

## หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

### กิจกรรม

- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
- การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนากาย จิต สมองของผู้สูงอายุ

### ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมา ซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือนั้นช่งหน้ากลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชีย นำโดย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์และไทย ซึ่งจากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเกิดที่ต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงาน เพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นด้วย และส่งผลกระทบต่อขยายตัวของเศรษฐกิจ (GDP) ในที่สุด ดังนั้นประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมีนโยบายและการวางแผนรองรับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

จากการรวบรวม วิเคราะห์นโยบายและยุทธศาสตร์ในทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนโยบายรองรับสังคมสูงวัย พบว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน และภาคประชาชนจะต้องตระหนัก ถึงผลกระทบและให้ความร่วมมือในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสังคมสูงวัย โดยเฉพาะพัฒนาการ ของกลไกและกระบวนการพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อรองรับสังคมสูงวัย จากหน่วยงาน องค์กร และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ การเมือง ภาควิชาการ วิชาชีพ และภาคประชาสังคม เอกชน ที่มีนโยบาย ความสามารถ และแนวทางการดำเนินงานตามพันธกิจที่แตกต่างกัน

สำหรับประเทศไทยในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างมาก เนื่องจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจ ประเทศไทยเผชิญกับการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ซึ่งมีจำนวนประชากรสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงาน ลดน้อยลง และคาดการณ์ว่าปี พ.ศ. 2567 – 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ และ จะก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มที่ (Super-aged Society) ในปี พ.ศ. 2568

จากการเปลี่ยนผ่านสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลง การเตรียมความพร้อมของสังคมไทยเพื่อรองรับสังคมสูงอายุในทุกด้านจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างหลักประกันว่าผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริม สนับสนุนในทุกด้าน ทั้งระบบประกันสุขภาพ หลักประกันทางสังคม เศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการออม การสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุเพื่อลดการพึ่งพา ทางเศรษฐกิจ การเพิ่มกำลังแรงงาน ด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ สนับสนุนสวัสดิการสังคม และการส่งเสริมการศึกษาในด้านต่าง ๆ การ Upskill และ Reskill เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต หากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และพัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เข้ามาเรียนเพื่อปรับวุฒิการศึกษา หรือดำเนินการในรูปแบบการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยที่เรียนในลักษณะการฝึกอบรมระยะสั้น ผ่านหลักสูตรต่าง ๆ เช่น การฝึกอาชีพ เป็นต้น

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2560 โดยกำหนดให้กระทรวงศึกษาธิการมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริม สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อคงภาวะดีดั่งสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในชุมชน ด้วยหลักสูตรและรูปแบบที่หลากหลาย และผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข เพื่อดูแลผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงในครอบครัว ในชุมชน และเพื่อการมีงานทำของประชากรวัยแรงงาน การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงภาวะดีดั่งสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รูปแบบ ของการศึกษาตลอดชีวิตดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมีพัฒนาการไปเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง (ติดบ้านและติดเตียง) トラบเท่าที่ผู้สูงอายุยังสามารถคงสมรรถนะทางกาย จิตและสมองไว้ได้ยืนยาวขึ้นหรือตลอดชีวิต ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐได้จำนวนมาก ปัจจัยสำคัญของการที่จะคงภาวะดีดั่งสังคมในผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ

กศน.อำเภอคลองเขื่อน จึงจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมในทุกมิติให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่องผ่านหลักสูตร/กิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

## หลักการของหลักสูตร

ปัจจุบันผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ในการเรียนรู้ตลอดเวลาเช่นเดียวกับคนในวัยอื่น ๆ เพราะที่ผ่านมามีความเข้าใจว่า ผู้สูงอายุนั้นผ่านประสบการณ์มามากและควรจะอยู่ในฐานะผู้สอน ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์มากกว่าบุคคลทั่วไป แต่หากเราพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วจะพบว่า สิ่งที่เราเรียนรู้จากผู้สูงอายุ เหล่านั้น คือ เรื่องราวความรู้และประสบการณ์ในอดีตที่เป็นรากเหง้าพื้นฐานของปัจจุบัน ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีความภาคภูมิใจกับอดีตและยินดีถ่ายทอดได้อย่างเต็มความสามารถ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และแตกต่างไปจากความรู้เดิมและประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงแปลกใหม่เหล่านี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกมากมาย อาทิ

1. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องดูแลสุขภาพตนเอง รู้จักป้องกันโรค รู้จักการออกกำลังกายที่เหมาะสม รู้จักการกินและการอยู่
2. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไปได้ เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและไม่หงุดหงิดหรือเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะสภาพทางสังคมเปลี่ยนไปผู้สูงอายุ ต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพที่สูญเสีย เสื่อมโทรมไปทั้งกายและใจ
3. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะใช้บริการต่าง ๆ ของรัฐ อาทิ โรงพยาบาล สถานที่ราชการ การเดินทาง และการบริการอื่น ๆ แม้จะเป็นการใช้บริการซ้ำ ๆ จากสถานที่เดิม ๆ ที่มีความคุ้นเคย แต่ก็มีมีความจำเป็น ที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะใช้บริการใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น
4. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาทิ บำเหน็จ บำนาญ พินัยกรรม ตลอดจน นิติกรรมสัญญาต่าง ๆ เพราะอย่างน้อยยังมีสิทธิ์ในฐานะประชาชนคนหนึ่งที่ต้องใช้กฎหมายเป็นส่วนหนึ่ง ของการดำรงชีวิต
5. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องมีโอกาสอาชีพเสริม ถึงแม้ว่าจะเกษียณอายุจากงานที่เคยทำแล้วก็ตาม แต่หลายคนก็ยังมองหาทำต่อไปเรื่อย ๆ ในงานที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะตราบดีที่ยังมีชีวิตอยู่รายได้ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งถ้าต้องอยู่อย่างลำพัง การมีรายได้พอจุนเจือตนเองบ้าง ก็จะทำให้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อนหรือ เป็นภาระใคร
6. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ต่างวัย ต่างทัศนคติ และอาจจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว และในที่สุดผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้ ที่จะตายจากไปอย่างสงบ ด้วยใจที่งดงามไม่เป็นทุกข์

ด้วยเหตุผลนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นยิ่ง และจะอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อช่วยให้การเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุให้สามารถจัดการชีวิตในบั้นปลายของตนเองได้อย่างมีความสุข สงบ ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความทันสมัย อยู่เสมอ สามารถรับทราบข้อมูลต่าง ๆ จากสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล มีความสุข และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมภายในร่างกาย ของตน การคงสมรรถนะทางด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตน การเข้าถึงบริการภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึง การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออม ในรูปแบบต่าง ๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ หรือต่อยอดอาชีพเดิม เพิ่มรายได้

4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ รวมถึง รู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ทฤษฎี 1 ชั่วโมง 30 นาที

ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2. วิทยากรสาธิตการออก กำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบเพลง 3. วิทยากรฝึกและร่วมกันออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบ เช่น ทำเหยียดแขน ทำยืดลำตัว ทำยืดขา ฯลฯ		30 นาที
2	ชัวร์ก่อนแชร์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญ	ผู้สูงอายุกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ 	1. วิทยากรให้ความรู้การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล 2. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอเรื่องภัยสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน (การเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล) 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก	30 นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		ของการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล		ประสบการณ์ที่ได้รับร่วมกัน 4. วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ		
3	รู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ	1. ความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. มิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. วิทยากรให้ชมข่าว หรือคลิปตัวอย่างเกี่ยวกับมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	30 นาที	
4	เขียนได้อ่านออก	1. เพื่อป้องกันการลืมนหนังสือของผู้สูงอายุ 2. เพื่อฝึกการอ่าน การเขียนของผู้สูงอายุ	การฝึกการเขียนหนังสือตามคำบอก การฝึกอ่านคำ	1. วิทยากรฝึก ร่วมกับผู้สูงอายุอ่านและเขียน		1 ชม 30 นาที

#### การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างการอบรมจากการปฏิบัติ

#### เงื่อนไขการผ่านการอบรม

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

#### หลักฐานการผ่านการอบรม

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา