



# แนวทางการดำเนินงาน ธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย







# แนวทางการดำเนินงาน ธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย



**ชื่อหนังสือ** : แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย  
**พิมพ์ครั้งแรก** : กรกฎาคม 2562  
**จำนวนพิมพ์** : 3,000 เล่ม  
**จัดพิมพ์โดย** : กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ  
กรมกิจการผู้สูงอายุ  
อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 10  
เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 0-2642-4306 FAX : 0-2642-4306  
E-mail : older@dop.mail.go.th

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์ การคัดลอก เลียนแบบ  
ไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือต้องได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น  
นอกจากเป็นการเผยแพร่เพื่อการศึกษา

**พิมพ์ที่** : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ : 0-2422-9000 โทรสาร : 0-2433-2742  
E-mail : aprint@amarin.co.th  
Homepage : <http://www.amarin.com>



# สารบัญ

## ส่วนที่ 1 ธนาคารเวลา

ที่มาและความจำเป็น	6
ค่านิยมธนาคารเวลา	7
ธนาคารเวลาคืออะไร	8
ความแตกต่างระหว่างอาสาสมัคร	10
ค่านิยมหลัก 5 ประการ	11
วัตถุประสงค์ของธนาคารเวลา	11
ตัวแบบ (Model) ธนาคารเวลา	12
กลไกการบริหารจัดการธนาคารเวลา (4M)	13
กรอบแนวคิดธนาคารเวลา	14
รูปแบบการแลกเปลี่ยนของธนาคารเวลา	16
วงจรการดำเนินงานธนาคารเวลา	18

## ส่วนที่ 2 แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลา

10 ขั้นตอนเชิงปฏิบัติการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่	22
ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรม	29
จรรยาบรรณสมาชิกธนาคารเวลา	31
ตัวอย่างแบบฟอร์มต่างๆ	33
ใบสมัครสมาชิกธนาคารเวลา	34
บัตรประจำตัวสมาชิกธนาคารเวลา	35
แบบติดตาม/แบบรายงานผลการดำเนินงานธนาคารเวลา	36





ธนาคารเวลา

## ที่มาและความจำเป็น

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุเมื่อ พ.ศ. 2548 โดยมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และกำลังจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ซึ่งจะมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด จากสถานการณ์เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ ย่อมหมายถึง การเพิ่มขึ้นของภาระของรัฐ สังคม ชุมชน และครอบครัวในการดูแล รักษาสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และดูแลทั้งในด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ระดับจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงฐานของประชากรดังกล่าว ส่งผลให้หลายๆ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยเตรียมการเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของหน่วยงาน บุคลากร และมีนโยบายในการส่งเสริมด้านต่างๆ เช่น การทำงานอย่างต่อเนื่อง การหารายได้เพิ่ม การออม การพัฒนาระบบบำนาญของรัฐ การมีสวัสดิการผู้สูงอายุ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานดังกล่าว มุ่งเป้าไปสู่การดูแลกลุ่มผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายสำคัญ ในขณะที่หลายประเทศมีความพยายามพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมของทุกกลุ่มวัย เพื่อเตรียมการรองรับเมื่อต้องเผชิญกับภาวะสังคมสูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก จึงนับเป็นประเทศแรกๆ ที่มีการตื่นตัว และนำรูปแบบแนวคิดของ “ธนาคารเวลา” (Time bank) มาปรับใช้ หลังจากนั้น ได้มีการแพร่ขยายไปสู่สหราชอาณาจักร (United Kingdom, UK) ปัจจุบันมีหน่วยธนาคารเวลากว่าหนึ่งร้อยแห่งในประเทศอังกฤษ สกอตแลนด์ สวิตเซอร์แลนด์ และอีกกว่า 40 ประเทศทั่วโลก ที่นำรูปแบบการดำเนินงานของธนาคารเวลามาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาการเข้าถึงบริการ การจัดกระบวนการยุติธรรมในกลุ่มเด็กและเยาวชน การบำบัดกลุ่มยาเสพติด การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และประเด็นเกี่ยวกับสิทธิสตรี

จากแนวคิดและรูปแบบการดำเนินงานดังกล่าว รัฐบาลไทยเล็งเห็นความสำคัญของแนวคิดธนาคารเวลาที่จะสามารถนำมาปรับใช้กับบริบทและวัฒนธรรมสังคมไทยได้ด้วยประเทศไทยมีทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่เข้มแข็งในเรื่องของความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ การดูแลซึ่งกันและกัน และมีจิตอาสาที่เข้ามาเป็นอาสาสมัครอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดธนาคารเวลา ดังนั้น รัฐบาลจึงได้มอบหมายให้กรมกิจการผู้สูงอายุ นำแนวคิดธนาคารเวลามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานของประเทศไทย ซึ่งมีมติที่ประชุม



คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2561 กำหนดให้ธนาคารเวลา เป็น 1 ใน 10 ประเด็นเร่งด่วนด้านผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ ที่มีเป้าหมายหลักคือ ผู้สูงอายุไทยเป็น Active Ageing : Healthy, Security and Participation

กรมกิจการผู้สูงอายุจึงได้ระดมความคิดเห็นของภาคีเครือข่ายทั้งจากพื้นที่ที่มีการดำเนินงานธนาคารความดีและจิตอาสา รวมถึงคณาจารย์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสยาม มหาวิทยาลัยนเรศวร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) สำนักงานประสานการสนับสนุนการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาวะรองรับสังคมสูงวัย (สป.สว.) และคณะกรรมการธนาคารเวลาของประเทศไทย ร่วมกันพัฒนาคู่มือแนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาของประเทศไทยขึ้น โดยมุ่งหวังให้เป็นแนวทางสำหรับบุคคล หน่วยงาน องค์กรที่สนใจจัดตั้งดำเนินงานธนาคารเวลาได้รับรู้ และเข้าใจคำว่าธนาคารเวลามากขึ้น ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ เป็นแนวทางในการจัดตั้งและดำเนินงานธนาคารเวลาในประเทศไทย และเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการดำเนินงานธนาคารเวลาในพื้นที่ต่อไป

## คำนิยามธนาคารเวลา

การสะสมเวลาในรูปแบบบัญชีส่วนบุคคลของสมาชิกธนาคารเวลา โดยสามารถเบิกถอนเวลา เอามาใช้ได้เมื่อต้องการหรือมีความจำเป็น



# ธนาคารเวลาคืออะไร

ธนาคารเวลา (Time bank) เป็นรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชนดูแลซึ่งกันและกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ บริการขั้นพื้นฐาน และสามารถสะสมเวลาไว้ เหมือนเราออมเงิน ในบัญชีธนาคารของเรา เมื่อยามจำเป็นที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือก็สามารถเบิกเวลามาใช้ได้ ธนาคารเวลาจะเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายสมาชิกมีข้อตกลงร่วมกันว่า มีการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ในรูปแบบบริการขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักคิดที่ว่า ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งในการดูแลซึ่งกันและกัน เครือข่ายเหล่านี้เรียกว่า “ธนาคารเวลา”



## แนวคิดหลัก : คนในชุมชนดูแลซึ่งกันและกัน

โดยเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ สามารถให้และรับได้ด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้คนในชุมชนดูแลซึ่งกันและกัน โดยให้คุณค่าของเวลาที่ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน สนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดแก่คนในชุมชนบนสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ



# ความแตกต่างระหว่างอาสาสมัคร



## จิตอาสาทั่วไป

ผู้ที่สมัครใจและอาสาเข้ามาเพื่อช่วยเหลือ เยียวยา และทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน และสังคม โดยสมัครใจ เพื่อการดูแล ป้องกัน แก้ปัญหาเพื่อพัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด เช่น ให้ความช่วยเหลือ ให้สิ่งของด้วยกำลังร่างกาย กำลังสมอง ฯลฯ ซึ่งเป็นการเสียสละโดย “ไม่หวังผลตอบแทน”



## ธนาคารความดี

ธนาคารความดีจัดตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ทำความดี และผู้ที่ทำประโยชน์ให้ แก่สังคมในรูปแบบต่างๆ ได้รับผลตอบแทนในรูปแบบการใช้ “**ความดี แลกสิ่งของ**” เช่น จอ่ย ไปช่วยป่าเกิดตัดหญ้าหลังบ้าน จอ่ยได้แต้มความดี มาแลกไข่ที่ธนาคารความดี เป็นต้น



## ธนาคารเวลา

เป็นรูปแบบกิจกรรม ที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชน ดูแลซึ่งกันและกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสพการณ์ บริการ ขึ้นพื้นฐาน และสามารถ สะสมเวลาไว้เสมือนหนึ่ง เราออมเงินในบัญชี ธนาคารของเราเมื่อยาม ที่จำเป็นที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือก็สามารถ เบิกเวลามาใช้ได้

“**โดยใช้เวลาแลกเวลา**”

“**บริการแลกบริการ**”

“**ต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ**” “**ต้องมี**

**ข้อตกลงร่วมกัน มีคณะกรรมการ มีเจ้าหน้าที่ เชื่อมต่อระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ**”

## ค่านิยมหลัก 5 ประการ <sup>1</sup>

การที่ธนาคารเวลาจะประสบความสำเร็จได้ จะต้องมีค่านิยมหลักที่สำคัญได้แก่

1. ทุกคนมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้
2. เปลี่ยนค่านิยมของคำว่างาน จากสิ่งที่ทำเพื่อแลกกับเงินเป็นเวลา
3. เปลี่ยนแนวคิดการช่วยเหลือจาก “มีอะไรให้ช่วยไหม” เป็น “คุณจะช่วยคนอื่นได้ไหม”
4. การสร้างเครือข่ายสังคมผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนทำให้เกิดการทำ ความรู้จักผู้อื่นและนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง
5. การเคารพซึ่งกันและกัน และความเท่าเทียมเพื่อการอยู่ร่วมกันระหว่าง สมาชิกอย่างมีความสุข

## วัตถุประสงค์ของธนาคารเวลา

1. เพื่อสร้างความตระหนักถึงคุณค่า และศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลหรือเพื่อนบ้านด้วยการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม ให้ตระหนักถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
4. เพื่อพัฒนามาตรการกลไกในการส่งเสริมให้คนทุกกลุ่มวัยในสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลซึ่งกันและกัน
5. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น

---

<sup>1</sup> เอ็ดการ์ คาคัน (Edgar Cahn) ผู้ก่อตั้งธนาคารเวลาแบบร่วมสมัยได้ตระหนักว่า การที่ธนาคารเวลา จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องมีค่านิยมที่เหมาะสมซึ่งได้ระบุค่านิยมหลัก 5 ประการ ในหนังสือชื่อ “ไม่มีผู้ที่ถูกทิ้งอีกต่อไป” (No More Throw-Away People)

# ตัวแบบ (MODEL) ธนาคารเวลา



## ฝาก



การให้บริการ/  
การช่วยเหลือพัฒนา  
คุณภาพชีวิต

ด้าน  
สุขภาพ

ด้าน  
สังคม

ด้าน  
เศรษฐกิจ

ด้านสภาพ  
แวดล้อม

เยี่ยมบ้าน-ซ่อมแซมบ้าน

การรับส่ง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ-ผู้ดูแลเด็ก

## ธนาคารเวลา



**เจ้าหน้าที่**  
เชื่อมต่อระหว่าง  
ผู้ให้บริการ และ ผู้รับบริการ

บริการจัดการผู้รับ-ผู้ให้

จับคู่

ประเมินความต้องการ

เตรียมความพร้อม

จัดกิจกรรมที่เหมาะสม



1 ชั่วโมง



1 เครดิต

## ถอน



การตอบแทน หรือ ถอนคืน  
สามารถทำได้ตลอด  
ไม่ต้องรอกังขังที่เป็นผู้สูงอายุ

รับผลตอบแทน

บริการ

ส่งผลตอบแทนให้ผู้อื่น

เกียรติบัตร

\* โบนัสไม่ประสงค์รับการตอบแทนในรูปแบบใดๆ  
สมาชิกธนาคารเวลา สามารถบริจาคให้กับ  
คณะกรรมการธนาคารเวลาในพื้นที่ เพื่อบริหาร  
จัดการเวลาจัดสรรไปให้บริการผู้อื่นต่อไป  
\* ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคณะกรรมการ  
ธนาคารเวลา

# กลไกการบริหารจัดการ ธนาคารเวลา

# 4M

## Man (คน)

- กลุ่มเป้าหมายทุกคนทุกกลุ่มวัย
- สมาชิกธนาคารเวลาที่มียอดตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
- เจ้าหน้าที่ที่เชื่อมต่อระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
- คณะกรรมการเป็นผู้กำหนดกติกา



## Management (การจัดการ)

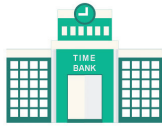
- ผู้นำชุมชน
- คณะกรรมการ
- กฎกติกา
- การฝึกอบรม
- การจัดเก็บข้อมูล
- การจัดการความรู้
- การประชาสัมพันธ์



\* ซึ่งการจัดการจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละชุมชน

## Material (สิ่งสนับสนุน)

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



## ธนาคารเวลา



## Money (เงิน)

- งบสนับสนุน
- การระดมทุนโดยชุมชน
- การรับบริจาค การจัดเก็บค่าสมาชิก
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.ม.)
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
- ภาคีเครือข่าย



# กรอบแนวคิด **ธนาคารเวลา**





**1. ผู้ให้บริการ** หมายถึง สมาชิกธนาคารเวลาที่ผ่านมากระบวนการสมัครเป็นสมาชิกธนาคารเวลา โดยผ่านข้อตกลงกฎเกณฑ์ในการคัดเลือกและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการธนาคารเวลา ซึ่งสามารถเป็นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป (เยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา วัยทำงาน และวัยสูงอายุ) สามารถสมัครเป็นสมาชิกธนาคารเวลาได้

**2. รูปแบบการให้** หมายถึง รูปแบบการให้ของสมาชิกธนาคารเวลา ได้แก่ การให้บริการ / การทำกิจกรรมร่วมกับผู้รับบริการหรือการให้รูปแบบอื่นๆ ตามความเหมาะสม

**3. ผู้รับบริการ** หมายถึง บุคคลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกธนาคารเวลา คือ บุคคลทุกช่วงวัย ที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ ตามข้อ 2 โดยเน้นที่กลุ่มผู้สูงอายุเป็นหลักและต้องเป็นสมาชิกธนาคารเวลา

**4. การได้รับการตอบแทน** สมาชิกธนาคารเวลาจะได้รับการดูแลกลับคืนเมื่อมีความต้องการและจำเป็นตามจำนวนเวลาที่ให้การดูแลแก่ผู้รับบริการที่สะสมไว้ โดยรูปแบบการได้รับการตอบแทนสามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

4.1 เวลา (ต้องการได้รับความช่วยเหลือ)

4.2 ประสงค์จะบริจาค/ โอนเวลาที่ได้สะสมไว้ให้แก่บุคคลอื่น

4.3 ในกรณีที่ไม่ประสงค์รับการตอบแทนในรูปแบบใดๆ สมาชิกธนาคารเวลาสามารถบริจาคเวลาให้กับคณะกรรมการธนาคารเวลาในพื้นที่เพื่อบริหารจัดการเวลาจัดสรรไปให้บริการผู้อื่นต่อไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคณะกรรมการธนาคารเวลา

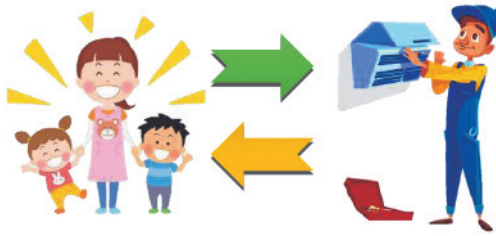


# รูปแบบการแลกเปลี่ยนของธนาคารเวลา มี 3 รูปแบบ

## 1. บุคคลกับบุคคล (Person to Person)

ธนาคารเวลาเป็นรูปแบบกิจกรรมการแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกกับสมาชิกที่บริหารจัดการโดยชุมชนท้องถิ่น ดำเนินงานโดยหลักการเวลาที่มีค่าเท่ากัน ตัวอย่าง

\* สมาชิกธนาคารเวลาเป็นพี่เลี้ยงเด็กให้กับผู้รับบริการที่ไม่มีเวลาดูแลลูก ขณะที่ต้องไปทำงานประจำ ซึ่งผู้รับบริการต้องมีการตอบแทนใดๆ ก็ตามให้กับสมาชิกคนอื่นๆ \*



## 2. สมาชิกกับองค์กร (Person to Organization)

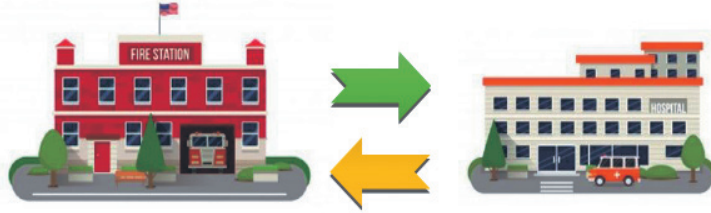
เป็นรูปแบบกิจกรรมแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกกับองค์กร ตัวอย่าง

\* โรงพยาบาลต้องการให้สมาชิกมาบริการภายในโรงพยาบาล เช่น คอยบริการเซ็นรถผู้ป่วย ให้คำแนะนำการไปห้องยาภายในโรงพยาบาล และโรงพยาบาลต้องมีการตอบแทนให้กับสมาชิกผู้นั้น เช่น บริการตรวจรักษาฟรี บริการที่ไม่ต้องรอคิวรักษาพยาบาล (Fast track service) \*



### 3. องค์กรกับองค์กร (Organization to Organization)

เป็นรูปแบบการแลกเปลี่ยนเวลาร่วมกันระหว่างองค์กรต่อองค์กร ถูกออกแบบเพื่อรองรับการทำธุรกิจ กิจกรรมที่ต่างแลกเปลี่ยนกันจะถูกบันทึกเป็นเครดิตเวลาให้ เช่น ธุรกิจในห้องถิ่นหรือหน่วยงานภาครัฐในห้องถิ่น มีข้อตกลงร่วมกันในการใช้ธนาคารเวลาในกิจการธุรกิจชุมชน



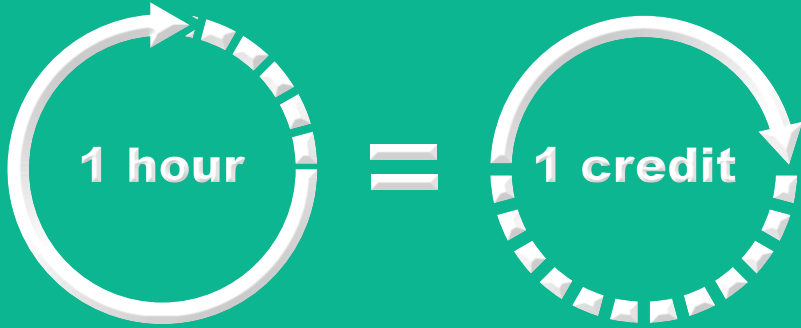
\* หมายเหตุ ปี 2562-2561 ขณะนี้ในประเทศไทยนำร่องการดำเนินงานธนาคารเวลาในรูปแบบ “บุคคลกับบุคคล” สำหรับในรูปแบบ “สมาชิกกับองค์กร” และ “องค์กรกับองค์กร” อยู่ระหว่างศึกษาเพื่อพัฒนาการดำเนินงานในระยะต่อไป



# วงจรกิจกรรมดำเนินงาน ธนาคารเวลา



## เกณฑ์การแปลงเวลาเป็นคะแนน



1 ชั่วโมง = 1 คะแนน







# 10 ขั้นตอน

## เชิงปฏิบัติการ



## จัดตั้ง ธนาคารเวลา ...ในพื้นที่



1 จัดให้มีคณะทำงานเตรียมการ  
จัดทำธนาคารเวลาในพื้นที่



2 ผนวกทำความเข้าใจ  
ให้สังคมยอมรับและมีส่วนร่วม



3 เตรียมความพร้อม  
ความร่วมมือ



4 จัดทำฐานข้อมูล



รายชื่อสมาชิก (ข้อมูลทั่วไป  
ทักษะ- ความเชี่ยวชาญ)  
ผู้ให้บริการช่วยเหลือ  
(ปัญหาความต้องการ)



5 จัดตั้งคณะกรรมการกำหนดรูปแบบ  
เกณฑ์ กติกา โครงสร้าง

รูปแบบบริการ  
เพื่อนบ้านช่วย  
เพื่อนบ้าน

กำหนดโครงสร้าง  
การบริหารงาน ผู้จัดการ  
ธนาคาร ผู้ประสานงาน

กติกามาตรการต่างๆ  
เพื่อเฝ้าระวังผลกระทบเชิงลบ  
เช่นความปลอดภัยของผู้บริการ  
การออมเวลาถึง ฯลฯ

จัดหาซอฟต์แวร์  
จัดการข้อมูลอาจใช้  
ของต่างประเทศ

จัดหางบประมาณ  
กำหนดรูปแบบ  
การพิจารณา  
ค่าสมาชิก





**6** ตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่  
ที่มุงมั่น เข้มแข็ง

กำหนดสถานที่ตั้ง  
ธนาคารเวลาในพื้นที่

ใช้กระบวนการมีส่วนร่วม  
ของคนในพื้นที่ร่วมก่อตั้ง



**7** เปิดรับสมัครสมาชิก ปฐมนิเทศ  
จัดการเชื่อมโยงบริการช่วยเหลือ

จัดบริการขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาความต้องการของสมาชิก,  
กำหนดเกณฑ์การแปลงเวลา, ควรมีคะแนนเริ่มต้นให้กับพื้นที่

ฝาก  
1 ชั่วโมง = 1 คะแนน

คะแนนเริ่มต้น 10 คะแนน  
สำหรับผู้เข้ามาสมัคร  
สมาชิก



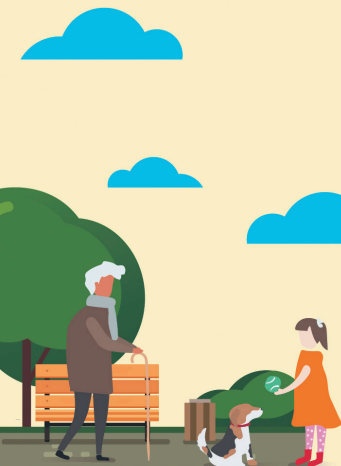
**8** เสริมพลังอำนาจ อบรม  
แลกเปลี่ยนประสบการณ์



**9** ถอดบทเรียน  
ติดตาม ประเมินผล



**10** สังเคราะห์บทเรียน  
ประเมินผล



## ขั้นตอนเชิงปฏิบัติการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่<sup>2</sup>

### ขั้นตอนที่ 1 จัดให้มีคณะทำงานเตรียมการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่



โดยคณะทำงานควรประกอบด้วยกลุ่มคนจากหน่วยงานในพื้นที่ ที่มีความมุ่งมั่น ซึ่งคณะทำงานจะเป็นแกนนำในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อเป็นการบุกเบิกไปสู่การจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่อย่างเป็นทางการ

### ขั้นตอนที่ 2 ผนวกทำความเข้าใจให้สังคมรับทราบ และมีส่วนร่วมในการดำเนินงานธนาคารเวลา



คณะกรรมการเตรียมการฯ ดำเนินการรณรงค์ทำความเข้าใจการดำเนินงาน โครงการธนาคารเวลาในพื้นที่ รวมทั้งเข้าใจในแนวคิด หลักการ การดำเนินงานธนาคารเวลา ผ่านรูปแบบการสื่อสาร และช่องทางสื่อต่างๆ ในพื้นที่

<sup>2</sup> ที่มา : สำนักงานสนับสนุนการพัฒนา นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพะรองรับสังคมสูงวัย. (2561). ขั้นตอนเชิงปฏิบัติการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่. การวิจัยและพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงาน “ธนาคารเวลา”, 61(1), 172-170.

### ขั้นตอนที่ 3 เตรียมความพร้อม สร้างความร่วมมือในพื้นที่



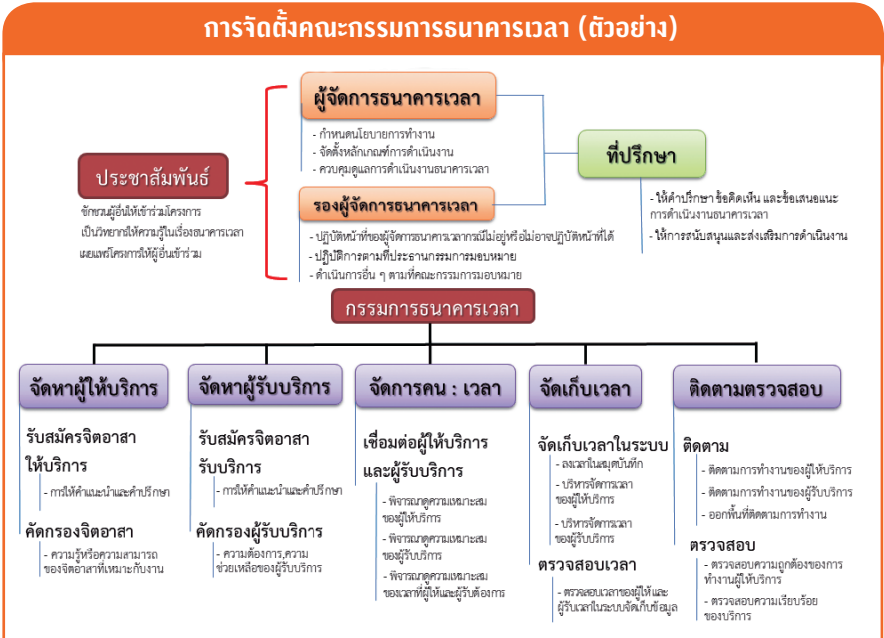
คณะกรรมการเตรียมการฯ สร้างความร่วมมือกับหน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม เพื่อสร้างความร่วมมือในการจัดตั้งธนาคารเวลา และร่วมสนับสนุนในด้านต่างๆ ตามบริบทของหน่วยงานและศักยภาพ ความพร้อมของแต่ละภาคส่วน รวมทั้งเป็นโอกาสในการสรรหา หรือเกิดแนวร่วมในการจัดตั้งคณะกรรมการในพื้นที่

### ขั้นตอนที่ 4 จัดทำระบบฐานข้อมูลธนาคารเวลา



เป็นการศึกษาบริบทของพื้นที่ ทั้งในมิติกลุ่มเป้าหมายของผู้รับบริการที่ต้องการความช่วยเหลือ และผู้ให้บริการช่วยเหลือ ที่บ่งบอกถึงทักษะ ความสามารถ ความพร้อมในการเป็นทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการ (Two way) ซึ่งจะนำไปสู่การเชื่อมโยงฐานข้อมูลของสมาชิกธนาคารเวลา และการจัดบริการของธนาคารเวลาในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะเก็บข้อมูล หรือซอฟต์แวร์ (Software) เช่น Excel, Word เป็นไปตามบริบทของพื้นที่

# ขั้นตอนที่ 5 จัดตั้งคณะกรรมการธนาคารเวลา



ทั้งนี้การจัดตั้งคณะกรรมการธนาคารเวลาขึ้นอยู่กับแต่ละพื้นที่พิจารณาตามความเหมาะสม

**ที่ปรึกษารธนาคารเวลา** การตั้งที่ปรึกษารธนาคารเวลาเป็นกลยุทธ์ที่ดึงดูดการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานธนาคารเวลา และเป็นภาคีเครือข่ายให้แก่การดำเนินงานธนาคารเวลา ซึ่งมีผลต่อความเชื่อถือในการทำงาน ที่ปรึกษาของธนาคารเวลา อาจเป็นนายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

**ผู้จัดการธนาคารเวลา** เป็นส่วนสำคัญอย่างมากของการขับเคลื่อนการดำเนินงานธนาคารเวลา ผู้ที่จะทำหน้าที่ผู้จัดการธนาคารเวลา ควรเป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจากชุมชน หรือสามารถกำหนดนโยบายการทำงาน ควบคุมดูแลการดำเนินงานธนาคารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คณะกรรมการ** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จเพราะกลไกหลักในการขับเคลื่อนธนาคารเวลา การกำหนดจำนวนคณะกรรมการขึ้นอยู่กับภาระงานที่หรือแบ่งงานภายในธนาคารเวลาของแต่ละพื้นที่

**เจ้าหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ (Matching)** ถือเป็นหน้าที่ที่ “สำคัญที่สุด” เพราะต้องพิจารณาความต้องการของผู้ให้บริการให้เหมาะสมกับผู้รับบริการ ต้องมีความคิดสร้างสรรค์ (creative) ในการเชื่อมโยงบริการต่างๆ และยังต้องสร้างความเชื่อถือให้กับผู้รับบริการอีกด้วย

## ขั้นตอนที่ 6 จัดตั้งธนาคารเวลา

เมื่อมีการเตรียมพร้อมในด้านต่างๆ ในการจัดตั้งธนาคารเวลาในพื้นที่ จึงควรเสนอให้มีการกำหนดสถานที่ตั้งของธนาคาร ที่เกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ในการก่อตั้ง และบูรณาการความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานในพื้นที่ที่เหมาะสม และมีการบริหารจัดการงบประมาณที่ใช้หมุนเวียนในการดำเนินงานธนาคารเวลา



## ขั้นตอนที่ 7 เปิดรับสมาชิกและดำเนินกิจกรรมธนาคารเวลา

- การเปิดรับสมาชิกธนาคารเวลา สามารถเปิดรับผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ รวมทั้งการประสานไปยังกลุ่มชมรม นักเรียน นักศึกษา สถานศึกษา กลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มองค์กรต่างๆ ในพื้นที่เพื่อเข้าร่วมเป็นสมาชิก (ตามใบสมัครหน้า 34)
- มีขั้นตอนของการปฐมนิเทศ เพื่อเข้าใจ รับรู้ กฎ กติกา แนวทางต่างๆ ในการช่วยเหลือผู้รับบริการ
- จัดกิจกรรมการช่วยเหลือ ในรูปแบบคนในชุมชนดูแลซึ่งกันและกัน มีกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มวัย ด้วยการเชื่อมโยงทักษะ ความพร้อมของสมาชิกธนาคารเวลาเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้
- มีการจัดเก็บเวลา ผาก-ถอนเวลาการให้บริการ โดยการผาก 1 ชั่วโมงของการดำเนินกิจกรรม = 1 คะแนน
- **ในกรณีการถอนเวลา ให้ดำเนินการตามมาตรฐานที่คณะกรรมการธนาคารเวลาในพื้นที่กำหนด** เช่น จำนวนเริ่มต้นของการถอนเวลา หรือจำนวนการถอนเวลาที่เป็นต้องมีจำนวนคงเหลือในธนาคารเวลา เป็นต้น

## ขั้นตอนที่ 8 เสริมพลังอำนาจ อบรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ธนาคารเวลาในพื้นที่ดำเนินการเสริมทักษะสมาชิกให้มีศักยภาพเพิ่มเติม และสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก โดยมีการจัดการอบรม การดูงาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกธนาคารเวลาด้วยกัน ซึ่งมีเพียงเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพ และทักษะ ยังนำไปสู่การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่เข้มแข็งต่อไปได้ด้วย



## ขั้นตอนที่ 9 ถอดบทเรียน ติดตามประเมินผลทุก 6 เดือน

ธนาคารเวลาในพื้นที่จัดกระบวนการถอดบทเรียนการดำเนินงานธนาคารเวลา เพื่อสะท้อนการดำเนินงานและเป็นการติดตามประเมินผลในรูปแบบของการเสริมพลังซึ่งกันและกัน เป็นวงจรของการเรียนรู้ และการวางแผนการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลต่อไป



## ขั้นตอนที่ 10 สังเคราะห์บทเรียน รายงานผลการดำเนินงาน

เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการถอดบทเรียน การติดตาม ประเมินผล โดยสังเคราะห์บทเรียนที่ได้ รายงานการดำเนินงานไปยังส่วนกลางธนาคารเวลา ในแต่ละระดับ เช่น ระดับชุมชน ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และระดับประเทศ

## ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรม

เป็นการทำกิจกรรมที่เป็นความช่วยเหลือขั้นพื้นฐาน หรือเป็นบริการที่เป็นอาชีพ วิชาชีพ หรือการบริการตามกฎหมายที่เป็นไปตามความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ และความถนัดของสมาชิกธนาคารเวลาตรงกับความต้องการและยินยอมร่วมกัน ทั้งสองฝ่าย

\*\* มิใช่การแลกเปลี่ยนเป็นสินค้า มิใช่กิจกรรมที่แลกเปลี่ยนเป็นเงิน \*\*

# ประเภท กิจกรรม

และ

## ตัวอย่าง กิจกรรม

เป็นการทำกิจกรรม  
ที่เป็นความช่วยเหลือขั้นพื้นฐาน  
หรือเป็นบริการที่เป็นอาชีพ วิชาชีพ  
หรือการบริการตามกฎหมายที่เป็นไป  
ตามความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์  
และความถนัด ของสมาชิกธนาคารเวลาตรงกับ  
ความต้องการและยินยอมร่วมกันทั้งสองฝ่าย



ไม่ใช่กิจกรรมที่แลกเปลี่ยน **สินค้า**

ไม่ใช่กิจกรรมที่แลกเปลี่ยนเป็น **เงิน**

รหัส  
กิจกรรม

# 6

ประเภท

01



งานซ่อม  
บำรุง

เช่น ซ่อมบำรุง  
อุปกรณ์ต่างๆ

02



งานบริการ  
อำนวยความสะดวก

เช่น พาไปหาหมอ  
พาไปธุระ ออกกำลังกาย

03



งาน  
บันเทิงนันทนาการ

เช่น กิจกรรมดนตรี  
กีฬา สิ่งประดิษฐ์ ศิลปะ

04



งานบ้าน  
งานครัว

เช่น ทำความสะอาดบ้าน  
ทำอาหาร นม ชักผ้า รีดผ้า

05



งานส่งเสริม  
การเรียนรู้

เช่น อ่านหนังสือ แนะนำ  
การใช้สมาร์ทโฟน  
สอนภาษาอังกฤษ

06



อื่นๆ



# จรรยาบรรณสมาชิก ธนาคารเวลา

- 1 หน่วยที่ใช้แลกเปลี่ยนธนาคารเวลาคือ "เวลา" เวลาของแต่ละคนมีค่าเท่ากัน
- 2 ธนาคารเวลาไม่จำกัดการฝากเวลาของสมาชิก การถอนเวลาให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่ธนาคารเวลาจัดให้
- 3 สมาชิกต้องเคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น และรักษาความลับของสมาชิกธนาคารเวลา
- 4 สมาชิกจะต้องเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ไม่กดดันให้ผู้อื่นยอมรับในความเชื่อ ศาสนา และแนวทางการเมืองที่อาจแตกต่างกัน
- 5 ห้ามทำน เพื่อนของทำน หรือครอบคร้วของทำน ไปบ้านหรือสถานที่ของผู้นรับบริการ หากไม่ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการล่วงหน้า
- 6 ธนาคารเวลาไม่อนุญาตให้รับเงิน สิ่งของ หรือสิ่งของบริจาคทุกประเภท จากผู้นรับบริการ
- 7 ธนาคารเวลาหวังว่าทำนจะปฏิบัติต่อผู้นด้วยการให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน
- 8 ห้ามกระทำกรอันเป็นการคุกคามทาง วาจา ร่างกาย และอารมณ์ ต่อผู้นไม่ว่ากรณีใดๆ
- 9 หากสมาชิกไม่มีความสูงกับการทำงานธนาคารเวลา สามารถแจ้งคณะกรรมการธนาคารเวลา เพื่อยกเลิกหรือปรับเปลี่ยนแนวทางการทำงานได้
- 10 สมาชิกธนาคารเวลาต้องยอมรับ และลงนามปฏิบัติตามกฎ กติกา และขั้นตอนที่ระบุในจรรยาบรรณสมาชิกธนาคารเวลา
- 11 การลงนามในเอกสารนี้ ถือว่าทำนได้ยอมรับกฎเกณฑ์ ข้อตกลงของธนาคารเวลา
- 12 การฝ่าฝืนกฎ กติกาการดำเนินงานธนาคารเวลาที่ทำนเป็นสมาชิกจะทำให้ทำนถูกพิจารณาตัดสิทธิจากการเป็นสมาชิกธนาคารเวลา



003





# ตัวอย่าง แบบฟอร์มต่างๆ





รับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการ  
**"ธนาคารเวลา ออมเวลา ปันสุข"**  
 ร่วมกันแบ่งปันเวลา เพื่อสร้างรอยยิ้มให้สังคม

รูปถ่าย  
 1 นิ้ว

สมาชิกเลขที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ชื่อ (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล.....

เลขบัตรประชาชน.....เลขบัตรประจำตัวนักเรียน/นักศึกษา.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี

คุณวุฒิ/ระดับการศึกษา/กำลังศึกษา.....

ประสบการณ์ทำงาน.....

ความสามารถพิเศษ.....

โรคประจำตัว (ถ้ามี).....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

เบอร์โทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....

สถานที่ใกล้เคียงที่อยู่.....

บุคคลที่ติดต่อได้สะดวก ชื่อ-นามสกุล (นาย, นาง, นางสาว).....

เบอร์โทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....

ความต้องการปฏิบัติงานของสมาชิกธนาคารเวลา.....

วัน/เวลา ที่สะดวกปฏิบัติงาน.....เวลา.....

สิ่งที่คาดหวังจากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกธนาคารเวลา.....

ข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบโครงการธนาคารเวลาของประเทศไทย

\*ทั้งนี้ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับอย่างเข้มงวดตลอดเวลา

เอกสารการสมัคร

รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว 2 รูป

ลงชื่อผู้สมัคร.....  
 (.....)

ลงชื่อผู้รับสมัคร.....  
 (.....)

รูป 1 นี้

บัตรประจำตัว  
สมาชิกธนาคารเวลา



ชื่อ..... นามสกุล.....

อบต./เทศบาล.....

.....

(.....)

สมาชิกเลขที่.....

ผู้รับรอง

บัตรประจำตัว  
สมาชิกธนาคารเวลา

อบต./เทศบาล.....

บัตรหมดอายุ .....

ผลการดำเนินงานมาตรการสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุของประเทศไทย ประจำปีเดือน  
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....

จังหวัด	อำเภอ	ตำบล	จำนวนผู้สูงอายุในชุมชน	ว/ค/ส/ม เริ่มดำเนินการ	คณะกรรมการ ประกอบด้วย	ผลการดำเนินงาน				สถานที่ตั้ง จังหวัด/เวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน ตามโครงการ	ประเภทกิจกรรม	การบันทึกคะแนน			ระยะเวลา (ชั่วโมง)	เบิกใช้ (ชั่วโมง)	ปัญหาอุปสรรค	ชื่อคนประเมิน
						๑๗ 15 - 30 ปี	๑๗ 31 - 45 ปี	๑๗ 46 - 60 ปี	๑๗ 60 ปีขึ้นไป				ผู้รับ ชม/บ ชอ/ค/ค/ว	ผู้รับ ชม/บ ค/ค/ค/น	รวม				

( )

ตำแหน่ง.....

## สมุดบันทึกเวลา

ว/ด/ป	เวลา	รหัสสมาชิก ผู้รับบริการ	กิจกรรม	ฝาก (ชั่วโมง)	ถอน (ชั่วโมง)	คงเหลือ (ชั่วโมง)	ผู้รับรอง			
							ชื่อ – สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	

TIME BANK





“

ถ้าเรามองในมุมมองของตัวเองจริงๆ แล้วทุกคนก็มีธนาคารเวลา เป็นของตัวเองตั้งแต่เกิด เพราะทุกวันเราจะมีเวลาในบัญชีของเรา 1,440 นาทีในแต่ละวันเท่ากันทั้งหมดทุกคนไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน แคลไหนด สิ่งที่เกิดขึ้นกับเวลาในบัญชีของเรา ก็คือ เราถูกกำหนดให้ใช้เวลาตามจำนวนนี้เท่านั้น เราเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า ที่ผ่านมา เราได้ใช้เวลาในบัญชีของเราในแต่ละวันคุ้มค่าแล้วหรือยัง และจะดีกว่า ไหม

ถ้าการเป็นผู้ให้ในวันนี้ จะทำให้เราเป็นผู้รับในวันหน้า เราซึ่งเป็นผู้ให้ ก็เต็มใจที่จะให้ และรู้สึกถึงคุณค่าของการได้รับตอบกลับมา

ดังนั้น สิ่งที่เราทำได้ในวันนี้คือ เราจะทำอย่างไรให้ใช้เวลาในบัญชี ของเราคุ้มค่ามากที่สุด เพื่อที่ตัวเราจะได้ไม่ต้องเสียใจ เมื่อวันที่เรา จำเป็นต้องการได้รับความช่วยเหลือตอบกลับมานั่นเอง

”

# คณะผู้จัดทำ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI)

สำนักงานประสานการสนับสนุนการพัฒนา นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

รองรับสังคมสูงวัย (สป.สว.)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยสยาม

คณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานธนาคารเวลาสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

ของประเทศไทย

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ







**กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**

อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 10

539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0-2642-4336 โทรสาร 0-2642-4307

website : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

