

研究論文

鄉鎮型時間銀行多元培力實踐經驗之初步分析*

劉宏鈺

國立中正大學高齡跨域創新研究中心助理研究員

吳明儒**

國立中正大學社會福利系教授暨高齡跨域創新研究中心副主任

林淑容

國立中正大學社會福利所碩士暨計畫專員

許秣語

國立中正大學社會福利所碩士生暨計畫研究助理

收稿日期：2022年5月2日，接受刊登日期：2022年7月20日。

* 本文感謝教育部高教深耕特色研究中心計畫及國立中正大學高齡跨域創新研究中心（CIRAS）、大林生活實驗室及衛福部時間銀行多元培力計畫的支持，特此致謝。

** 通訊作者：edwardwu1220@gmail.com

中文摘要

台灣即將進入超高齡社會，日漸沉重的照顧工作需要投入的時間和金錢，已非單一家庭就可獨力承擔。舉凡長輩自立生活日常需求及長照服務制度與個體家庭生活需求之間的「未被滿足需求」(unmet need)，應該有更多元的共同協作機制，才能彌補當中可能產生之縫隙。當現代社會人際信任關係日漸消褪，本研究試圖在一個鄉鎮之中導入時間銀行，並透過互助、互惠方式串連資源，強化整體社區面對高齡社會各種衝擊的能力，因此以大林鎮為時間銀行推動範疇，採立意取樣方式挑選時間銀行會員及非會員進行相關問卷和訪談，除了了解研究對象對時間銀行之理解、感受與期待，同時提出未來時間銀行制度運用的可能方向和策略，並給予建議。

關鍵字：多元培力、社區、時間銀行、鄉鎮

A Preliminary Analysis of the Practical Experience of Multi-specialty Rural Time Banks

Hong-Yu Liu

Assistant Research Fellow, Center for Innovative Research in Aging Society,
National Chung Cheng University

Ming-Ju Wu

Deputy Director, Center for Innovative Research in Aging Society, and
Professor, Institution of Social Welfare, National Chung Cheng University

Shu-Jung Lin

Commissioner, and Master, Institution of Social Welfare, National Chung
Cheng University

Li-Yu Hsu

Research Assistant, and Student of Master Program, Institution of Social
Welfare, National Chung Cheng University

Abstract

Taiwan will enter a super-aged society, and the time and money invested in the increasingly heavy care work. The “unmet needs” between the daily needs of the elderly for self-reliance, the long-term care service system, and the needs of individual family life, more collaborative mechanisms are needed to fill the gaps that may arise. When the trust relationship between people in modern society is gradually fading, Time Bank tries to introduce the concept of “mutual aid circle”, and connects resources through mutual assistance and reciprocity, so as to strengthen the ability of

4 台灣社區工作與社區研究學刊

the whole society to face various latent shocks. The study attempts to take Dalin Township as the research area on promoting Time Bank. We adopt a purposive sampling method to select Time Bank members and non-members to conduct relevant questionnaires and interviews to understand their feelings and expects, meanwhile, propose possible directions and strategies in the future.

Keywords: Township, Rural Time Bank, Mutual Aid System, Aged Community

壹、前言

全球高齡化社會的發展態勢持續在擴大和加快，老化定義也不斷被翻轉和改寫，同時被賦予更積極正面之意義，是以「成功老化」、「健康老化」、「活躍老化」、「生產老化」、「創意老化」等高齡願景陸續被提出，而這些理念之落實與所在社區、地域或場域有關，因此「在地老化」(aging in place)成為重要的政策理念。由於居住安排不但關係到老人與誰同住的情況(如獨居、與配偶同住或與其他家屬同住)，更會影響長輩的社會接觸密度及社會支持程度(Pastalan, 1990)。

2015年世界衛生組織(World Health Organization [WHO])第一份全球老化與健康報告(World Report on Ageing and Health)指出，所謂的健康老化是發展和維護老年健康生活所需功能發揮(functional ability)之過程。不只要免於病痛，還要維持身體功能，不失能、失智，就連心靈層面也要保持健康，擁有活躍的社交生活，同時對社會再持續做出貢獻。顯然，想要健康老去必須提早從中高齡時期開始準備。而近代醫學研究將焦點放在疾病上，往往容易忽略環境因素對個體帶來的影響，因而導致問題不斷重複發生。而台灣長照資源之佈建以「家庭為中心、社區為基礎」的社區整合照顧服務體系為發展重點，在關注個體基本健康之餘，也強調相關資源服務取用的便利性、可及性、可負擔性及品質維護，以確保社會各階層的人都能享有公平性服務。然而，如何整合碎片化的長照服務，已經成為長照制度能否落實的關鍵因素，長照資源必須建構中

介平台才能發揮整合及協調功能¹。這從 2012 年日本開始推動「社區整合照顧體系」之建構，到 2016 年英國最大銀髮非營利組織－Age UK 推出「整合式社區網絡方案（Integrated Community Networks Programme [ICN]）」（吳明儒、劉宏鈺、江凱狄，2021）等經驗都能清楚看見。因此，面對台灣社會長照需求日益增加的事實，強調資源共享、互助共好精神的「時間銀行（Time Bank）」，就成了政府和民間組織思考發揮中介功能，因應超高齡社會問題的對策之一。過去時間銀行相關研究都以單一社區為範疇（吳明儒，2016；吳明儒、周宇翔，2017），但本研究擬以鄉鎮為單位進行跨社區成效之探討，相較於單一社區，其資源規模更大、且群體也更具多樣性和異質性等特質，還有，如何透過互助、互惠方式串連相關資源進行地方人才之培力？及其對個人、家庭及社會是否造成一定之影響力，進而形成共生、共好、共融的友善氛圍等²，皆是本研究的探究重點。

基此，本研究選擇嘉義縣大林鎮做為此次時間銀行的實驗場域，透過文獻分析、深度訪談等質性研究方法，採立意取樣（Purposive Sampling）方式進行問卷及訪談，希望由此歸納和分析：（1）參與者參與前後對時間銀行的理解、感受與期待；（2）參與者自身的潛能激發與改變；（3）檢討與省思時間銀行的推動經驗與管理；（4）針對未來時間銀行的運作提出建議。

¹ 隨著勞動力快速老化，長照人力匱乏一直是長照制度的結構性問題，建立以社區為基礎的居家照顧成為政府目前主要政策方向，實踐長者社區自立支援理念，協助長照使用者提升其生活自理能力。因此，家人照顧依然是主要照顧模式，如何結合社區在地的非正式人力資源成為照顧者在社區生活的日常幫手，不但不受專業證照限制，更讓服務個案可以感受到在地社區關懷的溫度感。

² 互助內容兼容生活、生產與生態等多元取向，參與者不受年齡限制，可以彼此互相滿足社區日常生活所需，自主產生各種互助或交換，從而建立信任、認同感與歸屬感。

貳、文獻探討

一、時間銀行之源起、價值與影響

1970 年代，全球發生石油危機，經費短缺嚴重的日本政府開始鼓勵民間成立互助團體。於是水島照子（Teruko Mizushima）就在大阪成立「勞力銀行」，推廣服務一小時就有代幣回饋的概念，因此奠定時間銀行的推動基礎（劉宏鈺、吳明儒，2014）。1980 年代美國哥倫比亞教授 Edgar S. Cahn 以「時間銀行」為名，鼓勵人們行有餘力之時可以從事志願服務工作，將服務時數儲存下來，等自己有需要時再提領出來，由本人或其指定人接受服務。換言之，是「用現在照顧別人的時間，換取之後被人照顧的時間」。這當中蘊含個人生命週期需求滿足，還有促進世代互助的美意，同時強調時間銀行五個重要核心價值，包括人是社會重要資產（Assets）、榮耀工作（Honoring Real Work）、施與受同等重要（Reciprocity）、形成緊密社區網絡（community network）及尊重弱勢（Respect）（Cahn and Gray，2012）。

1990 年代，當時的日本法務大臣堀田力相當認同水島照子推行的制度，退休後就成立 SAWAYAKA 福祉財團推動個人與個人之間（Person to Person）進行服務交換的「照護門票」系統，20 多年後有高達 600 個以上的分部，營運單位包括在地社區、地方政府或非營利組織，是日本規模最大且最具多樣性的時間銀行體系（劉宏鈺等，2014）。採會員制，主要提供服務者是 60 至 70 歲以上長輩，完全跳脫他們是受照顧者的角色設定，深刻體現時間銀行強調的「資產」與「尊重」兩大元素，同時肯定並發揮高齡者的存在意義與價值。對高齡者而言，這是重新找回自身價值與尊嚴的一段過程。

劉宏鈺等（2014）的相關研究指出，「時間銀行」是一種以時間為體、互助為本的運作模式，鼓勵人們透過交換勞務或技術，開啟互動與互助的服務輸送體系，並且建立社區集體意識及擴張社會網絡，而媒合者居中扮演制度推手的重要角色。在運作形式方面，Molnar（2011）提出，依「個人（persons）」和「組織（agency）」分類，可以有三種形式進行，包括：「個人對個人」，意指社區內個別居民的服務交換；「個人對組織」，代表在共同生產（co-production）³原則下，時間銀行做為激勵人們協助達成組織目標的策略，包括醫院、學校或相關團體；「組織對組織」，則蘊含時間銀行做為促進組織之間相互交換和合作機制。

劉宏鈺（2014）的研究發現，時間銀行以社群合作模式讓時間增值並讓服務者與受服務者彼此互信、互助和互惠，是雙向的志願服務工作。意在打破人際間的陌生和隔閡、增強社區意識和能力，進而促進鄰里關係和情誼及增加晚年生活適應力。網絡、信任與規範是社會資本的核心要素，有別於傳統華人社會講究「關係」，社會資本能夠促進現代社會「自我組織」機制，強化各種結社活動。無論是「我們導向」（We-oriented）或是「利他主義」（altruism）的志願服務行為，從社會資本理論觀之，社會資本以關係網路的形式存在，社會資源則鑲嵌於個人的社會關係網路之中，透過行動和動員，促進社區居民集體行動並且積累個人資產（劉宏鈺等，2014）。

面對高齡化持續加速的現實，時間銀行為有效解決貧窮和老年照顧等問題（劉宏鈺，2013；劉宏鈺等，2014），特別強調服務的「在地化」與「近便性」，意圖以「互助」力量滿足社區多元家庭及高齡社會相關服務需求，為未來生活

³ 共同生產（coproduction）係指服務遞送過程中專家與社會大眾（professional-public）扮演平等的參與角色，專家與社區是夥伴關係的建立。（參見吳明儒、劉宏鈺、歐紫彤，2018）

打造更多的可能。同時，提供一個「以家為中心」的照顧方式，做為輔助性和過渡型的養老機制，形成類家族集體力量的互助圈。此間蘊含「共同」、「直接」與「關懷」的集體能量，同時兼具「支持性」與「社交性」的共同機能。

二、時間銀行的發展趨勢

隨著社會變遷，醫療衛生進步及國人健康觀念的提升，我國整體人口結構快速走向高齡化，從 1993 年 65 歲以上人口數達總人口的 7%，成為聯合國認定的「高齡化社會」，2018 年又突破 14% 邁向「高齡社會」，緊接著戰後嬰兒潮世代陸續老去，預估 2025 年，老年比將超過 20%，晉級為「超高齡社會」。當 2011 年人口加速老化，2017 年二月老年人口更首度超越幼年人口（內政部戶政司，2017）。國家發展委員會（2018）「中華民國人口推估（2018 至 2065 年）」的報告資料顯示，自 2015 年起，15~64 歲青壯年人口（又稱工作年齡人口）達到最高峰後就開始下降。人口老化速度更超歐趕美、甚至勝過日本，生育率則始終敬陪末座，內政部戶政司統計 2017 年我國總生育率（育齡婦女於 15~49 歲生育年齡的平均生育子女數）1.13，僅次於新加坡（0.83）和澳門（0.95），長遠來看，照顧人力缺口因受高齡少子化影響，無疑是雪上加霜。有關如何解決長期照顧問題及建構高齡友善環境，是政府目前最刻不容緩的課題與挑戰。

為回應高齡社會挑戰，我國近年許多單位又開始啟動時間銀行，期能促進社區工作發展及提升志願服務量能。1995 年弘道老人福利基金會創設「志工人力時間銀行」；而後，其他民間組織、大專校院及政府單位紛紛運用時間銀行概念推廣社會服務，包括財團法人老五老基金會透過「長期照護人力時間銀行家員互助制度」建構照顧網絡；新北市新店區花園新城發行「花幣」進行服務提供與交換；洋幫辦經營公益創投「卡卡夢想銀行」幫助會員圓夢。還有部分學校透過服務學習方式，以相關服務提供和交換推動時間銀行，擴大服務參與

面向。為解決高齡化社會人口快速老化產生的照顧問題，新北市於 2013 年更首次以公部門角色實施「佈老時間銀行－高齡照顧存本專案」，還有宜蘭縣推出「愛心存摺」等。另外，光鹽文教基金會黃國瑞牧師積極投入建構亞太時間銀行網絡。茲將各單位推動狀況彙整如下：

表 1：台灣時間銀行推動概況表

推動單位	實施策略	主要內容
民間相關組織		
弘道老人福利基金會	服務積點、志工連線	接送、代工及圓夢等
老五老文教基金會	長照人力時間銀行家 員互助制度	互助照顧網絡
希伯崙全人關懷協會	共生家園、回收再生物 品	急難救助、創新共生文化等
新北市新店花園新城	社區貨幣、以物易物	清水塔、房屋修繕與清潔、語文教學 及陪伴等生活互助
洋幫辦	社區貨幣（夢幣）	公益為主、玩樂為輔
光鹽文教基金會	建構平台、運用 APP 交換服務	日常生活需要
大專校院		
環球技術學院	服務學習	相關服務提供
弘光大學	服務學習	生活各項事務交換
法鼓山德貴學苑	志願服務、服務學習	服務提供、兌換課程部份學費
輔英科技大學	安老時間銀行（USR）	長照服務、自立生活
政府單位		
台北市衛生局	市民健康卡、天使人力 銀行	服務學習
台南市政府	服務積點、時間人力銀 行	陪伴運動、聊天、購物、社區共餐、 整理環境或食材購買
宜蘭縣社會處	幸福志工愛心存摺	陪伴就醫、居家環境整理或陪伴等
新北市社會局	高齡照顧存本	陪同散步、運動、購物或送餐服務
衛生福利部委託計畫	社區換工制度及網絡	共餐、陪伴聊天、陪同散步、陪伴運 動、陪伴購物、好物分享、環境清潔 及整理、文書處理、交通接送、技能 指導、市集、社區關懷等

資料來源：陳權榮（2011）、劉宏鈺（2013）、吳明儒（2014）、劉宏鈺、吳明儒（2020）

吳明儒(2016)認為,在台灣,時間銀行的實施和推動並沒有想像中普及,但無論公私部門都未曾放棄或否認時間銀行強調的共享和互助價值。因此,1995年後,各種深具特色的時間銀行方案陸續在台灣社會實踐(見表1)。有些方案以時間貨幣為核心概念,結合社區經濟,藉各種服務交換形式促進社區互助,同時活絡社區消費(如:新北市新店花園新城);有些方案看見台灣社會對長照服務的需求,藉此推出照顧存摺或互助存本(如:新北市政府),以解決照顧人力短缺問題。然而,這些實施方案或只是短期研究(如:臺南市政府),或只停留於居民互助,尚未連結到市場或社區經濟發展階段(如:老五老文教基金會),或僅在小規模區域範圍內執行(如單一社區、學校)(如:弘道老人福利基金會、輔英科技大學),因而使得時間銀行在國內推行多年,未曾在系統性及較大區域(如鄉鎮)範圍辦理和推動。相關研究指出,時間銀行的成功關鍵之一,在推動跨區域、甚至跨縣市的時間銀行制度(黃珮婷、李幸娟,2018)。因此,2020年本研究團隊嘗試在嘉義縣有著國際慢城認證的大林鎮,發展以社區互助、互信為基礎,由社區主動提供居民日常生活所需服務項目的時間銀行,推進社區經濟和環境永續發展行動。

參、研究設計

一、研究方法及步驟

本研究在探討時間銀行的推動成效與困境,故而採文獻分析、深度訪談的質性方式蒐集相關資料。從閱讀國內外和本研究議題及研究目的相關文獻著手,理解時間銀行的發展脈絡及執行現況,之後設計結構式問卷及半結構式訪談大

綱，以立意取樣方式，針對 16 位實際參與該鎮時間銀行會員及 4 位非會員但為時間銀行關係人口者進行錄音訪談後，再逐一編碼轉譯為逐字稿分析。

二、研究信效度

王國川、翁千惠（譯）（2005：356）認為，信度對議題內容分析有決定性影響，信度不是為了驗證結果，而是單純、實證觀念，在提供觀察、編碼及結果闡釋基礎。信度會影響編碼的應用，也會影響編碼獲得的研究結果及其應用，以及研究的可重複性（replication）、延展性（extension）與類推性。湯梅英（譯）（2006：122）指出，效度的本質在測量想要測量的。基本上，信度關注研究過程的一致性與可靠性，效度重視分析結果的可信性與遷移性。所以研究者不但要充分且適當地呈現研究參與者對實體的多元觀點，還要詳盡敘述立意取樣方法及對研究場域和研究結果做出深厚描述，讓讀者可以自行評估，所以遷移性由讀者決定。Patton（2005）主張，質性研究者在資料蒐集過程中要以「同理的中立（empathic neutrality）」態度聆聽，亦即站在研究參與者角度去了解受訪者的觀點，而不給予任何評價和批判。質性研究的設計為互動取向模式，所以重視研究設計不同要素間的來回往返，所以本研究的研究命題隨研究進展逐漸形成，並針對整體現象做全面性描述，因此特別重視演繹與歸納的效度和深度，資料也以受訪者而非研究者的角度呈現。

檢視台灣以時間銀行為題材進行的實證研究相當有限，相關研究大多單純以觀察者或收集次級資料的視角切入了解和分析，以致「時間銀行」、「志願服務」及「志願人力銀行」定義未能清楚界定，也沒有太多參與經驗和具體行動結果可呈現和比較。本研究延續過去從時間人力銀行（劉宏鈺、吳明儒，2010；劉宏鈺，2011；吳明儒、劉宏鈺，2013）、社區換工（吳明儒，2016）到互助

換工（劉宏鈺、吳明儒，2020）等實驗方案的執行經驗，逐步提升研究者的參與力度並累積豐富的實務經驗。因此做為研究觀察者與實務參與者，除了進行一手資料收集外，對資料之詮釋亦在過程中透過專家會議進行三方檢證，以確立其可信度與可靠性。

