

“ผู้สูงวัย” กับ “Social Media”

กานต์เชนก ม่วงกล้า*

เมื่อสมัยตอนผู้เขียนยังเป็นสาววัยแรกแย้ม ตอนนี่...แย้มพาบ้าน
จะปรี่แล้ว การติดต่อสื่อสารกันระหว่างผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพฯ
หรือต่างจังหวัดนั้น ผู้เขียนจะต้องเดินทางขึ้นรถลงเรือไปเยี่ยมหา
ถึงที่ หรือกลับไปตามเทศกาลต่าง ๆ มีเขียนจดหมายหากันบ้าง
บางโอกาส ปู่-ย่า ตา-ยาย ก็จะหลับตาแล้วนึกตามที่ได้ก่น้อย
คอยอ่านให้ฟังเป็นความสุขทางใจอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการรอคอย
ข่าวสารจากคนไกล เมื่อมีโทรศัพท์เข้ามาก็ใช้โทรหากัน เมื่อสังคม
เปลี่ยนไปอินเทอร์เน็ตก็ได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้น ปัจจุบัน สื่อโซเชียล
ต่าง ๆ นั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตมากยิ่งขึ้นเช่นกัน แล้วผู้สูงอายุจะ
จะน้อยหน้าคนหนุ่มสาวได้อย่างไรล่ะ

* นายช่างศิลป์ปฏิบัติงาน กลุ่มงานออกแบบและเผยแพร่สื่อการเรียนรู้
ส่วนนวัตกรรมการเรียนรู้ สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

“Social” หมายถึง สังคม ในที่นี้ จะหมายถึงสังคมออนไลน์ คำว่า “Media” หมายถึง สื่อ ซึ่งก็คือเนื้อหา เรื่องราว บทความ เพลง รูปภาพ ดังนั้น โซเชียลมีเดีย “Social Media” จึงหมายถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่มีการตอบสนองทางสังคมโดยผ่านเครื่องมือสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

หลายคนตื่นมาตอนเช้าต้องหยิบโทรศัพท์มือถือคอยเช็กเพื่ออ่านข้อความ ก็จะได้รับข้อความที่ส่งมาจากคุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า ผ่านทาง Social Media ไม่ว่าจะเป็นการทักทายสวัสดิ์ตอนเช้า ข้อความอวยพรต่าง ๆ ข้อคิดดี ๆ คำสอนทางศาสนาหรือคำคมเตือนสติเตือนใจ แม้กระทั่งการแชร์ข่าวสารต่าง ๆ ส่งตัวสติ๊กเกอร์ตัวการ์ตูนตุ๊กตัก บางคนส่งเช้า กลางวัน เย็น จนถึงก่อนนอนก็มี ในยุคนี้ผู้สูงวัยจะส่งความรัก ความห่วงใยให้แก่ลูกหลานโดยผ่านสื่อออนไลน์ จะเห็นว่าอิทธิพลของสื่อออนไลน์ส่งผลต่อผู้คนทุกเพศทุกวัย



**อิทธิพลของสื่อออนไลน์
ส่งผลต่อผู้คนทุกเพศทุกวัย
ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันและ
ในอนาคตจึงจะต้องรู้เท่าทัน
และสามารถใช้ประโยชน์จาก
อินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดีย
และส마트โฟนได้**

ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันและในอนาคต จึงจะต้องรู้เท่าทันและสามารถใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดีย และ สมารท์โฟนได้ ในการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร โปรแกรมการดูแลสุขภาพ จนถึงการทำธุรกรรมทางการเงิน ซึ่งก็จะได้รับผลกระทบจากการใช้ โซเชียลมีเดียเหมือนกัน อย่างการ ถูกหลอก การถูกฉ้อโกงข้อมูลส่วนตัว การหลงเชื่อ การไว้ใจ เพราะมีจฉาซีพ มาได้ในหลายรูปแบบ การใส่ข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์นั้น ก็เป็นการหลอกลวง อีกวิธีหนึ่ง โทรศัพท์มือถือนั้นถูกพัฒนา

ให้ฉลาดและอำนวยความสะดวกได้มากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุใช้งานโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้มากกว่าการพูดคุย ทำให้การสื่อสารกว้างขวางมากขึ้น เพราะสามารถพบเจอกับคนใหม่ ๆ ที่ไม่รู้จัก หรืออาจจะเคยรู้จักกัน เช่น เพื่อนร่วมรุ่น สมัยเมื่อครั้งยังหนุ่มยังสาว รวมถึงสามารถเข้าถึงกลุ่มต่าง ๆ บนโลกออนไลน์ เช่น เพจการทำบุญ กีฬา สุขภาพ ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพราะผู้สูงอายุนั้นชอบที่จะพูดคุยเล่าประสบการณ์เรื่องราวเก่า ๆ ของตนเองที่ได้ประสบพบเจอมาให้ลูกหลานหรือ คนอื่น ๆ ได้ฟัง ผู้เขียนเองก็ชอบให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องเก่า ๆ ยิ่งเป็นเรื่องผื่นชอบสุด ๆ และจากจุดนี้ก็มีทั้งข้อดี และข้อเสียในการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ Social Media นั้นมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากมาย ไม่ว่าจะเป็น

- ก้าวทันโลก
- รับรู้ข่าวสาร
- เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลา

อย่างง่ายตาย



- ไม่เบื่อ
- คลายความเหงา
- ติดต่อลูกหลานง่ายขึ้นเพียงปลายนิ้วสัมผัส
- มีสังคมพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันได้ง่ายขึ้น
- แก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้น โซเชียลมีเดียนั้นก็นับว่าเป็นเครื่องมือที่สะดวกอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะการเข้าถึงระบบต่าง ๆ ทั้งข้อมูลสุขภาพ การเชื่อมต่อกับโรงพยาบาล บริการสาธารณะต่าง ๆ ของภาครัฐ ณ ตอนนี้รัฐบาลก็กำลังก้าวเข้าสู่คำว่ารัฐบาลดิจิทัล หากไม่มี หรือไม่มีความรู้ด้านการใช้โซเชียลมีเดีย ผู้สูงอายุก็น่าจะกลายเป็นคนที่ถูกทอดทิ้ง ถูกเมินเฉย ต้องรอเจ้าหน้าที่มาช่วยเหลือ บางทีก็เป็นที่น่ารำคาญกับเจ้าหน้าที่ (เฉพาะบางคน)

อย่างที่เป็นข่าวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ตามที่สื่อเสนอให้เห็นอยู่เป็นประจำ แอปพลิเคชันที่ผู้สูงอายุนิยมใช้มากที่สุด คือ Line รองลงมาคือ Facebook และ YouTube ส่วนกิจกรรมยอดฮิตคือการส่งข้อความหรือวิดีโอผ่าน Line การแชร์คอนเทนต์ผ่าน Line หรือ Facebook การอัปเดตสตอรี่ การอัปเดตรูปและวิดีโอ รวมถึงการโพสต์คอมเมนต์ต่าง ๆ ใน Facebook โดยมีการแสดงความคิดเห็น การกดติดตาม กดไลก์ กดแชร์

การใช้ Social Media มากเกินไป ก็อาจจะเกิดโทษได้ เช่น

- เสี่ยงสุขภาพ
- จ้องอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ นาน ๆ สายตาพร่ามัว ทำลายจอประสาทตา

● ทำหน้าที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดต้นคอ ปวดหลัง

● การใช้ Social Media ก่อนเข้านอน จะทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจากมีการกระตุ้นระบบประสาทมากเกินไป จนอาจนำมาซึ่ง

โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง นำไปสู่โรคซึมเศร้า ในที่สุด

- ขาดการออกกำลังกาย
- ขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด

● บางรายสูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง และเวลา มากเกินไป โดยไม่จำเป็น

● อาจทำให้บริโภคข้อมูลที่ผิด หากทำตามก็อาจจะนำไปสู่อันตรายได้

ผู้สูงอายุไม่ควรที่จะทำธุรกรรม แลกเปลี่ยนผลประโยชน์กับคนที่ไม่รู้จัก ที่สำคัญลูกหลานก็ต้องบอกย้ำด้วยว่า อย่าเชื่อข่าวสารบนโซเชียลมีเดีย ทั้งหมด ควรคิดวิเคราะห์ให้รอบคอบ อย่าแชร์อย่าส่งต่อจนกว่าจะแน่ใจ เพราะอาจมีผลกระทบตามมา ส่วนการพบปะกับเพื่อนใหม่บนโลกออนไลน์นั้น ผู้สูงอายุเองก็ไม่อาจทราบได้เลยว่า เพื่อนใหม่นั้นมีพื้นเพเป็นอย่างไร อาจจะมีการสร้างโปรไฟล์ส่วนตัวที่ปลอมขึ้นมาเพื่อหลอกหลวง และก็มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ต้องสูญเสียเงินทองจากการถูกหลอกหลวง

ในโซเชียลมีเดีย เพราะผู้สูงอายุนั้นมีความคิดแบบตรงไปตรงมา เพราะคิดว่าไม่มีใครมาหลอก เพราะว่าฉันแก่แล้ว ลูกหลานเองควรให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก ควรดูแลท่านอย่างใกล้ชิด ให้คำแนะนำหากท่านไม่เข้าใจเรื่องการเล่นโซเชียล ให้รีบถามหรือปรึกษา ต้องอธิบายให้ท่านรู้จักในโลกออนไลน์นั้นมีอะไรบ้าง ทั้งการถูกหลอกโอนเงินโดยการปลอมชื่อเพื่อนในกลุ่มไลน์ การถูกหลอกซื้อสินค้าไม่มีคุณภาพ ฯลฯ สอนการตั้งสถานะที่ให้เฉพาะเพื่อนสนิทดูได้ ก็ถือเป็นการเซฟความปลอดภัยในโลกออนไลน์ที่ลูกหลานควรให้ความรู้และไม่ควรสอนด้วยคำพูดที่รุนแรง เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะขี้บ่นขี้ใจต้องค่อย ๆ อธิบายพร้อมทั้งทำให้ดูแล้วให้ลองฝึกทำเอง ลูก ๆ หลาน ๆ นั้นควรกระชับความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุผ่านสื่อออนไลน์บ้าง เช่น ส่งข้อความเข้าไปถามว่าวันนี้ไปเที่ยวไหน กินข้าวกับอะไร การหยอกเย้าเป็นอีกทางที่สร้าง

ความสัมพันธ์ที่ดี ส่งความห่วงใยระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ และควรที่จะควบคุมเวลาในการเล่นให้เหมาะสม แต่สิ่งที่ลูกหลานไม่ควรทำคือ ไปแอบดูเวลาที่ผู้สูงวัยเล่นโซเชียลฯ กับใครอย่างไร เพราะถ้าความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี ปู่ย่าตายายก็เต็มใจที่จะบอกเล่าหรือให้ลูกหลานดูโดยไม่ต้องร้องขอ การที่ผู้สูงอายุเล่นโซเชียลฯ อย่างพอดี เล่น Line หรือ Facebook เพียงแค่สำหรับติดต่อหาเพื่อน ๆ บ้างโดยที่ไม่ได้ทำให้เสียสุขภาพ ซึ่งก็เปรียบเสมือนการดูทีวี ถ้าผู้สูงอายุดูเพื่อรับข่าวสารบ้านเมือง และมีรายการบันเทิงบ้างเล็กน้อย ก่อนเข้านอน ก็เป็นสิ่งทำได้ ในหนึ่งวันไม่ควรเล่นโซเชียลฯ เกิน ๒ ชั่วโมง เพื่อไม่ให้กระทบกับกิจกรรมปกติแต่คงเป็นไปได้ยากชนิดหนึ่งที่จะห้าม อาจมีต้อตึงชนิดหนึ่ง “ความเหงา” ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องเข้าสู่โลกออนไลน์ เพราะความห่างจากบุตรหลาน หรือการต้องอยู่คนเดียวหรืออยู่กันแค่เพียงสองคน ตา-ยาย

Thanyaporn

ทำให้ตัวเองเหมือนถูกทอดทิ้งจาก
ลูกหลาน การเข้าถึงกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ
ที่สนใจในเรื่องราวที่เหมือน ๆ กันก็จะ
สามารถช่วยเติมเต็มได้

การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มี
ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยี
ดิจิทัล (Digital Literacy) คือ
การมีทักษะในการนำเครื่องมือ อุปกรณ์
และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน
 อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต
 โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์
 มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสื่อสาร
 การปฏิบัติงาน และการอยู่ร่วมกัน
 ที่สำคัญจะต้องไปสู่สังคมสูงวัย
 ที่ก้าวไปด้วยกัน นพ.กฤษดา ศิรามพุช
 ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์
นานาชาติ เสริมกับเรื่องผู้สูงอายุ
กับการเข้าถึงโซเชียลมีเดีย หรือ
โลกออนไลน์ในมุมมองของแพทย์
ไว้อย่างน่าสนใจ เขาสะท้อนว่าไม่ใช่
แค่เรื่องของสังคม หรือบริบทรอบข้าง
ผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียวที่จะเป็นสาเหตุ
ให้เกิดการใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น
แต่ยังเกี่ยวกับตัวเนื้อสมองและ

**เพียงแค่ผู้สูงอายุมี
ไอเดีย ๆ และเว็บไซต์
เด็ด ๆ ก็สามารถทำ
ธุรกิจออนไลน์ ทำงาน
จากที่ไหนก็ได้**

สรีรวิทยาด้วย เรียงง่าย ๆ คือผู้สูงอายุ
มีร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลง
ในลักษณะที่เปิดกว้าง ให้ความสนใจ
สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว หรืออยากจะเข้าไป
ร่วมมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งจิตอาสา
การหาเพื่อนหาสังคม ซึ่งเป็นปรากฏการณ์
ที่เรียกว่า “เจโรทรานสเซนเดนซ์”
(Gerotranscendence) หรือลักษณะ
จิตทางความคิดของผู้สูงวัยที่มุ่งให้
ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง “จึงไม่แปลก
ที่ผู้สูงอายุจะหันมาสนใจโซเชียลมีเดีย
และใช้งานมากขึ้น แต่ความสนใจ
ในโลกออนไลน์ จะแตกต่างกับ



คนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุมักเลือกใช้เป็นช่องทางพูดคุยกับลูกหลานและติดตามความเคลื่อนไหวของคนรู้จักมากกว่า”

เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ

เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ควบคู่ไปกับการทำงาน เช่น เรียนรู้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ใหม่ ๆ จะยังทำให้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ได้มากขึ้น ผู้สูงอายุนั้นเกิดก่อนการมาถึงของอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟน จึงมักถูกมองว่าไม่รู้เรื่องเทคโนโลยี แต่ “อายุ” ไม่ได้เป็นอุปสรรค หากตั้งใจที่จะเรียนรู้ อีกตัวอย่างหนึ่ง ผู้สูงวัยที่เป็นอดีตนักบินขับไล่ วัย ๗๓ ปี

ที่อยากจะเรียนออกแบบกราฟิก จึงไปสมัครเรียน เป็นนักศึกษาปี ๑ กับเพื่อน ๆ รุ่นหลานที่ราชภัฏบ้านสมเด็จฯ เห็นมัยละ ไม่มีใครแก่เกินเรียน ลุงบอกอยากรู้ว่าเค้าทำกันยังไง แม้คนรุ่นเบบี้บูมเมอร์ไม่ได้โตมาพร้อมกับการถ่ายเซลฟี แต่หากตั้งใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ก็จะใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมต่าง ๆ ทางออนไลน์ ไปจนถึงการดาวน์โหลดเพลง/ภาพยนตร์ และการติดต่อเพื่อนฝูง/ญาติพี่น้อง เทคโนโลยียังนำไปสู่ช่องทางในการทำธุรกิจมากมาย เพียงแค่ผู้สูงอายุมีไอเดียดี ๆ และเว็บไซต์เด็ด ๆ ก็สามารถทำธุรกิจออนไลน์ทำงานจากที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งหลังขดหลังแข็งอยู่ในออฟฟิศ แต่สามารถไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจแล้วทำงานไปด้วย ไม่ต่างจากหนุ่มสาวสมัยนี้

เรียนรู้ที่จะเข้าถึงคน

การเรียนรู้ที่จะเข้าถึงสังคมหรือไปเปิดหูเปิดตานอกบ้าน เป็นอีกหนึ่ง

สิ่งสำคัญที่จะเพิ่มชีวิตชีวาให้แก่ผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการพบปะติดต่อกับลูกหลานญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือคนรู้จัก หรือแม้แต่การดูแลสัตว์เลี้ยงก็สามารถช่วยได้ การเข้าวัดทำบุญ หรือไปออกกำลังกายตอนเช้าที่สวนสาธารณะ ก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงขึ้นแจ่มใสเพราะร่างกายหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกมา หรืออาจทำกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวแถว ๆ บ้าน อย่างพาสุนัขออกมาเดินเล่น หรือทำสวน

เพิ่มพูนสิ่งใหม่ทุกวัน

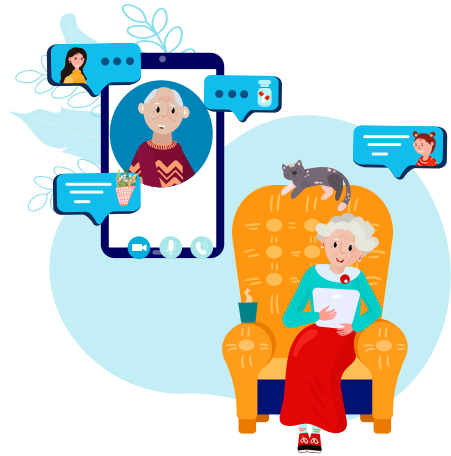
การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สามารถกระตุ้นให้สมองตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาและลดอัตราการเกิดอัลไซเมอร์ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรี การเรียนภาษาต่างประเทศ เรียนทำขนม เรียนทำงานฝีมือ เรียนศิลปะ เรียนโยคะ (การเล่นไฟกิ้นดังกีก็เป็นการศึกษาที่สนุกได้เป็นอย่างดี หยก ๆ นะ) บางคลาสก็จัดขึ้นตามหมู่บ้าน/ชุมชนกิจกรรมที่สร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ หรือการเรียนรู้ผ่าน Facebook

หรือ YouTube ซึ่งปัจจุบันก็มีให้เลือกหลากหลาย การทำอะไรที่ฝึกไปจากรูปแบบเดิม และเรียนรู้สิ่งใหม่ช่วยปรับปรุงในเรื่องความจำได้ (คนแก่ที่บ้านนี่เรื่องเงินจำได้แม่นมากกว่าใคร ยืมไปจำเก่งจริง ๆ อี้หิ หยก ๆ หน้า) นอกจากนั้น การเปิด YouTube เพื่อฟังเพลงโปรดของนักร้องดังในสมัยของผู้สูงอายุก็มีให้เลือกมากมายทั้งเวอร์ชันดั้งเดิม และเวอร์ชันที่มาร้อง cover ใหม่ รวมถึงการติดตามข่าวสารต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ช่วยให้ได้รับความบันเทิงต่าง ๆ ในโลกและสามารถพูดคุยกับลูกหลานหรือเพื่อนฝูงได้รู้เรื่องอีกด้วย

เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ

เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในตัวเองและในสิ่งที่ทำ ซึ่งเป็นกำลังใจอย่างดีให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น มีความคิดบวก เมื่อเห็นว่าสิ่งที่กำลังทำนั้น มีคุณค่า ไม่ว่าจะเป็นการอาสาสมัคร การเป็นอาสาสมัครตามองค์กรการกุศล หรือการเป็น “จิตอาสา” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับ

ความนิยมอย่างต่อเนื่อง หลาย ๆ แห่ง
เปิดรับจิตอาสาหรือคนไปช่วยทำงาน
ด้านต่าง ๆ เพื่อส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็
นเพนต์ถุงผ้า หรือทำไม้กวาดเพื่อนำไป
บริจาค กิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นโอกาสดี
ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนทั้งวัยเดียวกัน
และต่างวัย ทั้งยังเป็นการฝึกสมอง
ในส่วนของการบูรณาการรู้-คิด ร่างกาย
ก็ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอด บางกิจกรรม
ยังเป็นการฝึกสมาธิให้จดจ่ออยู่กับ
ปัจจุบัน ไม่โทษหาอดีต ไม่กังวลอนาคต
ไม่จำเป็นว่าผู้สูงอายุจะต้องเข้าวัดเข้าวา
หนุ่มสาวหนุ่มสาว สวดมนต์ปฏิบัติธรรม
ตามที่เคยถูกปลูกฝังความคิดกันมาว่า
แก่แล้วต้องเข้าวัดอย่างเดียว ผู้สูงอายุ
ที่มีทักษะด้านภาษาอาจใช้ทักษะนี้ด้วย
การทำงานกับกลุ่มอาสาสมัครออกค่าย
ดูแลด้านสุขภาพและช่วยสอนเด็ก ๆ
ตามชุมชนต่าง ๆ การทำตัวแอดทิฟ
และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ อาจทำให้
คนหนุ่มสาวเห็นแล้วอดคิด อดสรรเสริญ
ไม่ได้ว่าผู้สูงวัยในยุค ๔.๐ นี้ไปเอาพลังงาน
และทัศนคติแง่บวกมาจากไหน แน่หนอ
ว่าผู้สูงวัยไม่สามารถกลับไปเป็นหนุ่ม
เป็นสาวได้อีกครั้ง แต่อายุขัยที่ยืนยาวขึ้น
ก็มาพร้อมกับโอกาสในการเรียนรู้



ที่มากขึ้นตามไปด้วย ได้โอกาส
ในการมีส่วนร่วมและช่วยเหลือสังคม
ซึ่งการไม่หยุดที่จะพัฒนาตัวเองทำให้
วัยที่เพิ่มขึ้นนั้นเต็มไปด้วยคุณค่าและ
สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคน
หนุ่มสาวที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ
อย่างภาคภูมิใจ

อ้างอิง

.....
<https://www.bangkokbanksme.com/en/ageingsociety-social-media>

<https://www.bangkokbanksme.com/en/ageingsociety-learning>

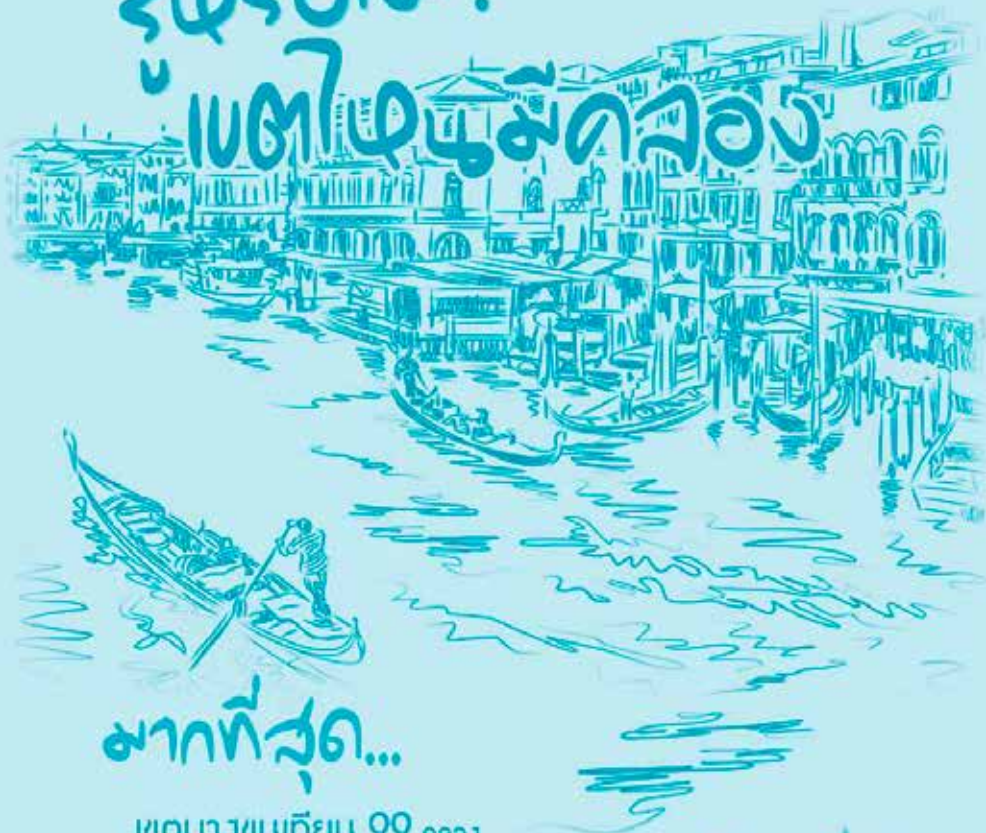
<https://www.posttoday.com/life/healthy/551718>

<https://www.thaipost.net/main/detail/48955>

ทีนทิพย์

รู้หรือไม่ว่า?

แต่เรือชนิดล่อง



มากที่สุด...

เขตบางขุนเทียน 99 คลอง

เขตหนองจอก 95 คลอง

เขตจอมทอง 75 คลอง

เขตธนบุรี 71 คลอง

เขตบางแคว 57 คลอง

...น้อยที่สุด

เขตสัมพันธวงศ์ 1 คลอง

เขตพญาไท 2 คลอง

เขตราชเทวี 3 คลอง

เขตดอนเมือง 4 คลอง

เขตบางรัก 5 คลอง

ไทยพีบีเอส

วารสารพัฒนาข้าราชการ กทม. ๙๕