

Bang Rak
Rotary
Club



IMAGINE
ROTARY

สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 33 ประจำวันที่ 11 พฤษภาคม 2566



จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 10
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	11
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	12
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน
2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสีพระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์: 089-484-5656
ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel
2 Charoen Krung Road Sol 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com
www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นย.ปราณี วิทยเมธ



มวลมิตรโรแทเรียนที่รักทุกท่านคะ

การประชุมประจำสัปดาห์วันที่ 11 พฤษภาคม 2566 นายกได้เรียนให้สมาชิกทราบว่า **นย.ดร.ณัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล** ได้กรุณารับเป็นประธานจัดงานสถาปนาคณะกรรมการบริหารปี 2023-24 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 22 กรกฎาคม 2566 ห้องปอมปาดัวร์ รร.รอยัลออคิด เซอรادتัน ก.เจริญกรุง

ก่อนการประชุมจะเริ่ม **รทร.จินตนาพร กุวเจนสภิตย์** ได้จัดทำคลิปวิดีโอทริปมิตรภาพและการเยี่ยมชมชาวบ้านที่บ้านโป่งไฮ มานำเสนอให้สมาชิกได้ชื่นชมภาพบรรยากาศที่งดงามไปด้วยมิตรภาพและสิ่งดี ๆ ที่สโมสรได้นำไปให้แก่ชาวบ้านเมื่อหลายปีก่อนและได้นำไปมอบให้อีกครั้งในคราวที่ไปเยือนเมื่อต้นเดือนพฤษภาคมนี้

ท่าน**ผชก.ยุวดี ปิตวิวัฒนานนท์** วันนี้ได้มาร่วมการประชุมกับเราและได้กล่าวถึงการประกวดภาพถ่ายและวิดีโอชุด “**People of Action**” ซึ่งสโมสรของเราชนะเลิศการประกวดประเภทความยาวไม่เกิน 3 นาที ในหัวข้อ **Rotary Re-ignites Hope** เป็นการชนะเลิศครั้งที่ 2 ติดต่อกันและได้รับเงินรางวัล 30,000 บาท ดิฉันขอขอบคุณคณะทำงานทุกท่านที่ได้ทุ่มเทความคิดและเวลาในการจัดทำวิดีโอชุดนี้จนประสบความสำเร็จได้รับรางวัลเป็นเกียรติประวัติของสโมสรอีกครั้ง

เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา สโมสรได้ส่งเยาวชนแลกเปลี่ยน 3 คนไปยังประเทศเกาหลีใต้ โดยมีสโมสรโรตารี Jeonju South เป็นเจ้าภาพให้การดูแลและนำชมสถานที่ต่างๆ ทั้งในแง่วัฒนธรรมและความบันเทิง การประชุมวันนี้ เด็ก ๆ ทั้ง 3 คนได้มาเล่าพร้อมนำเสนอภาพแห่งความประทับใจในกิจกรรมเยาวชนแลกเปลี่ยนที่เป็นประสบการณ์ที่เยาวชนน้อยคนนักจะได้มีโอกาสเช่นนี้

วิทยากรที่กรุณาให้เกียรติมาบรรยายให้กับเราในวันนี้คืออาจารย์ **น.พ.ลัญจณ์ศักดิ์ อรรถชยากร** จิตแพทย์ประจำศูนย์ชีวภิบาล ร.พ.จุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย ในหัวข้อ “**บุญหรือบาป การไม่ต่อชีวิตในโรคระยะสุดท้าย**” คุณหมอให้ความกระจ่างในหลาย ๆ เรื่องตั้งแต่ระยะเวลาการป่วย ระดับการป่วย และที่สำคัญคือการแยกแยะระหว่างบุญกุศลและบาปอกุศล การฝึกสติผ่านแง่คิดเตือนใจ ทำให้สมาชิกผู้ฟังของเราเกิดความกระจ่างมากขึ้น

สัปดาห์หน้าเราจะได้เรียนเชิญท่านอาจารย์ **รศ.ดร.เจษฎ์ โทณะวณิก** มาแบ่งปันความคิดภายหลังการเลือกตั้งในหัวข้อ “**เลือกตั้ง 2566 กับโฉมหน้ารัฐบาลใหม่**” สด ๆ ร้อน ๆ หลังเลือกตั้งกันเลยทีเดียว

แล้วพบกันใหม่สัปดาห์หน้าค่ะ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

นายกปราณี วิทยเมธ

นายกสโมสรโรตารีบางรักปี 2565-66



การประชุมประจำสัปดาห์

ครั้งที่ 34/2565-66

วันพฤหัสบดีที่ 11 พฤษภาคม 2566

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	23	ท่าน
ประชุมทดแทน	4	ท่าน
ขาดประชุม	36	ท่าน

ติดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 44.26%

ติดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 42.01%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีพระโขนง	1	ท่าน
เยาวชนแลกเปลี่ยน	2	ท่าน
แขกสโมสร	2	ท่าน
รวม	29	ท่าน





Rotary
District 3350



ภาค 3350 โรตารีสากล
ขอเชิญร่วม

งานสุดดีจาก
ผู้ว่าการภาค
ปี 2565-66

2022-23 Governor's Salute

พิธีมอบรางวัล
เกียรติยศภาค

District Awards & Recognition

วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน 2566
24th June 2023

ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชัน
Miracle Grand Convention Hotel
เวลา 08.00 - 14.30 น.



นพ.ลัญจน์ศักดิ์ อรรถชยากร
อาจารย์และแพทย์ประจำศูนย์ชีวภิบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
บุญหรือบาป การไม่ต่อชีวิตในโรคระยะท้าย

ตลอดเวลา 10 กว่าปี ผมดูแลผู้ป่วย 4 Cases คือ Acceptably able to die(ตายได้) Unstably/medically predominant (ตายดี) Rapidly predicted to die (ตายด่วน) และ Chronic/poorly responsive bed ridden (ตายทั้งเป็น)

กลุ่มตายได้พอรู้ตัวว่าตายได้ก็เตรียมพร้อมหลากหลาย เช่น การงาน สังคม การเงิน หนี้สิน เขียนพินัยกรรมไว้เรียบร้อย

กลุ่มตายดีเป็นกลุ่มอายุกรรมหรือกรรมของผู้มีอายุ มีการรบกวนอวัยวะภายในหลัก หลายครั้งคุณหมอก็ดีที่จะปล่อยวางเพราะว่ายังไปได้

กลุ่มตายด่วนตายแน่ ๆ เช่น อุบัติเหตุ ความรวดเร็วของการเสียชีวิตสูง เราต้องเร่งไปดูแลญาติและผู้ดูแลที่จะมีชีวิตรอดอยู่ต่อไม่ให้เขาซึมเศร้า ไม่ให้โทษตัวเอง ไม่ให้เขามีปฏิกิริยารุนแรงจนต้องมาหาจิตแพทย์

กลุ่มตายทั้งเป็น เจอเยอะขึ้นเรื่อย ๆ นอนติดเตียงอยู่ยาว ๆ มีผู้ดูแล 100% รับอาหารทางหลอดเลือดบางคนเจาะคอ และไม่มีพยากรณ์โรคที่ชัดเจน คนที่ตายทั้งเป็นไม่ใช่แค่คนไข้เป็นผู้ดูแลด้วย

อาชีพผู้ดูแลเป็นอาชีพไปแล้ว มีผู้ดูแลมาปรึกษาว่าชีวิตขาดอิสระภาพ แต่พอคิดว่าจะปล่อยวางก็บาป ตกใจไม่ถูก ยึดไว้ก่อนไม่มีอะไรดีกว่านี้แล้ว ถ้าเราคิดแล้วไม่ทุกข์ไม่บาป ถ้าเรารู้สึกขัดเคืองใจขึ้นมาจะทำให้เกิดความทุกข์ นอนไม่หลับ บาปคือทำร้ายตัวเองไปแล้ว ความคิดจิตใจไม่ได้ เป็นเรื่องของความรู้สึก

