

附件 3

中国新闻奖报送作品目录

序号	作品标题	参评项目	字数 (时长)	作者姓名	推荐单位	备注
1	读懂中国的胸怀，读懂中国的不屈	评论	1499 字	李少威	南风窗杂志社	
2	“时间银行”，一座省会城市的养老自救	通讯	15950 字	翦瑛（马拉拉）	南风窗杂志社	
3	山西，一个区委书记的宇宙速度	通讯	9824 字	施晶晶	南风窗杂志社	
4	科技复兴的历史性时刻	评论	7830 字	肖郎平	南风窗杂志社	
报送单位意见	单位负责人签名 (盖单位公章) 2025 年 月 日					
报送单位联系人	曾淑仪	电话	020-61036188	手机	18898600064	
联系人地址	广东省广州市天河区天润路 87 号广建大厦 7 楼			邮编	510635	

1. “备注”栏内请标注作品刊播介质，如报纸、通讯社、期刊、广播、电视、新媒体，同时备注是否为舆论监督、时事评论作品。
2. 此表可从中国记协网 www.zgjx.cn 下载。

参评人员诚信承诺书

我就申报的《“时间银行”，一座省会城市的养老自救》作品参评本届中国新闻奖作如下承诺：

一、根据《中国新闻奖评选办法》和有关通知要求申报作品评选。对申报的作品以及推荐表等材料，如实填写，认真审查。作品内容和材料均已经过确认，符合参评要求。

二、申报的作品不存在导向问题、抄袭、造假或内容失实；不存在重新制作、虚报刊播信息、虚报作者（主创人员）和编辑，以及参评作品与刊播作品不一致的情况；参评作品作者（主创人员）与新闻单位具有相对稳定的聘用或合作关系；不存在参评人员违反职业道德或因违反评奖规则等行为受到处罚并在影响期内的情况；已按规定程序开展推荐、初评、公示。

如违反上述承诺，我愿根据中国新闻奖评选有关处罚规定承担全部责任，接受中国记协对作者（主创人员）和编辑的处罚。

承诺人（签名）：

翦谈 赵明玉

年 月 日

附件 4

中国新闻奖参评作品推荐表

作品标题	“时间银行”，一座省会城市的养老自救		参评项目	通讯	
字数 时长	15950 字		体裁		
			语种	中文	
作者 (主创人员)	翦瑛（马拉拉）		编辑	赵佳佳 李少威	
原创单位	南风窗杂志社	发布端/账号/ 媒体名称		《南风窗》杂志	
刊播版面 (名称和版次)	《长报道》栏目		刊播日期	2024 年 8 月 12 日第 17 期	
新媒体作品 网址				是否为 “三好作品”	
（作品 编过 程介 ）	养老问题一直都是政府和公众普遍关注的问题之一，随着老龄化程度的日益加深，解决它应对的挑战也越来越大，公众的讨论度越来越高。2024 年 6 月开始，我开始搜寻各地应对养老问题的不同举措，最终决定撰写一篇文章去记录南京市民政局在当地所推行的“时间银行”政策，该政策确立了以“志愿者服务”为核心，主张“以时间换时间，用服务换服务”的社会互助养老机制。				
	发展志愿服务已经连续十年出现在《政府工作报告》中，团结社会力量一起解决养老问题是未来的发展方向之一。2019 年 3 月民政部将“时间银行”纳入全国居家社区养老服务改革试点范围，同年，国务院办公厅出台的《关于推进养老服务发展的意见》中明确提出要加快建立志愿服务记录制度，积极探索“时间银行”等做法。				
	南京的“时间银行”就是民间社会力量自发式生长和国家需求方向的一次“恰好”的汇合。而且南京市是将“时间银行”以政府主导的方式全市推行的第一个城市，到目前为止，它依旧良好运转，具有实现未来“全国通兑”的潜在发展可能性。				
	2024 年 7 月，我们在南京对“时间银行”的运营机构“南京养老志愿服务联合会”的主理人和相关员工进行了多次采访，系统性地还原了“时间银行”的成长过程，规章制度，以及未来的机遇与挑战。同时，深入“时间银行”内部，对“时				

	间银行”的服务站进行了“踩点”采访，联系了在这个志愿系统里提供服务的多个志愿者，也采访了接受服务的多位老人，从微观层面再次记录了“时间银行”在南京的发展情况。 通过采访我们发现，南京“时间银行”调用了社会力量去帮助老人解决了很多陪伴、就医、生活、出行等方面的小事，同时提供服务的志愿者也可以将服务时长进行存储在不方便的时候帮助自己，或者自己的父母去应对紧急的情况。依托官方的力量，将陌生人社会互助的安全性进行了保障，同时对服务的流程、效果进行了官方和民间运营机构的第三方监督。南京“时间银行”是社会力量在养老问题上切实在发挥作用的一次创新尝试，向社会介绍其经验有利于帮助各地政府因地制宜谋划养老事业的未来。					
社会效果	该作品推送之后，很多读者都表达了对自己所在城市希望能够有“时间银行”机制的期盼。也第一次了解到了养老问题不仅可以依靠政府，家庭，还可以社会力量，志愿服务这样的第三个选择——以政府信用背书的形式，加大了民众对于该机制的信任程度。 养老问题不再仅仅是老年人和他们家庭的问题，有一部分年轻人开始有思考，如果能够有一个机制能够在自己年轻的时候进行服务存储，将来老去之后自己可以使用，是一种非常良好的为未来养老进行的规划措施，本文在引导社会正确认识养老问题方面发挥了正向的作用。					
传播数据	新媒体传播平台网址	1	https://mp.weixin.qq.com/s/fJu2n8viRqZxI5Mhjlal1g			
		2				
		3				
	阅读量（浏览	34590	转载量	1156	互动量	59

（推荐 评语）	该作品对近年来新出现的社会互助养老模式进行了详细完备的阐述，使得更多的城市和公众都了解到养老问题不仅仅只有政府和家庭单打独斗，还有庞大的社会力量发挥作用。 记录了南京“时间银行”完整的成长过程。它从 2017 年民间萌芽，随后稳扎稳打地进行街道试点，区级试点，再一步步在推广到全市，到最终全市实际推行用了 3 年的时间。整个过程非常详细完备，为其它地方试图复制“时间银行”这种社会养老互助机制留下了具体操作路径的底稿。 记录了南京“时间银行”参与者的具体故事。服务人员年龄不同，社会职业不同，有社区退休人员为邻里做“好事”，有专业护工为失能老人提供专业的“插管”服务……它就像一个小型用“时间”兑换的社会，理发、修水龙头、电器修理都可以用服务时长进行兑换。任何人在符合资质之后都可以使用这个平台进行存储，任何有时长存储的老人在老去之后都可以受益于它，它正在发展为类似“滴滴打车”这样的，以时间和服务进行交换的互助平台。 签名：（盖单位公章） 2025 年 月 日
--------------------	--

“时间银行”，一座省会城市的养老自救

一项从民间“破土”的社会服务，最终要成为惠及一座省会城市的公共政策，需要不断地接受检验。虽然看起来有些笨拙，但南京“时间银行”的发展，最终受益于笨拙背后的谨慎。

文 | 本刊记者 马拉拉 图 | 本刊记者 赵佳佳



江苏南京，傍晚的赏心亭(图/视觉中国)

养老，并不是一个容易引起全社会关注的字眼。真正需要面对它的人群，更多是深陷其中而不是参与讨论——老年人是暗声的。但在今年，我们从“照护难题”讨论到“延迟退休”，越来越多年龄层的人参与进来，纷纷开始思考我们的“老去之后”。

它是一个无法回避的问题，因为中国的老龄化程度正在一步步加深。2021 年底，我国 65 岁及以上人口占比首次超过了 14%，这个数字是联合国衡量一个国家老龄化程度的重要指标。而根据国家卫健委的数据，2035 年左右，我国 60 岁及以上老年人口将突破 4 亿，在总人口中的占比将超过 30%，进入重度老龄化。

依靠子女的传统照护方式日渐崩解，以养老院

为代表的机构养老还存在较大的医护缺口，政府作为兜底无法覆盖全社会的老人……庞大的照护缺口应该怎么缓解？我们“老去之后”将由谁来照护？在社会的焦虑情绪之外，我们试图搜寻解决办法。

一些更早面对老龄化问题的城市已经进行了很多养老探索，其中就有南京。作为中国较早进入人口老龄化的城市之一，2017 年底，南京市 65 岁及以上老年人口占比就已经超过 14%，比全国整体提前了 4 年。为了应对严峻的老龄化挑战，在家庭、市场和政府力量之外，2019 年南京市开始推行以志愿者为核心的社会互助养老体系——“时间银行”。

任何人都可以申请加入“时间银行”，通过公安审核等程序后，即可成为志愿者，给老人提供服务，

服务的时间通过政府平台记录存储下来。等自己老去或者家人老去的时候进行使用和兑换，“以时间换时间，以服务换服务”。虽然“时间银行”在国外已经有几十年的发展历史，上海在 1990 年代也进行过相关的探索，但南京市是将它以政府主导的方式全市推行的第一个城市，而且有效持续地在运转。

2024 年是“时间银行”在南京全市运行的第六年，总注册人数达到 34 万，其中志愿者截至今年上半年已经有 7 万多人注册成功（实际注册人数目前已超 9 万），为老人提供了 110.6 万次上门服务。7 月，南风窗前往南京采访了相关人员，试图厘清这套社会互助养老模式能否成为我们“老去之后”的一种选择。

重要的小事

老去是从放弃很多小事开始的。需要弓腰才能扫到的房间的角落，为了不闪到腰，学会放弃。临近夜里感到口渴时饮水的欲望，为了不频繁起夜，学会放弃。越来越听不清楚的对话，为了不惹人生厌，学会放弃……当身体逐渐老去，年轻时觉得容易的小事，都逐渐变得困难。

江苏省南京市栖霞区，今年 90 岁的张胜利和老伴同住。今年有一次，家里做饭的燃气灶打不出火来了，张胜利叫了师傅上门维修，说是燃气灶电池没电了，只需要出门去买一个新的电池换上。这难倒了两位老人，因为他们都不方便。

2017 年，张胜利被送到医院放置了他的第四个心脏支架。此前他每天早上能来来回回走一个小时，但自从从“鬼门关”逃出来之后，他就不怎么下楼了。“能出去，但是不方便出去，走路害怕跌倒。”他说。除了四个心脏支架，他

还有高血压、脑梗和支气管炎，承受不起摔倒的代价。

很长一段时间里，买菜这种不得不出门的事情都是老伴负责，哪怕她也听力退化严重，没有助听器几乎无法与人正常交流。“老太婆也跌倒过，而且是一跌倒就没人拉。岁数在那儿谁敢拉呢？有一次（运气）还不错，有认识的人给她抱起来了。”如果没有人，就只能等她自己缓过来，再爬起来回家。

在家也并不意味着安全，一点点的意外就会导致严重的后果。7 月上旬的一天，87 岁的莫瑾容在客厅发现了一只蟑螂，她举着拖鞋想拍死它，结果跌坐在了地板上。当天她就去了附近的社区医院拍了片，开了膏药，但是之后疼得更厉害了，尾椎骨那一块疼得她睡不着觉。

没办法正常买菜、做饭，睡觉甚至上厕所也受到了影响，忍了几天，莫瑾

这些重要的小事需要被解决，需要有人在场，但因为各种原因，它往往是落空的。

容决定去更大的医院拍一个 CT。万一是骨折，她要早点治疗，及时住院。可是医院很远，她不知道自己要怎么过去，附近并不容易打到出租车，更时兴的打车软件她不会使用。

这都已经算是幸运。有的老人在家突然胃出血、胃穿孔。有的老人在家里猝不及防地晕厥。还有彻底沉默的重度失能的老人，身体里插入了胃管和尿管，一个多月找不到人更换，硅胶制管道会瘪掉，和皮肉开始粘连。

被悬置起来的不仅仅只有身体问题，还有老人离开社会身份后突然拥有大把大把的时间，和与之同时到来的孤独。

前些年，70 岁出头的赵巧珍和蔡国明夫妇发现，有一位年轻时候当领导退休下来的老爷爷，总是被人看到独自蹲在小区楼下，一蹲就是一两个小时，也不跟人说话。后来有人好奇，过去看他在做什么，结果发现，他在数蚂蚁。

赵巧珍和蔡国明能够理解这种状态，退休之后，他们都曾感受到那种断崖式的空虚。当被问到刚退休时候的生活，70 岁的蔡国明眼睛发直，出神了几秒钟。“我都不知道我在干吗。”他说。外孙过来家里的时候，他会和赵巧珍一起带外孙，外孙回家之后，他们俩连饭都不怎么能打得起精神做。那时候俩人多是在家枯坐，成天盯着电视看，也不知道到底在看些什么。赵巧珍那会儿得了坐骨神经痛，一痛，痛了半年。

这些重要的小事需要被解决，需要有人在场，但因为各种原因，它往往是落空的。

即使过去了 8 年，“时间银行”的“001”号员工李沪浣还记得一位老爷爷。

当时李沪浣在栖霞区的嘉岳居家服务点上班，他接到社区的电话，说隔壁小区有一位老人要外出买药，需要人帮忙。老人背部有残疾，无儿无女，一直没有结过婚，独自住在一室一厅的房子里。桌子上总有超市里发的传单册子和电视购物指南，他通过电话求助来维持自己的日常生活。“我们借了一圈才借到轮椅，然后把他推到了社区医院。”李沪浣不知道在给自己打电话以前，老人是怎么完成药物购买的，因为他连出门的轮椅都没有。

老人的药每周都要拿一次，但嘉岳居家服务点只有两个工作人员，要服务两个小区的老人。那时候服务点正开始以“时间银行”的方式招揽志愿者，李沪浣和“时间银行”最早的一批志愿者们一起，才帮助老人解决了这件“小事”。



“时间银行”会长史秀莲在与老人交流

时候摔倒过一次，躺在地上动不了，不停地求救但没有人听到。那之后，老人就没有再锁门，以防下次有突发情况。

从这个时期开始，史秀莲慢慢组织志愿者在他们周围的小区去做一些服务于老人的好人好事，但是事情没有按她想象那样顺利进行下去。

2016 年重阳节，一对夫妻志愿者用保温桶装了很多热菜热饭送去给以前帮助过但后来住进养老院的老人。到养老院之后，那位老人不在，志愿者就希望能把饭菜分享给其他老人，大家一起吃。“结果（有）老人（患阿尔茨海默病）拿起保温桶就砸地上，‘你想毒死我？你心怎么这么狠？’骂得可难听了。”史秀莲说。

