

## โครงการเสริมสร้างความพร้อมและภูมิคุ้มกันทางสังคมออนไลน์แก่ผู้สูงอายุ

### หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง ด้านสื่อดิจิทัล

Caregivers Training For Vulnerable Older Adults



# Strengthen digital skill for Senior



# สารบัญ

1. หลักคิดและเหตุผลความจำเป็น	1
2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	3
2.1 ด้านความรู้ (Knowledge)	3
2.2 ด้านทักษะ (Skills)	3
2.3 ด้านเจตคติ (Attitudes)	3
2.4 ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ (Impact on Seniors)	3
3. กลุ่มเป้าหมาย	4
4. โครงสร้างเวลา	6
5. แผนการจัดอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้ (Instruction & Learning Activity Plan)	9
5.1 โครงสร้างการออกแบบการเรียนรู้	9
5.2 แผนลำดับการจัดการเรียนรู้ (Teaching Sequence Plan)	11
ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (15 นาที)	12
5.2.1 Module 1 เข้าใจผู้สูงอายุเปราะบางเชิงลึก	14
5.2.1.1 วัตถุประสงค์	14
5.2.1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	14
5.2.2 Module 2 สื่อสารเป็น สอนเข้าใจง่าย และออกแบบการสอนให้เหมาะสม	16
5.2.2.1 วัตถุประสงค์	16
5.2.2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	16
5.2.3 Module 3 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ	20
5.2.3.1 วัตถุประสงค์	20
5.2.3.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	20
5.2.4 Module 4 ใช้ LINE อย่างมั่นใจและปลอดภัย	25
5.2.4.1 วัตถุประสงค์	25
5.2.4.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	25
5.2.5 Module 5 ฝึกปฏิบัติจริงและบทบาทสมมุติ	29
5.2.5.1 วัตถุประสงค์	29
5.2.5.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	29

5.2.6 Module 6	สรุปทเรียน วางแผนสอน และติดตามผล	32
5.2.6.1	วัตถุประสงค์	32
5.2.6.2	กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	32
6.	สื่อ อุปกรณ์ และชุดการสอน	36
6.1	แผ่นภาพ A4 สำหรับการสอนและการสาธิต (A4 Visual Teaching Sheets)	36
6.2	Infographics – แผ่นสรุปความรู้เข้าใจง่าย	36
6.3	LINE Cards – การ์ดสอนและการ์ดติดตามผลผ่าน LINE	37
6.5	สคริปต์คำพูดสำหรับผู้ดูแล (Communication & Safety Scripts)	42
6.6	คู่มือผู้ดูแล (Caregiver Guidebook)	43
7.	ระบบประเมินผลก่อน-หลัง	44
7.1	วัตถุประสงค์	44
7.2	Pre-test (แบบทดสอบก่อนอบรม)	44
7.3	Post-test (แบบทดสอบหลังอบรม)	48
7.4	Practice Assessment (ประเมินภาคปฏิบัติ)	44
7.5	การคำนวณผลสำเร็จของหลักสูตร	53
7.6	ความเชื่อมโยงกับเป้าหมายของหลักสูตร	53
8.	Rubric สมรรถนะผู้ดูแล	54
	มิติที่ 1: ความเข้าใจผู้สูงอายุเปราะบาง	54
	มิติที่ 2: ทักษะการสื่อสารกับผู้สูงอายุ	55
	มิติที่ 3: ทักษะการสอนและสาธิต (Teaching & Facilitation Skills)	55
	มิติที่ 4: ความสามารถในการป้องกันภัยดิจิทัล	56
	มิติที่ 5: การติดตามพฤติกรรมและการดูแลต่อเนื่อง	56
	ตารางสรุปความสามารถของผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง ในการสื่อสาร สอน ใช้เทคโนโลยี และป้องกันภัยออนไลน์ร่วมกับผู้สูงอายุ	57
9.	การประเมินหลักสูตร	58
9.1	การประเมินก่อนเรียน (Pre-course Assessment)	58
9.2	การประเมินระหว่างเรียน (Formative Assessment)	58
9.3	การประเมินหลังเรียน (Post-course Assessment)	59
9.4	การประเมินคุณภาพหลักสูตร (Course Quality Evaluation)	59
9.5	การติดตามผลหลังอบรม (Follow-up Evaluation 7–30 วัน)	59

9.6 รายงานสรุปผลหลักสูตร (Course Evaluation Report)	60
10. ระบบติดตามหลังอบรม	61
10.1 ระบบทวนบทเรียนผ่าน LINE (LINE-based Reinforcement System)	61
10.2 ระบบบันทึกเหตุการณ์เสี่ยง (Incident Logging System)	61
10.3 การติดตามผู้สูงอายุรายบุคคล (Individual Monitoring)	62
10.4 ระบบให้คำปรึกษา (Caregiver Support Line)	62
10.5 การประเมินผลติดตามหลังอบรม (Follow-up Evaluation)	63
10.6 รายงานประจำเดือนสำหรับผู้สูงอายุ (Monthly Monitoring Summary)	63
10.7 ข้อเสนอเชิงระบบเพื่อความยั่งยืน (Sustainability Recommendations)	63

# 1. หลักคิดและเหตุผลความจำเป็น

ในปัจจุบัน สื่อออนไลน์และเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการสื่อสารกับครอบครัว การเข้าถึงข่าวสารและสิทธิประโยชน์ การรับบริการภาครัฐ และสวัสดิการสังคม ตลอดจนการดูแลสุขภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกับเทคโนโลยี “กลุ่มเปราะบาง” ซึ่งประสบอุปสรรคในการเข้าถึงและใช้สื่อดิจิทัลอย่างเท่าเทียม จนอาจถูกตัดขาดจากโอกาสและบริการสำคัญในสังคมยุคใหม่

หลักสูตรฉบับนี้ออกแบบบนฐานคิดสำคัญว่า การเสริมทักษะด้านดิจิทัลให้ผู้สูงอายุเปราะบางต้องเป็น “การดูแลที่อ่อนโยน เป็นมิตร และเข้าใจข้อจำกัด” มากกว่าการสอนเชิงเทคนิคเพียงอย่างเดียว จึงบูรณาการแนวคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. การออกแบบเพื่อการเข้าถึงสากล (Universal Design)
2. การสอนแบบคำนึงถึงประสบการณ์ด้านลบหรือความกลัวของผู้เรียน (Trauma-Informed Approach)
3. การเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากความปลอดภัยเป็นหลัก (Safety-By-Default)

เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถสอนผู้สูงอายุได้อย่างปลอดภัย เหมาะสม และค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ล้มเหลวจากการใช้เทคโนโลยี เช่น กดผิดจนเครื่องค้าง เคยถูกตำหนิ หรือเคยถูกหลอกผ่านสื่อดิจิทัล จนเกิดความกลัวหรือความไม่มั่นใจ แนวคิดทั้งสามประการนี้ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้มีความอ่อนโยน เข้าใจง่าย และลดแรงกดดันของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ภายใต้กรอบแนวคิดดังกล่าว หลักสูตรจึงมุ่งตอบสนองต่อ “5 ประเภทความเปราะบางของผู้สูงอายุ” ได้แก่

1. ผู้ที่มีข้อจำกัดทางกายภาพในการมองเห็น การได้ยิน หรือการเคลื่อนไหว
2. ผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบุตรหลานหรือไม่มีผู้ช่วยด้านเทคโนโลยี
3. ผู้ที่มีทักษะการอ่านออกเขียนได้จำกัด
4. ผู้ที่มีข้อจำกัดด้านเวลา รายได้ หรืออุปกรณ์
5. ผู้ที่มีทักษะดิจิทัลน้อยหรือไม่มีแรงจูงใจ แม้จะมีอุปกรณ์อยู่แล้วก็ตาม

ผู้สูงอายุทั้งห้ากลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนที่เฉพาะเจาะจง เข้าใจง่าย และค่อยเป็นค่อยไป โดยยึดหลัก “ความปลอดภัย-ความมั่นใจ-ความคุ้นชิน” มากกว่าการเร่งรัดให้ทำได้เร็ว

อย่างไรก็ดี การเข้าถึงผู้สูงอายุเปราะบางโดยตรงยังมีข้อจำกัดหลายประการ โดยเฉพาะผู้ที่ติดบ้าน ติดเตียง เคลื่อนไหวยาก หรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกล การจัดอบรมเชิงกลุ่มให้ผู้สูงอายุทุกรายจึงทำได้ยากและไม่ต่อเนื่อง เพื่อให้การส่งเสริมทักษะเกิดขึ้นได้จริงและครอบคลุมทุกพื้นที่ หลักสูตรนี้จึงออกแบบเป็น

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบางด้านสื่อดิจิทัล

การอบรมตัวแทนอาสาสมัครหรือผู้ดูแล (Caregiver/Volunteer Training) ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และท่าทีที่จำเป็น เพื่อถ่ายทอดต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนของตนอย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางนี้ ไม่เพียงช่วยขยายการเข้าถึงเทคโนโลยีผู้สูงอายุเปราะบางจำนวนมากเท่านั้น แต่ยังสร้างเครือข่ายพี่เลี้ยง ดิจิทัลระดับชุมชน ที่สามารถติดตาม ให้คำแนะนำ แก้ปัญหา และเสริมกำลังใจผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล (Digital Divide) และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ สามารถดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี เท่าเทียม และปลอดภัย

## 2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

หลักสูตรนี้มุ่งพัฒนาผู้ดูแลและอาสาสมัครให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เหมาะสมต่อการดูแลผู้สูงอายุเปราะบางในยุคดิจิทัล โดยใช้องค์ความรู้ด้านการออกแบบเพื่อการเข้าถึงสากล การสอนที่คำนึงถึงประสบการณ์ด้านลบของผู้เรียน และการตั้งต้นจากความปลอดภัยเป็นหลัก ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถถ่ายทอดทักษะดิจิทัลให้ผู้สูงอายุได้อย่างปลอดภัย เหมาะสม และต่อเนื่อง เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ด้านดังนี้

### 2.1 ด้านความรู้ (Knowledge)

เพื่อให้ผู้ดูแลเข้าใจลักษณะของผู้สูงอายุเปราะบางทั้ง 5 ประเภท เข้าใจหลักการสอนแบบ การออกแบบเพื่อการเข้าถึงสากล (Universal Design), การสอนแบบคำนึงถึงประสบการณ์ด้านลบของผู้เรียน (Trauma-Informed Approach) และ การเรียนรู้ที่ตั้งต้นจากความปลอดภัย (Safety-By-Default) รวมถึงรู้เท่าทันภัยดิจิทัลที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### 2.2 ด้านทักษะ (Skills)

เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถสอนผู้สูงอายุได้แบบทีละขั้นตอน ใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย ช่วยตั้งคำถามความปลอดภัยบนมือถือ ช่วยแยกแยะข่าวปลอมและป้องกันภัยออนไลน์ ตลอดจนจัดกิจกรรมดิจิทัลที่ช่วยลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุได้จริง

### 2.3 ด้านเจตคติ (Attitudes)

เพื่อให้ผู้ดูแลมีทัศนคติที่เป็นบวก อ่อนโยน ให้กำลังใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้” สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมเปิดใจรับความแตกต่างของความสามารถและข้อจำกัดในแต่ละบุคคล

### 2.4 ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ (Impact on Seniors)

เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลมีความมั่นใจในการใช้สื่อดิจิทัลมากขึ้น ลดความเสี่ยงจากภัยออนไลน์ ใช้โทรศัพท์และแอปพื้นฐานได้ปลอดภัย สื่อสารกับครอบครัวได้มากขึ้น และได้รับการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องจากผู้ดูแลในชุมชน

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

หลักสูตรนี้ได้รับการออกแบบเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับบุคคลที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ หรือมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเข้าถึงเทคโนโลยีในระดับครัวเรือน ชุมชน และพื้นที่ท้องถิ่น สามารถถ่ายทอดทักษะดิจิทัลให้ผู้สูงอายุเปราะบางได้อย่างเหมาะสม สม่่าเสมอ และปลอดภัย โดยกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยบุคลากรและอาสาสมัครจากหลายสาขา เพื่อให้เกิดเครือข่ายผู้ดูแลดิจิทัล (Digital Caregivers Network) ที่ครอบคลุมทุกชุมชน ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย	บทบาทและความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) / อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร (อสส.)	ทำงานใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในพื้นที่ รับรู้ปัญหาเชิงพฤติกรรม-สุขภาพ-สังคม สามารถติดตามการใช้งานดิจิทัลได้อย่างต่อเนื่อง
เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน	ประสานงานการพัฒนาพื้นที่ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมความรู้และความปลอดภัยด้านดิจิทัลให้กับผู้สูงอายุในระดับชุมชน
อาสาสมัครดิจิทัล	มีบทบาทลดความเสี่ยงดิจิทัล เช่น ข่าวดปลอม SMS หลอกหลวง โทรแอบอ้าง รวมถึงช่วยแนะนำการใช้งานเทคโนโลยีและแอปพื้นฐาน
ผู้บริหาร/ผู้ทำงานด้านคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ	ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าถึงสิทธิ บริการรัฐสวัสดิการ และช่วยผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการถูกเอารัดเอาเปรียบหรือถูกหลอกผ่านช่องทางดิจิทัล
ผู้ดูแลในครอบครัว (Family Caregivers)	ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด เหมาะสมต่อการสอนซ้ำ-ทบทวน-ดูแลความปลอดภัยด้านดิจิทัลในชีวิตประจำวัน
ผู้สูงอายุที่สามารถเป็นที่เล็งดิจิทัลในชุมชน (Senior Peer Mentors)	ผู้สูงอายุที่มีทักษะพื้นฐานและอาสาช่วยเหลือเพื่อนรุ่นเดียวกัน ช่วยลดความกลัวเทคโนโลยีและสร้างพลังสังคมระหว่างวัยสูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย	บทบาทและความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุ เปราะบาง
เยาวชนและคนรุ่นใหม่ในชุมชน	มีทักษะดิจิทัลดี สามารถเป็น “แรงเสริม” ในครอบครัวและชุมชน ลดช่องว่างระหว่างวัย และเป็นพี่เลี้ยงเทคโนโลยีให้ผู้สูงอายุได้
บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลกลุ่มเปราะบางในพื้นที่	เป็นกำลังหลักในการติดตามการเรียนรู้ นำแผนการสอนไปใช้จริง และร่วมสร้างเครือข่ายผู้ดูแลดิจิทัลในระยะยาว

## 4. โครงสร้างเวลา

หลักสูตรนี้เป็น หลักสูตรอบรมระยะสั้นแบบเข้มข้น (Intensive Short Course) ที่ออกแบบมาเพื่อให้สามารถจัดอบรมได้บ่อยในระดับตำบล ชุมชน หรือศูนย์บริการผู้สูงอายุ โดยใช้ทรัพยากรและเวลาที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานของผู้ดูแล อาสาสมัคร และบุคลากรภาคสนาม เนื้อหาภายในหลักสูตรถูกออกแบบให้ **ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนกรณีศึกษาได้ง่าย** รองรับสถานการณ์ภัยดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่น ข่าวปลอมรูปแบบใหม่ SMS หลอกหลวง หรือรูปแบบการโทรแอบอ้างที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่ ผู้สอนสามารถสลับลำดับกิจกรรม ปรับสื่อการสอน และเลือกตัวอย่างกรณีศึกษาที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนได้โดยไม่กระทบต่อคุณภาพของการเรียนรู้

ด้วยเหตุนี้ หลักสูตรจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการจัดอบรมเป็นประจำ ทั้งในรูปแบบรายเดือน รายไตรมาส หรือเมื่อมีเหตุการณ์ดิจิทัลสำคัญที่กระทบผู้สูงอายุ เพื่อให้เครือข่ายผู้ดูแลสามารถพัฒนาทักษะและรับมือกับภัยออนไลน์ได้อย่างทันสมัยและต่อเนื่อง

ตาราง 1 โครงสร้างเวลาการอบรม

ช่วงเวลา	โมดูล / กิจกรรม	สาระการเรียนรู้	ระยะเวลา
08.45 – 09.00	ลงทะเบียนและชี้แจงภาพรวม	แนะนำหลักสูตร แจกเอกสาร / แบบฝึก	15 นาที
09.00 – 09.45	Module 1 — <b>เข้าใจผู้สูงอายุเปราะบางเชิงลึก</b>  (Deep Dive into Vulnerable Seniors)	<ul style="list-style-type: none"><li>● ลักษณะความเปราะบาง 5 ประเภท</li><li>● ความกลัวเทคโนโลยี</li><li>● ความไม่มั่นใจ</li><li>● ประสบการณ์ล้มเหลว</li><li>● ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม และการพึ่งพาผู้อื่น</li></ul>	45 นาที
09.45 – 10.45	Module 2 — <b>สื่อสารเป็น สอนเข้าใจง่าย และออกแบบการสอนให้เหมาะสม</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● วิธีพูดกับผู้สูงอายุที่ลดแรงกดดัน (CARE Model)</li><li>● คำพูดที่ควรใช้/ไม่ควรใช้</li><li>● เทคนิคสอนแบบ Step-by-step</li><li>● Hand-over-hand (จับมือสอน)</li></ul>	60 นาที

ช่วงเวลา	โมดูล / กิจกรรม	สาระการเรียนรู้	ระยะเวลา
	(Smart Communication & Easy Teaching Design)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกแบบสื่อและบัตรคำสอนแบบ Universal Design</li> <li>● การเลือกสื่อที่ผู้สูงอายุเข้าใจง่าย ภาพใหญ่ ตัวอักษรใหญ่</li> <li>● สื่อดิจิทัลที่ช่วยลดความโดดเดี่ยว เช่น วิดีโอคอล อัลบั้มรูปครอบครัว</li> <li>● การสร้างสื่อง่าย ๆ สำหรับใช้ในชุมชน</li> </ul>	
10.45 – 11.00	<b>พักเบรก</b>		15 นาที
11.00 – 12.00	<b>Module 3 — รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ</b> (Digital Threat Awareness for Seniors)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fake News, การแยกแยะ</li> <li>● SMS หลอกหลวง</li> <li>● โทรแอบอ้าง</li> <li>● หลีก 3 ไม่ + 3 ทำ</li> <li>● หยุด-ดู-ถาม-ทำ</li> <li>● วิธีสอนผู้สูงอายุให้ไหวตัวทัน</li> </ul>	60 นาที
12.00 – 13.00	<b>พักกลางวัน</b>		60 นาที
13.00 – 14.00	<b>Module 4 — ใช้ LINE อย่างมั่นใจและปลอดภัย</b> (LINE Confidence & Safe Phone Use)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ฝึกสอนแบบจับคู่</li> <li>● เล่นบทบาทสมมติ “ผู้สูงอายุ-ผู้ดูแล”</li> <li>● ฝึกให้คำแนะนำ แก้ปัญหา</li> <li>● รับคำสะท้อนกลับจากวิทยากร</li> </ul>	60 นาที
14.00 – 15.00	<b>Module 5 — ฝึกปฏิบัติจริงและบทบาทสมมติ</b> (Guided Practice: Simulation & Micro Teaching)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สรุปรูปปัญหาและความเข้าใจผิดที่พบ</li> <li>● เขียนแผนการสอนรายบุคคล 1 หน้า</li> <li>● วิธีติดตาม 30-90 วัน</li> <li>● แบบฟอร์มบันทึกเหตุการณ์เสี่ยง</li> <li>● เคล็ดลับสำหรับการดูแลต่อเนื่อง</li> </ul>	60 นาที
15.00 – 15.10	<b>พักเบรก</b>		10 นาที

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเฝ้าระวังด้านสื่อดิจิทัล

ช่วงเวลา	โมดูล / กิจกรรม	สาระการเรียนรู้	ระยะเวลา
15.10 – 16.00	Module 6 — สรุป บทเรียน วางแผนสอน และติดตามผล  (Learn, Reflect & Plan Forward)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สรุปปัญหาและความเข้าใจผิดที่พบ</li> <li>● เขียนแผนการสอนรายบุคคล 1 หน้า</li> <li>● วิธีติดตาม 30–90 วัน</li> <li>● แบบฟอร์มบันทึกเหตุการณ์เสี่ยง</li> <li>● เคล็ดลับสำหรับการดูแลต่อเนื่อง</li> </ul>	50 นาที

## 5. แผนการจัดอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้ (Instruction & Learning Activity Plan)

### 5.1 โครงสร้างการออกแบบการเรียนรู้

ตาราง 2 การออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design Table) – หลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้	สื่อ / เครื่องมือ
<b>Module 1</b> เข้าใจผู้สูงอายุ เปราะบางเชิงลึก (45 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> อธิบายลักษณะ 5 กลุ่มเปราะบางและ Mindset ได้ <b>จุดประสงค์</b> K: รู้ลักษณะความ เปราะบาง P: วิเคราะห์กรณีได้ A: เคารพข้อจำกัดของ ผู้สูงอายุ	Lecture + Discussion + Case Study <b>Engage:</b> เปิดเคสผู้สูงอายุที่กั้วมือ ถือ → แลกเปลี่ยนประสบการณ์ <b>Explain:</b> อธิบาย 5 กลุ่มเปราะบาง / Mindset / บริบทการใช้สื่อดิจิทัล / จุดเสี่ยงสำคัญ <b>Explore:</b> ผู้เรียนจำแนกกลุ่ม เปราะบางจากเคสตัวอย่าง 3 เคส <b>Extend:</b> แลกเปลี่ยน “จะเริ่มสอน ผู้สูงอายุแบบไหนก่อน?” พร้อมสรุป บทเรียน	1. สไลด์ 2. บัตรภาพ 3. แบบฝึก
<b>Module 2</b> สื่อสารเป็น สอน เข้าใจง่าย และ ออกแบบการ สอนให้เหมาะสม (60 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> ใช้ CARE Model / Step-by-step / Universal Design ได้ <b>จุดประสงค์</b> K: เข้าใจ CARE + UD P: สาธิต Step-by- step	Demo + Pair Practice + Designing Cards	1. สไลด์ 2. การ์ดสอน 3. โทรศัพท์มือถือ

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบางด้านสื่อดิจิทัล

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้	สื่อ / เครื่องมือ
	A: ใช้น้ำเสียง/คำพูดที่เป็นมิตร		
<b>Module 3</b> รู้เท่าทันภัย ออนไลน์สำหรับ ผู้สูงอายุ (60 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> แยกแยะ Fake News / SMS Scam / โจรแอบอ้างได้ <b>จุดประสงค์</b> K: รู้ประเภทภัยดิจิทัล P: วิเคราะห์เคส A: ตระหนักความปลอดภัย	Real Case Analysis + Scenario Practice	1. ตัวอย่างเคสจริง 2. ใบสถานการณ์
<b>Module 4</b> ใช้ LINE อย่าง มั่นใจและ ปลอดภัย (60 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> สอนผู้สูงอายุใช้ LINE (โทร/วิดีโอคอล/บล็อก/Privacy) ได้ <b>จุดประสงค์</b> K: เข้าใจฟังก์ชัน LINE P: ฝึกสอนเป็นคู่ A: ลดความกลัวเทคโนโลยี	Practicum + Step Cards	1. โทรศัพท์มือถือ 2. Step-by-step Cards
<b>Module 5</b> ฝึกปฏิบัติจริง และบทบาท สมมติ (60 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> ทดลองสอนและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ <b>จุดประสงค์</b> K: เข้าใจโครงสร้างสอนจริง P: Micro Teaching	Role-play + Coaching	1. โทรศัพท์ 2. ใบงาน สถานการณ์

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเฝ้าระวังด้านสื่อดิจิทัล

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้	สื่อ / เครื่องมือ
	A: มั่นใจในบทบาท ผู้ดูแล		
<b>Module 6</b> สรุปบทเรียน วางแผนสอน และติดตามผล (50 นาที)	<b>ผลการเรียนรู้</b> เขียนแผนสอน รายบุคคลและติดตาม ผล 30–90 วันได้ <b>จุดประสงค์</b> K: เข้าใจหลักติดตาม ผล P: สร้างแผนสอน รายบุคคล A: รับผิดชอบต่อ ผู้สูงอายุ	Individual Plan + Reflection Circle	1. แบบฟอร์ม แผนสอน 2. แบบติดตาม ผล

## 5.2 แผนลำดับการจัดการเรียนรู้ (Teaching Sequence Plan)

เพื่อให้การอบรมระยะสั้นแบบ 1 วันมีประสิทธิภาพสูงสุด หลักสูตรนี้ได้ออกแบบลำดับการเรียนรู้ในลักษณะขั้นตอนต่อเนื่อง (Sequential Learning Flow) โดยผสมผสานหลักการสอนผู้ใหญ่ (Adult Learning) การออกแบบเพื่อการเข้าถึงสากล (Universal Design) และการเรียนรู้แบบลงมือทำ (Experiential Learning) เข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ การจัดโครงสร้างลำดับกิจกรรมในแต่ละช่วง ตั้งแต่การเปิดเข้ากิจกรรม การทำความเข้าใจผู้สูงอายุเปราะบาง การเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร การรู้เท่าทันภัยดิจิทัล จนถึงการฝึกสอนจริงและการวางแผนติดตามผล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างทักษะที่นำไปใช้ได้ทันทีในชุมชน

ในหลักสูตรนี้ เทคนิคการสอนถูกจัดวางตามรูปแบบ Engage – Explain – Explore – Extend ซึ่งเป็นรูปแบบสากลที่ใช้ในการอบรมผู้ดูแล<sup>1</sup> ช่วยให้ผู้เรียน “เข้าใจ – ทดลอง – ฝึกจริง – ต่อยอด” ภายใน

<sup>1</sup> Watts-Taffe, S., Gwinn, C. B., & Forrest, C. (2019, June 30). Explain, Engage, Extend, Examine: Four Es of Vocabulary Instruction. *Texas Journal of Literacy Education*, 7(1). <https://www.talejournal.com/index.php/TJLE/article/view/>

แต่ละโมดูลได้อย่างครบวงจร และสามารถนำทักษะไปสอนผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางได้จริงในพื้นที่  
ของตน

ลำดับต่อไปนี้เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ตลอดหนึ่งวัน ซึ่งแสดงกิจกรรมสำคัญของแต่ละโมดูล พร้อม  
จุดประสงค์และรูปแบบการมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรในการเสริมสร้างศักยภาพ  
ผู้ดูแลด้านดิจิทัลอย่างเป็นรูปธรรม

### ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (15 นาที)

ช่วงเปิดเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างความพร้อมทางจิตใจและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร โดย  
มุ่งทำให้ผู้เรียนคลายกังวล รู้สึกปลอดภัย และเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตรก่อนเข้าสู่การเรียนรู้เชิงลึก

#### วัตถุประสงค์ของช่วงเปิด

1. ผู้เรียนรับรู้เป้าหมาย รูปแบบกิจกรรม และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นระหว่างการอบรม
2. ผู้เรียนมีโอกาสสะท้อนความคาดหวังและประสบการณ์ของตนเอง
3. ผู้เรียนได้รับสื่อ อุปกรณ์ และเอกสารที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมตลอดทั้งวัน
4. ผู้เรียนรู้สึกเป็นกันเอง กล้าพูดคุย และพร้อมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้แบบลงมือทำ

### ขั้นตอนกิจกรรม (Step-by-step)

#### 1) ต้อนรับและสร้างบรรยากาศ (2 นาที)

- วิทยากรกล่าวต้อนรับอย่างเป็นกันเอง
- ชี้แจงว่าหลักสูตรวันนี้เป็น “หลักสูตรเน้นปฏิบัติ” ที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถ  
สอนผู้สูงอายุได้จริง
- ใช้ภาษาที่อบอุ่น เช่น “วันนี้เราไม่ได้มาเรียนหนัก แต่มาฝึกแบบทำได้จริงใน  
พื้นที่ของเรา”

#### 2) แนะนำหลักสูตรและภาพรวมทั้งวัน (5 นาที)

วิทยากรอธิบายแบบกระชับ

- วัตถุประสงค์หลักของหลักสูตร
- โครงสร้างโมดูลทั้ง 6 โมดูล
- รูปแบบกิจกรรม เช่น Lecture, Pair Practice, Simulation, Micro  
Teaching
- วิธีการประเมินผล เช่น แบบทดสอบสั้น ๆ, แผนสอนรายบุคคล

- บทบาทของผู้เรียนในวันนี้ เช่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การฝึกสอนจริง

#### ตัวอย่างคำอธิบาย:

“วันนี้เราจะเรียนรู้ทักษะการสอนผู้สูงอายุแบบ 1 วันเต็ม ตั้งแต่ทำความเข้าใจผู้สูงอายุ ไปจนถึงการสอน LINE และฝึกบทบาทสมมติจริง ทุกคนจะได้ลองสอนอย่างน้อย 1 ครั้งค่ะ”

### 3) เก็บความคาดหวัง (5 นาที)

กิจกรรมนี้ช่วยวิทยากรรู้ว่าผู้เรียนต้องการอะไร และสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียนรู้

#### วิธีดำเนินการ

- แจก Post-it หรือกระดาษแผ่นเล็ก
- ให้ผู้เรียนเขียน “สิ่งที่ยอยากได้จากการอบรมวันนี้ 1 อย่าง”
- นำไปติดบนกระดาน/บอร์ด
- วิทยากรเลือกอ่าน 3-4 ใบเพื่อสะท้อนความต้องการของผู้เรียน

#### ตัวอย่างคำถามกระตุ้น:

- “สิ่งที่ทำให้คุณอยากมาเรียนวันนี้คืออะไร?”
- “เรื่องไหนเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่คุณอยากแก้ปัญหาให้ได้?”
- “อยากสอนอะไรให้ผู้สูงอายุเป็นเป็นอย่างแรก?”

### 4) แจกอุปกรณ์ / แบบฝึก และทำความเข้าใจการใช้งาน (3 นาที)

วิทยากรแจกชุดอบรม ได้แก่:

- สไลด์สรุป
- บัตรภาพ “กลุ่มผู้อายุเปราะบาง”
- แบบฝึกกิจกรรมในแต่ละโมดูล
- Step-by-step Cards สำหรับ Module 4
- สมุดบันทึก / ปากกา
- แบบประเมินต่อเนื่อง (Follow-up Form)

#### วิทยากรอธิบายวิธีใช้ตัวอย่าง

“บัตรภาพชุดนี้จะใช้ใน Module 1 และ 5 นะคะ ส่วนแบบฝึกที่อยู่ในแฟ้ม ให้เก็บไว้สำหรับกิจกรรมจำแนกเคสและฝึกสอนค่ะ”

#### เทคนิคเพิ่มเติมสำหรับวิทยากร

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบางด้านสื่อดิจิทัล

- ใช้น้ำเสียงอบอุ่นและเป็นมิตรเพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงศัพท์เทคนิคในช่วงเปิด
- ใช้กรณีจริง 1 ตัวอย่างเพื่อเชื่อมโยงความสำคัญของหลักสูตร
- ย้ำว่า “วันนี้ไม่มีคำว่ากดผิด” และ “ทุกคนจะได้ลองทำจริง”

## 5.2.1 Module 1 เข้าใจผู้สูงอายุเปราะบางเชิงลึก Engage & Understand (45 นาที)

### 5.2.1.1 วัตถุประสงค์

1) ผู้เรียนสามารถอธิบายลักษณะของผู้สูงอายุทั้ง 5 กลุ่มเปราะบาง พร้อมเข้าใจ ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และบริบทการใช้สื่อดิจิทัลที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้อย่าง ถูกต้อง

2) ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างของผู้สูงอายุได้ โดย จำแนกกลุ่มความเปราะบาง สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และแนวทางช่วยเหลือหรือสอนที่เหมาะสมได้อย่าง เป็นระบบ

3) ผู้เรียนแสดงทัศนคติที่เคารพ เข้าใจ และเห็นคุณค่าความแตกต่างของ ผู้สูงอายุแต่ละคน ยอมรับข้อจำกัดตามวัย และตั้งใจพัฒนาการสื่อสารที่อ่อนโยน เหมาะสม และไม่กดดัน ผู้สูงอายุ

### 5.2.1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

#### 1) Engage – ดึงความสนใจ (5 นาที)

วิทยากรเปิดด้วย “เคสจริงของผู้สูงอายุที่กลัวมือถือ” เช่น กลัวกดผิด กลัวทำ เครื่องพัง หรือไม่กล้าแตะหน้าจอ จากนั้นชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนว่าเหตุใดผู้สูงอายุจึงมีประสบการณ์เช่นนี้ เพื่อให้เห็นความรู้สึก ความกังวล และข้อจำกัดที่แท้จริงของผู้สูงอายุเปราะบาง

#### 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (15 นาที)

วิทยากรถ่ายทอดภาพรวมของผู้สูงอายุเปราะบางใน 5 มิติหลัก ได้แก่

- รายได้น้อย / ขาดทรัพยากร เช่น ไม่มีสมาร์ทโฟน ต้องยืมลูกหลาน
- อยู่ลำพังหรือไม่มีผู้ช่วยอธิบายเทคโนโลยี
- มีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางกาย เช่น มือสั่น สายตาพร่ามัว หูตึง
- มีข้อจำกัดด้านการอ่านและเขียน ทำให้ไม่กล้าใช้งานมือถือ
- ขาดความมั่นใจ กลัวกดผิด กลัวทำเครื่องพัง หรือเกรงใจผู้สอน

ต่อด้วยการอธิบาย “บริบทการใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุในชีวิตจริง” เช่น

- ใช้ LINE เพื่อสื่อสารกับครอบครัว
- ดูข่าวผ่าน Facebook / YouTube
- ดูคลิปสั้นผ่าน TikTok
- ได้รับข้อความเชิญชวนผ่าน SMS / LINE เช่น การลงทุน สินค้า และ

## บริการ

เชื่อมโยงไปยัง “จุดเสี่ยงสำคัญ” ที่ผู้สูงอายุเผชิญ เช่น

- กดลิงก์โดยไม่รู้ตัว
- เชื่อข่าวปลอมหรือข้อความที่ชวนตกใจ
- ถูกหลอกให้ให้ข้อมูลส่วนตัว โอนเงิน หรือให้ OTP

วิทยากรอธิบาย “Mindset ของผู้สูงอายุ” เช่น ความกลัว ความกังวล การเรียนรู้ช้าลง ต้องสอนซ้ำหลายรอบ เพื่อสร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ดีของผู้ดูแลต่อผู้สูงอายุเปราะบาง

### 3) Explore – ลงมือวิเคราะห์สถานการณ์ (15 นาที)

ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมจำแนกผู้สูงอายุออกเป็น “5 กลุ่มเปราะบาง” จากเคสตัวอย่าง 3 เคสที่แจกเป็นบัตรภาพ เช่น

- ผู้สูงอายุที่สายตาทะมั่ว
- ผู้ที่อ่านไม่ออก
- ผู้ที่อยู่คนเดียวและไม่มั่นใจในการใช้มือถือ

ผู้เรียนทำงานเป็นคู่หรือกลุ่มย่อย วิเคราะห์ว่าแต่ละเคสมีลักษณะเปราะบางแบบใด และต้องการการช่วยเหลือแบบใด เพื่อพัฒนาทักษะการสังเกตและความเข้าใจผู้สูงอายุเชิงลึก

### 4) Extend – ต่อยอดความเข้าใจ (10 นาที)

วิทยากรถามกลับว่า

“ถ้าต้องเริ่มสอนผู้สูงอายุท่านหนึ่งในชีวิตจริง คุณจะเริ่มตรงไหนก่อน?”

ผู้เรียนตอบและแลกเปลี่ยนมุมมอง โดยวิทยากรชี้ให้เห็นหลักสำคัญ เช่น

- เริ่มจากความสามารถจริง (starting point)
- สร้างความเชื่อมั่นก่อนสอน
- ใช้ภาษาง่าย ช้า ชัด
- เน้นการจับมือทำ (Hand-over-hand)

ท้ายโมดูล วิทยาการสรุปทเรียน เปิดโอกาสให้ถาม-ตอบ แลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปใช้จริงเมื่อสอนผู้สูงอายุในพื้นที่

## 5.2.2 Module 2 สื่อสารเป็น สอนเข้าใจง่าย และออกแบบการสอนให้เหมาะสม Communicate & Teach (60 นาที)

### 5.2.2.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่าง CARE Model, เทคนิค Step-by-step, การจับมือทำ (Hand-over-hand) และ Universal Design (UD) ได้อย่างถูกต้อง
- 2) ผู้เรียนสามารถสาธิตและปฏิบัติการสอนผู้สูงอายุแบบ Step-by-step ได้จริง พร้อมเลือกใช้สื่อช่วยจำที่เหมาะสม
- 3) ผู้เรียนสามารถแสดงเจตคติที่อ่อนโยน ให้กำลังใจ และไม่กดดันผู้สูงอายุ โดยใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทีที่เหมาะสม

### 5.2.2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

#### 1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

วิทยาการเปิดด้วยวิดีโอหรือเหตุการณ์จริงของผู้สูงอายุที่ถูกตำหนิหรือถูกกดดัน จนไม่กล้าใช้มือถือ จากนั้นชวนผู้เรียนสะท้อนว่าเหตุใดสถานการณ์ดังกล่าวจึงเกิดขึ้น และคำพูดแบบใด ทำลายความมั่นใจของผู้สูงอายุ เพื่อเน้นความสำคัญของการสื่อสารที่อ่อนโยนตั้งแต่เริ่มต้น

#### 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (20 นาที)

ในช่วงอธิบายความรู้ วิทยาการต้องสร้าง “ฐานความเข้าใจร่วม” เกี่ยวกับวิธีสอนผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางมีความต้องการเฉพาะด้าน (Special Needs) ทั้งด้านร่างกาย ความจำ สมาธิ ความมั่นใจ และประสบการณ์ก่อนหน้า ช่วงนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการเตรียมผู้ดูแลให้สามารถถ่ายทอดทักษะดิจิทัลอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ โดยอธิบายและสาธิต 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

ได้แก่

#### (1) CARE Model – หลัก 4 ขั้นตอนสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

โมเดลนี้ช่วยให้ผู้ดูแลมีแนวทางสื่อสารกับผู้สูงอายุอย่างนุ่มนวล แต่ยังคงประสิทธิภาพสูงสุด โดยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

#### C – Comfort (สร้างความสบายใจก่อนสอน)

- ใช้น้ำเสียงช้า นุ่ม และเป็นมิตร
- บอกผู้สูงอายุว่า “ไม่มีผิด ไม่มีพัง ทำผิดได้ ลองใหม่ได้”
- หลีกเลี่ยงการจับผิดหรือเร่งรีบ
- จัดทำนั่งให้เหมาะสม เห็นหน้าจอชัดเจน

### เหตุผลสำคัญ

ผู้สูงอายุจำนวนมาก “กลัวกดผิด-กลัวทำมือถือนิ้วพัง” ความกลัวจะปิดกั้นการเรียนรู้ จึงต้องสร้างพื้นที่ปลอดภัยก่อนเริ่มสอน

A – Assist (ช่วยด้วยวิธีที่เหมาะสม ไม่ทำแทนทั้งหมด)

- ชี้จุดบนหน้าจอด้วยนิ้ว ไม่ใช่กรอบประโยคยาว ๆ
- ถ้าผู้สูงอายุหาเมนูไม่เจอ ให้ชี้ตำแหน่งที่เหมาะสม เช่น “มุมล่างขวา”
- ใช้เวลาเท่าที่จำเป็น หลีกเลี่ยงการแย่งทำแทน

**เหตุผลสำคัญ** สมองผู้สูงอายุต้องใช้เวลามากกว่าคนทั่วไป การช่วยแบบ “เข้า-ขาด-เบา” จะทำให้เรียนรู้ได้จริงมากกว่าทำแทน

R – Repeat (ทวนซ้ำที่รอบก็ได้จนกว่าเข้าใจ)

- ทำซ้ำทีละชั้น เช่น “กดนี้ → เลื่อน → ปิด”
- ให้ผู้เรียนลองทำเองทันทีหลังสาธิต
- อาจต้องทวน 3-5 รอบเป็นเรื่องปกติ
- ใช้วลีสั้น ๆ เช่น “หยุดก่อน-ดูให้ชัด-ค่อยกด”

### เหตุผลสำคัญ

การทวนซ้ำช่วย “ฝังจำ” ในผู้สูงอายุ และลดโอกาสลืมเมื่ออยู่คนเดียวที่บ้าน

E – Encourage (ให้กำลังใจเสมอเมื่อทำถูก แม้เป็นเรื่องเล็กมาก)

- ชมทุกครั้งเมื่อทำสำเร็จ เช่น “ดีมากเลยคะ ป้า กดถูกแล้ว”
- ใช้คำเชิงบวก เช่น  
“ไม่เป็นไร ลองใหม่ได้ค่ะ”  
“มีความก้าวหน้ามากค่ะ”
- ไม่ตำหนิ ไม่พูดเหน็บ ไม่ถามเชิงลบ เช่น “บอกแล้วไง ทำไมยังไม่จำ?”

### เหตุผลสำคัญ

กำลังใจช่วยลดความกลัว เพิ่มความมุ่งมั่น และสร้างความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างยั่งยืน

## (2) เทคนิค Step-by-step (จากง่าย → ยาก)

เทคนิคนี้เป็นหัวใจของการสอนผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้เรียนต้องการโครงสร้างที่ชัดเจน และจำเป็นต้องเริ่มจากงานเล็กที่สุดก่อน

### หลักการสำคัญ

- แบ่งงานใหญ่เป็น “ชุดขั้นตอน” 3-5 ขั้นตอน
- ขั้นแรกต้อง “ง่ายที่สุด” เช่น เปิดแอป → กดปุ่ม → ตรวจสอบข้อความ
- ทุกขั้นมีภาพประกอบ (LINE cards / Screenshot)
- ให้ลองทำทีละส่วน ไม่สอนหลายเรื่องพร้อมกัน
- ห้ามข้ามขั้นตอน เช่น อย่าสอนการบล็อก ก่อนสอนการดูโปรไฟล์

### ตัวอย่าง Step-by-step ที่ใช้ได้จริง

- การตรวจลิงก์ใน LINE
- เปิด LINE
- กดแชตที่มีข้อความ
- อ่านชื่อผู้ส่งก่อน
- กดค้างที่ลิงก์
- เลือก “รายงาน” หรือ “บล็อก”

แนะนำให้ผู้ดูแลสาธิตก่อน 1 รอบ แล้วให้ผู้สูงอายุทำตามทันทีค่ะ

## (3) เทคนิค Hand-over-hand (ประคองมือช่วงแรก แล้วค่อยปล่อย)

### ใช้กับผู้สูงอายุที่

- มือสั่น
- มองไม่ชัด
- กลัวกดผิดมาก
- ไม่คุ้นกับการใช้สมาร์ทโฟน

### ขั้นตอน

- ผู้ดูแลอธิบายก่อนว่า “เดี๋ยวเราจะช่วยประคองมือ นะคะ”
- ผู้ดูแลจับมือเบา ๆ ช่วยเลื่อนไอคอนหรือกดปุ่ม
- ทำ 1-2 ครั้งจนผู้สูงอายุเริ่มมั่นใจ
- ค่อย ๆ ลดการจับมือ กลายเป็นแค่ชี้ตำแหน่ง
- ปล่อยให้ทำเอง พร้อมดูอยู่ใกล้ ๆ

## เหตุผลทางจิตวิทยา

การสัมผัสเบา ๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย ลดความตื่นกลัว และทำให้การเรียนรู้เร็วขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มมือสั่นหรือสายตาวัว

### (4) หลัก Universal Design for Learning (UDL)

เน้นการสอนที่ “ทุกคนเข้าถึงได้” เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดแตกต่างกัน

#### แนวปฏิบัติสำคัญ

- ตัวอักษรใหญ่ (ไม่ต่ำกว่า 18–22 pt)
- สีตัดกันชัด เช่น ขาว-ดำ / น้ำเงิน-ขาว
- คำสั้น-ประโยคสั้น “หยุดก่อน ดูก่อน ถามก่อน”
- ใช้ภาพประกอบ แทนคำอธิบายยาว
- ทำเมนูใหญ่ และให้ผู้เรียนชี้เอง
- ใช้ภาษาเรียบง่าย เลี่ยงศัพท์เทคนิค เช่น phishing, algorithm

#### ตัวอย่างที่ควรใช้ในการสอน

- LINE cards ตัวอักษรใหญ่
- Infographic รูปสัญลักษณ์ เช่น ไอคอนลิงก์หลอก ขาวปลอม
- Step-by-step Cards 1 หน้า (ภาพเป็นหลัก คำสั้น ๆ)

พร้อมยกตัวอย่างข้อผิดพลาดของผู้สอน เช่น อธิบายเร็ว ใช้ประโยคยาว ใช้ศัพท์เทคนิค และเสนอวิธีการสื่อสารที่ถูกต้อง เช่น การพูดช้า ใช้คำง่าย และชมเมื่อทำสำเร็จ

### 3) Explore – ลงมือปฏิบัติจริง (20 นาที)

ผู้เรียนจับคู่ทำกิจกรรม “สอนเพื่อน 1 ทักษะง่าย ๆ” เช่น กดโทร วิดีโอคอล หรือส่งสติ๊กเกอร์ โดยผู้สอนใช้ Step-by-step + CARE Model และผู้สูงอายุจำลองแสดงพฤติกรรมที่พบบ่อย เช่น ทำช้า งง หรือไม่มั่นใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปรับวิธีการสอนตามสถานการณ์จริง

### 4) Extend – ต่อยอดความเข้าใจ (10 นาที)

วิทยากรชวนผู้เรียนสะท้อนคิด เช่น “อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดในการสอนเมื่อครู?” และ “ถ้าผู้สูงอายุอ่านไม่ออก คุณจะปรับอย่างไร?” จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนประโยคที่ตั้งใจจะใช้ เวลาสอนผู้สูงอายุลงใน Post-it เช่น “ลองดูนะคะ เราทำด้วยกันค่ะ” เพื่อเป็นแนวทางสื่อสารที่อ่อนโยนและนำไปใช้ได้จริงในพื้นที่

## 5.2.3 Module 3 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ : Stay Safe Online (60 นาที)

### 5.2.3.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนสามารถ อธิบายและจำแนก ประเภทภัยดิจิทัลที่ผู้สูงอายุมักพบ เช่น Fake News, SMS Scam, โจรแอบอ้าง ลิงก์ปลอม ฟิชซิง และสัญญาณเตือนภัยที่ต้องสังเกต
- 2) ผู้เรียนสามารถ วิเคราะห์สถานการณ์จริง อย่างน้อย 3 เคส ระบุรูปแบบภัย วิธีสังเกตความผิดปกติ และเลือกแนวทางตอบสนองที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุ
- 3) ผู้เรียนสามารถ แสดงทัศนคติที่พร้อมปกป้องผู้สูงอายุโดยไม่ตำหนิหรือกล่าวโทษ และสร้างบรรยากาศความปลอดภัยเมื่อผู้สูงอายุถูกลอกหรือทำผิดพลาด

### 5.2.3.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

#### 1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

วิทยากรเริ่มด้วยการเปิด SMS หลอกหลวงจริง หรือข้อความฟิชซิงที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยได้รับบ่อย เช่น

- แจ็งพัสดุค้างชำระ
- แจ็งปิดบัญชี / ถูกอายัด
- แจ็งมีหนี้ค้าง
- ชวนลงทุนผลตอบแทนสูง

จากนั้นถามผู้เรียนว่า

“ผู้สูงอายุมีโอกาสหลงเชื่อเพราะอะไร?”

“ข้อความพวกนี้ใช้เทคนิคอะไรในการหลอก?”

“ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่อ่านช้า/สายตาสายตาพร่ามัว จะเห็นสิ่งเหล่านี้ยังไง?”

เป้าหมาย เปิดตาให้เห็นว่า “ภัยดิจิทัล” ไม่ใช่เรื่องไกลตัว และผู้สูงอายุตกเป็นเป้าหมายมากที่สุด

#### 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (20 นาที)

วิทยากรอธิบายประเภทภัยดิจิทัลที่พบบ่อย พร้อมตัวอย่างจริง:

##### (1) Fake News (ข่าวปลอม)

- ข่าวการเมือง/สุขภาพ
- ข้อความที่ชวนตกใจ เช่น “ห้ามกิน...”
- ข่าวที่ปรากฏใน LINE กลุ่มญาติ

##### (2) SMS Scam / Phishing

- ลิงก์ปลอม
- ข้อความที่ทำให้มั่นใจว่าเป็นหน่วยงานรัฐ/ธนาคาร
- เทคนิคการเร่งตัดสินใจ

### (3) โทรแอบอ้าง (Call Scam)

- แอบอ้างตำรวจ แบงก์ ศาล
- ใช้เสียงดูหรือบังคับ
- ให้ออนเงินหรือแจ้งข้อมูลส่วนตัว

### (4) ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงกว่าคนทั่วไป

- อ่านเร็วไม่ได้ / สายตาสั้น
- ไม่รู้จักลิงก์ปลอม
- ความไวใจผู้อื่นสูง
- กลัวทำผิดกฎหมายเมื่อมีคนอ้างเรื่อง “ศาล/ตำรวจ/แบงก์”

หลังจากผู้ดูแลได้ฝึกสังเกตภัยดิจิทัลเบื้องต้นแล้ว วิทยากรต้องให้ “เครื่องมือจาง่าย” เพื่อใช้เป็น **คู่มือความปลอดภัยฉบับสั้น** ที่ผู้สูงอายุสามารถท่องได้ และใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ตื่นตกใจ เช่น ได้รับ SMS แปลก โทรศัพท์อ้างเป็นเจ้าหน้าที่ หรือเห็นโฆษณาหลอกลวงบนโซเชียล จากนั้นวิทยากรอธิบาย “เครื่องมือจาง่าย” สำหรับป้องกันภัยประกอบด้วย เครื่องมือจาง่ายสำหรับป้องกันภัย: 3 ไม่ + 3 ทำ และหลัก หยุด-ดู-ถาม-ทำ

#### (1) กฎ “3 ไม่” ไม่กดลิงก์ / ไม่ให้ OTP / ไม่โอนเงิน ยับยั้งอันตรายทันที

หลักนี้ออกแบบมาเพื่อห้ามพฤติกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงที่สุด โดยใช้คำสั้น ๆ ชัดเจน จาง่าย โดยไม่ต้องใช้ศัพท์เทคนิค

##### (1.1) ไม่กดลิงก์

- ใช้กับลิงก์จาก SMS, LINE, อินบ็อกซ์, โพสต์แปลก
- ผู้สูงอายุมักเข้าใจว่า “กดดูเฉย ๆ ไม่เป็นไร” ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดที่อันตราย
- เน้นบอกว่า “ลิงก์พาไปสู่ประตูอันตราย” → ภาษาที่ผู้สูงอายุเข้าใจง่ายกว่า “Phishing”

วิธีเสริมแรงจำ ให้ผู้ดูแลพูดซ้ำกับผู้สูงอายุว่า

“เห็นลิงก์แปลก = หยุดก่อน ไม่กดนะคะ”

##### (1.2) ไม่ให้ OTP

- OTP ใช้เป็น “กุญแจเข้าบัญชี”

จากธนาคาร”

- ผู้สูงอายุจำคำว่า OTP ไม่ได้ ให้ใช้คำว่า “รหัส 6 ตัวที่ดึงมา

ตำรวจ ไปรษณีย์

- เน้นว่า ไม่มีเจ้าหน้าที่ที่โทรขอ OTP ไม่ว่าจะเป็นการ

### ตัวอย่างที่ใช้สอน

“ถ้าเขาขอรหัส 6 ตัว คือหลอกแน่นอนค่ะ”

### (1.3) ไม้ออนเงิน

ตกค้าง ต้องโอนเงินด่วน”

- ใช้กับทุกสถานการณ์เร่งด่วน เช่น “บัญชีจะถูกอายัด พัสดุ

- ผู้สูงอายุจำนวนมากตกใจง่าย ทำตามเพราะเกรงใจ

- ต้องสอนให้ผู้ดูแลช่วยผู้สูงอายุตั้งหลักก่อน

ข้อความง่าย

“เรื่องเงิน ไม่มีโอนผ่านโทรศัพท์ค่ะ”

## (2) กฎ “3 ทำ” ตรวจสอบ / โทรกลับเบอร์ทางการ / ขอความช่วยเหลือ

สิ่งที่ควรทำทันทีเมื่อเจอเหตุการณ์เสี่ยง

### (2.1) ทำการตรวจสอบ (Check)

- ตรวจสอบชื่อเว็บ
- ดูที่มาของข่าว
- เปิด Google ตรวจสอบชื่อบริษัท/ชื่อเว็บ
- ให้ผู้ดูแลทำ Step-by-step เช็คความปลอดภัยร่วมกับ

ผู้สูงอายุ

### ตัวอย่างภาษาง่าย

“ตรวจสอบชื่อเว็บก่อน ถ้าไม่คุ้น = ไม่จริง”

### (2.2) ทำการโทรกลับหน่วยงานจริง (Call-back)

- สอนให้ผู้สูงอายุไม่คุยต่อในสายเดิม
- ตัดสายทันที → โทรกลับเบอร์ทางการที่คุ้นเคย
- ย้ำว่า “ไม่โทรกลับเบอร์ที่เขาให้มา”

ตัวอย่างภาษาง่าย “วางสายก่อน แล้วโทรกลับเบอร์ที่เราเช็คเองค่ะ”

### (2.3) ทำการขอความช่วยเหลือ (Ask Someone You Trust)

• ผู้สูงอายุไม่ควรแก้ปัญหาคนเดียว เพราะมักตัดสินใจเร็วเกินไป เนื่องจากความกลัว-ความเร่งรีบ

- ควรขอความช่วยเหลือจาก
- ลูกหลาน
- เพื่อนบ้าน
- อาสาสมัครผู้สูงอายุ
- อสม. หรือผู้ดูแลดิจิทัลในพื้นที่

### ข้อความง่าย ๆ “ไม่มั่นใจ...ถามก่อนค่ะ”

(3) หลัก “หยุด - ดู - ถาม - ทำ” เครื่องมือจำเป็นลำดับขั้น หลักนี้ใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุ “ตั้งสติ” ก่อนลงมือกดลิงก์ อ่านข่าว หรือเชื่อมต่อความเร่งรีบ โดยเป็นขั้นตอนที่ง่ายที่สุดสำหรับกลุ่มความจำถดถอย หรือกลุ่มที่ตื่นตกใจง่าย

#### (3.1) หยุด (Stop)

- หยุดมือ หยุดกด หยุดเชื่อ
- ลดความตระหนกก่อนทำอะไรต่อ
- เหมาะกับสถานการณ์เร่งรีบ เช่น “ด่วนที่สุด”, “ทันที”,

“ภายใน 10 นาที”

### ข้อความง่าย ๆ “เห็นคำว่า ‘ด่วน’ ให้หยุดก่อนนะคะ”

#### (3.2) ดู (Look) ดูนัยสำคัญประกอบสำคัญ เช่น

- วันที่
- แหล่งที่มา
- ตัวสะกดผิด
- ลิงก์ผิดปกติ
- โลโก้ไม่เหมือนของจริง
- ชื่อบัญชีแปลก

#### (3.3) ถาม (Ask) ถามคนที่ไว้ใจได้

- ลูกหลาน
- ผู้ดูแล
- เพื่อนในชุมชน
- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดิจิทัล

เน้นว่า “ถามก่อน ทุกครั้งที่ไม่แน่ใจ”

### (3.4) ทำ (Act)

- บล็อก
- ลบ
- รายงาน
- โทรกลับหน่วยงานจริง
- หากตกใจ → ให้โทรหาผู้ดูแลทันที

ข้อความง่าย “ทำแค่สิ่งที่ปลอดภัยที่สุดเท่านั้นค่ะ”

ทำไมต้องสอนแบบ “ง่าย”? (เหตุผลทางจิตวิทยาผู้สูงอายุ)

- ผู้สูงอายุมีภาวะ working memory ลดลง—จำคำยาว ๆ
- ชอบโครงสร้างแบบขั้นตอน เพราะไม่ต้องคิดซับซ้อน
- คำกริยาเดียว ๆ (หยุด-ดู-ถาม-ทำ) ช่วยกระตุ้นการ

ไม่ได้

ตอบสนองเร็ว

- การท่องจำแบบคำสั้นช่วยลดความตระหนกในเหตุการณ์จริง
- ใช้ซ้ำได้ในหลายสถานการณ์ เช่น ลิงก์ โทรหลอก ข่าวปลอม

### 3) Explore – วิเคราะห์สถานการณ์จริง (20 นาที)

วิทยากรแจก **เคสจริง 3 เคส** (บัตรภาพ/บัตรสถานการณ์) เช่น

- เคส SMS แจ้งพัสดุดังชำระ
- เคสโทรแอบอ้างธนาคาร
- เคส LINE ชวนลงทุน
- เคสแชร์ข่าวปลอมในกลุ่มญาติ

**ผู้เรียนทำงานเป็นคู่หรือกลุ่มย่อย** โดยตอบคำถามต่อไปนี้:

1. นี่เป็นภัยประเภทใด?
2. สัญญาณเตือนมีอะไรบ้าง?
3. ผู้สูงอายุรายนี้อยู่ในกลุ่มเปราะบางแบบใด?
4. ผู้เรียนควรช่วยผู้สูงอายุอย่างไร (ขั้นตอนทีละข้อ)?
5. คำพูดที่เหมาะสมที่ควรใช้คืออะไร?

วิทยากรเดินให้คำแนะนำ เช่น

“ลองลำดับเหตุการณ์ก่อนและหลังดูค่ะ จะเห็นจุดเสี่ยงชัดเจนขึ้น”

“อย่าลืมคิดว่าถ้าผู้สูงอายุอ่านไม่คล่อง เขาจะเห็นหน้าจอแบบไหนนะคะ”

**ผลลัพธ์:** ผู้เรียนเข้าใจภัยดิจิทัลเชิงลึก และแก้สถานการณ์ได้จริง

#### 4) Extend – ต่อยอดและตรวจสอบความเข้าใจ (10 นาที)

วิทยากรทำ **กิจกรรม Check Point** ให้ผู้เรียนสรุป “3 ไม่ + 3 ทำ” ภายใน 1 นาที จากนั้นให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนว่า

“จะสอนกฎนี้ให้ผู้สูงอายุอย่างไรให้ง่ายที่สุด?”

“ควรใช้คำพูดแบบไหนเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่กลัวและรู้สึกปลอดภัย?”

กิจกรรมจบด้วยการให้ผู้เรียนเขียนประโยคสั้น ๆ สำหรับสอนผู้สูงอายุ เช่น:

“ถ้าใครโทรมาขอเงิน ให้วางสายก่อนทุกครั้ง”

“ถ้าข้อความแปลก ๆ ส่งมา อย่าเพิ่งกด ให้ถามลูกหลานก่อนนะคะ”

ท้ายโมดูล วิทยากรสรุปความเข้าใจหลัก ๆ และเปิดโอกาสให้ถาม-ตอบ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เรียนสามารถนำ “กฎ 3 ไม่ + 3 ทำ” ไปสอนผู้สูงอายุในพื้นที่ได้จริง

### 5.2.4 Module 4 ใช้ LINE อย่างมั่นใจและปลอดภัย : Use LINE with Confidence (60 นาที)

#### 5.2.4.1 วัตถุประสงค์

1) ผู้เรียนสามารถ อธิบายฟังก์ชันพื้นฐานของ LINE ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การโทรเข้า-โทรออก วิดีโอคอล การบล็อก การรายงาน และการตั้งค่า Privacy รวมถึงสามารถ ระบุความเสี่ยงจากสายหลอกหรือข้อความหลอกลงใน LINE ได้

2) ผู้เรียนสามารถ สาธิตและสอนผู้สูงอายุแบบ Step-by-step เพื่อรับสาย/ปฏิเสธสาย/วิดีโอคอล/บล็อกข้อความ และใช้หลัก “หยุด – ดู – ถาม – ทำ” กับสถานการณ์จริงได้

3) ผู้เรียนสามารถ แสดงทัศนคติที่ช่วยลดความกลัวเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ โดยใช้คำพูด น้ำเสียง ท่าทางที่อ่อนโยน มีความอดทน และให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจในการใช้ LINE

#### 5.2.4.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

##### 1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

วิทยากรถามผู้เรียนว่า

“ผู้สูงอายุที่บ้านของท่านใช้ LINE ได้ถึงระดับไหน?”

ให้ผู้เรียนตอบโดยยกมือ หรือแบ่งกลุ่มตามระดับ เช่น

- ใ้รับสายได้
- ดูรูปได้ แต่ส่งไม่ได้
- พิมพ์ไม่ได้
- ใ้ไม่เป็นเลย
- ใ้คล่องแต่หลงเชื่อข้อความง่าย

**เป้าหมาย** กระตุ้นใ้ผู้เรียนเห็น “ความหลากหลายของระดับทักษะผู้สูงอายุ” และความจำเป็นที่ต้อสอนแบบ Step-by-step และค่อยเป็นค่อยไป

ต่อด้วยการถามนำว่า

“ถ้าผู้สูงอายุใ้รับสายแปลกๆ หรือข้อความที่ชวนใ้โอนเงิน พวกเขาควรทำอย่างไร?” เพื่อพาผู้เรียนเข้าสู่หัวข้อ “สายไหนจริง สายไหนหลอก” และหลักคิด “หยุด – ดู – ถาม – ทำ”

## 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (20 นาที)

วิทยากรสาธิตบนหน้าจอจริงหรือสไลด์พร้อมภาพแบบชัดเจน โดยครอบคลุม

หัวข้อสำคัญ:

### (1) ฟังก์ชันพื้นฐานที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้

- การรับสาย
- การโทรออก
- วิดีโอคอล
- ปิดไมค์ / ปิดกล้อง
- การส่งรูป
- การบล็อกผู้ใ้
- การรายงานข้อความที่น่าสงสัย
- การตั้งค่า Privacy เช่น “อนุญาตใ้เป็นเพื่อนอัตโนมัติ”

### (2) แยกแยะสายจริง-สายหลอก (Real vs Scam Calls on LINE)

ผู้สอนอธิบายสัญญาณอันตราย เช่น

- ชื่อโปรไฟล์ไม่คุ้น
- รูปโปรไฟล์ไม่ตรงกับชื่อหรือไม่มีรูป
- ใ้ข้อความเร่งด่วน เช่น “ด่วน!”, “คดีความ”, “แซทนี้สำคัญมาก”
- ขอข้อมูลส่วนตัว
- บอกใ้โอนเงิน

- อ้างเป็นหน่วยงานรัฐ/ธนาคาร แต่ไม่มีหลักฐาน

ยกตัวอย่างบทสนทนาหลอกลวงที่พบจริง เช่น

“คุณมีพัสดุค้างชำระ กรุณาคดลิงก์นี้”

“บัญชีของคุณกำลังจะถูกปิด โปรดโอนเงินยืนยันตัวตน”

### (3) หลัก “หยุด – ดู – ถาม – ทำ” สำหรับผู้สูงอายุ

1. **หยุด:** ไม่รีบกด ไม่รีบรับ ไม่รีบแชร์ ไม่รีบโอน
2. **ดู:** ดูว่าใครโทรหรือส่งข้อความมา ต้องการอะไรจากเรา
3. **ถาม:** ถามลูกหลาน,ญาติ, คนในชุมชน หรือโทรหาหน่วยงานจริง
4. **ทำ:** หากตรวจสอบแล้ว “หลอก” ให้ บล็อก ลบ หรือวางสายทันที

วิทยากรสรุปว่า

“ทุกครั้งที่สิ่งแปลกเข้ามา ให้ผู้สูงอายุเริ่มที่คำว่า ‘หยุด’ ก่อนเสมอค่ะ”

### 3) Explore – ฝึกปฏิบัติ Step-by-step (20 นาที)

กิจกรรมหลัก: จับคู่ฝึกสอน Step-by-step 10 ขั้นตอน

ผู้เรียนแบ่งเป็นคู่ โดยแต่ละคู่สลับบทบาท

- ผู้สอน (อาสาสมัครจำลอง)
- ผู้สูงอายุ (จำลองระดับเปราะบาง 3 แบบ: เข้า/อ่านไม่ออก/กังวลสูง)

#### ตัวอย่าง Step-by-step 10 ขั้นตอนที่ต้องฝึก

- 1.เปิด LINE
- 2.แตะ “การโทร”
- 3.เลือกชื่อผู้ติดต่อ
- 4.กดปุ่มโทร
- 5.เริ่มสนทนา
- 6.ปิดไมค์ / เปิดไมค์
- 7.เปิดกล้อง / ปิดกล้อง
- 8.วางสาย
- 9.เปิดหน้าแชท
10. บล็อก/รายงานผู้ติดต่อที่น่าสงสัย

วิทยากรเดินตรวจและโค้ช เช่น

“พูดให้สั้นลงนะคะ เช่น ‘แตะตรงนี้ค่ะ’”

“ลองแบ่งคำสั่งเป็นที่ละชั้นให้ชัดเจนนะคะ”

“อย่าลืมชมเมื่อเขาทำได้คะ”

### Role-play ฝึกแยกสายจริง-สายหลอก (สอตแทรกใน Explore)

ผู้เรียนสลับบทบาท “ผู้สอน – ผู้สูงอายุ” เพื่อฝึกการสื่อสารใช้หลัก “หยุด – ดู – ถาม – ทำ” ในสถานการณ์จริง

#### ตัวอย่างสถานการณ์จำลอง

- ผู้สูงอายุได้รับสายอ้างเป็นตำรวจ
- LINE แพลกส่งข้อความชวนกู้เงิน
- มีข้อความสั่งให้โอนเงิน
- มีคนพูดจារีบเร่งให้ทำตามคำสั่ง

#### ผู้สอนต้อง

- อธิบายที่ละชั้น
- ใช้คำง่าย ช้า ชัด
- ชวนผู้สูงอายุพูดประโยคปฏิเสธ

เช่น

“ดิฉันไม่ให้ข้อมูลทางโทรศัพท์คะ”

หลังฝึก วิทยากรและเพื่อนร่วมกลุ่มให้-feedback เพื่อพัฒนาเทคนิคการสอน

#### 4) Extend – ตรวจสอบความเข้าใจ (10 นาที)

วิทยากรทำ Quick Test 3 ข้อ โดยให้ผู้เรียนกดให้ดูบนหน้าจอโทรศัพท์

เช่น

1. ถ้าพบสายแปลกเข้ามา ควรทำอะไรเป็นอย่างแรก?
2. ปุ่ม “บล็อก” อยู่ตรงไหน?
3. ถ้ามีข้อความขอ OTP จะตอบว่าอะไร?

ตามด้วยคำถามสะท้อนคิด เช่น

“สิ่งไหนที่คุณคิดว่าสอนผู้สูงอายุยากที่สุด?”

“คำพูดไหนที่คุณจะใช้เพื่อลดความกลัวของผู้สูงอายุ?”

ท้ายโมดูล วิทยากรสรุปบทเรียน เน้นย้ำว่า

“จุดสำคัญไม่ใช่ให้ผู้สูงอายุจำทุกขั้นตอน แต่ให้รู้ว่า เมื่อไม่แน่ใจ ต้อง ‘หยุด – ดู – ถาม’ ก่อนเสมอ”

## 5.2.5 Module 5 ฝึกปฏิบัติจริงและบทบาทสมมติ: Simulation & Micro Teaching (60 นาที)

### 5.2.5.1 วัตถุประสงค์

- 1) สามารถ อธิบายโครงสร้างการสอนจริงแบบสั้น (3-Min Teaching Structure) ตั้งแต่การเริ่มบทเรียน การอธิบายทีละขั้น การให้ลองทำ และการสรุป
- 2) ผู้เรียนสามารถ ปฏิบัติ Micro Teaching ภายใน 5-7 นาที โดยใช้เทคนิค Step-by-step, CARE Model และการสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 3) ผู้เรียนสามารถ แสดงความมั่นใจในการสอนผู้สูงอายุ เปิดใจรับฟีดแบ็ก และพร้อมปรับวิธีการสอนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดต่างกัน

### 5.2.5.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

#### 1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

วิทยากรแจกบัตรบทบาท “ผู้สูงอายุจำลอง 5 แบบ” ให้ผู้เรียนแต่ละคนสุ่มเลือกได้แก่:

1. ผู้สูงอายุสายตาพร่ามัว
2. ผู้สูงอายุที่มีมือสั่น กดซ้ำ
3. ผู้สูงอายุที่อ่านไม่ออก
4. ผู้สูงอายุที่กลัวเทคโนโลยีมาก
5. ผู้สูงอายุที่จำสลับขั้นตอนได้ง่าย

จากนั้นวิทยากรอธิบายว่า

“วันนี้คือช่วงที่ทุกคนจะได้ลองเป็นผู้สอนจริง ๆ — และได้เรียนรู้จากมุมมองของผู้สูงอายุไปพร้อมกันค่ะ”

เพื่อสร้างความเข้าใจว่า “การสอนจริง” ต้องอาศัยทั้งทักษะการสื่อสาร ความใจเย็น และการปรับสไตล์ให้เหมาะกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละประเภท

#### 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย *โครงสร้างการสอนจริงแบบสั้น (3 นาที)* ซึ่งผู้เรียนจะต้องทำการสาธิต ได้แก่

### 3-Min Teaching Structure

#### 1. เปิดบทเรียน (30 วินาที)

- ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ
- บอกเป้าหมายง่าย ๆ เช่น “วันนี้เราจะลองรับสายหลานนะคะ”

#### 2. สอนทีละขั้นตอน (Step-by-step)

- ทีละ 1 การกระทำ เช่น “แตะปุ่มเขียวค่ะ”
- พูดสั้น ช้า ชัด
- เช็คความเข้าใจทุกขั้น

#### 3. ให้ลองทำจริง (Assisted Practice)

- ปรบคุมมือได้ในช่วงแรก
- ให้ลองทำเอง
- ชมความพยายามทุกครั้ง

#### 4. สรุปผล (Wrap-up)

- ทวนสิ่งที่ทำ
- พูดเชิงเสริมแรง เช่น “วันนี้ทำได้ดีมากเลยนะคะ”

ต่อด้วยการอธิบายว่าการสอนจริงต้องใช้ CARE Model และ ท่าที่ที่อ่อนโยน โดยเลี่ยงคำกดดัน เช่น “เร็วสิ” หรือ “บอกแล้วไง”

### 3) Explore – ฝึกปฏิบัติ Micro Teaching (30 นาที)

#### ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย 5-6 คน
2. ในแต่ละกลุ่มกำหนด 3 บทบาท ได้แก่
  - ผู้สอน
  - ผู้สูงอายุจำลอง (ใช้บัตรบทบาทที่แจก)
  - ผู้สังเกตการณ์
3. แต่ละคน เลือกหัวข้อการสอน 1 หัวข้อจากตัวอย่าง เช่น
  - ชุดที่ 1: สอน “วิธีรับสายวิดีโอคอลจากหลานใน LINE”
  - ชุดที่ 2: สอน “วิธีอ่านข้อความและส่งสติ๊กเกอร์ในห้องแชต”
  - ชุดที่ 3: สอน “วิธีดูข้อความหลอกลวงง่าย ๆ ใน LINE หรือ SMS”
  - ชุดที่ 4: สอน “หลัก 3 ไม่ + 2 ขอ ป้องกันภัยออนไลน์”

#### 4. ผู้สอน

- เปิดบทเรียน
- สอนแบบ Step-by-step
- ใช้คำง่าย ช้า ชัด
- ให้ผู้สูงอายุจำลองลงมือทำ
- ชม/ให้กำลังใจ
- สรุปท้ายบท

#### 5. ผู้สูงอายุจำลอง

- แสดงพฤติกรรมจริง เช่น มือสั่น ถ้ามขี้ มองไม่ชัด
- กตผิด หรือจำขั้นตอนไม่ได้
- แสดงความกังวล เช่น “กลัวพังค่ะ”

#### 6. ผู้สังเกตการณ์

- จดบันทึกสิ่งที่ผู้สอนทำดี
- สิ่งที่ควรปรับปรุง
- หมายเหตุด้านทักษะการสื่อสารและความอ่อนโยน

เวลาฝึกต่อคน:

5-7 นาที ต่อการสอน 1 ครั้ง สลับบทบาทจนครบทุกคนในกลุ่ม

เป้าหมายของ Explore

- ให้ผู้เรียน “ทำจริง”
- ได้เห็นข้อจำกัดของผู้สูงอายุผ่านสถานการณ์จำลอง
- ได้ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น ถ้ามขี้ กตผิด วิตกกังวล

#### 4) Extend – รับคำไต่จากวิทยากร (10 นาที)

หลังจบการฝึกสอนแต่ละรอบ วิทยากรทำการไต่แบบ เสริมแรง-เสนอ

ทางเลือก-ให้ทดลองใหม่ (Positive Coaching Model)

สิ่งที่วิทยากรเน้นในการไต่

- ความชัดเจนของคำสั่ง
- การแบ่งขั้นตอน
- น้ำเสียงและความอ่อนโยน
- การชมและการเสริมแรง

- การรอคอยผู้สูงอายุทำเอง
- การปรับรูปแบบให้เหมาะกับข้อจำกัดแต่ละประเภท

#### กิจกรรมใน Extend

- ให้ผู้เรียนสรุป “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสอนจริงหนึ่งรอบ”
- ให้ผู้สอนคนต่อไปหยิบข้อเสนอแนะไปปรับใช้ทันที
- ท้ายสุด วิทยากรสรุปภาพรวมของแต่ละกลุ่ม เช่น
  - จุดแข็งที่พบร่วมกัน
  - จุดที่ควรพัฒนา
  - สไตล์การสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

#### เป้าหมายของ Extend

- ผู้เรียนเกิดความมั่นใจ
- เห็นข้อผิดพลาดของตนเองแบบปลอดภัย
- นำไปใช้ได้จริงในพื้นที่จริง

### 5.2.6 Module 6 สรุปบทเรียน วางแผนสอน และติดตามผล : Reflect & Plan Forward (50 นาที)

#### 5.2.6.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนสามารถ อธิบายหลักการติดตามผล 30–90 วัน และเหตุผลที่ผู้สูงอายุต้องได้รับการติดตามหลังการสอน
- 2) ผู้เรียนสามารถ ออกแบบแผนสอนรายบุคคล (1 หน้า) และเขียน “หัวข้อ – เป้าหมาย – ขั้นตอน – อุปกรณ์ – วิธีประเมิน” ได้
- 3) ผู้เรียนเกิดทัศนคติแห่งความรับผิดชอบต่อผู้สูงอายุ พร้อมตั้งใจนำไปใช้จริงในพื้นที่

#### 5.2.6.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

##### 1) Engage – ดึงความสนใจ (5 นาที)

วิทยากรถามเปิดใจผู้เรียนด้วยคำถามสะท้อนคิด:

“อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดในการสอนผู้สูงอายุวันนี้?”

“ถ้าต้องกลับไปสอนผู้สูงอายุพรุ่งนี้ คุณอยากปรับอะไร?”

วิทยากรจดประเด็นสำคัญไว้บนกระดาน เพื่อให้ผู้เรียนเห็นปัญหาพร้อมที่เจอ เช่น

- ผู้สูงอายุทำซ้ำ
- อ่านไม่ออก
- ลืมง่าย
- ปฏิเสธการเรียนรู้เพราะกลัวกตมิต
- ไม่มั่นใจ ใช้ไม่ได้แล้วรู้สึกผิด

**เป้าหมายของช่วง Engage** ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับการวางแผนสอนจริง และเปิดใจเรียนรู้ขั้นตอนติดตามผล

## 2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (10–15 นาที)

วิทยากรอธิบายแบบชัดเจน

### (1) หลักการติดตามผล 30–90 วัน (Follow-up Framework)

ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ได้จริงก็ต่อเมื่อ:

- ได้ทำซ้ำ (Practice)
- มีคนเตือน/คอยช่วย (Support)
- มีตัวช่วยจำ (Visual Aids)
- ไม่ถูกตำหนิเมื่อทำผิด (Safe Environment)

### Follow-up 3 ระยะ

**30 วัน:** ตรวจสอบการใช้ทักษะพื้นฐาน เช่น รับสาย, อ่าน LINE

**60 วัน:** สังเกตพฤติกรรมหลงเชื่อ/เผลอกดลิงก์

**90 วัน:** ประเมินความมั่นใจ ความถี่ในการใช้ และปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้น

วิทยากรอธิบายแบบฟอร์มติดตามผล เช่น

- แบบฟอร์มเหตุการณ์เสี่ยง
- แบบเช็คความก้าวหน้า
- ฟอร์มบันทึกทักษะที่ทำได้

### (2) หลักการเขียนแผนสอนรายบุคคล (1 หน้า)

อธิบายว่าแผนสอนต้องสั้น ใช้งานง่าย ครอบคลุมองค์ประกอบต่อไปนี้:

1. หัวข้อที่จะสอน (เช่น รับสายวิดีโอคอล, ป้องกันการหลอกหลวง)
2. กลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางเป้าหมาย (สายตาพร่ามัว, อยู่คนเดียว,

อ่านไม่ออก ฯลฯ)

3. ระยะเวลาในการสอน (นาที)
4. เป้าหมายการสอน 1-2 ข้อ (ผู้สูงอายุทำอะไรได้)
5. ขั้นตอนการสอน (ทักทาย → เชื่อมโยงชีวิตจริง → สาธิต

→ ให้ลองทำ → ชม → สรุป)

6. อุปกรณ์ / สื่อที่ใช้
7. วิธีติดตามผลหลังสอน

วิทยากรยกตัวอย่างแผนดี ๆ ให้ดู 1 แผ่น

### 3) Explore – เขียนแผนสอนรายบุคคล (20 นาที)

ผู้เรียนทำงานเดี่ยว โดยเขียน “แผนสอนรายบุคคล” ของตนเอง 1 แผ่น ตาม

แบบฟอร์มที่ได้รับ

#### ตัวอย่างหัวข้อที่เลือกสอน

- วิธีรับสายหลานผ่าน LINE
- วิธีบล็อกข้อความหลอกลวง
- วิธีเช็คข่าวปลอมเบื้องต้น
- วิธีส่งสติ๊กเกอร์ในห้องแชตครอบครัว
- วิธีตั้งค่า Privacy

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรแจ้งเวลา 15-20 นาที
2. ผู้เรียนเขียนแผนตามหัวข้อที่เลือก
3. วิทยากรเดินให้คำปรึกษา เช่น
  - แผนนี้เหมาะกับผู้สูงอายุอ่านไม่ออกหรือไม่
  - จุดไหนควรปรับให้เป็น Step-by-step
  - ภาษาง่ายพอไหม
  - มีการให้ลองทำจริงหรือยัง
  - มีแผนติดตามผลหรือไม่

#### ผลลัพธ์:

เมื่อจบกิจกรรม ผู้เรียนทุกคนมีแผนสอน 1 แผ่น พร้อมใช้งานจริงในพื้นที่

### 4) Extend – แชรและรับฟีดแบ็ก (10-15 นาที)

วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่ แล้วทำกิจกรรม:

#### (1) แชรแผนสอนรายบุคคล (2 คนต่อคู่)

แต่ละคนผลัดกันอธิบายแผนสอนของตนเองภายใน 2 นาที

(2) คู่ของตนให้คำแนะนำ 1-2 ข้อ เช่น

- บทเรียนชัดเจนพอไหม
- ภาษาที่ใช้เข้าใจง่ายไหม
- เน้นขั้นตอนชัดเจนหรือยัง
- มีจุดที่ต้องเพิ่มความปลอดภัยไหม
- การติดตามผล 30-90 วันเหมาะสมไหม

(3) วิทยากรสรุปภาพรวมต่อทั้งห้อง

- สิ่งที่ได้ทำได้ดีร่วมกัน
- สิ่งที่ต้องพัฒนา
- สิ่งที่ต้องระวังเมื่อสอนผู้สูงอายุจริง
- ข้อเสนอแนะสำหรับการติดตามผลหลังลงพื้นที่

เป้าหมายของ Extend สร้างความมั่นใจ ตรวจสอบความเข้าใจ และช่วยให้

ผู้เรียนเห็นมุมมองใหม่จากเพื่อนร่วมอบรม

## 6. สื่อ อุปกรณ์ และชุดการสอน

สื่อและอุปกรณ์ทั้งหมดในหลักสูตรนี้ถูกออกแบบให้เหมาะกับผู้ดูแล (Caregivers) ที่ต้องถ่ายทอดความรู้ให้ผู้สูงอายุเปราะบางในสภาพแวดล้อมจริง ทั้งในบ้าน ชุมชน หรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ สื่อทุกชุดมีลักษณะเป็น “ภาพใหญ่-คำสั้น-อธิบายทีละขั้น” เพื่อให้ผู้ดูแลนำไปใช้ซ้ำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสื่อของหลักสูตรแบ่งออกเป็น 6 ประเภทหลัก ดังนี้

### 6.1 แผ่นภาพ A4 สำหรับการสอนและการสาธิต (A4 Visual Teaching Sheets)

แผ่นภาพขนาดใหญ่สำหรับผู้ดูแลใช้สาธิตให้ผู้สูงอายุเปราะบางดูโดยไม่ต้องเลื่อนหน้าจอมือถือ เหมาะกับผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดี ความจำลดลง หรือกังวลการใช้เทคโนโลยี

#### เนื้อหาในชุด A4

- ภาพข่าวปลอม/ลิงก์หลอกที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ
- ตัวอย่างหนังสือราชการปลอม/ข้อความแอบอ้างจากหน่วยงานรัฐ
- ภาพตัวอย่าง Spam ใน LINE / Facebook
- ภาพตัวอย่างรีวิพลอม-โฆษณาหลอกลวง
- แผ่นสรุป “3 ไม่ – 3 ทำ” และ “หยุด-ดู-ถาม-ทำ”
- แผ่น Step-by-step การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวใน LINE, YouTube, มือถือ

#### บทบาทของสื่อ

- ใช้ในช่วง Explain/Explore
- ช่วยผู้ดูแลสาธิตโดยให้ผู้สูงอายุมองภาพชัด ไม่ต้องกดโทรศัพท์เอง
- ใช้ซ้ำได้สำหรับการติดตามหลังอบรม

### 6.2 Infographics – แผ่นสรุปความรู้เข้าใจง่าย

สรุปความรู้สำคัญเป็นภาพ 1 หน้า เหมาะสำหรับผู้ดูแลนำไปติดบนผนังศูนย์ผู้สูงอายุ ห้องพัก หรือในบ้านของผู้สูงอายุเปราะบาง

#### หัวข้ออินโฟกราฟิก

- หลักการป้องกันภัยออนไลน์ของผู้สูงอายุ
- รูปแบบหลอกลวงที่พบบ่อยในกลุ่มเปราะบาง (Call Scam, Fake News, SMS ลวง)
- วิธีสืบค้นข้อมูล 3 ขั้นตอน

- สัญญาณรีวิวปลอม 5 ข้อ
- วิธีตั้งค่า “โหมดปลอดภัย” บนอุปกรณ์
- Algorithm ทำงานอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงเสี่ยงถูกลอก

#### **บทบาทของสื่อ**

- ทำให้ผู้ดูแลสื่อสารกับผู้สูงอายุได้สะดวก
- ช่วยเพิ่มความจำ (Memory Aid) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะจำได้สั้น
- ใช้เป็นสื่อให้ญาติหรือผู้ดูแลรองอ่านภายหลัง

### **6.3 LINE Cards – การ์ดสอนและการ์ดติดตามผลผ่าน LINE**

เป็นสื่อดิจิทัลที่ส่งผ่าน LINE ของผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุ ใช้ประเมินผลและติดตามหลังการเรียนรู้

#### **ประเภทของ LINE Cards**

- 1) การ์ดเตือนภัย (Safety Alert Cards)
- 2) การ์ดแบบฝึกหัด (Mini Quiz)
- 3) Step-by-step Cards
- 4) ทวนบทเรียนหลังอบรม (Follow-up Cards)

#### **บทบาทของสื่อ**

- ใช้ฝึกซ้ำหลังอบรม
- ช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจพฤติกรรมของผู้สูงอายุแบบไม่กดดัน
- สนับสนุนการประเมิน After-class Assessment

## 6.4 ชุดแบบฝึกปฏิบัติ (Worksheets & Caregiver Tools)

แบบฝึกที่ผู้ดูแลใช้ร่วมกับผู้สูงอายุเพื่อประเมิน “ความเข้าใจจริง” และ “พฤติกรรมจริง” ของผู้สูงอายุ

### แบบฝึกในหลักสูตรประกอบด้วย

- 1) ใบงานกิจกรรมที่ 1 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อกลุ่ม.....

### ใบงานกิจกรรมที่ 1 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ (ระยะเวลา: 10 นาที)

- 1) Check Point – สรุปให้ทันใน 1 นาที

กรุณาเขียน “กฎ 3 ไม่ + 3 ทำ” ให้ครบถ้วน ภายใน 1 นาที

3 ไม่:	3 ทำ:
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....

- 2) ร่วมพูดคุยในกลุ่มของท่าน แล้วตอบคำถามต่อไปนี้ (เขียนสั้น ๆ)

- 1) จะสอนกฎนี้ให้ผู้สูงอายุอย่างไรให้ง่ายที่สุด?

.....

- 2) ควรใช้คำพูดแบบไหนเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่กลัวและรู้สึกปลอดภัย?

.....

- 3) ลงมือออกแบบประโยคสอนผู้สูงอายุ (Practice Line)

ให้เขียนประโยคสั้น ๆ ที่ท่านจะใช้จริงในการสอนผู้สูงอายุ อย่างน้อย 2 ประโยค

ตัวอย่าง: - “ถ้าใครโทรมาขอเงิน ให้วางสายก่อนทุกครั้งนะคะ” “ถ้าข้อความแปลก ๆ ส่งมา อย่าเพิ่งกดให้ถามลูกหลานก่อนนะคะ”

1. ....

2. ....

#### 4) สรุปท้ายโมดูลโดยผู้เรียน (Self-Check Understanding)

จากกิจกรรมวันนี้ ท่านมั่นใจแค่ไหนที่ท่านสามารถนำ “กฎ 3 ไม่ + 3 ทำ” ไปสอนผู้สูงอายุในพื้นที่ได้?  
(วงกลม 1 คำตอบ)

1 = ยังไม่มั่นใจ | 2 = พอใช้ | 3 = มั่นใจปานกลาง | 4 = มั่นใจมาก | 5 = มั่นใจที่สุด

#### 2) ใบงานกิจกรรมที่ 2 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อกลุ่ม.....

### ใบงานฝึกปฏิบัติ Micro Teaching – หน้า A: ผู้สอน

#### เลือกหัวข้อการสอน (เลือก 1)

- รับสายวีดีโอคอลใน LINE
- อ่านและส่งสติ๊กเกอร์
- ดูข้อความหลอกลวง
- หลีกเลี่ยง 3 ไม่ + 3 ทำ

#### ขั้นตอนการสอนแบบ Step-by-step

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

#### คำง่าย-ซ้ำ-ชัด ที่ใช้

\_\_\_\_\_

#### ให้ผู้สูงอายุจำลองการทำอย่างไร

\_\_\_\_\_

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเพราะบางด้านสื่อดิจิทัล

คำชม/กำลังใจที่ใช้

---

สรุปท้ายบทเรียน

---

ชื่อกลุ่ม.....

## ใบงานฝึกปฏิบัติ Micro Teaching – หน้า B: ผู้สูงอายุจำลอง / ผู้สังเกตการณ์

บทบาทที่ได้รับ (เลือก 1)

- มือสั่น  สายตาพร่ามัว  ถ้ามขี้  กตผิตบ่อย  กลัวทำพัง  ลืมง่าย

พฤติกรรมที่แสดง

---

ความรู้สึกขณะถูกสอน

- กังวล  กลัวผิด  งง  อาย  สบายใจ

รายละเอียด: \_\_\_\_\_

อะไรทำให้รู้สึกดีขึ้น

---

สิ่งที่ผู้สอนทำได้ดี (ผู้สังเกตการณ์บันทึก)

---

สิ่งที่ควรปรับปรุง

---

ข้อสังเกตด้านความอ่อนโยน-การสื่อสาร

---

## ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาผู้สอน

---

### 3) ใบงานกิจกรรมที่ 3 รู้เท่าทันภัยออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อ.....

เลขที่.....

### ใบงาน กิจกรรมที่ 6 : แผนสอนรายบุคคล (1 หน้า)

1. หัวข้อที่จะสอน ตัวอย่าง: รับสายวิดีโอคอล, อ่าน-ส่งสติ๊กเกอร์, ป้องกันการหลอกลวง

เขียน:

---

2. กลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางเป้าหมาย ตัวอย่าง: สายตาพร่ามัว, มือสั่น, ลืมง่าย, อยู่ลำพัง, อ่านไม่ออก

เขียน:

---

3. ระยะเวลาในการสอน (นาที)

เขียน: \_\_\_\_\_ นาที

4. เป้าหมายการสอน ผู้สูงอายุ ‘ทำอะไรได้’ หลังเรียน เช่น: รับสายวิดีโอคอลได้เอง - ตรวจสอบข้อความ  
หลอกหลวงได้

เขียน:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

5. ขั้นตอนการสอน (ลำดับกิจกรรม) ทักทาย → เชื่อมโยงชีวิตจริง → สาธิต → ให้ออกทำ → ชม  
→ สรุป

เขียนขั้นตอน:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. อุปกรณ์ / สื่อที่ใช้ ตัวอย่าง: มือถือของผู้สูงอายุ, การ์ด Step-by-step, บัตรสถานการณ์

เขียน: \_\_\_\_\_

7. วิธีติดตามผลหลังสอน ตัวอย่าง: โทรเช็ก 3 วันหลังสอน, ให้ออกทำซ้ำ, ส่งการบ้านง่าย ๆ

เขียน:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 6.5 สคริปต์คำพูดสำหรับผู้ดูแล (Communication & Safety Scripts)

เป็นสคริปต์ประโยคพร้อมใช้ (Ready-to-use) สำหรับผู้ดูแลใช้สื่อสารกับผู้สูงอายุในสถานการณ์เสี่ยงจริง

#### สคริปต์สำคัญประกอบด้วย

- ประโยคปฏิเสธคนแปลกหน้า
- ประโยคเตือนเรื่องลิงก์
- ประโยคให้กำลังใจ
- ประโยคติดตามผล

### บทบาทของสื่อ

- ช่วยผู้ดูแลสื่อสารกับผู้สูงอายุเพราะบางที่อาจสับสนง่าย
- ลดความเครียดของผู้สูงอายุในการรับข้อมูล
- ใช้เหมือนคู่มือประจำวันในบ้านหรือศูนย์ผู้สูงอายุ

## 6.6 คู่มือผู้ดูแล (Caregiver Guidebook)

คู่มือหลักของผู้ดูแลที่ครอบคลุมทั้งวิธีสอน วิธีดูแล และการติดตามสุขภาพะติจิตลของผู้สูงอายุเพราะบาง

### โครงสร้างของคู่มือ

- 1) ความเข้าใจผู้สูงอายุเพราะบาง
- 2) วิธีการสื่อสารแบบภาษาง่าย
- 3) คู่มือสาธิต Step-by-step
- 4) วิธีติดตามความปลอดภัยหลังอบรม
- 5) วิธีรายงานเหตุการณ์เสี่ยง
- 6) วิธีประเมินสมรรถนะผู้สูงอายุรายบุคคล

### บทบาทของสื่อ

- เป็นฐานข้อมูลหลักที่ผู้ดูแลใช้ก่อน-ระหว่าง-หลังการอบรม
- ช่วยให้ผู้ดูแลที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญเทคโนโลยีสามารถสอนผู้สูงอายุได้
- เป็นเครื่องมือให้ศูนย์ดูแลนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเพราะบางจริงในพื้นที่

## 7. ระบบประเมินผลก่อน-หลัง

ระบบประเมินผลของหลักสูตรถูกออกแบบเพื่อวัด ความก้าวหน้าเชิงพฤติกรรม (Behavioral Change) ของผู้เข้าร่วมใน 3 มิติ ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) ทักษะปฏิบัติ (Performance), และ เจตคติ (Attitude) ตามกรอบ K-P-A ของหลักสูตร โดยใช้การทดสอบก่อนอบรม-หลังอบรม (Pre-Post) ควบคู่กับการประเมินภาคปฏิบัติระหว่างกิจกรรม (Practice Assessment) เพื่อให้ครอบคลุมเป้าหมายทั้ง 6 โมดูลอย่างเป็นระบบ ระบบประเมินผลประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

### 7.1 วัตถุประสงค์

- 7.1.1 วัดพื้นฐานเดิมของผู้เรียนในด้านการเข้าใจผู้สูงอายุเปราะบาง, การสื่อสาร, การรู้เท่าทันภัยดิจิทัล และการใช้ LINE
- 7.1.2 ใช้เป็นฐานเปรียบเทียบกับผลหลังอบรม
- 7.1.3 ช่วยวิทยากรปรับจุดเน้นของการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนในรุ่นนั้น ๆ

### 7.2 Pre-test (แบบทดสอบก่อนอบรม)

#### วัตถุประสงค์ของแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test)

1. เพื่อประเมินระดับความรู้และทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลทั้ง 8 ด้านของอาสาสมัครและผู้ดูแล ก่อนการอบรม ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล โฆษณา แอป การใช้ LINE /YouTube ข่าวปลอม โทรศัพท์หลอกลวง สื่อบันเทิง และโซเชียลมีเดีย เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมและประยุกต์ใช้ในการสอนผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อใช้เป็นฐานเปรียบเทียบกับผลแบบทดสอบหลังอบรม (Post-test) ในการวัดพัฒนาการเชิงพฤติกรรมของอาสาสมัครและผู้ดูแล (Knowledge-Performance-Attitude) ในบทบาทการถ่ายทอดความรู้และการสนับสนุนผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางด้านการใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย
3. เพื่อให้วิทยากรและผู้จัดอบรมนำข้อมูลจากผลแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test) ไปใช้ปรับเนื้อหา เทคนิค และจุดเน้นการสอนให้เหมาะสมกับศักยภาพและความต้องการพัฒนาของอาสาสมัครและผู้ดูแลแต่ละรุ่น ในการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบาง

แบบเลือกตอบ 15 ข้อ (Knowledge)

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “ผู้สูงอายุเปราะบางทางดิจิทัล” มากที่สุด?

- ก) ผู้สูงอายุที่ใช้สมาร์ทโฟนได้คล่อง
- ข) ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้
- ค) ผู้สูงอายุที่มีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงใช้งานที่บ้าน

✓ เฉลย: ข

2. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “ลักษณะที่บ่งชี้ถึงความกลัวเทคโนโลยี” ในผู้สูงอายุ?

- ก) กดหน้าจอหรือใช้งานอย่างรวดเร็ว
- ข) กลัวว่าจะกดผิดแล้วทำให้เครื่องเสียหรือพัง
- ค) ใช้แอปพลิเคชันเพื่อความบันเทิงได้เอง

✓ เฉลย: ข

3. ปัจจัยทางสังคมข้อใดที่อาจทำให้ผู้สูงอายุ “เข้าไม่ถึง” การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล?

- ก) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ลำพัง ไม่มีคนช่วยสอนหรือแนะนำ
- ข) ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาด้านสายตา
- ค) ผู้สูงอายุชอบดู YouTube เป็นประจำ

✓ เฉลย: ก

4. ปัญหาการ “หลงลืมง่าย” ในผู้สูงอายุมักมีสาเหตุหลักมาจากข้อใด?

- ก) มีทักษะด้านดิจิทัลต่ำ
- ข) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและสมองตามวัย
- ค) มีความสนใจเรื่องเทคโนโลยีน้อย

✓ เฉลย: ข

5. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “ไม่ใช่” ลักษณะของกลุ่มผู้สูงอายุเปราะบาง?

- ก) มีข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น มือสั่น เดินลำบาก
- ข) ขาดบุคคลใกล้ชิดช่วยสอนหรือช่วยดูแลด้านเทคโนโลยี
- ค) เดินทางไปต่างประเทศบ่อยครั้ง

✓ เฉลย: ค

6. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสื่อคล้องกับ CARE Model ในการสื่อสารและสอนผู้สูงอายุ?
- ก) Care – Ask – React – End
  - ข) Comfort – Assist – Repeat – Encourage
  - ค) Call – Action – Return – End
- ✓ เฉลย: ข
7. แนวทางการสอนแบบ “Step-by-step” หมายถึงข้อใดต่อไปนี้เป็น?
- ก) อธิบายเนื้อหาทั้งหมดรวดเดียวให้จบ
  - ข) แบ่งการสอนออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ แล้วให้ทำตามทีละขั้น
  - ค) ให้ผู้สูงอายุลองใช้งานเองทันทีโดยไม่อธิบาย
- ✓ เฉลย: ข
8. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “ไม่เหมาะสม” เมื่อต้องสอนผู้สูงอายุใช้งานสื่อดิจิทัล?
- ก) พูดช้า ชัดเจน และใช้คำง่าย
  - ข) ชมและให้กำลังใจเมื่อผู้สูงอายุทำได้
  - ค) ใช้ศัพท์เทคนิคจำนวนมากโดยไม่อธิบายความหมาย
- ✓ เฉลย: ค
9. แนวคิดเรื่อง “Universal Design” ในบริบทของการออกแบบสื่อ หรือบริการ หมายถึงข้อใด?
- ก) การออกแบบให้ทุกคน ไม่ว่าจะมีความพิการใด ๆ ก็สามารถใช้งานได้
  - ข) การออกแบบเฉพาะสำหรับคนพิการเท่านั้น
  - ค) การออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุเท่านั้น
- ✓ เฉลย: ก
10. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “คำพูดที่ควรหลีกเลี่ยง” เมื่อต้องสอนผู้สูงอายุ?
- ก) “ลองใหม่อีกครั้งนะคะ/ครับ”
  - ข) “เก่งมากเลยคะ/ครับ”
  - ค) “ทำแบบนี้สิ! ทำให้ถูกนะ” (น้ำเสียงกดดันหรือเร่งรัด)
- ✓ เฉลย: ค

11. ตัวอย่างข้อความ SMS ข้อใดต่อไปนี้เข้าข่าย “ข้อความหลอกลวง”?
- ก) ข้อความแจ้งว่า “พัสดุค้างชำระ กรุณาคลิกลิงก์เพื่อตรวจสอบสถานะ”
  - ข) ข้อความจากกลุ่มครอบครัวใน LINE
  - ค) ข้อความที่เพื่อนส่งมาทักทาย
- ✓ เฉลย: ก
12. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “สัญญาณ” ของการโทรศัพท์แอบอ้างหรือหลอกลวง?
- ก) ขอข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขบัตรประชาชน เลขบัญชี หรือ OTP
  - ข) แอบอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยงานรัฐ
  - ค) ถูกทุกข้อ
- ✓ เฉลย: ค
13. หลักการ “หยุด-ดู-ถาม-ทำ” ในการป้องกันภัยออนไลน์ ข้อใดเรียงลำดับ ได้ถูกต้องที่สุด?
- ก) หยุดก่อน → ดูที่มาของข้อมูล → ถามคนที่ไว้ใจได้ → แล้วจึงบล็อก
  - ข) หยุดก่อน → ดูที่มา → แล้วลงมือทำทันทีโดยไม่ต้องถาม
  - ค) ดูข้อมูลก่อน → หยุดคิด → แล้วค่อยถามทีหลัง
- ✓ เฉลย: ก
14. หากได้รับข้อความหรือโทรศัพท์ที่ “ขอรหัส OTP” ท่านควรปฏิบัติอย่างไร?
- ก) ส่งรหัส OTP ให้ตามที่อีกฝ่ายร้องขอ
  - ข) ถามเพื่อนก่อน แล้วค่อยตัดสินใจ
  - ค) ปฏิเสธ ไม่ให้รหัส OTP กับใคร และบล็อกพร้อมรายงาน (Report) หากสงสัยว่าเป็นมิจฉาชีพ
- ✓ เฉลย: ค
15. การตั้งค่า “Privacy” หรือความเป็นส่วนตัวบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ข้อใดสำคัญที่สุดเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ?
- ก) ปิดฟังก์ชันการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ จากเบอร์โทรศัพท์ หรือ ID โดยไม่ได้รับอนุญาต
  - ข) เปิดระบบระบุตำแหน่ง (GPS) ตลอดเวลา
  - ค) เปิดให้เพื่อนทั้งหมดและทุกคน เห็นข้อมูลส่วนตัวได้
- ✓ เฉลย: ก

### 7.3 Post-test (แบบทดสอบหลังอบรม)

#### วัตถุประสงค์ของแบบทดสอบหลังอบรม (Post-test)

1. เพื่อประเมินระดับความรู้และทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลทั้ง 8 ด้านของอาสาสมัครและผู้ดูแล ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล โฆษณา แอป การใช้ LINE / YouTube ข่าวปลอม โทรศัพท์หลอกหลวง สื่อบันเทิง และโซเชียลมีเดีย ภายหลังจากได้รับการอบรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อใช้เปรียบเทียบกับผลแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test) ในการวัดพัฒนาการเชิงพฤติกรรมของอาสาสมัครและผู้ดูแล (Knowledge-Performance-Attitude) ในบทบาทการถ่ายทอดความรู้และการสนับสนุนผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางด้านการใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย
3. เพื่อให้วิทยากรและผู้จัดอบรมนำข้อมูลจากผลแบบทดสอบหลังอบรมไปใช้ปรับนำหน้าเนื้อหาเทคนิค และจุดเน้นการสอนให้เหมาะสมกับศักยภาพและความต้องการพัฒนาของอาสาสมัครและผู้ดูแลแต่ละรุ่น ในการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบาง

แบบทดสอบมีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ จำแนกได้ทั้งหมด ดังนี้

- ข้อที่ 1-12 เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
  - ข้อที่ 13-17 ตอบแบบสอบถามโดยการเขียนบรรยาย
  - ข้อที่ 18-20 ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงบนหมายเลขที่เลือก
1. ผู้สูงอายุอ่านหนังสือไม่ออก หรืออ่านตัวหนังสือยากมาก ผู้สอนควรใช้วิธีใดจึงจะเหมาะสมที่สุด?
    - ก) พูดอธิบายให้เร็วขึ้น
    - ข) ใช้รูปภาพ สัญลักษณ์ และไอคอนช่วยอธิบายทีละขั้นตอน
    - ค) ให้ผู้สูงอายุจดจำเองจากคำอธิบายโดยไม่มีตัวช่วย

✓ เฉลย: ข
  2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นตัวอย่างประโยคที่สอดคล้องกับแนวทางการสื่อสารแบบ CARE Model (ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้สูงอายุ)?
    - ก) “ลองใหม่นะคะ เดี่ยวช่วยดูไปด้วยกันค่ะ”
    - ข) “เร็วสิคะ ทำแบบนี้ไม่น่ายากนะคะ”
    - ค) “ทำแบบนี้ไง! ทำตามให้ดี ๆ หน่อยค่ะ”

✓ เฉลย: ก

3. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “สัญญาณเตือน” ว่าอาจเกี่ยวข้องกับการหลอกลวงทางออนไลน์?
- ก) มีลิงก์แปลก ๆ ที่ไม่คุ้นเคยส่งมาให้กด
  - ข) มีการขอรหัส OTP หรือรหัสยืนยันจาก SMS
  - ค) ถูกทุกข้อ
- ✓ เฉลย: ค
4. เมื่อได้รับข้อความที่น่าจะเป็นลิงก์ปลอมหรือข้อความหลอกลวง ผู้สอนควรทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยที่สุด?
- ก) เปิดลิงก์ดูรายละเอียดก่อน
  - ข) ส่งลิงก์ต่อให้เพื่อนหรือคนอื่นช่วยกดแทน
  - ค) บล็อกผู้ส่ง และใช้ปุ่ม “รายงาน” (Report) ต่อแพลตฟอร์ม
- ✓ เฉลย: ค
5. ข้อใดต่อไปนี้เป็น “พฤติกรรมเสี่ยงสูง” ในการใช้งานสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ?
- ก) คลิกลิงก์ที่ไม่แน่ใจว่ามาจากแหล่งที่มาน่าเชื่อถือหรือไม่
  - ข) ถามลูกหลานหรือคนที่ไว้ใจได้ก่อนทุกครั้งเมื่อไม่แน่ใจ
  - ค) จดรหัสผ่านไว้ในสมุดที่เก็บในที่ปลอดภัย
- ✓ เฉลย: ก
6. หากต้องการตั้งค่า LINE ให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรทำข้อใดเป็นสำคัญ?
- ก) ปิดการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติจากเบอร์โทรศัพท์หรือ ID โดยไม่ได้รับอนุญาต
  - ข) เปิดสิทธิ์ทั้งหมดให้ทุกคนติดต่อและเพิ่มเพื่อนได้
  - ค) รับทุกสายวิดีโอคอลจากคนที่ไม่รู้จัก
- ✓ เฉลย: ก
7. ขั้นตอนการสอนผู้สูงอายุให้ใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม ข้อใดเรียงลำดับได้เหมาะสมที่สุด?
- ก) ชมให้กำลังใจ → อธิบาย → ให้ลองทำเอง → ชมและให้กำลังใจอีกครั้ง
  - ข) อธิบายรวดเดียวให้จบ โดยไม่ต้องให้ลองทำ
  - ค) ให้เดาวิธีใช้เองก่อน แล้วค่อยอธิบายทีหลัง
- ✓ เฉลย: ก

8. การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role-play) ในการอบรม มีประโยชน์หลักคือข้อใด?

- ก) ทำให้เนื้อหาอยากขึ้น ผู้เรียนต้องใช้ความพยายามมาก
- ข) ช่วยให้เข้าใจข้อจำกัดและสถานการณ์จริงที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญได้ชัดเจนขึ้น
- ค) ไม่ได้มีประโยชน์เป็นพิเศษ เป็นเพียงกิจกรรมเสริม

✓ เฉลย: ข

9. หากผู้สูงอายุทำขั้นตอนผิดเพราะกตพลาดหรือสับสน ผู้สอนควรมีปฏิกิริยาอย่างไร?

- ก) ตำหนิว่าทำไมทำผิด ทั้งที่อธิบายไปแล้ว
- ข) พูดว่า “บอกแล้วไง ทำไมยังทำผิดอีก”
- ค) อธิบายใหม่ด้วยภาษาง่าย ๆ และสาธิตทีละขั้นตอนอย่างใจเย็น

✓ เฉลย: ค

10. เหตุใดการติดตามผลหลังการอบรมในช่วงประมาณ 30-90 วัน จึงมีความสำคัญ?

- ก) เพื่อประเมินความก้าวหน้าในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ
- ข) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนและเรียนรู้ซ้ำในจุดที่ยังไม่มั่นใจ
- ค) ถูกทุกข้อ

✓ เฉลย: ค

11. รูปแบบการติดตามผลหลังการอบรมที่เหมาะสมสำหรับอาสาสมัครหรือผู้ดูแลคือข้อใด?

- ก) โทรศัพท์พูดคุยสอบถามสั้น ๆ สัปดาห์ละครั้งหรือเป็นระยะตามความเหมาะสม
- ข) ส่งข้อความยาว ๆ โดยไม่ถามความรู้สึกหรือปัญหาของผู้สูงอายุ
- ค) ไม่จำเป็นต้องติดตามผลหลังอบรม

✓ เฉลย: ก

12. หากต้องการป้องกันภัยออนไลน์อย่างปลอดภัย หลักคิดข้อแรกที่ควรทำเสมอคืออะไร?

- ก) กดลิงก์หรือทำตามข้อความทันที
- ข) “หยุดก่อนเสมอ” เพื่อคิดและตรวจสอบแหล่งที่มา
- ค) ถามคนอื่นที่หลัง หลังจากกดลิงก์ไปแล้ว

✓ เฉลย: ข

13. Scenario: หากท่านได้รับข้อความว่า “บัญชีของคุณถูกระงับ กรุณาคลิกด่วนเพื่อยืนยันตัวตน” ในฐานะอาสาสมัครหรือผู้ดูแล ท่านควรแนะนำผู้สูงอายุให้ทำอย่างไร?

✓ เฉลย: หยุด-ดู-ถาม-ทำ

14. Scenario: ผู้สูงอายุถูกด่าทอหรือข่มขู่บ่อยครั้งเพราะมือสั่น จนรู้สึกท้อใจ ท่านควรพูดหรือสอนอย่างไรให้เขารู้สึกสบายใจและมั่นใจมากขึ้น?

✓ เฉลย: ช่วยประคองมือ + ให้ออกกำลังกาย

15. Scenario: ผู้สูงอายุถามคำถามเดิมซ้ำหลายรอบเกี่ยวกับการใช้งาน LINE หรือ YouTube ท่านควรจัดการและตอบสนองอย่างไร?

✓ เฉลย: ตอบด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน

16. Scenario: ผู้สูงอายุรับสายวิดีโอคอล (Video call) ไม่ทันเพราะกดซ้ำ หรือกดไม่ถูก ท่านควรสอนอย่างไรเพื่อช่วยให้ทำได้ดีขึ้นในครั้งต่อไป?

✓ เฉลย: ชี้จุดปุ่ม + ให้ออกกำลังกาย

17. Scenario: ผู้สูงอายุได้รับโทรศัพท์ขู่เรื่อง “คดีความ” และรู้สึกกลัวมาก ท่านควรแนะนำให้เขาปฏิบัติตัวอย่างไร และท่านควรช่วยเหลืออย่างไรบ้าง?

✓ เฉลย: หยุด-วางสาย-ถามหน่วยงานจริง

18. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถสอนผู้สูงอายุแบบ Step-by-step (ทีละขั้นตอน) ได้

1 = ไม่มั่นใจเลย 2 = มั่นใจน้อย 3 = มั่นใจปานกลาง 4 = มั่นใจมาก 5 = มั่นใจมากที่สุด

19. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถช่วยป้องกันผู้สูงอายุจากภัยออนไลน์ได้

1 = ไม่มั่นใจเลย 2 = มั่นใจน้อย 3 = มั่นใจปานกลาง 4 = มั่นใจมาก 5 = มั่นใจมากที่สุด

20. ฉันพร้อมและยินดีสอนการใช้สื่อออนไลน์แก่ผู้สูงอายุหลังผ่านการอบรม

1 = ไม่มั่นใจเลย 2 = มั่นใจน้อย 3 = มั่นใจปานกลาง 4 = มั่นใจมาก 5 = มั่นใจมากที่สุด

## 7.4 Practice Assessment (ประเมินภาคปฏิบัติ)

### 7.4.1 วัตถุประสงค์

7.4.1 วัดทักษะการสอนจริงของผู้เรียนใน Module 4 และ Module 5

7.4.2 ประเมินความสามารถในการปรับคำพูด ท่าทาง และการสอนแบบ Step-by-step

7.4.3 ประเมินการประยุกต์หลัก CARE Model, Universal Design และการป้องกันภัยออนไลน์

## 7.4.2 กิจกรรมที่ใช้ประเมิน

โมดูล	ลักษณะการประเมิน	เกณฑ์สำคัญ
Module 4 – ใช้ LINE อย่าง มั่นใจ	ฝึกจับคู่/สาธิตการรับสาย-วิดีโอ คอล-บล็อก	ความชัดเจนของคำอธิบาย, การ แบ่งขั้นตอน, การแก้ปัญหา เฉพาะหน้า
Module 5 – Micro Teaching	สอนจริง 5-7 นาที	การเปิดบทเรียน, การสาธิต, ภาษาง่าย, ความอ่อนโยน, การ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุลองทำ

## 7.4.3 Rubric สำหรับประเมินภาคปฏิบัติ (ตัวอย่าง 4 ระดับ)

### 7.4.3.1 ความชัดเจนในการสอน Step-by-step

- 4 = แบ่งเป็นขั้นตอนชัดเจนมาก สอนช้า-ชัด ใช้ภาษาง่าย
- 3 = แบ่งขั้นตอนดี แต่บางคำยังยาว
- 2 = ขั้นตอนยังรวมกัน ผู้สูงอายุอาจสับสน
- 1 = สอนรวดเร็วกินไป ไม่ใช่ Step-by-step

### 7.4.3.2 การสื่อสารแบบ CARE Model

- 4 = ให้กำลังใจ, ชม, พูดอ่อนโยนสม่ำเสมอ
- 3 = ส่วนใหญ่ใช้ CARE Model
- 2 = ใช้บ้างเป็นครั้งคราว
- 1 = ใช้คำกดดัน เร่ง หรือคำที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผิด

### 7.4.3.3 การป้องกันภัยออนไลน์ (หยุด-ดู-ถาม-ทำ)

- 4 = สอนครบทุกขั้น ใช้ตัวอย่างจริง ปรับให้เหมาะกับผู้สูงอายุ
- 3 = สอนครบแต่ยังไม่เน้นตัวอย่าง
- 2 = จำขั้นตอนได้แต่ไม่สามารถสอนได้คล่อง
- 1 = ไม่สามารถสอนให้ผู้สูงอายุทำตามได้

### 7.4.3.4 ความมั่นใจของผู้เรียน

- 4 = สอนคล่อง ปรับตัวได้ดี
- 3 = มั่นใจแต่ยังติดขัดเล็กน้อย
- 2 = ยังไม่มั่นใจ ต้องฟังสคริปต์

1 = ยังสอนแบบลั้งเลหรือกัังวลสูง

## 7.5 การคำนวณผลสำเร็จของหลักสูตร

หลักสูตรถือว่าบรรลุผลเมื่อผู้เรียนมีผลดังนี้

- 7.5.1 Pre-test → Post-test เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 30%
- 7.5.2 คะแนน Practice Assessment ได้ระดับ 3 ขึ้นไปทุกด้าน
- 7.5.3 ผู้เรียนเขียนแผนสอนรายบุคคลได้ครบองค์ประกอบ
- 7.5.4 ผู้เรียนแสดงความมั่นใจที่จะนำไปใช้จริง  $\geq 80\%$

## 7.6 ความเชื่อมโยงกับเป้าหมายของหลักสูตร

ระบบประเมินนี้รองรับ LO (Learning Outcomes) ทั้ง 4 ด้านในไฟล์หลักสูตร ได้แก่

- 7.6.1 ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเระาะบาง
- 7.6.2 ทักษะการสื่อสารและการสอน Step-by-step
- 7.6.3 ทศนคติอ่อนโยนและปลอดภัย
- 7.6.4 ผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ (ลดความเสี่ยง, ใช้ LINE ได้, ระวังภัยออนไลน์)

## 8. Rubric สมรรถนะผู้ดูแล

Rubric นี้ใช้ประเมินความสามารถของผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง ในการสื่อสาร สอน ใช้เทคโนโลยี และป้องกันภัยออนไลน์ร่วมกับผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงพฤติกรรมที่ต้องใช้จริงในชีวิตประจำวันและสถานการณ์เสี่ยง เช่น ลิงก์หลอก, โทรศัพท์แอบอ้าง, ข่าวดปลอม และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุระดับคะแนนต่อไปนี้

- 4 = ดีมาก (แสดงสมรรถนะได้สม่ำเสมอ / ทำได้ล่ำพั่ง)
- 3 = ดี (ทำได้ถูกต้องเกือบทั้งหมด)
- 2 = พอใช้ (ทำได้บางครั้ง / ยังต้องช่วยแนะนำ)
- 1 = ต้องพัฒนา (ยังทำไม่ได้ / ทำผิดบ่อย)

### มิติที่ 1: ความเข้าใจผู้สูงอายุเปราะบาง

ระดับ	คำอธิบาย
4 ดีมาก	4 ดีมาก: เข้าใจลักษณะผู้สูงอายุเปราะบางแต่ละประเภท เช่น ความจำลดลง หลงลืมง่าย หูตึง สายตาเลือน หรือมีความวิตกกังวลสูง และสามารถปรับวิธีสื่อสารหรือสอนให้เหมาะกับแต่ละบุคคลได้อย่างสม่ำเสมอ
3 ดี	3 ดี: เข้าใจลักษณะผู้สูงอายุเปราะบางส่วนใหญ่ และเลือกสื่อหรือวิธีการที่ช่วยให้เรียนรู้ได้ง่าย เช่น ใช้ภาพใหญ่ ตัวอักษรใหญ่ พุดซ้ำ และแบ่งขั้นตอนชัดเจน
2 พอใช้	2 พอใช้: เข้าใจปัญหาบางส่วน แต่ยังไม่สามารถปรับวิธีสอนให้เหมาะกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอ
1 ต้องพัฒนา	1 ต้องพัฒนา: ใช้วิธีสอน/สื่อสารเหมือนกันทุกคน ไม่สามารถปรับตามความจำ-สายตา-อารมณ์ของผู้สูงอายุเปราะบางได้

## มิติที่ 2: ทักษะการสื่อสารกับผู้สูงอายุ

ระดับ	คำอธิบาย
4 ดีมาก	4 ดีมาก: สื่อสารด้วยภาษาง่าย ใช้ประโยคสั้น เหมาะสำหรับผู้สูงอายุเปราะบาง ถามคำถามปลายเปิด กระตุ้นให้คิด และให้กำลังใจอย่างเหมาะสม ไม่มีการตำหนิหรือกดดัน
3 ดี	3 ดี: สื่อสารชัดเจน อธิบายได้เข้าใจง่าย และให้กำลังใจ แต่ยังคงขาดการชวนคิดหรือการติดตามคำตอบแบบละเอียด
2 พอใช้	2 พอใช้: อธิบายได้ แต่บางช่วงใช้ถ้อยคำยากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ หรือให้คำแนะนำไม่ต่อเนื่อง
1 ต้องพัฒนา	1 ต้องพัฒนา: สื่อสารยาก เข้าใจยาก พูดเร็วเกินไป ใช้คำเทคนิค และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกดดันหรือกลัว

## มิติที่ 3: ทักษะการสอนและสาธิต (Teaching & Facilitation Skills)

ระดับ	คำอธิบาย
4 ดีมาก	4 ดีมาก: สามารถสอนตามขั้นตอน 4E ได้ครบ (Engage-Explain-Explore-Extend) ใช้แผ่นภาพ A4, LINE Cards, แบบฝึก และ Step-by-step อย่างถูกต้อง และช่วยผู้สูงอายุทำบนมือถือจริงได้อย่างมั่นใจ
3 ดี	3 ดี: นำกิจกรรมได้ดี ใช้สื่อได้ถูกต้อง แต่ยังคงต้องได้รับการช่วยเหลือบางช่วง หรือยังไม่สามารถเชื่อมโยงตัวอย่างที่เหมาะสมกับกลุ่มเปราะบางได้เต็มที่
2 พอใช้	2 พอใช้: อธิบายได้แต่ไม่ต่อเนื่อง สาธิตไม่ชัด หรือใช้สื่อไม่ครบถ้วน
1 ต้องพัฒนา	1 ต้องพัฒนา: สื่อสารไม่ได้ตามขั้นตอน ทำให้ผู้สูงอายุสับสน ไม่สามารถสาธิตบนมือถือจริงได้

#### มิติที่ 4: ความสามารถในการป้องกันภัยดิจิทัล

ระดับ	คำอธิบาย
4 ดีมาก	4 ดีมาก: ตรวจจับข่าวปลอม ลิงก์หลอก โฆษณาเกินจริง รีวิวปลอม และสายแอบอ้าง ได้ทันที พร้อมอธิบายเหตุผลได้ สามารถสอนผู้สูงอายุให้ตอบโต้ภัย เช่น การพูดปฏิเสธ “ขอวางสายก่อนค่ะ” ได้อย่างถูกต้อง
3 ดี	3 ดี: รู้จักภัยส่วนใหญ่ เช่น พستดักค้าง, OTP, สายธนาคารปลอม และบอกวิธีป้องกันได้ แต่ยังไม่วิเคราะห์เชิงลึกได้ไม่ครบ
2 พอใช้	2 พอใช้: รู้จักภัยบางประเภท แต่ยังสับสนระหว่างเนื้อหาจริง-ปลอม หรือยังไม่สามารถเตือนผู้สูงอายุได้อย่างมั่นใจ
1 ต้องพัฒนา	1 ต้องพัฒนา: ไม่สามารถแยกภัยดิจิทัลได้ หรือมีโอกาสเชื่อข่าวปลอม/ลิงก์หลอกสูง

#### มิติที่ 5: การติดตามพฤติกรรมและการดูแลต่อเนื่อง

ระดับ	คำอธิบาย
4 ดีมาก	4 ดีมาก: ติดตามผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด เช่น ตรวจสอบข้อความที่ส่งมา, ตรวจสอบลิงก์ที่ได้รับ, ใช้ LINE Cards ในการทวนบทเรียน และรายงานเหตุการณ์เสี่ยงทันที สามารถวางแผน Digital Wellbeing ให้อยู่ในระดับสมดุล
3 ดี	3 ดี: ติดตามพฤติกรรมผู้สูงอายุได้ดี ให้คำแนะนำถูกต้อง แต่ยังไม่สม่ำเสมอทุกวัน
2 พอใช้	2 พอใช้: ติดตามเฉพาะบางกรณี ไม่ได้ประเมินสัญญาณเสี่ยงอย่างครบถ้วน
1 ต้องพัฒนา	1 ต้องพัฒนา: ไม่สามารถติดตามหรือประเมินพฤติกรรมผู้สูงอายุได้

ตารางสรุปความสามารถของผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง ในการสื่อสาร สอน ใช้เทคโนโลยี และป้องกันภัยออนไลน์ร่วมกับผู้สูงอายุ

ตาราง 3 ความสามารถของความสามารถของผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง ในการสื่อสาร สอน ใช้เทคโนโลยี และป้องกันภัยออนไลน์ร่วมกับผู้สูงอายุ

มิติ	1 ต้องพัฒนา	2 พอใช้	3 ดี	4 ดีมาก
ความเข้าใจผู้สูงอายุเปราะบาง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทักษะการสื่อสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทักษะการสอน/สาธิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ป้องกันภัยดิจิทัล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ติดตามและดูแลต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. การประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตรเป็นขั้นตอนสำคัญเพื่อให้ทราบว่าเนื้อหา วิธีการสอน สื่อและเครื่องมือ รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้ดูแลได้รับนั้นตอบโจทย์การพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุ เปราะบางหรือไม่ ทั้งนี้การประเมินออกแบบให้สอดคล้องกับธรรมชาติของการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Adult Learning) และภารกิจจริงของผู้ดูแลที่ต้องใช้ทักษะในชีวิตประจำวัน ระบบประเมินหลักสูตรแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) การประเมินก่อนเรียน 2) การประเมินระหว่างเรียน 3) การประเมินหลังเรียนและสมรรถนะผู้ดูแล และ 4) การประเมินคุณภาพหลักสูตรในภาพรวม

### 9.1 การประเมินก่อนเรียน (Pre-course Assessment)

วัตถุประสงค์เพื่อระบุระดับความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์เดิมของผู้ดูแลเกี่ยวกับสื่อดิจิทัล และการป้องกันภัยออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเปราะบาง

#### องค์ประกอบการประเมินก่อนเรียน

- แบบสอบถามพื้นฐานความเข้าใจเรื่องภัยออนไลน์ 8 ด้าน
- การประเมินทักษะการใช้งานมือถือเบื้องต้นของผู้ดูแล
- ตัวอย่างสถานการณ์จำลองเพื่อทดสอบสนองเริ่มต้น
- การสำรวจความมั่นใจ (Confidence Scale)

#### ผลลัพธ์ที่ต้องการ

- ระดับความพร้อมของผู้เรียน
- ช่องว่างทักษะ (Skill Gap)
- ผู้ดูแลที่มีผู้สูงอายุเสี่ยงสูงอยู่ในความดูแล

### 9.2 การประเมินระหว่างเรียน (Formative Assessment)

#### เครื่องมือที่ใช้ประเมินระหว่างเรียน

1. การสังเกตพฤติกรรม (Observation Checklist)
2. กิจกรรม Role-play ผู้ดูแล-ผู้สูงอายุ
3. แบบฝึกทีละขั้น (Step-by-step Worksheets)
4. คำถามชวนคิด (Reflection Prompts)

#### ผลลัพธ์ที่ต้องเห็น

- การพัฒนาแบบก้าวหน้าของผู้เรียน

- จุดที่ต้องเสริมระหว่างคาบ
- ทักษะที่ผู้ดูแลเริ่มนำไปประยุกต์ใช้จริงได้

### 9.3 การประเมินหลังเรียน (Post-course Assessment)

องค์ประกอบหลัก

- 1) แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test)
- 2) การประเมินสมรรถนะผู้ดูแล (Caregiver Competency Rubric)
- 3) การประเมินทักษะปฏิบัติจริง (Performance Assessment)
- 4) กิจกรรมทดสอบภาคสนาม (Simulation + Application Test)

### 9.4 การประเมินคุณภาพหลักสูตร (Course Quality Evaluation)

หัวข้อที่ประเมิน

1. ความชัดเจนของเนื้อหา
2. ความเป็นประโยชน์ต่อการดูแลผู้สูงอายุเปราะบาง
3. คุณภาพวิทยากร
4. คุณภาพสื่อและชุดการสอน
5. ความเหมาะสมของเวลาและกิจกรรม
6. ความมั่นใจของผู้ดูแลหลังจบหลักสูตร
7. ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง

รูปแบบการประเมิน

- แบบสอบถาม 5 ระดับ (Likert Scale)
- คำถามปลายเปิด
- การสะท้อนกลุ่ม (Focus Reflection)

### 9.5 การติดตามผลหลังอบรม (Follow-up Evaluation 7-30 วัน)

วิธีติดตามผล

- ส่ง LINE Cards ทวนบทเรียนให้ผู้ดูแล
- แบบสอบถามพฤติกรรมผู้สูงอายุ
- การรายงานเหตุการณ์เสี่ยง
- ตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงด้านทักษะ
- การทำภารกิจจำลอง

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบางด้านสื่อดิจิทัล

### ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง

- ผู้สูงอายุไม่กดลิงก์สุ่มเสี่ยง
- ผู้สูงอายุไม่ให้ออทีพี
- เหตุการณ์เสี่ยงลดลงหรือถูกตรวจพบก่อนเกิดความเสียหาย
- ความมั่นใจของผู้ดูแลเพิ่มขึ้น

### 9.6 รายงานสรุปผลหลักสูตร (Course Evaluation Report)

#### องค์ประกอบรายงาน

- โปรไฟล์ผู้เรียน
- ผล Pre-Post Test
- ผล Competency Rubric
- ผลกิจกรรมปฏิบัติจริง
- ปัญหาและความท้าทาย
- ข้อเสนอเพื่อพัฒนาหลักสูตร
- แนวทางต่อยอด เช่น อบรมซ้ำ หรือทำกลุ่มไลน์ผู้ดูแล

## 10. ระบบติดตามหลังอบรม

ระบบติดตามหลังอบรมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการอบรมไปใช้จริงในการดูแลผู้สูงอายุเปราะบางในชีวิตประจำวัน รวมถึงช่วยให้ผู้จัดอบรมสามารถประเมินผลลัพธ์ระยะสั้นและระยะยาว และให้การสนับสนุนต่อเนื่องอย่างเหมาะสม ระบบติดตามถูกออกแบบให้ยืดหยุ่น ใช้งานได้ทั้งในครอบครัว ชุมชน และศูนย์ผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้น 4 เป้าหมายหลัก ได้แก่ 1) เสริมความมั่นใจของผู้ดูแลหลังอบรม 2) ตรวจสอบพฤติกรรมเสี่ยงของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 3) ลดโอกาสเกิดเหตุการณ์ล่อกลวงและการสูญเสีย และ 4) สร้างช่องทางติดต่อ-ให้คำปรึกษาแบบทันเวลา ซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วนสำคัญดังนี้

### 10.1 ระบบทวนบทเรียนผ่าน LINE (LINE-based Reinforcement System)

ใช้ LINE เป็นช่องทางหลักในการทวนบทเรียน เนื่องจากเป็นแพลตฟอร์มที่ผู้ดูแลและผู้สูงอายุคุ้นเคยที่สุด

#### เครื่องมือที่ใช้

- LINE Cards
- Mini Quiz รายสัปดาห์
- ภาพจำลองสถานการณ์ให้ตอบว่า “ปลอดภัย / ไม่ปลอดภัย”

#### เป้าหมาย

- กระตุ้นการจำซ้ำ (Reinforcement)
- ให้ผู้ดูแลนำไปใช้กับผู้สูงอายุได้จริง
- ประเมินความเข้าใจหลังอบรมภายใน 1–2 สัปดาห์

### 10.2 ระบบบันทึกเหตุการณ์เสี่ยง (Incident Logging System)

ผู้ดูแลต้องมีช่องทางบันทึกเหตุการณ์ผิดปกติที่ผู้สูงอายุพบ เช่น

- ข้อความแปลก
- สายแอบอ้าง
- โฆษณาหลอกลวง
- ลิงก์จาก SMS

#### รูปแบบที่ใช้ได้

- Google Form

หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเปราะบางด้านสื่อดิจิทัล

- แบบฟอร์มกระดาษ
- ส่งภาพหน้าจอผ่าน LINE

#### ประโยชน์

- ช่วยให้ผู้ดูแลสังเกตและรายงานเร็ว
- ศูนย์ผู้สูงอายุเห็นแนวโน้มความเสี่ยงในพื้นที่
- ใช้ข้อมูลวิเคราะห์เพื่อวางแผนป้องกันภัย

### 10.3 การติดตามผู้สูงอายุรายบุคคล (Individual Monitoring)

เหมาะสำหรับผู้สูงอายุเสี่ยงสูง เช่น

- เคยถูกหลอก
- มีภาวะความจำเสื่อม
- อยู่ลำพัง
- กตลิ่งก่ผิดบ่อย

#### กิจกรรมติดตามรายบุคคล

1. ตรวจสอบมือถือผู้สูงอายุสัปดาห์ละครั้ง
2. ตรวจสอบการแจ้งเตือน
3. ตรวจสอบ LINE หาลิงก์หรือกลุ่มแปลก
4. บันทึก “เหตุการณ์-วิธีรับมือ-ผลลัพธ์”
5. แนะนำสื่อที่เหมาะสม เช่น YouTube ปลอดภัย

#### ผลที่คาดหวัง

- ความเสี่ยงลดลง
- ผู้สูงอายุปรับพฤติกรรมปลอดภัยขึ้น

### 10.4 ระบบให้คำปรึกษา (Caregiver Support Line)

#### รูปแบบให้คำปรึกษา

- LINE กลุ่มรุ่นอบรม
- เบอร์โทรผู้ประสานงาน
- เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น
- ระบบ FAQ

### สถานการณ์ที่ต้องขอคำปรึกษาเร่งด่วน

- มีคนขอ OTP
- เจอข้อความอ้างหน่วยงานรัฐ
- ถูกขู่ให้โอนเงิน
- เจอลิงก์หลอกหลวงในเวลาดูข่าว

## 10.5 การประเมินผลติดตามหลังอบรม (Follow-up Evaluation)

### เครื่องมือประเมิน

1. Mini Survey
2. Performance Check
3. Behavior Tracking Sheet
4. รายงานเหตุการณ์เสี่ยง

### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- เหตุการณ์เสี่ยงลดลง
- ไม่กดลิงก์ส่มเสี่ยง
- ไม่ให้ OTP
- ความมั่นใจผู้ดูแลสูงขึ้น

## 10.6 รายงานประจำเดือนสำหรับผู้สูงอายุ (Monthly Monitoring Summary)

### โครงสร้างรายงาน

- จำนวนผู้สูงอายุเปราะบาง
- เหตุการณ์เสี่ยง
- ปัญหา-อุปสรรค
- วิธีแก้ไข
- แนวทางพัฒนา

## 10.7 ข้อเสนอเชิงระบบเพื่อความยั่งยืน (Sustainability Recommendations)

- จัดตั้งกลุ่มผู้ดูแลดิจิทัลชุมชน
- ทำคู่มือเตือนภัยรายเดือน
- เชื่อมกับศูนย์ดิจิทัลชุมชน
- ส่งเสริมบทบาทครอบครัวร่วมดูแล