

一寸光陰一寸金淺談時間銀行

劉恩綸、林孟潔、楊蕎瑤、王怡婷

☒ 高中生組

☐ 大學生組

☐ 研究生組

高雄市立高雄高級中學、高雄市立高雄女子高級中學

國立鳳新高級中學

主辦單位：財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心

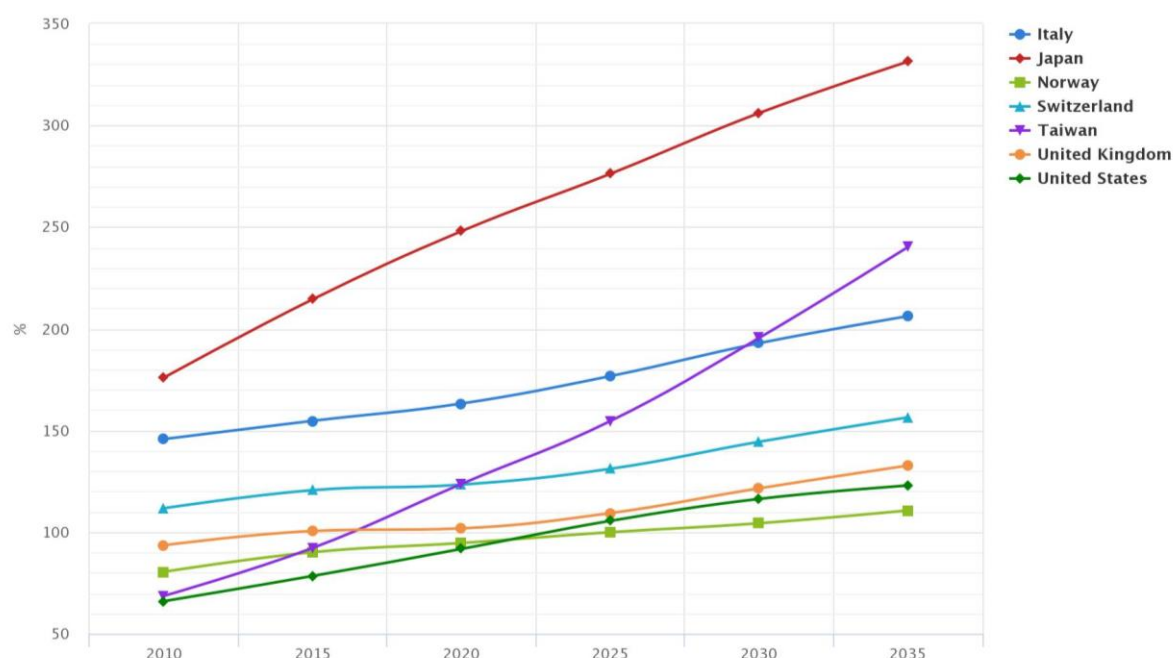
中華民國 109 年 12 月

壹、前言

一、研究背景

（一）人口進入老齡化時代

在現今的社會中，各國的老人人數逐年增加，由圖一我們可以看到，從 2010 年至 2020 年為止，各國的老人人數都是往上增加的，儼然進入了高齡化社會，而未來的預測變化曲線卻不降反升，長期照護的問題不管在現在，還是未來，都會是很大的問題。而從圖一，可以看到台灣的變化曲線最為明顯，到了 2035 年，我們的老人人口數，甚至有可能會攀升到 200 萬之多，僅次於日本。因此，為即將到來的高齡化社會，規劃完善的長期照護政策，勢必是我們需要注意的問題，而人數早已居高不下的日本，則是我們可以借鏡的對象。



資料來源：國發會
圖形繪製：國研院科技政策研究與資訊中心 PRIDE指標資料庫

Highcharts.com

系統編號：ND10406-0060

圖一、2010-2035 年各國老化指數

（二）少子化浪潮的出現

台灣的生育率比其他國家低（如圖二），導致勞動人口逐年減少（圖三），扶老比逐年升高（如圖四），而年輕人工作負擔及經濟壓力大，更不易有時間陪伴老人。

由圖二我們可以看到，台灣的生育率之於其他國家，是明顯偏低的，在 2010 年前的生育率是逐年下滑的，雖然在 2010 年到 2012 年有緩和成長，但幼年人口在人口金字塔所占的比例還是偏低，2013 年起，則逐漸回穩，但直至 2017 年為止，生育率的變化

2020「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

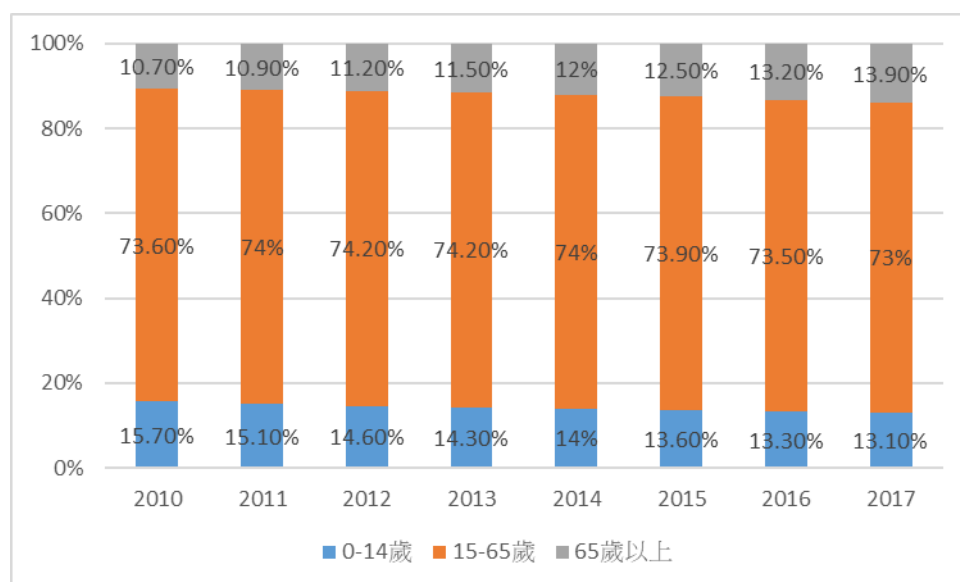
是很小的，少子化問題所造成勞動人口減少及扶老比升高，在未來將會是一個很大的問題，而勞動力下降所造成的競爭力下降，也是我們需要面對的問題之一。

從圖三可以看到，我國人口結構正邁向老齡化社會，65歲以上的老年人口占整體人口結構的比例逐漸增加，幼年人口則有日漸下降的趨勢，而隨著勞動人口日漸老化，老年人口的占比會日漸增多。因此，在少子化的影響下，高齡化社會問題會更加嚴重，為了這即將到來的問題，長期照護政策的發展勢在必行。



