

**ด่วนที่สุด**

ที่ ศธ ๐๗๐๗๙/ ๑๑๕๖



สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง  
อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง ๒๑๐๐๐

๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการบริการวิชาการการฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หนังสือที่ อว ๖๔.๖(๒๗๗๕)/๐๒๘๑ ลงวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. โครงการบริการวิชาการ การฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง” จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประชาประชาสัมพันธ์โครงการบริการวิชาการการฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง” ขึ้น ในรูปแบบออนไลน์ โดยจัดการอบรมตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง สิงหาคม ๒๕๖๗ เพื่อสร้างพื้นที่การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับใช้มหาวิทยาลัยเป็นฐานผ่านเทคโนโลยีที่เหมาะสม นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง ขอประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าวให้สถานศึกษา และผู้ที่สนใจ ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายบุคลากรและนักศึกษา รวมทั้งผู้สูงอายุในสังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เข้าร่วมการอบรมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และ ๒

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง

ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง  
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง

กลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๗๓๑๗ ต่อ ๑๑๗

โทรสาร ๐ ๓๘๖๑ ๓๖๖๒

“เรียนดี มีความสุข”

2885  
31 2567  
1482  
กรณัฒมหาวิทยาลัย  
น ทม. 10330

14.2  
24/4  
13.5

207  
 7050  
 B-1 WA 2567  
 1118  

|                          |    |                          |     |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | 42  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | 226 |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |
| <input type="checkbox"/> | na | <input type="checkbox"/> | na  |

 206

## โครงการบริการวิชาการ

การฝึกอบรมหลักสูตร "การพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง"

ดำเนินการโดย

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ร่วมกับ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยวัยที่สามประเทศไทย (U3A Thailand) และภาคีเครือข่าย

### 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงตามวัย เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอันเป็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ คือการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุจึงควรเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตซึ่งเป็นกระบวนการที่มีการมีส่วนร่วมในสังคมนรูปแบบหนึ่งที่บุคคลจะได้รับตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองได้ตามวิถีชีวิตของตน และส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพกายและจิต อันส่งผลโดยตรงให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุข มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Aging) ด้วยเหตุผลดังกล่าวภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ และภาคีเครือข่าย จึงจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ "มหาวิทยาลัยวัยที่สาม U3As" ขึ้น โดยมีกรอบแนวคิดเพื่อกำหนดสาระเนื้อหาและกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. เนื้อหาสาระด้านสุขภาพ ได้แก่ กระบวนการสุขภาพตามธรรมชาติ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โรคอุบัติใหม่และภาวะอาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2. เนื้อหาสาระด้านความมั่นคง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุและการทำพินัยกรรม สิทธิผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมภายในบ้านของผู้สูงอายุ การจัดการด้านการเงินสำหรับผู้สูงอายุ การขายสินค้าออนไลน์

3. เนื้อหาสาระด้านสังคมและสภาวะแวดล้อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมสู่วิถีชีวิตใหม่ การใช้สมาร์ทโฟนและโซเชียลมีเดีย การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล การใช้ดนตรีเพื่อบำบัดความวิตกกังวล

4. เนื้อหาสาระด้านการมีส่วนร่วม ได้แก่ การเรียนรู้ระหว่างวัยและการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว การประนีประนอมต่อรองกับคนรุ่นใหม่ การมีความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นอาสาสมัครในด้านต่าง ๆ ในชุมชน การมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ

ทั้งนี้ เพื่อสร้างพื้นที่การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับใช้มหาวิทยาลัยเป็นฐานและผ่านเทคโนโลยีที่เหมาะสม เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในการใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีคุณค่า โดยมีมหาวิทยาลัยวัยที่สามเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเกิดการมีส่วนร่วมในสังคมผ่านกระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยประสานกับวิทยาการที่เปี่ยมด้วยความรู้และประสบการณ์เชิงปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้อันเป็นการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่นำไปสู่การร่วมมือในการพัฒนาองค์ความรู้และขับเคลื่อนองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลังด้วยกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความสามารถในการประยุกต์ความรู้ที่ได้รับด้านสุขภาพ ความมั่นคง สังคม และสภาวะแวดล้อม และการมีส่วนร่วมเพื่อประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในบริบทจริง
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อยกระดับทักษะใหม่หรือเพิ่มทักษะใหม่เพื่อยกระดับตนเองให้สามารถทำงานกับการเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสู่โลกการทำงานภายหลังการเกษียณอายุงาน
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันอันเป็นการเสริมสร้างอุปนิสัยสร้างคุณค่าเพื่อสังคม

## 3. ผู้เข้าร่วมโครงการ

ภาคีเครือข่ายของมหาวิทยาลัยและผู้สนใจทั่วไปที่สมัครเข้าอบรม 300 คน

## 4. วิทยากร

คณะวิทยากร จำนวน 6 คน ดังนี้

4.1 นายแพทย์สิทธิลา ลิขิตนุกูล แพทย์สังคมสื่อสารเพื่อคุณธรรม เจ้าของเพจ “คุณหมอสตอรี” บรรยายหัวข้อ รู้ทันโรค NCDS ในผู้สูงอายุ วันพฤหัสบดีที่ 13 มิถุนายน 2567 เวลา 17.00-19.00 น.

4.2 อาจารย์มารีน่า จงเลิศเจษฎาวงศ์ วิทยาลัยเทคโนโลยีธุรกิจอาหารไทยและนานาชาติ บรรยายหัวข้อ อาหารสำหรับผู้สูงอายุ วันพุธที่ 26 มิถุนายน 67 เวลา 17.00-19.00 น.

4.3 นายอุกฤษณ์ มากมี อัยการประจำกอง สำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายการอนุญาตโตตุลาการ บรรยายหัวข้อ กฎหมายมรดก ฉบับสามัญประจำบ้าน วันพุธที่ 24 กรกฎาคม 2567 เวลา 17.00-19.00 น.

4.4 อาจารย์ ดร.กชกร จุ่มณี ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้แนะนำการลงทุนตราสารทั่วไป (IC license โดย กสท.) บรรยายหัวข้อ จัดการเงินอย่างไร ให้เกษียณสุข (50+ Ready for Happy Retirement) วันพฤหัสบดีที่ 25 กค. 2567 เวลา 17.00-19.00 น.

4.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลชัย กุลตวนิช ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและอีเลิร์นนิ่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง บรรยายหัวข้อ ครีเอเตอร์วัยเก๋าส่งสร้างสื่อง่าย ๆ ด้วยโทรศัพท์เครื่องเดียว วันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2567 เวลา 17.00-19.00 น.

4.6 นายปองพล ชุชนะโชติ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ กรมสุขภาพจิต บรรยายหัวข้อ สื่อสารอย่างเข้าใจ เพิ่มพลังใจให้ครอบครัว วันจันทร์ที่ 26 สิงหาคม 2567 เวลา 17.00-19.00 น.

## 5. รูปแบบการจัดกิจกรรม

หลักสูตรการพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลัง จัดเป็นการบรรยายออนไลน์ทาง Zoom สำหรับผู้เรียนที่ลงทะเบียนเรียนล่วงหน้า เดือนละ 2 ครั้ง รวม 6 ครั้ง

## 6. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในฐานะผู้สูงอายุที่มุ่งสู่ภาวะการณสูงวัยอย่างมีพลังด้วยกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและเห็นคุณค่าในตนเอง

7.2 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวัยที่สามประเทศไทย U3A Thailand และภาคีเครือข่าย เกิดพื้นที่การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับไหมมหาวิทยาลัยเป็นฐานและผ่านเทคโนโลยีที่เหมาะสม เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในการใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีคุณค่า โดยมีมหาวิทยาลัยวัยที่สามเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเกิดการมีส่วนร่วมในสังคมผ่านกระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต