

## ตอนที่ 2 ผลการศึกษาดูงาน U3A ในประเทศไทยและต่างประเทศ

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามที่เปิดดำเนินการทั้งในและต่างประเทศ ในประเทศไทย ได้แก่ มหาวิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลห้วยม และมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย ส่วนในต่างประเทศ ได้แก่ มหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศสิงคโปร์ และประเทศออสเตรเลีย

### 2.1 ผลการศึกษาดูงานในประเทศไทย

#### 2.1.1 ผลการศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลห้วยม



ภาพที่ 4.11 คณะผู้วิจัยเดินทางไปศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลห้วยม

คณะผู้วิจัยเดินทางไปศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลห้วยม ณ วัดศรีเมืองมูล ตำบลห้วยม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ในวันที่ 16 ธันวาคม 2561 โดยสัมภาษณ์พระครูสุจินต์ญาณธรรม และคุณพันธุดี พรหมเทศน์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

#### ความเป็นมา

“สถานการณ์การฆ่าตัวตายและประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ  
เป็นเหตุสำคัญที่นำมาสู่การตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม”

พระครูสุจินต์ญาณธรรม 16 ธันวาคม พ.ศ.2561

เนื่องจากแนวโน้มประชากรสูงอายุในตำบลห้วยวังมเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้นำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหันมาให้ความสำคัญกับการวางแผนและการจัดกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุในชุมชนมากขึ้น อย่างไรก็ตามกิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การตรวจสุขภาพ การอบรมดูแลสุขภาพ การดูแลเยี่ยมบ้านช่วยเหลือสิ่งของของยามเจ็บป่วย จนกระทั่งพบว่ามีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ถึง 3 ราย รายแรกเกิดขึ้นในปี 2549 สันนิษฐานว่าเกิดจากปัญหาทางเศรษฐกิจ รายที่สองในปี 2551 มีปัญหาด้านสุขภาพเจ็บป่วยเรื้อรัง และรายสุดท้าย ในปี 2553 ผู้สูงอายุรายสุดท้ายไม่ได้ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจหรือด้านสุขภาพ กล่าวคือ ไม่จนและไม่เจ็บเหมือนรายที่ผ่านมา แต่สันนิษฐานว่าเป็นผลมาจากโรคซึมเศร้า จากความเหงาที่อยู่ลำพังตัวคนเดียวในบ้านมา 2 ปี แม้ว่าลูกหลานไม่ได้ทอดทิ้งยังคงแวะมาหามาเยี่ยมเยียนบ้าง ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่การทบทวนถึงที่มาของปัญหาและแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านมาร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในปัจจุบันและผู้นำชุมชน จึงนำมาสู่ข้อค้นพบร่วมกันว่า ผู้สูงอายุไม่เพียงแค่เผชิญกับปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่การเผชิญหน้ากับความว้าเหวและความซึมเศร้าตามลำพัง เป็นอีกสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจทำร้ายตัวเองของผู้สูงอายุเช่นกัน ซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่อาจแก้ไขได้ด้วยผู้สูงอายุเพียงลำพัง แต่เป็นเรื่องที่ทั้งตัวผู้สูงอายุ คนในครอบครัว และคนในชุมชนต้องร่วมมือกัน

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งที่มา อาการ และแนวทางการรับมือกับโรคดังกล่าว มีการทำความเข้าใจกับลูกหลานผู้สูงอายุว่า การที่ผู้สูงอายุเหงา ซึมเศร้า เกิดขึ้นได้ทั้งจากการถูกทิ้งโดยตั้งใจหรือทิ้งเพราะไม่เข้าใจ การรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสูงวัย และความคิดของผู้สูงอายุจึงกลายเป็นที่มาสำคัญของการค้นหาวิธีการแก้ปัญหา ทำอย่างไรไม่ให้ผู้สูงอายุในห้วยวังมเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายอีก ทางออกหนึ่งคือ การสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นอกเหนือไปจากการจัดกิจกรรมที่เน้นเฉพาะสุขภาพร่างกาย เช่น การรำไม้พลอง การเล่นเปตอง โยคะ เหมือนที่ผ่านมา แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ แก่ปัญหาผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ตามลำพัง เสี่ยงการเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น ดังหลักทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “เหตุเกิดตรงไหนให้แก้ตรงนั้น”

ด้วยเหตุนี้ในปี 2553 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยวังมจึงเกิดขึ้น โดยเปิดเรียนวันที่ 23 สิงหาคม มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและผู้สูงอายุด้วยกัน ผ่านกิจกรรมทางสังคมในรูปแบบของการจัดการศึกษาที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามทิศทางที่กำหนดไว้เป็นคำขวัญของโรงเรียนที่ว่า **“แก่อ่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ”** วันแรกที่จัดให้มีการเรียนการสอน คือ วันอาทิตย์ที่ 5 กันยายน 2553 โดยปีแรกที่ใช้สถานที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล จากนั้นจึงย้ายมาที่อาคารในบริเวณวัดศรีเมืองมูลถึงปัจจุบัน สำหรับวันเรียน เดิมกำหนดเป็นวันอาทิตย์ แต่พบว่าคุณครู เจ้าหน้าที่ ซึ่งอาสาสมัครมาเป็นวิทยากรบางท่านไม่สะดวก ประกอบกับผู้สูงอายุเสนอว่า อยากจะเรียนวันพฤหัสบดี เนื่องจากวันพฤหัสบดีคือวันครู อยากมาเจอครูในวันนั้นแทน จึงกำหนดให้วันพฤหัสบดีคือวันที่มีการเรียนการสอนมาถึงปัจจุบัน

## จากโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์ที่นักเรียนรุ่นแรกเรียนจบหลักสูตรที่เดิมกำหนดไว้ 3 ชั้นปี ยังคงมีความต้องการที่จะเรียนต่อ ดังนั้นในปี 2556 จึงเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ และตั้งมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุขึ้นเพราะนำรูปแบบของมหาวิทยาลัยมาเป็นแนวทางจัดการเรียนการสอน คือ เรียนแบบผู้ใหญ่ โดยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เรียนที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง เน้นการถอดบทเรียนชีวิตตัวเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเป็นผู้ถ่ายทอด เป็นวิทยากรอาสาสำหรับรุ่นต่อไป



ภาพที่ 4.12 ตราสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ

วิสัยทัศน์ “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น”

วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ

1. เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สืบทอดพุทธศาสนาโดยการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่พุทธศาสนาต่อไป
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกวิธีและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อื่นได้
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอย่างถูกต้องและเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม
5. เพื่อสร้างเวทีในการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้คงอยู่คู่ชุมชนสืบไป
6. เพื่อสร้างอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระต่อสังคม

## การบริหารจัดการ

การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะทำงานเริ่มต้นประกอบด้วย พระครูสุจิตต์กัลยาณธรรม เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล คุณหมอสมาพงศ์ ข้าหา ผู้อำนวยการคุณหมอพันธุ์ดี พรหมเทศน์ ปัจจุบัน เป็นรองนายก อบต. หวังมิ่ง ผู้นำชุมชนที่ดูแลกิจกรรมธนาคารความดีตำบลหวังมิ่ง ตัวแทนผู้สูงอายุร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิดกิจกรรม นอกจากนี้มีครูอาสาหรือวิทยากรจิตอาสา ร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ บุคคล หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1) คณะสงฆ์ และวัดศรีเมืองมูล โดยท่านพระครูสุจิตต์กัลยาณธรรมรองเจ้าคณะอำเภอพานเป็นผู้กำกับ ดูแล อำนวยความสะดวกด้านอาคารสถานที่ พร้อมทั้งวัสดุอุปกรณ์ในการเรียนการสอนและประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโรงเรียน รวมทั้งประสานแหล่งงบประมาณมาสนับสนุนโรงเรียน

2) องค์กรบริหารส่วนตำบลหวังมิ่ง สนับสนุนบุคลากร งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ในการอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมต่างๆของนักเรียนผู้สูงอายุ ประสานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนให้เข้ามาสนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3) กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภา อบต. และผู้นำชุมชน เป็นแกนนำร่วมกันหาแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นผู้ประสานงานและประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆของกลุ่มในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุให้ประชาชนทั่วไปได้รับทราบ และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตลอดจนกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

4) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหวังมิ่ง สนับสนุนบุคลากรโดยเป็นครูผู้สอน/วิทยากรด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตนเองและเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุ จัดบุคลากรอำนวยความสะดวกในการรับ-ส่งนักเรียนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่ห่างไกลจากโรงเรียนและสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงไม่สะดวกในการเดินทางมาเรียนหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นในวาระโอกาสที่สำคัญต่าง ๆ ตลอดจน สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหวังมิ่ง

5) โรงเรียนป่าแดงวิทยาให้การสนับสนุนบุคลากรในการจัดการเรียนการสอน ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหวังมิ่ง ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

6) ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้การสนับสนุนให้สมาชิกของชมรมทุกหมู่บ้าน ตรวจสุขภาพ และคอยดูแลช่วยเหลือนักเรียนผู้สูงอายุในวันที่มีการเรียนการสอน

7) ชมรมผู้สูงอายุตำบลหวังมิ่งมีบทบาทในการประสานการดำเนินงานของโรงเรียน ด้านการประสานงานระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุกับองค์กรบริหารส่วนตำบลและหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง

8) ประชาชนและภาคประชาสังคม ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

9) นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการศึกษาเรียนรู้ตามหลักสูตรของโรงเรียน และมีความสุขที่เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตำบล เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานในชุมชน

10) โรงพยาบาลพานสนับสนุนความรู้และวิชาการ/บุคลากร ด้านการดูแลสุขภาพ และวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหวังมิ่ง

## หลักสูตร

พระครูสุจิตต์ญาณธรรมให้สัมภาษณ์ว่า เหตุที่ตั้งเป็นโรงเรียนเนื่องจากต้องการให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการเรียนรู้และมาทำกิจกรรมร่วมกัน ด้วยการชวนผู้สูงอายุกลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง จึงใช้ชื่อกิจกรรมที่จะจัดขึ้นว่าเป็น “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ซึ่งตรงและเข้าใจง่าย โดยมุ่งหวังให้กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าและช่วยสะท้อนให้สังคมได้เล็งเห็นว่า ไม่มีใครแก่เกินเรียน การเรียนรู้จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

### การออกแบบหลักสูตร

การออกแบบหลักสูตร “เน้นจัดแล้วผู้สูงอายุมาร่วมแล้วชอบ สบายใจ มีความสุข เมื่อกลับไปบ้านแล้วอยากกลับมาอีก” ยึดหลักการทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย เนื้อหาไม่ซับซ้อน ไม่เป็นวิชาการมากเกินไป เริ่มต้นด้วยการทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความสุข อยากมาเข้าร่วมอีก เนื้อหาเห็นชื่อรายวิชาแล้วต้องเข้าใจและเข้าใจได้ง่าย นำมาสู่หลักการออกแบบหลักสูตรตามวิสัยทัศน์ของโรงเรียนที่ว่า “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” โดยในช่วงแรกผู้สูงอายุจะได้เรียนเพื่อรู้เพื่อเข้าใจในเนื้อหาจากนั้นจึงเน้นการนำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และสุดท้ายคือสามารถถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้

รูปแบบกิจกรรมมุ่งให้ผู้สูงอายุมารวมตัวกันในสถานที่ที่กำหนดขึ้นเป็นสถานที่ที่เข้าถึงได้ง่าย โดยไม่มีการบังคับ ใช้วิธีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

### การจัดการเรียนการสอน

นักเรียนผู้สูงอายุแต่ละรุ่น สามารถสมัครเรียนได้ตามหลักสูตร มีรายละเอียด ดังนี้

ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรขั้นต้น เน้นการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในด้านต่าง ๆ มุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จริง”

ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรชั้นกลาง เป็นการให้ความรู้ในเรื่องที่มีความซับซ้อนขึ้นมากกว่าเดิม ศึกษาเชิงลึก ประกอบกับการฝึกปฏิบัติ มุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จริง ปฏิบัติได้”

ชั้นปีที่ 3 หลักสูตรขั้นสูง เป็นการเรียนรู้เชิงวิเคราะห์ มีการศึกษาดูงานเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการประมวลความรู้และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ชั้นปีที่ 4 ขึ้นไป หลักสูตรมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรบทเรียนชีวิต ที่เน้นเกี่ยวกับใช้ชีวิต การทำให้จิตใจสงบ การดูแลรักษาสุขภาพ รู้จริงมุ่งสู่เป้าหมายปฏิบัติได้ถ่ายทอดเป็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดและเป็นแบบอย่างต่อผู้อื่น เป็นหลักสูตรเน้นการนำความรู้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอด โดยผ่านช่องทางทางการศึกษาหลากหลาย

เนื้อหาในแต่ละหลักสูตรประกอบด้วย กลุ่มวิชาหลัก ครอบคลุม 3 หมวดวิชา ได้แก่ 1) หมวดวิชาพระพุทธศาสนา 2) หมวดวิชาการดูแลสุขภาพร่างกาย 3) หมวดวิชาสังคมและวัฒนธรรม กลุ่มวิชาเลือกซึ่งต่อมาตั้งเป็นกิจกรรมนันทนาการตามอัธยาศัย เช่น วิชาพระพุทธศาสนาและศาสนพิธี ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ การตีกลองสะบัดชัย เปตอง รำไม้พลอง ดนตรีพื้นบ้าน วิชาชีพต่างๆ ใน

กลุ่มวิชาเลือกจะมีการทบทวนร่วมกัน วิชาใดที่เกิดสอนไม่มีคนสนใจหรือสมัครน้อยจะปิดไปและเปิดรายวิชาใหม่ ๆ ขึ้นกับวิทยาการอาชีวศึกษา และความสนใจของผู้สูงอายุ เพราะยังคงให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ

ตารางสอบ  
โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวไร่ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย  
ชั้นปีที่ 1-9 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

ชั้นปี	วันที่	คาบเรียน	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4, 5	ข้อที่ 6-7	ข้อที่ 8-9	
1	8 พฤศจิกายน 2561 (ศุกร์)	คาบที่ 1 / 09.00 น. - 10.00 น.	ปฐมปีพิเศษ						
		คาบที่ 2 / 10.00 น. - 11.00 น.							
		คาบที่ 3 / 11.00 น. - 12.00 น.							
		คาบที่ 4 / 13.00 น. - 15.00 น.							
2	15 พฤศจิกายน 2561 (ศุกร์)	คาบที่ 1 / 09.00 น. - 10.00 น.	ครูวิภา	ครูพนิต	ครูวิระ	ครูสุวิมล	ครูวิภา	ครูจารุ	
		คาบที่ 2 / 10.00 น. - 11.00 น.	ครูพนิต	นางอภิญญา	ครูพนิต	นางวิภา	ครูพารณ	ครูณิชา	
		คาบที่ 3 / 11.00 น. - 12.00 น.	ครูวิระ	ครูพนิต	ครูวิภา	ครูวิภา	ครูจารุ	นางวิภา	
		คาบที่ 4 / 13.00 น. - 15.00 น.	กิจกรรมตามอัธยาศัย						
3	22 พฤศจิกายน 2561 (ศุกร์)	คาบที่ 1 / 09.00 น. - 10.00 น.	ครูพนิต	ครูวิระ	ครูพนิต	ครูพารณ	ครูณิชา	ครูสุวิมล	
		คาบที่ 2 / 10.00 น. - 11.00 น.	นางอภิญญา	ครูพนิต	ครูวิภา	ครูจารุ	นางวิภา	ครูพารณ	
		คาบที่ 3 / 11.00 น. - 12.00 น.	ครูพนิต	ครูวิภา	ครูวิภา	ครูณิชา	ครูสุวิมล	ครูวิภา	
		คาบที่ 4 / 13.00 น. - 15.00 น.	กิจกรรมตามอัธยาศัย						
4	29 พฤศจิกายน 2561 (ศุกร์)	คาบที่ 1 / 09.00 น. - 10.00 น.	ครูวิระ	ครูพนิต	นางอภิญญา	นางวิภา	ครูพารณ	ครูณิชา	
		คาบที่ 2 / 10.00 น. - 11.00 น.	ครูพนิต	ครูวิภา	ครูพนิต	ครูสุวิมล	ครูวิภา	ครูจารุ	
		คาบที่ 3 / 11.00 น. - 12.00 น.	ครูวิภา	ครูพนิต	ครูพนิต	ครูพารณ	ครูณิชา	ครูสุวิมล	
		คาบที่ 4 / 13.00 น. - 15.00 น.	กิจกรรมตามอัธยาศัย						

**ครูที่ปรึกษาประจำห้อง**  
ภาคเรียนที่ 2/2561 (พ.ย.61-มี.ค.62)

ชั้นปี	ชื่อครูที่ปรึกษา
ปีที่ 1	นางวัลยา ชำหา นางปานหทัย กันทา
ปีที่ 2	นายสำเริง อิวรรณ นางนงลักษณ์ เทพจร
ปีที่ 3	นายถาวร ริมวังตระกูล จำเอกสมเกียรติ พิณอักษร

ภาพที่ 4.13 ตารางเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

## ระยะเวลา

1 ปีการศึกษาแบ่งเป็น 2 ภาคการศึกษา ภาคการศึกษาละ 5 เดือน

ภาคการศึกษาแรก ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – กันยายน หยุดพัก 1 เดือน

ภาคการศึกษาที่สอง ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน – มีนาคม หยุดเดือนเมษายน

การเรียนการสอนจัดขึ้นทุกวันพฤหัสบดี เวลา 8.00 น. ถึง 16.00 น.

## การประเมินผล

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง กำหนดให้มีการประเมินผลความสำเร็จการศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยพิจารณาจาก การเข้าชั้นเรียน การสอบในชั้นเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษ

ในการประเมินผลโดยการสอน ได้มีการทำข้อตกลงร่วมกันว่าผู้ที่สอบผ่านจะได้เลื่อนชั้นและได้ไปศึกษาดูงาน และผู้ที่สอบได้คะแนนสูงจะได้รับรางวัลพิเศษ ใครสอบไม่ผ่านครั้งแรกจะให้โอกาสแก้ตัวอีกหนึ่งครั้ง

## การรับสมัครสมาชิก

**คุณสมบัติ** ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สมัครโดยไม่เสียค่าธรรมเนียม ในรุ่นแรก กำหนดว่าเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลห้วยม้งเท่านั้น แต่ปัจจุบันมีผู้สูงอายุจากตำบลใกล้เคียงมาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

**การประชาสัมพันธ์/เผยแพร่ข่าวสาร** ใช้วิธีการประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุชุมชนประจำตำบล และประชาสัมพันธ์ในการประชุมร่วมกันทุกภาคส่วนขององค์การบริหารส่วนตำบล

## ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จ

1) เริ่มจากปัญหาความต้องการที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีการนำปัญหาดังกล่าวมาทบทวนร่วมกันระหว่างทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในชุมชน และนำไปสู่การขับเคลื่อนโดยคนในชุมชน ความต่อเนื่องของกิจกรรมยังคงยึดกับเป้าหมายคือ การสร้างกิจกรรมทางสังคมเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ

2) แนวคิดในการทำงานคือที่ต่อยอดมาจากความสำเร็จของกิจกรรมธนาคารความดี ซึ่งคนในชุมชนยอมรับ ได้แก่ หลักการทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย จากนามธรรมให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ ทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก

## ความท้าทาย

1) การออกแบบหลักสูตรที่มุ่งเน้นการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุติดโรงเรียน ติดมหาวิทยาลัย ในกรณีที่หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ส่งเสริมให้มีการตั้งโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรคำนึงการถอนตัวจากชุมชนจะอย่างไร เมื่อใด

2) การคัดเลือกวิทยากรจิตอาสาคัดเลือกจากคนที่รู้เนื้อหาและสามารถถ่ายทอดได้สนุก ไม่เป็นวิชาการมากเกินไป เพราะบ่อยครั้งพบว่าวิทยากรที่มาสอน ผู้สูงอายุไม่ชอบเพราะสอนยาก หรือถ่ายทอดไม่สนุก บางครั้งสนุกแต่เนื้อหาไม่แน่น เมื่อถูกถามตอบไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ชอบ

**สรุป** มหาวิทยาลัยผู้สูงอายุหัวขั้วเป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวขั้ว อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกันได้อย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศาสนา วัฒนธรรม และอาชีพ ตามความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาตนให้มีความสามารถสูงขึ้น โดยร่วมมือกับหน่วยงานและชุมชน นำแนวทางการจัดการเรียนการสอนแบบผู้ใหญ่ในการดำเนินงาน โดยใช้แนวคิดการทำหน้าที่ให้ผู้สูงอายุที่ “แก่อย่างสง่า ราวอย่างมีคุณภาพ” โดยออกแบบหลักสูตร ภาคการศึกษา การรับสมาชิก กิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล ความสำเร็จของการดำเนินงานคือ กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

### 2.1.2 ผลการศึกษาฐานงานมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย

คณะผู้วิจัยเดินทางไปศึกษาฐานงานมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย (University of The Third Age in Chiangrai City) ณ ชุมชนบ้านน้ำลาด ตำบลริมกก อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ในวันที่ 17 ธันวาคม 2561 สรุปผลการศึกษาดังนี้

**กรอบแนวคิดหลักในการจัดตั้ง** เทศบาลนครเชียงรายมีนโยบายการพัฒนาเมืองให้เป็นเมืองสุขภาพ (Healthy City) มีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการ ดำเนินงานด้านการดูแลผู้สูงอายุอยู่แล้วส่วนหนึ่ง และเพื่อพร้อมรับสังคมสูงวัยซึ่งเทศบาลนครเชียงราย มีจำนวนประชากรสูงอายุร้อยละ 17 (ข้อมูล ณ วันที่ 17 กันยายน 2560) มีแนวคิดดังนี้

- 1) จัดการความรู้ด้านสุขภาพโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นและสาธารณสุข
- 2) เรียนรู้องค์ความรู้ มุ่งเน้นการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีการสื่อสาร สังคมขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมล้านนา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยว

Logo



**วิสัยทัศน์** “มหาวิทยาลัยวัยที่สามนครเชียงราย เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามอัธยาศัย พัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ”

**เป้าประสงค์** “สร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรี มีกำลังใจในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข พัฒนาผู้สูงอายุให้มั่งคั่งความรู้พึ่งตนเอง และเป็นเสาหลักของสังคม”

**โครงสร้างองค์กร** การดำเนินงานมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย พัฒนามาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยเทศบาลนครเชียงรายร่วมกับภาคประชาชนที่เป็นจิตอาสา มีหน่วยงานด้านสาธารณสุขเป็นแกนนำด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการโดยคณะกรรมการ 2 คณะ ประกอบด้วย

1) คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านหลักสูตรและการสอน (Curriculum and Teaching Advisory of Academic) ช่วยให้คำปรึกษาแนะนำด้านวิชาการ

2) คณะกรรมการ มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย มีหน้าที่ขับเคลื่อน และบริหารจัดการ

**การบริหารจัดการ** เทศบาลนครเชียงรายซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการสนับสนุนบุคลากร สถานที่ (ให้ใช้อาคารเก่าของเทศบาล) และงบประมาณบางส่วน เช่น ค่าตอบแทนวิทยากร การสนับสนุนยานพาหนะในการศึกษาดูงานหรือเรียนรู้นอกห้องเรียนของผู้สูงอายุ มีคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามซึ่งเป็นจิตอาสา ไม่มีค่าตอบแทน

**การรับสมัครสมาชิก** ผู้ที่อายุ 55 ปี ขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาอยู่ทั้งในและนอกเขตเทศบาล สามารถสมัครเป็นสมาชิกได้ โดยไม่เสียค่าธรรมเนียมการสมัคร และไม่เสียค่าลงทะเบียนเรียน

**วิทยากรจิตอาสา** มีการคัดกรองวิทยากร ที่มีความเข้าใจผู้สูงอายุ มีหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเป็นจิตอาสาของวิทยากร ในการสอนมีค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ 600 บาท ซึ่งเป็นค่าตอบแทนวิทยากรและผู้ช่วยอีก 3 คน รวมถึงค่าวัสดุในการจัดการเรียนการสอน

#### **หลักสูตร/กิจกรรม**

กระบวนการพัฒนาหลักสูตร โดยการสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ นำมาจัดลำดับความสำคัญ จัดทำหลักสูตร 8 หลักสูตร 14 รายวิชา ดังนี้

- 1) หลักสูตรด้านศาสนา ได้แก่ วิชาพิธีกรรมและสิ่งประดิษฐ์ที่ใช้ในงานมงคลและอวมงคล
- 2) หลักสูตรด้านศิลปวัฒนธรรม ได้แก่ วิชาดนตรีพื้นเมือง วิชาฟ้อน
- 3) หลักสูตรสิ่งแวดล้อม ได้แก่ วิชาสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับสุขภาพ
- 4) หลักสูตรการท่องเที่ยว ได้แก่ วิชาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม/ประวัติศาสตร์
- 5) หลักสูตรเทคโนโลยีและการสื่อสาร ได้แก่ วิชาการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ วิชาภาษาอังกฤษ และวิชาภาษาจีน
- 6) หลักสูตรสังคมและความสุข ได้แก่ วิชาไลน์แดนซ์ วิชาลีลาศ และวิชารำวงมาตรฐาน

- 7) หลักสูตรสุขภาพ ได้แก่ วิชาสุขภาพวัยที่สาม และวิชาโยคะเพื่อการพัฒนาจิต
- 8) หลักสูตรเศรษฐกิจ ได้แก่ วิชาเศรษฐกิจในครัวเรือน



ภาพที่ 4.14 ตารางกิจกรรมมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย

กระบวนการพัฒนาหลักสูตร มีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

- 1) วิเคราะห์ต้นทุน (บูรณาการงบประมาณ 3 หน่วยงานของเทศบาล) สอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ
- 2) สร้างจิตอาสา (ร่วมกับแกนนำชุมชน วิเคราะห์ปัญหาจากชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งพิงตนเองได้)
- 3) วิเคราะห์ความต้องการจากแกนนำชุมชน จัดลำดับความสำคัญ เบื้องต้น ได้ 10 หลักสูตรที่ตอบโจทย์นโยบายรัฐบาลและชุมชน
- 4) เชิญตัวแทนชุมชน 64 ชุมชนมาวิเคราะห์ความต้องการอีกครั้ง จัดเป็นโครงการนำร่อง 8 หลักสูตร
- 5) ศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อนำมาปรับเป็นหลักสูตร
- 6) เชิญที่ปรึกษาจากมหาวิทยาลัยและภาคีเครือข่ายมาให้คำแนะนำ
- 7) เริ่มจัดการเรียนการสอน วันที่ 20 เมษายน 2559

## ปัจจัยความสำเร็จ

1) การทำงานร่วมกับเครือข่าย เช่น มีการติดตามผลถอดบทเรียน ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง การเขียนโครงการขอสนับสนุนงบประมาณจากมูลนิธิไจก้า (JICA) จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ มีคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านหลักสูตรและการสอนจากมหาวิทยาลัยต่างๆ มีวิทยากรที่เป็นนักวิชาการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และจิตอาสาภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน

2) ใช้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง มีการสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาหลักสูตร คณะกรรมการไปศึกษาดูงานแล้วปรับให้เข้ากับความต้องการของผู้สูงอายุ

3) โครงสร้างภาคประชาชนเป็นผู้ขับเคลื่อน โดยมีหน่วยงานเทศบาลและภาคีเครือข่ายสนับสนุน

4) เทศบาลนครเชียงรายมีการบูรณาการการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ กองสวัสดิการสังคม กองการแพทย์ และสำนักการศึกษา

5) มีการกำหนดกฎ ระเบียบในการดำเนินงาน เช่น ข้อกำหนดในการลงทะเบียนเรียน ได้ครั้งละไม่เกิน 3 วิชา กำหนดโครงสร้างการจบหลักสูตรที่แน่นอน คือ ครบ 8 หลักสูตร 8 รายวิชา

6) มีการขยายผลไปสู่พื้นที่รอบนอก เป็น 5 ศูนย์การเรียนรู้ โดยใช้โรงเรียนและวัดในชุมชนเป็นฐาน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุที่เดินทางมาเรียนรู้ลำบาก ซึ่งเป็นผลสะท้อนที่ได้จากการถอดบทเรียนการดำเนินงาน และให้คณะกรรมการมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (ชุดก่อตั้ง 13 คน) เป็นประธานศูนย์การเรียนรู้

7) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เรียนรู้จากมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ได้ส่งต่อความรู้ โดยให้เป็นวิทยากรจิตอาสาในเรื่องที่ตนเองถนัด โดยมีการพัฒนาวิทยากรจิตอาสาด้วยโครงการฝึกอบรม

## ข้อสังเกต

1) ลักษณะการดำเนินงาน มีแนวโน้มทำแบบราชการท้องถิ่นที่เน้นให้บริการประชาชนเป็นหลัก บริการฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย

2) ลักษณะการสอน มีการวัดและประเมินผลผู้เรียนเป็นทางการ ไม่ได้เน้นความสุขของผู้เรียน แต่เน้นการวัดผลตามหลักวิชาการในระบบ



ภาพที่ 4.15 คณะผู้วิจัยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคณะกรรมการดำเนินงาน มหาวิทยาลัยวัยที่สามนครเชียงราย

สรุป มหาวิทยาลัยวัยที่สามนครเชียงราย จัดตั้งโดยเทศบาลนครเชียงรายร่วมกับภาคประชาชนตามนโยบายพัฒนาเมืองให้เป็นเมืองสุขภาพ (Healthy City) รองรับสังคมสูงวัย เพื่อสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรี และเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามอริยาศัย การดำเนินงานมีคณะกรรมการบริหารจัดการ การสมัครสมาชิก วิทยากรจิตอาสา หลักสูตรและกระบวนการพัฒนาหลักสูตร ความสำเร็จคือการทำงานร่วมกับเครือข่ายหลายภาคส่วน เช่น สถาบันการศึกษาต่างๆ โรงพยาบาล การทำงานตามความต้องการของผู้สูงอายุ การกำหนดกฎระเบียบอย่างชัดเจน การขยายผลสู่พื้นที่อื่นๆ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เป็นวิทยากรจิตอาสา

## 2.2 ผลการศึกษาดูงานในต่างประเทศ

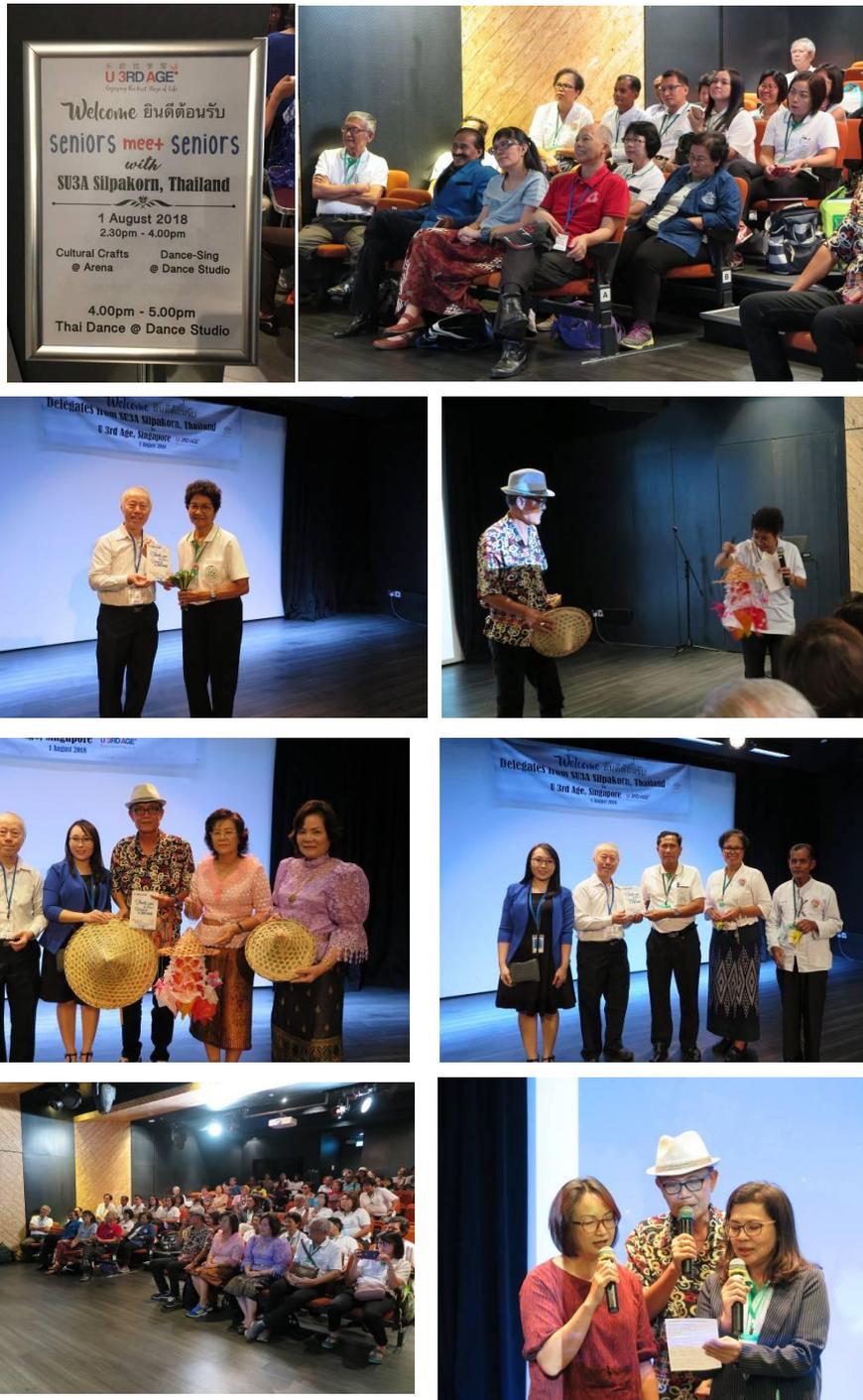
### 2.2.1 การศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้กับมหาวิทยาลัยวัยที่สามประเทศสิงคโปร์ (U 3RD AGE)

คณะผู้วิจัย ร่วมกับสมาชิกเครือข่าย เดินทางไปแลกเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุกับมหาวิทยาลัยวัยที่สาม สิงคโปร์ ในวันที่ 1 สิงหาคม 2561 มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก U 3RD AGE จำนวน 30 คนโดยประมาณ และ สมาชิกเครือข่าย Su3a Silpakorn Thailand จำนวน 25 คน ประกอบด้วยสมาชิกผู้ก่อตั้ง Su3a ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่จากองค์กร/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และนักวิจัย โดยมีกิจกรรมที่สำคัญซึ่งจัดขึ้นในวันดังกล่าว และผลสะท้อนจากผู้ร่วมกิจกรรม ดังนี้

#### 1) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้สูงอายุประเทศไทยกับผู้สูงอายุที่สิงคโปร์ แบ่งเป็น 2 ช่วง

1.1) กิจกรรมการแนะนำ U 3RD AGE –Singapore และ Su3a Silpakorn Thailand ในห้องประชุมรวม โดยทั้ง 2 องค์กร มีผู้แทนแนะนำ คณะกรรมการดำเนินงาน และกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการไป โดยผู้สูงอายุจาก U 3RD AGE–Singapore จัดกิจกรรมให้มีการร้องเพลงเป็นภาษาไทยและภาษาจีนร่วมกันระหว่างผู้เข้าร่วมประชุม ขณะที่ผู้สูงอายุจาก Su3a Silpakorn Thailand มีการแสดงรำไทยและเชิญชวนผู้สูงอายุชาวสิงคโปร์ให้ร่วมร้องเพลงและรำวง

ร่วมกัน จากนั้นจึงมีการบันทึกภาพหมู่และแลกเปลี่ยนของที่ระลึกร่วมกัน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากจะเป็นคณะกรรมการและสมาชิกของ U 3RD AGE–Singapore และ Su3a Silpakorn Thailand แล้ว ยังมีผู้สนใจซึ่งเป็นชาวอินเดียเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ในช่วงเช้ามีการบรรยาย เรื่อง การวาดภาพอย่างมีกรอบแนวคิด (Conceptual Drawing) โดย Dr. Kay Kok



ภาพที่ 4.16 กิจกรรมการแนะนำ U 3RD AGE และ Su3a



ภาพที่ 4.17 การแสดงรำวงพื้นบ้าน และการถ่ายภาพร่วมกันของสมาชิก U 3RD AGE และ Su3a

1.2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานหัตถกรรมทางวัฒนธรรมต่าง ๆ และการรำวง ซึ่งเป็นกิจกรรมในช่วงบ่ายที่ผู้สูงอายุและผู้แทนเครือข่าย Su3a Silpakorn Thailand นำไปสาธิต ได้แก่ การสานปลาตะเพียนจากเส้นพลาสติก การสานนกจากใบตาลอ่อน การตัดพวงมะโหตร โดยชมรมผู้สูงอายุตำบลทุ่งตะไคร้ การพับริบบิ้นท่อเหรียญโปรยทาน โดยกลุ่มผู้สูงอายุตำบลวัดแก้ว การพับดอกกุหลาบจากใบเตย โดยชมรมผู้สูงอายุทรายทอง การรำวง โดยกลุ่มผู้สูงอายุตำบลมาบแค และ การสอนพับโคมไฟจากกระดาษ โดยผู้สูงอายุของประเทศสิงคโปร์

1.3) กิจกรรมผู้สูงอายุพบผู้สูงอายุ (Seniors-Meet-Seniors : SMS) ) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นประจำโดยจะมีการกำหนดหัวข้อโดยผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เป็นผู้นำเสนอประเด็นและนำการสนทนาในประเด็นนั้น ๆ ตามความสนใจ ความชำนาญ หรือความสงสัยใคร่รู้ ที่อยากจะซักชวนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกท่านอื่นมาพบปะพูดคุย รับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าว ซึ่งหลายท่านสะท้อนว่า กิจกรรมดังกล่าวช่วยให้รู้จักเข้าใจสมาชิกหรือเพื่อนคนนั้นมากขึ้น



ภาพที่ 4.18 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานหัตถกรรมและรำวง

S/N	Start Date (dd mmm yyyy)	Topic
1	26 Oct 2017	Introduction to Knowledge Cafe
2	02 Nov 2017	The Gurteen Knowledge Cafe Tipsheet
3	09 Nov 2017	Discussion for future sessions : Topics of Interest
4	10 Jan 2018	Volunteerism
5	17 Jan 2018	Relationship Banking
6	24 Jan 2018	What is happiness
7	31 Jan 2018	End of Life
8	01 Mar 2018	Let's talk about Dementia
9	08 Mar 2018	The Language Every Body Speaks
10	22 Mar 2018	Midlife ~ Hoax or Real
11	29 Mar 2018	Establishing Relationships
12	19 Apr 2018	Conscious Ageing
13	26 Apr 2018	Reminiscing
14	03 May 2018	Share Good Reads
15	10 May 2018	Successful Ageing Attitudes
16	24 May 2018	Healthy Communication
17	31 May 2018	'Live, dun just Exit'
18	07 Jun 2018	The Golden Years ~ Luvng it!
19	14 Jun 2018	What is consciousness
20	21 Jun 2018	Myths of Ageing
21	28 Jun 2018	Who am I when nobody's watching
22	05 Jul 2018	Living a purposeful life after retirement
23	12 Jul 2018	What is love
24	19 Jul 2018	Snippets~Listening, Sound, Hugggssss
25	26 Jul 2018	Who you are, really?

ภาพที่ 4.19 ตัวอย่างหัวข้อกิจกรรมผู้สูงอายุพบผู้สูงอายุ



ภาพที่ 4.20 คณะผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุพบผู้สูงอายุ

## 2) ผลสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และความประทับใจจากการศึกษาดูงานของผู้ร่วมกิจกรรม

ในการศึกษาดูงานครั้งนี้ มีผู้ร่วมศึกษาดูงานเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน และเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่ทำงานส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน โดยมีการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และความประทับใจใน 2 ประเด็น ได้แก่ สิ่งที่ได้เรียนรู้และความประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมของ U 3RD AGE Singapore และสิ่งที่ได้เรียนรู้และความประทับใจเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

### 2.1) ด้านกระบวนการจัดกิจกรรมของ U 3RD AGE Singapore

2.1.1) มีการจัดกิจกรรมตามความสนใจของสมาชิก ไม่จำเป็นต้องมีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก ๆ โดยผู้เข้าร่วมสามารถสมัครผ่านระบบออนไลน์ เป็นการจัดกิจกรรมโดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกตามความสนใจเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ตามหลักสูตรที่ประชาสัมพันธ์ไว้ล่วงหน้า

2.1.2) มีการจัดการที่เป็นรูปธรรม และทำงานร่วมมือเป็นกลุ่ม มีการแบ่งงานและแบ่งคนรับผิดชอบเฉพาะเรื่องซึ่งเป็นอาสาสมัครที่อาสามาช่วยงานและรับมอบหมายในวันงานจากผู้ประสานงานหลักในภาพรวม พร้อมปรับเวลาและรายการได้ตลอดเวลา เช่น การรับลงทะเบียน พิธีกร ช่างภาพ ผู้บรรยาย คมนำกิจกรรม

2.1.3) มีการจัดพื้นที่เรียนรู้อย่างเป็นระบบระเบียบ แม้ว่าจะมีการจัดกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน สถานที่ไม่ได้กว้างขวางแต่เป็นสัดส่วน มีมุมกาแฟ ที่จัดเลี้ยงห้องประชุม

2.1.4) มีการจัดโปรแกรมล่วงหน้า และมีการติดต่อคนที่เป็นเจ้าของเรื่อง ศึกษาข้อมูล และเป็นผู้นำในการพูดคุยในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างเป็นระบบ

2.1.5) มีการจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงการส่งเสริมและป้องกันภาวะสมองเสื่อมให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ เช่น การวาดภาพ การระบายสี ในชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ส่งเสริมและต่อยอดความคิดของผู้สูงอายุ

2.1.6) สามารถเชื่อมโยงเครือข่ายได้หลายชาติหลายภาษา ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ สื่อสารทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

2.1.7) นำรูปแบบการพบปะกัน การวางแผนการจัดกิจกรรม การสื่อสารเพื่อการขยายเครือข่ายให้มากขึ้น

2.1.8) ได้แนวคิด U3A ไปเสนอต่อสมาคมสภาผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ นำรูปแบบการพบปะกัน การวางแผนจัดกิจกรรม การสื่อสารเพื่อการขยายเครือข่ายให้มากขึ้น

2.1.9) ได้แนวคิดในการสนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมและป้องกันภาวะสมองเสื่อมให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ เช่น การวาดภาพ การระบายสี ในชมรมผู้สูงอายุ

2.1.10) ได้แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงการกระตุ้นการใช้สมอง และความคิด เพื่อให้ผู้สูงอายุยังคงศักยภาพไว้ให้นานที่สุด

## 2.2) ด้านสถานที่

2.2.1) จัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม เช่น ห้องโถงมีกระจกสำหรับเรียนเต้นรำ ห้องเรียนศิลปะ ห้องทำกิจกรรมงานประดิษฐ์มีแสงสว่างเพียงพอ บริเวณสถานที่จัดกิจกรรมมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 4.21 ทางเดินไปห้องน้ำในบริเวณห้องประชุม

2.2.2) กำหนดสถานที่จัดกิจกรรมอยู่ในศูนย์การเรียนรู้กลางเมือง เดินทางสะดวก

## 2.3) ด้านการจัดองค์กร

2.3.1) ใช้วิธีการระดมงบประมาณโดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมรับผิดชอบจ่ายค่าเรียนเพื่อการพัฒนาตนเอง

2.3.2) มีผู้สูงอายุที่เป็นจิตอาสาจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน นำความรู้ ความชำนาญตัวเองมาถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุคนอื่น ทั้งงานหัตถกรรม และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการวาดภาพ การคิดงานสร้างสรรค์ ช่วยป้องกันการเป็นอัลไซเมอร์

2.3.3) เป็นองค์กรที่มาจากความร่วมมือกันของสมาชิกผู้สูงอายุ

2.3.4) มีความประทับใจในการร่วมตัวของแกนนำจัดตั้งองค์กร U3A ในสิงคโปร์ซึ่งสามารถเชื่อมโยงเครือข่ายได้หลายชาติหลายภาษา ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ สื่อสารทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

## 2.4) ด้านผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุชาวสิงคโปร์

2.4.1) สามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามความต้องการโดยการสมัครผ่านระบบอินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ ทำให้สะดวก รวดเร็วในการติดต่อ

2.4.2) มีความสนใจในการเรียนรู้ เช่น การพับใบเตยเป็นดอกกุหลาบ พบว่า ผู้สูงอายุสิงคโปร์มีความสนใจมาก หัดทำด้วยความตั้งใจ มีการถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอด้วยมือถือ “เขาถ่ายวิดีโอหัดทำด้วยความตั้งใจและประกอบเป็นข้อ”

2.4.3) เป็นคนที่ใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ ตั้งใจสนใจในรายละเอียดต่างๆ เป็นอย่างมาก สะท้อนว่ามีวิธีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เห็นได้จาก เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการสานปลาตะเพียน จะถามว่า ต้องดึงแน่นแค่ไหน ทางต้องยาวเท่าใด ครีบต้องยาวเท่าใด เป็นต้น ไม่ใช่เพียงทำตามได้เท่านั้น เมื่อมีความรู้กว้าง ลึก ผลที่ตามมาโดยอัตโนมัติ คือ ความสามารถในการดัดแปลง ออกแบบใหม่ ๆ ได้ เพราะมีฐานความรู้ที่จะแตกมุมมองออกไป เหมือนที่เห็นจากผลงานสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุที่วิทยากรบรรยายเรื่องการวาดภาพอย่างมีกรอบความคิด

2.4.4) มีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ มีลักษณะของคนเมืองมากที่พร้อมพัฒนาทักษะ/สิ่งแวดล้อมทำให้เห็นถึงความสำเร็จ

2.4.5) ความประทับใจที่เกิดกับผู้แทนของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

“ป่าดีใจจังที่ได้มา ปกติดูงานก็มาดู มาฟังอย่างเดียว นี่ได้มาสอนคนต่างชาติเลยนะ ภูมิใจจัง ป่ามีความสุขจังเลย”

ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายทอง

2.4.6) มุมมองต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

“จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต

(Activity based learning : The way of life)”

ประธานกลุ่มผู้สูงอายุตำบลมาบแค

“การเรียนรู้ ไม่มีใครที่เด็กหรือแก่เกินเรียน (Learning: No one is too young/old to learn)”

“เรียนรู้ให้ลึก ให้กว้าง คิดปรับเปลี่ยน และปรับปรุงสิ่งที่มีภูมิอยู่ ทำได้ถ้ามีความมุ่งมั่น”

“ผู้สูงอายุจากไทยและสิงคโปร์มีการเรียนรู้ในกิจกรรม มีความสนุกสนาน ยิ้มแย้ม ตั้งใจทำงานสำเร็จ ได้อย่างไรช่องว่างของการสื่อสาร”

นักวิจัยและแกนนำโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งตะไคร

3) สิ่งที่ได้เรียนรู้และความประทับใจเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

3.1) ระบบการจัดการกับความมั่นคงทางด้านการเงินและที่อยู่อาศัยของประชาชน มีการจัดเก็บเงินรายได้จากการทำงานสะสมไว้ เมื่อถึงวัยเกษียณจึงสามารถนำเงินมาใช้ได้ ทำให้

ผู้สูงอายุมีเงินและสามารถซื้อบ้านที่อยู่อาศัยได้ ถึงแม้จะไม่มีลูกหลานดูแลก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ลำบากมากนัก ประชาชนชาวสิงคโปร์จึงมีอัตราการมีที่อยู่อาศัยค่อนข้างสูง นอกจากนี้มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพร่างกายแข็งแรง ได้รับโอกาสในการทำงานมีรายได้เลี้ยงชีพจนถึงอายุ 65 ปี เป็นลักษณะงานที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ เช่น พนักงานบริการในห้องอาหาร การดูแลฝ้าหน้าต่างน้ำ ในสนามบิน ห้างสรรพสินค้า พิพิธภัณฑสถาน แหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รวมทั้งพนักงานต้อนรับในโรงแรม ฯลฯ

3.2) ด้านสุขภาพ รัฐบาลมีการวางระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุยามเจ็บป่วย มีการร่วมจ่ายให้ตามฐานะทางเศรษฐกิจ คนที่มีฐานะดีรัฐร่วมจ่ายให้น้อย ในขณะที่คนที่ยากจนรัฐเข้ามาร่วมจ่ายให้ทั้งหมด (เป็นการร่วมจ่ายที่เหมาะสม)

3.3) ด้านสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทางและพื้นที่สีเขียว รัฐบาลให้ความสำคัญ พบว่า หลายแห่งมีการปรับพื้นที่สาธารณะให้มีสภาพที่อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตประจำวันและการเดินทาง เช่น ราวจับทางเดิน ลิฟต์ ที่นั่งสาธารณะตามสวนสาธารณะ ใต้อาคารที่พัก มีเสาไฟให้แสงสว่างตั้งใกล้ ๆ กัน ทางเดินเท้าเมื่อถึงทางแยกหรือทางต่างระดับจะมีการปรับพื้นให้เป็นทางลาด พื้นมีการทาสีให้เห็นว่าเป็นทางต่างระดับชัดเจน ทำให้ประชาชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุเดินทางไปมาด้วยตนเองได้สะดวก การกวดสัญญาณไฟข้ามทางม้าลาย เพียงผู้สูงอายุแตะปุ่ม EZ-link (ปุ่มชำระค่าเดินทาง) สัญญาณไฟเขียวก็จะเพิ่มขึ้นอีก 6 วินาที เพื่อให้เดินข้ามได้อย่างไม่เร่งรีบ รถเมล์มีป้ายบอกว่าคุณไหนจัดให้ผู้สูงอายุ โดยมีรูปวิลแชร์



ภาพที่ 4.22 ป้ายบอกทางในการเดินทางที่เห็นได้ชัดเจน มีสัญลักษณ์กรณีผู้ใช้รถวิลแชร์



ภาพที่ 4.23 ทางลาดสำหรับผู้ใช้รถวีลแชร์ หรือผู้ที่ขึ้นบันไดไม่สะดวก



ภาพที่ 4.24 เก้าอี้ที่กระจายอยู่ตามที่พักอาศัย สวนสาธารณะ ซึ่งเป็นที่นั่งทำจากวัสดุที่แข็งแรงที่มีพนักพิงแขนขนาดใหญ่ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจับพยุงตัวลุกนั่งยืนได้สะดวก

3.4) รัฐบาลจัดการดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้หรือที่เจ็บป่วย ให้ได้รับบริการ เช่น สถานที่อยู่อาศัยและสถานที่พักผ่อนผู้ป่วย ที่อยู่อาศัยมีการจัดโครงการที่พักสำหรับผู้สูงอายุเป็น ห้องพักเดี่ยวสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่พักเดิมหรือใกล้บุตรหลาน และที่พักที่ปรับสภาพสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น มีที่จับ ทางเลื่อน กันลื่น ที่ออกกำลังกาย

3.5) รัฐบาลสิงคโปร์ปูพื้นฐานวิธีการให้เรียนรู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอตั้งแต่เด็ก มีนโยบาย สนับสนุนให้ประชาชนได้เรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจ หรือพัฒนาความรู้เพื่อไปประกอบอาชีพและเป็น ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตตั้งแต่เด็กถึงผู้สูงอายุที่ให้การสนับสนุนด้านการเรียนรู้ผ่านหลักสูตรระยะสั้นที่ จัดขึ้นโดยสถาบันต่าง ๆ โดยรัฐบาลสนับสนุนค่าเล่าเรียนบางส่วน ประชาชนจึงมีโอกาสเรียนรู้ตลอด ชีวิต ด้วยแนวคิดที่จะช่วยต่อเมื่อบุคคลหรือกลุ่มช่วยตนเองก่อน และให้การช่วยเหลือตามความ จำเป็น การดูแลสวัสดิการต่าง ๆ ทั้งการศึกษา การดูแลสุขภาพจึงเป็นลักษณะของการออม การ สมทบ ไม่มีการให้เปล่า รวมทั้งมีการจัดแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งพิพิธภัณฑ์ สวนสาธารณะที่พร้อมเป็น แหล่งเรียนรู้สำหรับคนทุกวัย

3.6) การเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสิงคโปร์ ทำให้รู้ว่า สิงคโปร์ไม่มี ทรัพยากรธรรมชาติมากนัก พื้นที่ก็น้อย ประชาชนก็มาก การจะอยู่ในสิงคโปร์ต้องต่อสู้ และมี ข้อจำกัด วิธีการหนึ่งคือท่านต้องเรียนรู้ให้มากเพื่อออกไปหางานข้างนอก” การเรียนรู้ของคนจึงถูกให้ ความสำคัญมาตลอด”

#### 4) การนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้สำหรับ Su3a

แนวคิดจากการศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับมหาวิทยาลัยวัยที่สาม สิงคโปร์ มีดังนี้

4.1) การรับสมัครสมาชิก ควรกำหนดที่อายุ 50 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็นวัยที่ควรมีการ เตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ อีกทั้งทำให้มีผู้สืบทอดการดำเนินงานขององค์กรในรุ่นต่อไป

4.2) การไม่เก็บค่าธรรมเนียมการเป็นสมาชิก แต่เก็บค่าธรรมเนียมรายหลักสูตร มหาวิทยาลัยวัยที่สาม สิงคโปร์ ไม่เก็บค่าธรรมเนียมสมาชิก มีเพียงการเก็บเป็นครั้งคราวในแต่ละ กิจกรรมที่สมาชิกประสงค์ร่วมกิจกรรม และอัตราขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม

4.3) การระดมทุนด้วยการรับบริจาคหรือขอสนับสนุนโครงการจากหน่วยงาน องค์กร ต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ หรือภาคธุรกิจ

4.4) กิจกรรมที่จัดให้มีความหลากหลาย มีความน่าสนใจแตกต่างกัน

4.5) แนวคิดการเลี้ยงตนเอง โดยเก็บค่าสมาชิกรายปีและค่าเรียนรายวิชา



ภาพที่ 4.25 ศึกษาดูงาน ณ ประเทศสิงคโปร์

สรุปผลการศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศสิงคโปร์ ดังนี้

**1) ระบบ/โครงสร้าง**

ดำเนินการโดยกลุ่มผู้สูงอายุที่อาสาสมัครมาทำงาน มีการแบ่งงานและรับผิดชอบแต่ละเรื่อง ตามวันและเวลาที่จัดกิจกรรม

**2) การรับสมาชิก**

รับสมาชิกอายุ 50 ปีขึ้นไป วิธีการรับสมัคร สมัครออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก ไม่มีการเก็บค่าสมาชิก แต่มีการเสียค่าใช้จ่ายในแต่ละกิจกรรมตามลักษณะกิจกรรม

**3) การบริหารงบประมาณ**

มีการเขียนโครงการเพื่อของบประมาณและรับบริจาคจากหน่วยงานหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน และได้รับจากค่าเรียนในแต่ละกิจกรรม

**4) การจัดทำหลักสูตร**

กิจกรรมในหลักสูตรจัดตามความสนใจของสมาชิก มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางออนไลน์ ดำเนินการสอนโดยอาสาสมัคร หลักสูตรจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ รวมทั้งการสืบสานศิลปวัฒนธรรม

## 5) การจัดกิจกรรม

เป็นการจัดกิจกรรมโดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกตามความสนใจ เป็นกลุ่มเล็กๆ โดยจัดในสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เหมาะสมกับกิจกรรมและสถานที่จัดกิจกรรมอยู่ในศูนย์การเรียนรู้กลางเมือง เพื่อให้ผู้สูงอายุเดินทางได้สะดวก และสามารถปรับเวลาและรายการได้ตลอดเวลาตามความสะดวกของสมาชิก

## 6) การสร้างเครือข่าย

มีการเชื่อมโยงเครือข่ายทั้งในสิงคโปร์และต่างประเทศ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน

### 2.2.2 ประเทศออสเตรเลีย

คณะผู้วิจัยศึกษา เดินทางไปศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 4 แห่ง แห่งแรก คือมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทวิน ทาวน์ส (U3A Twin Towns) ในเมืองทวินทาวน์ส เขตติดต่อกันที่มีพื้นที่ทั้งในส่วนของรัฐควีนแลนด์และรัฐนิวเซาท์เวลส์ อีก 3 แห่ง อยู่ในรัฐควีนส์แลนด์ คือ มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นอร์ธ โกลด์โคสต์ (U3A North Gold Coast) ในเมืองโกลด์โคสต์ มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทูวูมบา (U3A Toowoomba) เมืองทูวูมบา และมหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ (U3A Sydney) ในมหานครซิดนีย์ รายละเอียดดังนี้

#### 1) มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทวิน ทาวน์ (U3A Twin Towns Incorporated)



#### โครงสร้างองค์กร

U3A Twin Towns ใช้บุคลากรอาสาสมัครในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด โดยมีคณะทำงาน 2 กลุ่ม ดังนี้



กลุ่มที่ 1 คณะกรรมการ (Committee) ประกอบด้วย ประธาน (President) รองประธาน (Vice President) เภรัญญิก (Treasurer) เลขานุการ/เลขานุการฝ่ายสมาชิก (Secretary/Membership Secretary) ผู้ประสานงานผู้สอน (Tutor Co-Ordinator) ผู้ประสานงานสำนักงาน (Office Co-Ordinator) ผู้ประสานงานผู้สอนด้านคอมพิวเตอร์ (Computer Tutor Co-Ordinator) ประชาสัมพันธ์และส่งเสริม (Publicity & Promotions) ผู้จัดและนัดประชุมทางสังคม (Social Convenor)



กลุ่มที่ 2 เป็นอาสาสมัครดูแลสำนักงาน (Office Volunteers) ซึ่งจะหมุนเวียนมาทำงานวันละ 2 คน สัปดาห์ละ 1 วัน ในวันจันทร์-ศุกร์ และมีอาสาสมัครอีก 5 คน มาช่วยในกรณีฉุกเฉิน

คณะทำงานทั้ง 2 กลุ่ม เป็นสมาชิกผู้สูงอายุ และเป็นทั้งผู้สอนและผู้เรียนด้วย  
เช่นกัน

#### การจัดการ

**ด้านสถานที่** U3A Twin Towns มีสถานที่ที่เป็นเอกเทศ โดยเช่าสถานที่ในราคา  
ถูก เป็นอาคารที่ก่อสร้างอย่างง่าย ไม่ต้องใช้พื้นที่มากนัก ภายในมีห้องโถงสำหรับจัดกิจกรรม และ  
ห้องเรียนภาษาจำนวน 2 ห้อง ห้องเรียนคอมพิวเตอร์ ด้านหน้าเป็นห้องกระจกใช้ประชุมหรือจัด  
กิจกรรมเล็กๆ ทั้งด้านหน้าและด้านหลังมีสวนขนาดเล็กเพื่อให้มีทัศนียภาพสวยงาม



ภาพที่ 4.26 คณะผู้วิจัยเดินทางไปศึกษาดูงาน U3A Twin Towns

**งบประมาณดำเนินงาน** จากการเก็บค่าสมาชิก ค่าธรรมเนียมเรียนแต่ละ  
หลักสูตร และจากการสนับสนุนของหน่วยงานต่างๆ เช่น จากรัฐบาล จากภาคธุรกิจ ดังตัวอย่างการ  
จัดกิจกรรมสัปดาห์ผู้สูงอายุ (Seniors week) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลรัฐควีนส์แลนด์ (The  
Queensland Government) และสภาผู้สูงอายุแห่งรัฐควีนส์แลนด์ หรือ COTA (Council on the  
Ageing) เป็นกิจกรรมฟรีตลอดงาน อาทิ นิทรรศการงานศิลปะของผู้สูงอายุ การสอนศิลปะ จิ้ง  
เต็นรำ การเขียนบทละคร บทกวี เป็นต้น

นอกจากนี้ คณะกรรมการบริหาร จะเสนอโครงการเพื่อขอความร่วมมือจาก  
เอกชนในลักษณะร่วมทุน โดยทาง U3A ออกค่าใช้จ่ายด้วยส่วนหนึ่ง เช่น การจัดทำห้องกระจก  
ด้านหน้าศูนย์สำหรับกิจกรรมต่างๆ การจัดสวนผักด้านหลังสำนักงาน หรือการรับบริจาคเครื่อง  
คอมพิวเตอร์รุ่นใหม่เพื่อใช้ในการเรียนการสอน

**การเป็นสมาชิกของเครือข่าย U3A ควีนส์แลนด์** U3A ในรัฐควีนส์แลนด์ได้  
รวมตัวกันเป็นเครือข่ายเรียก บริษัท ควีนส์แลนด์เครือข่าย U3A (U3A Network Queensland Inc.)  
ภายใต้การดูแลของสภาผู้สูงอายุแห่งรัฐควีนส์แลนด์ (COTA) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโอกาสแก่  
ผู้สูงอายุ ส่งเสริมชุมชนให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้สูงอายุ เอื้ออำนวยความร่วมมือ และการ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีวิสัยทัศน์ในการสร้างชุมชนที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุในควีนส์แลนด์

ปัจจุบันมีสมาชิก 33 แห่ง การมีสถานภาพเป็น U3A ควีนส์แลนด์ สมาชิกเครือข่าย จะทำให้ได้รับสิทธิประโยชน์ในการทำประกัน (Insurance) และลิขสิทธิ์ (Copy Rights) เอกสารที่เป็น e Book

**สิทธิในการทำประกัน** การทำประกันให้แก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของ U3A ในออสเตรเลีย โดยได้รับสิทธิในการทำประกันแก่สมาชิกที่เกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยในขณะที่เรียน หรือในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกับ U3A ซึ่งหาก U3A ไม่จดทะเบียนก่อตั้งเป็นบริษัทตามกฎหมาย จะทำประกันภัยคุ้มครองสมาชิกไม่ได้

**ด้านหลักสูตร** สมาชิกหญิงมักเรียนเต้นรำ ส่วนสมาชิกชายชอบกิจกรรมกลุ่ม แสดงความคิดเห็น(Discussion Group) เรียนถ่ายภาพ การเขียนเชิงสร้างสรรค์ (Creative Writing) เช่น เขียนเรื่องสั้น บทกวี เป็นต้น มีการจัดทำตารางกิจกรรมให้สมาชิกทราบ และใช้ตลอดปี โดยมีกิจกรรมตามวันทำการ (จันทร์ – ศุกร์) และจัดพิมพ์เป็นแผ่นพับประชาสัมพันธ์แจกผู้สนใจ

หลักสูตรต่างๆ ของ U3A Twin Towns มีดังต่อไปนี้

- ชมรมหนังสือ (Wednesday Book Club), Literature, Poetry, Plays, Card-making, Cards & Board Games, Mahjong, Random Readers, Current Affairs/Discussion
- แอโรบิก จิ้ง โยคะหัวเราะ (Laughter Yoga) Light Exercise, โยนแดนซ์ เต้นรำ โยคะ Stretch and Dance, ปิงปอง Tai Chi, Tai Chi for Arthritis, เต้นแทป
- ศิลปะ (Art) วาดภาพด้วยปากกาและหมึก (Pen & Ink)
- ศิลปะการคัดลายมือ การถ่ายภาพ (Calligraphy, Photography)
- Technology คอมพิวเตอร์พื้นฐาน การใช้ iPad การใช้ Facebook
- ภาษาฝรั่งเศส เยอรมัน อิตาลี สเปน (ทุกภาษามีหลักสูตรระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูง)
- แจ๊ส ละติน อูคูเลเล ร้องเพลง
- ฟีกสมาธิ
- การดื่มชาและพูดคุยประเด็นสนใจ (Tea & Talk Topical Issues)

**ชั้นเรียน** U3A Twin Towns มีสถานที่จัดการเรียนการสอน ทั้งใน New South Wales และ Queensland จำนวน 10 แห่ง ในการเข้าชั้นเรียน ผู้เรียนต้องลงชื่อในแบบฟอร์มที่จัดไว้ให้ เพื่อสิทธิประโยชน์ด้านการประกัน

**การรับสมัครสมาชิก** สมาชิกของ U3A Twin Towns คือ ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังจะเกษียณ หรือเกษียณจากงานแล้ว อายุเฉลี่ย 70 ปี มีสมาชิกอายุ 98 ปี ที่ยังแข็งแรง เป็นอาสาสมัครในกิจกรรมต่างๆ และสมาชิกอายุ 92 ปี เป็นติวเตอร์สอนภาษาฝรั่งเศส

**วิธีการสมัคร** สมัครทางออนไลน์ หรือสมัครด้วยตนเองที่สำนักงาน ในเวลาทำการ

**ค่าสมาชิกรายปี** สมัครเดือนมกราคม อัตรา 110 ดอลลาร์ออสเตรเลีย (AUD)  
สมัครเดือนพฤษภาคม อัตรา 75 ดอลลาร์ออสเตรเลีย (AUD)  
สมัครเดือนกันยายน อัตรา 40 ดอลลาร์ออสเตรเลีย (AUD)

สมัครเดือนพฤศจิกายน ไม่เสียค่าสมาชิก รอเก็บในปีถัดไป แต่  
ถ้าต้องการเรียนต้องเสียค่าเรียนหลักสูตรละ 5 AUD

**ค่าธรรมเนียม** หลักสูตรละ 5 ดอลลาร์ออสเตรเลีย (AUD) จ่ายก่อนเริ่มเรียน  
สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครจะได้สิทธิ์เป็นสมาชิกพิเศษ สามารถเข้าร่วมชั้นเรียนได้ทุกชั้นเรียน

**การประชาสัมพันธ์/เผยแพร่ข่าวสาร** มีการออกจดหมายข่าวทุกเดือน ทั้งที่  
เป็นสิ่งพิมพ์ พิมพ์แจกสมาชิก หรือส่งทาง e-mail โดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมทั้งการเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์  
<https://sites.google.com/site/u3atwintowns/news-updates> มีอาสาสมัครเป็นผู้ดูแลเว็บไซต์  
และออกจดหมายข่าวรายสัปดาห์สู่สมาชิก นอกจากนี้ มีการจัดกิจกรรมในศูนย์การค้า เพื่อให้  
ประชาชนทั่วไปรู้จัก U3A โดยไปร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานอื่น เป็นการแนะนำให้คนรู้จักการทำงาน  
ของ U3A

## 2) มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นอร์ธ โกลด์ โคสต์ (U3A North Gold Coast Inc.)

สำนักงานตั้งอยู่ในอาคารของ The Labrador Community Hub, Billington  
Street, Labrador ซึ่งเป็นของเทศบาลเมืองลาบราดอร์ โดยเสียค่าเช่าในราคาถูก (ลด 85 %)

เวลาทำการ 9.00 – 15.00 น. วันจันทร์ – ศุกร์ ระหว่างเปิดภาคเรียน (เวลา  
เดียวกับภาคเรียนของโรงเรียนในระบบ)

**โครงสร้างองค์กร** U3A North Gold Coast เป็นองค์กรที่ดำเนินงานโดยใช้  
อาสาสมัครทั้งหมด สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครจะหมุนเวียนมาช่วยงานตามเวลาว่างและความถนัดของ  
แต่ละคน ปัจจุบันมีอาสาสมัครมากกว่า 60 คน เป็นผู้บริหาร คณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน  
และผู้สอน ช่วยกันดำเนินงานต่างๆ ตามโครงสร้างองค์กรดังนี้

1) ทีมผู้บริหาร ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เลขานุการ เภรัญญิก

2) คณะกรรมการ ประกอบด้วย ผู้จัดการฝ่ายหลักสูตรและสถานที่เรียน ผู้จัดการ  
ฝ่ายสมาชิก และผู้จัดการฝ่ายกิจกรรม

3) บุคลากรอื่นๆ ประกอบด้วย ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจเทคโนโลยี ผู้บริหารชั้นเรียน  
ผู้จัดการฝ่ายต้อนรับสำนักงาน เว็บไซต์ และผู้จัดทำจดหมายข่าว

โดยมีการเขียนมาตรฐานกำหนดตำแหน่ง (job description) ของแต่ละตำแหน่ง  
อย่างชัดเจน ว่าต้องทำอะไรบ้าง เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงานของ  
อาสาสมัครที่หมุนเวียนกันมาปฏิบัติงาน

## สมาชิก

**คุณสมบัติ** อายุ 50 ปีขึ้นไป และยอมรับข้อตกลงที่จะปฏิบัติตามกฎของ U3A  
North Gold Coast ตลอดจนเงื่อนไขด้านจริยธรรมของสมาชิก

**วิธีการสมัคร** สมาชิกใหม่ สมัครด้วยตนเอง ณ สำนักงาน หรือกรอกใบสมัคร  
ออนไลน์ โดยจ่ายค่าสมัครด้วยบัตรเครดิต หรือเช็ค (ไม่รับเงินสด) สมาชิกจะได้รับบัตรประจำตัว เมื่อ  
เข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก

### อัตราค่าสมาชิก

สมาชิกใหม่ อัตรา 60 AUD สมาชิกเสริม อยู่บ้านเดียวกันอัตรา 40 AUD  
การต่ออายุสมาชิก อัตรา 40 AUD สมาชิกเสริมต่ออายุ อัตรา 20 AUD  
สำหรับสมาชิกจาก U3A อื่นๆ ใน Gold Coast ที่ต้องการเป็นสมาชิกของ U3A North Gold Coast สามารถสมัครเป็นสมาชิกใหม่อัตรา 35 AUD หากต่ออายุ อัตรา 15 AUD และ จะสมัครเข้าร่วมชั้นเรียนได้หากมีที่ว่างเหลือจากสมาชิกของ U3A North Gold Coast

หากต้องการทำบัตรประจำตัวใหม่ เสียค่าใช้จ่าย 8 ดอลลาร์

ผู้ที่เสียค่าสมาชิกรายปี มีสิทธิเข้าเรียนที่หลักสูตรก็ได้ในระหว่างปี โดยเสีย ค่าใช้จ่ายเพิ่มหลักสูตรละ 3 AUD แต่บางหลักสูตรที่เป็นฝึกปฏิบัติหรือหลักสูตรต่อเนื่องอาจมี ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ปัจจุบัน 85% ของสมาชิกเป็นเพศหญิง

### ข้อปฏิบัติของสมาชิก

- U3A คาดหวังว่าสมาชิกจะอาสาสมัครช่วยงานของ U3A ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ
- ติดบัตรประจำตัวตลอดเวลาที่ร่วมกิจกรรม เพื่อสิทธิประโยชน์ด้านการประกัน และให้ผู้สอนและสมาชิกท่านอื่นทราบ
- การเปิดชั้นเรียนขึ้นอยู่กับความพร้อมของวิทยากร สถานที่ และจำนวนผู้สมัครเรียน
- สมาชิกจะได้รับแจ้งให้เข้าร่วมชั้นเรียนเมื่อเปิดเรียน ในกรณีที่ตั้งชื่อไว้
- หากไม่มาเรียน จะขอเงินคืนไม่ได้ ในกรณีขาดเรียนเกิน 3 ครั้ง โดยไม่แจ้ง หรือขาดเกิน 5 ครั้ง จะถูกถอนชื่อและต้องรอคิวใหม่
- หากต้องการถอนชื่อโดยมีเหตุผลอันควร ให้แจ้งผู้จัดการชั้นเรียนเพื่อให้สิทธิผู้อื่นที่รอคิวอยู่ได้เข้าเรียนแทน
- หากไม่สามารถมาเรียนได้ ให้โทรศัพท์แจ้ง
- เข้าเรียนให้ตรงเวลา หากมาสาย กรุณาแจ้งผู้จัดการชั้นเรียนหรือผู้สอน
- ปิดโทรศัพท์มือถือก่อนเข้าชั้นเรียนหรือขณะเรียน
- ก่อนออกจากห้องเรียน ทำความสะอาดและจัดเก็บให้เรียบร้อยเหมือนตอนเริ่มเรียน
- U3A จัดให้มีชา กาแฟ และน้ำตาล ล้างแก้วให้เรียบร้อย และเก็บเข้าที่
- ผู้ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด อาจถูกยกเลิกการเป็นสมาชิก

**ระบบประกัน** U3A North Gold Coast มีการทำประกันอุบัติเหตุให้แก่สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเช่นเดียวกับ U3A อื่นๆ ที่อยู่ในควีนส์แลนด์เครือข่าย U3A

### หลักสูตรและกิจกรรม

หลักสูตรและกิจกรรมของ U3A North Gold Coast จัดตามความสนใจและความชอบของสมาชิก สมาชิกที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมจะบอกต่อคนอื่นๆ ทำให้มีสมาชิกมากขึ้น การจัดการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนมีความสุข หลักสูตรหรือกิจกรรมมีจำนวนมากและหลากหลายประเภท พอจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

- ศิลปะและหัตถกรรม (Art and Craft)
- ภาษาและวรรณคดี (Language and Literature)
- การใช้เวลารว่างและความบันเทิง (Leisure and Entertainment)
- คอมพิวเตอร์ศึกษา (Computer study)
- สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Health and well being)
- การบรรยายของมหาวิทยาลัย กริฟฟิธ (Griffith University Lectures)



ภาพที่ 4.27 คณะผู้วิจัยเยี่ยมชมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับมหาวิทยาลัยวัยที่สามนอร์ธ โกลด์โคสต์

กิจกรรมการเรียนการสอนจัดตารางเป็นรายภาค ใน 1 ปี มีการเรียนการสอนทั้งสิ้น 4 ภาคเรียน โดยอิงการเปิดปิดภาคเรียนตามโรงเรียนในระบบ ในแต่ละสัปดาห์ จัดการเรียนการสอนในวันจันทร์ – ศุกร์ ดังตัวอย่าง

U3A NORTH GOLD COAST					
2018 TIMETABLE TERM 3					
Monday 16th July 2018 to Friday 21st September 2018					
Public Holiday Friday 31st August 2018					
Please note: The Hub class times shown below are for actual lesson time. Some classes have a time allowance for setting up and tidying up rooms. The tutor is aware of this and may ask for assistance from members.					
Monday	No	Class	Tutor	Occurrence	Venue
9.00 -11.00	116	Drawing Workshop	Joe Nola	Weekly	U3A Classroom
9.00 -12.00	101	Artists Workshop	Marg Stork	Weekly	Art Space
9.00 -12.00	302	Mahjong	Diane Lindsay	Weekly	Hall
12.00 - 3.00	601	Dining Out Group	Bev Henderson & Carol Chambers	Monthly 3rd Monday	Various Restaurants
1.00 - 3.00	106	Handcraft	Daphne Doornbos	Weekly	U3A Classroom
1.30 - 3.00	506	Yoga 2	Gay Cannon	Weekly	Hall
3.00 - 5.00	310	Digital Photography	Brian Hale	Every two weeks	U3A Classroom
Tuesday	No	Class	Tutor	Occurrence	Venue
8.45 -10.30	303	Choir	Laurie Gibson	Weekly	Paradise Point Hall
9.00 -10.30	423	Advanced Windows 10 Workshop	Evan Evans	Weekly	U3A Classroom
10.00 -12.00	205	Italian Beginners 2	Astrid Pennisi	Weekly	Room 1
10.30 - 12.30	313	Travellers' Insights	David Taylor & David Phillips	1st & 3rd Tuesday	U3A Classroom
11.15 - 12.15	515	Meditation and Self Awareness	Linda Cooper	Wkly for 5 wks from July 17	Activity Room A
12.30 - 2.30	202	French Beginners	Yvonne Shepherd	Weekly	U3A Classroom
1.00 - 3.00	211	Discussion Group	John Murtagh	1st & 3rd Tuesday	Activity Room A
1.00 - 3.00	210	Great Thinkers & Social Movements	Cora Baldock & Barbara Powell	2nd Tuesday after July 24	Activity Room A
3.00 - 5.00	606	Bird Watching and Photography	Brian Hale	Weekly	U3A Classroom & Offsite
Wednesday	No	Class	Tutor	Occurrence	Venue
9.00 - 10.45	416	Apple Mac: Building on the Basics	Julie Hewetson	Weekly	U3A Classroom
9.00 -10.30	213	Spanish Intermediate	Bev Andean	Weekly from August 1	Room 1
9.00 -11.30	105	Acrylic Painting Workshop	Janet Byrne & Jan Brockhurst	Weekly	Art Space
10.30 - 12.00	203	Spanish Beginners	Bev Andean & Catherine Weitschat	Weekly from August 1	Room 1
10.45 - 12.30	425	Apple Mac Beyond Basics	Philip Hellyer	Weekly	U3A Classroom
11.00 - 12.30	505	Yoga	Gay Cannon	Weekly	Activity Room B
12.00 - 1.00	231	Spanish Introduction	Bev Andean & Catherine Weitschat	Weekly from August 1	Room 1
1.00 - 3.00	319	Opera	Danielle Jefferies	September 12 only	Activity Room B

ภาพที่ 4.28 ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน

#### การดูแลสมาชิกผู้พิการ

- สมาชิกที่เป็นผู้บกพร่องทางสายตา จะมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคอยช่วยเหลือในเวลาเรียน

### 3) มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทูวูมบา (U3A Toowoomba)

**โครงสร้างองค์กร** คณะกรรมการ (Committee) ของมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทูวูมบาประกอบด้วยตำแหน่งดังนี้ ประธาน (President) รองประธาน (Vice president) เลขานุการ (Secretary) เหรัญญิก (Treasurer) ผู้ประสานงานผู้สอน (Tutor Coordinator) บรรณาธิการจดหมายข่าว/ประชาสัมพันธ์ (Newsletter Editor/ Publicity Office) ผู้ประสานงานพิทเวอร์ท (Pittsworth Coordinator) ผู้ประสานงานคราวส์ เนสต์ (Crows Nest Coordinator)

มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทูวูมบา มีสมาชิกที่เป็นอาสาสมัครช่วยดำเนินงาน และเป็นผู้สอน (tutor) อาสาสมัครผู้สอนบางคน เป็นสมาชิกมานานกว่า 20 ปี

#### **การสมัครสมาชิก**

ค่าธรรมเนียมสมาชิกรายปี (เดือนมกราคมถึงธันวาคม) ปีละ 50 AUD หากเข้าร่วมกิจกรรมหลังวันที่ 1 กรกฎาคม เสียค่าสมาชิก 25 AUD คุณสมบัติของสมาชิก ต้องเป็นผู้เกษียณ (retired) หรือกึ่งเกษียณ (semi-retired) ในการสมัคร สมาชิกจะได้รับชุดต้อนรับ (welcome pack) ประกอบด้วยตารางกิจกรรมตลอดปี จดหมายข่าวในปัจจุบัน ข้อมูลองค์กร และรายละเอียดการร่วมชั้นเรียน รวมทั้งใบเสร็จรับเงิน ป้ายชื่อที่ระบุหมายเลขสมาชิกพร้อมที่คล้องคอ ซึ่งต้องแสดงและคล้องไว้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม และป้ายชื่อมีสีแตกต่างกันตามประเภทของสมาชิก สมาชิกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนเท่าใดก็ได้ตามต้องการ

ในกรณีชั้นเรียนที่ต้องการเข้าร่วมเต็ม สมาชิกจะได้ขึ้นรายชื่อจองไว้ และในขณะรอเรียน สมาชิกสามารถเข้าร่วมชั้นเรียนอื่นๆ ที่มีที่ว่างได้

**การลงทะเบียนเรียน** ในการลงทะเบียนเรียนมีค่าธรรมเนียมซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เรียน ตัวอย่างเช่น ชั้นเรียนที่จัดในอาคาร the Philharmonic Performing Complex หรือ TAFE จะเสียค่าใช้จ่าย 20 AUD ต่อหลักสูตรต่อภาคเรียน

**หลักสูตรหรือกิจกรรม** จัดตามความสนใจของสมาชิก และความพร้อมของผู้สอน เช่น ด้านวิชาการ ศิลปะ คอมพิวเตอร์หรือด้านเทคโนโลยี หัตถกรรม เต้นรำ การลงทุน บอร์ดเกม ไร่ ภาษา การบรรยาย การเสวนา สุขภาพกาย สุขภาพจิต และดนตรี ปรัชญา กีฬา และการออกกำลังกาย การเขียน และอื่นๆ ในบางหลักสูตรรับจำนวนจำกัด เช่น การวาดภาพ เนื่องจากข้อจำกัดของขนาดห้องเรียนและลักษณะกิจกรรมที่จัด และบางกิจกรรมเรียนนอกสถานที่ เช่น ว่ายน้ำ ใช้สระว่ายน้ำของโรงเรียนมัธยมในพื้นที่ โดยเช่าพื้นที่ในช่วงเช้าก่อนโรงเรียนเข้าเรียน

**ระบบประกัน** เช่นเดียวกับมหาวิทยาลัยวัยที่สามส่วนใหญ่ในประเทศออสเตรเลีย ที่เป็นสมาชิกเครือข่าย U3A Inc. เพื่อสิทธิในการทำประกันให้แก่สมาชิก

**รายละเอียดอื่นๆ** ได้แก่ มีช่องทางประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน โดยการออกจดหมายข่าวประชาสัมพันธ์กิจกรรม (Newsletter Mailout) ทุก 3 เดือน การจัดงานผู้อาวุโส Seniors Expo การจัดงานแสดงผลงาน (U3A Showtime) นอกจากนี้คือ การมีบริการคาเฟ่ ให้แก่สมาชิกโดยเป็นการบริการตนเอง นอกจากนี้ยังมีบริการให้เช่าสถานที่เพื่อใช้เป็นสำนักงานและห้องเรียน ซึ่งเป็นการสร้างรายได้ให้แก่องค์กรได้อีกทางหนึ่ง



ภาพที่ 4.29 คณะผู้วิจัย ศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ดำเนินงาน มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทูวูมบา

#### 4) มหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ (Sydney U3A)



UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

Lifelong Learning

มหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ (Sydney U3A) เกิดขึ้นโดยการริเริ่มจาก มหาวิทยาลัยซิดนีย์ (Sydney University) ในปี 1988 ถือเป็นแห่งที่ 5 ของประเทศออสเตรเลีย หลัง การเกิดขึ้นของ U3A ในเมืองเมลเบิร์น เมื่อปี 1984 มหาวิทยาลัยวัยที่สาม อะดิแลด (Adelaide U3A) มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ACT และมหาวิทยาลัยวัยที่สาม เพิร์ธ (Perth U3A) ในปี 1986 และ มหาวิทยาลัยบริสเบน (Brisbane U3A) ในปี 1987 (<https://sydneyu3a.org/>)

**โครงสร้างองค์กร** มหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ (Sydney U3A) แบ่งย่อยออกเป็น 7 ภูมิภาค (Region) เพื่อให้การบริการอย่างทั่วถึงทุกพื้นที่ ได้แก่ City & Inner West, Eastern, Endeavour(Southern), Greater Western, Harbourside North, Northern Beaches, and Upper North (<https://sydneyu3a.org/sydney-u3a/regions/>) แต่ละภูมิภาคมีคณะกรรมการดำเนินการระดับภูมิภาค และมีผู้แทนจากคณะกรรมการระดับภูมิภาคไปร่วมเป็นคณะกรรมการของมหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ ซึ่งมีการประชุมเป็นประจำที่สำนักงานใหญ่ มหาวิทยาลัยวัยที่สามทุกแห่งในนครซิดนีย์เป็นองค์กรที่ช่วยเหลือตนเอง และมีอิสระในการทำงาน ไม่ขึ้นแก่กัน

### **การจัดการ**

สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่บนชั้น 3 ของอาคารเลขที่ 36 ถนนแครงตัน ในเขตใจกลางเมืองซิดนีย์ เวลาทำการ 10 am. ถึง 1 pm.

**อาสาสมัคร** การดำเนินงานทั้งหมดของ Sydney U3A ใช้อาสาสมัคร และเงินบริจาค มีอาสาสมัครคอยให้บริการด้านการประชาสัมพันธ์ และประสานงานกับทั้ง 7 ภูมิภาค

**สมาชิก** ปัจจุบันทั้ง 7 ภูมิภาคมีสมาชิกรวมกัน ประมาณ 6,500 คน ค่าสมาชิกรายปี สมาชิกแรกเข้าปีละ 70 ดอลลาร์ออสเตรเลีย หากต่ออายุค่าสมาชิกปีละ 60 ดอลลาร์ออสเตรเลีย

**การลงทะเบียนเรียน** ในการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต้องมีการสอบคัดเลือกเข้าเรียน หรือการทดสอบอย่างเป็นทางการ Sydney U3A ใช้แนวคิดการสนับสนุนตนเอง (Self-supporting) เนื่องจากดำเนินการทั้งหมดใช้อาสาสมัคร จึงเก็บค่าบริการในราคาต่ำ

**ผู้สอน** มาจากบุคคลที่มีพื้นฐานหลากหลาย เช่น อาจเป็นครูเกษียณอายุ หรือบุคคลที่มีประสบการณ์และความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่างๆ

**เครือข่าย** U3A ทุกแห่งใน 7 ภูมิภาค มีการดำเนินกิจกรรมของตนเอง สถานที่จัดกิจกรรมในแต่ละภูมิภาคและตามแหล่งชุมชน โบสถ์ สมาคมผู้สูงอายุ บ้านสมาชิกที่เหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนและเดินทางสะดวก ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่คือค่าสถานที่และค่าประกัน

**หลักสูตรหรือกิจกรรม** หลักสูตรของ Sydney U3A ครอบคลุมวิชาที่หลากหลาย จำนวนประมาณ 450 หลักสูตร กระจายไปตามสถานที่ต่างๆ 120 แห่ง เช่น หลักสูตรศิลปะ ประวัติศาสตร์ การศึกษาเกี่ยวกับชนเผ่าอะบอริจิน ภาษา วรรณคดี การละคร ดนตรี การเต้นรำ การพัฒนาส่วนบุคคล ปรัชญา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เศรษฐศาสตร์ การทำอาหาร การเดินทางและการเขียนหนังสือ และมีการจัดทำตารางเรียนทุกหลักสูตรเป็นเล่ม ออกปีละ 2 ครั้ง ในช่วงกลางเดือนมกราคม และมีฤกษ์มิถุนายน



ภาพที่ 4.30 คณะผู้วิจัยศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ดำเนินงาน มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ซิดนีย์

### สรุปผลการศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศออสเตรเลีย ดังนี้

1) ระบบ/โครงสร้าง มหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศออสเตรเลีย แต่ละแห่ง ดำเนินการโดยกลุ่มผู้สูงอายุ ใช้บุคลากรอาสาสมัครในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด ดำเนินงานในรูปแบบ คณะกรรมการ เป็นอาสาสมัครกลุ่มเล็กๆ ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เหรัญญิก เลขานุการ และผู้ประสานงาน ซึ่งเป็นบุคลากรประจำ 1 คน

สถานที่ดำเนินการของมหาวิทยาลัยวัยที่สามในเมืองต่างๆ ของออสเตรเลีย ส่วนใหญ่มีสถานที่ที่เป็นเอกเทศ ไม่ต้องใช้พื้นที่มากนัก บางแห่งเป็นอาคารที่ก่อสร้างง่าย ๆ มีสวนเล็กๆ เพิ่มความร่มรื่น เช่น มหาวิทยาลัยวัยที่สามเมืองทวิน ทาวน์ส (U3A Twin Towns) บางแห่งเช่า บางส่วนในอาคารของรัฐ ซึ่งสนับสนุนโดยการลดราคาค่าเช่า เช่น มหาวิทยาลัยวัยที่สามนอร์ท โกลด์ โคสต์ (U3A North Gold Coast) ในเมืองโกลด์โคสต์ ได้รับส่วนลดถึงร้อยละ 85

2) การรับสมัคร ทั้งหมดรับสมัครอายุ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้กำลังจะเกษียณหรือเกษียณจากงานแล้ว วิธีการสมัครและช่องทางการติดต่อกับสมาชิก ใช้วิธีสมัครด้วยตนเอง สมัครทางออนไลน์ และทางไปรษณีย์ มีการเก็บค่าสมาชิกรายปี โดยสมาชิกได้รับสิทธิพิเศษในการรับข่าวสารของ U3A และส่วนลดในการร่วมกิจกรรม

3) การบริหารงบประมาณ U3A ในออสเตรเลียทุกแห่งใช้งบประมาณจากการเก็บค่าสมาชิกรายปี และค่าธรรมเนียมในการเรียนแต่ละหลักสูตร ตลอดจนการเขียนโครงการเสนอขอ งบประมาณจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ทำให้ในบางโครงการไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมการเรียน เช่น ในการจัดสัปดาห์ผู้สูงอายุ (Seniors Week) ของ U3A Twin Towns ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาลของรัฐควีนส์แลนด์ จัดกิจกรรมฟรีตลอดงาน

**4) การจัดทำหลักสูตร** ทุกแห่งมีการสอบถามความต้องการ และจัดทำเป็นตารางตลอดปี พิมพ์เป็นแผนพับประชาสัมพันธ์แก่ผู้สนใจ และลงในเว็บไซต์ของ U3A ในแต่ละปี แบ่งเป็น 4 ภาคเรียน ซึ่ง เป็นเวลาเดียวกับการเปิด-ปิด ภาคเรียนของโรงเรียนทั่วไป ในแต่ละหลักสูตร เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตลอดภาคเรียน

หลักสูตรต่างๆ ของ U3A ในออสเตรเลีย มีตัวอย่างดังนี้

- ด้านสุขภาพ เช่น แอโรบิก จี้กิง โยคะ โยนแดนซ์ เต้นรำ เต้นแทป
- ด้านศิลปะ เช่น การวาดภาพ คัดลายมือ การถ่ายภาพ
- ด้านเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์พื้นฐาน
- ด้านภาษา เช่น ภาษาฝรั่งเศส เยอรมัน อิตาลี สเปน โดยทุกภาษาแยก

เป็นระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูง

- ด้านนันทนาการ เช่น ร้องเพลง ดื่มชา (Tea & Talk)

**5) การจัดกิจกรรม** มหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศออสเตรเลีย จัดกิจกรรมในวันและเวลาทำการ ตัวอย่างเช่น มหาวิทยาลัยวัยที่สามทวูมบา จัดกิจกรรมในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-16.00 น. และมหาวิทยาลัยวัยที่สามโฮบาร์ท จัดกิจกรรมในวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 10.00-15.00 น.

#### **6) การสร้างเครือข่าย**

เครือข่ายในประเทศ มหาวิทยาลัยวัยที่สามในออสเตรเลียมีเครือข่ายการทำงาน ทั้งในระดับเมือง ระดับรัฐ และระดับประเทศ ตัวอย่างเช่น มหาวิทยาลัยวัยที่สามซิดนีย์ มีเครือข่ายจำนวน 7 แห่ง ทั่วทุกพื้นที่ในเมือง และเป็นสมาชิกบริษัทเครือข่ายมหาวิทยาลัยวัยที่สามควีนส์แลนด์ (U3A Network Queensland Inc.) ที่มีสมาชิกจำนวน 33 แห่ง โดยการเป็นสมาชิกดังกล่าวจะทำให้ได้รับสิทธิประโยชน์ในการทำประกันสำหรับสมาชิกและด้านลิขสิทธิ์ในการเผยแพร่เอกสาร นอกจากนี้ ยังเป็นสมาชิกเครือข่ายพันธมิตรมหาวิทยาลัยวัยที่สามออสเตรเลีย (U3A Alliance Australia) คณะกรรมการดำเนินงานของเครือข่ายแต่ละระดับ ได้รับการคัดเลือกจากประธานกรรมการของคณะกรรมการ U3A ที่เป็นสมาชิกนั่นเอง

เครือข่ายระหว่างประเทศ เช่น World U3A เป็นเครือข่ายออนไลน์ โดยความร่วมมือของกลุ่ม U3A ทั่วโลกที่ต้องการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน มีเวทีประชุม U3A Global Forum โดยจัดตารางการประชุมและหัวข้อประชุม (the U3A Worldwide Virtual Forum) ในระบบอินเทอร์เน็ต ในเว็บไซต์ World U3A เปิดให้ลงทะเบียนล่วงหน้า ตลอดจนสนับสนุนให้มีการจัดประชุมนานาชาติขึ้นในประเทศต่างๆ ซึ่งเครือข่ายพันธมิตรมหาวิทยาลัยวัยที่สามออสเตรเลียเป็นกลุ่มสมาชิกกลุ่มใหญ่ของเครือข่าย

## การนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้

จากการศึกษาดูงานการดำเนินงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามของประเทศออสเตรเลีย คณะผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวทาง ดังนี้

- 1) ดำเนินงานในรูปบริษัท (Inc.) ที่จดทะเบียนตามกฎหมาย เพื่อประโยชน์ด้านการประกันภัยและการเผยแพร่เอกสารที่มีลิขสิทธิ์
- 2) ดำเนินงานแบบองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร (Non Profit Organization) ในลักษณะอาสาสมัคร ไม่เกี่ยวข้องกับการเมืองและศาสนา
- 3) มีคณะกรรมการดำเนินงาน บริหารจัดการ ประมาณ 8-10 คน คราวละ 1 ปี
- 4) กรรมการดำเนินงาน เป็นอาสาสมัคร
- 5) มีการรวมตัวกันเป็นเครือข่าย ระดับรัฐ และระดับประเทศ โดยมีเครื่องหมาย



เป็นสัญลักษณ์ร่วมของสมาชิก

6) หลักสูตรมีการจัดระบบเป็นภาคเรียน (Semester) ตามระบบโรงเรียน และจัดตามความเหมาะสมของวิชา เรียนในช่วงวันจันทร์-ศุกร์ มีตารางกิจกรรมออกครั้งละ 1 ภาคเรียน (ครึ่งปี) หรือทั้งปี มีการเก็บค่าสมัครสมาชิกรายปีและค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

7) เนื้อหาหลักสูตรมีความหลากหลายครอบคลุมในเรื่องสุขภาพ ศิลปะ เทคโนโลยี วิชาการ กีฬา นันทนาการ ดนตรี การท่องเที่ยว งานประดิษฐ์ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ตามความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ โดยจัดทำเป็นหลักสูตรต่อเนื่อง

8) ผู้สอนเป็นอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามกำหนด ไม่มีค่าตอบแทน และมีการทำข้อตกลงเป็นลายลักษณ์อักษร โดยการดำเนินงานของ U3A ในออสเตรเลีย มีข้อกำหนดค่อนข้างชัดเจนในทุกๆ ด้าน อาทิ

- ผู้สอนต้องทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร
- มี Job Description สำหรับบทบาทหน้าที่ผู้ทำงาน
- มีรายละเอียดของวิชาต่างๆ
- กำหนดเงื่อนไขสำหรับสมาชิกชัดเจน
- กำหนดจรรยาบรรณของทุกคน
- มีข้อตกลงด้านความเป็นส่วนตัวชัดเจน

9) ที่ตั้งของหน่วยงานได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น ให้เช่าในราคาถูก และได้รับงบประมาณสนับสนุนในการจัดกิจกรรม

10) มีการระดมทุนโดยขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กรต่างๆ รวมทั้งไปประชาสัมพันธ์กิจกรรมที่ศูนย์การค้า

11) มีการประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์ เฟสบุ๊ก อีเมล จดหมายข่าว รายงานประจำปี รวมทั้งประชาสัมพันธ์เชิงรุกผ่านการไปทำกิจกรรมที่ห้างสรรพสินค้า ร้านค้า

12) และการแจกเอกสารให้สมาชิกช่วยเผยแพร่แบบปากต่อปาก

## สรุปผลการศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศออสเตรเลีย ดังนี้

### 1) ระบบ/โครงสร้าง

มีการดำเนินการโดยคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุที่อาสาสมัคร มีโครงสร้างการทำงานชัดเจน ระบุงานและความรับผิดชอบของแต่ละตำแหน่งชัดเจน

### 2) การรับสมัครสมาชิก

รับสมัครอายุ 50 ปีขึ้นไป แต่ละแห่งมีการเก็บค่าสมาชิกรายปี และเสียค่าใช้จ่ายในแต่ละหลักสูตรในอัตราที่แตกต่างกัน

### 3) การบริหารงบประมาณ

จากค่าสมาชิกและค่าเรียนในแต่ละหลักสูตร ใช้สิทธิประโยชน์จากการเป็นสมาชิกเครือข่าย U3A ในการลดค่าใช้จ่าย เช่น การเช่าอาคารสถานที่ การทำประกัน เป็นต้น มีการเขียนโครงการเพื่อของบประมาณและรับบริจาคจากหน่วยงานหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

### 4) การจัดทำหลักสูตร

เป็นหลักสูตรต่อเนื่อง 1 ภาคเรียน จัดตามความสนใจของสมาชิกและผู้สอน และมีความหลากหลาย ครอบคลุมด้านวิชาการ สุขภาพ วัฒนธรรม และสังคม มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางออนไลน์ สอนโดยอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามกำหนด

### 5) การจัดกิจกรรม

จัดในสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสม ทั้งในและนอกสถานที่ บางครั้งร่วมงานเทศกาลกับหน่วยงานอื่น หรือประชาสัมพันธ์กิจกรรมนอกสถานที่ บางครั้งเป็นกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ท่องเที่ยว เดินป่า เป็นต้น

### 6) การสร้างเครือข่าย

มีเครือข่ายการทำงานทั้งระดับรัฐ ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ มีสิทธิประโยชน์จากการร่วมเป็นเครือข่าย และมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนถึงประชุมระหว่างรัฐ ระหว่างประเทศ และร่วมประชุมนานาชาติอยู่เสมอ