三、研究倫理

知情同意、風險與利益評估及招募評估是實踐倫理原則的三個重要機制。而其根本價值在尊重研究參與者的自主性。本研究參與者依研究主題立意取樣並透過口頭及書面說明方式徵得適合研究對象同意後進行。在獲得足夠資訊與權益被保障下及信任關係中，研究參與者同意持續參與研究並同意研究者分析其資料和詮釋其經驗。考量研究活動是否會帶給參與者過重負擔，以及是否給參與者有被利用的負面感覺，研究者在面對不同研究對象時，都以適合其年齡、語言使用習慣、識字程度和文化背景的表述方式說明，同時提供足夠資訊讓研究參與者了解該研究之後再決定是否參與。所以在與參與者的互動過程中，研究者都一律以溫和、尊重和接納的態度應對，並保有適度的研究敏感度，盡可能周全考慮可預見之風險並減低或避免可能造成之傷害。

肆、時間銀行多元培力的在地經驗—以嘉義縣大林鎮為例

一、研究場域分析及實施方式

台灣高齡少子化社會發展趨勢難以逆轉，因為受工作機會、社會福利、醫療資源、交通、房價等因素影響，以農為主的嘉義縣老年人口比例一直高居全國之冠。2020年嘉義縣高齡人口比率達20.34%，成為全台各縣市首先達到聯合國「超高齡社會」（20%）標準的縣市；2021年嘉義縣18鄉鎮中有11個鄉鎮達20%以上，大林鎮是其中之一。2016年大林鎮成為台灣西部地區第一個通過國際慢城認證的城鎮，曾經是嘉義「首富」之區，迄今仍以農業經濟為主，截至2022年3月的人口統計資料（嘉義縣民雄戶政事務所，2022）顯示，21個里的總人口數為29,994人，65歲以上人口達22.92%。最大的里平林里有6,887人，最小的里大糖里只有186人。

為推動鄉鎮型時間銀行制度，本研究以大林鎮為實施範圍，採會員制方式進行。初期先以上林、吉林及排路社區三個社區為試點，但參與的社區長者即使耳熟能詳換工精神和用意，但對換工內容的想像太過侷限，以致產生兌換停滯現象，經管理小組討論後，為擴大參與範圍和服務內涵，吸引更多年齡層的加入，就改以位在平林里內的「森呼吸生活館」（照顧咖啡）做為會員服務交換和社區資源整合平台，因為該處亦是家庭照顧者的支持服務據點，許多來自上林、中林、平林、東林、明和、義和及沙崙等社區的理事長及幹部，同時也是會員，平日會固定時間過來輪流擔任店長，陪伴家庭照顧者、提供免費喘息咖啡及參加長照相關課程及活動，彼此有一定互信關係和合作默契。所以就以

「森呼吸生活館」為資訊站和聯絡窗口，組成 Line 群組，同時建置互助媒合的實體和線上平台。

交換內容，以生活、生產及生態三面向為交換服務指引，促進在地健康老化，並積極鼓勵在地和鄰近青壯年人力的參與及導入。生活面向，以「共同生產」理念鼓勵會員「以己之所長補他人之不足」，就日常生活所需進行各種互助交換，特別是開案的家庭照顧者，會員也會陪同社工前往案家進行家訪及提供必要之協助與關懷。生產面向，以「共生社區」概念結合鄰近社區和友善商店推展的公益行銷和慢城文化小旅行活動，使之成為促進在地經濟及吸引外來遊客的觸媒，特別是青年返鄉展店的商家，更以異業結盟方式定期不定期進行各種社區服務和合作。生態面向，則以「食在地、食當季」的食農教育和生態保護觀念，連結相關資源守護上林社區諸羅樹蛙的棲息地，推動無毒有機友善耕作和農委會的綠色照顧，並結合在地青年和青農以互利、共好方式推出免廢市集、生態導覽解說、創業小聚等活動，致力打造一個跨世代的宜居生活環境。

二、受訪對象分析

本研究目的在了解嘉義縣大林鎮時間銀行實際運作狀況，研究團隊從 2019 年開始申請衛福部補助在大林鎮推動鄉鎮型多元時間銀行培力計畫，截至 2022 年 5 月共有 87 位會員，累積 18,676 小時服務時數，流通交換時數為 9,473 小時。在參與的換工會員中，男女性別比為 26% 和 74%，以女性居多；年齡層分布以 50~59 歲（33%）居多，次為 40~49 歲（23%）（見表 2）。交換內容以食（22.7%）、住（17.9%）和心（15.8%）三方面的交換較多（見表 3）。因此研究者依所在地區、參與年資和投入程度選取具代表性之研究對象，包括 16 位

會員和 4 位非會員，透過半結構式訪談，了解受訪者對時間銀行的理解和實際參與經驗。茲將 20 位受訪對象背景資料彙整及分析如表 4。

表 2：時間銀行換工會員基本資料 (n=87)

性別 (100%)		年齡別 (100%)					
男	女	39 歲以下	40-49 歲	50-59 歲	60-69 歲	70-75 歲	76 歲以上
23 人	64 人	13 人	20 人	29 人	19 人	5 人	1 人
(26%)	(74%)	(15%)	(23%)	(33%)	(22%)	(6%)	(1%)

資料來源：研究者自行調查

表 3：換工主要交換項目與服務時數累積 (108 年 3 月~111 年 5 月)

食	4,231/時 (22.7%)	烹飪、共餐、分食、蔬果交換和分享、備餐、幫忙煮食、煮甜點、包粽子、包水餃、涼拌沙拉、燉雞湯、熬中藥、藥膳、滷豬腳、訂便當、惜食
衣	367/時 (2%)	製作圍裙、縫鈕扣、洗衣服、曬衣服、採購圍裙、清洗圍裙、染布、縫製沙包、洗毛巾、做布娃娃、做抹布
住	2,675/時 (14.3%)	清洗電扇、組裝書架、組裝貨架、換燈泡、修理馬桶、整理花圃、除草、油漆、借桌椅、借瓦斯爐、借茶桶、借鍋子、借水壺、借吸塵器、借輪椅、借拐杖、借行李箱、環境清潔、大掃除、澆花、洗廁所、洗碗、環境消毒、借工具、借充電器、組裝電話、空間布置、設計佈告欄、設計 logo、整地、淨塘、幫忙看家
行	3,347/時 (17.9%)	交通接送、送餐、陪同就醫、幫忙拿藥、小旅行、家具搬運、代購食材、代購文具、買便當、一起散步、共乘、搭便車、導覽解說、車子送修、車子保養、驗車
育	2,862/時 (15.3%)	做粉粿、做花露水、蛋糕烘焙、烤餅乾、健身操指導、製作福袋、指導包餃子、泡咖啡、經絡按摩、指導電腦文書處理、教舞蹈、教做健康操、製作花草茶、教做泡菜、做杯墊、教照顧技巧、軟陶製作、認識諸羅樹蛙、芳療紓壓、指導製作防疫精油、教作洗手液、教天然洗碗精製作、指導做仿琉璃飾品、教上網和線上會議、指導論文、指導面談技巧、指導考證照、教寫方案、指導辦活動、教健促運動、讀書會
樂	2,243/時 (12%)	陪同練舞、練烏克蘭麗麗、幫忙挽面、剪頭髮、肩頸按摩、玩桌遊、玩沙包、踢毽子、槌球、種菜、下棋、一起包粽子、一起包水餃、帶活動、太極教學、園藝療癒、泡咖啡、結伴旅遊、爬山、購物、一起上健身房、調香、辦理活動、接待客人
心	2,951/時 (15.8%)	陪伴聊天、分享心事、喝下午茶、一起喝咖啡、關懷訪視、電話問安、專業服務提供、精油紓壓、幫忙顧小孩、陪長輩聊天、看雲、慶生
總計時數：18,676		

表 4：訪談對象基本資料一覽表

代碼	職務	性別	年齡	學歷	居住地	會員年資	現職	身分別
001	店長	女	50-55	專科	大林上林	3	社區理事長	開案家照者
002	創業者	女	25-30	研究所	朴子市	非會員	社企創辦人	創業青年
003	社工	女	25-30	大學	民雄東湖	1	社工	
004	店長	女	60-65	高中職	大林中坑	2	社區志工	失婚婦女
005	儲備店長	女	40-45	高中職	溪口溪東	2	賣場員工	單親/新住民
006	儲備店長	女	40-45	大學	台南新營	2	臨時人力	待業者
007	店長	女	35-40	研究所	嘉義市	3	基金會特助	
008	店長	女	50-55	大學	民雄三興	1	自由講師	
009	儲備店長	女	50-55	大學	大林吉林	1	家庭主婦	
010	店長	女	55-60	大學	雲林北港	4個月	自由講師	退休教師
011	店長	女	45-50	大學	大林東林	2	芳療業者	失婚婦女
012	研究生	女	20-25	大學	彰化市	非會員	研究助理	學生
013	社工	女	45-50	大學	南投市	2	社工	
014	店長	女	55-60	大學	大林沙崙	3	社區理事長/ 小學老師	殘障者
015	友善商家	男	35-40	大學	大林國宅	1	店主	
016	店長	女	45-50	高中職	大林中林	3	保險業	新住民
017	店員	女	70-75	小學	大林平林	3	鄰長	高齡者
018	儲備店長	女	55-60	高中職	大林義和	3	家政班班長	開案家照者
019	社會行動者	男	30-35	大學	台南後壁	非會員	協會理事長	
020	社工	女	50-55	大學	台中市	非會員	社工	

三、參與經驗分析

(一) 時間銀行的思與辨

時間銀行在台灣行之有年，推行速度卻相當緩慢，基本上可能受限於民眾對其定義概念模糊（賴兩陽，2011）及對其一直存有違逆志願服務精神、時數計算不公平、登錄程序繁瑣及能否永續等疑慮。然而以平等互助、有來有往原則提供服務的時間銀行，是否真的扭曲志願服務無私奉獻的初衷？平台兌換內

容標準和時數統計不一，是否容易引發比較心態，讓人對其公平性產生疑慮？服務時數登錄程序繁瑣，若設計電腦化處理是否可提高其工作效率和公信力？由政府成立國家級時間銀行，是否是未來發展方向？針對以上問題和質疑，受訪者回應如下：

1.問題一：時間銀行換取服務，違反志願服務的道德性

時間銀行是一種服務交換的社群互助合作方式，在交換過程中，「平等（egalitarian）」是重要原則，換言之，無論服務需要技巧為何，各項服務獲得的時間都相等（Collom，2005）。相較於臺灣新修正的「志願服務法」（全國法規資料庫，2020）定義志願服務是「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。」其中「不以獲取報酬為目的」和時間銀行要服務者與受服務者互惠和互助的目的似乎衝突。

受訪者 007 認為：「我不曉得是因為工作關係還是個人因素，我現在還在上班，就是還在工作，所以參加時間銀行會比較習慣給，就是只有付出。那提領部分就不會特別想說要去做提領。」

志願服務「不求回報」、「無私奉獻」的訴求，讓「不想提領」成為時間銀行推動窒礙難行的重要原因。持續存而不提，讓推動成效不如預期。可是這樣的志工其實為數不少，同時反映志願服務者的付出心態和慣性。很多參與時間銀行的會員初期確實容易將時間銀行單純視為是志願服務工作，所以習慣單向付出，卻忽略時間銀行設立目的是要產生「你幫我，我幫你」的雙向互動。經過多元活動設計和推動，很多受訪者才慢慢發現，原來日常生活或工作當中，自己還是會力有未逮，還是有很多需求要被滿足：

我們有這樣一個據點⁴，很多時候會辦理一些活動鼓勵我們兌換，所以我們大家就可以有更多連結，然後我就認識到一些新夥伴，有更多合作和配合。可以來這裡兌換在地農特產或是一些東西。還有上班很累的時候也可以找時間過來做像精油按摩啊、頸肩舒壓等這些，還有大家一起共餐，感覺很開心、很療癒。(007)

我一開始會單純用以前傳統志願服務的想法，只想做善事，然後不求回報這樣。後來才發現說，喔！行善之外也可以變成一種雙向服務，就是好心也可以得到好報的概念。所以就開始認真思考自己有什麼東西可以在這個時間銀行裡面去幫助人，還有什麼地方要人家幫忙，就是會再多去注意每個人的才華，還有了解自己的能力。(008)

我來參與是要走出我的工作領域去認識不同環境，再去多認識人、多結交朋友，多拓展自己的人際關係，目前我不需要別人服務啦，或許以後有，畢竟能夠多認識人就是在累積我的人脈。(011)

現在人家服務我，我比較不會再拒人千里之外了，也比較容易接受，因為我沒有欠人家人情，...就是感覺會比較踏實，不會覺得心虛或不好意思。(014)

身為社工⁵的兩位受訪者發現，時間銀行對她們的工作幫助很大，還會增加服務溫度，協助她們解決不少問題。即使是專業的助人者，在此同樣受益：

疫情這兩三年，能夠有個小團體互相關懷，互相支持很重要。像我們社工都會去做個案訪視，剛好我們裡面的換工員，因為是在地社區民眾，可能

⁴ 計畫推動以「森呼吸生活館」為服務交換和媒合平台，受訪會員因此也以其店長和在地社區幹部為主，部分為認同理念跨縣市的參與者和關係人口。

⁵ 兩位社工為家庭照顧者支持服務據點社工，同時協助推動「照顧換工」。鄉鎮型時間銀行從生活、生產及生態三面向設計，照顧是生活的一環，因此和此據點計畫也做連結。

是社區領導者，也可能是志工，那他發現社區有需要關懷的對象就會直接跟我們社工聯絡，然後陪我們一起去訪視和關懷。（003）

我們協會據點在經營一個照顧咖啡（館），本來所有工作都要我們社工負責，雖然我們是專職社工沒錯，可是這樣就會增加我們工作負荷，我們要做個案，又多一個照顧咖啡要經營、管理的話，會比較，比較措手不及，就是我們會心有餘力不足。可是我們協會讓換工來幫忙，由他們來協助我們，這樣反而可以減輕我們的負擔，不用什麼事都我們社工（做）。在工作上，我們社工有自己的專業，可是還是有某部分不足，換工他們每個人都有自己的專長，剛好可以來協助我們，比如說他們有芳療師會精油按摩舒壓，然後不管是我們把需要的家照者帶過來，還是把需要的換工人才帶進案家，案家都說「喔！原來你們的服務這麼多」，就覺得很貼心、很感動這樣，覺得說「你們的服務跟別人真的很不一樣」，這樣反而變成是他們換工在幫我們，讓我們這個計畫加分，我們服務起來感覺也輕鬆很多。還有，有時候我們去訪山上案家或是出去參加研習活動，因為經費有限，不可能讓你找計程車，那有需要還是要自己花那個錢呀！那我現在就用自己儲存的時數，用那個時數去找人交換，就是提領交通接送這個服務項目請人載我去。（013）

換工會陪我們去家訪，我們看換工跟個案互動很自然，因為他們不是專業人員，嗯！應該算是半專業啦，因為他們還是有他們自己原來的專業，我們也會做長照相關課程培訓，有時候我們跟案家講話會有距離感，比如說一件事情發生經過，案家會跟換工說，不見得想跟我們社工說，所以我們就覺得個案跟我們社工講的層面比較淺，就只是表面，比較見外，可是跟換工講就會比較深層和深入，原來有些問題我們想問不好意思問，這時候就覺得換工他們真的是有幫到我們社工，尤其是人跟人的互動，可以拉近

距離。其實個案也不是說不信任我們社工啦，可能因為我們是專業人員，就會給他莫名的壓力感吧！但是換工不一樣，換工像朋友，什麼心事都可以說，就比較不會隱瞞。（013）

不諱言，時間銀行裡的交通接送和陪同訪視，讓不是在地人的社工服務起來輕鬆許多，尤其是關係延續和婆婆媽媽會員們經常自發性傳遞愛與關懷，更讓她們倍感溫馨：

之前我們換工告訴我們，他們社區有需要服務的長輩，我就跟他一起去案家，後來服務關懷一陣子，也幫他連結到一些長照服務，後來被照顧者離世，他們的家人跟我們社工，還有志工，到現在還是像一家人一樣，還是會互相關懷和幫忙。（003）

我們換工只要做吃的或有什麼好吃的，都會給我，就是會特別留一份給我或帶過來給我，我自己吃或帶回家和家人分享都可以，所以我個人或家庭都受惠。因為我不住在這裡，如果住這裡，還可以跟他們開口說我今天要去哪裡，那家裡有老有小，需要人幫我看顧一下，有他們，就會很方便，都不用擔心，可惜我不住在這裡。（013）

當鄉村老化日趨嚴重，人口逐漸凋零，有限的年輕人力讓社區工作推動越來越困難，覺得自己獨木難支的社區理事長加入時間銀行後就有很深的感觸：

「就我個人來講，我現在真的可以多出很多時間關心農業，從事友善耕作，或者生態保護方面也有很大的幫助，...就是現在多了很多資源和專業人手可以來幫我，和我一起商量和討論。」（001）

同樣是社區理事長的受訪者 014 從事志願服務多年，參與時間銀行後經常抱持「好東西要與好朋友分享」的心態對外宣傳，可是「很多人我們很想把（時間銀行）這個概念告訴他們，會想幫他們，可是他們的心牆築得很高，都只會

在外面批評，自己又不走進來，也不想了解，我覺得這個區塊還有很大屏障，要慢慢溝通，這個還需要時間。」

2.問題二：時間銀行每個人付出時間等值，欠缺回饋的公平性

時間銀行講求公正、平等，認為每個人的時間都同樣是一天 24 小時，所以不分職業貴賤或勞力輕重，服務一律等值，亦即所有人的一小時就用一小時兌換（劉宏鈺，2014）。至於兌換標準和適用條件由會員建立共識，討論後決定。所以參與時間銀行的會員對時間銀行的公平性問題似乎也不太在意：

時間銀行容易引發爭議，我想應該是那個公平性吧！就是你時數登記，可能據點登記，就我可能只來半小時，可是做的是比較勞務性的，就給你一小時。可是如果被其他換工看到、發現到了，可能就會說他沒做到一個小時，為什麼給一小時，我覺得可能就是會有這樣的公平性爭議吧！...其實我覺得推時間銀行，不管時數登記還是服務兌換，都只是誘因和工具。主要看最後結果。如果一直計較公平性，就是用市場價格在比較了，這樣不是又會把時間銀行的本質改變，甚至給複雜化了？（007）

