



D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

นิตยสารเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาทักษะคนไทยในต่างแดน โดย NTO

การศึกษา: เช่าหรือซื้อที่อยู่เยอรมนี ดีกว่ากัน?

ทั่วไป: ความรู้เบื้องต้นก่อนการลงทุนในเยอรมนี

ครอบครัวและเด็ก: เงินค่าขนมนี้สำคัญไฉน

สิงหาคม 2562 ฉบับที่ 28

# D-Money



# บท. บอกกล่าว

## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ช่วงนี้เป็นช่วงของการปิดเทอมฤดูร้อน หลายต่อหลายครอบครัวเดินทางไปเที่ยวพักผ่อนในที่ต่าง ๆ หรือกลับไปเยี่ยมบ้านในประเทศไทยที่ขณะนี้ดูเหมือนว่า อากาศอาจจะเย็นสบายกว่าในเยอรมนี เพราะเป็นช่วงฤดูฝน ณ ขณะที่เขียนอยู่นี้ „วิภา“ พายุโซนร้อนกำลังเดินทางมาเยือน ทำให้มีฝนตกในภาคเหนือ ตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิภาคที่ปลอดภัยก็ได้านิสงส์ความเย็นสบายไปด้วย

ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 ของปี 2562 (2019) ที่เราตั้งหัวข้อไว้ว่า work money และ happiness ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 จึงจะว่าด้วย money หรือเงิน เงิน เงิน นั่นเอง เงิน นั่นเป็นสิ่งที่ใช้แลกเปลี่ยน เป็นเครื่องมือ (mean) ที่นำไปสู่เป้าหมาย เราทำงาน เพื่อให้ได้ เงิน เอาไปซื้อหา แลกกับปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต นอกจากการทำงานแล้ว การลงทุน ก็ทำให้ได้มาซึ่ง เงิน เช่นกันแน่นอนว่า การลงทุนนั้นบ่อยครั้งก็มีความเสี่ยง หากคิดจะลงทุนก็ควรที่จะหาข้อมูล

ทำความเข้าใจกับการลงทุนนั้น ๆ เสียก่อน เพื่อที่จะเลือกลงทุนในสิ่งที่เหมาะสมกับอัธยาศัย การลงทุนซึ่งเป็นที่นิยมในเยอรมนีมีอะไรบ้าง มีความเสี่ยงแค่ไหน พ่อบ้านเยอรมันจะมาเล่าให้อ่านกันคะ และเมื่อพูดถึงการลงทุน ในแวดวงสังคมไทยในเยอรมนีก็มี “การลงทุน” เช่นกัน แต่ความหมาย กระบวนการ วิธีการ อาจตีความได้หลายอย่าง เป็นธุรกิจ เป็นการสร้างรายได้ในต่างแดน เหมือนธุรกิจหลายอย่างที่เกิดขึ้นโดยคนไทย กับคนไทย แก่คนไทย ที่มีเส้นแบ่งบาง ๆ ของสิ่งที่เรียกว่า การแสวงหาประโยชน์ และโอกาสในการทำงาน หลาย ๆ อย่างทำให้ดูเหมือนว่า เงิน ไม่ได้เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย หากกลายเป็น เป้าหมาย ที่ทุกคนต้องการไปสู่ วงจรการเงินในแวดวงสังคมไทยในเยอรมนีมีอะไรบ้างไปดูด้วยกันคะ

การใช้จ่ายเงินโดยเฉพาะในเรื่องที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นการใช้จ่ายเงินก้อนใหญ่ทีเดียว ก็คงต้องตรึกตรองใคร่ครวญกันหน่อยว่า จะซื้อ หรือเช่า ดี ฉบับนี้เม้าส์มอยน์จะมาชวนคุยถึงข้อดี ข้อเสียของการซื้อ และการเช่าบ้านและห้องพัก และเพื่อไม่ประมาท เพื่อความสบายในบั้นปลายของชีวิต การบริหารจัดการเรื่องเงินที่เหมาะสม ก็คือการบริหารจัดการชีวิตที่ดี ปาห้องโก้ จัดการอย่างไรกับเรื่องนี้ ตามไปอ่านกันคะ อยากรู้ก็ตาม การบริหารจัดการการเงินที่ดีนั้น ต้อง

เริ่มกันตั้งแต่วัยเด็ก วิธีการหนึ่งในการอบรมสั่งสอนเด็ก ๆ ให้รู้จักการบริหารจัดการการเงินในเยอรมนีและสวิตเซอร์แลนด์ ก็คือ เงินค่าขนมเรื่องนี้สำคัญอย่างไร แล้วเขามีวิธีการอบรมกันอย่างไร โยทะกาจะมาเล่าให้ฟัง และเพื่อเป็นการช่วยพ่อแม่ในการควบคุมการใช้เงินของเด็กและเยาวชน ในประมวลกฎหมายแพ่งเยอรมัน มีบทบัญญัติเกี่ยวกับสิทธิในการใช้จ่ายเงินค่าขนมของเด็ก รวมทั้งระบุถึงข้อห้ามไม่ให้เด็กและเยาวชนซื้อสิ่งของบางอย่างไว้อีกด้วย อยากรู้ไหมคะ หากอยากรู้ก็เปิดไปอ่านกันเลยคะ

นอกจากนี้ การมีเงิน ก็คือ การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี เมื่อขาดแคลน ทางออกหนึ่งของผู้คนก็คือการเดินทางออกแสวงหาโอกาส (ทางเศรษฐกิจ) ที่ดีกว่า จุดหมายปลายทางของหลากหลายชนชาติมักจะอยู่ที่ยุโรป โดยเฉพาะประเทศที่เป็นเจ้าอาณานิคมเก่า อย่างสหราชอาณาจักร และฝรั่งเศส ปารีสวันนี้จึงเป็นปารีสที่หลากหลายด้วยผู้คนจากหลายทวีป ที่ไม่ได้เข้ามาเฉพาะตัวคน แต่นำพาวัฒนธรรมของตนเข้ามาด้วย นิตยสารตีฉบับนี้ขอเชิญชวนไปเที่ยว ปารีส ที่ไม่ได้มีเป้าหมายที่อาสนวิหารนอเทรอดาม แต่อยู่ที่พิพิธภัณฑ์ลูฟวร์

และเมื่อว่าด้วยเรื่อง เงิน คอลัมน์กฎหมายฉบับนี้จึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับมรดกตามกฎหมายไทย ตราบใดที่เรายังเป็นคนไทยสักวันเราอาจต้องใช้กฎหมายนี้ก็เป็นได้นะคะ รู้ไว้ใช่ว่าคะ สำหรับกฎหมายสวิส ฉบับนี้ก็เป็นกฎหมายแรงงานต่อจากฉบับที่แล้ว ว่าด้วย สิทธิของนายจ้างและลูกจ้าง

ท้ายนี้ บก.ก็หวังเหมือนที่มักจะลงท้ายในทุก ๆ ฉบับว่า บทความต่าง ๆ ในฉบับจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านบ้าง หรือน่าสนใจ หรือจุดประกายหรือหากว่า ท่านอ่านแล้วมีความคิดเห็นอย่างอื่น ก็บอกเล่าให้บก.ทราบด้วยนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้า ว่าด้วย ความสุข ค่ะ

**พัทยา เรือนแก้ว**  
**ต้นสิงหาคม 2562**  
**ที่ยังแห้งแล้งในเยอรมนี**

# สารบัญ

---

## สังคม / ทัวไป

5 ความรู้เบื้องต้นก่อนการลงทุนในเยอรมนี

20 รู้จักหาและเก็บตามวัย จะสบายขึ้นปลายของชีวิต

22 เงิน เงิน เงิน และ เงิน ในสังคมไทยในเยอรมนี

## กฎหมาย

8 กฎหมายแรงงานในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ตอนที่ 2  
“สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง”

13 ว่าด้วย “มรดก” ตามกฎหมายไทย

## การศึกษา

17 เช่าหรือซื้อที่อยู่เยอรมนีดีกว่ากัน?

## ครอบครัวและเด็ก

26 เงินค่าขนมมันสำคัญไฉน

## สุขภาพ

29 สุขภาพและการทำงาน (2)

## ท่องเที่ยว

35 พหุวัฒนธรรมปารีส

## Exklusiv

42 § เงินค่าขนม (Taschengeldparagraph)

# ความรู้เบื้องต้น ก่อนการลงทุนในเยอรมนี

โดย พ่อบ้านเยอรมัน



สำหรับผู้ที่อยู่อาศัยในต่างแดนที่มีความสนใจด้านการลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ แต่ยังไม่เริ่มต้นไม่ถูกเพราะไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรจึงจะได้ผลตอบแทนเป็นที่น่าพึงพอใจ พ่อบ้านขอแนะนำให้เริ่มจาก “การรู้จักตัวเอง” ให้ลึกซึ้งเสียก่อน ลองถามตัวเองว่า เราเป็นคนแบบไหน และเป้าหมายของการลงทุนของเราคืออะไร เพื่อที่จะนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบการลงทุนที่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณต้องการลงทุนอย่างมั่นคง เพื่อมีเงินเก็บไว้ใช้ในบั้นปลายของชีวิต รูปแบบของการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง เช่น การลงทุนในเงินดิจิทัลอย่าง Bit coin หรือการลงทุนในตลาดการแลกเปลี่ยนเงินตราอย่าง Forex ก็อาจจะเป็นการลงทุนที่ไม่เหมาะสม เพราะมีความเสี่ยงสูง เหมาะสำหรับคนที่มีความสามารถในการรับความเสี่ยงได้ นอกจากนี้จะต้องรู้จักตัวเอง และรู้ถึงเป้าหมายการลงทุนแล้ว เราควรที่จะรู้จักการลงทุนประเภทต่าง ๆ เสียก่อน เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการหาทางเลือกในการลงทุนที่เหมาะสม ไปรู้จักประเภทของการลงทุนที่เป็นที่นิยมในเยอรมนี กันเลยคร้าบ



### ทางเลือกที่หนึ่ง: การฝากเงินในธนาคาร

ทางเลือกแรกเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนที่ไม่ชอบเสี่ยง การลงทุนรูปแบบนี้ให้ผลตอบแทนในการลงทุนค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับการลงทุนในรูปแบบอื่น เนื่องจากอัตราดอกเบี้ยเงินฝากของเยอรมนีนั้นอยู่ที่ประมาณ 1.47% หรือในบางช่วงก็ลดลงจนเกือบเท่ากับ 0 % แต่ข้อดีของการลงทุนในรูปแบบเงินฝาก คือสภาพคล่องและความปลอดภัยที่สูงมาก รูปแบบการลงทุนชนิดนี้จะเหมาะสมกับผู้ที่ต้องการสภาพคล่องและความปลอดภัยทางการเงินสูง และไม่ได้คาดหวังถึงผลตอบแทนมากนัก



### ทางเลือกที่สอง: การลงทุนในทองคำ

สำหรับทางเลือกที่สองพ่อบ้านอยากแนะนำว่า ถ้าต้องการลงทุนในทองคำในยุโรป จะต้องทำความเข้าใจก่อนว่า มาตรฐานของทองคำที่จำหน่ายในยุโรปและประเทศไทยนั้นแตกต่างกัน ประเทศไทยใช้มาตรฐานทองคำที่มีความบริสุทธิ์ 96.5% แต่ของยุโรปนั้นจะใช้มาตรฐานของทองคำ 99.99% หรือที่เราเรียกกันว่า “ทองสวิส” การลงทุนในทองคำในเยอรมนีนั้นสามารถทำได้ ผ่านธนาคารที่เรามีบัญชีอยู่ หรือว่าผ่านร้านขายทองคำที่มีอยู่แทบทุกเมือง ราคาของทองคำนั้นจะอิงตามราคาตลาดโลก ซึ่งข้อดีของการลงทุนในทองคำนั้น คือสภาพคล่องที่อยู่ในระดับดี เพราะคุณสามารถซื้อขายทองคำและรับเงินสดได้ตลอดเวลา มีผลตอบแทนระดับปานกลางเพราะราคาต้องอิงตามราคาตลาดโลก แต่การลงทุนในทองคำก็อาจจะมีความเสี่ยงในแง่ของการเก็บและดูแลรักษาทอง



**ทางเลือกที่สาม: การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์**  
สำหรับทางเลือกที่สามซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก น่าจะเป็นผลจากการที่ดอกเบี้ยเงินกู้ลดลง และมาตรการสนับสนุนในการซื้อบ้านอย่าง Bau-kindergeld ทำให้เกิดการเก็งกำไรในตลาดอสังหาริมทรัพย์ในเยอรมนี โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ในเยอรมนีถือว่าเป็นรูปแบบการลงทุนที่มีสภาพคล่องน้อย เมื่อคุณต้องการเงินด่วนคุณอาจจะไม่สามารถขายอสังหาริมทรัพย์ได้ตามกำหนด นอกจากนี้ถ้าคุณซื้ออสังหาริมทรัพย์เพื่อปล่อยเช่าก็อาจจะมีความเสี่ยงในเรื่องของการดูแล จัดการผู้เช่า เพราะกฎหมายเยอรมันให้ความสำคัญคุ้มครองผู้เช่าสูงมาก สำหรับผลตอบแทนของการลงทุนรูปแบบนี้คำนวณได้ค่อนข้างยาก เพราะขึ้นอยู่กับทำเลที่ตั้งของอสังหาริมทรัพย์ ในบางทำเลก็สามารถทำกำไรให้คุณได้อย่างมหาศาลภายในระยะเวลาไม่กี่ปี การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ที่นี้นั้น ควรจะต้องใจเย็น มีความสามารถในการวิเคราะห์ และมีสินทรัพย์มากในระดับหนึ่งเลยทีเดียว



**ทางเลือกที่สี่: การลงทุนในเงินดิจิทัล**  
รูปแบบการลงทุนน้องใหม่ คือการลงทุนในเงินดิจิทัล เช่น Bitcoin ซึ่งเป็นที่นิยมในเยอรมนีมากพอสมควร เนื่องจากเยอรมนีเป็นประเทศลำดับต้น ๆ ที่ประกาศรับรองว่า เป็นเงินที่สามารถนำไปชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย พร้อมทั้งให้การสนับสนุนและออกกฎหมายควบคุมเป็นที่เรียบร้อย ข้อดีของการลงทุนในเงินดิจิทัลในเยอรมนี คือมีสภาพคล่องดี เพราะสามารถใช้ชำระหนี้และสามารถถอนเป็นเงินสดเข้าบัญชีได้อย่างไม่ยากนัก แต่ว่าการลงทุนรูปแบบนี้ก็มีความเสี่ยงไม่น้อย และผู้ลงทุนต้องมีความรู้และประสบการณ์ในการลงทุนค่อนข้างสูง

อย่างไรก็ตามการลงทุนทุกรูปแบบล้วนมีความเสี่ยงแตกต่างกันออกไป ไม่มีการลงทุนรูปแบบใดที่จะไม่มีความเสี่ยงเลย การรู้จักตัวเองและการตั้งเป้าหมายจะเป็นวิธีการที่ทำให้เราเลือกรูปแบบของการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเราได้มากที่สุดสุดท้ายนี้พ่อบ้านเยอรมันก็ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จในการลงทุนครับ **๓**

# กฎหมายแรงงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ตอนที่ 2

## “สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง”

โดย ศักดา บัวลอย

“Money Money Money” แต่ “ไม่มีงาน ก็ไม่มีเงิน” จากเนื้อเพลง For the Love of Money – ศิลปิน: The O’Jays และ เพลง มหาลัย – ศิลปิน: คาราบาว ทั้งสองบทเพลงนี้ ขอมอบให้มิตรรักแฟนเพลงท่านผู้อ่านทุกท่านที่อยู่ในวัยเดียวกับผมหรืออาจุโสกว่า ซึ่งน่าจะรู้จักและจำกันได้ เนื้อหาของเพลงทั้งสองเพลงนั้นสะท้อนความเป็นจริงเกี่ยวกับเรื่อง “เงิน และการหาเงิน” ได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก “เงิน” สามารถใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการ หรือใช้ในการชำระหนี้ และอื่น ๆ ได้ ตามความปรารถนา

ฉบับนี้ผมจึงขอนำเสนอข้อมูลด้านกฎหมาย ซึ่งสรุปโดยย่อเฉพาะส่วนที่สำคัญ เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเพื่อแลกกับ “เงิน” เพื่อผลประโยชน์ และให้รู้ถึงสิทธิของท่านทั้งในฐานะนายจ้างและลูกจ้างในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ก่อนอื่นผมขออธิบายความหมายของคำว่า “นายจ้าง” และ “ลูกจ้าง” ก่อนครับ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ประเทศไทย) พ.ศ.2541 มาตรา 5 นิยามคำว่า “นายจ้าง” และ “ลูกจ้าง” ไว้ดังนี้

“นายจ้าง” (Arbeitgeber) หมายถึง ผู้ซึ่งตกลงรับลูกจ้างเข้าทำงานโดยจ่ายค่าจ้างให้ และหมายรวมถึง

1. ผู้ซึ่งได้รับมอบหมายให้ทำงานแทนนายจ้าง
2. ในกรณีที่นายจ้างเป็นนิติบุคคล ให้หมายรวมถึงผู้มีอำนาจกระทำการแทนนิติบุคคล และผู้ซึ่งได้รับมอบหมายจากผู้มีอำนาจกระทำการแทนนิติบุคคลให้ทำการแทนด้วย

“ลูกจ้าง” (Arbeitnehmer) หมายถึง ผู้ซึ่งตกลงทำงานให้นายจ้างโดยรับค่าจ้างไม่ว่าจะเรียกชื่อว่าอย่างไร

### ความเสมอภาคในการทำงานที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

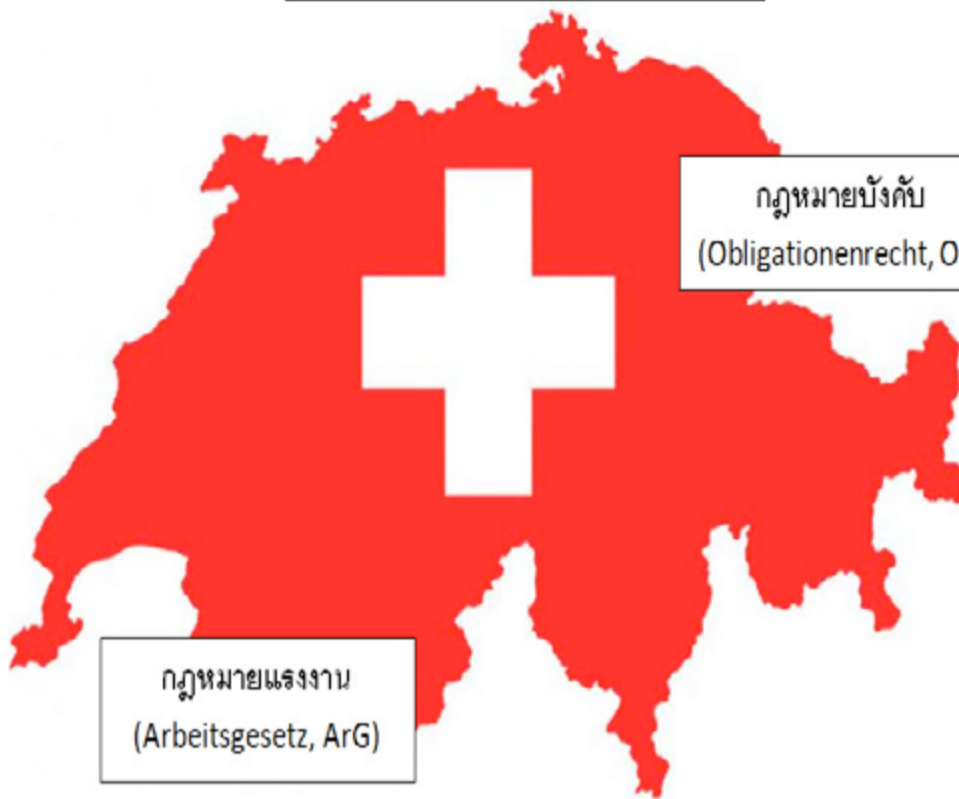
รัฐธรรมนูญแห่งสมาพันธ์รัฐสวิส มาตรา 8 अनुมาตรา 3 (Art. 8 Abs. 3 Bundesverfassung (BV) บัญญัติไว้ว่า ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน กฎหมายต้องให้สิทธิที่เท่าเทียมกันแก่ชายและหญิง โดยเฉพาะเรื่อง ครอบครัว การศึกษา และการทำงาน หญิงมีสิทธิได้รับเงินเดือนเท่าเทียมกับชายสำหรับการทำงานในลักษณะเดียวกัน



รัฐธรรมนูญแห่งสมาพันธรัฐสวิส  
Bundesverfassung, BV

กฎหมายบังคับ  
(Obligationenrecht, OR)

กฎหมายแรงงาน  
(Arbeitsgesetz, ArG)



ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสัญญาว่าจ้างระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง และการคุ้มครองแรงงาน ลูกจ้างทั่วไปนั้น มีกฎหมายที่ใช้บังคับ ได้แก่ กฎหมายบังคับและกฎหมายแรงงานดังนี้

**กฎหมายบังคับ (Obligationenrecht (OR))**  
ซึ่งเป็นกฎหมายเอกชนเสริมในบรรพ 5 บัญญัติ ประกอบประมวลกฎหมายแพ่งแห่งสมาพันธรัฐสวิส (Schweizerisches Zivilgesetzbuch (ZGB)) มีลักษณะเป็นกฎหมายเอกชนใช้บังคับกับนิติสัมพันธ์ที่ก่อขึ้นระหว่างเอกชนด้วยกันเท่านั้น

**กฎหมายแรงงาน (Arbeitsgesetz (ArG))**  
แห่งสมาพันธรัฐสวิส เป็นกฎหมายคุ้มครองลูกจ้างในงานอุตสาหกรรม งานบริการ และงานการค้า กฎหมายแรงงานบัญญัติขึ้นเพื่อคุ้มครองลูกจ้างในสถานที่ทำงาน ซึ่งเป็นกฎหมายบังคับเกี่ยวกับการคุ้มครองด้านสุขภาพทั่วไปของลูกจ้าง และกำหนดควบคุมระยะเวลาการทำงานสูงสุด เวลาหยุดพักการทำงาน และเวลาพักผ่อน ในทางปฏิบัติกฎหมายแรงงานนี้ใช้บังคับครอบคลุมเกือบทุกกิจการ และคุ้มครองลูกจ้างที่ทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ แต่มีข้อยกเว้นสำหรับลูกจ้างกลุ่มดังต่อไปนี้ เช่น ข้าราชการ คนที่ทำงานในธุรกิจครอบครัวของตนเอง ศิลปิน และลูกจ้างระดับสูง ที่จะบังคับใช้เฉพาะในส่วนของการคุ้มครองเรื่องสุขภาพลูกจ้างเท่านั้น โดยมีกฎหมายเฉพาะกาลสำหรับกลุ่มลูกจ้างดังกล่าว

#### ลักษณะสัญญาว่าจ้างงาน (Art. 320 OR)

สัญญาการทำงานสามารถกระทำเป็นลายลักษณ์อักษรหรือโดยวาจาก็ได้ จะทำตั้งแต่ก่อนการเริ่มงานหรือแม้แต่เมื่อเริ่มทำงานไปแล้ว ก็มีผลถึงสิทธิและหน้าที่ตามสัญญาการทำงานเช่นกัน

หมายเหตุ เกี่ยวกับ “สัญญาว่าจ้างงาน” ท่านสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ใน นิตยสารดี ฉบับที่ 27 / 04.19 / 2 โดย พัทยา เรือนแก้ว)

#### การปฏิบัติหน้าที่ของลูกจ้าง (Art. 321a OR)

ลูกจ้างต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความระมัดระวัง ตรงตามวัตถุประสงค์ของนายจ้าง (รวมถึงการทำงานด้วยความระมัดระวัง เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ เครื่องยนต์ เครื่องจักรของนายจ้างด้วย)

### **หน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง (Art. 321d OR)**

นายจ้างสามารถกำหนดลักษณะการทำงาน การปฏิบัติหน้าที่ในสถานประกอบการ และ ออกกฎระเบียบข้อบังคับอื่น ๆ แก่ลูกจ้างได้ ซึ่ง ลูกจ้างมีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อ บังคับของนายจ้างด้วยความเชื่อมั่นและซื่อสัตย์

### **ลูกจ้างต้องปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ (Art. 321a Abs.3, 4 OR)**

ตลอดระยะเวลาระหว่างการทำงานให้กับ นายจ้าง ลูกจ้างไม่สามารถทำงานให้กับคู่แข่ง ของนายจ้าง และไม่สามารถนำข้อมูลความลับ ของสถานประกอบการไปใช้ในการอื่นหรือเผยแพร่สู่ภายนอกได้

### **ห้ามมิให้ลูกจ้างประกอบกิจการใดที่เป็น คู่แข่งกับนายจ้าง (Art. 340b, c OR)**

นายจ้างสามารถกำหนดระยะเวลาห้ามมิ ให้ลูกจ้างประกอบกิจการเป็นคู่แข่งกับนายจ้าง ได้ ข้อผูกพันในสัญญาจะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อ นายจ้างยกเลิกสัญญาจ้างโดยไม่มีเหตุผล หรือ ทางฝ่ายนายจ้างเป็นผู้ยกเลิกสัญญาดังกล่าว หากลูกจ้างฝ่าฝืนกระทำผิดข้อสัญญานี้ นายจ้าง สามารถฟ้องเรียกร้องค่าเสียหายจากลูกจ้าง ได้

### **ผลผลิตและรายได้ต้องมอบให้แก่ นายจ้าง (Art. 321b OR)**

สิ่งของที่ได้รับหรือผลผลิตระหว่างการทำงานตามข้อตกลงในสัญญา ให้ถือเป็นกรรมสิทธิ์ ของนายจ้าง ตลอดทั้งรายได้ที่ลูกจ้างได้รับการจำหน่าย เรียกเก็บจากลูกค้า ต้องส่งมอบ ให้แก่นายจ้าง

### **หน้าที่ของนายจ้าง (Art. 322 Abs.1 OR)**

นายจ้างต้องจ่ายเงินเดือนให้แก่ลูกจ้างตาม ข้อตกลงระหว่างลูกจ้าง หรือตามข้อกำหนดใน สัญญาว่าจ้างทั่วไป หรือตามข้อกำหนดใน สัญญาจ้างงานของสหพันธ์แรงงาน

### **การหักเงินเดือนเป็นที่ค่าที่พัก ค่าอาหาร (Art. 322 Abs.2 OR)**

หากลูกจ้างพักอาศัยอยู่ในสถานที่พักเดียวกัน กับนายจ้าง นายจ้างสามารถหักค่าใช้จ่ายเป็น ค่าที่พัก ค่าอาหาร จากเงินเดือนของลูกจ้างได้ ในกรณีที่ไม่มีข้อตกลงอื่น หรือว่าขัดกับหลัก การปฏิบัติทั่วไป

### **เวลาทำงานตอนกลางวัน และเวลาทำงาน ตอนเย็น (Art. 10 Abs.1 ArG)**

การทำงานตั้งแต่เวลา 6.00 นาฬิกา ถึงเวลา 20.00 นาฬิกาให้ถือว่าเป็นการทำงานตอน กลางวัน ส่วนการทำงานตั้งแต่เวลา 20.00 นาฬิกา ถึงเวลา 23.00 นาฬิกาให้ถือว่าเป็น เวลาการทำงานตอนเย็น เวลาในการทำงาน ตอนกลางวัน และเวลาในการทำงานตอนเย็น สามารถทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

### **เงื่อนไขการทำงานล่วงเวลา (Art. 12 Abs1 Bst. a, b, c ArG)**

การทำงานล่วงเวลาต่อจากเวลาทำงานปกติ สูงสุดต่อสัปดาห์อนุญาตให้กระทำได้ในกรณี ดังต่อไปนี้ มีงานฉุกเฉินหรืองานพิเศษ จัดทำ บันที่กรายการสินค้าคงคลัง การปิดบัญชี การ ชำระบัญชี และเป็นการทำงานล่วงเวลาเพื่อ การหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุขัดข้องในสถาน ประกอบการ โดยที่นายจ้างไม่สามารถใช้ มาตรการอื่น ๆ แทนได้

## กำหนดระยะเวลาการทำงานล่วงเวลา (Art. 12 Abs.2 Bst. a, b ArG)

การทำงานล่วงเวลาสำหรับลูกจ้างแต่ละคน ห้ามเกินสองชั่วโมงต่อวัน ยกเว้นกรณีการทำงานในวันหยุด หรือ มีเหตุฉุกเฉิน สำหรับลูกจ้างที่มีสัญญาทำงานสูงสุดต่อสัปดาห์ 45 ชั่วโมง อนุญาตให้ทำงานล่วงเวลาได้ไม่เกิน 170 ชั่วโมงต่อปี (ในรอบปฏิทิน) สำหรับลูกจ้างที่มีสัญญาทำงานสูงสุดต่อสัปดาห์น้อยกว่า 45 ชั่วโมง อนุญาตให้ทำงานล่วงเวลาได้ไม่เกิน 140 ชั่วโมงต่อปี (ในรอบปฏิทิน)

## เวลาพักระหว่างการทำงาน (Art. 15 Abs. 1 Bst. a, b, c und Abs. 2 ArG)

ลักษณะการทำงานที่มีเวลาทำงานติดต่อกันทุกวัน ต้องจัดให้มีเวลาพักติดต่อกันดังนี้

- ทำงานเกินกว่า 5.30 ชั่วโมง ต้องจัดให้มีการหยุดพัก 15 นาที
- ทำงานเกินกว่า 7 ชั่วโมง ต้องจัดให้มีการหยุดพัก 30 นาที
- ทำงานเกินกว่า 9 ชั่วโมง ต้องจัดให้มีการหยุดพัก 1 ชั่วโมง

การหยุดพักดังกล่าวให้ถือเป็นชั่วโมงการทำงานในกรณีที่ลูกจ้างไม่ได้รับอนุญาตให้ออกนอกสถานที่ทำงาน

## เวลาทำงานสูงสุดต่อสัปดาห์ (Art. 3 Abs1 Bst. a, b ArG)

สำหรับลูกจ้างที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม และพนักงานสำนักงาน พนักงานด้านเทคนิค พนักงานขายในบริษัท ห้าง ร้านค้าปลีกขนาดใหญ่ ทำงานสูงสุดได้ 45 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ สำหรับลูกจ้างสาขาอาชีพนอกเหนือจากนี้ ทำได้สูงสุด 50 ชั่วโมง

หมายเหตุ โดยทั่วไประยะเวลาการทำงานสูงสุดจะอยู่ที่ 42 - 50 ชั่วโมงต่อหนึ่งสัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงานและสาขาอาชีพ โดยนายจ้างและลูกจ้างสามารถทำข้อตกลงระหว่างกันในสัญญาจ้าง

## การทำงานล่วงเวลา (Art. 321c OR)

นายจ้างสามารถบังคับให้ลูกจ้างทำงานล่วงเวลามากกว่าระยะเวลาทำงานที่ระบุไว้ในสัญญาว่าจ้างได้ตามความจำเป็น หรือโดยความยินยอมของลูกจ้าง ทั้งนี้ นายจ้างต้องชดเชยระยะเวลาการทำงานล่วงเวลานั้นเป็นวันว่าง หรือจ่ายเป็นเงินชดเชยให้แก่ลูกจ้าง หากไม่มีข้อระบุไว้ในสัญญาว่าจ้างเกี่ยวกับการชดเชยการทำงานล่วงเวลาให้แก่ลูกจ้าง นายจ้างจะต้องจ่ายเงินชดเชยการทำงานล่วงเวลาเพิ่มเป็นเงิน 25 เปอร์เซ็นต์ของค่าแรงดังกล่าวให้แก่ลูกจ้าง

## การทำงานในเวลากลางคืน (Art. 17 Abs.1, 2, 3 ArG)

ในกรณีที่เป็นการทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หรือต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากมีเหตุที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น งานที่เกี่ยวกับเทคนิคหรือเศรษฐกิจ จะมีข้อยกเว้นให้ทำงานในเวลากลางคืนแต่ต้องขออนุญาต ส่วนการทำงานในเวลากลางคืนเป็นครั้งคราวนั้นจะได้รับอนุญาตก็ต่อเมื่อมีการตรวจสอบ และมีการแสดงหลักฐานถึงเหตุผลและความจำเป็นนั้น

### การทำงานในเวลากลางคืน (Art. 321c OR)

การทำงานในเวลากลางคืนเป็นครั้งคราว นายจ้างจะต้องจ่ายค่าแรงเพิ่มเป็นเงิน 25 เปอร์เซ็นต์ของค่าแรงเป็นอย่างต่ำ

การทำงานในเวลากลางคืนเป็นประจำ นายจ้างจะต้องจ่ายค่าแรงเพิ่มเป็นเงิน 10 เปอร์เซ็นต์ของค่าแรงเป็นอย่างต่ำ

### วันหยุดประจำสัปดาห์ (Art. 329 Abs.1, 4 OR)

นายจ้างต้องให้วันหยุดพักผ่อนแก่ลูกจ้างทุก ๆ อาทิตย์อย่างน้อย 1 วัน หากไม่สามารถให้วันหยุดเป็นวันอาทิตย์ได้ นายจ้างต้องอนุญาตให้ลูกจ้างหยุดพักในวันทำงานปกติ จะเป็นวันใดก็ได้ทั้งวัน ทั้งนี้การกำหนดวันหยุดพักผ่อนนั้นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของนายจ้างและลูกจ้างด้วย

### วันหยุดพักผ่อนประจำปี (Art. 329a, Art. 329a Abs. 3, Art. 329c OR)

นายจ้างต้องให้วันหยุดพักผ่อนแก่ลูกจ้างที่ทำงานติดต่อกันครบหนึ่งปีขึ้นไป อย่างน้อยเป็นเวลา 4 อาทิตย์

สำหรับลูกจ้างที่มีอายุยังไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์นั้น นายจ้างต้องให้วันหยุดพักผ่อนประจำปีอย่างน้อย 5 อาทิตย์

### สิทธิได้รับวันหยุดพักผ่อนประจำปีต่อเนื่อง (Art. 329a Abs. 1, 3 OR)

สำหรับลูกจ้างที่ทำงานยังไม่ครบหนึ่งปี นายจ้างต้องให้วันหยุดพักผ่อนประจำปีแก่ลูกจ้างตามความเหมาะสมของระยะเวลาการทำงานที่ได้ทำไปแล้ว เพื่อให้ลูกจ้างได้ใช้วันหยุดประจำปีสำหรับพักผ่อนจริง ๆ นายจ้างต้องให้วันหยุดพักผ่อนประจำปีแก่ลูกจ้างเป็นเวลาอย่างต่ำ 2 อาทิตย์ติดต่อกัน

### สิทธิรับเงินเดือนระหว่างหยุดพักผ่อนประจำปี (Art. 329d OR)

ลูกจ้างที่ยังทำงานกับนายจ้างอยู่ ไม่สามารถขอรับเป็นเงินค่าจ้างแทนวันหยุดพักผ่อนประจำปีได้ ระหว่างที่ลูกจ้างหยุดพักผ่อนประจำปีนั้น ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินเดือนค่าจ้างปกติ

### มีเหตุสุดวิสัยระหว่างหยุดพักผ่อนประจำปี (Art. 329b Abs. 2 OR)


ในกรณีที่มีเหตุทำให้ลูกจ้างไม่สามารถหยุดพักผ่อนประจำปีในระหว่างช่วงระยะเวลาที่ได้รับ (เช่น ป่วยเป็นระยะเวลานาน ประสบอุบัติเหตุ) นายจ้างต้องจ่ายเงินชดเชยวันหยุดพักผ่อนประจำปีให้แก่ลูกจ้างตามความเหมาะสม

### ลูกจ้างชั่วคราว หรือลูกจ้างรายชั่วโมง (Art. 329d OR)

สำหรับลูกจ้างที่ทำงานไม่สม่ำเสมอ หรือทำงานรับค่าจ้างเป็นรายชั่วโมง จะได้รับเงินเพิ่มจากจำนวนค่าจ้างอีกเป็นจำนวน 8.33% ซึ่งเป็นเงินทดแทนวันหยุดพักผ่อนประจำปี

### การทำงานพิเศษในช่วงวันหยุดพักผ่อนประจำปี (Art. 329d Abs. 3 OR)

ลูกจ้างที่ทำงานพิเศษระหว่างที่อยู่ในช่วงวันหยุดพักผ่อนประจำปี โดยเป็นการทำงานให้แก่บุคคลที่สาม และการทำงานนั้นไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของนายจ้าง นายจ้างสามารถปฏิเสธการจ่ายเงินเดือนสำหรับการหยุดพักผ่อนประจำปี และยังเรียกร้องเงินเดือนที่ได้จ่ายไปแล้วให้แก่ลูกจ้างกลับคืนได้

ฉบับนี้ขอนำเสนอข้อมูลเพียงเท่านี้ครับ ในนิตยสาร ดีฉบับหน้าผมจะนำเสนอเรื่อง “สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง” ต่อ เป็นเรื่องเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และสิทธิการลาประเภทต่าง ๆ ของลูกจ้าง เป็นการลาที่ยังได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้าง ถือเป็นการทำงานอย่างมีความสุข ดังคำขวัญที่ว่า „งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข“ อย่าพลาดนะครับ 

# ว่าด้วย “มรดก” ตามกฎหมายไทย

โดย ปรีดา ไมเยอร์

นิตยสารดีหลายฉบับที่ผ่านมา ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ “มรดก” ตามกฎหมายเยอรมัน ในฉบับนี้จะกล่าวถึง “มรดก” ตามกฎหมายไทย ทั้งนี้เป็นไปได้ว่า สักวันเราอาจต้องมีเรื่องราวเกี่ยวกับ “มรดก” ในประเทศไทยให้จัดการ ซึ่งอาจต้องว่าไปตามกฎหมายไทยก็เป็นได้

## ความหมายของ “มรดก”

„มรดก“ หรือ „กองมรดก“ ของผู้ตายได้แก่ ทรัพย์สินทุกชนิดของผู้ตาย ตลอดทั้งสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบต่าง ๆ เว้นแต่สิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบตามกฎหมายนั้น หรือว่าโดยสภาพแล้วเป็นการเฉพาะตัวของผู้ตายโดยแท้ ตัวอย่าง เช่น ความรับผิดชอบทางอาญา หรือความเป็น นายจ้างลูกจ้าง เป็นต้น (ประมวลกฎหมายแพ่ง และพาณิชย์ (ป.พ.พ.) มาตรา 1600)

„มรดก“ หรือ „กองมรดก“ ไม่ได้หมายความถึงแค่ „ทรัพย์สินมรดก“ เท่านั้นแต่ยังหมายถึง „หนี้สิน“ และ „กองหนี้สิน“ อีกด้วย ซึ่งจะเหมือนกับกฎหมายเยอรมัน

## ทายาท หรือ ผู้สืบมรดก

ดังระบุไว้ในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1599 วรรคแรก ว่า „เมื่อบุคคลใดตาย มรดกของบุคคลนั้นตกทอดแก่ทายาท“ มรดก จะตกทอดแก่ทายาททันทีเมื่อเจ้ามรดกตาย ทายาทผู้มีสิทธิรับมรดกตามกฎหมายนั้นแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ทายาทโดยธรรม หมายถึง ผู้มีสิทธิตามกฎหมาย และทายาท ตามพินัยกรรม ซึ่งหมายถึง ผู้ที่มีสิทธิได้รับ มรดก เนื่องจากผู้ตายทำพินัยกรรมยกทรัพย์สิน ให้ ในที่นี้จะกล่าวถึง ผู้มีสิทธิรับมรดกตาม กฎหมายคือ ทายาทโดยธรรม

## ทายาทโดยธรรม

ทายาทโดยธรรมตามกฎหมายจะได้แก่ ญาติ และคู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งจะเป็นบุคคลที่มี สิทธิรับมรดกของผู้ตายโดยผลของกฎหมาย (ป.พ.พ. มาตรา 1603) มิใช่โดยผลของพินัยกรรม ทายาทโดยธรรมแบ่งเป็น 2 ประเภท

### ก. ทายาทโดยธรรมประเภทคู่สมรส

คู่สมรสนั้น กฎหมายบัญญัติให้เป็นทายาท โดยธรรมที่มีสิทธิรับมรดกของผู้ตายได้ ไม่ว่า ผู้ตายจะมีทายาทลำดับใด ๆ อีก (มาตรา 1629 วรรคสอง)

คู่สมรสนั้นต้องเป็น คู่สมรสที่ชอบด้วยกฎหมาย ของผู้ตาย ณ เวลาที่เสียชีวิต คู่สมรส ถือเป็น ทายาทลำดับชั้นเดียวกับผู้สืบสันดานตามมาตรา 1629 (1)

### ข. ทายาทโดยธรรมประเภทญาติ

ได้แก่ ญาติทั้งหลายทั้งปวงของผู้ตาย ซึ่งมี หลายลำดับชั้น ในประมวลกฎหมายแพ่งและ พินัยกรรม มาตรา 1629 ระบุไว้ว่า มีอยู่ หก ลำดับ และภายใต้บังคับแห่งมาตรา 1630 วรรค 2 แต่ละลำดับมีสิทธิได้รับมรดกก่อนหลังต่างกัน โดยให้ญาติสนิทที่สุดมีสิทธิได้รับมรดกเหนือ กว่าญาติที่ห่างออกไป ถ้าญาติสนิทที่สุดยังมี ชีวิตอยู่ ก็จะตัดสิทธิญาติในลำดับต่อมาออกไป

## ลำดับและชั้นของทายาทโดยธรรมประเภท ญาติ เรียงตามความสนิท

(1) **ผู้สืบสันดาน** คือผู้สืบเชื้อสายโดยตรงลงมาของเจ้ามรดก ซึ่งได้แก่ บุตร หลาน เหลน ลื้อ โดยมีได้จำกัดว่าสืบต่อกันกี่ชั้น ตามกฎหมายมรดกได้จำกัดสิทธิกรณีผู้สืบสันดานต่างชั้นกันไว้ โดยให้ **บุตร** ของเจ้ามรดกที่อยู่ชั้นที่สนิทเท่านั้นที่จะมีสิทธิรับมรดก ผู้สืบสันดานในชั้นถัดไปจะรับมรดกได้ โดยอาศัยสิทธิในการรับมรดกแทนที่เท่านั้น ดังนั้นทายาทในลำดับ 1 จึงหมายถึง „บุตร“ ของเจ้ามรดกผู้ตายเท่านั้น ซึ่งอาจมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

1.1. บุตรชอบด้วยกฎหมาย คือบุตรที่เกิดจากบิดา (เจ้ามรดก) ซึ่งจดทะเบียนสมรสกันกับมารดาของบุตรอย่างถูกต้องตามกฎหมายก่อนบุตรเกิด

1.2. บุตรนอกสมรส หรือบุตรไม่ชอบด้วยกฎหมายของบิดา หมายถึงบุตรที่เกิดจากหญิงที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับบิดาของเด็ก (ณ ที่นี้คือเจ้ามรดก) ปกติแล้วจะไม่มีสิทธิรับมรดกของบิดาเพราะถือว่า ไม่ใช่ผู้สืบสันดานตามกฎหมายของบิดา เว้นแต่ว่าผู้เป็นบิดาได้ทำให้เป็นบุตรตามกฎหมายในภายหลังดังนี้

1. บิดา (เจ้ามรดก) ได้จดทะเบียนสมรสกับมารดาของบุตร ภายหลังบุตรเกิด

2. บิดา (เจ้ามรดก) ได้จดทะเบียนรับรองว่าเด็กเป็นบุตรตามมาตรา 1547 ป.พ.พ.

3. ศาลได้มีคำพิพากษาว่า เป็นบุตรของบิดา (เจ้ามรดก)

4. บิดารับว่า เด็กเป็นบุตรโดยพินัยของบิดา (เจ้ามรดก) ในกรณีนี้จะถือว่า เป็นทายาทโดยธรรมของเจ้ามรดกเมื่อบิดาได้ยอมรับบุตรในทางพินัยว่า เป็นบุตรของตน เช่น ได้เป็นผู้แจ้งเกิดบุตร และระบุว่า ตนเป็นบิดา ยอมให้บุตรใช้ชื่อสกุลของตน หรืออุปการะเลี้ยงดู ส่งเสียให้ได้รับการศึกษา เป็นต้น กรณีนี้บุตรนอกกฎหมายถือเป็นผู้สืบสันดานตามมาตรา 1629 (1) เช่นกัน

1.3 บุตรบุญธรรม ป.พ.พ. มาตรา 1627 ได้บัญญัติให้ถือว่า บุตรบุญธรรมเป็นผู้สืบสันดานเหมือนกับบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย (ฎ. 773/2528) บุตรบุญธรรมเป็นทายาทโดยธรรมของผู้รับบุตรบุญธรรมเท่านั้น (เจ้ามรดก) มีฐานะเป็นผู้สืบสันดานตามกฎหมาย และเป็นทายาทโดยธรรมตามมาตรา 1629 (1)

### หมายเหตุ

บุตรบุญธรรมมีสิทธิในฐานะทายาทโดยธรรมตามมาตรา 1629 (1) รับมรดกของผู้รับบุตรบุญธรรม ได้ แต่ในทางกลับกัน กฎหมายห้ามมิให้ ผู้รับบุตรบุญธรรมรับมรดกของบุตรบุญธรรม (ป.พ.พ. มาตรา 1598/29)

(2) **บิดามารดา** มารดานั้นเป็นมารดาที่ชอบด้วยกฎหมายของบุตร (เจ้ามรดก) เสมอ และในทางกลับกัน บุตรก็เป็นบุตรตามกฎหมายของมารดาเสมอ เช่นกัน

**แต่** บิดาในที่นี้จะหมายถึง **บิดาที่ชอบด้วยกฎหมายของเจ้ามรดกเท่านั้น** อันได้แก่

2.1 บิดาได้จดทะเบียนสมรสกับมารดาของบุตร (เจ้ามรดก) ก่อนบุตรเกิด

2.2 บิดาได้จดทะเบียนสมรสกับมารดาของบุตร (เจ้ามรดก) ภายหลังบุตรเกิด

2.3 บิดาได้จดทะเบียนรับรองว่า เด็ก (เจ้ามรดก) เป็นบุตร

2.4 ศาลได้มีคำพิพากษาว่า เด็ก (เจ้ามรดก) เป็นบุตรของบิดา

#### ข้อยกเว้น

การรับว่า เด็ก (เจ้ามรดก) เป็นบุตรโดยพฤตินัยของบิดานั้น ถึงแม้ว่า บุตรจะเป็นทายาทโดยธรรมของบิดาและมีสิทธิรับมรดกของบิดาตามมาตรา 1629 (1) ได้ แต่ บิดาไม่ใช่ทายาทโดยธรรมตามมาตรา 1629 (2) ของบุตรซึ่งเป็นเจ้ามรดก

**(3) พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน กับเจ้ามรดก**

**(4) พี่น้องร่วมแต่บิดา หรือ มารดาเดียวกัน กับเจ้ามรดก**

**(5) ปู่ ย่า ตา ยาย**

**(6) ลุง ป้า น้า อา**

นอกจากญาติที่ระบุไว้ข้างต้นนี้แล้ว ญาติอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุไว้ เช่น ปู่ทวด คือ บิดาของปู่ เป็นต้น ย่อมไม่มีสิทธิได้รับมรดกในฐานะที่เป็นทายาทโดยธรรม

**สิทธิการได้รับมรดกก่อนหลังตามลำดับและชั้นของทายาทโดยธรรมประเภทญาติ**

ทายาทโดยธรรมประเภทญาติ ที่จะมีสิทธิได้รับมรดกของผู้ตาย ได้แก่ ทายาทที่อยู่ในลำดับต้นเท่านั้น ทายาทที่อยู่ในลำดับถัดลงมา จะไม่มีสิทธิได้รับมรดก นั่นคือ **ทายาทโดยธรรมในลำดับก่อน จะตัดสิทธิทายาทโดยธรรมในลำดับหลังถัดลงมา**

กฎหมายได้กำหนดลำดับในการรับมรดกของทายาทโดยธรรมประเภทญาติทั้งหมดไว้ 6 ลำดับ ตามที่กล่าวมาข้างต้น ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1629 ประกอบกับมาตรา 1630 วรรคแรก กฎหมายได้กำหนดสิทธิในการได้รับมรดกก่อนหลังตามลำดับ คือทายาทลำดับแรก หรือลำดับต้น ๆ จะมีสิทธิได้รับมรดกก่อนลำดับต่อมา นอกจากนี้ยังจำกัดสิทธิในการรับมรดกไว้ว่า トラบใดที่ทายาทในลำดับหนึ่ง ๆ ซึ่งยังมีชีวิตอยู่ หรือมีผู้รับมรดกแทนที่ยังไม่ขาดสายแล้ว ทายาทที่อยู่ในลำดับถัดลงไป จะไม่มีสิทธิในทรัพย์สินมรดกของผู้ตาย นั่นหมายความว่า ถ้าเจ้ามรดกมีทายาทลำดับแรก หรือมีผู้รับมรดกแทนที่ ทายาทลำดับถัดไปจะไม่มีสิทธิได้รับมรดก

#### ข้อยกเว้น

มีเพียงข้อเดียว ซึ่งเป็นไปตาม มาตรา 1630 วรรค 2 คือ ทายาทโดยธรรมลำดับที่ 1 ผู้สืบสันดาน ตามมาตรา 1629 (1) จะไม่ตัดสิทธิทายาทโดยธรรมลำดับที่ 2 บิดามารดาของเจ้ามรดก ตามมาตรา 1629 (2) ดังนั้น บิดามารดาของเจ้ามรดก กับผู้สืบสันดานของเจ้ามรดกจะมีสิทธิได้รับมรดกพร้อมกัน โดยกฎหมายให้ บิดา มารดา แต่ละคนมีสิทธิได้รับส่วนแบ่งมรดกเท่ากับบุตรหนึ่งคน

### การรับมรดกแทนที่

การรับมรดกแทนที่ เป็นสิทธิในการที่จะได้รับมรดกแทนทายาทโดยธรรมที่เสียชีวิตไปก่อนเจ้ามรดก มาตรา 1639 บัญญัติไว้ว่า „ถ้าบุคคลใดซึ่งเป็นทายาทตามมาตรา 1629 ลำดับที่ (1) (3) (4) หรือ (6) ถึงแก่ความตาย หรือถูกกำจัดมิให้รับมรดกก่อนเจ้ามรดกตาย ถ้าบุคคลนั้นมีผู้สืบสันดานก็ให้ผู้สืบสันดานรับมรดกแทนที่ ถ้าผู้สืบสันดานคนใดของบุคคลนั้นถึงแก่ความตายหรือถูกกำจัดมิให้รับมรดกเช่นเดียวกันก็ให้ผู้สืบสันดานของผู้สืบสันดานนั้นรับมรดกแทนที่ และให้มารับมรดกแทนที่กันเฉพาะส่วนแบ่งของบุคคลเป็นราย ๆ สืบต่อกันเช่นนี้ไปจนหมดสาย“ ดังนั้นเหตุที่จะทำให้มีการรับมรดกแทนที่นั้น จะมีเหตุใดเหตุหนึ่งจาก 2 เหตุนี้ คือ

1. เมื่อบุคคลที่จะเป็นทายาทโดยธรรมตามมาตรา 1629 (1) (3) (4) หรือ (6) ได้ถึงแก่ความตายก่อนเจ้ามรดก หรือ

2. เมื่อบุคคลที่จะเป็นทายาทตามมาตรา 1629 (1) (3) (4) หรือ (6) ถูกจำกัดสิทธิมิให้รับมรดกก่อนเจ้ามรดกถึงแก่ความตาย ตามมาตรา 1605 และมาตรา 1606

และ ในมาตรา 1639 ระบุว่าต้องเป็น

- ผู้สืบสันดานของทายาทในมาตรา 1629 (1) (3) (4) หรือ (6) เท่านั้น
- ต้องมีความสัมพันธ์ทางสายเลือดกับเจ้ามรดกผู้ตายด้วย ตามมาตรา 1643 „สิทธิที่จะรับมรดกแทนที่กันนั้น ได้เฉพาะแก่ผู้สืบสันดานโดยตรง“

### ข้อสังเกต

ถึงแม้ว่า ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1627 จะให้ถือว่า บุตรบุญธรรมเป็นผู้สืบสันดานเหมือนบุตรชอบด้วยกฎหมายของผู้รับบุตรบุญธรรม (เจ้ามรดก) ตามมาตรา 1629 (1) ก็ตาม และมีสิทธิรับมรดกของเจ้ามรดกได้ในฐานะทายาทโดยธรรม แต่บุตรบุญธรรมไม่มีความสัมพันธ์กับเจ้ามรดกผู้ตายทางสายเลือด ดังนั้นถ้าบุตรบุญธรรมตายก่อนเจ้ามรดก ผู้สืบสันดานของบุตรบุญธรรมจะรับมรดกของเจ้ามรดกแทนที่บุตรบุญธรรมไม่ได้ (คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 773/2528)

ส่วนบุคคลอื่นนอกจากนี้ แม้จะถึงแก่ความตาย หรือถูกกำจัดมิให้รับมรดกก่อนเจ้ามรดกตาย ก็ไม่ก่อให้เกิดสิทธิได้รับมรดกแทนที่ได้ นั่นคือ แม้บุคคลเหล่านี้เสียชีวิตก่อนเจ้ามรดก ผู้สืบสันดานของคนเหล่านี้ไม่มีสิทธิได้รับมรดกแทนที่ บุคคลอื่นที่ว่ามี ได้แก่บุคคลดังต่อไปนี้

1. ทายาทโดยธรรมตามมาตรา 1629 (2) (5)
2. ทายาทโดยธรรมที่เป็นคู่สมรส
3. ทายาทโดยพินัยกรรม เนื่องจากเป็นสิทธิเฉพาะตัว ดังนั้นจึงไม่ตกทอดไปยังผู้สืบสันดานของผู้รับพินัยกรรม (มาตรา 1642 การรับมรดกแทนที่กันนั้น ให้ใช้บังคับแต่ในระหว่างทายาทโดยธรรมเท่านั้น)

ในฉบับหน้า จะมาคุยกันเรื่องการแบ่งมรดกนะคะ **ก**





## เช่าหรือซื้อที่อยู่ในเยอรมนี ดีกว่ากัน?

### Mieten oder Kaufen?

MausMoin.com



หัวข้อฉบับนี้คือเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ Mausmoin จึงขอชวนคุย เกี่ยวกับการซื้อและเช่าที่อยู่อาศัยในเยอรมนี ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่เราต้องดูแลจัดการตลอดระยะเวลาที่อยู่ในเยอรมนี แต่หลายคนก็ยังลังเลว่าจะซื้อหรือเช่าที่อยู่ดี แล้วคนไทยเป็นเจ้าของอสังหาริมทรัพย์ในเยอรมนีได้รึเปล่า ดังนั้น Mausmoin จะขอพาเพื่อน ๆ มาเปรียบเทียบการเช่าและซื้อบ้าน รวมถึงข้อดีข้อเสีย เพื่อนำไปปรับใช้วางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยของตนเองและครอบครัวไปพร้อมกัน

หลักๆ สามารถแบ่งการอยู่อาศัยระยะยาวในเยอรมนีเป็น 2 ประเภทคือ เช่าอยู่ และซื้อขาด (หรือผ่อนชำระหลายสิบปี) Mausmoin ขอเริ่มที่การเช่าที่อยู่กันก่อน

#### ค่าเช่าถูกหรือแพงวัดจากอะไร

ค่าเช่าบ้านหรือห้องพักจะแพงหรือถูก ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ทำเล ขนาด จำนวนห้อง คุณภาพบ้าน สิ่งอำนวยความสะดวก ปีที่สร้าง โครงสร้างพื้นฐาน (เช่น มีถนน และรถสาธารณะผ่านมากหรือน้อย) ยกตัวอย่างว่า หาก Mausmoin เช่าห้องใหม่

ขนาด 100 ตารางเมตรในเมืองใหญ่ย่านธุรกิจ ทำเลอยู่ใจกลางเมือง มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ค่าเช่าห้องอาจสูงถึงหลักพันยูโรก็ว่าได้ ในขณะที่ห้องขนาดเท่ากัน แต่ทำเลอยู่นอกเมือง คุณภาพปานกลาง ค่าเช่าอาจอยู่ที่หลักร้อยยูโรก็มี ดังนั้นเราคงต้องลองชั่งน้ำหนักดูว่า มึงบเท่าไร และต้องการบ้านคุณสมบัติแบบใด มีรถส่วนตัวหรือไม่ เดินทางอย่างไร แล้วเราก็จะสามารถหาตัวเลือกบ้าน หรือห้องพัก ที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์และเงินในกระเป๋าของเราได้

### อีกตัวเลือกหนึ่ง ก็คือการซื้อห้องชุดและบ้าน

การซื้ออสังหาริมทรัพย์สำหรับอยู่อาศัยในเยอรมนีสามารถซื้อได้ไม่ยุ่งยาก คนต่างชาติสามารถซื้อบ้านและที่ดินได้ เพราะฉะนั้นคนไทยอย่าง Mausmoin และเพื่อน ๆ ก็สามารถซื้อและครอบครองกรรมสิทธิ์บ้านและที่ดินในเยอรมนีได้ตามกฎหมาย โดยปกติในตลาดอสังหาริมทรัพย์มีทั้งบ้านใหม่และบ้านมือสองประกาศขาย แนนอนว่า ราคาบ้านใหม่บ้านมือหนึ่งจะสูงกว่า ต้องรอสร้างนาน 1-2 ปี แต่เราจะสามารถออกแบบบ้านตามต้องการตั้งแต่ต้น ในขณะที่บ้านมือสอง เราซื้อตามสภาพที่เห็น ย้ายเข้าอยู่ได้เร็วกว่า แต่เราอาจต้องมาปรับเปลี่ยนลักษณะบ้านตามการใช้งานของเราในภายหลัง

แล้วเช่าหรือซื้อดีกว่ากันนะ? Mausmoin จะไม่ฟันธงให้ว่า ตัวเลือกไหนดีกว่า แต่จะพาเพื่อน ๆ มาเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของการซื้อและเช่าที่ อยู่ในเยอรมนี เพื่อให้แต่ละคนชั่งน้ำหนักดูว่า แบบไหนเหมาะกับลักษณะการใช้ชีวิตของตนเองมากที่สุด

#### ข้อดีของการเช่าอยู่

1. มีกฎหมายคุ้มครองผู้เช่า ผู้เช่าไม่ต้องรับผิดชอบมาก เช่น หากในบ้านที่ Mausmoin เช่า มีอะไรเสียหายเกิดขึ้น ก็สามารถแจ้งเจ้าของบ้านให้มาซ่อมหรือเปลี่ยนให้ได้
2. ผู้ให้เช่าไม่สามารถบอกเลิกการเช่า (ไล่ผู้เช่าออก) ได้ง่าย ๆ โดยไม่มีเหตุผลที่สมควร (เช่น ครอบครัวย้ายผู้ให้เช่าจำเป็นต้องย้ายเข้ามาอยู่เอง)
3. เยอรมนีมีมาตรการควบคุมดูแลการขึ้นค่าเช่าที่สูงเกินกำหนดด้วย
4. นอกจากนี้ การเช่าห้องพักยังมีความยืดหยุ่น ไม่ต้องผูกมัด หากเรายังไม่มียานประจำ กำลังฝึกงาน หรือเช่าเรียนระยะสั้น และยังไม่มีการจะ

อาศัยอยู่ยาวที่เมืองนั้น การเช่าบ้านก็จะทำให้ชีวิตเรายืดหยุ่น ไม่ต้องมีภาระผูกมัด หากจำเป็นต้องย้ายบ้าน เมื่อได้งานประจำ

5. ไม่ต้องมีเงินก้อนก็สามารถเช่าบ้านอยู่ได้ อย่างมากก็เตรียมค่ามัดจำประมาณ 1-3 เดือนล่วงหน้าของค่าเช่าไว้ ซึ่งต่างจากการซื้อบ้าน ที่จะต้องเตรียมเงินก้อนใหญ่เพื่อจ่ายค่าธรรมเนียมการซื้อขาย ค่าปรับปรุงบ้าน ค่าเฟอร์นิเจอร์ทั้งบ้านในช่วงแรก

#### ข้อเสียของการเช่าอยู่

1. ค่าเช่าในเยอรมนีเพิ่มสูงขึ้นมากในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา แม้จะมีกฎหมายคุ้มครองค่าเช่าที่เหมาะสม แต่ด้วยปริมาณความต้องการที่พักที่เพิ่มสูงขึ้นมากอย่างรวดเร็ว ในขณะที่จำนวนห้องพักมีเท่าเดิมและสร้างใหม่ไม่ทัน จึงทำให้ราคาห้องเช่าเพิ่มสูงขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยังส่งผลให้เกิดการแข่งขันสูงในหมู่ผู้เช่า ที่จะต้องแข่งขันทั้งความรีบไปดูห้อง รีบตกลงทำสัญญา แสดงหลักฐานเงินเดือนที่มั่นคงกว่าคนอื่น เพื่อจะได้สิทธิเป็นผู้เช่าบ้านนั้นเป็นรายแรก ๆ
2. หาห้องเช่ายาก นอกจากความต้องการเช่ามากกว่าจำนวนห้องเช่าที่มีในตลาดแล้ว ในเมืองใหญ่และเมืองท่องเที่ยว ยังมีปัญหาปริมาณห้องว่างให้เช่าระยะยาวน้อยลงมาก เนื่องจากเจ้าของห้องหันมาเก็บห้องไว้เพื่อปล่อยเช่ารายวัน แทนที่จะปล่อยเช่าระยะยาว เพราะได้กำไรมากกว่าการเก็บค่าเช่ารายเดือน และลดปัญหาในอนาคต หากจะต้องขอให้ผู้เช่าระยะยาวย้ายออกในภายหลัง
3. ค่าเช่าคือค่าใช้จ่ายที่จ่ายทิ้งไปทุกเดือน ทำยที่สุดไม่ว่า Mausmoin จะรักและลงทุนตกแต่งห้องเช่านั้นให้สวยเพียงใด ก็ไม่ได้เป็นเจ้าของห้องนั้นอยู่ดี

หลังจากที่เราได้ลองชั่งน้ำหนักว่าห้องเช่าน่าจะตอบโจทย์การใช้ชีวิตของเราหรือไม่กันแล้ว คราวนี้ Mausmoin จะพามาส่องข้อดีข้อเสียของการซื้อที่อยู่อาศัยในเยอรมนีกันบ้าง

### ข้อดีของการซื้อบ้านอยู่เอง

1. ดอกเบี้ยเงินกู้ซื้อบ้านถูกมาก ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เราจะเห็นว่าค่าเช่าบ้านสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามที่ Mausmoin อธิบายไปก่อนหน้านี้ แต่ดอกเบี้ยเงินกู้ซื้อบ้านกลับปรับลดลงมาก (ปี 2019 ประมาณไม่ถึง 1%) จึงทำให้หลายคนอยากมีบ้านเป็นของตนเอง และมาลงทุนในอสังหาริมทรัพย์มากขึ้น ซึ่งความต้องการที่เพิ่มมากขึ้นนี้เอง ก็ทำให้ราคาบ้านในตลาดเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน ดังนั้นหากใครจะซื้อบ้านก็ควรคำนวณความคุ้มระหว่างราคาบ้านที่สูงขึ้น กับดอกเบี้ยเงินกู้ต่ำไว้พิจารณาประกอบด้วย
2. ซื้อแล้วเป็นทรัพย์สินของเรา หลายคนเทียบค่าใช้จ่ายรายเดือนของการจ่ายค่าเช่ากับภาระการผ่อนซื้อบ้านต่อเดือน แล้วพบว่า เงินก้อนเดียวกันหากนำไปจ่ายค่าเช่า เราจ่ายแล้วเงินหายไป แต่เงินผ่อนซื้อบ้าน จ่ายแล้วก็ได้กรรมสิทธิ์เป็นเจ้าของบ้านนั้นในท้ายที่สุด


### ข้อเสียของการซื้อบ้านอยู่เอง

1. ควรจะมีเงินก้อนในมืออย่างน้อยอีก 10% ของค่าบ้าน เพื่อจ่ายค่าธรรมเนียมการซื้อขาย เช่น ค่านายหน้า ค่าทำสัญญาซื้อขาย ค่าทนายโนทาร์ ค่าภาษีซื้อขาย ค่าภาษีที่ดิน ค่าโอนชื่อในโฉนดที่ดิน ฯลฯ และควรสำรองเงินอีกก้อนสำหรับค่าปรับปรุงตกแต่งบ้านในช่วงแรกด้วย
2. การซื้อบ้านเป็นการผูกมัดระยะยาว ถ้า Mausmoin กู้เงินซื้อบ้าน ก็ต้องผ่อนธนาคารนานถึง 10-30 ปีหรือนานกว่านั้น ซึ่งจะไม่ยืดหยุ่นสำหรับ

นักเรียน คนที่มาอาศัยอยู่ชั่วคราว หรือใครที่มีแผนย้ายเมืองบ่อย ๆ

3. ข้อจำกัดในการขอกู้ธนาคาร ธนาคารหลายแห่งมักจะขอหลักฐานการมีสิทธิพำนักถาวรในเยอรมนี และหนังสือรับรองรายได้หรือเงินเดือนที่แน่นอน เพื่อให้แน่ใจว่า เรามีกำลังผ่อนคืนเขาไปได้นานอีกหลายสิบปีข้างหน้า และจะไม่ใช่หนี้เสียของธนาคารในอนาคต ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการขอกู้ซื้อบ้านของคนที่ยังไม่ได้สิทธิพำนักถาวรในเยอรมนี หรือคนที่มีรายได้ต่อเดือนไม่แน่นอน

จากที่ได้เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย และข้อจำกัดของการซื้อและเช่าที่อยู่อาศัยในเยอรมนีไปแล้ว Mausmoin ขอฝากทิ้งท้ายไว้ว่า ไม่มีทางเลือกไหนที่สามารถฟันธงได้ว่า ดีกว่าอีกทางแน่นอน แต่ที่สำคัญคือเราต้องเข้าใจลักษณะการใช้ชีวิตของตนเอง ทำเลเมืองที่เราอยู่ สถานการณ์เศรษฐกิจในช่วงนั้น และปัจจัยการเงินในปัจจุบันและอนาคตของเรา เพื่อประกอบการตัดสินใจว่า การเช่าหรือซื้อที่อยู่เหมาะสมกับชีวิตเราในช่วงเวลานั้นมากกว่ากัน

แต่ไม่ว่าจะเช่าหรือซื้อ การทำสัญญาเช่าและซื้อที่อยู่อาศัยจะเขียนเป็นภาษาเยอรมันทั้งสิ้น ซึ่งจะมีผลบังคับตามกฎหมายระยะยาว ดังนั้น Mausmoin แนะนำว่า เราควรทำความเข้าใจเนื้อหาให้ครบถ้วนที่สุดก่อนลงชื่อทำสัญญา เงื่อนไขในสัญญาจะเขียนเป็นสำนวนภาษากฎหมาย เข้าใจยาก หากใครอ่านไม่เข้าใจ ควรนำสัญญาไปแปลโดยนักแปลที่เชื่อถือได้ ให้เข้าใจสิทธิและหน้าที่ของเราก่อนจะเซ็นชื่อเช่าหรือซื้อที่อยู่ ไม่เช่นนั้น หากคิดว่าแค่เซ็นให้จบ ๆ ไป เราอาจจะเข้าใจเนื้อหาผิด ทำผิดสัญญา และต้องมาเสียเงินเสียเวลาฟ้องร้องกันภายหลังก็ได้ 

# รู้จักหาและเก็บตามวัย จะสบายขึ้นปลายของชีวิต

โดย ปาทองโก

เงินไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด แต่ถ้าไม่มีเงิน เราก็คงลำบาก เพราะเงินเป็นสิ่งที่เราใช้จับจ่ายใช้สอย ซื้อของ หรือบริการ เพื่อการดำรงชีวิต หรือเพื่อความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน

เอ...เราเริ่มรู้จักหาและใช้เงินมาตั้งแต่เมื่อไหร่หนอ ต้องย้อนเวลาหาอดีตอีกแล้ว ขอเริ่มตอนที่หาเงินได้แบบเป็นจริง เป็นจังเลยแล้วกัน ก็คือตั้งแต่เรียนจบ ทำงาน มีเงินเดือนประจำ และทำงานหารายได้พิเศษด้วย เพื่อเลี้ยงดูตนเอง และคนในครอบครัว แต่ก็พยายามหาความมั่นคงให้กับชีวิตของตนเองเช่นกัน ด้วยการแบ่งเงินจำนวนหนึ่งฝากไว้ที่ธนาคาร จำได้ว่าในช่วง 5 ปีแรกของการทำงาน มีเงินเหลือเก็บน้อยมาก ถึงแม้ว่าบ้านไม่ต้องเช่า ข้าวไม่ต้องซื้อมากนัก เพราะอยู่หอพักในโรงพยาบาล มีข้าวให้กินฟรี แต่จะให้กิน นอน ทำงาน อยู่แต่ในโรงพยาบาลก็กระไรอยู่ ชีวิตวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อนฝูงสมัยมัธยม ก็หวนกลับมาเจอกันอีก หลังจากต่างก็แยกย้ายกันไปเรียนตามที่แต่ละคนชอบได้ การนัดพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นความจำเป็นของช่วงวัย และค่าใช้จ่ายก็ย่อมต้องมีบ้าง แต่ไม่มากเท่ากับ การส่งเสียดูแลพ่อแม่ และน้อง ๆ

นอกจากนั้นก็เพราะมีเพื่อนขายประกัน อยากช่วยเพื่อน และมองเห็นข้อดีของการทำประกัน แม้ว่าถ้าเจ็บป่วยเราก็ได้รักษาพยาบาลฟรีอยู่แล้ว เพราะเป็นสวัสดิการอย่างหนึ่งของการทำงาน แต่ความคิดตอนนั้นคือ เราเป็นลูกคนโตของครอบครัว ถ้าเป็นอะไรไปแบบไม่คาดคิด อยากให้พ่อแม่มีเงินบ้าง จึงซื้อประกันภัย เพื่อรองรับความเสี่ยงที่ไม่คาดคิดนี้ เช่น ประกันอุบัติเหตุ หรือประกันชีวิต ซึ่งหากเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นบริษัทประกันภัยจะเป็นผู้จ่ายสินไหมทดแทนให้ตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้ในกรมธรรม์ เราทำประกันแบบจ่ายจนถึงอายุ 60 ปี สมัยอยู่เมืองไทย เคลมประกันครั้งเดียวด้วยอุบัติเหตุ บันจอร์ยานล้มแขนหัก ได้พักงานหนึ่งเดือน ได้ทั้งเงินเดือน และเงินจากประกันอุบัติเหตุ หลายหมื่นบาทอยู่ และอีกครั้งเมื่อต้นปีที่ผ่านมา เกิดอุบัติเหตุกระดูกเท้าหัก แต่เดิมไม่เคยคิดจะเคลมประกันที่เมืองไทย เพราะอยู่ที่นี้ประกันจ่ายอยู่แล้ว เพราะเกิดอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน แกรมได้เงินเดือนด้วย แต่ด้วยเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร เราสามารถส่งเอกสารทั้งหลาย แห่ผ่านทางอีเมลให้กับผู้ดูแลเราทางเมืองไทย เขาขอเอกสารอะไรก็ส่งไปให้ สุดท้ายก็ได้ค่าชดเชยหมื่นกว่าบาท ก็ถือว่าเป็นการสะสมเงินไว้ใช้ตอนสูงวัย

เมื่อย้ายมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ ที่นี่มีระบบประกันสังคม ที่เรียกว่า สามเสา ที่ไม่ว่าจะทำงานให้กับรัฐบาลหรือเอกชน ทุกคนต้องจ่ายเงินสะสมนี้ ระบบประกันที่กฎหมายบังคับนี้คือ เสาที่ 1 เรียกว่า Alters- Hinterlassenen- vorsorge ตัวย่อว่า AHV เป็นเงินประกันผู้สูงอายุ (เกษียณ) ซึ่งรวมเรื่อง เงินประกันเมื่อทุพพลภาพ (Invalidenvorsorgen) เงินประกันจ่ายชดเชย เมื่อไปฝึกทหารหรือลาคลอด (Erwerbsersatzordnung) เงินช่วยเหลือกรณีขาดแคลน (Ergänzungsleistungen) และเงินประกันการว่างงาน (Arbeitslosenversicherung) ไว้ด้วย ทุกคนที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ ที่มีอายุตั้งแต่ 17 ปีเต็ม จนถึงวัยเกษียณ รวมทั้งคนที่ไม่ได้ทำงาน เช่น นักศึกษา (ที่ไม่ได้ทำงาน อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป) คนพิการ พ่อบ้าน แม่บ้าน ผู้ที่เกษียณอายุก่อนกำหนด และคนงานที่มาจากฝั่งชายแดน หรือแรงงานต่างชาติ รวมทั้งนักศึกษา คนทั้งหมดที่กล่าวมานี้ต้องจ่ายเบี้ยประกัน AHV ส่วนตัวตัวเองมาอยู่ที่นี้เมื่ออายุ 42 ปี ก็จ่ายมาตั้งแต่บัดนั้น

ส่วนเสาที่ 2 เป็นเงินสะสมจากการทำงาน ตั้งแต่ทำงานมารายได้ไม่ถึง 20,000 ฟรังก์ต่อปี จึงไม่เคยได้จ่าย แต่ปีจะมีการเปลี่ยนแปลงจำนวนรายได้ต่ำสุดที่สามารถฝากเงินสะสมนี้ได้ เงินส่วนนี้รัฐบาลให้สะสมไว้ เพราะว่าชีวิตความเป็นอยู่หลังเกษียณจะได้ไม่แตกต่างกันมากกับช่วงเวลาที่ทำงาน รายได้ตัวเองไม่มีก็พึ่งพาคุณพ่อบ้านนะคะ

สำหรับเสาที่สาม มีสองแบบ คือ 3a กับ 3b รัฐบาลไม่บังคับ แต่สนับสนุนให้คนออมเงิน ใครที่เก็บออมสามารถนำจำนวนเงินออมจาก 3a มาลดหย่อนภาษีได้ แต่ก็มีจำนวนจำกัด ส่วนนี้ก็ต้องพึ่งพ่อบ้านเช่นกัน

พ่อบ้านกับฉัน เราให้ความสำคัญกับวิธีการดำรงชีวิต ในเรื่องความประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย และเรียบง่าย จะใช้ในเรื่องจำเป็น เราจึงมีคติประจำใจกันว่า “ถ้าใช้น้อย เราก็ไม่ต้องหามาก” มีความเป็นอยู่แบบพอเพียง เหล่านี้คือเรื่องของการบริหารจัดการชีวิต ด้วยการบริหารจัดการเงินที่เหมาะสม เมื่ออยู่ในวัยทำงาน ก็ทำงานและรู้ว่าจะใช้เงินที่หามาได้อย่างไรให้สมดุล เพื่อชีวิตในวัยที่ตัวเลขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ นี้ จะได้สบายกาย สำเร็จใจนะคะ **๓**

# เงิน เงิน เงิน และ เงิน ในสังคมไทยในเยอรมนี

โดย ญาดา นาเชือก

ได้อ่านรายงานสถานการณ์การค้ามนุษย์จากไทยมาเยอรมนี<sup>1</sup> ทำให้นึกถึง  
วงจรการเงิน และเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเงิน ในแวดวงคนไทยในเยอรมนี  
ส่วนหนึ่งอยู่ในแวดวงการค้าบริการทางเพศ ที่อาจมองว่าโยงใยถึง  
การค้ามนุษย์ก็ได้ อีกส่วนหนึ่งก็เป็นวงจรการเงิน หรือการหารายได้  
หรือธุรกิจที่พบได้ในหมู่มุข / สังคมไทยในเยอรมนีทั่วไป มีอะไรบ้าง  
ลองมาดูกัน

## เงิน ในแวดวงการค้าบริการทางเพศ

การค้าบริการทางเพศ ในเยอรมนีถือเป็นอาชีพหนึ่ง คนต่างชาติที่มีสิทธิพำนักสามารถทำงานนี้ได้ สถานประกอบการค้าบริการทางเพศของคนไทย เรียกกันว่า “บ้านทำงาน” คนที่ทำงานนี้ ส่วนหนึ่งจะเป็นหญิงและหญิงข้ามเพศ<sup>2</sup> ชาวไทยที่มีสิทธิพำนักทำงานค้าบริการฯ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย อีกส่วนหนึ่งจะเป็น หญิงและหญิงข้ามเพศที่นายหน้าชักชวน และจัดพาให้มาทำงานค้าบริการทางเพศ รวมทั้งงานนวดอีโรติก มักจะเรียกกันในวงการว่า “เด็ก” กลุ่มหลังนี้จะเดินทางเข้ามาด้วยวีซ่านักท่องเที่ยวแล้วแอบทำงาน แนนอนถือว่า ผิดกฎหมาย เรื่องของ เงิน ที่เกี่ยวข้องกับ “เด็ก” ได้แก่

“แทร์ค” หรือ “ค่าแทร์ค” คือ ค่านายหน้าในการจัดหาขึ้นมาทำงาน ไม่ว่าจะป็นงานค้าบริการทางเพศ นวดอีโรติก รวมถึงนวดแผนไทย “มาแทร์ค” เป็นรูปแบบการจัดพาที่ให้ “เด็ก” เป็นหนี้ “เด็ก” จะเดินทางมาก่อนแล้วทำงานผ่อนใช้ให้ นายหน้า ที่เรียกกันว่า “แม่แทร์ค” (เพราะส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง โดยเฉพาะนายหน้าในเยอรมนี)

สำหรับ “เด็ก” แรงจูงใจในการเดินทางก็คือจำนวนเงินรายได้มหาศาลที่ “แม่แทร์ค” บอกว่าจะได้เมื่อมาทำงาน แม้ว่าจะต้องจ่าย “ค่าแทร์ค” ค่อนข้างสูง ปัจจุบันจะอยู่ที่ 30,000-40,000 ยูโร “แม่แทร์ค” มักจูงใจว่า ทำงาน 2-3 เดือนก็ใช้ “แทร์ค” หมด หลังจากนั้นแล้วก็กอบโกยรายได้อย่างเดียว

1 ฤ พัทยา เรือนแก้ว, 2562. รายงานสถานการณ์การค้ามนุษย์จากไทยมายังเยอรมนี <https://www.d-magazine.de/files/d-magazine/books/TIP%20Thai-Germany%20final%20report.pdf>

2 บุคคลที่มีเพศกำเนิดเป็นชาย แต่ปัจจุบันมีเพศสภาพเป็นหญิง ทั้งที่อาจจะผ่าตัดแปลงเพศแล้ว หรือไม่ก็ได้ ในสังคมไทยเคยเรียกบุคคลกลุ่มนี้ว่า “สาวประเภทสอง”

## จริงหรือที่ ทำงาน 2-3 เดือน ก็จะใช้ค่า “แท็กซี่” หหมด

ข้อมูลจากรายงานสถานการณ์การค้ามนุษย์ กล่าวว่า อัตราค่าบริการทางเพศในปัจจุบันจะอยู่ที่ 20 นาที หรือที่เรียกว่า quicky ประมาณ 50 ยูโร บริการ 30 นาที 80 ยูโร 1 ชั่วโมง 100 ยูโร แต่ก็ขึ้นอยู่กับเมืองด้วย ในเมืองใหญ่อาจได้มากกว่า

ลองมาคิดรายได้จากอัตราค่าบริการนี้ หาก “เด็ก” หนึ่งคน ทำงานเฉลี่ยแต่ละวันมีลูกค้า quicky 5 คน จะมีรายได้วันละ 250 ยูโร (50 ยูโร x 5) เดือนหนึ่งทำงาน 26 วัน (หักวันที่มีประจำเดือน วันเดินทางไปแหล่งงานในเมืองอื่น) จะมีรายได้เดือนละ 6,500 ยูโร แบ่งให้เจ้าของ “บ้านทำงาน” ครึ่งหนึ่ง เหลือ 3,250 ยูโร หักเงินส่งทางบ้าน 200 ยูโร ค่าจ้างคนส่งเงินกลับบ้าน 50 ยูโร ค่าเดินทาง 200 ยูโร ค่าโฆษณาอาทิตย์ละ 30 ยูโร x 4 อาทิตย์ = 120 ยูโร ค่าอาหารวันละ 10 ยูโร คิดเป็นเงินเดือนละ 300 ยูโร ค่าใช้จ่ายส่วนตัว (สบู่ ยา สีฟัน ฯลฯ) ประมาณเดือนละ 80 ยูโร จะเหลือเงินที่ใช้หนี้ “ค่าแท็กซี่” ประมาณ เดือนละ 2,300 ยูโร หาก “ค่าแท็กซี่” อยู่ที่ 30,000 ยูโร ระยะเวลาที่ “เด็ก” จะใช้ “แท็กซี่” หหมดจะเป็นเวลาประมาณ 13 เดือน หรือมากกว่า 1 ปี เมื่อรวมเงินค่าใช้จ่ายทั้งหลายที่ “เด็ก” ต้องจ่าย (เงินส่งกลับบ้าน ค่าอาหาร ฯลฯ) ดังตัวอย่างข้างต้นนี้ซึ่งจะเป็นจำนวนประมาณ 12,350 ยูโร บวก “ค่าแท็กซี่” 30,000 ยูโร จำนวนหนี้ที่ต้องทำงานใช้คืน (30,000 + 12,350 = 42,350) จะมากกว่า “ค่าแท็กซี่” ที่ตกลงกันไว้แต่แรกเกือบครึ่งหนึ่ง

สำหรับหญิงและหญิงข้ามเพศที่ถูกชักชวนให้มาทำงานนวดแผนไทย เงิน (ที่คาดหวังว่าจะได้) ก็เป็นแรงจูงใจที่สำคัญ และคนเหล่านี้ก็ต้องจ่าย “ค่าแท็กซี่” เช่นกัน จำนวนเท่าไรไม่มีข้อมูลชัดเจน ร้านนวดแผนไทยมักจะเปิดวันจันทร์ – วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 9.00 – 19.00 น. การทำงานพนักงานจะต้องมาประจำที่ร้าน ตั้งแต่ร้านเปิดจนถึงร้านปิด แต่จะได้ค่าแรงตามชั่วโมงที่นวดจริงเท่านั้น ค่าแรงจะอยู่ที่ชั่วโมงละ 10-12 ยูโร บางร้านอาจถึง 15 ยูโร นอกจากค่าแรงก็อาจจะมีค่าทิปที่ลูกค้าให้ รายได้ที่พนักงานนวดจะได้ จะขึ้นอยู่กับจำนวนแขกที่นวด หลายคนกล่าวว่า จะมีรายได้ประมาณ 800-1,200 ยูโรต่อเดือน หากมองว่า พนักงานนวดต้องอยู่ประจำที่ร้านทั้งวัน ตั้งแต่ 9.00 – 19.00 น. คิดเป็นเวลา 10 ชั่วโมงต่อวัน 60 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ และ 240 ชั่วโมงต่อเดือน หากได้รายได้ 800-1,200 ยูโร ก็เท่ากับว่า ได้ค่าแรงสูงสุดเพียง 5 ยูโรต่อชั่วโมงเท่านั้น ทั้งๆ ที่ตามกฎหมายเยอรมันแล้ว ค่าแรงขั้นต่ำจะอยู่ที่ 9,19 ยูโร และด้วยรายได้ขนาดนี้จะใช้ “ค่าแท็กซี่” หหมดเมื่อไร

**การ “ลงทุน”** คือ การออกทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเตรียมตัว และการเดินทางเพื่อมาค้าบริการทางเพศให้แก่หญิง/หญิงข้ามเพศ “ลงทุน” กับใคร คนนั้นก็จะเป็น “เด็ก” ของ “ผู้ลงทุน” เมื่อ “เด็ก” คนนั้นเดินทางมาทำงานแล้ว “แม่แท็กซี่” จะเก็บเงินรายได้ (“ค่าแท็กซี่”) มาให้แก่ “ผู้ลงทุน” เป็นรายเดือนจนหมด “ค่าแท็กซี่”

ข้อมูลจากรายงานสถานการณ์การค้ามนุษย์กล่าวว่า ค่าใช้จ่ายสำหรับการเตรียมตัวและเดินทางสำหรับ “เด็ก” หนึ่งคน จะตกอยู่ที่ประมาณ 350,000 บาท จะ “ลงทุน” กับ “เด็ก” หนึ่งคน ก็ต้องออกเงินให้ “แม่แทร็ค” 350,000 บาท คิดเป็นเงินยูโรก็ ประมาณ 10,000 ยูโร (ใช้อัตรา 1 ยูโร = 35 บาท) เมื่อ “เด็ก” ขึ้นมาทำงานต้องจ่าย “ค่าแทร็ค” ตามที่ตกลงกัน ซึ่งปัจจุบันไม่ต่ำกว่า 30,000 ยูโร นั่นคือ “ลงทุน” ต่อ “เด็ก” หนึ่งคน จะได้เงินกลับมามากกว่าที่ “ลงทุน” เกือบสองเท่า

นอกจากนี้ด้วยฐานะที่ผิดกฎหมาย จะไปไหนมาไหนก็ไม่สะดวก ไม่กล้า และไปไหนก็ไม่ได้สำหรับ “เด็ก” ที่ยังใช้ “แทร็ค” ไม่หมด เพราะ “แม่แทร็ค” ไม่ยอมให้ไป ด้วยเหตุฉะฉานนี้ จึงมีธุรกิจหลากหลายขึ้นมารองรับ ในขณะเดียวกันธุรกิจเหล่านี้ ก็เป็นบริการ หรือเป็น การหารายได้ ของคนไทยในเยอรมนีที่เข้าไปทำ ไปบริการให้กับ คนไทยในแวดวงการค้าบริการทางเพศ ไม่ว่าจะเป็น เจ้าของ “บ้านทำงาน” “เด็ก” ที่ใช้ “แทร็ค” หมดแล้ว และคนที่ทำงานค้าบริการทางเพศอย่างถูกต้องตามกฎหมายด้วย บริการเหล่านี้ ได้แก่

- **แท็กซี่** บริการรับส่ง พาไปยัง “บ้านทำงาน” หรือสถานที่อื่น ๆ ตามแต่ต้องการ สนนราคาอย่างต่ำครั้งละ 100-200 ยูโร
- **บริการรับจ้างซื้อของ** ให้ “เด็ก” และคนทำงาน มักจะเป็นเครื่องใช้ส่วนตัว (สบู่ ยาสีฟัน ครีมนม ฯลฯ) หรืออาหารบางอย่าง ค่าบริการอาจจะอยู่ที่ 50 ยูโร/ครั้ง/คน
- **บริการขายอาหารไทย** เป็นการนำอาหารไทยทั้งคาวและหวานมาขายตาม “บ้านทำงาน” บ่อยครั้งก็เป็น “อาหารตามสั่ง” สามารถโทรศัพท์สั่งได้ตลอดเวลา บางครั้ง

นอกจากขายอาหารแล้ว ยังช่วยจัดหา และซื้อของที่ “เด็ก” และคนทำงานต้องการ โดยจะได้ค่าบริการในการซื้อของเป็นเงินพิเศษต่างหาก เมื่อต้องการอะไรสามารถโทรศัพท์สั่งให้นำมาให้ได้

- **บริการสินค้าฟุ่มเฟือย** เป็นการนำสินค้าและเครื่องประดับ เช่น กระเป๋าแบรนด์เนม และเครื่องเพชร ทอง มาขาย “เด็ก” ใน “บ้านทำงาน” หลายคนไม่อยากเก็บเงินสด จึงเปลี่ยนเป็นของฟุ่มเฟือย
- **บริการรับจ้างเฝ้า** “บ้านทำงาน” หรือที่เรียกกันว่า Mädchen für alles จะทำหน้าที่คอยรับโทรศัพท์เวลาลูกค้าติดต่อเข้ามา เก็บเงินจากลูกค้า ทำอาหารให้คนทำงาน ซักผ้า ทำความสะอาด ฯลฯ บ่อยครั้งก็จะหาซื้อของตามที่คนทำงานสั่งซื้อ

### วงจรกิจการเงิน การหารายได้ในแวดวงคนไทยในเยอรมนีทั่วไป

นอกจากธุรกิจ และการหารายได้ ของคนไทยที่ให้บริการแก่คนไทยในแวดวงการค้าบริการทางเพศแล้ว ยังมีบริการ หรือการหารายได้ หรือธุรกิจ ที่ให้บริการแก่คนไทยทั้งที่อยู่ในแวดวงการค้าบริการทางเพศ และที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการค้าบริการทางเพศ ได้แก่

- **บริการรับส่งเงินไปประเทศไทย** บริการนี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างคนไทยในเยอรมนีกับญาติ/เพื่อนในประเทศไทย เมื่อมีคนจะส่งเงิน คนที่รับส่งเงินจะโทรศัพท์ไปหาญาติในไทยให้โอนเงินหรือจ่ายเงินบาทแก่ญาติของผู้ส่ง อัตราแลกเปลี่ยนก็เป็นไปตามอัตราณ วันที่ส่งเงิน ค่าบริการนี้จะอยู่ที่ร้อยละ 5-10 ยูโร บางทีก็มากกว่า อัตราแลกเปลี่ยนที่ใช้มักจะเป็นตัวเลขกลม ๆ ไม่มีเศษทศนิยม เช่น หาก



อัตราแลกเปลี่ยนอยู่ที่ 35.26 บาท ต่อ 1 ยูโร ก็จะตัด เศษ 0.25 ออก เหลือ 35 บาท หรือบ่อยครั้ง คนรับส่งก็ตั้งอัตราแลกเปลี่ยนขึ้นเอง ส่วนมากจะให้น้อยกว่าอัตราทางการ

- **บริการถือเงินสดกลับประเทศไทย** นอกจากบริการรับส่งเงินแล้ว ยังมีบริการ ถือเงินสดกลับไทย ค่าบริการจะอยู่ประมาณร้อยละ 5-10 ยูโร หรือมากกว่า คนที่ใช้บริการมีทั้ง “เด็ก” และ “แม่แทร็ค” แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็น “แม่แทร็ค” เนื่องจากเป็นเงินที่ได้มาอย่างไม่สุจริต ในกรณีนี้เมื่อผู้ถือเงินถึงประเทศไทย จะมีญาติหรือเครือข่ายของ “แม่แทร็ค” มารับเงินที่สนามบิน จำนวนเงินที่ถือกลับประเทศไทยบางครั้งจะเป็นหลักล้านเมื่อคำนวณเป็นเงินไทย

บริการถือเงินสดกลับไทยนี้ คนใช้บริการมีได้จำกัดอยู่ที่ “เด็ก” และ “แม่แทร็ค” เท่านั้น แต่คนไทยทั่วไปก็ใช้บริการนี้ด้วย โดยเฉพาะกลุ่มที่มีเงินรายได้ที่ไม่สามารถนำฝากธนาคารได้ หรือไม่ต้องการให้สรรพากรรู้ เพราะอาจถูกสอบสวนที่มาของเงิน หรือถูกเรียกเก็บภาษี เช่น ในกรณีของหญิงค้าบริการทางเพศที่มีสิทธิพำนักถูกต้อง เจ้าของร้านนวด พนักงานนวดรวมทั้งผู้รับส่งเงินไปประเทศไทย เป็นต้น

- **บริการเงินกู้นอกระบบ** ในเมืองต่าง ๆ มักจะมีคนออกเงินให้กู้ ดอกเบี้ยอยู่ที่ร้อยละ 10-20 กู้ไปหักดอกเบี้ยทันที เช่น กู้ 200 ยูโร ดอก 20% ผู้กู้จะได้รับเงิน 180 ยูโร หัก 20 ยูโรเป็นดอกเบี้ย หากผ่อนส่งรายเดือน แต่ละเดือนต้องเสียดอกเบี้ย 20% ของเงินต้น ดังนั้นที่กล่าวมาว่า ดอกเบี้ยร้อยละ 10-20 นั้น ไม่ใช่ต่อปี แต่เป็นต่อเดือน เมื่อคิดเป็นปี ดอกเบี้ยก็จะอยู่ที่ 120-240% ต่อปี การกู้เงิน ผู้ออกเงินกู้มักจะให้ผู้ขอกู้นำของมีค่ามาให้ผู้ออกเงินกู้ถือไว้เป็น

หลักประกัน หากลูกหนี้หนีหนี้ ผู้ปล่อยเงินกู้ก็จะยึดของมีค่านั้นไว้ แม้ผู้ขอกู้จะหนีหนีเมื่อส่งไปได้ระยะหนึ่ง ด้วยส่งดอกที่เกินต้นไม่ไหว ผู้ปล่อยเงินกู้ก็ไม่ขาดทุน เพราะได้ดอกมาคุ้มบ่อยครั้งเกินเงินต้นแล้ว แถมยังยึดของมีค่าไว้ได้อีก

- **แชร์** ดูเหมือนจะเป็นวัฒนธรรมที่คนไทยนำเข้ามา และปฏิบัติอย่างกว้างขวางในเยอรมนี เล่นกันมือละหลายร้อย เวลาที่เปียแชร์ก็ตั้งดอกค่อนข้างสูง เช่น บางวง เล่นกันมือละ 500 ยูโร แต่เปียด้วยดอก 300 ผลก็คือ ได้แชร์รอบนั้นไป แต่ต้องส่งต้นรวมดอกงวดละ 800 ยูโร ส่งไปส่งมาเป็นภาระ ส่งกันไม่ไหว การโกงแชร์จึงมีให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาในสังคมไทยในเยอรมนี

วงจรการเงินในสังคมไทยในเยอรมนี ซึ่งให้เห็นธุรกิจที่เกิดขึ้นมา เพื่อรองรับ หรือบริการแก่คนไทยบางกลุ่ม บางคนที่ไม่สามารถจัดการซื้อหา ช่วยตนเองไม่ได้ หรือเดือดร้อน หลากอย่าง โดยเฉพาะ “แทร็ค” และ การ”ลงทุน” โยงใยพัวพันกับ การค้ามนุษย์ หรือคือ องค์ประกอบของกระบวนการค้ามนุษย์ ตามนิยามที่ใช้กันอยู่ตามพิธีสารพาแลร์โม แม้ในความรูสึกของคนในแวดวงอาจมองเป็นอย่างอื่น เช่น “เด็ก” อาจมองว่า เป็นค่านายหน้า แลกกับโอกาสมาชุดทองในต่างประเทศ หรือ “แม่แทร็ค” มองว่า เป็นธุรกิจจัดหางาน แต่ก็ชัดเจนว่า มีการแสวงหาประโยชน์

ในขณะที่ ธุรกิจอื่น ๆ มักจะมีผู้ได้เปรียบ ได้กำไร (จำนวนมาก) แต่ฝ่ายเดียว จะมองว่าเป็นอะไร การหารายได้จากคนไทยด้วยกัน การสร้างงานในต่างประเทศ หรือการแสวงหาประโยชน์ **๓**

# เงินค่าขนมมันสำคัญใจ

โดย โยทะกา



ทำไมลูกไม่รู้จักคุณค่าของเงิน ยังหาเงินเองไม่ได้  
ทำไมใช้เงินไม่รู้จักประหยัด เห็นอะไรก็อยากได้  
อยากซื้อไปหมด รู้ไหมว่าเงินทองหายาก  
โอ้ยยย...ปวดหัวกับลูกใช้เงินเปลืองเหลือเกิน  
จะสอนอย่างไรให้รู้จักคุณค่าของเงินดี ฯลฯ

ข้างต้นเป็นตัวอย่าง คำบ่น คำด่า คำดุ คำรำพัน  
คำสอน จะเรียกว่าอะไรก็ได้แต่ เลือกเอาสัก  
อย่างนะคะ โยทะกาเชื่อว่าเราต่างได้ยินได้ฟัง  
คำเหล่านี้จากคนรอบข้าง โดยเฉพาะในครอบครัว  
ไทย หรือแม้กระทั่งครอบครัวฝรั่งเองก็มีมาบ่น  
ให้โยทะกาได้ยินเช่นกัน

เรื่องการประหยัดอดออมเงินทองนั้นหากมา  
สอนกันตอนโตคงสอนยาก คนเป็นพ่อแม่  
ผู้ปกครองควรจะเริ่มสอนให้ลูกรู้จักคุณค่าของเงิน  
ตั้งแต่เล็ก ๆ ในสวิตเซอร์แลนด์และในเยอรมนี  
เขาจะเริ่มสอนให้ลูกรู้จักคุณค่าของเงิน จาก  
การให้เงินค่าขนมเด็ก ๆ โดยมีตัวอย่างการให้  
ค่าขนมที่เหมาะสมกับวัยและความจำเป็น เรา  
มาดูแนวทางในการให้เงินค่าขนมว่า เขาเริ่มให้  
ตอนไหน และให้เท่าไรจึงจะเรียกว่าเหมาะสม

## ตัวอย่างการให้เงินค่าขนมในสวิตเซอร์แลนด์

### Taschengeld: Wie viel soll es sein?

#### Taschengeld

Die Höhe des Taschengelds für **Kinder** ist immer abhängig vom Familienbudget. Die Budgetberatung Schweiz gibt eine Orientierungshilfe:

für 6-Jährige	1 Franken/Woche
für 7-Jährige	2 Franken/Woche
für 8-Jährige	3 Franken/Woche
für 9-Jährige	4 Franken/Woche
für 10- und 11-Jährige	25 bis 30 Franken/Monat
für 12- bis 14-Jährige	30 bis 50 Franken/Monat
für 15-Jährige und ältere	50 bis 80 Franken/Monat

#### Erweitertes Taschengeld

Von der **Oberstufe** an kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

#### Empfohlene Beiträge pro Monat

Taschengeld	30 bis 80 Franken
Handy	10 bis 30 Franken
Kleider, Schuhe	70 bis 80 Franken
Coiffeur, Hygiene, Körperpflege	30 bis 40 Franken
Velo, Mofa	10 bis 30 Franken
Schulmaterial (ohne Lehrmittel, Exkursionen)	10 Franken

#### Zusätzlich nach Aufwand

- auswärtige Verpflegung bis 10 Franken pro Mahlzeit
- Fahrkosten (Abonnemente)
- Lehrmittel, Exkursionen, Lager, Sport

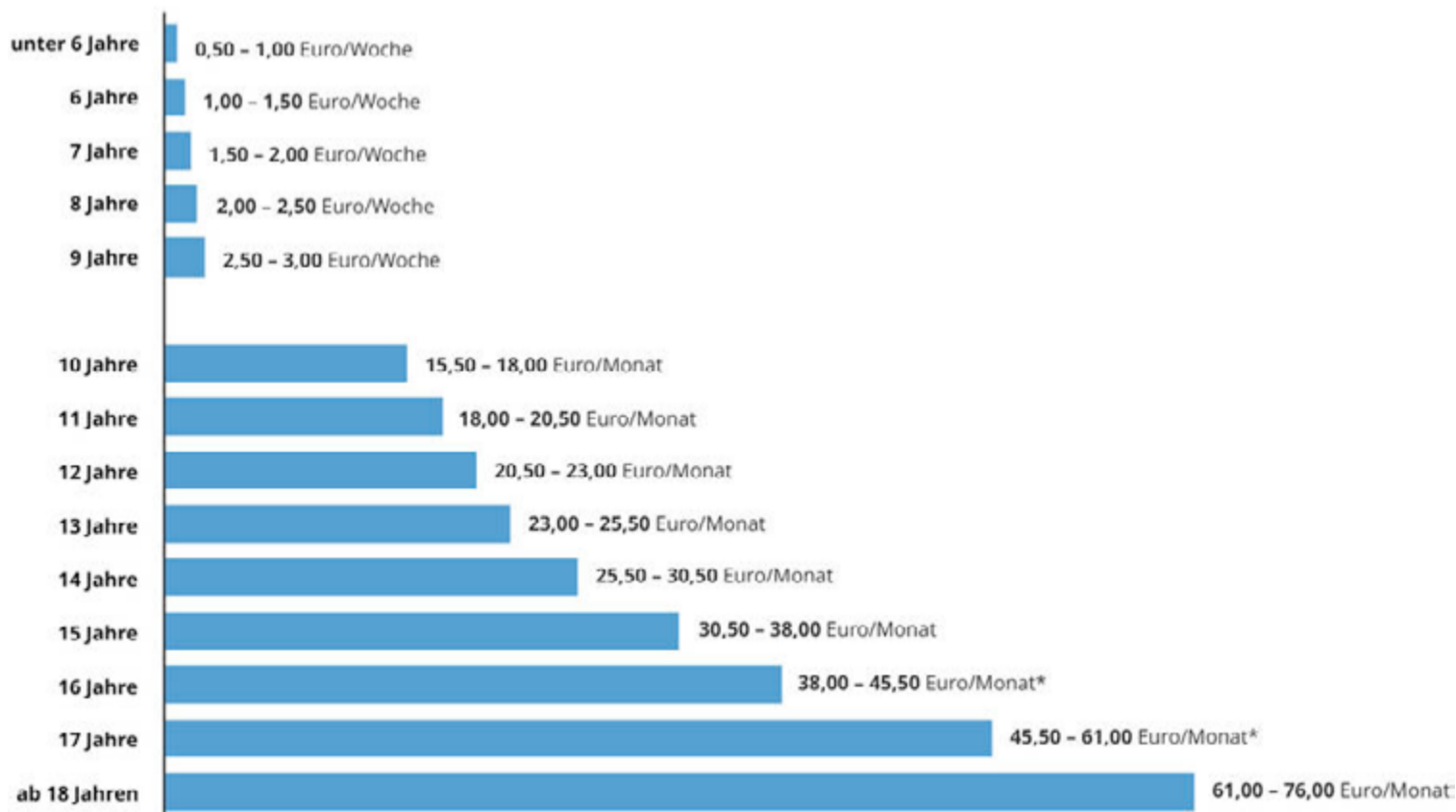
#### Jugendlohn

150 bis 300 Franken oder mehr pro Monat – je nachdem welche Lebenskosten die **Jugendlichen** selbständig übernehmen. Der Verein Jugendlohn organisiert regelmässig Informationsveranstaltungen für Eltern.

เครดิตรูปภาพ: [www.beobachter.ch/familie/erziehung/taschengeld-wie-viel-soll-es-sein](http://www.beobachter.ch/familie/erziehung/taschengeld-wie-viel-soll-es-sein)

## ตัวอย่างการให้เงินค่าขนมในเยอรมัน

### DJI-Empfehlungen zum Taschengeld



\*ab 16 Jahren für Jugendliche, die wirtschaftlich ganz von den Eltern abhängig sind (z. B. Schüler/innen)

Quelle: Langmeyer, Alexandra/Winkhofer, Ursula (2017): aktualisierte Zahlen auf Basis der Expertise von Langmeyer/Winkhofer (2014)

เครดิตรูปภาพ: [www.dji.de/themen/jugend/taschengeld.html](http://www.dji.de/themen/jugend/taschengeld.html)

จากตารางจะเห็นว่า ทั้งสองประเทศเริ่มให้เงินค่าขนมลูกตอนอายุ 6 ขวบ ซึ่งอยู่ในช่วงอนุบาลหรือชั้นประถมปีที่ 1 โยทะกาเองก็เริ่มให้เงินลูกในวัยนี้ ตอนช่วงแรกที่ลูกได้เงินเขาก็ไม่ได้รู้สึกว่ามีค่าอะไร ได้มาก็หยอดกระปุกไว้ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่พ่อไปกดเงินที่ธนาคารแล้วพาเขาไปด้วย เขาก็ตั้งคำถามว่า ธนาคารมีเงินเยอะ ทำไมเราไม่กดเงินไปแจกคนจนล่ะ ต่อมาอีกสักพักก็ถามว่า หลังตู้เอทีเอ็มมีหุ่นยนต์อยู่ใช้ไหม พอคนมากกดเงิน หุ่นยนต์ก็จะไปหยิบเงินมาให้..พ่อเลยเห็นควรว่า น่าจะพาลูกไปเปิดบัญชีธนาคาร เขาจะได้ตั้งคำถามกับเจ้าหน้าที่ธนาคารแทน พ่อแม่แนะนำให้เขาแคะกระปุกมานับจำนวนเงิน และนำเงินค่าขนมก้อนแรกไปเปิดบัญชีเงินฝาก การเห็นยอดตัวเลขในบัญชีทำให้เขาตื่นเต้นและตั้งใจที่จะนำเงินค่าขนมไปฝากทุกปี และเขาก็ทำได้จริง ๆ แต่ละปีเขาจะนำเงินไปฝากมากบ้างน้อยบ้างตามแต่ว่าปีนั้นจะเหลือเท่าไร

จำได้ว่า เงินค่าขนมที่เก็บออมได้ส่วนหนึ่งเขานำไปซื้อเกมที่อยากได้ เกมชิ้นนั้นราคาสูงพอสมควร เก็บออมเงินหลายเดือนกว่าจะได้ครบ พอซื้อมาแล้วก็กลายเป็นของหวงแหน เพราะรู้ว่า อดทนรอานานกว่าจะได้เกมชิ้นนี้

เงินค่าขนมที่เด็กแต่ละคนได้รับอาจจะไม่เท่ากัน อาจจะไม่เท่ากับในตาราง ซึ่งเป็นเพียงจำนวนเงินที่แนะนำให้พ่อแม่ให้เด็ก จะให้เท่าไรก็ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของพ่อแม่เอง รวมทั้งเรื่องรายได้ของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่ที่อยู่ในสถานะที่ไม่สามารถให้เงินลูกได้ตามที่ควร ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจถึงเหตุผลนั้น หรือบางบ้านอาจจะไม่ได้ให้เงินค่าขนมลูกเป็นรายอาทิตย์หรือรายเดือน แต่ให้ในโอกาสสำคัญ ๆ แทนก็ได้

เงินค่าขนมไม่ใช่แค่เพียงค่าขนม แต่คือการสอนลูกให้รู้คุณค่าของเงิน ในการให้ค่าขนมพ่อแม่อาจจะปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้

- พ่อแม่ควรจ่ายเงินค่าขนมให้ตรงเวลา อาจจะมีแต่วันใดวันหนึ่ง เช่น ถ้าจ่ายเงินเป็นรายสัปดาห์จะจ่ายทุกวันเสาร์ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ลูกเรียนรู้เรื่องการวางแผนไปในตัว
- บอกลูกให้เข้าใจว่าเงินที่เขาได้นั้น เป็นเงินที่เขาสามารถใช้ซื้ออะไรได้บ้าง และอะไรที่พ่อแม่จะเป็นคนจ่ายให้เขา เช่น ค่าเสื้อผ้าของใช้พ่อแม่จะออกค่าใช้จ่ายให้ แต่ค่าเข้าสวนสนุก หรือค่าไอศกรีม ค่าของเล่นเขาต้องจ่ายเอง
- เมื่อให้เงินเป็นค่าขนมแล้ว พ่อแม่ไม่ควรควบคุมว่าเขาต้องใช้อะไร หรือออกคำสั่งว่า ควรซื้ออะไร ไม่ควรซื้ออะไร ควรให้อิสระเพื่อให้ลูกได้คิด ทบทวน และตัดสินใจเอง
- อธิบายให้ลูกเข้าใจเรื่องการเก็บออมเงินในครอบครัว เช่น การเก็บออมเพื่อซื้อเฟอร์นิเจอร์ใหม่ รถยนต์ใหม่ ฯลฯ สอนให้เขารู้จักอดทนรอเมื่อพร้อมในด้านการเงินจึงซื้อสิ่งนั้น
- พาลูกไปซื้อของด้วย เช่น ไปจ่ายตลาด ไปซื้อของใช้ที่จำเป็น หากเขาอยากได้อะไรนอกเหนือจากปกติก็ให้เขาจ่ายเงินเอง เป็นการสอนให้เขาเรียนรู้ว่า ทุกอย่างมีค่าใช้จ่าย ทุกอย่างต้องจ่ายเงินถึงได้มา
- ไม่ควรเอาเรื่องของเงินค่าขนมมาเป็นข้อต่อรอง กดดัน หรือเป็นรางวัล เพราะเงินค่าขนมไม่ใช่สิ่งที่ดีควรนำมาเกี่ยวข้องกับภาระเลี้ยงดูในด้านอื่น ๆ

หากเราเริ่มสอนให้ลูกเห็นคุณค่าของเงินตั้งแต่ลูกยังเล็ก อย่างน้อยเราก็อาจจะคาดหวังได้ว่า เมื่อลูกเติบโตพอที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อตาล่อใจ สามารถยับยั้งชั่งใจ หยุดคิด มีสติ สามารถจัดการเรื่องเงินทองซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการใช้ชีวิต จัดการรายได้ให้พอกับรายจ่าย และอยู่ได้อย่างไร้หนี้สิน **๓**

# สุขภาพและการทำงาน (2)

โดย วันวิสา ช่างเหล็ก

ในฉบับที่แล้วผู้เขียน ได้กล่าวถึงโรคภัยที่เกิดขึ้นกับคนในวัยทำงาน การสังเกตอาการ และวิธีการรักษา ในฉบับนี้ขอนำเสนอคำถามที่ผู้รับบริการสอบถามกันมามากที่สุด และคำแนะนำ มาให้อ่านกันนะคะ เพื่อผู้อ่านมีปัญหาตรงกับข้อไหนบ้าง จะได้ลองตรวจสอบกันดูค่ะ

คำถามทั่วไป

**Q: ชอบกลิ่นปัสสาวะขณะทำงาน หากยังทำงานไม่เสร็จ จะไม่ยอมเข้าห้องน้ำ ะยะหลังรู้สึกว่ามีกลิ่นประปราย อาการดังกล่าวบ่งบอกว่าเริ่มป่วยแล้วใช้ไหมคะ**

**A:** การกลั้นปัสสาวะจะทำให้กล้ามเนื้อหูรูดที่กระเพาะปัสสาวะอ่อนแรง เมื่อกกล้ามเนื้ออ่อนแรงจึงไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ การมีกลิ่นประปรายถือเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนว่า กล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่แข็งแรงดังเดิมนอกจากนี้ การกลั้นปัสสาวะจะทำให้เชื้อโรคที่อยู่ในปัสสาวะลุกลามไปที่ไตและกรวยไต ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และกรวยไตอักเสบ ทางที่ดีจึงไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

**Q: เข้าทำงานช่วงบ่ายและเลิกประมาณสี่ทุ่ม ทำให้ติดนิสัยกินอาหารตอนกลางคืนแล้วนอนเลย ช่วงหลังรู้สึกว่ามีกลิ่นขึ้นแล้วเจ็บคอ หลังกินอาหารบางมื้อจะจุกลิ้นปี่และแสบร้อนกลางอก ควรทำอย่างไรดี**

**A:** อาการดังกล่าว คือ อาการของโรคกรดไหลย้อน เกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างมีการคลายตัวอย่างผิดปกติ ทำให้กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหาร สาเหตุมาจากการกินอาหารรสจัด ของมัน ของทอด และน้ำอัดลม รวมทั้งพฤติกรรมการกินอาหารแล้วนอนทันที การปรับพฤติกรรมการกินจะช่วยบรรเทาอาการได้ส่วนหนึ่ง โดยงดกินอาหารรสจัดของทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนนอนไม่ควรกินอาหาร ฝืนคลายความเครียด และออกกำลังกาย

**Q: หลังกินอาหารเที่ยงมักมีอาการท้องอืด ไม่ทราบว่าเกิดจากอะไร**

**A:** อาการท้องอืดเกิดจากการที่กระเพาะอาหารถูกสมองแย่งเลือดและออกซิเจนไปใช้ กระบวนการดูดซึมอาหารจึงทำงานบกพร่อง ทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด เรอผายลม รวมไปถึงท้องผูก ดังนั้น ควรทำงานที่ใช้สมองหลังกินข้าวแล้วอย่างน้อยสองชั่วโมง หากไม่สามารถทำได้ แนะนำให้ดื่มน้ำสองแก้วก่อนมื้ออาหารหนึ่งชั่วโมง และดื่มน้ำอีกหนึ่งถึงสองแก้วประมาณสองชั่วโมงหลังมื้ออาหาร เพื่อเพิ่มการหลั่งน้ำย่อยและกระตุ้นเอนไซม์ที่จำเป็นต่อการย่อยอาหาร

**Q: ทุกครั้งที่ประชุมงานจะมีอาการปวดไมเกรนจนอาเจียน ไม่ทราบว่ามีการรักษาหรือเยียวยาอย่างไรบ้างคะ**

**A:** การเยียวยาโรคไมเกรนด้วยวิถีธรรมชาติ คือการทำดีท็อกซ์ นอกจากการทำดีท็อกซ์ แล้วยังสามารถใช้วิธีวาริบำบัดควบคู่ไปด้วย ดังนี้

1. ห่อน้ำแข็งด้วยผ้าขนหนูผืนเล็ก แล้ววางลงบนศีรษะ หน้าผาก และท้ายทอย
2. จุ่มปลายนิ้วมือในน้ำแข็งจนปลายนิ้วเย็น แล้วใช้ปลายนิ้วคลึงศีรษะไปมา โดยเฉพาะบริเวณขมับและต้นคอ
3. แช่เท้าในอ่างที่ผสมน้ำร้อนพอทนได้กับน้ำส้มสายชู ความร้อนของน้ำจะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
4. นึ่งแช่น้ำในอ่างน้ำร้อนสลับกับน้ำเย็น โดยนึ่งหลังตรงเพื่อยืดกระดูกสันหลัง

หมายเหตุ: ควรวางห่อน้ำแข็งไว้บนศีรษะด้วยในขั้นตอนที่ 3-4

**Q: ไม่มีปัญหาสายตาสั้นหรือยาว แต่หลังจากทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ตาจะพร่ามัว มองเห็นตัวหนังสือซ้อนกัน เกิดจากอะไร หากซื้อแว่นป้องกันรังสีจอคอมพิวเตอร์ที่วางขายตามท้องตลาดจะสามารถถนอมสายตาได้หรือไม่**

**A:** สายตาพร่ามัวหลังทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เกิดจากหลายสาเหตุดังนี้

1. ตาแห้ง
2. กล้ามเนื้อตาล้า
3. มีปัญหาสายตาสั้น ยาว เอียงที่ไม่ได้แก้ไขให้ถูกต้อง
4. อัตราการกะพริบของจอภาพต่อวินาที (Screen Refresh Rate) ช้าเกินไป ซึ่งขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการ์ดแสดงผลหน้าจอคอมพิวเตอร์ หากหน้าจอคอมพิวเตอร์มีอัตราการเปลี่ยนภาพต่ำกว่ามาตรฐาน คือ 85 (เฮิรตซ์) ต่อวินาทีอาจทำให้กล้ามเนื้อดวงตาล้าได้ การตรวจสอบสาเหตุของอาการตาพร่ามัวจะช่วยให้แก้ไขได้ตรงจุดมากขึ้น

ส่วนแว่นป้องกันรังสีจอคอมพิวเตอร์อาจเพิ่มความคมชัดได้เท่านั้น แต่ช่วยป้องกันรังสีไม่ได้ เพราะรังสีที่แผ่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันไม่มีอันตรายต่อดวงตาจนถึงขั้นก่อให้เกิดโรค (เป็นคำตอบจาก รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริญญา โรจนพงศ์พันธุ์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

**Q: ยืนขายของทั้งวันจนปวดขาและมีเส้นเลือดขอด ควรทำอย่างไรดี**

**A:** การยืนหรือนั่งนาน ๆ ทำให้เกิดเลือดคั่ง และเกิดการอุดตันบริเวณลิ้นของหลอดเลือด หรือมีการอักเสบที่ผนังหลอดเลือดดำ จึงทำให้ผนังหลอดเลือดดำที่ชั้นใต้ผิวหนังเกิดการขยายตัวแบบผิดปกติ กลายเป็นเส้นเลือดขอดตามมา ขณะทำงานจึงควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ นอกจากนี้ควรออกกำลังกาย เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อลิ้นหลอดเลือดดำเปิดปิดได้สะดวก นอนยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ โดยใช้หมอนหนุนบริเวณปลายเท้าหรือใต้หัวเข่า และหลีกเลี่ยงการสวมเสเตียหรือเสื้อผ้าที่รัดรูป เพราะจะทำให้ลิ้นของหลอดเลือดดำทำงานลำบากขึ้น

**Q: ทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน ตื่นเช้าขึ้นมาวันหนึ่งรู้สึกว่ามีบ้านหมุน ทำอย่างไรดี จะเป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากันไหม**

**A:** การทำงานหนักแล้วมีอาการเวียนไม่ได้เกิดจากโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน แต่มักเกิดจากความเครียดสะสม เมื่อมีความเครียด ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานผิดปกติ เช่น สารอะดรีนาลีนหลั่งออกมามาก ตับปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด และหัวใจเต้นเร็ว ทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเวียน มึนศีรษะได้

**Q: ประกอบอาชีพประดิษฐ์งานฝีมือขาย เริ่มรู้สึกว่ามีอาการชาที่ปลายนิ้วมือ เกี่ยวข้องกันหรือไม่**

**A:** อาการมือชา ปลายนิ้วชา เกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ

1. ขาดวิตามินบี 1 เพราะกินอาหารไม่ถูกสัดส่วนและดื่มแอลกอฮอล์
2. เกิดการกดทับของเส้นประสาทส่วนที่อยู่เหนือข้อมือ
3. เป็นโรคเส้นประสาทมือถูกบีบรัด ซึ่งเกิดจากการใช้ข้อมือในท่าทางที่ผิดติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การเย็บผ้า ซักผ้า ใช้เมาส์คอมพิวเตอร์ ระยะแรกอาจเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วยการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ กินแป้งไม่ขัดขาว และหยุดพักการใช้ข้อมือเป็นระยะ ๆ ขณะทำงาน หากยังไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์โรคหัวใจ

**ภัยจากความเครียด** ความเครียดและปัญหาจากการทำงาน คือ ตัวการหลักที่บั่นทอนอารมณ์คนทำงานให้ขุ่นมัว หากปล่อยทิ้งไว้นานอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้

**Q: ชอบเพลอตัวตอนผมเวลาทำงานจนหัวล้าน เป็นโรคจิตไหม**

**A:** การดึงผมขณะมีความเครียด ถือเป็นอาการระบายออกอย่างหนึ่ง ส่วนใหญ่มักเป็นพฤติกรรมที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ถือว่าเป็นโรคจิต แต่หากมีพฤติกรรมบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้น เช่น ดึงจนผมบางเป็นหย่อม ๆ อาจต้องหาทางจัดการกับความเครียดด้วยวิธีอื่นและปรึกษาจิตแพทย์

**Q: ทำงานเครียดจนนอนไม่หลับ ถ้านอนหลับก็ฝันเป็นเรื่องราว**

**A:** การฝันถึงเรื่องราวเป็นสัญญาณเตือนว่า เราหมกมุ่นกับเรื่องราวมากเกินไป ต้องแก้ไขด้วยการรู้จักแบ่งเวลาและความคิดให้ชัดเจนว่า เวลาใดควรให้ความสำคัญกับเรื่องใด ไม่นำงานกลับมาทำที่บ้าน และควรหาเวลาว่างหรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบทำ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

**Q: ขี้หงุดหงิด สมาธิสั้น และหลงลืมง่าย ทำให้รู้สึกว่าต้องทำงานอะไรบ้าง**

**A:** สมองของเราจะกำจัดเรื่องที่เข้ามาในสมองเป็นปกติอยู่แล้ว ดังนั้น เราต้องทำความเข้าใจว่า การหลงลืมเป็นเรื่องปกติ ไม่ควรใส่อารมณ์จนรู้สึกไม่พอใจ เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิจดจ่อกับงาน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทางแก้ก็คือ ควรบอกตัวเองว่า ควรจดจำเรื่องที่สำคัญและกำจัดเรื่องที่ไม่จำเป็นออกจากสมองไปบ้าง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้สมองและป้องกันความเครียด

**Q: เปลี่ยนที่ทำงานบ่อยมาก จนรู้สึกว่าตัวเองมีความอดทนต่ำ**

**A:** ก่อนอื่นควรเลิกตำหนิตัวเอง เพราะการมองตนเองในแง่ลบจะทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถทำอะไรสำเร็จ จากนั้นให้ลองเขียนสิ่งที่เราไม่สามารถอดทนได้ลงในกระดาษ แล้ว

ดูว่า เป็นปัจจัยภายในหรือภายนอก หากเป็นปัจจัยภายนอก เราคงไม่สามารถไปควบคุมได้ แต่หากเป็นปัจจัยภายใน เช่น ความคิด หรือทัศนคติ เราก็ควรปรับเปลี่ยนให้เป็นแง่บวกมากขึ้นและยอมรับความจริง วิธีนี้จะทำให้เราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ชอบได้นานขึ้น

**Q: ไม่ชอบวันจันทร์ โดยเฉพาะเช้าวันจันทร์มักหงุดหงิดและอารมณ์เสีย มีวิธีแก้ไขอย่างไร**

**A:** อาการไม่ชอบวันจันทร์มักเป็นในคนทำงานออฟฟิศ แก้ไขได้โดยหาสาเหตุว่า ทำไมถึงไม่ชอบ เช่น ไม่ชอบที่ทำงานหรือทำกิจกรรมที่สมบุกสมบันในวันหยุดมากเกินไป เมื่อพบสาเหตุก็ให้แก้ด้วยการงดกิจกรรมดังกล่าว และบอกตัวเองว่าวันจันทร์คือวันเริ่มต้นแห่งสัปดาห์ทำงานเท่านั้น อีกสี่วันก็ถึงวันศุกร์แล้ว เท่านั้นเราอาจรู้สึกดีขึ้นได้

**Q: ทำงานในตำแหน่งประสานงานจึงต้องติดต่อกับเพื่อนร่วมงานทุกฝ่าย แต่เพื่อนร่วมงานมักจับกลุ่มแบ่งพวก ไม่ถูกกัน ทำให้ยากต่อการติดต่อกันและวางตัว**

**A:** ต้องทำความเข้าใจว่าที่ทำงานคือ สถานที่รวมตัวของคนหมู่มาก จึงไม่แปลกที่มีการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีความชอบเหมือนกัน ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องปฏิเสธการรวมกลุ่ม แต่ควรมองหากลุ่มคนที่ไม่ใช่เราเป็นเครื่องมือในการทำอะไรที่ไม่ดีและพูดคุยด้วยแล้วสบายใจ นอกจากนี้ยังไม่ควรตัดสัมพันธ์กับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพราะทำให้ยากต่อการทำงานและเกิดความขุ่นข้องหมองใจทั้งสองฝ่าย

**Q: ขอวิธีผ่อนคลายความเครียดแบบง่ายสำหรับคนทำงานค่ะ**

**A:** ทุกคนควรรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบที่ตัวเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา เพียงเท่านี้สุขภาพจิตของเราก็จะแข็งแรงออกกำลังกาย ยุ่งแค่ไหนก็ทำได้

**การออกกำลังกาย** สำหรับคนทำงานแล้ว คงไม่มียาใด ออกฤทธิ์เยียวยาความเจ็บป่วย และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ดีเท่ากับการออกกำลังกาย แต่หากออกกำลังกายแบบผิดวิธี ยาวพิเศษก็อาจเป็นยาพิษได้

**Q: อยากวิ่งลดหุ่นตอนเย็นหลังเลิกงาน แต่เข้าไม่ตีทำอย่างไร**

**A:** คนที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าสามารถลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินเร็ว โดยมีเคล็ดลับอยู่ที่ต้องเดินจนเหนื่อย ทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอเป็นประจำ พร้อมกับควบคุมอาหาร

**Q: ทำงานที่ต้องออกแรงยกของทั้งวัน และไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้ามีดตอนเย็นกลับถึงบ้านก็หมดแรง ควรออกกำลังกายแบบไหนดี**

**A:** งานประเภทใช้แรงยกของต้องอาศัยกล้ามเนื้อที่แข็งแรงเป็นหลัก ดังนั้นจึงแนะนำให้ออกกำลังกายแบบเพิ่มกล้ามเนื้อด้วยการยกดัมเบลล์ ผู้ชายอาจใช้น้ำหนักประมาณ 4-5 กิโลกรัม ผู้หญิงประมาณ 1.5 กิโลกรัม หากไม่ชอบอาจซื้อวีซีดีสอนเต้นแอโรบิกมาเต้นตามก่อนอาบน้ำสัก 15 นาที หรือเล่นฮูลาฮูปสักครึ่งชั่วโมงก็จะช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉงและจัดระเบียบกระดูกสันหลังได้ นอกจากนี้การรำกระบองในท่าแห่งนคูดาวและท่าลีลม (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ ตะลุยกชีวิต โดยอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ หน้า 29-55) ก็ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและคลายตัวให้กล้ามเนื้อได้

**Q: อยากได้ท่าบริหารแก้ปวดหลังที่สามารถทำได้ที่โต๊ะทำงานเลยคะ**

**Q: งานที่ต้องเขียนหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้ปวดไหล่ ไม่ทราบว่ามีการออกกำลังกายแก้ปวดไหมคะ**

**Q: โต๊ะทำงานสูงจนต้องปรับเก้าอี้สูงตาม ขาจึงไม่ถึงพื้น ทำให้ปวดเข่า มีวิธีแก้อย่างไร**

**A:** สามคำถามนี้ ขอตอบรวมเป็นข้อเดียวกันดังนี้

1. ท่าบริหารหลังที่สามารถทำได้ที่โต๊ะทำงานทำโดย นั่งตัวตรง เขยียดเท้าตรง ค่อย ๆ ก้มตัวใช้มือแตะปลายเท้า ค้างท่าไว้ นับ 1-5 กลับสู่ท่าเดิม จากนั้นบิดลำตัวไปทางซ้ายและขวา
2. ท่าบริหารไหล่ทำโดย วางมือขวาแนบใบหน้าด้านขวามือและหน้าออกแรงดันต้านกันเต็มที่ สลับทำข้างซ้าย จากนั้นใช้มือวางบนหน้าผากแล้วออกแรงดันต้านกันเต็มที่ และประสานมือไว้ที่ท้ายทอย ออกแรงดันต้านกันเต็มที่เช่นเดียวกัน
3. ท่าบริหารเข่าทำโดย นั่งหลังตรง กระจดกปลายเท้าซ้ายขึ้น เข่าเหยียดตรง ค้างท่าไว้ นับ 1-10 แล้วสลับทำข้างขวา ทำได้ทุกครั้งขณะพักทำงาน นอกจากนี้ควรหาเก้าอี้มารองเท้า เพื่อไม่ให้เท้าลอยจากพื้น

**Q: ขี้เกียจออกกำลังกายมาก แต่อยากสุขภาพแข็งแรง ควรปรับวิธีคิดอย่างไรให้มีแรงจูงใจ**

**A:** สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย อยากให้บอกตัวเองเสมอว่า “อย่ารอให้ป่วยแล้วค่อยออกกำลังกาย เพราะอาจสายเกินไป” ในช่วงแรกอาจรู้สึกฝืนหรือขี้เกียจ แต่หากผ่านไปสักระยะหนึ่งจะรู้สึกดีและชื่นชอบการออกกำลังกายไปเอง



กินเพื่อสุขภาพ+งานเป็นเลิศ อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยทำงานที่ต้องใช้พลังสร้างสรรค์ผลงานสูง เมื่อเกิดปัญหาหัวใจจากการกิน จึงต้องเร่งแก้ไขค่ะ

**Q: ขอคำแนะนำเรื่องการกินวิตามินเสริมสำหรับคนทำงานค่ะ**

**A:** แนะนำว่า คนที่อายุกำลังจะเปลี่ยน ตั้งแต่ 40 หรือ 50 ปีขึ้นไป และอยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งมีมลภาวะ ควรกินวิตามินประเภทแอนติออกซิแดนท์คือ วิตามินเอวันละ 10,000 IU วิตามินซีวันละ 1,000 มิลลิกรัม วิตามินดีวันละ 1,000 IU และวิตามินอีวันละ 400 IU

สำหรับผู้ที่ทำงานใช้สมองมากสามารถเพิ่มวิตามินบีเข้าไปด้วย ดังนี้ วิตามินบี1 และ วิตามินบี2 อย่างละ 100 มิลลิกรัม หลังอาหารเช้า วิตามินบี 6 100 มิลลิกรัม และ วิตามินบี12 1,000 ไมโครกรัม หลังอาหารเย็น

**Q: กำลังเลิกกาแฟ อยากทราบว่า มีเครื่องดื่มอะไรที่สามารถเพิ่มความกระชุ่มกระชวยในช่วงบ่ายได้บ้าง**

**A:** กาแฟมีสารคาเฟอีนที่กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว คนที่เลิกกาแฟจึงรู้สึกง่วงเหงาหาวนอนหรือเซื่องซึมในช่วงแรก แนะนำให้ดื่มน้ำอาร์ซี เพื่อเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า แก้อาการอ่อนเพลีย

**Q: อาหารเข้าประเภทไหนที่เหมาะสมกับคนทำงานที่มีเวลาน้อย แต่มีสารอาหารครบถ้วน**

**A:** อาหารเข้าที่เหมาะสมตามคำแนะนำของนักโภชนาการ ควรให้พลังงานอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณพลังงาน ที่ควรได้รับตลอดวัน อาจมีปริมาณโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าสารอาหารชนิดอื่นเล็กน้อย อาหารที่แนะนำว่าเหมาะสำหรับมือเช้าคือ ข้าวต้ม กล้วยไฟซ์ แชนด์วิชทูน่า กล้วยไฟซ์สำเร็จรูป มูสลี่ (muesli) ชุปผัก นำนมถั่วเหลือง โยเกิร์ตธรรมชาติใส่ผลไม้สด

**Q: มักกินอาหารมื้อเย็นเพื่อผ่อนคลายอารมณ์หลังเลิกงานจนน้ำหนักขึ้น มีวิธีแก้อย่างไร**

**A:** ต้องบอกตัวเองให้ปรับสัดส่วนการกินให้ถูกต้อง โดยกินอาหารเช้าและเที่ยงให้เต็มที่ ส่วนมื้อเย็นควรเป็นอาหารเบา ๆ หากเครียดมาก แนะนำให้ออกกำลังกายหลังเลิกงาน เพื่อให้สารเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา ซึ่งถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดแทนการกินได้ดี

**Q: ออฟฟิศเปิดแอร์เย็นมาก จึงดื่มน้ำอุ่นและเครื่องดื่มอุ่น ๆ ทุกวัน จะเป็นอันตรายไหม และควรดื่มเครื่องดื่มชนิดใด**

**A:** สามารถดื่มได้โดยไม่มีโทษ ซึ่งที่จริงแล้วเราเองก็ควรดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น แต่วิธีดังกล่าวไม่ใช่การแก้ปัญหา ที่ถูกต้องควรต้องแก้ที่สาเหตุ นั่นคือ ควรใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นและปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้อยู่ที่ 24-25 องศาเซลเซียสจึงจะดีที่สุด

**Q: ตอนเรียนไม่เคยเป็นสิว ทำไมตอนทำงานจึงมีสิวยะเยอะมาก**

**A:** สิววัยทำงานมักเกิดจากเครื่องสำอาง เพราะต้องแต่งหน้ามากกว่าตอนเรียนหนังสือ แก้ไขได้ด้วยการลดการใช้เครื่องสำอาง ทำความสะอาดผิวหน้าให้สะอาด และลดความเครียด

**Q: นั่งทำงานในห้องแอร์ทั้งวันจนผิวและปากแห้ง ควรทำอย่างไรดี**

**A:** ควรทาครีมประเภทมอยส์เจอร์ไรเซอร์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว บำรุงริมฝีปากด้วยการทาลิปมันหรือปิโตรเลียมเจล หรือน้ำใส่ถ้วยเล็ก ๆ ตั้งไว้ที่โต๊ะทำงานเพื่อลดความแห้งในอากาศ และหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น

**Q: การจ้องหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวันทำให้ขอบตาคล้าได้หรือไม่**

**A:** การมองจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานไม่ทำให้ขอบตาคล้า เพราะสาเหตุของอาการขอบตาคล้ามาจากกรรมพันธุ์ โรคภูมิแพ้ การขี้ตา และการพักผ่อนน้อยเท่านั้น ในกรณีคนทำงานมีอาการนี้อาจเกิดจากการทำงานจนนอนดึกและพักผ่อนน้อย


**Q: แสงจากจอคอมพิวเตอร์ ทำให้ผิวหนังหมองคล้ำได้หรือไม่ และควรทาครีมกันแดดค่า SPFเท่าไรจึงจะเหมาะสมกับคนทำงานแต่ละประเภท**

**A:** แสงจากจอคอมพิวเตอร์เป็นรังสียูวีเช่นเดียวกับแสงแดด แต่มีปริมาณน้อยกว่ามาก จึงไม่ทำให้ผิวหนังหมองคล้ำได้เท่ากับการโดนแดด แต่คนทำงานก็ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำ

หากอยู่ในที่ทำงานทั้งวันและออกแดดเฉพาะตอนเที่ยง การทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 ก็ถือว่าเพียงพอ แต่หากทำงานกลางแจ้ง ควรทาครีมกันแดดประเภทป้องกันน้ำและมีค่า SPF 50 และควรทาครีมกันแดดในปริมาณ 0.5 กรัม – 1 กรัม ต่อ 1 ครั้ง หรือประมาณหนึ่งช้อนนิ้วมือ เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสม

มาถึงจุดนี้แล้วจะเห็นได้ว่าในวัยทำงาน ถึงแม้จะเป็นช่วงวัยที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง อายุระหว่าง 30-45 ปี แต่ก็อย่านิ่งนอนใจนะค่ะ เพราะมีปัจจัยหลายอย่างในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราก่อนวัยอันควรได้จริง ๆ เพราะฉะนั้นควรหันมาใส่ใจดูแลและสุขภาพของเราให้มากขึ้นนะค่ะ

ข้อปฏิบัติง่าย ๆ ที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์และตรงต่อเวลา หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ หลีกเลียงยาเสพติดทุกชนิด เพียงเท่านี้เราก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วค่ะ

ขอให้ทุกท่านทำงานด้วยความสุขและมีสุขภาพกายใจแข็งแรง ฉบับหน้าพบกับวิธีการดูแลสุขภาพจิตใจ เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุข(mind fit)แบบง่าย ๆ ทำได้จริงและเห็นผลนะค่ะ 

วันวิสา ช่างเหล็ก

Holistic wellness Consultant

Psychotherapist & Mindfulness Coach

Yoga Teacher

Happy at work place 's project Consultant



# พหุวัฒนธรรมปารีส

โดย หนูพัด ลูกพ่อเพิ่ม

ดูข่าวไฟไหม้อาสนวิหารนอเทรอดาม (Notre-Dame Cathedral) เมื่อต้นปี เห็นหลายคนเขียนถึง Notre-Dame ก็เลยนึกถึง ปารีส ที่ไปเยือนเมื่อปีก่อน ตอนที่คนรู้ใจใกล้ตัวไปประชุม แล้วตามติดไปด้วย ที่จริงก็นึกถึงอาสนวิหารนี้อยู่แหละ เพราะตอนที่ตามคนรู้ใจไปเมื่อปีก่อนก็ได้แวะเวียนไปอยู่ ไปแต่เช้าตรู่ ยังไม่มีนักท่องเที่ยวเลย แถมได้ปั่นขึ้นไปหอดระฆัง ไปดูว่า ระฆังไปไหนเสียงดังกว่ากัน ใครรู้บ้าง ก็ว่าจะ ว่าจะเขียนถึงหลายครั้ง ก็ไม่ได้เขียนสักที เอาละคะได้เวลาเขียนแล้ว แต่คงไม่เขียนถึงอาสนวิหารแห่งนี้หรอกนะคะ ขอเก็บความประทับใจ (หุ) ไว้คนเดียว ไม่ใช่อะไรหรอกคะ ก็มีคนอื่นเขียนถึงเยอะแยะไปหมดแล้ว เขียนถึงอย่างอื่นบ้าง คนอ่านจะได้ไม่เบื่อ

ไปปารีสครั้งนี้ก็เป็นครั้งที่ 3 เป็นการลุยเดี่ยว เพราะช่วงกลางวันคนรู้ใจไปประชุม การลุยเดี่ยวอย่างหนึ่งคือ อยากไปไหนก็ไป แต่การไปครั้งที่ 3 นี้ก็ทำให้นึกไม่ออกว่า จะไปไหนดี เราไปถึงป้ายแก้ว ๆ วันเสาร์ กว่าที่จะถึงโรงแรม เดินสำรวจพื้นที่ที่กัค่าพอดี วันรุ่งขึ้นเป็นวันอาทิตย์ยังไม่มีการประชุม เราเลือกไป Montmartre ไปเยี่ยมชมเขียน Sacré Coeur มหาวิหารสีขาวเด่นเป็นประกาย แม่นว่าจะมาเป็น



ครั้งที่สามก็ตาม แต่ก็ยังประทับใจเหมือนเดิม ตัววิหารยังคงงาม ผู้คนที่มาเยี่ยมชมยังมากมาย แต่สิ่งหนึ่งที่ดูเหมือนจะเพิ่มขึ้น ก็คือคนขายของที่ระลึกประเภทพวกกุญแจ ไม้สำหรับเซลฟี ฯลฯ รวมถึงเชือกแห่งมิตรภาพ คนเหล่านี้คือคนหนุ่มจากแอฟริกา กำลังแรงงานที่สำคัญของชาติ เมื่อนึกถึงเหตุปัจจัยที่หนุ่ม-สาวเหล่านี้เดินทางเสี่ยงภัยมาอยู่ที่นี่ ซึ่งก็คือโอกาสที่จะส่งเงินกลับไปเลี้ยงครอบครัว พวกกุญแจ พวงละ 1 ยูโร 6 พวง 5 ยูโร ต้องขายกันวันละกี่พวงถึงจะได้เงินส่งกลับบ้าน คนหนุ่มจากแอฟริกาที่ขายของที่ระลึก มีให้เห็นอยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวหลัก ๆ เกือบทุกแห่ง แต่ที่ Sacré Coeur อาจจะมากกว่าที่อื่นหรือเปล่า หน้าตาคนหนุ่มเหล่านี้ดูเฉยเมย ไร้อารมณ์ แวดตาปนเศร้าลึก ๆ ทำให้นึกไปถึง คนหนุ่มจากแอฟริกาที่ทำอาชีพคล้ายคลึงกันในมิลาน (Milano) อิตาลี ที่เราจะเจอทุกวันตอนขึ้น-ลงรถไฟใต้ดินใกล้ที่พัก แต่คนหนุ่มนั้นในมิลานขายกระดาษเช็ดหน้า ร่ม อะไรต่ออะไรจุกจิก ที่ก็ใช้ประโยชน์ได้ วันหนึ่งคุยกับคนรู้ใจว่า อยากอุดหนุนคนรู้ใจว่า ดีนะเพราะเขาทำงานสุจริตควรสนับสนุน รุ่งขึ้นเราเดินไปทางเดิม แต่คนหนุ่มไม่มาขายของ ก็ยังเสียดายจนวันนี้ว่า ไม่ได้สนับสนุนสัมมาอาชีพของเขา





ตอนที่รู้ว่าจะมาปารีส ก็นึกถึงบทความเกี่ยวกับปารีสที่อ่านเมื่อหลายเดือนก่อน เลยถือติดมาด้วย เอาจานอ่านอีกที รู้แล้วว่าจะไปไหน แต่เพราะเป็นคนที่ชอบตลาด แม่นจะไม่ได้พิศวง การซื้อสักเท่าไร เมื่อคำนวณเส้นทางแล้ว ทริปจึงเริ่มที่ตลาด ปารีสมีตลาดมากมาย ทางเดินที่ขากันตามริมถนนหลากหลาย แต่ปารีสยังคงเก็บรักษาตลาดที่เป็นอาคารหลังคาสูง เหมือนโถงขนาดใหญ่ ที่เรียกกันในเยอรมนีว่า Markthalle ก็อาจเปรียบได้กับตลาดถาวรของไทย เข้านั้นไปตลาดที่ Place d'Aligre นัยว่า ตัวอาคารเป็นอาคารที่อนุรักษ์ไว้ (Denkmalschutz) อยู่ในเขต Bastille เริ่มต้นเดินจาก Gare de Lyon (สถานีรถไฟสำหรับรถไฟที่ไปทางใต้ของฝรั่งเศส) ก่อนจะออกจากสถานีรถไฟก็อดที่จะชื่นชม Train Bleu ภัตตาคารในสถานีรถไฟที่ขึ้นชื่อว่าสวยที่สุดในปารีสไม่ได้ ด้วยต้องทำเวลาก็เลย

ชื่นชมแต่ภายนอก ไม่ได้เข้าไปจับน้ำชา ดื่มด่ำกับภาพวาดฝาผนังที่อยู่ภายใต้การอนุรักษ์ จากสถานีเดินตรงไป ผ่าน/ลอด Viaduc des Arts ไม่ได้ดูงานศิลป์ เพราะร้านยังไม่เปิด เลี้ยวซ้ายไปไม่นานก็จะเจอถนน Rue d'Aligre พอเดินเข้ามาใกล้ของตลาดก็ลอมมาให้เห็น ถนนปิดไม่มีรถวิ่ง สองข้างทางมีร้านแบบแผงลอย ขายผักและผลไม้ตั้งเรียงติดกันเป็นแถวตลอด ถนน ตัวอาคารตลาด เป็นทรงสี่เหลี่ยม เหมือนแท่งอะไรสักอย่างที่มีหลังคาตั้งอยู่ วันนั้นอยู่ระหว่างซ่อมแซม มีร้านรวงเปิดขายของบ้าง แต่ต้องลอดผ้ากัน บางช่วงห้ามเดิน อากาศไม่ระบายจนอึดอัด เข้าไปเดินดูให้รู้วามมา แล้วก็กลับมาชื่นชมร้าน (แผง) ที่ก็ขายผัก-ผลไม้ ของแห้ง ฯลฯ แม่นหลายหลากแต่ก็คล้าย ๆ กัน มิน่าล่ะ จึงมีเสียงเชียร์แซกไวทเวกตามประสาตลาดสดให้ได้ยิน



จาก Place d'Aligre นั่งรถใต้ดินเรียกว่า จากใต้  
 จรดเหนือ เปลี่ยนรถสองครั้ง คิริรวมเวลาที่เดินทาง  
 กว่าครึ่งช.ม. ไป ตลาด la Chapelle ตลาดนี้ไม่ได้  
 ตั้งอยู่บนถนน la Chapelle อย่างตลาดที่ Place  
 d'Aligre แม่นจะมีถนนชื่อเดียวกันแต่ก็ห่างไปเกือบ  
 หนึ่งกิโลเมตร จากสถานีรถไฟใต้ดินมีถนนเล็ก ๆ ล้วน ๆ  
 เดินเข้าไปที่ตลาด ที่นี่สองข้างทางไม่มีแผงขายของ  
 เหมือน ตลาดที่ Place d'Aligre แต่ก็มีร้านรวงที่ขาย  
 อาหารแห้ง ผักผลไม้ ที่น่าสนใจคือของที่ขายมา  
 จากเอเชีย แถมคนขายหรือเจ้าของร้านก็เอเชีย น่า  
 จะเป็นจีน หรือเวียดนาม ตัวตลาดดูจากภายนอก  
 ไม่คิดว่าเป็นตลาด เพราะไปนึกเปรียบเทียบกับ  
 ตลาดในเยอรมนี ตัวอาคารเป็นทรงสี่เหลี่ยม (เหมือน  
 ที่ Place d'Aligre) โครงเหล็ก ก่ออิฐสีน้ำตาลแดง  
 ด้านบนเป็นกระจกใส นัยว่าตลาดที่นี่เป็นตลาดที่มี  
 ชีวิตชีวา แต่วันนั้นที่ไปไม่คึกคักนัก จะไม่เดาว่า  
 เพราะอะไร เพราะไม่รู้ เดินเข้าไปก็สะดุดตากับสีส้ม  
 ของร้านแรกที่พบ แผงที่ก่อบสูงประมาณเอว ของ  
 หมู่มปารีเซียง ไม่ใช่ของผู้เขียนนะคะ ประดับด้วย  
 โม่เสส สีและลวดลายบ่งบอกให้รู้ว่า น่าจะเป็นอะไร

ที่ตะวันออกกลาง หรืออาหรับ ค่ะ ร้านขายอาหาร  
 โมร็อกโก เป็นร้านเล็ก ๆ มีโต๊ะ 2-3 ตัวไว้ให้ลูกค้า  
 นั่งรับประทานอาหารที่เพิ่งทำเสร็จหอมฉุย น่ารับ  
 ประทาน แต่ชอบลวดลายโม่เสสมากกว่าค่ะ นอกจาก  
 ร้านนี้ก็มีร้านอาหารอิตาเลียนอยู่ใกล้ ๆ กัน เดินต่อ  
 ไปก็เป็นร้านรวงขายผัก ผลไม้ เนยแข็ง เนื้อสัตว์  
 แฉกเช่นตลาดทั่วไป แต่ที่น่าสนใจคือ มีผักผลไม้จาก  
 เอเชีย คนขายก็เอเชีย หรือแอฟริกัน หรือจะเป็น  
 ฝรั่งเศสเชื้อสายแอฟริกาก็เป็นได้ ให้เห็นบ้าง เดิน  
 วนไปวนมา 2-3 รอบ เดินไปชื่นชมลวดลายร้าน  
 อาหารโมร็อกโกแหละค่ะ จนคิดว่าได้เวลาแล้วก็  
 เดินออกมาอีกทาง แล้วก็สะดุดกับชื่อร้านอาหาร  
 น้อย ๆ อีกร้านตรงประตูทางออกฝั่งตรงข้ามร้าน  
 โมร็อกโก ชื่อร้าน Bangkok ค่ะ Bangkok Ristrono-  
 mie by Dawn เจ้าของร้านเป็นหมูน้อยและสาว  
 น้อยชาวไทย เธอกำลังยุ่งกับการเตรียมอาหาร เลย  
 ได้แต่ทักทายว่า สวัสดีค่ะ แล้วก็จากมา



เดินออกจากตลาด ไม่ลืมแวะเวียนดูร้านรวงที่ตั้งอยู่รอบ ๆ โอ้โหมีแต่ เอเชียซ็อบเป็นส่วนมาก คิดว่า กลับมาซื้อบ้านเราก็ได้ เลยไม่เสียดัง ว่าแล้วก็เดินออกมาถนนใหญ่ สองข้างถนนเป็นอาคาร 2-3 ชั้น สภาพไม่ค่อยใหม่เท่าไรนัก มีร้านขายของชำขนาด 1-2 คูหา บ้างเรียกตัวเองว่า ซูเปอร์มาเก็ต อืม แล้วก็มีส่วนประกอบกระสอบข้าวสาร หัวยอม ฯลฯ วางอยู่บนฟุตบาทหน้าร้าน เหมือนประเทศอะไรน้ำ แล้วก็ร้านตัดผม ร้านอาหารเล็ก ๆ ฯลฯ เรียงราย ดูจากชื่อร้าน เช่น Super Marche Sabah Orientale หรือ Thi Phan หรือ Rashmi ก็คงพอเดาได้ว่า สินค้าที่ขาย (อาจรวมทั้งคนขาย และคนซื้อด้วย) มาจากไหน แต่แน่ ๆ ไม่ใช่ฝรั่งเศส

ประมาณ 100 เมตรก่อนถึงสถานีรถไฟใต้ดิน La Chapelle (ที่ยกสูงมาวิ่งบนดินช่วงนี้) เป็นถนนเล็ก ๆ เดินเลี้ยวเข้าไปนิดเดียวก็พบ โบสถ์ Saint Bernard ที่ซึ่งเมื่อฤดูร้อนปี 1996 เป็นที่ลี้ภัยของกลุ่มคนที่เรียกว่า “Sans-Papiers” หรือ “Papierlosen” ในภาษาเยอรมัน ถ้าภาษาอังกฤษก็น่าจะประมาณ undocumented people หรือ คือคนต่างชาติที่ไม่มีสิทธิพำนัก คนเหล่านี้เข้ายึดครองโบสถ์นี้อยู่ถึงสองเดือน จนในที่สุดตำรวจได้เข้ามาบุกจับ นำตัวออกไป แต่นั่นมา Saint Bernard ก็เป็นสัญลักษณ์ของปฏิบัติการที่ไร้เมตตาธรรมของรัฐฝรั่งเศสที่กระทำต่อคนต่างชาติที่ไม่มีสิทธิพำนัก Saint Bernard วันนั้นไม่มี “Sans-Papiers” มีเพียงคนผิวสีไม่กี่คนนั่งเล่นอยู่ในสวนหย่อมน้อย ๆ หน้าโบสถ์ ใกล้เคียง ๆ นั้นมีต้นไม้ ตามกิ่งก้านมีโบว์สีต่าง ๆ ผูกไว้ น่าจะเป็นสัญลักษณ์ของสิทธิ และเสรีภาพ ไม่ไกลนักมีป้ายเล่าเรื่องราว อ่านภาษาฝรั่งเศสไม่ได้ เลยไม่รู้ว่าจะเขียนว่าอะไร



จาก Saint Bernard เลี้ยวเข้าถนน Rue la Goutte d'Or ถนนเล็ก ๆ ไม่กว้างนัก จะว่าเปลี่ยว ก็ไม่เชิง สองข้างถนนมีร้านรวงบ้าง มีร้านกาแฟ มีผู้คนเดินไปมาแน่นไม่มากนัก แต่ที่ทำให้รู้สึกแปลก ๆ คงเป็นบรรยากาศของร้านรวง ของผู้คน ที่ดูห่างไกลจาก “ความเป็นฝรั่งเศส” เออ แล้ว “ความเป็นฝรั่งเศส” นี้คืออะไร จะว่าไปก็คงให้คำจำกัดความไม่ถูกเหมือนกัน แต่ที่รู้สึกได้ก็คือ บริเวณนี้มีหลายอย่างที่บ่งบอกว่า มาจากทวีปอื่น ไม่ว่าจะร้านค้าเล็ก ๆ ร้านกาแฟ ร้านเสื้อผ้า ฯลฯ ย่านนี้เรียกว่า Goutte d'Or

จาก Rue la Goutte d'Or หากเลี้ยวเข้าถนนซอยเล็ก ๆ มาทางทิศใต้ จะพบ Boulevard la Chapelle แต่ถ้าเดินตรงไปก็จะไปชน Boulevard Barbès ถนนที่เต็มไปด้วยร้านกาแฟ ร้านขายของเล็กใหญ่ ร้านรับแลกเงิน ร้านขายทอง และเครื่องประดับ อาจเรียกได้ว่า โดยคนแอฟริกา เพื่อคนแอฟริกา เลยทีเดียว นัยว่า ย่านที่อยู่ระหว่างสถานีรถไฟใต้ดิน 3 สถานี คือ Château Rouge, Barbès Rochechouart และ La Chapelle เป็นถิ่นแอฟริกาในปารีส ลองวาดภาพตามถึง ไม้ฉากที่มี Boulevard Barbès ตั้งแต่สถานี Château Rouge และ Boulevard la Chapelle ตั้งแต่สถานี La Chapelle เป็นขา ทั้งสองถนนมาพบกันทำมุม 90 องศาที่สี่แยกที่สถานีรถไฟใต้ดิน Barbès Rochechouart นัยว่า กลุ่มชนที่ยึดครองทำธุรกิจใน Boulevard Barbès คือคนที่มาจากแอลจีเรีย (แอฟริกาเหนือ) แต่วันนั้นก็เห็นร้านของผู้คนจากแอฟริกาตอนล่างลงไป และย่าน Goutte d'Or ถือเป็นหัวใจหรือศูนย์กลางของวิถีชีวิตแบบแอฟริกา ที่มี Rue la Goutte d'Or เป็นเส้นแบ่งระหว่าง แอฟริกาเหนือกับแอฟริกาตะวันตก หากดูจากร้านรวง (พ่อค้าลูกค้า) อาจเป็นได้ว่า ฝั่ง Rue la Goutte d'Or ส่วนที่ใกล้ Boulevard la Chapelle น่าจะเป็น แอฟริกาเหนือ และซีกด้านบนติด Boulevard Barbès เป็นแอฟริกาตะวันตก ตอนที่ได้เห็น ๆ ดู ก็ไม่ได้วิเคราะห์ลึกซึ้งอะไรขนาดนี้ เพียงแต่อยากรู้อยากเห็นจึงไปตระเวนเดินดู อย่างเกรง ๆ หน่อย ๆ อาจด้วยภาพถ่ายตัวของคนจากทวีปนี้ที่ดูไม่ค่อยเป็นมิตรกับผู้หญิง และอาจด้วยความรู้แปลกแยกที่เป็นเอเชียยกเกือบคนเดียวในชุมชนแอฟริกา เมื่อกลับมาอ่านบทความใหม่อีกครั้ง จึงเข้าใจว่า ทำไมถึงบอกว่า เป็นถิ่นแอฟริกันปารีส ที่คนปารีสเองหลายต่อหลายคนไม่เคยเห็น ก็วันนั้นที่เดินไปเดินมา ไม่เห็นชาวปารีสเชิงสักเท่าใด



จริง ๆ แล้ว ย่าน Goutte d'Or อยู่ไม่ไกลจากสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ หนึ่งในสถานที่โปรดของเรา นั่นคือ Montmartre และเมื่อขึ้นบนถนน Rue la Goutte d'Or มองย้อนไปทาง Boulevard Barbès ก็เห็นยอดมหาวิหาร Sacré Coeur สวยเด่นเป็นสง่า เป็นฉากหลังให้กับถนนเล็ก ๆ แคบ ๆ ที่ไม่ค่อยใกล้กับความสะอาดโอโง่งนั้ก ถนนที่มีร้านรวงที่มีป้ายเขียนด้วยอักษรอารบิค เป็นความแตกต่างที่ชัดเจน ที่ดำรงอยู่ สถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมที่สวยงาม กับวิถีชีวิตอีกแบบ ที่น่าจะเป็นผลพวงของการล่าอาณานิคมในอดีต แล้วก็คิดเลยเถิดไปว่า นี่หรือเปล่าที่ทำให้รู้สึกว่ ที่ Sacré Coeur มีคนหนุ่มจากแอฟริกาที่ขายของที่ระลึกมากกว่าในสถานที่ท่องเที่ยวอื่น ๆ ของปารีส



ความแตกต่างที่เห็นก็คงเหมือนกับตลาดทั้งสอง  
แห่งที่ไปเยี่ยมชม ตลาดที่ Place d'Aligre มีผักผลไม้  
เนยแข็ง สินค้าที่อาจเรียกว่า ผลิตภัณฑ์ในฝรั่งเศส คน  
ขาย คนซื้อก็ชาวปารีสเชียว (ผิวขาวอย่างคนยุโรป)  
ไม่ค่อยเห็นคนสัญชาติอื่นสักเท่าใด (แต่วันนั้นมีสิ่ง  
แปลกปลอมคือตัวผู้เขียนกับนักท่องเที่ยวชาวญี่ปุ่น  
อีกสองคน) ในขณะที่ตลาด la Chapelle ให้บรรยากาศ  
ที่อินเตอร์มากกว่า (และไม่มีย่านท่องเที่ยววนออกจาก  
ตัวผู้เขียน) หากใช้คำหุ่ยห้อยก็คือ พหุวัฒนธรรม  
ก็อาจอธิบายได้ว่า เพราะตลาด la Chapelle ตั้งอยู่  
บนถนนอีกสายหนึ่งที่ไปบรรจบ Boulevard la  
Chapelle กันให้ แอฟริกันปารีสเป็นสีเหลี่ยม และ  
ด้วยร้านรวงที่มีกลิ่นอายเอเชียอยู่ด้วย จึงทำให้ย่าน  
นี้เป็นชุมชนที่หลากหลายกว่าแค่ แอฟริกันปารีส  
และนี่ละมังที่ทำให้กล่าวกันว่า ตลาด la Chapelle  
เป็นตลาดที่คึกคัก มีชีวิตชีวา (lebendig) ด้วยสีสัน  
ของ พหุวัฒนธรรม

หลายปีที่ผ่านมา ความเป็นพหุวัฒนธรรมในปารีส  
มีปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด อย่างน้อยก็ในความ  
รู้สึกรับรู้ของผู้เขียน เมื่อ 12 ปีก่อน เราเคยไปตาม  
หา China Town ในปารีส พบห้าง Tang Freres ร้าน  
เอเชียช้อปปิ้งขนาดใหญ่ที่ตั้งมาแต่มนาน เป็นตำนาน  
สำหรับนักเรียนไทย หรือคนไทยที่ไปเยือนปารีสว่า  
ต้องไปหาซื้ออาหารไทย ๆ หรือเอเชียที่นี่ China  
Town วันนี้ไม่ได้มีเพียง Tang Freres แต่มีร้านรวง  
หลากหลายสัญชาติเอเชีย ทั้ง ลาว ไทย กัมพูชา  
เวียดนาม จีน มีศูนย์การค้าใหญ่ (อย่างมาบุญครอง)  
ที่ภายในประกอบด้วยร้านเล็ก ร้านน้อย สัญชาติ  
เอเชีย (ตะวันออกเฉียงใต้ และตะวันออก) และใคร  
จะนึกว่า สองฟากถนน Rue Saint Jacques ถนนคู่  
ขนานกับ Boulevard St. Michel ที่โด่งดัง จะมีร้าน  
อาหารหลากหลาย ทั้งฝรั่งเศส อิตาลี เลบานอน

อินเดีย จีน เวียดนาม และไทย ให้เลือก หากว่านี่  
ไม่ใช่สิ่งที่แสดงให้เห็น พหุวัฒนธรรม แล้ว จะเรียก  
ว่าอะไร แต่อาจเป็น พหุวัฒนธรรม ที่ดำรงอยู่ แต่  
ไม่มีใครเห็น หรือไม่เป็นที่ตระหนัก **๓**





# § เงินค่าขนม (Taschengeldparagraph)

โดย ด<sup>2</sup>

- เด็กอายุ 7 ขวบ เข้าไปในร้านขายแฮนด์เด็ก คนนี้สามารถทำสัญญาซื้อแฮนด์ได้หรือไม่?
- คนขายสามารถขายรถจักรยานเสือภูเขาให้แกเด็กอายุ 7 ขวบได้หรือไม่?
- ผู้เยาว์สามารถซื้อสุนัขได้หรือไม่?
- ในประเทศเยอรมนีมีข้อกำหนดไว้ว่า เด็กและเยาวชนอายุเท่าไรจะสามารถซื้ออะไรได้บ้าง? และจำเป็นต้องขอการยินยอมจากพ่อแม่ก่อนหรือไม่?

## เงินค่าขนมสำหรับเด็กและเยาวชนคืออะไร

“เงินค่าขนม” ภาษาเยอรมันเรียกว่า Taschengeld คือ เงินพิเศษที่เด็กและเยาวชนได้รับจากพ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ เพื่อให้นำไปจับจ่ายใช้สอยได้อย่างเสรี หรือจะเก็บออมไว้ก็ได้ เงินค่าขนมเป็นการปูพื้นฐานการเรียนรู้ และบริหารการเงินของตนเองตั้งแต่ในวัยเด็ก

เงินค่าขนมที่ผู้รับใช้ว่า จะมีแต่เด็กและเยาวชนเท่านั้น ผู้ที่บรรลุนิติภาวะแล้ว อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป หากว่า ยังไม่ได้ทำงาน ยังไม่มีรายได้ พ่อแม่ก็อาจจะยังให้เงินค่าขนมอยู่ต่อไปก็เป็นได้

### เงินค่าขนมสำหรับเด็กและเยาวชน

ในประเทศเยอรมนี มีบทบัญญัติว่าด้วยเงินค่าขนม(Taschengeldparagraf) ไว้ในประมวลกฎหมายแพ่ง (Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB)) เป็นตัวช่วยควบคุมการใช้จ่ายเงินของเด็กและเยาวชน **มาตรา 110 ประมวลกฎหมายแพ่ง (§ 110 BGB) ระบุว่า ผู้เยาว์สามารถซื้อของได้ด้วยเงินของตนเองโดยไม่ต้องขอการยินยอมจากพ่อแม่ ตราบที่การใช้จ่ายนั้นยังอยู่ในวงเงินค่าขนมที่พ่อแม่อนุญาตให้ใช้สอยได้อย่างเสรี**

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กและเยาวชน ยังมีใช้ ผู้ที่สามารถทำนิติกรรมได้ (Geschäftsunfähigkeit) หรือสามารถทำได้แต่ในวงจำกัด ประมวลกฎหมายแพ่งจึงกำหนดขอบเขตการใช้จ่ายเงินค่าขนมของเด็กและเยาวชนไว้ดังนี้

**1. เด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ขวบ** ตามกฎหมาย (มาตรา 104 อนุมาตรา 1 BGB) ถือว่า เป็น ผู้ที่ไม่สามารถทำนิติกรรมได้ (Geschäftsunfähigkeit) จึงไม่สามารถซื้อข้าวของใด ๆ ได้ แม้ว่าจะซื้อด้วยเงินค่าขนมของตนเองก็ตาม หากว่าซื้อของแล้ว แต่ถ้าพ่อแม่หรือตัวแทนทางกฎหมายไม่เห็นด้วย และไม่ยินยอม ก็ต้องนำสิ่งของนั้นไปคืน และเรียกร้องขอเงินคืนได้

#### ตัวอย่าง

ทิมมีอายุ 6 ขวบซื้อปืนฉีดน้ำด้วยเงินที่เก็บออมจากเงินค่าขนม ทิมมีเข้าใจว่า นี่คือเงินของตนเอง จะซื้ออะไรก็ย่อมได้ ตอนที่ทิมมีจ่ายเงิน พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วย แม้ว่าคนขายปืนฉีดน้ำ จะขายปืนให้ทิมมี และรับเงินจากทิมมีไปแล้วก็ตาม แต่ทางกฎหมายถือว่า ไม่ได้มีการซื้อ เพราะทิมมียังไม่ได้รับการยินยอมจากพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ไม่เห็นด้วยกับการซื้อปืนฉีดน้ำกระบอกนี้ ก็สามารถนำปืนฉีดน้ำไปคืนให้ร้านค้าได้ (มาตรา 131 BGB) และอาจจะเอาความผิดกับคนขายได้ด้วย ดังนั้นก่อนที่คนขายสินค้าจะขายอะไรให้กับเด็กเล็ก ก็ควรจะถามเด็กก่อนว่า อายุเท่าไร พ่อแม่มาด้วยไหม พ่อแม่อนุญาตแล้วหรือยัง

นอกจาก เด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปีแล้ว ผู้ที่พิการทางสมอง ตามกฎหมายก็ถือว่า เป็นผู้ที่ไม่สามารถทำนิติกรรมได้เช่นกัน ดังนั้นผู้พิการทางสมอง ตามกฎหมายจึงไม่สามารถซื้อสิ่งของได้

**2. เด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7 ขวบ** แต่อายุยังไม่ถึง 18 ปี ตามกฎหมาย (§ 106 BGB) ถือว่า เป็น ผู้ที่สามารถทำนิติกรรมได้โดยมีข้อจำกัด (beschränkte Geschäftsfähigkeit) นั่นคือ เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้สามารถใช้เงินค่าขนมของตนซื้อของได้ตามที่ต้องการ แต่ต้องเป็นการซื้อโดยตรง ซึ่งไม่ใช่การซื้อที่มีการทำสัญญา และราคาสิ่งของต้องไม่มากกว่าเงินค่าขนมที่ได้รับรายเดือน แต่กระนั้นก็ตาม ก็ต้องให้พ่อแม่หรือผู้แทนทางกฎหมายไปด้วย หรือได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากพ่อแม่ ถ้าเด็กหรือเยาวชนในกลุ่มอายุดังกล่าวนี้ซื้อของในร้าน หรือประมูลสินค้าในอินเทอร์เน็ต หรือสั่งสินค้าทางอินเทอร์เน็ตที่มีราคามากกว่าเงินค่าขนมรายเดือน พ่อแม่สามารถขอยกเลิกการซื้อได้ภายในเวลา 14 วัน (§183 และ 184 BGB) และให้ถือว่าการซื้อนั้นเป็นโมฆะ

นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามไม่ให้ เด็กและเยาวชนกลุ่มอายุนี้ ซื้อสิ่งของบางอย่าง มาดูกันว่า เด็กและเยาวชนในกลุ่มนี้ ห้ามซื้ออะไรบ้าง

- ห้ามซื้อของที่ต้องลงชื่อทำสัญญา เช่น แสกดิจิทัลที่ต้องทำสัญญาจ่ายเป็นรายเดือน
- ห้ามซื้อของลักษณะผ่อนส่งที่จ่ายเงินเป็นงวด
- ห้ามสมัครเป็นสมาชิกรับนิตยสารรายปักษ์ รายเดือน รายปี
- ห้ามซื้อของเล่นที่ราคามากกว่าเงินค่าขนมที่ได้รับ
- ห้ามซื้อเครื่องประดับที่มีราคาแพง เช่น สร้อยคอทองคำ
- ห้ามซื้อสิ่งของต้องห้ามสำหรับผู้เยาว์ เช่น บุหรี่ อาวุธต่าง ๆ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ห้ามซื้อของที่มีมูลค่าเกินเงินค่าขนมที่ได้รับ เช่น รถยนต์ บ้าน เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ที่มีมูลค่าสูง

อย่างไรก็ตาม บทบัญญัติว่าด้วยเงินค่าขนม (Taschengeldparagraph) ไม่ได้กำหนดไว้ว่า อนุญาตให้เด็กซื้อของได้ในราคาเท่าไร ดังนั้นจึงอาจจะเป็นไปได้ว่า เด็กอายุ 8 ขวบ ใช้เงินค่าขนมซื้อซีดีเพลงราคา 50 ยูโร ซึ่งในกรณีนี้ผู้ขายอาจจะถามผู้ปกครองก่อนว่า ผู้ปกครองยินยอมให้เด็กซื้อได้หรือไม่

สำหรับ ผู้ที่อายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ ตามกฎหมายเยอรมันถือว่าเป็นผู้บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่แล้ว และสามารถทำนิติกรรมได้โดยไม่มีข้อจำกัด (unbeschränkte Geschäftsfähigkeit) เป็นผู้มีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย สามารถใช้จ่ายเงินของตนเองอย่างไรก็ได้ สามารถลงนามทำสัญญาได้โดยไม่ต้องขอการยินยอมจากพ่อแม่ เช่น สัญญาซื้อ สัญญาเช่าบ้าน สัญญากู้เงิน



แหล่งที่มาของรูปภาพ [https://media.daa-pm.de/ufv\\_wirtschaftslexikon/Html/G/Geschaeftsfaehigkeit.htm](https://media.daa-pm.de/ufv_wirtschaftslexikon/Html/G/Geschaeftsfaehigkeit.htm)

อยู่เยอรมนี... ต้องเรียนรู้ทุกวัน แม้กระทั่ง “เงินค่าขนม” ซึ่งเป็นเงินพิเศษที่พ่อแม่มอบให้ลูก ก็ยังมีกฎหมายควบคุม ... รู้ไว้ใช่ว่า นะคะ **๓**

แหล่งข้อมูล

<http://www.kinder-tipps.com/finanzen/>

<https://www.taschengeldtabelle.info/taschengeldparagraph/>

# IMPRESSUM

## ผู้ผลิต:

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

## บรรณาธิการประจำฉบับ:

ดร.พัทยา เรือนแก้ว

## กองบรรณาธิการ:

อัญชัญ เอียร์ลิ่ง, พยมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย, นฤมล ชวินด์,  
จริยา มีลเลอร์, อรณี โฟล์เฟอร์, กุหลาบ ไทรโพธิ์, ศักดา บัวลอย

## ผู้ร่วมงานในเล่ม:

คมสกล บุญณะ, ศิรินคร จิระเสถียรพงศ์, วันวิสา ช่างเหล็ก,  
ญาดา นาเชือก, ปรีดา ไมเยอร์

## พิสูจน์อักษร:

สุวีรัตน์ ณิชชาพัฒน์

## ศิลป์และจัดรูปเล่ม:

อัญชัญ เอียร์ลิ่ง, ชลัช วรรณรียง

## เว็บมาสเตอร์:

อัญชัญ เอียร์ลิ่ง, ชลัช วรรณรียง

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

**e-mail:** [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

นิตยสารตีพิมพ์ออกทุก ๆ สี่เดือน

(เมษายน, สิงหาคม และธันวาคม)

บทความตีพิมพ์ในนิตยสาร „ดีมาก“ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้  
คัดลอกข้อความ บทความและรูปภาพต่าง ๆ ก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต  
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว  
กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

## Herausgeber:

Networks Thais Overseas e.V.

## Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

## Redaktion:

Aunchun Hirling, Pasamolwan Kerkswanchai, Naruemol Schwind, Chariya  
Müller, Oranee Pfeiffer, Kularp Saipopoo, Sakda Bualoi

## Mitarbeiter/innen:

Komsakon Boonna, Sirinthorn Jirasteanpong, Wanwisa Changlek,  
Yada Nachueak und Preeda Meyer

## Korrektor:

Sureerat Nichaphat

## Art und Layout:

Aunchun Hirling, Chalot Worayanyong

## Webmaster:

Aunchun Hirling, Chalot Worayanyong

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

**e-mail:** [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

„D-mag“ erscheint vierteljährlich:

April, August und Dezember

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur

mit Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in anderen Medien  
erschienenen Artikeln oder Fotos wenden Sie sich bitte direkt an Autors.



[www.d-magzine.de](http://www.d-magzine.de)  
[www.n-t-overseas.de](http://www.n-t-overseas.de)

