

โครงการเสริมสร้างความพร้อมและภูมิคุ้มกันทางสังคมออนไลน์แก่ผู้สูงอายุ

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อ และเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

Senior Digital Competency and Media Literacy
Enhancement Program



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)	4
3. กลุ่มเป้าหมาย	5
เครื่องมือคัดกรองและจำแนกกลุ่มประชากรสูงอายุตามปัจจัยด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม	5
ตารางบันทึกการจำแนกกลุ่มประชากรสูงอายุตามปัจจัยด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม	6
4. โครงสร้างเวลา	7
5. แผนการจัดอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้ (Instruction & Learning Activity Plan)	9
5.1 โครงสร้างการออกแบบการเรียนรู้	10
5.2 แผนลำดับการจัดการเรียนรู้ (Teaching Sequence Plan)	13
ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (15 นาที)	13
5.2.1 Module 1 โลกออนไลน์ปลอดภัย (45 นาที)	14
5.2.1.1 วัตถุประสงค์	14
5.2.1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	15
5.2.2 Module 2 สืบค้นข้อมูล-โฆษณา-แอป (45 นาที)	16
5.2.2.1 วัตถุประสงค์	16
5.2.2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	17
5.2.3 Module 3 ใช้ LINE / YouTube อย่างปลอดภัย (60 นาที)	20
5.2.3.1 วัตถุประสงค์	20
5.2.3.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	20
5.2.4 Module 4 ข่าวปลอม + โทรศัพท์หลอกหลวง (60 นาที)	23
5.2.4.1 วัตถุประสงค์	23

สารบัญ (ต่อ)

5.2.5 Module 5 เพลง ละคร เกม (60 นาที)	28
5.2.5.1 วัตถุประสงค์	28
5.2.6 Module 6 Social Media + Digital Wellbeing (50 นาที)	30
5.2.6.1 วัตถุประสงค์	30
5.2.6.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)	30
6. สื่อ อุปกรณ์ และชุดการสอน	34
6.1 แผ่นภาพประกอบ A4 (Visual Sheets – A4)	34
6.2 อินโฟกราฟิก (Infographics – ภาพสรุปเข้าใจง่าย)	34
6.3 LINE Cards (การ์ดส่งใน LINE / การ์ดภาพประกอบมือถือ)	35
6.4 แบบฝึกปฏิบัติ (Worksheets & Checklists)	35
6.5 สคริปต์คำพูดและตัวอย่างประโยค (Talk Script & Safety Phrases)	42
6.6 คู่มือผู้ดูแลและวิทยากร (Facilitator Guide / Caregiver Manual)	42
7. ระบบประเมินผลก่อน-หลัง	43
7.1 วัตถุประสงค์	43
7.2 แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) — 15 ข้อ	43
7.3 แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) — 15 ข้อ	47
7.4 กิจกรรมประเมินผลหลังเรียน (ออนไลน์) – ฉบับละเอียด	51
7.4.1 วัตถุประสงค์รวม	51
7.4.2 ชุดกิจกรรมออนไลน์หลังการอบรมวันแรก	51
7.4.2 ชุดกิจกรรมออนไลน์หลังการอบรมวันที่สอง	53
7.4.4 กิจกรรมเสริม (ใช้ได้ทั้งวันแรกและวันที่สอง)	54
8. แบบประเมินสมรรถนะผู้เรียน (Competency Checklist)	57
มิติที่ 1: ความเข้าใจตนเองและวิธีใช้งานที่เหมาะสมกับวัย	57
มิติที่ 2: ทักษะการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน	57

สารบัญ (ต่อ)

มิติที่ 3: ความสามารถในการสืบค้นและรู้เท่าทันสื่อ (Search & Media Literacy)	58
มิติที่ 4: ความสามารถในการป้องกันภัยดิจิทัล (Digital Safety & Scam Prevention)	58
มิติที่ 5: การติดตามพฤติกรรมและดูแลตนเองต่อเนื่อง (Follow-up & Digital Wellbeing)	58
ตารางสรุปความสามารถของผู้สูงอายุผู้เรียน	59
9. การสรุปผลและติดตามหลังอบรม	60
9.1 การสรุปผลการเรียนรู้หลังอบรม (Learning Outcome Summary)	60
9.1.1 ผลการประเมินก่อน-หลัง (Pre-Post Test Result)	60
9.1.2 ผลกิจกรรมออนไลน์หลังเรียน (After-class Online Assessment)	60
9.1.3 ผล Competency Checklist	60
9.1.4 การมีส่วนร่วมระหว่างกิจกรรมในห้องเรียน	60
9.2 ระบบติดตามผลหลังอบรม 7-14 วัน (Short-term Follow-up)	61
9.2.1 LINE Follow-up Card (ส่งการ์ดเตือนภัยสั้น ๆ)	61
9.2.2 Mini Survey 3 ข้อ (ตอบผ่าน LINE)	61
9.2.3 แจ้งเตือนเหตุการณ์เสี่ยง (Incident Check-in)	61
9.3 การติดตามผลระยะกลาง 1 เดือน (Medium-term Follow-up)	61
9.3.1 แบบประเมิน Digital Wellbeing 1 เดือน	61
9.3.2 การส่งงาน 1 ภาพเล่าเรื่อง (ต่อยอด)	62
9.3.3 รายงานสรุปพร้อมของทีมงาน	62
9.4 การส่งต่อความช่วยเหลือในกรณีเสี่ยงสูง (Risk Referral)	62
ขั้นตอนการส่งต่อ	62
9.5 การรายงานผลภาพรวมของหลักสูตร (Course Evaluation Report)	62
องค์ประกอบรายงาน	62
9.6 ข้อเสนอเชิงระบบเพื่อยั่งยืน (Sustainability Recommendation)	63

1. หลักคิดและเหตุผลความจำเป็น

ในปัจจุบัน ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในเขตเมืองและชนบท ผู้สูงอายุจำนวนมากใช้งานสมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารผ่าน LINE การรับชมเนื้อหาผ่าน YouTube การติดตามข่าวสารจาก Facebook หรือการเข้าถึงบริการภาครัฐผ่านช่องทางออนไลน์ แม้ผู้สูงอายุจะสามารถใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลพื้นฐานได้ แต่ยังคงมีช่องว่างสำคัญด้าน ความรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในยุคข้อมูลข่าวสารไหลเวียนอย่างรวดเร็วและมีความเสี่ยงสูง

ผู้สูงอายุจำนวนมากยังประสบปัญหาความไม่มั่นใจในการใช้งานดิจิทัล เช่น ความกังวลว่าจะกดผิด ความไม่แน่ใจในความถูกต้องของข้อมูล การไม่สามารถแยกแยะโฆษณาแฝง ขาวปลอม แอปพลิเคชันที่อาจเป็นอันตราย หรือการชักชวนผ่านโทรศัพท์ที่แอบอ้าง หน้าซ้ำ ภัยออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบอยู่เสมอ เช่น Deepfake เสียงปลอม การหลอกลวงผ่านการลงทุน การเชิญชวนทางข้อความ และกลวิธีใหม่ ๆ ที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุยังคงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงและต้องได้รับการเสริมสร้างทักษะอย่างเหมาะสม

ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีดิจิทัลก็เป็นโอกาสสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในการสื่อสารกับครอบครัว การติดตามสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง การทำธุรกรรมออนไลน์อย่างปลอดภัย รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต หากผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยและมีวิจารณญาณ ก็จะช่วยลดความโดดเดี่ยว เพิ่มความมั่นใจ และทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีบทบาทในสังคมดิจิทัลได้อย่างเต็มศักยภาพ

หลักสูตรฉบับนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัล 8 ด้าน ครอบคลุมการสืบค้นข้อมูล การรู้เท่าทันโฆษณา การประเมินความน่าเชื่อถือของแอปพลิเคชัน การตรวจสอบข่าวออนไลน์ การทำความเข้าใจกลไกของเนื้อหาบันเทิงและเกมออนไลน์ การรู้เท่าทันการชักชวนทางโทรศัพท์ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย

เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ หลักสูตรนี้ออกแบบให้เป็นหลักสูตรระยะสั้น 6 ชั่วโมง ที่เน้นความกระชับ เหมาะสมกับช่วงความสนใจของผู้สูงอายุ ซึ่ง

ต้องการการเรียนรู้ที่ไม่ยาวนานเกินไป และมีการทบทวนซ้ำเป็นระยะเพื่อลดปัญหาการหลงลืม อีกทั้งหลักสูตรยังออกแบบให้มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่น สามารถนำไปจัดเข้าได้ทุกปีหรือทุกครึ่งปี โดยคงโครงสร้างเนื้อหาหลักไว้เหมือนเดิม เพียงปรับปรุงกรณีศึกษา ตัวอย่างภัยดิจิทัล และสถานการณ์จำลองให้ทันต่อพฤติกรรมออนไลน์และภัยไซเบอร์รูปแบบใหม่

หลักสูตรนี้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง ใช้งาน และประเมินสื่อดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทันและปลอดภัย เสริมทักษะความมั่นใจในการใช้งานเทคโนโลยี ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพภาวะดิจิทัล (Digital Wellbeing) และการใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น



หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป (6 ชั่วโมง)



1. โลกออนไลน์ปลอดภัย

Staying Safe Online

กิจกรรม:

- ทายภาพจริง-ปลอม
- อธิบาย Privacy และภัยออนไลน์
- วิเคราะห์ข่าว-ภาพปลอม
- เขียน 3 ข้อเตือนใจ



2. สืบค้นข้อมูล-โฆษณา-แอป

Using Search, Ads, and Apps Safely

กิจกรรม:

- ดูโฆษณาหลอกลวง
- สอนสืบค้นแบบปลอดภัย
- วิเคราะห์วีรวิปลอม-แอปเสี่ยง
- 3 ตัวชี้วัดโฆษณาเสี่ยง



3. ใช้ LINE Facebook YouTube อย่างปลอดภัย

Using LINE Facebook and YouTube Safely

กิจกรรม:

- แชรประสบการณ์เจอลิงก์-กลุ่มแปลก
- สาธิตตั้งค่าความปลอดภัย
- ผู้เรียนทำตามบนมือถือจริง
- Quick Test 3 ข้อ



4. ข่าวปลอม + โทรศัพท์หลอกลวง

Fake News and Scam Calls

กิจกรรม:

- ฟังคลิปโทรหลอกลวง
- อธิบายข่าวปลอม-AI Voice
- Role-play สถานการณ์สแกน
- เขียนประโยคเตือนภัย 2 ข้อ



พัก



5. สื่อบันเทิง-เพลง-ละคร-เกม

Safe and Smart Digital Entertainment

กิจกรรม:

- เปิดฟัง Auto-play
- อธิบายอัลกอริทึม และ การตลาดแฝง (Algorithm-Hidden Marketing)
- วิเคราะห์เพลง-ละคร-เกม
- ทำแผนสพสื่อ 30 วัน



6. สื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพดิจิทัล

Social Media & Digital Wellbeing

กิจกรรม:

- วิเคราะห์โพสต์ ห้องสะท้อนแต่เสียงตัวเอง (Echo Chamber)
- อธิบายอคติไซเชี่ยล-การหลอกให้รัก (Romance Scam)
- ตรวจโปรไฟล์ปลอม
- เขียนแผนสุขภาพดิจิทัลรายบุคคล

2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

เพื่อให้ผู้สูงอายุทั่วไปสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย มีวิจารณญาณ และสามารถป้องกันตนเองจากความเสี่ยงบนโลกออนไลน์ หลักสูตรนี้จึงมุ่งส่งเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติที่จำเป็นต่อการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งการค้นหาข้อมูล การรับรู้ข่าวสาร การใช้แอปพลิเคชัน การเผชิญกับโฆษณาและเนื้อหาบั่นทอน ตลอดจนการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรับผิดชอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ด้านดังนี้

2.1 ด้านความรู้ (Knowledge)

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับภัยออนไลน์ประเภทต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน โฆษณาชวนเชื่อ แอปพลิเคชันที่มีความเสี่ยง เกมออนไลน์ที่แฝงการชักจูง ตลอดจนกลไกการทำงานของสื่อสังคมออนไลน์ที่อาจส่งผลกระทบต่อทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ใช้ การพัฒนาความรู้ในมิตินี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่พบในโลกออนไลน์ได้อย่างถูกต้อง มีพื้นฐานความเข้าใจที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากล และพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2.2 ด้านทักษะ (Skills)

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง เช่น การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล การแยกแยะภาพข่าว และคลิปที่อาจถูกตัดต่อ การประเมินความเสี่ยงของโฆษณาหรือร้านค้าออนไลน์ การตัดสินใจติดตั้งหรือหลีกเลี่ยงแอปพลิเคชันที่น่าเชื่อถือ รวมถึงการปฏิเสธสายโทรศัพท์หรือข้อความแอบอ้างได้อย่างมั่นใจ นอกจากนี้ยังรวมถึงทักษะการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (Privacy Settings) บนแอปพลิเคชันที่ใช้งานบ่อย เช่น LINE, YouTube และ Facebook เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน

2.3 ด้านเจตคติ (Attitudes)

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่เหมาะสมต่อการใช้งานสื่อดิจิทัล คือเป็นผู้ใช้ที่ระมัดระวัง รอบคอบ และมีวิจารณญาณในการเสพสื่อ โดยไม่เชื่อหรือแชร์ข้อมูลทันทีหากยังไม่ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริง มุ่งเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้งานเทคโนโลยีโดยไม่หวาดกลัว พร้อมเปิดใจต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างมีเหตุผล และรักษาสมาคมระหว่างการใช้งานสื่อออนไลน์กับสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสร้างประโยชน์ ไม่ใช่แหล่งสร้างความกังวลหรือความเสี่ยง

2.4 ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ (Impact on Seniors)

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย มีความมั่นใจในการใช้งานเทคโนโลยี และสามารถปกป้องตนเองจากการหลอกลวงหรือการเอาเปรียบในโลกดิจิทัล สามารถใช้สื่อออนไลน์เพื่อสนับสนุนกิจวัตรประจำวัน เช่น การสื่อสารกับครอบครัว การทำธุรกรรมออนไลน์ที่ปลอดภัย การเข้าถึงข้อมูลและบริการภาครัฐ รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังสามารถเลือกเสพและแชร์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ เสริมสร้างสุขภาวะดิจิทัล (Digital Wellbeing) และดำรงชีวิตในฐานะ ผู้ใช้ดิจิทัลที่รับผิดชอบ ที่มีศักยภาพและคุณค่าในสังคมยุคดิจิทัล

3. กลุ่มเป้าหมาย

หลักสูตรนี้ออกแบบสำหรับ **ผู้สูงอายุทั่วไป อายุ 55 ปีขึ้นไป** ที่สามารถใช้งานสมาร์ทโฟนพื้นฐานได้ในระดับหนึ่ง เช่น การโทรออก-รับสาย การใช้แอปพลิเคชัน LINE ในการสื่อสารกับครอบครัว การเปิดดูวิดีโอจาก YouTube หรือการค้นหาข้อมูลเบื้องต้นบนอินเทอร์เน็ต ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ดิจิทัลระดับหนึ่ง แต่ยังคง **ขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์เชิงลึก** ซึ่งจำเป็นต่อการใช้งานอย่างปลอดภัยในสังคมดิจิทัล

กลุ่มเป้าหมายดังกล่าว **ไม่ใช่ผู้สูงอายุในกลุ่มเปราะบาง 5 ประเภท** เนื่องจากผู้เข้าร่วมหลักสูตรนี้ต้องสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในระดับหนึ่ง และสามารถทำกิจกรรมปฏิบัติการบนสมาร์ทโฟนได้ตามลำดับขั้นตอน จึงเน้นพัฒนาความรู้และทักษะด้านวิจารณ์ญาณ การประเมินข้อมูล และการป้องกันตนเองจากความเสี่ยงบนโลกออนไลน์ มากกว่าการสอนทักษะพื้นฐานด้านอุปกรณ์

เพื่อให้การคัดเลือกผู้เข้าอบรมเหมาะสมกับระดับของหลักสูตร สามารถใช้ **เกณฑ์คัดกรอง (Screening Criteria)** ดังต่อไปนี้

เครื่องมือคัดกรองและจำแนกกลุ่มประชากรสูงอายุตามปัจจัยด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม

คำอธิบายสำหรับผู้คัดกรอง : ผู้ตอบสามารถมีลักษณะของความเปราะบางมากกว่า 1 กลุ่ม กรุณาสอบถามทั้ง 6 ข้อ และระบุผลการคัดกรองลงในตารางบันทึก

1. อายุของท่านคือเท่าใด?
 - ต่ำกว่า 60 ปี (ยัติแบบสอบถาม)
 - 60 ปีขึ้นไป
2. ท่านมีปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่?
 - มี เช่น ความจำเสื่อม เคลื่อนไหวยาก ปวดข้อรุนแรง สายตาเลือนรางเมื่ใส่แว่น การได้ยินไม่ชัดเจนแม้ใช้เครื่องช่วยฟัง (→ **กลุ่มที่ 1: มีอุปสรรคทางกายภาพ**)
 - ไม่มี หรือมีเล็กน้อยที่ไม่กระทบต่อชีวิตประจำวัน
3. ท่านอาศัยอยู่กับใครเป็นหลัก?
 - อยู่คนเดียว / กับคู่สมรส / กับญาติที่ไม่ใช่บุตร / กับเพื่อนหรือบุคคลอื่น (→ **กลุ่มที่ 2: มิได้อาศัยอยู่กับบุตร**)
 - อยู่กับบุตร

4. ท่านสามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้หรือไม่?
- อ่านและเขียนได้ดี สามารถอ่านข่าว หนังสือ หรือกรอกแบบฟอร์มได้
 - มีข้อจำกัด เช่น อ่านหนังสือยาก ใช้ตัวหนังสือขนาดใหญ่เท่านั้น หรือเขียนไม่ได้ (→ **กลุ่มที่ 3: ไม่มีทักษะทางการอ่านและเขียน**)
5. ท่านมีรายได้พอใช้จ่ายหรือไม่?
- เพียงพอ มีเงินบำนาญ เงินเก็บ หรือได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว
 - ไม่พอ ต้องทำงานหารายได้เพิ่ม หรือยังมีภาระทางการเงิน เช่น ต้องเลี้ยงดูครอบครัว (→ **กลุ่มที่ 4: ไม่มีเวลาหรือไม่มีกำลังทรัพย์**)
6. ท่านสามารถใช้สมาร์ทโฟนหรือบริการออนไลน์ได้หรือไม่?
- ใช้ได้คล่อง เช่น ค้นหาข้อมูล แชน โอนเงิน ซื้อของออนไลน์ได้เอง
 - ใช้ได้เป็นบางส่วน บางแอปพลิเคชัน ต้องมีผู้ช่วยเหลือบ้างบางครั้ง (→ **กลุ่มที่ 5: มีทักษะดิจิทัลน้อย**)
 - ใช้ไม่เป็น รับสายโทรเข้าออกได้ แต่ไม่สามารถใช้บริการอื่นในสมาร์ทโฟนได้เลย (→ **กลุ่มที่ 5: มีทักษะดิจิทัลน้อย ไม่มีทักษะไม่มีแรงจูงใจ**)

ตารางบันทึกการจำแนกกลุ่มประชากรสูงอายุตามปัจจัยด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม

ลำดับ	ชื่อ	อายุ	1.มี ปัญหา สุขภาพ	2.มิได้ อาศัยอยู่ กับบุตร	3.อ่าน เขียนไม่ คล่อง	4.ไม่มี เวลา หรือไม่มี กำลัง ทรัพย์	5.ทักษะ ดิจิทัล น้อย	กลุ่มที่ จัดอยู่	หมายเหตุ
1.									
2.									
...									
...									

