



หน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,600

Section: วาไรตี้/ผู้หญิงหน้า

วันที่: อังคาร 6 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16074

หน้า: 19(ล่าง)

Col.Inch: 101.33Ad Value: 162,128

PRValue (x3): 486,384

คลิป: สีส

หัวข้อข่าว: มธ. เปิดตัว E-book คู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน

มธ. เปิดตัว E-book คู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน ปิดช่องว่างข้อมูล ปลุกกระแส‘จากตั้งรับสู่เตรียมพร้อมล่วงหน้า’

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ตอกย้ำบทบาทสถาบันการศึกษาเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เปิดตัว “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” ในรูปแบบ E-book ยกระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนให้สามารถรับมือภัยธรรมชาติ ทั้งในมิติเชิงวิศวกรรม สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤตภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ภายใต้หลักคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้”

คู่มือดังกล่าวมีเป้าหมายปิดช่องว่างข้อมูลด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน ซึ่งขณะนี้ประชาชนจำนวนมากมีความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง และลดปัญหาการขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ และการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” ถูกรวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย พร้อมการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แนวคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมการเตรียมตัว

ก่อนเกิดเหตุ การดำเนินการระหว่างเกิดเหตุ และการฟื้นฟูหลังเกิดเหตุ ทั้งในมิติของร่างกายจิตใจ การสื่อสาร และการตรวจสอบความเสียหายของอาคารที่อยู่อาศัย

“ไฮไลท์สำคัญของคู่มือฉบับนี้คือการให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหว ด้วยการใช้เทคโนโลยี AI ผ่านแอปพลิเคชัน “InSpectra-01” เพื่อช่วยประเมินรอยร้าวและโครงสร้างอาคารเบื้องต้น พร้อมทั้งแนะนำให้ประชาชนจัดเก็บแบบแปลนอาคารไว้เป็นระบบ เพื่อให้การตรวจสอบโดยวิศวกรในอนาคตเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในคู่มือดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับการเตรียมร่างกายและจิตใจสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้คำแนะนำเชิงลึกทั้งเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ การเตรียมร่างกายให้คล่องแคล่วในภาวะฉุกเฉินฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด การจัดระเบียบพื้นที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ในช่วงหลังภัยพิบัติ รวมถึงแนวทางช่วยเหลือตนเองและคนรอบข้างจากภาวะความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) หรือ PTSD ได้อย่างถูกต้องตามหลักจิตวิทยา”

อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์กล่าวเพิ่มเติมว่า ในด้านการสื่อสารในภาวะวิกฤต คู่มือฉบับนี้ได้วางแนวทางทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) รู้จักตรวจสอบแหล่งข้อมูลก่อนส่งต่อหรือ



ข่าวหลอกลวง และใช้เครือข่ายการสื่อสารหลากหลายช่องทางในกรณีที่ระบบสื่อสารหลักล้ม เช่น SMS แอปวิเทศสื่อสาร และโซเชียลมีเดีย การโพสต์สถานบนโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดตความปลอดภัยแก่คนรอบข้าง พร้อมปลุกฝังแนวคิด “ทุกคนเป็นสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม”

นอกจากนี้ อีกหนึ่ง Pain Point สำคัญที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ตระหนักอย่างชัดเจนภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุด คือการที่ประเทศไทยยังคงเผชิญกับ “ช่องว่างข้อมูล” (Data Gap) ด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน โดยพบว่าประชาชนจำนวนมากมีความสนใจและเฝ้ารู้เกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้องทั้งในระหว่างและหลังเกิดเหตุการณ์ แต่กลับขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ทันที ส่งผลให้การตอบสนองในภาวะฉุกเฉินยังเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย และขาดประสิทธิภาพในหลายพื้นที่ ซึ่งคู่มือนี้จะ



หน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,600

Section: วาไรตี้/ผู้หญิงหน้า

วันที่: อังคาร 6 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16074

หน้า: 19(ล่าง)

Col.Inch: 101.33Ad Value: 162,128

PRValue (x3): 486,384

คลิป: สีส

หัวข้อข่าว: มธ. เปิดตัว E-book คู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน



ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชีวาลย์

ช่วยปิดช่องว่างดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม และยังมีมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นแหล่ง ข้อมูลกลาง (Centralized Knowledge Resource) ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ สอดคล้องจากการรวบรวมองค์ความรู้ ข้ามศาสตร์ ทั้งด้านวิศวกรรม สุขภาพกาย จิตวิทยา และการสื่อสารวิกฤต พร้อมเชื่อมโยงกับ เทคโนโลยีดิจิทัล อาทิ การใช้ AI ในการ ประเมินสภาพอาคารเบื้องต้น เพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันข้อมูล และทักษะการรับมือภัยพิบัติ” ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในสังคมไทย

“นอกจากนี้ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ยังตั้งเป้าหมายให้ “คู่มือ รับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” เป็นต้นแบบ (Trend Setter) ในการจัด ทำแหล่งข้อมูลแนวทางการรับมือภัย พิบัติรูปแบบอื่นๆ ในอนาคต เพื่อยก ระดับการเตรียมความพร้อมของสังคม ไทยให้เทียบเท่ามาตรฐานสากล และลด ช่องว่างข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต และความปลอดภัยของประชาชนในยาม วิกฤต สร้างจุดเริ่มต้นของ “วัฒนธรรม

ความปลอดภัย” (Safety Culture) ให้ หยั่งรากลึกในสังคมไทย ด้วยการส่งต่อ ความรู้และแนวทางปฏิบัติไปยังโรงเรียน ชุมชน องค์กร และภาคประชาชน ผ่าน การบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อีกทั้งยังตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงแนวคิดของ สังคมไทยจากการตั้งรับเพียงอย่างเดียว ไปสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก (Proactive Disaster Preparedness) อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการวางแผนล่วงหน้า การฝึกซ้อม อย่างสม่ำเสมอ และบูรณาการองค์ความรู้ สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน”

สำหรับ “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” มาในรูปแบบ E-Book เปิดให้ประชาชนทั่วไป ดาวน์โหลดได้ฟรี พร้อมรวบรวมลิงก์คู่มือรับมือภัยธรรมชาติ จากหน่วยงานต่างๆ เช่น กรมป้องกันและ บรรเทาสาธารณภัย กรมอุตุนิยมวิทยา กรมโยธาธิการและผังเมือง และกรม ทรพยาการธรณี รวมถึงแหล่งเรียนรู้จาก ต่างประเทศที่แปลเป็นภาษาไทย เพื่อ เสริมคลังความรู้ให้ประชาชนมีทางเลือก

ในการศึกษาต่อในรูปแบบดิจิทัล และ เพื่อให้ประชาชนสามารถติดต่อหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องได้อย่างทันท่วงที นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควร บันทึกไว้ได้แก่ สายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191, ดับเพลิงและกู้ภัย 199, กรมป้องกันและ บรรเทาสาธารณภัย 1784, สถาบันการ แพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 1669, ศูนย์เตือน ภัยพิบัติแห่งชาติ 192, ตำรวจท่องเที่ยว 1155 และกรมอุตุนิยมวิทยา 1182 ซึ่งทั้งหมด ล้วนเป็นเบอร์ที่ควรจำหรือเก็บไว้ในโทรศัพท์ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดในสถานการณ์ ภัยพิบัติ สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือ https://pr.tu.ac.th/journal_special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/index พร้อมขอความร่วมมือให้ประชาชนช่วยกัน เผยแพร่คู่มือนี้สู่ชุมชน เพื่อเสริมความรู้ เพิ่มความเข้าใจ และลดความตระหนก ในยามเกิดภัยพิบัติ ให้สังคมไทยเข้มแข็ง ปลอดภัย และพร้อมเผชิญสถานการณ์ ร่วมกันอย่างมั่นใจและมีสติ



ไทยโพสต์

Thai Post
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,200

Section: First Section/ข่าวประชาสัมพันธ์

วันที่: อังคาร 6 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 29

ฉบับที่: 10398

หน้า: 12(ซ้าย)

Col.Inch: 19.14 Ad Value: 22,968

PRValue (x3): 68,904

คลิป: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์คและสเปลล์ มอบเงินสนับสนุน 400,000...



ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์คและสเปลล์ มอบเงินสนับสนุน 400,000 บาท แก่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ฯ เนื่องในโอกาสครบรอบ 30 ปี

จิตตินันท์ ทวีงทลี กรรมการผู้จัดการร่วม-กลุ่มงานธุรกิจ และณัฐรินทร์ พงษ์วงศ์ รองกรรมการผู้จัดการสายการตลาดและพัฒนาธุรกิจ ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์คและสเปลล์ ได้มอบเงินสนับสนุนจำนวน 400,000 บาท แก่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เพื่อใช้ในการจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ โดยเป็นหนึ่งในกิจกรรมตอบแทนสังคม เนื่องในโอกาสครบรอบ 30 ปี ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค โดยมี รศ.นพ.ดิลก ภิชัยทัฬห์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และ ผศ.นพ.อาทิตย์ บุญยรางกูร รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการสุขภาพ เป็นผู้แทนรับมอบ ณ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ



ไทยรัฐ
Thai Rath (Mid-Day)
Circulation: 800,000
Ad Rate: 750

Section: First Section/-

วันที่: พุธ 7 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 76

ฉบับที่: 24578

หน้า: 6(ล่าง)

Col.Inch: 9.31

Ad Value: 6,982.50

PRValue (x3): 20,947.50

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: โทรโซ่งขยายข่าว: คู่มือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน



● คู่มือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน : ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เผยว่า มธ.จัดทำคู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน ภายใต้นโยบาย “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหวด้วยการใช้แอปพลิเคชัน “InSpectra-oi” รวมทั้งแนวทางการรับมือภัยพิบัติรูปแบบอื่นๆในอนาคต โดยสามารถดาวน์โหลดได้ฟรีทางเว็บไซต์ของมธ. ที่ https://pr.tu.ac.th/journal_special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/ind



บุหรืไฟฟ้ากับเยาวชนไทย กฎหมายและการบังคับใช้ที่ยังเป็นข้อถกเถียง



บุหรืไฟฟ้าใกล้รั้วโรงเรียน : ภาพสะท้อนการละเลยเด็กของผู้ปกครองและชุมชน

Drama-addict
2 วัน · 🌐

ไหนๆก็ไหนๆ จำเลยฝากคุณพ่อที่แจ้งเรื่องเข้ามา
ให้ฆ่าและไอ้บุหรี่ไฟฟ้าที่ลูกวัยประถมของเขาซื้อมาจากในเน็ตหน่อย
ก็ตามภาพข้างล่างจะครับ หน้าตาแบบนี้
พ่อแม่อุปถัมภ์ครองทุกท่าน พบเห็นมันในบ้าน รีบเอาไปทิ้งให้ไวเลย
แล้วมันขายถูกมาก 99 บาท เท่านั้น
พอคุณพ่อรู้ว่าร้านขายบุหรืไฟฟ้าให้ลูกเขาก็โกรธมาก
แหงไปหาร้าน ร้านบอกจะไม่รู้เพราะคนซื้อเป็นเด็กประถม
มันเป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ไม่ใช่คนขาย บลาๆ อะไรทางหนึ่ง
งั้นเดี๋ยวรวบรวมข้อมูลส่งให้ตำรวจจะครับ

FB/Drama-addict

ข่าวเตือนภัย "บุหรืไฟฟ้าโดเรมอน" พบเด็กประถมสูบเกลื่อน ขายถูกแค่ 99 บาท

หนึ่งในสาเหตุสำคัญ คือ กลยุทธ์ทางการตลาดของผู้ผลิตที่มุ่งเจาะกลุ่มวัยรุ่นโดยตรง เช่น การออกแบบให้มีรูปลักษณ์คล้ายของเล่น มีกลิ่นหอม และใช้งานง่าย ไม่มีควันเหมือนบุหรืมวน ทำให้ผู้ปกครองหรือครูบางคนไม่สามารถแยกออกว่าเป็นบุหรืไฟฟ้า นอกจากนี้ เยาวชนจำนวนมากยังเข้าใจผิดว่าบุหรืไฟฟ้าไม่มีนิโคติน และไม่รู้ว่าการครอบครองผิดกฎหมาย

นพ.พงศ์เทพ ระบุว่า ข้อมูลในปี 2565 พบว่าเยาวชนไทยสูบบุหรืไฟฟ้าประมาณ 260,000 คน โดย 66% ซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ และ 33% จากร้านค้าในชุมชนหรือใกล้โรงเรียน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าบุหรืไฟฟ้าเข้าถึงง่ายมาก ปัญหานี้ยังรุนแรงเมื่อมีของลักลอบนำเข้าจำนวนมาก ทำให้การควบคุมเป็นไปได้ยาก

อีกหนึ่ง คือ เทคโนโลยีของบุหรืไฟฟ้าที่ออกแบบให้ดูดทันทีทันควัน พกพาสะดวก สูบได้ทุกที่ มีควันน้อย กลิ่นไม่ติดตัว จนบางคนคิดว่าแค่ใส่น้ำหอมเด็กจึงสามารถสูบได้แม้ในห้องเรียนโดยไม่มีใครรู้ นอกจากนี้ยังมีการใช้โซเชียลมีเดียและอินฟลูเอนเซอร์ในการสร้างภาพลักษณ์ให้ดูเท เป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน ส่งผลให้เยาวชนหลงเชื่อและทำตาม

PPTVHD36.CO.PD ใช้คุกกี้ เพื่อจัดการข้อมูลส่วนบุคคล และพัฒนาประสบการณ์การใช้งานให้กับผู้ใช้ เชิญไขการใช้งานเว็บไซต์ และ นโยบายสิทธิส่วนบุคคล

ผศ. พงศเทพ อารีกะ รองคณบดีคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และดร. เมธี มณเฑียรกุล อาจารย์คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ร่วมกัน

ที่ผ่านมา การควบคุมยังไม่เห็นผลชัดเจน แต่เมื่อรัฐบาลประกาศนโยบาย “กวาดล้างบุหรี่ไฟฟ้าใน 30 วัน” ทำให้หน่วยงานต่างๆ ตื่นตัวมากขึ้น มีการจับกุมและยึดของกลางมากขึ้น ผู้ค้าหวาดกลัวการดำเนินคดี เยาวชนก็ระมัดระวังตัวขึ้น ส่งผลให้ยอดการสูบเริ่มลดลงอย่างชัดเจน

หากนโยบายของรัฐบาลชัดเจน การจัดการทุกอย่างก็จะเห็นภาพได้ชัดเจน

ทำไมเด็กนิยมสูบบุหรี่ไฟฟ้า?

ด้าน ผศ.ดร.วิไลภรณ์ โคตรบึงแก อาจารย์คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และนายกสมาคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า เหตุผลที่เด็กและเยาวชนเลือกสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งจากตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเด็กวัยรุ่นมีความอยากรู้อยากลอง และมักได้รับอิทธิพลจากเพื่อน รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่นำเสนอภาพลักษณ์ของบุหรี่ไฟฟ้าว่าเท ทันสมัย และไม่อันตราย จนทำให้เด็กเข้าใจผิด

อีกทั้งปัญหายังอยู่ที่ผู้ปกครองบางคนขาดความรู้หรือไม่สามารถแยกแยะอุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้าออกจากของเล่นได้ หรือบางครอบครัว ผู้ใหญ่เองก็สูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยไม่ระมัดระวัง ทำให้เด็กเลียนแบบ ขณะที่โรงเรียนเองก็เผชิญข้อจำกัดทางกฎหมายในการตรวจค้นหรือยึดของ จึงจัดการกับปัญหาได้ไม่เต็มที่

ในขณะที่ ดร.ชาญ รัตนพิสิฐ อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และหัวหน้าศูนย์การศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า บุหรี่ไฟฟ้าหาซื้อง่าย ไม่มีการตรวจสอบอายุ พกพาสะดวก และมีกลิ่นรสหลากหลาย ซึ่งไม่ติดตัวหรือรบกวนคนรอบข้าง ทำให้เด็กมองว่าไม่มีพิษภัยเท่าบุหรี่มวน นอกจากนี้ ผู้ปกครองหรือครูอาจไม่มีเวลาใกล้ชิดเด็กพอ ทำให้ขาดการดูแล และเด็กอาจอยากเข้ากลุ่มหรือทำตามเพื่อน

อีกประเด็นที่สำคัญคือ อินฟลูเอนเซอร์ในโซเชียลมีเดีย ที่โพสต์ภาพหรือคลิปพร้อมบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เยาวชนเห็นเป็นเรื่องธรรมดา และเข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับได้ ทั้งที่ในความจริงแล้ว บุหรี่ไฟฟ้าก็มีโทษและอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่มวน

บุหรี่ไฟฟ้าใกล้รั้วโรงเรียน : ภาพสะท้อนการละเลยจากชุมชน หรืออาจมีผลประโยชน์ทับซ้อน

ผศ.ดร.วิไลภรณ์ ชี้ว่าการขายบุหรี่ไฟฟ้าใกล้โรงเรียนและสถานี่ตำรวจ สะท้อนถึงการบังคับใช้กฎหมายที่ยังไม่เข้มงวด และการขาดระบบแจ้งเบาะแสที่ปลอดภัย ทำให้ชุมชนแม้จะรับรู้ปัญหา แต่ไม่กล้าแจ้งหรือไม่มีช่องทางในการแจ้งอย่างปลอดภัย อีกทั้งอาจมีผลประโยชน์ทับซ้อนในบางพื้นที่

ผศ.ดร.วิไลภรณ์ เน้นว่า การแก้ปัญหาต้องทำงานร่วมกับเด็ก ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อสร้าง “ภูมิคุ้มกัน” ให้เด็ก โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ การคิดวิเคราะห์ ด้านแรงกดดันจากเพื่อน และการจัดการอารมณ์ พร้อมสนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงเรียน

ด้าน ดร.ชาญ รัตนพิสิฐ มองว่า รูปลักษณ์ของบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่สะดุดตา ทำให้ร้านขายสามารถแฝงตัวอยู่ในชุมชนใกล้สถานที่สำคัญได้ง่าย โดยเฉพาะร้านที่ตกแต่งเหมือนคาเฟ่ หรือร้านกัญชาถูกกฎหมาย ตนคิดว่าการปล่อยปละละเลย หรือมีการเรียกรับผลประโยชน์จากเจ้าหน้าที่บางส่วน เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้การค้าบุหรี่ไฟฟ้าใกล้สถานศึกษาและสถานี่ตำรวจยังคงดำเนินต่อไป





Freepik/ArthurHidden

บุหรี่ไฟฟ้ากับเยาวชนไทย ภาพสะท้อนหลากหลายปัญหาที่ยังไร้ทางแก้

บุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน กับกฎหมายและการบังคับใช้ที่ยังเป็นข้อถกเถียง

เพื่อให้เข้าใจมิติทางสังคมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับปัญหามากขึ้น PPTV ได้พูดคุยกับ ดร.สาธิต ปิตุเตชะ อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และทนายเกิดผล แก้วเกิด เกี่ยวกับข้อจำกัดของกฎหมายและแนวทางที่ควรปรับปรุงในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

โดย ดร. สาธิต ระบุว่า ปัญหาบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนเกิดจากความต้องการ กระแสสังคม และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขณะที่กฎหมายห้ามผลิต จำหน่าย หรือครอบครองบุหรี่ไฟฟ้ามีอยู่แล้ว แต่การบังคับใช้ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ หน่วยงานรัฐเพิ่งจริงจังหลังเรื่องกลายเป็นกระแส โดยเฉพาะเมื่อพบแหล่งผลิตใกล้สถานีดำรวจ ซึ่งสะท้อนถึงความเป็นไปได้ของการมีผลประโยชน์แอบแฝง

ดร. สาธิต ยังมองว่า หากทำให้บุหรี่ไฟฟ้าถูกกฎหมาย อาจสร้างรายได้จากภาษี แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาเชิงสังคมหรือสุขภาพได้จริง และการเข้าถึงของเยาวชนก็อาจง่ายขึ้น จึงเห็นว่าควรควบคุมให้เข้าถึงได้ยากที่สุด โดยเฉพาะผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งควรใช้ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์และ พ.ร.บ.โฆษณา ควบคู่กับการณรงค์ให้ความรู้

ขณะที่ ทนายเกิดผล แก้วเกิด ทนายความ มองว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ควรเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เพราะหากอันตรายเท่าบุหรี่มวน ควรห้ามทั้งหมดไม่ใช่เลือกปฏิบัติ ทนายเกิดผล ชี้ว่า การที่รัฐห้ามเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้า อาจมีเป้าหมายเพื่อควบคุมการผลิตที่แข่งขันกับโรงงานยาสูบของรัฐ

ทนายเกิดผล ยังเห็นว่า โทษตามกฎหมายกับผู้ครอบครองบุหรี่ไฟฟ้าสูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผู้เสพยาบ้าถูกมองว่าเป็นผู้ป่วย แต่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ากลับถูกมองเป็นอาชญากร และการบังคับใช้กฎหมายมักเลือกปฏิบัติ โดยจับเฉพาะเยาวชนหรือผู้มีรายได้น้อย ในขณะที่นักการเมืองหรือคนมีชื่อเสียงกลับไม่ถูกดำเนินคดี

แต่ถึงแม้ตนจะเสนอว่าบุหรี่ไฟฟ้าอาจจำหน่ายได้หากมีระบบควบคุมมาตรฐาน แต่ยืนยันว่าไม่เห็นด้วยที่เด็กและเยาวชนจะสูบบุหรี่ทุกรูปแบบ และเชื่อว่ากฎหมายควบคุมการจำหน่ายอย่างเข้มงวด โดยเยาวชนควรถูกตักเตือนหรือปรับตามความเหมาะสม เพื่อป้องกันการเสพติดตั้งแต่วัยเยาว์

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า "ภัย" ที่ถูกมองว่า "ปลอดภัย"

สิ่งที่ควรตระหนักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าอีกข้อหนึ่งที่สำคัญ คือ ผลกระทบด้านสุขภาพซึ่ง มีอยู่ด้วยกันหลายประการ โดย PPTV ได้พูดคุยกับ พ.ญ.ธัญช ทิพย์วงษ์ ที่ปรึกษาราชการแพทย์ โดยระบุว่า บุหรี่มวนให้สารนิโคตินผ่านการเผาไหม้ ส่วนบุหรี่ไฟฟ้าใช้ระบบความร้อนจาก

PPTVHD36.COM ใช้คุกกี้ เพื่อจัดการข้อมูลส่วนบุคคล และพัฒนาประสบการณ์การใช้งานให้กับผู้ใช้ เรียนรู้การใช้งานเว็บไซต์ และ นโยบายสิทธิส่วนบุคคล

แพทย์ที่โรงพยาบาลราชเทวี องค์ประกอบของบุหรี่ผสมนิโคตินและยาเสพติดอื่น ๆ ประมาณ 7,000 ชนิด ที่ก่อให้เกิดมะเร็งและโรคหัวใจ และโรคทางเดินหายใจ

บุหรี่ไฟฟ้าก็มีนิโคตินเช่นกัน แต่ในปัจจุบันมักใช้สารสังเคราะห์อย่าง Salt Nicotine ซึ่งลดการระคายเคืองเมื่อสูบ และมีตัวทำละลายและสารปรุงแต่งกลิ่นรสที่ผิดช่องทางการรับเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เป็นอันตรายมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าควันบุหรี่ไฟฟ้ามีสารที่ทางการแพทย์ยังไม่รู้จักอีกกว่า 2,000 ชนิด และปริมาณนิโคตินใน 1 พอต เทียบเท่ากับบุหรี่ถึง 20 ซอง ซึ่งเพิ่มโอกาสเสพติดสูงมาก

แม้บุหรี่ไฟฟ้าจะไม่มีทาร์เหมือนบุหรี่มวน แต่ก็ยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย โดยเฉพาะนิโคตินที่มีความเข้มข้นสูงขึ้น ทำให้ระดับการเสพติดเพิ่มมากขึ้น เด็กและเยาวชนได้รับผลกระทบรุนแรงกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากสมองยังพัฒนาไม่เต็มที่จนถึงอายุ 25 ปี หากได้รับสารเสพติดจะส่งผลกระทบต่อสมอง ความจำ สมาธิ อารมณ์ และพฤติกรรม

“**บุหรี่จึงเป็นเหมือนประตูสู่วงจรยาเสพติด**” โดยเฉพาะในเด็กที่อาจเข้าใจผิดว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัย เพราะถูกทำให้มีรูปลักษณ์และกลิ่นรสที่ดึงดูดใจ เช่น กลิ่นผลไม้ วานิลลา หรือทำหน้าตาเหมือนของเล่น นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยเด็กที่ได้รับผลกระทบจากบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรค EVALI ซึ่งมีผลต่อปอด ลำไส้ และกระเพาะอาหาร ตัวอย่างหนึ่งคือเด็กวัย 11 ปีในจังหวัดบุรีรัมย์ที่ป่วยด้วยปอดบวมหลังสูบบุหรี่ไฟฟ้ามา 1 ปี

หากเยาวชนต้องการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า พ.ญ.ธัญรช แนะนำให้เริ่มจากการบอกผู้ปกครอง รับความช่วยเหลือ และปรับพฤติกรรม หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น หากติดในระดับสูง อาจต้องพบแพทย์เพื่อรับการดูแลจากคลินิกช่วยเลิกบุหรี่ โดยเริ่มจากการปรับพฤติกรรมก่อน หากยังไม่ได้ผลจึงใช้ยาในภายหลัง



Freepik/ArthurHidden

บุหรี่ไฟฟ้ากับเยาวชนไทย ภาพสะท้อนหลากหลายปัญหาที่ยังไร้ทางแก้

อย่างไร ให้เยาวชนไทยห่างไกลบุหรี่ไฟฟ้า?

ชี้ให้เยาวชนเห็น “บุหรี่ไฟฟ้า” ไม่ใช่เรื่องความเท่

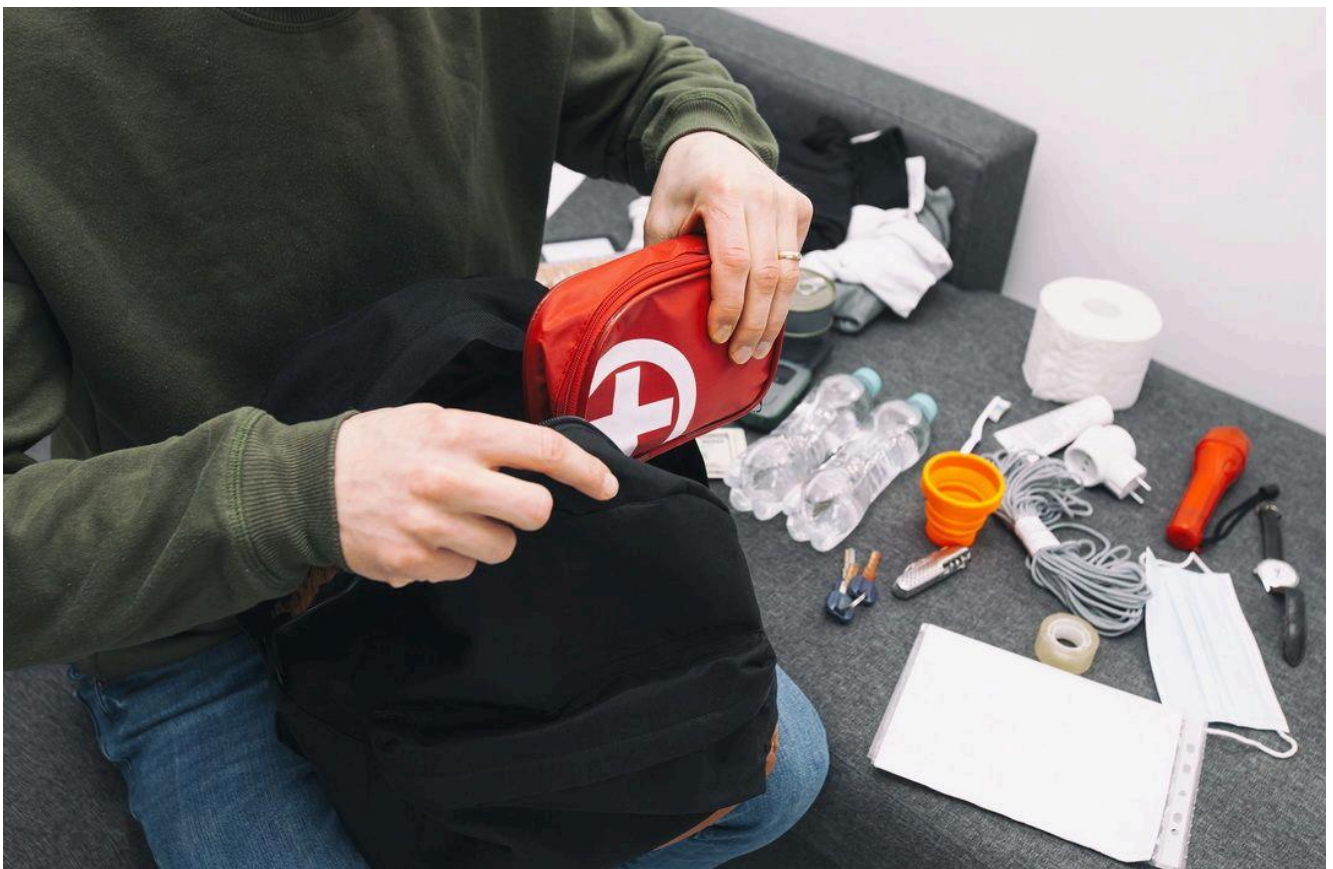
ดร.สาธิต กล่าวว่า การรณรงค์ให้เยาวชนห่างไกลบุหรี่ไฟฟ้าควรใช้วิธีทางอ้อม ไม่ควรบังคับ เพราะจะทำให้เด็กต่อต้านและอยากลองมากขึ้น ควรใช้เพื่อนในวัยเดียวกันเป็นผู้นำในการพูดคุยและชักชวนกันเอง เพราะเข้าถึงง่ายและได้ผลมากกว่าการห้ามหรือการใช้มาตรการที่แข็งแกร่ง อาจทำให้เด็กรู้สึกเสี่ยงไปในทางลบ จึงควรทำให้เด็กเห็นว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่สัญลักษณ์ของความเท่ แต่คือภัยต่อสุขภาพและอนาคต

การปรับทัศนคติ

PPTVHD36.COM ใช้คุกกี้ เพื่อจัดการข้อมูลส่วนบุคคล และพัฒนาประสบการณ์การใช้งานให้กับผู้ใช้ เชื้อไขการใช้งานเว็บไซต์ และ นโยบายสิทธิส่วนบุคคล

วันอังคาร ที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2568

หน้าแรก (<https://www.naewna.com/index.php>) / ผู้หญิง (<https://www.naewna.com/lady>)

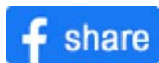


**มธ. เปิดตัว E-book คู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน
ปิดช่องว่างข้อมูล ปลุกกระแส ‘จากตั้งรับสู่เตรียมพร้อมล่วงหน้า’**

วันอังคาร ที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2568, 06.00 น.

Tag : คู่มือรับมือแผ่นดินไหว (<https://www.naewna.com/tags/คู่มือรับมือแผ่นดินไหว>)

มธ. (<https://www.naewna.com/tags/มธ.>)



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ตอกย้ำบทบาทสถาบันการศึกษาเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เปิดตัว "คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" ในรูปแบบ E-book ยกระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนให้สามารถรับมือกับรับมือภัยธรรมชาติ ทั้งในมิติเชิงวิศวกรรม สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤต ภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ภายใต้หลักคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้”

คู่มือดังกล่าวมีเป้าหมายปิดช่องว่างข้อมูลด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน ซึ่งขณะนี้ประชาชนจำนวนมากมีความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง และลดปัญหาการขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ และการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ศ.ดร. ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน” ถูกรวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย พร้อมการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แนวคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุม การเตรียมตัวก่อนเกิดเหตุ การดำเนินการระหว่างเกิดเหตุ และการฟื้นฟูหลังเกิดเหตุ ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ การสื่อสาร และการตรวจสอบความเสียหายของอาคารที่อยู่อาศัย

“ไฮไลต์สำคัญของคู่มือฉบับนี้ คือ การให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหว ด้วยการใช้เทคโนโลยี AI ผ่านแอปพลิเคชัน ‘InSpectra-o1’ เพื่อช่วยประเมินรอยร้าวและโครงสร้างอาคารเบื้องต้น พร้อมยังแนะนำให้ประชาชนจัดเก็บแบบแปลนอาคารไว้เป็นระบบ เพื่อให้การตรวจสอบโดยวิศวกรในอนาคตเป็นไปอย่างรวดเร็วและมี

ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในคู่มือดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับการเตรียมร่างกาย และจิตใจสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้คำแนะนำเชิงลึกทั้งเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ การเตรียมร่างกายให้คล่องแคล่วในภาวะฉุกเฉิน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด การจัดระเบียบพื้นที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ในช่วงหลังภัยพิบัติ รวมถึงแนวทางช่วยเหลือตนเองและคนรอบข้างจากภาวะความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) หรือ PTSD ได้อย่างถูกต้องตามหลักจิตวิทยา”

อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในด้านการสื่อสารในภาวะวิกฤต คู่มือฉบับนี้ได้วางแนวทางทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) รู้จักตรวจสอบแหล่งข้อมูลก่อนส่งต่อหรือข่าวลือกลาง และใช้เครือข่ายการสื่อสารหลากหลายช่องทางในกรณีที่ระบบสื่อสารหลักล่ม เช่น SMS แอปพลิเคชันสื่อสาร และโซเชียลมีเดีย การโพสต์สถานะบนโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดตความปลอดภัยแก่คนรอบข้าง พร้อมปลูกฝังแนวคิด **“ทุกคนเป็นสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม”**

นอกจากนี้ อีกหนึ่ง Pain Point สำคัญที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ตระหนักอย่างชัดเจนภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุด คือการที่ประเทศไทยยังคงเผชิญกับ **“ช่องว่างข้อมูล” (Data Gap)** ด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน โดยพบว่าประชาชนจำนวนมากมีความสนใจและใฝ่รู้เกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ทั้งในระหว่างและหลังเกิดเหตุการณ์ แต่กลับขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ทันที ส่งผลให้การตอบสนองในภาวะฉุกเฉินยังเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย และขาดประสิทธิภาพในหลายพื้นที่ ซึ่งคู่มือฯ จะช่วยปิดช่องว่างดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม และยังมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นแหล่งข้อมูลกลาง (Centralized Knowledge Resource) ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้สะดวกจากการรวบรวมองค์ความรู้ ข้ามศาสตร์ ทั้งด้านวิศวกรรม สุขภาพกาย จิตวิทยา และการสื่อสารวิกฤต พร้อมเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีดิจิทัล อาทิ การใช้ AI ในการประเมินสภาพอาคารเบื้องต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันข้อมูล และทักษะการรับมือภัยพิบัติ” ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในสังคมไทย



THAMMASAT UNIVERSITY

บทสรุปงานเสวนาวิชาการ

คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน



“นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ยังตั้งเป้าหมายให้ ‘คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน’ เป็นต้นแบบ (Trend Setter) ในการจัดทำแหล่งข้อมูลแนวทางการรับมือภัยพิบัติรูปแบบอื่น ๆ ในอนาคต เพื่อยกระดับการเตรียมความพร้อมของสังคมไทยให้เทียบเท่ามาตรฐานสากล และลดช่องว่างข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและความปลอดภัยของประชาชนในยามวิกฤต สร้างจุดเริ่มต้นของ “วัฒนธรรมความปลอดภัย” (Safety Culture) ให้หยั่งรากลึกในสังคมไทย ด้วยการส่งต่อความรู้และแนวทางปฏิบัติไปยังโรงเรียน ชุมชน องค์กร และภาคประชาชน ผ่านการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อีกทั้งยังตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับเพียงอย่างเดียว ไปสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก (Proactive Disaster Preparedness) อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการวางแผนล่วงหน้า การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และบูรณาการองค์ความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน”

สำหรับคู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" มาในรูปแบบ E-Book เปิดให้ประชาชนทั่วไป ดาวน์โหลดได้ฟรี พร้อมรวบรวมลิงก์คู่มือรับมือภัยธรรมชาติจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมอุตุนิยมวิทยา กรมโยธาธิการและผังเมือง และกรมทรัพยากรธรณี รวมถึงแหล่งเรียนรู้จากต่างประเทศที่แปลเป็นภาษาไทย เพื่อเสริมสร้างความรู้ให้ประชาชนมีทางเลือกในการศึกษาต่อในรูปแบบดิจิทัล และเพื่อให้ประชาชนสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างทันท่วงที นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควรบันทึกไว้ ได้แก่ สายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191, ดับเพลิงและกู้ภัย 199, กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย 1784, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 1669, ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ 192, ตำรวจท่องเที่ยว 1155 และกรมอุตุนิยมวิทยา 1182 ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นเบอร์ที่ควรจำหรือเก็บไว้ในโทรศัพท์เพื่อความปลอดภัยสูงสุดในทุกสถานการณ์

สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือ https://pr.tu.ac.th/journal_special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/ind พร้อมขอความร่วมมือให้ประชาชนช่วยกันเผยแพร่คู่มือนี้สู่ชุมชน เพื่อเสริมความรู้ เพิ่มความเข้าใจ และลดความตระหนกในยามเกิดภัยพิบัติ ให้สังคมไทยเข้มแข็ง ปลอดภัย และพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ร่วมกันอย่างมั่นใจและมีสติ

เงื่อนไขการแสดงความคิดเห็น

ซ่อน

ความคิดเห็น 0 รายการ

เรียงลำดับตาม เก่าสุด



เพิ่มความคิดเห็น...

ปลั๊กอินความคิดเห็นบน Facebook

ข่าวที่เกี่ยวข้อง



(<https://www.naewna.com/lady/825217>) 'มธ. - รพ.ธรรมศาสตร์' ฉลองความสำเร็จ ก้าวสู่ปีที่ 3 ศูนย์ข้อมูล ธรรมศาสตร์ เพื่อประชาชนชน (<https://www.naewna.com/lady/825217>)



(<https://www.naewna.com/lady/795478>) เปิดตัว E-Book ท่องเที่ยว ถ่ายทอดเรื่องราวของชุมชนที่ก้าวสู่ Low Carbon (<https://www.naewna.com/lady/795478>)



(<https://www.naewna.com/lady/778644>) มธ.เลียงแสดงความยินดีผู้ได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ผู้ได้รับเข็มเกียรติยศ โล่เกียรติยศ โล่เกียรติคุณและบุคลากรดีเด่น