

# พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และวิทยุสมัครเล่น



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระผู้ทรงเป็นแรงบันดาลใจ  
ในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ทศพนธ์ นรทัศน์, HS4HNL  
ผู้ประสานงานชมรม ICT for All  
hs4hnl@ictforall.org

## บทนำ

สังคมไทยและในหลายประเทศของโลก ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป) ภายใต้กระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ในศตวรรษที่ 21 เป็นความท้าทายที่ผู้สูงอายุ จะเผชิญกับเทคโนโลยีและสารสนเทศต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุหลายท่านจึงลุกขึ้นมาเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ อย่างคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เพื่อเปิดโลกการเรียนรู้ สร้างสังคมออนไลน์ ใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ตลอดจนเพื่อความบันเทิง และในฐานะที่ผู้เขียนเป็นนักวิทยุสมัครเล่นก็เห็นว่า “วิทยุสมัครเล่น” เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะการที่ผู้สูงอายุจะได้ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางต่างๆ ที่ถูกต้องแก่ลูกหลานในเครือข่ายวิทยุสมัครเล่น

## พระผู้ทรงเป็นแรงบันดาลใจในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ผู้มีพระวิสัยทัศน์ยาวไกลในการใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพสกนิกรชาวไทย ทรงเล็งเห็นความสำคัญของเครื่องมือเทคโนโลยีต่างๆ โดยเฉพาะด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ ทรงติดตั้งเครือข่ายสื่อสารคอมพิวเตอร์เพื่อสนับสนุนพระราชกรณียกิจต่างๆ รวมทั้ง ทรงสนพระทัยและทรงพระปรีชาสามารถในด้านอินเทอร์เน็ตดังที่ ศาสตราจารย์ ดร.ศรีศักดิ์ จามรมาน ได้กล่าวว่า “ได้รับทราบจากข้าราชการว่าทรงใช้อินเทอร์เน็ตอยู่บ่อยมากจนอาจจะกล่าวได้ว่าทรงพระปรีชาสามารถในด้านอินเทอร์เน็ตไม่น้อยกว่าผู้ใดในประเทศไทย”

หากย้อนไปเมื่อประมาณเดือนธันวาคม 2529 ม.ล.อัศนี ปราโมช ได้ซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์แมคอินทอชพลัส ซึ่งเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ทันสมัยที่สุดในยุคนั้นชิ้นทูลเกล้าฯ ถวาย พระองค์ท่านจึงทรงใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยพระองค์เองเป็นครั้งแรกตั้งพระราชดำริส (ซึ่งพระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา ในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2530) ความว่า (คณะกรรมการจัดงานวันสื่อสารแห่งชาติ, 2542 : 77-78)

“เดี๋ยวนี้ เด็ก ๆ อายุ 10 ขวบ เล่นคอมพิวเตอร์เป็นอย่างดี ข้าพเจ้าก็รู้สึกว่ามีปมด้อยขึ้นมาว่าเล่นคอมพิวเตอร์ไม่เป็น ...แล้ววันหนึ่ง ก็มีคนหนึ่ง เอาคอมพิวเตอร์มาให้บอกว่า อันนี้ เขียนดนตรี ก็เลยรับเอาไว้ ที่จริงรับเอาไว้เขาไม่ได้ให้เพราะว่าไปซื้อมาก็เงินของเราเอง เราซื้อเราก็ยังกลัว มองดูแล้วไม่รู้จะทำยังไง แต่ถึงตอนปีใหม่ ก่อนปีใหม่ นิดหนึ่ง ก็เอาคอมพิวเตอร์ขึ้นไปตั้งในห้องทำงานแล้วก็จิ้มไป เขาบอกว่าเขียนหนังสือได้ เขียนรูปได้ ก็เริ่มลองเขียนหนังสือ ก็เขียนสำหรับอวยพรปีใหม่เป็นบัตร ส.ค.ส. แล้วก็เขียนไป ๆ เอ้อ... ออกมาได้ เขียนออกมาเป็นตัวได้ ก็แปลกดี”

ในเวลาต่อมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไม่เพียงแต่ทรงงานด้วยคอมพิวเตอร์เท่านั้น หากแต่ทรงสนพระทัยในการศึกษาเทคนิคการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ชนิดต่าง ๆ บางครั้งได้ทรงเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ออกดูระบบภายในเครื่องด้วยพระองค์เอง ทรงปรับปรุงซอฟต์แวร์ใหม่ขึ้นมาใช้เอง และบางครั้งทรงแก้ไขปรับปรุงซอฟต์แวร์ในเครื่องให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ เมื่อมีปัญหาไวรัสในเครื่องคอมพิวเตอร์เกิดขึ้น พระองค์ท่านทรงหวังว่าไวรัสจะทำลายข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ได้ ดังนั้น เมื่อทรงใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์จึงทรงระมัดระวังมาก และทรงเก็บ (Copy) ข้อมูลไว้หลายชุด (คณะกรรมการจัดงานวันสื่อสารแห่งชาติ, 2542 : 76)



ดร.จิรัชมา วิเชียรปัญญา  
ผู้แทนดร.อาทิตย์ อุไรรัตน์ อธิการบดี  
มหาวิทยาลัยรังสิต กล่าวสุนทรพจน์นำ



การเสวนา กับ คุณหญิงชัชวีร์ จาคิดกานิช ผู้ดำเนินรายการ คุณนพชนก สุวรรณพิมลกุล (ซ้าย) และนาวาอากาศเอกหญิงวิยะดา เนตรมุกดา (ขวา)



ศาสตราจารย์ ดร. ศรีศักดิ์ จามรมาน

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

จากเวทีอบรมสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต” จัดโดย ชมรมเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อความเท่าเทียมกัน (ICT for All Club) ร่วมกับมหาวิทยาลัยรังสิต เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2552 เวลา 09.30 -16.00 น. ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ชั้น 5 โรงแรมสวนดุสิต เฟลส เฟส 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีผู้สูงอายุ นักวิชาการและสื่อมวลชน เข้าร่วมประมาณ 110 คน พบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยากเรียนรู้การใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต การรับส่ง e-Mail ให้เป็น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของยุคโลกาวัตน์

กิจกรรมอบรมสัมมนา เริ่มต้นโดยในช่วงเช้า ดร.จิรัชมา วิเชียรปัญญา ผู้แทน ดร.อาทิตย์ อุไรรัตน์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรังสิต ได้กล่าวสุนทรพจน์นำ โดยเน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุว่า “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปเพื่อดำรงคุณค่าให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่ากับครอบครัว ผมมองเห็นการสร้างความสัมพันธ์ทางการเรียนรู้ระหว่างคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย กับหลาน ๆ ในครอบครัว โดยมีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นตัวเชื่อมโยงโดยมีกิจกรรมที่สำคัญคือ การถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างกัน ซึ่งผมมองว่า เป็นการเรียนรู้ร่วมกันโดยผ่านตัวร่วมเดียวกันคือ กระบวนการทัศนแบบเด็ก และมีเครื่องมือที่สำคัญคือคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต มันเป็นการเรียนรู้เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพความรัก และความผูกพัน ให้เกิดขึ้นในครอบครัวภายใต้ความสนุกสนานที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน”

จากนั้น คุณหญิงชัชวีร์ จาคิดกานิช ประธานชมรมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงอายุ (Old People Playing Young Club: OPPY Club) บุคคลแรกๆ ของ



อาจารย์อุดม จะโนมาฆ จากสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 (TV 3)



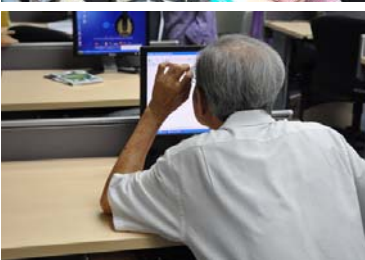
รศ. วัชรภรณ์ สุริยาภิวัฒน์



รศ.ดร. อนงค์นาฏ ศรีวิหค



คุณศิริวรรณ เจนการ



ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมอบรมด้วยความตั้งใจ

ประเทศไทย ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมาเรียนรู้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ได้กล่าวเปิดการสัมมนาและร่วมเสวนาในหัวข้อ “คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงวัย” และ ศาสตราจารย์ ดร. ศรีศักดิ์ จามรมาน ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาอินเทอร์เน็ตไทย” (Father of the Internet in Thailand) ได้บรรยายพิเศษเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยด้วยคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต” ซึ่ง



อาจารย์ได้ยกตัวอย่างของ “คุณยายไอวี บีน (Ivy Bean)” ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่อายุมากที่สุดในโลก โดยใน พ.ศ. 2550 เมื่อคุณยายอายุ 102 ปี ได้ใช้เฟซบุ๊ก ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) และ พ.ศ. 2552 อายุ 104 ปี ใช้ทวิตเตอร์ (<http://twitter.com>)

สำหรับในภาคบ่าย เป็นการทดลองใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพื่อเปิดโลกการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย--การสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงวัยทางเว็บไซต์ และการรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-Mail) วิทยากรโดย รศ. วัชรภรณ์ สุริยาภิวัฒน์ ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ รศ.ดร. อนงค์นาฏ ศรีวิหค ภาควิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อจากนั้น ได้เปิดเวทีให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ “โลกของคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในมุมมองผู้สูงวัย” และการให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำนโยบายสาธารณะด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมี คุณศิริวรรณ เจนการ ผู้อำนวยการมูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย ปิดท้ายด้วยการบรรยาย เรื่อง “การใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีเพื่อลดปัญหาโลกร้อน” โดย นายทศพนธ์ นรทัตส์ ผู้ประสานงานชมรม ICT for All

ผลของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่ามีผู้สูงวัยจำนวนมากต้องการที่จะเรียนรู้การใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เช่น การเข้าสืบค้นข้อมูลทางเว็บไซต์ การรับส่ง e-Mail แต่ส่วนใหญ่ขาดคนสอน หรือไม่มีเงินเพียงพอที่จะไปสมัครเรียนคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงวัยโดยเฉพาะ แม้ว่าการสอนคอมพิวเตอร์แก่ผู้สูงวัยจะมีเนื้อหาที่ง่าย แต่ก็จำเป็นต้องใช้เทคนิคการสอนที่ช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เริ่มต้นจากแนะนำให้รู้จักเครื่องคอมพิวเตอร์ วิธีเปิด-ปิดเครื่อง ทำความรู้จักกับระบบปฏิบัติการของเครื่อง การเรียกดูเว็บไซต์ การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศทางเว็บไซต์ การรับ-ส่ง e-Mail การเลือกซื้อคอมพิวเตอร์และแพ็คเกจเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม ซึ่งจะใช้เวลาในการสอนประมาณ 1-2 วัน

เหตุผลที่ผู้สูงวัยต้องการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตให้เป็นนั้น ก็มีหลากหลาย เช่น ต้องการรู้ว่าลูกหลานทำอะไรในคอมพิวเตอร์ ต้องการเปิดโลกทัศน์ เปิดโลกการเรียนรู้ ติดตามข้อมูลข่าวสารของบ้านเมือง ต้องการนำข้อมูลในอินเทอร์เน็ตมาสนับสนุนการทำงานของตน การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วยคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต การมี e-Mail ไว้ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนฝูงและลูกหลาน รวมถึงการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง)



คุณลุงแสนพัน ชินศิริ [sanpan@doramail.com](mailto:sanpan@doramail.com)  
ที่เดินทางไกลมาจากจังหวัดกาฬสินธุ์



ทศพนธ์ นรทัศน์ (HS4HNL) ผู้ประสานงานชมรม  
ICT for All



คุณยาย Neva Heckman (KC7MWB)  
วัย 106 ปี นักวิทยุสมัครเล่นที่อายุมาก  
ที่สุดในโลก แบบอย่างของผู้สูงวัยที่ใช้  
วิทยุสมัครเล่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
(ภาพโดย Paul Rhines, KB7REX)

ถึงเวลาแล้วที่เราจะหันมาให้ความสำคัญกับการสอนคอมพิวเตอร์ให้กับผู้สูงวัย การเริ่มต้นที่ง่ายที่สุดก็คือ การเริ่มต้นจากที่บ้าน โดยลูกหลานนั่นเองที่จะช่วยสอนคอมพิวเตอร์ให้ผู้สูงวัยในครอบครัว นอกจากนี้จะช่วยให้ผู้สูงวัยใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นแล้ว ยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวอีกด้วย นอกจากนี้ องค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน จะต้องจัดอบรมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตให้ผู้สูงวัยโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรือคิดค่าใช้จ่ายที่ไม่สูงมากนักจากผู้สูงวัยที่เข้ารับการอบรม เพราะคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงวัยให้ดีขึ้นในยุคโลกาภิวัตน์

### พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยด้วยวิทยุสมัครเล่น

วิทยุสมัครเล่นเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่น่าสนใจ สำหรับการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย โดยเราจะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงวัยที่สนใจไปสมัครสอบเพื่อเป็นนักวิทยุสมัครเล่น แล้วให้ท่านได้ทดลองใช้วิทยุสมัครเล่นในการติดต่อสื่อสาร การให้คำแนะนำต่างๆ จากประสบการณ์ที่ท่านเหล่านั้นสั่งสมมายาวนาน รวมทั้งสร้างเครือข่ายสังคมทางอากาศผ่านวิทยุสมัครเล่น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยว มีเพื่อนคุยในวัยที่ใกล้เคียงกันจากต่างอำเภอ หรือต่างจังหวัด การรวมตัวเป็นกลุ่ม ชมรม สมาคม เพื่อออกมาทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคมในโอกาสต่างๆ

ขอยกตัวอย่าง **คุณยาย Neva Heckman (KC7MWB)** นักวิทยุสมัครเล่น วัย 106 ปี (เกิด 10 เมษายน ค.ศ. 1903) ชาวไอดาโฮ (Idaho) สหรัฐอเมริกา คุณยายยังคงออกอากาศทางวิทยุสมัครเล่นย่าน 2 มิเตอร์จากบ้านพักของคุณยายที่ไอดาโฮ ดูเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.arrl.org/news/features/2004/01/15/1/>

ชมรม ICT for All ขอขอบคุณหน่วยงานที่ร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรมอบรมสัมมนาคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย บริษัท เทเลโทรล วัน จำกัด, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ([www.mict.go.th](http://www.mict.go.th)), สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, นิตยสาร 100 วัตต์, หนังสือพิมพ์เราคิดอะไร, หนังสือพิมพ์มติชน, สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน, คุณชาญยุทธ์ เจริญญารักษ์, คุณยุพา ครุศากยวงศ์, คุณปวิมลวรรณ รัตนศรีโชติช่วง, คุณช่อทิพย์ (ช่างภาพอาสาสมัคร), คุณเถลิงศักดิ์ ทับแถม (E20UWZ) และทุกๆ ท่านที่มีได้เอ่ยนาม สำหรับผู้ที่สนใจรายละเอียดการสมัคร หรือ “รวมเป็นส่วนหนึ่ง... ในการสร้างความเท่าเทียมกันในสังคมเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร | **Reach The Unreached And Bridge The Digital Divide**” ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.ictforall.org](http://www.ictforall.org)

### อ้างอิง

คณะกรรมการจัดงานวันสื่อสารแห่งชาติ. (2542). **เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 72 พรรษา มหาราช**. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการจัดงานวันสื่อสารแห่งชาติ.  
ศรีศักดิ์ จามรมาน, ศาสตราจารย์ ดร. (2542). พระราชอัจฉริยภาพด้านคอมพิวเตอร์ อ่างถึงใน หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 72 พรรษา มหาราช. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการจัดงานวันสื่อสารแห่งชาติ.