

从“照护交换”到“代际共创”：双轨制时间银行 视域下社区代际学习机制研究

张世红 薛珊

湖北师范大学教育科学学院

摘要：传统时间银行互助养老模式聚焦养老服务的时间储蓄，但在实践中面临功能定位单一、代际互动浅层化、激励可持续性危机的局限。基于上述困境，提出“双轨制时间银行”模型，保留“养老照护服务交换轨”（A轨）的同时，增设“代际教育共创轨”（B轨），将社区构建为代际学习共同体。本文基于代际学习理论、社会交换理论和终身学习理论，对美国剑桥、杭州上城、武汉春和三个典型案例进行比较，研究发现信任资本积累、数字化赋能与“产学研”协同对双轨制构建具有一定的关键作用。由此提出优化路径：制度层面，明确B轨积分教育属性并纳入终身教育体系，建立区域层面通存通兑机制与法规保障；组织层面，培养代际学习引导员专业队伍，构建多元主体共治组织网络；文化层面，打造代际共创成果展示与传播机制，培育全龄学习、终身发展的社区文化共识。

关键词：双轨制时间银行；代际共创；代际学习机制

DOI：10.65976/3105-4838.2026.04.013

一、研究背景

我国人口呈现少子化和老龄化的趋势。2023年全国出生人口降至902万人，出生率仅为6.39‰^[1]。2024年末，60岁及以上人口突破3亿，占全国人口的22.0%，我国已进入中度老龄化社会^[2]。随着生育水平下降，社会正经历从大宗族向核心家庭的剧烈转型，导致传统互助式的家庭养老职能日益萎缩，这一结构变迁迫使代际关系进入失衡后的再造期。数字技术的突飞猛进制造天然的信息屏障，将祖辈的历史积淀与孙辈的赛博生存隔离开来，导致空间上的亲近无法消弭心理上的疏离。由此，老年人积累的本土经验因叙事脱节面临断裂风险，而处于价值塑造期的青少年也因缺乏深度家族文化反哺，在生命体验与情感共鸣层面陷入贫瘠。

为应对养老服务资源短缺困境，2019年国务院办公厅提出时间银行互助养老模式并在多地实践推广。这一模式鼓励低龄健康老人或志愿者为高龄老人提供服务，将服务时间存储起来需要时再提取。久而久之其局限性逐渐显露：运行逻辑主要建立在外在劳务交换的基础上，对参与者的内在自我发展需求关注不足；激励机制以延时满足为核心，缺乏当下价值满足与即时反馈；现有模式将老年人主要定位为被服务者或服务提供者，未充分深挖其作为知识传授者的潜能，代际间的教育性双向互动处于结构性缺失状态。

二、文献综述

时间银行由美国学者卡恩于20世纪80年代提出，核心理念是一小时等值，旨在构建非金钱化的社区互

惠系统^[3]。基于此，国内外研究视角实现从工具载体构建、交互关系触发到多元价值共生的层进式演变。

起初，研究聚焦于时间银行的运行效率。郑雄飞、唐哲（2025）从价值量化、时间交换和信用构建三个维度解析时间银行的货币逻辑，发现其面临财政依赖加剧、参与者预期不稳、服务价值量化失衡等挑战^[4]。高新宇、周静舒（2023）指出政策不健全、信息管理不完善、兑换标准不统一以及激励机制不创新是发展缓慢的重要原因。双方均将时间银行定位为服务交换工具^[5]。

然而，效率优化并未解决参与动力不足难题，促使研究者转向社会资本理论。林瑞（2025）指出时间银行通过低龄存时间，高龄换服务的代际循环机制，将社区人力资源转化为养老资本，其本质是通过时间交换建立社会资本^[6]。王玥、毛佳欣（2022）基于“五社联动”框架，探讨多方主体参与下的有效模式和实现路径。但这一阶段仍以单向照护为前提，代际教育共创尚未进入制度设计视野^[7]。

近年来，研究迈向价值共创。陈功、王黎（2023）指出时间银行服务网络使跨时空满足长期照护需求成为可能，但在时间财富、人力资源、服务、科技支撑及社会环境等方面仍面临挑战，建议加强制度的顶层设计^[8]。时间银行被重新定位为代际价值共创平台，而既有研究仍存在三重局限：功能定位偏重劳务逻辑，忽视代际教育共创^[9]；代际互动停留于单向服务，缺乏代际学习理论的系统嵌入；激励设计过度依赖延时满足，即时价值感与内在动机整合不足^[10]。三重局

限正是单轨制困境的根源，也构成本文提出双轨制时间银行的逻辑起点。

三、理论基础与运作机制

(一) 理论基础

代际学习理论揭示老年人与青少年各自拥有的发展性资产，前者承载传统技艺和人生阅历，后者掌握数字技术和前沿观念。当两类知识库经由制度化的代际互动机制相遇，不再是单向知识传递，而是双向知识共创^[11]。老者在经验授受中重塑自我价值，后辈于代际互动中汲取历史底蕴与处世智慧。这种被长期掩盖的教化功能，正是B轨得以确立的深层理据。

社会交换理论指出交换行为的持续性取决于回报的及时性与对等性^[5]。双轨制正是对此的差异化回应：A轨延续时间币的延时储蓄机制，以对等性维系长期互惠预期；B轨则增设学习积分作为即时回馈，以及及时性弥补A轨的激励延迟。两种媒介分工协作，使代际教育共创在当下可感知、在未来可兑现，从而获得持续运转的动力。

终身学习理论主张教育既要贯穿人发展的一生，又要覆盖人发展的全部^[12]，这为双轨制时间银行注入深层价值追求。双轨制框架下，B轨成为终身学习的制度化载体：老年人在口述史工作坊与传统手工艺传承中完成生命意义的再确认，青少年在数字反哺与代际对话中获得生命教育。由此，社区被重新定义为全龄学堂，时间银行从服务交换平台升华为代际共创的教育生态。

以上三重理论层层递进，代际学习理论定义做什

么，社会交换理论解决怎么做，终身学习理论阐明为何做，共同完成对既有研究三重局限的理论回应。

(二) 运作机制

在社区中，双轨制时间银行的运行机理表现为A轨与B轨之间的互补与流通关系，大致概括为“双轨并行、积分互通、人员流动”，如图1所示。

1. 功能分化

A轨立足兜底职能，旨在通过助餐、助医及日常照料等服务，解决失能、独居等高龄群体基础的生存问题。B轨则定位代际增能，侧重激活全龄段知识共享。一方面老者向青年传递技艺与人生智慧，另一方面青年辅助老者提升数字素养。由此，A轨筑牢老有所养的生存底线，B轨则实现老有所为与青有所学的价值拓展，推动社区发展的纵深转型。

2. 积分互通

A轨采用时间币来记录服务，遵循1小时等于1时间币的等价原则，B轨运用学习积分，依据教学活动的知识含量、共创深度来设定差异化系数。同时，两类积分之间建立双向兑换通道：B轨积累的学习积分能够按照一定比例折算成时间币，用来在未来兑换照护服务；A轨积累的时间币同样能够用于获取B轨里的特定课程或工作坊。

3. 人员流动

双轨深度融合有赖于代际学习引导员的居中调度。引导员的核心功能在于驱动两轨间的人员与情感流动：将A轨中具有教学能力和意愿的被服务老人引入B轨成为教育者，将B轨中因代际互动而对老人产

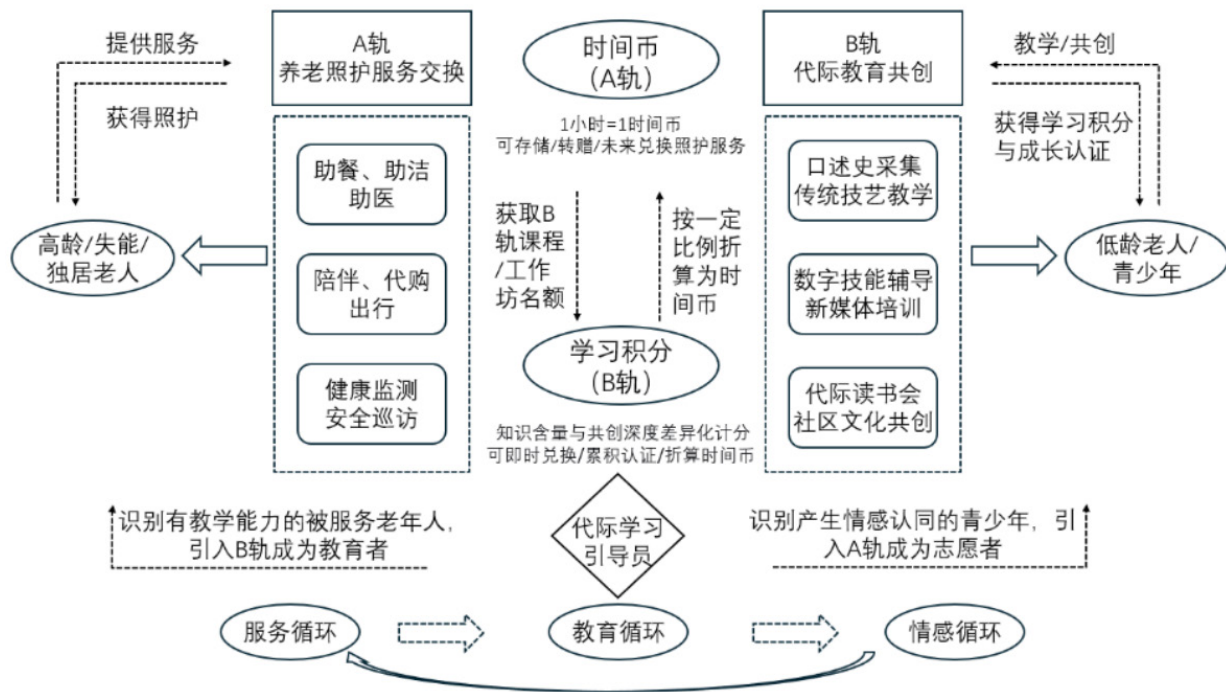


图1 双轨制时间银行运作机制

生情感认同的青少年引入 A 轨成为照护志愿者。

四、国内外时间银行发展典型案例与困境分析

过去三十多年的时间里，国内外对时间银行的实践探索一直持续进行，期间积累了大量运行经验和模式类型。在本章中，选取三个典型案例：美国剑桥“TimeTradeCircle”、杭州上城区时间银行和武汉春和社区时间银行，分别代表信任驱动型、行政驱动型和知识驱动型三种模式。

（一）典型案例

1. 美国剑桥“TimeTradeCircle”

此组织于 2004 年成立，到 2025 年底大概有 679 名活跃成员，严格依照卡恩一小时等值原则行事。从双轨模型来审视，其运行呈现单轨多元化特点，只运用时间币这一交换媒介，而服务内容里已内在孕育 B 轨元素。A 轨方面，照护服务交换达成高度制度化的运转；B 轨萌芽方面，修复咖啡馆模式比较突出，维修过程本身就是非正式技术教学。然而，这种自发萌芽的脆弱性也显露出来：青年参与一直是最大瓶颈，当疫情使线下互动中断、核心志愿者退出时，技能交换活动立刻萎缩。剑桥案例带来的启示是，信任土壤能够促使 B 轨自然萌芽，可没有制度保障的萌芽难以抵御外部冲击。

2. 杭州上城区时间银行

上城区是中国时间银行本土化探索的先行区域之一，打造时间银行志愿服务数智平台，截至 2024 年注册志愿者逾 3000 名。该模式的核心创新体现在志愿者精准画像系统、游戏化成长体系及双轨积分货币模式，推出“善时金”和“霞光分”两种积分。在双轨模型框架中，上城模式呈现出双轨建制、单轨运行的特征：在激励层面设计两类积分，但在服务内容层面仍主要围绕养老照护展开，青年群体被结构性排斥于运行体系之外。上城案例的启示在于：行政驱动能够快速搭建制度框架，但若服务品类和参与群体未能同步拓展，制度潜力便难以转化为实践效果。

3. 武汉春和社区时间银行

春和社区属于光谷典型的产城融合型社区，2025 年 1 月到 7 月期间，北京大学人口研究所联合相关学院为其设计专属的时间银行小程序，并展开首轮试点工作。社工站以激活银发志愿者为突破口，退休干部肖阿姨成为核心志愿领袖，带领团队进行破冰。其中，数字反哺出现并非老人帮助老人，而是年轻志愿者助力老人跨越数字鸿沟。2025 年 3 月，百名青年志愿者提供书画和科技助老等服务，服务逻辑上已具备 B 轨代际教育共创的核心特征。春和案例的特殊价值在于，展现自上而下的科研设计与自下而上的社区自发两种力量的交汇效果，形成多元服务品类并行，但仍需完

成关键制度跨越。

（二）困境分析

上述三个案例，虽在治理主体方面、资源条件方面、文化背景方面各不相同，但都共同指向传统时间银行在功能定位、代际互动、激励机制三个维度的结构性困境。

1. 功能定位单一

传统时间银行的功能定位，普遍窄化为养老服务的补充工具。服务清单系统性地集中于助餐、助洁、助浴、陪伴等照护类项目，知识传授、技能分享、文化传承等教育性功能长期处于制度边缘。这一困境根源于对时间银行本质的功能性误读：将卡恩提出的核心理念窄化为劳务交换平台，忽视其作为教育价值共创载体的深层潜能。

2. 代际互动浅层化

传统时间银行的代际互动，呈现显著的年龄失衡与模式单向化特征。志愿者以退休低龄老人为主，服务对象以高龄、失能老人为主，本质上构成老年人群体内部的代际互助，青年群体被结构性排斥于运行体系之外。既有实践从未将代际学习理论系统嵌入激励机制设计：互动被理解为服务而非共创，代际关系被框定在强者帮弱者的刻板叙事中，双向赋能的通道始终未被打开。

3. 激励可持续性危机

传统时间银行的激励机制，过度依赖服务—存储—一等待—一兑换的延时满足逻辑。当个体努力的回报被无限期推迟且回报形式单一时，参与动机必然随时间衰减。这一问题在不同群体中呈现差异化影响：对青少年而言，60 岁后可兑换服务的远期承诺几乎不具备激励效力；对低龄老人而言，缺乏当下的价值认同与社会参与感同样难以维持持续投入。

五、优化路径

（一）制度层面

1. 明确 B 轨积分的教育属性并纳入终身教育体系
结合时间银行本土化特征，将其融入现有中国特色社会主义法规政策体系，明确时间银行的合法性地位，构建起一套统一的时间银行制度体系^[13]。从政策层面将 B 轨积分正式界定为具有教育属性的社区学习成果认证，探索纳入终身教育学分银行体系。根据活动的知识含量与共创深度设定差异化积分系数，并探索与学历教育、职业培训学分的折算通道。

2. 建立区域层面的通存通兑机制与法规保障

提议在区级或者市级方面建立统一的通存通兑机制。设立区域性时间银行联盟或者管理中心，制定统一的积分发行规则、结算流程，对于 A 币与 B 币的兑换难题，在长三角亦或是珠三角挑选社区率先进行双

边兑换协议的试点工作。

(二) 组织层面

1. 培养代际学习引导员专业队伍

为保证双轨制时间银行顺利运行,需要一支具备代际沟通能力、活动设计能力、冲突调解能力的引导员队伍来加以引导。引导员培养的最大可行性之处在于存量人力的重定向,即社区工作者仅需把自身职能从活动执行转变为过程引导,并不会产生编制、经费方面的增量。

2. 构建多元主体共治的组织网络

实现社会治理的首要问题是明确“谁来治理”,即构建一个什么样的社会治理主体格局^[14]。双轨制时间银行需要政府、社会组织、社区机构与居民多方协同。民政与教育部门负责政策与资源,老年协会与共青团分别动员老年和青少年群体,社工机构负责专业设计,社区党群服务中心提供场地,居民成立互助委员会参与策划,形成政府引导、社会协同、社区落地、居民参与的共治格局。