4. โครงสร้างเวลา

หัวข้อนี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรอบรมระยะสั้นแบบเข้มข้น (Intensive Short Course) ที่ออกแบบมาเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัยในระดับตำบล ชุมชน หรือศูนย์บริการผู้สูงอายุได้อย่างคล่องตัว เนื้อหาได้รับการออกแบบให้ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนกรณีศึกษาได้ง่าย เพื่อรองรับพฤติกรรมออนไลน์และความเสี่ยงเชิงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่น ข้อมูลที่กระตุ้นความเครียด ข่าวลวงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ภาพ-ข้อความที่สร้างแรงกดดันทางสังคม รวมถึงการปฏิสัมพันธ์บนแพลตฟอร์มที่อาจกระทบสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ

ผู้สอนสามารถสลับลำดับกิจกรรม ปรับสื่อการสอน และเลือกตัวอย่างที่สอดคล้องกับปัญหาเชิงอารมณ์หรือกรณีที่พบจริงในแต่ละพื้นที่ได้โดยไม่กระทบต่อเป้าหมายของการเรียนรู้ จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการจัดอบรมเป็นประจำ ทั้งในรูปแบบรายเดือน รายไตรมาส หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ในสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้เครือข่ายผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานภาคสนามสามารถพัฒนาทักษะด้านสุขภาพดิจิทัลและความมั่นคงทางอารมณ์ได้อย่างทันสมัยและต่อเนื่อง

ตาราง 1 โครงสร้างเวลาการอบรม

ช่วงเวลา	โมดูล	สาระสำคัญ	ระยะเวลา	ทักษะรู้เท่าทัน 8 ด้าน
วันที่ 1				
08.45 – 09.00	ลงทะเบียนและชี้แจง ภาพรวม	แนะนำหลักสูตร แจก เอกสาร / แบบฝึก	15 นาที	
09.00– 09.50	Module 1 โลกออนไลน์ ปลอดภัย	Privacy, Safety, Password, ภาพ ปЛОม	50 นาที	<ul style="list-style-type: none">• ข่าวออนไลน์• แอป• สืบค้นข้อมูล
09.50– 10.40	Module 2 สืบค้นข้อมูล- โฆษณา-แอป	Search, รีวิวปลอม, แอปอันตราย	50 นาที	<ul style="list-style-type: none">• สืบค้นข้อมูล• โฆษณาออนไลน์• แอป

ช่วงเวลา	โมดูล	สาระสำคัญ	ระยะเวลา	ทักษะรู้เท่าทัน 8 ด้าน
10.40– 11.00	พักเบรก			
11.00– 12.00	Module 3 ใช้ LINE/Facebook/YouTube อย่างปลอดภัย	Privacy, Spam, ตรวจลิงก์	50 นาที	<ul style="list-style-type: none"> • แอป • โทรศัพท์ • หลอกหลวง
วันที่ 2				
08.45 – 09.00	ลงทะเบียนและชี้แจง ภาพรวม	ทบทวน แจกเอกสาร / แบบฝึก	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> • ข่าวออนไลน์ • โทรศัพท์ • หลอกหลวง
09.00– 10.00	Module 4 ข่าวปลอม + โทรศัพท์หลอกหลวง	Fake News, Voice phishing, 3 ไม่ 3 ทำ	60 นาที	
10.00– 10.50	Module 5 สื่อบันเทิง– เพลง–ละคร–เกม	Algorithm, Hidden Marketing, เกม ออนไลน์	50 นาที	
10.50– 11.00	พักเบรก			
11.00– 11.50	Module 6 สื่อสังคม ออนไลน์และสุขภาพจิตดิจิทัล Social Media + Digital Wellbeing	Echo chamber, โปร ไฟล์ปลอม, Romance scam	50 นาที	<ul style="list-style-type: none"> • สื่อสังคม ออนไลน์ • โฆษณา ออนไลน์
11.50– 12.00	สรุปผลการเรียนรู้ + Post- test	ทบทวนบทเรียน / ทำ แบบทดสอบ / Feedback	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> • ทุกทักษะรวม

5. แผนการจัดอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้ (Instruction & Learning Activity Plan)

เพื่อให้การพัฒนาทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม หลักสูตรนี้ได้ออกแบบ “โครงสร้างการเรียนรู้” โดยอิงหลักการสอนผู้ใหญ่ (Adult Learning) และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ผสานกับกรอบ K-P-A (Knowledge-Performance-Attitude) ที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้รับทั้งความรู้พื้นฐาน ฝึกทักษะปฏิบัติจริงบนอุปกรณ์ของตนเอง และปรับทัศนคติให้ระมัดระวังต่อความเสี่ยงดิจิทัลในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีทิศทางและสามารถประเมินผลได้อย่างเป็นระบบ หลักสูตรใช้กรอบ 4E (Engage – Explain – Explore – Extend) เป็นกระบวนการกลางในการออกแบบกิจกรรมของแต่ละโมดูล โดยเริ่มจากการดึงประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ การอธิบายความรู้ใหม่ด้วยภาษาง่าย การฝึกปฏิบัติจริงทีละขั้น และการต่อยอดสู่การนำไปใช้กับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

ในหัวข้อต่อไปนี้จะทำหน้าที่เป็นแผนภาพรวมของแต่ละโมดูล ทั้งเป้าหมาย ผลลัพธ์การเรียนรู้ กิจกรรมการสอน และสื่อที่ใช้ โดยออกแบบให้รองรับความหลากหลายของผู้เรียน และเสริมความมั่นใจให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานสื่อและเทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยมากขึ้นอย่างยั่งยืน

5.1 โครงสร้างการออกแบบการเรียนรู้

ตาราง 2 การออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design Table) หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้ (4E)	สื่อ / เครื่องมือ
Module 1 โลกออนไลน์ ปลอดภัย (45 นาที)	<p>ผลการเรียนรู้ เข้าใจความเสี่ยงพื้นฐานบนโลกออนไลน์ และสามารถระบุพฤติกรรมปลอดภัย-ไม่ปลอดภัยได้</p> <p>จุดประสงค์ K: รู้แนวคิดความเป็นส่วนตัว (Privacy) และภัยพื้นฐานออนไลน์ P: ตรวจสอบรูป/ข่าวปลอมอย่างน้อย 3 ตัวอย่างได้ A: ระมัดระวัง ไม่รีบเชื่อหรือแชร์ข้อมูลทันที</p>	<p>Engage: ทายภาพ Deepfake/ข่าวปลอม</p> <p>Explain: อธิบาย Privacy การตั้งค่าปลอดภัย และภัยพื้นฐาน</p> <p>Explore: ทำงานกลุ่ม วิเคราะห์รูป/ข่าว 3 ตัวอย่าง</p> <p>Extend: สรุป 3 ข้อพึงระวังบนโลกออนไลน์</p>	<p>สไลด์, ภาพ Deepfake/ข่าวปลอม, แบบฝึกวิเคราะห์รูป/ข้อความ, บัตรสรุป 3 ข้อเตือนใจ</p>
Module 2 สืบค้น ข้อมูล- โฆษณา- แอป (45 นาที)	<p>ผลการเรียนรู้ สามารถสืบค้นข้อมูลได้อย่างถูกต้อง และแยกแยะโฆษณาหลอกลวง/รีวิวปลอมและแอปเสี่ยงได้</p> <p>จุดประสงค์ K: รู้หลักสืบค้น แยกรีวิวปลอมและโฆษณาหลอกลวงได้ P: วิเคราะห์โฆษณา 3 ตัวอย่างและระบุตัวชี้วัดความเสี่ยง A: รอบคอบ ไม่เชื่อโฆษณาและไม่ติดตั้งแอปจากแหล่งสุ่มเสี่ยง</p>	<p>Engage: ดูโฆษณาหลอกลวงตัวอย่าง</p> <p>Explain: อธิบายวิธีเช็คแหล่งข้อมูล รีวิว และแอปอันตราย</p> <p>Explore: วิเคราะห์โฆษณาในกลุ่มและทำ Check List ความเสี่ยง</p> <p>Extend: เขียน 3 ตัวชี้วัดโฆษณาไม่ปลอดภัย</p>	<p>สไลด์, ภาพ โฆษณาจริง, แบบฝึกวิเคราะห์โฆษณา, โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ตสำหรับสาธิตการค้นข้อมูล</p>

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้ (4E)	สื่อ / เครื่องมือ
Module 3 ใช้ LINE / YouTube อย่าง ปลอดภัย (45 นาที)	ผลการเรียนรู้ เข้าใจความเสี่ยงจาก Spam/ลิงก์ หลอก และตั้งค่า Privacy บน LINE / YouTube ได้ จุดประสงค์ K: รู้ความเสี่ยงจาก Spam และลิงก์ หลอกใน LINE/YouTube P: ตั้งค่า Privacy และตรวจลิงก์ พื้นฐานบนมือถือจริงได้ A: ไม่กดลิงก์ทันที และช่วยผู้สูงอายุ เช็คความปลอดภัยก่อนกด	Engage: แลกเปลี่ยน ประสบการณ์เจอ Spam/ ลิงก์หลอก Explain: สาธิตการตั้งค่า Privacy และวิธีดูช่อง/ลิงก์ ที่น่าเชื่อถือ Explore: ทำตาม Step- by-step Cards ปรับตั้งค่า บนเครื่องจริง Extend: ทำ Quick Test 3 ข้อ ทวนหลัก “หยุด-ดู- ถาม”	โทรศัพท์มือถือ จริงของผู้เข้า อบรม, Step- by-step Cards การตั้งค่า LINE/YouTube, สไลด์หน้าจอ ตัวอย่าง, แบบ ฝึก Quick Test
Module 4 ข่าวปลอม + โทรศัพท์ หลอกลวง (60 นาที)	ผลการเรียนรู้ แยกแยะข่าวปลอม เข้าใจ AI เสียง ปลอม และรับมือโทรศัพท์ หลอกลวงได้อย่างปลอดภัย จุดประสงค์ K: รู้ Fake News, AI เสียงปลอม และรูปแบบ Call Scam P: แสดงบทบาท Role-play รับมือ โทรหลอกลวงได้อย่างน้อย 2 เคส A: กล้าปฏิเสธ และยึดหลัก “3 ไม่ 3 ทำ” เมื่อเจอสายเสียง	Engage: ฟังตัวอย่าง Voice Phishing/โทร หลอกลวง Explain: อธิบาย Fake News, AI Voice และหลัก “3 ไม่ 3 ทำ” Explore: เล่นบทบาท สมมติสถานการณ์สาย หลอกลวงในกลุ่ม Extend: สร้างข้อความ ภาษาถ่ายถ่ายทอด “3 ไม่ 3 ทำ” สำหรับผู้สูงอายุ	คลิป/เสียง ตัวอย่าง Voice Phishing, ใบ สถานการณ์ Role-play, สไลด์อธิบาย Fake News/AI Voice, ใบสรุป หลัก “3 ไม่ 3 ทำ”

โมดูล	ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์ (K-P-A)	กระบวนการเรียนรู้ (4E)	สื่อ / เครื่องมือ
Module 5 สื่อบันเทิง- เพลง- ละคร-เกม (45 นาที)	ผลการเรียนรู้ เข้าใจกระบวนการต้นเนื้อหา (Algorithm) ผลของเนื้อหาชั่ว สุดโต่งและการตลาดแฝง และจัด สมดุลการเสฟสื่อได้ จุดประสงค์ K: รู้กลไก Algorithm เนื้อหาชั่ว สุดโต่ง และ Hidden Marketing P: วิเคราะห์ตัวอย่างสื่อบันเทิงอย่าง น้อย 3 ชิ้น A: ตั้งเป้าหมายการเสฟสื่อ 30 วัน อย่างสมดุล	Engage: ดูตัวอย่างฟีดที่ ระบบต้นเนื้อหา แบบต่อเนื่อง Explain: อธิบาย Algorithm ผลต่ออารมณ์ และการตลาดแฝง Explore: วิเคราะห์ผลดี- เสียของเพลง/ละคร/เกม ตัวอย่าง Extend: เขียนเป้าหมาย การเสฟสื่อ 30 วันของ ตนเอง	คลิปวิดีโอ ตัวอย่าง, ภาพ หน้าจอ แพลตฟอร์ม, แบบฟอร์ม วิเคราะห์เนื้อหา, แบบฟอร์ม ตั้งเป้าหมาย 30 วัน
Module 6 Social Media + Digital Wellbeing (60 นาที) สื่อสังคม ออนไลน์และ สุขภาพ ดิจิทัล (Social Media & Emotional Safety)	ผลการเรียนรู้ เข้าใจผลกระทบด้านอารมณ์จาก Social Media และความเสี่ยง Romance Scam และสามารถ วางแผนใช้งานดิจิทัลอย่างสมดุลได้ จุดประสงค์ K: รู้ Echo Chamber ผลกระทบ ทางอารมณ์ และพื้นฐาน Romance Scam P: ตรวจสอบโปรไฟล์ปลอม 3 กรณีและ ชี้สัญญาณเตือนสำคัญได้ A: วางแผนใช้งานดิจิทัลอย่างสมดุล สำหรับตนเองและผู้สูงอายุ	Engage: วิเคราะห์โพสต์ ตัวอย่าง Echo Chamber และผลต่อความรู้สึก Explain: อธิบายอคติของ Social Media และรูปแบบ Romance Scam Explore: ตรวจสอบโปรไฟล์ จำลอง 3 เคสและออกแบบ คำเตือนผู้สูงอายุ Extend: เขียนแผน Digital Wellbeing รายบุคคล (เวลา-เนื้อหา- การพัก)	สไลด์ตัวอย่าง ฟีด/โพสต์, โปร ไฟล์จำลอง 3 กรณี, แบบฟอร์ม วางแผน Digital Wellbeing รายบุคคล

5.2 แผนลำดับการจัดการเรียนรู้ (Teaching Sequence Plan)

เพื่อให้การอบรมระยะสั้นแบบ 1 วันมีประสิทธิภาพสูงสุด หลักสูตรนี้ได้ออกแบบลำดับการจัดการกิจกรรมในลักษณะ “ขั้นตอนต่อเนื่อง” (Sequential Learning Flow) ที่เชื่อมโยงตั้งแต่การตระหนักรู้ความเสี่ยงบนโลกออนไลน์ ไปจนถึงการลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยผสมผสานหลักการสอนผู้ใหญ่ (Adult Learning) การออกแบบเพื่อการเข้าถึงสากล (Universal Design) และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) อย่างเป็นระบบ

โครงสร้างการเรียนรู้เริ่มจากการตั้งประสบการณ์เดิมของผู้เข้าอบรม เปิดประเด็นภัยดิจิทัลที่พบบ่อย ทำความเข้าใจรูปแบบการหลอกลวงผ่านสื่อออนไลน์ การตั้งค่าความปลอดภัยบนแพลตฟอร์มยอดนิยม ไปจนถึงการฝึกบทบาทสมมติ การวิเคราะห์สถานการณ์จริง และการออกแบบแผนใช้งานดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ของตนเอง การเรียงลำดับลักษณะนี้ทำให้ผู้เข้าอบรม **เข้าใจ - ทดลอง - ฝึกใช้ - และต่อยอด** ได้ครบถ้วนในเวลาอันจำกัด

ด้วยเหตุนี้ ลำดับการจัดการกิจกรรมของหลักสูตรจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างทักษะด้านความปลอดภัยดิจิทัลที่น่าไปใช้ได้จริง ทั้งในระดับครัวเรือนและระดับชุมชน รวมถึงช่วยเสริมความพร้อมให้ผู้สูงอายุให้ใช้งานสื่อออนไลน์ได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังลำดับต่อไปนี้

ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (15 นาที)

ช่วงเปิดเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างความพร้อมทางจิตใจและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร โดยมุ่งทำให้ผู้เรียนคลายกังวล รู้สึกปลอดภัย และเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตรก่อนเข้าสู่การเรียนรู้เชิงลึก

วัตถุประสงค์ของช่วงเปิด

1. ทำให้ผู้สูงอายุ “กล้าเรียน” ลดความกังวลเรื่องกตมิต-ทำมือถือพัง
2. เปิดพื้นที่เล่าเรื่อง (story-sharing) ซึ่งเป็นวิธีเรียนรู้ตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ
3. เชื่อมประสบการณ์จริงเข้ากับความเป็นจริงของการเรียนรู้ทักษะดิจิทัล

ขั้นตอนกิจกรรม (Step-by-step)

1) Ice-breaking: ฉันทน์ใช้มือถือทำอะไรบ้าง? (5 นาที)

- วิทยากรถามคำถามสั้น ๆ เช่น “ใช้โทรศัพท์ทำอะไรบ่อยที่สุด?”
- ผู้สูงอายุยกมือหรือเล่า เช่น “LINE คุยลูก”, “ดูธรรมะ”, “ดูราคาไข่”, “ดูละครย้อนหลัง”

เป็นทุนเดิม

- จุดประสงค์คือ “เห็นจุดร่วม” และให้ผู้เรียนรู้สึกกว่าตัวเองมีประสบการณ์

2) “ทนายภาพจริง-ปลอม” (5 นาที)

โชว์ “ภาพข่าวปลอม / Deepfake” 2-3 ชิ้น เช่น

- ภาพ “บุคคลสำคัญพูดประโยคแรง ๆ”
- ภาพการ์ดหลอกลงทุน
- ภาพที่ทำ AI Face Swap

ให้ผู้เรียนยกป้าย “จริง / ปลอม” ต่อด้วยคำถามนำ:

“อะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่ามันจริง?”

“ทำไมเราถึงเชื่อข่าวออนไลน์ง่ายกว่าสมัยก่อน?”

เหตุผล ช่วยเปิดระบบคิดแบบวิเคราะห์ (Analytical Mode) แทนระบบอารมณ์

3) ทำความเข้าใจรูปแบบการเรียนรู้วันนี้ (5 นาที)

- ใช้สไลด์ที่มีรูปใหญ่ ตัวหนังสือใหญ่
- อธิบายแบบง่าย
- ทำทีละขั้น (Step-by-step)
- ทำพร้อมกัน
- ถ้ามืด—ถามได้ทันที
- ไม่มีคำว่า “ผิด” มีแต่ “ลองใหม่ด้วยกัน”

ผลลัพธ์ ผู้สูงอายุจะมี ความมั่นใจลดลงว่าตนเองเป็นคนใช้เทคโนโลยีไม่เป็น และพร้อมเรียนรู้

5.2.1 Module 1 โลกออนไลน์ปลอดภัย (45 นาที)

5.2.1.1 วัตถุประสงค์

- 1) อธิบายความหมายของ “ความเป็นส่วนตัว (Privacy)” และเหตุผลที่ต้องปกป้องข้อมูลส่วนตัว
- 2) ระบุรูปแบบภัยออนไลน์ที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ
- 3) วิเคราะห์ภาพ/ข่าวปลอมได้อย่างน้อย 3 ตัวอย่าง

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

- 4) ระบุตำแหน่ง “สัญญาณเตือนภัย” ในภาพ/ข่าวได้อย่างถูกต้อง
- 5) แสดงทัศนคติที่รอบคอบ ไม่เชื่อ-ไม่แชร์-ไม่กดทันที

5.2.1.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

กิจกรรม: ทายภาพข่าวปลอม-ภาพจริง 5 แบบ

ใช้รูปที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น

- ข่าวสมุนไพรรักษา มะเร็งภายใน 3 วัน
- ข่าวแจกเงินภาครัฐ
- หนังสือราชการปลอม
- ภาพใบหน้าคนดัดบิดเบี้ยวจาก AI

คำถามที่วิทยากรใช้กระตุ้น:

“สังเกตตรงไหนก่อนเป็นพิเศษ?”

“เคยเห็นแบบนี้ในไลน์ไหม?”

“ถ้าหลานส่งมา เราจะเชื่อไหม?”

เหตุผลเชิงจิตวิทยา การทายก่อนอธิบาย ช่วยให้เกิดการคิดเชิงวิจารณ์ญาณ

โดยอัตโนมัติ

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (15 นาที)

สรุปเนื้อหาแบบภาษาง่าย (Plain Language)

1. Privacy คืออะไร? — “ข้อมูลของเราที่ไม่ควรให้ใครง่าย ๆ”
2. ข้อมูลสำคัญที่ต้องห้ามให้ เช่น เลขบัตรประชาชน, รหัสผ่าน, OTP
3. ภัยออนไลน์ 4 แบบที่ผู้สูงอายุมักพบ
 - ข่าวปลอม (Fake News)
 - ลิงก์ปลอม (Phishing)
 - โทรหลอกลวง (Call Scam)
 - โฆษณาหลอกลวง

ใช้ภาพตัวอย่างจากไฟล์เดิมประกอบเพื่อให้เห็นจริง

3) Explore – ลงมือปฏิบัติจริง (20 นาที)

กิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์ภาพ/ข่าวปลอม 3 ตัวอย่าง

อุปกรณ์: กระดาษ A3 + ปากกาสี

ให้ผู้เรียนวงกลม:

- สีแดง = จุดที่น่าสงสัย
- สีเหลือง = จุดที่อาจเป็นจริง

สิ่งที่ต้องสังเกต:

- สะกดผิด
- ราคาถูกเกินจริง
- ลิงก์ประหลาด
- ภาพซ้อนจาก AI
- ไม่มีแหล่งที่มา

Facilitator Guide

- เดินประกบทุกกลุ่ม
- กระตุ้นด้วยคำถาม เช่น “ถ้าแม่เห็นภาพนี้จะเชื่อไหม ทำไม?”

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

กิจกรรม: ทำแบบฝึก “3 ข้อที่ฉันจะระวังที่สุดบนโลกออนไลน์”

ให้ผู้เรียนเขียนลงสติ๊กเกอร์ เช่น

- ไม่กดลิงก์จาก SMS
- ไม่บอก OTP
- ไม่แชร์ข่าวทันที

ติดบนบอร์ดรวมเพื่อสร้างการเรียนรู้เป็นกลุ่ม

5.2.2 Module 2 สืบค้นข้อมูล-โฆษณา-แอป (45 นาที)

5.2.2.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนพิมพ์คำค้นสั้น ๆ ได้ และตรวจสอบแหล่งที่มา/วันที่/ประเภทเว็บไซต์ก่อนเชื่อเสมอ
- 2) ผู้เรียนชี้ตัวอย่างรีวิวจริง-ปลอมได้อย่างน้อย 3 ตัวอย่าง พร้อมเหตุผลสนับสนุน
- 3) ผู้เรียนระบุสัญญาณเตือน เช่น ขอลิทธิเกินจำเป็น ไม่มีในร้านค้าแอป มีรีวิวเตือน

- 4) ผู้เรียนช่วยกันสร้างรายการตรวจสอบแบบง่าย และใช้ทดสอบกับโฆษณา/ แอปจริงได้
- 5) ผู้เรียนแสดงพฤติกรรม “หยุด-เช็ก-ถาม” ก่อนเชื่อ ก่อนกดติดตั้ง ไม่รีบเชื่อ โฆษณาเกินจริง

5.2.2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

1) Engage – ดึงความสนใจ (7 นาที)

กิจกรรม: ดูตัวอย่างโฆษณาหลอกหลวง 3 แบบ

ตัวอย่างประเภทโฆษณาที่ใช้:

- อาหารเสริม/สมุนไพรที่เคลมว่า “รักษาโรคหายขาดภายใน 3 วัน”
- โฆษณาชวนลงทุนที่ระบุว่าฝาก 1,000 บาท ได้คืน 10,000 บาทในเวลาไม่นาน
- คลิปหรือภาพดารา/หมอปปลอมที่ถูกตัดต่อให้พูดเชียร์สินค้า

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม:

- 1) วิทยากรเปิดคลิปหรือภาพโฆษณาที่ละชิ้น (ใช้เวลาไม่เกินชิ้นละ 1 นาที)
- 2) ให้ผู้เรียนยกมือโหวตว่า “คิดว่าน่าเชื่อหรือน่าเชื่อ” พร้อมถามสั้น ๆ ว่า “เพราะอะไร”
- 3) วิทยากรจดคำตอบสำคัญของผู้สูงอายุลงกระดาน เช่น “มีตราครุฑเลยคิดว่าจริง”, “พูดเร็ว ดูเหมือนรีบขาย”, “สัญญาผลตอบแทนสูงเกินไป”

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร

“การตลาดยุคนี้ใช้ทั้งภาพ เสียง และข้อความทำให้เรารู้สึกว่า ‘จริง’ ทั้งที่อาจเป็นของปลอม วันนี้เราจะมาฝึกดูกันให้ชัดขึ้นว่าอะไรคือสัญญาณเตือนที่ซ่อนอยู่ในโฆษณาเหล่านี้ค่ะ”

เหตุผลเชิงจิตวิทยา

- การเริ่มจากตัวอย่างโฆษณาที่ดูหวังดีหรือชวนเชื่อ จะสะท้อนประสบการณ์จริงของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึก “เรื่องนี้ใกล้ตัวฉัน” และเปิดใจเรียนรู้
- การให้ผู้เรียนตัดสินใจก่อนฟังคำอธิบาย ช่วยกระตุ้นการคิดเชิงวิจารณ์ญาณ และทำให้จำเหตุผลของตนเองได้ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับคำอธิบายภายหลัง

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (10 นาที)

เป้าหมายช่วง Explain คือให้ผู้สูงอายุมี “เกณฑ์พื้นฐาน” ในการสืบค้นและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล โฆษณา และแอป

1) หลักสืบค้นข้อมูลที่เชื่อถือได้ (Search Basics)

- ใช้คำค้นสั้น ๆ ชัดเจน เช่น พิมพ์ชื่อโรค + ชื่อหน่วยงาน (“เบาหวาน กรมการแพทย์”) แทนการพิมพ์ข้อความยาวทั้งประโยค
- ดูชื่อเว็บ: ชี้ให้เห็นความต่างระหว่างเว็บหน่วยงานรัฐ (.go.th), สถาบันการศึกษา (.ac.th/.edu) กับเว็บที่ไม่รู้จัก
- เช็กวันที่เผยแพร่ข่าวหรือบทความ เพื่อหลีกเลี่ยงข้อมูลเก่าที่ไม่ตรงกับสถานการณ์ปัจจุบัน

2) รีวิวปลอมสังเกตอย่างไร

- รีวิวหรือคอมเมนต์ที่ใช้ข้อความซ้ำ ๆ คล้ายกันหลายอัน เช่น “ดีมาก ใช้แล้วหายภายใน 3 วัน” ซ้ำหลายบัญชี
- รีวิวที่ชมแต่ด้านเดียวโดยไม่พูดถึงข้อเสียหรือข้อจำกัดเลย
- บัญชีผู้รีวิวไม่มีรูปโปรไฟล์หรือข้อมูลอื่น ๆ ดูไม่น่าเชื่อถือ

3) แอปอันตรายและสัญญาณเตือน:

- แอปที่ไม่อยู่ในร้านค้าแอปทางการ (Google Play Store / App Store) แต่ให้ติดตั้งผ่านลิงก์ในไลน์หรือ SMS
- แอปที่ขอสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลมากเกินไป เช่น ขอเข้าถึงรายชื่อ เบอร์โทร ข้อความ SMS ทั้งที่เป็นแอปดูรูปหรือเกมเล็ก ๆ
- แอปที่มีค่าน้อยและมีรีวิวเตือน เช่น “ระวัง แอปนี้ดูดเงิน”, “ติดตั้งแล้วเครื่องรวน”

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร

ระหว่างอธิบายควรใช้ภาพหน้าจอจริงจากโทรศัพท์ (Screenshots) ขยายบนจอ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นตำแหน่งที่ต้องสังเกตชัดเจน และพูดซ้ำ ใช้คำง่าย แบ่งอธิบายเป็นข้อ ๆ ไม่เกินครั้งละ 3 ประเด็น

3) Explore – ลงมือปฏิบัติจริง (20 นาที)

กิจกรรมกลุ่ม “จับผิดโฆษณา – ทำ Check List ความเสี่ยง”

การจัดกลุ่ม

- แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน (เพื่อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

- แจกชุด “การ์ดโฆษณา” ให้แต่ละกลุ่มอย่างน้อย 3 แบบ เช่น โฆษณาอาหารเสริม, โฆษณาลงทุน, โฆษณาแอปกู้เงินด่วน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) ให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือดูภาพ/ข้อความบนการ์ดโฆษณาที่ละชิ้น
- 2) ให้วงกลม/ขีดเส้นใต้ส่วนที่คิดว่าเป็น “สัญญาณเตือน” เช่น คำโฆษณาเกินจริง ตัวเลขผลตอบแทนสูงผิดปกติ คำว่ารีบด่วน ฯลฯ
- 3) ให้กลุ่มตอบคำถามสามข้อบนกระดาษ A3:
 - ข้อ 1: ส่วนไหนที่คิดว่า ‘เกินจริง’ หรือ ‘ทำให้เข้าใจผิด’
 - ข้อ 2: ถ้าผู้สูงอายุในบ้านเราเห็นโฆษณานี้ เขาอาจเข้าใจว่าอย่างไร
 - ข้อ 3: ถ้าเราเป็นคนเตือน จะพูดกับเขาว่าอย่างไร
- 4) แต่ละกลุ่มสรุป “ตัวชี้วัดโฆษณาเสี่ยง” ของตนเอง 3-5 ข้อ เขียนลงในกระดาษหัวข้อ “Check List ความเสี่ยง”

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร

- เดินเยี่ยมทุกกลุ่ม ช่วยตั้งคำถาม เช่น “คำว่า ‘รับประกันคืนเงิน 100%’ ในเวลา 7 วัน จะเป็นไปได้จริงไหม?” หรือ “ทำไมโฆษณาจึงใช้รูปหมอ/พยาบาล?”
- ส่งเสริมให้ผู้เรียนโยงตัวอย่างกับประสบการณ์จริง เช่น เคยมีญาติหรือเพื่อนเคยหลงเชื่อโฆษณาอะไรบ้าง
- เน้นว่าคำตอบไม่มีผิดถูก เน้นเหตุผลและการสังเกตให้ละเอียด

4) Extend – ต่อยอดความเข้าใจ (10 นาที)

กิจกรรม เขียน “3 ตัวชี้วัดโฆษณาไม่ปลอดภัย” ของแต่ละคน

1) วิทยากรสรุปจาก Check List ความเสี่ยงของแต่ละกลุ่ม ความเป็น “ตัวอย่างตัวชี้วัดโฆษณาไม่ปลอดภัย” เช่น:

- เร่งให้ตัดสินใจเร็ว หรือใช้คำว่า ‘ด่วน’, ‘จำกัดจำนวน’, ‘วันนี้เท่านั้น’ ตลอดเวลา
- ระบุว่าจะได้เงินเร็ว กำไรสูงผิดปกติ เช่น ลงทุน 1,000 ได้คืน 10,000 ภายในไม่กี่วัน
- พาดหัวแรงเกินจริง เช่น ‘รักษาหายขาด 100%’, ‘การันตีไม่ขาดทุน’

- ไม่มีข้อมูลติดต่อบริษัทที่ชัดเจน หรือใช้เบอร์มือถือส่วนตัวเท่านั้น
- 2) ให้ผู้เรียนแต่ละคนเลือก 3 ข้อที่คิดว่า “สำคัญที่สุดสำหรับตัวเองและคนในบ้าน” แล้วเขียนลงบนสติ๊กเกอร์หรือใบงานส่วนตัวหัวข้อ “3 ตัวชี้วัดโฆษณาไม่ปลอดภัยของฉัน”
- 3) เชิญอาสาสมัคร 2-3 คนอ่านให้เพื่อนฟัง พร้อมเล่าว่าทำไมเลือก 3 ข้อนี้ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
 - ผู้เรียนมีเกณฑ์ส่วนตัวในการชี้กโฆษณา และสามารถนำไปใช้เตือนคนในครอบครัวได้
 - เกิดการทบทวนซ้ำ (Reinforcement) ทำให้จำตัวชี้วัดเหล่านี้ได้แม่นยำขึ้นเมื่อต้องเผชิญโฆษณาจริงบนมือถือของตนเอง

5.2.3 Module 3 ใช้ LINE / YouTube อย่างปลอดภัย (60 นาที)

5.2.3.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนสามารถ ระบุความเสี่ยงพื้นฐานจากการใช้ LINE และ YouTube เช่น ลิงก์หลอก กลุ่มสแปม และคอนเทนต์ไม่เหมาะสม
- 2) สามารถตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (Privacy) และความปลอดภัยเบื้องต้นใน LINE และ YouTube บนเครื่องของตนเองได้
- 3) สามารถบล็อก (Block) / รายงาน (Report) บัญชีหรือคอนเทนต์ที่น่าสงสัยได้อย่างน้อย 1 ครั้งในระหว่างการอบรม
- 4) มีทักษะและความมั่นใจที่จะช่วยผู้สูงอายุคนอื่นตรวจสอบลิงก์และตั้งค่าความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน
- 5) มีทัศนคติระมัดระวัง ไม่กดลิงก์ทันที และเห็นความสำคัญของการตรวจสอบก่อนเชื่อหรือแชร์

5.2.3.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

1) Engage – ดึงความสนใจ (8 นาที)

กิจกรรม: เล่าประสบการณ์จริงจาก LINE / YouTube

ขั้นตอน

- 1) วิทยากรถามผู้เรียนว่า "ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา เคยเจอเหตุการณ์อะไรที่รู้สึกว้าวุ่นหรือไม่สบายใจใน LINE หรือ YouTube บ้าง?"
- 2) เปิดโอกาสให้ผู้เรียน 3-4 คนเล่าตัวอย่าง เช่น

- ถูกแอดเพื่อนประหลาดที่ไม่รู้จัก
- ได้รับลิงก์แปลก ๆ ให้กดเข้าไปลุ้นรางวัลหรือรับเงิน
- ถูกดึงเข้ากลุ่มไลน์ชื่อของ/ลงทุนโดยไม่ได้ขอ
- ดู YouTube แล้วเจอคลิปที่รุนแรงหรือล่อแหลมโดยไม่ตั้งใจ

3) ขณะเล่า วิทยากรจดคำสำคัญลงกระดาน เช่น คำว่า "กลัวกดผิด" "เกรงใจเลยไม่กล้าออกจากกลุ่ม" "ไม่รู้จะบล็อกยังไง"

คำถามนำเสนอแนะสำหรับวิทยากร

"ตอนนั้นเราตอบสนองยังไงคะ? ลบ บล็อก หรือปล่อยไว้?"

"คิดว่าวิธีที่เราทำตอนนั้นปลอดภัยไหม เพราะอะไร?"

"ถ้าเหตุการณ์เดิมเกิดขึ้นอีกครั้ง เราอยากเปลี่ยนวิธีรับมือไหม?"

เหตุผลทางการเรียนรู้

- การเริ่มจากประสบการณ์จริงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้มีแค่ตนเองที่เจอปัญหาลดความอายและโทษตัวเอง

- การทบทวนสิ่งที่เคยทำมาก่อนช่วยเปิดช่องให้เรียนรู้วิธีใหม่ที่ปลอดภัยกว่า โดยไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองผิดทั้งหมด

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (12 นาที)

วิทยากรสาธิตแบบจับมือทำ โดยใช้หน้าจอจริงจากโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับจอโปรเจกเตอร์ และแจก Step-by-step Card ให้ผู้เรียนถือดูไปพร้อมกัน หัวข้อสาธิตหลัก ได้แก่

1) ปิดการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติใน LINE

- แสดงเมนู: ตั้งค่า (Settings) -> เพื่อน (Friends) -> ปิดตัวเลือก

"อนุญาตให้เพิ่มฉันเป็นเพื่อนโดยอัตโนมัติ"

- อธิบายว่า การปิดฟังก์ชันนี้ช่วยลดโอกาสที่บัญชีแปลก ๆ จะถูกเพิ่มเข้ามาโดยที่เราไม่ได้ยินยอม

2) วิธีบล็อกและลบเพื่อน/กลุ่มที่ไม่ต้องการ

- สาธิตการกดค้างที่ชื่อเพื่อนหรือกลุ่ม -> เลือก "บล็อก" หรือ "ลบ"
- ย้ำว่า การบล็อกไม่ใช่การทะเลาะ แต่เป็นการปกป้องตัวเองจากความ

เสี่ยง

3) วิธีรายงาน (Report) บัญชีหรือข้อความที่น่าสงสัย

- แสดงปุ่มรายงานในห้องแชต และอธิบายว่าช่วยให้ระบบตรวจสอบ

บัญชีที่อาจเป็นมิจฉาชีพ

4) การเปิด Restricted Mode หรือโหมดจำกัดเนื้อหาใน YouTube

- สาธิตการเข้า YouTube -> ตั้งค่า (Settings) -> เปิด Restricted Mode เพื่อลดโอกาสเห็นคลิปไม่เหมาะสม
- ยกตัวอย่างสถานการณ์บ้านที่มีหลานเล็ก หรือผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการเห็นภาพรุนแรง

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร

- แบ่งการสาธิตเป็นช่วงสั้น ๆ ครั้งละ 1 ขั้นตอน แล้วหยุดให้ผู้เรียนดูการ์ดที่ละข้อ ไม่พูดยาวรวดเดียวหลายเมนู
- ใช้ประโยคสั้นและคำง่าย เช่น "กดตรงนี้ -> เลื่อนลง -> ปิดสวิตช์" พร้อมชี้ตำแหน่งบนจอ

3) Explore – วิเคราะห์สถานการณ์จริง (20 นาที)

กิจกรรมปฏิบัติ ตั้งค่าความปลอดภัยบนมือถือของตนเอง

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เรียนหยิบโทรศัพท์ของตนเองขึ้นมา เปิดแอป LINE และ YouTube
- 2) วิทยากรนำขั้นตอนทีละช่วง เช่น "ตอนนี้ให้ทุกท่านเข้าหน้า ตั้งค่า ใน LINE ก่อนนะคะ" แล้วรอจนส่วนใหญ่ทำได้ก่อนจึงไปขั้นตอนต่อไป
- 3) ผู้ช่วยวิทยากรเดินในห้อง ช่วยผู้ที่ยังทำไม่ได้ทีละคน โดยพูดในเชิงให้กำลังใจ
- 4) ให้ผู้เรียนลองปิดการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ ลองบล็อกบัญชีตัวอย่าง และลองเปิด Restricted Mode ใน YouTube บนเครื่องตัวเอง

จุดเน้นสำหรับวิทยากร

- พูดช้า ชัด ย้ำคำสำคัญ 2-3 รอบ
- หลีกเลี่ยงศัพท์เทคนิคโดยไม่จำเป็น หากต้องใช้ให้มีคำไทยควบคู่
- สังเกตสีหน้า หากมีผู้เรียนเริ่มเครียดหรือสับสน ให้หยุดทวนและให้เพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มเล็ก

4) Extend – ต่อยอดและตรวจสอบความเข้าใจ (10 นาที)

กิจกรรมสรุป Quick Test 3 ข้อ และสะท้อนคิด

ตัวอย่างคำถาม Quick Test

- 1) จากตัวอย่างหน้าจอที่ปรากฏ ลิงก์ใดน่าสงสัยที่สุด และควรทำอะไร
เป็นอันดับแรก
- 2) จากรูปตัวอย่างการตั้งค่า LINE สองแบบ แบบใดปลอดภัยกว่า เพราะ
เหตุใด
- 3) หากเปิด YouTube แล้วเห็นคลิปไม่เหมาะสม ควรเลือกทำข้อใดต่อไปนี้:
(ก) ดูต่อ (ข) ปิดคลิปและกดไม่สนใจ (ค) แชรร์ให้เพื่อนทันที

วิธีดำเนินการ

- ให้ผู้เรียนตอบบนใบงานสั้น ๆ หรือใช้วิธีชูป้ายตัวเลือก ก/ข/ค เพื่อไม่ให้เกิด
ความกดดันเรื่องการเขียน
- ตรวจสอบคำตอบร่วมกันบนจอ วิทยากรอธิบายเหตุผลในแต่ละข้ออย่างง่าย
- ปิดท้ายด้วยคำถามสะท้อนคิด เช่น "จากวันนี้ ถ้ามีคนแปลกหน้าทักไลน์มา
อีก เราจะทำอะไรต่างจากเดิมบ้าง?"

ผลที่คาดหวัง

- ผู้เรียนได้เช็คความเข้าใจทันทีหลังฝึกปฏิบัติ
- เสริมความมั่นใจว่าตนเองสามารถใช้ LINE และ YouTube อย่างปลอดภัยมาก
ขึ้น และพร้อมถ่ายทอดให้ผู้สูงอายุคนอื่น

5.2.4 Module 4 ข้าวปลอม + โทรศัพท์หลอกหลวง (60 นาที)

5.2.4.1 วัตถุประสงค์

- 1) แยกประเภทข้าวปลอมได้: ผู้เรียนยกตัวอย่างข้าวปลอมที่พบจริงใน
ชีวิตประจำวัน (สุขภาพ การเงิน การเมือง ดารา) และบอกสาเหตุที่ไม่น่าเชื่อถือได้
- 2) เข้าใจการทำงานของเสียง/AI ปลอม: ผู้เรียนอธิบายให้เพื่อนฟังได้ว่า AI Voice
และการโทรแอบอ้างทำงานอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุต้องระวัง
- 3) ระบุสัญญาณเตือนจากโทรศัพท์/ข้อความได้: ผู้เรียนชี้ให้เห็นข้อความหรือ
คำพูดที่ผิดปกติ และจับคู่กับหลัก ‘3 ไม่ 3 ทำ’ ได้ถูกต้อง
- 4) แสดงบทบาทสมมติรับมือมิจฉาชีพได้: ผู้เรียนเล่นบทบาทสมมติอย่างน้อย 2
สถานการณ์ โดยตอบโต้ด้วยคำพูดที่ปลอดภัย เช่น “ขอวางสายไปตรวจสอบก่อนค่ะ” หรือ “ขอให้ส่ง
ข้อมูลทางหน่วยงานอย่างเป็นทางการเท่านั้น”

1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

กิจกรรม ฟังเสียงโทรหลอกกลางและหาจุดที่ทำให้หน้าเชื่อ

อุปกรณ์ที่ใช้

- คลิปเสียงหรือไฟล์บันทึกเสียงโทรหลอกกลาง 2-3 ตัวอย่าง (เช่น เสียงอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ/ตำรวจ, ศุลกากร, บริษัทขนส่ง)

- ใบงานเล็ก ๆ ให้ผู้เรียนวงหรือเขียน “จุดที่ทำให้หน้าเชื่อ”

ตัวอย่างเนื้อหาสายโทรหลอกกลาง

“คุณมีคดียึดชำระ ต้องโอนเงินมาวางประกันภายในวันนี้ ไม่เช่นนั้นจะมีการออกหมายจับ”

“พัสดุของท่านติดค้างที่ศุลกากร หากไม่ชำระค่าธรรมเนียมจะถูกอายัดและถูกดำเนินคดี”

“บัญชีของท่านกำลังจะถูกอายัดจากการทำธุรกรรมผิดปกติ กรุณาทำตามขั้นตอนที่เจ้าหน้าที่แจ้งทันที”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1) วิทยากรแจกใบงานให้ผู้เรียนทุกคน พร้อมอธิบายว่าให้ฟังคลิปเสียงอย่างตั้งใจ ไม่ต้องตอบโต้ในทันที

2) เปิดคลิปเสียงตัวอย่างแรกให้ผู้เรียนฟังจบหนึ่งรอบ จากนั้นขอให้ผู้เรียนวงหรือเขียนลงใบงานว่า “ตรงไหนที่ทำให้รู้สึกที่น่าเชื่อ” เช่น น้ำเสียง, การพูดเร็ว, การอ้างหน่วยงานรัฐ, การพูดเลขคดี ฯลฯ

3) ทำเช่นเดียวกันกับเสียงตัวอย่างที่ 2 และ 3 (ถ้ามี) แล้วให้ผู้เรียนแบ่งปันคำตอบกับเพื่อนข้าง ๆ สั้น ๆ

4) วิทยากรสรุปบนกระดานว่า จุดที่ทำให้หน้าเชื่อก็มียะไรบ้าง เช่น การใช้ถ้อยคำเร่งด่วน เสียงจริงจัง การอ้างชื่อหน่วยงาน และการพูดตัวเลขหรือข้อมูลที่ดูเป็นทางการ

คำถามนำสำหรับวิทยากร

“ตอนฟังครั้งแรก รู้สึกอย่างไรบ้าง? กลัว สงสัย หรือมีนงง?”

“ส่วนไหนของประโยคที่ทำให้เราคิดว่าอาจจะเป็นเรื่องจริง?”

“ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริงในชีวิต เราคิดว่าเราจะทำอย่างไรเป็นอย่างแรก?”

เหตุผลทางการเรียนรู้

- การให้ผู้เรียนฟังเสียงจริงทำให้เห็นว่ามิฉฉาชีพใช้เทคนิคทางอารมณ์และความกลัวมากกว่าข้อเท็จจริง

- การชวนหาจุดที่ “ทำให้น่าเชื่อ” ช่วยเปลี่ยนมุมมองจากการโทษตัวเองว่า “โง่/หลงเชื่อ” มาเป็นการเข้าใจกลไกการหลอกลวงและเตรียมวิธีป้องกันที่ดีขึ้น

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (15 นาที)

ช่วง Explain มุ่งให้ผู้เรียนมีภาพรวมของข่าวปลอมและโทรศัพท์หลอกลวง รวมถึงหลักปฏิบัติที่ชัดเจนเพื่อใช้ตัดสินใจ

1) ข่าวปลอม (Fake News) ประเภทต่าง ๆ ที่พบได้บ่อยในหมู่ผู้สูงอายุ

- ข่าวสุขภาพ: อ้างว่าสมุนไพรหรืออาหารบางชนิดรักษาโรคร้ายแรงได้ หายขาดภายในไม่กี่วัน
- ข่าวการเงิน/สวัสดิการ: ข่าวแจกเงินผู้สูงอายุ, เงินเยียวยา, สวัสดิการใหม่ที่ให้กดลิงก์ลงทะเบียนทันที
- ข่าวดาราศาสตร์/บุคคลสาธารณะ: ข่าวเสียชีวิต, ข่าวฉาวต่าง ๆ ที่เน้นสร้างอารมณ์ตกใจ
- ข่าวการเมืองหรือสังคมที่ใช้คำห้วนรุนแรง เพื่อให้คนแชร์ต่อโดยไม่อ่านเนื้อหา

วิทยากรอธิบายหลักสังเกตข่าวปลอมแบบง่าย เช่น ดูแหล่งข่าว อ่านเนื้อหาต่อจากหัวข้อ ตรวจสอบวันที่ และเปรียบเทียบกับสำนักข่าวหลัก

2) AI Voice และเทคโนโลยีเสียงปลอม

- อธิบายว่าปัจจุบันมีโปรแกรมที่สามารถนำเสียงของคนมาสร้างเป็นเสียงปลอมได้ภายในไม่กี่นาที
- มีฉ้อโกงอาจใช้เสียงที่เหมือนลูก/หลาน หรือเจ้าหน้าที่หน่วยงานรัฐในการโทรหลอกให้โอนเงิน
- ย้ำหลักคิดว่า “แม้เสียงจะเหมือนคนรู้จัก ก็ยังต้องตรวจสอบด้วยวิธีอื่น เช่น โทรกลับเบอร์จริง หรือถามยืนยันข้อมูลที่คนอื่นไม่รู้”

3) หลัก “3 ไม่ – 3 ทำ” แบบภาษาง่าย

ไม่ 1: ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวทางโทรศัพท์หรือทางลิงก์ (เช่น เลขบัตรประชาชน, เลขบัญชี, รหัสผ่าน, OTP)

ไม่ 2: ไม่กดลิงก์ใน SMS/LINE ที่มาพร้อมข้อความเร่งด่วน หรือมาจากคนแปลกหน้า

ไม่ 3: ไม่โอนเงินตามคำสั่งทางโทรศัพท์หรือข้อความ แม้จะอ้างว่าเป็นหน่วยงานรัฐหรือธนาคาร

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

ทำ 1: ทำการวางสายทันที หากถูกกดตันหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย

ทำ 2: ทำการบล็อกเบอร์หรือบัญชีที่โทร/ส่งข้อความซ้ำ ๆ และจดเบอร์ไว้

เป็นตัวอย่างเตือนคนอื่น

ทำ 3: ทำการโทรกลับตรวจสอบกับเบอร์ทางการของหน่วยงาน เช่น เบอร์ที่อยู่หลังบัตรประชาชน/บัตรเอทีเอ็ม หรือสายด่วนของหน่วยงานจริง

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร

- ใช้แผ่นภาพหรือโปสเตอร์แสดง “3 ไม่ 3 ทำ” ตัวใหญ่ ๆ ติดหน้าห้อง และห้องพร้อมกัน 1-2 รอบ เพื่อให้จดจำได้ง่าย

- เลือกใช้ภาษาที่อ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตัวเอง “ผิด” หากเคยถูกหลอกมาก่อน แต่เน้นว่า “หลังจากนี้เราจะป้องกันได้ดีขึ้น”

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

กิจกรรมกลุ่มย่อย Role-play รับมือโทรศัพท์หลอกหลวง

การจัดกลุ่มและบทบาท

แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มละ 3 คน โดยกำหนดบทบาทดังนี้

- 1) ผู้โทรหลอก (มีฉฉาชีพจำลอง)
- 2) ผู้สูงอายุ (ผู้ถูกโทรหา)
- 3) ผู้สังเกตการณ์ (คอยจดบันทึกสิ่งที่เห็นและให้ข้อเสนอแนะ)

วิธีดำเนินกิจกรรม

- 1) วิทยากรแจก “การ์ดสถานการณ์” ให้แต่ละกลุ่มอย่างน้อย 2-3 แบบ

เช่น:

- การ์ดที่ 1: โทรอ้างเป็นเจ้าของที่ธนาคาร แจ้งว่าบัญชีผิดปกติ ต้องบอก OTP เพื่อยืนยันตัวตน
- การ์ดที่ 2: โทรอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ขนส่ง แจ้งว่าพัสดุติดค้าง ต้องชำระค่าธรรมเนียมผ่านการโอนเงิน
- การ์ดที่ 3: โทรอ้างว่าเป็นตำรวจ/เจ้าหน้าที่รัฐ แจ้งว่ามีคดีความและให้โอนเงินวางประกัน

2) ให้แต่ละกลุ่มใช้เวลา 5-7 นาที เล่นบทบาทตามการ์ด โดยให้ “ผู้สูงอายุ” ในกลุ่มลองใช้หลัก “3 ไม่ 3 ทำ” ตอบโต้

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

3) ผู้สังเกตการณ์จัดบันทึกสิ่งที่เห็นลงในใบงาน เช่น:

- ท่าทีของผู้สูงอายุเมื่อถูกขู่หรือกดดัน (ตกใจ เจ็บ กลัว รีบทำตาม ฯลฯ)
- ประโยคปฏิเสธที่ใช้ได้ผลหรือควรใช้ เช่น “ขอวางสายแล้วจะโทร

กลับไปเบอร์ธนาคารที่ฉันมีเองนะคะ”

4) เมื่อจบแต่ละรอบ ให้สลับบทบาท เพื่อให้ทุกคนได้ลองเป็นทั้งผู้โทรหลอกผู้สูงอายุ และผู้สังเกตการณ์อย่างน้อยคนละ 1 ครั้ง

จุดสำคัญที่วิทยากรควรชี้ให้เห็นระหว่างกิจกรรม

- ความรู้สึกกดดันหรือกลัวของผู้สูงอายุเมื่อได้ยินคำว่า “คดีความ” “อายัดบัญชี” “หมดเวลา”
- ความสำคัญของการหายใจลึก ๆ ตั้งสติ และใช้ประโยคสั้น ๆ ปิดบทสนทนา เช่น “ดิฉันจะติดต่อหน่วยงานเอง ขอขอบคุณค่ะ” แล้ววางสาย
- การให้กำลังใจกันในกลุ่มเมื่อผู้เรียนลองพูดประโยคปฏิเสธครั้งแรก อาจจะยังไม่คล่อง แต่ถือเป็นก้าวสำคัญ

4) Extend – ตรวจสอบความเข้าใจ (10 นาที)

กิจกรรมสรุป แต่งข้อความสั้นสำหรับเตือนผู้สูงอายุ

เป้าหมาย ให้ผู้เรียนร่วมกันออกแบบ “ประโยคเตือนใจง่าย” ที่สามารถนำไปติดในบ้าน หรือส่งต่อในกลุ่ม LINE ครอบครัวได้

ขั้นตอน

- 1) แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยเดิม หรือจัดกลุ่มใหม่กลุ่มละ 4-5 คน
- 2) ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งข้อความเตือนอย่างน้อย 2 ข้อความ ความยาวไม่เกิน 1-2 บรรทัด ตัวอย่างเช่น

“มีคนโทรมาขอ OTP = หลอกแน่นอน ห้ามบอก!”

“ถ้ารีบ-ถ้าเร่ง-ถ้าขู่ = วางสายก่อน เช็กทีหลัง”

“อย่าโอนเงินตามโทรศัพท์ ให้โทรกลับเบอร์ทางการเท่านั้น”

3) ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านข้อความของตนเองหน้าห้อง พร้อมอธิบายว่าทำไมเลือกประโยคนี้อ

4) วิทยากรรวบรวมข้อความทั้งหมดเขียนบนกระดาน หรือถ่ายภาพเก็บไว้แล้วส่งให้ผู้เรียนในภายหลัง เพื่อใช้เป็นสื่อรณรงค์ในชุมชนหรือในครอบครัว

การสะท้อนคิดปิดท้าย

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

- ถามผู้เรียนว่า “หลังจากวันนี้ ถ้าเจอสายโทรหรือข้อความที่ทำให้กลัว เราจะจำประโยชน์ไหนขึ้นมาก่อน?”

- ย้ำอีกครั้งว่า การไม่ให้ข้อมูล ไม่กดลิงก์ ไม่โอนเงิน และการวางสายไม่ใช่เรื่องเสียมารยาท แต่เป็นการดูแลตนเองและคนรอบข้าง

ผลที่คาดหวัง

- ผู้เรียนมีเครื่องมือเป็นคำสั้น ๆ ที่จดจำได้ง่าย ใช้เตือนตัวเองและคนในครอบครัว

- เกิดความรู้สึกว่าตนเองสามารถ “เตือนคนอื่นได้” ไม่ใช่เพียงผู้รับคำเตือน ทำให้มีบทบาทเชิงรุกในการป้องกันภัยออนไลน์ในชุมชน

5.2.5 Module 5 เพลง ละคร เกม (60 นาที)

5.2.5.1 วัตถุประสงค์

1) สามารถ อธิบายการทำงานของ Algorithm และผลต่อพฤติกรรมการเล่นสื่อของผู้สูงอายุ

2) วิเคราะห์ผลกระทบทางอารมณ์จากเพลง ละคร เกม และสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้
อย่างเป็นระบบ

3) แยกแยะ Hidden Marketing และสื่อชักจูงที่แฝงอยู่ในคอนเทนต์ออนไลน์

4) วางแผนเสฟสื่อ 30 วัน เพื่อสร้างสมดุลทางอารมณ์และลดความเสี่ยงการเล่น
ติดสื่อ

5.2.5.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

กิจกรรม เปิดพีดีตัวอย่าง “ระบบค้นหาอัตโนมัติ”

วิทยากรเปิดคลิป TikTok / YouTube ที่ไหลต่อเนื่องแบบ Auto Play แล้ว
ถามผู้สูงอายุว่า

“เคยตั้งใจดูแค่คลิปเดียว แต่สุดท้ายดูไป 30 นาทีไหม?”

“ทำไมเราหยุดดูไม่ได้?”

ผู้เรียนแชร์ประสบการณ์จริง เช่น

- ดูข่าวดราม่าต่อเนื่อง
- ดูคลิปรายการทำอาหาร
- ฟังเพลงเพลินจนไม่รู้เวลา

ประเด็นสะท้อนคิด

- ผู้สูงอายุมักไม่รู้ว่า “ระบบเลือกแทนเรา”
- อารมณ์ (สนุก เศร้า อินดราม่า) ทำให้สมองอยากดูต่อ

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (10 นาที)

1) Algorithm ดันอะไร – ทำไม?

- ดันสิ่งที่เราดูบ่อย → ทำให้เห็นซ้ำ
- ชอบเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์ → ตลก ดราม่า ชัดแย้ง
- ทำให้คิดว่า “เนื้อหาที่สำคัญที่สุด” ทั้งที่เป็นเพียง AI เลือกให้

2) Hidden Marketing

- รีวิวปลอมที่ทำเหมือนผู้ใช้งานจริง
- การโปรโมตสินค้าแฝงในละคร / รายการ
- Influencer โปรโมตสินค้าโดยไม่บอกว่าเป็นโฆษณา

3) เกมออนไลน์ ทำให้ติดอย่างไร?

- ดันต่อไปอยู่ใกล้มาก → สมองอยากเล่นต่อ
- ระบบรางวัลรายวัน → กลัวพลาด
- Loot Box → ลุ้น → ตัดอารมณ์
- การออกแบบเสียง/ภาพ → กระตุ้นโดพามีน

3) Explore – ฝึกปฏิบัติ Micro Teaching (30 นาที)

กิจกรรมวิเคราะห์ 3 สื่อ (เพลง / ละคร / เกม)

รูปแบบ ทำเป็นกลุ่มเล็ก 3-4 คน

อุปกรณ์ บัตรตัวอย่างคอนเทนต์ 3 ประเภท

คำถามให้ตอบ

- เพลง
 - ทำให้รู้สึกอย่างไร (ดีใจ เศร้า เหงา)?
 - ทำให้เปิดฟังซ้ำไหม?
- ละคร
 - มีดราม่าหนักไหม?
 - ดูตอนหนึ่งแล้วอยากดูตอนต่อไปทันทีไหม?
 - มีการตลาดแฝงหรือไม่?
- เกม

- เล่นแล้วอยากเล่นต่อไหม?
- มีรางวัล หลอกให้รอ หรือด่านเพิ่มไหม?

บทสนทนาสำหรับวิทยากร

“ลองสังเกตว่าอารมณ์เราขึ้น-ลงตามสื่อไหม”

“สื่อไหนทำให้เราดูต่อเนื่องโดยไม่รู้ตัว?”

4) Extend – เขียนแผนใช้สื่อ (10 นาที)

กิจกรรม เขียนแผนเสฟสื่อ 30 วัน (Media Diet Plan)

ใบงานให้ตอบ 3 ส่วน

- 1) จำกัดเวลา
 - เช่น วันละ 45 นาที, ดูคลิปสั้นไม่เกิน 10 นาทีต่อครั้ง
- 2) เนื้อหาที่เพิ่มคุณค่า
 - สารคดี, สุขภาพ, งานฝีมือ, แรบบันดาลใจ
- 3) เนื้อหาที่ควรเลี่ยง
 - ข่าวดราม่า, ความขัดแย้ง, เกมเสี่ยงติด

ผู้เรียนแชร์แผนกับเพื่อน 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนแนวทางที่ใช้ได้จริง

5.2.6 Module 6 Social Media + Digital Wellbeing (50 นาที)

5.2.6.1 วัตถุประสงค์

- 1) ผู้เรียนสามารถ อธิบาย• เข้าใจอคติของโซเชียลมีเดีย (Social Media Bias) และผลของ Echo Chamber ต่ออารมณ์และความคิดของผู้สูงอายุ
- 2) วิเคราะห์โปรไฟล์ปลอมได้อย่างน้อย 3 แบบ โดยดูรูป เพื่อน และข้อมูลที่ไม่สอดคล้อง
- 3) รวบรวมสัญญาณเตือนสำคัญของ Romance Scam และข้อความหลอกลวงรูปแบบใหม่
- 4) เขียนแผน Digital Wellbeing เพื่อจัดสมดุลเวลาออนไลน์-ชีวิตจริงได้

5.2.6.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ (4E)

1) Engage – ดึงความสนใจ (10 นาที)

กิจกรรม วิเคราะห์โพสต์ Echo Chamber

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

เดียวซ้ำ ๆ

– วิทยาการเปิดตัวอย่างโพสต์จาก Facebook/TikTok ที่แนะนำเนื้อหาแบบ

– ถามผู้เรียน:

“ถ้าเห็นแบบนี้ทุกวัน รู้สึกอย่างไร?”

“คิดว่าเป็นความจริงทั้งหมดไหม หรือเป็นแค่สิ่งที่ระบบอยากให้เราเห็น?”

– ให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เช่น

- เห็นดราม่าเดิมซ้ำจนเครียด
- เห็นคลิปโฆษณาประเภทเดียวกันตลอด
- เห็นความเชื่อทางการเมืองฝั่งเดียวจนงงว่าคนอื่นคิดต่างหรือไม่

สรุปใจความ ระบบไม่ได้ให้ “ทุกมุมมอง” แต่ให้ “มุมมองที่เราเคยดู” → ทำให้
ตกอยู่ใน Echo Chamber

2) Explain – อธิบายความรู้ที่จำเป็น (15 นาที)

1) อดีตของ Social Media

- ระบบเลือกเนื้อหาที่เราเคยกดไลก์ → เห็นเฉพาะสิ่งที่คิดเหมือนเดิม
- ทำให้เข้าใจผิดว่า “ทุกคนคิดเหมือนเรา”
- ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น หัวร้อน เครียด เศร้า

2) Romance Scam

สัญญาณเตือน:

- โพรไฟล์รูปหล่อ/สวยเกินจริง
- ทักมาด้วยประโยคชมเกินเหตุ เช่น “คุณคือคนที่ผมตามหามานาน”
- เล่าเรื่องเศร้า/ด่วน เช่น “ผมติดอยู่ในฐานทัพ ขอให้ช่วยโอนเงิน”
- เร่งให้ตอบต่อเนือง
- ขอข้อมูลส่วนตัว หรือขอให้ย้ายแชตไปช่องทางอื่น

3) คำพูดที่มีฉาบฉวยชอบใช้

“ช่วยด่วน” “อย่าให้ใครรู้” “ตอบตอนนี้เลย”

“นี่คือโอกาสสุดท้าย”

“คุณคือคนเดียวที่ช่วยผมได้”

เป้าหมายคือทำให้ผู้สูงอายุ “รีบ-กลัว-เชื่อ-โอน”

3) Explore (20 นาที)

กิจกรรม ตรวจโปรไฟล์ปลอม 3 รูปแบบ

วิทยากรแจก “บัตรภาพโปรไฟล์” 3 ประเภท เช่น

- 1) โปรไฟล์รูปตารา/ภาพสต็อก
- 2) บัญชีเฟิ่งสร้าง เพื่อนน้อย
- 3) ข้อมูลไม่สอดคล้อง เช่น ทำงานเป็นหมอผ่าตัด แต่ใช้ภาษาแปลกและรูป

ไม่เกี่ยวข้อง

ให้ผู้เรียนทำ checklist

- รูปหน้าตาดีเกินจริงหรือไม่
- เพื่อนน้อยกว่า 10 คน
- ใช้รูปซ้ำในอินเทอร์เน็ต (วิทยากรแสดงวิธีค้นภาพกลับ)
- ข้อมูลส่วนตัวเวอร์เกินจริง เช่น เรียนหลายมหาวิทยาลัยในเวลาเดียวกัน
- ใช้ภาษาแปลก/ผิดไวยากรณ์

กิจกรรมกลุ่ม (3-4 คน)

- ชี้จุดผิดปกติของแต่ละโปรไฟล์
- ให้เหตุผลว่าทำไมคิดว่า “ปลอม”
- ผู้สังเกตการณ์สรุปให้กลุ่ม

4) Extend – เขียนแผน (10-15 นาที)

กิจกรรม เขียนแผน Digital Wellbeing รายบุคคล

ให้ผู้เรียนเขียนลงใบงาน แบ่งเป็น 4 ช่อง:

1) เวลาออนไลน์

- จำกัดเวลา เช่น วันละ 1 ชม.
- ปิดแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น

2) กิจกรรมพักสายตา

- 20-20-20 rule (พักทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต 20 วินาที)
- เดินเบา ๆ / ดื่มน้ำ / มองต้นไม้

3) สื่อที่สร้างอารมณ์ดี

- เพลงเบา ๆ / รายการทำอาหาร / ธรรมะ / สารคดี
- เป้าหมาย: เพิ่มพลังบวก ลดความเครียด

4) วิธีลดข่าวที่ทำให้เครียด

- เลิกติดตามเพจดราม่า

- ซ่อนคำหลัก (keyword filtering)
- ไม่อ่านคอมเมนต์ที่มีความรุนแรง
- ตั้งเวลา “งดเสพข่าวก่อนนอน”

ปิดท้ายด้วยการให้ผู้เรียนแชร์ไอเดียในกลุ่ม 2-3 คน เพื่อให้แต่ละคนเห็น

ตัวอย่างแผนที่ใช้ได้จริง

6. สื่อ อุปกรณ์ และชุดการสอน

สื่อและอุปกรณ์ในหลักสูตรนี้ถูกออกแบบให้ “ใช้งานง่าย ชัดเจน เหมาะกับผู้สูงอายุ” และสนับสนุนกระบวนการสอนแบบ 4E (Engage–Explain–Explore–Extend) ให้เกิดผลสูงสุด โดยเน้นภาพใหญ่ ตัวอักษรใหญ่ ขั้นตอนทีละขั้น และสื่อที่สามารถใช้ซ้ำในชุมชนได้ โดยลำดับต่อไปนี้เป็นสื่อสรุปชุดสื่อการสอนทั้งหมด 6 ประเภท พร้อมบทบาทและวัตถุประสงค์ของแต่ละรายการ

6.1 แผ่นภาพประกอบ A4 (Visual Sheets – A4)

สื่อภาพขนาดใหญ่ ใช้งานบนโต๊ะผู้เรียน เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการเห็นข้อมูลแบบ “ไม่ต้องเลื่อนจอ”

บทบาทของสื่อ

- ใช้ประกอบการสอนทุกโมดูล โดยเฉพาะ Module 1–4
- เน้น “ภาพตัวอย่างจริง” เช่น ข่าวดูปลอม โฆษณาหลอก แอปอันตราย
- ใช้ฝึกวงกลมจุดเสียง และใช้เป็นใบงานเช็คสัญญาณเตือนภัย

เนื้อหาหลักในชุด A4

- ภาพข่าวปลอม/จริง
- ตัวอย่างลิงก์หลอก (Phishing)
- โฆษณาที่มี Hidden Marketing
- ตัวอย่างหน้าจอ LINE / YouTube ที่ต้องสังเกต
- สัญญาณเตือนโทรศัพท์หลอกหลวง

6.2 อินโฟกราฟิก (Infographics – ภาพสรุปเข้าใจง่าย)

อินโฟกราฟิกใช้ในช่วงอธิบาย (Explain) เพื่อสรุปแก่นความรู้ให้เข้าใจภายใน 1 หน้า

บทบาทของสื่อ

- ลดการใช้ข้อความยาว ทำให้ผู้สูงอายุ “จำง่าย – เห็นชัด”
- ใช้เป็นสื่อที่แจกกลับบ้านได้ เพื่อจำลองสถานการณ์จริงเมื่ออยู่ลำพัง

หัวข้ออินโฟกราฟิก

- หลัก “หยุด-ดู-ถาม-ทำ”
- “3 ไม่-3 ทำ” ป้องกันสแกม

- วิธีสืบค้นข้อมูล 3 ชั้น
- 5 สัญญาณรีวิวลอม
- วิธีตั้งค่า Privacy ใน LINE / YouTube
- Algorithm ทำงานอย่างไร?

6.3 LINE Cards (การ์ดส่งใน LINE / การ์ดภาพประกอบมือถือ)

สื่อแบบดิจิทัลที่ออกแบบให้ส่งใน LINE กลุ่มของผู้เรียน เหมาะกับโมดูลที่ต้องใช้ “สถานการณ์จริงบนมือถือ”

บทบาทของสื่อ

- ใช้ซ้ำในกิจกรรมออนไลน์หลังเรียน (7.4) เช่น Snapshot, Quiz, Simulation
- ช่วยให้ผู้เรียนฝึกดูภาพบนหน้าจอเหมือนประสบการณ์จริง

เนื้อหาของ LINE Cards

- ภาพลิงก์ต้องสงสัย
- ภาพบัญชีแปลก/โปรไฟล์ปลอม
- รีวิวน่าสงสัย
- คำถาม “จริง / ปลอม / ปลอดภัย / ไม่ปลอดภัย”
- การ์ด Step-by-step Setting (LINE/YouTube)

6.4 แบบฝึกปฏิบัติ (Worksheets & Checklists)

แบบฝึกถูกออกแบบให้ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน เน้นการ “ใช้มือทำ ” เพื่อให้เกิดการจดจำ

บทบาทของแบบฝึก

- ช่วยให้ผู้สูงอายุฝึกคิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติจริงตามเครื่องมือของตน
- ใช้ประเมินผลระหว่างเรียน (Formative Assessment)

รายการแบบฝึก

เลขที่.....

ใบงานกิจกรรมที่ 2 : 3 ตัวชี้วัดโฆษณาไม่ปลอดภัยของฉัน

“โฆษณาหลอกลวงบนมือถือมีความซับซ้อนขึ้นมาก ทั้งรีวิพลอม ข้อความเร่งเร้า และข้อเสนอผลตอบแทนสูงผิดปกติ การมี “ตัวชี้วัดส่วนตัว” จะช่วยให้เราตัดสินใจได้เร็วขึ้น และช่วยเตือนคนในบ้านได้ทันเวลา”

ภารกิจของฉัน จากรายการ **ตัวชี้วัดโฆษณาเสียง** ที่ทุกกลุ่มสรุปมาให้ท่านเลือก 3 ข้อที่สำคัญที่สุดสำหรับท่าน

1. _____

2. _____

3. _____

คำแนะนำ: เลือก 3 ข้อที่ตรงกับความเสี่ยงของตัวเองในชีวิตประจำวัน

ชื่อกลุ่ม

ใบงาน กิจกรรมที่ 4 : สร้าง “ประโยชน์เตือนจำง่าย”

คำชี้แจง

ทำงานเป็นกลุ่มโดยช่วยกันสร้างประโยชน์เตือนอย่างน้อย 2 ประโยค (ความยาวไม่เกิน 1-2 บรรทัด) แล้วนำเสนอหน้าห้อง

ตัวอย่างประโยชน์เตือนจำง่าย

- “มีคนโทรมาขอ OTP = หลอกแน่นอน ห้ามบอก!”
- “ข้อความแปลก ๆ ส่งมา อย่าเพิ่งกด ให้ถามลูกหลานก่อน”
- “เห็นคำว่า ‘ด่วนมาก’ ให้สงสัยไว้ก่อน อาจเป็นหลอกหลวง”

ภารกิจของกลุ่มฉัน แต่งประโยชน์เตือนจำง่าย 2 ประโยคขึ้นไป

ประโยชน์ที่ 1

.....

.....

ประโยชน์ที่ 2

.....

.....

ประโยชน์ที่ 3 (ถ้ามี)

.....

.....

