

## บทที่ 5

### การพัฒนาารูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ในการพัฒนารูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หลังจากที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับรูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม และศึกษาสภาพและการพัฒนาผู้สูงอายุในรูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ในประเทศจำนวน 2 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยสูงอายุตำบลหัววัง มหาวิทยาลัยวัยที่สามนครเชียงราย และในต่างประเทศจำนวน 5 แห่ง ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ จำนวน 1 แห่ง และประเทศออสเตรเลีย จำนวน 4 แห่ง และนำมาออกแบบและทดลองการจัดตั้งและดำเนินการกิจกรรม ดังนี้

#### 1) กำหนดแนวคิด และจัดทำสื่อสังคมออนไลน์

คณะผู้วิจัยและที่ปรึกษาประชุมร่วมกัน ได้ความคิดและนำความรู้มาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การใช้ชีวิต การเรียนรู้และความสุข โดยเฉพาะการศึกษาเรื่องมหาวิทยาลัยวัยที่สามของต่างประเทศ เช่น ฝรั่งเศส อังกฤษ สิงคโปร์ และออสเตรเลีย รวมถึงการศึกษาดูงาน มาพัฒนาเป็นแนวคิดในการดำเนินงาน และจัดทำสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มในการจัดตั้งมหาวิทยาลัยวัยที่สาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุไทยที่จะก้าวไปกับขบวนผู้สูงอายุโลก และมีบทบาท มีส่วนร่วมกับแนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สามของประเทศต่างๆ ดังนี้

1.1) การพัฒนาแนวคิดในการดำเนินงาน จากผลการคิดค้นของคณะผู้วิจัยและที่ปรึกษาได้เริ่มต้นที่ ชื่อ ตราสัญลักษณ์และความหมาย คำขวัญ วิสัยทัศน์ พันธกิจ หลักการปฏิบัติของกรรมการและหลักการเรียนรู้ของสมาชิก ดังนี้

ชื่อ มหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร: มว๓ศ  
Silpakorn University of the Third Age: Su3a

#### ตราสัญลักษณ์



เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยวัยที่สาม  
ใช้สีของมหาวิทยาลัยศิลปากร-สีเขียวตั้งแซ และสีของคณะศึกษาศาสตร์-สีครามฝรั่ง  
เป็นหลัก

S, SILPAKORN สีเขียวตั้งแซ หมายถึง ชีวิตและธรรมชาติ

u, a สีครามฝรั่ง หมายถึง ความมีอิสระและปัญญา

3, *University of the Third Age* สีส้ม หมายถึง พลังและความสุข

รูปทรง เป็นแนวคิดเกี่ยวกับวัย กล่าวคือ

รูปสามเหลี่ยม                      วัยที่หนึ่ง – การเคลื่อนไหว การเปิดกว้างรับสิ่งใหม่

รูปสี่เหลี่ยม                        วัยที่สอง – ความมั่นคง ความน่าเชื่อถือ

รูปวงกลมล้อมรอบ                วัยที่สาม – ความสมบูรณ์ ความไม่สิ้นสุด

**คำขวัญ** เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ดูแลสุขภาพ และเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงกำหนดคำขวัญเป็น “*LOVE life, LIVE long & lifelong LEARNING*” แปลเป็นไทย ได้ว่า “*รักชีวิต อยู่ยาวนาน เรียนรู้ตลอดกาล*”

#### ความหมาย

LOVE life รักชีวิต (อยู่รอด) หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ มีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีความสามารถ มีความสุข

LIVE long อยู่ยาวนาน (อยู่นาน) หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางกายและจิต การมีความสัมพันธ์และมีส่วนร่วมทางสังคม การช่วยเหลือและแบ่งปัน

lifelong LEARNING เรียนรู้ตลอดกาล (อยู่เรียน) หมายถึง มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความมั่นคง การรู้เท่าทัน มีการปรับตัว

**วิสัยทัศน์:** กำหนดเป้าหมายระยะยาวที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ มีชีวิตที่ดี (ดี = ความสุข + ความหมาย) ด้วยการ...เรียนรู้/แบ่งปัน/หล่อเลี้ยง....

- เรียนรู้ทักษะใหม่
- แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต และ
- หล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ใกล้ชิด

**Vision:** To live a good life (*Good = Happy + Meaningful*) through... *Learning/Sharing/Nurturing...*

- Learning new skills
- Sharing life experience, and
- Nurturing close relationship

**พันธกิจ ๒๓๒๘** กำหนดเป้าหมายเฉพาะหน้าที่จะดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือ ๒๓๒๘

- ทอดถักเครือข่ายกลุ่มผู้สูงอายุ
- ทำขบวนการผู้สูงอายุให้องกาม
- ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- สนับสนุนด้านการจัดการและการเรียนรู้

**Mission:** 2F2P - Fabricate aging network

- Facilitate growth of aging movement
- Promote self-directed learning
- Provide support for management and learning

หลักการปฏิบัติของกรรมการ เพื่อการทำงาน: ๓ป - ปลุกจิตวิญญาณ “ความสามารถทำได้”  
- เปิดรับสมาชิกทุกคน และ  
- ปกใจในคุณค่า “ผู้สูงวัย”

Principle (Committee): IOU - Instill “active” spirit  
- Open membership to all  
- Uphold “aging” values

หลักการเรียนรู้ของสมาชิก เพื่อการพัฒนาตนเอง: ๓ส - สนุกกับการเรียน  
- สนุกกับการตั้งกลุ่มสนใจตามชอบ และ  
- สนุกกับการให้และรับ

Principle (Learning): EFG - Enjoy learning  
- Form interest group as you wish  
- Give and get

ทั้งนี้ ได้เน้นถือหลักคำกล่าวของ ปีเตอร์ ลัสเลตต์ หนึ่งในผู้ก่อตั้ง มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ในสหราชอาณาจักร (Peter Laslett, U3A Founder in the UK) ที่ว่า “เหล่าผู้สอนจะเป็นผู้เรียนด้วย และเหล่าผู้เรียนจะเป็นผู้สอนด้วย” (Those who teach shall also learn and those that learn shall also teach)

ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 5.1 สัญลักษณ์แบบย่อ และแบบเต็มของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร

**u3a** Su3a: Silpakorn University of the Third Age  
 มวตศ: มหาวิทยาลัย วิทยาลัย สาม ศิลปากร



**Meaning Behind**

Silpakorn University Color: **Viridian Green**  
 Faculty of Education Color: **Ultra Marine Blue**

S, SILPAKORN: **Viridian Green** (life & nature)  
 U, a: **Ultra Marine Blue** (freedom & wisdom)  
 3, *University of the Third Age*: **Orange** (energy & happiness)

Shapes: Age Concept  
 Triangle: the 1<sup>st</sup> Age – motion & openness  
 Square: the 2<sup>nd</sup> Age – stable & trusting  
 Circle: the 3<sup>rd</sup> Age – wholeness & infinity

Slogan\*: **Green** (life & nature)  
 \*can move to anywhere

"LOVE life, LIVE long & lifelong LEARNING"  
 "รักชีวิต อยู่ยาวนาน เรียนรู้ตลอดกาล"

ภาพที่ 5.2 ความหมายของสี และรูปทรงที่ประกอบอยู่ในสัญลักษณ์ Su3a (ภาษาอังกฤษ)

**u3a** Su3a: Silpakorn University of the Third Age  
 มวตศ: มหาวิทยาลัย วิทยาลัย สาม ศิลปากร



**ความหมายที่อยู่เบื้องหลัง**

สี มหาวิทยาลัยศิลปากร : สีเขียวตั้งแซ  
 สี คณะศึกษาศาสตร์ : สีครามฝรั่ง

S, SILPAKORN : สีเขียวตั้งแซ (ชีวิต และ ธรรมชาติ)  
 u, a : สีครามฝรั่ง (อิสระ และ ปัญญา)  
 3, *University of the Third Age* : สีส้ม (พลัง และ ความสุข)

รูปทรง : แนวคิดเกี่ยวกับ วัย  
 สามเหลี่ยม : วัยที่หนึ่ง – เคลื่อนไหว / เปิดกว้าง  
 สี่เหลี่ยม : วัยที่สอง - มั่นคง / น่าเชื่อถือ  
 วงกลมล้อมรอบ : วัยที่สาม – สมบูรณ์ / ไม่สิ้นสุด

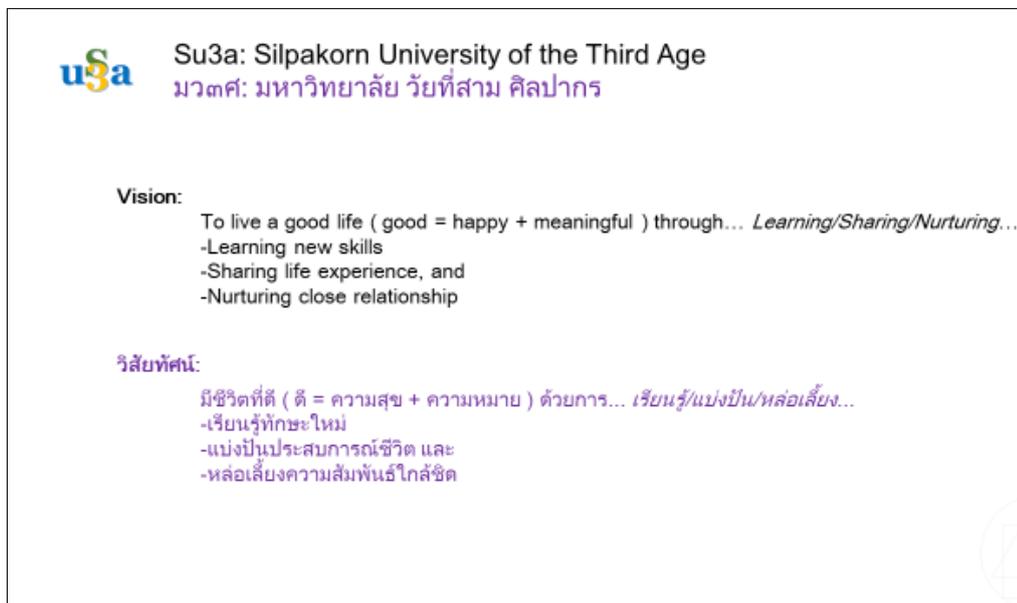
คำขวัญ\* : สีเขียว (ชีวิต และ ธรรมชาติ)  
 \*ย้ายไปไว้ที่โน่นก็ได้

"LOVE life, LIVE long & lifelong LEARNING"  
 "รักชีวิต อยู่ยาวนาน เรียนรู้ตลอดกาล"

ภาพที่ 5.3 ความหมายของสี และรูปทรงที่ประกอบอยู่ในสัญลักษณ์ Su3a (ภาษาไทย)



ภาพที่ 5.4 คำขวัญประจำมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร



ภาพที่ 5.5 วิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร



**Su3a: Silpakorn University of the Third Age**  
 มว๓๓: มหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร

**Mission: 2F2P**

- Fabricate aging network
- Facilitate growth of aging movement
- Promote self-directed learning, and
- Provide support for management and learning

**พันธกิจ: ๒F๒P**

- ทอดักเครือข่ายกลุ่มผู้สูงอายุ
- ทำขบวนการผู้สูงอายุให้องกวม
- ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และ
- สนับสนุนด้านการจัดการและการเรียนรู้

ภาพที่ 5.6 พันธกิจของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร



**Su3a: Silpakorn University of the Third Age**  
 มว๓๓: มหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร

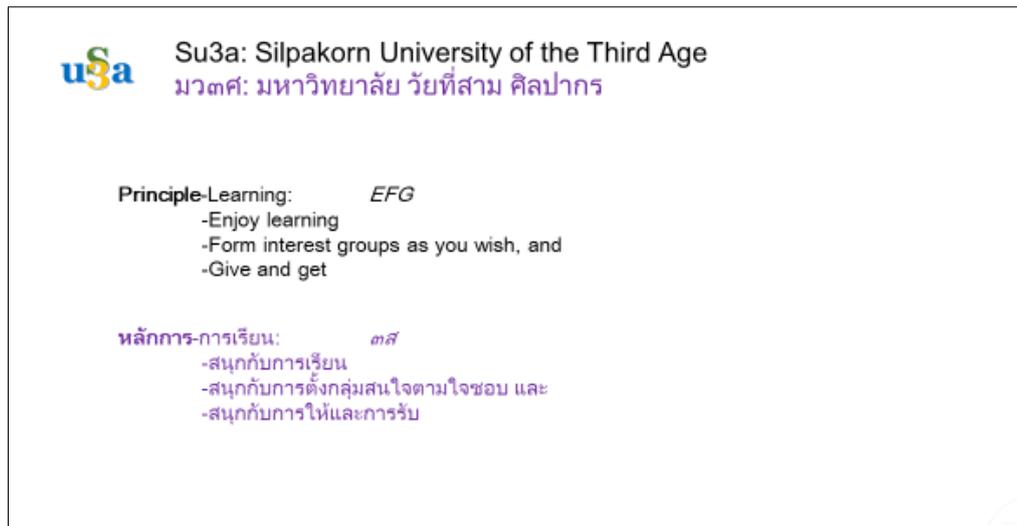
**Principle-Member: IOU**

- Instill "active" spirit
- Open membership to all, and
- Uphold "aging" values

**หลักการ-สมาชิก: ๓I/**

- ปลูกจิตวิญญาณ "ความสามารถทำได้"
- เปิดรับสมาชิกทุกคน และ
- ปักใจในคุณค่า "ผู้สูงวัย"

ภาพที่ 5.7 หลักการสำหรับสมาชิกของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร



ภาพที่ 5.8 หลักการจัดการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร



ภาพที่ 5.9 ปรัชญาการจัดการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัย วัยที่สาม ศิลปากร

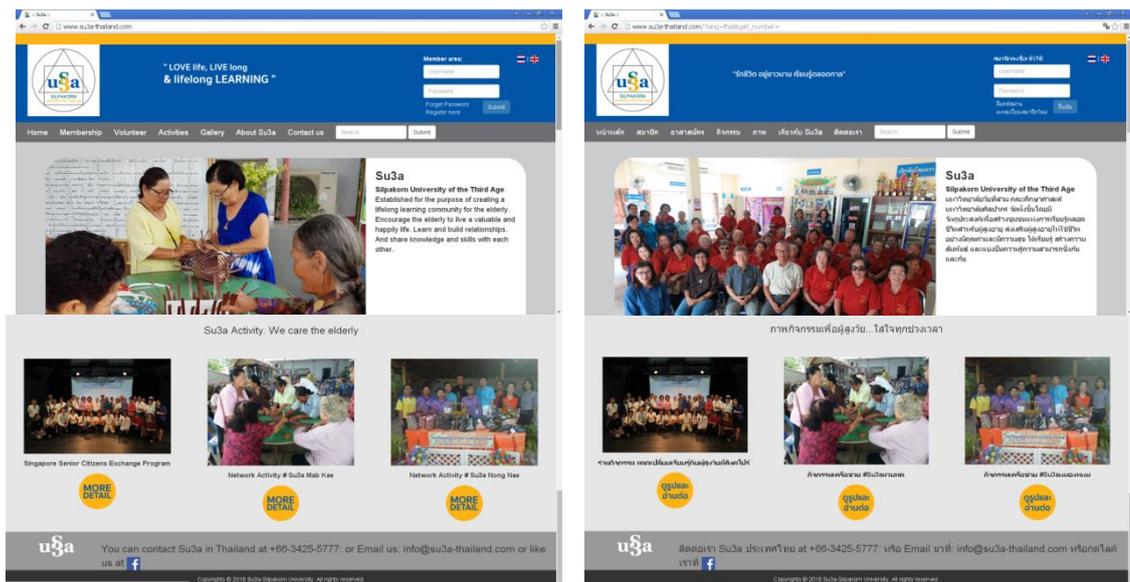
1.2) การจัดทำสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์แนวคิด และ การดำเนินงานของมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ศิลปากร และเป็น การเชื่อมโยงกับเครือข่ายออนไลน์ของ U3A ในระดับนานาชาติ คณะผู้วิจัยและที่ปรึกษา ดำเนินการดังนี้

1.2.1) จัดทำเว็บไซต์มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ศิลปากร (Silpakorn University of the Third Age - Su3a) สามารถสืบค้นได้ที่ <http://www.su3a-thailand.com/> โดยเว็บไซต์ดังกล่าวเชื่อมโยงกับเครือข่าย World U3A บนเว็บไซต์ <http://www.worldu3a.org/> หลังจาก Su3a เข้าเป็นสมาชิกเครือข่าย U3A Asia-Pacific จากการอำนวยความสะดวกของประธานสมาพันธ์

การศึกษาผู้ใหญ่แห่งเอเชียแปซิฟิก (Mr.Thomas Kuan) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้ง University of the Third Age Singapore

มีขั้นตอนการจัดทำดังนี้

1. คณะวิจัยร่วมกันกำหนดหัวข้อและความต้องการต่างๆ ของหน้าเว็บไซต์
2. ติดต่อจ้างนักออกแบบและจัดทำเว็บไซต์ ตกลงรายละเอียดเกี่ยวกับเมนูและฟังก์ชันต่างๆ ที่ต้องการซึ่งจะปรากฏบนหน้าเว็บไซต์ให้เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ และจัดทำทั้งหน้าเว็บ (Webpage) ภาษาไทยและหน้าเว็บภาษาอังกฤษ
3. ทดลองใช้งานเว็บไซต์และการรับสมัครสมาชิกทางเว็บไซต์ ทำให้พบปัญหาในการใช้งานต่างๆ ที่ยังไม่สะดวกและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ตัวหนังสือเล็กเกินไป เมนูไม่ชัดเจน ควรมีปุ่มเลื่อนรูปภาพที่ง่ายขึ้น
4. ปรับแก้รูปแบบเว็บไซต์เพื่อให้สะดวกและเหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ

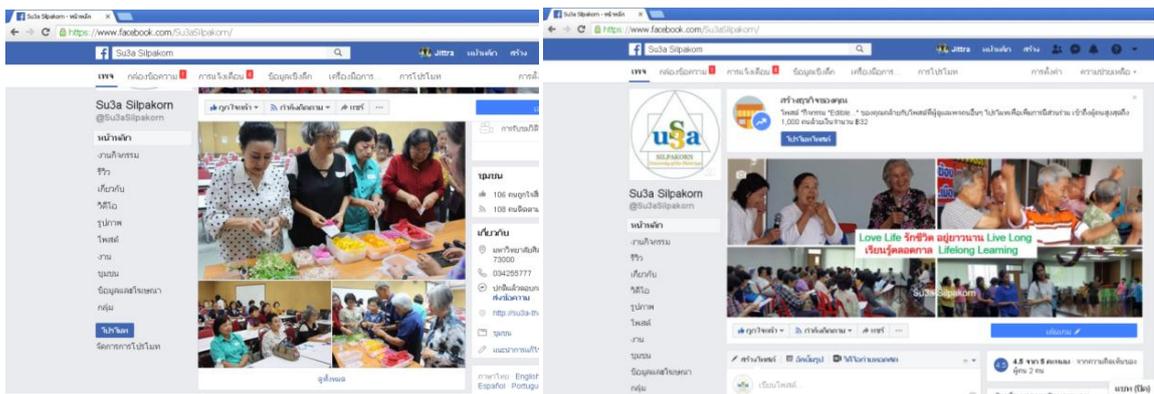


ภาพที่ 5.10 เว็บไซต์มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ศิลปากร หน้าเว็บภาษาอังกฤษ และหน้าเว็บภาษาไทย

1.2.2) จัดทำเพจเฟซบุ๊ก Su3a Silpakorn สืบค้นได้ที่ <https://www.facebook.com/Su3aSilpakorn/> โดยใช้เป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ของ Su3a ศิลปากร และกิจกรรมของเครือข่ายทั้ง 7 พื้นที่ โดยได้กำหนดให้แต่ละพื้นที่มีข้อความแฮชแทค (#) ประจำพื้นที่ เพื่อให้สะดวกต่อการค้นหาข้อมูลในแต่ละพื้นที่ และสะดวกต่อการประชาสัมพันธ์กิจกรรมของเครือข่าย ดังนี้

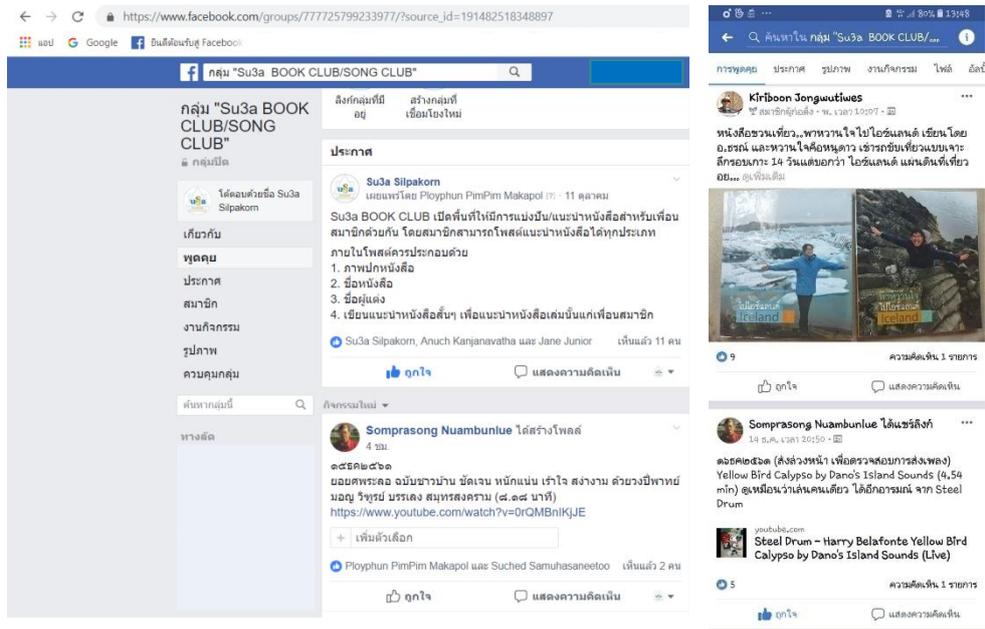
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน (#Su3aจอมจันทร์/ #Su3aJomJan)

- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองขาม อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา (#Su3aหนองขาม/ #Su3aNongKham)
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแห่น อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา (#Su3aหนองแห่น/ #Su3aNongNae)
- ชมรมผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง ตำบลท่าทราย เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี (#Su3aทรายทอง/ #Su3aSaiThong)
- กลุ่มผู้สูงอายุตำบลมาบแค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม (#Su3ามาบแค/ #Su3aMabKae)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองเอี่ยน อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี (#Su3aหนองเอี่ยน/ #Su3aNonglan)
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งตะไคร อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร (#Su3aทุ่งตะไคร/ #Su3aThungTaKrai)



ภาพที่ 5.11 เฟซบุ๊กของมหาวิทยาลัยวิยที่สามศิลปากร

นอกจากนี้ จากการศึกษาเอกสารและศึกษาดูงาน พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบและเป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้สูงอายุด้านความจำและการสื่อสาร คือ กิจกรรมอ่านหนังสือ ร้องเพลง จึงมีการจัดตั้งกลุ่ม Su3a BOOK CLUB/SONG CLUB ขึ้น เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุที่สนใจการอ่านหนังสือและการฟังเพลงได้มีพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น



ภาพที่ 5.12 กลุ่ม Su3a BOOK CLUB/SONG CLUB ในเฟซบุ๊ก

1.2.3) จัดตั้งกลุ่มไลน์ Su3a สมาชิกกิจกรรม โดยใช้สื่อแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) เพื่อเป็นช่องทางให้สมาชิกและวิทยากรแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลระหว่างกัน

### ผลการรับสมัครสมาชิกโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์

คณะผู้วิจัยใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่จัดทำขึ้น ในการรับสมัครสมาชิก ทางช่องทางต่างๆ คือ

1. สมัครผ่านทางเว็บไซต์ <http://www.su3a-thailand.com/> ในเมนูสมาชิก
2. สมัครผ่านทางช่องข้อความ (message) ของเพจเฟซบุ๊ก Su3a Silpakorn <https://www.facebook.com/>
3. สมัครผ่านทางแอปพลิเคชัน ไลน์ ชื่อบัญชี Su3aSilpakorn
4. รับสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงที่มหาวิทยาลัยวัยที่สาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

โดยคณะผู้วิจัยได้รวบรวมรายชื่อสมาชิกจากทุกช่องทางจัดทำทำเนียบรายชื่อสมาชิกไว้ในเว็บไซต์ <http://www.su3a-thailand.com/> ปัจจุบันทดลองจัดกิจกรรมมาเป็นเวลา 4 เดือน มีสมาชิกสมัครอย่างเป็นทางการและเสียค่าสมาชิกรายปี จำนวน 58 คน เป็นชาย 3 คน เป็นหญิง 55 คน



ภาพที่ 5.13 ภาพแสดงช่องทางการสมัครสมาชิกประกอบในโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม

### ผลการใช้เพจเฟสบุ๊กในการประชาสัมพันธ์

ผลการจัดทำเพจเฟสบุ๊ก Su3a Silpakorn และประชาสัมพันธ์ทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่ามีผู้เข้าชมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สืบเนื่องจากปริมาณการกดถูกใจเพิ่มมากขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดย ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2562 มีผู้กดถูกใจเพจ จำนวน 229 คน และวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2562 มีผู้ติดตามเพจจำนวน 233 คน

เพจ	ยอดถูกใจเพจทั้ง	จากสัปดาห์ที่แล้ว	โพสต์สัปดาห์นี้	การมีส่วนร่วมในสัปดาห์
<b>คุณ 1</b>  <b>Su3a Silpakorn</b>	229	▲2.7%	2	152

ภาพที่ 5.14 ภาพแสดงจำนวนผู้กดถูกใจ ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2562



ภาพที่ 5.15 ภาพแสดงจำนวนรวมการกดถูกใจ ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2562



ภาพที่ 5.16 ภาพแสดงจำนวนผู้ติดตามเพลง ณ วันที่ 17 มิถุนายน 2562

เพจ กล้องข้อความ การแจ้งเตือน 1 ข้อมูลเชิงลึก เครื่องมือกา... ศูนย์โฆษณา เพิ่มเติม ▾ การตั้งค่า ความช่วยเหลือ ▾

ภาพรวม	วันที่เผยแพร่	โพสต์	ประเภท	การกำหนดเป้าหมาย	การเข้าถึง #	การมีส่วนร่วม	โปรโมท
โฆษณา	14/6/2019 10:55	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			201	47 29	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
ผู้ติดตาม	14/6/2019 10:55	#Su3aNetworkActivitv			91	15 15	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
จำนวนถูกใจ	7/6/2019 09:12	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			350	73 58	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
การเข้าถึง	6/6/2019 20:22	#Su3aNetworkActivitv			67	3 5	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
จำนวนการรับชมเพจ	6/6/2019 20:22	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			153	41 28	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
ตัวอย่างเพจ	4/6/2019 19:36	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			76	14 13	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
การดำเนินการบนเพจ	1/6/2019 12:24	#กิจกรรมเครือข่าย			143	24 20	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
โพสต์	31/5/2019 22:12	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			138	36 25	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
งานกิจกรรม	31/5/2019 20:30	#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a			97	20 15	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
วิดีโอ	27/5/2019 20:29	#Su3aNetworkActivitv			76	12 5	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
สตอรี่							
กลุ่ม							
ผู้คน							
ข้อความ							
คำสั่งซื้อ							

เพจ กล้องข้อความ การแจ้งเตือน 1 ข้อมูลเชิงลึก เครื่องมือกา... ศูนย์โฆษณา เพิ่มเติม ▾ การตั้งค่า ความช่วยเหลือ ▾

ภาพรวม	วันที่เผยแพร่	โพสต์	ประเภท	การกำหนดเป้าหมาย	การเข้าถึง #	การมีส่วนร่วม	โปรโมท
โฆษณา	23/3/2019 16:56	#Su3aActivity #VisitedThun			65	10 8	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
ผู้ติดตาม	23/3/2019 16:40	#กิจกรรมเครือข่าย			58	1 7	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
จำนวนถูกใจ	23/3/2019 16:34	#Su3aNonglan			42	1 5	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
การเข้าถึง	23/3/2019 16:31	#Su3aActivity 19 มีนาคม			62	10 8	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
จำนวนการรับชมเพจ	16/3/2019 23:17	15 March 2019 Dr.			167	24 21	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
ตัวอย่างเพจ	16/3/2019 23:17	การออกกำลังกายด้วย			229	22 15	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
การดำเนินการบนเพจ	16/3/2019 23:17	กิจกรรม "ออกกำลังกายด้วย			306	46 30	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
โพสต์	16/3/2019 13:01	#Su3aActivity 14 มีนาคม			76	22 10	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
งานกิจกรรม	16/3/2019 13:01	การออกกำลังกายด้วย			546	116 45	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
วิดีโอ	16/3/2019 12:50	#Su3aJomjan #Su3aจอม			57	0 3	<a href="#">โปรโมทโพสต์</a>
สตอรี่							
กลุ่ม							
ผู้คน							
ข้อความ							
คำสั่งซื้อ							

ภาพที่ 5.17 ภาพแสดงจำนวนการเข้าถึง และการมีส่วนร่วม วันที่ 17 มิถุนายน 2562

รายละเอียดโพสต์

สถิติที่มีการรายงานอาจจะล่าช้าจากสิ่งที่ปรากฏบนโพสต์ X

**Su3a Silpakorn**

7 มิถุนายน เวลา 09:12 น. · 🌐

#Su3aActivity #กิจกรรมSu3a

6 มิถุนายน 2562

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน ศิลปากร จัดกิจกรรม Su3a Dance (ซูซ่า แดนซ์) ครั้งที่ 2 "ชะชะช่าพาเพลิน" สมาชิก ได้ทบทวนการเต้นรำในจังหวัดที่มีคนจากสี่ภาคที่แล้ว ตลอดการฝึกเต้นรำในจังหวัดชะชะช่า ... ดูเพิ่มเติม

00:17

**ประสิทธิภาพของโพสต์ของคุณ**

**350** คนที่เข้าถึง

**58** ความรู้สึก ความคิดเห็น และการแชร์ #

49	17	32
👍 ถูกใจ	💬 คอมเมนต์	🔄 แชร์
1	0	1
👉 รักเลย	💬 คอมเมนต์	🔄 แชร์
1	0	1
😱 ว้าว	💬 คอมเมนต์	🔄 แชร์
5	1	4
💡 ความคิดเห็น	👍 บนโพสต์	🔄 บนแชร์
2	2	0
🔄 การแชร์	👍 บนโพสต์	🔄 บนแชร์
<b>73</b>	<b>จำนวนการคลิกโพสต์</b>	
13	0	60
👍 คลิกลิงก์	👍 การคลิกลิงก์	👍 การคลิกลิงก์อื่นๆ #
<b>ความคิดเห็นเชิงลบ</b>		
0	0	0
👍 ชื่นชอบโพสต์	👍 รายงานว่าเป็นสแปม	👍 เลิกถูกใจเพจ

สถิติที่มีการรายงานอาจจะล่าช้าจากสิ่งที่ปรากฏบนโพสต์

350 คนที่เข้ามาดู

17

131 จำนวนการมีส่วนร่วม

ความคิดเห็น 1 รายการ แชร์ 2 ครั้ง

รับชม 238 ครั้ง

[ไปบนโพสต์](#)

👍 ถูกใจ    💬 แสดงความคิดเห็น    ➦ แชร์

ภาพที่ 5.18 ภาพแสดงรายละเอียดจำนวนคนเข้าชมโพสต์และการมีส่วนร่วมในโพสต์

การเข้าถึงโพสต์ พบว่า โพสต์กิจกรรมในรูปแบบวิดีโอได้รับความนิยมและมีคนกดเข้าดู กดถูกใจ (Like) และแสดงความคิดเห็น (comment) มากกว่าโพสต์ที่เป็นภาพถ่ายปกติ และเป็นโพสต์เกี่ยวกับกิจกรรมที่ Su3a ศิลปากรจัดขึ้น เช่น การออกกำลังกายด้วยนาฏศิลป์พื้นบ้าน การเต้นรำ (Su3a Dance) มากกว่ากิจกรรมของเครือข่าย Su3a ในพื้นที่ต่างๆ

#### ผลการจัดตั้งกลุ่มไลน์

สำหรับการจัดตั้งกลุ่มไลน์ ชื่อ “Su3a สมาชิกกิจกรรม” ปัจจุบัน (วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2562) มีสมาชิกในกลุ่มจำนวน 106 คน และมีการติดต่อสื่อสารกันตลอดเวลา



ภาพที่ 5.19 ภาพแสดงจำนวนสมาชิกกลุ่มไลน์ วันที่ 17 มิถุนายน 2562

## 2) การออกแบบและทดลองจัดกิจกรรม

คณะผู้วิจัยและที่ปรึกษา ออกแบบและทดลองจัดกิจกรรม ภายใต้แนวคิด วิสัยทัศน์ พันธกิจ หลักการของคณะกรรมการ และหลักการของสมาชิกรวมมหาวิทยาลัยวัยที่สามที่พัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

### 2.1) การสำรวจความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัย ได้สอบถามความคิดเห็นและความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยวัยที่สาม จากผู้สูงอายุที่เป็นคณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุของคณะศึกษาศาสตร์ และผู้สูงอายุทั่วไป จำนวน 50 คน ในเรื่องหลักสูตร ลักษณะกิจกรรม และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม เพื่อออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุ สรุปผลดังนี้

### ตารางที่ 5.1 สรุปความคิดเห็นด้านหลักสูตร/กิจกรรมของ Su3a

กิจกรรมที่ควรจัด	จำนวน(คน)	ลักษณะกิจกรรม
<b>การส่งเสริมสุขภาพกาย</b>		
- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ/กายภาพบำบัด	5	- ควรเน้นการสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน ความรู้และประสบการณ์จะตามมาเอง เริ่มจากกลุ่มเล็กๆ ก่อน
- การดูแลสุขภาพตนเอง	2	
- การเดินแบบ Nordic ช่วยเรื่องกล้ามเนื้อและกระดูก	1	- “ดนตรี ลีลาศ” รวบรวมผู้มีความสนใจหรือมีความสามารถด้านดนตรี ลีลาศ ร้องเพลง
- กลุ่มเดิน	1	ฝึกซ้อมร่วมกัน หากมีความสามารถพออาจ
- กลุ่มจักรยาน	1	รวมกลุ่มกันไปแสดงที่บ้านพักคนชรา
- โยคะ	2	โรงพยาบาล
- ฟิตเนส	1	- ควรขอใช้สถานที่ fitness ของคณะ
- ร้องเพลง/เต้นรำ	2	ศึกษาศาสตร์จัดกิจกรรม และสรวายน้ำ
- ว่ายน้ำ	1	โรงเรียนสาธิต
- สวนสุขภาพ	1	-จัดให้มีสวนสุขภาพ เช่น ทางเดินปูด้วยหิน
	1	กลมกระตุ้นฝ่าเท้า ส่งผลถึงอวัยวะภายใน
<b>การส่งเสริมสุขภาพจิต</b>		
- เทียวชมวัดที่สำคัญ	1	- ทัศนศึกษา จัดกิจกรรม One Day Trip
- เทียวชมศิลปะ/วัฒนธรรม	1	กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพลิดเพลิน ศึกษา
- นั่งสมาธิ/ธรรมะ/สนทนาธรรม	4	ชีวิตความเป็นอยู่ ศิลปวัฒนธรรม
- กิจกรรม/เกมบริหารสมอง	2	- “ธรรมะพร้อมทัศนাসวน”
		- พาไปวัดที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ สงบ ค้าง
		คืน 1-2 คืน เพื่อปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ
		-“แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องธรรมะ” จัดกลุ่ม
		ผู้สนใจสนทนาธรรม ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

กิจกรรมที่ควรจัด	จำนวน (คน)	ลักษณะกิจกรรม
<p><b>ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารสุขภาพ/มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ</li> <li>- การใช้สมาร์ทโฟน / IT</li> <li>- โรคในผู้สูงอายุ เช่น ความดัน เบาหวาน หัวใจ</li> <li>- สมุนไพร สรรพคุณ การรักษาโรค</li> <li>- mahjong</li> <li>- การอ่านลายมือ</li> <li>- การใช้ชีวิตประจำวัน/การใช้ชีวิตร่วมกับคนในครอบครัว</li> <li>- การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขทั้งใจกาย</li> <li>- เทคนิคการรวมพลังผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกหลาน</li> </ul>	<p>5</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>- “สุขภาวะของผู้สูงวัย” แนวการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี อาจเป็นกิจกรรมแบบแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต และเชิญวิทยากรมาให้ความรู้</p>
<p><b>งานศิลปะ/อาชีพ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนงานศิลปะ</li> <li>- การจัดสวนถาด</li> <li>- การจัดสวนหย่อมในบ้าน</li> <li>- งานประดิษฐ์ง่ายๆ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้</li> <li>- ทำอาหาร/ขนม</li> <li>- กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ</li> </ul>	<p>5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>- จัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น วาดภาพ ศิลปะประดิษฐ์ การทำอาหารคาว – หวาน โดยผู้สูงอายุเป็นทั้งวิทยากรและนักเรียน</p> <p>- “ศิลปะเพื่อผู้สูงวัยครบวงจร” (ฝึกวาด ทักซิศึกษา วาด แสดงผลงาน ขายผลงานเพื่อการกุศล)</p>
<p><b>นันทนาการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักซิศึกษา</li> <li>- book club / song club</li> <li>- ชมภาพยนตร์แล้วมาคุยกันในกลุ่ม</li> <li>- สังสรรค์ร่วมกันปีละ 2 ครั้ง</li> <li>- สนทนาให้ความรู้กับนักเรียน</li> <li>- ฒ ผู้เฒ่าเล่าเรื่อง</li> </ul>	<p>4</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>- “สองคนยลตามช่อง” ชมภาพยนตร์หรือคลิปสั้นๆ ที่มีเนื้อหาหลากหลาย ตัวละครหลายวัย จบแล้วมีการแลกเปลี่ยนความเห็นสั้น ๆ</p> <p>- “วรรณกรรมสัมพันธ์” อ่านวรรณกรรมประเภทต่าง ๆ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่ม หรือให้สมาชิกในกลุ่มยืมอ่าน</p> <p>- “ย้อนวันวาน จากประสบการณ์ที่หลากหลาย” จัดกลุ่มสนทนาระหว่างผู้สูงอายุกับนักเรียน นักศึกษา ตามหัวข้อสาขาต่าง ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความเห็น ระหว่างคนต่างวัย</p>

ตารางที่ 5.2 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุด้านวันเวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมและสถานที่จัดกิจกรรม

เวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน(คน)	สถานที่จัดกิจกรรม	จำนวน(คน)
- จันทร์-ศุกร์	5	- มหาวิทยาลัยศิลปากร	1
- จันทร์-พฤหัสบดี	1	- คณะศึกษาศาสตร์	2
- ช่วงเวลาสายๆ	1	- ในเมืองนครปฐม	1
- เช้า/บ่าย	5	- ขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรม แต่ควร	1
- ครึ่งวันเช้า	6	เป็นสถานที่สงบ อากาศดี เดินทาง	
- ครึ่งวันบ่าย	3	สะดวก	
ทุกเวลา	8	- ที่อื่นๆ ที่เหมาะสม	1
เสาร์ อาทิตย์	2	- ได้ทุกที่ แต่ควรนัดหมายล่วงหน้า	3

## 2.2) การทดลองจัดกิจกรรม Su3a

จากผลการสอบถามความต้องการ คณะผู้วิจัยนำมาออกแบบหลักสูตร และทดลองจัดกิจกรรมตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากผลการสำรวจความคิดเห็น ซึ่งเป็นกิจกรรมทำนองเดียวกับผลการศึกษาเอกสารและการศึกษาดูงานในต่างประเทศ เป็นกิจกรรมอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย ท่องเที่ยวแบบ One Day Trip ศึกษาศิลปวัฒนธรรม การเรียนศิลปะ และนันทนาการ และคำนึงถึงการใช้ผู้สอนที่เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยซึ่งมีองค์ความรู้ที่หลากหลาย หรือผู้สอนที่เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน คำนึงถึงช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมที่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุคือในเวลากลางวัน วันทำงาน ในช่วงทดลอง จัดกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม คือ

- (1) ดอกไม้บานในจานเรา (Edible Flower)
- (2) โยคะหัวเราะ (Laughter Yoga)
- (3) พื้นฐานการวาดภาพ (Basic Drawing)
- (4) การถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน
- (5) ฝึกปฏิบัติการถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน
- (6) ดูนานพิพิธภัณฑ
- (7) Book and Song Club

ในการประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้ร่วมกิจกรรม ใช้ช่องทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก กลุ่มไลน์ อีเมล และทางโทรศัพท์ ทุกกิจกรรมได้รับการตอบรับเต็มจำนวนในเวลาอันรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุยังขาดความรู้เกี่ยวกับการสมัครทางช่องทางออนไลน์ ทั้งทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก หรืออีเมล ผู้สูงอายุสะดวกที่จะสมัครทางโทรศัพท์ซึ่งใช้เบอร์โทรศัพท์ของภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำสำหรับภารกิจนี้ จึง

ทำให้ข้อมูลผู้ร่วมกิจกรรมค่อนข้างสับสน จึงจัดตั้งกลุ่มไลน์ขึ้น เป็นช่องทางที่สะดวก มีประสิทธิภาพและเหมาะกับกลุ่มผู้สูงอายุ



**u3a Class** (มหาวิทยาลัย ไซท์สาม ศิลปากร)

**พบเพื่อนใหม่ เรียนรู้อะไรใหม่!**

*กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ*

Edible Flowers  aor\_thanomwan By Farm Suk  
#รู้จักดอกไม้กันได้ #จัดจานอาหารดอกไม้

เรียนวาดภาพสีน้ำ @ พระราชวังสนามจันทร์  
สอนโดย อ.ฐานิศร์ เหมศาสตร์

โยคะหัวเราะ โยคะผ่อนคลาย  
คลายความเครียด เพิ่มความสุข เพิ่มพลังการทำงาน

เรียนรู้การถ่ายภาพและตกแต่งด้วยสมาร์ทโฟน  
อังคารที่ 27 พ.ย. 61

ออกเดินทางพร้อมมือถือคู่ใจไป สังก1919  
พุธที่ 28 พ.ย. 61



**\*\*สถานที่เรียนปรับเปลี่ยนตามกิจกรรม**

ดอกไม้บานในงานเรา  
(Edible Flowers)  
อังคารที่ 30 ต.ค. 61  
10.00-12.00 น.

---

โยคะหัวเราะ โยคะผ่อนคลาย  
(Laughter Yoga)  
พุธที่ 7 พ.ย. 61  
10.00-12.00 น.

---

วาดภาพสีน้ำ  
@ พระราชวังสนามจันทร์  
อังคารที่ 20 พ.ย. 61  
10.00-12.00 น.

---

ถ่ายภาพและตกแต่งภาพ  
ด้วยสมาร์ทโฟน  
อังคารที่ 27 พ.ย. 61  
10.00-12.00 น.  
ฝึกถ่ายภาพนอกสถานที่  
@ สังก1919  
พุธที่ 28 พ.ย. 61

**สมัครได้ที่**

lifelongsu@gmail.com

 Su3aSilpakorn



 0-3425-5777

ภาพที่ 5.20 ภาพแสดงโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การทดลองจัดกิจกรรม

ผลการดำเนินการทดลองจัดกิจกรรม ทั้ง 7 กิจกรรม สรุปได้ดังนี้

### 1. กิจกรรม “ดอกไม้บานในงานเรา (Edible Flower)”



ภาพที่ 5.21 กิจกรรมดอกไม้บานในงานเรา

#### วันเวลา/สถานที่จัด

วันอังคารที่ 30 ตุลาคม 2561 เวลา 10.00-12.00 น. ณ ห้องกิจกรรมอาจารย์ ชั้น 2 อาคารศึกษาศาสตร์ 3 คณะศึกษาศาสตร์ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 34 คน

#### รายละเอียดกิจกรรม :

1) “ทำชาดอกไม้สด (Flower Tea)” เรียนรู้การทำชาดอกไม้สด โดยใช้หญ้าหวาน (ให้ความหวาน) กลีบกุหลาบหรือกลีบบัวหั่นฝอย (ให้กลิ่นหอม) กลีบดาวกระจาย (ให้สีเหลืองสด) ดอกมะรุ้ม ดอกโหระพา (เป็นสมุนไพรไทย) พวงชมพู ดอกเข็ม

2) “ทำแซนวิชดอกไม้ (Flower Sandwich)” ส่วนประกอบ ขนมปัง มายองเนส ยอดอ่อนทานตะวัน และดอกไม้บานชนิด เลือกตกแต่งรับประทานตามความชอบ

3) “ทำน้ำแข็งดอกไม้ (Crystal Ice)” นำกลีบดอกไม้เล็กๆ เรียงในภาชนะที่ใช้ทำน้ำแข็งในตู้เย็น เติมน้ำแล้วนำไปแช่ช่องแข็ง ได้น้ำแข็งจากดอกไม้สวยงามมารับประทาน

## ผลการประเมินกิจกรรม

ผลการประเมินความคิดเห็นโดยใช้คำถามปลายเปิดจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 17 คน พบว่าผู้ร่วมกิจกรรมดอกไม้บ้านในงานเรามีความคิดเห็นต่อกิจกรรมในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านเนื้อหา ได้รับความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับดอกไม้ที่สามารถนำมาทำดอกไม้ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว อาหารที่สอนทำมีความหลากหลาย ชอบการที่นำของใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการมองในรูปแบบที่แตกต่างออกไป การออกแบบเวิร์คช็อปง่ายแต่ทำได้จริง
2. ด้านวิทยากร จัดกิจกรรมได้น่าสนใจ สนุก วิทยากรสอนเข้าใจง่าย มีความเป็นกันเอง ทำให้บรรยากาศการเรียนเป็นไปอย่างสนุกสนาน ประทับใจที่ผู้ประกอบการรุ่นใหม่มีความคิดก้าวหน้า รู้จักต่อยอดความคิด การอธิบายความรู้บางส่วนยังไม่ละเอียด เช่น การจับคู่ของสมุนไพรว่าชนิดไหน ควรคู่กันเพราะอะไร ให้ประโยชน์อะไร หรือมีอัตราส่วนในการผสมอย่างไร (สำหรับการทำชาดอกไม้)
3. ด้านกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ประทับใจกับกิจกรรมที่จัด มีความสนุกสนานผ่อนคลาย ชอบที่มีกิจกรรมสลับกับการบรรยาย ทำให้ไม่น่าเบื่อ รูปแบบกิจกรรมน่าสนใจ เป็นกิจกรรมที่ดีแปลกใหม่
4. ด้านสถานที่จัดและสิ่งอำนวยความสะดวก อยากให้ลองจัดโต๊ะให้มีบรรยากาศเป็นกันเองมากกว่านี้ ลดบรรยากาศของการเป็นห้องเรียนให้น้อยลง ออกแบบพื้นที่ให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม อาจจะจัดโต๊ะเป็นวงกลมเพื่อให้ผู้เรียนและผู้สอนใกล้ชิดกันมากขึ้น
5. ด้านการประชาสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรมน่าสนใจ ทำให้อยากมาเข้าร่วมกิจกรรม แต่อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้มากขึ้น กิจกรรมมีประโยชน์อยากให้ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมกันให้มากๆ
6. ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ความรู้ที่ได้สามารถนำกลับไปปรับใช้ได้ กลับไปทดลองทำเองที่บ้านได้ และมีความเห็นว่าสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุได้ หรือทำเป็นกิจกรรมยามว่างได้ เช่น นำไปทำวุ้นถ้วยพระ นำไปทำน้ำแข็งทานเองที่บ้าน
7. ข้อเสนอแนะ อยากให้มีช่วงเวลาที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เราเรียนแตกต่างกัน อยากให้สอนเกี่ยวกับการทำชาดอกไม้ การจัดกิจกรรมครั้งหน้าให้ผู้เรียนเตรียมวัสดุมาเอง อยากไปเที่ยวสวนดอกไม้ของวิทยากร อยากให้มีเอกสารเกี่ยวกับเนื้อหาสาระแจกเพื่อจะได้นำกลับไปทบทวน อยากให้มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง ควรเลิกกิจกรรมให้ตรงเวลาอาหารเที่ยงของผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุต้องทานยาให้ตรงเวลา

## 2. กิจกรรม “โยคะหัวเราะ (Laughter Yoga) โยคะผ่อนคลาย”



ภาพที่ 5.22 กิจกรรมโยคะหัวเราะ

### เวลา/สถานที่

วันพุธที่ 7 พฤศจิกายน 2561 เวลา 10.00 - 12.00 น. ณ ศูนย์ออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ (Fitness SU.ED Center) ชั้น 2 อาคารศึกษาศาสตร์ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 31 คน

### รายละเอียดกิจกรรม

การประยุกต์และผสมผสานการหัวเราะอย่างไม่มีเงื่อนไข และการออกกำลังกายแบบโยคะ เพื่อเป็นการออกกำลังกาย คลายความเครียด และเพิ่มพลังการทำงาน โดยปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่มีกังวลกับเรื่องต่างๆ จนเกิดความเครียด

## ผลการประเมินกิจกรรม

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เรื่องที่จัดน่าสนใจ	90.00	10.00	0.00	0.00	0.00
2. วิทยากรมีความสามารถ	90.00	10.00	0.00	0.00	0.00
3. กิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4. สถานที่จัดเหมาะสม	90.00	10.00	0.00	0.00	0.00
5. สิ่งอำนวยความสะดวก (อุปกรณ์)	85.00	15.00	0.00	0.00	0.00
6. การประชาสัมพันธ์	65.00	20.00	15.00	0.00	0.00
7. การให้บริการของเจ้าหน้าที่	80.00	20.00	0.00	0.00	0.00
8. การนำไปใช้ประโยชน์	90.00	10.00	0.00	0.00	0.00
9. คุณภาพกิจกรรมโดยรวม	95.00	5.00	0.00	0.00	0.00

ผลการประเมินจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 20 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะผ่อนคลายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 90 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 40) รองลงมาระดับปริญญาโท (ร้อยละ 25) และระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 10) และมีผู้ไม่ตอบแบบสอบถาม (ร้อยละ 25) ในด้านของสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ (ร้อยละ 55) และมีผู้ไม่ตอบแบบสอบถาม (ร้อยละ 45)

ในส่วนของความพึงพอใจต่อกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกิจกรรมที่จัด พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 90) รองลงมาระดับมาก (ร้อยละ 10) ด้านความสามารถของวิทยากรมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 90) ด้านกิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 100) ด้านสถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 90) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 85) ด้านการประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 80) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 90) และด้านคุณภาพกิจกรรมโดยรวม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 95)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบอื่นๆ ดังตัวอย่างคำกล่าวว่า “สนุกมาก วันนี้หัวเราะมากที่สุดในรอบปี” “ไม่เคยเห็นกิจกรรมแบบนี้มาก่อนเลย” “จัดอีกนะ จะไปชวนเพื่อนๆ มาหัวเราะด้วย”

### 3. กิจกรรม “พื้นฐานการวาดภาพ”



ภาพที่ 5.23 กิจกรรมพื้นฐานการวาดภาพ

เวลา/สถานที่ : วันอังคารที่ 20 พฤศจิกายน 2561 เวลา 10.00-12.00 น. ณ ห้องกิจกรรมอาจารย์  
ชั้น 2 อาคารศึกษาศาสตร์ 3 คณะศึกษาศาสตร์ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 31 คน

รายละเอียดกิจกรรม : วิทยากรสอนหลักการ และให้ผู้สูงอายุฝึกการวาดภาพลายเส้น (contour drawing) โดยใช้แบบที่หลากหลาย เช่น วัตถุ (ขวดน้ำ) คน (เพื่อนที่นั่งตรงข้าม/นักศึกษา) ฝึกวาดทั้งแบบครึ่งตัวและเต็มตัว

## ผลการประเมินกิจกรรม

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.เรื่องที่น่าสนใจ	69.57	30.43	0.00	0.00	0.00
2.วิทยากรมีความสามารถ	86.96	13.04	0.00	0.00	0.00
3.กิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย	65.22	34.78	0.00	0.00	0.00
4.สถานที่จัดเหมาะสม	69.57	26.09	4.35	0.00	0.00
5.สิ่งอำนวยความสะดวก (อุปกรณ์)	69.57	26.09	4.35	0.00	0.00
6.การประชาสัมพันธ์	39.13	47.83	13.04	0.00	0.00
7.การให้บริการของเจ้าหน้าที่	65.21	34.78	0.00	0.00	0.00
8.การนำไปใช้ประโยชน์	60.87	39.13	0.00	0.00	0.00
9.คุณภาพกิจกรรมโดยรวม	56.52	43.48	0.00	0.00	0.00

ผลการประเมินจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 23 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพื้นฐานการวาดภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78.26 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 21.74 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 47.82) รองลงมา ระดับปริญญาโท (ร้อยละ 30.43) และระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 8.70) และมีผู้ไม่ตอบแบบสอบถาม (ร้อยละ 13.04) ในด้านของสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ (ร้อยละ 78.26) รองลงมา เป็นผู้สนใจทั่วไป (ร้อยละ 13.04) และมีผู้ไม่ตอบแบบสอบถาม (ร้อยละ 8.70)

ในส่วนของความพึงพอใจต่อกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกิจกรรมที่จัด พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 69.57) รองลงมา ระดับมาก (ร้อยละ 30.43) ด้านความสามารถของวิทยากร มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 86.96) ด้านกิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65.22) ด้านสถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 78.13) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 69.57) ด้านการประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจในระดับมาก (ร้อยละ 47.83) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65.21) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 60.87) และด้านคุณภาพกิจกรรมโดยรวม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 56.52) นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังเสนอแนะให้จัดกิจกรรมในลักษณะนี้ขึ้นอีก

## 5. กิจกรรม “ถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน”



ภาพที่ 5.24 กิจกรรมฝึกถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน

เวลา/สถานที่ : วันอังคารที่ 27 พฤศจิกายน 2561 เวลา 10.00-12.00 น. ณ ห้องกิจกรรมอาจารย์  
ชั้น 2 อาคารศึกษาศาสตร์ 3 คณะศึกษาศาสตร์ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 32 คน

รายละเอียดกิจกรรม : 1) เรียนรู้หลักการถ่ายภาพเบื้องต้น  
2) ฝึกการถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน

### ผลการประเมินกิจกรรม

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.เรื่องที่น่าสนใจ	65.38	34.62	0.00	0.00	0.00
2.วิทยากรมีความสามารถ	61.54	38.46	0.00	0.00	0.00
3.กิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย	42.31	53.85	0.00	0.00	0.00
4.สถานที่จัดเหมาะสม	76.92	23.08	0.00	0.00	0.00
5.สิ่งอำนวยความสะดวก (อุปกรณ์)	73.08	26.92	0.00	0.00	0.00
6.การประชาสัมพันธ์	42.31	46.15	11.54	0.00	0.00
7.การให้บริการของเจ้าหน้าที่	65.38	34.62	0.00	0.00	0.00
8.การนำไปใช้ประโยชน์	69.23	30.77	0.00	0.00	0.00
9.คุณภาพกิจกรรมโดยรวม	57.69	42.31	0.00	0.00	0.00

ผลการประเมินจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 26 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายภาพ และตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.62 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 15.39 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 46.15) รองลงมา ระดับปริญญาโท (ร้อยละ 30.77) และระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 15.39) และไม่ระบุวุฒิการศึกษา (ร้อยละ 7.69) ในด้านของสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ (ร้อยละ 61.54) รองลงมาเป็นผู้สนใจทั่วไป (ร้อยละ 34.62) และบุคลากรสายสนับสนุน (ร้อยละ 3.85)

ในส่วนของความพึงพอใจต่อกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกิจกรรมที่จัด พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65.38) รองลงมา ระดับมาก (ร้อยละ 34.62) ด้านความสามารถของวิทยากร มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 61.54) ด้านกิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย มีความพึงพอใจในระดับมาก (ร้อยละ 53.85) ด้านสถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 76.92) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 73.08) ด้านการประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจในระดับมาก (ร้อยละ 46.15) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65.38) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 69.23) และด้านคุณภาพกิจกรรมโดยรวม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 57.69)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก อยากรให้เป็นหลักสูตรต่อเนื่อง รวมทั้งเสนอแนะให้ปรับเวลาในการจัดกิจกรรมให้มากขึ้นกว่าเดิม

## 6. กิจกรรม “ฝึกปฏิบัติถ่ายภาพและตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน” และ กิจกรรม “ดูงานพิพิธภัณฑ์”



ภาพที่ 5.25 กิจกรรมฝึกปฏิบัติถ่ายภาพและดูงานพิพิธภัณฑ์

เวลา/สถานที่ : วันพุธที่ 28 พฤศจิกายน 2561 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ล้ง 1919 และมิวเซียมสยาม

### รายละเอียดกิจกรรม

1) เดินทางจากคณะศึกษาศาสตร์ ไปฝึกการถ่ายภาพที่ “ล้ง 1991” และ “มิวเซียมสยาม” กรุงเทพมหานคร โดยมีวิทยากรคอยให้คำแนะนำ

2) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่ของมิวเซียมสยามถึงความต้องการในด้านต่างๆ ในการจัดนิทรรศการสำหรับผู้สูงอายุ

หมายเหตุ ทั้งสองกิจกรรมจัดขึ้นในวันเดียวกัน

### ผลการประเมินกิจกรรม

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.เรื่องที่น่าสนใจ	71.88	21.88	6.25	0.00	0.00
2.วิทยากรมีความสามารถ	62.50	31.25	6.25	0.00	0.00
3.กิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย	65.63	28.13	3.13	3.13	0.00
4.สถานที่จัดเหมาะสม	78.13	18.75	3.13	0.00	0.00
5.สิ่งอำนวยความสะดวก (อุปกรณ์)	68.75	28.13	3.13	0.00	0.00
6.การประชาสัมพันธ์	43.75	53.13	3.13	0.00	0.00
7.การให้บริการของเจ้าหน้าที่	75.00	25.00	0.00	0.00	0.00
8.การนำไปใช้ประโยชน์	59.34	37.50	3.13	0.00	0.00
9.คุณภาพกิจกรรมโดยรวม	71.88	28.13	0.00	0.00	0.00

ผลการประเมินจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 32 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายภาพ และตกแต่งภาพด้วยสมาร์ทโฟน (ณ ล้ง 1919) และกิจกรรมดูงานพิพิธภัณฑ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81.25 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 18.75 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 53.13) รองลงมาระดับปริญญาโท (ร้อยละ 37.5) และระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 6.25) ในด้านของสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ (ร้อยละ 43.75) รองลงมาเป็นผู้สนใจทั่วไป (ร้อยละ 37.5) และบุคลากรสายสนับสนุน (ร้อยละ 3.13)

ในส่วนของความพึงพอใจต่อกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกิจกรรมที่จัด พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 71.88) รองลงมาในระดับมาก (ร้อยละ 21.88) ด้านความสามารถของวิทยากร มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 62.5) ด้านกิจกรรมมีความสนุกสนานผ่อนคลาย มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 65.63) ด้านสถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความพึง

พอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ78.13) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ68.75) ด้านการประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ53.13) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ75) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ59.34) และด้านคุณภาพกิจกรรมโดยรวม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ร้อยละ71.88)

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังเสนอแนะให้จัดกิจกรรมในลักษณะนี้ขึ้นอีก

## 7. กิจกรรม “Book and Song Club”

คณะผู้วิจัยจัดทำหน้าเพจ **Book and Song Club** ในเพจเฟซบุ๊ก Su3a Silpakorn โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าชมโพสต์เรื่องราวสั้นๆ ของหนังสือพร้อมภาพปก หรือข้อมูลเพลงพร้อมคลิปวิดีโอที่ตนสนใจ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้สนใจในเรื่องเดียวกัน

ผลการดำเนินงาน พบว่ามีผู้สนใจไม่มากเท่าใดนัก จำนวนการโพสต์เฉลี่ยวันละ 1-2 ครั้ง ส่วนใหญ่เป็นการโพสต์เพลงที่น่าฟัง

**3) การสร้างเครือข่าย** จากการศึกษาเอกสารและการศึกษาดูงานในต่างประเทศ พบว่าการมีเครือข่ายในการดำเนินงานมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันพัฒนาให้แนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สามงอกงาม อีกทั้งคณะผู้วิจัยและที่ปรึกษาเคยร่วมกันทำโครงการวิจัยเรื่อง การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ซึ่งเป็นโครงการที่ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความสามารถในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ จึงมีแนวคิดร่วมกันกับแกนนำในพื้นที่วัยเดิมนั้นที่จะพัฒนากิจกรรมเป็นเครือข่ายภายใต้ Su3a ศิลปากร โดยเริ่มสร้างเครือข่าย Su3a จากโรงเรียนผู้สูงอายุ 7 แห่งทั่วประเทศ ดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง ตำบลท่าทราย เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแห่น อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งตะไคร้ อ.ทุ่งตะโก จ.ชุมพร

กลุ่มผู้สูงอายุตำบลมาบแค อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม

ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองเอี่ยน อ.บางแพ จ.ราชบุรี

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุข รพ.สต.หนองขาม อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลจอมจันทร์ อ.เวียงสา จ.น่าน

**การจัดการด้านเครือข่าย** เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการทำงานและการสื่อสารร่วมกัน มีการดำเนินการ ดังนี้

1) จัดตั้งกลุ่มเครือข่าย Su3a โดยใช้ไลน์แอปพลิเคชัน เพื่อเป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรและเครือข่ายอย่างสม่ำเสมอ และส่งเสริมให้มีการจัดทำเว็บไซต์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกเครือข่ายและเชื่อมโยงเว็บไซต์ซึ่งกันและกัน การจัดทำเพจเฟซบุ๊กของ Su3a และสมาชิกเครือข่าย

2) จัดโครงการบริการวิชาการ เรื่อง งานวิจัยด้านผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ หรือด้านงานวิจัย งานวิชาการให้แก่เครือข่าย ตามแนวคิดที่ให้มีจัดการประชุมประจำปี เพื่อนำเสนอผลงานและมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดแสดงผลงานของเครือข่าย และการแสดงความสามารถของสมาชิกเครือข่าย

3) ส่งเสริมการใช้พื้นที่ของเครือข่ายทั้ง 7 แห่ง เป็นพื้นที่ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ในการทำวิจัยหรือบูรณาการการจัดการเรียนการสอนของคณะศึกษาศาสตร์ และคณะอื่นๆ ในมหาวิทยาลัย

4) เสนอแนวคิดให้เครือข่ายเสนอแผนพัฒนางานและเครือข่ายร่วมกัน

5) เสนอแนวคิดให้สมาชิกเครือข่ายร่วมกันจัดกิจกรรม หรือการให้สิทธิพิเศษแก่สมาชิกเครือข่ายอื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละเครือข่าย

นอกจากนั้น ยังมีแนวคิดในการขยายเครือข่าย ทั้งระดับจังหวัด ระดับภูมิภาค และระดับมหาวิทยาลัย โดยมีหน่วยงานสนใจเข้าร่วมเป็นเครือข่าย เช่น มิวเซียมสยาม ชมรมผู้สูงอายุหนองพะอง จ.สมุทรสาคร สถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งกำลังอยู่ระหว่างประสานงาน

#### 4. รูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม

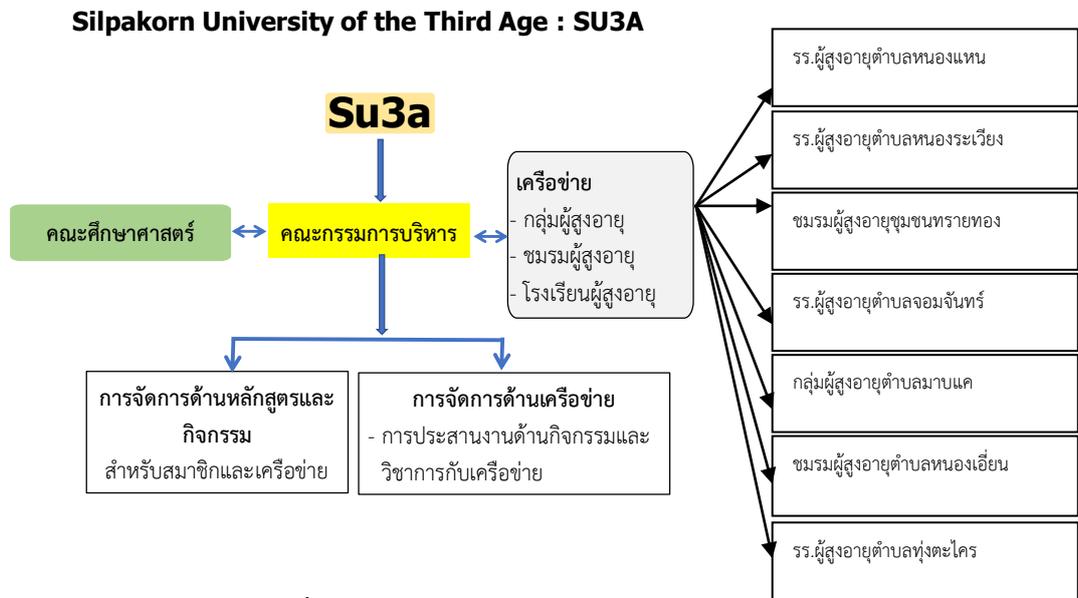
คณะผู้วิจัยนำแนวทางจากการศึกษาเอกสาร การศึกษาดูงาน การสอบถามความต้องการ การทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการทำงานบูรณาการกับเครือข่าย มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกัน และเสนอรูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ดังนี้

##### 4.1 ชื่อ ภาษาไทย มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร เรียกว่า มว๓ศ

ภาษาอังกฤษ Silpakorn University of the Third Age เรียกว่า Su3a การใช้ชื่อมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรนั้น มีแนวคิดในขยายขอบเขตการดำเนินงานโดยบูรณาการกับคณะวิชาอื่นๆ ที่มีบุคลากรที่มีความรู้ในหลากหลายสาขา ใช้แนวคิดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ กิจกรรมของผู้สูงอายุ แนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สาม เพื่อจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ และแนวคิดในการเชื่อมโยงกับเครือข่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเผยแพร่ผลงานตลอดจนการแลกเปลี่ยนเชิงวิชาการ เครือข่ายมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร (Su3a Network) มีสมาชิกเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั่วประเทศ จำนวน 7 แห่ง และร่วมเป็นสมาชิกเครือข่ายออนไลน์มหาวิทยาลัยวัยที่สามโลก (World U3A Network)

4.2 รูปแบบ มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร ใช้แนวคิดในการผสมผสานระหว่างมหาวิทยาลัยวัยที่สามรูปแบบฝรั่งเศส (French Model) และมหาวิทยาลัยวัยที่สามรูปแบบอังกฤษ (English Model) และดำเนินงานในรูปแบบเครือข่าย มีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นหน่วยงานหลัก มีการดำเนินงานเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรเป็นหน่วยจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 2) เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้ง 7 แห่ง เป็นหน่วยจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยมีมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรเป็นศูนย์ประสานงาน

เครือข่าย มีการจัดตั้งกรรมการบริหารงานมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร ที่มาจากเครือข่ายและศูนย์ประสานงาน ทำหน้าที่บริหารจัดการหลักสูตรและกิจกรรม และบริหารงานเครือข่าย มีโครงสร้างองค์กร ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 5.1 แสดงโครงสร้าง Su3a

**จุดเริ่ม** จากการดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง “การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ” โดยคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งมีการเชื่อมโยงกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 7 แห่ง ทั่วประเทศ จึงนำมาสู่การเป็นเครือข่ายพันธมิตรในโครงการพัฒนารูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร

#### 4.3 กระบวนการ การดำเนินงานในขั้นตอนการจัดตั้ง มีดังต่อไปนี้

- 1) ตั้งคณะกรรมการก่อตั้งมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร ศึกษาข้อมูล วางแผนการดำเนินงาน และจัดตั้งมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร
- 2) จัดทำเว็บไซต์มหาวิทยาลัยวัยที่สาม ศิลปากร (Su3a) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ สืบค้นได้ที่ <http://www.su3a-thailand.com/> ทั้งนี้ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน และเป็นช่องทางติดต่อกับเครือข่ายและสมาชิกของมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร
- 3) จัดทำเพจเฟซบุ๊ก **Su3a Silpakorn** สืบค้นได้ที่ <https://www.facebook.com/Su3aSilpakorn/> ทั้งนี้เพื่อเป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์ การรับสมัคร และการติดต่อสมาชิก
- 4) เชื่อมโยงเว็บไซต์ Su3a กับเครือข่ายเว็บไซต์ World U3A เพื่อเป็นช่องทางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับนานาชาติ

5) รับสมัครสมาชิก Su3a โดยใช้ช่องทางอีเมล เฟสบุ๊ก แอปพลิเคชันไลน์ และโทรศัพท์ และเชื่อมโยงเครือข่ายของ Su3a โดยในเบื้องต้น มีเครือข่ายพันธมิตร จำนวน 7 เครือข่าย

6) จัดประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการมหาวิทยาลัยวัยที่สาม โดยมีโครงสร้างคณะกรรมการ ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เภรัญญิก ผู้ประสานงานวิทยากร/ผู้สอน ผู้ประสานงานสมาชิก เลขานุการ หรือปรับตามความเหมาะสม โดยคณะกรรมการ และวิทยากร/ผู้สอน เป็นผู้มิจิตอาสา ในกรณีมีความจำเป็น อาจต้องจ้างเจ้าหน้าที่ประจำในตำแหน่งเลขานุการ หรือผู้ประสานงาน

7) คณะกรรมการมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ดำเนินการกำหนดระเบียบ แนวทางและแผนการดำเนินงาน

8) คณะกรรมการมหาวิทยาลัยวัยที่สามดำเนินการออกแบบและกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำหลักสูตร คู่มือ แผนการเรียนรู้ และร่วมกันบริหารจัดการ

#### 4.4 การจัดการ รูปแบบในด้านการบริหารจัดการ ควรเป็นดังนี้

##### 4.4.1 การจัดการด้านหลักสูตรและกิจกรรม

1) **เนื้อหาหลักสูตร** ควรจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกับแนววิชา Gerontology อันเป็นวิชาที่ว่าด้วยกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุ พฤติกรรม ความต้องการและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งความต้องการทางสังคมและอารมณ์ของผู้สูงอายุ เช่น

1.1) **หลักสูตรด้านการส่งเสริมสุขภาพกาย** เช่น การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพตนเอง กายภาพบำบัด การเดินเพื่อสุขภาพ โยคะเพื่อสุขภาพ การปั่นจักรยาน เดินร่ำ วายน้ำ

1.2) **หลักสูตรด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต** เพื่อความเพลิดเพลินและบริหารสมอง เช่น กิจกรรมการท่องเที่ยว การนั่งสมาธิ การสนทนาธรรม การเล่นเกมกระดาน (mahjong)

1.3) **หลักสูตรเรื่องควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ** เพื่อให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ และมีความสำคัญที่ผู้สูงอายุพึงรู้ เช่น อาหารสุขภาพ การใช้สมาร์ทโฟน โรคในผู้สูงอายุ เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ สมุนไพรน่ารู้ การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตร่วมกับคนในครอบครัว แนวทางการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข เทคนิคการรวมพลังผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกหลาน ภัยทางสังคม เช่น การหลอกลวง

1.4) **หลักสูตรด้านศิลปวัฒนธรรม** เช่น การศึกษาพิพิธภัณฑ์ วัดที่สำคัญ การวาดภาพศิลปะ การจัดสวนถาด การจัดสวนหย่อมในบ้าน

1.5) **หลักสูตรส่งเสริมอาชีพ** เช่น การทำอาหาร ขนม งานหัตถกรรม และงานประดิษฐ์ต่างๆ

1.6) **หลักสูตรด้านนันทนาการ** เช่น การร้องเพลง ทักษะศึกษา ชมรมรักการอ่าน (Book Club) ชมรมนักชมภาพยนตร์ การสังสรรค์ร่วมกัน การให้ความรู้กับนักเรียนในสถานศึกษา เช่น ฒ ผู้เฒ่าเล่าเรื่อง

1.7) **หลักสูตรตามกลุ่มสนใจ** เช่น การอ่านลักษณะมือและลายมือ การเล่าเรื่องพระเครื่องกับเกจิอาจารย์

## 2) ผู้เรียนและผู้สอน

ผู้เรียน คือ ผู้สูงอายุ ผู้เกษียณจากงานประจำ และผู้ที่เตรียมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ อายุ 50 ปีขึ้นไป

ผู้สอน อาจเป็นได้ทั้งผู้สูงอายุที่เป็นผู้เรียน ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ผู้สอนควรเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านการสอนผู้สูงอายุ (Geragogy) เข้าใจจิตวิทยาพื้นฐานของผู้สูงอายุ มีทักษะในการจัดการเรียนการสอนให้แก่ผู้สูงอายุ รู้จักวิธีการจูงใจผู้สูงอายุ รู้จักนำคุณค่าแห่งประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุมีมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความต้องการและความแตกต่างระหว่างบุคคล การเรียนรู้ทางสังคม สภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุ

3) **ระยะเวลาของหลักสูตร** มีได้ทั้งหลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรระยะยาว และหลักสูตรต่อเนื่องตามความเหมาะสมของเนื้อหาและความต้องการของผู้เรียน

**แผนการจัดกิจกรรมประจำปี (Year plan)** จัดกิจกรรมปีละ 3 ภาคเรียน

ภาคเรียนที่ 1 เดือนมกราคม-มีนาคม

ภาคเรียนที่ 2 เดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม

ภาคเรียนที่ 3 กันยายน-พฤศจิกายน

โดยมีช่วงปิดภาคเรียน 3 รอบในแต่ละปี คือ เดือนเมษายน สิงหาคม และธันวาคม

**วันจัดกิจกรรม** เป็นวันทำงาน ระหว่างกลางสัปดาห์ เช่น วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี

**ช่วงเวลาจัด** เริ่มจัดในช่วงสาย มีช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน และจัดต่อในช่วงบ่าย ไม่เลิกเย็นเกินไป เช่น เวลา 10.00 – 12.00 น. และ 13.00 – 15.00 น. โดยมีช่วงเวลาพัก 1 ชั่วโมง ทั้งนี้แล้วแต่ลักษณะของกิจกรรมซึ่งจะใช้เวลาแตกต่างกัน

4) **สิ่งอำนวยความสะดวก** ควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ เช่น

1) อาหารว่าง / เครื่องดื่ม และมีสถานที่รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม  
ได้สะดวก มีมุมเครื่องดื่มแบบบริการตนเอง

2) สถานที่จัดกิจกรรมสะดวกในการเดินทาง และเหมาะสมต่อการจัด  
กิจกรรม ควรประสานใช้สถานที่อื่นๆ ในคณะศึกษาศาสตร์ เช่น ศูนย์ฟิตเนส คณะศึกษาศาสตร์ เป็นต้น

3) การจัดบริการในการศึกษาคูงาน / การเรียนรู้นอกสถานที่

#### 5) ค่าใช้จ่าย

1) ค่าสมาชิก 100 บาทต่อปี สมาชิกมีสิทธิพิเศษในการรับข่าวสารและ  
ส่วนลดในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 20

2) ค่าใช้จ่ายในการร่วมกิจกรรม กิจกรรมละ 100 บาท สำหรับกิจกรรม  
ที่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์มาก กิจกรรมละ 150-200 บาท ขึ้นอยู่กับราคาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

3) Su3a จัดทำระบบบัญชีรับจ่ายในการจัดกิจกรรมต่างๆ

4) การจัดกิจกรรม มีทั้งกิจกรรมที่ผู้เรียนเสียค่าใช้จ่าย และกิจกรรมที่  
ผู้เรียนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ทั้งนี้โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการบริหาร

\* หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายเพื่อการจัดกิจกรรม เนื่องจากการบริการโดย  
ไม่หวังผลกำไร

#### 6) การดูแลอื่นๆ เช่น การทำประกันสำหรับผู้สูงอายุระหว่างร่วมกิจกรรม

4.4.2 การจัดการด้านเครือข่าย เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการทำงานร่วมกัน  
มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรควรมีการสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรและเครือข่าย  
ดังนี้

1) ใช้พื้นที่ของเครือข่ายทั้ง 7 แห่ง เป็นพื้นที่ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ใน  
การทำวิจัยหรือบูรณาการการจัดการเรียนการสอนของคณะศึกษาศาสตร์

2) จัดให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร  
และเครือข่ายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดตั้งกลุ่มเครือข่าย Su3a โดยใช้ไลน์แอมพลิเคชัน การจัดทำ  
เว็บไซต์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกเครือข่ายและเชื่อมโยง  
เว็บไซต์ซึ่งกันและกัน การจัดทำเพจเฟซบุ๊กของ Su3a และสมาชิกเครือข่าย

3) จัดให้มีการประชุมประจำปี และมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น

- การจัดแสดงผลงานของเครือข่าย
- การแสดงความสามารถของสมาชิกของเครือข่าย
- มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากรจัดกิจกรรมเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการ  
พัฒนาผู้สูงอายุ หรือด้านงานวิจัย งานวิชาการให้แก่เครือข่าย
- เสนอแผนพัฒนางานและเครือข่ายร่วมกัน

4) สมาชิกเครือข่ายร่วมกันจัดกิจกรรม หรือการให้สิทธิพิเศษแก่สมาชิก เครือข่ายอื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละเครือข่าย

โดยสรุป รูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร ควรเป็นรูปแบบที่ผสมผสานระหว่างความเป็นสถาบันทางวิชาการ (Academic Organization) ตามแนวของมหาวิทยาลัยวัยที่สามรูปแบบฝรั่งเศส และการเป็นองค์กรช่วยตนเอง (Self-help Organization) ตามแนวของมหาวิทยาลัยวัยที่สามรูปแบบอังกฤษ ด้านผู้สอน มหาวิทยาลัยวัยที่สามศิลปากร ควรใช้คณาจารย์และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยศิลปากร เช่นเดียวกับของฝรั่งเศสซึ่งหลักสูตรเน้นด้านวิชาการ ในทำนองเดียวกัน ก็อาจใช้ผู้รู้ ชาวบ้าน และสมาชิกผู้สูงอายุเองเป็นวิทยากรตามแนวของอังกฤษซึ่งไม่เน้นวิชาการ แต่เน้นความสนุก อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนการสอนควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย มีการจัดหลักสูตร/กิจกรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง มีการมอบรางวัล เพื่อประกาศเกียรติคุณ กรรมการดำเนินงานและกรรมการบริหาร