

วิถีชีวิต

ในการสร้างสยุมภาพ



ภาคใต้



อภิมหาพิภพของพระเจ้า

วิจิตร

ในการสร้างสุขภาพ

ภาคใต้

รูปภาพบางส่วนจากหนังสือเล่มนี้ใช้ภาพถ่ายจาก

อศท. วารสารเพื่อการท่องเที่ยวและอนุรักษ์ธรรมชาติ ศิลป์วัฒนธรรม, นิตยสารสารคดี, อนุสรณ์ ปาซาอ่าแม่ไทย, เนเจอร์ วิวส์, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย



# คำนำ

หนังสือ "สิ่งที่ดีในการสร้างสุขภาพ" แห่งนี้เป็นผลที่ได้จากหนึ่งในกิจกรรมหลักสามกิจกรรมของโครงการรณรงค์ "รวมพลังสร้างสุขภาพ ตามรอยพระยุคลบาท" ซึ่งเป็นโครงการที่พัฒนาขึ้นมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระราชทานแก่พลกนิกรชาวไทยในวโรกาสต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพและตั้งอยู่บนฐานของความพอดี พอเพียง

กิจกรรม "การค้นหาสิ่งที่ดีในการสร้างสุขภาพ" มีแนวคิดที่มุ่งเน้นการ "ค้นหา" สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วในแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นโยบาย หรือกลไกทางสังคมโดยมุ่งเน้นประโยชน์ต่อสาธารณะ มีลักษณะเด่นเฉพาะ และมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนของสังคมมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพอย่างกว้างขวาง เนื่องจากการสร้างสุขภาพมิใช่เรื่องเฉพาะบุคคลเท่านั้นแต่รวมถึงการสร้างชุมชนที่เข้มแข็งไปพร้อม ๆ กันด้วย

"สิ่งที่ดีในการสร้างสุขภาพ" ที่มีรูปแบบหลากหลายดังปรากฏในหนังสือเล่มนี้ได้รับการเสนอจาก "เจ้าของพื้นที่" ซึ่งเป็นผู้ประสานงานของโครงการรณรงค์ "รวมพลังสร้างสุขภาพ ตามรอยพระยุคลบาท" ตามมุมมองที่แตกต่างกัน

แม้ว่ากระบวนการในการค้นหาสิ่งที่ดีในการสร้างสุขภาพครั้งนี้จะเป็นเพียงการเริ่มต้นในการพัฒนาแนวคิดของ "การสร้างสุขภาพ" ในชุมชนโดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ที่มีชุมชนเป็นแกนหลักก็ตาม แต่กระบวนการดังกล่าวน่าจะเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนในการสร้างสุขภาพของชุมชนในก้าวต่อ ๆ ไปได้

# สารบัญ

วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดกระบี่	1
ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเพื่อสุขภาพ	2
นมหมักออกก้างgingkayเพื่อสุขภาพ	4
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดตรัง	7
ร้านลอยฟ้า สินค้าสามไม้สั่ง	8
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดนครศรีธรรมราช	15
ชมรมพิทักษ์ผู้สูงอายุบ้านหัวถนน	16
ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกด	17
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดปัตตานี	21
นายเจือ บุญไชยสุริยา	22
ศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนยะหริ่ง	23
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดพังงา	25
กลุ่มเยาวชนต่อต้านสารเสพติดและรักษาสิ่งแวดล้อม	26
อุทยานสมุนไพรบ้านบ่อแสน	27
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดพัทลุง	29
เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย	30
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดภูเก็ต	35
หมู่บ้านวัฒนธรรมถลาง	36
เมืองเก่าภูเก็ต	39

# ฉบับสาร

วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดยะลา	43
ไม่วางค้อมมือ : ไม่วางค้อมมือเพื่อสุขภาพ	44
ศูนย์ประสานงานเยาวชน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้	46
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดระนอง	49
พื้นที่สงวนชีวมณฑลระนอง	50
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชาชนน้ำแร่ โรงพยาบาลระนอง	53
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดสงขลา	55
เพลงเรือแหลมโพธิ์	56
โนราห์บ่บัด	58
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดสตูล	61
ถ้ำมุกเพชร	62
ศูนย์ปฏิบัติการเขื่อนวชิราลงกรณ์	65
วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดสุราษฎร์ธานี	67
สวนโมกข์	68
กลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรม	71
<b>ภาคผนวก</b>	<b>74</b>
BE	
BC	
BE	



ไม้ประจำจังหวัด : ทุ้งฟ้า



# กระบี่

คำขวัญประจำจังหวัดกระบี่

“กระบี่เมืองน้ำอยู่ พืชคนน่ารัก”



## ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเพื่อสุขภาพ

โครงการผลิตข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ เพื่อสุขภาพเป็นโครงการหนึ่งที่ทางโรงเรียนบ้านคลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่ ได้ดำเนินการภายใต้โครงการ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- ให้นักเรียนและประชาชนมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
- พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนและประชาชนให้ดีขึ้น
- เพิ่มรายได้ให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน
- อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น
- เป็นแหล่ง/สถานับการเรียนรู้ในชุมชน
- สร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของประชาชน

### พื้นที่ดำเนินการ

โรงสีข้าวกล้องข้าวซ้อมมือ ขนาดกว้าง 5 เมตร ยาว 15 เมตร ภายในบริเวณโรงเรียนบ้านคลองยาง หมู่ที่ 2 ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่

### ภาคีจัดการ

- สมาชิกกลุ่มออมทรัพย์บ้านคลองยาง หมู่ที่ 2 ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- กลุ่มผู้สูงอายุหมู่ที่ 2 ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- กลุ่ม อสม.หมู่ที่ 2 ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- ภาคีสนับสนุน
- โรงเรียนบ้านคลองยาง ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- องค์การบริหารส่วนตำบลคลองยาง ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- สถานีอนามัยบ้านคลองยาง ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่



## สรุปบทเรียนที่ได้รับและก่อให้เกิดประโยชน์

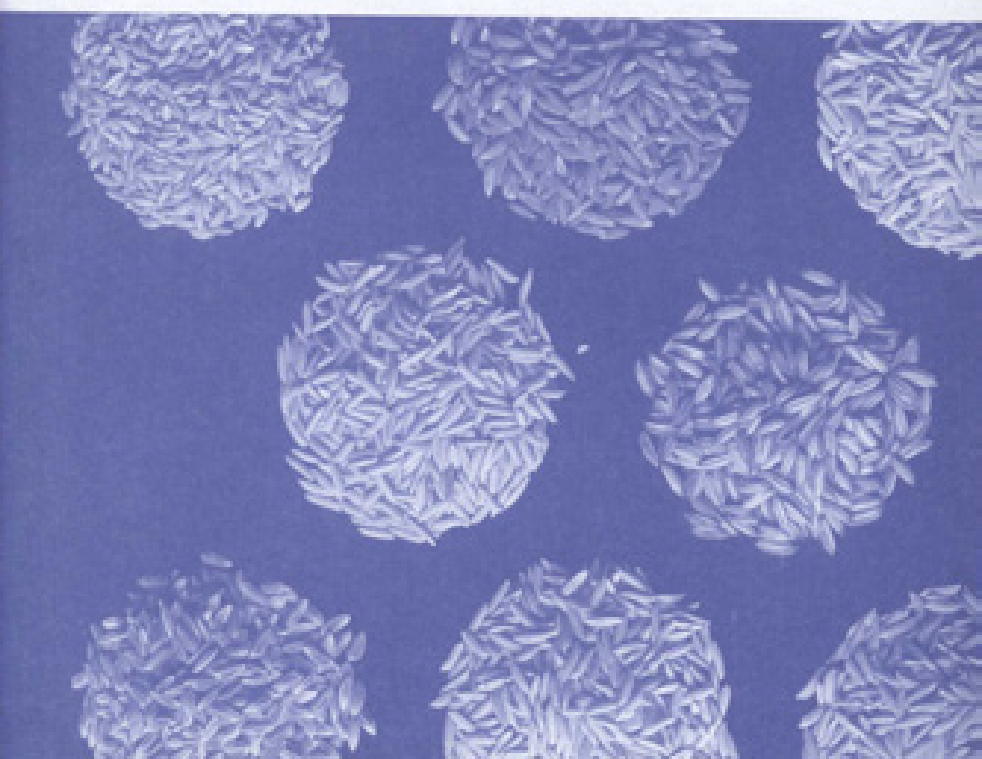
จากการผลิตข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ทำให้ประชาชนในหมู่บ้านมีรายได้ มีงาน ทำเป็นการสร้างคน สร้างงาน สร้างรายได้ ให้เกิดในชุมชน และยังเป็นการสร้างงานที่ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษากับชุมชน เป็นแหล่งเรียนรู้ของเยาวชน ตลอดจนเป็นที่ศึกษาดูงานของผู้ที่สนใจทั่วไป และเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชน เห็นคุณค่าของข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือกับการบริโภคเพื่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการ สร้างความสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอขอบคุณ : ทีมงานที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานโครงการวิจัย

สถานที่ติดต่อ : โรงเรียนบ้านคลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่ 81000

ผู้ประสานงาน : เฉลิม เรืองทองเมือง

โทรศัพท์ 0-1607-1366



## เขมรบอกทำสิ่งกายเพื่อสุขภาพ

### ความเป็นมา

สืบเนื่องมาจากปี 2545 รัฐบาลกำหนดให้เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สุขภาพทั่วไทยภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลัง สร้างสุขภาพ” ซึ่งทางสำนักงานสาธารณสุขและจังหวัดกระบี่ ได้จัดการฝึกอบรมแกนนำการออกกำลังกายในชุมชนต่าง ๆ ซึ่งตำบลคลองประสงค์ ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว และได้ได้นำมาขยายผลในชุมชน ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่โดยเฉพาะผู้หญิงเกิดความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และสามารถดึงดูประชาชนในพื้นที่ที่ไม่ได้ออกกำลังกายได้หันมาออกกำลังกาย เกิดเป็นกลุ่มในการสร้างสุขภาพในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

ชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตำบลคลองประสงค์เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนและสถานเอนกนัยบ้านเกาะกลาง โดยมีจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งนี้เนื่องจากในชุมชนมีแนวโน้มการเกิดโรคจากพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น และกระแสนการสร้างสุขภาพเป็นตัวกระตุ้นให้ประชาชนตื่นตัวในการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้กิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวจะต้องสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในพื้นที่ กล่าวคือประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และประมงซึ่งมักจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มดังกล่าวจึงจัดกิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงาน ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางด้านสุขภาพและการบริหารจัดการกลุ่มให้เข้มแข็ง

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ชมรมนี้เป็นตัวกระตุ้นให้ประชาชนในชุมชนเกิดความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพ และทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในชุมชน ทั้งนี้ยังเป็นจุดเริ่มในการเชื่อมโยงเครือข่ายประชาคมสุขภาพในชุมชน

## การพัฒนาต่อไปในอนาคต

1. ขยายหรือช่วยการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายด้านยาเสพติดในชุมชน ให้ครอบคลุมทุกเพศทุกวัย เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมฟุตบอล เป็นต้น
2. จัดเวทีเสวนาเพื่อสร้างสุขภาพในชุมชน โดยชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตำบลคลองประมงค์เป็นแกนนำในการดำเนินงาน
3. ผลิตรายการวีดิทัศน์เสริมสุขภาพเพื่อแก้ปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเพื่อสมาชิกทุกคนโดยอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นทุนในการดำเนินงาน

**สถานที่ติดต่อ :** สถานีอนามัยเกาะกลาง ม.1 ต.คลองประมงค์ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000

**ผู้ประสานงาน :** บุญเรือง ขาวนวล

โทรศัพท์ 0 - 9288 - 0733







ต้นไม้มงคลประจำจังหวัด : ศรีตรัง

# ตรัง

คำขวัญประจำจังหวัดตรัง  
“เมืองพระยารัษฎา ชาวประมงโจกช้าง  
สมุยขจรสละเหล็ก ถิ่นกำเนิดยางพารา  
ผลไม้ลือช่าดอกศรีตรัง ปะการังใต้ทะเล  
เขื่อนพิภพเพชรชายแดน  
น้ำตกสวยตระการตา”

## ร้านลอยฟ้า สืบคำตามใบสั่ง

**“ร้านลอยฟ้า สืบคำตามใบสั่ง”** จากแนวคิดของคณะระดับรากหญ้าที่ทำแล้วชุมชนเป็นสุข

จากอดีตถึงปัจจุบันชาวทุ่งส้มป่อย หมู่ที่ 4 ตำบลละมอ อำเภอนาโยง จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินวิถีชีวิตตามแบบของชาวศรีสะเกษ - กลองเขา ทำสวนยาง สวนสมรม หลากหลายพืชพรรณ หางองปลา อยู่ริมเทือกเขาบันทัด เขตพื้นที่ป่าต้นน้ำมาโดยตลอดและได้ปรับตัวให้สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนับตั้งแต่ ปี 2533 เป็นต้นมา ชุมชนบ้านทุ่งส้มป่อยมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ได้ผสมผสานความคิดจากบุคคลหลายฝ่าย ทั้งจากผู้นำชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ราษฎร นักพัฒนา ภาคราชการ แบบเบญจภาคี มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงาน ใช้พลังกายพลังใจจากคนในพื้นที่ในชุมชนปฏิบัติงานอย่างแข็งขันภายใต้การนำ ของนายสาธิต ทองสม ผู้ใหญ่บ้านที่ได้จัดประชุมราษฎรในหมู่บ้านในวันที่ 5 ของทุกเดือน (5 พฤษภาคม 2533 - 5 กันยายน 2545) เพื่อแจ้งข่าวสารที่เป็นประโยชน์ รับฟังปัญหา และร่วมกำหนดกติกาการอยู่ร่วมกัน และเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้ เป็นเวทีประชาธิปไตยของชุมชน เป็นเวทีของการคิดค้น พัฒนา แก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของชุมชนต่อเนื่องตลอดมา การดำเนินกิจกรรมในชุมชนที่น่าจะสะท้อนให้เห็นถึงร่องรอยการพึ่งตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าจากอดีตถึงปัจจุบัน



## ปี 2533 เริ่มกิจกรรมอนุรักษ์ป่าหนานปู พื้นฟูคลองลำตา

เนื่องจากการบุกรุกพื้นที่ทำกิน และมีการลักลอบตัด - แปรรูปไม้มีค่าเพื่อใช้สอย ทำให้ป่าต้นน้ำในหมู่บ้านถูกทำลายไปมากคงเหลือป่าต้นน้ำคลองลำตาซึ่งเป็นป่าสมบูรณ์ประมาณ 1,500 ไร่ (ป่าหนานปู) และมีป่าเป็นหย่อม ๆ (ป่าหัวสวน ป่าสันควน ป่าเลื่อมโทรม) อีกจำนวนหนึ่ง ทำให้ชุมชนเกิดความแห้งแล้งน้ำในลำคลองแห้ง ชาวคนแควนน้ำกินน้ำใช้ ส่งผลกระทบต่อคนในชุมชนและสังคมโดยรวม ในปี 2533 ผู้ใหญ่บ้าน (นายสายัญ ทองสม) และแกนนำ 13 คน ตระหนักถึงปัญหา จึงได้เริ่มดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์ป่าขึ้น ได้รับการสนับสนุนจากคนในชุมชน และบุคคลภายนอก ในการดำเนินงานประสบกับปัญหาอุปสรรคมากมาย กระทั่งได้เข้ารับพระราชทานรางวัลธง "พิทักษ์ป่า เพื่อรักษาชีวิต" (ข้างเชือกที่ 1) จากสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2541 และได้รับพระราชทานเงินรางวัลเป็นเงินทุนจัดตั้งธนาคารข้าว 100,000 บาท ในเวลาต่อมาการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำได้รับความยอมรับและได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐเพิ่มขึ้น ได้ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ขยายเครือข่ายการดำเนินการสู่ชุมชนใกล้เคียง ครอบคลุมพื้นที่ตำบล และได้รับพระราชทานธงพิทักษ์ป่าเพื่อรักษาชีวิตผืนที่ 2 (ข้างเชือกที่ 2) จากสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ วันที่ 11 กันยายน 2545

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์ป่าต้นน้ำและกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2534 ชุมชนบ้านทุ่งส้มป่อย ได้จัดตั้งสหกรณ์ร้านค้าขึ้น โดยได้รับเงินสนับสนุนจากสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอหนองไผ่ 30,000 บาท และมีสมาชิกร่วมลงทุน 31 ราย มีทุนดำเนินการ 33,100 บาทเพื่อจำหน่ายสินค้าราคาถูกแก่คนในชุมชน ได้ดำเนินกิจกรรมจนถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2539 มีสมาชิก 90 รายมีเงินทุน 55,800 บาท ช่วงระยะของการดำเนินงานได้ปันผลกำไรคืนแก่สมาชิก 11 ครั้ง เป็นเงิน 133,710.20 บาท ระหว่างดำเนินกิจกรรมมีการย้ายสถานที่และมีผู้อาสาเสียสละเวลาทำหน้าที่ขาย (แม่บ้าน) 3 ครั้ง บุคคลเหล่านี้ได้รับค่าตอบแทนจากการปันผล 11 ครั้ง 32,772 บาท เฉลี่ยได้รับค่าตอบแทนเดือนละ 565.04 บาท วันละ 18.83 บาท และมีการจัดการที่ยุ่งยากและมีสินค้าจำนวนหนึ่งเสื่อมสภาพ หมตาอายุ ซึ่งผู้นำชุมชนและแกนนำเห็นว่าสมควรที่จะยุติกิจการนำเงินทุนไปดำเนินงานอย่างอื่น

และให้คืนเงินหุ้นคืนแก่สมาชิก

## บำประสมการณ์จากการดำเนินงานภาคจัดตั้งธนาคารข้าวสาร

จากประสมการณ์ของการเปิดสหกรณ์ร้านค้า และได้รับพระราชทานเงินรางวัล สำหรับการจัดตั้งธนาคารข้าว 100,000 บาท จากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในปี 2542 คณะกรรมการหมู่บ้านได้หารือกันที่จะดำเนินการให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่ต้องการให้ผู้ซึ่งได้อุทิศบำเพ็ญที่ได้รับรางวัลที่สานุภรณ์นำมาเก็บได้ ไนเมื่อชุมชนมีที่นาเพียงเล็กน้อย และมีโคปริมาณน้ำฝนมีน้อยก็ไม่ได้ทำนา จึงได้คิดจัดตั้งธนาคารข้าวสารขึ้น

วันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2542 ได้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารงาน และมีการจัดตั้งกลุ่มย่อยในชุมชนร่วมดำเนินการโดยซื้อข้าวสารจากท้องตลาดมาให้สมาชิกได้ซื้อบริโภคในราคาถูก และให้เก็บค่าบริการจากสมาชิกกระสอบละ 5 บาท (กระสอบละ 48 - 50 กก.) เป็นเงินทุนสำหรับการบริหารจัดการของกลุ่ม ได้จัดซื้อข้าวสารครั้งแรก 63 กระสอบและดำเนินการมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูลการค้าเงินกิจกรรมถึงวันที่ 22 มิถุนายน 2545 ราษฎรในหมู่บ้านเป็นสมาชิก 153 ครอบครัว สมาชิกได้บริโภคข้าวสารราคาถูกกว่าราคาท้องตลาดเฉลี่ยก็โลกรั่มละประมาณ 3 บาท กระสอบละประมาณ 130 - 150 บาท ประหยัดเงินค่าข้าวสารได้ประมาณ 450,000 บาท เงินรางวัล 100,000 บาท ได้ใช้หมุนเวียน 31 ครั้ง มีมูลค่าสูงถึง 2,200,000 บาท และขณะนี้ทางชุมชนได้วางแผนและประสานงานที่จะซื้อข้าวสารจากผู้ผลิตโดยตรง แลกกลุ่มน้ำปากพอง ซึ่งได้ทำการเกษตรตามแนวพระราชดำริ เป็นการเพิ่มให้ผู้ปลูกข้าวและผู้บริโภค ลดการพึ่งพาระบบการตลาด ทั้งยังจะได้ข้าวสารที่มีคุณภาพดี บริโภคอย่างปลอดภัยอีกด้วย

## ขยายกิจกรรมธนาคารข้าวสาร ก่อตั้ง “ร้านลอยฟ้าสินคำตามใบสั่ง”

จากผลการจัดตั้งธนาคารข้าว ทำให้สมาชิกได้บริโภคข้าวสารราคาถูก นายสายัญทองสม และแกนนำ จึงได้นำความคิดดังกล่าวมาก่อตั้ง “ร้านลอยฟ้า สินคำตาม



ใบสิ่ง' ขึ้นในบ้านทุ่งส้มป่อย เนื่องจากเห็นว่าในแต่ละครัวเรือนมิได้บริโภคข้าวสารอย่างเดียว ยังมีสินค้าบริโภคในครัวเรือนที่จำเป็นอีกจำนวนมาก และชุมชนผลิตเองไม่ได้ต้องพึ่งพาตลาด หากได้ร่วมซื้อในลักษณะของการดำเนินกิจกรรมธนาคารข้าว จะทำให้ผู้บริโภคมีพลังต่อรองกับตลาด น่าจะทำให้แต่ละครัวเรือนได้บริโภคสินค้าที่จำเป็นในลักษณะที่มีคุณภาพดี มีความปลอดภัยในการอุปโภคบริโภคราคาถูก อันสามารถลดรายจ่ายในชีวิตประจำวันลงเท่ากับเป็นการเพิ่มรายได้เช่นกัน ไม่ต้องจัดตั้งร้านค้าชุมชนเหมือนแต่ก่อน ไม่ต้องมีคนขาย ไม่ต้องมีสินค้าในโกดัง ไม่มีสินค้าค้างสต็อกที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุ ไม่ต้องตรวจนับสินค้าคงเหลือเพื่อปันผล เพียงแค่สมาชิกแจ้งความต้องการสินค้าล่วงหน้า 1 วันกับกลุ่ม ในวันรุ่งขึ้นสินค้าจะลอยมาถึงบ้าน ความคิดดังกล่าวได้รับความยอมรับจากคนในชุมชน ปัจจุบันมีครัวเรือนสมัครเป็นสมาชิก 64 ครอบครัวยุ่ ร้านลอยฟ้า สินค้าตามใบสิ่ง' คือพัฒนาการของวิถีชีวิตที่งดงามซึ่งเคยมีในชุมชน มีขั้นตอนดำเนินงาน สรุปโดยย่อดังนี้

1. ครัวเรือนในชุมชนรวมกลุ่มโดยสมัครใจ กลุ่มละ 6 - 8 ครัวเรือน เลือกผู้นำกลุ่มย่อย เลขา เทรี่ญญิก ฯลฯ ทำหน้าที่บริหารงานในกลุ่มย่อย เป็นผู้รวบรวมความต้องการซื้อสินค้าเก็บเงินจากสมาชิก และสมาชิกทุกครัวเรือน มีสิทธิ์ที่จะผลักดันเปลี่ยนเข้าร่วมเป็นตัวแทนไปซื้อสินค้าให้แก่สมาชิกในกลุ่มย่อยของตนเอง
2. ประธานกลุ่มย่อยจากแต่ละกลุ่ม จะเข้ามาเป็นประธานกรรมการ เลขา เทรี่ญญิก ฯลฯ เพื่อดำเนินกิจกรรม "ร้านลอยฟ้า สินค้าตามใบสิ่ง'" ระดับชุมชนคอยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในชุมชน ได้ร่วมซื้อสินค้าเดือนละ 1 ครั้ง
3. หลังจากที่มีการจัดตั้งเครือข่ายระดับจังหวัดแล้วผู้แทนกลุ่มจากชุมชนต่าง ๆ จะเป็นตัวแทนกลุ่มฯ เข้ามาร่วมดำเนินงานในรูปคณะกรรมการ เพื่อร่วมคิด วางแผน ประเมินผลการค้าเนินงานของกลุ่ม และมีหน้าที่ในการต่อรอง ประสานงาน จัดหาสินค้าที่จำเป็น คุณภาพดี ราคาถูก ให้สมาชิกในเครือข่ายได้มาซื้อ หลังจากที่ได้ตกลงกับผู้ขายแล้วชุมชนหนึ่ง ๆ จะมาซื้อในวันใด ในวงเงินเท่าไรก็ได้ ซึ่งจะซื้อในราคาต่อหน่วยอัตราเดียวกันทั้งหมด โดยใช้บัตรสมาชิก (เครือข่ายร้านลอยฟ้า) ไปแสดงตนกับผู้ขาย
4. เมื่อสมาชิกแต่ละครัวเรือนได้สำรวจความต้องการสินค้าแล้ว ก็จะแจ้งความ

ต้องการซื้อให้กับกลุ่มย่อยทราบ พร้อมกับนำเงินค่าสินค้าที่ได้สั่งซื้อในเดือนก่อนมามอบให้กับกลุ่มย่อย จากนั้นสมาชิกในกลุ่มย่อย 1 - 2 คน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นตัวแทนไปซื้อสินค้าให้แก่สมาชิกในกลุ่มย่อย ณ ห้างร้านต่าง ๆ ที่กลุ่มเครือข่ายระดับจังหวัด ได้ตกลงราคาไว้แล้ว ตัวแทนกลุ่มย่อยในชุมชนจะเดินทางไปซื้อสินค้าด้วยรถยนต์พร้อมกัน ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ สำหรับสมาชิกที่ฝากรายการสินค้าให้ผู้แทนกลุ่มย่อยไปซื้อให้จะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มครัวเรือนละ 5 บาท เพื่อใช้จ่ายค่าพาหนะเดินทางและอื่น ๆ และหากมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายในแต่ละครั้งจะนำเข้าเป็นเงินสมทบการดำเนินงานกิจกรรมของกลุ่ม

5. หลังจากที่ผู้แทนกลุ่มย่อยได้ซื้อสินค้ามาแล้วก็จะเป็นผู้นำสินค้าไปแจกจ่ายแก่สมาชิกตามจำนวนที่สั่งซื้อ ทำให้สมาชิกที่สั่งซื้อไม่เสียเวลาสำหรับการปฏิบัติงานประจำวันลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แต่ต่างจากการฝากให้ผู้อื่นซื้อให้ที่เป็นวิธีชุมชนแต่ก่อน ที่สมาชิกได้สินค้าใหม่ มีคุณภาพ ได้สินค้าราคาถูกกว่าการซื้อที่อื่น ๆ ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้ทันที

6. บ้านทุ่งส้มป่อยได้นำเงินจากที่เคยจัดตั้งสหกรณ์ร้านค้าเดิม มาให้สมาชิกแต่ละครัวเรือนได้ยืมครัวเรือนละเท่า ๆ กัน โดยไม่คิดดอกเบี้ยเป็นกองทุนหมุนเวียนถือเป็นการจัดสวัสดิการชุมชนอีกรูปแบบหนึ่ง และให้กลุ่มย่อยรวบรวมส่งคืนก่อนที่จะมีการสั่งซื้อสินค้าไปงวดต่อไป ส่วนชุมชนอื่น ๆ ก็มีการระดมเงินทุนเพื่อดำเนินงานมาจากแหล่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป



บทเรียนจาก “ร้านลอยฟ้า สืบคำตามใบสั่ง”

1. การรวมซื้อสินค้าทำให้สมาชิกมีพลังต่อรองราคาสินค้ากับตลาด ทำให้สมาชิกได้ซื้อสินค้าจากห้างสรรพสินค้าในราคาถูกกว่าป้าย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันลงได้ ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการหารายได้เพิ่ม

2. การสั่งซื้อสินค้าบริโภคในครัวเรือนแต่ละเดือน ทำให้สมาชิกได้รู้จักวางแผนการใช้เงิน รู้จักวางแผนและทบทวนความจำเป็นในการบริโภค รู้จักผลิตสินค้าที่จำเป็น ซึ่งผลิตเองได้บางรายการทดแทน (เช่น ทำผงซักฟอกใช้เอง) การซื้อทำให้สร้างวินัยในการบริโภค นำไปสู่การลดวิถีบริโภคนิยม

3. การรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมจากครัวเรือน เป็นกลุ่มครัวเรือน เป็นกลุ่ม เครือข่ายชุมชน โดยที่ให้สมาชิกแต่ละครัวเรือนรวมเป็นกลุ่ม 3 - 8 ครอบครัว อาจมาจากพื้นฐานเครือญาติหรือเพื่อนบ้านที่ไว้ใจเป็นการรวมตัวกันโดยสมัครใจ ทำให้สมาชิกดำเนินงานร่วมกันด้วยความไว้วางใจ เกิดความรับผิดชอบ เกิดรักความสามัคคี ความเอื้ออาทรภายในกลุ่มและชุมชนเป็นการนำวิถีชีวิตแบบไทยๆ ให้กลับคืนมา

4. การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมดำเนินกิจกรรม เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้หลักการมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผลประโยชน์ ภายใต้ระเบียบกติกากลุ่ม เป็นการดำเนินงานตามหลักการประชาธิปไตยพื้นฐาน ทั้งยังเป็นการสร้างผู้นำใหม่ มีผู้ตามที่ดีรับผิดชอบ แต่ละกลุ่มรู้จักวางแผน รู้จักคิด รู้จักแก้ไขปัญหา นำไปสู่การดำเนินกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่น ๆ ในชุมชนต่อไป

5. การรวมตัวของกลุ่มเครือข่ายในระดับอำเภอ จังหวัด มีการประสานงานสื่อสารในแนวระนาบ ไม่มีนายและบ่าว เป็นสื่อกิจกรรมที่เสริมพลังการดำเนินงานแบบพึ่งตนเองแก่กันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเครือข่ายพึ่งพากันเป็นจริงได้มากขึ้น เป็นการเติมเต็มให้กันโดยประชาชน เพื่อประชาชน เป็นการพัฒนาสังคมแบบองค์รวม ลดการพึ่งพาหรือทำตามการชี้นำของบุคคลภายนอกให้น้อยที่สุด

รูปแบบการดำเนินงานของธนาคารข้าว และร้านลอยฟ้า สืบคำตามใบสั่ง บ้านทุ่งส้มป่อย ได้ขยายผลสู่ชุมชนใกล้เคียง ต่างตำบล ต่างอำเภอ ทั้งจากความสนใจของชุมชนภายนอกที่มาศึกษาดูงาน และจากการบรรยายในที่ต่าง ๆ ของนายสาธิต

ทองสม นายสงปอง บุญรอด และผู้ซึ่งได้นำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ จนกระทั่งได้จัดตั้ง  
 เครือข่ายระดับจังหวัดขึ้น

ในวันที่ 8 ธันวาคม 2544 มีชุมชนเครือข่าย 7 ชุมชน ณ วันที่ 30  
 กันยายน 2545 กลุ่มเครือข่าย “ร้านลอยฟ้า สินค้าตามใบสั่ง” มีสมาชิกครอบคลุม  
 7 อำเภอ 23 ชุมชน มีสมาชิกประมาณ 3,500 คน ในการดำเนินงานได้พบกับ  
 ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ กลุ่มเครือข่ายได้ร่วมคิด ร่วมแก้ไขปัญหา และพัฒนาหา  
 แนวทางการดำเนินงานสู่สิ่งที่ดีกว่ากันอยู่ตลอดเวลา ด้วยน้ำใจไมตรี ความเอื้ออาทร  
 แก่กันและกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่กันและกันไม่สิ้นสุด อันจะนำพาชุมชนมา  
 วิฤตต่าง ๆ สู่อุบัติความเข้มแข็งได้

**สถานที่ติดต่อ :** กลุ่มเครือข่าย “ร้านลอยฟ้า สินค้าตามใบสั่ง” อำเภอนาโยง  
 จังหวัดศรีสะเกษ

**ผู้ประสานงาน :** 1. สายัญ ทองสม บ้านเลขที่ 31/3 หมู่ที่ 4 ต.ละมอ อ.นาโยง จ.ศรี  
 2. สงปอง บุญรอด

โทรศัพท์ 0-6268-3390



ต้นไม้ประจำจังหวัด : แซะ

# นครศรีธรรมราช

คำขวัญประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช

“เมืองประวัติศาสตร์ พระธาตุทองคำ  
เขื่อนท่าธรรมชาติ แร่ธาตุอุดม  
เครื่องถมสามกษัตริย์ ภาควังมากศิลปะ  
กรมสินทูลุ่่งฟู”

## ชมรมพิทักษ์ผู้สูงอายุบ้านห้วยถนน

ผู้สูงอายุของบ้านห้วยถนนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการงานกระจัด ทำให้มีอาหารปวดเมื่อย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดต้นคอ ปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเข่า บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ ชมรมพิทักษ์ผู้สูงอายุบ้านห้วยถนน อสม. แกนนำหมู่บ้านโรงเรียนวัดควนเปือม เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึงได้จัดทำโครงการการบริหารพิชิตโรคซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากอาชีพ เช่น ทำฉอนกระจัด ทำตัดกระจัด ทำฉากกระจัด เป็นต้น ขึ้นเพื่อลดปัญหาการใช้ยาแก้ปวดโดยไม่จำเป็น

สถานที่ตั้ง : สถานีอนามัยบ้านห้วยถนน ม.1 ต.เคิ่ง อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช 80180

ผู้ประสานงาน : นพรัตน์ เจือบุญ โทรศัพท์ 0-7535-4582, 0-7265-5075

# แอโรบิก ชมรมพิทักษ์ผู้สูงอายุ



บ้านห้วยถนน ม.1 ต.เคิ่ง อ.ชะอวด

จ.นครศรีธรรมราช

## ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกด ความเป็นมา

เมื่อปี 2543 ชุมชนตำบลเกาะเกดเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นในการดำเนินงานด้านสาธารณสุข โดยการเข้าร่วมโครงการการพัฒนารูปแบบการรณรงค์กำจัดหนู เพื่อป้องกันโรคเลปโตสไปโรซิส ตำบลเกาะเกด อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งหลังจากเสร็จสิ้นโครงการพบว่าประสบความสำเร็จค่อนข้างมาก ประชาชนในพื้นที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานดีเพราะเขาได้มีส่วนร่วมคิดและร่วมมือกันทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ บนพื้นฐานของการใช้ภูมิปัญญาและทรัพยากรในท้องถิ่น แม้ว่าจะพบอุปสรรคในพื้นที่ดังกล่าวแต่สามารถลดความรุนแรงของโรคได้เนื่องจากได้รับการรักษาอย่างทันที่ทันที่ จนกระทั่งในปี 2545 อาสาสมัครสาธารณสุข ประชาชน นักเรียน และเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จึงได้จัดตั้งเป็นชมรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นทางการ มีการจัดหาทุนไว้ใช้ในกิจกรรมของชมรม และมีการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ของสมาชิก

### กิจกรรมของชมรม

1. การระดมความคิดในการดำเนินงานโครงการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขต่าง ๆ ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน
2. การจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์สมาชิกชมรมเพื่อส่งเสริมการออมของสมาชิก และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. การจัดหาเงินทุนเพื่อจัดตั้งเป็นกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ ไว้ใช้ในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามความเหมาะสม
4. การรณรงค์สร้างสุขภาพ โดยการกระตุ้นให้สมาชิกชมรมมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทั้งแบบไม่พลอง แอโรบิก ฟุตบอล ตะกร้อ แบดมินตัน และจักรยาน
5. การรวมกลุ่มกันผลิตอาหารพื้นบ้านถูกหลักสุขาภิบาล โดยขอรับการอบรมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
6. การรวมกลุ่มกันผลิตเมล็ดพันธุ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรที่มีใน





ท้องถิ่น

7. การผลิตข้าวซ้อมมือเพื่อสุขภาพเพื่อบริโภคและจำหน่าย รวมถึงการสร้างเครือข่ายระหว่างหมู่บ้านและนำมาฝากจำหน่ายที่สถานีอนามัย

8. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ภายใต้สโลแกน **"สุขภาพดี ต้องอาศัยในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี"** โดยมีโครงการ ดังนี้

8.1 โครงการนักเรียนรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยครู นักเรียน และผู้ปกครองซึ่งเป็นสมาชิกชมรมเข้าร่วมกิจกรรมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกแก่นักเรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติในการรณรงค์ ส่งเสริมให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดีสร้างเครือข่ายการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมร่วมกัน อาสาสมัครและผู้ปกครองได้เข้าร่วมกิจกรรมกับนักเรียน ทั้งในสถานที่อบรมและในสถานที่ศึกษาทำงาน 8.2

8.2 โครงการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการรณรงค์ลดปริมาณขยะที่ย่อยสลายยากประเภทโฟมและกล่องพลาสติกเพื่อช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ในโครงการผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ การแข่งขันแยกขยะเพื่อนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การรณรงค์เก็บขยะเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม

8.3 โครงการต่อเนื่องได้แก่โครงการขยะแลกของ โดยให้ผู้สนใจนำขยะต่าง ๆ มาแลกกับของใช้ เสื้อผ้า กระเป๋า อุปกรณ์การเรียน ซึ่งของที่ให้แก่แลกเปลี่ยนของใหม่บางส่วน และของใช้แล้วสภาพดีบางส่วน มีผู้สนใจมาบริจาค เป็นการแลกเปลี่ยนหมุนเวียนทรัพยากร

8.4 โครงการการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการสิ่งแวดล้อม สมาชิกชมรมจะเข้ามามีส่วนค้นหาปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน วางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหโดยชุมชน และมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยแนะนำให้ความช่วยเหลือ

8.5 โครงการปรับปรุงและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ตำบลเกาะเกด อำเภอเชียรใหญ่ ดำเนินการใน 4 หน่วยงาน ได้แก่ วิทยาลัยพัฒนาเด็กเล็ก สถานีอนามัย และโรงเรียนประถมศึกษา สมาชิกชมรม ประชาชน และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันค้นหาปัญหา สรุป วิเคราะห์ วางแผน แก้ไขปัญหา และดำเนินงานตามแผนกิจกรรมที่ได้วางไว้ร่วมกัน

จากการประเมินผลโครงการ ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจของทุกฝ่าย

**สถานที่ตั้ง :** ชมรมสร้างเสริมสุขภาพ เลขที่ 95 ถ.นครศรีธรรมราช-สงขลา  
 ม.6 ต.เกาะเกด อ.เข็ญใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช 80190

**ผู้ประสานงาน :** 1. สมศรี จันทร์เป็น เลขที่ 342 ม.6 ต.เกาะเกด อ.เข็ญใหญ่  
 จ.นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0-7536-2495, 362103

2. พรธิภา ชูแก้ว

เลขที่ 69 ม.9 ต.เกาะเกด อ.เข็ญใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0-1476-3595





ต้นไม้ประจำจังหวัด : ตะเคียนทอง



# ปัตตานี

คำขวัญประจำจังหวัดปัตตานี

"มูดูสอาด หาดทรายสวย

รอยน้ำตก นกเขาดี

ลูกหยีอร่อย หอยแครงสด"

## นายเจือ บุญไชยสุริยา

นายเจือ บุญไชยสุริยา เป็นข้าราชการครู ตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียน ซอสีธิยะท่า อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี เป็นผู้มีความรู้ด้านแพทย์แผนไทย มีตำแหน่ง เป็นประธานชมรมแพทย์แผนไทย อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี เป็นครูภูมิปัญญาไทย รุ่น ที่ 2 (สาขาการแพทย์แผนไทย) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี และเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุ อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี

นายเจือ บุญไชยสุริยา เป็นกำลังสำคัญในการกระตุ้นให้ชุมชนหันมาให้ความสำคัญกับการใช้แพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นแกนสำคัญในการชักชวนให้ชาวบ้านช่วยกันดูแลพื้นที่ป่าชุมชน เติมพระเกียรติ อ.แม่ลาน ซึ่งเป็นแหล่งสมุนไพรของชุมชน อีกทั้งยังเป็นแหล่งพักผ่อนทางจิตใจ เนื่องจากเป็นที่ตั้งของสำนักสงฆ์ซึ่งนายเจือเป็นกำลังสำคัญให้การดูแลสนับสนุน และยังได้สร้างโรงอบสมุนไพรขึ้นในพื้นที่สำนักสงฆ์นี้ เพื่อให้ชุมชนได้ใช้บริการอบสมุนไพร นอกจากนี้นายเจือยังให้การสนับสนุนกับทุกหน่วยงาน หรือส่วนราชการต่าง ๆ ที่ได้ขอความอนุเคราะห์ให้ไปบรรยาย หรือแสดงนิทรรศการทางภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย จึงเป็นโอกาสให้นายเจือได้เผยแพร่ภูมิปัญญาในที่ต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ทั้งในระดับจังหวัด และระดับประเทศ

ผลงานเด่นของนายเจือ บุญไชยสุริยา คือ การสอนการนวดและการกดจุดแบบนึ่งมหานารีและฝ่าเท้าเทวดาที่ประชาชนสามารถรักษาสุขภาพตนเองได้ด้วยการกดจุดกระตุ้นความรู้สึกของประสาท

**สถานที่ติดต่อ :** เจือ บุญไชยสุริยา

บ้านเลขที่ 93 ม.6 ต.แม่ลาน อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี 94180

โทรศัพท์ 0-7335-6013, 0-1748-7472

# ศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนยะหริ่ง

## ความเป็นมา

โครงการศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนยะหริ่ง มีพื้นที่โครงการ 500 ไร่ เป็นโครงการหนึ่งที่เกิดขึ้นเพื่อสนองพระราชดำริ เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชย์เป็นปีที่ 50 โดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิชัยพัฒนา มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง มูลนิธิโททาล และประสานงานโดยสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.) ปัจจุบันยังคงสภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งยากแก่การที่จะพบเห็นป่าชายเลนที่อยู่ใกล้กับชุมชน แต่ยังคงความสมบูรณ์ตามธรรมชาติไว้ได้ มีพันธุ์ไม้ป่าชายเลน ประมาณ 41 ชนิด สัตว์ในป่าชายเลนที่พบมี รูชนิดต่าง ๆ ธรรมดา ตัวเงินตัวทอง ลิงแสม (ประมาณ 400 - 500 ตัว) นาก ค้างคาว ค่างแว่น กระรอก นกกระเต็น นกยาง นกหัวขวาน นกบินหลา นกกระจูด และนกน้ำหลายชนิด สัตว์น้ำ เช่น หอยก้น แม่หอย พิษ เช่น ผีงโงกทางเล็ก ผีงกั่วขาว

## การเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพและการมีส่วนร่วมในชุมชน

ศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนยะหริ่ง มีกิจกรรมที่สร้างสุขภาพทั้งกายและใจ คือ มีทางเดินศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนเป็นสะพานที่สร้างด้วยไม้ตะเคียนทอง เป็นระยะทางยาวโดยรอบ 1,250 เมตร ตลอดเส้นทางเดินโดยรอบจะเห็นการขึ้นของกลุ่มไม้ในสังคมป่าชายเลน ทั้งไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้เถา และไม้พื้นล่างมีความสัมพันธ์กับสภาพพื้นที่และปัจจัยสิ่งแวดล้อมอย่างเด่นชัด ซึ่งพันธุ์ไม้แต่ละชนิดมีความสามารถขึ้นอยู่ได้ในบริเวณที่มีลักษณะแตกต่างกันโดยเฉพาะบริเวณที่อยู่ในระหว่างระดับน้ำทะเลต่ำสุด และระดับน้ำทะเลสูงสุด จะสังเกตการแบ่งเขตการขึ้นของพันธุ์ไม้ป่าชายเลน ตามเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติทั้งสองข้างทางเดิน ความพิเศษของศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนยะหริ่ง นอกเหนือจากการเดินศึกษาป่าชายเลนตามเส้นทางเดินแล้ว ยังมีการล่องเรือชมป่าชายเลน ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งของศูนย์ฯ ผู้มาเยือนสามารถนั่งเรือชมธรรมชาติป่าชายเลนตามคลองน้อยใหญ่

ซึ่งจะมีคลองใหญ่ 3 สาย ไหลผ่านป่าชายเลน คือ คลองบางปู คลองกลาง คลองกอ และตลอดสองฝั่งจะเห็นป่าชายเลนที่สมบูรณ์ ความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์น้ำนก นานาชนิด ความผูกพันของชาวบ้านกับป่าชายเลน ความสวยงามของสวนป่าโครงการ อายุกว่า 40 ปี และพื้นที่ที่มีการให้สัมปทานตามหลักวิชาการ และตามเงื่อนไข สัมปทานที่ประสบผลสำเร็จในรูปของการจัดการและอื่น ๆ อีกมากมาย ที่จะชมและ ศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอาหารตามวิถีชาวบ้านเนื่องจากรอบ ๆ บริเวณพื้นที่ โครงการมีสาหร่าย หอย ปลาที่เลี้ยงในกระชัง เช่น ปลากระพงขาว ปลาทับทิม ซึ่งชาวบ้านสามารถประกอบอาชีพประมงพื้นบ้าน ทอดแห ตกปลา ตักปู ฆมกุ้ง ยกยอ ได้ และศูนย์ศึกษาธรรมชาติแห่งนี้ยังเป็นที่น่าสนใจสำหรับนักเรือหลบลมพายุด้วย

**สถานที่ตั้ง :** ม.2 บ้านตาโละกาโปร์ อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี 94000

**ผู้ประสานงาน :** สำนักบริหารจัดการในพื้นที่ป่าอนุรักษ์

เลขที่ 21 ถนนระกูด อ.สะบารัง อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000

โทรศัพท์ 0-7333-6294



ต้นไม้ประจำจังหวัด : เพพฮาโร



# พื้งงา

ศาสตร์ประจำจังหวัดพื้งงา  
คือ "ศาสตร์แห่งภูเขา น้ำ  
ตางานตา กุพทาเปลาก เนกไม้ชาปุณ  
ป๋นุรรมต๋นถักพิพากน"

## กลุ่มเยาวชนต่อต้านสารเสพติดและรักษาสิ่งแวดล้อม ความเป็นมา

เนื่องจากในปัจจุบันเยาวชนและประชาชนในชุมชนใกล้เคียงได้มีการติดสารเสพติดกันมากขึ้น ทางชุมชนได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้จึงได้จัดทำเวทีประชาคมขึ้นในหมู่บ้าน โดยมีแกนนำจากกรรมการหมู่บ้าน วัด โรงเรียน และประชาชน ร่วมกันจัดหาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน

ในครั้งแรกมีมติให้นำลูกหลานมารวมกลุ่มเข้าค่ายจัดกิจกรรมในโรงเรียนหลังปิดเทอมเพื่อให้มีการควบคุมดูแลซึ่งกันและกันและสร้างความร่วมมือให้กับชุมชนคอยสอดส่องดูแลบุตรหลาน ต่อมาให้มีการจัดกิจกรรมดูแลรักษาการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่า โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เช่น แ่งกีฬา การนำสิ่งที่เหลือใช้มาปรับปรุงใช้ใหม่ การเข้าค่ายยาเสพติดโดยการจัดการของชุมชนเอง การนำบุตรหลานซึ่งเป็นแกนนำไปทัศนศึกษาสุขภาพจิตจากการชีวิตจริงที่เกิดขึ้น ฯลฯ

## การมีส่วนร่วมของชุมชน

ชุมชนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการจัดกิจกรรมของกลุ่มเช่นกิจกรรมหาเงิน สร้างอุปกรณ์เครื่องดนตรี สำหรับให้เด็กเยาวชนมาศึกษา เรียนรู้ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากชุมชน วัด โรงเรียน มาช่วยกันแก้ไขปัญหาค่าในชุมชนอย่างเป็นระบบยั่งยืน

## การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ทางกลุ่มได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพทั้งกายใจ เช่น แ่งขันกีฬา การออกกำลังกายด้านยาเสพติด การอนุรักษ์สิ่งแวดลอม การนำสิ่งเหลือใช้มาแปรรูปใช้งานใหม่ทั้งสิ่งแวดล้อมดีขึ้น

**สถานที่ติดต่อ :** ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอเมือง จังหวัดพังงา

**ผู้ประสานงาน :** สมยศ สิงหนการ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอเมือง จังหวัดพังงา โทรศัพท์ 0-1968-9071



## อุทยานสมุนไพรบ้านบ่อแสน

กลุ่มสมุนไพรบ้านบ่อแสนตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2541 โดยมีนายพจน์ ทรัพย์เมือง เป็นประธานกลุ่ม ถ่ายทอดความรู้ให้กับสมาชิกกลุ่มเรื่องการปลูกและเก็บสมุนไพรที่ถูกต้อง

อุทยานแห่งนี้มีพื้นที่ประมาณ 10 ไร่เศษ มีสมุนไพรกว่า 160 ชนิด ต่อมาได้รับการสนับสนุนจากทางราชการคัดเลือกให้เป็นอุทยานสมุนไพร แหล่งท่องเที่ยวทางการเกษตร

ในปี 2545 ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนทางสังคมในเรื่องของเครื่องจักรที่มากช่วยในการจัดเก็บ ตาก อบสมุนไพรให้มีคุณภาพถูกหลักปลอดภัย

ปี 2546 ได้รับการสนับสนุนจากโครงการกระตุ่นเศรษฐกิจเพื่อนำมาสนับสนุนอาคารสถานที่ จัดซื้อพันธุ์สมุนไพร และขยายแปลงปลูกเพิ่มขึ้นในท้องของสมาชิกรอบ ๆ ชุมชน

ปัจจุบันประชาชนในหมู่บ้านร่วมกับปลูกสมุนไพรครบคลุมเกือบทุกหลังคาเรือน มีการเก็บผลผลิตมาจำหน่ายให้กับกลุ่มทั้งในชุมชนและผู้ที่สนใจดูงาน เช่น ยาสมุนไพร ลูกประคบ ยาอายุวัฒนะ แร่ธาตุสมุนไพร นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังมีรายได้เสริมและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการปลูกและจำหน่ายสมุนไพร ปัจจุบันอุทยานสมุนไพรบ้านบ่อแสนยังเป็นที่ศึกษาดูงานของจังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย

**สถานที่ตั้ง :** อุทยานสมุนไพรบ้านบ่อแสน  
เลขที่ 15 ม.1 ต.บ่อแสน อ.ทับปุด จ.พังงา 82180

- ผู้ประสานงาน :** 1. พจน์ ทรัพย์เมือง  
โทรศัพท์ 0-1677-9367
2. อารัต จำเียร  
โทรศัพท์ 0-1958-3418

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..





