



時間銀行~互助新可能

中華社會創新與公共參與協會 / 謝東宏

先來看看113年社工師高考作文 題目所提到的時間銀行

一、 瑞士聯邦社會保險部在聖加侖市推出一個「時間銀行」養老專案——人們把年輕時照顧老人的時間儲存起來，等到將來自己老了、病了或需要人照顧時，再拿出來使用。申請者必須身體健康、善於溝通和充滿愛心，有充裕的時間去照顧需要幫助的老人，其服務時數將會存入社保系統的個人帳戶內。當加入者後來需要別人照顧時，可以憑著自己的「時間銀行卡」去「時間銀行」支取「時間和時間利息」，在驗證通過後，「時間銀行」會指派義工到醫院或家中照顧他。

<https://www.zeitvorsorge.ch/>

ZEITVORSORGE

Home

Login

Kontaktformular

Rapperswil-Jona



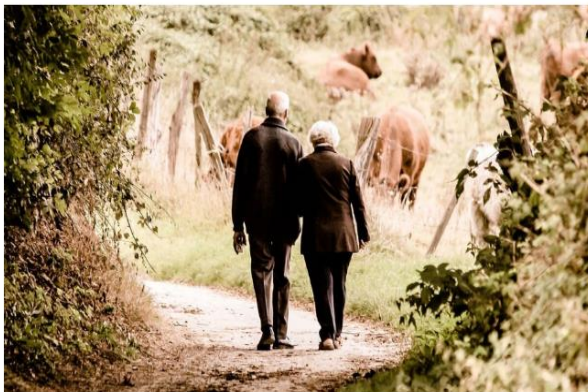
News: Die Zeitvorsorge in der Presse:
Sonntagszeitung 10.3.24

Die Stiftung Zeitvorsorge im Überblick.
Mit Erklärvideo.

Sie möchten ZeitvorsorgerIn werden?

Note

Zeitvorsorger/in werden



Sinnvolle Tätigkeit bei einem Engagement Ihrer Wahl. Freie zeitliche Gestaltung bei der Betreuung.

Heute tun. Morgen ruhn.

Sie haben Freude und Zeit, ältere Menschen zu begleiten, oder tun dies bereits? Der Gedanke, Zeit anstelle Geld für die eigene Betreuung im Alter anzusparen, gefällt Ihnen?

Zeitvorsorge lässt Ihnen freie zeitliche Gestaltung bei Ihrem Engagement. Sie knüpfen Bekanntschaften mit Gleichgesinnten und begegnen Menschen mit einzigartigen Lebensgeschichten.

Wenn Sie über fünfzig sind, und in Ihrer Wohngemeinde die Zeitvorsorge aktiv ist, kontaktieren Sie die entsprechende Koordinationsstelle.



Auskunft St.Gallen:

Frau Noelia Menchon
Zeitvorsorge St. Gallen
Koordination Vermittlung



Sie wohnen in einer anderen Gemeinde?
Melden Sie uns Ihr Interesse gleich hier übers Kontakt-Formular

Note

ZEITVORSORGE



今天就做。明天休息。

50 歲以上的人 - 我們稱之為時間節省者 - 為老年人提供陪伴和時間。
[情況說明書「時間規劃簡介」\(2020 年 3 月\)](#)

一起做飯、散步、看報紙、購物.....社交聯繫為領取福利的人提供了更好的生活質量，從而延長了在家的時間。

里程碑

- 2021年：地理延伸至拉珀斯維爾-喬納市。（5月9日投票通過）11月開始運營
- 2019：時間規劃持續成長 - 光是今年，就有 235 名時間規劃人員工作 11,925 小時。
- 2017年：由市議會轉入市常規報價。
- 2015年：SGVW 公共卓越獎（與 37 名參賽者競爭）
- 2014年：辦事處開始運作
- 2012年：基金會的成立
- 2011年：聖加侖市議會為試點開綠燈。
- 2009年：聯邦社會保險辦公室 (BSV) 向聖加侖市發出第一份請求。
- 2007年：聯邦議員帕斯卡·庫切平 (Pascal Couchepin) 討論了年齡範圍內的時間交換問題。
- 2004年：文憑論文 Cécile Schefer，聖加侖，“Spitex 的補充貨幣”

台灣 弘道基金會1995年至2023年的推動

全國互助連線中心將於2022年年底正式向大家說再見，互助連線的概念將回到弘道志工管理體系成為志工關懷的一環，2023年起，互助連線將不再向外拓點。

歷年發展年份一覽表

1995年

推動「全國志工連線計畫」，主張聯合眾人的力量共同來推動老人福利，志工服務老人可儲存服務時數供自己老年提領使用或立即交換服務遠地親人。

2004年

進行通盤性檢討後聘用專業人力投入服務，再次積極推動全國志工連線計畫，為配合「挑戰二〇〇八——國家發展計畫」正式更名為「志工人力時間銀行」。

2005年

為落實社區照顧，推動「社區互助團體」，將志工團體以生活照顧網絡的概念，推動組織「幫幫家族」，建立「你幫我、我幫你」的互助社區。

2006年

9月獲青輔會補助至日本東京進行「日本時間貨幣學習創意行」參訪，與日本財團法人SAWAYAKA福祉集團進行深度訪談，開始推動時間貨幣政策，台中縣龍井鄉的龍龍幫幫家族成為台灣第一個使用時間貨幣的社區。

2007年

辦理「時間貨幣座談會」，結合弘光科技大學老人福利與事業系學生組成青年團隊，到台中市福和社區推廣時間貨幣概念，協助台中龍井區幫幫家族、台南市大恩社區、長榮社區發行專屬互助券。

2010年

「兒女心·志工情--全國互助連線中心」揭牌，正式成立全國互助連線中心，7月成立「全國互助連線推動委員會」，8月再次發行社區互助

全國
互助連線
互助連線 X 讓愛無限



享好時間銀行



台灣康復

技能檢定

列車服務

聯絡我們

服務過的案例

用心協助超過600+ 時間銀行成為一個真正

我們希望打造一個能夠實際的幫助到人的時間交換平台，而非只是空頭白話

+案例完成

38



這些年台灣為何興起時間銀行?

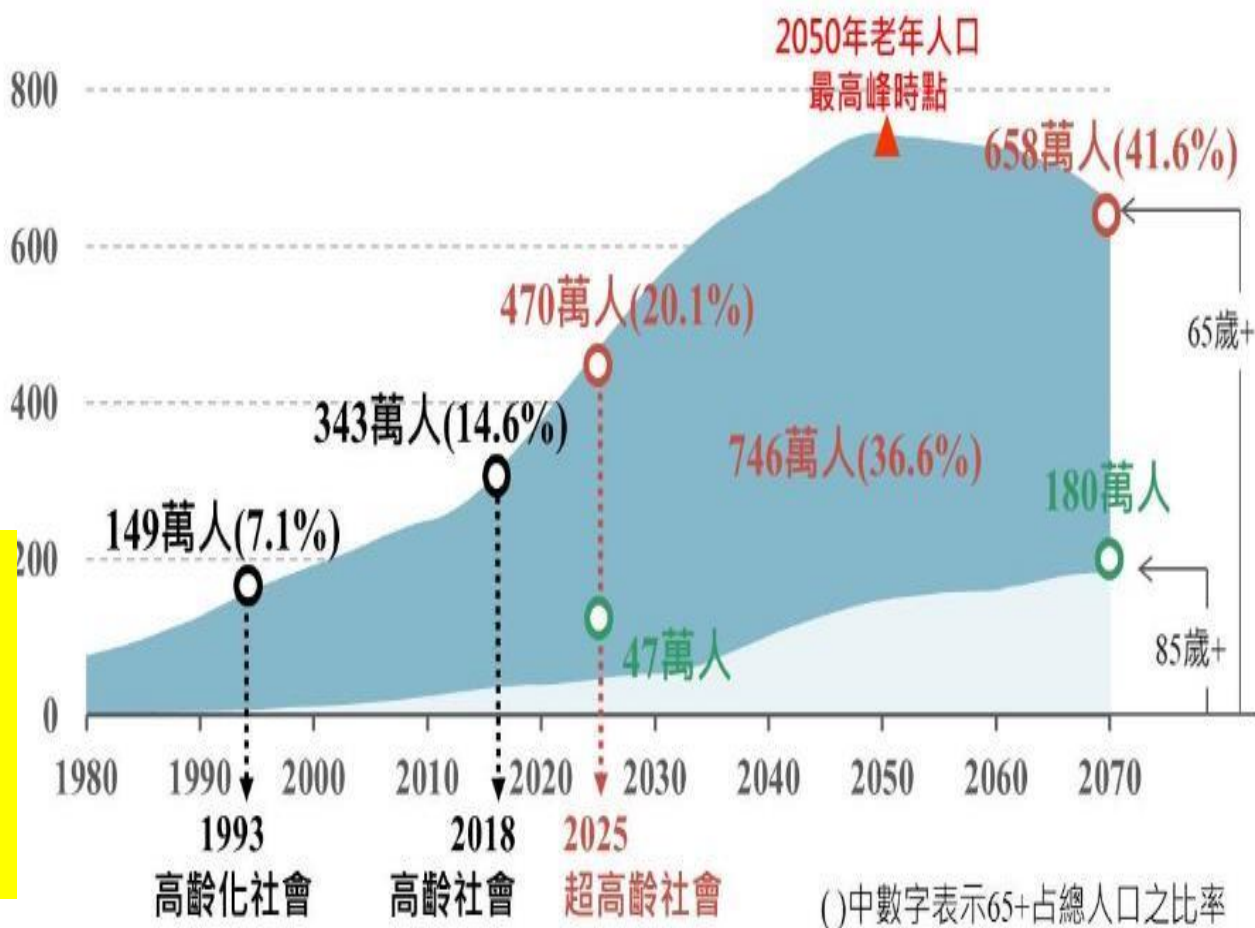
3. 2070年較2021年人口變動數

4. 三階段年齡人口變動趨勢

5. 高齡化時程

6. 扶養比趨勢

尋找(超)高齡社會的解方



猜猜 台灣人的平均壽命?

訊息快遞

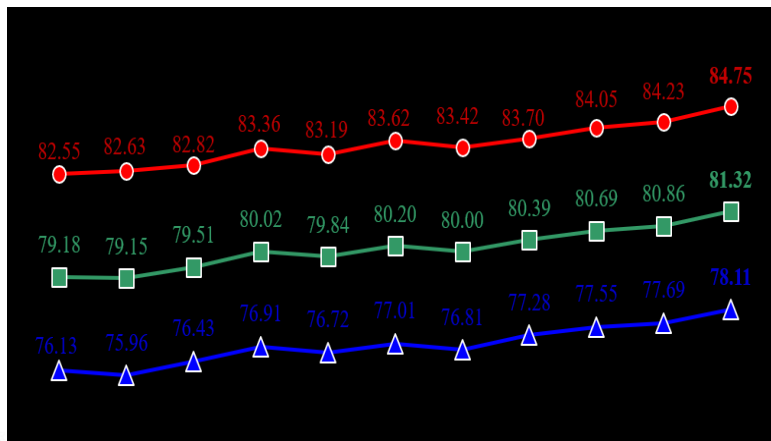
- 新聞發布
- 即時新聞澄清

[首頁](#) > [訊息快遞](#) > [新聞發布](#)

新聞發布

國人平均壽命81.3歲再創新高

發布日期：110-08-06 10:00 | 單位：統計處

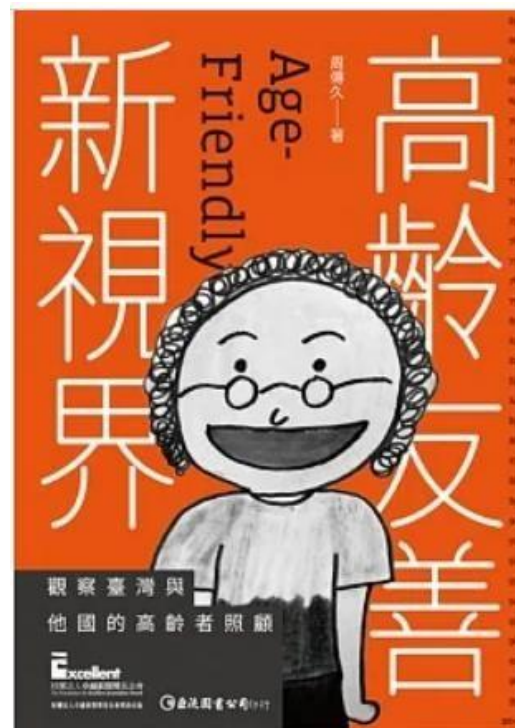


比起10年前
台灣人增壽
多活 2 歲

一篇在網路被瘋傳的文章,引起...

今周刊

瘋傳瑞士時間銀行背後 反映台灣欽羨又無奈的心態



想知道**瑞士**(還有其他國家)的經驗嗎?
可看看周傳久老師的**實地走訪**記錄!

Edgar S. Cahn創辦時間銀行的概念(初衷)

1. 尊重：尊重**任何人現有的價值**。
2. 互助互惠：幫助是雙向的意涵，施予者與受助者都應出一份力，建立一個共同互助的世界。
3. 社會網路：通過時間銀行，我們可以建立一個更緊密的社會連結。
4. 資產：每個人都有與他人分享的價值。
5. 重新定義工作：任何**很難創造利潤的「工作」**，如：健全家庭、振興社區、促進社會正義等，都應該被賦予價值。

使用時間貨幣的原因：重視每一個人的價值與可能性！！

回顧Edgar S. Cahn的生命歷程

UNIVERSITY OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
DAVID A. CLARKE SCHOOL OF LAW



Edgar S. Cahn
Distinguished Profe

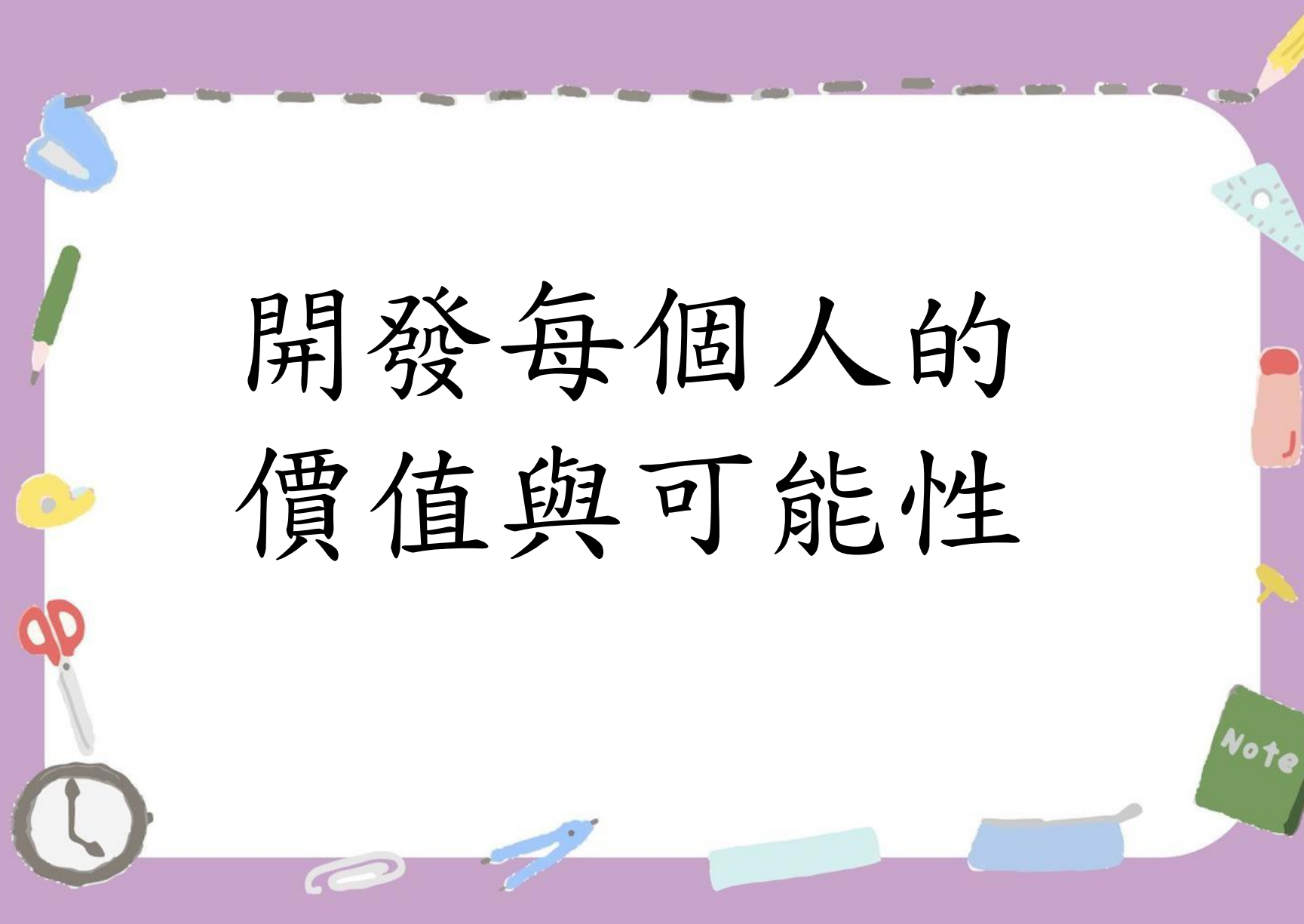
B.A., Swarthmore Co

Professor Cahn teach
wife Jean Camper C
predecessor; the first

1980年，提出時間銀行那年，42年前…當年，他生了一場大病…

他的父親是一名律師和法學教授
他本身更是一位傑出的法律教授
他的妻子是非洲裔美國人，當時
他們跨越種族和膚色的婚姻並不
被社會大眾都接受…

你能感受到他想要的那個美好社會嗎？



開發每個人的
價值與可能性

為何要用時間貨幣取代金錢貨幣？

時間銀行不僅僅是一套計算服務提存的記帳方式，
而是牽涉到我們如何看待「錢」、
如何看待「工作」、
以及如何看待「社會階級」，
乃至迫使每個人認真面對自己對生命
追求與意義的反思

修自 陳政智

從社區發展角度看時間銀行

- 社區的民眾將彼此「能做的事」、
「想請別人幫忙的事」互相提出及交換時，
在限定的地域中如「貨幣」般的東西做為
媒介來交換的介質。

進而：

1. 振興社區產業結行成市/
交換工的互助文化
2. 振興社區經濟

時間銀行的3個操作概念 很重要x3

1. 儲存與領取的不是「時間」，而是「**服務**(助人行為)」。
2. 能領取的內容，只會是別人願意跟你「換」的服務。
3. 所謂的「時間」，是一種交換的「計算單位/貨幣單位」。

不管怎麼存 你的1天還是24小時

時間銀行會員不是消費者，是經營者！



Note

時間銀行推動關鍵影響因素探討



<https://www.facebook.com/khvolunteercenter/videos/413255616841873>

1. 頂層設計系統
2. 人力資源系統
3. 價值認同系統
4. 特色營造系統
5. 行銷體驗系統

「平衡」是時間銀行營運的關鍵！

時間銀行可能的策略結合方向

1. 行善旅遊
2. 節日特典/駐村達人
3. 特色生活圈
- 4.
5. ...

時間銀行的營運模擬演練



「青銀共好時間銀行」是一款教育性質的桌遊，遊戲以推廣時間銀行為主。時間銀行在台灣行之有年，玩家扮演社區管家，為會員解決他們生活上所遇到的困難，每次流程完成就可獲得幸福幣，並以獲得最多的幸福幣為目標。期望以最簡單的方式，讓民眾瞭解到，時間銀行的核心理念是“幸福”。青銀共好時間銀行的玩法，簡單有趣，可從遊戲中獲得新的知識，適用於各個年齡層。



A 提供服務 提供服務 提供服務	1 會員卡 (提供服務) 會員卡 (提供服務)	2 加入與使用系統 加入與使用系統	3 登錄服務 登錄服務	4 系統報告 系統報告	5 執行服務 執行服務	6 雙方評價 雙方評價
B 接受服務 接受服務 接受服務	1 會員卡 (接受服務) 會員卡 (接受服務)	2 加入與使用系統 加入與使用系統	3 登錄事件 登錄事件	4 系統報告 系統報告	5 服務執行 服務執行	6 雙方評價 雙方評價

流程卡：
模擬儲存
/ 提領服
務的程序



管理電腦 程序 管理電腦 程序	朋友幫忙 幫忙 朋友幫忙 幫忙	保護儲蓄 儲蓄 保護儲蓄 儲蓄	教他技巧 教他技巧 教他技巧 技巧	參加培訓 參加培訓 參加培訓 培訓	再給站力、友行更順 再給站力、友行更順 再給站力、友行更順 更順	經驗交流 經驗交流 經驗交流 交流
生病住院 生病住院 生病住院 住院	溝通不良 溝通不良 溝通不良 不良	物傷人罪 物傷人罪 物傷人罪 人罪	任務不熟 任務不熟 任務不熟 不熟	重大傷病與死亡 重大傷病與死亡 重大傷病與死亡 死亡	風水輪流轉 風水輪流轉 風水輪流轉 輪流轉	
體弱多病 體弱多病 體弱多病 多病	家人不在場 家人不在場 家人不在場 不在場	路上遺失 路上遺失 路上遺失 遺失				

事件卡：
模擬服務
執行過程
中會發生
的事件



流程卡：內部營運機制與觀念釐清

時間銀行的服務執行流程與對應的營運關鍵



存的不是「時間」，是「服務」!
先存「服務」，再領「服務」。



開發並看見每個人的價值所在
(社區管家/推廣大使 極其重要!)
APP 或社區公佈欄 擴入通



「會員交換」而非「公共服務」
議定所有會員「能做」、「想換」的服務，
並定期增修服務項目。



鼓勵兌換是經營關鍵
重點在「人」與「人」彼此「交換」
無法單方面的「儲存」



明定服務過程中的權利與義務
建立使用規範與會員培訓
各種可能狀況的預應



透過制度建立並擴大信任使用經驗
累積營運經驗與口碑
瞭解/確保 各種使用行為

帶領討論：服務項目開發與交換

1. 介紹其它時間銀行常見的服務項目
2. 每個人在紙卡上寫下3件自己願意且可以做的事(完成後收回主持人處)
3. 每個人在另一張紙卡上寫下3件自己希望有人為自己做的事
4. 進行服務項目媒合或競拍
5. 針對沒人提供的項目討論培力或外部交換的可能性討論
6. 哪些項目是既有勞動市場稀缺的?

事件卡：外部影響因素與營運實務



參與培訓
覆蓋任3張流程卡

課程培訓建立會員
的正確態度：活躍老
化、參與經營！



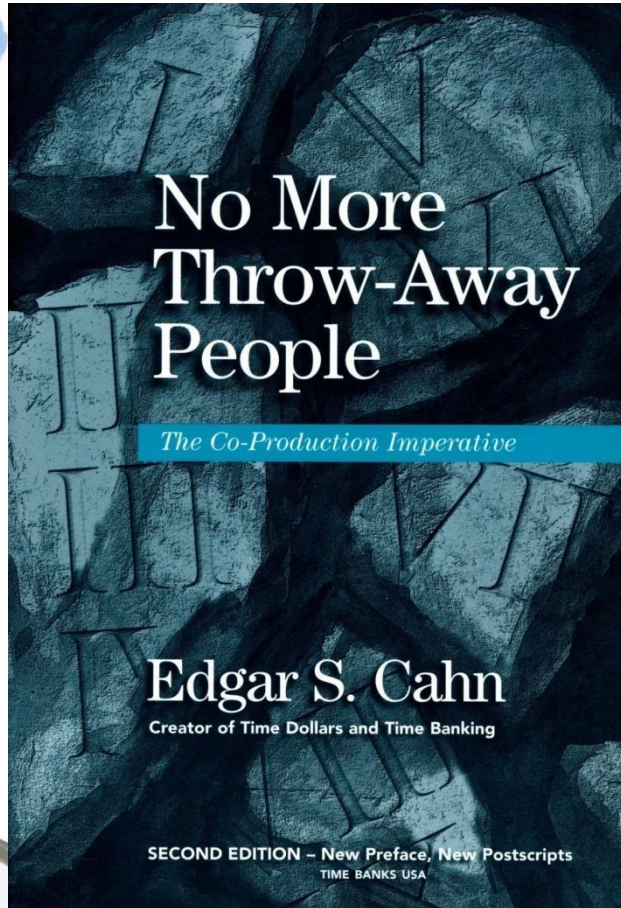
管理者協調
抵消
「溝通不良」、「技能不熟」

管理者的「開發」
與「協調」功能極
為重要！

帶領討論：營運過程的狀況預備

1. 籌備委員會(志工團隊)如何建立?
2. 確立與現有制度(長照、志工)異同
3. 發行準備/交換保證制度如何建立?
4. 管理者的角色與功能?
5. 會員的權利與義務?
6. 雙方評價制度的建立?
7. 推廣行銷/試用方法

結語



關於人與人的互助
或者說共創幸福
不必僅限於某一種絕
對的方法…

人與人的攜手
方法與方法的兼容
都值得期待

讓我們不是世界上老
的最快的國家

而是全世界對長輩最
友善的圓夢樂園