสร้างขอบเขตและความปลอดภัยระหว่างบุคคล เช่น การจัดวางผังที่นั่ง ทางเดิน สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่แม้จะมีระยะห่างแต่ยังคงเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ซึ่งเป็นแนวทางที่น่าสนใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

Around the World: The Atlas for Today

โดย Andrew Losowsky

ในช่วงเวลาที่ต้องการสื่อสารกับคนหมู่มาก การสื่อสารด้วยภาพหรือสัญลักษณ์ที่เข้าใจได้ง่าย หรือข้อมูลจำพวกอินโฟกราฟิก นับเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่สามารถนำเสนอภาพรวมของสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว หนังสือเล่มนี้ได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์สำคัญที่เคยเกิดขึ้นในประวัติศาสตร์โลก มาจัดทำเป็นข้อมูลอินโฟกราฟิกที่เข้าใจได้ง่ายและตรงไปตรงมา ซึ่งเข้ากับบริบทปัจจุบันที่เราต้องการสื่อที่มีความชัดเจน ครอบคลุมประเด็น เนื้อหาน่าสนใจ และสามารถสร้างความเข้าใจให้กับคนจำนวนมาก ๆ ได้อย่างทันท่วงที



REPORT

COVID-19: Implication for business

โดย Matt Craven, Linda Liu, Mihir Mysore และ Matt Wilson

บทความวิเคราะห์ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจรอบโลกอันเนื่องมาจากสภาวะโรคระบาดโควิด-19 และข้อมูลสถิติเกี่ยวกับมูลค่าความเสียหายในภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ ทั่วโลก จากบริษัท McKinsey & Company ที่ปรึกษาด้านการจัดการและวิจัยทางด้านเศรษฐกิจ ประเทศสหรัฐอเมริกาชิ้นนี้ ไม่เพียงเสนอภาพรวมของสถานการณ์ปัจจุบันที่ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ยังมีกราฟและข้อมูลอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้อ่านสามารถรับรู้แนวโน้มทิศทางการจัดการปัญหา และสถิติต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และที่สำคัญเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อให้เกิดการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาและประเมินผลกระทบได้อย่างทันท่วงที โดยมีการวิเคราะห์และนำเสนอมุมมองการแก้ไขปัญหาทั้งในระดับองค์กร และการจัดการทรัพยากรต่าง ๆ ของบริษัท ซึ่งเป็นการชี้แนะแนวทางที่จะช่วยให้องค์กรต่าง ๆ จัดการกับปัญหาและช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤตการณ์นี้ไปได้

สามารถอ่านรายงาน COVID-19: Implications for Business ฉบับเต็มได้ที่ www.mckinsey.com

พบกับบทความที่น่าสนใจมากมาย จากหนึ่งในฐานข้อมูลวิเคราะห์เทรนด์โลกที่โดดเด่นที่สุดอย่าง WGSN พร้อมแล้วสำหรับสมาชิกผู้ใช้บริการที่ TCDC ทุกสาขา ให้สามารถเข้าไปอ่านบทความเกี่ยวกับทิศทางการดำเนินชีวิตในภาวะที่ต้องเผชิญหน้ากับวิกฤตโควิด-19 ได้ทั้งหมด Insight สนใจสอบถามเพิ่มเติมที่ Line@tcdc

MASK for ER : หน้ากากทางเลือกป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา

เรื่อง : มนต์ภา ลัคนพรวงศ์

“หน้ากากอนามัยใช้ซ้ำได้ไหม” คงเป็นคำถามในใจของใครหลายคน

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 ที่สามารถกระจายตัวและแพร่ผ่านละอองฝอยขนาดเล็กในอากาศได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บุคลากรและประชาชนทั่วไปต้องการอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นในการป้องกันโรคติดต่อชนิดนี้ อย่าง “หน้ากากอนามัย” เพิ่มมากขึ้น จนทำให้โรงงานมีกำลังผลิตไม่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้งาน โดยเฉพาะการนำไปใช้งานของบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องใช้ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ คุณหมอต้องตา(อ. พญ.สุภาพร ล้ำเลิศกุล) จากหน่วยเวชศาสตร์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้มาร่วมแบ่งปันถึงประสบการณ์จริงจากห้องฉุกเฉิน ความจำเป็นของอุปกรณ์พื้นฐานในการรักษา และแนวทางการพัฒนาหน้ากากอนามัยในสถานการณ์ระบาดครั้งนี้

ไม่ควรใช้หน้ากากซ้ำ

“สำหรับในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ปกติทุกอย่างควรจะใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่มีโรคระบาดเช่นนี้ อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ใช้ในการดูแลเคสตั้งแต่ผู้ป่วยเบาไปจนถึงผู้ป่วยหนักทุกอย่างจะใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งในถังแยกขยะติดเชื้อ เนื่องจากความสะอาดของการใช้เครื่องมือทางการแพทย์มีความสำคัญเป็นอย่างมาก และแม้ว่าการใช้ครั้งเดียวทิ้งนั้นจะช่วยป้องกันการติดต่อผ่านเชื้อโรค แต่ผลกระทบที่ตามมาคือทำให้ “อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้งาน” และ “ราคาสินค้าที่เพิ่มสูงขึ้น”

หน้ากากที่สวมใส่ได้นานขึ้น

คุณหมอต้องตากล่าวเสริมอีกว่า “บุคลากรทางการแพทย์ใส่มาสก์ทำงานทั้งวันไม่ได้ มันร้อนและอึดอัดมาก” นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการทดลองพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ กับหน้ากากอนามัย โดยมีเป้าหมายคือ 1.) จะต้องเป็นหน้ากากที่นำไปมาใช้แล้วใช้ซ้ำได้ และ 2.) ต้องเป็นหน้ากากที่ผู้สวมใส่สามารถใส่หายใจได้สะดวกทั้งวัน เมื่อได้โจทย์ดังนี้ หลังจากรวบรวมและพัฒนารูปแบบของโครงสร้างหน้ากากให้กระชับเหมาะกับรูปหน้าแล้ว ส่วนต่อมาคือการค้นหา “วัสดุ” ที่จะนำมาใช้เพื่อเป็นตัวกรองอากาศ ที่นอกเหนือจะต้องกรองขนาดอนุภาคเพื่อป้องกันการซึมผ่านของเชื้อไวรัสได้แล้ว อีกหนึ่งสิ่งจำเป็นที่ต้องทดสอบก็คือความสามารถในการยอมให้อากาศไหลผ่าน (ตัวชี้วัดแรงต้านทานการหายใจ) เนื่องจากผู้ใส่ต้องหายใจเข้าและออกตลอดเวลา หากวัสดุที่นำมาใช้มีการต้านทานมากเกินไป จะทำให้ต้องใช้แรงในการหายใจมากขึ้น ความร้อนจากลมหายใจจะไม่สามารถระบายออกไปภายนอกได้ เป็นผลให้ผู้สวมใส่รู้สึกเหนื่อยง่ายและสวมใส่ได้ไม่นาน



เมื่อเทคโนโลยีการพิมพ์สามมิติเข้ามามีส่วนร่วมกับวงการแพทย์

นอกจากหน้ากากอนามัย ยังมีอุปกรณ์ทางการแพทย์อื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับการรองรับผู้ป่วยที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เช่น อุปกรณ์เกี่ยวกับเครื่องช่วยหายใจ รวมถึงชุดตรวจคัดกรองไวรัส ระบบสแกนตรวจวัดอุณหภูมิ และเตียงชั่วคราวสำหรับรองรับคนไข้ จึงนับเป็นความท้าทายสำหรับกลุ่ม Maker ที่จะเป็นกองกำลังสนับสนุนด้านอุปกรณ์เครื่องมือให้กับหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ดังเช่นเมื่อไม่นานมานี้ที่เหล่า Maker สามารถสร้างผลิตภัณฑ์ต้นแบบของวาล์วช่วยหายใจ (Emergency Valves for Respirators) หน้ากากและแว่นตาสำหรับป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาที่ผลิตด้วยเครื่องพิมพ์สามมิติได้

ทุกอย่างต้องผ่าน อย.

อย่างไรก็ตาม แม้จะขึ้นต้นแบบได้แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผลงานต้นแบบนั้นจะได้รับการยอมรับให้นำไปใช้กับผู้ป่วยจริง เพราะผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่จะใช้กับมนุษย์ต้องผ่านมาตรฐานการทดสอบต่าง ๆ โดยเฉพาะจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เพื่อความปลอดภัยต่อการใช้งาน ด้วยข้อจำกัดนี้ทำให้การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากกลุ่ม Maker ยังไม่สามารถนำไปใช้งานจริงได้ทันที ร่วมกับการที่ยังไม่มีผลการทดสอบและงานวิจัยที่รองรับโรคโควิด-19 มากนัก ทำให้แนวทางการดูแลรักษา รวมไปถึงกระบวนการพัฒนาวัสดุและอุปกรณ์ทางการแพทย์จึงยังไม่สมบูรณ์

สุดท้ายไม่ว่าจะเป็นหน้ากากผ้าหรือหน้ากากที่มีความพิเศษมากแค่ไหน หากใช้งานไม่ถูกต้อง ก็คงเป็นได้เพียงแค่ “เครื่องราง” ที่จะทำให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยเท่านั้น ที่สำคัญการใส่หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกของปัญหา แต่การเรียนรู้ที่จะดูแลสุขอนามัยและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อกลับเป็นสิ่งสำคัญกว่าที่พึงปฏิบัติควบคู่กันไปในเวลาอัน [CT](#)

ที่มา : สรุปรีวิวข้อป “MASK for ER” วันที่ 14 - 15 มีนาคม 2563 โดย FabCafe Bangkok และบทความ “3D printers fabricate emergency valves for ventilators to keep coronavirus patients breathing” โดย Jennifer Hahn จาก DEZEEN

พบกับนิตยสาร "คิด" Creative Thailand ได้ที่

ร้านหนังสือ ห้องสมุด สมาคม อาคารสำนักงาน และร้านกาแฟใกล้บ้าน ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ หัวหิน และจังหวัดอื่นๆ รวมถึง miniTCDC

ดูสถานที่จัดวางทั้งหมดได้ที่:
creativethailand.org/contactus

กรุงเทพฯ ร้านหนังสือ

- Asia Books
- Kinokuniya
- B2S
- แพรวพัญญา

ร้านกาแฟ/ร้านอาหาร

- Au Bon Pain
- Starbucks
- TOM N TOM'S COFFEE
- True Coffee
- Auntie Anne's
- Baskin Robbins
- Coffee World
- Mister Donut
- Black Canyon
- McCoffee
- ดอยตุ่ง
- Ninety four coffee
- Puff & Pie
- Red Mango
- Ibery
- Greyhound Cafe'
- Amazon Cafe'
- Chester's Grill
- Luv minibar

พิพิธภัณฑ์/หอศิลป์

- หอศิลป์ปิ่นนาทนคร
- มิวเซียมสยาม
- อุทยานการเรียนรู้ (TK park)
- นาฬิกา แกลเลอรี

สมาคม/ห้องสมุด

- ศูนย์ศิลปะนานาชาติ สมาคมฝรั่งเศส
- ห้องสมุดเนลสัน เฮลล์ The Neilson Hays Library
- ห้องสมุด - นิต้า สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย
- สมาคมธนาคารไทย
- สมาคมสโมสรนักกอล์ฟไทย
- ห้องสมุด สสวท.
- สมาคมหอการค้าไทย
- สถาบัน Wall Street Institute
- Raffle Design Institute
- Vision Swimming Academy

เชียงใหม่

- woo cefe
- Kagee
- Ristresto lab
- ทำแฮนด์ส+ dibdee.binder
- C.A.M.P. MAYA
- True Coffee, ห้องสมุด มข.
- Punspace, นิมมานา
- asana cafe
- มาหากสมุด (บ้านช้างวัด)
- see scape gallery
- nimmianian club
- 8 days a week
- Bulbul book cafe'
- Graph cafe'
- Cefe de museum
- local cafe Think park
- Librarian's
- Artisan วัลลภ
- paper spoon
- กาแฟสโมกิ้ง หลัง มข ทางขึ้นกาแล
- The barn : Eatery Design
- Book Republic
- wake up หน้ามอ
- Fab cafe'
- kum cafe คุ่มเจ้าบุรีรัตน์

MAIAM Contemporary Art Museum

- ชีวิต ชิวา
- Minimeal Cafe
- Impresso
- Rest8to
- Penguin Villa (Penguin Getto)
- กาแฟซ้ำ อ่ามา La Fattoria สาขา2
- Happy Hut ถ.นิมมานา
- ราชดำเนิน
- Mai Bakery In Garden
- Starbucks The Plaza
- Yesterday Hotel
- October
- สตูดิโอจันทรา นิมมานา 1
- ร้านมีชา มีช้วย (กุ)
- Cafe de nimman
- The Booksmith
- ร้านชา (Drink Club)
- Cotto Studio
- Starbucks Nimmanhemim
- Fern Forest Cafe'
- 9th Street Cafe นิมมานา 1 ซอย 9
- ดวงกลม (Duang Kamol)
- Rustic & Blue - Handgroww
- Produce & Artisan Food นิมมานา 1 ซอย 9
- หอวัฒนธรรมศิลปะปิ่นนาทนคร มข.

หัวหิน

- ร้านกาแฟ ซุปชิวา หัวหิน
- อยู่เย็น หัวหิน บัลโคนี่
- บ้านใกล้รั้ว
- ภัตตาคารมิกรูดา
- บ้านถั่วยืน ๑ แนวเตาหลัก
- ร้านอาหารหัวหิน (โกทิ)
- กาแฟข้างบ้าน
- IL GELATO ITALIANO
- Together Bakery & Cafe'
- โรงแรม ระบุหัวหิน
- Let's Sea
- โรมแรม ดูน หัวหิน
- เดอะริค หัวหิน
- บ้านจันทร์ฉาย
- หัวหิน มันทรา รีสอร์ท
- ลูน่ารี่ รีสอร์ท

กระบี่

- Nakamanda Resort & Spa
- Rowee Warin Resort & Spa
- A Little Handmade Shop

ขอนแก่น

- Hug School of Creative Arts
- ร้านสิบลาน
- ร้านกาแฟ คอฟฟี่ เด็ ulla (Coffee Der La)

เชียงใหม่

- ร้านหนังสือ herebookafe
- ร้าน Coffee Dad

นครราชสีมา

- Hug station resort

นครปฐม

- ร้าน Diphoc Cafe

นครสวรรค์

- ร้าน Bitter Sweet

ปาน

- ร้าน Runway Coffee
- ร้านคลาสสิก โมเทล น่าน



ร้านกาแฟ/ร้านอาหาร

- ร้านกาแฟแปลกชอย
- ร้าน Nan Coffee Bean

ป้าย/แม่ฮ่องสอน

- ร้านคอฟฟี่อินเลิฟ
- ร้าน all about coffee
- ร้านป้ายหวานบ้านมสค
- ร้านเล็กเล็ก
- ป้ายริมน้ำรีสอร์ท

พังงา

- Niramaya Villa and Wellness Resort
- Ranyatalav Resort Phang Nga
- The Sarojin

เพชรบุรี

- Grand Pacific Sovereign Resort & Spa
- DevaSom Hua Hin Resort

ภูเก็ต

- ร้านหนังสือ (สื่อ) ๒๕๒๑ ภูเก็ต
- The ody Apartment & Hotel
- At Pantia Phuket
- Banyan Tree Phuket
- Le Meridien Phuket
- Millienium Ressor Patong Phuket
- Novotel Phuket Resort
- Patong Paragon Resort & Spa Phuket
- Sheraton grand Lagana Phuket
- Sri wanwa Phuket Villa
- Thanyapura

ระยอง

- Le Vimarn Cottage

ลำปาง

- อวลิมังกค์ เกสต์เฮ้าส์ แอนด์ มอร์ ลำปาง
- ร้านอคาไลดี
- Egllite Bookshop
- Lampang Art Center

เลย

- บ้านชานเตียง
- มาเลย์ดี เกสต์เฮ้าส์

ลพบุรี

- ซันดิกออฟฟี่

สมุทรสงคราม/อัมพวา

- Baan Amphawa Resort and Spa

สุโขทัย

- Ananda Co.,Ltd.

สุราษฎร์ธานี

- Muang Samui Spa Resort
- Pavilion Samui Boutique Resort
- The Sunset Beach Resort and Spa Taling ngam
- Nora Beach Resort Samui

อุทัยธานี

- ร้านบุ๊คโทเปีย Booktopia
- Avatar Miracles



คิด

สร้างเศรษฐกิจไทยด้วยความคิดสร้างสรรค์

หมดปัญหาหียบนิตยสารไม่ทัน
สมัครสมาชิกรายปี
ค่าใช้จ่ายในการจัดส่ง 200 บาท (12 เล่ม)

หรือดาวน์โหลดใบสมัครออนไลน์
creativethailand.org/contactus

ข้อมูลผู้สมัครสมาชิก

สมาชิกใหม่ สมาชิกเก่า (ต่ออายุ)

ชื่อ _____

นามสกุล _____

เพศ ชาย หญิง อายุ _____ ปี อีเมล _____

โทรศัพท์ _____ โทรศัพท์มือถือ _____

อาชีพ

นักเรียน นิสิต/นักศึกษา นักร้อง/นักแสดง/ครีเอทีฟ อาชีพอิสระ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ครู/อาจารย์ พนักงานบริษัท ผู้ประกอบการ อื่นๆ โปรดระบุ _____

สาขา/อุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพของท่าน

โฆษณา สถาปัตยกรรม ท่องเที่ยว/โรงแรม/สายการบิน หัตถกรรม/งานฝีมือ อาหาร ค้าปลีก/ค้าส่ง

แฟชั่น ศิลปะการแสดง วรรณกรรม/การพิมพ์/สื่อสิ่งพิมพ์ การเงิน/ธนาคาร การแพทย์ โทรคมนาคม

ดนตรี ภาพยนตร์ พิพิธภัณฑ์/ห้องแสดงงาน เทคโนโลยี/การถ่ายภาพ การออกแบบ

โทรศัพท์/วิทยุกระจายเสียง ซอฟต์แวร์/แอนิเมชัน/วิดีโอเกม อื่นๆ โปรดระบุ _____

ที่อยู่ในการจัดส่ง

หมู่บ้าน/บริษัท _____ หน่วยงาน/แผนก _____

เลขที่ _____ ซอย _____ ถนน _____ ตำบล/แขวง _____ อำเภอ/เขต _____

จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____

ที่อยู่ในการออกใบเสร็จ

เหมือนที่อยู่ในการจัดส่ง

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี เพื่อออกใบเสร็จรับเงิน _____

หมู่บ้าน/บริษัท _____ หน่วยงาน/แผนก _____

เลขที่ _____ ซอย _____ ถนน _____ ตำบล/แขวง _____ อำเภอ/เขต _____

จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____

ต้องการสมัครสมาชิกนิตยสาร Creative Thailand ระยะเวลา 1 ปี จำนวน 12 เล่ม

เริ่มตั้งแต่ฉบับเดือน _____ โดยยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการจัดส่งเป็นจำนวนเงิน 200 บาท

วิธีการชำระเงิน

เช็คลงค่าส่งสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA) หรือใบสมัครสมาชิก

โอนเงินเข้าบัญชี สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) ธนาคารกรุงเทพ สาขาสำนักงานใหญ่สีลม เลขที่บัญชี 101-9-12219-9

- แฟกซ์ใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินมาที่ 02-105-7450
- หรือส่งไปรษณีย์มาที่ สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA) อาคารโปรเซสซิงกลาง 1160 ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
- หรือแนบไฟล์ใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินมาที่อีเมล creativethailand@cea.or.th

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 02-105-7400 ต่อ 116



Photo by Captionery on Unsplash

เรื่อง : ดลพร รุจิรวงศ์

ปี 2020 เปิดศักราชมาพร้อมกับเหตุวุ่นเหตุน่าสยองที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดไตรมาสแรก เริ่มตั้งแต่ไฟป่าที่ออสเตรเลียที่ลุกลามข้ามปี หรือ PM 2.5 ที่กีดแย้มหลายปีเช่นกัน เข้มข้นขึ้นอีกด้วยความไม่สงบระหว่างสหรัฐอเมริกาและตะวันออกกลาง และที่สร้างความอึกสันขวัญแขวนให้คนไทยจำนวนมาก คือเหตุการณ์ที่โคราชซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบอีกหลายครั้ง

แต่คำที่คนทุกทวีปทั่วโลกขาดและหวาดกลัวที่สุดในขณะนี้ คงหนีไม่พ้น “โควิด-19”

โรคระบาดครั้งนั้นนอกจากคร่าชีวิตและสุขภาพของผู้คนกว่า 160 ประเทศแล้ว ยังกระทำซ้ำเราธุรกิจน้อยใหญ่ และตลาดหุ้น พวกรถยนต์และยานยนต์ และย้ายสุขภาพจิตของสังคมเราอย่างไม่ปราณี

เรามีเหตุผลร้อยแปดพันเก้าที่จะกลัวโควิด-19 ทั้งการแพร่เชื้ออันง่ายดาย จำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นทุกวัน การขาดวัคซีนป้องกัน การบริหารจัดการที่ไม่ทันทั่วถึง ข้อเท็จจริงที่น่ากลัวยังถูกโหมประโคมด้วยข่าวปลอมให้กระเสถียรความรุนแรงขึ้นไปอีก...โควิด-19 เป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เรไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่เราควรเตรียมใจอย่างไร

เราวิตกกเพราะโควิด... หรือความคิด

ในเชิงกายภาพ ถึงแม้องค์การอนามัยโลกจะประกาศให้โควิด-19 เป็นโรคระบาด (Pandemic) ที่เกิดจากจากไวรัสโคโรนาเป็นครั้งแรก (องค์การอนามัยโลกจัดให้โรคซาร์สและโรคเมอร์สเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) ไม่ได้ถือว่าเป็นโรคระบาด) แต่ไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ก็ไม่ได้ถือว่าร้ายแรงเมื่อเทียบกับโรคระบาดอื่น ๆ ในอดีตที่ผ่านมา เพียงแต่ความหนักหนาสาหัสของการระบาดครั้งนี้อยู่ที่อัตราการแพร่เชื้อที่รวดเร็วและกระจายเป็นวงกว้าง แต่ทำไมโควิด-19 ถึงมีอนุภาพทำลายล้างรุนแรงเหลือเกิน

สาเหตุหลักของการติดต่อทางร่างกายอย่างรวดเร็ว คือ โลฟัสไต้ลท์ที่เปลี่ยนไปในยุคโลกาภิวัตน์ สังคมเมืองมาพร้อมกับพลวัตที่เลื่อนไหลอย่างรวดเร็ว ผู้คนใช้เงินซื้อความสะดวกสบายและความสุข นิยมกิน ดื่ม เที่ยว ใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านมากขึ้น อยู่คนเดียวน้อยลง และที่สำคัญ วิถีชีวิต

ที่ไม่อยู่นิ่งทำให้มีการเคลื่อนย้ายของประชากรมากขึ้น การเดินทางข้ามจังหวัดข้ามประเทศเป็นเรื่องง่ายและราคาข้อมเยากกว่า 10-20 ปีที่แล้วมาก คนจำนวนมากทำงานต่างบ้านต่างเมือง คนจำนวนไม่น้อยเพลิดเพลินกับการไปสถานที่ต่างวัฒนธรรม ทำให้ไวรัสแพร่กระจายได้อย่างไร้พรมแดน ผู้โดยสารที่เดินทางด้วยเครื่องบินเมื่อปี 2019 มีทั้งหมด 4,500 ล้านคน เพิ่มขึ้นจาก 2,479 ล้านคนเมื่อปี 2009 และ 1,994 ล้านคนเมื่อปี 2004

เมื่อสถานการณ์เริ่มรุนแรง ภาครัฐยกระดับมาตรการควบคุมการติดเชื้อ ประกาศลดการเดินทางไปต่างประเทศ สงคการประชุมและชุมนุมสังสรรค์ ปิดสถานที่ทำงานและสถานบันเทิงหลายแห่ง รวมถึงสถานศึกษาทุกแห่ง ผู้บริโภคแห่กันกักตุนสินค้าและพ่อค้าแม่ค้าโก่งราคาสินค้าไปพร้อม ๆ กัน

ประชาชนนอกจากบ้านน้อยลง กิจกรรมที่เคยชื่นชอบอย่างการกินข้าว เช็กอินตามคาเฟ่ นวด ทำเล็บ ออกกำลังกาย กินเหล้าเฮฮา รวมถึง

เที่ยวต่างจังหวัดและต่างประเทศก็ต้องลดลงไปโดยปริยาย ความโดดเดี่ยวจากการกักตัวและการรักษาระยะห่างทางสังคมทำให้กลุ่มประชากรสุขนิยมเริ่มหดหู่ เพราะโยทยาแหล่งที่มาของความสุขอันคุ้นเคย

เมื่อพฤติกรรมมารบริโภคและกิจกรรมนันทนาการเริ่มลดลง ธุรกิจหลายแห่งชะลอตัวเกิดปัญหาขาดงาน เศรษฐกิจหยุดชะงัก ตลาดหุ้นซบเซา ทั้งหมดนี้เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มความเครียดขึ้นทีที่ต่อเนื่องกันเป็นวงโซ่

เมื่อต้องอยู่บ้านมากขึ้น เวลาว่างส่วนใหญ่อีกหมดไป การท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อเกาะติดสถานการณ์อย่างใกล้ชิด แต่ยิ่งเราเสพข่าวมากแค่ไหน ความตื่นตระหนกวิตกกจริตก็มากขึ้นเท่านั้น

การคาดเดาอนาคตไม่ได้และไม่รู้จุดจบของเหตุการณ์เช่นนี้ส่งผลให้เกิดข่าวลวง ข่าวลือที่ได้รับความเชื่อถือพอ ๆ กับข้อเท็จจริง ความกลัวแพร่สะพัดเข้าสู่จิตใจของเราถึงกว่าร้อยละของของผู้ติดเชื้อ ความตึงเครียดค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นความโกลาหลตามมาติด ๆ

สังคมเราคงไม่ตายด้วยโควิด-19 แต่จะมีปัญหาสุขภาพจิตไปเสียก่อน

โควิด-19 (COVID-19 ย่อมาจาก Coronavirus Disease 2019) เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ชื่อ 2019-nCoV หลายคนคงทราบแล้วว่าไวรัสตระกูลโคโรนาไม่ใช่แขกแปลกหน้าเสียทีเดียว ไวรัสโคโรนาที่พบในสัตว์และคนมีกว่า 200 สายพันธุ์ แต่ที่ผ่านมา มนุษย์รู้จักกับไวรัสโคโรนา 6 สายพันธุ์ สายพันธุ์ดั้งเดิมที่ทำให้เกิดโรคประจำถิ่นอย่างหวัดและโรคทางเดินหายใจมี 4 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์อุบัติใหม่ 2 สายพันธุ์ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจอักเสบแบบเฉียบพลันอย่างโรคซาร์ส (SARS ย่อมาจาก Severe Acute Respiratory Syndrome หรือ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง) และโรคเมอร์ส (MERS ย่อมาจาก Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus หรือ ไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง) 2019-nCoV เป็นสมาชิกลำดับที่ 7 ในตระกูล

เมื่อปี 2002 มีผู้เสียชีวิตจากโรคซาร์สรวม 774 คนจากผู้ติดเชื้อทั้งหมด 8,096 คน อัตราการตายคิดเป็น 10%

ต่อมาในปี 2012 มีผู้ติดเชื้อโรคเมอร์สทั้งหมด 2,494 คน และเสียชีวิต 858 คน หรือคิดเป็น 34%

เมื่อเทียบกับโควิด-19 ที่มีผู้เสียชีวิตเกือบ 9,000 คนจากจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมด 220,000 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2020) นับตั้งแต่กลางเดือนธันวาคม 2019 เป็นต้นมา อัตราการตายของโรคคิดเป็นเพียง 3.4% เท่านั้น

และถ้าย้อนกลับไปเกือบ 700 ปีที่แล้ว ระหว่าง ค.ศ. 1347-1351 เกิดโรคระบาด Black Death หรือที่ปัจจุบันรู้จักกันว่า กาฬโรค มีผู้เสียชีวิตราว 75-150 ล้านคน ทำให้ประชากรโลกลดลงจากประมาณ 450 ล้านคนเหลือ 300-375 ล้านคน นับเป็นความเสียหายจากโรคระบาดที่ใหญ่หลวงที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษย์

ส่วนโรคระบาดที่ร้ายแรงเป็นอันดับสอง คือ โรคไข้หวัดใหญ่สเปน ที่ออกอาละวาดในช่วง ค.ศ. 1918 ประชากรประมาณ 1 ใน 3 ของโลกติดเชื้อดังกล่าว และราว 50 ล้านคนเสียชีวิต



Photo by Erik Mclean on Unsplash

ความกลัวผันแปรตามความไม่รู้

ท่ามกลางมหาสมุทรเฟคนิวส์และสื่อบางที่พัดพาข่าวที่รุนแรงเกินจริง คุณรู้ไหมว่า 80% ของผู้ติดเชื้อมีอาการน้อยหรือไม่มีอาการเลย 15% แสดงอาการ และ 5% เข้าข่ายวิกฤต

คุณรู้ไหมว่า ทอม แฮงส์ พักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเพียงห้าวันเท่านั้น

คุณรู้ไหมว่า ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการแทบจะไม่มีโอกาสในการแพร่เชื้อเลย

คุณรู้ไหมว่า ระยะที่ 1 2 3 ของสถานการณ์แพร่ระบาด ไม่เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค

ส่วนความจริงที่เป็นทั้งข่าวร้ายและข่าวดีคือ สถานการณ์จะแย่ลงอีก แต่หลังจากนั้นจะดีขึ้น

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายถึงธรรมชาติของโรคระบาดว่า การระบาดของโรคหลายชนิดที่เกิดจากไวรัส เมื่อประชากรกว่าครึ่งติดเชื่อทั้งแบบมีและไม่มีอาการ จะเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ (Herd Immunity) และเมื่อประชากรจำนวนมากมีภูมิคุ้มกัน โรคระบาดจะลดความรุนแรงลง กลายเป็นโรคประจำถิ่น หรือระบาดตามฤดูกาลแทน เช่น ไข้หวัดใหญ่สเปนที่มีความรุนแรงเสียค่อนข้างมากในปีแรก หลังจากนั้นก็อยู่ประจำถิ่นเป็นไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลต่อมาอีกนาน ส่วนไข้ทรพิษระยะแรกมีความรุนแรงมาก เมื่อมีการคิดค้นวัคซีนป้องกันออกมาก็ทำให้ไข้ทรพิษหายไปที่สุด

ในระหว่างนี้ที่ยังไม่มีวัคซีนรักษาโควิด-19 และยังไม่มีการตอบได้ว่าภาวะระบาดครั้งนี้จะดำเนินไปถึงเมื่อไร ไม่ว่าประเทศไทยจะมีผู้ติดเชื้อกี่คน หรือการแพร่ระบาดอยู่ในระดับใดก็ตาม สิ่งที่เราควรทำเพื่อตัวเองและสังคม คือ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ระมัดระวังการแพร่และการติดเชื้อ และหลีกเลี่ยงข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีนัยว่าเป็นความจริง

โควิดไม่ใช่วิกฤต (สุดท้าย)

อย่างไรก็ตาม Alanna Shaikh ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโลกพูดอย่างไม่อ้อมค้อมบนเวที TedTalk ที่ TEDxSMU เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2020 ในหัวข้อ Corona is Our Future ว่า

“**โรคระบาด** ไม่ได้ ทำ อันตราย เรา เก้า **ความกลัว** โรคระบาด แม้ ใน ช่วง ที่ มี โรคระบาด **ความสุข** ก็ ยัง คง มี อยู่ รอบ ตัวเรา จึง ขอ อวยพร ให้ ทุกคน ได้ เห็น **ความสุข** ท่ามกลาง **ภัยพิบัติ** ที่ พวกเขา กำลัง เผชิญ”

สว-ไพศาล วิสาโล

“นี่ไม่ใช่โรคระบาดใหญ่ครั้งสุดท้ายที่พวกเราจะต้องเผชิญ จากนั้นไปจะมีโรคระบาดมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ และจะมีการแพร่กระจายอีกมาก นี่ไม่ใช่การประเมินว่า ‘น่าจะเกิด’ แต่มัน ‘ต้องเกิด’ ขึ้นอีกแน่นอน และมันเกิดขึ้นจากวิธีการที่มนุษย์เราปฏิสัมพันธ์กับโลกของเรา”

เพราะฉะนั้นโควิด-19 ที่เราทุกคนต่างหวาดกลัวแท้จริงแล้วเป็นเพียงยออดูเขาหน้าแข้งก่อนมที่มาได้ทะเลที่เรามองไม่เห็น และผลอะไร ๆ อาจจะเป็นเพียงหนึ่งในภูเขาหน้าแข้งอีกหลายก้อนที่รออยู่ข้างหน้าด้วยซ้ำ ซึ่งจะนำพาความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตอื่น ๆ มากอีกในอนาคต แทนที่เราจะหวาดผวด้วยความสิ้นหวังและชวนคนรอบตัวหมดหวังไปพร้อมกัน เราทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจรับมือ และเปลี่ยนโรคร้ายให้กลายเป็นโลกที่ดี

โอกาสในวิกฤต

พิจารณาความเปราะบางของชีวิต

ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุขึ้นในโลก สัญชาตญาณดิบของมนุษย์อย่างความกลัว ความเอาตัวรอด ความโลภ ความเห็นแก่ตัวจะโผล่ออกมาจากที่ซ่อน

ช่วงเวลาของโควิด-19 ก็เช่นกัน ไม่มีใครอยากป่วย อยากตาย อยากพลัดพรากจากคนรัก หรืออยากจ่ายเงินรักษาโรคแพง เลยต่างพากันหวาดระแวงไปตาม ๆ กัน จิตปรุงแต่งจากความรักตัวกลัวตายนี้ไม่น่าไปสู่ผลดีใด ๆ เลย รังแต่จะสร้างความขุ่นข้องหมองใจให้ตัวเอง ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ไม่จบสิ้น

ช่วงภาวะเช่นนี้ เมื่อเรามีความรู้สึกปรุงแต่งและเป็นอกุศล เช่น คิดโกรธแค้น “ผีน้อย” หรือ “Super Spreader” ที่ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงทางสังคม หรือรุมประณามบุคคลและหน่วยงาน

ที่เกี่ยวข้องว่าไม่สามารถรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีในการตั้งสติให้มั่น จับความคิดตัวเองให้ทัน เพื่อพิจารณาจิตที่ปรุงแต่งของเรา และหยุดใช้อารมณ์ แต่ถอยมามองโรคระบาดนี้ด้วยเหตุผลตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตายถือเป็นธรรมชาติของชีวิต

สิ่งที่เราและโลกกำลังเผชิญอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกและไม่ใช่เรื่องใหม่ สมมติวันหนึ่งเราติดเชื้อไวรัสตัวนี้ขึ้นมา ก็รักษาไปตามกระบวนการของแพทย์ อยู่ต้นตม เพราะการตื่นตระหนกก็ไม่สามารถช่วยให้เรารอดพ้นจากการติดเชื้อได้ แถมนอาจจะทำให้เราล้มป่วยด้วยโรคอื่นด้วยซ้ำ

ในระหว่างที่เรายังไม่ตาย อย่ามัวแต่กลัวตายจนตายทั้งเป็น

ช่วงเวลาแบบนี้ เราควรขอบคุณโควิด-19 ด้วยซ้ำที่มาเตือนสติให้เราดำเนินชีวิตบนความไม่ประมาท และสะกิดเตือนให้เราคิดแต่ไหนที่ยังมีลมหายใจ มีเวลาขัดเกลาจิตใจให้มองเห็น

ความเปลี่ยนแปลง และยอมรับกฎธรรมชาติ แม้เมื่อวันหนึ่งที่การระบาดเริ่มเบาบางลงแล้ว ก็อย่าลืมนึกว่า ไม่มีอะไรรับประกันว่าเราจะมีชีวิตอยู่ถึงเมื่อไร การหมั่นพิจารณาความตายที่อาจจะมาถึงวันนี้ พຼงนี้ จะช่วยกระตุ้นให้เราใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างคุ้มค่า สะสมความดี สร้างความสุขให้ตัวเองและคนที่เรารัก และสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อสังคม

ปรับชีวิตออฟไลน์

ปรากฏการณ์ที่กระทบต่อวิถีชีวิตในวงกว้างเช่นนี้จะสร้าง New Normal หรือวิถีปกติใหม่ ๆ ในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้นมา บางครั้งก็เป็นจุดเปลี่ยนที่เกินความคาดหมาย

แต่ไหนแต่ไรมา คนท้องถิ่นในชุมชนแถบแอฟริกาตะวันตกมีธรรมเนียมอาบน้ำและสัมผัสศพด้วยมือเปล่าก่อนฝัง แต่เมื่อโรคอีโบลาระบาดช่วงปี 2013-2016 การสัมผัสสารคัดหลั่งของศพที่เป็นเหยื่อของโรคอีโบลาคือสาเหตุให้ไวรัสแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว เมื่อปี 2014 งานศพของเกอซอร์ซิดังในประเทศเซียร์ราลีโอนเพียงงานเดียวทำให้ผู้ติดเชื้อมีถึง 28 คน รัฐบาลไลบีเรียและสหรัฐอเมริกาจึงประกาศบังคับเผาทุกศพที่เสียชีวิตจากเชื้อไวรัสอีโบล่า ส่งผลให้หลายชุมชนยกเลิกการสัมผัสและฝังศพในเวลาต่อมา

ส่วน New Normal ในยุคของโควิด-19 ก็เริ่มปรากฏให้เห็นแล้ว ประเทศตะวันตกเริ่มเปลี่ยนธรรมเนียมการทักทายจากการจับมือ กอด และหอมมาเป็นการแตะข้อศอก การโบกมือ รวมถึงการไหว้แบบคนไทยด้วย

ในทางกลับกัน การปรับตัวพฤติกรรมช่วงนี้ทำให้เกิดข้อขัดแย้งของ New Normal นั่นคือการย้อนกลับไปหา Old Normal หรือวิถีชีวิตที่เราคุ้นเคยในอดีต โดยเฉพาะก่อนที่เราจะรู้จักอินเทอร์เน็ต อินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนย่อโลกทั้งใบให้อยู่ในมือเรา เราสามารถทำงาน ทำธุรกรรมหาความเพลิดเพลินเกือบทุกอย่างได้อย่างสะดวกสบายและประหยัดเวลามากกว่าที่เคย แต่รู้สึกใหม่ที่เราใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งมากขึ้น และมีเวลาว่างน้อยลง

การกักตัวเองอยู่บ้านช่วงนี้ทำให้เราได้ใช้ชีวิตช้าลง ให้ความสำคัญและครอบครัวอย่างเต็มที่ กินอาหารโฮมเมด ใช้ชีวิตกลางแจ้ง ออกกำลังกาย และที่สำคัญ แทนที่จะจมจ่อมอยู่กับข่าวสารและความเครียด ควรจะหากิจกรรมเสริมความสุขในยามว่าง เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำสวน เป็นต้น

ส่วน Old Normal ที่สองอาจจะย้อนอดีตไปไกลแต่ไม่เคยเป็นเรื่องเก่าในสังคมไทย เมื่อ 108 ปีที่แล้ว เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี (หม่อมราชวงศ์เปีย มาลากุล) เสนาบดีกระทรวงธรรมการ เรียบเรียงหนังสือ "สมบัติของผู้ดี" ขึ้นเพื่อรวบรวมวิธีประพฤติปฏิบัติตนที่เหมาะสมทั้งกาย วาจา ใจ ขึ้น บทที่หนึ่งว่าด้วยผู้ดีเยี่ยมรักษาความเรียบร้อยเขียนว่า ผู้ดียอมไม่จุ่มคิ้วคิ้วแคะแคะเการ่างกายในที่ประชุมชน ย่อมไม่จามด้วยเสียงอันดังโดยไม่ป้องกัน ย่อมไม่ถูกต้องหรือหยิบบนสิ่งของที่ผู้อื่นจะบริโภคด้วยมือตน ย่อมไม่เอาเครื่องใช้ของตน เช่น ข้อนส้อม ไปล้าง

ตักสิ่งบริโภคซึ่งเป็นของกลาง ย่อมระวังไม่พุดจาตรงหน้าผู้อื่นให้ใกล้ชิดเหลือเกิน ทั้งหมดเป็นคำสอนที่เราได้ยินมาตั้งแต่เล็กจนโต แต่เราอาจหลงลืมไปบ้างตามวัฒนธรรมตะวันตก

หรือธรรมเนียมปฏิบัติอันดีงามเหล่านี้เองที่ช่วยให้อัตราการติดเชื้อของไทยชะลอลงต่ำกว่าหลายประเทศทั่วโลก

