

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง

การใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับ สว.



ดร. อรรถพ วราอัสวปติ
onnopw@hotmail.com

เลขฯ ชมรมผู้สูงอายุ (สว.ส)
ศูนย์อนามัยที่ ๕

พระทรงเป็นผู้นำและจุดประกายวงการคอมพิวเตอร์ในประเทศไทย



ดร. อรรถพ วราอัสวปติ

กำลังใจจากในหลวงต่อผู้สูงวัย

ทรงเป็นผู้นำด้านการศึกษา ใช้งานคอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาประเทศ นำมาซึ่งความร่วมมือเป็นสุขของพสกนิกรชาวไทยโดยถ้วนหน้า



ดร. อรรถพ วราอัสวปติ

สังคมโลกในยุคไอที

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology: IT) ได้รับการพัฒนาให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง มวลมนุษยชาติต่างตระหนักดีถึงอิทธิพลของคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ต่อชีวิตของเรา

ดร. อรรถพ วราอัสวปติ

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนในโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และแพร่หลาย ไปอย่างกว้างขวาง จนอาจกล่าวได้ว่า คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

ดร. อรรถพ วราอัสวปติ

ภาวะประชากรสูงอายุในประเทศไทย

กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุ" (Aging Society) ประชากรสูงอายุของไทย เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยปีพ.ศ. 2550 จะมีจำนวน 7,187,000 คน (ร้อยละ 11) ปีพ.ศ. 2568 จะมีจำนวน 13,958,000 คน (ร้อยละ 19.2) ปีพ.ศ. 2593 จะมีจำนวน 20,702,000 คน (ร้อยละ 27.8)

ดร. อรรถพ วราอัสวปติ

นโยบายระดับชาติ

มีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ที่ใช้คุ้มครองผู้สูงอายุโดยตรง คือ **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546** เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมศักยภาพ คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง **มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นำไปสู่ "สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ"** และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

ดร. อรรถพร วราอัศวปติ

7

ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาส

- ตามปฏิญญาผู้สูงอายุไทย (Declaration on Thailand's Older Persons) ข้อ 3 ที่ว่า "ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้าน เพื่อสามารถปรับตัวทางของตนเองให้สมวัย"
- **คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง**

ดร. อรรถพร วราอัศวปติ

8

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

เป็นส่วนสำคัญในการเกิดโลกาภิวัตน์ ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมโลก รวมชีวิตผู้สูงอายุ เทคโนโลยีดังกล่าวได้ทำให้เกิดเว็บไซต์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-Mail) ซึ่ง **ช่วยให้ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตดีขึ้น** หลายท่านได้ใช้เวลาว่างในการศึกษาค้นคว้า แสวงหา ถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้อันเกิดจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้สั่งสมมายาวนาน เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนรุ่นหลัง และประโยชน์โดยตรงแก่ผู้สูงอายุเอง

ดร. อรรถพร วราอัศวปติ

9

สถิติการใช้ ปี พ.ศ. 2551



ดร. อรรถพร วราอัศวปติ

10

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

จุดเปลี่ยนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



11

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ช่วยผู้สูงอายุได้อย่างไร



ดร. อรรถพร วราอัศวปติ

12

ประโยชน์จากคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

- เล่น (Play) เรียน (Learn)
- **Play + Learn = Plearn** **เพลิน พัฒนา**
- ทำงาน (Work)
- สื่อสาร (Communication)
- สืบค้น (Search) ข้อมูลข่าวสาร



ดร. อรรณพ วราอัศวปติ

13

ประโยชน์ของคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตต่อ สว.

- ทำให้ผู้สูงวัย มีสังคมเสมือน (Virtual Society) กับคนในวัยเดียวกัน จากทั่วประเทศ และทั่วทุกมุมโลก สร้างสังคมใหม่ให้กับผู้สูงวัย
- ลดช่องว่างระหว่างวัย สามารถติดต่อสื่อสารกันได้กับลูก ๆ หลาน ๆ
- **ขจัดความกลัว** และเพิ่มความกล้า ที่จะใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
- ทำให้**ก้าวทันโลก** เป็นคนทันสมัย และ ช่วยฝึกสมอง ฝึกความลับไว เป็นการ**ป้องกันโรคอัลไซเมอร์**

ดร. อรรณพ วราอัศวปติ

14

ผู้สูงอายุกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผ่านคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต บนเว็บไซต์ รูปแบบใหม่ ๆ ที่กลายเป็น **เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network)**

เช่น MSN, **Blog**, Facebook, Twitter, Wikipedia เป็นต้น

ทำให้เกิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการจัดการความรู้ขึ้นได้อย่างไร้ขีดจำกัด

ดร. อรรณพ วราอัศวปติ

15

บล็อก (Blog หรือ Weblog)

- ถือเป็นเว็บไซต์อีกรูปแบบหนึ่ง เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ดีมาก ผู้ใช้สามารถสร้างบล็อกส่วนตัว เปรียบเสมือนเว็บไซต์ส่วนตัวได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ในการเขียนเว็บไซต์ หรือโปรแกรมใดๆ **ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ** ในการใช้งานบล็อก
- Gotoknow (<http://gotoknow.org>) เป็นบล็อกเพื่อการจัดการความรู้ของประเทศไทย จัดทำขึ้นภายใต้การสนับสนุนของสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดร. อรรณพ วราอัศวปติ

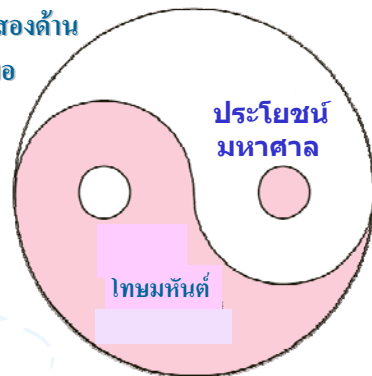
16

เครือข่าย สว.สสส. ใน Facebook



17

เหรียญมีสองด้านเสมอ



ดร. อรรณพ วราอัศวปติ

18

ข้อพึงระวังในการใช้งาน

- คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต (WWW) สำหรับผู้สูงอายุ
- จำเป็นต้องมีความรู้เท่าทันในการใช้งานอย่างปลอดภัย ไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต
- ชีวิตในโลกไซเบอร์ มีอันตรายไม่น้อย และไม่แปลกที่บางคนเรียกโลกแห่งนี้เป็น “บ้านป่าเมืองเถื่อน” หรือ **Wild Wild West (WWW) ยุคใหม่**

ดร. อรรณพ วราธิปไตย

19

ดู สนุก และ สร้างสรรค์ ด้วยอินเทอร์เน็ต



ดร. อรรณพ วราธิปไตย

20

หลักสูตรที่ 1 รู้ทันชีวิตในยุคไอที สำหรับมือใหม่

- ระยะเวลา 12 ชั่วโมง (3 ครั้ง ๆ ละ 4 ชั่วโมง)
- การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเบื้องต้น
- ท่องโลกไซเบอร์ด้วย WWW
- การสืบค้นข้อมูลข่าวสารจาก Google
- การรับ-ส่งอีเมลล์ด้วย Windows Live หรือ Gmail
- การรับ-ส่งอีการ์ด (E-Card) และ การตกแต่งภาพเบื้องต้นด้วย Photoscape

ดร. อรรณพ วราธิปไตย

21

หลักสูตรที่ 2 เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network)

- รู้จักเครือข่ายสังคมออนไลน์
- เว็บบล็อก (Web Blog) และการใช้เบื้องต้น
- การใช้เว็บบล็อก Gotoknow.org และ เครือข่าย
- Facebook กับการใช้เบื้องต้น
- สนุก และติดตามความเคลื่อนไหวของสังคมด้วย Facebook
- Twitter และการใช้เบื้องต้น
- สนุกและติดตามข้อมูลข่าวสารด้วย Twitter

ดร. อรรณพ วราธิปไตย

22

การจัดการเรียนรู้หลักสูตรนี้

- เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง
- **Learn by Doing** ด้วย 
- เรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน
- เรียนรู้แบบชุมชนเป็นสุข 

ดร. อรรณพ วราธิปไตย

23

สิ่งสำคัญกว่าคือ เรียนรู้แล้วไม่ทิ้ง



ดร. อรรณพ วราธิปไตย

24

ปรับปรุงจากหลักสูตรของ OPPY Club

ที่มาของ OPPY Club เป็นคู่มือสำหรับผู้สูงอายุ



เป็นชมรมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินการโดย **คุณหญิงฉวี จาคิวณิช** ประธานชมรม เป็นหลักสูตรที่ได้รับการออกแบบและพัฒนา **มากกว่า 10 ปี** ให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านการใช้งานคอมพิวเตอร์มาก่อน

ดร. อรรณพ วราธิวัฒน์

25

หลักสูตรคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตขั้นพื้นฐาน

- ระยะเวลาในการอบรม : 21 ชั่วโมง (7 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง) ค่าลงทะเบียน:
- วันธรรมดา 3,500 บาท (ค่าอบรม 3,200 บาท และ ค่าสมาชิกรายปี 300 บาท)
- วันเสาร์ 4,500 บาท (ค่าอบรม 4,200 บาท และค่าสมาชิกรายปี 300 บาท)

(<http://www.happyppy.com>)

ดร. อรรณพ วราธิวัฒน์

26

เอกสารอ้างอิงหลัก

- คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดย ทศพนธ์ นรทัสน์ (thossaphol_no@nesac.go.th) โครงการจัดตั้งชมรมเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อความเท่าเทียมกัน (ICT for All) เว็บไซต์ <http://ictforall.org>

ดร. อรรณพ วราธิวัฒน์

27