



Newsletter จดหมายข่าว คณะกรรมการคาทอลิก เพื่อการพัฒนาสังคม แผนกสุขภาพอนามัย Committee for Health Pastoral Care



เป็นหน่วยงานภายใต้สภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย

ชั้น 3 อาคารที่ 122/11 ถนนนนทรี 14 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

โทร.02 681-3900 ต่อ 1309 โทรสาร 02 681-5857 E-mail address :chc@cbct.net

www.healthpastoral.com



★ กันยายน - ตุลาคม 2023 (จ.5/2023) ★



ภายในฉบับ

ฟื้นฟูจิตใจชมรมเวชบุคคลคาทอลิกฯ ปี 2023	1 - 5
โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ "ดนตรีบำบัด"	6 - 8
สารพระสันตะปาปาวันคนยากจนโลก ครั้งที่ 6	9 - 13
กิจกรรมเครือข่ายแผนกสุขภาพอนามัย	14 - 23

ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทย ร่วมกับ

ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกอัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง

จัดทำโครงการฟื้นฟูจิตใจเครือข่ายชมรมเวชบุคคลคาทอลิกทั่วประเทศไทย โดยใช้หัวข้อ "การฟื้นฟูผู้ป่วยสู่สังคม ด้วยคุณธรรมและน้ำใจ ละเบ้อ" ระหว่าง วันเสาร์ที่ 28 ถึง วันอาทิตย์ที่ 29 ตุลาคม คริสตศักราช 2023 ณ อารามรักกางเขนแห่งท่าแร่ ตำบลท่าแร่ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งเวชบุคคลคาทอลิกประเทศไทยเป็นองค์กรคาทอลิกของผู้ประกอบ

วิชาชีพด้านสุขภาพซึ่งได้ก่อตั้งขึ้นในปีคริสตศักราช 1967 โดยเริ่มแรกมีการรวมกลุ่มเพื่อบำรุงรักษาจิตตารมณ์คาทอลิกให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแก่ผู้ตกทุกข์ได้ยากและประชาชนทั่วไป ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกองค์ประกอบของชีวิต

วิสัยทัศน์

ประชากรของพระเจ้ามีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ และร่วมเป็นหนึ่งในเดียวกันฉันพี่น้อง เปี่ยมด้วยคุณธรรมในความรักของพระเจ้า

พันธกิจ

ส่งเสริมเวชบุคคล เครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายผู้ติดเชื้อ ให้ได้รับการอภิบาล และอุทิศตนรับใช้ปวงชนด้านสุขภาพอนามัย โดยเน้นผู้ยากไร้ ตามแบบอย่างพระเยซูเจ้า



ในปัจจุบันได้ขยายไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพด้วย เพื่อให้เจตนารมณ์ดังกล่าวดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนจึงได้จัดโครงสร้างของชมรมซึ่งประกอบด้วย 2 กลุ่มหลักดังนี้

1. คณะกรรมการชมรมเวชบุคคลคาทอลิกระดับประเทศ
2. กลุ่มเวชบุคคลระดับสังฆมณฑล โดยให้ทุกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์มีกิจกรรม และมีการเข้าเยี่ยมฟื้นฟูจิตใจประจำปีทั้งระดับศูนย์กลางและระดับสังฆมณฑล

ในปีคริสต์ศักราช 2023 นี้ ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทย จึงได้จัดเข้าเยี่ยมฟื้นฟูจิตใจประจำปีนี้ในหัวข้อ “การฟื้นฟูผู้ป่วยสู่สังคม ด้วยคุณธรรมและน้ำใจ ละเบ่อ” ซึ่งเน้นเรื่องการอภิบาลดูแลสุขภาพแบบประคับประคอง (Palliative Care) ให้แก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ตามแผนการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน พร้อมทั้งการสร้างจิตตารมณ์ให้กับกลุ่มเวชบุคคลรุ่นใหม่ในการขับเคลื่อนงานเวชบุคคลคาทอลิกในแต่ละสังฆมณฑลด้วย

ในการฟื้นฟูจิตใจครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก **พระอัครสังฆราช อันตน วีระเดช ใจเสรี** มุขนายกแห่งอัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง มาเป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนาฟื้นฟูจิตใจ ซึ่ง**พระคุณเจ้าได้ให้กำลังใจแก่บรรดาคุณพ่อจิตตาสถาปนิก นักบวช แพทย์ พยาบาล วิชาชีพ นักวิชาการ กลุ่มอาสาสมัครและจิตอาสาผู้ทำงานด้านสุขภาพในทุกสังฆมณฑล ให้ได้มีความตั้งใจทำงานทุกอย่างอย่างเต็มที่ เพราะงานรับใช้เพื่อนพี่น้องผ่านบรรดาผู้ป่วย ผู้ยากไร้ ถือเป็นงานที่ใช้ความมีจิตอาสา จิตสาธารณะเป็นอย่างมาก เพราะเราทุกคนต่างเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่งของพระเจ้าเพื่อการประกาศความรักของพระเจ้าผ่านกิจการต่างๆ เหล่านี้**

จากนั้น **แพทย์หญิงมาลินี บุญยรัตพันธุ์** ประธานชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทย ได้กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ในการจัดงานเข้าเยี่ยมฟื้นฟูจิตใจชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทยในปีนี้ต่อพระคุณเจ้า คณะพระสงฆ์ นักบวช และทุกท่านที่ร่วมในพิธีมิสซาบูชาขอบพระคุณเปิดการสัมมนา ดังนี้

1. เพื่อตอบสนองต่อคำสอนของพระศาสนจักรสากลที่ว่ามนุษย์ทุกคนถูกสร้างมาตามภาพลักษณ์ของพระเจ้า ทุกคนจึงมีศักดิ์ศรีในฐานะบุตรพระเจ้า ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพจึงมีบทบาทโดยตรง ในการส่งเสริมศักดิ์ศรีของมนุษย์โดยเฉพาะในผู้ป่วย ผู้สูงอายุ และผู้ที่อยู่ในภาวะลำบากในรูปแบบต่าง ๆ
2. เพื่อพัฒนาสมาชิกเครือข่ายงานอภิบาลผู้ป่วยและผู้สนใจ ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการอภิบาลดูแลสุขภาพแบบประคับประคอง (Palliative Care) ให้แก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ตามแผนการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน
3. เพื่อพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์พัฒนาความรู้ ความชำนาญ และบูรณาการการดำเนินงานในลักษณะเครือข่ายของสมาชิกชมรมเวชบุคคลคาทอลิกกับองค์กรอื่น ๆ
4. เพื่อขับเคลื่อนงานชมรมเวชบุคคลคาทอลิกให้เป็นฐานสำคัญตามจิตตารมณ์ของคาทอลิกให้กับกลุ่มเวชบุคคลรุ่นใหม่ ให้มีจิตใจอุทิศตนเสียสละจิตสาธารณะเพื่อคนยากไร้ด้อยโอกาสรู้จักแบ่งปันเพื่อคนอื่น

คุณพ่อชัยเฉลิม สุทธิ หัวหน้าแผนกชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งอัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง ได้กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมการสัมมนาทุกท่านเข้าสู่อัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง ซึ่งเป็นเจ้าภาพร่วมในปีนี้

คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ เลขาธิการกรมการมิสซาฝ่ายสังคัม (Caritas Thailand) สภาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทย และจิตตาสถาปนิกชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทย ก็ได้ร่วมกล่าวต้อนรับพี่น้องเครือข่ายเวชบุคคลคาทอลิกจากทั่วประเทศด้วยเช่นเดียวกัน



ในภาคเช้า ของ วันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม 2023 ได้รับเกียรติจาก แพทย์หญิงจิตรภัทรา จันลาโสม แพทย์ชำนาญการ จากโรงพยาบาลสกลนคร คุณปิยะฉัตร สะอาดเอี่ยม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าแร่ และ คุณวรางคณา ดิษเจริญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการจากโรงพยาบาลสกลนคร มาร่วมแบ่งปันในหัวข้อ

“การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามมิติคุณค่า ศาสนา และวัฒนธรรม” ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมการสัมมนาเป็นอย่างมาก

ในภาคบ่าย ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน การรักษาแพทย์แผนไทย ที่ อโรคยาศาล วัดคำประมง ตำบลสว่าง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นสถานที่ให้การดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งทุกชนิด อย่างเป็นองค์รวม ด้วยวิธีการรักษาทางการแพทย์แบบผสมผสาน ทั้ง การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ภายใต้ ความรับผิดชอบ ดูแลของ พระอาจารย์ปพนพัชร์ จิระธัมโม เจ้าอาวาส โดยผู้ป่วยไม่ต้อง เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2547 จนถึงปัจจุบัน ได้รับการจัดตั้งเป็น โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ผสมผสานด้านมะเร็ง สกลนคร อโรคยาศาลวัดคำประมง และบรรยากาศของวัดแห่งนี้มี ต้นไม้ สระน้ำ และความร่มรื่น ซึ่งบรรยากาศเหล่านี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง ในการรักษาโรคร้ายนี้ด้วย ..



ในช่วงเย็น มีกิจกรรมราตรีสัมพันธ์แบบครอบครัวเล็กๆ เรียบง่าย เพื่อส่งเสริมและ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างเครือข่ายเวชบุคคลคาทอลิกจากแต่ละสังฆมณฑล มีการแสดงจาก + กลุ่มผู้สูงอายุศูนย์เดย์แคร์ ภายใต้ การดูแลของศูนย์สังฆมณฑลพัฒนา อัครสังฆมณฑลท่าแร่ฯ + ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลอุบลราชธานี + ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลจันทบุรี + ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลอุดรธานี + ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่/สังฆมณฑลเชียงราย และ การแสดงจากนักศึกษาพยาบาล...





โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

“ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ให้การดูแลผู้เปราะบาง”

ในเครือข่ายคณะอนุกรรมการคาทอลิกส่งเสริมงานเอดส์ และ

หน่วยงานด้านสังคม สถานสงเคราะห์



ระหว่าง วันพุธที่ 25 – วันศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2023/2566

ณ ศูนย์อภิบาลคามิลเลียน ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร



คณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ แผนกสุขภาพอนามัย จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร โดยใช้ “ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ให้การดูแลผู้เปราะบาง” ให้แก่สมาชิกผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์และศูนย์ดูแลผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ ภายใต้อุปกรณ์ที่ทำงานอยู่ในสังคมชนบทต่างๆทั่วประเทศไทย

การอบรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ ศูนย์อภิบาลคามิลเลียน ลาดกระบัง ระหว่างวันพุธที่ 25 – ศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2566 โดยการอบรมในครั้งนี้ ได้รับเกียรติจากท่าน **อาจารย์เปรี๊ยะแก้ว สุขุมาลจันทร์** นักดนตรีบำบัด ซึ่งมีประสบการณ์ปฏิบัติงานเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาลหลายแห่ง และเด็กพิเศษ, ผู้เปราะบางในสถานสงเคราะห์หลายแห่ง รวมถึงสอนดนตรี มาเป็นวิทยากรพร้อมทีมงานของอาจารย์ ซึ่งมาจากหลายสถาบันมาอบรมให้กับผู้เข้าร่วมรับการอบรมในครั้งนี้

ในการอบรมครั้งนี้ ท่านวิทยากรได้ให้ความรู้เรื่องการทำความเข้าใจของการนำดนตรีมาใช้ในการช่วยเหลือ/บำบัดผู้รับการดูแลที่เราดูแลอยู่ โดยมีเนื้อหาคือ

1. ความเข้าใจในดนตรีบำบัด (Understanding Music Therapy)
2. ดนตรีและอารมณ์ (Music and Emotions)
3. เทคนิคของดนตรีบำบัด (Music Therapy Techniques)
4. การใช้ดนตรีมาเป็นการแสดงออกของตัวตน (Music-making for Self-Expression)
5. การสำรวจการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ผ่านทางดนตรี (Exploring Self-Care through Music)
6. การบูรณาการดนตรีเข้าในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน (Integrating Music into Daily Self-Care)
7. การเต้นหรือขยับร่างกายพร้อมจังหวะดนตรี (Dance and Movement session with music)
8. สดุดท้ายการสร้างรายการดนตรีส่วนตัว (Creating Personalized Music Playlists)





- 6. การบูรณาการดนตรีเข้าในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน (Integrating Music into Daily Self-Care)
- 7. การเต้นหรือขยับร่างกายพร้อมจังหวะดนตรี (Dance and Movement session with music)
- 8. สดุดทำรายการสร้างรายการดนตรีส่วนตัว (Creating Personalized Music Playlists)

ได้รับการบรรยายและนำกิจกรรมโดย **ซิสเตอร์จันธนา จันทร** คณะศรีชุมพวาบาล ผู้มีประสบการณ์ในการให้การอบรมในเรื่องการให้คำปรึกษา ฯลฯ

หลังจากได้รับการอบรมการใช้ดนตรี เพื่อเป็นประโยชน์ทั้งสำหรับตนเองที่ต้องดูแลผู้ประาะบาง ซึ่งต้องเป็นผู้ที่รู้จักการจัดการกับตนเองให้เป็นผู้มีความสุข ความสมดุลในตนเองก่อนที่จะไปดูแลผู้ประาะบาง ทางสมาชิกเครือข่ายคาทอลิกผู้ทำงานกับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์



วันสุดท้าย ได้มีการสัมมนาและประชุมใหญ่

ประจำปี 2023/2566 (หลังจากสถานการณ์ COVID 19 มาเป็นเวลานาน)

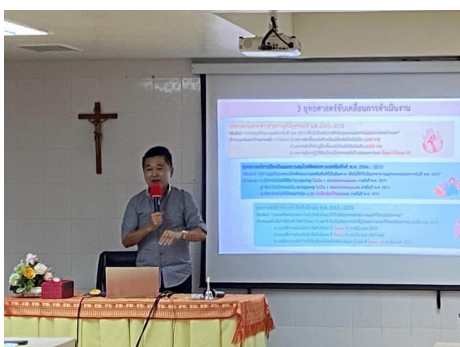
ในการสัมมนาและประชุมใหญ่ ได้เชิญ **คุณอภิวัฒน์ กวางแก้ว** ประธานเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวีแห่งประเทศไทย (ผู้มีบทบาทสำคัญในการทำงานเรื่องเข้าถึงการรักษา ระบบการรักษา และด้านสิทธิมนุษยชน) ได้ให้เกียรติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับหน่วยงาน ภายใต้ คณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ โดยท่านได้แบ่งปันถึงสถานการณ์เอชไอวี/เอดส์ประเทศไทย ยุทธศาสตร์ประเทศไทยในการยุติเอดส์ในปี พ.ศ.2573 / ค.ศ.2030 คือ + ลดการติดเชื้อรายใหม่ให้น้อยกว่า 1,000 ราย แต่ในปัจจุบันตัวเลขผู้ติดเชื้อรายใหม่ จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ประมาณ 28,000 คน ลดอัตราการตายจากเอดส์ ให้ไม่เกิน 4,000 คน



ข้อมูลในปัจจุบัน ณ ปี 2566 อยู่ที่ 20,000 กว่าราย จากภาวะโรคแทรกซ้อน

+ ลดการถูกเลือกปฏิบัติจากเอชไอวี และเพศภาวะ ต้องต่ำกว่า 10 % แต่ในความเป็นจริงประเทศไทย ยังมีการเลือกปฏิบัติ มีการบังคับตรวจเลือดก่อนสมัครงาน หรือสมัครเรียน แม้แต่หน่วยงานของรัฐเอง ก็มีหน่วยงานที่ละเมิดสิทธิมนุษยชนโดยการบังคับตรวจเลือด

นอกจากนั้น ทางกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้าถึงยาต้านไวรัส โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงงานต่างด้าว เด็กที่ไม่มีเอกสารหรือสิทธิฯ เรื่องการตีตราแม้สถานการณ์จะดีขึ้น แต่ยังไม่หมดไปเสียทีเดียว ซึ่งเรื่องเหล่านี้ทางหน่วยงานหรือศูนย์ของเครือข่ายคาทอลิกที่ดูแลผู้ป่วยเอดส์ / ผู้ติดเชื้อ HIV รับทราบและจะเป็นจุดร่วมในการทำงานของเครือข่าย





ในเรื่องการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี คุณอภิวัฒน์ กวางแก้ว ได้แบ่งปันให้ทราบถึง “การพัฒนาข้อมูลทางการแพทย์ผ่านงานวิจัย (U = U) หมายถึง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง กระทั่งตรวจไม่พบเชื้อ จะไม่สามารถส่งต่อเชื้อให้กับคู่มามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (สิ่งนี้ตอบโจทย์ยุทธศาสตร์ ในประเด็นลดผู้ติดเชื้อรายใหม่ ลดอัตราการตายจากเอดส์ เพราะเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และลดอัตราการตายจากเอดส์ เพราะผลเลือดต่าง) สิ่งเหล่านี้ได้รับการตอบคำถามจากงานวิจัย ในกลุ่มผลเลือดต่าง จำนวน 3,000 คู่ ตรวจไม่พบการติดเชื้อแม่แต่คู่เดียว”



คุณอภิวัฒน์ ยังได้แบ่งปันถึงสูตรยาต้านไวรัสใหม่ที่เป็นสูตรพื้นฐาน (สำหรับผู้ที่ติดเชื้อที่ไม่ดื้อยา) ข้อมูลเรื่อง ยาต้านไวรัสใหม่ที่เป็นสูตรพื้นฐาน (สำหรับผู้ที่ติดเชื้อที่ไม่ดื้อยา) และสูตรสำรองหรือสูตรทางเลือก (สำหรับผู้ที่ติดเชื้อที่ดื้อยา) ซึ่งสูตรยาปัจจุบัน ผลข้างเคียงน้อยและประสิทธิภาพในการกดเชื้อสูง และในอนาคตก็จะมีพัฒนาดีขึ้นเรื่อย ๆ จากยากินก็จะมียาฉีด ซึ่งจะมีหลากหลายทางเลือกมากขึ้น รวมทั้งการตรวจคัดกรองวัณโรคแฝง และไวรัสตับอักเสบบี , C ถือว่าเป็นงานส่งเสริมป้องกันที่เราช่วยกันทำได้

จากนั้นเครือข่ายกรรมการคณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ ได้ร่วมกันจัดทำแผนงานประจำปี 2567/2024 ของ คณะอนุกรรมการฯ โดยจะมีกิจกรรมสำคัญๆ คือ ประเด็นในการรณรงค์วันเอดส์โลก ประจำปี 2023 ที่แต่ละศูนย์/เครือข่ายจะจัดขึ้นร่วมกับหน่วยงานอื่นๆในพื้นที่ และการจัด Catholic Asia-Pacific Coalition on HIV/AIDS (CHAPCHA) โดยประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2567/2024 เครือข่ายคณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ ขอขอบพระคุณทุกหน่วยงานที่สนับสนุนงานของคณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ อย่างต่อเนื่องตลอดมา ท่านสามารถติดตามรายละเอียดของการสัมมนาทั้งครบได้จาก Facebook แพนกสุขภาพอนามัย , www.healthpastoral.com





สารของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ในโอกาสรำลึกถึงวันคนยากจนโลก ครั้งที่ 7

19 พฤศจิกายน 2023 อาทิตยที่สามสิบสาม เทศกาลธรรมดา

“อย่าเป็นหน้าจากคนยากจน” (ทบท. 4:7)

1. วันคนยากจนโลกครั้งที่ 7 ประจำปีนี้ส่งสัญญาณของผลดีที่เกิดขึ้นในความเมตตาของพระบิดาเจ้าและเสริมหนุนชีวิตของชุมชนของเรา อย่างที่เห็นได้ว่าการเฉลิมฉลองของวันนี้ยังรากลึกมากขึ้นในชีวิตอภิบาลของพระศาสนจักร การเฉลิมฉลองดังกล่าวช่วยให้เราค้นพบหัวใจของพระเจ้าที่ยังคงใหม่และเป็นปัจจุบันเสมอ ทว่าความพยายามแต่ละวันของเราในการต้อนรับคนยากจนยังไม่เพียงพอ สายน้ำแห่งความยากจนอันยิ่งใหญ่กำลังไหลผ่านบ้านเมืองของเรา และดูเหมือนว่าจะท่วมท้นล้นหลาม ดังเช่นที่น้องของเราที่ต่างร้องขอความช่วยเหลือ การเกื้อหนุนและความมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความต้องการที่ยิ่งวันยิ่งมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ในวันอาทิตย์ก่อนวันสมโภชพระเยซูเจ้ากษัตริย์แห่งสากลจักรวาล เราจึงรวมตัวกันรอบพระแท่นของพระองค์เพื่อรับของประทานและพละกำลังจากพระองค์อีกครั้งเพื่อดำเนินชีวิตแห่งความยากจนและรับใช้คนยากจน

“อย่าเป็นหน้าจากคนยากจน” (ทบท. 4:7) ถ้อยคำเหล่านี้ช่วยให้เราเข้าใจแก่นแท้ของการเป็นประจักษ์พยานของเรา เมื่อไตร่ตรองถึงหนังสือโทบิต ซึ่งเป็นข้อความในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก แต่เป็นหนังสือที่มีเสน่ห์และเปี่ยมไปด้วยสติปัญญา เราก็สามารถชื่นชมและเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้บันทึกเรื่องราวในพระคัมภีร์ที่ต้องการสื่อสาร ทำให้เราพบว่าตัวเองอยู่เบื้องหน้าฉากของชีวิตครอบครัวหนึ่ง บิดาที่ชื่อโทบิต กอดโทบิยาห์บุตรชายของเขา ซึ่งกำลังจะออกไปในการเดินทางอันยาวนาน โทบิตผู้สูงวัยกลัวว่าเขาจะไม่ได้เจอลูกชายอีกเลย จึงฝากฝัง “พันธสัญญาทางวิญญาณ” ไว้ให้เขา โทบิตถูกส่งตัวไปยังเมืองนินะเวห์และตอนนี้ดาบอด ทำให้มีสถานะความยากจนเป็นสองเท่า ในเวลาเดียวกันเขายังคงมั่นใจในสิ่งหนึ่งเสมอ ซึ่งแสดงออกมาในชื่อของเขา “พระเจ้าทรงเป็นความดีของข้าพเจ้า” ในฐานะชายผู้เกรงกลัวพระเจ้าและเป็นบิดาที่ดี เขาต้องการส่งมอบให้บุตรชายไม่เพียงแต่ความมั่งคั่งทางวัตถุเท่านั้น แต่หากเป็นประจักษ์พยานถึงวิถีทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเขาจึงบอกบุตรชายของเขาว่า: “ลูกเอ๋ย จงระลึกถึงองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกวันตลอดชีวิตของลูก อย่าจงใจทำบาปหรือละเมิดบทบัญญัติของพระองค์เลย จงทำความดีทุกวันตลอดชีวิต อย่าดำเนินตามหนทางที่ไม่ถูกต้อง” (ทบท. 4:5)

2. เราเห็นได้ทันทีว่าสิ่งที่ผู้เฒ่าโทบิตขอรับบุตรชายของเขา ไม่ใช่แค่คิดถึงพระเจ้าและอธิษฐานวิงวอนเท่านั้น เขาพูดถึงการแสดงท่าทีอย่างเป็นรูปธรรม การทำงานที่สุจริตและความยุติธรรม ผู้เฒ่ากล่าวต่อไปอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นว่า “จงแบ่งทรัพย์สินสมบัติของลูกส่วนหนึ่งไว้ทำทาน อย่าเสียดายสิ่งที่ลูกให้เป็นทาน” (ทบท. 4:7)

คำพูดของชายชราผู้ปราดเปรื่องคนนี้ทำให้เราคิดและระลึกได้ว่าโทบิตสูญเสียการมองเห็นหลังจากได้ทำงานแห่งความเมตตา ดังที่ตัวเขาเองบอกเราตั้งแต่เยาว์วัยว่าเขาได้อุทิศชีวิตให้กับงานกิจเมตตา: “ข้าพเจ้าให้ทานมากมายแก่พี่น้องและเพื่อนร่วมชาติที่ถูกเนรเทศพร้อมกับข้าพเจ้าไปยังนครนินะเวห์ ในแผ่นดินอัสซีเรีย... ข้าพเจ้าให้ขนมปังแก่ผู้หิวโหยและให้เสื้อผ้าแก่ผู้ที่ไม่มียี่สิบห้าสวมใส่ ถ้าข้าพเจ้าเห็นศพของเพื่อนร่วมชาติที่ถูกฆ่าและถูกโยนทิ้งไว้บนกำแพงเมืองนินะเวห์ ข้าพเจ้าก็นำไปฝัง” (ทบท. 1:3.17)



สำหรับการบำเพ็ญกุศลด้วยกิจเมตตาตั้งกล่าวนี้ กษัตริย์ได้ทรงริบทรัพย์สินของเขาจนหมดสิ้นกลายเป็นคนยากไร้สิ้นเนื้อประดาตัว ถึงกระนั้นพระเจ้าก็ยังทรงต้องการโทบิต เมื่อได้ตำแหน่งข้าราชการกลับคืนมาแล้ว เขาก็ดำเนินตามอย่างที่เคยทำมาอย่างกล้าหาญต่อไป ให้เราฟังเรื่องราวของเขาซึ่งสามารถใช้กล่าวกับเราในวันนี้ได้เช่นกัน “ในวันฉลองเปเนเตกอสเตหรือวันฉลองสัปดาห์ เขาเตรียมอาหารอย่างดีไว้ให้ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็นั่งที่โต๊ะ ซึ่งมีอาหารหลายอย่าง ข้าพเจ้าพูดกับโทบิยาห์บุตรของข้าพเจ้าว่า ‘ลูกเอ๋ย จงออกไปเถิด ถ้าพบคนยากจนที่ระลึกถึงองค์พระผู้เป็นเจ้าสุดจิตใจในหมู่พี่น้องของเราที่ถูกเนรเทศมายังกรุงนินะเวห์ด้วยกัน ก็จงนำเขามาร่วมโต๊ะกินอาหารกับเรา พ่อจะรอจนกว่าลูกจะกลับมา’” (ทบท. 2:1-2) จะมีความหมายสักเพียงไรหากในวันคนยากจน ให้ความหวังโยของโทบิตนี้เป็นของเราเองด้วย! ถ้าเราเชิญใครสักคนมาร่วมรับประทานอาหารเย็นวันอาทิตย์หลังจากร่วมพิธีมิสซาเดียวกันแล้ว ศีลมหาสนิทที่เราเฉลิมฉลองจะกลายเป็นสัญลักษณ์แห่งการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง หากเป็นเรื่องจริงที่เมื่อเราอยู่รอบพระแท่นบูชาของพระเจ้า เราจะตระหนักว่าเราทุกคนเป็นพี่น้องกัน ความเป็นพี่น้องกันของเราจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นสักเพียงใด ถ้าเราแบ่งปันอาหารตามเทศกาลกับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ!

โทบิยาห์ทำตามที่บิดาบอก แต่เขากลับมาพร้อมกับข่าวว่ามีชายยากจนคนหนึ่งถูกฆาตกรรมและถูกโยนทิ้งในตลาด โทบิตผู้เฒ่าลุกขึ้นจากโต๊ะไปฝั่งชายคนนั้นโดยไม่ลังเลใจ เมื่อกลับบ้านด้วยความเหนื่อยล้าเขาก็ผลอยหลับไปที่บริเวณลานบ้าน มีมูลนกตกที่ตาของเขา ทำให้เขาตาบอด (เทียบ 2:1-10) โขชะตาประชด ...ทำตึกลับไม่ได้ดี! นั่นคือสิ่งที่เราถูกล่อลวงให้คิด แต่ความศรัทธากลับสอนให้เราเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น การที่โทบิตตาบอดกลายเป็นจุดแข็งของเขา ทำให้เขาสามารถรับรู้ถึงความยากจนหลายรูปแบบที่อยู่รอบตัวเขาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อถึงเวลาที่กำหนด พระเจ้าจะทรงให้เขากลับมองเห็นและมีความยินดีที่ได้เห็นโทบิยาห์บุตรชายของเขาอีกครั้งด้วย เมื่อวันนั้นมาถึง เรารู้ว่า “โทบิตเข้าสวมกอดบุตรชายและร้องไห้ พูดว่า ‘ลูกเอ๋ย ลูกเป็นแสงสว่างของดวงตาของพ่อ พ่อมองเห็นลูกแล้ว’ แล้วเขาพูดต่อไปว่า ‘ขอถวายพระพรแด่พระเจ้า ขอถวายพระพรแด่พระนามยิ่งใหญ่ของพระองค์ ขอถวายพระพรแด่ทูตสวรรค์ศักดิ์สิทธิ์ทุกองค์ของพระองค์ ขอพระนามยิ่งใหญ่ของพระองค์พิทักษ์รักษาเราไว้ตลอดกาล ขอถวายพระพรแด่ทูตสวรรค์ทุกองค์ของพระองค์ตลอดไป เพราะแม้พระองค์ทรงทำให้ข้าพเจ้าต้องเจ็บป่วย แต่แล้วก็ทรงพระกรุณาต่อข้าพเจ้า บัดนี้ข้าพเจ้าแลเห็นโทบิยาห์บุตรของข้าพเจ้าแล้ว’” (ทบท. 11:13-14)

3. เราอาจถามได้ว่าโทบิตค้นพบความกล้าหาญและความแข็งแกร่งภายในจากที่ไหนที่ทำให้เขาสามารถรับใช้พระเจ้าท่ามกลางคนนอกศาสนาได้ และทั้งยังรักเพื่อนบ้านมากจนเขาเสี่ยงชีวิตของตนเอง เรื่องของโทบิตเป็นเรื่องราวที่น่าทึ่ง เขาคือสามีที่ซื่อสัตย์และเป็นบิดาที่เอาใจใส่ เขาถูกเนรเทศไปไกลจากดินแดนบ้านเกิดของเขา ซึ่งเขาทนทุกข์ทรมานอย่างไม่ยุติธรรม ถูกกษัตริย์และเพื่อนบ้านข่มเหง แม้ว่าเขาจะเป็นคนดี แต่เขาก็ยังถูกทดสอบ ดังที่พระคัมภีร์มักสอนเราว่าพระเจ้าไม่ทรงละเว้นการทดลองกับคนชอบธรรม ทำไมนะหรือ มันเกิดขึ้นไม่ใช่เพื่อทำให้เราอับอาย แต่เพื่อเสริมสร้างความศรัทธาของเราในพระองค์

ในช่วงเวลาแห่งการทดลองของเขา โทบิตค้นพบความยากจนของตนเอง ซึ่งทำให้เขาสามารถจดจำผู้อื่นที่ยากจนได้ เขาซื่อสัตย์ต่อภรรยาและรักษาพระบัญญัติของพระเจ้า แต่นี่ยังไม่เพียงพอสำหรับเขา เขาสามารถแสดงความหวังโยในทางปฏิบัติต่อคนยากจนได้เพราะเขาเองรู้อย่างถ่องแท้ว่าความยากจนคืออะไร คำแนะนำของเขามีสู่โทบิยาห์จึงกลายเป็นข้อพิสูจน์ที่แท้จริงของเขา: “อย่าเบือนหน้าจากคนยากจน” (ทบท. 4:7) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อใดก็ตามที่เราเผชิญหน้ากับคนยากจน เราไม่สามารถละสายตาออกไปได้ เพราะนั่นจะทำให้เราไม่สามารถเผชิญหน้าของพระเยซูเจ้าได้ ให้เราพิจารณาคำพูดของเขาที่กล่าวว่า “จากคนยากจน” อย่างรอบคอบ ทุกคนคือเพื่อนบ้านของเรา ไม่ว่าพวกเขาจะมีสีผิวอะไร สถานะทางสังคมของพวกเขาและสถานที่ที่พวกเขาจะเป็นเช่นไร หากตัวพ่อเองยากจน



