

ระหว่างเรากับธรรมชาติ



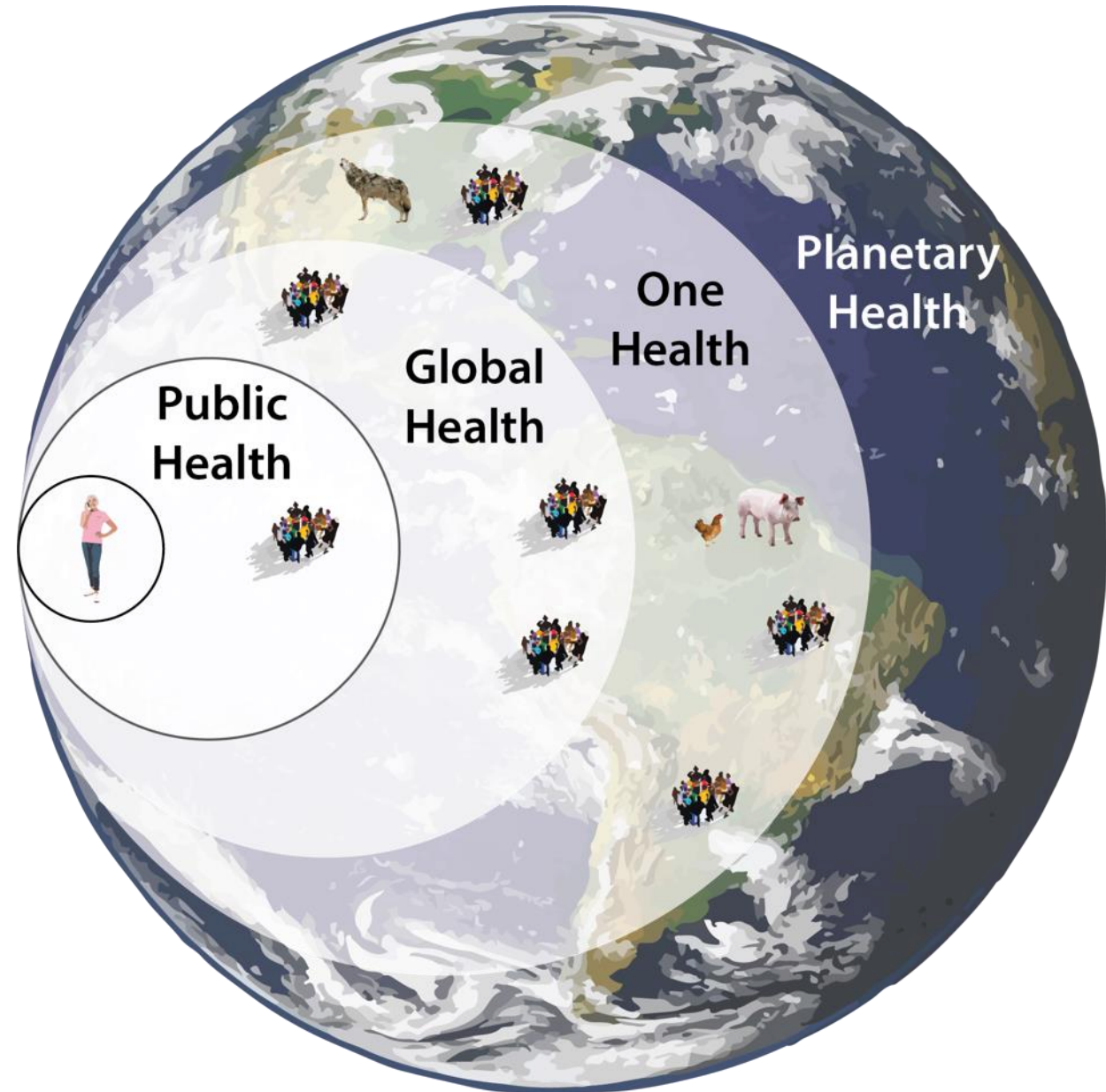
นางสาวธนาพร ตระกูลดิษฐ์ (มินท์)

เจ้าหน้าที่ป่าไม้ / Nature Mentor/ Forest Bathing Guide & Instructor

Planetary Health

“สุขภาพของมนุษย์และสุขภาพของโลกของเรา นั้นเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก และอารยธรรมของเรานั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพของมนุษย์ ความอุดมสมบูรณ์ของระบบธรรมชาติ และการดูแลทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด”

[Rockefeller-Lancet Commission, UNFCCC]



สิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา..



- อากาศ
- น้ำ
- อาหาร

ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์วิทยา (Anthropogenic Changes)	ผลกระทบต่อสุขภาพ (Health Impacts)
● ความหลากหลายทางชีวภาพเปลี่ยนแปลง ● การเปลี่ยนแปลงการใช้ที่ดิน ● การเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำทางชีวเคมี ● มลภาวะทั่วโลก ● อากาศเปลี่ยนแปลง ● สภาพอากาศที่รุนแรง ● ทรัพยากรพร่อง (เช่นอาหารและน้ำ) ● การเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในอาหาร	● การเปลี่ยนรูปแบบการติดเชื้อโรค ● การเปลี่ยนรูปแบบโรคไม่ติดต่อ ● การเปลี่ยนแปลงโรคทางโภชนาการ ● การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพจิต ● การเปลี่ยนแปลงอนามัยการเจริญพันธุ์

Source: มองผ่านกรอบแนวทางการศึกษาด้านสุขภาพของพิภพโลก (Planetary Health) A Framework to Guide Planetary Health Education
พยางค์ เทพอักษร ประธานอนุกรรมการวิจัยและบริการวิชาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Mental illness

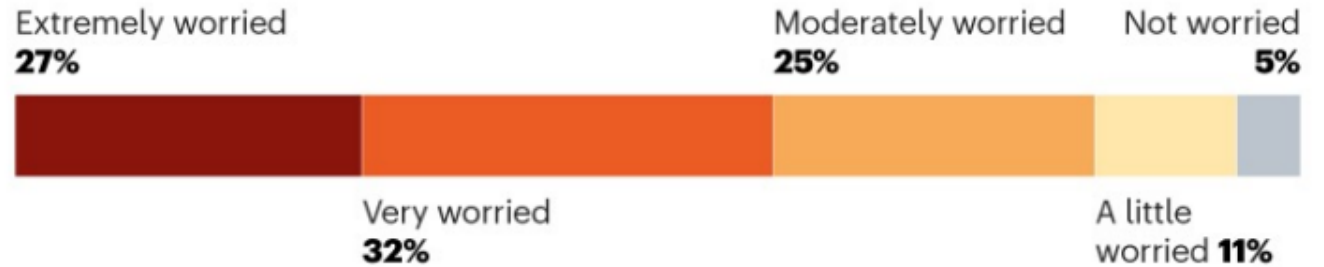
งานวิจัยปี 2021 ชี้ให้เห็นว่า
เยาวชนหลายประเทศประสบ
‘ภาวะวิตกกังวลโลกร้อน’
(climate anxiety)

Source : Hickman, C. et al (2021) (under peer review)

CLIMATE ANXIETY

A survey of 10,000 young people shows that negative feelings about climate change can cause psychological distress.

How worried are you about climate change?

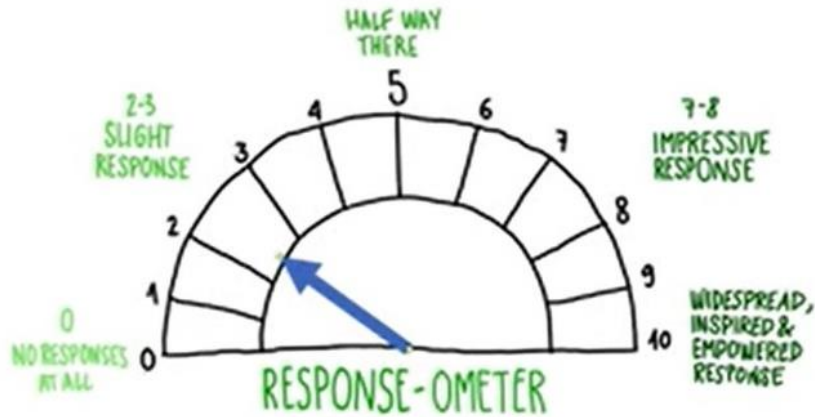
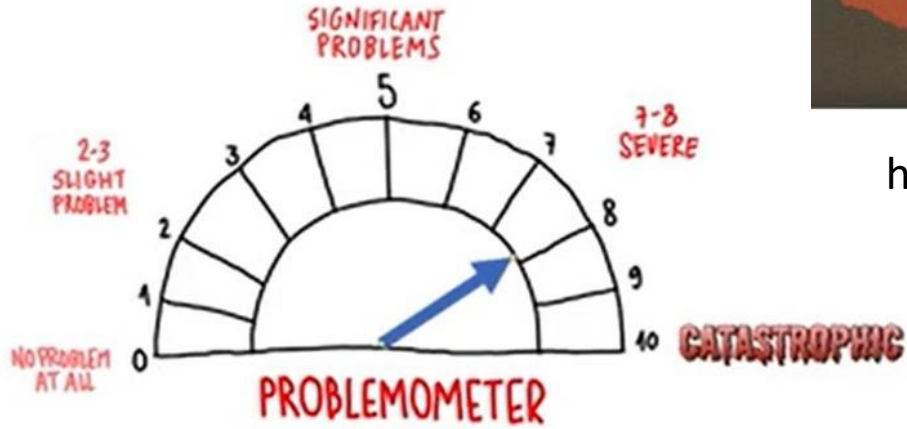


Climate change makes me feel...

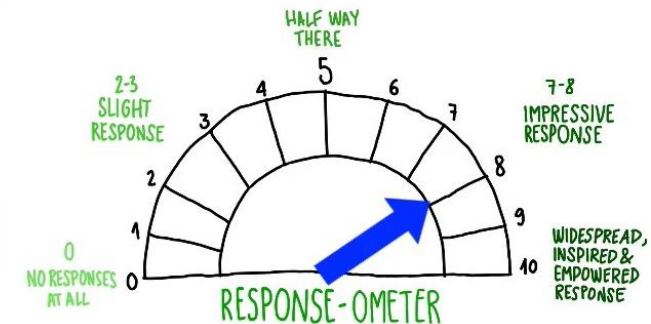




<https://www.activehope.info/>



There's a mismatch
between the size of the problem
and the size of the response

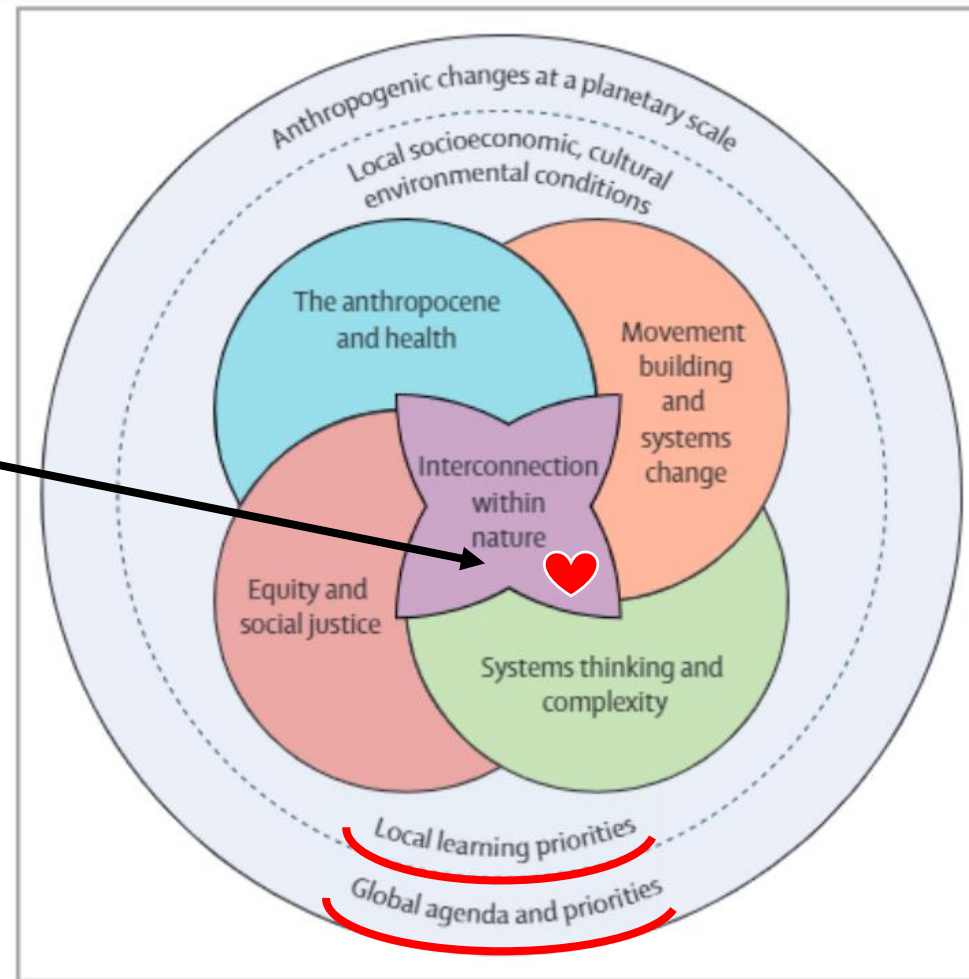


5 Domains of Planetary Health Study

เข้าใจผลกระทบที่เกิดกับเราและโลก

เชื่อมโยงภายใน เข้าใจธรรมชาติ

ตระหนักถึงความเสมอภาค
และความยุติธรรม
(สิทธิขั้นพื้นฐานที่มีตามธรรมชาติ)



การขับเคลื่อนเพื่อรองรับ
ระบบที่เปลี่ยนแปลง

มองเห็นปัญหาเชิงระบบที่ซับซ้อน

Nature Connectedness



การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ vs การสัมผัสธรรมชาติ

การสัมผัสธรรมชาติ (Nature Contact) วัดได้จากการ^เี่ยว^ชมธรรมชาติ ซึ่งแตกต่างจากการ^เื่อม^ยองกับธรรมชาติ (Nature Connection) ที่มีความสำคัญมากกว่าในแง่ของความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า ในขณะที่การสัมผัสธรรมชาตินั้นดีต่อสุขภาพทุกๆ ไปของเรา

based on research by the University of Derby's Nature Connectedness Research Group

Source : <https://findingnature.org.uk/2021/04/28/nature-and-me/>

5 หนทางสู่การเชื่อมโยง กับธรรมชาติ

ชื่นชมความงาม

ชมวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม ทำงานศิลปะจากธรรมชาติ
เข้าร่วมกิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ ฯลฯ

สร้างสายสัมพันธ์ ผ่านความรู้สึก

หามุมสงบอยู่กับธรรมชาติ เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลง แต่งกวี
สะท้อนความรู้สึกของตัวเรากับธรรมชาติ บอกเล่าให้เพื่อนฟัง ฯลฯ

สัมผัสและ เชื่อมโยง

เดินเท้าเปล่า ฟังเสียงนก ดมกลิ่นดอกไม้ ฯลฯ

ค้นหาความหมาย

เรียนรู้ตำนานของต้นไม้/ธรรมชาติ สำรวจเส้นทางของผึ้ง
เฉลิมฉลองวันสำคัญของฤดูกาล ฯลฯ

ดูแลด้วยความรัก

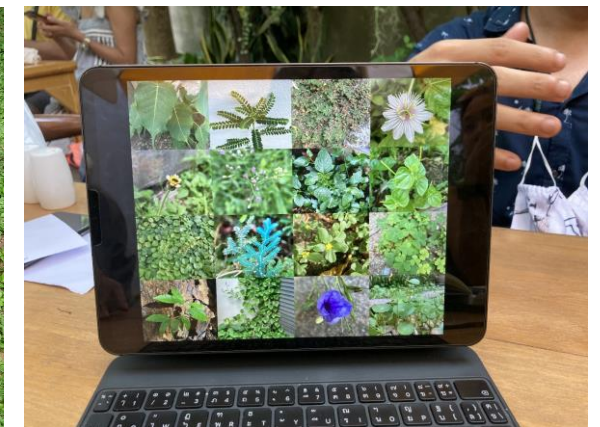
ร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ เก็บขยะ
ปรับวิถีชีวิตที่เป็นมิตรกับธรรมชาติมากขึ้น ฯลฯ

(Richardson and Sheffield, 2017)

เรารู้สึกใกล้ชิดกับธรรมชาติได้แม้อยู่ในเมือง

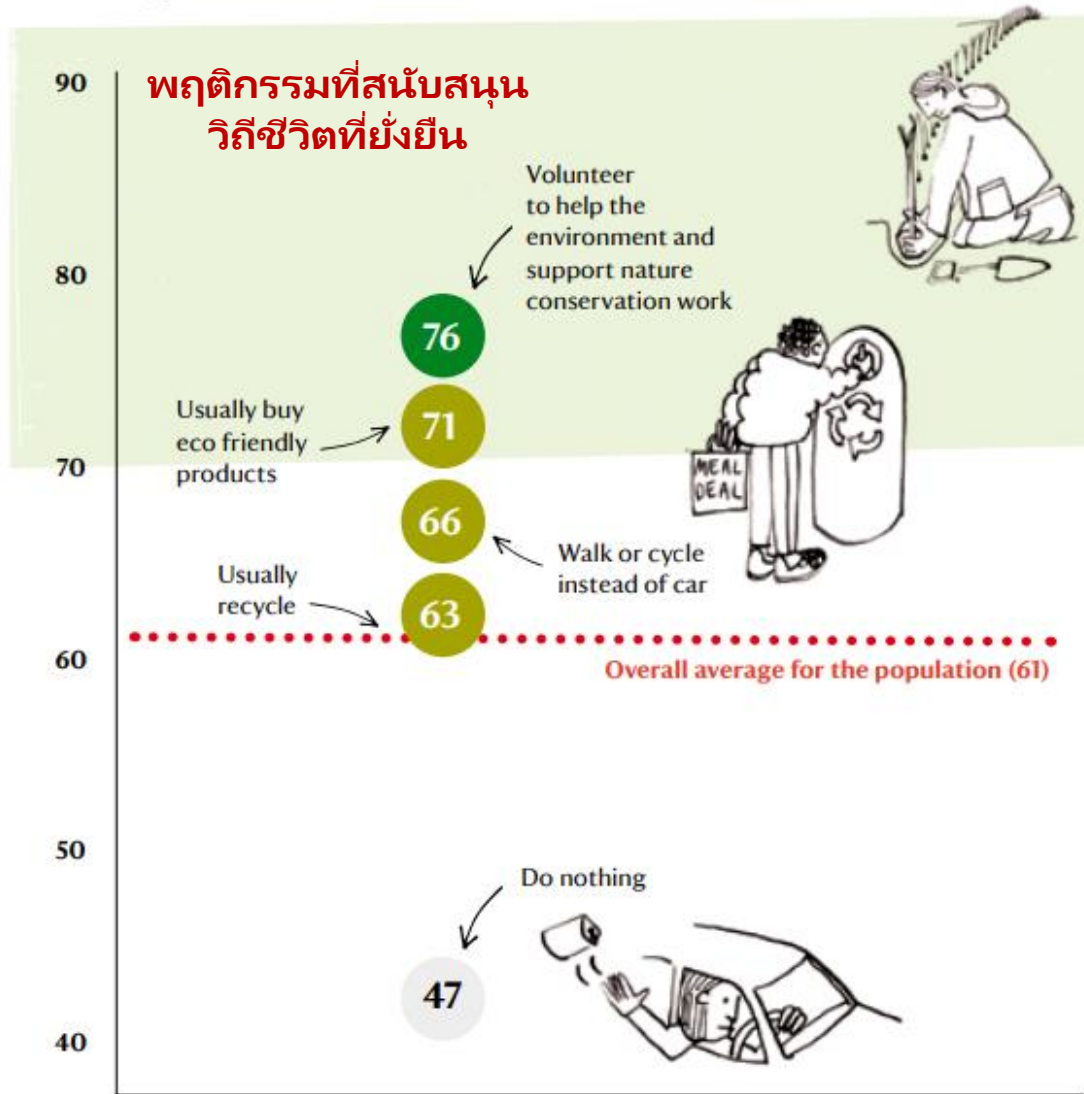
การเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้นเรียบง่าย ทำได้ทุกวัน ทุกที่ ทุกเวลา เช่น การชมก้อนเมฆ ดวงดาว หรือพยับแดดบนท้องฟ้า ฟังเสียงนกน้อยร้องเพลง และกลิ่นหอมของดอกไม้ แต่ละกิจกรรมล้วนเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเรากับธรรมชาติ แม้จะอยู่ในเมือง

การศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่จำนวน 582 คน โดยมีการเตรียมพร้อมให้กลุ่มตัวอย่างรู้จัก**สังเกตสิ่งดี ๆ ในแต่ละวันจากธรรมชาติในเมือง** หลังจากการทดลอง 7 วัน พบว่ามีการพัฒนาของสุขภาพจิตในทางที่ดีเกิดขึ้น และคงสภาวะนี้ได้นานประมาณ 1 เดือน



Highly
connected
with nature

To achieve sustainable lifestyles,
people will need to move into the
green shaded zone.



Less
connected
with nature

Pro-environmental behaviours
include recycling, green transport,
reducing consumption.

Pro-nature behaviours include
encouraging biodiversity and
supporting conservation causes.

คนที่รู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ มีแนวโน้มที่จะปกป้องธรรมชาติ

งานวิจัยที่ศึกษาเด็ก ๆ อายุ 9-11 ปี พบว่า
ระดับการ**เชื่อมโยง**กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กับ
ความ**เต็มใจ**ในการลงมือทำหรือเลือกทำสิ่งต่างๆที่ดี
ต่อธรรมชาติ ดังนี้

1. ระดับ**ความรู้**เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมสร้างการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรักษธรรมชาติเพียง
2% เท่านั้น
2. ระดับการ**เชื่อมโยง**กับธรรมชาติสร้างการ
เปลี่ยนแปลงถึง **69%**

โดยมีงานวิจัยอีก 75 ชิ้น แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง
การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ กับ พฤติกรรมรักษธรรมชาติเช่นกัน

กรณีตัวอย่างจากภาคการท่องเที่ยว



Call for Action

- **Embrace** ; โอบรับความหลากหลายของสรรพชีวิต/ผู้คน/มุมมอง/ความคิด และความรู้สึก
- **Empathy** ; มองเห็นความเชื่อมโยงของข่ายใยชีวิต (ด้วยความรักและความเข้าใจ)
- **Encourage-Empower** ; สานพลัง ร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง

วงสนทนาเชิงวิพากษ์และสร้างสรรค์



Forester/
Forest Bathing
Facilitator & Instructor

Eco-friendly SE

Programmer

Nature Educator

Well-Being
Researcher

บทสนทนา

คือ ก้าวแรก

ของความร่วมมือ

Forest Bathing in Thailand



Pu

TKT
Forest Bathing
Facilitator



Mint

Barefoot
Facilitator



Pin

Founder and Managing Director
The Mindful Tourist
Forest Bathing Training & Well-Being



Nicha

Forestry
Forest Therapy
Guide



Ta

Trekkingthai
Founder

30 July 2021 | 10 AM



ชวนทุกคนล้อมวงมา
ฟังเสวนาอาบป่าเมืองไทย ครั้งที่ 2

อาบป่า

ท่องเที่ยววิถีใหม่
สานสายใยกับธรรมชาติ

ติดตามรับชม วันเสาร์ที่ 21 สิงหาคม 2564
เวลา 19.00 - 21.00 น.



LIVE

FB FANPAGE : ศูนย์รวมตะวัน ณ กาญจนบุรี

แขกรับเชิญพิเศษ



ป้าแออด
แห่งบ้านกลางป่า



คุณปิยพัชร์ วงศ์โดยหวัง
ผู้อำนวยการ สำนักงาน กกท. กาญจนบุรี



คุณนิชา ศิรินันท์
Certified Forest Therapy Guide
เพจ Forestory



คุณบโศทร ศรีจันทร
นักส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม
จากศูนย์รวมตะวัน



มินท์
Barefoot facilitator
ผู้ดำเนินรายการ



“ให้มันเปลี่ยนที่รุ่นเรา”

การเปลี่ยนแปลงเพื่อความหลากหลายทางชีวภาพโดยเยาวชนไทย
เนื่องในวันแห่งความหลากหลายทางชีวภาพสากล

GYBN Thailand ขอเชิญชวนเพื่อน ๆ เยาวชนไทย
มาร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา
เพื่อเข้าใจสถานการณ์ด้านความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศไทย

24 พ.ค. **“เรียนรู้อย่างไรให้อยู่กับธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน?”**

25 พ.ค. **“เยาวชนจะร่วมดูแลทรัพยากรในท้องถิ่นได้อย่างไร?”**

28 พ.ค. **“สื่อสารอย่างไรให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม?”**

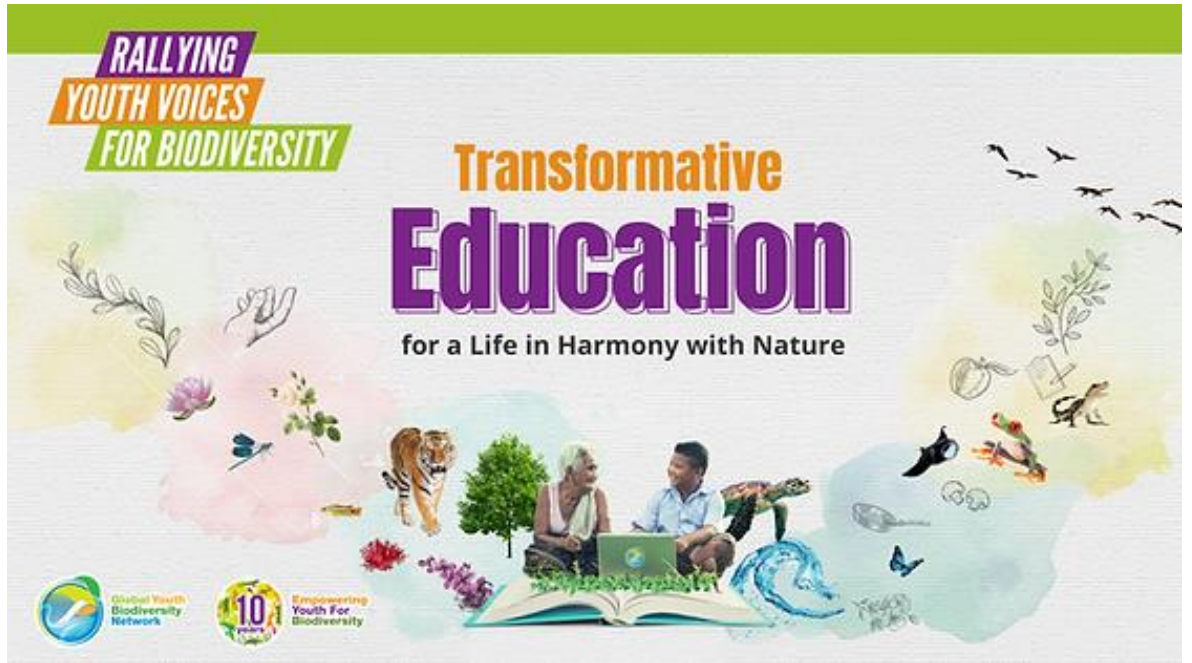
มาร่วมรู้ถึงสิทธิในการแสดงความรัก
“ความหลากหลายทางชีวภาพ”
ในบ้านเกิดของตนเองไปด้วยกันนะ

#IBD2021 #GYBNThailand #GYBN
#LivingInHarmonyWithNature #ให้มันเปลี่ยนที่รุ่นเรา

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมทาง
Facebook: GYBN Thailand เร็ว ๆ นี้!

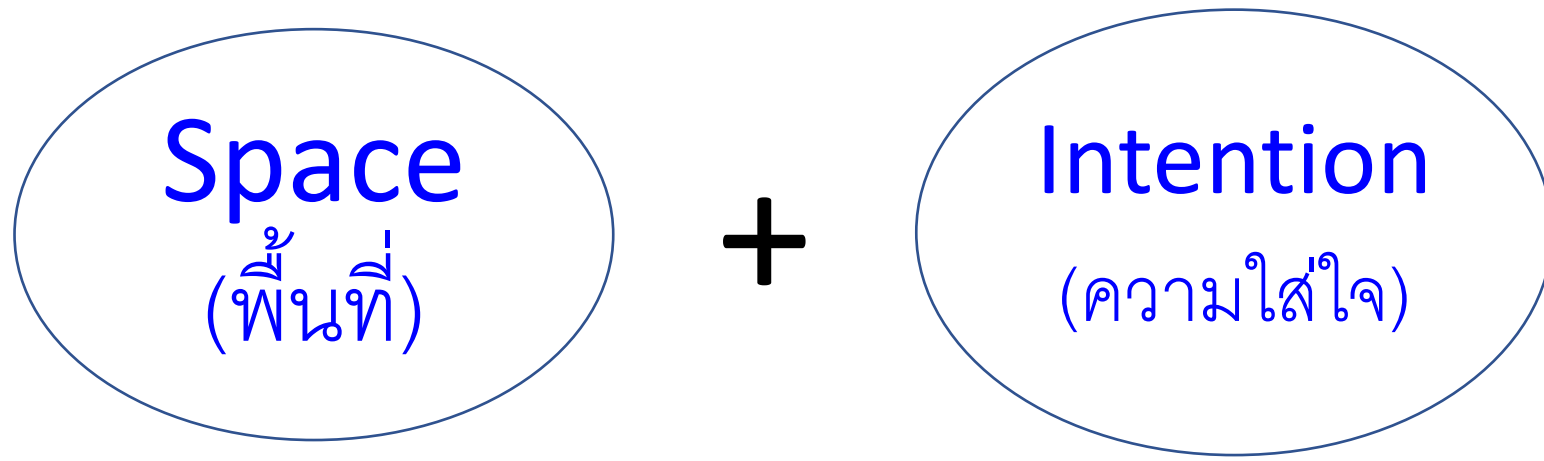
ดำเนินรายการโดย...
ด้วยความสนับสนุนจาก...

เครือข่ายเยาวชนระดับโลกเพื่อความหลากหลายทางชีวภาพ (GYBN Thailand)
โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ ประเทศไทย (UNDP Thailand)
ศูนย์ความเป็นเลิศด้านความหลากหลายทางชีวภาพ (BDC-PERDO)



การสนับสนุนอย่างเร่งด่วน

Nature-Based Solution



- พื้นที่ธรรมชาติด้วย **ความรักและความเข้าใจ**
- พื้นที่สาธารณะที่แท้จริง (โครงสร้าง/ความคิด)
- **การสื่อสารและการศึกษาที่มีชีวิต**
- สื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มคนที่หลากหลาย (ทั้งเชิงลึกและกว้าง)

Human Being is a key of Change

สุขภาพโลก = สุขภาพเรา

- อากาศ
- น้ำ
- อาหาร

• Willing ไม่ยอมแพ้

• Thinking มีทางออก

• Feeling

รับรู้ถึงความเชื่อมโยงกันรวมถึง
ผลกระทบที่มีต่อกันและกัน



HumaNature - Human is Nature

1 จัดความ
ยากจน



2 จัดความ
ส้วม



3 การมีสุขภาพ
และความเป็นอยู่ที่ดี



4 การศึกษาที่มี
คุณภาพ



5 ความเท่าเทียม
ทางเพศ



6 น้ำสะอาดและ
สุขาภิบาล



7 พลังงานสะอาด
และจ่ายได้



8 งานที่มีคุณค่า
เศรษฐกิจที่เติบโต



9 อุตสาหกรรม
นวัตกรรม
โครงสร้าง
พื้นฐาน



10 ลดความ
เหลื่อมล้ำ



11 เมืองและ
ชุมชนยั่งยืน



12 การผลิตและ
บริโภคที่
รับผิดชอบ



13 การรับมือกับ
Climate
Change



14 นิเวศทาง
ทะเลและ
มหาสมุทร



15 ระบบนิเวศ
บนบก



16 สันติภาพและ
สถาบันเข้มแข็ง

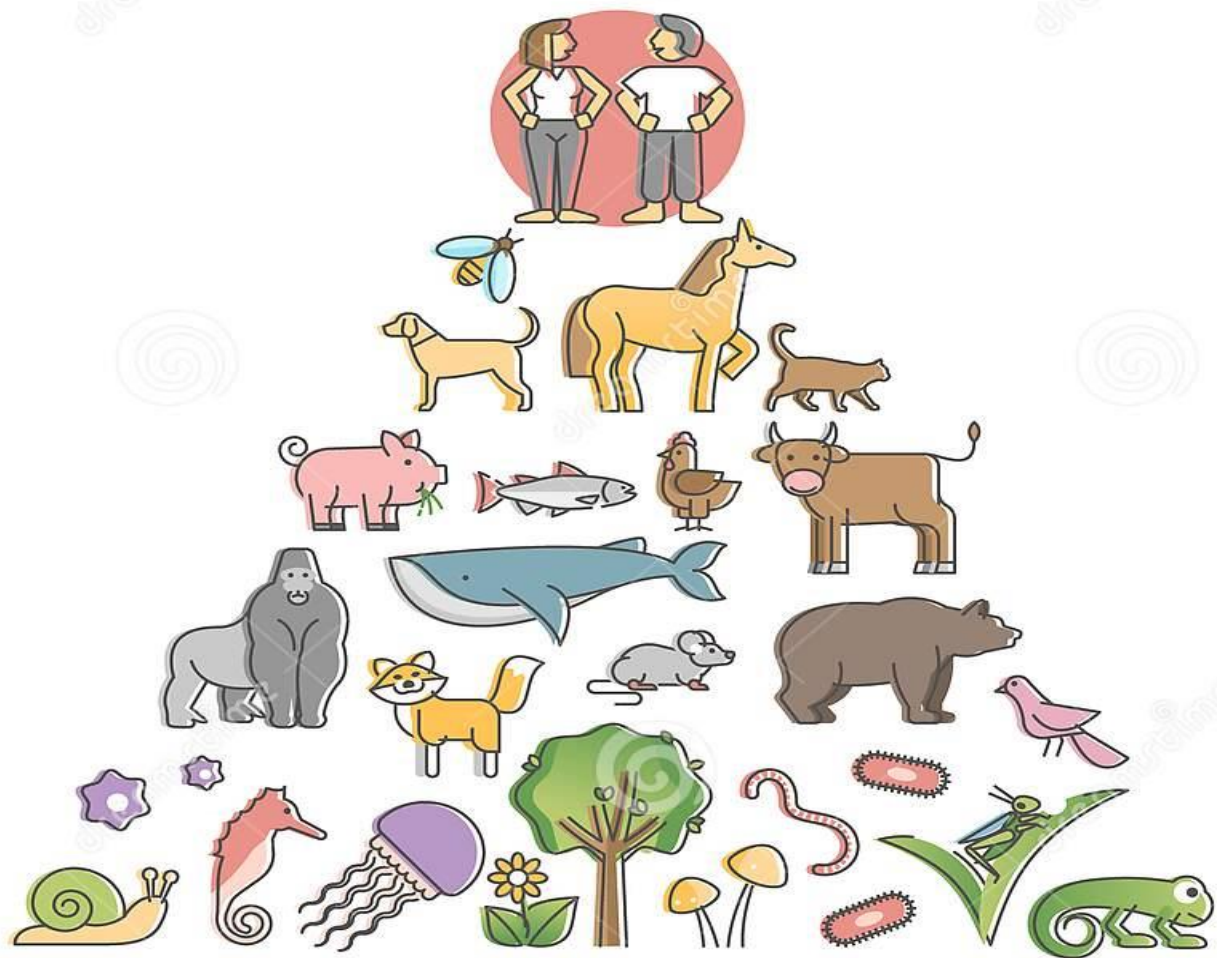


17 หุ่นส่วนเพื่อ
การพัฒนา



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development

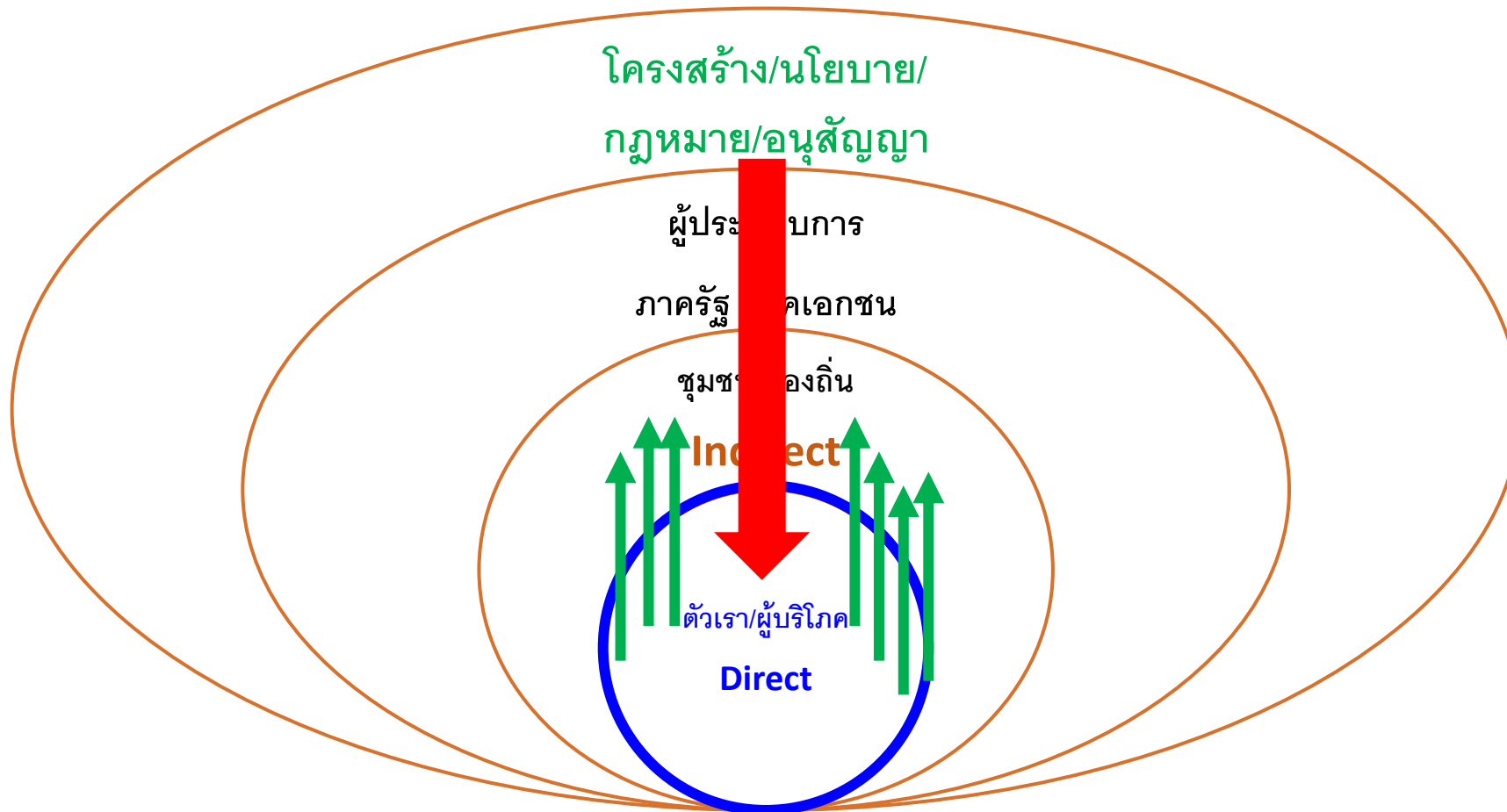
EGO



ECO



การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ นำไปสู่ “ความรับผิดชอบ”



ฟังจบแล้วรู้สึกอย่างไร?
เกิดไอเดียอะไร?
อยากเริ่มลงมือทำอะไร?
โปรดแบ่งปันใน Chat นะคะ 😊

ด้วยรักและขอบคุณ
Mint Barefoot