

## 中银研究产品系列

- 《经济金融展望季报》
- 《中银调研》
- 《宏观观察》
- 《银行业观察》
- 《国际金融评论》
- 《国别/地区观察》

作者：周景彤 中国银行研究院  
邱亦霖 中国银行研究院  
电话：010 - 6659 4369

签发人：陈卫东  
审稿：周景彤 李佩珈  
联系人：刘晨  
电话：010 - 6659 4264

- \* 对外公开
- \*\* 全辖传阅
- \*\*\* 内参材料

## 时间银行发展的国际经验及其 对我国的启示\*

在全球人口老龄化不断加剧背景下，时间银行已成为许多国家和地区拓展社会养老服务的重要方式，成为不同社会群体发掘自身价值、推广社会互助文化的重要载体。自时间银行概念提出以来，目前已在全球 30 多个国家和地区进行了实践和推广。通过梳理和研究美、英、日等发达国家时间银行的发展历程，我们发现各国时间银行实践各有特色，但政策支持、构建时间银行联盟实现统一管理以及强调合作运营等是各国时间银行稳健发展共同的关键举措。近些年来，随着我国人口老龄化进程不断加快，许多地方也在积极探索时间银行模式，取得了一定的进展和经验。但整体上，我国时间银行实践依然存在欠缺，如制度建设不到位、整体运营较为分散以及与外部机构合作不足等。为更好推动我国时间银行发展，建议：一是完善相关法律法规，为时间银行发展提供制度保障；二是制定完善时间银行运行机制，扩大时间银行试点范围；三是积极推广和宣传时间银行，吸引更多社会主体参与，更好为时间银行发展赋能；四是探索金融服务互嵌，挖掘金融服务需求；五是加快现代信息技术应用，提升时间银行运营效率。

## 时间银行发展的国际经验及其对我国的启示

在全球人口老龄化不断加剧背景下，时间银行已成为许多国家和地区拓展社会养老服务的重要方式，成为不同社会群体发掘自身价值、推广社会互助文化的重要载体。自时间银行概念提出以来，目前已在全球 30 多个国家和地区进行了实践和推广。通过梳理和研究美、英、日等发达国家时间银行的发展历程，我们发现各国时间银行实践各有特色，但政策大力支持、构建时间银行联盟实现统一管理以及强调合作运营等是各国时间银行稳健发展共同的关键举措。近些年来，随着我国人口老龄化进程不断加快，许多地方也在积极探索时间银行模式，取得了一定的进展和经验。但整体上，我国时间银行实践依然存在欠缺，如制度建设不到位、整体运营较为分散以及与外部机构合作不足等。为更好推动我国时间银行发展，建议：一是完善相关法律法规，为时间银行发展提供制度保障；二是制定完善时间银行运行机制，扩大时间银行试点范围；三是积极推广和宣传时间银行，吸引更多社会主体参与，更好为时间银行发展赋能；四是探索金融服务互嵌，挖掘金融服务需求；五是加快现代信息技术应用，提升时间银行运营效率。

### 一、时间银行的缘起、内涵及意义

#### （一）时间银行的源起

最早提出时间银行的是日本人水岛照子。1940 年，水岛照子就提出，时间是每个人都可以利用的资源，如果利用得当，时间可能比金钱更有价值，能够让人们过上想要的生活。他进而提出“用时间作为贸易货币的替代”，劳动力时间具有类似货币“一般等价物”的性质，居民可以通过劳动提供服务在未来获得同样的服务回报。并且劳动不存在通货膨胀问题。基于这一设想，水岛照子在日本创立了“志愿者劳动银行”（Volunteer Labour Bank, VLB），这是时间银行的最早雏形。

1980 年，美国学者埃德加·卡恩（Edgar Cahn）成立了第一家时间银行。埃德加·卡恩认为，服务的价值都能用时间来度量，同等时间的服务所包含价值是等价的，并且服务时间可以使用“时间币”进行衡量。埃德加·卡恩在美国成立了第一家时间

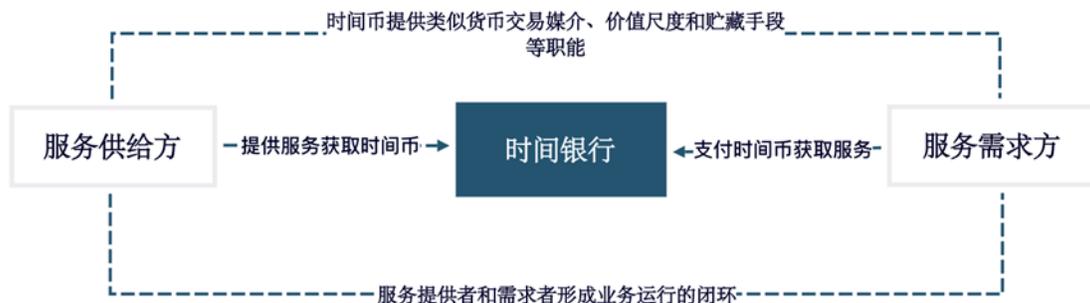
银行，目的是为吸引社会边缘人群共同打造基于劳动的生态价值圈，更好促进社区发展。

## （二）时间银行的内涵

就本质而言，时间银行是以社会信用为基础，供需双方以时间币为媒介进行跨时间的代际服务交换。社区成员加入时间银行组织后，成为时间银行成员，同时拥有个人时间银行账户。在时间银行系统中，服务的供给方和需求方在时间银行平台中发布相应信息，时间银行管理者则提供相应撮合服务。需求方根据服务时长将其时间银行账户内同等价值的时间币支付给服务供给方，未来服务供给方也可以通过支付时间币获得相应的服务。这样，就实现了时间银行里志愿服务的跨时空的配置、循环和互助，也实现了时间币的交易流通，由此形成了能够“存”“取”服务的时间银行运营模式（图1）。这类似于居民将现金存入商业银行并在需要时取出，故而也是其被称之为“时间银行”的原因。

**特别地**，用户在时间银行中既是时间银行的使用者也是时间银行的创造者。用户付出同等时间的志愿服务价值是相同的，且不以现金来衡量。时间银行中的时间币可以看做一种凭证，是为志愿者提供的服务做背书，在将来利用凭证进行服务互换。这种跨时间的服务资源互换是以社会信用为运行基础，以此实现时间银行的可持续发展。

图1：时间银行运作模式



资料来源：作者绘制

具体分析，时间银行至少有以下主要特征：

**第一，开发人力资本是时间银行运行的重要基础。**人力资本是习惯、知识、社会属性和个性属性（如创造力、健康等）的存量，体现为创造经济价值而进行劳动的能力。组织和利用好社会闲置人力资源是时间银行的重要特征，能使志愿者在互帮互助中过程进一步挖掘自身的人力资源价值，特别是时间银行被广泛应用于互助养老领域。步入老年阶段并不意味着老年人会立即和全面失去参与经济社会活动的的能力，老年群体实际参与经济社会活动的意愿很大程度上是一种个人意愿和政策选择相结合的产物。埃德加·卡恩提出的时间银行模式，在养老领域具有非常重要的用途，社区内老龄人口的互助养老模式有助于对老年人特别是低龄老年人人力资本的开发。

**第二，“时间币”概念是对经济学理论中货币内涵的拓展。**传统的货币理论认为，货币是从商品中分离出来的、充当一般等价物的特殊商品。时间币概念与传统货币相比具有突出特点：**一是**时间银行使用的“时间币”与传统货币的区别在于其并非是从商品中分离出来，而是劳动时间所对应时间价值的度量。因此时间币本身代表的是志愿服务的价值。**二是**从时间币的价值尺度功能来看，时间银行里志愿服务的价值度量与商品经济的价值度量有着本质区别，时间银行运行过程中志愿者提供的公益服务价值不仅包含了一般且无差别的人类劳动，还包含了志愿者的爱心。因此，志愿者提供的公益服务时间价值的度量需要综合考虑公益服务的时间长度、服务内容及其爱心价值。**三是**较之一般货币，时间币不具有时间价值。时间银行本质上是劳动成果的延期支付，但时间币的价值并不会因为延期支付而发生变化，即不会实现价值增值或支付利息。

**第三，时间银行模式是共享经济理论的具体应用。**共享经济的原理是通过共享资源实现互利互惠，而时间银行也正是基于共享经济理论建立的社区群体服务模式。**一是**时间银行模式具有发展共享经济的空间优势。在社区中，社区成员之间的社交活动具有一定的空间重叠，社会成员之间有相对稳定的人际交往，具备稳定的服务供给与需求的条件，能够实现社区成员之间的服务互补。**二是**社区关系网络是时间银行发展的重要依托。共享经济需要多方之间具备信任关系，社区成员之间具有较高的信息对称性，在人际交往活动的基础上更容易形成稳定的关系网络。因此，社会信任是

时间银行可持续发展的重要前提。在这一前提下，时间银行能够倡导互助服务并构建起互利互惠的社交网络，进而吸引更多的社区成员参与，加深成员之间对互助服务的依赖性及稳定性。三是时间银行的互助模式能够增强成员的认同感与成就感。时间银行吸引社区成员主动提供志愿服务，并促成在时间银行平台上的合作，能够满足成员对合作的社会需求和心理需求，获得更多的社会认同感及成就感。随着时间银行在养老服务领域的不断发展，社区互助养老将吸引不同阶层群体参与，在提供个人资源的同时获取丰富的社区组织资源。特别地，在社区网络中，能够以组织的资源丰富性优势弥补个人的资源稀缺性劣势，缓解现代社会人与人之间的互动缺失。

### （三）推广和发展时间银行的现实意义

**第一，为创新社会养老模式提供新思路，是社会养老体系的重要补充。**随着老龄化问题日益突出，老年人口日益增长的养老需求与社会养老服务体系服务供给不足之间的矛盾日渐加剧。从养老服务需求的主要模式看，居家养老或者社区养老仍是大部分老年人的优先选择。时间银行互助养老模式依靠社区环境提供老年服务供给更能够有效匹配老年需求，能够在一定程度上缓解社区老年人的养老服务压力。

**第二，发掘各类群体的自身潜能，实现自我价值。**随着经济社会发展，各类群体尤其残疾人、老年人等特殊群体的精神需求及自我发展诉求也在提升。同时，这类群体面临职业认同感以及工作独立性的缺失，需要对生活进行合理规划。我国提倡特殊群体要保持健康的心态，同时也要保持参与社会事务的积极性。特殊群体在社会互助中积极挖掘自身价值和发挥其潜能，能够获得归属感与认同感。例如，在时间银行养老模式中，低龄老年人在退休后积极参与社区互助养老，一定程度上能够缓解退休后角色转变带来的“心理落差”。残疾人也可以通过参与社区银行，增强社会认同感和自我价值实现，同时也能获取自己想要的服务。

**第三，倡导和推广互助文化，形成良好的社会风尚。**发展时间银行互助模式能够促进奉献和互助的志愿者服务精神，增强人与人之间的相关联系，得到彼此的认同。具体实践中，依靠社区营造“人人为我、我为人人”的公益风尚，引导更多人参与社

区养老志愿服务，形成团结互助的社会关系网，增强社区在打造社会良好风尚中的重要作用。时间银行拉近了用户间的社会距离，以平等理念关心社会弱势群体，解决特殊群体的社会排斥问题。

## 二、部分发达国家时间银行的发展历程与经验

### （一）美国

#### 1. 发展历程

1980 年，埃德加·卡恩在美国创立了第一家时间银行，随后在 1995 年成立了美国时间银行联盟（Timebanks USA）。2000 年后，在世界卫生组织“积极老龄化”理念的影响下，美国社区互助养老模式逐渐兴起。

2001 年，美国波士顿灯塔山的一群老年人希望能够“在地养老”（Ageing-in-place），并在积极老龄化理念的影响下自发成立了“灯塔山村庄”（Beacon Hill Village）这一互助养老组织。灯塔山的老年人通过缴费成为会员，并相互提供养老服务。“村庄”互助养老模式被广泛复制，这些“村庄”分布在城市、城郊及农村地区，为数以万计的老年人提供服务。在这种社区互助养老模式带动下，时间银行开始逐步发展。

随着美国社区互助养老逐渐兴起，时间银行成为社区养老的重要模式。截至 2020 年，美国已有超过 500 家时间银行，总注册会员超过 37000 名，单家规模从 15 人到 3200 人不等。根据美国时间银行联盟公布的数据，美国各州活跃时间银行的平均活跃会员数超过 112 人，累计互助小时数超过了 59 万。

表 1：美国各州活跃时间银行发展现状

州	活跃时间银行家数	活跃会员数	累计互助小时数
阿肯色州	1	9	11
加利福尼亚	8	443	8881
科罗拉多州	2	99	513
哥伦比亚特区	4	1277	17354
佛罗里达州	3	321	32794
佐治亚州	2	5	4
夏威夷	1	242	1402
伊利诺伊州	2	19	30
印第安纳州	2	164	2822
爱荷华州	1	10	10
路易斯安那州	2	323	32636
缅因州	1	92	30576
马里兰州	1	190	2068
马萨诸塞州	4	558	37004
明尼苏达州	1	11	11
密苏里州	1	12	52
新罕布什尔州	1	88	1320
新泽西州	1	49	4623
新墨西哥州	1	52	98
纽约	3	58	1199
北卡罗来纳州	2	20	132
俄亥俄州	3	664	98856
俄克拉荷马州	1	754	10000
俄勒冈州	2	84	1095
宾夕法尼亚	9	1163	269850
德克萨斯州	2	74	172
佛蒙特州	2	313	20293
弗吉尼亚州	2	176	3384
华盛顿	2	458	18665
威斯康星州	2	61	1876
合计	69	7789	597731

资料来源：Timebanks USA 平台<sup>1</sup>，中国银行研究院

<sup>1</sup> <https://community.timebanks.org>

## 2. 运营特征

**第一，不断完善和健全制度保障体系。**在 20 世纪，美国就逐步建立了许多针对养老产业的法律法规。1965 年出台针对老年人问题的第一部专门性法律《美国老年人法案》，正式将老年工作纳入法制建设中，鼓励居家、社区养老模式发展。随后出台的《医疗保障法》《健康照顾计划》为成立全国性的老年服务机构提供了法律支持。在美国，许多州建立了地区性老年服务机构(Area Agencies on Aging, AAA)为社区居民以及时间银行等社区养老组织提供服务。2002 年后，美国国会依照《美国老年人法案》开始支持全国范围内试点社区养老模式。2006 年，美国国会在《美国老年人法案》增加补充条例，对“居家养老社区创新项目”提供资助，重点扶持社区养老组织发展。完善的政策法规体系为美国时间银行提高了制度保障。

**第二，建立统一的信息平台系统，实现高效管理。**美国通过搭建时间银行信息管理系统（Community Weaver 3）统一管理美国各地时间银行，实现全国时间银行机构的高效沟通与时间币的全国通兑。借助时间银行信息管理系统，**首先**，社区居民能够在管理系统中发起、设立或者加入各地时间银行，并在系统中完成个人时间银行账户的注册和信息维护。**其次**，各地时间银行成员在系统中发起志愿服务请求（requests）或供给（offers），时间银行管理员（coordinators）根据需求供给情况完成匹配，实现互助服务（exchanges）供需平衡。**最后**，互助服务后，由管理员负责成员账户时间币的存入和支付，完成时间银行账户时间币的结算。

**第三，突出智慧养老、技术养老的特征。**随着时间银行的广泛应用，不少医疗机

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/reportId=1\\_43012](https://www.yunbaogao.cn/report/index/reportId=1_43012)

