

# คู่มืออาสาสมัคร ช่วยเหลือนิสิตพิการ



การซ้อมพิธีพระราชทานปริญญาบัตร  
มหาวิทยาลัยพะเยา

## ก้าวสู่ฝัน เก็บชีวิต

## คำนำ

กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ มหาวิทยาลัยพะเยา (DSS) ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือ นิสิตพิการที่เรียนร่วมในมหาวิทยาลัย โดยมีการส่งเสริมและพัฒนาอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือนิสิตพิการ ซึ่งทีมงานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ ได้ดำเนินการรับอาสาสมัคร ตลอดจน สนับสนุนและจัดการฝึกอบรมสำหรับอาสาสมัครเพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการและความจำเป็นพิเศษของนิสิตพิการ เพื่อให้การช่วยเหลือในแต่ละครั้งประสบผลสำเร็จ

ดังนั้น การพัฒนาอาสาสมัครเพื่อให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของนิสิตพิการแต่ละประเภท รวมถึงคุณภาพบริการของอาสาสมัครมีมาตรฐานทันสมัย ตลอดจนมีระบบและเครือข่ายที่ดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ จึงได้ทำคู่มืออาสาสมัครช่วยเหลือ นิสิตพิการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาสาสมัครมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือนิสิตพิการ เพื่อจะได้ช่วยเหลือเพื่อนนิสิตพิการได้อย่างถูกวิธี ตลอดจน เพื่อเผยแพร่ให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ เพื่อให้ผู้พิการได้รับบริการและความช่วยเหลืออย่างถูกวิธี

งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ  
มหาวิทยาลัยพะเยา

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ความสำคัญของอาสาสมัครช่วยเหลือนิสิตพิการ	4
จรรยาบรรณของอาสาสมัครเพื่อช่วยคนพิการ	6
ประเภท ลักษณะความพิการ และการให้ความช่วยเหลือ	7
ความพิการทางการเห็น	7
ความพิการทางการได้ยิน	10
ความพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ	12
ความพิการทางการเรียนรู้	15
ความพิการออทิสติก	17
เทคนิคการจดคำบรรยาย	18
เทคนิคการอ่านหนังสือสำหรับคนพิการ	20
เทคนิคการเป็นผู้สอนเสริม (Tutor) สำหรับคนพิการ	23
บทสรุป	24
แหล่งที่มา	25
ภาคผนวก	
- กฎหมายและสิทธิเกี่ยวกับคนพิการ	
- ประวัติอาสาสมัคร	

## คู่มืออาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ



### ความสำคัญของอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ

มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความบกพร่องประเภทต่าง ๆ เข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงได้ตั้งงานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ (DSS) มหาวิทยาลัยพะเยา ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บริการและให้ความช่วยเหลือนิสิตพิการแต่ละประเภทตามความจำเป็นอย่างสมเหตุสมผล เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนนิสิตพิการได้พัฒนาศักยภาพทางด้านวิชาการเท่าเทียมกับนิสิตปกติตามศักยภาพของตน อีกทั้ง ให้บริการเยี่ยมอุปกรณ์เทคโนโลยี สื่อ สิ่งอำนวยความสะดวก การให้คำแนะนำปรึกษาด้านการเรียน การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย และจัดกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพนิสิตพิการให้พัฒนาตนเองตามศักยภาพเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์

อาสาสมัคร (volunteer) หมายถึง บุคคลที่มุ่งทำงานเพื่อการบริการและอุทิศตนโดยไม่ต้องการค่าตอบแทนเป็นเงินทอง ไม่ต้องมีการจ่ายให้กับการทำงานนั้น ๆ แต่อย่างไรใด อาสาสมัครเต็มใจในการอาสาเพื่องานนั้นโดยตรง

ทุกคนสามารถเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการได้ตามความสนใจตามความถนัดของตนเอง แต่ทั้งนี้ ต้องสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นพิเศษของคนพิการด้วย หรือบางคนต้องการที่จะมาเป็นอาสาสมัครแต่ไม่มีความสามารถพิเศษหรือความรู้เกี่ยวกับคนพิการเลยก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ

ถ้านิสิตพร้อมที่จะเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ สามารถสมัครได้ที่

### งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ

กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ อาคารสงวนเสริมศรี มหาวิทยาลัยพะเยา  
โทรศัพท์ : (054) 466-666 ต่อ 6268, 6269 , มือถือ 083-043-6145

โทรสาร : (054) 466-690

เว็บไซต์ [www.dsqa.up.ac.th](http://www.dsqa.up.ac.th)

เวลาทำการ : วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 08.00-16.30 น.





#### ✚ จรรยาบรรณของอาสาสมัครเพื่อช่วยคนพิการ ดังต่อไปนี้

1. ยึดมั่นว่าคนพิการมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. ให้ความช่วยเหลือคนพิการโดยยึดความต้องการ และการตัดสินใจของคนพิการเป็นสำคัญ
3. รักษาความลับของคนพิการ
4. พึงทักษ์สิทธิและผลประโยชน์ของคนพิการ
5. ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากคนพิการ
6. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่องานอาสาสมัครเพื่อคนพิการ
7. รับผิดชอบต่อหน้าที่และตรงต่อเวลา

#### ✚ เมื่อเริ่มทำหน้าที่อาสาสมัคร สิ่งที่ควรทำ มีดังนี้

1. แนะนำตัวเองว่าเราเป็นใคร
2. ก่อนจะให้ความช่วยเหลือ ควรสอบถามเพื่อนนิสิตพิการก่อนว่าอยากให้เราช่วยเหลืออะไร และช่วยอย่างไร เพื่อให้ความช่วยเหลือของเราตรงกับความต้องการของเพื่อนนิสิตพิการมากที่สุด
3. ควรช่วยเหลืออำนวยความสะดวกตามความจำเป็นอย่างสมเหตุสมผล ข้อควรจำสำหรับอาสาสมัคร “เราช่วยเขา เพื่อให้เขาช่วยเหลือตัวเองได้” ไม่ใช่พึ่งพาเราตลอดไป

## สิ่งที้อาสาสมัคร ควรระมัดระวังในการให้ความช่วยเหลือ มีดังนี้

1. ไม่ควรช่วยเหลือทุกอย่าง ควรทำการตกลงและทำความเข้าใจถึงขอบเขตการช่วยเหลือตามความจำเป็นอย่างสมเหตุสมผล
2. ไม่ควรคิดแทน และตัดสินใจแทนเพื่อนพิการ (ให้ถามความต้องการของเพื่อนก่อน) ไม่คิดเกินเลยกว่าความเป็นเพื่อน
3. ไม่ควรคิดว่าวิธีช่วยเหลือของตัวเองถูกต้องที่สุด โดยไม่ได้ทำความเข้าใจถึงวิธีที่ถูกต้องจริง ๆ ก่อน
4. ไม่ควรใช้อารมณ์

## การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนพิการ

1. เคารพและให้เกียรติกันและกัน ปฏิบัติต่อคนพิการเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ในสังคม
2. อย่าลืงเลที่จะช่วยเหลือคนพิการ แต่ควรถามก่อนว่าเขาต้องการความช่วยเหลือหรือไม่
3. เมื่อพูดคุยกับคนพิการไม่ควรระมัดระวังตัวมากเกินไป ควรทำตัวตามสบาย อย่าวิตกกังไปว่าจะใช้คำไม่เหมาะสม ให้เข้าใจว่าคนเราทุกคนมีความรู้ ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อได้เปรียบ ข้อจำกัดที่แตกต่างกัน เราสามารถเรียนรู้กันและกันจากความแตกต่าง และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นอาสาสมัคร

1. เรียนรู้ เสริมสร้างประสบการณ์ / มีความสุข / มีความอดทน
2. ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจเพื่อนพิการ ให้เพื่อนได้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด
3. ได้ตระหนักรู้และมีเจตคติที่ดีต่อคนพิการ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และมีความเอื้ออาทรต่อกันในสังคม



## ประเภท ลักษณะความพิการ และการให้ความช่วยเหลือ

### 1. ความพิการทางการเห็น

คนที่มีความพิการทางการเห็น หมายถึง คนที่สูญเสียการมองเห็น บางส่วนหรือสูญเสียการมองเห็นอย่างสิ้นเชิง คนที่มีความพิการทางการเห็น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 คนตาเห็นเลือนราง คือ คนที่มีสายตาบกพร่องภาย หลังจากการได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์แล้วจะสามารถมองเห็นได้บ้าง บางส่วน คนกลุ่มนี้จะต้องมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิเศษที่จะทำให้สามารถใช้ สายตาได้ดีขึ้น

1.2 คนตาบอด คือ คนที่ไม่สามารถใช้สายตามองเห็นได้เลย หรือยังคงเหลือสายตาในการมองเห็นน้อยมาก

### วิธีการช่วยเหลือคนพิการทางการเห็น

อาสาสมัครสามารถให้ความช่วยเหลือได้ดังนี้

1. ปฏิบัติกับคนตาบอดเหมือนกับปฏิบัติกับคนทั่วไป ในเรื่องของความเท่าเทียมกันในสังคม ศักดิ์ศรี โดยไม่มองว่าเป็นคนน่ารังเกียจหรือน่าหัวเราะเยาะ ควรให้โอกาสมีส่วนร่วมในสังคม เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แยกเช่นเดียวกับคนปกติ ควรถามคนพิการทางการเห็นว่าต้องการให้อาสาสมัครช่วยเหลือในด้านใดบ้าง เช่น การช่วยเหลือคนพิการทางการเห็นให้เข้าถึงข้อมูลสารสนเทศ ข่าวสารได้อย่างเท่าเทียมคนปกติ สิ่งที่อาสาสมัครสามารถช่วยเหลือได้ คือ การช่วยอ่านหนังสือ เอกสาร ข้อความ ข้อมูลต่าง ๆ การบันทึกเสียงซีดีรอม

#### 1.1 การพูดคุยกับคนพิการทางการเห็นที่เหมาะสม

1.1.1 ยืนตรงหน้า แล้วจึงเริ่มทักทาย โดยกล่าวคำว่า “สวัสดี” และพูดชื่อคนพิการทางการเห็น พร้อมทั้งบอกชื่อผู้พูดแล้วสนทนาตามปกติ

1.1.2 เมื่อผู้พูดต้องการเดินไปจากคนพิการทางการเห็น หรือยุติการสนทนาควรบอกให้เขาทราบด้วย



## 2. การช่วยนำทางคนพิการทางการมองเห็นในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.1 **เริ่มต้นนำทาง** ให้ยืนข้างคนตาบอดด้านใดด้านหนึ่งที่ถนัด เช่น ยืนด้านขวาใช้หลังมือด้านซ้ายแตะเบา ๆ ที่หลังมือด้านขวาของคนพิการทางการเห็น แล้วจับมือด้านขวาของเขามาจับที่หลังข้อศอกของคนนำทาง โดยคนพิการทางการมองเห็นจะยื่นเยื้องไปด้านหลังของคนนำทางประมาณครึ่งก้าว

2.2 **การนำทั่วไป** เมื่อจับข้อศอกข้างที่ถนัดของผู้นำทางแล้ว ให้ผู้นำทางเดินไปเรื่อย ๆ ตามสบายเป็นปกติไปในที่ที่เขาต้องการไป และไม่ควรเดินช้าหรือเร็วจนเกินไป ควรระวังไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่าง ๆ เมื่อถึงที่หมายบอกเขาให้ทราบด้วย

2.3 **การเดินนำทางในที่แคบ** ให้งอหรือพับแขนข้างที่คนตาบอดจับข้อศอกอยู่ ไหว้ไปข้างหลังตลอดเส้นทางที่แคบ

2.4 **นำทางไปนั่งเก้าอี้** โดยการจับมือของคนพิการทางการเห็น จับพนักพิงเก้าอี้แล้วเขาจะนั่งเอง

2.5 **นำทางขึ้นรถ** เมื่อถึงรถให้จับมือของคนพิการทางการเห็น ข้างที่จับข้อศอกไปแตะขอบประตูรถ สำหรับรถยนต์ให้สัมผัสขอบประตูด้านบน สำหรับรถตู้ให้แตะที่ขอบประตูด้านซ้าย และรถเมลล์ให้จับมือไปสัมผัสที่ราวประตูด้านซ้าย จากนั้นเขาจะขึ้นไปนั่งบนรถเอง

2.6 **การนำทางคนพิการทางการเห็น เข้าร่วมประชุม** เมื่อไปถึงห้องประชุมควรบอกด้วยว่า ประธานนั่งตรงไหน แล้วคนพิการทางการเห็นนั่งตรงไหน บุคคลสำคัญมีใครบ้าง คนที่เข้าร่วมประชุมมีประมาณกี่คน กรณีอาสาสมัครนำทางไปยังสถานที่ที่ยังไม่เคยไป ควรบรรยายเส้นทางว่าเป็นอย่างไร และมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นต้น

2.7 **การนำทางคนพิการทางการเห็น เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในการร่วมพิธีต่าง ๆ** ควรบอกคนพิการทางการเห็นในเรื่องของการหันหน้าให้ถูกต้องตามที่ผู้อื่นปฏิบัติ การพนมมือหรือเอามือลง บอกให้นั่งหรือยืนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติในกิจกรรมนั้น

2.8 บอกเล่าสภาพแวดล้อมระหว่างนำทางคนพิการทางการเห็นตลอดเส้นทางที่เดินทางไป ผู้นำทางอาจเล่าสภาพแวดล้อมระหว่างทางเป็นอย่างไร

3. ช่วยเหลือคนพิการทางการเห็นระหว่างการรับประทานอาหาร

3.1 บอกคนพิการทางการเห็นว่าคุณได้ทำอะไรบ้างและอยู่ตรงไหน โดยใช้ตำแหน่งเข็มนาฬิกาเป็นหลัก เช่น แก้วน้ำอยู่ตรงปายโมง เป็นต้น

3.2 ถามคนพิการทางการเห็นว่าคุณต้องการรับประทานอาหารอะไร จากนั้นตั้งใจงานของคนพิการทางการเห็น พร้อมบอกตำแหน่งอาหารในงาน โดยบอกตำแหน่งเข็มนาฬิกาเช่นเดิม

4. ช่วยดูแลความปลอดภัย และป้องกันอุบัติเหตุ โดยบอกคนพิการทางการเห็น เมื่อมีสิ่งกีดขวาง รถยนต์ ของมีคม หลุม บ่อ เป็นต้น

5. ช่วยเหลือคนตาเห็นเลือนรางให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้วยการใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ และสีให้ชัดเจน

6. ช่วยเหลืออื่น ๆ ตามที่คนพิการทางการเห็นต้องการความช่วยเหลือ

## 2. ความพิการทางการได้ยิน

คนพิการทางการได้ยิน หมายถึง คนที่สูญเสียการได้ยินซึ่งอาจเป็นคนหูตึงหรือคนหูหนวกก็ได้

**คนหูหนวก** หมายถึง ผู้ที่สูญเสียการได้ยินมากถึงขั้นที่หมดโอกาสที่จะเข้าใจภาษาจากการได้ยินเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีเครื่องช่วยฟังจนเป็นเหตุไม่เข้าใจภาษาพูด ถ้าวัดระดับการได้ยินจะมีการได้ยินตั้งแต่ 91 เดซิเบล ขึ้นไป

**คนหูตึง** หมายถึง ผู้ที่สูญเสียการได้ยินถึงขนาดที่ทำให้ยากลำบากจนไม่สามารถเข้าใจคำพูดและการสนทนา แต่ไม่ถึงกับหมดโอกาสที่จะเข้าใจภาษาพูดจากการได้ยินเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีเครื่องช่วยฟัง ซึ่งอาศัยเกณฑ์พิจารณาอัตราความพิการของหู โดยใช้ค่าเฉลี่ยการได้ยิน ที่ความถี่ 500,1,000 และ 2,000 รอบ ต่อวินาที ในหูข้างที่ดี เป็นต้น

## วิธีการช่วยเหลือคนพิการทางการได้ยิน

อาสาสมัครสามารถให้ความช่วยเหลือได้ดังนี้

1. ปฏิบัติตัวกับคนพิการทางการได้ยินเหมือนกับคนปกติโดยไม่รังเกียจว่าเป็นคนหูหนวก หรือเรียกคนหูหนวกว่า “คนใบ้” ถามคนพิการทางการได้ยินว่า ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ และจะช่วยให้ได้อย่างไร แล้วจึงช่วยตามความต้องการนั้น
2. เรียนรู้ภาษามือเพื่อใช้ในการสื่อสารกับคนพิการทางการได้ยิน
3. คอยติดต่อสื่อสาร เพื่อฝึกทักษะการเข้าสังคมและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ โดยใช้ทักษะการอ่านและการเขียน
4. เมื่อต้องการเรียกคนพิการทางการได้ยินควรเดินเข้าไปหาแล้วแตะที่ไหล่เบา ๆ
5. ในการประชุม คนพิการทางการได้ยินจะรับรู้โดยผ่านล่ามภาษามือ จึงต้องใช้เวลาในการแปลจากภาษาพูดเป็นภาษามือ และภาษามือเป็นภาษาพูด
6. ช่วยดูแลความปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุ โดยการเตือนคนพิการทางการได้ยินเมื่อไม่ได้ยินเสียงสัญญาณเตือนซึ่งเป็นแสงที่มองเห็นหรือการสั่นสะเทือน
7. ในกรณีที่คุยสนทนากับคนหูตึงที่ใช้เครื่องช่วยฟัง ต้องช่วยด้วยการพูดเสียงที่ดัง ไม่พูดซ้ำหรือเร็วจนเกินไปเพราะคนหูตึงจะใช้วิธีการดูปากผู้พูดเพื่อช่วยในการเข้าใจคำพูดมากขึ้น
8. ช่วยเหลืออื่น ๆ ตามความเหมาะสมที่คนพิการทางการได้ยินขอความช่วยเหลือ



### 3. ความพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ

คนพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ มีสภาพความพิการที่หลากหลาย หมายถึง อวัยวะบางส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการ เจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรงหรือมีความพิการของระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหว ดังนั้น ผู้ที่พิการทางร่างกายส่วนใหญ่จึงต้องใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ ตามความต้องการที่จำเป็นของแต่ละคน เช่น เครื่องช่วยเดิน ไม้ค้ำยัน ขาเทียม แก้วอัสเซน และรถโยก เป็นต้น ดังนั้นอาสาสมัครสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นได้โดยการช่วยเหลือเรื่องการเคลื่อนไหว การเดินทาง และการเคลื่อนย้ายคนพิการ



#### วิธีการช่วยเหลือคนพิการทางร่างกาย

อาสาสมัครสามารถให้ความช่วยเหลือได้ ดังนี้

1. ปฏิบัติกับเขาเหมือนที่ปฏิบัติกับคนทั่วไปในสังคม โดยเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. ไม่มองว่าเขาเป็นคนไร้ค่า หรือไร้ความสามารถ รวมทั้งไม่แสดงท่ารังเกียจหรือหัวเราะเยาะ
3. ให้ออกาสคนพิการทางร่างกายในการเข้าสังคมและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
4. ถามคนพิการทางร่างกายหรือผู้ดูแลก่อนเสมอว่า ต้องการให้ช่วยเหลือหรือไม่ และช่วยอย่างไร จากนั้นจึงช่วยเหลือตามคนพิการต้องการ
5. ห้ามเคลื่อนย้ายสิ่งของของคนพิการทางร่างกาย โดยเฉพาะอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ เช่น เครื่องช่วยเดิน ไม้ค้ำยันไม้เท้า แก้วอัสเซน เป็นต้น ไปวางไว้ในที่ห่างไกลคนพิการด้านร่างกายโดยที่เขาไม่ได้บอก เพราะจะทำให้คนพิการไม่สามารถนำมาใช้ได้ ดังนั้น ก่อนจะเคลื่อนย้ายสิ่งของต่าง ๆ ควรถามเขาก่อนเสมอว่าจะให้วางไว้ที่ใด
7. วิธีช่วยคนพิการใช้ไม้ค้ำยัน โดยทั่วไปคนพิการทางร่างกายสามารถเดินได้ด้วยอุปกรณ์เหล่านี้ ยกเว้นทางเดินขรุขระหรือลิ้นอาสาสมัครควรเดินตามหลังใกล้ ๆ คอยเฝ้าระวัง และเข้าช่วยทันทีหากเห็นว่าไม่ปลอดภัย

นอกจากนี้ในขณะที่ขึ้นบันได อาสาสมัครควรจับไม้ค้ำยันหรือไม้เท้ามาถือและเดินตามไปส่งมอบไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันให้เมื่อคนพิการขึ้นบันไดเรียบร้อยแล้ว

8. การช่วยคนพิการทางร่างกายระหว่างรับประทานอาหาร ถ้าคนพิการมองไม่เห็นอาหาร ให้บอกเขาว่ามีอาหารอะไรบ้าง และในกรณีที่คนพิการไม่สามารถตักเองได้ ให้ช่วยยกจานอาหารให้คนพิการตัก หรือตักอาหารให้คนพิการ สำหรับคนพิการระดับรุนแรงบางคนอาจไม่สะดวกที่จะตักอาหารใส่ปาก อาสาสมัครควรช่วยป้อนอาหารให้ ทั้งนี้ ต้องใช้วิธีตามที่คนพิการหรือผู้คุ้นเคยกับคนพิการแนะนำ

9. ช่วยเหลือคนพิการทางร่างกายให้สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารได้อย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไป เช่น ช่วยอ่านหนังสือ เอกสาร บทความ และข้อมูลต่าง ๆ ให้คนพิการฟัง จัดป้ายประกาศต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับที่คนพิการนั่งเก้าอี้ขึ้นอ่านได้ชัดเจน เป็นต้น

10. พูดคุยกับพวกเขาด้วยวิธีที่เหมาะสม ในกรณีที่คนพิการมีปัญหาในการพูด เช่น ศีรษะเอียง ปากบิดเบี้ยว พูดลำบาก พูดซ้ำ พูดไม่ชัด อาสาสมัครควรยืนตรงหน้าของคนพิการทางร่างกายทุกครั้งก่อนทักทายหรือพูดคุยด้วยน้ำเสียงปกติและควรฟังจนจบ ไม่ควรแย่งพูด พูดแซงหรือต่อประโยคของคนพิการ

11. ช่วยส่งเสริมการปรับสภาพแวดล้อม ให้คนพิการทางร่างกายสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ โดยมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ทางลาด ห้องน้ำ ลิฟต์ รถเมล์ รถไฟ รถทัวร์ รถไฟฟ้า รถแท็กซี่ เป็นต้น

12. ช่วยเหลืออื่น ๆ ตามที่คนพิการทางร่างกายหรือผู้ดูแลคนพิการทางร่างกายร้องขอให้ช่วย



#### 4. ความพิการทางการเรียนรู้

คนพิการทางการเรียนรู้ เนื่องจากกระบวนการแปลความ หมายจากการรับรู้ของสมองและระบบประสาทผิดปกติ ทำให้เกิดปัญหาหลาย ประการที่ทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามปกติ ได้แก่ ปัญหาทางด้าน การได้ยิน ปัญหาทางด้านอารมณ์ และเกิดภาวะความบกพร่องทางสติปัญญา ทั้งที่คน กลุ่มนี้มีความสามารถของสติปัญญาปกติ โกล้เคียงปกติหรืออาจจะสูงกว่าปกติ การที่เด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพที่แท้จริง เรียกว่า มีปัญหาทางการเรียนรู้

ลักษณะภายนอกทั่วไปเหมือนคนปกติ หากแต่จะมีการทดสอบว่า มีปัญหาในการเรียนรู้ด้านใดด้านหนึ่ง ไม่สามารถเรียนรู้ทางวิชาการได้ดี หาก ไม่ได้รับความช่วยเหลือจะทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านอารมณ์อย่างมาก อาจ เกิดอาการซึมเศร้า แยกตัวออกจากกลุ่มและสุดท้ายต้องออกจากโรงเรียน

ปัญหาที่พบบ่อยของผู้ที่มีความพิการทางการเรียนรู้ คือ การแปล สัญลักษณ์ต่าง ๆ ไม่เข้าใจสิ่งที่เห็นและได้ยิน บางคนไม่สามารถนำตัวอักษร หลาย ๆ ตัวทำเรียงต่อกันให้เป็นคำได้ ไม่รับรู้ว่าจะประโยคที่เชื่อมต่อกันจะ สามารถสื่อความต่าง ๆ ได้ไม่สามารถทำตามคำสั่งเป็นขั้นตอน ไม่สามารถลอก งานจากกระดาน และไม่สามารถทบทวนสิ่งที่พ่อแม่หรือครูเคยสอนได้

**ประเภทของบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ มี 4 ประเภท คือ**

1. Dyslexia หรือผู้ที่มีปัญหาในด้านการอ่าน จะไม่สามารถเข้าใจ ข้อความที่อ่านไม่สามารถแปลความหมายของคำหรือประโยคที่อ่านได้ ทำให้ ข้อมูลที่ได้รับผิดไปจากความเป็นจริง บางคนตอบสนองเป็นคำพูดที่ไม่ถูกต้อง จึงถูกมองว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพูด

2. Dysgraphia หรือผู้ที่มีปัญหาในด้านการเขียน ซึ่งจะไม่สามารถ เขียนตัวหนังสือได้ถูกต้อง ต้องใช้เวลาอย่างมากที่จะเขียนให้ถูกต้องเรียบร้อย

3. Dyscalculia ผู้ที่มีปัญหาในด้านคณิตศาสตร์ จะไม่มีความเข้าใจ พื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ไม่สามารถคิดคำนวณได้ แม้แต่โจทย์ง่าย ๆ ที่เด็กวัย เดียวกันทำได้

4. Talking and listening disorder ผู้ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ จะไม่สามารถเข้าใจ หรือจำคำ หรือเสียงที่ได้ยิน ทั้งที่มีความสามารถทางการได้ยินเป็นปกติและไม่มีปัญหาของอวัยวะในการรับฟัง

#### วิธีการช่วยเหลือคนพิการทางการเรียนรู้

การช่วยเหลือที่สำคัญที่สุด คือ การจัดการศึกษาพิเศษในรูปแบบที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละราย โดยที่อาสาสมัครจะสามารถช่วยเหลือคนพิการกลุ่มนี้ โดยการให้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เข้าใจบทเรียนได้ง่ายขึ้น รวมถึงการให้โอกาสศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองตามขีดความสามารถของพวกเขา ให้เขาทบทวนบทเรียนบ่อย ๆ ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อไม่让他ลืมสิ่งที่เคยทำก่อนหน้า อีกทั้งต้องคอยให้กำลังใจและชื่นชมพวกเขาอยู่เสมอ จะช่วยให้พวกเขามีกำลังใจที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป นอกจากนี้เด็ก LD (learning disability) ยังมักพบปัญหาอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังนั้น จำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือด้านอื่นควบคู่กันไป เช่น การรักษาด้วยยา การฝึกกล้ามเนื้อ มือมัดเล็ก เป็นต้น



#### 5. ความพิการออทิสติก

บุคคลออทิสติกเป็นบุคคลที่มีข้อจำกัดด้านการสื่อความหมาย พฤติกรรม อารมณ์ การเรียนรู้ และจินตนาการ ฉะนั้น จึงชอบอยู่กับตัวเอง ไม่สบตา ไม่พูดคุยกับบุคคลอื่น ทำอะไรซ้ำ ๆ และบางคนไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น บุคคลออทิสติกมีระดับสติปัญญาที่แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล เช่น มีความเฉลียวฉลาดและมีทักษะพิเศษในเรื่องดนตรี หรือเป็นอัจฉริยะด้านการคิดคำนวณ เป็นต้น ดังนั้น อาสาสมัครที่จะให้ความช่วยเหลือใด ๆ แก่ออทิสติก ต้องคำนึงถึงความ

เหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะของบุคคลออทิสติกเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จากการถามผู้ปกครอง ผู้ดูแลหรือครูของออทิสติก ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมทั่วไปของบุคคลออทิสติกเอง

### วิธีการช่วยเหลือแก่บุคคลออทิสติก

อาสาสมัครสามารถให้ความช่วยเหลือได้ดังนี้

1. ปฏิบัติกับบุคคลออทิสติกเหมือนคนทั่วไปในสังคม โดยเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. ไม่มองบุคคลออทิสติก ว่าเป็นคนไร้ค่าไร้ความสามารถ หรือสติไม่ดี รวมทั้งไม่แสดงท่าทางรังเกียจ หัวเราะเยาะ ทั้งนี้ต้องยอมรับว่าคนเรามีศักยภาพไม่เท่ากัน
3. ให้ออกาสกับพวกเขาในการเข้าสังคมและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ถามบุคคลออทิสติกหรือผู้ดูแลก่อน ว่าต้องการให้ช่วยหรือไม่ และช่วยอย่างไร แล้วจึงช่วยตามความต้องการให้สอดคล้องกับความสามารถช่วยเหลือตนเอง และการพูดคุยสื่อสารของบุคคลออทิสติกแต่ละคน โดยถามจากผู้ดูแล สังเกตพฤติกรรม แล้วให้การช่วยเหลือเบื้องต้น เช่น เป็นเพื่อนคุยและทำกิจกรรมต่าง ๆ ใช้คำพูดที่ง่ายต่อการเข้าใจ ให้คำชมและไม่ซ้ำเติมเมื่อเขาทำผิด
4. ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้เช่น การอ่าน การเขียน หนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ และงานอาชีพอิสระ เป็นต้น นอกจากนี้ก็จะเป็นการช่วยดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน และความปลอดภัยของพวกเขา

### เทคนิคในการจดคำบรรยายสำหรับคนพิการ

1. เตรียมพร้อมที่จะจดบันทึก เริ่มตั้งแต่เตรียมรับข่าวสาร โดยการอ่านหนังสือมาล่วงหน้า ศึกษาประเด็นสำคัญเพื่อเป็นพื้นฐานก่อนเข้าเรียน
2. ใช้อุปกรณ์การจดบันทึกที่เหมาะสม ควรจดบันทึกหน้าเดียว อีกหน้าเว้นไว้เพื่อเพิ่มเติมเนื้อหา ข้อคิดเห็น และเพื่อสะดวกในการทบทวน การจัดเรียงเนื้อหา ก่อนจดบันทึกแต่ละครั้งควรจดหัวข้อที่จะบรรยาย ชื่ออาจารย์



ชื่อวิชา วัน เดือน ปี ทุกครั้ง ผู้จด คำบรรยายควรมีเครื่องเขียน ให้พร้อม อาทิ ปากกาสี และปากกาเน้นข้อความสำหรับเน้นหัวข้อหรือประเด็นสำคัญ

**3. จดคำบรรยายด้วยภาษาของตนเอง** การจดคำบรรยายด้วยภาษาของตนเอง จะอ่านเข้าใจได้ดีกว่า จำง่ายกว่า เพราะเป็นการเรียบเรียงความคิดที่เกิดจากความเข้าใจในคำบรรยาย

**4. กำหนดค้ำย่อในการจดบันทึก** ถ้าเราใช้ค้ำย่อในการจดบันทึกจะช่วยให้จดเร็วขึ้น ได้นือหามากขึ้นค้ำย่อที่ใช้อาจจะสร้างขึ้นเอง และควรจะใช้อย่างสม่ำเสมอจนคุ้นเคยเพื่อจะได้ไม่สับสนและอ่านง่าย

**5. จดบันทึกให้สมบูรณ์** ควรจดบันทึกให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญทุกประเด็น

**6. จัดระเบียบบันทึก** ในการจดบันทึกควรจัดระเบียบเนื้อหาให้เป็นลำดับขั้นตอน ให้ความสัมพันธ์ของข้อความโดยจดประเด็นลงไปก่อนแล้วจึงตามด้วยข้อความสนับสนุน

**7. จดบันทึกละเอียดในเรื่องที่ไม่คุ้นเคย** ควรจะจดให้ละเอียดสมบูรณ์ แจ่มแจ้ง เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดเมื่อมาอ่านภายหลังสำหรับเรื่องที่เคยเรียนมาแล้ว

**8. อย่าหยุดจดบันทึกถ้าจดไม่ทัน** การจดบันทึกคำบรรยาย บางครั้งเราอาจจะสับสนหรือฟังเรื่องที่อาจารย์บรรยายไม่ทัน อย่าหยุดจดและถามเพื่อนที่ นั่งข้าง ๆ เพราะจะทำให้จดไม่ทันทั้งสองคนให้ใส่เครื่องหมาย “?” แทนเพื่อกันลืมและจดเรื่องอื่นต่อไปทันที

**9. ทบทวนบันทึกทันทีเมื่อจบการบรรยาย** ควรทบทวนบันทึกทันทีที่จบคำบรรยาย ใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 5 นาทีพอคงจำกันได้ว่า การลืมจะเกิดขึ้นทันทีหลังจากการเรียนรู้และมีอัตราสูงด้วย ดังนั้น ถ้าเราได้ทบทวนทันทีจะช่วยให้เราไม่ลืมหรือลืมน้อยลง



### เทคนิคการอ่านหนังสือสำหรับคนพิการ

1. อ่านปกบอกชื่อหนังสือ เช่น หนังสือเสียงสำหรับผู้พิการทางสายตา เรื่อง.....แต่งโดย..... พิมพ์ พ.ศ. .... สำนักพิมพ์.....
2. อ่านคำนำ
3. ถ้ามีชื่อบท ชื่อตอน อ่านด้วย เช่น บทที่ 1 ..... หน้า.....
4. ถ้ามีวงเล็บให้อ่านด้วย อ่านได้ 2 แบบ คือ อ่านว่า วงเล็บเปิด .....(ข้อความ) .....วงเล็บปิด หรือโยงข้อความในวงเล็บเข้ากับเนื้อหา
5. การอ่านเชิงอรรถ คือ การอ่านโดยโยงข้อความเข้าด้วยกันให้กลมกลืน เช่น สมมติว่ามีคำว่า ยูนิคอร์นแล้วมีเชิงอรรถอธิบายข้างล่าง เราสามารถอ่านว่า “ยูนิคอร์น” หมายถึง สัตว์ในเทพนิยายชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นม้าสีเงินยวง มีเขาที่หน้าผาก 1 เขา ....” แล้วก็อ่านเนื้อเรื่องต่อไป
6. การอ่านต้องออกเสียงควบกล้ำให้ชัดเจน สะกดคำ ออกเสียง อักษรวิธีให้ถูกต้อง ส่วนการใช้เสียงอื่น ๆ ก็ใช้ตามเทคนิคการอ่าน การใช้เสียงทั่วไป
7. จบเล่ม ก็บอกว่า “จบหนังสือเสียงเรื่อง..... อ่านโดย.....”

## เทคนิคการอ่านเนื้อหา

1. อ่านอย่างมีจุดประสงค์ ตั้งใจและพยายามอ่านให้ทันตามเวลาที่เรากำหนด วิธีบังคับตนเองไม่ให้อ่านตามสบายชนิดตามใจตน กระทำได้โดยการลากปากกาหรือดินสอชี้หน้าไปตามบรรทัด และจะต้องไม่ให้มีสิ่งอื่นใดมารบกวนสมาธิขณะที่อ่านด้วย
2. นำเสนอเนื้อหาอย่างครบถ้วนและตรงตามเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อสิ่งพิมพ์
3. ด้านการอ่านออกเสียง ควรอ่านออกเสียงตามธรรมชาติ ไม่ควรตัดเสียงเพราะผู้ฟังจะรู้สึกอึดอัด ยกเว้นกรณีอ่านหนังสือที่มีบทสนทนาของตัวละครหลายตัว ผู้อ่านควรระมัดระวังการใช้เสียงแทนตัวละครแต่ละตัว ถ้าหากผู้อ่านไม่มั่นใจควรเลือกอ่านโดยใช้เสียงปกติเพียงเสียงเดียว ไม่อ่านเร็วหรือช้าจนเกินไป และควรรักษาระดับของการเปล่งเสียงให้คงที่
4. มีการบรรยายข้อมูลเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมและถูกต้อง กรณีมีการใช้รูปภาพสื่อความหมาย ควรอธิบายข้อมูลที่นำเสนอในรูปของแผนผังหรือตารางให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้โดยง่าย ซึ่งทักษะนี้อาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอยู่บ้าง หรือสามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้



## + ฝึกฝนตนให้เป็นผู้อ่านขั้นเยี่ยม

มือข้างหนึ่งใช้พลิกกระดาษ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้ลากลงมาตามบรรทัดวิธีนี้จะเป็นการควบคุมสายตาให้เห็นคำที่จะอ่านในแต่ละครั้งมากขึ้น บังคับมิให้สายตาจ้องจดยู่ที่คำใด คำหนึ่งและยังเป็นการฝึกตนเองให้มีวินัย และมีสมาธิในการอ่านอีกด้วย

การกวาดสายตาไปทั่วทั้งหน้ากระดาษภายใน 5 วินาที เราอาจจะคิดว่าไม่ได้อ่านอะไรเลย แต่จะสามารถจดจำคำสำคัญได้อย่างรวดเร็ว และถ้าหน้าไหนอ่านยากก็อาจกลับมาอ่านอย่างช้าๆ ได้ในภายหลัง

ฝึกทำเช่นนี้อย่างน้อยวันละ 5 นาที ภายใน 1-2 เดือน จะพบว่าตนเองสามารถอ่านได้เร็วขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตัว

เมื่อเราเป็นผู้อ่านขั้นเยี่ยมแล้ว ก็จะช่วยให้การอ่านหนังสือให้ผู้พิการของเราปรึนเกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย



## เทคนิคการเป็นผู้สอนเสริม (Tutor) สำหรับคนพิการ

สิ่งแรก คือ ศึกษาเนื้อหาของบทเรียนที่จะทบทวนให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงเก็บข้อมูลเนื้อหา โครงสร้างของแต่ละบทแล้วจดเนื้อหาที่สำคัญ ๆ ไว้ให้คิดว่าการสอนเสริมคือ การทบทวนเนื้อหา รู้ตัวเองขาดอะไร บกพร่องอะไร จากคำถามของนักศึกษาพิการที่สงสัย บางครั้งนักศึกษาพิการก็สามารถเสริมเติมเต็มในบางจุด ที่ผู้สอนเสริมได้อธิบายขาดหายลงไปได้ ดังนั้น การสอนเสริมจะทำให้เกิดการ แบ่งปันความคิดและฝึกวิธีทำงานร่วมกับผู้พิการ ช่วยพัฒนาทั้งด้าน IQ (Intelligence Quotient คือความฉลาดทางสติปัญญา) และ EQ (Emotional Quotient คือความฉลาดทางอารมณ์) (การอ่านเองจะพัฒนาแต่ IQ)

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น อาสาสมัครควรทำความเข้าใจก่อนที่จะสอนเสริมว่า ผู้พิการแต่ละคนมีความบกพร่องที่แตกต่างกันไป ทั้งทางด้านสติปัญญาและร่างกายดังนั้น เราควรที่จะศึกษาลักษณะความบกพร่องของพวกเขาก่อนแล้วนำมาปรับใช้กับการสอนเสริมในครั้งต่อ ๆ ไป เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดกับทั้งสองฝ่าย



## บทสรุป

อาสาสมัคร (volunteer) หมายถึง บุคคลที่มุ่งทำงานเพื่อการบริการ และอุทิศตนโดยไม่ต้องการค่าตอบแทนเป็นเงินทอง ไม่ต้องมีการจ่ายให้กับการทำงานนั้น ๆ แต่อย่างไร อาสาสมัครเต็มใจในการอาสาเพื่องานนั้นโดยตรง ซึ่งทุกคนสามารถเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการได้ตามความสนใจ ตามความถนัดของตนเอง แต่ทั้งนี้ ต้องสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นพิเศษของคนพิการด้วย หรือบางคนต้องการที่จะมาเป็นอาสาสมัครแต่ไม่มีความสามารถพิเศษหรือความรู้เกี่ยวกับคนพิการเลยก็ไม่ใช่เป็นอุปสรรคในการทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ

จรรยาบรรณของอาสาสมัครเพื่อช่วยคนพิการ ต้องยึดมั่นว่าคนพิการมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนทั่ว ให้ความช่วยเหลือคนพิการโดยยึดความต้องการและการตัดสินใจของคนพิการเป็นสำคัญ รักษาความลับของคนพิการ พิทักษ์สิทธิและผลประโยชน์ของคนพิการ ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากคนพิการมีความซื่อสัตย์สุจริตต่องานอาสาสมัครเพื่อคนพิการ และรับผิดชอบต่อหน้าที่และตรงต่อเวลา

การปฏิบัติกับคนพิการให้ปฏิบัติเหมือนกับคนปกติ ในเรื่องของความเท่าเทียมกันในสังคม ศักดิ์ศรี โดยไม่มองว่าเป็นคนน่ารังเกียจหรือน่าหัวเราะเยาะ ควรให้โอกาสมีส่วนร่วมในสังคม เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เฉกเช่นเดียวกับคนปกติ ควรถามคนพิการก่อนว่าต้องการให้อาสาสมัครช่วยเหลือในด้านใดบ้าง ซึ่งการช่วยเหลือคนพิการมีหลากหลายวิธีการ ซึ่งจำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการพิเศษของบุคคลนั้น เพื่อจะได้พัฒนาให้คนพิการประสบความสำเร็จ ในด้านการศึกษาและการดำรงชีวิต จากการใช้บริการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากอาสาสมัคร

## แหล่งที่มา

“พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ.2551”. (2551, 5 กุมภาพันธ์). **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 125 ตอนที่ 48 ก.

“พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ.2550”.

(2550, 27 กันยายน). **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 124 ตอนที่ 61 ก. มณเฑียร บุญตัน และคณะ. (2546). **คู่มืออาสาสมัครร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ศรีเมืองการพิมพ์.

“ระเบียบคณะกรรมการส่งเสริมการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ.2552”. (2552, 9 พฤศจิกายน). **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 126 ตอนที่พิเศษ 163 ง.

“รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย”. (2550, 24 สิงหาคม).

**ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 124 ตอนที่ 47 ก.

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ. (2554). **คู่มือจิตอาสาสำหรับผู้ไม่พิการในความคิด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ ศูนย์สตรีนครเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ.

สมเกตุ อุทธิโยธา. (2551). **การเรียนรู้รวมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษในโรงเรียนปกติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : แพรวการพิมพ์.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545**. กรุงเทพฯ : สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา.

อรอนงค์ สงเจริญ และคณะ. (2549). **คู่มือเจ้าหน้าที่บริการและสนับสนุนสำหรับนักศึกษพิการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม : สายสีการพิมพ์.

อรอนงค์ สงเจริญ และคณะ. **คู่มืออาสาสมัครเพื่อคนพิการโดยมูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย** เข้าถึงได้ โดยทาง

<http://www.tddf.or.th/tddf/volunten/apply.php>. สิงหาคม. 2552.

อรอนงค์ สงเจริญ และคณะ. **คู่มือแนวทางสำหรับการจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรบอาสาสมัคร พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการในชุมชน.สภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทยเข้าถึงได้โดยทาง**

<http://www.cdpt.or.th/volunteer/.uplod/manual1.pdf>. กันยายน2552

อรอนงค์ สงเจริญ และคณะ. **สิทธิของคนพิการ (The Right of Persons with Disabilities).**เข้าถึงได้โดยทาง

<http://www.nhrc.or.th/handicaprights.pdf>. กันยายน. 2552



# ภาคผนวก

## กฎหมายและสิทธิเกี่ยวกับคนพิการ

### รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550

ได้บัญญัติการส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิของคนพิการไว้โดยละเอียดครอบคลุมสิทธิต่าง ๆ อันพึงมีพึงได้รับไว้ดังนี้

**มาตรา 4** บัญญัติว่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และสิทธิเสรีภาพของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครอง

**มาตรา 30** บัญญัติว่า บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายหรือหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ สภาพทางกายหรือสุขภาพทางจิต สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรมหรือความคิดเห็นทางการเมือง อันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้

**มาตรา 43** บัญญัติว่า บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 12 ปี ที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย

**มาตรา 52** บัญญัติว่า บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับบริการทางสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน และผู้ยากไร้มีสิทธิได้รับการรักษาพยาบาลจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายการบริการทางสาธารณสุขของรัฐต้องเป็นไปอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพการป้องกันและขจัดโรคติดต่ออันตรายรัฐต้องจัดให้แก่ประชาชนโดยไม่คิดมูลค่า และทันต่อเหตุการณ์

**มาตรา 53** บัญญัติไว้ว่า เด็ก เยาวชนและบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองโดยรัฐ จากการใช้ความรุนแรงและการปฏิบัติอันไม่เป็นธรรมเด็กและเยาวชน ซึ่งไม่มีผู้ดูแล มีสิทธิได้รับการเลี้ยงดูและการศึกษาอบรมจากรัฐ

**มาตรา 55** บัญญัติว่า บุคคลซึ่งพิการหรือทุพพลภาพมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะและความช่วยเหลืออื่นจากรัฐ

**มาตรา 86** บัญญัติว่า รัฐต้องส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานมีงานทำ ค้ำครองแรงงาน โดยเฉพาะแรงงานเด็กและแรงงานหญิง จัดระบบแรงงานสัมพันธ์การประกันสังคม รวมทั้งค่าตอบแทนแรงงานให้เป็นธรรม ฯลฯ การค้ำครองและส่งเสริมของคนพิการยังจำเป็นที่จะต้องสอดคล้องกับกติกา ระหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิมนุษยชนขององค์การ และนี่คือความหมายอันแท้จริงของสิทธิคนพิการ ซึ่งสรุปเป็นข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การก่อให้เกิดความตระหนักรู้ (Conscious and Awareness) รัฐจะต้องให้คนพิการทั้งหลายได้ตระหนักรู้ถึงสิทธิต่าง ๆ ของตนเองอันพึงมีและพึงได้รับ (Accessibility) สื่อสารมวลชนควรมีส่วนเกี่ยวข้องของในการดำเนินการเรื่องนี้ตลอดจนการส่งเสริมด้านการศึกษาสาธารณะด้วย

2. การดูแลด้านการรักษาพยาบาลต้องครอบคลุมทั้งด้านการวินิจฉัยโรค การรักษาเยียวยา การผ่าตัดรักษาความพิการตลอดจนการป้องกันการรักษา ความทรุดโทรมของผู้สูงอายุ และการฝึกเจ้าหน้าที่ ๆ มีหน้าที่ในการรักษาพยาบาลถือเป็นความสำคัญสูงสุด

3. การฟื้นฟูสมรรถภาพ การฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน การให้คำปรึกษา การทำกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู การใช้จิตวิทยาเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองจะช่วยคนพิการให้มีการพัฒนาที่ดีขึ้นหรือให้ชดเชยกิจกรรมที่จะลดผลกระทบ

4. การให้บริการด้านการสนับสนุน รัฐควรสนับสนุนการพัฒนา การผลิตและการบริการด้านวางแผนในการทำมาหาเลี้ยงชีพของคนพิการ การสมัครงานความร่วมมือของหน่วยงานราชการ โดยเฉพาะศาลยุติธรรม และสำนักอัยการสูงสุด การจัดสรรอุปกรณ์ต่าง ๆ แก่คนพิการให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้โดยไม่คิดมูลค่าหรือให้เสียค่าใช้จ่ายที่ต่ำ

5. การแสดงความรังเกียจเหยียดฉันท์ (Discrimination) สังคมต้องแสดงความเมตตาต่ออาหารต่อคนพิการทุกประเภทโดยไม่รังเกียจ ดูหมิ่น หรือล้อเลียนแต่ประการใดทั้งสิ้น การให้การศึกษาแก่เยาวชนจัดเป็นเรื่องสำคัญ

## 6. การให้บริการเข้าถึงการสนับสนุนจากรัฐและกฎหมาย (Accessibilities)

- การเข้าถึงการศึกษาทุกระดับ ตามรัฐธรรมนูญ
- การเรียนรวมกับเด็กปกติ
- เครื่องอำนวยความสะดวก ตามที่สาธารณะ ถนนหนทาง พาหนะเดินทาง บริการขนส่งสาธารณะ
- อาคารสาธารณะ
- ข้อมูลข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์
- อักษรเบรลล์
- ภาษามือ
- สุนัขนำทาง
- สถานที่ทางวัฒนธรรม
- การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนา
- สิทธิในการลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง
- การเข้าร่วมกิจกรรมของสังคมทั้งด้านศิลปวัฒนธรรมการดนตรีและการกีฬา

7. ที่อยู่อาศัย รัฐต้องรับผิดชอบในการจัดหาที่พักและอยู่อาศัยหรือสถานพักฟื้นคนพิการ โดยเฉพาะในกรณีที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จำเป็นจะต้องจัดหาผู้ปกครองหรือผู้ดูแลให้

8. การศึกษา การจัดการศึกษาสำหรับคนพิการนั้นต้องถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมีความสมบูรณ์เป็นระบบในทุกระดับเพื่อสามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไปได้

## 9. การจ้างงาน

- คนพิการจะต้องได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในทุกประเภทที่เหมาะสมกับคนพิการแต่ละคน
- การทำงานจะต้องได้รับผลตอบแทนเป็นเงินเท่าเทียมกับบุคคลอื่น

- การฝึกฝนด้านอาชีพต้องได้รับการส่งเสริม
- การให้เงินกู้ยืม หรือการให้เงินช่วยเหลือสำหรับธุรกิจขนาดเล็ก
- การลดหย่อนภาษี
- การช่วยเหลือด้านการเงิน

#### 10. การรักษารายได้และความมั่นคงทางสังคม

- มาตรการต้องรวมถึงการที่จะทำให้คนพิการฟื้นฟูความสามารถที่จะมีรายได้เพียงพอเพียง

#### 11. ชีวิตครอบครัวและความมั่นคงส่วนบุคคล

- คนพิการควรจะได้รับประสบการณ์ ด้านความสุขทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การมีครอบครัวและมีบุตรได้
- คนพิการต้องตระหนัก รู้ถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้อง และต้องหยุดยั้งความไม่ถูกต้องนั้น

#### 12. มาตรการเสริม

- การประชาสัมพันธ์และการค้นคว้าเกี่ยวกับเงื่อนไขในการดำรงชีวิตของคนพิการ โดยการรวบรวมแหล่งข้อมูลการสำรวจแห่งชาติและสถิติต่าง ๆ
- การจัดทำนโยบาย และการวางแผนด้านการพัฒนาทั่วไป
- นโยบายด้านเศรษฐกิจต่าง ๆ ซึ่งรัฐต้องรวมเอาความพิการเข้าไปในหน่วยงานปกติของหน่วยงานรัฐบาลทั้งระดับชาติระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น
- การประสานงานที่เกี่ยวกับการจัดตั้งและการสร้างความเข้มแข็งของคณะกรรมการประสานงานระดับชาติ
- การจัดตั้งองค์กรคนพิการควรได้รับการรับรองการส่งเสริมกำลังใจและการสนับสนุนทางการเงิน
- การฝึกบุคลากรที่เกี่ยวกับการวางแผนและการจัดโครงการต่าง ๆ
- การประชาสัมพันธ์ระดับชาติ ต้องดำเนินการอย่างจริงจัง มุ่งให้บรรลุผลสำเร็จ

- การออกกฎหมายเพื่อให้สิทธิของคนพิการมีผลบังคับใช้
- การประสานงานระหว่างประเทศที่พัฒนาแล้ว
- การประสานงานระดับนานาชาติภายในองค์การ

สหประชาชาติ (UN.Convention on Persons with Disabilities)

ในด้านสิทธิของคนพิการเนื่องจาก คนพิการมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์มีสิทธิและเสรีภาพแห่งบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครองในฐานะพลเมืองไทยตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยและมีสิทธิต่าง ๆ ตามที่ระบุไว้ภายใต้ปฏิญญาฉบับนี้โดยไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ โดยปราศจากการแบ่งแยกเชื้อชาติศาสนาการเมือง ภาษา ถิ่นกำเนิด เพศ อายุ หรือสถานะอื่นใด

ความเท่าเทียมทางด้านโอกาสไม่ใช่ความเท่าเทียมเพียงอย่างเดียวของคนทุกคนล้วนเกิดมาเท่าเทียมกันทางด้านศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่มิใช่ว่าคนเราทุกคนจะเกิดมามีประสิทธิภาพและความสามารถทางร่างกาย จิตใจ สมองและสติปัญญาที่เท่าเทียมกันโดยที่ความแตกต่างเหล่านี้ สิทธิที่คนพิการไม่ว่าจะเป็นความพิการทางกายภาพ ความพิการทางด้านจิตเวช ความพิการทางด้านสมองและสติปัญญาความพิการที่เกิดจากอาการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ คนพิการเหล่านี้ย่อมมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอย่างมีมาตรฐานตามสมควร ทั้งโอกาสแห่งความเจริญก้าวหน้าในชีวิตก็ย่อมได้รับความเสมอภาคสำหรับคนพิการเช่นกันต้องเป็นที่ยอมรับกัน ณ ที่นี้ว่าเงื่อนไขสูงสุดสำหรับคนพิการนั้น จะต้องได้รับการปฏิบัติทุกประการในด้านที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางด้านสิทธิ มิใช่ปัญหาทางด้านสวัสดิการ

## พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542(แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545) มีบทบัญญัติหลายหมวดหลายมาตราที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเพื่อเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษทั้งโดยตรงและโดยอ้อมในหมวด 2 มาตรา 10 ได้กำหนดไว้ว่า “การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพหรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาสต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ โดยให้จัดตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น” ใน หมวด 4 มาตรา 22 ได้กำหนดไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ” (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา, 2547, หน้า 7-12)

## พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พุทธศักราช 2551

โดยพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พุทธศักราช 2551 มาตรา 5 (1) ได้กำหนดไว้ว่า “คนพิการมีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการจนตลอดชีวิตพร้อมทั้งได้รับเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา” และใน มาตรา 8 วรรค 4 กำหนดว่า “ให้สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในทุกสังกัดมีหน้าที่รับคนพิการเข้าศึกษาในสัดส่วนหรือจำนวนที่เหมาะสมทั้งนี้ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกำหนด” และวรรค 5 กำหนดว่า “สถานศึกษาใดปฏิเสธไม่รับคนพิการเข้า

ศึกษาให้ถือเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามกฎหมาย” และในมาตรา 9 วรรค 2 กำหนดว่า “ให้รัฐจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรทางการศึกษาอื่นเป็นพิเศษให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความจำเป็นพิเศษของคนพิการ และสถานศึกษาที่จัดการศึกษาสำหรับคนพิการ” (พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ.2551, 2551, หน้า 1-5)

### พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พุทธศักราช 2550

โดยพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พุทธศักราช 2550 (หน้า 15-18) มาตรา 16 กำหนดไว้ว่า “คนพิการที่ได้รับหรือจะได้รับความเสียหายจากการกระทำในลักษณะที่เป็นการเลือกปฏิบัติไม่เป็นธรรมต่อคนพิการมีสิทธิร้องขอต่อคณะกรรมการ ให้มีคำสั่งเพิกถอนการกระทำหรือห้ามมิให้กระทำการนั้นได้” ในมาตรา 20 กำหนดไว้ว่า “คนพิการมีสิทธิเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้จากสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะ ตลอดจนสวัสดิการและความช่วยเหลืออื่นจากรัฐ” ได้แก่

1. กระบวนการทางการแพทย์ เครื่องช่วยความพิการและสื่อส่งเสริมพัฒนาการ
2. การศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติหรือแผนการศึกษาแห่งชาติให้หน่วยงานที่รับผิดชอบสนับสนุนเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับคนพิการตามความเหมาะสม
3. การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพ การให้บริการที่มีมาตรฐานการคุ้มครองแรงงาน การส่งเสริมการประกอบอาชีพอิสระ บริการสื่อสิ่งอำนวยความสะดวกเทคโนโลยีความช่วยเหลืออื่นใดเพื่อการทำงานและประกอบอาชีพของคนพิการ
4. การยอมรับและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง อย่างเต็มที่เท่าเทียมกับบุคคลทั่วไป
5. การช่วยเหลือให้เข้าถึงนโยบาย แผนงาน โครงการ กิจกรรมการพัฒนาและบริการอันเป็นสาธารณะ



6. ข้อมูลข่าวสาร การสื่อสาร บริการโทรคมนาคม เทคโนโลยี สารสนเทศ และการสื่อสารและเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการสื่อสารสำหรับคนพิการทุกประเภท ตลอดจนบริการสื่อสารสาธารณะจากหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน

7. บริการล่ามภาษามือตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

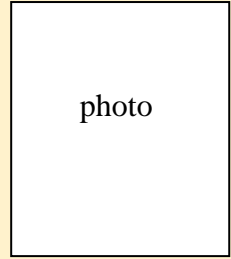
8. สิทธิที่จะนำสัตว์นำทาง เครื่องมือหรืออุปกรณ์นำทางหรือ เครื่องช่วยความพิการใด ๆ ติดตัวไปในยานพาหนะหรือสถานที่ใด ๆ โดยได้รับ ยกเว้นค่าบริการ ค่าธรรมเนียมและค่าเช่าเพิ่มเติม

9. การจัดสวัสดิการเบี้ยความพิการ (แทนเบี้ยยังชีพ) กับคนที่จดทะเบียนตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกำหนดในระเบียบ

10. การปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การมีผู้ช่วยคนพิการหรือจัด ให้มีสวัสดิการอื่นตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกำหนดในระเบียบ  
**ระเบียบคณะกรรมการส่งเสริมการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการว่าด้วยการ จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาสำหรับคนพิการ พุทธศักราช 2552**

ตามระเบียบว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาสำหรับคนพิการ พุทธศักราช 2552 มาตรา 8 วรรค 4, มาตรา 12 วรรค 4 และวรรค 8 (2552, หน้า 15-16) กำหนดไว้ว่า

สถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนทุกสังกัด มีหน้าที่รับคนพิการเข้า ศึกษาในสัดส่วนหรือจำนวนที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงประเภทของความพิการ ด้วยและแจ้งต่อคณะกรรมการฯ เพื่อทราบไม่น้อยกว่า 120 วันก่อนเริ่มปี การศึกษา โดยเริ่มตั้งแต่ปีการศึกษา 2553 เป็นต้นไป โดยจะต้องจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับ คนพิการ การจัดทำหลักสูตร การ จัดการเรียน การสอน การวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับความต้องการ จำเป็นพิเศษของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆโดย ให้นิสิตนักศึกษาพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ตามความเหมาะสม



## ประวัตินิสิตอาสาสมัคร

ชื่อ (นาย/นางสาว)..... นามสกุล..... ชื่อเล่น.....  
 รหัสนิสิต..... สาขาวิชา..... คณะ.....  
 วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ.....ปี  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน.....  
 ตำบล/แขวง.....  
 อำเภอ.....  
 จังหวัด.....  
 รหัสไปรษณีย์.....  
 หมายเลขโทรศัพท์.....  
 E-mail.....  
 Face Book.....

ลงชื่ออาสาสมัคร.....  
 (.....)



# UNIVERSITY OF PHAYAO



“ช่วยเขา ให้เขาช่วยเหลือตนเองได้”