ชื่อของท่าน

ใบงาน กิจกรรมที่ 5 : วางแผนเสฟสื่อ 30 วันของฉัน (Media Diet Plan)

คำอธิบาย : กรุณาวางแผนการใช้งานสื่อออนไลน์ของท่าน

ส่วนที่ 1: แผนจำกัดเวลาการใช้สื่อ (เพื่อลดการผลอเสฟสื่อต่อเนื่องนานเกินไป

เช่น ดู YouTube ไม่หยุด 1-2 ชั่วโมง หรือไถ่กติกตอกเพลินจนตึก)

ตัวอย่าง

- “ดูคลิป YouTube วันละไม่เกิน 45 นาที”
- “คลิปสั้น (TikTok / Reels) ครั้งละไม่เกิน 10 นาที แล้วพักสายตา”
- “เล่นเกมเรียงเพชรไม่เกิน 15 นาที หลังอาหารเย็น”
- “ไม่เสฟข่าวดราม่าก่อนนอน”

แผนของฉัน

ฉันจะจำกัดเวลาเสฟสื่อของตัวเองดังนี้:

.....
.....

ส่วนที่ 2: แผนการเข้าถึงเนื้อหาที่เพิ่มคุณค่า (Value-Adding Content)

เป้าหมาย: เพิ่มสื่อที่ช่วยให้อารมณ์ดี มีความรู้ และไม่ทำให้เครียด

ตัวอย่างเข้าใจง่าย

- สารคดีธรรมชาติ / ประวัติศาสตร์ / สัตว์โลก
- วิดีโอออกกำลังกายเบา ๆ 10 นาที
- เพลงเก่าที่ทำให้อารมณ์ดี (ลูกกรุง / เพื่อชีวิตเบา ๆ)
- งานฝีมือ งานสวน หรือ DIY ง่าย ๆ
- คอนเทนต์แรงบันดาลใจหรือเรื่องราวดี ๆ

ฉันจะเพิ่มเนื้อหาในชีวิตประจำวัน

.....

.....

ส่วนที่ 3: แผนปฏิเสธเนื้อหาที่ควรหลีกเลี่ยง

เป้าหมาย: ลดสื่อที่ทำให้อารมณ์แย่ เครียด เสพติด หรือดูแล้วหยุดไม่ได้

ตัวอย่าง

- ข่าวดราม่า ข่าวทะเลาะ ข่าวการเมือง
- TikTok ที่เน้น “ดราม่า, ขัดแย้ง, เสียงตะโกน”
- เกมที่ต้องรอเวลา / ให้อารมณ์ร้ายวันจนติด (เกมจับคู่/เกมไฟ/เกมลูนกล่อง)
- ซีรีส์ที่ดูแล้วตั้งเวลา “จะไปนอนแต่ขอคู่อีกตอน”
- LIVE ขายของที่ใช้คำว่า “ด่วน! เหลือไม่กี่ชิ้น!”

ฉันจะลด/เลี่ยงเนื้อหา

.....

.....

ส่วนที่ 4: เมื่อฟังเพื่อนๆ เล่าว่าเขาวางแผนเสปสื่ออย่างไร แล้วจดไอเดียที่คุณอยากนำมาใช้

ฉันได้ไอเดียดี ๆ จากเพื่อน เรื่อง:

.....

.....

ส่วนที่5 : สรุปเป้าหมายของที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นใน 30 วัน (เลือกได้หลายข้อ)

- อยากนอนหลับดีขึ้น
- ลดความเครียดจากข่าว
- อยากมีสมาธิมากขึ้น
- ใช้เวลาว่างแบบมีประโยชน์
- ลดการเสพติดเกม/คลิปสั้น
- อื่น ๆ:

ชื่อของท่าน

ใบงาน กิจกรรมที่ 6 : การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสมดุล

<p>1) มิตินิยม คุณจะถูกสื่อที่ทำให้มิตินิยมดี ขึ้นได้อย่างไร</p>	<p>2) มิตินิยมบนโซเชียล คุณ จะปกป้องตัวเองบนโลกออนไลน์อย่างไร</p>	<p>3) มิตินิยม ทำอย่างไรไม่ให้หลงเชื่อ ข้อมูลต่างๆ โดยง่าย</p>	<p>4) มิตินิยมจริง จะเพิ่มกิจกรรมชีวิตจริงอย่างไร เพื่อให้มี ความสมดุล</p>
<p>ตัวอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> เลือกดูเพจหมา-แมวแทนดราม่า ซ่อนโพสต์ที่ทำให้เครียด ไม่เสพข่าวรุนแรงก่อนนอน 	<p>ตัวอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> ไม่รับแชตคนรูปหล่อ/สวยเกินจริง ไม่ส่งข้อมูลส่วนตัวให้คนแปลกหน้า ถ้าเจอคำว่า ‘ช่วยด่วน/อย่าให้ใครรู้’ ให้หยุดทันที 	<p>ตัวอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> ติดตามข่าว 2-3 แหล่งเพื่อเทียบข้อมูล เห็นโพสต์แรง ๆ จะตรวจสอบก่อนเชื่อ ใช้วิธีค้นภาพกลับเมื่อเจอรูปแปลก 	<p>ตัวอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> เดินหลังอาหารเย็น 10 นาที งดมือถือ 30 นาทีหลังตื่น
<p>1) แผนของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>2) แผนของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>3) แผนของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>4) แผนของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

6.5 สคริปต์คำพูดและตัวอย่างประโยค (Talk Script & Safety Phrases)

สื่อสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่ “ต้องพูดโต้ตอบสถานการณ์จริง” เช่นสายหลอกหลวง

บทบาทของสื่อ

- ใช้ในการ Role-play (Module 4)
- ใช้ทำ Mini Voice Assignment (กิจกรรมเสริม)
- สร้าง “สคริปต์ตายตัว” ที่ผู้สูงอายุจำและนำไปใช้ได้จริง

ตัวอย่างสคริปต์สำคัญ

- “ขอวางสายก่อนนะคะ จะโทรกลับที่หน่วยงานเองค่ะ”
- “ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวค่ะ”
- “ลิงก์นี้ไม่แน่ใจ ขอเช็คก่อนนะคะ”
- “มีคนโทรมาขอ OTP = หลอกแน่นอน”

สคริปต์ถูกออกแบบให้สั้น ชัด และพูดได้ทันทีแม้ในภาวะกดดัน

6.6 คู่มือผู้ดูแลและวิทยากร (Facilitator Guide / Caregiver Manual)

เป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์สำหรับผู้สอน เจ้าหน้าที่ชุมชน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ

บทบาทของคู่มือ

- ให้ขั้นตอนการสอนแบบทีละลำดับ
- สรุปจุดเน้นในแต่ละโมดูล (K-P-A)
- ให้คำแนะนำวิธีดูแลผู้เรียนที่มีอาการกังวลกับเทคโนโลยี
- รวมแนวปฏิบัติ Universal Design และ Adult Learning

เนื้อหาในคู่มือประกอบด้วย

- วิธีใช้สื่อแต่ละประเภท
- สคริปต์เปิด-ปิดการสอน
- วิธีช่วยผู้สูงอายุตั้งค่าโทรศัพท์
- วิธีประเมินผลก่อน-หลัง
- วิธีส่งกิจกรรมออนไลน์หลังเรียน

7. ระบบประเมินผลก่อน-หลัง

เพื่อให้การเรียนรู้ด้านความปลอดภัยดิจิทัลของผู้สูงอายุเกิดผลจริง หลักสูตรนี้ออกแบบระบบประเมินผลแบบ “ก่อน-หลัง” เพื่อวัดทั้งความรู้ ทักษะการใช้งานจริง และทัศนคติด้านความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินผลผ่าน กิจกรรมออนไลน์หลังจบแต่ละวัน ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะช่วยตรวจสอบได้ทันทีว่าผู้เรียนสามารถนำทักษะไปใช้กับสถานการณ์จริงบนโทรศัพท์ของตนเองได้หรือไม่

การทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) ช่วยให้อาจารย์เห็นระดับพื้นฐานของผู้เรียน เช่น ทักษะการตรวจลิงก์ การสื่บค้น การตั้งค่าใน LINE/YouTube หรือการรับมือข่าวปลอม ขณะที่แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) และกิจกรรมออนไลน์แบบสั้น เช่น ส่งภาพหน้าจอ ตั้งค่าความปลอดภัย หรือรับมือสายหลอกลวงจำลอง ช่วยวัด “การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม” ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด

ระบบประเมินผลนี้จึงไม่ใช่เพียงการทดสอบ แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจมากขึ้นในการใช้งานดิจิทัล และช่วยให้ผู้สอนได้ปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละรุ่นอย่างต่อเนื่อง

7.1 วัตถุประสงค์

7.1.1 วัดพื้นฐานเดิมของผู้เรียนในด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล 8 ด้าน การสื่บค้นข้อมูล โฆษณา แอป การใช้ LINE/YouTube ข่าวปลอม โทรศัพท์หลอกลวง สื่อบันเทิง และโซเชียลมีเดีย

7.1.2 ใช้เป็นฐานเปรียบเทียบกับผลหลังอบรมเพื่อวัดพัฒนาการเชิงพฤติกรรม (Knowledge-Performance-Attitude)

7.1.3 ช่วยอาจารย์ปรับนำหน้าเนื้อหาและจุดเน้นการสอนให้เหมาะกับผู้เรียนแต่ละรุ่น

7.2 แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) — 15 ข้อ

วัตถุประสงค์ของแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test)

1. เพื่อประเมินระดับความรู้และทักษะพื้นฐานของผู้สูงอายุด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต เช่น การตรวจสอบลิงก์ การสื่บค้นข้อมูลออนไลน์ การตั้งค่าในแอปพลิเคชัน LINE / YouTube และการรับมือข่าวปลอม
2. เพื่อประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุในการเรียนรู้และปฏิบัติตามขั้นตอนการใช้งานสื่อดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยและเข้าใจง่าย

3. เพื่อสำรวจจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมของผู้สูงอายุในด้านทักษะดิจิทัลและการสื่อสารเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ เพื่อนำไปใช้ปรับเนื้อหาและกิจกรรมอบรมให้เหมาะสม
4. เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเปรียบเทียบกับผลแบบทดสอบหลังอบรม (Post-test) ในการติดตามและประเมินพัฒนาการของผู้สูงอายุในการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยและเหมาะสม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. หากท่านได้รับข้อความทาง SMS ที่มีลิงก์ว่า “พัสดุตกค้าง คลิกเพื่อเช็คสถานะ” ท่านควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก?

- ก) คลิกลิงก์ในข้อความเพื่อตรวจสอบทันที
- ข) ส่งข้อความต่อให้เพื่อนช่วยดู
- ค) หยุดก่อน และตรวจสอบที่มาของข้อความ/เบอร์โทรให้ชัดเจน

✓ เฉลย: ค

2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง “ข่าวปลอม” ที่มักพบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ?

- ก) ตารางพยากรณ์สภาพอากาศประจำวัน
- ข) ข้อความว่า “สมุนไพรช่วยรักษาโรคร้ายให้หายขาดภายใน 3 วัน”
- ค) ข่าวประชาสัมพันธ์งานวัดในชุมชน

✓ เฉลย: ข

3. หากต้องการตรวจสอบ “ความน่าเชื่อถือ” ของข้อมูลบนสื่อออนไลน์ สิ่งแรกที่ควรพิจารณาคืออะไร?

- ก) ความสวยงามของรูปภาพประกอบ
- ข) วันที่เผยแพร่ข้อมูลและแหล่งที่มาของข่าวหรือบทความ
- ค) จำนวนอีโมจิหรือสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ที่มีในโพสต์

✓ เฉลย: ข

4. แอปพลิเคชันที่อาจ “เสี่ยงอันตราย” มักมีลักษณะใดต่อไปนี้?

- ก) มีรีวิวหรือคำชมในระดับดีมากเกินจริง
- ข) ขอสิทธิ์เข้าถึงรายชื่อผู้ติดต่อ รูปภาพ หรือข้อมูลส่วนตัวอื่น ๆ โดยไม่จำเป็นต้องการใช้งาน
- ค) มีโลโก้และสีอันสวยงามน่าใช้

✓ เฉลย: ข

5. หากท่านไม่แน่ใจว่าข้อความที่ได้รับทาง LINE เป็น “ข้อมูลจริง” หรือไม่ ท่านควรทำอย่างไร?

- ก) กดลิงก์ในข้อความก่อน เพื่อดูรายละเอียด
- ข) ปรึกษาหรือสอบถามลูกหลานหรือคนที่ไว้ใจก่อน
- ค) แคร่ต่อในกลุ่ม LINE โดยยังไม่ตรวจสอบ

✓ เฉลย: ข

6. ข้อใดต่อไปนี้เป็นพฤติกรรม “เสี่ยงสูง” สำหรับผู้สูงอายุในการใช้งานสื่อออนไลน์?

- ก) ดูวิดีโอ YouTube ร่วมกับหลาน
- ข) รับเพิ่มเพื่อนหรือแอดเพื่อนที่ไม่รู้จักใน LINE
- ค) อ่านข่าวจากเว็บไซต์ของหน่วยงานภาครัฐ

✓ เฉลย: ข

7. การสืบค้นข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตอย่าง “ปลอดภัยและรอบคอบ” ควรทำอย่างไร?

- ก) พิมพ์คำค้นหายาว ๆ เพื่อให้เจาะจงมากที่สุด
- ข) เลือกกวดเฉพาะผลการค้นหาลำดับแรกเสมอ
- ค) ตรวจสอบชื่อเว็บไซต์ แหล่งข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผู้เผยแพร่

✓ เฉลย: ค

8. ตัวอย่างของโฆษณาแฝง คือข้อใดต่อไปนี้?

- ก) ข่าวรายงานสภาพอากาศประจำวัน
- ข) รีวิวสินค้าโดยผู้ที่ไม่เคยใช้จริง แต่เขียนเชียร์สินค้าอย่างชัดเจน
- ค) รายงานดัชนีตลาดหุ้น

✓ เฉลย: ข

9. หากมีโทรศัพท์โทรมาบอกว่า “บัญชีของท่านกำลังจะถูกอายัด กรุณา กด 1 เพื่อตรวจสอบ” ท่านควรทำอย่างไร?

- ก) กดเลข 1 ทันทีตามที่ระบบแจ้ง
- ข) วางสายทันที และตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเองจากหน่วยงานจริง เช่น โทรหาเบอร์ทางการ
- ค) ส่งต่อให้เพื่อนหรือคนรู้จักช่วยฟังแทน

✓ เฉลย: ข

10. การเล่นเกมออนไลน์ลักษณะใดต่อไปนี้ “เสี่ยงต่อการถูกหลอกลวง” มากที่สุด?

- ก) เกมออนไลน์ที่โฆษณาว่าเล่นฟรี แต่ขอข้อมูลบัตรเครดิตหรือข้อมูลการเงิน
- ข) เกมฝึกสมองหรือเกมลับสมองประจำวัน
- ค) เกมหมากฮอสหรือเกมพื้นบ้านออนไลน์

✓ เฉลย: ก

11. สัญญาณใดต่อไปนี้บ่งชี้ว่าโพสต์บน Facebook อาจเป็น “ข่าวชวนเชื่อ” หรือเนื้อหาชักจูงให้แชร์ต่อโดยไม่คิด?

- ก) มีการอ้างอิงข้อมูลและแหล่งข่าวชัดเจน
- ข) ใช้ข้อความเร่งเร้า เช่น “ด่วน! แชร์ก่อนถูกลบ” หรือ “อย่าเลื่อนผ่าน แชร์ต่อทันที”
- ค) เป็นโพสต์ที่มาจากเพื่อนในรายชื่อของเรา

✓ เฉลย: ข

12. การตั้งค่า “ความเป็นส่วนตัว (Privacy)” ใน LINE ข้อใดต่อไปนี้ถือว่า สำคัญที่สุดในการลดความเสี่ยง?

- ก) เปิดให้ระบบเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติจากทุกช่องทาง
- ข) ปิดการเพิ่มเพื่อนผ่านหมายเลขโทรศัพท์ หรือช่องทางที่เราไม่ได้อนุญาต
- ค) เปิดให้ทุกคนสามารถดูโปรไฟล์และข้อมูลส่วนตัวได้

✓ เฉลย: ข

13. หากต้องการลดโอกาสพบเนื้อหาไม่เหมาะสมบน YouTube ควรตั้งค่าแบบใด?

- ก) เปิดฟังก์ชันเล่นวิดีโอต่ออัตโนมัติ (Auto-play)
- ข) เปิดโหมดจำกัดเนื้อหา (Restricted Mode)
- ค) ตั้งค่าความละเอียดวิดีโอให้สูงขึ้น

✓ เฉลย: ข

14. หากต้องการสังเกตว่าโปรไฟล์บนโซเชียลมีเดียอาจเป็น “บัญชีปลอม” ควรพิจารณาจากข้อใดต่อไปนี้?

- ก) ใช้รูปโปรไฟล์ที่ดูดีมากหรือสวยงามเกินจริง
- ข) มีจำนวนเพื่อนหรือผู้ติดตามน้อยผิดปกติ
- ค) ถูกทุกข้อ

✓ เฉลย: ค

15. หลักป้องกันภัยออนไลน์ของผู้สูงอายุ “หยุด-ดู-ถาม-ทำ” ข้อใดถูกต้อง?

- ก) หยุดก่อน → ดูที่มาให้ชัดเจน → ถามคนที่ไว้ใจได้ → จึงค่อยทำหรือดำเนินการอย่างปลอดภัย
- ข) ดูข้อมูลก่อน → แล้วลงมือทำทันที
- ค) หยุดก่อน → แชร์ต่อในกลุ่ม → แล้วค่อยถามทีหลัง

✓ เฉลย: ก

7.3 แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) — 15 ข้อ

วัตถุประสงค์ของแบบทดสอบหลังอบรม (Post-test)

1. เพื่อประเมินระดับความรู้และทักษะด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุหลังการอบรม เช่น การตรวจสอบลิงก์ การสืบค้นข้อมูลออนไลน์ การตั้งค่าในแอปพลิเคชัน LINE / YouTube และการรับมือข่าวปลอม
2. เพื่อประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการทำตามขั้นตอนการใช้งานสื่อดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้จริงภายหลังการอบรม
3. เพื่อสำรวจจุดแข็งและประเด็นที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมของผู้สูงอายุในด้านทักษะดิจิทัลและทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงเนื้อหาและกิจกรรมอบรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
4. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับผลแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test) สำหรับติดตามและประเมินพัฒนาการของผู้สูงอายุในการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยและเหมาะสมหลังการเข้าร่วมอบรม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. หากท่านได้รับข้อความทาง SMS ระบุว่า “รับเงินคนละครึ่งรอบใหม่ คลิกที่นี่” จากแหล่งที่มาที่ไม่ชัดเจน ท่านควรดำเนินการอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด?
 - ก) กดลิงก์ในข้อความทันที
 - ข) ส่งต่อข้อความให้เพื่อนหรือคนรู้จัก
 - ค) ตรวจสอบความถูกต้องผ่านเว็บไซต์ทางการของโครงการหรือหน่วยงานของรัฐก่อน

✓ เฉลย: ค

2. หากท่านพบรีวิวสินค้าในสื่อออนไลน์ที่กล่าวถึงแต่ข้อดี ไม่มีการพูดถึงข้อเสียหรือข้อควรระวังเลย ท่านควรสันนิษฐานเบื้องต้นอย่างไร?

- ก) เป็นรีวิวจริงจากผู้ซื้อทั่วไป
- ข) มีโอกาสเป็นรีวิวปลอม หรือเป็นโฆษณาแฝง
- ค) ผู้ใช้ที่รีวิวชอบสินค้าเป็นอย่างมาก

✓ เฉลย: ข

3. โดยทั่วไป “แอปพลิเคชัน” แบบใดต่อไปนี่ที่ท่านควรหลีกเลี่ยงเป็นพิเศษ เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวงหรือติดไวรัส?

- ก) แอปที่ดาวน์โหลดจาก Play Store/Apple Store
- ข) แอปที่เปิดหรือดาวน์โหลดจากลิงก์แปลก ๆ ที่ส่งมาทาง LINE
- ค) แอปธนาคารที่ดาวน์โหลดจาก Play Store/Apple Store

✓ เฉลย: ข

4. หากหลานส่งคลิปข่าวที่มีเนื้อหาร้ายแรง หรือชวนให้ตื่นตระหนกมาให้ท่านผ่าน LINE หรือช่องทางออนไลน์อื่น ๆ ท่านควรดำเนินการอย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัยที่สุด?

- ก) แชร์คลิปข่าวดังกล่าวต่อไปทันที
- ข) ตรวจสอบที่มาของข่าวและความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าวก่อนจึงค่อยตัดสินใจเชื่อหรือแชร์ต่อ
- ค) รีบตอบกลับหลานทันทีโดยยังไม่ตรวจสอบข้อมูล

✓ เฉลย: ข

5. โดยทั่วไป โทรศัพท์หลอกลวงหรือโทรศัพท์แอบอ้างที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน มักใช้รูปแบบใดมากที่สุด?

- ก) โทรมาเพื่อทักทายหรือพูดคุยทั่วไป
- ข) โทรมาอ้างว่ามีพัสดุตกค้าง หรือมีปัญหาเรื่องพัสดุให้กดเลขหรือโอนสายต่อ
- ค) โทรมาจากร้านค้าเพื่อเสนอขายสินค้าอย่างสุจริต

✓ เฉลย: ข

6. หากท่านเผลอกดลิงก์ที่น่าจะเป็นลิงก์หลอกลวงหรือเว็บไซต์ปลอมไปแล้ว ท่านควรดำเนินการสิ่งใดเป็นอันดับแรกเพื่อความปลอดภัย?

- ก) ปิดโทรศัพท์มือถือทันทีโดยไม่ดำเนินการอย่างอื่น
- ข) รีบเปลี่ยนรหัสผ่านบัญชีสำคัญ (เช่น ธนาคาร แอปกระเป๋าเงินดิจิทัล อีเมล) และติดต่อธนาคาร/สถาบันการเงินเพื่อตรวจสอบความผิดปกติ
- ค) ลบประวัติการเข้าชมเว็บไซต์เพียงอย่างเดียว

✓ เฉลย: ข

7. สื่อหรือแพลตฟอร์มแบบใดต่อไปนี้ มีโอกาสใช้อัลกอริทึม (Algorithm) ในการค้นหาเนื้อหาที่มีความสุดโต่งหรือเร้าอารมณ์ให้ผู้ชมเห็นบ่อยที่สุด?

- ก) ข่าวจากสำนักข่าวมืออาชีพที่ผ่านการกลั่นกรองข้อเท็จจริง
- ข) ฟีดวิดีโอที่ระบบอัลกอริทึมของ TikTok หรือ YouTube เลือกมาแสดง
- ค) รายการข่าวทั่วไปทางโทรทัศน์ดิจิทัล

✓ เฉลย: ข

8. เหตุใดเพลงหรือคลิปวิดีโอบางประเภทบนแพลตฟอร์มออนไลน์จึงทำให้ท่าน “ดูไม่หยุด” และเล่นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ?

- ก) เป็นเรื่องบังเอิญ ไม่มีระบบอะไรอยู่เบื้องหลัง
- ข) เพราะอัลกอริทึมของแพลตฟอร์มเลือกเนื้อหาที่คิดว่าท่านน่าจะสนใจและชอบมาแนะนำอย่างต่อเนื่อง
- ค) เนื่องจากระบบของแพลตฟอร์มขัดข้องหรือทำงานผิดพลาด

✓ เฉลย: ข

9. โดยหลักการทั่วไป ผู้สูงอายุควรวางแผนเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อออนไลน์ในแต่ละวันอย่างไร จึงจะเหมาะสมต่อสุขภาพกายและใจ?

- ก) ไม่จำกัดเวลา ใช้งานได้ตามต้องการ
- ข) ใช้งานตามอารมณ์หรือความรู้สึก โดยไม่ต้องกำหนดเวลา
- ค) กำหนดเวลาใช้งานให้ชัดเจน เช่น ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน แล้วพักสายตา และเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น

✓ เฉลย: ค

10. ข้อใดต่อไปนี้ “อาจเป็นสัญญาณ” ว่าบัญชีผู้ใช้หรือโปรไฟล์ในสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) อาจเป็นบัญชีปลอม?

- ก) ใช้รูปโปรไฟล์เป็นรูปหน้าตรงของบุคคล
- ข) มีเพื่อนหรือผู้ติดตามจำนวนน้อย ข้อมูลส่วนตัวไม่สมจริง หรือให้รายละเอียดผิดปกติ
- ค) มีการแสดงความคิดเห็นทั่วไปตามโพสต์ต่าง ๆ

✓ เฉลย: ข

11. หากมีบุคคลที่ท่านไม่รู้จักมาก่อนส่งข้อความมาว่า “คิดถึงค่ะ ส่งรูปหน่อย” ผ่านแอปพลิเคชันแชทหรือโซเชียลมีเดีย ท่านควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อความปลอดภัยของตนเอง?

- ก) ส่งรูปถ่ายของตนเองให้ทันที
- ข) ตอบกลับไปว่าไม่รู้จัก และถามว่าคู่สนทนาเป็นใคร
- ค) บล็อกบัญชีดังกล่าวและรายงาน (Report) ต่อแพลตฟอร์ม

✓ เฉลย: ค

12. หาก YouTube ของท่านเริ่มเสนอคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาแปลกไปจากเดิม หรือเป็นเนื้อหาที่ท่านไม่ต้องการเห็นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ท่านควรทำอย่างไร?

- ก) ดูคลิปเหล่านั้นต่อไปตามที่ระบบเสนอ
- ข) ล้างประวัติการรับชม (Watch history) และ/หรือประวัติการค้นหา เพื่อลดการแนะนำเนื้อหาดังกล่าว
- ค) เปิดฟังก์ชันเล่นวิดีโออัตโนมัติ (Auto-play) เพื่อให้ระบบแนะนำคลิปต่อเนื่อง

✓ เฉลย: ข

13. โดยทั่วไป กลโกงรูปแบบ “Romance Scam” หรือมิจฉาชีพที่แอบอ้างมาสร้างความสัมพันธ์เชิงชู้สาวทางออนไลน์ มักเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมอย่างไร?

- ก) ทักมาด้วยถ้อยคำหวาน หรือแสดงความสนใจเชิงรักใคร่เร็วผิดปกติ
- ข) ขอคำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวัน
- ค) แชรร์รูปอาหารหรือเมนูที่ตนเองชอบรับประทาน

✓ เฉลย: ก

14. วิธีการสอนให้ผู้สูงอายุใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย โดยคำนึงถึงความเข้าใจและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ควรทำอย่างไร?

- ก) อธิบายอย่างรวบรัดและรวดเร็ว เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจไวที่สุด
- ข) ใช้รูปภาพประกอบการอธิบาย สาธิตการใช้งานทีละขั้นตอน และให้ผู้สูงอายุลองทำตาม
- ค) ใช้ศัพท์เทคนิคด้านดิจิทัลให้มาก เพื่อให้ดูเป็นทางการและทันสมัย

✓ เฉลย: ข

15. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสอดคล้องกับแนวคิดด้าน “Digital Wellbeing” หรือการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสมกับสุขภาพกายและใจ?

- ก) ใช้โทรศัพท์มือถือหรือสื่อออนไลน์ตลอดทั้งวัน
- ข) หลีกเลี่ยงหรือจำกัดการเสพข่าวหรือคอนเทนต์ที่ทำให้เครียด วิตกกังวล หรืออารมณ์แย่ลง
- ค) ตรวจสอบทุกการแจ้งเตือนทันทีที่มีสัญญาณเตือน

✓ เฉลย: ข

7.4 กิจกรรมประเมินผลหลังเรียน (ออนไลน์) – ฉบับละเอียด

7.4.1 วัตถุประสงค์รวม

การประเมินผลหลังจบการเรียนรู้แต่ละวันได้รับการออกแบบเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยเน้นว่าผู้เรียนสามารถนำทักษะที่เรียนไปใช้จริงภายในเวลา 12–24 ชั่วโมงหลังอบรมหรือไม่ กิจกรรมทั้งหมดออกแบบให้ทำได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ใช้อุปกรณ์เพียงโทรศัพท์มือถือ และเป็นกิจกรรมที่ไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกดดัน พร้อมช่วยให้ผู้สอนติดตามผลได้อย่างใกล้ชิด ครอบคลุมทักษะรู้เท่าทันดิจิทัล 8 ด้าน ได้แก่ ข่าวปลอม ลิงก์ เสิร์ช แอป โฆษณา สื่อบันเทิง LINE/YouTube และโทรหลอกหลวง

7.4.2 ชุดกิจกรรมออนไลน์หลังการอบรมวันแรก

ทางเลือกที่ 1 Online Safety Snapshot

กิจกรรมนี้ออกแบบให้ผู้เรียนได้ฝึกตั้งค่าความปลอดภัยบนมือถือ “จริง” หลังกลับถึงบ้าน เพื่อให้มั่นใจว่าสามารถทำขั้นตอนพื้นฐานด้วยตนเอง เช่น ปิดการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติใน LINE หรือเปิด Restricted Mode ใน YouTube

ขั้นตอนกิจกรรม

1) ผู้เรียนเลือก 1 ภารกิจจากรายการ เช่น ปิดเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ บล็อกบัญชีแปลก ลบลิงก์ ต้องสงสัย หรือเปิด Restricted Mode

2) ถ่าย screenshot หน้าจอให้เห็นขั้นตอนที่ทำสำเร็จ

3) ส่งรูปภาพเข้ากลุ่ม LINE ของรุ่นอบรม

วิธีประเมินผล

- Staff ตรวจสอบภาพว่าทำถูกต้องหรือไม่

- ตอบกลับด้วยสติ๊กเกอร์หรือคำชมเพื่อเสริมแรงเชิงบวก

ทักษะที่วัด Performance (ลงมือทำได้) + Attitude (ตั้งใจป้องกันตนเอง)

ทางเลือกที่ 2 5 นาทีหยุดดู-ถาม

กิจกรรมนี้ใช้ภาพสถานการณ์เสี่ยง 5 ภาพ เช่น ข่วปลอม ลิงก์อันตราย รีวิวปลอม หรือโฆษณาที่ใช้กลวิธีหลอกลวง ส่งเข้า LINE กลุ่ม เพื่อทดสอบการสังเกตและการตัดสินใจแบบทันทีทันใด

ขั้นตอนกิจกรรม

1) Staff ส่งภาพทีละภาพ (หรือส่งภาพชุดเดียว 5 ภาพ

2) ผู้เรียนตอบในแชต เช่น “1 ไม่กด, 2 AI, 3 โฆษณาเกินจริง

3) Staff อธิบายเฉลยแบบสั้น 1-2 ประโยคต่อภาพ เพื่อให้เข้าใจง่าย

ตัวอย่างคำถาม

“ภาพนี้มีสัญญาณเสี่ยงอะไร?”

“ควรกดลิงก์นี้หรือไม่ เพราะอะไร?”

“ข้อความนี้เป็น AI หรือของจริง?”

วิธีประเมินผล

ตอบถูกอย่างน้อย 3 จาก 5 ถือว่าผ่าน

ทักษะที่วัด Knowledge (แยกแยะข้อมูล) + Performance (ตอบในสถานการณ์จริงหน้า
แอป)

ทางเลือกที่ 3 Simulation Call – “ลิงก์นี้ปลอดภัยไหม?”

กิจกรรมนี้ช่วยทดสอบการตัดสินใจของผู้เรียนเมื่อไม่มีภาพหรือข้อความบนหน้าจอ แต่ใช้เสียงและสถานการณ์จำลองผ่านการโทร ซึ่งมักเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุถูกหลอกมากที่สุด

ขั้นตอนกิจกรรม

หลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

- 1) Staff โทรหาผู้เรียนรายคน (ใช้เวลา 2-3 นาที)
- 2) ยกสถานการณ์จำลอง เช่น “พัสดุตกค้าง ให้กดลิงก์ตรวจสอบ” หรือ “รีวิวลบอมที่ดูน่าเชื่อ
มาก”

3) ให้ผู้เรียนตอบว่าควรทำอะไร

เกณฑ์ประเมิน

- หยุดก่อน ไม่กดลิงก์ทันที
- ตรวจสอบที่มาของข้อความ
- ไม่หลงไปกับคำเร่ง
- ยืนยันว่าจะไปตรวจสอบกับเว็บหรือหน่วยงานจริง

ทักษะที่วัด Attitude + Performance (ใช้ทักษะจริงภายใต้ความกดดัน)

7.4.2 ชุดกิจกรรมออนไลน์หลังการอบรมวันที่สอง

ทางเลือกที่ 1 Safe Call Challenge (3 นาที)

กิจกรรมนี้เป็น “แบบทดสอบสมจริงที่สุด” เพราะผู้เรียนต้องรับมือกับสายโทรหลอกลวงจำลอง ซึ่ง
มักมีเนื้อหาเร่งด่วน น่ากลัว หรือดูเป็นทางการ เช่น อ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ ธนาकार หรือบริษัทขนส่ง

ขั้นตอนกิจกรรม

- 1) Staff โทรหาผู้เรียนด้วยสคริปต์หลอกลวง เช่น “คุณต้องโอนเงินเพื่อปลดล็อกบัญชีค่ะ”
- 2) สังเกตวิธีตอบ เช่น ตั้งสติ ปฏิเสธ ขอรหัสสาย ตรวจสอบด้วยตนเอง

เกณฑ์ผ่าน

- ✓ ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัว
- ✓ ไม่โอนเงิน ✓ ใช้หลัก “3 ไม่ 3 ทำ” ถูกต้อง

ทักษะที่วัด Performance + Attitude (ระดับใช้งานจริง)

ทางเลือกที่ 2 My Digital Safety Promise

กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนเขียน “3 ประโยคเตือนใจ” ส่งใน LINE เพื่อสะท้อนความเข้าใจเรื่องความ
ปลอดภัยดิจิทัล และเพื่อใช้เป็นคำเตือนในชีวิตประจำวัน

เนื้อหาที่ต้องส่ง

- 1) ประโยคกันโกง เช่น “ใครขอ OTP = หลอกแน่นอน”
- 2) ประโยคกันข่าวปลอม เช่น “ข่าวแรงต้องตรวจวันที่ก่อนแชร์”

3) ประโยคกันลึงก์อันตราย เช่น “ลึงก์จาก SMS = หยุดก่อนเสมอ”

ทักษะที่วัด Attitude + Knowledge Reinforcement

ทางเลือกที่ 3 Algorithm & Fake Profile Detection

กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนใช้ประสบการณ์บนโซเชียลมีเดียของตนเอง โดยถ่ายภาพพิดหรือโปรไฟล์ที่พบว่า ผิดปกติแล้วอธิบายสัญญาณเตือน

สิ่งที่ต้องส่ง

- 1 ภาพจากพิดที่คิดว่าถูกดันซ้ำ ล่อซื้อ หรือมีเนื้อหาชั่วสุดโต่ง
- 1 ภาพโปรไฟล์น่าสงสัย โดยปิดชื่อบุคคล

คำถามที่ต้องตอบประกอบ

- 1) อะไรทำให้คิดว่าโพสต์นี้ถูก Algorithm ดันซ้ำ?
- 2) โปรไฟล์นี้มีสัญญาณว่า “ปลอม” เพราะอะไร?
- 3) ถ้าเขาทักมา คุณควรตอบอย่างไรเพื่อป้องกันตัวเอง?

ทักษะที่วัด Knowledge + Performance

7.4.4 กิจกรรมเสริม (ใช้ได้ทั้งวันแรกและวันที่สอง)

กิจกรรมเสริมเหล่านี้ออกแบบให้ทำได้ง่าย รวดเร็ว ใช้อุปกรณ์เพียงโทรศัพท์มือถือ และสร้าง “การฝึกทักษะในชีวิตจริง” ระหว่างวัน เพื่อวัดการนำไปใช้ (Performance) และสร้างความคุ้นเคยในการตอบสนองต่อภัยออนไลน์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

1) Mini Voice Assignment (อัดเสียงปฏิเสธรภัยออนไลน์ 10 วินาที)

กิจกรรมนี้ช่วยเสริมทักษะการตอบโต้ด้วยคำพูด ซึ่งเป็นพฤติกรรมสำคัญเมื่อผู้สูงอายุเจอ สถานการณ์เสี่ยง เช่น สายหลอกหลวง ข้อความเร่งรัด หรือคำขอข้อมูลส่วนตัว

วัตถุประสงค์

- ฝึกการพูดปฏิเสธให้คล่อง
- ลดความกลัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์จริง
- สร้าง “สคริปต์ความปลอดภัยส่วนตัว” ให้ผู้เรียนใช้ได้ทันที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรส่งตัวอย่างประโยคปฏิเสธที่ถูกต้อง 3-5 ตัวอย่างใน LINE เช่น

“ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวค่ะ”

“ขอวางสายเพื่อตรวจสอบค่ะ”

“ลิงก์นี้ไม่แน่ใจ ขอตรวจสอบก่อนนะคะ”

2.ขอให้ผู้เรียนอัดเสียงสั้น ๆ ความยาว 10 วินาที เลือกรายข้อใดก็ได้ หรือจะประยุกต์จากสถานการณ์ที่เคยเจอจริงก็ได้ แล้วส่งไฟล์เสียงเข้า LINE กลุ่ม

วิธีประเมินผล

- Staff ฟังและเช็คว่าเป็น “ประโยคปฏิเสธที่ถูกต้อง”
- ให้กำลังใจด้วยสติ๊กเกอร์หรือข้อความตอบกลับ
- หากเนื้อหายังไม่ถูกต้อง ให้แนะนำประโยคทางเลือก 1 ประโยค

ทักษะที่วัด Attitude + Performance (เชิงพฤติกรรมการตอบโต้)

2) Chat Quiz แบบตัวเลือก ผ่าน LINE OA (5 คำถาม)

กิจกรรมนี้เป็นแบบทดสอบสั้นๆ ที่ทำได้ทันที ใช้เวลาประมาณ 3 นาที เพื่อเช็คความเข้าใจสถานการณ์จริง เช่น ข่าวปลอม ภาพตัดต่อ ลิงก์ และข้อความเร่รุ่ม

วัตถุประสงค์

- ประเมินความเร็วในการตัดสินใจ
- เช็คความเข้าใจตามหัวข้อที่เรียน
- ฝึกการเลือกคำตอบแบบ “จริง/ปลอม/ปลอดภัย/ไม่ปลอดภัย”

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ส่ง Quiz ผ่าน LINE OA หรือส่งเป็นภาพคำถามทีละข้อ
2. ผู้เรียนตอบโดยพิมพ์ตัวเลือก เช่น “ข้อ 2: ปลอม”, “ข้อ 5: ไม่ปลอดภัย”
3. Staff ส่งเฉลย + คำอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับเหตุผลในแต่ละข้อ

ตัวอย่างคำถาม (5 ข้อ)

- ภาพข่าวที่ไม่มีวันที่ → จริงหรือปลอม?
- ลิงก์ “พัสดุดกค้าง” → ปลอดภัยหรือไม่?
- โฆษณาที่มีรีวิวปะเหมือนกันทุกคน → น่าเชื่อหรือไม่?
- โปรมอชั่นธนาคารที่มาจาก SMS → ใช้ได้จริงหรือไม่?
- ภาพหน้าคนที่บิดเบี้ยวแบบ AI → ของจริงหรือภาพปลอม?

วิธีประเมินผล

- ตอบถูกอย่างน้อย 3 จาก 5 ข้อ = ผ่าน

- หากต่ำกว่านั้น ให้ส่งคำแนะนำเฉพาะจุด เช่น “ลองดูวันที่ข่าวก่อนนะคะ”

ทักษะที่วัด Knowledge + Decision-Making

3) 1 ภาพเล่าเรื่อง ส่งภาพเหตุการณ์เสี่ยงภายใน 24 ชั่วโมง

กิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เรียน “สังเกตภัยจริงในชีวิตประจำวัน” และนำความรู้ที่เรียนไปใช้ทันที เช่น ลิงก์แปลก โฆษณาหลอกลวง หรือข้อความปลอมใน LINE

วัตถุประสงค์

- ให้ผู้เรียนฝึกตรวจจับความเสี่ยงด้วยตนเอง
- สะท้อนการนำความรู้ไปใช้กับสถานการณ์จริง
- เปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขอให้ผู้เรียนถ่ายภาพหน้าจอ (Screenshot) เหตุการณ์ใดก็ได้ที่พบภายใน 24 ชม.

เช่น:

- ลิงก์ที่เพื่อนส่งมาแบบผิดปกติ
 - ข้อความชวนลงทุน
 - โฆษณาอวดสรรพคุณเกินจริง
 - โปรไฟล์แปลกที่ทักเข้ามา
2. ให้ผู้เรียนเขียนอธิบายสั้น ๆ 2-3 บรรทัด
 - “เจอเหตุการณ์อะไร?”
 - “คิดว่าสัญญาณเสี่ยงคืออะไร?”
 - “รับมืออย่างไร?”
 3. ส่งภาพ + คำอธิบายใน LINE กลุ่ม

วิธีประเมินผล

- Staff ดูว่า “การสังเกตภัยถูกต้องหรือไม่”
- ช่วยอธิบายเพิ่มเติมในกรณีที่เข้าใจคลาดเคลื่อน
- ส่งคำชมและภาพประกอบสั้น ๆ เพื่อเสริมการเรียนรู้

ทักษะที่วัด Performance + Real-life Application

8. แบบประเมินสมรรถนะผู้เรียน (Competency Checklist)

แบบประเมินสมรรถนะฉบับนี้ออกแบบขึ้นเพื่อใช้ติดตามความสามารถของผู้สูงอายุผู้เรียน หลังเข้าร่วมหลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต โดยเน้นทักษะที่ใช้จริงในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมความสามารถด้านความเข้าใจตนเอง การใช้อุปกรณ์ การรู้เท่าทันสื่อ และการป้องกันภัยดิจิทัล โดยการประเมินแบ่งออกเป็น 5 มิติหลัก ดังนี้

มิติที่ 1: ความเข้าใจตนเองและวิธีใช้งานที่เหมาะสมกับวัย

ประเมินว่าผู้สูงอายุเข้าใจขีดจำกัดทางสายตา ความจำ การกดหน้าจอ หรือความกังวลต่อเทคโนโลยีของตนเอง และเลือกวิธีใช้งานให้ปลอดภัยได้หรือไม่

รายการประเมิน

1. รู้จักความเสี่ยงที่เกิดจากการกดผิด อ่านไม่ชัด หรือจำไม่ได้
2. เลือกตั้งค่าให้ขนาดตัวอักษรใหญ่ขึ้น ใช้แสงหน้าจอเหมาะสม
3. เข้าใจว่าไม่จำเป็นต้องทำเร็ว ให้ทำทีละขั้นได้
4. กล้าแจ้งเมื่อพบสิ่งที่ไม่เข้าใจหรือสงสัย
5. รู้จักวิธีหยุด-พักเมื่อตาเมื่อยหรือใช้งานนานเกินไป

มิติที่ 2: ทักษะการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน

ทักษะพื้นฐานที่ผู้สูงอายุต้องใช้ในการทำกิจกรรมดิจิทัล เช่น เปิด-ปิดฟังก์ชัน, จับความผิดปกติบนหน้าจอ, ใช้ LINE/YouTube อย่างปลอดภัย

รายการประเมิน

1. เปิด-ปิด Wi-Fi / Mobile Data รู้ว่าอะไรคืออินเทอร์เน็ต
2. อ่านการแจ้งเตือน (Notification) และรู้ว่าควรกดหรือไม่กด
3. เปิด LINE / YouTube / เบราว์เซอร์ได้ด้วยตนเอง
4. ถ่ายภาพหน้าจอ (Screenshot) ตามที่วิทยากรสอน
5. ตั้งค่าพื้นฐาน เช่น ปิดเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ / เปิด Restricted Mode

มิติที่ 3: ความสามารถในการสืบค้นและรู้เท่าทันสื่อ (Search & Media Literacy)

วัดการค้นข้อมูล การแยกข่าวจริง-ข่าวปลอม และการเข้าใจสื่อโฆษณา/รีวิวที่หลอกลวง

รายการประเมิน

1. พิมพ์คำค้นสั้น ๆ และเลือกดูผลลัพธ์จากแหล่งที่เชื่อถือได้
2. เช็กวันที่ ข่าวต้นทาง และประเภทเว็บไซต์ก่อนเชื่อเสมอ
3. แยกแยะภาพ/ข่าวปลอมได้ $\geq 2-3$ ตัวอย่าง
4. รู้จักสัญญาณโฆษณาเกินจริง รีวิวปลอม แอปปลอม
5. ไม่แชร์ข่าวหรือข้อมูลทันทีโดยไม่ตรวจสอบ

มิติที่ 4: ความสามารถในการป้องกันภัยดิจิทัล (Digital Safety & Scam Prevention)

ทักษะหลักที่หลักสูตรต้องการให้ผู้สูงอายุทำได้จริงโดยไม่ตื่นตกใจ

รายการประเมิน

1. ไม่กดลิงก์จาก SMS / LINE ที่ไม่รู้จัก
2. รู้ว่า “ใครขอ OTP = หลอกลวงแน่นอน”
3. แยกสัญญาณโทรศัพท์หลอกลวง เช่น อ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ/ธนาคาร
4. ใช้หลัก “หยุด-ดู-ถาม-ทำ” เมื่อพบสิ่งผิดปกติ
5. กล้าปฏิเสธ เช่น “ขอวางสายเพื่อตรวจสอบกับหน่วยงานเองค่ะ”

มิติที่ 5: การติดตามพฤติกรรมและดูแลตนเองต่อเนื่อง (Follow-up & Digital Wellbeing)

ประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการรักษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตต่ออย่างเหมาะสม

รายการประเมิน

1. จดจำ 3 ข้อเตือนใจที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น “ไม่กดลิงก์จาก SMS”
2. จัดสมดุลการเสพสื่อ เช่น จำกัดเวลาออนไลน์ 1-2 ชั่วโมง/วัน
3. เลือกเนื้อหาที่ไม่กระทบอารมณ์ ไม่เสี่ยงข่าวลวงหรือเนื้อหารุนแรง
4. แจ้งครอบครัว/อาสาสมัครเมื่อพบเหตุสงสัยบนมือถือ
5. ฝึกใช้ทักษะที่เรียน เช่น ดูข่าวจากเว็บจริง ค้นข้อมูลก่อนเชื่อ

ตารางสรุปความสามารถของผู้สูงอายุผู้เรียน

ตาราง 3 ความสามารถของผู้สูงอายุผู้เรียน หลังเข้าร่วมหลักสูตรการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต

มิติ	รายการประเมิน	ทำไม่ได้	ทำได้บางครั้ง	ทำได้ สม่ำเสมอ
ความเข้าใจ ตนเอง	เลือกวิธีใช้งานเหมาะกับ สายตา-ความจำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทักษะอุปกรณ์	ใช้งาน LINE/YouTube และ ตั้งค่าพื้นฐานได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รู้เท่าทันสื่อ	เช็คข้อมูล ข่าวปลอม โฆษณา เกินจริง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ป้องกันภัย	ไม่กดลิงก์-รู้สัญญาณ หลอกลวง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ติดตาม พฤติกรรม	ใช้สื่อสมดุล และรายงานเหตุ สงสัย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. การสรุปผลและติดตามหลังอบรม

การสรุปผลและติดตามหลังอบรมเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้หลักสูตรสามารถประเมินผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ตรวจสอบการนำความรู้ไปใช้จริง และสร้างความต่อเนื่องในการป้องกันภัยออนไลน์ในชีวิตประจำวัน การติดตามนี้ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์รายบุคคล ผลลัพธ์ของทั้งรุ่น และการสนับสนุนผู้สูงอายุหลังจบหลักสูตร

9.1 การสรุปผลการเรียนรู้หลังอบรม (Learning Outcome Summary)

หลังจบการอบรม ทีมวิทยากรและผู้จัดต้องสรุปผลดังนี้

9.1.1 ผลการประเมินก่อน-หลัง (Pre-Post Test Result)

- วิเคราะห์คะแนนก่อนเรียน-หลังเรียน
- ระบุทักษะที่พัฒนาเด่นชัด เช่น ตรวจลิงก์, ตั้งค่า Privacy, จับสัญญาณข่าวปลอม
- ระบุทักษะที่ยังต้องเพิ่มเติม เช่น สืบค้นข้อมูล, การตั้งค่าขั้นสูง

9.1.2 ผลกิจกรรมออนไลน์หลังเรียน (After-class Online Assessment)

ติดตามผลงานจากกิจกรรม เช่น

- Screenshot การตั้งค่า
- การตอบ Chat Quiz
- การตอบสนองต่อ Simulation Call
- ภาพฟีด/ไปรไฟล์ที่แจ้งว่า “น่าสงสัย”

ผลลัพธ์นี้สะท้อน การลงมือทำจริงภายใน 24 ชั่วโมง, เป็นตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมที่สำคัญมาก

9.1.3 ผล Competency Checklist

- ระบุจำนวนผู้เรียนที่ “ทำได้สม่ำเสมอ / ทำได้บางครั้ง / ยังทำไม่ได้”
- วิเคราะห์จุดเด่น-จุดที่ต้องเสริมรายมิติ เช่น การป้องกันภัย, รู้เท่าทันสื่อ

9.1.4 การมีส่วนร่วมระหว่างกิจกรรมในห้องเรียน

- การตอบคำถาม
- การทำแบบฝึกกลุ่ม
- ความมั่นใจในการทดลองใช้โทรศัพท์จริง

9.2 ระบบติดตามผลหลังอบรม 7–14 วัน (Short-term Follow-up)

เพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุยังคงใช้ทักษะได้จริง ทีมงานควรติดตามผลหลังจบการอบรมภายใน 1–2 สัปดาห์ ด้วยวิธีต่อไปนี้

9.2.1 LINE Follow-up Card (ส่งการ์ดเตือนภัยสั้น ๆ)

ทีมงานส่งการ์ดภาพ เช่น

“จำได้ไหม? ลิงก์จาก SMS = หยุดก่อนเสมอ”

“รีวิวลีเกินจริง อาจเป็นโฆษณาแฝง”

ให้ผู้เรียนตอบกลับ “เข้าใจแล้วค่ะ/ครับ” หรือส่งตัวอย่างที่พบในชีวิตจริง

9.2.2 Mini Survey 3 ข้อ (ตอบผ่าน LINE)

แบบสอบถามสั้น เช่น

1. สัปดาห์นี้เจอลิงก์แปลกหรือไม่?
2. เคยใช้วิธี “หยุด-ดู-ถาม-ทำ” หรือไม่?
3. ยังอยากได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมเรื่องใด?

9.2.3 แจ้งเตือนเหตุการณ์เสี่ยง (Incident Check-in)

เปิดช่องทางให้ผู้สูงอายุส่งเหตุการณ์ที่พบ เช่น

- มีคนโทรอ้างเป็นเจ้าของหน้าที่
- พบโฆษณาชวนลงทุน
- พบโปรไฟล์แปลกทักมา

ทีมงานให้คำแนะนำแบบสั้นใน LINE ภายใน 24 ชั่วโมง

9.3 การติดตามผลระยะกลาง 1 เดือน (Medium-term Follow-up)

หลังอบรมประมาณ 30 วัน ควรประเมินว่า “พฤติกรรมปลอดภัย” ยังคงอยู่หรือไม่

9.3.1 แบบประเมิน Digital Wellbeing 1 เดือน

ให้ผู้เรียนสะท้อนว่า

- ใช่มือถือวันละกี่ชั่วโมง
- พบข่าวปลอมบ่อยแค่ไหน
- ลดเนื้อหาที่ทำให้เครียดหรือไม่
- ยังตรวจสอบแหล่งข่าวก่อนเชื่อหรือไม่

9.3.2 การส่งงาน 1 ภาพเล่าเรื่อง (ต่อยอด)

ให้ผู้เรียนส่งภาพหน้าจอเหตุการณ์ดิจิทัลที่เจอในช่วงเดือนที่ผ่านมา พร้อมคำอธิบายสั้น ๆ เช่น “อันนี้เพื่อนส่งมา ดูแปลกเลยไม่กต”

9.3.3 รายงานสรุปร่วมของทีมงาน

สรุปจำนวนผู้เรียนที่ยังคงทำพฤติกรรมปลอดภัย เช่น

- ปิดเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ
- ไม่กดลิงก์ไม่รู้จัก
- กล้าปฏิเสธสายแอบอ้าง

9.4 การส่งต่อความช่วยเหลือในกรณีเสี่ยงสูง (Risk Referral)

ในกรณีที่พบผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง เช่น

- กดลิงก์ทุกครั้ง
 - มีประวัติถูกหลอก
 - มีคนแปลกทักมาบ่อย
- ทีมงานควรดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการส่งต่อ

1. บันทึกเหตุการณ์
2. ประเมินระดับความเสี่ยง
3. แจ้งญาติ/ผู้ดูแลหลัก
4. ให้คำแนะนำซ้ำผ่านสื่อที่เข้าใจง่าย
5. ติดตามอย่างใกล้ชิดภายใน 72 ชั่วโมงแรก

9.5 การรายงานผลภาพรวมของหลักสูตร (Course Evaluation Report)

รายงานสรุปลภาพรวมควรประกอบด้วย

องค์ประกอบรายงาน

1. ภาพรวมผู้เข้าร่วม (อายุ, ประเภทผู้สูงอายุ, ความพร้อมด้านมือถือ)
2. ผล Pre-Post Test
3. ผล Competency Checklist (5 มิติ)
4. ผลกิจกรรมออนไลน์หลังเรียน
5. เหตุการณ์เสี่ยงที่ผู้เรียนแจ้ง

6. ข้อเสนอเพื่อพัฒนาในรุ่นถัดไป

7. ความต้องการสนับสนุนของผู้สูงอายุ

รายงานนี้ช่วยให้ศูนย์ผู้สูงอายุ/องค์กรท้องถิ่นสามารถวางแผนการอบรมต่อเนื่องหรือจัดอาสาสมัครจิตอาสา
ในพื้นที่ได้

9.6 ข้อเสนอเชิงระบบเพื่อยั่งยืน (Sustainability Recommendation)

เพื่อให้ผลลัพธ์ยั่งยืน แนะนำให้ดำเนินการต่อเนื่องดังนี้

- จัดทำ “LINE กลุ่มรุ่นอบรม” เป็นพื้นที่ให้คำปรึกษา
- ส่งการ์ดเตือนภัยประจำสัปดาห์
- จัดอบรมซ้ำ (Refresher) ทุก 6–12 เดือน
- เชื่อมต่อกับอาสาสมัคร/เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น
- เผยแพร่อินโฟกราฟิกอย่างง่ายตามศูนย์ผู้สูงอายุ