

การประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษา
โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ้อม จังหวัดเชียงราย
Learning Activities Assessment in The Elderly School at
Pakordum Subdistrict Administration Organization, Chiang Rai Province.

ประภาพร คำแสนราช¹, จตุพร แพงจักร², สุเวช พิมน้ำเย็น³, งามนิตย์ ราชกิจ⁴และธานัท นิตย์คำหาญ⁵
Prapaporn Khamsaenrat¹, Jatuporn Pangjak², Suwech Pimnumyen³, Ngamnith Ratchakit⁴ and Tanut nitkumhan⁵

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัยนี้เพื่อประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ้อม จังหวัดเชียงราย ในรอบปี พ.ศ.2563 ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร ภาพถ่ายและการสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลเหล่านี้มาประมวลผลประกอบกับการใช้สถิติเชิงพรรณนาอธิบายข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้จัดมากที่สุดคือ ด้านสุขภาพ (ร้อยละ 34.78) รองลงมาที่จัดค่อนข้างมากคือ ด้านสังคม วัฒนธรรมและประเพณี (ร้อยละ 26.09)

คำสำคัญ: การประเมิน โรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

The aim of this research was to assess learning activities in The Elderly School (The year in review: 2020) at Pakordum subdistrict administration organization, Chiang Rai province, Thailand. The study methods were: document analysis, photo compilation and interviews. The statistics

¹ อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

³ อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

* E-mail: suwech1981@northern.ac.th

used for data analysis were frequency and percentage. The results found that the most learning activities were health activities (34.78%). Society, culture and traditions were followed (26.09%).

Keywords: Assessment, Elderly School, Activities in Elderly School

บทนำ

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ.2547 และคาดการณ์ว่าจะเป็นสังคมของผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ.2567 จากตัวเลขวิเคราะห์ของนักวิชาการประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 20 หรือประมาณ 13 ล้านคนจากประชากรไทย 68 ล้านคน ดังนั้นหลายหน่วยงานต่างตื่นตัวและเตรียมพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย, 2562).

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ.2561 จากความร่วมมือของชมรมผู้สูงอายุทั้ง 7 หมู่บ้าน ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำ ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านโป่งมอญ หมู่ที่ 2 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 3 บ้านต้นม่วง หมู่ที่ 4 บ้านท่าซี้เหล็ก หมู่ที่ 5 บ้านแม่ฝง หมู่ที่ 6 บ้านสันหนองล้อม และ หมู่ที่ 11 บ้านสันหนองบัว โดยได้รับการสนับสนุนให้ใช้สถานที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย เป็นที่ตั้งของโรงเรียนและเป็นสถานที่หลักในการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจัดกิจกรรมทางการศึกษา (มงคล ปิตทะเล็ก, 2564)

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำได้เข้าร่วมเป็นเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย ซึ่งในแต่ละปีทางเครือข่ายจะให้มีการประเมินตนเองของโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง อันเป็นการประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งจะสะท้อนผลการพัฒนานักเรียนผู้สูงอายุว่าได้รับการพัฒนาให้มี

คุณภาพชีวิตที่ดีใน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านเศรษฐกิจ 3) ด้านสังคม-วัฒนธรรมและประเพณี 4) ด้านสิ่งแวดล้อม 5) ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี และ 6) ด้านสวัสดิการ การวิจัยครั้งเชิงประเมินผลครั้งนี้ได้ข้อสรุปเพื่อเป็นข้อเสนอแนะนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาจัดกิจกรรมให้นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ด้าแห่งนี้ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ด้า จังหวัดเชียงราย ในรอบปี พ.ศ.2563

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหาของศึกษามุ่งไปที่ประเด็นการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ด้า อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ในรอบปี พ.ศ.2563 (มกราคม-ธันวาคม พ.ศ.2563) โดยมีมุมมองในการประเมิน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านเศรษฐกิจ 3) ด้านสังคม-วัฒนธรรมและประเพณี 4) ด้านสิ่งแวดล้อม 5) ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี และ 6) ด้านสวัสดิการเป็นการวิจัยเชิงประเมินแบบมีส่วนร่วมศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ภาพถ่ายกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ด้าและการสัมภาษณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นเชิงประเมิน ใช้วิธีการสำรวจจากเอกสาร ภาพถ่าย การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลมาสรุปเป็นข้อเสนอเทศ

พื้นที่วิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลในพื้นที่ตำบลปากอ่ด้า อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ด้า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีการสำรวจ รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ภาพถ่าย การสัมภาษณ์ และประมวลสรุปเป็นข้อเสนอเทศ ช่วงเวลาทำการวิจัยและลงพื้นที่ 3 เดือน (1 ธันวาคม 2563 – 28 กุมภาพันธ์ 2564) ซึ่งคณะผู้วิจัยประกอบด้วย

- นักศึกษาหลักสูตรการสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต หลักสูตรแพทย์แผนไทยบัณฑิต และอาจารย์ จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

- นักศึกษาหลักสูตรการสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต และอาจารย์ จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเชียงรายเป็นการให้บริการวิชาการแก่สังคมโดยนักศึกษาและอาจารย์ระดับอุดมศึกษาทั้งเป็นการบูรณา การการเรียนการสอนและงานวิจัย นักศึกษาได้มีส่วนร่วมกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกทั้งชุมชนหรือพื้นที่วิจัย ได้ใช้ประโยชน์จากงานวิจัยนี้

สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (frequency) และร้อยละ (Percentage) ทำการวิเคราะห์ 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านเศรษฐกิจ 3) ด้านสังคม-วัฒนธรรมและประเพณี 4) ด้านสิ่งแวดล้อม 5) ด้าน นวัตกรรมและเทคโนโลยี และ 6) ด้านสวัสดิการ ซึ่งการวิเคราะห์โดยพิจารณา 6 ด้านนี้เป็นแนวทางการประเมินที่ กำหนดโดยเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะเป็นการประเมินว่า กิจกรรมด้านใด จัดมากที่สุด จัดค่อนข้างมาก จัดปานกลาง จัดค่อนข้างน้อย จัดน้อยที่สุด และไม่ได้จัดเลย (6 ระดับ)

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำ เมื่อปี พ.ศ.2564 จากการการศึกษาเอกสาร และสัมภาษณ์ เป็นดังนี้

1. มีบุคลากรที่ให้การสนับสนุนและเป็นแกนนำหลักในการขับเคลื่อน ประกอบด้วย ที่ปรึกษา ผู้อำนวยการ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นซึ่งเป็นพระภิกษุ รองผู้อำนวยการโรงเรียน ครูจิตอาสา วิทยากรท้องถิ่น และคณะกรรมการโรงเรียน จำนวน 29 คน

2. จำนวนนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ปี 2563 มีจำนวน 183 คน อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป มาจาก 7 หมู่บ้านในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าก่อคำ ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านโป่งมอญ หมู่ที่ 2 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 3 บ้านต้นม่วง หมู่ที่ 4 บ้านท่าซี้เหล็ก หมู่ที่ 5 บ้านแม่แฝง หมู่ที่ 6 บ้านสันหนองล้อม และหมู่ที่ 11 บ้านสันหนองบัว เพศชาย 50 คน (ร้อยละ 27.32) เพศหญิง 133 (ร้อยละ 72.68)

3. มีกิจกรรมการเรียนการสอนเดือนละ 2 ครั้ง ในวันพุธสัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 3 ของแต่ละเดือน

ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ดำ

จากที่ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ในปี พ.ศ.2563 เพื่อสรุปว่า กิจกรรมด้านใด จัดมากที่สุด จัดค่อนข้างมาก จัดปานกลาง จัดค่อนข้างน้อย จัดน้อยที่สุด และ ไม่ได้จัดเลย เป็นดังนี้

1. จัดมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพ ประมวลได้ 8 กิจกรรม จากทั้งหมด 23 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 34.78 ลักษณะกิจกรรมที่จัด ได้แก่

- 1.1 ร่วมงานกีฬาตำบลปากอ่ดำ และแข่งขันกีฬาเปตอง
- 1.2 โครงการอบรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลปากอ่ดำ
- 1.3 กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
- 1.4 กิจกรรมร่วางย่อนยุค และบาสโลบ (Paslop) เพื่อสุขภาพ
- 1.5 การสอนออกกำลังกายด้วยไม้พลอง
- 1.6 การสอนออกกำลังกายยืดเหยียดเพื่อแก้ปัญหาข้อต่อและกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
- 1.7 กิจกรรมฟังธรรมเพื่อสุขภาพจิตช่วงเช้าในวันที่มีการเรียนการสอน
- 1.8 กิจกรรมกายบริหารและพัฒนาความจำช่วงเช้าในวันที่มีการเรียนการสอน

2. จัดค่อนข้างมาก คือ ด้านสังคม-วัฒนธรรมและประเพณี ประมวลได้ 6 กิจกรรม จากทั้งหมด 23 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 26.09 ลักษณะกิจกรรมที่จัด ได้แก่

- 2.1 ร่วมงานประเพณีสงฆ์น้ำพระธาตุรัตนมาศเจดีย์ วัดโป่งมอญ
- 2.2 ร่วมงานประเพณีสงฆ์น้ำพระธาตุมณีนาถสันตมวง วัดสันตมวง
- 2.3 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดนตรีพื้นบ้าน
- 2.4 กิจกรรมอนุรักษ์ดนตรีไทย ดนตรีพื้นบ้าน และร่วาง
- 2.5 กิจกรรมเรียนรู้อนุรักษ์ตัวเมือง ช่วงก่อนรับประทานอาหารกลางวัน
- 2.6 กิจกรรมเคารพธงชาติและสวดมนต์ช่วงเช้าก่อนเรียน

3. จัดค่อนข้างปานกลาง คือ ด้านเศรษฐกิจ ประมวลได้ 4 กิจกรรม จากทั้งหมด 23 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 17.39 ลักษณะกิจกรรมที่จัด ได้แก่

- 3.1 การฝึกสอนอาชีพเสริม การทำดอกไม้จันทน์
- 3.2 กิจกรรมและเปลี่ยนเรียนรู้การทำไม้กวาดดอกหญ้าเป็นอาชีพเสริม
- 3.3 กิจกรรมตลาดจำหน่ายสินค้าฝีมือผู้สูงอายุโดยมีการจัดสถานที่หรือบริเวณให้ผู้สูงอายุได้นำสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำขึ้นเองมาวางจำหน่ายในวันที่มีการเรียนการสอน
- 3.4 การฝึกสอนอาชีพเสริม การทำลูกประคบสมุนไพร

4. จัดค่อนข้างน้อย คือ ด้านสิ่งแวดล้อม (ก) และ ด้านสวัสดิการ (ข) ประมวลได้ด้านละ 2 กิจกรรม จากทั้งหมด 23 กิจกรรม ลักษณะกิจกรรมที่จัด ได้แก่

ด้านสิ่งแวดล้อม (ก) คิดเป็นร้อยละ 8.70 จากทั้งหมด 23 กิจกรรม

4.1 (ก) กิจกรรมพัฒนาพื้นที่และปลูกพืชสมุนไพร

4.2 (ก) กิจกรรมบรรยายให้ความรู้บทบาทผู้สูงอายุต่อการช่วยจัดการขยะอินทรีย์เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ภายใต้โครงการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในครอบครัว

ด้านสวัสดิการ (ข) คิดเป็นร้อยละ 8.70 จากทั้งหมด 23 กิจกรรม

4.1 (ข) กิจกรรมตรวจวัดสายตาฟรีให้แก่ผู้สูงอายุ ร่วมกับร้านศูนย์แว่นตาแห่งหนึ่ง

4.2 (ข) การเยี่ยมผู้สูงอายุอาวุโส ผู้สูงอายุติดเตียง ตามโอกาสอันเหมาะสม

5. จัดน้อยที่สุด คือ ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี ประมวลได้ 1 กิจกรรม จากทั้งหมด 23 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 4.35 ลักษณะกิจกรรมที่จัด ได้แก่

5.1 กิจกรรมจัดทำภาชนะคัดแยกขยะ โดยใช้ตะแกรงพดลมเก่าและตาข่ายพลาสติกเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์คัดแยกขยะ และถ่ายทอดไปยังชุมชน ถือเป็นนวัตกรรมกระบวนการ

จากที่ได้ประมวลกิจกรรมทั้งหมดในรอบปี 2563 สรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปภาพรวมกิจกรรมการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่า ในรอบปี 2563

ระดับ	การจัด	ด้าน	ความถี่	ร้อยละ
1	จัดมากที่สุด	ด้านสุขภาพ	8	34.78
2	จัดค่อนข้างมาก	ด้านสังคม วัฒนธรรมและประเพณี	6	26.09
3	จัดปานกลาง	ด้านเศรษฐกิจ	4	17.39
4	จัดค่อนข้างน้อย	ด้านสิ่งแวดล้อม	2	8.70
		ด้านสวัสดิการ	2	8.70
5	จัดน้อยที่สุด	ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี	1	3.34
6	ไม่ได้จัดเลย	-	-	-
รวม			23	100.00



ภาพที่ 1 กิจกรรมร่ววย้อนยุคและบาสโลบ (Paslop) เพื่อสุขภาพ
โดย มงคล ปิตทะเหล็ก ประธานเครือข่ายผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ดำ



ภาพที่ 2 ฝึกสอนอาชีพเสริมการทำลูกประคบสมุนไพร
โดย มงคล ปิตทะเหล็ก ประธานเครือข่ายผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ดำ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการประเมินกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อตาจะเห็นได้ว่าการให้ความสำคัญต่อสุขภาพผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่หลากหลาย ให้ความสำคัญในด้านสังคม-วัฒนธรรมและประเพณี ดังนั้นการจัดให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ซึ่งเมื่อพิจารณาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อตาแห่งนี้แล้ว มีจุดเด่นหรือจุดแข็งที่สนับสนุนให้การขับเคลื่อนดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

1. มีสถานที่ตั้งที่ชัดเจนซึ่งช่วยสนับสนุนการขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียน โดยใช้อาคารหอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อตา เป็นสถานที่หลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน
2. ผู้สูงอายุในชุมชนให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียน
3. มีการดำเนินงานและกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
4. มีการนำหลัก “บวร” ประกอบด้วย “บ้าน วัด โรงเรียน” มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของโรงเรียน
5. มีแกนนำผู้สูงอายุในขับเคลื่อนที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่น มีจิตอาสาและเสียสละ ส่งผลให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อตาเพื่อการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่

1. ควรมีการพัฒนาหลักสูตรในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องต่อความต้องการของผู้สูงอายุและเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ
2. ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์และสร้างแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในชุมชนเพื่อช่วยกันส่งเสริมให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุขับเคลื่อนไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณะบุคลากรโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อตา จังหวัดเชียงราย ที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการประมวลผลวิจัย เป็นผลให้งานสำเร็จด้วยความเรียบร้อย



เอกสารอ้างอิง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). **นาร่องเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ.**

<http://www.thaihealth.or.th>.

มงคล ปิตะเหล็ก, ประธานเครือข่ายผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ดำ. (2564). สัมภาษณ์. 15 กุมภาพันธ์.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย. (2562). **เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย.**

<http://www.chiangraitravelguide.com/fontend/>.