(三) 文化层面

1. 打造代际共创成果展示与传播机制

建议社区定期举办代际共创成果展,通过口述史故事集、手工作品、教学短视频等形式让代际互动的价值被看见。成果展示的仪式化能够提供正向激励,应将代际共创活动列入社区年度工作计划,每季度或每半年固定举办,形成长效机制。

2. 培育全龄学习、终身发展的社区文化共识

欧阳忠明指出:“不应将老年人视为被动的学习者,大多数老年人其实具备一定的自我学习能力,他们是有能力进行自我导向学习的学习者^[15]。”文化重塑核心是破除老是无用、幼是麻烦等刻板印象,培育全龄学习、终身发展共识,通过代际沟通工作坊、积极老龄化讲堂以及培育代际学习榜样推进。

六、结语

传统时间银行以“照护交换”为核心的单一轨模式,实践中陷入功能定位窄化、代际互动缺失与激励可持续性不足三重困境。本研究通过增设B轨,将代际学习理论嵌入制度设计,实现从劳务互助向价值共创的根本转向,老年群体从被服务者转化为知识传授者,青少年从旁观者转化为数字反哺者,单向服务升格为双向赋能。这一转向得以实现,依赖三重理论逻辑协同:代际学习理论界定共创,不同代际知识资产的碰撞与融合;社会交换理论设计持续,即时积分回馈与制度化信任;终身学习理论锚定价值,全龄发展与社区共同体的价值归宿。唯有将时间银行从存储时

间的工具理性框架中解放,回归共创价值初衷,方能实现代际共融与终身发展双向奔赴。

参考文献:

- [1] 曹亚珺. 少子化背景下我国学前教育的高质量发展——基于幼小衔接的优化发展视角[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2026, 45(1): 131-135.
- [2] 彭希哲. 探索发展银发经济的中国方案[N]. 人民日报, 2025-03-17(9).
- [3] CAHN E. Time banking: An idea whose time has come[J]. Yes Magazine, 2011. <https://www.yesmagazine.org/economy/2011/11/18/time-banking-an-idea-whose-time-has-come>.
- [4] 郑雄飞, 唐哲. 信用建构与主体协同: “时间银行”的货币逻辑与启动机制研究[J]. 福建论坛(人文社会科学版), 2025(11): 117-131.
- [5] 高新宇, 周静舒. 时间银行互助养老模式的运行机理与优化策略——基于社会交换理论视角[J]. 河北农业大学学报(社会科学版), 2023, 25(1): 30-39.
- [6] 林瑞. 从“时间银行”到“情感账户”: 互助养老中信任的生成与维系[EB/OL]. (2025-04-14)[2026-04-06]. https://www.gmw.cn/xueshu/2025-04/14/content_37964600.htm.
- [7] 王玥, 毛佳欣. “时间银行”互助养老模式实现路径——以“五社联动”社区创新治理为背景[J]. 北京航空航天大学学报(社会科学版), 2022, 35(2): 75-83.
- [8] 陈功, 王黎. 时间银行在长期照护领域应用的三维视角[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2023, 60(5): 130-140.
- [9] 魏培晔, 魏娜. 时间银行中混合志愿服务的生成机制: 基于多重制度逻辑视角[J]. 公共管理与政策评论, 2024, 13(1): 36-48.
- [10] 王焕, 魏培晔. 时间银行能否带来可持续志愿参与?——基于一项混合研究[J]. 中国行政管理, 2021(10): 115-122.
- [11] 欧阳忠明, 王子鹤. 代际学习: 一个理论分析框架[J]. 中国远程教育, 2022(10): 58-66+77.
- [12] 保罗·朗格朗. 终身教育引论[M]. 周南照, 陈树清, 译. 北京: 中国对外翻译出版公司, 1985.
- [13] 陈盛伟. 我国时间银行互助养老系统构建研究[J]. 理论月刊, 2024(4): 151-160.
- [14] 涂江波. 论新时代社会治理“多元共治”主体格局[J]. 山东社会科学, 2025(7): 150-157.
- [15] 欧阳忠明. 国际视域下的老年学习研究: 现状、特点与发展思考[J]. 现代远距离教育, 2019(5): 3-11.