



时间银行如何存储时光兑换温暖？

全国政协委员张伟滨：需要多方协作，不能依靠单个部门



时光荏苒，不知不觉连80后90后的父母都已经迈入“银发族”的行列了。父母的养老问题成为迫在眉睫的事。

全国政协委员、民进上海市委副主委、瑞金医院骨科主任、上海市伤骨科研究所副所长张伟滨今年针对养老这个老生常谈的话题提出：“不如推动时间银行发展，不管是年轻人、中年人还是低龄老人都可以为养老服务提前攒点时间。”

针对这一话题，记者专访了上海最早推出时间银行的原虹桥街道虹储居民区党总支书记朱国萍和上海市民政局老龄工作处相关负责人。

青年报首席记者 范彦萍



参加志愿服务的朱国萍(中)。

受访者供图

创新机制为社区注入活力

截至2024年末，我国60岁及以上人口有31031万人，占总人口的22%。上海市户籍人口中60岁及以上老年人口占比近四成，远超全国平均水平。人口老龄化问题日益严峻，养老问题也如影随形。“我们不妨推广时间银行的做法，将年轻人、中年人或者低龄老人的剩余时间转化为服务或收益的一种机制，这具有重要的社会价值和政策意义。”在张伟滨看来，建立时间银行的好处很多，一方面可以充分发挥年轻人或低龄老人在社区治理、志愿服务、健康促进等方面的作用，另一方面也可以为社区提供新鲜血液，持续提升社区活力。

时间银行最早诞生于长宁

区的虹储小区，起初是用于居民的时间交换。当时小区里有一批居民下岗，他们的时间充裕。同时，小区里还有30多名老师，因为工作原因，照顾家庭的时间较少。“我就想着他们的时间是否可以交换？老师利用闲暇时间为下岗居民的孩子答疑解惑，下岗居民则利用空闲时间为老师烧饭。”谈及这项创建于1997年，一年后便在小区内推广开来的新点子上，原虹桥街道虹储居民区党总支书记、萍聚工作室党支部书记朱国萍娓娓道来，“没想到，提议非常受欢迎，后来还衍生了许多不同种类的时间交换，一直持续到现在。”

当然，居民们的“时间存款”有其局限性——如果居民离开虹储小区，搬到其他小区，那这

个时间银行的“时间存款”就无法提取了。

当得知有全国政协委员建议大力推广时间银行，为养老服务攒时间的做法时，朱国萍双手赞同：“年轻人或者低龄老人利用碎片时间服务高龄老人，需要鼓励。毕竟，谁都有不时之需的时候。”

多方协作才能做到细水长流

长期关注养老问题的张伟滨，就时间银行的政策设计与实施，提出自己的见解。

他认为，时间银行的建立，需要政府的政策支持与引导。从全国层面来看，应通过立法或政策倾斜，鼓励和支持公众将部分剩余时间转化为社会服务或经济收益。例如，设立专项政

策，对参与社区服务、志愿服务等行为，给予一定的物质或精神奖励，从而激励更多公众积极参与时间银行。

“时间银行的实施需要多方协作，不可能靠单个部门来完成。”张伟滨建议，首先需要建立公众参与时间银行的激励机制。例如，政府可以与社区、企业或其他组织合作，建立时间银行平台，让公众在平台上将剩余时间与其他公众或社区需求对接。通过市场化运作，为公众提供收益或服务。其次，需要探索公众参与时间银行的具体形式。例如，大家可以充分利用原来的职业专长、自有技能、个人兴趣、身体健康状况等，通过提供志愿服务、参与社区治理、传承文化知识或参与社区经济活

动等方式，将剩余时间转化为可获得的收益或服务。

他提醒说，在推动时间银行发展时，需要充分考虑公众的年龄结构和能力差异。这些差异包括身体状况、心理承受能力、技能水平等因素，都需要在政策设计中加以考虑。可以采取分类管理的方式，根据不同年龄段和能力水平的参与者，制定相应的政策和激励措施，设立可参加的服务内容。

要建立时间银行不难，但如何细水长流地让这一机制运转下去？张伟滨也提出了一些思路。他认为，需要探索时间银行的收益分配机制，确保公众能够获得合理的收益或服务。同时，还需要考虑公众的时间投入与收益之间的平衡。

青年报对话市民政局老龄处相关负责人： 本市将探索扩大时间银行通存通兑范围

青年报：上海的时间银行养老是何时开始的？目前有哪些区在试点？

答：上海虹口、长宁两区于2019年开展试点，制定了本区试点方案，并分别选取条件成熟的街道进行试点。

通过总结试点情况，进一步深化研究，市民政局于2020年制定了《上海市养老服务“时间银行”项目工作指引(试用版)》，并将试点扩大至徐汇、普陀、杨浦。

2021年11月，市民政局印发《关于本市推行养老服务“时间银行”项目的通知》，在全市范围内推行养老服务“时间银行”项目，并发布《上海市养老服务“时间银行”项目工作指引(2021版)》。2023年6月，项目小程序和公众号更名为“沪助养老时光

汇”。截至目前，虹口、长宁、徐汇、普陀、杨浦、浦东、静安、崇明等8个区开展了该项目。

青年报：目前是否能实现全市通兑，比如居民从A小区搬到B小区，可以无缝转存或提取时间银行的时间？

答：目前该项目由各区民政部门根据各区实际，制定具体的实施细则统筹推进，时间币在各区内流通，尚未实现全市范围内跨区的通存通兑。

青年报：目前鼓励什么年龄段的市民参与养老服务时间银行项目？

答：我们结合部分地区试点经验，逐步完善《上海市养老服务“时间银行”项目工作指引》，其中，“服务模式”明确项目包括低龄老人“时间币”储蓄模式和

中青年为老志愿服务模式两类，低龄老人为60~70周岁之间(女性可适当放宽至50周岁)、身体健康且有服务意愿的退休人士；中青年志愿者为年满18周岁的自然人，一般由志愿服务组织、学校、团组织、企事业单位等统一组织。“服务时间”规定平台以1小时为一个服务时间单位，以时间币的方式进行记录存储。

青年报：请您简单介绍下养老服务时间银行的特色，试行多年来有何成效？有哪些需要继续探索的？

答：上海市民政局牵头搭建了“上海养老时间银行”信息系统(微信小程序，现更名为“沪助养老时光汇”)作为全市的统一平台。系统功能包括服务提供者和服务对象注册认证、服务对



人口老龄化问题日益严峻，养老问题也如影随形。

青年报记者 常鑫 摄

象代理、需求发布及审核、服务签到签退、时间记录存储及转移、服务情况反馈等，形成全市统一的数据库。

接下来，我们考虑在以下几个方面深化研究和探索，主要包

括：拓展服务内容，丰富服务场景；进一步完善兑换规则；统筹社会资源，扩大参与人群；完善激励机制，提升大众参与热情；以及前面提到的探索更大范围通存通兑等。