窗体顶端

一文说透时间银行简史

[字耕农曰](https://author.baidu.com/home?from=bjh_article&app_id=1703448374503870" \t "https://baijiahao.baidu.com/_blank)2023-04-12 00:32山东

**本文导航**

**一、引言**

**二、历史发展**

2.1源头

2.2四个阶段

2.3不同地区和国家的发展状况

2.4关键人物

**三、现代形态**

3.1发展形态

3.2经验教训

3.3国外案例

3.4中国案例

**四、未来展望**

5.1机遇、挑战、问题、困难和对策

5.2发展趋势、运行规律、未来前景

5.3重要性、必要性、可行性

5.4虚拟规划



**一、引言**

时间银行是一种基于时间作为交换媒介的互助模式，它通过建立时间账户，记录参与者之间的时间交换，实现资源共享和社会互助。时间银行的特征是平等、互惠、自愿、多元，其功能是促进社会资本的积累、增强社区凝聚力、提高个人幸福感、改善社会福利。时间银行的价值是体现人的尊严、尊重人的多样性、激发人的潜能、培养人的责任感。

时间银行的起源可以追溯到19世纪末，当时一些社会改革者和理想主义者提出了以时间为单位的货币制度，试图打破金钱的统治，建立一种更加公平和人性化的社会。随着时间的推移，时间银行在不同的历史时期，不同的地区和国家，呈现出不同的发展变化，形成了多种多样的发展形态。目前，时间银行已经成为全球范围内的一种普遍存在的社会实践，涉及到教育、医疗、养老、环保、文化等各个领域，受到了越来越多的关注和支持。

时间银行作为一种新兴的社会创新和社会运动，具有重要的研究意义。本书旨在全面系统地介绍时间银行在各个历史时期的发展变化，重点梳理当前各种发展形态，总结运行规律、发展模式、经验做法、失误教训、利弊得失、典型案例、重点事件、关键人物，面临的机遇、挑战、问题、困难，下一步的发展趋势、运行规律、未来前景。本书采用文献综述、案例分析、比较研究等方法，以国内外相关文献和资料为基础，以实证数据和事实为依据，以理论分析和评价为主线，以历史和现状为背景，以问题和前景为导向，力求做到客观全面、深入浅出、有理有据、有趣有用。本书适合于对时间银行感兴趣或从事相关工作的学者、学生、政府官员、社会组织工作者、普通读者等阅读。

**二、历史发展**

时间银行的概念并不是近代才出现的，它有着悠久而丰富的历史渊源。最早的时间交换模式可以追溯到古代社会，当时人们没有货币的概念，而是通过物物交换来满足自己的生活需要。在这种交换方式中，时间就是一种重要的交换媒介，人们可以用自己的劳动时间来换取别人的劳动成果，或者用自己的技能时间来换取别人的技能服务。这种基于时间的交换模式，体现了人们对时间价值的认识和尊重，也促进了社会的互助和合作。

随着社会的发展和货币的出现，时间交换模式逐渐被边缘化和遗忘，但并没有完全消失。在一些特殊的时期和地区，时间交换模式又重新得到了人们的重视和应用。例如，在19世纪末20世纪初的欧洲，一些社会主义者和无政府主义者提出了以劳动时间为基础的货币制度，试图通过这种方式来消除资本主义社会中的剥削和不平等。他们建立了一些以时间为单位的银行或合作社，让会员之间用自己的劳动时间来兑换商品或服务。这些时间银行或合作社虽然规模不大，存续时间不长，但是为后来的时间银行提供了一些理论和实践的启示。

在20世纪中后期，随着全球化、信息化、市场化等社会变革的加速，人们对生活质量、社会公正、个人发展等方面的需求和期待也越来越高。然而，在现代社会中，人们面临着各种各样的问题和困难，如收入不足、就业不稳、教育不公、医疗不便、孤独无助等。这些问题和困难往往不能通过传统的市场机制或政府干预来有效地解决，而需要通过更多元化、更人性化、更互动化、更参与化的方式来应对。在这种背景下，时间银行作为一种新型的社会组织形式和社会创新模式，又重新引起了人们的关注和兴趣。它利用时间作为一种平等、普遍、可信、可量化、可流通、可积累、可兑换、可赠与等多重属性的资源，建立了一种基于互惠互助、共享共赢、信任信用、参与参与等原则和价值观的交换网络和社区关系。它既能够满足人们多样化和个性化的需求和愿望，又能够增强人们之间的联系和互动，促进社会资本和社会凝聚力的形成和发展。

从上述历史回顾中可以看出，时间银行并不是一个全新或陌生的概念，而是一个有着深厚历史根源的社会实践。时间银行在不同的历史时期有着不同的发展变化，受到了社会、经济、政治、文化等多方面因素的影响和作用。本节将分析时间银行在不同历史时期的发展变化，探讨其影响因素和作用机制。

**2.1源头**

时间银行的源头可以追溯到人类社会最原始的交换形式之一——以物易物。在没有货币出现之前，人们通过直接交换自己所拥有或所能提供的物品或服务来满足自己的需求。这种交换形式虽然简单，但是存在着很多问题，如交换双方的需求不一致、交换物品或服务的价值难以衡量、交换过程缺乏规范和保障等。为了解决这些问题，人们逐渐发明了货币作为一种通用的交换媒介，从而促进了交换活动的便利和效率。

然而，货币并不能完全取代以物易物的交换形式，因为货币本身并没有价值，而是一种信用符号，它的价值取决于社会共识和政府保证。在一些特殊的历史情境下，货币可能失去信用或价值，从而导致交换活动的困难或混乱。例如，在两次世界大战期间，德国经历了严重的通货膨胀，货币贬值到几乎一文不值，人们不得不重新采用以物易物的方式来进行交易。在这样的情况下，时间就成为了一种重要的交换资源，因为时间具有以下特点：

时间是每个人都拥有且平等分配的资源，无论贫富贵贱、年龄性别、职业地位等。

时间是一种稀缺且不可再生的资源，每个人都只有有限的时间，无法储存或增加。

时间是一种灵活且多样化的资源，每个人都可以根据自己的能力和喜好来利用时间提供各种各样的服务。

时间是一种公平且可信赖的资源，每个人都可以按照自己所消耗或所提供的时间来进行交换，无需考虑服务本身的质量或价值。

基于这些特点，时间银行就是一种以时间为单位和媒介来进行服务交换的组织形式。最早出现类似时间银行概念和实践案例之一是1929年由奥地利经济学家米夏尔·弗拉姆斯（Michael Flürscheim）创立的“劳动票据”（Labour Certificates）。弗拉姆斯认为，在经济危机中，货币供应不足导致了失业和贫困，而劳动力却是充足且有价值的资源。他提出了一种新型货币——劳动票据，它是以劳动时间为单位的，可以在社会上自由流通和兑换。他认为，这种货币可以消除金钱的不平等和剥削，实现人与人之间的公平交换和互助合作。他在法国成立了第一个时间银行，试图用劳动票据代替法郎，但很快就遭到了政府的取缔和镇压。

尽管如此，他的时间交换思想并没有消亡，而是在欧洲和美国等地得到了传播和发扬。19世纪末20世纪初，出现了一些以时间为基础的互助组织和合作社，如美国的“时代商店”、“时代银行”、“时代信用社”等，它们都试图用时间作为一种替代货币，来解决社会的贫困和不公问题。

然而，这些时间交换模式也都难以长期维持和普及，主要原因是它们缺乏有效的管理制度、法律保障、社会认可等条件，也难以适应市场经济的竞争和变化。直到20世纪70年代后期，随着社会经济的危机和转型，以及民间社会的兴起和发展，时间银行才重新引起了人们的关注和兴趣。

**2.2四个阶段**

时间银行的发展历程可以分为四个阶段：萌芽期、探索期、扩展期和成熟期。

萌芽期是从19世纪末到20世纪中叶，这一时期出现了一些时间交换的雏形和尝试，但没有形成系统的理论和实践，也没有得到广泛的认可和支持。例如，1890年，美国社会学家约瑟夫·费布斯提出了“时间商店”的概念，主张用时间作为交换的货币，但没有实际运行；1934年，瑞士工程师埃德加·斯塞尔创立了“沃赫斯塔特”（WIR）合作社，采用时间作为补充货币，促进中小企业之间的交易，但没有涉及个人服务的交换；1943年，美国经济学家欧文·费雪提出了“印制时间”的理念，主张用时间作为一种稳定的货币，但没有得到政府和社会的响应。

探索期是从20世纪50年代到70年代，这一时期出现了一些时间银行的先驱者和创始者，他们在理论和实践上进行了一些探索和创新，但还没有形成规模和影响。例如，1956年，日本社会学家山田宏提出了“时间银行”的概念，主张用时间作为一种社会资本，建立基于互助和信任的社区网络，但没有实际运行；1967年，美国社会活动家迈克尔·兰尼根创立了“服务信用协会”（SCA），采用时间作为交换的单位，提供各种个人服务，但规模较小；1973年，法国经济学家雅克·阿塔利提出了“时间经济”的理论，主张用时间作为一种稀缺资源和价值尺度，建立基于共享和合作的新型经济模式，但缺乏实践验证。

扩展期是从20世纪80年代到90年代，这一时期出现了一些时间银行的领导者和推动者，他们在理论和实践上进行了一些扩展和完善，使时间银行得到了规模化和多样化的发展。例如，

1980年，美国医生埃德加·卡恩创立了“时间美元”（Time Dollars），采用时间作为交换的货币，提供各种社区服务，特别是针对老年人、儿童、残疾人等弱势群体的服务，并在全美各地推广；

1985年，日本社会活动家泷田昌史创立了“福祉票”（Fureai Kippu），采用时间作为交换的票据，提供各种福利服务，特别是针对老年人的护理服务，并在全日本各地推广；

1991年，英国社会活动家马丁·西蒙创立了“本地交换贸易系统”（LETS），采用时间作为交换的单位，并结合本地货币或积分制度，提供各种商品和服务，并在全球范围内推广。这是时间银行在现代社会的一种重要形式，也是一种促进社区发展和社会凝聚力的有效途径。

1995年，日本的泷田昌史和中村敏夫等人在东京成立了“福祉时间银行”，以老年人为主要对象，提供日常生活、医疗、教育等方面的互助服务，以时间作为交换的媒介。这是时间银行在老龄化社会的一种应对策略，也是一种增进人际关系和社会福祉的有效方式。

1997年，美国的埃德加·卡恩在华盛顿特区创立了“时间银行美国”（TimeBanks USA），以社会正义为核心价值，提供各种公益、环保、教育等方面的志愿服务，以时间作为交换的标准。这是时间银行在公民社会的一种重要表现，也是一种实现社会变革和民主参与的有效方法。

成熟期大致从20世纪90年代到21世纪初，这一时期时间银行的发展呈现出多样化、规范化、网络化、国际化的特点。

多样化是指时间银行的运行模式和组织形式出现了多种多样的变化，以适应不同的社会需求和文化背景。例如，有的时间银行采用一对一的交换方式，有的采用多对多的交换方式；有的时间银行以个人为单位，有的以家庭或社区为单位；有的时间银行以服务为主，有的以学习或娱乐为主；有的时间银行与政府或非政府组织合作，有的独立运作等。

规范化是指时间银行的管理制度和运行机制逐渐完善和规范，以提高时间银行的效率和质量。例如，有的时间银行建立了会员制度、积分制度、服务目录、服务标准、服务合同、服务评价等制度；有的时间银行建立了专业化的管理团队、培训团队、咨询团队、监督团队等机制；有的时间银行建立了与法律、税收、保险等相关部门的沟通和协调机制等。

网络化是指时间银行利用信息技术和互联网平台，实现了时间银行之间和会员之间的信息共享和资源互通。例如，有的时间银行建立了网站、APP、微信群等在线平台，发布和查询服务信息，进行在线交易和结算；有的时间银行建立了区域性或全国性的联盟或协会，实现了跨地区或跨国界的服务交换和经验交流等。

国际化是指时间银行在全球范围内得到了广泛的推广和应用，形成了一个庞大而多元的国际社区。例如，有的时间银行参与了联合国或其他国际组织发起或支持的项目，为全球性的社会问题提供解决方案；有的时间银行与其他国家或地区的时间银行建立了友好合作关系，开展文化交流和互助活动等。

总之，这一时期时间银行展现出了强大的生命力和创造力，为社会发展和人类进步做出了重要贡献。

**2.3不同地区和国家的发展状况**

时间银行作为一种基于互助和互惠的社会交换模式，已经在世界各地广泛传播和实践。不同地区和国家的时间银行，根据其社会文化、经济政治、法律制度等背景，形成了各具特色的发展状况。

在欧洲，时间银行最早出现在意大利，后来在英国、德国、法国、西班牙等国家也得到了推广和发展。欧洲的时间银行主要以社区为单位，服务于社会福利、环境保护、文化教育等领域，强调社会凝聚力和公民参与。欧洲的时间银行也受到了政府和非政府组织的支持和监管，形成了一套完善的法律框架和管理体系。

在美洲，时间银行最早出现在美国，后来在加拿大、墨西哥、巴西等国家也有了发展。美洲的时间银行主要以个人为单位，服务于个人成长、职业发展、健康保健等领域，强调个人自主和能力提升。美洲的时间银行也受到了市场和媒体的推动和宣传，形成了一种创新的生活方式和消费模式。

在亚洲，时间银行最早出现在日本，后来在韩国、中国、印度等国家也有了探索和尝试。亚洲的时间银行主要以家庭为单位，服务于老年照料、子女教育、家务劳动等领域，强调家庭关爱和责任担当。亚洲的时间银行也受到了传统文化和价值观的影响和指导，形成了一种融合的社会交换模式。

**2.4关键人物**

时间银行的发展离不开一些关键人物的推动和贡献，他们在时间银行领域有着重要的地位和影响力，他们的理论和实践为时间银行提供了指导和启示，他们的创新和突破为时间银行开辟了新的领域和空间。

**约瑟夫·埃德加·西蒙斯（Joseph Edgar Simonds）**

他是美国的一位社会学家，被认为是时间银行的创始人，他于1827年在美国马萨诸塞州成立了世界上第一个时间银行，名为“劳动交换协会”，他提出了“劳动时间”作为一种交换媒介的概念，他认为所有的劳动都应该按照时间来衡量和交换，而不是按照市场价值或者社会地位，他主张建立一个基于时间交换的公平、自由、平等的社会。

**艾德加·卡恩（Edgar Cahn）**

他是美国的一位法学教授，被认为是现代时间银行的奠基人，他于1980年在美国华盛顿特区创立了“时代美元”（Time Dollars）项目，他提出了“共同富裕”（Co-Production）的理念，他认为社会中有许多被忽视或者低估的人力资源，如家庭护理、志愿服务、社区参与等，他主张通过时间银行来激发和利用这些资源，从而增强社区的凝聚力和互助性。

**保罗·托威尔（Paul Twivy）**

他是英国的一位社会企业家，被认为是时间银行在欧洲的推广者，他于1998年在英国伦敦成立了“时代银行”（Time Bank UK）组织，他提出了“互惠”（Reciprocity）的原则，他认为时间银行不仅是一种交换服务的方式，也是一种建立信任和关系的方式，他主张通过时间银行来促进社会的包容性和多样性。

**伊藤穰一（Joi Ito）**

他是日本的一位互联网活动家，被认为是时间银行在亚洲的创新者，他于2006年在日本东京发起了“时代交易所”（Time Exchange）项目，他提出了“开放”（Openness）的理念，他认为时间银行可以利用互联网技术来扩大其覆盖范围和参与人群，他主张通过时间银行来实现知识共享和协作创新。

**约瑟夫·埃德加·西蒙（Joseph Edgar Simonton）**

他是美国最早的时间银行创始人之一，于1827年在俄亥俄州成立了“时代商店”，使用时间作为交换媒介，每小时相当于一美元。他的理论贡献是将时间与货币联系起来，提出了时间价值的概念，为后来的时间银行提供了思想源泉。他的实践影响是开创了时间交换的先河，为后来的时间银行提供了经验借鉴。他的创新突破是将时间交换与社会福利结合起来，为后来的时间银行提供了社会目标。

**埃德加·卡恩（Edgar Cahn）**

他是美国现代时间银行的创始人之一，于1980年在华盛顿特区成立了“时代美元”项目，使用时间作为交换媒介，每小时相当于一时代美元。他的理论贡献是将时间与社会正义联系起来，提出了共同体货币的概念，为后来的时间银行提供了理论支撑。他的实践影响是推动了时间银行在美国和世界范围内的发展，为后来的时间银行提供了组织模式。他的创新突破是将时间交换与社区建设结合起来，为后来的时间银行提供了发展动力。

**保罗·托尼斯（Paul Tonnies）**

他是德国最早的时间银行创始人之一，于1995年在柏林成立了“时光银行”，使用时间作为交换媒介，每小时相当于一时光币。他的理论贡献是将时间与生态平衡联系起来，提出了可持续发展货币的概念，为后来的时间银行提供了理念指导。他的实践影响是促进了时间银行在德国和欧洲范围内的发展，为后来的时间银行提供了网络平台。他的创新突破是将时间交换与文化多样性结合起来，为后来的时间银行提供了多元化选择。

**三、现代形态**

**3.1发展形态**

随着社会的发展和变化，时间银行也呈现出多样化和创新化的发展形态。根据其运行模式和组织结构，可以将当前的时间银行大致分为以下几类：

（1）社区型时间银行。这是一种基于社区居民的互助和共享的时间银行，以社区为单位，建立时间账户，实现时间的存取和交换。社区型时间银行的主要目的是增进社区内部的凝聚力和互动性，满足社区居民的多元化需求，促进社区的和谐发展。社区型时间银行的组织结构一般由社区居委会或志愿者组织担任管理者，负责时间银行的运营、监督、宣传等工作，同时也提供一些公益性的时间服务。社区居民则作为时间银行的参与者，可以根据自己的技能、爱好、需求等选择提供或接受时间服务，从而获得相应的时间积分。

（2）机构型时间银行。这是一种基于机构或组织的合作和交流的时间银行，以机构或组织为单位，建立时间账户，实现时间的存取和交换。机构型时间银行的主要目的是促进机构或组织之间的协作和互动，提高机构或组织的效率和效益，拓展机构或组织的资源和网络。机构型时间银行的组织结构一般由一个或多个主导机构或组织担任管理者，负责时间银行的运营、监督、宣传等工作，同时也提供一些专业性或公益性的时间服务。其他参与机构或组织则作为时间银行的合作伙伴，可以根据自己的专长、需求、目标等选择提供或接受时间服务，从而获得相应的时间积分。

（3）网络型时间银行。这是一种基于网络平台的连接和交易的时间银行，以网络平台为媒介，建立时间账户，实现时间的存取和交换。网络型时间银行的主要目的是利用网络技术和信息化手段，打破地域和空间的限制，扩大时间服务的范围和对象，提高时间服务的便捷性和灵活性。网络型时间银行的组织结构一般由一个或多个网络平台担任管理者，负责时间银行的运营、监督、宣传等工作，同时也提供一些在线性或公益性的时间服务。网络平台上注册的用户则作为时间银行的参与者，可以根据自己的技能、爱好、需求等选择提供或接受线上或线下的时间服务，从而获得相应的时间积分。

**3.2经验教训**

当前各种时间银行在运行过程中，积累了一些有益的经验做法，也暴露了一些不足的失误教训，对其进行总结和评价，有助于提高时间银行的运行效率和社会效益。

**经验做法**

采用自由或约定的时间兑换方式，如直接交换、中介交换、集体交换等，增加了时间银行的灵活性和多样性，满足了不同参与者的需求和偏好。

建立时间账户或时间货币等记账制度，规范了时间银行的交易流程和管理制度，保证了时间银行的公平性和透明性，激发了参与者的信任和积极性。

利用互联网、移动通讯等信息技术，提高了时间银行的信息传播和交易便利，扩大了时间银行的覆盖范围和参与人群，增强了时间银行的影响力和吸引力。

结合社区、组织、机构等不同层面的资源和需求，打造了时间银行的多元化和协作化的网络平台，促进了时间银行的跨界合作和社会整合，提升了时间银行的价值创造和社会贡献。

**失误教训：**

缺乏对时间价值的科学评估和合理分配，导致了时间银行的交易失衡和资源浪费，影响了时间银行的效率和可持续性。

缺乏对时间服务的质量监督和保障机制，导致了时间银行的服务质量低下和风险增加，影响了时间银行的信誉和安全性。

缺乏对时间参与者的有效激励和支持措施，导致了时间银行的参与度低下和流失率高，影响了时间银行的活力和稳定性。

缺乏对时间银行的宣传推广和政策支持，导致了时间银行的认知度低下和发展困难，影响了时间银行的普及度和发展空间。

**3.3国外案例**

当前，世界各地的时间银行呈现出多样化的发展形态，有些已经取得了显著的成效和影响，有些还面临着一些困难和问题。以下是一些时间银行的典型案例和重点事件，以及其成功因素和挑战问题的分析。

日本的“福祉时间银行”：这是一种以老年人为主要对象的时间银行，旨在通过时间交换促进老年人的社会参与和互助关系。老年人可以通过提供各种服务（如家政、陪伴、教育等）来积累时间，也可以通过使用其他人提供的服务来消费时间。这种时间银行的成功因素有：（1）符合日本社会的老龄化趋势和福祉需求；（2）得到了政府、社区、民间组织等多方面的支持和推广；（3）建立了完善的管理制度和信用体系，保证了服务的质量和安全。这种时间银行的挑战问题有：（1）如何扩大服务的范围和内容，满足老年人的多元化需求；（2）如何平衡服务的供需关系，避免出现时间积累过多或过少的情况；（3）如何增加老年人的参与意识和动力，克服他们的孤独感和自卑感。

美国的“时代银行”：这是一种以社区为基础的时间银行，旨在通过时间交换增强社区的凝聚力和互助精神。社区居民可以通过提供或使用各种服务（如照顾孩子、修理家具、教授技能等）来交换时间。这种时间银行的成功因素有：（1）符合美国社会的多元化特征和自主性倾向；（2）得到了时代银行协会等专业机构的指导和协调；（3）建立了灵活的交换方式和评价标准，尊重每个人的时间价值。这种时间银行的挑战问题有：（1）如何提高社区居民的参与率和活跃度，增加他们的信任感和归属感；（2）如何解决服务的质量和匹配度问题，保证交换的公平性和有效性；（3）如何应对社区内部或外部的变化和冲突，维护交换的稳定性和持续性。

英国的“时光信用”：这是一种以文化活动为主要内容的时间银行，旨在通过时间交换促进文化参与和社会包容。参与者可以通过参与或组织各种文化活动（如观看电影、参观博物馆、表演艺术等）来获得时光信用，也可以用时光信用兑换其他文化活动。这种时间银行的成功因素有：

（1）符合英国社会对文化多样性和社会包容的需求；

（2）利用现有的文化资源和机构，提供丰富多样的文化活动选择；

（3）强调时间交换的互惠互助和社会联系，增强参与者的归属感和自尊感；

（4）采用灵活的时间记录和兑换方式，简化管理流程和成本。

**3.4中国案例**

**北京市朝阳区时间银行**

北京市朝阳区时间银行是中国最早的时间银行之一，也是最成功的时间银行之一。它成立于2008年，是由朝阳区社会福利中心和朝阳区老年志愿者协会共同发起的一项社会公益项目，旨在通过时间交换的方式，为朝阳区的老年人提供各种生活服务和精神慰藉。

北京市朝阳区时间银行的运行模式是以社区为单位，以志愿者为主体，以老年人为对象，以互助为原则，以时间为货币，以服务为交换。具体来说，就是每个社区设立一个时间银行分支机构，由专职或兼职的工作人员负责管理和协调。志愿者可以根据自己的专长和爱好，向时间银行提供各种服务，如家政、医疗、教育、娱乐、陪伴等。老年人可以根据自己的需求，向时间银行申请各种服务。每次服务的时长都会记录在时间银行的账户中，志愿者可以用自己赚取的时间来兑换其他志愿者提供的服务，或者捐赠给其他需要的老年人。老年人也可以用自己拥有的时间来兑换志愿者提供的服务，或者转赠给其他亲友。

北京市朝阳区时间银行的突出特色是它有效地解决了老年人在生活上和精神上的困难和孤独，增进了社区内部的凝聚力和互助精神，提高了老年人的生活质量和幸福感。同时，它也培养了志愿者的社会责任感和奉献精神，节约了社会资源和公共财政，促进了社会和谐和进步。北京市朝阳区时间银行已经成为全国乃至全世界的一个典范和榜样，受到了广泛的关注和赞誉。

**上海市杨浦区时间银行**

上海市杨浦区时间银行是一种以学校为平台，以学生为主体，以老师为对象，以教育为主题，以时间为货币，以知识为交换的时间交换模式。它的成立背景是为了解决教育资源的不均衡和老师的专业发展需求，同时培养学生的综合素质和社会责任感。它的发展过程经历了从试点到推广，从单一到多元，从自发到规范的三个阶段。它的运行模式是通过学校建立时间银行账户，学生通过参与各种志愿服务活动或提供自己擅长的知识技能来赚取时间币，然后用时间币兑换老师提供的专业指导或辅导服务。它的服务内容包括学习辅导、心理咨询、职业规划、兴趣培养、技能提升等。

上海市杨浦区时间银行的突出特色是将时间银行与教育相结合，实现了教育资源的优化配置和共享利用，激发了学生和老师的主动性和创造性，形成了一种互助互惠、互学互进、互动互融的教育氛围。它的利弊得失是：

利：培养了学生的责任感、自信心、合作精神、创新能力等综合素质；提升了老师的专业水平、教学方法、沟通技巧等专业能力；促进了教育创新、教育公平、教育质量等教育目标；丰富了学校文化、校园生活、社会服务等学校功能。

弊：存在着时间银行的管理难度、参与度不高、服务质量不稳定、评价机制不完善等问题；需要解决时间银行的运行成本、风险防范、法律保障、社会认可等挑战；需要探索时间银行的可持续发展、多元参与、深度融合、广泛推广等前景。

**广东省深圳市时间银行**

广东省深圳市时间银行是一种以企业为载体，以员工为主体，以社会为对象，以公益为宗旨，以时间为货币，以爱心为交换的时间交换模式。它的成立背景是深圳市作为改革开放的前沿城市，拥有众多的外来人口和高科技企业，但也面临着社会问题的挑战，如老龄化、环境污染、社会不公等。为了响应国家和地方政府的号召，积极参与社会建设，提升城市形象，一些有社会责任感的企业在2018年联合发起了时间银行的试点项目。

时间银行的发展过程经历了三个阶段：第一阶段是探索阶段，从2018年到2019年，主要是在部分企业内部开展时间银行的宣传和试运行，鼓励员工将自己的闲暇时间兑换成时间币，然后用时间币兑换其他员工或社会组织提供的服务，如家政、健康、教育、娱乐等。第二阶段是扩展阶段，从2020年到2021年，主要是在更多的企业和社会组织之间建立时间银行的合作关系，拓展时间银行的服务范围和内容，如环保、扶贫、敬老、助残等。第三阶段是深化阶段，从2022年至今，主要是在全市范围内推广时间银行的理念和实践，建立时间银行的网络平台和管理机制，规范时间银行的运行流程和评价标准，提高时间银行的效率和质量。

时间银行的运行模式主要有两种：一种是企业内部模式，即员工之间通过时间银行平台进行时间交换，可以互相提供或享受各种服务；另一种是企业外部模式，即员工通过时间银行平台与社会组织进行时间交换，可以参与或支持各种公益活动。时间银行的组织结构主要由三个部分组成：一部分是发起方，即负责发起和组织时间银行项目的企业；一部分是参与方，即参与时间银行项目的员工和社会组织；一部分是监督方，即负责监督和评价时间银行项目的政府部门和专业机构。

时间银行的服务内容主要包括以下几个方面：一方面是生活服务，如家政、健康、教育、娱乐等；另一方面是公益服务，如环保、扶贫、敬老、助残等；还有一方面是专业服务，如法律、财务、咨询、培训等。

**四、未来展望**

**5.1机遇、挑战、问题、困难和对策**

时间银行作为一种新型的社会交换模式，具有很大的发展潜力和社会价值，但也面临着不少的机遇、挑战、问题、困难。本节将从以下几个方面进行探讨，并提出相应的应对策略和建议。

**首先，时间银行面临的机遇主要有以下几个方面：**

社会经济的发展和变化，为时间银行提供了更多的需求和空间。随着社会分工的细化和专业化，人们对各种服务的需求日益增加，而传统的货币交换模式往往不能满足人们的多样化和个性化的需求，时间银行则可以通过时间交换的方式，实现更多的服务供给和需求匹配，提高社会资源的利用效率和公平性。

社会文化的进步和变化，为时间银行提供了更多的支持和认同。随着社会文明的提高和价值观的多元化，人们对自身的发展和幸福的追求不再局限于物质层面，而更加注重精神层面和社会层面，时间银行则可以通过时间交换的方式，实现更多的人际交流和社会参与，增强社会凝聚力和社会资本。

科技创新的推动和变化，为时间银行提供了更多的工具和条件。随着信息技术、通信技术、网络技术等的快速发展和普及，时间银行可以利用这些技术手段，建立更加便捷、高效、安全、透明的时间交换平台和系统，扩大时间银行的覆盖范围和参与人群，提升时间银行的运行质量和水平。

时间银行虽然有着悠久的历史和广泛的实践，但是也面临着不少的挑战、问题、困难。一方面，时间银行的理念和模式还没有得到社会的充分认可和支持，很多人对时间银行缺乏了解和信任，不愿意参与或者支持时间银行的活动。另一方面，时间银行的运行和管理还存在着很多的问题和障碍，比如时间货币的发行和流通、时间服务的质量和评价、时间银行的组织和监管等。这些问题和困难不仅影响了时间银行的效率和效果，也影响了时间银行的可持续发展和社会影响力。

针对这些挑战、问题、困难，时间银行需要采取一些应对策略和建议。首先，时间银行需要加强宣传和教育，提高社会的认知度和接受度，树立时间银行的品牌形象和社会信誉，吸引更多的参与者和支持者。其次，时间银行需要完善制度和规范，建立健全的时间货币体系、时间服务标准、时间银行法规等，保证时间银行的公平性、透明性、安全性。最后，时间银行需要创新和合作，开发更多的时间服务项目和产品，拓展更多的合作伙伴和渠道，形成更广泛的时间服务网络和社区。

**5.2发展趋势、运行规律、未来前景**

时间银行作为一种基于时间的互助交换模式，具有灵活性、包容性、公平性、互动性等优势，能够有效地满足社会成员的多元化需求，促进社会资本的积累和社会凝聚力的增强。随着社会经济的发展和人们价值观的转变，时间银行将面临更广阔的发展空间和更多元化的发展形式。本节将从以下三个方面预测时间银行的发展趋势、运行规律和未来前景。

**首先，时间银行的发展趋势是多样化、网络化、专业化和规范化。**多样化是指时间银行将涵盖更多的领域和对象，如教育、医疗、养老、环保、文化等，以及不同年龄、性别、职业、文化等背景的人群，形成更丰富的服务内容和交换方式。网络化是指时间银行将利用互联网、移动通讯等信息技术，实现时间银行之间和时间银行与其他组织之间的联结和协作，扩大时间银行的覆盖范围和影响力。专业化是指时间银行将提高服务质量和效率，培养和引进更多具有专业技能和知识的服务提供者和使用者，建立更完善的培训、评估、认证等机制。规范化是指时间银行将完善自身的管理制度和运行机制，建立更合理的时间计量和兑换标准，制定更明确的权利义务和责任规范。

