



ว ส ฎ ส เดินไป ปั่นไป

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 : เมษายน 2560

วารสารส่งเสริมการเดินทางใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่



P.18 เมื่อเดิน-จักรยาน
เข้าสู่แผนชาติฯ

P.20 สถาบันการเดิน
และการจักรยานไทย

P.22 “ชุมชนจักรยาน”
พลั้งภาคีสู่ความสำเร็จ





บทบรรณาธิการ

ความสำเร็จอีกขั้นของ "เดินไป บันไป"

หลังจากทำงานต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 26 ปี เพื่อให้การเดิน และการใช้จักรยานมีพื้นที่ในสังคมไทย เรามีก้าวที่สำคัญอีกครั้งคือการก่อตั้ง **มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย** และช่วงนี้เองได้เกิดดอกผลการทำงานที่งดงามมาก เมื่อเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่การเดินและการจักรยาน ได้รับการบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) อย่างชัดเจน

ตลอดเส้นทาง 26 ปี จาก “ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย” สู่ “มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย” และได้รับการเสนอเข้าไปอยู่ใน “นโยบายสูงสุดระดับชาติ” ในห้วงเวลาเดียวกันนี้ เป็นสัญญาณว่า ต่อจากนี้ไปเราจะมีเรื่องที่ต้องร่วมมือกันอีกมาก จากหลาย

ภาคส่วน บทบาทใหม่ที่ท้าทายยิ่งกว่าเดิมคือ การทำให้นโยบายเกิดการปฏิบัติจริง สามารถเปลี่ยนความคิดผู้คนเกิดผลเป็นรูปธรรมจนเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนให้หันมาเดินไปปั่นไปในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย และเปลี่ยนการพัฒนาเมืองให้สอดคล้องกับแนวทาง “**การพัฒนาที่ยั่งยืน**” โดยใช้การเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทั้งการเดินและการใช้จักรยานเป็นเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพ

โดยการทำงานนับจากนี้ไปจะสำเร็จถึงเป้าหมายไม่ได้เลย หากขาดภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกันอย่างเข้มแข็ง เข้าใจมีความมุ่งมั่นในการขับเคลื่อน และไม่เคยหยุดในการก้าวเดินไปข้างหน้าร่วมกัน

I Bike I Walk Collections



แฟนพันธุ์แท้ “เดินไปปั่นไป” ต้องมีไว้ครอบครองอย่างน้อยคนละ 1 ตัว
แบบที่ 1 เสื้อ I Bike I Walk (แขนสั้น ราคา 150 บาท แขนยาว ราคา 180 บาท)
แบบที่ 2 เสื้อยืดสถาบันการเดินและการจักรยานไทย (ราคา 180 บาท)

สั่งซื้อกันได้ตั้งแต่วันนี้ โทรศัพท์ : 0 2618 4434 / 0 2618 5990
หรือเลือกชมสินค้าที่หลากหลายได้ที่ www.thaicyclingclub.org/



ปฏิทินกิจกรรม

วารสารส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 เมษายน 2560



ที่ปรึกษาวารสาร : คณะกรรมการสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย คณะผู้จัดทำ : คณะกรรมการกำกับทิศโครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ที่ปรึกษาคณะกรรมการกำกับทิศโครงการ : ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ คณะกรรมการกำกับทิศโครงการ : จักรูญ ตั้งไพศาลกิจ /ดร.วิจารย์ สิมายา/นพ.ชัยณรงค์ สมชาติ/รศ.ดร.พนิต ภูจันดา/ดร.ประพัทธ์พงษ์ อุปลากวิน ชูติมา /ดร.สุขแสง คุณนก/ชูติมา พิบูลย์บุญ/กิตติศักดิ์ อินทวิชิต/ดร.อรรถวิทย์ มีพริ้ง/สรวิศ ไรจนกุล/วันทนี บุรณเจริญ/กัญญาวิรัชต์ ท่วมทอง บรรณาธิการ : สรัญญา ไคคาลัย บรรณาธิการต้นฉบับและพิสูจน์อักษร : บุศกร เสนากุล บรรณาธิการศิลปกรรม : เอลิมพล พงศ์เจตน์พงษ์/ฉัตรทิพย์ โล่ห์จรัสศิริ เทคนิคงานพิมพ์และประสานงานผลิต : สัณญา วงสา พิมพ์และแยกสี : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด ดำเนินงานโดย : บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด e-mail : klakaoteam@gmail.com

เจ้าของ : โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เลขที่ 15 อาคารจินนาการ์ ชั้น 4 ซอยประดิษฐ์ 17 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2 618 4434, 0 2 618 5990 โทรสาร 0 2 618 4430 email : twci@ibikeiwalk.org www.ibikeiwalk.org facebook.com/ibikeiwalk

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

Contents



วารสารแจกฟรี
วารสารส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่

- 4 **สูกายสบายใจ**
 - ดื่มน้ำแบบไหนได้ประโยชน์สูงสุด
 - 4 เคล็ดลับนอนดวงตา
- 5 **งานวิจัยปกป้องกาย..ใช้ได้จริง**
 - มาตรการสร้างแรงจูงใจ กฎเกณฑ์สำคัญส่งเสริมจักรยานในชุมชน
 - ผลวิจัยชี้เมืองเล็กมีแนวโน้มส่งเสริมจักรยานสำเร็จมากกว่า
- 6 **เดิน-ปั่น บันดาลใจ**
 - “เดิน” เติมเต็มชีวิต & ใจ
 - จิตนิ่งได้ จากการเดิน
- 12 **Velo Report**
 - ประชุมนานาชาติที่เนเธอร์แลนด์ ประเทศจักรยานอันดับหนึ่งของโลก
- 13 **ชุมชนคนเดิน-ปั่น**
 - บ้านหนองไม้แก่น ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะกับแนวคิด “บวร”
- 16 **ชีวิต-ชีวา**
 - การเดิน (ระหว่าง) ทาง
- 18 **I Bike**
 - การเดินทางและการจักรยานบรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
 - เส้นทางแห่งการขับเคลื่อนสู่ “มูลนิธิสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย”
 - พลังแห่งภาคี พลังแห่งความสำเร็จ
- 25 **I Bike I walk News**
 - Bike & Walk Forum ปี 5 ชูประเด็น “ชุมชนที่เป็นมิตรต่อการเดินทางและการใช้จักรยาน”
 - “ศุภร์ เสาร์ สร้างสรรค์ เดินปั่น สนับสนุนเมือง” ที่พิบูลมังสาหาร
 - ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะปี 2 ปลุกกระแสจักรยานทั่วไทย



สุขภาพ-สบายใจ



โดยเทียบ
สัดส่วน

ดื่มน้ำแบบไหนได้ประโยชน์สูงสุด

ความจริงแล้วคนน้ำหนักต่างกันต้องการน้ำปริมาณต่างกัน สามารถคำนวณปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการต่อวัน

น้ำหนัก (ร่างกาย) 10 กิโลกรัม
ต้องการน้ำ 300 มิลลิลิตร/วัน

ดังนั้นคนที่น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ควรดื่มน้ำ 1,500 มิลลิลิตร
ต่อวัน คนน้ำหนัก 80 กิโลกรัม ต้องการน้ำ 2,400 มิลลิลิตร
ต่อวัน เป็นต้น

ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง
ดื่มน้ำ 500-600 มิลลิลิตร
โดยจิบดื่มเป็นระยะ ไม่ดื่มรวดเดียว

ระหว่างออกกำลังกาย
ดื่มน้ำ 120-240 มิลลิลิตร
โดยจิบน้ำทุก 15-20 นาที

หลังออกกำลังกาย ควรชั่งน้ำหนัก
ก่อนออกกำลังกาย และเมื่อชั่งน้ำหนัก
หลังออกกำลังกาย ให้ดื่มน้ำทดแทน
ในปริมาณที่เท่ากับน้ำหนักที่ลดลงไป



การดื่มน้ำเวลาออกกำลังกายทำให้ออกกำลังกาย
ได้ดีขึ้น ช่วยให้ออกกำลังกายได้ทน กล้ามเนื้อ
หัวใจสูบฉีดนำออกซิเจนไปใช้ได้เพียงพอ ระบบ
หายใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยหล่อลื่น
และลดการกระแทกของข้อต่อ น้ำยังทำให้
เกลือแร่และน้ำในกล้ามเนื้อมีความสมดุล แต่
หากร่างกายขาดน้ำระหว่างออกกำลังกายจะ
ทำให้เกิดความเมื่อยล้าหลังออกกำลังกาย
ในการออกกำลังกายจึงควรได้รับน้ำทั้งช่วงก่อน
ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย



ในระหว่างวัน ควรค่อยๆ
จิบน้ำทุก 15-20 นาที
ไม่ควรดื่มน้ำทีเดียว
ในปริมาณมากๆ

4 เคล็ดลับ ถนอมดวงตา

บริหารดวงตา



กรอกลูกตาไปมา โดยไม่ขยับศีรษะ
บนลงล่าง 10 รอบ

กรอกตาซ้ายไปขวา 10 รอบ

กรอกดวงตาในทิศเฉียงจากมุมขวาบนมาที่มุม
ซ้ายล่าง 10 รอบ สลับกรอกตาจากมุมซ้ายบน
ลงมาที่มุมขวาล่าง 10 รอบ

ทำเป็นประจำทุกวัน วันละ 2-3 เซ็ต

อาหารบำรุงสายตา

เลือกรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ต่อดวงตา



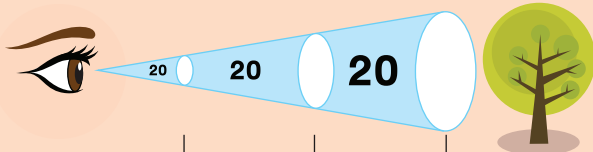
ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

อาหารที่มี Omega-3
ปลาแซลมอน ปลาทูน่า

แครอท

ผักใบเขียว

กฎ 20-20-20



ทุก 20 นาที มองไกลออกไป 20 ฟุต ประมาณ 20 วินาที
เพื่อพักสายตา ป้องกันสายตาล้า

นวดดวงตา

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบกระบอกตาบน
ให้แน่นพอควรทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆ ดันนิ้ว



ทำ 3 นิ้ว
เรื้อยขึ้นไปบนศีรษะ
จนถึงท้ายทอย
คล้ายการเสยผม
ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

มาตรการสร้างแรงจูงใจ กุญแจสำคัญส่งเสริมจักรยานในชุมชน

การศึกษาเรื่อง “การนำมาตรการแบบอ่อนไปใช้ในการส่งเสริมการใช้จักรยาน” ได้นำเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการนำมาตรการแบบอ่อนไปใช้ โดยเลือกพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นพื้นที่ศึกษา

มีการนำ
มาตรการแบบอ่อน
มาใช้ในการส่งเสริม
การใช้จักรยาน
ครอบคลุม 6 ประเภท
มาตรการ ได้แก่

1

นโยบายและ
แผนการพัฒนา
งานจักรยาน

2

การมีส่วนร่วม
ของประชาชน
ในการพัฒนางาน
จักรยาน

3

การรณรงค์
การใช้จักรยาน

4

การประชาสัมพันธ์

5

โปรแกรม
การศึกษา

6

แผนการสร้าง
แรงจูงใจ

ผลการศึกษาพบว่ามาตรการที่นำไปใช้ยังไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่ มาตรการเหล่านี้ถูกนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายเดิมที่ใช้จักรยานเป็นประจำอยู่แล้ว ที่สำคัญขาดมาตรการสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มที่ไม่ได้ใช้จักรยานหันมาใช้จักรยาน จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดวัฒนธรรมการใช้จักรยานในชุมชนอย่างแพร่หลายได้

พลเดช เซาว์รต์น์, เมธี พริยการนนท, ศุภธิดา สว่างแจ้ง และวรวรรณ เนตรพระ.(2559). การนำมาตรการแบบอ่อนไปใช้ในการส่งเสริมการใช้จักรยาน [บทคัดย่อ]. การประชุมวิชาการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 4 : Bike & Walk for ALL. ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, 105.



ผลวิจัยชี้
เมืองเล็กมีแนวโน้ม
ส่งเสริมจักรยาน
สำเร็จมากกว่า



การวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการใช้จักรยาน และการพัฒนาทางกายภาพเมือง เพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานในเขตชุมชนเมือง” พบว่าแม้เกิดกระแสการใช้จักรยานมาตั้งแต่ ปี พ.ศ.2554 มีการใช้งบประมาณในการพัฒนาเมืองอย่างมากมาย แต่งานวิจัยหลายฉบับ และเสียงสะท้อนจากทั้งผู้ใช้และผู้ไม่ได้ใช้จักรยาน ยังคงมีทัศนคติและประสบการณ์เชิงลบต่อการใช้จักรยาน และการพัฒนาทางกายภาพเมืองเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยาน

อย่างไรก็ตามในภาพรวมการพัฒนาทางกายภาพเมืองเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานในประเทศไทย พบแนวโน้มที่ดีในการใช้จักรยานร่วมกับยานพาหนะอื่นๆ ในเมืองขนาดเล็ก เช่น ในกรณีของเมืองด่านซ้าย จ.เลย ที่ไม่มีการเรียกร่องทางจักรยาน เพราะผู้ใช้จักรยานและผู้ใช้รถยนต์มีความเข้าใจและเป็นมิตรกัน “เมืองขนาดเล็ก” จึงมีข้อได้เปรียบและโอกาสในการส่งเสริมการใช้จักรยานให้ประสบความสำเร็จสูงกว่าเมืองใหญ่ เนื่องจากมีระยะทางที่เหมาะสมต่อการใช้จักรยานได้จริงในชีวิตประจำวัน มีจำนวนประชากรไม่มาก ปริมาณการจราจรที่ต่ำกว่า เมืองขนาดเล็กยังมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่เหนียวแน่น เมื่อเริ่มเกิดพฤติกรรมการใช้จักรยานจึงแพร่ขยายไปยังคนอื่นๆ ในสังคมได้ง่ายกว่า

สุรเชษฐ์ เกษมศิริ และสุภาพร แก้วก้อ เสี่ยวไพโรจน์.(2559). ภาพรวมการพัฒนาทางกายภาพเมืองเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานในประเทศไทย [บทคัดย่อ]. การประชุมวิชาการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 4 : Bike & Walk for ALL. ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, 135.



เดิน-ปั่น บันดาลใจ



“เดิน” เต็มเต็ม ชีวิต & ใจ

ในขณะที่สังคมเมืองหลวง ผู้คนส่วนใหญ่
ถ้าเลือกได้มักจะเลือกความสะดวกสบาย
ด้วยการใช้พาหนะส่วนตัว แต่สำหรับ
คุณหญิงศิริมาแล้ว การเดินทางแบบเป็นมิตร
กับสิ่งแวดล้อมนี้กลับทำให้เธอค้นพบเรื่องดีๆ
มากมายพอที่จะเป็นแรงบันดาลใจ
ให้ใครอีกหลายคน

ม.ร.ว.ศิริมา วรารณ ชมสุรินทร์ หรือ
คุณหญิงศิริมา สุภาพสตรีวัย 73 ปี ผู้ยังดูกระฉับกระเฉง
แข็งแรงมีชีวิตชีวา เธอมีไลฟ์สไตล์ที่น่าสนใจตรงที่ชอบ
ใช้วิธีการเดินทางไปโน่นสถานที่ต่างๆ ด้วย “การเดินทาง”
เป็นหลัก รองลงมาคือระบบขนส่งมวลชน มากกว่าที่จะใช้
พาหนะส่วนตัว



“เดิน เดิน เดิน” ในชีวิตประจำวัน

คุณหญิงศิริมา ใช้ชีวิตอยู่ในคอนโดมิเนียมย่านใกล้กับห้างเซ็นทรัล
ลาดพร้าวมาประมาณ 14 ปีแล้ว การอยู่ในย่านใจกลางเมืองทำให้
เธอสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ด้วยรถโดยสารประจำทาง
รถไฟฟ้า แล้วต่อด้วยการเดิน ซึ่งนิสัยการชอบเดินนี้เป็นมาตั้งแต่เด็กๆ
“คุณป้าชอบเดินมาตั้งแต่เด็ก เพราะโตมาจากอำเภอหาดใหญ่ มาอยู่
กรุงเทพฯ ก็อายุ 15 ปีแล้ว ท่านพ่อก็ชอบเดินเหมือนกัน ตกเย็นท่าน
พ่อก็จะพาเดิน พอโตแต่งงานเราใช้ชีวิตแบบข้าราชการทั่วไป พอ
เลิกทำงานป้าก็ไม่ขับรถแล้ว เพราะเราอยู่คอนโดตรงนี้ เราไปตรงไหน
ก็ได้สะดวกมาก ไม่จำเป็นต้องใช้รถเลย”

คุณหญิงศิริมาเล่าถึงการเดินทางในชีวิตประจำวันต่างๆ ในเส้นทางที่
เธอเดินทางเป็นประจำ “คนแก่ต้องไปหาหมอเป็นประจำ ไปโรงพยาบาล
จุฬาฯ นั่งรถใต้ดินไป ไปกายภาพบำบัดที่คณะสหเวชศาสตร์ ใกล้
สนามศุภชลาศัย คุณป้าก็นั่งรถเมล์ไปต่อรถบีทีเอสลงหน้าสนามกีฬา
แล้วเดินทะลุไปจนถึงศาลาแดง ขากลับก็เดินออกมา กินอาหาร
ที่มาบุญครอง ถ้าอยากจะไปเซ็นทรัลเวิลด์ก็เดินต่อไป แล้วก็กลับบ้าน
ช่วงนี้ไปกราบพระบรมศพก็นั่งรถเมล์หน้าคอนโดไปลงสนามหลวง
ตอนแรกๆ ก็ไปแท็กซี่ แต่ตอนหลังเราราคาถูกแท็กซี่หลายเรื่อง ก็ขึ้น
รถเมล์ไปเอง ไปฟังสวดเช้า แล้วก็เดินทะลุประตูเทวภิรมย์ออกมา
นั่งรถเมล์บริการ แล้วต่อรถเมล์ ชสมก.กลับบ้าน บางทีก็เดินไปทำข้า
งเล็กรีดวนไปขึ้นท่าสะพานตากสิน แล้วก็ขึ้นบีทีเอสกลับบ้าน

คุณป้าจะออกแบบเส้นทาง
การเดินเอง ถ้าเส้นทางใหม่
ก็ยิ่งรู้สึกครึกครื้นมาก





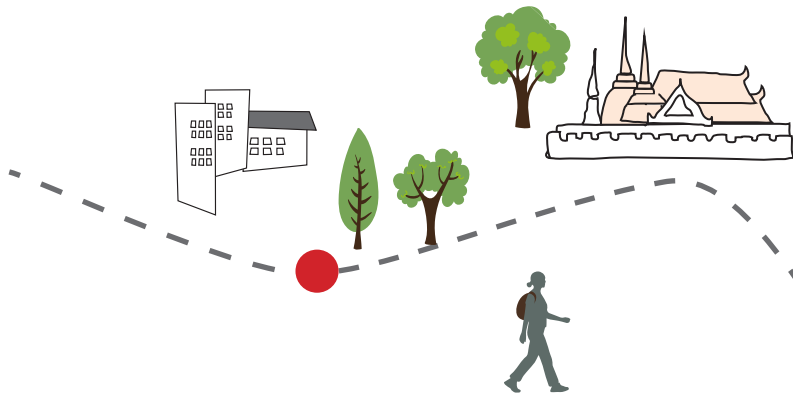
คุณป้าชอบเดินดูนั่นดูนี่ ระหว่างทาง อยากกินอะไรก็ แวะซื้อ อยากชมอะไรก็ได้ชม

การเดินทางที่ทำประจำอื่นๆ ไปตัดผมที่บางขุนนนท์กับช่างประจำ ก็
เดินไปขึ้นรถเมล์ลงที่กิ่งเพชร แล้วต่อรถสายที่ไปบางขุนนนท์ ตัดผม
กันมา 40 กว่าปี ทุกวันนี้ 2-3 เดือนก็ไปทีนึง แล้วอีกเส้นทางป้าชอบ
คือไปตลาดเทเวศน์ ใกล้ที่ทำงานเก่า เราก็จะไปกินข้าวร้านที่เราเคย
กินสมัยทำงานราชการ อีกเส้นทางที่ไปเป็นประจำคือ กระทรวง
มหาดไทย ก็จะนั่งรถเมล์มาลงสี่แยกคอกวัว แล้วเดินจากสี่แยกคอกวัว
ไปถึงกระทรวงมหาดไทย ผ่านวัดมเหยงคณ์ ผ่านศาลเจ้าพ่อเสือ ผ่าน
แพร่งสรรพศาสตร์ แพร่งนรา แพร่งภูธร แล้วลัดทะเลชุขยถึงด้านข้าง
กระทรวงมหาดไทย ซึ่งสมัยก่อนท่านพ่อชอบพาเราเดินแถวนี้ ตอนนั้น
อายุ 14-15 ท่านพ่อพาหัดขึ้นรถเมล์ แล้วก็เดินไปวังวรรรณที่ท่าน
เคยอยู่ ทุกวันนี้เรายังเดินในเส้นทางที่ท่านพ่อพาเราเดินตอนเด็ก ขา
กลับเราก็จะเดินทะเลชุขยหลังมีตรอกหม้อ วัดราชบพิธ ออกมาวัด
สุทัศน์ ถ้ายังไม่หมดแรง คุณป้าเคยเดินไปจนถึงหัวลำโพง เดินเส้น
ถนนเจริญกรุง เดินไปเรื่อยๆ ดูโน่นดูนี่ อยากกินอะไรก็แวะกิน กิน
เสร็จเดินต่อแป๊บเดียวก็ขึ้นไฟใต้ดินกลับบ้าน”

ความสุขรายทาง “เดิน”

“ป้าชอบไปตลาดนางเลิ้ง เส้นทางนี้ก็สนุก ซึ่งจะขึ้นรถเมล์หน้าคอนโด
ถ้ำรอสาย 59 มาก่อนเราก็ไปลงโบ๊เบ๊ สะพานขาว แล้วเราก็เดินไปกิน
น้ำใบบัวบก แล้วก็เดินลัดเลาะไปถนนพระเนียง แล้วก็ไปทานอาหารที่ร้าน
เพื่อนของลูกสาว เป็นร้านเก่าแก่ เดินไปกินเบียร์ร้านเก่า แต่ถ้ำร
อสาย 503 มา เราก็ไปลงตรงหน้ายูเอเอ็น แล้วเดินทะเลชุขยถนนพระเนียง
ตรงหลังสนามมวยราชดำเนิน ไปตรงนั้นเราเคยกินก๋วยเตี๋ยวแซก เคย
กินสมัยสาว ๆ กับคุณลุงสามมีป้า สมัยก่อนเขาชอบมาดูมวยที่นี่ เดินทะเล
ชุออกมาวัดโสมนัส แล้วก็ถึงนางเลิ้ง แล้วถ้ำสาย 524 มาก่อนก็ไปลงตลาด
เทเวศน์ แล้วเดินข้ามสะพาน ขึ้นรถเมล์สาย 53 รอบเมือง
แล้วก็ไปเดินตลาดนางเลิ้ง ไปซื้อของกิน ชมร้านเก่าแก่ที่คุ้นเคย

“มีงานอดิเรกอีกชนิดหนึ่ง ป้าชอบเรื่องประวัติศาสตร์ ป้าก็เคยศึกษา
โบราณคดี ประวัติศาสตร์ ประวัติศาสตร์ศิลปะ ไปเข้ากลุ่มเที่ยวกับเพื่อน
รุ่นน้องและรุ่นลูกหลานที่ชอบไปเที่ยวแบบนี้ด้วยกัน มีแผนเที่ยว
ต่างจังหวัดเป็นประจำทุกเดือน อย่างบ้านี่รถเมล์สาย 524 ผ่านถนน
สามเสน มองสถานที่ในประวัติศาสตร์ก็จะรู้ว่าตรงนี้วัดโบสถ์ ตรงนี้เคย
เป็นที่อยู่เจ้าคุณกลาโหม ตรงนั้นสมัยก่อนเป็นบ้านใคร คือบ้านพ่าย ซึ่ง
รัชกาลที่ 5 โปรดให้สร้างพระราชทานเจ้าดารารัศมี เอาไว้ให้เจ้านายฝ่าย
เหนือเดินทางมาเยี่ยมเจ้าดารารัศมีได้พัก แล้วเลี้ยวทางซ้ายก่อนถึง
แม่น้ำมีวังพระองค์เจ้าดิศกุลพริตน์ การได้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ป้าจะ
สนุกมาก ไฟล์สไต์แบบนี้เติมเต็มชีวิตของป้าที่เป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่งๆ



การเดินทางด้วยการเดิน
ได้พบได้เห็นสิ่งต่างๆ ช่วย
เติมเต็มไลฟ์สไตล์ที่ไม่ชอบ
อยู่เนื่งๆ ของคุณบ้าได้ดี



บ้าชอบดูคอนเสิร์ตนักร้องเก๋ๆ ในยุคของบ้า เขามาเปิดคอนเสิร์ตที่ศูนย์วัฒนธรรม ปากี่ขึ้นรถไฟใต้ดิน แล้วก็เดินต่อไป ถ้าจะไปฟังเทศกาลดนตรีแจ๊สที่มิดล ศาลา ปากี่ไปขึ้นรถสาย 515 ที่อนุสาวรีย์ชัยฯ แล้วก็ไปเดินเล่นอยู่ในนั้นมีความสุขมาก หรือศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร ตลิ่งชัน เวลาจัดเสวนาอะไรดีๆ เช่นเรื่องสมยศ ทศนพันธุ์ 100 ปี ปากี่ไปฟัง การเดินทางไปทำธุระในสถานที่ต่างๆ เราได้เดินทางไปเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่เราสนใจด้วย ระหว่างทางก็ได้ค้นพบสิ่งที่สนใจ ดูโน่นนี่ในสิ่งที่ชอบ เราเป็นคนที่ยังไฝ่ฝันถึงเรื่องเก๋ๆ เคยอ่านหนังสือของ น.ณ ปากน้ำ และนักเขียนอื่นๆ เคยเขียนถึงเรื่องนี้ไว้ ทำให้เราไม่ไปหาละ ไปดูให้เห็นกับตาตอนนี้เป็นโอกาสที่เราจะไปได้ เราชอบ”

วางแผนเดินทางสไตล์คุณหญิงศิริมา

“ถ้าเป็นเส้นทางประจำก็ไม่ต้องดีไซ์อะไร แต่ถ้าเป็นเส้นทางใหม่ที่เราไม่เคยไป ปากี่จะครีครึ้นมาก ออกแบบการเดินทาง ลองดูซิไปอย่างนี้แล้วจะไปต่ออย่างไร พอลงไปต่อรถก็ไปถามตำรวจ เขาก็จะบอกขึ้นรถเมล์สายนี้ คนสูงวัยไปไหนเขาก็เอ็นดู เราก็ยืนคอยจนกว่ารถจะมา การเดินทางเที่ยวต่อไปก็วางแผนว่ามีตรงไหนน่าสนใจที่เราจะแวะได้

เวลาคุณบ้าไปไหนจะคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย ไม่หยิบโทรศัพท์และรับโทรศัพท์ ถ้ามีเพื่อนเดินไปด้วยจะไม่คุยเพราะเดินไปคุยไปจะเหนื่อยเร็ว ตาไม่มองพื้น อาจะลัม ไม่ปลอดภัย จะใช้กระเป๋าแบบบาและรองเท้าเพื่อสุขภาพในการเดินโดยเฉพาะ โรงพยาบาลจุฬาฯ ทำให้ใช้เดินได้ดีมาก น้ำที่พกไปดื่มไม่มากแค่ใช้จิบ เพราะหนักด้วย ดื่มน้ำมากก็ต้องเข้าห้องน้ำลำบากอีก ทุกอย่างป้ามีการเตรียมพร้อมเวลาจะเดินทาง”

ประกายตาที่มีความสุขเวลาเล่าถึงกิจวัตร “การเดิน” และการเดินทางในชีวิตประจำวันของคุณหญิงศิริมา ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า เรื่องราวนี้เป็นของคุณหญิงในวัยเจ็ดสิบกว่าจริงหรือ เพราะเธอยังแลดูกระฉับกระเฉงอ่อนกว่าวัยเจ็บสับอย่างมาก

สุขภาพกายใจที่แข็งแรง การเลือกมองความสุขเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทาง การเรียนรู้ไม่มีวันจบสิ้นกับสิ่งที่ได้พบในแต่ละวัน การมีทัศนคติที่ดีต่อการเลือกออกแบบชีวิตในแบบที่ไม่เบียดเบียนผู้คน สังคม และสิ่งแวดล้อม ในแบบเจี๊ยบๆ ค่อยๆ เป็นไป แต่จริงๆ แล้วกลับให้ผลเลิศกับสังคมส่วนรวม นี่เปรียบเสมือนแรงบันดาลใจสำคัญสำหรับคนหนุ่มสาวอีกหลายคน หากจะเริ่มต้นช่วยกันดูแลสังคมนี้ด้วยกัน แค่เพียงการเปลี่ยนวิถีชีวิตในเรื่องเล็กๆ ตัวให้เกิดขึ้นจริง คุณจะพบว่าไม่ใช่เรื่องยากเลย

เช่นเดียวกับ ม.ร.ว.ศิริมา วรวรรณ ชมสุรินทร์ ที่ได้ทำให้ชีวิตในแต่ละวันสนุก น่าค้นหา เฟลิดเฟลิน และมีความสุขแค่เพียงลุกออกมา “เดิน” โลกตรงหน้าก็เปลี่ยนไปทุกวันแล้ว





จิตหนึ่ง ได้จาก การเดิน



เกตุวลี นภาศัพท์ นักธุรกิจหญิงแถวหน้า

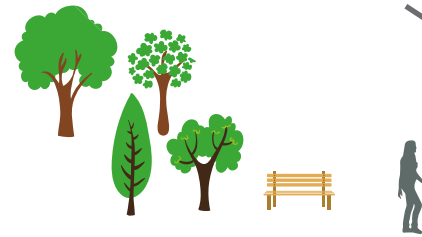
เดินได้ทุกเวลาในชีวิตประจำวัน

คุณเกตุวลีใช้เวลาในระหว่างวันออกเดินเพื่อบริหารร่างกาย และเพื่อผ่อนคลายจิตใจจากการทำงานอันแสนเคร่งเครียดที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานทั้งวัน

“เป็นคน que เดินมานานแล้ว 20-30 ปีได้ ไม่ชอบอยู่เฉยๆ มีความรู้สึกว่างถึงเวลาได้เดินออกกำลังทำให้เรารู้สึกสดชื่น ตื่นเช้ามาถ้ามีโอกาสก็จะเดินตอนเช้า แต่ไม่ได้เยอะมากเพราะมีภารกิจอื่นๆ แต่เช้า เพราะฉะนั้นจะเดินมากน้อยแค่ไหน บางทีไม่ได้คิดมาก ขอแค่ให้ได้ทำ ถ้าพอมีเวลาเราก็ทำซะก่อนเลย ทั้งวันงานที่ทำหลากหลายสิ่ง เริ่มแต่เช้ามาก บางวันก็มีงานเลี้ยงตอนกลางคืนต่อ เพราะฉะนั้นในช่วงระหว่างวันถ้าเรามีเวลาแทนที่จะนั่งรถก็ใช้เดินไป ไปประชุมที่ต่างๆ บางทีก็กระโดดขึ้นรถไฟฟ้า มีจังหวะไหนที่จะเดินได้ก็จะเดินแทนที่จะนั่งอยู่ในรถ เป็นการได้ผ่อนคลาย แล้วก็ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เพราะแต่ละวันเราต้องนั่งรถ นั่งประชุม หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันอยู่แล้ว

การเป็นนักธุรกิจแถวหน้า รับหน้าที่ผู้บริหารของหลายองค์กร ด้วยหน้าที่การงานหลากหลายที่มีความรับผิดชอบมากมาย รวมทั้งตำแหน่ง Chairperson และ CEO บริษัท ส.นภา (ประเทศไทย) จำกัด อาจทำให้คุณเกตุวลี นภาศัพท์ นักธุรกิจหญิงผู้ประสบความสำเร็จมีเวลาส่วนตัวที่จำกัด แต่เธอไม่ได้เป็นข้อจำกัดให้เธอไม่สามารถบริหารเวลาในการดูแลสุขภาพร่างกาย เพราะคุณเกตุวลีใช้การเดินในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และยังได้ประโยชน์จากการเดินที่ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย ทำให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น บางครั้งระหว่างเดินด้วยจิตใจที่สงบยังทำให้ได้ไอเดียในการทำงานงานต่างๆ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น





ถ้ารถติดจะคิดว่าลงเดินดีกว่า จะมีรองเท้าผ้าใบสำหรับเดิน ทั้งไว้ในออฟฟิส หรือทิ้งไว้ในรถบ้าง ถึงเวลาถ้ารถติดเราก็ก้าวลงจากรถแล้วก็เดินต่อไป ทั้งคนขับรถให้ขับต่อไปเอง คือเป็นคนที่อยู่ในรถจะไม่ค่อยเขียนอ่านอะไร เพราะจะเวียนศีรษะง่าย เวลาเดินทางเวลาอยู่ในรถเราเลยเป็นคนไม่มีอะไรทำเหมือนคนอื่น ถ้ารถติดมากๆ เราลงไปเดินเลยดีกว่า อย่างน้อยได้ประโยชน์จากการที่ลงมาเดิน เพียงแต่ว่าข้อเสียก็คือ มลพิษในอากาศของเมืองใหญ่อ่างกรุงเทพฯ แล้วก็สภาพถนนต่างๆ ความปลอดภัยในการเดินบนฟุตบาทบางที่ไม่ปลอดภัย ทางไม่เรียบ หรือมีรถมอเตอร์ไซด์ขึ้นมาวิ่งบนทางเท้าทำให้เกิดอันตรายได้เหมือนกัน เราก็ต้องระวัง และอยากให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองดูแลเรื่องนี้ให้มากขึ้น คนจะได้มีโอกาสออกมาเดินให้มากขึ้น

หรือเราไม่จำเป็นต้องเอารถออกไปไหนมาไหนทุกครั้ง ถ้าไปไหนไม่ไกล อย่างน้อยเราเดินไปขึ้นรถไฟฟ้าบีทีเอสแล้วเดินต่อไปทำธุระในจุดต่างๆ การขึ้นลงรถบีทีเอส รถไฟฟ้าได้เดินอยู่ตลอดก็เป็นอีกทางหนึ่งให้เราได้เดิน หรือถ้าวันไหนจะไปเดินสวนลุมพินี บ้านก็ไกลจากสวนลุมฯ เหมือนกัน ก็จะขึ้นบีทีเอสไปลงสีลม แล้วเดินผ่านสถานีรถไฟใต้ดินไปสวนลุมฯ”

การเดินทำให้เรานิ่งขึ้นนะ
เกิดความคิดต่างๆ ขึ้นด้วย
ระหว่างเดินสมองปลอดโปร่ง
เหมือนเราฝึกสมาธิ ฝึกจิตให้นิ่ง

เดินได้อะไรมากกว่าแค่เดิน

“การเดินทำให้เรานิ่งขึ้นนะ เกิดความคิดต่างๆ ขึ้นด้วย ช่วยให้เรานึกเรื่องต่างๆ ออก แต่มีช่วงหนึ่งสมัยก่อนนะ เวลาเดินเราก็จะพูดโทรศัพท์ คุยงานไปด้วยบ้าง บางทีพิมพ์ส่งงาน ส่งงาน เพราะเราอยากใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุดใช้ไหม แล้วพอเวลาเดินจิตใจเรานิ่ง ทำให้เราคิดเรื่องงานออก แล้วพอคิดออกก็เดินไปทำงานไปด้วย แต่มีครั้งหนึ่งไปเดินที่สวนเบญจสิริ มีชาวต่างชาติคนนึงอยู่ดีๆ ก็เข้ามาพูดกับเรา เรากำลังมากเลย เรากำลังโทรศัพท์ หรือกำลังพิมพ์ส่งข้อความอยู่นี่ละ มาถึงเขาก็บอกว่า คนเราถ้าจะออกกำลังก็ควรออกกำลังนะ ทำงานก็ค่อยทำตอนอื่น ซึ่งก็จริงของเขา บางทีเราเอาหลายเรื่องไปผสมกันหมดเลย แล้วระหว่างเดินสมองปลอดโปร่งไป เราจะได้คิดอ่านในหลายสิ่งขึ้นมาได้ เหมือนเราฝึกสมาธิ ฝึกจิตให้นิ่ง เราก็ควรจะเอาใจจดจ่อในสิ่งที่เราทำตอนนั้น ซึ่งจะช่วยให้เราคิดเรื่องอื่นๆ ได้ชัดเจนขึ้น เหมือนเราได้พักผ่อนเต็มที่จากการออกกำลัง

ในแต่ละวันถ้าเกิดไม่ได้เดิน ไม่ได้ออกกำลังกายเลยคงแย่เลยนะ อย่างเช่นตอนเย็นๆ บางทีรู้สึกไม่ไหวแล้ว งานโน้นนี่นั่นก็ไม่เสร็จ บางทีเราต้องตั้งใจ ไม่เสร็จแค่ไหนก็อาจจะต้องแค่นั้น เราจะต้องไปออกกำลังแล้ว เราพบว่าบางครั้งถ้าได้ไปเดินปั๊บ พอกลับมาเราได้งานมากกว่าการที่เราจะนั่งอยู่ที่โต๊ะเฉยๆ อีกนะ เพราะสมองเราปลอดโปร่งทำงานได้ดีขึ้น”





การเดินต้องอาศัยกำลังใจ

ด้วยเห็นคุณค่าจากการเดิน คุณเกตุวดีจึงพยายามชักชวนเพื่อนๆ และพนักงานในบริษัทให้เห็นความสำคัญของการเดินออกกำลังกาย และใช้การเดินในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

“ในแวดวงสังคมของเราก็สนใจออกกำลังกายมากขึ้นนะ เพื่อนๆ ก็หันมาออกกำลังกาย แต่เราชอบไปเดินด้วยตัวเอง ไม่ต้องนัดหมายกับใคร ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลย มันง่ายสำหรับทุกคน ถ้าได้ไปเจอเพื่อนด้วยก็ไปเจอ ถ้าไม่เจอก็ไม่เป็นไร เราก็เดินอย่างมุ่งมั่นของเราคนเดียว แล้วเป็นคนที่ยายามคุยกับใครต่อใคร ถึงเหตุผลของการเดิน หาเวลาเดินยังไง พยายามจะบอกทุกคนว่า คนเราจริงๆ แล้วมีเวลา ถ้าเราจะจัดเวลานั้นๆ ไปเดิน มีช่วงเวลาที่เราสามารถจัดสรรได้ เพียงแต่ต้องอย่ามีเป้าหมายสูงเกินไป ไม่ต้องไปคิดว่าเราต้องเดินให้ได้ 20,000 ก้าวทุกวัน ต้องเดินทุกวัน ให้ครบชั่วโมง เชื่อว่าจะกินาที่ที่เรามีเวลาก็ทำเถอะ การเคร่งครัดจะทำให้การออกกำลังกายของเราไม่ผ่อนคลาย ทำให้ได้แบบที่เราทำได้ก็พอ แล้วก็พยายามชวนน้องๆ พนักงานในบริษัท ใกล้เคียงบริษัท เรามีสวนอยู่ บางทีก็จะชวนกันออกไปเดิน แต่การทำสิ่งนี้ต้องใช้เวลา และใช้กำลังใจมากเลยนะ ในการที่คนเราจะวางมือจากงานออกไปทำตรงนั้น แต่บอกได้เลยว่าทำแล้วจะติด แล้วก็มีความสุขมากขึ้น” 

การเดินในชีวิตประจำวัน
ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย
จิตใจ และหน้าที่การงาน
เป็นการลงทุนที่ใช้เพียงเวลา
เล็กน้อย ไม่ต้องมีอุปกรณ์
ยุ่งยากมากมาย แต่สามารถ
เก็บเกี่ยวคุณค่าจากการเดินได้
ในหลากหลายด้านอย่าง
หลายคนนึกไม่ถึง



การประชุมนานาชาติที่เนเธอร์แลนด์ "ประเทศจักรยานอันดับหนึ่งของโลก"

เรื่อง : กวิน ชุตินา สถาบันการเดินและการจักรยานไทย



หลังจากปีที่แล้ว 2016 การประชุมจักรยาน Velo-city อยู่ในชุดการประชุมโลก และจัดขึ้นที่นครไทเปของไต้หวัน โดยชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ยกคณะใหญ่ 8 คนไปร่วมประชุม ซึ่งเราได้นำเรื่องราวและภาพมาถ่ายทอดกันไปแล้ว มาปีนี้ การประชุม Velo-city 2017 กลับไปเป็นชุดดั้งเดิมที่จัดขึ้นในยุโรป และปีนี้เป็นเมืองที่จับคู่กันเสนอตัวจนชนะใจผู้จัด คือสหพันธ์ผู้ใช้จักรยานยุโรป (European Cyclists' Federation - ECF) ได้รับเลือกให้เป็นเจ้าภาพคือ **เมืองไนจ์เมเกน (Nijmegen) กับอาร์เนม (Arnhem) ในเนเธอร์แลนด์** ประเทศที่ได้ชื่อว่าเป็น **"ประเทศจักรยานอันดับหนึ่งของโลก"**

แค่ไปจัดที่ประเทศนี้ก็น่าตื่นเต้นแล้ว ใครๆ ก็รู้ว่าชาวดัตช์รักและมีความสุขกับการใช้จักรยานแค่ไหน ไม่พ่นแม่แต่ราชวงศ์ ฮอลแลนด์ เป็นประเทศเดียวที่สร้างอนุสาวรีย์ให้ราชินีผู้เป็นประมุขของตนในท่าขี่จักรยาน และมีกฎหมายคุ้มครองซึ่งขณะนั้นขึ้นครองราชย์เป็นกษัตริย์ขี่จักรยานส่งพระโอรสไปโรงเรียน ชาวดัตช์ 13.5 ล้านจากประชากรทั้งหมด 17 ล้านคนใช้จักรยาน พวกเขาเป็นเจ้าของจักรยานกว่า 22 ล้านคัน มากกว่าหนึ่งในสี่ของการเดินทางทั้งหมดในแต่ละวันทำด้วยจักรยาน เด็กส่วนใหญ่ขี่จักรยานไปโรงเรียนตั้งแต่ชั้นประถม โตขึ้นก็ขี่จักรยานไปทำงานและพักผ่อนหย่อนใจ สูงอายุไปแล้วก็ยังขี่จักรยานไปไหนมาไหน โดยเฉพาะเมื่อขณะนี้จักรยานไฟฟ้า ซึ่งมียอดขายสูงกว่าจักรยานธรรมดาไปแล้ว ส่วนหนึ่งที่คนที่นั่นใช้จักรยานกันมากก็เนื่องมาจากมีการจัดพื้นที่และทำโครงสร้างพื้นฐานเอื้อให้ใช้จักรยานได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นทางจักรยานที่เป็นโครงข่ายไปทั่วประเทศ ที่จอดขนานตามหิมาและล่าสุด **"ซูปเปอร์ไฮเวย์จักรยาน"** ซึ่งพวกเขามีและใช้กันจน

เคยชิน แต่คนชาติอื่น รวมทั้งไทย ที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ หรือมีแต่คุณภาพไม่ดีเทียบเท่า ต้องตื่นตาตื่นใจเป็นแน่!

ในการประชุมครั้งนี้จะมีขึ้นในวันที่ 13-16 มิ.ย. และคาดว่าจะนอกจากชาวดัตช์แล้ว จะมีผู้เข้าร่วมจากนานาประเทศไม่น้อยกว่า 1,500 คน

เมื่อจัดในเนเธอร์แลนด์ หัวข้อการประชุมครั้งนี้ไม่มีอะไรจะเหมาะไปกว่า **"อิสรภาพของการใช้จักรยาน"** (The Freedom of Cycling) และมีหัวข้อย่อย 5 ประเด็น คือ (1) การกำกับดูแลและการพัฒนาโยบาย (2) โครงสร้างพื้นฐาน (3) สังคมและความเท่าเทียม (4) เศรษฐศาสตร์จักรยาน และ (5) การพัฒนาเขตเมือง และเมื่อจัดในเนเธอร์แลนด์ เรื่องราวของจักรยานในประเทศนี้และความสัมพันธ์ของมันกับสุขภาพและความยั่งยืน ก็จะเป็นประเด็นของการประชุมอย่างแน่นอน

รายละเอียดมากมายของการประชุม ท่านสามารถไปดูได้ที่ www.velo-city2017.com หรือสอบถามที่ info@velo-city2017

อนึ่งชมรมฯ ในฐานะสมาชิก ECF และสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ซึ่งกำลังสมัครเป็นสมาชิก จะส่งคณะไปร่วมการประชุมครั้งนี้เพื่อเก็บเกี่ยวข้อมูลความรู้มาให้ได้มากที่สุดดังเช่นที่ทำมาทุกปี แม้สภาพปัจจัยต่างๆ ในไต้หวันอันเป็นสถานที่จัดประชุมเมื่อปีที่แล้วมีความคล้ายคลึงกับบริบทของไทยมากกว่า ในขณะที่สภาพปัจจัยของเนเธอร์แลนด์และยุโรปจะต่างจากไทยในหลายด้าน แต่ประสบการณ์และการศึกษาทั่วโลก บ่งชี้ว่าหลายอย่างเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ เราสามารถศึกษาปรับใช้ได้ และขอป่าวประกาศเชิญเพื่อนชาวไทยผู้รักการใช้จักรยาน และองค์การปกครองไม่ว่าจะในระดับใด ไปศึกษาจากประเทศที่เป็น **"เจ้าพ่อจักรยาน"** กันนะครับ

บ้านหนองไม้แก่น ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ กับแนวคิด "บวร"



เทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ได้เข้าร่วม "โครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2" จัดขึ้นโดย สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีชุมชนบ้านหนองไม้แก่น เป็นชุมชนนำร่องในการขับเคลื่อนสู่ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ

บวร : บ้าน วัด โรงเรียน + ราชการ เทศบาล

การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนคือ หัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะบ้านหนองไม้แก่น โดยใช้แนวคิด “บวร : บ้าน วัด โรงเรียน” ในการขับเคลื่อนอย่างมีประสิทธิภาพ เสริมทัพด้วยหน่วยราชการภายในพื้นที่ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่เข้ามาหนุนเสริมในเรื่องทุน นโยบาย การประชาสัมพันธ์ และให้การสนับสนุนกิจกรรมของชุมชน

ชุมชนบ้านหนองไม้แก่นมีวัดเป็นศูนย์รวมใจให้ภาคีทุกภาคส่วนเข้ามาทำงานร่วมกัน นำโดย พระครูกาญจนธรรมชัย เจ้าอาวาสวัดหนองไม้แก่น พระนักคิด พระนักพัฒนา ผู้เป็นแกนนำหลักคนสำคัญในการจัดทำธนาคารจักรยาน และคลินิกจักรยาน ตั้งอยู่ภายในวัดหนองไม้แก่น โดยธนาคารจักรยานให้บริการยืมจักรยานฟรี ส่วนคลินิกจักรยานให้บริการซ่อมจักรยานให้แก่ชาวบ้านในชุมชน และดูแลรักษาจักรยานในธนาคารจักรยานให้ใช้งานได้ดี



พระครูกาญจนธรรมชัย กล่าวถึงโครงการที่ดำเนินโครงการอย่างมีส่วนร่วม ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วยการไม่สร้างขยะเพิ่ม

“ เราทำคลินิกจักรยาน และธนาคารจักรยาน รับบริจาคจักรยาน นำมาซ่อมในคลินิกจักรยาน ซึ่งคนซ่อมจักรยานเป็นชาวบ้านจิตอาสา เราประสานให้ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานมาอบรมการซ่อมให้กับเขา อบรมแค่วันครึ่ง แต่เขาพัฒนาตัวเองต่อ แล้วคลินิกจักรยานก็รับซ่อมจักรยานให้ชาวบ้านด้วย ซ่อมจักรยานที่รับบริจาคเพื่อใช้ในธนาคารจักรยานด้วย ที่เราไม่ซื้อจักรยานใหม่มาแจกเพราะเราต้องการให้ทุนในพื้นที่ เปิดให้การซ่อม การยืมจักรยานเป็นพื้นที่การเรียนรู้ นำจักรยานมาใช้แล้วในชุมชนมาซ่อมใช้ใหม่ เกิดการมีส่วนร่วมของชาวบ้าน แล้วเศษจักรยานที่เหลือ ใช้ไม่ได้ ก็นำไปเข้าโครงการธนาคารขยะ ที่ทางวัดทำอยู่ก่อนแล้ว นำเศษขยะไปขายได้เงินมาเข้ากองทุน ”

ชุมชนแห่งการเรียนรู้

ภายในชุมชนนี้มีศูนย์เรียนรู้หลากหลาย อาทิ ธนาคารขยะ ศูนย์เรียนรู้แพทย์แผนไทย โรงเรียนผู้สูงอายุ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะสามารถเข้าไปต่อยอดบูรณาการในสิ่งที่มีอยู่แล้วได้ทั้งหมด เช่น จักรยานที่ได้รับบริจาค ชิ้นส่วนที่ใช้ไม่ได้จะถูกส่งต่อสู่ธนาคารขยะเพื่อคัดแยกและขายต่อไป โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับชาวบ้านสูงวัย รมรงค์ให้ผู้สูงวัยใช้จักรยานในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมภายในศูนย์



คุณราธิป สุภาราญ รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองลาน กล่าวถึงการบูรณาการโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะเข้าสู่โครงการอื่นๆ ที่ชุมชนทำอยู่แล้วเพื่อต่อยอดและเป็นฐานให้เกิดการเรียนรู้ต่อไปไม่สิ้นสุด

“เราขับเคลื่อนงานโดยใช้คำว่า บวร บ้าน วัด โรงเรียน และเพิ่มอีกคือ ราชการในท้องที่ แล้วก็องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แนวคิดคือเราไม่ได้แค่ปั่นจักรยาน แต่มีเรื่องของการเรียนรู้เข้ามาด้วย อย่างในวัดมีเรื่องให้เรียนรู้เยอะ มีศูนย์เรียนรู้แพทย์แผนไทย โรงเรียนผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านก็มีศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องจักรยานก็เป็นอีกหนึ่งการเรียนรู้ของชาวบ้าน และเราทำให้คนทั้ง 3 วัย เด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ เกิดการเรียนรู้ผ่านโครงการชุมชนจักรยาน แล้วให้โครงการชุมชนจักรยานฯ เข้ามาต่อยอดสิ่งที่ชุมชนทำอยู่แล้วในเรื่องการเรียนรู้ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน”



การมีส่วนร่วมของคน 3 วัยในชุมชน

คุณวันชัย ญาติคำ ผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองไม้แก่น ในฐานะผู้นำชุมชนได้กล่าวถึงแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนจักรยาน ด้วยการชวนให้คนทุกวัยหันมาใช้จักรยานกันอย่างกว้างขวางในชีวิตประจำวัน



“เราคุยกันว่าเราจะไม่จัดงานปั่นวันเดียวจบ แต่แนวทางของเราอยากให้ใช้กับชีวิตประจำวัน ก่อนเราจะมีโครงการชุมชนจักรยาน ในโรงเรียนผู้สูงอายุของเรา นักเรียนผู้สูงอายุเขาก็ขี่จักรยานมาเรียนหนังสืออยู่แล้ว หรือในโรงเรียนบ้านหนองไม้แก่น เด็กนักเรียนขี่จักรยานมาโรงเรียนกันอยู่แล้ว เราแค่กระตุ้นลงไปอีกให้ชาวบ้านหันมาใช้จักรยานเพื่อลดโลกร้อน เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย สุขภาพแข็งแรง ในส่วนของหมู่ 6 หมู่ 8 ตอนนี้อย่างบ้าน เด็กนักเรียนพร้อมแล้ว ทุกคนมีจักรยาน คนในชุมชนหันมาใช้จักรยานมากกว่าเดิม ชุมชนเรายังมีโครงการที่จะทำหมู่บ้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เศรษฐกิจพอเพียง เราก็จะใช้การปั่นจักรยานกับผู้ที่มาศึกษาดูงานในชุมชนของเราด้วย”



พวกเด็กๆ ในชุมชนเขาใช้จักรยานกันอย่างแพร่หลายอยู่แล้ว คุณชลิตร ต้นเรืองศรี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนองไม้แก่นจึงให้ความสำคัญเรื่องการเรียนรู้ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนแก่เด็กๆ

“โรงเรียนวัดหนองไม้แก่น ปัจจุบันมีนักเรียนประมาณ 140 คน เด็ก 40 เปอร์เซนต์ ใช้จักรยานมาโรงเรียน อีก 20 เปอร์เซนต์ พ่อแม่มาส่ง ส่วนอีก 20 เปอร์เซนต์ ใช้รถโดยสารประจำทาง ที่เหลือเดินทางด้วยเท้า นักเรียนกลุ่ม 40 เปอร์เซนต์ที่ใช้จักรยาน เราเป็นห่วงนักเรียนกลุ่มนี้ โรงเรียนคำนึงถึงความปลอดภัย พอทางวัดทำเส้นทางจักรยานภายในวัด เราก็ให้นักเรียนกลุ่มนี้ที่ขี่จักรยานมาโรงเรียนอยู่แล้ว นำมาฝึกเรื่องกฎจราจรในการขี่ ปัจจุบันเด็กทุกช่วงวัยสามารถขี่รถจักรยานมาโรงเรียนและกลับได้อย่างปลอดภัยในระดับหนึ่ง ในเรื่องสุขภาพ โรงเรียนเราเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองและระดับเพชร จักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่โรงเรียนส่งเสริม เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพดี หรือในชุมชนหนองไม้แก่นมีภูมิปัญญาท้องถิ่น แหล่งเรียนรู้หลากหลาย เราจะนำนักเรียนขี่จักรยานไปเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่เสมอด้วย”

เมื่อถามเด็กๆ ที่ขี่จักรยานมาโรงเรียนทุกวัน ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ถึงจะช้ากว่าการใช้รถจักรยานยนต์ แต่ไม่เป็นอันตราย และรู้สึกปลอดภัยมากกว่าเมื่อขี่จักรยาน

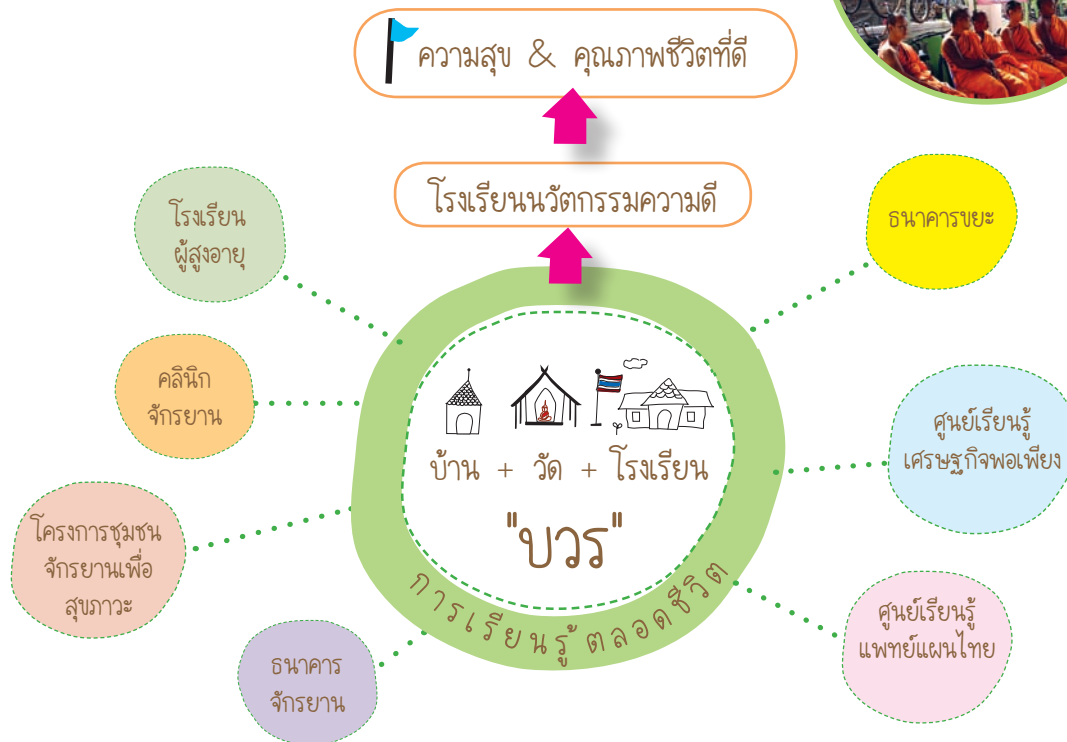
สร้างนวัตกรรมทางสังคม "โรงเรียนนวัตกรรมความดี"

ชุมชนบ้านหนองไม้แก่นคือ ชุมชนแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็น การเรียนรู้เพื่อที่จะมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งพระครู ภาณุธรรมชัยเล็งเห็นว่าทุกโครงการควรต่อยอดและมีส่วนส่งเสริม กันและกันเพื่อให้มีพลังมากขึ้น จึงได้เกิดแนวคิด **“โรงเรียนนวัตกรรม ความดี”** เพื่อให้ทุกโครงการเชื่อมร้อยกันอย่างเป็นระบบยิ่งขึ้น

ซึ่งท่านได้กล่าวถึงแนวคิดนี้ไว้ว่า

“โรงเรียนนวัตกรรมความดี เป็นเรื่องที่เราจะต้องเรียนรู้ต่อไป ตอนนี้ เราทำงานหลายโครงการมาก แต่ทุกโครงการคือเรื่องเดียวกันหมด จึงกำลัง คิดจะเชื่อมโยงทั้งหมดด้วยโรงเรียนนวัตกรรมความดี ความดี อาตมามองถึง ความสุข ต้องเกิดสันติสุข เรากำลังร้อยเรียงโครงการต่างๆ ที่เข้ามาในพื้นที่ ทั้งหมด เชื่อมโยงคนทั้ง 3 วยเข้ามาทำงานด้วยกัน เพื่อตอบโจทย์ที่ว่า เขา มีความสุขไหม ถ้ามีความสุขคือ ความดี เราจะไปให้ถึงตรงนั้น”

“โรงเรียนนวัตกรรมความดี” คือโรงเรียนแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต สำหรับทุกคน และโครงการจักรยานเพื่อสุขภาวะ คือส่วนหนึ่งที่จะ หนุนเสริมให้เกิดความดีและความสุขสำหรับทุกคนในชุมชนได้เป็น อย่างดี





การเดินทาง (ระหว่าง) ทาง

เมืองหมุนเร็ว และเราก็เร่งรัดตามทัน แต่นั่นอาจทำให้เราลัดเลาะอย่างรอบตัว
ระหว่างเส้นทางไปอย่างน่าเสียดาย ลองผ่อนคลายหัวใจ ก้าวเดินช้าลงบ้างบางเวลา
เพื่อเห็นสิ่งงดงามที่ลัดเลาะสายตาและหัวใจเราไป



ได้พบปะกับผู้คนระหว่างเส้นทาง ไม่จำเป็นต้องเดินสวนกัน
แต่คือการได้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุยกับคนที่อยู่ในเมืองเดียวกัน
ที่ไม่เคยได้พูดคุย

การเดินทางในเมืองใหญ่อย่างช้าๆ ทำให้เราเห็นหลายสิ่งอย่าง
ที่ไม่คิดจะได้เห็น ถ้าการเดินทางด้วยพาหนะส่วนตัว เพื่อไปยัง
จุดหมายให้เร็วที่สุด เปรียบเหมือนการอ่านหนังสือ ก็คงอ่าน
แค่ขอบท เรื่องย่อ หรือคำนำ การเดินทางให้ช้าลง ชี้อารมณ์บ้าง
เดินบ้าง ขึ้นรถไฟต่อเรือบ้าง เหมือนกับค่อยๆ ละเลียดอ่าน
หนังสือ ได้คิด ได้ใคร่ครวญถึงสิ่งละอันพันละน้อยที่ซ่อนอยู่
ในแต่ละคำ แต่ละประโยค เห็นและสัมผัสสายใยละเอียดอ่อน
เหล่านั้นที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงแต่ละบทตอนเข้าด้วยกัน ด้วยตา
และประสบการณ์ตรงของเราเอง

ในวันที่ผมเอาแต่นึกถึงสิ่งที่รอผมอยู่ที่จุดหมาย การได้หยุด
พักหายใจ แลกเปลี่ยนความคิด สัมผัสให้กำลังใจกันและ
กัน ทำให้ผมเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนร่วมสังคมมากขึ้น
แม้แต่การอ่านหนังสือกองโต ก็ยังไม่อาจเข้าใจบางอย่างได้
เท่ากับสบสายตาและมองเห็นสีหน้าผู้คนเพียงชั่วแวบเดียว

บ่อยครั้งที่ผมผ่านเส้นทางเดิม เพียงแต่วันก่อนๆ นั่งรถผ่าน
แต่วันหนึ่งเดินผ่านจุดเดิม มีโอกาสหยุดพินิจพิจารณาก็ได้เห็น



“ความสวยงามนั้น อยู่ในรายละเอียด”
โดยวงดนตรีบอกรู้
จึงเกิดนึกทำใจว่า รายละเอียดอันสวยงาม
จึงเปิดเผยต่อสายตาเรามากขึ้นเท่านั้น



การเดินทางที่ นามถึง เกมเวลา
สังเกตสิ่งรอบตัว พิจารณา
สิ่งต่างๆ วนเห็นรายละเอียด



และสัมผัสบางอย่างที่วันก่อนๆ ละเลยไป และรายละเอียด
เหล่านั้นเองที่ทำให้สถานที่นั้นแตกต่างจากที่อื่น คล้ายกับจิตรกร
วาดภาพทิวทัศน์ที่ต้องนั่งในสถานที่นั้นนานๆ ไม่ใช่เพียงเพราะ
ต้องเพ่งมองรายละเอียดทางสายตา และลงมือเก็บรายละเอียด
แต่เหตุผลก็ต้องซึมซับเอาบรรยากาศ เพื่อให้เกิดความรู้สึก
เชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียว และเก็บเกี่ยวความรู้สึกที่มีต่อ
สถานที่ให้ได้มากที่สุด เพราะความสวยงามนั้นไม่ใช่เป็นเพียง
สิ่งที่เห็นได้ด้วยสายตาเท่านั้น แต่คือความจรรโลงใจจาก
สัมผัสอื่น รวมถึงความรู้สึกนึกคิดด้วย

มีเพลงหนึ่งชื่อว่า “ชีวิตคือการเดินทางค้นหา ไม่ใช่จุดหมาย”
ผมคิดว่าการเดินทางก็เป็นเช่นเดียวกัน

เมืองใหญ่เมืองนี้มีความงามในรายละเอียดรอให้เราค้นหา
อีกมาก ขอเพียงบางเวลาเราลองเดินให้ช้าลง จะพบความ
สวยงามรอเราอยู่ข้างทาง





I bike

เรียบเรียง : บุษกร
ภาพประกอบ : ตันฝน

ครั้งแรกในประวัติศาสตร์

การเดินทาง และการจักรยาน

ได้รับการบรรจุไว้
ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564

(ส่วนที่ 4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ)

ได้บรรจุเรื่อง "การเดินทางที่ไม่ใช้เครื่องยนต์

ในเขตเมือง" (Non-Motorized Transport : NMT)

ให้มีความปลอดภัยและเชื่อมกับระบบขนส่งสาธารณะ

ได้สะดวก พัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ และเน้น

โครงสร้างพื้นฐานให้เป็น Universal Design

การพัฒนา
โครงสร้างพื้นฐาน
และสิ่งอำนวยความสะดวก
เพื่อสนับสนุนการเดินทาง
ที่ไม่ใช้เครื่องยนต์
ในเขตเมือง

(Non-Motorized
Transport : NMT)

- พัฒนาทางข้าม ทางเท้า และทางจักรยานในพื้นที่ที่สามารถเชื่อมต่อการเดินทางกับระบบขนส่งสาธารณะในเขตเมือง
- สร้างมาตรฐานและคุ้มครองความปลอดภัยของผู้สัญจรทางเดินเท้าและผู้ใช้จักรยานในเขตเมือง

- เพื่อเพิ่มสัดส่วนของการเดินทางที่ไม่ใช้เครื่องยนต์ในภาพรวม

- บรรเทาปัญหาจราจร
- ช่วยให้ประชาชนเข้าถึงบริการระบบขนส่งสาธารณะ ซึ่งมีต้นทุนต่ำและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน

จาก “ชมรมจักรยาน
เพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย”
สู่ “มูลนิธิสถาบันการเดิน
และการจักรยานไทย (Thailand
Walking and Cycling Institute
Foundation)” และ “การอยู่ในนโยบาย
สูงสุดระดับชาติครั้งแรก
ในประวัติศาสตร์”
เพื่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย

เส้นทาง
แห่งการขับเคลื่อน
การเดินและ
การจักรยานไทย



พ.ศ.
2534

16 มีนาคม
วันก่อตั้งชมรม
จักรยานเพื่อสุขภาพ
แห่งประเทศไทย

ริเริ่มจัดงาน
“วันปลอดรถ”
(Car Free Day)
เป็นครั้งแรก
ในประเทศไทย

พ.ศ.
2543

ช่วง
บุกเบิก



ช่วงผลักดัน
นโยบาย
สร้างเครือข่าย
ระหว่าง
ประเทศ

เริ่มทำงานเชิงนโยบาย
อย่างเข้มข้น ภายใต้
“โครงการผลักดันการ
เดินและการใช้จักรยาน
ในชีวิตประจำวันไปสู่
นโยบายสาธารณะของ
ประเทศไทย”

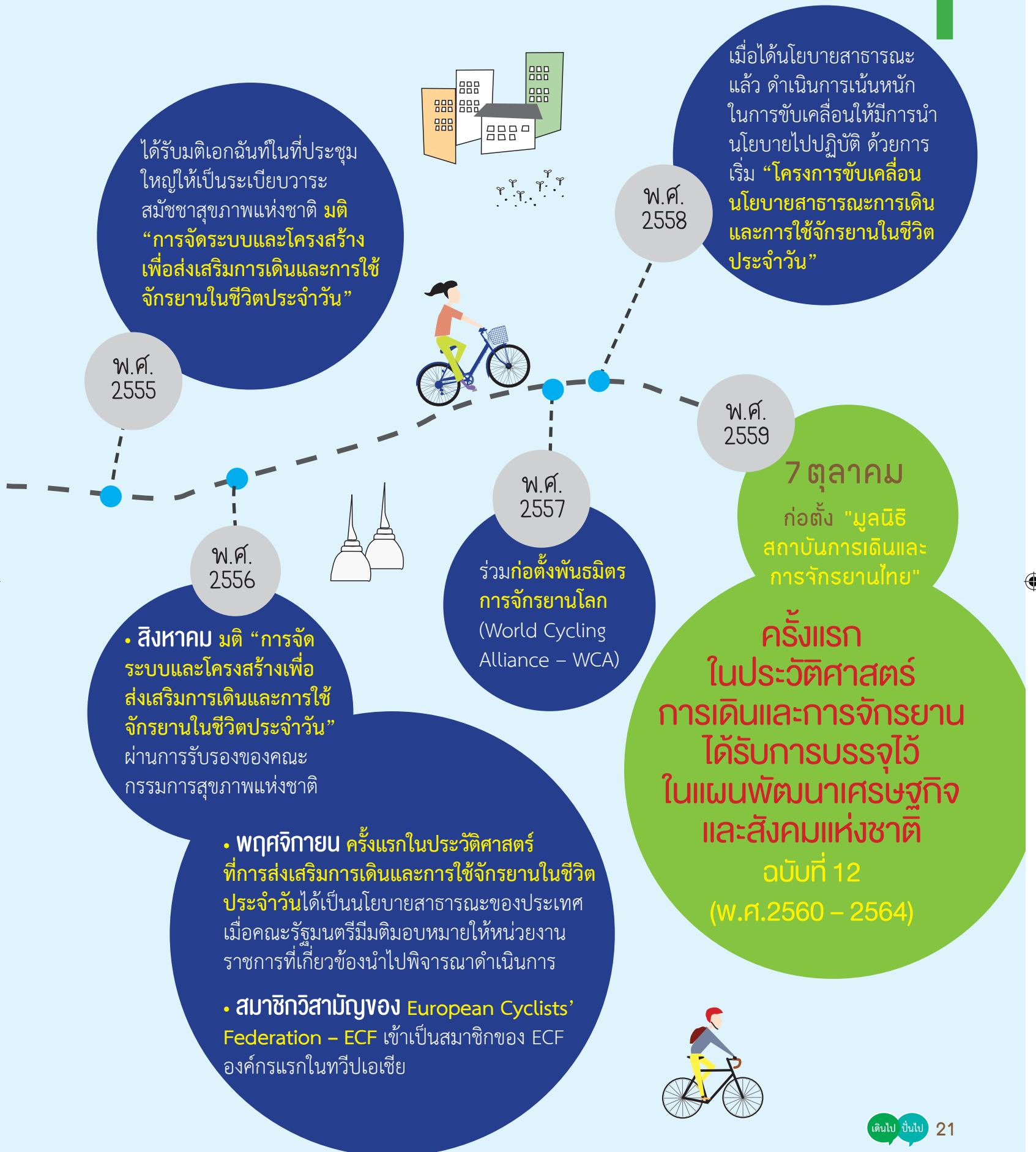
พ.ศ.
2554



นับจากนี้ไปบทบาทของมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ได้ก้าวสู่มิติใหม่
ในการทำงานเพื่อขยายผลจากนโยบายสู่การปฏิบัติจริงให้เกิดผลเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น
ทั้งการเปลี่ยนความคิดผู้คน และการเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาเมืองให้สอดคล้อง
กับการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงทำให้การเดินและการจักรยานเข้าไป
เป็นส่วนหนึ่งของ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับล่าสุด ซึ่งแผนนี้เป็นแผนของประเทศ

ปัจจัยความสำเร็จการขับเคลื่อนการเดินและจักรยานที่มูลนิธิฯ ทำมาตลอดคือ ผลักดัน
จนเกิดนโยบาย สิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากนี้คือสถาบันฯ จะต้องมีส่วนในการนำนโยบาย
ไปขยายผลให้เกิดเป็นรูปธรรม รัฐจะสร้างโครงสร้างพื้นฐานอย่างไร สถาบันฯ ต้องทำ
หน้าที่มีงานวิจัยรองรับในเรื่องต่างๆ เช่น สร้างแล้วทำอย่างไรคนจะมาใช้งานจริงเพราะ
ต้องมาจากความคิดที่ต้องการเดินทางแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ต้องทำให้ประชาชน
ทั่วไปเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม สถาบันฯ จะมีบทบาทให้เกิดการปฏิบัติที่
เกิดผลจริงอย่างไร ต้องทำหน้าที่และพัฒนาไปเป็นสถาบันที่ขับเคลื่อนด้วยความรู้
เพื่อให้เกิดโครงสร้างพื้นฐานที่รองรับความต้องการของประชาชนได้อย่างแท้จริง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ : ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ ประธานมูลนิธิสถาบันการเดินและ
การจักรยานไทย และคุณจำรูญ ตั้งไพศาลกิจ ผู้อำนวยการสถาบันการเดินและการจักรยานไทย



พลังแห่งภาคี พลังสู่ความสำเร็จ มุานิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย

ภาครัฐ

- กำหนดนโยบายโดยบรรจุการเดินทางและการจักรยานเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) และให้ทุนสนับสนุนผ่านสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- เป็นผู้มีบทบาทหลักในการทุนเสริมและร่วมผลักดันในทุกๆ ด้าน

รัฐบาลท้องถิ่น ผู้นำการเมืองในท้องถิ่น
ผู้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน มีบทบาทในการกำหนดนโยบายของเมือง กำหนดกฎเกณฑ์ของเมือง จัดทำโครงสร้างพื้นฐานเพื่อเอื้อให้เกิดการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่เข้าใจประโยชน์ของการเดินทางที่ไม่ใช้เครื่องยนต์ เพื่อแก้ไขปัญหาเมือง และสร้างเมืองน่าอยู่

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)

สถาบันการศึกษา

การขับเคลื่อนบนฐานองค์ความรู้
คือ แรงหนุนเสริมที่ทำให้การทำงานมีทิศทางที่ชัดเจนและเดินไปในแนวทางที่ถูกต้อง นักวิจัย นักวิชาการจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้ทำการศึกษาและวิจัยประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน แล้วเผยแพร่ความรู้ที่นอกสู่สังคม สถาบันการศึกษาหลายแห่งในพื้นที่ยังเข้าไปเป็นตัวแทนประสานกับองค์กรและประชาชนในพื้นที่ด้วย เพื่อให้ภาคส่วนต่างๆ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ หรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อปรับปรุงการทำงานขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมาย

ภาคประชาสังคมและชุมชน

องค์กรพัฒนาเอกชน หรือ NGO มีบทบาทในการเข้าไปประสานให้ภาคส่วนต่างๆ ในชุมชนเกิดความเข้าใจเรื่องสุขภาวะ การพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน รวมถึงส่งเสริมให้การเดินทางและการใช้จักรยานกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของประชาชน มีบทบาทในการจัดเวทีให้กลุ่มต่างๆ ในชุมชนมีโอกาสได้เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการเดินทางและการใช้จักรยาน

ภาคีเครือข่ายผู้มีบทบาทสำคัญ
มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย
ในการขับเคลื่อนการเดินทางและการจักรยาน

ภาคเอกชน

ภาคเอกชนในพื้นที่ หรือภาคเอกชนจากส่วนกลาง ต่างเห็นความสำคัญในเรื่องนี้และเข้ามาสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานของภาครัฐ ชุมชน หรือองค์กรพัฒนาเอกชน โดยการให้ทุนสนับสนุนในการจัดกิจกรรมส่งเสริม การเป็นกระบอกเสียงในการกระจายข่าวสาร รวมถึงอำนวยความสะดวกทุกทางที่ทำให้ให้การขับเคลื่อนเกิดขึ้นได้จริง อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด

ผู้นำตามธรรมชาติ หรือผู้นำชุมชนตามธรรมชาติ บุคคลที่มีบทบาทเป็นผู้นำทางความคิดและผู้นำทางการกระทำภายในชุมชน มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริม กระจายข่าวสาร กระจายความคิดเรื่องประโยชน์ของการเดินทางโดยใช้จักรยานหรือการเดินทางเท้า นอกจากเป็นกระบอกเสียงแล้ว สิ่งสำคัญคือ ผู้นำตามธรรมชาตินี้ยังเป็นผู้ลงมือทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง โดยการออกมาเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน สร้างกระแสให้คนอื่น ๆ ในชุมชนทำตามแบบอย่างมากขึ้นอย่างรวดเร็ว

ผู้นำตามธรรมชาติ

ผลลัพธ์

เพื่อการผลักดันให้ประชาชนคนไทยหันมาใช้ในการเดินและการจักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน



มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย
Thailand Walking and Cycling Institute Foundation

มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย

เกิดขึ้นจากการประสานพลังของภาคส่วนต่างๆ จัดรูปแบบการทำงานสู่เป้าหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยภาคีเครือข่ายมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเดินและจักรยานให้ก้าวหน้าเรื่อยมา หลายภาคส่วนมีความมุ่งมั่นในการขับเคลื่อน และไม่เคยหยุดในการก้าวเดินไปข้างหน้าร่วมกัน ตลอดเส้นทางการทำงานกว่า 26 ปี



สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ในมุมมอง สสส.

“บทบาทของมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย นับจากนี้ต้องอาศัยผู้ก่อการดี มีคนช่วยคิดช่วยกันทำให้มากขึ้น มีบทบาทเป็น “คลังสมอง (Think – Tank)” และบทบาทในการรวบรวมภาคีเครือข่ายใหญ่ๆ มาช่วยกันผลักดันให้เกิดกระบวนการ “การขับเคลื่อนทางสังคม (Social Mobilization)” หรือการสร้างวัฒนธรรมตระหนักรู้ ถ้าในมุมมองของ สสส. เราต้องประกอบภาพใหญ่ในการขับเคลื่อนงานให้ขยับไปพร้อมกัน

ล่าสุดมีความเคลื่อนไหวใหญ่ๆ เลยคือ การเดินและจักรยานได้รับการบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นครั้งแรก แสดงว่าภาครัฐให้ความสำคัญให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนของประเทศ ถึงแม้ว่าจะถูกบรรจุ ถูกเขียน ถูกให้ความสำคัญ คำถามและความท้าทายคือว่าจะทำให้เกิดขึ้นจริงได้อย่างไร

เราได้รับความร่วมมือจากภาคเอกชน เอ็นจีโอ กระทรวงต่างๆ ถือว่าเป็นความร่วมมือ พร้อมทั้งกำหนดนโยบาย แต่เวลาขับเคลื่อนจริงมีข้อจำกัด แต่ถือว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีที่สถาบันการเดินและการจักรยานไทย จับมือเครือข่ายต่างๆ มาเชื่อมโยงกันได้ ผ่านกลยุทธ์ต่างๆ อาจจะเป็นเรื่องประชุมวิชาการ จัดกิจกรรม เกิดการพูดคุย ประสานงาน ซึ่งปัจจัยอะไรที่จะทำให้การพลิกได้เร็วในช่วงนี้ผมมองว่าคือ การส่งเสริมของภาครัฐต้องตรงกับความต้องการของประชาชน

อีกปัจจัยหนึ่งคือ ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมของคน ตระหนักรู้และเห็นความสำคัญ นี่คือสิ่งที่จะได้ผลสูงสุด แต่กว่าจะไปถึงจุดนั้นได้ต้องไปเปลี่ยนวิธีคิดผ่านระบบการศึกษา เปลี่ยนกระบวนการออกแบบการทำงานขับเคลื่อน ผ่านองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อเปลี่ยนค่านิยมให้คนตระหนักรู้ แต่กระบวนการต้องทำต่อเนื่อง วันนี้อาจดูยังไม่สำเร็จ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเทียบกับ 10 ปีที่แล้วเราก้าวหน้ามามากจริงๆ เราคาดว่าจะเห็นผลชัดเจนในคนรุ่นถัดไป เด็กรุ่นใหม่จะตระหนักรู้ว่าเราต้องทำในสิ่งที่สร้างสรรค์สังคม ทำในสิ่งที่ดีต่อประเทศ”

น.พ.ไพโรจน์ เสาน่วม
ผู้อำนวยการส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





บทบาทของภาคีสถาบันการศึกษา

“การจัดตั้งมูลนิธิสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย น่าจะทำให้การผลักดันงานได้รับการยอมรับมากขึ้น และมีการทำงานที่ชัดเจนยิ่งขึ้น มีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น น่าจะมีบทบาทในการเชื่อมโยงสร้างเครือข่ายเข้ามาร่วมกันทำงานได้มากขึ้นด้วย

ในฐานะที่ทำงานในสถาบันการศึกษาเราเชื่อเรื่องการขับเคลื่อนด้วยองค์ความรู้อยู่แล้ว อย่างมหาวิทยาลัยของเราทำงานศึกษาวิจัยในระดับพื้นที่ มีส่วนร่วมขับเคลื่อนการใช้จักรยานกับการพัฒนาเมือง ทำให้เกิดความร่วมมือ มีเครือข่าย และยังเกิดเป็นองค์ความรู้ขึ้นมาด้วย หรือเกิดเป็นโมเดลต้นแบบในพื้นที่ต่างๆ ซึ่งบทบาทสำคัญอีกอย่างหนึ่งของนักวิชาการที่ทำงานในพื้นที่คือ การเชื่อมโยงกับองค์กร คนในท้องถิ่น เราเป็นคนกลางที่เชื่อมกับชุมชนได้ เพราะงานพัฒนาเมืองต้องลงไปในระดับชุมชน นำองค์ความรู้ไปสร้างโมเดลการพัฒนาเมืองในรูปแบบใหม่ๆ หลายพื้นที่เขาอาจจะมีรูปแบบการพัฒนาเดิมอยู่แล้ว แต่นักวิชาการอาจจะเข้าไปชวนคิดนอกกรอบ หรือเข้าไปเติมเต็มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง”

ผศ.ดร.พลเดช เชาว์รัตน์
คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ผังเมืองและนฤมิตศิลป์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ขอบคุณข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ ประธานมูลนิธิสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย
คุณจรรย์ส ตั้งไพศาลกิจ ผู้อำนวยการสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย
น.พ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผศ.ดร.พลเดช เชาว์รัตน์ คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ผังเมืองและนฤมิตศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คุณพรเทพ ดิษยบุตร เลขาธิการ สมาพันธ์ผู้ใช้จักรยานและการเดิน (ภาคใต้ตอนบน)
คุณกาญจนา ดีเยี่ยม ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลหาดเสี้ยว จังหวัดสุโขทัย
คุณวสันต์ หริสมวงศ์ ผู้ขับเคลื่อนงานเดิน-จักรยาน จังหวัดพิจิตร



Bike and Walk Forum ปี 5 ชูประเด็น "ชุมชนที่เป็นมิตรต่อการเดินและการใช้จักรยาน"

รายงานโดย : ทีมงานปิดเทอมฯ



สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัปมืองค์กรภาคีหน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา ท้องถิ่น และชุมชน จัดการประชุมการส่งเสริมการเดินและการจักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 (Thailand Bike and Walk Forum V) ชูประเด็นก่อกระแส **"ชุมชนที่เป็นมิตรต่อการเดินและการใช้จักรยาน"** (Walk and Bike Friendly Community) ณ อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (อาคารจามจุรี 10) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Bike and Walk Forum เป็นงานประชุมที่สถาบันการเดินและการจักรยานไทยได้กำหนดให้จัดขึ้นทุกปี เพื่อเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน การจัดงานในแต่ละครั้งเน้นประเด็นหลักให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของประเทศไทย หรือทิศทางการวิจัยของสถาบันฯ และปีนี้จัดขึ้นเป็นปีที่ 5 มาในแนวคิดชุมชนที่เป็นมิตรต่อการเดินและการใช้จักรยาน ซึ่งได้รับความสนใจจากทุกภาคส่วน

ปีนี้นางจัดขึ้นในวันที่ 3-4 มีนาคม 2560 โดยมี**นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน แสดงความพร้อมร่วมกับองค์กรจากหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อนเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นให้ได้ในสังคมตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่มียุทธศาสตร์ส่งเสริมพัฒนาให้พลเมืองหันมาเลือกการเดินทางแบบไม่ใช้เครื่องยนต์ (Non-Motorize Transportation NMT) เพื่อเมืองยั่งยืน

งานนี้ยังได้รับเกียรติจาก Prof. Atsushi Fukuda, Ph.D. ผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์ด้านนี้ ที่ดำเนินการจนเกิดผลสำเร็จในประเทศญี่ปุ่นได้นำเสนอบทเรียนรู้น่าสนใจในการประชุมด้วย



การจัดงานในวันที่ 3 มีนาคม มีทั้งนิทรรศการความรู้จากองค์กรร่วมจัด เวทีนำเสนอผลงานวิชาการ ทั้งในเวทีหลักและห้องประชุมกลุ่มย่อย เน้นการนำไปปฏิบัติได้จริง มีกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมหลากหลาย ทั้งนักวิชาการ นักวิจัย ผู้บริหารท้องถิ่น นักเรียน นักศึกษา ชุมชน และประชาชนที่สนใจทั่วไป

นอกจากการประชุมได้มีการจัดกิจกรรมเดินหรือขี่จักรยานต่อในวันถัดมา ปีนี้จัดให้มีกิจกรรมเดิน **"Walk to Wat ทอดน่อง ท่องวัดวา"** การเดินทอดน่องนั้นเป็นการเดินชิลๆ เดินอย่างช้าๆ สลับกับหยุดเดินและชมวัดเก่าย่านฝั่งธนบุรี ใช้เวลาครึ่งวัน ระยะทางราว 3.5 กิโลเมตร เริ่มกันแต่เช้าจากท่าน้ำเต้าสะพานพระปิ่นเกล้า ลัดเลาะเข้าตรอกซอยต่างๆ มุ่งหน้าขึ้นเหนือขนานกับแม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อชมวัดเก่า ย่านฝั่งตะวันตกของแม่น้ำที่สร้างและบูรณะในช่วงยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ (รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 3) ได้แก่ วัดดาวดึงส์าราม วัดจตุรมิตรประดิษฐานาราม วัดพระยาศิริโทยสวรรค์ วัดสวนสวรรค์ วัดคฤหบดี ไปจบที่วัดบวรมงคลราชวรวิหาร และเข้าไปชุมชนบ้านปูน ชุมชนเก่าแก่ของย่านนี้อยู่บริเวณเชิงสะพานพระราม 8 ตรีปทอดน่องนำโดย อ.ดั่ง ผศ.ดร.ประภัสสร ชูวิเชียร ผู้เขียนหนังสือวัดร้างในบางกอก อาจารย์คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นผู้นำชมและบรรยายให้ความรู้ได้อย่างออรรถรสยิ่งนัก





"ศุภร์ เสาร์ สร้างสรรค์ เดินปั่น สนั่นเมือง" ที่พิบูลมังสาหาร

รายงานโดย : วีรพงศ์ สมิตจิตต์



เมื่อเร็วๆ นี้ เด็กน้อยโรงเรียนอนุบาลพิบูลมังสาหารวิภาควิทยากร รวมตัวกันปฏิบัติการสำรวจชุมชนและพื้นที่โดยรอบโรงเรียนอนุบาลพิบูลมังสาหารฯ ตามกิจกรรม “ศุภร์ เสาร์ สร้างสรรค์ เดินปั่น สนั่นเมือง” โดยการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ใจดีที่เป็นภาคีต่างๆ ทั้งเครือข่ายคนรักแห่งแ่งสะพือ ผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลพิบูลมังสาหารฯ ผู้บริหารจากเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร พี่ๆ เจ้าหน้าที่ตำรวจจาก สภ.พิบูลมังสาหาร และได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากทีมพี่เลี้ยงสถาบันการเดินและการจักรยานไทย

“ไม่อยากให้เด็กน้อยเนี่ยนั่ง เล่นแต่เกม ติดหน้าจอคอมพิวเตอร์ แต่ให้ลุกขึ้นมาขยับ เดินไปปั่นไป พร้อมกับการสำรวจรอบรู้โรงเรียน และชุมชนที่ตัวเองอยู่ จอบดู เบ่งดู ซิวว่า ม่องใด ที่ใดในพื้นที่ที่มีของดี ที่ควรต้องรักษา ตรงไหนมีปัญหาต้องได้รับการปรับปรุง มีขยะ หรือทางเดินเท้าชำรุด สิ่งเหล่านี้ผมว่ามันคือการฝึกความรับผิดชอบของเด็กน้อย ฝึกการสังเกต สำรวจตรวจตราชุมชนของตนเอง แล้วจะได้นำมาบอกต่อพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่ให้ได้มานั่งขบคิดแก้ไขกันต่อไป ทั้งหมดก็เพื่อพวกเขาเด็กน้อยนั่นล่ะ” นายสถาพร พิมพกรรม ผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุบาลพิบูลมังสาหารวิภาควิทยากรกล่าว

ส่วนทางด้าน “ป้าจุ่ม” ของเด็กๆ คุณทัศนีย์ บุญประสิทธิ์ เครือข่ายคนรักแห่งแ่งสะพือ แม่แกนของกิจกรรมนี้บอกว่า “ดีใจที่มีกิจกรรมนี้เกิดขึ้นที่พิบูล เห็นตัวอย่างจากโรงเรียนอนุบาลระนอง ว่าถ้าเด็กๆ ลุกขึ้นบอกมาทำกิจกรรมเพื่อโรงเรียนของเขาในวันนี้ ไม่นิ่งดูตาย อนาคตเขาจะเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ เพราะกิจกรรมที่จัดนั้นทั้งสนุกและมีสาระประกอบ ต้องขอบคุณผู้ใหญ่ใจดีทุกๆ คนที่ให้การสนับสนุน”

คุณลุงเคนศ หรือคุณเคนศ ประมุขกุล ประธานสภาเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร ผู้แทนจากท้องถิ่น ได้กล่าวในเวทีกิจกรรมอย่างน่าสนใจว่า “ดีใจที่เด็กน้อยในเมืองพิบูลฯ ได้มีกิจกรรมนี้ เพราะเชื่อว่าการพัฒนาเมือง ต้องเกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็นเด็กน้อยหรือผู้ใหญ่ ล้วนต้องร่วมมือกัน ให้เด็กได้บอกความต้องการ ให้เด็กได้ชี้จุด เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะเด็กน้อยคือคนรุ่นต่อไปที่จะเป็นกำลังพัฒนาชุมชน นับเป็นการเริ่มต้นที่ดีของเมืองพิบูลฯ” และทิ้งท้ายไว้ว่าเทศบาลพร้อมสนับสนุนและต้องการให้มีกิจกรรมลักษณะนี้ในชุมชน การชวนคิด ชวนทำ ให้ร่วมกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันเป็นสิ่งที่ดีมาก

ก่อนออกปั่นสำรวจ คุณตำรวจจราจร **ชินโชติ บุญล้อม** จากสถานีตำรวจภูธรเมืองพิบูลมังสาหาร ได้สอนกฎจราจรเบื้องต้น สัญลักษณ์มือที่ใช้จักรยานควรรู้ เมื่อต้องออกปั่นจักรยานไปบนถนนร่วมกับยานพาหนะอื่นๆ

“ศุภร์ เสาร์ สร้างสรรค์ เดินปั่นสนั่นเมือง” เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการสร้างเมือง-ชุมชนจักรยานเพื่อส่งเสริมวิถีสุขภาพ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันการเดินและการจักรยานไทย เป็นการฝึกให้เด็กได้ใช้กระบวนการสำรวจ คิดวิเคราะห์ปัญหา และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา ผ่านการจัดทำแผนที่เดินอย่างง่าย โดยใช้การเดินสำรวจ และจักรยานเป็นเครื่องมือ

ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2 ปลูกกระแสจักรยานทั่วไทย



เวทีรายงานความก้าวหน้าภาคเหนือ



ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์
ประธานสถาบันการเดิน
และการจักรยานไทย

โครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2 ปลูกกระแสกลับมาใช้จักรยานปูพรมทั่วทุกภูมิภาคทั่วไทยให้ประชาชนนำจักรยานออกมาใช้อีกครั้งอย่างมั่นใจและมีศักดิ์ศรี รวมถึงสร้างต้นแบบชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ที่เป็น Best Practice ต้นแบบและแรงบันดาลใจให้ชุมชนอื่นๆ มาเรียนรู้นำไปประยุกต์ใช้ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ได้คัดเลือก 99 ชุมชนเข้าร่วมโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2 ร่วมกันประกาศจุดยืนก้าวข้ามทุกอุปสรรคต่อยอดสู่ชุมชนจักรยานอย่างยั่งยืน

หลังจากโครงการ “ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2” ได้คัดเลือก 99 ชุมชนทั่วประเทศเข้าร่วมโครงการ โดยเริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2559 ดำเนินโครงการพัฒนาศักยภาพ และติดตามประเมินผลชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2 เพื่อสนับสนุนให้ชุมชนผู้รับทุนโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะสามารถดำเนินโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ปัจจัยความสำเร็จต้องอาศัย “กระบวนการทางสังคม” และเครื่องมือทุกอย่างในชุมชนเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนรับรู้เรื่องชุมชนจักรยาน เห็นความสำคัญของการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหันมาใช้จักรยานมากขึ้น มีมาตรการจูงใจให้คนรู้สึกอยากใช้จักรยาน บูรณาการเรื่องจักรยานเข้าสู่ประเด็นการพัฒนาต่างๆ ที่ชุมชนทำอยู่แล้ว เช่น โครงการเมืองคาร์บอนต่ำ รวมถึงขยายผลไปสู่ชุมชนอื่นๆ โดยมีชุมชนต้นแบบที่สามารถเป็นแบบอย่างให้ชุมชนใกล้เคียงอยากทำตาม สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ชุมชนอื่นๆ นำไปประยุกต์ใช้ต่อไป และเกิดเป็นชุมชนจักรยานขยายตัวอย่างต่อเนื่องในพื้นที่สร้าง “ความยั่งยืนในการพัฒนา” โดยใช้จักรยานเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องมือในการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย

เดินไป ปั่นไป



“การขยายถนนไม่ใช่เพื่อมุ่งรองรับ
ปริมาณรถยนต์ที่เพิ่มขึ้น แต่ต้องคำนึงถึง
การปันส่วนพื้นที่ถนนให้กับการเดินทาง
ที่ไม่ใช้รถยนต์มากขึ้น
การส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยาน
ให้ได้ผลอย่างเป็นรูปธรรม
ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน
ทั้งภาคประชาชน องค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นและจังหวัดต้องเข้ามามีส่วนร่วม”



นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม
5th Bike and Walk Forum Thailand