

ASEAN Do's and Don'ts
สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์



Do's and Don'ts

สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์

จัดทำโดย : สำนักงานคณะกรรมการ
ข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)
47/111 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1000
โทรสาร 0 2547 1108

หัวหน้าโครงการและบรรณาธิการ : รศ.ดร.จิรประภา อัครบวร

หัวหน้าทีมวิจัย : นายวัลลภ ใหญ่ยิ่ง

นักวิจัย : นางสาวกิงดาว อินกอง

ที่ปรึกษาโครงการ : นายประดาป พิบูลสงคราม
ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบราชการใน ASEAN
ผศ.ดร.อรนุช พฤตพิบูลธรรม
ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรม ASEAN

ผู้ประสานงานและตรวจทานคำผิด : นางสาวเยาวนุช สุมน

เลขมาตรฐานประจำหนังสือ : 978-616-548-143-4

จำนวนพิมพ์ : 5,400 เล่ม

จำนวนหน้า : 120 หน้า

พิมพ์ที่ : กรรณกการพิมพ์

คำนำ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางด้านการบริหาร ทรัพยากรบุคคลภาครัฐ และได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ ตามแผนงานการจัดตั้งประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน ในข้อ A.7 คือ การพัฒนาสมรรถภาพของระบบราชการโดย การเพิ่มขีดความสามารถของทรัพยากรบุคคลในระบบราชการ

จากการดำเนินการที่ผ่านมาแม้ว่าสำนักงาน ก.พ. ได้ ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรความรู้เกี่ยวกับอาเซียนให้แก่ ข้าราชการทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่ครอบคลุมและทั่วถึงบุคลากรภาครัฐซึ่งมีจำนวนมากกว่า 2 ล้านคน สำนักงาน ก.พ. จึงเห็นควรพัฒนาชุดการเรียนรู้ “อาเซียน กูรู” เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาเซียนออกไปใน วงกว้าง อันจะส่งผลให้บุคลากรภาครัฐของประเทศสามารถเข้าถึงข้อมูลและพัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับประชาคม อาเซียนได้อย่างสะดวกและมีมาตรฐานเดียวกัน

ทั้งนี้สำนักงาน ก.พ. กับสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) จึงจัดทำชุดหนังสือเรื่อง “ASEAN Do’s and Don’ts” ในประเทศอาเซียน 10 ประเทศ เพื่อเผยแพร่สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำเมื่อต้องมีสัมพันธ์ ติดต่อกับคนในประเทศ เหล่านี้ หวังว่าท่านผู้อ่านคงได้รับความรู้และเพลิดเพลินไป กับหนังสือชุดนี้

สำนักงาน ก.พ.

ข้อคิดจากบรรณาธิการ

เมื่อเริ่มต้นจัดทำหนังสือชุดการเรียนรู้ “อาเซียน guru” เรื่อง “ASEAN Do’s and Don’ts” ในประเทศอาเซียน 10 ประเทศ ได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ ASEAN อดีตท่านทูตประจำประเทศ พิบูลสงคราม เกี่ยวกับการเรียนของผู้ไปเป็นทูตในแต่ละประเทศต้องเรียนรู้วัฒนธรรมอย่างไร ทำให้ทราบว่าตัวท่านเองมิได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่ประเทศ แต่ท่านถูกสอนให้เป็นคนช่างสังเกต และกล้าที่จะถามเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมของแต่ละประเทศ

หลังจากที่ได้อ่านงาน Do’s and Don’ts ของทุกประเทศแล้วทำให้สามารถสรุปการเรียนรู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำของประเทศเหล่านี้ได้จากเรื่องหลักๆ ของศาสนาประจำชาติ ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ หากแต่ในความเป็นจริงแล้วคนในแต่ละประเทศก็ยังมี ความแตกต่างหลากหลายกันอย่างมาก ซึ่งเราไม่ควรเหมารวม หรือมี “สามัญทัศน์” (Stereotype) อันเป็นคตินิยมหรือทัศนคติของสังคมทั่วไปที่มีต่อกลุ่มคนอื่น ชาตินอื่น หรือลักษณะของบุคคลบางประเภทจนกลายเป็นมาตรฐานเดียวกันทั้งหมด หากเราควร “เปิดหู เปิดตา เปิดปาก เปิดใจ” เพื่อจะเรียนรู้ โดยมีหนังสือชุดนี้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ความแตกต่างของคนในแต่ละประเทศ หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน และขอขอบคุณเจ้าของรูปภาพและเว็บไซต์ที่เผยแพร่ให้เกิดความเข้าใจในอาเซียนร่วมกัน

รศ.ดร.จิรประภา อัครบวร

บรรณาธิการ

สารบัญ

1. ข้อมูลสำคัญของประเทศไทยย่อ	7
2. วัฒนธรรม	9
2.1 หมวดการทักทาย	10
2.1.1 การเรียกชื่อ	11
2.1.2 การกล่าวทักทาย	18
2.1.3 การกล่าวขอโทษ	21
2.1.4 การกล่าวขอบคุณ	22
2.1.5 การกล่าวลา	24
2.2 หมวดอาหารและมารยาทในการ รับประทานอาหาร	25
2.2.1 อาหารประจำชาติ	26
2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร	30
2.2.3 ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร	38
2.2.4 มารยาทบนโต๊ะอาหาร	41
2.3 หมวดศาสนาและประวัติศาสตร์	42
2.3.1 การสนทนาเรื่องศาสนา	43
2.3.2 การสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์	44
2.3.3 ข้อควรระวังในการปฏิบัติต่อ พระสงฆ์/สวดมนต์	47
2.4 หมวดมารยาทในการเข้าสังคม และการเข้าร่วมงานพิธีสำคัญ	50
2.4.1 การติดต่อราชการ	51
2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน	53
2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ	59
2.4.4 การใช้นามบัตร	65

2.5	หมวดการซื้อขายของ	67
2.5.1	การต่อรองราคา	68
2.5.2	การแลกเงิน	69
2.5.3	วิธีการชำระเงิน	72
2.5.3	สินค้าห้ามซื้อ	74
2.6	หมวดภาษากาย	75
2.6.1	การแสดงออกในที่สาธารณะ	76
2.6.2	การใช้เท้าชี้สิ่งของ	79
2.6.3	การใช้นิ้วก๊วก	80
2.6.4	ข้อควรรู้	81
2.7	หมวดอื่นๆ	93
2.7.1	นั่งรถชมเมือง	94
2.7.2	ข้อควรระวังในการถ่ายภาพ	95
2.7.3	การรักษาความสะอาด	97
2.7.4	วันหยุดราชการ	98
2.7.5	การติดต่อหน่วยงานในเมียนมาร์	99
2.7.6	การดูแลผิวของสุขภาพสตรีเมียนมาร์	100
2.7.7	ข้อควรระวังในการใช้เงิน	101
2.7.8	หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน	107
2.7.9	การเตรียมพร้อมเมื่อไฟดับ	109
2.7.10	มารยาททางธุรกิจ	110
2.7.11	มารยาทการสัญจรบนถนน/ขับรถ	114
2.7.12	มารยาทในการยื่น/รับของ	115

1. ข้อมูลสำคัญของประเทศโดยย่อ



ธงชาติ



ตราแผ่นดิน

สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์

ชื่อทางการ	: สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์
เมืองหลวง	: เนปิดอว์
ขนาดประเทศ	: 657,740 ตารางกิโลเมตร
ประชากร	: 52 ล้านคน ^[17]
อายุเฉลี่ยประชากร	: ชาย 63 ปี หญิง 68 ปี
เชื้อชาติ	: พม่าร้อยละ 68 ฉานร้อยละ 9 กะเหรี่ยงร้อยละ 7 ยะไข่ (อรากัน) ร้อยละ 4 จिनร้อยละ 3 อินเดียนร้อยละ 2 มอญร้อยละ 2 และอื่นๆ ร้อยละ 5
ศาสนา	: พุทธร้อยละ 89 คริสต์ร้อยละ 5 อิสลามร้อยละ 4 และอื่นๆ ร้อยละ 2
ภาษาในราชการ	: เมียนมาร์
ภาษาที่ใช้สื่อสาร	: เมียนมาร์ อังกฤษ มอญ และกะเหรี่ยง
หน่วยเงินตรา	: จ๊ิต (Kyat)
อัตราแลกเปลี่ยน	: ประมาณ 24 จ๊ิต เท่ากับ 1 บาท
สินค้าส่งออก	: ก๊าซธรรมชาติ ไม้ เมล็ดพืช และถั่ว
รายได้รวมต่อหัวประชากร	: 804 ดอลลาร์สหรัฐ/ปี

2

วัฒนธรรม



2.1

หมวด การหักท่าย

2.1.1 การเรียกชื่อ

การเรียกชื่อ ขึ้นต้นด้วย
 มิสเตอร์ หรือมิสซิส
 (Mr., Ms. หรือ Mrs.)



Do



ควรเรียกชื่อของชาวเมียนมาร์ให้ครบทุกส่วน ห้ามเรียกเพียงบางส่วนของชื่อโดยเด็ดขาด การเรียกให้ขึ้นต้นด้วยนามสกุล เช่น มิสซิสอองซานซูจี (Mrs. Aung San Suu Kyi) ซึ่งชื่อตัวคือ ซู จี (Suu Kyi) ส่วนนามสกุล คือ อองซาน (Aung San) ^[6]

2.1.1 การเรียกชื่อ



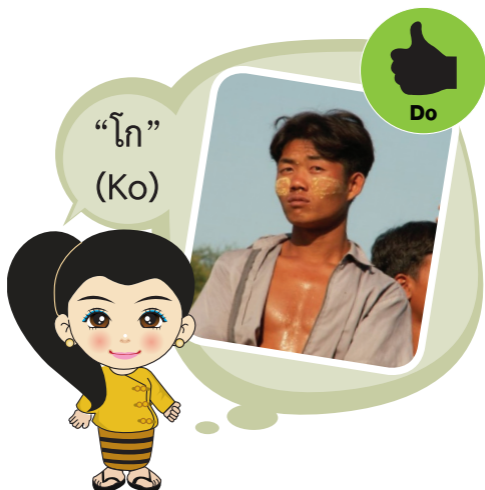
ควรใช้สรรพนามแทนการเรียกชื่อตนเองสำหรับชายเมียนมาร์ เรียกว่า “จะนอ” (Kya-naw) หมายถึง “กระผม” และการแนะนำตัวของชาย ต้องกล่าวว่า “จะนอ...(ชื่อ)...” เช่น จะนอ บา (Kya-naw Bar) แปลว่า “กระผมชื่อบา” สำหรับหญิงเมียนมาร์ เรียกว่า “จะมะ” (Kya-ma) หมายถึง “ดิฉัน” และการแนะนำตัวของหญิง ต้องกล่าวว่า “จะมะ...(ชื่อ)... เช่น จะมะ บา (kya-ma Bar) แปลว่า “ดิฉันชื่อบา”

2.1.1 การเรียกชื่อ



ควรเรียกเด็กชายเมียนมาร์ ด้วยการเติม
คำนำหน้าชื่อว่า “หม่อง” (Maung) เช่น “หม่อง
ทีแทน” [6]

2.1.1 การเรียกชื่อ



ควรเรียกวัยรุ่นชายเมียนมาร์ โดยควรเติม
คำนำหน้าชื่อว่า “โก” (Ko) ^[6]

2.1.1 การเรียกชื่อ



การเรียกชื่อ
ที่ขึ้นต้นด้วย
สรรพนาม
“อู” (U)



ควรเติมชื่อชายเมียนมาร์วัยกลางคนหรือเป็นผู้อาวุโส เพื่อเป็นการให้เกียรติ โดยควรเติมคำนำหน้าชื่อว่า “อู” (U) ^[6]

2.1.1 การเรียกชื่อ



ควรเติมคำนำหน้าชื่อหญิงเมียนมาร์ (ตั้งแต่
วัยเด็กจนถึงวัยสาว หรือเรียกชื่อหญิงที่มีอาวุโส
น้อยกว่า) ต้องใช้คำว่า “มะ” (Ma) ^[6]

2.1.1 การเรียกชื่อ



ควรเรียกหญิงที่แต่งงานแล้ว หรือมีคุณวุฒิ ในตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือหญิงวัยกลางคน โดยกล่าวคำนำหน้าว่า “ดอว์” (Daw) เพื่อแสดงถึงการให้เกียรติ ^[6]

2.1.2 การกล่าวทักทาย



ไม่ควรทักทายกันด้วยการส่งเสียงดัง หรือแสดงอารมณ์รุนแรง โดยเฉพาะในที่สาธารณะ เพราะถือว่าเป็นมารยาทที่ไม่สุภาพ ^[5]

2.1.2 การกล่าวทักทาย



ควรกล่าวทักทายด้วยการกล่าวว่
“มิงกะลาบา” (Mingalar Par) หมายถึง “สวัสดี”
พร้อมกับโค้งตัวเล็กน้อย ^[7]

2.1.2 การกล่าวทักทาย



ชายควรกล่าวทักทายกัน และแนะนำตัวโดยจับมือกันแบบตะวันตกพร้อมกับยิ้ม เพื่อความสุภาพและแสดงถึงความเป็นมิตร ^[11]

2.1.3 การกล่าวขอโทษ

“เตา บั่น บ่า เต”
(Taung Pan Par Tal)



ควรกล่าวขอโทษด้วยการกล่าวว่ “เตา บั่น บ่า เต” (Taung Pan Par Tal) จากการกระทำสิ่งต่างๆ ที่ผิดพลาดและไม่เหมาะสม โดยแสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนของผู้กล่าวขอโทษ ซึ่งจะช่วยให้ดูสุภาพในสายตาของผู้ที่ได้พบเห็นหรืออยู่ในสถานการณ์นั้น

2.1.4 การกล่าวขอบคุณ



ควรกล่าวขอบคุณ ด้วยการกล่าวว่ “เจซุติ
บาแด” (Kye-zu-tin Bar-dae) [5]

2.1.4 การกล่าวขอบคุณ



ควรกล่าวคำลงท้ายประโยคเพื่อแสดงความสุภาพต่อคู่สนทนาชาวเมียร์มาร์ หากผู้กล่าวเป็นหญิงควรลงท้ายด้วย “ชิน” (Shin) เป็นคำที่แสดงความสุภาพของหญิงเช่นเดียวกับ “คะ” หากผู้กล่าวเป็นชายควรลงท้ายด้วย “คินเมี้ย” (Khin-mya) เป็นคำแสดงความสุภาพของชาย แปลว่า “ครับ”

2.1.5 การกล่าวลา



ควรกล่าวลา ด้วยการกล่าวว่ “ต๊ำต๊ำ” (Tah Ta) หมายถึง ลาก่อน เมื่อจะกล่าวลาจาก คู่สนทนา ^[5]

2.2

หมวด

อาหารและมารยาท ในการรับประทานอาหาร

2.2.1 อาหารประจำชาติ



ควรลองรับประทานอาหารประจำชาติของชาวเมียนมาร์ “หล่าเพ็ด” (Lahpet) เป็นอาหารที่นิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง โดยการนำใบชาหมักมาทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่างๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เป็นเมนูอาหารที่ขาดไม่ได้ในโอกาสพิเศษ หรือเทศกาลสำคัญๆ ของชาวเมียนมาร์ โดยกล่าวกันว่าหากงานเลี้ยง หรืองานเฉลิมฉลองใดไม่มี หล่าเพ็ด จะถือว่าเป็นงานที่ขาดความสมบูรณ์

2.2.1 อาหารประจำชาติ



ควรลองรับประทานอาหารประจำชาติของชาวเมียนมาร์ ขนมน้ำยาเมียนมาร์ เรียกว่า “โมฮิงกา” (Mo Hin Ga) และนิยมรับประทานทั้งในตอนเช้าและกลางวัน น้ำยาทำจากปลาไม่มีกระดูก ใช้ปลาน้ำจืดเป็นหลัก เช่น ปลาตุ๊ก ปลาช่อน ผักที่ใส่ในน้ำยาจะเป็นหยวกกล้วย และใช้พวกรั่ว (Chickpea Flour) หรือข้าวคั่วเพื่อทำให้น้ำแกงข้น จากนั้นก็โรยหน้าด้วยถั่วงอกทอด ไข่ต้ม ปลาเส้นทอด ปลาทองโก๋ ผักชี ประุงรสด้วยพริกป่น และมะนาว ^[5]

2.2.1 อาหารประจำชาติ



ควรลองรับประทานอาหารอันเป็นที่นิยมของชาวเมียนมาร์ “ข้าวกับน้ำพริก” ซึ่ง น้ำพริกที่นิยม คือ น้ำพริกปลาร้า ซึ่งชาวเมียนมาร์เรียกว่า “งาปีหยี่” (Ngan Bya Yay) คือ น้ำปลาร้า เป็นอาหารพื้นบ้าน “งา” แปลว่า ปลา “หยี่” แปลว่า น้ำ “งาปีหยี่” จึงแปลว่า ปลาร้าที่เอามาหมักจนย่อยแล้วเอามาต้ม ควรรับประทานงาปีหยี่กับผักทั้งดิบและต้มสุก

2.2.1 อาหารประจำชาติ



ควรลองรับประทานอาหารเช้าอันเป็นที่นิยมของชาวเมียนมาร์ คือ ข้าวผัดกับถั่วต้มและชาเขียว เป็นอาหารเช้าดั้งเดิมที่ชาวเมียนมาร์นิยมรับประทาน

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



ควรเรียนรู้การร่วมรับประทานอาหารกับชาวเมียนมาร์ เพราะแขกผู้มาเยือน และผู้อาวุโส จะได้รับการต้อนรับและการดูแลเป็นพิเศษ โดยไม่ให้ขาดตกบกพร่อง เพราะชาวเมียนมาร์ มีความละเอียดอ่อนในเรื่องของความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ในการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น โดยเฉพาะแขกผู้มาเยือน ^[5]

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



Do



ควรเรียนรู้การร่วมรับประทานอาหารกับชาวเมียนมาร์ นิยมนั่งรับประทานอาหารร่วมกันบนเสื่อ โดยโต๊ะอาหารจะมีลักษณะกลม และเล็กพอที่ทุกคนจะตักอาหารถึง อาหารชาวเมียนมาร์จะเสิร์ฟพร้อมกันเป็นสำรับเหมือนอาหารไทย โดยวางสำรับอาหารไว้ตรงกลางเพื่อรับประทานร่วมกัน^[5]

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



ควรเรียนรู้การร่วมรับประทานอาหารกับชาวเมียนมาร์ในชนบทที่ยังคงรับประทานอาหารด้วยมือชวามากกว่าการใช้ช้อนส้อม ส่วนคนในเมืองจะรับประทานอาหารด้วยช้อนกับส้อมโดยไม่ใช้มีด

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



ควรเรียนรู้การรับประทานอาหารกับชาวเมียนมาร์ ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่ทำสดใหม่มากกว่าอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารบรรจุหีบห่อและอาหารที่ปรุงแล้ว เนื่องจากชาวเมียนมาร์เป็นประเทศเกษตรกรรมและไม่มี การติดต่อกับต่างประเทศมาเป็นเวลานาน ทำให้วิถีชีวิตยังคงเป็นแบบดั้งเดิมที่เน้นทำการเกษตร เพื่อการบริโภคภายในครัวเรือนและแลกเปลี่ยน ผลิตผลระหว่างครัวเรือน

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



Do



ควรเรียนรู้การรับประทานอาหารกับ
ชาวเมียนมาร์ ที่นิยมรับประทานน้ำเต้าและ
ใบกระเจี๊ยบ โดยใบกระเจี๊ยบต้องนำมาผัด
ส่วนน้ำเต้าถูกนำมาปรุงเป็นแกงจืด

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



ควรเรียนรู้เครื่องปรุงอาหารของชาวเมียนมาร์
 อาหารเกือบทุกเมนูของชาวเมียนมาร์จะมีส่วนผสม
 ของน้ำมัน เกลือ หัวหอม และกระเทียม ^[4]

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



หากท่านที่แพ้ผงชูรสควรระวังการรับประทาน
อาหารของชาวเมียนมาร์ ซึ่งนิยมใส่ผงชูรส
โดยการปรุงอาหารและการรับประทานอาหาร
ส่วนใหญ่จะใส่ผงชูรสครั้งละมากๆ หรือบางครั้ง
ใช้โรยรับประทานกับข้าวเพื่อเพิ่มความอร่อย

2.2.2 วิธีการรับประทานอาหาร



ควรเรียนรู้การรับประทานอาหารของชาวเมียนมาร์ ซึ่งไม่นิยมอาหารฟิวชั่น (Fusion Food) หรืออาหารที่ทำผสมผสานกันระหว่างวัตถุดิบและสไตล์อาหารตั้งแต่ 2 สัญชาติขึ้นไป หรืออาหารดัดแปลงแบบอาหารไทย เนื่องจากชาวเมียนมาร์ เป็นประเทศเกษตรกรรมและไม่เคยการติดต่อกับต่างประเทศมาเป็นเวลานาน ทำให้วิถีชีวิตในการรับประทานอาหารยังคงเป็นแบบดั้งเดิม

2.2.3 ข้อควรระวังในการ รับประทานอาหาร



ห้ามปฏิเสธอาหารหรือเครื่องดื่มที่ชาว
เมียนมาร์มอบให้ เพราะถือเป็นการเสียมารยาท
อย่างมาก

2.2.3 ข้อควรระวังในการ รับประทานอาหาร



ชาวเมียนมาร์ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานอาหาร แต่นิยมดื่มเพียงน้ำเปล่า น้ำผลไม้ และชาเท่านั้น

2.2.3 ข้อควรระวังในการ รับประทานอาหาร



เมื่อได้รับเชิญให้รับประทานอาหารที่บ้าน
ของชาวเมียนมาร์ ควรนำของขวัญเล็กๆ น้อยๆ
ประเภทของที่ระลึกจากประเทศบ้านเกิดของ
ผู้ถูกรับเชิญไปด้วย เพื่อจะสร้างความประทับใจแก่
เจ้าบ้าน ^[5]

2.2.4 มารยาทบนโต๊ะอาหาร



การรับประทานอาหารในร้านอาหารของชาวเมียนมาร์ ควรสนทนากันอย่างเงียบๆ ไม่ควรส่งอาหารผ่าน หรือตะโกนข้ามศีรษะผู้อื่น เพราะถือว่าเป็นการเสียมารยาทอย่างรุนแรง

2.3

หมวดศาสนา และ ประวัติศาสตร์

2.3.1 การสนทนาเรื่องศาสนา



ไม่ควรกระทำการใดๆ อันถือเป็นการปลุกปั่น
 ยุยงในประเทศเมียนมาร์โดยรัฐบาลทหารเมียนมาร์
 ไม่ต้องการให้ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอื่นๆ เข้ามา
 มีอิทธิพลต่อประชาชนมากไปกว่าศาสนาพุทธ
 เช่น การห้ามมีพระคัมภีร์ไบเบิล (The Bible)
 ฉบับแปลเป็นภาษาท้องถิ่นในเมียนมาร์ทุกภาษา”

2.3.2 การสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์



ไม่ควรสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์ในเมียนมาร์ และรวมถึงการแสดงออกในที่สาธารณะ ว่าด้วยเรื่องการเมือง การชุมนุม และการประท้วง

2.3.2 การสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์



ไม่ควรกล่าวถึงประวัติศาสตร์ชาติไทยที่เขียนว่าถูกประเทศเมียนมาร์รุกราน เพราะในประวัติศาสตร์ประเทศเมียนมาร์เองไม่ได้เขียนอย่างที่ประเทศไทยเขียน เพราะไม่เกิดประโยชน์และผลดีแก่ชนชาติใด ^[5]

2.3.2 การสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์



ควรทราบว่าในประวัติศาสตร์เมียนมาร์ ได้ยกย่องช่างด้านศิลปะจาก “โยเดีย” หรือ กรุงศรีอยุธยา นั่นเองที่เก่งในเรื่องลายกนก ช่างทองคำ เป็นต้น

2.3.3 ข้อควรระวังในการปฏิบัติ ต่อพระสงฆ์/สวดมนต์



ไม่ควรแตะจีวรของพระสงฆ์ และหญิงไม่ควร
เข้าใกล้และสัมผัสพระสงฆ์โดยตรง ^[7]

2.3.3 ข้อควรระวังในการปฏิบัติ ต่อพระสงฆ์/สวดมนต์



ข้อปฏิบัติสำคัญของชาวเมียนมาร์ต่อหลักศาสนาพุทธ คือ ไม่ควรรบกวนผู้ที่กำลังสวดมนต์ผู้ที่กำลังนั่งสมาธิ และห้ามดมดอกไม้ที่ใช้ไหว้พระแล้ว เพราะถือว่าเป็นสิ่งไม่ดีและไม่เหมาะสม

2.3.3 ข้อควรระวังในการปฏิบัติ ต่อพระสงฆ์/สวดมนต์



Do



ควรแสดงความเคารพต่อพระสงฆ์ สามเณรใน
ทุกโอกาส มีความสำรวมในวัดและศาสนสถาน
รวมถึงควรแสดงความเคารพต่อผู้คน และ
ขนบธรรมเนียมของชาวเมียนมาร์ เช่น ไม่ส่งเสียง
ดังรบกวนผู้อื่น ^[7]

2.4

หมวดมารยาท ในการเข้าสังคมและ การเข้าร่วมงานพิธีสำคัญ

2.4.1 การติดต่อราชการ



ควรแต่งกายอย่างสุภาพเรียบร้อยในการติดต่อสถานที่ราชการ โรงเรียน ที่ทำงาน และวัด ชายควรสวมเสื้อขาว และนุ่งโสร่ง ส่วนหญิงสวมเสื้อที่เหมาะสมตามกาลเทศะ และนุ่งโสร่ง

2.4.1 การติดต่อราชการ



ควรทราบว่าหน่วยงานราชการของเมียนมาร์ โดยปกติจะเปิดทำการวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 09.30 - 16.30 น.

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



ชาวเมียนมาร์ห้ามจัดงานแต่งงานในช่วงเข้า
พรรษาเป็นเวลา 3 เดือน

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



การเข้าร่วมงานแต่งงานของชาวเมียนมาร์
ควรมอบของขวัญเป็นสิ่งของเครื่องใช้ เช่น
พัดลม หรือตู้เย็น

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



ผู้เข้าร่วมงานแต่งงานของชาวเมียนมาร์ ควรให้ศีลให้พรแก่คู่บ่าวสาว โดยกล่าวว่า “ขอให้ครองคู่กันไปจนเฒ่าชรา”

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



การแต่งงานเพื่ออยู่กินกันของชาวเมียนมาร์ ชายและหญิงที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ควรได้รับ คำยินยอมจากผู้ใหญ่ แต่ถ้าชายและหญิงมีอายุ ถึง 20 ปีขึ้นไป ก็มีอิสระตามกฎหมายจารีตของ เมียนมาร์

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



ควรทราบว่าการแต่งงานของคู่บ่าวสาวชาวเมียนมาร์ต้องสวมชุดประจำชาติ เรียกว่า “ลองยี” (Longyi) เป็นผ้าโสร่งที่นุ่งทั้งชายและหญิง ชายจะใส่เสื้อเชิ้ตคอปกจีนแมนดารินและเสื้อคลุมไม่มีปก บางครั้งจะใส่ผ้าโพกศีรษะที่เรียกว่า “กวง บอง” (Guang Baung) ส่วนหญิงจะใส่เสื้อติดกระดุมหน้าเรียกว่า “ยินซี” (Yinzi) หรือเสื้อติดกระดุมข้างเรียกว่า “ยิบอน” (Yinbon) และใส่ผ้าคลุมไหล่ทับ

2.4.2 การเข้าร่วมพิธีแต่งงาน



ควรทราบว่างานแต่งงานของชาวเมียนมาร์ นิยมแจกของชำร่วยในงานแต่งงาน และของชำร่วยที่ต้องแจก เช่น พัด สมุดบันทึก ของชำร่วยที่นิยมแจกมากที่สุด คือ พวงกุญแจรูปนกฮูก เพราะเชื่อว่า “นกฮูก” เป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่ง แสดงถึงหุบตาแหลมคม โดยเฉพาะทางการค้าขาย

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ควรทราบว่าการตั้งศพและวันเผาศพของชาวเมียนมาร์ จะกำหนดวันตั้งศพและวันเผาศพเพื่อทำพิธีโดยนับจำนวนวันเป็นเลขคี่จากวันที่เสียชีวิต เช่น 1 วัน 3 วัน หรือ 5 วัน

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ตามประเพณีของชาวเมียนมาร์เมื่อมีการเสียชีวิตเกิดขึ้น ชาวเมียนมาร์จะต้องมีการนิมนต์พระ 1 รูป เพื่อถวายอาหารอุทิศแก่ผู้เสียชีวิต แต่ถ้าเสียชีวิตในช่วงบ่ายหรือกลางคืนก็จะนิมนต์พระมาในวันถัดไป

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ตามประเพณีงานศพของชาวเมียนมาร์ ก่อนนำศพลงโลง ต้องอาบน้ำศพ และสวมเสื้อให้ผู้เสียชีวิตโดยกลับหน้าไปด้านหลัง แล้วผูกนิ้วหัวแม่มือและหัวแม่เท้าสองข้างไว้ด้วยกัน

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ตามประเพณีงานศพของชาวเมียนมาร์
วันเผาหรือฝังศพ ช่วงที่แห่ศพออกจากบ้าน ต้อง
เทน้ำและโยนหม้อน้ำดินเผาให้แตกตรงที่หน้า
ประตูบ้าน และล้างบ้านตรงที่วางศพด้วย

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ตามประเพณีการฝังศพของชาวเมียนมาร์ ก่อนนำศพลงหลุม ต้องมีการยกโลงศพไปมาหน้าหลุม 3 ครั้ง เพื่อบอกอ้าโลก และญาติมิตรจะช่วยกันโยนก้อนดินลงปิดหลุมเพื่อเป็นการขอขมา หลังจากฝังศพแล้ว ญาติต้องนำดินหน้าหลุมกลับบ้านเพื่อทำบุญ 7 วัน ดินนั้นแทนที่วิญญาณของผู้ตายเพื่อพากลับบ้านมาฝังธรรม

2.4.3 การเข้าร่วมงานศพ



ตามประเพณีงานศพของชาวเมียนมาร์ หากผู้เสียชีวิตเป็นข้าราชการหรือพนักงานในหน่วยงานต่างๆ ภายในหน่วยงานต้องเขียนจดหมายเพื่อทำการบอกผู้ตาย เช่น ท่านหมดภาระหน้าที่ในหน่วยงานแล้ว และมีอิสระที่จะไปไหนได้ตามปรารถนา แล้วมอบจดหมายนั้นเผาไปพร้อมกับผู้เสียชีวิตด้วย

2.4.4 การใช้นามบัตร



ควรใช้ทั้งสองมือในการยื่นและรับนามบัตร เพื่อแสดงความสุภาพ และควรดูนามบัตรของผู้ที่แนะนำก่อนเก็บเข้ากระเป๋าเพื่อเป็นการให้เกียรติ

2.4.4 การใช้นามบัตร



การจัดทำนามบัตรเพื่อใช้ในเมียนมาร์
ควรมีคำแปลเป็นภาษา เมียนมาร์อีกด้านหนึ่ง
ของนามบัตร เพื่อให้สะดวกในการประสาน
และการเจรจาธุรกิจให้เป็นไปอย่างราบรื่น

2.5

หมวด การซื้อของ

2.5.1 การต่อรองราคา



การไปซื้อของในเมียนมาร์ ควรนำเครื่องคิดเลขติดตัวไปด้วยเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการต่อรองราคา

2.5.2 การแลกเงิน



ธนบัตรดอลลาร์สหรัฐที่นำมาแลกเปลี่ยน
ในเมียนมาร์ต้องมีความสมบูรณ์ ห้ามมีรอยพับ
หรือรอยยับยู่ยี่เพราะจะถูกปฏิเสธ และไม่รับเงิน
ดอลลาร์สหรัฐนั้น

2.5.2 การแลกเงิน



การเดินทางไปยังเมียนมาร์ต้องเตรียมเงินดอลลาร์สหรัฐ (United States Dollar) เพื่อมาแลกเปลี่ยนเป็นเงินจัต (Kyat) ทั้งนี้ อัตราแลกเปลี่ยนเงินตราใช้มาตรฐานการขึ้นลงของทองคำเป็นหลัก

2.5.2 การแลกเงิน



Do



การแลกเงินในเมียนมาร์ ควรแลกเงินที่ธนาคารหรือเคาน์เตอร์แลกเงินอย่างเป็นทางการ ทั้งนี้มีข้อควรระวัง คือ อย่าแลกเงินกับชาวบ้านที่เข้ามาขอแลก เพราะอาจจะได้รับเงินปลอมหรือเงินที่ยกเลิกไปแล้ว และอาจถูกตำรวจจับได้

2.5.3 วิธีการชำระเงิน



การใช้จ่ายในเมียนมาร์ต้องใช้เงินสดเท่านั้น
ไม่รับบัตรเครดิต

2.5.3 วิธีการชำระเงิน



การค้าขายชายแดนของเมียนมาร์
 รัฐบาลได้กำหนดให้ต้องใช้เงินบาท เงินจ๊ัด และ
 เงินดอลลาร์สหรัฐในการซื้อขาย เพื่อให้การค้าขาย
 ชายแดนมีความคล่องตัว

2.5.4 สินค้าห้ามซื้อ



เมื่อเดินทางเข้าไปในเมียนมาร์ ห้ามซื้อ
ของเก่า ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยรักษามรดก
อันเก่าแก่ของชาวเมียนมาร์ ^[7]

2.6

หมวด

ภาษากาย

2.6.1 การแสดงออกในที่สาธารณะ



ห้ามแสดงความรัก เช่น การกอด จูบกัน
ในที่สาธารณะ หรือต่อหน้าธารกำนัลในเมียนมาร์
เนื่องจากขัดกับวัฒนธรรมของเมียนมาร์ [9a]

2.6.1 การแสดงออกในที่สาธารณะ



การปฏิบัติตนในที่สาธารณะของชาวเมียนมาร์ เพื่อการทักทายกัน สำหรับชายและหญิงไม่ควรแตะเนื้อต้องตัว และยื่นมือไปหากันอย่างเด็ดขาด ถือว่าไม่สุภาพ

2.6.1 การแสดงออกในที่สาธารณะ



เมื่อพบกับชาวเมียนมาร์ต้องหมั่นยิ้ม เพื่อแสดงถึงความเป็นมิตรและสร้างความประทับใจแก่ชาวเมียนมาร์

2.6.2 การใช้เท้าชี้สิ่งของ



ห้ามใช้เท้าชี้สิ่งของอะไรทั้งสิ้น เพราะชาวเมียนมาร์ถือว่าเท้าเป็นสิ่งที่ต่ำสุด ไม่ควรใช้เท้าชี้หรือเตะสิ่งของต่างๆ หรือวางเท้าบนสิ่งของ เพราะถือเป็นการแสดงท่าทางที่ไม่สุภาพ^[7]

2.6.3 การใช้นิ้วก๊วก



ห้ามเรียกใครโดยหงายนิ้วก๊วก เพราะ
ถือว่าการทำทนาย และอยากมีเรื่องกับ
ชาวเมียนมาร์ ⁽¹¹⁾

2.6.4 ข้อควรรู้



ควรทราบว่าชาวเมียนมาร์เดินเท้าเปล่ารอบเจดีย์หรือโบสถ์ ด้วยทั้งสองสถานที่เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวเมียนมาร์ให้ความเคารพ

และเวลาที่เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยว ที่ต้องการเข้าไปสักการะควรไปตอนเช้าที่อากาศยังไม่ร้อนหรือช่วงเย็นไปแล้วจะเดินเท้าเปล่าได้สบาย

2.6.4 ข้อควรรู้



Do

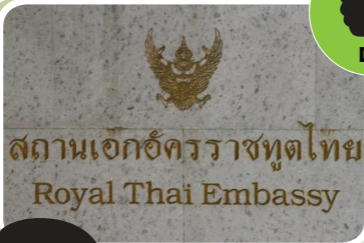


ระเบียบราชการในเมียนมาร์ กำหนดว่าการเข้าพักค้างคืนตามวัดหรือบ้าน ชาวต่างชาติต้องไปลงทะเบียนกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง หรือสถานีตำรวจในท้องที่ที่ตนเดินทางเข้าไปพำนัก

2.6.4 ข้อควรรู้



Do



การพักอาศัยในเมียนมาร์ เป็นระยะเวลา นาน ควรแจ้งชื่อ และที่อยู่ต่อสถานเอกอัครราชทูตฯ ไทย เพื่อประโยชน์ในการติดต่อหรือให้ความช่วยเหลือ ในกรณีจำเป็น โดยลงทะเบียนกับแผนกกงสุล ของสถานเอกอัครราชทูตฯ

2.6.4 ข้อควรรู้



ชาวเมียนมาร์เวลาเสียชีวิต ต้องนำเหรียญไปใส่ไว้ในปากศพ เพื่อเอาเงินนี้ไปจ้างคนแจวเรือที่ส่งศพให้ข้ามสายธารไปถึงชาติหน้า ถ้าไม่มีเงินจำนวนนี้ ชาวเมียนมาร์มีความเชื่อว่า ผู้เสียชีวิตก็จะไม่ได้ไปเกิด

2.6.4 ข้อควรรู้



ตามประเพณีของชาวเมียนมาร์เมื่อมีการ
 ตั้งศพเพื่อทำพิธี ต้องเปิดประตูบ้านทิ้งไว้ทั้งวัน
 ทั้งคืน เพราะเชื่อว่าวิญญาณผู้เสียชีวิตจะยังคง
 วนเวียนเข้าออกบ้านของตน

2.6.4 ข้อควรรู้



ชาวเมียนมาร์มีความเชื่อว่าเดือนตุลาคม
เป็นเดือนที่ดีที่สุดในการจัดงานแต่งงาน

2.6.4 ข้อควรรู้



ควรทราบว่าชาวเมียนมาร์ไม่นิยมนำเงินไปฝากธนาคาร เนื่องจากไม่ไว้ใจการบริหารจัดการของหน่วยงานที่รัฐบาลควบคุม แต่ส่วนใหญ่นิยมซื้อทองเก็บไว้ ส่วนคนที่มีฐานะร่ำรวยจะนำเงินไปฝากนอกประเทศ

2.6.4 ข้อควรรู้



ควรเรียนรู้ว่าการจับจ่ายใช้สอยในเมียนมาร์สามารถแบ่งตลาดออกเป็น 2 ระดับ คือ มีรายได้น้อย นิยมซื้อสินค้าชนิดต่างๆ กันที่ตลาดสด ส่วนผู้ที่มีฐานะดีต้องจับจ่ายใช้สอยที่ห้างสรรพสินค้า

2.6.4 ข้อควรรู้



ห้ามเปิดเผยฝ่าเท้าในที่สาธารณะ
ซึ่งชาวเมียนมาร์ถือว่าหยาบคายมาก

2.6.4 ข้อควรรู้



ไม่ควรชี้นิ้วไปที่บุคคลอื่น ด้วยชาวเมียนมาร์
ถือว่าไม่สุภาพ

2.6.4 ข้อควรรู้



ควรทราบว่าชาวเมียนมาร์มักจะนิยมสวมรองเท้าแตะ จึงเป็นประเทศที่มีรองเท้าแตะให้เลือกอย่างหลากหลาย

2.6.4 ข้อควรรู้



ห้ามถ่ายวิดีโอในพิพิธภัณฑ์อย่างกุ่ม ต้องฝาก
กล้องไว้กับเจ้าหน้าที่ก่อนจะเข้าภายในพิพิธภัณฑ์

2.7

หมวด อื่นๆ

2.7.1 นั่งรถชมเมือง



ควรรหาโอกาสนั่งสามล้อ เพื่อดูวิถีชีวิตของ
คนในท้องถิ่น และหากออกนอกเมืองที่ไม่ไกล
จากกรุงย่างกุ้ง สามารถเดินทางโดยทางรถได้ เช่น
รถประจำทาง รถแท็กซี่ และรถตู้^[7]

2.7.2 ข้อควรระวังในการถ่ายภาพ



ห้ามถ่ายภาพที่อาจทำให้ผู้อื่นอับอายใน
เมียนมาร์ เช่น คนกำลังอาบน้ำ นอกจากไม่สุภาพ
แล้วอาจมีผลทางกฎหมายอีกด้วย ^[9a]

2.7.2 ข้อควรระวังในการถ่ายภาพ



ไม่ควรถ่ายรูปในบริเวณสนามบิน สถานีรถไฟ และสถานที่ราชการก่อนได้รับอนุญาต และหากต้องการจะถ่ายรูปชาวเมียนมาร์ ควรขออนุญาตก่อน

2.7.3 การรักษาความสะอาด



หญิงและชายในเมียนมาร์นิยมรับประทานหมากพลูเป็นอย่างมาก และถ้ามีแขกมาเยี่ยมเยียนที่บ้าน ต้องเสิร์ฟหมากพลูเพื่อเป็นการแสดงถึงมิตรภาพและไมตรีจิตอันอบอุ่นต่อแขกที่มาเยือน จึงทำให้ในเมียนมาร์ต้องมีป้ายห้ามบ้วนน้ำหมากติดไว้ตามถนนหนทางและสถานที่ต่างๆ อยู่ทั่วไป (ตามถนนหนทางน้อยนักที่จะเห็นป้ายที่มีภาษาอังกฤษกำกับ) เพราะน้ำหมากทำให้พื้นและผนังเปรอะไปด้วยสีแดงต่างๆ

2.7.4 วันหยุดราชการ

ควรทราบวันหยุดราชการในสาธารณรัฐ
แห่งสหภาพเมียนมาร์ มีดังนี้

วันที่ 1 มกราคม	วันปีใหม่
วันที่ 4 มกราคม	วัน Independence Day
วันที่ 12 กุมภาพันธ์	วัน Union Day
วันที่ 2 มีนาคม	วัน Peasants' Day
วันที่ 15 มีนาคม	วัน Full Moon Day of Tabaung
วันที่ 27 มีนาคม	วัน Armed Forces Day
วันที่ 12-21 เมษายน	วัน Maha Thingyan (Water Festival) long holidays
วันที่ 1 พฤษภาคม	วันกรรมกรสากล
วันที่ 13 พฤษภาคม	วัน Full Moon Day of Kasong
วันที่ 11 กรกฎาคม	วัน Full Moon Day of Waso (Beginning of Buddhist Lent)
วันที่ 19 กรกฎาคม	วัน Martyr's Day
*วันที่ 9 ตุลาคม	Full Moon Day of Thadingyut (End of Buddhist Lent)
*วันที่ 6 พฤศจิกายน	วัน Full Moon of Tazaungmone
วันที่ 16 พฤศจิกายน	วัน National Day
วันที่ 21 ธันวาคม	วัน Kayin New Year Day
วันที่ 25 ธันวาคม	วันคริสต์มาส

* (อาจเปลี่ยนแปลงไปตามวันจันทร์คติ)

2.7.5 การติดต่อหน่วยงานในเมียนมาร์



ควรทราบการติดต่อหน่วยงานในประเทศ
เมียนมาร์

ธนาคารเปิดทำการวันจันทร์ถึงวันศุกร์
เวลา 10:00 - 15:00 น.

ไปรษณีย์ เปิดทำการ วันจันทร์ถึงวันศุกร์
เวลา 09.30 - 15.30 น.

ร้านอาหารเปิดขาย เวลา 07.00 - 21.00 น.

ร้านค้าเปิดบริการ เวลา 09.30 - 18.00 น.

โดยประมาณ

2.7.6 การดูแลผิวของสุภาพสตรี เมียนมาร์



สาวชาวเมียนมาร์ ต้องมีท่อนไม้ “ทานาคา” (Thanakha) ใช้เป็นเครื่องประทินผิว หญิงชาวเมียนมาร์จะฝนเนื้อไม้ที่มีสีขาวนวลจนถึงเหลืองกับน้ำเล็กน้อยบนแผ่นหินกลมที่มีร่องไถล ขอบให้น้ำส่วนเกินไหลออกมา จะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ใช้ทาผิวหน้า เพื่อช่วยทำให้ผิวเนียนสวย ลดความมันบนใบหน้า ผิวหน้าไม่แห้ง ลดรอยเหี่ยวย่น ป้องกันผิวหน้าจากแสงแดด ช่วยป้องกันและรักษาสิวฝ้าด้วย ^[4]

2.7.7 ข้อควรระวังในการใช้เงิน



ควรทราบว่าสกุลเงินของเมียนมาร์มีหน่วยเป็นจัต (Kyat) มีหน่วยย่อยเรียก ปยา โดยเงินใช้ในรูปแบบเหรียญและธนบัตร และธนบัตรที่พิมพ์ออกใช้ในปัจจุบัน ประกอบด้วย ฉบับละ 50 ปยา 1 จัต 5 จัต 20 จัต 50 จัต 100 จัต 200 จัต 500 จัต 1,000 จัต 5,000 จัต และ 10,000 จัต ส่วนเหรียญที่ใช้ ประกอบด้วย 1 ปยา 5 ปยา 10 ปยา 25 ปยา 50 ปยา 1จัต 5จัต 10 จัต 50 จัต 100 จัต [7]

ตัวอย่างธนบัตร หน้า-หลัง

1 ^๕ จด



5 ^๕ จด



10 ^๕ จด



30 ^๕ จด



ตัวอย่างธนบัตร หน้า-หลัง

50 ^๕จัต



100 ^๕จัต



1000 ^๕จัต



ตัวอย่างธนบัตร หน้า-หลัง

10000 ^๕จัต



ตัวอย่างเหรียญกษาปณ์ หน้า-หลัง

1 ပယာ



5 ပယာ



10 ပယာ



ตัวอย่างเหรียญกษาปณ์ หน้า-หลัง

25 ปยา



50 ปยา



1 จิต



2.7.8 หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์	หน่วยงาน
0-2233-2237 0-2334-0278	สถานเอกอัครราชทูต สาธารณรัฐแห่งสหภาพ เมียนมาร์ประจำ ประเทศไทย
+951-222-784, 226-721	สถานเอกอัครราชทูตไทย ประจำสาธารณรัฐแห่ง สหภาพเมียนมาร์
+95-6740-6129 +95-6740-6061	กระทรวงท่องเที่ยวและ โรงแรมสาธารณรัฐแห่ง สหภาพเมียนมาร์



2.7.8 หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์	หน่วยงาน
067-412555 067-412666	สายด่วนเมือง เนปิดอร์
0949-555777	สายด่วนการต่อต้านการ ค้ามนุษย์ (ด่านชายแดน Muse, Mondalay)
0949-555888	สายด่วนการต่อต้าน การค้ามนุษย์อย่างกึ่ง (Yangon) สายด่วนสำนักงาน UNIAP Yangon
067-412201	ผู้ละเมิดทางเพศต่อเด็ก



2.7.9 การเตรียมพร้อมเมื่อไฟดับ



ควรเตรียมอุปกรณ์สำรองไฟให้พร้อม เช่น ไฟฉาย เพราะในเมียนมาร์ ไฟดับบ่อยๆ

2.7.10 มารยาททางธุรกิจ



การติดต่อกับชาวเมียนมาร์ ไม่ควรใช้อีเมล
ในการติดต่อ หรือใช้เพื่อนัดหมายทางธุรกิจเพราะ
ไม่สะดวก จึงไม่เป็นที่นิยม ^[11]

2.7.10 มารยาททางธุรกิจ



การติดต่อเพื่อพบปะพูดคุยธุรกิจกับชาวเมียนมาร์ ควรทำการนัดหมายไว้ก่อนเช่น การติดต่อผ่านโทรสาร หรือโทรศัพท์ และควรไปให้ตรงตามเวลานัดหมาย ^[11]

2.7.10 มารยาททางธุรกิจ



การเจรจาธุรกิจกับนักธุรกิจชาวเมียนมาร์ ควรใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร เพื่อทำการเจรจา และตกลงร่วมกัน เพราะชาวเมียนมาร์ส่วนใหญ่ ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร

2.7.10 มารยาททางธุรกิจ



การแต่งกายเพื่อไปเจรจาธุรกิจกับชาวเมียนมาร์ ควรแต่งกายให้สุภาพและภูมิฐาน โดยสุภาพบุรุษ ควรสวมเสื้อเชิ้ต ผูกเนคไท และสวมสูท สำหรับสุภาพสตรี ควรสวมเสื้อแบบสุภาพ (เสื้อมีแขน และ เนื้อผ้าไม่บาง) และกระโปรงยาวคลุมเข่า ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าสีจัด เช่น สีแดง และสีแสด

2.7.11 มารยาทการสัญจร บนถนน/ขับรถ



ระบบการจราจรในเมียนมาร์ กำหนดให้ผู้ขับขี่
ต้องขับรถชิดเลนขวา เพราะฉะนั้น การสัญจรบน
ถนนและเวลาข้ามถนนต้องระวังให้ดีและรอบคอบ

2.7.12 มารยาทในการยื่น/รับของ



ควรใช้มือขวาเท่านั้นในการยื่นหรือรับของ
ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงมารยาทที่ดีตาม
ธรรมเนียมปฏิบัติของชาวเมียนมาร์

บรรณานุกรม

- [1] กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ 2556.
ASEAN Mini Book. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: Page Maker Co.,Ltd.
- [2] ข้อควรรู้ของ“ประเทศพม่า”. 2555.
ข้อควรรู้.ค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2557.
จาก <http://www.stks.or.th/blog/?p=17684>
- [3] คัทลียา เหลี่ยมดี. 2555. เมียนมาร์.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: วิพรินทร์ (1991).
- [4] ชญานี ฉลาดธัญญกิจ. 2556.
100 เรื่องน่ารู้ในเมียนมาร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- [5] ทสมล ขนาดศิษย์ และพรเทพ โตชยางกูร. 2556.
เมียนมาร์, อาเซียน ควร ไม่ควร. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- [6] นานาอารยธรรมศึกษา. 2555.
ชาวพม่าใช้คำนำชื่อหรือเรียกชื่อกันอย่างไร.
ค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2557
จาก <http://www.msos.nu.ac.th/msosv2/?name=knowledge&file=readknowledge&id=49>

- [7] ผู้จัดการออนไลน์. 2556.
ไปพม่าอย่าทำเป็นยี่ด..ดูนี่ก่อน. 2556.
ค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557
จาก <http://www.manager.co.th/indochina/viewnews.aspx?NewsID=9560000015805>
- [8] วริน มโนรมณ์. 2557. รู้หรือไม่ สิ่งที่ดีและไม่ควรทำ
ใน CLMV ตอนที่ 3 สหภาพเมียนมาร์จัดทำโดย
ศูนย์ข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน กรมเจรจา
การค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์..
ค้นวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2557
จาก http://www.dtn.go.th/filesupload/aec/document/Do_Dont_myanmar.pdf
- [9] ASEAN CORNER . 2554.
ASEAN Currency : สกุลเงินของประเทศสมาชิกอาเซียน.
ค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม 2557
จาก <http://aseancorner.blogspot.com/2011/12/asean-currency.html>
- [9a] Ministry of Hotels and Tourists (2012).
Dos and Don'ts for Tourists. Retrieved Feb
14, 2014 from <http://inter.oop.cmu.ac.th/ASEAN/Myanmar/dos&donts%20for%20tourists%20go%20to%20mynmar.pdf>

[10] EXIM Bank. 2555.

ธรรมเนียมนำรู้ในการติดต่อธุรกิจกับชาวพม่า.

ค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557

จาก <http://www.exim.go.th/doc/newsCenter/38378.pdf>

[11] MDICP. 2557.

ธรรมเนียมนำรู้ในการติดต่อธุรกิจกับชาวพม่า.

ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2557

จาก [http://www.smdee.com/index.php?](http://www.smdee.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539439400&Ntype=9)

[lay=show&ac=article&Id=539439400&Ntype=9](http://www.smdee.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539439400&Ntype=9)

[12] MYANMAR Typical Exploration Tours.

2014 Dos and Don'ts. Retrieved on May 8,

2014 from [http://www.myanmarmtetours.](http://www.myanmarmtetours.com/myanmar_dos_donts.htm)

[com/myanmar_dos_donts.htm](http://www.myanmarmtetours.com/myanmar_dos_donts.htm)

[13] Solnect. 2557. คู่มือธนบัตร: พม่า.

ค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2557

จาก [http://colnect.com/th/banknotes/](http://colnect.com/th/banknotes/list/page/8/country/3988-)
[list/page/8/country/3988-](http://colnect.com/th/banknotes/list/page/8/country/3988-)

- [14] Solnect. 2557. คู่มือเหรียญ: พม่า.
 ค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2557
 จาก <http://colnect.com/th/coins/list/country/2165->
- [15] S.S.T Tourism. 2557. Dos & Don't in Myanmar.
 Retrieved May27, 2014
 from http://sstmyanmar.com/tourism/travel_news/Travel_tips.htm
- [16] UAsean. 2556.
 ควรและไม่ควรปฏิบัติเมื่อไปเที่ยวพม่า.
 ค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2557
 จาก <http://www.uasean.com/kerobow01/556>
- [17] United Nations 2013.
 World Population Prospects : The 2012
 Revision, Volume II: Demographic Profiles.
 Retrieved Jan 21, 2014
 from http://www.un.org/en/developmentdesa/population/publicationdf/trends/WPP2012_Wallchart.pdf