เปลี่ยนพฤติกรรมออนไลน์

สื่อออนไลน์นับเป็นแหล่งสารสนเทศที่บ่อนทำลายและความบันเทิงให้เราได้ไม่สิ้นสุด คิดอะไรไม่ออกทำอะไรไม่ถูก ไม่มีที่ไหนจะสร้างความสนใจได้ดีเท่าโซเชียลมีเดีย

แต่ในช่วงของความระส่ำระสายที่ทุกคนเต็มไปด้วยคำถามและต้องการคำอธิบาย โซเชียลมีเดียกลายเป็นเวทีได้วาทะสารณะที่เต็มไปด้วยการสาดอารมณ์และความคิดเห็นใส่กันจนไม่มีใครฟังใคร ส่วนผู้ชมก็แย่งกันถาม แย่งกันเชียร์และตำหนิ คนพูดยังพูดไม่ทันจบ คนฟังก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ บ้างก็นำไปขยายความต่อเสียแล้ว รู้ตัวอีกที มองไปทางไหนก็มีแต่คนจูนเจียวิตดจรีต และจิตตกไปตาม ๆ กัน

การที่เราได้อ่านได้เห็นประทุษวาจา (Hate Speech) และบรรยากาศอันก้าวร้าวเกรี้ยวกราดเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จะทำให้เรามองไม่เห็นข้อเท็จจริงและมองทางออกไม่ได้ สุดท้ายเราจะไม่ลุกขึ้นต่อสู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เพราะความหวังทุกอย่างดับไปแล้ว เป็นภาวะที่เรียกว่า Learned Helplessness หรือความสิ้นหวังอันเกิดจากประสบการณ์ชีวิต

ในโมงยามที่สังคมต้องการที่ยึดเหนี่ยว การไตร่ตรองข้อมูลอย่างมีสติ สงวนอารมณ์ลบแสดงอารมณ์บวกจะช่วยสร้างระบบนิเวศเชิงบวกในโซเชียลมีเดีย เพื่อช่วยกันสร้างพลังบวกในสังคม

#ตระหนักแต่ไม่ตระหนัก

#โอกาสติดโควิดหนึ่งเปอร์เซ็นต์

#โอกาสประสาทแดกร้อยเปอร์เซ็นต์

ปฏิวัติสังคม

ดาบมีสองคมฉันใด โลกออนไลน์ก็มีทั้งประโยชน์และโทษฉันนั้น

ตั้งแต่โซเชียลมีเดียเปรียบเสมือนเลือดเนื้อและลมหายใจของเราเป็นต้นมา คนเรามีแนวโน้มจะคาดหวังความสนใจ การยอมรับ และคำชื่นชม

จากผู้อื่นมากเกินไป ทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นน้อยลง เพราะการถ่ายเซลฟี่ การโพสต์รูป ยอดไลค์ ยอดคอมเมนต์จะพาไปในทางที่ผิดและทำให้ผู้ใช้รู้สึกมั่นใจเกินเหตุ รู้สึกราวกับว่าสายตาคู่กำลังจับจ้องและสปรอตไลท์กำลังส่องมาที่ตัวเอง

แต่เมื่อวิกฤตโควิด-19 เข้มข้นรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ใช้โซเชียลมีเดียโพสต์รูปเซลฟี่หรือเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่มีการแสดงความเป็นห่วงเป็นใยคนรอบข้าง ผู้ป่วยบุคลากรทางการแพทย์ ประเทศชาติ และเพื่อนร่วมโลกมากขึ้น คนไทยทำคลิปวิดีโอส่งกำลังใจให้หมอและคนไข้ในเมืองอยู่ยั้ง โรงพยาบาลหลายแห่งประกาศรับบริจาคหน้ากากอนามัยและได้รับการสนับสนุนจากประชาชนอย่างท่วมท้น รัฐบาลยกเลิกนโยบายแจกเงินเยียวยาผลกระทบจากโควิด-19 หลังจากที่ประชาชนใช้โซเชียลมีเดียเป็นกระบอกเสียงแสดงความคิดเห็นให้รัฐบาลทบทวนมาตรการดังกล่าว

วิกฤตครั้งนี้ เราได้เห็นชาวแคนาดาในเฟสบุ๊กหลายหมื่นคนรวมตัวกันทำความดีด้วยการมอบมิตรจิตมิตรใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น แจยตลาด ทำอาหารทำงานบ้าน สอนออกกำลังกายออนไลน์ หรือแม้แต่คุยเป็นเพื่อนคนแก่ กลุ่มลักษณะนี้เกิดขึ้นเร็วเป็นดอกเห็ด และขยายต่อไปอีกหลายประเทศภายในเวลาไม่กี่วัน พวกเขาเรียกกิจกรรมนี้ว่า Caremongering (การปลุกปั่นความเอาใจใส่) เป็นศัพท์ใหม่ที่ผุดมาจากคำว่า Scaremongering (การปล่อยข่าวเพื่อปลุกปั่นให้จนคนกลัวหวาด) เพราะคนจำนวนมากรู้สึกเบื่อหน่ายกับขยะและมลพิษในโลกออนไลน์

สมาชิกหลายคนเข้าร่วมเพราะรู้สึกว่าการอยู่บ้านเฉย ๆ และอยู่อย่างโดดเดี่ยว การได้ออกมาทำสิ่งที่ดี ๆ ให้ผู้อื่น ได้ช่วยคนแก่ที่หงอยเหงาให้สดชื่นขึ้น ทำให้รู้สึกว่าคุณมีความหมาย

อีกหนึ่งวิธีการความสุขจากโลกออนไลน์ถึงคนทั่วโลก คือ #togetherathome คอนเสิร์ตที่แสดงสดผ่านไลฟ์ทางอินสตาแกรมให้แฟน ๆ ทั่วโลกที่ต้องกักตัวเองอยู่ที่บ้านได้ชม คริส มาร์ติน เป็นศิลปินคนแรกในโครงการนี้ ตามมาด้วยจอห์น เลเจนด์ และคนดนตรีในต่างประเทศอีกมากมาย

“ การรุกรานของไวรัสสู่มนุษย์จนนำไปสู่การแพร่เชื้อต่อมนุษย์ด้วยกันจะไม่เกิดขึ้นเลย ธรรมชาติที่มนุษย์ไม่ไปรุกรานและทำลายระบบนิเวศของสัตว์บางประเภทที่เป็นแหล่งรวมของเชื้อโรคต่าง ๆ โดยไม่บุกรุกทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหรือบริโภคสัตว์ป่า เชื้อโรคทั้งหลายก็ไม่สามารถแพร่มาถึงคนได้โดยง่าย ดังนั้นสัตว์จึงไม่ควรถูกโยนบาปว่าเป็นผู้ร้าย แต่ผู้ร้ายตัวจริงควรเป็นมนุษย์ เถินดินที่ชอบเรียกตัวเองว่าสัตว์ประเสริฐนั่นเอง ”

พันธ์ศักดิ์ อากาศชา

พลิกโฉมเศรษฐกิจ

โควิด-19 ไม่ใช่เพียงวิกฤตทางสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังคงบิดลั่นครอบครัวครอบครัวหน่วยงานทุกภาคส่วน และมนุษย์ทุกคนขึ้น ภาคเศรษฐกิจได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง และอุตสาหกรรมที่ได้รับผลกระทบโดยตรง คือ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ ซึ่งถือว่าเป็นตัวขับเคลื่อนภาคเศรษฐกิจที่สำคัญ

เมื่อปี 2019 ประเทศไทยต้อนรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ 39.7 ล้านคน โดยมีนักท่องเที่ยวจีนมากถึง 11 ล้านคน จำนวนนักท่องเที่ยวจีนที่ลดลงอย่างฮวบฮาบในช่วงวิกฤตโควิด-19 จึงส่งผลให้ธุรกิจโรงแรม สายการบิน บริษัททัวร์ สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ในประเทศไทยทรุดหนักถึงขั้นวิกฤต ซึ่งประเทศไทยยังไม่เคยเผชิญกับความสาหัสสากรรจ์เท่านี้มาก่อน เนื่องจากช่วงที่โรคซาร์สระบาดเมื่อปี 2003 นักท่องเที่ยวจีนที่เดินทางเข้ามาในประเทศไทยมีราว 600,000 คนเท่านั้น

สำหรับธุรกิจต่าง ๆ ที่ชะงักงัน ช่วงนี้ถือเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการพักจากสนามรบอันดุเดือด กลับมาปรับทัพและฝึกปรือวิถียุทธศาสตร์ที่เราอ่อนหัด เพื่อเตรียมพร้อมลงสนามอีกครั้งหลังจากวิกฤตผ่านพ้นไป สิ่งที่ทำได้ในช่วงนี้เพื่อให้ ออกดอกออกผลในระยะยาว คือ การติดตั้งระบบพัฒนาศักยภาพบุคลากร แก้ไขจุดอ่อนของบริษัท หรือเปิดรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ

ธุรกิจหลายแห่งที่ปิดตัวลงทำให้เกิดปัญหาการว่างงานทุกหย่อมหญ้า การทำงานอิสระตามความถนัดของตนเองและเป็นนายตัวเองจะเป็นทางออกหนึ่งที่ได้ได้รับความนิยมมากขึ้น ส่วนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่เน้นการสร้างงาน สร้างรายได้ จากความคิดสร้างสรรค์ ทรัพย์สินทางปัญญา และ

ศิลปวัฒนธรรมก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ สำหรับคนที่สายป่านไม่ยาวพอ

บทเรียนในอดีตมอบความหวังให้เราว่า เมื่อวิกฤตใด ๆ ผ่านพ้นไป วิถีชีวิตและความต้องการผู้บริโภคจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย นำมาซึ่งปัญหาความท้าทาย และอุปสรรคที่ต้องการการแก้ไข ซึ่งนั่นหมายถึงโอกาสใหม่ ๆ ของผู้ประกอบการด้วยกัน เมื่อเศรษฐกิจเริ่มเข้าสู่สภาวะปกติ ผู้บริโภคพร้อมจับจ่ายใช้สอยเช่นเดิม แต่ความต้องการผู้บริโภคเปลี่ยนไป ผู้ประกอบการต้องกลับปรับตัวและบุกเบิกเศรษฐกิจใหม่ ๆ Airbnb และ Uber เป็นตัวอย่างของสตาร์ทอัพที่เกิดขึ้นหลังจากวิกฤตซัพโพรายเมื่อ ค.ศ. 2008 ถือเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแผนธุรกิจแบบเดิม ๆ และเป็นหัวหอกของบริษัทลักษณะเดียวกันอีกหลายแห่งในเวลาต่อมา

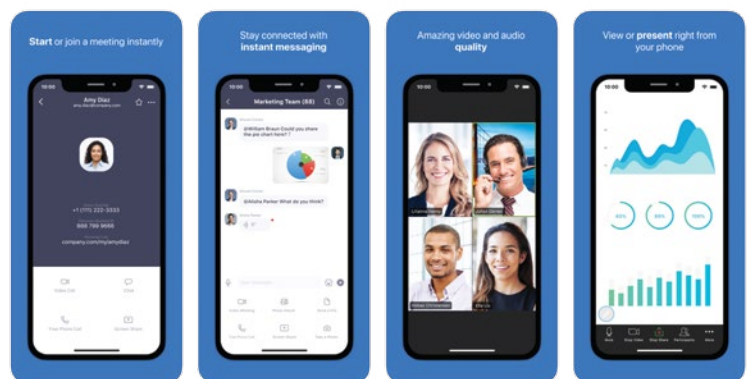
การทำงานทางไกลเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและแพร่เชื้อเป็นหนึ่งในโอกาสทางธุรกิจที่เราไม่ควรมองข้าม ตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมา แอปพลิเคชันประเภทการประชุมผ่านจอ เช่น

Zoom, Slack, Google Meets, Microsoft Teams มียอดดาวน์โหลดเพิ่มขึ้นถึง 5 เท่า หลายแอปพลิเคชันเปิดให้ใช้ฟรี เพราะมันใจว่าลูกค้าจะติดใจและซื้อบริการอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เมื่อมีเทคโนโลยีที่รองรับ บริษัทก็ไม่ต้องกังวลเรื่องประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานที่ลดลง ทั้งยังสามารถลดต้นทุนของสำนักงาน เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ได้ด้วย ส่วนพนักงานก็ไม่เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง สามารถทำงานได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ในขณะที่ถนนและอากาศก็ได้รับผลพลอยได้จากการจราจรที่เบาบางลง ถือเป็นช่วงทดลองที่น่าตื่นเต้นว่ารูปแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น สร้างสรรค์ ทุกฝ่ายได้ประโยชน์ และดีต่อสิ่งแวดล้อมเช่นนี้จะมาทดแทนการทำงานรูปแบบเดิม ๆ ที่ผ่านมาได้หรือไม่

คืนความสมดุลให้สิ่งแวดล้อม

คนและสัตว์ป่ามีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้นนับตั้งแต่สมัยหินเก่าเมื่อ 2.5 ล้านปีมาแล้ว มนุษย์เริ่มพึ่งพาธรรมชาติโดยการล่าสัตว์และหาผลหมากรากไม้ในป่า ต่อมาจึงเริ่มเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารและพาหนะ จนมาวันหนึ่ง มนุษย์เริ่มเกมและพยายามเอาชนะธรรมชาติ เช่น ไล่ล่าสัตว์ป่าจนสูญพันธุ์ ถางป่าจนเกินความพอดี หรือย้ายถิ่นฐานของสัตว์เข้ามาในเมือง เมื่อธรรมชาติเสียสมดุล มนุษย์จึงเริ่มได้รับความเดือดร้อน

หลายต่อหลายครั้งที่โรคระบาดใหญ่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคในสัตว์ที่ติดต่อมาสู่คน เช่น กาฬโรคจากแบคทีเรียในหนูและหมัดหนู โรคอีโบล่าเกิดจากไวรัสอีโบล่าที่มีค้างคาวผลไม้เป็นพาหะ



ไข้สเปน ไข้หวัดนก ไข้หวัดหมูมาจากไวรัสอินฟลูเอนซา (เชื้อไข้หวัดใหญ่) เป็นต้น โควิด-19 ไวรัสที่เราเผชิญอยู่ในปัจจุบันสันนิษฐานว่ามาจากค้างคาวมงกุฎที่พบในจีน 2 สายพันธุ์ คือ ค้างคาวเกือกม้า และค้างคาวมงกุฎอดสั้นเล็ก

โรคระบาดเหล่านี้ส่งสัญญาณว่าเรากำลังทำมิตีมีร้ายธรรมชาติ ระบบนิเวศที่เปลี่ยนไปทำให้เชื้อโรคใหม่ ๆ รุกคืบเข้ามาหามนุษย์ได้ง่ายขึ้น ประกอบกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงทำให้ไวรัสและแบคทีเรียเติบโตได้ดี

ถึงเวลาแล้วที่เราจะคืนความสมดุลให้ธรรมชาติ

ช่วงโควิด-19 ทำให้เราจำใจและจำยอมเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต มาตรการป้องกันตัวเองหลายอย่างทั้งการใส่หน้ากากอนามัยหรือการล้างมือบ่อย ๆ ก็ยังต้องเบียดเบียนธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่วิธีอื่น ๆ เช่น การกักตัว การปิดสำนักงานชั่วคราว การงดเดินทางไกลหรือเดินทางต่างประเทศ หรือการปิดเมืองนำไปสู่ผลลัพธ์อันน่าย็นดี

ภาพถ่ายแผนที่ทางดาวเทียมของนาซาเผยว่า ปริมาณมลภาวะแถบเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ในช่วงเดือนมกราคมและกุมภาพันธ์ปี 2020 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันเมื่อปี 2019 เนื่องจากประเทศจีนออกมาตรการสั่งห้ามการเดินทางและปิดโรงงานอุตสาหกรรมรวมทั้งประกาศไม่ให้ประชาชนนับล้านคนเดินทางออกนอกเมือง

ปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในมณฑลชานตงก็ลดลงด้วยเช่นกัน เนื่องจากผลิตถ่านหินและถ่านน้ำมันลดลง

องค์การอวกาศยุโรปเผยแพร่ภาพถ่ายดาวเทียมของสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ในอิตาลี ว่าปริมาณก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ลดลงตั้งแต่เดือนมกราคม 2020 เป็นต้นมา โดยเฉพาะเดือนมีนาคมที่มีการปิดเมืองหลายแห่งจนกระทั่งปิดประเทศเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2020

น้ำในคลองเวนิสสะอาดและใสแจ๋วเหมือนกระจกจากการฟื้นตัวตามธรรมชาติ

การลดการปล่อยมลภาวะต่าง ๆ และการเปิดโอกาสให้ธรรมชาติได้พักและเยียวยาตัวเองเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่เราได้มอบให้กับโลกในช่วงนี้



แบบทดสอบของเธอ เขา หรือเราก็คงประเทศ

ในการทดสอบครั้งใด ๆ สิ่งที่สำคัญกว่าความสำเร็จหรือความผิดพลาด คือ การเรียนรู้จากบทเรียนครั้งนั้น

เราได้เห็นและเรียนรู้หลายบทเรียนจากความสำเร็จของประเทศจีน สิงคโปร์ ได้หวนมาเก่า และญี่ปุ่นในการรับมือกับไวรัสร้ายแห่งปี 2019 แต่ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นภายในไม่กี่วัน ไม่กี่สัปดาห์

ประเทศเหล่านั้นโชคดีที่เคยเผชิญวิกฤตสารพัน เช่น ภัยพิบัติ ภาวะสงคราม หรือโรคระบาด ป้อยกว่าประเทศไทย

ประเทศเหล่านั้นโชคดีที่คนในชาติเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเมื่อเผชิญวิกฤต

ประเทศเหล่านั้นโชคดีที่แข็งแกร่งขึ้นจากประสบการณ์เหล่านั้น

ประเทศไทยอาจจะโชคดีเกินไปไม่ต้องเจอแบบทดสอบมากเท่าเขา และประเทศไทยอาจจะโชคร้ายสักหน่อยที่ “อ่อนซ้อม” มานาน เพราะเราอยู่ในสภาวะที่สุขสบายเกินไป ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ ภูมิประเทศปลอดภัยภัยพิบัติความสบาย ๆ แบบไทย ๆ นี่เองทำให้เราตั้งตัวไม่ติด เมื่อเจอแบบทดสอบอันหนักหน่วงอย่างโควิด-19

ในสายตาของประชาชนส่วนใหญ่ รัฐบาลไทยสอบตกในการรับมือกับประชาชนอย่างหลอกล้อ ถ้าเราลองหยุดประเมินผู้อื่นสักพัก หยุดชั่วนี้ว่าหยุดวิพากษ์วิจารณ์ภายนอก และหันกลับมาสำรวจภายในว่า เราสอบผ่านภารกิจภูมิคุ้มกันทางใจหรือยัง

คำว่า Resilience มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า Resilire ที่แปลว่า กระโดดกลับมาที่เดิม การมีภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient) จึงหมายถึง การรับมือกับปัญหาและความท้าทายด้วยสติ ก้าวข้ามความทุกข์ได้ และกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และแข็งแกร่งกว่าเดิม ภูมิคุ้มกันทางใจมีผู้ช่วยที่ชื่อว่า Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต) เป็นชุดความคิดของคนที่ยังจึกมองตัวเองจนเข้าใจ จุดอ่อน-จุดแข็งของตัวเอง ดีก็ลองผิดลองถูก มองความท้าทายและปัญหาไม่ใช่อุปสรรค หากล้มเหลว จะไม่กล่าวโทษผู้อื่น แต่จะยอมรับข้อบกพร่อง และมองว่าเป็นบทเรียนล้ำค่าในการพัฒนาตัวเอง

ในฐานะคนไทยคนหนึ่ง เราจะปล่อยให้โควิด-19 ฆ่าเราให้ตาย หรือจะจับมือเพื่อเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน

...What Doesn't Kill Us Makes Us Stronger. [CT]

ที่มา : บทความ “มนุษย์ กับ ไวรัส” โดย พันธศักดิ์ อากาศจระ จาก isranews.org / บทความ “มองเศรษฐกิจไทยในระยะยาว (2)” โดย ดร.ศุภวดี สายเชื้อ จาก bangkokbiznews.com / บทความ “หนทางที่แท้จริงในระยะยาวที่จะทำให้โรคระบาดรุนแรงน้อยลง คือการสร้างระบบสุขภาพพรมของโลก” โดย พชร สูงเด่น จาก adaybulletin.com / บทความ “Coronavirus is our future” โดย Alanna Shaikh จาก ted.com / บทความ “History in a crisis - Lessons for Covid-19” โดย David S. Jones, M.D., Ph.D. จาก nejm.org / บทความ “Number of scheduled passengers boarded by the global airline industry from 2004 to 2020” โดย E. Mazareanu จาก statista.com / บทความ “The UK is the MOST relaxed about the killer coronavirus: Global poll reveals three quarters of Britons aren't fazed by the infection - and are the least likely to wash their hands or avoid crowds where the illness may spread” โดย Harry Howard จาก dailymail.co.uk

From Black Death to COVID-19 :

เรื่อง : ญัฐชา ตะวันนาโชติ

“โรคระบาด” เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับสังคมมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย และทุก ๆ ครั้งโรคร้ายเหล่านี้ก็นำมาซึ่งความสูญเสียมากมายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ในขณะเดียวกัน ทุกวิกฤตก็ทำให้โลกได้เห็นถึงศักยภาพในการต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ อันนำมาซึ่งวิทยาการและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้คน มาดูกันว่าเรานำบทเรียนจากอดีตเหล่านี้มาใช้ต่อกับปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตได้อย่างไรบ้าง

1347-1351_BLACK DEATH

- **กาฬโรค** เป็นโรคระบาดที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งและก่อความเสียหายอย่างมหาศาลมาตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์
- เริ่มแพร่กระจายไปตามเส้นทางการค้าต่าง ๆ โดยมีหมัดและสัตว์ฟันแทะที่มีเชื้อเป็นพาหะนำโรค ซึ่งสันนิษฐานว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ไปกว่า 200 ล้านคน
- การระบาดครั้งที่ยรุนแรงที่สุดเกิดขึ้นที่ยุโรปในช่วงค.ศ. 1347-1351 คร่าชีวิตประชากรยุโรปไปกว่าครึ่ง การระบาดครั้งนี้เป็นที่รู้จักในนาม “Black Death”
- นำมาสู่จุดเริ่มต้นของการกักตัว (Quarantine) ซึ่งมาจากภาษาอิตาเลียน Quaranta Giorni แปลว่า 40 วัน เนื่องจากเรือที่เดินทางมาจากเมืองที่มีการระบาดจะต้องทอดสมอจอดถึง 40 วัน ก่อนที่จะได้ขึ้นฝั่งนั่นเอง

1817 - 1923_CHOLERA

- **อหิวาตกโรค** หรือที่คนไทยมักเรียกว่า “โรคทำ” เป็นโรคที่มีการระบาดบ่อยครั้ง และมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 1 ล้านคน สาเหตุเกิดจากแบคทีเรีย (Vibrio cholerae) ที่เข้าสู่ร่างกายผ่านทางอาหารหรือน้ำดื่มที่ไม่สะอาด
- ในปี 1854 จอห์น สโนว์ (John Snow) แพทย์ชาวอังกฤษ ได้ศึกษาและพบว่าสาเหตุของโรคที่ระบาดอยู่ในลอนดอนขณะนั้น เกิดจากแหล่งน้ำที่สกปรก ไม่ได้แพร่ทางอากาศแบบที่คนสมัยนั้นเข้าใจ) ทำให้ควบคุมการระบาดได้ และได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งวิชาวิทยาการระบาดสมัยใหม่ (Modern Epidemiology) ซึ่งศึกษาธรรมชาติของการเกิดและแพร่กระจายของโรคชนิดต่าง ๆ เพื่อหาทั้งแนวทางป้องกันและควบคุม

1500s - 1977_SMALLPOX

- **โรคฝีดาษ** หรือ ไข้ทรพิษ ระบาดหนักในช่วงค.ศ. 1500 จากการค้นพบทวีปอเมริกาของชาวยุโรป และเป็นเหตุให้กว่า 90% ของชนพื้นเมืองเสียชีวิตระหว่างการล่าอาณานิคม
- การระบาดของโรคฝีดาษดำเนินต่อมาอีกหลายศตวรรษ มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ไปอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลก
- ในปี 1796 ในปี เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ (Edward Jenner) แพทย์ชาวอังกฤษได้ค้นพบวิธี “การปลูกฝี” เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคฝีดาษได้สำเร็จ กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาพัฒนาวัคซีน
- ในปี 1980 การประชุมสมัชชาอนามัยโลก (WHA) ได้ประกาศชัยชนะของมนุษยย์ในการกวาดล้างโรคฝีดาษได้สำเร็จ

1918 - 1919_SPANISH FLU

- ช่วงปลายของสงครามโลกครั้งที่ 1 เกิดเหตุการณ์การระบาดของโรคที่ยรุนแรงที่สุดแห่งศตวรรษที่ 20 คือ **ไข้หวัดใหญ่สเปน** ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส H1N1 มีผู้คนเสียชีวิตไปกว่า 50 ล้านคน
- เนื่องจากขณะนั้นโลกกำลังตกอยู่ในสภาวะสงคราม หลายประเทศจึงพยายามปิดข่าวเรื่องโรคระบาด ส่งผลให้กว่าจะตั้งรับสถานการณ์ โรคก็ได้ระบาดไปไกลเกินกว่าจะควบคุมแล้ว
- สเปนไม่ใช่แหล่งกำเนิดของโรค แต่เนื่องจากเป็นประเทศที่ไม่ได้เข้าร่วมสงคราม จึงเป็นผู้ประกาศข่าวโรคระบาดให้ทุกประเทศได้ทราบ กลายเป็นที่มาของชื่อ “โรคไข้หวัดใหญ่สเปน” นั่นเอง
- เหตุการณ์นี้ทำให้เกิดการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางป้องกันโรคระบาด และพัฒนาระบบสาธารณสุข สำหรับเตรียมการรับมือไม่ให้การระบาดของโรคในอนาคตส่งผลกระทบแบบคราวนี้อีก

พัฒนาการของโรค โลก และมนุษย์



1968 - 1970_HONG KONG FLU

- ในปี 1968 **ไข้หวัดใหญ่ฮ่องกง** ได้เริ่มแพร่ระบาดและทำให้มีผู้เสียชีวิตไปอย่างน้อย 1 ล้านคนทั่วโลก
- สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส H3N2 สันนิษฐานว่าวิวัฒนาการมาจากเชื้อไวรัส H2N2 ที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่เอเซียระบาดในปี 1957
- เนื่องจากไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่มีการระบาดบ่อยครั้ง และมีการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมอยู่ตลอด ทำให้ผู้คนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคมากขึ้น
- ปัจจุบันศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) แนะนำให้บุคคลทั่วไปฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปี 1 ครั้ง เพื่อช่วยให้ภูมิคุ้มกันโรคไข้หวัดใหญ่ทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และถึงแม้จะป้องกันไข้หวัดสายพันธุ์ที่ใหม่ไม่ได้ แต่ก็อาจช่วยลดความรุนแรงได้ในระดับหนึ่ง

2009 - 2010_SWINE FLU

- **ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009** หรือ ไข้หวัดหมู เป็นการระบาดของเชื้อไวรัส H1N1 ซึ่งในปี 2009 มีผู้ติดเชื้อ 60 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตราว 150,000 - 575,000 คน
- ความแปลกของการระบาดคราวนี้คือ ผู้เสียชีวิตกว่าร้อยละ 80 ไม่ใช่ผู้สูงอายุเหมือนกับการระบาดของไข้หวัดใหญ่คราวก่อน ๆ แต่กลับเป็นคนหนุ่มสาวและเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 65 ปี
- วัคซีนได้รับการคิดค้นขึ้นภายในปีเดียวกันนั่นเอง ซึ่งความก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยี มีส่วนช่วยให้อัตราการเสียชีวิตและผลกระทบจากโรคระบาดต่าง ๆ โดยเฉพาะจากไวรัสตระกูลไข้หวัดใหญ่นี้ มีความรุนแรงน้อยลงอย่างชัดเจน

2002-2003_SARS

- โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome) หรือ **ซาร์ส (SARS)** เกิดจากเชื้อไวรัสในตระกูลโคโรนา
- เริ่มระบาดในปี 2002 จากมณฑลกว่างตุ้ง แพร่กระจายไป 26 ประเทศ ทำให้มีคนติดเชื้อราว 8,000 คน เสียชีวิต 774 คน
- แม้การแพร่ระบาดจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่เทคโนโลยีในเวลานั้น มีส่วนช่วยให้การกระจายข่าวสารดำเนินไปอย่างทั่วถึง ประกอบกับความร่วมมือของศูนย์วิจัยทั่วโลกทำให้สามารถพบต้นตอของโรคได้ในเวลาเพียง 1 เดือน และควบคุมการแพร่ระบาดได้ในที่สุด
- การระบาดครั้งนี้ทำให้ผู้คนตระหนักถึงวิธีการป้องกันโรคมากขึ้น มีการฆ่าเชื้อตามพื้นที่สาธารณะ และผู้คนเริ่มหันมาใช้หน้ากากอนามัยกันอย่างแพร่หลาย

2019 - PRESENT_COVID-19

- การระบาดใหญ่ (Pandemic) ครั้งล่าสุดของมวลมนุษย์ที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ที่ขณะนี้ (วันที่ 24 มีนาคม 2563) มียอดผู้ติดเชื้อพุ่งสูงถึง 334,981 คน มีผู้เสียชีวิต 14,652 คน และแพร่ระบาดไปแล้วกว่า 190 ประเทศทั่วโลก
- ผู้เชี่ยวชาญพบว่าพันธุกรรมของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้มีความคล้ายคลึงกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรค SARS ถึง 86.9%
- แม้สถานการณ์ปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และยังไม่มียาหรือวัคซีนที่เฉพาะเจาะจง แต่เราก็ได้เห็นถึงความพยายามในการต่อสู้และพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค**โควิด-19** รวมทั้งการเร่งผลิตยารักษา
- นอกจากผลกระทบต่าง ๆ ของโรคแล้ว น่าสนใจว่ากระแสนี้ในครั้งนี้น่าจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอะไรของโลกและวิถีชีวิตของมนุษย์บ้าง และเราจะต้องปรับตัวอย่างไรต่อไปในอนาคต

ดอกเตอร์ รักษา

บริการแพทย์ออนไลน์ อยู่ไหนก็หาหมอได้



เรื่อง : วนบุษย์ ยุพเกษตร | ภาพ : กิรรา ดิษฐากรณ์

ผู้คนเริ่มกักตุนอาหารและข้าวของเครื่องใช้จำเป็นในยามวิกฤต แต่อาจลืมนึกถึงยามเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาล แหล่งรวมเชื้ออันดับต้น ๆ ครั้นจะไปโรงพยาบาลก็กลัวจะติดเชื้อ แต่หากจำเป็น เราจะไปหาหมอโดยที่ไม่ต้องไปโรงพยาบาลได้อย่างไร

โชคดีที่เทคโนโลยีแข็งแกร่งมากถึงขนาดวันนี้เราสามารถพบคุณหมอผ่านโทรศัพท์มือถือได้แล้ว ดอกเตอร์ รักษา (Doctor Raksa) ธุรกิจสตาร์ทอัพรายเล็กที่มีทีมงานเพียง 18 ชีวิตกำลังเติบโตพุ่งแรงในยามวิกฤตเช่นนี้ สอนท่างกับหลายธุรกิจที่ขาแขนค่อย ๆ หมดกำลังลงเพราะพิษไวรัสโควิด-19 ในเวลานี้

เรามีโอกาสได้พูดคุยกับ จาเรน ซิว (Jaren Siew) ซีอีโอหนุ่มชาวสิงคโปร์ผู้บุกเบิกเทคโนโลยีแพทย์ทางไกล หรือ Telemedicine ในรูปแบบของแอปพลิเคชันที่มีชื่อว่า ดอกเตอร์ รักษา (Doctor Raksa) ที่จะมาเผยมุมมองทางธุรกิจภายใต้สโลแกน “ป่วยพัก รักษา”

คุณหมอทางไกล

4 ปีมาแล้วที่ทีมรักษา แอปพลิเคชันการแพทย์สายเทคโนโลยีเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา เพื่อเป็นแพลตฟอร์มกลางออนไลน์พาให้คุณหมอและคนไข้มาเจอกันอย่างสะดวกและรวดเร็วโดยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาลในสังคมยุค 4.0 “สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ไม่ใช่เรื่องใหม่ เพราะหลายประเทศก็ได้เริ่มทำไปแล้ว มันเรียกว่าเทคโนโลยีแพทย์ทางไกล (Telemedicine)” ที่จีนแผ่นดินใหญ่ เทคโนโลยีนี้เฟื่องฟูมาก แม้แต่ที่อเมริกา สหราชอาณาจักร สวีเดน อินเดีย หรืออินโดนีเซียเองก็ตาม จาเรนจึงตั้งคำถามว่า “แล้วทำไมเราถึงจะไม่ทำมันที่ประเทศไทยล่ะ” ในเมื่อไทยเป็นประเทศที่มีประชากรกว่า 70 ล้านคน ข้าผู้คนยังใช้จ่ายกันเรื่องสุขภาพเยอะมากอีกด้วย เขาเผยมุมมองที่มีต่อตลาดการแพทย์ในเมืองไทยที่กลายเป็นจุดเริ่มต้นของรักษา “ภายในแอปพลิเคชันรักษาที่ทีมเราได้สร้างไว้ มีโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์เข้ามาร่วมลงทุน ซึ่งนอกจากจะมีคุณหมอจากบำรุงราษฎร์เป็นส่วนใหญ่แล้ว ก็ยังมีคุณหมอจากโรงพยาบาลใหญ่อื่น ๆ ทั้งศิริราช สมิติเวช และรามธิบดีอีกด้วย” จาเรนเล่าเรื่องราวของรักษาในเมืองไทยให้เราฟัง โดยตอนนั้นบนแอปฯ รักษาของคุณหมอพร้อมให้บริการมากกว่า 500 คน โดย 90% เป็นแพทย์เฉพาะทาง รักษาให้คำปรึกษาทางการแพทย์ไปแล้วถึง 50,000 ครั้ง และมีผู้ใช้เกินกว่า 300,000 คนที่ลงทะเบียนเข้ามาใช้บริการ จาเรนบอกว่าขอให้มั่นใจได้เลย เพราะหมอที่ทางรักษาคัดเลือกและสัมภาษณ์เข้ามา มีประสบการณ์มากกว่า 8-10 ปี แดมหมอแต่ละคนก็ล้วนได้เรตติ้งจากผู้ใช้งานสูง ๆ จากการให้คำปรึกษาทางการแพทย์บนแอปพลิเคชันแทบทั้งนั้น



ตรวจสอบประวัติการพบแพทย์ของเราได้ทุกเมื่อ อย่างเช่น หากคุณเป็นคนไข้ที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ รักษาก็สามารถดึงประวัติจากโรงพยาบาลได้ทันที หรือแม้แต่ถ้าคุณหมอในแอปฯ ได้บันทึกอาการของคนไข้ลงในแอปฯ ข้อมูลทั้งหมดก็จะถูกส่งไปที่โรงพยาบาลเช่นเดียวกัน ฉะนั้นจาเรนจึงขอให้ผู้ใช้ทุกคนมั่นใจว่าระบบมีความปลอดภัยและเป็นไปเพื่อประสิทธิภาพในการดูแลรักษาคนไข้มาเป็นอันดับหนึ่งจริง ๆ ทั้งหมดยังรองรับด้วยระบบหลังบ้านที่มีความปลอดภัยสูงสุด และทีมงานดับคุณภาพของเขา แม้แต่เรื่องคุณภาพของยาที่ขายบนแอปฯ เขาก็การันตีด้วยดีกรีนักเรียนแพทย์และเภสัชกรที่เข้าใจและรู้จักคุณภาพของยาที่นำเข้ามาขายอย่างแท้จริง

โดยปกติ เราใช้เวลาแทบทั้งวันที่โรงพยาบาล แต่ได้พบและพูดคุยกับหมอจริง ๆ แค่ 5 นาทีเท่านั้น นี่เป็นสิ่งที่บอกเราว่าเรากำลังเสียเวลาโดยไม่จำเป็น เพราะถ้าเราไม่ใช่ผู้ป่วยฉุกเฉินที่ต้องรีบเข้าห้องไอซียู ก็คงไม่จำเป็นต้องเดินดันไปรอนาน ๆ ที่โรงพยาบาล คำแนะนำของจาเรนคือ “ถ้าคุณต้องการคุยกับหมอ คุณควรปรึกษาออนไลน์ก่อนโดยที่ไม่ต้องไปถึงโรงพยาบาล เพราะบางครั้งหมอสามารถจ่ายยาให้คุณได้เลย คุณเพียงอยู่บ้านแล้วรอดูอาการต่อไป” รักษาช่วยเข้ามาลดขั้นตอนในการเดินทาง การรอพบหมอที่โรงพยาบาล ช่วยให้เราประหยัดเวลา แดมประหยัดเงินค่าเดินทางอีกด้วย “แต่ถ้าอาการคุณแย่ลง ถึงตอนนั้นคุณก็ต้องไปโรงพยาบาลจริง ๆ แล้ว” เขากล่าวเพิ่มเติม

โอกาสในวิกฤต

จาเรนบอกกับเราว่าเขาไม่เห็นเหตุผลอะไรที่จะไม่ทำธุรกิจการแพทย์ทางไกลในประเทศไทย ผลตอบรับการใช้งานของรักษาดีมากโดยเฉพาะช่วงโควิด-19 ระบาดหนัก “ผมว่าแอปฯ ของเราช่วยสถานการณ์นี้ได้จริง ๆ และนี่เป็นเวลาทองที่จะเพิ่มยอดผู้ใช้งาน” เขาพยายามแสดงให้เห็นว่ารักษาสามารถช่วยอย่างไรได้บ้าง

“รัฐบาลที่สิงคโปร์ อเมริกา กระทั่งจีนบอกประชาชนว่าให้หาหมอทางไกล เพราะว่าไม่อยากให้ใครไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น” จาเรนบอกให้เห็นว่าการหาหมอทางไกลนั้นดีอย่างไรโดยเฉพาะในยามที่เรากำลังรักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ ในสังคมเช่นนี้ เพราะว่าหากเราไม่ป่วย แล้วมีผู้ป่วยติดเชื้อโควิดที่โรงพยาบาล เราอาจติดเชื้อนั้นได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือ



แพทย์เฉพาะทางที่ออนไลน์บนแอปพลิเคชันรักษา

กุมารแพทย์ / สูติ-นรีแพทย์ / อายุรแพทย์ / ทางเดินปัสสาวะ / กระดูกและข้อ / จิตแพทย์ / หู คอ จมูก / ศัลยกรรม / แพทย์ผิวหนัง / จักษุแพทย์ / ระบบประสาท / แพทย์รังสีวิทยา

นอกจากนี้ จาเรนและทีมรักษาได้มีส่วนช่วยเหลือชาวไทยผ่านโดยร่วมมือกับสมาคมไทยเทเลสตาร์ตอัพ (TTSA) และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อมอบข่าวสารและคัดกรองด้านภัย COVID-19 ผ่านทาง “เปิดไทยสู้ภัย” เฟซบุ๊กสายเทคโนโลยีสุขภาพ โดยให้ทีมแพทย์อาสาเข้าร่วมคัดกรองและให้คำปรึกษาเบื้องต้นผ่านแอปฯ

สะดวก ปลอดภัย ประหยัด

“ถ้าคุณปรึกษาหมอเรียบร้อยแล้ว คุณจะรับใบสั่งยาออนไลน์ที่ปลอดภัยในแอปฯ ของเรา คุณจะสามารถเอาใบสั่งยานี้ไปซื้อยาที่ร้านขายยาบนแอปฯ ของเราหรือจะไปซื้อที่ร้านขายยาทั่วไปก็ได้ ทั้งหมดก็เพื่อความสะดวกสบายของคนไข้” จาเรนการันตีราคาขายบนแอปฯ ของเขาว่าถูกกว่าร้านขายยาทั่วไปแน่นอน ที่สำคัญหากสั่งซื้อยาจากแอปฯ รักษา ยังมีบริการจัดส่งฟรีให้ทั่วกรุงเทพฯ ภายใน 1 ชั่วโมงอีกด้วย

ในระบบของรักษา ทุกอย่างปลอดภัยทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลของผู้ป่วยหรือคุณหมอ จาเรนยกตัวอย่างว่าใบสั่งยาที่หมอเคยให้ไว้ เมื่อผ่านไปหลายปี ข้อมูลนั้นก็ยังคงอยู่ในระบบที่ทั้งสะดวกและปลอดภัย เราสามารถ



ฟังก์ชันการใช้งานแอปพลิเคชันรักษานบนโทรศัพท์มือถือ

กลุ่มเสี่ยงที่มีโรคประจำตัวที่ต้องระวังเป็นพิเศษ จาเรนเสริมต่อว่า “เอาพื้น ๆ เลยนะครับ เราสามารถวินิจฉัยที่อื่นได้ อย่างการใช้เทคโนโลยีแพทย์ทางไกล แล้วให้ทางโรงพยาบาลส่งรถมารับเพื่อแยกออกจากผู้ป่วยอื่น ๆ ได้ทันที” แต่หากถ้าเรายังเดินป่วนเวียนอยู่ที่โรงพยาบาลก็เท่ากับว่าตัวเราเองที่เข้าไปเพิ่มความเสี่ยง ณ ตรงนั้น นี่จึงเป็นอีกไอเดียที่จาเรนแบ่งปันให้เราฟัง ยิ่งแล้ว ถ้าหากเมืองปิดโดยสมบูรณ์ ทางเดียวที่เราสามารถปรึกษาหมอได้โดยสะดวก ก็คือการใช้บริการแพทย์ทางไกลนั่นเอง

รักษาได้ทั่วถึง

“อีก 5 ปี ผมอยากให้มีคนใช้บริการถึง 10 ล้านคนในประเทศไทย” นี่คือการเป้าหมายที่รักษาวางไว้ แม้ยังเป็นทางที่ยาวไกลแต่พวกเขาจะพยายามไม่ให้ออกด้วยบริการที่เข้าออกเข้าใจผู้ป่วยอย่างที่สุด จาเรนฝันว่าเขาจะสร้างระบบนิเวศด้านสุขภาพในเมืองไทยให้ได้ ด้วยการร่วมงานร่วมกับโรงพยาบาลหลากหลายแห่งทั้งรัฐบาลและเอกชน รวมไปถึงร้านขายยาต่าง ๆ ด้วย

“ราคาเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ” คือสิ่งที่เขาหวังไว้ในวงการแพทย์ไทย เขาย้ำด้วยภาพการเข้าถึงคนหมอมองคนที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัดที่ต้องเดินทางไกลเข้ามาในเมืองเพื่อรักษาตัว เพราะร้อยละ 90 ของแพทย์

เฉพาะทางปักหลักอยู่เมืองหลวงแทบทั้งสิ้น “หมอที่ต่างจังหวัดโทรฯ เข้ามาหาหมอในกรุงเทพฯ ผ่านแอปฯ รักษา ซึ่งหมอเหล่านั้นต้องจ่ายเงินเพื่อปรึกษาขอคำแนะนำ” นี่คือนี่ที่จาเรนสังเกตเห็นว่าขนาดหมอด้วยกันเองยังโทรมาปรึกษากันได้ ฉะนั้นนี่คือช่องทางของคนไข้ที่สามารถปรึกษาหมอได้เลยง่าย ๆ ผ่านทางแอปพลิเคชันบนมือถือที่อยู่กับเราตลอดเวลา

สิ่งที่ผู้ป่วยหลายคนมักพบเจอเวลาไปโรงพยาบาล คือ เสียเวลาไปกับการรอพบหมอ “ประสบการณ์ของคนไข้ในการไปโรงพยาบาลในปัจจุบันค่อนข้างแย่นะครับ ฉะนั้นสิ่งที่รักษาเห็นความสำคัญมากที่สุดคือการมอบประสบการณ์ดี ๆ ที่ทั้งปลอดภัยและราคาถูก” นอกจากรักษาจะพยายามอำนวยความสะดวก ๆ ให้แก่ผู้ใช้งานมาเป็นอันดับหนึ่งแล้ว อีกเรื่องที่ต้องโฟกัสไม่แพ้กันเลยก็คือการตลาด “เรากำลังลงทุนในการตลาดดิจิทัลด้วย คุณจะเห็นโฆษณาผ่านทางเฟซบุ๊กอยู่บ่อย ๆ เราหวังว่าสิ่งที่เราสื่อสารและการที่คนไปหาหมอผ่านแอปฯ จะกลายเป็นหนึ่งในไลฟ์สไตล์ของคน ผมหวังว่าอีก 5 ปีข้างหน้า สิ่งนี้จะกลายเป็น New Normal (ความปกติในรูปแบบใหม่) ครับ”

จาเรนพยายามคิดถึงสิ่งที่เขาและทีมงานจะพอช่วยได้ “เราสามารถเพิ่มอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อให้พวกเขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อาจจะเป็นเครื่องมือเอไอที่จะช่วยคุณหมอวินิจฉัยโรคได้เร็วมากขึ้น” เขายายความต่อว่า หากเขาเป็นหมอและภายในหนึ่งวันเขาต้องรักษาผู้ป่วย 100 ชีวิต หากมีอุปกรณ์เหล่านี้มันอาจทำให้ช่วยคนไข้ได้ถึง 500 ชีวิตทีเดียว ทั้งมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปช่วยพัฒนาระบบการจ่ายยาของเภสัชกรบนแอปพลิเคชันได้อีกด้วย รักษาฯยังคิดไปถึงการผูกพันเข้ากับประกันภัยต่าง ๆ ที่รวมไปถึงสิทธิขั้นพื้นฐานด้านสาธารณสุขของคนไทยอย่างหลักประกันสุขภาพของทางรัฐบาลด้วย จาเรนยกตัวอย่างว่า “หากเราเป็นผู้ป่วยประจำโรงพยาบาลรามารักษาดี รักษาจะช่วยให้เราสามารถคุยกับคุณหมอประจำโรงพยาบาลได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย เพราะแอปฯ รู้ว่าคุณมีสิทธิอะไรอยู่บ้างทางการรักษา และสิ่งนี้แหละที่จะเป็นความสุขของคนไข้” เขากล่าวด้วยความพอใจพร้อมรอยยิ้ม

ช่วงยามนี้ที่เราต้องใช้เวลากักตัวอยู่ที่บ้าน หากรู้สึกไม่สบายตัว หรือไม่สบายใจเมื่อใด ก็ลองใช้บริการของรักษาฯ ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการไปโรงพยาบาล ช่วยลดภาระของคุณหมอและพยาบาล และยังคลายกังวลเรื่องโรคภัย เพราะได้คุยกับคุณหมอตัวจริง...ถ้าป่วยซัก รักษาเลย [CT]



อยู่บ้านก็ “รักษา” ได้ 3 ขั้นตอนปรึกษาคุณหมอมผ่านรักษา

1. ค้นหาคุณหมอกที่ต้องการรับคำปรึกษา หากคุณหมอมีสถานะออนไลน์อยู่ สามารถขอรับคำปรึกษาได้ทันที หรือสามารถกดกระดิ่งสำหรับคุณหมอกที่ออฟไลน์ไว้ และแอปฯ จะแจ้งเตือนเราเวลาหมอกที่อยากพบกลับมาออนไลน์

2. อธิบายอาการ รวมถึงระยะเวลาที่มีอาการดังกล่าว เพื่อให้คุณหมอได้อ่านประวัติ

3. รอคุณหมอต้อนรับภายใน 3 นาที หลังจากส่งอาการกรณของคุณหมอต้อนรับภายใน 3 นาที แล้วเริ่มการสนทนาได้เลย สำหรับช่วงวิกฤตโควิด-19 ทางรักษาฯก็มีส่วนลดสำหรับผู้ใช้ที่ต้องการปรึกษาอาการว่าเข้าข่ายหรือไม่ โดยใช้ได้ COVID19

หมายเหตุ : ดาวน์โหลด Raksa ได้ทั้งระบบ Android และ iOS

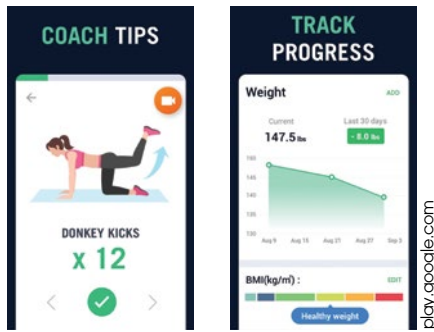
กินดีอยู่ดี เมื่อต้องกักตัว

เรื่อง : นพพร คนไฉ

การกักตัวเองในบ้านเป็นทางออกที่ดีที่สุดในการระงับการระบาดของไวรัสโควิด-19 แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะอยู่กินนอนอย่างไร้จุดหมาย เพราะถึงแม้จะปลอดภัย แต่สุขภาพด้านร่างกายและจิตใจอาจทรุดโทรมได้ง่ายๆ เมื่อขาดกิจกรรมหรือขาดการพบปะผู้คน นี่จึงเป็นเหตุผลที่เราควรระสร้างสุขภาวะที่ดีท่ามกลางสถานการณ์ที่ตึงเครียดเช่นนี้

กักตุนอาหารให้เพียงพอ และถูกหลักโภชนาการ

หลายคนเมื่อรู้ว่าต้องกักตัวเป็นเวลานานก็รีบออกไปตุนเสบียงให้มากที่สุด ซึ่งเสบียงส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและอาหารแช่แข็ง ซึ่งเต็มไปด้วยโซเดียมที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เราจึงควรจำกัดอาหารที่ย่อยง่าย เช่น มันฝรั่งทอด น้ำอัดลม ขนมหวาน หรือ ไอศกรีม และเลี่ยงอาหารแช่แข็งบ้าง หรือเลือกรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละวัน โดยอาหารที่ควรมีติดบ้านและมีประโยชน์ก็เช่น อาหารประเภทถั่วอย่างอัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือถั่วลิสง ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารสูง ซีเรียลและธัญพืชอบแห้งสามารถกินได้หลายแบบทั้งกินพร้อมนมหรือโยเกิร์ต หรือธัญพืชอัดแท่งก็ช่วยให้พลังงานและทำให้อิ่มท้องได้นานมากขึ้น นอกจากนี้หากเป็นไปได้ ยังควรกินอาหารให้ครบหมู่ทั้งผัก ผลไม้สด ผลไม้แห้ง หรือผลไม้กระป๋อง ไข่ไก่หรือไข่เค็ม นมและโยเกิร์ต รวมถึงเนื้อสัตว์ทั้งเนื้อไก่ หมู หรือปลาทั้งในรูปแบบแช่แข็งหรือปลากระป๋องต่าง ๆ



อย่าอยู่เฉยๆ

การกักตัวหลายสัปดาห์คงไม่ได้หมายความว่าความตั้งใจของเราจะหายไปอย่างง่ายดาย จริงอยู่ที่อาจทำให้จิตใจเราเบื่อบานหรือคลายความเครียดลงได้บ้าง แต่นั่นอาจไม่มีต่อสุขภาพของจิตใจของคุณ ลองเลือกวิธีออกกำลังกายกลางแจ้งออนไลน์ แพลตฟอร์มอย่าง YouTube นั้นมีที่รายการสอนออกกำลังกายดี ๆ จำนวนมากให้เลือกได้ทั้งประเภท ความถนัด และระดับความยากง่ายของการออกกำลังกาย ทั้งยังทำได้อาหรับผู้ที่มีพื้นที่จำกัด หรืออาจจะลองใช้แอปพลิเคชัน 30 Day Fitness Challenge ที่เหมาะสมกับช่วงกักตัว ซึ่งจะช่วยให้คุณกลับไปทำงานด้วยความสดใสและรูปร่างที่ไร้กังวล และแม้แต่การฝึกโยคะลดเครียด ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ได้รับการรับรองทางการแพทย์มายาวนานในด้านการช่วยบำบัดอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ล่าสุดโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (The Harvard Medical School) ยังได้แนะนำให้นักศึกษาฝึกโยคะ ด้วยเหตุผลสำคัญคือมันสามารถช่วยลดความเครียด ความดันโลหิต ช่วยเพิ่มความจุของเนื้อที่ในปอด สร้างสมาธิ ช่วยกำหนดลมหายใจ และทำให้จิตใจเราสงบลง ซึ่งเชื่อว่าเป็นการลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยไวรัสโควิด-19 ได้ ส่วนจอห์น ชาร์ป (John Sharp) จิตแพทย์จากสถาบันเดียวกันนี้ยังได้ออกมาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำสมาธิด้วยการฝึกโยคะ พร้อมแนะนำแอปพลิเคชันอย่าง Calm และ Headspace เพื่อเป็นแนวทางให้เราฝึกสมาธิจากโยคะได้ง่าย ๆ ด้วย

บริหารสุขภาพจิต

งานวิจัยกลุ่มตัวอย่างในช่วงการระบาดของไวรัส SARS พบว่า ผู้ที่ต้องกักตัวหลังจากสัมผัสกับผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงนั้น 20% อยู่ในความรู้สึกหวาดกลัว

18% รู้สึกหวาดวิตก อีกทั้งยังพบว่า กลุ่มผู้ที่กักตัวเป็นเวลานานเกิน 10 วันมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด (Post-traumatic Stress - PTS) และอาจเกิดพฤติกรรมการติดสุรา นอกจากนี้ผู้คนที่ท่ามกลางวิกฤตการณ์โรคระบาดยังต้องเผชิญกับความวิตกกังวลที่นำเสนอมข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือข้อมูลอันเป็นเท็จซึ่งจะยิ่งสร้างความตื่นตระหนก นักจิตวิทยาจึงมีคำแนะนำที่สามารถทำตามได้ง่าย ๆ เพื่อช่วยลดความเครียดในแต่ละวัน

สร้างกิจวัตรประจำวัน เริ่มต้นจากการตั้งเวลาเข้านอน เวลาตื่น การออกกำลังกาย และสร้างรายการสิ่งที่ทำในแต่ละวัน เพื่อช่วยให้คุณมีสติที่จดจ่ออยู่ในกิจกรรมและไม่ฟุ้งซ่าน

ทำงาน หลายคนอยู่ในช่วง Work from Home ฉะนั้นการทำงานจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตใจไม่วอกแวก แต่หากงานที่ท้อแท้กลับเพิ่มความเครียด งานอดิเรกที่ชอบก็สามารถช่วยให้หายเบื่อและลดความเครียดได้เช่นกัน

ติดต่อกับผู้อื่น โทรศัพท์และโซเชียลมีเดียเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การส่งข้อความ โทรคุย หรือวิดีโอคอลกับเพื่อนฝูงและครอบครัวจะทำให้เราได้รู้ว่าพวกเขาสบายดีหรือไม่

ผ่อนคลาย เมื่อมีภาระต้องทำทั้งวันก็ถึงเวลาที่จะได้พักสักที การได้ดูซีรีส์ที่ชอบหรือแม้แต่ลองกลับมาอ่านหนังสือที่ดองไว้สักเล่มและเวลาสักหน่อย อาจช่วยให้ได้เติมเต็มข้อมูลความรู้มหาศาลที่อาจยังไม่เคยรู้มาก่อน

แม้สถานการณ์ในตอนนี้อาจยังไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ และดูเหมือนว่าการระบาดครั้งนี้จะกินเวลาไปนานอีกหลายเดือน ดังนั้นหากเราสามารถเปลี่ยนให้การกักตัวอยู่บ้านเป็นเสมือนการรีสตาร์ทพฤติกรรมใหม่ให้ชีวิต ตั้งแต่การสร้างกิจวัตรประจำวันใหม่ การรับประทานอาหารที่ดีขึ้นพักผ่อนเต็มที่มากขึ้น หรือใช้เวลาพัฒนาตนเองให้เก่งกว่าเดิม ซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่ดีในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนต่อไปแม้หลังวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว **CT**

ที่มา : บทความ "Gym closed? Here are some of the best home workout options" โดย Sharon Proffis จาก cnet.com / บทความ "Making Health and Nutrition a Priority During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic" โดย ASN Member Contributor จาก nutrition.org / บทความ "Post-traumatic stress, confusion and anger: How quarantine affects your mental health" จาก france24.com / บทความ "Psychology experts share their tips for safeguarding your mental health during quarantine" โดย Karen Gilchrist จาก cnbc.com

Creative Place : พื้นที่สร้างสรรค์



YOUR HOME

THE VIRTUAL WORLD OF WORK

เปลี่ยน “บ้าน” ให้เป็นสเปซของ “การทำงาน” อย่างสร้างสรรค์

Photo by Dillon Shook on Unsplash

เรื่อง : วันเฉลิม สิริพันธุ์

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีก๊วเรื่องโรคติดต่อ รวมถึงพฤติกรรมการทำงานของพนักงานที่เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะเด็กยุคใหม่ และรูปแบบการทำงานในอนาคตที่ต้องการความรวดเร็วและคล่องตัว (Agility) สูงขึ้น การทำงานแบบทวงไกล (Remote) จากโคเวิร์คกิงสเปซ ห้องสมุด คาเฟ่ หรือแม้แต่ “บ้าน” ของตัวเอง จึงเริ่มเข้ามามีบทบาททำให้พฤติกรรมการทำงานของคนทั่วไปเปลี่ยนแปลงไป

เพราะถึงแม้ว่าจะไม่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่บีบให้หลายองค์กรต้องเปลี่ยนรูปแบบการทำงานในสำนักงานมาเป็นการทำงานแบบที่เรียกว่า Work from Home หรือการให้พนักงานสามารถทำงานจากบ้านได้ เพื่อลดการเดินทางและการเข้ามายู่ร่วมกันในออฟฟิศ แต่ปัจจุบัน เราก็เริ่มเห็นองค์กรหลายแห่งในต่างประเทศที่มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของพนักงานที่เป็นคนรุ่นใหม่และการทำงานในรูปแบบใหม่มากระยะหนึ่งแล้ว เห็นได้จากบริษัทข้ามชาติบางแห่งที่อนุญาตให้พนักงานสามารถ “เลือก” ทำงานจากสำนักงานในประเทศไหนของบริษัทก็ได้ เช่น ถ้าคุณเป็นพนักงานของสาขากรุงเทพฯ แต่สัปดาห์นี้ คุณอยากไปทำงานในสำนักงานที่สิงคโปร์ ทั้งยังพบว่างานที่ทำ ไม่ได้จำเป็นต้องพบปะหรือประชุมแบบที่ต้องการการเข้าร่วมด้วยตนเองเพียงเท่านั้น พนักงานก็สามารถแจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบเพื่อเลือกที่จะไปทำงานโดยเข้าออฟฟิศที่สำนักงานสาขาอื่น ๆ ขององค์กรได้อย่างอิสระ ทั้งนี้ก็ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ว่า องค์กรเหล่านี้ต้องมีระบบในการติดต่อประสานงาน รวมถึงพื้นที่ในการทำงานที่พร้อมให้พนักงานขององค์กรสามารถเลือกทำแบบนั้นได้

โรคระบาดที่ยังไม่หยุด และธุรกิจที่หยุดไม่ได้เช่นกัน

โดยปกติแล้ว หลายองค์กรมักมีการเตรียมแผนรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติเพื่อให้ธุรกิจดำเนินไปได้ หรือ Business Continuity Plan (BCP) สำหรับพนักงาน ในกรณีฉุกเฉินที่ทำให้พนักงานไม่สามารถมาทำงานที่อาคารสำนักงานบริษัทได้หลาย ๆ ที่ที่มีการเตรียมเทคโนโลยีหรือความพร้อมด้านต่าง ๆ ไว้ให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่องและคล่องตัว

ยิ่งในช่วงนี้ ซึ่งมีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 บริษัทหลาย ๆ แห่ง หรือแม้แต่โรงเรียนก็เริ่มมีการประกาศให้พนักงานหรือนักเรียนเริ่มทำงานหรือเรียนจากที่บ้านได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สิ่งที่เราต้องคำนึงถึงต่อไปก็คือ การแปลง “บ้าน” ให้กลายเป็น “สำนักงานเสมือน” (Virtual Office) อย่างมีประสิทธิภาพ

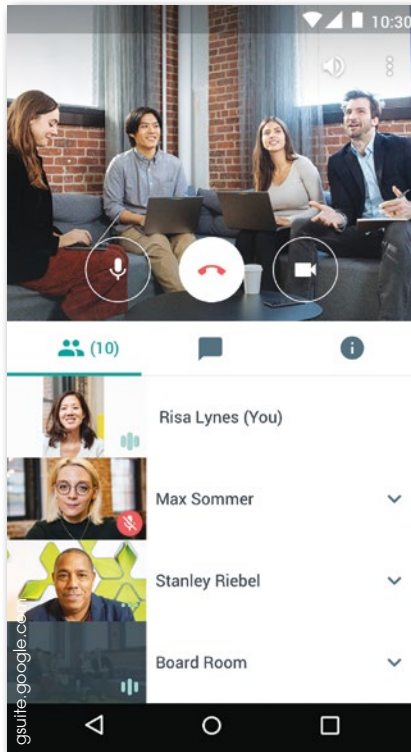
6 ปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการเปลี่ยน “บ้าน” ให้เป็น “ที่ทำงาน” เฉพาะกิจ

ลองมาดูกันว่า มีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนบ้านเป็นออฟฟิศที่มีประสิทธิภาพและยังคงทำงานได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้เตรียมพร้อมตั้งแต่วันนี้ และเปลี่ยนให้บ้านซึ่งเป็นที่ที่ที่เป็นส่วนตัวของคุณสามารถเชื่อมต่อกับโลกแห่งการทำงานได้อย่างสมดุล

1 เทคโนโลยีสำหรับการทำงานแบบ Virtual Working

หากลองไล่ดูประเภทของเทคโนโลยีที่ถูกนำมาเข้ามาช่วยในการทำงานจากที่บ้าน หรือ Virtual Working เป็นไปได้อย่างราบรื่น อาจแบ่งได้เป็นประเภทย่อย ดังนี้

เทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร : จากเดิมในอดีตที่เราใช้โทรศัพท์ หรือการวิดีโอคอลล์ในการติดต่อสื่อสารหรือพูดคุยกัน ในปัจจุบันเริ่มมีโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่ช่วยในการติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพในระดับที่มากกว่าการคุยผ่านเสียงหรือการเห็นแค่หน้าตาของกันและกัน แต่มีการพัฒนาให้สนับสนุนไปถึงกิจกรรมอย่างการประชุมร่วมกันหลายฝ่าย การแชร์หน้าจอระหว่างกัน หรือแม้แต่



โปรแกรมที่ช่วยให้การนำเสนองานเป็นไปอย่างราบรื่นเสมือนมีการพบปะกันจริง ๆ

โดยโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยมในประเภทนี้ก็เช่น Zoom, Google Meet, Microsoft Team, Webex ซึ่งแต่ละโปรแกรมก็จะมีจุดแข็งและจุดด้อยที่แตกต่างกันไป เช่น ความสะดวกที่ไม่ต้องลงโปรแกรมในเครื่อง ประเด็นเรื่องค่าใช้จ่าย นโยบายความปลอดภัย หรือการมอบประสบการณ์การใช้งาน (User Experience) ที่ดีมาน้อยต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมสำหรับแต่ละบริษัทหรือแต่ละบุคคล

เทคโนโลยีเพื่อการแลกเปลี่ยนไฟล์ : จากเดิมในอดีตที่การแลกเปลี่ยนไฟล์หรือข้อมูลจะทำผ่านอีเมลหรือส่งผ่านแอปพลิเคชันที่ใช้ในการพูดคุย เช่น Line หรือ Facebook Messenger แต่ปัจจุบันมีผู้ให้บริการที่นำเสนอบริการในการเก็บไฟล์เพื่อการแลกเปลี่ยน หรือเพื่อการอัปเดตที่มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น เช่น Google Drive, One Drive หรือ Dropbox ซึ่งแต่ละผู้ให้บริการก็มีเงื่อนไขการใช้งาน จุดเด่น และนโยบายความปลอดภัยของข้อมูลที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้สมัครใช้บริการควรจะต้องศึกษาอย่างละเอียดก่อนสมัครใช้งาน

เทคโนโลยีเพื่อการระบุตัวตนและตำแหน่ง :

เทคโนโลยีในส่วนนี้อาจเหมาะสำหรับบริษัทที่ยังมีวัฒนธรรมองค์กรหรือระบบการทำงาน ที่ยังต้องอาศัยข้อมูลเวลาทำงาน หรือตำแหน่งของพนักงานในขั้นตอนการทำงาน โดยปกติจึงมักเป็นระบบที่แตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ขององค์กร ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้

เทคโนโลยีเพื่อการขนส่งและจัดส่ง :

นอกจากไฟล์เอกสารที่สามารถจัดส่งถึงกันในรูปแบบของอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์แล้ว ในบางครั้งการจัดเตรียมระบบการจัดส่งเอกสารหรือพัสดุเพื่อให้พร้อมสำหรับการทำงานแบบ Virtual Working ก็เป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งในปัจจุบันก็มีแอปพลิเคชันผู้ให้บริการจัดส่งเอกสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Door to Door) แล้วเป็นจำนวนมาก เช่น Skootar, Grab, หรือ Line Man ขณะที่พัสดุหรือสินค้าที่มีขนาดใหญ่ และไม่ได้จำเป็นต้องส่งให้ถึงในทันที ผู้ใช้ก็สามารถใช้แอปพลิเคชันเพื่อใช้บริการผ่านบริษัทขนส่ง เช่น Kerry Logistics, ไปรษณีย์ไทย หรือบริษัทรับจ้างขนส่งเอกชนรายอื่น ๆ ได้ตามความสะดวกเช่นกัน

เทคโนโลยีเพื่อการอุปโภคบริโภค :

ในการทำงานแบบ Virtual Working ไม่สะดวกในการเดินทางออกจากที่พัก หรืออยู่ในช่วงกักตัวเนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรค ผู้ทำงานก็ต้องมีการจัดเตรียมสินค้าข้าวของสำหรับบริการอุปโภคบริโภค ต้องขอบคุณเทคโนโลยีด้านนี้ที่เอื้อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกใช้บริการได้อย่างหลากหลาย โดยอาจจะใช้บริการส่งสินค้าจากเว็บไซต์ของซูเปอร์มาร์เก็ตหรือไฮเปอร์มาร์เก็ต



ขนาดใหญ่ หรือการสั่งสินค้าผ่านแอปพลิเคชัน
ของร้านสะดวกซื้อ และผู้ให้บริการที่จัดส่งสินค้า
เฉพาะทางอย่าง Happy Fresh, Blue Basket,
Freshket หรือการสั่งสินค้าและอาหารผ่านผู้ให้
บริการขนส่ง เช่น Grab Food, Get, Food
Panda หรือ Line Man เป็นต้น

2 พฤติกรรมซึ่งเหมาะกับการทำงาน แบบ Virtual Working

การที่จะพัฒนาตนเองให้สามารถทำงานแบบ
Virtual Working ได้ดีนั้น มีพฤติกรรมหลายอย่าง
ที่น่าจะพิจารณา ว่าเราจะสามารถพัฒนาตัวเอง
หรือพนักงานให้มีพฤติกรรมเหล่านั้นได้หรือไม่
หรือพนักงานคนไหนบ้างที่เหมาะสมกับการทำงาน
แบบ Virtual Working

ความมุ่งมั่นในวาม (Achievement) : ถ้าพนักงาน
มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ และ
องค์กรมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์มากกว่าขั้นตอน โอกาส
ที่การทำงานแบบ Virtual Working จะมี
ประสิทธิภาพ ก็จะต้องเพิ่มสูงขึ้น การที่บริษัท
ไม่ต้องคอยติดตามว่าพนักงานเริ่มทำงานก็โมง
จะไปที่ไหนบ้าง ขณะที่ตัวพนักงานเองก็มี
ความตั้งใจอยากให้งานออกมาคุณภาพดี เป็นไป
ตามกำหนดเวลา ซึ่งถ้าเป็นแบบนี้แล้ว พนักงาน
อาจมีอิสระที่จะปรับเวลาการทำงานในส่วนที่
ไม่ต้องติดต่อสื่อสารกับคนอื่นเพื่อเปลี่ยนไปทำ
ตอนกลางคืนที่มีสมาธิมากกว่า แล้วใช้เวลาอื่น
ในการพักผ่อนก็เป็นได้

ความรับผิดชอบในวาม (Accountable) :
ความรับผิดชอบในที่นี้หมายถึง การรับผิดชอบ
ต่องานที่ได้รับมา ซึ่งรวมถึงการทำให้สำเร็จ
ตามขั้นตอนและกฎระเบียบ ถ้าพนักงานมีความ
รับผิดชอบในงาน บริษัทก็สามารถวางใจเมื่อต้อง
มีการทำงานแบบ Virtual Working เพราะใน
บางครั้งการจะทำงานได้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ที่ดี
ก็อาจไม่เพียงพอ แต่งานที่เสร็จนั้น จะต้องมา
พร้อมกับขั้นตอนที่ถูกต้อง และการอยู่ในกรอบ
วิชาชีพ รวมถึงกฎระเบียบของบริษัทด้วยเช่นกัน

ความคล่องตัว (Agility) : การทำงานในสถานที่
ที่ไม่ใช่สำนักงาน เดิมนับเป็นการบังคับให้พนักงาน
ต้องออกจากขั้นตอน ระบบการทำงาน หรือแม้แต่



Photo by Roberto Nickson on Unsplash

อุปกรณ์การทำงานแบบเดิม ๆ ซึ่งแน่นอนว่า
พนักงานที่มีความคล่องตัวกับการเปลี่ยนแปลง
จะสามารถปรับตัวได้ รู้จักจัดเตรียม และแก้ปัญหา
เฉพาะหน้าต่าง ๆ ให้สามารถทำงานเดิมใน
สถานที่ใหม่ได้อย่างราบรื่น ก็จะสามารถทำงาน
แบบ Virtual Working ได้ดีกว่า

ความร่วมมือกับผู้อื่น (Collaboration) : ถึงแม้ว่า
การทำงานแบบ Virtual Working โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 จะ
เป็นการทำงานแบบคนเดียว ไม่ได้เจอผู้ร่วมงาน
คนอื่น ๆ แต่ในการทำงาน การร่วมมือกับผู้อื่นก็
ยังเป็นพฤติกรรมที่สำคัญในการทำให้งานหนึ่ง ๆ
สำเร็จลงได้ ซึ่งความร่วมมือนี้อาจจะออกมาใน
รูปแบบของความกระตือรือร้นที่จะตอบคำถาม
หรือให้ข้อมูลสนับสนุน และการช่วยเหลือให้
เพื่อนร่วมงานให้ทำงานได้สำเร็จ เพราะบางครั้ง
ในการทำงานแบบ Virtual Working เรื่องเล็ก ๆ

อย่างการตอบข้อความล่าช้า หรือไม่รับสาย
โทรศัพท์ก็อาจจะส่งผลให้การทำงานของเพื่อน
ร่วมงานล่าช้าลงไปได้

3 บริหารเวลาทำงานกับเวลาส่วนตัว การใช้เวลาทำงานแบบ Virtual Working

ของหลาย ๆ คนมักจะเกิดขึ้น ณ ที่พักของตัวเอง
ซึ่งถ้าเป็นที่พักซึ่งอยู่ลำพังคนเดียว ก็อาจจะ
ไม่ลำบากนักในเรื่องของการบริหารเวลาส่วนตัว
กับเวลาทำงาน แต่หากที่บ้าน มีสมาชิกคนอื่น
ในครอบครัวอยู่ด้วย ไม่ว่าจะป็นญาติผู้ใหญ่
คู่สมรส หรือแม้แต่บุตร การบริหารเวลาส่วนตัว
กับเวลาทำงานจะกลายเป็นเรื่องที่ไม่อาจมองข้าม
เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสื่อสารกับพนักงาน
ทุกคนว่า ช่วงเวลาทำงานจะไม่สามารถมีส่วนร่วม
กับกิจกรรมในครอบครัวได้ ซึ่งตัวพนักงานที่
ทำงานแบบ Virtual Working เองก็ต้องพยายาม

จัดสรรเวลาใหม่ อาจจะแบ่งเวลาเดินทางในช่วงเช้า-เย็นจากที่เคยต้อง รุดตืดเดินทางไปทำงานตามปกติ เมื่อไม่ต้องออกจากที่พักก็อาจใช้เวลาส่วนนี้กับครอบครัวได้มากขึ้น หรือสามารถใช้เวลาช่วงพักเที่ยงในการรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันทั้งฝ่ายพนักงาน องค์กร และครอบครัว

4 บริหารความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

การไม่ได้พบปะกันตามปกติเพราะพนักงานต่างคนก็ต่างแยกย้ายกันไปทำงานแบบ Virtual Working ย่อมส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และรูปแบบการติดต่อกับเพื่อนร่วมงาน หรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ เช่น ผู้บริหาร ลูกค้า หรือแม้แต่ผู้ให้บริการ แยกต่างออกไปจากการทำงานในรูปแบบเดิมที่สามารถพบปะพูดคุยกันได้ การบริหารความสัมพันธ์ เช่น การโทรติดต่อกัน การใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสาร หรือแม้แต่การใช้โซเชียลมีเดียต่าง ๆ เข้ามาช่วย จึงมีประโยชน์อย่างมากในการช่วยบริหารความสัมพันธ์แม้ไม่ได้พบปะกัน ทั้งนี้ก็เพื่อไว้รับทราบเกี่ยวกับความเป็นไปของเพื่อนร่วมงาน ความก้าวหน้าของงาน และสิ่งที่จะต้องสื่อสารกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ให้ความต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพที่สุด โดยผู้ที่ทำงานแบบ Virtual Working ควรจะแบ่งเวลาและให้ความสำคัญกับการบริหารความสัมพันธ์ในส่วนนี้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาชีพที่การบริหารความ

สัมพันธ์มีความจำเป็นต่อผลสำเร็จของงานและความเข้าใจเกี่ยวกับลูกค้า เช่น อาชีพนักการขายหรือเจ้าหน้าที่ลูกค้าสัมพันธ์

5 การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัยส่วนตัว

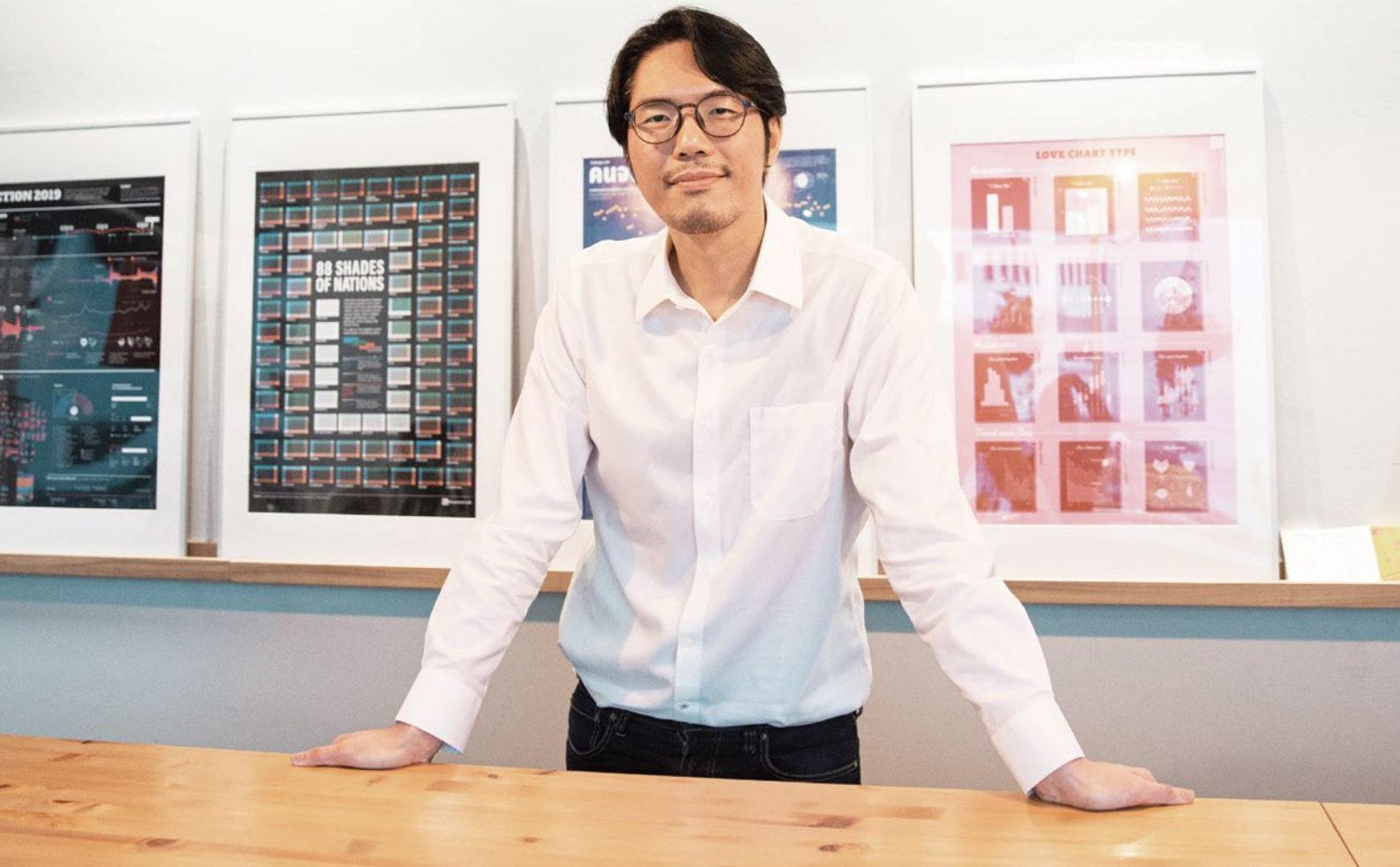
พนักงานหลายคนก็เลือกทำงานแบบ Virtual Working จำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพและสุขอนามัยส่วนตัวควบคู่ไปกับการทำงานด้วย เนื่องจากหลายคนอาจเคยต้องเดินทางออกจากบ้านไปทำงาน เดินจากโต๊ะทำงานไปประชุม หรือแม้แต่เดินไปรับประทานอาหารกลางวันแถวที่ทำงาน พอต้องเปลี่ยนมาทำงานในที่ที่พักของตัวเอง ก็เป็นที่แน่นอนว่าอริยาบถและการเคลื่อนไหวในแต่ละวันก็จะลดน้อยลงกว่าที่เคย ดังนั้นการใส่ใจในสุขภาพ การหมั่นหาเวลาขยับตัว เดินเล่น หรือออกกำลังกายในที่พักของตนเอง ก็เป็นเรื่องที่จะต้องใส่ใจ นอกจากนี้ ยังต้องเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ ไม่ให้พลังงานสูงจนเกินไป เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการใช้และการได้รับพลังงานในแต่ละวัน

6 การเตรียมพร้อมที่จะกลับไปทำงานในสำนักงาน

สำหรับพนักงานหลายคนที่ต้องทำงานแบบ Virtual Working ด้วยสถานการณ์โควิด-19 เมื่อหมดช่วงระยะเวลาวิกฤติแล้ว หลายคนอาจจะต้องเตรียมตัวกลับไปทำงานที่สำนักงานหรือ

บริษัท ดังนั้นการจัดเตรียมข้าวของให้เป็นระเบียบ การไม่นำเอกสารหรืออุปกรณ์การทำงานของบริษัทซึ่งนำมาใช้ในช่วง Virtual Working ไปปะปนกับของส่วนตัว ก็จะช่วยให้มีความพร้อมในการกลับไปทำงานที่สำนักงานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การเรียนรู้และประสบการณ์จากการทำงานแบบ Virtual working ที่บางครั้งเราอาจพบว่า มีลักษณะงาน ขั้นตอนบางอย่าง หรือการประชุมบางประเภท ที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องพบหน้ากัน ในช่วง Virtual Working ก็อาจจะนำแนวทางปฏิบัตินี้ไปใช้เมื่อกลับไปทำงานตามปกติ เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดเวลาของการทำงานที่ไม่จำเป็นลงไปได้ด้วย

ถึงแม้ว่าจะได้มีการเตรียมพร้อมใน 6 ปัจจัยที่ได้อธิบายไปแล้วนั้น พนักงานที่ทำงานแบบ Virtual Working เอง ก็อาจจะมึนงงหรือสับสนในการทำงานซึ่งหลายคนจะต้องพบเจอ เช่น ปัญหาของเทคโนโลยีเอง ปัญหาเรื่องความไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี ปัญหาความพร้อมของเพื่อนร่วมงาน หรือปัญหาเรื่องการแบ่งเวลาส่วนตัวกับเวลาการทำงานให้สมดุล ซึ่งพนักงานเองอาจต้องทำความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และค่อย ๆ เรียนรู้ เพื่อปรับตัวและพัฒนาตนเองให้เข้ากับการทำงานแบบ Virtual Working เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่นานหลายคนอาจสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว และพัฒนาจนกลายเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สำคัญในโลกแห่งการทำงานในอนาคตหลังจากนี้ก็เป็นที่ **CT**



ดร. ภูริพันธุ์ รุจิขาร

เข้าใจวิกฤตด้วยภาพในมุมมองของ Data Visualization Specialist

เรื่อง : วรณเพ็ญ นุญเพ็ญ | ภาพ : ภีร์รา ดิษฐากรณ์

ในสถานการณ์ที่วิกฤตที่สุด อะไรจะมีความหวังได้มากไปกว่า “ความเชื่อมั่น” ที่สามารถคลายความเคลือบแคลงสงสัยและความกลัวที่สุดท้ายจะทำลายทุกสิ่ง และแม้ “ความจริง” บางอย่างอาจทำให้เราเจ็บปวด แต่ความจริงนั้นจะช่วยให้เรามองเห็นทางรอดได้มากกว่าข่าวดีและคำปลอบประโลมที่ไม่อาจรับประกันได้ว่าจะเป็นจริง ในวันนี้ คนไทยจึงต้องการความกลัวในระดับที่พอดีกับความเป็นจริง เพื่อพร้อมรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ยังไม่มีใครรู้ว่าจบลงอย่างไร การนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ และเข้าใจง่าย จึงถือเป็นความจำเป็นเพื่อช่วยให้เราได้ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างที่ถ้วน อันจะนำไปสู่การรับมือ ปรับตัว และมองเห็นทางรอดได้ร่วมกัน

ดร. ภูริพันธุ์ รัชจิขจร อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาสถิติ และผู้ร่วมก่อตั้งบุญมีแล็บ บริษัทที่ผนวกเอาความรู้ด้านข้อมูล เทคโนโลยี และการออกแบบ มาสรรสร้างเป็นผลิตภัณฑ์และโปรเจกต์ที่ชวนกระตุ่นความสงสัยใคร่รู้ และทักษะการคิดวิเคราะห์ของผู้ใช้งานและผู้เสพข่าวสารได้อย่างสร้างสรรค์ เขาคือผู้อยู่เบื้องหลังการจัดการข้อมูลย่อยยากให้เล่าออกมาได้เข้าใจง่ายขึ้น ผ่านรูปแบบผลงานภาพที่เรียกว่า “Data Visualization” และในภาวะวิกฤตเช่นนี้ ที่หลายภาคส่วนยังขาดการนำเสนอข้อมูลที่ตรงไปตรงมาและน่าเชื่อถือ ความรู้และประโยชน์ของการแปลงข้อมูลเป็นภาพ จะสามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนได้เข้าใจสถานการณ์ตรงหน้าอย่างชัดเจนขึ้นได้อย่างไร ผู้เชี่ยวชาญด้านข้อมูลหนุ่มไฟแรงคนนี้ พร้อมแล้วที่จะมาตอบคำถามนี้ให้รู้กัน

Data Visualization คืออะไร

หลัก ๆ คือการเอาข้อมูลมาแสดงผลเป็นภาพ หากมีข้อมูลอยู่ แทนที่เราจะแสดงผลเป็นตาราง ตัวเลข หรือตัวหนังสือ ก็ทำออกมาเป็นภาพ ซึ่งประโยชน์หลัก ๆ ของมันก็จะอิงอยู่กับว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์ที่เข้าใจภาพได้ค่อนข้างดี และมีประสิทธิภาพ และภาพเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ น่าสนใจ เหมือนกับการเห็นอะไรสวย ๆ แล้วก็อยากดู ซึ่งมันก็นำไปสู่ประโยชน์ของมัน อย่างแรกที่เราใช้กันบ่อย ๆ คือการใช้ Visualization เพื่อช่วยในการสื่อสาร เนื่องจากภาพมันน่าสนใจและดึงดูดกว่า จึงเชิญชวนให้คนมาดูข้อมูลนั้น ๆ ได้ง่ายขึ้น ทำให้เขาได้สิ่งที่เราต้องการสื่อสารตามไปด้วย ส่วนประโยชน์อีกแบบหนึ่งคือ มันอาจจะไม่ได้ใช้เพื่อการสื่อสารอย่างเดียว แต่อาจจะช่วยให้เราย่อยข้อมูลบางอย่างหรือข้อสรุปอะไรบางอย่างได้ เพราะบางครั้งเราก็ไม่ได้เฝ้าเมื่อรับข้อมูลในปริมาณมาก ๆ แต่หากเราทำให้มันเป็นภาพก่อน ก็จะช่วยให้เราสื่อสารกับตัวเองได้ดีขึ้น ว่าสิ่งที่เขาเข้าใจมันถูกหรือผิด ภาพจะช่วยให้เราเข้าใจง่ายขึ้น ดูเสร็จเราก็อาจจะเปลี่ยนภาพไปเรื่อย ๆ ภาพพวกนี้อาจไม่จำเป็นต้องสวยงาม แต่สามารถใช้สื่อสารเพื่อย้ำความเข้าใจของตัวเองเพื่อนำไปสู่บทสรุปสุดท้าย และนำไปใช้สื่อสารกับคนอื่นต่อไปได้

มันจะไปแทนที่การสื่อสารแบบเดิมหรือไม่

ผมคิดว่าไม่ได้แทนที่ แต่เพียงไปเสริมบางอย่าง แต่เดิมมันมีของที่มีมูลค่าอยู่ แต่ไม่มีใครเอาไปใช้ประโยชน์ ยกตัวอย่างหลาย ๆ องค์การอยากเปลี่ยนเป็น Digital Transformation คือทำ Dashboard เหมือนเขารู้ว่าองค์กรมีข้อมูลบางอย่างอยู่ แต่ไม่ได้เอาออกมาดู Dashboard ก็เป็น Visualization แบบหนึ่งที่ตั้งเอาข้อมูลต่าง ๆ มาแสดงผลพร้อม ๆ กัน เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจหรือตัดสินใจอะไรบางอย่างขององค์กร ผมจึงคิดว่ามันไม่ได้แทนอะไร แต่มันไปช่วยเสริมสิ่งที่มีอยู่ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

อีกอันหนึ่งที่หลายคนอาจจะคิดว่า Visualization มาแทนคือ Data Journalism (การใช้วิทยาศาสตร์ข้อมูลช่วยในการรายงานข่าวที่ใช้ข้อมูลเป็นแกนหลัก) ในความเป็นจริงคือ Visualization ไม่ได้ไปแทนงานข่าวปกติ เพราะงานข่าวปกติ มันก็ยังทำหน้าที่ของมันได้ แต่ตอนนี้มันอาจจะจะมีรูปแบบใหม่ที่อาจจะสื่อสารบางเรื่องได้ง่ายและชัดเจนกว่า เช่น เรื่องโควิด-19 มันชัดเจนเลยว่า เราก็สามารถเขียนเป็นบทความตามปกติได้ แต่ของบางอย่างพอสื่อสารด้วยภาพมันเข้าใจได้ง่าย งานข่าวที่ดี ๆ ของฝั่งเอเชียอย่าง



...สก็ลหลัก ๆ ที่ต้องมีสำหรับ Data Journalism คือความเป็นนักข่าวที่คิดประเด็นได้ ถัดมาคือการเข้าใจในธรรมชาติของข้อมูล ความสามารถในการหาข้อมูล รู้ว่าข้อมูลนี้ทำอะไรได้บ้าง...ส่วนความแตกต่างก็คือ Data Visualization สามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งในการทำข่าวแบบ Data Journalism ”

South China Morning Post ของฮ่องกง ก็ใช้ภาพสื่อสารข่าวโควิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เราจะเห็นเทรนด์ผู้ป่วยชัดเจนเลยว่าเพิ่มขึ้น ถ้าเอาอันเป็นข้อมูลตัวหนังสือก็ทำได้ แต่มันอาจจะไม่เห็นภาพแบบเดียวกัน ผมว่ามันช่วยเสริมกันมากกว่า

แล้ว Data Journalism คืออะไร ต่างจาก Data Visualization อย่างไร

Data Journalism ก็คือการทำข่าวที่ใช้ข้อมูลมาเป็นแกนหลักก่อน แล้วถึงคิดได้ประเด็นว่าจากตารางข้อมูลนี้ มันตั้งประเด็นอะไรได้บ้าง ซึ่งมันอาจเป็นเรื่องที่เราคาดไม่ถึงหรือไม่เคยคิดเป็นประเด็นเลยก็ได้ ทักษะการทำข่าวแบบนี้ต่างจากแต่ก่อนตรงที่ ปกติข่าวจะมาจากโต๊ะข่าวในลักษณะ Top Down ที่มีการแจกแจงให้นักเขียนเขียนข่าวแล้วค่อยส่งให้กราฟิกทำภาพประกอบ แต่ในการทำ Data Journalism จะต้องมีคนมาร่วมด้วยเยอะหน่อย ไม่ใช่แค่บรรณาธิการคนเดียว คือต้องมีคนที่เล่าเรื่องเป็นคนที่มีความเข้าใจเรื่องข้อมูล และนักออกแบบ เพื่อช่วยกันคิดว่าเนื้อหาแบบนี้จะเอาข้อมูลมานำเสนอเป็นลักษณะอย่างไร แล้วค่อยทำไปพร้อม ๆ กัน ปกติถ้าเป็นไปได้ เราก็อยากได้สก็ลทั้งหมดนี้รวมอยู่ในคน ๆ เดียว แต่ในความเป็นจริงมันยังไม่มี เพราะมุมหนึ่งก็คือวิธีการสอนในมหาวิทยาลัยมันไม่ได้เอื้อให้คน ๆ เดียวมีสก็ลหลากหลายขนาดนั้น ผมจึงคิดว่าร่วมมือกันทำเป็นทีมอาจจะเหมาะสมมากกว่า ซึ่งสก็ลหลัก ๆ ที่ต้องมีสำหรับ Data Journalism คือความเป็นนักข่าว ที่คิดประเด็นได้ ถัดมาคือการเข้าใจในธรรมชาติของข้อมูล ความสามารถในการหาข้อมูล รู้ว่าข้อมูลนี้ทำอะไรได้บ้าง ข้อจำกัดคืออะไร อาจจะเขียนได้หรือไม่ก็ได้ก็แล้วแต่ อีกด้านคือความเชี่ยวชาญด้านการออกแบบและความสามารถในการ Encoding (การนำข้อมูลมาสร้างเป็นภาพ) ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นคนที่เข้าใจว่าความสวยงามคืออะไร และเข้าใจในข้อจำกัดของผลลัพธ์ที่เป็นภาพ การทำงานได้เป็นทีมแบบนี้ก็น่าจะสร้างผลงานที่ดีได้

ส่วนความแตกต่างก็คือ Data Visualization สามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งในการทำข่าวแบบ Data Journalism ตัวอย่างเช่น ถ้าเราพูดถึงเรื่องอุบัติเหตุในประเทศไทย แทนที่เราจะไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอุบัติเหตุบนท้องถนนหรือการจราจร เราก็อาจจะเอาข้อมูลจริงมาดูย้อนกลับไป 10 ปี แล้วพบว่าอุบัติเหตุในประเทศไทยมันมากขึ้นหรือน้อยลง อันนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำเสนอข่าวในรูปแบบใหม่ได้ ซึ่งเราอาจจะทำข้อมูลแบบภาพ เพื่อให้คนได้ย่อยข่าวสารนั้นง่ายขึ้น

การนำเสนอข้อมูลในลักษณะนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่ลดความคิดเห็นลวงหรือไม่

การทำ Data Journalism อาจจะช่วยลดความคิดเห็นได้ แต่ต้องบอกก่อนว่าตัวข้อมูลหรือ Data โดยธรรมชาติมันมี Bias (อคติ) อยู่แล้ว ซึ่งอาจจะมีตั้งแต่ตอนที่เก็บข้อมูลเลยก็ได้ เพียงแต่ Data Journalism จะเอื้อให้คนคิดได้เอง ช่วยให้คนเข้าใจในข้อมูลนั้น ๆ ว่ามี Bias หรือไม่ เพราะเขาอาจจะแนบลิงก์ข้อมูลมาให้เราโดยตรง หรือการใช้ Visualization ที่ทำให้เราเห็นอะไรบางอย่างที่จากเดิมเรามองไม่เห็น เราอาจจะมี ความสงสัยว่าอะไรจริงไม่จริง เพราะเราได้เห็นข้อมูลมากกว่าข้อมูลที่เขียนมาเฉย ๆ ในมุมหนึ่งมันจะเอื้อให้เป็น Data Driven (ข่าวที่เน้นการให้ข้อมูลเป็นหลัก) มากขึ้นให้คนมีความรู้ความเข้าใจได้คิดวิเคราะห์มากขึ้นต่อข่าวนั้น ๆ หรือพูดง่าย ๆ คือจะใส่ความคิดเห็นได้ยากขึ้น เพราะถ้าใส่ลงไปแล้วไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน คนอ่านก็จะไม่เชื่อทันที

พฤติกรรมของการทำ Data Visualization เรื่องการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทยหรือไม่อย่างไร

พวกแผนที่ต่าง ๆ จากเอกชน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจำนวนเคสผู้ป่วยในระดับโลกว่ามีมากขนาดไหน หรือการเอาข่าวต่าง ๆ มาย่อยเป็นแผนที่และแท็กว่าผู้ป่วยเคยเดินทางไปไหนมาบ้าง ข้อมูลอะไรแบบนี้ก็สามารถทำเป็น Data Visualization ได้ ถ้ามองในการวิเคราะห์ข้อมูล คือมองว่าจากภาพทั้งหมดของแผนที่ เราเอาตัวเองลงไป แล้วดูว่าเราอยู่ตำแหน่งตรงไหน อยู่ใกล้กับผู้ติดเชื้อหรือเปล่า แล้วเราจะหลีกเลี่ยงได้อย่างไรบ้าง ซึ่งงานในลักษณะอย่างนี้เราจะไม่ค่อยเห็นในรัฐบาลเท่าไร แต่เมื่อมาดูที่ภาคเอกชนที่ค่อนข้างพร้อมทำข้อมูลอยู่แล้ว ขอเพียงให้เขามีข้อมูลที่เพียงพอ แต่ภาคเอกชนตอนนี้ก็ยังไม่ค่อยมีข้อมูลเท่าไรเหมือนกัน การแถลงข่าวจากกระทรวงสาธารณสุขก็จะเป็นลักษณะรายงาน รูปเล่ม หรือนั่งโต๊ะแถลงข่าว แต่ไม่ได้ให้ข้อมูลมาเลยว่า ตกลงเคสนั้น ๆ เกิดขึ้นที่ไหน ผู้ป่วยไปที่ไหนมาบ้าง ตรงนี้เราต้องรวบรวมเองจากข่าวต่าง ๆ ซึ่งก็คงไม่สะดวกเท่าไร

ตัวอย่างการนำเสนอข้อมูลในสถานการณ์วิกฤตที่ควรทำอย่างไร

ผมคิดว่าตอนนี้มันมี 2 ค่ายอยู่ในเรื่องข้อมูล เราอาจจะเห็นชัด ๆ ถ้ามองจากฝั่งเอเชีย ปกติแทบจะเปิดเผยเกือบทั้งหมด แทบจะรู้เลยว่าทุกเคสเดินทางไปไหนมาบ้าง แน่แน่นอนว่าไม่ได้ละเอียดถึงขั้นชื่อ กับอีกมุมหนึ่งคือข้อมูลจากฝั่งตะวันตก เราแทบจะไม่เห็นการรายงานเชิงเคสแบบละเอียด ๆ เลย อาจเป็นเพราะว่าเรามี Ideology (คตินิยม) ไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นฝั่งเอเชีย



ถ้าบอกข้อมูลมากไป คนก็อาจจะกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวและอาจจะทำให้เกิดความตื่นตระหนกในบางกรณี เช่น ถ้าเกิดบอกว่าคนที่ติดเชื้อไปที่ร้านนี้ในเวลานี้ คนที่เคยอยู่ในร้านเวลาเดียวกันก็คงจะกังวลกับอีกแบบหนึ่งคือบอกกว้างไป เช่น ไม่บอกเลยว่าผู้ป่วยไปไหนมา แต่ประชาชนไปรู้จากข่าวลือว่าผู้ป่วยไปย่าน ๆ หนึ่ง ทำให้ทั้งบริเวณนั้นเดือนร้อนกันหมด แทนที่จะเดือดร้อนแค่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง”

เราอาจสนใจความเป็นส่วนตัวน้อยกว่าฝั่งตะวันตก พอมาพิจารณาแบบนี้ผมคิดว่าฝั่งเอเชียค่อนข้างประสบความสำเร็จในการควบคุมการระบาดของโรค ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ สิงคโปร์ ที่ควบคุมได้ละเอียดมาก เพราะเขามีการเปิดเผยข้อมูลที่ละเอียดมากกว่าคนทั่วไปติดจากใครมาบ้าง จากเหตุการณ์ไหนใครไปติดใครต่อ แต่ในไทยเราจะไม่ค่อยรู้ ซึ่งผมคิดว่าเราอาจจะให้ความสำคัญเรื่องความเป็นส่วนตัว จึงไม่อยากให้คนรู้ว่าเคสนี้เป็นใคร แต่ในอีกมุมหนึ่งก็เป็นไปได้ว่า ทางภาครัฐเองก็ไม่ได้คิดว่าประชาชนต้องการรู้ จะรู้ไปทำไมรู้เท่าที่บอกก็น่าจะเพียงพอแล้ว อันนี้อาจจะเป็นความคาดหวังที่แตกต่างกัน แต่ผมว่าตอนนี้หลาย ๆ คนก็น่าจะคิดเหมือนกันว่าข้อมูลจากรัฐบาลอาจจะไม่เพียงพอ ทางรัฐก็อาจต้องพยายามให้ข้อมูลมากขึ้น

แล้วเราจำเป็นต้องรู้ข้อมูลมากขนาดสิริกโปร์ไหม

ผมคิดว่าควรรู้ระดับ เพราะที่บอกว่าประเทศไทยยังไม่เข้าสู่ระดับ 3 ในความเป็นจริงก็มีหลายคนสงสัยว่ามันเป็นอย่งนั้นจริงหรือ แล้วคนนั้นคนนั้นไปติดจากใครมา ก็ไม่มีการอธิบายเท่าไร แล้วตกลงมีการทดสอบจริง ๆ หรือว่าทุกคนไปติดจากใครมา ถ้าอธิบายอย่างชัดเจน ผมว่าน่าจะลดความตื่นตระหนกได้มากกว่านี้ จริง ๆ มันมีอยู่ 2 ประเด็น ประเด็นหนึ่งคือถ้าบอกข้อมูลมากไป คนก็อาจจะกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวและอาจจะทำให้เกิดความตื่นตระหนกในบางกรณี เช่น ถ้าเกิดบอกว่าคนที่ติดเชื้อไปที่ร้านนี้ในเวลานี้ คนที่เคยอยู่ในร้านเวลาเดียวกันก็คงจะกังวล กับอีกแบบหนึ่งคือบอกกว้างไป เช่น ไม่บอกเลยว่าผู้ป่วยไปไหนมา แต่ประชาชนไปรู้จากข่าวลือว่าผู้ป่วยไปย่าน ๆ หนึ่ง ทำให้ทั้งบริเวณนั้นเดือนร้อนกันหมด แทนที่



จะเดือนร้อนแค่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง และผมก็คิดว่าการปิดข้อมูลอาจจะไม่ใช่วิธีการที่ดีเท่าไรในการควบคุมความตื่นตระหนก การเปิดเผยข้อมูลอาจจะดีมากกว่าเพราะคนจะตื่นตระหนกน้อยลง

สถานการณ์ในขณะนี้ เรายังขาดข้อมูลอะไรที่จำเป็นต่อรัฐ

ผมคิดว่าหลัก ๆ เลยคือขาดเรื่องเคสแต่ละเคส การบอกข้อมูลไม่ค่อยสม่ำเสมอ แต่ก็ต้องยอมรับว่าเหตุการณ์มันฉุกเฉินทุก คืออาจจะไม่มีใครคิดแพดเทิร์นมาก่อนว่าต้องบอกข้อมูลละเอียดขนาดไหน แต่จนถึงทุกวันนี้เราก็ยังได้รับข้อมูลที่ไม่ว่างเปล่าเท่าไร ยังไม่ค่อยรู้ว่าตกลงแต่ละคนติดจากใครบ้าง บางวันรายงานอาชีพผู้ติดเชื้อ บางวันก็ไม่รายงาน ก็อาจจะสร้างความสับสน ซึ่งจริง ๆ ข้อมูลอาชีพก็เป็นเรื่องสำคัญ เราอาจจะอยากรู้ว่าอาชีพไหนมีความเสี่ยงมากกว่ากัน จะได้จัดการออกนโยบายถูกแม้กระทั่งคนที่อยู่ในอาชีพนั้นจะได้รับมือได้ถูกต้อง เป็นต้น

คัดกรองข่าวอย่างไรไม่ให้ตื่นตระหนกจนเกินไป

ก็ควรจะรับข่าวสารจากทางรัฐบาลเป็นหลัก แม้เขาอาจจะบอกข้อมูลน้อยไปหน่อย แต่ข้อมูลที่ได้จากภาครัฐก็น่าจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด ถ้าเป็นไปได้ก็อยากให้รัฐบาลเปิดเผยข้อมูลที่เพียงพอกับความต้องการ

ตัวอย่างการสื่อสารเรื่องโควิด-19 ที่น่าสนใจและนำมาเป็นแบบอย่าง

ผมขอเน้นแค่ Data Visualization และ Data Journalism นะครับในเรื่องนี้ ก็ยังต้องยกย่องให้ประเทศที่เป็นผู้นำเรื่องนี้อยู่แล้วอย่างสหรัฐอเมริกา ดูจากเจ้าดัง ๆ อย่าง The New York Time หรือ The Washington Post ก็เป็นสื่อ 2 เจ้าใหญ่ที่ค่อนข้างเชี่ยวชาญการทำสื่อที่มี Visualization อยู่ข้างในหรือกล้าที่จะนำเสนอข้อมูลปริมาณมาก ๆ ที่ย่อยมาในระดับหนึ่งให้คนอ่านทำความเข้าใจกับข้อมูลได้ไม่ยาก ถ้าในเอเชียที่ค่อนข้างมีชื่อเสียงคือ

South China Morning Post ที่ฮ่องกง ส่วนที่สิงคโปร์ก็มี The Straits Times ที่ทำได้ดีมากช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยการทำเรื่องเคสผู้ป่วยในสิงคโปร์ให้เห็นว่าแต่ละคนติดจากใครบ้าง

เมื่อเปรียบเทียบกับ การนำเสนอข่าวในประเทศไทยแล้ว คิดว่าเป็นอย่างไร

แม้ตอนนี้หลาย ๆ ที่จะมีหมวดหมูข่าวโควิด-19 โดยเฉพาะอยู่แล้ว แต่ปัญหาหนึ่งที่เรายังมีคือ สำนักข่าวไทยอาจจะไม่เคยทำข่าวที่เป็นวิกฤตระดับนี้ในเชิงดิจิทัลแพลตฟอร์ม เราก็เลยไม่มีเวลาเตรียมตัว เลยใช้เวลานานนิดหนึ่งในการทำข่าวนี้ให้ทัน ยกตัวอย่างย้อนกลับไป ช่วงที่มีข่าวทีมหมูป่าติดถ้ำ เราจะเห็นว่าในตอนนั้นเราเริ่มทำข่าวออนไลน์แล้ว แต่ว่าเรายังไม่ค่อยพร้อมในการทำข่าวในมิติอื่น ๆ แม้เราจะทำข่าวเรื่องนี้ก่อนต่างชาติ เพราะมันเกิดขึ้นที่ไทยและเรามองว่าเป็นข่าวใหญ่ก่อนต่างประเทศ แต่สิ่งที่เราเห็นในทีวีส่วนใหญ่จะเป็นการสัมภาษณ์คนที่เกี่ยวข้องบ้าง แล้วก็จบไป จนกระทั่งเราเห็นข่าวของต่างประเทศ เราก็เริ่มเข้าใจว่ามันมีมุมมองอื่นในการทำข่าว เช่น การนำเสนอข่าวของญี่ปุ่นที่จำลองสถานการณ์ในถ้ำ เราถึงได้รู้ว่ามันก็ทำแบบนี้ได้ เหตุที่เราติดคือ เราอาจจะยังไม่พร้อมว่าต้องทำข่าวมากขนาดไหน และควรมีมุมมองอย่างไรในการทำข่าว ผมคิดว่าหลัก ๆ สำนักข่าวอาจเข้าใจมากขึ้น เพราะเรามีคู่แข่งเป็นสำนักข่าวต่างประเทศด้วย คือข่าวไทยมันจะไม่ใช่ว่าแค่ในประเทศในภูมิภาคเราอีกต่อไป เพราะถ้ามันเป็นเรื่องใหญ่ระดับหนึ่ง คนต่างชาติก็จะมาทำข่าวเหมือนกัน ฉะนั้นเราอาจจะต้องทำเตรียมเก็บไว้ด้วย

ในเรื่องโควิด-19 ก็เป็นตัวอย่งที่ดีให้เราเห็นว่า เราสามารถทำระบบเตรียมไว้เพื่อใช้รับมือกับเรื่องอื่นได้ เช่น ถ้าเราทำเว็บไซต์อันหนึ่งที่ทำเรื่องโควิด-19 ไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะใช้สิ่งเดียวกันพูดเรื่องภัยแล้งหรือ PM 2.5 ไม่ได้ อาจจะทำเป็นแผนที่เหมือนกัน แล้วพูดว่าปัญหาเกิดขึ้นตรงไหนบ้าง เป็นต้น และผมอยากให้สำนักข่าวหรือแม้กระทั่งรัฐบาลเองรู้ว่าของแบบนี้



ประเด็นนี้จึงเหมือนไต่กับไข่ ในมุมมองหนึ่งของเราอาจไม่พร้อม แต่ในอีกมุมมองหนึ่งเพราะเราไม่เคยให้อะไรยาก ๆ เลย ก็อาจจะต้องค่อย ๆ เริ่มให้อะไรที่ยากมากขึ้น ผมเห็นว่าหลายที่เริ่มนำเสนอชาร์ตที่ยากมากขึ้น ยกตัวอย่างที่ชัดเจนมากเลยคือตอนเลือกตั้งครั้งล่าสุด ก่อนหน้านั้นเราอาจจะไม่เคยเห็นแผนที่ประเทศไทยปรากฏในข่าวหน้าหนึ่งมากเท่าไร เพื่อเล่าว่าเขตไหนพรรคไหนใครชนะ แต่การเลือกตั้งครั้งที่ผ่านมานี้ เรามีแผนที่ที่ละเอียดมากขึ้น อยู่ในรูปแบบที่ถูกทำให้เข้าใจง่ายแล้วด้วย คือเอาเขตการปกครองของไทยมาย่อให้กลายเป็น 6 เหลี่ยม แล้วมาวางต่อกันเป็นแผนที่ประเทศไทย ซึ่งผมก็เคยได้รับคอมเมนต์ประเภทนี้มาพอสมควรว่า คนอ่านจะรู้เรื่องไหม แต่ในความเป็นจริง ก็มีคนเข้าใจในทันทีโดยที่หนังสือพิมพ์เอาไปลงหน้าหนึ่งได้แบบที่ไม่ต้องรู้สึกว่าคุณจะอ่านไม่รู้เรื่อง [CT](#)

ไม่ได้ทำครั้งเดียวทั้ง เพราะถ้าเราออกแบบมาดี ๆ มันก็สามารถใช้ซ้ำกับข้อมูลประเภทเดียวกันได้เยอะ ๆ ถ้าข้อมูลเป็นประเภทเชิงพื้นที่ทั้งหมดก็ยังก็ตามมันก็ต้องเป็นแผนที่แบบเดิม เพียงแค่เปลี่ยนข้อมูลไป

คิดว่าคนไทยพร้อมเสพข้อมูลแบบ Data Visualization หรือไม่อย่างไร

ผมคิดว่าความกังวลส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากผู้อ่านเป็นหลัก แต่เป็นคนที่จ้างเรามากกว่าที่กังวลว่าถ้าเอาไปปล่อยในเว็บไซค์จะมีคนอ่านไหม เหมือนที่คนพูด ๆ กันว่าประเทศไทยยังต้องมีละครแบบนี้แหละ เพราะเราเสพแต่ละครแบบนี้ หรือความจริงเราอาจจะคิดไปเองว่าเขาดูแต่ละครแบบนี้ แต่คนไทยอาจจะอยากดูอะไรยาก ๆ ก็ได้ แต่อันหนึ่งที่ต้องยอมรับคือ คนไทยอาจจะดูอะไรยาก ๆ ได้ไม่มากนักเมื่อเทียบกับคนต่างประเทศ ไม่ใช่ที่เราเก่งไม่เท่าเขานะ เพียงแต่เราไม่ชิน แต่ถ้าเราได้ดูบ่อย ๆ เราก็จะชินไปเอง ไม่มีเหตุผลอะไรที่คนไทยจะอ่านชาร์ตไม่ออก แต่เราไม่คุ้นเคย ครั้งแรกเราอาจไม่คุ้น แต่ครั้งหลัง ๆ เราจะคุ้นไปเอง ซึ่งเรื่องนี้มีการศึกษาอยู่หลายครั้งว่าประเทศที่ใช้ Visual Language (ภาษาเชิงภาพ) ยาก ๆ เขาก็จะมีความทนทานในการอ่านของแบบนี้ ซึ่งการศึกษาคือไปดูหนังสือพิมพ์ของประเทศต่าง ๆ ว่าใช้ชาร์ตที่ยากขนาดไหน ยิ่งประเทศไหนใช้ชาร์ตยากขึ้นเท่าไร เขาก็ยิ่งทนทานและมีความพยายามในการอ่านชาร์ตยาก ๆ

CREATIVE INGREDIENTS

กว่าจะเป็น Data Visualization Specialist...

ผมสนใจเรื่องภาพมาก่อน ตอนที่เรียนปตรี ผมเรียนวิศวะคอมฯ ก็สนใจเกี่ยวกับภาพ เรียนเรื่องคอมพิวเตอร์กราฟิกส์ ที่เขียนโปรแกรมเพื่อให้ออนิเมชัน เป็นต้น ผมก็เรียนพวกนี้ แล้วส่วนหนึ่งในคอมพิวเตอร์กราฟิกส์มันมีส่วนของ Visualization แต่จะไม่ได้มีเรื่องข้อมูลมาเกี่ยวข้อง ซึ่งถ้าเป็นเรื่อง Visualization จริง ๆ กระบวนการมันน่าสนใจมากกว่าความสวยงาม เพราะมันมีเรื่องข้อมูลและการวัดผล ก็เลยเรียนปริญญาเอกในเรื่อง Visualization โดยตรง เพราะคิดว่าความสนใจมันค่อย ๆ ขยับได้ ผมอยากจะทำอะไรสำหรับคนที่อยากทำอาชีพนี้ว่า มันอาจจะมีความท้าทายอื่น ๆ ที่เราไม่เคยรู้ว่ามีความท้าทาย เพราะแม้แต่ในสหรัฐอเมริกาเองก็แทบจะไม่มีคำว่า Visualization เพราะมันไม่ใช่อาชีพ ปกติเขาก็ให้กราฟิกทำ เพิ่งมีมาหลัง ๆ ตอนที่ข้อมูลมากขึ้น ดังนั้นถ้าเราเรียนที่เราสนใจ อีกหน่อยในอนาคต ความสนใจของเราอาจจะประกอบร่างเป็นสิ่งที่มีความหมายได้เอง อย่างผมอาจจะโชคดีชนิดหนึ่งที่มีคนประกอบร่างกันทันเวลา เลยอยากแนะนำว่าเรียนเรื่องที่เราสนใจน่าจะดีกว่า ค่อย ๆ ทำความเข้าใจกับมันไปก่อน เพราะอีกหน่อยมันจะรวมร่างกันเอง

วันว่างๆ ชอบ...

ชอบดูงาน 3 มิติ พวกงานประติมากรรม (Sculpture) และชอบดูหนัง ล่าสุดที่ไปดูแล้วชอบคือเรื่อง Portrait of a Lady on Fire (2019) ถ้าเป็นหนังไทยจะชอบหนังของคุณอภิชาติพงศ์ วีระเศรษฐกุล
หมายเหตุ : ข้อมูลสัมภาษณ์วันที่ 18 มีนาคม 2563

พบกับหลากหลาย
องค์ความรู้และบทสรุป
ด้านความคิดสร้างสรรค์
โดย TCDC ที่

TCDCThailand Official Youtube

- สรุปการบรรยายจากนักสร้างสรรค์ระดับโลกและระดับประเทศจากงาน Creativities Unfold
- แนวคิดการทำธุรกิจสร้างสรรค์จากผู้ประกอบการตัวจริงจากงาน Change SMEs
- บทสรุปกิจกรรมเด่น อาทิ Bangkok Design Week และ Chiangmai Design Week
- บทสัมภาษณ์สุดเอ็กซ์คลูซีฟจากนิตยสาร "คิด" Creative Thailand

และอีกหลากหลายสาระความรู้ที่คุณไม่ควรพลาด เช่น Design Thinking และ Service Design

มาเปิดโลกแห่งความรู้และความคิดสร้างสรรค์ง่ายๆ
เพียง "คลิก" [TCDCThailand](#)



ก๊อกรน้ำ Aqua Soap



FULFILL YOUR DREAM

เปลี่ยนบ้านในฝันให้เป็นเกราะป้องกันโรคระบาดที่ดีที่สุด

เรื่อง : กองบรรณาธิการ

ท่ามกลางมลภาวะทางอากาศอย่างฝุ่น PM 2.5 รวมถึงสถานการณ์ที่หลายคนกำลังวิตกกังวลอย่างหนักอย่างโรคระบาดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ที่ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องนั้น สิ่งหนึ่งที่เรทุกคนสามารถทำได้ที่ดีที่สุดเพื่อชะลอปริมาณการระบาดลงก็คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ที่เป็นมาตรการซึ่งหลายประเทศนำมาใช้ควบคุมการระบาดของโควิด-19 ในขณะนี้ โดยข้อมูลจากเว็บไซต์ statista.com ระบุว่าปริมาณการระบาดของผู้ป่วยโควิด-19 จะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวทุกๆ 4 วัน หากไม่มีการทำ Social Distancing แต่หากทุกคนร่วมใจทำกันสักพัก และอยู่แต่ภายในบ้าน ปริมาณการระบาดที่จะเพิ่มเป็นเท่าตัว ก็ต้องใช้เวลานานออกไปเป็น 8 วัน จึงนับเป็นวิธีที่ได้ผลที่จะลดปริมาณการแพร่ระบาดลงได้

ดังนั้น “บ้าน” ทั้งในปัจจุบันและอนาคต จึงต้องเป็นพื้นที่ที่มากกว่าเพียง “ที่พักอาศัย” ในไลฟ์สไตล์ที่เป็นส่วนตัว แต่ยังคงทำหน้าที่อื่นๆ ได้อย่างครอบคลุม ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ทำงาน การเรียน หรือทำกิจกรรมต่างๆ เพราะ “บ้าน” คือ “ความสุข” ที่สร้างได้ บ้านที่อยู่สบายและปลอดภัยช่วยให้เราได้พักผ่อนและริชาร์จตัวเองให้มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ในวันต่อไป ที่สำคัญบ้านที่สวยในสไตล์ของเราช่วยสร้าง “ความสุข” ในมิติที่ใกล้ตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“พอดี” เชื่อว่าบ้านที่จะมอบความสุขจะต้องมีสภาพแวดล้อมที่ควบคุมให้อยู่สบายและปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมที่น่ากังวลได้ การทำให้บ้านเป็น Dream Space หรือพื้นที่สำหรับผ่อนคลายจากความเครียดและพร้อมชาร์จพลังให้กับการดำเนินชีวิตนั้นควรมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ Mood Lifting Environment ปรับเปลี่ยนเพื่อความแปลกใหม่ ไม่จำเจผ่านงานดีไซน์ที่สะท้อนตัวตน ด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่ทำให้บ้านสวยงามน่ามองในแบบของ

คุณเอง อย่าง Novo Craft Series กระเบื้องโมเสกสีขาวดำ สีเบสิกที่เหมาะสมกับการแต่งห้องทุกสไตล์ มีลวดลายให้เลือกหลายแบบ หรือจะเลือกออกแบบตามที่ต้องการก็ได้ จึงพร้อมเปลี่ยนจากพื้นที่เดิมๆ ให้โดดเด่นไม่เหมือนใคร Pleasing Well-being สุขภาพที่นำเร้ารรมย์จากสภาพแวดล้อมที่สะอาด สะดวกสบาย ด้วยสุขภัณฑ์อัจฉริยะ Verzo และ Optimum ที่ได้รับการออกแบบให้มีรูปลักษณ์กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันตามหลักการยศาสตร์ (ergonomic) หัวฉีดมีฟังก์ชัน Self-Clean มั่นใจได้ในความสะอาด พร้อมสั่งงานด้วยรีโมตคอนโทรลแบบไร้สาย เข้าคู่ได้กับก๊อกรน้ำล้างหน้าแบบเซ็นเซอร์รุ่น Aqua Soap มาพร้อมที่จ่ายสบู่อัตโนมัติ ลดการสัมผัส จึงช่วยให้มั่นใจเรื่องความสะอาดยิ่งขึ้น หรือก็อีกสำหรับครัวรุ่น Touch Faucet ที่มีเทคโนโลยีช่วยลดความเสี่ยงจากเชื้อโรคที่มองไม่เห็น สามารถเปิด-ปิดก๊อกได้โดยไม่ต้องใช้มือจับ ช่วยทำงานครัวสะดวกสบายยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การสร้างสุขภาพที่ดีในพื้นที่อยู่อาศัยคือการคำนึงถึงความปลอดภัยของทุกคนในบ้านด้วยเช่นกัน กระเบื้อง X-Porcelain ดีไซน์สวยแบบธรรมชาติ มาพร้อมคุณสมบัติพิเศษ แข็งแรง ทนทาน และผิวหน้ากันลื่น (Anti-Slip) จึงตอบโจทย์เรื่องความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัว และองค์ประกอบสุดท้าย Life-time Hassle Free คือความอุ่นใจ ไร้กังวลที่เกิดจากสินค้าที่มีคุณภาพ บริการที่ครบวงจร เป็นมิตรต่อผู้ใช้งานและสิ่งแวดล้อม ด้วยองค์ประกอบที่ตอบโจทย์การอยู่อาศัยและช่วยเสริมคุณภาพการใช้ชีวิตเหล่านี้ จะช่วยเติมเต็มมิติของการอยู่อาศัยให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น และทำให้มั่นใจได้ว่า ไม่ว่าสถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร “บ้าน” จะเป็ Dream Space ให้เราเสมอ **CT**

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมของผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.cotto.com

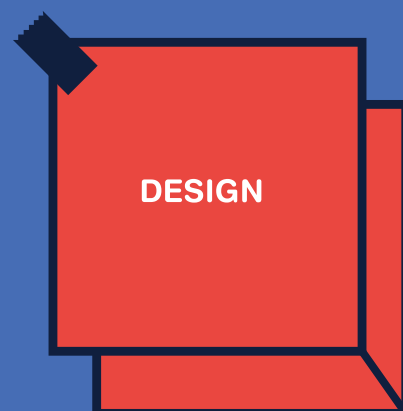
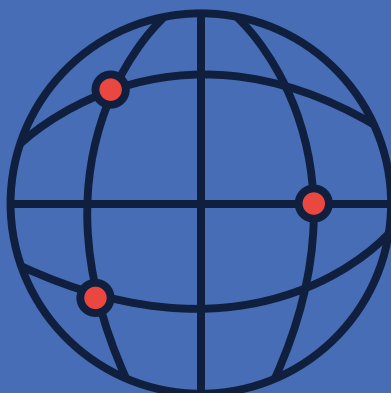
เข้าร่วมเป็นเครือข่าย miniTCDC LINK

เพิ่มโอกาสและช่องทางการเข้าถึงหนังสือ
และฐานข้อมูลออนไลน์ด้านการออกแบบ

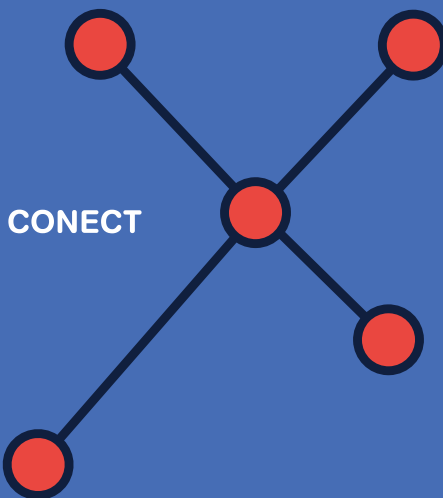
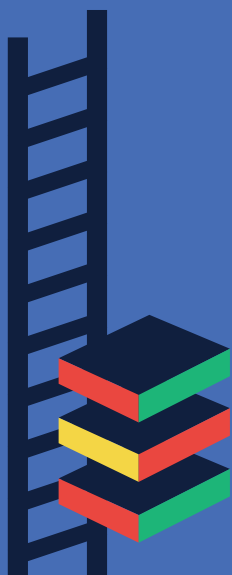
ตั้งแต่วันที่ — 30 มิถุนายน 63



WORLD WIDE



DATABASE



FB : miniTCDC

mini TCDC
LINK

CEAVACCINE

ร่วมสร้างสรรค์
ภูมิคุ้มกันเศรษฐกิจไทย

แนวทางช่วยอุตสาหกรรม
สร้างสรรค์ และ SMEs
จากผลกระทบโควิด-19
และเตรียมพร้อม
สำหรับอนาคต



#CEAVACCINE

FB : Creative Economy Agency