



เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,200

Section: กีฬา/-

วันที่: พุธ 29 สิงหาคม 2561

ปีที่: - ฉบับที่: 25157

Col.Inch: 87.46 Ad Value: 192,412

หัวข้อข่าว: สร้างมาตรฐาน...โรงเรียนผู้สูงอายุ

หน้า: 1(ซ้าย), 22

PRValue (x3): 577,236

คลิป: สีสี่



สร้างมาตรฐาน...โรงเรียนผู้สูงอายุ

ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่สนใจเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เพิ่มพูนทักษะ และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีการเปิดโครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นการยกระดับหลักสูตรในอีกแนวทางหนึ่งด้วย

ดร.สันทณี เครือขอน รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการสังคม สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เล่าถึง เนื้อหาหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งเป็นสิ่งที่ต้องรู้ มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะมีความรู้อยู่มากมาย แต่ทำอะไรให้ความรู้เหล่านี้จัดการให้เข้าใจง่ายขึ้น และผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้กับตัวเองได้ เช่นการกายภาพบำบัด ที่วันนี้เราผลิตนักกายภาพบำบัดไม่ทันกับปริมาณผู้สูงอายุ



ดังนั้นการสอนให้ผู้สูงอายุทำกายภาพด้วยตัวเองได้จะเป็นการป้องกันก่อนเกิดโรค ตอนนี้หลายหน่วยงานพยายาม

เปิดโรงเรียนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ไหนที่ได้รับการยอมรับ และเป็นมาตรฐานโดยรวมของประเทศ ต่าง

รหัสข่าว: C-180829004013

หน้า: 1/2



เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,200

Section: กีฬา/-

วันที่: พุธ 29 สิงหาคม 2561

ปีที่: -

ฉบับที่: 25157

หน้า: 1(ซ้าย), 22

Col.Inch: 87.46 Ad Value: 192,412

PRValue (x3): 577,236

คลิป: สีส

หัวข้อข่าว: สร้างมาตรฐาน...โรงเรียนผู้สูงอายุ

จากประเทศที่พัฒนาแล้ว จะมีการเปิดสอนหลักสูตรนี้ในทุกช่วงวัย และมีมาตรฐานเนื้อหาการสอนที่ชัดเจน ต่างจากบ้านเรา ที่การเรียนรู้ส่วนใหญ่จบตอนที่เรียนจบในมหาวิทยาลัย

ทุกวันนี้ผู้สูงอายุหลายคนยังไม่รู้เลยว่า ต้องใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อเป็นโรคประจำตัว พอผู้สูงอายุเข้ามาเรียนหน่วยงานก็ต้องการความรู้ เพื่อให้ปฏิบัติตัวเองได้เหมาะสมในระยะยาว ขณะเดียวกันผู้สูงอายุในเมืองก็มีความรู้เรื่องสื่อออนไลน์ ที่มีทั้งข่าวจริงและปลอม ดังนั้นการรู้เท่าทัน โดยนักวิชาการที่มีความรู้จะช่วยให้คุณแลตัวเองได้ในระยะยาว

ส่วนเนื้อหาที่ควรรู้ เช่น กฎหมาย พินัยกรรม ที่มีการคัดเลือกตั้งแต่กฎหมายครอบครัว การมอมมรดก สิ่งนี้มหาวิทยาลัยมีผู้มีความรู้อยู่แล้ว เพียงแต่ต้องสอนผู้สูงอายุว่า จะต้องเขียนอย่างไรให้ถูกต้อง และไม่มีปัญหาตามมาภายหลัง

ด้านเนื้อหาเรื่องที่ยากรู้ หลักสูตรจะเปิดให้ผู้เรียนมองว่า ตัวเองอยากรู้เรื่องอะไร แล้วผู้สอนจะไปหาอาจารย์ที่มีความรู้เหล่านั้นมาสอน ต่างจากหลาย ๆ แห่งที่มองประเด็นนี้ว่าเป็นการสิ้นหนทางการเสียส่วนใหญ่

“มีการวิจัยพบว่า ถ้าคนเราออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวในการทำงาน 150 นาที ต่อสัปดาห์ จะช่วยป้องกันไม่ให้เรามีอาการสมองเสื่อมได้ในอนาคต”

สิ่งสำคัญผู้สูงอายุแต่ละคนมีปัญหาทางร่างกายแตกต่างกันไป ดังนั้นเจ้าหน้าที่หลักสูตรต้องมีกิจกรรมที่ตรวจเช็คสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อได้วางแผนการสอน และเพิ่มความระมัดระวังในกิจกรรมที่เสี่ยงจะทำให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุคนนั้นได้

ผู้สูงอายุที่มาเรียนหลักสูตรนี้ก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เพราะจะมีกิจกรรมภาคปฏิบัติเยอะ อย่างน้อยก่อนเรียน 1 ชั่วโมง ต้องมีการออกกำลังกายตั้งแต่ 08.00-09.00 น. ถ้าหากวันไหนสภาพร่างกายไม่พร้อม อาจารย์



จะให้ที่นั่งรอจนเพื่อน ๆ ออกกำลังกายเสร็จแล้วมานั่งเรียนพร้อม ๆ กัน

“ทำออกกำลังกายที่ให้ฝึก จะผ่านการคัดกรองว่า เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการทรงตัว หรือการต้องเดินในที่มืดให้ปลอดภัย ซึ่งอาจารย์ต้องมีการประเมินว่า ต้องเพิ่มความแข็งแรงส่วนไหน เพื่อให้แก่เรียนได้มีสุขภาพที่แข็งแรง เช่นหลายคนไม่ได้สังเกตตัวเองว่า มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงร่างกาย เช่นมีภาวะไหล่ห่อ จะต้องแก้ไขอย่างไรก่อนที่จะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมา”

หรือมีการสอนในเรื่องจัดบ้านเพื่อเตรียมพร้อมในผู้สูงอายุ เพราะถ้าจัดบ้านไม่ดี แล้วต้องล้มไปมีอาการกระดูกหักจนเดินไม่ได้ จะมีผลกระทบอย่างมาก ต่างจากตอนเดินได้ และอาจมีผลกระทบต่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีก

ก่อนจบหลักสูตรจะมีการประเมินร่างกายของผู้เรียนว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ตั้งแต่ก่อนเข้ามา จนเรียนผ่านไป แล้ว มีการปรับเปลี่ยนด้านสภาพร่างกายดีขึ้นจากเดิมหรือไม่ เพราะเป้าหมายของหลักสูตรต้องการให้ผู้สูงอายุเป็นคนที่พร้อมดูแลสุขภาพของตัวเองในระยะยาว

ตอนนี้มีผู้ที่ลงชื่อมาสมัครเรียนในหลักสูตรเต็มไปจนถึงปีหน้า ถ้าเป็นไปได้อยากจะทำยอดความรู้ให้กับหน่วยงานภาครัฐในท้องถิ่น นำหลักสูตรไปพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น.



โพสต์ทูเดย์

Post Today
Circulation: 320,000
Ad Rate: 1,100

Section: ธุรกิจตลาด/ประชาคมอาเซียน

วันที่: พุธ 29 สิงหาคม 2561

ปีที่: 16 ฉบับที่: 5683

Col.Inch: 42.70 Ad Value: 46,970

คอลัมน์: อาเซียนไดอารี่: อนาคตเมียนมา ในสายตาของชานซูจี

หน้า: B12(ซ้าย)

PRValue (x3): 140,910

ศิลปิน: สีส

อาเซียนไดอารี่

พศ.มรกตวงศ์ ภูมิพลัม

คณะศิลปศาสตร์
ภาควิชาเศรษฐศาสตร์



อนาคตเมียนมา ในสายตาของชานซูจี

นับตั้งแต่พรรคสันนิบาตแห่งชาติเพื่อประชาธิปไตย (NLD) ชนะเลือกตั้งในปี 2015 อองซานซูจี กลายเป็นที่ปรึกษาแห่งรัฐ (State Counsellor) ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่ง แม้รัฐธรรมนูญจะทำให้เธอเป็นประธานาธิบดีไม่ได้เพราะมีสามีต่างชาติ และทหารยังคงคุมเข้มอยู่เบื้องหลัง

21 ส.ค. 2018 รัฐบาลสิงคโปร์ และ ISEAS-Yusof Ishak Institute เชิญเธอมาแสดงปาฐกถาในงาน The 43rd Singapore Lecture หัวข้อ “การเปลี่ยนผ่านประชาธิปไตยเมียนมา : ความท้าทายและหนทางข้างหน้า” ด้วยสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับเมียนมาก่อนจากเข้าไปลงทุนในเมียนมาหลายปี 2017 การลงทุนต่างชาติในเมียนมามูลค่า 8,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ มากกว่าครึ่งมาจากสิงคโปร์

ในงานซูจีแสดงความเห็นว่าเมียนมาเปลี่ยนผ่านมา 3 ครั้ง ตั้งแต่ยุคอาณานิคม เผด็จการทหาร จนถึงปัจจุบันที่มีรัฐบาลพลเรือน แต่ก็ยอมรับว่าครั้งที่ซับซ้อนและท้าทายที่สุดคือยุคปัจจุบัน สิ่งที่สำคัญคือทำอย่างไร จะให้การเปลี่ยนผ่านดำเนินไปอย่างสันติและสร้างความร่วมมือระหว่างกัน



ภาพ : สุเจน กรรพฤทธิ์

ซูจีบอกว่าเมียนมามีเป้าหมาย 5 ข้อ บนพื้นฐาน 3 เสา ได้แก่ 1) สันติภาพ การปรองดองแห่งชาติ การรักษาความปลอดภัยและการบริหารที่ดี 2) ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการบริหารเศรษฐกิจมหภาคให้เข้มแข็ง 3) การสร้างงานและส่งเสริมการเติบโตของภาคเอกชน 4) พัฒนาระบบสาธารณสุขและสังคมในศตวรรษที่ 21 และ 5) อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อความมั่งคั่งของประเทศ และยอมรับว่าปัญหาเร่งด่วนเฉพาะหน้าคือ ปัญหา (เธอไม่กล่าวว่า “โรฮีนจา”) รัฐยะไข่ รองลงมาคือการดึงเม็ดเงินลงทุนจากต่างประเทศ (Foreign Direct Investment)

เป้าที่ 1 และ 2 เป็นเรื่องหลักที่ซูจีเน้นย้ำ แม้จะมีเสียงวิจารณ์อย่างต่อเนื่อง เธอก้าวถึงแนวโน้มที่ดีในการประชุมปางโหลงแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อปรองดองกับกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ รวมไปถึงสถานการณ์ในรัฐยะไข่ซึ่งอองซานซูจีเรียกชาวโรฮีนจาว่า “คนพลัดถิ่น (Displaced Persons)” ที่หนีไปบังกลาเทศกว่า 7 แสนคน เธอให้เครดิต โคฟี อันนัน อดีตเลขาธิการสหประชาชาติผู้ล่วงลับที่เข้ามาช่วยเหลือรัฐบาลเมียนมาว่าได้ให้แนวทางสร้างสันติภาพไว้ 88 ประการ และมีการดำเนินการแล้ว 81 ข้อ



โพสต์ทูเดย์

Post Today
Circulation: 320,000
Ad Rate: 1,100

Section: ธุรกิจตลาด/ประชาคมอาเซียน

วันที่: พุธ 29 สิงหาคม 2561

ปีที่: 16 ฉบับที่: 5683

หน้า: B12(ซ้าย)

Col.Inch: 42.70 Ad Value: 46,970

PRValue (x3): 140,910

ศิลปิน: สมิ

คอลัมน์: อาเซียนโตอาร์: อนาคตเมียนมา ในสายตาของชาวจีน

ปัจจุบันทางการยังตั้งหน่วยงานให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม การตั้งถิ่นฐานและพัฒนาในรัฐยะไข่ โดยใช้ต้นแบบกระบวนการที่ร่วมมือกับไทยเรื่องการจัดการแรงงานพลัดถิ่น มีการทำบันทึกความเข้าใจกับรัฐบาลบังกลาเทศเพื่อส่งกลับโดยจะมีการจัดสรรพื้นที่รองรับ ชูจียังให้ความสำคัญกับการลงทุนจากประเทศในอาเซียนและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้านทรัพยากรมนุษย์เพื่อพัฒนาในคุณภาพชีวิตประชาชน เธอแถลงว่ารัฐบาลเมียนมาดำเนินการแก้ไขเรื่องโครงสร้างพื้นฐานทั้งถนนและไฟฟ้ามาแล้ว 2 ปี เน้นที่รัฐชินและยะไข่ทางด้านตะวันตกของประเทศ รวมทั้งการพัฒนาด้านสาธารณสุขและการศึกษาที่ดีขึ้นแต่ยังต้องเร่งดำเนินการ

สิ่งหนึ่งที่ชูจีถูกตั้งข้อสงสัยจะทำไม่ได้คือ การแสดงมาตรการระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นโรฮิงจา การปรองดองกับกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอุปสรรคมากมาย ไม่นับว่าทหารเมียนมายังไม่ได้ออกไปจากการเมืองแต่อย่างใด ■



ผู้จัดการรายวัน 360°

Poo Jaddkam Daily 360 Degree
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,500

Section: Green Innovation & CSR+/-

วันที่: พุธ 29 สิงหาคม 2561

ปีที่: 10 ฉบับที่: 2723

หน้า: 4 (ล่างซ้าย)

Col.Inch: 23.55 Ad Value: 35,325

PRValue (x3): 105,975

คลิป: 5:55

หัวข้อข่าว: ตั้งเป้า 1 ปี! มธ.ศูนย์รังสิต ลดขยะพลาสติกร้อยละ 50

ตั้งเป้า 1 ปี! มธ.ศูนย์รังสิต ลดขยะพลาสติกร้อยละ 50

วันนี้ หากใครเข้าไปในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต แล้วซื้อสินค้าที่ร้านสะดวกซื้อภายในมหาวิทยาลัย คงสัมผัสได้ถึงบริการที่แตกต่าง (ร้านชื่อเดียวกันด้วยนะ) ตรงที่ว่า ร้านที่เขาไม่ใช้ถุงพลาสติก หรือ “ถุงก๊อบแก๊บ” บรรจุสินค้าให้ลูกค้า

ถ้าใครลองไปเยี่ยมชมหน้าเฟซบุ๊กของกลุ่มชุมชนคนธรรมศาสตร์ เช่น #รักเรารักโลก #พรรคเรา #wepartyTU #WeTU ก็คงถึงบางอ้อ! เมื่อได้เห็นการรณรงค์ แจกข้าวถึงเพื่อนๆ ชวนพี่ๆ น้องๆ มธ. “งดใช้ถุงพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง” ซึ่งจากนี้ต่อไป ยังจะทวีความเข้มข้นในการลด-งดใช้พลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง

ผศ.ปริญญา เทวานฤมิตรกุล รองอธิการบดีฝ่ายความยั่งยืนและบริหารศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ความร่วมมือของมหาวิทยาลัยกับร้านค้าปลีกหลายแห่ง เพื่อลดขยะพลาสติก ซึ่งวันนี้จะก้าวไปไกลมากกว่าแค่การลดถุงพลาสติก ที่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของพลาสติกชนิดใช้ครั้งเดียว แต่ความจริงยังมีทั้งแก้วน้ำ ข้อน ส้อม หลอดพลาสติก และอื่นๆ ที่เป็นปัญหาของขยะล้นโลกในปัจจุบัน

ปัจจุบัน มธ.ศูนย์รังสิตมีขยะพลาสติกคิดเป็นร้อยละ 80 ของปริมาณขยะทั้งหมด เป้าหมายหลังจากนี้คือการลดลง



ให้เหลือร้อยละ 50 ภายใน 1 ปี ด้วยมาตรการ เช่น เลิกให้ถุงพลาสติกโดยเด็ดขาด แต่เปลี่ยนเป็นจำหน่าย หรือให้ยืมตามมาตรการที่เหมาะสมของแต่ละร้าน หรือลดราคาให้กับผู้ให้นำแก้วมาซื้อน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังได้ขยายผลไปสู่โรงอาหารและตลาดนัดภายในมหาวิทยาลัย รวมถึงผลักดันให้เกิดมาตรการเหล่านี้ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ไปจนถึงระดับประเทศ

จากการดำเนินโครงการลดใช้ถุงพลาสติกต่างๆ ตั้งแต่ปี 2558 พบว่าสามารถลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติกลงได้กว่าร้อยละ 30 หรือราว 1,800,000 ใบ รวมไปถึงการดำเนินนโยบายมหาวิทยาลัยสีเขียว มุ่งเน้นการรักษาสิ่งแวดล้อม และยกระดับให้เป็นมหาวิทยาลัยยั่งยืน **G**