

แนวทางการขับเคลื่อน เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ แห่งประเทศไทย



ตอนที่ 1 แนวทางการขับเคลื่อนเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย	
1.1 ข้อมูลพื้นฐานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.....	1 - 2
1.1.1 โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร ?.....	3
1.1.2 กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	3
1.1.3 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	4
1.1.4 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	5 - 7
1.1.5 ต้นทุนทางสังคม.....	8
1.1.6 กลไกคณะทำงานเครือข่าย.....	9 - 14
1.1.7 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	15
การพัฒนาหลักสูตรแบบ 6 มิติ	
• มิติที่ 1 ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี.....	15
• มิติที่ 2 ด้านเศรษฐกิจและวิชาชีพ.....	16
• มิติที่ 3 ด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม.....	16
• มิติที่ 4 ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และจิตอาสา.....	17
• มิติที่ 5 ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร.....	17
• มิติที่ 6 ด้านสวัสดิการ.....	17
ตอนที่ 2 การขยายเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย	
2.1 การขับเคลื่อนงานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 จังหวัดภาคเหนือ.....	18
2.1.1 ภาพรวมสถานการณ์ผู้สูงอายุ จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง.....	18
2.1.2 ภาพรวมสถานการณ์ผู้สูงอายุ จังหวัดภาคเหนือตอนบน.....	18
2.2 ผลสำเร็จของการขับเคลื่อนเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 จังหวัดภาคเหนือ.....	19
2.2.1 ความยั่งยืนของกระบวนการ.....	20
2.3 การต่อยอดและแนวทางการขับเคลื่อนของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	21
ตอนที่ 3 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ	
3.1 กรอบหลักสูตร.....	22
3.2 ตัวอย่างหลักสูตร.....	23 - 31
ตอนที่ 4 โรงเรียนผู้สูงอายุดิจิทัล	
4.1 เกษียณมีดี.....	32 - 38

4.2 THAI SMART AGEING.....	39
4.3 ห้องเรียนวัยเกษียณ.....	40
ตอนที่ 5 การติดตาม ประเมินผลและถอดบทเรียน	41

แนวทางการขับเคลื่อน เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ แห่งประเทศไทย



กับการดำเนินงานด้วยหลัก **“ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้างสังคมสูงวัยคุณภาพ”**

❖ ข้อมูลพื้นฐานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

จากคำนิยาม “สังคมสูงวัย” คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ประเทศต่าง ๆ รอบข้างได้มีปัญหาระนองนี้ เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุเกาหลีได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศเราก็กกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว สำนักงานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ดร. คณะทำงานรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประธานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุ สำนักงานเลขาธิการการศึกษาออกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงรายและมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงได้มีแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อแก้ไขปัญหาของประชากรวัยสูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น โดยมีแนวทางในการจัดการส่งเสริมผู้สูงอายุเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ของชาติในการเตรียมความพร้อมด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคมและเชื่อมโยงกับจังหวัดต่างๆ ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และคุณภาพชีวิตเพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข สำนักงานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยได้ดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ การพัฒนางานอย่างมีส่วนร่วมชวนทุกคนมาเรียนรู้กิจกรรมรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนร่วมกัน สร้างการพัฒนาก่อให้เกิดการสร้างคุณค่าของการใช้ชีวิตเพื่อเปิดเวทีแลกเปลี่ยนของแกนนำผู้สูงอายุที่มาจากทั้ง 77 จังหวัด เพื่อค้นหาความต้องการเป้าหมายของชีวิตทำอย่างไรถึงจะตอบโจทย์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ผู้สูงอายุดูแลผู้สูงอายุหรือสังคมดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ (Engagement)

จากกระบวนการและแนวคิดดังกล่าวทำให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุนำร่องที่วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย โดยมีท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ดร. เป็นผู้อำนวยการ และเป็นผู้ก่อตั้ง โดยมี

แนวทางในการจัดการระหว่างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุและสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ ของจังหวัดเชียงราย อีกทั้งยังได้ขยายผลไปยัง 17 จังหวัดภาคเหนือ และอีก 3 จังหวัดในภาคใต้ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ของชาติในการเตรียมความพร้อมด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ สร้างโอกาส สร้างความเสมอภาคทางสังคมและเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และคุณภาพชีวิตเพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข (ทศพล พงษ์ตะเภา และณัฐพงศ์ รักงาม, 2561) ปัจจุบันเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุมีรูปแบบแตกต่างกัน มีความหลากหลาย ทั้งสถานที่ รูปแบบและวิธีการ โดยสถานที่ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นอาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัดบางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ จัดตั้งในสถานที่ราชการหรือจัดตั้งในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมผู้สูงอายุ (ศพอส.) การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่งอาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกันแล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุหรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น ส่วนรูปแบบการศึกษาและกิจกรรมนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เป็นเจ้าภาพในการจัดตั้ง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) นอกจากนี้รูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนนั้นมีความแตกต่างกัน บางแห่งจัดทำเป็นหลักสูตรมีการกำหนดระยะเวลาเรียนคล้ายกับการศึกษาในระบบ บางแห่งจัดขึ้นตามความต้องการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ บางแห่งจัดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ หรือบางแห่งจัดขึ้นเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นวิชาที่สอนยังมีความแตกต่างกัน เช่น บางแห่งมี 3 วิชา ได้แก่ วิชาพระพุทธศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพ วิชาสังคมวัฒนธรรม บางแห่งเพิ่มวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศหรือภูมิปัญญา และอื่น ๆ บางแห่งไม่มีการกำหนดตายตัว เป็นต้น

จากความแตกต่างของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะศึกษาผลของการดำเนินงานของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคเหนือ เพื่อใช้เป็นบทเรียนให้เป็นแนวทางและสร้างมาตรฐานเดียวกัน เพื่อนำไปใช้สำหรับการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ยังไม่ได้ดำเนินการเพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 77 จังหวัดให้มีความสำเร็จสามารถเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบได้

❖ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร ?

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่ชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด ภายในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรกอาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนมากขึ้นมีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุหรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมที่มีอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมผู้สูงอายุ (ศพอส.) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี ศูนย์ปฏิบัติการไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม

การจัดกิจกรรมใดบ้าง ที่หมายถึงโรงเรียนผู้สูงอายุ ?

แม้จะเป็นการขับเคลื่อนในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้กำหนดว่าต้องตั้งชื่อว่าโรงเรียนผู้สูงอายุเท่านั้น แต่สามารถมีชื่อเรียกได้หลากหลาย เช่น ศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุ ศูนย์สามวัย ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุ สโมสรผู้สูงอายุสามัคคี กลุ่มผู้สูงอายุหรือชื่ออื่นๆ ตามแต่มีการตั้งขึ้นในแต่ละพื้นที่ แต่ให้คำนึงถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการพัฒนา ศักยภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเป็นหลัก

กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า

“ผู้สูงอายุมีคุณค่า และศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุน
ให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ
โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุ
สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่ม
ในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน”

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมโดยทุกภาคส่วน

“ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้างสังคมสูงวัยคุณภาพ”

และมีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบต่อไป

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. **ด้านสุขภาพ** ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืนรู้สึภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง
2. **ด้านสังคม** มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่มรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
3. **ด้านเศรษฐกิจ** เรียนรู้ทักษะด้านอาชีพ สามารถสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป
4. **ด้านสภาพแวดล้อม** มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และมีการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบต่อไปเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมรวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การดำเนินงานไม่มีลักษณะและกิจกรรมตายตัว ขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่ความต้องการของผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่ตั้ง ทั้งที่เป็นหน่วยงานราชการ องค์กร ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา หรือผู้นำสถาบันการศึกษา ในรูปแบบการบริหารต่าง ๆ เช่น บริหารรูปแบบบูรณาการเครือข่ายจากทุกภาคส่วนและทุนสังคมจากทุกประเภท การบริหารรูปแบบคณะกรรมการจากสถาบันศาสนา ภาครัฐ องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น องค์กร และชมรมผู้สูงอายุ การบริหารแบบมีคณะกรรมการจากหน่วยงานจัดตั้ง เป็นต้น และแม้โรงเรียนผู้สูงอายุจะมีวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกัน แต่เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนร่วมกัน แม้หน่วยงานจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามแต่ละพื้นที่ แต่ก็มีขั้นตอนการดำเนินการมาตรฐานที่ทุกหน่วยงานควรปฏิบัติดังนี้

- 1) ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่
- 2) คัดเลือกและแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 3) จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- 4) จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุสามารถเดินทางได้สะดวก
- 5) ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- 6) ติดตาม ประเมินผล และถอดบทเรียนการดำเนินงาน

โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้

ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น **“ใบเบิกทาง”** ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น **“หัวใจ”** ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีความสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับ การแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์

ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์ วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการด้วยหลัก 5 ก

กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อน ได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

กรรมกร ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงาน ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการ โรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงาน ของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

กิจกรรม ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอด ภูมิปัญญาหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรม ที่ครอบคลุมทุกมิติ เพื่อให้ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหา งบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานแหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงาน พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

❖ ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีหรือให้เกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. **มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง** ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุหรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

2. **มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง** การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็น การกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

3. **มีส่วนร่วม** การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

4. **มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง** การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

5. **มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง** โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

6. **มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม** การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

ต้นทุนทางสังคม

ทุนทางสังคม หมายถึง ปัจจัยทางสังคมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นหรือทำให้เกิดคุณค่าและมูลค่าเพิ่มต่อการผลิตหรือการพัฒนานั้น โดยสามารถจำกัดความคำว่า “ต้นทุนทางสังคม”

อย่างไรก็ตาม ทุนทางสังคมอาจแบ่งกว้าง ๆ ได้เป็นสองประเภท คือ ทุนทางสังคมภายใน (Cognitive Social Capital) และทุนทางสังคมภายนอก (Structural Social Capital)

ทุนทางสังคมภายใน จากการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยพระสงฆ์ ผู้สูงอายุ ประชาชนชาวบ้าน ผู้เชี่ยวชาญในทางวิชาการ ภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรม อาสาสมัครพัฒนาสังคม ซึ่งมีกลุ่มคนหลายช่วงวัยเข้ามาทำงานร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทุกคนที่เข้ามาทำงานล้วนแล้วแต่มาด้วยจิตอาสา มาด้วยใจรัก โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่ว่าจะเป็นการเข้ามาเป็นครูจิตอาสาเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุหรือแม้กระทั่งการมาช่วยเหลืองานด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยทุนทางสังคมภายในที่เข้มแข็ง จึงทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต่อเนื่อง ยั่งยืน และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนั้นแล้ว ยังมี**ทุนทางสังคมภายนอก**ที่มาช่วยสนับสนุน ส่งเสริม เพื่อสร้างกำลังใจ ส่งพลังแรงใจให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุสำเร็จลุล่วง อันประกอบไปด้วย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัด (กศน.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) ที่เข้ามาสนับสนุนการทำงานในด้านต่าง ๆ สนับสนุนความคิดในการทำงาน การขับเคลื่อนกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ด้านต่าง ๆ การส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญา ตลอดจนการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุ และยังมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่เข้ามาสนับสนุนการดำเนินงาน สนับสนุนด้านงบประมาณ และการประสานความร่วมมือกับเครือข่ายต่าง ๆ จนทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง และดำเนินงานไปสู่ความสำเร็จ



ศูนย์ประสานงานของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

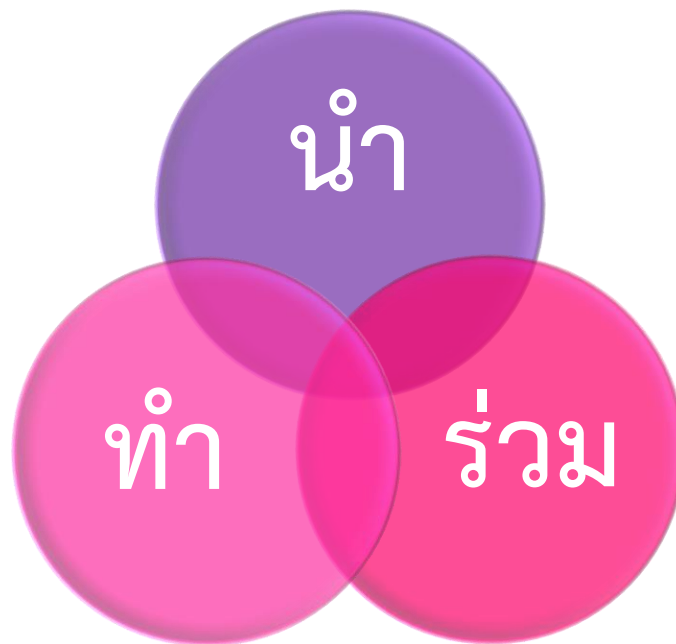
วัดหัวฝาย เลขที่ 91 หมู่ 9 ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย 57120

โทรศัพท์ 053-604-4853, 081-602-7197

www.huafaiseniorsschool.com

❖ กลไกคณะทำงานเครือข่าย

ในการขับเคลื่อนคุณธรรมของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ได้ยึดหลักคุณธรรมที่ว่า “อัตตาหิ อัตโน นาโถ” คนเป็นที่พึ่งแห่งตน และการไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง คือ การทำให้ผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียน สามารถสร้างรายได้ให้ตนเองได้และหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น ทำให้มีความรู้ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ สามารถเข้าสังคมได้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดคุณค่าภายในตนเอง เพื่อสร้างสังคมที่เป็นสุข เป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีการรวมตัวกันเป็นเครือข่าย เพื่อช่วยเหลือสังคม มีการพบปะ พูดคุย ประชุม ถอดบทเรียนเพื่อนำมาช่วยเหลือสังคม โดยมีหลักคิดในการทำงานของเครือข่าย คือ



“นำ” กลุ่มผู้นำของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ ถือได้ว่าเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเครือข่าย โดยต้องกำหนดนโยบายวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมายในการดำเนินงาน มุ่งสู่ความสำเร็จในการขับเคลื่อนงานของเครือข่าย

“ทำ” การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีการกำหนดเป้าหมายกลุ่มผู้สูงอายุหรือนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นคุณภาพเป็นหลักและปริมาณผู้สูงอายุเป็นรองลงมา เช่น

- **ครูจิตอาสา** เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความยั่งยืน ด้วยเหตุผลที่ครูจิตอาสาส่วนใหญ่เป็นข้าราชการครูบำนาญ มีประสบการณ์ในการทำหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน มีความเสียสละ จิตอาสา มีความต่อเนื่องในการทำงาน จึงส่งผลให้เกิดผลงานเป็นที่ประจักษ์



ครูจิตอาสา

ที่มาร่วมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ

- **ปราชญ์ชาวบ้าน** เป็นกลุ่มคนที่มีทักษะ มีความชำนาญและเชี่ยวชาญ พร้อมถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ มีความรู้เฉพาะด้านที่โดดเด่น อาทิ ด้านหัตถกรรม ด้านสมุนไพรและตำรายาพื้นบ้าน ด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้าน และด้านประเพณี พิธีกรรม เป็นต้น



ปราชญ์ชาวบ้าน

ผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และพิธีกรรมความเชื่อต่าง ๆ

“ร่วม” ในการขับเคลื่อนการทำงานของเครือข่ายนั้น ไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองทั้งหมด ทั้งนี้ต้องอาศัยการร่วมมือและสร้างเครือข่ายในการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมต่าง ๆ ซึ่งมีหน่วยงานที่มีร่วมส่งเสริม และสนับสนุนการดำเนินงาน ดังนี้

- **สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.)** สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานที่ร่วมกันขับเคลื่อนในการสนับสนุนที่ตอบโจทย์ตามแนวทางที่ทั้งทางรัฐบาลกลางได้ให้แนวทางในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุและบูรณาการร่วมกันกับองค์กรภาคีเครือข่าย ทั้งยังส่งเสริมสนับสนุนในการต่อยอดกิจกรรมที่หลากหลายในการให้การสนับสนุนกองทุนผู้สูงอายุให้กับกลุ่มผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์แต่ละจังหวัดยังสามารถให้การสนับสนุนงบประมาณของ “กองทุนผู้สูงอายุ” ให้กับพื้นที่ของแต่ละจังหวัด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนั้น ๆ

- **ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์** ถือเป็นหน่วยงานที่ตั้งอยู่ส่วนภูมิภาค เป็นตัวแทนของกรมกิจการผู้สูงอายุ มีบทบาทภารกิจ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพการจัดสวัสดิการและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ นอกจากนี้แล้วศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมียังมีบทบาทในการขับเคลื่อนด้านการพัฒนา ศักยภาพ และส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชนในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นกิจกรรมการพัฒนา คุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ เป็นการจัดสวัสดิการด้านการศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ครอบคลุมทั้ง 4+2 มิติ ของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

- **อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์** ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลนักเรียนผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไร้ที่พึ่ง ไร้บ้าน ในการสร้างบ้านหรือให้ความช่วยเหลือเยียวยาในสวัสดิการต่าง ๆ ที่จะทำให้นักเรียนผู้สูงอายุผู้นั้นมีความสุข สามารถพึ่งพาตนเองได้

- **มหาวิทยาลัยในจังหวัด สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)** ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือประสานความร่วมมือในด้านวิชาการ บุคลากร เครื่องมือ และสื่อการสอนต่าง ๆ

- **องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สังกัดกระทรวงมหาดไทย** องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในพื้นที่แต่ละจังหวัด ซึ่งประกอบไปด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) เทศบาลนคร (ทน.) เทศบาลเมือง (ทม.) เทศบาลตำบล (ทต.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ได้ร่วมมือสนับสนุน ในการดำเนินงานโครงการฯ อาทิ การสนับสนุนงบประมาณ การจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และส่งเสริม ด้านการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ของตนเองโดยการตั้งงบประมาณรายจ่ายประจำปี เพื่อให้มีกิจกรรมโครงการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่

ภารกิจขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจสู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (พ.ศ. 2542) ที่อยู่ใกล้ชิด และรับรู้ความต้องการของผู้สูงอายุ และผู้บริหารที่มาจากการเลือกตั้งจะรับรู้รับทราบปัญหาความต้องการของคนในท้องถิ่นได้ทั่วถึง และยังมีโอกาสที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพิจารณาแก้ปัญหาบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ประยุกต์จากแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2565) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2563)

- **กรุงเทพมหานคร (กทม.)** กรุงเทพมหานคร (กทม.) ได้จัดสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตภายนอกที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีความสะดวกมากขึ้น โดยเป็นไปตามกฎกระทรวง กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการและทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548 ได้แก่ ทางลาด ห้องน้ำ ป้ายสัญลักษณ์ ที่จอดรถ บริการข้อมูล และอื่น ๆ

- ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชน ก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

1. มาตรการด้านหลักประกันรายได้สำหรับผู้สูงอายุ
 - 1.1. ขยายหลักประกันให้ครอบคลุมถ้วนหน้า (เบี้ยยังชีพ กองทุนสวัสดิการชุมชน/กองทุนสังคมออมทรัพย์ กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
 - 1.2. ส่งเสริมวินัยในการออม การทำบัญชีครัวเรือน เศรษฐกิจพอเพียง
2. มาตรการปลูกจิตสำนึกให้คนตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ประชาชนเรียนรู้และมีส่วนร่วมดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย รมรณรงค์ให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

- ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ

1. มาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลาย เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว
2. มาตรการส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
 - 2.1. ส่งเสริมการจัดตั้งและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุและเครือข่าย
 - 2.2. สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรผู้สูงอายุและเครือข่าย
3. มาตรการส่งเสริมการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
 - 3.1. ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ
 - 3.2. ส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมเสริมรายได้
4. มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ
 - 4.1. ประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างของสังคม
 - 4.2. ส่งเสริมให้เกิดคลังปัญญาผู้สูงอายุ
 - 4.3. ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ
5. มาตรการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ความสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและสื่อต่าง ๆ
 - 5.1. ส่งเสริมการเผยแพร่ข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุโดยสื่อในท้องถิ่น/ชุมชน
 - 5.2. ส่งเสริมการดำเนินการให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากสื่อได้อย่างต่อเนื่อง
6. ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
 - 6.1. การให้ความรู้แก่ครอบครัวและผู้สูงอายุในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
 - 6.2. สนับสนุนทุน วัสดุ เพื่อสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยและระบบสาธารณสุขปโภค

- ยุทธศาสตร์ด้านระบบ ความคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

1. มาตรการคุ้มครองรายได้
 - 1.1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับสวัสดิการด้านรายได้พื้นฐานที่รัฐจัดให้อย่างทั่วถึง

- ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ

- ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

- **โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพสต.) และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/จังหวัด สังกัดกระทรวงสาธารณสุข** ในท้องถิ่นให้การส่งเสริม ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ให้ความรู้ด้านสาธารณสุข สุขอนามัย ในการรักษาสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองได้

- **สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัด (กศน.) สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ** เข้ามามีบทบาทในการให้ความรู้ทั้งทางด้านวิชาการและการฝึกฝนทักษะอาชีพ ประเด็นสนใจของโรงเรียนผู้สูงอายุ การส่งเสริมอบรมความรู้ให้ความรู้ที่เน้นการใช้งานได้จริง และมีส่วนร่วมในการช่วยออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ 6 มิติ ดังนี้

1. วางแผนการเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียน ในแต่ละกิจกรรม/หลักสูตรเกี่ยวกับวิธีเรียน เวลาเรียน สื่อหรือแบบเรียน และการวัดประเมินผล
2. ประสานงานเพื่อจัดหาวิทยากร หรือผู้สอนในแต่ละรายวิชา หรือแต่ละหลักสูตรร่วมกับ กศน. ตำบล และจัดส่งผู้เรียนไปเรียนรู้ตามแผนงานที่วางไว้
3. ให้คำปรึกษาแนะนำ และเป็นพี่เลี้ยงช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งคอยช่วยแก้ไขปัญหาในการเรียนและการสอนตลอดหลักสูตร
4. จัดหาสื่อและวัสดุอุปกรณ์เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละหลักสูตร
5. วัดผลและประเมินผลในแต่ละหลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการหรือจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

- **สำนักงานแรงงานจังหวัด กระทรวงแรงงาน** เข้ามามีบทบาทในการให้ความรู้ทั้งทางด้านวิชาการและการฝึกฝนทักษะอาชีพ ประเด็นสนใจของโรงเรียนผู้สูงอายุ การส่งเสริมอบรมความรู้ ให้ความรู้ที่เน้นการใช้งานได้จริง และมีส่วนร่วมภายใต้กรอบหลักสูตรการเรียนรู้จำนวน 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านอาชีพ และมิติด้านเทคโนโลยีนวัตกรรม ไม่ว่าจะเป็นการสอนอาชีพ การออกแบบแพ็คเกจสินค้า เป็นต้น

- **สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด** มีบทบาทในการเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมต่าง ๆ พื้นที่ในชุมชน ศูนย์รวมที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุ และยังมีส่วนร่วมในการส่งเสริมด้านประเพณีวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ ตลอดไปจนถึงการสนับสนุนพื้นที่ในการจัดตั้งและทำกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

- **สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดและสภาวัฒนธรรมจังหวัด สังกัดกระทรวงวัฒนธรรม** ร่วมออกแบบกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ประเพณี วัฒนธรรมเป็นฐานเชื่อมโยงการเรียนรู้ การสร้างกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีการใช้หลักการทางภูมิปัญญาในการสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้และรักษาภูมิปัญญาที่กำลังจะหายไปจากชุมชนท้องถิ่น ให้ยังคงอยู่และสืบทอดสืบไป

- **ศูนย์ดิจิทัลเพื่อชุมชน สังกัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (DE)** มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมในด้านเทคโนโลยี นวัตกรรม เป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ผ่านโซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ

- **สำนักงานตำรวจแห่งชาติ** มีบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนด้านความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านของการส่งเสริมเรื่องวิทยากรให้ความรู้ และดูแลรักษาความปลอดภัยอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

- **กรมประชาสัมพันธ์** มีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารไปยังประชาชนกลุ่มเป้าหมายผ่านสื่อต่าง ๆ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ เพื่อสร้างการรับรู้ สร้างความเข้าใจข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม เพื่อรองรับสังคมสูงวัย เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายรับรู้ เข้าใจ ข้อมูลข่าวสาร และสามารถนำข้อมูลข่าวสารไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
- **สำนักงานพัฒนาชุมชน (พช.) สังกัดกระทรวงมหาดไทย** มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสนับสนุน กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในเรื่องการช่วยเหลือให้ความรู้เรื่องกองทุนชุมชนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุ
- **สำนักงานเกษตรอำเภอ สำนักงานเกษตรจังหวัด สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์** สนับสนุน กิจกรรมทางด้านการเกษตรของผู้สูงอายุ ทั้งการให้ความรู้ทางวิชาการและการปฏิบัติจริง ตามหลักแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- **หน่วยงานภาคเอกชน** สนับสนุน ส่งเสริมในด้านอาชีพ การจัดหาช่องทางในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ หรือผลผลิตที่ได้จากการศึกษาของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดรายได้แก่ตัวผู้สูงอายุ



กระทรวงการอุดมศึกษา
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

คณะกรรมการเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุประเทศไทย จัดทำหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแผนพัฒนาระดับชาติอีกหลายฉบับ รวมถึงแผนส่งเสริมและขับเคลื่อนจังหวัดคุณธรรม เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ และแก้ไขปัญหาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน สร้างรายได้ สร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ โดยแบ่งสาระการเรียนรู้ออกเป็น 6 มิติแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

มิติที่ 1 ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี



ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดี พร้อมสำหรับการใช้ชีวิตที่พึ่งพาตนเองเป็นหลัก ไม่เป็นภาระของลูกหลานและสังคม โดยจัดมีการตรวจเช็คสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย จัดกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพจิต สร้างธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ



มิติที่ 2 ด้านเศรษฐกิจและวิชาชีพ

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีอาชีพ มีรายได้เป็นของตนเอง โดยจัดให้มีการเรียนรู้ด้านวิชาชีพ เช่น การจักสาน การปลูกพืชผักสวนครัว การทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้



มิติที่ 3 ด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

ส่งเสริมผู้สูงอายุให้เป็นคนดี มีคุณธรรม อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข โดยนำหลักธรรม เรื่อง “ศีลห้า” มาเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุ ควบคู่กับการดำเนินกิจกรรมหมู่บ้านรักษาศีลห้า เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และนำไปปฏิบัติ



มติที่ 4 ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และจิตอาสา

ส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในชุมชนที่น่าอยู่ ผู้สูงอายุมีจิตสาธารณะ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยใช้หลักคิดที่ว่า “หน้าบ้านน่ามอง หลังบ้านน่าดู ในบ้านน่าอยู่” เน้นกิจกรรมการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ แบบปลอดสารพิษ และแบ่งปันทรัพยากรซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมด้านจิตอาสาให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติร่วมกัน



มติที่ 5 ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร

ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี นวัตกรรม และการสื่อสาร ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เท่าทันเทคโนโลยี ตลอดจนภัยคุกคามจากเทคโนโลยี และการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ โดยร่วมมือกับศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย ในการจัดการเรียนการสอนด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้ Facebook Line และสื่อออนไลน์อื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันกลโกงที่มากับสื่อออนไลน์ และป้องกันการตกเป็นเหยื่อการหลอกลวงที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่



มติที่ 6 ด้านสวัสดิการ

ส่งเสริมสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยติดเตียง ตลอดจนการสร้างเครือข่ายสวัสดิการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสภาพความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม การมอบสิ่งของช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้พิการ และกลุ่มเปราะบาง การส่งต่อกำลังใจให้แก่นัก เพื่อผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีที่พักพิงทางจิตใจจากการจัดกลุ่มสาระการเรียนรู้ 6 มิติข้างต้น ได้แบ่งการจัดเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ 1) ทักษะชีวิต 50% 2) อาชีพ 30% และ 3) วิชาการ 20% เพื่อความเหมาะสมในการเรียนรู้ และส่งเสริมการดำเนินกิจกรรม



❖ การขับเคลื่อนงานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือ 17 จังหวัดภาคเหนือ ที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 2562-2564

1. ขยายเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย 165 แห่งและโรงเรียนผู้สูงอายุในเรือนจำ 1 แห่ง
2. ขยายเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือทั้งหมด 875 แห่งแบ่งเป็นภาคเหนือตอนบน 567 แห่งภาคเหนือตอนล่าง 308 แห่ง
3. การจัดทำโครงสร้างคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุนระดับตำบลระดับอำเภอระดับจังหวัด
4. การจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้ในรูปแบบ 6 มิติ (สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม เทคโนโลยี นวัตกรรม และสวัสดิการ)
5. ดำเนินการจัดตั้งเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือตอนบนและประชุม ณ จังหวัดลำพูน พ.ศ. 2562
6. ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือตอนบนโดยประธานเครือข่ายในปี พ.ศ. 2562
7. ขยายพื้นที่การทำงานเครือข่ายไปยังจังหวัดภาคเหนือตอนล่างและออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการฯ
8. ให้ประธานเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุนระดับจังหวัดออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ
9. แต่งตั้งคณะกรรมการเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือ 17 จังหวัดฉบับที่ 2 เพื่อปรับปรุงคณะทำงานเพิ่มเติมในปี พ.ศ. 2563
10. MOU ขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุในพื้นที่ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ 9 หน่วยงาน (พม. สธ. กศน. พช. ท้องถิ่น อบจ. สาขาสมาคมสภาฯ วัฒนธรรม อว. รง. และ พศ.)
11. จัดให้มีการประชุมตัวแทนโรงเรียนผู้สูงอายุจาก 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน จำนวน 1,000 คน ทำให้เกิดอภิม. ที่เข้มแข็งกระจายอยู่ทั่วทุกพื้นที่ และยังได้เกิดโครงการดูแลซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุขึ้น เช่น โครงการเพื่อนไม่ทิ้งเพื่อน ศูนย์ปฏิบัติการไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง
12. การขึ้นทะเบียนโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นองค์กรสวัสดิการชุมชนและสาธารณประโยชน์
13. คัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบจังหวัดเชียงราย 25 แห่ง ซึ่งมีการดำเนินงาน 6 มิติ (สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม เทคโนโลยีนวัตกรรม และสวัสดิการ) เพื่อให้เป็นพี่เลี้ยงโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ

❖ ตัวอย่างผลสำเร็จของการขับเคลื่อนเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุภาคเหนือ 17

จากการดำเนินงานตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตาม 6 มิติที่ตั้งไว้ได้กล่าวมา จึงส่งผลให้เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ ประสบผลสำเร็จในการดำเนินงานทั้งในด้านของบุคคล ชุมชน องค์กร และเครือข่าย สรุปลงได้ดังนี้

1. ด้านบุคคล

ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา ดูแลเอาใจใส่ ในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ มีการดูแล พันฟูสุขภาพให้ดีขึ้น รู้จักดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น จิตใจเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางด้านอารมณ์ ลดความเสี่ยงจากโรคอันเกิดจากผลกระทบทางด้านจิตใจ อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มีคุณธรรมจริยธรรม ตามหลักศีลห้า มีรายได้เสริมจากการส่งเสริมอาชีพ สามารถใช้ดำรงชีพของตนเองได้ มีองค์ความรู้ด้านวิชาชีพ มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คนพิการ และกลุ่มเปราะบางได้รับการพัฒนาที่ดีขึ้น สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความรู้ในด้านเทคโนโลยี และการสื่อสารที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ลดความเสี่ยงอันเกิดจากภัยคุกคาม การหลอกลวงผ่านสื่อออนไลน์ทุกประเภท สามารถติดต่อสื่อสารกับคนต่างวัยได้เป็นอย่างดี และสิ่งสำคัญคือการทำผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

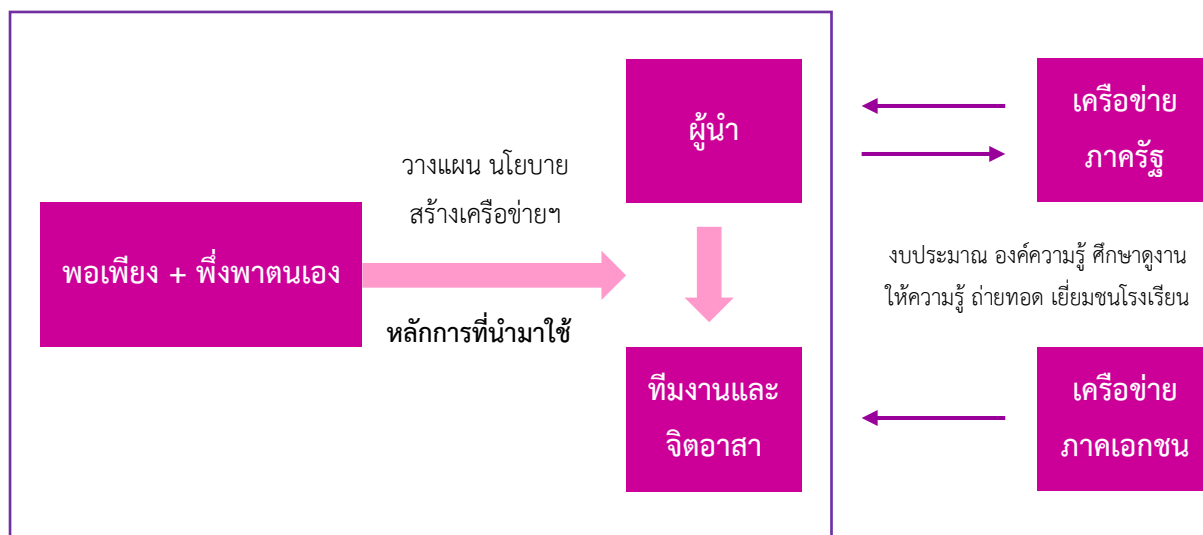
2. ด้านชุมชน

ผลสำเร็จจากการพัฒนาผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งไปด้วย ทั้งในมิติของการอยู่ร่วมกันในชุมชนที่ทำให้กลุ่มคนหลายช่วงวัยได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักแบ่งปัน ผลจากการจัดการเรียนรู้ มิติที่ 4 ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และจิตอาสา ทำให้สภาพแวดล้อมในชุมชนมีความน่าอยู่ เป็นชุมชนที่มีความสะอาด ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน พร้อมทั้งเป็นชุมชนคุณธรรมต้นแบบที่สามารถให้หลายองค์กรมาศึกษาดูงานได้

3. ด้านองค์กร และเครือข่าย

โรงเรียนผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาจนมีความเข้มแข็ง หลักสูตรของโรงเรียนมีมาตรฐานสามารถนำมาพัฒนาผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้นำในองค์กรมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นองค์กรต้นแบบที่สามารถนำหลักคุณธรรมมาส่งเสริมการทำงานสำเร็จ สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้รับการสนับสนุน และส่งเสริม จากหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ปัจจุบันเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุมีทั้งหมด 164 แห่ง ทั่วจังหวัดเชียงราย มีการดำเนินงานร่วมกันทั้งในด้านของการพัฒนาหลักสูตร การส่งเสริม ขับเคลื่อนคุณธรรม และยังมีการขยายความร่วมมือไปยังเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 จังหวัดภาคเหนือ และในอนาคตจะมีการต่อยอดความร่วมมือไปยังเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศไทย

ความยั่งยืนของกระบวนการ



เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 จังหวัดภาคเหนือ มีการกำหนดกระบวนการที่มีความยั่งยืน การวางแผนนโยบาย วางแผนงานด้านต่าง ๆ การสร้างเครือข่ายการทำงานที่มีการหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ที่สำคัญ คือ การมีผู้นำในการดำเนินที่เข้มแข็งนำพาคณะสู่ความสำเร็จแบบยั่งยืน มีทีมงาน และครูจิตอาสาที่มีส่วนเสริมสร้างการทำงานที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น การทำงานด้วยใจรัก ด้วยจิตอาสาอย่างแท้จริง ยังมีหลักการทำงานในการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก จึงทำให้กระบวนการทำงานเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ยังมีการสนับสนุนองค์ความรู้ งบประมาณ การส่งเสริมการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ จากเครือข่ายภาครัฐ และภาคเอกชน

❖ การต่อยอดและแนวทางการขับเคลื่อนของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ แห่งประเทศไทย

เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย มีแนวทางการขับเคลื่อนงานผ่านโมเดล 6 ส. ได้แก่ การสำรวจ ส่งเสริม สนับสนุน สร้างเครือข่าย สานพลังสามัคคี และสื่อสารผลสำเร็จ และ 4 ย. ได้แก่ ย้ำ ยก โยง ขยาย โดยเน้นขับเคลื่อนผ่านการดำเนินงานเดิม ยกย่องคนทำความดี เชื่อมโยงให้เกิดความเหนียวแน่นของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และเกิดการขยายผลของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ให้ครอบคลุมทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศ ภายใต้ความร่วมมือของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ชมรมผู้สูงอายุ สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ อาสาสมัครพัฒนาสังคมหน่วยงานภาคเอกชน และภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



❖ หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ชื่อหลักสูตร : หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 กลุ่มวิชา คือ

มิติที่ 1 ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี

มิติที่ 2 ด้านเศรษฐกิจและวิชาชีพ

มิติที่ 3 ด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

มิติที่ 4 ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และจิตอาสา

มิติที่ 5 ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร

มิติที่ 6 ด้านสวัสดิการ

1. จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร

1.1 ระยะเวลาเรียน 3 เดือน เรียนสัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 4 ชั่วโมง

1.2 เรียนไม่น้อยกว่า 48 ชั่วโมง แบ่งเป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

2. การประเมินผล

ใช้แบบทดสอบ คู่มืองาน วัดความพึงพอใจของผู้เรียน และไม่น้อยกว่าร้อยละ 50

3. ผลที่คาดหวัง

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มิติ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย ในวัยสูงอายุ	2 ชั่วโมง
2. สุขภาพกาย (3 อ) 2.1 อาหารและโภชนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการจัดการอารมณ์ในวัยสูงอายุ	1. ความเข้าใจที่ดีต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี 2. ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ 3. อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 4. อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ	2 ชั่วโมง
2.2 การออกกำลังกาย (เน้นการออกกำลังกายด้วยตนเอง)		1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ 2. จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย 3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ 4. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ	2 ชั่วโมง
2.3 อารมณ์		การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยสูงอายุ	1 ชั่วโมง

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
3. การดูแลสุขภาพช่องปาก	เพื่อให้ทราบวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก	<ol style="list-style-type: none"> 1. การแปรงฟัน การใช้ยาสีฟัน และการบำรุงรักษาเหงือกและฟัน 2. อาหารที่ควรบริโภคเพื่อสุขภาพช่องปาก 3. สุขอนามัยสำหรับสุขภาพในช่องปาก 4. การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการในช่องปาก 	1 ชั่วโมง
4. สุขภาพใจ - ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ในวัยสูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดการความวิตกกังวลสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ 2. การใช้การป้องกัน 3. การยอมรับในสภาพชีวิต สังหาร การปลง 4. การใช้วิถีทางจิตวิทยา 5. การใช้วิถีทางศาสนา 6. การวางอุเบกขา 7. การใช้จิตภาวนา สมาธิ 8. การบริหารสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ <ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับสภาพสังคม - การมองโลกในแง่ดี - การหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว 	2 ชั่วโมง

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
5. การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนวดตนเองและบริหารร่างกายได้อย่างถูกวิธี พร้อมทั้งทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประโยชน์ของการนวด 2. การนวดแผนไทยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (นวดให้ตนเอง , นวดให้ผู้อื่น) 3. พัฒนาทักษะการนวดด้วยตนเองเพื่อสุขภาพกายและใจ 4. ประโยชน์ของสมุนไพรไทย 5. วารีบำบัด (ในพื้นที่ที่มีสถานที่ที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ) 	2 ชั่วโมง
6. โรคเรื้อรังและพบมากในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ความรู้การดูแลช่องปากที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ สาเหตุ วิธีการป้องกัน ตัวอย่างโรคเรื้อรัง 2. การเกิดภูมิแพ้ในผู้สูงอายุ 3. การปฏิบัติตัวเบื้องต้น 	2 ชั่วโมง
7. ข้อควรระวังในการใช้ยา (หลักเบื้องต้น)	เพื่อให้ทราบการใช้ยาที่ถูกต้อง	การใช้ยาให้ถูกวิธี และข้อควรระวังในการใช้	1 ชั่วโมง

2. ด้านเศรษฐกิจและวิชาชีพ

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. การจัดทำบัญชีครัวเรือน	เพื่อเรียนรู้การทำบัญชีรายรับรายจ่าย ทรัพย์สิน ตามวิธี แห่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาชีวิต ตาม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	การจัดทำบัญชีครัวเรือน	2 ชั่วโมง
2. เศรษฐกิจพอเพียง	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	1. เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2 ชั่วโมง
3. การออมในวัยสูงอายุ	เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทาง เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	1. ความหมายการออมและความสำคัญของเงินออม 2. การเก็บออมด้วยตนเอง การทำบัญชีครัวเรือน การฝากเงินธนาคาร กองทุนผู้สูงอายุ 3. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต	1 ชั่วโมง
4. การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย	เพื่อเสริมสร้างความมั่นคง ทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	1. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบ ระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ 1.1 การประกอบอาชีพในระบบ /นอกระบบ 1.2 แหล่งทุนของผู้สูงอายุ 2. การบริหารจัดการด้านการตลาดและการเงิน ของอาชีพเสริม 3. พัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสมเพื่อเพิ่มความชำนาญ	2 ชั่วโมง
5. งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ	ศิลปะ / หัตถกรรม/ อื่นๆ	4 ชั่วโมง

3. ด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน	- เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุข ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป	การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	2 ชั่วโมง
2. การทำสมาธิวิปัสสนา	เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรง สืบทอดต่อไปและเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของ ผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ	1. ประโยชน์ของการทำสมาธิ 2. รูปแบบการทำสมาธิทั่วไป 3. รูปแบบการทำสมาธิ เพื่อบำบัดกายและใจ	2 ชั่วโมง
3. การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	เพื่อให้มีการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น	1. ภูมิปัญญาไทย 2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	3 ชั่วโมง

4. ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และจิตอาสา

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติเพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	1. กิจกรรมในวัยสูงอายุ 2. การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย	2 ชั่วโมง
2. การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน	เพื่อให้มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	1. พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด 2. พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา	1 ชั่วโมง
3. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ	- เพื่อสร้างความรู้ ทักษะติดต่อความเป็นที่ จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ - การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ	1. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยทั่วไปและห้องน้ำ 2. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก - การทำราวจับพยุงตัว - การเลือกใช้ส้วมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ - การปรับพื้นผิวสัมผัส - พื้นผิวต่างระดับ - การปรับปรุงบันได ประตู 3. การจัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ	2 ชั่วโมง

4. จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	1. คุณค่าของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม 2. การทำงานจิตอาสา <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของคำว่าจิตบริการ และจิตอาสา - ลักษณะของคนที่เป็นจิตอาสา - กิจกรรมจิตอาสา ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม ศาสนา การศึกษา วัฒนธรรมบริจาค และกิจกรรมพัฒนา 	2 ชั่วโมง
5. กิจกรรมเข้าจังหวะ	เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา	ลีลาศ / รำไทย / บาสะโlob / อื่นๆ	2 ชั่วโมง
6. ดนตรี / ร้องเพลง	เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา	1. ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง 2. รูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ 3. พัฒนาทักษะในการร้อง การเล่นดนตรี	2 ชั่วโมง

5. ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร	เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารมาใช้ในชีวิตประจำวัน	<ol style="list-style-type: none"> ประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์ / Smart Phone เพื่อการสื่อสาร ประโยชน์ และข้อควรระวังในการใช้สื่อออนไลน์ 	2 ชั่วโมง
2. การป้องกันภัยสำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรู้เท่าทันภัยสังคมในปัจจุบัน	<ol style="list-style-type: none"> การป้องกันตนเองจากภัยสังคม การจดจำใบหน้าและลักษณะคน 	2 ชั่วโมง

6. ด้านสวัสดิการ

ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้รับทราบ และสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้เบื้องต้นกฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กฎหมายผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ 2. สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ 3. แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุพร้อมช่องทางในการติดต่อ อาทิ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ 	2 ชั่วโมง



มีดี

“เกษียณมีดี”
พลังเกษียณสร้างชาติ



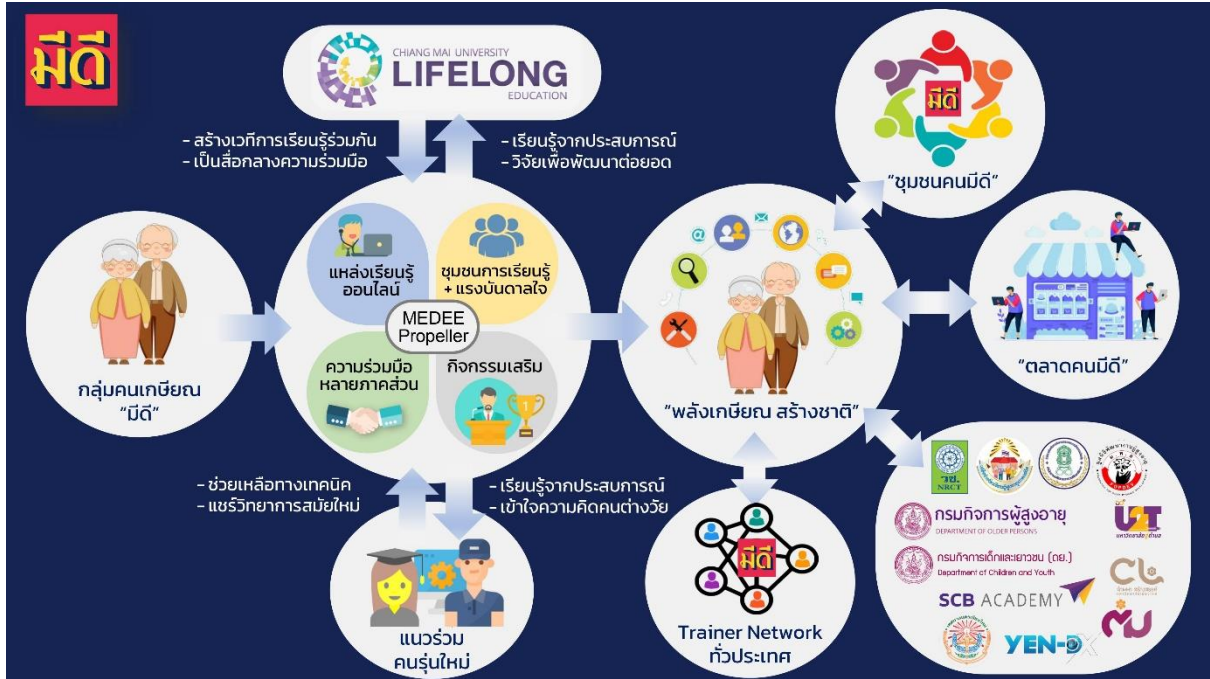
มีดี

ตลาด “คนมีดี”

“มีดี คลินิก”

โรงเรียน ดิจิทัล





มีดี โครงการ Train the Trainer

สร้างกองทัพพลังขับเคลื่อนอย่างยั่งยืน
เสริมทักษะการใช้เครื่องมือบทเรียนดิจิทัล
สำหรับครูโรงเรียนผู้สูงอายุ

- Practice**
เรียนรู้-เพิ่มทักษะการใช้งานระบบนิเวศมีดี
- Promote**
ต่อยอดและช่วยพัฒนาสินค้าของผู้สูงอายุ
- Peer Evaluation**
ร่วมติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน
- Propagate**
เป็นพี่เลี้ยงเพื่อการขยายผลสู่ภูมิภาคอื่น

พื้นที่ 17 จังหวัดภาคเหนือ (2565)



ผู้สูงวัยทั่วประเทศ

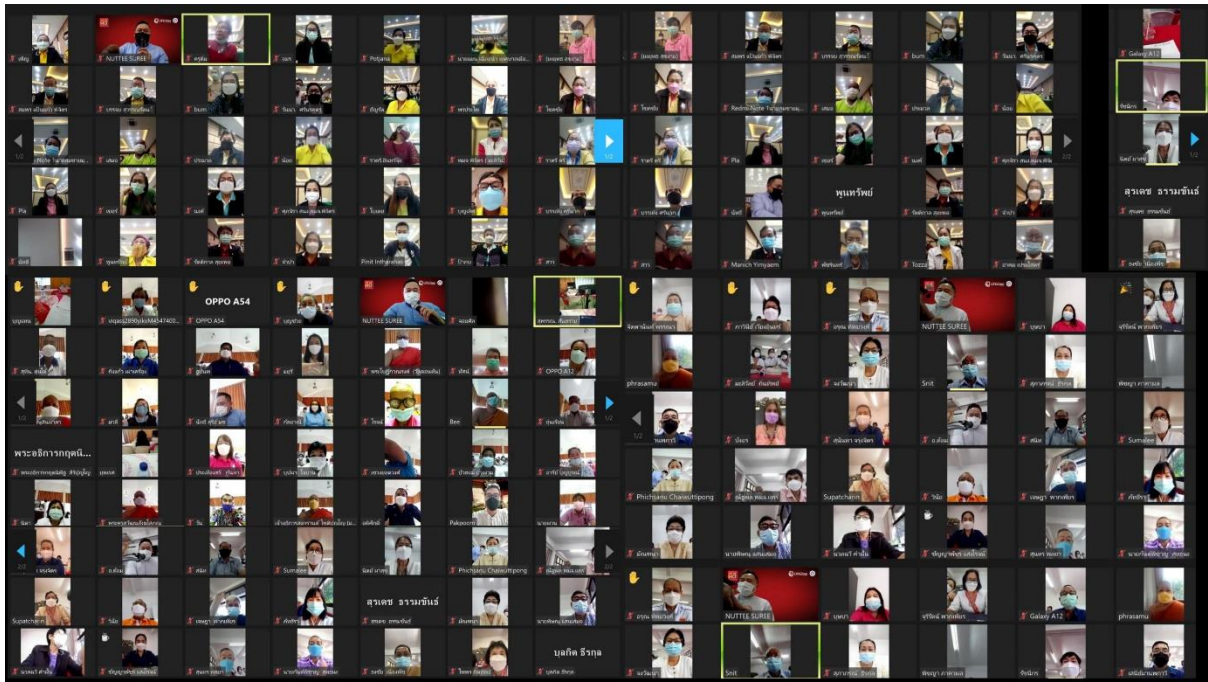
10,977 คน

ผู้เข้าร่วมทุกวัย รวม

17,677 คน



500+ ครูแกนนำในเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 จังหวัดภาคเหนือ

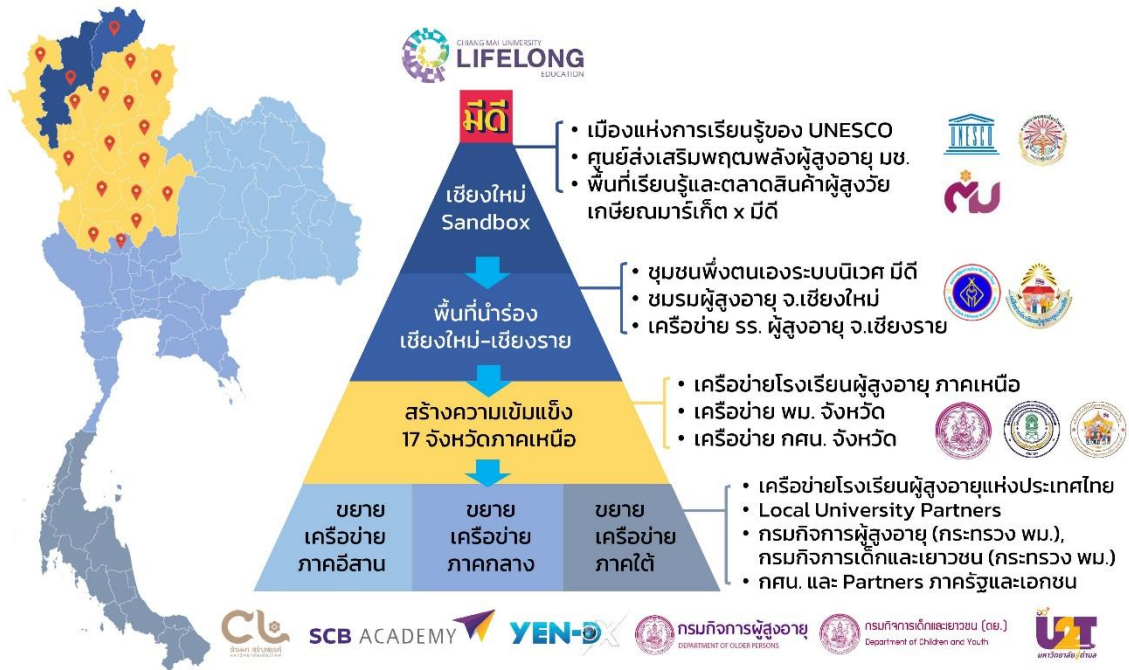


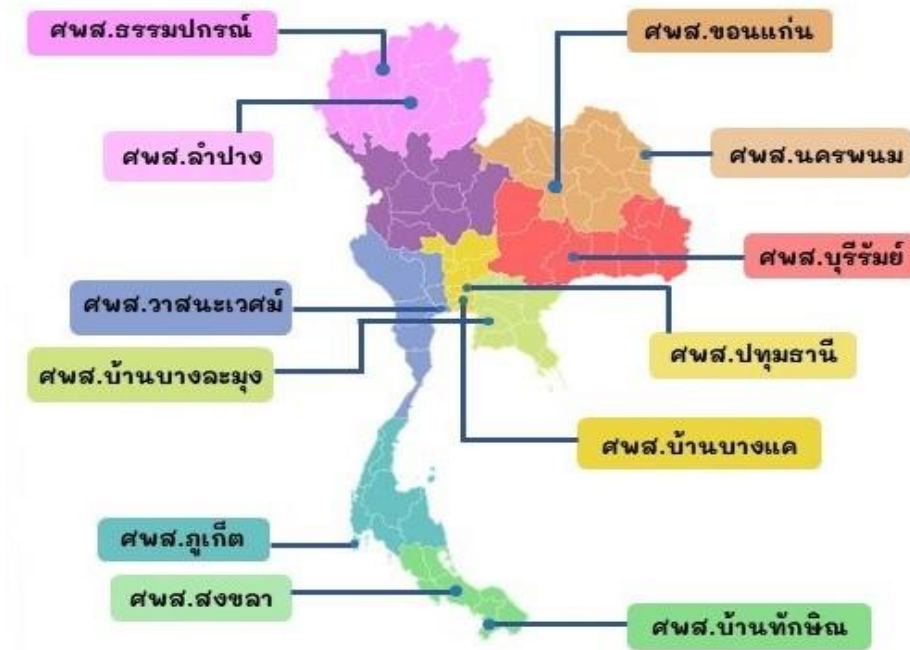
โครงการ YEN-D พี่สอนน้อง คล่องธุรกิจ
"สูตรสู่การเป็นผู้ประกอบการ"



กรมกิจการเด็กและเยาวชน (ตย.)
Department of Children and Youth







ลำดับ	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ	พื้นที่การจัดสวัสดิการ
1	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค	กรุงเทพฯ ราชบุรี เพชรบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม สมุทรปราการ ประจวบคีรีขันธ์
2	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุปทุมธานี	ปทุมธานี นนทบุรี สุพรรณบุรี นครนายก นครปฐม กาญจนบุรี
3	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางละมุง	ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว
4	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์	พระนครศรีอยุธยา อ่างทอง ลพบุรี สระบุรี สิงห์บุรี ชัยนาท นครสวรรค์ อุทัยธานี
5	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์	บุรีรัมย์ นครราชสีมา สุรินทร์ ชัยภูมิ ศรีสะเกษ มหาสารคาม
6	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น	ขอนแก่น เลย หนองบัวลำภู กาฬสินธุ์ หนองคาย บึงกาฬ อุดรธานี
7	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนครพนม	นครพนม สกลนคร มุกดาหาร ยโสธร ร้อยเอ็ด อำนาจเจริญ อุบลราชธานี
8	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต	ภูเก็ต พังงา กระบี่ ระนอง ชุมพร
9	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุลำปาง	ลำปาง พิชณุโลก อุดรดิษฐ์ ตาก สุโขทัย กำแพงเพชร พิจิตร เพชรบูรณ์
10	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุธรรมปรกรณ์	เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน พะเยา แพร่ น่าน ลำพูน
11	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักษิณ	ยะลา สตูล ปัตตานี นราธิวาส
12	ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสงขลา	สงขลา พัทลุง ตรัง นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี

โครงการจัดทำหลักสูตรเตรียมพร้อมและสื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาพ "ผู้สูงอายุดิจิทัล" ภายใต้กรอบวาระแห่งชาติ (SMART AGEING ACADEMY) จุดประสงค์ เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ ด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สนใจยกระดับทักษะการเรียนรู้ด้านดิจิทัลขั้นพื้นฐานผ่านเครื่องมือเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการให้ความสำคัญกับเนื้อหาด้านสุขภาพทั้ง 4 มิติ สุขภาพ สังคมสุขภาพ สิ่งแวดล้อม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุสามารถต่อยอดความรู้และรู้เท่าทันสังคมยุคดิจิทัล ผ่านแพลตฟอร์มระบบชั้นเรียนออนไลน์

วิธีการสมัครสมาชิก

- | | | |
|--|----------------------------------|---------------------------------|
| 1
สมัครด้วย
เบอร์โทรศัพท์ | 2
สมัครด้วย
เฟซบุ๊ก | 3
สมัครด้วย
Google |
|--|----------------------------------|---------------------------------|
- ช่องทางการสมัคร www.thaismartageing.org

หลักสูตรผู้สูงอายุดิจิทัล

1. "3 แอป" คู่มือวัยเก๋า
2. วิธีสมัคร "อีเมล" จากมือถือ
3. ฟังก์ชัน "อีเมล" ใน 7 ขั้นตอน
4. วิธีใช้ "แอปเปาตัง"
5. เคล็ดลับใช้ "ไลน์" สลัดผู้สูงวัย
6. วัยเก๋่าฝึกใช้ "ยูทูป"
7. เรียนรู้ประโยชน์หลักสูตร "สูงวัยดิจิทัล"

หลักสูตรสุขภาพ ส.1-ส.4



ระยะเวลาการเรียนรู้รวม 15 ชั่วโมง



ส.1

สุขภาพ (อาหาร ยารักษาโรค)

"5 หมู่" สู้โรคสูงวัย

1. โปรตีนคุณภาพสูง
2. แร่ธาตุ
3. วิตามิน
4. ไขมัน
5. คาร์โบไฮเดรต



"ใช้ยา กินยา" แบบถูกต้อง

▶ ทำบริหาร 4 ระบบ ผู้สูงวัยร่างกาย

1. ระบบประสาท
 2. ระบบหัวใจหลอดเลือด
 3. ระบบหายใจ
 4. ระบบกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ สามารถฝึกออกกำลังกายได้ 2 วิธี

1. ทำบริหารแบบ "ควอร์ธอน" (Cowthron exercise)
2. โยคะสมาธิบริหารหัวใจและการหายใจ

▶ "8 พลังคิดบวก" สูงวัยยุคใหม่

ส.2

สังคมสุขภาพ (การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต ศาสนา)



▶ วิธีปรับบ้าน "4 พื้นี่ลดอุบัติเหตุ"

สาเหตุสำคัญ 2 ประการ

1. ปัญหาจากสุขภาพผู้สูงวัย การมองเห็นไม่ชัด - การทรงตัวไม่ดี
2. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อม แสงสว่างไม่เพียงพอ - พื้นที่บ้าน

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม

1. จัดระเบียบป้องกันตัวเอง คือเข้าใจสภาพร่างกายตนเอง ด้านการมองเห็นการเดิน
 2. จัดระเบียบสิ่งแวดล้อม คือ ตรวจสอบสถานที่ในบ้านที่อยู่อาศัย ถ้าบ้านมีหลายชั้นผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง พร้อมกับมีราวจับรอบตัว
- วัยเก๋่ากับกระเป๋าดูเงิน



ส.3

สิ่งแวดล้อม (ที่อยู่อาศัย ชุมชน โลกดิจิทัล จิตอาสา)

▶ "3 ข้อคิด" ผู้สูงวัยเลือกมือถือ

1. Feature Phone (ฟีเจอร์โฟน)
2. Smart Phone (สมาร์ทโฟน)

ระบบปฏิบัติการบนมือถือสมาร์ที่นิยมกัน

1. ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
2. ระบบปฏิบัติการไอโอเอส (IOS)

▶ หลัก 5 รู้ผู้สูงวัยไม่โดดเดี่ยว

▶ เทคนิค "เงินออม 3 กองเพื่อวัยเก๋่า"

ส.4

สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (ด้านธุรกิจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการทำงาน)



ประเมินผลโดย
ใช้แบบทดสอบหลังเรียน

เมื่อผู้เรียนจบหลักสูตร
จะได้รับประกาศนียบัตรออนไลน์



ห้องเรียนวัยเกษียณ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

จัดทำขึ้นเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สำหรับสร้างทักษะอาชีพให้เกิดแนวทางการทำอาชีพสำหรับผู้สูงวัย และวัยก่อน/หลังเกษียณตามวิถี New Normal ยุคดิจิทัล บน Platform online สามารถเรียนผ่านเว็บไซต์ หรือ เรียนแบบ On-site ในศูนย์การเรียนรู้ 5 แห่ง ณ มทร.ธัญบุรี ศูนย์หนองระเวียง, มทร.ธัญบุรี วิทยาเขตศรีนครินทร์, ศูนย์พัฒนาชนบทผสมผสานจักราช จังหวัดนครราชสีมา, วิทยาลัยชุมชนแปะ (2019) อำเภอพิมาย ตำบลโสนัง จังหวัดนครราชสีมา

ห้องเรียนวัยเกษียณฯ มีหลักสูตรกว่า 100 หลักสูตร โดยแบ่งออกเป็น 8 หมวดหมู่ ได้แก่ การปลูกพืชผักเศรษฐกิจ การเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ การทำเกษตรอัจฉริยะ การทำอาหารปลอดภัย การแปรรูปอาหาร บรรจุภัณฑ์ที่การตลาดออนไลน์ และผู้ประกอบการ

ชื่อหลักสูตร

แคคตัส,สวนแขวน,กรีนเฮก,เรดเฮก,กรีนคอส,เคส,มะเขือเทศ,ผักชี,วอเตอร์เคส,ผักบุ้ง,ขึ้นง่าย,มะนาว,กะป๋าม,บัตเตอร์เฮด,เรดคอส,มินิคอส, กวางตุ้งต้น,กวางตุ้งดอก,กวางตุ้งอ่อนเต้,เห็ดนางฟ้า, เห็ดหลินจือ, แพนแตง, วัวนือ,กระบือ,สุกร,ไก่เนื้อ,ไก่ไข่,แพะเนื้อ, แพะนม, ไก่บ้าน, อาหารกระป๋อง, อาหารไก่เนื้อ, อาหารไก่ไข่,อาหารไก่บ้าน,อาหารสุกร,อาหารแพะเนื้อ,อาหารแพะนม,อาหารวัวเนื้อ,อาหารวัวนม, จิ้งหรีด, สัตว์, ปลาอุก, อุปกรณ์ช่วยทำเกษตรอัจฉริยะ, การเขียนโปรแกรมอย่างง่ายเพื่อช่วยทำเกษตรอัจฉริยะ, การใช้พลังงานแสงอาทิตย์แทนไฟฟ้า,ผักไฮโดรโปนิกส์, การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ, การปลูกผักในโรงเรือน, วิธีทำโรงเรือนอย่างง่าย, ระบบให้น้ำอัตโนมัติ,อาหารปลอดภัย, การขอ ออ., การเก็บรักษาอาหารแปรรูป, โยคีธรม,คุกกี้,ไอศกรีม, แพนเค้กกล้วยหอม, โดนัทจิ้ง, การแปรรูปผักผลไม้ตามฤดูกาล, คุกกี้จิ้งหรีด,น้ำพริกจิ้งหรีด,สาบจิ้งหรีด,จิ้งหรีดทอดสมุนไพร,คุกกี้สัตว์,น้ำพริกสัตว์, สาบสัตว์,สัตว์ทอดสมุนไพร, สลัดโรล, การแปรรูปเห็ด, ชาเห็ดหลินจือ,ชาใบหม่อน, ผลไม้ตามฤดูกาลแช่แข็ง, โยคีธรม,เนื้อแดดเดียว, หมูแดดเดียว, การทำแป้งข้าวหอมมะลิ,เบเกอรี่ข้าวหอมมะลิ,วุ้น,น้ำมันข้าวหอมมะลิ,ชาใบข้าวหอมมะลิ,ข้าวหมาก,คุกกี้ธัญพืช, ปลาแดดเดียว,กล้วยจอบ,ขนมบางเลียด,การออกแบบบรรจุภัณฑ์,การใช้ไลน์,การใช้เฟสบุ๊ค,การใช้อินสตาแกรม,การสร้างเพจ,การถ่ายรูปสินค้า, การขายผ่าน Grab Food, การขายผ่าน Food Panda, การทำตลาดออนไลน์,การใช้ยูทูป,การสร้างแบรนด์สินค้า, การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้ประกอบการ,การจัดทำแผนการตลาด, การจัดทำบัญชีอย่างง่าย

คุณสมบัติผู้เรียน

แบบ ONLINE

- ก. สัญชาติไทย
- ข. อายุ 55 ปีขึ้นไป
- ค. มีความตั้งใจ สนใจ และมุ่งมั่นในการเรียนรู้
- ง. มีความพร้อมของอุปกรณ์การเรียน ได้แก่ Smart Phone หรือ Tablet หรือ Computer หรือ Notebook ซึ่งเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ต

แบบ ON-SITE

- ก. สัญชาติไทย
- ข. อายุ 55 ปีขึ้นไป
- ค. มีความตั้งใจ สนใจ และมุ่งมั่นในการเรียนรู้

เปลี่ยนเกษียณเป็นพลัง

อยากมีรายได้ ไม่เหงา มีสังคมหลังเกษียณ สนุกสนาน ต้องมาเรียนกับ "ห้องเรียนวัยเกษียณ มทร.ธัญบุรี"

ห้องเรียนวัยเกษียณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

วัตถุประสงค์ของผู้เรียน และวัตถุประสงค์ของหลักสูตรมีวัตถุประสงค์ด้านอาชีพด้านชีวิตด้านครอบครัวได้แก่ 1.สร้างสังคมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ 2.เพิ่มขีดความสามารถของ ผู้เรียนวัยเกษียณ 3.เพิ่มขีดความสามารถของ ผู้เรียนวัยเกษียณ 4.เพิ่มขีดความสามารถของ ผู้เรียนวัยเกษียณ 5.เพิ่มขีดความสามารถของ ผู้เรียนวัยเกษียณ



สแกนเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม



สแกนเข้ากลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบ่งปันประสบการณ์



สแกนเพื่อเริ่มเรียนออนไลน์



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



100+ หลักสูตร

ห้องเรียนวัยเกษียณ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ(วช.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)

นักวิจัย | ผู้จัดทำ

ผศ.ดร.เฉลิมพล เอื้องกลาง (หัวหน้าโครงการ) อ.ดร.สาวิตรี ประภาการ, อ.ดร.ณัฐพร ธีระประภา, อ.ดร.วีระพล ภาคทอง, อ.ดร.ไพฑูริย์ เวชสุภานันท์, อ.ดร.จารุณี จงปิ่นปิติ, อ.ประเนตร สุทธิประภา, อ.ดร.นิยรัตน์ สุขทอง, อ.ดร.ฐิติรัตน์ ข้องนาม, อ.สิทธินา พัทธกิจ, อ.ดร.อภิชาติ สวัสดิ์ศรี, อ.ปุณนิ วัฒนรัตน์, อ.กาญจนา สัตนาโค, อ.ทิพา กองศรีนา

ติดต่อ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

744 ถ.สุนทราราม อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์: 044-233000 มือถือ 093 454 7462

โทรสาร: 044-233052

E-mail: rtc@rmuti.ac.th



สอบถามเพิ่มเติมหรือมีปัญหาการลงทะเบียน, ติดต่อ : โครงการห้องเรียนวัยเกษียณ มทร.ธัญบุรี โทร : 09 3454 7462 ไลน์ไอดี : RMUTI_RTC

❖ การติดตามและประเมินผล

เพื่อให้การขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปตามวัตถุประสงค์ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงควรมีการติดตามประเมินผล ดังนี้

1. การบริหารจัดการ / งบประมาณที่ใช้ขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมที่จัดเหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มาน้อยเพียงใด และความต่อเนื่องของกิจกรรม
3. การสร้างเครือข่ายในพื้นที่
4. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ
5. ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ข้อจำกัดในการขับเคลื่อนงาน และแนวทางแก้ไขปัญหา
6. กิจกรรมโดดเด่นของโรงเรียนผู้สูงอายุ
7. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จ
8. ข้อท้าทายการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อความยั่งยืน