

# 大学生参与“时间银行”互助养老志愿服务的调查分析

马梦瑶\*, 徐萍萍#, 刘香萍, 黄蕊, 范凌凌, 金佳宁, 杜珊珊, 涂慧

湖北医药学院口腔医学院, 湖北 十堰

收稿日期: 2026年1月26日; 录用日期: 2026年2月20日; 发布日期: 2026年3月2日

## 摘要

目的: 调查大学生对“时间银行”互助养老志愿服务模式的认知程度与参与意愿, 为今后在高校层面推广该模式、优化养老服务供给提供参考。方法: 采用横断面调查设计, 通过问卷星平台对在校本科生进行问卷调查。问卷内容包括研究对象基本信息、对“时间银行”互助养老模式的知晓情况以及参与意愿等部分。结果: 尽管95.67%的大学生表示愿意参与“时间银行”互助养老志愿服务, 但多数受访者对其认知程度较低, 表现为“不熟悉”或“非常不熟悉”。结论: 推动大学生参与“时间银行”互助养老志愿服务具有现实可行性, 但目前该群体对该模式的整体认知水平有限, 需加强宣传与推广。

## 关键词

大学生, “时间银行”互助养老志愿服务, 参与意愿

# Investigation and Analysis of College Students' Participation in “Time Bank” Mutual Assistance Volunteer Service for the Aged

Mengyao Ma\*, Pingping Xu#, Xiangping Liu, Rui Huang, Lingling Fan, Jianing Jin, Shanshan Du, Hui Tu

School of Stomatology, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

Received: January 26, 2026; accepted: February 20, 2026; published: March 2, 2026

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 马梦瑶, 徐萍萍, 刘香萍, 黄蕊, 范凌凌, 金佳宁, 杜珊珊, 涂慧. 大学生参与“时间银行”互助养老志愿服务的调查分析[J]. 护理学, 2026, 15(3): 1-8. DOI: 10.12677/ns.2026.153061

## Abstract

**Objective:** To investigate the cognition and participation willingness of college students on the “time bank” mutual-aid elderly care volunteer service model, and to provide reference for promoting the model and optimizing the supply of elderly care services at the university level in the future. **Methods:** A cross-sectional survey design was used to conduct a questionnaire survey on undergraduates through the questionnaire star platform. The questionnaire includes the basic information of the research object, the awareness of the ‘time bank’ mutual pension model and the willingness to participate. **Results:** Although 95.67 % of college students expressed their willingness to participate in the “time bank” mutual pension volunteer service, most respondents had a low level of awareness of it, which was manifested as “unfamiliar” or “very unfamiliar.” **Conclusion:** It is feasible to promote college students to participate in the ‘time bank’ mutual pension volunteer service, but the overall cognitive level of this group is limited, so it is necessary to strengthen publicity and promotion.

## Keywords

College Students, “Time Bank” Mutual Pension Volunteer Service, Willingness to Participate

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. 引言

依据中国发展基金会发布的《中国发展报告 2020：中国人口老龄化的发展趋势和政策》预测，2035 年至 2050 年期间，我国人口老龄化将进入加速发展阶段。预计到 2050 年，60 岁及以上人口规模将接近 5 亿，占总人口比例超过 30% [1]。从人口数量与结构两方面看，我国老龄化进程显著加快，正逐步进入中度老龄化社会，并朝着重度乃至极度老龄化社会快速演进[2] [3]。在此背景下，为应对养老服务供需之间的紧张关系，“时间银行”互助养老模式逐渐兴起。“时间银行”(Time Bank)，亦称“时间储蓄”(Time Saving)，这一概念源自国外，属于一种有偿志愿服务机制。该模式借鉴货币银行的存储运作方式，将个人提供的志愿服务时间予以量化，并存入其专属时间账户中。当志愿者自身需要帮助时，可从中提取等额的志愿服务时间[4]-[6]。我国最早的相关实践可追溯至 1998 年，上海市虹口区提篮桥街道晋阳居委会率先推出“时间储蓄式老服务”，标志着“时间银行”互助养老模式在我国的初步探索[7]。上海的尝试迅速引起了全国多地的关注，随后，太原、北京、杭州、哈尔滨、南京等城市也陆续开展了类似实践 [8]。当前，我国时间银行志愿服务主要依托低龄老年人为高龄老人提供服务。然而，随着老龄化进程加快，仅依靠低龄老年人作为服务供给主体容易出现可持续性不足的问题，难以适应老年人日益多样化的照护需求，因此拓展志愿者来源显得尤为迫切[9]。学界有观点指出，将时间银行机制引入大学生志愿服务体系，既能激发大学生参与志愿服务的动力，也有助于推动时间银行模式的持续发展[10]。相比其他社会群体，大学生作为新生社会力量与志愿活动的重要参与群体，具有课余时间相对充裕、综合素质较高等特点，若能够参与“时间银行”互助养老服务，将发挥积极作用[10] [11]。但目前针对大学生参与该模式的相关调查仍较为有限。为此，本研究聚焦于大学生参与“时间银行”互助养老志愿服务的情况展开调查，以期今后在高校推广该模式、优化养老服务供给提供参考。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用目的抽样方法,选取十堰市湖北医药学院符合纳入标准的在校大学生作为研究对象。纳入标准包括:1)在校接受全日制教育;2)年龄不低于18周岁;3)知情并同意参与调查及访谈。排除标准为:1)因故中途退出调查者。依据 Kendall 提出的样本量估算方法,进行因子分析所需样本量至少应为问卷条目数的5~10倍,以保证结果的稳定性。按照公式  $N = [\text{Max}(\text{条目数}) \times (5 \sim 10)] \times (1\% + 20\%)$  进行计算,本研究预测问卷共含23个条目,考虑20%的无效问卷比例,得出所需样本量为138~276份。最终共调查269名大学生,符合样本量估算要求。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 调查方法

采用问卷调查法收集数据。借助问卷星平台设计与发布电子问卷,并通过回收有效问卷进行数据整理与分析。问卷内容主要包括一般资料和志愿服务参与意愿两个部分。问卷开头明确说明,开始填写即表示知情同意。研究承诺所有数据仅用于学术目的,并严格保密。参与者可随时退出填写。

#### 2.2.2. 质量控制

研究实施前与学校相关部门沟通并获得支持,由辅导员老师将问卷链接发送至班级群。问卷采用匿名方式填写,同一IP地址仅限提交一次。对每份问卷的完成时间进行监测,填写时间不足200秒的视为无效。若问卷中存在超过10%的缺失条目,则予以剔除。

### 2.3. 调查工具

本研究使用的调查工具包括两部分:一为基本情况调查表,涵盖性别、家庭所在地、民族、宗教信仰、政治面貌、家中老年人口数量等9个项目;二为“时间银行”互助养老志愿服务参与意愿问卷,该问卷改编自陈春会(2021)编制的相关问卷[12],共24个条目,划分为三个维度:对志愿活动的关注程度、参与养老志愿服务的原因与意愿、对“时间银行”互助养老模式的认知程度及了解渠道。问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.836,表明其具有良好的信度。

## 3. 结果

### 3.1. 研究对象的一般情况

调查问卷共269份,具体情况见表1。

Table 1. General information of college students (n = 269)

表 1. 大学生一般资料(n = 269)

项目	n	百分比/%
性别		
男	93	34.57%
女	176	65.43%
家庭所在地		
城市	124	46.10%
乡镇	65	24.16%

续表

农村	80	29.74%
民族		
汉族	254	94.42%
少数民族	15	5.58%
宗教信仰		
道教	2	0.74%
佛教	8	2.97%
基督教	2	0.74%
无	257	95.54%
政治面貌		
团员	168	62.45%
党员	3	1.12%
群众	98	36.43%
家中老人个数(≥60岁)		
0	34	12.64%
1	66	24.54%
2	103	38.29%
3个及以上	66	24.54%
是否独生子女		
是	74	27.51%
否	195	72.49%

### 3.2. 大学生对“时间银行”互助养老志愿服务的认知情况

本研究结果显示,参与调查的大学生群体对“时间银行”互助养老志愿服务的认知度整体较低。154名受访者(占比57.25%)表示“完全没听过‘时间银行’互助养老志愿服务”,仅67名受访者(占比24.91%)对该志愿服务模式有一定了解。进一步分析发现,部分大学生不愿参与该养老志愿服务的核心原因包括:课程任务繁重导致缺乏充足时间与精力、自我评估个人能力不足难以胜任服务工作,以及不了解具体参与途径等。上述结果表明,加大“时间银行”互助养老志愿服务的宣传普及力度刻不容缓(详见表2、表3)。

**Table 2.** College students' awareness of 'time bank' mutual pension volunteer service (n = 269)

**表 2.** 大学生对“时间银行”互助养老志愿服务的知晓情况(n = 269)

项目	n	百分比
没听说过	154	57.25%
仅对时间银行理念有一些了解	67	24.91%
熟悉时间银行的理念,不了解时间银行互助养老的具体内涵	29	10.78%
熟悉时间银行的理念,知道时间银行互助养老的具体内涵	19	7.06%

**Table 3.** Reasons for unwillingness to participate in the time bank mutual assistance pension volunteer service  
**表 3.** 不愿意参与时间银行互助养老志愿服务的原因

项目	n	百分比
不知道参与途径	9	27.27%
没有时间和精力	21	63.64%
个人能力欠缺, 无法胜任	15	45.45%
养老志愿服务就是形式, 没有实际意义	6	18.18%
老人有亲属或其他人员照顾, 不需要志愿者的服务	9	27.27%
其他	3	9.09%

### 3.3. 大学生对“时间银行”互助养老志愿服务的参与意愿现状

进一步调查显示, 在明确“时间银行”互助养老志愿服务的核心概念后, 大学生的参与意愿表现突出: 257 名大学生(占比 95.54%)明确表示“愿意参加该养老志愿服务”, 仅 12 名受访者(占比 4.46%)表示“不愿意参加”。从参与动机来看, 222 名受访者(占比 82.53%)将“发扬志愿精神、服务他人、实现自我价值”作为核心参与原因, 多数大学生希望通过参与志愿服务丰富课余时间、锻炼实践能力(表 4)。上述数据充分表明, 当代大学生具备较高的思想道德素质, 志愿意识鲜明, 能够主动兼顾社会贡献与个人能力提升。

**Table 4.** Reasons for willingness to participate in volunteer service for the elderly  
**表 4.** 愿意参与养老志愿服务的原因

项目	n	百分比
发扬志愿精神, 服务他人, 实现自我价值	222	82.53%
丰富课余时间, 锻炼实践能力	203	75.46%
自己也会老, 帮助他人就等于帮助自己	172	63.94%
获得他人认可	99	36.80%
身边的人都参与, 跟随大家的步伐	96	35.69%

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生对“时间银行”互助养老志愿服务的认知度低, 但参与志愿意愿较强

本研究结果显示, 大学生群体对“时间银行”互助养老志愿服务的认知度普遍偏低, 这表明政府、社会及高校在该志愿服务模式的宣传推广工作上尚未落到实处, 在“时间银行”相关知识的普及力度方面仍存在明显不足。这一发现与近期研究结论高度吻合。例如, 合肥职业技术学院[13]针对合肥市的调查同样指出, 大学生与老年群体对“时间银行”均存在“认知有限但参与意愿较高”的矛盾现象, 反映出当前宣传的覆盖面和有效性存在普遍性短板。与此同时, 研究发现大学生在初步了解后, 参与“时间银行”互助养老志愿服务的意愿较强。这一“高意愿、低认知”的状态, 提示着巨大的参与潜力有待激发。耿荣敏、邱守明等[14]基于对在昆大学生的研究进一步证实, 认知程度是影响志愿服务行为意愿的关键前因变量, 对行为态度、主观规范均有显著正向影响。这深刻表明, 当代大学生具备践行志愿精神、实现自我价值的内在动力, 但将这种潜在意愿转化为实际行动, 关键在于有效的知识普及和认知提升。然而, 值得注意的是, 根据计划行为理论, 个体行为态度、主观规范、知觉行为控制对行为意愿产生正向作用,

同时行为意愿、知觉行为控制又一起作用于最终行为[15]。社会期许性反应(Socially Desirable Responding, SDR)是指受试者总是倾向于给出一个使其显示出良好形象的回答[16]。这种高校的自报参与意愿(95.67%)需结合社会期许效应进行审慎解读,意愿与实际行为之间可能存在落差,即‘意愿-行为差距’。因此,未来推广工作绝不能止步于泛化宣传,而需借鉴“拓展计划行为理论”的框架,系统性地从提升认知入手,进而塑造积极态度、营造支持性社会规范,构建将高意愿转化为持续行为的支持系统,并注重评估实际参与效果。

#### 4.2. 没有时间精力、不知道参与途径、个人能力欠缺等因素成为“时间银行”互助养老志愿服务的主要制约因素

研究结果显示,“课程任务繁重,缺乏充足的时间与精力”是大学生参与“时间银行”的首要制约因素。其次,“个人综合能力不足”与“不了解志愿服务的参与途径”也是重要障碍。这些发现揭示了阻碍意愿转化为行动的多维现实壁垒。耿荣敏、邱守明等[14]研究同样指出,宣传机制不完善、制度保障不足是影响大学生参与志愿服务的重要障碍。谢亮炜[17]等研究也系统地将大学生参与“时间银行”的障碍归纳为宣传、制度、个人及渠道四个层面,其中“学业时间冲突”和“信息渠道闭塞”与本研究结论直接呼应。这共同说明,制约因素并非孤立的个人选择问题,而是涉及教育管理体系、信息平台建设和社会支持系统的结构性议题。在服务地点上,多数学生倾向于选择组织化程度更高的养老机构而非社区,主要出于对安全保障与活动规范性的考量。因此,要破除这些壁垒,需要构建系统性的支持方案:高校可通过优化“第二课堂”学分认定机制合理承认学生的志愿服务投入,以缓解“时间冲突”;将养老服务相关的沟通技巧、应急处理等能力培训模块化、课程化,以化解“能力焦虑”;并牵头建立统一、透明的校内志愿服务信息对接平台,以打通“信息孤岛”。

#### 4.3. 大学生参与想通过第二课堂学分、荣誉证书、志愿时长等体现

本研究表明,大学生参与养老志愿服务的动机兼具工具性与价值性,这与国内学者关于“大学生参与志愿服务的动机呈现多元化特点,涵盖服务社会、增长才干等多重导向[18]”的研究结论高度契合。其中,第二课堂学分是最受青睐的激励形式,印证了高校评价体系的强导向作用,这与相关研究中“完善激励体系可引导学生参与志愿服务”[19]的观点一致。伙食或交通补助、荣誉证书的高选择率,反映出大学生兼顾经济成本补偿与精神激励的需求[18][19],这与国内外相关研究结论呼应。此外,27.14%学生选择“不计回报”参与,其纯粹利他动机为高校志愿伦理教育提供了内生支撑[18]。仅21.56%学生认可“时间银行”模式,表明该机制在青年群体中传播与实践存在短板[17],这与相关研究结论高度契合。构建数字化、差异化的‘时间银行’运营与激励系统。高校应推动建立统一的‘时间币’数字化管理平台,解决服务记录与兑换的信任与便捷性问题。尤为重要,以精细化制度建设,筑牢多主体联动的信任基础[20],设计精细化激励规则。例如,可针对医学等专业学生,建立‘专业技能服务权重’制度,使其在参与健康监测、康复陪伴等专业相关服务时积累更高权重的‘时间币’或兑换学分,从而有效化解‘学业-服务’时间冲突,实现个人专业发展与社会服务贡献的激励相容。未来,高校与养老服务机构应构建“即时激励+长效回馈”机制[17][19]:优化短期激励措施适配性,同时强化“时间银行”场景化宣传与落地,以此提升大学生参与持续性与主动性,为解决相关问题提供实践路径。

