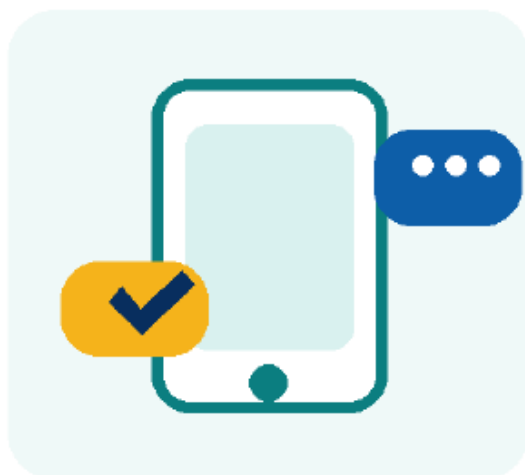


แจกฟรี

ชุด วัยเก๋าไม่ตกขบวน

มือถือนิ่ไม่ยาก ถ้ามีคณพาเริ่ม

คู่มือเริ่มใช้สมาร์ตโฟนแบบไม่ต้องจำเยอะ
สำหรับคณวัย 50+



- อ่านง่าย
- ทำตามได้ทีละขั้น
- มี Workbook + แผน 7 วัน

คณปู่วัยเก๋า - Cool Grandpa

ออกแบบระบบการเรียนรู็โดย Krupaew Academy

“ไม่ต้องรีบเก่งทุกอย่าง แค่เริ่มทำเรื่องหนึ่งได้ด้วยตัวเอง”

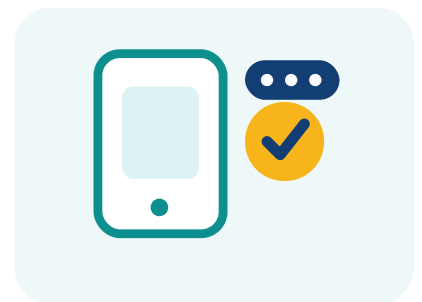
ก่อนเริ่มอ่าน

หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อคนที่อยากเริ่มใช้สมาร์ทโฟนแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่ต้องรู้ทุกอย่างในวันเดียว และไม่จำเป็นต้องเป็นคนเก่งเทคโนโลยีมาก่อน สิ่งสำคัญไม่ใช่การจำเมนูทั้งหมด แต่คือการเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋าและใจกล้าใช้งานมากขึ้น

หลายคนไม่ได้ใช้มือถือไม่เป็นเพราะเรียนรู้ช้า แต่เพราะพยายามรับข้อมูลที่เดียว มากเกินไป บางครั้งแค่เห็นหน้าจอที่มีไอคอนเยอะ ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยและไม่อยากเริ่มแล้ว หนังสือเล่มนี้จึงไม่สอนแบบเร่งรีบ แต่พาคุณค่อย ๆ เข้าใจมือถือเหมือนกำลังทำความรู้จักเพื่อนใหม่ที่ละด้าน เริ่มจากสิ่งใกล้ตัวที่สุดก่อน เช่น เปิดเครื่อง ดูหน้าจอหลัก ปรับ ตัวหนังสือ ใช้กล้อง ส่งรูป และรู้จักการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

ถ้าคุณกำลังคิดว่า “ฉันอายุมากแล้ว จะเรียนทันไหม” อยากให้รู้ว่าไม่มีคำว่าสาย เกินไปสำหรับการเรียนรู้สิ่งที่จะทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น มือถือไม่ได้มีไว้แค่โทรออกหรือรับสายเท่านั้น แต่มันช่วยให้เราคุยกับลูกหลาน ส่งรูป หาข้อมูล นัดหมาย เตือนเรื่องสำคัญ หรือเปิดโลกใหม่ๆ ที่เมื่อก่อนเราไม่เคยคิดว่าจะเข้าถึงได้

ดังนั้นเวลาที่อ่านเล่มนี้ขอเพียงให้คุณตั้งใจไว้แค่อ่านอย่างเดียว คือ อ่านทีละนิด ทดลองทีละอย่าง และไม่ตำหนิตัวเองถ้ายังทำไม่ได้ทันทีเพราะการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย เก้า ไม่ใช่การรีบ แต่คือการค่อย ๆ ทำจนเริ่มรู้สึกว่า “อ้อ...แบบนี้เอง”



วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

อ่านครั้งละ 5-10 หน้า แล้วเลือกทำเพียง 1 อย่างในชีวิตจริง หากหน้าจอของคุณ ไม่เหมือนในคำอธิบาย ให้ดูชื่อเมนูหรือขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจได้โดย ไม่ต้องกังวลว่าต้องทำเหมือนตัวอย่างทุกขั้น

สิ่งที่คุณจะได้รับ

- ✓ รู้จักส่วนต่าง ๆ ของสมาร์ทโฟนแบบเข้าใจง่าย โดยไม่ต้องพึ่งศัพท์เทคนิคมากเกินไป
- ✓ ตั้งค่าหน้าจอให้อ่านง่าย กดง่าย และสบายตาขึ้น
- ✓ เข้าใจ Wi-Fi และอินเทอร์เน็ตมือถือแบบภาษารธรรมดา