系統編號：MI10304-0132

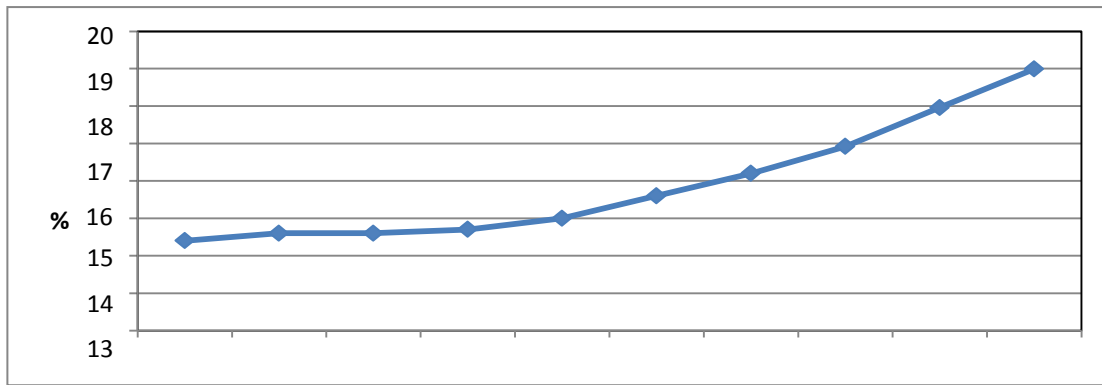
圖二、總生育率



資料來源：內政部

系統編號：MI10304-0123、MI10304-0124、MI10304-0125

圖三、台灣人口年齡結構變化圖



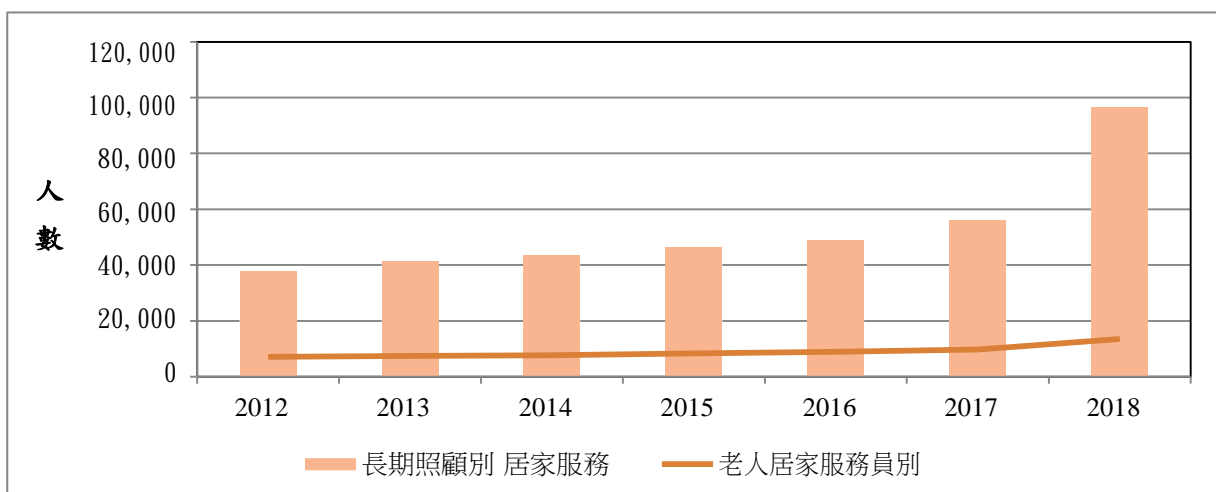
資料來源：內政部

系統編號：MI10304-0127

圖四、台灣老年人口依賴比

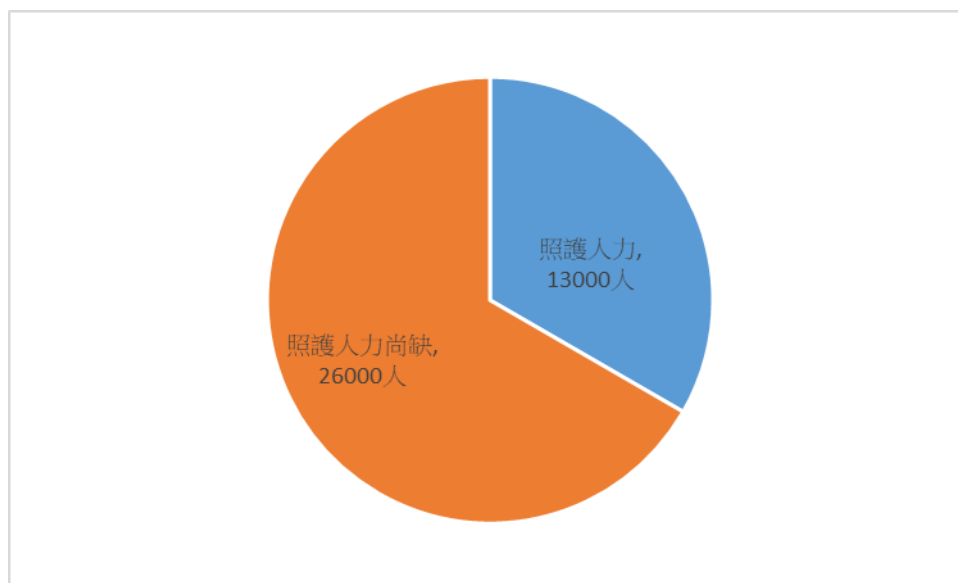
（三）長期照護資源缺乏

如圖五長期照護中居家服務人力與需求所示，長期照護居家服務的需求個案日漸增加，從 2012 年到 2017 年逐漸攀升，但長期照護服務員的人數卻沒有明顯的上升趨勢，顯示出台灣社會的長期照護人員常常是供不應求，到了 2018 年，需求個案急速攀升，雖然長期照護人員的數量有稍微提升，但相較於需求個案數，仍然是有很大的落差，政府投入大量資金、資源建立各級機構，但仍時常會出現第一線照護者人員不足、離島偏鄉的人力缺乏等嚴重的問題；而偏鄉可能還存在醫療資源硬體設備不足、社會福利資源（日間照顧、喘息服務、家庭托顧、居家復健）缺乏、家庭照顧者知識或技能不足、經濟障礙等問題。根據衛生福利部長期照護供給人口統計所示（如圖六），人力資源的應用是長期照護的隱憂，倘若能結合不老志工的政策，提供相關的訓練，以時間銀行的概念吸引更多即將退休的老人，服務那些更高齡的老人以增加自己的時數，換取以後被照顧的時間，如此達到循環，或許能解決照護人力短缺的問題⁽¹⁾。



資料來源：衛生福利部重要性別指標資料庫

圖五、長期照護中居家服務人力與需求



資料來源：衛福部長期照護十年計畫 2.0（106~115 年）核定本

圖六、長期照護供給人口

二、研究動機

（一）提升全民健康素養，提升老年生活品質

吳肖琪（2016）指出可以藉由社區向老人推廣全民健康素養內容（如表一），並且支持在最適地點老化，包括家庭探訪、持續性運動、延緩功能下降、初段預防保健、服務送到家、發掘個案與改善用藥等。政府若能強化不老騎士、不老志工、代間溝通等正面形象，重視且肯定長期照護議題，包括強化老人尊嚴、改善失智照顧、壓力與末期疼痛照護、創新科技輔具的應用、關懷訪視指導等措施，將可節省住院支出、減少貧窮、改善生活品質，並對長期照護人力及社會產生安定力量⁽²⁾。

表一、心理健康標語

項目	睡眠 Sleep	身體M Mobile	社會 Interact	心理 Love/Laugh	飲食 Eat
標語	能睡（ㄟ睏）	能動（ㄟ活動）	互動（ㄟ開講）	愛（關懷）/笑容 （ㄟ關心/笑）	能吃（ㄟ呷）
主要 內容	鼓勵睡眠足夠、 提升睡眠品質、 落實規律睡眠	營造居家、交通、 道、建築、公 共空間等無障礙 環境	強化代間、學前、 親子、校園、職前 /場、婚前、家庭 產前等人際溝通	關懷人與社會） 擔任志工、協助 單親、殘弱、老 者等）（惜福、 惜緣、惜物、惜 字	具備安全、健康 、均衡之飲食

資料來源：吳肖琪（2016）。完善高齡者健康促進與生活品質提升之整合性照顧服務。

（二）老年人後互助，填補勞動人口不足的缺口

由表二中可以看出長期照護居家服務員人數遠低於 65 歲的非勞動人口，也就是長期照護居家服務員人數十分缺乏。若是 65 歲以上身體健康的非勞動人口中的 1/4 的老年人，願意每月抽出 6 小時的時間擔任長期照護的志工，運用時間銀行的概念，儲存自己的晚年照護時間，換算成每天 8 小時的工作時數，居家服務員的人數將增加 1 倍左右。

表二、台灣中高齡勞動人口與居家服務員人數統計（單位：千人）

年份	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
居家服務員人數 ⁽³⁾	6.4	7.1	7.5	7.7	8.4	9.0	9.8	15.0
65 歲以上人口	2528	2600	2694	2808	2938	3106	3268	3433
65 歲以上健康人口 ⁽³⁾	2199	2262	2344	2443	2556	2702	2843	2987

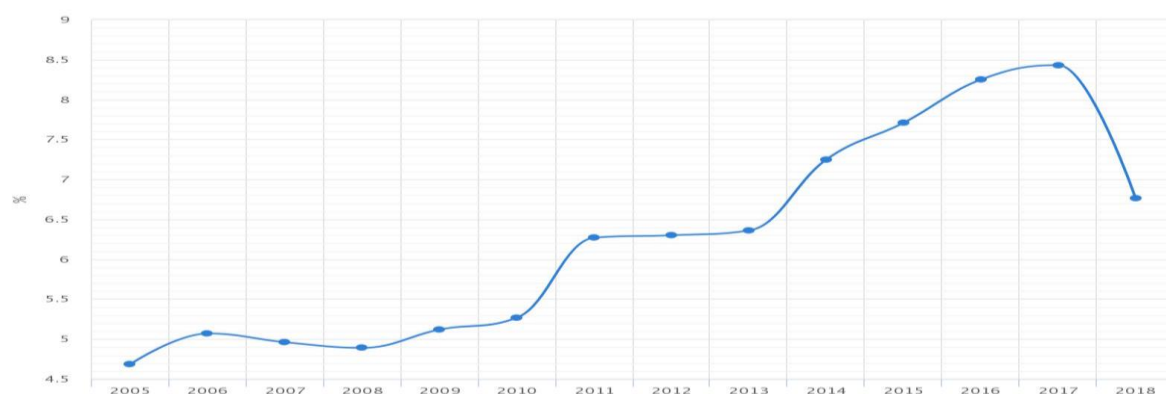
資料來源：衛生福利部統計專區⁽³⁾、系統編號：SD10402-2717

（三）提高老年人口的生活品質與心靈健康

高雄市政府社會局（2013）的「老人生活狀況與需求調查之研究」報告，指出由於超過五成（55.92%）的老人，他們的主要照顧者，平日仍需工作，相對較無心力關懷老人的心理健康需求，因此更突顯出辦理社區老人活動的重要性⁽⁴⁾。

雖然近年來社會中一直在推動「活到老，學到老」的概念，但依圖七所示，2018 年相較於 2017 年，老年人的社會參與率呈現下降的現象，原因可能是因為網路科技的發達，讓老年人不必走出家裡即可在電腦或手機前享受一樣的課程，又或者是家有一老如有一寶的概念在台灣社會中逐漸為人們所重視，使得部分家庭有時間時，會願意陪伴家中的老年人，讓他們不必再花費時間去尋找樂趣。但科技的發達也可能使得老年人的社交能力弱化，與人面對面互動的機會減少，因而感到孤獨寂寞。

倘若我們能發展上述不老志工的概念，培養更多年齡層的人參與居家照護，在服務老人的同時也可以增加自己的時間銀行存款，在提昇老人心靈健康的同時，也使得志工能換取以後被服務的時間⁽⁵⁾。



資料來源：水鏡會
圖形繪製：國研院科技政策研究與資訊中心 PRIDE 指標資料庫

系統編號：SD10402-2732

圖七、2005-2018 年台灣老年人社會參與率

三、研究目的

- (一) 了解老年人口生活上的困難，解決困難並減緩老化
- (二) 討論台灣建構時間銀行現有的優勢
- (三) 討論台灣建構時間銀行會遇到的困難
- (四) 分析時間銀行在台灣的實施可行性

貳、台灣老年人口的問題

一、人口老化

人口老化的問題，除了身體機能退化外，隨著退休後社會活動參與減少，人際關係會變得較為疏離；在家庭方面，也因家庭職務改變，心態同時需要改變，此時可能出現焦慮、或是精神官能症，導致人際關係崩解而減少外出與活動，更加速生理功能損壞的速度。因此，要想釐清人口老化的問題，不能僅從生物學的面向探討，心理學、社會學層面也是必要關注的，此三面向可關注的現象及解決方案如表三所示⁽⁵⁾。

表三、人口老化現象

老化	生物學老化	心理學老化	社會學老化
現象	生理功能喪失或損壞	精神官能症出現	社會活動參與減少、人際關係結構崩壞
解決方案	良好的生活習慣健康檢查預防、積極接受治療	退休後家庭與職場定位改變	參與志願服務、樂齡大學

資料來源：賴秀宜（2013）。營造一個銀髮族的快樂城-提昇銀髮族幸福指數之探討。

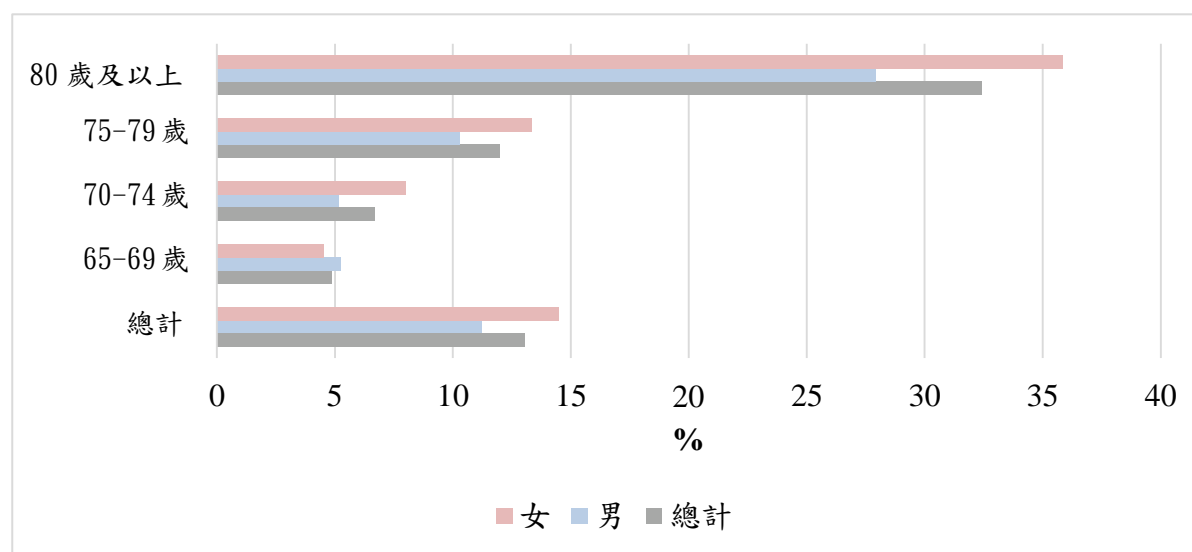
二、日常生活遇到困難，但是家庭難解決

根據衛生福利部的統計資料，65歲以上的老年人口，隨著年紀的增加，覺得會產生表四所列之日常生活活動困難的比例也會隨著增加，如圖八所示，65~69歲及70~74歲的老人生活中遇到困難的比例其實不高，僅占該年齡區間的5~7%左右，健康的老人還是居多數。隨著退休後社會活動量減少，老人的身體機能會在75歲之後加速老化，日常生活中遇到困難的比例由70~74歲的7%增加到80歲以上的32%。根據文獻指出保持良好運動、社會活動，將可減緩身體機能退化⁽⁵⁾。

而當老人在日常生活中遇到困難時，通常第一個會尋求家庭的支援，但根據表五顯示，有30%的老年人並未與子女同住，就算同住，也因為子女需要上班而無法親自進行照護老人的工作，因此長期照顧的資源必須增加，而長期照護的資源很多，其中居家服務是以家庭為主，不僅可以協助老人在家中得到安全、安心的陪伴，也能有更多的人際

2020「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

互動，比起外籍看護也擁有更多的隱私權，因此本文以居家服務作為討論主軸。



資料來源：衛生福利部統計專區⁽³⁾

圖八、65 歲以上人口日常生活活動至少有 1 項困難之占比

表四、65 歲以上人口日常生活活動有困難之項目統計

項目別	總計%	男%	女%
洗澡	10.98	8.87	12.79
上下床或上下椅子	10.18	9.01	11.18
室內走動	10.07	8.67	11.25
如廁	9.10	7.79	10.21
更衣	9.01	7.97	9.90
用餐	5.99	5.52	6.39

資料來源：衛生福利部統計專區⁽³⁾

表五、65 歲以上人口居住情形統計

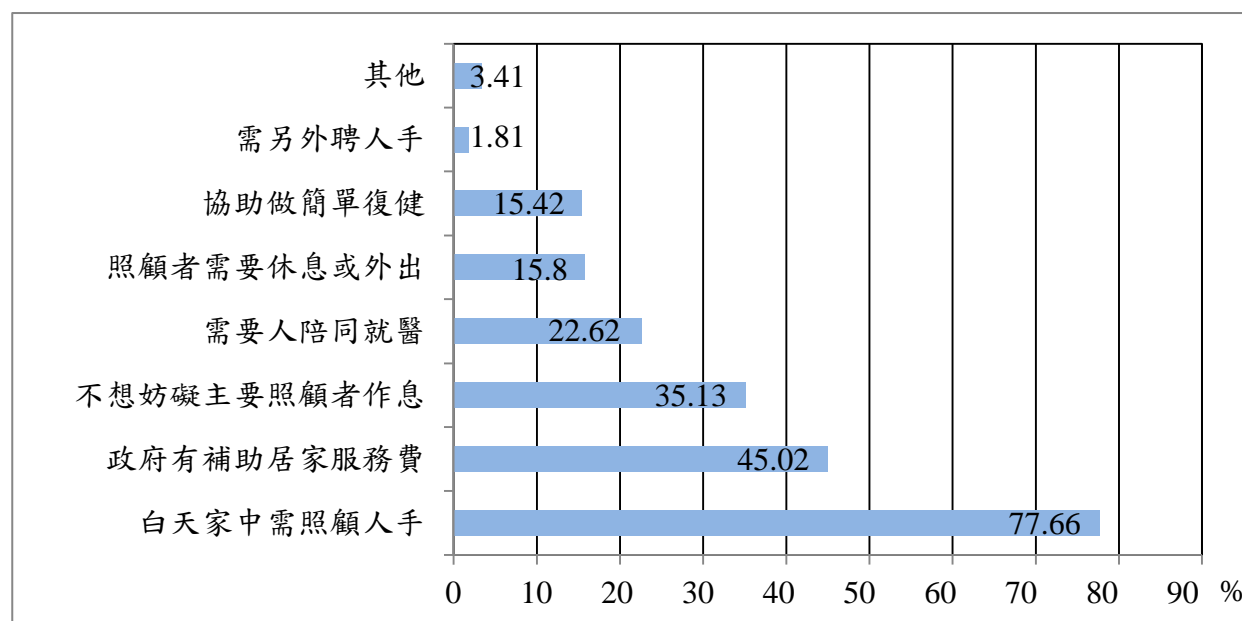
項目別	總計		獨居	僅配偶	兩代 同堂	三代 同堂	其他 親朋 好友	外籍 看護	機構 及其他
	人數	百分比							
總計	3,218,881	100.00	9.0	20.4	32.7	33.6	1.0	1.4	1.9
男	1,480,556	100.00	6.9	25.4	33.3	30.5	1.1	1.0	1.9
女	1,738,325	100.00	10.7	16.1	32.3	36.3	1.0	1.7	1.9

資料來源：衛生福利部統計專區⁽³⁾

三、了解申請居家服務主要目的～以高雄為例

根據高雄市社會局的資料，可由圖九觀察到居家服務的目的以陪伴為主，大部分是

適合退休且健康的老人參與志工的項目。

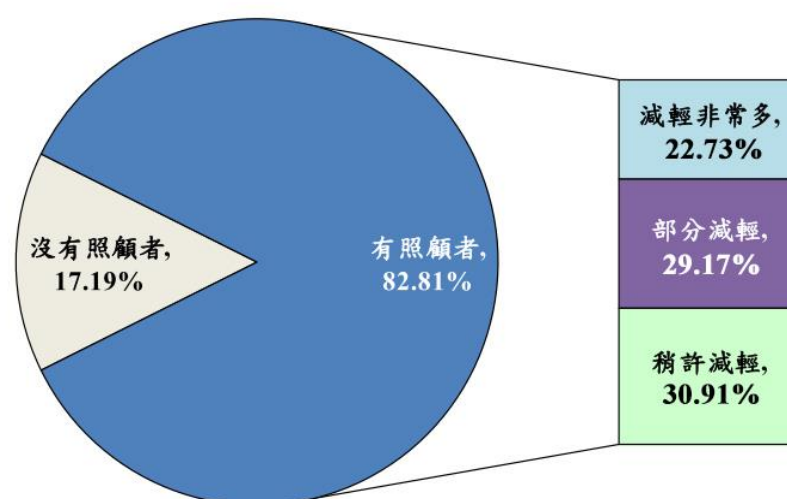


資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖九、申請居家服務項目的主要原因

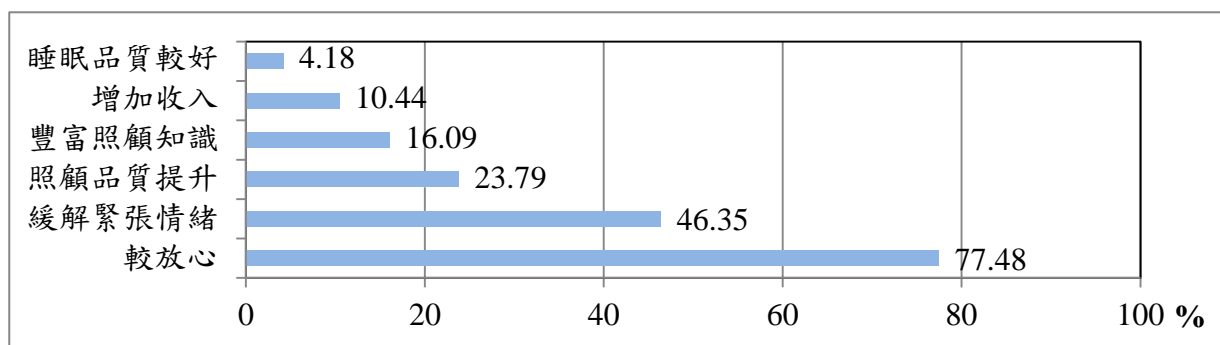
四、居家服務項目可以提升生活品質～以高雄為例

根據高雄市政府社會局的資料，圖十顯示有 82.81% 的原照護者表示使用居家服務使其負擔減輕，且生活品質得到相當多的改善（如圖十一）。而長輩們的生活，除了住居環境整潔、身體清潔外，也因增加運動量，使得心情較為開朗，更能獲得復健、健康與護理等知識，使其生活品質有所改善（如圖十二）。而從居家服務是否符合需求的調查（圖十三），顯示了民眾覺得居家服務存在服務時數少、服務次數少、服務時間無法配合等不符需求的問題，然而這些現象，在人力充足的情況下，都可獲得改善。



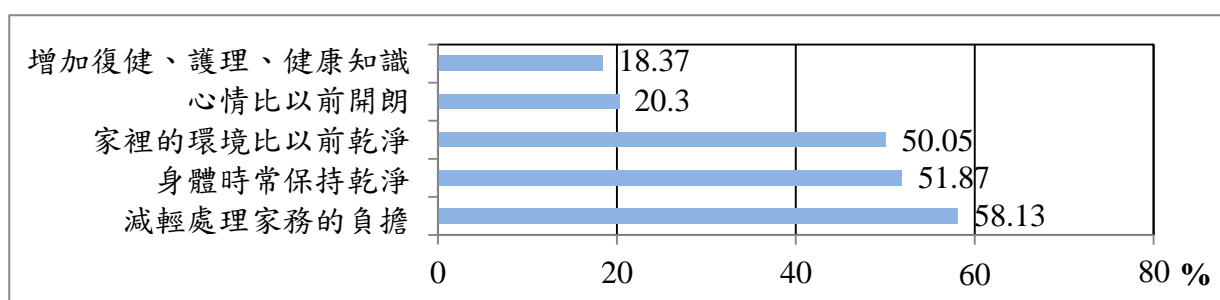
資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖十、高雄市 65 歲以上老人居家服務原照顧者減輕負擔情形



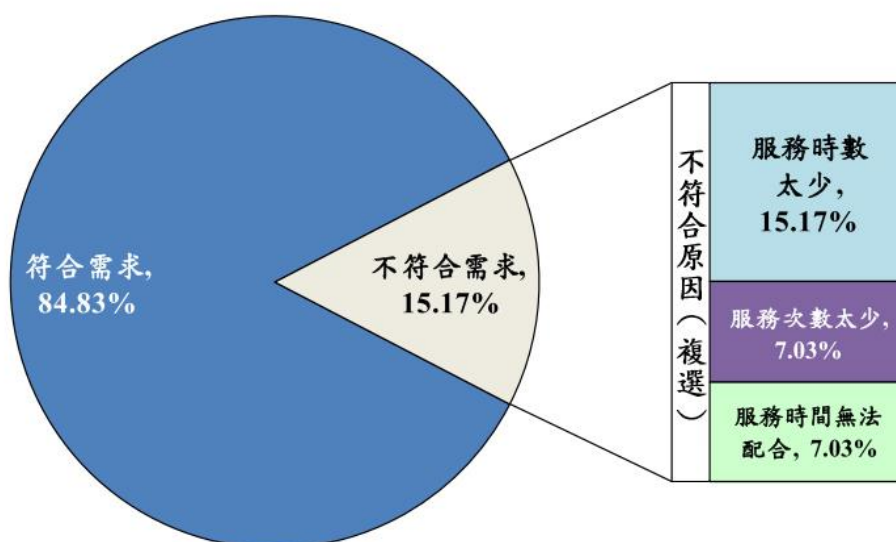
資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖十一、高雄市 65 歲以上老人居家服務原照顧者生活改變情形



資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖十二、居家服務使用者生活改善情形



資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖十三、高雄市 65 歲以上老人使用居家服務符合需求及不符合原因

參、各國時間銀行有所不同

一、時間銀行的定義

時間提供者可以把參與交易和服務的時間存進時間銀行，當自己遭遇困難時便可從中支取“被服務時間”。鼓勵雙向互助機制，進而重建強化社區及社會之互助網絡⁽⁶⁾。

二、美國的時間銀行

美國設有老年公寓，政府提供大量的設備、經濟與服務照顧老年人口的生活，也鼓勵任何年齡的朋友使用時間銀行儲存志工時數，且這些時數可以用來換取生活所需的任何物品，包含火車票、舞蹈課程等。換句話說可以兌換現金，但是不用課稅⁽⁷⁾。

三、英國的時間銀行

成員加入時需要填寫自己可提供的服務以及需要得到的服務。英國時間銀行網站統計常見的項目，包含課後照顧、協助居家整潔、陪同就醫、學習語言或工藝、修繕物品等...建立成銀行資源庫，然後進行配對媒合，引介會員付出、接受服務，通常以一小時為一點計算⁽⁸⁾。

四、日本的時間銀行

為民間開辦的系統，其主要業務除了老人服務外，為了改善極低的生育率，亦提供育兒支持服務。參與者平均年齡為 65 歲，須支付入會費，但仍需要慈善活動、補助等收入以維持運作。另有第三方檢驗老年人口的身體問題⁽⁶⁾。

五、瑞士的時間銀行

為政府主辦的系統，申請成為服務者為 60 歲老人，需要定期身體檢查，接受照顧的 80 歲老人，則需要滿足在家活動自如的條件，儲存的時間數量有上限，可以轉讓給親朋好友⁽⁹⁾，目前尚未擴大辦理，只有小地區試辦。

肆、台灣建構時間銀行的優勢

一、台灣已有相當多團體有時間銀行的概念

（一）民間組織

台灣發展時間銀行已經有 22 年的時間，有許多宗教團體，都有志工活動的概念（如表六），只是現階段都是小規模的運行，大部分是短時間的團體活動，若能與生活結合，細水長流是未來的發展趨勢，接受與需求將更多。

表六、台灣過去與現在屬於民間機構的時間銀行

推動單位	實施策略	主要內容
弘道老人福利金機會	服務積點 志工連線	接送 代工及圓夢等
老五老文教基金會 (停辦)	長照人力時間銀行家園	互助照顧網路
新北市新店花園新城	互助制度 社區貨幣 以物易物	清水塔 房屋修繕與清潔 語文教學
洋幫辦	社區貨幣(夢幣)	及陪伴等生活互助 公益為主 玩樂為輔

資料來源：團隊自行整理

(二) 政府單位

目前國內有許多政府單位推行時間銀行的概念(如表七)，如新北市推動「佈老時間銀行—高齡照顧存本專案」，其中有設置不老志工方案，志工須經過8小時職前訓練以及18小時實習，內容包括陪伴長者散步、運動、購物、提供送餐以及文書處理等服務，而對於那些即將退休的老人們，這是一個相當好的政策，他們能藉由這些職前訓練，學習更多技能，以及在服務這些老人的同時把時間存入自己的時間銀行存摺中，然而在現今的情況中，這些志工往往是供不應求，需要被照顧的個案卻不曾減少。

表七、台灣過去與現在屬於政府單位的时间銀行

推動單位	實施策略	主要內容
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 居家環境整理或居家 陪伴等
新北市社會局 衛生福利部	高齡照顧存本 社區換工制度及網絡	陪同散步 運動 購物或送餐服務等 東西分享 環境整理 文書處理 陪伴聊天 接送或代辦等

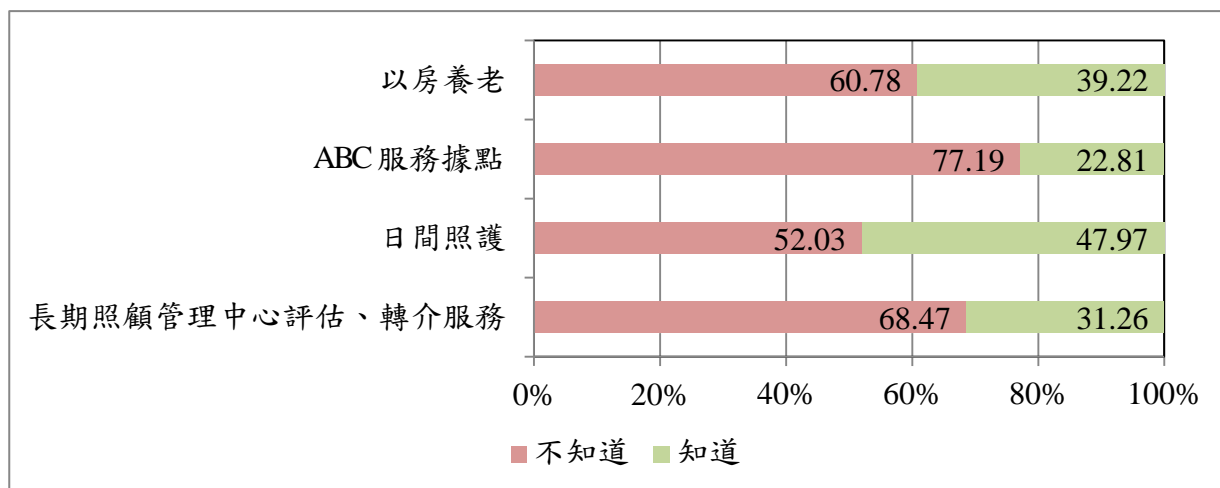
資料來源：團隊自行整理

二、大眾的接受程度

(一) 老年人口需要了解社會福利資源項目

由圖十四可知大部分老年人口並不清楚自身可以使用的社會福利資源有哪些，更有高比例的人口因為需要自己的時間而未參加，或是覺得自己不需要被照顧而拒絕參加。時間銀行時是時間彈性的志工服務，可以解決上述遇到的兩個問題。

因為台灣的長期照護系統規劃完善，不論是在人力訓練或媒合管理上都經驗充足，只要稍微調整選出老年人口適合擔任的工作項目就可以上路。

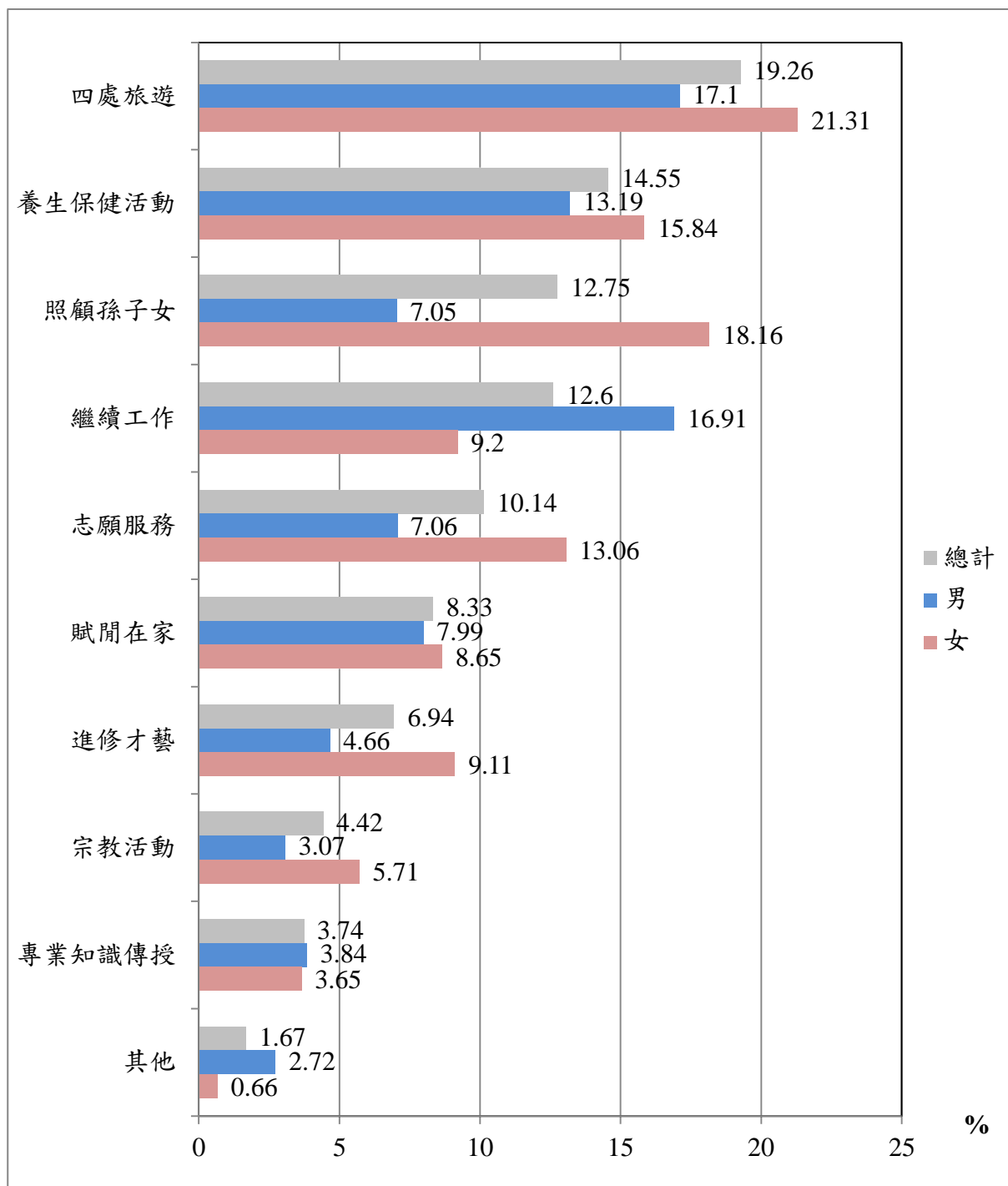


資料來源：衛生福利部⁽⁶⁾

圖十四、65 歲以上老人對於長期照護資源了解程度

（二）老年人口日常生活休閒活動與日常規劃調查

為了規劃老年人口喜歡的活動，首先需要了解即將退休的 55~64 歲人口有那些日常生活規劃（如圖十五）。約有四分之一老年人口以養生保健（14.55%）及志願服務（10.14%）為其日常規劃，與時間銀行的目標相當接近，推測時間銀行將可擴大範圍實施。而根據 65 歲老年人口的日常休閒活動調查（如表八），大部分老年人口喜歡的休閒活動都需要人際互動，同年齡的朋友將成為活動力的來源，不論服務者或受益者，皆因互動性增加而降低老化速率。



資料來源：衛生福利部⁽⁶⁾

圖十五、55~64 歲人口對未來老年之規劃統計

表八、65 歲以上老年人口的日常休閒活動調查

日常休閒活動	總計(%)	男(%)	女(%)
有休閒活動	97.3	97.6	97.1
看電視	80.7	78.4	82.7
戶外健身、運動	52.9	55.7	50.5
聊天、泡茶、唱歌	46.9	49.0	45.2
園藝	15.6	15.7	15.4
踏青、旅遊或進香團	14.7	15.6	14.0
聽廣播或聽音樂	11.8	12.0	11.7
閱讀書報雜誌	9.8	14.6	5.8
逛街、購物	8.6	6.0	10.9
團體運動	8.3	6.7	9.6
室內運動、健身	7.8	6.8	8.7
上網(聊天或找資料)	7.3	9.4	5.5
玩線上遊戲	2.0	2.4	1.7
和朋友下棋或打牌	3.0	4.2	2.0
其他	5.5	5.4	5.6
無休閒活動	2.7	2.4	2.9

資料來源：衛生福利部⁽⁶⁾

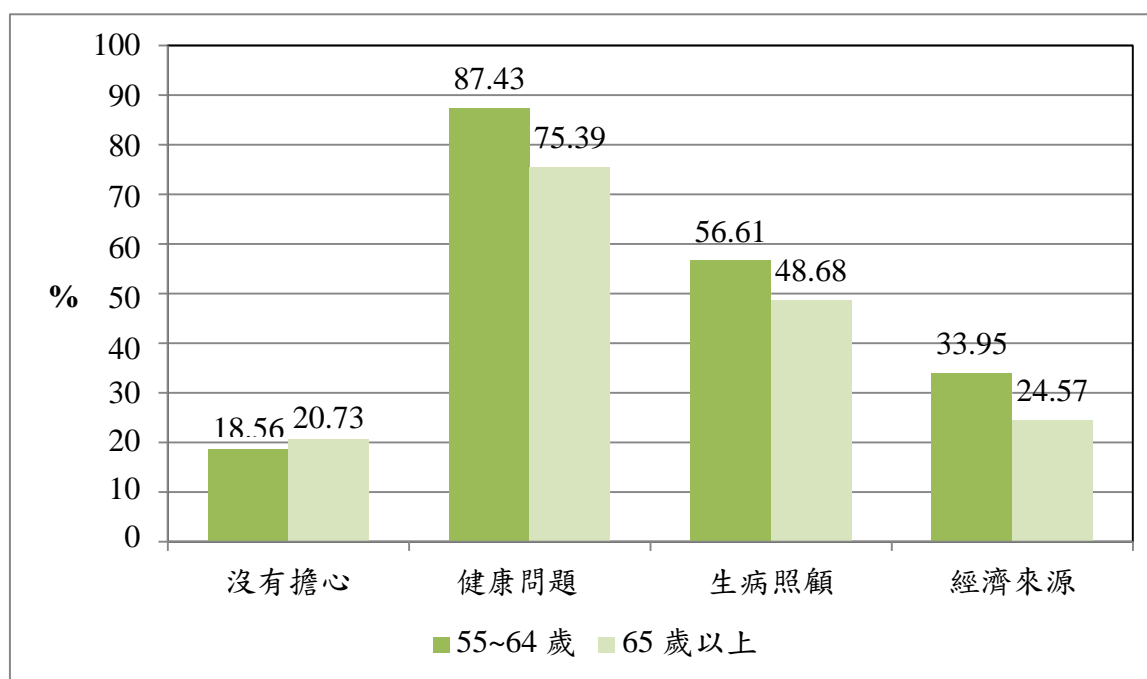
八、5G 網路便利

在網路發達的21世紀，網路不只有連絡的作用，同時也能在長期照護中發揮作用。由於今年新冠肺炎疫情肆虐，健保卡的作用又多了許多，民眾能藉由健保卡的制度線上查看自己的健康紀錄，並利用 app 監控自己的健康狀況，倘若我們能在 app 及健保卡中，新增時間銀行存摺的欄位，便能使民眾能隨時隨地查看所存入的時間。此外，在人手一機的現代社會中，增加此項目並結合老人長期照護的相關項目，或許能使得長期照護逐漸普及化，真正達到長期照護國民化的目標，也使得民眾參與意願提升。

伍、時間銀行的未來：定義適合台灣的時間銀行模型

一、解決老年人心中最擔心的問題

根據衛生福利部調查不同年齡老年人口對生活上所擔心的問題的資料顯示(如圖十六)，不論是 55~64 歲的屆退的老年人，或是 65 歲以上的老人，他們擔心個人健康問題、生病照顧及經濟來源的比例都呈現相似的比例，而這三項其實具有相關性，因為如果個人健康出狀況，生病照顧的人力及經濟來源都會造成個人及家庭的困擾，而長期照護推動的目的，則在協助減輕此現象造成的家庭負擔及生活困境，也讓勞動人力更無後顧之憂。

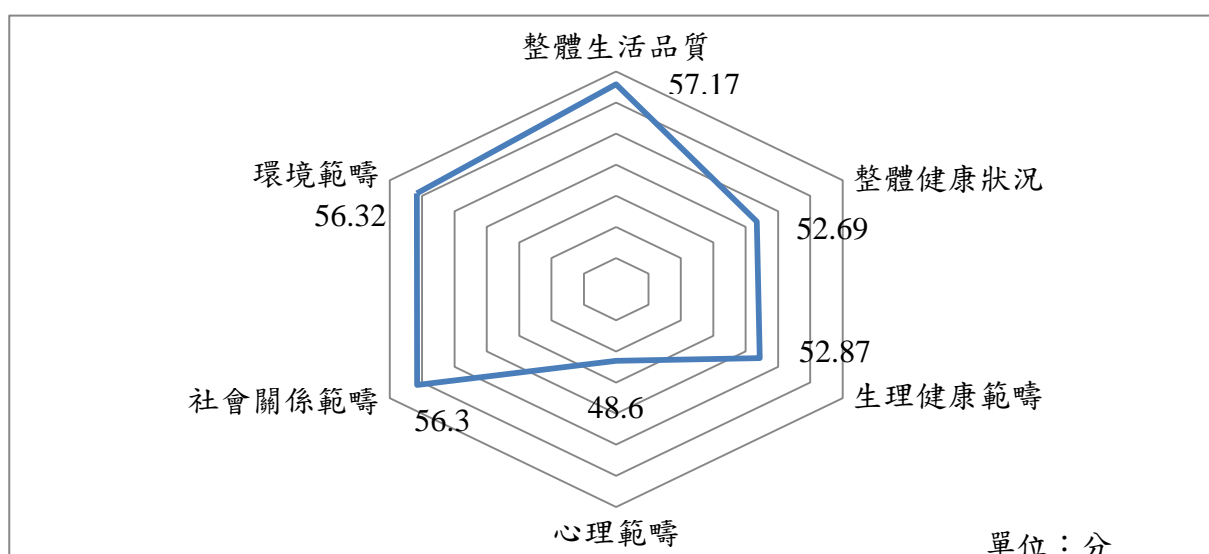


資料來源：衛生福利部⁽¹⁰⁾

圖十六、不同年齡老年人口對生活上所擔心的問題

二、關注老人生活品質需求的指標～以高雄為例

有不少國際組織為了提升老人生活品質而提出相關的政策，如歐盟委員會的「健康老年計劃文本」與世界衛生組織的「積極老年政策框架」，而台灣則是使用生活品質量表「WHOQoL 生活品質量表-臺灣簡明版」進行評量。以高雄為例，心理範疇的分數偏低是因其「正面感覺」(41.71 分)及「負面感覺」(34.24 分)得分少。推測原因是家人所提供的支持方面短缺所導致，心理方面的關懷相對不足（如圖十七）。



資料來源：高雄市政府社會局⁽⁴⁾

圖十七、高雄市 65 歲以上老人生活品質概況

三、時間銀行中可以提供的項目

由於每個時間銀行的種類皆不同，有的服務者為學生等年輕族群、有些則為年長者，提供的項目也有所不同，現今大部分的關懷活動都是每月、季、年的短時間大團體活動，但實際生活迫切需要的陪伴卻是長時間單獨或是小團體的活動。透過老年人口最擔心的問題與未來生活的規劃等調查，本團隊推論協助老年人口生活所遇到的困難是較為迫切的，且應該增加個人居家類型的時間銀行，而社區照顧類型的時間銀行與 C 級照護站、或是長青學苑其實重複性較高。

目前需求比例較高的為陪伴散步、陪伴運動、陪伴購物、送餐服務、陪同就醫、陪同參與其他長期照護據點活動等提升老年人口生活品質的項目。就算是已經申請外籍看護的老人也是需要年紀相仿的朋友及人際互動。因此時間銀行相當值得推廣。

陸、台灣建構時間銀行會遇到的困境解決方案

一、服務者的安全考量

現今的社會中，我們缺乏一套完整的系統來維持時間銀行的運作，也缺乏法律去維護服務者與被服務者的安全，許多社會案件令人悚目驚心，虐待老人的事件也層出不窮，在這樣的情況下，許多的老人家屬害怕遭遇這類的情況，便不敢請志工來照顧老人，長期照護的問題可能因此而惡化。而站在服務者的立場，因為缺乏明確的法律保障，在遭遇許多不合理的情況下，沒有明確的法源去維護他們的權益，使得願意投入的人少之又少，這樣的惡性循環，將使得長期照護問題持續惡化，因此我們需要訂立一套相關法律去保護服務者以及被服務者。而建立一套完整的長期照護時間銀行體系，是我們亟需考慮的問題。此問題可以加入類似長期照顧管理中心評估與轉介的模式進行，申請者須要先接受評估，資料才會轉到平台上公告。

二、服務內容的評估與媒合平台、人力需要建構

因環境以及許多個人因素，使得老人們的需求往往不一致，然而目前仍缺乏一套系統，能依照老人們的需求，找出可以媒合的志工，精準長期照護成為一個嚴重的問題，但在這個網路進步神速的時代，或許可以建構一個平台，供服務者以及被服務者使用，有特殊需求的老人可以在此尋找與自己媒合的志工，而具有特殊專業能力的志工也可以在此運用自己的能力，幫助需要被服務的老人，達到真正的精準長期照護。但無論平台多進步，還是缺乏許多具有專業能力的志工，服務者的人數，儼然成為發展長期照護時間銀行一大阻礙，也是我們需要解決的問題。

三、目前台灣時間銀行存款多、提款少

可能跟台灣志工主要的年齡層分布有關，大部分的志工都是採奉獻的精神在進行，導致存款人數少，但是存入時數多。在此可以提取瑞士時間銀行的概念，時間銀行的時數可以轉讓，或是換取其他時數，而存入的時間是有上限的，此系統才能長期運作。

柒、結論

現代各國老年人口逐年增加，台灣的高齡化問題尤其嚴重，且青壯年人口生育意願極為低迷，高齡化及少子化成為台灣缺乏勞動力的主因，推動長期照護將是台灣社會必行的政策。在長照服務中被照顧者最不满意的「時數太少」、「次數太少」、「時間無法配合」等因素，執行時間銀行政策正好可以有效解決這些問題。時間銀行的服務者經由付出時間成本，取得社會與心理等各種有形或無形回饋；受服務者亦能同時滿足個人生活所需的協助，形成雙方互利共好的局面，不僅解決高齡化社會欠缺照護人力的問題，更能進而增進社會資本。

台灣時間銀行實施多年，但是缺乏更大規模的宣導，有些壯年人口或許到現在都從未聽說過時間銀行，我們建議可促進各個地方單位合作，除了可以壯大時間銀行的聲勢跟推導長照觀念之外，還能夠共同建立網路平台，快速蒐集各地何處急需人力的資訊。除此之外，台灣在推廣政策方面也需加以改善，參與時間銀行的不老志工大多抱持著奉獻不求回報的精神，但存多提少只會讓長照推動惡性循環，建議可嘗試他國的應對方式改善台灣時間銀行的運作。

目前時間銀行的人力及被照護者皆欠缺法律保障，將造成服務意願及被服務意願降低的問題。建議可藉由制定法律，以維護使用者及服務者的權益，也可藉此宣傳時間銀行的理念，讓大家更了解時間銀行。此外，服務內容、對象也可以透過網路進行媒合，讓被照護者能有更契合的志工陪伴。但服務者也不能是太隨意的人選，為了讓老年人口更安心，擔任不老志工前應配合訓練以減少服務過程失誤的機率。

相較於其他國家，台灣具備強大的優勢來推動時間銀行，但仍有許多缺失有待解決，雖然我國資源充足，但再完美的想法跟因應方式，若沒有國人協力推行的話也只是虛夢一場。一寸光陰一寸金，陪你度過你珍貴的每分每秒。時間銀行，大家一起推動！

參考文獻

1. 林昭文、葉明岱、楊祥鈺（2018）。專屬高齡者的志願服務—以新北市佈老時間銀行為例。社區發展季刊，163，14-26。
2. 吳肖琪（2016）。完善高齡者健康促進與生活品質提升之整合性照顧服務。國土及公共治理季刊，4（1），43-52。
3. 衛生福利部統計處（2020）。高齡及長期照顧統計。衛生福利統計專區。檢索日期：2020年10月21日，取自：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-4226-45154-113.html>
4. 高雄市政府社會局（2013）。高雄市政府社會局委託辦理102年「老人生活狀況與需求調查之研究」。高雄市：高雄市政府社會局。
5. 賴秀宜（2013）。營造一個銀髮族的快樂城-提昇銀髮族幸福指數之探討。檢索日期：2020年10月23日，取自：
<https://rdnet.taichung.gov.tw/media/428249/3121817485123.pdf>
6. 衛生福利部（2019）。109年時間銀行多元培力推動計畫。檢索日期：2020年10月23日，取自：https://www.npu.edu.tw/df_ufiles/243/108D038391_108D2020768-01.pdf
7. 呂爽、駱曉昀（2012）。美國有老年公寓 日本有時間銀行。檢索日期：2020年10月23日，取自：http://www.timebank.org.tw/custom_35128.html
8. 楊寧茵（2015）。老人家進醫院像在「走灶腳」？英國 Age UK 志工小兵立大功 一年減少 1/3 長者急診室就醫率！社企流：2015.09.09。檢索日期：2020年10月24日，取自：<https://www.seinsights.asia/article/3290/3324/3488>
9. 緹琪（陳雅婷）（2018）。讓 60 歲的照顧 80 歲的，瑞士「時間銀行」怎麼做。天下雜誌：2018.04.26。檢索日期：2020年10月24日，取自：
<https://www.cw.com.tw/article/5089573>
10. 衛生福利部（2018）。中華民國 106 年老人狀況調查報告。台北市：衛生福利部。