人只要講到利益，就會有爭議。以志願服務法來說，志願服務法是政府管理，給什麼福利都講得很清楚，可是我們時間銀行不是中央在管制，所以福利沒辦法訂，我們民間自己辦就自己有一套措施，我覺得這是觀念問題，應該不叫爭議。（013）

新加入時間銀行不久的受訪者 010 看到會員間的互動熱絡，不計較、不比較，發現問題都就開誠布公討論，就覺得「我們好像都沒什麼難處耶，因為假設真的有那麼一點點問題，只要帶回來，大家一起討論，那個問題馬上就會迎刃而解，所以沒什麼問題、沒什麼問題。至少我沒看到有什麼問題。」受訪者 011 也認為：「我來這裡，如果可以付出就付出，至於提不提領其他人服務，對

我來說不是很重要，所以相對的，我比較不會去思考說付出和提領是不是等值、是不是公平這個問題。」

時間銀行創辦人 Edgar S. Cahn 捍衛社會正義，認為把任何人離棄是不正義的事，因為每個人都可貴。所以為了平等重視每個人的貢獻，他將時間貨幣定義為「金錢經濟和社區經濟的橋樑」，可做為加強家庭和社區的信任和關懷的基礎建設（Cahn，1992）。倘若考量傳統市場貨幣計價、儲值、標準化等規定，那麼人際互動建立的就只是對價關係，而非信任關係。受訪者 001 直言：「時間銀行怎麼講，這跟每個人的價值觀有很大關係。有的人就是會，會把我付出的跟您付出的去做比較，如果跟有形物質又連結一起，大家就容易衡量和比較，就會變成對價關係。」受訪者 003 同樣發現：「只要有人用市場觀念思考和比較，就很會計較。像長照自費性項目就是這樣。完全是個人觀念和價值觀問題。」

3.問題三：時間銀行等自己老了要人照顧時提領，質疑單位辦理的永續性

面對台灣老化又快又急的發展趨勢可能帶來勞動人口減少、照顧負擔加重和社會福利支出提高等衝擊，現有以年輕人為焦點的工作心態和生活模式恐怕再也無法因應，所以無論是制度面或社會價值觀都必須重新思考和規劃，時間銀行因而又再次受到關注，只是時間儲存的永續性依然是持續推動的問題癥結。所謂永續，是一種想法、一種生產方法或是一種生活方式，所以要保持一定過程和狀態。聯合國 1987 年發表《我們共同的未來》中對永續發展的定義是「在不損害後代子孫滿足其自身需求情況下，滿足當代需求的發展模式」。受訪者 007 表示：「我們現在有很多人也都 4、50 歲了，上一代開始需要照顧，就會想說，我們現在做這樣一個服務，有這樣的時數，那這些時數是不是可以讓我的長輩在需要的時候兌換，我們大家就是會有這樣的期待在，其實也不必等我們老了以後才用，現在要用應該就可以用。」

我們是人當然會老，那老化過程，老化條件慢慢不足，生活就會越來越需要別人幫忙，所以這段時間，在我們還能幫助別人的時候去做這個服務，等有需要的時候就會有人用這樣的精神來協助我們。（001）

有了這個時間銀行，我們就多了一群志同道合的夥伴，然後大家一起去做可以幫助在地長輩的事，然後定期或不定期辦一些小活動，讓大家可以互相幫忙，互相關心，生活就會變得輕鬆、快樂，而且很有意義。（003）

現在我有一群人，一群朋友，跟我平常服務累積下來的時間，就覺得會有一種安全感和滿足感，不會再去想說我就只有自己一個人這樣。（004）

就算不需要別人專業性服務，大家過來互相陪伴聊天、喝茶或是共餐，對我們現在面臨的這個超高齡社會來說，會有很大、很正面的幫助。（008）

我們來這裡，雖然說有時候就只是聊聊天、講講話，但是互動上可能就會更加了解彼此的需求，大家一起談談心事，感覺會比較快樂。（013）

時間銀行對提供服務的人來說比較普遍也容易取得，就是大家來參加，每個人都會得到好處，可以相互提升，會比較公平，不是只有少數人得利或接受服務。（010）

很多時候錢不是萬能，所以換工這個概念我很喜歡，有人有興趣我就會把他邀請過來，這裡是一個很有善念的地方，集合很多善念，以後大環境也會變得更和善。（014）

我相信如果從原本就存在的志願者組織，再把時間銀行概念導入，那樣原本就存在的志願者組織就會有強化效果，大家服務起來也會更有動力。（015）

將時間貨幣價值固定為一小時，是為了抵抗通貨膨脹且不必支付利息所做的設計，因為囤積不會產生太大利益，不如交付給有需要的人或社區活動。因為時間銀行鼓勵要多消費、多互動，才能提升人們的合作和了解。因為良好關係的建立，要從彼此需要彼此開始。

4.問題四：時間銀行時數登錄行政程序繁瑣，阻礙服務交換的流通性

黃珮婷等（2018）指出，由於紙本互助券發行，需要進行額外的紀錄與保存，不利於中高齡者使用；互助券遺失問題也會成為服務交換的阻礙。

受訪者 009 認為：「我們時間銀行的可貴就是我們互惠的對等關係，那做志工上下不對等，會有上下關係，因為只能單一接受服務。那目前時間銀行不好流通和兌換，就是因為配套措施一直都沒上來。」

所謂配套，大部分受訪者提到科技協助和導入，有越來越多研究也開始思考，如何透過科技導入增進時間銀行會員資料、服務項目、時數登錄及兌換的順暢性。例如，樊祖燁、陳明郁、謝雅婷、方冠茹、姜家綺（2018）的研究發現，若將現今普及的智慧型手機作為載具，便能有效媒合供需雙方需求，建構雙向提領服務的互惠模式。為「確信」將來個人有需要時都能得到相同的協助和品質，也有單位利用區塊鏈不可任意竄改的特性，希望妥善保存和記錄這些服務時數，同時利用各項數據做為效益評估和規劃的依據。然而，將時間銀行推動重點放在資訊系統的架設上，建立供需媒合的電腦媒合機制遠較僅靠人工媒合運作當然會更加順暢，同時容易達到普及化與規模化目標。可是高昂的研發費用和市場技術卻不是一般民間非營利組織所能負擔。

受訪者 007 認為，科技導入或許需要，但現階段並非必要：

「在執行過程當中，我知道一些 app 可以統計時數，但是我沒試過，不曉得好不好用。那我自己一個想像是說，雖然這是時間銀行推動的最大困難，但是因為我們是為了要推這個時間銀行，才訂這樣的規則出來說要登錄時數，要去計算。可是對我來說，這根本不是我參加的目的。因為當中還會自己延伸出很多附加價值，會串連很多資源，認識很多人，然後我們社區整個對外就會有更多連結，我想推動時間銀行最大價值和目的就在這邊。如果以後可以繼續更好，因為可以傳承，像滾雪球一樣越滾越大。因為一

小群人可以影響一大群人。就是要有這樣的開始，大家都有這樣的共識，這樣文化才會越來越好，這是一個很好的運作模式。能夠持續推動和擴充最好，要一直再往外，甚至讓每個鄉鎮每個社區都有這樣一個帶領模式，這樣對社區，甚至對長照長輩和家庭來講，獲益會很大。」

就 Edgar et al. (2012) 的論點，每位時間銀行成員都有能力貢獻，工作沒有簡單或複雜之分，只要付出一小時服務就能得到一枚時間幣。當時間銀行成員自己或家人有照護需求時，就能運用自己累積的時間幣換取其他成員服務。可是，追求效率、講求快速的現代社會，面對世界越來越老的事實，老和慢不應該是負面名詞。追求快速、創新固然可以產生量的改變，可是忙碌、急促、憂鬱往往成為現代人的通病，反而會犧牲更多個人健康、關係和生活。在有國際慢城認證的大林鎮，生活的緩慢，不是在於速度，而是態度。所以參加時間銀行的會員希望在快與慢之間、家庭與工作和個人和團體之間能取得平衡，讓生存有尊嚴、生活有品質、生命有價值。

(二) 時間銀行的成效與影響

1. 刺激學習動機、追求自我成長

黃珮婷等 (2018) 指出，時間銀行在發展互助型服務網絡的過程中，除了成功帶動許多長輩投入志願服務領域，許多志工因此也不斷自我發掘更多專長，例如剪髮、拼布製作等，以回應高齡者多元需求的服務項目，而這些專長項目，也成為未來社區發展的重要資本。

我們在農村都是這樣帶，就是大家會互相幫忙這樣，因為這本來就是我們農村傳統，時間銀行就是帶著友善行動在和人互動。(001)

我想累積時數，就會想要，想要再去多學一點技能讓自己可以更有能力去幫助別人，也可以幫助到自己。像我今天要來之前就先去一個鄰居，一個阿公，可是這個阿公他獨居，他很無助，沒有人協助，那這時候我去協

助他，因為我有能力、有時間就去協助他，比如說，我學了精油按摩技能，他有需求，就能幫到他。(004)

我還特別去學剪頭髮，去拿丙級證照，學照服員訓練，就是要讓自己越來越有用，這樣我才可以幫助更多人。還有我以前都不太愛跟人講話，對自己也沒什麼太大信心，兒子跟我也不親。可是現在我比較愛笑，會去跟人說話，學到和人溝通的技巧，就知道怎麼跟家裡人說話，還有學到一些照顧知識和技能，還可以馬上用到。(005)

我個人覺得有些東西，以前因為沒時間或沒什麼機會去發現自己原來還有這樣的才能。那現在在服務過程當中，就覺得自己會一直想再增能，想再增加自己一些外顯能力。因為看見別人的專長，會激起自己更多學習興趣，就會想要再提升自己。(008)

來參與這個團隊，你的視野會變大，心會變寬。可以在這裡慢慢學習自己怎麼老化，可以銜接未來我們自己老年時可能遇到的種種，好像在實習自己以後要怎麼當老人一樣，就會學會自己照顧自己。(014)

「書到用時方恨少，事非經過不知難」。自我成長的第一步是要能夠察覺，這些受訪者因為積極參與，所以開始懂得審視自我優勢，積極精進自己，由此打破人生困局，在學習新事物與貢獻所長之中，找回生活樂趣。Rowe and Kahn (1997) 定義「成功老化」三個要件是：(1) 降低疾病與失能 (disability) 發生率；(2) 維持高度認知與身體功能；(3) 積極參與日常活動。「積極參與」是一種群性表現，合而為群，相伴共老的行動。顯然，「終身學習」、「社會參與」可以促進健康、延緩老化。受訪者因為積極參與時間銀行，引發學習動機，透過學習課程，對保持良好健康及維持獨立自主生活、良好的適應力及維持良好家庭及社會關係，會產生正向影響，同時對未來老年生活有所準備，正是走向「成功老化」的關鍵。

2. 從社會力提升復原力

1980 年代 Bourdieu 提出社會資本 (social capital) 概念，之後 Putnam 認為社會資本不是特定單一個人擁有的資源，而是社會擁有的公共財，所以社會組織特徵 (features) 如：信任、規範與網絡都可以透過彼此合作協調來提高社會效率 (efficiency of society) 」（Bourdieu, 1986; Fukuyama, 1997; Putnam, 2000）。所以社會資本是一種無形資產，有工具性與情感性目的。一個有著豐富社會資本的社區，承受衝擊與維繫基本運作的能力自然會增強。同時透過強健的社會網絡串連和累積社會資本，社會網絡就如同一張安全網，透過人與人的連結、互信與互助，托住社區內那些需要幫助的人，讓他們擁有重新復原的能力。

原本我在家庭上遇到比較不如意的，就會有些瓶頸，心情會受到影響、很難受，現在比較容易，會看開、學著放下了。 (006)

時間銀行這段時間推的，我覺得是社區還是鄰里的互助連結，還有關係建立部分都有幫到很大的忙。其實大家都知道超高齡社會，我們現在已經有很高比例，尤其嘉義縣都是老老照顧，那我們照顧人力很短缺，鄰里互助這塊就非常重要。 (007)

這邊我看到的，是大家都非常熱心在參與，就是自己很樂意去服務，所以可以感受到大家願意付出的愛。來這裡自然就會有喜悅的心，回家後心情也會改變。 (009)

像我現在問題解決的技能就提升很多，還有夥伴他們不同年齡也有他們的智慧和經驗，還有個人專業能力，讓我個人能力獲得很大幫助。 (013)

有的人退休，那時間就變成沒辦法好好利用，那我們來參加時間銀行，然後大家一同參與，不會因為退休就退化，還可以有活動在時間銀行這個區塊提高我們的社交 (018)。

參與換工的會員，一般有喪偶、喪親、失婚、熟齡未婚或照顧及家庭壓力且欠缺心理支持的狀況，面對未來自己退休後的生活想像，他們十分認同且很能接受時間銀行的換工概念，甚至將互助換工做為他們強化復原力的依恃和重要資源。常欣怡、宋麗玉（2007）認為，在社會工作領域，復原力是強調案主持續適應的過程，簡單來說，是在不利環境下能成功適應的動態下所建構的過程，是從正向觀點看當事者的能力，所以要提升當事者對自我概念的正向增強。英國的社區復原力（Community Resilience，CR）強調社區和個人利用當地資源和專門知識，在緊急情況下自助和互助，以補充緊急服務的反應；澳洲的社區復原力（CR）側重社區能在建立和維持自身復原力方面發揮作用，同時促進關鍵的基礎設施復原力（黃俊能，2016）。從個人到環境，復原力都強調個人及社區在環境變遷時的耐受力與延續力，社區除了物理環境需要重建外，在一個群體當中，「無條件接納」更是培養復原力最基本、最重要的因素。林育陞（2018）從需求滿足觀點及人際互動觀點歸納，因為人類有生存、心理、資訊、人際、集體等需求，所以這些需求就會促進網絡形成，而且在網絡形成過程中，人們會選擇與其形成網絡的人的特質來建立符合人們自己期望的關係。可見人們建立網絡除了滿足生活基本需求之外，也希望遇到挫折或傷害時能得到適當幫助和紓解。

3. 回應生活必要需求

林慧慈、劉弘煌（2018）指出，若要有效發掘或創造社區資本，就必須營造一個資源開發群組，群組裡的資源越豐富、多元，成員背景就越具多樣性，則社區也會存在更多具可近性及可用性的資源及資本。本研究以鄉鎮為範圍，目的是為了讓理念相同的人增加，資源的豐富性和多樣性也會跟著增多。然而資本與資源的開發及服務交換過程中，社區自然希望將時間銀行與長照資源相結合，讓生活在社區裡的長輩，在產生相關服務需求時，也能獲得適切的回應，

進而感受到社區生活的支持（林慧慈等，2018）。只是，這些以提供長照服務為目的的時間銀行制度，是否真能有效回應社區長輩實際照顧需求？

超高齡社會非常需要時間銀行，因為現在超高齡的人愈來愈多，而且我看到很多老人家根本沒辦法自給自足，很需要人協助。（004）

我覺得時間銀行最直接方便的服務是交通接送。比如說老人家家裡沒有車或是不能開車，都可以用時間銀行來幫忙。（005）

有家人如果需要長照服務啊，或是機構照顧啊，那可能對社會福利申請補助有不了解的部分，我們都可以提供這樣的長照諮詢。還有支援一些課程和交通接送。（007）

以前比較年輕的時候，走到哪裡都會想要賺錢，可是現在來這裡就沒這個壓力，大家都不計較，不比較，你就會覺得整個人很放鬆啊！那現在我覺得自己在照顧或傾聽這個區塊就懂得比較多、也比較有耐心了。（014）

我因為自己有比較多的職務在，一個人也不一定都有辦法處理，所以時間銀行可以提供新鮮人力來幫我做一些事。就是請人來幫我，像送餐或是做社區老人關懷。...我現階段有需要就會把時間提領出來，請人來幫我做些什麼，其實也不用等到將來啦！現在有需要就可以用。（015）

劉宏鈺（2013）的研究指出，西方社會推動的「時間銀行」向來有「社區」和「公民參與」的行動概念，希望由個人（點）、家庭（線）到社區（面），將個人小愛化為群體大愛，將服務轉化為生活習慣和運動。所以時間銀行可以成就共善、共融的友善社區氛圍，激發在地的草根力量來共同解決社會排除問題，促進非正式互助支持網絡的建構。所以在大林鎮推動的時間銀行是以社區行動的方式融入在地特色、同時因應地方需求進行的一場實驗行動。所以會以具前瞻性與創新性的思維及作為，將時間銀行機制融入社區現有志願服務團體的運作，藉以增強依賴者及弱勢族群的參與力、學習力與行動力，尤其鼓勵中

高齡者善用個人豐富經驗及圓融智慧積極從事社會參與，使之能夠「退而不休」、「老有所為」，成為社區重要資源與資產，為高齡少子化社會尋求更多的機會和可能，而且也為台灣社區志願服務的運用，注入新的生命動力與創意展現。

伍、結論與建議

本研究以鄉鎮為單位進行先導性實證研究，尚未導入雲端科技的時間銀行交換平台，可能是本研究一項限制。然而，在蹲點實際操作後，對「時間銀行」的運用及推廣會有更深層的思考與論證路徑，甚至了解到時間銀行運作的真實核心所在。研究發現，推動時間銀行，參與者理念的認同度遠甚於交換工具使用的便利性，因為許多個人需求在密切互動過程中才會慢慢顯現。台灣逐漸在老去，可是大部分高齡者還很「健康」，而且還是能夠人盡其才的「社會資產」，是國家社會未來永續經濟發展的重要資源。所以，在社區創造一個場域，重新設計社區內不同利害關係人的關係與互動，從而學習同理與尊重，才能促進社區和諧與共好。綜合言之，時間銀行以「信任為經，利他為緯」，在社區營造一個便利的互助生活圈，是具草根性的自主共生團體想法和做法，頗受社區居民接受且樂於參與。之後再藉由高科技後端的友善資訊管理平台（實體空間與網路空間）的打造進行需求媒合與聯結，和其他組織進行實體服務交換與輸送，反而更能編織全人照顧和全方位的生活互助網絡；如此一來，各司其職，各取所需，除了可滿足社區內需要的生產、生活、生態等面向服務，讓一般社區民眾容易取得基本生活協助和服務，並包容在社會底層或邊緣的個體或弱勢者，由此找到工作或得到更多生活支持。

Cahn (2009) 認為，時間銀行的發展會有三階段。第一階段是鄰里互助、人們相互照顧；第二階段是非營利組織透過時間銀行制度，協助社區高齡者或身心障礙群體。第三階段是將時間銀行概念與社會企業 (social enterprise) 或社會創投 (social venture) 做連結，讓會員在服務交換後，享有購物折扣優惠，同時成為金錢經濟與社區經濟的橋樑，再進一步朝社區經濟發展。綜觀國內時間銀行發展，大多都只進行到第一或第二階段，亦即依然停留在民眾互助交換或外部組織介入推動服務交換的階段，鮮少將時間銀行貨幣概念與就業市場和社區經濟相結合，顯然，時間銀行的推動要循序漸進，不宜直接就朝第三階段進行，以免失去其互信、互惠和互助的平等本質。

秉持「平等」和「開放」兩大原則運作的時間銀行，平等是因為尊重和肯定每個人的價值，開放有三個層次，包括空間開放、心胸開放與資訊開放。空間開放指的是社區內各種設施設計與動線設計，要兼容並蓄所有人的差異；心胸開放意指社區民眾要有同理心，且能彼此扶持、相互尊重；資訊開放則強調以使用者為中心設計，要充份供應社區內不同條件的民眾，讓大多數人都可以在對的時間、對的地點取得需要資訊，以協助其滿足生活所需或提升其謀生能力。

對於時間銀行的成效討論，本研究認為，重點在於「交換」而不是「累積」，所謂「交換」，意謂在一群人當中，在一定時間內彼此流通次數和廣度，倘若要累積 100 小時的服務時數，由 100 個會員各自進行一次交換或是由 10 個人互相進行 10 次交換，最終都能累積 100 小時服務時數。但是後者 10 個人在 10 次交換過程中，會另外產生許多信任、關懷與互助行為，卻是難以量化和快速呈現，雖然有所感受卻看不見的幸福。儘管科技日新月異，所有服務設計還是要「以人為本」思考，盡可能將之自然融入社區和人們日常生活當中，並以不侵犯隱私為前提。同時，本研究發現，時間銀行的遊戲規則並非僵化或牢不

可破，特別是生活上的微型互助行為，要保留一定空間，透過會員的公開討論，建立共識。一旦彼此互信基礎穩固，也就會自然形成一種共同管理機制。因此，時間銀行導入科技或智慧化管理系統，雖然可以大幅提高管理效率，但也可能因此失去共同管理的彈性與默契，對社區裡教育程度較低且科技識能較差的部分民眾，容易產生數位落差的距離感與排擠性。因為實施時間銀行的目的不是要排除弱勢，而是要強化社區及群體互助支援系統，讓處於社會弱勢者或特殊族群也能被包容和接納，並且提升其能力轉為充沛的社區動能。因此，針對時間銀行未來運作提出如下建議：

一、強化以鄉鎮為單位的跨社區連結，減緩社會不均造成的衝擊

當人與人的連帶關係減弱，單一社區的鄰里互助功能必然也會有所不足，必須擴及跨社區連結，才能避免產生的風險成本又轉嫁到個人、家庭和政府身上，以致引發經濟困頓、社會關係斷裂，資訊接收管道受限等問題。這是個人問題，更是社會制度問題。因為社區營造策略與城鄉開發模式，應該積極培養社區原本自然發展互助、互信的網絡關係。由於過去鄰里守望相助基礎防護力被削弱，導致家庭及社區問題叢生。所以時間銀行必須透過各種積極行動策略來提升社區不同族群互動，以提高鄰里間的信任感與認同感，同時維護社會公平與正義。

二、鼓勵群體性的社會參與，解除老年寂寞

在老化過程中，高齡者要處理很多隨之而來的改變和壓力，如退休、疾病、失能及喪偶等事件，較之年輕人自然有較多的情緒反應，包括失落感、寂寞和孤獨。寂寞，都是因為與他人情感疏離，所以生活上經常會感覺孤立又孤單，

也有經濟剝奪、身體限制、心理疾病的不安全感。因此高齡者需要的陪伴，是一種有共情感和參與感的人際連結，要能滿足其深沉的情感需求。所以時間銀行鼓勵個人與外界密切保持聯繫、與他人積極產生連結，從中得到社會支持，避免老年寂寞。

三、建構互助平台，累積社會資本，增強社會韌性

美國東北大學政治學教授 Daniel P. Aldrich 指出，要建立社會韌性，社會資本扮演關鍵角色。因為時間銀行鼓勵人們社區行動要從協助鄰居、幫助身邊的人做起，才能重建社會信任、建構社區互助網絡（林經桓、李仰桓、蘇薇方、楊詠翔譯，2018）。近期 Covid-19 疫情持續擴散，社區防疫和居家隔離工作成為防疫關鍵，平常倘若缺乏鄰里互助行為，等有需要時，就很難發揮守望相助精神。相反地，社區居民若有互助習慣，人與人之間也有所信任，便會自動形成強韌社會網絡，提升整體社會韌性，讓人有安心感與安全感。所以時間銀行擾動社區並營造非血緣的新家人關係，試圖串連跨界合作的世代共好，讓每個人找到生命價值與尊嚴，同時建設高韌性社會，構建韌性新生態。

四、小動作大改變，激發社區動能，營造共生社會

時間銀行「集眾智、合眾力」，從生活小事開始，串連社區互助力量去即時托住社區每個需要幫助或是在體制邊緣的個人和家庭，同時適時給予多元化的支持服務。即使彼此生活背景、境遇和需求不同，因著各種服務活動進行，還是可以建立緊密關係，拓展人脈、提高個人自信，在照顧他人服務過程中學會照顧自己，進而延長個人健康餘命。因為熟悉、信任，可以營造友善氛圍，

讓每個人成為高齡友善網絡的一部分，因為互助、共好，可以創造更多社會連結，培養積極公民性格，形成一個不分你我，利害與共、互相包容的共生社會。

參考文獻

- 內政部戶政司（2017）。《我國老化指數破百 今年 2 月長者人數首度超過幼童》。資料檢索日期：2022 年 2 月 22 日。網址：https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=2&s=9975。（Department of Household Affairs, Ministry of the Interior (2017). *Taiwan Aging Index Exceeds 100 for the First Time in February This Year, The Number of Elderly People Exceeds that of Young Children*. Retrieved 22-02-2022, from https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=2&s=9975.)
- 全國法規資料庫（2020）。《志願服務法》。資料檢索日期：2022 年 2 月 22 日。網址：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050131>。（National Regulatory Database (2020). *Volunteer Service Act*. Retrieved 22-02-2022, from <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050131>.)
- 吳明儒、劉宏鈺（2013）。〈時間人力銀行推行的機會與挑戰：臺灣經驗〉。論文發表於社團法人臺灣老人學學會（主辦），《台南市志願服務國際交流高峰論壇》（1 月 19 日）。舉辦地點：臺南生活美學館。（Wu Ming-Ju, Hong-Yu, Liu (2013). Opportunities and Challenges of Time Human Banking Implementation: The Taiwan Experience. *Paper Presented at the Summit Forum of Tainan City Volunteer Service International Exchange*. January 19. Tainan: Living Aesthetics Museum.）
- 吳明儒（2014）。《發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性研究》。衛生福利部委託科技研究計畫。臺北：衛生福利部。（Wu Ming-Ju (2014). *Development of a Community - Centered on Caring and Mutual Help "Pilot*

Study on Work Models". Research Program Commissioned by the Ministry of Health and Welfare. Taipei: the Ministry of Health and Welfare.)

吳明儒 (2016)。〈社區換工的實踐理念與經驗反思〉。《社區發展季刊》，154，236-256。(Wu Ming-Ju (2016). The Ideas and Reflection of Community Action Program for Mutual Aid. *Community Development Journal (Quarterly)*, 154, 236-256.)

吳明儒、劉宏鈺、歐紫彤 (2018)。〈以共同生產觀點探析社區照顧整合體系之建立－以頂菜園社區為例〉。《台灣社區工作與社區研究學刊》，8(3)，123-160。(Wu Ming-Ju, Hong-Yu Liu and Zi-Tong Ou (2017). Analysis of the Community Care Comprehensive System Established on Co-production-Ding-caiyuan Development Association as an Example. *Journal of Community Work and Community Studies*, 8(3), 123-160.)

吳明儒、周宇翔 (2017)。〈台灣時間銀行實施經驗之探索性研究：社會網絡分析的觀點〉。《台灣社區工作與社區研究學刊》，7(2)，45-95。(Wu Ming-Ju and Yu-Xiang Zhou (2017). An Exploratory Study of Taiwan's Time Bank Implementation Experience: Social Network Analysis. *Journal of Community Work and Community Studies*, 7(2), 45-95.)

吳明儒、劉宏鈺、江凱狄 (2021)。〈從英日高齡照顧體系經驗探討共生社區相關議題〉。《社區發展季刊》，176，265-280。(Wu Ming-Ju, Hong-Yu Liu and Kai-Di Jiang (2021). Exploring the Relationship between Symbiotic Communities from the Experience of the Elderly Care System in Britain and Japan Issue. *Community Development Journal (Quarterly)*, 176, 265-280.)

林育陸 (2018)。〈憂鬱症患者心理危機痊癒歷程個案研究－復原力觀點〉。《危機管理學刊》，15(1)，67-78。(Lin Yu-Sheng (2018). Case Study on

the Recovery Process of Depressed Patients with Psychological Crisis- A Resilience Perspective. *Journal of Crisis Management*, 15(1), 67-78.)

林慧慈、劉弘煌（2018）。〈時間銀行在現代社區發展的意義與實踐〉。《台灣社區工作與社區研究學刊》，8（2），1-42。（Lin Hui-Ci and Hong-Huang Liu (2018). The Significance and Practice of Time Banking in Modern Communities. *Journal of Community Work and Community Studies*, 8(2), 1-42.）

陳權榮（2011）。《我國推動時間銀行現況與困境之研究－創新擴散觀點》。臺北市：銘傳大學公共事務學系在職專班碩士論文。（Chen Chang-Jung (2011). *The Current State and Difficulties of Promoting Time Bank in Taiwan: An Innovation Diffusion Perspective*. Taipei: Department of Public Affairs Master's Program Work of Ming Chuan University.）

常欣怡、宋麗玉（2007）。〈青少年復原力概念與相關研究之探究〉，《東吳社會工作學報》，17，171-192。（Chang Xin-Yi and Li-Yu Song (2007). Adolescent Resilience Concept and Related Research Exploration. *Soochow Journal of Social Work*, 17, 171-192.）

國家發展委員會（2018）。《「中華民國人口推估（2018至2065年）」報告》。資料檢索日期：2022年4月6日。網址：<https://ws.ndc.gov.tw/>。（National Development Council Human Development Division (2018). *Republic of China Population Estimates (2018-2065) Report*. Retrieved 06-04-2022, from <https://ws.ndc.gov.tw/>.)

黃珮婷、李幸娟（2018）。〈服務連線動起來，互助盡孝有人幫：推動社會經濟照顧模式的一條路〉。《國土及公共治理季刊》，6（1），54-61。（Huang Pei-Ting and Xing-Juan Li (2018). The Service Connection is Moving, Mutual Assistance and Filial Piety, and Someone Helping: A Road to Care Mode to

Promote Social and Economic Development. *Quarterly Journal of Homeland and Public Governance*, 6(1), 54-61.)

黃俊能 (2016)。社區復原力。桃園：關鍵基礎設施安全防護資訊平台 (CIP)。
資料檢索日期：2022 年 4 月 6 日。網址：https://demo.prolong.com.tw/cip/cipedia_info.php?no=57。(Huang Chun-Nen (2016). Community Resilience. Taoyuan: CIP platform. Retrieved 06-04-2022, from https://demo.prolong.com.tw/cip/cipedia_info.php?no=57.)

嘉義縣民雄戶政事務所 (2022)。中華民國 111 年 3 月《大林鎮村里鄰人口數》。
資料檢索日期：2022 年 4 月 28 日。網址：<https://minsyong-hro.cyhg.gov.tw/News.aspx?n=A55FAF5A524643FE&sms=62E3BD2B3C5D0C3F>。(Chiayi County Minxiong Household Registration Office (2022). *The Number of Neighbors in the Village of Dalin Town, March 111, Republic of China*. Retrieved 28-04-2022, from <https://minsyong-hro.cyhg.gov.tw/News.aspx?n=A55FAF5A524643FE&sms=62E3BD2B3C5D0C3F>.)

劉宏鈺、吳明儒 (2010)。〈時間人力銀行－社區高齡人力運用可行策略之探討〉。見中華民國社區教育學會、國立台灣師範大學社會教育學系 (主編)，《高齡志工與社區學習》。臺北：師大書苑。(Liu Hong-Yu, and Ming-Ju Wu (2010). Time Manpower Bank - A Discussion on Possible Strategies for the Use of Aged Manpower in the Community. The Society of Community Education of the Republic of China and the Department of Social Education, National Taiwan Normal University (eds.). *Retired Senior Volunteers and Community Learning*. Taipei: Lucky Bookstore.)

劉宏鈺 (2011)。〈「時間人力銀行」行不行？中高齡人力在地運用與志願服務的另類思考〉。論文發表於高雄師範大學成人教育研究所、中正大學成

教所（合辦），《2011年成人教育青年願景論壇－共築成人之美》（12月3日）。舉辦地點：高雄師範大學。（Liu Hong-Yu (2011). Will the “Time Human Bank” Work? Local Use of Middle-Aged and Elderly Manpower and Volunteer Services on Alternative Thinking. *Paper Presented at 2011 Adult Education Youth Vision Forum - Building the Beauty of Adults Togetherly (December, 3)*. Kaohsiung: Kaohsiung Normal University.)

劉宏鈺（2013）。〈老齡社會活躍老化的創新與前瞻－以臺灣時間銀行社區經驗分析〉。見楊團（編），《當代社會政策研究八：老齡時代的新思維》，34-60。北京：社會科學文獻。（Liu Hong-Yu (2013). Innovation and Prospect of Active Aging in Aging Society - Based on the Experience of Taiwan Time Bank Community Analysis. Yang Tuan (ed.), *Contemporary Social Policy Research VIII: New Thinking in the Age of Aging (34-60)*. Beijing: Social Science Literature.)

劉宏鈺（2014）。《活躍老化的在地實踐：兩岸時間銀行經驗分析》。嘉義市：國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文。（Liu Hong-Yu (2014). *The Community Practice of Active Ageing: An Empirical Study on Cross-Strait Time Banks*. Doctoral dissertation of National Chung Cheng University Adult and Continuing Education.)

劉宏鈺、吳明儒（2014）。〈從社會資本取向比較兩岸三地時間銀行之經驗〉。《臺灣社會福利學刊》，11（2），1-45。（Liu Hong-Yu and Wu Ming-Ju (2014). Comparing the Experiences of Time Banks in Cross-Strait and Three Regions from the Perspective of Social Capital. *Taiwan Journal of Social Welfare*, 11(2), 1-45.)

劉宏鈺、吳明儒（2020）。〈社區互助與家庭照顧者網絡建構〉。論文發表於台灣社會福利學會主辦《2020 的社會福利：以社區為本的照顧政策與地方創生－高齡社區與服務創新實踐圓桌論壇》（5月15-16日）。舉辦地點：嘉義國立中正大學。（Liu Hong-Yu and Ming-Ju Wu (2020). Community Mutual Help and Network Construction of Family Caregivers, *Paper Presented at 2020 Taiwan Society for Social Welfare Annual Meeting and International Symposium: Social Welfare in 2020: Community-Based Care Policy and Local Creation Roundtable Forum on Senior Community and Service Innovation (May 15-16)*. Chiayi: National Chung Cheng University.）

樊祖燁、陳明郁、謝雅婷、方冠茹、姜家綺（2018）。〈讓我們彼此更貼近－共享家庭 App 行銷企劃之研究〉。《中科學報》，5（1），49-70。（Fan Zu-Ye, Ming-Yu Chen, Ya-Ting Xin, Guan-Ju Fang and Jia-Qi Jiang (2018). Let's Get Closer to Each Other - A Study on the Marketing Plan of Shared Home Apps. *Journal of University of Science and Technology of China*, 5(1), 49-70.）

賴兩陽（2011）〈志願服務、時間銀行與服務學習之比較〉。《社區發展季刊》，134，428-440。（Lai Liang-Yang (2011). Comparison of Volunteering, Time Banking and Service Learning. *Community Development Journal (Quarterly)*, 134, 428-440.）

Aldrich, Daniel P.（原著），林經桓、李仰桓、蘇薇方、楊詠翔（譯）（2018）。《重建韌性：災後復原的社會資本》，臺北：五南。

Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. In Richardson, J. G. Westport (ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, 241-258. CT: Greenwood Press.

- Boyatzis, Richard E. (原著), 王國川、翁千惠 (譯) (2005)。《質性資料分析：如何透視質性資料》。臺北：五南。
- Cahn, E. S. and J. Rowe (1992). *Time Dollars: The New Currency That Enables Americans to Turn Their Hidden Resource-Time-Into Personal Security and Community Renewal*. Emmaus, PA: Rodale.
- Cahn, E. S. (2009). *Time Dollars: A New Currency in Community Building*. Retrieved 20-12-2012, from <http://www.timedollar.org>.
- Cahn, E. S. and C. Gray (2012). Co-Production from Normative Perspective. In Pestoff, V., T. Brandsen and B. Collom (eds.). *New Public Governance, the Third Sector and Co-production*. pp. 129-144. London: Routledge.
- Collom, Ed. (2005). Community Currency in the United States: the Social Environments in Which it Emerges and Survives. *Environment and Planning*, 37(9), 1565-1587.
- Fukuyama, F. (1997). *Social Capital: The Tanner Lectures on Human Value*. Brasenose College: Oxford. Retrieved 29-06-2022, from <https://tannerlectures.uta.edu/resources/documents/a-to-z/f/Fukuyama98.pdf>.
- Molnar, S. (2011). Time is of the Essence: The Challenges and Achievements of a Swedish Time Banking Initiative. *International Journal of Community Currency Research*, 15, 13-22.
- Pastalan, L. A. (1990). *Aging in Place: The Role of Housing and Social Supports*. London: The Haworth Press.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Evaluation and Research Methods* (3rd). London: Sage.

- Putnam, Robert D. (2000) .*Bowling Alone: The Collapse and Revised of American Community*, New York: Simon and Schuster.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- United Nations. (1987). *Resolution adopted by the General Assembly 42/187. Report of the World Commission on Environment and Development*. Retrieved 24-12-2020, from <http://www.un-documents.net/a42r187.htm>.
- Wolcott, Harry F. (原著) 。湯梅英 (譯) (2006) 。《教育領域的質性探究：持續不斷的爭議》, 121-155 。臺北：文景書局。
- World Health Organization [WHO] (2015). *World Report on Ageing and Health*. Retrieved 14-11-2021, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>.

