



วารสาร เพื่อนคนทำงาน

เพื่อแรงงานไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี
ฉบับที่ 3 เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2557





11



17



15



06



21

02 โต้ะบรรณาธิการ

03 โครงการ “Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต”

ย่า! อินเทอร์เน็ตสร้างโอกาสสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

06 นวดไทย มรดกไทย สุขภาพไทย และสุขภาพโลก

นิยาม มาตรฐาน และการฝึกสอน

11 เส้นทางอาชีพนักวิจัยไทยในเยอรมนี

วันนี้ของพี่เชี่ยวชาญด้านการออกแบบวงจรอิเล็กทรอนิกส์

15 ระบบการจัดเก็บภาษีของเยอรมนี

คำจำกัดความของลำดับขั้นภาษีถึง 6

17 ด้วยความมุ่งมั่น ... จึงมีวันของเธอ

ร้านนวดไทยที่ตั้งอยู่ในศูนย์การแพทย์ ด้วยคำว่า Gesundheits-Thaimassage นวดไทยเพื่อสุขภาพ

21 สิทธิของพู่โดยสารเครื่องบินใน EU เรื่องใกล้ตัวที่ไม่อาจมองข้าม

สิ่งที่พู่โดยสารทุกคนควรรู้ก่อนโดยสารเครื่องบิน

25 สร้างสรรค์กำลังใจในการทำงาน

ธรรมะ และการทำงาน

26 เคล็ดลับไม่ลับกับ “ความสนใจในวัยทำงาน”

มารู้จักกับคำว่า 5 ส กันเถอะ

29 ภาพกิจกรรม

ใคร... ทำอะไร... กับใคร... ที่ไหน...อย่างไร

โ้ติะบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่าน เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว และตอนนี้วารสาร “เพื่อนคนทำงาน” ฉบับที่สามก็อยู่ในมือของท่านแล้ว



ขอประชาสัมพันธ์หนึ่งนะคะว่า ในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา ฝ่ายแรงงานฯ ได้ร่วมกับกรมพัฒนาฝีมือแรงงานดำเนินการฝึกอบรม และทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานให้เพื่อนแรงงานไทยในสาขาอาชีพนักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมไทยสปีปายะ (หัตถบำบัด) ระดับ 1 ณ วัดธรรมวิหาร เมืองฮันโนเวอร์ ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม - 7 กรกฎาคม 2557 และฝ่ายแรงงานฯ ได้จัดฝึกอบรมในสาขาอาชีพดังกล่าวให้กับเพื่อนแรงงานไทย ณ เมืองมันไฮม์ ระหว่างวันที่ 2-8 กรกฎาคม 2557 นอกจากนี้ยังได้จัดฝึกอบรมหลักสูตรแกะสลักผักผลไม้ ที่วัดพุทธวิหาร กรุงเบอร์ลิน ระหว่างวันที่ 16-17 สิงหาคม 2557 และที่เมืองเซเวริน ระหว่างวันที่ 6-7 กันยายน 2557 ซึ่งมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมการฝึกอบรมของฝ่ายแรงงานฯ อย่างมาก และฝ่ายแรงงานฯ จะพยายามจัดฝึกอบรมด้านต่างๆ ตามความต้องการของเพื่อนแรงงานไทยอย่างต่อเนื่องค่ะ

สำหรับวารสาร “เพื่อนคนทำงาน” ฉบับนี้ก็ยังคงแนวคิดเดิมที่จะนำเสนอเรื่องราวต่างๆ ที่กองบรรณาธิการได้เลือกสรรแล้วว่า จะให้ประโยชน์และความเพลิดเพลินแก่พี่น้องแรงงานไทยทุกท่าน ขอให้ท่านสนุกกับการอ่าน และอย่าลืมแบ่งปันให้เพื่อนแรงงานท่านอื่นๆ ได้อ่านด้วยนะคะ

กัญจนารณ์ ไชกัล

ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงาน



บรรณาธิการบริหาร

นางกัญจนารณ์ ไชกัล

กองบรรณาธิการ

นางอิสริยา บุญ

นางสาวภัทรพร แต้มศิริ

ออกแบบและผลิต

ฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต
ณ กรุงเบอร์ลิน



โครงการ "Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต"

ปลดแองงาน เปิดโครงการ Women Will ย้ำ! อินเทอร์เน็ตสร้างโอกาสสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

*ปลัดกระทรวง พร้อมรองปลัดกระทรวง ม.ล.ปยุตนภกรัก สมิตี ร่วมกับ สสส. Google และ Intel
เปิดมิติแห่งโอกาสให้หญิงไทยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางการเข้าถึงความรู้ บริการ ข้อมูลข่าวสาร
กับหญิงไทยที่ยังขาดโอกาสในโลกอินเทอร์เน็ต*

นายจิรศักดิ์ สุคนธชาติ ปลัดกระทรวง
แรงงาน กล่าว ในฐานะประธานเปิดตัวโครงการ "Women
Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต" ว่า กระทรวงแรงงาน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
และบริษัทกูเกิล ประเทศไทย จำกัด ได้ร่วมผนึกกำลังจัด
โครงการ Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต โดยมี
วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้หญิงไทยที่ขาดโอกาสทางสังคม ได้มี
โอกาสพัฒนาศักยภาพ และเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ
ด้านการใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต ในการหาความรู้และ

ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์เพื่อนำไปต่อยอดใน
การประกอบอาชีพและหารายได้ อันจะนำไปสู่การพัฒนา
คุณภาพชีวิตที่ดี

ทั้งนี้ เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีว่า ผู้หญิงมี
ความสำคัญต่อการพัฒนาของประเทศไทยเป็นอย่าง
ยิ่ง ไม่ใช่เฉพาะในเชิงของแรงงานเท่านั้น แต่รวมถึงในทุก
มิติของสังคม ดังนั้น การพัฒนาทักษะและคุณภาพชีวิตของ
ผู้หญิงจึงเกี่ยวพันโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งใน

ความเป็นจริง มีผู้หญิงมากมายในสังคมไทย ที่ยังถูกเอารัดเอาเปรียบ และขาดโอกาสที่จะมีความมั่นคงในชีวิต ความสำเร็จทางการทำงาน ความเป็นอิสระทางการเงิน หรือแม้แต่ความสุขในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวลเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมองในมุมที่ว่า ประชากรผู้หญิงนั้นมีมากกว่าผู้ชาย และนับเป็นประชากรกลุ่มหลักของประเทศ อีกทั้งผู้หญิงนั้นเป็นเพศแม่ที่ถือเป็นศูนย์กลางของครอบครัว เมื่อผู้หญิงขาดโอกาส ครอบครัวก็จะขาดโอกาส และลูกๆ ก็จะไม่สามารถเติบโตขึ้นมาจากพื้นฐานที่ดีได้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของโครงการ Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต

ปลัดกระทรวงแรงงาน กล่าวเพิ่มเติมว่า โครงการเพื่อผู้หญิงไทย ที่กระทรวงแรงงานร่วมมือกับพันธมิตรสำคัญอย่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ บริษัท Google ประเทศไทย และ บริษัท อินเทล ไมโครอิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับความร่วมมือจากสถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงหน่วยงานราชการหลายแห่ง ในการช่วยสร้างเนื้อหาทางอินเทอร์เน็ตที่ครอบคลุมการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านต่างๆ รวมถึงได้รับความร่วมมือจากองค์กรการกุศลเพื่อสตรีมากมาย ในการช่วยประชาสัมพันธ์โครงการนี้ให้เข้าถึงสตรีด้วยโอกาสในชนบทและพื้นที่ทุรกันดาร นอกจากนี้ ยังมีศูนย์และสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานของกระทรวงแรงงานทั่วประเทศ เป็นศูนย์ประสานงานในการฝึกอบรมสตรีในจังหวัดต่างๆ และมีเว็บไซต์เป็นศูนย์กลางในการกระจายเนื้อหาความรู้สู่ผู้หญิงไทยทั่วโลก

"เพราะเราเชื่อว่า ผู้หญิงไทยสามารถทำอะไรก็ได้ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถหารายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว สามารถพัฒนาทักษะต่างๆ สามารถเรียนรู้เพื่อนำไปปรับปรุงการใช้ชีวิต แม้ว่าเธออาจจะเริ่มจากพื้นฐานที่ไม่ดีนัก อาจจะไม่ได้รับการศึกษา ไม่มีทุนทรัพย์ แต่ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ได้กลายเป็นสะพานเชื่อมโอกาสเข้า

กับชีวิตของพวกเธอ และเป็นประตูที่เปิดสู่ทุกด้านของชีวิตที่ดีขึ้น" ปลัดกระทรวงแรงงาน กล่าว

หม่อมหลวงปฤณทริก สมิตี รองปลัดกระทรวงแรงงาน กล่าวว่า โครงการ Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต...จะทำให้เพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ สร้างโอกาสให้กับแรงงานโดยเฉพาะแรงงานหญิง ซึ่งจริงๆ แล้วผู้หญิงถ้าเข้าถึงเรื่องอินเทอร์เน็ตชีวิตก็จะเปลี่ยน ในแง่ของการมีข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจมากขึ้น รวมทั้งเรื่องของพัฒนาอาชีพ ในส่วนของกระทรวงแรงงาน มีข้อมูลตั้งแต่เรื่องของกฎหมายแรงงาน การคุ้มครองแรงงาน ข้อมูลของการจัดหางานกรณีต้องการเปลี่ยนงาน สิทธิประโยชน์สวัสดิการต่างๆ เมื่อเข้าทำงานแล้วก็มีในเรื่องของประกันสังคม ทั้งหมดสามารถเข้าไปหาข้อมูลได้ในอินเทอร์เน็ต ซึ่งปัจจุบันการเข้าถึงข้อมูลถือว่าง่ายและสะดวกมาก อินเทอร์เน็ตจะทำให้สามารถเข้าถึงในทุกเรื่องที่ยากๆ เป็นการเพิ่มโอกาสสำหรับผู้หญิง เพราะมีช่องทางทุกอย่างในอินเทอร์เน็ต ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่จะทำให้แรงงานโดยเฉพาะแรงงานในกลุ่มที่ใช้แรงงานหนักแน่นสามารถที่จะมีทางเลือกในการไปประกอบอาชีพมากขึ้น

"สิ่งที่สังเกตเห็นอย่างหนึ่งก็คือ มีแรงงานหญิงหลายคนที่เป็นหัวหน้าสหภาพ เป็นแกนนำทางความคิด ให้ความสำคัญกับการเรียกร้องสิทธิต่างๆ นั่นเป็นเพราะผู้หญิงมีความละเอียดกว่า และมีความใส่ใจกับเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและครอบครัวมากกว่า การเสริมทักษะด้านการใช้อินเทอร์เน็ต จึงน่าจะเป็นเครื่องมือที่ตอบโจทย์สำหรับแรงงานหญิง" รองปลัดกระทรวงแรงงาน กล่าว

นางสาวพรทิพย์ กองชุน หัวหน้าฝ่ายการตลาด บริษัท Google ประเทศไทย จำกัด กล่าวว่า "อินเทอร์เน็ตคือแพลตฟอร์มสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนาและระดับการศึกษาหรือฐานะ เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต เราเชื่อว่าอินเทอร์เน็ตสามารถเพิ่มทักษะและสร้างโอกาสใหม่ๆ แก่สตรีในพื้นที่ห่างไกลให้ได้

พัฒนาคุณภาพชีวิตและเพิ่มขีดความสามารถของพวกเธอ เพื่อสร้างทางเลือกใหม่ๆ ให้กับชีวิตในอนาคต ด้วยการสนับสนุนจากพันธมิตรทั้งหลาย ทำให้เรามั่นใจอย่างยิ่งว่า โครงการ Women Will จะช่วยส่งเสริมสตรีไทยให้ได้รับประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตอย่างเต็มศักยภาพ รู้ซึ่งถึงความสามารถของตนเอง พร้อมเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้หญิงคนอื่นๆ ให้เจริญรอยตาม”

ทพ.กฤษ-ดา เรืองอารี-รัชต์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวในการร่วมเสวนางาน

โครงการ Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต ว่า “อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางที่จะช่วยให้ผู้หญิงไทยสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูล องค์ความรู้ทางสุขภาวะที่หลากหลาย ตรงกับความต้องการมากขึ้นและเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของหญิงไทยให้ดีขึ้น”

นายวรภัทร ภัทรธรรม ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ประจำประเทศไทย และฝ่ายส่งเสริมนโยบายการสื่อสารประจำภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก บริษัท อินเทล ไมโครอิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า “เมื่อผู้หญิงเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากขึ้น เราได้เห็นผู้หญิงไทยหลายๆ คน ใช้ขีดความสามารถของอินเทอร์เน็ตสร้างอนาคตของตัวเองและผู้คนรอบตัว เราเชื่อมั่นว่าการเข้าถึงเทคโนโลยีจะช่วยเพิ่มโอกาส สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เราพร้อมสนับสนุน

ให้ความก้าวหน้าของอินเทอร์เน็ต ส่งผลสู่ความก้าวหน้าของชีวิตของผู้หญิงอย่างทั่วถึงครับ”

คุณพิมพ์ใจ อินทะมูล หญิงผู้พลิกชีวิตด้วยอินเทอร์เน็ต จากผู้ติดเชื้อ HIV สู่นักพัฒนา เปิดเผยใน

งานเปิดตัวโครงการ “Women Will เธอทำได้ด้วยอินเทอร์เน็ต” ว่า “รอดจากปัญหาในช่วงนั้นมาได้ด้วยอินเทอร์เน็ตจริงๆ ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้เรา สอนอะไรเรา ทำการค้า

กับเรา เราก็เรียนจากอินเทอร์เน็ต ขายของบนอินเทอร์เน็ต หาวิธีดูแลสุขภาพกับบนอินเทอร์เน็ต แม้แต่ที่รวมกลุ่มกับผู้ป่วยคนอื่นๆ ได้ช่วยเหลือสังคม ก็ล้วนทำบนอินเทอร์เน็ตทั้งสิ้น”

คุณสุวิมล พวงสุยะ ครูผู้ด้อยโอกาสที่ใช้อินเทอร์เน็ตสร้างโอกาสให้กับเด็กๆ กล่าวว่า “เชื่อมาโดยตลอดว่า อินเทอร์เน็ตคือเทคโนโลยีที่จะเปลี่ยนโลกของเราให้ดีขึ้น แม้กับคนที่ด้อยโอกาสอย่างดิฉัน ก็สามารถสร้างโอกาสให้ตัวเองทัดเทียมกับคนอื่น และส่งมอบโอกาสดีๆ ให้กับเด็กๆ ได้”

กลุ่มงานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์/
วิษุฒดา บัวชัย - ข่าว/
สมภาพ ศีลบุตร – ภาพ/





โดย สำนักงานสารนิเทศและสร้างความรู้ด้านสุขภาพ
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์

นวดไทย มรดกไทย สู่สุขภาพไทยและสุขภาพโลก

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “นวดไทย” ต้องยอมรับว่ากระแสแรงไปทั่วโลกจริงๆ ตลาดแรงงานนวดไทยในประเทศไทยมีมากมายเป็นหมื่นๆ แห่ง นับว่าอาชีพบริการนวดไทยสร้างรายได้แก่คนไทยได้อย่างมหาศาล แถบทุกซอกมุมของย่านชุมชน จะพบเห็นร้านนวดปรากฏแก่สายตามากมาย สิ่งที่ผู้ใช้บริการคาดหวังจากร้านนวดทุกแห่งคือ บริการที่ได้มาตรฐาน ดังนั้นในประเทศไทยแต่ละปีสถาบันต่างๆ ที่ได้รับการรับรองหลักสูตรการเรียนการสอนนวดไทย จะผลิตบุคลากรออกมาจำนวนมาก แต่กระนั้นร้านนวดในประเทศไทยยังขาดแคลนพนักงานอีกจำนวนมาก ในขณะที่ตลาดแรงงานนวดในต่างประเทศ ก็มักจะเป็นที่หมายตาของผู้ประกอบอาชีพนี้จากไทยด้วยเช่นกัน เพราะทุกคนต่างหวังที่จะมีรายได้เป็นกอบเป็นกำจากการให้บริการด้วยมือและสองมือ จึงมุ่งเพิ่มทักษะชีวิตตัวเองไปทำงานในต่างประเทศ

ปัจจุบันประเทศไทยได้มีการยกระดับมาตรฐานการนวดอย่างกว้างขวาง โดยมีการเรียนการสอนนวดไทยตามระบบในสถาบันการศึกษา มีโครงสร้างหลักสูตรตามมาตรฐาน และที่สำคัญขณะนี้ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้จัดทำมาตรฐานการนวดไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐและสถานพยาบาลเอกชนขึ้น เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคและเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อพัฒนาการนวดไทยให้เกิดการยอมรับจากสากล รวมทั้งได้ออกประกาศนียบัตรรับรองสถานประกอบการนวดไทยที่ผ่านมาตรฐานในประเทศไทยแล้วหลายแห่ง ในอนาคตอันใกล้ กรมพัฒนาการแพทย์แผน-



ไทยฯ โดย ศส. (พิเศษ) ดร.นพ. รัชชชัย กมลธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ มีแผนที่จะออกประกาศนียบัตรรับรองสถานประกอบการในต่างประเทศ รวมทั้งมีแผนที่จะจัดตั้งศูนย์ฝึกอบรมนวดไทยในภาคพื้นภูมิภาคทั่วโลก โดยจะเริ่มโครงการนำร่องที่สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีเป็นแห่งแรก

สำหรับมาตรฐานการนวดไทยตามที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ กำหนดประกอบด้วย นิยาม และข้อปฏิบัติดังนี้

1. นิยามการนวดไทยและสถานประกอบการ

1.1 การนวดไทย หมายความว่า การตรวจ การรักษา การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับศิลปะการนวดไทย ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย (ความหมายตามมาตรา 3 พ.ร.บ.วิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2556)

การนวดไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- 1.1.1 การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย คลายเครียด ซึ่งสามารถดำเนินการได้ในสถานพยาบาลและสถานประกอบการ
- 1.1.2 การนวดเพื่อการรักษา หมายถึง การนวดเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ของร่างกาย โดยผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมหรือวิชาชีพการแพทย์แผนไทย/การแพทย์แผนไทยประยุกต์ หรือผู้ช่วยแพทย์แผนไทยภายใต้การดูแลของผู้ประกอบวิชาชีพ ซึ่งต้องดำเนินการในสถานพยาบาลเท่านั้น

1.2 สถานประกอบการ มี 2 ประเภท

- 1.2.1 สถานบริการที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการนวดไทย เช่น ร้านนวดแผนโบราณ
- 1.2.2 สถานบริการที่จัดตั้ง เพื่อเป็นสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวยที่ใช้ในการประกอบกิจการสปาเพื่อสุขภาพ กิจการนวดเพื่อสุขภาพ หรือกิจการนวดเพื่อเสริมสวย

2. มาตรฐานการนวดไทยในสถานประกอบการ

2.1 คุณสมบัติทั่วไปของสถานประกอบการ

- 2.1.1 สถานประกอบการจะต้องได้รับอนุญาตให้เปิดดำเนินการอย่างถูกต้องตามกฎหมายกำหนด และไม่มีบริการทางเพศแอบแฝง
- 2.1.2 มีป้ายแสดงผู้ขออนุญาตเป็นผู้ประกอบการ ให้เห็นอย่างชัดเจน
- 2.1.3 มีป้ายห้ามสูบบุหรี่ติดไว้ที่สถานประกอบการ
- 2.1.4 มีป้ายแสดงขั้นตอนการรับบริการ ข้อห้าม ข้อควรระวัง และข้อปฏิบัติในการนวดไทย

2.2 ด้านสถานที่และสภาพแวดล้อม

2.2.1 ด้านสิ่งแวดล้อมของสถานที่

ต้องประกอบด้วย

- มีความสะอาด
- สถานที่เป็นระเบียบ
- อากาศถ่ายเทปลอดโปร่ง
- ปราศจากเสียงดังรบกวน
- มีแสงสว่างเพียงพอ
- มีระบบสุขาภิบาลที่เหมาะสม

2.2.2 ด้านความปลอดภัย

- มีระบบป้องกันอัคคีภัย
- มีระบบป้องกันการติดเชื้อเหมาะสม



2.3 ด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ

ผ่านเกณฑ์มาตรฐานตามที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกำหนด เช่น เตียงนวด ที่นอนหมอน ผ้าสำหรับการนวด เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนสำหรับผู้รับบริการ ลูกประคบ เป็นต้น



2.4 ด้านการบริการ

- 2.4.1 เวลาเปิด-ปิด (๐๘.๐๐ – ๒๔.๐๐ น.) ยกเว้นสถานที่ที่ให้เปิดบริการ 24 ชั่วโมง ตามกฎหมาย เช่น สนามบิน
- 2.4.2 จัดทำทะเบียนประวัติผู้รับบริการ
- 2.4.3 ไม่มีบริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2.4.4 ไม่จัดหรือยินยอมให้มีรูปแบบการให้บริการที่อาจเข้าข่ายหรือฝ่าฝืนกฎหมายสถานบริการหรือบริการที่จะต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ เช่น การพนัน การแสดงดนตรี คาราโอเกะ สุนัขเกอรั การจับร้อง การเดินร่า เป็นต้น
- 2.4.5 มีระบบการคัดกรองผู้รับบริการ
- 2.4.6 จะต้องไม่มีการโฆษณาโอ้อวด
- 2.4.7 ต้องแสดงอัตราค่าบริการที่เปิดเผยและเห็นชัดเจน
- 2.4.8 ต้องมีคำแนะนำทั่วไป

2.5 ด้านผู้ให้บริการนวดไทย

- 2.5.1 ผู้ให้บริการนวดไทยทุกคนต้องผ่านการอบรมหลักสูตรการนวดไทยเพื่อสุขภาพ จากหน่วยงานราชการ สถาบัน หรือสถานศึกษาที่ได้รับอนุญาตจากกระทรวงศึกษาธิการ



- และประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลาง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หรือสภาการแพทย์แผนไทยกำหนด
- 2.5.2 ผู้ให้บริการตามคุณสมบัติ ตามข้อ 2.5.1 อย่างน้อยร้อยละ 50 ต้องผ่านการอบรมหลักสูตรการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมงขึ้นไป หรือได้รับใบรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานระดับ 1 ขึ้นไป ของกรมพัฒนาฝีมือแรงงานรวมกันของผู้ให้บริการทั้งหมด
- 2.5.3 การแต่งกาย มีเครื่องแบบสำหรับผู้ให้บริการสะอาดเรียบร้อยสะดวกต่อการบริการและมีป้ายชื่อผู้ให้บริการติดไว้ที่หน้าอก ไม่ใส่เครื่องประดับและของมีค่าที่เป็นอุปสรรคต่อการให้บริการนวด
- 2.5.4 การมีจรรยาบรรณ เช่น ไม่ดื่มสุราขณะให้บริการนวด ไม่มีเรื่องร้องเรียน

2.6 สำหรับสถานประกอบการระดับดีเยี่ยม ต้องมีคุณสมบัติเพิ่มดังนี้

- 2.6.1 สถานประกอบการ มีบุคลากรผู้ให้บริการผ่านการอบรมหลักสูตรการนวดไทย เพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมงขึ้นไป หรือผ่านการวัดระดับมาตรฐานฝีมือแรงงานระดับ 1 ขึ้นไป รวมแล้วไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 และผู้ให้บริการนวดตามคุณสมบัติกำหนดผ่านการประเมินการให้บริการนวดไทย ตามความรู้ ความสามารถ อย่างน้อยร้อยละ 25
- 2.6.2 การตกแต่งสถานที่ แสดงความเป็นไทย มีเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีไทย กลิ่นเครื่องหอม ดอกไม้ไทย หรือสมุนไพรไทย
- 2.6.3 ผู้ให้บริการมีการแต่งกายสุภาพที่แสดงถึงวัฒนธรรมการแต่งกายแบบไทย
- 2.6.4 มีบริการน้ำดื่มสมุนไพรให้ผู้มารับบริการ
- 2.6.5 มีบริการเอกสารความรู้ หรือหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยให้ผู้รับบริการขอ
- 2.6.6 มีส่วนบริการสำหรับญาติ/ผู้มาติดต่อขอรับบริการ เช่น ที่นั่งพักคอย น้ำดื่ม มุมอ่านหนังสือ เป็นต้น
- 2.6.7 มีส่วนบริการให้คำแนะนำด้านสุขภาพ หรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการอาหารและยา



3. การฝึกสอน

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีสิทธิเฟิกถอนใบประกาศนียบัตรนี้ หากพบว่าได้กระทำผิดจาก เกณฑ์รับรองมาตรฐานการนวดไทยที่กำหนดไว้

เกณฑ์การพิจารณา

การประเมินรับรองมาตรฐานการนวดไทย แบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

- ระดับมาตรฐาน สถานประกอบการต้องผ่านเกณฑ์ ประเมินมาตรฐานการนวดไทย ข้อ 2.1 – 2.5 ทุกข้อ ร้อยละ 100
- ระดับดีเยี่ยม สถานประกอบการต้องผ่านเกณฑ์ ประเมินมาตรฐานการนวดไทย ข้อ 2.1 – 2.6 ทุกข้อ ร้อยละ 100

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ ได้ ดำเนินความพยายามในทุกด้านเพื่อพัฒนาและ ส่งเสริมมาตรฐานการให้บริการนวดไทย เพื่อ เผยแพร่การนวดไทยให้เป็นที่ยอมรับของ ชาวต่างชาติทั่วโลกและประชาสัมพันธให้ได้รับ รู้ว่า การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาของชาติไทย มี การจัดระบบ มีการควบคุมมาตรฐานในทุกด้าน ทุกอย่างทำอยู่บนพื้นฐานภูมิปัญญาไทยที่ได้รับ การพัฒนา และการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง และ ในอนาคตจะมีการเปิดศูนย์ฝึกอบรมการนวด ไทยทั่วทุกมุมโลก โดยมีสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีเป็นหนึ่งในประเทศนำร่องในการดำเนินการ อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของวิชาชีพการนวดไทยนั้น มาตรฐานการให้บริการและความปลอดภัย ถือเป็นเรื่องสำคัญ ที่สุดที่คนไทยทุกคนไม่ว่าจะไปอยู่ดินแดนแห่งใด ต้องร่วมมือร่วมใจกันดำเนินการเพื่อให้ชาวต่างชาติมีทัศนคติที่ดี ต่อการนวดไทยที่เป็นภูมิปัญญาไทยต่อไป 🌸





ขั้นตอนการทำงาน และสมัครเข้าทำงาน

อาจเป็นเพราะผมเรียนและทำงานตรงกับสายงานที่กำลังเป็นที่ต้องการและเฉพาะทาง มีประสบการณ์ทำงานมาแล้วจากต่างประเทศ ประกอบกับผมได้ติดต่อมาที่ศาสตราจารย์ของแล็ปโดยตรง จึงใช้เวลาไม่นานก็ได้งาน และถือว่าไม่ค่อยยุ่งยากหรือซับซ้อนเหมือนการหางานทั่วไป จริงๆ แล้วงานในตำแหน่งนักออกแบบวงจรอิเล็กทรอนิกส์ยังเป็นที่ต้องการอยู่มากในเยอรมนี ทั้งในบริษัทขนาดเล็กจนถึงบริษัทอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ รวมทั้งในมหาวิทยาลัยต่างๆ เองด้วย

แนะนำตัวเล็กน้อย

ผมชื่ออูรสนิตร ยอดประสิทธิ์ อายุ 40 ปี มีภรรยาและลูกสาวหนึ่งคน อายุ 6 ขวบ เมื่อปี พ.ศ. 2544 ผมได้รับทุนการศึกษาระดับปริญญาเอก ในสาขาอิเล็กทรอนิกส์ ที่ Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL) จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ หลังจากจบการศึกษา ที่ EPFL แล้ว ผมมีโอกาสได้ทำงานที่มหาวิทยาลัยที่สวิตเซอร์แลนด์อีก 2 ปี ก่อนย้ายไปทำงานที่มหาวิทยาลัยอีโรซิมา ประเทศญี่ปุ่นอีก 1 ปี

ปัจจุบัน ผมทำงานในตำแหน่งนักวิจัย หรือ Postdoctoral fellow ให้กับ Technische Universität Dresden (TU Dresden) รับผิดชอบงานด้านการออกแบบวงจรอิเล็กทรอนิกส์ในโครงการต่างๆ ที่ TU Dresden มีความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยอื่นและบริษัทเอกชนต่างๆ

เหตุใดจึงสนใจทำงานในเยอรมนี

ตลอดเวลาที่อยู่สวิตเซอร์แลนด์และญี่ปุ่น ผมได้ติดตามผลงานของแล็ปที่ TU Dresden มาตลอด พบว่ามีผลงานใหม่ที่น่าสนใจออกมาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ผมจึงส่งอีเมลล์ติดต่อกับศาสตราจารย์ที่เป็นหัวหน้าแล็ปนี้โดยตรง และในที่สุดก็มีโอกาสได้มาทำงานที่ TU Dresden จนทุกวันนี้ครับ

การยื่นขอวีซ่าและขอใบอนุญาต

เท่าที่ทราบ คือชาวต่างชาติที่ต้องการเดินทางมาทำงานในเยอรมนี จะต้องขอเพียบวุฒิการศึกษาของตนกับวุฒิการศึกษาของเยอรมัน แต่ในกรณีของผม ไม่ต้องขอเพียบเพราะมีปริญญาบัตรจากสวิตเซอร์แลนด์ ส่วนเรื่องรายละเอียดการสมัครงานนั้น ผมต้องยื่นหลักฐานการศึกษา ประวัติการทำงาน และผลงานต่างๆ ที่มี ให้กับศาสตราจารย์ที่ผมติดต่อดังกล่าวเป็นผู้พิจารณา ซึ่งในขั้นตอนนี้ จำนวนและคุณภาพของผลงานที่เราได้ทำมาตั้งแต่ตอนเรียนและประกอบกับระยะเวลาการทำงานหลังจากจบการศึกษาจะเป็นตัวตัดสินว่าเราจะผ่านการพิจารณาหรือไม่ครับ

เหตุผลที่ทางเยอรมนีรับเข้าทำงาน

ผมคิดว่าเหตุผลหลักที่ผมได้รับเลือกเข้าทำงานมาจากผลงานที่ผมได้ทำมาทั้งในสวิตเซอร์แลนด์และญี่ปุ่น ซึ่งงานของผมส่วนมากมักเกี่ยวข้องกับการนำเสนอรูปแบบวงจรใหม่ๆ เพื่อทำให้วงจรที่ทำงานในความถี่สูงมากๆ นั้นใช้พลังงานน้อยลงและเหมาะสมสำหรับนำไปสร้างเป็นอุปกรณ์สื่อสารไร้สายต่างๆ ครับ ประกอบกับผมโชคดีที่ได้ทำงานกับศาสตราจารย์ที่มีชื่อเสียงในสวิตเซอร์แลนด์ ขณะที่ทำปริญญาเอก ทำให้ผมได้มีโอกาสมาทำงานที่เยอรมนีครับ

>> สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผลงานที่เราได้ทำมาครับ สิ่งนี้จะเป็นตัวชี้ขาด

ว่าเรามีประสบการณ์เพียงพอหรือไม่ <<

การเตรียมการก่อนเดินทาง

เมื่อรู้ว่าต้องย้ายมาทำงานที่เยอรมนี แต่ตอนนั้นผมและครอบครัวยังอยู่ที่ญี่ปุ่น เราจึงต้องกลับมาดำเนินการเรื่องเอกสาร และอื่นๆ ที่เมืองไทย งานเอกสารของทาง TU Dresden ใช้เวลาค่อนข้างนานหลายอาทิตย์ แต่เมื่อผ่านกระบวนการเหล่านั้นแล้วและเริ่มดำเนินการขอวีซ่าเพื่อเข้าประเทศใช้เวลาไม่ถึงอาทิตย์เท่านั้น โชคดีที่เรามีประสบการณ์การใช้ชีวิตและการย้ายที่อยู่ข้ามประเทศมาก่อน เราจึงรู้ว่าต้องมีเรื่องอะไรบ้างที่ต้องจัดการ เตรียมตัวให้พร้อมก่อนเดินทาง ซึ่งต้องเตรียมการให้ดีเพราะต้องย้ายมาเยอรมนีทั้งครอบครัวและตอนนั้นลูกสาวผมยังเล็กมาก อายุเพียง 3 ขวบเศษ ผมจึงได้ติดต่อกับน้องนักเรียนไทยที่อยู่เมือง Dresden ช่วยเป็นธุระเรื่องการหา อพาร์ตเมนต์ไว้ให้ก่อนที่เราจะย้ายมา และเมื่อมาถึงก็ได้ช่วยเหลือครอบครัวเราในทุกๆ เรื่อง ซึ่งนับว่าเป็นโชคดีของเรา จึงรู้สึกว่าการย้ายบ้าน ย้ายงานครั้งนี้ไม่ยุ่งยากเท่าไรครับ

การได้รับอนุญาตให้พำนักถาวร

หลังจากเริ่มงานไปได้ซักระยะหนึ่ง ผมได้รับข้อมูลจากน้องคนไทยคนหนึ่งว่าอาชีพนักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์แขนงต่างๆ สามารถขอใบพำนักถาวร (Permanent residence permit) ในเยอรมนีได้ ผมจึงได้ติดต่อไปยังสำนักงานเขตของเมือง Dresden เพื่อขอทราบข้อมูลว่าต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งที่สำคัญคือผมต้องมีประสบการณ์ในสายงานวิทยาศาสตร์มาระยะหนึ่ง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก มีผลงานเป็นที่รับรอง และเข้าใจภาษาเยอรมันได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งหลังจากผมยื่นเอกสารต่างๆ เป็นที่เรียบร้อยผมก็ได้ใบพำนักถาวรในประเทศเยอรมนีมาโดยใช้เวลานานนัก

วัฒนธรรมการทำงานของคนเยอรมัน

ในเรื่องบรรยากาศการทำงานกับคนเยอรมันนั้น ผมไม่รู้สึกละอายใจอะไรครับ คงเป็นเพราะผมได้ทำงานกับคนสวิสมาก่อน ซึ่งมีชื่อในเรื่องความเที่ยงตรงในการทำงานและใส่ใจในคุณภาพของงาน แถมยังผ่านการทำงานกับคนญี่ปุ่น ซึ่งเรารู้กันดีว่าทำงานหนักเป็นอันดับต้นๆ ของโลก คนญี่ปุ่นเขาจริงจังเอาจังกับการทำงานมาก ผมทำงานในมหาวิทยาลัยซึ่งไม่กำหนดเวลาเข้าทำงานและเลิกงานแน่นอน นั่นทำให้ผมต้องทำงานให้เสร็จไม่ว่าเวลาจะล่วงไปถึงเช้าของวันรุ่งขึ้นก็ตาม วันเสาร์อาทิตย์บางครั้งก็ต้องมาทำงาน และถึงแม้จะมีวันหยุดพักร้อน แต่คนญี่ปุ่นก็แทบไม่ใช้วันหยุดกันเลย ดังนั้นแทบจะลืมไปได้เลยกับการเข้าไปขอพักร้อนยาวๆ ซึ่งต่างกับในเยอรมนีที่ทุกคนเคารพและรักษาสีทธิในการทำงานกันมาก ทุกคนใช้สิทธิวันหยุดพักผ่อนเต็มที่ เพราะถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีกับทั้งนายจ้างและลูกจ้างในระยะยาว ทำให้ผมมีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น มีเวลามากพอที่จะสอนสิ่งต่างๆ ให้กับลูกด้วยตัวเอง และใช้เวลาเต็มที่กับลูกในวันหยุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมให้ความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่งครับ

การปรับตัวให้เข้ากับสังคมเยอรมัน

เรื่องการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป ผมแทบไม่ต้องปรับตัวอะไรเลย เพราะผมผ่านการใช้ชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ซึ่งเป็นประเทศเพื่อนบ้านของเยอรมนีมาเกือบสิบปี จะมีก็แต่คิดถึงอาหารญี่ปุ่นนี่แหละครับ แต่สิ่งหนึ่งที่ผมประทับใจมากๆ เกี่ยวกับคนเยอรมันก็คือ ความมีน้ำใจ ผมได้รับความช่วยเหลือทั้งในทางเทคนิคและเรื่องสัพเพเหระทั่วไปในชีวิตประจำวันเป็นอย่างดีจากคนเยอรมันใกล้ตัว



ความกังวลเรื่องภาษา

พ่อแม่และครอบครัวย้ายมาอยู่เยอรมนี เป็นช่วงที่ลูกสาวผมต้องเข้าโรงเรียนอนุบาลพอดี ผมและภรรยากังวลมากในเรื่องการปรับตัวของลูกในโรงเรียน และปัญหาด้านภาษา ซึ่งก็เกิดขึ้นในช่วงแรกเท่านั้น เพราะเด็กเล็กปรับตัวเร็วมาก ตอนนั้นลูกสาวผมพูดภาษาเยอรมันคล่องมาก และเริ่มละเมอเป็นภาษาเยอรมันแล้วครับ (หัวเราะ) กลายเป็นผมเองที่ต้องรีบเรียนภาษาเยอรมันให้ทันลูกสาวครับ

ตอนนี้ ลูกสาวกำลังจะเข้าโรงเรียนประถม ผมมองหาโรงเรียนและมองหาทุกๆ ความเป็นไปได้ในการที่จะพยายามวางรากฐานครอบครัวให้มั่นคงที่สุดทั้งการเงินและคุณภาพชีวิต เรื่องที่สำคัญในตอนนี้คือการศึกษาลูกสาวครับ โชคดีที่เยอรมนีมีระบบการศึกษาที่ดี และมีรากฐานมั่นคงมายาวนาน ผมจึงไม่ห่วงมากนักในการเลือกโรงเรียนให้ลูก เพราะรู้ว่ามาตรฐานของแต่ละโรงเรียนนั้นไม่แตกต่างกันมากนัก

ข้อเสนอแนะต่อแรงงานฝีมือระดับสูงที่จะเข้ามาทำงานในเยอรมนี

สำหรับใครที่มีความสนใจจะมาทำงานในเยอรมนีในสายงานระดับสูงนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผลงานที่เราได้ทำมาครับ สิ่งนี้จะเป็นตัวชี้ขาดว่าเรามีประสบการณ์เพียงพอ

หรือไม่ และที่ขาดไม่ได้คือการคิดอยู่เสมอว่าเราไม่ได้มาจากประเทศที่เป็นผู้นำทางเทคโนโลยี ไม่ได้มาจากประเทศที่ชาวต่างชาติจัดว่าเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว และที่สำคัญยังมีชาวเยอรมันอื่นๆ อีกที่สมัครงานในตำแหน่งเดียวกับเรา ชาวเยอรมันที่ผ่านการศึกษามาตรฐานชั้นสูงจากเยอรมนีเองซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เราจึงต้องอุทิศหาพยายามอย่างมาก หุ่มเทกับทุกงานที่ได้รับมอบหมาย และต้องทำให้ดีที่สุดเท่านั้น นี่เป็นสิ่งที่ผมคิดไว้เสมอในการทำงานในต่างประเทศครับ

ข้อเสนอแนะ/ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของกระทรวงแรงงานหน่วยงานราชการไทยในเยอรมนี ในการขยายตลาดแรงงานฝีมือ

ผมคิดว่ากระทรวงแรงงานมีบทบาทสำคัญในการกระจายข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสถานการณ์การจ้างงานและโอกาสในการสมัครงานในบริษัทที่เปิดรับแรงงานชั้นสูง ไม่ว่าจะเป็นสายงานด้านวิทยาศาสตร์ การแพทย์ วิศวกรรม หรืออาชีพขาดแคลนในเยอรมนี เพื่อเพิ่มโอกาสการเข้าไปทำงาน และขยายตลาดแรงงานไทย ในสาขาที่เยอรมนีขาดแคลนต่อไปครับ 

ระบบการจัดเก็บภาษี ของเยอรมนี

โดย ดร. ดวงตา บาร์ช



เดิมทีหลักฐานชิ้นหนึ่งที่คุณต้องมีเมื่อไปสมัครงานก็คือบัตรประจำตัวผู้เสียภาษี (Lohnsteuerkarte) ซึ่งเป็นบัตรแข็งขนาดเอ 5 บอกหมายเลขผู้เสียภาษี

แต่ในปัจจุบันระบบการจัดเก็บภาษีแบบอิเล็กทรอนิกส์ได้เข้ามาแทนที่บัตรแข็ง โดยผู้เสียภาษีทุกคนจะมีเลขประจำตัวผู้เสียภาษี หรือ Identifikationsnummer ที่มีผลว่าคุณจะต้องเสียภาษีเดือนละหรือปีละเท่าไรคือระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) มี ตั้งแต่ I ถึง VI

- I สำหรับคนโสด หรือแต่งงานก็จริงแต่แยกกันอยู่
- II สำหรับคนโสดไม่ได้แต่งงาน แต่มีบุตรซึ่งต้องเลี้ยงเอง
- III สำหรับคนที่เป็นหม้าย คนที่แต่งงาน และคู่สมรสไม่ได้ทำงาน หรือมีระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) V
- IV สำหรับคนที่แต่งงาน และคู่สมรสทำงาน และทั้งคู่ต่างก็มีระดับชั้นภาษี IV ทั้งสองคน เนื่องจากรายได้เท่าเทียมกัน
- V คนที่แต่งงาน และคู่สมรสทำงาน หรือมีระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) III
- VI สำหรับคนที่ถือเบอร์อื่นๆ และต้องการทำงานเพิ่มมากกว่าหนึ่งแห่ง ในการทำงานแห่งที่สองนี้ ก็จะต้องใช้ระดับชั้นภาษี VI ซึ่งจะไม่ได้รับการลดหย่อนใดๆ เพราะถือว่าได้รับการลดหย่อนจากภาษีเบอร์แรกแล้ว

ตัวอย่างการเสียภาษีสำหรับปี 2013 ตามระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) โดยช่องแรกแสดงรายได้ของท่านรวมทั้งสิ้นในปี 2013

เงินรายได้ปีละ จำนวนภาษีที่ต้องจ่ายในปี 2013 (เป็นยูโร) ตามระดับชั้นภาษี

(ยูโร)	I	II	III	IV	V	VI
5.000	0	0	0	0	436	581
7.500	0	0	0	0	727	872
10.000	0	0	0	0	1.018	1.163
12.500	204	5	0	204	1.308	1.721
15.000	585	336	0	585	2.158	2.593

ดังนั้น หากคุณมีรายได้เดือนละ 1000 ยูโร ปีละ 12000 ยูโร ได้รับเงินก้ำนัลปลายปี อีก 500 ระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) V เพราะสามีรายได้ดีกว่าและใช้ระดับชั้นภาษี (Steuerklasse) III นายจ้างต้องหักเงินเดือนคุณเพื่อส่งภาษีให้แก่สำนักงานสรรพากร (ที่เรียกว่าหักภาษี ณ.ที่จ่าย) 1308 ยูโร แต่หากคุณอยู่คนเดียว ก็ถูกหัก 204 ยูโร แต่หากคุณอยู่คนเดียวและมีลูกที่ต้องเลี้ยงดู ก็จะถูกหักเพียง 5 ยูโร

ที่นี้หลายคนคงอยากรู้ขีดจำกัดที่ว่าใครจะต้องถูกหักภาษีหรือไม่อย่างไร จึงขอแสดงด้วยตารางนี้

ระดับชั้นภาษี (Steuerklasse)	สถานะครอบครัว	รายได้ต่อเดือนสูงสุดที่จะไม่ถูกหักภาษี
I (1)	โสด หรือแยกกันอยู่	945 ยูโร
II (2)	อยู่คนเดียวและมีลูกที่ต้องเลี้ยง	1.077 ยูโร
III (3)	a) หย่า b) สมรส (คู่สมรสเลือกระดับชั้นภาษี V)	1.788 ยูโร
IV (4)	สมรส (คู่สมรสทั้งสองเลือกระดับชั้นภาษี IV)	945 ยูโร
V (5)	สมรส (คู่สมรสเลือกระดับชั้นภาษี III)	105 ยูโร
VI (6)	โสด หรือสมรส (บัตรประจำตัวผู้เสียภาษีใบที่ 2 หาก คุณทำงานหลายแห่ง มี เกินกว่า 1 ใบ)	0 ยูโร

ที่มา: เว็บไซต์ของสำนักงานสรรพากรแห่งรัฐ Bayern

เมื่อถึงสิ้นปี คุณสามารถทำการประเมินการเสียภาษีของคุณได้ หากมีค่าใช้จ่ายที่สามารถนำมาลดหย่อนภาษีที่ได้จ่ายไปแล้ว เช่น ค่าเดินทางไปทำงาน เป็นต้น แต่เนื่องจากมีขั้นตอนค่อนข้างยุ่งยาก คนส่วนใหญ่จึงเลือกใช้บริการที่ปรึกษาด้านการเสียภาษี (Steuerberater) จากสำนักงานเอกชน แต่ในปัจจุบัน มีสมาคมที่ให้ความช่วยเหลือด้านการเสียภาษี เช่น Lohnsteuerhilfe e.V. ซึ่งจะเสียค่าบริการถูกกว่า นอกจากนี้ ยังมีเว็บไซต์ที่ช่วยคำนวณการเสียภาษีอย่างคร่าวๆ อย่างเช่น www.vlh.de/wissen&service/steuerrechner 

ด้วยความมุ่งมั่น ... จึงมีวันนี้ของเธอ



ใครต่อใครที่สัญจรผ่านบริเวณ Lichtenberg อาจมองเห็นอาคารสีขาวสี่ชั้นรูปแบบเรียบง่าย ไม่โดดเด่น ตั้งอยู่ริมถนน Storkower Straße 207 A ด้านล่างอาคารมีร้านหนังสือและร้านเบเกอรี่ขนาดเล็ก ลักษณะคล้ายกับอาคารอื่นๆ ในย่านนั้น แต่หากเดินขึ้นบันไดไปอีกหนึ่งชั้น สิ่งที่จะดึงดูดตาของผู้มาเยือนก็คือสถานพยาบาลหรือที่เรียกกันติดปากว่าคลินิกรักษาโรคที่ตั้ง



เรียงรายอยู่ทั้งสองฝั่งทางเดิน มีทั้งคลินิกรักษาโรคทั่วไป คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น คลินิกทันตกรรม ฯลฯ เมื่อเดินสำรวจต่อไปจนสุดทางเดิน เราจะพบสำนักงานแห่งหนึ่งที่อยู่เหมือนกับคลินิกทั่วไป อยู่ตรงด้านขวาห้องสุดท้าย แต่ติดป้ายที่ดูแตกต่างเพราะป้าย “Philailux Gesundheits-Thaimassage” นั้นแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “ร้านนวดไทยเพื่อสุขภาพฟิไลลักษณ์”

ทำไมร้านนวดแผนไทยจึงสามารถตั้งอยู่ในศูนย์การแพทย์? ทำไมร้านนวดแห่งนี้จึงสามารถใช้ป้ายร้านด้วยคำว่านวดเพื่อสุขภาพ (Gesundheit) ไม่ใช่ “Wellness” เหมือนร้านนวดทั่วไป? และยังมีอีกหลายคำถามที่วารสาร “เพื่อนคนทำงาน” จะพาท่านไปหาคำตอบจากคุณฟิไลลักษณ์ แกสท์แบร์-

เกอร์ หญิงไทยร่างเล็ก วัย 57 ปี ที่เดินทางมาตั้งรกรากในเยอรมนีกว่า 20 ปีและเปิดร้านนวดที่อาคารศูนย์รวมแพทย์แห่งนี้มาแล้ว 8 ปี

ก่อนจะมาทำงาน นวดแผนไทย

ดิฉันอยู่เยอรมนีมาหลายปี แต่เหตุผลที่ทำให้หันมาสนใจ การนวดแผนไทยก็คือ พ่อกับแม่มีอาการเจ็บป่วย ครอบครัวดิฉันอยู่ที่โคราช ก็อย่างที่ทราบกันว่าคนต่างจังหวัดโดยเฉพาะที่อาศัยตามชนบทหากมีอาการป่วยเป็นโรคที่คาดว่าเกิดจากเส้นยึดเส้นตึง จะคิดถึงหมอนวดหมอยาแผนไทยเป็นอันดับแรก แต่เป็นเพราะหมอนวดไม่สามารถรักษาพ่อกับแม่ได้ ดิฉันจึงเดินทางกลับไทยเพื่อไปเรียนการนวดแผนไทยที่วัดโพธิ์ เมื่อจบหลักสูตรแล้ว จึงไปรักษาพ่อแม่จนอาการดีขึ้นแล้วถึงได้เดินทางกลับมาเยอรมนี

จุดประกายฝันที่ แตกต่าง

ระหว่างเรียนนวดกับอาจารย์เสาวลักษณ์ที่วัดโพธิ์ อาจารย์ได้กรุณาสอนการกดจุด การนวดแบบใช้ลูกประคบและเทคนิคการนวดให้ดิฉันเป็นพิเศษ ซึ่งเมื่อดิฉันกลับมาที่เยอรมนีจึงอยากเปิดร้านนวดที่เน้นการบำบัดรักษาอาการปวดด้วยลูกประคบของไทย แต่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ ดิฉันชอบเอกสารการเรียนรู้จากวัดโพธิ์ ไปติดต่อสำนักงานจดทะเบียนการค้า (Gewerbeamt) เพื่อขอเปิดร้านนวดแห่งนี้



सानฝันให้เป็นจริง

การจะเปิดร้านนวดอย่างที่ดิฉันตั้งใจนั้น เรื่องทำเลที่ตั้งเป็นสิ่งสำคัญ ดิฉันใช้เวลาในการหาสถานที่ที่เหมาะสม พอทราบว่าที่นี่มีสำนักงานเปิดให้เช่า ดิฉันจึงมาดูด้วยตัวเอง และถูกใจตรงที่สภาพแวดล้อมน่าเชื่อถือ แน่ใจว่าเจ้าของ

อาคารต้องคัดเลือกผู้เช่าที่เหมาะสมเพราะที่นี่เป็นศูนย์รวมแพทย์ แต่โชคดีที่ดิฉันมีหลักฐานพร้อมจึงสามารถเช่าสถานที่ได้ไม่ยากนัก

ดิฉันจัดร้านลักษณะเดียวกับสถานพยาบาลทั่วไป กล่าวคือมีเตียง

สำหรับนวดตั้งรวมในห้องเดียวกัน บรรยากาศโปร่ง สว่าง ส่วนชุดทำงานดิฉันก็ออกแบบด้วยตนเอง ระยะเวลาการให้บริการคิดเป็น 30 นาที 45 นาที 1 ชั่วโมง และสูงสุด 2 ชั่วโมง แล้วแต่อาการเจ็บป่วยและความประสงค์ของผู้รับบริการ

“ดิฉันรักและศรัทธาการนวดไทยจึง
ต้องการให้การนวดไทย
มีภาพลักษณ์ที่ดีเป็นที่ยอมรับ
ในวงกว้างมากขึ้น
ในเยอรมนี”



ปัญหามีไว้เพื่อแก้

ดิฉันเคยประสบปัญหาเรื่องการเปิดร้านนวดในลักษณะให้บริการบำบัดรักษา แต่โชคดีที่ได้รับกำลังใจและคำแนะนำจาก ฝ่ายแรงงานประจำ สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน สำนักงานพาณิชย์ ประจำ สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน และลูกค้าประจำ โดยเฉพาะมีลูกค้าที่เป็นแพทย์เยอรมันหลายรายได้เขียนบอกเล่าความประทับใจและข้อคิดเห็นในทางบวกลงในสมุดบันทึกของลูกค้าซึ่งเป็นเสมือนใบรับรองว่าร้านของดิฉันให้บริการนวดโดยใช้ลูกประคบอย่างได้ผล นอกจากนั้น ดิฉันยังมีหลักฐานการชำระภาษีอย่างถูกต้อง และได้คำแนะนำจากทนายเยอรมันผู้เชี่ยวชาญ จึงทำให้ร้านของดิฉันมีความน่าเชื่อถือ ดิฉันจึงได้รับอนุญาตจากสำนักงานอณามัยให้เปิดร้าน “Philailux Gesundheits-Thaimassage” เน้นให้บริการเพื่อสุขภาพซึ่งช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้ลูกค้ารายใหม่ที่จะเข้ามาใช้บริการที่ร้านยิ่งขึ้น

กิจการในครอบครัว

เคยมีคนถามดิฉันว่า ลูกสาวทั้งสามคนของดิฉันโตที่เยอรมนี มีโอกาสที่จะประกอบอาชีพอื่นที่สบายและรายได้ดี ทำไมจึงสนับสนุนให้เป็นพนักงานนวด ซึ่งดิฉันคงต้องบอกว่า ลูกๆ ได้เห็นดิฉันทำงานนวดมาโดยตลอด จึงสมัครใจที่จะทำงานนี้ เพราะเห็นว่าสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีศักดิ์ศรี เป็นที่ยอมรับของคนเยอรมัน ซึ่งก็ตรงกับใจของดิฉันที่รักและศรัทธาการนวดไทย ไม่อยากให้คนรุ่นหลังลืมภูมิปัญญาไทย ดิฉันจึงส่งให้ลูกไปรับการฝึกอบรมนวดจากวัดโพธิ์ และสอนเทคนิคการนวดให้ลูกๆ เพิ่มเติมเพื่อให้การนวดได้มาตรฐาน สามารถทำงานแทนกันได้

ก้าวต่อไป

ดิฉันมีแผนที่จะขยายพื้นที่ร้านออกไปอีกโดยจัดเป็นห้องอบสมุนไพรเพื่อสามารถให้บริการได้อย่างครบวงจรและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเนื่องจากดิฉันให้ความสำคัญกับคุณภาพและมาตรฐานการให้บริการจึงไม่คิดจะขยายสาขาเพราะเกรงว่าจะควบคุมมาตรฐานได้ไม่ทั่วถึง ส่วนพนักงานที่ร้านก็มีเพียงดิฉันและบุตรสาวทั้งสามคนเท่านั้น

หลักสู่ความสำเร็จ

ดิฉันทำงานโดยระลึกอยู่เสมอว่า ลูกค้าผู้มารับบริการทุกรายต่างมีความคาดหวังว่าอาการเจ็บป่วยจะหายไปหรือบรรเทาเบาบางลงไป ดังนั้น ดิฉันจึงให้บริการด้วยความระมัดระวัง ตั้งใจ ใส่ใจ และซื่อสัตย์ ดิฉันจัดทำแฟ้มประวัติลูกค้าทุกราย ระบุรายละเอียดส่วนบุคคล ประวัติการรักษา และอาการเจ็บป่วย และเมื่ออาการเจ็บป่วยดีขึ้น ก็หยุดให้บริการ และนัดหมายเพื่อติดตามอาการเป็นรายๆ ไป โดยจะไม่เสนอให้บริการที่เกินจำเป็นเพราะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกค้าได้ ที่ร้านไม่ได้โฆษณาประชาสัมพันธ์อะไรเป็นพิเศษ ส่วนใหญ่ลูกค้าจะเป็นผู้ช่วยโฆษณาให้แบบปากต่อปาก ทำให้มีผู้มาใช้บริการตลอดวัน โดยต้องนัดหมายล่วงหน้า

ดิฉันอยากบอกกับพี่น้องแรงงานไทยว่า ดิฉันรักและศรัทธาการนวดไทยจึงต้องการให้การนวดไทยมีภาพลักษณ์ที่ดีเป็นที่ยอมรับในวงกว้างมากขึ้นในเยอรมนี และยินดีให้คำแนะนำหรือสอนนวดให้เป็นวิทยาทานแก่ผู้สนใจและตั้งใจที่จะทำงานอาชีพนี้อย่างแท้จริง

และนี่คือเรื่องราวชีวิตการทำงานของหญิงไทยคนหนึ่งที่ไม่หยุดนิ่งและพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อจะพัฒนาและยกระดับให้การนวดไทยได้เข้าไปมีที่ยืนอย่าง

ภาคภูมิใจในเยอรมนี



ดิฉันปวดหัวเรื่องรังมาหลายปี
รักษามาแล้วหลายวิธี สุดท้ายได้เลือก
มารักษาที่ร้านนวดไทย Philailux ทำให้
อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จนต้องแนะนำ
คนไข้ของดิฉันให้มารักษาที่นี่

- - Dr. Katharina - -

ดิฉันเดินทางไกลมาจาก Hamburg เพื่อ
มารับการรักษาที่ร้านนวดไทย Philailux
หลังจากที่ได้นวดไทยและใช้ลูกประคบ
เพียงไม่กี่ครั้ง อาการปวดต่างๆ ก็ดีขึ้น
ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของดิฉันดีขึ้นมาก

- - Laura - -

ดิฉันรู้สึกประทับใจมาก ที่ได้มานวดเพื่อผ่อนคลาย
อาการปวดเมื่อยจากการตั้งครรภ์ที่ร้าน
นวดไทย Philailux ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยอาการ
ปวดทางกายเท่านั้น แต่ส่งผลถึงจิตใจด้วย
ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย มั่นใจมากขึ้น

- - Bianca - -

ดิฉันขอขอบคุณทีมงาน Philailux
เป็นอย่างมาก เพราะที่นี่เป็นครั้งแรก
ในรอบหลายปีที่ดีฉันนอนหลับยาวได้โดย
ไม่ต้องตื่นกลางดึกเนื่องจากอาการ
ปวดช่วงไหล่และเข่า

- - Susanne - -



ยกเลิกเที่ยวบิน ?
เที่ยวบินดีเลย์ ?
ถูกปฏิเสธให้ขึ้นเครื่อง ?

สิทธิของผู้โดยสารเครื่องบินใน EU... เรื่องใกล้ตัวที่ไม่อาจมองข้าม

การใช้บริการสายการบินเป็นเรื่องที่คนไทยต่างแดนอย่างเราๆ ท่านๆ คำนึงกันดี ไม่ว่าจะบินกลับเมืองไทยหรือบินไปเที่ยวประเทศรอบๆ ก่อนหน้านี้ ดิฉันเคยได้ยินมาบ้างว่าผู้โดยสารทางอากาศมีสิทธิขอรับเงินชดเชยค่าเสียหายจากสายการบินได้ หากมีการยกเลิกเที่ยวบิน เที่ยวบินดีเลย์ หรือถูกปฏิเสธให้ขึ้นเครื่องบิน ตัวดิฉันเอง บินไปมาเกือบ 10 ปี ก็ไม่เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้สักที จึงคิดเสมอว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องไกลตัว ...

แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดคิดนี้ก็เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวของดิฉัน วันนี้จึงเป็นโอกาสอันดี ที่จะมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ และข้อมูลที่ได้อ่านคว้ามามาให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้ตระหนักถึงสิทธิที่ทุกท่านพึงมี รวมถึงขั้นตอนการขอรับเงินชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้นจากสายการบิน

สิทธิของผู้โดยสารเครื่องบินใน EU คณะกรรมาธิการยุโรป ได้ออกกฎข้อบังคับ EU Regulation 261/2004 เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2548 มีผลบังคับใช้กับ

- 1) ทุกเที่ยวบินที่บินออกจากทุกสนามบินของยุโรปทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ รวมถึงสายการบินต้นทุนต่ำ โดยไม่คำนึงว่าเป็นของสายการบินใด
- 2) ทุกเที่ยวบินที่ออกจากสหภาพยุโรป ไปยังประเทศที่สามและจากประเทศที่สามมายังสหภาพยุโรป เฉพาะที่เป็นเที่ยวบินของสายการบินจากประเทศสมาชิกสหภาพยุโรป

กฎข้อบังคับดังกล่าวได้กำหนดหลักเกณฑ์ที่สายการบินจะต้องถือปฏิบัติเกี่ยวกับการจ่ายเงินชดเชยและให้ความช่วยเหลือผู้โดยสาร เพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้โดยสารให้ได้รับบริการที่เป็นธรรมจากผู้ประกอบการ ในกรณีดังต่อไปนี้



ยกเลิกเที่ยวบิน
(Flight Cancellation)

ผู้โดยสารจะไม่ได้รับเงินชดเชยในกรณียกเลิกเที่ยวบิน หากมีการแจ้งล่วงหน้า

- ผู้โดยสารได้รับการแจ้งยกเลิกเที่ยวบินอย่างน้อย 14 วัน หรือ
- ผู้โดยสารได้รับการแจ้งในช่วงระหว่าง 14- 7 วันล่วงหน้า แต่ได้เที่ยวบินสำรองที่ออกเดินทางช้ากว่าเที่ยวบินเดิมไม่เกิน 2 ชั่วโมง และถึงจุดหมายปลายทางตามระยะเวลาเดิมไม่เกิน 4 ชั่วโมง หรือ
- ผู้โดยสารได้รับการแจ้งในช่วงน้อยกว่า 7 วันล่วงหน้า แต่ได้เที่ยวบินสำรองที่ออกเดินทางช้ากว่าเที่ยวบินเดิมไม่เกิน 1 ชั่วโมง และถึงจุดหมายปลายทางตามระยะเวลาเดิมไม่เกิน 2 ชั่วโมง



เที่ยวบินล่าช้าเกินกว่ากำหนด (Flight Delay)

เที่ยวบินถูกเลื่อนเวลาจะเข้าข่ายกฎข้อบังคับหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระยะทางในการเดินทางและระยะเวลาล่าช้าที่เกิดขึ้น โดยดูได้จากตารางประกอบด้านล่าง



สายการบินปฏิเสธการขึ้น (Denied Boarding)

ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเนื่องจากสายการบินขายตั๋วเครื่องบิน “มากกว่า” จำนวนที่นั่งที่มีอยู่จริง ทำให้จำนวนที่นั่งในเที่ยวบินนั้นเต็ม สายการบินจึงปฏิเสธไม่ให้ผู้โดยสารเดินทางไปกับเที่ยวบินนั้น แม้ว่าผู้โดยสารจะมีตั๋วโดยสารและได้สำรองที่นั่งไว้แล้ว

สิทธิอะไรบ้างที่จะได้รับตามกฎหมายข้อบังคับนี้

➡ สิทธิในการได้รับข้อมูลข่าวสาร

สายการบินต้องประกาศให้ผู้โดยสารทราบเป็นลายลักษณ์อักษรในบริเวณ check-in หรือ จัดหาข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับสิทธิและความช่วยเหลือที่ผู้โดยสารจะได้รับกรณีที่ผู้โดยสารถูกปฏิเสธให้ขึ้นเครื่อง

➡ สิทธิในการได้รับการดูแลช่วยเหลือ

ผู้โดยสารจะได้รับอาหารและเครื่องดื่ม ที่พักแรม (หากจำเป็น) การขนส่งระหว่างสนามบินและที่พักแรม รวมถึงการให้สิทธิผู้โดยสารใช้โทรศัพท์หรือโทรสารหรือไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ตามความจำเป็นและเหมาะสมไม่เกิน 2 ครั้ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

➡ สิทธิในการขอรับเงินชดเชย

สิทธิในการขอเงินชดเชยในกรณีข้างต้นนั้นขึ้นอยู่กับระยะทางและสาเหตุ

ประเภทเที่ยวบิน	เงินชดเชย
เที่ยวบินระยะทางน้อยกว่า 1,500 กิโลเมตร	€250
เที่ยวบินระหว่าง 1,500 - 3,500 กิโลเมตร	€400
เที่ยวบินที่บินไกลกว่า 3,500 กิโลเมตร	€600

หากสายการบินเสนอเที่ยวบินสำรองไปยังจุดหมายปลายทางในระยะเวลาไม่เกิน

ประเภทเที่ยวบิน	ล่าช้า	เงินชดเชย
เที่ยวบินระยะทางน้อยกว่า 1,500 กิโลเมตร	ไม่เกิน 2 ชั่วโมง	€125
	2 ชั่วโมงขึ้นไป	€250
เที่ยวบินระหว่าง 1,500 - 3,500 กิโลเมตร	ไม่เกิน 3 ชั่วโมง	€200
	3 ชั่วโมงขึ้นไป	€400
เที่ยวบินที่บินไกลกว่า 3,500 กิโลเมตร	ไม่เกิน 4 ชั่วโมง	€300
	4 ชั่วโมงขึ้นไป	€600

ทั้งนี้ จะไม่มีการจ่ายค่าชดเชยใดๆ หากสายการบินสามารถพิสูจน์ได้ว่าการยกเลิกเที่ยวบินนั้นเกิดจากเหตุสุดวิสัย ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น สถานการณ์ทางการเมือง สภาพอากาศ การนัดหยุดงาน หรือเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อ การปฏิบัติการบิน และเหตุสุดวิสัยอื่นใดที่สายการบินสามารถพิสูจน์ได้ว่าอยู่นอกเหนือการควบคุมของสายการบิน

➡ สิทธิในการได้รับการคืนเงินค่าตั๋วเต็มจำนวน (refund) หรือ การเปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน (re-routing)

นอกจากจะได้รับเงินชดเชยแล้ว ผู้โดยสารจะต้องได้รับข้อเสนอ 3 ทางเลือก ได้แก่

- 1) ได้รับเงินค่าโดยสารคืนเต็มจำนวน หากต้องการยกเลิกการเดินทาง หรือ
- 2) เปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน เพื่อไปถึงปลายทางใกล้เคียงกับเที่ยวบินเดิมมากที่สุด หรือ
- 3) เปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน เพื่อไปถึงปลายทางในวันที่ผู้โดยสารสะดวก หากมีที่นั่งว่าง

➡ สิทธิในการร้องเรียน

กฎข้อบังคับดังกล่าวระบุให้แต่ละประเทศสมาชิก EU ตั้งหน่วยงานแห่งชาติ ที่ชื่อว่า National Enforcement Bodies มาเพื่อดูแลคำร้องของผู้โดยสารและข้อพิพาทที่อาจเกิดขึ้นกับสายการบินเพื่อหลีกเลี่ยงกรณีฟ้องร้องที่ยืดเยื้อและมีค่าใช้จ่ายสูง อย่างไรก็ตาม ผู้โดยสารควรจะดำเนินการเรียกร้องกับสายการบินโดยตรงในลำดับแรก และหากไม่ได้รับการตอบกลับ หรือไม่ได้รับความยุติธรรมจากสายการบิน ผู้โดยสารสามารถแจ้งร้องเรียนไปที่ National Enforcement Bodies ของแต่ละประเทศ สำหรับเยอรมนี ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่



Luftfahrt-Bundesamt (LBA)

38144 Braunschweig

Tel.: +49 5 31 23 55 – 115

Fax: +49 531 2355 9099

Email: buergerinfo@lba.de

<http://www.lba.de/>



ข้อมูลที่ดิฉันรวบรวมมานี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยอีกมากมายที่ผู้โดยสารเครื่องบินทุกท่านไม่ควรมองข้าม เพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และรักษาสิทธิของตัวเอง เพราะเรื่องนี้...อาจไม่ใช่เรื่องไกลตัวของท่านอีกต่อไป...

ท่านที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดเกี่ยวกับข้อบังคับ คณะกรรมการยุโรป และข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิผู้โดยสารเครื่องบินได้ที่

- <http://airconsumer.ost.dot.gov/publications/flyrights.htm#overbooking>
- <http://ec.europa.eu/transport/themes/passengers/air/>
- <http://www.euclaim.co.uk/denied-boarding-compensation>
- http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/protection_of_consumers/l24173_en.htm
- <http://www.airpassengerrights.eu/en/denied-boarding.html>

ดื่มน้ำ...มันดีอย่างไร

การรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย

ควรดื่มน้ำ
6-8 แก้วต่อวัน
(ถึงแม้ไม่
ออกกำลังกาย)

ปริมาณน้ำ
ที่ต้องการ
♂ **3.7** ลิตร/วัน
♀ **2.7** ลิตร/วัน

น้ำเปล่า
อุณหภูมิห้อง
เหมาะที่สุด

70%
ของร่างกาย
เป็นน้ำ

90%
ของประชากร
ส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญ
กับการดื่มน้ำ

ปัสสาวะ
มีสีเข้มแสดงว่า
ดื่มน้ำไม่
เพียงพอ

น้ำ
ช่วยใน
การขจัดของเสีย ควบคุม
อุณหภูมิในร่างกาย
รักษาความชื้น
ช่วยในการ
เผาผลาญ



Design by: designblabalah.com

Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

สร้างสรรค์กำลังใจในการทำงาน

โดย คุณวิเชียร ทองมูบ

การทำงานคือการประพาศธรรมอย่างหนึ่ง
ขอให้รู้ว่า “ธรรมะคือหน้าที่”

อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ ร่างกายนี้จึงอยู่ได้
ผลเมืองทำหน้าที่ บ้านเมืองนี้จึงอยู่ได้

คนโชคดี คือคนที่ได้ทำงานที่ตนเองชอบ
คนโชคดีกว่า คือคนที่ชอบงานที่ตนเองทำ
ทำงานที่ตนเองชอบ อาจจะเบื่อได้ในวันใดวันหนึ่ง
แต่ถ้าทำใจให้ชอบงานที่ตนเองทำ จะทำได้มั่นคง เจริญรุ่งเรือง

บทกวี เพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการทำงาน
โดยหลวงพ่อบุทธทาส
สวนโมกขพลาราม ไซยา สุราษฎร์ธานี

งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข
ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน

ชีวิตคือ ลมหายใจ ใครก็รู้ ชีวิตคือ การต่อสู้ คว้าศึกษา
ชีวิตคือ กิจการงาน ตระการตา ชีวิตคือ กาลเวลา ที่คุ้มครอง
ทำงานเพื่องาน บันดาลผล ทำดีเพื่อดี ดีดลผลให้
ทำหน้าที่ เพื่อหน้าที่ อย่างจริงใจ สร้างไท ให้กับตัว อย่างถาวร

งานให้อะไรแก่ชีวิต?

งานให้สถานภาพที่ดีแก่ชีวิตของเราและคนรอบข้างเรา
งานให้สติปัญญาแก่คนทำงาน (ทำงาน ทำนาน จะชำนาญ)
(หลวงพ่อบุญม กัลยาโณ วัดสวนแก้ว อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี)



หลายๆ ท่านคงคุ้นเคยกับคำว่า “5 ส” กันมาพอสมควร โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานสำนักงาน เพราะ 5 ส เป็นกิจกรรมปรับปรุงการทำงานของพนักงานด้วยตนเองอย่างหนึ่ง ตามหลักการ “สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะและสร้างนิสัย” ในสถานที่ทำงานของตน ทำให้หลายๆ หน่วยงานไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานราชการหรือเอกชนมีพนักงานที่มีระเบียบวินัยจากจิตสำนึกของตนเอง เป็นผลให้สถานที่ทำงานสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความสวยงาม มีความปลอดภัย ลดความสูญเปล่าในการทำงาน คุณภาพของงานและคุณภาพสินค้าดีขึ้น วันนี้เราจะมาพูดคุยกันถึงเรื่อง “ความสุขใจในวัยทำงาน” เพราะถ้าเรามาพิจารณาพัฒนาการของมนุษย์ จะเห็นได้ว่าช่วงวัยของวัยทำงานดูจะเป็นช่วงที่ยาวนานที่สุด คือจากอายุ 20 - 60 ปี (เกษียณอายุ หรือในต่างประเทศบางประเทศอาจเกษียณอายุ 65 -67 ปี) ซึ่งหมายความว่า มนุษย์ใช้เวลากว่า 40 ปีกับการใช้ชีวิตในการทำงาน บางท่านก็พบว่าช่วงเวลาแห่งการทำงานนั้นช่างเป็นช่วงเวลาแห่งการทนทุกข์ทรมาน แต่ในขณะที่บางท่านกลับพบว่ามันช่างเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขเสียเหลือเกิน ประการหลังนี้ ถือว่าเป็นความโชคดีอย่างยิ่ง

ทำอะไรให้มีความสุขกับการทำงาน มีผู้กล่าวถึงเทคนิคและแนวทางกันอย่างมากมาย มีทั้งแต่งตำราหรือเขียนเป็นหนังสือ และพบว่าติดอยู่ในกลุ่มประเภทหนังสือที่ขายดีมากที่สุดก็ว่าได้ แต่ก็เป็นที่คาดเดาว่ายังมีอีกหลาย ๆ คนไม่มีโอกาสได้อ่านกัน วารสารเพื่อนคนทำงานฉบับนี้จึงขอนำเสนอ เทคนิค 5 ส เคล็ด(ไม่)ลับ “ความสุขใจในวัยทำงาน” ให้กับเพื่อนคนทำงานที่กำลังเริ่มเครียด หรือรู้สึกเบื่อหน่ายกับการทำงานได้อ่านกัน

ส ที่ 1 สดชื่น

เริ่มงานอย่างสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง

ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง จะช่วยให้สมองโล่ง ตื่นตัวที่จะคิดและทำงานทั้งง่ายและยากได้อย่างสดใส ไม่กลัว และมีมุมมองต่องานและปัญหาได้อย่างแหลมคมเสมอ

ทำอย่างไรให้สดชื่น

- การพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - การออกกำลังกายก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คุณสดชื่น
- การออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออกจะช่วยคลายเครียดได้
- การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ
- ควรรับประทานอาหารเข้าให้มาก จะได้มีสมองและร่างกายที่พร้อมจะทำงาน อาหารกลางวันทานแต่พอเหมาะ และทานอาหารเย็นแต่น้อย ดังคำกล่าวที่มีผู้กล่าวไว้ว่า “ รับประทานอาหารเช้าอย่างราชา รับประทานอาหารกลางวันอย่างสามัญชน และรับประทานอาหารเย็นอย่างยาก ”

ส ที่ 2 สู้งาน

งาน คือความท้าทาย (ที่ไม่หยุดนิ่ง) มักจะมีสิ่งต่างๆ เข้ามาให้เราต้องคอยแก้อยู่เสมอ อย่าใช้แค่ความเคยชินทำงาน (นั่นหมายความว่า คุณกำลังทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม) แต่ต้องตื่นตัวที่จะเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้พิชิตปัญหา งานคือการสะสม คือการลงมือ คือการแก้ไข ทั้งสามประการนี้ล้วนต้องการพลังกายพลังใจที่จะพิชิตความกระตือรือร้นนั้นเหมือนน้ำมันเครื่อง ช่วยให้เครื่องยนต์ทำงานดี มีกำลังมาก และเป็นไปอย่างราบรื่น ฉะนั้น กระตือรือร้นให้มาก และมีกำลังวังชาเข้าไว้ เท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีความมุ่งมั่น ความอดทน และที่สำคัญคืออย่าท้อแท้กับงาน พึงนึกเสมอว่างานมีไว้เพื่อให้เราจัดการให้มันลงตัว ไม่ได้มีไว้ให้แบก ทำให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่านั้น เพราะคุณใส่ใจที่จะทำมันอย่าง "ดีที่สุด" แล้ว จึงไม่เหลืออะไรให้ต้องโกรธหรือโทษตัวเองอีก หากเมื่อใดเราสามารถก้าวผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปได้และประสบความสำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข มีกำลังใจ และเป็นพลังให้เราพร้อมที่จะก้าวเดินต่อไป

ส ที่ 3 สับพันธมิตร

คนเราไม่สามารถทำงานเพียงคนเดียวตามลำพังได้แน่นอนว่าทุกคนย่อมต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากก็น้อย การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ยากหรือไม่ ? บางคนมีพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี แต่บางคนประสบปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ โดยจะเห็นได้จากการไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือร่วมมือใดๆ รวมทั้งการไม่ได้รับข้อมูลต่างๆ ที่ต้องการ การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน งานที่ต้องทำเป็นหมู่คณะก็ต้องไปกันเป็นหมู่คณะ หากสามารถประสานพลังกันได้ งานก็ง่าย

ผลลัพธ์ออกมาดี การอยู่ร่วมกันก็มีความสุข การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันยังนำไปสู่ความสามัคคี ความปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน จนสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สัมพันธภาพที่ดี เริ่มจากอะไรการเริ่มต้นทักทาย การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลต่างๆ รวมไปถึงการแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย การแสดงไมตรีจิตกับผู้อื่น ตลอดจนการแสดงกิริยาท่าทาง มีความจริงใจต่อกัน การมองคนอื่นในแง่ดี การใช้วาจาเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ ...พฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้จะทำให้คุณมีเพื่อนหรือเครือข่ายที่กว้างขวางที่พร้อมจะให้ข้อมูล ให้ความร่วมมือกับคุณในทุกเมื่อ และนั่นย่อมหมายถึงคุณได้รับการยอมรับจากกลุ่มคนเหล่านั้นซึ่งพร้อมที่จะช่วยเหลือคุณอยู่ตลอดเวลา

การสื่อสารนับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับองค์กร เพราะเป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนข่าวสารของหน่วยงานกับบุคลากรทุกระดับภายในองค์กร ซึ่งมีความสัมพันธ์กันภายใต้สภาพแวดล้อม บรรยากาศขององค์กร และสังคม ที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์ทุกขณะ การสื่อสารอาจนำมาซึ่งความไม่เข้าใจและขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ การลดสภาวะการณดังกล่าวเราควรจะพูดคุยกันอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สวัสดิ์ ขอโทษ ขอขอบคุณ เป็นประโยคที่ควรพูดติดปากแสดงถึงการมีมรรยาทและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูด หมั่นพูดชมเชยไต่ถามทุกข์สุข ให้กำลังใจกัน การพูดคุยกันอยู่เสมอ คือ การละลายกำแพงน้ำแข็งที่อาจก่อตัวขึ้นขวางกั้นความสัมพันธ์ที่ควรจะดีต่อกันได้ตลอดเวลา

ส ที่ 4 สื่อสาร

ทำงานด้วยความสุขใจ ไม่มีผู้ใดที่อยากทำงานกับคนหงุดหงิด การมีอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดจาไพเราะ และมองโลกในแง่ดี ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานด้วยความสุขใจ

เมื่อคุณยิ้มแย้มแจ่มใสและมองโลกในแง่ดี ในที่ทำงาน คุณก็จะมีแต่ความสุขใจ และสังเกตได้ว่าเพื่อนร่วมงานต่างก็ปรารถนาให้คุณประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน รวมทั้งประสบแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต

หาโอกาสสนทนากับผู้สูงอายุและผู้เยาว์บ้าง เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในบุคคลซึ่งมีวัยและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างจากเรา เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองในการใช้ชีวิต รวมทั้งสร้างพลังแห่งความเมตตาให้เกิดขึ้นเป็นนิสัย โดยให้อภัยแก่ทุกคนที่ก่อปัญหาให้กับเรา ไม่ว่าปัญหานั้นจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม

ส ที่ 5 สุขใจ

ลองนำไปใช้กันดูนะคะทั้ง 5 ส เก้า และใหม่ อาจจะลดความเครียดให้กับชีวิตในช่วงวัยทำงานของคุณได้บ้างไม่มากก็น้อย แล้วมาเล่าสู่กันฟังบ้างนะคะว่ามีความสุขในการทำงาน ในวัยทำงาน...อย่างไร ? พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ 

ภาพกิจกรรม



นายวิชัย คงรัตนชาติ รองอธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน เป็นประธานในพิธีมอบวุฒิบัตรแก่ผู้สำเร็จการฝึกอบรมหลักสูตรนักร้องส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ไทยสปายะ (หัตถบำบัด) ระดับ 1 และพิธีมอบเครื่องหมายมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติแก่สถานประกอบกิจการนวดและสปาไทยจำนวน 7 แห่ง ที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงานว่ามีคุณสมบัติครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ณ เมือง Hannover สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี



สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน ได้จัดการแสดงของคณะประสานเสียง “สวนพญาคอรัส” รวมถึงได้ออกร้านนวดไทยและอาหารไทยในงานแสดงอาหารและวัฒนธรรมนานาชาติ Delicanto 2014 ในโอกาสนี้ ฝ่ายแรงงาน ประจำ สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน ร่วมกับอาสาสมัครแรงงาน จัดกิจกรรมจิตอาสาโดยสาธิตการนวดแผนไทย ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้ร่วมงานดังกล่าว



นางกัญจนภรณ์ ไชกัล ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงาน และเจ้าหน้าที่ได้เดินทางไปตรวจเยี่ยมสถานประกอบการร้านอาหารและร้านนวดไทย รวมถึงแรงงานไทย ในรัฐ Berlin, Brandenburg, Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein



ใคร...ทำอะไร... กับใคร... ที่ไหน... อย่างไร...



1



2

นางกัญจนารัตน์ ไชกัล ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงาน ประจำ สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน ได้ต้อนรับและหารือกับ

(1) นาย Gerhard Schweizer ผู้แทนจากหน่วยงาน International Placement Services (ZAV)

(2) นาย Güter Rheinhold ผู้แทนบริษัท PAPE Consulting Group AG



3



4

(3) นายประเสริฐ สงวนเดือน ผู้อำนวยการกลุ่มงานทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานและวิชาชีพควบคุม และคณะทำงานโครงการมอบเครื่องหมายมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

(4) ดร.นพ. ธีวชัย กมลธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และคณะ



1



2



3



4

ฝ่ายแรงงาน ประจำ สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน ได้จัดฝึกอบรม

(1-2) หลักสูตรสาขาอาชีพนักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมไทยสัปปายะ (หัตถบำบัด) ระดับ 1 จำนวน 1 รุ่น รวม 30 คน ณ เมือง Mannheim ระหว่างวันที่ 2-8 กรกฎาคม 2557

(3-4) หลักสูตรวิชาชีพการแกะสลัก รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 16-17 สิงหาคม 2557 ณ วัดพุทธวิหาร กรุงเบอร์ลิน และรุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 6-7 กันยายน 2557 ณ เมือง Schwerin



1



2



3

นางกัญจนารัตน์ ไชกัล ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงาน ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

(1-2) ร่วมในงานทำบุญฉลองครบรอบ 19 ปี วัดพุทธวิหาร กรุงเบอร์ลิน และร่วมประชุมคณะอนุกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับคนไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

(3) ร่วมเป็นกรรมการตัดสินการแข่งขัน "สุดยอดเชฟสมัครเล่นปรุงอาหารไทย" ซึ่งจัดโดยสำนักงานพาณิชย์ ณ กรุงเบอร์ลิน

