



香港城市大學
City University of Hong Kong

淺談時間銀行的理念與各國發展

7/25/2023

盧施羽博士
Dr. Tracy LU

助理教授
社會及行為科學系
香港城市大學

專業 創新 胸懷全球
Professional • Creative
For The World

A SERVICE EXCHANGE COMMUNITY

START HERE

Stanley joins the Time Bank and lists the skills he has and the services he needs.

Martha, a Time Bank member, calls to have someone do her grocery shopping.

Stanley goes shopping for Martha and earns one Time Credit.

Stanley spends his Time Credit having Raoul provide entertainment for his monthly gathering.

Raoul uses his Time Credits to have Roberta help his son, Dustin, with reading.

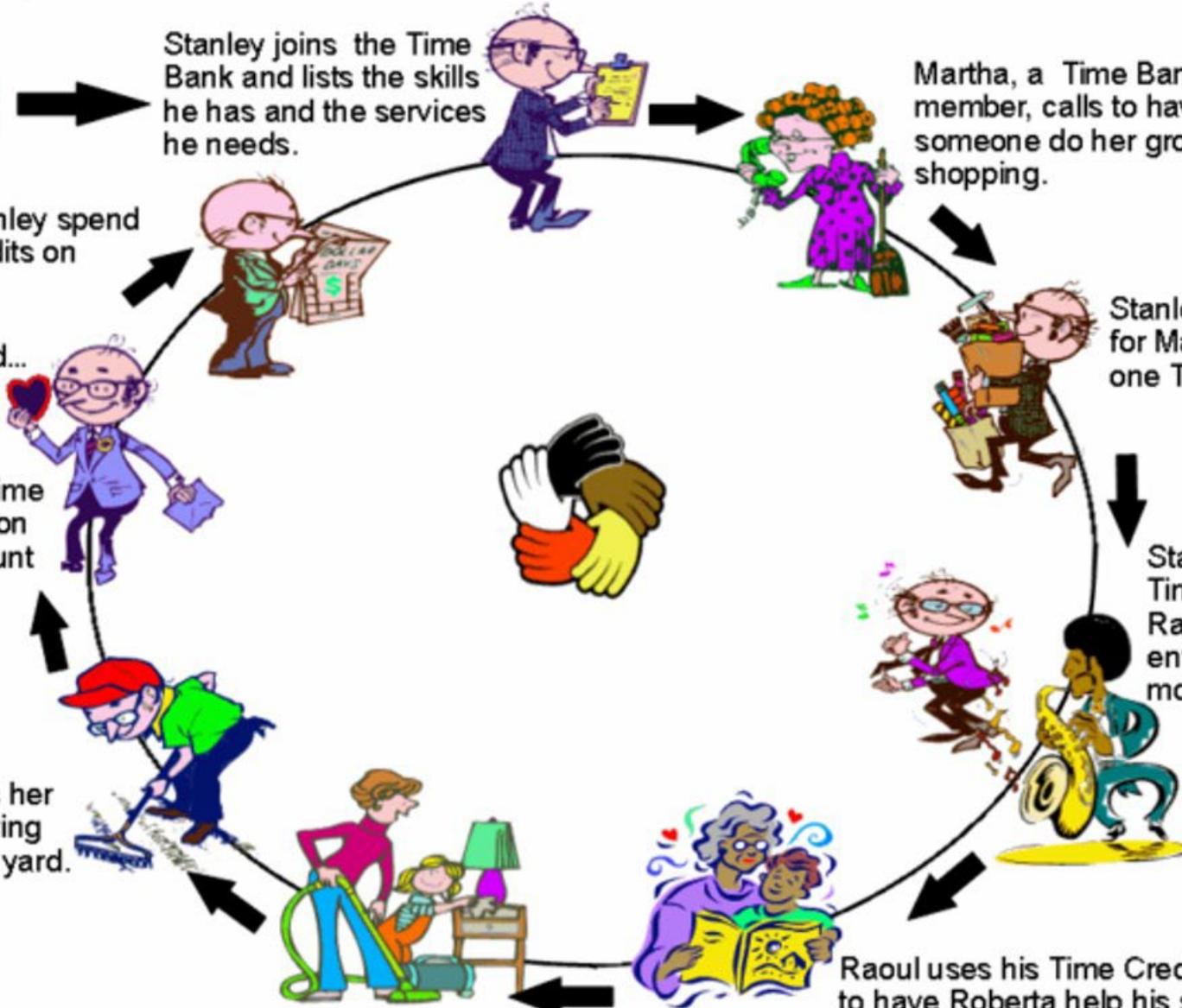
Kathy earns Time Credits cleaning Roberta's house.

She then spends her Time Credits having Stanley rake her yard.

Stanley gets his Time Credit statement on his personal account Web Site page.

What will Stanley spend his Time Credits on next?

To be continued...



時間銀行的理論基礎

❑ Co-production理論

- Co-production涉及到服務使用者與服務提供者共同涉及、生產以及遞送服務，以提高公共服務的有效性

❑ 四大原則：資產、重新定義工作、互惠、社會資本



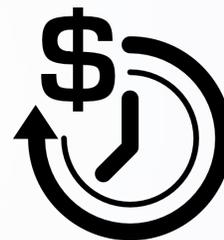
時間銀行的運作邏輯

- 時間銀行作為一種與眾不同的方式解決社會問題，其獨特性在哪裡？



市場經濟 Market Economy

- 市場經濟依賴於人們的智力、財務和實物資產，這些資產可以在競爭的市場上以商業價格進行交易
- 市場經濟強調競爭、征服、侵略和利潤；



核心經濟 Core Economy

- 核心經濟包含家庭、社區，包括家務和照顧家人和親戚等無償勞動
- 核心經濟是活力、知識、洞見和基本勞動的必要來源。

時間銀行的發展階段總括

起始階段

(1950s-1970s)

- 水島照子提出了此概念
- 在日本創立了第一家時間銀行

成熟階段

(1980s-2010s)

- Edgar Cahn 在1980年正式概念化了時間銀行
- 2000年代全球範圍內的時間銀行運動

擴展階段

(2010s-)

- 日益積累的研究證據
- 時間銀行的進一步數字化
- 時間銀行參與的可擴展性，從本地社區到全球空間

□ 時間銀行起源以及興起的歷史背景

時間銀行發展概況

	Year to have the first timebank	The name of timebank	The number of timebanks	The number of timebank members
Japan	1973	Volunteer Labour Network -> Fureai-Kippu (caring currencies)	90+ (2021)	13,000+
USA	1980	Timebanking USA -> Timebank.org	101 (2021)	8000+
UK	2002	Timebanking UK	177 (2021)	18,000
Austria	2012	Timebanking AU	500+ (2020)	6000+
China	1999	A mutual help group in Shanghai	240+ (2021)	NA
Taiwan	1995	Hondao timebank	108 (2017)	2000+

時間銀行在各國的演變與發展

□ 日本

□ 美國

□ 英國

□ 瑞士

日本時間銀行的發展

□ 第一次日本時間銀行浪潮（1970年代）

- 水島照子(Teruko Mizushima)提出了該概念，並在1973年以自願勞動銀行（Voluntary Labour Banks, VLB）的名稱創立了第一家時間銀行
- 目標人口：主要是中年女性，常常是照顧年邁親屬的人；他們互相幫助和休息，同時提供他們在老年時也會得到照顧的保障
- 社會背景
 - 一種緩慢但重要的驅動力：日本的人口老齡化（65歲以上的人口比例 > 7%）
 - 1970年代的第一次石油危機



Teruko Mizushima
(1920–1996)

日本時間銀行的發展

□ 第二次日本時間銀行浪潮（1980年代）

- 1985年，日本65歲及以上人口比重超過10%
- 受到歐美時間銀行的影響，從1980年代中期開始，日本湧現出一批致力於照護老年的社區義工組織和群體，包括至今仍有重要影響的照護類時間銀行機構，如東京協助日常生活協會

□ 第三次日本時間銀行浪潮（1990年代）

- 日本65歲及以上人口比重達到14.6%；日本泡沫經濟破裂 & “失去的十年”
- 黃金計劃（The Gold Plan）（1989）：減輕女性的老年照護負擔並開始將照護負擔從家庭轉移到政府和社會，通過增加照護者的數量
- 1994年，如今規模最大的時間銀行NALC（Nippon Active Life Club）
- 1995年，Sawayaka Welfare Foundation 建立了Fureai kippu（日語：ふれあい切符，意為：親情關懷券），一種日本的部門貨幣，讓人們可以通過幫助社區中的長者賺取信用。

日本時間銀行實例

	VLN/B (NPO)	NALC (NPO)
目標	<ul style="list-style-type: none"> 為女性照顧者（例如，家庭主婦）之間的時間交換互助系統； 提供了緩解照護的機會； 改善女性照顧者的生活。 	<ul style="list-style-type: none"> 改變對日本長者的認知，從需要幫助的人變為能提供幫助的人 為退休人士（尤其是男性）提供作為照顧者的積極生活方式，並將新的勞動資源（active retirees）引入安老服務 將老年照護視為社區的責任；
創始人	Teruko Mizushima (female)	Keiichi Takahata (Male)
成立時間	1973	1994
目標群體	女性照顧者	<ul style="list-style-type: none"> 退休者或接近退休的中年後期的人，並逐漸擴大以招募年輕人和中年人（以確保長期生存）

日本時間銀行實例

	VLN/B (NPO)	NALC (NPO)
時間交換機制	<ul style="list-style-type: none"> • 橫向時間交換（當期） • 縱向時間交換（儲存時間信用以供未來使用，用於跨代支持） • 愛的貨幣（Love currency） 	<ul style="list-style-type: none"> • 時間銀行的靈活模型 • <u>服務付費</u>：希望獲得NALC服務但沒有點數提供的個人，可以選擇根據收到的服務小時按小時支付（消除了慈善的污名） • <u>時分不可兌換為金錢</u>，並且其使用僅限於賺取人及其直系家庭成員（配偶，父母或未成年子女）。會員也可以將時分捐回時間銀行，時間銀行可以將這些時分給予需要的其他人。
服務交換內容	<ul style="list-style-type: none"> • 主要為長者照料 	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭和戶外工作助手 & 情感支援（例如，修理房子，交談伙伴） • 家務服務（包括暫時照護）（例如，清潔） • 照護/護理（包括無/有身體接觸兩種），例如escort, wheelchair assistant, personal assistance, meal assistance • 兒童照護（例如，接送）（旨在幫助在職母親返回工作崗位） • 已建立了企業和商店的支援制度，可以使用時間銀行積分在指定消費場所享受優惠折扣。
成員及分支	<p>Members: NA</p> <p>Activity bases: 60 (as of 2020)</p>	<p>Memberships: 13,633 (as of March 31, 2021);</p> <p>Activity bases: 96 bases (as of July 2021)</p>

美國時間銀行的發展

- 美國學者Edgar Cahn在1980年正式提出時間銀行的概念
- 1995年成立的Timebanks USA作為一個總部組織（A registered charity）
 - 作為創新的關鍵推動者
 - 提供操作訓練、個性化諮詢、策略規劃和指導以及大量資源的支持
 - 技術創新：創建了時間銀行軟件/軟件系統 → 更方便的平台來促進時間銀行運動（例如，Community Weaver）
 - 政策倡議
- 社會背景（1980s）
 - 經濟增長放緩，個人收入停滯，不平等程度增加；失業率上升
 - 社會支出縮減
 - 老年人口的快速增長



Edgar Cahn
(1935-2022)

美國時間銀行實例

	Person to Person	Person to Agency
服務主題	社會服務	少年司法 Juvenile justice
時間銀行項目	The Parent Support Network (Rhode Island)	TimeBank Youth Court (Madison, Wis)
目標群體	針對孩子患有患有躁鬱症、精神分裂症或自閉症的父母	犯下輕微犯罪的青少年
服務範圍	為那些孩子在離開集體護理設施後重新與他們團聚的父母提供互相支援服務	為犯下輕微犯罪的青少年提供了一種不必經過正式刑事司法程序的替代選擇。
時分交互機制	父母為彼此提供兒童照顧，輔導，交通和個人支持而獲得時分；孩子們通過參加他們自己的互助小組來獲得時分；父母和孩子們用時分參加網絡贊助的活動	警察將年輕的犯罪者轉介給青少年法庭。在青少年法庭的程序中，由青少年同儕組成的陪審團可以裁定刑罰。該計劃利用時間銀行來制定創新但適當的判刑選項（例如社區服務，擔任陪審團）。用時分抵消其刑罰。

Sources: Cahn, E., & Gray, C., (2015). The Time Bank Solution. <https://timebanking.org/wp-content/uploads/2020/05/Cahn-Gray-Stanford-Social-Innovation-Review.pdf>

英國時間銀行的發展

□ 起步階段（1990s-2000s）

- 受到美國時間銀行的影響，英國的第一家時間銀行在1998年成立: Fair Shares
- 2001年， Fair Shares 與 the New Economics Foundation (NEF) 在英國設立了一個時間銀行的全國網絡：英國時間銀行網絡，或稱為英國時間銀行（TBUK）

□ 關於澄清時分的性質

- 時分的獲得是否影響公民獲得福利的資格
 - “參與時間交換計劃（如公平份額）所得的時分，不構成與收入相關的福利收入。因此，參與並不構成有報酬的工作。因此，對這些福利的權利將不受影響”（ UK Department of Social Security ）
- 時間銀行計劃中不能交換任何物品（goods）（ UK Department of Works and Pensions ）

Fair Shares
community time banks



CityU

英國時間銀行的發展

❑ 成熟階段（2000s-）

- TBUK成為英國時間銀行的“推廣者”
- 主要角色包括為時間銀行提供知識和技巧分享的平台，提供培訓和互助學習，幫助當地居民、組織搭建和管理時間銀行，促進科學研究，宣揚時間銀行價值與觀念，幫助開發民眾的時間資本等。

❑ 2013年引入品質標誌制度（Quality Mark Scheme）

- 該品質標誌涵蓋諸如財務管理、規劃、培訓等領域，並確保時間銀行遵循最佳實踐的原則
- 可以提高時間銀行的信譽，利於對外發展合作關係等

❑ 落實相關安全與保險制度

- 制定健康和安全管理政策。例如，提供兒童照護服務的個人應年滿18歲且經過安全檢查
- 制定時間銀行保險政策。與英國的Moron Michel保險公司合作開發了時間銀行團體保險（包括公眾責任和產品責任、雇主責任），旨在滿足社會組織、福利機構、社區和教育提供者的需求）服務

❑ 引入信息平台Time Online

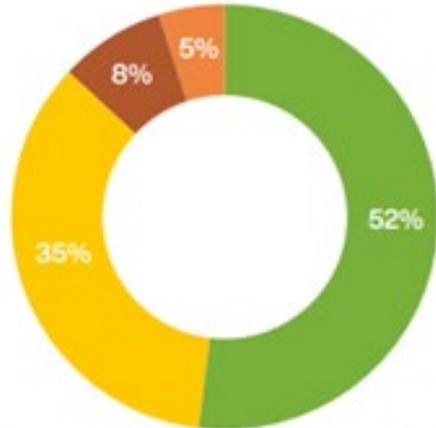


英國時間銀行的現狀

Approximately
18,000

people are currently taking part in timebanking in the UK

60% are over age 50



Under 20 21-50 51-80 81+



67.6%

of our time banks are supported by their local authorities

76.5%

of time banks supported by local authorities receive direct funding



62.5%

of these were supported for more than 2 years

TBUK time banks – the national story*



*This includes mini time banks and hubs, which are groups of time bank members who swap time in a particular area or around a topic, such as art/crafts. This also includes time banks in Ireland that are members of TBUK.



14 time bank networks
(across cities and/or counties)

Source: <https://timebanking.org/wp-content/uploads/2021/09/Timebanking-UK-Annual-Report-2021-FINAL-V.7-2-1.pdf>

Cityu

英國時間銀行實例——Fair Shares

	Person to person	Personal to agency	Agency to Agency
定義	服務提供者為個別服務使用者提供服務來賺取時數	服務提供者透過參加機構（政府/非政府組織）的活動賺取時數	機構與機構之間的合作
交換機制	<ul style="list-style-type: none"> – 交換服務（包括家務，教育，寵物，交通，電腦，行政） – 不可交換物 – 以小時計算（一小時服務換取一小時） 	<ul style="list-style-type: none"> – 交換服務（範疇包括綠化，社區建設，社區融入） – 不可交換物質 – 以小時計算（一小時服務換取一小時） 	<ul style="list-style-type: none"> – 交換服務和物資 – 以小時計算（一小時服務換取一小時）
例子	會員A提供家務服務1小時（例如清潔/晾衣服）；獲取會員C 1小時烹飪單對單指導課程	Her Majesty's Prison (HMP) Gloucester在囚人士可透過參加其他活動（例如翻新回收單車）來賺取時數；在囚人士獲得的時分捐贈給了他們自己的家庭或者Fair Shares其他有需要的成員；	借用中心給Friendship Café舉辦活動；Friendship Café借空間給FairShares在聖誕節舉辦派對

瑞士時間銀行的發展

St. Gallen 時間銀行

□ 背景

- 高齡人口數量以及比例日益增加
- 家庭提供的護理服務和現有的服務難以滿足對於安老服務的需求
- 希望通過年輕長者的義工活動幫助來加強相互的照護和社會關係。

□ 發展歷程

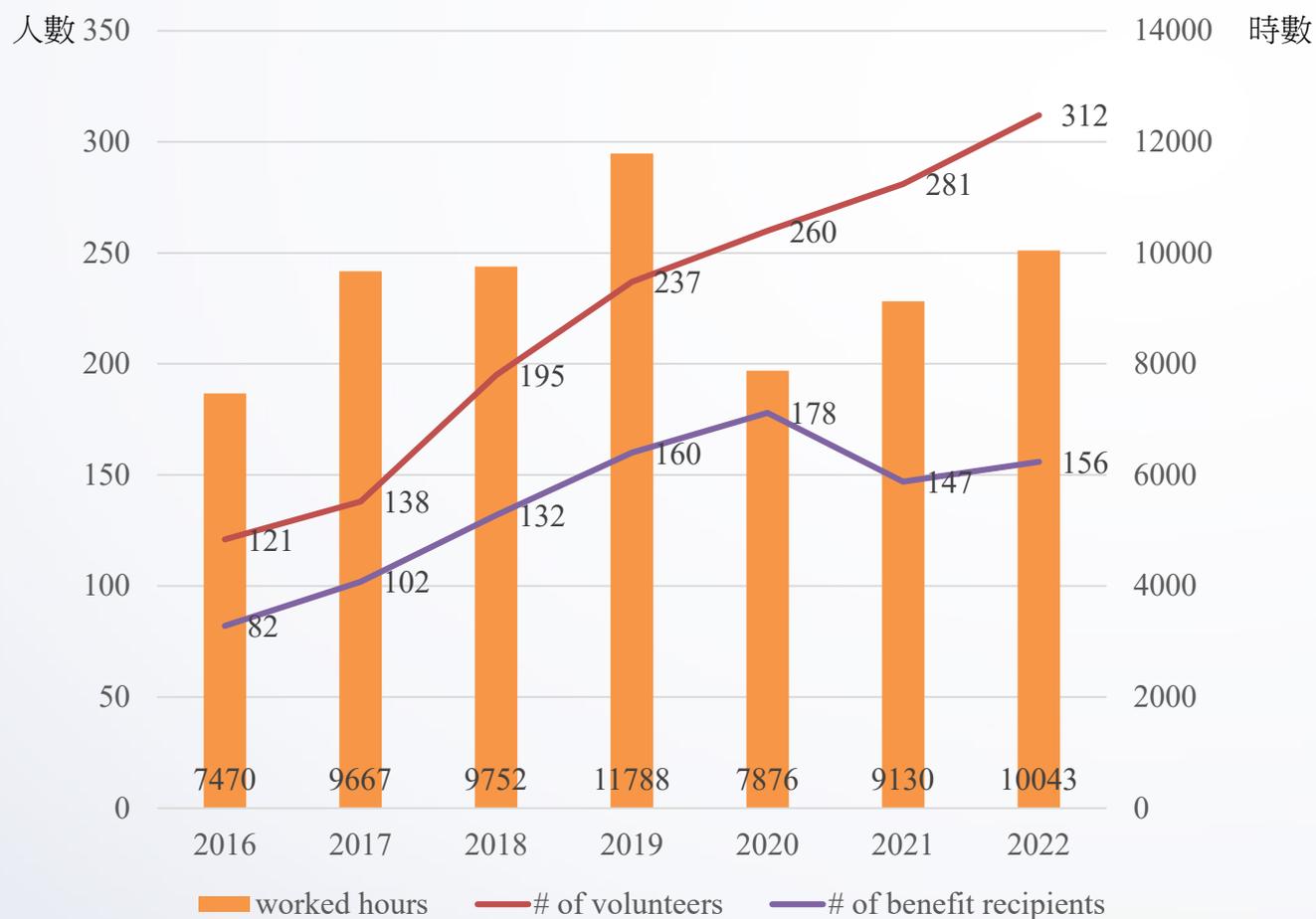
- 2012年： St. Gallen議會為實施St. Gallen 時間銀行給予綠燈。
- 2021年：地理擴張至Rapperswil-Jona。



瑞士時間銀行實例

	St. Gallen 時間銀行 The St. Gallen time provision model
目標	1) 提升生活質素，居家安老；2) 為退休人士提供有意義的活動；3) 開拓新的社會圈子；4) 提供新的義工機會；5) 鏈接其他組織，產生協同效應；6) 預防或延後入院舍的時間，節省成本
目標群體	The third (aged 50 and over) and fourth generation
時分交互機制	<ul style="list-style-type: none"> • 時間提供者必須接受專業訓練，由服務者所屬的組織安排面談，制定服務內容與時段 • 保證儲存的時分可以兌換。由市政府提供擔保。 • 所有的幫助“價值”相同。一小時就是一時分 • 儲存的時分不能被贈送、繼承或用於第三方。 • 若夫妻或生活伴侶雙方積極參與時間銀行，可以開設一個伴侶賬戶（partner account） • 個人時分戶口積累上限為750小時，額外的時分不再被記錄
服務範圍	(1:1 accompany activities vs community activities)(Next slide)
政府角色	<ul style="list-style-type: none"> • 由聯邦社會保險局Federal Social Insurance Office (BSV)發起 • 提供財政支持 • 保證儲存的時間可以兌換。由市政府提供擔保，長期有效

Number of volunteers, recipients, and volunteered hours in St. Gallen Timebank



Benefits by the types of activities (St. Gallen)

type of activity	Use hours 2021	Use hours 2022	Share in % 2022
Administrative Help	129.50	183.50	3.9
Accompanying the seriously ill	14.00	44.50	1.0
Relief for caregivers	178.00	113.50	2.4
Driving service/accompaniment	222.50	294.00	6.3
leisure and socializing	3'498.30	3698.50	79.2
Craftsmanship	52.50	63.50	1.4
Help with cooking and eating	103.00	106.00	2.3
help at home	145.50	149.80	3.2
phone time1	84.75	15.40	0.3
Total 1:1 accompaniment	4428.05	4668.65	100
Share 1:1 accompaniment	48.50%	46.70%	
Transport service SRK	2620.10	2513.00	47.2
lunch and others	619.00	1236.10	23.2
hospice	892.50	1040.00	19.5
organizational tasks2	314.50	164.50	3.1
Wandern3	255.50	375.00	7.0
Total community activities	4701.60	5328.60	100
share of community activities	51.50%	53.30%	

Sources: Zeitvorsorge (2022), Annual Report. <https://www.zeitvorsorge.ch/de/die-stiftung/jahresberichte>

各國時間銀行模式比較與總結

	日本	美国	英国	瑞士
模式特点	<ul style="list-style-type: none">• 扩充义工来源（退休男性，吸纳中青年人士）• 采纳部分市场经济要素，允许货币购买时间银行服务• 金钱经济与社区经济的桥梁	<ul style="list-style-type: none">• 建立主要的推动者 Timebanks USA• 推动时间银行的规范化发展（教育、培训等）• 创新运用时间银行到不同服务领域• 以科技手段创新发展	<ul style="list-style-type: none">• 建立主要的推动者 Timebanking UK• 釐清时间银行的定位（例如时分只限于服务交互，不可换实物）• 以制度体系保障时间银行的标准化、规模化、安全化发展• 以科技手段创新发展	<ul style="list-style-type: none">• 政府积极推动时间银行发展（财政、政策支持）• 釐清时分的使用与积累• 积极与多个机构合作，拓宽服务范围

各國時間銀行發展對香港的啟示

□ 推進時間銀行制度化與標準化建設

- 建立統一的框架，將時間銀行的核心原則和實踐方法納入其中

□ 積累以及完善統一的時間銀行發展培訓與指導機制

- 確保時間銀行都遵循的最佳實踐。

□ 健全時間銀行政策保障機制

- 確立一套規則和指導原則，以確保時間銀行的運營安全、健康，並能夠防範風險

□ 釐清時分的定位，平衡“市場經濟”與“核心經濟”在時間銀行的落實

- 是否需要採用多種貨幣，如日本
- 交換時是否包含實物或僅服務交互

□ 推動時間銀行多元主體參與

- 包括政府、商界、家庭主體
- 不同人群參與，拓寬時間銀行參與主體來源，這將有助於確保時間銀行的多樣性，並提供更多的服務和技能供參與者選擇。

Thank You!

盧施羽博士
Dr. Tracy LU

助理教授
社會及行為科學系
香港城市大學

Office: LI5625
Tel: 3442-8839
Email: sy.lu@cityu.edu.hk