# หัวใจอาสา

— คู่มือสร้างสุขในงานอาสา —

ธนาคารจิตอาสา

ปันเวลา แชร์ความสุข

# คำนำ

ถ้าคุณมีคำถามว่า “ทำอย่างไรให้งานอาสาได้สร้างประสบการณ์ที่ดี” ดีทั้งกับอาสาสมัคร และยังดีต่อใจคนจัดงานอาสาด้วย หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเดินทางไปด้วยกัน ตั้งแต่วันที่ก้าวออกไปเป็นอาสาสมัครครั้งแรก จนถึงวันที่คุณถามตัวเองว่า แล้วเราจะจัดงานอาสาเองได้อย่างไร

เพราะ ธนาคารจิตอาสา เชื่อว่าเราทุกคนสามารถเรียนรู้ได้จากงานอาสา ไม่ว่าจะได้มีทักษะความสามารถใหม่ๆ จากการลงไม้ลงมือทำ เรียนรู้ผ่านการรู้จักผู้คนหลากหลายอาชีพที่สละแรงกายแรงใจมาทำภารกิจสังคม หรือเรียนรู้จากการพาตัวเองมาพบพื้นที่ใหม่ๆ และเปิดใจสัมผัสกับความรู้สึกที่อาจไม่เคยรับรู้มาก่อน “หัวใจอาสา: ความสุขที่สะสมได้” เป็นหนังสือที่เรารวบรวมแนวคิด วิธีการ หลักการเบื้องต้นที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้กับผู้ที่ริเริ่มจะสร้างการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ที่ทำได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในบทบาทอาสาสมัครหรือคนจัดงานอาสาก็ตาม

ใครที่กำลังเริ่มต้นกับงานอาสา หนังสือเล่มนี้จะช่วยเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจในการเป็นอาสาสมัครที่ได้ทำอย่างเต็มที่ มีมุมมองที่เห็นคุณค่าของงานอาสามากไปกว่าการทำงานให้เสร็จ เป็นอาสาสมัครที่สามารถดูแลตัวเองและเพื่อนๆ อาสาคนอื่นได้ และพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นและแบ่งปันความสุขได้อย่างแท้จริง

สำหรับใครที่อยากจะเป็นผู้จัดงานอาสา คุณจะได้พบวิธีคิดวางแผนก่อนการเปิดรับอาสาสมัคร หลักการในการจัดการอาสาสมัครเพื่อจะได้สร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้ที่มาร่วมงานด้วยกัน รวมถึงขั้นตอนในการต้อนรับอาสาสมัคร ระหว่างงานอาสา และการหล่อเลี้ยงชุมชนอาสาสมัครที่เติมกำลังใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหลังจากงานอาสาจบไปในแต่ละครั้ง

นอกจากนี้ เราพาคุณไปรู้จัก “ระบบฝากเวลาแนะนำงานอาสา” หรือ www.JitArsaBank.com ระบบให้บริการอาสาสมัครได้พบงานอาสาที่ตรงความสนใจและตรงทักษะที่มี โดยมีงานอาสารูปแบบต่างๆ ที่เปิดโดยองค์กรอาสาที่มีประสบการณ์และใส่ใจกับคุณภาพของงานอาสาที่ดีอีกด้วย

ไม่ว่าคุณอยากจะเริ่มต้นกับงานอาสาในรูปแบบไหน เพียงการลงมือทำไปพร้อมๆ กับการสังเกตและทำความเข้าใจกับสิ่งที่ได้พบ ไม่หยุดที่จะเรียนรู้ และเป็นผู้สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับคนอื่นๆ หนังสือเล่มนี้ เปรียบเสมือนเพื่อนร่วมทางที่ให้ทั้งวิธีคิดและแนวทางที่เปิดมุมมอง รวมถึงเป็นกำลังใจให้คุณได้สร้างพื้นที่แห่งความสุขให้เกิดขึ้นในสังคมร่วมกัน

ธนาคารจิตอาสา
ตุลาคม 2560

# สารบัญ


| เรื่อง | หน้า |
|---|---|
| **บทที่ 1 อาสาสมัครสุขใจได้แบ่งปัน** | 6 |
| – การเดินทางของอาสาสมัคร | 7 |
| – อาสาสมัครกับก้าวที่มุ่งมั่น | 8 |
| – จิตอาสากับหัวใจที่แข็งแกร่ง | 10 |
| – จิตอาสากับการผจญภัยด้วยความสุข | 12 |
| **บทที่ 2 เปิดโลกจิตอาสาให้กว้าง...ยิ่งกว่าเดิม** | 16 |
| – ค้นหาหัวใจจิตอาสา | 18 |
| – สำรวจความพร้อมของร่างกาย | 19 |
| – ออกไปเป็นจิตอาสากันเถอะ | 20 |
| – จากใจคนอาสา | 24 |
| **บทที่ 3 คนจัดงานอาสา แค่มีใจ ตั้งใจ ก็จัดได้...โดนใจ** | 27 |
| – เรียนรู้ที่จะสร้างประสบการณ์ที่ดี | 29 |
| – เทคนิคจัดงานอาสาให้โดนใจ | 30 |
| – แนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ในงานอาสา | 35 |
| – ไม่ยาก...ถ้าอยากจัดงานอาสาให้ดี | 41 |
| – จากใจคนจัดงานอาสา | 47 |
| **บทที่ 4 รู้จักธนาคารจิตอาสา** | 50 |
| – ถ้าคุณเป็น “อาสาสมัคร” ที่สนใจเข้าร่วมงานอาสา | 53 |
| – ถ้าคุณเป็น “องค์กรอาสา” ที่ต้องการเปิดรับอาสามาทำกิจกรรม | 55 |

# บทที่ 1

## อาสาสมัคร
## สุขใจได้แบ่งปัน

# การเดินทางของอาสาสมัคร

เราทุกคนผู้มีจิตอาสา ต่างออกเดินทางหาจุดหมายของชีวิต จากการมองเห็นปัญหาหรือมีใจที่ห่วงใยความเป็นไปของสังคม และลงมือทำด้วยความหวังที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากตัวเราเอง พร้อมๆ กับเรียนรู้ใจ ลดความเป็นตัวตน และมองเห็นว่าเราทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและโลกร่วมกัน

การเดินทางของอาสาสมัครจึงมีทั้งความท้าทายให้เราได้เรียนรู้ที่จะก้าวข้าม พร้อมกับมีมุมมองใหม่ที่เห็นถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมุมมองต่อตัวเอง ต่อคนรอบข้าง ต่อสังคม ซึ่งเป็นมุมที่เราอาจคิดไม่ถึงมาก่อนก็เป็นได้

# อาสาสมัครกับก้าวที่มุ่งมั่น

พวกเราอาจคุ้นกับคำว่า “อาสาสมัคร” มากกว่า “จิตอาสา” ใช่ไหม?

แล้วคำว่า “จิตอาสา” มีที่มาอย่างไรล่ะ? ย้อนกลับไปในปี 2546 วงการอาสาสมัครในบ้านเราค่อนข้างเงียบเหงา ไม่ทันยุคทันสมัย ผู้คนมองว่าอาสาสมัครคือกิจกรรมของคนไม่ฉลาด ทำไปมีแต่ขาดทุน ตอนนั้นเองมีชายหนุ่ม 3 คนคือ คุณสมบัติ บุญงามอนงค์ (หนูหริ่ง) อ.ธีระพล เต็มอุดม (หนุ่ม) และ ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ (เอเชีย) ที่อยากจะพลิกเปลี่ยนมุมมองใหม่ ปรับโฉม Rebrand ให้งานอาสาสมัครเป็นเรื่องที่ทันสมัย น่าสนใจ นำเรื่องมิติของจิตใจเข้ามาใส่ในงานอาสา เน้นว่าสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนจิตสำนึกเป็นประสบการณ์พัฒนาจิต ทั้ง 3 คนจึงเอาคำว่า จิต + อาสา กลายเป็นคำใหม่ขึ้นคือ “จิตอาสา”

แต่จริงๆ แล้วคำว่า “จิตอาสา” มีความหมายมากไปกว่าแค่การลงมือทำ เพราะความเป็นจิตอาสา จะเกิดขึ้นในตัวเราผ่านประสบการณ์ในงานอาสาที่เราจะได้ออกไปพบปะผู้คน ร่วมมือกันทำให้สังคมดีขึ้น และการที่เราออกไปอยู่ในพื้นที่ใหม่ๆ เราก็รู้จักตัวเราเองในมุมใหม่อีกด้วย จึงไม่แปลกเลยที่เพื่อนๆ หลายคนบอกว่า ชีวิตของเขาเปลี่ยนไปและมีความสุขได้ง่ายขึ้นจากการทำงานอาสา

พระไพศาล วิสาโล ผู้ทำงานขับเคลื่อนสังคม มาตั้งแต่วัยเยาว์ ให้ความหมายกับคำว่า “จิตอาสา” ไว้ว่า คือ จิตที่ไม่นิ่งดูดายต่อสังคม หรือความทุกข์ยากของผู้คน และปรารถนาเข้าไปช่วย ไม่ใช่ด้วยการให้ทาน ให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลา ลงแรงเข้าไปช่วย ด้วยจิตที่เป็นสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น ไม่ใช่แค่ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเดียว แต่เป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของเรา

เพราะฉะนั้น การมีจิตอาสา คือ ความพร้อมที่จะสละแรงกายแรงใจ และใช้สิ่งที่ตัวเองมี ไม่ว่าจะเป็น เวลา ทักษะ ความรู้ ความสนใจ เข้ามาแบ่งปันให้กับสังคมหรือช่วยเหลือผู้ที่ต้องการการดูแล ด้วยใจที่หวังจะทำให้คนที่อยู่ร่วมในสังคมกับเรามีความสุขมากขึ้น

# จิตอาสากับหัวใจที่แข็งแกร่ง

อาสาสมัครไม่ใช่ว่ามุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาสังคมอย่างเดียว การดูแลหัวใจทั้งผู้ให้และผู้รับก็เป็นสิ่งสำคัญที่เราน่าจะใส่ใจเช่นกัน

## หัวใจผู้ให้

การให้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องให้แต่วัตถุสิ่งของเงินทองเสมอไป เพราะยังมีอีกมากมายที่เราสามารถแบ่งปันให้กันได้ ไม่ว่าจะเป็น

**เวลา** หลายคนบอกว่าไม่มีเวลาทำงานอาสา แต่ถ้าเราตั้งใจที่จะแบ่งเวลาและให้เวลาจริงๆ ดีไม่ดีอาจจะพบว่าเรามีเวลามากกว่าที่คิด

**แรงกาย** งานอาสาหลายงานมาก อาจต้องลุย ต้องเดิน ต้องยก การที่เรามีสุขภาพร่างกายที่ดี ก็ถือว่าช่วยได้มากแล้ว

**ทักษะ ความรู้ ความสามารถ** อย่าได้มองข้ามสิ่งที่เรามีอยู่ในตัว เพราะงานอาสาจำนวนไม่น้อยต้องการความรู้เฉพาะทางหรือความสามารถพิเศษ ไม่ว่าใครรู้อะไรหรือทำอะไรได้ก็มาช่วยกัน

**ความรัก ความเมตตา** เป็นคุณสมบัติที่จะช่วยทำให้งานอาสาเป็นพื้นที่ที่จะช่วยให้ทั้งเราและคนรอบข้างพบความสุขได้ง่ายและใกล้ตัวมากขึ้น

**หรือแม้แต่... รอยยิ้ม** ถ้ายังนึกอะไรไม่ออก เพียงแค่เรา ยิ้ม โลกก็สดใสขึ้นแล้ว :)

## แบบไหนเรียกการให้ที่เหมาะสม

- ผู้ให้พร้อมที่จะให้ด้วยความเต็มใจ
- ผู้รับได้รับในสิ่งที่ต้องการจริงๆ

เพราะถ้าผู้ให้เต็มใจที่จะให้ ผู้รับจะรู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญที่ได้รับสิ่งนั้น และผู้ให้ได้มองเห็นคุณค่าในชีวิตของกันและกันด้วย

## รู้หรือไม่

ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับจาก World Giving Index 2016 ให้เป็นประเทศที่ใจดี เป็นอันดับที่ 37 ของโลก ส่วนอันดับ 1 ของโลกคือ ประเทศพม่า

"ยิ่งเราให้มากเท่าไร เราจะยิ่งได้รับมากเท่านั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ "ความตั้งใจ" ที่อยู่เบื้องหลังการให้ จะต้องเป็นการให้อย่างไม่มีเงื่อนไข ให้จากหัวใจ ในชั่วขณะของการให้ที่เป็นสุข พลังงานที่อยู่เบื้องหลังการให้นั้นจะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ"

**ดีพัค โชปรา**
ผู้นำทางด้านภูมิปัญญาแห่งตะวันออก

"ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข"

**พระไพศาล วิสาโล**

## หัวใจผู้รับ

มองออกไปสังเกตรอบตัวเรา มีผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือมากมาย ไม่ใช่แค่ในสถานสงเคราะห์ คุกหรือชุมชนแออัด แต่ในที่ทำงานของเรา ในชุมชนที่เราอยู่ หรือแม้แต่ในครอบครัวของเรา มีผู้ที่เราช่วยเหลือแบ่งปันได้ ไม่ว่าจะเป็น

**คนและสัตว์** : คนในครอบครัว เพื่อนของเรา เด็กๆ วัยรุ่น คนสูงอายุ คนพิการ หรือแม้กระทั่ง น้องหมาน้องแมว ฯลฯ

**สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ** : เราช่วยทำให้สภาพแวดล้อมใกล้ตัวเราดีขึ้นได้ ถ้ามองไกลๆ ทุกสิ่งล้วนมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

**สังคม** : รู้หรือไม่ว่าการกระทำเล็กๆ ของเรา อาจมีผลกับสังคมได้ การเปลี่ยนแปลงในสังคมก็เริ่มต้นมาจากคนธรรมดาๆ ไม่ใช่หรือ

"For every giver there must be a receiver, and for every receiver there must be a giver."

**ทุกๆ ผู้ให้ต้องมีผู้รับ ทุกๆ ผู้รับต้องมีผู้ให้**

T. Harv Eker

# จิตอาสากับการผจญภัยด้วยความสุข

ความสุขที่เกิดขึ้นในการทำงานอาสามีหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

## 1 สังคมและความสัมพันธ์

**งานอาสาทำให้เห็นว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและโลก ได้เห็นความสัมพันธ์อันงดงามจากการร่วมกันทำสิ่งที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็น**

**มิตรภาพ** : เราจะพบเพื่อนที่แตกต่างทั้งวัย อายุ เพศ ต่างแนวคิด ต่างสายอาชีพ เปิดให้เรารู้จักผู้คนที่หลากหลายในสังคม

**น้ำใจ** : เมื่อเราได้ทำสิ่งที่ดี ก็เหมือนหัวใจของเราได้รับการรดน้ำให้ชุ่มชื่น แล้วเราก็สามารถส่งต่อให้กับคนอื่นๆ ได้ด้วย

**การแบ่งปัน** : เมื่อเรารู้ตัวว่าตัวเรามีสิ่งใด มีอะไรดี เราก็สามารถแบ่งปันสิ่งนั้นได้

**งานอาสาได้ฝึกฝนตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น**

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ลดละการเอาตนเองเป็นที่ตั้ง

เห็นว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

**อาสาสมัครดูแลตนเองเพื่อดูแลคนรอบข้างได้**

**ประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำของผู้ให้ ครอบคลุม ทั้งเกิดกลุ่ม ชุมชน ในการทำความดีร่วมกัน อาทิ**

### Happy Dolls Project :

กลุ่มอาสาที่เย็บตุ๊กตาเพื่อให้เป็นกำลังใจเด็กๆ ที่กำลังทุกข์ เช่น เด็กที่ต้องนอนในโรงพยาบาล เด็กในพื้นที่ประสบภัย เป็นต้น

### สมาคมบ้านปันรัก :

จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงวัยโดยอาสา Gen-Y ไม่ว่าจะเป็นสอนคอมพิวเตอร์ สอนใช้ smart-phone และ application ต่างๆ

### อาสารามาธิบดี :

กลุ่มอาสาที่เป็นนักเรียนนักศึกษาช่วยงานในแผนกต่างๆ ของโรงพยาบาล เช่น เวชระเบียน ห้องจัดยา เป็นต้น

### มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ :

งานอาสาที่ดูแลฟื้นฟูเด็กพิการและงานอาสาอื่นๆ ที่สนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิ เช่น ล่ามอาสาแปลภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาไทย เวลาที่มีวิทยากรชาวญี่ปุ่นมาสอนวิธีการทำกายภาพบำบัดให้น้อง

### ชมรมอาสาสมัครเพื่อนคนตาบอด :

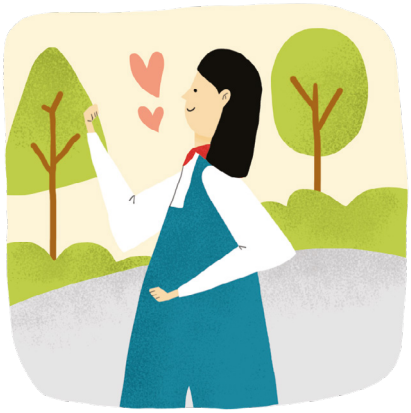
ชวนคนตาดีมาเป็นอาสาร่วมกับคนตาบอด เช่น เย็บตุ๊กตา Happy Dolls ด้วยกัน รวมถึงช่วยเหลือคนตาบอดด้วยการอ่านหนังสือเสียง

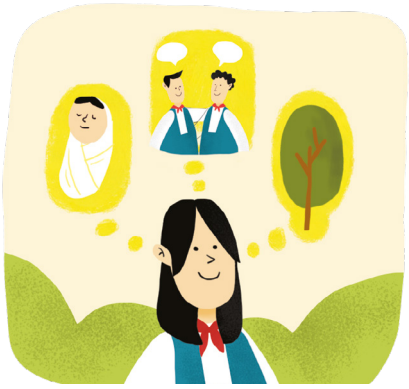
### เครือข่ายบ้านดินไทย :

อาสาทำบ้านดิน ห้องสมุดดิน กุฏิดิน รวมถึง ทาสีโรงเรียน ฟื้นฟูบูรณะวัด หรือแม้กระทั่งเพาะเมล็ดพันธุ์ ปลูกป่าชายเลน ปลูกปะการัง อาสาก็พร้อมลุยเข้าไปทำ

# 2 จิตใจและความสุข

ระหว่างทำงานอาสา เราย่อมได้พบทั้งความสุข ความเบิกบาน และเหตุการณ์ที่ท้าทาย สิ่งเหล่านี้ที่เราได้สัมผัสด้วยตัวเอง ช่วยให้ใจเราได้เรียนรู้และพัฒนาขึ้นใน 2 ส่วน ได้แก่





มีความสุขที่ไม่ต้องซื้อหาจากภายนอก หรือ
เรียกได้ว่าเป็น Happiness at no cost

มีความเข้าใจความจริง
ของชีวิต สังคม ธรรมชาติ

## 2) ความสุขในการเข้าใจชีวิต

มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

เต็มไปด้วยพลังการเสียสละเพื่อ
ส่วนรวมด้วยใจที่เป็นสุข มั่นคง ยั่งยืน

# บทที่ 2

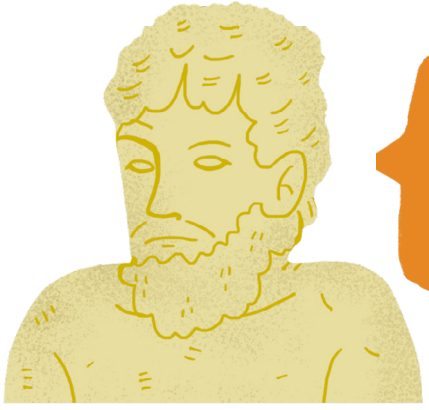
## เปิดโลกจิตอาสา
## ให้กว้าง...ยิ่งกว่าเดิม

"การเป็นอาสาสมัครคือการพาตนเองมา
อยู่บนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนควบคู่ไปกับ
การช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น และด้วยเหตุนี้เอง
การเป็นอาสาสมัครจึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่
ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต แท้จริงอาสาสมัคร
เป็นงานที่เราควรทำไปตลอดชีวิต"

พระไพศาล วิสาโล

"จะดีแค่ไหน หากเราทุกคนต่างไม่รีรอ
ที่จะทำอะไรสักอย่าง
เพื่อเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้ดีขึ้น"

Anne Frank



"ไม่มีคำว่าสูญเปล่าสำหรับการทำสิ่งดีๆ
ไม่ว่ามันจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยก็ตาม"

Aesop

# ค้นหาหัวใจจิตอาสา

การเป็นอาสาสมัครไม่ใช่เรื่องยากก็จริง แต่ก็มีสิ่งสำคัญที่เราต้องทำความเข้าใจก่อนจะตัดสินใจไปทำงานอาสา นั่นก็คือ สำรวจความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ คุณพร้อมแล้วหรือยัง?

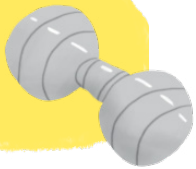
**"อาสาสมัครที่ดี ต้องพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ"**

## ทบทวนใจ

ค้นหาความสนใจของเราเพื่อจะได้เป็นจุดเริ่มต้นของพลังใจที่จะทำ อาจลองตอบคำถามต่อไปนี้ดูก่อนก็ได้

- **เราสนใจงานอาสาแบบไหน?**
- **ทำไมเราเลือกไปทำงานอาสานี้?**
- **เราอยากมีส่วนร่วมอย่างไรในงานนี้?**

# สำรวจความพร้อมของร่างกาย



ถ้าร่างกายพร้อม เราก็ลงมือได้อย่างเต็มที่ ไม่กลายเป็นภาระให้คนอื่นต้องดูแลเราเพิ่ม ดังนั้น ก่อนจะไปเป็นอาสาสมัครจะต้องสำรวจว่า

**สุขภาพร่างกายเราแข็งแรงดีหรือไม่?**

**มีอะไรบ้างที่เราต้องเตรียมไปเพื่อดูแลตัวเอง? เช่น ยาประจำตัว ขวดน้ำ หมวก เสื้อกันหนาว เป็นต้น**

**มีอะไรที่ควรระวังเพื่อความปลอดภัยทั้งของเราและคนอื่นๆ**

อย่ามองข้ามความสามารถเล็กๆ น้อยที่เรามี
เพราะมันอาจมีประโยชน์มากในบางครั้ง เช่น

**การรับโทรศัพท์**

**ดูแลเด็กอ่อน**

**เสิร์ฟอาหารและน้ำ**

**ปฐมพยาบาลเบื้องต้น**

# ออกไปเป็นจิตอาสากันเถอะ

หลังจากอาสาสมัครตัดสินใจไปร่วมงานอาสาแล้ว มาดูกันว่า ตั้งแต่เริ่มออกเดินทางไปจนถึงงานอาสา เราน่าจะรู้อะไรระหว่างทางบ้าง

3 ช่วงเวลาสำคัญในการทำงานอาสา คือ

## 1 START พร้อมมุ่งสู่งานอาสา

"ความเป็นจิตอาสามีอยู่ทุกที่ทุกเวลาถ้าเรามีใจ"

- **เลือกงานอาสาที่เหมาะกับเรา**
  **โดยอ่านรายละเอียด การเตรียมตัว และข้อมูลสำคัญในงานอาสานั้นๆ นั่นคือ**

**อ่านข้อมูลงานอาสาให้ครบถ้วน แล้วทบทวนว่าตรงกับที่เราสนใจหรือไม่**

**ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรไปเองบ้างหรือไม่ แล้วเรามีหรือเปล่า**

**ระยะเวลาทำงานอาสานานเท่าไร เรามีเวลาเพียงพอไหม**

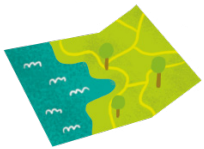
**มีเงื่อนไขในการรับอาสาสมัครอย่างไรบ้าง ขั้นตอนในการสมัครมีอะไรบ้าง**

## เตรียมตัวให้พร้อม

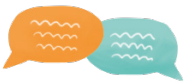
อ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานอาสาที่เราจะไปทำ

ถ้าต้องลงพื้นที่น่าจะรู้ถึงที่มาที่ไปและความต้องการที่แท้จริงของคนในพื้นที่นั้น

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ แต่งตัวให้เหมาะสม พกเงินให้พอดีๆ เตรียมอาหารและน้ำดื่มไปเองหากจำเป็น



วางแผนและเผื่อเวลาในการเดินทาง เพื่อรักษาเวลา



ก่อนออกเดินทาง บอกคนที่บ้านสักนิดว่าเราจะไปไหน ทำอะไร แล้วจะติดต่อเราได้อย่างไร

## เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมล่วงหน้าให้ผู้จัดงานได้ทราบ เพื่อผู้จัดงานจะเตรียมงานได้

รับผิดชอบกับการสมัครของตนเอง สมัครแล้วไปจริง เพราะถ้าสมัครแล้วไม่ไป จะมีผลกระทบต่อพื้นที่และผู้จัดงาน

ข้อมูลบางอย่างไม่จำเป็นต้องโทรถามผู้จัดงาน เราสามารถหาข้อมูลเองได้

งานอาสาบางงานต้องเข้าอบรมหรือปฐมนิเทศก่อน ควรเข้าร่วมตามกำหนดทุกครั้งเพื่อจะได้เข้าใจสิ่งที่กำลังจะทำอย่างชัดเจน

# 2 DO IT ทุกนาทีที่ทำอาสา

"เราดูแลตัวเองเพื่อที่จะไปดูแลคนอื่นต่อได้ ดูแลตัวเอง = ดูแลทุกคน"

## เมื่อถึงงานอาสาแล้ว

มองหาโต๊ะลงทะเบียนหรือสังเกตว่าจะต้องไปแจ้งชื่อที่ผู้จัดงานคนไหน

ให้ข้อมูลกับผู้จัดงานอย่างครบถ้วน เพื่อจะได้รู้สถานการณ์และเป็นประโยชน์กับฐานข้อมูลอาสาสมัคร

เลือกทำหน้าที่ที่เหมาะกับตัวเอง โดยประเมินจากกำลัง ทักษะ และเวลาที่เรามี

ถ้าไปในที่ที่ไม่คุ้นเคยต้องคำนึงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นในพื้นที่นั้นด้วย

ถ้าได้ทำงานอาสาที่ไม่ถนัด ลองคิดดูให้ถี่ถ้วนว่าทำได้หรือไม่ ถ้าเลือกที่จะทำแล้ว ก็ขอให้ทำอย่างมั่นใจ อาจเป็นประสบการณ์ใหม่ที่เราไม่เคยรู้มาก่อนก็ได้

## ได้เวลาทำงานอาสา

ทำความเข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการทำงานอาสาให้ชัดเจนและครบถ้วน

ถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัย ถามผู้จัดงานทันที

ถ้าทำไม่ไหวให้ขอความช่วยเหลือ อย่าฝืนเกินกำลัง

ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งและรู้จักดูแลความรู้สึกของเพื่อนๆ อาสาด้วยกัน

# 3 AFTER ทบทวนหลังทำอาสา

"การทบทวนตัวเองนั้นดีต่อใจ
ทำให้เราไม่หลงทาง ไม่ยึดอยู่กับผลลัพธ์สุดท้าย
เพราะความสุขมีอยู่ในระหว่างทางที่เราทำงานอาสา"

## ทบทวนคำถาม ทบทวนตัวเอง

เราได้ทำตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่?

เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

ประทับใจอะไรในงานอาสาที่ได้ไปทำมา?

ถ้ามีครั้งต่อไป เราจะเปลี่ยนแปลงอะไรไหม?

## แบ่งปันสิ่งที่ได้พบให้สังคมรับรู้

บอกเล่าเรื่องราว ความสุข ความประทับใจ และสิ่งที่เราได้เรียนรู้

เขียนบอกถึงผู้จัดงานอาสา จะบอกขอบคุณหรือให้กำลังใจเขาด้วยก็ไม่ว่ากัน

เล่าผ่าน social media ส่งต่อความรู้สึกดีๆ ให้เพื่อนได้ร่วมรับรู้



อุทิศสิ่งดีงามให้ทุกชีวิตและโอกาสที่ทำให้เราได้มาทำเรื่องดีๆ

# จากใจคนอาสา

## เจี๊ยบ-วาทินี เบญพาด
### สมัครมาอาสา เพื่อให้...กลับได้รับ

**จะมีสักกี่คนที่ถามตัวเองในทุกวันว่าวันนี้มีอะไรให้ทำดีได้บ้าง แล้วไม่รอช้าที่จะลุกไปหาคำตอบ เจี๊ยบ-วาทินี เบญพาด คือหนึ่งคนนั้น เธอเริ่มต้นงานอาสาสมัครจากความรู้สึกที่อยากมอบสิ่งอันเป็นประโยชน์ให้สังคม จึงสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของธนาคารจิตอาสาและกลุ่มอื่นๆ ตลอดระยะเวลาเกือบ 7 ปี นอกจากค้นพบว่าความสุขเกิดจากการให้เพียงวิธีง่ายๆ แล้ว เธอยังได้รับพลังในการใช้ชีวิตกลับมาอย่างมหาศาล ทั้งยังได้เรียนรู้ตัวเอง คนรอบข้าง และสังคมไปพร้อมกัน**

**แค่เริ่มต้นก็หลงรัก**

เจี๊ยบเริ่มต้นงานอาสาจากการชักชวนของญาติสนิทที่แนะนำให้รู้จักกับเครือข่ายพุทธิกา โดยงานอาสาผู้ป่วยข้างเตียงคืองานแรกที่ได้เป็นอาสาสมัครเต็มตัว เจี๊ยบเล่าให้ฟังว่า *“เจี๊ยบเริ่มทำงานอาสาครั้งแรกน่าจะประมาณปี 54 คืองานอาสาข้างเตียง โดยมีหน้าที่เข้าไปดูแล หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำร่วมกับผู้ป่วยเด็กที่โรงพยาบาลเด็ก ก็ไปอาทิตย์ละครั้ง 2 ครั้ง ตอนแรกที่ไปทำงาน เราก็ไม่รู้ว่าคืออะไร เข้าใจว่าคงไปให้กำลังใจผู้ป่วย แล้วทำให้เขารู้สึกดีขึ้น แต่พอไปก็ทำให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์การได้รับในการให้จากเรื่องราวของพ่อแม่ของเด็กที่ป่วย ได้รับในมุมที่ว่าทำไมพ่อแม่เขามีความรัก ความห่วงใยลูกได้มากขนาดนั้น แล้วก็ได้เห็นถึงความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาล เป็นประสบการณ์ชีวิตที่เราไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน ไม่เคยได้เห็นในมุมมองมิติชีวิตในสังคมที่มันหลากหลายจากมุมที่เราเคยอยู่”* และในกิจกรรมนี้เองที่ทำให้เจี๊ยบได้พบกับเหตุการณ์ประทับใจที่ยังคงตราตรึงอยู่ในหัวใจจนถึงวันนี้

*“เตียงข้างๆ ของผู้ป่วยเด็กที่เราไปเยี่ยมเป็นประจำ เป็นเด็กอายุสัก 4-5 ขวบ ทุกครั้งที่เหลือบไปเห็นก็สงสัยว่าทำไมน้องเศร้าจังเลย แล้วก็ดูหวาดกลัวอะไรบางอย่าง คือไม่เล่น ไม่อะไรกับใครเลย เราก็คิดว่าจะทำยังไงดีนะที่จะเข้าไปช่วยแล้วทำความรู้จักกับน้องเขา เลยถามพี่พยาบาล ก็รู้ว่าพ่อแม่เป็นชาวเขมรฝากไว้ แต่ไม่มาเยี่ยมเพราะต้องทำงาน เราก็เลยคิดว่าถ้าเราสื่อสารกับเขาได้ เขาน่าจะโอเคนะ ก็เลยมาหาคำง่ายๆ เป็นภาษาเขมรว่าจะคุยทักทายยังไง พอถึงเวลาต้องไปเยี่ยมเคส เราก็ไปทำงานกับน้องเขาด้วย ตอนนั้นน้องกำลังงอแง รู้สึกหวาดกลัวคนรอบตัวที่พูดภาษาอะไรก็ไม่รู้ เราเลยเข้าไปยิ้มๆ ให้ ตอนแรกน้องก็ยังงงๆ พอเราพูดทักทายว่าสวัสดีเป็นภาษาเขมร น้องก็หันมายิ้มให้แบบไม่เคยยิ้มมาก่อน เหมือนฉันได้เจอเพื่อนฉันแล้ว ฉันเจอพี่น้องที่รู้จักฉัน น้องหันมายิ้มหวานเหมือนเราสื่อสารกันได้แล้วพอให้เล่นของเล่นเขาจะตื่นเต้นมาก ก็เป็นความประทับใจ เราก็ดีใจที่ได้ดูแลคนๆ หนึ่ง”* เจี๊ยบเล่าด้วยน้ำเสียงแห่งความสุขและใบหน้าเปื้อนยิ้ม โดยหลังจากพบคุณค่าในงานอาสาสมัครที่ได้ลองทำ เธอจึงสานต่อโดยการค้นหางานอาสาสมัครจาก Google และได้รู้จักกับธนาคารจิตอาสาในเวลาต่อมา

## รับฟังความคิด มอบคุณค่าให้ชีวิต

*“ธนาคารจิตอาสาอำนวยความสะดวกให้เจี๊ยบมาก ทำให้รู้ว่าจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง ระบุชัดเจนทั้งวัน เวลา สถานที่ และรายละเอียดงาน ทำให้เราตัดสินใจได้ว่าจะเลือกทำอะไร”* เมื่อรู้ดังนั้นเจี๊ยบก็ไม่รอช้า เริ่มฝากชั่วโมงกับธนาคารจิตอาสา ทีละน้อยนิดแต่สม่ำเสมอ โดยแต่เดิมที่เคยทำงานด้านไอที จึงเน้นกิจกรรมอาสาที่เกี่ยวข้อง เช่น กิจกรรมสอนผู้สูงอายุใช้คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงเครื่องมือสื่อสารต่างๆ เป็นต้น และอีกกิจกรรมที่เจี๊ยบเอ่ยปากว่าได้เปลี่ยนความคิดให้หันมาเห็นคุณค่าของการสื่อสาร คือ กิจกรรมอาสาเพื่อนรับฟัง เจี๊ยบขยายความว่า

*“อาสาเพื่อนรับฟังเป็นกิจกรรมที่นำคนหลากหลายเพศ อายุและอาชีพมาพูดคุยกัน มาลองหัดฟังกันและกัน การที่เราไปทำงานอาสาเพื่อนรับฟังหลายๆ ครั้งก็จะได้เห็นในส่วนของความนึกคิดของเรา การปรุงแต่งทางจิต เนื่องจากถ้าเราไม่มีสติ มันก็จะเป็นอัตโนมัติที่จะตัดสินคนอื่นได้ง่ายๆ ซึ่งเอาจริงๆ ในสังคมเราไม่ค่อยรับฟังกันเท่าไรหรอก ทำให้ความขัดแย้งเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เราแค่อยากพูดในสิ่งที่เราอยากพูด แล้วก็ตัดสินคนตรงหน้า เราไม่เคยให้เวลากับใครเลยจริงๆ พอไปเห็นตรงนั้นก็ทำให้เรามีสติมากขึ้น เห็นว่าถ้าเราเพียงแค่รับฟังแล้วให้พื้นที่ที่จะอยู่กับคนปัจจุบันจริงๆ มันเป็นอะไรที่วิเศษมากเลยนะ คือจะทำให้เราได้รับรู้เสียงของคนตรงหน้าชัดขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้เข้าใจสิ่งที่อยู่ในตัวเราแล้วมากกว่าตัวเรานั่นคือความคิดที่จะทำงานอยู่ตลอดเวลา บางครั้งเพื่อนหลายๆ คนมีปัญหาก็มาหาเราเยอะมาก เพราะว่าเรารับฟังแล้วทำให้เขารู้สึกว่าแค่มีใครสักคนอยู่กับเขาแค่ตรงนี้ ไม่ต้องทำอะไรเลย แค่รับฟังเขาก็จะไปแก้ปัญหาของเขาได้เอง โดยเฉพาะกับน้องสาวที่ไม่ค่อยเข้าใจกันก็กลายเป็นรักกันมากขึ้น เจี๊ยบเชื่อว่าถ้าเรามีการสื่อสารที่ดีไม่ว่าในระดับความสัมพันธ์ไหนก็ตาม เราจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น”*

## เปลี่ยนความกลัวเป็นความกล้า

ในทุกๆ งานอาสาที่เจี๊ยบเข้าร่วมก็ได้พบกับความท้าทายมากมาย ซึ่งในความท้าทายนั้นได้มองเห็นนิสัยทั้งสองด้านของตัวเอง ได้เข้าใจตัวเองและคนอื่นๆ เกิดการพัฒนาที่ทำให้ได้รับประสบการณ์ชีวิตที่ทำให้หัวใจดวงน้อยขยายกว้างขึ้นเรื่อยๆ

*“เจี๊ยบเชื่อว่างานอาสาคือการเรียนรู้ชีวิตอย่างหนึ่ง คือเราบอกไม่ได้หรอกว่าแต่ละคนจะเรียนรู้อะไร อาจจะเป็นทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีแต่ก็ทำให้เติบโตขึ้นได้เหมือนกัน ที่สำคัญคืออาสาสมัครทุกคนเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยพัฒนาสังคม เช่น ถ้าเราไปสร้างห้องสมุดสร้างสนามเด็กเล่น ก็มีคนที่จะได้ใช้ประโยชน์ ถ้าเราไปช่วยเปิดท้ายขายของเพื่อนำเงินมาช่วยเหลือโรงพยาบาล ก็มีคนอีกมากมายที่จะได้รับประโยชน์ และในทุกๆ กิจกรรมหากอาสาสมัครได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะทำให้ได้พัฒนาตัวเอง และเมื่อไรที่ปัจเจกดี สังคมก็จะดีขึ้นได้แน่นอน”*

*“ตอนนี้ก็มีคนหลายๆ คน โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่อยากทำงานอาสาแต่ยังไม่กล้า เจี๊ยบก็อยากให้ทุกคนลองกระโจนเข้าไปสู่สิ่งที่กลัวนั้น ให้ลองคิดถึงสิ่งที่เราจะได้จากการทำงานอาสา อาจจะเป็นความรู้สึกดีๆ หรืออะไรก็แล้วแต่ แล้วลองลงมือทำดู หรือให้มองอีกมิติว่าถือเป็นโอกาสที่ดีในการคิดว่าเราแจ่มพอหรือเปล่าที่จะทลายความกลัวเพื่อออกไปสู้ให้สังคมดีขึ้น”*

สำหรับเจี๊ยบมองว่าบนโลกใบนี้ไม่ได้มีเวลาเยอะ นับแต่นี้เธอจึงตั้งใจเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมที่มีความพร้อมทั้งกายและใจ เพราะยืนยันถึงความสุขที่ได้ลงมือทำและมองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น ในทุกๆ วันที่ตื่นขึ้นมาเธอจึงคอยเฝ้าถามตัวเองว่า

**“วันนี้มีอะไรให้ทำดีได้บ้าง”**

# บทที่ 3

## คนจัดงานอาสา
## แค่มีใจ ตั้งใจ
## ก็จัดได้...โดนใจ

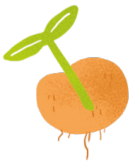
“ทุกกิจกรรมและกระบวนการที่ออกแบบ
รวมถึงบรรยากาศและวัฒนธรรมขององค์กร
ล้วนส่งผลให้อาสาคนหนึ่งค้นพบตัวเอง
และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้”

**จากจิตอาสา..สู่คนจัดงานอาสา**

ผู้จัดงานอาสาหรือ “กระบวนกรจิตอาสา” คือ ผู้ที่จัดพื้นที่หรือสร้างประสบการณ์ให้อาสาได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม เรียนรู้จากงานที่ทำ จากเพื่อนๆ อาสา แล้วยังรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย ซึ่งสิ่งนี้เองที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของอาสา ดังนั้น ผู้จัดงานอาสาจึงเป็นบทบาทที่สำคัญมาก

# เรียนรู้ที่จะสร้างประสบการณ์ที่ดี

การจะเป็นกระบวนกรจิตอาสาหรือผู้จัดงานอาสานั้น ไม่ใช่แค่จัดงานอาสาให้เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่ต้องบ่มเพาะคุณสมบัติของการเป็นผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง ดังนี้



เชื่อว่าทุกคนมีเมล็ดพันธุ์ความดีอยู่ภายในที่พร้อมเติบโตเมื่อถึงเวลาและพบโอกาสที่เหมาะสม

เป็นผู้ที่ “ฟังเป็น” รับฟังได้อย่างเต็มใจและไม่ด่วนตัดสิน การ “ฟังเป็น” จะช่วยผู้จัดงานให้เข้าใจความต้องการของอาสาสมัครและคนในพื้นที่ที่เข้าไปช่วยเหลือและดูแลให้เป็นประสบการณ์ที่ทุกคนจะได้ดูแลกันจริงๆ

เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง (Reflection) ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง เช่น ความรู้สึก ความคิด และแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการลงมือทำ อาจชวนตั้งคำถามให้คิด จัดช่วงเวลาให้พูดคุยแบ่งปันกัน จะใช้วิธีเขียนหรือวาดภาพก็ยังได้

# เทคนิคจัดงานอาสาให้โดนใจ

การจัดงานอาสาให้เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายกับทุกๆ คน กระบวนกรจิตอาสาจะต้องใส่ใจกับหัวใจสำคัญดังต่อไปนี้

## 1 การสื่อสาร (Communication)

**ถ้ากระบวนกรจิตอาสาและอาสาสมัคร พูดคุยสื่อสารเข้าใจกัน งานอาสาก็จะราบรื่นไปด้วย**

กระบวนกรจิตอาสา ⟷ จิตอาสา

- ให้เวลารับฟังซึ่งกันและกัน
- เข้าใจและดูแลกัน
- ทำงานร่วมกันได้ดี มีความสุข
- เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า เราทุกคนมาทำงานอาสาร่วมกัน เป้าหมายไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ผลสำเร็จปลายทาง ระหว่างทางที่กำลังเดินไปช่วนให้อาสาสมัครมองเห็นความสุขเล็กๆ ได้จากการลองทำสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน จากการรู้จักเพื่อนใหม่ หรือแม้กระทั่งเรียนรู้จากความผิดพลาด ทำให้เต็มที่และวางใจกับผล เราทุกคนก็จะทำงานอาสาด้วยความเบิกบาน

**ให้ข้อมูลการเตรียมตัว** เช่น เสื้อผ้า การเดินทาง ที่พัก อาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ

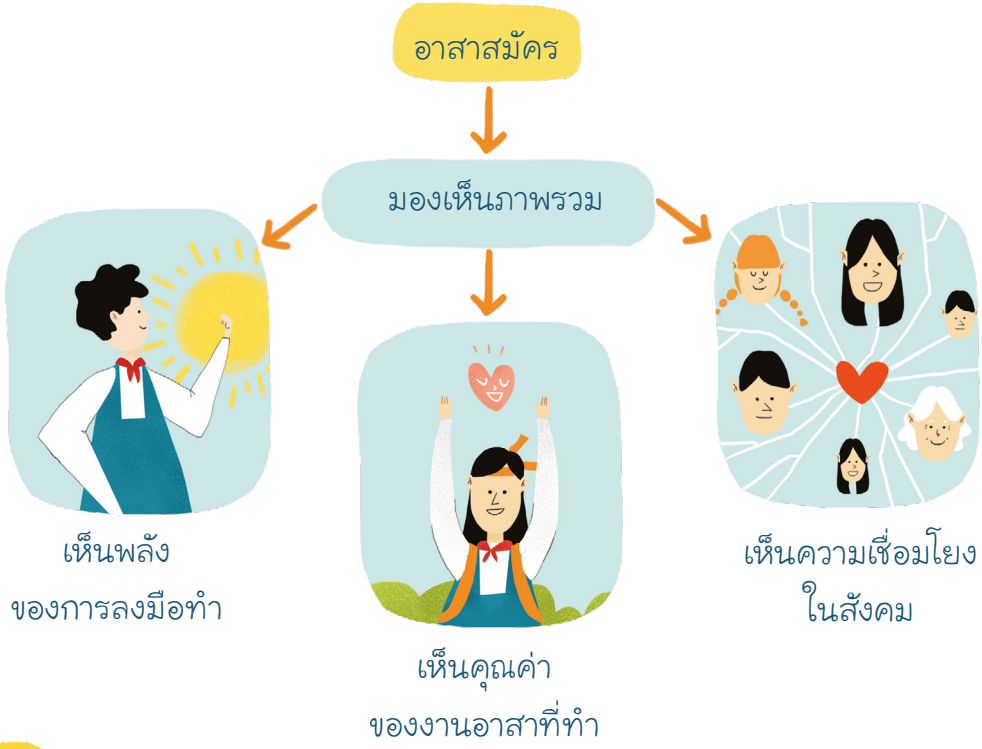
**เงื่อนไขและคุณสมบัติ** ถ้างานอาสาใดต้องการทักษะเฉพาะด้าน ต้องบอกเงื่อนไขให้อาสารู้ หรือถ้าเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ใหม่ สามารถนัดอาสาสมัครเข้ามาปฐมนิเทศก่อนทำงานก็ได้

