

基于调查分析的“时间银行”互助养老模式 潜力挖掘与推进路径

杨怡萌^{*#}, 王芮羽, 许晓琪

上海工程技术大学管理学院, 上海

收稿日期: 2025年9月20日; 录用日期: 2025年10月10日; 发布日期: 2025年10月22日

摘 要

随着全球老龄化进程加速, 传统养老模式面临资源短缺和代际矛盾等挑战, “时间银行”作为一种创新的社区互助养老模式, 通过“服务存储-兑换”机制, 为应对老龄化问题提供了新思路。本文基于问卷调查数据, 从用户特征、认知与参与意愿、需求偏好及发展障碍等方面, 系统分析了“时间银行”的现状与潜力。研究发现, 尽管公众对“时间银行”的认知有限, 但其潜在需求较高, 用户更倾向于实用性服务回报, 同时对平台信任度和服务标准化存在担忧。研究结果还指出, 供需不对等、运营模式不成熟等问题是当前发展的主要瓶颈。结合国际经验, 本文提出通过完善制度设计、引入智能技术以及探索多元化合作模式等策略, 以推动“时间银行”的可持续发展, 使其成为养老服务体系的重要补充。

关键词

时间银行, 互助养老, 老龄化, 信任机制, 志愿服务

Unlocking the Potential and Proposing Pathways for the “Time Bank” Mutual Aid Elderly Care Model Based on Survey Analysis

Yimeng Yang^{*#}, Ruiyu Wang, Xiaoqi Xu

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai

Received: September 20, 2025; accepted: October 10, 2025; published: October 22, 2025

^{*}第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 杨怡萌, 王芮羽, 许晓琪. 基于调查分析的“时间银行”互助养老模式潜力挖掘与推进路径[J]. 统计学与应用, 2025, 14(10): 146-152. DOI: 10.12677/sa.2025.1410292

Abstract

As the global aging process accelerates, traditional elderly care models face challenges such as resource shortages and intergenerational conflicts. The “Time Bank”, as an innovative community-based mutual aid elderly care model, offers a new approach to addressing aging issues through its “service deposit-exchange” mechanism. Based on questionnaire survey data, this paper systematically analyzes the current situation and potential of the “Time Bank” from aspects such as user characteristics, awareness and participation willingness, demand preferences, and development obstacles. The study finds that although public awareness of the “Time Bank” is limited, its potential demand is high. Users prefer practical service returns while simultaneously expressing concerns about platform trustworthiness and service standardization. The results also indicate that issues such as supply-demand imbalance and immature operational models are the main bottlenecks for current development. Drawing on international experience, this paper proposes strategies such as improving institutional design, introducing intelligent technology, and exploring diversified cooperation models to promote the sustainable development of the “Time Bank” and make it an important supplement to the elderly care service system.

Keywords

Time Bank, Mutual Aid Elderly Care, Aging Population, Trust Mechanism, Volunteer Service

Copyright © 2025 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

随着全球老龄化进程的加速,传统养老模式面临资源短缺、代际矛盾加剧等挑战。在此背景下,“时间银行”作为一种新型社区互助养老模式,通过“服务存储-兑换”机制,鼓励居民以志愿服务换取未来所需的养老支持,逐渐成为社会创新的重要方向。本文以社会资本理论与信任构建理论为指导框架,分析“时间银行”在促进社区互动、增强社会网络与信任机制方面的潜力与挑战。社会资本理论强调社会关系网络中的互惠、规范与信任对集体行动的影响,而信任构建理论则关注在非正式交换中如何通过制度设计与技术手段建立并维持信任。这些理论为理解“时间银行”的运行动力、用户参与意愿及可持续发展路径提供了重要的理论依据。本报告基于 252 份有效调查数据,从用户画像、认知与使用意愿、激励与障碍、需求与服务偏好等多个维度,系统分析“时间银行”的现状、潜力及改进方向,以期为政策制定和平台优化提供参考。

2. 现状

2.1. 样本概况

本研究的调查对象共计 252 人,涵盖不同性别、年龄、教育背景、职业状态等多维度特征,具体样本分布情况见表 1。从样本结构来看,受访者中以女性略多(53.97%),多数为未退休人群(86.11%),职业以学生为主(53.57%),且超过半数长期居住在上海并拥有固定住所。此外,多数受访者身体状况良好,月收入集中在 5000 元以下(63.10%),对“时间银行”的认知程度普遍有限,但参与意愿整体较高。

Table 1. Basic characteristics of the survey sample (n = 252)
表 1. 调查样本基本情况分布(n = 252)

	类别	样本量(n = 252)	比例(%)
性别	男	116	46.03
	女	136	53.97
受教育程度	本科及以下	170	67.46
	高中	25	9.92
	专科	25	9.92
	初中及以下	17	6.75
	研究生及以下	15	5.95
是否退休	否	217	86.11
	是	35	13.89
职业	学生	135	53.57
	专业技术人员	28	11.11
	其他(办事人员, 商业服务等)	117	35.32
户籍所在地	上海市	147	58.33
	其他	105	41.67
长期居住在上海	是	146	57.94
	否	106	42.06
上海有固定住所	是	154	61.11
	否	98	38.89
与子女共同生活	无子女	154	61.11
	是	59	23.41
	否	39	15.48
身体状况	健康	158	62.70
	亚健康	69	27.38
	其他(先兆, 疾病, 残疾)	25	9.92
月收入	5000 元以下	159	63.10
	5000~10,000 元	66	26.19
	10,000 元以上	27	10.71
认知与使用意愿	听说过, 但不了解	92	36.51
	没听说过	83	32.94
	有一定了解	77	30.56
是否有意愿尝试	愿意尝试	133	52.78
	明确拒绝	69	27.38
	持观望态度	50	19.84
态度和看法	中立	140	55.56
	看好	103	40.87
	不看好	9	3.57
成为时间银行储户	愿意	150	59.52
	中立	61	24.21
	明确拒绝	41	16.27

2.2. 功能需求与信任挑战并存

60%的受访者将远程支持列为首要激励,反映用户对远程支持老人需求的迫切性,尤其是异地子女群体。

35.5%认为跨省市兑换是次要需求,可能与流动性较强的年轻用户相关。

实用性回报更受青睐,而公益捐赠和纪念品吸引力低,凸显用户对即时性、高价值权益的追求。

20.81%认为服务流程不规范,例如缺乏统一的服务标准或投诉渠道。

60.32%对陌生人持“一般信任”,21.03%明确不信任。这一数据呼吁平台建立信用评价体系,例如通过服务评分、实名认证增强用户安全感。

2.3. 需求与服务聚焦实际生活

需求方面,打扫、陪护等是高频需求,41.01%列为首选,反映了老年人日常生活的实际痛点。就医、购物等场景,31.51%列为第二需求,显示对医疗支持的重视。情感慰藉39.44%列为首选,表明心理健康需求逐渐凸显,但落地难度较高。

服务供给意愿方面,56.07%愿意提供清洁、代办等基础服务,门槛低、易操作。仅8.76%愿意提供专业服务(如健康检查),可能与技能要求高、时间投入大有关。

时间币获取与使用机制方面,65.87%支持仅通过志愿服务获取时间币,反对金钱购买(34.13%),强调平台的公益属性。58.73%倾向系统自动匹配,而非自主选择,体现对平台智能化、规范化的期待。

2.4. 国际经验借鉴

日本“Fureai Kippu”(时间储蓄系统)是以时间货币为媒介,鼓励年轻人服务老年人,服务内容包括医疗护理、家务协助等。时间币可全国流通,用户积累的时间可用于兑换他人服务或储存以备未来需求。它通过时间储蓄连接不同年龄群体,缓解老龄化社会压力。突破地域限制,形成全国性互助网络,增强系统灵活性。该项目体现了日本文化中对社区互助的重视,通过技术简化传统互助模式,同时保留文化符号(如榻榻米、日式房间的二元性)与现代需求的结合[1]。

瑞士“Time Bank”(区块链时间银行)采用区块链技术记录交易,确保数据不可篡改且透明可追溯。用户通过APP实时查看时间币余额和服务记录,增强信任度。瑞士央行经济学家指出,区块链的去中心化特性可能降低效率,但Time Bank通过技术优化平衡了透明性与实用性。区块链技术减少了传统时间银行中因中心化数据库可能引发的数据泄露风险。瑞士探索将时间银行与公共服务结合,例如医疗护理和教育领域,形成多维度互助生态[2]。

美国“Ithaca Hours”(地方货币系统)以本地货币形式鼓励社区内服务交换,虽非纯时间银行,但理念相似。它通过发行地方货币促进本地消费和服务循环,减少对外部经济的依赖。部分城市尝试结合智能合约,如以太坊平台,自动匹配供需方,提升交易效率。

韩国“Care Time Bank”(数字化社区互助)利用算法分析用户需求与服务能力,精准对接志愿者与需求者。时间币可兑换公共服务,如交通卡充值或商业优惠,增强用户参与动力。政府将其纳入社会福利体系,与公共医疗数据库联动,为老年人提供定制化服务[3]。

西班牙“Banc del Temps”(社区时间银行)以邻里为单位,强化面对面信任关系,服务范围涵盖语言教学、园艺协助等。项目设计融入西班牙的社区节庆文化,通过活动促进成员互动,如“时间市集”定期举办[4]。

结合上述例子,制度设计必须与本国的社会治理结构相匹配,如日本的全国性体系、美国的社区自治、韩国的政府主导;项目必须嵌入并激活本土文化资源,如日本的“绊”文化、西班牙的节庆文化、

瑞士的契约精神，而非生硬移植；技术应用要解决核心痛点，并符合国民的技术使用习惯，不能为了技术而技术；成功的激励不仅是“时间兑换”，还包括社交满足、未来保障、商业优惠、公共服务等，形成多维度动力机制；无论是通过技术、文化、还是制度，都必须构建起坚固的信任基础，这是时间银行运行的基石。

中国老龄化程度日益加深，“未富先老”特点突出，亟需像“Fureai Kippu”这样低成本、高效率的社区养老互助模式；国家可推行“基层社会治理创新”，时间银行可作为完善“共建共治共享”治理格局的有效抓手，特别是在老旧小区改造、社区服务提升方面；也可弘扬中国传统文化，“远亲不如近邻”的互助文化与中国传统文化中的“仁爱”、“孝道”、“睦邻”思想高度契合，具备良好的文化基础。

3. 数据分析

根据调查数据显示，人们的亚健康状态和先兆状态的健康趋势在年轻群体的占比呈上升趋势，这一项数据预示了未来的半失能和失能老人比重会比现在更大，而这部分群体对老年服务照护产品的需求也会更大，因此以目前情形来看，对于投入这部分产品研发和供给的资金在迎合这一趋势的前提下回报率较为可观。

根据调查数据显示，人们的一周可支配比较稀少，即使是占问卷调查大多数的社会劳动参与市场外的大学生们之中，拥有一周可支配自由 40 小时以上的受调者也不满半数，以国内五年前的一周调查可支配时间的调查数据纵向对比来看，无疑是呈减少的趋势，数据直观显示，属于人们的自由时间越来越少了，而这也带来更多身体疲惫和精神重压的积累；对陌生人的信任程度有 21% 的受访者选择了警戒，这个数据也是引起我们重视的一个重要数据，同样纵向对比近五年前相关数据的调查，仅仅只有 7% 的受访者对陌生人是“一点都不信任”，仅仅五年，这个数值就增长到了 21%，这说明在如今高压社会环境下，人们越来越趋于自我，对陌生人的信任程度受各种因素影响逐渐降低，而且降低速度迅速，人与人之间的社会信任度出现危机；受访者大部分都为月收入在 5000 以下的群体，占比 63.1%，因此数据显示得更贴合大部分中低收入社会参与人员的情况，由于基数问题，具有一定程度上的代表性，而在这些群体中，有 56% 的人没有为老年人处理问题的经验，对于解决老年人问题的“时间银行”的了解度占比也极低，这项数据可以告诉我们，这部分群体尚未意识到老年人的问题解决的必要性，因此对此关注度不高；相当一部分受访者明确表示愿意参与“时间银行”的互助项目，然而对于它的发展前景也是抱有中立观望和不看好的心理预期占比较大，这说明“时间银行”尚未切身完备好自身的利益链条以链接市场与概念之间的落实关系，尚且仅仅停留在理论层面，而这落实层面的阻碍事物的解决成功与否关乎整个理论指导的有效性。

上述多为趋势分析，以下是对数据本身占比的分析，通过对问卷收集的数据直观显示观察，本次问卷调查的人群具有以下特点：多为长期居住上海的上海户籍人群，身体健康，普遍受教育程度较高，职业多为在校学生，可自由支配时间充裕，社会参与度较高，对陌生人可给予相当的信任程度，相当一部分具有相对丰富的护理老年人的实践经验。

调查数据直观显示，超过一半的受访人表示了解“时间银行”的相关概念并且表示出了很高的对于相关服务平台的参与意愿。而对于后续“时间银行”的发展问题，大多数人保持中立态度，只有小部分人抱有乐观期望，“时间银行”这个概念传入我国的时间相对于外国比较滞后，需要一定时间进行本土化转变。

关于对“时间银行”使用上的期待，大多数受访者更倾向于家庭和平台之间的绑定便捷，有趣的是能够解决老人需求则是排在最后一位；而对于专属货币“时间币”的兑换使用，大多数人倾向于“兑换同等的志愿者时长和服务时长”和“购买商品”，这也就将我们的受访人群分为了两类代表性人群，第

一类是“长远性”第二类是“即时性”。对于第一类受访人群来说，他们更倾向于在“时间银行”服务平台得到更加长远的服务，即使这个时间跨度稍长也没有关系，这也说明这部分人是对“时间银行”服务平台发展抱有信心的人群；而第二类人群则是更倾向于“付出之后马上得到回报的类型”，根据数据分析，这类人群在受访人群中占比较大，这类人群表现出的特性反映出他们对“时间银行”服务平台能够长期发展的前景是不太看好的，因此他们更倾向于兑换短期就能看到的回报——商品，也就解释了为什么能够解决老人需求反倒期望的最后一位。

对于受访者期望“时间银行”服务平台能解决的问题来说，家政服务类型居于首位，而陪同服务和情感慰藉服务则不相上下，知识性质的“讲座培训”则排在末位；这与另一项关于受访者能够提供的服务调查中，数据显示，大多数受访者能够提供的类型是“陪伴型”和“生活型”，这说明如果服务平台能够落实上线，该平台满足大部分人的供需对接是毫无问题的。

最后，来自受访者们的建议以及他们期望使用的体验数据直观显示，受访者们希望“时间银行”服务平台真正落实后，能够简洁高效，能够做到精准的需求和服务的对接，这也对服务平台的使用质量提出了考验。

4. 结论

4.1. 模式发展现状总览

当前我国“时间银行”仍处于探索发展阶段，呈现出“认知有限但潜力巨大”的基本特征。作为一种新型的社区互助养老模式，其核心理念是通过时间货币化实现代际服务交换，在应对老龄化社会挑战方面展现出独特价值。从整体发展态势来看，该模式在部分试点地区已取得初步成效，但大规模推广仍面临诸多现实挑战。

4.2. 核心优势与积极因素

“时间银行”的核心优势就在于其不同于以往的互助机制，通过服务老人将时间转化为时间币储蓄起来，能够有效地激活社区内闲置的人力资源。且根据调查显示，年轻群体以及该学历人群大多都对“时间银行”模式持有支持的态度，作为对新事物接受能力高的人群、且具备服务他人的意愿与能力，时间银行在年轻人的积极参与下，能够焕发出较强的生命力，使服务供需双方都能从中获得实质性的收益。

从社会效益角度看，该模式不仅能够缓解养老服务供给不足的压力，还能建立社会成员间的互助关系。“时间银行”将参与人员范围扩大至所有有能力提供服务的人，包括学生、职员和未成年人，动员全社会力量参与互助养老。其打破了传统地域限制，覆盖城市、农村和虚拟网络[5]，通过服务的交换，促进代际沟通和社区融合，培育了全民互助的社会互助模式。这种社会互助模式的建立，对于构建老年友好型社会具有重要意义。

4.3. 面临的主要挑战

尽管“时间银行”的前景广阔，但其发展仍面临着许多障碍。首要问题是社会认知度不足，大多数民众对“时间银行”的运作机制和服务价值缺乏了解。另一大问题是信任缺失，用户普遍担忧服务质量和承诺兑现问题。此外，“时间银行”运营模式尚不成熟，在服务标准化、时间币流通、跨区域协作等方面都缺乏系统的解决方案[6]。

从实施层面看，现有的服务供给与老年人实际需求存在供需不对等的情况。多数人只能提供简单的劳务服务，能提供专业的医疗护理、心理慰藉的人占比极少。此外，参与群体的结构也存在失衡的情况，活跃用户以中青年为主，真正需要服务的老年用户参与度较低，供给远远大于需求，不利于“时间银行”

模式的可持续发展。

4.4. 关键发展路径建议

针对信任问题,可以从平台设计、社区运营与技术赋能三方面协同推进:平台可引入第三方服务保险和纠纷仲裁机制,以制度保障降低参与风险;社区可定期组织线下见面活动并建立居民监督小组,通过面对面互动提升真实信任;同时,借助区块链技术实现服务记录不可篡改和公开可追溯,并结合信用积分与双向评价系统,构建透明、可靠的服务环境。

针对供需错配问题,应着力扩大服务来源并优化匹配机制。一方面,可与医院、社工组织等专业机构合作,补充医疗护理、心理支持等专业服务,同时开展志愿者技能培训,提升其服务能力;另一方面,设计差异化的激励体系,对专业性强或高需求服务给予更高“时间币”回报,并利用算法实现基于地理位置、服务能力和时间的智能匹配,从而提升服务响应的精准度和效率,有效缓解供需失衡问题。

4.5. 未来发展趋势展望

随着老龄化程度加深以及互助养老理念的普及,“时间银行”将迎来更广阔的发展空间。未来,“时间银行”可能出现以下趋势:服务内容将从简单劳务扩展到健康管理、心理辅导等专业领域,变得更加专业化、多元化;运用区块链等技术提升系统的透明度和可信度,使运营模式更加智能化;服务范围将突破社区界限,实现全国范围内的资源共享。

4.6. 结语

“时间银行”作为养老服务的创新模式,为应对老龄化挑战提供了新的思路。虽然目前“时间银行”还面临着诸多挑战,但其已经在促进社区互助以及激活社会资源方面体现了其价值。相信未来在各方的共同努力下“时间银行”能够不断创新完善,“时间银行”发展模式能够真正成为我国养老服务体系的有益补充、成为具有中国特色的互助养老解决方案,为构建老年友好型社会贡献力量!

基金项目

本项目由上海工程技术大学大学生创新创业训练计划项目资助(项目编号:202510856015)。

参考文献

- [1] 罗小茜,彭发胜.居民参与视角下基层社区自治能力提升路径研究——以 S 社区为例[J].社会科学前沿,2025,14(5):43-50.
- [2] 张焱.时间银行数字化转型的内在逻辑及其政策支持——来自南京市的经验与智慧[J].现代管理,2024,14(9):2298-2306.
- [3] 覃正贤.人口老龄化背景下“时间银行”模式的困境及对策研究——以南宁市 X 社区为例[J].社会科学前沿,2023,12(6):3094-3102.
- [4] Leung, W.K.S., Chang, M.K., Cheung, M.L. and Shi, S. (2022) Swift Trust Development and Prosocial Behavior in Time Banking: A Trust Transfer and Social Support Theory Perspective. *Computers in Human Behavior*, **129**, 107137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107137>
- [5] 姜越.城市社区互助养老问题研究[D]:[硕士学位论文].济南:山东师范大学,2024.
- [6] 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.