ต้นไม้ประจำจังหวัด : พะยอม

# พิกุล

คำขวัญประจำจังหวัดพิกุล

"เมืองหิ่งห้อย ภูเขาช้าง

พรานน้ำตก แหล่งนกน้ำ

กมลสถานงามเขาอกทะลุ

น้ำพุร้อน"

## เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย

ทะเลน้อยได้รับการสำรวจในปี พ.ศ. 2517 และประกาศเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย ตั้งแต่วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518 เป็นต้นมา ประชาชนมักเรียกเขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อยกันติดปากว่า "อุทยานนกน้ำทะเลน้อย" ซึ่งนับเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าแห่งแรกของประเทศไทย พื้นที่ส่วนใหญ่จะเป็นพื้นที่ริมทะเลสาบ ประกอบด้วย นาข้าว ป่าพุด ป่าหญ้า ประมาณ 94% และแอ่งน้ำประมาณ 6% ของพื้นที่ทั้งหมด ความกว้างประมาณ 5 ก.ม. ยาวประมาณ 6 ก.ม. มีพืชน้ำปกคลุม เช่น ผักตบชวา กก กระจูด หญ้า บัวต่าง ๆ และที่ชลอน้ำ ได้รับการประกาศเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำโลก (Ramsar Site) แห่งแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2541



ทะเลน้อย ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งของมรดกวัฒนธรรมจากกระรูดของชาวพัทลุงมกชีวาน  
อีกทั้งชาวบ้านรอบ ๆ ทะเลน้อยยังได้ประกอบอาชีพประมงกันอย่างเป็นลำดับเป็น  
ต้น และเป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจของประชาชนในจังหวัดพัทลุง

**สถานที่ตั้ง :** เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย อ.ควนขนุน จ.พัทลุง 93150  
**ผู้ประกอบการ :** ฝ่ายส่งเสริม เผยแพร่และประชาสัมพันธ์เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย  
โทรศัพท์ 0-7468-5230



## สภาสถานวัดตะไทร

ชาวบ้านตะไทรหมัด มีลักษณะชุมชนแบบเครือญาติ มีการไปมาหาสู่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน และมีความผูกพันกับวัดอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนหรือมีกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะไปหาหรือกับเจ้าอาวาสวัดตะไทรหมัด (พระครูอุทิศกิจจาทร) ซึ่งชาวตะไทรหมัดให้ความเคารพ เชื่อฟัง และเป็นศูนย์รวมทางด้านจิตใจ ด้านกำลังในการพัฒนาชาวตะไทรหมัดเรื่อยมา

ในปลายปี พ.ศ. 2538 บุคคลที่ได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ อยู่เป็นประจำ มีความเห็นร่วมกันว่า ควรจะได้เชิญบุคคลในพื้นที่ทุกสาขาอาชีพ ซึ่งอยู่ในเขตพุทธบริษัทของวัดตะไทรหมัดมาร่วมพบปะกันที่วัด เดือนละ 1 ครั้ง โดยมาพูดคุยปรึกษาหารือถึงแนวทางการพัฒนาหมู่บ้าน ตลอดจนความเป็นอยู่ของประชาชน โดยมีพระครูอุทิศกิจจาทร เป็นประธาน มีสมาชิกเริ่มแรก 50 คน และเรียกกิจกรรมที่มาปรึกษาหารือกันว่า "สภาสถานวัดตะไทรหมัด"

เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2541 สภาสถานวัดตะไทรหมัด ได้จัดทำข้อบังคับใช้ของสภาฯ มีรูปแบบโครงสร้างการบริหารที่ชัดเจนและมีทิศทาง โดยมีพระครูอุทิศกิจจาทร เจ้าอาวาสวัดตะไทรหมัด นายอำเภอตะไทรหมัด รองผู้กำกับการตำรวจอร่ามอำเภอตะไทรหมัด ศึกษาธิการอำเภอตะไทรหมัด และเกษตรอำเภอตะไทรหมัด เป็นที่ปรึกษา มีพระครูสุนทรกิจจานุโยค รองเจ้าอาวาสวัดตะไทรหมัด เป็นประธาน

จากการดำเนินงานของ "สภาสถานวัดตะไทรหมัด" ปรากฏว่าได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากผลงานที่ผ่านมาก เช่น

1. การติดต่อประสานให้มีโทรทัศน์ที่ใช้ในชุมชน
2. ติดต่อประสานงานสร้างบึงมลายมตำรวจชุมชน
3. นำสมาชิกไปประชุมสร้างความตระหนักที่สถาบันทักษิณคดีศึกษา
4. ควบคุมการปล่อยน้ำเสียจากโรงจักรทำยางแผ่นลงสู่ลำคลอง
5. จัดระบบการใช้รถและป้องกันอุบัติเหตุในชุมชน
6. เคลื่อนย้าย และจัดสร้างฉกปนสถานบ้านตะไทรหมัด
7. จัดกิจกรรมเดิน วิ่ง ตะไทรหมัด มีนิกรารอน และ ฟันฟัน (Fun - run) ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2541 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1,800 คน

8. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่พ่อบ้าน และเยาวชนในโรงเรียน เรื่องโรคเอดส์และยาเสพติดให้โทษ จำนวน 2 รุ่น ๆ ละ 60 คน อบรมรุ่นละ 3 วัน
9. จัดกิจกรรมในวันแม่แห่งชาติ โดยแบ่งเป็น 2 กิจกรรมย่อย คือ
  - เดิน - รังเดิมพระเกียรติ 12 สิงหาคมหาราชินี
  - กิจกรรมแม่กับลูก
10. จัดทำหลักสูตรปทุมชน บรรจุเข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษาและจัดครูภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าสอนนักเรียนที่โรงเรียนประชานาฏ
11. จัดกิจกรรมรักป่า ตัวอย่างเช่น ป่าเขาหัวช้าง ได้รับรางวัลชมเชยจากการประกวดปทุมชนทั่วประเทศ รับรางวัลพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ
12. ปรับปรุงห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าที่วัดตะโหมด เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน และนำหลักสูตรตะโหมดศึกษา ไปใช้ในการเรียนรู้ของเยาวชนในท้องถิ่นและบุคคลทั่วไป ฯลฯ

**สถานที่ตั้ง :** วัดตะโหมด ต.ตะโหมด อ.ตะโหมด จ.พัทลุง 93160

- ผู้ประสานงาน :** 1. พระครูสุนทรกิจจานุโยค  
โทรศัพท์ 0-1599-9835
2. วรณี คำเมือง  
โทรศัพท์ 0-9659-7870







ต้นไม้ประจำจังหวัด : ประดู่บ้าน

# ภูเก็ต

คำขวัญประจำจังหวัดภูเก็ต

“ไข่มุกอันดามัน สวรรค์เมืองใต้  
หาดทรายสีทอง สองวีรสตรี  
บารมีหลวงพ่อแช่ม”

## หมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง

### ความเป็นมา

หมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง ก่อตัวขึ้นกันมาอย่างไม่เป็นทางการ ในปี 2535 โดยการจัดสร้างวัดบ้านแซน ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการรวมพลคนบ้านแซนก่อน เมื่อก่อตั้งรวมตัวกันจนสามารถสร้างวัดเสร็จในระยะเวลา 5 ปีแล้ว แกนนำหมู่บ้านได้มองเห็นศักยภาพของชุมชนที่มีพลังสามัคคี มีจุดร่วมของชุมชนจึงได้



รื้อฟื้นกิจกรรมหรือชนบทธรรมเนียมประเพณีในอดีตของชาวกลางเพื่อนำเสนอและเผยแพร่ต่อสาธารณชน โดยเริ่มต้นจากการทดลองทำเฉพาะในเทศกาลต่าง ๆ ของชุมชนซึ่งต่อมาได้รับความนิยมชมชอบจากประชาชน หน่วยงานองค์กร รวมทั้งธุรกิจการท่องเที่ยว จึงทำให้เกิดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งได้รับการพัฒนา ได้รับความช่วยเหลือจากส่วนอื่น ๆ มาตลอด และได้รับโอกาสนำเสนอวัฒนธรรมของชุมชนต่อสาธารณชนอย่างต่อเนื่อง จนเป็นที่รู้จักและยอมรับอย่างแพร่หลาย

ปัจจุบันชุมชนบ้านแซน ได้กลายมาเป็นหมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง ซึ่งถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวภูเก็จ เป็นสถานที่สำหรับการศึกษาดูงานของเด็กเยาวชน และสถานศึกษา และเป็นศูนย์แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนอื่นโดยเฉพาะ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพภาคประชาชน ตลอดจนเป็นตัวแทนจังหวัดภูเก็ตในการนำเสนอวัฒนธรรมกลางดั้งเดิมในนามของจังหวัดภูเก็ต และกำลังจะกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรมชุมชนที่สำคัญแห่งหนึ่งของจังหวัดภูเก็ต

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

1. ความเป็นเจ้าของสถานที่/ชุมชน ประชาชนทุกระดับชั้นในหมู่บ้านชนบท หมู่ที่ 2 ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต จะเป็นเจ้าของที่ร่วมกันก่อตั้งหมู่บ้านวัฒนธรรม โดยผ่านกระบวนการการแนะนำประชาคม คือ ศูนย์วิจัย จริย-เลาพงศ์

2. ความเป็นเจ้าของกิจกรรม ชุมชนบ้านชนบทจะมีการจัดแบ่งหน้าที่การกักันอย่างชัดเจนในการทำงานกิจกรรม ทั้งกลุ่มพ่อบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชนเกือบทุกกิจกรรมประชาชนทุกกลุ่มจะมีโอกาสเข้าร่วมรับผิดชอบงานในลักษณะคณะกรรมการชุมชน

3. กระบวนการทำงานของชุมชน ที่มีวัดเป็นจุดศูนย์กลางของคนในหมู่บ้านจึงสามารถรวบรวมพลังการมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึง

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

กิจกรรมของหมู่บ้านวัฒนธรรมบ้านชนบทล้วนแต่เชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพโดย

1. มีวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง ซึ่งใช้ทรัพยากรในชุมชนในการปรุงอาหารโดยเฉพาะพืชผักสมุนไพรที่มีกลุ่มจัดการโดยเฉพาะ กลุ่มแอโรบิกสำหรับแม่บ้าน ชมรมโยคะสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงลักษณะของชุมชนที่เป็นกิ่งเมืองกิ่งชนบททำให้อย่างคงรักษาสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ โดยมีกลุ่มเกษตรยั่งยืนเป็นแกนนำ

2. การที่ประชาชนดำรงวิถีชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งการดูแลสุขภาพ ทำให้ไม่เกิดความเครียด ชุมชนสามารถเลี้ยงดูตัวเองได้ มีความภาคภูมิใจที่ได้รับการยอมรับจากชุมชนอื่น

3. ความเป็นหมู่บ้านวัฒนธรรมทำให้มีความอบอุ่นเกื้อกูล ก่อให้เกิดความรัก  
ความสามัคคี พี่พวซึ่งกันและกัน มีกลุ่มเพื่อนและอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่น

สถานที่ตั้ง : หมู่ที่ 2 ต.เทพกระษัตรี อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000

ผู้ประสานงาน : บัญญัติ จริยะเลอพงศ์ บ้านเลขที่ 255 หมู่ 2 ต.เทพกระษัตรี  
อ.ตลาด จ.ภูเก็ต 83110  
โทรศัพท์ 0-7631-1371, 0-6682-1371

## เมืองเก่าภูเก็ต

### ความเป็นมา

พื้นที่เมืองเก่าภูเก็ต เป็นพื้นที่ที่ตั้งอยู่ตอนใต้ของเกาะภูเก็ต ก่อนรัชสมัยที่ 5 เกาะภูเก็ตในขณะนั้นชื่อเรียกกันว่า “ถลาง” หรือ “เมืองถลาง” เป็นเมืองที่มีชาวพื้นเมืองอาศัยอยู่ มีการย้ายที่ตั้งของเมืองเนื่องจากสงครามหลายครั้ง และได้เรียกชื่อเมืองถลางตามตำบลที่ย้ายไป เช่น “เมืองถลางบ้านตะเคียน” (สมัยท้าวเทพกษัตรี) “เมืองถลางบ้านคอน” (ช่วงพ.ศ. 2370) และ “เมืองถลางท่าเรือ” (หลัง พ.ศ. 2370) เป็นต้น

สำหรับพื้นที่ตอนใต้ของเกาะภูเก็ต ได้มีบทบาทในแหล่งแร่ดีบุก ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยชุมชนเล็กที่มีฝรั่งโปรตุเกส และฮอลันดาทำการซื้อขายแร่ดีบุก ต่อมาได้มีการเจริญและเสื่อมลงในช่วงปลายกรุงศรีอยุธยา และรัตนโกสินทร์ตอนต้น จนกระทั่งปลายรัชกาลที่ 5 (ช่วงพ.ศ. 2391-2411) ในสมัยที่มีเจ้าเมือง คือหลวงพิทักษ์ทวีป (พิล) เห็นว่าบริเวณที่เรียกว่า “ทุ่งคา” มีแร่ดีบุกมากจึงได้ย้ายเมืองจากบ้านแก่งไคร้ (อำเภอกะทู้ในปัจจุบัน) มาตั้งที่ตำบลทุ่งคา



ภูเก็ตใหม่ในตำบลทุ่งคานี้ มีความรุ่งเรืองสูงสุดในสมัยที่พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เป็นสมุหเทศาภิบาลสำเร็จราชการมณฑลภูเก็ต ในช่วงปี พ.ศ. 2444 - 2456 ซึ่งตรงกับสมัยรัชการที่ 5 และในช่วงนี้เอง เมืองภูเก็ตเป็นเมืองที่ทันสมัย มีการสร้างถนน มีการแบ่งพื้นที่พัฒนาของเมืองออกเป็นย่านการค้าและส่วนราชการ มีการสร้างโรงพยาบาล และสาธารณสุขูปโภคครบครัน

อาคารตึกแถวและคฤหาสน์ในย่านการค้าส่วนใหญ่มีการพัฒนาในสมัยพระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ นี้เอง โดยการพัฒนาสาธารณสุขูปโภคส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้งบประมาณแผ่นดิน แต่เป็นเงินทดแทนที่เรียกเก็บจากการท่าเหมืองแร่ซึ่งมีผลประโยชน์มากมาย ทำให้ภูเก็ตในยุคนั้นสามารถพัฒนาเมืองจนมีความสำเร็จรุ่งเรือง

สถาปัตยกรรมที่สร้างในสมัยนั้น มักเป็นที่รู้จักในชื่อรูปแบบ "ซิโนโปรตุกีส" ซึ่งอาจรู้สึกรู้ว่าได้รับอิทธิพลจากจีนและโปรตุเกสโดยตรง แต่เมื่อได้ศึกษารายละเอียดของสถาปัตยกรรมแล้วจะมีทั้งอิทธิพลโดยตรงจากจีนและยุโรปหลายยุคด้วยกัน รวมทั้งจากอินเดียด้วย สถาปัตยกรรมในเขตเมืองแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มด้วยกัน ตามลักษณะของการใช้งาน ได้แก่ อาคารสาธารณะ ซึ่งมีทั้งราชการ สภาคม โรงเรียน และอาคารอื่น ๆ อาคารตึกแถวและคฤหาสน์

อาคารสาธารณะ ส่วนใหญ่จะเป็นอาคารก่ออิฐถือปูน ผนังหนา มีลวดลายที่ได้รับอิทธิพลจากสถาปัตยกรรมในยุคคลาสสิกและโรมันในยุโรป รวมทั้งสมัยต่อ ๆ มาด้วย อาคารส่วนใหญ่จะสร้างในสมัยช่วงที่พระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ เป็นผู้ปกครอง

อาคารตึกแถว มีรูปแบบรายละเอียดที่หลากหลายแต่มีลักษณะร่วมกัน คือมีช่องทางเดินด้านหน้าที่เรียกว่า หงอคาซีหรือฮอนาเซต หลังคาทรงสูงมุงด้วยกระเบื้องดินเผาที่เรียกว่า Indian Profile คือมีร่องมุงแหลมรูปตัววี (ซึ่งต่างจาก Chinese ที่เป็นร่องคล้ายกระบอกไม้ไผ่ผ่าหรือกานกล้วย) ประตูหน้าต่างชั้นล่างมีการตกแต่งลวดลายแบบจีน แต่ชั้นบนมักเป็นบานหน้าต่างขนาดใหญ่มี 2 หรือ 3 ช่องยาวถึงพื้นเป็นบานเกล็ดไม้ที่ไม้ปรับได้หรือบานกระทุ้งเป็นเกล็ด กรอบหน้าต่าง มีการตกแต่งลวดลายปูนปั้นหลายรูปแบบ เป็นรูปโค้งครึ่งวงกลม โค้งเดี่ยว มักตกแต่งด้วยหินฉีกยอดโค้ง บางแห่งเป็นการรอบสี่เหลี่ยมลวดลายที่พื้นมีทั้งได้รับอิทธิพลจากสถาปัตยกรรมในยุโรปตั้งแต่ยุคคลาสสิกประมาณ 400 ปี ก่อนคริสตกาล

คฤหาสน์ รู้จักกันดีว่า อั้งม่อ (แปลว่า ตึกแบบฝรั่ง) ซึ่งยังคงหลงเหลืออยู่ในเขตเมืองเก่า คฤหาสน์ในเมืองภูเก็ตเป็นตึก ๒ ชั้นขนาดใหญ่ เหน้งก่ออิฐ ฉาบปูน มีความหนามาก ส่วนใหญ่สร้างในปลายรัชกาลที่ 5 ถึงรัชกาลที่ 7 มีลวดลายปูนปั้นและการตกแต่งคล้ายคลึงกับอาคารตึกแถว รวมทั้งจังหวัดการจัดช่องหน้าต่าง ทำให้มีความกลมกลืนกับกลุ่มอาคารตึกแถวได้เป็นอย่างดี

### การใช้ประโยชน์

1. เป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดภูเก็ต เพราะนอกจากเป็นแหล่งสถาปัตยกรรมแบบตะวันตกแล้ว ยังเป็นแหล่งวัฒนธรรมของท้องถิ่นด้วย ในแต่ละปีมีกิจกรรมของประชาชนมากมายทั้งที่เป็นกิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวม
2. เป็นสถานที่จัดงานย้อนอดีตเมืองภูเก็ตทุกปี เป็นการย้อนรำลึกถึงขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีชีวิตของคนภูเก็ตถ่ายทอดให้กับเยาวชนคนรุ่นหลัง รวมทั้งนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งจะขึ้นทุกปี
3. เป็นสถานที่จัดงานถนนคนเดิน ประจำปีงบประมาณ 2545 โดยเริ่มตั้งแต่ ตุลาคม 2544 ถึงกันยายน 2545 โดยจะทำการปิดถนนให้คนเดินในวันอาทิตย์ทุก ๆ สัปดาห์ ซึ่งจะมีประชาชนในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมนำเสนอกิจกรรมของตนเองต่อสาธารณชน

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

เทศบาลเมืองภูเก็ตเป็นแกนประสานจัดกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างประชาชนหรือกลุ่มวัฒนธรรมเข้าร่วมทุกครั้ง รวมถึงเจ้าของตึกเก่าทุกอาคารและกลุ่มกิจกรรมทั่วทั้งจังหวัด

### การเชื่อมโยงกับการเสริมสร้างสุขภาพ

การจัดกิจกรรมทุกครั้งของเมืองเก่า นอกจากจะนำเสนอเน้นหนักทางสถาปัตยกรรมอันเก่าแก่แล้ว ยังได้เน้นย้ำถึงวิถีชีวิตของชุมชนคนดั้งเดิมภูเก็ต ทั้งด้านการแต่งกาย อาหารการกิน เครื่องใช้ไม้สอยในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดความ

รักความผูกพันในชุมชน รวมทั้งกิจกรรมบางอย่างยังได้เน้นถึงการสร้างเสริมสุขภาพ โดยตรง อย่างเช่น การเปิดถนนคนเดินทุกวันอาทิตย์เพื่อลดมลพิษทางอากาศ การแสดงสาธิตกิจกรรมออกกำลังในรูปแบบภูเก็ต เป็นต้น

### การมีส่วนร่วมของประชาชน

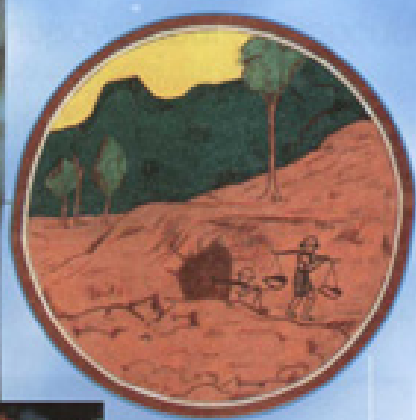
บริเวณอาคารเก่า จะเป็นสถานที่ให้องค์กรต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ อรุณรักษ์บำรุงรักษาและฟื้นฟูประเพณี โดยมีเทศบาลเมืองภูเก็ตเป็นแกนประสานงาน

สถานที่ตั้ง : อ.เมือง จ.ภูเก็ต

ผู้ประสานงาน : งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต  
 โทรศัพท์ 83000 โทรศัพท์ 0-7621-1174, 0-7621-2484







ต้นไม้ประจำจังหวัด : ศรียะลา

# ยะลา

คำขวัญประจำจังหวัดยะลา

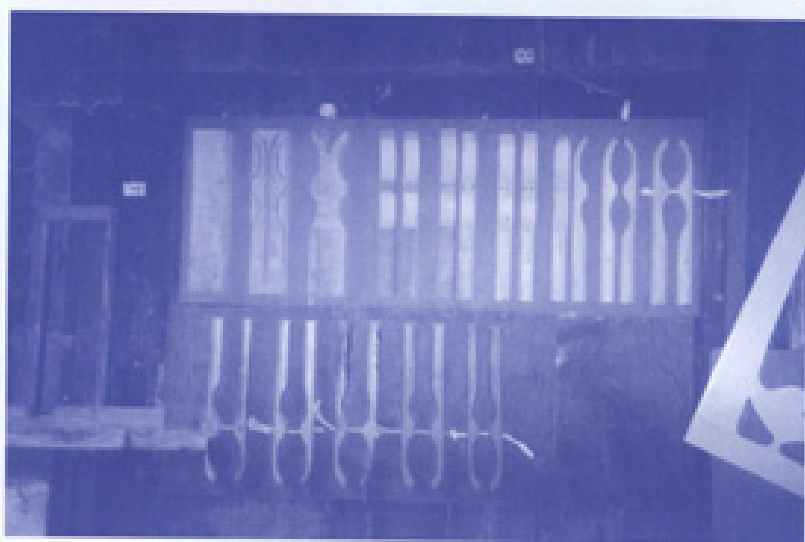
"ยะลาใต้สุดสยาม เมืองงามชายแดน"



## ไม้หวดภูมิโท : ไม้หวดเพื่อสุขภาพ

ไม้หวดภูมิโทเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ดัดแปลงรูปแบบมาจากไม้หวดเครื่องจักสานของคนโบราณ และใช้ความรู้ความสามารถสร้างสรรค์งานโดยช่างในชุมชน เป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ เป็นผลิตภัณฑ์แปลกใหม่

สมาชิกกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตบ้านเกล้าได้ร่วมกันพัฒนารูปแบบการใช้งานให้เหมาะสมกับผู้ใช้ในการหวดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อคลายความปวดเมื่อย ทำให้สมาชิกในชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการทำไม้หวดภูมิโท



### กระบวนการผลิต

1. เตรียมไม้ยางพารา ขนาด 2 เมตร
2. ตัดเป็นท่อน ๆ ตามรูปแบบ
3. ลงเลื่อยจิกซอร์เจาะรูเพื่อร้อยเชือก
4. เกลาด้วยหินเจียรหยาบและละเอียด
5. ซัดด้วยกระดาษทราย ลงแล็กเกอร์
6. ประกอบรูป
7. บรรจุภัณฑ์

**การผลิตและการตลาด**

- จำหน่ายในตลาดท้องถิ่นภายในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียง
- จำหน่ายในลานแสดงหนังเื่องตำบลหนังเื่องผลิตภัณฑ์ ที่ทางราชการจัดขึ้น
- ผลิตตามใบสั่งของลูกค้า

**การเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์**

- จัดทำบรรจุภัณฑ์ เป็นถุงผ้าเพื่อสะดวกในการจัดเก็บและนำมาใช้ประโยชน์
- กลุ่มมา ขอจดทะเบียนสิทธิบัตร ณ สำนักงานพาณิชย์จังหวัดยะลา

**สถานที่ตั้ง :** บ้านคอก้า ม.1 ต.ตาเซะ อ.เมือง จ.ยะลา 95000

**ผู้ประสานงาน :** ธนากร คงถิ่น

โทรศัพท์ 09 - 8692706



สมาชิกชมรมวิสาหกิจชุมชนวิสาหกิจพัฒนาผ้าฝ้ายเมืองยะลา กำลังศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ผ้าฝ้ายเมืองยะลา

## ศูนย์ประสานงานเยาวชน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ความเป็นมา

ศูนย์ประสานงานเยาวชน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เกิดจากการสนับสนุนของศูนย์พัฒนาเยาวชน (YPDC), สอ.คย., สยช. และหน่วยงานอื่น ๆ ซึ่งต้องการให้เกิดการรวมกลุ่มของเยาวชนทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ จนทำให้เกิดการรวมกลุ่มของเยาวชนในจังหวัดปัตตานี ยะลา สงขลา สตูล และนราธิวาส จนเป็นที่ยอมรับและได้รับรางวัล "ศูนย์ประสานงานเยาวชนดีเด่น ในด้านอาสาสมัคร" จากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ซึ่งปัจจุบันการทำงานของเยาวชนได้ดำเนินการบริหารจัดการจัดการและทำกิจกรรมกันเองในแต่ละจังหวัด



เครือข่ายเยาวชนในจังหวัดยะลา ภายใต้ชื่อ "ศูนย์ทำใจ" ได้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องมีระบบการดำเนินงานที่ชัดเจน มีกิจกรรมในชุมชนตลอด อีกทั้งยังมีร้านรับพิมพ์งาน รับทำเว็บไซต์ รวมทั้ง เป็นศูนย์จำหน่ายสินค้าที่ผลิตจากฝีมือเยาวชน และสินค้าจากหนึ่ง ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล จำหน่าย โดยเชื่อมโยงการทำงานระหว่างเยาวชนกับชุมชนมีทั้งหน่วยงานราชการองค์กรเอกชนในพื้นที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน เพราะในการดำเนินงานบริหารจัดการเครือข่ายทั้งหมดดำเนินการโดยตัวแทนเยาวชนอาสาสมัครที่แบ่งงานในการประสานงานทุกด้าน จัดการบริหารอย่าง

เป็นระบบ มีการวางแผนงานตลอดปี ทำให้เกิดการรวมตัวแบบเข้มแข็งและยั่งยืน ทำงานเป็นระบบเครือข่าย อีกทั้งยังเสริมสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ร่วมกันในการทำงานเป็นทีม การมีส่วนร่วมเสริมระบบความคิดในเชิงองค์รวมเชื่อมโยงกับชุมชน และสภาพท้องถิ่นด้วย



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นศูนย์กลางประสานงานระหว่างกลุ่มเยาวชนในจังหวัดยะลา และเยาวชน
2. เป็นศูนย์กลางในการประสานงานระหว่างกลุ่มเยาวชนกับหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน
3. เพื่อเป็นศูนย์ข้อมูลและเผยแพร่การดำเนินงานของกลุ่มเยาวชนและส่วนเส้ำักงานในการสนับสนุนข้อมูล และการติดต่อแหล่งทุนเพื่อการดำเนินงานของกลุ่มเยาวชน
4. ร่วมพัฒนาท้องถิ่นชุมชนในทุก ๆ ด้าน และประสานแผนงานและกิจกรรมในการพัฒนาเยาวชนแต่ละจังหวัด
5. พัฒนาเด็กและเยาวชน ตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

### กิจกรรมของศูนย์

1. ดำเนินโครงการนำร่องนักเรียนโรงเรียนสอนศาสนา ฝายนาระมกแจ (เลิกสูบบุหรี่)
2. กลุ่มนักเรียนแกนนำ 19 โรงเรียน (380 คน) ในการช่วยรณรงค์เรื่องการไม่สูบบุหรี่ในโครงการ "คนรุ่นใหม่ไม่ใส้ใจบุหรี่"
3. จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรณรงค์เชื่อมโยงเครือข่ายสุขภาพ
4. เป็นศูนย์ข้อมูลให้คำแนะนำกับชุมชนในการทำโครงการด้านสุขภาพ
5. จัดทำโครงการรณรงค์เยาวชนปลอดสูบบุหรี่
6. การเผยแพร่เรื่อง "รักษสุขภาพ" โดยกลุ่มละครของศูนย์

สถานที่ตั้ง : 43 ถ.จรัลรัช อ.เมือง จ.ยะลา 95000  
โทรศัพท์ 0-7322-2114/0-1542-3270

ผู้ประสานงาน : มาเวียม ชัยสันถนะ  
โทรศัพท์ 0-1542-3270





ต้นไม้ประจำจังหวัด : อบเชย

# ระนอง

คำขวัญประจำจังหวัดระนอง

"คอคอดกระ กุฎีเทพนิมิต กาหยูหวาน  
ธารน้ำแร่ มุกแท้เมืองระนอง"

## พื้นที่สงวนชีวมณฑลทะเลระนอง

พื้นที่สงวนชีวมณฑลจังหวัดระนอง ตั้งอยู่ทางชายฝั่งทะเลด้านทิศตะวันตกของประเทศไทย ติดกับทะเลอันดามันบริเวณ เส้นรุ้งที่ 9 องศา 43 ลิปดา - 9 องศา 57 ลิปดา เหนือ และเส้นแวงที่ 98 องศา 29 ลิปดา - 98 องศา 39 ลิปดา ตะวันออก ทิศเหนือจรด คลองระนองและปากน้ำระนอง ทิศตะวันออกจรดอุทยานแห่งชาติไม้ตกหงาว และทิศตะวันตกจรดทะเลอันดามัน ครอบคลุมพื้นที่ตำบลหงาว และบางส่วนของตำบลปากน้ำ ตำบลบางวัน และตำบลราษฏร์ อำเภอมือง จังหวัดระนอง สภาพพื้นที่ป่าชายเลนยังมีสภาพสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 303.09 ตร.กม. หรือ 189,431 ไร่ พื้นที่ของชายฝั่งเกิดจากการจมตัวของชายฝั่งทะเลอันเนื่องมาจากการ เกิดการรอยเลื่อน (fault) ต่าง ๆ ในบริเวณคาบสมุทร ทำให้เกิดพื้นที่ดินเลนกว้างขวาง และได้รับอิทธิพลจากการท่วมถึงของน้ำทะเลเป็นประจำจนกลายเป็นป่าชายเลนในเวลาต่อมา มีน้ำขึ้นลงวันละ 2 ครั้ง แบบน้ำคู่ (Semi - diurnal tide)

จากการศึกษาพบว่า พันธุ์ไม้ในป่าชายเลนธรรมชาติ มีทั้งหมด 17 วงศ์ (family) 35 ชนิด (species) และเป็นไม้พื้นล่างอีก 20 ชนิด มีปลาอยู่ 98 ชนิด พืชตอนพืช 124 ชนิด สัตว์พวกครัสเตเชีย 28 ชนิด สัตว์หน้าดินและในดิน 77 ชนิด แมลง 30 ชนิด แมคทีเรีย 20 สกุล และฟังไจ 59 ชนิด

พื้นที่ป่าชายเลนที่จะประกาศเป็นเขตสงวนชีวมณฑล อยู่ในความรับผิดชอบของศูนย์วิจัยป่าชายเลนและหน่วยจัดการป่าชายเลนที่ รน.1 ซึ่งพื้นที่นี้ องค์การยูเนสโก ได้ดำเนินการสนับสนุนการศึกษาวิจัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 โดยได้ทำการศึกษาวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์หลายสาขา และข้อมูลก็ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ทั่วไป พื้นที่ป่าชายเลนที่จะประกาศเป็นเขตสงวนชีวมณฑลนี้อยู่ใกล้กับชุมชนหลายชุมชน ได้แก่ บ้านหาดทรายขาว บ้านถ่าง และบ้านเกาะเหลา บ้านบางวัน บ้านบางทุ่งหงาว บ้านหาดทรายดำ และบ้านราษฏร์ ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทางด้านประมงและทำสวน โดยพื้นที่แกนกลาง (core area) ไม่มีการตั้งถิ่นฐานของประชาชน ส่วนพื้นที่ Buffer zone มีประชาชนตั้งถิ่นฐานอยู่ 3 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านชาวเล มีประชากรประมาณ 300 คน บ้านเกาะเหลาใน ซึ่งมีประชากรประมาณ 350 คน และบ้านหาดทรายขาว ส่วนพื้นที่



ใน Transition area มีประชาชนตั้งถิ่นฐานอยู่ 3 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านล่าง ซึ่งมีประชากรประมาณ 1,125 คน 50 เปอร์เซ็นต์ นับถือศาสนาอิสลาม ที่เหลือนับถือศาสนาพุทธ และบ้านท่าแดง ซึ่งมีประชากรประมาณ 1,849 คน ซึ่ง 95 เปอร์เซ็นต์ นับถือศาสนาอิสลาม ส่วนที่เหลือนับถือศาสนาพุทธ การที่จะประกาศพื้นที่ที่ป่าชายเลนเป็นเขตสงวนชีวมณฑล จะทำให้การใช้ประโยชน์ที่ดินที่เป็นไปได้เหมาะสม ทำให้ประชาชน นักศึกษา มีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน เนื่องจากได้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติป่าชายเลน และเห็นความสำคัญ อย่างแท้จริง

### เขตสงวนชีวมณฑลมีบทบาทสำคัญ 3 ประการ คือ

1. บทบาทในการอนุรักษ์ (Conservation function) เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมและสงวนรักษาพันธุ์กรรมทางพืชและสัตว์ ระบบนิเวศน์ และสภาพภูมิทัศน์
2. บทบาทในการพัฒนา (Development function) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาแบบยั่งยืนทางเศรษฐกิจและสังคม
3. บทบาททางวิชาการ (Logistical function) เพื่อสนับสนุนการวิจัย การศึกษา การฝึกอบรมและตรวจสอบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์และพัฒนาอย่างยั่งยืน ในระดับท้องถิ่นและในระดับนานาชาติเพื่อให้เขตสงวนชีวมณฑลสามารถทำหน้าที่ในการตอบสนองบทบาทดังกล่าว จึงได้กำหนดให้มีการแบ่งพื้นที่สงวนชีวมณฑลออกเป็น 3 ส่วน คือ
  - 3.1 พื้นที่แกนกลาง (core area) เป็นพื้นที่ที่มีสภาพธรรมชาติที่สมบูรณ์ เพื่ออนุรักษ์ไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ โดยปกติจะไม่มีกิจกรรมใด ๆ ในเขตแกนกลาง ยกเว้นกิจกรรมการวิจัย หากจำเป็นอาจอนุญาตให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติตามจารีตประเพณีของชุมชนท้องถิ่น ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านอนุรักษ์
  - 3.2 เขตพื้นที่กันชน (Buffer zone) เป็นพื้นที่ที่อยู่ติดกับเขตแกนกลาง เป็นพื้นที่ที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยไม่ขัดแย้งกับการอนุรักษ์ในเขตแกนกลาง และช่วยในการคุ้มครองเขตแกนกลาง เช่น การศึกษาวิจัยสาธิต ฝึกอบรม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เป็นต้น

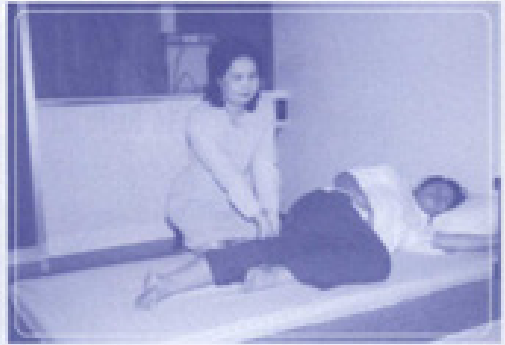
- 3.3 เขตพื้นที่ที่รอบนอก (Transition area) เป็นพื้นที่ที่มนุษย์เข้าไปตั้งถิ่นฐานและประกอบอาชีพการเกษตรกรรมต่าง ๆ และอื่น ๆ การพัฒนาในพื้นที่บริเวณนี้จึงต้องการผู้มีความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องหลายสาขา เช่น หน่วยงานอนุรักษ์ นักวิทยาศาสตร์ องค์กรพัฒนาเอกชน กลุ่มวัฒนธรรม และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ มาทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนความอยู่ดีกินดีของประชาชน และร่วมมือกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติไว้ตลอดกาล

พื้นที่นี้นับได้ว่าเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของชาวชนอง ตลอดจนสภาพของระบบนิเวศวิทยาและการจัดการพื้นที่สงวนชีวมณฑลชरणอนั้นเป็นสภาพพื้นที่ที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ จึงเป็นแหล่งพักผ่อนของนักท่องเที่ยว รวมทั้งชาวชนองไม่ว่ากลุ่มเยาวชน กลุ่มแรงงาน หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่มักจะใช้เวลาร่วมไปเดินเล่นพักผ่อนอ่านหนังสือ ศึกษาธรรมชาติ อันส่งผลให้ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์

สถานที่ตั้ง : ม.3 ต.พงาว อ.เมือง จ.ระนอง 85000

ผู้ประสานงาน : โสภณ ทะวานนท์

โทรศัพท์ 0-7784-8392



### ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพธารน้ำแร่ โรงพยาบาลระนอง

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพธารน้ำแร่ในโรงพยาบาลระนองถูกจัดตั้งขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลระนองและพระธาตุนั่งครธรรมณี เจ้าคณะจังหวัดระนอง มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการบริการด้านการสร้างสุขภาพให้กับชาวระนอง โดยการนำน้ำแร่จากวัดตะโปทธารามมาใช้ในการจัดบริการส่วนหนึ่งของการให้บริการ บริการที่จัดไว้มีหลายรูปแบบ เช่น การนวดแผนไทย ศูนย์ออกกำลังกาย ธารน้ำแร่ อบสมุนไพร การจัดทัวร์สุขภาพในแหล่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลระนอง รวมถึงโปรแกรมการลดน้ำหนัก

ศูนย์นี้เป็นศูนย์ที่ได้รับความนิยมจากชาวระนองเป็นอย่างมาก ตลอดจนนักท่องเที่ยวที่เดินทางผ่านจังหวัดระนองจะต้องเข้ารับบริการจากศูนย์ ในปัจจุบันศูนย์ได้กลายเป็นจุดขายในด้านการท่องเที่ยว ในแต่ละวันจะมีผู้มารับบริการเป็นจำนวนมาก เช่น การนวดแผนไทย นวดฝ่าเท้า อบสมุนไพร ธารน้ำแร่ หรือการเข้ารับบริการส่งเสริมสุขภาพเป็นแพ็คเกจในโรงพยาบาล นอกจากนี้กลุ่มแม่บ้านยังสามารถนำผลิตภัณฑ์สุขภาพมาจำหน่ายตามโครงการหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล นอกจากนี้ยังร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ และชมรมออกกำลังกายในจังหวัดระนอง เข้ามาร่วมรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นประจำทุกเดือน นอกจากนี้ภาคเอกชนยังเข้ามาสนับสนุนในการสนับสนุนงบประมาณด้วย





ต้นไม้ประจำจังหวัด : สะเดาเทียม

# สงขลา

คำขวัญประจำจังหวัดสงขลา

“นกน้ำเพลินตา สมิทธาเพลินใจ  
เมืองใหญ่สองทะเล เสน่ห์สะพานป๋า  
ศูนย์การค้าเดปัส”

## เพลงเรือแหลมโพธิ์

### ความเป็นมา

เพลงเรือแหลมโพธิ์เป็นศิลปะวัฒนธรรมรอบลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ซึ่งนับว่าเป็นศิลปะวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาแต่ครั้งโบราณ มีการจัดแสดงทางเรือในงานประเพณีโลกาพระ (วันออกพรรษา) ของทุกปี ซึ่งเป็นกิจกรรมเฉพาะพื้นที่เหมาะสำหรับเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปในทุกด้าน มีการแสดงท่าทาง ประกอบการขับเพลงเรือ

ปัจจุบันนี้ประเพณีการลากเรือเชื่อมความนิยมลงไป มีการลากพระทางบกแทน ทำให้เพลงเรือแหลมโพธิ์เกือบจะหมดผู้สืบทอด แต่กลุ่มอนุรักษ์ก็ได้ประยุกต์โดยการนำมาแสดงบนเวที และคงไว้ซึ่งท่าทางการแสดงประกอบการขับเพลงเรือ ในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่และอำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา จึงทำให้เพลงเรือแหลมโพธิ์สืบทอดมาได้จนถึงปัจจุบันนี้



### การมีส่วนร่วมของชุมชน

กิจกรรมดังกล่าว ใช้เป็นสื่อกลางในการหล่อหลอมรวมจิตใจของประชาชน รอบรู้ส่น่าทะเลสาบสงขลา โดยได้มีการเชื่อมประสานภารกิจระหว่างชุมชน วัด และ จัดเป็นหลักสูตรการเรียนการสอนของท้องถิ่นของโรงเรียนในครอบลุ่มน้ำ

### การเชื่อมโยงกับสุขภาพ

1. กาย ได้คิดประดิษฐ์ท่าทางประกอบการร้องเพลงเรือ โดยสามารถประยุกต์ เป็นท่าออกกำลังกายได้ครอบคลุมเกือบทุกส่วนของอวัยวะ
2. จิต ทำให้เกิดสมาธิ มีกิจกรรมคิด มีกิจกรรมพร้อมเพรียง
3. สังคม ใช้เวลาว่างให้เหมาะสม เด็ก เยาวชน ไม่นั่งดูทีวีกับสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพ
4. จิตวิญญาณหลอมรวมจิตใจของคนในชุมชนที่จะร่วมอนุรักษ์และสืบสานสิ่ง ที่ดีงามให้อยู่คู่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาต่อไป

**สถานที่ติดต่อ :** โรงเรียนวัดชลประทานประสิทธิ์ อ.คูเต่า อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

**ผู้ประสานงาน :** สุนิสา หวังสุข

**โทรศัพท์ :** 0-7447-0046



## โนราห์บำบัด

โนราห์บำบัดเป็นการนำเอาทฤษฎีศิลปะพื้นบ้านของภาคใต้มาใช้ในการออกกกำลังกาย บำบัดรักษาสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในชุมชน ถือเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างจิต กาย และสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมที่นับพันภาคใต้ ในกระบวนการของโนราห์บำบัดเราสามารถนำกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทมาใช้ประกอบกัน ได้แก่ การเคลื่อนไหวตามจังหวะการบรรเลงของเครื่องดนตรีมโนราห์ การประพันธ์บทกลอนมโนราห์ การร้อยลูกปัด (เครื่องทรงมโนราห์)

โนราห์บำบัดเป็นกิจกรรมเชิงร้อยชุมชน มีกลุ่มองค์กรต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรม โดยตรงหรือให้ค้อยการสนับสนุน ในกลุ่มโนราห์บำบัดมีการผลักดันดี ชม ระหว่างการฝึกซ้อม ครูและเพื่อนช่วยกันแต่งชุดเครื่องทรงมโนราห์ และเมื่อรุ่นพี่ทำโนราห์เป็นแล้วก็ช่วยสอนน้องต่อ

ประชาคมเน้นการฝึกโนราห์บำบัดในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเด็กนอกกระบวนการศึกษา เด็กแว่นรอน ซึ่งสามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัวได้ และยังเป็นการสืบสานวัฒนธรรมไทยพื้นบ้านให้ดำรงอยู่ด้วย

หน่วยงานองค์กรที่ให้การสนับสนุน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน องค์กรเครือข่าย หน่วยงานของรัฐและเอกชน รูปแบบของการสนับสนุนมีทั้ง



เป็นงบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ เมื่อมีกิจกรรมส่วนรวมของชุมชนในตำบลจะ  
ร่วมแสดงด้วยทุกครั้ง นับเป็นการภาคภูมิใจของคนในท้องถิ่นนี้

ชุมชนได้ประสานงานกับการกีฬาแห่งประเทศไทย ให้ช่วยตัดแปลงเป็นง่าออก  
ทำร่างกาย เพื่อเผยแพร่ให้กว้างขวางต่อไป

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ ทำให้อวัยวะทั้ง 3 ส่วนคือ สมอง หัวใจ และร่างกาย  
ทำงานประสานกันได้อย่างสมดุลและยังส่งผลในด้านต่าง ๆ อีกได้แก่

1. ส่งเสริมร่างกายให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีการทรงตัวที่ดี ท่วงท่าสง่างาม  
การเคลื่อนไหวมีจังหวะสมดุล
2. สามารถบำบัดจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส มีความมั่นคงทางอารมณ์
3. สามารถบำบัดสังคม ชุมชน ให้มีการเวียนร้อยกันอย่างมีสายใยสามารถป้องกัน  
ชุมชนล่มสลายได้
4. สามารถยกระดับจิตวิญญาณของมนุษย์ให้สูงขึ้น

สถานที่ติดต่อ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบางคาน ต.พวง อ.เมือง จ.สงขลา 90000

ผู้ประสานงาน : นางลักขณ์ ศรีชัยศิริวัฒน์

เลขที่ 51 ม.1 ต.พวง อ.เมือง จ.สงขลา 90000

โทรศัพท์ 0-7444-8776





ต้นไม้ประจำจังหวัด : กระชิก

# สตูล

คำขวัญประจำจังหวัดสตูล

“สตูลสองทะเลงาม ธรรมชาติบริสุทธิ์”

## ถ้ำภูผาเพชร

### ความเป็นมา

ปลายสุดเทือกเขาบรรทัดซึ่งทอดยาวขนานไปกับทะเลอันดามัน ถึงสุดลง จ.สตูล เป็นแนวรอยต่อ 3 จังหวัด คือ ตรัง สตูลและพัทลุง เทือกเขามีลักษณะเป็นหินปูนมีน้ำตกมากมาย เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำทุกสายที่ไหลลงอันดามัน และทะเลสาบสงขลาชายฝั่งตะวันออก มีภูเขาสูงเด่นตระหง่านสูงทุกแห่ง ไต่ขึ้นไปถึงอำเภอละมั่ง จ.สตูล ด้านบนเป็นถ้ำด้านล่างเป็นลำธารลอด ซึ่งก็คือถ้ำภูผาเพชร

ในปี พ.ศ. 2520 มีคนกลุ่มหนึ่งเดินทางผ่านลำธาร ทะลุภูเขาไปทางด้านหลัง เมื่อคนกลุ่มนี้เห็นว่า เป็นภูมิประเทศที่เหมาะสม เพราะมีภูเขาล้อมรอบ จึงกำหนดเป็นพื้นที่จัดตั้งกองทัพของประชาชนชื่อว่า "กองทัพเขต 5" ในเขต 3 จังหวัดได้แก่ ตรัง สตูล พัทลุง

บริเวณรอบ ๆ ถ้ำถูกจัดแปลงเป็นโรงเรียนการเมืองและการทหาร สำนักงานวัฒนธรรมครู และโรงพยาบาลของกลุ่ม

เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป นักปฏิวัติส่วนหนึ่งเดินทางกลับบ้าน แต่ส่วนใหญ่ยังจับจองพื้นที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกรในละแวกดังกล่าวจนกระทั่งถึงปัจจุบัน หลังจากนั้นได้มีการสำรวจพื้นที่ใกล้เคียงพบว่า นอกจากมีถ้ำใหญ่ที่สวยงามแล้ว ยังมีน้ำตกได้หกาน เชื่อมโยงไปถึงบ้านตระ และในบริเวณใกล้เคียงกันก็มีสถานที่สูงสุดของทิวเขาบรรทัดตอนล่างคือ ภูผาหมอกซึ่งต่อมากลายเป็นทางเดินเท้าของนักสำรวจทั่วสารทิศที่แสวงหาความงดงามของธรรมชาติ

### การสืบพิสความงามจากธรรมชาติของถ้ำภูผาเพชร และบริเวณใกล้เคียง

1. การเดินทาง ผ่านเส้นทางถ้ำภูผาเพชร บ้านตระ ปลายทางที่ภูผาหมอก แล้วออกสู่ถนนที่น้ำตกโตนเต๊ะ อ.ปะเหลียน จ.ตรัง ระยะทางประมาณ 20 กิโลเมตร ผ่านน้ำตกสวยงามหลายที่ ลำคลองสายใหญ่มีปลามากมาย และภูผาหมอก เป็นจุดชมทิวทัศน์ที่สวยงามที่สุดของภาคใต้ มองเห็นทะเลสาบสงขลา เกาะสี่เกาะห้า เกาะหนู

เกาะแมว ซึ่งอยู่ในทะเลสาบและชายฝั่งอ่าวไทย มองเห็นเกาะตะรุเตา อาดัง หลีโต๊ะ ลังกาวิ ฝั่งทะเลอันดามัน มีสายหมอกเย็น และสัตว์ป่าหลายชนิด

2. การท่องเที่ยว ออตก้าเจ็ดศต ผ่านคลองมะนัง ระยะทางประมาณ 20 กิโลเมตร ผ่านชุมชนวังสายทอง เขาวง บ่อหิน ออกทะเลที่ อ.ละงู

3. การเดินทางที่ เหมาะสมที่สุดใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง ผู้มาเยือน จะตื่นตาตื่นใจกับความมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ให้กับโลก ความสมบูรณ์ของ แสง สิ่งมีชีวิต และการเปลี่ยนแปลงก่อเกิดของสรรพสิ่ง

ถ้ำภูผาเพชรเป็นเพชรเม็ดงามของภาคใต้ที่ใหญ่ที่สุดและสวยงามมาก มีห้องโถงใหญ่ที่มีพื้นที่มากกว่า 50 ไร่ มีห้องเล็ก ห้องน้อยนับร้อยห้อง มีหินปะการัง เกียรติแก้ว ลานคอนกรีต ซึ่งเกิดจากการทับถมของหินปูนอย่างสวยงาม ภายในถ้ำมีความสมดุลของระบบนิเวศ แสง และการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ

## การเดินทาง

1. ใช้รถส่วนตัว จากอำเภอหาดใหญ่ ผ่านอำเภอรัตนภูมิ จ.สงขลา อำเภอ ความภาทอง ถึงอำเภอมะนัง จ.สตูล ระยะทางประมาณ 150 กิโลเมตร

2. ใช้เส้นทางจากจังหวัดตรัง ผ่านอำเภอละงู ผ่านบ้านวังสายทอง สู่อำเภอเพชร ระยะทางประมาณ 150 กิโลเมตรเช่นเดียวกัน

3. นั่งรถประจำทางจาก หาดใหญ่-วังสายทอง หรือลงที่บ้านวังปาล์ม 1 อ. มะนัง แล้วเหมาเช่ารถเข้าไปที่ถ้ำภูผาเพชร

ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการเดินทางคือ เดือนพฤศจิกายน-เดือนมิถุนายน เพราะฝนไม่ตกและไม่ีพายุ



## การมีส่วนร่วมของชุมชน

ชาวบ้านรวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มอนุรักษ์ฯ ได้ร่วมกับผูกเบิกพื้นที่มาตั้งแต่ พ.ศ. 2538 โดยช่วยกันสร้างที่พักให้พระภิกษุ เปิดประตูถ้ำและทำบันไดสำหรับทางขึ้น เป็นผู้นำทางและคอยดูแลเรื่องความสะอาด การป้องกันการทำลายสิ่งสวยงาม ซึ่งทำไว้ภายในและภายนอกถ้ำสะอาด ส่วนสิ่งสวยงามภายในถ้ำก็สามารถรักษาสภาพเดิมไว้ได้

ปัจจุบันการจัดการถ้ำ มีผู้รับผิดชอบร่วมกัน 3 ส่วนคือ กรมป่าไม้ องค์การชุมชน และองค์การบริหารส่วนตำบล ในเรื่องผลประโยชน์จากการนำเที่ยว คิดในราคา 5 คน 150 บาท จ่ายให้ชาวบ้านที่นำทาง 100 บาท ให้องค์การบริหารส่วนตำบล 40 บาท ให้หมู่บ้าน 10 บาท

มีชาวบ้านที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกประมาณ 100 คน มีนักท่องเที่ยวประมาณวันละ 30-50 คน แต่ในช่วงเทศกาลจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว

**สถานที่ตั้ง :** หมู่ที่ 9 ตำบลป่าสักพัฒนา กิ่ง อ.มะนาว จังหวัดสุโขทัย

**ผู้ประสานงาน :** 1. ประโยชน์ สิงหาญ

วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุโขทัย อ.สวนภาทลง จ.สุโขทัย 91130

โทรศัพท์ 0-9659-2388

2. อุดมศักดิ์ วัฒนพงษ์

299 ม. ต.สวนภาทลง อ.สวนภาทลง จ.สุโขทัย 91130

โทรศัพท์ 0-7473-7177, 0-6962-7349

## ศูนย์ปฏิบัติการเรียนรู้วิถีเกษตรชุมชน

### ความเป็นมา

ในสถานการณ์ปัจจุบันคลื่นความถี่ถูกนำไปใช้เพื่อผลประโยชน์ของกลุ่มคน บางกลุ่ม ปัญหาที่ตามมาก็คือ สื่อต่าง ๆ ที่เผยแพร่ออกมาได้บั่นทอนวิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม และที่สำคัญคือ ระบบสุขภาพแบบองค์รวมของคนไทยทั้งประเทศ ยกตัวอย่างเช่น การโฆษณาอาหาร เครื่องดื่ม ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพ อุปกรณ์เสริมสุขภาพ ยา ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ละครน้ำเน่า ข่าวความรุนแรง สิ่งเหล่านี้มักทำลายสุขภาพทั้งระบบ ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ยุ่งเหยียง วัฒนธรรมถูกทำลาย ภูมิปัญญา สูญหาย วิถีชีวิตเปลี่ยนไปเป็นสังคมที่ถูกระบบทุนนิยมครอบงำ ประชาชนขาดสิทธิการมีส่วนร่วมในการใช้สิทธิการสื่อสาร



กลุ่มคนที่สนใจเรื่องวิถีเกษตรชุมชนในจังหวัดสตูลจึงตั้งศูนย์ปฏิบัติการเรียนรู้วิถีเกษตรชุมชนขึ้นมาเพื่อสร้างความรักความสามัคคีในชุมชน และเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสร้างสุขภาพทางกาย ใจ จิต และวิญญาณ ลดการครอบงำของระบบที่มุ่งทำลายความเข้มแข็งของชุมชน

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

ในการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการเรียนรู้วิถีเกษตรชุมชน เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 ได้มีการเตรียมชุมชนในเรื่องกฎหมายรัฐธรรมนูญ มาตรา 40 ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องวิถีเกษตรชุมชน และเรียนรู้หลักการวิถีเกษตรชุมชน ตั้งแต่ ปี 2544 เป็นต้นมา ใช้เวลาปีกว่าที่ชุมชนได้เรียนรู้ร่วมกัน และในวันเปิดศูนย์ได้มีการระดมทุนโดยชุมชน มีการสร้างการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง โดยใช้รูปแบบการเลี้ยงไก่ชา และมีการแสดงของเยาวชนหลายรูปแบบ มีหลายกลุ่มองค์กรที่เข้ามามีส่วนร่วม ตั้งแต่ผู้นำชุมชนที่เป็นทางการ เช่น

กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน ช่างราชการ องค์การชุมชน ประชาชนทั่วไป

## การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมคุณภาพ

มีการจัดการการเรียนรู้เกี่ยวกับชุมชนทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัญหาของชุมชน เรื่องความเป็นอยู่ การทำงานหากิน ชุมชนได้บอกเล่าเรื่องราวของตัวเองเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง มีการระดมความคิดเห็นผ่านรายการวิทยุเพื่อแก้ปัญหาของชุมชน

เช่น เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างลงตัว และยังเป็น

ปัญหาต่าง ๆ มีทางออก โดยใช้วิถีชุมชน เป็นเครื่องมือสร้างความเข้าใจ และแก้ปัญหา ร่วมกัน มีการรื้อฟื้นภูมิปัญญา ศิลปะ กิจกรรม สร้างจิตสำนึกของชุมชน



**สถานที่ตั้ง :** บ้านหลังที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลควนกาหลง

ม. 2 ต.ควนกาหลง อ.ควนกาหลง จ.สตูล 91130

**ผู้ประสานงาน :** 1. อุดมศักดิ์ ถานอมพงษ์

299 ม. 2 ต.ควนกาหลง อ.ควนกาหลง จ.สตูล

โทรศัพท์ 0-7473-7177, 0-6962-7349

2. ประไพทย์ สังกาญ

1/15 ม. 2 ต.ควนกาหลง อ.ควนกาหลง จ.สตูล

โทรศัพท์ 0-7479-1100

3. ประยูร จันทรี่ชุม

65 ม. 9 ต.ควนกาหลง อ.ควนกาหลง จ.สตูล

โทรศัพท์ 0-7473-7108







ต้นไม้ประจำจังหวัด : เคี่ยม

# สุราษฎร์ธานี

ลักษณะประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
เมืองร้อยเกาะ อ่าวสวย ทรายขาว  
ใต้ถุนทะเลตะวันออก



## สวนโมกข์

### ความเป็นมา

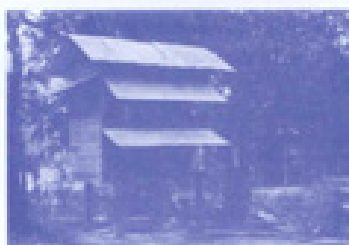
การก่อเกิดของสวนโมกข์เกิดขึ้นมาด้วยวัตถุประสงค์ของอาจารย์พุทธทาส เพื่อรื้อฟื้นและส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในแบบของ

พุทธศาสนา และมีเจตนาธรรมชัดเจนอยู่ 3 ข้อ คือ 1. การค้นคว้าพระไตรปิฎก (ปริยัติ) 2. การตามรอยพระอรหันต์ (ปฏิบัติ) 3. การเผยแผ่ความรู้ธรรมะต่างนิกาย

ที่มาของชื่อสวนโมกข์พลาราม ก็คือ ต้นโมกและต้นพลาล เอาโมกกับพลามาต่อกันเข้า ได้ความเต็มว่า “กำลังแห่งความหลุดพ้น” ส่วนคำว่า “อาราม” แปลว่า ที่ร่มรื่นที่รื่นรมย์ และ ณ จุดเริ่มตั้งที่นี่ กิจกรรมต่าง ๆ เริ่มขึ้นมาด้วยบทโองสือ 2 - 3 แห่ง มีบาตร ตะเกียงน้ำมันมะพร้าว และเงินมรดกของโยมหญิงที่ให้ไว้ ตอนหลังเจ้าคุณธัมมพิลา ก็เข้ามาช่วยทำกุฏิเพิ่มอีก 5 หลัง และสวนโมกข์เก่าแห่งนี้ มีกุฏิไม่เกิน 10 หลัง มีโรงฉันโยกได้เพราะตอกติดกับต้นยาง มีโรงเรียนหลังคาจากอีกโรง

การก่อตั้งสวนโมกข์ใหม่ หรือสวนโมกข์ในปัจจุบันเนื่องจากมหาเถรียน จากวัดชยาราม มาอยู่ที่สวนโมกข์ใหม่ เป็นคนแรก (พ.ศ. 2485) หลังจากนั้นอีก 2 ปี ท่านพุทธทาสก็ตามมกอยู่ จึงถือได้ว่าสวนโมกข์ใหม่เริ่มต้นด้วยกุฏิ 2 หลัง

ตำแหน่งที่ตั้งปัจจุบัน ชาวบ้านเรียกว่า “วัดเขาพุทธทอง” “เขาทอง” พอจดทะเบียนเป็นวัดใช้ชื่อว่า “วัดธารน้ำไหล” มีเนื้อที่รวมประมาณ 310 ไร่ มีร่วมไม้ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษามากมาย เช่น โรงมหรสพทางวิญญูณ มีภาพเขียนบนผนังที่กใช้เป็นที่พักขรมก็ได้



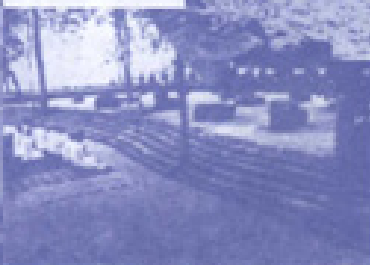
สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม  
 สวนโมกข์พลาราม

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

สวนโมกข์ในปัจจุบันมีชื่อเสียงกระจายออกไปในหมู่ผู้ไม่ศึกษา โขนมอญที่ชุมชนใกล้เคียงก็ได้รับผลจากการที่ผู้คนจากสารทิศอื่นมาเยี่ยมเยียน ศึกษา มากักอาศัยในวัด จึงได้เรียนรู้ผู้คน ได้แลกเปลี่ยนกับผู้คนที่อื่น ๆ ทุกวันนี้ สวนโมกข์ โขนมอญวัดธารน้ำไหลต่างก็มีการกิจกรรมสังคม (ทางจิต) เฉกเช่นเดียวกับวัดอื่น ๆ แต่ก่อนหน้าจะเคร่งครัดตามกรอบของพุทธศาสนามากกว่าวัดโดยทั่ว ๆ ไป

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมระบบสุขภาพ

ช่วยสวนโมกข์เป็นสถานที่ที่ยังมีความร่มรื่นอยู่พอสมควร แม้ว่าไม่สามารถ

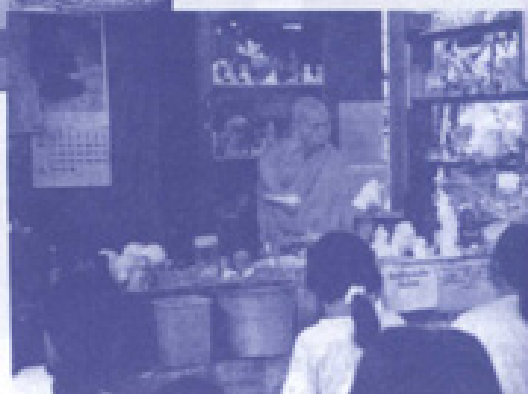


รอดพ้นต่อการคุกคามจากโลกภายนอกได้ทั้งหมดก็ตาม ระบบนิเวศอาจจะไม่สมบูรณ์เหมือนเก่าก่อน แต่ภายในสวนโมกข์ก็ยังมีความร่วมมือ อันจะนำไปสู่ความร่วมมือเป็นทางจิตใจได้พอสมควร ถ้ามองด้านกายภาพก็อาจจะเห็นว่าสวนโมกข์เป็นสถานที่แห่งหนึ่งที่เป็นองค์ประกอบในระบบฯ และเชื้อต่อการเกิดสุขภาพทางกายทางจิตใจ อย่างเชื่อมโยงอยู่ด้วยกันในสวนโมกข์

มีแหล่งสร้างปัญญา นำเรียนหรือผู้ปกครอง โดยเฉพาะโรงเรียนสหทางวิญญานซึ่งภายในมีภาพเขียนตามผนังอาคารหลายชุด

ภาพเขียนชุดนี้แสดงถึงประวัติความเป็นมาของโรงเรียนสหทางวิญญาน

สถานที่ตั้ง : เลขที่ 68/1 หมู่ที่ 6 หน้าสวนโมกข์พลาราม ต.ละม้าย อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี 84000  
โทรศัพท์ 0-7743-1596 โทรสาร 0-7743-1597



## กลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม

กลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมประกอบด้วย ๖ กลุ่ม ดังนี้

### ความเป็นมา

เดิมกลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม มาจากกลุ่มอนุรักษ์ทำหินเพชรของหมู่ที่ 4 ตำบลคลองชะอุ่น เครือข่ายจากองค์กรภาคีเครือข่ายกลุ่มภาคคลองศก แต่เนื่องจากแนวความคิดและวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกันทำให้เกิดเป็นกลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรมไทยขึ้น โดยมีแกนนำ 3 คน คือ นายสอด สุนทรนาค หมู่ที่ 8 นางกาญจนา แก้วเกิด หมู่ที่ 4 และนายสมชาย สิงห์ทอง หมู่ที่ 6 ทางกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งคมทุกเรื่อง ปัญหาความเดือดร้อนของชาวบ้านส่วนใหญ่ที่ทางกลุ่มช่วยเหลือได้ ทางกลุ่มก็จะดำเนินการทันทีโดยไม่เคยหวังผลตอบแทนใด ๆ



ทำหินเพชรของหมู่ที่ 4 ตำบลคลองชะอุ่น

สมาชิกในกลุ่มได้มีการออมนทรัพย์ร่วมกันทุกเดือน มีการประชุมทุกวันวันที่ 15 ของทุกเดือนในถ้ำหินเพชร มีการลงทุนกันสร้างโรงทานเล็ก ๆ เพื่อผลิตน้ำภูมิปัญญา มีใช้เพื่อการค้าขาย แต่เพื่อเรียกร้องความเป็นธรรม และทางเลือกสำหรับผู้ด้อยโอกาส แต่ทางกลุ่มมิได้มุ่งเน้นเรื่องการทำน้ำภูมิปัญญาเพียงอย่างเดียว เมื่อใดที่เรื่องนี้มีผลอย่างไร ทางกลุ่มเองก็จะดำเนินการเรื่องความเดือดร้อนอื่น ๆ อีกต่อไปอย่างเต็มที่

ขณะนี้ทางกลุ่มได้ก่อตั้งกลุ่มอนุรักษ์ป่าต้นน้ำสองแพรก เพื่อการอนุรักษ์ป่าอย่างสมบูรณ์ เพราะทางกลุ่มอนุรักษ์ป่าต้นน้ำสองแพรกได้มีการรวมตัวกันทำกิจกรรมมานานแล้ว แต่ไม่สามารถดำเนินการให้เป็นรูปธรรมได้ ซึ่งก็ประสบผลสำเร็จแล้วในขณะนี้

## การดำเนินงานของกลุ่ม

กลุ่มอนุรักษ์ภูมิจังหวัดอุบลราชธานี ศิลปะและวัฒนธรรมไทย ริเริ่มทำการอนุรักษ์ภูมิจังหวัดอุบลราชธานี เรื่องแรกคือ การทำเหล้าต้ม ในวันที่ 12 กันยายน 2544 โดยไปซื้อน้ำตาลโตนดจากชาวบ้าน ในจังหวัดสงขลา ไปซื้อในครั้งแรกในเงินทุน 5,000 บาท (เงินทุนได้จากการลงทุน หุ้นละ 1,000 บาท จำนวน 5 คน) ต่อมาไปซื้อครั้งที่สอง 22,800 บาท ปรากฏว่ายังมีผลคืออยู่ ต่อมาไปซื้อครั้งที่สาม 22,800 บาท ปรากฏว่าเหล้าที่ทำไม่เป็นเหล้าทำให้ทางกลุ่มฯ ต้องขาดทุนประมาณสามหมื่นกว่าบาท



