

時間銀行： 為你的社會資本 開立戶口

俗語有云「積穀防饑」，但除了金錢的儲蓄外，大家又有沒有想過儲蓄其他東西呢？今期的R&D信箱便以不同地方的「時間銀行」為例，介紹如何把你的「無形」社會資本轉化為「有形」的資產，為你或你身邊有需要的人提供儲備，以備不時之需。



什麼是「時間銀行」？

「時間銀行」(Time Banking) 概念於1980年由美國學者埃德加·卡恩(Edgar S. Cahn)教授所提出。最初，埃德加稱「時間銀行」為「服務積分」(Service Credits)，它被視為一種交換媒介，以回應由嚴重的通貨膨脹及高失業率所衍生的社會需求。埃德加希望透過「時間銀行」的運作模式為工作的價值帶來一種新的演繹 — 勞動不分貴與賤，每個人的工作時間都是平等的，透過電腦可以把每個工作者的工作時間以同一單位(例如小時)記錄下來，從而作為日後交換所需服務之用^{註1}。其後，埃德加於1995年在美國註冊「美國時間銀行」(TimeBanks USA)，作為美國所有「時間銀行」的聯盟組織，當中更提倡五大核心價值：資產、重新定義工作、互惠、社交網絡及尊重。

「時間銀行」與社會資本的關係

在埃德加所提出的「時間銀行」核心價值中，互惠、社交網絡是社會資本的重要元素。而社會學家科爾曼(1988, 1990^{註2})亦將社會資本視為一種個人「資產」，以及集體資源。對科爾曼而言，社會資本是存在於社會結構中，它是從關係中獲得即時或潛在的資源，並促進個人在結構內進行活動，從而獲得利益(1990)。當中，人們為了能在活動中獲得利益，他們會通過互動，以進行資源的交換和轉移。這些互動的社會關係構成了社會資本的基礎。從以上的社會資本定義中，我們會發現社會資本本身已具一種「無形」的價值。人們可以在互信的基礎下，通過互動進行資源的交換和轉移，例如資訊交流、實質及情感上的支援等。然而，此類資源的交換和轉移是「無形」的，但如果通過「時間銀行」化為「有形」的時數(例如義工服務時數)，社會資本便可成為另

類的交換媒介。更重要的是，以「社會資本」所產生的「交換媒介」不只局限於一般人認定的所謂「工作」，這「交換媒介」可推展到人與人之間的互動溝通，此更能切合不同類型人士(例如：退休人士、學生、家庭照顧者等)的需要。「時間銀行」為參加者提供一個凝聚的平台，在持續的連結及互助下，參與者對其社區的歸屬感亦會提升^{註3}。

世界各地的「時間銀行」及其運作模式

現時，世界各地有超過1000個「時間銀行」組織，遍佈全球多個國家^{註4}。世界各地利用「時間銀行」及其衍生出的社會資本回應不同的社區需要。

推動地區經濟

如前所提及，美國學者埃德加最初提出「時間銀行」，是希望回應當時的社會需求。而早在「時間銀行」出現之前，「社區貨幣」或「地方貨幣」已於1930年代美國經濟大蕭條時興起，當時經濟危機令勞工的收入下

降、失業率高企，這使人民對國際經濟系統失去信心，因此個別地區希望透過使用「社區貨幣」，讓貧窮社區的人民獲得平等及公平的資源分配及社會參與的機會。其後，不少國家及地區相繼利用「社區貨幣」或「地方貨幣」^{註5}以應對貧富問題。而「時間銀行」便是其中一種可讓有關貨幣進行正規交換的平台/系統。因此，Collom (2008)^{註6}亦稱「時間貨幣」為「平等主義的電子貨幣」。

回應人口老化挑戰

近年，不少國家及地區均面對人口高齡化的挑戰。與此同時，家庭結構也不斷變化，家人關係不再像過去那樣緊密，而照顧長者的工作無法單靠家人提供。為應對以上的轉變，部分國家除增加正規長者服務外，亦嘗試以「時間銀行」回應長者在社區生活的需要，例如：

- 瑞士：瑞士的「時間銀行」隸屬聯邦社會保險部，它用以應對其人口高齡化的照顧需要。瑞士「時間銀行」的運作模式主要由體健的退休人士義務照顧有需要的體弱長者。參與者提供義務工作後，其服務時數便會存入社保系統的个人帳戶內，讓其在有需要時以有關時數換取相同時數的服務，例如電話慰問、搬運傢俱，或是在危急情況下陪伴入院^{註7}。

- 日本：日本的SAWAYAKA 福祉財團於1990年代由日本法務大臣堀田力推動成立，並建立服務交換的「照護門票」系統。它是日本目前最大、最多樣性的時間銀行，營運者包括地方政府及非政府組織。更特別的是，現時最大的服務提供者是60至70歲相對年輕的長者。
- 中國內地：中國內地的「時間銀行」最早於上海出現，並於1999年於上海虹口區及靜安區試行「時間儲蓄」式的互助養老服務。當中不但可儲蓄時分，更可以轉讓及繼承已儲蓄的時分。近年，中國內地的「時間銀行」不但在城市(例如：北京、上海及南京等)出現，而且更推廣至部分農村，重點服務對象以「空巢」^{註8}長者為主。另外，部分的「時間銀行」亦有商戶及企業的參與，為參與者提供優惠，從而達到跨界別協作之果效。^{註4}

基金以「時間銀行」為社區建立支援平台

參考以上國家及地區的成功經驗，自2019年起，基金於9個社區共資助了9個有「時間銀行」發展元素的計劃，我們期望計劃發展出的社會資本能以「時間銀行」這個載體積累下來，持續支援地區發展現在以至將來的互助網絡。計劃例子包括：

- 「耆妙護航社區支援計劃」(執行機構：浸信會愛羣社會服務處)：計劃於葵青區青衣邨和麗瑤邨建立「時間銀行」，鼓勵銀齡義工透過支援區內有需要的獨老及雙獨長者，賺取「服務時數」以換取培訓或個人/家居服務，讓長者發揮「老有所為」的精神。
- 「恩惠有里」(執行機構：浸信宣道會恩禧中心有限公司)：計劃於沙田瀝源邨、禾輦邨及豐和邨推行「社區時間銀行」，鼓勵居民以義工身份賺取「社區積分」以換取日常用品和支援服務(例如：陪診、家居維修及購物等)，推動居民互助互惠的關係，建立鄰里互助支援網絡。
- 「從SUN出發·融義旅情」(執行機構：安徒生會)及「坪洲樂齡薈2.0」(執行機構：香港傷健協會)：兩個計劃分別於南丫島及坪洲建立「時間銀行」需要配對平台，推動不同年齡層及背景的島民貢獻所長，協助建立島民之間互助互惠的關係。



有關社會資本的研究其實是很有趣的課題，如有疑問，歡迎與基金秘書處研究及發展主任聯絡。下期見！

1. 資料來源：<https://timebanks.org/about/>

2. Coleman, James S. (1988) 'Social capital in the creation of human capital' *American Journal of Sociology*, 94, 95-121.

Coleman, James S. (1990) *Foundation of Social Theory*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

3. Cahn, Edgar S. and Christine Gray (2015) 'Economic Development: The Time Bank Solution' *Stanford Social Innovation Review*, https://ssir.org/articles/entry/the_time_bank_solution Yuan, C.W.T., b.v. Hanrahan and J.M. Carroll (2018) 'Is there social capital in service exchange tools?: Investigating timebanking use and social capital development' *Computers in Human Behavior*, 81: 274-281.

4. 北京大學人口研究及中國紅十字基金會。2021。《中國時間銀行發展研究報告》。中國北京：中國紅十字基金會。

5. 「社區貨幣」或「地方貨幣」的例子：美國紐約州「銜色佳小時券」(HOUR)(<http://www.ithacahours.com/>)、英國布里斯托磅(Bristol Pound)(<https://bristolpound.org/>)、英國小鎮托特尼斯托特尼斯磅(Totnes Pound)(<https://www.totnespound.org/>)、墨西哥的Tlaloc、台灣花園新城的「花幣」等。(資料來源：<https://www.seinsights.asia/specialfeature/5065/5092>)

6. Collom, Ed (2008) 'Engagement of the elderly in time banking: the potential for social capital generation in an aging society' *J Aging Soc Policy*, 20(4), 414-36. doi: 10.1080/08959420802186282

7. 資料來源：<https://www.swissinfo.ch/eng/swiss-city-set-to-launch-elderly-care-bank-32209234>

8. 「空巢」長者是指缺乏子女照顧的長者，他們可以是獨老或雙老。現時內地的「空巢」長者大致分為三類：第一類是無兒無女無老伴的長者，第二類是有子女但與其分開居住的長者，第三類是兒女遠在外地，被迫留守家中的長者。(資料來源：<https://ls.chiculture.org.hk/tc/idea-aspect/434>)