

# เวลาของคุณให้อะไรได้บ้าง?



## 1 นาที

ให้ '1 คลิก' เพื่อช่วยเหลือ  
แชนจ์ข่าวสารการขอความช่วยเหลือ หรือรับบริจาคบนโซเชียลมีเดีย



## 2-3 ชั่วโมง

ให้ 'ดนตรี' สร้างรอยยิ้ม  
เล่นดนตรี ให้เสียงเพลงมอบความสุขให้กับเด็กและผู้สูงอายุ



## 10 นาที

ให้ 'เสียง' เป็นหนังสือ  
อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง  
ง่ายๆ ทุกที่ทุกเวลาผ่าน  
App: Read for the Blind



## 3-4 ชั่วโมง

ให้ '1 มือ' เพื่อน้องอัมตอง  
ชวนเพื่อนๆ ไปเลี้ยงอาหาร  
กลางวันน้องๆ หรือบริจาค  
ของใช้ที่จำเป็น



## 1 ชั่วโมง

ให้ 'เลือด' ต่อชีวิต  
แบ่งปันสิ่งที่มีให้กับคนอื่นๆ  
ด้วยการบริจาคโลหิต ที่  
สภากาชาด หรือโรงพยาบาล



## 24 ชั่วโมง

ให้ 'แรง' เพื่อพัฒนา  
ออกเดินทางไปค่ายอาสา  
เพื่อฟื้นฟูสถานที่ต่างๆ เช่น  
สร้างโรงเรียน หรือปลูกป่า



ความสูงสร้างได้  
ด้วยการ 'ให้'