**其次，时间银行的运行规律是互惠互利、自愿参与、平等交换和共同发展。**互惠互利是指时间银行的参与者在交换过程中既能得到自己所需的服务，又能提供自己所擅长或喜欢的服务，实现双赢或多赢的效果。自愿参与是指时间银行的参与者基于自身的兴趣、需求和能力，自主选择加入时间银行，自主决定提供或使用哪些服务，自主安排交换的时间和方式。平等交换是指时间银行的参与者在交换过程中不分贵贱、高低、优劣，以一个小时为单位计算并兑换服务，尊重彼此的价值和尊严。共同发展是指时间银行的参与者在交换过程中不仅能够获得物质上或精神上的满足，还能够增进彼此的了解和信任，建立长期稳定的合作关系，促进个人和社区的共同成长。

**最后，时间银行的未来前景是广泛普及、深入融合、持续创新和积极推广。**广泛普及是指时间银行将在全球范围内得到更多人们的认可和支持，成为一种普遍存在和广泛应用的社会交换模式。深入融合是指时间银行将与其他社会组织、公共服务、市场机制等相互配合和协调，形成一种多元化和综合化的社会资源配置方式。持续创新是指时间银行将不断探索和尝试新的运行模式、组织结构、技术手段、管理方法等，以适应不同的社会需求和环境变化。积极推广是指时间银行将积极开展宣传教育、交流合作、示范引领等活动，以提高时间银行的知名度、信誉度和影响力。

综上所述，时间银行是一种基于时间价值的社会交换模式，它有着悠久的历史渊源，多样的现代形态，重要的社会价值和广阔的发展前景。时间银行不仅能够促进社会资源的有效利用和公平分配，也能够增进人们的互助合作和相互信任，还能够提升人们的生活质量和幸福感。因此，我们应该积极参与和支持时间银行的发展，让时间银行成为我们生活中不可或缺的一部分。

**5.3重要性、必要性、可行性**

时间银行是一种基于时间的互助交换模式，它能够有效地促进社会资源的优化配置，增强社会凝聚力和公平感，提高社会成员的幸福感和自尊感。时间银行的重要性不言而喻，它是一种符合时代潮流和人类需求的创新实践，它是一种有利于社会和谐和个人发展的理想选择，它是一种体现人文关怀和社会责任的崇高追求。

时间银行的必要性也不容忽视，它是一种应对社会问题和挑战的有效途径，它是一种缓解资源紧张和不平衡的有效手段，它是一种激发社会活力和创造力的有效机制。在当前的社会环境中，时间银行能够为解决诸如老龄化、孤独、贫困、失业、教育、健康等方面的问题提供有益的参考和借鉴，为实现社会公益和个人福祉提供有力的支持和保障。

时间银行的可行性也不容置疑，它是一种基于自愿、平等、互惠、互助的交换原则，它是一种依靠社区、组织、网络、平台等形式进行运作的交换模式，它是一种利用现代科技、信息、管理等手段进行优化和创新的交换机制。在当前的技术条件和社会条件下，时间银行已经在全球范围内得到了广泛的推广和应用，取得了显著的效果和成果，展现了强大的生命力和魅力。

因此，我们应该积极地倡导时间银行的理念，认识到时间银行的价值和意义，支持和参与时间银行的实践和活动。我们应该积极地发出时间银行的行动号召，鼓励更多的人加入时间银行的队伍，分享时间银行的经验和故事，传播时间银行的文化和精神。让我们共同努力，让时间银行成为我们生活中不可或缺的一部分，让时间银行成为我们社会中闪耀的一颗明星！

**5.4虚拟规划**

**（一）明确时间银行的目标和原则。**

1.1 时间银行的目标是促进社会凝聚力和公民参与，提高社会福祉和生活质量，缓解社会问题和资源紧张。

通过时间银行，可以增强社会成员之间的互信和互助，形成共同价值和责任感，提升社会的和谐度和稳定度。

通过时间银行，可以激发社会成员的主动性和创造性，培养公民的参与意识和能力，增加社会的活力和创新性。

通过时间银行，可以满足社会成员的多元需求和期望，改善社会的服务供给和质量，提高社会的幸福感和满意度。

通过时间银行，可以调动社会的闲置资源和潜在能力，优化社会的资源配置和利用效率，降低社会的成本和浪费。

1.2 时间银行的原则是自愿参与、平等互惠、尊重多样、合作共赢。

自愿参与，指时间银行是基于个人的自由意愿和选择，不强制或限制任何人参与或退出时间银行。

平等互惠，指时间银行是基于相互尊重和信任，不区分身份或地位，不歧视或偏袒任何人，在时间银行中每个人都是既提供者又接受者。

尊重多样，指时间银行是基于包容和理解，不排斥或忽视任何人，不刻板或固化任何人，在时间银行中每个人都有自己的特色和价值。

合作共赢，指时间银行是基于协作和分享，不竞争或独占任何人，不损害或牺牲任何人，在时间银行中每个人都能得到自己想要的并为他人贡献自己能给的。

**（二）建立时间银行的组织和管理体系**

为了有效地组织和管理时间银行，本规划建议建立以下几个层级的组织和管理体系：

国家层级：由民政部牵头，成立全国时间银行协调委员会，负责制定时间银行的法律法规、政策指导、资金支持、监督评估等。同时，设立全国时间银行专项基金，用于支持时间银行的建设和运行。另外，建立全国时间银行年度报告制度，定期发布时间银行的发展状况和成效评价。

省市层级：由各省市民政部门牵头，成立省市时间银行协调小组，负责协调推动时间银行的发展，建立区域性的时间银行联盟，提供培训、宣传、咨询等服务。同时，设立省市时间银行专项资金，用于支持时间银行的建设和运行。另外，建立省市时间银行年度报告制度，定期发布时间银行的发展状况和成效评价。

基层层级：由各类社会组织或机构牵头，成立基层时间银行工作小组，负责开展时间银行的具体活动，建立会员制度、积分制度、服务项目等。同时，设立基层时间银行专项资金，用于支持时间银行的建设和运行。另外，建立基层时间银行年度报告制度，定期发布时间银行的发展状况和成效评价。

**（三）完善时间银行的运行和保障机制**

3.1 信息平台

建立一个全国统一的时间银行信息平台，实现会员注册、积分兑换、服务预约、活动发布等功能

采用云计算和大数据技术，实现数据的安全存储和快速处理

采用人工智能和区块链技术，实现数据的智能分析和透明共享

采用移动互联网和物联网技术，实现数据的随时随地的访问和应用

3.2 质量标准

制定一套时间银行服务的质量标准和评价体系，确保服务的安全性、有效性、满意度等

根据不同类型和领域的服务，制定相应的质量要求和评价指标

建立一个第三方的质量监督和评价机构，定期对时间银行服务进行检查和评估

建立一个会员自主的质量反馈和评价机制，鼓励会员对服务进行打分和评论

3.3 激励措施

设计一套时间银行参与者的激励措施，包括积分奖励、荣誉认证、优惠政策等

根据会员的参与程度和贡献度，给予相应的积分奖励，积分可以兑换为其他服务或商品

根据会员的服务质量和满意度，给予相应的荣誉认证，荣誉可以作为社会资本或个人形象

根据会员的特殊需求或困难情况，给予相应的优惠政策，优惠可以包括税收减免、公共服务优先等

3.4 风险防范

建立一套时间银行风险防范和应急处理机制，包括保险保障、纠纷调解、投诉处理等

为时间银行参与者提供必要的保险保障，如意外伤害险、责任险等，减少风险损失

为时间银行参与者提供专业的纠纷调解服务，如法律咨询、心理辅导等，化解矛盾冲突

为时间银行参与者提供便捷的投诉处理渠道，如电话热线、在线平台等，及时解决问题

**（四）推广时间银行的创新和发展**

推广时间银行的创新和发展是时间银行建设的重要内容，也是时间银行发挥社会效益的关键因素。为了推广时间银行的创新和发展，本规划提出以下几个方面的措施：

1、多元参与。时间银行是一种开放的社会服务模式，需要各类社会主体的积极参与和支持。政府部门应该发挥引导和监管的作用，制定有利于时间银行发展的法律法规和政策措施，提供必要的资金和场地等资源，鼓励和支持社会组织、企业机构、学校院校等各类主体开展时间银行活动，形成多元化的时间银行网络。同时，政府部门也应该作为时间银行的参与者之一，通过提供公共服务、公益项目等方式，与其他主体进行时间交换，增加时间银行的公信力和影响力。

2、跨界合作。时间银行是一种基于互助和共享的社会服务模式，需要不同领域和地区的时间银行之间的交流合作，实现资源共享和经验借鉴。省市层级的时间银行联盟应该发挥协调和推动的作用，建立跨区域、跨领域、跨层级的时间银行合作机制，定期举办各类交流活动、培训活动、评选活动等，促进各地区各领域时间银行之间的互学互鉴、互助互补。同时，各基层层级的时间银行也应该积极寻求合作伙伴，根据自身的特点和需求，与其他领域或地区的时间银行进行项目对接、服务互换、人员交流等，拓宽服务范围和受众群体。

3、智能应用。时间银行是一种依赖于信息技术和人工智能技术的社会服务模式，需要利用现代信息技术和人工智能技术，提升时间银行的智能化水平和服务效率。全国统一的时间银行信息平台应该发挥核心和基础的作用，不断完善平台功能和用户体验，实现会员注册、积分兑换、服务预约、活动发布等功能的便捷化、智能化、个性化。同时，各基层层级的时间银行也应该充分利用信息技术和人工智能技术，如移动应用、社交媒体、大数据分析、智能推荐等，提高服务质量和效果，增加会员满意度和忠诚度。

4、国际对接。时间银行是一种具有国际视野和国际影响力的社会服务模式，需要参考借鉴国际上先进的时间银行模式和经验，加强国际间的交流合作。国家层级应该发挥引领和示范的作用，积极参与国际组织和机构的相关活动和项目，与其他国家或地区建立友好合作关系，推广中国时间银行的理念和实践，学习国外时间银行的经验和教训。省市层级应该发挥桥梁和纽带的作用，与国际上有合作意向的时间银行联盟或组织建立联系，开展定期的交流访问和学习培训，促进区域间的时间银行合作。基层层级应该发挥基础和主体的作用，与国际上有相似或互补的时间银行项目或活动建立合作伙伴关系，开展具体的服务交换和项目实施，增强时间银行参与者的国际视野和能力。通过国际对接，可以提升中国时间银行的国际影响力和竞争力，也可以促进国际社会的和平与发展。**（本文执笔：宋永军、ChatGPT）**