



# สังคมออนไลน์ ต้อง



โลกยุคไร้พรมแดนเช่นทุกวันนี้ ผู้คนจำนวนมากเข้าสู่สังคมออนไลน์วันละหลายชั่วโมงผ่านเครื่องมือสื่อสาร (สมาร์ทโฟน โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต) สารพัดแอปพลิเคชัน (เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์) ซึ่งมีบางคนเอาจริงเอาจังกับการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้

จะเห็นได้ว่า “สื่อสังคม” หรือ “โซเชียลมีเดีย (social media)” เหล่านี้ ถ้าใช้เป็น ถูกที่ถูกทาง ก็เกิดประโยชน์มหาศาล

ตรงกันข้าม ถ้าใช้ “สื่อสังคม” โดยปราศจากการยั้งคิด ไม่ได้ตั้งสติไตร่ตรองให้รอบคอบ (เน้นเร็ว

เข้าว่า) ผลลัพธ์ที่ออกมาย่อมก่อให้เกิดความเสียหายกับตนเองและผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งกลายเป็นเรื่องละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ดังนั้น “ชัวร์ก่อน “แชร์” ดีกว่า

ต่อไปนี้เป็นบรรณานุกรมหนึ่งของผู้ใช้ “สื่อสังคม” ในชีวิตประจำวัน คือ **นพ.อำพล จินดาวัฒนะ** เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ **คุณสุชัย เจริญมุขยพันธ์** เลขาธิการมูลนิธิสื่อสร้างสุข จ.อุบลราชธานี **คุณพงษ์ปิติ ผาสุขยัต** นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พิธีกรช่อง GMM และนักแสดงช่อง ๓



## นพ.อำพล จินดาวัฒนะ

เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

“ผมเป็น ๑ ในคนไทยหลายสิบล้านที่ใช้ “สื่อสังคม” ในชีวิตประจำวัน เพราะโลกยุคไอที (information technology) มาไวเหลือเกิน เคยได้ยินคำพูดที่ว่า “ทุกอย่างจะอยู่บนฝ่ามือ” ก็ไม่เข้าใจนะ แต่วันนี้ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ

สื่อสังคมมีประสิทธิภาพสูงมากในการสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว การสื่อสารรวดเร็ว ทำให้มนุษย์สามารถที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้อย่างมาก และที่สำคัญมากที่สุดก็คือ “ความรู้”

ดังนั้น ถ้าเรารู้จักใช้สื่อสังคมในการเรียนรู้สื่อสารและพัฒนาสิ่งที่เป็นเนื้อหาสาระ ย่อมเป็นประโยชน์ต่อสังคมและตัวเองมากมาย”

## จะต้องระวังการใช้สื่อสังคมอย่างไร

“ทุกอย่างเหมือนเหรียญ ๒ ด้าน มีด้านบวกและลบ

สื่อสังคมช่วยให้ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันสร้างสรรค์ และทำมาหากินได้ รวมถึงมีจิตสำนึกมาใช้หลอกลวง

อีกเรื่องที่ต้องระมัดระวังคือการละเมิดสิทธิผู้อื่น โดยไม่ตั้งใจ อย่าง viral clip เพราะคนอยากรู้ อยากเห็น... คิดว่าโลกยุคถัดไปจะหนักกว่าทุกวันนี้

ปัจจุบันคนเข้าถึงสื่อสังคมเพียงแค่ ๑ ใน ๓ ของ

คนทั้งโลก (ราว ๆ ๖ พันกว่าล้านคน) เขากำลังจะทำให้คนเข้าถึงสื่อสังคมทั้งโลกภายในไม่กี่ปีข้างหน้า... จะมีเรื่องแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้เต็มไปหมด

ตรงนี้เข้าจุดตรงไหน... คนเราอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งเป็นอาการของโรค **FOMO** คือ Fear of Missing Out กลัวตกข่าว กลัวตกกระแส กลัวตกกลุ่ม กลัวไม่ทันเพื่อน... ใครส่งอะไรมาไม่ดูให้ละเอียด รีบส่งต่อไป จึงพบการส่งข้อมูลที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจำนวนมาก

จิตคนไทย... รู้ช้ากว่าคนอื่นไม่ได้ ทำให้บางคน “หลงตัวเอง” และ “อึดตา” ของผู้คนจะมากขึ้น เพราะว่าเป็นศูนย์กลางได้ทุกเรื่อง และคอยดูใครกดไลก์มาก ไลก์น้อย ไม่เป็นอันทำมาหากิน ไม่เป็นอันพักผ่อนนอนหลับ อย่างนี้ต้องระวังมาก ๆ

กรณีสิทธิด้านสุขภาพ พบว่าเริ่มมีการเข้าถึงละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัวมากขึ้น และเรื่องเกี่ยวกับ **พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ มาตรา ๗ เรื่อง ข้อมูลด้านสุขภาพของบุคคล** เป็นความลับส่วนบุคคล ซึ่งมีการละเมิด ๒ แบบคือ

**แบบ ๑** ตั้งใจละเมิด คนอื่นทำ หรือตัวเองทำ เพื่อจะดังเป็นข่าวก็มี

**แบบ ๒** รู้เท่าไม่ถึงการณ์

ทุกคนมีสิทธิในข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของตัวเอง ใครจะนำข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของใครไปเผยแพร่โดยเจ้าตัวไม่อนุญาตมีความผิด มีโทษจำคุกหรือปรับไม่เกิน ๑ หนึ่งบาท แต่สามารถขอมความกันได้ ซึ่งนัยของกฎหมายไม่ได้ต้องการนำมาตรการของกฎหมายมาใช้จับ

กฎหมายออกมาเพื่อบอกให้เป็นทางการว่า ข้อมูลด้านสุขภาพของบุคคลเป็นสิทธิของเขา ควรที่จะต้องระมัดระวังไม่ไปละเมิด ทั้งตั้งใจ และ/หรือไม่ได้ตั้งใจก็ตาม

ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ คือเรื่องเกี่ยวกับตัวเรานี่แหละ สูง ต่ำ ดำ ขาว อย่างไร พิกัด เจ็บป่วยอะไร รวมถึงการรักษาเรื่องต่าง ๆ

เราอยู่ในขั้นตอนการรักษา สภาพร่างกายที่ไม่

น่าดู เช่น วันหนึ่งอาจจะเจ็บป่วย อาการหนัก โคม่า ไม่รู้สึกตัวในห้องไอซียู เขาอาจจะเป็นคนที่ไม่เคย อยู่ในสภาพอย่างนั้นเลย ที่ผ่านมาเป็นคนมีรูปร่าง หน้าตาดี มีสถานะทางสังคมแบบหนึ่ง ณ วันที่เขาอยู่ในสภาพนั้นคงไม่ยากให้ใครเปิดเผยให้สาธารณชนรับรู้หรอก แต่บางทีเราก็กเล่อกจากการไปเยี่ยมผู้ป่วย... และถ่ายภาพ

ปกติโรงพยาบาลทั่วไปมีป้าย “ห้ามถ่ายภาพ” แต่ห้ามไม่ไหว เพราะไม่รู้ว่าจะแอบถ่ายกันตอนไหน (ใช้มือถือถ่ายภาพ) เรื่องนี้จะมีปัญหามากขึ้นเรื่อย ๆ

เร็ว ๆ นี้มีกรณีห้องฉุกเฉิน กินยาฆ่าตัวตาย... ทุกวันนี้ยังไม่ว่าใครส่งภาพกันแน่ เกือบกันใหญ่ หรือส่งเองให้เป็นข่าวก็ไม่ว่า

ผู้ป่วยอยู่บนเตียง ญาติ ครอบครัวยุติภาพ... โฟสต์บนเฟซบุ๊กเป็นการละเมิดหรือไม่ ต้องดูว่าเป็นการสมควรหรือไม่ ถ้าการเจ็บไข้ไม่ได้มากมายอะไร และเจ้าตัวพอใจยิ้มแป้นเลย ว่าฉันไม่สบาย... ปัจจุบันคนไม่สบายโพสต์รูปเพื่อให้คนเยี่ยมทางโซเชียล ไม่รับรู้ว่าเป็นผู้ป่วย จะได้รับรู้ ให้คนสงสาร พวกนี้ยากให้เยี่ยมนะ ไม่เป็นไร ดูที่เจตนา

ถ้าสภาพไม่น่าดู ต้องถามเจ้าตัวที่นอนป่วย ว่าเห็นด้วยหรือไม่ เรื่องแบบนี้คิดได้ ถ้าเป็นเราเป็นเขา ยากให้คนอื่นเห็นตัวเราอยู่ในสภาพนอนหมดสภาพอยู่บนเตียง

การละเมิดข้อมูลบุคคล มาตรา ๗ มีโทษจำคุกปรับ แต่ยอมความได้ แสดงว่าไม่ได้หนักหนาอะไร เจ้าตัวไม่พอใจสามารถกล่าวโทษได้ เรามี พ.ร.บ. ขึ้นปีที่ ๙ ไม่เคยได้ยินมีใครไปฟ้องเอาโทษกัน หมายความว่า คงไม่ได้เอาเป็นเอาตาย ยกเว้นทำร้าย ทำลายกันจริงๆ ก็อาจจะมีการ

ผมคิดว่าเรารู้กฎหมายนี้เพื่อเตือนกัน รักษามาตรฐานไม่ให้ละเมิดกันจะดีกว่า

สื่อมวลชนกระแสหลักมีการวางมาตรการควบคุมอย่างเข้มงวด แต่ก็ยังหลุดอยู่เสมอ เช่น ถ่ายภาพมา มีคนที่มีฐานะหน่อยไปเยี่ยมผู้ป่วย มีการ

ถ่ายรูปขณะนำกระเช้าไปเยี่ยม ไม่เคยถามผู้ป่วยว่า คุณอยากอยู่สภาพแบบนี้มั๊ย แต่สังคมเรายิ่งกว่านั้นคือญาติพี่น้องไปเยี่ยมไม่ใช้ อยากจะบอกคนอื่นให้รู้ว่าคนนี้ป่วยนะ จะได้สง่ากำลังใจ... แต่ถ่ายภาพที่มีสภาพไม่น่าดู หรือรายงานอาการป่วยของเขา หรืออาจจะสนทนากันสารพัดเรื่อง”

## แนวทางบรรเทาปัญหา

“แต่ละองค์กรควรดูแลกันเองก่อน เช่น

๑. ตัวระบบบริการสุขภาพ จะต้องมีการจัดระบบครั้งใหญ่ นั่นคือให้ความรู้เจ้าหน้าที่ บุคลากร สาธารณสุขอยู่ในระบบที่รู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของประชาชนมากที่สุด ก็จะต้องมีการวางกฎเกณฑ์กติกา

๒. มหาวิทยาลัยมหิดล มีประกาศแนวทางการใช้สื่อสังคม จำนวน ๑๓ ข้อ (ออกมา ๒-๓ ปีแล้ว) โดยประกาศทำความเข้าใจคนในประชาคมมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งนักศึกษา ครูบาอาจารย์ ว่าการใช้สื่อสังคมที่ดีควรเป็นอย่างไร

ขณะนี้กำลังมีการทำงานกับเครือข่ายวิชาชีพด้านสุขภาพ เพื่อจะออกแนวทางอะไรควร อะไรไม่ควร ในการที่จะไปเปิดเผยความลับ หรือข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของผู้ป่วย ให้เกิดการสร้างมาตรฐาน

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ที่ผมดูแลอยู่ มีการออกหลักเกณฑ์ ออกประกาศร่วมกันเป็นประชาคมของเรา มีอยู่ ๑๗ ข้อเพื่อสร้างมาตรฐานแน่นอน ได้ในแง่องค์กร แต่ทำให้คนเราได้สำนึก ได้เข้าใจ ได้ตระหนัก

ถ้าเราอยู่ในองค์กรใด หน่วยงานใด ได้หยิบประเด็นนี้ขึ้นมาคุยกัน มาทำกฎเกณฑ์กติการ่วมกัน เราก็จะใช้สื่อสังคมไปในทางบวก และระมัดระวังไม่ให้ไปทางลบ เป็นการทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น หรือถ้าเกิดไปละเมิดใคร เสียหายอะไร อย่าวิรอกที่จับขอโทษ แล้วก็รีบว่าผิดพลาด... อะไรอย่างนี้ มีกติกาเหล่านี้ที่สร้างขึ้นมาพร้อมกัน”



## คุณสุชัย เจริญมุขยบัณฑิต

เลขาธิการมูลนิธิสื่อสร้างสรรค์ อุบลราชธานี

“สื่อสังคมออนไลน์ เหมือนเป็นการเปลี่ยนโลกใหม่ เพราะสามารถเชื่อมทุกคนได้อย่างน่ามหัศจรรย์มาก ขอยกตัวอย่างหนึ่ง

กรณีเกิดแผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิที่ประเทศญี่ปุ่น เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๔ มีอาจารย์มหาวิทยาลัยท่านหนึ่งในอุบลราชธานี เป็นห่วงลูกสาวที่อยู่กรุงโตเกียวมาก อยากให้ลูกสาวกลับประเทศไทยไปดูตัวเครื่องบินเจแปนแอร์ไลน์ แต่ถูกสอบสวนราวกับนักโทษข้ามแดน จึงต้องไปการบินไทย แต่พนักงานการบินไทยบอกว่า “แพงนะ” แต่ถึงแพงก็สู้ราคา ได้ตัวเครื่องบินราคา ๙ หมื่นบาท ถ้าเป็นสถานการณ์ปกติราคาไม่เกิน ๒ หมื่นบาท

อาจารย์คุยให้ผมฟังว่าตัวราคาแพง ผมขอให้อาจารย์ส่งสำเนาค่าตัวการบินไทยมาให้ ผมนำสำเนาค่าตัวขึ้นทวิตเตอร์ และบอกว่าฟังชัด ๆ จีบโกหก... กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ การบินไทย ตั้วจากญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ ราคา ๙ หมื่นบาท

ก่อนหน้าที่ผมจะทวิตเตอร์และโพสต์สำเนาค่าตัว ๙ หมื่นบาทนั้น ผมดูโทรทัศน์เห็นกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัทการบินไทยฯ ให้สัมภาษณ์ว่า “การบินไทยช่วยเหลือคนไทย ลดราคาตัวเครื่องบินช่วยเหลือคนไทยที่อยู่ญี่ปุ่นด้วยราคาประหยัดพิเศษ...” พิเศษอะไร ราคาตั้ง ๙ หมื่นบาท

ตอนนั้นไม่ได้หวังผลอะไรเลย ปรากฏว่ามีการทวิต ซึ่งก็มีลักษณะเหมือนการแชร์บนเฟซบุ๊ก ภายใน ๒-๓ ชั่วโมง ประมาณ ๓ พันกว่าครั้ง

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัทการบินไทยฯ โทรศัพท์หาอาจารย์ที่ซื้อตั๋วราคาแพง บอกว่า หยุดเล่นข่าวนี้อได้แล้ว จะคืนส่วนต่างราคาทั้งหมดให้

ถ้าเป็นอดีต อาจารย์ก็จะต้องเขียนหนังสือร้องเรียนการบินไทย ถึงกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัทการบินไทยฯ แต่เรื่องจะถึงหรือไม่ก็ไม่ใคร่รู้

ปัจจุบัน สังคมออนไลน์สามารถแก้ปัญหาได้รวดเร็ว... นี่คือนวัตกรรมที่เกิดขึ้น”

## เลิกพูด “อ้าว! ยังไม่รู้เธอ”

“เวลาได้รับภาพอะไรมา อย่าเพิ่งส่งต่อ ไม่ต้องรีบร้อน ควรตรวจสอบก่อนว่าสิ่งที่ได้รับมาจริงหรือไม่ เป็นภาพเก่าหรือภาพใหม่ นั่นคือเข้าไปที่ google image ใช้เวลาตรวจสอบไม่นาน

นอกจากนี้ เวลาจะโพสต์อะไรก็ตาม ใ้วันเดือน พ.ศ. กำกับไว้ทุกครั้งเพื่อป้องกันความเข้าใจผิด เรื่อง FOMO (Fear of Missing Out) ที่กลัวตกข่าวกัน กลัวไม่ทันคนอื่น ๆ นั้น ผมคิดว่าเราน่าเปลี่ยนความคิดกันใหม่ ซึ่งมีคำหนึ่งที่แทงใจผู้คนจำนวนมาก...

### อ้าว! ยังไม่รู้เธอ...

พอมีข่าวนี้ หรือพูดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ปั๊บ... “อ้าว! ยังไม่รู้เธอ” เหมือนเราโง่จังเลย

### ควรเลิกพูดคำว่า “อ้าว! ยังไม่รู้เธอ”

ผมรณรงค์ให้หยุดพูดคำว่า “อ้าว! ยังไม่รู้เธอ” เขารู้กันทั้งเมืองแล้ว เหลือแต่แกนั้นนี่แหละ มันจะทำให้คนมีความรู้สึก ว่า ฉันจะต้องอยู่กับมันตลอดเวลา เรื่องแบบนี้บนอินเทอร์เน็ตมีเป็นล้าน ๆ เรื่อง ไม่รู้สึกเรื่องจะเป็นอะไรมั๊ย ผมว่าจะทำให้ FOMO แพร่ขยายได้น้อยลง ไม่ต้องไปจี้ใจเขาว่า “ยังไม่รู้เธอ” ถ้าเขายังไม่รู้ก็เล่าให้เขาฟังเท่านั้นเอง ทำไมต้องไปดูถูกเขาว่า คุณยังไม่รู้เธอ”





## คุณพงษ์ปิติ พาสุษยัต

นักศึกษา พิธีกร นักแสดง

“ผมเติบโตมากับโซเชียลมีเดีย เริ่มเข้าวัยรุ่นพอดิ และชอบตามเทรนด์

ตอนนี้โซเชียลมีเดียเหมือนอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของชีวิตวัยรุ่นทุกคนแล้ว ถ้าเกิดไม่มีสมาร์ตโฟน ไม่มีอินเทอร์เน็ต คิดว่าหลายคนอาจจะอยู่ไม่ได้เลย

ทุกวันนี้ ใช้แอปพลิเคชันหลักๆ คือ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ ส่วนไลน์เอาไว้คุยกับเพื่อนๆ ครอบครัวย แต่ละวันใช้เวลาหมดไปกับสมาร์ตโฟน ประมาณ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ เช่น ตั้งแต่ตื่นเช้ามาก็เช็คแล้วว่าทำอะไรอัปเดตกันบ้าง เปิดทั้งเฟซบุ๊กและทวิตเตอร์ ทำให้ได้รับข่าวสารที่รวดเร็วมากจริงๆ เพราะสมัยก่อนต้องติดตามข่าวทางวิทยุหรือโทรทัศน์

ที่ต้องใช้หลายแอปพลิเคชันเพราะคุณสมบัติไม่เหมือนกัน

**อินสตาแกรม** ลงรูปแชร์ให้ผู้ติดตามได้รู้ได้เห็น เราทำอะไร อย่างไร เป็นสื่อโฆษณาได้ด้วย

**เฟซบุ๊ก** หลายช่องทาง ลงรูป โพสต์ แชร์ ถือว่าเป็นโซเชียลที่กว้างที่สุด

**ทวิตเตอร์** ส่งข้อความขึ้นไป ถ้ามีอะไรก็สามารถรีทวีต หรือแชร์ต่อไปเรื่อยๆ ได้ คนที่ติดตามก็จะเห็นทุกคน

**ไลน์** รู้จักกันดี เป็นเสมือนช่องทางการสื่อสาร

อย่างสมัยตอนเด็กๆ มีเพจเจอร์ เดียวนี้เป็นไลน์ที่ไว้แชตคุยกัน เห็นหน้ากันได้ ไม่จำเป็นต้องใช้โทรศัพท์

ผมเรียนด้านการตลาด ทำให้ต้องศึกษา Digital Marketing ทางมหาวิทยาลัยสนับสนุนให้นิสิตนำความรู้ที่เรียนมาใช้จริงและทำแผนการตลาด ทีมผมทำแผนการตลาดประกวดของ Toyota “Campus Challenge 2015” เป็นการรณรงค์ขับขี่ปลอดภัย ลดอุบัติเหตุบนท้องถนนในมหาวิทยาลัย โดยใช้ชื่อว่า Stop For Step รณรงค์ให้รถหยุดบริเวณทางข้าม และให้ข้ามถนนตรงทางข้ามนั่นเอง

กิจกรรมนี้เป็นการส่งต่อข้อมูลด้วยวิดีโอคลิป คือคนดูแล้วอยากบอกต่อให้คนอื่นได้รับรู้ และบอกต่อไปเรื่อยๆ จนมีผู้ชมจำนวนมากทำให้ข้อมูลแพร่กระจายออกไป เรียกว่า Viral Marketing

ทุกคนรู้ว่าเวลาจะข้ามถนน ต้องข้ามบริเวณทางข้าม หรือทางม้าลายเสมอ แต่คนขับรถต้องหยุดรถให้คนข้ามก่อน ณ บริเวณทางข้าม... เชื่อว่าหลายคนคงมีประสบการณ์ข้ามถนนตรงทางข้าม (ทางม้าลาย) แต่รถยนต์ไม่หยุดให้ ทั้งๆ ที่ทำถูกต้องทำไมต้องเสี่ยงอีก

เรื่อง Stop For Step เป็นคลิปไวรัลจริงๆ คนดูประมาณ ๒ ล้าน ๓ แสนยอดวิว นี่คือข้อดี หรือพลังของสื่อสังคมออนไลน์ ต้นทุนต่ำ ถ้าสามารถใช้ได้ถูกวิธีมีประโยชน์มาก”





เหมือนว่าเราคุยกับคนรอบข้าง หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลงมาก

ตั้งแต่มี Line ทำให้ผมคุยกับพ่อแม่บ่อยลง เวลานั่งกินข้าว แต่ละคนก็หยิบมือถือขึ้นมาตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร ต่างจากสมัยก่อนที่มีการคุยกันและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน... เรื่องนี้ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม เพราะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย”

### เคล็ดลับตรวจสอบอย่างไร

“เห็นข้อมูลอะไรก็ตาม ต้องค่อย ๆ ดูก่อน อย่าเพิ่งรีบแชร์ โดยดูจากหลาย ๆ สื่อ อย่างใน twitter ปกติจะมาเร็วสุด สามารถพิมพ์ ส่งรีทวีตต่อกันง่ายมาก

ส่วนใหญ่มาจาก twitter ข่าวที่ผิดพลาดมาจากช่องทางนี้มาก ต้องตรวจสอบจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือจะดีกว่า คือ จากสำนักข่าวต่าง ๆ

นอกจากสิทธิส่วนบุคคล คนเราควรระมัดระวังเรื่องลิขสิทธิ์ด้วย เพราะโซเชียลมีเดีย มีสื่อออกมาหลายอย่าง เช่น คลิป เพลง อาจจะมีการนำมาใช้ ต้องระวังเรื่องนี้ด้วย

ประสบการณ์ทำโซเชียลมีเดีย mobile lane แชนแนลที่ถูกเวลาของคนรุ่นใหม่

เรื่องนี้ ผมคิดว่าเป็นความคิดที่ดีมาก ปัจจุบันสมาร์ตโฟนเป็นปัจจัยสำคัญกับชีวิตคนเรา ทำให้เกิดโรคที่ชื่อว่า **nomohobia** “no mobile phone phobia” **โรคกลัวการขาดมือถือ** หลาย ๆ คนเป็นโรคนี้

ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีการรณรงค์เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย เพื่อลดอุบัติเหตุ “ถ้าชอบแชตเดินเล่นใน ถ้าอยากเดินไวดูเดินเล่นนอก” ต่างประเทศมีการพัฒนาทำเลนจริง ๆ

ผมคิดว่าเราต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมจะดีกว่า การที่เราแชตตลอดเวลาไม่ใช่สิ่งดี ควรรู้เวลาที่เวลาไหนแชตได้ เวลาไหนไม่ควรแชต เพราะโซเชียลมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี ทำให้ทุกอย่างเร็ว ติดต่อกันง่าย แต่ทำให้



**สังคมออนไลน์ ใช้ถูกที่ ถูกเวลา ย่อมมีประโยชน์กับทุกคน**

**อยู่ที่ว่า จะเลือกใช้อะไร และใช้อย่างไร**

หมายเหตุ เก็บความจากงานสัมมนา ‘ซัวร์ก่อนแชร์’ ส่วนหนึ่งของการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๘ ณ อาคารอิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๘

