



สสส
 สำนักงานกองทุนสนับสนุน
 การสร้างเสริมสุขภาพ



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



คู่มือธนาคารเวลา



1. เมื่อเวลาของคนทุกวัย เดินไปข้างหน้าและ ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง



มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับสิทธิในการมีชีวิตอยู่รอดอย่างเหมาะสมแก่ความเป็นมนุษย์ และสามารถพัฒนาตนเองได้ หรือที่เรียกว่า “สิทธิมนุษยชน (Human Right)” โดยมองว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีเกียรติศักดิ์ประจำตัว สิทธิมนุษยชนมีความเป็นสากล ไม่สามารถพรากไปได้ และไม่สามารถโอนให้แก่อันใด ไม่มีการแบ่งแยก หรือเลือกปฏิบัติ มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพ.ศ. 2560 มาตรา 4 กำหนดให้ "ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพและความเสมอภาคของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครอง"

“สิทธิมนุษยชน หมายถึง ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพและความเสมอภาคของบุคคลบรรดาที่ได้รับการรับรองหรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญ ตามกฎหมาย หรือตามหนังสือสัญญา” ขอบเขตของสิทธิมนุษยชนมีความครอบคลุมสิทธิ 5 ประเภท ได้แก่ สิทธิพลเมือง สิทธิทางการเมือง สิทธิทางเศรษฐกิจ สิทธิทางสังคม และสิทธิทางวัฒนธรรม

สาระน่ารู้ :

ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา องค์การสหประชาชาติและประเทศสมาชิกรวมทั้งสิ้น 193 ประเทศ ซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งในนั้น ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals – SDG) ให้บรรลุเป้าหมาย 17 ข้อย่อยในปี 2573 โดยยึดหลักการ “การพัฒนาแบบไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง (Leaving no one behind)” ซึ่งกลุ่มคนที่อยู่ข้างหลังสุด อันได้แก่ กลุ่มคนด้อยโอกาส กลุ่มประชากรเฉพาะ และกลุ่มคนยากจนและมีภาวะยากลำบาก ถือเป็นกลุ่มคนที่ต้องเข้าถึงให้ได้ก่อนกลุ่มคนอื่นๆ ในสังคม นับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ของประชาคมโลกที่มุ่งต่อสู้เอาชนะความเหลื่อมล้ำของสังคม เพื่อที่จะพัฒนาประเทศ และพัฒนาโลกไปด้วยกันอย่างยั่งยืน

เมื่อหันกลับมามองเรื่องใกล้ตัวที่สุด การดำเนินชีวิตของแต่ละคนที่เคลื่อนไปในทุกขณะ มีใครที่อยู่ในสังคมแวดล้อมรอบตัวเราบ้าง และเราได้ทิ้งใครไว้ข้างหลังหรือไม่ ผู้คนเหล่านั้น ต้องการได้รับการดูแลช่วยเหลือในเรื่องอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้านในชุมชน หรือกลุ่มคนที่ประสบปัญหาในสังคม

ประชากรวัยเด็ก (แรกเกิด - 14 ปี)		ประชากรวัยแรงงาน (15 - 59 ปี)		ประชากรผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป)	
ปี 2563	ปี 2583	ปี 2563	ปี 2583	ปี 2563	ปี 2583
11.2 ล้านคน (16.9%)	8.4 ล้านคน (12.8%)	43.26 ล้านคน (65%)	36.5 ล้านคน (56%)	12 ล้านคน (18%)	20.42 ล้านคน (31.28%)
				เพิ่มขึ้น	

ในอีก 20 ปี สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ
จะคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด มุ่งสู่การเป็น
สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society)

ข้อมูลสถานการณ์ดังกล่าวนี้ เด็กและคนวัยทำงานในยุคปัจจุบันได้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมรับมือทั้งภาระการเลี้ยงดูตนเองให้มีความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงภาระการเลี้ยงดูผู้สูงอายุในครอบครัว และชุมชนไว้มากน้อยเพียงใด

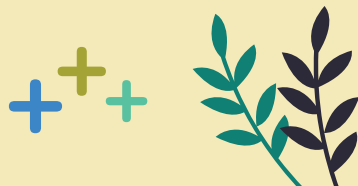
เมื่อคำนวณจากอายุเฉลี่ยที่ 60 ปี

แต่ละคนจะมีเวลาใช้ชีวิตประมาณ

21,900 วัน = 3,120 สัปดาห์ = 525,600 ชั่วโมง

โดยอายุเฉลี่ย เพศชาย อยู่ที่ 72.2 ปี และ เพศหญิง อยู่ที่ 78.9 ปี

นอกเหนือจากการสะสมทรัพย์สินในระยะยาวให้เพียงพอต่อการเลี้ยงดูตนเอง และผู้อื่นในช่วงบั้นปลายของชีวิตแล้ว หากมีการออมสะสม “เวลา” นำมาแลกเปลี่ยนเป็น “การช่วยเหลือดูแลกัน” ในยามที่ตกอยู่ในภาวะพึ่งพิง ทุนเวลาจึงมีทั้งมูลค่าและคุณค่าที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับอย่างมีศักดิ์ศรี



2. บุญ ความดี และอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นทุนสำคัญในการก่อตั้ง “ธนาคารเวลา”

● “บุญ” หมายถึง

การทำความดี ละเว้นความชั่ว ช่วยทำให้จิตใจสะอาด ผ่องใส คอบสนองให้เกิดความสุขแก่ผู้กระทำ

● “ความดีงาม” หมายถึง

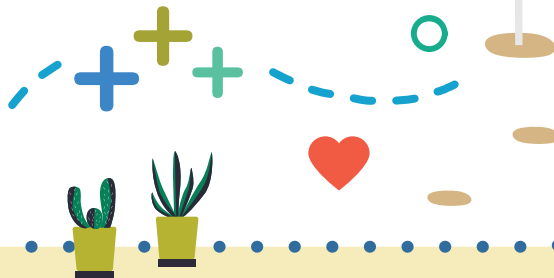
ความถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ความสมเหตุสมผล และสามารถสำนึกเป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่ในสังคม

● “คุณธรรม” หมายถึง

สภาพคุณงามความดีและความถูกต้องซึ่งบุคคลควรยึดมั่นไว้เป็นหลักการ ในการปฏิบัติตนจนเป็นนิสัยความประพฤติดีงาม เพื่อประโยชน์แก่ตนและสังคม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากหลักศีลธรรมทางศาสนา ค่านิยมทางวัฒนธรรม ประเพณี หลักกฎหมาย จรรยาบรรณวิชาชีพ การรู้จักไตร่ตรองว่าจะใครควรทำ และไม่ควรทำ

● “อาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน” หมายถึง

การเป็นผู้ที่ใส่ใจต่อสังคมสาธารณะและอาสาลงมือทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมิใช่หน้าที่ของตนด้วยความรัก ความสามัคคี เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ของสังคม และของประเทศชาติ โดยมีได้หวังผลตอบแทน ทำความดีเพื่อความดี เอื้ออาทรต่อ คนร่วมสังคม ทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย



สังคมไทยมีรากฐานค่านิยมและวัฒนธรรมการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในยามวิกฤติที่ประสบปัญหาหาร่วมของคนในสังคม เช่น ภัยพิบัติ ภัยคุกคามด้านสุขภาพ หรือการเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เป็นต้น จะเห็นพลังจิตอาสาคนไทยออกมาช่วยเหลือกัน นอกจากนี้รัฐบาลยังมี นโยบายส่งเสริมคุณธรรมหลัก 4 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา สร้างคนดีสู่สังคม” ตามแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564)

ปัจจุบันหน่วยงานภาคส่วนต่างๆ และชุมชนร่วมกันพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการทำความดี จิตอาสาอย่างเป็นระบบมากขึ้น และเป็นนวัตกรรมของสังคม ได้แก่ รูปแบบธนาคารความดี ทั้งในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย หรือในชุมชน ที่มีทั้งรับบริจาคเงิน สิ่งของ และลงแรงช่วยเหลือ มีการบันทึกสมุดฝาก-ถอนบัตรความดี มีการสะสมเวลา และให้รางวัลหรือการช่วยเหลือตอบแทน คืนให้กับสมัคร แต่มีจุดที่แตกต่างกับธนาคารเวลา คือ ธนาคารเวลาต้องมีการตกลงร่วมกัน ทั้งผู้ให้และผู้รับ แต่ละคนไม่สามารถให้ผู้อื่นได้ ถ้าคนอื่นไม่ต้องการรับบริการนั้น ดังนั้น สมาชิกธนาคารเวลาจึงเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับที่มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า ไม่ใช่การสงเคราะห์ให้กับผู้ขอรับเพียงเท่านั้น

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบธนาคารจิตอาสา เพื่อเปิดพื้นที่ให้ประชาชนสมัครเข้ามาเป็นอาสาสมัคร แบ่งปันเวลาในการทำงานจิตอาสาที่เหมาะสมกับความสนใจ ความถนัด ทักษะความสามารถและความสะดวกในการไปทำกิจกรรม มีระบบปรับฝากเวลาชั่วโมงทำกิจกรรมจิตอาสา มีการอบรมให้ความรู้กับอาสาสมัครเพิ่มเติม และสร้างเครือข่ายความร่วมมือของอาสาสมัครกับหน่วยงานต่างๆ ตามประเด็นงาน หรือตามพื้นที่ที่สนใจ



“การออมชั่วโมงเวลาจากการทำกิจกรรมจิตอาสา เป็นการใช้เวลาไปอย่างมีประโยชน์ นอกจากจะได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ชั่วโมงเวลาความดีที่สะสมไว้ ยังสามารถนำไปส่งต่อ หรือถอนออกมาแลกเปลี่ยนบริการให้กับตนเองได้ในอนาคต หรือหากเราต้องการความช่วยเหลือ เมื่ออายุมากขึ้น เช่น ไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย ก็สามารถนำชั่วโมงเวลาที่เรานำมาทำกิจกรรมอาสาและออมไว้นั้นไปเบิกถอนได้ เพียงเท่านั้น เราจะมีเพื่อนๆ อาสาสมัครมาคอยดูแลเราอยู่ข้างๆ และพวกเขาสามารถออมเวลาจากการมาดูแลเราไว้ในธนาคารเวลาของตนเองได้ต่อไป”

(ข้อมูลจาก โครงการเพื่อสังคม YOUNG HAPPY TIME BANK)

การทำความดีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หรือการสร้างความรักดีต่อสังคมส่วนรวม สามารถทำได้ด้วยการใช้เวลา ร่วมลงแรงช่วยเหลือตามกำลังความสามารถและความถนัดของตนเอง ดังนั้นในชุมชน หน่วยงาน องค์กรภาคส่วนต่างๆ จึงต้องร่วมกันสร้างโอกาส เปิดพื้นที่แห่งการทำความดีให้กับคนทุกกลุ่มในสังคมได้ลงมือทำ และชื่นชม ให้กำลังใจผู้กระทำความดีอย่างต่อเนื่อง

จากสถานการณ์ครอบครัวไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นครอบครัวคนสามรุ่น คือ รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อแม่ และรุ่นลูกหลายอาศัยอยู่ด้วยกัน แต่สัดส่วนครอบครัวที่ไม่มีบุตร ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และครัวเรือนที่มีผู้อาศัยอยู่คนเดียวมีเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง เมื่อเจ็บป่วยมีภาวะพึ่งพิงระยะยาว (Long Term Care) กลายเป็นผู้สูงอายุติดบ้าน หรือติดเตียง ที่จำเป็นต้องมีผู้ดูแล รวมไปถึงเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง จากสภาพครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง หรือปู่ย่าตายายที่เป็นผู้เลี้ยงดูตายจากไป ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ต้องการได้รับการดูแลช่วยเหลือจากญาติ เพื่อนบ้าน หรืออาสาสมัครในชุมชน ดังนั้นการมีระบบจิตอาสาในรูปแบบธนาคารเวลา (Time bank) จึงเปรียบเสมือนเป็นตาข่ายทางสังคมรองรับกลุ่มคนเหล่านี้ไม่ให้ตกอยู่สภาวะยากลำบากกว่าเดิม

ความแตกต่างระหว่าง “ธนาคารความดี” “จิตอาสา” และ “ธนาคารเวลา”

แนวคิดหลัก/ วัตถุประสงค์	ธนาคารความดี	จิตอาสา	ธนาคารเวลา
มีการแลกเปลี่ยน	✓	✗	✓
สิ่งส่งมอบ	เงิน สิ่งของ และการลงแรงช่วยเหลือ	เงิน สิ่งของ และการลงแรงช่วยเหลือ	ทักษะ ประสบการณ์ บริการขั้นพื้นฐาน
สิ่งที่ได้รับกลับคืน	สิ่งของ	ไม่มี เพราะเป็นการให้เปล่า	ชั่วโมงเวลาความดีที่สะสมไว้
ระบบ/ เครื่องมือสนับสนุน	สมุดบันทึกความดี	-	- สมุดบันทึกธนาคารเวลาเพื่อบันทึกเครดิตเวลา 1 ชั่วโมง เท่ากับ 1 เครดิตเวลา - ระบบจับคู่ผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
รูปแบบความสัมพันธ์	ผู้ให้และผู้รับ	ผู้ให้และผู้รับ	สลับกันเป็นผู้ให้และผู้รับ

3. ทำความรู้จัก “ธนาคารเวลา”



ธนาคารเวลา (Time bank) เป็นรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชนดูแลซึ่งกันและกัน ด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ บริการขั้นพื้นฐานและสามารถสะสมเวลาไว้เสมือนเราออมเงินในบัญชีธนาคารของเรา เมื่อยามจำเป็นที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ ก็สามารถเบิกเวลามาใช้ได้ ธนาคารเวลาจะเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายสมาชิกมีข้อตกลงร่วมกันว่ามีการแลกเปลี่ยนทักษะประสบการณ์ในรูปแบบบริการขั้นพื้นฐานโดยยึดหลักคิดว่าทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน จะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งในการดูแลซึ่งกันและกัน

ค่านิยมหลัก 5 ประการ

ค่านิยมหลัก 5 ประการ ของ เอ็ดการ์ คาคัน (Edgar Cahn) ผู้ก่อตั้งธนาคารเวลาต้นแบบแห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ได้เสนอแนวคิดหลักคือ “เพื่อนบ้านช่วยเพื่อนบ้าน” ประกอบด้วย

- 1) ทุกคนมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ที่สามารถแบ่งให้ผู้อื่นได้
- 2) เปลี่ยนค่านิยมของคำว่างาน จากสิ่งที่ทำเพื่อแลกเปลี่ยนกับเงิน เป็นเวลา ทำให้งานที่ทำในธนาคารกลายเป็นสิ่งที่ทำจากอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- 3) เปลี่ยนแนวคิดการช่วยเหลือ จาก “มีอะไร ให้ช่วยไหม” เป็น “คุณจะช่วยคนอื่นด้วยไหม” ด้วยแนวคิดเช่นนี้เป็นการซึมซับเอาความมีอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันเข้าไปด้วย
- 4) การสร้างเครือข่ายสังคมผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยน ทำให้เกิดการทำความรู้จักผู้อื่นและนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง
- 5) การเคารพซึ่งกันและกัน และความเท่าเทียมเพื่อการอยู่ร่วมกันของสมาชิกอย่างมีความสุข



ธนาคารเวลาสร้างความเท่าเทียม โดยทุกชั่วโมงของการทำงานอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ว่าจะมึลักษณะกิจกรรมแบบไหนก็ตาม มีค่าที่เท่ากัน การช่วยเหลือของกิจกรรม 1 ชั่วโมง จะได้รับ 1 คะแนน (เครดิตเวลา) ทุกชั่วโมงในการดูแลจะเป็นคะแนนสะสมเวลาในรูปแบบ บัญชีส่วนบุคคลเพื่อเบิกถอนเวลาเมื่อยามเป็นผู้สูงอายุหรือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ทั้งนี้ “การให้” ต้องตรงตามทักษะความสามารถของผู้ให้ และตรงตามความต้องการหรือการตกลงยินยอมร่วมกันทั้งสองฝ่าย

• องค์ประกอบของธนาคารเวลา



องค์ประกอบของธนาคารเวลาต้องมีอย่างน้อย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

- (1) ยึดหลักการเพื่อนช่วยเพื่อน/ อาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- (2) การสร้างเครือข่าย
- (3) การเก็บสะสมหน่วยเวลาการบริการกับการแลกเปลี่ยน (มีการฝาก การถอน)



(ข้อมูลอ้างอิง : “โมเดลธนาคารเวลา” โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)

4. ตัวอย่าง “ธนาคารเวลา” ในต่างประเทศ

หลายประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว ได้จัดทำ “ธนาคารเวลา” เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ในการส่งเสริมให้คนในสังคมดูแลซึ่งกันและกัน เริ่มดำเนินการแล้วใน 15 ประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ ไอร์แลนด์ เดนมาร์ก แคนาดา สเปน นิวซีแลนด์ ออสเตรเลีย อิสราเอล กัวเตมาลา เซเนกัล อินเดีย เกาหลีใต้ และญี่ปุ่น

- จุดกำเนิดธนาคารเวลาและขยายสู่เมือง ในแต่ละรัฐ รวม 109 แห่ง

สหรัฐอเมริกา
- โครงการของสมาพันธ์การประกันสังคมที่ คนหนุ่มสาวหาเวลาว่างดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วย สะสมเวลาไว้ใช้ยามสูงวัย

สวิตเซอร์แลนด์
- เกิดธนาคารเวลาที่ทำงานแลกเปลี่ยนบริการกัน ระหว่างองค์กรกับองค์กร

สหราชอาณาจักร
- เกิดระบบบัญชีชุมชนรองรับ การฝากเวลาระยะยาว

ไอร์แลนด์
- ใช้รูปแบบการจ่ายภาษีบริการในการใช้ ธนาคารเวลา โดยใช้ “เวลา” ในการรับ และจ่าย ไม่ใช่เงิน

เดนมาร์ก

6



แคนาดา

ธนาคารเวลาช่วยสนับสนุนความเข้มแข็ง
ในชุมชนเมืองโตรอนโต โดยพัฒนาซอฟต์แวร์
เพื่อแลกเปลี่ยนเครดิตเวลาแทนเงิน

7



สเปน

เมืองบาร์เซโลนา เป็นเครื่องมือช่วยสร้าง
สัมพันธภาพในชุมชน มีธนาคารเวลาถึง 9 แห่ง
ที่ออกแบบจัดการอย่างเป็นระบบ ยึดหลัก
ความเท่าเทียมกัน

8



นิวซีแลนด์

ยึดหลักการให้กับการรับมีน้ำหนักร่วมกัน โดยใช้
ซอฟต์แวร์ธนาคารเวลาออนไลน์ ติดตามเหตุการณ์
ของธนาคารได้ตลอดเวลา

9



ออสเตรเลีย

เมืองบันเบอร์ริ ธนาคารเวลาเป็นเครื่องมือ
สัมพันธภาพในชุมชนที่ตอบสนองความต้องการ
ที่แท้จริงของสมาชิกและยังช่วยรวบรวมทักษะ
ความสามารถที่หลากหลาย

10



อิสราเอล

ดำเนินการในชุมชนเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกันโดยแลกเปลี่ยนการให้บริการ
โดยนับเครดิตเป็นชั่วโมง

11



กัวเตมาลา

“แต่ละคนมีพรสวรรค์ที่ต่างกัน สามารถแบ่งปัน
ช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยสิ่งตอบแทนของค่าจ้างเป็น
เครดิตเวลา” คือแนวคิดธนาคารเวลาเพื่อสร้าง
ความเข้มแข็งให้ชุมชน

12



เซเนกัล

แลกเปลี่ยนเวลาและทักษะระหว่างสมาชิก
ในชุมชน ทักษะที่ได้รับสามารถสร้างเป็นอาชีพ
จากการทำงานร่วมกันของศูนย์ฝึกอาชีพ
และธนาคารเวลา

13



อินเดีย

สมาชิกธนาคารเวลาต้องมีคนรู้จักและมีเวลา
ในการให้บริการ โดยได้รับ “เวลา” ตอบแทน
ผ่านกิจกรรมที่ได้จากผู้อื่นโดยสมัครใจ เรียกว่า
“วัฒนธรรมของขวัญ” หรือ การให้และรับ
โดยไม่ต้องทำธุรกรรมการเงิน

14



เกาหลีใต้

แต่ละคนมีพรสวรรค์ในการแบ่งปัน และชุมชน
จะเข้มแข็งเมื่อเพื่อนบ้านช่วยกันและกัน

15



ญี่ปุ่น

มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก รัฐบาล
ท้องถิ่นและรัฐบาลกลาง จัดตั้งระบบผ่าน
เครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้สมาชิกช่วยเหลือ
ผู้สูงอายุและผู้พิการอย่างทั่วถึง เครดิตเวลา
ของสมาชิกสามารถให้พ่อแม่ก่อนมาใช้ได้

ตัวอย่างธนาคารเวลาในประเทศไทย



ก่อนหน้าที่จะมีแนวคิด “ธนาคารเวลา” เกิดขึ้นในประเทศไทยนั้น ก็มีรูปแบบ
“ธนาคารความดี” และรูปแบบงานจิตอาสา หรืองานอาสาสมัครของหน่วยงานต่างๆ
ที่ทำอยู่แล้ว กระจายอยู่ในหลายพื้นที่ ซึ่งสามารถพัฒนาต่อยอดมาสู่การทำธนาคารเวลา
ในปัจจุบันได้ สำหรับรูปแบบธนาคารความดีเป็นการทำกิจกรรมสานสัมพันธ์กับกลุ่มเด็กเล็ก
เยาวชน และผู้สูงอายุ แล้วนำบันทึกคะแนนมาแลกเปลี่ยนประโยชน์ เช่น สิ่งของอุปโภคบริโภค
 เป็นต้น ตัวอย่างเช่น

- ธนาคารความดีตำบลหนองสาหร่าย อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี
- ธนาคารความดีตำบลห้วยจิม อ.พาน จ.เชียงราย
- ธนาคารความดีบ้านเมืองหลวง ตำบลป่าหุ้ง อ.พาน จ.เชียงราย





นอกเหนือจากรูปแบบธนาคารดีที่พัฒนาต่อยอดมาเป็น “ธนาคารเวลา” ที่เกิดขึ้นโดยชุมชน และสนับสนุนโดยหน่วยงานรัฐต่างๆ แล้วนั้น ปัจจุบันยังมีภาคธุรกิจเอกชน ที่ประกอบกิจการเพื่อสังคม หันมาสนใจร่วมสร้างนวัตกรรม “ธนาคารเวลา” ที่เหมาะสมกับคนในเมืองอีกด้วย ตัวอย่างเช่น องค์กรกิจการเพื่อสังคม “ยังแฮปปี้ (YOUNGHAPPY)” ได้ก่อตั้งธนาคารเวลาโดยใช้ระบบเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม เช่น เว็บไซต์ <https://younghappy.com> แอปพลิเคชัน เป็นต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำความดีช่วยเหลือสังคม โดยใช้แนวคิดเพื่อนช่วยเพื่อน ดึงศักยภาพ ประสบการณ์และความมีใจของผู้สูงอายุมาทำงานช่วยเหลือ แบ่งปัน และให้กับผู้อื่น โดยจะเน้นไปที่ผู้สูงอายุอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันในเมืองเป็นหลัก และมีเป้าหมาย คือ การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ขาดโอกาส มีการเปิดรับสมาชิกทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการและบันทึกสะสมเวลาเพื่อใช้แลกเปลี่ยนบริการต่างๆ

นอกจากนี้ในบริบทเขตเมืองอย่างกรุงเทพมหานครก็มีตัวอย่างชุมชนที่รวมตัวกันก่อตั้งธนาคารเวลาขึ้น ในพื้นที่เขตสัมพันธวงศ์ ซึ่งเป็นชุมชนเมืองย่านการค้าเก่าแก่ที่ตั้งอยู่ริมน้ำเจ้าพระยา เริ่มต้นจากบริษัทบ้านเมือง จำกัด ซึ่งเป็นภาคธุรกิจเอกชนด้านการพัฒนาเมือง ปรับภูมิทัศน์ทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่ทำงานกับชุมชนย่านนี้มายาวนานกว่า 9 ปีแล้ว และเป็นเครือข่ายภาคีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เรียนรู้แนวคิดในการจัดตั้งธนาคารเวลา ทางบริษัทบ้านเมืองจึงเกิดความสนใจไปทำการศึกษาข้อมูลเรื่องนี้เพิ่มเติม และลงพื้นที่สำรวจข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้เข้าใจ สภาพปัญหาความต้องการและบริบทของชุมชนนั้นๆ หลังจากนั้นบริษัทบ้านเมืองจึงปรับบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยจัดกระบวนการกระตุ้นจุดประกายความคิดให้กับแกนนำชุมชนโดยนำข้อมูลความรู้ที่ได้มาเปิดเวทีพูดคุยกับทั้ง 17 ชุมชนในเขตสัมพันธวงศ์ ชักชวนชุมชนที่สนใจพร้อมทำธนาคารเวลาเป็นพื้นที่นาร่อง ซึ่งเริ่มแรกมีชุมชน 2 แห่งที่สนใจทำ คือ ชุมชนโชฎึก และกลุ่มคนรักตลาดน้อย

ธนาคารเวลาทั้ง 2 แห่งนี้ ก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนตุลาคม 2562 มีการกำหนดโครงการสร้างการบริหารจัดการธนาคารเวลาแบบแนวราบ คือ มีผู้จัดการธนาคาร รวม 5 คนที่ทำหน้าที่เดียวกันสามารถหมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันได้ ไม่มีใครมีอำนาจสั่งการเหนือกว่าใคร เนื่องจากเป็นงานอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันที่ต้องการสร้างทีมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ผู้ที่สมัครเป็นสมาชิกต้องเป็นทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการด้วย กรณีที่เป็นผู้นำชุมชนหรือเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มุ่งานตามตำแหน่งหน้าที่ที่ประจำในการช่วยเหลือดูแลคนในชุมชนอยู่แล้ว เช่น งานลงเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุ เป็นต้น ถ้าหากอาสาสมัครเป็นสมาชิก จะไม่สามารถนำงานที่ทำในหน้าที่ประจำนี้มาบันทึกเป็นเครดิตเวลาได้ต้องเป็นการทำงานอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันอื่นๆ ตามความถนัดความสามารถของตนเอง



จึงจะบันทึกเครดิตเวลาได้ สำหรับกิจกรรมการให้บริการและรับบริการเริ่มครั้งแรก สมาชิกแต่ละคนยังไม่มีเครดิตเวลาสะสม ดังนั้นแต่ละคนจะได้รับเครดิตเวลาล่วงหน้า 5 ชั่วโมงก่อนเมื่อมีการเปิดให้บริการล่วงหน้าไปแล้วสมาชิกต้องทำงานอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้บริการเพื่อใช้คืนกลับมาด้วยเช่นกัน

เนื่องจากธนาคารเวลาเพิ่งก่อตั้งใหม่ยังมีขนาดเล็กจึงใช้สมุดบัญชีธนาคารเวลาเพื่อบันทึกเครดิตเวลา 1 ชั่วโมง เท่ากับ 1 เครดิตเวลา โดยมีการออกแบบสมุดบัญชีใหม่เพิ่มเติมจากตัวอย่างสมุดบัญชีธนาคารเวลาของกรมกิจการผู้สูงอายุที่เผยแพร่เอาไว้ คือ การใส่ข้อมูลรหัสชื่อ เบอร์โทรติดต่อของสมาชิก และชื่อ เบอร์โทรติดต่อของผู้จัดการธนาคารเวลาทุกคน และใส่หลักการของธนาคารเวลาเอาไว้ในเล่มด้วยเพื่อให้สมาชิกถือปฏิบัติร่วมกัน

ธนาคารเวลาชุมชนโชฎึก มีสมาชิกเริ่มแรก 20 คน ส่วนใหญ่เป็นกรรมการชุมชนและผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง อยู่บ้านระหว่างวัน ไม่ได้ทำงาน ที่สนใจอาสาสมัครเป็นสมาชิกเพื่อทำกิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ชุมชนได้ช่วยกันคิดว่า กิจกรรมแรกๆ ที่ทำควรเป็นอะไร ที่จะช่วยสร้างความน่าสนใจสามารถชักชวนคนในชุมชนอาสาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นได้ด้วย จึงเกิดกิจกรรมรับตัดผม ย้อมผม แลกเปลี่ยนเป็นเครดิตเวลา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับความสนใจ มีสมาชิกมาใช้บริการกันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมจัด งานศาลเจ้า ซึ่งเป็นงานประเพณีของชุมชน สมาชิกที่มาช่วยจัดเตรียมงานในด้านต่างๆ จะได้รับเครดิตเวลาสะสม เช่น แบ่งเวรช่วยงานวันละ 3 คน ทำงานเป็นเวลา 6 ชั่วโมง ก็จะได้รับเครดิตเวลาคนละ 6 เครดิต เป็นต้น

ธนาคารเวลากลุ่มคนรักตลาดน้อย มีสมาชิกเริ่มแรก 22 คน สมาชิกส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านและผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง กิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันมีความหลากหลายตามความสามารถและความถนัดของสมาชิก เช่น การให้บริการตัดเล็บผู้สูงอายุ การช่วยรดน้ำต้นไม้ กรณีที่สมาชิกไม่อยู่บ้านหลายวัน งานทำความสะอาดบ้าน งานรีดผ้า ทำอาหาร งานซ่อมแซม เช่น พ่วงแบตเตอรี่รถยนต์ เป็นต้น

ในภาพรวมนั้นธนาคารเวลาทั้ง 2 แห่งนี้มีการออกแบบระบบบริหารจัดการที่เหมือนกัน แต่แยกกันบริหารจัดการธนาคารเวลาของตนเอง แต่ละชุมชนได้พยายามคิดค้นสร้างสรรค์กิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันที่สอดคล้องกับความสามารถ และความถนัด รวมถึงความต้องการใช้บริการของสมาชิก เพื่อกระตุ้นจูงใจให้คนในชุมชนอาสาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้น ธนาคารเวลาทั้ง 2 แห่งนี้ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในการประชุมร่วมของชุมชนในเขตสัมพันธวงศ์ เพื่อพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง



5. ตัวแบบ (Model) “ธนาคารเวลา” และกลไกการบริหารจัดการ



การบริหารจัดการธนาคารเวลาประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

1. การเตรียมทีมบริหารจัดการ



ธนาคารเวลา เป็นหน่วยงานที่ต้องการบุคลากรดำเนินงาน ภายใต้ผู้นำระดับต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง โดยมีลักษณะดังนี้

- กลุ่มผู้ก่อตั้งธนาคารเวลา มักเริ่มจากสมาชิกอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบด้วยผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ ผู้ประสานงาน สารบรรณ/ อธิการ
- ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ โดยเปิดรับสมาชิกร่วมทีมบริหาร ได้แก่ ระดับผู้กำหนดนโยบาย ระดับผู้จัดการ และระดับผู้ประสานงาน สมาชิกกลุ่มนี้ สามารถเป็นได้ทั้งกลุ่มที่เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หรือเป็นพนักงานรายเดือน
- ธนาคารเวลาที่แต่งตั้งอย่างเป็นทางการ จะมีคณะกรรมการที่ปรึกษา เป็นผู้กำหนดนโยบาย ตัดสินใจ มีการจัดประชุมเป็นวาระประจำเดือน มีสมาชิกที่แต่งตั้งหรือเลือกตั้งตามกฎหมายที่กำหนดไว้และมีพนักงานประจำ

2. การจัดบทบาททีมงาน



ทีมงานต้องมีความมุ่งมั่น มีมนุษยสัมพันธ์ อาจมีมากกว่า 1 หน้าที่ ดังเช่น

- ผู้จัดการธนาคาร มีหน้าที่รวบรวมข้อมูลสมาชิก การปฐมนิเทศ สอนงาน ให้คำแนะนำ ประชาสัมพันธ์ บันทึกข้อมูล
- ผู้ประสานงานและการตลาด ทำหน้าที่จัดกิจกรรมเพื่อให้คนในพื้นที่สมัครร่วมเป็นสมาชิกใหม่ และดูแลสมาชิกเก่าให้มีกิจกรรมตลอดเวลา
- นักบัญชี ทำหน้าที่จัดหาแหล่งทุน ตรวจสอบแหล่งเงินทุนที่เป็นไปได้
- นักเทคนิค ทำหน้าที่ตรวจสอบซอฟต์แวร์ที่นำมาใช้ในการบันทึกข้อมูลและทำหน้าที่ให้การสนับสนุนด้านเทคนิค
- บทบาทอื่นๆ ตามที่แต่ละธนาคารกำหนด



3. การจัดหางบประมาณ



- ต้องมีงบประมาณเพื่อลงทุนโครงสร้างพื้นฐาน มีงบประมาณในการดำเนินการ และมีการจัดการงบประมาณอย่างเป็นระบบ
- วิธีการจัดหางบประมาณ สามารถดำเนินการได้ เช่น
 - การจัดตั้งกองทุนธนาคารเวลา โดยมีหน่วยงานรับผิดชอบหลัก
- การจัดตั้งกองทุนธนาคารเวลา โดยวิธีการต่างๆ ดังนี้
 - รายรับจากค่าสมาชิกแรกเข้า
 - เงินที่ได้จากการบริจาคจากผู้ศรัทธา
 - การสมทบทุนจากผู้นำองค์กร
 - การระดมทุนจากวิธีการจัดการงบประมาณรูปแบบต่างๆ
 - การได้รับรางวัลหรือการได้รับการช่วยเหลือ



4. การจัดการเพื่อแลกเปลี่ยนเวลา



ธนาคารเวลาจำนวนมากใช้ software ในการบริหารจัดการเพื่อการแลกเปลี่ยนเวลาและเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ คือ

- ติดตามกิจกรรมในธนาคารเวลา
- ลงทะเบียนสมาชิกใหม่
- แจ้งสถานการณ์ความก้าวหน้าของธนาคารเวลาและโครงการพิเศษ
- ช่วยเหลือสมาชิกเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น
- จัดทำรายงานสำหรับผู้บริหารธนาคารเวลา
- ส่งข่าวประชาสัมพันธ์เพื่อขอรับบริจาค
- รับสมัครสมาชิกใหม่
- บันทึกการชำระเงินและอื่นๆ
 - ระบบการจัดเก็บข้อมูลบันทึกสะสมเวลาและเครดิตที่สามารถตรวจสอบได้ ไม่ไกลเวลา



กลไกบริหารจัดการ “ธนาคารเวลา” เริ่มต้นด้วย 4M



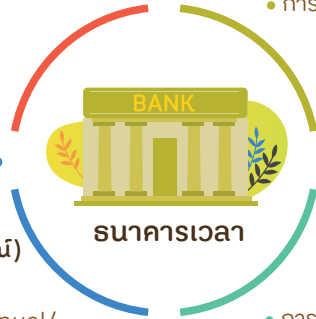
1 Man (คน)

- กลุ่มเป้าหมายทุกคนทุกกลุ่มวัย
- สมาชิกธนาคารเวลาที่มียุติตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
- เจ้าหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
- คณะกรรมการเป็นผู้กำหนดกติกา

2 Management (ผู้ให้บริการ)

- ผู้นำชุมชน
- คณะกรรมการ
- กฎกติกา
- การฝึกอบรม
- การจัดเก็บข้อมูล
- การจัดการความรู้
- การประชาสัมพันธ์

*ซึ่งการจัดการจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละชุมชน



3 Material (อุปกรณ์)

- สถานที่
- ระบบจัดเก็บข้อมูล (Manual/ Software/ Application)
- ข้อมูลที่จำเป็นของชุมชน
- ชื่อธนาคารเวลาในพื้นที่
- โลโก้ (Logo)
- คู่มือ
- วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น
- บัตรประจำตัวสมาชิก

4 Money (เงิน/ งบสนับสนุน)

- การระดมทุนโดยชุมชน
- การบริจาค การจัดเก็บค่าสมาชิก
- งบประมาณพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
- ภาษีเครือข่าย



6. ประเภทกิจกรรมของ “ธนาคารเวลา” และลักษณะของการจับคู่ผู้ให้และผู้รับ

รหัสกิจกรรม 6 ประเภท

01

งานช่าง งานซ่อมบำรุง
เช่น ซ่อมแซมไฟฟ้า ประปา เครื่องใช้ไฟฟ้า
งานปูน



02

งานให้บริการ อำนวยความสะดวก
เช่น การพาไปหาหมอ พาไปธุระ ออกกำลังกาย
ป้อนข้าว ป้อนน้ำ



03

งานนันทนาการ
เช่น กิจกรรมดนตรี กีฬา เต้นลีลาศ
สิ่งประดิษฐ์ ศิลปะ



04

งานบ้าน - งานครัว
เช่น ทำความสะอาดบ้านให้ ทำอาหาร ทำขนม
ซักผ้า รีดผ้า



05

งานส่งเสริมการเรียนรู้
เช่น อ่านหนังสือ ให้ความรู้ด้านกฎหมาย
พินิจสิทธิผู้สูงอายุ การใช้สมาร์ทโฟน
สอนภาษา/ อาชีพ



06

อื่นๆ
การช่วยเหลือในด้านอื่นๆที่เกิดประโยชน์
ต่อผู้รับบริการ



7. 10 ขั้นตอนเชิงปฏิบัติการจัดตั้ง “ธนาคารเวลา” ในพื้นที่



● ขั้นตอนที่ 1

การจัดให้มีคณะทำงานเตรียมการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่ โดยคณะทำงานควรประกอบด้วยกลุ่มคนจากหน่วยงานในพื้นที่ ที่มีความมุ่งมั่น และมีอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการช่วยเหลือสังคม ชุมชน ซึ่งคณะทำงานจะเป็นแกนนำในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อเป็นการบุกเบิกไปสู่การจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม

● ขั้นตอนที่ 2

สร้างการรับรู้ การยอมรับของสังคม ชุมชนในพื้นที่ คณะทำงานเตรียมการฯ ดำเนินการรณรงค์ทำความเข้าใจ และรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย และในพื้นที่ รวมทั้งเข้าใจในแนวคิด หลักการ การดำเนินงานธนาคารเวลาผ่านรูปแบบการสื่อสาร และช่องทางสื่อต่างๆ ในพื้นที่

● ขั้นตอนที่ 3

เตรียมความพร้อม สร้างความร่วมมือในพื้นที่ คณะทำงานเตรียมการฯ จัดกระบวนการเพื่อนำไปสู่การบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานในพื้นที่ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาคม เพื่อสร้างความร่วมมือในการจัดตั้งธนาคารเวลาและร่วมสนับสนุนในด้านต่างๆ ตามบริบทของหน่วยงานและศักยภาพ ความพร้อมของแต่ละภาคส่วนรวมทั้งเป็นโอกาสในการสรรหา หรือเกิดแนวร่วมในการจัดตั้งคณะกรรมการธนาคารเวลาในพื้นที่

● ขั้นตอนที่ 4

สำรวจบริบท จัดทำฐานข้อมูล เป็นการศึกษาบริบทของพื้นที่ ทั้งในมิติกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการช่วยเหลือ ที่สะท้อนปัญหา ความต้องการในการช่วยเหลือและผู้ให้บริการช่วยเหลือที่เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันที่บ่งบอกทักษะ ความสามารถ ความพร้อมในการเป็นผู้ให้บริการช่วยเหลือ ซึ่งจะนำไปสู่การเชื่อมโยงฐานข้อมูลระหว่างอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันกับผู้รับบริการช่วยเหลือและการจัดบริการของธนาคารเวลาในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

● ขั้นตอนที่ 5

จัดตั้งคณะกรรมการธนาคารเวลา ซึ่งควรประกอบด้วย หน่วยงาน บุคคลในพื้นที่เพื่อเป็นกลไกในการบริหารจัดการ สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านต่างๆ ได้แก่

- กำหนดรูปแบบการดำเนินงานบริการโดยยึดหลักการ “เพื่อนบ้านช่วยเพื่อนบ้าน”
- กำหนดโครงสร้างการบริหารงานของธนาคารเวลา และจัดหาบุคลากรดำเนินงานในลักษณะเต็มเวลา ซึ่งอย่างน้อยได้แก่ ผู้จัดการธนาคาร และผู้ประสานงาน ที่มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารจัดการ มีอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความมุ่งมั่น เข้มแข็ง เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในพื้นที่
- กำหนดกติกาการเข้าเป็นสมาชิก การฝากและถอนเวลา โดยกำหนดการแลกเปลี่ยนหน่วยเวลา 1 ชั่วโมงการบริการ = 1 คะแนน รวมทั้งกำหนดมาตรการต่างๆ เพื่อเฝ้าระวังผลกระทบเชิงลบ เช่น ความปลอดภัยผู้รับบริการ การออมเวลาที่จุกจก เป็นต้น
- อำนวยความสะดวกในการจัดหาซอฟต์แวร์เพื่อใช้ในการจัดการข้อมูล ซึ่งสามารถดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบ อาทิ การประสานใช้ซอฟต์แวร์ของต่างประเทศ การจัดสร้างขึ้นโดยประยุกต์ จากธนาคารเวลาชาติ และหรือ ใช้รูปแบบของธนาคารชาติที่ได้พัฒนาขึ้น
- พัฒนากลไกในการติดตาม ถอดบทเรียน และรายงานผลการดำเนินงานตามระดับของธนาคารเวลา เพื่อนำไปสู่การรายงานผลต่อคณะกรรมการธนาคารเวลาระดับชาติ

● ขั้นตอนที่ 6

จัดตั้งธนาคารเวลา เมื่อมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ที่พร้อมสำหรับการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่ จึงควรมีการกำหนดสถานที่ตั้งของธนาคาร ที่เกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ร่วมในการก่อตั้ง และบูรณาการการดำเนินงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานในพื้นที่ที่เหมาะสม และมีการบริหารจัดการงบประมาณที่ได้จากการสนับสนุนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน การบริจาค หรือการรับสมัครสมาชิกที่เข้าร่วมในธนาคารเวลา

● ขั้นตอนที่ 7 : เปิดรับสมัครสมาชิกและดำเนินกิจกรรมช่วยเหลือสังคม

- การเปิดรับสมัครสมาชิกธนาคารเวลา สามารถเปิดรับผ่านช่องทางสื่อต่างๆ รวมทั้งการประสานไปยังกลุ่มอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันในพื้นที่ เพื่อเข้าร่วมเป็นสมาชิก
- มีขั้นตอนของการปฐมนิเทศ เพื่อเข้าใจ รับรู้ กฎ กติกา มาตรการต่างๆ ในการช่วยเหลือผู้รับบริการ จัดกิจกรรมการช่วยเหลือ ในรูปแบบเพื่อนบ้านช่วยเพื่อน มีกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มวัย หรือกลุ่มที่มีความต้องการการช่วยเหลือตามบริบทพื้นที่ ด้วยการเชื่อมโยงทักษะ ความพร้อมของอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ
- มีการจัดเก็บเวลา ผาก-ถอนเวลาการให้บริการ โดยการฝาก 1 ชั่วโมงของการดำเนินกิจกรรม = 1 คะแนน
- ทั้งนี้ ในกรณีการถอนเวลา ให้ดำเนินการตามมาตรฐานที่คณะกรรมการธนาคารพื้นที่ร่วมกันกำหนด อาทิ จำนวนเริ่มต้นของการถอนเวลา หรือจำนวนการถอนเวลาที่จำเป็นต้องมีจำนวนคงเหลือในธนาคารเวลา เป็นต้น

● ขั้นตอนที่ 8

เสริมพลังอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ธนาคารเวลาในพื้นที่ดำเนินการเสริมทักษะอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้มีศักยภาพเพิ่มเติม และสอดคล้องกับปัญหา ความต้องการของผู้รับบริการในพื้นที่ โดยมีการจัดการอบรมการดูงาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยกัน และกลุ่มอาสาสมัครช่วยเหลือเกื้อกูลกันกับกลุ่มผู้รับบริการ ซึ่งมีเพียงเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพและทักษะ ยังนำไปสู่การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่เข้มแข็งต่อไปได้ด้วย

● ขั้นตอนที่ 9

ถอดบทเรียน ติดตาม ประเมินผลแบบเสริมพลัง ธนาคารเวลาในพื้นที่จัดกระบวนการถอดบทเรียนการดำเนินงานร่วมกับทุกกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสะท้อนผลการดำเนินงาน และเป็นการติดตามประเมินผลในรูปแบบของการเสริมพลังซึ่งกันและกัน เป็นวงจรของการเรียนรู้และการวางแผนการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลต่อไป

● ขั้นตอนที่ 10

สังเคราะห์บทเรียน รายงานผลการดำเนินงาน เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการถอดบทเรียน การติดตาม ประเมินผล โดยสังเคราะห์บทเรียนที่ได้ พร้อมรายงานผลการดำเนินงานไปยังธนาคารสาขาในแต่ละระดับ อาทิ ระดับชุมชน ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และระดับชาติ

8. ข้อควรระวังในการจัดตั้ง “ธนาคารเวลา”



1 ประเทศไทยจะต้องศึกษาระบบ ทั้งวิธีการเก็บเวลา เก็บข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลในระบบไม่ให้บิดเบือน มีฐานข้อมูลที่เที่ยงตรง ไม่มีการโกงเวลาเกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมธนาคารเวลาที่มีความจำเป็นที่จะต้องอบรมทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ทั้งเรื่อง ร่างกายและจิตใจ เพราะผู้สูงอายุทุกคนมีความต้องการที่หลากหลาย การเจ็บป่วย การดูแลรักษาผู้สูงอายุมีความไม่เหมือนกัน



2 เนื่องจากธนาคารเวลา เป็นการดูแลคนอื่นแล้วเก็บสะสมเวลา แต่ในกรณีที่เป็นการดูแลบุคคลในครอบครัวตัวเอง พ่อแม่ ญาติพี่น้องของตน จะได้รับเวลาจากธนาคารหรือไม่เพราะบางคนใช้เวลาหลายปีในการดูแลคนในครอบครัวของตน การดูแลระยะยาวนานติดต่อกัน ทำให้ผู้ดูแลมีภาวะเครียด และไม่สามารถไปทำงานอื่นเพื่อเลี้ยงดูตนเอง เตรียมความพร้อมในอนาคตได้



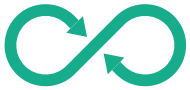
3 สังคมไทยมีความแตกต่างสูงมาก ทั้งสถานะทางเศรษฐกิจ สังคม ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม และวัฒนธรรม วิธีการใช้ชีวิต การเลี้ยงดูหรือการดูแลก็แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อความไว้วางใจกัน ไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า ซึ่งต้องสร้างความสัมพันธ์ ทำความรู้จักกันก่อน และมีระบบคัดกรองอาสาสมัคร ผู้ให้บริการ และผู้รับบริการที่มีความปลอดภัยต่อทุกฝ่าย



จรรยาบรรณสมาชิก “ธนาคารเวลา”



1 หน่วยที่ใช้แลกเปลี่ยนธนาคารคือ “เวลา” เวลาของแต่ละคนมีค่าเท่ากัน



2 ธนาคารเวลาไม่จำกัดการฝากเวลาของสมาชิกการถอนเวลาให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่ธนาคารเวลาจัดให้



3 สมาชิกต้องเคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น และรักษาความลับของสมาชิกธนาคารเวลา



4 สมาชิกจะต้องเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ไม่กดดันให้ผู้อื่นยอมรับในความเชื่อ ศาสนา และแนวทางการเมืองที่อาจแตกต่างกัน



5 ห้ามท่าน เพื่อนของท่าน หรือครอบครัวของท่าน ไปบ้านหรือสถานที่ของผู้รับบริการ หากไม่ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการล่วงหน้า



6 ธนาคารเวลาไม่อนุญาตให้รับเงินสิ่งของ หรือสิ่งของบริจาคทุกประเภทจากผู้รับบริการ



7 ธนาคารเวลาหวังว่าท่านจะปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยการให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน



8 ห้ามกระทำการอันเป็นการคุกคามทางวาจา ร่างกาย และอารมณ์ ต่อผู้อื่นไม่ว่ากรณีใดๆ



9 หากสมาชิกไม่มีความสุขกับการทำงานธนาคารเวลา สามารถแจ้งคณะกรรมการธนาคารเวลา เพื่อยกเลิก หรือปรับเปลี่ยนแนวทางการทำงานได้

AGREE

10 สมาชิกธนาคารเวลาต้องยอมรับ และลงนามปฏิบัติตามกฎ กติกา และขั้นตอนที่ระบุในจรรยาบรรณสมาชิกธนาคารเวลา



11 การลงนามในเอกสารจรรยาบรรณฯ ถือว่าท่านได้ยอมรับกฎเกณฑ์ และข้อตกลงของธนาคารเวลา



12 การฝ่าฝืนกฎ กติกาการดำเนินงานธนาคารเวลาที่ท่านเป็นสมาชิกจะทำให้ท่านถูกพิจารณาตัดสิทธิ์จากการเป็นสมาชิกธนาคารเวลา

10 ขั้นตอนเชิงปฏิบัติการจัดตั้ง “ธนาคารเวลา” ในพื้นที่

- **ขั้นตอนที่ 1** : การจัดให้มีคณะทำงานเตรียมการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่
.....
- **ขั้นตอนที่ 2** : ธารงค์ทำความเข้าใจให้สังคมรับทราบ และมีส่วนร่วมในการดำเนินงานธนาคาร
.....
- **ขั้นตอนที่ 3** : เตรียมความพร้อม สร้างความร่วมมือในพื้นที่
.....
- **ขั้นตอนที่ 4** : จัดทำระบบฐานข้อมูลธนาคารเวลา
.....
- **ขั้นตอนที่ 5** : จัดตั้งคณะกรรมการกำหนดรูปแบบ เกณฑ์ กติกา โครงสร้าง
.....
- **ขั้นตอนที่ 6** : จัดตั้งธนาคารเวลา โดยกำหนดสถานที่ทำการ และใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ร่วมก่อตั้ง
.....
- **ขั้นตอนที่ 7** : เปิดรับสมัครสมาชิก ปฐมนิเทศ จัดการเชื่อมโยงบริการช่วยเหลือ
.....
- **ขั้นตอนที่ 8** : เสริมพลังอำนาจ อบรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์
.....
- **ขั้นตอนที่ 9** : ทดสอบเรียนรู้ ติดตาม ประเมินผล
.....
- **ขั้นตอนที่ 10** : สังเคราะห์บทเรียน และจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน

สามารถติดต่อขอคำแนะนำได้ที่

“โครงการประสานความร่วมมือและหนุนเสริมการดำเนินงานธนาคารเวลา ภายใต้การสนับสนุนจาก กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)”

- f TimeBankThailand
- LINE Line id : @ธนาคารเวลา
- ☎ 0625919614
- 📧 m.me/TimeBankThailand
- ✉ jinnie457@gmail.com
- 🌐 <https://timebankthailand.blogspot.com/p/faqs.html>