## 5. 结语

本次调查结果进一步显示,尽管大学生对“时间银行”互助养老志愿服务的认知水平整体不高,但

在初步了解该模式后,多数表现出较强的参与意愿。当代大学生作为国家未来发展的中坚力量,肩负着实现中华民族伟大复兴的历史使命,与祖国共命运、同人民齐奋进是每一位大学生义不容辞的责任[21]。这一研究结果提示,在高校层面推广“时间银行”互助养老志愿服务模式、优化养老服务供给体系的过程中,高校的宣传引导工作发挥着中流砥柱的作用。正如王忠平[22]所倡导的,应构建一个融合课程教育、实践平台与制度激励的“高校公益教育新模式”,以系统化地提升大学生的公益慈善参与度。基于此,本文提出以下建议:第一,高校应发挥主导作用,利用校园媒体、主题课程、实践宣讲等多种渠道,系统性地普及“时间银行”理念与运作模式,重点提升学生的认知深度与信任度。第二,构建“赋能-对接-激励”的全链条支持系统,包括提供必要的服务技能培训、搭建权威便捷的校内志愿服务信息平台,以及设计融合学分激励与“时间银行”长效认证的双轨激励方案。第三,推动形成校地协同的实践共同体,高校应与民政部门、养老服务机构建立稳定合作,共同开发设计适合大学生参与、权责清晰、风险可控且保障健全的志愿服务项目,实现资源共享与模式创新。

## 基金项目

湖北医药学院 2025 年大学生创新训练计划项目“医学生参与时间银行互助养老志愿服务的可行性研究”(X202510929084)。

## 参考文献

- [1] 中国发展基金会. 中国发展报告 2020: 中国人口老龄化的发展趋势和政策[EB/OL]. <https://www.cdrf.org.cn/llhxmdt/5786.htm>, 2020-11-29.
- [2] 林宝. 从七普数据看中国人口发展趋势[J]. 人民论坛, 2021(15): 56-59.
- [3] 原新, 金牛. 在国家战略体系中积极应对老龄社会问题[J]. 人口研究, 2021, 45(2): 3-12.
- [4] Whitham, M.M. and Clarke, H. (2016) Getting Is Giving: Time Banking as Formalized Generalized Exchange. *Sociology Compass*, 10, 87-97. <https://doi.org/10.1111/soc4.12343>
- [5] 曹海军, 闫晓玲. 时间银行养老志愿服务模式的理论建构与时代发展[J]. 江淮论坛, 2021(3): 126-132+193.
- [6] Colaizzi, P.F. (1978) Psychological Research as the Phenomenologist Views It. In: Valle, R.S. and King, M., Eds., *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*, Oxford University Press, 6.
- [7] 吴飞. 从单向志愿到网络互惠: “时间银行”可持续发展的现实选择[J]. 理论导刊, 2021(12): 89-94.
- [8] 陈功, 王笑寒. 我国“时间银行”互助养老模式运行中的问题及对策研究[J]. 理论学刊, 2020(6): 132-140.
- [9] 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.
- [10] 汪子倩. 高校大学生参与“时间银行”养老志愿服务研究[J]. 合作经济与科技, 2019(14): 76-77.
- [11] 夏雨, 王爱丽. 青年参与“时间银行”互助养老志愿服务研究[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(3): 116-118.
- [12] 陈春会. 护生参与时间银行互助养老志愿服务的可行性研究[D]: [硕士学位论文]. 南充: 川北医学院, 2021.
- [13] 周璇, 周月, 孟莉莉. 合肥市大学生“时间银行”养老志愿服务知晓情况的调查分析[J]. 卫生职业教育, 2026, 44(2): 101-105.
- [14] 耿荣敏, 邱守明. 在昆大学生参与国家公园志愿服务的意愿及影响因素研究[J]. 西南林业大学学报(社会科学), 2024, 8(2): 102-108+126.
- [15] 高阳. 居民就医机构选择及分级诊疗意愿行为差距影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2020.
- [16] 代静. 心理筛查情境下 16PF 测试中社会期许性反应的效应研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 第四军医大学, 2012.
- [17] 谢亮炜, 唐于红, 杨滢霞. 大学生参与“时间银行”互助养老模式的障碍与策略[J]. 知识经济, 2024(16): 34-36.
- [18] 王子玲. 高校大学生志愿服务行为动机研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(23): 97-99.
- [19] 叶雪美. 高职院校学生志愿服务参与社区治理的困境及对策[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2025(11): 147-149.

- [20] 郑雄飞, 唐哲. 信用建构与主体协同: “时间银行”的货币逻辑与启动机制研究[J]. 福建论坛(人文社会科学版), 2025(11): 117-131.
- [21] 印荷杨, 陆方, 黄琦程. 基于大学生视角的“时间银行”养老志愿服务意愿与影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(3): 716-720.
- [22] 王忠平. 志愿服务在大学生教育中的价值与功能实现[J]. 中国林业教育, 2025, 43(6): 50-55.