

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ



ที่มาที่ไป

โรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ “ภายใต้แนวคิดการศึกษาออกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต” ผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะด้านการดูแลตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ในระดับสูง รวมถึงการพัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging)

การเกิดโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยพัฒนามาจากการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นหลัก และมีกรดำเนินการหลากหลายวิธีและหลากหลายกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ตามแต่บริบทพื้นที่ แต่ประการหลักสำคัญคือ การแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ และการเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้กับผู้สูงอายุ และการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนงานด้านการพัฒนาศักยภาพและสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุมาโดยตลอด โดยเฉพาะในด้านการช่วยเหลือด้านความรู้และภาคีเครือข่ายเพื่อให้การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของพื้นที่นั้นๆ ประสบผลสำเร็จ

เรียบเรียงจาก

- การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ โดยศาสตราจารย์ศศิพัฒนา ยอดเพชร, รองศาสตราจารย์ภาวนา พัฒนศรี และนางสาวอนิกานต์ ศักดาพร
- กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลห้วยม้อ อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย



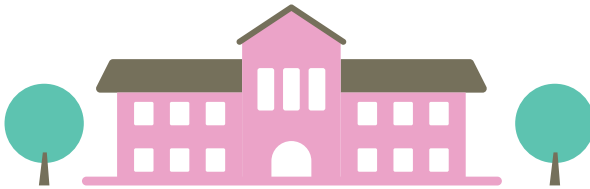
โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร

คือกิจกรรมที่สถาบัน หน่วยงาน หรือชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุในลักษณะของโรงเรียน ห้องเรียน โครงการ หรือกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ การพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม

ลักษณะการดำเนินงาน

ไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่จัดตั้งทั้งที่เป็นหน่วยงานข้าราชการ องค์กร ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา หรือผู้นำสถาบันการศึกษา ในรูปแบบการบริหารต่างๆ อาทิ การบริหารรูปแบบบูรณาการเครือข่ายจากทุกภาคส่วนและทุนสังคมจากทุกประเภท, การบริหารแบบมีคณะกรรมการระหว่างสถาบันศาสนา และองค์การบริหารส่วนตำบล, การบริหารแบบมีคณะกรรมการจากหน่วยงานจัดตั้ง เป็นต้น

และแม้โรงเรียนผู้สูงอายุจะมีวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกัน แต่เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนร่วมกัน



ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ



- ความสามารถในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น
- คุณค่าในชีวิตเพิ่มขึ้น
- รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสังคม
- นำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่น
- เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีและความเอื้ออาทรระหว่างเพื่อนฝูง
- เกิดอาชีพ เสริมสร้างรายได้

ขั้นตอน

การดำเนินงาน

แม้หน่วยงานการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันตามแต่ละพื้นที่ แต่ก็ มีขั้นตอนการดำเนินงานมาตรฐานที่ทุก หน่วยงานควรปฏิบัติตามดังนี้



1. ประชุมประชาคมเพื่อ สร้างความเข้าใจและ ความร่วมมือจากพื้นที่



2. คัดเลือก และแต่งตั้งคณะ ทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ



3. จัดทำแผนขั้นตอนใน การดำเนินงาน



4. จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ



5. ขับเคลื่อนการดำเนินงาน



6. ติดตามและประเมินผล การดำเนินงาน

สถานที่จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขึ้นอยู่กับความสะดวกในพื้นที่ และโครงสร้างรูปแบบการจัดตั้ง เช่น

อาคาร
เรียนเก่า



วัด



บ้าน
ผู้จัดตั้ง



ที่ทำการ
เทศบาล



สถานที่
ราชการ



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและ
ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)



องค์ประกอบหลักโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ



ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

เป็นกลยุทธ์สร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและ “ใบเบิกทาง” แก่การดำเนินงาน มีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน โดยอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น ผู้นำชุมชน นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น



ครูใหญ่ ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

เป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนงาน ส่วนใหญ่มักเป็นแกนนำผู้ริเริ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ซึ่งได้รับการยอมรับศรัทธา โดยมีบทบาทสำคัญในการประสานงานและสร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน



คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน

ถือเป็นเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง



ทีมวิทยากรจิตอาสา

โรงเรียนผู้สูงอายุใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงวิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ เช่น กศน. รพ.สต. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน





การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้วยหลัก 5 ก

การบริหารจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุ
ให้ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีสิ่งสำคัญ 5 ประการดังนี้



1.กลุ่ม

ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงานและกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ

วิธีสร้างการรวมกลุ่ม เช่น เปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ ต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่มีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ สร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก เช่น เสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ

2.รสนมการ

เป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ



ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกกรรมการ แล้วแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

3. กติกา

ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ต้องร่วมยึดถือและปฏิบัติตาม จะช่วยให้การดำเนินงานมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน และแม้ต้องเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่ก็ยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้



4. กิจกรรม

เริ่มแรกอาจเน้นที่การสร้างกิจกรรมการแก้ไขปัญหาลูกผู้สูงอายุง่ายๆ เช่น จัดพบปะกันทุกเดือน จัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลง เดินรำ เมื่อประสบการณ์มากขึ้นจึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

5. กองทุน

เพื่อให้การขับเคลื่อนงานเป็นไปอย่างมั่นคงจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตัวเอง

วิธีหางบประมาณ

- สร้างกองทุนของตนเองด้วยการเก็บค่าสมาชิก
- การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา
- การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม
- การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานและแหล่งทุนต่างๆ เช่น กองทุนผู้สูงอายุ, กองทุนสุขภาพตำบล, สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กองทุนสุขภาพตำบล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นต้น



โครงสร้างและการบริหารจัดการ โรงเรียนผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ

การบริหารและการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุ
มีหลากหลายรูปแบบไม่ตายตัวดังเช่นตัวอย่างเหล่านี้

- **การบริหารรูปแบบบูรณาการเครือข่ายจากทุกภาคส่วนและทุนสังคมจากทุกประเภท** เช่น โครงสร้างการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง จังหวัดเชียงราย ที่มีการบูรณาการการจัดการร่วมกับหน่วยงาน องค์กร และสถาบันทั้งภายในและภายนอกชุมชน

กรณีศึกษา

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง จังหวัดเชียงราย แบ่งโครงสร้างหลักออกเป็น 3 ฝ่ายดังนี้

1. คณะกรรมการที่ปรึกษา

- เจ้าคณะจังหวัดเชียงราย (ประธานกรรมการ)
- ประธานสภาวัฒนธรรม จังหวัดเชียงราย (รองประธานกรรมการ)
- อดีตผู้อำนวยการ โรงพยาบาลพะเยา (กรรมการ)



2. คณะกรรมการอำนวยความสะดวก

- นายท. ออบต. ห้วยม้ง (ประธานกรรมการ)
- กำนันตำบลห้วยม้ง (รองประธานกรรมการ)
- ประธานผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง (กรรมการ)



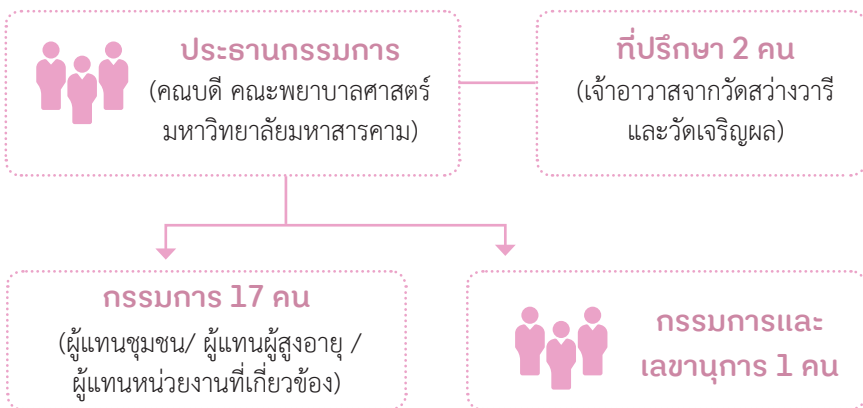
3. คณะกรรมการบริหาร

- พระสงฆ์ รองเจ้าคณะอำเภอพาน (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ)
- รองนายก อบต. ห้วยม้ง (รอง ผอ. โรงเรียนผู้สูงอายุ)
- คณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อบต. ห้วยม้ง/ ผู้อำนวยการ รพ.สต. ห้วยม้ง / รอง ผอ. โรงเรียนป่าแดงวิทยา (ครูผู้สอน)
- ข้าราชการเกษียณ / ผู้สูงอายุ (ครูจิตอาสา)



- **การบริหารแบบมีคณะกรรมการจากหน่วยงานจัดตั้ง** เช่น สถาบันศาสนา วัด ภาคราชการ ผู้แทนผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในชุมชนและอำเภอเดียวกัน โดยมีหัวหน้าองค์กรที่ก่อตั้งเป็นประธานกรรมการ ส่วนคณะกรรมการอาจมีความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละพื้นที่ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองท่าของยาง จังหวัดมหาสารคาม

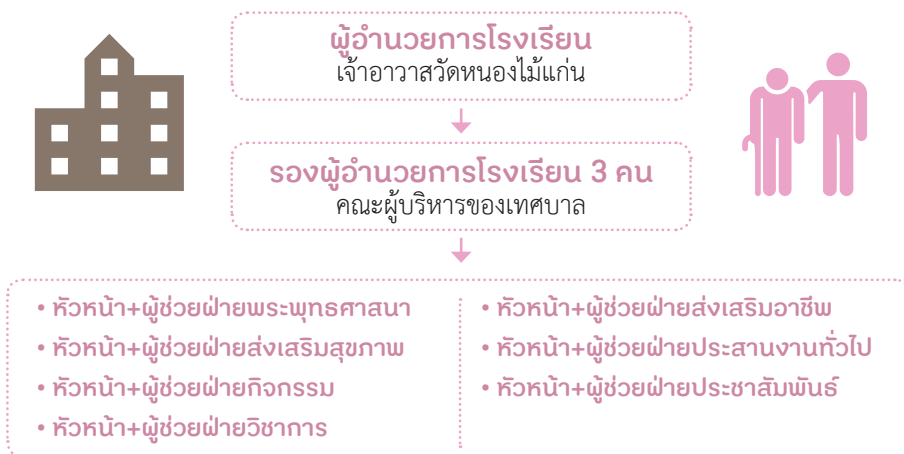
โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองท่าขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม



• การบริหารแบบมีคณะกรรมการระหว่างสถาบัน
ศาสนา และองค์การบริหารส่วนตำบล เช่น โรงเรียน
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน ที่บริหารงานในรูปแบบ
คณะกรรมการโรงเรียน โดยมีเจ้าอาวาสวัดหนองไม้แก่นเป็น
ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะผู้บริหารของเทศบาลหนองลานเป็น
รองผู้อำนวยการ และเจ้าหน้าที่ส่วนต่างๆ ของเทศบาลตำบล
หนองลาน เป็นผู้รับผิดชอบภารกิจ



โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน



หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ

สัดส่วนของเนื้อหาที่เหมาะสม

เนื้อหาความรู้
ที่ผู้สูงอายุ
ต้องรู้
ร้อยละ 50

เนื้อหาความรู้
ที่ผู้สูงอายุ
ควรรู้
ร้อยละ 30

เนื้อหาความรู้
ที่ผู้สูงอายุ
อยากรู้
ร้อยละ 20

ระยะเวลาในการสอนที่เหมาะสม

ควรมีการเรียนการสอนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง จัดสอน
ทุกสัปดาห์ ระยะเวลาเรียนประมาณ 4 เดือนหรือราว 96 ชั่วโมง



การสร้างเนื้อหาหลักสูตรการสอน

ควรแบ่งชุดการเรียนรู้เป็นหมวดหมู่เพื่อดึงดูดใจผู้เรียน
และช่วยให้นักเรียนสูงอายุสามารถเข้าใจโครงสร้าง
หลักสูตรได้ง่ายขึ้น และควรใช้ชื่อชุดการเรียนรู้เป็นภาษา
ง่ายๆ ดังชุดความรู้สู่การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
(Active Aging) ประกอบด้วย



ชุดการเรียนรู้ 3 ชุด รวม 96 ชั่วโมง

ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ**ต้องรู้** (48 ชั่วโมง)

ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ**ควรรู้** (28 ชั่วโมง)

ชุดการเรียนรู้ที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ**อยากรู้** (20 ชั่วโมง)



ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ 48 ชั่วโมง

รายวิชา	ชั่วโมง
รายวิชาที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกับการป้องกันและการรักษาสุขภาพ	4
รายวิชาที่ 2 การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ	4
รายวิชาที่ 3 การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ	6
รายวิชาที่ 4 อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3
รายวิชาที่ 5 การใช้ยาอย่างถูกวิธี	3
รายวิชาที่ 6 พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	2
รายวิชาที่ 7 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ	6
รายวิชาที่ 8 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม	4
รายวิชาที่ 9 สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย	4
รายวิชาที่ 10 กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ	6
รายวิชาที่ 11 การพัฒนาตนเอง	6

ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้ 28 ชั่วโมง

(ผู้จัดการเรียนการสอนเลือก 7 วิชา วิชาละ 4 ชั่วโมง)

รายวิชา	ชั่วโมง
รายวิชาที่ 1 พุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน	4
รายวิชาที่ 2 วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน	4
รายวิชาที่ 3 อาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม	4
รายวิชาที่ 4 อาเซียนน่ารู้	4
รายวิชาที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก	4
รายวิชาที่ 6 ภัยพิบัติทางธรรมชาติและเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ	4
รายวิชาที่ 7 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล	4
รายวิชาที่ 8 การใช้สมาร์ทโฟน	4
รายวิชาที่ 9 โรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่	4
รายวิชาที่ 10 การปฐมพยาบาล	4
รายวิชาที่ 11 ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	4
รายวิชาที่ 12 การเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่เหมาะสม	4

ชุดการเรียนรู้ที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุอายุ 20 ชั่วโมง

(ผู้จัดการเรียนการสอนเลือกรายวิชาตามความเหมาะสม
โดยให้มีชั่วโมงรวมแล้วไม่น้อยกว่า 20 ชั่วโมง)

รายวิชา	ชั่วโมง
รายวิชาที่ 1 การเกษตร	3
รายวิชาที่ 2 ดนตรี เช่น กีตาร์ อังกะลุง	3
รายวิชาที่ 3 งานศิลปะประดิษฐ์ เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์ พับเหรียญโปรยทาน	3
รายวิชาที่ 4 คหกรรม เช่น อาหาร การถนอมอาหาร	3
รายวิชาที่ 5 การทำผลิตภัณฑ์จากวัสดุพื้นบ้าน เช่น จักสาน ไม้กวาด	3
รายวิชาที่ 6 กีฬา เช่น เปตอง	3
รายวิชาที่ 7 ทักษะวิชาการ เช่น คัดไทย สุภาษิต	3
รายวิชาที่ 8 การจัดการด้านการเงิน	3
รายวิชาที่ 9 การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย	3
รายวิชาที่ 10 ศาสนพิธีและธรรมเนียมปฏิบัติ	3
รายวิชาที่ 11 กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างวัย	3
รายวิชาที่ 12 ทัศนศึกษา	3
รายวิชาที่ 13 อื่นๆ	-
รวมทั้งหมด	96

เนื้อหาหลักสูตรนี้เป็นกรอบแนวทางการจัดการเรียนการสอน สามารถปรับความเข้มข้น
ของเนื้อหา ระยะเวลา และความเหมาะสมของบทเรียนให้ตรงกับบริบทพื้นที่



ผู้ถ่ายทอดความรู้

ผู้ถ่ายทอดความรู้อาจเป็น

ครูผู้สอน ครูจิตอาสา วิทยากรจากผู้มีประสบการณ์ด้านต่างๆ เช่น พระสงฆ์/ ผู้เกษียณจากงานประจำ/ ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้รู้ในชุมชน และผู้ปฏิบัติงานทั้งภาครัฐและเอกชน

เคล็ดลับการถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนชอบ

- ถ่ายทอดความรู้ได้หลากหลายบทบาทพร้อมกัน : ผู้ถ่ายทอดความรู้ควรแสดงได้หลากหลายบทบาทการสอน โดยแต่ละบทบาทขึ้นอยู่กับเนื้อหา บรรยากาศ และการตอบสนองของนักเรียนผู้สูงอายุ โดยต้องเป็นทั้งผู้นำเสนอ ผู้ตั้งคำถาม จัดบรรยากาศการเรียนรู้ ประเมินการเรียนรู้ ปรับความรู้ความเข้าใจของนักเรียนสูงอายุให้ถูกต้องตามหลักการ หากผู้ถ่ายทอดความรู้แสดงแต่บทบาทผู้สอนเพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงปฏิกริยาของนักเรียนสูงอายุที่เบื่อง่ายอยู่แล้ว ก็จะนำไปสู่ความสนใจที่ลดลงเรื่อยๆ
- Edutainer : ควรให้ทั้งความรู้และความบันเทิงควบคู่
- อุปกรณ์ความบันเทิงช่วยสอน : เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ เพลง การสาธิต การสอดแทรกกิจกรรมให้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะ เป็นต้น เพราะนักเรียนสูงอายุส่วนใหญ่ไม่ชอบและไม่สนใจทฤษฎีหรือตัวหนังสือ

ประเ็นผล

นักเรียนสูงอายุที่จบหลักสูตรจากโรงเรียนสูงอายุควรมีพัฒนาการด้านทักษะต่างๆ เหล่านี้

ดูแลตนเองได้

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ, ควบคุมการเจ็บป่วยของโรคได้, จัดการตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ฯลฯ

มีสุขภาพทางกายและจิตที่ดี

เข้าใจและสามารถนำวิธีการเสริมสร้างสุขภาพไปใช้ได้ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

พัฒนาความสามารถทางสังคม

มีมารยาทในการสมาคมที่ดี, เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ยอมรับฟังผู้อื่น, แต่งกายเหมาะสมตามกาลเทศะและโอกาส

ควบคุมตนเองได้

ปรับปรุงนิสัยตนเองในทางที่ดีขึ้น, มีวินัย

ทำสิ่งที่ปรารถนาตามศักยภาพของตน

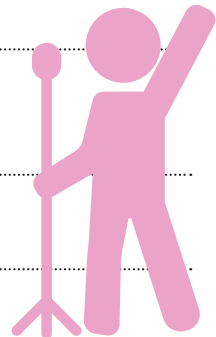
กล้าแสดงออกมากขึ้น

ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม

ถ่ายทอดภูมิปัญญา, เป็นจิตอาสา

ความสามารถทางเศรษฐกิจ

สร้างอาชีพเสริม



โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงิ้ว
อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย



“แก่อ่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ”

จุดเริ่มต้น

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงิ้วก่อกำเนิดขึ้นจากการต้องการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายและการทำร้ายตนเองของผู้สูงอายุที่มีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งตำบลห้วยงิ้ว อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายแห่งนี้เป็นตำบลที่มีจำนวนผู้สูงอายุสูงถึง 24% (1,431 คน) จากประชากรทั้งหมด 6,534 คน จาก 13 หมู่บ้าน

ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุฆ่าตัวตาย

คือความเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเกิดจาก

- การต้องใช้ชีวิตตามลำพัง เพราะลูกหลานออกไปทำงานต่างจังหวัดหรือนอกบ้าน
- ขาดการเอาใจใส่และการดูแล
- ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น

ทุนเดิมและจุดอ่อน

ตำบลห้วยงิ้วมีการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกาย การฝึกจิตใจและอารมณ์ด้วยการฟังพระเทศน์หรือปฏิบัติสมาธิ กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ขาดความต่อเนื่อง เพราะจัดเป็นครั้งคราว จึงไม่สามารถแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การแก้ปัญหา

จัดเวทีประชุมแกนนำระดับตำบลประมาณ 100 กว่าคน (จัดขึ้นทุกวันที่ 7 ของเดือน) ร่วมกันหารือและได้ข้อสรุปว่า “โรงเรียนผู้สูงอายุ” เป็นรูปแบบทางออกที่จะทำให้สามารถจัดกิจกรรมผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ โดยการสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุเป็นทั้งผู้รับและผู้เรียนรู้ไปพร้อมๆกัน รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์ได้ในทุกระดับทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน สังคม ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและชุมชน ตามวิสัยทัศน์ที่ว่า “แก่อ่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ”

การจัดตั้งและบริหารงานโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลห้วยจัม

แรกเริ่ม อบต. ห้วยจัมได้เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นด้วยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายจากทุกภาคส่วนในตำบลห้วยจัม โดยมีพระครูสุจินต์กัลยาณธรรม เป็นผู้อำนวยการและครูใหญ่ และ อบต. ห้วยจัมสนับสนุนงบประมาณและสถานที่ในปีแรก ก่อนจะย้ายสถานที่ไปที่วัดศรีเมืองมูล ซึ่งมีพระครูสุจินต์กัลยาณธรรมเป็นเจ้าของวัด เนื่องจากจำนวนนักเรียนเพิ่มมากขึ้นจึงต้องขยายพื้นที่โดยมีการบริหารจัดการร่วมกับหน่วยงานองค์กร และสถาบันทั้งจากภายในชุมชนและภายนอกชุมชน ดังที่แสดงแผนผังโครงสร้างการบริหารงานในหัวข้อ “รูปแบบบูรณาการเครือข่ายจากทุกภาคส่วน และทุนสังคมจากทุกประเภท”



กระบวนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจัม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย



ที่มา

ผู้สูงอายุมีภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการต้องใช้ชีวิตตามลำพังหรือลูกหลานออกทำงานนอกบ้านไม่ค่อยมีเวลาได้พูดคุยหรือดูแลกัน, ปัญหาเศรษฐกิจฯ นำไปสู่การฆ่าตัวตาย และการทำกิจกรรมเฉพาะกิจเป็นครั้งคราว ไม่เพียงพอต่อการแก้ปัญหา

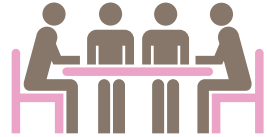


อบต. ห้วยจัม
กองการศึกษา



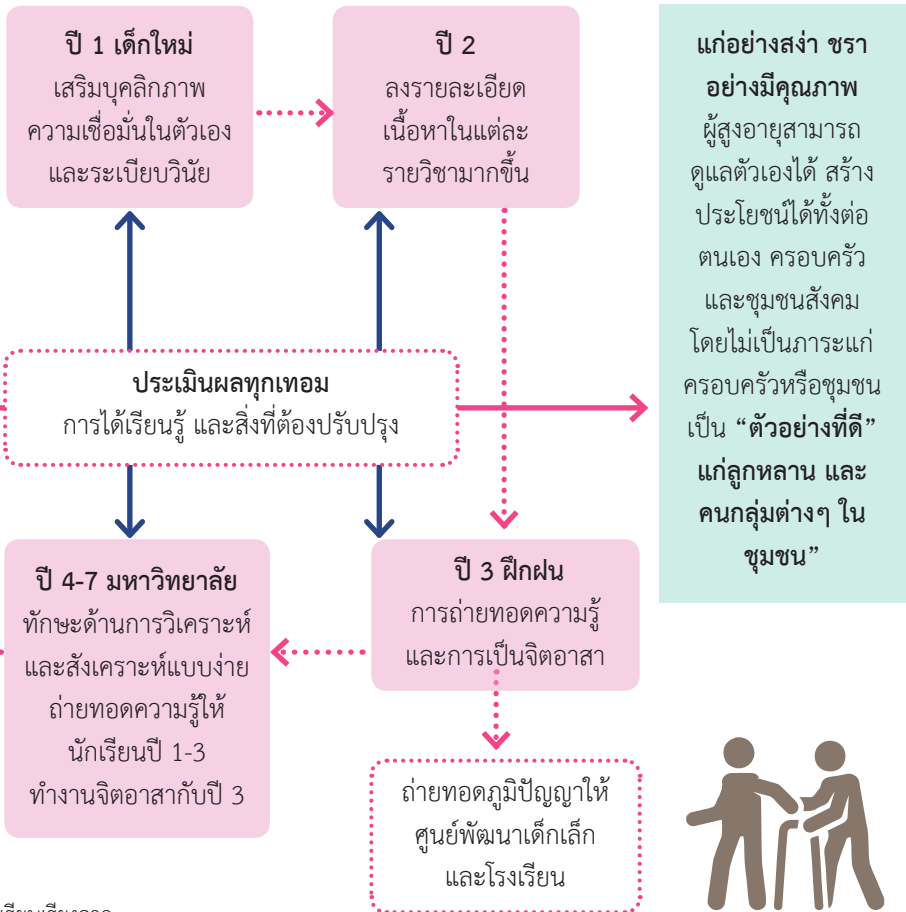
พระครูสุจิน
กัลยาณธรรม
วัดศรีเมืองมูล

ประชาสัมพันธ์
วันรับเบี้ยผู้สูงอายุ
และจัดวิทยากร / ครู
จิตอาสาให้ความรู้ทุก
หมู่บ้านเชิงชุมชน
มาเรียน



โรงเรียนผู้สูงอายุ
พื้นที่พบปะ เรียนรู้
พัฒนาให้เป็นผู้สูงอายุ
ที่มีคุณภาพ
(วัดศรีเมืองมูล)

ครูจิตอาสา
ข้าราชการบำนาญ,
นักรู้จัก, ราษฎรชาวบ้าน,
พระสงฆ์, ผู้นำชุมชน
 ฯลฯ



เรียบเรียงจาก

กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย



หลักสูตรการเรียนการสอน

- หลักสูตรขั้นต้น (ปีที่ 1) : เน้นปรับพื้นฐานเรื่องบุคลิกภาพ การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง และระเบียบวินัย
- หลักสูตรชั้นกลาง (ปีที่ 2) : ลงรายละเอียดเนื้อหาในแต่ละวิชามากขึ้น
- หลักสูตรชั้นสูง (ปีที่ 3) : ฝึกฝนถ่ายทอดความรู้และการเป็นจิตอาสา
- หลักสูตรมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ (ปีที่ 4-7) : ได้รับพัฒนาทักษะด้านการวิเคราะห์และการสังเคราะห์แบบง่าย ๆ

เปิดเรียนทุกวันพฤหัสบดีตั้งแต่เวลา 8.00-16.00 น. โดยแบ่งเป็นภาคเช้า และภาคบ่าย ดังนี้

- **ภาคเช้า** เป็นวิชาที่ให้ความรู้ เน้นวิชาที่ผู้สูงอายุควรมีความรู้และสิ่งที่คุณสูงอายุอยากรู้ โดยในแต่ละครั้งจะเรียน 3 วิชา จาก 7 วิชา (แต่แต่ละครั้งจะแตกต่างกัน) คือ วิชาพระพุทธศาสนา, การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, สังคมและวัฒนธรรม, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, กฎหมายเบื้องต้น, ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร, ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร
- **ภาคบ่าย** เป็นการเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยให้ผู้เรียนเลือกเรียนสิ่งที่ตนสนใจ ได้แก่ รำวงย้อนยุค, อดิสงฆ์, ทำไม้กวาดทางมะพร้าว, ทำพวงหรีด, ทำเหรียญโปรยทาน, จักสานผักตบชวา, ทำขนมพื้นบ้าน ฯลฯ

ครูผู้ถ่ายทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวงมี
มีประมาณ 10 กว่าคน ทั้งข้าราชการบำนาญ, นักธุรกิจ,
ประชาชนชาวบ้าน, พระสงฆ์, ผู้นำชุมชน ฯลฯ



การประเมินผล

มีการสอบประเมินผลทุกเทอม แต่เป็นในลักษณะการทดสอบที่ยืดหยุ่น เพื่อต้องการรู้ว่าผู้เรียนได้รับความรู้อะไรบ้างจากการเรียนในชั้นเรียน นอกจากนี้ยังมีการประเมินผลจากการมาเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

พลแห่งความสำเร็จ

- ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่เขียนหนังสือไม่ได้ สามารถเขียนชื่อตัวเองได้
- ผู้สูงอายุมีทักษะการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยขึ้น เช่น สวมหมวกกันน็อคขณะขับขีจากรที่แต่เดิมไม่เห็นความสำคัญ
- ลูกหลานของผู้สูงอายุบอกเล่าถึงอุปนิสัยขี้นของผู้สูงอายุว่าปรับตัวได้ดีขึ้น
- ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมงานของชุมชน หรืองานประเพณีต่างๆ โดยนึ่งเป็นกลุ่มอยู่แถวหน้า จากเดิมมักหลบไปนั่งอยู่แถวหลัง



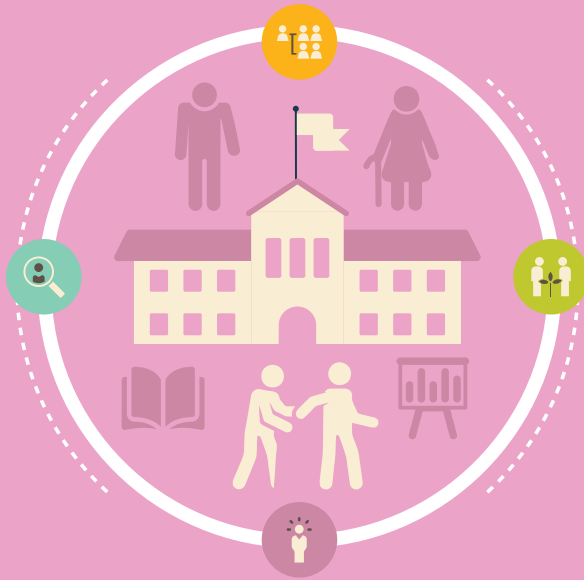
บทสรุปความสำเร็จ



ปัจจุบันโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ดำเนินงานอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลา 7 ปีแล้ว โดยมีนักเรียนสูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 300 คน จากจำนวน 137 คนในปีแรก โดยผู้สูงอายุในชั้นปีที่ 7 จำนวนประมาณ 50 คน ไม่มีความต้องการออกจากโรงเรียน เนื่องจากผูกพันกับเพื่อนๆ และคณะครูของโรงเรียน และต้องการรวมพลังเพื่อทำประโยชน์ให้กับชุมชนโดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง

นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุจากตำบลอื่นเข้ามาสมัครเป็นนักเรียนด้วย โดยเริ่มเข้ามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 และกำลังดำเนินการก่อสร้างอาคารเพื่อใช้เป็นศูนย์ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้บริการดูแลและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย (งบประมาณจากการเข้าร่วมประเมินรางวัลการบริหารจัดการที่ดีจากสำนักนายกรัฐมนตรี ปี พ.ศ. 2557)

โดยผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับนักเรียนผู้สูงอายุทำให้ชุมชนองค์กร และหน่วยงานต่างๆ เข้ามาศึกษาดูงานที่โรงเรียนแห่งนี้สม่ำเสมอ



โรงเรียนผู้สูงอายุ นวัตกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ภายใต้แนวคิด “การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ ตลอด
ชีวิต” เพื่อเสริมทักษะในการดูแลและพึ่งพาตนเองได้ รวมถึง
พัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญาและเศรษฐกิจ
เพื่อให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ”

สสส