

老年志愿者 将自己生命中的 10 年存进“银行”

如果有一座“银行”，可以让你把时间暂时“存”进去，待将来需要的时候再“取”出来，你愿意吗？

目前，这样的“时间银行”已在上海一些社区运行。在位于杨浦区长海路街道的“时间银行”，记者遇到两名志愿者许敏和杨蓓芬。她们从 10 年前就开始照顾社区里的独居高龄老人，现在她们已近六旬。

“现在为别人提供服务，将来等我们渐渐老去、需要人帮助时，可以‘兑换’成同等时长的服务。”两位老人已将她们当志愿者近 10 年的时间存进“银行”。而存下的不只是时间，还有人與人之间的温暖与陪伴。

老了可以当志愿者

10 年前，不满 50 岁的许敏成为原五角场镇公益机构“助理关爱员”中的一员。这是一个关爱 60 岁以上独居老人的组织，许敏和其他与社区老人结对的志愿者们被称为“关爱员”。目前，这支运作了 10 年的关爱员队伍被转入“时间银行”计划，成为新一批志愿者。

许敏是支内返沪家庭的子女，年轻时回上海创业，退休前总想着能为社区做点公益服务。这一做就是 10 年。“从最初服务 5 位老人，到后来服务 24 位老人，我陪伴其中 6 位老人走到人生终点。”关爱员的服务以精神慰藉和陪伴为主，最后，服务对象往往变成了亲人。

今年 85 岁的杨老师夫妇是财大附中的老教师，也是许敏的老邻居。上个月，许敏和往常一样去看望他们，刚进楼道，就听到邻居说：“老头子昨晚去世了，现在就杨老师一个人在家。”许敏一听，连忙跑上楼。

站在杨老师家门前，许敏停下脚步，她想：发生这么大的事，旁人无论怎样的安慰，对杨老师来说可能都是伤害和刺激。怀着忐忑的心情，她敲开了门，只见杨老师独坐家中，她进去就给了对方一个拥抱：“放心，以后我来照顾您。”杨老师含着泪，把一份遗体捐赠书交到她手上：“我没有任何事需要你帮忙，我就希望我去世时，你们能及时发现我，把我的遗体捐出去……”一句话，让两人泪流满面。

为帮助老人走出悲痛，许敏每天都会去陪杨老师聊天。每天早上，许敏都会给老人发“早上好”，问候以外，也是确认老人平安。“今天早上 5 时 49 分，我收到杨老师给我发的早安微信，她主动告诉我，她是平安的。”

由低龄老人服务高龄老人，



“时间银行”小册子



徐敏向记者展示她与结对老人的照片

从陪伴到交心，长久以来，上海大部分街道都有老年志愿者团队，但这个群体总是很少被关注。“时间银行”的上线，让许敏感觉到老年志愿者们“被看见了”。“每次点开‘时间银行’，看到志愿服务的时间被累计下来，就觉得很有成就感。”

打开“时间银行”的微信小程序，点击个人账户，就能看到通过服务时长累积的“时间币”。一小时一个“时间币”，超过 1 小时 40 分钟则算两个“时间币”。一天原则上最高两个“时间币”。在需求发布窗口，高龄老人发布所需的服务，低龄老人或年轻志愿者“接单”。平台还有常设的服务大纲，老人可以在大纲里“点菜”，将“时间币”兑换成相应时长的服务。

鼓励“以老养老”

朱佳莹是杨浦区老年志愿者协会负责“时间银行”运营的的大学生，通过小程序管理平台，她成了移动的“银行柜台”。

在每个志愿者服务活动现场，志愿者到场后，由管理员帮忙在小程序上签到，活动结束后再签到，“时间币”就会自动打到账上。通过“时间银行”平台，朱佳莹可以查看到志愿者各项活动数据，包括地点、志愿者人数、预估服务人数等。“每次活动前，我们都要先审核活动的真实性，保证志愿者的参与人数合理。”

“‘时间银行’的宗旨是用支

付的时间来换取别人的帮助，而银行是时间流通的桥梁。”朱佳莹说，“时间银行”的概念最早由耶鲁大学的法学博士埃德加·卡恩在 1980 年提出。那一年，埃德加突发心肌梗死，亲人都不在身边，幸好在朋友的及时救助下才渡过难关。但他发现，并不是每个人都这么幸运，于是他便构思了一种“时间回报”模式：如果别人帮助了你，这个人就可以用帮助你的时间去换取另一个人相同时长的帮助。

数据统计显示，美国现有 115 家“时间银行”，“时间银行”的顾客人数始终保持在 1.5 万人左右。在缅因州，人们可以用“时间币”换取吉他课程和园艺服务；在加利福尼亚州，“时间币”可以用于理发；在密歇根州，人们可以用“时间币”换取水管维修等服务，还可以免费学瑜伽……人们把“时间银行”看作缓解经济压力的途径之一。

在中国，“时间银行”更多面向老年人群体——以“时间储蓄”的方式，让年轻人、准老年人以及身体健康的老人利用闲暇时间为空巢老人提供必要服务，鼓励“以老养老”。

目前，上海大部分老人更倾向于居家养老，使得居家养老的服务需求大增。但随着城市生活节奏的加快，许多年轻人没有足够时间履行赡养义务或做助老公益。与此同时，大部分 60 岁老人在退休后还有余力，不仅能照顾自己，还能照顾他人。

2019 年，上海市民政局在虹口、长宁两区开展“时间银行”项目试点，作为养老服务体系中的辅助性组成部分，服务内容以非专业性、非家政类且风险可控的服务内容为主，包括情感慰藉、协助服务、出行陪伴，以及各类文体活动、健康科普、法律援助、培训讲座等。今年 8 月，市级试点范围扩大到徐汇、长宁、普陀、虹口、杨浦 5 区。

“我跟你，也是缘分”

杨蓓芬服务过的老人，年龄跨度从 60 岁到 106 岁，不少是患有抑郁症的空巢老人。今年她刚接手的霍奶奶 97 岁，刚刚丧子。老人情绪很不稳定，每天从早上 5 点钟就开始给杨蓓芬打电话。

“我好像尿血了。”电话那头传来虚弱的声音。杨蓓芬心里一惊，随后问：“真的吗？”老人有时为了让她去家里，会故意把事情说得很严重。但每次接到电话，杨蓓芬都会放下手头一切赶过去。

上门查看老人无碍，并喂她吃好了药，杨蓓芬刚下楼，电话又来了，“我头晕”。挂了电话，杨蓓芬又上楼了，耐心地陪奶奶聊了会，帮她把家里的窗户打开。“你头晕是闷的，窗户留一条缝就好了。”经过这样几个来回，霍奶奶才满意地消停。

第二天，杨蓓芬在做人口普查工作，一时没有看手机。接到电话时，霍奶奶几乎在求救：“医生给我换了一种高血压药，我吃了后现在手脚都不能动了。”“您别急，我马上到。”杨蓓芬请邻居帮忙开了门，发现奶奶确实无法动弹了。

“我要换回原来的药。”“我问过医生了，说现在暂时停产了。”“我要去医院。”霍奶奶固执地说。“您怎么下楼呢？”她家住在 6 楼。“那你帮我请医生到家里来。”杨蓓芬面露难色，“我没有这个权力啊……”后来，杨蓓芬通过居委会书记联系了医生上门会诊，又跑了几家医院，帮她找到了与原先同一品名的药送过来。

闲时聊天，杨蓓芬会跟老人开玩笑说：“我对您的关爱，比对我父母的还多。我妈妈以前这样赖着我，我都会嫌烦。对您，我从来不说重话的。”“我知道。”看老人心情不错，杨蓓芬就趁机跟她讲道理。“我平时白天有事在忙，家里还有小孩要照顾，有时候您打电话打一个就好，不要一直打，好不好？”“哦，我知道了……”杨蓓芬心里清楚，她肯定做不到。

其实，杨蓓芬的父母都已经不在世了。“她们要是在的话，也是霍奶奶这个年纪。”杨蓓芬记得当年父母生病住院的时候，还未退休的她忙于工作，请了保姆照顾，没有一直陪在父母身边。

霍奶奶是子女不在，杨蓓芬

是父母不在。“我跟你，也是缘分。”有一天，霍奶奶突然跟杨蓓芬说，简单一句话让她备感欣慰。

“时间银行”的背后，是一种互助养老的理念，是一种人与人之间的温暖。杨蓓芬说，“每个人的时间都是有限的，趁着还来得及，去多关心一些需要帮助的人，去与值得付出的人来分享生活，时间不等人。”

“时间银行”的信用 靠哪些机制来保障

“时间银行”在上海 5 个区全面铺开，正成为一种互助养老的新模式。然而，新生事物在诞生之初多会引发一些新的问题。

问题一：低龄老人可以通过志愿服务来积累“时间币”，而本身就需要帮助的高龄老人没有时间通过自身劳动来获得“时间币”怎么办？

针对这个问题，杨浦区“时间银行”管理员朱佳莹告诉记者，目前上海市民政部门正通过补贴的方式，拿出一部分“时间币”分派到各区，再由街道分配给有需要的高龄老人。而“派币”的对象以高龄、残疾和军属优先。

问题二：年轻人能加入“时间银行”吗？

“‘时间银行’非常需要年轻人。”朱佳莹说。老年人害怕孤独，而年轻志愿者可在日常陪伴老人聊天，提供法律援助、心理咨询和健康保健等帮助。目前在杨浦区，上海律佑社会治理法律服务中心以及复旦大学的师生都加入了志愿者团队。“时间银行”还允许年轻志愿者将所得的“时间币”，转赠给父母、亲人或者其他有需要的高龄老人，不用等几十年后才“兑换”出来。

问题三：累积的“时间币”真能兑现吗？

银行要稳定运转，需要保持收支平衡。同样地，“时间银行”里提供的志愿服务和需要的服务时间也应保持大致相当。随着中国进入老龄化社会，老人越来越多，这就意味着需求会越来越大，而目前运行的“时间银行”大多是在社区开展，规模小，参加的人员也相对较少。为此，专家指出，要让志愿服务跟得上需求，必须建立更大规模、更广范围的统一运行的“时间银行”平台。通过互联网手段，能够更有效地对接需求，也方便更多人加入。

“时间银行”作为社会治理的一个创新产品，存下的不只是时间，更是对养老无忧的期盼。许多参与养老公益活动的人，未必是为了未来“支取”养老服务，而是出于一种公益心，获得一种社会承认。银行讲求信用，“时间银行”的信用也需要靠长期有效的运行机制来保障。

(据《解放日报》)