- ✓ ถ่ายรูป เปิดดูรูป และส่งต่อให้คนที่ไว้ใจได้
- ✓ รู้จักแอป QR Code ลิงก์และหลักความปลอดภัยพื้นฐาน
- ✓ มีแผนทดลอง 7 วัน + Workbook เพื่อเปลี่ยนความรู้เป็นการลงมือจริง

หมายเหตุ

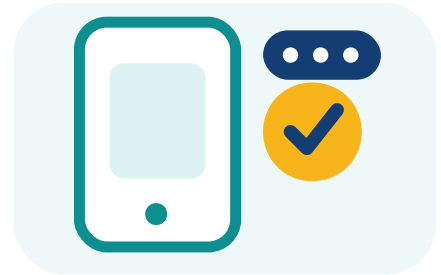
หน้าตาเมนูอาจต่างกันตามยี่ห้อ รุ่น และเวอร์ชันของระบบ หนังสือเล่มนี้จึงเน้น “หลักการ” และวิธีสังเกตมากกว่าการจำตำแหน่งปุ่มแบบตายตัว

สารบัญ

01	เริ่มจากรู้จักเครื่องของเรา
02	ตั้งค่าให้อ่านง่ายและกดง่าย
03	อินเทอร์เน็ตคืออะไรไม่ใช่เรื่องลึกลับ
04	กล้อง รูปภาพ และการส่งต่อ
05	แอปและ QR Code อย่างปลอดภัย
06	ฝึกวันละนิดจนมือจำ
07	แผนทดลอง 7 วัน
08	Workbook นกหวนตัวเอง
09	ก้าวต่อไปของคุณ

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



การเริ่มใช้มือถือให้คล่อง ไม่ได้เริ่มจากการโหลดแอปเยอะ ๆ แต่เริ่มจากการรู้จัก “เครื่องของเรา” ให้มากพอเสียก่อน มือถือของแต่ละคนอาจเป็นคนละรุ่น คนละยี่ห้อ และมีหน้าตาเมนูแตกต่างกันเล็กน้อย แต่สิ่งพื้นฐานที่ทุกเครื่องมีคล้ายกันก็คือ ปุ่มเปิด-ปิด หน้าจอหลัก แถบแจ้งเตือน เมนูตั้งค่า กล้อง โทรศัพท์รายชื่อ และพื้นที่เก็บรูป

สิ่งแรกที่ยากชวนทำคือหยิบมือถือขึ้นมาแล้วสังเกตว่าเครื่องของเรายี่ห้ออะไร รุ่น อะไร และใช้ระบบอะไร เช่น Android หรือ iPhone เรื่องนี้สำคัญเพราะเวลาเรา ถามลูกหลาน ค้นหาคำตอบ หรือดูคลิปสอน เราจะได้เริ่มจากข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่สับสน ว่าเหตุใดหน้าจอของเราจึงไม่เหมือนของคนอื่น

หลายคนกังวลว่าถ้ากดผิดแล้วเครื่องจะพัง จริง ๆ แล้วเมนูพื้นฐานส่วนใหญ่มักไม่ ทำให้เครื่องเสียหาย เพียงแต่เราอาจงงหรือกลับไปที่ได้มไม่ถูกเท่านั้นเอง ดังนั้นแทนที่ จะกลัวการกดผิด ให้เปลี่ยนมุมมองว่าเรากำลังทดลองเรียนรู้และถ้ายังไม่แน่ใจ ก็ค่อย กดปุ่มย้อนกลับหรือปิดหน้านั้นออกมาก่อน

อีกเรื่องที่ช่วยให้มือถือดูง่ายขึ้นมาก คือการจำ “สัญลักษณ์ ” แทนการจำคำทั้งหมด เช่น รูปโทรศัพท์คือการโทร รูปกล้องคือถ่ายภาพ รูปเฟืองคือการตั้งค่า รูปฟองข้อความ คือการแชต รูปแบตเตอรี่คือพลังงานคงเหลือ และรูปคลื่นสัญญาณคือการเชื่อมต่อ เมื่อ เราเริ่มจำภาพเหล่านี้ได้มือถือจะดูน่ากลัวน้อยลง

ควรสังเกตวิธีชาร์จแบตเตอรี่ด้วยว่าเครื่องของเราใช้สายแบบไหน ช่องเสียบอยู่ตรง ไหน และแบตเตอรี่เหลือประมาณเท่าไรจึงควรชาร์จ เรื่องเล็ก ๆ แบบนี้ช่วยให้เราใช้ งานได้ต่อเนื่องและไม่รู้สึกว่ามีมือถือเป็นสิ่งที่ควบคุมยาก

วัยเก๋่าง่าย

มือถือจะเป็นมิตรกับเรามากขึ้น เมื่อเราเริ่มจากรู้จักเครื่องของตัวเอง ไม่ต้อง แข่งกับใคร ไม่ต้องรีบจำทุกเมนูในวันเดียว

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณสมชายเคยไม่กล้ากดอะไรเลยนอกจากรับสาย เพราะกลัวว่ากดผิดแล้วเครื่องจะ เสีย วันหนึ่งลูกสาวให้เขาลองหาซื้อรุ่นของเครื่องและสอนให้จำสัญลักษณ์พื้นฐาน 5 อย่าง หลังจากนั้นเขาเริ่มกล้าเปิดกล่อง กล้าเข้าเคลเลอร์และกล้าหาเมนูตั้งค่าเอง เพราะรู้แล้วว่าถ้าหลงเข้าเมนูไหนก็เพียงกดย้อนกลับ ไม่ได้ทำให้เครื่องพังอย่างที่เคย กลัว

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

☐ ดูว่ายี่ห้อและรุ่นของเครื่องคืออะไร

☐ หาปุ่มหรือเมนู “ตั้งค่า” ให้เจอ

☐ สังเกตรูปแบบเตอร์และสัญญาณอินเทอร์เน็บบนหน้าจอ

☐ เปิด-ปิดหน้าจอ และลองกดย้อนกลับหนึ่งครั้ง

คำถามทบทวน

1. ตอนนี้ฉันเริ่มรู้จักเครื่องของตัวเองมากขึ้นหรือยัง?

.....

2. มีเมนูไหนที่ฉันยังงงและอยากกลับมาทบทวนอีกครั้ง?

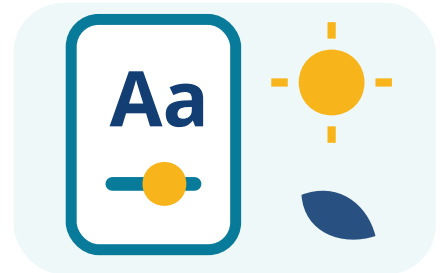
.....

3. หากมีคนถามว่ามือถือของฉันรุ่นอะไร ฉันตอบได้หรือยัง?

.....

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจำ



สิ่งที่ทำให้หลายคนเลิกใช้มือถือ ไม่ใช่เพราะเนื้อหายาก แต่เพราะ “มองไม่ชัด” และ “กดยาก” มากกว่า บางครั้งตัวหนังสือเล็กเกินไป หน้าจอสว่างเกินไป หรือปุ่มอยู่ ชิดกันจนกดพลาดบ่อย เมื่อใช้ไปนาน ๆ ก็เริ่มรู้สึกหงุดหงิดและสรุปกับตัวเองว่าตัวเอง ไม่เหมาะกับการใช้มือถือ ทั้งที่จริงแล้วปัญหาอาจแก้ได้ด้วยการตั้งค่าให้เหมาะกับสายตา และมือของเรา

สิ่งแรกที่เราควรทำคือปรับขนาดตัวอักษรให้ใหญ่ขึ้น ถ้าคุณต้องเพ่งทุกครั้งทีอ่าน ข้อความ นั้นแปลว่าหน้าจอยังไม่ได้ตั้งค่าเพื่อเราจริง ๆ การเพิ่มขนาดตัวอักษรไม่ใช่ เรื่องน่าอาย แต่เป็นการทำให้อุปกรณ์ทำงานกับชีวิตจริงของเราได้ดีขึ้น

เรื่องต่อมาคือความสว่างของหน้าจอ ถ้าสว่างเกินไปจะล้าตา ถ้ามืดเกินไปจะเพ่งจน ปวดตา ลองปรับให้พอดีกับสถานที่ที่ใช้บ่อย เช่น ในบ้าน กลางแจ้ง หรือช่วงกลางคืน รวมถึงอาจเปิดโหมดถนอมสายตาหรือโหมดกลางคืน หากเครื่องของคุณมีฟังก์ชันนี้

ควรดูเรื่องเสียงเรียกเข้าและเสียงแจ้งเตือนด้วย มือถือที่ดีไม่ใช่เครื่องที่ดังที่สุด แต่ คือเครื่องที่เรารับรู้ได้เมื่อมีคนโทรหรือมีแจ้งเตือนสำคัญ เสียงควรพอดีไม่เบาเกินไป จนพลาดสาย และไม่ดังจนทำให้ตกใจ

อีกจุดหนึ่งคือเวลาล็อกหน้าจออัตโนมัติถ้าหน้าจอดับเร็วเกินไป เวลาคุณกำลังอ่าน หรือทำตามขั้นตอนก็อาจต้องปลดล็อกใหม่บ่อย ๆ ลองปรับให้พอดีกับจังหวะการใช้งาน ของคุณ และถ้าใช้การสแกนนิ้วหรือใบหน้าได้ก็อาจช่วยให้ปลดล็อกสะดวกขึ้นโดยไม่ ต้องจำรหัสยาว ๆ ทุกครั้ง

วัยเก๋าง่าย

มือถือไม่จำเป็นต้องตั้งค่าตามคนอื่น สิ่งสำคัญคือมันต้องเหมาะกับสายตา มือ และ จังหวะการใช้ของเรา

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณป้าละไมเคยบอกว่ามือถืออ่านยากมากจนไม่อยากใช้ LINE เลย แต่หลังจาก ลูกชายช่วยปรับตัวอักษรให้ใหญ่ขึ้น เพิ่มความสว่างให้เหมาะ และขยายเสียงแจ้งเตือน เธอกลับรู้สึกว่ามีมือถือใช้งานง่ายขึ้นทันทีและเริ่มอ่านข่าวในกลุ่มครอบครัวได้เองโดยไม่ต้อง ให้ใครช่วยเปิดให้ทุกครั้ง

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

☐ ปรับขนาดตัวหนังสือให้ใหญ่ขึ้น

☐ ปรับความสว่างหน้าจอให้อ่านสบายตา

☐ ทดสอบเสียงเรียกเข้าและเสียงแจ้งเตือน

☐ ปรับเวลาล็อกหน้าจอให้เหมาะกับการใช้งาน

คำถามทบทวน

1. หลังจากปรับแล้ว ฉันรู้สึกอ่านง่ายขึ้นไหม?

.....

2. มีจุดไหนที่ทำให้ฉันใช้งานมือถือสบายขึ้นอย่างชัดเจน?

.....

3. ถ้าต้องแนะนำเพื่อนวัยเดียวกัน ฉันจะเริ่มจากการให้เขาปรับอะไรเป็นอย่างแรก?

.....

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



หลายคนรู้สึกว่าการที่ “อินเทอร์เน็ต” ฟังดูใหญ่และซับซ้อน แต่ถ้าพูดให้ง่ายที่สุด อินเทอร์เน็ตก็คือทางเชื่อมที่ทำให้มือถือของเราเข้าไปคุยกับโลกภายนอกได้เช่น เปิดดู วิดีโอ ส่งข้อความ ค้นหาข้อมูล เปิดแผนที่หรือใช้บริการต่าง ๆ ถ้าไม่มีอินเทอร์เน็ต มือถือก็ยังทำงานบางอย่างได้แต่หลายฟังก์ชันจะไม่สมบูรณ์

อินเทอร์เน็ตบนมือถือมี 2 แบบหลัก ๆ คือ Wi-Fi และอินเทอร์เน็ตมือถือ Wi-Fi คือการเชื่อมต่อผ่านสัญญาณจากบ้าน ร้านกาแฟ หรือสถานที่ต่าง ๆ ส่วน อินเทอร์เน็ตมือถือคือสัญญาณที่มาจากซิมของเราเอง ถ้าอยู่บ้านแล้วมี Wi-Fi ที่ไวได้ก็ควรใช้ Wi-Fi เพื่อช่วยประหยัดแพ็คเกจอินเทอร์เน็ตมือถือ

สิ่งสำคัญคือไม่ต้องเปิดทุกอย่างพร้อมกันตลอดเวลา หากออกจากสถานที่หรือไม่ได้ ใช้ Wi-Fi สาธารณะแล้วควรปิดไว้บ้าง โดยเฉพาะ Wi-Fi ฟรีที่ไม่รู้แหล่งที่มา เพราะแม้จะสะดวก แต่ก็อาจมีความเสี่ยงด้านความปลอดภัยได้เช่นกัน

อีกเรื่องที่คนมักกังวลคือ “ทำไมเน็ตหมดเร็ว” สาเหตุอาจมาจากการดูวิดีโอบ่อย การสำรองรูปจำนวนมาก หรือการอัปเดตระบบผ่านอินเทอร์เน็ตมือถือ การเข้าใจพื้นฐานเรื่องนี้จะช่วยให้เราใช้งานอย่างระมัดระวังมากขึ้น และไม่ตกใจเวลาค่าใช้จ่ายสูงกว่าที่คิด

เมื่อเข้าใจแล้วว่าอินเทอร์เน็ตเป็นเพียงเครื่องมือเปิดประตูไม่ใช่เรื่องลึกลับ เราจะ เริ่มใช้มือถืออย่างมั่นใจขึ้น เพราะรู้ว่าหากอยากดูข้อมูล ส่งรูป หรือค้นหาอะไร ก็เพียง เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตให้ถูกวิธีเท่านั้น

วัยเก๋าง่าย

อินเทอร์เน็ตไม่ใช่ของน่ากลัว แต่เป็นเครื่องมือที่ต้องใช้อย่างรู้ตัว ใช้เมื่อจำเป็น และใช้จากแหล่งที่ไว้วางใจได้

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณลุงประทีปเคยไม่เข้าใจว่าทำไมอยู่บ้านถึงเปิด YouTube ได้แต่พอออกไปข้างนอกกลับใช้งานไม่ได้หลังจากลองสังเกตรูป Wi-Fi และสัญญาณอินเทอร์เน็ตบนหน้าจอ เขาจึงเข้าใจว่าเวลาที่อยู่บ้านเครื่องกำลังใช้ Wi-Fi แต่เมื่อออกนอกบ้านต้องมี อินเทอร์เน็ตมือถือด้วย พอเข้าใจจุดนี้เขาก็ไม่สับสนอีกต่อไป

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

- ☐ ดูว่าเครื่องของคุณตอนนี้กำลังใช้ Wi-Fi หรืออินเทอร์เน็ตมือถือ
- ☐ ลองเปิดและปิด Wi-Fi หนึ่งครั้ง
- ☐ ถามตัวเองว่าที่บ้านมี Wi-Fi ที่คุณใช้ได้หรือไม่
- ☐ ลองเปิดเบราว์เซอร์หรือ YouTube แล้วสังเกตว่าเมื่อไม่มีอินเทอร์เน็ตจะเกิด อะไรขึ้น

คำถามทบทวน

1. ตอนนี้ฉันแยกออกหรือยังว่าจะไรคือ Wi-Fi และอะไรคือเน็ตมือถือ?

2. ฉันมีพฤติกรรมไหนที่ทำให้เน็ตหมดเร็วโดยไม่รู้ตัว?

3. หากลูกหลานถามว่า “ตอนนี้ใช้เน็ตอะไรอยู่” ฉันตอบได้หรือยัง?

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



หนึ่งในความสุขที่มือถือนมอบให้กับคนวัยเก๋าคือการถ่ายรูปและส่งรูปให้คนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นรูปอาหาร รูปต้นไม้ รูปหลาน หรือรูปสถานที่ที่เราไปเจอ การใช้กล้องให้ เป็นจึงไม่ใช่เรื่องเล็ก เพราะมันทำให้มือถือนกลายเป็น เครื่องมือบันทึกความทรงจำและ เชื่อมความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

เริ่มต้นง่ายที่สุดคือการรู้ว่าจะเปิดกล้องจากตรงไหน บางเครื่องมีไอคอนกล้องอยู่ หน้าจอหลัก บางเครื่องอาจ อยู่ในแถบเมนูหรือมีวิธีปิดหน้าจอเพื่อเปิดได้เมื่อเปิดกล้อง แล้ว อย่าเพิ่งรีบถ่าย ลองจัดภาพให้พอดีและชัด เล่นสีก่อนเสมอ เพราะเลนส์ที่มีคราบจะ ทำให้ภาพมัวอย่างไม่น่าเชื่อ

หลังจากถ่ายรูปแล้ว ควรรู้ว่ารูปไปอยู่ที่ไหน โดยทั่วไปจะอยู่ในแอปรูปภาพหรือ แกลเลอรีถ้าเราไม่รู้รูปเก็บอยู่ ตรงไหน ต่อให้ถ่ายได้ก็อาจนำไปใช้ต่อไม่เป็น ดังนั้น การเปิดดูรูป ลบรูปที่ไม่ต้องการ และเลือกรูปที่จะส่งต่อจึง เป็นทักษะพื้นฐานที่ควรฝึก

เวลาส่งรูปผ่าน LINE หรือแอปแชตต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือดูให้แน่ใจก่อนที่เรากำลัง ส่งให้ใคร หลายคนเผลอส่ง ผิดกลุ่มหรือส่งให้ผิดคน เพราะรีบเกินไป จึงควรหยุดดูชื่อ ผู้รับก่อนกดส่งเสมอ โดยเฉพาะถ้าเป็นรูปที่มีข้อมูล ส่วนตัว เช่น เอกสาร บัตร หรือ ข้อมูลทางการเงิน

ถ้าพื้นที่ในเครื่องเริ่มเต็ม ลองลบภาพที่ซ้ำหรือไม่ใช้แล้วทีละน้อย แต่อย่ารีบลบรูป สำคัญจนกว่าจะมั่นใจว่าเก็บไว้ ที่อื่นแล้ว เช่น สำรองไว้ในคลาวด์หรือส่งให้คนใน ครอบครัวที่ไว้ใจได้

วัยเก๋าง่าย

รูปหนึ่งรูปอาจมีค่ามากกว่าที่คิด เพราะมันไม่ใช่แค่ภาพ แต่คือความทรงจำและการ สื่อสารกับคนที่เรารัก

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณยายบุญมีเริ่มจากการฝึกถ่ายรูปอาหารกลางวันของตัวเองทุกวัน แล้วส่งให้ ลูกสาวดูเป็นประจำ ช่วง แรกเธอมักกดผิดและส่งไม่ออก แต่เมื่อฝึกเปิดกล้อง ถ่ายรูป เปิดดูรูป และส่งให้คนเดิมซ้ำ ๆ เพียงไม่กี่วัน เธอกลับทำได้เองทั้งหมด และรู้สึกภูมิใจที่ ไม่ต้องรอให้ใครมาช่วย

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

☐ เปิดกล้องของคุณ

☐ เช็ดเลนส์ก่อนถ่าย

☐ ถ่ายรูป 1 รูป

☐ เปิดดูรูปในแกลเลอรี

☐ ส่งรูปนั้นให้คนที่ไว้ใจได้ 1 คน พร้อมตรวจสอบชื่อผู้รับก่อนกดส่ง

คำถามทบทวน

1. ฉันเปิดกล้องและหารูปที่ถ่ายไว้เจอหรือยัง?

2. ฉันรู้สึกมั่นใจขึ้นไหมเวลาส่งรูปให้คนในครอบครัว?

3. มีขั้นตอนไหนที่ฉันอยากฝึกซ้ำอีกเพื่อให้คล่องขึ้น?

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



เมื่อเริ่มใช้มือถือมากขึ้น เราจะพบคำว่า “แอป” อยู่ตลอด แอปก็คือโปรแกรมย่อยๆ ที่ทำให้มือถือของเราทำเรื่องต่าง ๆ ได้ เช่น LINE, YouTube, ธนาคาร, แผนที่ หรือแอปสุขภาพ แต่ยิ่งใช้มือถือมากขึ้น ก็ยิ่งต้องเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยมากขึ้นด้วย

หลักสำคัญที่สุดคือ “ติดตั้งแอปจากร้านแอปทางการเท่านั้น” เช่น Play Store หรือ App Store อย่ากดติดตั้งแอปจากลิงก์แปลก ๆ ที่มีคนส่งมา เพราะอาจเป็น แอปปลอมหรือมีความเสี่ยงต่อข้อมูลในเครื่องของเรา

อีกเรื่องหนึ่งที่คนวัยเก๋าควรรู้คือ QR Code ไม่ได้อันตรายเสมอไป แต่ต้องใช้ อย่างมีสติ QR Code เป็นเพียงทางลัดสำหรับเปิดลิงก์จ่ายเงิน หรือเพิ่มเพื่อน แต่ ก่อนจะกดต่อจาก QR ควรอ่านให้ดีว่าระบบกำลังพาเราไปไหน ถ้าเป็นการชำระเงิน ยิ่ง ต้องตรวจสอบชื่อผู้รับและจำนวนเงินให้ชัดเจนทุกครั้ง

ควรตั้งรหัสหน้าจอที่ไม่เดาง่ายเกินไป เช่น ไม่ใช่ 1234 หรือวันเกิดแบบตรง ๆ และถ้าเครื่องมีระบบอัปเดต ควรปล่อยให้อัปเดตบ้าง เพราะการอัปเดตมักช่วยเรื่องความปลอดภัยและการแก้ปัญหาระบบ

หากมีข้อความแปลก ๆ ส่งมาว่า “คุณได้รับรางวัล” “บัญชีมีปัญหา” หรือ “กดลิงก์ด่วน” ให้หยุดก่อน อย่ารีบกดทันที ความปลอดภัยของมือถือไม่ได้อยู่ที่การรู้ทุกอย่าง แต่อยู่ที่การรู้ว่าเมื่อไม่แน่ใจ ให้หยุดก่อนเสมอ และอย่าให้รหัส OTP หรือรหัสผ่านกับคนอื่น

วัยเก๋าง่าย

ความเก่งไม่สำคัญเท่าความปลอดภัย ใช้งานได้ช้าหน่อยแต่ตรวจสอบก่อน ย่อมดี กว่ารับจนพลาด

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณป้าชนิดเคยได้รับข้อความให้กดลิงก์เพื่อรับของรางวัล โชคดีที่เธอจำหลักง่าย ๆ ได้ว่า “ถ้าไม่แน่ใจ อย่ากด” จึงโทรถามลูกก่อน สุดท้ายพบว่า เป็นลิงก์ปลอม เหตุการณ์ นี้ทำให้เธอรู้ว่าการรู้เรื่องความปลอดภัย ช่วยป้องกันความเสียหายได้จริง

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

- ☐ ดูว่าในเครื่องของคุณมีรหัสล็อกหน้าจอหรือไม่
- ☐ เปิดร้านแอปทางการของเครื่องขึ้นมาดู
- ☐ ลองนึกว่าถ้ามีลิงก์แปลก ๆ ส่งมา คุณควรทำอย่างไร
- ☐ ถ้าต้องสแกน QR ให้ฝึกอ่านข้อมูลก่อนกดทุกครั้ง
- ☐ จำไว้ว่า OTP และรหัสผ่านไม่ควรบอกใคร

คำถามทบทวน

1. ฉันรู้หรือยังว่าควรติดตั้งแอปจากที่ไหน?

2. ฉันมีนิสัยรับกดลิงก์หรือไม่?

3. ต่อจากนี้ฉันจะเตือนตัวเองเรื่องความปลอดภัยด้วยประโยคอะไร?

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจำ



สิ่งที่ทำให้คนใช้มือถือคล่อง ไม่ใช่การอ่านเยอะที่สุด แต่คือการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ที่สุด หลายคนพอเรียนครั้งหนึ่งแล้วอยากให้ได้เลยทุกอย่าง แต่ความจริงแล้วทักษะ การใช้มือถือเหมือนการขี่จักรยานหรือทำกับข้าว ยิ่งทำซ้ำ ยิ่งคุ้นมือ และยิ่งมั่นใจ

วิธีฝึกที่เหมาะสมกับวัยเก่า คือเลือกแค่ 1 เรื่องต่อวัน และใช้เวลาเพียง 10-15 นาที เช่น วันนี้ฝึกเปิดกล้องและถ่ายรูป พรุ่งนี้ฝึกเปิด LINE และส่งรูป มะรืนฝึกเปิด Wi-Fi หรือปรับตัวหนังสือ เมื่อทำแบบนี้ต่อเนื่อง สมองจะไม่ล้าเกินไป และเราจะเริ่มเห็น ความก้าวหน้าแบบไม่กดดันตัวเอง

การจดสรุปขั้นตอนส่วนตัวก็ช่วยได้มาก คุณไม่จำเป็นต้องเขียนให้สวย ขอเพียง เขียนด้วยภาษาที่ตัวเองเข้าใจ เช่น “เปิดเครื่อง → แตะรูปกล้อง → ถ่าย → กดดูรูป → กดส่งในไลน์ ” สรุปนี้จะกลายเป็นคู่มือส่วนตัวที่ช่วยให้คุณไม่ต้องเริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง

อีกอย่างที่สำคัญคือการให้กำลังใจตัวเอง ถ้าวันไหนทำไม่ได้ก็ไม่ใช่ความล้มเหลว แต่ยังไม่คุ้นเท่านั้นเอง การเปลี่ยนจาก “ฉันทำไม่เป็น” เป็น “ฉันกำลังฝึกอยู่” จะ ทำให้การเรียนรู้ต่อเนื่องขึ้นมาก

เมื่อทำเรื่องหนึ่งได้แล้ว อย่ารีบเพิ่มเรื่องใหม่ทันทีทุกครั้ง ลองทำเรื่องเดิมซ้ำใน สถานการณ์จริง เช่น ถ่ายรูปเวลาไปตลาด ส่งรูปให้คนในครอบครัว หรือเปิดแผนที่ดู เส้นทาง การใช้ทักษะจริงจะช่วยให้เราไม่ลืมง่าย และเห็นประโยชน์ของสิ่งที่เรียนทันที

วัยเก่าง่าย

มือถือจะง่ายขึ้น ไม่ใช่เพราะมันเปลี่ยน แต่เพราะเราคู่กับมันมากขึ้น

ตัวอย่างใกล้ตัว

คุณลุงชาญกำหนดให้ตัวเองฝึกมือถือทุกเย็นหลังอาหารวันละ 15 นาทีเขาไม่ได้ ฝึกหลายเรื่อง แต่เลือกเรื่องเดิมซ้ำ ๆ จนมั่นใจ เช่น เปิดกล้อง ถ่ายรูป และส่งให้ลูกสาว ผ่านไป 2 สัปดาห์เขากลับทำได้คล่องกว่าที่คิด และเริ่มอยากเรียนรู้เรื่องใหม่เพิ่มขึ้นเอง

ลองทำวันนี้

เลือกทำทีละข้อ ไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว ถ้าทำได้ข้อหนึ่งแล้วค่อยไปต่อข้อถัดไป

- ☐ เลือก 1 เรื่องที่อยากฝึกในสัปดาห์นี้
- ☐ กำหนดเวลาฝึกวันละ 10-15 นาที
- ☐ เขียนขั้นตอนสั้น ๆ ลงสมุดของตัวเอง
- ☐ ทำเรื่องเดิมซ้ำอย่างน้อย 3 ครั้ง
- ☐ เมื่อทำได้ให้พูดกับตัวเองว่า “ฉันเริ่มทำได้แล้ว”

คำถามทบทวน

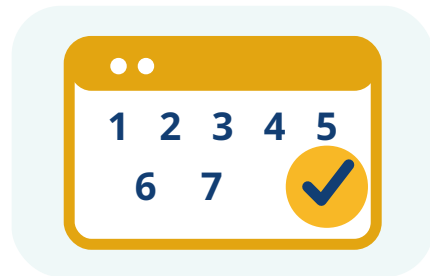
1. ฉันพร้อมฝึกวันละนิดหรือยัง?

2. เรื่องไหนที่ฉันอยากฝึกจนมั่นใจที่สุด?

3. ถ้าทำได้ดีขึ้นใน 7 วัน ฉันจะภูมิใจกับตัวเองเรื่องอะไร?

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



แผนนี้ไม่ได้มีไว้แข่งกับใคร แต่มีไว้ช่วยให้คุณเปลี่ยนจาก “อ่าน” เป็น “ลงมือทำ จริง” หากวันไหนไม่สะดวก คุณ
สามารถเลื่อนได้โดยไม่ต้องเริ่มใหม่จุดสำคัญคือทำ เรื่องเล็ก ๆ ให้เกิดขึ้นจริงสักหนึ่งเรื่องในแต่ละวัน

วันที่ 1 รู้จักเครื่องของเรา

- ☐ ดูชื่อรุ่น ยี่ห้อ และหาปุ่มตั้งค่าให้เจอ

วันที่ 2 ปรับหน้าจอให้อ่านง่าย

- ☐ เพิ่มขนาดตัวหนังสือและปรับความสว่าง

วันที่ 3 รู้จักอินเทอร์เน็ต

- ☐ ลองเปิด-ปิด Wi-Fi และสังเกตสัญลักษณ์อินเทอร์เน็ต

วันที่ 4 เปิดกล้องและถ่ายรูป

- ☐ ถ่ายรูป 1 รูปที่คุณชอบที่สุดในวันนี้

วันที่ 5 ส่งรูปให้คนที่ไว้ใจได้

- ☐ ส่งรูปจากเมื่อวานให้ลูกหลานหรือเพื่อน 1 คน

วันที่ 6 ทบทวนความปลอดภัย

- ☐ ดูรหัสหน้าจอ และฝึกคิดว่าอะไรคือสัญญาณเตือนของลิงก์แปลก

วันที่ 7 ทำเรื่องเดิมซ้ำ

☐ เลือก 1 เรื่องที่ยังไม่มั่นใจ แล้วฝึกซ้ำอีกครั้ง

บันทึกหลังครบ 7 วัน

สิ่งที่ฉันทำได้ดีขึ้นคือ

สิ่งที่ยังต้องการความช่วยเหลือคือ

ขั้นตอนเล็ก ๆ ที่ฉันจะทำต่อคือ

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



เหตุผลที่คุณอยากเรียนเขียนมือถือ

เขียนเหตุผลของตัวเองจริง ๆ เช่น อยากคุยกับลูกหลาน อยากส่งรูปได้เอง อยากหา ข้อมูล หรืออยากพึ่งพาตัวเองมากขึ้น

'สินทำได้อยู่แล้ว

อย่ามองข้ามเรื่องเล็ก ๆ เช่น เปิดโทรศัพท์ได้รับสายได้ถ่ายรูปได้หรือกล่าถามเมื่อไม่ เข้าใจ

'ฉันอยากทำได้ใน 30 วัน

เลือกเพียง 1-3 เรื่องที่ชัดเจน เช่น ส่งรูปเป็น ค้นหาข้อมูลเป็น หรือเปิดวิดีโอสอนดูเอง ได้

อุปสรรคคาดว่าจะเจอ

อาจเป็นเรื่องเวลา ความกลัว การลืมขั้นตอน สายตา หรือไม่มีคนให้ถามในบางช่วง

คนหรือแหล่งช่วยเหลือของฉัน

ใครคือคนที่ฉันถามได้เมื่อจำเป็น หรือแหล่งไหนที่ฉันเชื่อถือได้เช่น ลูกหลาน เพื่อน หรือสมุดขั้นตอนของตัวเอง

เช็กลิสต์ก่อนจบเล่ม

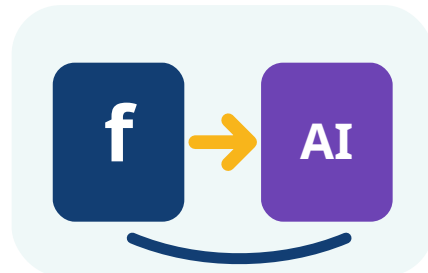
- ☐ ฉันรู้จักยี่ห้อหรือรุ่นของมือถือของตัวเอง
- ☐ ฉันหาปุ่มตั้งค่าเจอ
- ☐ ฉันปรับตัวอักษรหรือความสว่างให้เหมาะกับตัวเองได้
- ☐ ฉันแยกออกว่าอะไรคือ Wi-Fi และอะไรคือเน็ตมือถือ
- ☐ ฉันเปิดกล้องและถ่ายรูปได้
- ☐ ฉันเปิดดูรูปที่ถ่ายไว้ได้
- ☐ ฉันส่งรูปให้คนที่ไว้ใจได้อย่างน้อย 1 คน
- ☐ ฉันเริ่มเข้าใจเรื่องการติดตั้งแอปจากร้านทางการ
- ☐ ฉันระวังลิงก์หรือ QR Code แปลก ๆ มากขึ้น
- ☐ ฉันพร้อมฝึกมือถือวันละนิดอย่างต่อเนื่อง

ไม่ต้องเช็กรบทุกข้อ

ถ้าคุณเช็กได้เพียง 3-4 ข้อ ก็ถือว่าเริ่มต้นได้ดีแล้ว เป้าหมายของเล่มนี้ไม่ใช่ทำให้ เก่งเกินที่แต่คือทำให้คุณ “กล้าเริ่ม” และรู้ว่าคุณเรียนรู้เรื่องนี้ได้จริง

COOL GRANDPA GUIDE

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วค่อยฝึกจนมือจ๋า



ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้แปลว่าคุณได้เริ่มต้นแล้ว และนั่นสำคัญมากกว่าคนที่ยังไม่ กล้าหยิบมือถือขึ้นมาลองเสีย อีก เมื่อเริ่มใช้มือถือได้คล่องขึ้น ขั้นตอนที่น่าสนใจคือ Facebook และ AI เพราะสองเรื่องนี้จะช่วยให้คุณใช้ มือถือได้มากกว่าเดิม ทั้งการ สื่อสาร การเล่าเรื่อง และการมีผู้ช่วยคิดในชีวิตประจำวัน

พิเศษสำหรับผู้อ่านเล่มฟรี

วัยเก๋า NEXT STEP • 2 เล่ม 99.-

Facebook

ไม่ยาก เริ่มจากศูนย์ก็โพสต์เป็น



AI

ไม่ได้น่ากลัว แค่ต้องรู้วิธีคุย

พิมพ์คำว่า “NEXT99” ใน LINE OA @krupaewacademy เพื่อรับรายละเอียด

จำประโยชน์ไว้ “ฉันไม่ได้ทำไม่เป็น ฉันแค่ยังไม่ได้ฝึกจนคุ้นมือ”

การเรียนรู้สิ่งใหม่ในวัยนี้ไม่ได้แปลว่าเราต้องวิ่งตามโลกให้ทันทุกเรื่อง แต่แปลว่า เราเลือกเปิดพื้นที่ให้ตัวเองใช้ ชีวิตได้สะดวกขึ้น อิสระขึ้น และใกล้ชิดกับคนที่เรารักมาก ขึ้น

ไม่ต้องรีบเก่งทุกอย่างในวันนี้เลือกเพียงหนึ่งเรื่องที่ยากทำได้แล้วกลับไปลองอีก ครั้ง พรุ่งนี้ค่อยเพิ่มอีกหนึ่ง เรื่อง เมื่อเวลาผ่านไป คุณอาจค้นพบว่าตัวเองเก่งกว่าที่เคย คิดไว้มาก

Cool Grandpa

“ฉันไม่ได้ทำไม่เป็น ฉันแค่ยังไม่ได้ฝึกจนคุ้นมือ”

ชีวิตบทใหม่ เริ่มได้เสมอ

อ่านทีละนิด • ทดลองทีละอย่าง • ฝึกซ้ำจนมั่นใจ

คุณป๊วยเก๋า - Cool Grandpa

ออกแบบระบบการเรียนรู้โดย Krupaew Academy

ก้าวต่อไป: พิมพ์ NEXT99 ใน LINE OA

สงวนลิขสิทธิ์ © 2569 Cool Grandpa