พ่อจะสามารถรับรู้ได้ว่าพี่น้องของพ่อกำลังต้องการความช่วยเหลืออะไรจากพ่อ เราถูกเรียกให้ยอมรับคนยากจนทุกคน และความยากจนทุกรูปแบบ ให้ละทิ้งความเฉยเมยและข้อแก้ตัวซ้ำซากที่เราพำไว้เพื่อปกป้องความเป็นอยู่ที่ดีของเราอันเป็นเพียงภาพลวงตา

4. เรากำลังอยู่ในยุคที่ไม่อ่อนไหวต่อความต้องการของคนยากจนเป็นพิเศษ ความกดดันในการดำเนินชีวิตที่เน้นความร่ำรวยทางเศรษฐกิจมีเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เสียงของผู้อยู่อาศัยในความยากจนมักจะไม่ค่อยได้ยิน เรามีแนวโน้มที่จะละเลยสิ่งใดก็ตามที่แตกต่างจากรูปแบบชีวิตที่กำหนดไว้ก่อนคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นผู้ที่อ่อนแอที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เราไม่ปรารถนาต่อสิ่งที่เราไม่พึงประสงค์หรือสิ่งทำให้เกิดความทุกข์ และยกย่องคุณสมบัติภายนอกราวกับว่าเป็นเป้าหมายหลักในชีวิต โลกเสมือนจริงกำลังแข่งหน้าโลกแห่งชีวิตจริง และโลกทั้งสองก็ผสมรวมเป็นหนึ่งเดียวมากขึ้นเรื่อยๆ ชีวิตคนยากจนกลายเป็นคลื่นหนึ่งคลื่นที่กระทบใจเราได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับคนที่มึนเลือดเนื้อบนท้องถนน เราก็รู้สึกรำคาญและเบือนหน้าไปทางอื่น ความเร่งรีบซึ่งเป็นเพื่อนร่วมทางในชีวิตประจำวันของเรา ชัดขวางไม่ให้เราหยุดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น คำอุปมาเรื่องชาวสะมาเรียผู้ใจดี (เทียบ ลูกา 10:25-37) ไม่ใช่แค่เรื่องราวจากอดีตเท่านั้น มันยังคงท้าทายเราแต่ละคนในชีวิตประจำวันของเราในทุกๆ วัน เป็นเรื่องง่ายที่จะมอบหมายงานกิจกรรมตาให้กับผู้อื่น แต่พระองค์ทรงเรียกเรา คริสตชนทุกคน...ให้แต่ละคนมีส่วนร่วม

5. เราขอขอบพระคุณองค์พระผู้เป็นเจ้า ที่ชายและหญิงจำนวนมากทุ่มเทให้การดูแลคนยากจนและผู้ที่ถูกกีดกันทางสังคม พวกเขาเป็นคนจากทุกวัยและทุกสถานะทางสังคม เป็นผู้ที่มีความเข้าใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและผู้ที่ไม่ได้รับความเคารพ พวกเขาไม่ใช่ฮีโร่ แต่เป็น "เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง" เป็นคนธรรมดาที่ทำให้ตัวเองยากจนท่ามกลางคนยากจนอย่างเจียมๆ พวกเขาทำมากกว่าการให้ทาน พวกเขาฟัง มีส่วนร่วม พวกเขาพยายามทำความเข้าใจและจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและต้นเหตุของสถานการณ์เหล่านั้น พวกเขาไม่เพียงพิจารณาความต้องการด้านวัตถุเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงความต้องการทางวิญญาณด้วย และทำงานเพื่อส่งเสริมปัจเจกบุคคลอย่างบูรณาการ อาณาจักรของพระเจ้าปรากฏขึ้นและเห็นได้ในการรับใช้อย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยปราศจากความเห็นแก่ตัวเหมือนเมล็ดพืชที่ตกบนดินดี ก็หยั่งรากในชีวิตและเกิดผลมากมาย (เทียบ ลูกา 8:4-15) ความสำนึกคุณของเราต่ออาสาสมัครจำนวนมากเหล่านี้จำเป็นต้องแสวงหาการแสดงออกในการภาวนาอ่อนน้อมให้การเป็นประจักษ์พยานของพวกเขาจะเกิดผลมากขึ้น

6. ในวาระครบรอบหกสิบปีของพระสมณสาส์นสันติสุขบนแผ่นดิน (Pacem in Terris) เป็นโอกาสดีที่เราจะระลึกถึงพระดำรัสของนักบุญยอห์นที่ 23 พระสันตะปาปา ที่กล่าวไว้ว่า "มนุษย์ทุกคนย่อมผลิตเพลินกับสิทธิในการมีชีวิต ความสมบูรณ์ทางร่างกาย และวิถีทางที่จำเป็นในการดำรงชีวิต การพัฒนาชีวิตอย่างเหมาะสม ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย การรักษาพยาบาล การพักผ่อน และสุดท้ายคือบริการสังคมที่จำเป็น ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงมีสิทธิได้รับการดูแลในกรณีที่สุดสภาพไม่ดี ความพิการอันเนื่องมาจากการทำงาน การเป็นม่ายและการว่างงานที่ถูกบังคับ เช่นเดียวกับในกรณีอื่น ๆ ที่เขาหรือเธอขาดปัจจัยยังชีพโดยไม่ใช้ความผิดของเขาเอง" (ed. Carlen ฉบับที่ 11)

เรายังต้องลงมือลงแรงอีกมากสักเพียงใดเพื่อให้เรื่องนี้กลายเป็นความจริง อย่างน้อยต้องอาศัยความมุ่งมั่นที่จริงจังและมีประสิทธิภาพ ด้วยความรับผิดชอบของผู้นำทางการเมืองและสมาชิกสภานิติบัญญัติ ขอให้จิตวิญญาณของความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและความเอื้ออาทรยังคงเติบโตต่อไปในหมู่พลเมืองที่เชื่อในคุณค่าของความมุ่งมั่นโดยสมัครใจที่จะรับใช้คนยากจน ช่วยหลายข้อจำกัดทั้งหมดและความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นในวงการเมืองที่จะวินิจฉัยและรับใช้เพื่อความดีส่วนรวม แน่ใจว่ามีความจำเป็นที่จะต้องกระตุ้นและผลักดันหน่วยงานของรัฐให้ปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่าง



เหมาะสม แต่ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะเผ้าคอยอย่างอดทนเพื่อรอรับทุกสิ่ง "จากเบื้องบน" ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในความยากจนจะต้องมีส่วนร่วมและเข้าร่วมเคียงข้างในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและร่วมในความรับผิดชอบด้วย

7. นอกจากนี้ เราต้องยอมรับรูปแบบใหม่ๆ ของความยากจนอีกครั้ง เช่นเดียวกับที่อธิบายไว้ข้างต้น พ่อดคิดถึงผู้คนที่ติดอยู่ในสถานการณ์สงครามเป็นพิเศษ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆ ที่ถูกลิดรอนจากปัจจุบันอันสงบสุขและอนาคตอันสง่างาม เราไม่ควรคุ้นชินกับสถานการณ์เช่นนั้น ขอให้เราพากเพียรทุกวิถีทางเพื่อส่งเสริมสันติสุขอันเป็นของประทานจากองค์พระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงฟื้นคืนพระชนม์และผลของคำมั่นสัญญาต่อความยุติธรรมและการเสนา

และเราไม่สามารถเพิกเฉยต่อรูปแบบการแสวงหากำไรในภาคส่วนต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การขึ้นราคาอย่างมากมายซึ่งทำให้หลายครอบครัวยากจนลงอีก รายได้ถูกใช้จ่ายไปอย่างรวดเร็ว เป็นดั่งการบังคับให้เสียสละซึ่งกระทบต่อศักดิ์ศรีของทุกคน หากครอบครัวต้องเลือกระหว่างอาหารสำหรับการดำรงชีวิตกับการรักษาพยาบาล เราต้องให้ความสนใจกับเสียงของผู้ที่ส่งเสริมสิทธิในการเข้าถึงสินค้าทั้งสองบนฐานของศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

นอกจากนั้น เราจะละเลยที่จะสังเกตเห็นความสับสนทางจริยธรรมที่มีอยู่ในโลกของบรรดาแรงงานได้อย่างไร? การปฏิบัติที่ไร้มนุษยธรรมเกิดขึ้นกับคนงานชายและหญิงจำนวนมาก ค่าจ้างไม่เพียงพอเหมาะสมกับงานที่ทำ; การระบอบของความไม่มั่นคงในการทำงาน จำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุที่มากเกินไป มักเป็นผลจากความคิดที่เลือกเอาผลกำไรอย่างรวดเร็วเหนือความปลอดภัยของสถานที่ทำงาน... เราได้รับคำยืนยันย้ำเตือนของนักบุญยอห์น ปอลที่ 2 ว่า "พื้นฐานหลักของคุณค่าของงานคือตัวมนุษย์เอง... จริยอยู่อาจเป็นได้ว่ามนุษย์ถูกกำหนดไว้สำหรับการทำงานและถูกเรียกให้ทำงาน อย่างไรก็ตาม ประการแรก งานมีไว้ 'เพื่อมนุษย์' และไม่ใช่มีมนุษย์ไว้ 'เพื่องาน'" (พระสมณสาส์นว่าด้วยการทำงาน - *Laborem Exercens*, ข้อ 6)

8. ประเด็นเหล่านี้ที่น่าหนักใจอย่างยิ่ง มีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่อธิบายถึงสถานการณ์ความยากจนซึ่งปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเรา พ่อจำเป็นที่จะต้องพูดถึงรูปแบบความยากจนที่ส่งผลกระทบต่อคนหนุ่มสาวมากขึ้นเรื่อยๆ ความคับข้องใจและจำนวนการฆ่าตัวตายที่เกิดจากภพหลวงดาที่สร้างขึ้นโดยวัฒนธรรมที่ทำให้คนหนุ่มสาวคิดว่าพวกเขาเป็น "พวกซี้แพ้" "ไม่มีอะไรดีเลย" ให้เราช่วยพวกเขารับมือต่ออิทธิพลชั่วร้ายเหล่านี้ และค้นหาวิธีที่จะช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นชายและหญิงที่มั่นใจในตนเองและมีความใจกว้าง

เมื่อพูดถึงคนยากจน เป็นเรื่องง่ายที่เราอาจตกอยู่ในวาทกรรมที่วนเวียนมากจนเกินไป นอกจากนั้นยังเป็นการล่อลวงที่เลวร้ายที่ทำให้เราคิดถึงคนยากจนเป็นเพียงแค่เรื่องสถิติ...แค่ตัวเลขอีกด้วย คนยากจนคือบุคคล พวกเขามีใบหน้า เรื่องราว หัวใจ และจิตวิญญาณ พวกเขาเป็นพี่น้องของเราที่มีทั้งข้อดีและข้อเสียเช่นเดียวกับเราทุกคน และสิ่งสำคัญคือต้องมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพวกเขาแต่ละคน

หนังสือโทบิตสอนให้เรามองความเป็นจริงและนำไปปฏิบัติได้จริงในทุกสิ่งที่เราทำเพื่อคนยากจน นี่เป็นเรื่องของความยุติธรรม มันทำให้เราต้องมองและแสวงหากันและกัน เพื่อสร้างความสามัคคีกลมเกลียวที่จำเป็นสำหรับชุมชนที่จะรู้สึกเช่นนั้น การดูแลคนยากจนเป็นมากกว่าแค่การแจกจ่ายอย่างเร่งรีบ สิ่งนี้เรียกร้องให้มีการสถาปนาความสัมพันธ์ที่ยุติธรรมระหว่างบุคคลซึ่งได้ถูกทำลายลงไปเพราะความยากจนให้เกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง ด้วยวิธีนี้ "การไม่หันหน้าหนีจากใครก็ตามที่ยากจน" ทำให้เราได้รับประโยชน์จากความเมตตาและจิตกุศลที่ให้ความหมายและคุณค่าแก่ชีวิตของพวกเขาคริสตชนทั้งหมด

9. ขอให้ความหวังโยของเราต่อคนยากจนเป็นเครื่องหมายของความเป็นจริงของพระวาจาเสมอ การแบ่งปันของเราควรสนองความต้องการที่เป็นรูปธรรมของอีกฝ่าย แทนที่จะเป็นเพียงวิถีกำจัดของฟุ่มเฟือยออกไป ในที่นี้เช่นกัน จำเป็นต้องมีความเข้าใจที่นำโดยองค์พระจิตเจ้า เพื่อตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของพี่น้องของเรา ไม่ใช่ความหวังและแรง



บันดาลใจส่วนตัวของเราเอง สิ่งที่เราอยากจนต้องการคือความเป็นมนุษย์ของเราอย่างแน่นอน หัวใจของเราเปิดรับความรัก ต้องไม่ลืมว่า “เราได้รับเรียกให้ค้นพบพระคริสตเจ้าในบรรดาพวกเขา ให้เสียงของเราต่อสู้เพื่อพวกเขาและให้เราเป็นเพื่อนของพวกเขา รับฟังเขา เข้าใจ และต้อนรับปรัชญาอันเร้นลับที่พระเจ้าทรงต้องการสื่อสารกับเราโดยผ่านทางพวกเขา” (พระสมณสาส์นเตือนใจความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสาร - Evangelii Gaudium, ข้อ 198) ความศรัทธาสอนเราว่าคนยากจนทุกคนเป็นบุตรหรือธิดาขององค์พระผู้เป็นเจ้าและพระคริสต์ทรงสถิตอยู่ในพวกเขา “เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ท่านทำสิ่งใดต่อพี่น้องผู้ต่ำต้อยที่สุดของเราคนหนึ่ง ท่านก็ทำสิ่งนั้นต่อเรา” (มธ 25:40)

10. ปีนี้เป็นวันครบรอบ 150 ปีของการเกิดของนักบุญเทเรซาแห่งพระกุมารเยซู ในบันทึกอัตชีวประวัติของเธอ “Story of a Soul” เธอบอกเราว่า “ฉันตระหนักได้ว่ากิจเมตตาที่สมบูรณ์แบบหมายถึงการอดทนต่อความผิดของผู้อื่น การไม่รู้สึกรังเกียจกับความผิดของพวกเขา การได้รับการสอนสั่งจากการปฏิบัติคุณธรรมเล็กๆ น้อยๆ ของผู้อื่นที่เราพบเห็น แต่เหนือสิ่งอื่นใด ฉันได้ตระหนักว่าความรักจะต้องไม่ถูกขังอยู่ในส่วนลึกของหัวใจ พระเยซูตรัสว่า ‘ไม่มีใครจุดเทียนแล้วเอาตะกร้าไปครอบ แต่วางไว้บนเชิงเทียน เพื่อสามารถให้แสงสว่างแก่ทุกคนในบ้านได้’ สำหรับฉันแล้ว เทียนเล่มนั้นเป็นตัวแทนของกิจเมตตาที่ต้องให้แสงสว่างและนำความสุขมา ไม่เฉพาะกับคนที่ฉันรักที่สุดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทุกคนในบ้านด้วย ไม่ยกเว้นใครเลย” (Ms C, 12r^o)

ในบ้านของเราซึ่งก็คือโลกใบนี้ ทุกคนมีสิทธิที่จะสัมผัสกับแสงสว่างแห่งกิจเมตตา ไม่มีใครจะต้องถูกไล่ออกจากแสงสว่างนั้น ขอให้ความรักอันแน่วแน่ของนักบุญเทเรซาปลุกเร้าจิตใจของเราในวันคนยากจนโลกประจำปีนี้ และช่วยให้เราไม่ “เบือนหน้าหนีจากคนยากจน” แต่ให้พิศเพ่งไปที่พระพักตร์ของความเป็นมนุษย์และความเป็นพระเจ้าของพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราเสมอ

กรุงโรม มหาวิหารนักบุญยอห์น ลาเตรัน - วันที่ 13 มิถุนายน 2023

ระลึกถึงนักบุญอันตอนแห่งปาตัว องค์อุปถัมภ์คนยากจน

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส



กิจกรรมเครือข่ายเวชบุคคลคาทอลิกระดับสังฆมณฑล

ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ และ มูลนิธิโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ นำโดย

คุณพ่อเอกชัย ไสรัจจิจ จิตตาศาสนาภิบาลเวชฯ แพทย์จีน พิชญานาถ วีรานานท์ ประธานชมรมเวชบุคคลฯ ร่วมด้วย เซอร์อากาธา นางศ์สวัสดิ์ เซอร์เทรอส-เบนเดกิตต์ ไชยดวง / นายแพทย์วรวิทย์ จรรยาวันชัย / แพทย์หญิงสุพัสรา นาคีสถิตย์ กลุ่มแพทย์-พยาบาลคาทอลิก / จิตอาสาเวชบุคคลฯ และ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จัดออกหน่วยปฐมพยาบาล เคลื่อนที่ให้บริการด้านสุขภาพฯ พบแพทย์ ตรวจสุขภาพ ตรวจน้ำตาล จิตวิทยา วัดความดันโลหิต ฟังเข็ม กดจุด ประคบ ฯลฯ

+ วันที่ 17 กันยายน 2023 : จิตอาสาออกหน่วยปฐมพยาบาล วัดชางตาครู้ส

+ วันที่ 26 - 28 ตุลาคม 2023 : มูลนิธิเซนต์หลุยส์ ร่วมกับ รพ.เซนต์หลุยส์ ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ณ พื้นที่ในเขต แม่พระราชินีแห่งสันติภาพ จำนวน 3 หมู่บ้าน อ.เมืองปาน อ.แจ้ห่ม จ.ลำปาง

1. ออกหน่วยแพทย์ที่ศูนย์บ้านใหม่พัฒนา ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป จำนวน 123 ราย, แจกแว่นตาสายตายาว จำนวน 92 ราย และมอบชุดยาสามัญประจำบ้าน (26/10/2023)
2. ออกหน่วยแพทย์ที่ศูนย์บ้านกล้วย ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป จำนวน 218 ราย แจกแว่นตาสายตายาว จำนวน 210 ราย เจาะเลือด 2 ราย และมอบชุดยาสามัญ อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้าให้กับเด็กนักเรียนประจำศูนย์ฯ (27/10/2023)
3. ออกหน่วยแพทย์ : เวลา 09.00 - 13.00 น. ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป จำนวน 130 ราย แจกแว่นตาสายตายาว จำนวน 122 ราย และให้ความรู้/แบ่งปันประสบการณ์ กับ อสม. ประจำหมู่บ้าน จำนวน 14 ท่าน ณ วัดนักบุญออกัสติน แจ้ห่ม
เวลา 13.00 น. ทพ.เมธี และ พว.นฤมล ให้ความรู้สุขภาพ แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเยี่ยมบ้าน การดูแลผู้สูงอายุ ให้กับ อสม.ประจำหมู่บ้าน จำนวน 14 ท่าน ณ วัดนักบุญออกัสติน ...



ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลอุบลราชธานี โดย ศูนย์สังคมพัฒนา สังฆมณฑลอุบลราชธานี

คุณนิภาพร บุรณกิจ ประธานเวชบุคคลฯ คณะกรรมการเวชบุคคลฯ คุณวัฒน์ชัย ทองศรี ผู้ประสานงานฯ ร่วมด้วย จิตอาสาเวชบุคคลฯ คุณร่ำไพ กระแสแสงสิงห์ คุณแม่อรสา บัวใหญ่ ลงพื้นที่เยี่ยมพี่น้องผู้สูงอายุและผู้พิการ ในเขตจังหวัดสุรินทร์ เมื่อ วันที่ 22 พฤศจิกายน 2023 ขอพระเจ้าอวยพรให้ทุกท่าน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตลอดไป ...





ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกอัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง (แผนกสังคมพัฒนา, แผนกเวชบุคคลฯ)

นำโดย **คุณอดุลย์ ตระกูลมา** ประธานเวชบุคคลฯ **คุณสร้อยเพชร ชิมเมฆ** ผู้ประสานงานฯ สมาชิกจิตอาสาเวชบุคคลฯ ร่วมออกหน่วยให้บริการด้านสุขภาพในโอกาสฉลองชุมชนแห่งความเชื่อ และผู้ด้อยโอกาสเขตพื้นที่อัครสังฆมณฑลท่าแร่ + วันที่ 7 ตุลาคม 2023 : ออกหน่วยบริการด้านสุขภาพโอกาสฉลอง 69 ปี พระพรแห่งความเชื่อบ้านเนรพาติมาท่าแร่ สกลนคร



+ วันที่ 4 พฤศจิกายน 2023 : ออกหน่วยบริการด้านสุขภาพโอกาสระลึกถึงผู้ล่วงลับ ฉลองนักบุญทั้งหลาย เสกสุสานศักดิ์สิทธิ์อาสนวิหารอัครเทวดามีคาแอลท่าแร่



ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ **คุณพ่อประจวบโชค ตรีโสภา** ผู้อำนวยการศูนย์สังคมพัฒนา

สังฆมณฑลเชียงใหม่ และ จิตตภาบาลเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลฯ ได้แบ่งปัน พันธกิจ และ งานผู้สูงอายุด้านต่างๆ ที่ก้าวเดินต่อไป จากนั้นได้มีการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2023 โดย ผศ.ดร.นายแพทย์รัฐพงศ์ สังข์หนูนุญ แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผศ.ศรีนวล วิวัฒน์คุณุภากร คุณฐาปนา โสภาแดง และ ทีมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ **คุณนิรมล โพธิกนิษฐ** อดีตนายกสภาวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลศรีสวาลัย แม่ฮ่องสอน และทีมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลฯ ร่วมให้บริการสุขภาพเบื้องต้น วัดความดัน ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และให้คำปรึกษาสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โอกาสชุมนุมผู้สูงอายุสังฆมณฑลเชียงใหม่ ประจำปี 2023 /2566



ชมรมเวชบุคคลคาทอลิก สังฆมณฑลจันทบุรี



นำโดย **คุณพ่อเกรียงไกร สุขจิต** จิตตภาบาลเวชบุคคลฯ **แพทย์หญิงมาลินี บุญยรัตพันธุ์** ประธานเวชบุคคลฯ ร่วมด้วย **ซิสเตอร์ขวัญเรือน เพียรรักษา** คณะกรรมการฯ และอาสาสมัครเวชบุคคลฯ จัดกิจกรรมแผนกสุขภาพอนามัย

ออกหน่วยศาสนสัมพันธ์วัดเนินมะหาด จันทบุรี



กลุ่มเวชบุคคลฯ ร่วมมือกับ กลุ่มผู้สูงอายุคาทอลิก วัดนักบุญฟิลิปและยากอบ หัวไผ่ อ.พานทอง จ.ชลบุรี

ออกเยี่ยมชุมชน ผู้สูงอายุและบริจาคสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ ฯลฯ





ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลราชบุรี นำโดย คุณพ่อศราวิน พัดศรีเรือง จิตตภาบาลชมรมเวชบุคคล
 สังฆมณฑลราชบุรี คุณรัชนิวรรณ พรหมจันทร์ ประธานชมรมเวชบุคคลฯ คณะกรรมการเวชบุคคลฯ ร่วมด้วย
 คุณสุวนีย์ วิจิตรโชติ คุณสมจิตร ศักดิ์สิทธิกร และจิตอาสาเวชบุคคลฯ จัดออกหน่วยปฐมพยาบาลเคลื่อนที่
 โอกาสงานฉลองชุมชนแห่งความเชื่อ ให้บริการ : Alcohol ล้างมือ Mask ปฐมพยาบาล วัดความดันโลหิต ให้คำปรึกษา
 + วันที่ 24 กันยายน 2023 : โอกาสฉลองชุมชนความเชื่ออัครเทวดามีคาแอล ดอนกระเบื้อง วัดความดัน 36 ราย พิมเสนน้ำ 600 ชิ้น



+ วันที่ 22 ตุลาคม 2023 : งานวันแพร่ธรรมสากล และ งานวันฆราวาสแพร่ธรรม สังฆมณฑลราชบุรี หน่วยงานเวชบุคคลฯราชบุรี



ออกหน่วยให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ วัดความดันและแจกพิมเสนน้ำ

+ โอกาสฉลองชุมชนความเชื่อ
 วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก
 วัดความดันโลหิต 51 ราย



ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 พิมเสนน้ำ 400 ชิ้น
 ปวดศีรษะ 2 ราย เมารถ 1 ราย



ออกเยี่ยมผู้ป่วย ผู้ลี้ภัย Asylum Seeker



ชมรมเวชบุคคลคาทอลิกแห่งประเทศไทย ร่วมกับ CARITAS THAILAND (คาริตัสไทยแลนด์)
 CAMILLIAN DISASTER SERVICE INTERNATIONAL (CADIS) จัดหน่วยแพทย์-พยาบาล อาสาสมัครชาวปากีสถาน
 เพื่อให้บริการช่วยเหลือแรงงานอพยพ ผู้ลี้ภัย Asylum Seeker เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้ยากไร้ ในเขตชุมชนต่างๆ
 การดูแลเอาใจใส่ด้านสุขภาพ และ รับยาสามัญประจำบ้าน เพื่อใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ฯลฯ และสามารถดูแลสุขภาพ
 สุขภาวะส่วนตัวได้ระดับหนึ่ง ออกเยี่ยม และให้การศึกษามากกว่า 50 ครั้ง (เดือนกันยายน - ตุลาคม 2023)





คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อผู้สูงอายุ (แผนกสุขภาพอนามัย)



เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกแห่งประเทศไทย (แผนกสุขภาพอนามัย)

จัดการประชุมคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2023 ณ ศูนย์อภิบาลคามิลเลียน ลาดกระบัง 1. การรายงานผลการดำเนินงานผู้สูงอายุฯ ระดับสังฆมณฑลช่วงเดือนกรกฎาคม ถึง กันยายน 2023 ที่น่าสนใจเช่น

การเยี่ยมเยียน ขยายและฟื้นฟูเครือข่ายระดับวัด , การเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ตัดบ้านตัดเตียง, การเปิดศูนย์เดย์แคร์ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ และ จัดกิจกรรมฟื้นฟู ด้านสุขภาพกายสุขภาพจิต และส่งเสริมความเชื่อ, การนำเยาวชนเข้ามาร่วมกิจกรรม กับผู้สูงอายุ, การจัดทำให้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการเพื่อผลิตเปลี่ยนหมอนเวียนบุคลากร

ที่มีความรู้ความสามารถได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ , การทำงานเพื่อผู้สูงอายุ โดยร่วมมือกับเครือข่าย องค์การภาครัฐและภาคเอกชนในพื้นที่ ทั้งในด้านการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ ในการจัดทำโครงการ **คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ** จิตตภาบาลฯ เสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้ 1.) การทำงานเพื่อผู้สูงอายุ ต้องมีเป้าหมายชัดเจนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2.) คำนี้ถึงความยั่งยืนของการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ และพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยการเยี่ยมเยียน ตัวอย่างในบางประเทศ จะมีการเก็บชั่วโมงจิตอาสาในการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ (ธนาคารเวลา) และเมื่อจิตอาสาผู้นั้น



อยู่ในวัยชรา ภาครัฐก็จะจัดคนมาเยี่ยมเยียนเช่นเดียวกัน

3.) ควรมีการทบทวน ปรับปรุง ระบบระเบียบให้ สอดคล้องกับบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี เพื่อแก้ไขปัญหา ยกระดับการพัฒนา

ฟื้นฟูเครือข่ายและระบบการทำงานให้เข้มแข็ง มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 4.) ผู้สูงอายุติดเตียงต้อง ได้รับการเยี่ยมเยียนไม่ถูกทอดทิ้ง อาจจะร่วมมือกับ อสม. และจัดกิจกรรมฟื้นฟูผู้สูงอายุในแนวทาง ของศูนย์เดย์แคร์ และควรจัดทำสถิติรายงานในภาพรวม การเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการติดตามผลการเยี่ยมเยียนว่าครบถ้วนหรือไม่ และสภาพปัญหาที่มีอยู่ควรได้รับการแก้ไขอย่างไร 5.) การรายงานผลการดำเนินงานตามแผนปฏิทินกิจกรรมประจำปี เป็นการติดตามงานอย่างเป็นระบบและบอกถึงความก้าวหน้าของงานได้อย่างชัดเจน

6.) การทำงานเป็นทีมมีการประชุมกันอย่างสม่ำเสมอ การขับเคลื่อนงานในรูปแบบของคณะกรรมการ ทำงานเป็นระบบ โดยไม่ยึดติดกับตัวบุคคล จะทำให้องค์กรมีความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพ มีความยั่งยืนในการดำเนินงาน

7.) การบูรณาการ เป็นแนวทางหนึ่งในการทำงานแบบร่วมมือกันของหลายองค์กรเพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดข้อจำกัดในด้านงบประมาณและบุคลากร

8.) ชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุที่จัดตั้งเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์แล้วสามารถจัดทำโครงการ เสนอขอรับงบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐ, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, สปสช.

9.) บางสังฆมณฑลมีการรับทราบรายงานผลการดำเนินงาน และช่วยแก้ไขปัญหา ฟื้นฟูเครือข่ายระดับวัดให้มีความเข้มแข็ง ถือเป็นแบบอย่างที่ดี

2. การจัดงานชุมนุมผู้สูงอายุระดับชาติ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 26 - 27 เมษายน 2024

โดยสังฆมณฑลนครราชสีมาเป็นเจ้าภาพ กำหนดสถานที่จัดงาน ณ วัดแม่พระสายประคำ จังหวัดบุรีรัมย์ เนื่องจากมีสถานที่เหมาะสม สามารถรองรับผู้ชุมนุมได้ประมาณ 2,000 คน การคมนาคมสะดวก มีที่พักและสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลาย



3. โครงการจัดสัมมนาและประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2023 ครั้งที่ 20

หัวข้อ "รู้คุณค่า กตัญญู ร่วมเชิดชูผู้สูงวัย" ระหว่างวันที่ 21 - 23 พฤศจิกายน 2023

ณ ศูนย์อภิบาลคามิลเลียน ลาตกระบัง กรุงเทพฯ

4. พิจารณา (ร่าง) ปฏิทินกิจกรรมงานผู้สูงอายุ ของ

คณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อผู้สูงอายุ ประจำปี 2024 / 2023

5. กิจกรรมทัวร์แสวงบุญ สังฆมณฑลนครราชสีมา

ระหว่างวันที่ 6 - 7 ตุลาคม 2023 วัดลุมประสงค์ เพื่อร่วมเป็นสักขีพยานการประกาศ
เปิดสักการสถานอย่างเป็นทางการ ของสังฆมณฑลนครราชสีมา , การแสวงบุญขอพร
บุญราศีคุณพ่อนิโคลัส บุญเกิด กฤษบำรุง และเพื่อเรียนรู้และเยี่ยมชมสถานที่สำคัญ
ทางประวัติศาสตร์ และร่วมฉลองชุมชนแห่งความเชื่อ ณ วัดนักบุญเทเรซา โนนแก้ว

อ.ห้วยแถลง จ.นครราชสีมา มีคณะอนุกรรมการฯ และสมาชิกจากเครือข่ายผู้สูงอายุอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ร่วมทริป 44 ท่าน
และเยี่ยมบ้านพักผู้สูงอายุคามิลเลียน โคราซ พร้อมรับฟังคำบรรยายจาก คุณพ่ออธิการบ้านผู้สูงอายุ มี **คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ**
จิตตาศาสตราภิบาลคณะอนุกรรมการฯ **อาจารย์ธัญญา ศิโรรัตน์ธัญโชค** รองประธานคณะกรรมการฯ ร่วมกับ **คุณเดชาธร พ่วงแก้ว** และ
คุณธนันท์ฉาย สวิตต์นันทชัย เป็นผู้นำกิจกรรมทัวร์แสวงบุญฯ ..

พร้อมกล่าวเชิญชวนเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุระดับมิสซังฯส่งสมาชิกผู้สูงอายุเข้าร่วมงานสัมมนาระดับชาติในวันและเวลาดังกล่าวด้วย..



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลนครราชสีมา

นำโดย **คุณพ่อวีระศักดิ์ จันทรงษ์** จิตตาศาสตราภิบาลผู้สูงอายุสังฆมณฑล
นครราชสีมา และ สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุระดับสังฆมณฑล ร่วมแสวงบุญมิสซังโคราช
วัดนักบุญเทเรซา บ้านโนนแก้ว ต.ตะโก อ.ห้วยแถลง จ.นครราชสีมา จัดขึ้นเมื่อ



วันพฤหัสบดีที่ 7 ตุลาคม 2023 พิธีเปิดโดย
พระสังฆราชยอแซฟ ชูศักดิ์ สิริสุภรณ์ มุขนายก
มิสซังนครราชสีมา และประธานพิธีมิสซาฯ
หลังเสร็จพิธีมิสซาฯ ร่วมเป็นสักขีพยานใน

การประกาศเปิดสักการสถานในเขตมิสซังนครราชสีมาอย่างเป็นทางการ รับฟังเรื่องเล่า
ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้านคริสตชนโนนแก้ว การก่อสร้างวัด การถูกเบียดเบียน เยี่ยมชม
สถานที่ทางประวัติศาสตร์สมัยถูกเบียดเบียน และเข้าชมพิพิธภัณฑ์ภายในวัดนักบุญเทเรซา ...





กิจกรรมเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกระดับสังฆมณฑลฯ

ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ นำโดย คุณพ่อธนันชัย กิจสมัคร์ จิตตภาบาลผู้สูงอายุ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ จัดสัมมนาและประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ โดย บิชอบ ยอแซฟ ชูศักดิ์ สิริสุทธิ ประมุขเขตศาสนปกครองนครราชสีมา และ คุณพ่อสมชาย หมอกครบุรี ให้เกียรติเป็นวิทยากรแบ่งปันข้อคิดดีๆ ในช่วงวันพุธที่ 18 ตุลาคม 2023 ให้แก่กรรมการผู้สูงอายุ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ

วันพฤหัสบดีที่ 19 ตุลาคม 2023 จัดประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ครั้งที่ 6/2023 พร้อมเขียนโครงการงานผู้สูงอายุในระดับสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ปี 2024 มีกรรมการมาร่วมสัมมนาฯ จำนวน 24 ท่าน ณ วิลล่า เรน่า รีสอร์ท เขาใหญ่ ...



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกอัครสังฆมณฑลท่าแร่-หนองแสง นำโดย คุณพ่อชัยเฉลิม สุทธิ จิตตภาบาลผู้สูงอายุฯ คุณประสิทธิ์ บริบูรณ์ ประธานชมรมฯ คุณส้ม บุญเฮด ผู้ประสานงานฯ และคณะกรรมการผู้สูงอายุฯ จัดงานชุมนุมผู้สูงอายุระดับมิสซัง เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2023 ณ ศาลาแม่ตรีโน อาสนวิหารอัครเทวดามีคาแอล ท่าแร่

พระอัครสังฆราช หลุยส์ จำเริญร์ สันติสุขนิรันดร์ ประธานพิธีบูชาขอบพระคุณ มอบใบเกียรติบัตร ผู้สูงอายุคาทอลิกตัวอย่าง ลูกกตัญญูระดับชาติ และ ระดับมิสซัง และผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 90 ปี หลังเสร็จพิธี พระคุณเจ้ากล่าวให้โอวาทแก่ ผู้สูงอายุ/ลูกกตัญญู และผู้มาร่วมงาน พร้อมร่วม



รับประทานอาหาร ชมการแสดง และ ผลิตภัณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุฯ



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลราชบุรี นำโดย **คุณพ่อศราวิน พัดศรีเรือง** จิตตภาบาลผู้สูงอายุสังฆมณฑลราชบุรี
อาจารย์เชษฐ ขาวนาแก้ว ที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุฯ **อาจารย์ธัญญา ศิโรรัตน์ธัญโชค** ประธานชมรมผู้สูงอายุฯ ร่วมด้วย

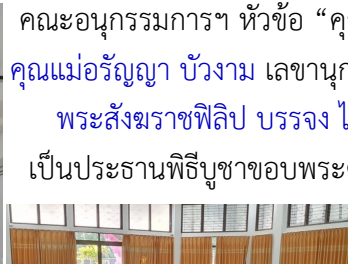
คณะกรรมการผู้สูงอายุสังฆมณฑลราชบุรี ร่วมงานวันแพร่ธรรมสากล และ
 วันฆราวาสสังฆมณฑลราชบุรี 2023 เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2023

พระสังฆราชซิลวิโอ สิริพงษ์ จรัสศรี มุขนายกมิสซังราชบุรี และ ประธาน
 คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส สภาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิก
 แห่งประเทศไทย เป็นประธานพิธีบูชาขอบพระคุณ ณ หอประชุมเซนต์ฟรังซิส
 โรงเรียนนครมราชบุรี ...



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลอุบลราชธานี นำโดย **คุณพ่ออนราธิป งามวงศ์** จิตตภาบาลผู้สูงอายุ
 สังฆมณฑลอุบลราชธานี ร่วมด้วย คณะทำงานผู้สูงอายุ แกนนำ จิตอาสาแกนผู้สูงอายุฯ จัดประชุมสัมมนาเครือข่าย

ชมรมผู้สูงอายุสังฆมณฑลอุบลราชธานี ปี ค.ศ.2023 หัวข้อ " รู้คุณค่า กตัญญู ร่วมเชิดชู ผู้สูงอายุ "
 ใน วันเสาร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2023 ฟังคำบรรยายจาก **คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ** จิตตภาบาล



คณะอนุกรรมการฯ หัวข้อ "คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ" และ
คุณแม่ธัญญา บัวงาม เลขานุการสาขาสมาคมผู้สูงอายุอุบลราชธานี
พระสังฆราชฟิลิป บรรจง ไชยรา มุขนายกมิสซังอุบลราชธานี
 เป็นประธานพิธีบูชาขอบพระคุณ และ มอบใบประกาศนียบัตรแด่

ผู้สูงอายุตัวอย่าง และลูกกตัญญูต่อบุพการี ณ ศูนย์อภิบาล
 สังฆมณฑลอุบลราชธานี บ้านบึงไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ..



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลอุตรธานี นำโดย **คุณพ่อเปรม คุณโตน**
 จิตตภาบาลชมรมผู้สูงอายุสังฆมณฑลอุตรธานี ร่วมกับ พม.อุตรธานี โดยเชิญ

นางคณิตา ราชภรณ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรธานี
 เป็นประธานพิธีเปิด ศูนย์เบี่ยงแยงยามเฒ่า แต่เช้าออกค่า
 (Day Care Center) เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2023 ณ
 วัดพระวิสุทธิวงค์ โพนสูง อ.บ้านดุง จ.อุตรธานี วัดอุปถัมภ์
 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดีตามวัยผู้สูงอายุ

พร้อมชี้แจงจุดประสงค์การดำเนินงานฯ
 + การลงนามข้อตกลง ร่วมกัน (MOU)
 + ชมการแสดงจากชมรมผู้สูงอายุ
 บ้านโพนสูง + รับประทานอาหาร
 ของศูนย์ฯ พร้อมเดินชมนิทรรศการ ..



โครงการศูนย์ Day Care Center ตำบลโพนสูง
(ศูนย์เบี่ยงแยงยามเฒ่า แต่เช้าออกค่า)
 วันที่ 5 ตุลาคม 2566 นางคณิตา ราชภรณ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรธานี เป็นประธานในพิธี
 เปิดโครงการศูนย์ Day Care Center ตำบลโพนสูง (ศูนย์เบี่ยงแยงยามเฒ่า แต่เช้าออกค่า) ประจำปี พ.ศ. 2566
 วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผู้สูงอายุ สร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุ
 และให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่รวมกลุ่มเพื่อจัดกิจกรรมด้านต่างๆ โดยมี นายประพนธ์ สุทธิรักษ์ พัฒนาสังคม
 และ ความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดอุตรธานี พร้อมด้วย นายอำเภอบ้านดุง นายอรรถกวีบริหารส่วนตำบลโพนสูง
 กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน สัมพันธู์สูงอายุทุกหมู่บ้าน รวมถึงศิษย์ ณ วัดพระวิสุทธิวงค์โพนสูง
 หมู่ที่ 1 ตำบลโพนสูง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุตรธานี



ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ นำโดย คุณพ่อประจวบโชค ตรีโสภา จิตตภิบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการฯ คุณพ่อเขตวัดในสังฆมณฑลฯ ซิสเตอร์ ครูคาสอน หัวหน้าคริสตชนทุกท่าน และ เจ้าหน้าที่

ทุกแผนกที่มีส่วนร่วมจัดงานชุมนุมผู้สูงอายุสังฆมณฑลเชียงใหม่ ปี ค.ศ.2023

ในหัวข้อ “ผู้สูงวัยไม่ทิ้งกัน ร่วมก้าวเดินไปด้วยกัน”

เมื่อวันเสาร์ที่ 16 กันยายน 2023 ณ ศูนย์มิสซังคาทอลิกเชียงใหม่

ได้รับความกรุณาจาก คุณพ่อวีโรจน์ นันทจินดา ประธานคณะอนุกรรมการฯ

คุณพ่อธรรมบุญ จินดาอุจสายชล คุณพ่อดุรงค์ฤทธิ์ กระบวนศิริ และ

คณะสงฆ์ โดยเรียนเชิญ คุณพ่อบุญเลิศ สร้างกุศลในพสุธา อุปสังฆราช

มิสซังเชียงใหม่ เป็นประธานพิธีบูชาขอบพระคุณและมอบใบประกาศเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุคาทอลิกตัวอย่าง

จำนวน 14 ท่าน และ ลูกกตัญญูต่อบุพการี จำนวน 12 ท่าน ..

ขอขอบคุณคุณพ่อทุกท่าน

ที่นำลูกๆ สว.มาร่วมงาน ทำให้

การจัดงานชุมนุมผู้สูงอายุฯ

ในปีนี้อันสำเร็จลุล่วงด้วยดี ...



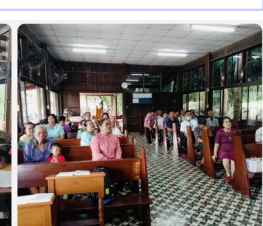
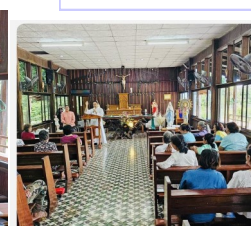
ชมรมผู้สูงอายุคาทอลิกสังฆมณฑลจันทบุรี นำโดย คุณพ่ออภิชาติ ชินวงศ์ จิตตภิบาลผู้สูงอายุ

สังฆมณฑลจันทบุรี ร่วมด้วย คณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุระดับเขต/วัด จัดกิจกรรมฯ

+ วันที่ 10 กันยายน 2023 : กลุ่มผู้สูงอายุวัดนักบุญฟิลิปและยากอบ หัวไผ่ จัดกิจกรรมและตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุที่มาร่วมงานฯ



วันที่ 10 กันยายน 2023
วัดนักบุญวินเซนต์ เดอ ปอล
ประชุมผู้สูงอายุ เพื่อจัดตั้งกลุ่ม และ
เลือกตั้งประธาน และ คณะกรรมการ ..



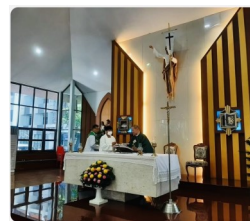
วันที่ 1 ตุลาคม 2023 : ชมรมผู้สูงอายุวัดพระนามเยซู ชลบุรี

จัดกิจกรรมการทำพิมเสนน้า ..



วันที่ 3 กันยายน 2023 : ชมรมผู้สูงอายุวัดชลบุรี

จัดพิธีบูชาขอบพระคุณ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพฯ ..





คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ (แผนกสุขภาพอนามัย)

ขอร่วมแสดงความยินดีกับ **ซิสเตอร์ปราณี สิทธิ ประธาน**
คณะอนุกรรมการคาทอลิกเพื่อส่งเสริมงานเอดส์ และทีมงานของ
มูลนิธิคินีศรีชุมพาบาล หนองคาย ในโอกาสที่ได้รับคัดเลือกเป็น
องค์กรดีเด่น **รับรางวัลงานเทียนส่องใจ** เนื่องในวันเอดส์โลก 2023



รางวัลองค์กรดีเด่น



มูลนิธิคินีศรีชุมพาบาล
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย



ความซื่อสัตย์ต่อชีวิต
ซึ่งเป็นพระพรจากพระเจ้า
ทั้งในจุดเริ่มและในจุดปลาย
ทั้งในวัยเด็กเริ่มและในวันแก่ชรา
ตั้งนั้นเป็นหน้าที่ของมนุษย์ผู้มีน้ำใจดีทุกคน
ที่ต้องแสดงออกถึงความรับผิดชอบเป็นพิเศษ
ในบทบาทบุคลากรทางการดูแลสุขภาพอนามัย
กล่าวคือ แพทย์ พยาบาล เภสัชกร จิตดาภิบาล
นักบวชชายหญิง ผู้บริหารและอาสาสมัคร
ด้วยจิตวิญญาณแห่งวิชาชีพเหล่านี้
เรียกร้องพวกเขาให้เป็นผู้ดูแล
เพื่อปกป้องและรับใช้ชีวิต

สมณสาส์นเพื่อช่วยเหลืองานอภิบาล
สำหรับผู้ที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพอนามัย

ธรรมนูญใหม่

สำหรับ
**ผู้ทำงานด้านการดูแล
สุขภาพอนามัย**

ต้นฉบับภาษาไทย อังกฤษ
ศูนย์วิจัยจริยธรรมคาทอลิกแห่งชาติ

หนังสือธรรมนูญใหม่สำหรับผู้ทำงานด้านการดูแลสุขภาพอนามัย **New Charter for Health Care Worker**
โดยความร่วมมือระหว่างคณะนักบวชคามิลเลียนและแผนกสุขภาพอนามัย ภายใต้ ธรรมนูญการฝ่ายสังคัม มีจำหน่าย
ณ แผนกสุขภาพอนามัย ในราคาเล่มละ 30 บาท ท่านสามารถสั่งซื้อได้ โดยตรงที่ แผนกสุขภาพอนามัย
Tel. 02 681 3900 ต่อ 1309 หรือ Tel./ Fax : 02 681 5857 Email : chc@cbct.net

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่สาม

ความดันโลหิต

ต้องไม่ถึง 120/80 มม.ปรอท

ความเครียดทำให้หลอดเลือด
ไม่ยืดหยุ่น ดึงตัว และปริแตก
จากการบีบเลือดผ่านแรงดัน
ของหลอดเลือด ซึ่งจะกระตุ้น
แคลเซียมและไขมันมาสะสม
จับตัวแข็ง ทำให้ความดัน
โลหิตสูงขึ้น นำไปสู่ภาวะ
"หัวใจล้มเหลว"
และเพิ่มความเสียหายของอวัยวะ
ไตหรือสมองของหลอดเลือด
กะทันหัน

หัวใจที่แข็งแรงช่วยทำงานหนัก
เพราะหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น

ลดอาหารโซเดียมสูง

ทดแทนด้วยอาหาร
ไขมันดี

ดูแลหัวใจด้วยอาหารที่มี
โปรตีนดี

เมื่อเริ่มพบ ประสิทธิภาพลดลง
ของกล้ามเนื้อ ขมกวนกรอบ

อาหารปรุงแต่งน้อย เช่น
ปลาแห้ง ผักดอง ผักกาดดอง
แกงจืดปรุงแต่ง

ผักผลไม้
และถั่วลิสงต่างๆ

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่สอง

ค่าตับ

ค่า SGOT และ SGPT
ต้องไม่ถึง 40 IU/L

"ตับ" เป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก
ร่างกายที่ขาดการพักผ่อนหรือดื่ม
แอลกอฮอล์มากเกินไป
จะทำให้ตับอักเสบหรือไขมัน
เกาะที่ตับ ทำให้การทำงานของ
ตับผิดปกติ

โรคตับแข็ง
เมื่อเป็นระยะ
สุดท้าย

ตับอ่อนอักเสบ
ตับอ่อนอักเสบ

กิจกรรมหรือสิ่งที่ทำให้เสี่ยงมะเร็ง

สิ่งที่ต้องตัด

- ดื่มแอลกอฮอล์
- ใช้ยาที่กระทบตับ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มี
น้ำตาลสูงๆ จนเกินความจำเป็น
- รับประทานยาหรือสมุนไพรที่ไม่
ทราบแน่ชัดว่าปลอดภัย หรือใช้ยาเกิน
ขนาด
- ฉีดหรือรับประทานยาที่ไม่ได้
ผ่านการขึ้นทะเบียน (ยาเถื่อน)
- ไม่รับประทานผักหรือผลไม้สด
ที่ผ่านการฆ่าเชื้อ หรือการล้างผัก
ที่ไม่สะอาด

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่หนึ่ง

ค่ายูริค

ค่า尿酸 ต้องไม่ถึง 7 มก.%

กรดยูริค เป็นของเสียจากกลไกเมตาบอลิซึม
ของร่างกาย มีค่า > 7 มก.% จะถือว่ามีความ
ผิดปกติแล้ว การดูแลรักษา
คือการลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย
ที่พอเหมาะ การดื่มน้ำสะอาดมากๆ
ที่สะอาด

ดังนั้น ควรควบคุมค่ายูริคให้ < 7 มก.%
จะทำให้ปลอดภัยจากอาการของโรคเกาต์
และปัญหาไตได้จากการลดยูริคได้

อาหารที่ควรลด

อาหารที่ช่วย
ลดยูริค

คาร์บอน
ไดออกไซด์
จากกรดไขมัน
ที่อิ่มตัว

นมไขมันต่ำ กาแฟ
นมไม่มันน้ำตาล

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่สี่

น้ำตาลในเลือด

ต้องไม่ถึง 100 มก./ดล.

ระดับน้ำตาลกลูโคสที่สูงจะทำให้หลาย
ผนังหลอดเลือด และเกาะตัว
ของน้ำตาล LDL ซึ่งมีส่วนก่อการแข็งตัว
ของหลอดเลือดแดงใหญ่
(atherosclerosis)
และยังทำให้เพิ่มความเสี่ยงการเกิด
เบาหวาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรค
หัวใจวาย หรือโรคหลอดเลือด
หัวใจตีบตันของสมอง

ลดอาหารที่มี
น้ำตาลสูง ไขมันอิ่มตัว

ทดแทนด้วยอาหาร
น้ำตาลต่ำ ไขมันดี

แป้งธัญพืช
ข้าวและธัญพืชเต็มเมล็ด

แป้งธัญพืช
ข้าวและธัญพืชเต็มเมล็ด

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่สอง

ค่าไต

ครีเอตินีน (Cr) ต้องไม่ถึง 1 มก.%
และมีอัตราการกรองเกิน 90%

"ไต" อวัยวะที่ควบคุมเมตาบอลิซึม
ของร่างกาย ผ่านการขับทิ้งที่กำจัด
และขับสารพิษออกจากร่างกาย
รักษาปริมาณน้ำ และควบคุมสมดุล
สร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นการสร้าง
เม็ดเลือดแดง และควบคุมสมดุล
การแข็งตัวของร่างกาย

นอกจากนี้ยังเป็นตัวควบคุมไตในเกณฑ์
ปกติ ไม่อาจปล่อยให้ไตทำงานหนัก
จนกระทั่งถึงขั้นไตวายได้
เพราะไตมีหน้าที่สำคัญในการ
ปรับสมดุลน้ำและอิเล็กโทรไลต์
ดังนั้น หมั่นตรวจสุขภาพร่างกายของคุณ
ผ่านการตรวจสุขภาพประจำปี
เพื่อป้องกันภาวะไตเสื่อมได้

งดการบริโภคสิ่งที่จะทำให้
ไตต้องทำงานหนัก

สิ่งที่ต้องตัด

- กินยาที่เสี่ยงต่อไต
- กินโปรตีนเสริมมากเกินพอดี
- ออกกำลังกายหนักเกินไป
- กินขนมหวานเป็นประจำ
- กินยาที่มีส่วนผสมของยาแก้ปวด

5 ตัวเลข "ดีต่อใจ" ตัวที่หนึ่ง

LDL ไขมัน

คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี
แอลดีแอลต้องไม่ถึง 100 มก.%

ไขมันส่วน LDL
เมื่อเลือดขาว
เซลล์ไขมันเกาะตัว
ผนังหลอดเลือดสะสม
ไขมันส่วน "แอลดีแอล"
จะถูกดูดซับโดยเซลล์ไขมัน

ไขมันส่วน LDL
จะเกาะตัวเป็นเซลล์ไขมันที่มีไขมัน
เกาะตัวที่ผนังเส้นเลือด สาเหตุของ
"โรคหลอดเลือดแดงแข็ง"
(atherosclerosis)

อาหารไขมันอิ่มตัวสูง

ทดแทนด้วยอาหาร
ไขมันไม่อิ่มตัว

นมไขมันต่ำ นมไม่มัน

ถั่ว
เมล็ดธัญพืช
น้ำมันพืช