

# “时间银行”互助养老模式下低龄老年人参与意愿的影响因素与提升路径

张盈盈

西南民族大学管理学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年4月30日; 录用日期: 2026年6月15日; 发布日期: 2026年6月25日

## 摘要

面对人口老龄化背景下养老资源的配置缺口, 互助养老模式作为“银发红利”开发的重要路径, 近年来成为学术界关注的焦点。以社会交换理论为视角, 通过对国内外“时间银行”相关文献的系统梳理, 归纳了该模式在理念溯源、本土化演进以及低龄老年人参与意愿影响因素等方面的研究进展。综述发现, 现有研究已从宏观政策导向的定性描述, 逐渐转向对参与者微观行为驱动机制的实证探索, 并普遍关注到低龄老年群体中存在的“高意愿与低参与”这一核心悖论。通过对个体特征、组织运行及社会环境等维度的影响因素进行整合分析, 本文指出当前研究在积分安全性的法治保障、跨区域通存通兑的技术标准以及个体决策的深层动力诱因等方面仍存在进一步探讨的空间。最后, 本文对未来互助养老研究的趋势进行了展望, 旨在为完善我国“时间银行”制度设计、激活低龄老年人力资源提供理论支撑与经验借鉴。

## 关键词

时间银行, 低龄老年人, 参与意愿, 社会交换理论

## The Influencing Factors and Promotion Paths of the Participation Willingness of the Young Elderly under the “Time Bank” Mutual Pension Model

Yingying Zhang

School of Management, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: April 30, 2026; accepted: June 15, 2026; published: June 25, 2026

## Abstract

In the face of the gap in the allocation of pension resources under the background of population aging, the mutual pension model, as an important path for the development of “silver dividend”, has become the focus of academic attention in recent years. From the perspective of social exchange theory, this paper summarizes the research progress of the model in the aspects of concept traceability, localization evolution and the influencing factors of the participation willingness of the young elderly by systematically combing the relevant literature of “time bank” at home and abroad. It is found that the existing research has gradually shifted from the qualitative description of macro-policy orientation to the empirical exploration of the driving mechanism of participants’ micro-behavior, and generally pays attention to the core paradox of “high willingness and low participation” in the younger elderly group. Through the integrated analysis of the influencing factors of individual characteristics, organizational operation and social environment, this paper points out that there is still room for further discussion on the legal guarantee of integral security, the technical standards of cross-regional deposit and exchange, and the deep motivation of individual decision-making. Finally, this paper looks forward to the future trend of mutual pension research, aiming to provide theoretical support and experience for improving the design of China’s “time bank” system and activating the human resources of the young elderly.

## Keywords

Time Bank, Younger Older People, Willingness to Participate, Social Exchange Theory

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 研究背景及意义：从“人口包袱”到“银发红利”

当前，我国人口老龄化进程呈现出规模大、速度快以及挑战严峻的显著特征。据第七次全国人口普查最新统计数据显示，60周岁及以上人口已突破2.6亿，占总人口的18.7%，即每五到六个人中就有一位是60岁以上的老人。与十年前相比，这一占比上升了5.44个百分点<sup>[1]</sup>，这种人口结构的剧烈转型直接加重了社会养老负担，也对国家老龄事业的供给侧提出了更高要求。在传统的“4-2-1”家庭结构下，居家养老功能正面临前所未有的萎缩，而社会养老资源的分布不均与总量缺口，使得单纯依靠政府投入或市场化机构难以覆盖老年人高频且碎片化的日常需求<sup>[2]</sup>。在大城市社区中，高龄老人的日常巡护、代购药物等微小需求，往往因为市场化服务成本高昂或子女无暇顾及而处于长期失灵状态，这种供需错位直接推高了社会治理的复杂程度。

为应对这一矛盾，国家政策层面积极探索创新养老模式。2018年《政府工作报告》<sup>1</sup>首次提出发展“互助式养老”，这种模式既可以弥补传统家庭养老的缺陷，又能够补充机构养老资源不足的问题。2019年4月，国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》<sup>2</sup>，明确提出积极探索“时间银行”模式等做法；2024年国务院办公厅发布的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》<sup>3</sup>明确提出要“开发银发人才资源”，而“时间银行”机制恰恰提供了一个将这种潜在价值进行量化与流转的平台，作为互助养老

<sup>1</sup>[https://www.gov.cn/premier/2018-03/22/content\\_5276608.htm](https://www.gov.cn/premier/2018-03/22/content_5276608.htm)

<sup>2</sup>[https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content\\_5386616.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5386616.htm)

<sup>3</sup>[https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue\\_11126/202401/content\\_6928803.html](https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11126/202401/content_6928803.html)

的一种创新模式，“时间银行”可以让低龄老年人根据自己的意愿为高龄老年人提供生活照料、精神慰藉等服务，同时吸引其他年龄阶段的志愿者或社会组织共同参与，并对服务时间进行记录，待自己需要时可兑换为同等时间的服务或其他实物，达到劳动成果的延期支付。据相关数据显示，我国60~69岁的低龄老年人口约有1.47亿人，占老年人口总数的55.83%，在我国人口结构中低龄老年群体占比较高，并且在未来我国老年人口仍以低龄老年群体增长为主。而数量庞大的低龄老年群体正是我国潜在的养老资源，也是目前“时间银行”的主要潜在参与群体[3]，吸引更多的低龄老年群体加入“时间银行”的志愿服务队伍中来是保证“时间银行”可持续发展的关键。它通过服务时间的存储与兑换，将低龄老人从服务的“受助方”重塑为社区资源的“供给方”，这种“以老助老”的模式不仅能有效缓解公共养老服务的刚性缺口，更能通过互惠机制的构建，实现老年群体在社区场域中的自我价值重构与社会化生存[4]。

研究低龄老人参与“时间银行”的意愿，其核心意义在于探索一种缓解基层养老供需不平衡的内生路径。通过厘清参与意愿的影响因素，不仅能提高养老资源的配置效率，解决“有需求无服务、有力量无组织”的脱节问题，更能通过“时间积分”机制将零散的邻里互助转化为制度化的保障体系[5]。这既是对国家开发“银发人才资源”政策导向的积极响应，也是在尝试构建一种可预期的互助契约，让低龄老年人在服务他人的过程中重拾社会参与的价值感，进而利用“时间”这一纽带在日益疏离的邻里关系中重塑社区互惠网络[6]，为实现积极老龄化战略提供切实可行的实践支撑[7]。

## 2. “时间银行”模式内涵与低龄老年的角色定位

### 2.1. 理论视角：社会交换理论

“时间银行”的运行逻辑在本质上契合社会交换理论的核心要义，即低龄老年人参与互助行为并非单纯的道德利他，而是一个基于成本与收益权衡的理性决策过程，在这一交换体系中，个体的参与意愿不仅取决于对未来受助收益的预期，更受到由体力支出、时间占用及技术学习成本所构成的交换代价的综合制约[8][9]。有效的社会交换深度依赖于互惠规范的稳定性与制度化的信用保障，特别是当非货币化的时间积分面临兑换壁垒或贬值风险时，政府层面的信用背书与资源链接强度便成为维系交换关系持续性的核心变量，若缺乏标准化的激励机制与信息化的管理手段，将导致参与者的“成本-收益”失衡并引发参与动力的系统性缺位[10]。此外，信任作为社会交换达成的心理基石，构成了互助行为发生的先决条件，只有通过构建具备高透明度与共识机制的信用环境，才能有效降低个体在交换过程中的风险感知，从而实现互助资源的优化配置与价值认定的社会共识[11]。本文通过这一理论视角，将低龄老年人的参与决策拆解为微观层面的效用评价与中观层面的制度响应，旨在揭示“高意愿、低转化”悖论背后的交换失衡困境，并以此为基础探索互助养老模式可持续运行的优化路径。

基于社会交换理论的底层逻辑，本研究构建了一个“资源与环境输入-成本收益感知-意愿行为输出”的精细化概念模型。在该模型中，低龄老年人的“个体资源储备”（如健康状况、专业技能）与外部的“中观场域环境”（如政策连续性、数字治理门槛、邻里信任密度）共同构成了模型的输入变量。这些多元变量并不会直接引发参与行为，而是作为前置条件，首先作用于个体的理性计算机制，即转化为个体的“主观成本感知”（如体力支出、技术学习成本、积分失效风险）与“预期收益感知”（如精神价值感、未来受助确定性、即时物质激励）。最终，只有当预期收益感知显著高于成本感知，或者通过制度保障有效降低了风险成本时，这种微观层面的权衡才会转化为明确的参与意愿，进而催化为常态化的社区互助行为。

### 2.2. “时间银行”定义

从运作机制来看，“时间银行”本质上是一种建立在劳务时间计量与交换基础上的邻里互助体系。这一构想最早由美国学者埃德加·卡恩提出，其核心逻辑在于抛弃传统的货币媒介，转而将个体为他人

提供的养老服务时长转化为虚拟的“时间积分”[12]。参与者将这些积分存入个人账户后,可以在未来自身产生照料需求时,按照等量交换的原则提取同等时长的服务劳务[13]。这种模式通过一种非货币化的信用契约,实现了劳务资源在不同时空背景下的灵活流转。与传统的零散志愿服务相比,时间银行具有显著的互惠属性,它通过制度化的手段将短期的随机助人行为固定为长期的养老服务保障,从而在社区内部构建起一套能够自给自足的互助网络。这种机制不仅提高了社区人力的利用效率,也为应对老龄化背景下的服务缺口提供了新的制度化路径[14]。

尽管各国做法不一,但其核心内涵是一致的,即通过“时间货币”这一中介,实现劳务的跨时空交换。在我国的养老实务中,这一模式表现为参与者向他人提供养老服务,将时长以一定标准存入账户,以便在未来自身产生需求时提取同等额度的服务。这不仅是一种简单的志愿服务,更是一种通过制度化手段建立的邻里契约。它利用时间的公平性,将碎片化的居家照料转变为一种可预期的保障资产,从而在社区内部形成一种闭环的供需链条。

### 2.3. 低龄老年人及其参与行为的内涵

WHO及《中华人民共和国老年人权益保障法》<sup>4</sup>将60周岁以上的人界定为老年人,其中联合国教科文组织将60岁~69岁的老年人界定为低龄老年群体[15]。这一阶段的老人正处于职业生涯结束后的“角色转换期”,虽然脱离了正式职场,但依然具备深厚的职业背景和社交能量。

从国际实践看,“时间银行”的参与群体具有明显的弱势群体导向。美国“时间银行”的参与群体主要为社区内的弱势群体,包括贫困老年人、困难群体等。其中,老年志愿者多为年龄较大的独居老人,而短期临时照护服务的提供者则以相对年轻的退休老人为主。调查显示,独居老年人不仅是参与规模最大的群体,也是参与后生活改善最显著的群体。英国的“时间银行”参与主体同样聚焦弱势群体,残疾人、弱势妇女、慢性病患者、低收入者等群体占比较高,通过参与“时间银行”,他们获得了实现自我价值的机会,并更易融入社区活动。

我国自1998年上海开展“时间银行”试点以来,参与主体呈现鲜明的本土化特征。早期实践中,参与群体以低龄健康老人为核心:浙江金华的“时间银行”中,社区内低龄健康老人主要为孤寡高龄老人提供所需帮助;山东邹城市黄广村将60岁以上农村空巢老人集中居住,鼓励低龄老人与高龄老人、身体状况良好者与身体较差者自愿结对互助;山西晋中市东阳镇车辋村则组织低龄老年群体与留守妇女共同为村内老人提供养老志愿服务。

### 2.4. 互助养老与传统养老的区别与联系

互助养老模式在本质上是对传统养老功能的一种逻辑延展,但其运作机理与既有的居家或机构养老存在显著差异。不同于单纯依赖血缘纽带的家庭照料,或是基于市场购买的专业化机构服务,互助养老更倾向于一种协作生产的治理逻辑。在传统的养老框架下,老年人通常被置于服务的末端,其社会角色往往表现为被动的受助者。而“时间银行”则尝试打破这种单向的资源流动,让低龄老人在作为潜在服务对象的同时,也扮演了服务供给者的角色。这种双向互惠的机制并不依赖货币作为分配媒介,而是通过信用积分来驱动资源的流转,从而大幅度降低了获取高质量养老服务的经济门槛。

传统的社会化养老通常侧重于解决刚性的失能照料需求,但在面对邻里巡护、紧急陪诊或日常采买等琐碎且高频的柔性需求时,往往面临管理成本过高或响应不及时等现实困境[16]。互助养老恰好填补了由于家庭结构转型而留下的这些服务空白。通过与政府的兜底保障以及社区的专业机构进行深度耦合。“时间银行”不仅为居家养老提供了有效的支撑力量,也使得积极老龄化战略能够真正下沉到社区生活

<sup>4</sup>[https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content\\_5647622.htm](https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647622.htm)

的微观末梢，共同编织起一张全方位的养老保障网络。

### 3. 我国“时间银行”的发展历程与低龄老人的参与演进

我国对“时间银行”的实践探索最早可以追溯到 20 世纪 90 年代末，以 1998 年前后大连红星社区以及南京、上海等地的基层尝试为标志，开启了互助养老本土化的初步实验[17]。受限于当时的技术手段，服务时长主要通过纸质账本或爱心存折进行非正式记录，虽然运行规模较小且带有明显的邻里自发性，但这种初期的互动在基层社会中建立了基础的互助共识，也为后续大规模制度化推行积累了社会信任，此时的参与者多为社区内的热心居民，其行为更多被视为传统邻里情谊的延伸[18]。

进入 2011 年以后，国家关于老龄事业发展规划的密集出台，推动了该模式从民间自发尝试向政策引导下的规范扩张转型。特别是 2018 年《政府工作报告》正式确立其发展地位后，试点城市迅速从个别区域扩展至北京、广州、西安等大中型城市。行政力量的介入不仅优化了服务流程，更重要的是通过政府信用为积分体系提供了实质性的背书，有效缓解了早期试点中存在的兑换公信力焦虑，促使互助养老逐渐从边缘化的志愿活动转型为社会保障体系的积极补充[19][20]。

近年来，数字化工具在养老实务中的应用促使管理模式发生了根本性变革[21]。通过手机应用与云端系统的配合，实现了积分的精准核算与实时流转。杭州、北京等城市通过构建全市统一账户，正致力于破除长期存在的区域性“积分孤岛”现象，这种技术介入不仅提升了运行效率，也带动了低龄老人参与内涵的演进，使其服务内容从简单的体力劳务转向专业技能与文化输出，为全龄友好型社区的构建提供了重要的实践路径。

## 4. 低龄老年人参与“时间银行”的现状与特征

### 4.1. 参与意愿的区域差异与“意愿-行为”的脱节

从目前的已有研究来看，我国低龄老人对“时间银行”模式的心理预期呈现出较高的热态，但在不同地区之间存在明显的非均衡特征[22]。这种参与热情在杭州近乎达成共识，超过九成的受访老人表达了对互助养老模式的肯定[23]。相比之下，西安的调研则显示出逾七成的初步认同，这为当地政策的落地提供了坚实的群众基础；而石家庄地区的反馈则相对审慎，参与意愿仅在半数以上徘徊；这种热度上的起伏反映出社会参与动力不仅取决于个体认同，更受到区域经济发展水平与社区治理成熟度的深刻调节[24]。

然而，这种纸面上的参与热情与现实中的实际转化率之间形成了鲜明对比。虽然多数老人在心理上认可“以老助老”的价值，但在真正进入决策环节时，往往处于一种“理念上支持、行动上观望”的矛盾状态。这种意愿与行为之间的非对称现状，说明低龄老人在面对具体参与机会时，不仅在衡量互惠的公平性，也在权衡制度的长期安全性。这种心态导致了目前社区互助力量的储备虽然看似庞大，但真正能常态化投入服务的志愿者规模却远未达到预期。

### 4.2. 参与内容的层次分布与结构局限

在实际参与的具体项目上，低龄老人的服务行为呈现出明显的“低门槛、替代性强”的特征。目前大部分互助行为仍集中在日常买菜、代缴费用、打扫卫生或简单的邻里陪聊等基础劳务层面。这种倾向反映出参与者在选择服务项目时，更倾向于责任风险较低、技术要求不高的情感支持或体力劳动。虽然这种初级参与满足了高龄老人最基本的生活照料，但却在很大程度上忽视了低龄老人群体本身所蕴含的专业技能价值。

这种服务内容的单一化，实际上反映了目前“时间银行”评价体系的粗放。由于缺乏针对专业医疗护理、法律咨询或文化支教等高附加值服务的差异化激励，低龄老人往往缺乏输出专业技能的动力。这

种结构性的失衡导致了社区内部资源的“低水平循环”，不仅没能充分激活“银发人才”的专业潜能，也使得互助养老模式难以应对高龄老人日益增长的专业化照料需求。如果不能通过机制优化来引导服务内容的多元化转型，单靠低层次的劳务交换，很难维持低龄老年群体长期的社会参与获得感。

## 5. 低龄老年人参与“时间银行”的影响因素

低龄老年人是否愿意投入“时间银行”，不仅取决于其个人的身心状态，更受外部制度保障的完善程度以及社区互助氛围的直接影响。从社会交换的视角来看，这种参与决策本质上是个体在权衡付出成本与预期收获后做出的选择，涵盖了从微观心理到宏观环境的多个变量。

### 5.1. 个人资源储备与社会角色转化的内在考量

低龄老年人的参与积极性首先受其自身生理与心理资源储备的底层限制。刚刚离开工作岗位的群体，往往拥有较为充裕的精力和较好的受教育背景，这种“人力盈余”使得他们在面对退休后社交圈收缩与社会身份缺失的状况时，具有更明显的倾向通过公共事务的投入来重新确立个人价值[25]。这种行为的实质在于通过当下的劳务投入，换取对未来可能需要的服务支持，从而在心理层面缓解因职业生涯结束而产生的“社会脱节感”。

然而，这种参与意愿在转化为具体行为时，常会受到家庭内部责任的制约。尤其是在我国普遍存在的“老带小”家庭模式下，低龄老年人往往需要承担繁重的孙辈照料任务，这种家庭内部的劳务挤占了他们投身社区互助的闲暇时间[26]。调研显示，由于代际照顾压力过大，许多原本具有强烈互助愿望的老年人被迫在家庭责任与社会参与之间做出妥协，导致其主观上的热情难以转化为实际的服务行为[27]，这种基于家庭生存状态的微观取舍，构成了意愿落地过程中的第一道隐形屏障。

### 5.2. 数字化治理环境下的操作门槛与学习成本

随着养老实务向智能化转型，低龄老年人的数字技能水平已成为决定其参与深度的关键变量。目前的互助体系高度依赖于各类手机应用程序进行任务分发与积分管理，这对于部分数字素养欠缺的群体而言，构成了显著的操作壁垒[28]。当老年人在使用这些数字工具时，如果面临流程设计过于繁琐、界面指引不够清晰等问题，其原本的参与热情往往会被这种操作过程中的挫败感所消耗，进而产生一种被技术时代疏离的挫败心理。

这种认知层面的阻碍不仅增加了参与者的学习负担，更让他们对这种虚拟账单的准确性产生了一定的心理隔阂[29]。调查发现，不少老年人更习惯于面对面的沟通或纸质凭证，对于看不见、摸不着的电子积分持有天然的保护性心理。因此，技术手段的便捷程度并非仅关乎系统运行效率，它直接影响了个体对于互助模式运行真实性的判断，只有当数字工具能够顺应老年人的使用习惯并实现去复杂化交互时，这种基于技术平台的互助行为才能获得广泛的认同基础。

### 5.3. 制度保障框架下的受助预期与确定性感知

互助养老能否实现长周期运行，核心在于外部环境能否提供坚实的制度支撑与确定性保障。对于“时间银行”而言，积分跨时空兑换的有效性是个体参与信心最重要的支撑点。由于目前不少试点区域存在政策连续性不足、跨区域结算标准缺失等问题，低龄老年人普遍对“当下存入、未来取出”的保障能力持有观望心态。这种由于制度供给不够连贯带来的不确定性，会在无形中拉高个体的参与门槛，使其担心长周期的积分存储会因为管理主体的变动或试点工作的停止而面临失效的可能。

政府的介入程度与制度化保障力度是维系这一互助体系稳定性的关键，如果缺乏高层级的管理部门

进行统筹，或者缺乏明确的政策文件来确立积分的法律属性，个体便会出于自我保护原则而收缩其资源投入。因此，制度层面的确定性建设不仅是化解老年群体后顾之忧的良药，更是促使互助模式从碎片化尝试走向规模化发展的先决条件，只有建立了长期稳定的信用基础，老年人才会真正放心地将其时间财富“存入”银行。

#### 5.4. 信息激励手段多元化与专业价值认定的公平性问题

在实际运行过程中，激励手段的单一以及服务评价标准的粗放，在一定程度上制约了高素质低龄老年人的参与深度。现行体系大多采取“一小时换一小时”的平均化模式，这种认定方式在很大程度上忽略了不同服务内容在技术难度与体力强度上的差异。对于那些拥有医学护理、法律咨询等专业技能的老年志愿者而言，如果其高附加值的劳动与普通的卫生清扫等劳务在积分认定上完全等同，往往会导致其感知到付出的不平等，从而丧失提供专业服务的动力[30]。此外，缺乏即时的正向反馈也是导致参与者持久性不足的原因。除了长期的未来回馈，适度的社会名誉认定或社区公共资源的优先使用权，能够为参与者提供及时的心理满足。如果组织方无法通过差异化的权重设定来实现对专业价值的尊重，互助体系将难以吸引多元化的人才加入，最终形成供给内容单一与需求满足精准度不足的现实困境。因此，构建一套科学、差异化的价值评价体系，是提升互助效率、增强参与黏性的关键环节。

#### 5.5. 社区场域环境与邻里信任密度的外部推力

从社区生态来看，低龄老年人的参与决策深受其所处的社区氛围与邻里互惠文化的影响。在一个信任基础较好、日常互动频繁的社区中，个体更容易受到周围同龄人的带动而参与到互助网络中。这种基于熟人社会的示范带动，能够有效消除个体在接触新事物时的陌生感与防御心理，使互助行为从一种刻意的尝试演变为一种自然的社区生活方式。

与此同时，社区管理者的组织动员能力也直接决定了服务的可持续性。如果社区能够提供丰富的交流空间与活动载体，使老年人在提供服务之余获得情感上的归属，将极大地增强其对互助模式的依赖感。相反，在邻里关系疏离的社区中，单纯依靠行政指令往往难以激发深层次的互助潜力。这说明社区生态的厚度与信任资本的积累，构成了互助养老模式落地生根的情感底座，是意愿转化为行动的重要外部推力[31]。

#### 5.6. 低龄老年人群体内部异质性的多维交叉分化特征

全面透视低龄老年人的参与意愿，更需深入探讨该群体内部由于家庭结构与职业背景差异所引发的异质性分化。现有研究表明，低龄老年人由于微观生存状态与过往社会身份的不同，在参与动机、服务偏好以及面临的现实障碍上呈现出明显的交叉特征。

从家庭结构变量来看，承担隔代照顾责任的低龄老年人与独立生活的群体在行为决策上存在显著差异。在我国普遍存在的“老带小”家庭模式下，照顾孙辈的重任严重挤占了初老群体的闲暇时间，这类群体的参与动机多带有强烈的在地化与情感代偿特征，在服务偏好上更倾向于选择时间灵活、空间邻近的碎片化互助事务，如顺路代买或临时托管，而时间成本的冲突则是制约其意愿落地的主要现实障碍；相反，家庭负担较轻、独立生活的老年人拥有更充裕的时间支配权，其参与动机往往聚焦于消解退休后的社会隐退孤独感，在服务偏好上更偏向于长周期的情感慰藉与同辈文体互动，信息触达的低效与初始邻里信任的破除则是影响其深化参与的主要瓶颈。

从职业背景变量来看，专业技术型与普通劳务型低龄老人的理性权衡逻辑同样存在分化。拥有教育、医疗、法律等专业技术背景的退休老人，其社会角色转化的心理期望值往往较高，参与动机高度聚焦于

智力资源的二次开发与专业价值的社会承认，在服务偏好上更青睐社区健康咨询、心理疏导或法律援助等高附加值岗位，现行粗放型的同质化评价体系极易引发其专业价值稀释感，构成其认知层面的阻碍；与之相比，普通劳务或办事员背景的初老群体，其参与动机更偏向于获取未来的安全互惠保障与即时性激励，服务偏好主要集中于技术门槛较低的家政服务与体力协助，其所面临的障碍则更多聚焦于数字技术平台的操作壁垒。这种多维变量的交织表明，低龄老年群体的需求并非完全同质，未来的制度设计必须充分考量这一特征，推动互助体系向分类施策与精准动员转化。

## 6. 提升低龄老人参与意愿的对策建议

### 6.1. 优化积分评价体系与差异化激励机制

养老服务本身的异质性决定了传统的单一时长计量方式难以维持长期的分配公平，因此建立一套分层分类的价值认定机制是扭转目前互助内容低端化困境的必然选择[32]。在具体操作层面，管理部门应当依据服务的技术门槛、体力强度以及任务的突发性来设定差异化的积分权重，将涉及康复护理、法律咨询等高附加值的技能型服务与代购、清洁等基础劳务区分开来，以此体现对低龄老年人职业盈余价值的尊重。这种评价体系的转型能够引导社区资源实现从低水平循环向高质量供给的跨越，通过给予专业服务更高的“积分溢价”，可以有效动员那些拥有一技之长的老年群体进入互助体系，从而缓解因激励标准单一而引发的参与动力不足。与此同时，激励手段的完善也不应仅局限于长周期的未来服务兑换，还应尝试引入即时的社会荣誉认定、社区公共设施优先使用权或少量的实物代金券作为即时反馈，这种长短效衔接的动力机制既能稳定参与者对未来保障的预期，也能通过及时的社会肯定来增强其作为服务提供者的获得感与归属感。

在此基础上，管理部门应系统构建并推行涵盖短期、中期与长期的“三阶多元混合激励菜单”。短期激励聚焦于微观物质回馈，依托社区现有的“邻里微超市”或社会合作商业网络建立积分即时兑换机制，允许低龄老年人将日常累积的少量积分即时兑换为日常生活实物或社区食堂就餐券，满足普通劳务型群体的即时获得感；中期激励聚焦于社会名誉与公共资源倾斜，通过赋予专业技术志愿者更高的积分加权系数来缓解价值稀释感，并为高积分者提供社区老年大学免费课程名额、日间照料中心康复设备优先体验权等中观激励；长期激励则聚焦于长周期的养老保障期权，通过民政部门的政策背书，确立时间积分的制度刚性与跨区域流转属性，确保低龄老年人在高龄失能后能够等量兑换专业化的机构护理或居家照料服务，以此形成全生命周期的激励闭环。

### 6.2. 强化顶层设计与跨区域技术支撑体系

要解决低龄老人对积分安全性的顾虑，必须依靠更具公信力的顶层制度设计[33]。这种制度上的确定性是构建全社会参与信心的根基，是实现互助养老模式可持续发展的关键。政府部门应当从幕后推手转向信用担保人的角色，通过出台专项管理办法，明确“时间积分”作为社会资产的合法性与抗风险能力，防止因管理机构变动而导致积分“清零”。在技术层面，应推动建立省级乃至国家级统一的互助养老大数据平台。这种技术手段的介入旨在打破现有的“社区孤岛”现象，实现积分在不同区域、不同街道之间的通存通兑。只有当老人意识到在年轻时存储的时间可以跨时空、跨地域流转时，其参与的长期信心才会得到根本性提振，从而真正实现“银发人力资源”在更大范围内的优化配置。

同时，针对数字化治理转型过程中低龄老年人面临的技术操作壁垒，技术平台建设必须注重“数字适老”的精细化重构，推出“长辈关怀极简版”移动端系统原型与线下辅助机制。线上系统原型在视觉与交互设计上应遵循扁平化和去复杂化原则，剔除繁琐的二级跳转，采用大字体、高对比度架构，将核心功能提炼为“一键呼叫求助”与“一键接单服务”两个主控按钮，并引入智能方言识别，最大程度降低

文字输入门槛。线下流程则应建立由社区网格员、社区社会组织共同组成的辅助运行网络，推行“时间经纪人”代办模式，在社区服务中心设立人工互助绿色窗口或服务热线，允许不熟悉智能手机的老年人通过传统线下登记方式完成积分录入与供需匹配，通过线上技术极简与线下人工辅助的双轨闭环，切实消解数字鸿沟对初老群体参与动力的消耗。

### 6.3. 培育社区互惠文化与家庭支持环境

低龄老年人的参与决策在很大程度上并非孤立的个体行为，而是深受其所处的家庭微环境与社区场域的交互影响，特别是在我国城市中普遍存在的“老带小”家庭结构下，子女的理解与代际支持是长辈能够平衡家务劳动与志愿服务的核心变量。通过在政策宣传中强化代际互惠的观念，鼓励家庭成员支持长辈的社会参与，不仅能有效缓解老人因占用照看孙辈时间而产生的心理负担，更有助于在家庭内部达成关于“互助养老”价值的共识，从而为意愿的落地提供坚实的后方保障。在此基础上，社区层面应当致力于重构邻里信任网络，通过培育深厚的互惠文化，将“时间银行”从生涩的政策术语转化为居民自发的邻里互动准则。利用熟人社会的社交纽带，通过举办志愿者经验分享或非正式的社交活动来产生群体带动效应，能让处于观望状态的老人在参与过程中获得身份认同与情感反馈，这种非正式的社会资本积淀不仅能提升服务的边际效用，更能促使互助行为从偶然的志愿尝试转型为常态化的社区生存方式，最终在微观支持与宏观规范的合力下实现“以老助老”模式的可持续运转。

## 7. 总结

通过对城市低龄老年人参与“时间银行”意愿的已有研究梳理可以看出，我国互助养老模式目前正处于从碎片化的局部试点向规范化制度整合转型的关键期，虽然调研数据反映出这一群体对互助养老具有较为普遍的主观认同，但在实际运作中广泛存在的参与意愿与具体服务行为之间的现实落差，揭示了当前制度供给与个体需求之间仍面临深层次的衔接障碍。这种转化瓶颈的形成往往受制于多重变量的交织作用，其中生理机能与认知水平构成了个体参与行为的底层约束，直接决定了老年人跨越数字化门槛及接受非货币交换逻辑的能力，而基层政府的信用保障、积分兑换的便捷程度以及家庭内部的代际支持力度，在制度层面与社会微观层面发挥着关键的调节作用。针对未来的研究与实践，应当超越单纯的劳务交换视角，致力于构建跨区域流转的信用保障体系与分层分类的价值认定机制。只有通过制度供给的精准化与技术支撑的整体化，才能打破“社区孤岛”现状，实现低龄老年人在互助养老场域中的自我价值重塑与社会化生存，从而为积极老龄化战略的本土化落地提供可持续的动力。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第五号)[EB/OL]. [https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content\\_5606149.htm](https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm), 2023-03-20.
- [2] 李菁菁. 城市老人参与“时间银行”居家互助养老服务的影响因素研究——以西安市为例[D]: [硕士学位论文]. 西安: 长安大学, 2020.
- [3] 王亚婷, 曹梅娟. 低龄老年人时间银行互助养老模式的参与意愿调查[J]. 护理学杂志, 2017, 32(14): 95-97.
- [4] 陈功, 黄国桂. 时间银行的本土化发展、实践与创新——兼论积极应对中国人口老龄化之新思路[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2017, 54(6): 111-120.
- [5] 安雅梦, 邸腾森, 王妍妍, 等. 积极老龄化背景下时间银行互助养老研究现状[J]. 护理学杂志, 2021, 36(11): 94-98.
- [6] Ozanne, L.K. and Ozanne, J.L. (2016) How Alternative Consumer Markets Can Build Community Resiliency. *European Journal of Marketing*, 50, 330-357. <https://doi.org/10.1108/ejm-12-2014-0802>
- [7] 卢晓琳. 时间银行养老模式对积极老龄化影响的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东外语外贸大学, 2017.

- [8] Willer, R., Flynn, F.J. and Zak, S. (2012) Structure, Identity, and Solidarity: A Comparative Field Study of Generalized and Direct Exchange. *Administrative Science Quarterly*, **57**, 119-155. <https://doi.org/10.1177/0001839212448626>
- [9] 杨帆, 曹艳春. 基于社会交换理论的我国“时间银行”养老服务模式影响因素分析[J]. 东北大学学报(社会科学版), 2019, 21(4): 381-387.
- [10] 高新宇, 周静舒. 时间银行互助养老模式的运行机理与优化策略——基于社会交换理论视角[J]. 河北农业大学学报(社会科学版), 2023, 25(1): 30-39.
- [11] 郭剑平, 王彩玲, 黄健元. 社会交换视角下区块链赋能养老服务时间银行发展研究[J]. 中州学刊, 2021(12): 62-67.
- [12] Cahn, E.S. (2004) *No More Throw-Away People: The Co-Production Imperative*. Essential Books, 8-14.
- [13] 张晨寒, 李玲玉. 时间银行: 居家养老服务模式的新探索[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2016, 43(5): 80-85.
- [14] Sasananan, M., Channarong, K. and Kingnakhonthong, S. (2019) Preliminary Study of Time Banking Participation. *Quality Production Improvement*, **1**, 618-622. <https://doi.org/10.2478/cqpi-2019-0083>
- [15] 廖力贤. 对城市低龄老年人的人力资源开发[J]. 中国商界, 2008(11): 223.
- [16] 李沛菡, 安邦, 吕勇泽, 等. 对“时间银行”互助型养老模式的再思考[J]. 新金融, 2022(5): 30-36.
- [17] 赵倩. 在时间银行的探索[J]. 中国人力资源社会保障, 2014(9): 39-41.
- [18] 李水金. 浅探中国志愿服务时间银行发展的现状、问题及对策[J]. 经济研究导刊, 2015(3): 102-104, 108.
- [19] 王蓓. 上海时间银行养老服务模式的发展及未来展望[J]. 长沙民政职业技术学院学报, 2022, 29(1): 6-8.
- [20] 许聪, 吴飞. 时间银行: 互助养老服务模式的可持续性选择[J]. 南京工程学院学报(社会科学版), 2018, 18(2): 12-16.
- [21] 曹梅娟, 王亚婷. 低龄老年人参与“时间银行”互助养老模式的意愿调查[J]. 护理研究, 2018, 32(14): 2249-2252.
- [22] 王思远, 杨睿博, 许婧睿, 等. 居民对时间银行养老模式参与意愿的 Meta 分析[J]. 循证护理, 2023, 9(8): 1350-1358.
- [23] 张潘婷, 邹健, 张谧, 等. 长沙市低龄老年人时间银行互助养老参与意愿调查[J]. 中国老年保健医学, 2023, 21(04): 86-89.
- [24] 胡志敏. 太原市老年人参与“时间银行”互助养老模式意愿影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西财经大学, 2022.
- [25] 李重阳. 石家庄市低龄老年人“时间银行”互助养老参与意愿研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北经贸大学, 2019.
- [26] 刘惠丰. 低龄长者“时间银行”互助养老参与意愿与影响因素的研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东工业大学, 2022.
- [27] 丁志宏, 杜书然, 裴臻. 城市退休健康老年人参与“时间银行”的意愿及其影响因素[J]. 人口与社会, 2018, 34(2): 33-34.
- [28] Wu, Y., Ding, Y., Hu, C. and Wang, L. (2021) The Influencing Factors of Participation in Online Timebank Nursing for Community Elderly in Beijing, China. *Frontiers in Public Health*, **9**, Article 650018. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.650018>
- [29] Yuan, C.W., Hanrahan, B.V. and Carroll, J.M. (2019) Assessing Timebanking Use and Coordination: Implications for Service Exchange Tools. *Information Technology & People*, **32**, 344-363. <https://doi.org/10.1108/itp-09-2017-0311>
- [30] Shih, P.C., Bellotti, V., Han, K. and Carroll, J.M. (2015) Unequal Time for Unequal Value: Implications of Differing Motivations for Participation in Time Banking. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, Seoul, 18-23 April 2015, 1074-1084. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702560>
- [31] 刘欢, 徐兰兰, 陈雅悦, 等. 低龄老年参与“时间银行”养老服务影响研究[J]. 上海商业, 2020(12): 24-26.
- [32] 张文超, 杨华磊. 我国“时间银行”互助养老的发展现状、存在问题及对策建议[J]. 南方金融, 2019(3): 33-41.
- [33] Válek, L. and Jašíková, V. (2013) Time Bank and Sustainability: The Permaculture Approach. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, **92**, 986-991. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.788>