**รักษาเวลา** เราสามารถบอกวิธีการเดินทางและส่งแผนที่ให้อาสาสมัครล่วงหน้า เพื่ออาสาสมัครจะได้วางแผนการเดินทางและมาได้ตรงเวลา

**วิธีการสมัคร** ควรระบุขั้นตอนการสมัครให้ชัดเจน เช่น กำหนดการเปิดรับและปิดรับ สมัครผ่านช่องทางไหน ต้องปฐมนิเทศก่อนหรือไม่ เป็นต้น ถ้ามีระบบจัดการที่ดี ผู้จัดงานก็สะดวก อาสาสมัครก็มาด้วยความพร้อม

## 2 มองเห็นภาพรวม

**เปิดโอกาสให้อาสาสมัครเข้าใจและเห็นภาพรวม ได้เห็นว่างานอาสาที่เขาทำนั้นมีความสำคัญอย่างไรกับสังคม ช่วยเหลือใครบ้าง เกี่ยวข้องกับใครบ้าง สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างไร การเห็นความเชื่อมโยงว่าทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์กัน จะช่วยให้อาสาสมัครได้เห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างไร และสิ่งที่เขาทำนั้นมีคุณค่าอย่างไร**




เราช่วยให้อาสาสมัครได้เห็นภาพรวมมากขึ้นได้ ด้วยการจัดช่วงเวลาปฐมนิเทศ (Orientation) ก่อนที่จะทำงานอาสาได้เล่าถึงที่มาที่ไปของงานอาสา เรื่องราวในพื้นที่ที่จะช่วยให้อาสาเข้าใจสถานการณ์ปัญหามากขึ้น ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการบรรยายและใช้สื่อเป็นตัวช่วย ชวนคนในพื้นที่มาแลกเปลี่ยน นำข่าวสารที่เกี่ยวข้องมาเล่าให้ฟัง เป็นต้น

# 3 ขัดเกลาจิตอาสา

## ก่อนและระหว่างการทำงานของจิตอาสา

- ชวนให้เห็นความเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ รอบข้าง เข้าใจชีวิตผู้อื่น สังคม และโลกมากขึ้น

- ชวนให้ทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำผู้รับใช้ (Servant Leadership) คือ นำด้วยการสนับสนุนให้ผู้อื่นได้เติบโตและเรียนรู้ผ่านการทำงานร่วมกัน

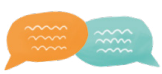
- ชวนให้รับฟังเสียงภายในตนเอง ช่วยให้จิตอาสาเรียนรู้ขัดเกลาตนเอง จากการทำงานอาสามากยิ่งขึ้น

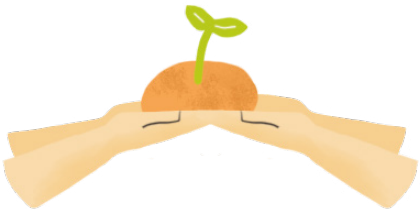
- ชวนให้นึกถึงความตั้งใจแรกเริ่มที่ทำให้มาทำงานนี้ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและหล่อเลี้ยงจิตใจในการทำงาน

- ชวนให้ดูแลสมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ และความรู้ในการทำงานอย่างมีสติ ทำให้ทำงานเต็มที่และมีสุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น

## หลังการทำงานอาสา

- ชวนให้อาสาสมัครได้บอกสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ ทั้งแบบเดี่ยวและกลุ่ม เช่น พูดคุย เขียน วาดภาพ เป็นต้น





- ชวนให้แบ่งปันประสบการณ์ที่ประทับใจ บอกต่อกับคนอื่นๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ส่งต่อเมล็ดพันธุ์จิตอาสา

## 4 หล่อเลี้ยงความเป็นจิตอาสา

**การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งย่อมอาศัยเวลา ในการบ่มเพาะความเป็นจิตอาสาให้ค่อยๆ งอกงามเติบโตขึ้น โดยสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้**

จัดงานอาสาแบบต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้อาสาเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ เกิดขึ้น โดยเฉพาะงานอาสาที่ต้องใส่ใจในการดูแล เช่น งานอาสากับเด็กๆ งานอาสาดูแลผู้ป่วย เป็นต้น

เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยน ทำได้ทั้งรูปแบบ online หรือนัดหมายพบกัน ให้อาสาสมัครได้พูดคุย แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจ และเปิดรับเพื่อนใหม่ๆ ที่สนใจมาแลกเปลี่ยนงานอาสามากขึ้น

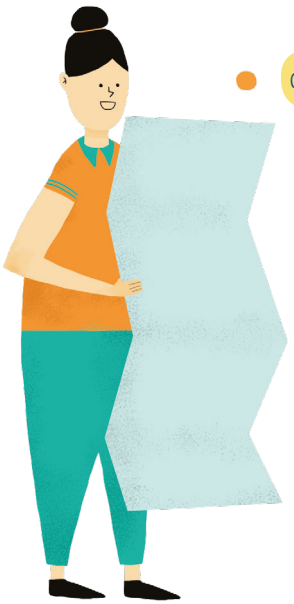
ขอบคุณและชื่นชมคำพูดสั้นๆ แต่เปี่ยมด้วยความจริงใจ สามารถเป็นกำลังใจในการทำสิ่งดีๆ ต่อไปในสังคม

# แนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ในงานอาสา

เราสามารถยกระดับงานอาสาให้เป็นกระบวนการเรียนรู้ได้สำหรับทุกคน ด้วยการเตรียมตัว เตรียมใจและวางแผนในการจัดงานอาสา

## 3 ขั้นตอนในการจัดงานอาสา ได้แก่

## 1 ช่วงเตรียมงาน



- ตั้งเป้าหมายของงานอาสา
  - กำหนดทิศทางในใจว่าเรากำลังจะทำอะไร
  - ตั้งใจให้อาสาสมัครได้เรียนรู้อะไร
  - อยากเห็นภาพงานอาสาของเราเป็นอย่างไร
  - ศึกษาข้อมูลและที่มาที่ไปที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่กำลังจะทำ

ประเมินสถานการณ์

- สำรวจความพร้อมของเรา ต้องการสิ่งใดหรือการสนับสนุนเพิ่มเติมหรือไม่
- วางแผนช่วงวันเวลาที่จะจัดงานอาสา จัดหาสถานที่ที่เหมาะสม
- วางแผนว่าจะรับอาสาสมัครจำนวนกี่คน อาสาสมัครต้องมีคุณสมบัติอย่างไร
- วางแผนกระบวนการรับสมัครให้ชัดเจนในการดำเนินงาน

ระดมอาสา การประชาสัมพันธ์เปิดรับอาสา

ควรมีรายละเอียดที่ชัดเจน ดังนี้

- ที่มาที่ไปของงานอาสา งานอาสานี้เกี่ยวข้องกับใครและสำคัญอย่างไร
- หน้าที่ของอาสาสมัครมีอะไรบ้าง อาสาสมัครต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้าง จำเป็นต้องมีทักษะเฉพาะหรือมีประสบการณ์มาก่อนหรือเปล่า
- อาสาสมัครต้องเตรียมกายเตรียมใจอย่างไร
- ให้แผนที่และบอกวิธีเดินทางให้อาสาสมัครเข้าใจ
- หากมีข้อสงสัยจะติดต่อที่ใคร

## 2 ระหว่างจัดงานอาสา

- มอบรอยยิ้มและความเบิกบาน
  - ทักทายอย่างเป็นมิตร
  - แนะนำตัวกันและกัน
  - แนะนำงานอาสาและบทบาทของอาสาสมัคร

- สังเกต สังเกต สังเกต
  - สังเกตความเป็นไป ภาพรวมในงานอาสา
  - สังเกตอาสาสมัครว่าใจพร้อม กายพร้อมอยู่หรือไม่
  - สังเกตทีมผู้จัดงานกันเองว่ามีใครต้องการการสนับสนุนหรือไม่

- ดูแลความสัมพันธ์
  - ใส่ใจความรู้สึก เอาใจเขามาใส่ใจเรา
  - มีสติและใช้สติในงานอาสาของเรา
  - มองเห็นความตั้งใจดีในทุกๆ คน

## 3 หลังจัดงานอาสา

### แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ชวนให้อาสาสมัครแลกเปลี่ยนสิ่งที่ประทับใจ
- เปิดใจรับคำแนะนำจากกันและกัน

### หล่อเลี้ยงความเป็นจิตอาสา

- บอกขอบคุณกันและกัน
- ชวนมาร่วมงานอาสาครั้งต่อไป
- เชื่อมโยงกับเพื่อนๆ อาสาสมัครในกลุ่มอื่นๆ
- เก็บข้อมูลอาสาสมัครเพื่อเป็นฐานข้อมูลในโอกาสต่อๆ ไป

## ทำใบสมัครร่วมงานอาสา

การทำใบสมัครลงทะเบียนอาสาคืออีกหนึ่งส่วนที่สำคัญ เพราะนอกจากจะเก็บข้อมูลของอาสาสมัครแล้ว ยังทำให้รู้ถึงความสนใจและทักษะของอาสาสมัคร ทำให้สามารถแบ่งหน้าที่ให้เหมาะสมกับอาสาสมัครแต่ละคนด้วย

แนวทางการออกแบบ “ใบรับสมัครร่วมงานอาสา”

1 ประวัติและข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น เพศ อายุ ที่อยู่ที่ติดต่อส่งข้อมูลได้ เบอร์โทรศัพท์ อีเมล รวมถึง Facebook Twitter ที่สำคัญคือชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคนใกล้ชิดที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง

2 ความพร้อมทั้งกายและใจ ได้แก่ โรคประจำตัว ข้อจำกัดทางด้านสุขภาพและอาหาร รวมถึงสถานที่ทำงานและลักษณะงานที่ทำ หรือสาขาที่เรียนอยู่ รวมถึงขอข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจของอาสาสมัครว่าเขาสนใจช่วยงานแบบใด และอีกทั้งวันเวลาที่สะดวก เพื่อที่คนจัดงานอาสาได้จัดสรรงานที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่อาสาสมัครทำได้อย่างเต็มที่

3 ทักษะ ประสบการณ์ และความสามารถ ได้แก่ ความสามารถเฉพาะตัวหรือทักษะประสบการณ์ที่สั่งสมมาจนเชี่ยวชาญ เช่น แปลภาษา, เขียน-พูดภาษาอังกฤษ, การบริหารจัดการ, การประสานงาน, การนำกิจกรรม, การรวบรวมและจัดระบบข้อมูล, พิมพ์งาน, ทำ Website, กราฟิกดีไซน์, VDO, บัญชี, นักแสดง, พิธีกร, พรีเซนเตอร์, ช่วยออกแรงแบกหาม เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรจะมีพื้นที่เปิดให้อาสาสมัครบอกได้ว่าเขาสนใจอยากจะทำงานในส่วนไหน และเราสามารถถามถึงประสบการณ์กับการทำงานอาสาและงานอบรมที่เกี่ยวกับจิตอาสาก็ได้เช่นกัน เพื่อช่วยให้อาสาสมัครได้มีประสบการณ์ที่ดีและได้ทำงานที่เหมาะสมตรงใจกับเขาจริงๆ

# ไม่ยาก...ถ้าอยากจัดงานอาสาให้ดี

ในการจัดงานอาสานั้นแน่นอนว่าผู้จัดงานอาสามีความสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนให้ประสบการณ์การทำงานอาสาแก่อาสาสมัคร นั่นคือ

**งานนอก** **งานใน**

**ช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์** **เติมเต็มการเรียนรู้และเติบโตภายในตนเอง**

ถ้าอยากจัดงานอาสาให้ดีและเกิดการเรียนรู้
มีหลักสำคัญ 2 ส่วนสำหรับผู้จัดงานอาสา ได้แก่

1. **บันได 5 ขั้นสู่ความสำเร็จ**
2. **เก็บเกี่ยว & เกาะเกี่ยว**

# 1 บันได 5 ขั้นสู่ความสำเร็จ

## บันไดขั้นที่ 1 สร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safety)

ทำให้อาสาสมัครเห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่นี้
เห็นคุณค่าของตัวเขาในงานอาสา

**ต้อนรับ เปิดกว้าง ยอมรับ**

- อาสาสมัครรู้สึกวางใจ สบายใจ
- อาสาสมัครเห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของงานอาสานี้ที่จะอยู่ด้วยกัน

**รับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)**

- ฟังอาสาสมัครด้วยใจ รับรู้คำพูด ความรู้สึก สีหน้า และท่าทาง
- ฟังให้ได้ยินความรู้สึกและต้องการที่อยู่ภายในของผู้พูด
- ไม่ด่วนตัดสิน เปิดพื้นที่หัวใจให้ได้ยินกัน

## บันไดขั้นที่ 2 สร้างพื้นที่ไว้วางใจ (Trust)

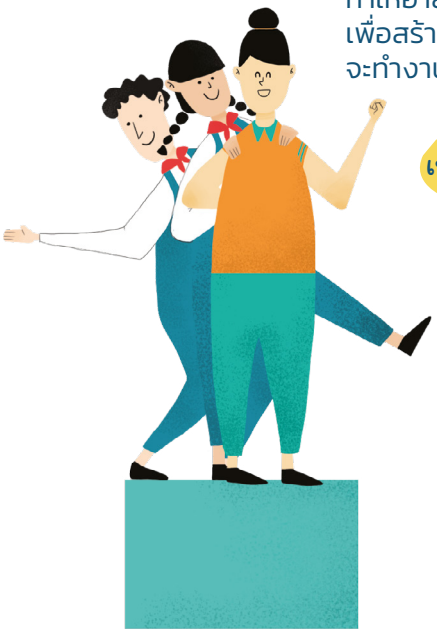
ทำให้อาสาสมัครรู้ว่า ทีมงานที่จะร่วมงานด้วยเป็นใครบ้าง “Who are you?” รู้จักผู้จัดงานอาสา องค์กรผู้จัดงานอาสา และเพื่อนคนอื่นๆ มากขึ้น

**แนะนำผู้จัดให้อาสาสมัครรู้จักมากขึ้น**

- รู้จักกันว่าเป็นใครมาจากไหน
- รู้จักกลุ่มหรือองค์กรอาสาที่จัดกิจกรรมว่ามีที่มา ความฝัน และความเชื่ออะไร
- รู้จักผู้จัดงานอาสา ช่วยสนับสนุน ทำกิจกรรม และการเรียนรู้มากขึ้น

## บันไดขั้นที่ 3 สร้างความสนิทสนมคุ้นเคย (Intimacy)

ทำให้อาสาสมัครรู้ว่า “เราทุกคนคือใคร” (“Who are we?”) เพื่อสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน สนิทสนมคุ้นเคย พร้อมที่จะทำงานอาสาไปด้วยกัน



**เทคนิคสร้างความคุ้นเคย**

- ใช้กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย ให้ได้พูดคุยสื่อสารระหว่างกันอย่างทั่วถึง
- รับฟังกันเสมอ
- ทำความเข้าใจแบบใกล้ชิด
- ให้เวลาคุณภาพได้เรียนรู้

## บันไดขั้นที่ 4 เห็นภารกิจ (Goal)

ทำให้อาสาสมัครรู้ว่า เขามาทำอะไร (What's the task?) เห็นความสำคัญของงานที่ทำร่วมกันทุกคน เพราะหากไม่ทราบจะทำให้หมดพลังได้ง่ายเมื่อเจออุปสรรค

ตัวอย่างเช่น แพ็คกระสอบทราย หากไม่มีการให้ข้อมูลอาสาสมัครอาจรีบทำรีบกลับ แต่ถ้าหากบอกรายละเอียดว่า ทำแล้วช่วยไปกั้นมวลน้ำไม่ให้ท่วมถนนพระรามที่ 2 โดยมีเวลาอีกเพียง 24 ชั่วโมง และต้องแพ็คให้ได้อีก 3,000 กระสอบ และถนนนี้เป็นเส้นทางบกเส้นสุดท้าย ทำให้อาสาสมัครมีส่วนร่วมมากขึ้นและช่วยหาทางออกได้ด้วย เช่น เรียกเพื่อนมาช่วยเพิ่ม เป็นต้น

**ผู้จัดงานอาสาฝึกดูแลความคาดหวังและมุ่งผลสำเร็จของภารกิจ**

- สร้างสมดุลของงานและชื่นชมความสำเร็จเล็กๆ รายทาง
- สร้างสมดุลของความทุ่มเท จริงจัง ผ่อนคลาย พักผ่อน และความปลอดภัย

## บันไดขั้นที่ 5 เล่าเรื่องสร้างแรงบันดาลใจ (Vision)

ทำให้อาสาสมัครรู้ว่า "เรากำลังมุ่งหน้าไปทางไหน?" (Where are we going?) งานที่ทำสร้างการเปลี่ยนแปลงอะไรต่อสังคม ช่วยเพิ่มพลังและความมุ่งมั่นร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมที่ยิ่งใหญ่

**ผู้จัดงานอาสากับวิธีสร้างจิตสำนึกทางสังคม**

- อธิบายภาพฝันของงาน
- ใช้กิจกรรม เครื่องมือ หรือกระบวนการมาช่วยให้อาสาสมัครเข้าใจมากขึ้น
- ให้เวลาสนทนาแลกเปลี่ยนรับฟัง

# 2 เก็บเกี่ยว & เกาะเกี่ยว

หลักการสำคัญที่ผู้จัดงานอาสาหรือกระบวนกรควรทำไปพร้อมกับหลักบันได 5 ขั้น สู่ความสำเร็จ นั่นคือ การเก็บเกี่ยวด้วยการสะท้อนทบทวนและเกาะเกี่ยวด้วยการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร

## เก็บเกี่ยว : สะท้อนทบทวน

จัดเวลาระหว่างพักหรือหลังกิจกรรมให้อาสาสมัครกลับมาสะท้อนใคร่ครวญสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ผ่านการเขียน แลกเปลี่ยนพูดคุย เพื่อเติมเต็มการเรียนรู้

รับฟังการสะท้อนทบทวนการเรียนรู้ของอาสาสมัคร ทั้งภายในจิตใจหรือความรู้ภาคปฏิบัติเกี่ยวกับการทำงาน ช่วยให้ผู้จัดงานอาสาได้แง่มุมเพื่อพัฒนางานได้

ถ้าสถานการณ์เร่งด่วนหรือเวลาจำกัด ผู้จัดงานอาสาอาจจัดพื้นที่ online เช่น Facebook group ให้อาสาสมัครมาสะท้อนตนเองหรือแบ่งปันเรื่องราวให้ผู้อื่นเรียนรู้ไปพร้อมกัน

## เกาะเกี่ยว : สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร

สร้างพื้นที่เครือข่ายที่เป็นพื้นที่จริงในการนัดพบกันหรือพื้นที่เสมือนจริง เช่น สังคม online อย่าง Facebook, Line ฯลฯ

หัวใจสำคัญของการสร้างเครือข่ายไม่ใช่จำนวนหรือช่องทางการติดต่อ แต่คือ

- สร้างความเข้าใจระหว่างสมาชิกเพื่อทำในสิ่งที่ใฝ่ฝันร่วมกัน
- ผู้ประสานงานอาสาสามารถสนับสนุนให้เครือข่ายมีกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ อาจเป็นภารกิจทำงานหรือร่วมวงสนทนา

เพียงผู้จัดงานอาสาใช้หลักบันได 5 ขั้นสู่ความสำเร็จและเก็บเกี่ยวเกาะเกี่ยว ก็จะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่งานอาสาที่พาให้มีประสบการณ์ที่ดี พบความสุขจากการลงมือทำของทุกคน

# จากใจคนจัดงานอาสา

## ตุ่ม-อภิรดี วานิชกร
### สี่ห้องหัวใจมอบให้งานอาสา

**ด้วยหัวใจที่ตั้งใจจะทำงานเพื่อสังคม พี่ตุ่ม-อภิรดี วานิชกร จึงเลือกเส้นทางชีวิตที่ได้เชื่อมโยงกับงานอาสาตั้งแต่เริ่มทำงานหลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัย ปัจจุบันเธอเป็นผู้จัดการฝ่ายสื่อสารและแบ่งปันเพื่อเด็กพิการของ "มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ" ซึ่งปีนี้เป็นปีที่ 15 ของงานที่เธอมอบทั้งหัวใจให้อย่างเต็มที่เสมอมา**

### 'ผู้ให้' คือเป้าหมายชีวิต

*"เรามีความฝัน ฝันว่าอยากที่จะเอาความชอบของตัวเองไปช่วยเด็กบนดอย"* พี่ตุ่มเล่าถึงแรงบันดาลใจของการทำงานอาสา ย้อนไป 15 ปีที่แล้ว เธอเคยทำงานในบริษัทเอกชนที่ทำงานร่วมกับชาวบ้านและชุมชน ก่อนจะลาออกมาเดินตามความฝัน และได้พบกับมูลนิธิแห่งหนึ่ง แม้จะอยากทำงานที่นั่น แต่ก็ต้องกลับมาดูแลครอบครัว แต่ความตั้งใจที่จะทำงานอาสาที่เธอรักยังคงมีอยู่ เธอจึงมาทำงานที่มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

พี่ตุ่มเล่าว่า *"ตอนนั้นจังหวะชีวิตไม่เอื้ออำนวยเลย ยังไม่ได้ไปเป็นครูอาสา บังเอิญมีพี่แนะนำมูลนิธิเพื่อ-เด็กพิการ เราเลยได้มาทำตรงนี้ ตอนนั้นไม่เคยทำงานกับกลุ่มเด็กพิการมาก่อน ในช่วงแรกก็ดูแลงานบริจาค รับโทรศัพท์ ทำงานเอกสาร จนต่อมาได้ร่วมงานกับน้องๆ อาสาสมัครจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตอนนั้นเองที่อยากนำงานอาสาเข้ามาในมูลนิธิฯ แต่ผู้ใหญ่มองว่าคงไม่ไหว เพราะไม่มีคนดูแลมากขนาดนั้น งานอาสาที่มูลนิธิฯ ต้องใช้คนเยอะ ด้วยความโชคดีมีน้องช่วยประสานงาน ทำให้เริ่มมีงานอาสาในมูลนิธิฯ และมีอาสาสมัครมาช่วยอย่างต่อเนื่อง"*

ช่วงแรกของการจัดงานอาสาในมูลนิธิฯ ไปได้อย่างราบรื่น แต่พี่ตุ่มก็พบความท้าทายที่ทำให้ต้องเปิดรับอาสาสมัครตามช่องทางต่างๆ และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ได้เป็นคนจัดงานอาสาเต็มตัว

*"งานอาสาในมูลนิธิฯ ส่วนใหญ่ระยะสั้น เช่น งานดูแลเด็กพิการ งานออกบูธ งานปลูกต้นไม้ งานขัดเหรียญ ฯลฯ โดยมีอาสาสมัครหมุนเวียนเข้ามาเรื่อยๆ ตอนที่ต้องรับสมัครอาสาเอง ได้เจอคนที่ตั้งใจจริงๆ ทำให้เห็นว่าคนดีที่อยากช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนยังมีอีกเยอะ ตรงนี้แหละที่เป็นแรงทำให้เราอยากทำงานตรงนี้ต่อ"* พี่ตุ่มยิ้ม

*ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้ล่าม ถ้าเป็นช่วงแรกๆ ต้องเสียเงินค่าล่ามในหลักพัน การมีอาสาล่ามที่มาจากมหกรรมดนตรีฯ ช่วยมูลนิธิฯ ได้มาก*

*ส่วนล่ามอาสาก็จะมีงงว่าการที่แปลภาษาญี่ปุ่น จะช่วยเด็กได้ขนาดนั้นเลยเหรอ โดยงานที่ทำคือ แปลภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาไทยจากวิทยากรชาวญี่ปุ่นให้ผู้ปกครองของเด็กพิการฟัง ล่ามจึงเปรียบเหมือนครูคนหนึ่ง เพราะถ้าล่ามแปลผิด ผู้ปกครองก็ฝึกผิด ซึ่งต้องอยู่ด้วยกันตลอดทุกกิจกรรมในค่าย ดังนั้นหลังจบค่ายเขาก็ภูมิใจที่มีส่วนช่วยให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้น สุดท้ายล่ามก็รู้สึกได้อะไรมากกว่าการที่เขามาเป็นอาสาสมัครให้เรา”*

## การรับยิ่งใหญ่กว่าการให้

ระหว่างการทำงานที่มูลนิธิฯ พี่ตุ่มได้ไปดูงานที่มูลนิธิพุทธฉือจี้ ประเทศไต้หวัน ตั้งแต่นั้นเองที่พี่ตุ่มได้รับแนวคิดเรื่องการจัดการอาสาสมัคร การศึกษาที่ปลูกฝังตั้งแต่เด็ก การรักษาพยาบาล รวมไปถึงการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ครั้งหนึ่งเธอได้รับมอบหมายให้หาอาสาสมัครครั้งใหญ่และท้าทายความสามารถ

*“มีอยู่ปีหนึ่ง ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ “งานมหกรรมดนตรี คนพิการแห่งเอเชีย-แปซิฟิก” (Asia-Pacific Wataboshi Music Festival) หรือ “วาตาโบชิ” ต้องส่งคนพิการจาก 20 ประเทศมาร่วมงานนี้ แล้วเราต้องหาอาสาสมัครทั้ง 20 ประเทศ เพื่อดูแลแขก 10 วัน ต้องหาอาสาสมัครฝ่ายเวที อาหาร สถานที่ เป็นร้อยๆ คน เราต้องประสานงาน ติดต่อ กระจายข่าว นี่คืองานอาสาใหญ่ที่ไม่คิดว่าจะรอด แต่ก็ทำได้ แล้วได้อาสาต่อเนื่องมาจากงานนั้น โดยเฉพาะอาสาล่ามที่ช่วยเราได้มาก*

*“หลังจากงานนั้นอาสาล่ามก็มาช่วยงานที่มูลนิธิฯ ต่อ คือทางมูลนิธิฯ มีโครงการอบรมการฝึกการเคลื่อนไหวแบบญี่ปุ่น (โดสะโฮ) เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการด้วยตนเอง ก็จะมีการจัดค่าย 2 ครั้งใน 1 ปี ทำมา 20 กว่าปีแล้ว*

## อาสาสมัครเป็นได้ทุกที่

เมื่อพูดถึงงานอาสาแล้ว หลายคนอาจนึกถึงค่ายอาสาเป็นหลักเช่น พี่ตุ่มชวนเราให้เปลี่ยนมุมมองว่า *“คำว่าอาสาสมัครหรือจิตอาสาเกิดจากตัวเราที่ลงมือทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความตั้งใจ ไม่เดือดร้อนทั้งตัวเองและผู้อื่น สามารถเป็นได้ทุกที่ ทั้งบ้าน โรงเรียนหรือข้างถนน เช่น ช่วยแม่ล้างจาน ช่วยครูถือหนังสือ ช่วยเก็บขยะหนึ่งชิ้นที่พื้น แค่นี้ก็เป็นอาสาสมัครแล้ว และการมีจิตสาธารณะจะจุดประกายให้คนสนใจที่จะไปช่วยเหลือคนอื่นๆ ในสังคมต่อไป ส่วนอาสาสมัครเองเมื่อช่วยเหลือคนอื่น เขาก็จะพบความสุขด้วย ส่วนตัวเราที่ได้ทำงานอาสามาตลอด บางครั้งก็เหนื่อย แต่พอได้เห็นรอยยิ้มของเด็กๆ เราก็หายเหนื่อยไปเลย ซึ่งถ้าเราไม่ได้มาทำอะไรแบบนี้ เราคงไม่ได้เจอกับสิ่งมีค่าที่เงินก็ไม่สามารถซื้อได้”*

ในปีที่ 16 ของการทำงาน พี่ตุ่มเริ่มจะกระจายงานอาสาให้กับน้องๆ รับผิดชอบมากขึ้น เพื่อให้รุ่นน้องเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง ส่วนพี่ตุ่มก็วางแผนว่าหากจังหวะชีวิตแห่งความเปลี่ยนแปลงมาทักทาย ฝันในใจของเธอจะถูกปลุกให้ตื่นอีกครั้ง พี่ตุ่มกล่าวทิ้งท้ายอย่างมีความสุขว่า

*“วันข้างหน้าหากมีโอกาสก็ยังอยากที่จะไปเป็นครูบนดอย อยากสอนเด็กๆ เกี่ยวกับงานศิลปะ งานประดิษฐ์หรือแม้แต่ความรู้เล็กๆ เรื่องการปลูกผัก เรารู้สึกว่าถ้าเราไปสอนสิ่งเหล่านี้ก็เหมือนสร้างอาชีพให้เด็ก ซึ่งในเรื่องทฤษฎีเด็กๆ ก็ยังต้องเรียนหนังสือ แต่สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ดูแลจิตใจในเรื่องของอารมณ์และสังคม ทำให้เด็กๆ เติบโตอย่างมีคุณภาพ”*

ร่วมเป็นอาสาสมัครกับมูลนิธิเพื่อเด็กพิการได้ที่
546 ซอยลาดพร้าว 47 ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 02-539-2916, 02-539-9958 โทรสาร 02-539-9706
email: fcdthailand@yahoo.com

# บทที่ 4

## รู้จัก
## ธนาคารจิตอาสา

## ระบบฝากเวลาแนะนำงานอาสา

ธนาคารจิตอาสาให้บริการแนะนำงานอาสาที่ตรงกับทักษะและความสนใจ อาสาสมัครสามารถเปิดบัญชี "ฝากเวลา" ที่ JitArsaBank.com ในระบบมีงานเปิดรับอาสาสมัครรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมวันเดียว หรือค่ายอาสา ไปจนถึงงานอาสาต่อเนื่อง โดยองค์กรภาคสังคม มูลนิธิ หรือกลุ่มอาสาอิสระ ที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นองค์กรที่ทำประโยชน์เพื่อสังคมและเห็นคุณค่าของงานอาสาที่แท้จริง

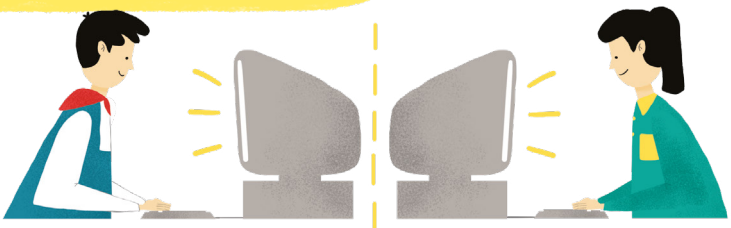
## สมาชิกในระบบธนาคารจิตอาสา

### มี 2 ประเภท คือ

**อาสาสมัคร** : เป็นสมาชิกบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา คนทำงาน ผู้สูงอายุ ครอบครัว ที่สนใจสมัครร่วมงานอาสา

**องค์กรอาสา** : เป็นสมาชิกในนามองค์กรภาคสังคม มูลนิธิ กลุ่มอาสาอิสระ ที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นองค์กรที่จัดกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ และใส่ใจกับประสบการณ์อาสา และต้องการเปิดงานรับอาสามาทำกิจกรรม

## ระบบฝากเวลาทำงานอย่างไร



ในระบบธนาคารจิตอาสา จะเป็นการติดต่อกันระหว่างสมาชิก “อาสาสมัคร” และ “องค์กรอาสา” โดยองค์กรเป็นฝ่ายมาเปิดงานหลากหลาย จากนั้นอาสาสมัครจะเข้ามาเลือกงานอาสาที่เขาสนใจและสมัครได้ทันที เมื่อมีอาสาสมัครคลิกสมัครแล้ว องค์กรอาสาจะได้รับการแจ้งเตือนและสามารถเข้ามาเช็คข้อมูลอาสาเพื่อเลือกตอบรับเป็นรายคนผ่านระบบได้

หลังจากจบงาน องค์กรอาสาจะเข้ามายืนยันการใช้เวลาของอาสาสมัคร จากนั้นอาสาสมัครจะได้รับบันทึกชั่วโมงอาสาที่ตนเองทำ รวมถึงองค์กรอาสาก็จะได้บันทึกชั่วโมงขององค์กรด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ที่เล่ามานี้เป็นภาพรวมทั่วไป ยังมีรายละเอียดอื่นๆ ให้เล่นอีกมากมาย เช่น อาสาสมัครยกเลิกงานอาสาได้ องค์กรอาสาส่งข้อความถึงอาสาได้ อาสาสมัครฝากเวลาเพิ่มได้ องค์กรอาสาสามารถปฏิเสธอาสาได้เช่นกัน จะมีรายละเอียดอะไรอีกบ้าง ชวนให้พวกเราลองเข้าไปใช้งานกันเลย

# ถ้าคุณเป็น “อาสาสมัคร” ที่สนใจเข้าร่วมงานอาสา

## ขั้นตอนการสมัครสมาชิกเป็น “อาสาสมัคร”

ไปที่เว็บไซต์ www.JitArsaBank.com
และสมัครสมาชิกประเภท “อาสา” ได้ที่หน้าแรก

กรอก ชื่อ อีเมล และ รหัสผ่าน แล้วคลิก “สมัครสมาชิก”

ยืนยันการสมัครในอีเมลที่ระบบส่งเข้าไปเพื่อตรวจสอบข้อมูล

กรอก profile และ upload รูปของเรา, เลือกประเภทงานอาสาที่สนใจ, เลือกทักษะพิเศษที่จะนำมาช่วยงานอาสาได้ จากนั้นคลิก “บันทึก”

ฝากเวลาที่ตั้งใจทำงานอาสา ฝากได้สูงสุด 240 ชั่วโมง

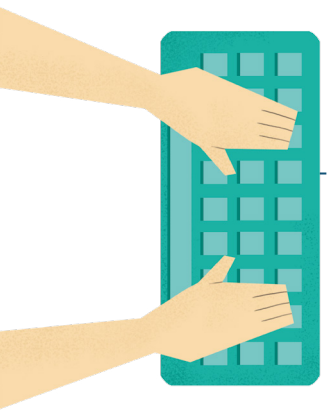
จากนั้นก็ไป “ค้นหางานอาสา” น่าสนุกทำกันดีกว่า

## อะไรคือ “ฝากเวลา”

**เวลาที่ฝากในระบบธนาคารจิตอาสาเป็นเวลาที่เราตั้งใจแบ่งปันให้กับงานอาสา เวลาในระบบมีหน่วยเป็นชั่วโมง เมื่อฝากเวลาไว้แล้ว จำนวนชั่วโมงจะลดลงไปเมื่อเราสมัครและไปร่วมงานอาสาในระบบ ระบบจะบันทึกสถิติจำนวนชั่วโมงที่อาสาสมัครฝากเวลาไว้ และเวลาที่อาสาสมัครไปทำงานอาสาจริง เพื่อเป็นความภาคภูมิใจหล่อเลี้ยงใจอาสาสมัคร และเป็นต้นทุนทางสังคมของเราทุกคน**

## ขั้นตอนการสมัร
## เป็น "อาสาสมัคร" เข้าร่วมกิจกรรม

1. เมื่อเป็นสมาชิกและ log in เข้าสู่ระบบแล้ว
2. หากสนใจงานไหนก็คลิกเข้าไปอ่านรายละเอียดได้เลย
3. ถ้าอ่านรายละเอียดครบถ้วนและสนใจสมัคร ให้คลิก "สมัครงานอาสา"
4. รอการตอบรับจากองค์กรอาสา
5. เมื่อได้รับการตอบรับและไปทำงานอาสาเรียบร้อยแล้ว



### ถ้าสมัครไปแล้วจำเป็นต้องยกเลิก ทำอย่างไร?

**1** ไปที่ profile ของเรา โดยคลิกที่รูป profile

**2** คลิก "งานอาสาของฉัน" จะเห็นรายการอาสาที่เราสมัครไว้

**3** ให้คลิก "ยกเลิก" ที่งานอาสาที่เราจะยกเลิก

### การยกเลิกงานอาสา

ขอแนะนำให้ยกเลิกล่วงหน้าอย่างน้อย 3 วัน เพราะการยกเลิกของเราส่งผลกระทบกับกิจกรรม การจัดการสถานที่ อาหาร อุปกรณ์ ที่ผู้จัดงานต้องเตรียมให้เราด้วยนะ

### ติดตามองค์กร

ในระบบธนาคารจิตอาสา อาสาสมัครสามารถเลือกติดตามองค์กรอาสาที่ประทับใจหรือสนใจงานอาสาขององค์กรนั้นๆ เป็นพิเศษได้ด้วย เพื่อจะได้รับข่าวสารกิจกรรมเมื่อมีการเปิดงานอาสาในแต่ละครั้ง

# ถ้าคุณเป็น “องค์กรอาสา” ที่ต้องการเปิดรับอาสามาทำกิจกรรม

## ขั้นตอนการสมัครสมาชิกเป็น “องค์กรอาสา”

1. สำรวจว่าเราต้องการอาสาสมัครมาทำกิจกรรมอะไร หรือช่วยงานส่วนไหนในองค์กร คิดให้ชัด และมองในมุมของอาสาสมัครว่าเขาจะได้เรียนรู้อะไรบ้างจากงานอาสาของเรา

2. ไปที่เว็บไซต์ www.JitArsaBank.com และสมัครสมาชิกประเภท “องค์กรอาสา” ได้ที่หน้าแรก

3. กรอกข้อมูล และ upload ภาพโลโก้ จากนั้นรอการติดต่อกลับจากทีมงานธนาคารจิตอาสาเพื่อพูดคุยทำความรู้จักกัน รวมถึงแนะนำวิธีการและเทคนิคการเปิดรับอาสาสมัครเบื้องต้น

4. เมื่อได้รับการยืนยันเป็นสมาชิกองค์กรอาสาแล้ว สามารถเปิดงานอาสาผ่านระบบ โดยกรอกข้อมูล รายละเอียดที่มาที่ไปของงานอาสา กำหนดการ สถานที่ วิธีเดินทาง ระบุทักษะที่จำเป็นในการทำงานอาสา ระบุประเภทงานอาสาของเราว่างานของเราช่วยเหลือใครหรืออะไรบ้าง ระบุจำนวนชั่วโมงที่ต้องการ และจำนวนอาสาสมัครที่ต้องการ

5. เมื่อมีอาสาสมัครคลิกเข้ามาสมัครกิจกรรมจะมีอีเมลแจ้งเตือนถึงเรา ให้กลับมาพิจารณาข้อมูลอาสาในระบบ จากนั้นจึงคลิกตอบรับหรือจะปฏิเสธก็ได้ หากว่าอาสาสมัครมีคุณสมบัติไม่เหมาะสม

6. เมื่อทำงานอาสาเสร็จแล้ว อย่าลืม log in เข้ามายืนยันการใช้เวลาของอาสา เพื่อที่อาสาจะได้บันทึกชั่วโมงที่เขาทำ และเป็นประวัติขององค์กรอาสาที่จะได้บันทึกชั่วโมงที่จัดกิจกรรมอาสาด้วยเช่นกัน

7. สุดท้าย เขียนขอบคุณอาสา บอกความในใจที่จะชื่นชมกัน และ upload ภาพกิจกรรมให้อาสา

## ระหว่างการเปิดงานรับอาสาสมัคร

องค์กรอาสาสามารถติดต่อกับอาสาสมัครได้หลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นอีเมล โทรศัพท์ รวมถึงในระบบธนาคารจิตอาสา อาสาสมัครสามารถส่ง comment เข้ามาในหน้ารายละเอียดงานอาสาได้ หรือองค์กรอาสาเองก็ส่งข้อความตรง (direct message) ถึงอาสาแบบรายบุคคลก็ได้เช่นกัน

# ทำความเข้าใจก่อนเปิดงานรับอาสา

ระบบฝากเวลา www.JitArsaBank.com สนับสนุนการเปิดงานรับอาสาสมัคร อย่างไรก็ตาม ระบบนี้ต้องการ admin จากองค์กรอาสาอย่างน้อย 1 คนที่ติดตามดูแล ตอบรับอาสาสมัคร รวมถึงช่วยเหลืออาสาสมัครที่มีคำถามด้วย

ข้อมูลงานอาสาที่เรากรอก เป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้อาสาสมัครเห็นภาพและเข้าใจกิจกรรม ถ้าเราเขียนเล่าเรื่องดี ให้รายละเอียดครบ และใช้รูปภาพที่น่าสนใจ ก็ทำให้อาสาสมัครสบายใจที่จะเข้าร่วมด้วย อาจลองนึกถึงใจเขาใจเราว่า ถ้าเราเป็นอาสา เราจะอยากรู้อะไรบ้าง

ชวนให้ผู้จัดกิจกรรมนึกถึงมุมของอาสาสมัครว่า เขามาทำงานอาสากับเราแล้ว เขาจะได้เรียนรู้อะไร พึงระลึกว่า อาสาสมัครไม่ใช่แรงงานฟรี เมื่อเราดูแลความรู้สึกกัน ก็มีโอกาสที่อาสาสมัครอยากจะกลับมาทำงานกับเราอีกในอนาคต

อีกฟังก์ชันที่ช่วยให้องค์กรอาสาสะดวกในการจัดกิจกรรมคือ องค์กรอาสาสามารถ download รายชื่ออาสาสมัครจากระบบได้โดยตรง เพื่อนำไปเช็คข้อมูลและจำนวนอาสาสมัคร รวมทั้งจัดทำใบลงทะเบียนที่หน้างานได้เลย

# พัฒนาศักยภาพ

เพราะธนาคารจิตอาสาเชื่อว่า งานอาสาเป็นประสบการณ์พัฒนาจิต ดังนั้นนอกจากระบบแนะนำงานอาสาแล้ว เราจัดพื้นที่แห่งการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพให้กับผู้จัดกิจกรรมอาสาและอาสาสมัคร ให้มุมมอง ทักษะ เครื่องมือ องค์ความรู้สำหรับกระบวนกรจิตอาสา

## ทักษะการรับฟัง

การฟังเป็นพื้นฐานของการสื่อสาร และเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลความสัมพันธ์ ธนาคารจิตอาสาจึงจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง คือ **“เพื่อนอาสา Volunteer Dialogue”** เปิดรับทุกคนมาเรียนรู้การรับฟัง ฟังทั้งเสียงภายในตนเอง ฟังคนรอบข้าง ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึก ฟังโดยไม่ตัดสิน

## ทักษะกระบวนกรจิตอาสา

เราจัดงานอบรมให้กับผู้จัดกิจกรรมอาสาได้เห็นว่างานอาสาเป็นกระบวนการที่สร้างความเปลี่ยนแปลงได้จากภายใน เราให้ความรู้ ทักษะ เป็นพื้นที่แบ่งปันประสบการณ์ รวมถึงดูแลให้กำลังใจผู้ที่ทำงานด้วยความหวัง จะทำให้สังคมมีความสุขมากขึ้น

## Online Matching Service

JitArsaBank.com

### อาสาสมัคร

- ฝากเวลาให้ข้อมูลบุคคล
- ระบุความสนใจและทักษะ

เลือกสมัครงานอาสา

มีประวัติการใช้เวลาทำงานอาสา

### องค์กรอาสา

- เปิดงานอาสาบอกเงื่อนไขงาน
- ระบุประเภทงานและทักษะที่ใช้

คัดเลือกตอบรับอาสาสมัคร

ยืนยันการใช้เวลา

**ระบบแนะนำงานอาสาที่ตรงความสนใจและทักษะ**

เลือกช่วงวันที่สะดวก
เลือกสถานที่
และมีรายละเอียดอื่นๆ
ในการร่วมงานอาสา

**ทำงานอาสาที่ใช่**

# “อาสา” แปลว่า ความหวัง


JitArsaBank@gmail.com

facebook.com/JitArsaBank

@JitArsaBank

@JitArsaBank

JitArsa Bank Channel

ธนาคารจิตอาสา
บันเวลา แชร์ความสุข

จิตอาสา
พลังแผ่นดิน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer