



## บันปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า

โดย

นางสาวสุทิสรา ปลื้มปิติวิริยะเวช

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุขฎีบัณฑิต  
สาขาวิชามานุษยวิทยา  
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

# บันปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า

โดย

นางสาวสุทิสรา ปลื้มปิติวิริยะเวช



ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปรัชญาดุขฎีบัณฑิต

สาขาวิชามานุษยวิทยา

คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



AUTUMN OF LIFE  
IN A SOUTHERN COMMERCIAL TOWN, THAILAND

BY

MISS SUTHISA PLUEMPITIWIRIYAJEJ

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE  
REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY

IN ANTHROPOLOGY

FACULTY OF SOCIOLOGY AND ANTHROPOLOGY

THAMMASAT UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 2015

COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

ดัชนีนิพนธ์

ของ

นางสาวสุทิสสา ปลื้มปิติวิริยะเวช

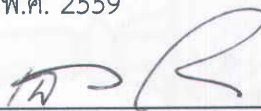
เรื่อง

บันปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชามานุษยวิทยา

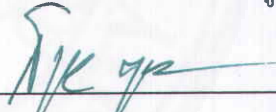
เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559

ประธานกรรมการสอบดัชนีนิพนธ์



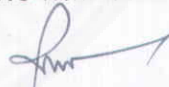
(ศาสตราจารย์ ดร.เสมอชัย พูลสุวรรณ)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาดัชนีนิพนธ์หลัก



(อาจารย์ ดร.สายพิน ศุพุทธมงคล)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาดัชนีนิพนธ์ร่วม



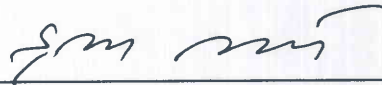
(อาจารย์ ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์)

กรรมการสอบดัชนีนิพนธ์



(อาจารย์ ดร.ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนันทกุล)

กรรมการสอบดัชนีนิพนธ์



(ศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ สถาอานันท์)

คณบดี



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุสรณ์ อดิโน)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	บั้นปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า
ชื่อผู้เขียน	นางสาวสุทิดา ปลั่งปิติวิริยะเวช
ชื่อปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาวิชามนุษยวิทยา คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.สายพิน สุพุทธมงคล
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์ ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์
ปีการศึกษา	2558

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจ 1) การให้ความหมาย “ความแก่” ของผู้สูงอายุจีน ในบริบทความเป็นเมือง 2) “ภาวะปกติ” ของการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจีน 3) การเปลี่ยนแปลงของการเป็นผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่างๆ และ 4) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายที่แก่ กับลักษณะและการใช้พื้นที่ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุกับความหมายที่เปลี่ยนไปตามสภาวะของร่างกาย ครอบครัว บริบททางสังคม เศรษฐกิจ โดยศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจีน ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งจะทำให้เห็นร่างกาย การใช้และปฏิบัติต่อร่างกายที่แก่ชราของชาวจีน จากการศึกษาพบว่าการนิยามความเป็น “คนแก่” ของผู้สูงอายุจีน มีความหลากหลายและมีผลต่อการจัดการความแก่ กล่าวคือ ความเป็นคนแก่ของคนจีนนิยามจากการยุติบทบาทการทำงาน เพื่อเลี้ยงชีพ และแตกต่างกันตามบทบาททางเพศ สถานทางเศรษฐกิจ และยังพบว่าผู้สูงอายุบางคนที่ยุติหารายได้ในช่วงแรกยังคงทำงานที่มีรายได้ แต่เป้าหมายของการทำงานเป็นไปเพื่อคงสถานภาพทางสังคม ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และเป็นการใช้เวลาเพื่อให้อารมณ์ร่างกายได้เคลื่อนไหว ช่วยให้ไม่เสื่อม ดังนั้นผู้สูงอายุจีนจึงออกมาใช้ชีวิตประจำวันนอกบ้าน ไปทำกิจกรรมในสถานที่ที่พวกเขาคุ้นเคย ความเป็นเมืองการค้าที่มีความสะดวกสบายและคึกคัก ยังมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่าง “ปกติ” ในช่วงบั้นปลายได้ ดังนั้น “ความแก่” จึงไม่ใช่เป็นเพียงภาวการณ์ของร่างกาย แต่เป็น “สรีรวิทยาวัฒนธรรม”(cultural physiology) ของความแก่ คือ ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และมิติทางประวัติศาสตร์ที่สร้างคำอธิบายเกี่ยวกับความแก่ นิยามความเป็นคนแก่ และมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติและกระทำกับร่างกายคนแก่ ความรู้เหล่านี้ทำงานผ่านระบบโครงสร้างสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในห้วงเวลาหนึ่ง

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ, ความแก่, ใต้ถ้ำ, หาดใหญ่

Dissertation Title	AUTUMN OF LIFE IN A SOUTHERN COMMERCIAL TOWN, THAILAND
Author	Miss Suthisa Pluempitiwiriyawej
Degree	Doctor of Philosophy
Major Field/Faculty/University	Anthropology Faculty of Sociology and Anthropology Thammasat University
Dissertation Advisor	Saipin Suputtamongkol, Ph.D
Dissertation Co-Advisor	Komatra Chuengsatiansup, MD., Ph.D.
Academic Years	2015

### ABSTRACT

The objective of this dissertation is to understand the way in which “senility” was defined by the Chinese elderly living in the commercial town in southern Thailand. By witnessing and participating the daily life, particularly in public space of the Chinese elderly in Hadyai, Songkhla, the author hopes to understand the experience of their operating the frail and accident prone bodies to sustain their “normal life”. For the Hadyai elderly, old age was the time when economic status of the family had been secured and his/her contribution become marginal. This, however, was mostly for the male. Females who contributed their time and energy to domestic life may retire when working was not possible. To be sure, there were a few people who continued to work. Yet, the goal was different. That is, to maintain the social status and neighborhood relation. Once ceasing to work, the elderly spent much of their time in the public space familiar to them since young. Most, if not all, believed that activities and the mobilization of the body in the Tai Chi exercise prevented dementia. Since they lived in this town where they were native, this made keep “normal” daily life more easily. Hadyai, being a commercial town and despite its rapid expansion, facilitated, rather than hindering their daily affairs. This dissertation suggests that senility should be viewed both physiologically and culturally. Senility as cultural physiological phenomenon is not a mere change from healthy to decrepitude but conditioned as well by culture and historical change.

**Keywords:** elderly, senility, Tai Chi, cultural physiology, Hadyai,

## กิตติกรรมประกาศ

ดุขุฎิณินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความเมตตาและคำชี้แนะจากกรรมการสอบดุขุฎิณินิพนธ์ทุกท่าน ผู้เขียนกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.เสมอชัย พูลสุวรรณ ประธานกรรมการดุขุฎิณินิพนธ์ อาจารย์ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนันต์กุล ศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ สภาอานันท์ อาจารย์ ดร. นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และอาจารย์ ดร.สายพิณ ศุพุทธมงคล อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้ความรู้ ฝึกฝน ผลักดัน ทำทหายามที่ผู้เขียนรู้สึกท้อถอย และให้เวลาปรึกษาที่ต่อเนื่องยาวนาน จนผู้เขียนแอบรู้สึกว่าคุณอาจารย์คงจะเบื่อและหัวเสียบกับลูกศิษย์คนนี้อยู่บ่อยครั้ง อย่างไรก็ตามอาจารย์ก็ให้แนะนำ ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่ ขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ชัยวัฒน์ สภาอานันท์ ที่กรุณาตั้งชื่อดุขุฎิณินิพนธ์ และคำแนะนำตั้งแต่เริ่มคำถามการวิจัย รวมทั้งผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุกติ มุกดาภิจิตร และผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา โตสกุล

ขอบพระคุณ ผู้สูงอายุทุกท่านที่เมตตาผู้เขียนและให้โอกาสผู้เขียนเรียนรู้เรื่องราวของท่าน ขอบคุณอาจารย์บุง พี่ลี อาจารย์จิง เฮียตง อีลี่ ที่ให้คำแนะนำในการฝึกไท้เก๊ก ฟ้องที่เอื้อเฟื้อที่พัก ฟัด ที่ให้ล้มลองฝึกและถั่วเขียวต้มน้ำตาลแสนอร่อย ขอบคุณพ่อพ่อ แป๊ะฮอน ป้าเฉลิม ป้ายุพา อาซึกหมิง ที่พาผู้เขียนไปรู้จักโลกของคนแก่ในเมืองหาดใหญ่ ทั้งยังให้คำแนะนำสั่งสอนหลายเรื่อง อาจู้ที่ช่วยขับรถส่งบ่อยๆ ขอบคุณพี่หน่อง พี่นิต ที่ช่วยแนะนำให้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ขอบคุณพี่ซุมและเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยโรงเรียนเอ็งเสียงสามัคคี ที่อนุญาตให้ใช้สถานที่ในการฝึกฟิงและหีบยืมของใช้ ขอบคุณมะฉาว ก๊ะฉะ ก๊ะเส้าะ พี่เอียด ที่ให้ที่พัก บางเวลา อาหารแสนอร่อยและความช่วยเหลือ ทำให้ผู้เขียนรู้จักและเข้าใจคนมุสลิมมากขึ้น

ขอบคุณ คุณวิชัย น้องหนึ่ง พี่น้อย ที่คอยถามไถ่ ทวงงาน และช่วยตรวจแก้ไขรูปเล่มจนติดดิน ขอบคุณแพร์และพี่แมวที่ช่วยเหลือกันระหว่างเรียน อยู่เป็นเพื่อนและช่วยแก้ไขปัญหาเสมอ ขอบคุณพี่ขวัญที่ช่วยตรวจแก้ภาษาอังกฤษ ขอบคุณกำลังใจจากแก๊งสตรีเพื่อนมากมโน เพื่อนร่วมงาน และเจ้าหน้าที่ของคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต ที่อำนวยความสะดวกทุกด้าน

ขอบคุณป้าและแม่ที่ทำให้เห็นร่างกายของคนแก่และช่วงท้ายของชีวิตจริง ผู้เขียนได้เห็นความกลัวในช่วงท้ายชีวิตของพ่อ เห็นความพยายามอยู่กับความไม่สบายตัวที่บางครั้งคนอื่นก็ช่วยอะไรไม่ได้ ในสถานการณ์ความเครียด ความกังวลที่ต้องดูแลป้า ทำให้เข้าใจคนที่ต้องดูแลคนแก่มากขึ้นกว่าการทำหน้าที่ผู้รักษาในคลินิก และยังเห็นความกลัวของตัวเอง วันที่ป้านอนหลับและหมดลมบนเตียงภายในบ้าน ทำให้เห็นช่วงรอยต่อก่อนเข้าสู่สภาวะใกล้ตาย เหมือนที่เคยฟังแม่เล่าเรื่องการจากไปของอาหง อาม่า ที่มีลักษณะคล้ายกัน และเป็นสภาวะที่น่าปรารถนาในอนาคตสำหรับตัวเอง ผลการศึกษานี้อาจมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ผู้เขียนขออ้อมรับไปไว้เพียงผู้เดียว

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญภาพ	(7)
บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	6
ขอบเขตการศึกษา	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	6
วิธีการศึกษา	13
บทที่ 1 ความแก่ – สรีรวิทยาวัฒนธรรม	19
1.1 ความแก่จากมุมมองวิทยาศาสตร์การแพทย์	19
1.2 ความแก่ คนแก่ กับโครงสร้างการผลิต	22
1.3 ความแก่ คนแก่ ในบริบทครอบครัว ชุมชน	39
1.4 คนแก่ ร่างกาย ความคิด ความจำ อารมณ์ความรู้สึก	54
1.5 คนแก่ ภาวะใกล้ตาย และการตาย	66
บทที่ 2 สรีรวิทยาวัฒนธรรมของความแก่ในสังคมไทย	72
2.1 ความแก่ คนแก่ ก่อนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ	72



2.2 ความแก่ คนแก่ในสังคมไทย ในโลกสูงวัย	77
บทที่ 3 เมืองหาดใหญ่ คนจีนในหาดใหญ่	92
3.1 สร้างเมือง	92
3.2 สร้างบ้าน	100
บทที่ 4 ชีวิตในเมือง: ชีวิตในบ้าน ชีวิตนอกบ้าน	111
บทที่ 5 ร่างกายของผู้สูงอายุเงินและชีวิตประจำวัน	132
5.1 กิน อยู่ นอกบ้าน	133
5.2 กิน อยู่ ในบ้าน	144
บทที่ 6 ไ้แก๊ก สรีรวัฒนธรรม ผู้สูงอายุชาวจีน	152
6.1 ชมรมไ้แก๊กในหาดใหญ่	152
6.2 ชุดทำรำไ้แก๊ก	156
6.3 การฝึกไ้แก๊กของผู้สูงอายุ	159
6.4 ร่างกายและผลการฝึกไ้แก๊กในผู้สูงอายุ	163
บทที่ 7 ความเสื่อม ความเปราะ ของชีวิต	169
บทที่ 8 สรีรวิทยวัฒนธรรมของความแก่ และคนแก่ชาวจีนในเมืองหาดใหญ่	177
8.1 การนิยามความแก่	178
8.2 ปฏิบัติการต่อร่างกายที่ “แก่” กับการนิยาม “ความแก่”	179
8.3 ชีวิต “ปกติ”	180
8.4 ร่างกายของคนแก่กับพื้นที่ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ	182

รายการอ้างอิง	184
ภาคผนวก	198
ประวัติผู้เขียน	222



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
5.1 สมาชิกผู้สูงอายุกำลังรำไท่เก๊ก	137
5.2 ผู้สูงอายุร้องคาราโอเกะ ภายในหอประชุมศูนย์ดเชน	140
5.3 ผังการจัดพื้นที่ในบ้านของนิภา	146
5.4 ภายในวัดเลี่ยนฮัวเกาะ ระหว่างสวดมนต์ช่วงเช้า	150
6.1 แสดงช่วงการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก 85 ท่า	157



## บทนำ

### บั้นปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า

#### ที่มาและความสำคัญ

ผู้เขียนในฐานะนักกายภาพบำบัดทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและมองร่างกายของ “ผู้สูงอายุ” ในฐานะ “คนป่วย” มาโดยตลอด ที่ถูกฝึกฝนให้สังเกตและวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเป็นหัวใจของการเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม ในแต่ละวันผู้เขียน “มอง” “เห็น” ผู้สูงอายุจำนวนมาก ขณะมองก็ตั้งคำถามและเดาไปพร้อมกันว่าผู้สูงอายุที่กำลังเดินผ่านไปกำลังรู้สึกอย่างไร น่าจะเจ็บปวดที่ใด หญิงสูงอายุที่ผ่านการมีลูกมาแล้วมักจะอ้วนช่วงกลางลำตัว พุงยื่น บางคนก็เข้าโค้ง ขาที่อ่อนล้าเล็ก เท้าอวบอูม ไม่สมส่วนกับลำตัวที่มักจะอวบกลม บางคนเดินตัวแข็ง ขาดึงเหมือนหุ่นยนต์ บางคนเดินเอียงตัวโคลงไปมาช้าๆ แกว่งแขนมากกว่าคนทั่วไป ผู้เขียนเดาว่าคนเหล่านี้จะปวดเข่า และน่าจะเคยปวดหลังส่วนล่าง รวมทั้งไม่ได้บริหารร่างกาย บวกกับเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็เสื่อมตามธรรมชาติ มีไขมันสะสมมาก ทำให้หิวหรืออ้วนขึ้น ขณะที่กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง เหนื่อยล้าง่าย ส่งผลต่อข้อต่อของขาที่ต้องรับน้ำหนักมากกว่าเดิม ทำให้ข้อเข่าเสื่อมและเจ็บปวดตามมา ส่วนหญิงสูงวัยที่ไม่ได้แต่งงานส่วนใหญ่ไม่ค่อยอ้วน บางคนก็ยังผอม เดินหลังตรง เดินเร็วและคล่องตัวกว่า ชายสูงอายุมักจะอ้วนลงพุง บางคนผอมและหลังค่อม เห็นเส้นเลือดโปดโปนที่แขนและหลังมือชัดเจน และเดินเร็วกว่าผู้หญิงในวัยเดียวกัน ร่างกายของพวกเขาจะยังคงจะเคยผ่านการใช้ร่างกายอย่างหนักหน่วง เช่น ยกของหนัก นั่งยองๆ หรือพับขานานๆ จะต้องยืนสักพักจึงจะเดินต่อไปได้ บางคนนั่งยองๆ ไม่ได้ หรือหากนั่งเก้าอี้ไต้ยเวลาจะลุกขึ้นยืนต้องหาที่ยึดเกาะ แต่..ทำไมผู้สูงอายุจำนวนมากจึงไม่ถือไม้เท้าช่วยค้ำยันเพื่อลดอาการเจ็บปวด พวกเขาต้องกินยาอะไรบ้าง พวกเขาดูแลตนเองอย่างไร ใช้ชีวิตอย่างไร?

ปลายปี พ.ศ. 2554 ถึง 2556 ผู้เขียนได้รู้จักผู้สูงอายุเชื้อสายจีนกลุ่มหนึ่งในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้สูงอายุจีนทั้งชายและหญิงเหล่านี้ออกจากบ้านตอนเช้าตรู่ประมาณตีห้าทุกวัน เพื่อไปไร่ไต้เก๊กกันที่ลานหน้าสมาคมฮากกา<sup>1</sup> และโรงเรียนศรินครซึ่งอยู่ห่างจากสถานีรถไฟ (ซึ่งเป็นย่านที่อยู่อาศัยของคนจีน) ประมาณห้าร้อยเมตร ผู้สูงอายุที่มีบ้านอยู่บนถนนหน้าสถานีรถไฟจะ

<sup>1</sup> หรือจีนแคะ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุดในหาดใหญ่ คนจีนเรียกตนเองตามกลุ่มภาษา และมีสมาคมตามกลุ่มภาษา ได้แก่ สมาคมไหหลำ สมาคมแต้จิ๋ว สมาคมฮกเกี้ยน สมาคมกวางสี (กวางตุ้ง)

เดินออกจากบ้านมาตามถนนธรรมญูวิถี เลี้ยวขวาที่สี่แยกเข้าถนนนิพัทธ์อุทิศ ผ่านสมาคมไหล้า แล้วเดินต่อมาประมาณสองร้อยเมตร บางคนที่บ้านอยู่ไกลออกไปก็จะขับรถยนต์มาเอง บ้างขึ้นรถสองแถวหรือรถรับจ้างมาบ้าง บางคนก็มีลูกขับรถมารับมาส่ง

การรำไท้เก๊กหน้าสมาคมฮากกาเริ่มเวลาประมาณ 5.30 น. ผู้สูงอายุยืนเรียงแถวกันบนลานหน้าสมาคม เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (กายบริหารคอ บ่า ไหล่ ลำตัว แขน ขา) ต่อด้วยท่าลมปราณ 18 ท่า<sup>2</sup> (ซิ่งกง) 2 ชุด หลังจากนั้นเป็นมวยไท้เก๊ก<sup>3</sup> 24 มวยไท้เก๊ก 85 และมวยไท้เก๊ก 40 หรือ 48 ทั้งหมดนี้ใช้เวลาจนถึง 7.00 น. หลังเลิกออกกำลังกาย ผู้สูงอายุบางคนกลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ บางคนเดินกลับบ้านไปกินข้าวแล้วสวดมนต์ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งไปกินข้าวเข้าด้วยกันที่ร้านก๋วยเตี๋ยวหรือโจ๊กข้างสมาคม บางคนก็กินดื่มชาที่ร้านตรงข้ามสมาคม หลังจากกินข้าวเข้า ผู้สูงอายุบางคนก็ไปร้องเพลงต่อที่หอประชุมซุนยัตเซน<sup>4</sup> (อยู่ห่างจากสมาคมฮากกาอีกหนึ่งช่วงตึก) เริ่มเวลา 8.30 น.จนถึงราว 11.00 น. จึงแยกย้ายกันกลับบ้าน

<sup>2</sup> เป็นชุดท่ารำที่ประยุกต์มาจากมวยไท้เก๊กดั้งเดิมให้ง่ายขึ้น ใช้เป็นท่าฝึกพื้นฐานก่อนที่ไปหัดมวยไท้เก๊กท่าอื่น เพื่อฝึกการหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย มีทั้งหมด 3 ชุด ชุดละ 18 ท่า

<sup>3</sup> มวยไท้เก๊กในประเทศจีนมีหลายตระกูล แต่ละสำนักมีลีลาการเคลื่อนไหวต่างกันไป เดิมทั่วไปมี 108 ท่า แต่ถูกปรับให้สั้นลง เพื่อใช้แข่งขัน มวยไท้เก๊ก 24 เป็นชุดรวมท่าหลักซึ่งมีจำนวน 24 ท่า และมีชุดมวยอีกหลายแบบ ที่ใช้ในการแข่งขัน ได้แก่ มวยไท้เก๊ก 85, 40 และ 48 นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ท่ารำเข้ากับการใช้กระบี่และพัดด้วย

<sup>4</sup> หรือสมาคมหอสมุดประชาชนหาดใหญ่ (The Culture Association of Hat Yai) พ่อค้าจีนในหาดใหญ่บริจาคที่ดินและคนจีนในหาดใหญ่ช่วยกันรวบรวมเงินทุนจากเพื่อนคนจีนในจังหวัดสงขลา จังหวัดใกล้เคียงและกรุงเทพฯ เพื่อสร้างหอประชุมนี้ ใช้เป็นที่รวมตัวเยาวชนจีน เรียนรู้วัฒนธรรมประเพณีจีนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเมือง เกิดขึ้นในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อรื้อฟื้นและสร้างอุดมการณ์ชาตินิยมจีน หลังสงครามโลกครั้งที่สองสิ้นสุดลง เหตุการณ์ปฏิวัติในประเทศจีนยังดำเนินต่อเรื่อยมา มีความขัดแย้งทางความคิดด้านการปกครอง กลุ่มก๊กมินตั๋งเผยแพร่แนวคิดชาตินิยมจีนเพื่อปลุกเร้าให้คนจีนที่อยู่นอกประเทศจีนร่วมกันเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นประชาธิปไตย แทนระบอบคอมมิวนิสต์ที่ครองอำนาจเมื่อ พ.ศ. 2492 ฝ่ายสนับสนุนฝั่งตรงข้ามรัฐบาลในขณะนั้นจึงอพยพไปตั้งสาธารณรัฐไต้หวัน และมีการเคลื่อนไหวขอสนับสนุนทุนจากคนจีนในประเทศไทย ช่วงเวลานั้นมีคนจีนจากมาเลเซีย สิงคโปร์ เข้ามาเป็นครูสอนภาษาจีน ส่งเสริมความเป็นจีนและเผยแพร่อุดมการณ์ทางการเมือง

ผู้เขียนพบว่าผู้สูงอายุชายและหญิงบางคนไปเรียนคอมพิวเตอร์ที่จัดอบรมฟรีโดยเทศบาลนครหาดใหญ่ ผู้สูงอายุหญิงบางคนไปเรียนภาษาจีนเพิ่มเติมกับรุ่นพี่ ส่วนชายสูงอายุบางคนก็ไปเรียนอิเล็กทรอนิกส์ที่โรงเรียนสอนดนตรีในช่วงบ่าย ผู้สูงอายุเหล่านี้หลายคนยังไปธนาคารเอง ไปบ้านเพื่อน แวะคุยกับเพื่อนที่ตลาดกิมหยง<sup>1</sup> ชื่อของในห้างโอเดียนมอลล์บนถนนนิพัทธ์อุทศิ์ แวะร้านหนังสือเก่าแก่ที่เคยไปเป็นประจำได้ศูนย์การค้าลีการ์เดนที่ถนนประชาธิปไตย บ้างก็ไปช่วยงานที่วัดกวนอิมกิ้วซื่ออำ (อยู่ใกล้กับสมาคมฮากกา) ที่เคยไปตั้งแต่เด็ก ช่วงเทศกาลทอดกฐินก็รวมกลุ่มไปทำบุญ บางปีก็ไปทำบุญสร้างวัด (ทั้งวัดไทยและวัดจีน) ที่อำเภอใกล้เคียงและต่างจังหวัด (เช่น จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สตูล)

ผู้สูงอายุจีนกลุ่มเดียวกัน บางคนไปเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล ซึ่งเริ่มประมาณ 9.00 น. มีกิจกรรมออกกำลังกายเบาๆ 2 ชุด ร้องเพลง ตรวจสอบสุขภาพและฟังความรู้เกี่ยวกับดูแลสุขภาพ ในวันสำคัญ เช่น สงกรานต์ มีการแข่งกีฬาพื้นบ้าน (เช่น ชักเย่อ ปิดตาตีหม้อ วิ่งสามขา เป็นต้น) กับชมรมผู้สูงอายุอำเภอข้างเคียง บางครั้งชมรมฯ ก็จัดท่องเที่ยวต่างจังหวัด เมื่อไปท่องเที่ยวกันเป็นกลุ่มหญิงสูงอายุจะแต่งหน้า แต่งตัวสวย ดัดย้อมผม เหมือนไปออกงาน พวกเธอมักใส่เสื้อผ้าสีสดใส เช่น สีชมพู สีแสด สีแดง สีเหลือง สีเขียวตองอ่อน กับกางเกงขายาว สวมรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าหุ้มส้น ส่วนผู้สูงอายุชายใส่เสื้อลายตาราง เสื้อยืดแขนสั้น บ้างก็สีอ่อน บ้างก็สีสด หากเป็นเทศกาลสงกรานต์ผู้ชายก็ใส่เสื้อลายดอก ส่วนผู้หญิงก็สวมชุดไทยที่ตัดด้วยผ้าไหม หรือใส่ร่วมกับเสื้อลูกไม้

ชาวจีนเหล่านี้ทุกคนอายุมากกว่า 70 ปี แม้บางคนจะผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่ามาแล้วก็ยังไปออกกำลังกายทั้งเช้าและเย็นเป็นประจำทุกวัน แม้ว่าผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาลสงขลา นครินทร์ เพื่อตรวจรักษา รับประทานยาและความดันโลหิตเป็นประจำ บางคนต้องกินยาเกี่ยวกับโรคหัวใจ แต่ทุกคนก็ยังออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน การเดินทางของผู้สูงอายุเหล่านี้ต่างจากผู้สูงอายุในโรงพยาบาลที่ผู้เขียนพบเห็น พวกเขาเดินหลังตรง มองตรง ไม่ถือไม้เท้า ทำเดินไม่ได้แสดงว่ามีอาการเจ็บปวดที่เข่าและขา บางคนเดินเร็วพอๆ กับผู้เขียน (ซึ่งเป็นคนเดินเร็วเมื่อเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน)

ภาพผู้สูงอายุจีนที่หาดใหญ่ขัดกับกรอบคิดเดิมที่ผู้เขียนคุ้นเคยว่า “ความแก่เท่ากับความเสื่อม และร่างกายอุดมด้วยโรคและความเจ็บป่วย” เมื่อสำรวจงานมานุษยวิทยาของไทย ที่แม้จะสนใจคนและโครงสร้างสังคมที่กระทบต่อการใช้ชีวิตของคน ทั้งต่างวัฒนธรรม ต่างสถานะทางสังคม ในพื้นที่เดียวกันหรือต่างพื้นที่ ว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร แต่งานมานุษยวิทยาที่สนใจผู้สูงอายุยังมีน้อยชิ้นเท่าที่มีวิทยานิพนธ์ 2 ชิ้น ชิ้นแรก คนชราในสถานสงเคราะห์: ชีวิตและตัวตน ของ เรืองรอง ชาญวุฒิชัยธรรม

<sup>1</sup> ตลาดเก่าแก่ใจกลางเมือง ใกล้กับสถานีรถไฟ

(2547) ศึกษาชีวิตของหญิงชราในสถานสงเคราะห์ของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ใช้กรอบแนวคิดเรื่อง “อัตลักษณ์” ในการทำความเข้าใจการพัฒนาตัวตนของหญิงชราในสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีกฎเกณฑ์เคร่งครัดในการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า กระบวนการสร้าง “ตัวตน” ของคนชราในสถานสงเคราะห์เกิดขึ้นจากการปะทะสังสรรค์ระหว่างหญิงชรากับสภาพแวดล้อม ตั้งแต่ขั้นตอนการเข้าสู่สถานสงเคราะห์ ที่ต้องมีสภาพคล้ายคนไร้ที่พึ่ง เมื่อเข้าไปอยู่ก็กลายเป็นคนในสถานสงเคราะห์ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ เช่น ตื่น 6.00 น. รับประทานอาหารเช้า 7.00 น. และร่วมทำกิจกรรมอื่นๆ ตามตารางแต่ละวัน หากจะออกนอกบ้านก็ต้องขออนุญาตเจ้าหน้าที่ที่ควบคุม การเป็นคนชราในสถานสงเคราะห์จึงถูกให้ความหมายว่าเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพิง ไม่สามารถเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง นำสงสาร และไม่มี ความมั่นใจในตัวเอง แต่หญิงชราก็พยายามปรับตัวทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งมีการต่อรองหลายรูปแบบภายใต้ข้อจำกัดของกฎระเบียบข้อบังคับที่คอยควบคุมอยู่ เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งสถานภาพทางสังคม และความหมายของตัวตนแบบเดิม โดยสร้างความหมายใหม่ให้กับตนเอง หญิงชราบางคนจะเก็บอาหารที่ได้รับจากคนที่มาบริจาคไว้ให้กับหลาน ถือว่าเป็นการทำตัวเป็นประโยชน์อย่างน้อยก็ทำให้ลูกไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหาร

งานศึกษาของเรื่องรองมองว่าผู้สูงอายุเป็นคนไร้อำนาจและเกือบจะไร้ตัวตน แม้ผู้สูงอายุจะพยายามสร้างความหมายใหม่ให้กับตนเองภายใต้สถานที่และกฎเกณฑ์ใหม่ แต่ก็ยังเป็นกลุ่มชายขอบและถูกมองว่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง เช่นเดียวกับงานด้านสตรีศึกษาของจุฑามณี สมบูรณ์สุทธิ์ (2547) เรื่อง *หญิงชรา ความจน คนชายขอบ: ชีวิตริมฟุตบาทของหญิงชราขอทาน* เสนอว่าโครงสร้างสังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปผลักดันให้หญิงชรา (รวมทั้งชายชรา) ในชนบทเข้าเมืองมาเป็นขอทาน เพราะความยากจน ทำให้ลูกๆ ของพวกเขาต้องไปทำงานต่างถิ่น ภัยแล้งที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ทำให้เกิดความไม่แน่นอนเรื่องรายได้จากการเพาะปลูก ความขาดแคลน ขาดทุนและไร้ที่ดินทำกิน จึงซ้ำเติมชีวิตให้ลำบากยากจนลง ประกอบกับการมีคนชักจูง และเห็นเพื่อนบ้านมาขอทานที่กรุงเทพมหานครและมีรายได้กลับไป จึงทำให้ผู้สูงอายุบางหมู่บ้านในภาคอีสานหันมาทำอาชีพนี้เพื่อเพิ่มรายได้ ร่างกายที่แก่และความเปราะบางเป็นสิ่งสำคัญในการหารายได้และสร้างความอยู่รอด ขณะเดียวกันก็ทำให้หญิงชราที่จำเป็นต้องกลายเป็นขอทานมีตัวตนใหม่เมื่ออยู่ในเมือง ความเป็นหญิงชราขอทานจึงยิ่งตอกย้ำการนิยามคนแก่ว่าเป็นคนอ่อนแอและสังคมต้องให้ความช่วยเหลือ

งานทั้งสองชิ้นข้างต้น ทำให้เห็นภาพคนแก่และความแก่ที่เราจินตนาการและเข้าใจกัน เกิดจากการสร้างทางสังคมวัฒนธรรมผ่านปรากฏการณ์ทางสังคม เช่น พื้นที่สถานสงเคราะห์ การเป็นขอทานในเมือง แม้งานศึกษาข้างต้นจะคลี่ให้เห็นความพยายามในการมีชีวิตอยู่และโครงสร้างทางสังคมที่ผลักให้

หญิงชราในครอบครัวยากจนออกมาพึ่งพาบริการของรัฐ สภาพแวดล้อมที่แร้นแค้นทำให้พวกเขาต้องเป็นขอทาน สภาพดังกล่าวจึงยิ่งตอกย้ำภาพความไร้สมรรถภาพของคนแก่ น่าสังเกตว่างานทั้งสองเกิดขึ้นมาในช่วงประเทศไทยมีประชากรสูงอายุจำนวนมาก ช่วงทศวรรษ 2540 มีงานศึกษาด้านประชากรทำนายว่าประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้น และจะเป็นภาระในการดูแลของสังคม งานด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพซึ่งมีจำนวนมากที่สุด ศึกษาความเจ็บป่วย วิธีการรักษาโรคที่มาพร้อมกับวัย และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดภาระทางสังคม ด้านสังคมสงเคราะห์ก็มีข้อเสนอให้สร้างความเข้มแข็งกับครอบครัวและส่งเสริมให้คนในครอบครัวเข้ามามีบทบาทดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น รัฐก็มีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้ช่วยเหลือตนเองมากขึ้น โดยการเก็บออมก่อนเกษียณ ข้อเสนอเหล่านี้ล้วนเห็นว่าคนแก่มีแนวโน้มเจ็บป่วยมากขึ้นและเป็นภาระทางสังคม

การทำงานกับคนแก่และข้อเสนอของงานวิจัยข้างต้น ทำให้ผู้เขียนสงสัยว่าคนแก่และความแก่ในสังคมไทยมีลักษณะอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอย่างไร ประสบการณ์ของความสูงวัยเป็นอย่างไร คนแก่ให้ความหมาย “ความแก่” และมีวิธีการอยู่กับร่างกายของตนเองอย่างไร งานศึกษา “บั้นปลายชีวิตของคนในเมืองการค้า” ซึ่งศึกษาการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเชื้อสายจีน ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มิได้เพียงแต่มองว่าความแก่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเท่านั้น แต่ยังเห็นความแก่ในฐานะปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงท่ามกลางบริบทของการเปลี่ยนแปลงของเมืองใหญ่และกระแสโลก

ประเด็นที่ผู้เขียนสนใจ ประการแรกคือผู้สูงอายุจีนที่อำเภอหาดใหญ่มอง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และคิดถึงร่างกายที่ “แก่” ของตนเองอย่างไร ประการที่สอง ผู้สูงอายุจีนมีวิธีอยู่ (อย่างปกติ) และจัดการกับร่างกายที่ “เสื่อม” เพราะวันเวลา อย่างไร พวกเขาและเธอมองเห็นและจัดการกับพื้นที่ในชีวิตประจำวัน (พื้นที่นอกบ้านและพื้นที่ในบ้าน) อย่างไร ประการสุดท้าย พื้นที่เหล่านี้เปลี่ยนแปลงความหมายหรือไม่เมื่อร่างกายเสื่อมสภาพลง ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าภาวะการณ์ “ความแก่” ของผู้สูงอายุจีนไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับบริบททางประวัติศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรม ในกรณีนี้หมายถึงภาวะการณ์เช่นใด และการนิยามความแก่ของผู้สูงอายุจีนในบริบทสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันของอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นอย่างไร วัฒนธรรมมีผลอย่างไรต่อการมองและจัดการความแก่ ร่างกายที่แปรเปลี่ยนตามเวลา สถานภาพและบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปเพราะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความเข้าใจการให้ความหมาย “ความแก่” ของผู้สูงอายุจีน ในบริบทความเป็นเมือง
2. เพื่อทำความเข้าใจ “ภาวะปกติ” ของการใช้ชีวิตประจำวันในเมืองของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของการเป็นผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่างๆ
4. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายที่แก่ กับลักษณะและการใช้พื้นที่ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุกับความหมายที่เปลี่ยนไปตามสภาวะของร่างกาย ครอบครัว บริบททางสังคม เศรษฐกิจ

## ขอบเขตของการศึกษา

ดุษฎีนิพนธ์นี้ศึกษาผู้สูงอายุเชื้อสายจีน ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองหาดใหญ่ เป็นคนจีนรุ่นที่สอง พ่อแม่ของพวกเขาอพยพมาจากประเทศจีน บางคนก็มาอยู่ในจังหวัดอื่นก่อนแล้วจึงย้ายมาที่หาดใหญ่ บางคนก็มาจากประเทศมาเลเซีย พวกเขาเกิด เติบโตและสูงวัยขึ้นในเมืองบริเวณตลาดรถไฟที่เป็นศูนย์กลางการค้าตั้งแต่เริ่มสร้างเมืองหาดใหญ่ บริเวณถนนสี่สายหลักของเมืองที่เชื่อมโยงพื้นที่บ้าน ตลาด โรงเรียน สนามคนจีน วัดจีน ศาลเจ้า โรงเจ ที่เคยเป็นและยังเป็นย่านที่อยู่อาศัยและใช้ชีวิตของคนจีน พื้นที่เหล่านี้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ร่วมกับคนไทยที่อยู่เดิมและคนมุสลิมเป็นเพื่อน เพื่อนบ้านและคู่ค้า รวมทั้งพื้นที่ใหม่ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่พวกเขาสูงวัย ที่ผู้สูงอายุเข้าไปเกี่ยวข้อง ได้แก่ สนามกีฬา โรงพยาบาล เป็นต้น

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การมองความแก่ในฐานะปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรม หมายถึง ความหมายของความ เป็น “คนแก่” และร่างกายที่ “แก่” เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้ที่เปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา ความรู้ทาง การแพทย์ในสังคมตะวันตก ที่ถูกทำให้กลายเป็นความจริงสำหรับทุกคนเหมือนกัน ความจริงและ อำนาจในการจัดการคนป่วย ในงานศึกษาของ Foucault เกี่ยวกับความบ้าและความเจ็บป่วย ความรู้ทาง

การแพทย์ที่เขาเรียกว่า วาทกรรม<sup>1</sup> (ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร, 2542, น.3-4) ในช่วงเวลาต่าง ๆ เกิดขึ้น โดยมีที่มาต่างกัน และเป็นเครื่องมือที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุม จัดการร่างกาย ให้คุณค่าแก่ร่างกายของคนในสังคมแตกต่างกัน

Foucault เสนอว่า ร่างกายของคนในสังคมถูกจัดการและควบคุมด้วยวาทกรรมหลายชุด โดยการฝึกฝนและสร้างวินัยร่างกายผ่านสถาบันทางสังคมเป็นที่ผลิตซ้ำของวาทกรรม และก่อรูปวิธีคิดเกี่ยวกับร่างกาย และการมีประสบการณ์ของร่างกาย ทุกคนตกอยู่ภายใต้วาทกรรมซึ่งแทรกซึมอยู่ในการปฏิบัติตัวของผู้คนในชีวิตประจำวัน วาทกรรมยังผลิตความรู้ กฎเกณฑ์และข้อปฏิบัติทางสังคม การทำให้เป็นสถาบันและปฏิบัติการทางสังคม (discursive practice) ทำให้คนนิยามตนเองจากความรู้ที่ผลิตขึ้น และความรู้ที่ผลิตขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับอำนาจเสมอ ตราบใดที่คนยังยอมรับความรู้ชุดนั้น อำนาจจึงยังคงอยู่ ดังนั้นอำนาจจึงแทรกซึมอยู่ในทุกอณูของชีวิต ในทุกๆ กิจกรรม ในความรู้ เพราะทุกคนต่างตกอยู่ภายใต้วาทกรรมชุดต่างๆ และไม่มีทางหลุดไปได้ จารีตและกฎเกณฑ์ทางสังคมเป็นตัวกำหนดอัตลักษณ์และความหมายให้เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งอยู่ในรูปของวาทกรรมและปฏิบัติการจริงของวาทกรรม (discursive practices) เช่น วาทกรรมทางการแพทย์ การเมืองและเศรษฐกิจ มีส่วนทำให้ร่างกายที่แตกกลายเป็นที่รวมของโรคและเป็นภาวะทางสังคม

การนิยามความแก่จากความรู้ทางการแพทย์ การเมืองและเศรษฐกิจ ทำให้ความแก่เหมือนกันหมด ความแก่ที่ปกติและความแก่ที่ผิดปกติจึงยังมีความคลุมเครือ การแสดงออกบางอย่างหรืออาการเจ็บป่วยของคนแก่จึงอาจถูกให้ความหมายว่าเป็นคนบ้าหรือคนป่วย ความแก่จึงเป็นเช่นเดียวกับความบ้า ความเจ็บป่วย ที่สร้างขึ้นจากความรู้ทางการแพทย์ในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ที่มีจุดหมายเพื่อจัดการกับจำนวนประชากรให้สอดคล้องกับโครงสร้างสังคมอุตสาหกรรม ที่ต้องการร่างกายแข็งแรงและมีความเร็วเพื่อการผลิตสินค้า ร่างกายที่ร่วงโรยตามกาลเวลาจึงกลายเป็นอุปสรรค เพราะความเชื่องช้า ความอ่อนแอเมื่อเทียบกับวัยหนุ่มสาว ไม่สอดคล้องกับความเร็วที่ระบบการผลิตอุตสาหกรรมต้องการ จึงไม่น่าประหลาดใจที่คนแก่จะถูกขับออกจากระบบการผลิต

---

<sup>1</sup> วาทกรรมหมายถึงระบบและกระบวนการในการสร้าง/ผลิต (Constitute) เอกลักษณ์/อัตลักษณ์ (Identity) และความหมาย (Significance) ให้กับสรรพสิ่งต่าง ๆ ในสังคมที่ห่อหุ้มเราอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้ ความจริง อำนาจ หรือตัวตนของเราเอง

อนึ่ง งานวิจัยทางประวัติศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ศึกษาคนแก่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงการผลิตมาเป็นอุตสาหกรรม พบว่าการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการผลิตของสังคม ในช่วงเศรษฐกิจถดถอย ทำให้การนิยามคนแก่เป็นแรงงานไร้ประสิทธิภาพและลดทอนคุณค่าของผู้สูงอายุ (Phillipson, 1984) เพราะอุตสาหกรรมต้องการแรงงานที่แข็งแรงและกระฉับกระเฉง ความรู้ทางการแพทย์ถูกใช้เป็นเครื่องมือกีดกันคนแก่โดยอ้างความเสื่อมของร่างกายและความสามารถในการเรียนรู้ที่ลดลง อย่างไรก็ตาม การคิดถึงคนแก่โดยเปรียบเทียบกับความแข็งแรงของคนหนุ่มสาว และการเหมารวมว่าความแก่คือความอ่อนแอ ความป่วย เหมือนๆ กันในคนทุกกลุ่ม จึงทำให้มองข้ามประสบการณ์และความสามารถของคนแก่

นอกเหนือจากความรู้และปฏิบัติการอันเนื่องมาจากความรู้ ความเชื่อและระบบคุณค่าในแต่ละวัฒนธรรมยังมีส่วนประกอบสร้างความเข้าใจและการปฏิบัติต่อคนแก่ด้วย เช่น ความเชื่อเรื่องวรรณะ และแนวคิด “ช่วงวัย” ในวัฒนธรรมฮินดู นิยามคนแก่ตามสถานภาพสังคม กำหนดและคาดหวังบทบาทหน้าที่สำหรับคนแต่ละวัย เช่น วัยเด็กมีหน้าที่เรียนหนังสือ วัยหนุ่มสาวมีหน้าที่ทำงาน เมื่อถึงวัยสูงอายุก็ควรลดกิจกรรมทางโลกและเตรียมตัวตาย ละทิ้งสิ่งยึดติดทางโลก การนิยามตามช่วงวัยกำกับด้วยความเชื่อทางศาสนาทำให้มีข้อห้าม ข้อควรปฏิบัติซึ่งกำกับการใช้ชีวิต การปฏิบัติต่อเนื้อตัว ร่างกาย (เช่น การแต่งกาย การกิน การอยู่และการคิด) ของคนต่างวัยด้วย การนิยามความแก่ตามช่วงวัยแบบฮินดู เมื่อปะทะกับความเป็นสมัยใหม่ (Cohen, 1998) จึงทำให้เกิดความสับสนและความไม่แน่ใจของครอบครัวที่จะดูแลผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลาย

ในสังคมไทย แนวคิดความแก่คือความเสื่อมก็ทำให้คนสูงวัยกลายเป็นภาระปัญหาสังคม และทำให้เกิดสถาบัน พื้นที่และสาธารณูปโภค (facilities) มากมายเกิดขึ้น จากการมองร่างกายที่ “แก่” ว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต ต้องการสิ่งทีเื้ออานวยให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความแก่จึงเป็นภาวะที่ถูกกำหนดโดยสังคม กล่าวคือ โครงสร้างการผลิตและการเปลี่ยนระบบการผลิตแบบอุตสาหกรรมทำให้มีการเกษียณอายุการทำงาน บทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลง และซ้อนทับกับความเชื่อเดิม บรรทัดฐานเดิมของสังคมทำให้เกิดความวิตกกังวลและครอบครัวรู้สึกไร้ความสามารถในการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วยเมื่ออายุมาก

แม้ในหลายสังคม จารีตทางสังคมเรื่องความกตัญญูและความเคารพผู้อาวุโส ทำให้ผู้สูงวัยเป็นที่เคารพนับถือและได้รับการดูแลใกล้ชิด คนทั่วไปมักเข้าใจว่าชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยชรา ก็ควรหันหน้าเข้าวัด ทำบุญสะสมไว้ในชาติหน้า ช่วงสูงวัยเป็นช่วงเวลาที่ศิบลานเข้าสู่เขตแดนของความตาย เป็นสถานะที่น่าหวั่นเกรง ความกลัวของผู้สูงอายูอาจเห็นได้จากปฏิบัติการในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อคนแก่เคยหกล้มพวกเขา มักจะระวังตนเองมากขึ้น บางคนเริ่มเตรียมการตั้งแต่มาก่อนจะเลิกทำงาน คือเก็บเงินไว้จำนวนหนึ่ง

หรือหารายได้จากทรัพย์สินที่มีอยู่เพื่อให้มีรายได้งอกเงยมาเป็นค่าใช้จ่ายของตนเอง แต่ในโลกสมัยใหม่ ลักษณะความแก่และร่างกายของผู้สูงวัยยังต่างกันด้วย วิธีการดูแลร่างกายและความรู้ทางการแพทย์ทำให้คนในครอบครัวและผู้สูงอายุเห็นหนทางของการเสริมสร้างและฝึกฝนร่างกาย

ปรากฏการณ์ที่ผู้เขียนเห็น ทำให้คิดถึงความแก่และคนแก่ต่างไปจากคนป่วย เพราะพวกเขาพยายามจะไม่อยู่กับความแก่ตามนิยามแบบเดิม แม้ว่าการใช้ร่างกายในอดีตจะมีผลต่อร่างกายที่สูงวัยในปัจจุบัน ทำให้ร่างกายที่แก่และความแก่ของผู้สูงอายุแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่เมื่อเห็นการฝึกให้แก็กของผู้สูงอายุจีน ก็แสดงให้เห็นว่าคนแก่ตระหนักต่อความเสื่อม (ที่ค่อยเป็นค่อยไป) ของร่างกายที่เกิดขึ้น ความรู้สึกและความกังวลต่อความเสื่อม ทำให้ผู้สูงอายุจีนในหาดใหญ่เปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตบางอย่าง การปฏิบัติต่อร่างกายของพวกเขาเองเป็นสิ่งที่แสดงว่าพวกเขาตระหนักดีว่าความแก่มาเยือนอยู่ทุกขณะ เมื่อคิดถึงความแก่และคนแก่จึงควรคำนึงถึงการให้ความหมายต่อตนเองและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

ดังนั้นการทำความเข้าใจ“ปฏิบัติการ” (practice) ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จะช่วยให้เห็นประสบการณ์ การรับรู้ และการจัดการกับร่างกาย และเนื่องจากร่างกายคือพื้นที่ของการบันทึกความรู้และการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่อร่างกาย (Lupton, 2000) หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถูกกำหนดด้วยโครงสร้างทางสังคมวัฒนธรรม (habitus) ดังที่ Mauss (1973) เสนอว่าร่างกายมนุษย์นั้นมีลักษณะเป็นไปตามสังคมและวัฒนธรรม ใน Technique of the body เขา กล่าวว่า ....“เราเคยชินเพราะเราได้ับการฝึกมาตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเดิน การกิน การเดิน การนั่ง อย่างไรก็ตามที่เรียกว่าสภาพเหมาะสม คนต่างวัฒนธรรมก็แสดงออกต่างกัน” เขาตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายของคนต่างวัฒนธรรมว่า “การใช้ร่างกายและการฝึกฝนคนในแต่ละสังคมต่างกัน การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันไม่ใช่เรื่องสัจจาดญาณ แต่เป็นเรื่องที่จิตใจ เพราะแต่ละคนผ่านการฝึกฝนเป็นแบบแผนเฉพาะที่กำหนดโดยสังคม โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการเลียนแบบพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่นๆ ในครอบครัวและสถานศึกษา จนเกิดเป็นนิสัย” การฝึกฝน (training) และการศึกษา (education) ตั้งแต่วัยเด็กทำให้การใช้ร่างกายทำกิจกรรมหรือเคลื่อนไหวของคนรุ่นปัจจุบันต่างจากคนรุ่นก่อนหน้า

Mauss ยกตัวอย่าง รูปแบบและลำดับการสอนว่ายน้ำในสมัยของเขากับคนรุ่นหลังว่ามี“ความต่างกัน ครูของเขาจะสอนให้ว่ายน้ำได้ก่อนโดยที่ศีรษะอยู่เหนือน้ำ แล้วจึงสอนการดำน้ำโดยให้หลับตาแล้วลืมน้ำในน้ำ การหายใจ แต่เด็กรุ่นหลังจะต้องดำน้ำและการหายใจเป็นเสียก่อนจึงเรียนรู้การใช้แขนเพื่อว่ายน้ำ ให้ใบหน้าอยู่ในน้ำ แล้วหัดลืมน้ำในน้ำเพื่อลดความกลัว และหากเขาต้องมาฝึกว่ายน้ำแบบใหม่ก็ทำไม่ได้เพราะร่างกายคุ้นชินเสียแล้ว ทำให้เห็นว่าคนรุ่นก่อนกับรุ่นหลังเรียนรู้ฝึกการว่ายน้ำไม่เหมือนกัน และระหว่างที่เขารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล สังเกตเห็นท่าเดินของผู้หญิงในที่วิ เขาเดาว่า

น่าจะเป็นชาวฝรั่งเศสซึ่งมีท่าทางการเดินเฉพาะที่ต่างจากผู้หญิงสังคมอื่น การใช้ชีวิตทำให้คนสังคมคิดสร้างเครื่องมือเครื่องใช้และวิธีการใช้เครื่องมือในชีวิตประจำวันซึ่งแตกต่างกันไป เช่น ช่วงที่เขาเป็นทหารในกองทัพ เขาพบว่าทหารอังกฤษไม่รู้วิธีการจับและออกแรงในการใช้พลั่วแบบฝรั่งเศส จึงใช้ชุดดินอย่างยากลำบาก คนอังกฤษกับคนฝรั่งเศสก็มีท่าทางการเดิน การวิ่งต่างกัน ทั้งท่วงท่า จังหวะ การแกว่งแขน รวมถึงความเร็วในการเคลื่อนไหว เป็นต้น

แต่ละสังคมยังมีวิธีแบ่งและการจัดการกับร่างกายหญิงชายต่างกัน การฝึกร่างกายของเด็กก็ต่างจากผู้ใหญ่ เพราะโครงสร้างร่างกายต่างกัน ยังมีเรื่องประเพณี ความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อความถนัดและความเคยชินในการใช้ร่างกายด้วย ดังนั้นการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่วิธีการเกิด การเลี้ยงดู รูปแบบและลำดับการสอน การฝึกการใช้เครื่องมือ การฝึกและจัดร่างกาย (การนอน การเดิน การวิ่ง การพักผ่อน การเดินรำ การกระโดด การว่ายน้ำ การผลัก การดึง การยกของ การขว้าง การถือของ) ไปจนถึงวิธีดูแลร่างกายในชีวิตประจำวัน (ทำความสะอาดร่างกาย วิธีการกิน การดื่ม การมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น) จะทำให้เข้าใจวิถีคิดหรือโลกทัศน์ต่อร่างกายที่เปลี่ยนไป

แม้ว่า Mauss จะไม่ได้กล่าวถึงฝึกฝนและใช้ร่างกายในวัยสูงอายุ แต่การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันน่าจะทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุเคลื่อนไหวในแบบเดียวกันซ้ำๆ ในกิจกรรมเดิมๆ ผู้สูงอายุจึงเคยชินกับการใช้เคลื่อนไหว ใช้ร่างกายในพื้นที่แบบต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็กและหนุ่มสาว เมื่อต้องเผชิญกับความเสื่อม เขาสร้างความคุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวอย่างไรจึงต้องย้อนกลับไปดูสภาพแวดล้อมที่เติบโตมา ลักษณะงานที่ทำและการฝึกฝนที่ผ่านมา การใช้ชีวิตประจำวันของคนทั่วไปล้วนแล้วแต่ต้องใช้ร่างกายในการเรียนรู้ผ่านการฝึกฝนและทำซ้ำๆ และซึมซับประสบการณ์ต่างๆ จนร่างกายคุ้นชิน (embodiment) แสดงให้เห็นว่าร่างกายสามารถจดจำได้เมื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมเดิมในช่วงเวลาเดิม ประกอบเข้ากับการสังเกตการเคลื่อนไหว การปฏิบัติต่อร่างกายที่ “เสื่อม” ในช่วงสูงวัยเป็นผลมาจากการฝึกฝนตั้งแต่วัยเด็กต่อเนื่องมาถึงวัยผู้ใหญ่ การทำความเข้าใจสภาพร่างกายที่ “แก่” ในปัจจุบัน จึงต้องหาร่องรอยการเปลี่ยนแปลงจากร่องรอยที่ผ่านมา ซึ่งจะเผยให้เห็นโครงสร้างทางสังคมวาทกรรมชุดต่างๆ ที่กระทำต่อร่างกายของผู้สูงอายุ

ในการทำความเข้าใจความแก่และการใช้ชีวิตอยู่กับร่างกายที่สูงวัย ผู้เขียนยังอาศัยงานศึกษาเกี่ยวกับความทรงจำกับพื้นที่ ของ Maurice Halbwachs (1950) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของพื้นที่กับความทรงจำของคนในสังคม พื้นที่ทางกายภาพที่เราเห็นซึ่งประกอบด้วย กลุ่มคนต่างๆ กิจกรรมทางเศรษฐกิจที่แต่ละคนยังชีพ และได้สร้างกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันในพื้นที่ มีพิธีกรรมที่แบ่งและจำกัดขอบเขตการประกอบกิจกรรมที่ต่างกันไป ทำให้เมืองมีเรื่องราวส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นที่ในการใช้

ชีวิตของพวกเขา เช่น ภายในพื้นที่เมืองหาดใหญ่ในอดีต มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ บ้านเรือนในช่วงก่อน พ.ศ. 2500 ริมถนนดินหน้าบ้านเตี้ยๆ เคยวิ่งเล่น ร้านค้าที่ผู้สูงอายุชาวจีนเคยวิ่งเข้าออกเมื่อเล่นช้อนหา กับเพื่อน วัดและศาลเจ้าที่พวกเขาเคยหิ้วตะกร้าวิ่งตามหลังแม่ไปไหว้เจ้าวันตรุษจีน กลิ่นธูปควันเทียนที่ จุดบูชาเทพเจ้า สัญลักษณ์และเครื่องหมายต่างๆ สามารถย้ำเตือนความจำต่อเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้น

พื้นที่ในชีวิตประจำวันถูกกำกับด้วยกฎเกณฑ์ ซึ่งทุกคนรับรู้ว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเข้าไปในพื้นที่ เช่น เช่น ผู้เช่าบ้านสำหรับอยู่อาศัย ไม่มีสิทธิต่อเติมบ้านได้หากไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของบ้าน และต้องหาเงินมาใช้หนี้แก่เจ้าของตามกำหนดสัญญา และไม่อาจก้าวล่วงไปบนที่ดินของเจ้าหนี้ที่อยู่ติดกันได้ เพราะรู้้อยู่แน่ใจว่าไม่ใช่พื้นที่ของตนเอง ตลาด เป็นที่ที่คนต้องมาจับจ่ายซื้อของ คนจึงสัมพันธ์กันด้วยการแลกเปลี่ยน แต่ก็ยังเป็นพื้นที่สื่อสารที่ดี บางเวลาอาจใช้เป็นที่พักชั่วคราว พื้นที่ทางศาสนา ถูกแบ่งส่วน เป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์และพื้นที่ที่แปดเปื้อน (บางคนห้ามเข้า) พื้นที่บางส่วนห้ามผู้หญิงเข้า เป็นต้น และมีกฎเกณฑ์และข้อควรปฏิบัติสำหรับคนที่เข้ามาประกอบพิธีกรรมว่าต้องทำอะไรหรือไม่ควรทำอะไรในพื้นที่ศาสนา เช่น ในวันเทศกาลกินเจ ก่อนถึงวันเริ่มกินเจ พวกเขาจะต้องทำความสะอาดเครื่องครัวและบ้านเรือนเพื่อเตรียมรับช่วงเวลาของการทำความดี เริ่มกินอาหารผักในมือเย็นก่อนเริ่มเทศกาล ไม่พูดสิ่งที่ไม่เป็นมงคล ซึ่งจะทำให้จิตใจแปดเปื้อนและไม่ได้บุญ คนที่ต้องการไปสวดมนต์ในวัด ต้องถือศีลและกินอาหารเจทุกมื้อทุกวัน และต้องแต่งเสื้อผ้าสีขาว (บางแห่งก็สวมเสื้อคลุมสีดำ) เพื่อเข้าไปร่วมนั่งสวดมนต์ไหว้พระ กรณีของคนมุสลิมเมื่อได้ยินเสียงอาซาน คนมุสลิมเตรียมตัวเข้าไปละหมาด โดยทำความสะอาดร่างกายตามหลักศาสนา สวมเสื้อผ้าสีขาว ปกปิดมิดชิด เมื่อเข้าไปในมัสยิด ก็ไม่พูดคุยเสียงดัง ทุกคนอยู่ในอาการสงบ นั่งกับพื้นเพื่อทองบทสวดภาวนา เป็นต้น

กฎเกณฑ์ข้อบังคับของการใช้พื้นที่ กฎหมาย ความสัมพันธ์เชิงเศรษฐกิจเป็นโครงสร้างกำหนดการแบ่งกลุ่ม ชนชั้น และจำกัดขอบเขตพื้นที่ในการดำเนินชีวิต รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น ก็มีส่วนกำกับการใช้พื้นที่ในช่วงเวลาและช่วงวัยด้วย ทำให้คนต่างกลุ่มที่แม้จะอาศัยอยู่ในพื้นที่และช่วงเวลาเดียวกัน แต่ก็มี ความต่างของวิธีการดำเนินชีวิต และค่อยๆ ปรับเปลี่ยนทำให้ลักษณะทางกายภาพของเมืองเปลี่ยนไป ขณะเดียวกันคนที่เข้ามาอยู่อาศัยใหม่ก็ต้องปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป ความต่างกันของเมืองแต่ละแห่งจึงเกิดจากความหลากหลายของการใช้งานพื้นที่ของกลุ่มคน และประเพณีท้องถิ่นที่กำกับจังหวะ เวลา และเกิดซ้ำๆ ของแต่ละช่วงวัยจนความเคยชิน

พื้นที่จึงมีความหมายต่อการใช้ชีวิตของคนและมีความทรงจำร่วมของคนที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แม้กลุ่มคนแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างทางวัฒนธรรม นับถือศาสนาและมีอาชีพต่างกัน แต่เมื่อมาใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ก็สร้างความสัมพันธ์ ในรูปแบบต่างกันออกไป Halbwachs อธิบายว่า แม้ว่ากลุ่มคน

หรือคนครอบครัวจะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น สมาชิกในครอบครัวแต่งงาน พ่อเปลี่ยนงานทำ ปู่ย่าตายาย ล้มหายตายจากไป ทำให้สถานภาพของคนในครอบครัวเปลี่ยนไปแล้ว แต่ความทรงจำเกี่ยวกับบ้านและ สิ่งแวดล้อมที่เคยอาศัยก็ยังคงอยู่ในความคิดคำนึงของทุกคน ในพื้นที่จึงมีความสัมพันธ์ และการจะเห็น พื้นที่เมืองและความสัมพันธ์ของผู้คนในอดีตได้ก็ต้องอาศัยความทรงจำของคนที่เคยอยู่มาก่อน

พื้นที่แบบต่างๆ ทางกายภาพมีความแตกต่างหลากหลายของรูปแบบ ตั้งแต่รูปทรงของ บ้านเรือน อาคาร ที่ทำการราชการ ร้านค้า ถนนหนทาง ทั้งส่วนที่เป็นพื้นที่ใช้ร่วมกันของคนต่างกลุ่ม และ พื้นที่ของคนเฉพาะกลุ่ม ข้าวของเครื่องใช้ไม้สอยภายในบ้าน เป็นสัญลักษณ์และมีความหมายและ ความสำคัญต่อคนที่อาศัยอยู่ภายในบ้าน ทั้งยังบ่งบอกสถานภาพ ชนชั้นของผู้อยู่อาศัย สิ่งของเหล่านี้ บรรลุอยู่ในสถานที่ ตึกกรมบ้านช่องที่สร้างในสมัยก่อนทำให้คนที่อาศัยในเมืองเห็นจนเจนาตา แม้เวลาและ วัยของผู้อยู่อาศัยเปลี่ยนไป กลุ่มคนต่างๆ ก็มีความทรงจำต่อพื้นที่อยู่อาศัย พื้นที่จึงมีเรื่องราวที่ถูกจดจำ และอยู่ในความคิดคำนึงของคนที่เคยพบเห็นและในร่างกายที่ใช้ชีวิตอยู่เป็นประจำ กลุ่มคนและสถาบันที่ หลากหลายในสังคม ชนชั้นทางสังคม ครอบครัว สมาคม องค์กรทางสังคม กลุ่มพ่อค้า เป็นต้น ต่างมีความ ทรงจำและความเคยชินในการอยู่และใช้พื้นที่ที่แตกต่างกันแล้วแต่ว่าแต่ละกลุ่มจดจำ ให้ความสำคัญกับ เรื่องราวใด เรื่องที่ถูกคนจดจำล้วนเกี่ยวข้องกับลักษณะของพื้นที่ทั้งที่เป็นสถานที่ทางกายภาพ กลุ่มคน สิ่งของและความสัมพันธ์ระหว่างสถานที่ คน สิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นโครงสร้างของพื้นที่ที่ใช้ชีวิต แม้เมืองจะ ขยายตัวและเปลี่ยนแปลงไป มีถนนหนทางและผู้คนหลายกลุ่มมาอาศัยร่วมกันมากขึ้น บางแห่งยังอนุรักษ์ ย่านเมืองเก่าที่เคยเป็นศูนย์กลางการค้า และยังคงมีร่องรอยของบรรยากาศในอดีต เช่น ร้านค้าเล็กๆ ที่ ขายเครื่องจักสานและงานฝีมือ ร้านแลกเงินเล็กๆ ร้านขายของชำ ซึ่งตั้งอยู่ในเมืองสมัยใหม่ ย่านเก่าซึ่งมี สัญลักษณ์<sup>1</sup> หรือสิ่งหลงเหลือจากอดีตจึงกลายเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนความจำ ยืนยันตัวตน ขณะเดียวกันก็เป็น สิ่งเตือนใจในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของผู้คน

<sup>1</sup> เช่น “ของเก่า” “ป้ายร้านเก่า” ช่วยกระตุ้นความจำและหววนรำลึกถึงภาพที่ประทับอยู่ในใจ ทำให้เรื่องราวบางช่วงบางตอนในอดีตได้ผุดขึ้นมาอีกครั้ง เมื่อ สถานที่หรือสิ่งของจึงมีเรื่องราวของคนหลาย กลุ่มร่วมกันที่เกิดจากการใช้ชีวิตของคนหลากหลายกลุ่ม เรื่องเล่าส่วนบุคคลที่แต่ละเลือกจดจำ และความ ทรงจำของคนแต่ละคนเป็นส่วนหนึ่งของความทรงจำร่วมกันของคนในสังคม การจำได้จึงมีสำคัญต่อความ เป็นปัจเจกในฐานะที่เป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นการจำสิ่งที่คุ้นเคยไม่ได้ จึงอาจเป็นความ เจ็บป่วยทางจิตเพราะเสมือนถูกตัดขาดจากการเป็นสมาชิกของครอบครัวและสังคม และยังสร้างความ ทุกข์ให้กับตนเองและครอบครัว

## วิธีการศึกษา

ผู้เขียนเริ่มจากการเข้าไปพบผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จากคำแนะนำของรุ่นพี่กายภาพบำบัดคนหนึ่ง ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่พาพ่อวัย 75 ปี ไปร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2554 ผู้เขียนได้รับการแนะนำให้รู้จักกับอาจารย์พยาบาลซึ่งเป็นหัวหน้าศูนย์ฯ และแจ้งว่าผู้เขียนกำลังศึกษาเรื่องผู้สูงอายุเงินในพื้นที่หาดใหญ่ อาจารย์พยาบาลจึงแนะนำให้ผู้เขียนรู้จักกับผู้สูงอายุเชื้อสายจีนสามคน ที่มีอายุมากที่สุดในเวลานั้นคือ 80 ปีคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งอายุ 79 ปี อาศัยอยู่ในริมคลองอยู่ตะเภ่าที่เคยเป็นตลาดนัดริมน้ำมาก่อน ส่วนอีกคนหนึ่งอายุ 75 ปี มีบ้านอยู่ใกล้สถานีรถไฟ ทั้งสามคนเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าไปทำความรู้จักกับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเงินในหาดใหญ่ และการเปลี่ยนแปลงของเมืองหาดใหญ่ผ่านความทรงจำของผู้สูงอายุ จากพื้นที่ที่เต็มไปด้วยป่าพรุ หนองน้ำ ปลักโคลน ที่นำมาเป็นสวนยาง แปลงผักและตลาดที่เต็มไปด้วยคนจีน เรื่องราวชีวิตในวัยเด็ก คนในครอบครัว เพื่อนเรียนเพื่อนบ้าน หลังไหลมาจากอดีต ประกอบเป็นภาพเมืองและชีวิตของคนในเมืองเมื่อกว่า 80 ปี

ผู้เขียนยังมีโอกาสติดตามเข้าไปในวงสนทนาระหว่างรับประทานอาหารเช้า ทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ และร่วมฝึกไท้เก๊กกับผู้สูงอายุเป็นประจำทั้งช่วงเช้ามืดและช่วงเย็น มาได้นานปีเศษ และต้องฝึกทำพื้นฐานหลักๆ เพิ่มเติมหลังเลิกอีกกว่าครึ่งชั่วโมง ทำให้เคยชินกับท่าทางต่างๆ หลักการที่ครูผู้สอนทุกท่านบอกเหมือนกัน คือการรำไท้เก๊กต้องเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างผ่อนคลายและสม่ำเสมอ ในช่วงสองสามเดือนแรก ผู้เขียนได้รับการสอนพิเศษร่วมกับคนอื่นที่สนใจ ทุกคนที่เพิ่งเข้ามาเล่นใหม่ๆ และยังเป็นคนที่อายุไม่มากนักจะได้รับการต้อนรับ ทักทาย และหากสนใจซักถาม ครูผู้สอนก็ดูเหมือนจะยิ่งใส่ใจมาก อย่างกลุ่มไท้เก๊กภายในสนามกีฬาเทศบาลนครหาดใหญ่ ที่ผู้เขียนไปเล่นเป็นประจำทุกเย็นนั้น ให้ความสำคัญกับการฝึกครูผู้นำรุ่นใหม่ ระยะเวลาสองปีที่ผู้เขียนวนเวียนร่วมกิจกรรมด้วยนั้น มีครูผู้นำคนใหม่ที่ได้รับการฝึกเพิ่มมาสี่คน และยังมีนักเรียนมัธยมปลายห้าคนมาฝึกอย่างจริงจัง ครูทุกคนที่ผู้เขียนได้มีโอกาสเรียนรู้ด้วยนั้นล้วนฝึกหัดรำไท้เก๊กมาตั้งแต่อายุประมาณห้าสิบปี และได้อบรมเพิ่มเติมกับครูไท้เก๊กจากประเทศจีน มาเลเซียและสิงคโปร์ ที่กลุ่มไท้เก๊กในหาดใหญ่เชิญมีมาสอนแก่สมาชิกที่สนใจ โดยต้องออกค่าใช้จ่ายในการอบรมเอง

จากการสังเกตการเคลื่อนไหว ฝึกไท้เก๊กพื้นฐาน และวิเคราะห์การเคลื่อนไหวด้วยความรู้พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์ที่ผู้เขียนใช้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวันและจนกลายเป็นความเคยชิน ผู้เขียนพบว่าขณะสังเกตการเดินหรือการเคลื่อนที่ของคนทั่วไป ตนเองมักจะประเมิน แยกแยะและตั้งสมมติฐานว่าคนนั้น



น่าจะมีความผิดปกติเกี่ยวกับอะไร และหากสามารถสัมผัสและตรวจร่างกายได้ ก็จะช่วยทำความเข้าใจมากขึ้นอีก ดังนั้นเมื่อต้องเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่หาได้ใหญ่ ผู้เขียนได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมประเภทหนึ่งที่คุณเขียนไว้ฝึนอนอยากฝึกจริงจึงมาตั้งแต่เห็นอาม่าของผู้เขียนที่ทิ้งรำไท่เก๊ก รำกระบี่ รำพัด เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน ผู้เขียนร่วมฝึกไท่เก๊กกับผู้สูงอายุเป็นประจำทั้งช่วงเช้ามีดและช่วงเย็น และต้องเรียนท่าพื้นฐานหลักหลังจากที่คนอื่นๆ กลับบ้านแล้ว

หลักการที่ครูผู้สอนทุกท่านบอกเหมือนกันคือการรำไท่เก๊กต้องเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอ่อนคลาและสม่ำเสมอ ในช่วงสองสามเดือนแรก ผู้เขียนได้รับการสอนพิเศษร่วมกับคนอื่นที่สนใจ ทุกคนที่เพิ่งเข้ามาเล่นใหม่ๆ และยังเป็นคนที่อายุไม่มากนักจะได้รับการต้อนรับ ทักทาย และหากสนใจซักถาม ครูผู้สอนก็ดูเหมือนจะยิ่งใส่ใจมาก อย่างกลุ่มไท่เก๊กภายในสนามกีฬาเทศบาลนครหาดใหญ่ที่ผู้เขียนไปเล่นเป็นประจำทุกเย็นนั้น ให้ความสำคัญกับการฝึกครูผู้นำรุ่นใหม่ที่ต้องการเข้าแข่งขัน เช่น นักเรียนมัธยมปลายห้าคนที่มาขอมาฝึกไท่เก๊กเพิ่มเติมอย่างจริงจังเพื่อเข้าแข่งขัน ระยะเวลาสองปีที่ผู้เขียนชวนเรียนร่วมกิจกรรมด้วยนั้น เห็นครูผู้นำคนใหม่ที่ได้รับการฝึกเพิ่มมาสองคน เป็นหญิงกลางคนอายุ 50 กว่าปี พวกเขามีร้านค้า เปิดขายเวลาเช้าถึงเย็น คนหนึ่งเคยเล่นไท่เก๊กมาหลายปี แต่หยุดไปสองสามปี คนหนึ่งมารำไท่เก๊กเพราะอยากลดน้ำหนัก เคยไปเต้นแอโรบิกและวิ่งแล้วปวดเข่า กลัวว่าหัวเข่าจะเสื่อมเร็ว ครั้งจะไปว่ายน้ำก็ไม่สะดวก เดินรอบสนามก็น้ำเบื่อเกินไป ส่วนสมาชิกอีกสองสามคนเคยเล่นมาตั้งแต่อายุปลาย 40 ปี แต่ไม่สม่ำเสมอ เมื่อลูกโตและเริ่มมีเวลาว่างมากขึ้นจึงมาฝึกเล่นอย่างจริงจัง

ผู้เขียนและสมาชิกอีก 3 คน เป็นหญิงกลางคน 2 คน ชายวัย 25 ปี 1 คน อยู่ฝึกซ้อมเพิ่มเติมกับครูใหญ่ ตั้งแต่เวลา 19.30-20.30 น. เริ่มจากท่าพื้นฐานคือท่านั่งม้า (หม่าปู้) ที่ผู้เขียนรู้สึกในตอนแรกว่า แสนจะ “ฝืน” ธรรมชาติของร่างกาย เพราะต้องยืนให้ฝ่าเท้าทั้งสองขนานกันเป็นเลขสิบเอ็ด หลังตรงและเก็บกัน (ครูบางคนบอกว่าให้ม้วนหางซึ่งหมายถึงกระดูกก้นกบ) หากดูด้านข้างหลังต้องไม่มีการโค้งแอ่นของเอว และทำให้หว่างขาเป็นรูปวงกลม ผู้เขียนมีขาที่โก่งอยู่แล้ว เมื่อยืนในท่านั่งจึงรู้สึกเหมือนยืนบนปลายเท้าที่บิดเข้าด้านใน และต้องเกร็งกล้ามเนื้อฝ่าเท้ามากขึ้น ทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านในตึงมากขึ้นด้วย การฝึกยืนในท่านั่งนี้นาน 15 นาที ในช่วงแรกจึงทำให้รู้สึกเมื่อยขา แต่เมื่อทำได้ทุกวัน วันละเล็กน้อยก็เคยชินและไม่ปวดอีกเลย

หลังจากนั้นครูให้พวกเราฝึกหมุนเอวในท่านั่งม้า โดยกางแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า ฝ่ามือหันเข้าหากันคล้ายกำมือในท่าโอบลูกบอลขนาดใหญ่ไว้ด้านหน้าลำตัว หมุนเอว (ลำตัว) ไปด้านซ้ายและขวา โดยที่ขาทั้งสองยังย่อและนิ่งอยู่ ต้องระวังไม่บิดหัวไหล่ การหมุนเอวคือการควบคุมการเคลื่อนไหวที่กระดูกสันหลังระดับเอวเท่านั้น ซึ่งจะหันไปได้ไม่เกิน 45 องศา ทำให้ต้องควบคุมกล้ามเนื้อหลังที่ทำหน้าที่

ยึดแกนกลางลำตัว หากทำได้ถูกต้องจะทำให้แรงที่ตกลงบนข้อเข่า กล้ามเนื้อเข่าและข้อเท้าทำงานลดลง ดังนั้นการออกแรงที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวช้าๆ สม่่าเสมอจึงไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเข่าและเท้า หลังจากนั้นก็ฝึกเดินและถ่ายน้ำหนักที่เท้าอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นท่าที่สำคัญมาก เพราะตลอดช่วงของการรำไท่เก๊ก ต้องก้าวเดินและเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักกลับไปมาที่ขาทั้งสองข้างตลอดเวลา

ในช่วงแรกผู้เขียนทำตามครูผู้เฒ่า เป็นการพยายามเลียนแบบการเคลื่อนไหวให้เหมือนเท่านั้น นอกจากสังเกตการก้าวเดิน การเคลื่อนไหวของแขนและมือ ให้เหมือนกับครู แต่สิ่งที่ไม่ค่อยสังเกตหรือทำไม่ค่อยทันคือ “จิ้งหะ” การเคลื่อนที่ที่สอดคล้องกันของสายตา คอ ลำตัว แขนและขา ว่าเมื่อก้าวขาข้างหนึ่งแล้ว อาจจะต้องหมุนลำตัวไปก่อนที่แขนจะเคลื่อนตาม และเมื่อเคลื่อนไปแล้วขาอีกข้างหนึ่งต้องเปลี่ยนการลงน้ำหนักเพื่อรองรับการเคลื่อนไหวของท่าต่อไป เป็นต้น นอกจากนี้การควบคุมลมหายใจเข้าออก ต้องประสานกับเคลื่อนไหวของมือและลำตัวซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อการเคลื่อนไหวถูกต้องและผ่อนคลายแล้ว ดังนั้นทุกกลุ่มจึงเริ่มต้นด้วยท่าลมปราณ 18 ท่า ซึ่งมีด้วยกัน 3 ชุด แต่ละท่าในชุดดังกล่าวเป็นการย่อท่ารำไท่เก๊กและจัดระบบให้ง่ายขึ้น โดยเน้นการหายใจมากกว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวของแขนขาเป็นไปเพื่อควบคุมจิ้งหะการหายใจ หากฝึกท่าลมปราณ 18 ท่าจนชำนาญแล้วค่อยมาฝึกรำไท่เก๊กก็จะง่ายขึ้นมาก เพราะลมหายใจจะสม่่าเสมอไปตามการเคลื่อนไหวเอง การฝึกทั้งสองอย่าง หวังผลต่างกัน ท่าลมปราณฝึกการกำหนดลมหายใจเป็นสำคัญก่อน โดยใช้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายช่วยกำหนดการหายใจเข้าออก บางวันหลังออกกำลังกาย ผู้เขียนก็ติดตามผู้สูงอายุไปกินข้าวเช้า บางคนก็ชวนไปนั่งเล่นที่บ้าน ไปช่วยงานที่ศาลเจ้า วัด และได้รับการชักชวนเข้าร่วมงานช่วงที่มีงานนมกรรมไท่เก๊กภาคใต้ ซึ่งจัดขึ้นทุกปีในช่วงเดือนมีนาคม ระหว่างปีกลุ่มไท่เก๊กหาดใหญ่ก็อาจจัดงานพบปะกับกลุ่มไท่เก๊กจากอำเภอและจังหวัดอื่นในภาคใต้ด้วย ในช่วงหลังผู้เขียนยังติดตามสมาชิกบางคนไปทำบุญ ไปเที่ยวต่างจังหวัดและประเทศใกล้เคียงด้วย

นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุมุสลิม ในฐานะกลุ่มคนที่ร่วมสร้างเมืองหาดใหญ่ เนื่องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่าผู้เขียนเป็นนักกายภาพบำบัดจึงนำเข้าไปพบกับภรรยาของโต๊ะอิหม่ามประจำชุมชนซอยมัสยิด ซึ่งกำลังป่วยเป็นอัมครึ่งซีกขวา ผู้เขียนจึงไปทำการรักษาให้สัปดาห์ละสองครั้ง ภรรยาโต๊ะอิหม่ามจึงแนะนำให้รู้จักผู้สูงอายุมุสลิมคนอื่นๆ อีก

เพื่อตอบคำถามว่าคนแก่นิยามความแก่ มีวิธีอยู่กับความแก่ และจัดการกับร่างกายของตนเองอย่างไร โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 8 บท เริ่มจาก

บทแรก ความแก่ในฐานะปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรม ทบทวนงานศึกษาในแวดวงทางการแพทย์และสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละสาขาวิชาสนใจความสูงวัยและให้นิยามความแก่

ต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา ความแก่ในมุมมองการแพทย์ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ทำให้เห็นว่าความแก่นั้นเป็นการสร้างทางสังคมอย่างไร การเกิดขึ้นของแนวคิด active aging ได้เปลี่ยนมุมมองและนิยามผู้สูงอายุจากการเป็นคนยากไร้ เป็นภาระของสังคม กลายเป็นทรัพยากรที่ยังมีคุณค่าและทำประโยชน์ได้ ทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองและมีชีวิตอิสระได้ งานด้านมานุษยวิทยาที่เริ่มแรกสนใจคนแก่ในเชิงบทบาท สถานภาพทางสังคมในกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม ต่อมาก็สนใจประสบการณ์ของผู้สูงอายุและความรู้สึกต่อช่วงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในสังคมสมัยใหม่ในพื้นที่สวัสดิการ การปรับตัวต่อสภาพร่างกาย และเมื่อนักมานุษยวิทยาเริ่มสนใจ “ความแก่” ก็นำไปสู่ความสนใจการจัดการกับความจำเสื่อมของผู้สูงอายุ และกระบวนการตายในบริบทสมัยใหม่ที่มีเทคโนโลยีทางการแพทย์มาเกี่ยวข้อง

บทที่ 2 คนแก่และความแก่ในสังคมไทย แสดงให้เห็นความสนใจประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงนิยามคนแก่และความแก่ในสังคมไทยว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร กล่าวถึงการเกิดขึ้นของระบบสวัสดิการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงแนวคิด การดูแลผู้สูงอายุ มาจากการรับแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุจากองค์การอนามัยโรค ผสานกับความรู้ทางการแพทย์ ทำให้สวัสดิการในช่วงแรกเป็นเรื่องการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เมื่อกระแสแนวคิด active aging ซึ่งได้รับการส่งเสริมทั่วโลก สวัสดิการสุขภาพในประเทศก็เปลี่ยนเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อไม่ให้ป่วย และส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ กำหนดหน้าที่การให้บริการผู้สูงอายุโดยองค์กรส่วนท้องถิ่น ออกกฎหมายเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่สาธารณะ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ และส่งเสริมการออมก่อนเกษียณอายุ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นการนิยามคนแก่และความแก่ว่าเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย และนำไปสู่การเป็นภาระของสังคมที่ต้องการดูแลผู้สูงอายุเมื่ออยู่ในระยะท้ายของชีวิต

บทที่ 3 เมืองหาดใหญ่ คนจีนในหาดใหญ่ กล่าวถึงการเกิดขึ้นของเมืองหาดใหญ่ในฐานะหัวเมืองการค้าของภาคใต้ ผ่านความทรงจำของผู้สูงอายุจีนและมุสลิมที่อยู่อาศัยมาตั้งแต่วัยเด็ก การเปลี่ยนแปลงของเมือง การเคลื่อนย้ายของคน การเกิดขึ้นและการใช้พื้นที่สาธารณะที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของคนในเมืองหาดใหญ่ ได้แก่ ศาลเจ้า วัดจีน หอประชุมซุนยัตเซน สมาคมจีน โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย กลุ่มออกกำลังกาย เป็นต้น การใช้ชีวิตของคนในหาดใหญ่ในช่วงที่ผู้สูงอายุจีนอยู่ในวัยเด็ก หนุ่มสาว จนถึงปัจจุบัน บรรยากาศการค้าขาย การดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของคนกลุ่มต่างๆ ในเมือง ความต่างของร่างกายคนแต่ละอาชีพที่สัมพันธ์กับงานที่ทำในอดีต

บทที่ 4 ชีวิตในเมือง: ชีวิตในบ้าน ชีวิตนอกบ้าน บอกเล่าชีวิตในครอบครัวคนจีน ที่ให้ความสำคัญกับลูกชายมากกว่าลูกสาว แม้ทุกคนจะได้เรียนหนังสือ แต่พ่อแม่ก็ส่งเสริมให้ลูกชายเรียน

หนังสือสูงกว่า ขณะที่สาวคนโตเรียนเพื่ออ่านออกเขียนได้และต้องช่วยทำงานบ้าน ในวัยหนุ่มสาวพวกเขาทำงานเพื่อสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว ลักษณะของงานที่แต่ละคนทำนั้น สร้างความเคยชินให้กับร่างกายในปัจจุบัน ผู้ชายและผู้หญิงที่ทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ มีช่วงหยุดหรือเกษียณจากหน้าที่นี้ แต่ผู้หญิงที่เคยทำงานบ้าน ดูแลคนในครอบครัวยังคงทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องจนร่างกายโรยรา และหยุดลงเมื่อป่วยหรือเคลื่อนไหวไม่สะดวก ทำให้เห็นความแตกต่างของเพศ การเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ลักษณะงานที่ทำการใช้ทักษะและร่างกายต่างกันของคนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกันว่าเป็นอย่างไร

บทที่ 5 ร่างกายของผู้สูงอายุเงินและชีวิตประจำวัน กล่าวถึงการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและพื้นที่ในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตนอกบ้าน ได้แก่ ออกกำลังกาย ไปไหว้เจ้า สวดมนต์ ช่วยเตรียมงานในวันสำคัญทางศาสนาที่ศาลเจ้า โรงเจ วัด การใช้ชีวิตในบ้านที่ไม่ค่อยต่างๆ ไปจากเดิม บางคนก็จัดบ้านหรือปรับแปลงข้าวของบางอย่างเพื่อให้สะดวกต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ร่างกายที่สัมพันธ์กับการใช้พื้นที่ในบ้านและนอกบ้าน สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุตระหนักต่อความเสี่ยงของร่างกายที่เปลี่ยนไป

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังจัดการกับร่างกายด้วยการเปลี่ยนแปลงการกิน อาหารที่เลือกกิน อาหารเสริมหรือยาที่เลือกใช้ การเปลี่ยนวิถีกิน ช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร รสชาติของอาหาร การหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทสูงอายุ การกินน้ำสมุนไพร (น้ำคอลลอยด์) ล้างพิษที่เกิดจากการกินอาหารนอกบ้าน การกินอาหารเสริมและยาสมุนไพร ยาบำรุงร่างกาย อาหารเสริม เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ การกินเพื่อแก้ กินเพื่อป้องกัน โดยอาศัยคำอธิบายเรื่องอาหารกับธาตุพื้นฐานในร่างกายตามหลักการแพทย์จีน การให้คำอธิบายเกี่ยวกับการกินอาหารที่มีลักษณะ ร้อนและเย็น สัมพันธ์กับสภาพอากาศและสภาพร่างกายในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งจะให้เห็นการปฏิบัติ ประณินบัติ ต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ความรู้สึกต่อร่างกายตนเองของผู้สูงอายุ ความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลง จากอาการที่แสดงออกหรือสัญญาณที่ร่างกายบอก เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์และพื้นที่แบบต่างๆ

นอกจากนี้ผู้สูงอายุเงินยังให้ความสำคัญกับเรื่องความจำด้วย พวกเขากลัวจะลืมสิ่งที่เคยเรียนรู้และรู้สึก วิธีดูแลความจำและป้องกันไม่ให้ความจำเสื่อม ได้แก่ การจดบันทึกเรื่องราวและข้อมูลที่ไม่ต้องให้เลือนหายไป สวดมนต์ ร้องเพลงคาราโอเกะ ประกวดร้องเพลง พุดคุยกับเพื่อน ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ อ่านหนังสือ อ่านหนังสือพิมพ์จีน บางคนก็สอนหนังสือจีน

บทที่ 6 ไ้เก๊ก: การฝึกร่างกายของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นการนิยามและยอมรับความแก่ของคนจีนในหาคใหญ่ เหตุผลของการมาฝึกไ้เก๊กเพราะรู้สึกถึงความไม่สบายในตัวเอง เช่น อ่อนเปลี้ย ป่วยง่าย อ่อนล้า หน้าที่รับผิดชอบในบ้านและครอบครัวลดลงแล้ว วิธีการฝึกร่างกายด้วยไ้เก๊กของ

ผู้สูงอายุเงินที่ต้องอาศัยวินัยในการฝึกฝน ผลของการฝึกอย่างต่อเนื่องยาวนานหลายปีช่วยชะลอความเสื่อมและช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

บทที่ 7 ความเสื่อม ความเปราะบางของชีวิต เสนอเรื่องราวที่สะท้อนความเปราะบางของร่างกายผู้สูงอายุ ความรู้สึกอ่อนล้าของร่างกายที่เกิดขึ้น แม้ว่าผู้สูงอายุจะปฏิบัติต่อร่างกายเพื่อชะลอความแก่ แต่ความเสื่อมตามธรรมชาติก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ ยิ่งตอกย้ำให้เห็นและความรู้สึกถึงความเปราะบางของชีวิต บทนี้พยายามทำให้เห็นการเตรียมตัว การจัดการกับตนเองของผู้สูงอายุ การเป็นคนแก่ในเมืองที่ดูเหมือนจะต้องพึ่งตนเองมาก ก็ได้สร้างความสัมพันธ์แบบใหม่ขึ้น พี่เลี้ยงดูแลผู้สูงอายุในโรงพยาบาลและที่บ้าน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลายเป็นบริการแบบใหม่ที่ตอบสนองชีวิตในเมือง การต้องพึ่งพาบริการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง คนพิการ และผู้สูงอายุที่ไม่มีคนดูแลระหว่างที่ไม่มีคนอยู่บ้าน การจ้างคนมาทำงานบ้าน ช่วยเหลือดูแลเรื่องการกิน อาบน้ำและทำความสะอาดบ้านในยามป่วย ทำให้เห็นความแก่ที่สัมพันธ์กับพื้นที่ในการใช้ชีวิตที่หดแคบลงเนื่องความจำกัดของร่างกาย

ใน การนิยามความแก่ของผู้สูงอายุเงิน ในบริบทสังคมและวัฒนธรรม การนิยามผู้ศึกษา เสนอว่า ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงแล้ว ทำให้พวกเขาหยุดทำงานและสละทอดกิจการให้ลูก โดยเฉพาะลูกชายคนโต นอกเหนือจากความรู้สึกของผู้สูงอายุที่สังเกตเห็นความไม่สบายเนื้อตัว เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า ไม่สามารถทำงานหนักได้เหมือนเมื่อก่อน ค่านิยมที่ส่งเสริมให้ลูกๆ เรียนสูงและทำงานที่มีเกียรติ ทำให้พวกเขาต้องอยู่ตามลำพังพวกเขาจึงมีวิธีจัดการกับตนเองเมื่อสูงวัย ด้วยความรู้จากประสบการณ์ วิธีคิดของเงินเกี่ยวกับร่างกาย และความรู้สมัยใหม่ที่แพร่กระจายในสังคม ผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการกับร่างกายที่ “แก่” ของตน ดังแสดงให้เห็นในตอนต้น ทำให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเงินนิยามความแก่ของตนเองจากความเสื่อมของร่างกาย ความมั่นคงฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว และพยายามใช้ชีวิตอย่างปกติในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ ด้วยการจัดการกับร่างกายตนเอง ด้วยออกกำลังกายให้แก๊ก ปรับการกิน จัดการกับพื้นที่ในบ้าน การทำกิจกรรมและการจัดการกับความจำ พวกเขาตระหนักดีว่าสัญญาณเตือนของร่างกายที่เกิดขึ้นนั้น กำลังใกล้เข้าสู่ความตาย หากชีวิตคือการเดินทาง วัยสูงอายุอาจเปรียบได้กับระยะทางก่อนจะถึงสถานีปลายทาง ซึ่งไม่มีใครแน่ใจได้ว่าต้องใช้เวลาและเหลือระยะทางอีกเท่าใด วิธีการอยู่และการจัดการกับร่างกายของผู้สูงอายุเงินจึงอาจเปรียบเหมือนการชะลอความเร็วของรถไฟ หน่วงเวลาการเผชิญหน้ากับความตายที่รอคอยอยู่ที่ปลายทาง ก่อนที่หยุดลงอย่างช้าๆ และนุ่มนวล

## บทที่ 1

### ความแก่ – สรีรวิทยาวัฒนธรรม

ปัจจุบันเรามองความแก่ เช่นเดียวกับความเป็นเด็ก ความเป็นหญิง เป็นชาย เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมซึ่งเป็นสิ่งที่นักวิชาการจำนวนมากยอมรับกัน ความสูงวัยและผู้สูงอายุได้รับความสนใจจากนักวิชาการหลายสาขา ที่ศึกษาและเสนอความคิดเกี่ยวกับความสูงวัย ข้อเสนอเหล่านี้มีส่วนในการนิยามและสร้างภาพความเป็นคนสูงอายุขึ้นในสังคม ทั้งยังทำให้เกิดสวัสดิการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุด้วย สรีรวิทยาวัฒนธรรม (cultural physiology) ของความแก่ คือ ความรู้หลากหลายสาขาที่สร้างคำอธิบายเกี่ยวกับความแก่ นิยามความเป็นคนแก่ และมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติและกระทำกับร่างกายคนแก่ ความรู้เหล่านี้ทำงานผ่านระบบโครงสร้างสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในห้วงเวลาหนึ่ง ๆ

บทนี้จึงเป็นการทบทวนงานศึกษาเกี่ยวกับความสูงวัยและผู้สูงอายุในแง่มุมทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ และสังคมศาสตร์ ซึ่งจะพบว่าการศึกษาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เริ่มในช่วงทศวรรษ 1950 ส่วนงานทางสังคมศาสตร์ อาจกล่าวได้ว่าเริ่มในช่วงทศวรรษ 1960 เป็นต้นมา เพื่อให้เห็นการคลี่คลายของความรู้เกี่ยวกับความแก่และการปฏิบัติทางสังคมที่สืบเนื่องมาจากความรู้เหล่านี้ เนื่องจากความแก่ไม่ใช่เป็นเพียงภาวะการทางสรีรวิทยา เราจะเห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป การเข้าใจความแก่ก็ยิ่งยุ่งยากซับซ้อนขึ้น การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแก่และคนแก่มีแนวโน้มเป็นสหสาขาวิชามากขึ้น

#### 1.1 ความแก่จากมุมมองวิทยาศาสตร์การแพทย์

ในสังคมตะวันตก เริ่มตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ ความสนใจเรื่องความแก่ไม่ได้เริ่มที่ปัญหาความเป็นคนแก่ แต่สนใจว่าจะทำอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ฮิปโปเครติสเสนอวิธีทำให้อายุยืนยาวและมีสุขภาพดีว่าต้องกินอาหารอุ่น นอนหลับให้สบายและออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการแพทย์อายุรเวท (Ayurveda)<sup>1</sup> บอกว่าต้องงดอาหารบางชนิด อาบน้ำและเคลื่อนไหวร่างกาย กระทั่งเมื่อมีการแยกย่อยความรู้และศาสตร์ต่างๆ มีนักวิชาการและนักวิชาชีพเฉพาะทาง จากหลายสาขา เช่น สังคมวิทยา ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์และการเมือง สังคมสงเคราะห์ การศึกษา

<sup>1</sup> มาจากคำภาษาสันสกฤต ayur หมายถึง อายุยืน vej หมายถึงศาสตร์หรือความรู้ที่ช่วยทำให้คนมีอายุยืน เป็นระบบการดูแลสุขภาพของอินเดียโบราณ ที่ปรากฏในยุครบพระเวท

จิตวิทยา วิทยาศาสตร์สุขภาพ (ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เกสซิกเกอร์ ทันตแพทย์ กายภาพบำบัด อาชีวบำบัด กายอุปกรณ์) ที่สนใจประเด็นผู้สูงอายุ ศึกษากระบวนการสูงวัย และเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสูงวัย<sup>1</sup> วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี แนวทางรับมือกับความแก่และการดูแลผู้สูงอายุแตกต่างกันไป เรียกนักวิชาการที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคนสูงอายุว่า นักวิทยาการผู้สูงอายุ (gerontologist) และเกิดความรู้ด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (gerontology)<sup>2</sup>

นักวิชาการกลุ่มแรกๆ ศึกษาความแก่ โดยอิงทฤษฎีวิทยาศาสตร์ อธิบายความสูงวัยตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (biological aging) ซึ่งอธิบายโดยเรื่องความเสื่อมของเซลล์<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับความสูงวัยแบ่งกว้างๆ ได้ 4 กลุ่ม 1. ความสูงวัยตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (biological aging) ผู้สูงอายุคือคนที่มีความผิวนิ่งเหี่ยวลง ตกกระ หูด ผื่น สิว ตาขาว ผมหงอกและบางลง หลังก้อม กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นต้น 2. ความสูงวัยตามจำนวนปีที่ใช้ชีวิต (chronicle aging) คนสูงอายุคือคนที่มีความอายุมากกว่า 60 ปี 3. ความสูงวัยเชิงจิตวิทยา (psychological aging) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักมีอาการซึมเศร้า จู้จี้ ขี้บ่น ขี้บ่นน้อยใจ กลัวถูกทอดทิ้ง ความจำลดลง เรียนรู้ช้าลง แต่บางคนก็ใจเย็น มีความสุขมากขึ้น เป็นต้น 4. ความสูงวัยในเชิงสังคม (social aging) ผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนสถานภาพทางสังคม จากพ่อแม่เป็นปู่ย่าตายาย ทำให้ต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ การไม่ต้องทำงานจึงเป็นการลดบทบาททางสังคม

<sup>2</sup> รากศัพท์มาจากภาษากรีก gér (on) หมายถึง ชายสูงวัย logia หมายถึงการศึกษา กระบวนการสูงวัย คำ “gerontology” Ilya Ilyich Mechnikov (ค.ศ.1845-1916) นักสัตววิทยาชาวรัสเซีย (ผู้ค้นพบกระบวนการทำลายเชื้อโรคด้วยการล้อมและกัดกิน (phagocytosis) และเสนอทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย) ใช้ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1903 โดยเสนอว่า กระบวนการแก่ (aging) มีสาเหตุจากพิษของแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร เกิดจากอาหารค้างในลำไส้ยาวนาน การตีมนมเปรี้ยวที่มีกรดแลคติกจะช่วยให้ขับถ่ายง่าย กำจัดพิษแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร และทำให้อายุยืนยาว

<sup>3</sup> ก่อนทศวรรษ 1950 ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ อธิบายความเสื่อมของร่างกายมนุษย์ว่าคนเรามีข้อจำกัดพื้นฐาน (fundamental limitation theories) เพราะเซลล์มีความสามารถจำกัดในการผลิตเซลล์ใหม่ทดแทน เซลล์ทุกเซลล์จะค่อยๆ เสื่อมและตายลงเสมอ (wear and tear) แม้ร่างกายจะมีกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทน แต่เมื่ออายุมากขึ้น เซลล์ที่สร้างใหม่มีจำนวนลดลงและไม่สามารถทดแทนเซลล์ที่เสื่อมและตายลงได้ทัน จึงขาดความสมดุล เป็นสาเหตุให้อวัยวะในร่างกายเสื่อมลงและเกิดโรคเรื้อรัง แต่ในทศวรรษ 1950 แม้นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่าร่างกายไม่สามารถต้านทานกระบวนการสลายตัวของเซลล์ตามธรรมชาติ (Tissue Damage) แต่ก็เสนอวิธีการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อม โดยไปขัดขวางกระบวนการเสื่อมของเซลล์ในระดับรหัสพันธุกรรมที่เป็นหน่วยเล็กสุดและ

(Goldsmith, 2014) เช่น ในช่วงทศวรรษ 1900 ความสูงวัยถูกมองว่าเป็นเงื่อนไขนำไปสู่การเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้เจ็บป่วยและทุกข์ทรมาน คือเมื่อสูงวัยมากขึ้นเรื่อยๆ จะต้องเป็นโรคที่มากับความเสื่อมของร่างกาย เช่น กระดูกสะโพกหัก อัมพาตครึ่งซีก เป็นต้น ทำให้มีการแยกสาขาเฉพาะทางการแพทย์ผู้สูงอายุหรือเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (Geriatrics)<sup>1</sup> ในสหรัฐอเมริกา Ignatz Leo Nascher<sup>2</sup> (ค.ศ.1863-1929) เป็นคนแรกที่เรียกแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุว่า “Geriatrics” หมายถึงวิชาการด้านการแพทย์ที่มุ่งศึกษาโรคและอาการที่เกิดกับผู้สูงอายุ การป้องกัน รักษาโรคและความพิการในผู้สูงอายุ Nascher ศึกษาและพัฒนาวิธีการรักษาโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เป็นผู้เขียนตำราเกี่ยวกับโรคที่พบในผู้สูงอายุและการรักษา (*Geriatrics: The Diseases of Old Age and Their Treatment*) ตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 1914 และเขียนบทความจำนวนมากเกี่ยวกับโรคในผู้สูงอายุ

ในอังกฤษ ราว ค.ศ. 1930 Marjorie Warren (ค.ศ.1897–1960) อายุรแพทย์ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยในสถานสงเคราะห์ผู้ยากไร้ (workhouse) และภายหลังเปลี่ยนเป็นโรงพยาบาล West Middlesex County Hospital เธอพบว่าในสถานสงเคราะห์มีทั้งคนแก่ที่ความจำเสื่อม คนแก่ที่กำลังป่วยเป็นอัมพาตจากเส้นเลือดในสมอง คนแขนขาขาด (amputee) ซึ่งเธอประเมินว่าบางคนก็น่าจะรักษาหายได้ และหญิงแม่ลูกอ่อนอยู่รวมกัน Warren จึงคัดแยกหญิงแม่ลูกอ่อนให้ออกไปอยู่ในหมู่บ้านและหางานให้ทำ ส่วนคนแก่ก็คัดแยกเพื่อทำการรักษาและฟื้นฟูตามแต่สภาพ พร้อมทั้งตั้งหอผู้ป่วยสูงอายุ (ที่มักป่วยเป็นอัมพาต) ใน ค.ศ.1935 ทำให้โรงพยาบาลแห่งนี้กลายเป็นศูนย์รักษาและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ มีแพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อต่อ แนะนำให้ผู้สูงอายุหลังผ่าตัดกระดูกข้อสะโพกแล้วต้องได้รับการฟื้นฟูต่อเนื่อง จึงขยายบริการกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุไปที่บ้าน และแนะนำให้จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันการล้มของผู้สูงอายุ แพทย์ด้าน

---

เป็นตัวกำหนดหน้าตาของเซลล์ที่จะผลิตขึ้นใหม่ ต่อมาทศวรรษ 1990 นักวิทยาศาสตร์ก็อธิบายว่ากระบวนการแก่เกิดจากเซลล์ในร่างกายถูกกำหนดมาแล้วว่าจะมีอายุเท่าใด (programmed aging Theories) เมื่อถึงเวลาเซลล์จะค่อยๆ ทำลายตนเอง ซึ่งหมายถึง “ความแก่” ได้มาเยือน ดังนั้นหากสามารถอ่านรหัสที่กำหนดมาแล้วในเซลล์ว่าร่างกายมีอายุเท่าใด ก็จะยืดอายุของเซลล์ให้ยาวนานขึ้น

<sup>1</sup> รากศัพท์มาจากภาษากรีก ger (on) หมายถึง ผู้สูงอายุ -iatrikos หมายถึงการรักษาทางการแพทย์ แต่ในอังกฤษใช้เรียกรวม ๆ ว่าเป็นนักวิชาการสูงอายุ gerontologist บางครั้งก็เรียกแพทย์เฉพาะทางด้านสูงอายุว่า medical gerontologist

<sup>2</sup> เป็นอายุรแพทย์ (โรคทั่วไปในผู้ใหญ่ ที่รักษาด้วยยาหรือวิธีอื่นที่ไม่ใช่การผ่าตัด) เขาเกิดที่เวียนนา ประเทศออสเตรีย แต่มาอาศัยอยู่ที่นิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา จบเภสัชศาสตร์และแพทยศาสตร์ที่ New York University



ผู้สูงอายุในอังกฤษ สรุปว่า โรคของผู้สูงอายุเป็นกลุ่มอาการ (syndrome) ได้แก่ ยืนไม่มั่นคง เคลื่อนไหวลำบาก ความคิดและการรับรู้ลดลง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หูตึง ตามัว เป็นต้น

ต่อมาปี ค.ศ. 1946 รัฐบาลอังกฤษออกพระราชบัญญัติหลักประกันสังคมแห่งชาติ ทำให้เกิดระบบเงินบำนาญสำหรับผู้สูงอายุ ในปีถัดมา Warren ร่วมกับเพื่อน 8 คนจัดตั้ง Medical Society for the care of elderly (ภายหลังเปลี่ยนเป็น British Geriatrics Society) เพื่อเผยแพร่แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ

ปี ค.ศ. 1947 รัฐบาลสหรัฐฯ ก่อตั้งศูนย์ยุทธศาสตร์การดูแลผู้สูงอายุและ Gerontological Society of America มีการสำรวจปัญหาและการดูแลผู้สูงอายุในเรื่องรายได้ บ้าน ที่อาศัย เงื่อนไขการดำรงชีวิต การพักผ่อนและชีวิตทางสังคม และตีพิมพ์เผยแพร่งานวิจัยด้านผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะปัญหาสังคม (Blaikie, 1999) ในปี ค.ศ. 1948 เริ่มจัดการเรียนการสอนเรื่องการดูแลผู้สูงอายุให้กับแพทย์ มีงานสำรวจเรื่องความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุทั้งสภาวะทางกายและจิต ความต้องการบริการสุขภาพ บริการสังคมและการป้องกันโรคในชุมชน เป็นงานของ Sheldon ตีพิมพ์ใน The Social Medicine of Old Age: Report of an Inquiry in Wolverhampton ที่เสนอว่าสังคมต้องจัดบริการทางการแพทย์และดูแลผู้สูงอายุในชุมชนที่สอดคล้องกับบริบทที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่ ต่อมาปี ค.ศ. 1965 มีการสร้างตัวชี้วัดทางชีววิทยาเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ (Morley, 2004, pp. 1132-1152) และแพทย์ด้านผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งก็เริ่มให้ความสนใจสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าข้อเสนอทางการแพทย์เกี่ยวกับผู้สูงอายุเริ่มจากการมองร่างกายที่เสื่อมภายนอก และพยายามหาทางจัดการกับร่างกายที่ป่วยจากความเสื่อม ต่อมาก็หันมาจัดการกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ร่างกายจะช่วยชะลอความเสื่อมและส่งเสริมให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตอยู่ได้

## 1.2 ความแก่ คนแก่ กับโครงสร้างการผลิต

สำหรับแวดวงสังคมศาสตร์ในช่วงทศวรรษ 1960-1970 มีการศึกษาปรากฏการณ์เกี่ยวกับ “ความสูงวัย” ในระดับปัจเจก กลุ่มชุมชน ครอบครัวและกลุ่มประชากร และเสนอทฤษฎีสังคมด้านผู้สูงอายุ (social gerontology) มีทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (psychosocial theories) สำคัญ 3 ทฤษฎี ที่อธิบายความแก่ปกติ (normal aging) ได้แก่ disengagement theory (Cumming and Henry, 1961 อ้างใน van Dyk, 2014)<sup>1</sup> ซึ่งเสนอว่าผู้สูงอายุต้องยุติบทบาทหน้าที่

<sup>1</sup> ศึกษาทัศนคติของประชากรวัยต่างๆ ต่อความสูงวัย ในเมืองแคนซัส อเมริกา และเปรียบเทียบความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับคนวัยอื่น โดยอาศัยพื้นฐานทฤษฎีระบบสังคม

ที่เคยทำในวัยหนุ่มสาวเพราะร่างกายที่เสื่อมลง และจำเป็นต้องลดความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคมลง สังคมจึงต้องมีระบบรองรับผู้สูงอายุหลังจากที่ผู้สูงอายุไม่ได้ทำงานแล้ว หรือถูกลดบทบาทหน้าที่ทางสังคม ขณะที่ disengagement theory มองผู้สูงอายุในแง่ลบ activity theory (Havighurst, 1961 อ้างใน van Dyk, 2014)<sup>1</sup> กลับเสนอว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรู้สึกพอใจในชีวิตเมื่อได้ทำงานหรือทำกิจกรรม ดังนั้นเมื่อเข้าวัยสูงอายุแล้วก็สามารถคาดการณ์ได้ว่าบทบาทหน้าที่ทางสังคมลดลง อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้ค่า ป่วยทางจิตหรือความจำเสื่อม และอายุสั้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและทำให้อายุยืนยาว นับเป็นการประสบความสำเร็จในชีวิตบั้นปลาย เขาเสนอว่าผู้สูงอายุจะเป็นคนที่มีความสุข สมบูรณ์และอายุยืนหรือ successful aging ได้ก็ต่อเมื่อผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่องและไม่ตัดขาดจากสังคม แต่ก็มีข้อถกเถียงต่อแนวคิดนี้ว่า มองข้ามโครงสร้างสังคมที่ก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมด้านสุขภาพและเศรษฐกิจที่ไม่อาจทำให้เป็นผู้สูงวัยอีกจำนวนมากมีความสุขหรือประสบความสำเร็จได้

ส่วน continuity theory (Maddox, 1968 อ้างใน Morley, 2004) ให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลมากขึ้น โดยใช้มุมมองเรื่องช่วงวัย (life course)<sup>2</sup> มาอธิบาย เขาเสนอว่าแม้คนเราจะอายุมากขึ้นแต่บุคลิกภาพ อุปนิสัย ความชื่นชอบนั้นมีความต่อเนื่องมาจากอดีต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดูเหมือนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตและสังคม แต่ผู้สูงอายุก็ยังคงทำกิจกรรมที่คุ้นเคย มี

---

(social systemic theorizing) ของ Talcott Parson ที่ว่า แต่ละสังคมมีระบบและเงื่อนไขของตนเอง Cumming and Henry จึงเสนอว่าการลดบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุก็เพื่อให้คนหนุ่มสาวเข้ามาทำหน้าที่แทน เป็นการรักษาเสถียรภาพของระบบสังคม

<sup>1</sup> Robert J. Havighurst เป็นนักฟิสิกส์ที่หันมาสนใจด้านการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เขาเสนอแนวคิด Developmental Task Theory (1930) ไว้ว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้พัฒนาและการประสบความสำเร็จในแต่ละช่วงวัยต่างกัน ช่วงวัยแรกเกิดถึง 5 ปี และวัยเด็ก 6-12 ปี เรียนรู้ร่างกายและการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน พูด ควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะ เพศ เป็นต้น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) วัยกลางคน (36-60 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (มากกว่า 60 ปี) เป็นวัยทำงานและเรียนรู้การเป็นพลเมืองที่ดี เป็นต้น แต่ละวัยมีความสามารถในการแก้ปัญหา และพัฒนาความสามารถของตนเองได้ จนทำให้รู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจในตนเอง

<sup>2</sup> มุมมองเรื่องช่วงวัย (life course approach) เสนอโดย Dannefer (1984) แบ่งพัฒนาการของคนแต่ละช่วงวัย ตามบริบททางสังคมวัฒนธรรมซึ่งมีการกำหนดวัยและหน้าที่ต่างกันไป มุมมองนี้ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้หลายสาขา

พฤติกรรมและบุคลิกภาพคล้าย ๆ เดิม สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวเหมือนที่เคยเป็นในชีวิตช่วงต้น บางคนอาจจะปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานและกิจกรรมเท่านั้น เพราะผู้สูงอายุพยายามจะรักษาบทบาททางสังคม ต้องการคงความเป็นตัวเอง (self-concept) และวิถีชีวิต (lifestyle) แบบเดิม ทฤษฎีนี้เน้นการมองที่ความต่อเนื่องของการทำงานและกิจกรรมมากกว่าการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่ได้มองว่าสถาบันทางสังคมส่งผลต่อความเป็นตัวตนของผู้สูงวัยด้วย

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีในทศวรรษ 1960-1970 มองผู้สูงวัยบนฐานคิดแบบวิวัฒนาการและให้ความสำคัญกับความเสื่อมของร่างกายเป็นหลัก โดย disengagement theory มองความแก่สัมพันธ์กับหน้าที่ทางสังคม ความร่วงโรยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุต้องลดบทบาทหน้าที่ทางสังคม และเห็นผู้สูงอายุทุกคนเหมือนกันหมด ขณะที่ activity theory แม้ยังเชื่อว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาททางสังคมลง แต่ก็อาจชดเชยเวลาว่างด้วยการทำกิจกรรมอื่น ต่างจาก continuity theory ที่ให้ความสำคัญกับความต่อเนื่อง ความชื่นชอบและความรู้สึกส่วนตัวของผู้สูงอายุมากกว่า

อย่างไรก็ดี ภาวะการณ์หลังสงครามโลกครั้งที่สอง คือประเทศกลุ่มยุโรปและอเมริกามีการขยายตัวของอุตสาหกรรม เกิดปัญหาการขาดแคลนแรงงานภาคอุตสาหกรรม ทำให้มีความต้องการแรงงานจำนวนมาก ขณะเดียวกันรัฐไม่สามารถหารายได้มาเป็นสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุได้เพียงพอ และพบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จำนวนมาก ยังแข็งแรงและทำงานต่อได้ ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วบางคนก็ยังต้องการทำงานต่อไป ทำให้มีการจ้างผู้สูงอายุทำงานทดแทนแรงงานที่ขาดแคลน ในช่วงเวลาเดียวกันก็เกิดแนวคิด *Active aging* (Bass, Caro, and Chen, 1993; van Dyke, 2014, pp. 93-103) เริ่มต้นจากประเทศกลุ่มยุโรปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม มีเป้าหมายเพื่อลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยในระยะท้ายก่อนเสียชีวิต นักสังคมศาสตร์ด้านผู้สูงอายุบางคนก็ใช้คำ *Productive Aging*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Robert Butler (1927-2010) จิตแพทย์ที่สนใจด้านผู้สูงอายุ เป็นผู้เสนอแนวคิดนี้ ราว ค.ศ. 1974 และได้ร่วมก่อตั้ง International Longevity Center ในประเทศญี่ปุ่นและอเมริกา เมื่อ ค.ศ. 1987 แต่แนวคิด *Productive Aging* ก็ได้รับการวิจารณ์ว่าหากนิยามจากความสามารถในการผลิต สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ก็ไม่อาจบรรลุความเป็น *Productive Aging* ในความหมายนี้ได้ เห็นได้จากงานศึกษาด้านสังคมวิทยาอังกฤษของ Alan Walker and Phillip Taylor (1993) ศึกษาโครงสร้างการผลิตเป็นอุปสรรคทำให้ผู้สูงอายุไม่เป็น *Productive aging* ในช่วงเศรษฐกิจปกติ เพราะโรงงานมีแนวโน้มจ้างแรงงานหนุ่มสาวมากกว่า และมีนโยบายส่งเสริมให้แรงงานเกษียณอายุก่อน 65 ปี แรงงานที่เกษียณจึงเป็นคนไร้ผลิตภาพ เขาศึกษาคนงานโรงงานเหล็กในเมือง Sheffield ประเทศอังกฤษในช่วงต้นทศวรรษ 1980 และสัมภาษณ์คนงานสูงอายุ ในปี 1990 พบว่าโรงงานจ้างแรงงานสูงวัยในช่วงที่ต้องขยายการผลิตเพราะขาดแคลนแรงงาน

ที่เน้นบทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานต่อเนื่องหลังจากเกษียณ ไม่ว่าจะป็นงานที่ได้รับค่าตอบแทนหรืองานอาสาสมัคร ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และแสวงหาความหมายของชีวิต เพราะการมีโอกาสใช้ชีวิตตามความปรารถนาเป็นการทำให้ช่วงชีวิตบั้นปลายมีความหมายและมีคุณค่า (Moody, 1993) ต่อมาจึงมีการรวมตัวเป็นสมาคมผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวเรียกร้องสิทธิการทำงานในช่วงสูงวัย การฝึกฝนทักษะเพื่อการทำงานของผู้สูงอายุ ค่าจ้างและสวัสดิการสังคมที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการดำรงชีวิตอิสระ เป็นต้น

การเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับผู้สูงอายุนำไปสู่การเสนอทฤษฎีใหม่ๆ เกี่ยวกับความสูงวัย และการเป็นผู้สูงอายุอย่างหลากหลายในช่วง ค.ศ. 1970-1985<sup>1</sup> ในสหรัฐอเมริกา นักวิชาการ

---

หนุ่มสาว คนสูงอายุจึงเป็นเพียงแรงงานทดแทนเป็นช่วง ๆ เท่านั้น อดีตเรื่องอายุเช่นนี้เป็นอุปสรรคสำคัญที่ไม่อาจทำให้แรงงานสูงอายุเป็น productive aging ได้ เขาเสนอว่าควรขยายขอบข่ายความหมายของ productive aging ว่าหมายถึงผู้สูงอายุที่มีบทบาทช่วยเหลือครอบครัว เช่น ช่วยดูแลเด็ก ดูแลบ้านแทนลูกที่ออกไปทำงาน เป็นต้น ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องทำงานในระบบ บางคนอาจทำงานนอกระบบเพื่อหารายได้เสริม หรือทำงานอาสาสมัครเมื่อมีเวลาว่าง

<sup>1</sup> อาทิ exchange theory (Dowd 1975) เสนอว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนวัยหนุ่มสาว และระหว่างคนวัยกลางคนกับหนุ่มสาว ลดลง เพราะผู้สูงวัยไม่มีสิ่งตอบแทนกลับไปได้เท่ากัน จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระหากต้องพึ่งพาคนในครอบครัว ทำให้รัฐมีนโยบายช่วยเหลือผู้สูงอายุ แต่ในสังคมที่มีบรรทัดฐาน เช่น ความกตัญญู การตอบแทนบุญคุณ การเคารพผู้อาวุโส และมีเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน กลุ่มผู้นำ ทำให้การเป็นผู้สูงอายุอยู่ในสถานภาพที่ดีกว่า มีความสำคัญ ไม่ถูกทอดทิ้งและรู้สึกมั่นคง ดังนั้นเครือข่ายทางสังคมและบรรทัดฐานดังกล่าวจึงมีส่วนช่วยในการดูแลผู้สูงอายุและมีส่วนในการรักษาเสถียรภาพของสังคมนั้นด้วย

age stratification (Riley, Johnson, and Foner, 1984) เสนอการแบ่งช่วงวัยโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ ทำให้เกิดกลุ่มวัยทารก (0-1 ปี) เด็กเล็ก (1-12 ปี) กลุ่มวัยรุ่น (13-19 ปี) กลุ่มผู้ใหญ่ (20-59 ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) การแบ่งช่วงวัยดังกล่าวทำให้มีการกำหนดสิทธิ หน้าที่ เกณฑ์ที่ควรปฏิบัติ เช่น วัยเด็กต้องเรียนหนังสือ วัยผู้ใหญ่ต้องทำงาน ผู้สูงอายุควรเลิกทำงาน แต่แนวคิดก็ได้รับการวิจารณ์ว่าทำให้เกิดอคติต่อวัย (agism) และปิดกั้นการพัฒนาตนเองของคนแต่ละวัย ส่วน political economy aging เห็นว่าการสร้างทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับความแก่ จะทำให้คนบางกลุ่มได้ประโยชน์ บางคนเสียประโยชน์ เช่น หากมองความแก่เป็นโรค ผู้สูงอายุก็คือผู้ป่วยที่ต้องพบแพทย์ บริษัทที่ผลิตยาหรืออาหารเสริมก็อาจใช้ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อใช้โอกาสแสวงหากำไรจากการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกินยาบำรุงเพื่อป้องกันโรค ผู้ได้ประโยชน์คือแพทย์และบริษัทยา ส่วนผู้ป่วยก็มีแนวโน้มว่าจะต้องพึ่งพาคนอื่น เป็นต้น

ผู้สูงอายุ (Gerontologist) เริ่มมองความสูงวัยว่าเป็น “กระบวนการ” ที่ต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็กและผู้ใหญ่ และนำไปสู่วิธีมองความแก่ในแง่อื่น กระทั่ง ปี ค.ศ. 1982 (พ.ศ. 2525) องค์การอนามัยโลก เสนอแนวคิด *Active aging* และรณรงค์ให้ประเทศทั่วโลกตระหนักและให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เป็นไปได้ว่าการมองผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ทำให้การนิยามผู้สูงอายุเปลี่ยนเป็นทรัพยากรประเภทหนึ่งที่ยังมีคุณค่าและทำประโยชน์ได้

การมองผู้สูงอายุดังกล่าว แม้ให้ความสำคัญกับตัวของผู้สูงอายุมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจมั่นคง มีเครือข่ายสังคมที่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุทำประโยชน์ได้ และมองข้ามผู้สูงอายุอีกจำนวนไม่น้อยที่ “เป็นปัญหาสังคม” เนื่องจากเป็นคนจน ยากไร้หรือไม่อาจพึ่งพาครอบครัวได้ แม้รัฐจะจัดสวัสดิการช่วยเหลือ เช่น บ้านพักผู้สูงอายุ สถานพักฟื้นผู้สูงอายุ แต่พื้นที่เหล่านี้ก็มีเงื่อนไขในการเข้าอยู่ที่เป็นอุปสรรคต่อผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ยังไม่ต้องกล่าวถึง กฎระเบียบที่เคร่งครัด ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถใช้ชีวิตอิสระได้ มีงานด้านสังคมวิทยาที่ใช้แนวคิด *critical gerontology* ของ Chris Phillipson (1982) เรื่อง *Capitalism and the Construction of Old Age* ที่วิพากษ์งานสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคมในอังกฤษ Phillipson สนใจการเกิดขึ้นและการกลายเป็นผู้สูงอายุในสังคมอังกฤษหลังยุคอุตสาหกรรม เขาแสดงให้เห็นว่าความแก่เป็นภาวะที่ถูกสร้างโดยสังคม (social construction) โดยศึกษาผ่านประวัติศาสตร์การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ระบบการผลิต และสภาพสังคม ทิศทางสังคมต่อผู้สูงวัย ในช่วงเวลาที่แห้งแล้ง เกิดภาวะขาดแคลน และอดอยาก คนในชนบทยากจน โดยเฉพาะคนสูงอายุที่ทำงานไม่ได้ ต้องไปอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนยากไร้ ส่วนคนงานสูงอายุที่เกษียณจากโรงงานอุตสาหกรรมก็อาศัยอยู่กับลูกที่เป็นแรงงาน เมื่อเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ เกิดความขาดแคลนและอดอยาก ก็ยิ่งซ้ำเติมความเป็นอยู่และสุขภาพของผู้สูงวัย

เขาเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตจากเกษตรเป็นอุตสาหกรรมทำให้คนแก่ที่ยากจนกลายเป็นแรงงานที่ไร้ประสิทธิภาพเมื่อเปรียบเทียบกับคนวัยหนุ่มสาว การเกษียณอายุการทำงานบ่งชี้ถึงสภาวะการณ์ที่ร่างกายเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาตามธรรมชาติ ทำให้คนสูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายช้าลง คนแก่จึงถูกขับออกจากระบบการผลิตที่ต้องการร่างกายของหนุ่มสาวที่แข็งแรง เคลื่อนไหวรวดเร็ว Phillipson พบว่าช่วงที่เกิดภาวะถดถอยทางเศรษฐกิจในทศวรรษ 1930 และต้นทศวรรษ 1980 นายจ้างบีบให้แรงงานออกจากงานเพื่อลดรายจ่าย มีการจูงใจให้แรงงานออกจากงานก่อนอายุหกสิบปี โดยแรงงานที่ออกจากงานก่อนเกษียณเหล่านี้แทบไม่มีโอกาสกลับเข้าไปทำงานได้ในภายหลัง เพราะความสมบูรณ์ของร่างกายเริ่มถดถอยและกลายเป็นแรงงานที่ไม่มีประสิทธิภาพในการผลิต ทำให้แรงงานส่วนใหญ่ยากจนลงและยังมีชีวิตที่ยากลำบากและสุขภาพแย่งเมื่ออายุสูงขึ้น คนแก่ในช่วงปฏิวัติอุตสาหกรรมและช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ จึงเป็นคนยากจนและป่วย ต้องพึ่งพารัฐ และเป็นภาระของสังคม (Phillipson, 1984; Twig, 2006) แม้รัฐจะจัด

สวัสดิการทางสังคม เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านพักผู้สูงอายุ รวมทั้งเงินบำนาญหลังเกษียณ แต่ก็ยังไม่เพียงพอกับความ需求和จำนวนแรงงานสูงวัยที่เพิ่มขึ้น

ต้นทศวรรษ 1980 แรงงานสูงอายุที่เกษียณแล้วใช้ชีวิตช่วงบั้นปลายโดยอาศัยเงินเก็บส่วนตัว บำนาญจากการทำงานและบำนาญจากรัฐ แรงงานสูงอายุมากกว่าร้อยละ 70 มีรายได้หลักจากเงินบำนาญ เช่น คู่สามีภรรยาที่เกษียณได้รับบำนาญเท่ากับครึ่งหนึ่งของเงินค่าจ้างที่เคยทำงาน และไม่มีรายได้อื่นเข้ามาเลย ขณะที่ชนชั้นกลางที่ทำงานระดับผู้เชี่ยวชาญได้รับเงินบำนาญจากการทำงาน (occupational pension) สัปดาห์ละ 20 ปอนด์ มากกว่ากลุ่มคนใช้แรงงานถึง 4 เท่า ดังนั้นเมื่อแรงงานไร้ฝีมือเหล่านี้สูงอายุขึ้น และไม่มีโอกาสหารายได้จากแรงงานของตนเอง จึงกลายเป็นคนยากจน

นักวิชาการจำนวนหนึ่งเห็นว่าแรงงานที่เกษียณ แม้จะมีเวลาว่าง แต่เวลาที่ได้อีกก็ไม่สามารถทำให้เกิดรายได้ เพราะพวกเขาเริ่มป่วยเป็นโรคจากความเสื่อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงต้องมีเครื่องช่วยทำงานบ้าน เช่น เครื่องซักผ้า หรือตู้เย็นเพื่อเก็บอาหาร ซึ่งช่วยลดภาระในการเดินทางไปซื้อของ จากการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตและไม่สามารถใช้ชีวิตได้ เช่นเดียวกับคนทั่วไปเพราะไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวก ดังนั้นนโยบายการเกษียณอายุทำงานก่อน 65 ปี กลับทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีเวลาในช่วงท้ายของชีวิตยาวนานขึ้นและไม่ก่อให้เกิดรายได้ ซ้ำยังต้องทนทุกข์กับความเจ็บป่วยและความยากจน (Phillipson, 1984, p.5)

Kertzer and Laslett (1995) ศึกษาความสูงวัยจากข้อมูลประชากรของประเทศในยุโรปตอนกลางและตะวันตก อเมริกาและญี่ปุ่น ในช่วง 1800 ถึง 1990 โดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของอายุคาดเฉลี่ย (life expectancy)<sup>1</sup> สัดส่วนประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (proportion of older aging) สถานภาพสมรส การเป็นหม้าย และการเกษียณ การย้ายถิ่น

<sup>1</sup> หมายถึงระยะเวลาเฉลี่ยเป็นปี ที่ประชากรกลุ่มหนึ่งจะมีชีวิตอยู่ได้ นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เฉลี่ยโดยการนำเอาระยะเวลาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายของประชากรทั้งหมดมาเฉลี่ยกัน เนื่องจากเด็กบางคนเกิดมาไม่นานก็ตาย บางคนก็ตายเมื่อโตเป็นหนุ่มเป็นสาว และอีกส่วนหนึ่งที่ตายเมื่อสูงอายุ เมื่อนำอัตราตายรายอายุของประชากรไปสร้างก็จะได้เป็น “ตารางชีพ” (life table) ที่แสดง “อายุคาดเฉลี่ย” เมื่ออายุต่างๆ เช่น “อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด” (life expectancy at birth) คือจำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าเด็กเกิดมาแล้วจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกกี่ปี อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี (life expectancy at 60) คือจำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าประชากรที่อายุ 60 ปีแล้วจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกกี่ปี (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2552)

ข้อมูลอายุคาดเฉลี่ยของประชากรตั้งแต่แรกเกิด และสัดส่วนประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (proportion of older aging) ทำให้เห็นว่าประชากรสูงอายุเพิ่มอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 20 ทำให้รัฐเกิดความกังวลในการจัดการกับประชากรสูงวัยที่มีจำนวนมาก แต่ Kertzer and Laslett เห็นว่าการศึกษาประวัติศาสตร์ของการเปลี่ยนแปลงประชากร ไม่ใช่การเปรียบเทียบตัวเลขประชากรแต่ละวัยในช่วงเวลาที่ต่างกัน หรืออายุคาดเฉลี่ย แล้วนำมาเปรียบเทียบสัดส่วนประชากรของคนสูงอายุกับวัยทำงานและเด็กเท่านั้น (ประชากรสูงอายุจำนวนมากกลายเป็นปัญหาเมื่อเริ่มมีจำนวนประชากรสูงอายุใกล้เคียงหรือเท่ากับประชากรวัยเด็ก ซึ่งในทางประชากรเป็นกลุ่มคนที่ต้องพึ่งพิงวัยแรงงาน) Kertzer and Laslett ชี้ให้เห็นว่าอัตราการตายของคนแต่ละวัยมีสาเหตุต่างกัน ซึ่งต้องศึกษารายละเอียดของปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการมีชีวิตอยู่จนถึงวัยสูงอายุอื่นๆ มากกว่าการเปรียบเทียบจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่โดยเฉลี่ย เพราะประชากรบางกลุ่มก็ตายเมื่ออายุไม่มาก อัตราการตายของประชากรแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน เนื่องการมีชีวิตอยู่สัมพันธ์กับสุขภาพ การใช้ชีวิต อาชีพ ระบบการให้บริการสุขภาพที่มีอยู่ ซึ่งอาจต้องใช้ข้อมูลระบาดวิทยา เพื่อช่วยวิเคราะห์รูปแบบหรือสาเหตุที่สัมพันธ์กับการเสียชีวิตของคนวัยต่างๆ

ดังนั้น Kertzer and Laslett จึงศึกษาข้อมูลประชากรย้อนหลังไปถึงศตวรรษที่ 1 พบว่าก่อนช่วงศตวรรษ 13-15 อัตราการตายของประชากรที่สูงนั้นเกิดขึ้นในกลุ่มเด็กแรกเกิด และมีประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี ไม่มากนัก ทั้งอายุขัยเฉลี่ยก็ยังไม่สูง ต่อมาศตวรรษ 17-18 คนหนุ่มสาวมีลูกลดลง ทำให้อัตราการเกิดลดลง มีประชากรวัยเด็กต่อผู้ใหญ่ไม่มาก และอัตราการรอดชีวิตของทารกสูงขึ้นและประชากรวัยเด็กก็ตายลดลง เด็กที่เกิดช่วงปลายศตวรรษที่ 18 หากมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ก็จะถูกจัดอยู่ในกลุ่ม Third age (เดิมแบ่งวัยเด็กและผู้ใหญ่) ดังนั้นข้อมูลประชากรในช่วงศตวรรษที่ 18-19 จึงพบว่าประชากรมีอายุยืนขึ้น ทำให้อัตราส่วนประชากรอายุมากกว่า 60 ปีต่อประชากรทั้งหมดเพิ่มสูงขึ้น และช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ผู้สูงอายุในอังกฤษและอเมริกาเหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่อาศัยกับลูก (Kertzer and Laslett, 1995, p.14)

Kertzer and Laslett พยายามชี้ให้เห็นว่านักประชากรศาสตร์ไม่ค่อยสนใจระบบครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตและความต้องการต่างกัน การศึกษาประชากรในเชิงประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา มักสรุปว่าการที่ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวขยาย ทำให้มีคนดูแลผู้สูงอายุอยู่แล้ว ประเทศที่ผู้สูงอายุยังอยู่กับครอบครัวจึงถือว่ามีสวัสดิการสังคมที่ดี แต่ Laslett ซึ่งศึกษาลักษณะครอบครัวและการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ช่วงก่อนปฏิวัติอุตสาหกรรม พบว่าผู้สูงอายุในยุโรปตะวันตกอยู่กันเป็นครอบครัวเดี่ยว ต่างจากคนอิตาลีทางตอนกลางและตอนเหนือที่มีคนหลายรุ่น อยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ส่วนในอังกฤษก็มีทั้งที่อยู่กันหลายครอบครัวในบ้านหลังเดียวกัน และเป็นครอบครัวเดี่ยว ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายและคู่ก็มักอยู่รวมกับลูกที่แต่งงานแล้ว จึงไม่อาจสรุปรวมได้ว่าเมื่อสูงวัยแล้วจะอยู่โดดเดี่ยว เพราะหากเหมารวมเช่นนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มคนยากจน

และเป็นปัญหาสังคม ทำให้รัฐต้องมีมาตรการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามารับผิดชอบมากขึ้น หรือหากมีครอบครัวดูแลอยู่แล้ว ก็ส่งเสริมให้ครอบครัวดูแลต่อไป

ข้อมูลประชากรมักถูกนำไปใช้กำหนดนโยบายและจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นข้อเสนอให้รัฐพยายามส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ กลับไปสู่สังคมชุมชนในอุดมคติ ในทางตรงข้ามความเป็นสมัยใหม่กลับทำให้คนแก่ดูไร้ค่า เพราะมีระบบการเกษียณอายุ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงของการพัฒนาอุตสาหกรรม การสรุปเหมารวมว่า เมื่อเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตแล้วทำให้ครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น และคนแก่ถูกทอดทิ้ง ทำให้รัฐและครอบครัวมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อดูแลคนแก่ ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับทุกสังคม (Kertzer and Laslett, 1995: 364) ดังนั้น เขาเสนอว่าการศึกษาเชิงประชากรไม่ควรจำกัดแค่ประเด็นทางเศรษฐกิจ แต่ควรใส่ใจบริบทการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่ทำให้สถานภาพและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย เช่น คนในสังคมให้ความเคารพผู้สูงอายุลดลงอย่างไร ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิต ฟังพาดคนในครอบครัวมากขึ้นน้อยเพียงใด ผู้สูงอายุยังทำงานอย่างต่อเนื่องอย่างไร ได้รับการดูแลหรือกระทำอย่างไร ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอย่างไร

ส่วนงานศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ของ Shura Saul เรื่อง *Aging: An Album of People Growing Old.* (1983) มองผู้สูงอายุด้วยแนวคิด active aging โดยตัดตอนสภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุอเมริกัน ที่อาศัยอยู่ในและนอกบ้านพักผู้สูงอายุ (nursing home) ระหว่างปี ค.ศ.1973-1974 ช่วงเวลานั้นสหรัฐอเมริกา มีระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุแล้ว (ได้แก่ บ้านพักผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ สถานพักฟื้นคนชรา บริการเยี่ยมบ้านสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ระบบบำนาญ ระบบประกันสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น) ภายในบ้านพักผู้สูงอายุ มีบริการห้องพักสำหรับผู้สูงอายุ สวนสำหรับพักผ่อน โบสถ์ตามแบบศาสนายิว (synagogue) มีเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยเหลือ เช่น ช่วยอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข็นรถเข็น พาไปทำกิจกรรม

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มสนทนาสัปดาห์ละครั้ง ที่นำโดยจิตแพทย์ พยาบาลและนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนกัน เพื่อลดความวิตกกังวลและคลายความเหงา ทั้งยังเป็นการประเมินสภาวะทางจิตใจด้วย มีผู้จัดการทั่วไปดูแลความเรียบร้อย เช่น รับโทรศัพท์ ช่วยติดต่อบริการภายนอกตามที่ผู้สูงอายุต้องการ รับส่งจดหมาย นอกจากนี้มีวิทยุรุ่นมาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองไม่ได้ และจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นครั้งคราว

Saul เล่าถึง Becky วัย 80 เป็นคนยิ้มง่ายและชอบเล่าเรื่องตลก ก่อนหน้านี้เคยเป็นพยาบาลดูแลเด็ก อาศัยอยู่กับ Bob สามิ้วยี่เกือบ 90 ปี เป็นคนสูงผอม ที่เริ่มมีอาการความจำเสื่อมทั้งคู่ไม่มีลูกด้วยกัน ก่อนที่ Becky จะมาอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุ เคยอาศัยอยู่บนชั้นสามของห้องชุดขนาดสี่ห้อง (apartment)เช่าในราคา 65 ดอลลาร์ต่อเดือน Saul สังเกตว่าสี่ผนังห้องจะเริ่มถลอก



ผ้ามาแปดและหลดลุ่ม สภาพห้องจึงดูทรุดโทรม แต่ Becky ก็พยายามตกแต่งห้องให้น่าอยู่ โดยติดรูปเด็ก ๆ ที่เธอเคยไปเยี่ยม

บางวัน Beckey ก็ไปสโมสร ไปหาเพื่อน หาญาติพี่น้อง แต่ช่วงหลังเธอออกนอกบ้านน้อยลงเพราะปวดขา จึงใช้โทรศัพท์ติดต่อเพื่อนมากขึ้น แต่ก็ยังพยายามทำงานบ้านด้วยตนเองให้มากที่สุด ส่วน Bob จะแต่งตัวออกจากบ้านทุกเช้า ไปย่านกลางเมือง เพื่อไปเดินเล่นในสวนสาธารณะใกล้จัตุรัสของเมือง บางครั้งก็ไปดูหนัง แวะเข้าห้องสมุด ไปนั่งเล่นที่ร้านเบียร์หรือร้านกาแฟคุยกับเพื่อนจนกระทั่งเย็นจึงเดินทางกลับบ้าน

ค่าวันหนึ่ง Bob ซึ่งปกติต้องกลับถึงบ้านก่อนค่ำ Bob กลับมาถึงบ้านในเวลาค่ำในสภาพอิดโรย มีเจ้าหน้าที่ตำรวจพากลับมา เพราะเขาจำไม่ได้ว่าอยู่ที่ไหน เหตุการณ์นี้ทำให้หลานของ Becky แนะนำทั้งคู่สมัครเข้าไปอยู่ในบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ แต่ Becky ไม่อยากไปเพราะกระบวนการสมัครนี้ต้องใช้เวลานานเป็นปี และเธอไม่ต้องการไปจากสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย

Becky ไม่ยอมยื่นใบสมัครไปสถานพักพิงฯ แม้กระทั่งตอนที่เธอปวดขา เริ่มเดินขึ้นลงบันไดลำบากเพราะปวดขามาก จนบางครั้งต้องนั่งบนขั้นบันไดแล้วยืตราวบันไดเพื่อถัดกันลงมา การขึ้นลงบันไดแต่ละครั้งต้องใช้เวลามากขึ้นทุกที บางครั้งก็จ้างแม่บ้านมาทำความสะอาดและช่วยซื้อของ ครั้งหนึ่งเธอหกล้มทำให้ข้อสะโพกหัก ต้องผ่าตัด หลานต้องผลัดกันมาดูแล Bob หลังจากที่ Becky มีอาการดีขึ้นและเดินโดยใช้ walker ได้แล้ว Becky จำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟู แต่ไม่ได้ทำเพราะเป็นห่วง Bob เธอจึงกลับบ้านโดยไม่รับการฟื้นฟูร่างกายต่อ แต่ก็มีแพทย์และนักสังคมสงเคราะห์มาเยี่ยมเป็นครั้งคราว เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้ Becky เริ่มตระหนักว่าเธอกับสามีไม่สามารถอยู่ตามลำพังในห้องชุดนี้ได้แล้ว จึงขอให้หลานยื่นใบสมัครเข้าพักในบ้านพักผู้สูงอายุ หลังจากนั้นนัดสัมภาษณ์และแพทย์ประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของทั้งสองคนแล้ว แพทย์อนุญาตให้ Becky อยู่ที่บ้านพักได้ แต่ Bob อยู่ไม่ได้เพราะมีอาการหลงลืมและเริ่มช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทั้งคู่จึงกลับมาอยู่ที่ห้องชุดดั้งเดิม และใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ภายในห้อง หลังจากนั้นไม่นาน เมื่อ Bob เสียชีวิตลง Becky ก็ยื่นใบสมัครเข้าพักในบ้านพักผู้สูงอายุอีกครั้ง

ส่วน Redmont หญิงวัย 80 ผมงขาวโพลน ร่างผอมบาง หลังงุ้มในชุดเสื้อคลุมตัวยาวและผ้าพันคอเก่า ๆ ทุกเช้าเธอมักนั่งเศร้าสร้อยและเหม่อลอยคนเดียว ราวกับไม่สนใจผู้คน ที่ลือบับชั้นล่างตรงข้ามกับเคาน์เตอร์ของฝ่ายต้อนรับของบ้านพัก หลายปีก่อน Redmont ป่วยและรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล สามีของเธออยู่บ้านคนเดียว เมื่อสามีเสียชีวิตกะทันหันขณะเธอรักษาตัวในโรงพยาบาล ทำให้เธอเสียใจมากที่ไม่มีโอกาสได้ดูแลเขา เมื่อออกจากโรงพยาบาลก็ถูกส่งตัวมาอยู่ที่บ้านพักผู้สูงอายุแห่งนี้ เธอรู้สึกไม่มีเพื่อนและไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่ดูแลตัวเอง สวมเสื้อผ้าเก่าและสกปรก เหมือนคนเสียสติ แม้เพื่อนเก่าของเธอจากออสเตเรียและเพื่อน ๆ จากที่อื่นจะส่งโปสการ์ดมาให้ เธอก็ไม่สนใจ ปล่อยให้ตู้จดหมายล้นอยู่เช่นนั้น พฤติกรรมของ

Redmont ทำให้ผู้พักอาศัยคนหนึ่งโทรมาร้องเรียนกับ Mary เลขานุการคนใหม่ของบ้านพัก เพราะเกรงว่าคนภายนอกจะมองว่าผู้สูงอายุในบ้านพักเป็นคนเสียจริต

ทุกเช้า Mary ต้องรับโทรศัพท์ร้องเรียนเรื่องการทำให้ตัวไม่เหมาะสมของ Redmont และถูกขอร้องให้ไล่ Redmont กลับขึ้นห้องไป หลายครั้งเข้า เมื่อ Redmont ได้ยินเสียงโทรศัพท์ เธอจึงลุกไปจากล็อบบี้เอง หลังจาก Mary พยายามพูดคุยกับ Redmont เช่น ชวนคุย ชวนนั่งดื่มกาแฟ จน Redmont เริ่มเล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และเริ่มดูแลเสื้อผ้า ทรงผมของตัวเองมากขึ้น ทั้งยังช่วยต้อนรับแขกและทักทายผู้สูงอายุที่เดินผ่านไปมา ทำให้ Redmont อ้วนท้วนและดูมีชีวิตชีวามากขึ้น

ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งตัดสินใจเข้ามาอาศัยในบ้านพักแห่งนี้เพราะคู่ชีวิตจากไป เช่น Sam อายุ 70 ปี ภรรยาของเขาเสียชีวิตเมื่อหลายปีก่อน ทำให้เขาต้องอยู่ในบ้านลำพัง ต้องไปซื้อของทำกับข้าว ทำงานบ้านเอง สิ่งที่เขาทนไม่ค่อยได้คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว รุ่งเช้าเขาต้องฝืนลุกจากเตียงเพื่อพบว่าอยู่คนเดียวในบ้าน พอตกคำก็รู้สึกอ้างว้าง ตั้งแต่ไม่ได้ทำงานเขาก็รู้สึกว่ามีใครคนเดิมอีกต่อไป รู้สึกไร้ค่า เหมือนม้าแก่ที่หมดประโยชน์ Sam ไม่ต้องการเป็นภาระของลูกชายซึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจ ส่วนลูกสะใภ้ก็กำลังหางานทำ เขาจึงตัดสินใจมาอยู่ในบ้านพักแห่งนี้ และได้พบกับ Bella หญิงสูงอายุวัยเดียวกัน ซึ่งอยู่บ้านตามลำพังเพราะสามีเสียชีวิต แม้บางอาทิตย์ลูกหลานจะมาเยี่ยมและขับรถพาออกไปเดินเล่น ชื่อของบ๊าง ก็เพียงชั่วคราว เมื่อทุกคนกลับไปหมด เธอก็นั่งดูทีวีคนเดียว เธอรู้สึกว่าแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้าและน่าเบื่อ ลูกของเธอเริ่มห่างไปเมื่อเธอเริ่มสายตาไม่ดี จะโทรมาหาบ๊างเป็นครั้งคราว บางวันเธอไม่ได้คุยกับใครเลย ดังนั้น Bella จึงตัดสินใจมาอยู่บ้านพักผู้สูงอายุ

Sam และ Bella เป็นเพื่อนกันและคุยกันถูกคอมาก Sam เคยปรารถนาเสมอว่าอยากใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไปมากกว่า แม้ในบ้านพักแห่งนี้จะสะดวกสบาย สะอาดและปลอดภัย แต่ที่นี่ไม่ใช่บ้านอย่างที่เขาคิดต้องการ กระทั่งวันหนึ่ง Sam ขอ Bella แต่งงาน และชวนกันออกไปใช้ชีวิตร่วมกัน ทั้งสองกังวลว่าลูกจะไม่เห็นด้วย แต่เมื่อทั้งสองไปปรึกษากับผู้จัดการบ้านพัก เธอเต็มใจช่วยสุดความสามารถ เธอช่วยจัดเตรียมพิธีการ เพื่อนของทั้งสองคนก็ช่วยจัดหาเสื้อผ้าและเตรียมการ งานแต่งงานจัดขึ้นในโบสถ์ยิว (Synagogue) ซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณบ้านพัก ลูกและหลานของทั้งสองก็มาร่วมแสดงความยินดี เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุต่างชาบบ้างซึ่งถึงกับน้ำตาซึมขณะที่บาทหลวงให้พรและคณะนักร้องร้องเพลงเพื่อแสดงความยินดีกับคู่แต่งงานใหม่ หลังเสร็จพิธีทั้งหมดร่วมกันรับประทานอาหารและเต้นรำ คำวันนั้นลูกชายของ Sam ขับรถไปส่งคู่แต่งงานใหม่ที่ห้องชุดขนาดกะทัดรัดที่ตกแต่งไว้แล้ว Sam และ Bella ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนาน 3 ปี ทั้งสองมือกันไปเดินเล่นในวันที่ฟ้าปลอดโปร่งไปเยี่ยมเพื่อนบ๊าง หากวันไหนท้องฟ้าครึ้มก็นั่งดูทีวีอยู่บ้าน รอว่าจะมีใครมาหาบ๊าง ทั้งสองช่วยกันทำงานบ้าน ทะเลาะกันบ้าง ตีกันบ้าง หัวเราะให้กัน เมื่อ Sam เริ่มเชื่องช้าลง Bella เองก็รู้สึกไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิม ทั้งสองจึงขอลูกกลับมาอยู่ในบ้านพักอีกครั้ง

นักสังคมสงเคราะห์ที่ไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ได้พบกับ Camden หญิงโสดวัย 75 ร่างเล็ก บอบบาง ผอมขาวโพลน ดวงตาดูเศร้าอยู่ตลอดเวลา เธอมีอาการหอบเล็กน้อย หายใจขัดเป็นบางครั้ง เวลาพูด ต้องหยุดเป็นระยะๆ เพื่อสูดหายใจเสียทีหนึ่ง Camden อาศัยอยู่ในห้องชุด ภายในห้องส้วม เพราะม่านหน้าต่าง ผ่น เพดานสีถลอก กระจกหน้าต่างเต็มไปด้วยฝุ่น เป็นผ้าจันดูมัวช้ำ เธอเช่าห้องนี้มานานแล้ว ตอนที่นักสังคมสงเคราะห์ไปเยี่ยม พบว่า Camden กังวลใจการขึ้นค่าเช่าเป็น 80 ดอลลาร์ต่อเดือน ซึ่งคิดเป็นเกือบครึ่งหนึ่งของเงินสงเคราะห์ที่เธอได้รับจากรัฐเดือนละ 162.8 ดอลลาร์ หมายถึงเธอจะเหลือเงินเพียงครึ่งเดียวสำหรับค่าอาหารและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันแทบจะไม่เพียงพออยู่แล้ว

Camden เคยเป็นเลขานุการในสำนักกฎหมายแห่งหนึ่ง เธอมีน้องชายคนอยู่ในรัฐคอนเนกติกัต แต่ไม่พบกันมานาน 20 ปีแล้ว เธอมักจะโทรคุยกับเพื่อนสนิทที่มีฐานะร่ำรวย แต่ตอนนี้ก็อยู่ห่างไกลกันมาก หลายคนก็เสียชีวิตไปแล้ว เพื่อนบ้านล้วนแต่เป็นคนหนุ่มสาว ซึ่งไม่ค่อยมีใครสนใจกัน เธอเคยเลี้ยงสุนัขตัวหนึ่งไว้เป็นเพื่อนนานถึง 10 ปี ทุกวันหลังอาหาร เธอจะงูม้นออกไปเดินเล่น สุนัขตัวนี้เป็นสิ่งเดียวที่ทำให้เธอรู้สึกว่าจะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป นับแต่มันจากไป เธอจึงเศร้ามาก บางคนอาจคิดว่าเธอเสียสติ คนในครอบครัวไม่เข้าใจเธอว่าทำไมต้องดูแลสุนัขอย่างดีเช่นนั้น เธอกำลังช่างใจว่าจะหาสุนัขตัวใหม่มาเลี้ยงหรือไม่ เพราะเธอมีอาการหอบหืด เพียงแค่เดินปกติก็หายใจลำบากอยู่แล้ว หากต้องดูแลสุนัขอีกตัวคงจะลำบาก

เธอชอบอ่านหนังสือแต่ไม่มีบัตรห้องสมุด และห้องสมุดอยู่ค่อนข้างไกลเกินกว่าที่จะเดินไปได้ นักสังคมจึงจัดหาทำบัตรผู้สูงอายุเพื่อจะได้ลดค่าโดยสาร เธอจ่ายแค่ 30 เซนต์เป็นค่าเดินทาง ไปกลับห้องสมุดเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้เธอไปห้องสมุดได้เดือนละสองครั้ง Camden ฝากซื้อด้ายและกรรไกรมาด้วยในสัปดาห์หน้า สัปดาห์ที่ 4 เธอดูดีขึ้นมาก หัวผมเรียบบรื้อยผัดหน้าเล็กน้อย ดูร่าเริงขึ้น เธอไปธนาคารเมื่อสัปดาห์ก่อนและได้แถมบัพส่วนแบ่งอาหาร แต่ไม่รู้ว่าจะใช้อย่างไร

เธอยังคงหายใจติดขัดเป็นระยะๆ ขณะพูดคุยกัน เนื่องจากเธอไม่ได้พบหมอมานาน 6 เดือน เพราะไม่ต้องการไปรับการสงเคราะห์เหมือนคนยากจน หลังจากที่นักสังคมสงเคราะห์มาเยี่ยมบ่อยครั้ง เธอก็เริ่มทำความสะอาดห้อง หากกระดาดมาติดผนังเพื่อปิดรอยช้ำของสุนัข ให้ช่างมาซ่อมเตาที่ชำรุด เธอเริ่มคิดจะเลี้ยงแมวไว้เป็นเพื่อน สัปดาห์ถัดมานักสังคมสงเคราะห์จึงอุ้มลูกแมวลายเสือตัวหนึ่ง Camden ชอบมันในทันที และตั้งชื่อมันว่าไทเกอร์ เธอรีบไปรีนนมเพื่อนำมาป้อนมัน สัปดาห์ที่สอง ห้องชุดดูสะอาดสะอ้านขึ้น ม่านถูกเลิกขึ้น ทำให้ห้องดูสว่างสดใส คราบน้ำและฝุ่นถูกขจัดออกไปอย่างสะอาดเอี่ยม คราวถูกขัดถูและจัดเป็นระเบียบ ผ่นที่แตกร้าวก็ได้รับการซ่อมแซม เธอใช้เวลาทั้งวันทำความสะอาดห้อง และรอช่างมาทาสีใหม่ เธอมีความสุขขึ้นเมื่อได้ไปเยี่ยมหนังสือในห้องสมุด ลูกแมวน้อยก็กระโดด วิ่งเล่นไปมาทำให้ห้องของเธอน่าอยู่ และเธอหัวเราะได้

Saul ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุอย่าง Becky ไม่ต้องการอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุ แต่อยากใช้ชีวิตอิสระ ประกอบกับความไม่สะดวกในการเข้าไปอาศัยในบ้านพักผู้สูงอายุ เช่น กระบวนการคัดเลือกต้องใช้เวลาที่ยาวนาน (ประเมินสุขภาพ สภาพร่างกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง สุขภาพจิต) การคัดเลือกเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีลักษณะแบบ Beckey ไม่อยากอยู่ หากจะอยู่ด้วยกันสองสามีภรรยา ก็ต้องมีสุขภาพกายและจิตดีทั้งคู่ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ชอบ

แต่เนื่องจากการศึกษาของ Saul เป็นการตัดตอนบางส่วนของการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักผู้สูงอายุ และประสบการณ์จากการไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ บันทึกการเยี่ยมบ้านของนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อประเมินและให้ความช่วยเหลือ แม้เธอจะไม่ได้กล่าวถึงภูมิหลังของผู้สูงอายุแต่ละคนมากนัก แต่ก็พอจะทำให้เห็นภาพการใช้ชีวิตในช่วงสูงวัย และบริการที่ได้รับ และดูเหมือนว่าเธอกำลังแสดงให้เห็นว่าบริการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายนั้นควรเป็นอย่างไรด้วย Saul เสนอว่าบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับบริการผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุแต่ละคนที่ต่างกัน พวกเขายังมีความมนุษย์ที่ต้องการความรัก ความเอาใจใส่อย่าง Redmont และยังมีความปรารถนาเหมือนคนทั่วไป เช่น ความรักแบบหนุ่มสาวและความต้องการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติ การตกลงหลุมรักระหว่างผู้สูงอายุในบ้านพักจึงเกิดขึ้นได้ อย่าง Sam และ Bella ทั้งสองต้องการใช้ชีวิตเช่นคนทั่วไปจึงแยกออกไปอยู่บ้านตามลำพัง

นอกจากนี้ในบ้านพักผู้สูงอายุยังจัดการสนทนากลุ่ม ในการร่วมสนทนาครั้งหนึ่งหัวข้อเรื่องความคิดเกี่ยวกับความตาย ซึ่งมีผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 75-80 ปี Saul พบว่าผู้สูงอายุบางคนบอกว่าไม่อยากพูดถึงเพราะเป็นเรื่องน่ากลัว หลายคนบอกว่าตอนเด็ก ๆ กลัวตาย แต่เมื่ออยู่ในวัยเข้าใกล้ความตายก็ไม่อยากจะคิดถึง

ในขณะที่งานของ Phillipson ศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานรายได้น้อย และพบว่าโครงสร้างสังคมและเศรษฐกิจเป็นอุปสรรคทำให้ผู้สูงอายุชนชั้นแรงงานไม่อาจมีชีวิตที่ดีได้หรือเป็น active aging ได้ ส่วนงานศึกษาเชิงประชากรของ Kertzer ก็ทำให้เห็นว่าแรงผลักดันจากระบบเศรษฐกิจ มีผลต่อการลักษณะครอบครัวและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมองไม่เห็นว่าคุณสูงอายุในช่วงหลังการพัฒนาอุตสาหกรรมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อเปรียบกับงานศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ของ Saul ที่พยายามบอกเล่าการใช้ชีวิตและความรู้สึกของผู้สูงอายุภายใต้สวัสดิการสังคม แต่ก็ยังไม่ทำให้เห็นวิธีอยู่กับความแก่ของผู้สูงอายุ

งานศึกษาในช่วงหลังๆ ก็ยังคงใช้แนวคิด active aging แต่เปลี่ยนไปสนใจร่างกายกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีฐานะดี มีการศึกษา ว่ามีวิธีการอยู่กับร่างกายที่แก่อย่างไร ในสภาพสังคมที่มีเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ เช่น งานของ Meika Loe (2010) ในบทความเรื่อง Doing It My Way: Old Women, Technology and Wellbeing ศึกษาการใช้และประยุกต์

เครื่องมือในชีวิตประจำของหญิงสูงวัย อายุ 90 ปีขึ้นไป จำนวนหนึ่งที่อาศัยในสถานพยาบาล บางคนก็อยู่ในบ้านของตนเอง ในเมืองนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา สะท้อนให้เห็นความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงสูงอายุ เพื่อให้ตนเองมีชีวิตสุขสบายโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ทั้งยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพ Loe มองว่าผู้สูงวัยเป็นผู้ที่รู้ว่าตนเองมีสภาพอย่างไร ต้องระมัดระวังอะไร เพื่อให้ตนเองปลอดภัย พวกเขาจัดการกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว โดยใช้เทคโนโลยีง่ายๆ ที่คุ้นเคย เช่น หญิงสูงอายุบางคนจะเตรียมเกลิอวางไว้หน้าบ้าน ในวันที่มีหิมะก็จะหยิบเกลิอวางไปตามทางก่อนที่จะย่ำเท้าลงพื้นเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองลื่นไถล ระหว่างที่เดินไปยังป้ายรถเมล์เพื่อขึ้นรถโดยสารไปโรงพยาบาล บางคนมีไม้เท้าสองอัน อันหนึ่งวางไว้ข้างเตียง เมื่อลืมนอนตื่นขึ้นก็สามารถคว้าเดินได้ทันทีเพื่อป้องกันการล้ม เพราะตอนเช้า ๆ ผู้สูงอายุมักก้าวเดินไม่ค่อยออก (morning stiffness) ส่วนไม้เท้าอีกอันหนึ่งวางไว้หน้าบ้านสำหรับการเดินทาง บางคนก็มีวอล์คเกอร์ (walker) สำหรับเดินภายในบ้าน บางคนก็ขี่สกู๊ตเตอร์ออกนอกบ้าน ผู้สูงอายุทุกคนชอบโทรศัพท์ไปคุยเพื่อนและคนในครอบครัว ทำให้รู้สึกใกล้ชิดกับเพื่อนและครอบครัวมากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง และใช้ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน แจ้งข่าวการป่วยหรือเสียชีวิต ของเพื่อน เป็นต้น บางคนก็ต้องใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับอำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น ผู้สูงอายุที่หูตึงก็จะติดเครื่องขยายเสียงต่อกับโทรศัพท์ ติดแว่นขยายไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยการมองเห็น การใช้คอมพิวเตอร์ได้กลายเป็นความภาคภูมิใจในตนเองเพราะคนแก่วัยเดียวกันบางคนก็ใช้ไม่เป็น

บางคนชอบใช้เวลาอยู่ในครัว คิดสูตรอาหารเพื่อสุขภาพตนเอง ที่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุตระหนักดีว่าตนเองขี้ลืมและเชื่องช้ากว่าแต่ก่อน จึงเลือกคนใช้หม้อตุ๋นแทนหม้อทั่วไป เพราะไม่ต้องกลัวว่าอาหารจะไหม้ การใช้เวลาในกระบวนการเตรียมอาหาร นอกจากจะเป็นพื้นที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สร้างความตื่นเต้นและท้าทายตนเองแล้ว ยังทำให้ระลึกถึงความหลังและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ในทางวิทยาศาสตร์ถือว่ากิจกรรมเช่นนี้ช่วยกระตุ้นให้เกิดความฉลาด เพราะการใช้ความคิดเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมอง

นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังใช้เวลาว่างฟังรายการวิทยุ ฟังข่าว ฟังเพลงเบาๆ บางคนชอบดูทีวีช่องท้องถิ่น ฟังข่าว ใช้คอมพิวเตอร์ การดูทีวีและฟังรายการวิทยุไม่เพียงเป็นเครื่องมือในการรับรู้ข่าวสารและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่ยังช่วยเชื่อมโยงพวกเขาเข้ากับโลกนอกร้าน

ส่วนการใช้ชีวิตนอกร้าน ผู้สูงอายุบางคนขับรถไปร้านต้นไม้ขาประจำเพื่อไปเลือกต้นไม้ใหม่มาปลูก ไปโบสถ์เพื่อรวมกลุ่มอ่านหนังสือ ไปกินอาหารร่วมกับเพื่อน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีชีวิตชีวาขึ้น แต่พวกเขาจะไม่ขับรถในเวลากลางวัน เพราะสายตาไม่ดีแล้ว กลัวหลงทางเพราะสับสนกับถนนหนทาง บางคนก็จ้างคนขับรถมารับเวลาที่ต้องการไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า ไปปิกนิก หรือไปหาหมอตามนัด

Loe เสนอว่าทุกชุมชนควรให้ผู้สูงวัยมีโอกาสเข้าถึงเครื่องมือและเครื่องช่วยที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ การมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจวัตรประจำวันจะช่วยสร้างความสุข ความภูมิใจและการใช้ชีวิตมีความหมาย เช่น โทรศัพท์สำหรับผู้มีปัญหาการได้ยิน เครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติ เครื่องช่วยอ่าน เครื่องครัวที่ช่วยให้กระบวนการทำอาหารปลอดภัยมากขึ้น และในอนาคตอาจมีเครื่องช่วยอื่นๆ ที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันเกิดขึ้นอีก

งานของ Loe ทำให้เห็นว่าผู้สูงวัยรู้จักตัวเองมากกว่าใคร รู้ว่าควรจัดการร่างกายตนเองอย่างไรเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความหมาย ผู้สูงวัยมีวิธีอยู่กับความเสื่อมและข้อจำกัดของร่างกายต่างกันไป และข้อจำกัดของร่างกายก็จะไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไปหากมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น ซึ่งผู้เขียนมองว่าการทำสิ่งเรียบง่ายซ้ำๆ ในชีวิตประจำวันเหล่านี้ไม่ใช่การทำไปเพื่อฆ่าเวลา แต่เป็นการพยายามอยู่อย่างมีความหมาย และพึ่งพาตนเอง (autonomy) ของผู้สูงวัย

จุดเปลี่ยนสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับความสูงวัย เกิดขึ้นเมื่อ John W. Rowe แพทย์ด้านผู้สูงวัย (gerontologist) เสนอแนวคิด successful aging เมื่อ ค.ศ. 1987 Rowe ได้รับทุนจากมูลนิธิแม็คอาเธอร์ (Macarthur Foundation Study on Successful Aging) ระหว่างปี ค.ศ. 1984-1993 เพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงวัย เนื่องจากขณะนั้นอเมริกามีจำนวนผู้สูงวัยจำนวนมากที่ป่วยเป็นความจำเสื่อม (Alzheimer)<sup>1</sup> และยังไม่มียาการรักษาที่ได้ผลดี ทีมงานของ Rowe ต้องการศึกษาค้นหาแนวทางและวิธีการที่จะช่วยลดภาระการดูแลผู้สูงวัยที่ต้องพึ่งพิงและมีแนวโน้มว่าจะทวีจำนวนมากขึ้น แม้ว่านักวิชาการด้านสุขภาพผู้สูงวัย จะเริ่มมีความสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ผู้สูงวัยอาศัยอยู่ ทำให้มีการศึกษาและบริการดูแลผู้สูงวัยในชุมชน (gerontological community) แต่ยังไม่ถึงกรอบแนวคิดความสูงวัยแบบเดิมคือ เมื่อผู้สูงวัยป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ก็รักษาตามอาการ สำหรับรายที่เสี่ยงต่อความพิการ ก็จะได้รับบริการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ จึงไม่อาจแก้ปัญหาความเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้สูงวัยและการดูแลระยะยาวได้

Rowe เห็นว่าวิทยาการด้านผู้สูงวัยแนวใหม่ต้องอาศัยความรู้จากหลายสาขาวิชา หลังจากเริ่มศึกษาไปช่วงหนึ่ง เขาได้เขียนบทความ Human Aging: Usual and Successful ไว้ใน

---

<sup>1</sup> หรือ Alzheimer's disease หมายถึงผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตและอารมณ์ จากภาวะความจำเสื่อมขั้นรุนแรง อาจมีปัญหาการสื่อสารและการเคลื่อนไหว ตั้งชื่อตามจิตแพทย์ชาวเยอรมันชื่อ Alois Alzheimer ผู้ค้นพบ เมื่อ ค.ศ. 1906 เขาอธิบายว่าสมองของคนที่มีความจำเสื่อมขั้นรุนแรง มีเนื้อสมองตายและฝ่อลีบ เกิดจากการสะสมของโปรตีนบางชนิดภายในเซลล์สมองมากเกินไป ซึ่งจะไปทำลายเซลล์ประสาทและการเชื่อมต่อภายในสมอง คำอธิบายนี้เป็นรากฐานของการค้นหาสาเหตุและวิธีการรักษาภาวะความจำเสื่อมในเวลาต่อมา

วารสาร Science เมื่อปี ค.ศ. 1987 (Rowe and Kahn 1987) โดยรวบรวมผลการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์อื่น ๆ ที่อาศัยแนวคิด productive aging, active aging, healthy aging เป็นต้น เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจเรื่องการจัดการกับความเสื่อมของร่างกาย ในช่วงเวลาสิบปีที่เขาระดมนักวิชาการหลายสาขาศึกษาประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้พัฒนาเครื่องมือวัดด้านสุขภาพ<sup>1</sup> เพื่อประเมินผลด้านสุขภาพกายและจิตใจจากการทดลองในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ป่วยและกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยเล็กน้อย ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สังเกตการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุและการใช้ชีวิตประจำวันว่ามีส่วนในการส่งเสริมและป้องกันโรคอย่างไร การใช้ชีวิตเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (ตามหลักการการแพทย์) หรือมีปัจจัยเสี่ยงอื่นที่จะทำให้ผู้สูงอายุป่วยอย่างไรบ้าง

ขณะที่ productive aging เน้นให้ผู้สูงอายุทำงาน แต่ก็มีอุปสรรคคือตลาดแรงงานไม่รับคนงานที่อายุมาก และตัวผู้สูงอายุบางคนก็คิดว่าตนเองไม่ความสามารถในการทำงานระบบสมัยใหม่ บางคนก็รู้สึกว่าร่างกายที่สู่วัยเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ไม่เว้นแม้งานอาสาสมัคร แต่แนวคิด successful aging เน้นให้ตัวผู้สูงอายุแต่ละคนใส่ใจและจัดการกับร่างกายตนเองเพื่อให้สามารถทำสิ่งที่ปรารถนาได้

งานของ Rowe พัฒนาต่อยอดจากการมองกระบวนการเสื่อมของร่างกาย เมื่อร่างกายถดถอยลงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การรักษาสุขภาพเพื่อพุงให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ ช่วยตนเองให้มากที่สุด ถ้าช่วยเหลือตนเองไม่ได้รัฐก็จัดระบบให้ความช่วยเหลือที่จำเป็น เช่น บริการตรวจรักษาโรคที่บ้าน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบเข้าไปเยี่ยมกลับ เป็นต้น แต่ยังไม่ได้ให้ความสำคัญเรื่องคุณภาพชีวิต ซึ่งไม่ต้องกล่าวถึงการประสบความสำเร็จ โดยมีร่างกายเป็นเงื่อนไขพื้นฐาน

successful aging ในแบบของ Rowe คือผู้สู่วัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ใส่ใจดูแลตนเอง สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน ไม่ป่วยหรือป่วยเล็กน้อย อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้มีสุขภาพดี สามารถใช้ศักยภาพของตนได้เต็มที่และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น วิธีการที่จะทำให้เป็น successful aging ได้แก่ ชะลอความเสื่อมด้วยการออกกำลังกาย กินอาหารให้เหมาะกับวัยและสภาพร่างกายแต่ละคน การใช้ชีวิตที่ไม่นำไปสู่การเจ็บป่วย ปัจจัยทางจิตและสังคม จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ทั้งหมดนี้ต้องการให้ผู้สูงอายุมีสำนึกและมีส่วนร่วมรับผิดชอบกับสุขภาพของตนเอง และส่งเสริมให้วัยกลางคนเริ่มสนใจดูแลร่างกายตนเองด้วย เพื่อว่าระยะเวลาที่จะป่วยในระยะสุดท้ายจะลดลง (แต่ก็อาจจะทำให้มีอายุยืนนานขึ้นด้วย) วิธีการดูแลผู้สูงอายุที่ Rowe เสนอนั้นให้ความสำคัญกับปัจจัยนอกร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (environment factors) ที่

<sup>1</sup> เช่น self-rating คือแบบประเมินสุขภาพจากความรู้สึกและความพอใจของผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งอาจจะไม่เท่ากันในแต่ละคน, แบบประเมินคุณภาพชีวิต (Quality of life) เป็นต้น

อาจจะนำไปสู่ความเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยหรือพิการ ดังนั้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุยังไม่มากนักจึงจะได้ผล

งานศึกษาที่ใช้แนวคิดนี้ ได้แก่ Griffin and Phoenix (2014) ในบทความชื่อ Learning to run ศึกษาเกี่ยวกับหญิงสูงอายุในอังกฤษคนหนึ่ง Justine ว่าเธอประสบความสำเร็จในการวิ่งได้อย่างไร ตอนที่เธออายุ 48 รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ว่าเริ่มเข้าสู่ความสูงวัย เพราะเหนื่อยง่ายขึ้น เธอจึงเตรียมตัวให้มีสุขภาพดีโดยเข้าร่วมชมรมวิ่ง (running club) ก่อนหน้านี้เธอไม่เคยทำกิจกรรมทางกายเลย มักจะไม่ค่อยเคลื่อนไหว นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ได้ดูแลร่างกายเท่าที่ควร การเดินเล็กน้อย หรือวิ่งเหยาะๆ เป็นสิ่งที่เธอคิดว่าทำได้ง่ายมาก แต่เมื่อคิดถึงอาการหอบเหนื่อยจนต้องหายใจทางปากทำให้เธอท้อใจ คิดแล้วก็รู้สึกปั่นป่วนในท้อง ตอนแรกเธอคิดว่าคนอายุ 48 แก่เกินกว่าการเริ่มต้นเป็นนักวิ่ง การวิ่งน่าจะเป็นกีฬาสำหรับคนหนุ่มสาว ไม่เหมาะกับคนที่อายุมากอย่างเธอ แต่นี่ก็เป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับเธอ ใน course ฝึกวิ่งสำหรับผู้เริ่มต้นต้องใช้เวลา 10 สัปดาห์ ครูฝึกแนะนำวิธีการวิ่ง การหายใจที่ถูกต้อง โดย 2 สัปดาห์แรกเริ่มด้วยการเดินขึ้นลงเขา ครูฝึกคอยให้กำลังใจและแนะนำวิธีวิ่งที่ถูกต้อง สัปดาห์ต่อก็คลับการวิ่งและเดิน จนสัปดาห์ที่ 6 ก็เริ่มวิ่งขึ้นเขา และเธอก็สามารถทำได้ในสัปดาห์ที่ 6 และอีกเรื่องกลุ่มปีนเขา

ปี ค.ศ.1998 Rowe ได้รวมบทความจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ที่มีการผสมผสานแนวคิดและความรู้สหสาขาวิชาด้านวิทยาศาสตร์ (interdisciplinary science) ตีพิมพ์หนังสือชื่อ *successful aging* ทำให้แนวคิดนี้แพร่หลายในแวดวงวิชาการที่กว้างขวางขึ้น ทำให้นักวิชาการด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontological Society of America) ที่นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุไปใช้เป็นกรอบการศึกษาและสร้างความรู้สาขาอื่นอีก รัฐบาลสหรัฐฯ ยังใช้เป็นกรอบกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุใหม่ ที่ให้ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบตนเอง โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพตนเอง จัดพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมทางสังคม และขยายออกไปเรื่องการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงาน และการออมเพิ่มขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้แทนการพึ่งพาสวัสดิการจากรัฐเพียงอย่างเดียว

แนวคิด *successful aging* ทำให้แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงทศวรรษ 1990 เปลี่ยนจากการค้นหาวิธีการรักษาโรคที่เกิดจากการความสูงวัย การยอมรับความเสี่ยงและความพิการอาจเกิดขึ้นกับผู้สูงวัย ไปเป็นการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ป่วยหรือพิการ โดยเริ่มตั้งแต่วัยกลางคน (Bullow and Soderqvist, 2014) เรียกร้องให้ผู้ที่ยังไม่เข้าสู่ภาวะสูงวัยตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงในอนาคตและเตรียมการรับมือกับความสูงวัย แต่แนวคิด *successful aging* ก็ได้รับการวิจารณ์ว่า สร้างความไม่เท่าเทียมในหมู่ผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุที่จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและดูแลตนเองได้ดีนั้น ต้องมีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการศึกษาสูง และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้สะดวก ซึ่งผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ได้มีฐานะดีพอ



หากการดูแลชีวิตของผู้สูงอายุให้เป็นเรื่องส่วนบุคคลจึงเป็นเท่ากับเป็นการทำร้ายผู้สูงอายุที่มีฐานะด้อยกว่า (van Dyke, 2014)

แนวคิด *successful aging* ยังมีอิทธิพลต่อความรู้ด้านอื่น เช่น การแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย (anti-aging)<sup>1</sup> ที่มองความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกายว่าถูกกำหนดโดยรหัสพันธุกรรม (Mykytyn, 2010) หากแก้ที่รหัสพันธุกรรมได้ก็จะสามารถเอาชนะความชราและโรคร้ายที่คุกคามมนุษย์ได้ แต่ก็อยู่ระหว่างการศึกษาวิจัย ปัจจุบันความรู้ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยเสนอวิธีการชะลอความเสี่ยงและคงความหนุ่มสาวด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การจำกัดและเลือกกินอาหาร การบริหารร่างกาย การใช้ฮอร์โมนทดแทนในวัยกลางคน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้อายุยืนโดยใช้ *successful aging* เป็นเป้าหมาย ส่วนแนวคิดการออกแบบและสถาปัตยกรรม ก็พัฒนาแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (universal design)<sup>2</sup> เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งใน

<sup>1</sup> เกิดขึ้นประมาณทศวรรษ 1990 จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีชีวภาพ (biotechnology) นักวิทยาศาสตร์ค้นพบสายโปรตีนกรดอะมิโน และ human growth hormone ว่ามีส่วนชะลอความเสี่ยงได้ นักวิทยาศาสตร์จึงศึกษาวิธีการเข้าไปแทรกแซงกระบวนการชราภาพ (การเสื่อมของเซลล์) เริ่มจากงานวิจัยในมหาวิทยาลัยร่วมกับบริษัทเอกชน ช่วงแรกใช้คำว่า “การแพทย์แบบองค์รวม” (holistic medicine) longevity medicine, ageing management, engineered negligible senescence นักวิจัยมองว่าความชราคือความเจ็บป่วยที่เกิดจากความเสื่อมสามารถเยียวยาได้ และมีความหวังว่าการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ในอนาคตอาจจะหลีกเลี่ยงความตาย อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีเพียงเทคโนโลยีการชะลอวัยเกิดขึ้น ซึ่งช่วยบำบัดความกลัวเจ็บป่วยจากความเสื่อม และความกลัวการสูญเสียตัวตน (sense of self in life) ซึ่งไม่ใช่การสูญเสียร่างกายที่เกิดจากความตาย ทำให้มีบริษัทเอกชนผลิตโกรีธฮอร์โมน (growth hormone) และอาหารเสริม (nutraceuticals) มีการโฆษณาเผยแพร่ทางสื่อต่างๆ ว่าโกรีธฮอร์โมนมีผลต่อการชะลอวัย ซึ่งสามารถทำกำไรจำนวนมหาศาล ทำให้รัฐบาลสหรัฐฯ จึงต้องประกาศเตือนผู้บริโภคให้ระมัดระวังการใช้ยาเพื่อการชะลอวัย เนื่องจากยังไม่งานวิจัยยืนยันและเกรงว่าจะมีผลแทรกซ้อนอื่น

<sup>2</sup> เกิดขึ้นในอเมริกา ช่วงทศวรรษ 1970 คนพิการจากสงครามโลกครั้งที่สอง รวมตัวกันเรียกร้องสิทธิในการเข้าถึงบริการสาธารณะและพื้นที่สาธารณะ โดยนักภูมิสถาปัตยกรรมได้ออกแบบพื้นที่สาธารณะที่ช่วยให้คนพิการสามารถเคลื่อนที่และใช้ชีวิตประจำวันได้ร่วมกันคนทั่วไปในสังคม ซึ่งต่อมาได้ครอบคลุมกลุ่มผู้สูงอายุด้วย โดยมีหลักการออกแบบสถาปัตยกรรมและพื้นที่ในชีวิตประจำวันที่ไม่เป็นอุปสรรค (free barrier) ต่อการเคลื่อนที่ คนทุกประเภทในสังคมสามารถใช้ประโยชน์ได้ร่วมกัน เช่น คนพิการสามารถเข้าถึงบริการสาธารณะได้อย่างเท่าเทียมเช่นเดียวกับคนทั่วไป (accessible) และบางครั้งต้องมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก (assistive technology)

บ้านและนอกบ้าน มีการเรียกร่องสิทธิและความเท่าเทียมของเพศและวัยที่ต่างกัน ทำให้การนิยามร่างกายที่เสื่อมและการสงเคราะห์ผู้สูงอายุถูกลดความสำคัญลงไป แต่หันมาให้ความสำคัญกับประสบการณ์ชีวิต ความรู้สึก และทุนเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบตนเองและสังคม

### 1.3 ความแก่ คนแก่ ในบริบทครอบครัว ชุมชน

ส่วนความแก่ในมุมมองมานุษยวิทยายังไม่ปรากฏขึ้นในช่วงทศวรรษ 1940-1960 อาจเป็นเพราะนักมานุษยวิทยาสนใจศึกษาสังคมของกลุ่มคนพื้นเมือง (primitive society) มากกว่าในงานชาติพันธุ์วรรณา จึงมีคนแก่เป็นตัวละครหนึ่งในการดำเนินเรื่อง เป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประเพณี พิธีกรรม นอกจากนี้ประวัติชีวิตของคนแก่ก็ช่วยให้นักมานุษยวิทยาเข้าใจลักษณะโครงสร้างสังคมและความสัมพันธ์ของกลุ่มด้วย งานศึกษาเหล่านี้ทำให้เห็นว่า แต่ละวัฒนธรรมต่างก็กำหนดหน้าที่และบทบาทของคนสูงอายุต่างกัน ทำให้การเห็นการใช้ชีวิตของคนแก่ต่างวัฒนธรรม เช่น หญิงชราในวัฒนธรรมจีน ที่สะท้อนจากงานของ Lee Yu-Hwa (1973) ใน *พิธีสุดท้าย* (The Last Rite) และชายชราชาวทิฟ (Tiv) ในอาฟริกาตะวันตก ในเรื่อง *เชกสเปียร์ในพงไพร* (Shakespeare in the Bush) ของ Laura Bohanah (1981) พวกเขาไม่ต้องทำงานแล้ว และใช้เวลาแต่ละวันอยู่ในบ้านหรือกระท่อม อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ในหมู่บ้าน ที่มีพี่น้อง ลูกหลาน และญาติอาศัยอยู่ในละแวกใกล้กัน ได้รับการนับถือจากคนในหมู่บ้านในฐานะเป็นผู้อาวุโสและผู้ทรงภูมิปัญญาของหมู่บ้าน หญิงชราในครอบครัวชาวจีนฐานะดี ไม่ต้องทำงาน เธออาจช่วยดูแลหลานเล็ก ๆ เป็นครั้งคราว เมื่อป่วยก็มีญาติพี่น้อง ลูกหลาน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาดูแล ส่วนกลุ่มผู้เฒ่าชายชาวทิฟใช้เวลาในช่วงน้ำท่วมซึ่งคนในหมู่บ้านไม่สามารถออกไปปลูกพืชได้ และไม่สามารถเดินทางไปร่วมพิธีกรรมของหมู่บ้านอื่นได้ รวมตัวกันในกระท่อมของผู้เฒ่าเพื่อดื่มเบียร์และพูดคุยกัน โดยมีภรรยาและลูกสาวของผู้เฒ่าคอยทำอาหารให้ ซึ่งต่างจากชีวิตผู้เฒ่าชาวอิก (Ik) ในยูกันดา ในเรื่อง *คนภูเขา* ของ Collin Turnbull (1981) คนแก่ชาวอิกทั้งชายและหญิงอาจมีอายุไม่ถึงสี่สิบปี แต่มีสภาพอ่อนแรง ร่วงโรย ผอมแห้ง เนื่องจากความอดอยาก ชายชราบางคนเคยได้รับการนับถือจากคนในหมู่บ้าน ในฐานะผู้ประกอบพิธีกรรมเพื่อสื่อสารกับบรรพบุรุษและเป็นหมอสมุนไพร แต่สภาพแวดล้อมที่แห้งแล้ง ทำให้ผู้คนอดอยาก ทุกคนต้องการอาหารและน้ำมากกว่า พิธีกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นอีกต่อไป สถานภาพของผู้อาวุโสและหมอจึงจบลง ชายชราจึงต้องเดินไปขออาหารจากลูกชายและลูกสาว เช่นเดียวกับคนแก่ทั้งหลายในหมู่บ้านที่ต่างต้องเดินทางออกไปนอกหมู่บ้านเพื่อขออาหารและน้ำเพื่อดำรงชีพเอง บางคนก็ป่วยและกำลังรอคอยความตาย

เรื่องราวของคนแก่ในงานมานุษยวิทยาทั้ง 3 ชั้นข้างต้น ไม่ได้เจาะจงกล่าวถึงคนแก่ แต่ก็ทำให้เห็นว่าคนแก่ยังอาศัยอยู่ท่ามกลางลูกหลาน ได้รับการเคารพนับถือจากคนในครอบครัวและเครือญาติ ผู้สูงอายุชายมีความสำคัญในฐานะผู้รู้ และทำหน้าที่ประกอบพิธีกรรมและสื่อสารกับบรรพบุรุษ ความแก่ในมิติวัฒนธรรมจึงยังมีคุณค่าและทำให้คนแก่มีพื้นที่ทางสังคม

ต่อมา ค.ศ.1972 Cowgill and Holmes (1972) ได้รวบรวมและสังเคราะห์งานศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทางมานุษยวิทยา สังคมวิทยาและสังคมสงเคราะห์ ใน *Aging and Modernity* โดยศึกษาเปรียบเทียบสถานภาพทางสังคมและบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุในประเทศต่างๆ 3 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นสังคมดั้งเดิมในแอฟริกา ได้แก่ กลุ่ม Sidamo, Igbo และ Bandu กลุ่มที่สองเป็นประเทศที่กำลังก้าวเข้าสู่ความเป็นสมัยใหม่ ได้แก่ Samoa ประเทศไทย เม็กซิโก กลุ่มอินเดียนแดง Pima ในรัฐออริโซนา สหรัฐอเมริกา ส่วนกลุ่มที่สาม เป็นประเทศที่มีความเป็นสมัยใหม่ ได้แก่ ญี่ปุ่น รัสเซีย อิสราเอล ไอร์แลนด์ ออสเตรเลีย เพื่อทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนจากสังคมดั้งเดิมมาสู่สังคมสมัยใหม่ และเสนอแนวคิด modernization theory ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมสู่ความเป็นสมัยใหม่กระทบต่อบทบาทหน้าที่และสถานภาพของผู้สูงวัยในสังคมพื้นเมือง (primitive society)

เมื่อความเป็นสมัยใหม่ในทัศนะของ Cowgill and Holmes ได้แก่ ความก้าวหน้าด้านสุขภาพ เทคโนโลยีและรูปแบบการผลิตแบบอุตสาหกรรม สภาพพื้นที่และความสัมพันธ์แบบเมือง (urbanization) และระบบโรงเรียน รุกเข้ามาในสังคมพื้นเมืองจึงกระทบต่อความสำคัญ บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและกลุ่มคนวัยอื่น เช่น ความรู้ด้านสุขภาพสมัยใหม่ แม้อาจหนึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยป่วยน้อยลงและอายุยืนขึ้น แต่การมีอายุยืนก็อาจไม่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว เพราะโรงงานสมัยใหม่ต้องการแรงงานหนุ่มสาวที่มีความรู้แบบใหม่ ประสบการณ์และทักษะของผู้สูงอายุจึงใช้ไม่ได้ ขณะเดียวกันเมื่อคนส่วนใหญ่เปลี่ยนมาปลูกพืชเพื่อขาย ซึ่งต้องพึ่งพาตลาด การเปลี่ยนพื้นที่เพาะปลูกอาหารมาปลูกพืชเศรษฐกิจแทน อีกทั้งไม่สามารถบุกเบิกที่ดินเพื่อขยายพื้นที่ทำกิน เพราะรัฐเข้ามาจัดการสิทธิในที่ดินและบังคับใช้กฎหมายแทนการซื้อขอบเขตโดยผู้อาวุโสในหมู่บ้าน การแข่งขันสร้างความมั่งคั่งจากการค้าขาย การขยายตัวของเมืองที่อยู่อาศัย มีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ จึงดูดซับเวลาในชีวิตของคนหนุ่มสาวไป พวกเขาต้องเข้าทำงานเป็นกะ แรงงานหนุ่มสาวจึงย้ายออกจากหมู่บ้านไปอยู่ใกล้โรงงานเพื่อความสะดวก ความรู้ในระบบโรงเรียนสมัยใหม่ทำให้คนหนุ่มสาวไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุอีกต่อไป ความรู้สมัยใหม่ได้รับการยอมรับมากกว่าประสบการณ์ในการปลูกข้าวโพดและเลี้ยงสัตว์เพื่อยังชีพ ความรู้จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุจึงหมดความสำคัญลง ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวห่างเหินกัน โลกสมัยใหม่จึงเป็นเวทีของคนหนุ่มสาว และผู้สูงอายุไร้ความสำคัญ

เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับกลุ่ม Sidamo ทางตะวันตกเฉียงใต้ของ เอธิโอเปีย ซึ่งเมื่อ 70 กว่าปีก่อน พวกเขายังชีพด้วยการเลี้ยงวัว ควาย แพะ แกะ ปลูกข้าวโพดและ ถั่ว ensete edulis<sup>1</sup> ทำข้าวของเครื่องใช้ในครัวเรือนเอง ซึ่งต้องอาศัยแรงงานในครอบครัวและการสนับสนุนจากญาติและเพื่อนบ้าน มีระบบการจัดการอำนาจและปกครองผ่านความสัมพันธ์กันทางเครือญาติฝ่ายชาย เมื่อสูงวัยขึ้น ผู้ชาย Sidamo จะเปลี่ยนบทบาทจากแรงงานมาเป็นที่ปรึกษาทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยกรณีเกิดความขัดแย้งระหว่างคนในหมู่บ้านหรือในครอบครัว พ่อเป็นเป็นเจ้าของที่ดิน ฝูงวัว มีอำนาจในการตัดสินว่าจะเลือกปลูกพืชอะไร มากน้อยเพียงใด

ชาว Sidamo แบ่งช่วงวัยเป็น 3 กลุ่ม คือวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เด็กชายเรียนรู้การทำงานและการใช้ชีวิตจากพ่อ ชาว Sidamo เลี้ยงดูลูกชายด้วยการยั่วล้อ เช่น เมื่อผู้ใหญ่จะให้ป้อนอาหารให้เด็กมักจะทำท่าล้อเลียน หรือทำเป็นยี่นให้แล้วก็แยงกลับคืนมา (technique of teasing) เพื่อฝึกให้เด็กผู้ชายอดทน รู้จักอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ มีความรอบคอบ ไม่หุนหัน ทำตามอารมณ์ด้วยการโต้ตอบทันที ซึ่งทำให้เมื่อเด็กชายโตเป็นผู้ใหญ่ (อายุระหว่าง 18-20 ปี) จึงมีท่าทางเจียบขีมิ

ในครอบครัวของชาว Sidamo พ่อเป็นผู้ครอบครองที่ดินฝูงสัตว์ และจะแบ่งที่ดิน ฝูงสัตว์ให้กับลูกชายวัยหนุ่มเพื่อเตรียมสร้างครอบครัวใหม่ โดยแบ่งให้ลูกชายคนโตมากกว่า ชายหนุ่มมีหน้าที่ดูแลครอบครัวและสร้างความมั่นคง มั่งคั่งให้ครอบครัว สำหรับชาว Sidamo การล่าสัตว์เป็นการแสดงถึงความกล้าหาญ การครอบครองฝูงวัวขนาดใหญ่แสดงถึงความมั่งคั่ง และการมีกลุ่มเพื่อนหรือญาติพี่น้องวัยใกล้เคียงกันเพื่อช่วยเหลือ ทำงานและร่วมป้องกันหมู่บ้านยังเสริมสร้างบารมีของตนเองด้วย ชายที่แต่งงานแล้วนอกจากจะเป็นหัวหน้าครอบครัว ตัดสินใจเรื่องการจัดการฝูงสัตว์วางแผนเพาะปลูกแล้ว ยังต้องรับผิดชอบการกระทำและความผิดของภรรยาและลูกด้วย

เมื่อชายหนุ่มมีลูก และพ่อของเขากลายเป็นปู่ หมายถึงการเลื่อนสถานภาพทางสังคมและลดบทบาทในครอบครัวลง ไปทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่คนในหมู่บ้าน กลุ่มชายสูงอายุในรุ่นเดียวกันจะคัดเลือกตัวแทนจากกลุ่มวัยเดียวกัน เพื่อทำหน้าที่เป็นตัวแทนกลุ่มและผู้นำหมู่บ้าน เป็นที่ปรึกษา ตัดสินคดีความเมื่อเกิดความขัดแย้งในครอบครัวหรือเจรจาต่อรองกับหมู่บ้าน

ในกลุ่มผู้สูงวัยชายที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป เรียกว่า Woma จะมีการคัดเลือกผู้อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้ากลุ่ม ต้องเป็นคนที่มีความประพฤติ แข็งแรง กล้าหาญ มองการณ์ไกล สามารถคาดการณ์อนาคตได้ ทำหน้าที่ผู้นำของกลุ่ม เป็นผู้นำพิธีกรรม และได้รับความเคารพนับถือจากคนในหมู่บ้าน ผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศชายได้รับความนับถือและศรัทธาจากคนหนุ่มสาว จึงมีความสำคัญและสถานภาพสูงในสังคม

<sup>1</sup> ถั่วป่านชนิดหนึ่ง แป้งจากลำต้นใช้ทำอาหารได้

ผู้หญิง Sidamo ทำหน้าที่ช่วยทำไร่ หาอาหาร เตรียมอาหาร เลี้ยงดูลูก สามีและคนในครอบครัว แม่สามีทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง แนะนำ ถ่ายทอดการใช้ชีวิตในหมู่บ้านแก่ลูกสะใภ้ที่เพิ่งย้ายเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ของครอบครัวและหมู่บ้าน เด็กในครอบครัวจึงเติบโตมากับแม่และย่า หรือยาย เด็กผู้หญิงถูกสอนให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ เคารพผู้อาวุโส เวลากินอาหารต้องให้ผู้อาวุโสกินก่อนตามด้วยพ่อแม่และเด็ก เด็กหญิงต้องช่วยแม่เตรียมอาหาร ทำงานบ้าน Sidamo ไม่มีพิธีกรรมเปลี่ยนผ่านจากเด็กหญิงสู่วัยรุ่น ย่าหรือยายของเด็กหญิงจะแนะนำการดูแลสุขอนามัยส่วนตัวเมื่อพวกเขาเริ่มมีประจำเดือน และห้ามหญิงสาวไปเดินตลาดหรือเดินรำ หากไม่มีเพื่อนผู้หญิงไปด้วย เด็กสาวรุ่นจะถูกสอนให้เกรงกลัวคนแปลกหน้าและต้องระวังดวงตาปีศาจที่จะทำให้พวกเขาได้รับอันตราย ห้ามเข้าไปพูดคุยหรือร่วมวงสนทนากับผู้ชาย ต้องระวังคำพูดและการคุยหยอกล้อกับชายหนุ่มเพราะอาจเป็นการเชื่อเชิญให้มีสัมพันธ์ทางเพศหรือถูกขูด และต้องระวังการเสียวพรหมจรรย์ก่อนการแต่งงาน

ชายหนุ่มและหญิงสาวมีโอกาสพบกันในงานเต้นรำฉลองปีใหม่ (Feece) งานเต้นรำมักจบลงด้วยการต่อสู้อะหว่างกลุ่มชายหนุ่มจากต่างหมู่บ้าน ซึ่งเป็นเวทีแสดงความเข้มแข็งและห้าวหาญ เป็นโอกาสให้ฝ่ายหญิงประเมินชายที่ตนชอบพอ หญิงสาวส่วนใหญ่หวังว่าจะได้แต่งงานกับชายที่แข็งแกร่งและมั่งคั่ง เมื่อสูงวัยขึ้นเธอก็จะได้เป็นภรรยาของผู้นำอาวุโสที่ได้รับการยกย่องนับถือ ในการเลือกคู่ พ่อจะถามลูกสาว ปรึกษาภรรยาและกลุ่มผู้อาวุโสฝ่ายหญิงในหมู่บ้าน เพื่อขอความเห็นต่อชายหนุ่มที่จะมาเป็นลูกเขย แต่การตัดสินใจขั้นสุดท้ายเป็นของพ่อแม่และญาติฝ่ายพ่อ ซึ่งจะทำหน้าที่ต่อรองเรื่องการแต่งงาน หญิงที่แต่งงานแล้วจะเปลี่ยนทรงผม ใส่ต่างหูข้างขวา ขลิบอวัยวะเพศ (ซึ่งทำโดยหญิงสูงอายุที่เชี่ยวชาญ) หญิงที่แต่งงานและมีลูกแล้วถือว่าเข้าสู่วัยกลางคน และกลายเป็นผู้อาวุโสเมื่อมีหลาน และต้องดูแลหลาน หญิงสูงวัยจึงมักมีคนหนุ่มสาว เด็ก เข้ามาพบปะอยู่เสมอ หญิงสูงอายุ Sidamo จึงมีความเครียดและกดดันน้อยกว่าตอนวัยสาวที่ถูกจำกัดพื้นที่ในการใช้ชีวิต ไปไหนมาไหนคนเดียวโดยไม่ต้องขออนุญาตสามี ไม่ต้องเดินก้มหน้าหลบตาผู้คน หญิงสูงอายุยังสามารถร่วมวงสนทนากับผู้ชายได้ บางครั้งก็อาจได้รับเชิญไปร่วมงานเลี้ยงร่วมกับกลุ่มชายสูงอายุด้วย

ความสูงวัยในสังคม Sidamo กำหนดหน้าที่และทำให้สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะชายสูงอายุ แต่สถานภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป เมื่อรัฐบาลเอธิโอเปียส่งเสริมการปลูกกาแฟเพื่อส่งออก และการจัดการศึกษาโดยมิชชันนารี ปลายศตวรรษที่ 19 เมื่อกองกำลังของจักรพรรดิ Menilek II (ครองราชย์ค.ศ.1889-1913) เข้ายึดพื้นที่ของชาว Sidamo จนเมื่ออิตาลีเข้ายึดครองเมื่อ ค.ศ.1936 ทำให้ไม่มีโอกาสเป็นเจ้าของที่ดิน มีการเก็บภาษีที่ดินจำนวนมาก ทำให้ชาว Sidamo หนีไปอยู่ในเมืองเล็กๆ ที่มีชนเผ่า Amhara อยู่หนาแน่นบริเวณตอนเหนือและตอนกลางของประเทศ ทำให้ระบบการถือครองและจัดการที่ทำกินเกิดความสับสน การมีกฎหมายและกลุ่มคนอื่นเข้ามามีอิทธิพลต่อระบบสังคม ทำให้คนหนุ่มสาว Sidamo ไม่ต้องฟังการตัดสินใจของผู้อาวุโสอีกต่อไป ความมั่งคั่งของครอบครัวไม่ใช่การมีฝูงสัตว์ขนาดใหญ่หรือการปลูกข้าวโพดที่เป็นอาหารหลัก

แต่เป็นรายได้จากการค้ากาแฟ หนุ่มสาวที่เพิ่งสร้างครอบครัวพยายามขยายพื้นที่ปลูกกาแฟมากขึ้น ทำให้พื้นที่ปลูกพืชอาหารหลักลดลง ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในไร่กาแฟและเจรจาการค้า ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมตามประเพณีของหมู่บ้าน เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างญาติหรือเพื่อนบ้าน ก็ไม่ต้องอาศัยผู้อาวุโสในการเจรจาไกล่เกลี่ย แต่หันไปใช้ระบบกฎหมายแทน ส่วนเรื่องการศึกษา รัฐบาลเอธิโอเปียเปิดโรงเรียนประถมศึกษาและมีมัธยมประจำจังหวัดในเมืองตั้งแต่ ค.ศ. 1961 และกระจายตัวออกไปยังชนบทมากขึ้น ชาว Sidamo นิยมส่งลูกชายเข้าโรงเรียนแบบตะวันตก แต่เด็กผู้หญิงมีโอกาสเข้าเรียนน้อยมากเพราะต้องช่วยงานในครอบครัว

ทศวรรษ 1980-90 นักมานุษยวิทยาที่ศึกษาผู้สูงอายุหันกลับมาศึกษาสังคมของตนเอง ในช่วงเวลานั้น ประเทศในยุโรปและอเมริกามีสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมืองใช้สำหรับเป็นที่ทำกิจกรรมร่วมกัน สถานพักฟื้นผู้สูงอายุ เงินสวัสดิการเลี้ยงชีพ เป็นต้น นักมานุษยวิทยาเริ่มสนใจประสบการณ์ส่วนตัวของผู้สูงวัย (life experiences) การปรับตัวต่อความแก่และการให้ความหมายต่อตนเอง มุ่งงานศึกษา 3 ชิ้น ได้แก่ *Number Our Days* ของ Barbara Myerhoff (1978) เป็นงานชาติพันธุ์วรรณนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุชาวยิวที่อาศัยอยู่ในเมือง *The Ageless Self: Sources of Meaning in Later Life* ของ Sharon Kaufman (1986) ศึกษาการให้ความหมายกับความแก่จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตในบ้านและสถานพักฟื้นผู้สูงอายุ และเรื่องที่สาม *Facing Mirror* ของ Furman (1997) ศึกษาการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชาวยิวที่มาใช้บริการในร้านเสริมสวย

เรื่องแรก *Number Our Days* ของ Myerhoff (1978) ศึกษาการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชาวยิวในราวปี ค.ศ. 1975 ที่ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมือง “Aliyah Senior Citizen’s Center” ในย่านเวนิส ห่างจากสนามบินลอสแอนเจลิส 15 นาที ศูนย์นี้ตั้งอยู่ริมทะเล มีม้านั่งยาววางเป็นระยะ ๆ ด้านหนึ่งหันหน้าสู่ทะเล ด้านหนึ่งหันออกไปยังถนน ทุกเช้าผู้สูงอายุจะมานั่งพูดคุยกัน มีทางเดินเชื่อมต่อระหว่างศูนย์กับย่านที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ มีรถประจำทางสำหรับเดินทางไปตลาด ร้านค้า ไปรษณีย์ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ ส่วนใหญ่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป และสามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำได้ เช่น ทำอาหาร ทิ้งขยะ ซ่อมแซมเสื้อผ้า ขึ้นรถประจำทางไปซื้อของที่ร้านค้าไปตลาด ธนาคาร ที่ทำการไปรษณีย์ คลินิกหรือโรงพยาบาล มีที่นั่งอยู่ในบ้านของตนเอง และเช่าบ้านเล็ก ๆ ใกล้กับศูนย์ บางคนอยู่ตามลำพังหรืออยู่กันสองสามภรรยาเพราะลูกหลานย้ายไปทำงานและมีครอบครัวอยู่เมืองอื่นแต่ก็ยังติดต่อกันทางโทรศัพท์หรือมาเยี่ยมเยียนเป็นครั้งคราว

ผู้สูงอายุชาวยิวเหล่านี้อพยพมาจากประเทศในยุโรปตะวันออก เช่น โปแลนด์ โรมาเนีย ยูเครนและรัสเซีย ตั้งแต่ทศวรรษ 1910 เด็บโตในครอบครัวและสภาพแวดล้อมใช้หลักการปฏิบัติตัวตามศาสนาในชุมชนยิว เช่น ช่วยเหลือพี่น้อง ครอบครัวและเพื่อนบ้าน ไม่เอาเปรียบคนอื่น เข้าโบสถ์

สวดมนต์ในวันธรรมเทศนา (Sabbath) และวันสำคัญอื่น ๆ ใช้ภาษายิวในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้โบสถ์ (synagoge) ซึ่งเป็นศาสนสถานของชาวยิว (เคยมีโบสถ์ของยิว 12 แห่ง แต่ปี 1975 เหลือเพียง 2 แห่ง) ชาวยิวยังรวมตัวกันเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น Workmen's circle, Emma Lagarus club, Women's Philanthropic and religion organization, Zionist and Socialist Group มีกลุ่มอ่านบทกวีที่อยู่ตามบ้าน ในเมืองเล็ก ๆ แห่งนี้ เคยมีโรงเตี๊ยมและโรงละคร มีร้านขายเนื้อและตลาดเล็ก ๆ ซึ่งต่อมาเป็นร้านอาหารสำเร็จรูปและร้านเบเกอรี่ของชาวยิว

ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมืองนี้ตั้งขึ้นในช่วงทศวรรษ 1940 จัดกิจกรรมในช่วงกลางวันให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ ห้องเรียนศาสนา การอภิปรายต่าง ๆ กลุ่มสนทนา การจัดพิธีกรรมทางศาสนา จัดงานฉลอง งานปีใหม่ งานแต่งงาน งานรำลึกเทศกาลต่าง ๆ เป็นต้น โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์กรการช่วยเหลือชาวยิว (city-wide philanthropic Jewish organization) มีสมาชิกประมาณ 300 คน สมาชิกต้องจ่ายค่าธรรมเนียมคนละ 6 ดอลลาร์ต่อปี นอกจากผู้อำนวยการศูนย์ที่ดูแลจัดการให้เกิดกิจกรรมและประสานงานกับเจ้าหน้าที่ภายนอก ที่มาช่วยจัดกิจกรรมเป็นครั้งคราว เช่น นักจิตวิทยา เป็นต้น สมาชิกยังช่วยกันดูแลและดำเนินกิจกรรมด้วย บางคนก็มีหน้าที่เปิดศูนย์ในตอนเช้า และดูแลปิดประตูและหน้าต่างให้เรียบร้อยในตอนเย็น บางคนดูแลเรื่องการทำอาหารกลางวัน นอกจากนี้ยังมี การลงคะแนนเสียงเลือกให้สมาชิกเป็นหัวหน้ากลุ่ม

ในช่วงทศวรรษ 1950 มีการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัย ประกอบกับนโยบายการพัฒนาเมืองเพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ มีการสร้างโรงแรมขนาดใหญ่ 4 แห่ง marina บ้านพักคนชรา ทำให้คนจากที่อื่นเข้ามาอาศัยและท่องเที่ยวหนาแน่นมากขึ้น ชาวยิวจากทั่วสหรัฐอเมริกา ก็เริ่มเข้ามาท่องเที่ยวและย้ายเข้ามาอาศัยในเมืองชายทะเลแห่งนี้ ประชากรส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ และอยู่ในวัยเกษียณอายุ พวกเขาย้ายมาอยู่ที่นี่เนื่องจากบ้านราคาไม่แพง การจราจรไม่แออัดสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย ในเวลาเดียวกันก็เริ่มมีองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเกิดขึ้นด้วย เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์สวัสดิการสังคมของรัฐ ชุมชมสังคมและวัฒนธรรมหญิง โครงการอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุ (จัดในโรงเรียนของท้องถิ่น) ตั้งอยู่รอบชุมชน ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้บ้านเช่าและอพาร์ทเมนท์ขยายตัวและเริ่มราคาแพงขึ้น ผู้สูงวัย 4,000-6,000 คนในเมืองนี้ ต้องรับภาระค่าใช้จ่าย สำหรับค่าเช่าบ้านที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยมีเงินไม่พอจ่ายภาษี

ผู้สูงอายุในเมืองนี้สามารถเข้ามาใช้บริการของศูนย์ได้ตลอดเวลา ช่วงเช้าของทุกวัน ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่โดยรอบศูนย์จะเดินบ้าง ขับรถมาบ้าง มานั่งพูดคุยกันเป็นกลุ่ม ๆ บริเวณเก้าอี้ด้านหน้าของศูนย์ฯ ซึ่งวางหันหลังชนกัน ด้านหนึ่งหันออกสู่ริมทะเล อีกด้านหนึ่งหันสูงถนนที่ตรงเข้าศูนย์ ผู้ชายมักจับกลุ่มคุยเรื่องปรัชญาการเมือง ศาสนาและเศรษฐกิจ ส่วนผู้หญิงคุยกันเรื่องลูกหลาน การทำอาหาร สุขภาพ เพื่อนบ้าน การตกหลุมรัก และการจัดการในชีวิตประจำวัน ทั้งสองกลุ่มยัง

พูดคุยกันเรื่องประเทศอิสราเอล สวัสดิการสังคม การเป็นยิวในสังคมอเมริกัน ความเป็นไปของศูนย์ผู้สูงอายุ ฯลฯ

ถ้าออกไปจากทางเดินริมทะเลอีกด้านหนึ่ง ไม่ไกลนัก มีกลุ่มผู้สูงอายุยิวอีกกลุ่มจับจองโต๊ะสำหรับกินอาหาร เล่นหมากรุก โป๊กเกอร์ ไพ่นกกระจอก ชาวยิวกลุ่มนี้ในสายตาของสมาชิกศูนย์ เป็นพวกไม่จริงจัง ไม่เคร่งครัดในขนบของชาวยิว ในขณะที่คนกลุ่มนี้ก็มองว่าผู้สูงอายุในศูนย์ว่าเป็นพวกนิยมความคิดด้านสังคมนิยมและเคร่งศาสนาจนเกินไป เห็นได้จากมีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเรียไรเงินเพื่อไปช่วยแรงงานชาวเม็กซิกันและส่งไปช่วยชาวอิสราเอล<sup>1</sup> มีลูกของผู้สูงอายุบางคนย้ายไปอยู่ประเทศอิสราเอลด้วย และต้องการช่วยล้มระบอบทุนนิยม ทั้งที่พวกเขาเองก็อยู่ในประเทศเสรีทุนนิยมอย่างอเมริกา แม้จะมีอุดมการณ์ทางการเมืองต่างกัน แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็รู้จักกันดี เพราะอยู่อาศัยในเมืองเดียวกันมานาน 30-40 ปี

ในเวลากลางวัน บรรยากาศรอบศูนย์เปลี่ยนไป เป็นที่ๆ เต็มไปด้วยคนวัยหนุ่มสาว วัยทำงาน เด็กที่มาทำกิจกรรม เช่น วิ่ง เล่นโรลเลอร์สเก็ต ปั่นจักรยาน บางคนนอนอาบแดด บางคนเล่นกระดานโต้คลื่น มีคนนั่งวาดรูป ถ่ายภาพ ปะปนกับสุนัข แต่พอพลบค่ำก็จะกลายเป็นที่อันตรายเพราะมีการปล้น วังราว ซิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกายกันบ่อยครั้ง จึงมีตำรวจประจำการอยู่โดยรอบ ดังนั้นเวลาค่ำจึงไม่มีผู้สูงอายุมานั่งหรือเดินเล่นในบริเวณนี้

Myerhoff แสดงให้เห็นการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่พยายามมีชีวิตอิสระ ไม่พึ่งพาคนในครอบครัว แต่ละคนมีวิธีจัดการกับตนเองเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างที่ต้องการได้ โดยจัดสรรเงินสวัสดิการแต่ละเดือนให้เพียงพอสำหรับเป็นค่าเช่าบ้าน ค่าอาหาร ค่าสาธารณูปโภค เพื่อให้ยังสามารถอยู่ในเมืองที่เคยอยู่มานับตั้งแต่เด็ก พวกเขาจะอยู่ที่ศูนย์ตั้งแต่เช้าถึงเย็น เพื่อเข้าห้องเรียนศาสนา ร่วมกลุ่มสนทนา และร่วมกิจกรรมสำคัญทางศาสนาของยิว ทุกวันศุกร์จะมีหญิงสูงอายุทำอาหารกลางวันและขายบัตรรับประทานอาหารให้สมาชิก เพื่อนำเงินรายได้ส่วนหนึ่งส่งไปช่วยเหลือชาวยิวในอิสราเอล ศูนย์จึงกลายเป็นพื้นที่สำคัญในการใช้ชีวิตตลอดช่วงวันของผู้สูงอายุชาวยิวในเมืองนี้

หญิงสูงอายุชาวยิว ร่างกายมักสูงราวกว่าผู้ชาย แต่ดูแข็งแรง บางคนรูปร่างอ้วน เวลาเดินก็โยกโคลงไปมา บางคนก็ตัวเล็กผอมบาง ส่วนผู้ชายก็สูงไม่มากนัก ผอมบาง บางคนผิวขาวซีด บางคนผิวคล้ำ เป็นเพราะในวัยเด็กมีชีวิตที่แร้นแค้น และต้องเผชิญกับภาวะอดอยาก เมื่อย้ายมาอยู่อเมริกา

<sup>1</sup> กลุ่มปัญญาชนชาวยิวจำนวนหนึ่งเห็นว่าชาวยิวที่กระจัดกระจายไปอยู่ในประเทศต่าง ๆ ต่างถูกเกลียดชังและกีดกันแกล้ง จึงควรมีประเทศเป็นของตนเอง ดังนั้นจึงรวมตัวกันเป็นกลุ่ม Zionist เกิดขึ้นในช่วง ค.ศ. 1897-1911 เพื่อรวบรวมชาวยิวที่กระจัดกระจายในยุโรปให้กลับไปตั้งรกรากในปาเลสไตน์ โดยซื้อที่ดินในเขตปาเลสไตน์จากเจ้าของที่ดินชาวอาหรับและตุรกี



มาตั้งรกรากครั้งแรกในศูนย์อุตสาหกรรมชายฝั่งตะวันออก เมื่ออายุราว 10-15 ปี ก็ต้องทำงานในโรงงาน เช่น ผู้หญิงอยู่โรงงานตัดเย็บเสื้อผ้า ผู้ชายทำงานเป็นช่างฝึกหัดในโรงงานหล่อโลหะ โรงกลึงทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์ บางคนก็เป็นช่างตัดเย็บเสื้อผ้า พวกเขาต้องทำงานวันละ 16-18 ชั่วโมง ผู้สูงอายุบางคนเคยเป็นผู้นำประท้วงนายจ้างที่ใช้งานเกินกำลัง กระทั่งถูกจับขังมาแล้ว ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือหรือเรียนเพียงเล็กน้อย ส่วนผู้ชายได้เข้าโรงเรียนสอนศาสนาของยิว และเรียนหนังสือภาคค่ำหลังเลิกงาน พวกเขาเหล่านี้แม้จะเติบโตในสังคมอเมริกัน แต่ยังคงรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่นและเคร่งครัดกับหลักปฏิบัติของยิว พวกเขาแต่งงานกันในกลุ่มชาวยิว และใช้เวลาหลังจากนั้นอีก 20-30 ปี สร้างครอบครัว บางคนหันมาเปิดร้านขายของเล็กๆ เป็นช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างในโรงงานหรือเปิดโรงงานโลหะ เพื่อเลี้ยงลูกและส่งลูกๆ เรียนจบระดับมหาวิทยาลัย เมื่อลูกแยกย้ายกันไปมีครอบครัว และพวกเขาหยุดทำงานเมื่ออายุ 65 ปี<sup>1</sup> ก็ได้รับเงินสวัสดิการจากรัฐ จึงแยกตัวมาอยู่ตามลำพังที่เมืองนี้ที่ตั้งอยู่ทางตะวันตกของทวีป

ผู้สูงอายุแต่ละคนมีบุคลิกและความชอบต่างกัน พวกเขายังคงแต่งกายด้วยชุดเสื้อคลุมยาวสีเข้มกับหมวกหลากหลาย ผู้หญิงมักไว้ผมยาวและรวบไว้ด้านหลัง หญิงสูงอายุคนหนึ่งที่เป็นเจ้าของบ้านเช่า มักแต่งตัวสวยสดใส สวมกระโปรงยาวกับเสื้อแขนยาว เข้ากับหมวกปีกกว้างสีสด แต่งหน้าทาลิปสติก และชอบการร้องเพลงและเต้นรำ บางคนที่มีฐานะไม่ด้อยก็ยังมีเสื้อผ้าสีทึมๆ ที่ต้องดูแลซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพพอใช้ได้ หญิงสูงอายุคนหนึ่งเป็นอาสาสมัครทำงานให้กับองค์กรสงเคราะห์คนยากจนในเมือง ส่วนอีกคนหนึ่งก็ต้องไปเรียนภาษาเม็กซิกันเพิ่มเติมในช่วงบ่ายทุกวัน เพราะเป็นอาสาสมัครให้กับองค์กรช่วยเหลือชาวเม็กซิโก

เมื่อมีข่าวลือว่าเจ้าของโรงแรมขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ริมชายหาดได้รับการสนับสนุนจากรัฐให้พัฒนาและปรับปรุงสถานที่โดยรอบ ทำให้สมาชิกของศูนย์จำนวน 56 คนวิตกว่า เจ้าของบ้านเช่าจะฉวยโอกาสขึ้นราคาค่าเช่า ซึ่งพวกเขาไม่สามารถหารายได้เพิ่มได้อีกแล้ว ยิ่งเมื่อมีข่าวว่าองค์กรที่เคยสนับสนุนด้านการเงินเพื่อจัดกิจกรรมของศูนย์ จะงดให้การสนับสนุนการจัดงาน Passover

<sup>1</sup> ตั้งแต่ ค.ศ.1935 สมัยประธานาธิบดีรูสเวลท์ ได้ออกพระราชบัญญัติประกันสังคม (The Social Security Act) ระบุให้จ่ายเงินบำนาญสำหรับคนชราอายุ 65 ปีขึ้นไป ตามอายุการทำงานของแต่ละคน เดือนละ 10-85 ดอลลาร์ รัฐบาลกลางและรัฐยังจ่ายเงินอุดหนุนเป็นค่าเลี้ยงดูแก่คนชราทุพพลภาพ มารดาและบุตรของแรงงานด้วย ปี ค.ศ.1944 มีระบบบำนาญแห่งชาติ (National Pension) ต่อมาปี ค.ศ.1960 รัฐบาลก็ออกพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (Older American Act) กำหนดให้มีสวัสดิการช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ (Medicare and Medicaid)

celebration<sup>1</sup> (วันสำคัญทางศาสนาของชาวยิว) ที่กำลังจะมีขึ้น และบางองค์กรที่เคยสนับสนุนทุนให้ ศูนย์ประกาศว่ากำลังจะปิดตัวลงไม่ช้า ทำให้สมาชิกวิตกว่ากิจกรรมอื่นๆ ก็อาจจำเป็นต้องงดไปด้วย ประกอบกับมีสมาชิกจำนวนหนึ่งขัดแย้งกัน คนหนึ่งกำลังจะแยกตัวออกไปและอาจชักชวนคนอื่นออกไปด้วย ก็ยิ่งจะทำให้สมาชิกของศูนย์มีจำนวนลดน้อยลง สมาชิกของศูนย์จึงวิตกกังวลมากขึ้นไปอีกว่าศูนย์ผู้สูงอายุแห่งนี้อาจถูกปิด ทำให้ผู้อำนวยการของศูนย์จัดกลุ่มสนทนาขึ้น โดยได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาคลินิก แม้ในวงสนทนาทุกคนต่างแย้งกันพูด และดูเหมือนจะไม่ฟังกันในช่วงแรก แต่เมื่อนักจิตวิทยาเข้าบ่อยครั้งว่าทุกคนล้วนแตกต่างกันและขอให้ฟังกัน ให้โอกาสคนที่ไม่ค่อยพูดได้พูดบ้าง ผู้สูงอายุแต่ละคนเล่าถึงความทุกข์ ความไม่พอใจของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกที่เขาไม่ยอมเอ่ยชื่อ มีการโต้เถียงกันเป็นระยะๆ และแสดงความไม่พอใจต่อกัน บางคนยังแสดงอาการว่าตนเองไม่พอใจสิ่งที่เพื่อนในกลุ่มด้วย เช่น เอมมีอุ้มที่หน้าซ้ายและบอกว่าสิ่งที่เพื่อนพูดนั้นกำลังทำให้อาการของเขากำเริบ หรือบอกว่าความดันเลือดของเธอกำลังสูงขึ้น บางคนก็หยิบกินยาลดความดันโลหิตมากินทันที เป็นต้น

หลังจากได้ฟัง โต้เถียง แสดงความรู้สึก ความทุกข์ ความเศร้า ความไม่พอใจ ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเห็นว่าความทุกข์ ความเจ็บปวดระคนความสุขของพวกเขาในวัยเด็กและหนุ่มสาว ความรู้สึกกลัว กังวลต่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เข้าใจสมาชิกบางคนที่ไม่พอใจเพื่อนในศูนย์ แต่ก็ยังไม่สามารถออกไปจากศูนย์ได้ โดยอ้างว่ามีภารกิจต่อคนยิวด้วยกัน เพราะเธอเป็นคนทำจัดทำอาหารกลางวันในวัน Sabbath (วันธรรมเทศนาของชาวยิว) และขายบัตรอาหารเพื่อหารายได้ช่วยคนยิว รวมทั้งการหาสมาชิกเข้ามาเพิ่มก็เพื่อช่วยให้ศูนย์ยังดำรงอยู่ต่อไปได้ ในที่สุดทุกคนเห็นร่วมกันว่าสิ่งที่พวกเขาต้องการจริงๆ คือ การได้อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว พวกเขาคือครอบครัวเดียวกัน และต้องช่วยเหลือกันเพื่อให้พวกเขาสามารถอยู่ในเมืองและยังมีเพื่อนชาวยิวอยู่ด้วยกัน พวกเขายอมรับว่าลูกหลานของตนเองมีสิ่งที่ต้องทำและไม่สามารถมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมและเมืองที่พวกเขาต้องการได้

กระทั่งปี ค.ศ.1978 แม้สมาชิกจำนวนหนึ่งจะเสียชีวิตไป แต่ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมืองแห่งนี้ก็ยังคงอยู่และมีสมาชิกเพิ่มขึ้นอีก ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะ Myerhoff ได้นำเสนอเรื่องราวของ

<sup>1</sup> ตรงกับวันที่ 15 ของเดือนตามคติของยิว เป็นเทศกาลสำคัญในศาสนาชาวยิว เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์ที่โมเสสพาชาวยิวอพยพออกจากอียิปต์โบราณ เพื่อหนีการเช่นฆ่าของฟาโรห์ต่อทารกเมื่อสามพันปีมาแล้ว ในเทศกาลนี้จะไม่กินขนมปังที่มีเชื้อฟู เพราะเมื่อครั้งที่ชาวยิวอพยพหนีอย่างเร่งรีบมากจนไม่อาจรอให้ขนมปังฟูก่อน เป็นวันหยุดสำคัญของชาวยิว เป็นเวลา 7 วัน ก่อนหน้าที่จะถึงวันนี้ชาวยิวจะทำความสะอาดบ้าน ข้าวของเครื่องใช้ เมื่อถึงวันงานก็มีการเฉลิมฉลอง และเป็นโอกาสของการรวมตัวของคนในครอบครัว

ผู้สูงอายุในศูนย์นี้เป็นสารคดี เผยแพร่ออกไปทั่วประเทศ ทำให้มีผู้สูงอายุจำนวนมากในอเมริกาทั้งที่เป็นชาวยิวและไม่ใช่ชาวยิวได้บริจาคเงินสนับสนุนศูนย์นี้ บางคนก็เขียนจดหมายมาให้กำลังใจ ทั้งอยากให้เรื่องราวของตนได้ถูกบันทึกเช่นเดียวกับเรื่องราวชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์บ้าง

เรื่องที่สอง *The Ageless Self: Sources of Meaning in Later Life* ของ Kaufman (1986) ศึกษาการให้ความหมายกับความแก่จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ การพยายามใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายอย่างมีความหมายและพึ่งตนเองมากที่สุด เพื่อทำความเข้าใจสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ Kaufman เสนอว่าลักษณะการใช้ชีวิตในบั้นปลายของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความคิดและการให้ความหมายต่อคุณค่าในตนเอง การเลี้ยงดูในครอบครัว ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา และวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ การแสดงออกของผู้สูงอายุ และความสูงวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องมาจากวัยกลางคน

Kaufman ศึกษาผู้สูงอายุผิวขาวชาวอเมริกันในรัฐแคลิฟอร์เนีย อายุ 70 ขึ้นไป บางคนอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเอง บางคนก็อยู่ในสถานพักฟื้นผู้สูงอายุ (Nursing Home) เธอสนใจวิธีการให้ “ความหมาย” ต่อร่างกายที่ “แก่” ของผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากเรื่องเล่าประสบการณ์ของผู้สูงอายุ (life stories) และวิธีใช้ชีวิตประจำวัน ลักษณะเรื่องของผู้สูงอายุเลือกมาเล่าเป็นเรื่องราวที่ประสบความสำเร็จ แสดงถึงความภาคภูมิใจ จุดเปลี่ยนของชีวิต Kaufman ยกตัวอย่างชีวิตของผู้สูงอายุ 3 คน คือ Millie Ben และ Stella แต่ละคนเล่าเรื่องโดยมีแกนเรื่อง (theme) หลัก โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาตามจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต เช่น ชีวิตวัยเด็ก ชีวิตแต่งงาน ชีวิตการทำงานและเปลี่ยนงาน ช่วงชีวิตเมื่อต้องสูญเสียลูกหรือสามี ชีวิตหลังหย่าร้าง ผู้สูงวัยแต่ละคนให้ความสำคัญกับจุดเปลี่ยนในชีวิตต่างกัน วิธีเล่าเกี่ยวกับคนและความสัมพันธ์ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ต่างกัน

คนแรก Millie หญิงหม้ายอายุ 80 ปีเคยรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลก่อนที่จะย้ายมาอยู่ในสถานพักฟื้นผู้สูงอายุ แม้ว่าเธอต้องใช้เวลาช่วยค้ำยันเวลาเดิน เวลาลุกนั่งก็ค่อนข้างลำบาก ต้องมีผู้ช่วยเหลือเวลาอาบน้ำ แต่งตัว แต่ก็ไม่เอื่อยถึงความอ่อนแอและข้อจำกัดของเธอ เธอพยายามทำทุกอย่างที่สามารถทำได้ เธอบอกว่าการอยู่ในสถานพักฟื้นเป็นสิ่งทำทนายเพราะเธอยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เธอเป็นคนยิ้มง่าย มักทักทายผู้อื่นก่อน และคาดหวังว่าคนอื่นก็จะแสดงความเป็นมิตรและให้ความสนใจเธอด้วยเช่นกัน เรื่องที่เธอเล่าเป็นเรื่องความสำเร็จในการทำงาน สถานภาพทางสังคม และความเป็นตัวของตัวเอง (self determination) Millie เล่าว่าพ่อแม่เป็นคนเชื้อสายยิวที่อพยพมาจากประเทศเยอรมนี เธอไม่แน่ใจว่ามีพี่น้อง 10 หรือ 12 คน เพราะบางคนก็ตายไปตั้งแต่เด็ก เธอเกิดปี ค.ศ. 1898 เป็นลูกสาวคนเล็กในจำนวนสองคน มีพี่สาวที่สวยน่ารัก เล่นดนตรีและร้องเพลงเก่ง ในขณะที่เธอดูเป็นคนบ้านนอก ต้องช่วยแม่ทำงานบ้าน เธอรู้สึกว่ามีใครใส่ใจเธอ พ่อของเธอค้าที่ดิน และไม่ค่อยกลับบ้านเพราะติดพนัน แม่จึงต้องทำงานหนักเพื่อดูแลลูกๆ พี่ชายคนโตก็ต้องไป

ทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัว Millie ต้องออกจากโรงเรียนเพื่อหางานทำตั้งแต่อายุ 16 เริ่มงานเป็นพนักงานพิมพ์ดีด จดขวเลข แล้วต่อมาก็เป็นพนักงานบัญชีในร้านขายเครื่องเพชร ซึ่งทำให้เธอพบกับสามีคนแรกและแต่งงานเมื่ออายุ 17 ปี หลังจากหย่าร้างกับสามีคนแรก เธอก็พบรักกับสามีคนที่สองที่เป็นสนุกสนานร่าเริง แต่อยู่กันได้ไม่นานก็หย่าร้าง พี่ชายและพี่สะใภ้แนะนำให้รู้จักกับสามีคนที่สามซึ่งมีฐานะดี แต่อายุน้อยกว่า ทั้งสองสนับสนุนให้แต่งงานเพื่อจะได้มีคนช่วยดูแลลูกทั้ง 3 คน Millie ยอมรับว่าการแต่งงานครั้งหลังสุดก็เพื่อให้ฐานะทางการเงินมั่นคง หลังแต่งงานได้ไม่นานสามีเธอก็ล้มป่วย หมอแนะนำให้ย้ายไปอยู่ในที่อากาศไม่ชื้น เธอจึงย้ายครอบครัวไปอยู่ในอพาร์ทเมนต์ในเมืองฝั่งตะวันตก หลังจากนั้นไม่นานสามีก็เสียชีวิต ลูกชายคนเล็กพาเธอไปอาศัยอยู่กับพี่ชายและพี่สะใภ้ได้ระยะหนึ่ง แต่เธอต้องการจะกลับมาอยู่บ้านเดิมมากกว่า ลูกของเธอจึงพาไปอยู่บ้านพักผู้สูงอายุหลังเกษียณ (retirement residence) เมื่อเธอป่วยและรักษาตัวในโรงพยาบาล กระทั่งอาการดีขึ้นแล้วก็ถูกส่งมาอยู่ที่สถานพักฟื้นผู้สูงอายุ (nursing home)

Millie ใช้ชีวิตประจำวันตามตารางเวลาที่กำหนดและชอบร่วมกิจกรรมที่บ้านพักจัดขึ้น ตอนเช้าหลังจากที่พี่เลี้ยงช่วยอาบน้ำแต่งตัว และรับประทานอาหารเช้า Millie จะเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเวลา 9.30 น. หลังจากนั้นก็เข้าห้องเรียนการเขียน จนถึงเวลาอาหารกลางวัน เวลารว่างตอนบ่าย Millie จะนั่งถักนิตติ้ง เมื่อมีคนชมหรือขยี้ได้ เธอจะแสดงความดีใจเพราะรู้สึกว่ามีคนยอมรับในตัวเธอ

คนที่สอง Ben ชายวัย 74 เกิดและโตในเมืองเล็ก ๆ แห่งหนึ่งใน Midwest บ้านของเขาอยู่ใกล้กับโรงเรียนและโบสถ์ประจำตำบล พ่อและแม่ของ Ben เป็นชาวไอริช พ่อทำงานชุดอูโมงค์ ซึ่งเป็นอาชีพที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และต้องทำงานเกือบตลอดทั้งวัน พ่อเป็นคนเคร่งขรึมและมักกังวลเรื่องการเงินในบ้านตลอดเวลา เพราะต้องการหาเงินให้พ่อเลี้ยงลูก 6 คนและส่งเรียนจนจบวิทยาลัย ส่วนแม่ของเขาก็มักกังวลเสมอว่าลูกจะไม่ได้เรียนหนังสือเพราะเงินไม่พอ ในวัยเด็ก Ben ตั้งเรียนใจเพราะกลัวสอบตก เป็นคนอ่านหนังสือง่าย ประพฤติตัวดี ความวิตกกังวลจะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ทำให้เขาเป็นเด็กขี้กลัว ไม่ค่อยมั่นใจ

เมื่ออายุ 14 ปี พ่อส่งเขาเข้าเรียนในโรงเรียนคาทอลิกจนจบมัธยมจากโรงเรียนใกล้บ้าน และต้องการให้เขาเป็นนักบวช แต่เขาไม่ยอมเป็น เขาจึงออกมาเรียนต่อวิทยาลัยในเมือง กระทั่งอายุได้ 24 ปีก็เรียนจบ แล้วทำงานเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ อยู่นาน 10 ปี ก็เกิดสงครามโลกครั้งที่สอง เขาจึงต้องไปเป็นทหาร หลังจากปลดประจำการ เขาย้ายไปอยู่ทางฝั่งตะวันออกเพื่อหางานที่เคยใฝ่ฝัน จึงสมัครเป็นนักเขียนในบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง และเรียนเพิ่มเติมด้านการเขียน แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเพราะคิดว่าตนเองไม่มีประสบการณ์ และงานเขียนเป็นงานที่เสี่ยงเพราะต้องแข่งขันกับนักเขียนคนอื่น จึงเปลี่ยนมาทำงานเป็นนายหน้าซื้อขายหุ้น (stockbroker) ซึ่งสามารถทำกำไรได้มากขึ้น และทำให้ชีวิตของเขาอิสระมากกว่า เขาสามารถไปท่องเที่ยวและทำในสิ่งที่ต้องการได้

หลังจากที่ Ben แต่งงานกับภรรยาได้ไม่นาน ภรรยาของเขาก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เขาจึงจ้างคนมาช่วยดูแลในเวลาที่เขาไปทำงาน เขามักใช้เวลาว่างส่วนใหญ่อยู่กับภรรยาเพราะรู้สึกผิดหากทอดทิ้งเธอไป ช่วงที่ภรรยาป่วยเป็นช่วงที่เขาเครียดและกังวลมาก Ben มองว่าการที่เขาต้องดูแลภรรยาที่ป่วยเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ จึงต้องอดทนทำงานที่นำเปื้อมมานาน 30 ปี เพื่อให้มีเงินพอดูแลภรรยา เมื่อเขาเกษียณก็ย้ายไปอยู่บ้านของแม่ภรรยาที่แคลิฟอร์เนีย อีกไม่นานทั้งภรรยาและแม่ก็เสียชีวิต เขาจึงอยู่คนเดียวในบ้านนั้น

Ben เห็นว่าความสำเร็จในชีวิตของเขาคือการมีฐานะทางการเงินที่มั่นคง เขาเก็บสะสมเงินจากการเป็นนักลงทุน ซึ่งทำให้เขาทำกำไรและมีเงินจำนวนมากพอที่อยู่ได้อย่างไม่ขัดสนในช่วงบั้นปลาย ความสำเร็จของเขาเกิดจากความขยันขันแข็ง เป็นคนรับผิดชอบและมุ่งมั่นทำงานเพื่อให้ฐานะมั่นคง เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเห็นแบบอย่างจากพ่อ แต่อีกด้านหนึ่งเขาเป็นคนขี้อาย ค่อนข้างฝันเฟื่องมองโลกในแง่ดี มีความสุข และรักความสงบ

คนที่สาม Stella อายุ 82 ปี เป็นคนสูงผอม เคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว ในขณะที่เธอกำลังสอนวาดรูป เธอก็อาจจะเปลี่ยนม่านหน้าต่างไปด้วย เธอทำธุระต่าง ๆ ด้วยตนเองเสมอ เช่น ไปจ่ายค่าน้ำค่าไฟ ซ่อมอ่างล้างมือด้วยตนเอง เป็นต้น Stella อาศัยอยู่ลำพังในสตูดิโอที่แบ่งส่วนเป็นที่พักส่วนตัวและด้านนอกเป็นที่ทำงาน สอนและจัดแสดงผลงานประติมากรรมและภาพวาด เธอบอกว่าการได้สอนคนรุ่นใหม่เป็นงานที่สร้างความหมายให้กับชีวิตของเธอในช่วงนี้ เธอยังใช้งานศิลปะเพื่อเยียวยาจิตใจตนเอง ทำให้ลืมเลือนความเศร้าหมองที่ต้องเสียลูกสาวคนเดียวไป

Stella เติบโตมาในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างดี ปู่ย่าตายายของเธออพยพมาจากอังกฤษ ฝ่ายแม่มีฟาร์มขนาดใหญ่ เมื่อแม่ของเธอแต่งงานกับพ่อ ก็ย้ายไปอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้เพื่อขยายฟาร์มของตนเอง บ้านของเธอห่างออกมาจากตัวเมือง เวลาโรงเรียนต้องเดินหรือขี่ม้า เธอมีความสุขมากในวัยเด็ก แม่ต้องช่วยงานในฟาร์ม เล่นสนุกกับเพื่อนส่วนใหญ่เป็นเด็กผู้ชาย ได้หัดขี่ม้าและเล่นเปียโน บุคลิกและนิสัยของเธอของตรงข้ามกับพี่สาวที่ต้องช่วยแม่ทำงานบ้าน ทำให้เป็นคนเรียบร้อยและชอบสมบูรณ์แบบ เธอเริ่มเรียนหนังสือตอนอายุ 9 ขวบ เดินไปโรงเรียนกับพี่สาว บางทีก็ขี่ม้าไป ครอบครัวของเธอไปโบสถ์ทุกสัปดาห์

เมื่อเธอและพี่สาวโตขึ้น เป็นช่วงที่เกิดภัยแล้งนานติดต่อกันหลายปี ทำให้สัตว์เลี้ยงตายลงจำนวนมาก พ่อของเธอจึงตัดสินใจขายฟาร์มแล้วย้ายเข้าไปอยู่ในเมือง เปิดร้านอาหาร โดยให้แม่เป็นแม่ครัว เธอและพี่สาวจึงได้เรียนต่อจนจบชั้นมัธยม หลังจากนั้นเธอก็ไปอาศัยอยู่กับญาติเพื่อเข้าเรียนต่อวิทยาลัยในเมืองใหญ่ เรียนได้เพียงปีเดียวก็เกิดสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง Stella จึงต้องออกมาทำงานเป็นเสมียน ช่วงนี้เป็นช่วงที่เธอรู้สึกเป็นอิสระมาก วันหยุดเธอมักจะขี่มอเตอร์ไซค์ไปท่องเที่ยว ตั้งแคมป์กับเพื่อน พ่ออายุ 24 เธอก็แต่งงานกับเพื่อนชายที่คบหากันมาสองสามปี และย้ายไปอยู่ที่โอเรกอน แต่ภายหลังก็หย่าร้างกัน ทำให้ชีวิตของเธอยากลำบากแต่ก็ทำหาย เพราะต้อง

ทำงานดูแลลูกสาวตามลำพัง เธอได้งานเป็นเลขานุการ ระหว่างนี้เธอยังเรียนต่อภาคกลางคืน และทำงานศิลปะร่วมกับลูกสาว เมื่อเธออายุ 40 ปี ลูกสาวของเธอประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต เธอเสียใจมากและยังอยู่คนเดียว เธอยังคงทำงานเป็นเลขานุการจนเกษียณ พร้อมกับทำงานศิลปะต่อไป และพยายามพัฒนาฝีมือเรื่อยมา จนกระทั่งเมื่อเกษียณเธอก็เปิดสอนศิลปะ ซึ่งทำให้เธอได้มีโอกาสพบคน มากหน้าหลายตา และมีเพื่อนมากขึ้น เวลาที่เธอคิดถึงลูกสาว เธอมักบอกตัวเองเสมอว่าต้องสร้าง ประติมากรรมและภาพวาดที่ดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อสิบปีก่อนเธอจัดแสดงผลงาน และได้รับรางวัล เป็นสิ่งที่ เธอภูมิใจมาก

จากตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งสามคนข้างต้น แสดงเห็นว่าบุคลิกลักษณะของผู้สูงอายุ ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง เกิดจากภูมิหลังในวัยเด็ก ประสบการณ์ชีวิต การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ในช่วงทำงาน มีครอบครัว ทั้งสามคนเกิดในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 ซึ่งคนอเมริกันให้คุณค่ากับความ สำเร็จในชีวิต ความสามารถและความก้าวหน้าในการทำงาน (productivity) และมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (autonomy) แม้จะมีอายุมากแต่ทุกคนก็มีประสบการณ์และเป็น มนุษย์ที่ยังมีความปรารถนาในชีวิตเช่นเดียวกับคนวัยอื่น มิใช่คนชายขอบที่ไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า แต่ละคนมีวิถีอยู่กับสภาพปัจจุบันและไม่ได้นิยามว่าตนเองเป็นคนแก่ที่ตามความหมายทั่วไป การรับรู้ ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีลักษณะต่างจากคนอื่น เป็นสาระสำคัญมากกว่าการเป็นคนสูงอายุ ที่แม้จะมี อายุมากขึ้นก็ยังแสวงหาความสำเร็จ เรื่องเล่าของความสำเร็จกลายเป็นตัวตนสำคัญที่ผู้สูงอายุ เหล่านี้ยึดไว้ ว่าเป็นลักษณะเฉพาะที่ไม่เหมือนใคร และแม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้ว ความสำเร็จก็ยัง เป็นเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ในช่วงบั้นปลาย เช่น การทำตัวเป็นคนน่ารัก ให้เป็นที่ยอมรับของ Millie ความภูมิใจกับภาพวาดและรางวัลที่ได้รับ ความภูมิใจในความเป็นครู และการทำให้นักเรียน รู้สึกเป็นกันเอง ทำให้ Stella รู้สึกว่าเธอยังมีลูกสาวอยู่ด้วย

ขณะที่งานของ Myerhoff ศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันของชาวฮิวรูนแรกใน สหรัฐอเมริกา ภายในศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมืองที่เป็นสวัสดิการของรัฐ Furman (1997) ศึกษาการใช้ ชีวิตของหญิงสูงอายุชาวฮิวรูนที่สองและสาม ที่มาใช้บริการในร้านเสริมสวยแห่งหนึ่ง ในเมืองทางภาค ตะวันตกตอนกลาง (midwest) ของอเมริกา ในช่วงทศวรรษ 1870-1880 ธุรกิจร้านเสริมสวยใน อเมริกาเกิดขึ้นพร้อมกับการขยายตัวของอุตสาหกรรมความสวยความงาม และแฟชั่นเครื่องแต่งกาย การเติบโตของอุตสาหกรรมภาพยนตร์ ทำให้แฟชั่นเสื้อผ้า รองเท้า เครื่องประดับ ทรงผมและ เครื่องสำอางเป็นที่แพร่หลายมากขึ้น หญิงชาวฮิวรูนที่อพยพมาอยู่ในเมืองใหญ่ในช่วงปลายศตวรรษ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 ปรับเปลี่ยนการแต่งกาย เช่น ใส่เสื้อผ้าสีสดใส ใส่คอร์เซตเพื่อให้รูปร่างมีส่วนโค้ง เว้า แต่งหน้า (ทาอายแชโดว์และมาสคาร่า) ไว้ผมยาวและเกล้าผม(จากเดิมไว้ผมสั้นทัดหูและหนีบ

ด้วยวิธีลับ) บางคนก็ตัดผมสั้นตามสมัยนิยม และเริ่มเข้าร้านเสริมสวย ซึ่งเดิมมักตั้งอยู่ในห้างสรรพสินค้าเพื่อใช้เป็นที่พักผ่อนของผู้หญิงที่เข้ามาเดินซื้อของ

ร้านเสริมสวยที่ Furman เข้าไปศึกษา ตั้งอยู่ตรงสี่แยกในย่านจอแจของเมือง ด้านหน้าของร้านติดกระจกมีทำให้เห็นที่จอดรถและรถวิ่งผ่านไปมา กระจกด้านหน้ามีโปสเตอร์ทรงผมแบบต่างๆ ติดอยู่ ดูเก๋คร่ำ มีป้ายบอกเวลาเปิดปิดร้านที่เขียนด้วยลายมือ เมื่อเข้ามาในร้าน ด้านซ้ายเป็นเคาน์เตอร์สำหรับนัดหมายและชำระเงิน ถัดไปเป็นโซฟาสำหรับนั่งพักผ่อน ดูทีวี และมีตู้โชว์ขายเสื้อผ้าสตรีและเครื่องประดับกระดุมกระด้าง ถัดเข้าไปตอนกลางของร้านมีเก้าอี้สำหรับจัดแต่งทรงผม แบ่งเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากระจกที่ทอดยาวตามแนวทางเดิน ส่วนนี้อยู่ตรงข้ามเตียงสำหรับนอนสระผม ส่วนด้านหลังของร้าน มุมซ้ายมีเครื่องอบผมวางเรียงเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน มุมขวาด้านหลังสุดของร้านเป็นมุมกาแฟที่ลูกค้าสามารถเข้ามาใช้ได้ ซึ่งติดกับห้องครัวและห้องซักล้าง เจ้าของร้านเสริมสวยแห่งนี้เป็นคนเชื้อสายเกาหลีวัย 39 ปี ส่วนพนักงานภายในร้านก็มีทั้งคนรัสเซีย เยอรมัน กรีก และอเมริกัน ทุกคนแต่งงานและมีลูกแล้ว ร้านเสริมสวยแห่งนี้ยังถูกตกแต่งประดับประดาด้วยไฟสวยงาม มีคำแสดงการต้อนรับเพื่อร่วมเฉลิมฉลองในวันสำคัญทางศาสนายิวด้วย

หญิงชาวยิวที่เข้ามาใช้บริการในร้านเสริมสวยนี้ มีพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายของพวกเขาเป็นผู้อพยพมาจากโปแลนด์ รัสเซีย และประเทศอื่นในยุโรปตะวันออก พวกเขาเติบโตในชุมชนชาวยิวที่อยู่ท่ามกลางสังคมอเมริกัน บางคนเป็นสมาชิกของศูนย์ชุมชนท้องถิ่นชาวยิว ในวัยสาวและวัยกลางคนเคยติดตามแม่ ป้า เข้าร้านเสริมสวยเป็นประจำ บางคนมาเพราะสามีบอกให้มาเข้าร้านเสริมสวย หญิงสูงอายุเหล่านี้ทุกคนไว้ผมสั้น บางคนมีผมสีน้ำตาล สีเทา พวกเขาอายุระหว่าง 55-86 ปี จำนวนหนึ่งเป็นหม้ายและอยู่กับลูก จบการศึกษาระดับวิทยาลัยและปริญญาตรี มีอาชีพเป็นครู พนักงานบริษัท เจ้าของร้านชายของ หญิงคนหนึ่งวัย 59 ปี กำลังเรียนต่อเฉพาะทางหลังจากที่ลูกสาวแต่งงานแล้ว บางคนอยู่กับสามีและลูกๆ บางคนก็อยู่กับสองสามีภรรยา บางคนต้องดูแลสามีที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ หญิงวัย 77 คนหนึ่งป่วยเป็นโรคซึมเศร้า อีกคนหนึ่งอายุ 64 ป่วยเป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง ต้องใช้ชีวิตอยู่บนรถเข็นตลอดเวลา เวลามาร้านเสริมสวยต้องมีคนดูแลติดตามมาเข็นรถ อีกคนหนึ่งอายุ 55 เป็นอัมพาตครึ่งซีก กำลังฟื้นฟูการพูดและการเคลื่อนไหว เป็นต้น

ลูกค้าประจำของร้านส่วนใหญ่มาที่ร้านสัปดาห์ละครั้ง บางคนก็สองสัปดาห์ครั้ง บางคนเดินมา บางคนให้ลูกมาส่ง บางคนต้องนั่งรถเข็น หรือมีผู้ช่วยดูแลพยุงเดินมา นอกจากลูกค้าที่เป็นผู้หญิงแล้วก็มีผู้ชายด้วยแต่มีจำนวนไม่มาก บางครั้งก็มีลูกชายของลูกค้าเข้าไปนั่งคุยระหว่างที่แม่ของตนกำลังทำผม นอกจากให้บริการสระผม ทำสีผม ม้วนดัด แต่งเล็บมือเล็บเท้าแล้ว ในร้านยังมีบริการกาแฟ น้ำดื่ม และอนุญาตให้ลูกค้าสามารถสั่งอาหารมากินร้านได้

เจ้าของร้านซึ่งเป็นคนเกาหลีเป็นคนหน้าตาอึมเข้มและกล่าวทักทายลูกค้าทุกคนภายในร้านมีเสียงพูดคุยของลูกค้ากับช่างเสริมสวยซึ่งคุ้นเคยกันดี และให้ความเป็นกันเองกับลูกค้า

บางครั้งช่างทำผมก็อาจแสดงความเห็นสั้นๆ ด้วยภาษาอิรวะระหว่างที่ฟังการพูดคุยกันของลูกค้า พวกเขาเล่าสู่กันฟังเป็นเรื่องความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึกเหนื่อย อ่อนล้า และรูปลักษณะภายนอกของหญิงสูงอายุ เช่น ริ้วรอยบนใบหน้า ตีนกา คางสองชั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่พูดกันในพื้นที่สาธารณะอื่น

หลังจากทำผม ทำเล็บเสร็จแล้ว ผู้สูงอายุบางคนก็ยังกินอาหารกลางวันร่วมกันที่ร้าน ทุกวันพฤหัสบดี มีลูกประจำคนหนึ่งจะทำอาหารหรือบางครั้งก็สั่งอาหารมาเลี้ยงพนักงานในร้านและเพื่อนของเธอ ลูกค้าชาวยิวเหล่านี้มักใช้เวลาอยู่ในร้านประมาณครึ่งวัน บางคนมาก่อนเวลานัดก็มานั่งดูทีวีหรืออ่านหนังสือรอที่มุมรับแขกด้านหน้าร้าน

อาจกล่าวได้ว่าร้านเสริมสวยแห่งนี้เป็นพื้นที่สำหรับผู้หญิง เป็นพื้นที่ของความเป็นเพื่อน หญิงสูงอายุที่เข้ามาในร้านเสริมสวย มีรู้สึกเป็นพวกเดียวกันเพราะเป็น “ยิว” เหมือนกัน มีความคิดความเชื่อและประสบการณ์ชีวิตที่เคยได้รับการไม่ยอมรับจากคนอเมริกัน เนื่องจากเขาอพยพมาจากยุโรปตะวันออก มาอยู่ร่วมกันกลายเป็นชุมชนคนยิว แต่ก็พยายามอดทนและทำงานจนกระทั่งมีชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หญิงสูงอายุเหล่านี้รู้สึกว่า เป็น “คนอื่น” ในสังคมภายนอก แต่เมื่อเข้ามาในร้านเสริมสวย พวกเธอรู้สึกว่ามีเพื่อนและมีความเป็นตัวเองของตัวเองมากขึ้น สามารถแสดงความรู้สึก ปรับทุกข์ แบ่งปัน แสดงความเห็นอกเห็นใจกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (moral action) ร้านเสริมสวยจึงกลายเป็นพื้นที่ของความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างผู้สูงอายุหญิงชาวยิวกับช่างในร้าน

ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมือง ในงานของ Myerhoff เป็นพื้นที่ใหม่ที่เกิดจากการมีประชากรสูงวัยจำนวนมาก และข้อเรียกร้องทางกฎหมายให้มีพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสวัสดิการที่รัฐต้องจัดให้ อย่างไรก็ตามแม้ศูนย์จะเป็นพื้นที่ในความควบคุมของรัฐ แต่ก็เปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของร่วมกัน เช่น สมาชิกช่วยกันดูแลเปิดปิดศูนย์ สมาชิกมีส่วนช่วยให้ศูนย์อยู่ได้ด้วยค่าธรรมเนียมนิยม หาสมาชิกเพิ่ม จัดงานเพื่อระดมเงินเข้าศูนย์ ทั้งยังแบ่งรายได้จากกิจกรรมของศูนย์ไปช่วยเหลือชาวยิวในอิสราเอล กลายเป็นชุมชนคนยิวเล็กๆ ที่ต้องมีการจัดการแบบใหม่

ส่วนชาวยิวที่เข้ามาใช้บริการในร้านเสริมสวยซึ่งเป็นพื้นที่ทางการค้า เกิดขึ้นจากกระแสความงามและแฟชั่น ผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่ในฐานะลูกค้า ไม่ได้มีส่วนร่วมโดยตรงในการดำรงอยู่ของร้าน เพราะเป็นพื้นที่ที่ต้องใช้ร่วมกับลูกค้ากลุ่มอื่น และเนื่องจากเมืองนี้เคยเป็นพื้นที่ที่มีชาวยิวอยู่ร่วมกันมาก จึงมีลูกค้าขาประจำเป็นชาวยิวที่เคยมาใช้บริการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยสาว ทำให้ร้านต้องปรับตัวให้เข้ากับลูกค้า พนักงานของร้านเสริมสวยต้องต้อนรับ เอาใจใส่และรับฟังเรื่องราวที่ลูกค้าเล่า แม้บางครั้งช่างเสริมสวยจะไม่อยากฟังเรื่องที่ลูกค้าคุยกันแต่ก็ต้องอดทน งานของ Furman ทำให้เห็นการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชาวยิวที่อพยพมาอาศัยอยู่ในอเมริกา การเปลี่ยนแปลงของเมืองส่งผลกระทบต่อพื้นที่การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ก็มีส่วนในการสร้างความหมายให้กับการใช้ชีวิตในช่วงบั้น



ปลายของผู้สูงวัย ทั้งยังทำให้เห็นความต้องการมีชีวิตอิสระ ความทุกข์ ความสุขและตัวตนของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในงานของ Furman และในงานของ Myerhoff เป็นผู้สูงอายุตามแนวคิด active aging แต่ Furman ให้น้ำหนักกับความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุในพื้นที่สมัยใหม่ อย่างร้านเสริมสวยซึ่งเป็นของเอกชน ส่วนพื้นที่ศูนย์ผู้สูงอายุประจำเมืองในงานของ Myerhoff และบ้านพักสูงอายุในงานของ Kaufman เป็นพื้นที่ที่เกิดขึ้นใหม่โดยรัฐ เพื่อรองรับจำนวนและความต้องการของผู้สูงอายุ งานของ Furman ทำให้เห็นการจัดการกับร่างกายภายนอกของหญิงสูงอายุอเมริกัน และความคิดต่อร่างกายที่แก่ ส่วนงานของ Myerhoff และ Kaufman ทำให้เห็นวิถีการใช้ชีวิตของคนแก่กับความเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อชีวิต งานทั้งสามชิ้นแม้ทำให้เห็นร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ยังไม่เห็นความแก่ชัดเจน

#### 1.4 คนแก่ ร่างกาย ความคิด ความจำ อารมณ์ความรู้สึก

งานมานุษยวิทยาที่สนใจร่างกายและความแก่อย่างชัดเจน เห็นได้จากงานศึกษาสองชิ้นที่ศึกษาการนิยามความแก่กับความจำในวัฒนธรรมอินเดีย ได้แก่ *White Saries and Sweet Mangoes* ของ Sara Lamb (1997) ชื่อเรื่องสะท้อนภาพหญิงชราสวม紗丽สีขาวเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ การสละละทิ้งทางโลกและการระงับความปรารถนาต่อสิ่งเข้ายวนและของฟุ่มเฟือย โดยใช้มะม่วงสุกเป็นสัญลักษณ์แทนของที่มีราคาแพง ขณะที่ *No Aging in India: Alzheimer's, the Bad Family, and Other Modern Things* ของ Lawrence Cohen (1998) ศึกษาคนแก่ในวัฒนธรรมฮินดูที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ การให้ความหมายและการปฏิบัติต่อความแก่และคนแก่ของสมาชิกในครอบครัว กับการทำให้ความแก่เป็นความเจ็บป่วยโดยอาศัยวาทกรรมการแพทย์ ซึ่งมีผลต่อคำอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของความแก่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความจำ

Lamb ศึกษาการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอินเดียในหมู่บ้านชนบท ของเมือง Mangaldih รัฐเบงกอลตะวันตก (ห่างจากกัลกัตตา เมืองหลวงของรัฐ 150 กิโลเมตร) ในหมู่บ้านนี้มีคนวรรณะพราหมณ์ดั้งเดิม 84 ครอบครัว ซึ่งเป็นเจ้าของที่ดินเกือบร้อยละ 60 ของหมู่บ้าน และคนวรรณะย่อยอื่นอีก 17 กลุ่ม มีกลุ่มหนึ่งนับถือศาสนาอิสลาม และอีกกลุ่มเป็นชนเผ่าที่อพยพมา แต่ละกลุ่มมีอาชีพต่างกัน ได้แก่ รับจ้างทำเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ตัดผม ทำเครื่องดนตรี เย็บเครื่องหนัง เป็นต้น

ผู้สูงอายุในวรรณะพราหมณ์บางคน เมื่อลูกมีครอบครัวและมีหลาน มักจะยกทรัพย์สินสมบัติและกิจการที่ครอบครองอยู่ให้ลูกคนโตดูแล พวกเขายังอาศัยอยู่กับครอบครัวของลูกชายคนโต และคาดหวังให้ลูกหลานต้องดูแลพ่อแม่ หญิงสูงอายุวรรณะพราหมณ์ใช้เวลาแต่ละวันหมดกับการอ่าน

โศลกและภาวนา หญิงสูงอายุบางคนก็แยกตัวไปอยู่ลำพังในบ้านของตนเองหรือบ้านเช่า ซึ่งไม่ห่างจากบ้านของลูกๆ พวกเขาทำอาหารกินเอง เลี้ยงสุนัข บริจาคทาน

ผู้สูงอายุเหล่านี้ยึดถือแนวคิดในคติฮินดู ที่เชื่อว่าคนที่เกิดมาล้วนยึดโยงกันด้วย *maya* ซึ่งหมายถึงความผูกพัน กับสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย ข้าวของ บ้านเรือน ที่ดินและธรรมชาติรอบตัว ทุกคนเกิดมาจึงมีความผูกพันกับคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และสิ่งของความผูกพันยังเกิดขึ้นจากการยอมรับสิ่งที่มีผู้อื่นให้ด้วย เช่น การเกิดมาของเด็กคนหนึ่ง เพราะพ่อแม่ให้ชีวิต รวมทั้งพี่น้องของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ที่ช่วยกันเลี้ยงดูเด็ก ดังนั้นเมื่อเด็กคนนั้นโตเป็นผู้ใหญ่ก็มีหน้าที่ให้ของตอบแทนแก่คนที่มีส่วนทำให้ชีวิตของเขาเกิดและเติบโต นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ดูแลคนรับใช้ คนยากจน ที่แหวดล้อมตนเองด้วย เมื่อกำลังจะตายจึงต้องพยายามตัดสิ่งยึดติดทั้งปวงออกไปให้ได้ ความทุกข์ เวทนาที่พบเห็นในคนสูงอายุ เป็นเพราะยังรู้สึกติดยึดผูกพันกับคน สิ่งของที่แหวดล้อมเหล่านี้

ส่วนความคิดเกี่ยวกับช่วงวัยในคติฮินดู แบ่งช่วงวัยและหน้าที่ทางสังคมเป็นสี่ช่วงวัย คือ *พรหมจารี* หรือวัยเด็กต้องศึกษาเล่าเรียน *คฤหัสถ์* หรือวัยครองเรือน มีหน้าที่ทำงานเลี้ยงดูครอบครัว และพ่อแม่ เมื่อมีสมาชิกใหม่ในครอบครัวจึงทำให้สถานการณ์ของพ่อแม่กลายเป็นปู่ย่าตายาย ถือเป็นช่วง *วานปรสธ* (*vanaprastha* หรือผู้อยู่ป่า ในอดีตผู้สูงอายุจะแยกตัวไปอยู่ในป่า) วานปรสธมักมีอายุในช่วงวัยกลางคน (อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป) ตามคติฮินดูควรสละละทิ้งการทำงานในครอบครัวและหน้าที่ทางโลก ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นสีขาวและใช้ชีวิตในแหวดวงศาสนามากขึ้น

คติฮินดูยังพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายควบคู่กับบทบาทหน้าที่ คือ ร่างกายแต่ละประกอบด้วยธาตุ 4 ได้แก่ ลม ไฟ ดินและน้ำ ในวัยเด็กมีธาตุน้ำและไฟเป็นหลักเป็นพลังที่ทำให้เจริญเติบโต วัยหนุ่มสาวร่างกายภายในจะร้อนและชื้นมากขึ้น ธาตุไฟในร่างกายวัยผู้ใหญ่ทั้งหญิงและชาย เป็นธาตุที่กระตุ้นความต้องการทางเพศ ทุกๆ ปีที่อายุมากขึ้น ธาตุไฟและน้ำในร่างกายก็จะลดลงเรื่อยๆ เมื่อวัยสูงขึ้นร่างกายภายในจะเปลี่ยนเป็นเย็นและแห้งมากขึ้น ทำให้กำลังวังชาลดลง เกิดการอ่อนแรงของแขนขา ผิวหนังเหี่ยวย่น และรู้สึกหนาวเย็น ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและไม่อาจขัดขึ้น แต่ก็ไม่ควรกินอาหารที่มีคุณสมบัติร้อนไปกระตุ้นความอยากของร่างกาย ทั้งนี้เพื่อการมีชีวิตสันโดษและเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงท้ายของชีวิต หรือ *สันยาสี* (*sanyasi*) คือผู้แสวงหาธรรมเพื่อบรรลุ *โมกษะ* (*Mukti or Moksha*) หรือความหลุดพ้นและเข้าสู่การไม่เวียนว่ายตายเกิด (*samsar*)

แม้ในคติฮินดูจะมีคำอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยต่าง ๆ และกำหนดหลักที่ควรปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น แต่ในทางปฏิบัติก็พบว่าผู้สูงอายุบางคนก็ไม่ได้ทำตามคติดังกล่าว เช่น หญิงวัย 96 ปี ในชุดสำหรับสีขาว ร่างเล็ก ผอมบาง หลังค่อม เธอมีผมยาวสีขาวและรวบเป็นปมอยู่ด้านหลัง เธอมีลูกชาย 2 คน หลังจากที่สามีของเธอเสียชีวิตและแบ่งที่ดินให้กับลูกชาย เธอ

ก็แยกออกมาอยู่ลำพังในบ้านที่ทำด้วยดินซึ่งห่างจากบ้านของลูกชายไม่กี่หลาเท่านั้น แต่เธอก็ยังครอบครองที่ดินในหมู่บ้านติดกันซึ่งเป็นมรดกที่ได้รับจากพ่อของเธอ และให้ลูกสาวเป็นคนจัดเก็บค่าเช่าและทำอาหารมาให้เธอกิน แต่ลูกสาวของเธอเสียชีวิตไปเมื่อ 2-3 เดือนที่ผ่านมา ทำให้เธอออกมานั่งริมถนนหน้าบ้าน และร้องไห้คร่ำครวญว่าลูกชายและลูกสะใภ้ไม่ดูแล ขณะที่ลูกสะใภ้ของเธอบอกว่าพวกเขาทำอาหาร เตรียมน้ำชาและซักผ้าให้ทุกวัน แต่เธอก็แสดงความไม่พอใจทุกครั้ง นอกจากนี้เธอยังเก็บข้าว ถั่ว ใบชา น้ำตาล เกลือ ที่มีคนให้มาและส่วนที่ได้จากที่ดินของเธอเอง ไว้ในบ้านโดยไม่เอาออกมาใช้ โดยให้เหตุผลว่าเก็บไว้เผื่อวันหน้า

เธอเป็นคนที่อายุมากที่สุดในหมู่บ้าน นอกจากมีที่ดินให้คนในหมู่บ้านเช่าทำนาแล้วยังออกเงินกู้ด้วย เธอจึงยังเดินไปเก็บค่าเช่าและดอกเบี้ยยจากลูกหนี้ คนในหมู่บ้านกล่าวว่า หญิงคนนี้แก่มากแล้วควรจะเลิกทำงานและยกหน้าที่เรื่องการหารายได้ให้กับลูกของเธอได้แล้ว แม้เธอมีเงินซื้อมะม่วงและเนยแข็งซึ่งเป็นของราคาแพงกินทุกวัน แต่ก็ยังเดินไปขอผลไม้ของเพื่อนบ้านกิน และมักบอกกับคนอื่น ๆ ว่าตนโชคร้ายตั้งแต่เกิด ทำให้ไม่มีใครสนใจ คนในหมู่บ้านไม่ค่อยพอใจการกักตุนอาหารของหญิงสูงอายุคนนี้ และบอกว่าการที่เธอดูดำดูขาวว่าลูกสะใภ้ หลาน และบ่นให้คนอื่นฟังเสมอๆ การทำเช่นนั้นนับเป็น *มหาบาป* (Mahabap) เมื่อตายแล้วจะไม่พบกับความสุข

ในหมู่บ้านนี้ยังมีชายมุสลิมสูงอายุคนหนึ่ง ที่ตาบอด อาศัยอยู่กับภรรยา ลูกชาย 4 คน ลูกสะใภ้ 2 คนและหลาน ทุกเช้าเขาจะมานั่งฟังกองฟางหน้าบ้าน เพื่อตากแดด และฟังเสียงเด็กๆ วิ่งเล่นกัน ช่างๆ มีชายหนุ่มกำลังเกี่ยวข้าว เขาค่ำครวญว่า เพราะเขาโชคไม่ดี เขาตาบอด และแขนขาไร้เรี่ยวแรง ลูกขึ้นเองไม่ได้ ลูกชายและหลานของเขาจึงไม่สนใจ มีแต่ภรรยาที่เอาข้าวมาให้เขากิน ไม่เช่นนั้นเขาคงตายไปแล้ว

Lamb ยังกล่าวถึงหญิงสูงอายุจำนวนหนึ่งที่บอกว่าพวกเธอยินดีกับช่วงวัยนี้ พวกเธอใช้เวลาไปกับการสวดมนต์ เดินทางไปเยี่ยมญาติพี่น้อง ท่องเที่ยวและแสวงบุญ ผู้สูงอายุและหญิงวัยกลางบอกว่า ช่วงวัยนี้ไม่ต้องมีอะไรให้กังวลอีก การหมดประจำเดือนกลายเป็นข้อดี ทำให้เธอสามารถเดินทางไปแสวงบุญได้ตามต้องการ และสามารถเข้าไปในวัดได้เพราะไม่ห่วงกังวลเรื่องความเป็นมลทินจากการมีประจำเดือน

ในขณะที่งานของ Lamb คนแก่ถูกนิยามโดยร่างกาย ช่วงวัยและบทบาท ซึ่งมีเกณฑ์กำหนดอย่างคร่าว ๆ ดังที่กล่าวแล้ว ใน *No Aging in India* ของ Cohen (1998) ภาพของผู้สูงอายุตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุในงานของ Lamb ส่วนใหญ่คนที่ Cohen ศึกษา เป็นหญิงสูงอายุในวรรณะพราหมณ์และชนชั้นกลางค่อนข้างสูง อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ที่นอกจากการเป็นผู้สูงอายุตามคติฮินดูแล้ว ยังถูกนิยามด้วยความรู้ด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (gerontology) ซึ่งเริ่มแพร่หลายเข้ามาในอินเดียราวทศวรรษ 1970 (พ.ศ. 2513) เมื่อปะทะเข้ากับแนวคิดเรื่องช่วงวัยและธาตุในร่างกายตามคติฮินดู ก็สร้างคำอธิบายใหม่ให้สอดคล้องกับแนวคิดทางวัฒนธรรมว่า ร่างกายของผู้สูงอายุทั้งชายและ

หญิงมีภาวะเย็นและแห้งจากการที่ธาตุไฟลดลง ทำให้หลอดเลือดในร่างกายตีบตัน ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง โดยเฉพาะผู้หญิงเมื่อไม่ประจำเดือนจึงทำให้เลือดเสียในร่างกายไม่มีทางระบายออก ทำให้สมอง “ร้อน” (hot brain) และแสดงออกด้วยการต่ำทอ โกรธเกรี้ยว บางทีก็คร่ำครวญ ร้องไห้ คลุ้มคลั่ง โวยวาย การแสดงออกของความวิตกกังวล (เช่น สะสมข้าวของ เครื่องใช้ และเงินทอง) เป็นต้น เสียงของคนแก่เหล่านี้สร้างความทุกข์ ความโกรธให้กับลูกหลานจึงเสมือนกำลังบอกรังเกียจความไม่สอดคล้องของระบบคุณค่าเดิมในครอบครัวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมสมัยใหม่

นอกจากนี้ยังมีการผสมผสานวิธีทางการแพทย์อายุรเวท กับความรู้การแพทย์สมัยใหม่ ในช่วงทศวรรษ 1980-90 มีสถาบันการแพทย์อายุรเวทเกิดขึ้น มีการศึกษาวิจัยและทดลองยาสมุนไพร ทำให้มีการแพร่หลายของยาสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับความสูงวัย เช่น ยาน้ำบำรุงสุขภาพ *neo-rasayana* ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและอายุยืน *Geri-forte* เป็นยาเม็ดสีแดงช่วยบำรุงสมองและความจำดีขึ้น ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งแพทย์นิยมนำมาใช้รักษาอาการอ่อนสมรรถภาพทางเพศของผู้ชายวัยหนุ่มและวัยกลางคนด้วย และ *Kesari Jivan* เป็นยาที่มีสรรพคุณบำรุงสมอง ชะลอความจำเสื่อม นอกจากนี้ยังมีโสม (Jinseng) ที่เข้ามาแข่งขันในตลาดสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความจำและความเครียดด้วย

Cohen ยังพบว่าในภาษาฮินดีมีการเชื่อมโยงอายุเข้ากับวัย มีคำเรียกคนที่มีอายุ 60 ปีว่า *sathiyana* หรือ *sixtyishness* เป็นเกณฑ์ชี้ชัดว่าเข้าสู่วัยชรา (ความหมายตามพจนานุกรมภาษาฮินดี *sath* คือหกสิบ เข้าสู่วัยชราและมีสติปัญญา (*buddhi*) ลดลง แต่คนฮินดีมักเรียกคนแก่ว่า *sathiyana* เพื่อหมายถึงคนแก่ที่มีลักษณะตื้อตึง ยึดมั่นในความคิดของตน (hot brain) เป็นลักษณะของคนแก่ที่ยังต้องการมีอำนาจในการจัดการภายในครัวเรือนหรือพื้นที่นอกบ้าน ในขณะที่สังขารร่างกายถดถอยลง *sathiyana* จึงเป็นการมองความแก่ในความสัมพันธ์เชิงอำนาจกับคนในครอบครัวต่างจาก ความชรา (*senility*) ในทางการแพทย์ซึ่งมักจะหมายถึงลักษณะเฉพาะร่างกายที่อ่อนแอ เสื่อมสติ *sixtyishness* จึงเป็นลักษณะของคนสูงวัยที่ต้องการมีความสำคัญและคุณค่าที่ตนเคยมีในครอบครัว เมื่อต้องสูญเสียอำนาจในครอบครัวแก่คนรุ่นลูก ทำให้คนแก่กลายเป็นคนไร้ประโยชน์ (Cohen, 1997 pp.156-157)

เนื่องจาก hot brain ตามความเข้าใจของคนอินเดีย เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในสมองของคนสูงอายุ ความจำเสื่อม และแสดงออกด้วยการต่ำทอ โกรธเกรี้ยว คลุ้มคลั่ง โวยวาย บางทีก็คร่ำครวญ ร้องไห้ ความวิตกกังวล เป็นต้น Cohen จึงให้ความสนใจกับความจำและการแสดงออกของผู้สูงอายุ วิธีการที่ครอบครัวจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของคนสูงวัย และความแก่ในฐานะปัญหาทางการแพทย์ เขาศึกษาผู้สูงอายุอินเดียที่อาศัยในเมืองใหญ่ อย่างกัลกัตตา (รัฐเบงกอลตะวันตก) และพาราณสี (รัฐอุตตรประเทศ) Cohen นำเสนอภาพผู้สูงอายุอินเดียซึ่งลูกหลานมีการศึกษาสูง ทำธุรกิจ ผู้สูงอายุบางคนใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่บนเตียง ในบ้านของลูกชายคนโต โดยมี

ลูกสะใภ้เป็นคนดูแลและอยู่ในบ้านด้วยตลอดเวลา แม้ผู้สูงอายุจะเดินเข้าห้องน้ำ อาบน้ำเองได้ แต่ก็ไม่ต้องเคลื่อนที่มากนัก หากต้องการดูทีวี ลูกจะยกทีวีมาตั้งในห้องนอนของแม่ที่สูงอายุและดูพร้อมกันทั้งครอบครัว

ส่วนหญิงสูงอายุที่ Cohen พบในกัลกัตตา เคยเป็นครูอยู่ในเมืองนี้ หลังจากเกษียณก็อยู่กับลูกชายและลูกสะใภ้ในแฟลตเล็กๆ แห่งหนึ่ง ลูกสะใภ้ซึ่งอยู่บ้านเป็นประจำบอกว่า หลายปีก่อนที่แม่สามีจะเสียชีวิต เธอเริ่มเอะอะโวยวาย กรีดร้อง ชอบเอาของไปซ่อนตามที่ต่าง ๆ ส่วนชายสูงอายุคนหนึ่งเคยเป็นข้าราชการระดับสูง เพราะพ่อของเขาอยากให้รับราชการ แต่เขาอยากเป็นนักประวัติศาสตร์ และกล่าวว่าเขาคนที่มีความจำเป็นเลิศ และมักจะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับหลาน ๆ ฟัง เขาอาศัยอยู่กับภรรยาและลูกหลานในเมืองกัลกัตตา ทุกเช้าคนรับใช้วางรองเท้าที่ขัดเป็นมันวาวไว้ข้างโต๊ะอาหาร และยื่นคอยเตรียมหยิบกระเป๋าเอกสารตามไปที่รถ เวลาว่างก็จะเล่นเกมฝึกความจำกับหลาน หลังจากที่เขาเกษียณจากการทำงาน ภรรยาก็ชวนให้เขาสวดอ้อนวอนต่อพระกฤษณะเป็นประจำ แต่ไม่กี่ปีต่อมาภรรยาของเขาสังเกตว่า เขาไม่ค่อยอ่านหนังสือที่ชอบซื้อมากองไว้ และเริ่มจำไม่ค่อยได้ ทำให้ครอบครัวเป็นทุกข์มาก

ส่วนที่เดลี ชายสูงอายุอยู่กับภรรยาและครอบครัวของลูกชายคนเล็ก ลูกสะใภ้และหลานสามคน ทั้งหมดอยู่รวมกันในแฟลตชั้นบนในเมือง ลูกชายคนโตของเขาแยกครอบครัวออกไปแล้ว ชายสูงอายุคนนี้ยังต้องทำงานแม้จะมีอายุเลยวัยเกษียณมาแล้ว เพื่อไม่ให้ลูกชายของเขาแยกครอบครัวออกไป เขาวิตกว่าหากไม่ช่วยหารายได้เป็นค่าเล่าเรียนให้กับหลานคนเล็ก คงไม่สามารถอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ได้ และจะไม่มีคนคอยดูแลภรรยาที่ไม่ค่อยแข็งแรง การทำงานและความกังวลทำให้เขามีอาการใจสั่นและความดันสูงโลหิตสูง

ในเมืองพาราณสี หญิงสูงอายุนุรณะพรหมณ์คนหนึ่ง เธอสวมสำหรับสี่ขาตลอดเวลา เนื่องจากเป็นหม้ายตั้งแต่อายุ 14 ปี มีลูกสาวคนหนึ่ง ทำงานอยู่ที่เมืองกัลกัตตา และหลานสาวอยู่ที่แคนาดา เธอเช่าห้องเช่าเล็ก ๆ อยู่ตามลำพัง ไม่ไกลจากแม่น้ำคงคา ทุกวันตอนเช้าเธอจะสะพายย่ามที่มี chapatti และเดินไปที่ร้านขายโยเกิร์ต เพื่อขอโยเกิร์ตที่เหลือจากเมื่อวันก่อนมาให้กับสุนัขที่รอคอยอยู่หน้าห้องทุกวัน เธอได้รับเงินสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุ<sup>1</sup> เป็นรายเดือน และเงินส่วนหนึ่งจากลูกสาว เธอใช้ชีวิตในเมืองตามคติฮินดู โดยการให้ทานและสวดมนต์

<sup>1</sup> ประเทศอินเดียมีระบบบำนาญและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Old Age Pension Scheme (NOAPS) มาตั้งแต่ ค.ศ. 1995 (พ.ศ. 2538) โดยรัฐให้เงินช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจน อายุระหว่าง 65 ปีขึ้นไป คนละ 100 รูปีต่อเดือน (75 รูปีจากรัฐบาลกลาง และอีก 25 รูปีจากแต่ละรัฐ) และเพิ่มเป็นคนละ 200 รูปีต่อเดือน ในปี ค.ศ. 2006 พร้อมกับเปลี่ยนชื่อระบบบำนาญเป็น Indira Gandhi National Old Age Pension Scheme (IGNOAPS) ต่อมาปี ค.ศ. 2011

ภาพคนแก่ที่ Cohen นำเสนอเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและวิธีอยู่ร่วมกันในเมืองใหญ่ ขณะที่ลูกหลานมีการศึกษาสูงและภาระการทำงาน ความเสื่อมของร่างกายและการแสดงออกของผู้สูงอายุ เช่น ตามัว หูตึง ยืนไม่มั่นคง บางคนแสดงคร่ำครวญ โวยวาย สำหรับครอบครัวของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่และมีภาระหน้าที่การงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาดูแลลูกหลานจึงพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ ซึ่งคนแก่มักจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเกี่ยวกับสมอง ความจำเสื่อม หรือโรคอัลไซเมอร์ และได้รับการรักษาด้วยยา ทำให้ความจำเสื่อมถูกมองว่ากลายเป็นความผิดปกติของสมอง

Cohen เห็นว่าการเข้ามาของวิทยาการผู้สูงอายุ (gerontology) ตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1970 ทำให้ความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายกลายเป็นปัญหาทางการแพทย์ การมองร่างกายที่ “แก่” เช่นนี้ มีส่วนตัดสินให้ “ความแก่” เป็นภาวะผิดปกติ ผู้สูงอายุจึงล้วนเป็นคนป่วยซึ่งต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ แม้ครอบครัวยังเป็นผู้ดูแลคนแก่ แต่เนื่องจากความแก่เป็นโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์ ในแง่หนึ่งก็เท่ากับผลักคนแก่ให้ออกไปจากพื้นที่และการดูแลของคนในครอบครัว และคนในครอบครัวก็รู้สึกว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะดูแลและเข้าใจคนแก่ได้ ทำให้ “เสียง” ของคนแก่เหล่านั้นถูกละเลย ไม่มีใครสนใจหรือเข้าใจว่าพวกเขา กำลังสื่อสารอะไร Cohen ชี้ให้เห็นว่ามีวาทกรรมหลายชุดที่ซ้อนทับกันอยู่ กำกับการกระทำของผู้สูงอายุและคนในสังคม อาทิ การมองร่างกายที่มีความแก่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานและใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มที่ต้องพึ่งพิงคนอื่น อารมณ์แปรปรวนของผู้สูงวัยถูกเชื่อมโยงเข้ากับภาวะเสื่อม (แก่) กับความผิดปกติในการทำงานของสมอง (hot brain และ หลอดเลือดสมองตีบ) ทำให้ความสามารถในการจำลดลง จนเป็นโรคความจำเสื่อม และอาการคลุ้มคลั่ง โวยวาย ร้องไห้ หลงลืม และอาจถูกวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยทางจิต

การจำไม่ได้นอกจากจะถูกทำให้กลายเป็นโรคแล้ว ยังทำให้ตัวตนของผู้สูงอายุหายไป เพราะสำหรับผู้สูงอายุ “ความจำ” จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมเพราะมีผลต่อการที่ผู้อื่นรับรู้ถึงการดำรงอยู่ของตัวเอง ในฐานะสมาชิกของครอบครัว มีตำแหน่งแห่งที่ทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดง

---

รัฐบาลอินเดียเปลี่ยนเกณฑ์การจ่ายเงินบำนาญให้ผู้สูงอายุจากคนที่มียุตั้งแต่ 60-79 ปี คนละ 200 รูปีต่อเดือน และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป คนละ 500 รูปีต่อเดือน ในปัจจุบันเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันไปแต่ละรัฐ เช่น ผู้สูงอายุในเดลีจะได้รับเงินบำนาญคนละ 1,000 รูปีต่อเดือน แต่ผู้สูงอายุในรัฐพิหารได้คนละ 400 รูปีต่อเดือน เป็นต้น นอกจากนี้รัฐบาลกลางยังมีระบบเงินสวัสดิการช่วยเหลือครอบครัวยากจน ระบบเงินสวัสดิการช่วยเหลือหญิงหม้ายและเงินสวัสดิการสำหรับคนพิการด้วย

การมีอยู่หรือตัวตน (sense of individual or self)<sup>1</sup> (Rossington, 2007 อ้างใน Whitehead, 2009) เป็นสิ่งที่ชี้ว่าผู้สูงอายุยังผูกพันกับคนอื่น สิ่งรอบตัว ยังมีชีวิตอยู่ในโลก การรับรู้เหล่านี้สัมพันธ์กับความจำ เพราะความจำเป็นที่เก็บความรู้ ประสบการณ์ซึ่งมีอยู่ภายในตัวของผู้สูงอายุ<sup>2</sup> ที่ต้องอาศัยเวลาสั่งสม ความจำเป็นที่สะท้อนตัวตนและการมีอยู่ของตน ดังนั้นการลืมบางเรื่องในชีวิตจึงทำให้ความเป็นตัวตนบางส่วนเลี้ยวหายไป รู้สึกไร้ความสำคัญ ไร้คุณค่า และอาจหมายถึงการถูกตัดขาดจากสังคม ผู้สูงอายุหลายคนจึงรู้สึกกลัวหากต้องสูญเสียความจำ เพราะผู้สูงอายุที่มีภาวะความจำเสื่อม อาจถูกวินิจฉัยเป็นคนเสียสติ และต้องเข้าสู่กระบวนการบำบัดทางจิต

---

<sup>1</sup> แนวคิดเรื่องความเป็นปัจเจกหรือความเป็นตัวตน (sense of individual or self) เป็นข้อเสนอของ John Locke (ค.ศ.1632-1704) นักปรัชญาชาวอังกฤษ เรื่องความรู้ ความคิดและความจำ (กล่าวไว้ใน Essay Concerning Human Understanding ปี ค.ศ.1690) เขาเสนอว่า จิตของคนเรา (mind) เมื่อแรกเกิดยังว่างเหมือนกระดานที่ว่างเปล่า (blank slate) ประสบการณ์ที่แต่ละคนรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสจะถูกเก็บไว้ภายในส่วนของความจำ (memory) ซึ่งเป็นสถานที่เก็บความคิด (the Store-house of our Ideas) หรืออาจกล่าวได้ว่า ความจำคือกล่องเก็บความคิดเรื่องราว ประสบการณ์ที่เคยพบเห็นหรือรู้สึกมาก่อนแล้ว เมื่อเราพบเจอกับวัตถุหรือเหตุการณ์ (เห็น ได้ยิน ลิ้มรส ได้กลิ่น) และเกิดความรู้สึกอีกครั้ง (จำได้) เช่น เรารู้ว่าอาหารบางอย่างมีรสหวาน เพราะเคยลิ้มรสความหวานมาก่อนแล้วดังนั้นการพบเหตุการณ์เดิมซ้ำ หรือการคิดทบทวนจะทำให้เด็กมีความคิดเก็บไว้ส่วนของความจำมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้นและหมายถึงมีความฉลาด ที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน แนวคิดนี้จึงถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาการทักษะและการเรียนรู้ด้านภาษาในวัยเด็ก

<sup>2</sup> Henri Bergson เป็นนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส กล่าวถึงเรื่องความจำไว้ใน *matter and memory* เมื่อ ค.ศ. 1896 เขาเสนอเรื่อง ความจำของร่างกายมนุษย์ (body memory) ว่า ความจำของคนเราเป็นที่รวมของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ประสบการณ์ในอดีตของเราถูกเก็บไว้ในรูปความจำ (memory) เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำของแต่ละคนก็ถูกเก็บรวมกันอยู่ในร่างกายโดยไม่รู้ตัว (unconscious) เรียกว่า habit memory ความจำในชีวิตประจำวันนี้ เกี่ยวข้องกับกลไกการทำงานด้านการรับสัมผัสและการเคลื่อนไหว (sensori-motor function) ซึ่งเป็นตัวจัดการให้มีการจัดเก็บและรอการระลึกขึ้นมา เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ร่างกายจำวิธีการเดิน การเขียน ได้เพราะเกิดการซ้ำๆ ความจำอีกแบบหนึ่งคือ true memory หรือ pure memory คือความจำส่วนตัวในระดับจิตใต้สำนึก ภาพจำหรือสิ่งที่จำไว้นั้นเป็นส่วนหนึ่งในคลังความคิด (gallery of thought our thought) และสิ่งที่แต่ละคนจดจำจะดำรงอยู่คงที่ (อ้างใน Whitehead, 2009)

จะเห็นได้ว่าความรู้และทฤษฎีทางการแพทย์ในช่วงแรกให้ความสำคัญกับร่างกายของผู้สูงวัย และสนใจความจำเสื่อมในฐานะที่เป็นอาการของ “ความแก่” ผู้สูงอายุจึงอาจมีอาการลืมว่าวางของไว้ที่ไหน ความคิดช้าลง ไปจนถึงอาจจำเรื่องราวบางอย่างไม่ได้เลย รวมทั้งอาจนอนไม่หลับ ซึมเศร้า หรือกลัวโดยไม่มีสาเหตุ เป็นต้น (Clarfield, 1990) เมื่อนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองและระบบประสาทวิทยา (neuroscience)<sup>1</sup> ซึ่งศึกษากลไกการทำงานในระดับเซลล์ของระบบประสาทและสมองในผู้สูงอายุมากขึ้น พบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป จำนวนหนึ่งเริ่มมีภาวะ “ความจำเสื่อม” (ทาง

---

<sup>1</sup> แวดวงวิทยาศาสตร์และการแพทย์พบการทำงานของสมอง มาตั้งแต่ศตวรรษที่ 15 โดย Thomas Willis (ค.ศ. 1621-1675) แพทย์ชาวอังกฤษ ค้นพบเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงภายในสมอง (Circle of Willis) จากการศึกษาสมองของคนเป็นโรคลมชัก เขาเสนอว่าสมองแต่ละส่วนทำงานต่างกัน แต่ส่วนมีเซลล์ประสาทเชื่อมโยงกับเส้นประสาทที่ไปยังกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ความรู้นี้เป็นพื้นฐานให้กับการศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) จนช่วงทศวรรษ 2000 แยกเป็นสาขา cognitive science ซึ่งให้ความสนใจกับความเปลี่ยนแปลงทางเคมีและกลไกการตอบสนองที่เกิดขึ้นภายในสมองและอวัยวะภายใน ขณะที่คนเกิดความคิดและรับรู้สัมผัส นักวิทยาศาสตร์ด้านนี้สนใจว่าคนเราจำสิ่งต่างๆ ที่ซับซ้อนได้อย่างไร พวกเขาสังเกตและตรวจวัดค่าสารเคมีในร่างกายในขณะที่คนกำลังคิดหรือเรียนรู้ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของกระแสประสาทภายในเซลล์ประสาท เส้นประสาทและสมองส่วนต่างๆ รวมทั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจการทำงานของระบบการส่งข้อมูลในสมอง cognitive science อธิบายกลไกการจำว่าเกิดจากการทำงานร่วมกันของกลุ่มเซลล์ที่มารวมกัน การสัมผัสประสบการณ์หนึ่งๆ จะกระตุ้นเซลล์ประสาทจำนวนหนึ่งในสมอง ซึ่งแต่ละประสบการณ์จะกระตุ้นเซลล์ประสาทสมองต่างกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระแสสัญญาณประสาทของช่องว่างที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท (synaptic gap) และปล่อยสารสื่อประสาทออกไปยังเซลล์ประสาทตัวรับ (receptor) ต่อๆ กันไป การกระตุ้นเซลล์ประสาทให้ทำงานบ่อยๆ จะทำให้เกิดการเชื่อมโยงการทำงานของเซลล์ประสาทเป็นโครงข่ายมากและรวดเร็วขึ้น และสร้างร่องรอยความจำให้สมอง (memory trace) ซึ่งก็คือการสร้างความทรงจำระยะยาว ความจำเกี่ยวข้องกับสมองและอวัยวะรับรู้สัมผัส การประมวลผลข้อมูลเกิดขึ้นภายในสมอง ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการรับ เก็บ ประมวลผลข้อมูล และสั่งการไปยังอวัยวะต่างๆ นอกจากจะทำให้แต่ละคนจดจำเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้ ยังทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วย ข้อมูลที่ต่างกันจะถูกแยกเก็บไว้ในบริเวณของสมองต่างกัน เช่น ฮิปโปแคมปัสตั้งอยู่ตรงกลางสมองทำหน้าที่บันทึกความทรงจำระยะสั้นเป็นความทรงจำระยะยาว เปลือกสมอง (cerebral cortex) สมองส่วนหน้า (prefrontal lobe) เป็นศูนย์กลางการกลั่นกรองเรื่อง การคิด วางแผนและแก้ปัญหา ทำหน้าที่ร่วมกับสมองส่วนอื่นและเก็บความจำระยะสั้น เป็นต้น



การแพทย์เรียกว่าเป็น senile dementia) คือ เริ่มมีอาการหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน บางครั้งก็ ซึมเศร้า สนใจดูแลตนเองน้อยลง จำเรื่องราวในปัจจุบันไม่ได้ เช่น จำไม่ได้ว่าการใส่เสื้อผ้าทำอะไร จำไม่ได้ว่าเป็นเวลาช่วงใดของวัน ทำให้ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร บางคนมีอาการพูดลำบาก บางทีก็ เคลื่อนไหวลำบากหรือควบคุมร่างกายไม่ได้ เช่น ปัสสาวะหรือถ่ายอุจจาระเรี่ยราด เป็นต้น ทำให้ต้อง พึ่งพาคนอื่นในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อตรวจภาพสแกนสมองก็จะพบว่ามี การฝ่อลีบของเนื้อสมอง ส่วนกลางและสมองส่วนที่บันทึกความทรงจำ เกิดจากหลอดเลือดในร่างกายแข็งตัวและตีบแคบ (arteriosclerosis) ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอและเกิดอาการหลงลืม จึงสรุปว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองไม่ได้ว่าเกิดจากความเสื่อมของเซลล์สมอง

ความรู้เรื่องการทำงานของระบบประสาทและสมองและการเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ ช่วยให้ให้นักวิทยาศาสตร์และแพทย์ทางระบบประสาทเกิดความเข้าใจพฤติกรรมของผู้สูงอายุ (เช่น หลงลืมเรื่องราวปัจจุบันได้ง่าย จำได้แต่เรื่องในอดีต จำวันเวลาไม่ได้ อารมณ์แปรปรวน โมโหฉุนเฉียว ทำกิจวัตรประจำวันเองไม่ได้ เป็นต้น) ว่ามีสาเหตุจากสมองและเซลล์ประสาทฝ่อลีบ ไม่ใช่อาการ ผิดปกติทางจิตหรือเป็นบ้าอย่างที่เคยมองกัน นักวิทยาศาสตร์จึงได้ศึกษาค้นคว้าวิธีการกระตุ้นความจำ และชะลอความเสื่อมของสมอง โดยอาศัยยา สมุนไพร และการบริหารสมอง (เช่น เกมและแบบฝึกหัด เพื่อเพิ่มความเร็วในการจำ พร้อมกับวัดความสามารถในการจำภาพ สิ่งของ เสียง และต้องตอบสนอง ด้วยความเร็วและปริมาณของสิ่งที่จำได้ การฝึกร่างกายสองข้างให้ทำสิ่งที่ต่างกันในเวลาเดียวกัน เช่น ใช้มือซ้ายวาดเป็นรูปวงกลมในอากาศ ขณะเดียวกันมือขวาวาดเป็นรูปสี่เหลี่ยม เป็นต้น) และ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคม

ส่วนนักจิตวิทยาการเรียนรู้<sup>1</sup> (cognitive psychologist) สนใจ “ความจำ” ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความฉลาดและปัญญา เพราะความจำเป็นเครื่องมือที่ทำให้คนชีวิตรอด และมีความสุข (อุบลวรรณ ภาวนันท์, 2555) การจำได้ทำให้เกิดการรู้ คิด และพัฒนาการเรียนรู้ ของมนุษย์ นักจิตวิทยาการเรียนรู้อธิบายกลไกการจำที่เกิดขึ้นภายในสมอง โดยอาศัยทฤษฎีการ ประมวลผลข้อมูล (Information Processing)<sup>2</sup> อธิบายเรื่องความจำของมนุษย์ว่า “ความจำ” เป็น

<sup>1</sup> หรือนักจิตวิทยาการเรียนรู้ คิด และปัญญา ให้ความสนใจเรื่อง การเรียนรู้ การคิด และการ พัฒนาความคิดหรือสติปัญญาตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่

<sup>2</sup> ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนเราจำบางเรื่องได้โดยไม่รู้ตัว (unconscious) บางเรื่องเราก็จำอย่างรู้ตัว (conscious) เมื่อเราเห็นวัตถุหรือได้ยินเสียงครั้งแรก จะจำได้ในระยะสั้น (ภายใน 0.05 วินาที) และ จะลืมได้อย่างรวดเร็วถ้าไม่มีการทบทวนซ้ำ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของกลไกการจำของสมอง รูปแบบ ความจำแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ความจำรู้สึกสัมผัส ความจำระยะสั้น และความจำระยะยาว เมื่อเรารับ ข้อมูลจากสิ่งเร้าภายนอกผ่านอวัยวะรับสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ในรูปของ ภาพ เสียง กลิ่น รส

กระบวนการที่ต่อเนื่องประกอบด้วย การรับข้อมูล การเก็บรักษาข้อมูล และการเรียกใช้ข้อมูล (การระลึก การทบทวน) ความจำจะถูกแยกเก็บไว้ในสมองส่วนต่างๆ (Atkinson and Shiffrin, 1968 อ้างใน อุบลวรรณ ภาวานันท์, 2555)

ขณะที่ความรู้ทางการแพทย์เวชศาสตร์สูงอายุ (geriatrics) และวิทยาศาสตร์ด้านสมองและระบบประสาท (neuroscience) ทำให้ความ “เสื่อม” ของร่างกายสูงวัย เป็น ความ “เสี่ยง” ต่อการเจ็บป่วย คำอธิบายเรื่องความเสี่ยงและความถดถอยที่เกิดกับร่างกายจึงเป็น “โรค” ที่เกิดกับคนสูงอายุได้แพร่กระจายไปในสังคม ทำให้คนวัยอื่นมองคนแก่เป็นคนอ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายและต้องการบริการทางการแพทย์ ส่วนความรู้ด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (gerontology) มองว่า ความจำ เป็นตัวบ่งชี้ของความแก่ นักมานุษยวิทยาก็ทำให้เห็นความแก่ในมุมมองของตัวเอง เพราะเชื่อว่าประสบการณ์และความเข้าใจในตนเอง จะช่วยทำให้เข้าใจคนแก่และความแก่มากขึ้น โดยศึกษาจากการใช้ชีวิตประจำวัน และเมื่อผนวกความรู้และแนวคิดสาขาต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ได้รับ ความสนใจมากขึ้น รัฐต้องเข้ามาจัดการ ทำให้เกิดระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น บ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ ระบบเงินบำนาญ ระบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ความรู้ด้านวิทยาการผู้สูงอายุก็นำให้ผู้สูงอายุและครอบครัวเกิดความวิตกกังวล ไม่มั่นใจต่อความสามารถในการดูแลผู้สูงวัยในระยะท้าย

งานมานุษยวิทยาช่วงทศวรรษ 2000 จึงหันมาสนใจวิธีอยู่กับความเสี่ยงของร่างกายและความจำของผู้สูงอายุทั้งในบ้านและบ้านพักผู้สูงอายุ ระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะท้าย โดยเฉพาะวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นความจำเสื่อมในโรงพยาบาล ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล ซึ่งต้องเผชิญกับการประเมินสภาวะใกล้ตายกับการตัดสินใจชีวิตของผู้สูงอายุ

งานศึกษาทางมานุษยวิทยาที่เกี่ยวกับการจัดการกับความจำเสื่อมของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายรรู้ถึงความไม่เหมือนเดิมของร่างกาย และมีวิธีการอยู่เสื่อมที่หลากหลาย เช่น

บทความของ Kaufman (1994) เรื่อง Old Age, Disease, and the Discourse on Risk: Geriatric Assessment in U.S Health Care. มองว่าความรู้ด้านเวชศาสตร์สูงอายุ มองความ

---

และสัมผัส เราจะเก็บข้อมูลนี้ไว้ในระยะสั้นๆ การศึกษาทดลองทางจิตวิทยายืนยันว่าเรามักจะจำ ภาพติดตา (Iconic memory) และเสียงก้องหู (Echoic memory) ได้ในช่วงระยะสั้นๆ เพื่อให้มีเวลาประมวลข้อมูลที่เข้ามา ข้อมูลที่ได้รับการสนใจจะเข้าสู่ระบบความจำระยะสั้น ส่วนข้อมูลที่ไม่ได้รับความสนใจจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว และเมื่อมีการทบทวนหรือฝึกฝนซ้ำจะทำให้ความจำถูกเรียกกลับมาใช้ใหม่และเก็บไว้ในระบบความจำระยะยาว ดังนั้นหากเราทบทวนข้อมูลมากเท่าไร ข้อมูลที่เก็บไว้ก็จะยิ่งฝังตัวเก็บไว้ในระบบความจำได้มากและนานขึ้น

เสื่อมและความสูงวัยของผู้สูงอายุเป็น*ความเสี่ยง*ที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยที่มากขึ้น เธอศึกษากระบวนการประเมินและรักษาผู้สูงอายุ โดยทีมแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักอาชีวบำบัด และนักกายอุปกรณ์ (ทำรองเท้า) ในทีมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุผู้สูงอายุในโรงพยาบาลของโรงเรียนแพทย์แห่งหนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา Kaufman สังเกตกระบวนการพูดคุย การใช้ข้อมูลจากประวัติความเจ็บป่วย การประเมินสุขภาพจิต (psychology test) รวมทั้งดูแลแนวโน้มเรื่องภาวะความจำเสื่อม ตัวอย่างเช่น ลูกสาวของ Mrs. A สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของแม่ว่าเริ่มมีอาการหลงลืม และตีความความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุจากที่เคยช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น เดินทางไปตลาด ทำความสะอาดเสื้อผ้า ดูแลบ้าน เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มไม่ใส่ใจตนเอง ปล่อยให้บ้านรก ไม่ทำความสะอาดเสื้อผ้า มีอารมณ์หงุดหงิดหรือซึมเศร้า หลงลืมเป็นบางครั้ง ทำให้ญาติวิตกกังวลว่าจะมีอาการเจ็บป่วยมากขึ้น จึงส่งปรึกษาแพทย์ เพื่อจะฟื้นฟูและป้องกันอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่อาจตามมา ลูกสาวของ Mrs. A จึงติดต่อนักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลและแพทย์ประจำบ้านซักประวัติความเจ็บป่วยที่ผ่านมา มีนักอาชีวบำบัดไปสำรวจสภาพบ้านและแนะนำการจัดบ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการล้มและเกิดอุบัติเหตุ เมื่อแพทย์แจ้งว่า Mrs. A เริ่มมีความจำเสื่อมและภาวะซึมเศร้า รวมทั้งมีอาการแทรกซ้อนจากโรคหัวใจและเบาหวาน พฤติกรรมเดิมที่ชอบสูบบุหรี่ บางครั้งก็หงุดหงิด จึงแนะนำให้ไปเข้ากลุ่มผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่เธอปฏิเสธเพราะต้องการอยู่ลำพังมากกว่าและคิดว่ายังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

Kontos แสดงให้เห็นว่าตัวตนของคนแก่แต่ละคนที่เราเห็นนั้น เกิดจากการฝึกฝนร่างกายจนเคยชินกระทั่งถูกบันทึกและจดจำเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นที่เราเห็นว่าคนแก่หลงลืมบางเรื่องนั้น อาจไม่ถูกต้องเสียทีเดียว ความจำบางเรื่องอาจฟื้นคืนได้หากได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม บทความของ Kontos (2006) ใน *Embodied Selfhood: An Ethnographic Exploration of Alzheimer's Disease* แสดงให้เห็นว่าความจำเสื่อมในคนแก่ไม่ได้เป็นอย่างที่เคยเข้าใจโดยทั่วไป ความจำนั้นแฝงฝังอยู่ร่างกาย เขาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาการความจำเสื่อมยังสามารถทำกิจกรรมบางอย่างที่คุ้นเคยได้ หากได้รับการกระตุ้นให้ลองทำซ้ำๆ Kontos ศึกษาผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านพักผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชายวัย และมีอายุมากกว่าแปดสิบปี ทุกคนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความจำเสื่อม Kontos แสดงเห็นว่าผู้สูงอายุที่แม้จะมีความจำเสื่อม บางคนนั่งรถเข็น และมีความทุกข์กับการไม่สามารถทำงานได้ เมื่อได้รับการกระตุ้น เช่น ให้ผู้สูงอายุปักผ้าซึ่งเป็นงานที่เธอเคยชำนาญมาก แม้ในช่วงแรกผู้สูงอายุจะบอกว่าเธอจำไม่ได้ว่าต้องทำอะไร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่สอนว่าต้องปักเข็มลงบนผ้าอย่างไร ดึงด้ายอย่างไรและให้ลองทำดู ผู้สูงอายุคนนี้ก็ทำได้ในที่สุด เธอทำไปยิ้มไปขณะที่มือก็เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว นอกจากการปักผ้าแล้ว ยังมี การวาดรูป พันด้าย เป็นต้น โดยเลือกกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเคยทำมาในอดีต และกิจกรรมอื่น เช่น สวดมนต์ อ่านคัมภีร์ งานฉลองที่มีการเต้นรำประกอบเสียงเพลงและจังหวะ ที่แม้ว่าผู้สูงอายุที่ต้องนั่งรถเข็น ก็ขยับศีรษะ ยกแขนขึ้นลง

เคาะนิ้วมือ นิ้วเท้าไปตามจังหวะ Kontos สังเกตเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุในระหว่างทำกิจกรรมเหล่านี้ เป็นไปด้วยความราบรื่น และทุกคนมีสีหน้าที่มีความสุข กิจกรรมในบ้านพักผู้สูงอายุ ล้วนแต่เป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุคุ้นเคยมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว การทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่ใช่ว่าการรื้อความทรงจำภายในสมอง หากแต่เป็นการฟื้นฟูความทรงจำของร่างกาย ผ่านประสาทสัมผัสคือ การเห็น การได้ยิน และการสัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุฝึกฝนและทำจนคุ้นชินมาแล้วในอดีต และอาศัยแนวคิดเรื่อง habitus ของ Bourdieu อธิบายว่าร่างกายมนุษย์เป็นเครื่องมือเรียนรู้และส่งผ่านความรู้ผ่านการปฏิบัติ (practice หรือ praxis) ซ้ำๆ หรือการฝึกฝน ทำให้ร่างกายเกิดการรับรู้ เรียนรู้ จนเกิดความเคยชินหรือจำได้ จนเป็นส่วนหนึ่งในร่างกาย (embodiment) ทำให้กลายเป็นอุปนิสัยและกลายเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล (Bourdieu, 1972)

งานของ Kontos พยายามจะบอกว่าคนแก่ไม่ได้เสื่อมอย่างที่เรารู้สึกเข้าไปว่าเรื่องราวที่จำต้องอยู่ภายในสมองเท่านั้น แต่ความจำอยู่ในร่างกายและการกระทำ เพราะการทำซ้ำทำให้ร่างกายจำได้ ที่ดูเหมือนจะลืมไปนั้น หากได้รับการกระตุ้นจากเหตุการณ์ที่เหมือนในอดีตก็จำได้เอง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการค้นพบกลไกการทำงานของระบบประสาทและสมอง กลไกการจำ การลืม และความผิดปกติเกี่ยวกับความจำและการเรียนรู้ จะช่วยสร้างความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ แต่ก็ยังไม่สามารถหยุดการเสื่อมของระบบประสาทและสมองในผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุที่มีภาวะความจำเสื่อมจึงดูเหมือนคนป่วยเกือบทุกคน ปลายทศวรรษ 1990 ถึงต้นทศวรรษที่ 20 เป็นช่วงเวลาที่ประเทศในยุโรปและอเมริกามีจำนวนผู้สูงวัยที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 80 ปีเป็นจำนวนมาก และผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีภาวะความจำเสื่อม และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จึงต้องกลายเป็นภาระของครอบครัวและระบบการดูแลสุขภาพ งานศึกษาจำนวนหนึ่งสะท้อนว่ากระบวนการรักษาและประเมินทางการแพทย์มีส่วนในการลดทอนคุณค่า และการประเมินความสามารถของผู้ป่วยต่ำเกินไป

เช่น บทความของ Becker and Kaufman (1995) เรื่อง Managing an Uncertain Illness Trajectory in Old Age: Patients' and Physicians' Views of Stroke ทำให้เห็นว่าความเจ็บป่วยยิ่งตอกย้ำความแก่และลดคุณค่าของความเป็นผู้สูงวัยลงด้วย พวกเขาศึกษาผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัมพาตจากหลอดเลือดสมอง กลุ่มศึกษาครึ่งหนึ่งเป็นวัยกลางคน อีกครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุ เมื่อผู้ป่วยเหล่านี้เข้ารับการรักษาด้วยยาจนอาการคงที่ เหลือแต่ความพิการทางกายก็จะได้รับการฝึกเคลื่อนไหวย้ายตัวเอง การใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ใส่เสื้อผ้า รองเท้า กินข้าว แปรงฟัน อาบน้ำ ฝึกการเคลื่อนไหวไปที่เตียงหรือเก้าอี้ ฝึกเดินด้วยไม้เท้า เป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ แพทย์จะประเมินสภาพร่างกายและจิตใจอีกครั้ง และแนะนำญาติว่าควรทำอย่างไรต่อไป ผู้ป่วยวัยกลางคนที่สามารถฟื้นฟูต่อไปได้ ก็จะส่งต่อเข้ารับการฟื้นฟูร่างกายและการรักษาทางการแพทย์ที่มีเป้าหมายให้ร่างกาย

เปลี่ยนแปลงในทางที่ก้าวหน้าขึ้น แต่แพทย์จำนวนหนึ่งคิดว่าผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะคนที่มีอายุมาก ๆ และผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตรุนแรง แม้จะทำการฟื้นฟูร่างกาย ผู้ป่วยก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงแนะนำให้ญาตินำผู้สูงอายุไปอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา (Nursing Home) ซึ่งมีบริการดูแลผู้สูงอายุให้มีชีวิตอยู่ตามสภาพและรอเวลาเสียชีวิต ผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยอัมพาตและช่วยเหลือตนเองไม่ได้เมื่อบวกกับความสูงวัยขึ้น (แม้จะอยู่ในวัยกลางคน) แต่ก็มีโอกาสฟื้นตัวยาก และไม่คุ้มค่าที่จะรักษาต่อไป

### 1.5 คนแก่ ภาวะใกล้ตาย และการตาย

งานมานุษยวิทยาที่ผ่านมาแม้จะสนใจตัวคนแก่ในเชิงบทบาท สถานภาพทางสังคม แต่ไม่สนใจความแก่และการตาย มีแต่งานศึกษาเกี่ยวกับพิธีกรรมเกี่ยวกับความตาย และความหมายเชิงสัญลักษณ์ในพิธีกรรม เมื่อนักมานุษยวิทยาเริ่มสนใจ “ความแก่” ก็นำไปสู่ความสนใจกระบวนการตาย ที่มักสนใจการตายในบริบทสมัยใหม่ที่มีเทคโนโลยีทางการแพทย์มาเกี่ยวข้อง

ผู้สูงอายุที่มีอายุมากๆ และป่วยเรื้อรัง มักได้รับการรักษาและดูแลในระบบการแพทย์ ทีมสุขภาพก็ยอมรับว่าเป็นการยากที่จะทำนายว่าร่างกายจะฟื้นตัวเหมือนเดิมได้หรือไม่ ผู้สูงอายุอาจต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียวและมีคนช่วยเหลือเป็นเวลานาน トラาจนก้าวเข้าสู่ช่วงท้ายของชีวิตที่จะช่วยเหลือตนเองไม่ได้และตายในที่สุด ช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่ไม่น่าพอใจ เพราะเป็นรอยต่อระหว่างความเป็นกับความตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงก่อนตายเป็นช่วงเวลาที่มิชอบกตัญญูระหว่างความเจ็บป่วยกับความเสื่อม ในการตัดสินใจเลือกการยื้อชีวิตหรือสิ้นสุดชีวิต

ตัวผู้สูงอายุและคนในครอบครัวบางคนต้องการให้ร่างกายค่อย ๆ สิ้นสุดการทำงานตามธรรมชาติจนกระทั่งหมดลมหายใจ ซึ่งนับเป็นการตายตามธรรมชาติหรือตายดี (good death)<sup>1</sup> แต่เมื่อมีเครื่องช่วยหายใจ (ventilator) ตั้งแต่ทศวรรษ 1950 ซึ่งสามารถช่วยคงสภาพการทำงานของสมองไว้ (Lock, 1996) ทำให้ผู้ป่วยอยู่ในสภาพพัก คือหายใจได้แต่ต้องพึ่งเครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา ไม่รู้สึกตัว และสื่อสารกับคนอื่นไม่ได้ จึงทำให้การนิยามสภาพการ “มีชีวิต” และ “ตาย”

<sup>1</sup> ประมาณสิบปีที่ผ่านมา สังคมไทยเริ่มมีการพูดถึงการตายดีหรือการตายอย่างมีศักดิ์ศรีหรือมีคุณภาพ ว่าหมายถึงการตายอย่างสงบ ไม่ทุกข์ทรมานกับการรักษา หรือดิ้นรน ยื้อยุดกับความตาย โดยอาศัยเครื่องมือทางการแพทย์ อาจกล่าวได้ว่า ประเด็นเกิดขึ้นพร้อมกับความก้าวหน้าของเครื่องมือทางการแพทย์ที่ถูกใช้ในการยื้อชีวิตของผู้ป่วย แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้ผู้ป่วยต้องอยู่ในสภาพที่ไม่อาจช่วยเหลือตนเองหรือสื่อสารกับคนในครอบครัวได้ อยู่ในสภาพกึ่งหลับกึ่งตื่น หรือฝัก ต้องพึ่งเครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา

ด้วยเกณฑ์ “สมองตาย” เข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจการตาย นิยามภาวะการณตายจึงมีเรื่อง การแพทย์เข้ามาเกี่ยวข้อง และโรงพยาบาลกลายเป็นสถานที่ให้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

งานของ Walter (1994) เรื่อง *The Revival of Death* ศึกษาการเปลี่ยนแปลง รูปแบบการตาย การเปลี่ยนแปลงวิธีการดูแลผู้ป่วยก่อนเสียชีวิตในอังกฤษ เขากล่าวว่าแนวคิดปัจเจก นิยมในสังคมตะวันตก ทำให้การตายของคนสมัยใหม่เป็นเรื่องส่วนตัว พิธีกรรมที่เคยเกิดขึ้นชุมชนและ มีคนในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการไว้อาลัยได้จางหายไป อำนาจการดูแลผู้ป่วยระยะ สุดท้ายไปอยู่ในมือของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแทนที่จะเป็นหน้าที่ของนักบวช สถานที่ตายก็เปลี่ยนจาก บ้านเป็นโรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง กระทั่งมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งแสดง ความจำนงในการเลือกวิธีการตายของตนเอง ด้วยการไม่ยอมให้แพทย์ช่วยชีวิตหากตนหยุดหายใจ และต้องการอยู่ในความสงบ ทำให้เกิดการเรียกร้องสิทธิในการเลือกตาย (right to die) ในอังกฤษจึง เกิดกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย จัดสถานพักฟื้นและดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (hospice care) เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ และไม่ต้องทนทุกข์กับการรักษาทางการแพทย์ โดยจัดสถานที่ให้ เหมือนบ้านมากที่สุด บางแห่งมีที่พักให้กับคนในครอบครัวด้วย มีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาและรับฟัง ผู้ป่วย (counsellor) ผู้ดูแลซึ่งอาจเป็นพยาบาลวิชาชีพหรืออาสาสมัครที่ได้รับการ ฝึกฝน ให้การดูแล ตามแต่ผู้ป่วยจะยินยอม เป็นการดูแลแบบองค์รวม ที่คำนึงถึงความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ จิต วิญญาณและสังคมของผู้ป่วยเป็นสำคัญ (Walter, 1994, P.88)

เมื่อมีระบบหลักประกันสุขภาพและบริการการแพทย์ที่แพร่หลาย ทำให้การช่วยชีวิต ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ที่เหมาะสมกับการตัดสินใจยุติการช่วยชีวิตผู้ป่วยระยะท้าย เป็นสิ่งที่ถูก ตั้งคำถามว่าใครควรมีอำนาจหรือสิทธิในการตัดสินใจ และควรนิยามการตายของผู้ป่วยเรื้อรังหรือ ผู้สูงอายุจากอะไร งานด้านมานุษยวิทยาของ Long (2005) ศึกษาการให้ความหมายและลักษณะ ของการ “ตายดี” ในสังคมญี่ปุ่น เปรียบเทียบกับสังคมอเมริกัน พบว่า ศาสนาและความเชื่อที่ต่างกัน ทำให้การนิยามการตายและวิธีการปฏิบัติต่อคนใกล้ตายต่างกัน คนญี่ปุ่นนิยามว่าการตายดี คือ การ นอนหลับและสิ้นลมไปโดยไม่ทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวด Long ยกตัวอย่าง ชายญี่ปุ่นวัย 80 ที่ยัง สุขภาพแข็งแรงดี หลังจากกินข้าวเช้า ลุกออกไปทำงานกันแล้ว แต่พอสายของวันหนึ่งก็นอนสิ้นใจ ทั้งที่เมื่อเย็นวาน เขายังนั่งพูดคุย ดูทีวี กินข้าวร่วมกับคนในครอบครัวอยู่ หรือพระในวัดที่นั่งภาวนา แล้วสิ้นใจไปทั้งที่ยังอยู่ในท่าสวดมนต์ เป็นต้น

นอกจากนี้ทางเลือกในการตายและการดูแลระยะสุดท้ายในวัฒนธรรมญี่ปุ่นยังมีปัจจัย อื่นกำหนดด้วย ได้แก่ ระบบประกันสุขภาพ ระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่จัดโดยรัฐ (ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป มีสิทธิได้รับการตรวจร่างกายและรักษาประจำทุกเดือน) ระบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Hospice care และ Palliative care) Long พบว่าคนญี่ปุ่นที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง รวมทั้งผู้สูงอายุมัก ได้รับการดูแลเบื้องต้นจากคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็มีระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ที่รัฐจัดให้

โดยออกค่าใช้จ่ายในการตรวจและรักษาให้แก่ผู้สูงอายุ บางครั้งมีเจ้าหน้าที่มาเยี่ยมบ้าน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุญี่ปุ่นอายุยืน กรณีผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคเรื้อรังและคนในครอบครัวรู้สึกว่าไม่มีความสามารถพอจะรับมือได้ ก็จะส่งผู้ป่วยไปอยู่โรงพยาบาล บางคนต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลายาวนาน และบางคนก็อยู่จนเสียชีวิตในโรงพยาบาล จะเห็นได้ว่าบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้คนดูแลในช่วงแรกอาจเป็นคนในครอบครัว แต่เมื่อมีสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุ อำนาจการจัดการความเจ็บป่วยและความตายก็เคลื่อนจากบ้านไปสู่โรงพยาบาล

ส่วนในอเมริกาคิดว่าการตายดีคือการมีสิทธิเลือกเพราะการตายเป็นสิทธิส่วนบุคคล ผู้ป่วยสามารถเลือกที่จะไม่รับการรักษาด้วยยาเพื่อประคับประคอง แต่เลือกที่จะอยู่ในโรงพยาบาลในส่วนที่จัดหอบุคลากรสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มีในบางโรงพยาบาลได้

การดูแลผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่ระหว่างความเป็นกับความตาย ก่อให้เกิดความสับสนต่อผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงทศวรรษ 1990 ผู้ดูแลผู้สูงอายุได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา สังคมสงเคราะห์ พยาบาลและนักวิทยาการด้านสูงอายุ มีข้อเสนอว่าควรดูแลผู้สูงอายุที่ใกล้ตาย โดยคำนึงถึงความต้องการส่วนบุคคลทั้งทางกายและจิตใจ ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือกำลังใจแก่คนในครอบครัวที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังหรือมีความจำเสื่อม

เพราะช่วงสูงวัย (ไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วย) ช่วงเวลาท้ายสุดก่อนก้าวข้ามไปสู่ความตายก็เป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน (Transition หรือ Liminality)<sup>1</sup> สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นสภาวะก้ำกึ่ง มีความผันแปร ไร้เสถียรภาพ (van Gennep, 1969) ผู้สูงอายุแต่ละคนมีช่วงเวลาในสภาวะนี้ไม่แน่นอนและไม่เท่ากัน เมื่อผู้สูงอายุป่วยมากขึ้นและความจำเสื่อมลง ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับความท้าทายในการตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลผู้สูงอายุ เพราะการเคลื่อนย้ายจากช่วงสูงวัย ร่างกายและความจำเสื่อมไปสู่ความตาย เป็นสภาวะที่กำลังเปลี่ยนผ่านไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง ซึ่งไม่มีใคร

<sup>1</sup> ใน *The Rites of Passage* งานชาติพันธุ์วรรณนาของ van Gennep อธิบายแนวคิดเรื่องช่วงเปลี่ยนผ่านสถานะภาพ (Liminality) ว่าเป็นช่วงเวลาก้ำกึ่งระหว่างความตายกับความมีชีวิตอีกครั้ง เช่น ในพิธีเปลี่ยนผ่านช่วงวัยจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จะมีสัญลักษณ์ของการแสดงให้เห็นการสิ้นสุดลงของวัยเด็ก และเลื่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องแสดงถึงการเกิดใหม่ มีการเฉลิมฉลอง เหมือนมีประตูกั้นระหว่างสองโลกเอาไว้ ช่วงก่อนจะก้าวข้ามจากสภาวะเดิมไปสู่สภาวะใหม่ เป็นช่วงเวลาที่ต้องสลวยสภาวะเดิมลงก่อน จึงจะสามารถเข้าไปสู่สภาวะใหม่ได้ แต่ไม่มีสังคมใดกล่าวถึงพิธีกรรมเปลี่ยนผ่านสถานะภาพบริเวณรอยต่อระหว่างช่วงวัยกลางคนสู่ความสูงวัย ทั้งที่พื้นที่และช่วงเวลาระหว่างก่อนไปสู่ความตาย เป็นช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนสูง เป็นช่วงที่เลื่อนราง ไร้ความชัดเจน จึงก่อให้เกิดความไม่แน่ใจ ความหวาดกลัวและวิตกกังวลทั้งตัวผู้สูงอายุและคนในครอบครัว

บอกได้ว่าจะรู้สึกหรือเป็นอย่างไร จึงเป็นสภาวะที่น่าสะพรึงกลัว และมีความไม่แน่นอนสูง ต่างจากการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กมาสู่วัยรุ่น หรือวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนไปสู่ภาวะเจริญงอกงาม เหมือนแสงสว่างในช่วงเวลากลางวัน ตรงข้ามกับการเปลี่ยนจากวัยผู้ใหญ่เป็นสูงวัยกลับเป็นการเดินทางไปสู่ความเสื่อมลง เพื่อจะข้ามเส้นแบ่งจากโลกที่มองเห็นไปสู่อีกโลกที่มองไม่เห็น

ในสหรัฐอเมริกา บทความของ Kaufman (2006) เรื่อง Dementia-Near- Death and “Life Itself” แสดงให้เห็นกระบวนการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ในโรงพยาบาล โดยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของแพทย์และพยาบาลต่อญาติและผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ในห้องผู้ป่วยระยะวิกฤติ ผู้ป่วยสองคนมีอายุมากกว่าเก้าสิบปี และป่วยเป็นอัลไซเมอร์มานานกว่าสิบปี แพทย์ต่อเครื่องช่วยหายใจ สายยางให้อาหาร ให้กับผู้ป่วย เผ่าสังเกตอาการนานสองสามวัน ก็บอกญาติของผู้ป่วยว่าผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อการรักษา (หมายถึง ให้อาหารแล้วไม่ได้ผล ให้อาหารทางสายยางแต่ร่างกายย่อยไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและออกซิเจนตลอดเวลา ไม่ลืมตาเมื่อมีคนเรียก) แพทย์จึงปรึกษาศาตราเพื่อจะยุติการให้ความช่วยเหลือด้วยวิธีการทางการแพทย์และปล่อยให้ตายอย่างธรรมชาติ (คือหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น) ญาติคนหนึ่งอยู่ในภาวะสับสนว่าควรจะยืนยันให้แพทย์รักษาต่อหรือควรจะยุติการรักษา ในขณะที่อีกครอบครัวหนึ่งเตรียมตัวย้ายผู้ป่วยกลับบ้านพร้อมกับเครื่องช่วยหายใจเพื่อรอให้ลูกของผู้ป่วยอีกสองคนซึ่งอยู่ต่างประเทศกลับมา ก่อน ภาพผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่ยังหายใจได้ด้วยเครื่องช่วยหายใจ เหมือนมีชีวิตแต่สื่อสารไม่ได้ จะเรียกว่ายังดำรงชีวิตอยู่ได้หรือไม่ และเกิดคำถามว่าการตายอย่างธรรมชาติหรือตายอย่างมีคุณภาพเป็นอย่างไร การช่วยเหลือด้วยวิทยาการทางการแพทย์จึงทำให้ญาติของผู้ป่วยกังวลต่อการจากไปของผู้ป่วย

อาการความจำเสื่อมและภาวะจิตใจที่แปรปรวนของผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิต ทำให้คนในครอบครัวของผู้สูงอายู้สึกว่าตนไม่มีความรู้มากพอและไม่สามารถรับมือได้ งานศึกษาผู้ดูแลผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิต จากบทความของ Hinton และคณะ (2006) เรื่อง The Borderland of Primary Health care : Physicians and Family Perspectives on “Troublesome” Behaviors of People with Dementia ศึกษาความเข้าใจของครอบครัวต่ออาการความจำเสื่อมและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้สูงวัย การวินิจฉัยอาการความจำเสื่อมของแพทย์ ในระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ ต้องการค้นหาผู้ป่วยที่อาการเริ่มต้นของความจำเสื่อม เพื่อสามารถให้การรักษาและชะลอการขยายของโรค โดยอาศัย DMS-IV<sup>1</sup> (Diagnostic and Statistical Manual of Mental

<sup>1</sup> คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต จัดทำโดยสมาคมจิตเวชสหรัฐอเมริกา ถูกใช้อ้างอิงอย่างกว้างขวางโดยแพทย์และนักวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยความผิดปกติทางจิต อารมณ์และสมอง ปัจจุบันใช้ DMS-V (2013) นอกจากนี้ในการวินิจฉัยแยกโรคและอาการเจ็บป่วย ยังใช้



Disorders) เป็นคู่มืออ้างอิง ซึ่งมีเกณฑ์กำหนดว่าหากผู้ป่วยมีการรับรู้และความสามารถการทำงานที่ลดลง (cognitive symptoms and functional decline) ก็จะถือว่าเป็นโรคความจำเสื่อมซึ่งมีหลากหลายแบบ

Hinton ได้รู้จักคู่สามีภรรยาที่สูงอายุ ภรรยาต้องดูแลสามีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นความจำเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ (เคยจัดอยู่ในกลุ่ม degenerative dementia) มีอาการโวยวาย โกรธเกรี้ยว บางครั้งก็ทุบกำแพงเสียงดัง เนื่องจากคับข้องใจที่ไม่สามารถจดจำเรื่องราว และทำงานที่เคยทำบางอย่างได้ ในช่วงสองปีที่ผ่านมาเธอสังเกตเห็นว่าสามีของเธอมีอารมณ์รุนแรงและเครียดมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เธอรู้สึกเครียดและเป็นทุกข์มาก จากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการใช้ชีวิต การจำเรื่องบางเรื่องได้ หรือการจำบางสิ่งไม่ได้ เป็นสิ่งที่คุกคามความสัมพันธ์ของคนป่วยกับคนในครอบครัว การแสดงอาการโกรธเกรี้ยว ทุบกำแพงบ้าน นำมาซึ่งความทุกข์ใจของคนดูแล ผู้ป่วยเป็นทุกข์จากความรู้สึกสูญเสียความสามารถและตัวตน ทั้งยังวิตกกังวลต่อความเป็นอยู่ของคู่ชีวิตและคนในครอบครัว งานศึกษาชิ้นนี้สะท้อนให้เห็นความทุกข์ของคนในครอบครัวในฐานะของผู้ดูแล และความรู้สึกถึงข้อจำกัดของตนเองในการไม่สามารถเข้าใจผู้ป่วยได้ และเสนอแนะว่าการค้นหาผู้ป่วยและคาดการณ์อาการความจำเสื่อมได้อย่างแม่นยำ จะเป็นทางออกในการช่วยบรรเทาความทุกข์ของผู้ป่วยและญาติจากการที่ต้องดูแลคนความจำเสื่อม

การศึกษาความเปลี่ยนแปลงของความรู้ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติต่อคนแก่ไม่มากนักน้อยในระดับต่างๆ ทำให้เห็นชัดว่า “ความแก่” ไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องของสรีรวิทยา/วิทยาศาสตร์การแพทย์เท่านั้น แต่เป็น “สรีรวิทยาวัฒนธรรม” กล่าวคือ เมื่อวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่ากระบวนการแก่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ และความเสื่อมนี้นำไปสู่ความเจ็บป่วย ก็ทำให้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์สนใจว่าความปกติของความแก่เป็นอย่างไร แต่การแพทย์ก็ทำได้เพียงบันทึกลักษณะอาการ พยาธิสภาพที่เกิดกับร่างกายส่วนต่างๆ ของคนแก่ที่ป่วย และสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับความแก่ว่าเป็นความเสื่อมและเจ็บป่วย การมีคนแก่เป็นจำนวนมากจึงเป็นอุปสรรคต่อการผลิตในช่วงเวลาของการพัฒนาและขยายตัวทางเศรษฐกิจ เป็นภาระที่สังคมต้องดูแล ทางออกเชิงนโยบายคือ การชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจที่อาจนำไปสู่ความพิการ และหากเป็นไปได้ก็ควรส่งเสริมให้คนแก่ดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่ยังอายุไม่มาก เพื่อลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยเมื่อสูงวัยขึ้น

---

ร่วมกับ ICD 10 (International Classification of diseases and Related Health Problems) ซึ่งเป็นบัญชีจำแนกและเปรียบเทียบโรคและปัญหาสุขภาพที่ให้รายละเอียดต่างกัน

ที่น่าสนใจคือการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยทำให้อารมณ์ ความรู้สึกของคนแก่ได้รับความสนใจมากขึ้น จนมีงานศึกษาจำนวนมาก รวมทั้งทำให้ความตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ไม่ถูกพูดถึงในวงกว้าง ได้รับการศึกษามากขึ้น ผ่านการศึกษาสภาวะใกล้ตายและการดูแลคนแก่ที่อยู่ในห้วงสุดท้ายของชีวิต



## บทที่ 2

### สรีรวิทยาวัฒนธรรมของความแก่ในสังคมไทย

เช่นเดียวกับในสังคมวัฒนธรรมอื่น สังคมไทยในช่วงเวลาต่าง ๆ ก็นิยามความแก่และมีวิธีบริหารจัดการคนแก่แตกต่างกัน แม้ประเทศไทยจะมีองค์การที่ถูกตั้งขึ้นเพื่อรองรับผู้สูงอายุ มีระบบสวัสดิการ และหน่วยงานที่ดูแลและให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ก่อน พ.ศ. 2500 แต่เนื่องจากในเวลานั้นประเทศไทยยังมีประชากรสูงอายุไม่มาก ความต้องการแรงงานเพื่อการผลิตทำให้รัฐบาลให้ความสำคัญกับการเพิ่มจำนวนประชากร ส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก (ก้องสกุล กวินรวีกุล, 2545) มากกว่าให้ความสนใจกับความแก่และคนแก่

ความตื่นตัวเรื่องการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรสูงอายุในประเทศตะวันตก ซึ่งในช่วงนั้นถูกมองว่าจะเป็นภาระทางเศรษฐกิจและสวัสดิการในอนาคต องค์การอนามัยโลกจึงผลักดันให้ประเทศต่าง ๆ ให้ความสำคัญและเตรียมการรับมือกับประชากรสูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคต ทำให้ตั้งแต่ พ.ศ. 2523 รัฐบาลไทยเริ่มจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการและปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ความต้องการบริการอื่นและนำไปสู่ข้อเสนอหลากหลายแบบ

บทนี้เป็นการทบทวนความเข้าใจและการสร้างความรู้เกี่ยวกับความแก่และคนแก่ในสังคมไทย เริ่มตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 จนถึงปัจจุบัน เพื่อดูว่าสรีรวิทยาวัฒนธรรมของความแก่ในสังคมมีลักษณะอย่างไร

#### 2.1 ความแก่ คนแก่ ก่อนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

หากใช้การหยุดทำงานเป็นเกณฑ์ในการจำแนกคนหนุ่มสาว (วัยทำงาน) ออกจากคนแก่ อาจกล่าวได้ว่า ประเทศไทยเริ่มมีผู้สูงวัยมาตั้งแต่ พ.ศ. 2444 ในสมัยรัชกาลที่ 5 ที่เริ่มมีข้อกำหนดเกี่ยวกับการหยุดทำงานของข้าราชการพลเรือนและทหาร ในพระราชบัญญัติเปี้ยบ้านาญทหารและข้าราชการพลเรือนฉบับแรก ระบุว่าให้ข้าราชการได้รับเปี้ยบ้านาญหลังจากเกษียณอายุที่ 55 ปี พระราชบัญญัติฉบับนี้ได้รับการแก้ไขเมื่อปี พ.ศ. 2482 กำหนดว่า ข้าราชการพลเรือนและทหารเกษียณอายุ เมื่อมีอายุครบ 55 ปี แต่สามารถต่ออายุการทำงานได้คราวละหนึ่งปี และไม่เกินอายุ 60 ปี ขณะที่คนในอาชีพอื่นๆ ยังไม่มีกำหนดอายุที่ต้องหยุดทำงาน ในช่วงเวลานั้นประเทศไทยยังมีจำนวนประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี ไม่มากนัก และการนับอายุยังไม่แน่นอน เพราะยังไม่มีการทำบัตร

ประจำตัวประชาชน<sup>1</sup> กระทั่งปี พ.ศ. 2452 กระทรวงมหาดไทยเริ่มมีการจดทะเบียนราษฎรไทย<sup>2</sup> จัดทำทะเบียนคนเกิด คนตาย ครอบครัว 25 ตำบลในมณฑลกรุงเทพฯ และปีต่อมาก็สำรวจจำนวนคนที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยครบถ้วนทุกมณฑล แล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2454 นับเป็นการสำมะโนประชากรไทยครั้งแรกของไทย และเมื่อมีการเก็บสถิติประชากรอย่างเป็นทางการอย่างเป็นระบบโดย “กรมสถิติพยากรณ์”<sup>3</sup> (สำนักงานสถิติแห่งชาติ) ที่ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2458 และเก็บสถิติเรื่อยมา กระทั่งก่อนเริ่มมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2504) สำนักงานสถิติแห่งชาติก็เริ่มโครงการสำมะ

<sup>1</sup> ก่อนจะมีพระราชบัญญัติบัตรประจำตัวประชาชน พ.ศ. 2486 ผู้ที่ต้องเดินทางค้าขายต่างเมืองต้องไปทำหนังสือเดินทางสำหรับราษฎร ที่กรมการอำเภอ ซึ่งจะระบุชื่อ ที่อยู่อาศัย รูปพรรณ เพื่อประโยชน์ในการปกครองท้องที่และการควบคุมราษฎรของทางราชการ แต่ประกาศและบังคับใช้เฉพาะราษฎรในจังหวัดพระนครและจังหวัดธนบุรีเท่านั้น

<sup>2</sup> พ.ศ.2448 ช่วงปลายรัชกาลที่ 5 แม้ว่าจะเริ่มมีการนับจำนวนพลเมืองในประเทศไทย หรือ “ยอดบัญชีพลเมือง” มีการสำรวจจำนวนพลเมืองชาย หญิง ว่าเป็นคนชาติพันธุ์ใด มีการย้ายเข้าออกในเขตปกครองมณฑลต่าง ๆ จำนวนเท่าใด แต่ก็ครอบคลุมพื้นที่เพียง 12 มณฑลจากทั้งหมด 17 มณฑลที่สังกัดกระทรวงมหาดไทยเท่านั้น เมื่อเริ่มมีการจดทะเบียนราษฎรไทยตามหัวเมืองในปี พ.ศ. 2458 ระบบการจดทะเบียนคนเกิด คนตาย และบังคับใช้ทั่วประเทศในปี พ.ศ.2459 และในปี พ.ศ. 2460 มีการประกาศใช้ พระราชบัญญัติการตรวจสอบบัญชีสำมะโนครัว และการจดทะเบียนคนเกิด คนตาย คนย้ายถิ่น ต่อมาปี พ.ศ.2478 ได้มีการให้จดทะเบียนสมรส และการหย่าร้าง การจดทะเบียนนี้ดำเนินการโดย สำนักบริหารการทะเบียนราษฎร กระทรวงมหาดไทย

<sup>3</sup> กรมสถิติพยากรณ์ ตั้งในสมัยรัชกาลที่ 6 สังกัดกระทรวงพระคลังมหาสมบัติ โดยมีผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศเป็นที่ปรึกษา ซึ่งนอกจากจะรายงานทะเบียนการเกิด การตายจากการจดทะเบียนราษฎรแล้ว ยังขยายงานรวบรวมทะเบียนต่าง ๆ ในเชิงพาณิชย์ จึงเปลี่ยนเป็นกรมพาณิชย์และสถิติพยากรณ์ มีหน้าที่จัดทำสถิติสาขาต่าง ๆ ข้อมูลสภาพภูมิประเทศ สภาพอากาศ ปริมาณน้ำฝน ผลผลิตการเกษตร ปริมาณการค้าขาย เป็นต้น และพิมพ์รายงานสถิติรายประจำปี พ.ศ. 2459 (Statistical Yearbook) เป็นภาษาอังกฤษเป็นฉบับแรก กรมสถิติพยากรณ์ ถูกโยกย้ายไปสังกัดหน่วยงานอื่นหลายครั้ง กระทั่งเมื่อมีสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จึงขยายการทำสถิติร่วมกับกระทรวงเกษตรธิการ ทำสำมะโนเกษตรทั้งราชอาณาจักรเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2493 และเปลี่ยนชื่อเป็น “สำนักงานสถิติกลาง” ทำหน้าที่ส่งเสริม ประสานงานสถิติกับหน่วยงานของรัฐ ทำสำมะโนสำรวจ ศึกษาอบรมวิชาสถิติและทำวิจัยด้านสถิติ

โนประชากรเมื่อ พ.ศ. 2503 และโครงการสำรวจการใช้จ่ายของครอบครัว และทำสำมะโนประชากรไทยอย่างต่อเนื่องทุก 10 ปี<sup>1</sup> (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

ช่วงหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 ประเทศไทยเริ่มจัดสวัสดิการสำหรับผู้มีฐานะยากลำบาก ในสมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี มีพระราชบัญญัติควบคุมขอทาน พ.ศ. 2484 เพื่อดูแลสงเคราะห์กลุ่มคนยากไร้ คนเร่ร่อนไร้ที่อยู่ และเพื่อรักษาความสงบภายในประเทศ คนเหล่านี้จะได้ไม่ต้องเป็นคนเร่ร่อนทำความเดือดร้อนรำคาญแก่คนอื่น ทั้งยังประกาศรัฐนิยม<sup>2</sup> ฉบับที่ 12 (ประกาศเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2485) ระบุการให้ช่วยเหลือ คุ้มครองเด็ก คนชรา คนทุพพลภาพในการสัญจรไปมาหรือในการหลบหลีกภัยอันตราย (อนุก นาวิกมูล, 2544, น.19) ทั้งยังมีคำขวัญรณรงค์เรื่องนี้ว่า “การช่วยเหลือ หรือให้เกียรติสแก่สตรีเพศ หรือคนป่วย คนชรา ตามสมควร เป็นหน้าที่ของคนไทย ผู้มีวิธันธัม” ต่อมารัฐบาลก็สร้างสถานสงเคราะห์คนชราแห่งแรกที่บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2496 โดยให้กรมประชาสงเคราะห์ดูแลตามนโยบายการจัดสวัสดิการสังคม ช่วยเหลือ สงเคราะห์ขอทานและคนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ฐานะยากจน ไร้ที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ โดยจัดที่พัก อาหารและให้การรักษาพยาบาล และรับได้ตั้งสถานสงเคราะห์คนชราในส่วนภูมิภาคได้แก่ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณวัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา (พ.ศ. 2497) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2498) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณบ้านโพธิ์กลาง (เดิมใช้ชื่อสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ สวนหม่อม จังหวัดนครราชสีมา ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2510) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม (พ.ศ. 2512) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักซิณ จังหวัดยะลา (พ.ศ. 2512) และสถานสงเคราะห์

<sup>1</sup> ในประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติเริ่มทำสำมะโนประชากรผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเฉพาะ ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2537 โดยมีข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ที่อยู่อาศัย รายได้ อาชีพและการทำงาน ลักษณะครอบครัว ประเมินสุขภาพจิต เป็นต้น และได้ทำการสำรวจต่อเนื่องในปี พ.ศ. 2545, 2550, 2554, 2557

<sup>2</sup> รัฐบาลในเวลานั้นมีแนวคิดว่าการมีประชากรมากจะทำให้ประเทศชาติมั่นคง โดยใช้แนวทางรัฐนิยม 12 ฉบับ ตั้งแต่ พ.ศ. 2482 ถึง 2485 เห็นได้จากประกาศรัฐนิยมฉบับที่ 11 ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและจิตใจ ช่วยเหลือเรื่องสุขอนามัย การกินอยู่ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้คนในชาติแข็งแรง สามารถทำงานและผลิตได้มากขึ้น ในช่วงเวลานั้นประเทศไทยมีประชากรเพียง 14 ล้านคน รัฐบาลจึงส่งเสริมการเพิ่มจำนวนประชากร โดยให้รางวัลแก่ครอบครัวที่มีลูกจำนวนมาก และสั่งห้ามนำเข้าเครื่องคุมกำเนิดทุกชนิดจากต่างประเทศ ควบคู่กับการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขอนามัยและสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพ

คนชราบ้านจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี รวมทั้งจัดตั้ง คณะสังคมนาสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในปี พ.ศ. 2497 เพื่อศึกษาองค์ความรู้และพัฒนางานสังคมนาสงเคราะห์ของไทย<sup>1</sup> ซึ่งในช่วงแรกก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ กระทั่งมีการแก้ไขพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญทหารและข้าราชการพลเรือนในปี พ.ศ. 2502 เปลี่ยนแปลงให้ข้าราชการที่จะได้รับเบี้ยบำนาญอันมีเหตุจาก *สูงอายุ* (เน้นโดยผู้ศึกษา) ได้เมื่อมีอายุ 60 บริบูรณ์

จะเห็นได้ว่าคนแก่ในสังคมไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2444-2500 นิยามผู้สูงอายุสองแบบคือนิยามจากการเกษียณอายุราชการอายุ 55 ปี ต่อมาเปลี่ยนเป็น 60 ปี แบบที่สอง คนแก่คือคนยากจน คนเร่ร่อนและต้องได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือ

ช่วงที่สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยนำข้อมูลจากสำมะโนประชากรมากำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศไทย รายงานภาวะประชากรไทย ในช่วงแผนแรก (พ.ศ. 2504-2509) มีประชากรไทย ประมาณ 27 ล้านคน และผู้มีอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.2 ของประชากรทั้งหมด<sup>2</sup> (สถาบันวิจัยประชากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552) และอายุคาดเฉลี่ยของผู้สูงอายุชาย 55.9 ปี และหญิง 62 ปีเท่านั้น ช่วงทศวรรษ 2510-20 ประเทศไทยมีอัตราการเกิดสูง ปัญหาที่รัฐให้ความสนใจคือ คนวัยทำงาน (15-60 ปี) ต้องรับภาระดูแลเด็ก (อายุระหว่าง 0-14 ปี) และผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) อาจเพราะผู้สูงอายุยังมีไม่มากนัก

<sup>1</sup> ทำหน้าที่ผลิตบุคลากรที่จะรองรับการทำหน้าที่ดูแล สงเคราะห์คนชรา(รวมทั้งคนยากไร้ เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ผู้พิการ) ทำให้มีการศึกษาค้นคว้าและทำวิจัยเรื่องผู้สูงอายุ ด้านสังคมนาสงเคราะห์ศาสตร์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2517 หัวข้อวิทยานิพนธ์ของคณะในช่วงปี พ.ศ. 2517- 2522 ประเด็นการศึกษาให้ความสนใจเกี่ยวกับครอบครัว เด็ก ปัญหาและความต้องการของคนชราในสถานสงเคราะห์บ้านบางแค ระหว่าง พ.ศ. 2523-2529 มีงานศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และพ.ศ. 2530 เป็นต้นมา ปรากฏว่ามีการศึกษาเรื่องบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ การจัดบริการให้ตรงตามความต้องการและความพึงพอใจของผู้สูงอายุโดยศึกษาในสถานพยาบาล สถานสงเคราะห์ และในชุมชน และมีข้อเสนอในการจัดสวัสดิการรูปแบบต่างๆ

<sup>2</sup> จากสถิติรายปี พ.ศ. 2510-2520 และรายงานการเติบโตของประชากรของโครงการจัดตั้งสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีข้อมูลเปรียบเทียบประชากรวัยทำงานกับประชากรที่เป็นภาระ (เด็กและผู้สูงอายุ) จำแนกประชากรตามอายุตั้งแต่ 0-14 เป็นวัยเด็ก, 15-60 เป็นวัยทำงาน และมากกว่า 60 ปี เป็นวัยสูงอายุมีการเปรียบเทียบอัตราการเกิด อัตราการตายในช่วงเวลาดังกล่าว อัตราการตายของเด็กสูงกว่าอัตราการตายของผู้สูงอายุ รัฐบาลจึงให้ความสำคัญกับการเกิดมีชีพทำให้มีการส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็กมาก

รัฐไทยจึงยังไม่ถือว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุเป็นปัญหาเร่งด่วน เพราะช่วงเวลานั้นยังมีอัตราการเกิดสูงจึงหมายถึงการมีเด็กเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะเป็นภาระของคนวัยทำงานมากกว่า

ผู้สูงอายุได้รับความสนใจจากแวดวงการแพทย์มากกว่าวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยป่วยเจ็บป่วยด้วยอาการทางระบบประสาทและสมอง แพทย์ที่มีบทบาทในการบุกเบิกการศึกษาโรคในผู้สูงอายุ อันนำไปสู่การสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุในระยะต่อมา คือ นายแพทย์ประสพ รัตนากร ซึ่งเป็นผู้อำนวยการคนแรกของโรงพยาบาลประสาทพญาไท (ต่อมาเปลี่ยนเป็นสถาบันประสาทวิทยา)<sup>1</sup> เขาได้รับทุนการศึกษาต่อด้านประสาทวิทยาและจิตเวช เมื่อ พ.ศ. 2492 จากมหาวิทยาลัยอะดินเบอระ ประเทศอังกฤษ และมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อจบการศึกษาและกลับมาทำงานที่โรงพยาบาลโรคจิต<sup>2</sup> ตั้งแต่ พ.ศ. 2497 นายแพทย์ประสพพบว่า ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของสมองและระบบประสาทส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังเป็นอัมพาตและมีปัญหาด้านอารมณ์ สภาพจิตใจแปรปรวนร่วมด้วย เขาเห็นว่าอาการทางจิตและภาวะเจ็บป่วยป้องกันได้ จึงร่วมกับนายแพทย์วิรัช มรรคดวงแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ เผยแพร่สูตร 5 อ (ออกกำลังกาย อากาศ อาหาร อุจจาระ และรักษาอารมณ์) จัดรายการวิทยุ “ใจเขา ใจเรา” ทุกเช้าวันอาทิตย์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2497 เป็นต้นมา และก่อตั้งมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์<sup>3</sup> เมื่อ พ.ศ. 2503 เพื่อศึกษาวิจัยภาวะความเจ็บป่วยทางจิต ระบบประสาทและสมองอย่างเป็นระบบ (แม้โครงการวิจัยจะไม่ได้มุ่งศึกษาผู้สูงอายุเป็นหลัก แต่คนที่มีความเจ็บป่วยจากระบบประสาทและสมองก็มักเป็นผู้สูงอายุ) เมื่อปลายปี พ.ศ. 2505 ยังได้ตั้ง “ชุมนุมผู้สูงอายุ” ที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท (โดยได้รับเงินสนับสนุนจากมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์) โดยสมาชิกในช่วงนั้น เป็นแพทย์ พยาบาล ทหาร ตำรวจที่เกษียณแล้ว ชมรมจัดกิจกรรมเดือนละ 1-2 ครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน และฟังความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ หนึ่งปีหลังจากนั้น ก็เปิดคลินิกผู้สูงอายุเป็นแห่งแรกเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ.

<sup>1</sup> เปิดทำการ เมื่อ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2500 เนื่องจากจอมพล ป.พิบูลสงครามเคยติดตามการจัดรายการของนายแพทย์ประสพ ทางวิทยุกระจายเสียงจากกรุงโตเกียวอยู่เสมอ นายแพทย์ประสพมีสัมพันธ์อันดีกับท่านและท่านผู้หญิงละเอียด ซึ่งมีส่วนสนับสนุนทำให้เกิดการตั้งโรงพยาบาลนี้ขึ้น จึงได้เชิญท่านทั้งสองมาเป็นประธานพิธีเปิดโรงพยาบาล

<sup>2</sup> ปัจจุบันคือ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2444 เดิมชื่อโรงพยาบาลคนเสียจริต

<sup>3</sup> กรมหมื่นพิทยาลาภฤทธิยากร เป็นองค์ประธานมูลนิธิ และตั้งคณะทำงาน ให้พระยาบริรักษ์เวชการเป็นประธาน ศาสตราจารย์ นายแพทย์หลวงพิณพากย์พิทยาภท และนายแพทย์ประสพ รัตนากรเป็นกรรมการเลขานุการและผู้ดำเนินการ

2506 เพื่อตรวจหาความเสี่ยงของโรคที่มักพบในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดโรค และทำการวิจัยเกี่ยวกับหลอดเลือดสมอง (หลอดเลือดสมองแตกหรือตีบ) ภาวะสมองเหี่ยวก่อนวัย ซึ่งก่อให้เกิดความพิการทางกายและอาการผิดปกติทางจิตใจ โดยได้รับเงินอุดหนุนเพื่อกิจกรรมวิชาการและดำเนินการโครงการจากองค์การอนามัยโลก (WHO) และนำไปสู่การตั้งหน่วยวิจัยผู้สูงอายุในปีต่อมา

## 2.2 ความแก่ คนแก่ในสังคมไทย ในโลกสูงวัย

จะเห็นได้ว่าก่อน พ.ศ. 2525 ประเทศไทยยังไม่มียุทธศาสตร์เกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างชัดเจน กระทั่งถูกกระตุ้นจากองค์การสหประชาชาติที่ริเริ่มให้มีการจัดประชุม “สมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ” เป็นครั้งแรกเมื่อกรกฎาคม พ.ศ. 2525 ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย การประชุมครั้งนี้มีเป้าหมายให้ประเทศสมาชิกเห็นความสำคัญและปัญหาของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และร่วมกันกำหนดแผนปฏิบัติการนานาชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละประเทศ ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องมีการเตรียมการก่อนเข้าร่วมประชุมดังกล่าว ในกรณีของประเทศไทย การเตรียมการเริ่มขึ้นตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2523 รัฐบาลพลเอกเปรม ติณสูลานนท์<sup>1</sup> ได้แต่งตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจบริการสุขภาพมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์บุญสม มาร์ติน เป็นประธาน และนายแพทย์ประสพ รัตนากร (ซึ่งขณะนั้นเกษียณราชการแล้ว) เป็นเลขานุการ เพื่อเร่งรัดการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐานด้วยการจัดการบริการให้ประชาชนในระดับหมู่บ้าน และระดับตำบล ให้มีโอกาสใช้บริการป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพการรักษาพยาบาลเบื้องต้น โดยให้การสงเคราะห์ผู้มีรายได้น้อยและผู้สูงอายุด้านการรักษาพยาบาลเป็นพิเศษ คณะกรรมการชุดนี้มีมอบหมายให้กรมการแพทย์จัดการอบรมเรื่องการดูแลผู้สูงอายุให้แก่แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์รวม 7 รุ่น จำนวน 340 คน โดยมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ให้การสนับสนุนด้านวิชาการ ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรเหล่านี้สามารถให้บริการผู้สูงอายุในคลินิกและชมรมผู้สูงอายุ ที่กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้จัดตั้งขึ้น โดยเริ่มที่โรงพยาบาลลำปาง สิงห์บุรี และอยุธยา ก่อน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีคลินิกผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลบางแห่งแล้ว แต่ช่วงเวลานั้นก็ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบเรื่องผู้สูงอายุโดยตรง

<sup>1</sup> ในสมัยของรัฐบาลพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ (3 มีนาคม พ.ศ.2523 ถึง 30 เมษายน 2526) แถลงนโยบายด้านสาธารณสุข ข้อ 1 ความว่า “จะเร่งรัดการดำเนินงานโครงการสาธารณสุขมูลฐานด้วยการจัดการบริการให้ประชาชนในระดับหมู่บ้าน และระดับตำบล ให้มีโอกาสใช้บริการ ป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพการรักษาพยาบาลเบื้องต้น ทั้งนี้จะให้การสงเคราะห์ผู้มีรายได้น้อยและผู้สูงอายุด้านการรักษาพยาบาลเป็นพิเศษ โดยจะประสานความร่วมมือกับภาคเอกชนด้วย”



ต้นปี พ.ศ. 2524 รัฐบาลแต่งตั้งคณะกรรมการสาธารณสุข วุฒิสภา นายแพทย์ ประสพ ซึ่งขณะนั้นเป็นที่ปรึกษาสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (WWA = World Assembly on Ageing) เป็นกรรมการคนหนึ่งในชุดนี้ เพื่อจัดการประชุม รวบรวมข้อมูล ปัญหา รายงานสถานการณ์ สวัสดิการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อทั้งรวบรวมเป็นข้อเสนอ นำไปจัดทำนโยบายและแผนบริการ สงเคราะห์ผู้สูงอายุ พอปลายปี พ.ศ. 2524 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกับองค์การอนามัยโลก จัดสัมมนาระดับชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นครั้งแรกในประเทศไทย เรื่อง "บริการสุขภาพผู้สูงอายุ" ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2524 ที่กรุงเทพมหานคร ประเด็นหลักของการสัมมนา คือ จะทำอย่างไรจึงจะสามารถให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงทุกพื้นที่ในประเทศไทย จึงมีการสำรวจทางประชากรที่แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล และแม้จะมีอายุมากกว่า 60 ปีแล้ว ยังต้องรับภาระดูแลเด็กและต้องทำงานเลี้ยงชีพ ผู้สูงอายุยังมีโรคและความเสื่อมของร่างกาย การศึกษายังพบว่าหน่วยบริการสาธารณสุขของรัฐยังมีไม่ครอบคลุมพื้นที่ห่างไกล ผู้สูงอายุในชนบทจึงต้องเดินทางไกลเพื่อไปโรงพยาบาล ทั้งที่มีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้เลย (บุญเลิศ เสียวประไพ, 2524)

หลังการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย (พฤศจิกายน พ.ศ. 2525) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย (พลเอกสิทธิ จิโรจน์) เป็นหัวหน้าคณะ ได้นำเสนอข้อมูลและผลการประชุมเสนอต่อที่ประชุมคณะรัฐมนตรี ทำให้มีมติตั้ง “คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ” โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธาน และแต่งตั้งคณะอนุกรรมระดับชาติขึ้น 7 คณะ<sup>1</sup> เพื่อกำหนดนโยบาย วางแผนและดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับแรก (พ.ศ. 2525-2544) ขึ้น และกำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และวันที่ 14 เมษายน เป็นวันครอบครัว เพื่อให้ลูกหลานที่ไปทำงานไกลบ้าน ได้กลับมาใช้เวลาอยู่กับผู้สูงอายุและครอบครัว

<sup>1</sup> คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2525 มีคณะอนุกรรมการที่ดำเนินการ 7 คณะ ดังนี้ (1) คณะอนุกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (2) คณะอนุกรรมการประสานงานบริการผู้สูงอายุ (3) คณะอนุกรรมการสวัสดิการผู้สูงอายุ (4) คณะอนุกรรมการศึกษาวัฒนธรรมและกิจการเพื่อผู้สูงอายุ (5) คณะอนุกรรมการวิเทศน์สัมพันธ์กิจกรรมผู้สูงอายุ (6) คณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์กิจกรรม (7) คณะอนุกรรมการจัดหาทุนส่งเสริมกิจกรรม

นอกจากนี้ สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<sup>1</sup> ร่วมกับกองวางแผนประชากรและกำลังคน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จัดสัมมนาเรื่อง “ผู้สูงอายุในประเทศไทย” เมื่อ 3-4 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 เนื้อหาการสัมมนาประกอบด้วย การคาดการณ์จำนวนประชากรในอนาคต แนวโน้มลักษณะลักษณะประชากร สังคมและสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทย ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุทางเศรษฐกิจและสังคมกับการเปลี่ยนแปลงในสังคม ข้อสังเกตเกี่ยวกับบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และมีการความกังวลว่าจำนวนประชากรสูงอายุจะเป็นภาระทางเศรษฐกิจในอนาคต และเสนอแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุ

#### แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2525-2544)

แม้การประชุม “สมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ” ที่จัดโดยองค์การอนามัยโลกครั้งนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นของนโยบายและแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างจริงจังเป็นครั้งแรก แต่ในทางปฏิบัติ คณะทำงานซึ่งมาจากหลายส่วนของราชการ ยังไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากนัก และไม่มีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรง หลังจากเปลี่ยนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ก็ไม่มีการประชุมต่อเนื่อง มีเพียงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับแรก (พ.ศ.2525-2544) ซึ่งแบ่งงานออกเป็นสองส่วนคือ บริการทางสุขภาพและสวัสดิการสังคม

ในด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบ ในช่วง 5 ปีแรกของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ยังไม่มีการระบุโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ<sup>2</sup> อย่างชัดเจน กระทั่งในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) จึงมี “โครงการควบคุมโรคผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นช่วงที่กระทรวงสาธารณสุข

<sup>1</sup> ปัจจุบันคือ วิทยาลัยประชากรศาสตร์

<sup>2</sup> แผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติเริ่มใช้พร้อมกับแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2504 แผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 1-3 (พ.ศ. 2504-2519) เน้นการส่งเสริมวางแผนครอบครัว ส่วนแผนฯ 4 (พ.ศ. 2520-2524) และแผนฯ 5 (พ.ศ.2525-2529) จัดสรรงบประมาณเพื่อสร้างสถานอนามัยในพื้นที่ห่างไกลเพิ่มมากขึ้น และขยายแนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยจัดอบรมคนในชุมชนเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน (อสม.) และผู้สื่อข่าวสาธารณสุข (ผสส.) ให้มีความรู้พื้นฐานเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัย และสิ่งแวดล้อม สามารถจัดการกับอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ ช่วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขติดตามและเฝ้าระวังการระบาดของโรคตามฤดูกาล เป็นผู้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการดูแลแม่และเด็ก เป็นต้น เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวยังมีจำนวนบุคลากรสาธารณสุขไม่เพียงพอ

สนใจพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อ<sup>1</sup> การมีโครงการเฉพาะสำหรับดูแลผู้สูงอายุ ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น ความรู้และเทคโนโลยีการแพทย์ที่ทันสมัยทำให้จำนวนประชากรสูงอายุ มากกว่า 60 ปีมีมากขึ้น เพราะมีอายุขัยเฉลี่ยมากขึ้น พ.ศ. 2530 อายุขัยเฉลี่ยของผู้ชายอยู่ที่ 65.6 ปี ผู้หญิง 70.9 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2552)

ระหว่างวันที่ 25-26 เมษายน พ.ศ. 2533 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดสัมมนาระดับชาติครั้งที่ 2 เรื่อง “บริการสุขภาพผู้สูงอายุ” และได้แต่งตั้ง “คณะกรรมการจัดตั้งสถาบันสุขภาพผู้สูงอายุ” เพื่อหาวิธีการบริการสุขภาพผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั่วถึงและทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโรค นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช อธิบดีกรมการแพทย์ (พ.ศ. 2522-2525) ซึ่งเกษียณอายุราชการแล้ว ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาโครงการผู้สูงอายุ ให้กับกรมการแพทย์ เขาเป็นคนหนึ่งในผู้ผลักดันให้กรมการแพทย์ทำวิจัย<sup>2</sup> เพราะเป็นหน่วยงานที่เน้นวิชาการ นายแพทย์บรรลุยังทำวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวและแข็งแรง (2529) โดยสำรวจผู้สูงอายุทั่วประเทศ และพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 100 ปีขึ้นไป ใน 16 จังหวัด ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนใหญ่อยู่ในชนบท แวดล้อมด้วยคนในครอบครัว ใช้เวลาช่วงบั้นปลายในแวดวงศาสนา มีจิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี กระทรวงสาธารณสุขได้นำผลการวิจัยนี้จัดทำเป็นเอกสาร สไลด์ วิดีโอเพื่อเผยแพร่วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

<sup>1</sup> ที่ผ่านมาโครงการด้านสุขภาพมักจะแบ่งตามโรค เช่น โครงการป้องกันและควบคุมโรคหัวใจ โครงการควบคุมโรคเบาหวาน โดยไม่ได้ระบุวัยของผู้ป่วย โครงการต่างๆ ในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) ทั้งหมด 15 โครงการ ได้แก่ (1) โครงการป้องกันและควบคุมโรคหัวใจ (2) โครงการป้องกันความพิการจากอุบัติเหตุ (3) โครงการควบคุมมะเร็ง (4) โครงการควบคุมโรคเบาหวาน (5) โครงการควบคุมโรคผู้สูงอายุ (6) โครงการควบคุมโรคหูหนวก (7) โครงการป้องกันและควบคุมความพิการแต่กำเนิด (8) โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการในชุมชน (9) โครงการควบคุมโรคปวดข้อปวดเมื่อย (10) โครงการควบคุมโรคนิ้ว (11) โครงการควบคุมโรคผิวหนัง (12) โครงการควบคุมโรคเลือด (13) โครงการควบคุมโรคลมชัก (14) โครงการควบคุมโรคผิวหนัง (15) โครงการควบคุมโรคเลือด

<sup>2</sup> ผลการวิจัยปรากฏเป็นส่วนหนึ่งของงานเขียน *เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ และคู่มือผู้สูงอายุ* ในเวลาต่อมา หลังจากนั้นสำนักส่งเสริมสุขภาพ สังกัดกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำ คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข และแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข เมื่อ พ.ศ. 2542 และสำนักส่งเสริมสุขภาพ สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดทำ คู่มือการพัฒนาศักยภาพ “ผม ผู้ไม่เฒ่า” เป็นโครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงวัยคุณภาพ เมื่อ พ.ศ. 2551

กระทรวงสาธารณสุขจัดงบประมาณสำหรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2534 จึงมีการจัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุ สำหรับผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผลักดันให้หน่วยบริการสาธารณสุขจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ ทำให้มีการเก็บข้อมูลความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ<sup>1</sup> เป็นครั้งแรกด้วย ในปีต่อมา รัฐบาลนายอานันท์ ปันยารชุน ประกาศให้ผู้สูงอายุมีสิทธิรับบริการสุขภาพฟรี พร้อมกันนั้นก็ตั้ง “สถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ” เป็นหน่วยงานระดับกองขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางในการพัฒนางานบริการสุขภาพผู้สูงอายุ นายแพทย์บรรลุได้ร่วมอยู่ในคณะทำงานด้วย เขาคิดว่า แม้สถานภาพผู้สูงอายุในปัจจุบันยังดีพอควร เพราะคนไทยยังให้ความช่วยเหลือ และลูกหลานยังคงเลี้ยงดูพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แต่เขาเชื่อว่าในอนาคตสภาพดังกล่าวอาจเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุจึงต้องช่วยเหลือตนเองให้มากขึ้น จะหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นทุกสิ่งทุกอย่างคงเป็นไปได้ยาก และควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2541)

เขาเห็นว่าชมรมผู้สูงอายุน่าจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งก่อนหน้านี้กระทรวงสาธารณสุขก็ส่งเสริมให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลของรัฐแล้ว เขาจึงทำการสำรวจและศึกษารูปแบบการดำเนินการที่เหมาะสมของชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ พบว่าชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ตามโรงพยาบาลจำนวนมาก ยังทำมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง บางชมรมที่ล้มไปเพราะไม่มีความรู้ในการจัดการดังนั้นเขาจึงผลักดันให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นตามภูมิภาค เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุเป็นสถานที่รวมกลุ่ม ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุตามภูมิภาคต่างๆ และดำเนินกิจกรรมโดยผู้สูงอายุเอง โดยไม่จำกัดว่าต้องอยู่ในโรงพยาบาล แต่ให้ขึ้นกับความพร้อมแต่ละพื้นที่ (บรรลุ ศิริพานิช, 2542) ในขณะนั้นนายแพทย์บรรลุซึ่งเป็นนายกสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยด้วย<sup>2</sup> (ชู

<sup>1</sup> นิยามผู้สูงอายุ คือ ชายหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และยังมีการแบ่งช่วงอายุ เป็น ผู้สูงอายุวัยต้น คืออายุ 60-69 ปี, ผู้สูงอายุวัยกลาง 70-79 ปี, และผู้สูงอายุวัยปลาย 80 ปีขึ้นไป

<sup>2</sup> หลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว พ.ศ.2528 นายแพทย์บรรลุยังคงทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเรื่อยมา เมื่อพ.ศ. 2532 ผลักดันให้ตั้ง “สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย” และทำหน้าที่เป็นนายกสภาฯ ซึ่งทำหน้าที่ขับเคลื่อนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในด้านจัดการสวัสดิการสังคมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ ในการร่วมร่างธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติที่เกิดขึ้นระหว่าง พ.ศ. 2543-2545 นายแพทย์บรรลุจึงเป็นแกนหลักในการจัดระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมสร้างสุขภาวะจากกลุ่มและเครือข่ายผู้สูงอายุทั่วประเทศ นายแพทย์บรรลุ (เดิมเป็นศัลยแพทย์) เคยเข้าร่วมประชุม “สมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ” เมื่อ พ.ศ. 2525 ในขณะที่ดำรงตำแหน่งรองอธิบดีกรมการแพทย์ มีโอกาสไปดูงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งเขายอมรับว่า แม้จะเป็นหมอคนเดียวในคณะที่ไปประชุม แต่ก็ไม่มีความรู้ด้านผู้สูงอายุเลย การประชุมครั้งนั้นทำให้เขาเริ่มสนใจเรื่องผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

ชัย ศุภวงศ์, 2542) ยังได้จัดทำ “คู่มือชมรมผู้สูงอายุ”<sup>1</sup> แจกจ่ายไปทั่วทุกตำบลและอำเภอในจังหวัด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการก่อตั้งชมรม (บรรลุ ศิริพานิช, 2550)

สำหรับด้านสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ รัฐบาลให้กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย รับผิดชอบ กรมประชาสงเคราะห์เคยให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุในรูปแบบของการสงเคราะห์ที่อยู่อาศัยมาก่อนหน้านี้แล้ว ได้ก่อสร้างสถานสงเคราะห์คนชราเพิ่มขึ้น เช่น สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (พ.ศ. 2530) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านภูเก็ต (พ.ศ. 2537) สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ถ้ำ) จังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2539) สถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง (พ.ศ. 2540) และสนับสนุนด้านความรู้แก่สถานพักฟื้น บำบัดและฟื้นฟูคนชราของเอกชนที่ไม่เก็บค่าใช้จ่าย ได้แก่ บ้านพักคนชราสำหรับมุสลิม(มูลนิธิเพื่อคุณธรรม) เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ (2546) ศูนย์พัฒนาฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ หลวงปู่ธัมมา พิทักษา วัดพระธาตุเรืองรอง จังหวัดศรีสะเกษ (พ.ศ.2550) วัดห้วยเจริญ จังหวัดสุพรรณบุรี ศูนย์บ้านพักคนชราบ้านเกาะแก้ว จังหวัดสุพรรณบุรี (พ.ศ.2551)

รัฐบาลสมัยนายอานันท์ ปันยารชุน (2 มีนาคม 2534 ถึง 7 เมษายน 2535 และ 10 มิถุนายน 2535 ถึง 23 กันยายน 2535) เริ่มพิจารณานโยบายช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจน ทั่วประเทศ

---

เพราะเขาเองก็กำลังจะเป็นผู้สูงอายุด้วย เขาจึงสนใจเรื่องเตรียมการก่อนเกษียณอายุ การไปประชุม และศึกษาดูงาน (1-31 พฤษภาคม พ.ศ. 2525) ครั้งนี้ ยังทำให้เขามีโอกาสรู้จักกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ชาวสวีเดน ซึ่งภายหลังได้เชิญมาอบรมให้กับแพทย์ไทยด้วย หลังจากกลับมาแล้วเขาตั้งใจว่าจะต้องศึกษาเรื่องผู้สูงอายุอย่างจริงจังและเขียนหนังสือเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ขณะที่เหลือเวลาอีก 3 ปีก่อนเกษียณ เขาเขียนตำรา “เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ” เพื่อแนะนำข้าราชการว่า ควรเตรียมตัวอย่างไรเมื่อเกษียณ แต่ไม่ได้รับความสนใจจากทางราชการมากนัก เขาเสนอว่า ผู้สูงวัยที่มีคุณภาพต้องมีสามอย่างคือ มีสุขภาพดี มีส่วนร่วมในสังคม และมีความมั่นคงทางสิ่งแวดล้อม ชีวิตทรัพย์สิน เขายังเขียนบทความลงในหมอชาวบ้าน เรื่อง “คุณภาพชีวิตที่ดี สร้างได้ด้วยตนเอง” เพื่อให้คนทั่วไปตระหนักว่าต้องสร้างสุขภาพที่ดีเพื่อเป้าหมายให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพดี และด้วยเหตุนี้เองที่เขาเห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมสูง อย่างอาชีพแพทย์และข้าราชการที่รวมกลุ่มกันในโรงพยาบาล ควรก้าวออกมามีส่วนร่วมในการทำคุณประโยชน์แก่สังคม และผู้สูงอายุควรรวมกลุ่มกันเพื่อบอกความต้องการและมีส่วนร่วมในการจัดการด้วย

<sup>1</sup> เนื้อหาประกอบด้วย วิธีการรวบรวมสมาชิก การหาสถานที่ตั้ง โครงสร้างชมรม วิธีการทำงานเป็นเครือข่าย วิธีทำให้ชมรมเข้มแข็งและยั่งยืน ข้อบังคับของชมรมผู้สูงอายุ ตัวอย่างแบบรายงานประจำปีและใบสมัครสมาชิกสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2536 รัฐบาลจึงออกระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยหลักเกณฑ์การจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยให้กรมประชาสงเคราะห์รับผิดชอบการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพ ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจน ในโครงการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกผู้สูงอายุที่ยากจนหมู่บ้านละ 3-5 คน และจ่ายเบี้ยยังชีพคนละ 200 บาทต่อเดือน<sup>1</sup>

ในช่วง พ.ศ. 2539 กรมประชาสงเคราะห์ยังจัดโครงการนำร่อง "ศูนย์บริการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ" ใน 4 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สุพรรณบุรี เชียงใหม่ ขอนแก่น ให้บริการตรวจรักษาโรค สัปดาห์ละ 2 วัน ฟันฟูและกายภาพบำบัด สัปดาห์ละ 5 วัน จัดกิจกรรมออกกำลังกาย นันทนาการ ทัศนอาจร กิจกรรมศาสนา บริการห้องสมุด บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว เจ้าหน้าที่ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ บริการบ้านพักฉุกเฉิน<sup>2</sup> บริการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเบื้องต้นผู้สูงอายุที่ยากลำบาก ไม่มีที่อยู่หรือคนดูแล ถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง และฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นต้องทำงานเลี้ยงครอบครัว (ศิริวรรณ สิริบุรณ์ และมาลินี วงศ์สิทธิ์, 2541) ต่อมา พ.ศ. 2545 กรุงเทพมหานครได้ดำเนินการโครงการนำร่อง จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ โดยจัดอบรมคนในชุมชนเพื่อเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ มีหน้าที่ไปเยี่ยมบ้านเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 3 วัน

จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับแรก ในช่วง พ.ศ.2525-2544 ไม่เพียงทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เด่นชัด คือทำให้เกิดบริการด้านสุขภาพ ได้แก่ คลินิกผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ที่ดูแลโดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และกรม

---

<sup>1</sup> และเพิ่มเป็นคนละ 300 บาทต่อเดือน ต่อมา พ.ศ. 2545 มีการปรับเปลี่ยนระบบราชการ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทยจึงรับหน้าที่เรื่องการจ่ายเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่ยากจน โดยจ่ายเงินผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เมื่อ พ.ศ. 2552 รัฐบาลประกาศให้มีการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแบบถ้วนหน้า (ผู้สูงอายุทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่มีหลักประกันรายได้เพื่อการชราภาพ มีสิทธิขึ้นทะเบียนรับเบี้ยยังชีพ) เดือนละ 500 บาท ต่อมาพ.ศ. 2554 รัฐบาลประกาศนโยบายเร่งด่วน ให้จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแบบขั้นบันได คือ

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี รับเบี้ยยังชีพ 600 บาทต่อคนต่อเดือน

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 70-79 ปี รับเบี้ยยังชีพ 700 บาทต่อคนต่อเดือน

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80-89 ปี รับเบี้ยยังชีพ 800 บาทต่อคนต่อเดือน

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป รับเบี้ยยังชีพ 1,000 บาทต่อคนต่อเดือน

<sup>2</sup> สำหรับผู้สูงอายุที่แยกจากครอบครัวชั่วคราว บุตรหลานไม่มีเวลาดูแล ไม่มีที่พักเมื่อมาทำธุระในเมืองหรือรักษาตัวและรอญาติมารับ

ประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ดูแลสถานสงเคราะห์คนชราและศูนย์บริการสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุ รวมทั้งคณะทำงานด้านผู้สูงอายุที่ผลักดันเชิงนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ประกอบกับการ ศึกษาวิจัยประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ยังทำให้สำนักงานสถิติแห่งชาติเริ่มทำสำมะโนประชากร ผู้สูงอายุ<sup>1</sup> เป็นการเฉพาะตั้งแต่ พ.ศ. 2537

เมื่อองค์การสหประชาชาติประกาศให้ปี พ.ศ. 2542 เป็น "ปีผู้สูงอายุสากล" และกำหนด คำขวัญวันอนามัยโลก (7 เมษายน พ.ศ. 2542) ว่า Active aging makes the Difference เพื่อ รณรงค์เผยแพร่ให้สังคมไทยตระหนักและให้ความสำคัญกับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รัฐบาลขณะนั้น (นายชวน หลีกภัยเป็นนายกรัฐมนตรี) ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ต่อเนื่องตลอดทั้งปี<sup>2</sup> และ ประกาศปณิธานผู้สูงอายุไทย<sup>3</sup> เพื่อเป็นแนวทางและกำหนดหน้าที่ของรัฐที่ต้องจัดสวัสดิการสังคม ด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งเริ่มจัดทำร่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ในช่วงนี้จึงมีงานศึกษาเกี่ยวกับ

<sup>1</sup> จากการศึกษาโครงสร้างประชากรในประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551; ปราโมทย์, 2552) แสดงให้เห็นสัดส่วนประชากรคนสูงอายุเมื่อเทียบกับคนวัยอื่นๆ เพิ่มสูงขึ้น เป็น เพราะความก้าวหน้าด้านการแพทย์ การสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น ทำให้อัตราการตายของ เด็กลดลง และส่งผลให้อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้น การคาดประมาณประชากรที่เพิ่มขึ้นของ ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จะกลายเป็นภาระของคนวัยแรงงานที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ “คนสูงอายุ กลายเป็นภาระทางเศรษฐกิจและสังคม” รายงานด้านสวัสดิการสังคมและสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุต้อง เพิ่มมากขึ้น ต้องอุปการะผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งและต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรหลาน (สำนักงานสถิติ แห่งชาติ, 2550, น.40-41) นำไปสู่การเสนอนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การ ส่งเสริมการออมเพื่อวัยเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

<sup>2</sup> ได้แก่ (1) โครงการสุขภาพเพื่อสูงอายุเนื่องในปีผู้สูงอายุสากล ให้โรงพยาบาลศูนย์และ โรงพยาบาลจังหวัดจัดบริการตรวจคัดกรองโรคในผู้สูงอายุ คือ ต้อกระจก หูตึง ปัญหาในช่องปาก และการเคลื่อนไหวผิดปกติ รวมทั้งให้กระทรวงสาธารณสุขจัดทำคู่มือคัดกรองโรคในผู้สูงอายุ พร้อมกับ บอกรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน (2) โครงการรณรงค์วันอนามัยโลก มีการ จัดนิทรรศการ สันทนาการ การแสดงเพื่อเผยแพร่ความรู้การดูแลสุขภาพทางกายและจิตให้แก่ ผู้สูงอายุคนในครอบครัว ผู้ดูแล และบุคคลทั่วไป (3) จัดทำร่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

<sup>3</sup> ระบุสิทธิด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ สิทธิด้านการได้รับบริการสุขภาพ การลดหย่อนค่าโดยสาร และค่าธรรมเนียม การได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ เป็นต้น และหน้าที่ของรัฐที่ต้องจัดบริการและ สวัสดิการแก่ประชากรสูงอายุไทย

ผู้สูงอายุ<sup>1</sup> เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และอาจจำแนกร่าว ๆ เป็นสามกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรก ศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และในชุมชน<sup>2</sup> เน้นเรื่องความต้องการและการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ในรูปความช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย อาชีพ เป็นต้น กลุ่มที่สอง ศึกษาด้านการแพทย์<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ก่อน 2530 มีงานศึกษาที่สนใจผู้สูงอายุไม่มากนัก มีวิทยานิพนธ์ของคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่สนใจประเด็นสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ สุขภาพกายและจิต ความต้องการบริการด้านสุขภาพ สวัสดิการสังคม เช่น อุตตราพร บุณนาค (2518) ศึกษาปัญหาและความต้องการในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. และ ประพิณดาว สุคนธ์ (2526) ศึกษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะชุมชนเชื้อเพลิง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. และ เขมิกา ยามะรัต (2527) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของคนสูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ เป็นต้น และมีงานวิจัยด้านผู้สูงอายุที่จัดทำโดยหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เน้นที่บริการจากหน่วยงานภาครัฐ และนำไปสู่ข้อเสนอเพื่อปรับปรุงบริการและนโยบายช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านสุขภาพและสวัสดิการสังคม

<sup>2</sup> เช่น จุฑาทิพ อภิรมย์ (2537) ศึกษาศึกษาสถานภาพความเป็นอยู่ และทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมทางสังคมในชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งจัดดำเนินการโดยภาครัฐและภาคเอกชน ในชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุระหว่าง 60-70 ปี จบชั้นประถมศึกษา อาศัยในชุมชนอยู่ราว 16-30 ปี และอยู่กับบุตร ผู้สูงอายุบางคนยังประกอบอาชีพ มีรายได้ประจำประมาณเดือนละ 1,500-3,500 บาท ส่วนกลุ่มที่ไม่มีรายได้ประจำจะได้รายได้จากบุตรหลาน พฤติกรรมการรับฟังข่าวสารพบว่า ผู้สูงอายุชายสนใจติดตาม ข่าวสารบ้านเมืองสูงกว่าเพศหญิง ผู้สูงอายุจะทำบุญตักบาตร สวดมนต์อยู่ในวันสำคัญทางศาสนา ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และส่วนใหญ่ต้องนอนพักผ่อนตอนกลางวัน และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบอยู่กับครอบครัวมากกว่าที่จะออกไปพบปะเพื่อนฝูงและญาติ แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในชุมชนของตนเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อกิจกรรมทางสังคมในเชิงบวกและจะเข้าร่วมกิจกรรมตามความสะดวก ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อชุมชนและต่อสังคม ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความภูมิใจในชีวิตบั้นปลาย เพราะรู้สึกยังมีค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัวและคนอื่นในสังคม และยังเห็นการช่วยเหลือชุมชนสังคม เป็นสิ่งที่ดีและยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือหากมีโอกาส

<sup>3</sup> อาทิ การสำรวจปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ของสุทธิชัย จิตพันธุ์กุลและคณะ (2542) พบว่าร้อยละ 73 ของผู้สูงอายุ ป่วยเป็นโรคเรื้อรังอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อัมพาตครึ่งซีก เข้าอีกเสบ ตาบอดหลังโกง เป็นต้น) การศึกษาคุณภาพชีวิตและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุของบุญญพัฒน์ ไชยเมล์และคณะ (2555) ศึกษาวิธีการดูแลปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วย



ปัญหาสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เน้นการตรวจวินิจฉัยการรักษา การรักษา ฟื้นฟูสภาพ รวมทั้งการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มที่สาม ศึกษาด้านประชากรศาสตร์และสังคมศาสตร์<sup>1</sup> มองว่าการมีจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจเนื่องจากผู้สูงอายุต้องพึ่งพาสมาชิกในครอบครัวและสังคมเพิ่มขึ้น<sup>2</sup> จึงมีการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อนำไปสู่

---

(เช่น ปวดเข่า เข่าเสื่อม ปวดหลัง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจตีบ ต่อมลูกหมากโต เป็นต้น) การศึกษาเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของกมลลิน ศาสตรา (2531) และอนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ และคณะ (2542) การศึกษาการเผชิญภาวะเครียดในผู้สูงอายุ ของฐิติมา สุริยพันธุ์ (2534)

<sup>1</sup> ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ลักษณะเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551; ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2552.) และรายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539 ระบุว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในวัยชรา มีปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งล้วนเกิดจากความเสื่อมของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม ขาดแคลนบริการด้านการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ขาดความมั่นคงด้านรายได้ ถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมา รวมทั้งสวัสดิการสังคมยังมีจำกัด วิทยานิพนธ์ด้านสังคมวิทยาของศิริวรรณ ม่วงศิริ (2539) ศึกษาความพึงพอใจในการเกษียณอายุของข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการความพึงพอใจต่อชีวิตหลังเกษียณ พบว่าผู้ที่เคยมีตำแหน่งระดับสูง พอใจต่อชีวิตหลังเกษียณ ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและกิจกรรมสังคมและเกษียณอายุได้ไม่นาน มีความพอใจต่อชีวิตมากกว่าคนที่เกษียณมานานแล้ว

<sup>2</sup> เมื่อเป้าหมายการพัฒนาประเทศไทยเปลี่ยนมามอง “คน” เป็นทรัพยากรที่พัฒนาได้ ประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนเป็นการเพิ่มศักยภาพในการดูแลตนเองผู้สูงอายุทั้งที่ป่วยและไม่ป่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนในครอบครัวและชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ งานศึกษาช่วงหลังจึงให้ความสนใจให้การช่วยเหลือครอบครัว ให้ความรู้กับผู้ดูแลในเรื่องความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ช่วงพ.ศ. 2530-2540 มีงานวิจัยเกี่ยวกับสูงอยู่ในประเด็นความต้องการจำเป็นด้านสุขภาพกายและใจ การดูแลผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลานวัยทำงาน ครอบครัวเป็นทางออกในการแก้ปัญหา ส่วนผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ถูกทำร้าย เมื่อเจ็บป่วยก็ไร้คนเหลียวแล เป็นหน้าที่ของรัฐที่ต้องจัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุและครอบครัว งานศึกษาจึงให้ความสำคัญกับรูปแบบ พฤติกรรมการดูแลความต้องการของครอบครัวและผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่นโยบายเรื่องสวัสดิการต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ ข้อเสนอจากงานวิจัยคือควรส่งเสริมครอบครัวให้มีส่วนร่วม ได้แก่ งานวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ (นภาพร ชโยวรรณ และคณะ, 2532; ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2535: เกริกศักดิ์ บุญญานุกพงษ์ และคณะ 2536; เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์, 2539) ความเป็นอยู่และการดำเนิน

นโยบายช่วยเหลือครอบครัวและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลงานวิจัยเหล่านี้นำไปสู่การกระจายอำนาจและหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุสู่หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น

#### แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)

ปลายปี พ.ศ. 2544 รัฐบาล พ.ต.ท. ทักษิณ ชินวัตร ได้ออกแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) โดยมีเป้าหมายหลักในเรื่องการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ส่งเสริมการออมในช่วงที่ยังทำงาน โดยตั้งกองทุนการออมเพื่อประกันการชราภาพ<sup>1</sup> (ในความรับผิดชอบของสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน) ส่งเสริมการทำงานและหารายได้ของผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงและต้องการทำงาน ด้านการดูแลผู้สูงอายุเน้นให้ครอบครัวเป็นหลักในการดูแล โดยรัฐบาลได้ปรับขึ้นเบี้ยยังชีพตามอายุที่มากขึ้น ลดหย่อนภาษีให้กับครอบครัวที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้รัฐบาลได้แต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (กสผ.) เป็นหน่วยงานเฉพาะในการประสานงานกับหน่วยงานอื่นเพื่อดูแลและดำเนินการเรื่องการจัดสนับสนุน ส่งเสริมครอบครัวให้ดูแลผู้สูงอายุ การจัดการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้ถูกทำร้ายหรือทอดทิ้ง เป็นต้น

พ.ศ. 2545 องค์การอนามัยโลกจัดประชุมสมัชชาาระดับโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุและเผยแพร่แนวคิด active aging<sup>2</sup> แก่ประเทศสมาชิก ประเทศไทยก็ขานรับแนวคิดนี้ ในร่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้กำหนด “สิทธิผู้สูงอายุ” ให้ได้รับความคุ้มครองสิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพ การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางและใช้บริการในพื้นที่สาธารณะ บริการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกกระทำรุนแรง ส่งเสริมการรวมกลุ่มและกิจกรรมทางศาสนาและสังคม สนับสนุนการฝึกอาชีพและประกอบอาชีพ สงเคราะห์ที่พักอาศัย

---

ชีวิตของผู้สูงอายุ (สถิติ นิยมญาติ, 2539) การปรับตัวทางสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนทางสังคมและความต้องการการช่วยเหลือของผู้สูงอายุ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ 2536, 2541)

<sup>1</sup> เมื่อ พ.ศ. 2541 อยู่ในสิทธิประโยชน์ชราภาพของระบบประกันสังคม เป็นการบังคับให้ประชากรวัยแรงงานที่มีรายได้แน่นอนต้องออม เพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณ

<sup>2</sup> มีคนให้ความหมายของคำนี้ เช่น สุทธิชัย จิตตะพันธุ์กุล แปลว่า “พถุพลัง” ส่วนบรรลุ ศิริพานิช ใช้คำว่า “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” และ “ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์” หมายถึง ผู้สูงอายุที่ยังมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น สามารถเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ยังมีส่วนร่วมและทำประโยชน์เพื่อชุมชนหรือสังคม

อาหาร เครื่องใช้จำเป็น เบี้ยยังชีพ การจัดการศพ รวมทั้งสิ้น 13 ประการ<sup>1</sup> พร้อมทั้งตั้งสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สังกัดสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการและผู้สูงอายุ (ในกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) ทำหน้าที่ดูแลเรื่องการส่งเสริมศักยภาพ ดูแลคุ้มครอง พิทักษ์สิทธิและจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ กู้ยืมเงินเพื่อการประกอบอาชีพ เงินกองทุนได้มาจากทุนประเดิมจากรัฐบาล งบประมาณรายปี เงินบริจาค เงินอุดหนุนจากต่างประเทศหรือองค์กรระหว่างประเทศ เป็นต้น และเมื่อ พ.ศ. 2547 สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุก็ตั้ง “กองทุนผู้สูงอายุ” (พ.ศ. 2558 เปลี่ยนมาสังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ) เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือองค์กรด้านผู้สูงอายุในชุมชนนำไปทำกิจกรรมหรือโครงการที่พัฒนาทักษะหรือส่งเสริมการหารายได้สำหรับผู้สูงอายุ

---

<sup>1</sup> พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตราที่ 11 บัญญัติว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุน 13 ประการ ได้แก่

1. การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝีกอาชีพที่เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม การรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายหรือชุมชน
5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น
6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบตามกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง
9. การให้คำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
10. การจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพ
13. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

ความตื่นตัวเรื่องประชากรและการสำมะโนประชากรทำให้เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ”<sup>1</sup> เมื่อปี พ.ศ. 2548 คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งหมด (7.02 ล้านคน) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) เพศหญิงมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 75.2 ปี ชายมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 68.5 ปี จากการสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุปี พ.ศ. 2549 พบว่าร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุ มีความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง นอกจากโครงสร้างพื้นฐานด้านสาธารณสุขที่มีไว้สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2525 แล้ว ทำให้ต้องมีการเตรียมการเรื่องที่อยู่อาศัย และสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่สาธารณะให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลจากการประกาศสิทธิของผู้สูงอายุเมื่อ พ.ศ. 2546 กระทรวงมหาดไทยจึงได้ออกกฎกระทรวงเกี่ยวกับการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา เมื่อ พ.ศ.2548 กำหนดให้เจ้าของหรือหน่วยงานที่ดูแลสถานที่สาธารณะ ได้แก่ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ สถานีขนส่ง สำนักงาน โรงแรม โรงภาพยนตร์ หอประชุม สนามกีฬา รวมทั้งศูนย์การค้า ต้องจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ ได้แก่ ห้องน้ำ ราวจับ พื้นภายในและประตูที่กว้างพอสำหรับนำรถเข็นเข้าได้ ทางเดินและทางเชื่อมต่ออาคารต้องมีพื้นผิวที่ปลอดภัยและมีแสงสว่างเพียงพอ มีทางลาด ลิฟต์ บันไดเลื่อน และป้ายบอกที่ชัดเจน เพื่อลดข้อจำกัดในการเข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะ รวมทั้งช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับผู้พิการและผู้สูงอายุ<sup>2</sup>

หลังจากที่รัฐบาลได้กระจายอำนาจการบริหารสู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก่อนหน้านี้ (พ.ศ.2545) ในช่วงพ.ศ. 2548-2553 รัฐบาลส่งเสริมให้องค์กรท้องถิ่นและประชาชนมีส่วนร่วมในการ

<sup>1</sup> องค์การสหประชาชาติให้นิยาม “สังคมผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึงการมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด หรือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ10 ของประชากรทั้งหมด

<sup>2</sup> ในช่วงเวลานี้มีงานศึกษาวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ พื้นที่อยู่อาศัยและพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราและชุมชน เช่น งานศึกษาของ ณัฐพล ฉัตรธนาอนันต์ (2549) เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการและออกแบบการใช้พื้นที่สถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค และ พลสิษฐ์ นิติวรคุณาพันธุ์ (2551) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกับการทำกิจกรรมและการใช้พื้นที่ในโครงการที่อยู่อาศัยของภาครัฐ: กรณีศึกษาโครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องและโครงการเคหะชุมชนคลองจั่น งานศึกษาทั้งสองชิ้นเสนอให้ปรับปรุงอาคารสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ ทางเดินขึ้นลงในส่วนที่พักอาศัยและอาคารที่ใช้ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยอาศัยแนวคิดเรื่องการออกแบบพื้นที่ทางกายภาพและสถาปัตยกรรมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุและเป็นมิตรกับทุกคน (universal design)

จัดสวัสดิการและดูแลตนเอง<sup>1</sup> ส่งเสริมให้คนในชุมชนและองค์กรท้องถิ่นตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่รวมกลุ่มทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ เป็นการลดภาระและค่าใช้จ่ายในการดูแลด้านสุขภาพ ทำให้จนถึงสิ้นปีพ.ศ. 2553 มีชมรมผู้สูงอายุเกือบทุกตำบลกว่า 20,000 ชมรม ชมรมเหล่านี้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกาย (เช่น ไ้แก๊ก แอโรบิกประยุกต์) ทักษะศึกษา ให้สุขศึกษา จัดกิจกรรมทางศาสนา นอกจากนี้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังจัดตั้งศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ อบรมให้ความรู้การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในบ้าน อาคาร และสถานที่สาธารณะ และรับโอนภารกิจดูแลสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ (Home for the Elderly) 8 แห่ง ได้แก่ สถานสงเคราะห์ในจังหวัดเชียงใหม่ ขอนแก่น นครราชสีมา สุพรรณบุรี จากกรมประชาสงเคราะห์ เข้ามาในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการจดทะเบียนผู้สูงอายุในชุมชนที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ในฐานะ “คลังสมองผู้สูงอายุ” เป็นการรวบรวมความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุทั่วประเทศที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ เนื่องจากถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มากประสบการณ์และจะเป็นประโยชน์แก่คนรุ่นหลัง ทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า และไม่ได้ถูกทอดทิ้ง

จากข้อมูลข้างต้นพบว่าก่อน พ.ศ. 2500 ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่รัฐให้ความสนใจ ส่วนหนึ่งเกิดจากการเกษียณอายุราชการ และส่วนใหญ่ยากจน เมื่อมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ผู้สูงอายุถูกมองว่ากลายเป็นภาระทางเศรษฐกิจและสังคม เพราะป่วยง่ายจากความเสื่อมของร่างกาย “คนแก่” จึงเป็นกลุ่มคนอ่อนแอ ต้องพึ่งพาผู้อื่นและรับการ “สงเคราะห์” การริเริ่มขององค์การสหประชาชาติให้มีการจัดประชุมสมัชชาผู้สูงอายุ เมื่อ พ.ศ. 2525 ทำให้รัฐเริ่มขยายสวัสดิการความช่วยเหลือผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ โดยเริ่มจากจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ 2 ฉบับ ฉบับแรกมีเป้าหมายในการขยายบริการสุขภาพและสวัสดิการให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทั่วประเทศ โดยกระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบเรื่องบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้มีการเพิ่มบริการสุขภาพผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงครอบคลุมทั่วประเทศ ส่วนกระทรวงมหาดไทยรับผิดชอบการจัดบริการสงเคราะห์ที่อยู่อาศัย ช่วยเหลือเบื้องต้นด้านอาชีพและความเป็นอยู่ รวมทั้งการจ่ายเบี้ยยังชีพ ต่อมาเมื่อการขยายแนวคิดเรื่อง active aging ขององค์การสหประชาชาติ คือการมองผู้สูงอายุในฐานะปัจเจกบุคคลที่มีค่า และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสบการณ์และทักษะที่สะสมมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ซึ่งหากส่งเสริม

<sup>1</sup> พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 มีแนวคิดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ โดยให้องค์กรส่วนท้องถิ่นรวบรวมเงินเป็นค่าใช้จ่ายในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของคนตำบล และให้ประชาชนเข้าถึงบริการทางการแพทย์อย่างมีประสิทธิภาพและทั่วถึง เกิดการพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน โดยการบริหารจัดการขององค์กรท้องถิ่น และทำให้มี “กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล” ใน ปี พ.ศ. 2549

ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและอายุยืนยาว นอกจากนี้จะมีโอกาสทำประโยชน์ต่อสังคมแล้ว ยังไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและภาระทางเศรษฐกิจและสังคมด้วย

จากการประกาศปณิญาผู้สูงอายุไทย เมื่อ พ.ศ. 2542 และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่กำหนดสิทธิของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ทั้งยังกำหนดให้รัฐและสังคมมีหน้าที่จัดสวัสดิการเพื่อรักษาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ รัฐจึงสร้างโครงสร้างพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุให้แผ่ขยายกว้างขึ้นและมีหน่วยงานรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545-2564) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ครอบครัวและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการและดูแลผู้สูงอายุ เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงแนวคิดจากการสงเคราะห์ ช่วยเหลือ มาเป็นการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเนื่องจากมองว่าผู้สูงอายุยังมีประโยชน์ต่อสังคม ทำให้ต้องมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมการออมเพื่อการเกษียณ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลและรักษาสุขภาพตนเอง ด้วยการรวมกลุ่มเป็นชมรม จัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้ความรู้ด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมตามศักยภาพ ทั้งนี้เพื่อลดภาระของครอบครัวและค่าใช้จ่ายของรัฐ

การเกิดขึ้นของโครงสร้างที่รองรับคนสูงวัยสะท้อนให้เห็นความคิดต่อความแก่และความเป็นผู้สูงอายุในสังคมไทยซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น แนวคิดเกี่ยวกับความสูงวัยและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นในช่วงที่สังคมไทยกำลังก้าวสู่ความทันสมัย องค์การอนามัยโลกส่งสัญญาณความเปลี่ยนแปลงว่า การมีประชากรสูงอายุจำนวนมากจะเป็นภาระแก่สังคม การเตรียมตัวรับกับปัญหาในอนาคตจึงเกิดขึ้น เช่น การสร้างสถานสงเคราะห์คนชราเพิ่มขึ้น การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่ยากจนหรือไม่มีครอบครัว บริการทางการแพทย์สุขภาพทั้งการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความสูงวัย และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ

ในบทต่อไปผู้ศึกษาจะนำเสนอสถานะสวัสดิการวัยวัฒนธรมของความแก่ในปัจจุบัน ผ่านชาติพันธุ์นิพนธ์เกี่ยวกับคนแก่ชาวจีนและการใช้ชีวิตของพวกเขาในเมืองหาดใหญ่

### บทที่ 3

## เมืองหาดใหญ่ คนจีนในหาดใหญ่

### 3.1 สร้างเมือง

ก่อนที่รถไฟจะผ่านเมืองหาดใหญ่ ราวพ.ศ. 2456 คนที่อาศัยในหาดใหญ่ ทำนา ทำสวน และตั้งบ้านอยู่อาศัยต่างๆ กัน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ริมคลองอู่ตะเภา<sup>1</sup> พวกเขาติดต่อกับคนชุมชนอื่นๆ ผ่านคลองอู่ตะเภา ซึ่งเชื่อมชุมชนโดยรอบจากทะเลสาบสงขลา มีตลาดนัดอยู่ริมคลองอู่ตะเภา บริเวณ “ท่าหาดใหญ่”<sup>2</sup> (มลิวรรณ รัชชวงศ์, 2543) อยู่ใกล้ที่ว่าการอำเภอหาดใหญ่ ซึ่งชาวบ้านที่อาศัยอยู่โดยรอบพายเรือเอาอาหารและเครื่องใช้มาแลกเปลี่ยนกัน คนจีนกลุ่มแรกๆ เริ่มมาค้าขายและอาศัยอยู่ตามริมคลอง

<sup>1</sup> คลองอู่ตะเภาเป็นไหลจากทิศใต้ไปทิศเหนือ ต้นน้ำมาจากเทือกเขาในเมืองไทรบุรี ประเทศมาเลเซีย มีต้นน้ำมาจากคลองแงะ หรือเกือบจะถึงอำเภอสะเดาผ่านหาดใหญ่ไปออกทะเลสาบสงขลา ที่ด้านหลังเกาะยอ

<sup>2</sup> ปรากฏในเอกสารประวัติศาสตร์เก่าที่สุดว่า เป็นสถานที่ที่พระยาไทรบุรี (แสง) ไปตั้งรับฝ่ายกบฏ และรวบรวมเสบียงอาหาร ไพร่พลและสัตว์พาหนะของกองทัพจากเมืองสงขลา เมืองนครศรีธรรมราชและกรุงเทพฯ ที่เป็นกองหนุน และจากการสอบถามคนเก่าคนแก่ที่เคยอาศัยอยู่ใกล้กับที่ท่าอำเภอหาดใหญ่ ทุกคนระบุตรงกันว่า หาดใหญ่มาจากชื่อหาดทรายซึ่งอยู่ชายคลองอู่ตะเภา ไหลผ่านข้างที่ว่าการอำเภอไปออกทะเลสาบสงขลา คลองอู่ตะเภาในหน้าแล้ง ประมาณเดือนเมษายน น้ำแห้งจนเห็นหาดทรายผุดขึ้นมากลางคลอง หาดทรายที่เวลานี้จึงเป็นที่มาของชื่อ “หาด(ทราย)ใหญ่” บริเวณนี้เป็นที่ที่ชาวบ้านแจวเรือมาซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้ากัน (นัดกัน) เป็นตลาดนัดที่ชาวบ้านเรียกว่า “นัดหาดใหญ่” จึงเรียกหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ริมหาดทรายนี้ว่า “บ้านหาดใหญ่” ทรายที่ผุดขึ้นมาที่ทำน้ายามหน้าแล้งถูกนำไปสร้างบ้าน หรือขนไปทำบุญที่วัด ส่วนอีกทางหนึ่งกล่าวว่า ได้ชื่อมาจากต้นไม้ชื่อ ต้น “มะหาดขนุน” บริเวณบ้านหาดใหญ่มีต้นมะหาดขนุนใหญ่มากอยู่ริมฝั่งคลองเคย ใช้เป็นหลบแดดและพบปะสังสรรค์ และเรียกกันว่า ต้นหาดใหญ่ ตามความเคยชินในการออกเสียงของคนภาคใต้

เมื่อแรกมีสถานีรถไฟหาดใหญ่ ที่ตั้งสถานีจึงอยู่ใกล้กับตลาดริมคลองอู่ตะเภาและที่ว่าการอำเภอ แต่เนื่องจากน้ำท่วมบ่อย ทำให้รางรถไฟเสียหาย ภายหลังจึงย้ายไปอยู่ที่บ้านโคกเสม็ดจูน<sup>1</sup> (เถลิงศักดิ์ พัฒโน, 2550; ศุภการ สิริไพศาล, 2550) เมื่อราว พ.ศ.2458 ที่ตั้งปัจจุบันของสถานีรถไฟชุมทางหาดใหญ่ และเริ่มมีคนจีนเข้ามาอาศัยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นย่านที่อยู่อาศัยของคนจีน จนเป็นศูนย์กลางของเมืองหาดใหญ่ และจุดศูนย์รวมความเจริญและความคึกคักของชุมชน

นับแต่เริ่มสร้างทางรถไฟสายใต้<sup>2</sup> ผู้รับเหมารสร้างทางรถไฟเป็นคนจีนและซึ่งจ้างแรงงานคนจีนมาทำทางรถไฟ ทำให้มีแรงงานชาวจีนจำนวนมากเข้ามาอยู่อาศัยในหาดใหญ่ และได้เปลี่ยนพื้นที่แอ่งน้ำ ป่าพรุและปลักเป็นเรือนแถวไม้เพื่อรองรับแรงงานคนจีนที่มาสร้างทางรถไฟ และคนจีนที่อพยพเข้ามาทำการค้าเกิดเป็นชุมชนคนจีน ผู้รับเหมาทำทางรถไฟได้ซื้อที่ดินบริเวณบ้านโคกเสม็ดจูน ใกล้ที่ตั้งสถานีรถไฟปัจจุบัน เพื่อสร้างเรือนแถวไม้ไปตามแนวถนนจากหน้าสถานีรถไฟ ทำเป็นโรงแรม ร้านรับซื้อแร่ดีบุกและยางพารา และบ้านเช่า นอกจากนี้ยังมีคหบดีจีนและนายอำเภอซื้อที่ดินโดยรอบนำและปลูกเรือนแถวทำเป็นโรงแรม ร้านค้า และบ้านให้คนจีนเช่าขายของ ทำให้เกิดแนวถนนอีกสามสาย ดูกล้ายตารางหมากรุก บริเวณนี้เกิดเป็น “ตลาดรถไฟ”<sup>3</sup> ที่เต็มไปด้วยคนจีน

<sup>1</sup> จากแผนที่โบราณ พ.ศ. 2453 ระบุว่ามียัดโคกเสม็ดจูน (เขียนแบบเดิม) และวัดคลองเรียน ซึ่งเป็นสิ่งยืนยันว่ามีผู้คนตั้งเรือนอยู่ในบริเวณใกล้เคียงมาก่อนแล้ว พื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ในปัจจุบัน ช่วงเวลาก่อนสร้างสถานีรถไฟชุมทางหาดใหญ่ เต็มไปด้วยป่าต้นเสม็ดจูน มีผู้คนตั้งบ้านเรือนโดยรอบ พื้นที่ของย่านการค้าและสถานีรถไฟในปัจจุบันเดิมเป็นหนองน้ำ ป่าพรุมีต้นไม้ขึ้นในแอ่งน้ำและปลักที่เป็นแอ่งมีน้ำขัง พ.ศ. 2453 บ้านโคกเสม็ดจูนมีเพียง 10 หลังคาเรือน ผู้คนและบ้านเรือนเพิ่มเป็น 654 หลัง ประชากร 2,950 คน ใน ปี พ.ศ.2471 และ พ.ศ. 2488 ประชากรในเมืองหาดใหญ่เพิ่มเป็น 10,104 คน และมีเรือนแถวไม้สองชั้น โรงแรม ร้านค้า ห้างร้าน บริษัท ตลาดและโรงหนัง

<sup>2</sup> เส้นทางรถไฟสายใต้กำเนิดขึ้นจากพระราชดำริของรัชกาลที่ 5 ให้สร้างทางรถไฟสายใต้จากเพชรบุรีไปสุดชายแดนใต้ เป็นช่วงที่สองระหว่าง พ.ศ. 2452-2462 (ช่วงแรก จากบางกอกน้อยถึงเพชรบุรี พ.ศ.2443-2445) เพื่อเชื่อมเส้นทางคมนาคมกับภาคกลางและแยกขยายเส้นทางไปยังหัวเมืองมลายูของอังกฤษ การก่อสร้างเส้นทางรถไฟช่วงที่ผ่านหาดใหญ่แล้วแยกไปหัวเมืองมลายูใช้เวลาก่อสร้างตั้งแต่ พ.ศ. 2458-2461 ทำให้หาดใหญ่กลายเป็นเมืองที่มีความสำคัญของภาคใต้ แต่ทางรถไฟได้รับความเสียหายจากสงครามโลกครั้งที่สองในปี พ.ศ. 2484

<sup>3</sup> แม้ตลาดแห่งใหม่ไปเติบโตใกล้กับสถานีรถไฟแห่งใหม่ ที่บ้านโคกเสม็ดจูน ราว 20 กว่าปี แต่ก็ยังมีคนเอาของมาขึ้นที่ท่าหาดใหญ่ริมคลองอู่ตะเภาแล้วใส่รถส่งไปสถานีรถไฟ ตามถนนลูกครึ่งขรุขระ สองข้างทางยังเต็มไปด้วยหญ้าสูงท่วมหัวและต้นเสม็ดจูน มีคนมุสลิมถีบสามล้อรับจ้าง และ



แคะ จีนฮกเกี้ยน และไหหลำ ที่เข้ามาในช่วงแรก ต่อมาก็มีคนแต้จิ๋ว กวางตุ้งและปัวซัวแคะเข้ามาอยู่อาศัยเพิ่มขึ้น

คนจีนกลุ่มแรกที่มาก่อสร้างทางรถไฟส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ไม่มีญาติพี่น้อง เมื่อมีคนงานเจ็บป่วยระหว่างทำงานจะได้รับการดูแลรักษาตนเอง ขณะนั้นยังไม่มีสถานพยาบาลและสวัสดิการของรัฐ ดังนั้นนายเจียกี้ซี<sup>1</sup> ซึ่งได้รับสัมปทานสร้างเส้นทางรถไฟสายใต้ จึงสร้างศาลาเพื่อให้การรักษาพยาบาลคนงานที่เจ็บป่วยเมื่อ พ.ศ. 2457 ให้ชื่อตามภาษาจีนแคะว่า “ฟองเพี้ยนซ่อ” หรือ “สถานสงเคราะห์คนอนาถา” โดยให้คนจีนที่มีความรู้ช่วยเหลือดูแลรักษาตนเองโดยใช้จ่ายสมุนไพรที่หาได้ ต่อมาเมื่อมีคนงานเพิ่มขึ้น ศาลานี้จึงกลายเป็นที่พักอาศัยของคนงานใหม่จนไม่เพียงพอสำหรับคนเจ็บป่วย จึงได้ขยับขยายพื้นที่ โดยเขาได้บริจาคที่ดินและเงินสร้างอาคารไม้สามหลัง ตั้งอยู่ห่างจากสถานีรถไฟประมาณ 500 เมตร เป็นที่พักสำหรับคนงานที่ยังไม่มีที่อยู่ ให้อยู่ร่วมกับคนงานที่เจ็บป่วย แบ่งเป็นเรือนพักหญิงและชาย และให้ญาติที่เป็นหมอลงมาดูแลจัดยาสมุนไพรจีนรักษา มีการคัดเลือกผู้นำมาปกครองดูแลกันเอง เมื่อทางรถไฟแล้วเสร็จก็ใช้เป็นที่พักของแรงงานที่ไม่มีครอบครัวหรือญาติที่ประเทศจีนแล้ว อยู่อาศัยต่อไปจนแก่เฒ่าและเมื่อพวกเขาเสียชีวิตลง แรงงานที่เหลืออยู่ก็ช่วยกันจัดพิธีศพตามประเพณีจีน

ต่อมา “ฟองเพี้ยนซ่อ” ได้รับการสนับสนุนจากพ่อค้าชาวจีนบริจาคที่ดินเพิ่ม ทำให้สามารถขยายพื้นที่อยู่อาศัยแก่คนจีนยากไร้ และรับบริจาคเงินเป็นค่าใช้จ่ายจัดหาอาหาร เสื้อผ้าและยารักษาโรค และเปลี่ยนชื่อเป็น “จงหัวฉือซ่านเยียน” แปลว่า “โรงพยาบาลสงเคราะห์การกุศลอนาถา” อาจนับว่าเป็นสถานพยาบาลแห่งแรกสำหรับคนจีนในหาดใหญ่ ภายหลังเมื่อมีโรงพยาบาลแผนปัจจุบัน สถานสงเคราะห์แห่งนี้จึงรับดูแลผู้สูงอายุที่ไม่ป่วย หรือหายป่วยแล้วแต่คนในครอบครัวไม่สามารถดูแลได้ จึงกลายเป็นสถานสงเคราะห์คนชราที่เป็นของเอกชนแห่งเดียวในหาดใหญ่ ปัจจุบันได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากสมาคมจีนในหาดใหญ่ ใช้ชื่อว่า “มูลนิธิจงฮั่วสงเคราะห์คน

---

เริ่มมีคนใช้รถจักรยานและรถยนต์บ้างแต่ยังไม่มากนัก ตลาดนัดอยู่ตะเภาค่อยๆ ชบเซาลงไปหลังจากที่มีถนนหนทางสะดวกขึ้นแล้ว เพราะทางการตัดถนนเพชรเกษม เมื่อ พ.ศ. 2508 ทำให้การเดินทางทางบกง่ายกว่าการใช้เรือ

<sup>1</sup> ขุนนิพัทธ์จินนคร ชื่อเดิม เจียกี้ซี เป็นจีนแคะที่อพยพมาอยู่ประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. 2447 เมื่ออายุ 19 ปี ทำงานเป็นลูกจ้างในร้านขายสุราที่กรุงเทพฯ แล้วลาออกมาทำงานเป็นผู้ตรวจการและผู้จัดการบริษัทรับเหมาก่อสร้างทางรถไฟ เมื่อ พ.ศ. 2453 เขาควบคุมการบุกเบิกการถางป่าเพื่อเตรียมเป็นแนววางรางรถไฟ ระหว่างทางเบิกป่าก็ออกสำรวจหาแหล่งแร่ พ.ศ. 2456 เมื่อเสร็จสิ้นการรับเหมาก่อสร้างทางรถไฟจึงพักอาศัยอยู่ที่ริมคลองอยู่ตะเภา ข้างที่ว่าการอำเภอหาดใหญ่

อนาถา”<sup>1</sup> คนจีนในหาดใหญ่ที่เสียชีวิตมักจะมาจัดงานศพที่มูลนิธิฯ นี้ ซึ่งมีบริการจัดงเด็ก จัดเตรียมพิธีการและเตรียมข้าวของที่เกี่ยวข้องกับงานศพตามความเชื่อจีน และมีสุสานฝังศพตามความเชื่อของคนจีน อยู่ที่บ้านพรุ โดยจะแห่ศพออกมาตามถนนดิน เลียบคลองเตยออกถนนเพชรเกษมไปทางทิศใต้ ผ่านป่าช้าทวดทอง<sup>2</sup> ออกไปยัง**สุสานบ้านพรุ** ซึ่งตั้งอยู่ในตำบลบ้านพรุ<sup>3</sup> ห่างจากตัวเมืองประมาณ 10 กิโลเมตร

วันซึ่งเม้ง คนจีนจะเตรียมของสำหรับไหว้เจ้าในตอนเช้า ตั้งโต๊ะไหว้ฟ้าดินหน้าบ้าน ตั้งแต่ย่ำรุ่ง หลังจากนั้นก็เดินทางไปสุสานเพื่อไหว้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วที่ **สุสานบ้านพรุ** ส่วนวันตรุษจีน คนจีนในเมืองก็จะใส่เสื้อผ้าสีแดง ตื่นแต่เช้าไหว้เจ้าในบ้านแล้วหิ้วตะกร้าใส่ของไหว้เจ้าไปที่ **วัดเลี่ยนฮัวเกาะ** วัดเก่าแก่ที่เด็กสมัยนั้นลืมนามาก็เห็นแล้ว เช้าวันตรุษจีน วัดนี้จะเต็มไปด้วยแม่บ้านและเด็ก ๆ ที่ช่วยหิ้วตะกร้าใส่ผลไม้และของไหว้เจ้า เดินจากบ้านไปที่วัด ร้านขายขนมใกล้กับตลาดรถไฟจะทำขนมไหว้เจ้า เปิดขายกันตั้งแต่เช้ามืด มีขนมไหว้เจ้า เช่น อังกู<sup>4</sup> ขนมเซ่ง<sup>5</sup> ขนมเทียน เป็นต้น เวลามีคนในครอบครัวไม่สบายโดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่มักเป็นไข้ ร้องไห้โยเย นอกจากแม่จะให้กินยาสมุนไพรแล้ว ยังมาขอฮู้ (ยันต์ของวัด เป็นตัวหนังสือจีนสีดำเขียนบนกระดาษแดง) นำไปเผาใส่ในน้ำเพื่อกินแก้ไข้

**วัดเลี่ยนฮัวเกาะ** ตั้งอยู่ใกล้กับ ฟองเพี้ยนซ่อ (หรือสถานสงเคราะห์คนอนาถา) ห่างจากสถานีรถไฟประมาณ 500 เมตร วัดเป็นเพียงเรือนไม้ชั้นเดียว หลังคามุงจาก มีพระพุทธรูปแบบจีน

<sup>1</sup> หรือ “จงหัวฉือชานหยิงเล่าเหยียน” จัดทะเบียนเป็นมูลนิธิเมื่อ 10 เมษายน พ.ศ. 2517 รับเงินบริจาคจากคนทั่วไป และได้รับเงินสนับสนุนจากสมาคมจีนท่าภาษาในอำเภอหาดใหญ่ โดยมีตัวแทนจากสมาคมเป็นกรรมการบริหารมูลนิธิ มีผู้จัดมูลนิธิและเจ้าหน้าที่ดูแลการรับบริจาคโดยตรงจากนักท่องเที่ยวและผู้มีจิตศรัทธา มีพนักงานดูแลคนชราที่ไร้ที่อยู่อาศัย ไม่มีญาติ หรือถูกทอดทิ้ง

<sup>2</sup> ที่ฝังศพคนไทยที่มีมาก่อนแล้ว ปัจจุบันคือที่ตั้งโรงเรียนเทศบาล 1 (เอ็งเสียงสามัคคี) และโรงพยาบาลหาดใหญ่

<sup>3</sup> เป็นพื้นที่เจียกชิบริจาคให้สำหรับฝังศพคนงานจีนที่มาทำทางรถไฟสมัยนั้น ภายหลังจัดเป็นที่ฝังศพของคนจีนในหาดใหญ่ ต่อมาสมาคมจีนทั้งห้าภาษาร่วมกันก่อตั้งมูลนิธิสถานสงเคราะห์คนชราอนาถาเพื่อช่วยเหลือคนจีนที่สูงอายุ รวมทั้งคนที่เจ็บป่วย และเสียชีวิต และไร้ญาติ ดูแล มูลนิธิฯ จะช่วยจัดการฝังศพตามประเพณี

<sup>4</sup> ทำด้วยแป้งข้าวเหนียวย้อมสีแดงห่อไส้ถั่วเขียวบดและอัดใส่พิมพ์เป็นรูปเต่า นำไปนึ่งจนสุก

<sup>5</sup> ทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำตาล หยอดใส่กระทงที่ทำจากใบไผ่ นำไปนึ่งจนสุก แล้วแต้มจุดสีแดง

และรูปปั้นเทพเจ้าของจีนขนาดใหญ่ รอบวัดเป็นป่า มีต้นไม้และหญ้าขึ้นรก อยู่ติดกับคูน้ำที่เชื่อมกับคลองเตย ในวันเทศกาลสำคัญของจีน<sup>1</sup> วัดนี้จะเต็มไปด้วยคนจีนที่มาทำบุญ ไหว้เจ้า สวดมนต์ ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้หญิงจะมาช่วยพับกระดาษเงินกระดาษทอง นำมาประกอบกันเป็นรูปโคมภูเขาและเรือ มีอาสาสมัครที่มาช่วยทำอาหารในเทศกาลกินเจเพื่อเลี้ยงผู้ที่มาทำบุญและคนที่มาช่วยทำงาน รับประทานเงินและจัดเตรียมข้าวของสำหรับงานเทศกาล

คนจีนที่เข้ามาอาศัยในหาดใหญ่หลังจากที่ทางรถไฟสร้างเสร็จแล้ว มีทั้งที่มาจากประเทศจีน ปีนังและจากจังหวัดอื่นของไทย ผู้รับเหมารสร้างทางรถไฟ คหบดีจีนจากเมืองสงขลาและนายอำเภอได้ซื้อที่ดินโดยรอบสถานีรถไฟ ปลุกสร้างเรือนแถวไม้ทำเป็นโรงแรม บ้านเช่า และให้เปิดเป็นร้านค้าขายของ และตัดถนนคล้ายตารางหมากรุก คหบดีจีนได้สร้าง *ตลาดกิมหยง* ให้คนเช่าแผงขายของ เกิดเป็นย่านค้าขายและที่อยู่อาศัยที่เต็มไปด้วยกลิ่นไอความเป็นจีน ตลาดและการค้าขายที่คึกคักทำให้มีคนมุสลิม คนไทยและคนจีนซึ่งอยู่หมู่บ้านและอำเภอรอบนอก เริ่มทยอยเข้ามาเช่าบ้านและค้าขายในเมืองหาดใหญ่ ผู้คนเหล่านี้ เดิมทำนา ทำสวน ทำประมง นำเอาผลผลิตของตนมาขาย ตั้งแต่มีตลาดริมน้ำและเคลื่อนย้ายตามมาที่ตลาดสด

นอกจากนี้ยังมีคนมุสลิมจำนวนมากจากจังหวัดจากพัทลุง นครศรีธรรมราช รวมทั้งอำเภอโดยรอบทะเลสาบสงขลา เช่น ปากพะยูน ปากกรอ สิงหนคร เริ่มเข้ามาค้าขายและอยู่อาศัยมากขึ้นเรื่อยๆ หญิงมุสลิมมักค้าขายอาหารสด เช่น ปลาทะเล ไก่ เป็ด เป็นต้น ส่วนผู้ชายขับรถรับส่ง ถีบสามล้อ งานช่างทั่วไป ภายหลังก็เปลี่ยนมาเลี้ยงไก่จำนวนมากเพื่อส่งขายบริษัทผู้ค้ารายใหญ่ระดับภูมิภาค ความสัมพันธ์ระหว่างคนจีนและคนมุสลิมในหาดใหญ่เป็นเพื่อนบ้าน เพื่อนเรียน เพื่อนทำงาน คู่ค้า คู่ชีวิต ทั้งสองกลุ่มอยู่ในย่านการค้าสำคัญของเมือง และสร้างพื้นที่ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตได้แก่ ตลาด โรงเรียน วัด มัสยิด สมาคม

เด็กจีนในสมัยนั้นวิ่งเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันริมถนนหน้าบ้านเป็นถนนดินแคบ ๆ เป็นที่เล่นทอยเส้น กระโดดยางของเด็กๆ มีคูน้ำเล็กๆ หน้าบ้าน หากเดินพ้นไปจากถนนก็เป็นป่าหญ้า

<sup>1</sup> ตามธรรมเนียมจีนมีวันสำคัญที่คนจีนต้องไหว้เจ้าปีละ 8 ครั้ง ได้แก่ ตรุษจีน(ในวันสิ้นปี เครื่องเซ่นไหว้เป็นหมู เป็ด ไก่ ผลไม้ ส่วนวันขึ้นปีใหม่ไหว้ด้วยอาหารเจ) อิกสิบห้าวันนับจากวันปีใหม่ คือ ห่วงเซียวโจ๊ะไหว้ด้วยกุ๋ซ่ายก้วยและน้ำตาลทำเป็นรูปสิงโต เวลากกลางคืนจะมีแห่โคม เดือนสามวันเซ็งเม้ง ไหว้บรรพบุรุษที่สุสาน เดือนห้า (โหวงหวงวยโจ๊ะ) ไหว้บะจ่าง เดือนเจ็ด (ซิกหวงวยปั่วหรือตงวงงโจ๊ะ (เงินกลางออกเสียง จงเหยียนจี้) ไหว้เจ้าที่เจ้าทางและบรรพบุรุษ เดือนแปดไหว้พระจันทร์ เดือนเก้าเทศกาลกินเจ (เก้อววงเจ) งานเทศกาล งานเทศกาล เดือนสิบเอ็ดหรือตงโจ๊ะ ไหว้ขนมอี เป็นการเปลี่ยนเข้าสู่ฤดูหนาว (บางครอบครัวก็จะไหว้แปะกงในวันแรกของเดือนที่สองด้วย)

ด้านหลังบ้านเป็นป่าหญ้า บางทีก็เข้าไปเก็บกิ่งไม้มาเป็นเชื้อเพลิงหุงต้ม พ่อแม่ส่งพวกเขาเข้าเรียนในโรงเรียนจังหว <sup>1</sup> (โรงเรียนศรีนครในปัจจุบัน) โรงเรียนจีนแห่งเดียวในเมือง ตรงหัวมุมแยกถนนสาย 3 ซึ่งห่างจากบ้านไม้ไถ่เล็กน้อย ส่วนใหญ่จะเดินไปโรงเรียน ต้องเดินผ่านสวนผลไม้ ป่าพรุ ด้านหลังโรงเรียนเป็นสวนฝรั่งของคุณหญิงละม้าย ที่เด็กชอบปีนไปเก็บกินกันบ่อยๆ ส่วนเด็กที่พ่อแม่มีฐานะดีก็จะได้นั่งรถลากไปโรงเรียน

โรงเรียนจังหว เป็นเรือนไม้ชั้นเดียว หลังคามุงจาก มีครูจีนจากปีนังเป็นอาสาสมัครสอนทั้งภาษาจีน ภาษาอังกฤษ ประวัติศาสตร์และวรรณคดีจีน แต่โรงเรียนก็ถูกสั่งปิดหลายครั้งเนื่องจากรัฐบาลเกรงว่าจะเป็นพื้นที่ถ่ายเทอุดมการณ์คอมมิวนิสต์ที่กำลังเฟื่องฟูในประเทศจีนในช่วงเวลานั้น ดังนั้นเมื่อสมาคมจีนทั้งห้าภาษาในหาดใหญ่ร่วมกันหาทางเปิดโรงเรียนได้อีกครั้ง จึงต้องจัดให้เรียนทั้งภาษาจีนและภาษาไทย เด็กจีนรุ่นนั้นจึงได้เรียนเขียนอ่านภาษาไทย ประวัติศาสตร์ไทย แต่พวกเขาก็ไม่สนใจมากนักเพราะไม่ได้เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการค้าขายและติดต่อกับคนจีนทั้งสิ้น

---

<sup>1</sup> โรงเรียนจังหว เชียงเสี้ยว หาดใหญ่ (ที่ตั้งเดิมคือที่ตั้งโรงแรมสากลในปัจจุบัน) ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2467 นายชีกิมหยงเป็นพ่อค้าชาวจีนมาจากสงขลา เขารับเหมาทำทางรถไฟจากหาดใหญ่ไปสะเตา ลงทุนทำเหมืองแร่ในอำเภอหาดใหญ่ และซื้อที่ดินจากชาวบ้านในหาดใหญ่ไว้จำนวนมาก เขาบริจาคที่ดินบริเวณสี่แยกถนนธรรมานุญาติ ตัดกับถนนเสนหามานุสรณ์ เพื่อตั้งโรงเรียนสำหรับคนจีนขึ้นชื่อโรงเรียน "จงฝายฉิน" แต่ถูกปิดกิจการในปี พ.ศ. 2477 ต่อมาปี พ.ศ. 2478 ขุนนิพัทธ์จินนคร ได้ร่วมกับคณะกรรมการคนจีนเปิดโรงเรียนอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็ถูกทางการสั่งปิดอีกในปี พ.ศ. 2482 ปีเดียวกันนั้นคณะศิษย์เก่าโรงเรียนจงฝายฉินร่วมกับสมาคมจีนห้าภาษาร่วมกันหาทุนปรับปรุงโรงเรียนโดยซื้อกิจการจากโรงเรียนราษฎร์แห่งหนึ่งในอำเภอทุ่งลุงเพื่อให้สามารถเปิดสอนได้อีกครั้ง โดยเปลี่ยนชื่อเป็น "จงฝายเยี่ยเสี้ยว" เปิดสอนเฉพาะภาคค่ำ ต่อมาเปลี่ยนเป็นภาคปกติและขยายพื้นที่โดยได้รับบริจาคที่ดินจากนายชีกิมหยงให้สร้างโรงเรียนในพื้นที่ปัจจุบัน เปลี่ยนชื่อเป็น "ศรีนครมูลนิธิ" โดยรวบรวมทุนทรัพย์ของพ่อค้าชาวจีนในเมืองหาดใหญ่ร่วมกับคณะกรรมการจากสมาคมจีน 5 สมาคม (แต่จิว ฮากกา ฮกเกี้ยน ไทหล่า กว่องสิ่ว) สร้างอาคารขนาด 30 ห้องเรียน 1 หลัง แต่โรงเรียนก็ต้องปิดกิจการอีกครั้ง เนื่องจากปฏิบัติไม่สอดคล้องกับนโยบายของรัฐ จึงถูกถอนใบอนุญาตในปี พ.ศ. 2496 ต่อมาปี พ.ศ. 2512 สมาคมศิษย์เก่าศรีนคร ได้ซื้อและโอนใบอนุญาตของโรงเรียนไชยยันต์วิทย์มาจัดตั้งเป็นโรงเรียนศรีนคร เปิดสอนมาจนถึงปัจจุบัน และในปี พ.ศ. 2534 กรรมการบริหารโรงเรียนได้นำที่ดินไปจดทะเบียนโอนกรรมสิทธิ์ให้แก่มูลนิธิโรงเรียนศรีนครหาดใหญ่ และได้สร้างอาคารใหม่ ขึ้นแทนอาคารเก่าที่ชำรุด โรงเรียนศรีนครได้จดทะเบียนเป็น "มูลนิธิโรงเรียนศรีนครหาดใหญ่" บริหารงานโดยตัวแทนจากสมาคมจีนทั้งห้าภาษา ร่วมกับคณะกรรมการสมาคมศิษย์เก่าศรีนคร เป็นกรรมการดูแลควบคุมกิจการของโรงเรียน

เวลามีเจ้าหน้าที่จากกระทรวงมาตรวจโรงเรียน นักเรียนบางคนที่ยังพูดภาษาไทยไม่ได้ก็วิ่งไปหลบในสวนฝรั่งด้านหลังโรงเรียน เวลาเรียนภาษาจีนก็ต้องเอาหนังสือซ่อนไว้ในหนังสือไทย เมื่อโรงเรียนเปิดตัวอีกครั้ง เมื่อพ.ศ. 2489 พ่อค้าจีนและสมาคมจีนช่วยกันระดมเพื่อเปิดโรงเรียนอีกครั้งหนึ่ง คหบดีจีนคนหนึ่งบริจาคที่ดินสร้างโรงเรียน ห่างจากที่ตั้งโรงเรียนเดิม ประมาณ 500 เมตร อาคารเรียนเป็นเรือนแถวไม้ชั้นเดียว หลังมุงจาก เวลาฝนตกหนัก หลังคารั่ว เด็กนักเรียนต้องย้ายโต๊ะหน้าโต๊ะหน้า หยอดเพื่อให้หนังเรียนต่อไปได้ มีผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นครูไทย แต่ก็ยังมีครูสอนภาษาจีน นักเรียนทั้งหมดเป็นลูกหลานคนจีน นักเรียนจีนรุ่นนั้นจึงเรียนทั้งประวัติศาสตร์จีน ประวัติศาสตร์ไทยและภาษาไทยไปพร้อมกัน แต่ชั้นเรียนภาษาไทยและประวัติศาสตร์ไทยเด็กๆ ไม่ค่อยสนใจบางคนออกมาวิ่งเล่นในสวนฝรั่งแล้วค่อยกลับไปเรียนเมื่อถึงชั่วโมงเรียนภาษาจีน

กระทั่งเมื่อพวกเขาโตขึ้นและช่วยพ่อแม่ค้าขาย เริ่มมีหน่วยราชการและคนไทย คนมุสลิมเข้ามาอยู่อาศัยมากขึ้น คนจีนในช่วงนั้นจึงต้องหัดพูดและเรียนพิเศษภาษาไทยเพิ่มเติม เมื่อโรงเรียนเปิดเรียนอีกครั้ง บางคนก็เข้าเรียนต่อ แต่บางคนก็ออกมาช่วยพ่อแม่ค้าขาย แล้วไปเรียนพิเศษเพิ่มเติมกับครูจีนที่บ้านในช่วงค่ำ ซึ่งต้องหลบซ่อนหนังสือไว้ในยาม

เนื่องจากมีคนจีนหลายภาษาอยู่ร่วมกันในเมือง จึงมีการรวมกลุ่มเป็นสมาคมแยกตามภาษา พ่อแม่ของผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นกลุ่มที่ร่วมก่อตั้งและจัดตั้งสมาคมจีน โดยร่วมสนับสนุนเงินทุนสมาคมในสมัยนั้นเป็นที่รวมของคนที่ทำการค้า และมีการช่วยเหลือเรื่องเงินทองในการลงทุน และลู่ทางในการทำการค้า และช่วยเหลือคนจีนที่เข้ามาใหม่ และประสบความสำเร็จลำบาก ไม่มีที่อยู่หรือประสบเหตุ โดยเฉพาะการสูญเสียทรัพย์สินจากไฟไหม้ที่เกิดขึ้นบ่อยในหาดใหญ่ สมาคมจะมีกองทุนช่วยเหลือคนที่ยากลำบาก

คนจีนกลุ่มภาษาต่างๆ รวมตัวกันก่อตั้ง**สมาคมจีน**ในช่วง พ.ศ. 2490-2500 แบ่งเป็นสมาคมจีนตามภาษาที่แตกต่างกันได้แก่ สมาคมกว๋องสิว (กวางตุ้ง) ก่อตั้งพ.ศ. 2489 **สมาคมฮากกา** (จีนแคะ) และสมาคมแต้จิ๋ว ก่อตั้งเมื่อพ.ศ. 2490 สมาคมฮกเกี้ยน และสมาคมไหหลำ พ.ศ. 2497 ส่วนสมาคมปิ่นซันซึก<sup>1</sup> ก่อตั้ง พ.ศ. 2521 สมาคมจีนเหล่านี้เป็นพื้นที่รวมตัวของคนจีนภาษาเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีมูลนิธิที่เกิดจากความร่วมมือของคนจีนในการช่วยเหลือคนที่ประสบเหตุไฟไหม้ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และภาวะน้ำท่วม ทำให้หลายคนสูญเสียบ้านและทรัพย์สิน รวมทั้งคนที่เจ็บป่วย เด็กกำพร้าและคนที่ยากลำบาก แรกเริ่มช่วยเหลือคนจีนที่เพิ่งอพยพหรือย้ายเข้ามาทำงานในหาดใหญ่ ได้แก่ **มูลนิธิท่งเซี่ยเซียงตั้ง** ก่อตั้งเมื่อพ.ศ. 2499 เป็นมูลนิธิที่ให้การช่วยเหลือเมื่อมีคนประสบอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้ รถชน และภัยธรรมชาติ รวมทั้งช่วยจัดการศพผู้เสียชีวิตตามประเพณีจีน ระดมทุน

<sup>1</sup> เป็นสมาคมของคนปัวซัวแคะ ซึ่งเรียกคนจีนที่อาศัยอยู่ระหว่างกลุ่มคนแคะ (ทางเหนือ) และคนแต้จิ๋ว (ทางใต้) สำเนียงพูดคล้ายคนแต้จิ๋ว

ช่วยเหลือสงเคราะห์คนยากไร้ ปัจจุบันได้ก็ยังคงทำหน้าที่นี้อยู่ และขยายความช่วยเหลือเรื่องสุขภาพ ด้วยการสร้างโรงพยาบาลเมื่อ พ.ศ. 2518 เพื่อให้บริการแก่คนรายได้น้อย

สมาคมและมูลนิธิของคนจีนเป็นพื้นที่การรวมตัวพบปะ และช่วยเหลือกันของกลุ่มคนจีนแต่ละภาษา ถือความเป็นพวกพ้องพี่น้องกัน มีการให้ความช่วยเหลือเรื่องการเงิน การติดต่อการค้า และประสานงานระหว่างกลุ่มชาวจีนอื่น เป็นสถานที่เผยแพร่อุดมการณ์ความคิดทางการเมือง และมีส่วนในการร่วมเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงการปกครองในประเทศจีน สมาคมจีนเหล่านี้ยังมีการติดต่อกับสมาคมจีนภาษาเดียวกันในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัดและต่างประเทศด้วย ไปร่วมงานสังสรรค์ ประชุมพบปะกันอย่างน้องปีละครั้ง บางสมาคมยังจัดแข่งขันกีฬาร่วมกันด้วย สมาคมเหล่านี้เปิดทำการเวลา 8.30- 16.30 น. และยังใช้เป็นพื้นที่ในการจัดงานรื่นเริงและงานสำคัญต่างๆ ตามประเพณีจีน เช่น งานฉลองวันตรุษจีน วันเซ็งเม้ง ใช้จัดงานแต่งงาน ฉลองวันเกิด งานครบรอบการก่อตั้งสมาคม เป็นต้น แต่เมื่อมีโรงแรมเกิดขึ้น และคนมากขึ้น สถานที่ตั้งของสมาคมไม่พอรองรับคนจำนวนมาก และเมื่อมีโรงแรมขนาดใหญ่จึงนิยมจัดงานที่โรงแรมเพราะมีความสะดวกมากกว่า และเจ้าของโรงแรมส่วนใหญ่ล้วนแต่เป็นของคนจีนทั้งสิ้น

ปัจจุบันนี้สมาคมจีนเป็นที่รวมตัวกัน พบปะพูดคุย รวมทั้งที่พักผ่อนของคนจีนภาษาเดียวกัน บางสมาคม เช่น สมาคมฮากกา ใช้เป็นที่เรียนหนังสือจีน และทุกสมาคมมีระดมทุนสนับสนุนด้านการศึกษา วัฒนธรรมและช่วยเหลือสังคม เช่น ให้ทุนการศึกษาแก่บุตรหลานของสมาชิก ช่วยงานศพของคนในสมาชิก ช่วยเหลือคนยากจน คนเจ็บป่วย ประสบอุบัติเหตุและเสียชีวิต เป็นต้น บางสมาคมยังเปิดโรงเรียน (เช่น โรงเรียนกอบกาญจน์ศึกษา ของสมาคมแต้จิ๋ว)

นอกจากโรงเรียนจีนแล้ว เด็กจีนรุ่นนั้นยังมาเรียนภาษาจีนและร่วมกิจกรรมที่ **หอประชุมชุนยัตเซิน**<sup>1</sup> อยู่ติดกับวัดกวนอิมกิวซ้ออัม ในย่านที่เรียกว่าตลาดใหม่ ห่างจากโรงเรียนจหว ราว 300 เมตร ตรงข้ามหอประชุมเป็นห้องแถว มีร้านตัดสูท ร้านอาหาร และบางบ้านก็ไม่ได้ค้าขายแล้ว คาดว่าน่าจะสร้างขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองในประเทศจีนเป็นคอมมิวนิสต์<sup>2</sup>

<sup>1</sup> หรือสมาคมหอสมุดประชาชนหาดใหญ่ (The Culture Association of Hat Yai) เกิดขึ้นในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อรื้อฟื้นและสร้างอุดมชาตินิยมจีน พ่อค้าจีนในหาดใหญ่บริจาคที่ดินและคนจีนในหาดใหญ่ช่วยกันรวบรวมเงินทุนจากคนจีนในจังหวัดใกล้เคียงและเพื่อนจากกรุงเทพฯ สร้างหอประชุมแห่งนี้เพื่อเป็นที่รวมตัวของเยาวชนจีน เรียนรู้วัฒนธรรมประเพณีจีนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเมือง

<sup>2</sup> หลังสงครามโลกครั้งที่สองสิ้นสุดลง เหตุการณ์ปฏิวัติในประเทศจีนยังดำเนินต่อเรื่อยมา มีความขัดแย้งทางความคิดด้านการปกครอง กลุ่มก๊กมินตั๋งเผยแพร่แนวคิดชาตินิยมจีนเพื่อปลุกเร้าให้คนจีนที่อยู่นอกประเทศจีนร่วมกันเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นประชาธิปไตย

หลังการเสียชีวิตของซุนยัตเซน เนื่องจากฝ่ายก๊กมินตั๋งที่มีความคิดชาตินิยมในไต้หวันต้องการรื้อฟื้นความคิดชาตินิยมแบบเดิมขึ้นมา จึงสร้างพื้นที่เคลื่อนไหวต่อต้านระบอบคอมมิวนิสต์ในประเทศที่มีคนจีนอยู่ โดยร่วมมือกับพ่อค้า และสนับสนุนเงินทุนสร้างหอประชุมเพื่อใช้เผยแพร่อุดมการณ์ทางการเมือง สร้างความรู้สึกรักชาติ รักแผ่นดิน รมณรงค์สร้างสำนึกความเป็นชาตินิยมจีนให้กับลูกหลานจีนที่อยู่ต่างประเทศ โดยองค์กรนี้ในประเทศไต้หวันให้ทุนสนับสนุนกิจกรรมทางวัฒนธรรม ส่งครูจีนมาสอนภาษาจีน ร่วมกับคนจีนในประเทศสิงคโปร์และมาเลเซีย นอกจากนี้ยังเรียนประวัติศาสตร์จีน ร้องเพลงชาติจีนและเพลงปลุกใจ สอนทำงานประดิษฐ์ของจีน เช่น ทำกระดุมผ้า ปักผ้า ตัดกระดาษ เป็นอักษรมงคล เป็นต้น ให้เงินสนับสนุนการสร้างอาคาร คหบดีจีนในหาดใหญ่เวลานั้นได้บริจาคที่ดิน และรวบรวมเงินจากคนจีนสมาคมต่างๆ สร้างหอประชุมขึ้น

หอประชุมซุนยัตเซนเป็นอาคารสองชั้น ด้านหน้าเป็นลานปูนซีเมนต์จอดรถได้ประมาณสามคัน เดินขึ้นบันไดห้าชั้น ก็ปะทะกับรูปปั้นครึ่งตัวของ ดร.ซุนยัตก่อนเข้าสู่ห้องโถงกว้างเพดานสูง มีพัดลมเพดาน ด้านซ้ายมือของรูปปั้นเป็นห้องน้ำอยู่ใต้บันไดทางขึ้นไปชั้นบน ผนังอีกด้านเป็นรูปซีทิมหยงและละม้ายผู้บริจาคที่ดิน รวมทั้งรายนามผู้บริจาคสร้างหอประชุมคนนี้ ที่วางด้านขวามีบอร์ดสำหรับติดประกาศ มีรูปถ่ายสีติดอยู่ 4 รูป ที่ฝุ่นจับ และรูปพับงอ รูปเหล่านี้การจัดงานเลี้ยงในหอประชุมแห่งนี้เนื่องในวันชาติจีน เมื่อปี พ.ศ. 2546 ถัดเข้าไปด้านในเป็นโถงกว้างของหอประชุมมีเวทีอยู่ตรงกลาง ติดธงชาติไทยคู่กับธงชาติไต้หวัน ชั้นบนเคยเป็นห้องเรียนหนังสือจีน วาดรูป ปักผ้า ตัดกระดาษเป็นรูปต่างๆ ตามแบบวัฒนธรรมจีน คนที่มาเรียนสมัยนั้น ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-20 ปี ชั้นล่างเป็นโถงกว้างใช้จัดงานรื่นเริง เช่น จัดงานแต่งงาน งานแซยิด (ครบรอบวันเกิด 60 ปี) งานเลี้ยงต้อนรับกงสุลจีน งานฉลองวันชาติจีน (1 ตุลาคม) และงานประชุมใหญ่ของสมาคมจีนทั้งห้าภาษา

### 3.2 สร้างบ้าน

ผู้สูงอายุจีนในงานศึกษาชิ้นนี้ ในวัยเด็ก เมื่อ 60-70 กว่าปีที่แล้ว อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่อพยพมาจากประเทศจีน เข้าเรือนแถวไม้เปิดร้านค้าขายในย่านตลาดรถไฟ สองฝั่งของถนนหน้าสถานีรถไฟหาดใหญ่มีห้องแถวไม้ชั้นเดียวยกพื้นสูงที่เรียงกันแปดห้อง ใกล้สถานีรถไฟ สองห้องแรกเป็นโรงแรม ห้องที่สามและสี่เป็นร้านรับซื้อยางพาราแผ่นของครอบครัวของหวาง เป็นเงินชกเกี้ยนที่ย้ายมาจากปิ่นม้ง มาอยู่หาดใหญ่เมื่อ พ.ศ. 2474 บนถนนสาย 1 ซึ่งตัดกับถนนเจียกี้ซี ใกล้กับสถานีรถไฟ

---

แทนระบอบคอมมิวนิสต์ที่ครองอำนาจเมื่อ พ.ศ. 2492 ฝ่ายสนับสนุนฝั่งตรงข้ามรัฐบาลในขณะนั้นจึงอพยพไปตั้งสาธารณรัฐไต้หวัน และมีการเคลื่อนไหวขอสนับสนุนทุนจากคนจีนในประเทศไทย

ครอบครัวของเจ้าแก้วหางมีโรงงานยางที่ปิ้ง หลังแต่งงาน เขาหาทางขยับขยายกิจการมาเปิดร้านรับซื้อยางที่หาดใหญ่ เพื่อส่งต่อไปกับบริษัทยางของสิงคโปร์ที่มาเปิดโรงแรมควนยางและบริษัทรับซื้อยางส่งต่างประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นคนกลางหาซื้อข้าวสารจากที่ต่างๆ ไปขายที่มาเลเซียด้วย เจ้าแก้วหางเช่าห้องแถวนี้อยู่กับภรรยาและเสี่ยะเหม่ย ลูกสาววัย 4 ขวบ กับเด็กสาวอีกสองคนที่ภรรยาเขารับเลี้ยงไว้เป็นลูกบุญธรรม เสี่ยะเหม่ย หญิงร่างเล็กบาง ตอนนี้อายุ 89 ปี ในวัยเด็กเป็นคุณหนูของบ้านนี้ เธอชอบวิ่งเล่นอยู่หน้าบ้านกับเพื่อนวัยเดียวกัน เป็นลูกของหมอจีนที่อยู่ถัดไป เธอได้กลิ่นกรดกำมะถันคลุ้งอยู่ตลอดวัน เธอจำได้ว่าหน้าบ้านมีร่องน้ำเล็ก ๆ ลานดินหน้าบ้านเป็นที่เล่นกระโดดยาง ทอยเส้น บางทีก็ชวนกันวิ่งเล่นเข้าออกบ้านใกล้กัน ถนนสาย 1 และสาย 2 ที่มีแต่ร้านขายของของคนจีน และเช่าอยู่อาศัยและขายของเรื่อยไปถึงย่านสถานีรถไฟ เวลาไปโรงเรียนก็ได้นั่งรถลาก (ขานหลุนเซอ) ขณะที่เด็กคนอื่น ๆ เดินกันไป

ก่อนสงครามจะปะทุขึ้น กิจการยางของเจ้าแก้วหางทำกำไรได้มาก ซื้อที่ดินปลูกตึกแถวใกล้กับสมาคมชกเกียน (บนถนนเสน่หานุสรณ์ เดิมย่านนั้นมีคนไทยที่มีฐานะดีอาศัยอยู่ 2-3 หลัง) ให้เช่าอาศัยและขายของ 8 ห้อง อีกสองห้องเอาไว้อยู่อาศัยเอง บ้านนี้มีห้องใต้ดินใช้เป็นหลุมหลบภัยเวลามีระเบิดด้วย เมื่อสงครามเลิกครอบครัวของเธอก็ย้ายกลับมาอยู่บ้านเดิม และยังซื้อที่ดินนอกตัวเมืองทำสวนยางอีกจำนวนมาก

ย่านถนนสาย 1 เป็นที่อยู่อาศัยของคนจีนที่ค่อนข้างมีฐานะ เป็นที่อยู่ของเจ้าของโรงแรม มีคลินิกของหมออินเดีย ร้านหมอจีน ร้านขายยาจีน ร้านค้าตัดเสื้อสูท ร้านขายรูปเทียนและเครื่องใช้สอยสำหรับไหว้เจ้า ร้านขายทอง ร้านถ่ายรูป ร้านขายโรงศพ ร้านขายของต่างประเทศ เช่น เสื้อผ้า น้ำหอม ที่นำเข้าจากปิ้ง

ส่วนถนนเจียกซี 2 (สาย 2) ก็มีโรงแรม โรงพยาบาล ร้านขายอาหาร ร้านกาแฟ บ้านที่คนจีนเช่าอยู่เปิดเป็นร้านกาแฟร้านหนึ่งเป็นของสุภรณ์ ปัจจุบันอายุ 86 ปี เป็นจีนแคะ เธออยู่กับพ่อแม่ ย่า พี่สาว และน้องชายอีก 2 คน พ่อของเธอเป็นช่างเสื้อสูทสมัยใหม่ในร้านไทซินบนถนนสาย 1 ลูกค้าส่วนใหญ่เป็นผู้จัดการโรงงานยาง หมอและคนมีฐานะ เวลามีกงานสำคัญๆ งานสั่งตัดจะเข้ามา มาก จนแม่ต้องช่วยสอยเสื้อในเวลากลางวัน หลังจากพี่เธอเสียชีวิตเมื่อสุภรณ์อายุ 4 ขวบ แม่กับย่าก็เปิดร้านขายกาแฟ ช่วยกันทำขนมและข้าวยาขาย ด้านหลังร้านยังให้คนเช่าตั้งวงเล่นไพ่นกกระจอก

แม่ทำขนมให้ย่าหาบไปขายที่ตลาดสด (ตลาดกิมหยง) ซึ่งมีพ่อค้าแม่ค้าวางของขายกันริมถนนที่ว่าง โดยวางลงไม้ซ้อนขึ้นมาพาดด้วยไม้แผ่นยาว เป็นตลาดขายผัก ผลไม้ เนื้อหมู ไก่ ปลา



และอาหารทะเล เป็นต้น ส่วนแม่ก็ไปขายขนมที่ตลาดคุณพระ (เสน่หามนตรี)<sup>1</sup> ซึ่งตอนนั้นยังเป็นตรอกแคบๆ มีคนมาขายของโดยเอาถังไม้มาตอกทำเป็นแผง เรียงต่อกันขายขนม ขายผัก ผลไม้ ด้านข้างมีเรือนแถวไม้ให้เช่าของพระเสน่หามนตรี ย่านนี้ภายหลังคึกคักมากขึ้น เมื่อมีโรงแรมห้างสรรพสินค้าและร้านอาหารมากขึ้น

สุภรณ์และเพื่อนๆ ชอบวิ่งช้อนหาเข้าออกร้านค้าในแถบนั้น เธอกับเพื่อนเคยวิ่งเข้าไปในโรงฝืนอยู่เยื้องกับบ้านของเธอ ที่ภายในค่อนข้างสลัว เห็นคนงานจีนตัวพอมผิวคล้ำกำลังนอนสูบฝืน เธอชอบไปร้านขนมแม่ทิพย์ที่ขายขนมหวาน มากที่สุด เพราะวิ่งผ่านเข้าไป แม่ทิพย์ก็มักแจกขนมให้เด็กๆ ในร้านมีแต่คนงานสาวที่พูดภาษาไทย ติดกับร้านขนมคือบ้านแม่สายซึ่งตั้งวงเล่นไพ่นกกระจอกกันตอนเย็น แถบนั้นยังมีร้านขายโลงศพ ร้านตัดผมที่มีพัดลมทำจากผ้าหนาๆ ซึ่งบนไม้ไผ่ เวลาต้องการลมต้องใช้เท้าเหยียบบราวไม้ไผ่ด้านล่าง กระจกให้ผ้าขยับเพื่อให้เกิดแรงลม ร้านขายกุนเชียงและร้านของชำของคนแต่จี๊ว ตึกแถวสองห้องเป็นห้างขายของใช้ทั่วไปและข้าวของจากต่างประเทศ อย่างน้ำหอมและแป้ง โรงแรมสมัยนั้นเป็นเรือนแถวไม้สองชั้นที่กันห้องชั้นบนเป็นห้องพัก ส่วนพื้นที่ด้านล่างเปิดขายกาแฟ โรงแรมเหล่านี้เป็นที่พักชั่วคราว 2-3 วัน ของคนงานทำเหมืองแร่เวลาออกมาได้เงินค่าจ้างและซื้อเสบียงกลับไป

ในวันเทศกาลสำคัญของจีน แม่ของสุภรณ์ยังทำขนมไหว้เจ้า เช่น อังกุ๋ ขนมเทียนและขนมแข่งขายด้วย ต่อมาก็เปลี่ยนมาเปิดร้านขายกาแฟ โดยจ้างคนงานจีนไหหลำมาคั่วกาแฟ ก่อนไปโรงเรียน สุภรณ์ต้องช่วยเปิดร้าน จัดโต๊ะเก้าอี้ ส่วนพี่สาวก็ช่วยแม่กับย่าทำขนม นวดแป้งสำหรับทอดจาก้วยด้วยน้ำมันมะพร้าว หั่นกล้วยเตรียมทำกล้วยทอด เตรียมเครื่องสำหรับทำข้าวยา เพื่อรับลูกค้าตอนเช้า ซึ่งจะมีคนงานจีนจำนวนมากเดินข้ามทางรถไฟมาจากย่านหาดใหญ่ในและวัดโคกสมานคุณ อีกส่วนหนึ่งเช่าบ้านอยู่ใกล้กับตลาด (ย่านถนนประชาธิปไตย แสงศรี) ก่อนไปทางคลองเตยเพื่อมาทำงานในโรงงานยางย่านตลาดรถไฟ พวกเขาจะมานั่งกินจาก้วยกับกาแฟก่อนเข้างาน โดยจะซื้อไว้ก่อน ตอนเย็นจึงเอาเงินมาจ่าย พอค่ำลง ด้านหลังร้านให้คนเช่าเปิดโต๊ะเล่นไพ่นกกระจอกช่วงกลางคืนจนถึงตีสอง ขาไฟลั่นแต่เป็นผู้ชายจีน ที่ส่งเสียงดังเอะอะโวยวายตลอดคืน ผสานกับเสียงเคาะบอกเวลาของแขกยามที่เดินตรวจตราตามถนนและตรอกในย่านนั้น

<sup>1</sup> ชื่อเดิม ชื่น สุคนธ์หงส์ เป็นนายอำเภอหาดใหญ่ในสมัยนั้น ได้จับจองที่ดินใกล้กับทางรถไฟ และซื้อที่ดินจากชาวบ้านที่อยู่เดิม สร้างเรือนแถวไม้ให้คนจีนเช่าอยู่อาศัยและขายของเลยไปจากถนน  
 สาย 3

ส่วนถนนเจียกซีซึ่งตรงมาจากหน้าสถานีรถไฟ เป็นที่เกิดของยุพา ซึ่งตอนนี้อายุ 78 ปี หลังจากที่พ่อแม่ที่เป็นจีนปัวซัวแคะ<sup>1</sup> โดยสารเรือออกจากประเทศจีนมาขึ้นที่ท่าสงขลา ก่อนเกิดสงครามโลกประมาณ 5-6 ปี แล้วเดินเท้ามาอยู่หาดใหญ่ พวกเขาเช่าเรือนแถวไม้บนถนนเจียกซี (ธรรมนูญวูถึ) ใกล้กับสถานีรถไฟ เปิดร้านขายถ้วยชาม และยังหาบสบงจิวรไปขายตามหมู่บ้านนอกเมือง เพราะในเมืองหาดใหญ่ยังมีคนไม่มากนัก และลูกค้าก็เป็นคนจีนด้วยกัน การจะหาเงินเพิ่มจึงต้องขายของให้คนกลุ่มอื่นที่มีใจแต่คนจีนเท่านั้น เธออยู่กับพ่อแม่และพี่น้องรวม 11 คน บนถนนเส้นนี้ยังมีโรงแรมที่เป็นเรือนไม้สองชั้นแล้ว ร้านทอง ร้านถ่ายรูป ร้านขายเสื้อผ้า และบ้านเช่า เธอจำได้ว่าถนนหน้าบ้านยังเป็นดินแดง เวลาฝนตกถนนเฉอะแฉะ เธอมักลื่นไถลหกล้มอยู่บ่อย ๆ ข้างบ้านเป็นร้านขายของชำ (คนจีนแต่จิว) ฝั่งตรงข้ามเป็นร้านขายทองของคนไหหลำ ร้านถ่ายรูปไปจีนร้านขายของใช้ในบ้านและของใช้นำเข้าจากปิ่นังและมาเลเซีย

เมื่อญี่ปุ่นขึ้นเรือที่สงขลา ปี พ.ศ. 2485 ยุพา อายุ 5 ขวบ พ่อแม่พาทุกคนในครอบครัวไปอยู่ที่วัดในตำบลควนลัง วัดตั้งอยู่กลางทุ่ง พ่อเคยหาบจิวรมาขายแถบควนลัง ตามที่เพื่อนแนะนำ ทำให้ได้รู้จักและคุ้นเคยกับเจ้าอาวาส เธอจำได้ว่าต้องนั่งเกวียนไปวัดควนลัง (ตามทางที่ไปสนามบิน) ไปตามถนนดิน ตอนนั้นยังไม่มีรถยนต์ เมื่อหนีภัยสงครามจึงมาขออาศัยอยู่ที่วัดนี้ เจ้าอาวาสให้ครอบครัวของเธออยู่ในกุฏิ ส่วนชาวบ้านแถบนั้นก็แบ่งอาหารมาให้ ทำให้เธอซาบซึ้งน้ำใจครั้งนั้น หลังจากนั้นเมื่อถึงเทศกาลออกพรรษาเธอก็มักจะไปทอดกฐินที่วัดนี้เป็นประจำทุกปีประมาณเดือนตุลาคม เธอเล่าว่าหลังจากสงครามเลิกแล้ว ญี่ปุ่นถอนกำลังออกไป บางครอบครัวก็ย้ายออกไปจากหาดใหญ่ ไปอยู่ทุ่งลุง (ทางที่จะออกไปปิ่นัง มาเลเซีย) ซึ่งสมัยก่อนเป็นสวนมะพร้าวและสวนยาง

แยกถนนสาย 3 นอกจากโรงเรียนจหวที่เด็กจีนทุกคนเรียนกันที่นี่แล้ว ก็มีเรือนแถวไม้ให้คนเช่า สลับกับสวนมะพร้าว สวนผัก ป่าหญ้าคา หากเดินเลยวัดเลี่ยนฮัวเกาะและสถานสงเคราะห์คนอนาถาไป ยังมีคนอยู่ไม่มากนัก ถนนสายนี้ยังมีคนสัญจรไปมาน้อย ร้านค้ายังไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นบ้านเช่า ร้านอาหาร มีร้านถ่ายรูปของเจ้าแก่งเป็นคนจีนกวางตุ้ง เขาพาครอบครัวย้ายมาจากจังหวัดพิจิตร เพราะทนอากาศที่หนาวเย็นไม่ได้ เขาพาภรรยา ลูกสาวสองคนและลูกชายวัย 6 ขวบชื่อ **จ๋อหมิง** มาด้วย ปัจจุบันจ๋อหมิงอายุ 76 ปี และยังอยู่ที่บ้านเดิมที่เป็นร้านถ่ายรูปซึ่งตกทอดมาจากพ่อ

ฝั่งตรงข้ามกับโรงเรียนจหว มีบ้านไม้ชั้นเดียว หลังคาใบจากอยู่กันแออัด ในซอยตรอกเล็กๆ ใกล้กับสวนมะพร้าวของคุณพระเสนาหาฯ ซึ่งเป็นนายอำเภอขณะนั้น (ตรงบริเวณโรงแรมริเจนท์อยู่ตรงข้ามห้างเซ็นทรัลในปัจจุบัน) ค่าเช่าบ้านเดือนละ 5 บาท มีทั้งคนจีนกวางตุ้ง แต่จิว จีนแคะ เช่าอยู่อาศัย บางคนเป็นแรงงานรับจ้างในโรงงานยาง บางคนเป็นคนงานโรงกลึง บางคนก็ทำอาหาร

<sup>1</sup> เรียกคนจีนที่อาศัยอยู่ระหว่างกลุ่มคนแคะ(ทางเหนือ)และคนแต่จิว(ทางใต้) สำเนียงพูดคล้ายคนแต่จิว

ออกไปขายที่ตลาด เอาใส่รถเข็นหรือทูนภาดใส่ของเดินขายไปตามถนนและหน้าโรงแรมในย่านนั้น ฮอนซึ่งตอนนี้อายุ 80 ปีแล้ว อยู่บ้านเช่าในย่านนี้กับพ่อ พี่สาวและพี่ชาย พ่อของเขาพาลูกทั้งหมด ย้ายจากกรุงเทพฯ มาเริ่มต้นชีวิตที่หาดใหญ่ตั้งแต่ก่อนเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง (2484) ไม่กี่เดือน ตอนนั้นฮอนอายุ 9 ขวบแล้ว หลังบ้านของเขาติดกับบ้านคนจีนแคะและจีนกวางตุ้ง

เขาต้องตื่นแต่เช้าตรู่ช่วยพ่อทำบะหมี่ เกี่ยวกรอบและขนมเร่ขาย เขาและพี่ชายมีหน้าที่ เดินทูนภาดขนมและตะโกนขายเกี่ยวกรอบถุงละ 25 สตางค์ เดินเร่ขายไปตามถนนจากบ้าน ตรงถนน ประชาธิปัตย์ มาที่ย่านถนนคุณพระ (ถนนเสน่หานุสรณ์) หรือตลาดคุณพระ และโรงแรมหอฟ้า (ปัจจุบันคือห้างโอเดียนมอลล์)

หลังจากนั้นอีก 3 เดือน ทหารญี่ปุ่นก็มาถึงหาดใหญ่ ฮอนเห็นทหารญี่ปุ่นตั้งกระโจมเป็น กองบัญชาการอยู่ตรงข้ามบ้านของเขา ด้านข้างมีสวนมะพร้าวเป็นของคุณพระเสน่หาฯ เขาเห็นทหาร ญี่ปุ่นโค่นต้นมะพร้าวสองต้นวางขนานกัน ห้อยหม้อข้าวไว้กับไม้ยาวที่วางพาดกับต้นมะพร้าว แล้วก่อ ไฟหุงข้าว เอาต้นมะพร้าวมาทำเป็นสะพานสำหรับเดินในที่ที่เฉอะแฉะ ตอนนั้นเขากับพี่ชายยังเดิน ขายเกี่ยวกรอบ แต่ขายไม่ค่อยดี ซ้ำยังต้องระวังทหารญี่ปุ่นที่ชอบมากินฟรี

หลังจากสงครามโลกครั้งที่สองสงบแล้ว (พ.ศ. 2488) พ่อของฮอนก็เปิดร้านขายโจ๊กหมู ตอนเช้า ทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันทำงาน พี่ชายของเขาตื่นตีสองมีหน้าที่ก่อไฟต้มน้ำ พ่อล้าง ข้าวสารใส่หม้อ ส่วนฮอนปั่นจักรยานไปตลาดซื้อหมู เครื่องในและวัตถุดิบอื่นๆ และช่วยสับหมู พี่ชาย ล้างต้บ ล้างใส่หม้อ พี่สาวและพ่อช่วยกันทำโจ๊กจนกระทั่งเสร็จขายในช่วงเช้ามีดีไปถึงตอนสาย เขาจึง ต้องไปเรียนหนังสือจีนภาคบ่าย กลับถึงบ้านตอนเย็นก็ต้องมาขัดล้างหม้อโจ๊กให้แวววับ แล้วตากให้ แห้ง ถ้าไม่ใส่น้ำแวว พี่ชายก็มักสั่งให้ขัดใหม่ ตอนเด็กๆ เขาารู้สึกว่าพ่อและพี่ชายเข้มงวดกับเขามาก เขาไม่ชอบที่ต้องถูกบังคับ แต่ก็ต้องช่วยงานเพราะไม่เช่นนั้นก็ได้เรียนหนังสือ เขารู้สึกว่าสมัยนั้นเขา ต้องทำงานหนักเกือบตลอดทั้งวัน เวลาหกโมงเย็นถึงสามทุ่มยังต้องไปเร่ขายก๋วยเตี๋ยวรอบดึกอีก โดย มีคนงานหามหม้อก๋วยเตี๋ยว ฮอนตอนนั้นอายุ 10 ขวบ มีหน้าที่เคาะเกราะไม้เพื่อเรียกลูกค้า

ฮอนรู้สึกว่าวัยเด็กของเขาแม้จะลำบากแต่ก็ทำให้ชีวิตช่วงนั้นปลายสุขสบาย เพราะ ความตั้งใจและขยันขันแข็งจึงทำให้เขามีฐานะมั่นคง ส่วนร่างกายที่แข็งแรงมาจนทุกวันนี้ ก็เพราะ เขาเคยหัดชกมวย โดยซ้อมชกลมตอนเช้ามีดีเพื่อปลุกให้ตัวเองไม่ซึมเซา บางครั้งยังมีรายได้เล็กๆ น้อยๆ จากการรับจ้างปั่นจักรยานไปตามคนมารับโทรศัพท์ที่โรงแรมรถไฟ สมัยนั้นโทรศัพท์ยังไม่ แพร่หลาย การติดต่อค้าขายหรือติดต่อกับเพื่อน ญาติต่างจังหวัดจึงต้องอาศัยโทรศัพท์ที่โรงแรม

ในสมัยนั้น เวลาเจ็บป่วย เช่น เป็นไข้ ท้องผูก เป็นแผลก็จะเก็บสมุนไพรใกล้บ้านมา รักษาเอง แม้ว่าในช่วงที่อำเภอหาดใหญ่จัดเป็นเขตสุขาภิบาล และมีสุขศาลาให้บริการรักษาพยาบาล แก่ชาวบ้านทั่วไป แต่ผู้คนก็ยังไม่นิยมไปใช้บริการ คนจีนเลือกหาสมุนไพรซึ่งปลูกหรือหาได้ในป่า ละเมาะใกล้บ้านมาต้มกิน หรือหาหมอจีน เช่น หมอผู้หยื่น หากต้องการถอนพิษก็ไปหาหมอใจ้เซน

บางคนก็ไปไหว้พระขอพรที่ศาลเจ้าและเอายันต์กระดาษมาเผากินพร้อมกับสวดมนต์ เมื่อมีโรงพยาบาลขนาดใหญ่เมื่อ พ.ศ. 2502 ในช่วงแรกคนจีนไม่ค่อยไปใช้บริการ แต่ใช้ยาสมุนไพรจีนมากกว่า หากต้องการพบแพทย์แผนปัจจุบัน ก็มักเลือกไปที่คลินิกมิชชัน<sup>1</sup> มากกว่า คนจีนในหาดใหญ่ รู้จักยาฝรั่งและหมอฝรั่งจากคลินิกแห่งนี้ ซึ่งภายหลังเปลี่ยนเป็นโรงพยาบาลมิชชันเป็นที่รู้จักของคนหาดใหญ่ว่าให้บริการดี แต่ค่ารักษาค่อนข้างสูง

ตั้งแต่ทศวรรษ 2500 การค้าขายในหาดใหญ่เป็นไปด้วยดี มีคนเข้ามาอยู่อาศัยมากขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มมีจักรยาน รถยนต์วิ่งไปมาในเมืองมากขึ้น รถลากที่ใช้แรงงานคนที่พบอยู่หน้าสถานีรถไฟตอนนี้เป็นรถสามล้อถีบ ต่อมาก็เป็นรถตุ๊กตุ๊ก ขนาดเล็ก รับส่งคนจากสถานีรถไฟไปตลาดและบ้านในย่านนั้น เรือแกลวไม้ก็เริ่มเปลี่ยนเป็นตึกสามหรือสี่ชั้น เปิดเป็นร้านขายผ้าและเสื้อผ้า คลินิกหมอแผนปัจจุบัน ร้านขายอาหารมุสลิม ร้านขายของอาหารทะเล (เช่น กุ้งแห้ง ปลาหมึกแห้ง ข้าวเกรียบ) บางแห่งเปลี่ยนเป็นโรงแรมขนาดใหญ่

เมื่อพวกเขาแต่งงาน บางคนก็ยังอยู่ที่บ้านเดิม เปิดร้านขายอาหารบ้าง สืบทอดกิจการของครอบครัว บางคนก็เปลี่ยนไปค้าขายอย่างอื่น บ้านที่เคยเช่าอยู่ บางแห่งเจ้าของที่ดินบอกเลิกเช่า และเปลี่ยนเป็นอาคารพาณิชย์บ้าง โรงแรมบ้าง ผู้สูงอายุเงินเหล่านี้จึงไปซื้อบ้านอยู่อาศัยใช้ในตึกแถวที่อยู่ในซอยที่ไม่ห่างจากตลาดและสถานที่ที่คุ้นเคยมากนัก

คนจีนบางครอบครัวย้ายไปซื้อตึกแถว บางครอบครัวก็ซื้อทาวน์เฮาส์ บ้างก็ปลูกบ้านเดี่ยว แต่ก็ไม่ไกลจากพื้นที่ที่พวกเขาเคยใช้ชีวิตอยู่ในวัยเด็ก พวกเขาเลือกอยู่ในที่ที่สามารถเดินทางไปวัด ศาลเจ้า โรงเรียน และสมาคมจีนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ผู้สูงอายุบางคนขี่มอเตอร์ไซค์ บ้างก็ปั่นจักรยาน บางคนขับรถยนต์มาเอง บางคนมีลูกมารับส่ง บางคนก็โทรศัพท์เรียกรถตุ๊กตุ๊กมาประจำมารับส่ง ผู้สูงอายุเงินจำนวนหนึ่งยังอาศัยอยู่ในบ้านย่านตลาดรถไฟ มักเดินไปตลาด วัด โรงเรียน ในวันเทศกาลตามประเพณีจีน เขายังคงเดินไปตามถนนที่คุ้นเคยมาแต่เยาว์วัย ถนนสายหลักในย่านการค้าเก่าแก่ บางช่วงยังคงทางเดินกว้างขวาง บางคนจึงใช้เป็นสถานที่เดินเล่นหย่อนใจในเวลาเย็น

ปัจจุบันย่านตลาดรถไฟ (ถนนธรรมานุญูวิถี ถนนนิพัทธ์อุทิศ 1 2 และ 3) ซึ่งเป็นย่านการค้าที่เต็มไปด้วยคนจีนมาแต่แรก บนถนนธรรมานุญูวิถี ตั้งแต่หน้าสถานีรถไฟก็ยังคงมีอาคารพาณิชย์เรียงรายทั้งสองข้างถนน ป่าละเมาะและป่าหญ้าคาต้านข้างสถานีรถไฟ ที่กลายเป็นโรงเรียน

<sup>1</sup> เดิมตั้งอยู่ข้างสมาคมไหหลำ หลังจากนั้นย้ายมาสร้างเป็น “โรงพยาบาลมิชชัน” ในที่ดินใกล้กับวัดโคกเสม็ดชุน (วัดชื่อปัจจุบันคือวัดโชคสมานคุณ) เลิกกิจการไปราว พ.ศ. 2533 แต่เพิ่งทุบตึกไปเมื่อประมาณเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2552 เพื่อสร้างคริสตจักรวันเสาร์แห่งใหม่ (โบสถ์เซเวนต์แอดเวนติส)

สงขลาวัฒนา (โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง) ในเวลาต่อมา ด้านข้างมีสนามหญ้ากว้าง ในเวลาเย็นมีวัยรุ่นมาเตะฟุตบอล ส่วนคนแก่มาเดินเล่น ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นห้างสรรพสินค้า ยานี้ยังมีร้านขายทองติดกันหลายร้าน ร้านถ่ายรูปเก่าแก่เมื่อ 60 กว่าปีก่อนยังอยู่ที่เดิม บนถนนสาย 1 บางร้านก็ยังเปิดค้าขาย มีร้านค้ายาสูบและสุรา ร้านขายยาจีน ขายผ้าและเสื้อผ้าสำเร็จรูป บางห้องก็ให้เช่าหน้าร้านทำการค้า เช่น เซาร์ถยนต์ ขายทัวร์ ขายอาหาร เป็นต้น มีคลินิกหมอที่ปิดตัวไปแล้ว บางแห่งเปลี่ยนเป็นโรงเรียนสอนพิเศษ ปรับร้านกาแฟสมัยใหม่ บางห้องก็ปิดไว้เป็นที่อยู่อาศัยอย่างเดียว มีห้องแถวที่เป็นสถาปัตยกรรมชิโนโปตุกิสเหลืออยู่ 6 ห้อง ทาด้วยสีส้ม สีเขียว สีฟ้า สีชมพู สีเหลือง<sup>1</sup> เป็นโรงพิมพ์ ร้านขายเครื่องใช้ไฟฟ้า ร้านขายส่งเครื่องมือและอุปกรณ์รถยนต์ และปิดไว้บางส่วน

บนถนนสาย 2 และสาย 3 คึกคักกว่าถนนสายแรก เพราะมีร้านค้าและโรงแรมตั้งอยู่ติดกัน ดึกแถวบางช่วงเปิดเป็นศูนย์การค้าที่แบ่งภายในเป็นล็อกให้เช่าขายของ ข้างบนเป็นโรงแรม สุดปลายถนนทั้งสามสายเป็นตลาดสด และศูนย์การค้ากิมหยง ที่นักท่องเที่ยวรู้จักกันเป็นอย่างดี ทุกเช้าตั้งแต่เวลาฟ้าสาง ตลาดสดที่อยู่ริมถนนมีร้านขายผลไม้ แผงขายเนื้อหมู อาหารทะเล และผัก รวมทั้งร้านอาหารที่เป็นรถเข็น

ยุพา ตอนนี้อึดสิบกว่าปีแล้ว ยังคงตื่นแต่เช้าตรู่ เดินออกจากบ้านประมาณตีห้าเพื่อไปรำไท่เก๊ก ขณะที่ท้องฟ้ายังมีเมฆ เมืองยังหลับใหล รถราบนถนนยังไม่มากนัก เราสามารถพบเห็นผู้สูงอายุจีนจำนวนหนึ่งกำลังเดินออกจากบ้าน บางคนก็ขี่จักรยาน บางคนก็ซ้อนรถจักรยานยนต์ของลูกออกมาจากบ้าน บางคนก็นั่งรถยนต์ที่ลูกขับออกมาส่ง เขาเหล่านี้มารวมตัวกันที่หน้า*สมาคมฮากกาว*เพื่อรำไท่เก๊ก<sup>2</sup> สมาคมฮากกาวซึ่งตั้งอยู่บนถนนซีอุทิศ มีลานซีเมนต์กว้างขนาดสามช่วงตึก อาคาร

<sup>1</sup> เป็นส่วนหนึ่งของการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวของเทศบาลนครหาดใหญ่

<sup>2</sup> “ไท่เก๊ก” (หรือไท่ฉีฉีเวียน) หรือมวยจีนเคยแพร่หลายและฝึกฝนกันเฉพาะหมู่ขุนนาง ขุนศึกและชนชั้นกระฎุมพี ก่อนการเปลี่ยนแปลงการปกครองในประเทศจีน อาจารย์และผู้เชี่ยวชาญสมัยนั้นถ่ายทอดให้กับลูกหรือคนในครอบครัว ไม่ค่อยถ่ายทอดให้กับคนอื่นง่าย ๆ เมื่อประเทศจีนเปลี่ยนระบอบการปกครองเป็นสาธารณรัฐประชาธิปไตย (พ.ศ.2455) พรรคก๊กมินตั๋ง (พรรคชาตินิยมจีน) ผู้นำของประเทศจีนใหม่ ส่งเสริมให้ประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนฝึกไท่เก๊กเพื่อยกระดับจิตใจ และฝึกฝนร่างกายให้แข็งแกร่งตั้งแต่ พ.ศ. 2460 และหลังการปฏิวัติอีกครั้งและเปลี่ยนการปกครองเป็นระบอบสังคมนิยม พ.ศ. 2492 ไท่เก๊กก็ยังแพร่หลายมากขึ้น กองศิลปะการต่อสู้และการป้องกันตัว กระทรวงศึกษาธิการของจีน ได้ดัดแปลงท่ารำมวยให้สั้นลงเหลือ 24 ท่า เพื่อให้ง่ายขึ้นและนำไปใช้ฝึกฝนนักเรียนทั่วประเทศ และตั้งแต่ พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา คณะกรรมการส่งเสริมการกีฬาของจีน ได้ชักชวนให้ประชาชนเล่นกีฬาตามจังหวะที่บอกทางวิทยุ ทำให้ไท่เก๊กเป็นที่นิยมของผู้สูงอายุ

สมาคมขนาดสองชั้น มีซุ้มประตูเก๋งจีนอยู่ด้านหน้า ผู้สูงอายุที่มารำไท่เก๊กล้วนรู้จักและเห็นหน้ากันมาตั้งแต่เด็ก บางคนเป็นเพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้องโรงเรียนเดียวกัน บ้างก็เป็นเพื่อนบ้านเคยเห็นหน้าค่าตาและวิ่งเล่นกันมาตั้งแต่วัยเด็ก บ้านหรือร้านค้าอยู่ใกล้กัน บริเวณตลาดกิมหยง ใกล้สถานีรถไฟซึ่งเป็นย่านที่เต็มไปด้วยคนจีน แม้บางคนจะย้ายบ้านออกไปนอกเมืองก็ยังคงมาออกกำลังกายที่นี่

เช่นเดียวกับที่โรงเรียนศรีนคร ซึ่งห่างจากสมาคมฮากกาประมาณ 300 เมตร ในสนามกีฬาของโรงเรียนก็ถูกยึดครองโดยผู้สูงอายุ สนามบาสเกตบอลของโรงเรียน มีกลุ่มผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม กลุ่มแรกกำลังรำไท่เก๊กยืนเรียงแถวห่างกันประมาณสองช่วงแขนประมาณ 20-25 คน และอีกกลุ่มมีสมาชิกประมาณ 5-6 คนกำลังเล่นหว้ายตันกง<sup>1</sup> (หรือเว่ยตันกง) ส่วนสนามตะกร้อก็มีหญิงสูงอายุอีกกลุ่มประมาณ 10 คน ยืนตั้งแถวสองแถวหันหน้าเข้าหากันกำลังรำไม้พลอง<sup>2</sup> กลุ่มไท่เก๊กจะมารวมตัวกันทุกวัน ส่วนสองกลุ่มหลังหยุดวันอาทิตย์

ผู้สูงอายุที่มารำไท่เก๊กช่วงเช้า ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 70 ปี และว่างจากงาน ไม่ต้องรับผิดชอบงานในบ้านหรือภาระอื่น ในขณะที่กลุ่มรำกระบองมีตั้งแต่ 50-75 ปี บางคนยังต้องดูแลพ่อแม่อายุมากหรือป่วย บางคนมีลูกที่กำลังป่วยนอนรออยู่ที่บ้าน คนที่มีกิจการที่บ้านก็ต้องกลับไปเปิดร้าน บางคนเป็นเจ้าของอพาร์ทเมนต์ บางคนก็ทำขนมเพื่อหารายได้เพิ่มเติม บ้างก็ต้องเปิดร้านขายของในตลาด เป็นต้น

ตอนเย็นราวห้าโมงเย็นที่สนามกีฬาเทศบาลนครหาดใหญ่ ก็มีผู้สูงอายุและวัยกลางคนวัยรุ่นมารำไท่เก๊กร่วมกันในอาคารข้างสนามเทนนิส มีทั้งข้าราชการเกษียณ แต่เฉพาะผู้สูงอายุเงินในกลุ่มนี้ส่วนมากอยู่บ้านใกล้ ๆ สนามกีฬา ส่วนใหญ่ไม่ต้องทำงานหารายได้ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน

---

ที่ฝึกกันได้ร่มไม้ในสวนสาธารณะ การรำไท่เก๊กยังแพร่หลายไปพร้อมกับคนจีนที่อาศัยอยู่ในต่างประเทศทั่วโลก

<sup>1</sup> หว้ายตันกงเป็นวิธีการฝึกร่างกายและจิตใจมาจากประเทศไต้หวัน ประกอบด้วยท่าอบอุ่นร่างกาย 7 ท่า และท่าบริหาร 12 ท่า เริ่มต้นให้ผู้ฝึกยืนหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ตัวอย่างท่าบริหาร เช่น ยืนสะบัดแขนตั้งแต่ไหล่จนถึงมือ ประมาณ 5-10 นาที แล้วจึงสวดมนต์ แล้วเริ่มย่างเท้าเดินไปข้างหน้าพยายามให้ขาตรง แขนตรง เป็นต้น

<sup>2</sup> สมาชิกทุกคนจะมีไม้พลองคนละหนึ่งอัน ทำรำไม้พลอง อาทิ ทำเหยียงข้าง-ยืนแยกขาออกหลังตรง มือจับปลายไม้ทั้งสองข้าง วาดไม้ให้ตั้งตรงออกไปด้านซ้าย พร้อมกับย่อเข้าซ้าย ทำสลับซ้ายขวา ทำหมุนเอว-วาดไม้ในแนวนอนออกด้านข้างทางซ้ายพร้อมกับย่อเข้าซ้าย แล้วทำเดียวกันทางขวา ทำยกไม้ข้ามตัว-มือทั้งสองจับไม้ไว้ด้านหน้าขา ยกข้ามไปด้านหลัง ค้างไว้ในท่าออกดอก แปะไหล่ แล้วยกกลับมาด้านหน้า ทำเตะขา-มือทั้งสองจับไม้ ยืนไปด้านหน้า เตะขาไปด้านหน้าสูงระดับเอว พร้อมกดมือลง ทำสลับขาซ้ายและขวา เป็นต้น แต่ละท่าทำ 100 ครั้ง

บางคนก็มาเดินออกกำลังกายตอนเช้ารอบสนาม แล้วตอนเย็นก็มารำไท่เก๊ก บางคนสอนพิเศษ ภาษาจีนตอนกลางวัน บางคนต้องดูแลแม่ที่อายุมากตอนกลางวัน รอเวลาเย็นที่จะพลัดเปลี่ยนกับพี่น้องคนอื่น

หลังอาหารเช้า ไปจนถึงบ่าย อาจพบผู้สูงอายุจีนได้ที่สมาคมจีน พวกเขาจะไปอ่านหนังสือพิมพ์ คุยกันเรื่องการค้า เช่น ที่สมาคมกวางตุ้ง (สมาคมกวางตุ้ง) สมาคมไหหลำ เป็นต้น หรือร้องเพลงคาราโอเกะกันที่หอประชุมซุนยัตเซน หากเป็นวันสำคัญตามประเพณีจีน เช่น เทศกาลกินเจ ตรุษจีน ก็จะพบผู้สูงอายุจีนและครอบครัวที่วัดจีน โรงเจ ศาลเจ้า พวกเขาจะไปไหว้เจ้าและสวดมนต์ ตั้งแต่เก้าโมงถึงเที่ยง คนที่ยังอายุไม่มากนักจะเป็นอาสาสมัครทำอาหาร ทำความสะอาดและช่วยเหลืองานภายในวัดและโรงเจ

*วัดเลี่ยนฮั่วเกะ* ในวันตรุษจีน วันสารทจีน วันเซ็งเม้ง และวันพระจีน ยังคงคึกคัก เพราะมีคนจีนมาไหว้พระกันเป็นจำนวนมาก ควันรูปและกลืนเทียนที่จุดบูชาพระและเทพเจ้าอบอวลตลอดทั้งวัน เสียงสวดมนต์เป็นภาษาจีนเริ่มต้นเวลา 9.00 น. ไปจนถึง 16.00 น. วัดเป็นอาคารสองชั้น ตกแต่งภายนอกแบบสถาปัตยกรรมจีน ล้อมรั้ว ลานด้านหน้ามีรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่ตั้งตระหง่านเห็นได้ชัดเจน ด้านหน้าองค์เจ้าแม่กวนอิมมีกระถางรูปที่ปักธูปขนาดใหญ่สูงหนึ่งเมตร ภายในอาคารด้านล่างแบ่งเป็นสามห้องเชื่อมต่อกัน ห้องด้านขวาเป็นที่จำหน่ายธูป เทียนและเครื่องบูชาพระ ซึ่งมีประตูทะลุไปยังห้องครัว และบันไดขึ้นสู่ชั้นบนซึ่งเป็นที่พักของพระสงฆ์และแม่ชีในพุทธศาสนา มหายาน พระสงฆ์และแม่ชีของวัดนี้มาจากประเทศมาเลเซีย ห้องด้านซ้ายมีผนังที่กั้นเป็นชั้นตั้งป้ายวิญญูณผู้เสียชีวิตที่เขียนเป็นภาษาจีน ผนังตรงกลางติดรูปถ่ายของเจ้าอาวาสวัดในอดีตและแท่นวางเครื่องเซ่นไหว้ ห้องโถงกลางประดิษฐานพระพุทธรูปและเทพเจ้าตามความเชื่อจีน บางองค์ก็อยู่ในตู้กระจก ในวันปกติ จะมีโต๊ะสำหรับวางเครื่องเซ่นไหว้วางไว้ด้านหน้า ส่วนในวันเทศกาลสำคัญ เช่น วันตรุษจีน สารทจีน เซ็งเม้ง ทางวัดจะตั้งโต๊ะยาวเรียงกัน มีตั้งให้คุกเข่าเพื่อสวดมนต์สี่แถว แถวหน้าสุดเป็นพระสงฆ์นิยามหายาน มีพระนำสวดอยู่หน้ากับไมโครโฟนและพระคู่สวดเคาะไม้ให้จังหวะสวด แถวลัดไปเป็นฆราวาส ซึ่งทั้งหมดเป็นหญิงสูงอายุและวัยกลางคน สวมเสื้อคลุมยาวสีดำ นั่งคุกเข่าสูงอยู่บนตั่งด้านหน้ามีหนังสือสวดมนต์ที่เขียนเป็นภาษาจีนและมีภาษาไทยกำกับเสียงอยู่ด้วย แถวหลังสุดบางคนก็นั่งเก้าอี้ คนที่นั่งอยู่ด้านหน้าใส่เสื้อคลุมสีดำ เป็นคนที่เคร่งครัดเรื่องกินอาหารเจทั้งเดือนก่อนถึงเทศกาล บางคนก็กินเจติดต่อกันมานานหลายปี คนที่ไม่ได้กินเจเคร่งครัดนักจะนั่งร่วมสวดมนต์อยู่แถวหลังสุด และไม่ต้องสวมเสื้อคลุมสีดำ บางคนสวมกางเกง เสื้อลายดอก บางคนสวมกระโปรง ทุกคนสวดมนต์ร่วมกัน โดยมีหนังสือสวดมนต์ ซึ่งบทสวดมีทั้งอักษรจีนและกำกับ การออกเสียงด้วยภาษาไทย เสียงสวดมนต์ในวัดเริ่มขึ้นตั้งแต่ 9.00 น. และหยุดพัก 15 นาที ช่วง

10.30 น. หลังจากนั้นจึงเริ่มสวดมนต์ต่อจนกระทั่งเที่ยงตรง แล้วทุกคนร่วมรับประทานอาหารกลางวัน แล้วเริ่มสวดมนต์ต่อเวลา 13.30-16.00 น.

ในช่วงเทศกาลกินเจ และงานไหว้ศาลเจ้า ผู้สูงอายุหญิงจำนวนหนึ่งจะไปช่วยงานที่โรงเจ จัดเตรียมข้าวของสำหรับไหว้เจ้า ใช้เวลาช่วง 10.00-16.00 น. ที่โรงเจใกล้บ้าน นั่งรวมกลุ่มช่วยกันพับกระดาษเงิน กระดาษทอง ใส่ในซองขนาดใหญ่ เพื่อนำมาประกอบกับโครงไม้ไผ่ที่ขึ้นเป็นรูปโค้งคล้ายภูเขา หญิงสูงอายุจำนวนหนึ่งนำเอากระดาษเงินทองที่พับแล้วมาประกอบติดกับโครงไม้ไผ่ เหล่านี้กลายเป็นภูเขาเงิน ภูเขาทอง บางคนก็ประดับตกแต่งติดกับกับโครงที่เป็นรูปเรือ บางคนก็ตัดกระดาษว่าวเป็นรูปรั้งผึ้ง และอักษรจีน และทำโคมกระดาษสำหรับประดับประดาในเทศกาลกินเจ ซึ่งต้องใช้แรงงานและเวลาเตรียมการกันตลอดทั้งปี ช่วงก่อนถึงเทศกาลกินเจหญิงวัยกลางคนและสูงอายุก็นั่งช่วยกันทำความสะอาดหิ้งพระ โต๊ะเซ่นไหว้ และจัดเตรียมสถานที่ จัดวางโต๊ะเก้าอี้สำหรับผู้มากินอาหารตลอดสัปดาห์ ซึ่งแต่ละวันจะมามีหลายหลายร้อยคน โต๊ะรับบริจาคเงินและสิ่งของ เตรียมล้างอุปกรณ์เครื่องครัวสำหรับทำอาหารเลี้ยงคนที่มาทำบุญและรับบริจาคทาน จัดห้องสำหรับเก็บข้าวสาร ของแห้งและเครื่องปรุงอาหาร เมื่อถึงช่วงเทศกาลกินเจ ราวปลายเดือนกันยายน ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะมาเป็นอาสาสมัครช่วยงานของโรงเจตามความถนัด บางคนช่วยทำอาหาร เตรียมเครื่องปรุง ล้างผัก ผลไม้ ล้างถ้วยชาม บางคนมีความรู้และเขียนภาษาจีนได้คล่องก็นั่งที่โต๊ะรับบริจาคเงิน ช่วยเขียนใบเสร็จรับเงินบริจาคและสิ่งของต่างๆ เป็นการทำบุญตลอดเดือนถือศีลกินเจ

หอประชุมซุนยัตเซิน อยู่ในบริเวณที่เรียกว่า ตลาดใหม่ มีร้านอาหาร เช่น ก๋วยจั๊บ บะหมี่ ข้าวมันไก่ โจ๊ก กาแฟ บริเวณนี้เป็นย่านที่เต็มไปด้วยโรงแรม ร้านบริการนวด แทรกแซมด้วยร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร ซึ่งจะคึกคักมากในเวลาเย็นถึงค่ำ เต็มไปด้วยร้านขายอาหารบริการนักท่องเที่ยว หอประชุมนี้เป็นที่รวมตัวของคนสูงอายุจีนทั้งชายและหญิงที่มาร้องเพลงคาราโอเกะ ทั้งภาษาจีนกลาง กวางตุ้งและไหหลำ เสียงร้องเพลงจีนสำเนียงจีนกลาง สลับกับกวางตุ้งและไหหลำ จะดังต่อเนื่องตั้งแต่ 8.30 -11.00 น. ทุกวัน อังคาร พุธ ศุกร์ และเสาร์ บางเดือนก็เปลี่ยนเป็นทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ ศุกร์ ขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกและความสะดวกของผู้จัดการที่ดูแลเปิดปิดหอประชุม

ในโถงกลางของหอประชุม บนเวทีมีลำโพงขนาดใหญ่วางอยู่ทั้งสองข้าง ส่วนด้านหน้าเวทีมีโทรทัศน์อีกเครื่องหนึ่งวางหันหน้ามาทางผู้ชม เพื่อให้คนนั่งฟังได้ชมภาพและเนื้อร้องของเพลงไปพร้อมกัน ด้ายขวมือของเวทีติดตั้งโทรทัศน์และเครื่องเล่นซีดีเพลง หันเข้าหาคณะร้องเพลง ซึ่งนั่งกันตามโต๊ะมีหนังสือพิมพ์จีนรายสัปดาห์จากประเทศไต้หวันให้อ่าน มีชายจีนสูงอายุนั่งอ่านอย่างตั้งใจ ชายคนหนึ่งสวมแว่นกรอบทอง แยกนั่งอยู่คนเดียวที่มุมโต๊ะด้านหน้าดูเหมือนกำลังจดหรือคัดลอกข้อความลงในสมุด บริเวณโถงใหญ่ยังมีชั้นวางหนังสือซึ่งเต็มไปด้วยภาษาจีนเก่า ๆ วาง



ระเกะระกะและฝุ่นจับเขรอะ อยู่ชิดผนังห้องประชุม ผนังด้านบนเหนือช่องประตูด้านในหอประชุม ติดภาพถ่ายของขุนยัดเซนในชุดทหาร และมีกระดานไวท์บอร์ดเขียนชื่อคนชำระเงินค่าสมาชิกเดือนละ 100 บาท จำนวน 15 คน ผู้สูงอายุบางคนก็มาร้องเพลง ชายสูงอายุบางคนก็นั่งอ่านหนังสือพิมพ์รอภรรยาของตนซึ่งมาร้องเพลง บางคนก็นั่งฟังเพลงและร้องตาม ฮอนและภรรยาเป็นขาประจำที่มาร้องเพลงที่หอประชุมแห่งนี้ ตอนเช้าหลังจากขับรถออกจากบ้าน แวะกินข้าวเช้าแล้ว 8 โมงครึ่งก็มาที่หอประชุมจนถึงสิบเอ็ดโมง บางวันสมาชิกมากันมาก ก็ร้องได้ 4-5 เพลง

นอกจากผู้สูงอายุจีนเหล่านี้จะมาร้องเพลงที่หอประชุมนี้แล้ว บางสมาคม เช่น สมาคม กว๋องสิ่ว สมาคมปิ่นซันซึก สมาคมไหหลำ ยังเปิดให้สมาชิกที่อยากร้องเพลงจีนเข้าไปใช้สถานที่ได้ในช่วงเย็นสัปดาห์ละ 1-2 วัน ผู้สูงอายุจีนที่เป็นนักร้องยังรวมตัวกันซ้อมร้องเพลงสำหรับการเฉลิมฉลองวันชาติจีน (1 ตุลาคม) และวันฉลองวันก่อตั้งสมาคมจีน

ทุกสมาคมมีหนังสือพิมพ์จีนวางไว้ให้สมาชิกแวะเวียนมาอ่านได้ บางสมาคม เช่น สมาคม ฮากกาเปิดสอนภาษาจีนสำหรับผู้สนใจทั่วไป โดยมีผู้สูงอายุจีนที่เคยเป็นครูมาสอน สมาคมไหหลำ มีโต๊ะสำหรับให้ผู้สูงอายุให้เล่นไพ่ เดินหมากรุกจีน เป็นต้น ที่สมาคมกว๋องสิ่ว ซึ่งอยู่ใกล้กับมูลนิธิ สงเคราะห์คนอนาถาที่จัดงานศพบ่อยๆ มักจะมีคนขอยืมใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์ใบประกาศหรือจดหมาย ช่วงเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์มีสมาชิกทั้งชายและหญิงมาร้องเพลงคาราโอเกะ ชั้นบนไม่ได้ถูกใช้งาน แต่ใช้เก็บข้าวของที่เคยใช้แสดงในงานรื่นเริงประจำปี เช่น ธงผ้าแพรสีต่างๆ ฉาบ ดาบโลหะ โต๊ะและ ม้านั่งไม้ที่เคยใช้สอนหนังสือ เมื่อก่อนเคยใช้เป็นห้องประชุม แต่ปัจจุบันใช้เป็นที่พักชั่วคราวของผู้ดูแลสมาคมที่เป็นลูกจ้างเนื่องจากยังหาบ้านเช่าไม่ได้ ด้านหน้าสมาคมเป็นลานซีเมนต์ใช้จอดรถและจัดงานเลี้ยง เช่น งานแต่งงาน งานเลี้ยงต้อนรับแขกของสมาคม งานฉลองของสมาคม เป็นต้น

## บทที่ 4

### ชีวิตในเมือง: ชีวิตในบ้าน ชีวิตนอกบ้าน

ผู้สูงอายุเงินที่จะกล่าวถึงในบทนี้ ทุกคนเป็นคนจีนรุ่นที่สอง เกิดหรืออย่างน้อยก็ใช้ชีวิตอยู่ในหาดใหญ่มาตั้งแต่วัยเรียน พ่อแม่ของพวกเขามาจากประเทศจีน บางคนก็มาแสวงหาที่อยู่ใหม่ และลงหลักปักฐานที่หาดใหญ่บางคนก็มาอยู่กับญาติในจังหวัดอื่นก่อน แล้วจึงย้ายมาหาดใหญ่ เด็กจีนรุ่นนั้นเรียนหนังสือที่โรงเรียนจงหัว ซึ่งเป็นโรงเรียนจีนแห่งเดียวในสมัยนั้น บางคนจบชั้นประถมศึกษาอายุระหว่าง 14-15 ปี ต้องช่วยทำงานในครอบครัว ช่วยพ่อแม่ค้าขายที่บ้าน รับช่วงการค้าของพ่อ บางคนก็ไปเรียนเพิ่มเติมพร้อมกับฝึกเป็นช่างที่กรุงเทพฯ แล้วกลับมาเปิดกิจการของตนเอง บางคนเริ่มจากเป็นแรงงานคิบบียงในโรงงานขนาดใหญ่ บ้างก็ไปคิบบียงต่างจังหวัดซึ่งมีรายได้ดีกว่า บ้างก็ช่วยพ่อแม่ตระเวนรับซื้อตามหมู่บ้านแล้วมาส่งร้านรับซื้อในเมือง บางคนที่เคยช่วยขายอาหารขายโจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว และรถเข็นขายของชำในตลาดก็ขยับขยายเป็นร้านค้า เป็นต้น พวกเขาแต่งงานกับคนจีนในหาดใหญ่ บางคนก็แต่งงานกับคนกลุ่มภาษาเดียวกัน บางคนก็แต่งงานกับภาษาอื่น เมื่อพวกเขาและเธอสูงวัยขึ้น บางคนยังใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเดิมที่ถูกปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามยุคสมัย แม้บางคนจะย้ายออกจากบ้านเช่าหลังเดิมในย่านตลาดรถไฟ แต่ก็ยังไม่ไกลจากย่านตลาด และก็ยังคงเดินทางมาหาเพื่อน ทำกิจกรรมในสถานที่ต่างๆ ที่เคยอยู่ในเมือง

ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ถนนหน้าสถานีรถไฟ มีโรงแรมไม้สองชั้น กับเรือนแถวไม้ชั้นเดียวได้ฤกษ์สูง หลังคามุงสังกะสี ที่มีคนจีนเช่าอยู่อาศัยและขายของเรียงรายสองข้างตามแนวถนนดิน **ยุพา** ตอนนี้อายุ 79 ปี เคยอยู่กับครอบครัวในห้องแถวใกล้สถานีรถไฟ แต่ละห้องกว้างประมาณ 4 เมตร ลึกเข้าไปภายในประมาณ 24 เมตร แบ่งเป็นสามส่วน ด้านหน้าเปิดเป็นร้านขายถ้วยชามกระเบื้อง ที่ส่งมาจากกรุงเทพฯ มีผนังกันส่วนหน้ากับด้านหลังที่เป็นครัว ห้องน้ำ เมื่อเดินผ่านประตูเข้าสู่ส่วนกลางบ้าน ด้านข้างมีบันไดไม้ไปสู่ชั้นบน ส่วนกลางนี้มีหลังคาเปิดโล่งครึ่งหนึ่ง เพื่อให้แสงแดดส่องและระบายอากาศ พื้นบ้านบริเวณนี้ยังเป็นดินที่อัดจนแข็ง ตั้งโต๊ะกลมล้อมด้วยเก้าอี้สำหรับที่นั่งกินข้าว ถัดไปด้านหลังเป็นครัว มีเตาไฟและชั้นไม้วางข้าวของ ตู้กับข้าวทำจากไม้ปิดทึบ ด้านข้าง ด้านหลังเป็นชั้นวางหม้อ กะละมัง ผนังกันระหว่างบ้านเป็นสังกะสี ด้านข้างมีบ่อน้ำซึ่งใช้ร่วมกับข้างบ้านที่ติดกัน โดยมีสังกะสีกั้นกลาง บ้านที่มีลูกสาว ลูกสาวมักเป็นคนตักน้ำแยกใส่โถงไว้สำหรับทำกับข้าว ส่วนโถงสำหรับซักเสื้อผ้าและล้างชามอยู่ข้างบ่อ ส่วนหลังบ้านถัดจากครัวออกไปเป็นห้องน้ำ และป่าหญ้าคา มีต้นไม้ขึ้นประปราย ซึ่งพี่ชายน้องชายต้องออกไปช่วยเก็บกิ่งไม้แห้งมาใช้เป็นฟืนหุงข้าว

ชั้นบนของบ้านกว้างเท่ากับด้านล่างส่วนหน้า กว้างประมาณ 4 เมตร ยาว 10 เมตร ใช้เป็นห้องนอนรวมกัน กันเป็นสองห้อง ห้องด้านหน้าบ้าน เป็นส่วนของผู้ชาย พี่ๆ ผู้ชายนอนรวมกับพ่อ มีผ้ามา่านกันส่วนแบ่งกัน ห้องด้านหลัง มีเตียงที่ลูกสาวและน้องสาว อีกเตียงเป็นของแม่นอนซึ่งมักนอนกับลูกสาวคนเล็ก มีตู้ไม้หนาหนักวางติดกับเตียงสำหรับใส่เสื้อผ้า มีกระจกไว้สำหรับส่องเวลาแต่งตัว หน้าฝนเวลาฝนตก ได้ฟังเสียงฝนตกกระทบหลังคาสังกะสี บางครั้งหลังคารั่วจนต้องเอากะละมังมารองน้ำฝนไว้

กิจวัตรประจำวันของคนจีนในยุคนั้น เช่น ที่บ้านของยุพา แม่และพี่สาวคนโตตื่นแต่เช้า มืดเพื่อมาติดเตาหุงข้าว แม่เดินไปตลาดซื้อผักกับข้าว ซึ่งหนีไม่พ้นผักเนื้อหมู และไข่ไก่ มาทำผัดผักหรือต้มจับฉ่าย เด็กๆ จะได้กินไข่ต้มหรือไข่ทอดบ้าง นานครั้งจะมีปลาหรือหมู ลูกสาวทั้งสามคนมีหน้าที่ช่วยพี่สาว ล้างผัก ล้างจานชาม ตากผ้า ช่วยหุงข้าว ก่อนจะไปโรงเรียนยุพาต้องกวาดบ้านและหน้าร้าน พี่น้องที่เป็นผู้ชายตื่นสายกว่า มาช่วยพ่อเปิดร้านตั้งแต่หกโมงกว่า และได้กินข้าวก่อน ทุกมื้อแม่จะตักข้าว วางตะเกียบไว้ด้านข้าง พร้อมกับข้าวจัดเรียงไว้บนโต๊ะสำหรับพ่อก่อน ส่วนลูกๆ ตักข้าวเองกับข้าวมือเขามากเป็นข้าวต้มกับหัวไชเท้าตองเค็ม ถั่วลิสงทอด ผัดผัก และไข่ต้มหรือไข่ทอด บางวันก็มีปลาทอด สำหรับเด็กๆ ต้องเตรียมตัวไปโรงเรียนพร้อมกับมีข้าวกล่องคนละกล่อง มีไข่ต้มหรือไข่ทอด วางแยกไว้กับข้าวสวย และกระติกน้ำติดตัวไป เธอว่าไม่เคยนั่งกินข้าวพร้อมกัน เพราะต้องมี 1-2 คน ซึ่งมักเป็นลูกชายต้องออกไปดูหน้าร้าน เวลากินข้าวต้องรีบเพื่อให้คนที่เฝ้าร้านกลับมากินข้าวด้วย เมื่อกลับจากโรงเรียน ยุพาต้องช่วยเลี้ยงน้องคนเล็ก มีเวลาวิ่งเล่นกับเพื่อนและน้องๆ ในตอนเย็น เธอชอบไปเล่นกับฮุยเมียงลูกสาวคนเดียวของหมอผู้หยื่น ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทั้งสองสนิทกันมาก บางครั้งยุพาก็ไปนอนเป็นเพื่อนที่บ้าน

วันตรุษจีน เช็งเม็ง ยุพาเป็นผู้ช่วยแม่ เดินหิ้วตะกร้าตามไปตลาด ซื้อเป็ด ไก่ หมูสามชั้น ผักและผลไม้ เตรียมไปไหว้เจ้าที่วัดเลี่ยนฮัวเกาะในช่วงตรุษจีนและวันสำคัญตามประเพณีจีนทุกครั้ง ยุพามักติดตามแม่ไปสวดมนต์ ไหว้เจ้าในวันตรุษจีน วันสารทจีน เทศกาลกินเจ และมากราบไหว้ ขอพรพระเพื่อให้หายป่วย พร้อมกับขอฮู้ (ยันต์ของวัด เป็นตัวหนังสือจีนสีดำเขียนบนกระดาษแดง) เพื่อเอาไปเผาใสน้ำให้คนป่วยดื่ม ตอนที่ยุพายังเด็ก แม่ก็มาไหว้พระที่วัดนี้และเคยขอยันต์ไปรักษาอาการไข้ของเธอ ยุพาติดตามมาวัด เพราะได้มากินข้าวฟรี เมื่อจุดธูปไหว้เจ้าแล้ว เมื่อนั่งสวดมนต์ ไปช่วยพับกระดาษเงินกระดาษทอง ส่วนเธอก็ไปวิ่งเล่นกับเพื่อน บางทีก็ถูกใช้ไปช่วยล้างชาม ช่วยรวบรวมกระดาษเงินกระดาษทองที่พวกผู้ใหญ่พับเสร็จแล้วใส่รวมในเชิงใบใหญ่

ยุพาเล่าถึงพ่อว่าเขาต้องทำงานหนัก เพราะนอกจากต้องส่งเงินไปให้ญาติที่เมืองจีนแล้วยังต้องเลี้ยงดูลูกหลายคน แม่เองก็ต้องทำงานหนักทั้งดูแลบ้านและเลี้ยงลูก 10 คน (ยุพายังมีน้องสาวอีกคนหนึ่งซึ่งแม่ยกให้คนอื่นไป) แม่พ่อแม่ของยุพาจะส่งเสริมให้ลูกได้เรียนหนังสือ โดยเฉพาะพี่ชาย

คนโตที่พ่อส่งไปเรียนต่อที่ประเทศจีน แต่ไปได้ไม่ถึงปี ก็เกิดการปฏิวัติในจีน<sup>1</sup> ทำให้เขากลับมา หาดใหญ่ไม่ได้ จึงต้องย้ายไปอยู่ที่เกาะฮ่องกง ทางบ้านต้องส่งเงินไปช่วยพี่ชายให้เรียนต่อจนจบ กระทั่งได้ทำงานและมีครอบครัวที่ฮ่องกง ในช่วงนั้นยุพายังเรียนหนังสืออยู่ รับรู้แต่ว่าพ่อแม่ต้อง ทำงานหนัก และทุกคนในบ้านต้องประหยัดอดออม เมื่อพี่สาวคนโตสองคนเรียนจบเพียงประถมสี่ ก็ ออกมาช่วยทำงานบ้าน เพื่อให้พี่น้องๆ ได้เข้าเรียน เสื้อผ้าและหนังสือจะถูกส่งต่อให้พี่น้องๆ แต่ละคนจะ ได้เสื้อผ้าชุดใหม่ที่พี่สาวและแม่ตัดเย็บให้ในวันก่อนตรุษจีนคนละหนึ่งชุด

พี่สาวทั้งสองคนอายุยังไม่ครบยี่สิบก็แต่งงานออกจากบ้านไป สำหรับครอบครัวคนจีนลูกสาวที่แต่งงานออกไปแล้วก็เป็นคนอื่น ต้องไปทำงานและช่วยเหลือครอบครัวของสามี เมื่อยุพาเรียนจบชั้นประถม 4 ออกจากโรงเรียนจบหัวเมื่ออายุ 15 ปี (พ.ศ. 2495) ก็ต้องมาช่วยขายของหน้าร้าน และทำงานบ้านแทนพี่สาวซึ่งแต่งงานแยกครอบครัวออกไป ส่วนน้องสาวสามคนและน้องชายคนสุดท้ายต้องยังเรียนไม่จบชั้นประถม ยุพาก็ต้องมาช่วยพี่ชายดูแลหน้าร้าน แม่ของเธอพร่ำบอกว่าอยากมีบ้านเป็นของตนเองให้ได้ จะได้ไม่ต้องกังวลว่าจะถูกไล่เมื่อใด เมื่อยุพาออกจากโรงเรียนจึงมุ่งมั่นที่จะค้าขายเก็บเงินให้มากๆ ตอนนั้นที่บ้านเปลี่ยนมาขายเครื่องใช้สำหรับไหว้เจ้า เช่น รูปเทียน กระดาษเงินกระดาษทอง ตะเกียงน้ำมันก๊าด กระถางรูป ประทัด เป็นต้น ซึ่งเธอบอกว่าขายง่ายและกิจการดี มาก เพราะคนจีนนิยมไหว้เจ้า คนซื้อของไหว้เจ้าจะไม่ยอมต่อราคาและซื้อขายด้วยเงินสดเท่านั้น สินค้าที่ขายในสมัยนั้นล้วนสั่งมาจากกรุงเทพฯ โดยขนส่งมาทางรถไฟ

ยุพารู้สึกว่าตนเองในสมัยสาว ๆ ต้องทำงานหนัก อดทนและต่อสู้มาก “เราสู้เพื่อให้มีบ้านของตัวเอง” ยุพาทำงานหามรุ่งหามค่ำกระทั่งป่วยหนักตอนอายุ 19 ปี เข้าวันหนึ่งเมื่อตื่นนอนเธอรู้สึกปวดหัวจนลุกจากเตียงไม่ไหว ไร้เรียวแรง นอนซมเป็นไขอยู่หลายวัน แม่ของเธอให้หมอจีนมา รักษาที่บ้าน ซื้อยาจีนมาต้มกินและไปของฮู้จากวัดมาต้มน้ำกินด้วย แม่เป็นคนดูแลเธอกะทั่งหายป่วย เธอนึกถึงเรื่องนี้ครั้งใดก็รู้สึกสงสารแม่และน้ำตาคลอเข้าเสมอ

เมื่อพ่อของยุพาอายุ 50 กว่าปีก็เลิกขายของหน้าร้าน ยกหน้าที่ให้พี่ชายคนที่สองและคนที่สามเป็นคนดูแลร้าน และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปนั่งร้านกาแฟ อ่านหนังสือพิมพ์ ไปบ้านเพื่อนเล่นหมากรุกจีนจนมีดีค่า เมื่อพ่อของเธอเสียชีวิตด้วยโรคปอดเมื่ออายุประมาณ 60 ปี เธอเชื่อว่าเพราะเขาสูบบุหรี่จัด และเธอยังคิดว่าการที่เธอต้องสุดตมกลั่นคว้นบุหรืนานหลายปีเป็นสาเหตุทำให้เธอไม่ค่อยแข็งแรง หลังจากพ่อจากไป กิจการตกอยู่ในความดูแลของพี่ชายได้ไม่นาน พี่ชายก็เปลี่ยนมาขายเครื่องเขียน ช่วงเวลานั้นมีหน่วยราชการและบริษัทห้างร้านอยู่ในเมืองมากขึ้น เขาเห็นว่าเครื่องมือเครื่องใช้ในสำนักงานน่าจะขายได้ดีกว่า และยังมีโรงเรียนเอกชนเพิ่มขึ้นด้วย ก็ยิ่งมีความต้องการใช้

<sup>1</sup> พ.ศ. 2492 เกิดการปฏิวัติเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบคอมมิวนิสต์โดยเหมาเจอตุง

อุปกรณ์พวกปากกา ดินสอ ยางลบ กบเหลาดินสอ ดินสอสี สมุด กระดาษสำหรับพิมพ์ พิมพ์ดีด หมึกพิมพ์ เป็นต้น ช่วงพ.ศ. 2500 เป็นต้นมา เริ่มมีหน่วยงานราชการไทยเพิ่มขึ้น เช่น โรงเรียน ที่ทำการอำเภอ โรงพยาบาล ธนาคาร บริษัทห้างร้านที่มีพนักงานคนไทยมากขึ้น ยูพาจึงต้องใช้ภาษาไทยมากขึ้น เธอจึงใช้เวลาช่วงเย็นถึงค่ำ หลังจากปิดร้านตอนประมาณห้าโมงเย็น เธอจึงไปเรียนภาษาไทยภาคพิเศษที่โรงเรียนหลักสูตรเรียนลัด 1 ปี อยู่ใกล้กับตลาดกิมหยง ช่วงแรกเธอยังพูดไทยไม่คล่อง บางครั้งก็ต้องเปิดพจนานุกรมไทย

ช่วงนั้นครอบครัวของเธอต้องเช่าห้องแถวเพิ่มขึ้นอีกห้องหนึ่ง สำหรับเป็นโกดังเก็บของ แต่ก็ต้องย้ายหลายหนเพราะน้ำท่วมบ้าง เจ้าของขึ้นค่าเช่าบ้าง บางแห่งก็ไม่ให้เช่าต่อเพราะต้องการขายต่อให้นายทุนใหม่เพื่อสร้างโรงแรม ทำให้ต้องย้ายข้าวของบ่อยๆ และหาห้องแถวแห่งใหม่ ทำให้แม่ของยูพาดั้งความหวังว่าจะซื้อบ้านเป็นของตนเองให้ได้ เพราะกลัวว่าจะถูกไล่เหมือนบ้านอื่น ที่เจ้าของบ้านไม่ยอมให้เช่าต่อ เนื่องจากต้องการสร้างตึกแถวสมัยใหม่และถือโอกาสขึ้นค่าเช่าด้วย ยูพาจึงมุ่งทำงานหนักเพื่อหาเงินผ่อนตึกแถวที่ซื้อไว้ใช้เป็นโกดังเก็บสินค้า และผ่อนรถยนต์คันใหม่ให้พี่ชายใช้ติดต่อธุรกิจ แม้ว่าพี่ชายทั้งสองจะแต่งงาน มีสะใภ้เข้ามาอยู่ในบ้าน แต่เธอก็ยังคงดูแลร้านและยังช่วยเหลือหลานด้วย ขณะนี้น้องๆ ถัดจากยูพาลงมาก็เข้าโรงเรียนมัธยมของเอกชน

ยูพาเปิดร้านตั้งแต่หกโมงเช้า ตีเตาหุงข้าวและต้มน้ำสำหรับชงชาไว้ในครัว สลับกับเดินออกมาดูหน้าร้าน ช่วงเช้าลูกค้าส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มาซื้อเครื่องเขียนหรืออุปกรณ์ทำงานฝีมือก่อนเข้าเรียน กว่าลูกค้าจะซาลงก็ประมาณแปดโมง จึงได้เวลาจัดการกับมือเช้า สายๆ มีร้านค้ารายย่อยมาสั่งของ ยูพาต้องจัดเตรียมสินค้า ตรวจสอบตราชนิดและจำนวนเพื่อบรรจุลงกล่อง แล้วให้ลูกจ้างนำไปส่งให้ลูกค้าทางรถไฟหรือรถทัวร์ บางวันมีงานวุ่นวาย ขายดีจนเธอลืมไปว่าตั้งข้าวอยู่จนหุงข้าวใหม่หลายครั้ง ช่วงบ่ายเป็นช่วงของการรับและตรวจนับจำนวนสินค้าที่ส่งมาจากบริษัทที่กรุงเทพฯ ซึ่งเธอว่าในร้านของเธอมีสินค้ากว่าพันรายการ ต้องทำรายชื่อและตีราคาขายของสินค้าแต่ละชนิด ลงบัญชีลูกค้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นธนาคารและโรงเรียน เพื่อไปตามเก็บเงินตอนสิ้นเดือน บางวันกว่าจะทำงานเหล่านี้เสร็จก็ล่วงเข้าตีหนึ่งตีสองแล้ว ซึ่งเธอคิดว่าการทำงานดึกดื่นแบบนี้ทำให้สุขภาพของเธอทรุดโทรมและร่างกายไม่แข็งแรงมาจนปัจจุบัน

ส่วนพี่ชายมีหน้าที่ไปพบลูกค้า เขาชอบไปคุยกับพนักงานธนาคารและบริษัทต่างๆ แม่ของเธอชอบบ่นว่ามีลูกชายไม่ค่อยอยู่ติดบ้าน แต่ก็ไม่กล้าพูดไม่กล้าต่อว่า เงินจากการขายของแต่ละวัน ยูพาตรวจนับและทำบัญชีเรียบร้อยก็ส่งเงินให้พี่ชายเอาเข้าธนาคารในวันรุ่งขึ้น เพื่อเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในครอบครัวซึ่งเป็นเงินงงสี หมายถึงใครจะหยิบไปใช้จ่ายเท่าไรก็ได้ เมื่อยูพาอายุมากขึ้นเธอรู้สึกว่าพี่ชายเอาเปรียบเพราะเป็นคนดูแลเรื่องเงินทั้งหมด เธอไม่แน่ใจว่าพี่ชายเอาเงินไปเข้าธนาคารจริงหรือไม่ เขาอาจเอาไปเที่ยวหรือใช้จ่ายอย่างอื่นโดยไม่ต้องบอกให้ใครรู้ก็ได้ เพราะ“เงินที่เขาเอาไปใช้ก็

ไม่มีใครรู้ ครอบครัว ใครจะหยิบเงินไปเท่าไรก็ได้ ไม่มีการจดบัญชีไว้” เธอจึงคิดว่าพี่ชายอาจจะเอาเงินไปใช้จ่ายเรื่องอื่นๆ ที่อาจไม่เกี่ยวกับการส่งสินค้าเข้าร้านและค่าใช้จ่ายสำหรับคนในบ้านก็ได้

ในวันปกติยูกาสาละวณอยู่กับครัว และจัดการหน้าร้าน ไม่มีโอกาสสอออกนอกบ้านเลย จะได้หยุดไปไหว้เจ้าในวันเทศกาลสำคัญ เช่น วันแข่งเม็ง วันตรุษจีน เท่านั้น ก่อนตรุษจีนทุกคนจะได้เงินไปตัดเสื้อผ้าชุดใหม่ ยูกามีฝีมือเย็บปักถักร้อยอยู่บ้าง และต้องการประหยัดจึงเลือกซื้อผ้าที่ตลาดมาตัดเสื้อของตัวเองและน้องๆ เธอเลือกผ้าสีพื้นมีลายดอกไม้เล็กๆ สีชมพู สีส้ม สีเขียว สีฟ้า สำหรับตัดชุดกระโปรงจีบรอบตัวติดกับเสื้อท่อนบน สำหรับตัวเองและน้องสาว และผ้าลายดอกไม้สีสันสดใสตัดเป็นชุดเสื้อและกางเกงเข้าชุดกันให้กับแม่ ส่วนผู้ชายต้องไปร้านตัดเสื้อ

ช่วง พ.ศ. 2520-2535 ร้านเครื่องเขียนของครอบครัวยูกา ทำรายได้วันละแสน จนเข้าแก่ของบริษัทใหญ่จากกรุงเทพฯ ลงมาเยี่ยมที่ร้าน และเสนอให้ร้านของเธอเป็นตัวแทนจำหน่ายเครื่องพิมพ์ดีด หมึกพิมพ์ เครื่องเขียน อุปกรณ์กีฬา หลายชนิด เพราะช่วงนั้นขาดใหญ่ยังไม่มีห้างสรรพสินค้า มีลูกค้ามาจากร้านค้าต่างอำเภอทั้งในสงขลา ปัตตานี นราธิวาส ยะลา ทำให้กิจการค้าขายของร้านมันคงมาก จำนวนสินค้าก็เพิ่มจำนวนด้วย เธอต้องเช่าโกดังเก็บของขนาดใหญ่ขึ้น และซื้อตึกแถวสี่ชั้น ใกล้กับร้านเดิมอีกห้องหนึ่งไว้เก็บของ ช่วงนั้นเธอยังเริ่มผ่อนซื้อบ้านที่กรุงเทพฯ ไว้ด้วย ระหว่างที่น้องสาว 2 คนและน้องชายคนเล็กไปเรียนที่กรุงเทพฯ

น้องสาวและน้องชายได้เรียนสูงกว่าเธอทุกคน น้องสาวคนรองจากเธอเรียนจบบัญชี เข้าทำงานที่ธนาคารแห่งหนึ่งในหาดใหญ่ อีกสองคนได้เรียนต่อที่กรุงเทพฯ และทำงานในบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ส่วนน้องสาวคนสุดท้ายต้องสอบได้ไปเรียนวิทยาลัยที่กรุงเทพฯ จบแล้วได้งานเป็นเสมียนทำบัญชีของบริษัทใหญ่แห่งหนึ่งที่กรุงเทพฯ น้องชายคนสุดท้ายก็เรียนจบมหาวิทยาลัย ทำงานและอยู่ที่กรุงเทพฯ ที่ร้านจึงไม่มีคนช่วย แม่ซึ่งอายุมากขึ้นแล้ว ช่วยดูแลหน้าร้านบ้าง ไปสวดมนต์ที่วัดบ้าง ภายหลังยูกาจึงจ้างคนงานชายมาช่วยยกของ ส่งของ และจ้างคนมาช่วยทำงานบ้านและเป็นแม่ครัวอีกคนหนึ่ง ช่วงเวลา 15 ปีนี้ ครอบครัวของเธอสามารถเก็บเงินซื้อตึกแถวใหม่ไว้เพื่อเก็บสินค้าแทนการเช่า และมีเงินผ่อนบ้านเป็นของตัวเอง เธอมีตึกแถวใกล้กับบ้านที่บนถนนสาย 2 บ้านอีกหลังย่านคองหงส์และตึกแถวย่านสุขุมวิท กรุงเทพฯ ช่วงนั้นเธอรู้สึกเหนื่อยมาก เพราะโหมทำงานหนัก

ยูกาคุมการค้าหน้าร้านจนน้องชายคนสุดท้ายซึ่งอ่อนกว่าเธอ 18 ปี เรียนจบ เธอก็อายุ 40 กว่าแล้ว เริ่มรู้สึกเหนื่อย แต่ก็ยังหยุดพักไม่ได้ เพราะน้องชายไม่ได้มารับช่วงกิจการต่อ แต่เลือกไปทำงานที่กรุงเทพฯ เมื่อเธออายุ 50 กว่าปี เธอรู้สึกเหนื่อยและเริ่มป่วยบ่อยขึ้น พี่ชายก็ยังทำหน้าที่เอาเงินเข้าธนาคารและติดต่อลูกค้า เธอรู้สึกว่าพี่ชายไม่เคยเป็นห่วงเธอเลย เธอทำงานให้ครอบครัวโดยไม่มีเงินเดือน “บางทีนึกขึ้นมาก็น้อยใจ แต่เมื่อคิดว่าคนเราต้องมีศักดิ์ศรี จึงต้องอดทนเข้มแข็ง ทุกวันนี้ก็ไหว้พระ ตีมนอนมาไหว้บรรพบุรุษ ใส่บาตร ขอบคุณฟ้าดินและจักรวาล แผ่ส่วนบุญกุศลให้สรรพสัตว์ และให้บรรพบุรุษและญาติทุกคน อากงอามา พ่อแม่ พี่ชายและน้องสาวที่แม่ยกให้คนอื่นไปแต่ตาย

ตั้งแต่เด็ก” (ยุพา, สัมภาษณ์) ยุพาหยุดทำงานเมื่อเธออายุ 58 ปี (2538) กิจการค้าเครื่องเขียนของ ยุพาเริ่มซบเซาลงแล้ว เมื่อมีศูนย์การค้าขนาดใหญ่ที่มาเปิดราว พ.ศ. 2535 แต่ช่วงเวลาดังกล่าว ครอบครัวของเธอก็มีฐานะมั่นคงแล้ว ร้านเครื่องขายอยู่ในความดูแลของน้องชายคนเล็กและในปัจจุบันตกทอดมาเป็นของหลานชาย

ดังนั้นหากใช้เกณฑ์การประกอบอาชีพเป็นตัวตัดสิน ความแก่ กรณีของยุพาและพ่อของเธอที่หยุดค้าขายเมื่ออายุเข้าใกล้ 60 ปี ในยามที่รู้สึกว่าการครอบครัวเริ่มมั่นคงแล้ว และส่งต่อให้กับลูกหรือหลานชายดูแลแทน ความเป็นคนแก่ของคนจีนจึงอาจนิยามจากการยุติบทบาทการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ

ยุพารู้สึกว่าชีวิตของเธอลำบากกว่าหลายคน นอกจากต้องทำงานหนักเพื่อให้คนอื่น ๆ สบาย เช่น พี่ชาย น้องสาว น้องชาย และญาติที่เมืองจีนแล้ว แต่เมื่อแก่ตัวแล้วกลับไม่มีใครสนใจ ในวัยสาวแม่จะมีเจ้าของแพปลาสงขลาและผู้จัดการบริษัทยางมาสู่ขอ แต่พี่ชายและแม่ไม่ให้เป็นเพราะเห็นว่าเธอทำงานเก่ง เป็นคนช่วยดูแลกิจการหลักในครอบครัว เธอน้อยใจที่แม่รักลูกชายมากกว่า ทั้งที่เธอเป็นคนทุ่มเททำงานหาเงินมาส่งให้พี่ชายไปเรียนต่อที่เมืองจีนแต่แล้วก็ไม่กลับมา “ตอนที่ประเทศจีนเกิดปฏิวัติ พวกเราที่ไทยต้องส่งเงินไปช่วย จนออกมาอยู่ที่ฮ่องกงเพราะกลับประเทศไทยไม่ได้ ช่วงนั้นต้องส่งเงินไปให้เขาเรียนและตั้งตัวที่ฮ่องกง ตอนนั้นเขาก็แต่งงานมีบ้านอยู่ที่ฮ่องกง ไม่กลับมาช่วยเหลือที่บ้าน และไม่คอยได้ติดต่อกัน จนรู้สึกไม่สนิทกัน” (ยุพา, สัมภาษณ์) ทุกวันนี้เธอรู้สึกน้อยใจว่าทำความดีแต่คนในครอบครัวไม่เห็นความสำคัญ และบอกว่า “ดวงของเราคงเป็นคนปิดทองหลังพระ” เธอรู้สึกว่าเธอทำงานหนักแต่ไม่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับจากพี่น้อง

ช่วงที่ยุพายุ่งกับการค้าขาย แม่ของเธอเริ่มแก่ตัวลง งานบ้านเป็นหน้าที่ของเธอและลูกสะใภ้คนเล็ก แม่ของยุพายังช่วยตัวเองได้ ตอนเย็นมักจะไปเดินเล่นที่ลานกว้างใกล้สถานีรถไฟ แต่เมื่อพี่ชายส่งแม่ให้ไปอยู่กับน้องสาวที่กรุงเทพฯ ได้ไม่นานแม่ก็เริ่มป่วย เมื่อเธอไปเยี่ยมที่กรุงเทพฯ ก็เห็นว่าแม่เริ่มจำอะไรหลายอย่างไม่ได้ บางทีก็บอกว่ายังไม่มีใครเอาข้าวให้กิน ทั้งที่เพิ่งกินข้าวเสร็จไป บางครั้งก็เอะอะโวยวายว่าถูกปล่อยทิ้งไว้คนเดียว ภาพแม่เช่นนั้นทำให้เธอทุกข์ใจและกล่าวหาว่าการย้ายแม่ไปอยู่ในที่ไม่คุ้นเคย ไม่มีคอยพบเจอผู้คนเป็นต้นเหตุทำให้แม่เสียสติ เพราะการเอาแม่ไปอยู่บ้านที่กรุงเทพฯ เหมือนถูกขังให้อยู่แต่ในบ้านไม่ได้ออกไปไหน เนื่องจากทุกคนต้องออกไปทำงานนอกบ้านกันหมด

สำหรับ**สุภรณ์** ซึ่งบ้านอยู่ถนนเจียกซี 2 (สาย 2) เป็นบ้านชั้นเดียว ด้านหลังข้างมีสังกะสีกันระหว่างบ้านด้านข้าง มีบ่อน้ำเป็นปูนก่อสูงจากพื้นเล็กน้อยซึ่งใช้ร่วมกับบ้านที่ติดกัน ตอนเด็ก ๆ ทุกเช้าเมื่อตื่นนอน สุภรณ์จะเห็นย่าเป็นคนตักน้ำใส่โอ่ง แม่ไม่แบ่ง โดยมีพี่สาวช่วยอยู่ข้างๆ พี่สาวของเธอตอนนั้นอายุสิบกว่าปีแล้วและไม่ได้เรียนต่อ ต้องช่วยทำงานบ้าน ซักผ้ารีดผ้าให้พี่น้องๆ ทุกคน สมัย

นั้นเตารีดใช้เตาถ่าน ต้องนำกับใบตองก่อน เวลาซักผ้าต้องลงแป้งเพื่อว่าเวลารีดเสื้อจะได้เรียบกริบ ส่วนพี่สาวคนรองช่วยแม่ทำขนม พี่ชายมีหน้าที่หลักคือเรียนหนังสือให้ดีที่สุด สุภรณ์เป็นลูกสาวคนเล็ก มีน้องชายถัดมาอีก 2 คน ในวัยเด็กเธอชนและดื้อ ชอบวิ่งเล่นนอกบ้านกับเด็กผู้ชาย จึงมักถูกแม่ตีบ่อยๆ และวิ่งหนีไปแอบหลังย่าทำให้รอดจากการตีซ้ำเสมอ เธอเล่าว่าแม่ของเธอส่งเสริมให้ลูกทุกคนเรียนหนังสือ แต่หลังจากที่พ่อเสียชีวิตแล้ว แม่ต้องทำงานหนัก พี่สาวจึงไม่ได้เรียนสูงแต่ต้องมาช่วยขายของ เพื่อให้้องๆ ได้เรียนหนังสือ โดยเฉพาะพี่ชายและน้องชายคนเล็กอีก 2 คน

สุภรณ์เข้าเรียนในโรงเรียนจังหวังเช่นเดียวกันเด็กจีนทั่วไป ปีที่โรงเรียนจังหวังปิดตัวลง (พ.ศ. 2482) เธอเรียนเพียงประถม 3 และต้องย้ายไปเรียนต่อที่โรงเรียนเทศบาล เธอต้องเดินผ่านตลาดสด ข้ามทางรถไฟ ผ่านวัดโคกสมานคุณ สถานีตำรวจและสุขศาลา ระยะทางประมาณ 1.5 กิโลเมตร ก็ถึงโรงเรียนเทศบาลซึ่งอยู่ตรงข้ามที่ว่าการอำเภอ แวดล้อมด้วยทุ่งนา สวนยาง และสวนมะพร้าว เธอก็มีร่มติดมือไปพร้อมกับห่อข้าวสวยกับไข่ต้มหรือไข่ทอดวันละฟอง แม้ที่โรงเรียนจะมีร้านขายข้าว แต่อาหารที่ขายมีแต่แกงและอาหารรสเผ็ด

เมื่อเธอจบประถมสี่ สุภรณ์ก็ช่วยแม่ขายกาแฟ และเรียนภาษาจีนต่อที่บ้านของครูจิ้น ในช่วงค่ำ สุภรณ์และหวางเสี่ยะเหมยต้องแอบเอาหนังสือใส่ย่ามเดินจากบ้านไปเรียนหนังสือที่บ้านของครู ย่านถนนแสงศรี ใกล้กับวัดฉือฉาง และยังไปเรียนภาษาจีนกลาง ที่หอประชุมซุนยัตเซินซึ่งมีครูมาจากสิงคโปร์ และยังเรียนเขียนอักษรจีน วาดรูป และงานประดิษฐ์ (เช่น ทำกระดุมผ้าแบบจินตัตกระดากเป็นรูปต่าง ๆ) ความรู้ภาษาจีนทำให้เธอรับจ้างอ่านจดหมายและเขียนจดหมายให้กับคนจีนที่ต้องการส่งข่าวกลับไปหาญาติที่ประเทศจีน และจ้างเขียนจดหมายให้กับหญิงบริการที่ต้องการติดต่อกับเพื่อนชายที่ประเทศมาเลเซียเพราะร้านกาแฟของเธออยู่ใกล้กับโรงแรมและสถานบันเทิง ลูกคามีตั้งแต่ผู้จัดการเหมืองแร่ กรรมกร หญิงบริการ

เมื่ออายุ 18 ปี (พ.ศ.2490) เธอได้งานเป็นล่ามภาษาจีนที่กองตรวจคนเข้าเมือง ต้องปั่นจักรยานข้ามทางรถไฟทุกวัน สมัยนั้นรถยนต์ยังไม่มากนัก ส่วนใหญ่คนจะเดิน ถีบจักรยาน หรือรถสามล้อรับจ้าง สุภรณ์ทำงานที่กองตรวจคนเข้าเมืองได้ไม่นาน เธอได้พบกับหมอสอนศาสนาชาวจีนของกลุ่มเซเว่นเดย์แอ็ดเวนติสที่เข้ามาทำงานในหาดใหญ่ แนะนำให้เธอมาช่วยงานที่คลินิกมิชชัน เพราะคลินิกต้องการคนที่รู้ภาษาจีนอื่นและจีนกลาง ที่จะช่วยสื่อสารกับหมอพยาบาลที่เป็นชาวต่างประเทศ ปีต่อมาเธอจึงมาเป็นผู้ช่วยเจ้าหน้าที่จ่ายยาที่คลินิกมิชชัน ซึ่งอยู่ใกล้บ้าน และเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมในช่วงเย็น และฝึกฝนภาษาอังกฤษจากหมอและพยาบาลซึ่งส่วนใหญ่มาจากสหรัฐอเมริกา

สุภรณ์ทำงานในโรงพยาบาลมิชชันมาตลอด และเป็นคนดูแลแม่ หลังจากพี่สาวทั้งสองคนแต่งงานและย้ายออกไปแล้ว พี่เขยคนโตเป็นครูมาจากเมืองจีน เป็นครูสอนหนังสือที่โรงเรียนจังหวัง หลังแต่งงานพี่สาวก็ไปอยู่บ้านพี่เขยซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตลาด จนเมื่อหลานชายคนเดียวสอบเรียนต่อได้ที่



กรุงเทพฯ พี่สาวจึงย้ายไปอยู่กับลูกชายที่เป็นหมอ แม่ของสุภรณ์รักหลานชายคนเดียวคนนี้มาก เพราะเรียนเก่ง ได้ทุนเรียนดีตลอด และยังเป็นหลายชายคนเดียวด้วย ตอนที่แม่เธอป่วยก็เรียกหาแต่ “อาตี๋” หลานชายคนเดียว ส่วนพี่สาวคนรองแต่งงานกับข้าราชการครูเป็นลูกครึ่งไทยไต้หวัน อยู่ใกล้กับที่ว่าการอำเภอ ซึ่งเธอยังไปมาหาสู่เป็นประจำ ส่วนพี่ชายและน้องชายแต่งงานและย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ

เมื่ออายุ 48 ปี สุภรณ์แต่งงานกับหมอชินแวน ซึ่งแก่กว่าสุภรณ์ 25 ปี เปิดคลินิกรักษาโรคจิตสีดวง อยู่ใกล้กับบ้านเดิมของเธอ เขามีลูกชายสามคนและลูกสาวสองคน ทุกคนแต่งงานมีครอบครัวอยู่กรุงเทพฯ และต่างประเทศ ลูกสาวคนเล็กไม่แต่งงานเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ เขาอยู่กับลูกชายคนเล็ก เมื่อสุภรณ์ย้ายมาอยู่กับสามี จึงช่วยงานในคลินิก ทำงานบ้านและดูแลความเป็นอยู่ของสามี เมื่อเจ้าของบ้านเข้าต้องการเปลี่ยนบ้านเช่าแถบนั้นเป็นโรงแรม พวกเขาจึงมาซื้ออาคารพาณิชย์สามชั้นอยู่ที่ถนนไทยอาคาร ห่างจากย่านกลางเมืองราว 3 กิโลเมตร ช่วงเวลานั้นคนที่เจ็บป่วยมักโรงพยาบาลมิชชัน โรงพยาบาลหาดใหญ่ (พ.ศ. 2512) และเมื่อมีโรงพยาบาลสงขลา นครินทร์ (พ.ศ. 2526) คนในหาดใหญ่และจังหวัดใกล้เคียงก็เข้ามาใช้บริการมากขึ้น เมื่อย้ายไปอยู่บ้านใหม่ สามีของเธอก็เลิกทำคลินิก และใช้เวลาเดินทางท่องเที่ยวด้วยกันสองคน ก่อนที่เขาจะล้มป่วย เขาเขียนหนังสือเล่าเรื่องราวสมัยที่เข้ามาใช้ชีวิตในประเทศไทย และกลับไปเยือนบ้านเก่าของสามีที่หมู่บ้านทับกบ ตำบลปาดังเบซาร์ กลับไปบ้านในประเทศจีน นอกจากนี้ยังไปพักผ่อนที่มาเลเซีย สิงคโปร์ และยุโรป ระหว่างเดินทางท่องเที่ยว ทำให้สุภรณ์สนใจการพับผ้าเป็นรูปร่างต่างๆ ที่พบเห็นในโรงแรม สถานที่จัดเลี้ยง เธอซื้อหนังสือรูปภาพที่สอนพับผ้าจากประเทศเก็บไว้หลายเล่ม ช่วงปลายชีวิตก่อนที่สามีจะเสียชีวิต เขาป่วยเป็นมีมะเร็งอยู่นานประมาณ 1 ปี สุภรณ์เป็นคนดูแลเขาตลอดเวลา และทำงานบ้าน ทำกับข้าวให้กับลูกชายและลูกสะใภ้ที่เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยและหลานสาว สามีของเธอเสียชีวิตไปประมาณ 15 ปี แล้ว ภายหลังสามีเสียชีวิตเธออาศัยอยู่กับลูกชายคนเล็ก ลูกสะใภ้และหลานชายวัย 10 ปี

หลังแต่งงาน แม้ว่าสุภรณ์ย้ายไปอยู่กับครอบครัวของสามี แต่ตอนป่วยหรือเย็นเธอมักแวะมาที่บ้านเดิมที่แม่อยู่คนเดียว เธอและพี่สาวเคยชวนให้ไปอยู่บ้านด้วยกันจะได้มีคนดูแล แต่แม่ยืนยันว่าจะอยู่บ้านเดิม เธอและพี่สาวจึงลงทุนเปิดหน้าร้านให้แม่ไว้ขายของเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้ได้เดินไปมาบ้างและได้คุยกับผู้คนจะได้ไม่เหงา แต่ท้ายที่สุดช่วงที่แม่ป่วยก่อนเสียชีวิต พี่สาวของเธอพาแม่ไปอยู่ด้วย ปัจจุบันบ้านหลังนั้นให้คนเช่าและกลายเป็นรายได้ของเธอนอกเหนือจากรายได้ส่วนแบ่งจากการให้เช่าสวนยางที่เป็นรายได้ต่อปีของพี่น้อง

ตรงข้ามกับตลาดกิมหยง มีสวนมะพร้าวและตลาดคุณพระ ย่านนี้มีบ้านเช่าแออัดกันมาก พ่อของฮอนพาเขา พี่ชายและพี่สาว มาอยู่หาดใหญ่ หลังจากแม่ของเขาเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง

ที่กรุงเทพฯ พวกเขาเช่าห้องแถวไม้ชั้นเดียว ใต้ถุนสูง หลังคามุงใบจากในย่านนี้ หลังบ้านติดกับบ้านคนจีนแคะและจีนกวางตุ้ง เขาและพี่ชายนอนด้วยกันบนเตียงไม้ ด้านหลังบ้านเป็นครัวที่เฉอะแฉะ มีรางน้ำเล็กๆ กั้นกลางระหว่างบ้านเขากับบ้านเพื่อน ฮอนต้องตื่นแต่เช้าตรู่ขี่จักรยานไปช่วยซื้อของเตรียมทำบะหมี่ เกี่ยวกรอบและขนมเร่ขาย ตอนเช้าเขามีหน้าที่ช่วยล้างผักล้างเนื้อหมู สับหมู ทำงานไปพร้อมกับพี่วิทยุช่องภาษาจีนจากมาเลเซีย พ่อและพี่สาวเป็นคนปรุง เสร็จแล้วเขาและพี่ชายมีหน้าที่เดินทูนถาดขนมและตะโกนขายเกี่ยวกรอบถ่วงละ 25 สตางค์ เดินเร่ขายไปตามถนนจากบ้านตรงถนนประชาธิปไตยมาที่ย่านถนนคุณพระ(ถนนเสน่หานุสรณ์) หรือตลาดคุณพระ และโรงแรมหอฟ้า (ปัจจุบันคือห้างไอเดียนมอลล์) ขายของเสร็จแล้วจึงเดินไปโรงเรียน

หลังจากสงครามโลกครั้งที่สองสงบแล้ว พ่อของฮอนก็เปิดร้านขายโจ๊กหมูตอนเช้า ทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันทำงาน พี่ชายของเขาตื่นตีสองมีหน้าที่ก่อไฟต้มน้ำ พ่อล้างข้าวสารใส่หม้อ ส่วนฮอนปั่นจักรยานไปตลาดซื้อหมู เครื่องในและวัตถุดิบอื่นๆ เขาทำหน้าที่สับหมู พี่ชายล้างต้บ ล้างใส่หม้อ พี่สาวและพ่อช่วยกันทำโจ๊กจนกระทั่งเสร็จขายในช่วงเช้ามีตไปถึงตอนสาย เขาจึงต้องไปเรียนหนังสือจีนภาคบ่าย กลับถึงบ้านตอนเย็นก็ต้องมาขัดล้างหม้อโจ๊กให้แวววับ แล้วตากให้แห้ง ถ้าไม่ใสไม่แวว พี่ชายก็มักสั่งให้ขัดใหม่ เขารู้สึกว่าพ่อและพี่ชายเข้มงวดกับเขามาก เขาไม่ชอบที่ต้องถูกบังคับ แต่ก็ต้องช่วยงานเพราะไม่เช่นนั้นก็ได้เรียนหนังสือ เขารู้สึกว่าสมัยนั้นเขาต้องทำงานหนักเกือบตลอดทั้งวัน เวลาหกโมงเย็นถึงสามทุ่มยังต้องไปเร่ขายก๋วยเตี๋ยรรอบดึกอีก โดยมีคนงานหาบหม้อก๋วยเตี๋ยว ฮอนตอนนั้นอายุ 10 ขวบ มีหน้าที่เคาะกระาะไม้เพื่อเรียกลูกค้า เนื่องจากฮอนต้องช่วยเตรียมขายของทั้งตอนเช้าและค่ำ เขาจึงไปโรงเรียนภาคบ่ายจนจบประถม 4 เมื่อเขาอายุ 13-14 ปี เขาไม่ได้เรียนในโรงเรียนแต่ใช้เวลาว่างก่อนที่จะไปขายก๋วยเตี๋ยรรอบดึก เรียนภาษาจีนตั้งแต่เวลาทุ่มถึงสองทุ่มกับยายของเพื่อน (เป็นคนจีนกวางตุ้งที่ย้ายมาจากปีนัง) ซึ่งอยู่หลังบ้านอยู่ติดกัน และในเวลาระหว่างเตรียมของขาย เขายังฟังวิทยุภาคภาษาจีนจากมาเลเซียจึงทำให้เขาเขียนอ่านทั้งภาษาจีนและไทยได้คล่องแคล่ว

ฮอนรู้สึกว่าวัยเด็กของเขาแม้จะลำบากแต่ก็ทำให้ชีวิตช่วงบั้นปลายสุขสบาย เพราะความตั้งใจและขยันขันแข็งจึงทำให้เขามีฐานะมั่นคง ส่วนร่างกายที่แข็งแรงมาจนทุกวันนี้ ก็เพราะเขาเคยหัดชกมวย ซ้อมชกลมตอนเช้ามีตเพื่อปลุกให้ตัวเองไม่ซึมเซา และรับจ้างปั่นจักรยานไปตามคนมารับโทรศัพท์ที่โรงแรมรถไฟ สมัยนั้นโทรศัพท์ยังไม่แพร่หลาย การติดต่อค้าขายหรือติดต่อกับเพื่อนญาติต่างจังหวัดจึงต้องอาศัยโทรศัพท์ที่โรงแรม

เมื่ออายุ 16 ปี พ่อของฮอนฝากเขาเข้าทำงานเป็นช่างซ่อมรถยนต์ใหญ่กับเพื่อนของพ่อที่กรุงเทพฯ ช่วงแรกเป็นผู้ช่วยช่าง เรียนรู้เครื่องยนต์กลไก ของรถยนต์ประเภทต่างๆ และหัดซ่อมเครื่องยนต์ เขาฝึกงานอยู่ 3 ปี ก็ได้เป็นหัวหน้าช่าง แล้วไปเรียนเพิ่มเติมที่โรงเรียนช่างยนต์ย่านวงเวียน 22 อีก 1 ปี ช่วงเวลานั้นช่างที่สามารถซ่อมรถยนต์นำเข้ามาจากต่างประเทศได้น้อยมาก และเขา

เป็นหนึ่งในนั้น มีเพื่อนชวนให้ทำงานที่เชียงใหม่ แต่พ่อของเขาไม่เห็นด้วยกับการไปเป็นลูกจ้างคนอื่น เรียนจบแล้วก็ควรเป็นเจ้าแก๊ว จึงให้กลับมาอยู่หาดใหญ่แล้วเช่าห้องแถวไม้ใกล้กับวัดเลียนฮั่วเกาะ เปิดเป็นอู่ซ่อมรถยนต์ร่วมกับพี่ชาย เมื่อ พ.ศ.2495 เวลานั้นหาดใหญ่เริ่มมีรถยนต์มากขึ้นแล้ว เขาทำอู่ซ่อมรถได้ประมาณสิบปี เมืองหาดใหญ่เริ่มมีการก่อสร้างตึก อาคาร สถานที่ราชการจำนวนมาก ทั้งในและจังหวัดใกล้เคียง เช่น สตูล ปัตตานี นราธิวาส และยะลา โดยมีนายทุนจากกรุงเทพฯ เข้ามารับเหมาช่วงต่อ พี่ชายของเขาก็เริ่มกิจการรับเหมาก่อสร้าง ฮอนก็เข้ามาช่วยงานด้วย เขารับหน้าที่จัดหาซื้อหิน ดิน ทราย เพื่อใช้ก่อสร้าง มีบริษัทก่อสร้างจากกรุงเทพฯ ว่าจ้างให้ฮอนดูแลเรื่องการจัดหาวัสดุก่อสร้างและให้ทีมงานก่อสร้างด้วย ทำให้เขาต้องขับรถไปหาซื้อดิน หิน ทราย และวัสดุก่อสร้างอื่นๆ เพื่อนำมาจัดส่งให้ผู้รับเหมาอีกทอดหนึ่ง การเดินทางหาลูกค้าในจังหวัดใกล้เคียง ทำให้เขารู้เส้นทางในเขตภาคใต้เป็นอย่างดี บางช่วงต้องไปทีมงานก่อสร้างต่างจังหวัดเป็นเวลาหลายเดือนก็พาทั้งครอบครัวไปอยู่ด้วย

นอกจากฮอนจะรับช่วงหาวัสดุก่อสร้างให้กับบริษัทรับเหมาก่อสร้างที่กรุงเทพฯ แล้ว เขายังเป็นที่ไว้วางใจของเจ้าแก๊ว บางครั้งก็ต้องทำหน้าที่ต้อนรับอำนวยความสะดวกดูแลเพื่อนและลูกค้าของเจ้าแก๊วที่มาติดต่องานที่หาดใหญ่หรือจังหวัดภาคใต้ โดยพาลูกค้าไปเที่ยว กินอาหาร สั่งสุรค์ ร้องเพลง เต้นรำที่บาร์และไนต์คลับที่เปิดในโรงแรม ฮอนจึงมักคุ้นกับเจ้าของร้านอาหาร ภัตตาคาร และโรงแรม ทำให้เขามีเพื่อนมาก

การที่ฮอนมีโอกาสเดินทางติดต่อกันในหลายจังหวัดทำให้เขามีเพื่อนมาก ทั้งพ่อค้าคนจีน นายช่าง เจ้าของกิจการก่อสร้าง และข้าราชการ บางคนก็คบค้ากันเป็นเพื่อนสนิท ฮอนยังใช้โอกาสท่องเที่ยวและเขียนเล่าถึงประสบการณ์ที่เขาประทับใจ เช่น ครั้งที่พาเพื่อนไปเที่ยวเขาน้ำค้าง<sup>1</sup> ซึ่งเป็นที่ทำการของกลุ่มคอมมิวนิสต์จีนจากมาเลเซีย เมื่อครั้งสงครามโลกครั้งที่ 2 เขาเขียนบันทึกไว้เป็นภาษาจีน เมื่อแขกจากต่างจังหวัดมาติดต่องาน หรือเพื่อนจากกรุงเทพฯ เขามักจะพาเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ และเล่าเรื่องราวในอดีตให้ฟัง

<sup>1</sup> ปัจจุบันจัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยว อุทยานแห่งชาติเขาน้ำค้าง อยู่ที่อำเภอนาหว้า จังหวัดสงขลา

วัยใกล้ 30 เมื่อฮอนเริ่มมีฐานะมั่นคงและต้องติดต่อลูกค้าต่างจังหวัด เพื่อนของพ่อ แนะนำ เขากับสุมาลีซึ่งเป็นคนกวางตุ้งเหมือนกัน ตอนนี้อายุ 75 ปี เธอมาอยู่หาดใหญ่เมื่ออายุ 8 ขวบ พ่อแม่ของเธอมาเปิดร้านรับซื้อยางและทำสวนยางอยู่ที่หาดใหญ่ เธอเข้าเรียนที่โรงเรียนจงหัว นอกจากเด็กจีนที่อยู่ในหาดใหญ่แล้วยังมีเพื่อนคนอื่นที่ติดตามพ่อแม่มาจากปิ่นนังซึ่งเข้ามาทำงานในบริษัทยางและธนาคารในหาดใหญ่ด้วย ตอนอยู่ปิ่นนังเธอเรียนภาษาจีน ไม่ต้องเข้าแถวร้องเพลง เมื่อมาอยู่หาดใหญ่ต้องเรียนภาษาไทยด้วย เธอบอกว่าเลขไทยเขียนยากและไม่จำเป็นต้องเรียน เพราะคิดว่าไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน ตอนเข้าต้องเข้าแถวร้องเพลงชาติไทยและสวดมนต์โดยคุณครูเป็นคนนำสวด แต่โรงเรียนจงหัวพิเศษกว่าโรงเรียนอื่นตรงที่มีร้องเพลงชาติจีนทุกวันจันทร์ เธอเป็นนักร้องเสียงประสาน (เสียงโซปราโน) เมื่อโรงเรียนจีนถูกปิด เธออายุได้ 15 ปี ต้องแอบไปเรียนหนังสือต่อที่บ้านครูจีน หลังจากที่โรงเรียนเปิดอีกครั้งเธอก็ไม่ได้เรียนต่อ และแต่งงานอายุ 18 ปีกับฮอน ทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน ดูแลลูก 4 คน และติดตามสามีไปต่างจังหวัดเมื่อมีงานก่อสร้าง ทั้งสองชอบท่องเที่ยวและร้องเพลง ดูหนัง เธอชอบดูหนังจีน สมัยนั้น หลินไต้เป็นดารายอดนิยมจากฮ่องกงที่โด่งดังมากในช่วง พ.ศ.2493-2503 โรงภาพยนตร์ในหาดใหญ่ช่วงนั้นเป็นที่นิยมของหนุ่มสาว เธอติดตามหนังที่หลินไต้แสดงทุกเรื่องและตัดภาพจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ที่มีข่าวเกี่ยวกับหลินไต้จำนวนมาก แต่ทั้งหมดหายไปกับน้ำท่วมคราวที่ผ่านมา สุมาลีชอบร้องเพลงทำนองน่ารักๆ บางทีเห็นว่าภาพในคราโอเกะเป็นวิวทิวทัศน์สวยงามก็จะลองหัดร้องเพลงนั้น เพลงที่เลือกร้องมักเป็นเพลงเก่าในยุคที่เธอยังสาว ส่วนสามีของเธอชอบร้องเพลง ที่มีเนื้อหาปลุกใจ ให้รักชาติ เช่น เพลง wo shi zhong guo ren (我是中國人) เป็นต้น

หลังแต่งงานฮอนยังทำอยู่ซ่อมรถและรับเหมาก่อสร้างร่วมกับพี่ชาย เขารับช่วงเหมาจากบริษัทรับเหมาจากกรุงเทพฯที่ได้งานก่อสร้างสถานที่ราชการและโรงแรมหลายแห่ง เขาทำหน้าที่ติดต่อหาซื้อดินสำหรับถมพื้นที่ และหิน ทราย ให้กับบริษัทก่อสร้าง เขาจึงต้องตระเวนหาซื้อของเหล่านี้ มีเครือข่ายเพื่อและลูกค้าหลายจังหวัด ต้องขับรถออกต่างจังหวัดบ่อย ๆ งานก่อสร้างสถานที่หลายแห่งใช้เวลาเป็นปี เขาจึงพาครอบครัวไปอยู่ด้วย สุมาลีต้องติดตามทำหน้าที่แม่บ้านไปตลอด ช่วงเวลานั้นเขามีรายได้เป็นกอบเป็นกำและหาซื้อห้องแถวใหม่เพื่ออยู่อาศัยและส่งลูกๆ เรียนจนจบมหาวิทยาลัยทุกคน จนเมื่อการก่อสร้างเริ่มซบเซา และลูกเรียนจบ บางคนก็กำลังเรียนมหาวิทยาลัย ฮอนซื้อตึกแถวสามชั้นย่านถนนราชบุรุษุทิศ ห่างจากบ้านเดิมไม่ไกล เขายังขับรถเข้ามาในเมืองทุกวัน

ฮอนเลิกกิจการอยู่ซ่อมรถและรับเหมาก่อสร้าง เมื่ออายุได้ 58 ปี (พ.ศ. 2536) เศรษฐกิจเริ่มไม่ดี หลายคนล้มละลาย ตึกรามที่เคยสร้างกันมากมายไม่ค่อยมีแล้ว โครงการก่อสร้างของรัฐก็ชะงักลง ช่วงนั้นมีคนชักชวนให้เขาทำธุรกิจขายตรง เขาสมัครเป็นสมาชิกและลงทุนซื้อของเพื่อเก็บแถม เพื่อให้อยู่

ในอันดับสูงและเป็นเจ้าของธุรกิจในระยะยาว ซึ่งจะมีรายได้ทุกวันโดยไม่ต้องลงมือค้าขายด้วยตนเอง เงื่อนไขการเป็นเจ้าของธุรกิจ ที่หมายถึงว่าอนาคตไม่ต้องเหนื่อยยาก แต่มีเงินปันผลจากการขายสินค้าของสมาชิกในสังกัดหรือลูกข่าย (เพื่อนสมาชิกใหม่ที่เขาต้องชักชวนมาร่วมเป็นหุ้นส่วนลงทุนและขายสินค้า ยังมีจำนวนมาก เขาจะได้รับส่วนแบ่งกำไรโดยอาศัยยอดรวมจากจำนวนเงินจากสินค้าที่เพื่อนในเครือข่ายของขายได้ และหากลูกข่ายแต่ละคนของเขามีลูกข่ายของตนเองอีก เขาก็ยังจะได้ผลกำไรเพิ่มมากขึ้น) ทั้งนี้แต่ละเดือนเขาต้องขายสินค้าให้ได้อย่างน้อยเดือนละ 5,000 บาท ขายได้ปีกว่าๆ เขาก็เลิกขาย เพราะยิ่งอยากได้กำไรก็ยิ่งต้องซื้อของมาเก็บไว้เพื่อคงยอดขายแต่ละเดือน สินค้าที่ซื้อมาเก็บไว้ ส่วนมากเป็นของใช้ประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า ล้วนแต่ราคาสูงกว่าของใช้ทั่วไปในตลาด และอ้างว่ามีมีส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ไม่มีสารเคมีเจือปน ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง โดยผู้ขายตรงจะได้รับการฝึกให้ทดสอบให้เห็นสรรพคุณที่ต่างจากผลิตภัณฑ์อื่นในท้องตลาด ฮอนจึงรู้สึกเข็ดกับการลงทุนขายตรง เพราะนอกจากจะไม่ได้กำไรแล้ว ยังรู้สึกว่าตนเองขาดทุน หลังจากนั้นเขาจึงไม่คิดลงทุนหรือค้าขายเลย ประกอบกับเริ่มมีอาการเส้นเลือดหัวใจตีบ ลูกสาวซึ่งเป็นพยาบาล กำชับว่าไม่ให้ทำงานหนัก ออกกำลังกายได้ ทั้งสองเลือกที่เดินออกกำลังกายและไปร้องเพลง

**ลิลลี่** วัย 76 ปี อาศัยอยู่กับครอบครัวในบ้านเช่าอยู่ใกล้กับตลาดกิมหยง เป็นย่านที่คึกคักมาก ตั้งแต่เข้ามีด พ่อแม่ของเธอเป็นจีนแคะอพยพมาจากเมืองจีน ติดตามญาติที่มาทำงานอยู่ที่หาดใหญ่ ก่อนหน้านี้ พ่อของเธอเป็นเสมียนในโรงงานยาง แม่ทำงานบ้านและค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ เธอมีพี่สาวคนหนึ่งที่ทำหน้าที่ช่วยแม่ดูแลความเป็นอยู่ของคนในบ้าน พ่อแม่ของเธอส่งเสริมให้เธอเรียนหนังสือ ลิลลี่เรียนประถมที่โรงเรียนศรีนครได้ปีครึ่ง รัฐบาลสั่งปิดโรงเรียน ก็ได้เข้าเรียนต่อในโรงเรียนเอกชน (โรงเรียนกิตติวิทย) จนจบม.ศ. 3 และต่อโรงเรียนตรุณวิทยา จนจบ ม.ศ.5 สมัยก่อน ถ้าจะเรียนสูงกว่านี้ขึ้นต้องเรียนในตัวจังหวัดสงขลาซึ่งมีวิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยครู แต่พ่อแม่ของเธอไม่สามารถส่งเธอเรียนต่อได้ จึงต้องออกมาทำงาน

เมื่อ 40 กว่าปีที่แล้ว หาดใหญ่ไม่มีงานให้ทำมากนัก เธอเริ่มต้นไปทำงานกับญาติในร้านขายเพชรและเครื่องประดับย่านสีลม กรุงเทพฯ ช่วงวัยรุ่นเธอป่วยเป็นภูมิแพ้บ่อย ๆ แพทย์ประจำตัวแนะนำว่าควรอยู่ในที่อากาศแห้งและออกกำลังกาย เธอจึงเลือกไปอยู่กรุงเทพฯกับญาติ ลูกค้านร้านเพชรส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ เธอจึงเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมที่เอยูเอในวันหยุด จนได้ประกาศนียบัตร เธอทำหน้าที่เป็นฝ่ายขายได้ 1 ปี ก็ได้เลื่อนเป็นหัวหน้าคูลูกน้อง ทำหน้าที่ตรวจสอบเงิน เก็บเงินที่ขายได้แต่ละวัน และทำรายงานให้เ้าแก่ ควบคุมคนงานให้เปิดปิดร้าน ลิลลี่เป็นผู้จัดการร้านเพชรนาน 5 ปี ก็ลาออก

เนื่องจากรู้สึกกังวลและเครียดกับสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ เหตุเนื่องจาก ครั้งหนึ่งร้านถูกโจรปล้นเอาเงินจากตู้  
 นิรภัยไปหมด แต่ถ้าแกก็ไม่ได้อันตรายแต่คำเดียว แต่เธอกลับรู้สึกผิดและกังวล ช่วงนั้นเธอรู้สึก  
 เหนื่อย เบื่องานจุกจิกและเครียดมาก อាកารภูมิแพ้ก็กลับมาเป็นรบกวนอีก เธอจึงลาออกจากงาน กลับมา  
 อยู่หาดีใหญ่ ตอนนั้นอายุ 30 ปีแล้ว คิดว่าคงหางานยาก แต่ช่วงเวลานั้นหาดีใหญ่มีบริษัททัวร์เพิ่มขึ้น เธอ  
 ได้งานเป็นพนักงานขายทัวร์ของบริษัทนำเที่ยวแห่งหนึ่ง (เจ้าของเป็นคนมาเลเซีย) ด้วยทักษะ  
 ภาษาอังกฤษและภาษาจีนที่เป็นทุนเดิมจึงทำให้ได้เปรียบคนอื่น เพราะสามารถสื่อสารกับนักท่องเที่ยวได้มาก

การกลับมาทำงานใกล้บ้านทำให้เธอมีเวลาดูแลแม่และมีเวลาไปฝึกไท้เก๊กเพื่อบรรเทาอาการ  
 ภูมิแพ้ เธอเข้างานเก้าโมงเช้าเลิกงานสี่โมงเย็น และไม่ต้องติดต่อบนถนนแออัดเหมือนอยู่กรุงเทพฯ เธอ  
 ทำงานนี้จนอายุ 60 ปี จึงลาออกจากงาน มีเงินเก็บจำนวนหนึ่งพอใช้ดูแลแม่ที่ป่วยเป็นอัมพาตร่วมกับ  
 พี่สาว แม่ของเธอเดินได้ลำบาก พูดไม่ได้ ทำให้ลิลลี่ต้องคอยดูแลตลอดเวลา เธอและพี่สาวต้องสลับกัน  
 ดูแล เธอต้องคอยพลิกตะแคงตัว พาไปห้องน้ำ จนทำให้เธอปวดเมื่อยหลังและปวดเข่า

หลังจากที่แม่เสียชีวิตแล้ว เธอและพี่สาวยังอยู่ในบ้านเดิม ที่ปรับเป็นตึกแถวสามชั้น สองห้อง  
 ร่วมกับครอบครัวของพี่ชายและหลานสามคน หลานเป็นคนสอนให้เธอใช้คอมพิวเตอร์ เธอดูเป็นคน  
 ทันสมัย มักแต่งตัวสวยงามเมื่อออกนอกบ้านโดยเฉพาะเวลาไปเที่ยว แต่เธอก็ประหยัดเงินด้วยการเลือก  
 เสื้อผ้าเดิมที่เคยใส่สมัยยังสาวมาปรับแต่ง เนื่องจากรูปร่างของเธอไม่เปลี่ยน คือตัวเล็กและผอมกว่าคนใน  
 วัยเดียวกัน ทำให้เธอยังสามารถใส่เสื้อผ้าเก่าได้ บางทีเธอก็ซื้อเสื้อมือสองจากตลาดมาปรับแต่งเล็กน้อย  
 เช่น ตัดลูกไม้ส่วนที่เธอไม่ชอบออก เย็บเสื้อให้ได้ขนาดเข้ารูปพอดีตัว เธอมักจะตัดผมสั้น ย้อมผมสีเข้ม ทำ  
 เดินที่คล่องแคล่ว ว่องไว หลังตรง ทำให้เธอดูเยาว์วัยกว่าคนวัยเดียวกันหลายคน

ริมถนนสาย 3 (นิพัทธ์อุทิศ 3) ใกล้วัดเทียนฮัวเกาะ ถนนสายนี้ยังไม่ค่อยคึกคักนัก นานทีจะมี  
 รถขับผ่านมาสักคัน ส่วนใหญ่คนยังเดินหรือใช้จักรยาน ถัดจากวัดไปก็เป็นแปลงผักของคนจีนซึ่งติดกับ  
 คลองเตยและโรงไฟฟ้า ใกล้กันนั้นมีร้านขายข้าวต้ม อยู่ซ่อมรถ โรงกลึง สลับกับบ้านเช่าที่ปิดไว้ บางคนเช่า  
 บ้านไว้อาศัย เก็บของ และไปขายของที่ตลาดด้วยรถเข็นของชำ หรือก๋วยเตี๋ยว ถนนสายนี้มีร้านถ่ายรูปศรี  
 วิไลร้านหนึ่งของเจ้าแก่ง เป็นห้องแถวไม้ชั้นเดียวอยู่ติดกับร้านข้าวต้ม เขามาจากเมืองจีน มาอยู่กับญาติ  
 ที่จังหวัดพิจิตรก่อน เริ่มจากเป็นลูกจ้างร้านถ่ายรูป หัดถ่ายรูป ล้างฟิล์ม และอัดรูปจนชำนาญ หลังจากนั้น  
 ก็เปิดร้านถ่ายรูปของตนเองที่ต่างอำเภอ เขาป่วยเป็นหอบหืดเมื่ออากาศหนาวจึงคิดย้ายมาอยู่ทางใต้  
 เพราะมีเพื่อนที่หาดีใหญ่ด้วย เขากับภรรยาจึงพาลูกสาวคนโตสองคน และลูกชาย **ข่งจ๋อหมิง** (ปัจจุบัน  
 อายุ 74 ปี) ซึ่งอายุเพียง 3 ขวบ มาเช่าบ้านอยู่ที่หาดีใหญ่ เปิดร้านถ่ายรูป ในเวลานั้นร้านถ่ายรูปใน  
 หาดีใหญ่มีเพียง 2 ร้านเท่านั้น สมัยนั้นคนจีนต้องมาถ่ายรูปไปทำหนังสือต่างดาวหรือทำหนังสือติดต่อ

ราชการ สำหรับคนที่มีฐานะชอบถ่ายรูปเก็บไปไว้เป็นระลึกในโอกาสสำคัญ เช่น งานแต่งงาน งานครบรอบวันเกิด ถ่ายรูปในงานสมาคมและจัดงานเลี้ยง เป็นต้น รายได้จากการถ่ายรูปไม่แน่นอน พี่สาวของเขาจึงไม่ได้เรียนต่อ แต่ออกมาทำงานคีย์งานในโรงงานยาง พี่สาวทั้งสองแต่งงานออกจากบ้านก็เปิดร้านขายของชำในหาดใหญ่และซื้อสวนยางไว้ให้เช่า

พ่อของจ่อหมิงป่วยเป็นหอบบ่อยขึ้น ต้องนอนพักนานหลายสัปดาห์ บางวันก็ไม่เปิดร้าน พ่อบอกจ่อหมิงเหมือนจะเตือนให้รู้ตัวว่าเขาไม่มีเงินส่งให้จ่อหมิงเรียนต่อแล้ว เพราะยังมีน้องชายและน้องสาวที่ต้องเรียนอีก จ่อหมิงมีพี่สาวสองคน เขาจึงถูกนับเป็นลูกชายคนโต ที่พ่อหวังว่าจะสืบทอดกิจการต่อไป จ่อหมิงออกจากโรงเรียนเมื่อจบประถมศึกษาปีที่ 6 อายุได้ 14 ปี รับช่วงดูแลร้านถ่ายรูปต่อจากพ่อ ทำหน้าที่ถ่ายรูป ล้างอัดรูป “เมื่อก่อนถ่ายเสร็จแล้ว ล้างฟิล์ม ต้องเป่าลมให้ฟิล์มแห้งก่อน เสร็จแล้วเอาไปอัดภาพ ถ่ายรูปเสร็จแล้ว ต้องใช้เวลาอาทิตย์หนึ่งจึงจะได้ เมื่อก่อนมีเวลาว่างเยาะเพราะมีลูกค้าไม่มาก ถ่ายรูปเสร็จแล้วไปนั่งร้านน้ำชาสักพักแล้วค่อยกลับมาทำต่อก็ได้” (จ่อหมิง, สัมภาษณ์)

ในวัยหนุ่ม จ่อหมิงชอบออกกำลังกาย เขาออกวิ่งทุกวันตั้งแต่ตีห้า จากบ้านไปเขาคอหงส์ อ้อมกลับมาถึงตลาดสดเทศบาล ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร หลังจากนั้นไปตีแบดมินตันที่สนามกีฬาบนอาคารของตลาดสดเทศบาลกับเพื่อนวัยเดียวกัน ทั้งหญิงและชาย แต่มีผู้ชายมากกว่า เขาและเพื่อนยังเคยไปแข่งขันแบดมินตันที่จังหวัดอื่นๆ ในนามของสมาคมจีนด้วย แต่เมื่อเทศบาลเปลี่ยนสนามกีฬาให้เป็นแผงเช่าของ และให้ย้ายสนามกีฬาทั้งหมดไปที่สนามกีฬากลาง (สนามกีฬาจิระนคร) จ่อหมิงก็เลิกเล่น และเพราะขาของเขาเริ่มปวดเข่าความมากขึ้นด้วย เนื่องจากเคยหกล้มขาขวาฉีกออก ทำให้ขาขวาสั้นกว่าขาซ้าย ต้องใส่รองเท้าเสริมสันให้ขาทั้งสองสูงเท่ากัน

จ่อหมิงแต่งงานกับหญิงจีนแต่จิว ที่แม่แนะนำให้ ในวัยที่ต้องเริ่มสร้างครอบครัว ภรรยาของเขามีหน้าที่ดูแลบ้าน ลูกชาย 2 คนและลูกสาว 2 คน เมื่อเทคโนโลยีกล้องพัฒนามากขึ้น ถ่ายภาพสีได้ และการถ่ายรูปเป็นที่นิยมแพร่หลาย ก็เริ่มมีคนจ้างให้เขาไปถ่ายรูปถึงที่บ้าน และในโอกาสพิเศษ อาทิ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช เขาต้องเดินทางไปต่างหมู่บ้าน ต่างอำเภอ บางทีก็ไปต่างจังหวัด เช่น ปัตตานี พัทลุง เป็นต้น กิจการในร้านจึงให้ภรรยาดูแล แต่เมื่องานรับถ่ายรูปนอกสถานที่มีมากขึ้น เขาจึงจ้างช่างถ่ายรูปและผู้ช่วยอีกสองคน เพื่อให้ภรรยาทำหน้าที่ดูแลลูกและทำกับข้าวเลี้ยงลูกน้องในร้านด้วย

เมื่อจ่อหมิงถอนตัวจากหน้าร้าน ในวัย 60 ปี ก็ยกร้านถ่ายรูปให้ลูกชายคนโต ส่วนตัวเขาไปเป็นผู้จัดการสมาคมกบว่องลิว ซึ่งตอนที่ยังหนุ่ม เขาเคยไปช่วยรับบริจาคเงินและจัดการแสดงเซตสิงโตสมาคมอยู่ห่างจากบ้านของเขาเพียงสองช่วงตึกเท่านั้น เขาทำหน้าที่รับโทรศัพท์ ร่างจดหมาย ส่งเอกสาร

ดูแลเรื่องเงินบริจาคเข้าสมาคม และเป็นช่างถ่ายรูปประจำสมาคม เวลามีนงานประชุม งานฉลองหรือรื่นเริงของสมาคม หลังจากจ่อหมิงวางมือจากร้านถ่ายรูปที่รับต่อมาจากพ่อ ส่งต่อให้ลูกชาย หลังจากลูกชายแต่งงานและแยกครอบครัวออกไปเปิดร้านถ่ายรูปที่สงขลา ร้านปัจจุบันจึงยกให้ลูกสาวคนเล็กดูแล

ปัจจุบันสมาชิกของสมาคม<sup>1</sup>บางคนก็แวะมานั่งอ่านหนังสือพิมพ์ พูดคุยกับจ่อหมิง ขอยืมใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์งาน ช่วงเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์มีสมาชิกทั้งชายและหญิงมาร้องเพลงคาราโอเกะ ชั้นบนไม่ได้ถูกใช้งาน แต่ใช้เก็บข้าวของที่เคยใช้แสดงในงานรื่นเริงประจำปี เช่น ธงผ้าแพรสีต่างๆ ฉาบ ดาบ โลหะ โต๊ะและม้านั่งไม้ที่เคยใช้สอนหนังสือ เมื่อก่อนเคยใช้เป็นห้องประชุม แต่ปัจจุบันใช้เป็นที่พักชั่วคราวของผู้ดูแลสมาคมที่เป็นลูกจ้างเนื่องจากยังหาบ้านเช่าไม่ได้ ด้านหน้าสมาคมเป็นลานซีเมนต์ใช้จอดรถและจัดงานเลี้ยง เช่น งานแต่งงาน งานเลี้ยงต้อนรับแขกของสมาคม งานฉลองของสมาคม เป็นต้น

ในฐานะผู้จัดการสมาคมจ่อหมิงพยายามเชิญชวนลูกหลานของสมาชิกเก่าเข้ามาเพิ่มสมาคมเพื่อให้มีรายได้เข้าสมาคมมากขึ้น เช่น ลูกของสมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้ว แม้จะย้ายไปอยู่ปัตตานี ก็สามารถสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมสืบทอดจากพ่อได้ โดยเสียเงินเป็นสมาชิกสวัสดิการเพียง 2,000 บาท บางวันจ่อหมิงต้องขี่รถจักรยานยนต์เอาเอกสารไปส่งให้ประธานสมาคมและกรรมการเซ็นรับทราบ หรือออกจดหมายโต้ตอบ แต่ภายหลังกรรมการสมาคมก็จ้างผู้ช่วยเป็นหญิงวัยกลางคนมาช่วยพิมพ์เอกสารและดูแลทำความสะอาด ประสานงานแทนจ่อหมิง

ย่านร้านค้าใกล้กับสถานีรถไฟ เป็นบริเวณที่มีคนอยู่อาศัยหนาแน่นและจอแจ ร้านรับซื้อยางแผ่นรายย่อยเป็นของคนจีน รับซื้อยางจากชาวสวนหรือคนที่ไปรับซื้อยางอีกต่อหนึ่ง หลังจากคัดแยกยางแล้ว ร้านรับซื้อยางเหล่านี้จะส่งให้กับโรงงานยางขนาดใหญ่ ได้แก่ บริษัทได้ตัง บริษัทเต็กบีห้าง บริษัทยิบอินซอย หรือบริษัทอีสเอเชียติก เป็นต้น ส่วนคนงานในสวนยาง คนกรีดยางมักเป็นคนในท้องถิ่นและคนจีนที่อพยพเข้ามาจากมาเลเซีย ซึ่งอยู่ในฐานะคนต่างด้าว และยังไม่มียุติเป็นเจ้าของที่ดิน แต่ภายหลังคนจีนเหล่านี้บางคนก็ซื้อที่ดินจากเจ้าของเดิมทำเป็นสวนยางขนาดเล็กของตนเอง ตระเวนรับซื้อน้ำยางทำเป็นยางแผ่นส่งโรงงานรับซื้อยาง คนที่เคยเป็นผู้จัดการในโรงงานยางขนาดใหญ่ก็แยกตัวออกมาตั้งร้านรับซื้อยางเพื่อส่งต่อไปให้บริษัทใหญ่ โรงงานยางเหล่านี้จ้างคนงานคึบยางเป็นผู้หญิงเงินทั้งหมด กรรมกรแบก

<sup>1</sup> สมาชิกส่วนใหญ่เป็นพ่อค้าในหาดใหญ่และจังหวัดใกล้เคียง สมาชิกถาวรเสียค่าสมาชิก 3,000 บาท ส่วนสมาชิกสวัสดิการเสียค่าสมาชิก 2,000 บาท เมื่อเสียชีวิต สมาคมจะสมทบเงินให้รวมเป็น 4,000 บาท เงินส่วนเกินที่นำมาจ่ายให้สมาชิกได้มาจากเงินบริจาคของคนจีนที่เสียชีวิตทั้งจากคนภายในและภายนอกสมาคม



หามมีทั้งชายจีนและไทย ส่วนผู้จัดการโรงงานเป็นผู้ชายที่ต้องพูด อ่านและเขียนภาษาจีนคล่อง และต้องใช้ภาษาอังกฤษได้ด้วย

ที่ถนนสาย 1 ติดกับกับร้านหมोजิน เป็นบ้านของเจ้าแม่หวางจากปิ่นัง ซึ่งมาอยู่หาดใหญ่ ตั้งแต่ พ.ศ. 2474 ตอนที่หวางเสี่ยวเหมยซึ่งเป็นลูกสาวคนเดียวอายุได้เพียง 4 ขวบ ครอบครัวของเจ้าแม่หวางมีโรงงานยางที่ปิ่นัง หลังแต่งงาน เขาหาทางขยับขยายกิจการมาเปิดร้านรับซื้อยางที่หาดใหญ่ เพื่อส่งต่อไปให้กับบริษัทยางของสิงคโปร์ที่มาเปิดโรงรมควั่นยางและบริษัทรับซื้อยางส่งต่างประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นคนกลางหาซื้อข้าวสารจากที่ต่างๆ ไปขายที่มาเลเซียด้วย พวกเขาเช่าห้องแถวนี้อยู่ด้วยกันห้าคน พ่อแม่และลูกสาววัย 4 ขวบ กับเด็กสาวอีกสองคน ที่นายแม่รับเลี้ยงไว้เป็นลูกบุญธรรม มีหน้าที่ดูแลคุณหนูคนเล็ก สองสาววัยรุ่นทำหน้าที่ซักผ้า ทำอาหาร ทำความสะอาดบ้าน และดูแลน้องสาวคนเล็ก

หวางเสี่ยวเหมยเป็นลูกคนโตของเจ้าแม่หวาง ปัจจุบันอายุ 89 ปี อยู่กับน้องชาย ส่วนน้องสาวมีครอบครัวอยู่ที่ปิ่นัง วัยเด็กเธอชอบวิ่งเล่นอยู่หน้าบ้านกับเพื่อนวัยเดียวกัน เป็นลูกของหมोजินที่อยู่ถัดไป เธอได้กลิ่นกรดกำมะถันคลุ้งอยู่ตลอดเวลา เธอจำได้ว่าหน้าบ้านมีร่องน้ำเล็กๆ ลานดินหน้าบ้านเป็นที่เล่นกระโดดยาง ทอยเส้น บางทีก็ชวนกันวิ่งเล่นเข้าออกบ้านใกล้กัน ถนนสาย 1 และสาย 2 มีแต่ร้านขายของของคนจีน และเช่าอยู่อาศัยและขายของเรื่อยไปถึงย่านสถานีรถไฟ

บ้านของเสี่ยวเหมยกว้างสองห้อง เป็นบ้านชั้นเดียวยกพื้นสูง ชั้นล่างพื้นเป็นลานดิน มีบ่อน้ำอยู่กลางบ้าน หน้าร้านเป็นส่วนรับซื้อยางแผ่น คนงานหญิงตรวจคัดแยกแผ่นยาง ยางที่มีเศษหญ้า เศษไม้ ผุ่นดินปนอยู่มากจะถูกแยกออกเป็นยางเกรดต่ำ ส่วนแผ่นยางเกรดดีจะถูกแยกกองไว้ คนงานชายทำหน้าที่ทำความสะอาด รมควั่นยาง และลำเลียงแผ่นยางส่งขายให้บริษัทเด็กบั้งหรือยางไทยปักษ์ใต้ที่อยู่ห่างไปอีกหนึ่งช่วงตึก ด้านหลังของห้องแถวห้องหนึ่งกันเป็นที่ครัว มีโต๊ะไม้สำหรับนั่งกินข้าว ตั้งไม้ยาวที่แม่ใช้นอนนั่งเล่นนอนเล่นตอนกลางวัน มองออกไปด้านหลังเป็นป่าหุบผาคาสูงท่วมหัว

เสี่ยวเหมยเข้าเรียนประถมหนึ่งเมื่ออายุ 8 ขวบ ที่โรงเรียนจหวซึ่งห่างจากบ้านประมาณ 1 กิโลเมตร ขณะที่เด็กคนอื่นเดินไปโรงเรียน แต่เสี่ยวเหมยได้นั่งรถลาก (ขานหลุนเซอ) ไปทุกวัน จากบ้านไปตามถนนเจียกซี ตรงไปผ่านสี่แยกสาย 2 ถึงแยกถนนสาย 3 เพื่อนร่วมชั้นก็เป็นเด็กจีนที่อยู่ในย่านตลาดรถไฟ มีทั้งคนจีนและ ไทหล่า ฮกเกี้ยน กวางตุ้ง และแต้จิ๋ว เมื่อโรงเรียนปิดตัวลงตอนที่เธอเรียนจบชั้นประถมสี่ พ.ศ. 2482 ช่วงนั้นรัฐบาลบังคับให้เด็กทุกคนต้องเรียนภาษาไทย เธอจึงต้องย้ายไปเรียนที่โรงเรียนเทศบาลซึ่งอยู่ตรงข้ามที่ว่าการอำเภอ เสี่ยวเหมยไปโรงเรียนได้ไม่กี่วันก็ไม่ยอมไปเรียนเพราะพูดกันไม่รู้เรื่อง เธอเล่าว่าสมัยนั้นเธอคิดว่าคนแควล้อมมีแต่คนจีนจึงไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ภาษาไทย พ่อแม่ของเธอจึงส่งไปเรียนต่อที่ปิ่นัง เรียนทั้งภาษาจีนและอังกฤษ แต่หลังจากนั้นไม่นานก็เกิดสงครามโลกครั้งที่

2 ชั้น พ่อแม่จ้างคนไปรับตัวเธอกลับมาที่หาดใหญ่ และให้เรียนภาษาจีนที่บ้านของครูจีน เธอและเพื่อนอีกสองสามคนต้องเดินไปเรียนที่บ้านครูตอนเย็น โดยหลบซ่อนหนังสือไว้ในถุงย่าม

ก่อนสงครามจะปะทุขึ้น กิจการยางของเจ้าแก่วางทำกำไรได้มาก เขาจึงปลูกตึกแถวใกล้กับสมาคมยกเกียน (บนถนนเสนหานุสรณ์ เดิมย่านนั้นมีคนไทยที่มีฐานะดีอาศัยอยู่ 2-3 หลัง) ให้เช่าอาศัยและขายของ 8 ห้อง อีกสองห้องเอาไว้อยู่อาศัยเอง บ้านนี้มีห้องใต้ดินใช้เป็นหลุมหลบภัยเวลามีระเบิดด้วย เมื่อสงครามเลิกรบครวของเธอก็ย้ายกลับมาอยู่บ้านเดิม

เสี่ยะเหม่ยแต่งงานกับผู้จัดการบริษัทยางที่เป็นจีนฮกเกี้ยน เมื่ออายุ 24 ปี มีลูกสาวเพียงคนเดียว เธอทำหน้าที่ดูแลลูกและสามีที่เป็นผู้จัดการโรงงานยางและช่วยกิจการของครอบครัว เมื่อลูกสาวเข้าโรงเรียน เธอยู่ว่างๆ เกิดอยากทำอะไรสนุกๆ เพราะเห็นว่ามีคนในย่านนั้นคึกคักและค้าขายดีมาก จึงเปิดร้านขายอาหาร เช่น ผัดหมี่ฮกเกี้ยน หมี่น้ำ ผัดก๋วยเตี๋ยว ข้าวแกง ข้าวเหนียวสังขยา ลูกค้าเป็นคนจีนจากมาเลเซียและสิงคโปร์ที่ทำงานในบริษัทยาง ห้างร้านและธนาคารใกล้บ้าน เธอขายดีจนทำไม่ทัน แม้จะรู้สึกสนุก แต่ก็ทำให้เหนื่อยมาก เพราะต้องตื่นแต่เช้าเพื่อไปตลาด กลับมาเตรียมผัก หมักเนื้อและเตรียมข้าวของอื่น ๆ ก่อนเปิดร้านตั้งแต่เจ็ดโมง เมื่อมีลูกค้าแน่นร้านตอนกลางวัน แม้จะมีลูกพี่ลูกน้องมาช่วยและจ้างคนงานมาช่วยเก็บล้างทำความสะอาด ก็ยังรู้สึกเหนื่อยและเหนื่อยมาก เปิดร้านได้ 2-3 ปีก็เลิกไป เพราะแม่ของเธอขอร้องให้หยุดขายเพราะเห็นว่าเหนื่อยเกินไป และครอบครัวไม่ได้เดือดร้อนเรื่องเงินทอง มีทั้งบริษัทซื้อขายยาง ห้องแถวให้เช่ากับรายได้จากการให้เช่าที่ดินปลูกยางที่พ่อของเธอทำไว้ เมื่อเลิกกิจการซื้อขายประมาณ พ.ศ. 2536 เธอจึงแบ่งห้องแถวขนาด 2 ห้องที่อาศัยอยู่ ก็ให้คนเช่าเปิดร้านอาหารอินเดียห้องหนึ่งส่วนหน้าบ้านก็มีคนมาเช่าเปิดหน้าร้านรับเช่ารถ ลูกสาวคนเดียวของเธอเรียนจบพยาบาล แต่งงานย้ายไปอยู่จังหวัดสุราษฎร์ธานี แต่เธอไม่ย้ายไปอยู่ด้วยเพราะไม่สะดวก อยู่หาดใหญ่สะดวกที่จะเดินทางกลับไปหาพี่น้องที่ปีนัง บางทีเธอก็นั่งรถตู้จากหาดใหญ่ไปปีนัง ไปเยี่ยมยายย่า และญาติพี่น้องที่อยู่ทางนั้น วันตรุษจีนหรือเซ็งเม้ง หลาน ๆ จากปีนังก็มาเยี่ยมเอาข้าวของมาฝาก บางทีก็มาค้างวันสองวันก็กลับไป บางเดือนเธอก็ไปอยู่ปีนัง ไปเยี่ยมลูกพี่ลูกน้องที่นั่นบ้าง

หลังสงครามโลกครั้งที่สองมีคนจีนวัยหนุ่มสาวจำนวนมากเข้ามาเป็นลูกจ้างในโรงงานยางขนาดใหญ่ที่รับซื้อขายจากหมู่บ้านโดยรอบ เพื่อขนส่งโดยรถไฟไปลงเรือที่สงขลา<sup>1</sup> ผู้หญิงทำงานคิบายาง (คัดแยกยาง) ส่วนผู้ชายทำงานแบกหามและขับรถรับส่งของ ผู้ชายที่เขียนหนังสือได้ก็เป็นเสมียนใน

<sup>1</sup> ช่วงนั้นท่าเรือขนส่งขนาดใหญ่อยู่ที่สงขลา การขนส่งสินค้าอาศัยรถไฟสายหาดใหญ่-สงขลา หลังจากถนนหนทางสะดวกรวดเร็วมากขึ้น รถไฟสายหาดใหญ่-สงขลาจึงถูกยกเลิกไป

โรงงานยาง และเริ่มมีคนงานไทยและมุสลิม โรงงานยางขนาดใหญ่ของบริษัทเอเชียติกส์ เป็นโรงงานแห่งหนึ่งที่มีคนงานจำนวนมาก **ฉินไฉ่หลาน** ปัจจุบันอายุ 79 ปี เล่าว่าพ่อแม่ของเธอเป็นคนแต่จิว ย้ายมาจากจังหวัดนครราชสีมา มารับจ้างกรีดยางและทำสวนยางที่หาดใหญ่ พวกเขาเช่าห้องแถวอยู่ตรงถนนแสงอาทิตย์ ใกล้กับตลาดสด (ตลาดกิมหยง) ฉินไฉ่หลานเกิดที่หาดใหญ่และเรียนหนังสือที่นี่ เธอเป็นลูกคนโต หลังจากจบประถมสี่ เมื่ออายุ 14 ปี (พ.ศ.2494) จึงทำงานคึบยางเพื่อช่วยพ่อแม่หารายได้ดูแลน้องอีก 7 คน กลางวันทำงานคึบยาง กลางคืนเรียนภาษาจีนที่บ้านของครูจีนใกล้ถนนแสงศรี (ใกล้กับวัดจีน) ต่อเธอเย็นเธอยังมาเป็นผู้ช่วยแพทย์ในคลินิก มีหน้าที่ทำความสะอาดทั่วไป ช่วยเหลือคนไข้

ฉินไฉ่หลานและเพื่อนวัยเดียวกันทำงานคึบยางในโรงงานยางใกล้สถานีรถไฟ ซึ่งเป็นงานที่หาง่าย ได้เงินเดือนๆ ละประมาณ 700 บาท บางช่วงยังมีเพื่อนชวนไปคึบยางที่นราธิวาสและจังหวัดตรัง ได้ค่าจ้างมากถึงเดือนละ 900 บาท เธอเล่าว่างานคึบยางต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ ยางแต่ละแผ่นที่รมควันสุกแล้วหนักประมาณหนึ่ง ต้องผ่านสายตาของเธอเพื่อคัดแยกเกรด แต่ละวันเธอต้องยกแผ่นยางขึ้นส่องไฟเพื่อตรวจดูและคึบสิ่งสกปรก เช่น เศษหิน เศษไม้ ออก แล้วประเมินโดยรวมด้วยสายตาเพื่อคัดแยกประเภทว่ายางแผ่นนั้นมีความสะอาดเพียงใด จึงจัดแยกเกรดตามคุณภาพ โดยแบ่งเป็นห้าเบอร์ เบอร์หนึ่งคือยางที่มีคุณภาพดีที่สุด มีสิ่งเจือปนน้อยที่สุด เมื่อจัดแยกตามกลุ่มแล้ว ก็จะมีแรงงานผู้ชายขนไปรวมกันเพื่อเตรียมทำเป็นก้อนก่อนส่งขายต่างประเทศ

การทำงานในโรงงานยางทำให้เธอพบกับสามีเป็นจีนฮกเกี้ยน เรียนจบจากปีนัง พูด อ่าน เขียนภาษาจีนและภาษาอังกฤษได้คล่องแคล่ว เคยทำงานเป็นผู้จัดการโรงงานยางขนาดใหญ่ทั้งได้ตั้งและเต็กปีห่าง และต้องย้ายไปประจำหลายจังหวัดตั้งแต่ตราวิวาส ปัตตานีและยะลาเพื่อควบคุมการซื้อขายยางที่คึกคักมากในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ทำให้ทั้งสองต้องเดินทางไปด้วยกันบ่อยๆ และทำหน้าที่แม่บ้านอย่างเดียว เมื่อเธอคลอดลูกคนโต เธอทำหน้าที่ดูแลลูก ทั้งสองย้ายออกจากบ้านใกล้ตลาดกิมหยงมาปลูกบ้านใหม่ ใกล้ริมคลองเตย ซึ่งเต็มไปด้วยสวนมะพร้าวและแปลงผัก แถบนั้นมีบ้านอยู่ห่าง ๆ กันเพียงสามหลัง ตอนเช้าเธอต้องทำกับข้าว ให้สามีและลูก พร้อมจัดข้าวใส่กล่อง นั่งสามล้อไปส่งลูกที่โรงเรียน เมื่อเธอหัดขับรถยนต์จนคล่องก็ขับรถไปส่งลูกเอง ตอนเย็นก็ส่งลูกไปเรียนเปียโน เมื่อลูก 5 คน เรียนจบทำงาน มีกิจการของตนเองแล้ว เธอมีเวลารว่างมากขึ้น จึงไปออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมสตรีของอำเภอ สมาคมจีน และชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล

**นิภา**และครอบครัวมาอยู่หาดใหญ่ประมาณ พ.ศ. 2500 เช่าบ้านอยู่ที่ถนนดวงจันทร์ ก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง ก่อนหน้านั้นเธอและครอบครัวอาศัยอยู่ในเหมืองที่เขาวังไฟในตำบลนบพิตำ อำเภออ่อนพิบูลย์ นครศรีธรรมราช ของบริษัทอินชอย สามีของเธอทำงานเป็นผู้จัดการและหัวหน้าควบคุม

คนงานเหมืองแร่และจ่ายเงินค่าแรงให้คนงาน ในบ้านจึงมีตู้เซฟเก็บเงินขนาดใหญ่ เมื่อสงครามโลกสงบลง สามีก็ขอย้ายมาอยู่ที่หาดใหญ่ เพื่อให้ลูกคนโตซึ่งอายุ 6 ขวบ ได้เรียนหนังสือในเมือง เพราะหากยังใช้ชีวิตอยู่ในเหมืองต้องนั่งช้างออกมาแต่เช้ามืดเพื่อมาโรงเรียนในตัวเมืองและค่าใช้จ่ายสูง เมื่อย้ายมาอยู่หาดใหญ่เธอก็ส่งลูกเข้าเรียนโรงเรียนเอกชนใกล้บ้าน ตอนนั้นนิภาอายุประมาณ 30 ปี นอกจากดูแลลูกสี่คนแล้ว ยังช่วยญาติดูแลโรงแรมชินอา ขนาดสามชั้น บนถนนนิพัทธ์อุทิศ 3 ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการ รับจองห้องพัก ดูแลเรื่องค่าใช้จ่าย คมคนงานทำความสะอาด ดูแลความเรียบร้อยภายในโรงแรม สมัยนั้นค่าเช่าห้องราคา 40 บาทต่อคืน ราคาไม่ได้ขึ้นลงตามช่วงเทศกาลเหมือนปัจจุบัน ขาประจำที่เข้ามาพักห้องใดก็มักจะโทรมาบอกให้เก็บห้องไว้ให้ นิภาเป็นคนเก็บเงินจากลูกค้า ถ้าคนอื่นเก็บเงินไม่ได้ ก็มักจะต้องให้นิภาช่วยเจรจา ในเวลานั้นโรงแรมในหาดใหญ่น้ำประปาใช้แล้ว แต่ก็ยังมีโอ่งไว้เพื่อเก็บสำรองน้ำไว้ใช้ในกรณีที่น้ำขาดแคลน ส่วนสามีของเธอก็ย้ายมาเป็นผู้จัดการโรงงานคิบบางในเครือของบริษัทหิบบินฮอย และเป็นคนรับส่งเงินกลับไปเมืองจีน ช่วยอ่านและเขียนจดหมายให้กับคนจีนที่ต้องการติดต่อกับญาติ เขาจึงต้องเดินทางไปหมู่บ้านเดิมที่ประเทศจีนบ่อยครั้ง งานในบ้านและเลี้ยงลูก 4 คน จึงเป็นหน้าที่หลักของเธอ

บ้านของเธออยู่ใกล้กับโรงเรียนจังหว็ดอนเช้าเธอหิ้วตะกร้าไปตลาด เดินผ่านสมาคมฮากกาทุกวัน มีชายวัยกลางคนและสูงอายุเช่นไข่แกกกันหน้าสมาคมทุกวัน หลังจากทำกับข้าว เตรียมข้าวให้ลูกและสามีเสร็จแล้ว เธอจะเปิดร้านขายเครื่องเขียน ในช่วงที่ลูกๆ เริ่มเรียนจบ มีงานทำงนมั่นคงแล้ว นิภาป่วยเป็นเบาหวานมานานหลายปี ลูกของเธอซึ่งเป็นหมอส่งเสริมให้เธอออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร ตอนเช้าเธอจะเดินไปรำไท้เก๊กที่สมาคมฮากกา แต่ช่วงหลังมาที่โรงเรียนศรีนครซึ่งอยู่ใกล้บ้านมากกว่า

**ฉันทนา** ปัจจุบันอายุ 76 ปี เป็นลูกกำพร้า พ่อแม่บุญธรรมเป็นเจ้าของโรงกลึง ในจังหวัดยะลา ขอเธอมาเลี้ยงเป็นลูกสาวคนโต วัยเด็กเธอมีหน้าที่ดูแลบ้าน ตั้งแต่ทำความสะอาดบ้าน ทำกับข้าว ซักเสื้อผ้าให้คนในบ้าน และช่วยพ่อแม่ทำงานในโรงงาน ทำบัญชี ต้อนรับลูกค้า หลังจากแต่งงานกับสามีเมื่อกว่า 50 ปีก่อน ทั้งสองย้ายมาอยู่หาดใหญ่ เช้าบ้านอยู่แถวถนนประชาธิปไตย เริ่มกิจการโรงกลึง นอกจากงานบ้านที่ดูแลเป็นประจำแล้ว เธอยังต้องจัดอาหารการกินสำหรับคนงานสิบกว่าคน ควบคุมบัญชีรับจ่าย เมื่อสามีร่วมลงทุนกับเพื่อนทำเหมืองแร่ที่ภูเก็ต และต้องไปควบคุมงานบ่อย ๆ เธอจึงต้องรับภาระเลี้ยงดูลูก 5 คนตามลำพัง ในช่วงนั้นเธอรู้สึกเหนื่อยมากที่สุดในชีวิต เพราะต้องทำงานหนัก เป็นช่วงที่ลูกคนโตเริ่มเข้ามหาวิทยาลัยและอีกสี่คนก็กำลังเรียนชั้นมัธยม ทำให้ต้องหาเงินเป็นค่าใช้จ่ายจำนวนมาก เงินที่สามีส่งมาจากการไปทำเหมืองที่จังหวัดภูเก็ตไม่เพียงพอกับค่าเช่าบ้าน และรายจ่ายในชีวิตประจำวันของหกชีวิตในบ้าน ช่วงนั้นเธอต้องทำขนมเปียะส่งตามร้านค้า มีลูกค้าถึงแปดร้าน ต้องอดหลับอดนอนเพื่อปั้นขนมเปียะจนตึกตื่นเพื่อให้ทันส่งลูกค้าในวันรุ่งขึ้น

หลังจากลูกคนโตเรียนจบมีงานทำ ทั้งสองจึงเลิกกิจการโรงกลึง หันมาเปิดร้านขายวัสดุ ก่อสร้างแทน และซื้อบ้านสำหรับอยู่อีกแห่งหนึ่ง ชีวิตเริ่มสบายขึ้น เมื่อทั้งสองอายุเกือบหกสิบปีก็ยกบ้าน วัสดุก่อสร้างให้ลูกชายดูแล แต่ก็คิดว่าไม่เอายากรบกวนลูก มีเพื่อนชักชวนให้เป็นตัวแทนขายประกันชีวิต ทั้งสองคนต้องไปพบและหาลูกค้าต่างจังหวัดด้วยกันตลอด จนกระทั่งเมื่อสามีของเธอประสบอุบัติเหตุขาหักและสมองได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง ทำให้ร่างกายซีดขาวอ่อนแรง ฉันทนาจึงต้องดูแลสามีตลอดเวลา ทั้งสองหยุดขายประกัน และมาลงทุนในหุ้นแทน และขายยาลูกกลอนสมุนไพรที่กินแก้ปวดเมื่อยและรักษาอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ที่พี่สาวของเธอแนะนำให้สามีของเธอกิน และเธอเห็นผลว่ายานี้มีส่วนช่วยฟื้นฟูร่างกายได้

**สุดารัตน์** วัย 67 ปี ช่วยพ่อแม่ขายอาหารอยู่ใกล้กับโรงแรมอินทรา เป็นตึกแถวขนาดสามห้อง สูง 3 ชั้น เปิดเป็นภัตตาคารอาหารจีน พ่อแม่ของเธอเป็นเงินแต่จิวย้ายมาจากกรุงเทพฯ ประมาณปี 2505 มาเปิดร้านขายข้าวต้ม ตอนเช้าประมาณตีสี่ทุกวันสุดารัตน์ซึ่งเป็นลูกสาวคนโตกับน้องสาวซึ่งรถจักรยานยนต์ไปจ่ายตลาดที่ตลาดสดเทศบาล ซึ่งอยู่ห่างไปประมาณหนึ่งกิโลเมตร ทั้งสองไปรับส่งไก่สดที่ตรอกมุสลิม ซื้อปลา กุ้ง ปลาหมึก และผักกับแม่ค้าในตลาดสดที่ส่งไว้เป็นประจำ นำกลับมาเตรียมล้างหั่น โดยมีคนงานในร้านช่วยกันเกือบสิบคน เพื่อให้ทันเปิดร้านช่วง 11.00 น. ไปจนถึงประมาณ 3 ทุ่มครึ่ง ร้านของเธอเป็นที่นิยมของคนจีนทั้งในหาดใหญ่และนักท่องเที่ยวจีนจากมาเลเซีย ร้านจะแน่นขนัดในช่วงหกโมงเย็นถึงสองทุ่ม กว่า จะทำความสะอาดร้านเก็บล้างจานชามก็เกือบห้าทุ่ม

ช่วงวันตรุษจีน ที่ร้านจะหยุดขายข้าวต้ม แต่ขายไก่ เป็ดและหมูสำหรับไหว้เจ้า ซึ่งเป็นช่วงที่ยุงมากที่สุดของปี หลังตรุษจีนจึงปิดร้านนานสัปดาห์หนึ่งเพื่อให้คนงานหยุดพัก สำหรับช่วงเทศกาลกินเจ ร้านจะมีลูกค้าน้อยกว่าช่วงปกติ แม่ของเธอจะไปสวดมนต์และช่วยทำอาหารที่โรงเจใกล้บ้าน สุดารัตน์และน้องสาวเคยติดตามแม่ไปช่วยงานในโรงเจตั้งแต่เด็ก เธอและน้องชอบไปกินข้าวในโรงเจ ช่วยล้างผักหั่นผักบ้าง แต่เมื่อสูงอายุมากขึ้นเธอและน้องสาวก็ไปช่วยพับกระดาษเงินกระดาษทองที่โรงเจซึ่งเตรียมทำกันตั้งแต่ต้นปี ช่วงกินเจก็ไปช่วยทำอาหาร หลังน้ำท่วมใหญ่ ปี พ.ศ. 2543 สุดารัตน์หยุดขายไปหลายเดือนเพราะข้าวของเสียหายไปมาก ลูกค้าเก่าก็ถามไถ่กันจึงกลับมาเปิดขายต่ออีก 2-3 ปี ก็เลิก เพราะทำกันสองพี่น้องรู้สึกเหนื่อยมาก ประกอบกับพ่อเสียชีวิต แม่ของเธอก็เริ่มทำงานไม่ไหว แม้จะไม่ได้เจ็บป่วย แต่ก็ไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิม ในที่สุดปี พ.ศ.2547 ก็เลิกกิจการ ขายข้าวของเครื่องใช้ไปบางส่วน แล้วกันห้องแถวให้เช่าสองห้อง อีกห้องหนึ่งไปไว้อยู่อาศัย

จะเห็นได้ว่า การนิยามความแก่ของคนจีนในรุ่นแรกและรุ่นที่สอง จากงานที่ทำในชีวิตประจำวัน คนที่ทำงานนอกบ้านหรืองานที่มีรายได้ และสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว มีช่วงเวลาในวัย

ทำงานจำกัด มีวันหมดอายุ เช่น พ่อของยุพา ยุพา สุภรณ์ ฮอน ลิลลี่ ทำงานในฐานะที่เป็นหน้าที่สำคัญ เพื่อให้ความมั่นคงกับคนในครอบครัว แม้ว่าครอบครัวคนจีนจะให้ความสำคัญกับลูกชายคนโต ว่าจะต้องสืบทอดกิจการของครอบครัว เป็นผู้นำในอนาคต ดูแลพี่น้องและบริวารในบ้าน ถูกคาดหวังว่าต้องทำให้กิจการค้าขยาย รุ่งเรือง และเป็นหน้าเป็นตาของวงศ์ตระกูล ทั้งยังต้องรับผิดชอบดูแลความเป็นอยู่ของคนในครอบครัว แต่เอาเข้าจริง คนจีนในเมืองหาดใหญ่ ลูกผู้หญิงคนโตที่ยังไม่แต่งงานก็ต้องรับภาระดูแลและช่วยสร้างฐานะให้ครอบครัว เช่น ยุพา กลายเป็นหัวแรงหลักในการค้าขาย ขณะที่พี่ชายแม้จะได้ชื่อว่าเป็นเจ้าของร้าน ออกหน้าติดต่อหาลูกค้า ทำหน้าที่เหมือนฝ่ายการตลาด ยุพาเป็นทั้งผู้จัดการ เสมียน และแม่บ้าน ทั้งยังดูแลความเป็นอยู่ของคนทำงานในบ้านด้วย เพราะพี่สาวของเธอแต่งงานแยกออกจากแล้ว ส่วนแม่ก็ยังเข้าครัว เตรียมอาหาร ไปจ่ายตลาด งานของผู้หญิงดูเหมือนจะไม่มีวันยุติ พวกเขาต้องทำงานจนกว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวยหรือป่วย

นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจก็เกี่ยวพันกับการนิยามความแก่ และทำให้เส้นแบ่งระหว่างความแก่กับไม่แก่ไม่ชัดเจน คนที่มีฐานะดีอย่างหวางเสี่ยะเหม่ย สามารถหยุดทำงานเมื่ออายุยังไม่มาก แต่ไม่ทำงานเพราะเหนื่อย วุ่นวาย เธอไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีเงินค่าเช่าบ้าน หรือเกรงว่าเจ้าของบ้านจะไล่ที่ เพราะพ่อของเธอได้สร้างหลักฐานไว้อย่างดี มีที่ดินให้เช่าทำสวนยาง บ้านเช่า ร้านรับซื้อยางส่งออก เป็นต้น ส่วนไฉ่หลานที่เมื่อลูกโตและแยกครอบครัวออกไป ไฉ่หลานก็ไม่ต้องทำงานเพื่อครอบครัวอีกต่อไป เพราะลูกหลานจบการศึกษาสูง ไปทำงานต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ เธอไม่ได้คาดหวังให้ลูกต้องอยู่ดูแลพ่อแม่ แต่ยินดีที่ลูกหลานประสบความสำเร็จมีชื่อเสียงและก้าวหน้า พวกเขาต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่ต้องอยู่ล้าหลังกับสามีหรือพี่น้องสูงอายุน้อยใกล้เคียงกัน ต้องพึ่งพาตนเอง

สำหรับผู้สูงอายุบางคน แม้จะเลิกทำงานเพื่อหารายได้ แต่ก็ยังค้าขายหรือทำงานอย่างอื่น เช่น ฮอนและจ่อหมิง เป้าหมายของการทำงานในช่วงนี้ต่างจากการทำงานในวัยหนุ่มสาว กล่าวคือ เป็นไปเพื่อคงสภาพทางสังคม คงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การทำงานในช่วงสูงวัยยังเป็นการใช้เวลาไปเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว และช่วยให้ความจำไม่เสื่อม อย่างไรก็ตามการใช้ชีวิตประจำวันนอกบ้านของผู้สูงอายุเหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะความเป็นเมือง สถานที่ต่างๆ ที่เขาไปใช้ เป็นสถานที่ที่คุ้นเคย บางแห่งยังมีผู้คนที่ยังคงในวัยเด็ก แต่ห่างหายไปในช่วงวัยทำงาน ทำให้ได้กลับมาสานสัมพันธ์กันอีกครั้ง เมืองที่มีความสะดวกสบาย และศีกคักจึงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่าง “ปกติ” ในช่วงบั้นปลายได้

## บทที่ 5

### ร่างกายของผู้สูงอายุเงินและชีวิตประจำวัน

หากพิจารณาความแก่จากการหยุดทำงานหรือการประกอบอาชีพเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัว คนที่หยุดทำงานก็จะเป็นคนแก่ได้ กรณีของพ่อของยุพา เมื่อยกกิจการให้ลูกชายดูแล พ่อก็สามารถออกไปเล่นหมากรุก นั่งคุยกับเพื่อนที่ร้านกาแฟได้ทั้งวัน ขณะที่แม่ยังคงทำหน้าที่ดูแลบ้านและความเป็นอยู่ของคนในครอบครัว ยังไปวัด ศาลเจ้าเพื่อไหว้เจ้าตามในช่วงเทศกาลและประเพณี แม่ยังใช้เวลาอยู่ในครัว วนเวียนอยู่ในบ้าน เมื่อมาถึงรุ่นของยุพาที่เมื่อเรียนจบก็ช่วยพี่ชายดูแลหน้าร้าน จนฐานะมั่งคั่งแล้ว ก็เกษียณตัวเองออกจากงานหน้าร้าน ยกให้เป็นหน้าที่ของน้องชายคนเล็ก ซึ่งต่อมาเมื่อเขาป่วย ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของลูกชายและลูกสาวดูแลต่อ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพหรือสร้างความมั่งคั่ง มั่นคงให้ครอบครัว ทำให้คนมีเวลาหยุด หรือเกษียณจากการทำงาน และหมายถึงการเปลี่ยนสถานภาพเป็นคนแก่ หากพิจารณาจากอายุ พบว่าอยู่ในช่วง 58-60 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุเองก็รู้สึกที่กำลังวังชาและร่างกายถดถอยลงด้วย การออกจากงานเพื่อเลี้ยงชีพจึงทำให้มีเวลามากขึ้น การมีเวลาที่ไม่ใช่สำหรับทำกิจกรรมเพื่อได้เงิน กับความเคยชินในแต่ละวัน ตื่นเช้าเพื่อทำงาน ต้องพบปะผู้คน การมีเวลาที่ดูเหมือนจะยาวนานกว่าเดิมในแต่ละวัน กับร่างกายที่ซาลง อาจสอดคล้องกัน จึงยังเห็นผู้สูงอายุเงินในเมืองหาดใหญ่ที่ไม่ได้หยุดใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมนอกบ้าน พวกเขาและเธอจำนวนหนึ่งยังเดินทางออกจากบ้านในเวลาเดียวกับที่เคยทำงาน เลิกทำกิจกรรมในเวลาเดียวกับตอนเป็นหนุ่มสาวเคยหยุดทำงาน

หญิงสูงอายุที่มีลูกแล้ว มักมีรูปร่างค่อนข้างท้วม ชอบสวมเสื้อลายดอกมีสีสันสดใส กางเกงขายาวผ้ายืดหลวมๆ ย้อมผสมสีสวมรองเท้าหุ้มส้น ย้อมผสมสีน้ำตาลเข้ม บางคนก็ทาเล็กลีสีแดง สีชมพู แต่งหน้าเล็กน้อย พร้อมกับกระเป๋าที่ใส่ข้าวของจุจิกประจำตัว บางคนก็ใช้ถุงผ้า ดิตร่มคันเล็ก แว่นตากันแดด สมุดโน้ตเล็กๆ และปากกา ชายสูงอายุชอบสวมเชิ้ตแขนสั้นลายทางหรือลายตารางหมากรุก บางคนก็สวมเสื้อผ้าป่านคอกลมกับกางเกงผ้าหลวมๆ บางคนก็ใส่ยีนส์ตัวหลวม มีแว่นตาและปากกาติดกระเป๋าเสื้อ พวกเขาบางคนเดินหลังค่อม ก้าวสั้นๆ ถี่ๆ บางครั้งเดินไปในที่ลาดชันหรือมีขั้นบันได จะต้องมองหาที่ยึดเกาะเสมอ แต่ก็ไม่เห็นมีใครใช้ไม้เท้าช่วยสักคน บางคนขี่จักรยาน จักรยานยนต์ หรือขับรถยนต์ไปทำธุระหรือไปโรงพยาบาลด้วยตนเองเสมอ

ผู้สูงอายุเงินในหาดใหญ่ เริ่มรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากความเหนื่อยล้า และวางมือกิจการค้าของครอบครัว ยกกิจการให้ลูกชาย แต่หลายคนก็ยังออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน บางคนก็ยังทำงานหารายได้เพิ่มเติม แต่ไม่ใช่งานประจำที่ต้องลงแรง หลายคนใช้เวลาในบ้านในช่วงกลางวัน

ช่วงเช้าไปออกกำลังกาย ไปกินข้าวนอกบ้าน ไปนั่งอ่านหนังสือที่สมาคมจีน ไปร้องเพลง ไปซื้อของ ไปโรงเจหรือวัดในวันสำคัญตามเทศกาลจีน เป็นต้น

ในบทนี้แสดงให้เห็นร่างกายของผู้สูงอายุ วิธีการอยู่กับร่างกายที่แก่ของผู้สูงอายุ จากการปฏิบัติต่อร่างกาย ได้แก่ การกินอาหารประจำวันที่เปลี่ยนไป ลักษณะของอาหารที่เลือกกิน การกินอาหารเสริม การใช้ชีวิตในบ้าน ได้แก่ การจัดพื้นที่ในบ้าน ลดกิจกรรมบางอย่างลง และมีการเตรียมการล่วงหน้า มีการวางแผน จดรายการ และซื้อของล่วงหน้าหลายวัน ช่วงเวลาตรุษจีน เดิมพวกเขาต้องวุ่นวายกับการเตรียมทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหารและเครื่องเช่นไหว้ แต่ด้วยวัยและกำลังวังชาที่ลดลง พวกเขาจึงไปตลาดซื้อของที่จำเป็น ล่นระยะเวลาในการทำอาหารบางอย่างโดยสั่งจากภัตตาคารหรือหาคนมาช่วย

## 5.1 การกิน การอยู่ นอกบ้าน

เวลา 7.30 น. หลังจากทำให้แก่แล้ว ผู้สูงอายุที่ไปไร่ทำให้แก่ภายในโรงเรียนศรีนคร ก็แยกย้ายกันไป บางคนรีบกลับบ้านไปป้อนอาหารสามีและแม่ที่ป่วย บางคนต้องไปรับภรรยาเพื่อส่งที่ทำงาน บางคนกลับไปเปิดร้านขายของ บางคนกลับไปกินอาหารที่บ้าน บางคนนั่งรอลูกมารับกลับบ้าน

ลิลลี่ ยุกาและเพื่อนอีกคนชวนกันไปกินมื้อเช้าที่ร้านก๋วยเตี๋ยวและข้างสมาคมฮากกา ซึ่งตอนนี้แน่นขนัดไปด้วยลูกค้าที่มารอกินก๋วยเตี๋ยว เสียงสั่งดังจากโต๊ะด้านหน้าร้าน “เส้นใหญ่ น้ำไม่กระเทียม สอง” เสียงผู้หญิงที่ยืนอยู่หน้าเตาตะโกนกลับมาว่า “เขียนใส่กระดาษ” ครูหนึ่งลูกจ้างหญิงวัยกลางคน มารับใบสั่งจากโต๊ะด้านหน้าวางไว้ด้านหน้าหญิงวัยกลางคนที่ผูกผ้ากันเปื้อนลายดอกและมวยผมด้านหลังประดับด้วยดอกไม้ผ้า เธอกำลังวุ่นกับการลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว เธอเป็นเจ้าของร้านนี้สืบต่อจากพ่อซึ่งเปิดร้านขายก๋วยเตี๋ยวมากกว่าห้าสิบปี เป็นที่รู้จักคุ้นเคยของคนจีนย่านนี้ดี ในร้านยังมีนักเที่ยวชาวมาเลเซียนั่งกินอยู่ด้วย ข้างแผงหน้าร้านมีลูกมือเป็นหญิงกลางคนทำหน้าที่โรยพริกไทยและโรยผักชี ต้นหอมใส่ชามก๋วยเตี๋ยวก่อนลำเลียงไปตามโต๊ะให้ลูกค้า

ด้านหลังของร้าน ลูกชายเจ้าของร้านเป็นคนดูแลเครื่องต้ม มีโต๊ะสี่เหลี่ยมและเก้าอี้ไม้สองชุดอีกสองโต๊ะตั้งชิดผนังด้านขวา ด้านซ้ายเป็นโต๊ะยาวสูงระดับเอว ด้านข้างมีหม้อที่มีไอบวยพุ่ง ชายวัยยี่สิบกว่ากำลังใช้กระบวยตักน้ำร้อนเดือดพล่านใส่แก้วเพื่อชงเครื่องดื่ม ทั้งกาแฟ โอวัลติน โอเลี้ยง แต่ละโต๊ะจะมีกาน้ำชาและแก้วกระเบื้องลายมังกรสีน้ำเงินบ้าง ลายดอกไม้บ้างวางในถาดลายดอกไม้ แก้วน้ำใสวางเรียงราย แก้วกระเบื้องมีหูสำหรับใส่กาแฟร้อน ถัดเข้าไปด้านหลัง มีอ่างที่เต็มไปด้วยล้างถ้วยชามซ้อน



ตะเกียบ มีลูกจ้างหญิงวัยรุ่นคนหนึ่งนั่งบนเก้าอี้ตัวเตี้ยกำลังล้างถ้วยชาม อีกคนหนึ่งกำลังหันเนื้อหมูใส่ลงในหม้อที่เตรียมหมักไว้ใช้สำหรับวันพรุ่งนี้ ส่วนอีกคนกำลังทอเกี่ยวเรียงใส่ถาด ด้านหลังสุดเป็นห้องน้ำ

ลิลลี่ ยูพาและเพื่อนอีกคนจับจองได้โต๊ะกลมมุมหนึ่งตรงกลางร้าน บนโต๊ะมีกาน้ำชาทำด้วยกระเบื้องเคลือบรูปชายชราครายาวถือไม้เท้ายืนอยู่ด้านหน้าหญิงสาวในชุดเสื้อผ้าแบบจีนในมือถือถาดใส่ลูกท้อ มีเด็กชายถือตะกร้ายื่นชิตอยู่ข้างตัว ข้างกาน้ำชามีถาดใส่ถ้วยกระเบื้องเล็กหลายสีน้ำเงิน ควงเครื่องปรุงรสมีถ้วยแก้วใสพริกป่น น้ำตาล พริกน้ำส้ม และน้ำปลา กระบอกทรงสูงมีฝาปิดใส่ตะเกียบและด้านข้างใส่ช้อน

ลิลลี่ส่งโกโก้ร้อน เพื่อนของยูพาสั่งกาแฟร้อน ยูพาสั่งเหิงฮิง(อัลมอนต์)ร้อน เธอเล่าว่าต้นนอนตอนเช้ารู้สึกมีเสมหะติดในลำคอและไอ การดื่มเหิงฮิงร้อนจะช่วยละลายเสมหะ เมื่อผู้เขียนเลือกสั่งโกโก้เย็น ลิลลี่หันมาแนะนำผู้เขียนว่า “หลังเล่นไท้เก๊ก ซึ่งกำลังเดินไม่ควรดื่มน้ำเย็น เพราะจะทำให้ชี่ติดขัดทำให้ไม่สบายได้ง่าย” เธอยกตัวอย่างเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งที่กำลังป่วยเป็นมะเร็ง ซึ่งหันมาใส่ใจการกินและการออกกำลังกาย เพราะสมัยสาว ๆ ชอบกินน้ำแข็งเป็นประจำ และชอบกินเนื้อย่าง อาหารทอด อาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก ส่วนน้ำแข็งก็ยับยั้งชี่ แรกๆ ก็อาจป่วยไม่มากหรือไม่รู้สึกผิดปกติเพราะร่างกายยังไม่เสื่อม แต่เมื่ออายุมากขึ้นจึงปรากฏอาการรุนแรงเป็นก้อนมะเร็ง ทำให้ต้องผ่าตัด ฉายรังสี และเลิกกินเนื้อสัตว์แต่เลือกกินอาหารผักและล้างพิษร่างกาย ผู้เขียนเคยพบสมาชิกรายนี้แต่ไม่คิดว่าเธอจะป่วยแม้แต่เนื้องอก เพราะเธอแต่หน้าทาปากดูสดใส เกล้ามวยสูง มาเล่นไท้เก๊กเป็นประจำ

แล้วทั้งสามคนก็เริ่มคุยกันเรื่องอาหารร้อนและเย็นให้ฟังว่า อาหารที่กินต้องสัมพันธ์กับสภาพอากาศและสภาพร่างกายในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง อาหารทอดน้ำมันนอกจากมีคุณสมบัติร้อนแล้วสำหรับเธอยังเพราะทำให้เจ็บคอ ยูพาจึงไม่กินอาหารทอดกรอบ เธอเลือกกินอาหารต้ม ผัด และยังกินยาบำรุงร่างกาย ได้แก่ วิตามินรวม แคลเซียม น้ำมันปลา ลิลลี่ซึ่งป่วยเป็นภูมิแพ้ไม่กินน้ำแข็ง ตอนเช้าเธอกินข้าวต้มหรือก๋วยเตี๋ยว กาแฟร้อนซึ่งติดมาตั้งแต่ตอนทำงาน เพื่อนของยูพาใส่ฟืนปลอมเกือบทั้งหมดจึงไม่สามารถเคี้ยวอาหารที่แข็งเกินไป (แม้แต่ผลไม้ที่แข็งเกินไป เช่น ฝรั่งต้องปั่นเสียก่อน) คนที่ป่วยเป็นมะเร็งก็เลิกกินเนื้อสัตว์ และกินน้ำสมุนไพรล้างพิษ (น้ำคลอโรฟิลล์) เพราะเชื่อว่าอาหารประจำวันที่กินอยู่ไม่อาจเลี่ยงสารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลงและสารเคมีได้แม้จะพยายามทำความสะอาดแล้วก็ตาม

หลังอาหารเที่ยงเธอมักจะไปนั่งเล่น ซ็องของใช้หรือกินข้าวกลางวันในห้างสรรพสินค้าใกล้บ้าน บ่ายสองบ่ายสามกลับบ้านมาจับลับเล็กน้อย บางวันก็ไปนั่งคุยกับเพื่อนที่ร้านขายซีดีและเทปเพลงในตลาดกิมหยง ก่อนกินข้าวเย็น เอาเสื้อผ้าไปส่งร้านซักรีด เสื้อผ้าชิ้นเล็กๆ เช่นชุดชั้นใน ผ้าเช็ดหน้าก็จะ

ซึกเอง เธอไปร้านทำผมประจำสัปดาห์ละครั้ง เพื่อสระผม ตัดแต่งเล็บมือเล็บเท้า เพราะมองไม่เห็นแล้ว ตั้งแต่เธอเผลอไปตัดเนื้อที่นิ้วเท้าจนเป็นแผล เธอไปใช้บริการร้านเสริมสวยเป็นประจำ

งานทำความสะอาดบ้านที่เคยทำเป็นประจำเธอก็จ้างแม่บ้านจากโรงพยาบาลมาช่วยล้างมุ้ง ลวด ชัดห้องน้ำ เช็ดถูทำความสะอาดห้องทั่วไปชั้นสองส่วนที่เธออาศัยอยู่ และชั้นสามส่วนที่เป็นของ หลานสาวและหลานชาย และตอนเย็นเธอจะหิ้วหม้อเล็กๆ ไปต้กข้าวและกับข้าวที่ร้าน เพื่อกลับมากินที่ห้องของเธอ แต่บางวันเห็นว่ากับข้าวกองกลางไม่น่ากิน เธอก็จะเข้าไปในห้างสั่งอาหารกิน ส่วนใหญ่เป็น ข้าวไข่เจียวกับแกงจืดถ้วยเล็ก

### กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

ยุพาเป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ นอกจากเธอจะเข้าร่วมออกกำลังกาย และกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ แล้ว เธอยังเคยเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายใน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อปี พ.ศ.2548 ศูนย์ฯ ได้จัดโครงการส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุเพื่อ ประโยชน์ต่อสังคม คณะแพทย์และพยาบาลจัดให้มีการอบรมอาสาสมัครฯ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ประมาณ 20 คน เพื่อให้เข้าใจลักษณะของผู้ป่วย และวิธีการพูดคุย เธอไปช่วยพูดคุยและให้กำลังใจคนป่วยและญาติใน โรงพยาบาล ยุพารู้สึกกลัวและหวั่นเกรงว่าตนเองจะติดเชื้ทางเดินหายใจ เธอจึงขอเลือกผู้ป่วยที่ไม่มี อาการไอหรือแพร่เชื้อได้ เธอเล่าว่าอาสาสมัครบางคนเมื่อเห็นสภาพคนป่วย ใส่สายระบายเลือดต่อจาก ทรวงอก ให้ออกซิเจนแล้วก็กลัวติดโรค บางคนขอถอนตัวออกไปก็มี อาสาสมัครรุ่นแรกจึงเหลือไม่ถึง 10 คน เมื่อจบโครงการแล้ว ทางโรงพยาบาลก็มอบเกียรติบัตรให้ เจ้าหน้าที่ขอให้อาสาสมัครเขียนสรุป ความรู้สึกของแต่ละคนในการทำหน้าที่นี้ เธอเขียนว่า “ทำแล้วรู้สึกดี เราเรียนรู้ ว่าชีวิตประจำวันเราต้อง ดูแลตัวเอง พักผ่อนดี อากาศดี อารมณ์ดี ถ้าไม่ป่วยไม่ต้องหาหมอไม่เสียเงินซื้อยา หมอพยาบาลไม่ต้อง ลำบากกับเรา รักษาต้นเหตุดีกว่าปลายเหตุ” เธอเล่าด้วยน้ำเสียงภูมิใจว่าได้รับคำชมจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลว่า “แม้ว่ามีอายุมากแล้วก็ยังสามารถทำประโยชน์ได้” แต่สิ่งที่เรียนรู้จากการเยี่ยมคนป่วย เหล่านี้คือ การรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ซึ่งเธอมักเตือนผู้เขียนในข้อนี้บ่อยครั้ง และเมื่อคณะ พยาบาลศาสตร์ มีกิจกรรมพิเศษ เช่น คณะที่มาศึกษาดูงานจากต่างประเทศ ที่ผ่านมาก็มีคณะพยาบาล จากประเทศจีนมาดูงาน ยุพาและเพื่อนสมาชิกจำนวนหนึ่งก็ทำหน้าที่เป็นล่าม พาชมสถานที่และพูดคุยกับ ผู้ป่วย ในโอกาสที่คณะแพทย์จีนมาให้การตรวจรักษาผู้ป่วยฟรี ยุพาก็ช่วยแปลภาษาไทยจีน

การมาร่วมกิจกรรมในศูนย์ฯ นอกจากจะได้เพื่อนใหม่แล้ว ยุพายังได้พบเพื่อนโรงเรียนทั้งรุ่น น้องและรุ่นพี่อย่างลิลลี่ที่เคยเรียนที่โรงเรียนศรีนคร บางคนก็เป็นลูกค้าที่ร้านของเธอ เช่น สุภรณ์ เป็นคน

รูปร่างเล็ก เดินเร็ว คล่องแคล่ว ดวงตาภายใต้กรอบแว่นเหลี่ยมสีทองของสุภรณ์มักจะฉายรอยยิ้มเสมอในระหว่างพูดคุยกับเพื่อน เธอมักยืนออกกำลังกายโดยมีไม้เท้าสามขาตั้งอยู่ข้างตัวและถุงผ้าใส่ของห้อยอยู่ และแม้จะมีไม้เท้าติดมืออยู่ตลอดเวลาขณะเดินอย่างคล่องแคล่วและกระฉับกระฉ่าง เธอก็ไม่ค่อยได้ใช้ไม้เท้ายื่นพื้นอย่างที่เราเห็นคนแก่ทั่วไป เธอบอกว่าถือไว้ให้อุ่นใจเพราะเธอเคยเดินหกล้มหัวเข้ากระแทกพื้น ต้องใช้เวลารักษานานหลายเดือน หลังจากทำให้เก็กรเธอต้องเดินไปทักทายเพื่อนสมาชิก ถ้าเป็นคนจีนเธอจะทักทายด้วยภาษาจีนกลาง ถ้าเป็นคนไทยเธอก็พูดคุยด้วยภาษาไทย ระหว่างทางที่เดินภายในโรงพยาบาลเธอมักจะทักทายหรือได้รับการทักทายจากเจ้าหน้าที่หรือคนที่เธอรู้จักในโรงพยาบาลเสมอ นั่นเป็นเพราะเธอเคยทำงานอาสาสมัครให้กับโรงพยาบาลจนเป็นที่รู้จักของคนในโรงพยาบาล เธอเคยทำงานในห้องยาของโรงพยาบาลมิชชัน ทำให้คุ้นเคยกับระบบของโรงพยาบาล และทักษะภาษาอังกฤษที่ใช้มาตลอดการทำงาน ทำให้เมื่อมาเป็นอาสาสมัครด้านหน้าที่คอยให้คำแนะนำ และพาผู้มารับบริการในโรงพยาบาลไปยังห้องตรวจหรือหออผู้ป่วยต่างๆ ได้ไม่ลำบากนัก และกลายเป็นความภาคภูมิใจ และยิ่งสุขใจมากเมื่อได้ช่วยให้คนป่วยที่มีสีหน้าอมทุกข์อยู่กลับมามีรอยยิ้มได้ เช่น จากการที่เธอเคยปักดอกไม้ด้วยใบเตย หรือปักบนกระดาษไปมอบให้เป็นกำลังใจกับคนป่วย พร้อมกับการรับฟังความทุกข์ ให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจแก่ของญาติและคนป่วย

วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สุภรณ์ไปร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาพยาบาลที่ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ด้วย เธอเตรียมจะสอนนักศึกษาปักผ้าเป็นรูปสัตว์ต่างๆ เธอก็จะรีบกลับไปเตรียมค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและฝึกซ้อมก่อน หรือไปตลาดหาซื้ออุปกรณ์เพื่อเตรียมสอน สุภรณ์มีถุงผ้าที่ใส่ของจุกจิก กระดาษและปากกาซึ่งเธอนำมาจดข้อมูลที่สนใจระหว่างมานั่งฟังรายการสนทนาเกี่ยวกับสุขภาพ (จัดเป็นประจำทุกเดือนที่ลานสุขภาพ อาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์) ความรู้ที่สุภรณ์ได้รับจากเวทีวิชาการ และร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฯ ทำให้เธอดูแลรักษาสุขภาพอย่างจริงจัง นอกจากสุภรณ์แล้ว ยังมีผู้สูงอายุอีก 4-5 คน ที่หลังเลิกกิจกรรมยังไม่กลับบ้านทันที แต่ช่วยเหลืองานของคณะเล็กๆ น้อย เช่น ปั่นสำลี พับผ้าก๊อช เป็นต้น เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่อาจารย์ผู้ดูแลศูนย์ฯ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างระหว่างวัน หลังร่วมกิจกรรมช่วงเช้าแล้ว บางคนก็สอนถักกระเป๋า ประดิษฐ์ดอกไม้ผ้า พับธนบัตรเป็นดอกไม้หรือรูปสัตว์และประกอบเป็นช่อ บางคนยังรับจ้างทำงานเหล่านี้ในงานพิธีต่างๆ ด้วย



ภาพที่ 5.1 สมาชิกผู้สูงอายุกำลังรำไท้เก๊ก (ถ่ายเมื่อวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2555)

เพื่อนผู้สูงอายุของสุภรณ์หลายคนทำงานฝีมือ โดยพับธนบัตรเป็นรูปดอกไม้และเข้าเป็นช่อขายให้กับคนที่มาสั่งทำไว้มีรายได้เป็นของตนเอง นอกเหนือจากเงินที่ลูกให้ไว้ใช้จ่ายกับเงินเก็บส่วนตัว การมีงานเพลินๆ ทำให้เวลาที่ว่างเพราะอยู่บ้านคนเดียว มีความหมายขึ้นมา ความรู้สึกหม่นหมองที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในช่วงเวลาที่ไม่มีคนอยู่ในบ้านด้วย เพราะลูกไปทำงานกันหมดก็บรรเทาลง การคงกิจกรรมประจำวันอย่าง การไปตลาด หาซื้ออาหาร ทำอาหาร ทำงานบ้านเอง ช่วยให้ตัวเองรู้สึกว่ายังดำรงอยู่ สัปดาห์หนึ่งได้ออกจากบ้านมาเจอเพื่อนที่ศูนย์ฯ บ้าง ก็รู้สึกสนุก ไม่รู้สึกหม่นหมอง บางคนมีหน้าที่ขึ้นเวทีเป็นผู้นำออกกำลังกาย บางคนก็อยู่ด้านล่างคอยแนะนำและจัดทำทางให้กับสมาชิกที่ยังทำไม่ถูกต้อง เมื่อมีกลุ่มคนภายนอกมาดูงานที่ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งก็จะได้รับเลือกเป็นแม่งานในการจัดกิจกรรม ดูแลจัดเตรียมอาหาร ซ้อมการแสดง การละเล่น นำร้องเพลงมาร์ชผู้สูงอายุเป็นเพลงประจำของศูนย์ฯ ช่วงการเตรียมงานต้อนรับ ชักซ้อมความพร้อม กลายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและบางครั้งก็สร้างภูมิใจ

สุภรณ์เล่าว่า “ตอนก่อนเกษียณมีอะไร ๆ ที่อยากทำเยอะมาก หลังเกษียณแล้วมีเวลามากก็อยากทำ อยากเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง” อะไรๆ ของเธอ หมายถึงงานประดิษฐ์ งานฝีมือที่เธอสนใจแต่ไม่เคยฝึกทำอย่างจริงจัง แต่เมื่อเธอมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ เธอได้ฝึกพับดอกไม้จากใบเตยจากเฉลิม

บางคนสอนถักเชือกเป็นกระเป๋าทันหรือที่ใส่ขวดน้ำ และเรียนการใช้คอมพิวเตอร์จากหลานชาย ในการพบกันครั้งแรก เธอให้ผู้เขียนติดต่อเธอทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และเฟซบุ๊ก ผู้เขียนสังเกตว่าทุกครั้งหลังจากที่เธอสอนนักศึกษาพยาบาลแล้ว เธอจะแลก email address หรือที่อยู่เฟซบุ๊กกับนักศึกษาเพื่อติดต่อกันด้วย

ครอบครัวของสุภรณ์เป็นสมาชิกของโบสถ์เซเวนเดย์แอ๊ดเวนตีส เดินทางไปโบสถ์ทุกเช้าวันเสาร์และร่วมกิจกรรมถึงเย็น แต่สุภรณ์ร่วมภาวนา สวดสรรเสริญและขอพรพระผู้เป็นเจ้า ฟังเทศนา ร้องเพลง มีสมาชิกโบสถ์เล่นเปียโน เยาวชนมาอ่านคำสอนบางช่วงบางตอน แต่ละสัปดาห์จะมีหัวข้อหลักหรือประเด็นสำคัญในแต่ละครั้ง เช่น ประเด็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น ในช่วงเช้า 9.00-10.30 น. เวลา 10.30-11.30 น. แยกย้ายเข้าชั้นเรียนศาสนา ซึ่งแบ่งเป็นชั้นเรียนสำหรับเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ จากนั้นทุกคนร่วมรับประทานอาหารซึ่งมีส่วนที่เจ้าหน้าที่โบสถ์เตรียมไว้และอาหารที่สมาชิกบางคนนำมาแบ่งปัน สมาชิกของโบสถ์กว่าครึ่งเป็นชาวฟิลิปปินส์ ที่มาเป็นครูสอนภาษาอังกฤษอยู่ที่โรงเรียนตามอำเภอใกล้เคียงและในโรงเรียนเทพอำนวยศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนในความดูแลของโบสถ์ สมาชิกโบสถ์ยังช่วยกันระดมทุนสร้างโบสถ์หลังใหม่ ด้วยทำเสื้อที่ระลึก จัดค่ายเยาวชนภาคฤดูร้อน และระดมเงินบริจาคจากสมาชิกและเพื่อนๆ กระทั่งโบสถ์หลังใหม่เสร็จเมื่อสิงหาคม 2558

ทุกเช้าวันเสาร์สุภรณ์และครอบครัวจะไปร่วมกิจกรรมที่โบสถ์มิชชัน แต่เธอจะแยกตัวกลับบ้านในช่วงบ่ายโดยเดินออกไปถึงหน้าปากซอย แวะห้องสมุดประชาชน ยืมหนังสือกลับไปอ่าน แล้วกลับบ้านประมาณบ่ายสองถึงบ่ายสามโมง บางครั้งก็แวะอ่านหนังสือที่ร้านหนังสือขนาดใหญ่เก่าแก่ของหาดใหญ่อยู่ด้านล่างของโรงแรมลีการ์เดน ที่เธอมักไปเป็นประจำเกือบทุกสัปดาห์ แต่หลังจากที่เกิดระเบิดที่โรงแรมเมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ.2555 เธอก็ไม่กล้าย่างกลายเข้าไปอีกเลย ถึงแม้ว่าตอนนี้อาคารจะได้รับการซ่อมแซมและเปิดใช้แล้วก็ตาม

### ร้องเพลง

ในหอประชุมชุมชนยัตเซน ใกล้กับวัดกวนอิมกิวซื่ออัม<sup>1</sup> และสมาคมฮากกา หากเดินผ่านหอประชุมในช่วงเวลา 8.00-10.30 น. ของทุกวัน จะได้ยินเสียงเพลงสำเนียงจีนกลาง ดังก้องออกมานอกรั้ว เวลาเช้าก่อน 8.00 น. หญิงอายุประมาณ 75 ปี สมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มร้องเพลงจะมาเปิดประตู

<sup>1</sup> ภิกษุณีจากมาเลเซียเป็นผู้ก่อตั้ง วัดนี้จึงมีนักบวชหญิงจำพรรษาอยู่ และรับดูแลเด็กหญิงกำพร้า ส่งเสริมเด็ก ๆ เรียนหนังสือ เด็กหญิงที่เติบโตขึ้นในวัดนี้ จึงอาศัยและช่วยเหลือกิจกรรมของวัด ถูกฝึกให้สวดมนต์และประกอบพิธีกรรม เช่น สวดมนต์ในเทศกาลกินเจ เซ็งเม้ง เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ

จัดเตรียมเครื่องเสียง เปิดคอมพิวเตอร์ และเริ่มประเดิมร้องเพลงเป็นคนแรกเสมอ เธอเป็นคนถือกุญแจ หอประชุมและดูแลจัดเก็บข้าวของหลังเลิกใช้งาน ส่วนเรื่องทำความสะอาด ก็จ้างคนมาช่วยทำสัปดาห์ละ ครั้ง โดยใช้เงินกองกลางที่เก็บจากสมาชิกที่มาร้องเพลงปีละ 100 บาท และเงินประจำปีที่ได้รับจากองค์กรหลักที่ประเทศไต้หวัน ซึ่งอุดหนุนให้หอสมุดเช่นเดียวกันนี้หลายแห่งในประเทศไทยและประเทศอื่นที่มีคนจีนอยู่

ตรงข้ามหอประชุมเป็นห้องแถว มีร้านตัดสูท ร้านอาหาร และบางบ้านก็ไม่ได้ค้าขายแล้ว หอประชุมเป็นอาคารสูง 2 ชั้น ด้านหน้าเป็นลานปูนซีเมนต์จอดรถได้ประมาณสามคัน เดินขึ้นบันไดห้าชั้น ก็ปะทะกับรูปปั้นครึ่งตัวของ ดร.ซุนยัดกั๋วก่อนเข้าสู่ห้องโถงกว้างเพดานสูง มีพัดลมเพดาน ด้านซ้ายมือของรูปปั้นเป็นห้องน้ำอยู่ใต้บันไดทางขึ้นไปชั้นบน ที่ว่างด้านขวามีบอร์ดสำหรับติดประกาศ มีรูปถ่ายสี่ติดอยู่ 4 รูป ที่ฝุ่นจับ และรูปพับงอ รูปเหล่านี้การจัดงานเลี้ยงในหอประชุมแห่งนี้เนื่องในวันชาติจีน เมื่อปี พ.ศ. 2546

ในหอประชุมแห่งนี้ ทุกวันจะมีผู้สูงอายุชายและหญิงประมาณ 10 คน นั่งกระจายกันตามโต๊ะยาวสามตัวหน้าเวที บนเวทีมีหญิงวัย 75 กำลังถือไมโครโฟนร้องเพลง ขณะที่ตาเหลือบมองในคอมพิวเตอร์ตรงหน้า เมื่อเพลงจบลง สมาชิกคนต่อไปก็เออหมายเลขคิวของตนห้อยกับตะปูปนกระดานที่ติดตารางเป็นช่องขนาดเดียวกับแผ่นป้ายหมายเลข เพื่อนับจำนวนเพลงที่ร้องได้รวมของแต่ละวัน

ฮอนและสุมาลีขับรถยนต์คู่ใจออกจากบ้านราว 7.00 น. ทุกวัน เพื่อแวะกินอาหารเช้าก่อนแล้วค่อยเข้ามาร้องเพลง แต่เขาก็มักจะมีคนที่มาก่อนเสมอ บางวันเขาร้องได้ 3-4 เพลงก็กลับบ้าน บางวันที่ต้องซื้อของใช้ก็อาจจะแวะที่ศูนย์อาหารภายในห้างโอเดียนมอลล์<sup>1</sup> ทุกวันมีผู้สูงอายุเชื้อสายจีนมา

<sup>1</sup> ศูนย์อาหารภายในห้างโอเดียนมอลล์ เปิดมานาน 25 ปี เป็นห้างสรรพสินค้าของคนจีนในท้องถิ่น (เดิมเป็นโรงแรมหอฟ้า) ตั้งอยู่มุมถนนธรรมญูวิถีตัดกับเสนหานุสรณ์ ชั้นใต้ดินเป็นที่จอดรถ ส่วนชั้นหนึ่ง สองและสามขายเสื้อผ้า และของใช้ในชีวิตประจำวัน และเมื่อขึ้นบันไดเลื่อนถึงชั้นห้าของห้าง จะพบกับร้านอาหารเรียงรายอยู่ทางขวามือ มุมขวามีเวทียกพื้นสูงจากพื้นเล็กน้อย ติดป้ายผ้า ถัดจากเวทีเป็นร้านพระเครื่องเรียงรายอยู่ หน้าเวทีมีคนที่นั่งรอที่โต๊ะเตรียมร้องเพลง เข้าของร้านเป็นหญิงกลางคน นำสารบัญเพลงให้ลูกค้าเลือก หากต้องการร้องเพลงคาราโอเกะซึ่งมีให้เลือกทั้งภาษาจีนและไทย ต้องซื้อคูปองราคาใบละ 12.50 บาท แล้วจดชื่อเพลงลงในกระดาษเพื่อจองคิวร้อง คนที่มารับประทานอาหารเช้าที่นี่จึงได้ฟังเพลงไทย จีนสลับกันไปเวลาตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 18.00 น. ทุกวัน มีทั้งนักร้องสมัครเล่นและนักร้องตามร้านอาหาร ไกด์พาแขกชาวมาเลเซีย สิงคโปร์มานั่งฟังเพลง

รวมตัวกันร้องเพลงตั้งแต่ 11.00 น. ถึงประมาณ 15.30 น.ทุกวัน บางคนโทรศัพท์นัดหมายเพื่อนฝูงมาคุยกัน กินอาหาร นั่งพักผ่อน แต่ส่วนใหญ่จะมาร้องเพลงกันราว 11.00 น. บางครั้งผู้เขียนก็เห็นว่าผู้สูงอายุจีนบางคนในกลุ่มให้แก่นักรวมตัวกับเพื่อนมาร้องเพลงกันที่หอประชุม ประมาณบ่ายสองโมง ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็เริ่มทยอยกลับ บางวันอาจมีงานฉลองกันเล็กๆ เช่น ฮอนเคยฉลองวันเกิดครบ 80 ปี โดยสั่งอาหารว่างมาเลี้ยงเพื่อนที่มาร้องเพลง มีขนมจีบ ซาลาเปาและน้ำชา แม้เขาจะไม่ถูกชะตากับสมาชิกชายบางคน แต่ทุกคนก็ร่วมแสดงความยินดีการครบรอบ 80 ปี และอวยพรให้สุขภาพแข็งแรงและอายุยืน สำหรับคนจีนการมีอายุยืนนับว่าเป็นโชคดี แต่ที่ดีกว่าคือต้องมีสุขภาพดีด้วย



ภาพที่ 5.2 ผู้สูงอายุร้องคาราโอเกะ ภายในหอประชุมศูนย์ดงเจน  
(ถ่ายเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555)

ฮอนและสุมาลีมีเพื่อนที่มาร้องเพลงและเคยประกวดร้องเพลงในเวทีต่างๆ หลายแห่งทั้งสองเคยเข้าร่วมแข่งขันประกวดร้องเพลงคาราโอเกะภาษาจีน ที่จัดขึ้นในศาลเจ้าแห่งเจีย เป็นงานทำบุญเพื่อหาทุนสร้างและซ่อมแซมศาลเจ้า ผู้เข้าประกวดต้องเสียค่าสมัครคนละ 500 บาท (เป็นค่าอาหารกลางวันและโต๊ะจีนตอนเย็น) การประกวดเริ่มราว 10.00 น. แบ่งผู้เข้าประกวดเป็นสามรุ่น ได้แก่ เด็ก อายุไม่เกิน 15 ปี และผู้ใหญ่ อายุไม่เกิน 60 ปี ผู้เข้าแข่งขันส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจีน มีทั้งที่อยู่ในหาดใหญ่ มาจากต่างอำเภอ และจังหวัดใกล้เคียง กรรมการเป็นนักร้องชาวจีนจากค่ายเพลงในประเทศมาเลเซียสองคน ผู้เข้าประกวด

เลือกเพลงที่จะร้องและต้องส่งซีดีเพลงให้กับเจ้าหน้าที่เตรียมไว้ตามลำดับการสมัคร หลังจากร้องครบทุกคน กรรมการจะรวมคะแนน และประกาศผลในช่วงรับประทานอาหารเป็นเวลา 17.30 น. และมอบถ้วยรางวัล ฮอนและสุมาลีได้รับรางวัลชมเชยจากการประกวดครั้งนั้น เมื่อผู้เขียนไปส่งทั้งสองคนที่บ้าน ก็พบว่า ในตู้โซฟาไม้ถักแบบเดียวกันอีกหลายใบ ฮอนเล่าว่าก่อนหน้านี้เขาและภรรยาเข้าประกวดเกือบทุกปี ก็ได้แต่รางวัลชมเชยอย่างนี้

ตอนกลางวัน หลังเลิกร้องเพลงคาราโอเกะที่หอประชุมชุมชนยัตเซน ฮอนและสุมาลีหาอาหารกลางวันกินก่อนกลับบ้าน ทั้งสองมีร้านข้าวแกงเจ้าประจำใกล้กับตลาดสด เป็นร้านข้าวแกงที่มีกับข้าวให้เลือกได้ตามใจชอบ ฮอนเลือกข้าวราดคะน้าปลาเค็มกับต้มยำ สุมาลีได้ไข่พะโล้กับผัดผัก เมื่อถามถึงเรื่องทำอาหาร สุมาลีบอกว่าเธอเลิกเข้าครัวทำอาหารตั้งแต่เมื่อลูกแต่งงานแยกออกจากบ้าน เพราะเห็นว่าอยู่กันเพียงสองคน ทำกับข้าวแล้วกินไม่หมด เหลือค้างคืนก็ไม่อร่อย ประกอบกับเธอเริ่มป่วยเป็นเบาหวาน ทำให้ตาฝ้ามัวลง มองไม่ค่อยเห็น เหตุนี้เองที่อาจจะเธอเดินช้ากว่า เวลาขึ้นบันไดเธอพยายามมองหารางจับ เวลาเดินริมฟุตบาทต้องคอยหาที่ยึดเกาะ

### ทำงาน

ผู้สูงอายุบางคนก็ทำงานนอกบ้าน เช่น ฮอน ในช่วงแรกหลังเลิกกิจการอู่ซ่อมรถและรับเหมาก่อสร้าง เขาทำธุรกิจขายตรงสินค้าของใช้ในบ้าน จ่อหมิงหลังจากยกร้านถ่ายรูปให้ลูกชายก็มาเป็ฯผู้จัดการสมาคมกวางสี ส่วนฉันทนาดูแลสามีไปพร้อมกับเล่นหุ้นและขายยาลูกกลอน

เมื่อฮอนอายุได้ 58 ปี เพราะเศรษฐกิจไม่ดี หลายคนล้มละลาย ตึกรามที่เคยสร้างกันมากมายไม่ค่อยมีแล้ว โครงการก่อสร้างของรัฐก็ชะลอตัวลง มีคนชักชวนให้ทำธุรกิจขายตรง เขาสมัครเป็นสมาชิก และลงทุนซื้อของเพื่อเก็บแต้ม แต่เงื่อนไขของการเป็นเจ้าของธุรกิจ ที่หมายถึงว่าอนาคตไม่ต้องเหนื่อยยาก แต่มีเงินปันผลจากการขายสินค้าของสมาชิกในสังกัดหรือลูกข่าย (เพื่อนสมาชิกใหม่ที่เขาต้องชักชวนมาร่วมเป็นหุ้นส่วนลงทุน และขายสินค้า ซึ่งเขาจะได้รับส่วนแบ่งกำไรโดยอาศัยยอดรวมจากจำนวนเงินจากสินค้าที่เพื่อนในเครือข่ายของขายได้ และหากลูกข่ายแต่ละคนของเขามีลูกข่ายของตนเองอีก เขาก็ยิ่งจะได้ผลกำไรเพิ่มมากขึ้น) ทั้งนี้แต่ละเดือนเขาต้องขายสินค้าให้ได้อย่างน้อยเดือนละ 5,000 บาท ขายได้ปีกว่า เขาก็เลิกขาย เพราะยังอยากได้กำไรก็ยังต้องซื้อของมาเก็บไว้เพื่อคงยอดแต่ละเดือน ของใช้ประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า ล้วนแต่ราคาสูงกว่าของใช้ทั่วไปในตลาด เพราะมีคุณสมบัติที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และไม่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ไม่มีสารอื่นปน มีส่วนประกอบของ



ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ โดยผู้ขายตรงจะได้รับการฝึกให้ทดสอบให้เห็นสรรพคุณที่ต่างจากผลิตภัณฑ์อื่นในท้องตลาด

สำหรับ**ขงจ่อหมิง** ตื่นตั้งแต่ตีสี่ ด้วยความเคยชินตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ ที่ต้องไปซ่อมแบตเตอรี่ตั้งแต่ตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า ก่อนจะกลับมาทำงานที่ร้านถ่ายรูป แต่ในช่วงนี้ไม่ต้องดูแลกิจการของร้านแล้ว เขาไปตลาดตั้งแต่เช้าตรู่หาซื้ออาหารเช้าสำเร็จรูปสำหรับหลานสามคน ตัวเขาเองรวมทั้งภรรยาและลูกสาวคนเล็ก เขาดูแลหลานให้กินข้าวเช้าแล้ว จึงไปส่งหลานสามคนที่โรงเรียนศรีนคร ซึ่งอยู่ห่างไปประมาณหนึ่งกิโลเมตร แล้วกลับมาดูข่าวและรายการโทรทัศน์ช่วงเช้า 8.30 น. จึงขี่รถไปทำงานที่สมาคมกวางสว

หลังอาหารกลางวันเขาใช้เวลาจับลับบนเก้าอี้ผ้าใบนานประมาณครึ่งชั่วโมง เขาเคยอ่านหนังสือพิมพ์พบว่าคนแก่ควรได้หลับสักครึ่งชั่วโมงทุกวันตอนบ่ายจะทำให้อายุยืนจึงนำมาปฏิบัติบ้าง ก่อนจะมานั่งประจำที่สมาคมในช่วงบ่าย กระทั่งบ่ายสามครึ่งจึงไปรับหลานกลับบ้าน สี่โมงเย็นจึงปิดสำนักงานกลับบ้าน บางช่วงที่มีงานติดพันก็อาจอยู่ทำงานต่อจนเสร็จ เช่น การเตรียมเอกสารสำหรับประชุมกรรมการสมาคมช่วงเย็น พิมพ์ประกาศนียบัตร สำหรับลูก หลานสมาชิกที่มีผลการเรียนดีและผู้รับทุนการศึกษาการสมาคม

จ่อหมิงเป็นคนรักสุขภาพและมีการเตรียมร่างกายก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตั้งแต่อายุราว 40 ปี เขาให้ความสนใจเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพจากการอ่านข่าวหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ หลังจากที่มีสาวสองคนเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมในวัยไม่ถึง 60 ปี สมัยก่อนต้องผ่าชิ้นเนื้อส่งไปตรวจที่กรุงเทพฯ กว่าผลพิสูจน์จะยืนยันว่าเป็นมะเร็งจริง เชื้อก็ลุกลามไปมากแล้ว เขารู้สึกกลัวว่าจะเป็นมะเร็งจึงสนใจเรื่องอาหารต้านมะเร็งเป็นพิเศษ เขาเคยดูรายการทีวีช่วงเช้า บอกว่าคนอินเดียไม่เป็นมะเร็งเพราะกินขมิ้นชัน เขาจึงกินน้ำขมิ้นชันต้มทุกเช้า เพื่อป้องกันโรค นอกจากนี้เขายังกินวิตามินซีเสริมเป็นประจำทุกวันๆ ละ 1000 มิลลิกรัมเพื่อป้องกันโรคตาต่อกระจก จ่อหมิงพกโทรศัพท์มือถือถือห้อยติดตัวตลอดเวลา เขาให้เหตุผลว่าหากเข้าห้องน้ำหรือออกนอกบ้านแล้วเกิดหกล้มจะได้กดโทรศัพท์ของความช่วยเหลือจากลูกหรือเพื่อนได้

ครั้งหนึ่งที่จ่อหมิงขอให้ผู้เขียนสอนการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อพิมพ์เอกสารเป็นภาษาจีน เดิมเขาขอให้เพื่อนคนหนึ่งมาช่วยพิมพ์เป็นครั้งคราว แต่เมื่อเพื่อนย้ายออกไป จ่อหมิงจึงต้องเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ด้วยตนเอง ปัจจุบันเขาสามารถพิมพ์จดหมายและประกาศเกียรติคุณสำหรับสมาชิกเป็นภาษาจีน และยังขอให้ผู้เขียนสอนการใช้คอมพิวเตอร์ทำงานอย่างอื่น เช่น สแกนรูปภาพ พิมพ์ของจดหมาย แน่นนอนว่าทุกอย่างถูกบันทึกเป็นภาษาจีน แต่ปัญหาระหว่างการสอนคือผู้เขียนยังไม่สามารถหาไอคอนคำสั่งเครื่องที่เป็นภาษาจีนได้ แม้ว่าจ่อหมิงจะสามารถอ่านภาษาไทยได้บ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถ

เข้าใจระบบคำสั่งในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้ เขาต้องจดบันทึกขั้นตอนการทำงาน เช่น หากต้องการพิมพ์จดหมาย ต้องเลื่อนเมาส์ไปคลิกที่ใด หรือจะเปลี่ยนเป็นพิมพ์ภาษาเพื่อเขียนภาษาจีนต้องทำอะไร เป็นขั้นตอนตามลำดับ

**ฉันทนา** วัย 73 ปีหญิงไทยเชื้อสายจีน เธอเป็นคนผิวขาว ร่ามสูงใหญ่ ผมซอยสั้นย้อมสีน้ำตาลทอง ท่าทางกระฉับกระเฉง เธอและสามีซึ่งป่วยเป็นอัมพาตครึ่งซีก ออกจากบ้านทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ด้วยรถตุ๊กตุ๊กรับจ้าง มานั่งที่ตลาดหุ่นบริเวณชั้นสองของธนาคารกรุงเทพ เวลา 9.00-12.00 น. ช่วงบ่ายทั้งสองคนจะมานั่งฟังเพลงที่ชั้นห้าของห้างไอเดียนมอลล์ บางวันก็แวะกินข้าวเที่ยงที่นี้ และนั่งฟังเพลงถึง 15.30 น. จึงนั่งรถรับจ้างกลับบ้าน การพาสามีที่ป่วยอัมพาตครึ่งซีกซ้ายมาปีเศษ ออกมาพูดคุยกับคนอื่นบ้างก็เพื่อช่วยฟื้นฟูความจำและฝึกพูด เขาเดินได้เองโดยมีไม้เท้าสามขาช่วงพุงร่ามที่สูงใหญ่ และเดินขากระเผลกเนื่องจากเคยประสบอุบัติเหตุรถชนจนกระดูกขาหัก และสมองได้รับความกระทบกระเทือน รวมทั้งตาข้างขวาเลือนราง และหูได้ยินไม่ค่อยถนัด เขาจึงไม่กล้าขับรถอีก ฉันทนาจึงต้องอยู่กับสามีตลอดเวลาและต้องไปโรงพยาบาลตามนัดหมายทุกเดือน

เธออยู่บ้านเดียวกับลูกชายและลูกสะใภ้ บนตึกแถวสามชั้น มีหน้าหลักในการดูแลสามี ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้านเอง เธอบอกว่าเธอยังมีความสุขกับการทำงาน เพราะเธอยังเป็นแข็งแรงอยู่ เพราะทำงานหนักมาตลอด เธอและสามีอยู่บนชั้นลอย เธอรับผิดชอบกวาดถูบ้านชั้นล่างและชั้นที่เธอและสามีอยู่เท่านั้น แม้ว่าลูกสาวจะบอกให้จ้างลูกจ้างมาช่วยสักคน แต่เธอก็ปฏิเสธและบอกว่ามีความสุขเวลาทำงาน เพราะเธอเป็นคนแข็งแรง บางทีเจ็บหลัง เจ็บขาก็หายากินเอง แล้วก็ทำงานต่อได้ ถ้าเหนื่อยมากก็ไม่ทำ เมื่อเหนื่อยล้าก็นั่งพักพอสบายตัวแล้วค่อยทำงานต่อ เธอยังซักผ้า รีดผ้า ล้างถ้วยชาม กวาดถูบ้านเหมือนครั้งยังสาว

ทุกเช้าเธอและสามีเดินทางไปที่ตลาดหลักทรัพย์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในธนาคารซึ่งตั้งอยู่กลางเมือง บางวันก็ไปที่ชั้นบนของโรงแรมแห่งหนึ่ง สามีของเธอเล่นหุ้นตั้งแต่ก่อนป่วย และเคยขาดทุนจำนวนมาก ตอนนี้เธอจึงต้องไปศึกษาด้วย ไปช่วยจำ ช่วยตรวจสอบ และเตือนเขาเรื่องการลงทุนซื้อหุ้นตัวใหม่ๆ เพื่อให้ไม่ให้เสี่ยงเหมือนที่ผ่านมา

ฉันทนาดูแลค่าใช้จ่ายประจำวันในบ้านเอง โดยอาศัยดอกเบี้ยจากการออมเงินจำนวนหนึ่งในธนาคาร แม้บางเดือนลูกของเธอจะให้เงินแก่เธอบ้างแต่ไม่มากนัก ในช่วงที่ลูกคนโตต้องออกจากงาน เพราะบริษัทยุบสาขาและกำลังหางานใหม่ เธอจึงต้องช่วยออกค่าใช้จ่ายให้หลานซึ่งเข้าเรียนต่อในคณะแพทยศาสตร์ นอกจากนี้ฉันทนายังมีรายได้เสริมจากการขายยาลูกกลอนแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย รักษา

สารพัดโรคด้วย ซึ่งมาจากพี่สาวของเธอที่กรุงเทพฯ เธอและสามียังกินยาลูกกลอนนี้แล้วทำให้อาการดีขึ้น หายป่วยเร็ว เธอมักจะเล่าให้คนที่คุยด้วยฟัง หากใครบ่นว่าปวดแข็งปวดขา หรือป่วยเป็นเบาหวาน อัมพาตเธอก็จะเสนอให้ลองซื้อยาไปกิน เธอคิดว่าการช่วยผู้คนให้พ้นจากความเจ็บป่วยแบบนี้ได้บุญ การขายยาของเธอไม่ได้เอากำลึกรไรมาก “ขายเอาบุญเพราะต้องการให้คนหายป่วย” ขณะที่สามีของเธอบอกว่าให้เลิกขายเพราะเขาคิดว่าไม่น่าจะได้กำไร เพราะต้องเสียทั้งค่าโทรศัพท์และค่าจัดส่งทางไปรษณีย์

## 5.2 กิน อยู่ ในบ้าน

บ้านของสุภรณ์เป็นอาคารพาณิชย์สามชั้นริมถนนไทยอาคาร ถนนนี้ไม่มีรถโดยสารประจำทางผ่าน ต้องเดินออกมาถึงสามแยกราวหนึ่งร้อยเมตร จึงจะเรียกรถตุ๊กตุ๊กได้ คนที่อาศัยในแถบนี้มีรถยนต์ส่วนตัวหรือจักรยานยนต์เป็นส่วนใหญ่ ประตูบ้านเป็นเหล็กสองชั้น ตลอดทั้งแถวมีร้านขายอาหาร มังสวิรัต ผัดไทย ตัดกันเป็นร้านตัดเสื้อสตรี ภายในบ้าน พื้นบ้านเป็นหินขัด ห้องด้านหน้ามีโต๊ะยาวพร้อมเก้าอี้ ที่ลูกชายของเธอใช้สอนพิเศษนักเรียนมัธยมในวันเสาร์ ด้านข้างมีตู้กระจกเก็บหนังสือ เปียโนที่หลานของเธอใช้ฝึกซ้อม และโต๊ะสำหรับทำการบ้าน ส่วนกลางบ้านกั้นเป็นสองห้องซ้ายและขวา ตรงกลางเว้นเป็นทางเดินเข้าสู่โต๊ะอาหาร ครัว และห้องน้ำ มีบันไดขึ้นชั้นบนเป็นไม้ขัดมัน คอนข้างชั้น หน้าห้องทางซ้ายมือมีป้าย “ร้านหมอซิน” เป็นผู้อำนวยการด้านการรักษาริดสีดวงทวาร และกำกับชื่อภาษาจีน ด้านข้าง ทางเข้าห้องกั้นด้วยผ้าม่านยาวจรดพื้น ใช้เป็นที่เก็บอุปกรณ์การฝีมือของเธอ ได้แก่ ผ้าขนหนูผืนเล็ก ผ้าเช็ดหน้าลายการ์ตูน ธิบิ้น ไหมพรม กระดาษลายและสีสันฉูดฉาด เป็นต้น

สุภรณ์ตื่นประมาณเจ็ดโมง ซึ่งเป็นเวลาที่ลูกๆ เตรียมตัวจะไปทำงานกันแล้ว และต้องตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึกครั้งหนึ่งทุกคืน แต่ก็ไม่มีปัญหาอนไม่หลับ เธอเป็นคนนอนดึก เพราะใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์คลิกเข้าไปดูรูปภาพ ค้นหาข้อมูลและสิ่งที่ยากรู้ โดยเฉพาะถ้าคิดว่ารุ่งขึ้นมีตารางนัดไปสอนนักศึกษาหรือเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล คืนนั้นเธอจะเตรียมตัวหาเทคนิคการพับผ้าเช็ดหน้าเป็นรูปต่างๆ จากอินเทอร์เน็ตจึงทำให้หันอนดึก หลายครั้งที่ผู้เขียนพบเธอในเวลาสี่ห้าทุ่ม ขณะยังออนไลน์บนเฟซบุ๊ก บ่ายวันหนึ่งที่สุภรณ์เพิ่งเสร็จภารกิจสอนพับผ้าให้กับนักศึกษาพยาบาล เธอเปรยว่า “มีความสุขเวลาสอน เธอชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเมื่อรู้แล้วก็อยากให้คนอื่นรู้ ให้เขาทำเป็นด้วย พอทำได้แล้วทุกคนหน้ายิ้ม เราดีใจ” (สุภรณ์, สัมภาษณ์) อย่างเช่นเมื่อคืนก่อนเธอไปหาข้อมูลในเว็บไซต์ พบเรื่องพับผ้าเป็นรูปกระต่ายแปลกออกไปจากที่เธอเคยทำ เธอฝึกพับก่อนแล้วลองนำมาสอนนักศึกษา เธอบอกว่าดีใจที่ทำได้ “เราได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน อยากจะแบ่งให้คนอื่นมีความสุข” (สุภรณ์, สัมภาษณ์)

สุภรณ์ยังเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนป่วยที่กลุ่มงานจิตเวช โดยเป็นวิทยากรสอนพับผ้าเป็นรูปต่างๆ และให้เป็นของที่ระลึกแก่ผู้ป่วย

ปกติเธอจะช่วยลูกสะใภ้เช็ดถูบ้านในวันอาทิตย์ ปัจจุบันเธอยังซักเสื้อผ้าเองเพราะไม่อยากเป็นภาระแก่คนอื่น แต่เมื่อเคยหกล้ม เข้ากระดูกแตก ทำให้เดินลำบากโดยเฉพาะขึ้นลงบันไดที่บ้าน เพราะเธอพักอยู่ชั้นสอง ช่วงนั้นเธอต้องรักษาตัวอยู่นานหลายเดือน หลังจากนั้นเธอก็ไม่กล้าเช็ดถูบ้านได้อีกเลย และหลีกเลี่ยงที่จะไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสำหรับตัวเอง เช่น ในมหรธรมไฟท์เก็ท ที่จัดขึ้นที่สนามกีฬาเทศบาลซึ่งต้องขึ้นไปบนอัฒจันทร์สูง เธอคิดว่าคงเดินขึ้นไม่ได้จึงไม่ไปร่วมงาน ส่วนกิจกรรมออกกกำลังกายที่ศูนย์ฯ เธอก็ไม่รำพันใจ เพราะต้องเคลื่อนไหวเร็วกว่าทำให้เกิดลมปราณ และต้องย่อเขามากเกือบจะนั่ง

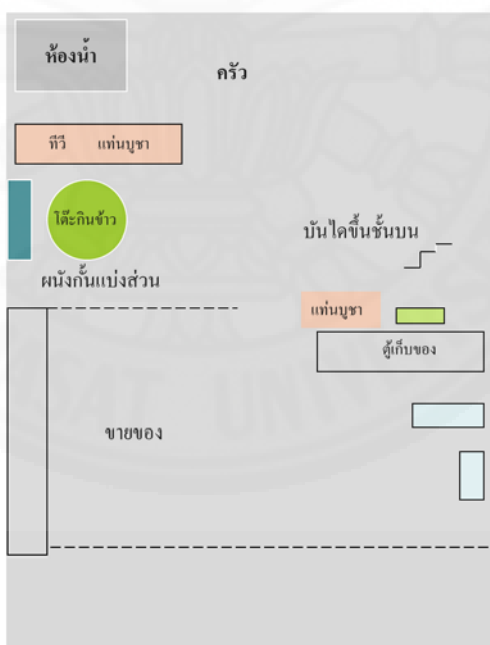
เมื่อ 10 ปีก่อนสุภรณ์ยังเตรียมอาหารให้ครอบครัว เอนั่งรถไปจ่ายตลาด ทำกับข้าวง่ายๆ เช่น ข้าวต้ม ผัดผัก แกงจืด ทอดไข่ แต่ตอนนี้ไม่ได้ทำแล้ว เพราะหาซื้อได้ง่ายกว่า และอาหารบางอย่างเธอก็ไม่กิน วันที่ลูกไปทำงาน กว่าจะกลับถึงบ้านก็หุงกว่า เธอต้องกินอาหารตรงเวลา เข้ากินก่อนแปดโมง มื้อเที่ยง ส่วนมื้อเย็นก็ห้าโมงเย็น แต่ละมื้อกินไม่มากนัก และเลือกอาหารที่เคี้ยวและย่อยง่าย เพราะเธอฟันปลอมเกือบทั้งหมด ทำให้เคี้ยวอาหารแข็งๆ ไม่ได้ และไม่ได้เคร่งครัดเรื่องการงดเนื้อสัตว์ เธอบอกว่า คนแก่แล้วต้องการโปรตีนด้วย เธอจึงเลือกกินปลาหรือไข่ต้มเสริม สุภรณ์ต้องกินมะละกอและสับปะรดเป็นประจำเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย เวลารว่างสุภรณ์ชอบเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า ครั้งหนึ่งเธอสนใจดื่มน้ำผักเพื่อช่วยเสริมกำลังและบำรุงสมอง เธอยืนอ่านสรรพคุณ ส่วนประกอบและแหล่งผลิตอยู่เป็นนานกว่าจะเลือกน้ำผักที่ต้องใจได้สักขวด ในที่สุดเธอก็ได้น้ำผักเข้มข้นพร้อมดื่ม รสหวานเล็กน้อย ขนาด 300 มิลลิลิตร ราคาขวดละ 35 บาท ซึ่งนำเข้าจากต่างประเทศ ทั้งยังเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกในโบสถ์ดื่มด้วย

สุภรณ์ชอบกินขนมปังกลมกับโอวัลตินกับขนมปังเป็นมื้อเช้า บางวันเธอก็แวะกินข้าวต้มหรือโจ๊กในโรงอาหารของโรงพยาบาลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ข้าวกลางวันก็ฝากท้องที่โรงอาหารใกล้คณะพยาบาล ช่วงหลังเธอชอบกินอาหารรสเปรี้ยวอย่างยำมาม่า เพราะรู้สึกได้รสชาติดีและมีชีวิตชีวาขึ้น วันศุกร์เธอจะมองหาขนมปังไว้สำหรับมื้อเช้าของวันเสาร์ กลางวันวันเสาร์กินข้าวร่วมกับสมาชิกโบสถ์ วันอาทิตย์เห็นจะเป็นวันเดียวในสัปดาห์ที่ได้กินข้าวร่วมกับครอบครัว เพราะลูกสะใภ้จะมีเวลาเตรียมมื้อเย็น

**นิภา** ตื่นแต่เช้ามีด อาบน้ำแต่งตัวแล้วสวดมนต์ตอนเช้า แล้วควมร่วมด้ามยาวออกไปรำไท้เก็กที่โรงเรียนใกล้บ้าน เสรีจราวเจ็ดโมงครึ่ง นิภาเดินกลับบ้าน แวะซื้อน้ำลูกเต๋อยหรือเต้าฮวยที่ร้านรถเข็นใกล้กับโรงเรียน จัดการกับข้าวต้มที่เตรียมไว้เล็กน้อยกับน้ำลูกเต๋อย ผู้เขียนเคยซื้อถั่วเขียวต้มน้ำตาลไปฝากนิภา แต่เธอปฏิเสธ บอกว่าคนแก่แล้วกินถั่วเขียวไม่ค่อยดีเพราะมัน “เย็น” เมื่อเปรียบกับน้ำลูกเต๋อย

และถั่วแดง ถั่วเขียวมีคุณสมบัติเย็นมากกว่า ซึ่งจะทำให้แข็งขาอ่อน เหมือนไม่มีแรง ส่วนเต้าฮวยกินดี เพราะมีน้ำชึ่ง ช่วยย่อย ระบายลม ลูกเดือยก็ช่วยระบายท้อง

นิภาจ้างคนงานสาวมาทำความสะอาดตอนเช้าทุกวัน บางวันนิภาฝากซื้อถั่วแดงต้มที่ตลาด สาวน้อยมากวาดบ้าน ล้างห้องน้ำ ต้มน้ำไว้สำหรับชงชา และเตรียมไว้บนโต๊ะกลม ซึ่งเป็นที่นั่งกินข้าวประจำของนิภา ปิดกวาดฝุ่นที่หน้าร้าน เก้าโมงเริ่มเปิดร้าน นิภานั่งประจำที่โต๊ะกลม ใกล้กับครัว เมื่อลูกค้าตะโกนบอกว่าอยากได้ฟองน้ำสำหรับล้างจาน นิภาก็เดินไปหยิบของให้ลูกค้า บางครั้งลูกค้าประจำมาซื้อผงซักฟอก เธอร้องบอกให้ไปหยิบเอง แล้วเดินมาจ่ายเงิน หน้าบ้านของเธอม้าหินตัวหนึ่ง สายๆ บางวันเพื่อนบ้านก็เดินมานั่งคุยเล่น ประมาณสิบโมง ลูกสาวคนเล็กที่ยังไม่แต่งงานก็ลงมานั่งเฝ้าร้าน นิภาไม่ค่อยออกนอกบ้านไปไกลๆ เพราะเดินไม่คล่อง และสายตาเริ่มไม่ดี ปัจจุบันเธอต้องไปตรวจเบาหวานที่โรงพยาบาลสองหรือสามเดือนครั้ง ส่วนวันหยุดบางสัปดาห์ ลูกสาวที่อยู่ต่างจังหวัดพาหลานมาเยี่ยมบ้าง พาออกไปกินข้าวนอกบ้าน บางครั้งก็คุยกันทางโทรศัพท์ เธอมักจะชื่นชมความสำเร็จของหลานและเหลนที่ได้เรียนสูง เป็นแพทย์ พยาบาล และอาจารย์ บางคนย้ายไปอยู่ต่างประเทศ



ภาพที่ 5.3 ผังการจัดพื้นที่ในบ้านของนิภา

ในวันสำคัญตามประเพณีจีน เช่น ตรุษจีน เซ็งเม้ง ซึ่งคนในครอบครัวจะมารวมตัวกัน จัดเตรียมของเจาและบรรพบุรุษ หลังจากนั้นก็กินอาหารร่วมกัน แต่ผู้สูงอายุจีนในทาดใหญ่ต้องปรับตัวกับสภาพที่เปลี่ยนไป เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป สั่งซื้อจากภัตตาคาร บางคนก็ทำอาหารบ้างแต่หาคนมาช่วย เช่น สุมาลีและยุพา

ก่อนวันตรุษจีนหนึ่งวันที่บ้านของฮอน สุมาลีกับลูกสาวไปห้างสรรพสินค้าซื้ออาหารเตรียมสำหรับไหว้และฉลองตรุษจีน ได้ผักกาดขาวหัวใหญ่ ขึ้นฉ่าย เนื้อหมูสามชั้น ปลาหมึก ไข่ไก่แดงใหญ่ ผลไม้ได้แก่ แอปเปิ้ล สาลี่ องุ่น ส้ม กล้วยหอม ตอนบ่ายโทรสั่งปลาหนึ่ง เป็ดพะโล้และไก่ต้มจากภัตตาคาร ให้มาส่งวันพรุ่งนี้ซึ่งจะเป็นวันไหว้

รุ่งขึ้นเป็นวันไหว้ สองสามีภรรยาออกจากบ้านแต่เช้าเช่นทุกวัน มาร่วมงานตรุษจีนที่สมาคม กว๋องสิว โดยมีนายกสมาคมเป็นประธาน เจ้าหน้าที่เตรียมเครื่องเซ่นไหว้ที่สั่งจากภัตตาคาร มีปลากระพงหนึ่ง ไก่ต้ม เป็ดพะโล้ ไข่ต้ม ผลไม้ห้าชนิด ขนมถ้วยฟู ซึ่งเจ้าหน้าที่เตรียมไว้ตั้งแต่เช้า ผู้เขียนทำเค้กไปร่วมงานด้วยจำนวนหนึ่ง กระจายเงินกระดาษทองและอาหารตั้งเรียงรายบนโต๊ะกลมที่ปูด้วยผ้าสีแดง เลือดหมู ด้านหน้าสมาคม ประทัดสายยาว 500 ดอก ถูกแขวนไว้บนต้นไม้หน้าสมาคม นายกสมาคม กรรมการสมาคม สมาชิกจำนวนหนึ่ง และเจ้าหน้าที่ราวสิบคน ร่วมกันจุดธูปไหว้ฟ้าดิน ไหว้เจ้าที่ ผู้เขียนแปลกใจที่ไม่เห็นมีเนื้อหมูสามชั้นหรือหัวหมู ซึ่งเป็นของหลักที่เห็นทั่วไปตามบ้านอื่น ผู้จัดการสมาคมบอกว่า เมื่อสามสี่ปีก่อนเพิ่งงดไหว้เจ้าด้วยเนื้อหมูเพราะคิดว่าเจ้าที่ที่นี้อาจเป็นมุสลิมก็ได้ ไหว้เจ้าเสร็จ ทุกคนที่มาร่วมงานกินอาหารร่วมกัน นายกสมาคมแจกส้มสองลูกกับเงินแต๊ะเอีย

เสร็จงานที่สมาคม สุมาลีซึ่งดูเหน็ดเหนื่อยจากการเตรียมข้าวของเมื่อวาน ขวนใจให้ผู้เขียนไปนั่งเล่นที่บ้าน ผู้เขียนเข้าครัวช่วยเธอเตรียมทำอาหาร ช่วยล้างและหั่นผักกาดขาว ซึ่งต้องหั่นให้ใหญ่หน่อย เวลาผัดออกมาจะได้น่ากิน เนื้อหมูหั่นขวางเป็นแผ่นบางใหญ่ กระทบกอลิ๊บใหญ่ทุบพอแหลก เจียวกับน้ำมันพืชสักพัก ก็ใส่เนื้อหมู ผัดพอสุกก็ใส่ผัก ปรงรสด้วยเกลือและน้ำมันหอย เวลาผัดต้องไฟแรง ใส่น้ำเล็กน้อย ไอความร้อนพวยพุ่งจากกระทะ ผัดเร็วๆ เมื่อเห็นใบเปลี่ยนเป็นสีเขียวเริ่มสุกก็ยกลงได้ พักเดียวผัดผักกาดขาวน้ำมันหอยก็พร้อมวางบนโต๊ะ

จากนั้นก็ทำน้ำจิ้มไก่ที่เธอบอกว่าเป็นแบบวางตั้ง ที่น่าจะไม่มีโอกาสกินที่ไหนมาก่อน มีซีอิ๊วดำกับน้ำส้มสายชู น้ำตาลเล็กน้อยและใบขึ้นฉ่ายซอย ผู้เขียนช่วยเก็บล้างเครื่องครัว จัดเครื่องเซ่นไหว้ มีปลากระพงหนึ่งซีอิ๊ว ไก่ต้ม เป็ดพะโล้สำเร็จรูปที่รอไว้ในตู้กับข้าว ช่วยเตรียมจัดโต๊ะสำหรับไหว้ กว่าจะเสร็จเรียบร้อยก็บ่ายกว่า รอลูก ๆ มาเช่นไหว้บรรพบุรุษและกินข้าวร่วมกัน เพราะต้องรอลูกชายของเธอที่มาจากกรุงเทพฯ

ก่อนวันแข่งหนึ่งสัปดาห์ ยูพาเตรียมจรรยาการข้าวของที่ต้องใช้ในวันไหว้ไว้ กระดาษเงิน กระดาษทอง รูป เทียน เพื่อไปซื้อของ ส่วนของไหว้ เช่น ผลไม้ 5 อย่าง เธอสั่งให้หลานซื้อเอาไว้ก่อนล่วงหน้า 1 วัน เธอจะสั่งซื้อจากร้านประจำให้มาส่งในตอนเช้าของวันนั้น นอกจากต้องเตรียมของไหว้เจ้าแล้ว ยูพาจะเดินไปวัดเลียนฮัวเกาะเพื่อสวดมนต์ร่วมกับผู้สูงอายุจำนวนมาก ด้านหน้าของวัดมีรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่ตั้งอยู่เห็นได้ชัดเจน มีกระถางรูปที่ปักธูปขนาดใหญ่สูงหนึ่งเมตร ภายในอาคารแบ่งเป็นสามห้องเชื่อมต่อกัน ห้องด้านขวาเป็นที่จำหน่ายรูป เทียนและเครื่องบูชา ซึ่งมีประตูทะลุไปยังห้องครัว และบันไดขึ้นสู่ชั้นบนซึ่งเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์และแม่ชีแบบพุทธศาสนามหายาน เดินทางมาจากประเทศมาเลเซีย ห้องด้านซ้ายเป็นที่ตั้งของป้ายวิญญาณผู้เสียชีวิต มีรูปถ่ายของเจ้าอาวาสวัดในอดีตและแท่นวางเครื่องเซ่นไหว้ ห้องกลางประดิษฐานพระพุทธรูปและเทพเจ้าตามความเชื่อจีนอยู่ในตู้กระจก และกลางโถงห้อง แต่ในวันสำคัญอย่างวันตรุษจีนและช่วงเทศกาลกินเจจะถูกปรับเปลี่ยนจากปกติ เทพเจ้าที่เคยตั้งไว้ให้คนมาบูชาก็ถูกย้ายไปตั้งไว้อีกห้องหนึ่ง ในวันปกติไม่ค่อยพบคนมาไหว้เจ้ามากนัก แต่วันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์พบนักท่องเที่ยวจากสิงคโปร์ มาเลเซียมาไหว้พระที่วัดนี้ บางวันมีคนในจังหวัดอื่นเข้ามาไหว้เจ้าเพื่อสะเดาะเคราะห์

โถงกลางตั้งโต๊ะยาวมีตั้งให้คุกเข่าเพื่อสวดมนต์สี่แถว เป็นพระสงฆ์ภิกษุมหายานเป็นต้น เสียงนำสวดจ่ออยู่กับไมโครโฟน พระคู่สวดเคาะไม้ให้จังหวะสวด พระสงฆ์ภิกษุมหายานนำสวดมนต์อยู่ด้านหน้า ส่วนฆราวาสซึ่งทั้งหมดเป็นหญิงสูงอายุและวัยกลางคน นั่งคุกเข่าอยู่ถัดมาเป็นแถว บางคนก็นั่งเก้าอี้ บางคนใส่เสื้อคลุมสีดำและกินอาหารเจทั้งวัน แต่บางคนก็กินเจติดต่อกันมานานหลายปีแล้ว คนที่ไม่ได้กินเจเคร่งครัดจะนั่งร่วมสวดมนต์อยู่แถวหลังสุด และไม่ต้องสวมเสื้อคลุมสีดำ บางคนสวมกางเกงเสื้อลายดอก บางคนสวมกระโปรง ทุกคนสวดมนต์ร่วมกัน โดยมีหนังสือสวดมนต์ ซึ่งบทสวดมีทั้งอักษรจีนและกำกับการออกเสียงด้วยภาษาไทย เสียงสวดมนต์ในวัดเริ่มขึ้นตั้งแต่ 9.00 น. และหยุดพัก 15 นาที ช่วง 10.30 น. หลังจากนั้นจึงเริ่มสวดมนต์ต่อจนกระทั่งเที่ยงตรง แล้วทุกคนร่วมรับประทานอาหารกลางวัน แล้วเริ่มสวดมนต์ต่อเวลา 13.30-16.00 น.

ส่วนในช่วงเทศกาลกินเจ ยูพาจะการงดเนื้อสัตว์และรับประทานอาหารเจ ครอบครัวของเธอผูกปิ่นโตมือเย็นที่โรงเจใกล้บ้าน มือเช้าและกลางวันหาอาหารเจตามร้านริมถนนและในตลาดได้ไม่ยาก เพราะหาได้ใหญ่ในช่วงเทศกาลกินเจ ร้านอาหารหลายร้านก็เปลี่ยนมาขายอาหารเจ ช่วงเช้าเธอจะไปสวดมนต์ที่วัดเลียนฮัวเกาะ ที่วัดมีหนังสือสวดมนต์เป็นภาษาจีน มีพระนำสวด ในเทศกาลกินเจ จะมีการสวดมนต์ตั้งแต่ 9.00-11.00 น. หยุดพักกินข้าว แล้วมาสวดต่อรอบบ่ายเวลา 13.00-15.00 น.

ก่อนเทศกาลกินเจประมาณสามเดือน **สุดารัตน์**และน้องสาววัย 60 กว่า ใช้เวลาช่วงสาย 10.00-16.00 น. หลังจากจัดการธุระประจำวันตอนเช้าเรียบร้อยแล้ว ไปช่วยกันพับกระดาษเงิน กระดาษทองเป็นรูปเหมือนเงินที่ใช้ในสมัยโบราณ ใส่ไว้ในซองขนาดใหญ่เพื่อนำประกอบเป็นเรือขนาดเท่าของจริง หรือเอามาประกอบกันกับโครงไม้ไผ่เป็นรูปภูเขา โคม และลูกท้อ แล้วประดับตกแต่งด้วยกระดาษตัดเป็นรูปร่างและโคมกระดาษสีสดต่าง ๆ บางส่วนนำมาซ้อนทับกันนำไปติดกับโครงไม้ไผ่เป็นรูปภูเขาเงินภูเขาทอง สำหรับประดับประดาในเทศกาลกินเจ ซึ่งต้องใช้เวลาเตรียมการกันตลอดทั้งปี เตรียมไว้ใช้ประกอบพิธีไหว้เจ้าในช่วงเทศกาลกินเจ โรงเจอยู่ห่างจากบ้านเธอเพียงสามสี่ร้อยเมตร หลังจากกินข้าวเช้าและช่วยแม่อาบน้ำ เมื่อแม่หลับก่อนถึงเวลาอาหารกลางวัน เธอและน้องสาวจะไปช่วยงานที่โรงเจ

สองสัปดาห์ก่อนถึงเทศกาลกินเจก็จะช่วยกันทำความสะอาดห้องพระ ห้องโถง ล้างทำความสะอาดลานด้านนอก ล้างถ้วยชาม หม้อข้าวหม้อแกง และเมื่อถึงช่วงเวลากินเจ ราวปลายเดือนกันยายน พวกเธอยังมาเป็นอาสาสมัครช่วยขายของ เตรียมอาหาร ล้างถ้วยชาม รับบริจาคเงินและสิ่งของ เป็นการทำบุญตลอดเดือนถือศีลกินเจ สมัยเด็ก ๆ พวกเธอเคยตามพ่อแม่มาช่วยงานตั้งแต่เด็ก แต่หยุดไปเมื่อต้องช่วยพ่อแม่ทำร้านอาหาร แต่ก็กลับมาช่วยงานอีกครั้งเมื่อเลิกกิจการร้านไปแล้ว เทศกาลเจ 10 วัน พวกเธอจะสวมใส่เสื้อผ้าสีขาว ร่วมสวดมนต์กับแม่ชีและผู้สูงอายุคนอื่นที่มาสวดมนต์ตั้งแต่เช้า (8.30-11.00 น.) และช่วงบ่าย (13.00-15.30 น.) และบางวันก็อยู่ช่วยงานที่โรงเจ เช่นช่วยล้างผัก ล้างจาน เก็บงาน เขียนใบเสร็จ รับแขก ทำความสะอาดสถานที่ ช่วง 10 วันของเทศกาลกินเจ โรงเจทุกแห่งจะมีคนเอาอาหารมาทำบุญในโรงทานที่เปิดให้อาหารแก่ผู้เข้ามาสวดมนต์ ทำบุญ กินกันมื่อกลางวันและมื่อเย็น

สุดารัตน์วัย 67 ปี และน้องสาววัย 63 ทั้งสองเป็นสมาชิกชมรมไท่เก๊กเทศบาลนครหาดใหญ่ บ้านที่ทั้งสองพักอาศัยเป็นตึกแถวขนาดสามห้อง สูง 3 ชั้น เคยเปิดเป็นภัตตาคารอาหารจีนอยู่ใกล้กับโรงแรมอินทรา ตอนนี้อยู่กันแบ่งให้เข้าไปสองห้อง ห้องที่อยู่ปัจจุบันแบ่งส่วนหน้าเป็นร้านขายเครื่องดื่มในวันหยุดของหลานสาว ด้านในกันห้องกระจก ติดเครื่องปรับอากาศ มีเตียงนอนของแม่วัย 90 ปี อยู่ชิดผนังด้านขวาตรงข้ามเป็นโต๊ะรับแขก และตั้งไม้ขนาดใหญ่ไว้เล่น นั้งเล่น ถัดไปด้านในเป็นห้องน้ำ ประตูบานเลื่อน สามารถเลื่อนรถเข็นเข้าไปได้ ซึ่งภายในด้านหนึ่งก่ออิฐและปูโมเสก สูงเท่าเก้าอี้ใช้เป็นที่นั่งสำหรับอาบน้ำอยู่ใต้ฝักบัวขนาดใหญ่ ถัดเข้าไปด้านในเป็นส้วมชักโครก ห้องโถงกลางบ้านนี้เป็นพื้นที่ทำกิจกรรมของสมาชิกในบ้านทั้ง 3 คน เป็นทั้งห้องนอนของแม่ และห้องนอนของสุดารัตน์ ชั้นบนเป็นห้องนอนของน้องสาว ทั้งสองคนจะพลัดกันดูแลแม่ บางวันที่สาวก็อยู่ดูแลแทน เช่น เวลาที่มีกิจกรรมกลุ่มไท่เก๊กไปต่างจังหวัด ในเวลากลางวัน เธอและน้องสาวนั่งเล่นนอนเล่น ดูทีวีบ้าง เล่นคอมพิวเตอร์บ้าง เมื่อเทศบาลเปิดอบรมการใช้คอมพิวเตอร์สำหรับประชาชนทั่วไปโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย น้องสาวของเธอไป



เรียนการใช้โปรแกรม Microsoft word โปรแกรมตกแต่งภาพและทำการ์ด แล้วกลับมาฝึกใช้ ทั้งพิมพ์งาน สร้างงานนำเสนอ ประดิษฐ์การ์ดสวยๆ ให้กับเพื่อนในวันพิเศษ



ภาพที่ 5.4 ภายในวัดเลี่ยนฮัวเกาะ ระหว่างสวดมนต์ช่วงเช้า  
(ถ่ายเมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2555)

ผู้สูงอายุในงานศึกษานี้ มีทั้งคนที่ไม่ป่วย บางคนมีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง) แต่ก็ใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ บางคนป่วยและต้องพึ่งคนอื่น (เช่น เป็นอัมพาต) พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ป่วย และคนที่มีโรคประจำตัวและไม่พิการยังคงใช้ชีวิตประจำวันนอกบ้าน ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งออกจากบ้านแต่เช้ามีดในชุดเสื้อยืด กางเกงขายาวหลวม ๆ หรือกางเกงวอร์มเพื่อไปออกกำลังกาย บางคนก็ออกมากินข้าวเช้าที่ตลาด หรือร้านอาหารที่เคยมาเป็นประจำ ผู้สูงอายุบางคนกำลังถือไมโครโฟนร้องเพลงคาราโอเกะ

การเป็นผู้สูงอายุที่ active จึงเป็นไปได้ในความเป็นเมือง รวดเร็ว อากาศดี อาคารบ้านเรือน ถนนหนทาง ทำให้การเดินทางออกนอกบ้านเพื่อทำกิจกรรมของผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ เมืองมีสิ่งอำนวยความสะดวก และพื้นที่ในความหมายใหม่เกิดขึ้น ตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ สถานที่ต่าง ๆ ในเมืองขนาดใหญ่ที่ผู้สูงอายุ เคยไปใช้ในอดีตเหล่านี้เกิดขึ้นมาพร้อมกับเมือง ที่ค่อย ๆ เติบโต ขยายกว้าง

สถานที่เหล่านี้ยังคงอยู่ถึงปัจจุบัน บางแห่งยังคงทำหน้าที่เหมือนเดิม เช่น วัด ศาลเจ้า คนจีนเหล่านี้เมื่อสูงวัยขึ้นก็ยังเวียนวนเข้าออก ประกอบกิจกรรมศาสนาในความหมายที่เปลี่ยนไปจากเดิม และสถานที่บางแห่งก็กลายเป็นที่ บางแห่งเปลี่ยนและถูกสร้างขึ้นใหม่ เช่น การเกิดขึ้นของพื้นที่ใหม่สำหรับวัยสูงอายุ โรงเรียนจีนที่พวกเขาคุ้นเคย ปัจจุบันพวกเขาเข้าไปใช้เป็นที่ออกกำลังกาย และยังสร้างพื้นที่ออกกำลังกายขึ้นใหม่อีกด้วย “ความเป็นเมือง” จึงทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุโดยอิสระเป็นไปได้ ผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดตนเองอยู่แต่ในพื้นที่ทางศาสนา เหมือนสันยาสีของคนฮินดู แต่เราอาจเห็นผู้สูงอายุไปโรงพยาบาล แม้ไม่ได้เจ็บป่วยหรือไปเยี่ยมคนป่วย แต่ไปเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ไปออกกำลังกาย ไปร่วมกิจกรรมสังฆนาการ ไปพบปะเพื่อน อาจเรียกได้ว่าพวกเขาสร้างพื้นที่ในชีวิตประจำวันขึ้นมาใหม่ด้วย พื้นที่เหล่านี้ยังตอบสนองความต้องการอยู่อย่างปกติในบั้นปลายชีวิต

## บทที่ 6

### ไ้เก็ก สรีรวัฒนธรรม ผู้สูงอายุชาวจีน

ผู้สูงอายุจีนในหาดใหญ่จำนวนหนึ่งฝึกไท้เก็กเมื่ออายุยังไม่มาก และฝึกต่อเนื่องสม่ำเสมอเมื่อหยุดทำงานแล้ว มีผลชะลอไม่ให้ร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมและช้าเร็วเกินไป สามารถเคลื่อนไหวและใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้อย่างปกติ การฝึกไท้เก็กช่วยทำให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการได้ เช่น เดินทางไปตลาด ไปช่วยงานที่ศาลเจ้า ไปไหว้พระ ไปสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกันและเที่ยวไกลๆ ผู้สูงอายุที่ฝึกไท้เก็กมานานยังฝึกท่าทางที่ยากมากขึ้นด้วย ซึ่งทำให้เห็นความแตกต่างของร่างกายผู้สูงอายุที่ฝึกไท้เก็กสามารถทำสิ่งๆ ที่ผู้สูงอายุในวัยเดียวกันอาจไม่กล้าทำหรือทำไม่ได้ เพราะท่าทางการฝึกทำให้กำลังกล้ามเนื้อใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และทรงตัวมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น ทำให้การเดิน การทรงท่าทางอยู่ในสภาวะดี คล่องแคล่ว และเมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้นานขึ้น กล้ามเนื้อไม่ล้าไม่เหนื่อยง่าย ส่วนผู้สูงอายุที่ฝึกเมื่อมีอายุมากแล้วและมีอาการเจ็บป่วย มาฝึกไท้เก็กเพื่อลดอาการเจ็บปวดและความไม่สบายกายที่เกิดขึ้น อย่างน้อยช่วยทำให้พวกเขาไม่เป็นทุกข์กับร่างกายที่เสื่อม

#### 6.1 ชมรมไท้เก็กในหาดใหญ่

การรำไท้เก็กในหาดใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับชุมชนชาวจีนในเมือง ราว พ.ศ. 2500 ที่ลานหน้าสมาคมฮากกา หน้าสมาคมแต่จิวและสมาคมฮกเกี้ยน<sup>1</sup> เอี้ยว<sup>2</sup> ชาวจีนแคะ วัย 35 ปี เป็นคนหนึ่งที่ร่วมก่อตั้งสมาคมฮากกา และเป็นตัวตั้งตัวตีในการตั้งกลุ่มและเป็นผู้นำรำไท้เก็ก เขาชักชวนเพื่อนผู้ชาย 10 กว่าคน มาร่วมวัยเงินเป็นประจำตอนเช้ามีด โดยใช้ลานด้านหน้าสมาคม พ.ศ. 2523 เขาและเพื่อนไปเรียน

<sup>1</sup> แต่ภายหลังกลุ่มที่สมาคมแต่จิวและฮกเกี้ยนเลิกไป

<sup>2</sup> เอี้ยวและภรรยามาจากครอบครัวที่ค่อนข้างมีฐานะในเมืองเหมยเสี้ยน ประเทศจีน ทั้งสองมาอยู่ประเทศไทยในช่วงที่เริ่มเปลี่ยนแปลงการปกครอง เขาทำงานเป็นผู้จัดการในเหมืองแร่ของบริษัทอินชอย ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ขอย้ายเข้ามาทำงานเป็นผู้จัดการโรงงานยางในหาดใหญ่ และภรรยา วัย 30 กับลูกชาย ลูกสาวรวม 3 คน มาอยู่ด้วยเมื่อ พ.ศ. 2500 เพื่อให้ลูกชายคนโตวัย 6 ขวบได้เข้าโรงเรียน เริ่มแรกบริษัทเช่าบ้านให้อยู่ ใกล้กับสมาคมฮากกา

ไท้เก๊กลมปราณ 18 ท่า<sup>1</sup> (ซึ้ง 18 ท่า) ชุดที่ 1 และ 2 ที่กรุงเทพฯและสิงคโปร์แล้วนำกลับมาเผยแพร่ที่หาดใหญ่ เมื่อมีสมาชิกที่สนใจมารำไท้เก๊กมากขึ้น พื้นที่หน้าสมาคมไม่พอรองรับ จึงมีสมาชิกจำนวนหนึ่งแยกตัวออกไปรวมกลุ่มกันภายในโรงเรียนศรีนคร ซึ่งอยู่ห่างจากสมาคมฮากกาประมาณสามร้อยเมตร สมาชิกของทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไปจำนวนมาก หลายคนเริ่มหัดไท้เก๊กมาตั้งแต่วัยกลางคน เล่นบ้างหยุดบ้างเพราะยังต้องค้าขายและทำงานบ้าน แต่หลังจากเลิกค้าขายก็มาออกกำลังกายกันทุกเช้า

ปัจจุบันในหาดใหญ่มีกลุ่มไท้เก๊กทั้งหมด 6 กลุ่ม นอกจากกลุ่มไท้เก๊กสมาคมฮากกาและชมรมไท้เก๊กโรงเรียนศรีนครแล้ว เมื่อ พ.ศ.2550 สมาชิกของชมรมไท้เก๊กโรงเรียนศรีนครก็แยกออกมาตั้งกลุ่มใหม่โดยใช้พื้นที่ภายในสนามกีฬาเทศบาลนครหาดใหญ่ (จิระนคร) กลุ่มนี้เริ่มกิจกรรมเวลา 17.00-19.30 น. ทุกวัน เว้นวันอาทิตย์ ชมรมได้รับการสนับสนุนและผลักดันจากสมาชิกสภาเทศบาลนครหาดใหญ่ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ และสนับสนุนงบประมาณสำหรับการประชุมประจำปีของชมรม ครั้งหนึ่งของสมาชิกเป็นผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เป็นข้าราชการเกษียณ เจ้าของธุรกิจ และมีวัยกลางคนวัยทำงาน มีนักเรียนมัธยมปลาย 4-5 คน มาขอฝึกไท้เก๊กอยู่ช่วงหนึ่ง ครูใหญ่ (หัวหน้าชมรม) รู้สึกดีใจและยินดีมากที่จะฝึกคนรุ่นใหม่เป็นตัวอย่าง เขาต้องการเผยแพร่การรำไท้เก๊กให้เป็นที่รู้จักในหมู่วัยรุ่นมากขึ้น จึงฝึกซ้อมสมาชิกที่สนใจอยากฝึกท่ารำให้สวยงาม สามารถไปแสดงและร่วมแข่งขันในเวทีต่าง ๆ ได้

กลุ่มไท้เก๊กโรงเรียนศรีนครและเทศบาลหาดใหญ่เป็นกลุ่มที่เล่นจริงจัง และเล่นไท้เก๊กหลายชุด ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง เริ่มจากชุดท่าอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเรียกความตื่นตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่คอถึงปลายเท้า (10 นาที) แล้วต่อยุทธไท้เก๊กลมปราณ(ซึ้ง 18 ท่า) วันละ 2 ชุด แต่ละวันจะสลับสับเปลี่ยนกันไป วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ท่ารำชุดที่ 1 และ 2 วันอังคาร พฤหัสบดี และเสาร์ ใช้ท่ารำชุดที่ 1 และ 2 (35 นาที) แล้วต่อยุทธไท้เก๊ก 24 ท่า (7 นาที) ไ้เก๊ก 85 และ 48 ท่า (40 นาที) หลังจากนั้นจะเป็นการฝึกท่ารำไท้เก๊กเพิ่มเติมและแบบประยุกต์กับอุปกรณ์ ได้แก่ รำพัดกังฟู พัดคู่ กระบี่เดี่ยว กระบี่คู่ ตามคำเรียกร้องของสมาชิกที่ต้องการฝึกทบทวน สมาชิกที่ฝึกนอก

<sup>1</sup> ประยุกต์มาจากท่ารำไท้เก๊ก 85 ท่า มาจากประเทศไต้หวันและมีการจัดการประกวดแข่งขันด้วย เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทั้งในคนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุไปยังกลุ่มไท้เก๊กต่างจังหวัด ปัจจุบันไท้เก๊กลมปราณ 18 ท่า มีทั้งหมด 3 ชุด แต่ละท่า เป็นการย่อท่ารำไท้เก๊ก และจัดระบบให้ง่ายขึ้น โดยเน้นเรื่องการหายใจมากกว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวของแขนขาเป็นไปเพื่อควบคุมจังหวะการหายใจ หากฝึกซึ้งจนชำนาญแล้วมาฝึกท่ารำไท้เก๊กก็จะง่ายขึ้นมาก เพราะจังหวะการหายใจจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

เวลาเหล่านี้มีอายุระหว่าง 55-70 ปี ซึ่งครูผู้ฝึกมองว่าจะเป็นผู้นำรำไท่เก๊กสืบทอดไป เมื่อมีการรวมกลุ่มไท่เก๊กใหม่ขึ้นที่สวนสาธารณะอีกสองแห่งในปี พ.ศ. 2556 สมาชิกที่ได้รับการฝึกอย่างเข้มข้นเหล่านี้จึงผลัดกันไปช่วยนำให้ก่อน และฝึกสมาชิกคนอื่นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

กลุ่มไท่เก๊กกลุ่มที่ 4 รวมตัวกันเมื่อ พ.ศ. 2553 ในสนามกีฬาเทศบาลฯ ผู้สูงอายุราว 10 คน รวมกันรำไท่เก๊กในช่วงเช้า เวลา 5.30-6.30 น. เวลาไล่เลี่ยกันก็มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใกล้กับมูลนิธิทุ่งเขี้ยเซียงตั้ง รวมตัวกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 15 คน รำไท่เก๊กตอนเช้า เวลา 6.00-7.00 น. บริเวณสวนหย่อมหน้ามูลนิธิฯ และปี พ.ศ. 2557 ก็มีผู้สูงอายุตั้งชมรมเรียกว่า กลุ่มไท่เก๊กแสงศรี อยู่บริเวณสวนหย่อมหน้าโรงเรียนธิดานุเคราะห์ เริ่มเวลา 6.00-7.00 น. โดยขอให้ครูฝึกจากชมรมไท่เก๊กเทศบาลนครหาดใหญ่ไปช่วยนำและฝึกผู้นำในช่วงแรก

พ.ศ. 2548 ชมรมไท่เก๊กโรงเรียนศรีนครยังได้ติดต่อให้อาจารย์ผู้สืบทอดโดยตรงจากต้นตระกูลหยาง จากประเทศไต้หวัน และอาจารย์ไท่เก๊กจากประเทศสิงคโปร์มาสอนผู้สูงอายุที่สนใจรำไท่เก๊กอย่างจริงจังเป็นครั้งคราวด้วย โดยรับผู้เรียนเพียง 20 และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการอบรมเองด้วย บางคนก็ไปเรียนเพิ่มเติมกับครูสอนไท่เก๊กที่กรุงเทพฯ ชมรมไท่เก๊กในหาดใหญ่ยังส่งตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันไท่เก๊กนานาชาติ ซึ่งเริ่มราวพ.ศ. 2524<sup>1</sup> ในประเทศไทย ชมรมไท่เก๊กทั่วประเทศเริ่มจัดมหกรรมไท่เก๊กแห่งชาติครั้งแรกปี พ.ศ.2546<sup>2</sup> และจัดเป็นประจำทุกปี ในงานมีการประกวดรำไท่เก๊กแบบต่าง ๆ ทำให้ชมรมไท่เก๊กที่กระจายในจังหวัดและอำเภอต่าง ๆ แต่ละภาคก็จัดมหกรรมไท่เก๊กทุกปีด้วย เช่น มหกรรมไท่เก๊กภาคใต้จัดขึ้นในเดือนมีนาคม โดยชมรมไท่เก๊กในแต่ละจังหวัดจะผลัดเปลี่ยนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ

การรำไท่เก๊กของคนจีนนอกจากจะพบได้ในชมรมไท่เก๊กที่เกิดจากการรวมตัวของคนจีนแล้วยังพบได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ<sup>3</sup> ในคณะพยาบาลศาสตร์

<sup>1</sup> โดย The World Tai Chi Chuan Federation ซึ่งก่อตั้งในสาธารณรัฐไต้หวัน เมื่อ พ.ศ. 2523 จัดประประชุมและแข่งขันการรำไท่เก๊ก โดยกำหนดประเภทของท่ารำมาตรฐาน ได้แก่ ไท่เก๊กลมปราณ 18 ท่า, ไท่เก๊ก 85 ท่า, 24 ท่า, 48 ท่า, 42 ท่า และการรำเป็นหมู่คณะ มีการแข่งขันท่าไท่เก๊กตระกูลต่าง ๆ ได้แก่ ตระกูลหยาง เฉิน และซุน นอกจากนี้ยังแข่งขันรำพัดกังฟู, กระบี่, และดาบ

<sup>2</sup> ใช้ชื่อว่า การแข่งขันไท่จีฉวนแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1

<sup>3</sup> ก่อตั้งเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2536 ด้วยแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาจารย์พยาบาลผู้ริเริ่มกิจกรรมภายในศูนย์ฯ มีแนวคิดเรื่องการสร้างสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เธอหวังว่าจะเห็นคนสูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพจิตใจดี สุขภาพกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ต่างจากภาพที่คนทั่วไป

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่จัดตั้งเมื่อ พ.ศ. 2536 เพื่อเป็นพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ในช่วงแรกอาจารย์ผู้เริ่มโครงการชักชวนข้าราชการเกษียณอายุภายในมหาวิทยาลัยและหน่วยราชการในจังหวัด พ่อค้าแม่ค้าชาวจีนในเมืองหาดใหญ่ ให้มาร่วมกิจกรรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย กิจกรรมจัดขึ้นทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ตั้งแต่ 8.30-11.30 น. เริ่มด้วยการออกกำลังกาย ในช่วงแรกศูนย์ฯ เชิญผู้นำกลุ่มไต้เก๊กจากโรงเรียนศรีนครมาช่วยนำไต้เก๊กและฝึกสอนสมาชิก รวมทั้งถ่ายวิดีโอเก็บไว้ด้วย

มักคิดว่าคนสูงอายุอ่อนแอ เชื่องช้า ซึมเศร้าเหงาหงอย โดยในปี พ.ศ. 2535 ภาควิชาอายุรศาสตร์และ ศัลยศาสตร์ได้ส่งบุคลากรไปดูงานเรื่องผู้สูงอายุที่ประเทศแคนาดา และเสนอแนวคิดริเริ่มการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ภาควิชาเป็นอาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ ที่ร่วมคณะดูงาน หลังจากกลับมาก็มีโอกาสไปดูงานและฝึกการออกกำลังกายที่เวิร์ลด์คลับ และฝึกรำไต้เก๊กที่โรงพยาบาลตำรวจ เธอตัดสินใจเลือกไต้เก๊กเป็นการออกกำลังกายหลักเนื่องจากเห็นว่าที่หาดใหญ่มีคนจีนจำนวนมาก ในช่วงเริ่มต้นศูนย์นี้ เปิดให้บริการสัปดาห์ละ 1 วัน สมาชิกก่อตั้งมี 6 คน ช่วงแรกเป็นอาจารย์เกษียณจากภาควิชาพยาบาล เจ้าหน้าที่ของคณะและมหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้ริเริ่มได้ชักชวนผู้สูงอายุจากโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ และกลุ่มผู้สูงอายุจีนในหาดใหญ่ให้มาร่วมกิจกรรม จนจำนวนสมาชิกค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 20-30 คน ต่อมาเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2536 ได้ขยายวันจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ละ 2 วัน ระยะเวลา 7.30-11.30 น. โดยใช้ใต้ตึกคณะเป็นสถานที่ทำกิจกรรมร่วมกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งปัจจุบัน ตั้งแต่ พ.ศ. 2540 เป็นต้นมา ศูนย์ฯขยายเวลาจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ละ 3 วัน ปัจจุบันศูนย์ฯจัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ บางช่วงก็เปิดบริการวันพุธ พฤหัสบดี ศุกร์ ผู้สมัครต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป อัตราค่าสมาชิก 50 บาทต่อเดือน ช่วงหลังยังรับผู้สนใจที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 50 ปี เป็นสมาชิกสมทบด้วย กิจกรรมที่จัดได้แก่ วันจันทร์ มีรำไต้เก๊ก (มีทุกวัน ผลัดเปลี่ยนให้แต่ละวันไม่ซ้ำชุดท่ารำ) และแอโรบิก วันอังคาร รำไต้เก๊กและระบำผ้าหรือโนรา บิด (ให้สมาชิกเลือกกันเอง) วันพุธ รำไต้เก๊กและกระบองชีวจิตหรือลีลาศ นอกจากนี้ยังมีกรให้ความรู้ทางวิชาการ การตรวจสุขภาพโดยแพทย์ จัดทัศนศึกษาปีละ 2 ครั้ง กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญในวันสงกรานต์ วันวิสาขบูชา ถวายเทียนพรรษาในวันเข้าพรรษา จัดกิจกรรมตามประเพณี เช่น รดน้ำดำหัว ลอยกระทง เป็นต้น นอกจากนี้ยังเข้าร่วมแข่งกีฬา “ชอล่าตวนเกมส์” (แข่งขันกีฬาของกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ) ศูนย์ฯ นี้ยังใช้เป็นที่ฝึกปฏิบัติการ วิชาการจัดการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล แพทย์ ทันตแพทย์ และทำวิจัย เป็นแหล่งศึกษาดูงานของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งสถาบันการศึกษาจากต่างประเทศ

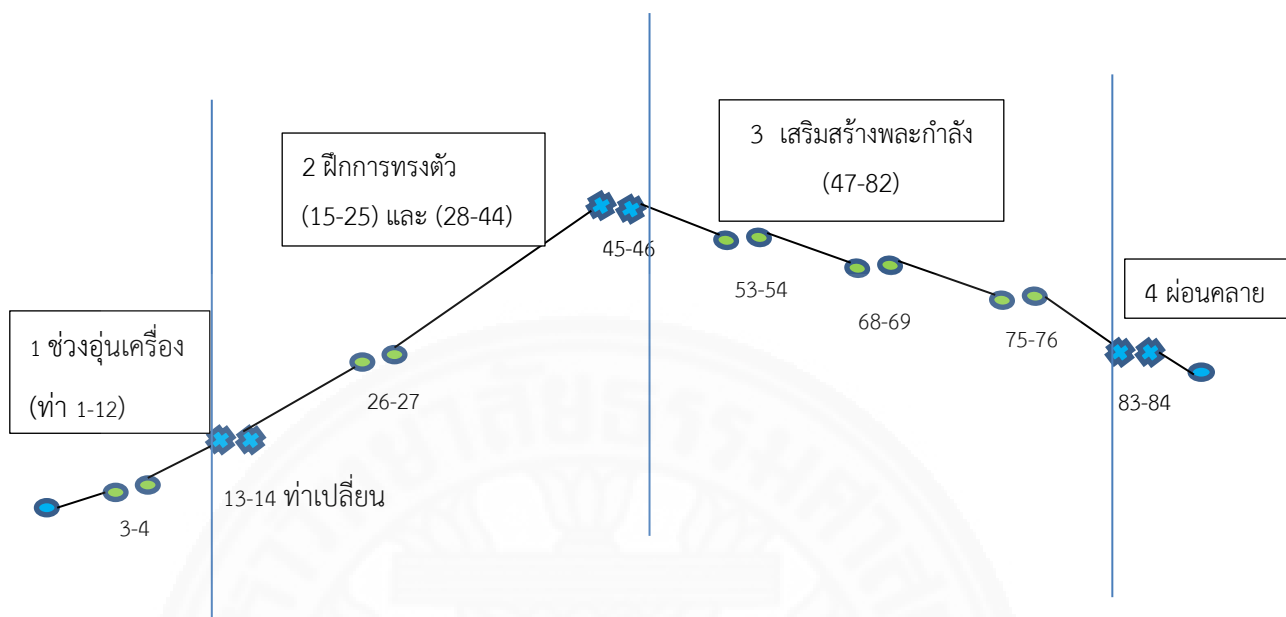
## 6.2 ชุดท่ารำไท่เก๊ก

ลำดับการออกกำลังกายของกลุ่มไท่เก๊กแบ่งได้ 3 ชุดดังนี้ ได้แก่ ชุดท่าอบอุ่นร่างกาย เริ่มจากการก้มเงยศีรษะ เอียงคอไปด้านซ้ายและขวา หมุนคอ หมุนหัวไหล่ ยกแขน ยกขา ไขว้ขา ก้มลำตัว นานประมาณ 10 นาที โดยมีเสียงเพลงประกอบให้เข้าจากเทปคาสเซ็ท มีการบอกจังหวะการเปลี่ยนท่าทาง นับจำนวนครั้งแต่ละท่าเป็นภาษาจีน แล้วต่อยุทธไท่เก๊กลมปราณ 18 ท่า (ท่ารำซิงกง (Qigong)<sup>1</sup> วันละ 2 ชุด ซึ่งเน้นฝึกการหายใจเข้าออกเป็นหลัก โดยอาศัยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปกระตุ้นการหายใจเข้าออก เช่น เมื่อกางแขนออกทั้งสองข้างพร้อมกับเหยียดเข้าขึ้นเป็นจังหวะหายใจเข้า เมื่อหุบแขนเข้าหากลางลำตัวพร้อมกับย่อเข้าทั้งสองลงเป็นจังหวะหายใจออก ทำซ้ำแต่ละท่า 8 ครั้ง จากนั้นจึงเริ่มท่ารำไท่เก๊ก 24 ท่า และไท่เก๊กมาตรฐาน 85 ท่า<sup>2</sup> บางชมรมยังต่อยุทธไท่เก๊กอย่างย่อ 24 ท่า, 42 ท่า, หรือ 48 ท่า ด้วย อย่างไรก็ตามชุดท่ารำทั้งหมดนี้มีพื้นฐานจากไท่เก๊ก 85 ท่า

ท่ารำไท่เก๊ก 85 ท่า ทุกท่ามีความต่อเนื่องกัน อาจแบ่งได้คร่าว ๆ เป็น 4 ช่วง (ดังรูป) แต่ละช่วงต่อกันด้วยท่าหฐูเฟิงซื่อปี้และสือจื่อโซ่ว (กากบาท) เป็นท่าเตรียมเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหว และมีท่าเชื่อมต่อคือท่าก้าวเท้ารวบหางนกยูงและท่าเส้เตี้ยว (วงรี) แทรกในช่วงที่กำลังจะเปลี่ยนไปเริ่มชุดท่าถัดไป ช่วงแรกเป็นช่วงอุ่นเครื่อง (ท่า 1-12) เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้ค่อย ๆ ยืดเหยียดและยืดหยุ่น ช่วงที่ 2 เป็นการฝึกทรงตัว (ท่า 15-44) มีการเดินถอยหลัง เคลื่อนตัวไปด้านข้าง ก้มลำตัว หมุนตัวกลับ และมีท่าที่ยึดกล้ามเนื้อขามากขึ้น เพื่อเตรียมการสำหรับชุดท่าย่อยต่อไปที่ต้องยืนบนขาข้างเดียวและเตะอีกข้างไปด้านบนพร้อมกางแขนทั้งสองข้าง ช่วงที่ 3 เสริมสร้างพลังกำลัง (ท่า 47-82) มีท่าทางที่ซ้ำกับสองช่วงแรก โดยจัดเป็นชุดย่อยแล้วทำซ้ำเป็น 3 ชุดย่อย แต่ละชุดคั่นด้วยท่าเชื่อมต่อ (ก้าวเท้ารวบหางนกยูงและท่าเส้เตี้ยว) ช่วงที่ 4 ผ่อนคลาย จบลงด้วยท่า ที่ค่อย ๆ ลดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลง และกลับมาที่ท่าปิดและผ่อนคลายนานหลายใจ

<sup>1</sup> มีทั้งหมด 3 ชุด แต่ละชุดมี 18 ท่า แต่ละวันทำเพียง 2 ชุด เช่น วันจันทร์ ทำชุดที่ 1 และ 2 วันอังคารทำชุดที่ 1 และ 3 (ดูภาคผนวก ข)

<sup>2</sup> ดูภาคผนวก ก



ภาพที่ 6.1 แสดงช่วงการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก 85 ท่า

ช่วงอุ่นเครื่อง เป็นการเตรียมร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้พร้อมกับการเคลื่อนไหว การจัดวางเท้า ขา ลำตัวและการหายใจ ตามด้วยท่าเชื่อมต่อ ได้แก่ ท่ารวบหางนกยูงและแส้เดี่ยว ซึ่งจะเป็นท่าเตรียมก่อนเริ่มท่าต่อไป สองท่านี้จะเตรียมกล้ามเนื้อลำตัว ขาและแขน มีการก้าวเดินไปข้างหน้าสลับซ้ายขวา ย่อเข้าหน้าและยืดขาด้านหลัง หมุนลำตัวไปซ้ายและขวา พร้อมกับใช้มือข้างหนึ่งผลักไปด้านหน้า อีกข้างเคลื่อนมาด้านข้าง ทำให้มีการถ่ายน้ำหนักตัวสลับไปบนขาทั้งสองข้างอย่างช้า ๆ และต้องหมุนเปิดปลายเท้าก่อนจะหมุนลำตัว พร้อมกับการเคลื่อนไหวแขนสลับข้างกัน คล้ายกับการฝึกเดินอย่างละเอียดเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ซึ่งเป็นการกระตุ้นการรับรู้ความรู้สึกที่ข้อต่อ (proprioceptive sense) ที่รับน้ำหนักและช่วยในการทรงตัว เหยียดยืดกล้ามเนื้อแขนและขา ทำให้ส่วนต่าง ๆ ที่จะเคลื่อนไหวเริ่มต้นตัวเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่ยากขึ้นในลำดับถัดไป

ก่อนจะเริ่มชุดท่าช่วงต่อไป มีท่าเปลี่ยนทิศทางไปสู่กลุ่มท่าต่อไป (ท่า 13-14) คือยืนเท้าชิดแขนทั้งสองไขว้มาด้านหน้าระดับอก แล้วหมุนลำตัวเปลี่ยนทิศทางเพื่อเริ่มช่วงที่ 2 เป็นการฝึกทรงตัว ตั้งแต่ท่า 15-25 มีการเดินถอยหลัง เช่น ในท่าที่ 17 ต้องเดินถอยหลังพร้อมกับมือหนึ่งผลักมือไปด้านหน้า ขณะที่แขนอีกข้างเคลื่อนไปด้านหลัง สลับซ้ายขวาพร้อมกับบิดลำตัว และหมุนคอให้สามารถมองตามมือไปด้วย ท่านี้จึงต้องมีการประสานสัมพันธ์ระหว่างแขน ขา ลำตัว และสายตาเพื่อควบคุมการทรงตัวและสมดุลของร่างกาย และท่า 22 (ไห้ตีเจนนงมเข็มกันสมุทร) ที่ยืนลงน้ำหนักที่ขาขวา เหยียดขาซ้ายไป



ด้านหน้า แล้วก้มลำตัวลงแล้วเหยียดแขนขวาขนานไปกับขาซ้าย บังคับให้ต้องยึดกล้ามเนื้อหลังและขาซ้าย และต้องทรงอยู่ให้ได้ ก่อนจบช่วงนี้ก็เป็นการเปลี่ยนผ่าน (เหมือนท่า 3-4)

ท่า 28-44 ฝึกการทรงตัวที่ยากขึ้นมากขึ้น เริ่มจากการฝึกการทรงตัว<sup>1</sup> โดยเดินไปด้านข้าง (ท่าที่ 28 อวีนโส่ว) เป็นการฝึกการประสานกันของการมองเห็นกับการ ในขณะยืนย่อเข่าและเดินไปด้านข้าง โดยหมุนลำตัวและแขนไปด้านซ้ายและขวา เลื่อนสลับกับเท้าที่ก้าวไปด้านข้าง โดยต้องมองมือและเคลื่อนไปตามการเคลื่อนไหวของมือ และหมุนลำตัวไปทางเดียวกัน

ส่วนท่าที่ยากขึ้นต้องยืนขาเดียว เช่น ท่า 31 (แยกเตะซ้ายขวา) ต้องทรงตัวบนข้างเดียว พร้อมกับยกขาหนึ่งเตะเหยียดออกไปด้านบน พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้าง เมื่อต้องยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น กล้ามเนื้อหลังและขาต้องเกร็งค้างไว้เพื่อทรงท่า ส่วนขาอีกข้างหนึ่งก็ต้องเหยียดยึดออก ทำนี้จึงต้องอาศัยความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทั้งหมดรวมกัน เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายไว้ไม่ให้เอียงหรือล้ม ดังนั้นหากไม่ได้ผ่านท่าอื่น ๆ ตั้งแต่ต้น พอถึงช่วงนี้ก็อาจเหยียดขาได้ไม่สมบูรณ์ หรือยืนไม่มั่นคง ทำให้เซล้มลงได้

ท่าถีบเท้าซ้าย (ท่า 32) ถีบเท้าขวา (ท่า 40,43) มีการงอเหยียดขาทั้งสองข้างสลับกันเพื่อถ่ายน้ำหนักไปมา เมื่อต้องก้าวเดินไปด้านหน้า ด้านหลัง ทางซ้ายหรือขวา หรือเฉียงไปด้านใดด้านหนึ่งรวมทั้งมีหมุน พร้อมกับวาดขาขวาไปด้านหลัง เป็นจังหวะที่ต้องยืนลงน้ำหนักอยู่บนขาซ้ายข้างเดียว ซึ่งนับเป็นท่าที่ยากเพราะต้องอาศัยการทรงตัวอย่างมากและเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อหลังและสะโพกต้องหดเกร็งเพื่อให้ร่างกายทรงตัวอยู่ได้อย่างมั่นคง รวมทั้งมีการยืดของกล้ามเนื้อในฝั่งตรงข้ามด้วยการเตะและถีบปลายเท้าออกด้านข้าง ต้องใช้การหมุนตัวไปด้านหลังอย่างรวดเร็วซึ่งต้องใช้ทั้งพลังกำลังและการรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อขา เข่า และสะโพกต้องเกร็งและผ่อนคลายสลับกันไป

เมื่อฝึกยืนทรงตัวบนขาข้างเดียวได้ ในขณะที่ยกขาอีกข้างและเคลื่อนไหวแขนทั้งสองแล้ว เพื่อเตรียมสำหรับการเคลื่อนไหวช่วงที่ 3 เสริมสร้างพลังกำลัง ในช่วงนี้การเคลื่อนไหวจะซ้ำท่าทางกับช่วงที่ผ่านมา โดยเน้นในแต่ละช่วงย่อยต่างกัน เช่น การหมุนเอวไปด้านซ้ายและขวา โดยที่ขาทั้งสองยังย่อและอยู่นิ่ง พร้อมกับควบคุมการเคลื่อนไหวที่กระดูกสันหลังระดับเอว ต้องใช้กล้ามเนื้อหลังที่ทำหน้าที่ยึดแกนกลางลำตัว ซึ่งหากทำได้ถูกต้องจะทำให้แรงที่ตกลงบนข้อเข่าและกล้ามเนื้อเข่าและข้อเท้าทำงานลดลง ดังนั้นการออกแรงที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวซ้ำ สม่าเสมอจึงไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเข่าและเท้า

<sup>1</sup> ระบบที่ควบคุมการทรงตัวในขณะที่เคลื่อนไหว ประกอบด้วย การมองเห็น การรับรู้ของข้อต่อ และระบบการทรงตัวที่อยู่ในหูชั้นใน (vestibular system) หากระบบการทรงตัวภายในเสื่อมลง แต่การมองเห็นและการรับรู้ในข้อต่อต่าง ๆ ยังดีอยู่ จะยังสามารถทรงตัวอยู่ได้

### 6.3 การฝึกไท้เก๊กของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นผู้ที่ฝึกฝนไท้เก๊กอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ และเป็นผู้ที่รำไท้เก๊กได้เป็นตามแบบแผน งดงาม ทุกคนเคยเข้าแข่งขันในมหกรรมไท้เก๊กทั้งในประเทศและต่างประเทศ ต่างได้รับเหรียญรางวัลกลับมาแล้ว และปัจจุบันเป็นผู้นำและครูฝึกไท้เก๊กให้กับชมรมไท้เก๊กในอำเภอหาดใหญ่

ลิลลี่ วัย 78 ปี ร่างผอมบาง ผิวค่อนข้างคล้ำ เดินหลังตรง หน้าเชิดและเร็ว พูดเสียงดังแต่แหบ เธอเป็นผู้นำและครูฝึกไท้เก๊กของชมรมไท้เก๊กโรงเรียนศรีนคร เล่นไท้เก๊กมานานกว่า 18 ปี การรำไท้เก๊กส่งผลทำให้เธอเดินหลังตรง กระฉับกระเฉง สืบเนื่องจากท่าทางการเคลื่อนไหวระหว่างการรำไท้เก๊ก เธอยังสามารถยืนลงน้ำหนักบนขาข้างเดียวในขณะที่ขาอีกข้างหนึ่งและมือทั้งสองข้างเคลื่อนไหวอยู่ เพราะการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ทำให้กล้ามเนื้อต้องเกร็งตัวทั้งแบบหดสั้นและยืดยาว การทำซ้ำๆ เป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อแขนขาเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (หลังและหน้าท้อง) ที่เป็นตัวหลักในการทรงตัวแข็งแรงขึ้น การยืดหดตัวของกล้ามเนื้อทำให้เลือดไหลเวียนดี อาการปวดเมื่อยที่มักเกิดขึ้นในตอนต้นนอนก็หายไป

ลิลลี่รำไท้เก๊กเป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่ออายุ 55 ปี หลังจากหยุดทำงานประจำ เธอจึงรำไท้เก๊กทุกวันตอนเช้าที่โรงเรียนศรีนครและฝึกซ้อมเองที่บ้านตอนเย็น ทำให้อาการหอบหืด หายใจไม่สะดวก และผื่นแพ้บรรเทาลงอย่างมาก ส่วนอาการท้องอืด ขับถ่ายลำบากที่เคยเป็นในวัยสาวก็บรรเทาลง นอกจากนี้เธอยังรำพัดกังฟูและกระบี่ด้วย ซึ่งมีการเคลื่อนไหวรวดเร็วขึ้น ต้องใช้กำลังแขนขาเยอะ แต่ละท่ามีย่อ ยืดเหยียดของขาและแขนทั้งสองข้างมากกว่าท่าไท้เก๊ก 85 มีบางท่าต้องกระโดดพร้อมกับหมุนตัวด้วย เธอฝึกฝนทุกวันจนเข้าแข่งขันรำไท้เก๊กในงานมหกรรมไท้เก๊กของประเทศ และระดับนานาชาติที่จัดขึ้นในประเทศจีน และเคยได้รับเหรียญทองมาแล้ว

ยุพา วัย 78 รูปร่างผอมบาง หลังค่อมเล็กน้อย เป็นคนเดินเร็ว เวลาเดินมักมองพื้นข้างหน้า ยุพาเคยป่วยด้วยโรคปอดอักเสบและภูมิแพ้ มีอาการไอมีเสมหะบ่อย ๆ เมื่อเธออายุได้ 58 ปี จึงเลิกดูแลร้านเครื่องเขียน และให้เวลาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ยุพาคิดเสมอว่าตนเองไม่ค่อยแข็งแรง เพราะทำงานหนัก ตั้งแต่ยังสาว จึงทำให้สุขภาพทรุดโทรม หลังที่ค่อมลงนั้นก็เพราะว่าเมื่อก่อนต้องก้มหน้าทำบัญชี ตรวจเช็คของทุกวัน แต่ละวันใช้เวลาหลายชั่วโมง เธอจึงหันมาจริงจังกับการรำไท้เก๊กและใช้เวลาไปกับการท่องเที่ยว หาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ช่วงที่เธออายุ 60 กว่าปี เพื่อนของเธอชวนไปท่องเที่ยวและออกกำลังกายทุกวันเสาร์อาทิตย์ เพื่อนเคยชวนยุพาเข้าอบรมชีวิตจิตที่เชียงใหม่ ไปเดินป่าและเรียนรู้วิถีกิน

อาหารเพื่อให้ปลอดจากมะเร็งและโรคเรื้อรังอื่นๆ เธอบอกว่าการไปท่องเที่ยวแบบนี้ “ทำให้ได้สูดอากาศในป่าเพราะมีต้นไม้เยอะ ทำให้สุขภาพดี เพราะอยู่แต่เมืองแออัด เพื่อนชวนเราไปหลายที่ ชีวิตนี้ก็เพื่อนชวน เมื่อก่อนงานเยอะ ยิ้มไม่ออก เราทิ้งเราปล่อยมันแล้ว ตอนนี้เราให้เวลาดูแลสุขภาพ กลัวย้วย เราเห็นคนป่วยและเคยป่วยหนัก จึงไม่อยากป่วย” (ยุพา, สัมภาษณ์)

ยุพามาร่ำไห้ที่โรงเรียนศรีนครทุกเช้าวันหยุด ช่วงนั้นเธอฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอวันละทั้งเช้าและเย็น และมีโอกาสเรียนเพิ่มเติมกับอาจารย์ไ้เก็ก<sup>1</sup> ที่ชมรมฯ เชิญมาอบรมด้วย เธอสอนว่า “เวลาเล่นมวยจีนต้องรักษาใจให้ปล่อยวาง ไม่คิดวอกแวก จิตว่างจึงมีพลัง รวบรวมสมาธิ ศีรษะ คอหลังตรง ร่างกายต้องอยู่ในแนวตรงเหมือนเสาบ้าน เมื่อเคลื่อนไหวแขน ขา ร่างกายต้องเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เกร็ง หากร่างกาย จิตใจไม่นิ่ง ไม่มั่นคง เลือดลมจะไหลเวียนผิดปกติ” เธอมาฝึกไ้เก็ก “เพราะอยากให้สุขภาพดี ที่เมืองจีนเขาร่ำอายุยืน แก่ช้า มีคุณภาพ แก่แบบแข็งแรง เพราะเวลาเราป่วยมันทรมาณ”

เธอยังเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูผู้สูงอายุภายในคณะพยาบาลศาสตร์<sup>2</sup> และเป็นหนึ่งในผู้นำร่ำไห้เก็กให้กับศูนย์ฯ ซึ่งเป็นความภูมิใจของเธอมาก วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ยุพาเป็นผู้นำร่ำไห้เก็ก ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. สมาชิกส่วนใหญ่เป็นข้าราชการเกษียณอายุ ทั้งหญิงและชายอายุระหว่าง 55 ถึง 80 ปีประมาณ 50 คน (มีผู้ชายไม่ถึงสิบคน)

วินัย<sup>3</sup> วัย 74 ปี รูปร่างสูง ผอม เดินเร็ว หลังตรง เขามักจะมาถึงชมรมก่อนเวลาเสมอ ช่วยยกโต๊ะ เครื่องเสียงออกมาเตรียมไว้ก่อน วินัยเขาเริ่มร่ำไห้เก็กควบคู่กับเล่นเทนนิสด้วยเมื่ออายุประมาณ 45 ปี เข้าเป็นสมาชิกชมรมไ้เก็กโรงเรียนศรีนคร และมีโอกาสเข้าร่วมอบรมการร่ำไห้เก็กจากอาจารย์

<sup>1</sup> พ.ศ. 2548 กับกลุ่มไ้เก็กโรงเรียนศรีนคร หัวหน้ากลุ่มและสมาชิกได้เชิญอาจารย์ลี เกจากเมืองจีน มาสอนให้สมาชิกซึ่งต้องเสียค่าเรียนคนละ 1,500 บาท โดยรับผู้สนใจเพียง 30 คน มาฝึกทุกวัน ตอน 6-8 โมงเช้า เป็นเวลา 1 เดือน และปีพ.ศ. 2552 หัวหน้าชมรมฯ ก็เชิญอาจารย์มาสอนการร่ำไห้เก็กทั้งพู่และรำกระบี่อีก ผู้ที่จะเรียนได้ต้องมีพื้นฐานการร่ำไห้เก็กมาก่อน

<sup>2</sup> นอกจากกิจกรรมออกกำลังกายแล้ว ศูนย์ฯ ยังจัดเวทีให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ บางครั้งก็เชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือพยาบาลชำนาญการให้ความรู้ นักศึกษาพยาบาลมาประเมินสุขภาพกายและจิต และจัดกิจกรรมสันตนาการให้ผู้สูงอายุ

<sup>3</sup> เรียนจบโรงเรียนเอกชนจีนในหาดใหญ่ แล้วไปต่อวิทยาลัยที่ป็นัง กลับมาทำงานในบริษัททางไทยปักษ์ใต้ ต่อมาย้ายเป็นผู้จัดการธนาคารในหาดใหญ่ ก่อนหน้านั้นเขาเล่นเทนนิสเป็นประจำตอนเย็น เมื่อเกษียณอายุการทำงานจึงมาฝึกไ้เก็กเป็นประจำ

ที่มาจากประเทศจีนทุกครั้ง วินัยรำไท้เก๊กได้ทุกแบบ รวมทั้งแบบประยุกต์ ได้แก่ ท่าพัดกังฟู กระบี่ ดาบ เป็นต้น เมื่อ พ.ศ. 2550 เขา ภรรยาและเพื่อนอีก 5 คน แยกตัวออกมาตั้งชมรมไท้เก๊กเทศบาลนครหาดใหญ่ มีวินัยเป็นประธานชมรมฯ ชมรมนี้เริ่มออกกำลังกายทุกวัน 17.30-19.00 น.หยุดวันอาทิตย์และวันสำคัญในเทศกาลตามประเพณีจีน

มยุรี<sup>1</sup> ภรรยาของวินัยวัย 68 ปี ผอมสูง เดินหลังตรงอกแอ่น เวลามาพบเพื่อนสมาชิกจะสวัสดีทักทาย ชอบพูดหยอกล้อให้คนมีรอยยิ้มเสมอ เธอเคยชอบเต้นลีลาศมาก่อน ภายหลังเปลี่ยนมารำไท้เก๊ก แม้จะป่วยเป็นเบาหวานและต้องฉีดยาอินซูลินทุกวัน แต่ก็มารำไท้เก๊กเป็นประจำ ซึ่งช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนเปลี้ย วันใดที่เธออยู่บ้านนั่งนอนเฉย ๆ จะง่วงหลับตลอดเวลา แต่ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น ทำให้ไม่สบายเนื้อสบายตัว หลังจากเล่นไท้เก๊กจนได้เหงื่อจะรู้สึกสดชื่นและไม่ค่อยเมื่อยตัว มยุรีและสามีชอบไปท่องเที่ยวและทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกชมรมเป็นประจำทุกปี เช่น เมื่อสองปีที่แล้ว ชมรมไท้เก๊กเทศบาลนครหาดใหญ่จะไปร่วมแข่งขันในมหกรรมไท้เก๊กภาคใต้ที่จังหวัดพัทลุง หลังจากแข่งขันไท้เก๊กแล้วยังพาสมาชิกไปพายเรือล่องแก่งที่พัทลุง

นอกจากวินัยและภรรยาจะเป็นผู้นำไท้เก๊กของชมรมแล้ว ยังฝึกสอนสมาชิกให้เป็นผู้นำไท้เก๊กด้วย โดยใช้เวลาหลังจบกิจกรรมประจำวันเวลาหนึ่งทุ่ม ฝึกเพิ่มเติมให้กับสมาชิกที่สนใจอยากเป็นครูฝึกหรือต้องการฝึกและซักถามเพิ่มเติม ทั้งสองยังได้รับเชิญให้ไปนำและฝึกให้กับกลุ่มชมรมที่รวมตัวขึ้นใหม่ด้วย ทั้งสองคนต้องการเผยแพร่การรำไท้เก๊กในกลุ่มเยาวชนให้มากขึ้น เนื่องจากเห็นว่าหากฝึกฝนตั้งแต่อายุยังน้อย จะยิ่งทำได้สมบูรณ์แบบ แต่วัยรุ่นและเด็กมักสนใจกีฬาที่รวดเร็ว ว่องไว และใช้พลังกำลังมากกว่า

ผู้สูงอายุทั้งสองคน เป็นผู้ที่ฝึกไท้เก๊กมานาน 10-20 ปี เริ่มฝึกตั้งแต่อายุประมาณ 45-58 ปี ลิลลี่ ยูพาและมยุรีหันมาฝึกไท้เก๊กเพราะความเจ็บป่วยที่รบกวนการใช้ชีวิต ขณะที่วินัยสนใจไท้เก๊กเพราะสามารถส่งเสริมพลังกำลัง ทั้งสองคนเป็นตัวอย่างของการฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายคงสภาพความยืดหยุ่นได้ แม้ว่าความเสื่อมตามธรรมชาติจะเกิดขึ้น ก็ช่วยชะลอไว้ได้ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่

<sup>1</sup> เกิดในหาดใหญ่ เมื่อเรียนจบระดับมัธยมศึกษาจากหาดใหญ่ ได้ไปเรียนต่อระดับอาชีวศึกษาที่ป็นัง กลับมาทำงานเป็นพนักงานธนาคาร ในช่วงวัยทำงานชอบเต้นลีลาศ แต่เริ่มเป็นเบาหวานเมื่ออายุประมาณ 55 ปี ต้องกินยาร่วมกับออกกำลังกาย ในช่วงแรกเธอยังคงไปลีลาศ แต่เมื่อสามีชวนมารำไท้เก๊ก เธอจึงเข้าร่วมด้วย ภายหลังเลิกลีลาศไป และฝึกไท้เก๊กอย่างจริงจัง

เคยเป็นมาก่อนนี้ด้วย การฝึกหัดไท้เก๊กในผู้สูงอายุจึงควรเริ่มในช่วงที่ร่างกายยังมีความยืดหยุ่นอยู่บ้าง จะทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายตามรูปแบบสมบูรณ์และสวยงาม

แต่ก็มีตัวอย่างผู้สูงอายุที่เพิ่งเริ่มฝึกไท้เก๊กเมื่อมีอายุมากแล้ว หรือไม่ได้ทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ ติดต่อกันเป็นปี แม้ว่าจะไม่สามารถรำท่าทางต่าง ๆ ได้สวยงามเป็นไปตามแบบแผน แต่ก็ช่วยให้ความเจ็บปวดที่เคยมีหรืออาการปวดเมื่อยในตอนเช้าลดลง ไม่รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันมากนัก และช่วยกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะภายใน เช่น การขับถ่าย การขับเหงื่อ ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นด้วย มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเริ่มหัดไท้เก๊กเมื่ออายุมากแล้ว เช่น วิภา<sup>1</sup> รูปร่างค่อนข้างท้วม เดินเร็ว แต่เหมือนลากขาข้างหนึ่ง ปัจจุบันอายุ 73 ปี มารำไท้เก๊กที่โรงเรียนศรีนครเป็นประจำทุกวัน หลังจากผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียมทั้งสองข้าง ตั้งแต่อายุ 70 ปี เพราะสามีของเธอเคยยื่นเคาะยอมแถมบังคับให้มารำไท้เก๊กต่อเนื่องทุกวัน กระทั่งเธอเดินได้คล่องตัวมากขึ้น ไม่เจ็บหัวเข่า แม้จะยังมีอาการตึงกล้ามเนื้อขาอยู่บ้าง นั่งยองไม่ได้ แต่ก็นับว่าดีขึ้นมาก ไม่ทุกข์ทรมานเหมือนเมื่อก่อน ปัจจุบันเธอเดินไปจ่ายตลาดเอง ไปทำธุระที่ธนาคาร ทำกับข้าวและทำงานบ้านเอง และดูแลลูกชายที่ป่วยเป็นอัมพาตอีกด้วย

นิภารูปร่างอ้วน วัย 86 ปี เธอไม่คล่องแคล่วเหมือนสมาชิกคนอื่นเพราะป่วยเป็นเบาหวาน ตั้งแต่อายุประมาณ 60 ปี ทุกเช้าเธอเดินออกจากบ้านซึ่งอยู่ห่างจากโรงเรียนศรีนครราวสองร้อยเมตร พร้อมกับร่มดำมยาวคู่ใจทุกวัน ใช้ค้ำยันเวลาเดินขึ้นฟุตบาทหรือบันได นิภาเดินช้า คอและลำตัวโน้มไปด้านหน้า เดินกางขาออกด้านข้าง เข่างอเพียงเล็กน้อย ก้าวสั้นๆ อย่างช้าๆ จึงหะการก้าวแต่ละก้าวต้องเอียงตัวไปข้างซ้ายและขวาสลับกัน เมื่อยกขาซ้ายก็เอนตัวไปข้างขวา เมื่อยกขาขวาก็เอนตัวไปด้านซ้าย แขนแกว่งข้างลำตัวเล็กน้อย ดูเหมือนหุ่นยนต์ที่ก้าวสั้นๆ แต่สม่ำเสมอ เวลายืนนาน ๆ ต้องหาที่ยึดเกาะ เพราะรู้สึกเหมือนเขาจะทรุด แต่ก็นั่งนานไม่ได้เพราะจะรู้สึกปวดเมื่อยตัว เมื่อยหลัง เวลาอยู่บ้านเธอก็

<sup>1</sup> พ่อแม่ของเธอเคยทำงานรับจ้างในสวนยาง แล้วย้ายเข้ามาอยู่ในหาดใหญ่ เช้าบ้านอยู่พร้อมกับทำงานในโรงงานยาง วัยเด็กเธอต้องช่วยพ่อแม่ทำงานหารายได้เลี้ยงดูน้อง ๆ ด้วยการทำงานคิบบางในโรงงานยางในหาดใหญ่ เมื่อแต่งงานแล้วเธอก็ย้ายไปคิบบางในจังหวัดใกล้เคียง ทำให้มีรายได้มากขึ้น สามีของเธอทำงานเป็นผู้จัดการในบริษัทยาง เมื่อหยุดทำงานประจำอายุ 60 ปี เธอป่วยเป็นเบาหวาน เนื่องจากเจ็บหัวเข่าจนต้องเดินลากขา นั่งยองไม่ได้ งอเข่าไม่ได้ หลังจากหยุดทำงานประจำเมื่ออายุ 60 ปี ก็ติดตามสามีมารำไท้เก๊กบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอเพราะปวดเข่า แต่หลังจากผ่าตัดเข่าแล้ว ช่วงแรกเธอต้องเดินถือไม้เท้าค้ำยันตลอดเวลา เพราะยังงอเข่าไม่ได้มาก เธอจึงไม่ค่อยอยากออกจากบ้าน

ต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เช่น เดินไปรดน้ำต้นไม้ นั่งจัดข้าวของบนโต๊ะ ล้างถ้วยชาม เธอบอกว่าถ้าวันไหนไม่เคลื่อนไหวจะรู้สึกปวดเมื่อยและถ่ายไม่คล่อง

สุภรณ์ เริ่มรำไท้เก๊กเมื่ออายุ 66 ปี ที่สมาคมฮากกาและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เธอไม่เคยป่วยเป็นโรคเรื้อรัง แต่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมอื่นมากกว่า อย่างไรก็ตามเมื่อเธอประสบอุบัติเหตุรถชน กระดูกใบหน้าแตก เอ็นหัวไหล่ฉีก ขยับแขนไม่ได้ ทำให้ต้องได้รับการฟื้นฟูร่างกาย ใช้เวลานานประมาณ 10 เดือน ก็สามารถกลับมาเดินและทำงานอย่างปกติ เธอเชื่อว่าเป็นผลมาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่ผ่านมา

#### 6.4 ร่างกายและผลการฝึกไท้เก๊กในผู้สูงอายุ

การฝึกไท้เก๊กมีแบบแผน รายเอียดที่ยิบย่อย เพื่อจัดร่างกายขณะเคลื่อนไหว และต้องการวินัยในการฝึก เพื่อให้ร่างกายคุ้นชินซึ่งต้องใช้เวลาานมากกว่าสิบปีขึ้นไป จึงจะทำให้ผู้สูงอายุทำได้สวยงามตามแบบแผน และยังส่งผลให้ร่างกายไม่เสื่อมเร็วเท่ากับคนวัยเดียวกัน ตัวอย่างผู้สูงอายุที่เพิ่งเริ่มฝึกไท้เก๊กเมื่อมีอายุมากแล้ว หรือไม่ได้ทำต่อเนื่องสม่ำเสมอติดต่อกันเป็นปี แม้ว่าจะไม่สามารถรำท่าทางต่าง ๆ ได้สวยงามเป็นไปตามแบบแผน แต่ก็ช่วยให้ความเจ็บปวดที่เคยเป็นหรืออาการปวดเมื่อยในตอนเช้าลดลง ไม่รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันมากนัก และยังช่วยกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะภายในมีประสิทธิภาพดีขึ้นด้วย ไต้เก๊กเป็นสิ่งสะท้อนความรู้สึกต่อความเสื่อมของร่างกายผู้สูงอายุ และใช้จัดการกับร่างกายที่เสื่อมของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

งานศึกษาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ยืนยันว่าการรำไท้เก๊กเป็นการออกกำลังกายระดับเบา (mild exercise) เหมาะสมกับผู้เริ่มเข้าสู่วัยเสื่อมหรือก่อนวัยเสื่อม เพราะมีเคลื่อนไหวช้า และมีผลเสริมสร้างความแข็งแรง ความทนทานและความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ และจัดทำท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายในยามปกติแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสในข้อต่อ การรับรู้ของท่าทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการทรงตัวมากขึ้นด้วย (Tsang and Hui-Chan, 2003, 2006) ทำให้การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบการทรงตัวเป็นไปอย่างราบรื่น จึงช่วยป้องกันการหกล้มที่มักเกิดในผู้สูงอายุ

ปกติการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามธรรมชาติ กำลังกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเร็วเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ และจะมีกำลังสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 21 ปี<sup>1</sup> หากฝึกไท้เก๊กตั้งแต่ยังเด็ก และต่อเนื่อง ความ

<sup>1</sup> เด็กหญิงมีอัตราของการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้ออัตราเดียวกับเด็กชายจนถึงอายุประมาณ 12 ปี หลังจากมีประจำเดือนอัตราการเพิ่มกำลังจะลดลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมประจำวันของแต่ละเพศที่

แข็งแรงของกล้ามเนื้อจะคงอยู่จนถึงวัยสูงอายุ และทำให้พลังกำลังลดลงช้ามากเมื่ออายุเพิ่มขึ้น และอาจทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากที่สุดจนถึงอายุ 30 ปีได้ วัยเด็กจึงสามารถเลือกกิจกรรมที่มีความหนักเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพลังกำลังของร่างกาย ในขณะที่เมื่ออายุเข้าสู่วัยกลางคนร่างกายเริ่มเสื่อม กำลังกล้ามเนื้อก็ลดลงทำให้ต้องเลือกการออกกำลังกายที่มีความหนักไม่มากนัก แต่สามารถช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะภายในให้ทำงานปกติได้ งานศึกษาการควบคุมท่าทางขณะอยู่นิ่งและเคลื่อนไหว (postural control)<sup>1</sup> โดยใช้เครื่องมือตรวจจับความเร็วในการตอบสนองของกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ พบว่าคนสูงอายุตอบสนองต่อการเปลี่ยนท่าทางและการทรงตัวช้า (เช่น เมื่อมีแรงผลักทางด้านหน้าในขณะยืน คนปกติจะรักษาสมดุลด้วยการกระดกปลายเท้าขึ้น ก้มตัวเพื่อไม่ให้ล้มหรือกางแขนออกด้วย) ระบบการรับรู้ของข้อต่อในขณะเคลื่อนไหว (dynamic position sense) ช้ากว่าคนอายุน้อย เนื่องจากการเสื่อมของเซลล์ประสาทสำหรับความรู้สึกในการตอบกลับของตัวรับความรู้สึก (receptor) ที่จะส่งกระแสประสาทออกจากเซลล์สมองสั่งการกลับไปยังอวัยวะปลายทางให้ปรับท่าทางการประมวลผลข้อมูลในสมองช้าเช่นนี้ แสดงว่าเซลล์สมองที่ทำหน้ารับและส่งข้อมูลกลับมาที่อวัยวะทำงานช้าลง แต่ก็มีงานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการรำไท่เก๊กทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ภายในข้อต่อเพราะความช้าเป็นการย้าข้อต่อให้เกิดการเรียนรู้และรับสัมผัสการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักที่ตกลงที่ผิวข้อ ทำให้มีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของท่าทางและข้อต่อในทิศทางต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกายอื่น เช่น กอล์ฟ วាយน้ำ (Tsang and Hui-Chan, 2003, 2006)

การรำไท่เก๊กจึงเหมาะสมกับผู้เริ่มเข้าสู่วัยเสื่อมหรือก่อนวัยเสื่อม เพราะมีเคลื่อนไหวช้าและมีผลเสริมสร้างความแข็งแรง ความทนทานและความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ สำหรับระยะเวลาและความถี่ของการฝึกฝนร่างกาย เพื่อให้ได้ผลในการเสริมสร้างกำลังและความทนทานของกล้ามเนื้อ

---

ต่างกันด้วย ทำให้ความแตกต่างของพลังกำลังของชายและหญิงต่างกัน โดยเฉพาะผู้หญิงมีกำลังความแข็งแรงเป็น 2 ใน 3 ของผู้ชาย และจำนวนกล้ามเนื้อก็เท่ากับ 2 ใน 3 เช่นกัน

<sup>1</sup> ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบรับรู้ความรู้สึก (Sensorimotor performance motion sense and dynamic position sense) ได้แก่ Proprioception sense การรับรู้ความรู้สึกในข้อต่อลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นตัวรับรู้ที่บอกเราว่าข้อต่อขา แขน ลำตัวของเราอยู่ในท่าทางใด ทั้งในขณะที่ร่างกายอยู่นิ่งและกำลังเคลื่อนไหว (Coordinated gait pattern) การประสานสัมพันธ์กันของร่างกายลำตัวขณะเดิน ดังนั้นการฝึกควบคุมสมดุลของร่างกาย เท่ากับการจัดร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้สามารถอยู่นิ่งหรือเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเคลื่อนไหวของระยางค์ส่วนอื่น ๆ ตามทิศทางที่ต้องการได้ และมีการถ่ายน้ำหนักไปตามธรรมชาติ

โดยทั่วไป แต่แต่ละครั้งต้องทำต่อเนื่องนาน 45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันนาน 12 สัปดาห์ จะทำให้ร่างกายคุ้นเคย จดจำการเคลื่อนไหว และคงสภาพของความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อได้ จากตัวอย่าง ผู้สูงอายุสองกลุ่มที่ฝึกไท้เก๊กในวัยกลางคน ร่างกายยังพอมีความยืดหยุ่นบ้าง การฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจึงทำให้พวกเขาทำได้สวยงามตามแบบแผน

ผลทางสรีรวิทยาหรือการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายจะเกิดขึ้นทันทีที่เริ่มออกกำลังกาย เพราะการเคลื่อนไหวไปกระตุ้นเซลล์ประสาทที่เลี้ยงกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อหดตัว และเพิ่มจำนวนหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดมากขึ้น ประสิทธิภาพการนำออกซิเจนไปใช้เซลล์ทั่วร่างกายสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องโดยตรงขณะเคลื่อนไหวมีความทนทานในการออกแรงนานขึ้น การเคลื่อนไหวบ่อย ๆ จึงกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ หลอดเลือด ทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้น หลักการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพูนความแข็งแรง (ทั้งปริมาณและกำลัง) กล้ามเนื้อ จึงต้องมีความถี่บ่อย (frequency) และระยะเวลา (duration) ที่เหมาะสม เพื่อจะสามารถส่งเสริมและคงสภาพของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แต่สำหรับผู้สูงอายุ มีอัตราการเสื่อมถอยของเซลล์มากกว่าและอัตราการเพิ่มกำลังน้อยกว่าวัยเด็กและหนุ่มสาว การคงสภาพผลของการฝึกจึงต้องทำอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถคงสภาพความทนทานของกล้ามเนื้อที่ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น เพื่อให้ได้ผล เสริมสร้างความแข็งแรง (strength)<sup>1</sup> ความทนทาน (endurance)<sup>2</sup> ของกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ ฝึกการประสานสัมพันธ์สัมพันธ์ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุ ต้องใช้เวลาฝึกต่อเนื่องอย่างน้อย 12 สัปดาห์ (Ni, 2014)

<sup>1</sup> หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อที่มากขึ้นเมื่อออกกำลังกาย ทำให้สามารถออกแรงยกของหนักกว่าเดิมได้ เช่น ก่อนออกกำลังกายสามารถยกน้ำหนักได้สูงสุด 10 กิโลกรัม ก็เกิดอาการล้าแล้ว แต่เมื่อออกกำลังกายได้ระยะหนึ่ง (ต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ขึ้นไป) จะสามารถยกน้ำหนัก 10 กิโลกรัมได้ไม่ยากและจำนวนครั้งมากขึ้น โดยไม่เกิดอาการเมื่อยล้า หรือยกของที่หนักมากกว่า 10 กิโลกรัมได้

<sup>2</sup> ความทนทาน (endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทนต่อการเมื่อยล้า และความสามารถในการฟื้นตัวจากความเมื่อยล้า เช่น ก่อนออกกำลังกาย เมื่อต้องยืนนาน 15 นาทีก็รู้สึกเมื่อยขาแล้ว แต่หลังจากออกกำลังกายสม่ำเสมอระยะหนึ่งแล้ว สามารถยืนได้นานถึง 30 นาทีหรือมากกว่า แสดงว่าความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และยังหมายถึงความสามารถในการออกกำลังกายได้นานมากขึ้น โดยไม่รู้เหน็ดเหนื่อย



การฝึกร่างกายของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบไท่เก๊กจึงต้องอาศัยวินัย (discipline)<sup>1</sup> การจัดระเบียบร่างกาย จังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการกำหนดลำดับที่ชัดเจนว่า ต้องเริ่มด้วยอะไรก่อน เช่น ท่าเริ่มต้น ต้องย่อเข่า ถ่ายน้ำหนักไปขาซ้าย หมุนปลายขาหันออก หมุน ลำตัว ขณะเดียวกันค่อยเคลื่อนมือทั้งสองข้าง จึงจะสามารถสร้างและจัดร่างกายที่เสื่อมให้สามารถ ควบคุมการเคลื่อนไหวและการใช้ร่างกายได้ในชีวิตประจำวัน แต่หากลดความถี่บ่อยของการฝึกลง เช่น จาก 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็น 2 ครั้งสัปดาห์ จะยังคงสภาพของความเปลี่ยนแปลงต่อไปอีกอย่างน้อย 10 สัปดาห์ และชะลอการฝ่อของกล้ามเนื้อได้

หลักการเคลื่อนไหวขณะรำไท่เก๊กคือต้องควบคุมการเคลื่อนไหวตั้งแต่ปลายเท้า เข่า ขา เอว ลำตัว ขึ้นมาจนถึงแขนและศีรษะ ทุกส่วนผ่อนคลาย หมายถึง ไม่ต้องเกร็งจนนิ่งแข็งเหมือนกับขณะยก ของ และศูนย์กลางของเคลื่อนไหวอยู่ที่เอว (ลำตัว) เปรียบเอวซึ่งเป็นแกนกลางลำตัวเหมือนพวงมาลัยรถ ที่ใช้ควบคุมบังคับทิศทาง การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกาย การหมุนปลายเท้าเปลี่ยนไปทางขวา ก็จะ ตามด้วยการหมุนเอวขณะที่หลังตรง ซึ่งก็จะดึงเอาสายตามองตามไปด้วย ส่วนนี้ช่วยควบคุมการทรงตัว หลังจากนั้นก็เคลื่อนแขนและขาไปตามแบบแผนแต่ละท่วงท่า การหมุนลำตัวไปพร้อมกับการมองตามมือ

การรำไท่เก๊กต้องทำให้ครบตั้งแต่ต้นจนจบ บางท่าหากทำไม่ถูกต้องก็จะไม่เกิดผลในท่าทาง ต่อไป เช่น หากไม่เริ่มจากกลุ่มท่าอ่อนเครื่องที่ช่วยเตรียมให้กล้ามเนื้อแขนขายืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อต้องยืน บนขาข้างเดียว พร้อมกับเตะเหยียดอีกข้างหนึ่งไปด้านหลังให้ปลายเท้าสูงกว่าเอว ขณะที่แขนทั้งสองกาง ออกเหนือศีรษะ จะทำได้ไม่สมบูรณ์ เพราะขาด้านในจะตึงและเหยียดออกไม่สุด เหยียดค้างไว้ไม่ได้ ยืน ทรงตัวไม่อยู่ หรือเซไปด้านข้าง และอาจเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้

จะเห็นได้ว่าในช่วงเริ่มต้น เริ่มจากการก้าวเท้าไปด้านหลังสามสี่ก้าว แต่ละก้าวจะมีการ เคลื่อนไหวของแขน และลำตัวส่วนบน เพื่อรักษาสสมดุลร่างกายในขณะที่ต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แขนทั้งสองข้างมักจะเคลื่อนไปในทิศทางสลับกัน ยกเคลื่อนขึ้นหมุนเข้าในหรือออกนอกสลับกัน และ สัมพันธ์กับการพลิกหงายฝ่ามือ บางท่าก็กำหมัด บางท่าก็เหยียดออก การเคลื่อนไหวของแขน มือ ถูกควบคุม ให้เป็นไปจังหวะของการเดิน ย่อเหยียดเข่า และหมุนลำตัว เป็นการฝึกการประสานสัมพันธ์ส่วนต่างๆ

<sup>1</sup> Foucault กล่าววาระบอบวินัยเป็นเครื่องมือสมัยใหม่ที่ใช้กำกับร่างกายของคนในสังคม โดย อาศัยพื้นที่ และการจัดตารางเวลา ลำดับ ซึ่งเป็นแบบแผนควบคุมกิจกรรม เป็นการบังคับควบคุมให้ ทำซ้ำ ให้ร่างกายคุ้นชินและปฏิบัติจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ ร่างกายจึงกลายเป็นพื้นที่ที่จัดการและสร้าง ขึ้นใหม่ได้

ของร่างกาย (coordination)<sup>1</sup> การเคลื่อนไหวของแขนในท่าที่มีลักษณะกางออกด้านข้าง ยกขึ้น หรือเหยียดไปด้านหลัง ทำให้มีการยืดขยายของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลังทร่วงอก เป็นกลไกที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการหายใจเข้า ทำให้มีการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย นอนหลับง่ายและลดความวิตกกังวล (Frye, 2007) จังหวะการเคลื่อนที่ของไท่เก๊กที่สม่ำเสมอ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้องและซี่โครงที่ทำหน้าที่ช่วยในการหายใจ

การเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นอกจากจะไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บแล้วยังเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ (strength) ที่ช่วยในการทรงตัวด้วย เช่น กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อสะโพก ตลอดจนกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อในฝ่าเท้า การก้าวขาไปด้านหน้าและหลัง สลับกับการเหยียดยืดของกล้ามเนื้อต้นขาและน่อง ทำให้มีการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อยังเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (flexibility)<sup>2</sup> ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว (agility)<sup>3</sup> และคลายความปวดเมื่อยเพราะการยืดหดกล้ามเนื้อจะไปกระตุ้นการไหลเวียนเลือดมาเลี้ยงส่วนปลายได้ดี ยังช่วยกระตุ้นการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสในข้อต่อ การรับรู้ของท่าทาง ซึ่งเกี่ยวข้องระบบการทรงตัวมากขึ้นด้วย (Tsang and Hui-Chan, 2003, 2006) ทำให้การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบการทรงตัวเป็นไปอย่างราบรื่น จึงช่วยป้องกันการหกล้มที่มักเกิดในผู้สูงอายุ

นอกจากนี้งานศึกษาด้านประสาทวิทยาพบว่าการรำไท่เก๊กซึ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างเบา (mild exercise) มีผลกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้อารมณ์ดีขึ้น รู้สึกสบายใจ เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกไปกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในสมองส่วนหน้า (premotor cortex) ซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหว และสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (ทางเชื่อมของสมองสองซีก) มากขึ้น ทั้งสองส่วนเป็นพื้นที่เก็บความทรงจำระยะยาว (Soya, 2014) ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างเบาจึงสามารถป้องกันความเสื่อมของสมองส่วนการรับรู้และการเรียนรู้ (cognition) ในผู้สูงอายุได้ และหากต้องการคงสภาพผลที่ได้จากการออกกำลังกายจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ติดต่อกันนาน 2 ปี (Tamura, 2014)

<sup>1</sup> หมายถึง การเคลื่อนไหวของแขนขา ลำตัว สายตา ไปพร้อมกันในหลายทิศทาง และการเคลื่อนไหวราบเรียบ มีประสิทธิภาพ

<sup>2</sup> คือความสามารถในการยืดยาวและหดตัวกลับของกล้ามเนื้อในขณะที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อนั้น ๆ และหดตัวกลับได้ราบรื่น ไม่มีความฝืด ยึด ตึง

<sup>3</sup> คือความสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว ไม่ติดขัด

จากการฝึกไท้เก๊ก ทำให้ลิลลี่ ยูพา วินัย มยุรี ยังใช้ชีวิตประจำอยู่ด้วยความปกติ ไปเดินซื้อของในห้างสรรพสินค้าในวันหยุด ไปธนาคาร ไปห้างสรรพสินค้าเปิดใหม่ ไปทำบุญ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน และร่วมงานสังสรรค์ที่เทศบาลจัดขึ้น ไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดร่วมกับเพื่อนชมรมและเพื่อนเก่า บางคนก็จัดทัวร์ไปต่างประเทศทุกปี ขณะที่นิภา วิภา และสุภรณ์ก็ยังสามารถไปไหนมาไหนเอง เพียงแต่จำกัดพื้นที่ การเคลื่อนไหว เช่น ไปทำกิจกรรมใกล้ ๆ บ้าน หรือจะออกไปไกล ๆ ต้องให้ลูกไปรับส่งหรือจ้างรถรับจ้าง บางครั้งก็เลือกจะไม่ไปสถานที่บางแห่งเพราะเห็นว่าไม่สะดวก เช่น การตัดสินใจไปร่วมกีฬาผู้สูงอายุ เพราะต้องเดินขึ้นลงอัฒจันทร์ในสนามกีฬา การไม่ไปเที่ยวน้ำตกเพราะต้องเดินผ่านพื้นที่สูงต่ำ และระหว่างเดินทางจะเข้าห้องน้ำก็ลำบาก เป็นต้น

ผู้สูงอายุใช้ไท้เก๊กเป็นเครื่องมือหนึ่งชะลอไม่ให้ร่างกายชำรุดเร็วเกินไป เพื่อจะสามารถเคลื่อนไหวและใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้อย่างปกติ ขณะเดียวกันการรำไท้เก๊กของผู้สูงอายุก็เป็นข้อยืนยันประการหนึ่งว่า พวกเขาตระหนักถึงความไม่สบายกายที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีวิธีปฏิบัติต่อร่างกายในด้านอื่น ๆ ด้วย ในบทความต่อไปจะทำความเข้าใจการชีวิตประจำวันทั้งในบ้านและนอก รวมทั้งการจัดการกับพื้นที่ภายในบ้านของผู้สูงอายุเหล่านี้

## บทที่ 7

### ความเสื่อม ความเปราะ ของชีวิต

แม้ว่าผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะพยายามอยู่กับความเสื่อมของร่างกายตนเองด้วยการเคลื่อนไหว การกิน การจัดการกับความจำ การจัดพื้นที่ในบ้าน ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติในยามสูงวัยได้ แต่ก็หลีกเลี่ยงความเสื่อมตามธรรมชาติไม่พ้น ความอ่อนแอและเปราะบางของร่างกายสูงวัยประจักษ์แก่ตนเองเมื่อถูกระทบกระทบทั้ง เช่น ประสบอุบัติเหตุทั้งที่เกิดจากตนเอง เช่น หกล้ม ป่วย ทำให้พวกเขาต้องปรับการชีวิตใหม่ และทำให้เห็นความแก่ชัดเจนนขึ้น ความแก่ในสายตาของผู้สูงอายุจึงหมายถึงการเจ็บป่วย การเคลื่อนไหวไม่ได้เหมือนเดิม ในบทนี้แสดงตัวอย่างผู้สูงอายุ 4 ราย ที่ประสบเหตุต่าง ๆ กัน ที่ทำให้พวกเขาต้องลดและจำกัดกิจกรรมของตนเอง ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวัน และทำให้เห็นความรู้สึกต่อความเสื่อมของร่างกายที่เพิ่มขึ้น และการเตรียมการสำหรับอนาคต

รายแรก เมื่อสุมาลีป่วยเป็นอัมพาตจากเส้นเลือดสมองตีบ ความขจัดใจเกิดขึ้นเมื่อสุมาลีป่วยและไม่สามารถออกนอกบ้านและไปร้องเพลงคาราโอเกะได้เหมือนเดิม เธอนั่งจับเก้าอี้คนเดียว คู่กับฮอนสามีที่เคยขับรถออกไปนอกบ้านด้วยกันทุกเช้า ทั้งคู่ย้ายที่นอนลงมานอนชั้นล่าง และไม่ออกไปร้องเพลงอีกเลย

เหตุเกิดที่หอประชุมชุมชนยัดเซน เวลาเช้า 1 ธันวาคม 2557 ขณะที่สุมาลีกำลังร้องเพลงคาราโอเกะ จู่ๆ ก็รู้สึกว่าเสียงไม่ออก ขยับลิ้นและปากลำบาก ชาแขนและขาซ้าย และหน้ามืดล้มลงกลางเวทีทุกคนในหอประชุมตกใจ เพื่อนที่นั่งรออยู่ข้างเวทีเข้าช่วยพยุง ฮอนพาเธอไปส่งโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ นอนรอสังเกตอาการหนึ่งคืน แพทย์วินิจฉัยว่าป่วยเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้แขนขาข้างซ้ายอ่อนแรง และพูดลำบาก ช่วงที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เขาไปอยู่เป็นเพื่อนภรรยาที่โรงพยาบาล โดยจ้างคนคอยดูแลอยู่ด้วย ฮอนกลับบ้านตอนบ่ายจึงต้องอยู่บ้านคนเดียว ตอนเย็นลูกชายคนเล็กและครอบครัวจะมากินข้าวด้วย ช่วงนี้ฮอนจึงหายหน้าไปจากเวทีร้องเพลง แต่ก็ยังขับรถออกมากินข้าวเช้า บางวันแวะมานั่งคุยที่สมาคมบ้าง เพื่อนโทรไปคุย แวะมาเยี่ยมเยียนบ้าง อีกเดือนหนึ่งต่อมาเมื่อแพทย์อนุญาตให้สุมาลีกลับมาพินฟูที่บ้าน จึงไปพักที่บ้านของลูกสาวคนโตซึ่งอยู่ใกล้กับคลินิกกายภาพบำบัดและโรงพยาบาล ช่วงเช้าเธอต้องไปทำกายภาพบำบัดที่คลินิก ด้วยออกกำลังกายแขนขา ลูกนั่งและฝึกเดิน ตอนเช้าฮอนจึงแวะมาพบสุมาลีที่บ้านลูกสาวจนกระทั่งบ่าย นั่งร้องเพลง บางทีก็ดูหนังเป็นเพื่อนภรรยา ช่วยอาบน้ำแต่งตัว กินข้าวเย็นเสร็จก็ขับรถกลับบ้านตนเอง สุมาลีพินฟูร่างกายอยู่นาน 6 เดือนจนเดินได้โดยอาศัย walker ทั้งสองก็ย้ายกลับบ้านตนเอง

ฮอนย้ายเตียงที่เคยนอนเล่นตอนกลางวันจากห้องด้านในออกมาที่ส่วนหน้าของบ้านที่เคยวางโซฟา ต่อเตียงใหม่สำหรับภรรยาโดยติดล้อเข้ากับขาเตียง และใช้ทำน้ำพลาสติกทำเป็นโครงรอบเตียงสี่ด้านสำหรับกางมุ้ง ทั้งสองเตียงวางเคียงกัน เว้นช่องว่างตรงกลางบ้านไว้เดิน และทำเก้าอี้ ตอนนี้อย่างสองคนไม่ค่อยออกจากบ้าน สุมาลีบอกว่าจิตใจที่ต้องเดินด้วยไม้เท้าสี่ขา ที่ทำให้ออกไปนอกบ้านไม่สะดวก จะเข้าห้องน้ำก็ลำบาก เพราะยังควบคุมการขับถ่ายไม่ค่อยได้ เวลาออกนอกบ้านต้องใส่ผ้าอ้อมรู้สึกไม่สบายตัว จากที่เคยไปร้องเพลงทุกวัน ตอนนี้ก็ไม่ได้ไปเพราะเสียงแหบและพูดไม่ค่อยคล่อง และพลอยทำให้ฮอนไม่ได้ออกไปไหนด้วย ตอนนี้ฮอนขับรถออกไปซื้อกับข้าวตอนเช้า หรือซื้อของใช้ของเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็รีบกลับบ้าน

รายที่สอง สุภรณ์ เกิดอุบัติเหตุรถยนต์ชนสะพาน เมื่อปลายวันหนึ่ง แดดกำลังร้อนจัดแม้จะเป็นช่วงหลังลดยุทธศาสตร์ ที่มีฝนตกลงมาแล้ว รถตุ๊กตุ๊กที่สุภรณ์โดยสารกลับบ้านเกิดเบรคแตกขณะขึ้นสะพานข้ามคลอง อีกเพียงไม่กี่ร้อยเมตรก็จะถึงบ้านของสุภรณ์ คนขับจึงหักหลบไปชนกับคอสสะพาน ทำให้สุภรณ์ซึ่งนั่งอยู่เพียงคนเดียวท้ายรถ ศีรษะด้านซ้ายกระแทกกับรถ หัวแตก ฟันหัก กระดูกเข้าตาซ้ายแตก แวนตาที่สวมอยู่หักและทิ่มแทงใบหน้าจนเลือดออก สุภรณ์รู้สึกว่ามีของเหลวเหนียว รสเค็มซึมเข้ามาที่ปาก พร้อมกับอาการหวัด โลกหมุนมืดดับไปชั่วครู่ ตื่นขึ้นมาอีกที่สุภรณ์ก็พบว่าตนเองนอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล มีสายน้ำเกลือโยงมาที่แขน รู้สึกเจ็บระบบที่ใบหน้า แก้มบวมและมีรอยฟกช้ำที่แขนและหัวไหล่ทั้งสองข้าง ขยับตัวเมื่อใดก็เจ็บราวไปทั่วตัว เมื่อชั่วโมงที่แล้ว คนขับรถและเพื่อนบ้านพาตัวส่งโรงพยาบาล เพื่อนบ้านเล่าว่าตอนที่เห็นสุภรณ์สลบในรถ เลือดท่วมใบหน้า ดูน่ากลัว คิดว่าจะไม่รอดเสียแล้ว สุภรณ์นอนหมดสติไปครึ่งวันขณะพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลหาดใหญ่

ผู้เขียนไปเยี่ยมเธอในวันรุ่งขึ้น ที่หอผู้ป่วยรวม แผนกศัลยกรรมทั่วไป ที่โรงพยาบาลหาดใหญ่ เธอยังพูดคุ้ยได้ แต่ขยับตัวลำบากมาก มีรอยฟกช้ำที่ใบหน้า แขนและขา ช่วงที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล เธอนอนไม่ค่อยหลับเพราะในหอผู้ป่วยมีคนเดินเข้าออกตลอดเวลา ใช้เวลานอนอยู่บนเตียงตลอดทั้งวัน นานครั้งจึงพลิกตะแคงตัวบ้าง ในหอผู้ป่วยเต็มไปด้วยคนป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุ มีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ บางครั้งก็ได้ยินเสียงคนโอดโอยเพราะความเจ็บปวดบ้าง เสียงร้องไห้ของญาติบ้าง และเสียงพูดคุ้ยกันแข็งแรงแยงอีกแถวถัดไป มีคนไข้เจ็บหนัก ดิดเครื่องช่วยหายใจที่มีเสียงดังเป็นจังหวะ สุภรณ์ทั้งสงสารคนเหล่านี้ แต่ก็รู้สึกสงสารตัวเองที่ต้องมานอนเจ็บหนักที่สุดเท่าที่เคยเป็นมาในชีวิต สองวันแรกที่มานอน ยังไม่มีคนเฝ้า ตอนกลางวัน เธอเฝ้ารอเวลาเย็นที่ลูกชายและหลานจะมาเยี่ยมและนั่งเป็นเพื่อน ก่อนจะกลับไปตอนค่ำ หลานชายที่ตอนนี้โตเป็นวัยรุ่นแล้ว เข้ามากอดและขอให้เธอหายป่วยเร็ว ๆ ทำให้เธอดีใจมาก เธอเล่าด้วยรอยยิ้มและนัยน์ตาสุขขาว เพราะตอนที่หลานชายยังเรียนชั้นประถมเขาจะมานอนห้องเดียวกับสุภรณ์ ทำ

ให้ทั้งสองสนิทกันมาก หลานชายยังสอนเธอใช้คอมพิวเตอร์ แต่เมื่อหลานชายโตเข้าสู่วัยรุ่นก็สนใจเกมในอินเทอร์เน็ตมากกว่า เมื่อเธอปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์หลานมักแสดงท่าทางรำคาญ ทำให้เธอห่างเหินกับหลานชายไป

อีกส่วนถัดมาแพทย์ที่ดูแลเธอแจ้งว่า เธอมีเอ็นหัวไหล่ฉีก ซึ่งไม่น่าเป็นห่วง พักสักระยะหนึ่งแล้วค่อยไปทำกายภาพบำบัด ส่วนกระดูกเข่าตาและโหนกแก้มที่แตกนั้น แพทย์ถามความเห็นว่าจะผ่าตัดหรือไม่ แต่เนื่องจากเธออายุมากแล้ว แพทย์คิดว่าอาจจะไม่จำเป็น อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับตัวเธอและญาติจะยินยอมหรือไม่ เธอตอบไปว่าเธอยังแข็งแรงอยู่ น่าจะผ่าตัดได้ แต่หมออีกท่านหนึ่งที่เธอสนิทสนมมานาน ให้ความเห็นว่าจะไม่ควรผ่าตัดเพราะเธออายุมากแล้ว เขาให้ข้อมูลว่าคนสูงอายุมาก มักมีปัญหาแทรกซ้อนระหว่างและหลังผ่าตัด เนื่องจากต้องใช้ยาสลบ บางคนอาจไม่ฟื้นขึ้นมาหลังจากผ่าตัด ทำให้เธอกลัวและตัดสินใจไม่ผ่าตัดในที่สุด

หลังจากนั้นลูกชายของเธอจึงจ้างคนดูแลจากศูนย์บริบาลผู้ป่วยและผู้สูงอายุเอกชนแห่งหนึ่งมาเฝ้าข้างเตียง เป็นหญิงวัยกลางคนเพื่อ ช่วยเหลือเรื่องทำความสะอาดร่างกาย ใส่เสื้อผ้า ป้อนอาหารระหว่างที่พักอยู่ในโรงพยาบาล ศูนย์ฯ ส่งพนักงานมาสองคน ผลัดเข้าคนหนึ่ง และอีกคนอยู่เฝ้าช่วงเย็นถึงเช้าอีกวัน

เมื่อแพทย์อนุญาตให้สุภรณ์ออกจากโรงพยาบาล เธอย้ายไปพักที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเอกชน เพื่อฟื้นฟูร่างกายก่อน เนื่องจากเธอยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ดี ยังเจ็บแขนซ้าย เวลาลุกจากเตียงลำบาก อาบน้ำและใส่เสื้อผ้าไม่ถนัด จำเป็นต้องมีคนช่วยเหลือ พุงเดิน จัดเตรียมอาหารให้ วันจันทร์ถึงศุกร์เธอต้องอยู่ลำพังในบ้าน เกรงว่าเกิดอุบัติเหตุจะไม่มีใครช่วยเหลือ เนื่องจากลูกชายและลูกสะใภ้ต้องไปทำงาน กว่าจะกลับมาก็เย็น ส่วนวันหยุดสุดสัปดาห์ต้องไปร่วมกิจกรรมที่โบสถ์ สุภรณ์ซึ่งเริ่มกลัวการอยู่บ้านลำพัง จึงไปพักที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุก่อน

สถานพักฟื้นผู้สูงอายุอยู่ในซอยเพชรเกษม เข้าไปลึกประมาณ 1 กิโลเมตร เป็นอาคารพาณิชย์ 3 ชั้น 3 ห้องติดกัน พื้นที่ว่างด้านข้างปลูกต้นไม้ร่มรื่น หนอง และไม้เลื้อย และมีแปลงผักสวนครัวเล็กๆ ปลูกมะเขือ ตะไคร้ ใบกระเพรา มะกรูด เป็นต้น ซึ่งนำมาใช้ประกอบอาหารให้กับผู้สูงอายุ

เจ้าของสถานพักฟื้นฯ เป็นพยาบาลที่ลาออกมาก่อนเกษียณ เริ่มต้นจากการรับดูแลเฝ้าไข้ญาติผู้สูงอายุคนสองคน หลังจากนั้นก็เช่าตึกแถวแห่งนี้ห้องเดียวก่อน รับดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยพักฟื้นและขยายพื้นที่เป็นสามห้อง ชั้นล่างมีเตียงผู้ป่วย 6 เตียง ชั้นบนมีผู้ป่วยอีก 8 เตียง เรียงเป็นสองแถวเหมือนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล แต่ละเตียงมีม่านที่สามารถรูดกันเป็นส่วนตัว ด้านข้างหัวเตียงมีลิ้นชักพลาสติกขนาด 3 ชั้น สำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย สุภรณ์อยู่เตียงด้านหน้าประตูทางเข้า ถัดไป

ด้านข้างเป็นหญิงสูงอายุวัย 74 ปี ที่ป่วยเป็นโปลิโอที่ขาสองข้าง พอช่วยเหลือตนเองได้บ้าง เธอมาอยู่ที่นี้นานสองเดือนแล้ว รอจนกว่าบ้านที่กำลังซ่อมจะเสร็จ เธอยังโทรศัพท์สั่งของให้ลูกค้า และเป็นคนเดียวในชั้นนี้ที่พูดคุยกับสุภรณ์ได้ ตรงข้ามกับเตียงของสุภรณ์เป็นหญิงสูงวัยป่วยเป็นอัมพาตครึ่งซีก พูดไม่ได้ ชอบมองคนที่เดินผ่านไปมา บางครั้งก็กวักมือเรียกคนนั้นคนนี้ พยายามจะพูดแต่ก็พูดไม่เป็นคำ บางทีเธอก็ร้องไห้ สุภรณ์เคยเข้าไปนั่งคุยด้วยและทราบจากเจ้าหน้าที่ว่า ญาติของเธอหายไปนานสองเดือนแล้ว เดียงัดมาเป็นหญิงจีนอายุ 95 ปี เป็นอัมพาตทั้งตัว ผอมบาง นอนตัวงอ ขางอตลอดเวลา แขน ข้อมือ และนิ้วมือเกร็งงอ ดูเหมือนไม่รับรู้สิ่งรอบตัว เดียงนี้มีลูกสาวมาเยี่ยมทุกวันตอนเย็น ถัดไปด้านในตอนกลางเยื้องกับห้องน้ำเป็นชายสูงอายุเป็นอัมพาตทั้งตัว มีสายยางให้อาหารติดที่จมูก ด้านในสุดมีผู้ป่วยติดเตียงนอนแยกในห้องด้านหลัง รายนี้มีเหล็กเจาะติดคอสำหรับดูดเสมหะที่ต่อกับท่อพลาสติกให้ออกซิเจนตลอดเวลา ข้างเตียงมีเครื่องดูดเสมหะอยู่ด้วย

สถานพักฟื้นแห่งนี้มีผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุ 6 คน คนหนึ่งทำหน้าที่ทำความสะอาดทั่วไป เปลี่ยนเสื้อผ้า ปูเตียง ซักผ้า อาบน้ำให้ผู้ป่วย ป้อนอาหาร เจ้าของกับผู้ช่วยอีกคนทำหน้าที่เตรียมอาหารสำหรับผู้พักอาศัยทั้งอาหารเหลวสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องให้อาหารทางสายยาง และอาหารทั่วไปที่สามารถสั่งได้ตามต้องการ ค่าใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุที่มาพักฟื้นเฉลี่ยวันละ 1,000 บาท ตอนที่สุภรณ์เข้าไปอยู่ เหม่าจ่ายเป็นรายเดือน ๆ ละ 20,000 บาท สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องมีอุปกรณ์ทางการแพทย์อื่น ๆ ก็จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่ม

6 โมงเช้า สุภรณ์ถูกปลุกด้วยเสียงเคลื่อนไหวของเตียงข้างๆ ผู้สูงอายุที่นอนข้างเตียงกำลังถูกยกใส่รถเข็นเข้าห้องน้ำ เธอต้องรอให้ผู้ดูแลจัดการอาบน้ำเปลี่ยนผ้าปูเตียงสำหรับคนอื่นเสร็จก่อน เธอจึงเดินด้วย walker เข้าห้องน้ำซึ่งด้านหน้ามีโถชักโครกและอ่างล้างมือ นั่งรอบที่นั่งซึ่งกอดด้วยอิฐยาวพอ นั่งได้สองคน ผนังด้านข้างมีฝักบัวและถังน้ำขนาดใหญ่ เมื่อเจ้าหน้าที่เข้าไปช่วยอาบน้ำ ใส่เสื้อผ้า เรียบร้อย ก็จะมานั่งรอข้าวต้มมือเข้าที่เตียง ขณะที่เธอกินข้าวเช้าตอนเจ็ดโมงครึ่ง ผู้สูงอายุเตียงข้าง ๆ ก็กำลังกินอาหารผ่านทางสายยาง

อีกสามเดือนต่อมาเมื่อสุภรณ์สามารถเดินได้แล้ว และกลับมาอยู่บ้าน ลูกชายจึงจ้างเด็กสาววัยรุ่นมาคอยดูแล เวลาออกนอกบ้านก็ติดตามไปตลอดเวลา เช่น ไปพบแพทย์ตามนัด ไปทำกายภาพบำบัดสัปดาห์ละ 3 วัน ไปตลาด ไปเดินเล่นตอนเย็น แต่ผู้ติดตามที่จ้างมาก็อยู่ดูแลได้เพียงหกเดือนเท่านั้น เพราะได้งานที่เชียงใหม่ สุภรณ์จึงต้องกลับมาใช้ชีวิตตอนกลางวันตามลำพังในบ้านเช่นเดิมแรกๆ เธอยังไม่ค่อยมั่นใจเวลาจะออกนอกบ้าน จึงวานให้เพื่อนหญิงคนหนึ่งไปด้วยนั่งรถแท็กซี่ไปเป็นเพื่อน คอยเดินอยู่ข้างๆ เวลาไปโรงพยาบาล ผู้เขียนเคยพบเพื่อนบ้านนี้ระหว่างรอสุภรณ์ทำ

กายภาพบำบัด เหนื่อน้องชายที่ป่วยเป็นจิตเวชมาด้วย สุภรณ์ให้ค่าตอบแทนครั้งละ 100 บาท และเลี้ยงอาหารกลางวัน หลังจากทำได้ระยะหนึ่ง สุภรณ์ก็เดินทางลำพังด้วยแท็กซี่ที่โทรเรียกเป็นประจำ สุภรณ์ไปทำกายภาพบำบัดประมาณ 10 เดือน ก็กลับมาเดินและทำงานได้ปกติ เธอเชื่อว่าเป็นผลมาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่ผ่านมา แต่เธอยังกลัวการเดินทางลำพังด้วยรถตุ๊กตุ๊ก และระมัดระวังตัวเวลาเดินในที่คนมาก เพราะเกรงจะสะดุดหกล้ม

สุภรณ์มาเล่าให้ฟังภายหลังว่า เธอเคยลื่นตกบันไดขณะกำลังทำเช็ดถูบันได ทำให้เลิกทำ ความสะอาดบ้าน และระมัดระวังตนเองมากขึ้นขณะขึ้นลงบันได แต่ติดที่ชอบเดินเร็ว และไม่ค่อยระวัง ลูกๆ บอกว่าให้ถือไม้เท้าติดไปด้วยเวลาออกจากบ้าน ช่วงแรกเธอก็เอาไปด้วยแต่ตั้งฟังไว้ เวลาเดินก็ถือไม้เท้าลอยจากพื้นบ้าง ยันพื้นบ้าง พอลืมหัด ก็ถือไม้เท้าลอยพ่นพ่น แต่ตอนนี้เธอต้องมีร่มยาวที่พร้อมจะใช้แทนไม้เท้าติดตัวไปตลอดเวลา

สุภรณ์ตระหนักว่าตัวเองอายุมากแล้ว และกลัวว่าต่อไปจะจำไม่ได้ จึงโอนกรรมสิทธิ์ที่ดิน และสวนยางให้กับหลาน และคิดว่าย้ายไปอยู่สถานพักฟื้นคนชราของสภากาชาดไทย แต่หลานก็ห้ามไว้ สุภรณ์คิดว่าอายุที่มากขึ้นของเธอและยังแข็งแรงไปไหนมาไหนได้เองแม้จะเป็นกำไรของชีวิต แต่การอยู่บ้านลำพังคนเดียว เธอก็กลัว เธอมีเงินมรดกที่ได้จากค่าเช่าสวนยางทุกเดือน กับเงินสวัสดิการหลังเกษียณมากพอที่จะไปซื้อบ้านในสถานพักฟื้นดังกล่าว และส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น แม้ลูกสาวคนเล็กจะชวนไปอยู่บ้านที่กรุงเทพฯ ด้วยกัน แต่เธอปฏิเสธเพราะชอบหาดใหญ่มากกว่า สำหรับเธอแล้ว อยู่ในเมืองหาดใหญ่เธอไม่กลัวเวลาออกไปนอกบ้านได้ หากเกิดอุบัติเหตุก็มีคนช่วยเพราะมีคนรู้จักกันคุ้นเคยกัน

สุภรณ์คิดว่าถ้าตนเองแก่มาก ๆ ขนาดเดินไม่ได้แล้วจะไปอยู่กับหลานสาว ลูกของพี่สาวที่เพิ่งเกษียณราชการ เพราะหลานเป็นใจเย็น อีกคนไปทำงาน เธอจึงโอนที่ดินและสวนให้กับหลานคนนี้ด้วย หลานคนนี้อยู่กับพ่อ (พี่เขยของสุภรณ์) ซึ่งอายุ 89 แล้วยังแข็งแรง ยังเดินขึ้นไปนอนชั้นบน แม้ลูกสาวของเขาจะเตรียมทำห้องติดแอร์ไว้ข้างล่าง แต่เขายังชอบที่จะนอนข้างบนมากกว่า สุภรณ์มักจะไปเยี่ยมพี่เขยบ่อยครั้ง ได้คุยกันตามประสาคนแก่ หาโอกาสพูดคุยกับคนอื่นบ้าง เธอคิดว่าหากแต่ละวันไม่ได้พูดคุยกับใคร เกรงว่าตนเองจะมีอาการหลงลืม เพราะลูกชายและลูกสะใภ้เป็นคนนิ่ง ๆ ไม่ค่อยคุยกัน ลูกสาวคนเล็กและหลานที่อยู่กรุงเทพฯ โทรมาหานาน ๆ ครั้ง

บางครั้งสุภรณ์เธอยากมีเพื่อนคุย ร่วมทำกิจกรรม เธอจึงคิดจะไปอยู่บ้านพักคนชรา เมื่อเธอเล่าเรื่องนี้ให้ลูกสาวคนเล็กฟัง ลูกสาวไม่เห็นด้วย อีกสองสัปดาห์ต่อมาลูกสาวก็ส่งเครื่องกรองน้ำมาให้ เป็นเครื่องกรองน้ำที่ช่วยทำให้ชะลอความจำเสื่อม ราคา 1.7 หมื่นบาท แต่เธอคิดว่าอายุขนาดนี้น่าจะพอได้แล้ว เธอไม่อยากอายุยืนแต่อยู่ในสภาพที่จำอะไรไม่ได้ และเป็นภาระ ซึ่งลูกสาวก็ได้เถียงกับเธอว่า



สภาพนั้นขึ้นอยู่กับพระเจ้าว่าจะให้อยู่นานเท่าใด หลังจากนั้นหลานสาวที่อยู่กรุงเทพฯ ก็โทรมาคุยกับเธอบ่อยขึ้น

รายที่ 3 ยูพา ปกติตอนเย็นยูพาจะเดินเล่นในห้างโรบินสัน บางวันก็แวะคุยกับเพื่อนบ้าน หกโมงเย็นก็หัวหม้อไปตักกับข้าวจากร้านที่บัดนี้อยู่ในความดูแลของหลานสาวและน้องสะใภ้ เธอยังอยู่ใน กงสีของครอบครัว เธอไม่ค่อยนั่งกินอาหารเย็นร่วมกับครอบครัว ตอนเช้าตื่นแต่เข้าไปรำไท้เก๊ก ก็ไปกินข้าวกับเพื่อน วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ไปร่วมกิจกรรมของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ก็แวะหาข้าวกลางวัน ที่ร้านอาหารในโรงพยาบาล บางทีก็เธอก็อยู่ที่ศูนย์ฯ คุยกับเพื่อนฝูง พบผ้าก๊อช พันผ้าใส่ไปพลาซ กว่าจะเสร็จก็บ่ายสองโมง กลับบ้านมาจับสักพัก พอเย็นบางวันไม่ชอบกับข้างที่บ้าน ก็มาที่ศูนย์อาหารในห้างโรบินสัน ซึ่งอยู่ถัดไปอีก 5-6 ห้องเท่านั้น ยิ่งในหน้าร้อน เธอแทบจะใช้ชีวิตในห้างสรรพสินค้า เพราะกลับไปที่บ้าน หรืออาจเรียกว่าห้องส่วนตัวก็ได้ ที่อยู่บนชั้นสามของอาคารพาณิชย์สูง 4 ชั้น ซึ่งตอนนี้ชั้นล่างใช้เก็บของทั้งที่ใช้ได้และไม่ได้ใช้ หลงเหลือจากน้ำท่วมคราวก่อน ตู้กระจกยาวสำหรับวางของ และตู้โชว์หน้าบ้านระเกะระกะด้วยกล่องใส่ของ ชั้นวางเอกสาร และชั้นวางของติดผนังก็กลายเป็นตู้เก็บของส่วนตัวของ ยูพาและอาหารว่าง เช่น ขนมปังกรอบห่อเล็ก เครื่องดื่มธัญพืชสำเร็จรูป มีกระติกน้ำร้อนตั้งอยู่บนโต๊ะที่ติดกับชั้นวางของ ยังมีเครื่องกรองน้ำส่วนตัว ที่เพื่อนแนะนำว่าควรซื้อไว้กรองน้ำเพื่อฆ่าเชื้อโรค ตอนเช้าเธอจะกรองน้ำเก็บไว้ใส่ขวดใหญ่แล้วถ่ายใส่ขวดน้ำเล็ก ๆ ติดตัวออกไป

วันที่เธอหกล้มหน้าห้างสรรพสินค้า เป็นเวลาพลบค่ำ ขณะเธอกำลังเดินกลับบ้าน มีหญิงวัยรุ่นรูปร่างสูงใหญ่วิ่งมาเฉี่ยวชนยูพา จนเธอล้มลงนอนกองกับพื้น ไหล่ซ้ายกระแทกพื้น กระตุกไหล่ปลาร้าหัก เธอถูกนำส่งโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง 2-3 วันแรกเธอขยับตัวไม่ได้ มีรอบฟกช้ำตามเนื้อตัว รู้สึกเหมือนไม่มีแรง นั่งไม่ได้ เอนนอนรักษาอยู่ 7 วัน เมื่อออกจากโรงพยาบาล แพทย์ให้ใส่เฝือกอ่อนตามด้านหลัง เธอไม่กล้าขยับแขนซ้าย และยังรู้สึกเคล็ดที่แขน ยูพาย้ายไปพักในสถานพักฟื้นผู้สูงอายุ เธอต้องการไปอยู่ที่นั่นก่อน เมื่อหายดีจึงค่อยกลับบ้าน

ตอนที่ผู้เขียนไปเยี่ยม หลังจากที่ยูพาเข้าไปอยู่ได้สัปดาห์หนึ่งแล้ว เธอบอกว่านอนไม่ค่อยหลับ เพราะบางวันก็มี บางครั้งก็รู้สึกหุดหิ้นมาเฉย ๆ เพราะเห็นแต่คนป่วย เวลาคนข้าง ๆ ไอ เธอมักจะสะดุ้งตื่น ปกติเธอก็นอนไม่ค่อยหลับอยู่เป็นประจำ ยูพาไม่ค่อยอยากบอกใครเรื่องที่ได้รับอุบัติเหตุ เมื่อหายหน้าไปจากศูนย์ฯ นานหลายเดือน เพื่อน ๆ จึงถามหา อาจารย์และเพื่อน ๆ ที่ศูนย์ฯ ได้ข่าวจากสุภรณ์จึงแวะมาเยี่ยม แต่เธอรู้สึกเกรงใจเพราะไม่อยากให้ใครต้องลำบาก

เธออยู่ที่สถานพักฟื้นแห่งนี้ 1 เดือน ก็กลับมาอยู่บ้านทาวนเฮาส์นอกตัวเมือง ใกล้กับโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งมีหลานชายอยู่ด้วย แต่ไม่ค่อยคุยกัน เธอมักจะบ่นให้ฟังเสมอว่าคนในบ้าน

ไม่ค่อยสนใจเธอ หลานคนโตที่เธอเป็นคนเลี้ยงมาแต่เล็กก็ย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ มีเหลนชายคนเดียวเท่านั้น ที่หมั้นโทรมาหาและพูดคุยด้วยบ่อยๆ เหลนคนนี้เรียนอยู่ที่โรงเรียนจีนในเชียงใหม่ โทรมาคราวใด ทั้งสองจะคุยกันด้วยภาษาจีนกลาง เธอจะอารมณ์ดีขึ้น หลังจากบาดเจ็บคราวนั้น เธอต้องขอความช่วยเหลือจากหลาน เธอพูดทำนองว่า ฉันมีแต่หลานผู้ชาย เขาไม่ค่อยสนใจฉันหรอก น้องสาวอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่ถนงน ไทยอาคารก็ไม่ค่อยออกจากบ้าน เพราะต้องดูแลสามารซึ่งกำลังป่วย ซ้ำเธอยังหุหนวกข้างหนึ่ง ยูพา คร้านจะพูดคุยด้วย เพราะต้องตะโกนคุยตลอดเวลา

หลังจากกลับมาอยู่บ้าน เธอยังคงขนเสื้อผ้าไปร้านซักรีด ไปร้านสระผมสัปดาห์ละสองครั้ง ตอนกลางวันก็ยังมาอยู่บ้านตึกแถวใกล้กับสถานีรถไฟ และไปออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ สัปดาห์ละ 1 วัน ปีหนึ่งหลังจากนั้นยูพาบอกร่าจู่ๆ เธอก็เป็นตุ่มน้ำใสๆ ที่ต้นขา ไปตรวจที่โรงพยาบาล หมอบอกว่าเป็นงูสวัด ให้กินยาทุกสี่ชั่วโมง นานห้าวัน ยานี้ทำให้เธอแสบกระเพาะอาหาร ไร้เรียวแรง ช่วงที่พักฟื้น เธอจึงกลับไปใช้บริการที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุอีก 1 สัปดาห์ และเตรียมตัวหาคอนโด หรือบ้านพักผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและบริการที่ดูแลผู้สูงอายุ แก่ก็มีเงินก้อนใหญ่ กลัวว่าเงินที่มีอยู่จะไม่ ค่ารถแพง จึงมาสมัครที่เดินไปได้เท่ากับออกกำลังกาย เพื่อนที่ร้านกึ่งแสง แต่ก็เกรงใจ ไม่ยอมบอกเพื่อน

รายที่ 4 ขอจ้อหมิง ซึ่งแม้จะขาข้าวขวาวจะสั้นกว่าอีกข้าง เพราะเคยหกล้มขาฉีกตั้งแต่เด็ก แต่ไม่ได้รับการรักษา เขาจึงต้องใส่รองเท้าเสริมส้นหนา และเดินกะเผลกเล็กน้อย ปกติจ้อหมิงขับรถจักรยานยนต์ไปตลาดห่างจากบ้านเดิมไปประมาณ 2 กิโลเมตร และจากร้านถ่ายรูปไปทำงานที่สมาคมกวางสิว ห่างไปเพียง 200 เมตร ทุกวัน เขาขับรถไม่เร็วนักและขับในระยะสั้นๆ แต่เมื่อเขาล้มลงพร้อมกับรถสองครั้ง ครั้งแรกล้มลงขณะกำลังพยายามจอดรถจักรยานยนต์บริเวณหน้าบ้าน กับอีกครั้ง ล้มลงระหว่างที่ข้ามแยกไฟแดงและกำลังจะเลี้ยวเข้าซอย ลุกๆ จึงห้ามไม่เขาขับรถอีกเลย ตอนเช้าลูกสาวจะขับรถมาส่งที่ร้านถ่ายรูป หลังจากนั้นจ้อหมิงก็เดินจากร้านไปที่สมาคม โดยถือไม้เท้าสามขา เขาคิดว่าแต่ละวันควรจะต้องเดินบ้าง การเดินไปทำงานใช้เวลานานเกือบ 20 นาที จึงถือเป็นการออกกำลังกาย

ทั้งที่ผู้สูงอายุตระหนักดีว่า ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร พวกเขาที่ยังเดินใกล้เข้าสู่ความตายมากขึ้น ผู้เขียนสังเกตว่าผู้สูงอายุจีนหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงความตาย และผู้เขียนเองก็ไม่กล้าที่กล่าวถึงสิ่งเหล่านี้ด้วย สิ่งที่คุณเขียนสัมผัสได้จากบทสนทนาหลายครั้งระหว่างที่คุยกับผู้สูงอายุ เช่น ยูพาชอบเล่าเรื่องสุขภาพของตนเอง ก็กับการพยายามทำให้ตนเองแข็งแรง หลังจากที่ยูพาได้รับอุบัติเหตุต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล แม้จะไม่หนักหนาแต่ผู้เขียนคิดว่า ยูพาควรจะมีคนช่วยดูแลบ้าง ผู้เขียนเคยถามว่าเหตุใดจึงไม่ย้ายไปอยู่กับหลานที่ทาวน์เฮาส์แห่งใหม่ จะได้พึ่งพาหลานให้เขาช่วยขับรถไปส่ง เธอบอกว่าหลานไม่ค่อยสนใจเธอ

หากจะไปอยู่กับน้องสาวซึ่งหุติงและมีภาระต้องดูแลสามีที่เป็นอัมพาต เพราะฉะนั้นเธอต้องแข็งแรง ต้องพึ่งตนเอง และเลี้ยงที่จะพูดถึงช่วงเวลาที่ต้องนอนไร่รื้อวแรงคนเดียว

สำหรับสุภรณ์ มักจะบอกกับผู้เขียนว่า การที่เธอมีอายุยืนมากกว่า 80 ปีและไม่เจ็บป่วยเหมือนผู้สูงอายุวัยเดียวกัน นับเป็นกำไรของชีวิต เธอไม่หวังอะไรนอกจากจะมีเพื่อนคุย เธอเคยปรารถนาว่าจะไปอยู่บ้านพักผู้สูงอายุที่มีห้องแยกพักเป็นส่วนตัว และจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ เป็นหมู่บ้านรวมคนแก่ด้วยกัน เพื่อว่าเธอจะได้ไม่รู้เหงาเวลาที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ไม่มีคนคุยด้วย ลูกชาย ลูกสะใภ้และหลานหลานคนเล็กที่เธออาศัยอยู่ด้วยนั้น เป็นคนพูดน้อย ต่างคนต่างมีมุมทำงานของตนเอง ลูกชายและลูกสะใภ้เป็นอาจารย์ทั้งคู่ จึงมักเห็นเขาทั้งสองคนเตรียมการสอน หลานชายวัยรุ่นนั้นก็ท่องหนังสือ เขามุ่งมั่นที่จะสอบเข้าชิงทุนไปต่างประเทศ ภายในบ้านจึงค่อนข้างเงียบ พวกเขาไม่ค่อยคุยกัน สุภรณ์จึงรู้สึกเหงา เมื่อมีเพื่อนแวะมาคุยที่บ้าน หรือขอให้สุภรณ์ช่วยสอนงานฝีมือ เช่น พับริบบิ้นหรือผ้าเช็ดหน้าเพื่อเป็นของขวัญในงานเลี้ยง เธอจึงยินดีมาก แต่หลานของเธอห้ามไว้

ผู้เขียนสังเกตว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ชอบเล่าเกี่ยวกับความสำเร็จของลูกหลาน เช่น ฮอน มีลูกห้าคน คนโตเป็นอาจารย์ในคณะพยาบาลศาสตร์ ลูกสาวคนที่สองทำงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพฯ ลูกชายอีกสองคนก็ทำ ลูกชายคนสุดท้ายก็ทำงานบริษัทในหาดใหญ่ หลานคนโตกำลังเรียนคณะแพทย์ที่มหิดล และทุกคนเรียนเก่งสอบติดโรงเรียนชื่อดังของประเทศ พวกเขาชื่นชมและภูมิใจในความก้าวหน้าและองกามนชีวิตของคนรุ่นหลัง ขณะเดียวกัน ทำให้หวงนิกถึงความสำเร็จในชีวิตของตนเอง ฮอนเล่าถึงชีวิตวัยเด็กที่ต้องอดทน ทำงานหนัก จึงทำให้ประสบความสำเร็จ วัยทำงานของเขามีเพื่อนมาก ชอบเลี้ยงเพื่อนต้อนรับลูกค้าจากกรุงเทพฯ โดยพาไปเที่ยวเต็นท์บาร์และไนต์คลับ ในขณะที่ภรรยาของเขาใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่บ้าน จะออกนอกบ้านก็ในช่วงที่ฮอนรับเหมาก่อสร้างที่ต่างจังหวัด เช่น ช่วงที่ได้งานรับเหมาก่อสร้างมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี ทั้งครอบครัวก็ย้ายไปอยู่ที่ปัตตานี 2 ปี ช่วงนั้นสุมาลีจึงได้ไปเที่ยวบ้างในวันหยุด แต่เมื่อร่างกายไม่อำนวยอีกต่อไป สุมาลีดูเศร้าหมองลงมาก เมื่อผู้เขียนไปเยี่ยมเธอในอีกสองปีต่อมา ขณะนั่งคุยกัน บางทีเธอก็ดูเหม่อลอย บางทีก็ถามซ้ำด้วยคำถามเดิม ว่าไปไหนมา และบ่นซ้ำๆ ว่าเบื่อ ชัดใจ โดยเฉพาะเวลาจะเข้าห้องน้ำรู้สึกลำบาก เพราะเดินได้ไม่เร็วตั้งใจหลังจากที่เธอป่วย ลูกสาวและลูกชายผลัดกันมาเยี่ยมตอนเย็นและเสาร์อาทิตย์ บางครั้งก็รับไปเที่ยวในห้าง โดยนั่งรถเข็น แต่ช่วงหลังเธอปฏิเสธที่จะออกนอกบ้านเพราะไม่สะดวกเรื่องเข้าห้องน้ำ ต้องเตรียมใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ซึ่งแสนจะร้อนและอึดอัด และเธอก็ยังไม่กล้าใช้ไม้เท้าสามขาเดินซึ่งทำให้ต้องมีคนช่วยอุ้มหรือพยุงเกือบตลอดเวลา

## บทที่ 8

### สตรีวิทยาวัฒนธรรมของความแก่ และคนแก่ชาวจีนในเมืองหาดใหญ่

ใน บั้นปลายชีวิตของคนแก่ในเมืองการค้า ผู้ศึกษาเสนอว่า ความแก่ เช่นเดียวกับความเป็นเด็ก ความเป็นหญิง เป็นชาย ไม่ใช่เป็นเพียงภาวะการณ์ของร่างกาย แต่เป็นสรีรวัฒนธรรม กล่าวคือ ทั้งถูกกำหนดด้วยความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และมีมิติทางประวัติศาสตร์ และนำเสนอแนวคิดนี้ผ่านการศึกษาร่างกาย การใช้และปฏิบัติต่อร่างกายที่แก่ชราของชาวจีนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผู้สูงอายุเชื้อสายจีนในงานศึกษานี้เป็นลูกของชาวจีนที่อพยพมาจากประเทศจีนและมาเลเซีย พวกเขาส่วนใหญ่เกิด เติบโต ทำงานในหาดใหญ่ เรียนภาษาจีนเป็นหลักเพราะต้องติดต่อสื่อสารกับคนจีนในเมืองและต่างประเทศ พวกเขาเติบโตในช่วงที่รัฐบาลไทยต้องการสร้างความเป็นไทย ทำให้พวกเขาต้องเรียนภาษาไทย แม้ในช่วงแรกพวกเขาจะไม่ให้ความสำคัญ เพราะเห็นว่าไม่จำเป็น แต่เมื่อเมืองการค้าเริ่มมีหน่วยราชการและต้องติดต่อกับคนไทยมากขึ้น พวกเขาจึงพยายามเรียนรู้ภาษาไทย เพื่อประโยชน์ทางการค้า ผู้สูงอายุจีนเหล่านี้ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานหาเลี้ยงชีพตั้งแต่วัยรุ่น ส่วนใหญ่เมื่อเรียนจบประถมสี่ก็ออกมาช่วยพ่อแม่ค้าขาย บางคนก็ได้เรียนต่อ หรือไปฝึกงานเป็นช่าง บ้างก็เป็นแรงงานในโรงงานยาง แล้วใช้เวลาเย็นถึงค่ำไปเรียนเพิ่มเติม บางคนเป็นล่ามภาษาจีน บางคนก็สืบทอดกิจการของพ่อแม่ร่วมกับพี่น้อง แล้วขยายกิจการจนมั่นคง สามารถซื้อบ้าน ที่ดินและสวนยาง

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุจีนให้คุณค่ากับความสำเร็จและความมั่นคงทางเศรษฐกิจและครอบครัว พวกเขาถูกสอนว่าต้องขยัน อดทน การทำงานหนัก ความพากเพียรจะทำให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งหมายถึงการมีหน้าที่การงานมั่นคง มีกิจการเป็นของตนเอง เป็นนายของตัวเอง เป็นเจ้าแก่เห็นได้จากคนที่ทำงานเป็นลูกจ้างโรงงานยางก็พยายามจะออกมาตั้งบริษัทของตนเอง หรือเคยเป็นนายช่างในโรงงานเมื่อฝึกปรือจนมีความชำนาญก็แยกออกมาเปิดอู่หรือโรงกลึงของตนเอง เมื่อพวกเขาแต่งงานต้องสร้างรากฐานของครอบครัวให้มั่นคง ลูกๆ ของพวกเขาแม้ได้รับการศึกษาสูงและแยกย้ายไปทำงานแต่งงานและย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดหรือกรุงเทพฯ บ้างก็อยู่ต่างประเทศ

พวกเขาใช้ชีวิตอยู่ในเมืองจนถึงปัจจุบัน มากกว่าเจ็ดสิบปี ทำงานตั้งแต่เด็ก บางคนเริ่มทำงานตั้งแต่อายุไม่ถึงสิบขวบ ชีวิตของพวกเขาเปลี่ยนแปลงและเติบโตใหญ่ควบคู่ไปกับเมืองหาดใหญ่ที่เติบโตจากชุมชนค้าขายกลายเป็นศูนย์กลางการค้าในหัวเมืองภาคใต้ พวกเขาตื่นแต่เช้าตรู่ พระอาทิตย์ยังไม่พ้นขอบฟ้า ใช้ชีวิตในเมือง พบปะผู้คน คุ่นเคยกับเส้นทาง ตลาด ตึกรามบ้านช่องและสถานที่ต่างๆ ใน

เมือง การอยู่และใช้ชีวิตในเมือง สร้างความเคยชินให้แก่ร่างกายของพวกเขา แม้อายุมากขึ้นพวกเขาก็ยังพบปะเพื่อนกลุ่มเดิม เดินทางไปมาบนถนนสายเดิม ไปยังสถานที่ที่เคยไปเมื่อครั้งเยาว์วัย

## 8.1 การนิยามความแก่

ผู้ศึกษาพบว่า สำหรับชาวจีนกลุ่มนี้ ความแก่ไม่ได้ถูกนิยามจากความเสื่อมของร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ดูเหมือนจะถูกนิยามจากงานที่พวกเขาทำ และการสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว (ฐานะทางเศรษฐกิจ ลูกหลานประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น) ด้วย กล่าวคือ ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน หรืองานที่สร้างรายได้ให้ครอบครัว จะ “แก่” เร็วกว่าคนที่ทำงานในบ้านหรือไม่สร้างรายได้ให้ครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ตัวอย่างเช่น พ่อของยุพา ที่หยุดค้าขายเมื่ออายุเข้าใกล้ 60 ปี ในยามที่รู้สึกว่าการครอบครัวเริ่มมั่นคงแล้ว และส่งต่อให้กับลูกชายดูแลแทน ส่วนยุพาเมื่ออายุ 58 ปี ก็วางมือจากการค้าขายหน้าร้าน ยกให้เป็นหน้าที่ของน้องชายคนเล็ก ฮอนก็เลิกกิจการรถซ่อมรถและรับเหมาก่อสร้าง ขณะที่เศรษฐกิจเริ่มซบเซาและลูกๆ เรียนจบทำงานพอดี

แต่สำหรับผู้หญิงที่เคยทำงานนอกบ้าน แม้พวกเขาจะออกจากงานที่มีรายได้เลี้ยงชีพ แต่ก็ไม่ได้หยุดทำงานจริงๆ เช่น สุภรณ์ที่ลาออกจากผู้ช่วยห้องยาในโรงพยาบาลมิชชัน เมื่อแต่งงานตอนอายุ 48 ปี และมาช่วยงานคลินิกของสามีและดูแลบ้าน กรณีของลิลลี่ ซึ่งไม่ได้แต่งงาน ก็เกษียณตนเองจากงานขายทัวร์เมื่ออายุครบ 60 แต่งานประจำวันในครอบครัวก็ไม่ได้ยุติลง เธอยังต้องดูแลแม่ที่ป่วยเป็นอัมพาตร่วมกับพี่สาว งานดูแลแม่ยุติลงเมื่อแม่จากไป สำหรับสุมาลี แม้จะไม่ทำงานหารายได้ แต่การดูแลลูก สามี และดูแลบ้าน เป็นงานที่เธอหยุดไม่ได้ เธอค่อยๆ ลดการทำงานบ้านลง เมื่อลูกแต่งงานแยกตัวออกไป และยุติลงเมื่อเธอป่วยเป็นอัมพาต

จะเห็นได้ว่างานสำหรับผู้หญิงดูเหมือนจะไม่มีวันยุติลง จนกว่าร่างกายอ่อนล้าลงจนทำไม่ไหว ผู้หญิงบางคนจึงแก่ช้ากว่าอีกหลายคน ที่มีสถานทางเศรษฐกิจดีและไม่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง เช่น เสี่ยะเหม่ย ที่แม้จะพยายามขายอาหารอยู่ช่วงหนึ่ง แต่ภายหลังก็เลิกไปเพราะเหนื่อยเหนื่อย เมื่ออายุยังไม่ถึง 40 ปี การไม่ต้องทำงานที่ทำเงินให้ครอบครัว ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับเธอ เพราะเธอมีมรดกจากการเก็บค่าเช่าสวนยางที่ตกทอดมาจากพ่อและรายได้จากสามีที่ทำงานเป็นผู้จัดการโรงงานขนาดใหญ่ ส่วนไฉ่หลาน เมื่อลูกทั้ง 5 คน เรียนจบทำงาน มีกิจการของตนเอง เธอก็ไม่ต้องห่วงกังวลเรื่องอื่น มีเวลาเป็นของตัวเอง ไปออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมสตรีของอำเภอ สมาคมจีน และชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล

จากงานศึกษานี้จึงเห็นว่า ความเป็นคนแก่ของคนจีนจึงอาจนิยามจากการยุติบทบาทการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ แต่ก็ยังมีความแตกต่างไปตามบทบาททางเพศและสถานภาพทางเศรษฐกิจด้วย

## 8.2 ปฏิบัติการต่อร่างกายที่ “แก่” กับการนิยาม “ความแก่”

ในความเป็นเมืองการค้า ที่รัฐมีนโยบายพัฒนาสาธารณูปโภคพื้นฐานที่สะดวกสบาย ทำให้มีสถานศึกษา การคมนาคมที่สะดวก ประกอบกับค่านิยมของคนจีนในรุ่นนี้ที่ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูง พวกเขาจึงส่งเสริมให้ลูกเรียนให้สูงที่สุด ดังนั้นจึงพบว่าลูก รวมทั้งหลานของพวกเขามีโอกาสทำงานที่มั่นคง และมีหน้ามีตา บางคนก็ได้ไปเรียนและทำงานที่กรุงเทพฯ บางครอบครัวก็ไปอยู่ต่างประเทศ ครอบครัวของคนจีนในหาดใหญ่จึงไม่ใช่ครอบครัวขยาย จึงเป็นเหตุให้พวกเขาต้องพยายามพึ่งพาตนเอง ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ด้วยการทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุจีนมักพูดถึงความแข็งแรง คำอวยพรในวันตรุษ วันเกิดของผู้สูงอายุก็มักจะบอกว่าขอให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ อายุยืน ดังนั้นจึงพบว่า ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งหันมาใส่ใจสุขภาพ เพราะไม่ต้องการให้ญาติหรือลูกหลานเป็นทุกข์หรือกังวลกับความเจ็บป่วยของตนเอง การที่ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมารำไท่เก๊ก เช่น ยูฟา ลิลลี่ สุภรณ์ นิภา ก็เพื่อช่วยให้ร่างกายที่เริ่มขาดความยืดหยุ่นนั้น มีความคล่องตัวมากขึ้น หรือก็ช่วยลดอาการเจ็บปวดตามร่างกาย ที่เกิดจากการไหลเวียนเลือดที่ไม่ค่อยดี ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการเคลื่อนไหวน้อยลงนั้น ผลจากการรำไท่เก๊กยังช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างปกติได้

ความเป็นเมืองที่เต็มไปด้วยคนจีนยังทำให้พวกเขาหาอาหารนอกบ้านที่คุ้นเคยกินได้ง่ายดาย และแม้ว่าอาหารบางชนิดมีไขมันมาก ผู้สูงอายุยังคงกินอาหารเหล่านั้น แต่จะกินชาเพื่อล้างไขมัน เช่น จินดาวรรณ ซึ่งปวดหลังมาหลายปีและตรวจพบว่ามีไขมันในเลือดสูง เมื่อกินอาหารนอกบ้าน เธอเลี่ยงไม่กินอาหารที่มีน้ำมัน และยังทำน้ำสมุนไพรเพื่อล้างพิษและไขมันกินเองด้วย พวกเขาเลือกกินอาหารตามความเชื่อจีน เช่น ยูฟา ลิลลี่และคนที่ฝึกไท่เก๊กหลายคน เลี่ยงอาหารที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าร่างกาย เช่น น้ำแข็ง ซึ่งจะไปขัดขวาง “ชี” หรือพลังที่ขับเคลื่อนให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและไม่ให้เจ็บป่วย เลี่ยงอาหารทอด อาหารมัน ที่มีคุณสมบัติ “ร้อน” ที่กระตุ้นการเผาผลาญมากเกินไป ซึ่งจะทำให้ป่วยง่าย และเลี่ยงอาหารที่ “เย็น” เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยและไม่มีแรง อย่างไรก็ตามการกินอาหารร้อนหรือเย็นนอกจากจะสัมพันธ์กับร่างกายแล้วยังสัมพันธ์กับอากาศในช่วงนั้นด้วย ผู้สูงอายุบางคนกินอาหารเสริม เช่น ยูฟากินน้ำมันปลา เพื่อบำรุงสมอง

การเลือกกินอาหารยังสัมพันธ์กับความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย เช่น สุนัขเลือกกินอาหารที่เคี้ยวง่าย เพราะเธอใส่ฟันปลอม การขาดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด จะทำให้มีปัญหาการขับถ่ายตามมา นิภาซึ่งเป็นเบาหวานก็ระมัดระวัง กินอาหารรสหวานและไขมันน้อย กินอาหารที่มีกากและน้ำ เช่น ต้มลูกเดี๋ย มะละกอ และต้องเดินทางออกกำลังกายทุกวัน

นอกจากนี้ผู้สูงอายุเงินเหล่านี้ยังพยายามคงความจำเอาไว้ด้วย หลายครั้งระหว่างที่ผู้เขียนพูดคุยกับผู้สูงอายุ พวกเขายังกลับไปค้นรูปภาพเก่า ใบเสร็จจรรยาตอง และข้อความที่เคยจดไว้ มาอ่านอีกเพื่อทบทวนความจำ และยังบอกอีกว่าการที่ผู้เขียนไปชวนคุยเรื่องราวในอดีตของพวกเขา ทำให้เขาต้องพยายามระลึก นึกถึงเรื่องเก่า ซึ่งจะช่วยกระตุ้นความจำขึ้นมา และน่าจะทำให้พวกเขาไม่ป่วยเป็นโรคความจำเสื่อม นอกจากนี้การร้องเพลงจีน ดูหนังจีน เขียนหนังสือจีน ก็ช่วยย้ำเตือนความทรงจำเรื่องเก่า และทำให้พวกเขารู้สึกเพลิดเพลิน

สำหรับคนจีนกลุ่มนี้ การหลงลืมเป็นอุปสรรคและก่อให้เกิดความทุกข์กับตนเองและเป็นภาระกับคนอื่น ความจำจึงสำคัญเพราะทำให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตอย่าง “ปกติ” ร่วมกับคนอื่นได้ และเพราะพวกเขากลัวว่าจะลืม จนทำอะไรไม่ได้ พวกเขาจึงออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านในสถานที่ที่คุ้นเคย เพราะร่างกายของมนุษย์จำสิ่งต่างๆ ได้ เช่นเดียวกับที่ Henri Bergson เรียกว่า ความจำของร่างกายมนุษย์ (body memory) ว่าเป็นที่รวมของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งเกิดจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส (อ้างใน Whitehead, 2009) ปฏิบัติการต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จึงช่วยส่งเสริมความจำ และกระตุ้นความทรงจำระยะยาว เพราะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำทุกวันไปกระตุ้นเซลล์ประสาทให้ทำงานซ้ำๆ เกิดการเชื่อมโยงการทำงานของเซลล์ประสาทเป็นโครงข่ายมากและรวดเร็วขึ้น และสร้างร่องรอยความจำในสมอง (memory trace) (Atkinson and Shiffrin, 1968) ดังนั้นการฝึกฝนร่างกายใหม่ในช่วงสูงวัยยังมีส่วนช่วยสร้างร่องรอยความจำในสมอง

### 8.3 ชีวิต “ปกติ”

ภาวะ “ปกติ” ของการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเงิน ในงานศึกษานี้ หมายความว่าความสามารถในการใช้ชีวิตอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น หรือพึ่งพาน้อยที่สุด ซึ่งดูเหมือนจะย้อนทางกับร่างกายที่เสื่อมลง ดังนั้นการฝึกฝนร่างกายด้วยไท้เก๊ก การเลือกกินอาหาร บางคนก็ทำงาน ก็เพื่อให้สามารถดำรงจังหวะเวลาในชีวิตประจำวันแบบเดิม เช่น นิภายังแต่ตื่นเข้ามีด เดินไปออกกำลังกายที่โรงเรียนศรีนคร แล้วกลับมาเปิดร้านขายของ จ่อหมิง เจ้าของร้านถ่ายรูป ก็ยังขี่รถจักรยานยนต์ไปตลาดแต่เช้า ส่ง

หลานไปโรงเรียน แล้วไปนั่งทำงานที่สมาคมกวางสี จนถึงสี่โมงเย็นทุกวัน เวลาว่างสำคัญสมาคม เขาก็ยังรับหน้าที่ช่างภาพด้วย

สุภรณ์ที่แม่อายุ 80 ปีแล้ว ก็ยังคล่องแคล่ว ขึ้นรถสองแถวไปศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ไปโบสถ์ทุกวันเสาร์ ไปห้องสมุดและเดินเล่นห้างสรรพสินค้าด้วยตนเอง นอกจากนี้เธอยังช่วยลูกสะใภ้เช็ดถูบ้านในวันอาทิตย์ ปัจจุบันเธอยังซักเสื้อผ้าเองทุกวัน หรือฮอนที่แม่จะป่วยเป็นเส้นเลือดหัวใจตีบ ดูแลรักษาตนเองด้วยการกินยาสม่ำเสมอ ก็ยังอยู่บ้านที่เป็นตึกแถวสองชั้นกับภรรยา ทั้งสองยังนอนอยู่ชั้นบน โดยสร้างห้องน้ำเพิ่มอีกห้องไว้ชั้นบน เพื่อความสะดวกเวลาอาบน้ำและเข้าห้องน้ำกลางดึก หรือยู่พาซึ่งเคยขายของอยู่ในบ้าน เมื่อหยุดทำงาน เธอออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านในตอนเช้า ไปรำไท้เก๊ก ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ บางครั้งก็ไปเที่ยวกับเพื่อน แวะไปตกทาย พุดคุย เยี่ยมเยียนเพื่อนเก่า จนถึงบ่าย จึงกลับมาดูแลบ้านหรือทำธุระส่วนตัวอื่นๆ เธอใช้เวลาเหมือนเวลาที่เคยทำงาน แต่เปลี่ยนกิจกรรมและสถานที่

สำหรับผู้สูงบางคน แม้จะเลิกทำงานเพื่อหารายได้ แต่ก็ยังค้าขายหรือทำงานอย่างอื่น เช่น ฮอนและจ่อหมิง เป้าหมายของการทำงานในช่วงนี้ต่างจากการทำงานในวัยหนุ่มสาว กล่าวคือ เป็นไปเพื่อคงสภาพทางสังคม คงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การทำงานในช่วงสูงวัยยังเป็นการใช้เวลาไปเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและช่วยให้ความจำไม่เสื่อม

อย่างไรก็ดีการใช้ชีวิตประจำวันนอกบ้านของผู้สูงอายุเหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะความเป็นเมือง สถานที่ต่างๆ ที่เขาไปใช้ เป็นสถานที่ที่คุ้นเคย บางแห่งยังมีผู้คนที่ยังจำได้ในวัยเด็ก แต่ห่างหายไปในช่วงวัยทำงาน ทำให้ได้กลับมาสานสัมพันธ์กันอีกครั้ง เมืองที่มีความสะดวกสบาย และคึกคักจึงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่าง “ปกติ” เพราะพื้นที่/สถานที่ในเมืองยังคงอยู่ในความทรงจำ ในร่างกายของผู้สูงอายุ การเข้าไปในสถานที่แห่งเดิมที่เคยไปจึงกระตุ้นความทรงจำ ทำให้สิ่งที่ดูเหมือนจะลืมไปกลับขึ้นมาใหม่ (Kontos, 2006) และเพราะความจำในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ผ่านการใช้ร่างกายในพื้นที่ประจำวันตั้งแต่วัยเด็ก เพราะร่างกายแต่ละคนมีกลไกการทำงานด้านการรับสัมผัสและการเคลื่อนไหว (sensori-motor function) และมีการจัดเก็บและรอการระลึกขึ้นมา เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ร่างกายจำวิธีการเดิน การเขียน ได้เพราะเกิดการทำซ้ำๆ ถูกเก็บรวมกันอยู่ในร่างกายโดยไม่รู้ตัว (unconscious) เรียกว่า habit memory ผู้สูงอายุจึงที่ฝึกไท้เก๊ก นอกจากจะสร้างความจำใหม่ให้กับร่างกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายสามารถเตรียมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่คล้ายกัน การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในสถานที่ที่คุ้นเคยมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เป็นการฟื้นความจำของร่างกาย ผ่านประสาทสัมผัสคือ การเห็น การได้ยิน และการสัมผัส ขณะเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของ



habitus (Bourdieu, 1972) เพราะร่างกายมนุษย์เป็นเครื่องมือเรียนรู้และส่งผ่านความรู้ผ่านการปฏิบัติ (practice หรือ praxis) ซ้ำๆ หรือฝึกฝน ทำให้ร่างกายเกิดการรับรู้ เรียนรู้ จนเกิดความเคยชินหรือจำได้ จนเป็นส่วนหนึ่งในร่างกาย (embodiment) ทำให้กลายเป็นอุปนิสัยและกลายเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล

#### 8.4 ร่างกายของคนแก่กับพื้นที่ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่า การใช้ชีวิตประจำวัน อย่าง “ปกติ” ของผู้สูงอายุเกิดขึ้นในพื้นที่/สถานที่ที่พวกเขาเคยใช้สมัยยังเป็นเด็ก หนุ่มสาว แต่เมื่อพวกเขาสูงวัยขึ้น แต่การใช้งานของพื้นที่บางแห่งสำหรับผู้สูงอายุกลับเปลี่ยนไป เช่น โรงเรียนจังหวัดที่พวกเขาเคยเรียน กลายเป็นพื้นที่ออกกำลังกายในตอนเช้า หอประชุมซุนยัตเซินซึ่งเคยใช้เรียนภาษาจีน ประวัติศาสตร์จีน จัดงานเฉลิมฉลองวันชาติจีน จัดงานครบรอบวันเกิด วันแต่งงาน ก็กลายเป็นเวทีร้องเพลงคาราโอเกะ ศาลเจ้าบางแห่งที่เคยทำบุญ สวดมนต์ ขอพรให้หายป่วย ก็จัดประกวดร้องเพลงจีน การใช้พื้นที่เหล่านี้ก็เพื่อรองรับสภาพและความสามารถในการอยู่กับวัยชรา

ขณะที่พื้นที่บางแบบจะยังทำหน้าที่เหมือนเดิม เช่น วัดหรือโรงเรียนที่พวกเขาเคยติดตามแม่ไปไหว้เจ้า พวกเขาไปวิ่งเล่น ได้กินข้าวกินขนมฟรี เป็นความสุขแปลกใหม่ เมื่อพวกเขาสูงวัยขึ้น การไปวัด โรงเรียนในวันพระและวันสำคัญตามเทศกาลจีน กลายเป็นจุดเชื่อมพวกเขากับบรรพบุรุษ นอกจากไหว้เจ้าแล้ว ยังไปสวดมนต์เพื่อการอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ การไปช่วยทำความสะอาด ทำอาหาร และช่วยทำงานอื่นๆ ตามความถนัด เป็นการสั่งสมบุญสำหรับตนเองก่อนตาย เช่น สุดาร์ตันและน้องสาวที่ไปช่วยพับกระดาษ ทำความสะอาดโรงเรียนก่อนถึงเทศกาลกินเจทุกปี พื้นที่เหล่านี้จึงมีความหมายใหม่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต

แม้ผู้สูงอายุจะดูเหมือนยังสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติได้ แต่หากสังเกตจะพบว่าพวกเขาใช้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ชีวิตในและนอกบ้าน เช่น สุภรณ์ซึ่งพักอยู่ชั้นสองของตึกแถวสามชั้น เคยหกล้ม เข้ากระแทกขณะเช็ดตู้บันได ทำให้เดินกะเผลกนานหลายสัปดาห์ เธอจึงขึ้นลงบันไดด้วยความระมัดระวัง นอกจากจะเกาะราวบันไดแล้ว ยังลดความเร็วในการเดินลงกว่าปกติ ช่วงนั้นเธอต้องรักษาตัวอยู่นานหลายเดือน หลังจากนั้นเธอจึงไม่กล้าเช็ดตู้บันไดอีกเลย และหลีกเลี่ยงที่จะไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสำหรับตัวเอง เช่น ไนมทรรรมไท่เก๊ก ที่จัดขึ้นที่สนามกีฬาเทศบาลซึ่งต้องขึ้นไปบนอัฒจันทร์สูง เธอคิดว่าคงเดินขึ้นไม่ได้จึงไม่ไปร่วมงาน ส่วนกิจกรรมออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ เธอก็เลือกรำไท่เก๊กลมปราณ

เท่านั้น ไม่ร่ำพัดเงินซึ่งต้องเคลื่อนไหวเร็วกว่า และมีท่าย่อเขาลงมากจนเกือบจะนั่ง เนื่องจากเธอกลัวว่าล้มลงอีก สำหรับการเดินทางออกนอกบ้าน จากเดิมที่เคยไปโรงพยาบาลด้วยรถสองแถว สุภรณ์ก็เปลี่ยนมานั่งรถแท็กซี่ โดยโทรให้แท็กซี่มารับที่บ้าน นอกจากนี้ ลูกชายของเธอก็จ้างเด็กสาวคนหนึ่งให้มาเป็นพี่เลี้ยงคอยติดตามเธอตลอดเวลา สำหรับสุภรณ์ พื้นที่ในบ้านและนอกบ้านที่เคยปลอดภัยกลับกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงสำหรับร่างกายที่เสื่อมและเปราะ

จากงานศึกษานี้จึงเห็นว่าผู้สูงอายุจีนมีการนิยามความแก่ที่หลากหลาย ตามเพศ บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และสถานภาพทางเศรษฐกิจ พวกเขาพยายามใช้ชีวิตช่วงชั้นปลายอย่าง”ปกติ” โดยจัดการกับร่างกายที่เสื่อมและเปราะที่เปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ด้วยจัดการกับร่างกายตนเอง ใช้การออกกำลังกายด้วยไท้เก๊ก เลือกกินอาหาร ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อรักษาความจำไปพร้อมกับการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และคงจัดพื้นที่ในบ้านให้ตนได้เคลื่อนไหวใกล้เคียงกับปกติที่ผ่าน และจะปรับก็ต่อเมื่อป่วย พวกเขายังใช้ชีวิตนอกบ้าน ไปในสถานที่ที่เคยไปในวัยเด็กและหนุ่มสาว แต่ในความหมายที่เปลี่ยนไป พื้นที่นอกบ้านและในบ้านกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงสำหรับร่างกายที่เปราะของผู้สูงอายุร่างกาย ดังนั้นจะเห็นได้ว่า “ความแก่” เป็นสรีรวัฒนธรรม คือ นอกจากจะเป็นภาวะการณ์ของการเปลี่ยนแปลงร่างกายแล้ว ยังถูกกำหนดด้วยความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และมิติทางประวัติศาสตร์

## รายการอ้างอิง

### หนังสือและบทความในหนังสือ

- กรมสุขภาพจิต, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *คู่มือการพัฒนาศักยภาพ “คน ผู้ไม่เฒ่า”*. กรุงเทพฯ: 1241 มิราคูร์ส.
- กรมอนามัย, สำนักส่งเสริมสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงมหาดไทย,. (2504). *นำเที่ยวสงขลา*. พระนคร: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมมหาดไทย
- กระทรวงสาธารณสุข. (2525). *อนุสรณ์สาธารณสุขครบรอบ 40 ปี แห่งการสถาปนากระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2485-2525*. ม.ป.ท.
- กัตติง, แกรี. (2558). *ฟูโกต์: ความรู้ฉบับพกพา* (สายพิน ศุภุทธมงคล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: Openworlds.
- กิตติ ต้นไทย. (2552). *หนึ่งศตวรรษ เศรษฐกิจของคนลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- เกษียร เตชะพีระ. (2537). *แลลดลายมังกร: รวมข้อเขียนว่าด้วยความเป็นจีนในสยาม*. กรุงเทพฯ: คบไฟ.
- เกียรติภูมิ วงศ์จิต. (บรรณาธิการ) “120 ปี สุขภาพจิตไทย 2432-2552” กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์และชาติชาย มุกสง (บรรณาธิการ). (2545). *พรมแดนความรู้ ประวัติศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุขไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2556). *บันทึก 60 ปี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คริส บราวเซียร์. (2551). *คู่มือศึกษาประวัติศาสตร์โลก ฉบับไม่จืดจาง* (ประสิทธิ์ ตั้งมหาสถิตกุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: คบไฟ.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศม์. (2553). *รูปแบบวิธีการที่เหมาะสมในการจัดสวัสดิการสังคมโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฉินเช่าหวน (หมอชินแวน). (2541). *ฉม ทับกบ: ป่านหลู่เต๋ยม* (สุนทรี ต้นตระกูลโรจน์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสัน เพรส.

- ชูชัย ศุภวงค์. (บรรณาธิการ). (2542). *อยู่อย่างมีคุณค่า: บันทึกและวิถีชีวิตสู่หนทางแห่งความสุข*.  
กรุงเทพฯ: มติชน
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2519). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 3).  
กรุงเทพฯ: เทพรัตน์การพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์, วิญญูรัตน์ ต้นศิริ และ ยุทธนา อักษรนันท์. (2531). *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:  
ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เถกิงศักดิ์ พัฒโนและคณะ. (2555). *ย้อนอดีตนครหาดใหญ่ ชุดพิเศษ: พระบารมีร่มเกล้าชาวหาดใหญ่*.  
สงขลา: เอส พี การพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บุญศิริ สุวรรณเพ็ชร์. (2538). *อธิบายสำนวน สุภาษิตและคำพังเพยไทย*. กรุงเทพฯ: เอสแอนด์เคบีคส์.
- ประยุทธ์ สิทธิพันธ์. (2522). *สร้างกรุงและประวัติศาสตร์การบริหารชาติไทย*. กรุงเทพฯ: เทพพิทักษ์การ  
พิมพ์.
- ประวัติและวิวัฒนาการของกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย. (2509). ในอนุสรณ์การ  
พระราชทานเพลิงศพและฌาปนกิจศพ นายบุญส่ง บรรจงโพธิ์กลางและนายสุรชัย บรรจงโพธิ์  
กลาง 27 มกราคม 2509 วัดโสมนัสวิหาร. กรุงเทพฯ: โรงเรียนประชาสงเคราะห์.
- ประเสริฐสุภมาตรา, ขุน. (2495). *คำสอนชั้นปริญญาตรี พ.ศ. 2495 เรื่องคณะกรรมการเศรษฐกิจและ  
สังคมตามกฎหมายตราพระราชชาติ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปิยากร หวังมหาพร. (2554). *ผู้สูงอายุไทย พัฒนาการเชิงนโยบายภาครัฐ จากอดีตสู่ปัจจุบันและแนวโน้ม  
ในอนาคต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พิชัย ศรีใส (เรียบเรียง). (ม.ป.ป). *บันทึกความทรงจำของพลับ ไชยะวงศ์*. เอกสารอัดสำเนา.
- ฟูโกต์, มิแช็ล. (2554). *ร่างกายใต้บังคับ* (นพพร ประชากุล และ ทองกร โภคธรรม, ผู้แปล). กรุงเทพฯ:  
คบไฟ.
- ภูวดล ทรงประเสริฐ. (2535). *ทุนลึงค์โปร: การผูกขาดตลาดยาพาราและดีบุกไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบัน  
เอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูวดล ทรงประเสริฐ. (2546). *ทุนจีนปักธงใต้: ภูมิหลังเบื้องลึกทุนใหญ่โพ้นทะเล*. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟ
- ภูวดล ทรงประเสริฐ. (2550). *รากเหง้าอิทธิพลการเมืองจีนในอุษาคเนย์*. กรุงเทพฯ: พิษเนศการพิมพ์

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: ที คิว พี.
- วรเวศม์ สุวรรณระดา และอาภาพรรณ คำวชิรพิทักษ์. (2552). ปัญหาเบียดเบียนชีพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันดี โภคะกุล (บรรณาธิการ). (2548). เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ: การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุสำหรับแพทย์. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ศิริวรรณ สิริบุรณ์ และมาลินี วงศ์สิทธิ์. (2541). การประเมินผลโครงการนำร่องการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ: ผลการศึกษาจากข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภการ สิริไพศาล และอภิเชษฐ กาญจนดิฐ. (2551). พิธีกรรมและความเชื่อของชาวไทยเชื้อสายจีน บริเวณลุ่มทะเลสาบสงขลา จากอดีตถึงปัจจุบัน. สงขลา :คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
- ศุภการ สิริไพศาล. (2550). จินตนาการใหญ่: ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและสังคม. สงขลา: ศูนย์หนังสือ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สายพิน ศุภทรมงคล และคณะ. (2541). สสำรวจทฤษฎี “ร่างกาย” ใน ปรีตดา เฉลิมเผ่า กอนันต์กุล. เผยร่าง พรางกาย. (น. 15-50). กรุงเทพฯ: คบไฟ.
- สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้. (2542). เล่ม 16. กรุงเทพฯ: สยามเพรสแมนเนจเมนท์ จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2543). 5 ทศวรรษ สภาพัฒนา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส.
- สำนักผังเมือง, กระทรวงมหาดไทย. (2513). ผังเมืองมหาดใหญ่ 2533 จังหวัดสงขลา. พระนคร: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- คณะทำงานจัดทำหนังสือวิชาการ. (2535). 100 ปี มหาดไทย. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาการพิมพ์.
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล. (2541). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล. และคณะ. (2545). ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.

สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต. (2553). *แนวความคิดฮาบิทัสของปีแอร์ บูร์ดิเยอ กับทฤษฎีทางมานุษยวิทยา*.

กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.

อเนก นาวิกมูล. (2544). *สมุดภาพยุคจอมพล ป.พิบูลสงคราม 2482*. กรุงเทพฯ: โнора.

อัจฉรา เอ็นซ์และ ปรียา รุ่งโสภาสกุล. (2541). *การศึกษาบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ กับการดูแลรักษา  
สุขภาพผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุบลวรรณ ภาวกานันท์. (2555). *จิตวิทยาการเรียนรู้ คิด และปัญญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อุ๊เจียะ. (2553). *60 ปีโพ้นทะเล* (ปนัดดา เลิศล้ำอำไพ, บรรณาธิการและผู้แปล). กรุงเทพฯ: โปสต์บุ๊กส์.

### เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ

คณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุด้านวิชาการ. (2542). *ในการประชุมวิชาการ  
แห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ”*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการกิจการสตรี เยาวชนและผู้สูงอายุ วุฒิสภา. (2549). *หลักการขององค์การสหประชาชาติ  
ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุและปัญญาผู้สูงอายุไทย. เอกสารวิชาการลำดับที่ 21*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน  
เลขาธิการวุฒิสภา.

คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ.  
(ม.ป.ป.) *แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2525-2544*. กรุงเทพฯ: สหกลาโหม.

บุญเลิศ เลี้ยวประไพ. (2524). ข้อมูลทั่วไปของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย. ในกรมการแพทย์,  
กระทรวงสาธารณสุข. *รายงานสัมมนาระดับชาติเรื่อง บริการสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2524*. (น.  
41-46.) กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข.

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม. (ม.ป.ป). *ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการ  
แก้ไข. ในการประชุมคณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา  
ได้รับความสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลก และกระทรวงสาธารณสุข*. (ม.ป.ท)

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2552). การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรและแนวโน้มนโยบายในการรองรับ  
สังคมผู้สูงอายุ. ใน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, *รายงานการประชุมระดมความคิดเห็นเพื่อ  
กำหนดกรอบการวิจัยเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ แนวทางและมาตรการรองรับปัญหาในอนาคต*.

- เถลิงศักดิ์ พัฒโน. (2550). การตั้งหลักแหล่งในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ (พ.ศ. 2381-พ.ศ. 2520) ใน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, คณะศิลปศาสตร์. *การประชุมวิชาการ Southern Thailand English Language Teaching and Culture Change Conference* เรื่อง “โครงการรวบรวมประวัติศาสตร์นครหาดใหญ่ เทศบาลหาดใหญ่”. วันที่ 29-30 มกราคม 2550. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศรีสุพร ช่วงสกุล. (2550). ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในมิติเศรษฐกิจ สังคม ประวัติศาสตร์เมืองสงขลา. ใน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, หนึ่งทศวรรษการศึกษาประวัติศาสตร์ภาคใต้: การประชุมสัมมนา วิชาการ. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล. บรรณาธิการ. (2544). *การประชุมวิชาการประจำปี พ.ศ. 2544. จัดโดยสมาคม พุทธาภิเษกและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย วันที่ 28-30 พฤศจิกายน 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล. (บรรณาธิการ). (2547). เรื่องผู้สูงอายุ: ชุมทรัพย์ทางปัญญา. ใน สำนักส่งเสริมและ พิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สมาคมพุทธาภิเษกและเวช ศาสตร์ผู้สูงอายุไทย และสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. *การประชุมวิชาการผู้สูงอายุ ระดับชาติ วันที่ 4-6 สิงหาคม 2547*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Soya, Hideaki. (2557). Potential Effects of Mild Exercise and Cognitions: Translational Research From Animal to Human. ใน คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สาขาวิชากายภาพบำบัด, *Exercise Improves Cognitive Function in Elderly: From Laboratory to Clinic*. *การประชุมวิชาการประจำปี 12-14 พฤศจิกายน 2557*. (น.25-38). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

## วิทยานิพนธ์

- ก้องสกุล กวินรวีกุล. (2545). *การสร้างร่างกายพลเมืองไทยในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม พ.ศ. 2481-2487*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, สาขามานุษยวิทยา.

- จักรกฤษณ์ นรนิติคุณากร. (2506). *สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระตำรงราชานุภาพกับกระทรวงมหาดไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะรัฐศาสตร์.
- จุฑามณี สมบูรณ์สุทธิ. (2547). *หญิงชรา ความจน คนชายขอบ: ชีวิตริมฟุตบาทของหญิงชราขอทาน* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร, สาขาสตรีศึกษา.
- ณัฐพล ฉัตรธนาอนันต์. (2549). *แนวทางการบริหารจัดการและออกแบบการใช้พื้นที่สถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2547). *ลักษณะภาวะพุดมพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/1970>.
- พลิษฐ์ นิติวรคุณาพันธุ์. (2551). *พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกับการทำกิจกรรมและการใช้พื้นที่ในโครงการที่อยู่อาศัยของภาครัฐ: กรณีศึกษาโครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องและโครงการเคหะชุมชนคลองจั่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง.
- มลิวรรณ รักษ์วงศ์. (2543). *กำเนิดและพัฒนาการของเมืองหาดใหญ่ พ.ศ. 2458-2484*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาประวัติศาสตร์.
- เรืองรอง ชาญวุฒิธรรม. (2547). *คนชราในสถานสงเคราะห์: ชีวิตและตัวตน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, สาขา มานุษยวิทยา.
- วุฒินันท์ ปุยะวัฒนา. (2556). *แนวทางการแบบพื้นที่ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์การค้า*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง.
- อุตตราพร บุนนาค. (2518). *ปัญหาและความต้องการในสถานสงเคราะห์คนชรabanบางแค กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.



อุทัยวรรณ จุลเจริญ. (2540). *การศึกษาคำขวัญตามนโยบายสร้างชาติของจอมพล ป.พิบูลสงครามในระหว่างพุทธศักราช 2485-2487*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหิดล, สาขาวิชาภาษาศาสตร์.

### สื่ออิเล็กทรอนิกส์

Xjungrai. (9 กุมภาพันธ์ 2557). การบริหารจัดการยุทธห้วยต้นกง ลดหยุดเบาหวาน. สืบค้นจาก <http://hakkapeople.com/node/4163>

### Books

Atkinson, R. C. and R. M. Shiffrin, (1968). Chapter Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In Spence K.W.; Spence J.T. *The Psychology of Learning and Motivation*. (Volume 2). New York: Academic Press. pp. 89-195.

Bass, Scott A., Caro, Francis G. and Chen, Yung-Ping (Eds.). (1993). *Achieving a Productive Aging Society*. Connecticut: Auburn House.

Blaikie, Andrew. (1999). *Aging and Popular Culture*. New York: Cambridge University Press.

Bourdieu, Pierre. (1977). *Outline of Theory of Practice* (Richard Nice Trans). Cambridge: Cambridge University Press.

Clark, David. (1993). *The Sociology of Death: Theory, Culture, Practice*. Oxford, U.K.: Blackwell.

Cohen, Lawrence. (1998). *No aging in India: Alzheimer's, the Bad Family and the Other Modern Things*. Berkeley: University of California Press.

Cowgill, Donald O. and Lowell D. Holmes (Eds.). (1972). *Aging and Modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Crandall, Richard C. (1980). *Gerontology: A Behavioral Science Approach*. Phillipines: Addison-Westley.

- Downs, M. G., Phillipson, C., & Vincent, J. A. (2006). *The Futures of Old Age*. London: Sage Publications published in association with BSG.
- Dyck, Noel and Eduardo P. Archetti. (2003). Embodied Identities: Reshaping Social Life Through Sport and Dance. In Dyck, Noel and Eduardo P. Archetti. *Sport, dance and embodied identities*. (pp. 1-25). Oxford: Berg publisher.
- Featherstone, Mike and Hepworth, Mike. (1991). The Mark of Ageing and the Postmodern Life Course. In Featherstone, Mike; Mike Hepworth and Bryan S. Turner (Eds.). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: SAGE publication.
- Featherstone, Mike and Andrew Wernick. (1995). *Image of Aging: Culture Representations of Later Life*. New York: Routledge.
- Foucault, Michel. (1976). *The Birth of Clinic: An Archeology of Medical Perception*. (A.M. Sheridan, Trans). London: Routledge.
- Foucault, Michel. (1975). *Discipline and Punish: The Birth of Prison*. (A.M. Sheridan). London: Routledge.
- Furman, Frida Kerner. (1997). *Facing the Mirror: Older Women and Beauty Shop Culture*. New York: Routledge.
- Goldsmith, Theodore C. (2004). *The Evolution of Aging: How New Theories Will Change the Future of Medicine*. 3<sup>rd</sup> ed. Annapolis: Azinet Press
- Gutman, H., Hutton, P. H., Foucault, M., & Martin, L. H. (1988). *Technologies of the self: a seminar with Michel Foucault*. Amherst, Massachusetts: University of Massachusetts Press.
- Haim, Hazan. (1994). *Old age Constructions and Deconstructions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hinton, Ladson, Yvette Flores, Carol Franz, Isabel Hernandez and Linda S. Mitteness. (2006). The Borderland of Primary Health care: Physicians and Family Perspectives on “Troublesome” Behaviors of People with Dementia. In Annette Leibing and Lawrence Cohen (Eds.). In *Thinking About Dementia: Culture, Loss, and the Anthropology of Senility*. (pp. 43-63). New Brunswick: Rutgers University Press.
- Hobley, L.F. (1964). *Living and Working: A Social and Economics History of Englands and Wales from 1760-1960*. Oxford: Oxford University Press.

- Hockey, Jenny and Allison James. (1993). *Growing Up and Growing Old: Ageing and Dependency in the Life Course*. London: Sage publication.
- Katch, V. L., McArdle, W. D., & Katch, F. I. (2011). *Essentials of Exercise Physiology*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Kaufman, Sharon R. (1986). *The Ageless Self: Sources of Meaning in Late Life*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Kaufman, Sharon R. Dementia-Near-Death and "Life Itself". In Annette Leibing and Lawrence Cohen (Eds.). (2006). In *Thinking About Dementia: Culture, Loss, and the Anthropology of Senility*. (pp. 23-42). New Brunswick: Rutgers University Press.
- Kertzer, David I. and Peter Laslett (Eds.) (1995). *Aging in the Past: Demography, Society, and Old Age*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Kontos, Pia C. (2006). Embodied Selfhood: An Ethnographic Exploration of Alzheimer's Disease. In Annette Leibing and Lawrence Cohen (Eds.). *Thinking About Dementia: Culture, Loss, and the Anthropology of Senility*. (pp. 195-271). New Brunswick: Rutgers University Press.
- Lamb, Sarah. (2000). *White Saris and Sweet Mangoes: Aging Gender and Body in North India*. Berkeley: University of California Press.
- Lefebvre, Henry. (1998). *The Production of Space* (Donald Nicholson-Smith, Trans.) Oxford: Blackwell.
- Lock, Margaret. (1993). *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America*. Berkeley: University of California Press.
- Long, Susan Orpett. (2005). *Final Days: Japanese Culture and Choice at the End of Life*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Lupton, Deborah. (2000). The Social Construction of Medicine and Body. In Albrecht, Gary L (Eds.). *The Handbook of Social Studies in Health and Medicine*. London: Sage.
- Marshall, Dorothy. (1961). *English People in the Eighteenth Century*. London: Longman.
- Moody, Harry R. Age, Productivity and Transcendence. In Bass, Scott A., Francis G. Caro and Yung-Ping Chen. (Eds.) (1993). *Achieving a Productive Aging Society*. (pp. 1-19). Connecticut: Auburn House.

- Moody, H. R. (2006). *Aging: concepts and controversies*. Thousand Oaks, California: Pine Forge Press.
- MyerHoff, Barbara. (1978). *Numbering Our Days*. New York: Touchstone Book.
- Phillipson, Chris. (1982). *Capitalism and the Construction of Old age*. London: Macmillan Press.
- Quershi, Hazel and Alan Walker. (1989). *The Caring Relationship: Elderly People and their Family*. London: Macmillan.
- Reed-Danahay, Deborah. (2005). *Locating Bourdieu*. Bloomington: Indiana University Press.
- Saul, Shura. (1983). *Aging: An Album of people Growing Old*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: John Wiley & Sons'.
- Slack, Paul. (1990). *The English Poor Law 1531-1782*. London: Macmillan.
- Schmid, C. (2008). Henri Lefebvre's theory of production of space: Toward a three-dimension dialectic. In K. Goonewardena, S. Kipfer, R. Milgrom & C. Schmid (Eds.). *Space, Difference, Everyday Life: Reading Henri Lefebvre*. New York: Routledge
- Tregaskis, Claire. (2004). *Construction of Disability: Researching the interface between disabled and non-disabled people*. London: Routledge
- Turner, Victor. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Ithaca: Cornell University
- Twigg, Julia. (2006). *The Body in Health and Social Care*. Palgrave: Macmillan
- Trattner, Walter. (1984). *From the Poor Law to Welfare State: A History of Social Welfare in America*. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Free Press.
- van Gennep, Arnold. (1969). *The Rites of Passage* (Monika B. Vizedom and Gabrielle L. Caffee Trans.) Chicago: The University of Chicago.
- Vincent, John. (2003). *Old Age*. London and New York: Routledge.
- Walker, Alan and Phillip Taylor. Ageism versus Productive Aging: The Challenge of Age Discrimination in the Labor Market. In Bass, Scott A., Francis G. Caro and Yung-Ping Chen. (Eds.). (1993). *Achieving a Productive Aging Society*. Connecticut: Auburn House.
- Walter, Tony. (1994). *The Revival of Death*. London: Routledge.

Whitehead, Anne. (2009). *Memory*. London: New York.

## Articles

- Becker, Gay and Sharon R. Kaufman. (1995). Managing an Uncertain Illness Trajectory in Old Age: Patients' and Physicians' Views of Stroke. *Medical Anthropology Quarterly, New Series*. Cultural Contexts of Aging and Health. 9(2), 165-187.
- Bengtson, Vern L. and et.al. (1997). Theory, Explanation, and a Third Generation of Theoretical Development in Social Gerontology. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. (52B) 2, (pp. 572-588).
- Bulow, Morton Hillgaard and Thomas Soderqvist. (2014). Successful aging: A historical overview and critical analysis of a successful concept. *Journal of Aging Studies* 31, 139-149.
- Cohen, Lawrence. (1995). Toward an Anthropology of Senility: Anger, Weakness, and Alzheimer's in Banaras, India. *Medical Anthropology Quarterly* 9(3), 314-334.
- Frye, B., Scheinthal, S., Kemarskaya, T., & Pruchno, R. (2007). Tai Chi and Low Impact Exercise: Effects on the Physical Functioning and Psychological Well-Being of Older People. *Journal of Applied Gerontology*, 26(5), 433-453.
- Goble, D. J., Coxon, J. P., Wenderoth, N., Van Impe, A., & Swinnen, S. P. (2009). Review: Proprioceptive sensibility in the elderly: Degeneration, functional consequences and plastic-adaptive processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33, 271-278. DOI:10.1016/j.neubiorev.2008.08.012
- Kaufman, Sharon R. (1994) Old Age, Disease, and the Discourse on Risk: Geriatric Assessment in U.S Health Care. *Medical Anthropology Quarterly, New Series*, 8(4), 430-477.
- Kleinman, A., & Kleinman, J. (1994). How Bodies Remember: Social Memory and Bodily Experience of Criticism, Resistance, and Delegation following China's Cultural Revolution. *New Literary History*, 25(3), 707-723.

- Koskela, Hille. (2003). Cam Era' the contemporary urban Panopticon. *Surveillance and Society*, 1(3), 292-313.
- Lamb, Sarah. (1997). The Making and Unmaking of Persons: Notes on Aging and Gender in North India. *Ethos*, 25(3), 279-302.
- Loe, Meika. (2010). Doing it my way: old women, technology and wellbeing. *Sociology of Health and Illness*. (32)2, 319-334
- Luborsky, Mark R. (1994). The Retirement Process: Making the Person and Cultural Meaning Malleable. *Medical Anthropology Quarterly*. New Series, (8)4, 411-429. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3538868/>
- Morley, John E. (2004). A Brief History of Geriatrics. *Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 59A(11), 1132-1152.
- Mykytyn, Courtney Evert. (2010). A History of the Future: the emergence of the contemporary anti-ageing medicine. *Sociology of Health and Illness*. 32(2), 181-196.
- Ni, M., Mooney, K., Richards, L., Balachandran, A., Sun, M., Harriell, K., & Signorile, J. F. (2014). Original article: Comparative Impacts of Tai Chi, Balance Training, and a Specially-Designed Yoga Program on Balance in Older Fallers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, DOI:10.1016/j.apmr.2014.04.022
- Paul, Bimal Kanti. (1992). Female Activity Space in Rural Bangladesh. *Geographical Review*, 82(1), 1-12.
- Roebuck, Janet. (1979). When does Old Age Begin?: The Evolution of English Definition. *Journal of Social History*, 12(3), 416-428.
- Tamura, M., Nemoto, K., Kawaguchi, A., Kato, M., Arai, T., Kakuma, T., & ... Asada, T. (2015). Long-term mild-intensity exercise regimen preserves prefrontal cortical volume against aging. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(7), 686-694. DOI:10.1002/gps.4205
- Tsang, W., and Hui-Chan, C. (2003). Effects of Tai Chi on joint proprioception and stability limits in elderly subjects. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 35(12), 1962-1971.

- Tsang, W., and Hui-Chan, C. (2006). Standing balance after vestibular stimulation in Tai Chi-practicing and non-practicing healthy older adults. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, 87(4), 546-553.
- Tulle-Winton, Emmanuelle. (1999). Growing Old and Resistance: Towards a New Cultural Economy of Old Age?. *Aging and Society*, 19, 281-299.
- van Dyke, Silke. (2014). The Appraisal of difference: Critical gerontology and the active-ageing-paradigm. *Journal of Aging Studies*. 31, 93-103. Retrieved from <http://dx.DOI.org/10.1016/j.jaging.2014.08.008>
- WHO. The work of WHO 1982-83: Biennial Report of director-general
- Wiles, Janine L. and et al. (2009). Older people and their social space: A study of well-being and attachment to place in Aotearoa New Zealand. *Social Science and Medicine*. 68, 664-671

### Electronic Media

- Ministry of Rural Development. (n.d.). National Social Assistance Programme (NSAP).  
Retrieved from <http://nsap.nic.in/nsap/NSAP-%20About%20us.pdf>

### สัมภาษณ์

- เงินไฉ่หลาน (นามสมมติ)  
หวางเสี่ยะเหม่ย (นามสมมติ)  
ยุพา แซ่เงิน (นามสมมติ)  
สุภรณ์ อุดมทัศน์ย์  
ฮอน แซ่เงิน (นามสมมติ)  
สุมาลี แซ่เงิน (นามสมมติ)  
นิภา (นามสมมติ)  
จินดาวรรณ (นามสมมติ)  
มยุรี (นามสมมติ)

วินัย (นามสมมติ)

สุรศักดิ์ (นามสมมติ)

สุดารัตน์ (นามสมมติ)

เฉลิม (นามสมมติ)







ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
 ท่ารำชีกง(Qigong) 18 ท่า ชุดที่ 1

ท่าเตรียม ยืนตรง แขนทั้งสองห้อยข้างลำตัว งอเข่าซ้าย ยกไปวางด้านข้าง ขนานและห่างจากเท้าขวา กว้างเสมอไหล่

ท่าที่ 1 ท่าปรับลมปราณ ยกแขนทั้งสองขึ้นให้สูงระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำลง (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ชี”) ย่อเข่าทั้งสองข้างลง หลังตรง อย่าให้ก้นโด่ง พร้อมกับกดข้อมือลงเล็กน้อย ฝ่ามือหันออก ลดศอกและแขนลงกระทั่งมืออยู่ระดับหน้าท้อง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ยกแขนทั้งสองขึ้นให้สูงระดับไหล่ พร้อมกับเข่าทั้งสองเหยียดขึ้นตรง (หายใจเข้า “ชี”) แล้วทำสลับขึ้นลงอีกรวม 8 ครั้ง

ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง เหยียดเข่าทั้งสองขึ้น ยกแขนทั้งสองขึ้นให้สูงระดับไหล่แล้วกางแยกออกไปด้านข้าง ให้แขนอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว ฝ่ามือหันเข้าหากัน (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ชี”) หุบแขนทั้งสองเข้าหากันด้านหน้า พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย หลังตรง พร้อมกับกดข้อมือลงเล็กน้อย ลดศอกและแขนลงกระทั่งมืออยู่ระดับหน้าท้อง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) แล้วทำสลับกันย่อยืดรวม 8 ครั้ง

ท่าที่ 3 เฆ็ดฉายสายรุ้ง ยืดลำตัวและเข่าทั้งสองขึ้นพร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นจนเคลื่อนมาอยู่เหนือศีรษะ ย่อเข่าขวาและถ่ายน้ำหนักมาที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียด พร้อมกับเอนตัวโค้งไปทางซ้าย แขนซ้ายเหยียดไปทางซ้าย ฝ่ามือหงายขึ้น ฝ่ามือขวาคว่ำแขนขวาโค้งเป็นวงอยู่เหนือศีรษะ (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ชี”) ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียด พร้อมกับเอนตัวไปทางขวา แขนขวาเหยียดไปทางขวา ฝ่ามือหงายขึ้น ฝ่ามือซ้ายคว่ำแขนซ้ายโค้งเป็นวงอยู่เหนือศีรษะ (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำสลับขาซ้ายรวม 6 ครั้ง

ท่าที่ 4 ตะวันเบิกฟ้า (มือไขว้หน้ากากบาท) ยืนให้น้ำหนักตัวลงที่ขาทั้งสองข้าง ย่อเข่าลงเล็กน้อย พร้อมกับเคลื่อนมือทั้งสองมาไขว้กัน ด้านหน้า ค่อย ๆ เหยียดเข่าขึ้นพร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ชี”) แล้วพลิกให้ฝ่ามือหันออกด้านนอก จากนั้นก็แยกออกจากกันเป็นวงกลม แล้วย่อเข่าลงลดแขนทั้งสองลง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำ 8 ครั้ง

ท่าที่ 5 ยืนหยัดตัดแขน (ผลักมือซ้ายขวา) ดึงแขนทั้งสองข้างมาไว้ข้างเอว ฝ่ามือหงายขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ชี”)

5.1 เขี่ยดอกขวาไปด้านหลัง คว่ำมือ แล้วหมุนเข้าไปใน งอศอกให้ฝ่ามือหันออก ผลักออกไปด้านหน้า จนดอกขวาเขี่ยดอกเกือบตั้ง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ขณะผลักให้ผ่านฝ่ามือซ้ายที่กำลังตั้งเข้าหาเอว

5.2 ตั้งศอกซ้ายเข้าหาเอว ผ่านไปด้านหลัง เขี่ยดอกแล้วหมุนเข้าไปในคว่ำมือ งอศอกพร้อมกับผลักออกไปด้านหน้าจนดอกเขี่ยดอกเกือบตั้ง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ขณะผลักให้ผ่านฝ่ามือขวาที่กำลังตั้งเข้าหาเอว

5.3 แขนซ้ายหมุนออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับตั้งเข้ามาหยุดที่เอวซ้าย (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ฮือ”) แล้วทำ 5.1- 5.3 สลับกันอีก รวม 16 ครั้ง

ท่าที่ 6 พายเรือกลางน้ำ เมื่อจบท่าที่ 5.4 ปาดฝ่ามือซ้ายยื่นได้ด้านหน้าและผลักแขนขวาออกไปคู่กัน ฝ่ามือคว่ำมือลง ให้แขนทั้งสองข้างอยู่สูงระดับไหล่

6.1 ยืนให้น้ำหนักตัวลงที่ขาทั้งสองข้าง ย่อเข่าลง 90 องศา (เหมือนท่านั่ง) เหวี่ยงแขนทั้งสองไปด้านหลัง (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ฮือ”)

6.2 แล้วหมุนแขนออก ยกขึ้นวาดเป็นวงกลมมาด้านหน้า พร้อมกับค่อย ๆ เขี่ยดเข้าขึ้น (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) แล้วทำ 6.1 และ 6.2 สลับกันอีก รวม 8 ครั้ง

ท่าที่ 7 เมฆลาล่อแก้ว มือขวาหงายยกขึ้นปาดข้ามลำตัวให้อยู่สูงระดับจมูก พร้อมกับบิดลำตัวเฉียงไปทางซ้าย 45 องศา (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ฮือ”) คว่ำมือขวาแล้วหมุนตัวกลับมาทางขวาให้ลำตัวตรง มือขวากลับมาอยู่ข้างลำตัว (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำซ้ายและขวาสลับกันข้างละ 8 ครั้ง

ท่าที่ 8 สาวน้อยชมจันทร์ ยืนลงน้ำหนักที่ขาทั้งสองข้าง แขนห้อยข้างลำตัว

8.1 ย่อเข่าลงเล็กน้อย แล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปขาซ้าย ยืดเข้าซ้ายขึ้น สันเท้าขวาเปิด หมุนลำตัวไปทางซ้ายพร้อมกับเหวี่ยงแขนขวาข้ามไปลำตัวทางซ้าย ฝ่ามือหงายขึ้น (หายใจเข้า “ฮือ”)

8.2 คว่ำฝ่ามือขวา ปาดแขนกลับมาทางขวา ในขณะที่ย่อเข่าลงพร้อมกับหมุนลำตัวมาทางขวา (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”)

8.3 ถ่ายน้ำหนักตัวไปขาขวา ยืดเข้าขวาขึ้น สันเท้าซ้ายเปิด หมุนลำตัวไปทางขวาพร้อมกับเหวี่ยงแขนซ้ายข้ามไปลำตัวทางขวา ฝ่ามือหงายขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ฮือ”)

8.4 คว่ำฝ่ามือซ้าย ปาดแขนกลับมาทางซ้าย ในขณะที่ย่อเข่าลงพร้อมกับหมุนลำตัวมาทางซ้าย (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) แล้วทำ 8.1- 8.4 สลับกันอีก รวมทั้ง 16 ครั้ง

ท่าที่ 9 หมุนกายผลักร (จวนเซ็นทุยจ่าง) ดึงแขนทั้งสองข้างมาไว้ข้างเอว ฝ่ามือหงายขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) แขนขวาหมุนเข้าในให้ฝ่ามือคว่ำ ผลักออกไปด้านหน้าเฉียงไปซ้ายและลำตัวหมุนไปทางซ้าย จนศอกขวาเหยียดออกเกือบตั้ง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) จากนั้นหมุนแขนขวาออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับดึงเข้ามาหยุดที่เอวขวา (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) แขนซ้ายหมุนเข้าให้ฝ่ามือหันออก พร้อมกับผลักออกไปด้านหน้าเฉียงไปมุมขวาและลำตัวหมุนไปทางขวา จนศอกเหยียดออกเกือบตั้ง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) จากนั้นหมุนแขนซ้ายออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับดึงเข้ามาหยุดที่เอวซ้าย (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) ทำสลับซ้ายขวา รวม 16 ครั้ง

ท่าที่ 10 เยื้องย่างบังแสงส่อง (หมาปู้วินโส่ว) จากท่าที่ 9 จบที่ทำแขนซ้ายผลักออกไปด้านหน้า แล้ว งอศอกหมุนแขนเข้าในให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว บังอยู่ระดับหน้าผาก มือขวาคว่าอยู่ระดับเอว เคลื่อนมือทั้งสองและลำตัวมาทางซ้ายหยุดที่ 150 องศา (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) เคลื่อนแขนขวาขึ้นอยู่เหนือแขนซ้าย หมุนออกให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว และยกขึ้นให้ บังอยู่ระดับหน้าผาก มือซ้ายควว่าอยู่ระดับเอว เคลื่อนมือทั้งสองและลำตัวมาทางขวาหยุดที่ 150 องศา (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำสลับซ้ายขวา รวม 12 ครั้ง

ท่าที่ 11 แหวกธารชมธารา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ย่อเข่าลงน้ำหนักที่ขาซ้าย ขาขวาดึง แขนทั้งสองข้างยื่นขนานกันอยู่ด้านหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”)

แล้วกางแขนทั้งสองออกด้านข้าง (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) พร้อมกับถ่ายน้ำหนักมาที่ขาขวาและย่อเข่าขวาเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายเปิดขึ้น ทำสลับกัน 8 ครั้ง

ท่าที่ 12 แหวกคลื่นกลางสมุทร เท้าซ้ายอยู่ด้านหน้าเช่นเดิม ลงน้ำหนักที่ขาซ้ายและย่อเข่าลง สันเท้าขวาเปิดออก กำฝ่ามือหลวมๆ ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) พร้อมกับถ่ายน้ำหนักมาที่ขาขวาและย่อเข่าขวาเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายเปิดขึ้น แล้วผลักออกไปด้านหน้า (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) พร้อมกับถ่ายน้ำหนักไปที่ขาซ้ายสันเท้าขวาเปิดออก ทำสลับกัน 6 ครั้ง

ท่าที่ 13 วิหคกระพือปีก ย่อเข่าลงน้ำหนักที่ขาซ้าย ขาขวาดึง แขนทั้งสองข้างยื่นขนานกันอยู่ด้านหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) แล้วกางแขนทั้งสองออกด้านข้าง (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) พร้อมกับถ่ายน้ำหนักมาที่ขาขวาและย่อเข่าขวาเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายเปิดขึ้น ทำสลับกัน 12 ครั้ง

ท่าที่ 14 ยึดแขนปล่อยหมัด (กำหมัดชกซ้ายขวา) กำหมัดทั้งสองไว้ข้างเอว ให้ใจหมัดหงายขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) คว่ำหมัดซ้ายแล้วชกไปด้านหน้า (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) หมุนหมัดซ้ายหงายขึ้นแล้ว ดึงกลับมาที่เอว (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) จากนั้นคว่ำหมัดขวาแล้วชกไปด้านหน้า (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) หมุนหมัดขวาหงายขึ้นแล้วดึงกลับมาที่เอว (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) ทำสลับกัน 6 ครั้ง

ท่าที่ 15 อินทรีย์ทะยานฟ้า แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว เขย่งปลายเท้าทั้งสองพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างขึ้น สอกอยู่ในท่างอ กระจกข้อมือขึ้น (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) จากนั้นลดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว พร้อมกับวางส้นเท้าและย่อเข่าลงเล็กน้อย (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำ 12 ครั้ง

ท่าที่ 16 กังหันต้องลม เข้าทั้งสองย่ออยู่ ก้มตัวเล็กน้อยแล้วหมุนลำตัวมาทางซ้ายให้แขนทั้งสองอยู่เหนือศีรษะ กระจกทั้งลำตัวมาอยู่ท่าตรงแล้วบิดลำตัวจากซ้ายไปขวา (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) จนก้มตัวมาด้านหน้าขวาเล็กน้อย (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) วนมาทางซ้ายอีกสองครั้ง จากนั้นวนกลับจากขวาไปซ้าย 3 ครั้ง

ท่าที่ 17 ลีลาพาจร ยกขาซ้าย งอเข่าและสะโพกตั้งฉาก มือขวายกขึ้น กระจกข้อมือเล็กน้อย แล้วกดลงให้อยู่ระดับเอว พร้อมกับวางขาซ้ายลง (จังหวะนี้ หายใจเข้า “ซี”) ยกขาขวา งอเข่าและสะโพกตั้งฉาก มือซ้ายยกขึ้น กระจกข้อมือเล็กน้อย แล้วกดลงให้อยู่ระดับเอว พร้อมกับวางขาขวาลง (จังหวะนี้ หายใจออก “ฮู”) ทำสลับสองข้างรวม 12 ครั้ง

ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ ย่อเข่าทั้งสองลง แขนทั้งสองกางออกด้านข้าง ฝ่ามือหงายขึ้นทำเหมือนกอบอากาศขึ้นด้านหน้าลำตัว จนถึงระดับจุกคว่ำมือทั้งสองแล้วกดลงพร้อมกับย่อเข่าทั้งสองลง แล้วกางแขนทั้งสองออกทำเหมือนกอบอากาศขึ้นใหม่ทำเช่นเดิมซ้ำ 8 ครั้ง

**ภาคผนวก ข**  
**ไท่เก๊กพื้นฐาน 85 ท่า**

ท่าที่ 1 ท่าเตรียม ยืนลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามมองตรงไปด้านหน้า แขนทั้งสองปล่อยอยู่ข้างลำตัว งอสะโพกและเข่าซ้าย ปลายเท้าซ้ายแตะพื้น ยกขาซ้ายไปวางด้านซ้ายให้ปลายเท้าเสมอกับเท้าขวา กว้างเสมอความกว้างของไหล่

ท่าที่ 2 เริ่มต้นกระบวนท่า 起勢 (ฉี่ชื่อ) หมุนหัวไหล่ทั้งสองข้างมาด้านหน้าจนฝ่ามือทั้งสองอยู่หน้าขา ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ หายใจเข้า จนแขนอยู่ระดับไหล่ ลดแขนทั้งสองข้างลง ฝ่ามือคว่ำลง ลดแขนลงจนถึงระดับสะโพก หายใจออก

ท่าที่ 3 ทำรวบหางนกยูง 攪雀尾 (หล่านเซี่ยเหว่ย) ประกอบด้วย 5 ท่าย่อยคือ

(3.1) กระจกข้อมือเล็กน้อย ย่อเข่าลงเล็กน้อย (หัวเข่าไม่ยื่นเกินปลายเท้า) ศีรษะและลำตัวตรง มือทั้งสองข้างเคลื่อนไปทางซ้ายเล็กน้อย ยกแขนขวาไปด้านหน้าสู่ระดับหัวไหล่พร้อมกับเปิดปลายเท้าขวา(ส้นเท้าแตะพื้น) ย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา เข่าอยู่ในท่าอ หมุนเอวและลำตัวเคลื่อนมาทางขวา(และหยุดเมื่อลำตัวและเท้าทำมุมฉากกับทิศทางเดิม) งอเข่าและลงน้ำหนักที่ขาขวา จากนั้นเคลื่อนขาซ้ายมาอยู่ด้านในของข้อเท้าขวา ก้าวออกทางซ้ายให้ส้นเท้าแตะพื้นก่อน แล้วหมุนปลายเข่าด้านใน 30 องศา ลำตัวหมุนขวาตามไปเล็กน้อย ย้ายน้ำหนักไปที่ขาซ้าย ฝ่ามือขวาหันเข้าหาลำตัว กางศอกออกเล็กน้อย ขณะเดียวกันฝ่ามือซ้ายเคลื่อนผ่านหน้าท้องมาอยู่ใต้ฝ่ามือขวา แขนหมุนออกให้ฝ่ามือหันขึ้น สองฝ่ามือหันเข้าหากันในท่าอุ้มบอล จากนั้นฝ่ามือซ้ายปัดออกด้านบน จนฝ่ามือสูงเสมอหัวไหล่ ฝ่ามือตะแคงขึ้นเล็กน้อย ฝ่ามือขวาดิ่งลงระดับเหนือหน้าท้อง ฝ่ามือคว่ำลง ลำตัวหันไปทางขวา ตามองตรงไปด้านหน้า (มือทั้งสองยังอยู่ในลานสายตา)

(3.2) ยกขาขวาพ้นพื้น ให้น้ำหนักลงที่ขาซ้ายทั้งหมด แขนซ้ายหมุนเข้าใน ฝ่ามือกลางสูงเสมอออกซ้าย มือขวาเคลื่อนมาทางซ้าย แขนหมุนออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น สองมือโค้งเข้าหากันในท่าอุ้มบอล ขาขวาก้าวไปข้างหน้า ส้นเท้าแตะพื้นก่อนแล้วลงน้ำหนัก ขณะเดียวกันท่อนแขนขวายกขึ้นไปด้านหน้าเล็กน้อย ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว ลดฝ่ามือซ้ายลงเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักลงที่ขาขวา ยกแขนขวาขึ้นเสมอน้ำอก ฝ่ามือซ้ายคว่ำสูงเสมอหน้าอก ผลักออกไปด้านหน้า

(3.3) แขนซ้ายหมุนออก ฝ่ามือหันขึ้น แขนขวาหมุนเข้า ฝ่ามือหันลง ขณะเดียวกันสองแขนยกไปด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นเคลื่อนน้ำหนักมาที่ขาซ้าย หมุนลำตัวมาทางซ้าย 45 องศา สองแขนถูกลง เคลื่อนมาตามเอวมาด้านหลัง รักษาระยะห่างของมือไว้ให้คงที่

(3.4) ลำตัวหมุนขวาเล็กน้อย ค่อยๆ ย้ายน้ำหนักไปข้างหน้า ขณะเดียวกันฝ่ามือพลิกกลับ ให้ฝ่ามือขวาหันเข้าตัว ฝ่ามือซ้ายหันออก กดข้อมือซ้ายลงที่ข้อมือขวา อยู่ในท่ากากบาท กดแขนทั้งสองไปด้านหน้า และเคลื่อนน้ำหนักไปที่ขาขวาทางด้านหน้า ขาซ้ายเหยียด

(3.5) แขนขวาหมุนเข้าให้ฝ่ามือคว่ำลง เคลื่อนมือซ้ายผ่านหลังมือขวา มือทั้งสองแยกห่างจากกัน กว้างเสมอไหล่ งอศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว เคลื่อนน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้ายที่อยู่ด้านหลัง จากนั้นพลิกมือทั้งสองไปด้านหน้า พร้อมกับย่อเข้าขวาและเคลื่อนน้ำหนักตัวลงที่ขาขวา

ท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭 (ต้นเปียน) ประกอบด้วยท่าย่อย 3 ท่า

(4.1) ฝ่ามือสองข้างอยู่เสมอกับท่อนแขน ใช้สันเท้าขวาเป็นแกน (ยังไม่มีการถ่ายน้ำหนักตัว) บิดปลายเท้าขวาเข้าด้านใน หมุนลำตัวมาทางซ้าย ให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างขนานกัน วนมือทั้งสองในแนวราบจากขวาไปซ้าย รักษาระดับแขนทั้งสองข้างห่างกันกว้างเท่าไหล่และสูงเสมอหัวไหล่ ฝ่ามือสองข้างหันไปด้านหน้า

(4.2) งอแขนและศอกทั้งสองข้างผ่านหน้าอก วนออกแนวราบไปทางขวา ขณะเดียวกันหมุนลำตัวมาทางขวา แล้วย้ายน้ำหนักตัวไปขาขวาทั้งหมดและอยู่ในท่าย่อเข้า ยกเข้าซ้ายขึ้น ปลายเท้าห้อยลง ฝ่ามือขวายื่นออกเฉียงไปทางขวา สายตามองไปทางขวา

(4.3) รวบปลายนิ้วขวาทั้งห้าเข้าด้วยกันห้อยลง พลิกฝ่ามือซ้ายออก หันเข้าใน เหยียดศอกออก พร้อมกับหมุนลำตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย ขาก้าวขึ้นไปด้านหน้า ทิ้งน้ำหนักตัวลงขาซ้ายและค่อยๆ ย่อเข้าซ้ายลง ขณะเดียวกันพลิกฝ่ามือซ้ายไปข้างหน้าเป็นรูปวงรี

ท่าที่ 5 ท่าประคบมือหรือยกมือขึ้นป้อง 提手上式 (ถิโส่วส่างซือ) ประกอบด้วย 5 ท่าย่อย

(5.1) คลายมือขวาที่ข้อมือออก ลดแขนทั้งสองลงระดับไหล่ อยู่ในทางกางออก บิดปลายเท้าซ้ายไปเข้าด้านในเล็กน้อย หมุนลำตัวมาทางขวาเล็กน้อย

(5.2) ทิ้งน้ำหนักตัวลงขาซ้าย ยกขาขวาขึ้น เก็บแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว กางศอกเล็กน้อย

(5.3) ก้าวขาขวาไปวางด้านหน้าให้ปลายเท้าชี้เฉียงออกด้านข้างเล็กน้อย ศอกทั้งสองข้างอยู่ในท่างอ ให้แขนขวาอยู่สูงกว่าแขนซ้ายและฝ่ามือขวาหันไปทางซ้าย ฝ่ามือซ้ายหันไปทางขวาตรงกับข้อศอกขวา สายตาอยู่ที่ปลายมือขวา

(5.4) หันเอวไปทางซ้ายเล็กน้อย ยกเข่าขวา แขนซ้ายวนเข้าด้านในให้มือหันลงล่าง มือขวาวนลงล่างประสานกับมือซ้ายในท่าอุ้มบอล

(5.5) วางขาขวาลงตำแหน่งเดิม ปลายเท้าบิดเข้าด้านในประมาณ 30 องศา ถ่ายน้ำหนักบางส่วนลงขาขวา งอแขนและศอกซ้าย ให้มือซ้ายอยู่ในระดับข้อศอกขวา

ท่าที่ 6 กระเรียนขาวขยับปีก 白鶴亮翅 (ไปเหือเลี้ยงชื้อ) ย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา หันเอวมาทางขวาเล็กน้อย ขาซ้ายยกงอขึ้นเล็กน้อยก้าวออกด้านหน้า ปลายเท้าแตะพื้น ขณะเดียวกันสองมือแยกออกโดยให้ยกแขนขวาขึ้นฝ่ามือขวาหันไปด้านหน้าและอยู่เหนือศีรษะ ลดแขนซ้ายลงลูบลงมา ฝ่าค้อมือลง ลำตัวหันไปด้านหน้า ตามองตรง ค้างท่านี้ไว้จิตใจหนึ่ง จึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 7 ท่าอเข่ายังก้าวซ้าย 左樓膝拗步 (จั่วโลวซืออ้าวบู) หมุนเอวมาทางขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาหมุนออกจากบนลงล่างผ่านตา งอแขนและศอกซ้ายตั้งฉากเข้าหาลำตัวอยู่ระดับท้อง หันฝ่ามือลงล่าง แขนขวาแกว่งออก และยกเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายขึ้น สายตามองตามมือขวา

ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า วางปลายเท้าชิดเท้าขวา เหยียดขาซ้ายไปวางด้านหน้าวางสันเท้าซ้ายให้ทำมุม 45 องศากับสันเท้าขวา และห่างจากแนวสันเท้าขวากว้างเท่ากับหนึ่งฝ่าเท้า ค่อยๆ หมุนเอวมาด้านซ้าย ค้อมือซ้ายปิดผ่านเข้าไประดับข้างและเคลื่อนไปทางซ้ายช้าๆ เข่าซ้ายจนกระทั่งศอกแนบข้าง ลำตัวและมืออยู่ระดับสะโพก พร้อมกับงอศอกขวาให้ฝ่ามืออยู่ข้างหู แล้วผลักออกไปด้านหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือเฉียงซ้ายเล็กน้อยสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปด้านหน้าตามฝ่ามือที่ผลักออก

ท่าที่ 8 ท่าตีพิณ 手揮琵琶 (ไสวฮุยผีผา) ประกอบด้วย 3 ท่าย่อย

(8.1) หมุนลำตัวมาทางขวา พร้อมกับเคลื่อนแขนสองข้างเป็นวงรีมาทางขวา ฝ่ามือหันเข้าหันทันกัน ขยับลำตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย ย้ายน้ำหนักมาลงที่ขาซ้าย ยกเท้าขวามาวางครึ่งก้าวใกล้สันเท้าซ้าย ให้ปลายเท้าขวาเฉียงออก 45 องศา และอยู่ในแนวหลังสันเท้าขวา ห่างออกไปด้านข้างประมาณหนึ่งคืบ มือขวายื่นส่งไปด้านหน้าเล็กน้อย ฝ่ามือซ้ายก็เคลื่อนไปด้านหน้าเช่นกัน

(8.2) วางขาลง หมุนเอวมาทางขวา ย้ายน้ำหนักมาด้านหลัง ยกมือซ้ายตั้งขึ้น มือขวาดึงกลับปิดมาด้านข้างเล็กน้อย วางสันเท้าซ้ายไปด้านหน้าครึ่งก้าว ฝ่ามือซ้ายหันมาทางขวา ฝ่ามือขวาตรงกับข้อศอกซ้ายด้านใน



(8.3) ขาซ้ายขยับไปข้างหน้าเล็กน้อย ส้นเท้าแตะพื้น ศอกทั้งสองอยู่ในท่างอ ให้ศอกซ้ายอยู่สูงกว่าขวา ให้ฝ่ามือซ้ายหันไปทางขวา ตรงกับระดับคิ้ว และฝ่ามือขวาหันเข้าทางซ้ายและอยู่ในระดับเดียวกับข้อศอกซ้าย ยืนสงแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า

ท่าที่ 9 ท่างอเข่ายังก้าวซ้ายขวา 左右樓膝拗步 (จ้าวอี๋โลวซีอ้าวปู้) ประกอบด้วย ท่างอเข่ายังก้าวซ้ายสองครั้ง และงอเข่ายังก้าวขวาหนึ่งครั้ง

งอเข่ายังก้าวซ้าย หมุนเอวมาทางขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาหมุนออกจากบนลงล่างผ่านตา งอแขนและศอกซ้ายตั้งฉากเข้าหาลำตัวอยู่ระดับทรวงอก หันฝ่ามือลงล่าง แขนขวากางออกและยกเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายขึ้น สายตามองตามมือขวา ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า วางปลายเท้าชิดเท้าขวาเหยียดขาซ้ายไปวางด้านหน้าวางส้นเท้าซ้ายให้ทำมุม 45 องศา กับส้นเท้าขวา และห่างจากแนวส้นเท้าขวากว้างเท่ากับหนึ่งฝ่าเท้า ค่อยๆ หมุนเอวมาด้านซ้าย คอว่ามือซ้ายปิดผ่านเข้าไประดับข่าและเคลื่อนไปทางซ้ายซ้ายๆ เข่าซ้ายจนกระทั่งศอกแนบข้างลำตัวและมืออยู่ระดับสะโพก พร้อมกับงอศอกขวาให้ฝ่ามืออยู่ข้างหูแล้วผลักออกไปด้านหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือเฉียงซ้ายเล็กน้อยสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปด้านหน้าตามฝ่ามือที่ผลักออก

งอเข่ายังก้าวขวา ย่อเข่าซ้ายและถ่าน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้าย เปิดเท้าซ้ายเล็กน้อยใช้ส้นเท้าเป็นจุดหมุน หมุนออกให้หัวแม่เท้าซ้ายทำมุม 45 องศา กับแนวเดิม ตามด้วยการหมุนลำตัวไปด้านซ้าย ขณะเดียวกันมือซ้ายเคลื่อนไปด้านหลัง ฝ่ามือขวาคว่ำอยู่ด้านบนให้ตรงกัน ถ่าน้ำหนักตัวมาขาซ้ายที่ยังย่ออยู่ ยกขาขวาปลายเท้าห้อยลง มือซ้ายหันไปหน้าระดับเสมอไหล่ ฝ่ามือขวาคว่ำ สายตามองตามมือขวาเหยียดขาขวา วางส้นเท้าขวาด้านหน้า (ควบคุมลำตัว อย่าก้มหรือเอนไปด้านหลัง ให้เคลื่อนไปตามขา) ฝ่ามือขวาปาดผ่านเข้าขวาไปด้านข้าง มือซ้ายผลักไปด้านหน้า ฝ่ามือสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปข้างหน้า

งอเข่ายังก้าวซ้าย หมุนเอวมาทางขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาหมุนออกจากบนลงล่างผ่านตา งอแขนและศอกซ้ายตั้งฉากเข้าหาลำตัวอยู่ระดับทรวงอก หันฝ่ามือลงล่าง แขนขวากางออก และยกเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายขึ้น สายตามองตามมือขวา

ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า วางปลายเท้าชิดเท้าขวา เหยียดขาซ้ายไปวางด้านหน้าวางส้นเท้าซ้ายให้ทำมุม 45 องศา กับส้นเท้าขวา และห่างจากแนวส้นเท้าขวากว้างเท่ากับหนึ่งฝ่าเท้า ค่อยๆ หมุนเอวมาด้านซ้าย คอว่ามือซ้ายปิดผ่านเข้าไประดับข่าและเคลื่อนไปทางซ้ายซ้ายๆ เข่าซ้ายจนกระทั่งศอกแนบข้างลำตัวและมืออยู่ระดับสะโพก พร้อมกับงอศอกขวาให้ฝ่ามืออยู่ข้างหูแล้วผลักออกไปด้านหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือเฉียงซ้ายเล็กน้อยสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปด้านหน้าตามฝ่ามือที่ผลักออก

ท่าที่ 10 ท่าตีตพิณ 手揮琵琶 (โล้วฮุยฝีผา) ซ้ำท่าที่ 8

ท่าที่ 11 ท่าอเข่ายังก้าวซ้าย 左擡膝拗步 (จั่วโล้วซื่ออ้าวบู)

หมุนเอวมาทางขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาหมุนออกจากบนลงล่างผ่านตา งอแขนและศอกซ้ายตั้งฉากเข้าหาลำตัวอยู่ระดับท้อง หันฝ่ามือลงล่าง แขนขวาแกว่งออก และยกเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายขึ้น สายตามองตามมือขวา

ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า วางปลายเท้าชิดเท้าขวาเหยียดขาซ้ายไปวางด้านหน้าวางส้นเท้าซ้ายให้ทำมุม 45 องศา กับส้นเท้าขวา และห่างจากแนวส้นเท้าขวากว้างเท่ากับหนึ่งฝ่าเท้า ค่อยๆ หมุนเอวมาด้านซ้าย คว่ำมือซ้ายปิดผ่านเข่าไปด้านข้างและเคลื่อนไปทางซ้ายซ้ายๆ เข่าซ้ายจนกระทั่งศอกแนบข้างลำตัวและมืออยู่ระดับสะโพก พร้อมกับงอศอกขวาให้ฝ่ามืออยู่ข้างหูแล้วผลักออกไปด้านหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือเฉียงซ้ายเล็กน้อยสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปด้านหน้าตามฝ่ามือที่ผลักออก

ท่าที่ 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดสกัดชก 進步搬攔捶 (จินปัปุ่นหลานฉุย) ประกอบด้วย 4 ท่าย่อย

(12.1) ย่อเข่าซ้ายและถ่าน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้าย เปิดเท้าซ้ายออกด้านนอกให้หัวแม่เท้าซ้ายทำมุม 45 องศา กับแนวปลายเท้าเดิม ใช้ส้นเท้าเป็นจุดหมุน หมุนเอวมาด้านซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาขาซ้ายที่ยังย่ออยู่ หมุนเอวไปทางซ้าย ขาขวายกขึ้น มือขวากำมัดแล้วเคลื่อนมาทางซ้ายด้านล่างถึงหน้าท้องซ้าย ฝ่ามือซ้ายวางขึ้นด้านบน สูงไม่เกินไหล่ หมัดขวาคว่ำลง

(12.2) ก้าวขาขวาออกด้านข้างและเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา วางส้นเท้าแล้วบิดปลายเท้าออกเล็กน้อย ขณะเดียวกันยกมือขวาขึ้นบนเล็กน้อย ฝ่ามือซ้ายวางบนข้อมือขวา หงายมือขวาและเฉียงไปทางขวา พร้อมกับหมุนลำตัวไปทางขวา

(12.3) ย้ายมาลงน้ำหนักที่ขาขวา ยกขาซ้ายขยับขึ้นตาม ขณะเดียวกันดึงหมัดขวากลับมาที่ข้างเอว ฝ่ามือซ้ายผลักไปด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นก้าวขาซ้ายไปด้านหน้า ให้ส้นเท้าแตะพื้น ผลักฝ่ามือซ้ายออกด้านหน้า เก็บหมัดขวาอยู่ข้างเอวในท่าหงายมือ

(12.4) ย้ายน้ำหนักตัวไปขาหน้า (ขาซ้าย) ขณะเดียวกันชกหมัดขวาจากเอวขึ้นมาผ่านระดับหน้าอก แล้วหมุนข้อมือเข้าด้านในให้หมัดคว่ำลง เก็บศอกและมือซ้ายเคลื่อนเข้ามาด้านในศอกขวา

ท่าที่ 13 ท่าคล้ายเหมือนปิด 如封似閉 (หฺรูเฟิงซื่อปี้) คลายหมัดขวาแล้วหมุนออกให้ฝ่ามือหันขึ้น ฝ่ามือซ้ายคว่ำลงเคลื่อนมาอยู่ด้านล่างท่อนแขนขวา ดึงฝ่ามือขวากลับมาด้านใน ขณะเดียวกันก็ถ่าน้ำหนักมาขาขวา ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนผ่านใต้แขนขวา หมุนออกไปด้านหน้าแขนขวา สองแขนไขว้กัน ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวสูงระดับอก นั่งน้ำหนักตัวลงที่ขาหลัง แยกฝ่ามือสองข้างออกจากกัน ให้ฝ่ามือหันเข้าหาที่

หน้าอก ย้ายน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้ายด้านหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างมาด้านหน้า ข้อมือสูงระดับไหล่ มองไปข้างหน้า

ท่าที่ 14 ท่ามือกากบาท 十字手 (สื่อจื่อโส่ว) ประกอบด้วย 3 ท่าย่อย

(14.1) ปลายเท้าซ้ายบิดเข้าใน 90 องศา ลำตัวหมุนไปทางขวา น้ำหนักตัวยังอยู่ขาซ้าย ฝ่ามือทั้งสองเคลื่อนโค้งขึ้นพร้อมหมุนลำตัวมาทางขวา วนมาอยู่ระดับหน้าผาก สองฝ่ามือหมุนเข้า ศอกแยกออกเล็กน้อยเพื่อให้ฝ่ามือหันออก

(14.2) ย้ายน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้ายทั้งหมด ขยับขาขวาขึ้นพ่นพ่น ขณะเดียวกันเปิดสองแขนออกวาดเป็นรูปวงกลม สูงประมาณหัวไหล่ ฝ่ามือหันออกด้านหน้าเฉียงลง

(14.3) ยกขาขวาขึ้นแล้ววางลงขนานกับขาซ้าย ระยะกว้างเสมอไหล่ ขณะเดียวกันวาดสองแขนลดลงเข้าหาลำตัว ไชว้กันที่หน้าท้อง มือขวาอยู่ด้านล่าง มือซ้ายอยู่ด้านบน จากนั้นยืนลงน้ำหนักทั้งสองขาเท่ากัน ค่อยๆ ยืดลำตัวขึ้น แล้วยกแขนทั้งสองขึ้น ข้อมือประกบกันในท่ากากบาท) ในท่าอ้อมขึ้นมา ด้านหน้าอยู่ระดับไหล่ปลาร้า ฝ่ามือหันเข้าหาตัว ให้มือขวาอยู่ด้านนอก มือซ้ายอยู่ด้านใน

ท่าที่ 15 ท่าอ้อมเสือคืนเขา 抱虎歸山 (เป่าหูเกวยซาน) ประกอบด้วย 4 ท่าย่อย

(15.1) หมุนเอวและลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายหมุนเข้าใน 45 องศา ค่อย ๆ ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ย้ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ลำตัวช่วงบนหมุนมาทางขวา ดึงศอกซ้ายลงทางมุมซ้ายแล้ววนขึ้นด้านบนให้สูงเสมอไหล่ ขณะเดียวกันฝ่ามือขวาหมุนเข้าด้านในให้ฝ่ามือคว่ำลง วนลงล่างมากที่กลางตัว พร้อมกับค่อยๆ ยกขาขวาขึ้น

(15.2) หมุนตัวมาทางขวา ก้าวขาขวาเฉียงไปทางขวา วางส้นเท้าขวาลงแตะพื้น ขณะเดียวกันมือขวาปาดผ่านลำตัวมาทางขวาถึงด้านข้าง ยกแขนซ้ายขึ้น พับศอกพร้อมกับผลักไปด้านหน้า มือขวายกขึ้นแล้ววนไปด้านหน้า แขนซ้ายหมุนออกฝ่ามือหันขึ้น พร้อมกับถ่ายน้ำหนักมาที่ขาหลัง

(15.3) เปลี่ยนเป็นถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาหน้า พร้อมกับประกบข้อมือซ้ายเข้ากับข้อมือขวา แล้วผลักไปด้านหน้า

(15.4) ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลง เคลื่อนผ่านกันแล้วแยกออก พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่ขาหลัง ดึงแขนทั้งสองเข้ามาที่หน้าอก แล้วผลักออกให้ฝ่ามือทั้งสองเอียงเข้าหากัน พร้อมกับถ่ายน้ำหนักไปลงที่ขาหน้า (ขาขวา)

ท่าที่ 16 กำหมัดใต้ศอก 肘底看捶 (โจ้วตี้คั่นฉุย)

ปลายเท้าขวาหมุนเข้าด้านในให้มากที่สุด หมุนลำตัวมาทางขวากระทั่งฝ่ามือทั้งสองเคลื่อนมาทางมุมขวาให้สูงเสมอไหล่ แขนขวาเหยียดออก แล้ว ฝ่ามือขวาหันในขวางอยู่ระดับอก ฝ่ามือซ้ายหมุนออกให้ฝ่ามือเข้าหาลำตัว สายตามองมาทางขวา ขณะเดียวกันยกขาซ้ายขึ้น แล้วหมุนลำตัวมาทางซ้าย ขาซ้ายก้าวออกข้างหน้าและมาลงน้ำหนักที่ขาซ้าย สองแขนเคลื่อนตามลำตัวที่หมุนมาทางซ้าย ฝ่ามือซ้ายตามเอวโดยยกขึ้นป้องแล้วปิดอก ตามด้วยอุตุกลงล่าง ฝ่ามือขวามาหน้าในแนวราบ

ยกขาขวาขึ้นช้าๆ แล้วก้าวมาด้านหน้าครึ่งก้าว ถ่าน้ำหนักมาที่ขาขวา ยกขาซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้ววางเท้าลงด้านหน้า ตามด้วยฝ่ามือซ้ายผ่านหน้าอกแล้วสอดออกให้นิ้วโป้งหันขึ้น มือขวาค่อยๆ กำหมัดเคลื่อนจากวงแขนซ้ายมาอยู่ใต้ศอกซ้าย ฝ่ามือขวาหันเข้าด้านใน สายตามองไปข้างหน้า

ท่าที่ 17 ท่าถอยหลังพลิกหลังซ้ายขวา 左右倒撵猴 (จ้าวอ้วเต้าเหี้ยนโหว หรือ เต้าจ่วนกง)

**พลิกข้างขวา (右倒撵猴)** หมุนลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายแตะพื้น ฝ่ามือซ้ายหมุนออกเล็กน้อย หมัดขวากลายเป็นฝ่ามือวนถอยมาอยู่ข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า

หมุนลำตัวไปทางขวา ยกขาซ้ายขึ้น ยื่นฝ่ามือซ้ายออกไปด้านหน้าเล็กน้อย มือขวาซ้อนขึ้นออกทางมุมขวา ให้แขนอยู่สูงเสมอไหล่ สายตามองตามฝ่ามือขวา

ถอยขาซ้ายมาด้านหลัง 1 ก้าว ปลายเท้าแตะพื้น ขณะเดียวกันลดศอกซ้ายลง หมุนแขนออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น เก็บฝ่ามือขวามาอยู่ที่ข้างไหล่ มืออยู่ระดับเดียวกับหูขวา ผลักผ่านหูขวามาด้านหน้า มาสวนกับฝ่ามือซ้ายด้านหน้า ฝ่ามือหันไปด้านหน้าเอียงซ้าย

ย้ายน้ำหนักมาที่ขาที่ก้าวมาด้านหลังแล้วยื่นให้มั่นคง ส่วนขาหน้าให้หมุนปลายเท้าเข้ามาให้ตรงเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า ขณะเดียวกันมือซ้ายถอยมาอยู่ที่ระดับกึ่งลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น ลดมือขวาแล้วผลักไปด้านหน้าให้สูงระดับเดียวกับจมูก

**พลิกข้างซ้าย (左倒撵猴)** เหมือนกันเพียงแต่สลับมาทางซ้าย

หมุนลำตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย ปลายเท้าขวาแตะพื้น ฝ่ามือขวาหมุนออกเล็กน้อย หมัดขวากลายเป็นฝ่ามือวนถอยมาอยู่ข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า

หมุนลำตัวไปทางซ้าย ยกขาขวาขึ้น ยื่นฝ่ามือขวาออกไปด้านหน้า มือซ้ายซ้อนขึ้นออกทางมุมซ้าย ให้แขนอยู่สูงเสมอไหล่ สายตามองตามฝ่ามือซ้าย

ถอยขาขวามาด้านหลัง 1 ก้าว ปลายเท้าแตะพื้น ขณะเดียวกันลดศอกขวาลง หมุนแขนออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น เก็บฝ่ามือซ้ายมาอยู่ที่ข้างไหล่ มืออยู่ระดับเดียวกับหูซ้าย ผลักผ่านหูมาด้านหน้า มาสวนกับฝ่ามือขวาที่กำลังดึงเข้าจากด้านหน้า ฝ่ามือหันไปด้านหน้าเอียงซ้าย

ย่น้ำหนักมาที่ขาขวาที่ก้าวมาด้านหลังแล้วยืนให้มั่นคง ส่วนขาหน้าให้หมุนปลายเท้าเข้ามาให้ตรง เหยียบให้เต็มฝ่าเท้า ขณะเดียวกันมือขวาถอยมาอยู่ที่ระดับกึ่งลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น ลดมือซ้ายลงแล้วผลักไปด้านหน้าให้สูงระดับเดียวกับจมูก ทำสลับซ้ายขวาอีกครั้งแล้วจบที่ข้างขวาจึงต่อทำต่อไป

ท่าที่ 18 ท่าเหินเฉิง 斜飛式 (เสี่ยเฟยซือ) ประกอบด้วย 3 ท่าย่อย

(18.1) ลงน้ำหนักที่ขาซ้าย ขาขวาวางยกขึ้น แขนซ้ายหมุนเข้าในแล้ววาดวงกลมตามเข็มนาฬิกา ฝ่ามือขวาวาดลงมาทางซ้ายของลำตัว หงายขึ้นประกบกับมือซ้ายในท่าอัมบอล

(18.2) ถอยขาขวามาด้านหลัง 1 ก้าว และพับด้วยสันเท้า แล้วหมุนปลายเท้าออก ขาขวาอยู่ในท่าเหยียดออก ยืนเต็มเท้าซ้ายตามการหมุนของลำตัวมาทางขวา แขนทั้งสองข้างค่อยๆ เคลื่อนผ่านแยกจากกัน

(18.3) ย่น้ำหนักมาที่ขาขวา หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านในให้ปลายเท้าเฉียงออกด้านซ้าย 45 องศา ขณะเดียวกันฝ่ามือซ้ายคว่ำจุดติงลงมาด้านข้างลำตัว มือขวา (ฝ่ามือหันไปทางซ้าย) ปาดออกและยกขึ้นไปทางขวาให้สูงเสมอหน้าผาก

ท่าที่ 19 ยกมือขึ้นป้อง 提手上式 (ตีไส้ว้างซือ) ซ้ำกับท่าที่ 5

ท่าที่ 20 ท่ากระเรียนขาวขยับปีก 白鶴亮翅 (ไปเห้อเลียงซือ) ซ้ำท่าที่ 6

ท่าที่ 21 ท่าอเข่ายังก้าวซ้าย 左擻膝拗步 (จั่วโลวซืออ้าวบู)

หมุนเอวมาทางขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาหมุนออกจากบนลงล่างผ่านตา งอแขนและศอกซ้ายตั้งฉากเข้าหาลำตัวอยู่ระดับท้อง หันฝ่ามือลงล่าง แขนขวากางออก และยกเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายขึ้นสายตามองตามมือขวา

ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า วางปลายเท้าชิดเท้าขวา เหยียดขาซ้ายไปวางด้านหน้าวางสันเท้าซ้ายให้ทำมุม 45 องศา กับสันเท้าขวา และห่างจากแนวสันเท้าขวากว้างเท่ากับหนึ่งฝ่าเท้า ค่อยๆ หมุนเอวมาด้านซ้าย คว่ำมือซ้ายปัดผ่านเข้าไปด้านข้างและเคลื่อนไปทางซ้ายช้าๆ เข่าซ้ายจนกระทั่งศอกแนบข้างลำตัวและมืออยู่ระดับสะโพก พร้อมกับงอศอกขวาให้ฝ่ามืออยู่ข้างหูแล้วผลักออกไปด้านหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือเฉียงซ้ายเล็กน้อยสูงไม่เกินปลายจมูก มองไปด้านหน้าตามฝ่ามือที่ผลักออก

ท่าที่ 22 ท่ามเข็มกันสมุทร 海底針 (ไห้เต้เจิน) ประกอบด้วย 2 ท่าย่อย

(22.1) ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ฝ่ามือขวาหมุนออกเล็กน้อย ยืนไปด้านหน้า ก้าวขาขวามาครึ่งก้าว วางอยู่ด้านหลังขาซ้าย ให้ปลายเท้าเปิดออกไปทางขวา สันเท้าเฉียงมาทางขวา ถ่ายน้ำหนักมาลงขาขวา เบี่ยงตัวมาทางขวา ยกขาซ้ายขึ้น ฝ่ามือซ้ายตามขาซ้าย

(22.2) ปลายเท้าซ้ายแตะพื้น (ท่าก้าวกลางซ้าย) ไปด้านหน้า ขณะเดียวกัน พับเอว ย่อลำตัวลง (น้ำหนักตัวลงที่ขาขวามากกว่าซ้าย) ฝ่ามือขวาเสียบลงข้างหน้า ปลายนิ้วหันลง ข้อมือเสมอหัวเข่า ฝ่ามือซ้ายอยู่ข้างขาซ้ายอยู่ในท่าคว่ำมือ ตามองที่ฝ่ามือขวา

ท่าที่ 23 ท่าภูเขาสมานไหล 扇通背 (सानทงเป้ย) ยืดลำตัวขึ้น ฝ่ามือขวาวนเข้าด้านใน ให้ฝ่ามือหันลงขวาล่าง ฝ่ามือซ้ายเกาะติดที่ข้อมือขวา ขณะเดียวกันยกขาซ้ายขึ้น หมุนเอวไปทางขวาเล็กน้อย จากนั้น ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้า (ก้าวคั่นธนู) ฝ่ามือทั้งสองข้างหันออกนอก แยกมือทั้งสองข้างออกจากกัน ขณะเดียวที่ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ฝ่ามือขวาอยู่ระดับหน้าผาก ฝ่ามือซ้ายดันมาด้านหน้าให้ข้อมือเสมอไหล่ ตามองไปด้านหน้า ระดับเดียวกับฝ่ามือซ้าย

ท่าที่ 24 ท่ากลับหลังสะบัดตัวพาด 撇身捶 (เปี้ยเจินฉุย)

(24.1) (น้ำหนักลงที่ขาซ้าย) หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน ลำตัวหมุนไปทางขวา มือขวากำหมัดในท่าคว่ำ ลดแขนลงวางขวางอยู่ระดับหน้าอก

(24.2) ยกขาขวาขึ้น หมุนลำตัวไปทางขวาแล้วก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ขณะเดียวกันพนมหมัดขวาจากด้านใน ผ่านแขนซ้ายไปด้านหน้า (พร้อมๆ กับขาขวา) พาดออกไปด้านหน้าในท่าหางมือ จนมือซ้ายวนมาด้านในของแขนขวา จึงวางเท้าขวาแตะพื้น

(24.3) ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาขวา พร้อมกับเก็บหมัดขวามาที่ข้างเอว แขนซ้ายดันไปด้านหน้า ฝ่ามือหันออก สายตามองตรง

ท่าที่ 25 ซ้ำท่า 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดสกัดขก 進步搬攔捶 (จิ้นบู๊ปันหลานฉุย)

ท่าที่ 26 ท่าก้าวเท้ารวบหางนกยูง 上步攪雀尾 (sangบู๊หลานเซี่ยเหว้ย)

หมุนปลายเท้าซ้ายออกด้านนอก แขนซ้ายหมุนออก คลายหมัดขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ขาซ้าย แขนซ้ายหมุนเข้าใน ฝ่ามือพลิกหงายให้ฝ่ามืออยู่ระดับหน้าอก มือขวาวนลงล่างที่หน้าท้องซ้าย ฝ่ามือทั้งสองอยู่ในแนวบนล่างเหมือนท่าอู๋มบอล ขณะเดียวกันยกขาขวาขึ้น วางลงแล้วย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา เข้าอยู่ในท่าอู๋ หมุนเอวและลำตัวเคลื่อนมาทางขวา(และหยุดเมื่อลำตัวและเท้าทำมุมฉากกับทิศทาง

เดิม) งอเข่าและลงน้ำหนักที่ขาขวา จากนั้นเคลื่อนขาซ้ายมาอยู่ด้านในของข้อเท้าขวา ก้าวออกทางซ้ายให้ ส้นเท้าแตะพื้นก่อน แล้วหมุนปลายเข่าด้านใน 30 องศา ลำตัวหมุนขวาตามไปเล็กน้อย ย้ายน้ำหนักไปที่ ขาซ้าย ฝ่ามือขวาหันเข้าหาลำตัว กางศอกออกเล็กน้อย ขณะเดียวกันฝ่ามือซ้ายเคลื่อนผ่านหน้าท้องมา อยู่ใต้ฝ่ามือขวา แขนหมุนออกให้ฝ่ามือหันขึ้น สองฝ่ามือหันเข้าหากันในท่าอุ้มบอล จากนั้นฝ่ามือซ้ายปิด ออกด้านบน จนฝ่ามือสูงเสมอหัวไหล่ ฝ่ามือตะแคงขึ้นเล็กน้อย ฝ่ามือขวาดิ่งลงระดับเหนือหน้าท้อง ฝ่ามือ คว่ำลง ลำตัวหันไปทางขวา ตามองตรงไปด้านหน้า (มือทั้งสองยังอยู่ในลานสายตา)

ยกขาขวาพ้นพื้น ให้น้ำหนักลงที่ขาซ้ายทั้งหมด แขนซ้ายหมุนเข้าใน ฝ่ามือลงล่างสูงเสมอออกซ้าย มือขวาเคลื่อนมาทางซ้าย แขนหมุนออกให้ฝ่ามือหงายขึ้น สองมือโค้งเข้าหากันในท่าอุ้มบอล ขาขวาก้าว ไปข้างหน้า ส้นเท้าแตะพื้นก่อนแล้วลงน้ำหนัก ขณะเดียวกันท่อนแขนขวายกขึ้นไปด้านหน้าเล็กน้อย ฝ่า มือหันเข้าหาลำตัว ลดฝ่ามือซ้ายลงเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักลงที่ขาขวา ยกแขนขวาขึ้นเสมอหน้าอก ฝ่ามือ ซ้ายคว่ำสูงเสมอหน้าอก ผลักออกไปด้านหน้า

แขนซ้ายหมุนออก ฝ่ามือหันขึ้น แขนขวาหมุนเข้า ฝ่ามือหันลง ขณะเดียวกันสองแขนยกไป ด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นเคลื่อนน้ำหนักมาที่ขาซ้าย หมุนลำตัวมาทางซ้าย 45 องศา สองแขนงุดลง เคลื่อนมาตามเอวมาด้านหลัง รักษาระยะห่างของมือไว้ให้คงที่

ลำตัวหมุนขวาเล็กน้อย ค่อยๆ ย้ายน้ำหนักไปข้างหน้า ขณะเดียวกันฝ่ามือพลิกกลับ ให้ฝ่ามือขวา หันเข้าตัว ฝ่ามือซ้ายหันออก กดข้อมือซ้ายลงที่ข้อมือขวา อยู่ในท่ากากบาท กดแขนทั้งสองไปด้านหน้า และเคลื่อนน้ำหนักไปที่ขาขวาทางด้านหน้า ขาซ้ายเหยียด

แขนขวาหมุนเข้าให้ฝ่ามือคว่ำลง เคลื่อนมือซ้ายผ่านหลังมือขวา มือทั้งสองแยกห่างจากกันกว้าง เสมอไหล่ งอศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว เคลื่อนน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้ายที่อยู่ด้านหลัง จากนั้นผลักมือทั้งสองไปด้านหน้า พร้อมกับย่อเข่าขวาและเคลื่อนน้ำหนักตัวลงที่ขาขวา

ท่าที่ 27 แส้เดี่ยว 單鞭 (ต้นเปียน) ซ้ำท่าที่ 4

ท่าที่ 28 ท่ามือเมฆ 雲手 (อวินโส่ว)

จั่วอวินโส่ว น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาซ้าย หมุนปลายเท้าเข้าด้านในจนปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า ตัวหมุนขวา เล็กน้อย เก็บมือซ้ายเข้ามาเล็กน้อย มือขวาที่เป็นตะขอเปิดออก เคลื่อนแขนทั้งสองมาอยู่กลางลำตัว ต่อ ด้วยยกขาขวา ลำตัวหมุนไปซ้าย ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนมาทางซ้ายสูงเสมอไหล่ ฝ่ามือขวาปาดผ่านหน้าท้องวน มาด้านในศอกซ้าย สายตามองตามมือซ้าย

อ้าววินโส่ว วางเท้าขวาชิดขนานเท้าซ้ายห่างกัน 1 ฝ่าเท้า ยืนอยู่ในท่าที่เอวเข้าทั้งสองข้าง หมุนเอวมาทางขวา หันหน้าตรง ขณะเดียวกันฝ่ามือขวาหมุนตามเข็มนาฬิกามาถึงข้างหน้า ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวอยู่ระดับ ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนมาที่ระดับหน้าท้อง เคลื่อนแขนทั้งสองไปทางขวา หมุนมือขวาเข้าใน เพื่อให้ฝ่ามือหันออกด้านนอก ขณะที่มือซ้ายค่อยๆ หายและงอขึ้นเคลื่อนมาถึงด้านในศอกขวา เป็นเวลาเดียวกับที่เอวซ้ายขึ้นด้วย สายตามองมือขวา ยกขาซ้าย

แล้วหมุนเอวและลำตัวมาทางซ้าย ขาซ้ายก้าวไปทางซ้ายครึ่งก้าว ย้ายน้ำหนักตัวมาลงระหว่างสองขา ขณะเดียวกันเคลื่อนฝ่ามือขวาจากด้านขวาไปด้านซ้ายบน ฝ่ามือซ้ายวนมาข้างหน้า มือขวากวาดลงเคลื่อนมาที่หน้าท้อง ตามด้วยการหมุนเอวมาจนกระทั่งตัวตรง ค่อยๆ ย้ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย หมุนเอวต่อเนื่องไปทางซ้าย ขณะเดียวกันมือซ้ายเคลื่อนมาทางซ้าย ฝ่ามือสูงเสมอไหล่ซ้าย ฝ่ามือขวาหันเข้าด้านในเคลื่อนจากบนขวามาด้านล่างซ้ายตามการเคลื่อนของลำตัว จนฝ่ามือมาอยู่ระดับหน้าท้อง หมุนเอวต่อเนื่องไปทางซ้าย แล้วยกขาขวา

วางเท้าขวาชิดขนานเท้าซ้ายห่างกัน 1 ฝ่าเท้า ยืนอยู่ในท่าที่เอวเข้าทั้งสองข้าง หมุนเอวมาทางขวา หันหน้าตรง ขณะเดียวกันฝ่ามือขวาหมุนตามเข็มนาฬิกามาถึงข้างหน้า ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวอยู่ระดับ ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนมาที่ระดับหน้าท้อง เคลื่อนแขนทั้งสองไปทางขวา หมุนมือขวาเข้าใน เพื่อให้ฝ่ามือหันออกด้านนอก ขณะที่มือซ้ายค่อยๆ หายและงอขึ้นเคลื่อนมาถึงด้านในศอกขวา เป็นเวลาเดียวกับที่เอวซ้ายขึ้นด้วย สายตามองมือขวา ยกขาซ้าย (ทำทั้งหมด 5 ครั้ง) ขณะที่หลังตรง ปิดหมุนเอวและลำตัว มองตามฝ่ามือและเคลื่อนไปตามการเคลื่อนไหวลำตัว

ท่าที่ 29 แส้เดี่ยว 單鞭 (ต้นเปียน) ซ้ำท่าที่ 4

ท่าที่ 30 ท่าม้าจะง้อ 高探馬 (เกาทันหมา)

ย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา เขยียดเกือบตรง ขยับขาซ้ายยกจากพื้น ปลายเท้าแตะพื้น พร้อมกับกางแขนออกทั้งสองข้างอยู่ระดับไหล่ พร้อมกับดึงแขนซ้ายเข้าหาลำตัวและหางมือ ส่วนฝ่ามือขวาอยู่ในท่าคว่ำมือ วนฝ่ามือจากด้านในระดับหน้าท้องขึ้นไปด้านบน ฝ่ามือหันออกด้านนอกอยู่ระดับสายตา ยืดลำตัวขึ้น

ท่าที่ 31 ท่าแยกเตะซ้ายขวา 左右分腳 (จ้าวอ้วเฟินเจี้ยว)

แยกเตะเท้าขวา ประกอบด้วย 5 ท่าย่อย

(31.1) ย่อเข้าขวา ยกขาซ้ายขึ้น หมุนลำตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองไขว้กัน ฝ่ามือหันเข้าหาตัว วนตามเข็มนาฬิกาครึ่งรอบ



(31.2) ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า ฝ่ามือซ้ายยื่นไปทางขวาซ้าย ฝ่ามือขวาวนมาด้านบนข้างในของ ต้นแขนซ้าย สายตามองตามการเคลื่อนไหวของสองฝ่ามือ

(31.3) หมุนเอวและลำตัวมาทางขวาเล็กน้อย ขณะที่ยกแขนขวาขึ้น ฝ่ามือขวาหันออก ฝ่ามือ ซ้ายวนมาอยู่ที่ระดับศอกขวาด้านใน สองแขนอยู่ในท่าจุดกว้าง

(31.4) ย้ายน้ำหนักมาลงที่ขาซ้ายกระทั่งลงน้ำหนักที่ขาซ้ายทั้งหมด แล้วยกเท้าขวามาชิดที่ด้าน ในข้อเท้าซ้าย (งอเข่า งอสะโพก ให้หัวเข่าอยู่สูงกว่าระดับเอวเล็กน้อย) ขณะเดียวกันเก็บมือซ้ายที่หน้าอก ให้แขนสองข้างซ้อนกันให้แขนขวาอยู่ด้านใน แขนซ้ายอยู่ด้านนอก ฝ่ามือหงายหันเข้าหาลำตัว แล้วลด ศอกเข้าหากัน จนแขนทั้งสองอยู่ในท่าไขว้กัน หมุนให้ฝ่ามือทั้งสองออกด้านนอก

(31.5) ค่อยๆ เหยียดขาซ้ายขึ้น เตะขาขวาออกทางมุมขวา ขณะเดียวกันฝ่ามือทั้งสองหมุนเข้า ด้านใน เปิดทางออกให้มือขวาชี้ไปทางเดียวกับขาขวา ฝ่ามือหันทางซ้าย สูงเสมอไหล่

แยกเตะเท้าซ้าย เช่นเดียวกับท่าเตะขวา โดยเปลี่ยนเป็นยืนบนขาซ้ายแล้วเตะขาขวาในแนว ทแยง

ท่าที่ 32 ท่าหมุนตัวกลับเท้าซ้าย 轉身左蹬腳 (จ้วนเฉินจ้าวเต็งเจี้ยว)

ย่อเข่าขวาเล็กน้อย ลดขาซ้ายห้อยไว้ พร้อมกับลดมือที่กางอยู่ทั้งสองข้างลงอยู่ระดับอก ใช้สัน เท้าขวาเป็นแกน หมุนตัวกลับหลังไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ว สองแขนลดลงอยู่ระดับเอว ทำท่าหมุนตัวกลับ เท้าซ้าย ทำนี้ท่าเหมือนท่าเตะแยกเท้า แต่ใช้สันเท้ายื่นออก

ท่าที่ 33 ท่าอเข่ายังก้าวซ้ายขวา ซ้ำท่าที่ 9 左右樓膝拗步 (จั่วอ้วโลวซืออ้าวบู)

ท่าที่ 34 ท่าก้าวเท้ากำหมัดชกต่ำ 進步栽捶 (จินบูไจฉุย)

ปลายเท้าขวาหมุนออก ย้ายน้ำหนักไปข้างหน้า ขาซ้ายก้าวไปด้านหน้า 1 ก้าว ค่อย ๆ กำหมัด ขวาที่ข้างเอว วนหมัดมาหยุดที่ข้างเอวขวา มือซ้ายวนตามมาด้านหน้า พร้อมกับค่อยๆ ลงน้ำหนักมาที่ขา ซ้าย ย่อเข่าลงเป็นมุมฉาก ขาขวาเหยียด มือซ้ายปาดผ่านเข่ามาด้านซ้าย พร้อมกับชกหมัดขวาลงด้านหน้า เฉียงลงมุมด้านล่าง สายตามองตามหมัดขวา

ท่าที่ 35 ท่าพลิกตัวกลับหลังสะบัดตัวพาด 翻身撇身捶 (ฟานเฉินเปี้ยเฉินฉุย)

หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าในพร้อมกับหมุนลำตัวมาทางขวา ยกแขนซ้ายขึ้น ฝ่ามืออยู่เหนือศีรษะใน ท่าป้อง แขนขวาเคลื่อนผ่านมาระดับหน้าอกและยังกำหมัดอยู่ ย่อเข่าซ้ายและทิ้งน้ำหนักลงขาซ้าย ขา ขวาอยู่ในเหยียดและยกขึ้น ขณะที่มือขวาวนเข้าด้านในของแขนซ้าย ก้าวขาขวาไปวางด้านหน้าแล้วดึง

แขนขวากลับเข้าหาเอว ให้ศอกขวาชิดเอว ขณะเดียวกันผลักฝ่ามือซ้ายไปด้านหน้า และถ่ายน้ำหนักมาที่  
 ขาขวาที่อยู่ด้านหน้า ให้เข้าขวาย่อเป็นมุมฉาก

ท่าที่ 36 ซ้ำท่าที่ 12, 25 ท่าก้าวเท้ากำหมัดสกัดชก 進步搬攔捶 (จั้นบู๋ปิ่นหลานลุย)

ท่าที่ 37 ท่าถีบเท้าขวา 右蹬腳 (อิวเต็งเจี้ยว)

หมุนปลายเท้าซ้ายออก ย้ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ยกขาขวาขึ้น คลายหมัดขวาออก สองมือวนเป็น  
 รูปวงกลมลงล่างผ่านหน้าท้องแล้วเคลื่อนขึ้นด้านบน ไชว้กันที่ระดับคอ แล้วแยกมือออกพร้อมกับถีบขา  
 ขวาไปข้างหน้า

ท่าที่ 38 ท่าปราบเสือด่านซ้าย 左打處式 (จิวต้าหูซือ)

วางเท้าขวาลงขนานกับเท้าซ้าย แล้วหมุนเอวไปทางขวาเล็กน้อย ยกขาซ้ายห้อยไว้ ลดมือขวาลง  
 ฝ่ามือคว่ำ ฝ่ามือซ้ายหงายอยู่ระดับเอว สายตามองที่มือทั้งสอง

หมุนลำตัวมาทางซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปทางตะวันตกเฉียงเหนือ วางส้นเท้าแล้วถ่ายน้ำหนักร่วม  
 กับหมุนลำตัวมาทางซ้าย สองมือเคลื่อนไปตามการหมุนของลำตัว ค่อยๆ กำหมัดทั้งสองข้าง วนเป็น  
 วงกลม มือซ้ายวนขึ้นจนถึงหน้าผากซ้ายให้ใจหันออกด้าน มือขวา วนมาที่ระดับหน้าอก ให้ฝ่ามือหันเข้า  
 ลำตัว

ท่าที่ 39 ท่าชกเสือด่านขวา 右打處式 (อิวต้าหูซือ)

หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าใน ย้ายน้ำหนักตัวมาลงขวา คลายหมัดทั้งสองลงมาเสมอเอว ฝ่ามือซ้าย  
 หันลง ฝ่ามือขวาหันขึ้น ยกขาขวาวงขึ้น หมุนเอวและลำตัวมาทางขวา สองมือเคลื่อนไปตามการหมุนของ  
 ลำตัว ค่อยๆ กำหมัดทั้งสองข้าง วนเป็นวงกลม มือขวาววนขึ้นจนถึงหน้าผากขวาให้ใจหันออกด้าน มือซ้าย  
 วนมาที่ระดับหน้าอก ให้ใจมือหันเข้าลำตัว

ท่าที่ 40 ท่าหมุนตัวถีบเท้าขวา 回身右蹬腳 (หุยเซินอิวเต็งเจี้ยว)

เก็บส้นเท้าซ้ายเล็กน้อย ย้ายน้ำหนักมาทางซ้าย ปลายเท้าขวาหมุนเข้าในแล้วยกขึ้น สองหมัด  
 หลายออก มือขวาววนมาด้านนอกของมือซ้ายอยู่ในท่ากากบาท ยกขาขวาขึ้นลอยพ่นพ่น แล้วเหยียดขา  
 ขวาออก ให้ต้นส้นเท้า

ท่าที่ 41 ท่าชกกหู 雙峰貴耳 (ซวงเฟิงกั๋วเอ๋อร์)

ขาขวาลดต่ำลงห้อยคางไว้ ขาซ้ายเป็นแกน หมุนไปทางขวา 45 องศาอย่างรวดเร็ว ฝ่ามือสองข้าง หายหมุนมาตามลำตัวด้านหน้า หยุดเหนือเข้าขวา จากนั้นย่อเข้าซ้ายลง ก้าวขาขวาไปด้านหน้า(ท่าคั่นธนู) ฝ่ามือสองข้างวางลงล่างหันออกไปข้างหน้า ต้นแขนหมุนออกจนเป็นวงกลมแล้วค่อยๆ กำหมัดทั้งสอง ใจหมัดหันออก หมัดทั้งสองอยู่ห่างกันกว้างเท่าศิรษะ สายตามองระหว่างหมัดทั้งสองข้าง

ท่าที่ 42 ท่าถีบเท้าซ้าย 左蹬腳 (จั่วเต็งเจี้ยว)

เปิดปลายเท้าขวาออกเล็กน้อยแล้วยกขาซ้ายขึ้น สองแขนไขว้เป็นกากบาทด้านหน้า แล้วถีบเท้าซ้ายพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก ให้แขนซ้ายอยู่ในแนวเดียวกับขาซ้ายในทิศเฉียงออก 45 องศา

ท่าที่ 43 ท่าหมุนตัวถีบเท้าขวา 轉身右蹬腳 (จ้วนเซินอ้าวเต็งเจี้ยว)

ลดขาซ้ายลงแต่ยังออยู่ ใช้เท้าขวาเป็นแกน หมุนขวาและลำตัวไปด้านหลังทางขวา 260 องศาอย่างรวดเร็ว แขนทั้งสองลดลงข้างลำตัวอยู่ระดับเอว ขาซ้ายวางขนานกับขาขวา ย้ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย ยกเข้าขวาขึ้น สองแขนไขว้เป็นกากบาทด้านหน้า แล้วถีบเท้าขวาออกไปด้านหน้าเฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย พร้อมกับกางแขนทางสองข้างออก

ท่าที่ 44 ซ้ำท่าที่ 12, 25, 36 ท่าก้าวเท้ากำหมัดสกัดชก 進步搬攔捶 (จิ้นบู๋ป๋นหลานลุย)

ย่อเข้าซ้ายเล็กน้อย วางขาขวาลงให้ฝ่าเท้าขนานกัน วนมือขวามาเก็บที่หน้าท้องซ้าย ต่อด้วยท่าก้าวกำหมัดสกัดชก

ท่าที่ 45 ซ้ำท่าที่ 13 ท่าคล้ายเหมือนปิด 如封似閉 (หฺรูเฟิงซือปี้)

ท่าที่ 46 ซ้ำท่าที่ 14 ท่ามือกากบาท 十字手 (ซือจื่อโส่ว)

ท่าที่ 47 ซ้ำท่าที่ 15 ท่าอุ้มเสือคืนเขา 抱虎歸山 (เป่าหู่เกวยซาน)

ท่าที่ 48 แส้เดี่ยวเฉียง 斜單鞭 (เสียดันเปียน) คล้ายท่าแส้เดี่ยวแต่การวางเท้าเปลี่ยนทิศ

ปลายเท้าขวาหมุนเข้าใน วางลงที่ข้างขาซ้าย หมุนเอวและลำตัวไปทางขวา ขณะเดียวกันเคลื่อนฝ่ามือขวาวนไปทางขวา คว่ำมือ ฝ่ามือซ้ายวนมาทางซ้ายอยู่ระดับหน้าอกด้านขวา ขยับมือขวา ยกขาซ้ายขึ้น พร้อมกับก้าวขาซ้ายเฉียงไปออกด้านหน้า 45 องศา แล้วย้ายมาลงน้ำหนักที่ขาซ้าย (ให้เข้าซ้ายงอ 90 องศา) แล้วผลักมือซ้ายออกในแนวเดียวกับขาซ้าย

ท่าที่ 49 ม้าป่าแบ่งผม 野馬分鬃 (เหยียดหมาเฟินจง)

ม้าป่าแบ่งผมขวา หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน งอขาขวาแล้วก้าวไปด้านหน้าขวา วางส้นเท้าให้ห่างจากแนวเท้าซ้ายหนึ่งฝ่าเท้า มือขวาคลายออกอยู่ในท่าคว่ำ งอแขนขวาเข้าหาลำตัว เคลื่อนไขว้มาทางซ้ายล่าง ฝ่ามือซ้ายหงายเคลื่อนผ่านฝ่ามือขวาตรงกลางลำตัว แล้วค่อยคว่ำลงและปาดลงล่าง มือขวายกขึ้นฝ่ามือหันเข้าลำตัว เคลื่อนไปพร้อมกับย้ายมาลงน้ำหนักที่ขาขวา

ม้าป่าแบ่งผมซ้าย หมุนปลายเท้าขวาด้านนอกเฉียง 45 องศา หมุนลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย ยกขาซ้ายขึ้นก้าวออกไปด้านหน้า งอศอกขวาเก็บมาที่ระดับหน้าอก ฝ่ามือซ้ายหงายขึ้นและเคลื่อนผ่านฝ่ามือขวาขึ้นไปด้านหน้า ขณะที่ฝ่ามือขวาปาดผ่านเข้าขวาไปข้างลำตัว พร้อมกับลงน้ำหนักที่ขาซ้าย แล้วทำท่าม้าป่าแบ่งผมขวาอีกครั้ง

ม้าป่าแบ่งผมขวา หมุนปลายเท้าซ้ายออกด้านนอกเฉียง 45 องศา งอขาขวาแล้วก้าวไปด้านหน้าขวา วางส้นเท้าให้ห่างจากแนวเท้าซ้ายหนึ่งฝ่าเท้า มือขวาคลายออกอยู่ในท่าคว่ำ งอแขนขวาเข้าหาลำตัว เคลื่อนไขว้มาทางซ้ายล่าง ฝ่ามือซ้ายหงายเคลื่อนผ่านฝ่ามือขวาตรงกลางลำตัว แล้วค่อยคว่ำลงและปาดลงล่าง มือขวายกขึ้นฝ่ามือหันเข้าลำตัว เคลื่อนไปพร้อมกับย้ายมาลงน้ำหนักที่ขาขวา

ท่าที่ 50 ซ้ำท่าที่ 3 ท่ารวบหางนกยูง 攪雀尾 (หล่านเซี่ยเหว่ย)

ท่าที่ 51 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭 (ตันเปียน)

ท่าที่ 52 ท่าเทพีร้อยกระสวย (หรือท่าร้อยกระสวยสี่มุม) 玉女穿梭 (อวิหนี่ชวนซัว)

ลงน้ำหนักที่ขาซ้าย หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน ยกขาขวา มือขวาคลายออก วนฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวอยู่ระดับใบหน้าลด ฝ่ามือซ้ายมาระดับหน้าท้อง หมุนเอวไปทางขวาพร้อมกับฝ่ามือขวาปิดออกทางขวา ก้าวขาขวาออกไปทางขวามุมทแยง ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนมาอยู่ใต้ศอกขวา แล้วปิดออกไปด้านบน ขณะที่ดึงศอกขวาเข้าหาเอวในท่าหงายมือ

งอและยกขาซ้าย ก้าวออกไปทางซ้ายมุมทแยง ฝ่ามือขวามาที่ข้างเอวขวา ย่อเข้าซ้ายเพื่อย้ายน้ำหนักตัวมาที่ขาซ้าย ขณะเดียวกันก็พลิกมือขวาคว่ำ และหันฝ่ามือซ้ายออกนอกและยกขึ้นไปด้านหน้า ให้มืออยู่เหนือศีรษะเล็กน้อย ฝ่ามือขวาผลักออกไปด้านหน้าให้สันมือตรงระดับหน้าอก

หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน ยกขาขวาขึ้น ลดแขนขวาลงให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวมา แล้วไขว้แขนซ้ายเป็นกากบาทที่ระดับอก พร้อมกับหมุนเอวไปทางขวา ก้าวขาขวาออกไปทางขวามุมทแยง ขาซ้ายเหยียด ฝ่ามือขวาคว่ำปิดออกด้านข้าง ฝ่ามือซ้ายหงายดึงมาที่ข้างเอว

แขนขวาปิดออกด้านหน้าในทิศขึ้นด้านบน ให้สูงกว่าศีรษะเล็กน้อยฝ่ามือหันออกนอก ตามด้วยฝ่ามือซ้ายผลักออกไปข้างหน้าให้สันมือตรงระดับหน้าอก

ย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา ยกขาซ้ายขึ้น ขณะเดียวกันหมุนแขนขวาออกเป็นหงายฝ่ามือ ดึงเข้าหาเอว วางเท้าซ้ายไปข้างหน้ามุมทแยง แขนซ้ายปิดขึ้นด้านหน้าในทิศขึ้นด้านบน ฝ่ามือขวาผลักออกไปข้างหน้าให้สันมือตรงระดับหน้าอก

หมุนปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน ยกขาขวาขึ้น ลดแขนขวาลงให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวมา แล้วไขว้แขนซ้ายเป็นกากบาทที่ระดับอก พร้อมกับหมุนเอวไปทางขวา ก้าวขาขวาออกไปทางขวามุมทแยง ขาซ้ายเหยียด ฝ่ามือขวาคว่ำปิดออกด้านข้าง ฝ่ามือซ้ายหงายดึงมาที่ข้างเอว

แขนขวาปิดออกด้านหน้าในทิศขึ้นด้านบน ให้สูงกว่าศีรษะเล็กน้อยฝ่ามือหันออกนอก ตามด้วยฝ่ามือซ้ายผลักออกไปข้างหน้าให้สันมือตรงระดับหน้าอก

ย้ายน้ำหนักมาที่ขาขวา ยกขาซ้ายขึ้น ขณะเดียวกันหมุนแขนขวาออกเป็นหงายฝ่ามือ ดึงเข้าหาเอว วางเท้าซ้ายไปข้างหน้ามุมทแยง แขนซ้ายปิดขึ้นด้านหน้าในทิศขึ้นด้านบน ฝ่ามือขวาผลักออกไปข้างหน้าให้สันมือตรงระดับหน้าอก

ท่าที่ 53 ซ้ำท่าที่ 3 ท่ารวบหางนกยูง 攪雀尾( หล่านเซี่ยเห่วย)

ท่าที่ 54 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭(ตันเปียน)

ท่าที่ 55 ซ้ำท่าที่ 28 ท่ามือเมฆ 雲手(อวิ้นโส่ว)

ท่าที่ 56 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭(ตันเปียน)

ท่าที่ 57 ท่ากดต่ำ 下勢(เซี่ยชือ)

ปลายเท้าขวาหมุนออกนอก ถ่ายน้ำหนักลงทั้งสองข้าง ปลายนิ้วขวายังรวบเข้าหากันอยู่ ค่อย ๆ ย่อและถ่ายน้ำหนักมาขาขวา จนย่อลงต่ำ งอแขนและศอกซ้ายผ่านมากกลางลำตัว แล้วสอดออกด้านหน้าจากด้านในขาซ้าย มือขวาสูงเสมอไหล่

ท่าที่ 58 ท่าไก่ทองยืนขาเดียวซ้ายขวา 金雞獨立(จินจี้ตุ่ลี่)

ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาซ้ายพร้อมกับหมุนปลายเท้าขวาเข้าในแล้วงอเขาขวาไปด้านหน้าค้ำไว้ ขณะเดียวกันมือขวาคลายออก เคลื่อนมาด้านหน้า ฝ่ามือซ้ายคว่ำลงและเคลื่อนไปด้านข้างตะโพก เหยียดเข้าซ้ายขึ้นตรง พร้อมกับงอศอกให้ตรงกับขาขวาที่ยกขึ้นให้หัวเข่าสูงกว่าเอวเล็กน้อย ย่อขาซ้ายลง วาง

เท้าขวาข้างสั้นเท้าซ้าย ย้ายน้ำหนักที่ขาขวา ยกเข่าซ้ายขึ้น ขณะเดียวกันเหยียดขาขวาขึ้น พร้อมกับงอศอกซ้ายฝ่ามือหันไปทางขวา มือขวาคว่ำลงและอยู่ข้างตะโพก

ท่าที่ 59 ซ้ำท่าที่ 17 ท่าถอยหลังผลักลิงซ้ายขวา 左右倒攢猴 (จั่วอ้วนเต้าเหนียนโหว)

ท่าที่ 60 ซ้ำท่าที่ 18 ท่าเหินเฉียง 斜飛式 (เสียเพยชื่อ)

ท่าที่ 61 ซ้ำท่าที่ 19 และท่าที่ 5 ยกมือขึ้นป้อง 提手上式 (ถีสัวส์้างชื่อ)

ท่าที่ 62 ซ้ำท่าที่ 20 และท่าที่ 6 กระเรียนขาวขยับปีก 白鶴亮翅 (ไปหื้อเลียงชื่อ)

ท่าที่ 63 ซ้ำท่าที่ 21 งอเข่ายังก้าวซ้าย 左樓膝拗步 (จั่วโลวซืออ้าวบู)

ท่าที่ 64 ซ้ำท่าที่ 22 ท่ามเข็มกันสมุทร 海底針 (ไหต์เจิน)

ท่าที่ 65 ซ้ำท่าที่ 23 ท่าภูเขาสमानไหล 扇通背 (सानทงเป้ย)

ท่าที่ 66 กลับหลังงูขาวแลบลิ้น (หรือหมุนตัวงูขาวพันพิช) 轉身白蛇吐信 (จ่วนเฉินไปเสอถู่ซิ่น) หมุนปลายซ้ายเข้าด้านใน หมุนเอวลำตัวและลำตัวมาทางขวา เคลื่อนน้ำหนักตัวมาลงที่ขาซ้าย ยกขาขวาขึ้นก้าวไปด้านหน้า กำหมัดขวาเคลื่อนผ่านแขนซ้ายมาด้านหน้าแล้วคลายมือออก ขณะที่ผลักฝ่ามือซ้ายออกผ่านไปด้านหน้า และดึงศอกขวาเข้าหาเอว ลงน้ำหนักที่ขาขวา จากนั้นกำหมัดขวาชกไปข้างหน้า แล้วทำท่าป็นหลานฉุย

ท่าที่ 67 ซ้ำท่าที่ 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดสกัดชก 進步搬攔捶 (จินบูป็นหลานฉุย)

ท่าที่ 68 คล้ายท่าที่ 3 ท่ารวบหางนกยูง 上步攪雀尾 (ล้างบูหลานเซี่ยเหวย)

ท่าที่ 69 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭 (ตันเปียน)

ท่าที่ 70 ซ้ำท่าที่ 28 ท่ามือเมฆ 雲手 (อวีนโส่ว)

ท่าที่ 71 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭 (ตันเปียน)

ท่าที่ 72 ม้าชะเง้อสอดแทงมือ 高探馬帶插掌 (เกาทันหมาใต้ชวนจ่าง)

ย่อเข่าขวา ยกขาซ้ายก้าวไปข้างหน้า ฝ่ามือซ้ายสอดออกจากลางขึ้นบนไปข้างหน้า ฝ่ามือหงายขึ้น สูงเสมอลำคอ ฝ่ามือขวาอยู่ในท่าหงายมือตึงผ่านแขนซ้ายจากด้านหน้าลงมาเข้าหาลำตัว แล้วหมุนให้มือคว่ำลง หยุดอยู่ที่ศอกซ้าย ลงน้ำหนักที่ขาซ้ายให้หัวเข่างอ 90 องศา ขาขวาซึ่งอยู่ด้านหลังเหยียดตึง

ท่าที่ 73 ท่าหมุนตัวซากากบาท 十字腿 (สือจื่อถู่)

บิดปลายเท้าซ้ายเข้าด้านใน หมุนลำตัวมาทางขวา ฝ่ามือซ้ายตามการหมุนลำตัว ฝ่ามือขวาและแขนขวาหมุนออกอยู่ที่ศอกซ้าย ตามด้วยยกขาขวาลอยขึ้นแล้วถีบออกไปด้านหน้า พร้อมกับ สองมือไขว้กันระดับอก เป็นกากบาท แล้วแยกออกจากกัน ให้แขนขวายู่ขนานกับขาขวา

ท่าที่ 74 ก้าวรุกชกหว่างขา 進步指檔捶 (จินบูจื่อตั้งฉุย)

ลดขาขวาลง พร้อมกับลดแขนทั้งสองข้างลง ขณะเดียวกันกำหมัดขวาวนลงทางซ้าย ย่อเข่าซ้ายลงแล้วก้าวขาขวาไปข้างหน้า หมุนปลายเท้าขวาออกเล็กน้อย ตามด้วยก้าวขาซ้าย ย่อเข่าซ้ายลงไปด้านหน้า ขณะที่ขาขวาเหยียด พร้อมกับชกหมัดขวาข้างหน้าลงด้านล่างระดับหน้าท้อง มือซ้ายปาดออกไปด้านข้าง ก้มลำตัวลงเล็กน้อย

ท่าที่ 75 ซ้ำท่าที่ 68 ท่ารวบหางนกยูง 上步攪雀尾 (ล้างบูหล่านเชี่ยเหวย)

ท่าที่ 76 ซ้ำท่าที่ 4 แส้เดี่ยว 單鞭 (ตันเปียน)

ท่าที่ 77 ซ้ำท่าย่อต่ำ 下勢 (เซี่ยเซื่อ) ปลายเท้าขวาหมุนออกนอก ถ่ายน้ำหนักลงทั้งสองข้าง ปลายนิ้วขวายังรวบเข้าหากันอยู่ ค่อยๆ ย่อและถ่ายน้ำหนักมาขาขวา จนย่อลงต่ำ งอแขนและศอกซ้ายผ่านมากลางลำตัว แล้วสอดออกด้านหน้าจากด้านในขาซ้าย มือขวาสูงเสมอไหล่

ท่าที่ 78 ท่าก้าวเท้าเจ็ดดาว 上步七星 (ล้างบูซีชิง)

ขณะที่ยกลำตัวขึ้นให้บิดเท้าซ้ายออกด้านนอก บิดเท้าขวาเข้าในเล็กน้อย มือซ้ายยกขึ้น คลายมือขวาออก ยกขาขวาขึ้น กำหมัดซ้ายเก็บเข้าหาลำตัว กำหมัดขวาเคลื่อนไปข้างหน้า ก้าวขาขวาไปข้างหน้า ให้ปลายเท้าแตะพื้น ข้อมือทั้งสองไขว้กันยื่นออกส่งไปข้างหน้า หมัดขวาอยู่ด้านนอก สูงเสมอลำคอ

ท่าที่ 79 ถอยก้าวคร่อมเสือ 退步跨虎 (หุ่ยปู้คว่าหู่)

ก้าวขาขวาถอยไปด้านหลัง 1 ก้าว คลายมือทั้งสองออกและลดแขนทั้งสองลง พร้อมกับ ย้ายมาลงน้ำหนักที่ขาหลัง ยกขาซ้ายขึ้น แขนทั้งสองแยกออก แขนซ้ายปิดออกด้านข้างจากบนลงล่างให้ฝ่ามือคว่ำลง แขนขวายกขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือเปิดออกด้านนอก แล้ววางเท้าซ้ายลงด้านหน้า

ท่าที่ 80 หมุนตัวเรียงดอกบัว 轉身擺蓮 (จ่วนเซินไปเหลียน)

น้ำหนักอยู่ที่ขาขวา สองมือวนตามเข็มนาฬิกา มือซ้ายวนขึ้นให้ฝ่ามือหันไปด้านหน้า มือขวาวนลง โดยดึงของศอกกลับเล็กน้อยแล้วดันออกจากหน้าอก

น้ำหนักยังอยู่ที่ขาขวา ฝ่าเท้าสองข้างหมุนกลับไปด้านหลังทางขวาพร้อมกัน แล้ววนแขนขวาขึ้นจากด้านในของแขนซ้ายที่วนลงล่าง พร้อมกับหมุนไปตามการหมุนของลำตัว สองมือเหวี่ยงไปทางขาหลัง ขณะหมุนไปทางขวาหลัง ขาซ้ายเหยียดสุดแล้วย่นพื้นเล็กน้อย จึงเหวี่ยงกวาดไปด้านหลัง 230 องศา ให้สองเท้าวางลงขนานกันไปทางซ้ายมุมทแยง ฝ่ามือสองข้างหันไปทางขวามุมทแยง ฝ่ามือขวาอยู่สูงกว่าซ้าย ค่อย ๆ ย้ายน้ำหนักมาที่ขาซ้าย แล้วหมุนลำตัวมาทางซ้ายเล็กน้อย ลดมือขวาลง แล้วยกขาขวาขึ้น แกว่งขาเตะจากล่างขึ้นบนออกไปทางขวา พร้อมกับใช้สองฝ่ามือตีหน้าเท้าขวาพร้อมกัน (ให้ขาตีมือ)

งอเข่าซ้ายไว้ ขณะที่เข่าขวางอลอยไว้ สองฝ่ามือชนมาที่ข้างซ้ายลำตัว ให้ฝ่ามือซ้ายหันออก ฝ่ามือขวาหันเข้าลำตัว สายตามองปลายมือทั้งสอง

ท่าที่ 81 นิ้วเกาทัณฑ์ยิงเสือ 彎弓射虎 (วานกงเซ่อหู่) ก้าวขาขวาออกทางในแนวทแยง ย่อลงจนขาซ้ายเหยียดตึง สองแขนหมุนวนในแนวราบไปตามเอวที่เคลื่อนไปทางขวา แล้วกำหมัด งอศอกทั้งสองขึ้น ชกไปทางซ้าย มุมทแยงให้หมัดขวาเปิดออกด้านนอก สูงเสมอหน้าผากด้านขวา หมัดซ้ายหันไปด้านซ้ายสูงระดับคอ สายตามองตามสองแขนที่เคลื่อนไหว

ท่าที่ 82 ซ้ำท่าที่ 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดฟาดสกัดชก 進步搬攔捶 (จิ้นปู้ปิ่นหลานฉุย)

ท่าที่ 83 ซ้ำท่าที่ 13 ท่าคล้ายเหมือนปิด 如封似閉 (หฺรูเฟิงซื่อปี้)

ท่าที่ 84 ซ้ำท่าที่ 14 ท่ามือกากบาท 十字手 (สือจื่อโส่ว)

ท่าที่ 85 ยุติกระบวนท่า 收勢 (โชวซื่อ)

ย่นฝ่ามือสองข้างไปข้างหน้าแล้วแยกออก ให้ฝ่ามือคว่ำลง หย่อนศอกและแขนลงช้า ๆ มาหยุดที่ข้างลำตัว แล้วยกเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวสุทิสรา ปลื้มปิติวิริยะเวช
วันเดือนปีเกิด	20 กุมภาพันธ์ 2513
วุฒิการศึกษา	ปีการศึกษา 2544: ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วัฒนธรรมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2535: วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต
ทุนวิจัย	ทุนวิจัยจาก สกว. (ปีงบประมาณ 2556) ในชุดโครงการมาเลเซีย รุ่น 4 งานวิจัยเรื่อง “ชีวิตบั้นปลายในเมืองการค้า: ชีวิตส่วนตัว และในพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุเชื้อสายจีนและ ผู้สูงอายุมุสลิม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”
ผลงานทางวิชาการ	สุทิสรา ปลื้มปิติวิริยะเวช. (2559). การฝึกร่างกายด้วยไท้เก๊กของผู้สูงอายุจีน จังหวัดสงขลา. ใน มหาวิทยาลัยทักษิณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, <i>การสัมมนาเครือข่ายนักศึกษาระดับ บัณฑิตศึกษาลังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ครั้งที่ 15 วันที่ 28-29 พฤษภาคม พ.ศ. 2559.</i> (หน้า 271-290). สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.
ประสบการณ์ทำงาน	2547 - ปัจจุบัน อาจารย์ประจำ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต 2544-2546 ผู้ช่วยวิจัยโครงการ “การศึกษาการ เปลี่ยนแปลง การดำรงอยู่และการพลิกฟื้นวัฒนธรรม ชุมชนลุ่มน้ำท่าจีน-กลอง กรณีศึกษาชุมชนแหลมใหญ่

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม (เป็นส่วนหนึ่งของ  
โครงการวิจัยการจัดการทรัพยากรเพื่อสันติภาพและ  
ความยั่งยืน คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล)

2541-2544 ผู้ช่วยวิจัยโครงการวิจัย “การศึกษาความ  
เป็นไปได้ในการใช้วัคซีนป้องกันเอชไอวี อำเภอแม่ทะ  
จังหวัดลำปาง” (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปางและ  
The Population Council)

2538-2539 นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลราชภัฏ  
บูรณะ กรุงเทพมหานคร

2535-2537 นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาราช  
นครศรีธรรมราช