一开始她不知道这件事情，后来她发现，送饭过去的那对志愿者开始变得沉默，不再愿意参与服务，史秀莲跑过去问了情况后才知道。“他们是因为我才参与志愿服务的，可是这件事情让他们爱心受挫，以后不打算再干了。而且让他们对养老这个事情恐惧，对养老院也恐惧。我觉得我做了一件坏事，不是做了好事。”

也正因此，她有了这样的念头：如果能有一个平台，帮忙去对接这些供需的志愿服务关系，又能争取到政府信誉背书，那志愿服务的安全性将会更高，志愿者的善意就不会“掉在地上”。这种帮助他人的动力将可以更有效地持续。为了寻找到可以参考的成熟案例或做法，史秀莲在网上搜索以志愿者为依托的互助养老模式，最终选择了“时间银行”这个名字，它恰好符合自己在做的事情，也便于记忆。

那时候的史秀莲还没有想过，三年之后，这个名称会以《南京市养老服务时间银行实施方案(试行)》文件的形式，被面向全市公布。

今天，任何一个人只需要下载“我的南京”APP,进入“养老互助时间平台”，就能够申请注册成为“时间银行”的志愿者。注册成功后，他们就可以开始接单为老人提供服务，每完成一次服务，相应的服务时长就会被计入他们的“个人账户”的“基本账户”之中。在未来，当他们自己年老体衰，或者是他们家中的老人需要帮助的时候，就可以花费账户中的时间下单，获取来自他人的服务。“个人账户”里的时间也可以捐赠给政府的时间总池或者定向给 60 周岁以上的有需要的老年人。

而在这一切刚开始发端的时候，史秀莲只是目睹了老人的困境，想做点力所能及的事情。她观察到，“不到不得已的情况，我们的老年人不愿意住养老院”。比如一开始那位腿脚不便的老人，入住养老院能帮助他得到更安全的照护，但是当时他宁愿用砖头抵住门也不愿意去，担心自己去住了，别人会骂孩子不孝。

作为“时间银行”从 2020 年就开始存储的志愿者，今年 70 出头的赵明翠也和记者证实了史秀莲的说法。“有儿女就不要进养老院了。”她说。在她曾经作为一位菜农所能接触到的信息里，她担心自己住进养老院后会被护工欺负，担心儿女送的食物会被别人吃掉。但说到最后可能更害怕的是，养老院这三个字所延展的关于“老去”“死亡”的恐惧。她说：“我家舅母那时候送进去养老院，没多久时间，就半年，就死了。没得什么毛病，就是有一点点老年痴呆，有一点点。”

2021 年注册为“时间银行”志愿者的朱广俊，今年 67 岁，和妻子还有丈母娘三人一起在家养老。他有一个女儿，不在身边，而是在广西工作并且成家。被问到年龄更大之后的养老问题，

他也说，养老院不在他们考虑的范围里。钱是一个问题，朱广俊的退休工资大概是每个月 4000 多元，这个价格在南京市区内能做的选择并不多。更高端的医养一体的养老院，有的机构一个床位就动辄上万元。

不愿意去养老院，理论上还可以跟着子女养老，避免高龄独居带来的无人照护问题。但“尽量不给孩子增加麻烦”，这是记者从使用“时间银行”的高龄老人那里反复听到的一句话。

上门采访的那天，张胜利的儿子正好去探望，他看上去是一个善良温和的

孩子带来的烧饼有点儿硬，张胜利还是决定要吃下去。他戴的假牙使不上力气，想了个办法，把烧饼泡水，等它软了，慢慢磨下去。

中年人，给父母带了保温壶装的老母鸡汤，和两块南京的土烧饼。张胜利和老伴都很满意孩子每周都会过来看望，耳背的婆婆少有的插话是夸自己的孩子。孩子带来的烧饼有点儿硬，张胜利还是决定要吃下去。他戴的假牙使不上力

气，想了个办法，把烧饼泡水，等它软了，慢慢磨下去。

“我也是尽量的少麻烦（孩子），他们都有（别的）责任，（又）住得很远。”他说，“像我们吃饭要吃比较烂一点的，软的对不对？他们要煮饭的话不可能煮（那么）软的饭，对不对？这个就是不方便。（住在一起）儿子总有照顾不到的地方，是吧？（但是他）不弄给我们吃也不好，弄给我们吃吧，我们也吃不动，所以有很多问题。”

不仅是张胜利夫妇选择自己养老，莫瑾容奶奶也是独居养老。她丈夫在 1981 年过世，小女儿在上海工作，大女儿住在一个小时车程之外的其它区，大女儿家里还有一位生病更需要照顾的亲家母。失能状态尿管无人更换的章爷爷，他的孩子在美国，“时间银行”的志愿者上门服务只能看到保姆。这样的情况并不少见，以至于在医院紧急联系人一栏，有些老人填写的是社区网格员的电话号码。

南京市的养老体系在国内已经算是相对完备，比如它为低保户家庭的老年人、经济困难的失智失能或半失能老年人、计划生育特殊家庭老年人、百岁

老人们在养老服务互助时间平台活动空间留下的作品



汇合

对于南京“时间银行”的主理人史

老人等等这些最需要帮助的老人提供了政府购买的上门服务。然而，这样的服务，寄希望于政府为全社会的老人购买是不现实的。南京市民政局副局长周新华也曾在接受媒体采访时表示，政府在养老工作中的主导作用，不在于“包打天下”，而在于建立机制，进行监督。

就像两个箭头开始交汇，一方面，政府在寻找一个机制，它能够帮助缓解全社会老人的照护难题，另一方面，彼时的史秀莲已经在鼓楼区实践出了一套社会互助养老的雏形模式。这是在被老人扔掉的“保温桶事件”后，她一直努力的方向，希望有政府支持。

一个市级的“时间银行”就在双向的汇合里，即将诞生了。

众人抬火

任何新事物的诞生都是困难的，“时间银行”的诞生尤是。

根据《中国时间银行发展研究报告》，早在1998年上海老龄委就确定以“老年生活护理互助会”的形式开展过对于“时间银行”的尝试，在虹口区和静安区试行劳务存储，但是它没有能够走出试点。同期一起“昙花一现”的“时间存储”尝试地点还有山西太原市、广州寿星大厦、北京朝阳区松榆里小区。

虽然在国际上“时间银行”并不算什么新闻，日本、美国、英国、瑞士等早就进入老龄化社会的国家都有自己本土的“时间银行”模式，但是在中国以全市规模去统一推行的，南京市是第一个。

那么，2019年，为什么南京能全市推开？因为它是一个南京市级、区级政府和史秀莲团队等众人抬火的结果。

2017年，当时的史秀莲只有一个想法：如何将前面的实践经验，转换为政府去推动的创新工作。

一个“散兵游勇”的民间团队，一

场“崭新”的社会探索，“崭新”也意味着风险；而政府一纸文件的背后，除了效率极高的推进力，还有九百多万个被影响的、具体的人。这两者，天然矛盾的。在巨大的养老挑战面前，如何让政府理解“时间银行”是一种能够在安全和创新之间维持平衡的模式，是在所有的故事发生前面临的最艰难的门槛。

这个节点上，有领导来问了史秀莲三个问题：“你是不是特别想干这件事？”“没有钱，干不干？”“为什么？”史秀莲说：“我只要平台。说实话，我是需要钱，但是没有平台，光有钱，我解决不了安全问题，解决不了信任问题。所以，没有钱，我也干。”

这之后，对方给她点明了当时最需要解决的问题，首先她要成立一个机构，不能是零散的团队，其次要试点，而且“时间银行”的试点至少要在区级范围内开展。

在巨大的养老挑战面前，如何让政府理解“时间银行”是一种能够在安全和创新之间维持平衡的模式，是在所有的故事发生前面临的最艰难的门槛。

这两个问题都不好解决，没有任何的模板，她走的每一步路都是新的。但她不是一个人，2017年3月，史秀莲在南京市民政局的指导下注册了“南京养老志愿服务联合会”（这成为后来“时间银行”一直以来的运营机构，以下简称“联合会”）。但问题又来了：分管单位是谁？“分管单位直接决定了机构的运营范围、运营理念、运营规则。我们是放在文明办、宣传部还是民政局？按常规来说，我们应该放在宣传部，因为所有的志愿服务都在宣传部。”史秀莲说。

因为是为老年人板块做创新，最终

市民政局主动提出注册这个曾经无法被定义的组织。政府对于这个组织的培育十分谨慎，在联合会成立的时候就要求机构名称里必须包含“养老”，这意味着它将为老年人服务作为主要任务。为确保机构纯民间非盈利的性质，避免未来因为资金问题导致纠纷，还明确了一条：不允许收取会费。

在双方的合作下，“散兵游勇”的问题被解决了。虽然没有钱，但是一个肉眼能看到的改变是，有了机构，“我们的员工开始能发工资了，之前都是（拿）我自己在学校的工资和自己的存款给他们。”除此之外，副会长单位还主动借了钱给史秀莲的队伍。

与此同时，史秀莲在忙着解决第二个问题，她需要一个区级政府接受她的机构进行“时间银行”的试点。只有在区级层面试点成功，才有可能找到一份平衡“安全与创新”的答卷，为全市推广奠定基础。

受挫，是史秀莲这个阶段的主题词。“这个东西听都没听过”“做这个事，我给不了你钱，可是又不想占你便宜”，都是史秀莲被拒绝过的理由。她知道，本质还是因为“时间银行”太新了，他们觉得，有人免费给老人上门服务，这是不可能的事情。

时间推进到2017年年底，南京市终于出现了2个区支持史秀莲的试点，一个是栖霞，一个是鼓楼。史秀莲之前参与了栖霞区王子楼社区的“721”“时间银行”的模式，这个社区通过“时间银行”解决它拆迁社区的老人闲散时间安排问题。这次，为了更好地探索适合全市、全国的“时间银行”模式，她选择了鼓楼区，从头开始。

鼓楼属于南京市内老城区，老年人特别多，需要“时间银行”，但它毕竟有风险。当时鼓楼区民政副局长是

位女性，史秀莲记得她说，“如果你只想干事，不是为了那些虚的，我会帮你。但是政府的钱都是前一年计划好的，我可以帮你做一件事，出一个通知，你们今年可以先准备起来。”史秀莲已经觉得满足了，有政府文件，她就有了在鼓楼区开展志愿服务摸底调研和工作开展的底气。

涉及政策性的事情要万分严谨。她记得鼓楼区的领导问她，“你虽然写出来了一个方案，但是能不能做？”对方还给史秀莲提出了下一步具体行动的要求，要调研、要摸底、要结合鼓楼区具体的实际情况设计出一套有可行性的“时间银行”的机制。

也就是要先做好“时间银行”模式的顶层设计，规则是怎样、如何保障运行、怎样实行监督。这方面的缺失也是北京大学人口研究所在《中国时间银行发展研究报告》中总结的90年代那批“时间银行”探索失败的重要原因之一。

李沪浣记得，从2017年下半年开始，他的工作地点和内容发生了第一次改变。2016年至2017年上半年，他在栖霞区嘉岳居家养老服务站给老人服务，同时小范围地推广“时间银行”。到2017年下半年开始区级试点的时期，他和四五个同事一起花半年多的时间进行实地调研，跑完了鼓楼120多个社区。

李沪浣他们调研完，就在史秀莲的带领下，和一些养老服务组织的负责人、软件开发负责人等一起起草“时间银行”的标准规则，初稿出来，邀请学者、专家进行论证。

“时间银行”的模式从制定的时候起，她就是按照能全国通行的标准去撰写的。在那个蓝图里，志愿者用服务兑换的时间，能在任何一个城市被兑换成当地等时长的服务，这个愿景被他们称为“通存通兑”。史秀莲确认下来的第



养老服务互助时间平台为志愿者提供免费培训，图为培训学校内景

一条原则是，“以时间换时间，以服务换服务”，“时间银行”必须是以志愿服务为核心的社会互助养老体系。

“要通存通兑，最重要一条是大家都得在同一起跑线上。我们的小时工在

史秀莲确认下来的第一条原则是，“以时间换时间，以服务换服务”，“时间银行”必须是以志愿服务为核心的社会互助养老体系。

每一个城市的价值都不一样，唯一相同的就是每个人的时间都一样，一天24小时。”到今天，史秀莲也这样想，她认为这是“时间银行”的灵魂。兑换的时长标准也应该锚定“时间面前，人人平等”的原则，不能因为地点不一样，兑换的时长就发生变化。

现在负责“时间银行”项目和企业、医院等对接合作工作的钱巍，进一步解释了这条原则设立背后的考量：“假设一个工作在深圳我可以拿300块钱一小时，跑到了东北只能拿30块钱一小时，那大家都到深圳去干，干完以后到东北

去兑，我只用深圳干1个小时，我到了东北能换10个小时，不就完蛋了吗？”

他和史秀莲原本是朋友，正式加入之前，钱巍以经商为生，他常年忙于经营自己的公司和团队。后来他的母亲突发疾病去世，时间对他来说具有了实感：“她去世了1天，去世了1年，去世了5年、10年……就开始有时间可以记了，你懂吗？”经历了“子欲养而亲不待”的遗憾后，他从公司离开，想要花更多的时间陪伴自己的父亲。也正因此，他明白时间的重要性。如今，他几乎全职免费来联合会帮史秀莲一起推广“时间银行”。

“为什么画家的一个小时和环卫工的一个小时是等价的？当你躺在床上想喝水的时候，你的画再值钱，还是需要我把这杯水递到你的嘴边。在这样的時候什么东西最有意义？是你当年付出了一个小时去帮别人，现在有一个小时别人帮你去端水，你需要的才是最贵的。不要跟我讲你当时画画值多少钱，时间面前价值是相同的。”

钱巍继续说：“如果说有什么区别，在互相帮助这件事情上，绝不是因为高

低贵贱，区别只在于每个人的专业是什么，干什么事更得心应手。你是一个画家，你去陪伴老人画画，你会做家务，你去帮老人做做家务，每个人擅长什么就去做什么。大家都一样，大家都是人。”

史秀莲和她的团队顶着所有的质疑，将这个争议巨大的规则坚持到了今天。“我永远不会改变我的上位法是《志愿者服务条例》。”她说。这意味着，她将始终坚持那些看起来有些执拗的，自愿、无偿、平等的原则。

突破试点

早期，史秀莲和她的团队为老人做志愿服务的内容比较随机，基本上是在看老人需要什么就去做什么，到鼓楼准备全区推开的时候，早期的模式行不通了。史秀莲敏锐地意识到，系统的落地需要准备服务内容的指南。

根据之前的经验和团队调研的结果，她把“时间银行”志愿服务的内容分为助餐、助医、助浴、助洁、助急五个大类，包含了老人日常可能产生的照护需求。每一类别的服务规定了对应的服务时间上限，比如陪同就医、代买药品单次的时长上限为 1 小时。

2018 年重阳节，史秀莲的机构和鼓楼区民政局一起敲定了这些规则，推出了鼓楼“时间银行”微信小程序，成为后来南京市“时间银行”系统的雏形。清晰明确的标准为此后的规模化推广打下了良好的基础，尽量避免混乱。

核心确定了，标准确定了，平台有了，服务对象也一早就锚定了老年人，接下来需要解决的，只剩下志愿者的来源问题。

常规来说有些组织会承诺存储的时间可以按照比例兑换物品和现金，这样能够以很高的效率吸引周围有空闲时间的低龄老人参与服务。王子楼社区



养老服务互助时间平台上，蔡国明老人积累了128.25小时的志愿时间

的“721”模式就是指：志愿者每一场服务的时长，其中 70% 会计入存储账户，20% 可以兑换物品，10% 可以兑换现金。比如，20 分钟时长可能就对应一块肥皂，10 分钟对应一元钱，事情推进得很快。

史秀莲在南京进行的“时间银行”探索，几乎和国家政府提倡互助养老同时发生。模式的全市推广有了巨大优势，就像帆船有了一张饱满的帆。

但是，史秀莲在鼓楼放弃了这个办法。“它没法复制，志愿者越多，钱和物资堆得越多，只要志愿者人数增加，每年需要投入的资金就会不断增大。那个街道有它自己的基金会，调研之后发现不是每个街道都有这个钱，只符合那一个区域的现状，这个模式就不行。新制定的标准能不能全区用，甚至未来全国能不能用？这才是我们当时考虑的最重要的一个问题。”

为了顺利走向鼓楼 13 个街道，“时间银行”在顶层设计这一步相当于放弃了一条捷径，筛选掉了一部分人，不

得不用最笨拙的办法走向真正想要进行“时间存储”的人。

好在也有可用的抓手。南京全市有 1300 多个社区居家养老服务中心，每个养老服务中心都配备了 1 到 2 个专业的工作人员，这些中心的存在，原本是为了去承接政府购买的特困老人的养老服务。而“时间银行”巧妙地利用了已有的资源，依托于养老服务中心去铺开服务。他们从零开始的孵化点就在栖霞区“嘉岳养老工作服务站”，“时间银行”第一个发工资的“001 号员工”李沪浣就是在那里，和另外两名养老服务中心的工作人员一起工作。

那时候，他招揽志愿者的办法就是在养老服务中心一个个地向老人们介绍，有的老人会和周围的亲人好友进行进一步的传播。2016 年还没有线上系统平台，他和史秀莲用小册子记录大家的存储时长和工作内容，在记录的后面手写签名确认它的有效性。和上海在 90 年代的探索有些类似的是，他们也制作了像存折的小本子发给大家。

到了需要进行推广的时刻，史秀莲决定延续他们在嘉岳摸索出来的经验，将每个社区里面的养老服务中心作为

据点，通过不断地上门拜访，去触达更多需要服务和能够提供服务的居民，让南京养老志愿服务联合会负起监督落实的责任。他们用了最笨的办法，渴望稳一点“走路”。

一项从民间“破土”的社会服务，最终要成为惠及一座省会城市的公共政策，需要不断地接受检验。虽然看起来有些笨拙，但南京“时间银行”的发展，最终受益于笨拙背后的谨慎。

鼓楼区在全区推广之前，先开放了 3 个街道进行试点，确认没有问题之后，2018 年重阳节才逐渐开放了 13 个街道的全区通兑。那一天很重要，标志着“时间银行”的顶层设计初步成型，他们搭建的更便于“通存通兑”的服务后台也开启使用。一个区政府进行监管、民间非盈利机构进行运营的社会互助养老平台出现了。在这个阶段，“时间银行”的志愿者数量增长到了 3000 多人。

史秀莲完成了鼓楼区女领导给她的“任务”，做好了“时间银行”的顶层设计并且顺利落地。鼓楼区的模式落地的同时，一开始南京市民政局给史秀莲的“指点”也被实现了：她已经成立一个民非机构作为运营主体，并成功地开展了区级的试点。至此，“时间银行”离真正走向全市，只需要一个时机。

据史秀莲的记忆，那个时机来自一幅画。2018 年下半年，市里的领导们去鼓楼区参观考察，在参观一家养老院的时候，刚好看到了“时间银行”的宣传壁画，南京市领导层因此知晓了“时间银行”在鼓楼区的发展。

“市长那个时候说，（我们当时在做的事情）他们在全国都在找案例，就连外交部的内参上面也明确写要寻找这样的一种志愿服务模式，但是他不知道南京做了，因为（刚开始不久）也没人报道过我们。他说既然做了，而且看完

整个思路特别好，政府就应该做‘以时间换时间，以服务换服务’的这种，不给物质奖励，要给他荣誉，给他福利政策，给他买房优先，落户优先，”史秀莲说，“我们很快就被市民政局邀请到他们的指导中心。”

好像每一个重要节点都会出现这样的契机，把“时间银行”不停地往前推进。但这些看似“偶然”的契机背后，还镶嵌着一条清晰的时代发展脉络，那是各级政府在面对日益迫切的老龄化危机时终将踏上的一条必然的道路。

2019 年 3 月，民政部将“时间银行”纳入全国居家社区养老服务改革试点范围。同年 4 月，国务院办公厅出台的《关于推进养老服务发展的意见》中提出，要加快建立志愿服务记录制度，积极探索“时间银行”等做法。

为了对这个问题进行回应，南京做了一件其他“时间银行”没有做到过的事情：它打开了发改委和公安部门的权限，配合联合会制定的严谨的考核试题，对注册人进行筛选。

史秀莲在南京进行的“时间银行”探索，几乎和国家政府提倡互助养老同时发生。模式的全市推广有了巨大优势，就像帆船有了一张饱满的帆。

从全市到全国

“稳步快走”，这是南京在市级层面铺开“时间银行”的路线。政府先在鼓楼区 13 个街道和其它各区选 1 个街道进行了内测。“各个区做了之后的反应是很好的，有的区主动说要申请两个街道，有的区说要全部铺开。”史秀莲回忆说。机制运行稳定后，2020 年 10 月，政府宣布“时间银行”服务点向全体养

老服务组织开放，志愿者注册向所有居民开放。

2021 年 6 月，开始有人在南京市民政局的官方网站上提问：“请问目前南京市‘时间银行’服务时间存取标准是怎么样的？各区是否统一？”这些问题在执行铺开之前，政府和史秀莲团队一起提前写好了答卷。

南京市民政局在推行“时间银行”这件事情上是笃定的，它不是单纯地表态，而是打通了十六个部委办局来支持“时间银行”工作，并且在体系的构建上下了很大功夫。

“时间银行”提供的是上门服务，所以会有陌生人进入老人的家里，它有一定的安全隐患。为了对这个问题进行回应，南京做了一件其他“时间银行”没有做到过的事情：它打开了发改委和公安部门的权限，配合联合会制定的严谨的考核试题，对注册人进行筛选。

所以在今天，任何想要注册“时间银行”的居民都要先在平台上进行人脸验证，并开始进入基础知识的学习阶段，同时，平台会自动将这个人的信息和发改委、公安部门的个人征信记录、严重违法记录进行比对。比对成功后，申请人才有机会参加成为志愿者的考核。考核也并不简单。申请人将首先经过 62 道题目的培训，分为单选、多选，最后参与 10 道题目的考核，必须拿到满分，才能成为有编号的“时间银行”志愿者，进入接单的页面。

第一次接单，志愿者要有就近“时间银行”服务点专职人员的陪同，全程定位，订单结束的时候再次进行人脸验证。平台显示订单完成后，民政局还会对完成情况进行抽样电话回访。

为了保障志愿者的安全，通过“时间银行”完成的每一笔订单，政府都会购买意外险，并在平台上开放了志愿者

和老人的双向评价。

“我今天存的时间在未来还能不能用?”为了回答这样的问题,南京市民政局在《南京市养老服务时间银行实施方案(试行)》中确定了要建立“时间银行专项基金”。这项基金主要用于化解“时间银行”运行风险、为重点空巢独居老年人发放服务时间,此外,如果志愿者因户籍要迁离南京等原因需注销账户时,可以按照最新公布的非全日制小时工工资标准的10%给予一次性补助。这给“时间银行”明确了退出机制。

在做顶层设计时,为了能够使模式更普遍地推广,史秀莲放弃了时间可以兑换现金和物品的常用做法,但是落实到全市的时候,政府做了补充。2022年南京市政府发布了《关于进一步完善我市养老服务时间银行体系建设的通知》,它为了鼓励更多的人加入志愿服务,里面有非常具体的“时间银行”能够进行的服务种类和兑换标准,还给了志愿者一些免费游览、乘坐地铁或公交优惠、落户加分等的额外奖励。

虽然每一步都走得十分谨慎,但发展到今天,南京“时间银行”1300多个服务点也已经全面覆盖了南京市的每片街道,正在为20多万老人解决困难。

这引发了一个新的问题,如果要将“时间银行”推向全国,它是否能适应每一个城市的经济情况和养老配置?在南京,“时间银行”快速发展的依托是南京市分布密集的居家服务点,但并不是每一个城市都能够复刻这样天然的好条件。

7月中旬,山东省淄博市周村区副区长携民政局局长一行人来到了联合会,他们希望能和史秀莲的团队讨论该如何建立一个适合周村本地的社会互助养老模式。

周村不是第一个。从2019年开始,联合会陆续和很多城市接触,目前已经和青岛市南区、无锡市梁溪区进行了合作。他们在每一个城市寻找不同的“抓手”。在无锡梁溪区,“时间银行”得到了当地组织部、民政局、文明办、发改委四个部门的共同支持。而青岛市南区的“时间银行”则采用了依托于网格员和社工向下执行的模式。如何在不同的城市去落地执行“时间银行”标准,这并不是史秀莲担心的问题,因为“总有社区”。

真正让她头疼的是钱。在成立的时候,联合会就已经注定了是高度依赖政府采购的运营模式。为了能把钱花在刀刃上,她没有给自己开过工资,如今她的收入仍然由她的教师身份维持。7月,她去哈尔滨参加一场会议,为了省钱,她专门跑到芜湖坐飞机,因为这样的机票更加便宜。

负责对接的局长也是一位女性,她最终被史秀莲的话打动了,希望能有一个纯粹的“时间银行”真正去帮民众解决一些事情。

需要花钱的地方太多了。联合会需要对所有的服务点进行监督,每年都要对服务标准进行更新,他们还需要维持联合会的正常运转,让成员往外走。除了政府的奖励之外,联合会也想给优秀志愿者提供一些免费的旅游和更多的奖品,为此,钱巍要像“大学跑社团”一样去“化缘”。

这条没人走过的路一点都不简单,甚至可以用“狼狈”来形容。联合会本身缺钱,在向外走的过程里,为了坚持“时间银行”的“政府主导”属性,她还要继续说服别的城市的政府去掏钱,这

一度让史秀莲感到抑郁。

除了联合会,能够做“时间银行”的机构还有很多,有很多竞争对手。比如有一个银行团队曾经数次向史秀莲开出“后半辈子都不用再发愁”的天价,希望能够承接他们的项目,但是史秀莲没有答应。她知道,这项事业的主导权必须是政府,不能够让渡给逐利的企业或组织,因为老人和志愿者的信息都能在后台被看到。

那个银行团队发现攻克不下来史秀莲,就开始和联合会竞争。“一开始所有调研的城市我们都会在朋友圈发,结果我们发一个,他就去攻克一个。”那段时间史秀莲压力巨大。“有些城市的领导本来请我们去的,现在领导都让他们干,因为他们能带资进组,200万、300万……我们不仅没有钱,还要政府给钱。它是带着系统去的,我们只有南京的系统,到新的地方还要量身定做,还要再实地调研。”

当时,梁溪区的“时间银行”项目也差一点被那个银行团队“接管”,为了说服梁溪区民政局局长,史秀莲告诉对方:“金融机构不可以,也不适合参与其中,因为金融机构在这个上面有直接利益,能吸储放贷,它会做歪。它有专职人员吗?没有,它就让柜台的人去推销,让来办理业务的人注册‘时间银行’,这项工作能真的做得好吗?这项工作是做‘人’的,不是做数据的。”

负责对接的局长也是一位女性,她最终被史秀莲的话打动了,希望能有一个纯粹的“时间银行”真正去帮民众解决一些事情。

“遇到一个问题解决一个问题。”史秀莲总结自己的一路。从2017年开始,她没有休过三天连续的假期,直到去年运营负责人赵倩和市场负责人钱巍都加入进来,她今年才在过年的时候得到

了四天假期。

“‘时间银行’就像是我的孩子,放给别人,我不放心他会做好,我觉得可能会把它变味。所以我觉得再苦,我们也要把它给撑下去。”她说着就哭了。

流通

幸运的是,联合会所运营的“时间银行”的“大本营”南京,总让人感到欣慰。

最近几年平台志愿者的人数增长很快,后台能看到一些社会自发注册的志愿者账户,有的会去服务点进行服务,有的处在观望阶段,但都说明“时间银行”开始成为部分南京市民思考养老时的选择之一。

南京同城不同区之间的“通存通兑”已经有条件实现,史秀莲记得有一位志愿者在外出旅游的时候,她的公公在高淳区的家里出现了一点意外,因为赶不回去,她用自己在鼓楼区存储的时间去兑换了服务,志愿者帮忙把老人送去了医院。

第一批存入时间的老人也开始在平台兑换自己的时长。今年6月,嘉岳服务站的朱广俊在一边打电话一边骑电动车的时候摔了一跤,手臂无法动弹,牙齿摔断了三颗,在家里待了两个月,他用自己之前给别人做服务存下的时间兑换了一次“精神慰藉”,就有志愿者上门来陪他聊聊天。和朱广俊类似的,还有赵明翠,在参加腰鼓队跳舞的时候不小心脚踩空,在不能出门的康复时期,她也用自己存入的时长兑换了服务。作为一种机制,它的内部开始实现流通循环。

新加坡国立大学李光耀公共政策学院的博士后研究员陈心仪,在国内做过多处“时间银行”项目的调研,她对记者说:“判断一个‘时间银行’项目的实践是否机制化,按照可操作性来说,

可以以它有没有发生时间的兑换、它是怎样兑换的、谁和谁兑换的,以及兑换频率作为标准。”在这个层面,南京“时间银行”已经开始了它的机制化运营时期。

而且还有新的发展。近年来,有专业技能的职业医护人员逐渐作为志愿者加入进来。他们的上门服务按市场价来说比早期“时间银行”的日常送餐、买药等服务更昂贵,但是依然有了这样一支小规模志愿者队伍。

“判断一个‘时间银行’项目的实践是否机制化,按照可操作性来说,可以以它有没有发生时间的兑换、它是怎样兑换的、谁和谁兑换的,以及兑换频率作为标准。”

2023年加入的曹琳就是其中一位。今年42岁的曹琳从护理专业毕业之后一直在从事老年护理工作,现在是南京某康养公司的护士主管。2023年8月,她有一个朋友加入了“时间银行”,曹琳

也跟着一起加入了,但和朋友的服务内容不一样的,她在“时间银行”主要负责需要插管的护理服务。

96岁的章爷爷是她在“时间银行”接到的第一个订单中的服务对象,他已经失能瘫痪躺在床上很多年了,需要定期更换胃管和尿管。在使用“时间银行”之前,章爷爷的家人试图用钱请社区医院的工作人员上门,但是社区医院因为操作太复杂而没有接受。

一段时间里,他只能去鼓楼医院换管,每次打120搭上救护车从家里出发,然后再打车回来,但瘫痪的老人打车又是一个大麻烦。找到曹琳的那天,章爷爷的尿管已经一个月没有更换。尿管要正常使用必须穿过尿道,插在膀胱出口的位置,长期不换管,硅胶的管壁会和皮肤粘连。

这本身是一件有风险的事情,曹琳自己的工作也忙,但她还是一直从去年8月坚持到了现在,已经积累了300多小时的服务时长。她为每一个自己提供插管服务的老人制作了病历,给他们的家人签署风险告知书。



志愿者蔡国明(左)、赵巧珍(中)、韩刚

在被问到为什么会在“时间银行”做专业志愿者时，她告诉记者，她喜欢养老这个行业，“时间银行”这个平台能够让她接触到更多失能状态的老人，她因此能在实践中学习到更多的经验。“比如，老年女性的阴道和尿道会变形、萎缩，位置不在原来的位置（插管的时候就容易插错）。”这是书本上学不到的知识。而且她享受自己能够帮助到别人的快乐，“时间银行”平台上有一些住不了或者住不起养老院的老人，他们也需要帮助。

她和自己服务的老人都建立了一种互相关心的关系。前段时间南京梅雨季下大雨，曹琳骑着电动车回家，老人会像关心子女一样打电话或者微信问她：“小曹，下好大的雨，你到家了没有？”平时上门服务，能动得了的老人会准备一些他们自己觉得好吃的东西给曹琳，有时候临到中午了，老人会留她，下水饺给她吃。

这些都是很难用金钱衡量的东西，用她自己的话来说，“是金钱之外的小小的成就感”。除了“时间存储”之外，这些足够支撑她把志愿服务进行下去。

曹琳的感受并不是孤例，采访过多个地点的志愿者后，我们发现，“时间银行”不仅仅解决了“最后一公里”的问题，它还在帮助老年人重建自己的心理社区。

几乎所有成为志愿者的人都会提到这方面，赵巧珍和蔡国明夫妻明显感受到了这个变化。赵巧珍参加“时间银行”服务的第一位老人名叫包可人，是他们楼上邻居退休前的同事，原本的职位是天文台的研究员。在邻居的眼里，包可人是一个有点清高的知识分子，不爱和人讲话。

“刚开始帮包可人做事的时候，我就觉得老人家原来很不开心，不怎么喜欢讲话，帮他服务以后，他很高兴，还要

给我钱。我说不用，我说我也有退休工资，我也够用……后来熟了，他告诉我，‘小赵，我会六国语言’。什么都讲，包括跟他老太婆闹矛盾了，什么陈芝麻烂谷子的事情都愿意说了。”2022年左右，包可人去世了，但是赵巧珍一直记得他，她在这位老人的身上看到自己为他的生活带来的一点点改变，这让她很有成就感。

赵巧珍和蔡国明从1985年就搬入了锁金村，但基本和邻居没有什么接触，现代小区就是这样，家家户户大门紧闭，互相之间也几乎不打招呼。但是在不断地参与“时间银行”的志愿服务以后，她和蔡国明有机会走进社区里更多老人的家，倾听大家的故事。渐渐地，赵巧珍能叫出来名字的老人变多了，志愿者之间也都认识，别人都知道他俩住4栋，称呼他俩“小宝婆婆”“小宝公公”，小宝是他们外孙的名字。

一些坚固的、我们习以为常的善良，在这个机制里得到它被承认的方式。它给了所有人一个去做好事、善意又不会“掉在地上”的规则。而那些默默忍耐着的老人们，也可以被打捞起来了。

他们也不再天天枯坐在家，而是在楼栋之间跑上跑下。一周之中的五六天里，他们都需要为一些老人送去社区食堂做好的饭菜。频繁的走动让他们的精神和身体状况都开始改善，跟记者见面那天，赵巧珍还向记者展示了她的“兔子奔”，蹲在地上，手背在身后向前蹦去。而她今年已经70岁了。

“确实是这个平台让我们也感到充实，感到愉快，还接触了很多平常不怎么多接触到的人。是邻居，应该算邻居了，对吧？”她欢快地说。

就在锁金村小区，还有一位神奇的大爷叫韩刚，赵巧珍和蔡国明也和他认识。他祖籍山东，性格很热情，脸上随着时间长出来的皱纹都是笑着的。

每天大家都能在社区里见到他，因为在小区过于活跃，居家服务点的站长办公室里专门有几个柜子是给他用的，放的全是他给邻居们帮忙维修准备的工具，五个大箱子，全是自费购买。他的价值观是：“我买几包香烟的钱，就可以买一个电钻。”省下抽烟的钱，还帮助了别人，对他来说是很快乐的事情。

他给社区老奶奶送去一把自己修好的电风扇，还忍不住给她家里的电线排查了一下故障。“你要电风扇我可以给你买，但是要用电，你家的房子装修35年了，里面不是铜线是铝线，这很危险的。”韩刚告诉她。

赵巧珍能在做志愿的同时，接受“时间换时间，服务换服务”的观念，她很明确地告诉记者，以后是希望能够将自己的时间拿去兑换服务的。而韩刚最在乎的不是这个，他自己印了200张名片发出去，有的时候帮了别人也不往“时间银行”上记，“记那些干啥，有时候有好多我都不愿意记。”他说。

但他希望“时间银行”能执行得更好，一直发展下去。赵倩记得他说：“我要是你们，我巴不得一天跑十个城市。”

一些坚固的、我们习以为常的善良，在这个机制里得到它被承认的方式。它给了所有人一个去做好事、善意又不会“掉在地上”的规则。而那些默默忍耐着的老人们，也可以被打捞起来了。这是史秀莲一开始想要做一个以政府为主导的“时间银行”模式的出发点，同时它也正成为越来越多人在市场和政府养老之外的“第三选择”。

而南京，还远不是这一切的终点。📌

“时间银行”，一座省会城市的养老自救

一项从民间“破土”的社会服务，最终要成为惠及一座省会城市的公共政策，需要不断地接受检验。虽然看起来有些笨拙，但南京“时间银行”的发展，最终受益于笨拙背后的谨慎。

文 | 本刊记者 马拉拉 图 | 本刊记者 赵佳佳



江苏南京，傍晚的赏心亭(图/视觉中国)

养老，并不是一个容易引起全社会关注的字眼。真正需要面对它的人群，更多是深陷其中而不是参与讨论——老年人是暗声的。但在今年，我们从“照护难题”讨论到“延迟退休”，越来越多年龄层的人参与进来，纷纷开始思考我们的“老去之后”。

它是一个无法回避的问题，因为中国的老龄化程度正在一步步加深。2021年底，我国65岁及以上人口占比首次超过了14%，这个数字是联合国衡量一个国家老龄化程度的重要指标。而根据国家卫健委的数据，2035年左右，我国60岁及以上老年人口将突破4亿，在总人口中的占比将超过30%，进入重度老龄化。

依靠子女的传统照护方式日渐崩解，以养老院

为代表的机构养老还存在较大的医护缺口，政府作为兜底无法覆盖全社会的老人……庞大的照护缺口应该怎么缓解？我们“老去之后”将由谁来照护？在社会的焦虑情绪之外，我们试图搜寻解决办法。

一些更早面对老龄化问题的城市已经进行了很多养老探索，其中就有南京。作为中国较早进入人口老龄化的城市之一，2017年底，南京市65岁及以上老年人口占比就已经超过14%，比全国整体提前了4年。为了应对严峻的老龄化挑战，在家庭、市场和政府力量之外，2019年南京全市开始推行以志愿者为核心的社会互助养老体系——“时间银行”。

任何人都可以申请加入“时间银行”，通过公安审核等程序后，即可成为志愿者，给老人提供服务，

服务的时间通过政府平台记录存储下来。等自己老去或者家人老去的时候进行使用和兑换，“以时间换时间，以服务换服务”。虽然“时间银行”在国外已经有几十年的发展历史，上海在1990年代也进行过相关的探索，但南京市是将其以政府主导的方式全市推行的第一个城市，而且有效持续地在运转。

2024年是“时间银行”在南京全市运行的第六年，总注册人数达到34万，其中志愿者截至今年上半年已经有7万多人注册成功（实际注册人数目前已超9万），为老人提供了110.6万次上门服务。7月，南风窗前往南京采访了相关人员，试图厘清这套社会互助养老模式能否成为我们“老去之后”的一种选择。

重要的小事

老去是从放弃很多小事开始的。需要弯腰才能扫到的房间的角落，为了不闪到腰，学会放弃。临近夜里感到口渴时饮水的欲望，为了不频繁起夜，学会放弃。越来越听不清楚的对话，为了不惹人生厌，学会放弃……当身体逐渐老去，年轻时觉得容易的小事，都逐渐变得困难。

江苏省南京市栖霞区，今年90岁的张胜利和老伴同住。今年有一次，家里做饭的燃气灶打不出火来了，张胜利叫了师傅上门维修，说是燃气灶电池没电了，只需要出门去买一个新的电池换上。这难倒了两位老人，因为他们都不方便。

2017年，张胜利被送到医院放置了他的第四个心脏支架。此前他每天早上能来来回回走一个小时，但自从“鬼门关”逃出来之后，他就不怎么下楼了。“能出去，但是不方便出去，走路害怕跌倒。”他说。除了四个心脏支架，他

还有高血压、脑梗和支气管炎，承受不起摔倒的代价。

很长一段时间里，买菜这种不得不出门的事情都是老伴负责，哪怕她也听力退化严重，没有助听器几乎无法与人正常交流。“老太婆也跌倒过，而且是一跌倒就没人拉。岁数在那儿谁敢拉呢？有一次（运气）还不错，有认识的人给她抱起来了。”如果没有人，就只能等她自己缓过来，再爬起来回家。

在家也并不意味着安全，一点点的意外就会导致严重的后果。7月上旬的一天，87岁的莫瑾容在客厅发现了一只蟑螂，她举着拖鞋想拍死它，结果跌坐在了地板上。当天她就去了附近的社区医院拍了片，开了膏药，但是之后疼得更厉害了，尾椎骨那一块疼得她睡不着觉。

没办法正常买菜、做饭，睡觉甚至上厕所也受到了影响，忍了几天，莫瑾

这些重要的小事需要被解决，需要有人在场，但因为各种原因，它往往是落空的。

容决定去更大的医院拍一个CT。万一是骨折，她要早点治疗，及时住院。可是医院很远，她不知道自己要怎么过去，附近并不容易打到出租车，更时兴的打车软件她不会使用。

这都已经算是幸运。有的老人在家突然胃出血、胃穿孔。有的老人在家里猝不及防地晕厥。还有彻底沉默的重度失能的老人，身体里插入了胃管和尿管，一个多月找不到人更换，硅胶制管道会瘪掉，和皮肉开始粘连。

被悬置起来的不仅仅只有身体问题，还有老人离开社会身份后突然拥有的大把大把的时间，和与之同时到来的孤独。

前些年，70岁出头的赵巧珍和蔡国明夫妇发现，有一位年轻时候当领导退休下来的老爷爷，总是被人看到独自蹲在小区楼下，一蹲就是一两个小时，也不跟人说话。后来有人好奇，过去看他在做什么，结果发现，他在数蚂蚁。

赵巧珍和蔡国明能够理解这种状态，退休之后，他们都曾感受到那种断崖式的空虚。当被问到刚退休时候的生活，70岁的蔡国明眼睛发直，出神了几秒钟。“我都不知道我在干嘛。”他说。外孙过来家里的时候，他会和赵巧珍一起带外孙，外孙回家之后，他们俩连饭都不怎么能打得起精神做。那时候俩人多是在家枯坐，成天盯着电视看，也不知道到底在看些什么。赵巧珍那会儿得了坐骨神经痛，一痛，痛了半年。

这些重要的小事需要被解决，需要有人在场，但因为各种原因，它往往是落空的。

即使过去了8年，“时间银行”的“001”号员工李沪浣还记得一位老爷爷。

当时李沪浣在栖霞区的嘉岳居家服务点上班，他接到社区的电话，说隔壁小区有一位老人要外出买药，需要人帮忙。老人背部有残疾，无儿无女，一直没有结过婚，独自住在一室一厅的房子里。桌子上总有超市里发的传单册子和电视购物指南，他通过电话求助来维持自己的日常生活。“我们借了一圈才借到轮椅，然后把他推到了社区医院。”李沪浣不知道在给自己打电话以前，老人是怎么完成药物购买的，因为他连出门的轮椅都没有。

老人的药每周都要拿一次，但嘉岳居家服务点只有两个工作人员，要服务两个小区的老人。那时候服务点正开始以“时间银行”的方式招揽志愿者，李沪浣和“时间银行”最早的一批志愿者们一起，才帮助老人解决了这件“小事”。