ต่อมาทางกลุ่มเริ่มหาแหล่งน้ำตาลใหม่ คือ น้ำตาลชก ครั้งแรกได้ผล แต่ครั้งที่สองโตนน้ำตาลปลอมทำให้ทางกลุ่มต้องขาดทุนอีกประมาณหมื่นกว่าบาท ขณะนี้ทางกลุ่มเริ่มคิดตั้งทำน้ำตาลเอง ซึ่งทำจากต้นชก (ต้นอำพัน) แต่ยังไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะแล้งจัด และขาดความรู้

นอกจากกลุ่มจะริเริ่มทำการต้มเหล้าแล้ว ยังขยายความช่วยเหลือในเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นความเดือดร้อนของชาวบ้านได้ โดยไม่กำหนดว่าจะเป็นการช่วยเหลือ ด้วยความตั้งใจจริง เช่น เรื่องที่ชาวอำเภอนมโห้ยไม่มีสิทธิใด ๆ ในที่ดินทำกิน เรื่องการอนุรักษ์ป่า โดยที่คนกับป่าอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล เรื่องสิทธิของชุมชนที่ควรรู้ ศึกษาวิจัยชุมชนต้นแบบในการแก้ไขปัญหา และสนับสนุนสิ่งที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ช่วยเหลือเยาวชนให้มีงานทำ ไม่ว่างงานไปมีวิชาเสพติด สนับสนุนการเรียนรู้ของชุมชนในทุกรูปแบบ







## จังหวัดกระบี่

### บุคคล

ศิริ นันทกุล

### สถานที่

น้ำตกrienสะพานมยุง โรงเรียนเก่าอยู่เกาะกลาง สวนสมุนไพรสมเด็จพระเกียรติ 60 พรรษา

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

ชมรมรักสุขภาพ ชมรมออกกำลังกายกายด้านสุขภาพ แอโรบิกเพื่อสุขภาพ แอโรบิกริมเขื่อน ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ วาฬตัด ชมรมผู้สูงอายุ โครงการแข่งขันกีฬาสุขภาพเมคัพ ปุจฉาวิสัจฉาชมรมสมุนไพรหนองทะเล ชมรมปลูกพืชสมุนไพร เครื่องสำอางพัฒนาแก้ปัญหาสุขภาพจิต เพื่อนพัฒนาเพื่อประชาร่วมใจ กายบำบัดยาเสพติดปลายพระยา ชมรมแพทย์แผนไทย ชมรมจริยธรรมเยาวชน พันธุ์ยาเสพติด กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต กลุ่มทำเครื่องแกง กลุ่มทำวันแม่พรวัว กลุ่มอนุรักษ์พิทักษ์ป่า

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเพื่อสุขภาพ ยาสมุนไพรจากสบู่ป่า ผลิตภัณฑ์จากสานตมปลาหมึก ฝูยชีวภาพ ไชโยไอศกิน

### กิจกรรม

กำจัดเหาจากสมุนไพร ทำกิจกรรมพื้นเมือง ผักปลอดสารพิษ การผลิตผักปลอดสารพิษ แปรรูปพืชสมุนไพร

### ศิลปวัฒนธรรม

ลิเกป่า หนังตะลุง

## จังหวัดชุมพร

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

เครือข่ายศิลปินพื้นบ้าน ชมรมแอโรบิกแดนซ์ ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมจักรยาน ชมรมเล่นว้างเพื่อสุขภาพ ชมรมรักแม่แม่น้ำ กลุ่มรักแม่แม่น้ำหลังสวน กลุ่มอนุรักษ์ต้นน้ำพะโต๊ะ กลุ่มเฝ้าระวัง

คุณภาพน้ำ กลุ่มการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ กลุ่มแม่บ้านสหกรณ์ไทย

### ศิลปวัฒนธรรม

มโนราห์ หนังตะลุง

### กิจกรรม

แปรรูปผลิตภัณฑ์ทางทะเล ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

## จังหวัดนครศรีธรรมราช

### สถานที่

วัดศรีทวี สถานวัดบ้านคิงปี

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

ชมรมสร้างสุขภาพ กลุ่มเยาวชนของแม่แผ่นดิน เต็มใจวัยรุ่น การออกกำลังกายแบบเทคโตนโด แอโรบิกกลุ่มผู้สูงอายุ เขียวี่ดีแคเตอร์ บริการตรวจสารพิษในเลือด อสม.และผู้สูงอายุ แอโรบิก กระโดด ศูนย์แพทย์แผนไทย กลุ่มแม่บ้านเสนาภาสามักคี กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ชุมชนต้นพร้าว กลุ่มอสม.ทรัพย์แกะรูปหนังตะลุง สหทัยมูลนิธิ, ชุมชนต้นหาด เสาธงทอง-ธรมวงศาธรรม ชุมชนน้ำอ้อย กลุ่มสตรีอาสาพัฒนา โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ วัดโยธาธรรม ชุมละสิง ชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ข้าวกล้องมือ ลูกประคบสมุนไพร น้ำอ้อยสมุนไพร ทุย แครกสมุนไพร

### ศิลปวัฒนธรรม

ศิลปะโหว้กรรมไทย ของเล่นภูมิปัญญาไทย ประติมากรรม เขาคั่วสัตว์

### กิจกรรม

นวดแผนไทย ประคบสมุนไพร นวดเท้า สาธิตผลิตภัณฑ์จากกระชูด ปักผ้าด้วยมือมัดย้อมสี สานของเล่นภูมิปัญญาไทย สุนทรพจน์ ขยับกาย สบายชีวิต

## จังหวัดพิษณุ

### บุคคล

หลวงพ่อฝรั่ง วัดหลักแก่น

### สถานที่

สวนพฤกษศาสตร์ วัฒนคุณุตตวาม น้ำตกลำปาว สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์และสวนสุขภาพ น้ำพุร้อนบ้านนาใต้ เมืองวนอุทยานแห่งชาติ อุทยานสมุนไพรบ้านบ่อแสน ชายทะเลบางลึก วัดสามัคคีธรรม หมู่บ้านกลางน้ำของตำบลเกาะปึกเหยี่

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

กลุ่มอาหารเพื่อชีวิต "พิงกันเอโซก" ค่ายเยาวชนด้านวิทยาศาสตร์ ชมรมอนุรักษ์ป่าชายเลน กลุ่มแม่บ้านหญิงผอง กลุ่มมุสลิม กายทรง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มจักสานไม้ไผ่ กลุ่มบ่อแสนสมุนไพร กลุ่มเยาวชนต่อต้านยาเสพติดและวิชาเชิงแนวค้อม ชมรมวิ่ง ชมรมจักรยาน ชมรมแอโรบิค ชมรมไทเก๊ก ชมรมบริหารกายด้วยไม้ กลุ่มผลิตปลาจิ้งจั้งและชนเผ่าห้าชื่อ กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์จากลูกจันทน์

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

กระต่ายสมุนไพร ชิม้แม่บ่อเพื่อสุขภาพ ชมรมภัตตาคารย์

### ศิลปวัฒนธรรม

ประเพณีวันสารทเดือนสิบ ประเพณีเรือพิธีของพี่น้องชาวมุสลิม

### กิจกรรม

จักสานไม้ไผ่ อบสมุนไพรในวิเศษจัดโรค การละเล่นเด็กไทย ทางไกลโรค การทำเครื่องตุ้มและหัวว ประเพณีศพสิงฆาน การเล่นกระโดดเชือก การเล่นล้อ การเล่นไม้ยูลุด แปรรูปผลิตภัณฑ์จากลูกจันทน์ ผลิตปลาจิ้งจั้งและชนเผ่าห้าชื่อ

## จังหวัดพิกุล

### บุคคล

บรมครูอุ้ม จันท์จุ่ม พระจิวระศักดิ์ จิวธม โนม พระครูสุนทร กิจจานุโยค พระครูสถิตยธรรมภทร พระครูกิติวรชาทร์ สมบูรณ์ พิพย์มัญ





## อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

วัฒนธรรม

ผลิตภัณฑ์ไม้เนื้อแข็งมีถิ่น กำปอดตสารพิษ กอ์ยกิน น้ำดอกคาลลา ข้าวย่ำยงสมุนไพร ผลิตภัณฑ์ ไบยาง ผ้าปักปัก แพร่มะตบยี่ดงมีไม้กวาดคอกอ้อ มะนาวแปรูป สะตอคอง กรงหัวนก ผัก น้ำ หญ้าปักปัก สิมโซกุน กาแฟโบราณ เลากอวย กบภูเขา หมี่บดอง ลูกหยีป่า จำปาตะไม่มี เม็ด ลูกกอก บัวผุด เมยงนา นาศิตาแล ข้าวย่ำยงสมุนไพร ไก่กอนและ ลูกหยีฉาบ มะเข้ กอ์ยฉาบ ยี่ดงปัก ซาตะโค้วหอม

ศิลปะวัฒนธรรม

ตัวหนังสือของ เกศกาลโก๋ดง การกวนเอ สุรอก มโนเรธา ศิลปะสูง ว่าสีละ งานแกะสลัก เข้าสู่นิต ประเพณีเค็อนสืบ ศิลปะสูง บุพผาสีละ อ่านกอรี สีละ ประเพณีแข่งเรือ จักสานแบบโบราณ อานาฮีต กอ์ยงกาว มะเข้กาว คอ์ยงกาว ลูกตะปะาะ อานะ มานะ

## กิจกรรม

มีงมีม ทำกวีช การประกวดคนกกรหัวจุก

## จังหวัดระนอง

### บุคคล

สมพร บ่อเม้น ฆม ชุ่ม สุวรรณโพธิ์ สุรศักดิ์ นุ้ศักดิ์ วิทยา คู่อะปะปะท ศรีย จันท์สุท ธำทวนอยู่ บง สุทธิ พักทอง เมรี เจริญผล พิทยภาพ เกษทง สว่าง แสงศรี สีมะชอณ์ อยู่สุ่ม อ่านวย สาน เรืองศรี

### สถานที่

ถ้ำพระยางค์ น้ำตกบกกวาง ถ้ำกมัดโต ถ้ำงอ์ยทอ์ยนิมิต น้ำตกอ่างอ์ยยักซ์ จุฑมวิวัฒน์สันถอง บ่อน้ำสุริยอนบ้านหาดยาย บ่อน้ำสุริยอนสวนสาธารณะวิเศษชาวัน วนองนคณยอน บ่อน้ำสุริยอนพุด หลงที สวนเฉลิมสิทธเมธีพระยัยยติ ภูเขาหญ้า (เขาหัวล้าน) วนอุทยานน้ำตกพวง น้ำตกบุญบุญบาท หาดชาญดำริ เกาะพยาม เกาะช้าง วัดธรรมารุธรรม อุทยานวังมีจฉา อุทยานแห่งชาติมทอมสน น้ำตกนวลละลอง น้ำร้อนน้ำเย็น เกาะช้างดาว หมู่เกาะง่าก หาดบ้านทะเลนอก น้ำตกโตนวาง น้ำตกโตนนางฟ้า น้ำตกพญานาค น้ำตกโตนภอย อนุสาวรีย์ จปร. คอ์ยคองกรง บ้านเขาผ่าชี จวมจำเมืองระนอง อุทยานจำเมืองระนอง วัดสุวรรณคีรีวิหาร วัดทาดอ์ยเม้น ภูเขาทอง อุทยาน แห่งชาติ นง.4 ระวี ศูนย์วิจัยป่าชายเลน สวนศึกษาธรรมชาติและอนุรักษ์พันธุ์ไม้ป่าชายเลน หาด ประพาส พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติป่าชายเลน

**กลุ่ม, ชุมชน, องค์การ**

กลุ่มเลี้ยงกบ กลุ่มเลี้ยงม้า เครือข่ายอาสาสมัครเพื่อการผลิต ชมรมผู้สูงอายุ โครงการอุทยานเพื่อการศึกษา เติบรุ้งสิงหนครคีตม โรงเรียนพระวิภาวดีรังสิต เครือข่ายประมงชายฝั่ง กลุ่มผลิตกาบทุบเกาะช้าง สมาคมการค้าปลาน้ำจืด ศูนย์บริการถ่ายทอดเทคโนโลยีประมงตำบลบ้านนา กลุ่มผลิตสัตว์ทรงเลี้ยงบ้านชาติ กลุ่มเลี้ยงเป็ด กลุ่มแปรรูปสมุนไพร กองทุนผู้เฒ่าผู้แก่ชาตอง กลุ่มตะไคร้ ชมรมอนุรักษ์วัฒนธรรมหนองน้ำบ้าน

**อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ**

ผลิตภัณฑ์จากพวย ไม้ไผ่ ดอกฮ้อและใบจาก งานสานเสื่อด้วยใบเตย ซาอาแปทับเกาะหลี เฟอร์นิเจอร์เครื่องทอและไม้ยางพารา ผลิตภัณฑ์สมุนไพรแปรรูป กาหยู (เมล็ดมะม่วงหิมพานต์) กะปิเกาะเตลา กุ้งแห้ง กะปิฮ่างเคย กะปิบางหิน น้ำปลากะตัก แดงไมทรากรมารอบ หอยแมลงภู่สด

**ศิลปวัฒนธรรม**

เพลงพื้นบ้านหรือเพลงบอก เพลงกล่อมนาง ประเพณีวันสารทเดือนสิบ ประเพณีมโน่งเรือยาววันออกพรรษา ลิเกป่า มโนราห์ ซันตันของ

**กิจกรรม**

การปลูกหม่อนเลี้ยงไหม การฝึกนกทำนิตพัว การทอดผ้าขาวม้า เลี้ยงปลากะพงในกระชัง ค้ากึ่งสมุนไพร

**จังหวัดสตูล**

**สถานที่**

ตำบลเกาะชง

**กลุ่ม, ชุมชน, องค์การ**

เครือข่ายปลอดสารพิษ แอโรบิค ไทบิก

**อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ**

ดอกไม้ประติษฐ์ ว่าน ไม้กวาดดอกหญ้า สมุนไพรไทย ไวน์พรกาทอง เครื่องปั้นดินเผา ผักบดพริก ขนเคี้ยวบ้าน ข้างกรีนบ้านเกาะหมิง ไข่เค็มใบเตย กาแฟโบราณสวนโมเดิร์น

## ศิลปวัฒนธรรม

ศิลปะพื้นบ้าน มโนราห์

## กิจกรรม

สถานีวัดแกลงไทย

## จังหวัดสุราษฎร์ธานี

### บุคคล

ชาญ จันท์วาทิน จวง จันท์ประเสริฐ

### สถานที่

ชุมชนวิบูลย์ ๓ สวนโมกข์ สถานวิบูลย์เพื่อพัฒนาสุขภาพ

### กลุ่ม, ชมรม, องค์การ

กลุ่มภายใต้ร่มของ สภา, กลุ่มภายใต้ร่มของเกษตรนำร่องยั่งยืน กลุ่มภายใต้ร่มของ โครงการป่า - ทะเลเพื่อชีวิต กลุ่มอิสระตาม 1 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ชมรมชัชปทาย สภายศิวี กลุ่มกระบี่ กระบอง ชมรมไทเก๊ก ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กลุ่มรักษาสิ่งแวดล้อม กลุ่มผลิตผลทางการเกษตร เครือข่ายดอกไม้ขาว กลุ่มสถานกระจูด ชมรมนวดแผนไทย ชมรมแพทย์แผนไทย ชมรม จักรยาน เครือข่ายป่าชุมชน ป่าตังไม้ ชมรมดนตรี ศรีสุราษฎร์ฯ ชมรมที่ส่งเสริมศิลปการแสดงภาคใต้ กลุ่มชุมชนหัวถนนเนื้ออาหาร กลุ่มชุมชนบ้านบางหมก ชมรมชาวประมงพื้นบ้านอ่าวท่าชนะ กลุ่ม ทูมเรือพื้นฟูปูม้าคืนสู่ธรรมชาติ กลุ่มเกษตรเพื่อสิ่งแวดล้อม กลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญา ศิลป วัฒนธรรม กลุ่มอนุรักษ์ป่าต้นน้ำคลองคราม กลุ่มชนบทพื้นบ้านชุมชนวัย

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ผักปลอดสารพิษ

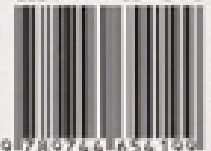
### กิจกรรม

สถานกระจูด โครงการเส้น สี เสียง แขนงนาแม่ตาปี ภูมิปัญญาประชาชน ทูมเรือ "ปัญญาดี" เขียวชอมังตะลุง มโนราห์ โครงการธนาคารขยะ





ISBN 974-465-419-8



9 789744 654198