การดูแลในช่วงท้าย Last hours มีหลายอย่างแต่เน้น 2 อย่างคือ 1. Good communications หรือการสื่อสาร เพื่อเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ ให้เกิดจิตใจที่ผ่อนคลาย และมีกำลังใจ 2. Advanced care plan การวางแผนล่วงหน้าเพื่อความไม่ประมาท ต้องรู้ว่าโรคจะทำอะไรกับร่างกายเราได้บ้าง เราจึงวางแผนได้เป็นสเต็ป ส่วนใหญ่คนที่วางแผนล่วงหน้าได้เป็นโรคกลุ่มตายได้ กลุ่มอื่นวางแผนยากพอสมควร



การดูแลในช่วงท้าย คือ หยุดใช้ยาที่ไม่จำเป็น, อาจต้องปรับวิธีการให้ยาจากทางปาก เป็นใต้ผิวหนัง, หยุดการเจาะเลือด การเช็ดสัญญาณชีพ การทำหัตถการที่ไม่จำเป็น, การให้ สารน้ำมักไม่เกิดประโยชน์แล้วในขณะนี้, รักษาความสะอาดในช่องปาก การพลิกตัว จิบน้ำ สอนปัสสาวะ ถ้าจำเป็น, สนับสนุนให้ญาติได้อยู่กับผู้ป่วยและเตรียมความพร้อมให้ญาติ และการดูแลทางจิตวิญญาณ

จิตเกิดจากใจ? ตายจากที่กาย? เรื่องความรู้ที่เรามีเราคิดว่าเขาตายเมื่อไร ถึงแม่ตาย แล้วเซลล์ยังแบ่งตัว เซลล์มีชีวิตไหม? แล้วชีวิตนั้นคือเราอยู่หรือเปล่า? แล้วเรายังรับทุกข์รับ สุขกับตรงนั้นไหม? แล้วคนรอบข้างที่ทำลักษณะบริจาคไปแล้วมันยุติธรรมกับผู้ตายไหม? เขาตายมันสุดตรงไหนกันแน่?

บุญ/บาป กุศล/อกุศล ต้องเอามาติดให้หมด เขาพยายามวางแผนโดยใช้หนังสือ แสดงเจตนาล่วงหน้าก่อนป่วยหนัก เขียนออกมาว่าถ้าสื่อสารไม่ได้ดูแลอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เอาอย่างนั้นไม่เอาอย่างนี้ อันนี้เขียนได้ เป็นจริงก็ไม่แน่ใจว่าได้ทำตามนั้น

เมื่อต้นปีมีการประชุมหลากหลายวิชาชีพเพื่อออกเรื่องหนังสือแบบถูกกฎหมายเป็น ระดับประเทศ หนังสือพวกนี้ทำออกมาเพื่อสนับสนุนให้มีการพูดคุยกันในครอบครัว สนับสนุนให้แพทย์ไม่มองถ้าเกิดสื่อสารลำบากอะไรเป็นตัวแทนเราได้ ในหนังสือจะระบุว่าคนที่ เป็นตัวแทนเราที่เข้าใจเรา เขาจะตอบแทนเราได้ว่าดูแลอย่างไรไม่ควรดูแลอย่างไร ในนั้นระบุไว้ เพราะเราแคร์จิตสุดท้าย เราแคร์ว่าเราจะได้รับการดูแลที่ทรามานในช่วงท้าย เราเลยเขียนเอา ไว้ก่อน แล้วเราก็สื่อสารกับคนที่เรารักให้เข้าใจพิทักษ์สิทธิแทนเราด้วย

บุญ/บาป เป็นหยิน/หยางซึ่งกันและกัน **กุศล/อกุศล** ก็เป็นหยิน/หยาง แต่เรื่อง **บุญ/บาป** เป็นเรื่องความสุข ความทุกข์ เรื่อง**กุศล/อกุศล** เป็นเรื่องความเป็นธรรมชาติกับ ไม่เป็นธรรมชาติ ถ้าเราแบ่งความหมายกันเท่านี้ก่อน สิ่งใดก็ตามที่ทำให้มีความสุขได้หรือมี คุณภาพชีวิตหรือทำให้พอใจไม่ทุกข์อันนั้นเป็น**บุญ** และสิ่งใดที่ผิดธรรมชาติและทำให้เกิดโทษ ระยะยาวไม่เป็นประโยชน์อะไรสิ่งนั้นเรียก**อกุศล**

บุญ/บาป ก็คือทุกข์หรือสุข **บุญ**เป้าหมายคือความดีงามเป็นบวก **บาป**เป้าหมายคือ ความเลวร้ายเป็นลบ **บุญ**ผลลัพธ์คือเป็นสุข **บาป**ผลลัพธ์คือเป็นทุกข์ **บุญ**ลักษณะคือความ อบอุ่น เย็นสบาย **บาป**ลักษณะคือความเร่าร้อน เศร้าหมอง **บุญ**เพิ่มพูนโดยทาน และสมณะ กรรมฐาน **บาป**เพิ่มพูนโดยทุจริต หรือการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น **บุญ/บาป** คือพลัง หยิน พลังในโลกที่สะสม



กุศล/อกุศล กุศลเป้าหมายคือความว่าง หลุดพ้น **อกุศล**เป้าหมายคือความได้-มี-เป็น **กุศล**ผลลัพธ์คือเป็นประโยชน์ **อกุศล**ผลลัพธ์คือไร้ประโยชน์ เป็นโทษ **กุศล**ลักษณะคือความเบา ความละเอียด **อกุศล**ลักษณะคือความหนัก ความหยาบ **กุศล**เพิ่มพูนโดยวิปัสสนากรรมฐาน **อกุศล**เพิ่มพูนโดยอุปาทาน **กุศล/อกุศล** คือพลังหยาง พลังธรรม

เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม คือท่านระบุถึงเรื่องของ**กุศล**นำมาก่อน แล้วเอาความ**สุข**ตาม คือเป็น**บุญ**ตามและของผู้อื่นด้วย ตรงนี้คือที่สุดของหลักการก็จะเอาเรื่อง**กุศล**นำแล้ว**บุญ**ตาม

เราจะมุ่งที่**กุศล** หรือมุ่งที่**บุญบาป** ถ้าเราไม่ยึดเขาไม่พูดเรื่อง**บุญบาป**แต่เป็น**กุศล**แน่ เพราะความไม่ยึดบางทีก็ทุกข์ ทุกข์**บุญ**หรือ**บาป** **บาป**แน่ ๆ แต่อยู่ไม่นาน แต่ความเป็นธรรมชาติความเป็นประโยชน์นั้นระยะยาวแน่ ๆ

ตอบคำถามญาติคนไข้ การที่เรายอมรับการจากลาของผู้ป่วยได้แล้ว เราเลือกจะไม่ทำอะไรต่อไป เช่น การให้ยาฆ่าเชื้อ การให้ยากระตุ้นหัวใจ การให้เลือด การผ่าตัด การให้การวินิจฉัยซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็น**บาป**หรือไม่?

- 1.การช่วยต่อชีวิตใครก็ตามจะเป็น**บุญ**ก็ต่อเมื่อ เวลาชีวิตนั้น**สุข**สบาย และมีคุณภาพชีวิตดี
- 2.การไม่กู้ชีวิต ปล่อยตามธรรมชาตินั้นอาจหมายถึงการไม่ได้ทำ**บุญ**ต่อ แต่ไม่ได้แปลว่าทำ**บาป** เนื่องจากไม่ได้ทำลายคุณภาพชีวิตหรือสร้างความทรมานให้ผู้ป่วยต่อไป
- 3.การใช้หัตถการทางการใด ๆ เพื่อยืดชีวิตผู้ป่วยออกโดยอาจจะแลกด้วยความทรมานในระยะยาว โดยที่ตัวโรคไม่สามารถหายหรือดีขึ้นได้นั้น ไม่จัดว่าเป็น**กุศล**

ผมไม่ได้บอกว่า**บุญ**หรือ**บาป** แต่คุณพอใจคือจบและเราไม่ผิดธรรมชาติ “เวลามีค่าเหนือสิ่งอื่นใด” “จงฝึกใจให้มั่นคงจากการหมั่นใช้เวลาพร้อมกับสังคมอย่างสมดุล ด้วยการเข้าใจกันและกันให้เป็น”

ฝึกสติผ่านแง่คิดเตือนใจ 5 ข้อที่กามใจตัวเองอยู่ตลอด

1. ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างมีเหตุผลของมัน ล้วนมีเหตุผลเสมอทั้งแบบง่ายหรือแบบซับซ้อน
2. ทุกอย่างทุกสถานการณ์มีทั้งแง่ดีและแง่ร้าย มีข้อดีและข้อเสียเสมอ มีทั้งสิ่งที่คาดว่าได้ประโยชน์และข้อควรระวัง
3. ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ถาวร ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่จีรังยั่งยืน “เดี๋ยวก็ผ่านไป เดี่ยวก็เข้าแล้ว”
4. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ล้วนถือเป็นแบบฝึกหัดต่อใจเรา สุดท้ายก็เป็นเพียงประสบการณ์ชีวิตเรา ที่ทำให้เราว่าสามารถผ่านมันมาได้แล้ว หรือกำลังจะผ่านมันไป
5. เราควรจะเป็นทุกข์ต่อสิ่งนี้อีกนานไหม จำเป็นต้องใช้เวลาทุกข์นานหรือไม่? ซ้ำเติมตัวทำไหม?



ท่านวิทยากรพิเศษ
บพ.ลัญจณ์ศักดิ์ อรรถชยากร
บรรยายเรื่อง “บุญหรือบาป การไม่ต่อชีวิตในโรคระยะท้าย “
เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2566





เยาวชนแลกเปลี่ยน YE รายงานประสบการณ์และความประทับใจ
ในกิจกรรมโครงการแลกเปลี่ยนกับ RC Jeonju South ประเทศเกาหลี
เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2566



โครงการเยาวชนแลกเปลี่ยน YE
ส่ง YE จำนวน 3 คน เดินทางไปแลกเปลี่ยนกับสโมสรคูมิตร
RC Jeonju South ประเทศเกาหลี
เมื่อวันที่ 3 - 9 เมษายน 2566



Next Speaker

วิทยากรสัปดาห์หน้า

Bang Rak
Rotary
Club



IMAGINE
ROTARY



รศ.ดร.เจษฎ์ โทณะวณิก

เลือกตั้ง 2566
กับโฉมหน้า
รัฐบาลใหม่



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญทุกท่านร่วมประชุม



Thursday

18 May, 2023

12.30 pm. - 13.45 pm.

OnSite Meeting :

Royal Orchid Sheraton

OnLine Meeting :

Zoom Meeting

Meeting ID : 921 080 1771 Passcode : rotary2020



ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 11 พฤษภาคม 2566

นพ.ลัญจรัตน์ศักดิ์ อรรถชยากร

**อาจารย์และแพทย์ประจำศูนย์ชีวากิบาล โรงพยาบาลจุฬาราช
บรรยายเรื่อง “ บุญหรือบาป การไม่ต่อชีวิตในโรคระยะท้าย ”**

วันพฤหัสบดีที่ 18 พ.ค. 66

ศ.ดร.เจษฎ์ โทณะวณิก

เรื่อง “เลือกตั้ง 2566 กับโฉมหน้ารัฐบาลใหม่”

วันพฤหัสบดีที่ 25 พ.ค. 66

อ.ภากรณ์ มังกรพันธ์

วันพฤหัสบดีที่ 1 มิ.ย. 66

งดประชุมประจำสัปดาห์

เพื่อจัดเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก

รร.อนุบาลวัดธาตุทอง

เวลา 10.30 น.

วันพฤหัสบดีที่ 8 มิ.ย. 66

ประชุม Club Assembly

เพื่อสรุปกิจกรรมที่ทำมาในปี 2565-66



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel