



社區換工的實踐理念與經驗反思^(註 1)

吳明儒

壹、源自於本土社區的經驗

「社區換工」的概念，未曾出現在正式的學術文獻之中。社區換工在早期農業社會是一種鄰里互助採收農作物的常見活動，當時由於機械化尚未普及，農忙時需要大量的人力協助採收，因此「換工」或「幫辦」成為互利共存的重要機制，同時發展出「吃割稻子飯」的互助共享文化。而此種文化不只是存在漢文化之中，包括原住民傳統的文化中都有社區共享的文化（舉辦分享祭），例如鄒族的「喬德蓋」及阿美族的「米八流」（音譯）（註 2）。隨著現代化的腳步，新時代必須重新創造人與人之間的社會連結，藉由相互換工，達到互惠互助的目的，有別於傳統志願服務概念，換工更直接感受到助人與受助者相互協助的可貴，每一個人可以是助人者，也可以是受助者，具有參與社群及平等互助的理念，無論是否完成志願服務課程訓練，也可以憑一己之力協助別人。

政府自 1968 年推動社區發展工作，內政部制訂「社區發展工作綱要」發展至今，

社區發展協會在政府的輔導下組織漸趨健全，福利服務功能日增，居民生活福祉逐步提升。但是，臺灣從 1993 年開始進入聯合國所謂的高齡化社會之後，以老年經濟安全保障為優先探討的政策，那一年政府開始規劃國民年金制度。早在 1989 年人民團體法的修訂後，臺灣民間社區組織轉型並快速發展，同時在 1994 年社區營造運動的刺激下，社區發展朝向多元發展的方向。其中 1995 年弘道老人基金會開始推廣「志工人力時間銀行」創設「全國志工連線」具有指標性的意義，該組織登錄志工服務的時數，「儲存」的時數可以「提領」出來提供志工或其指定的人使用，這是 2001 年志願服務法通過之前，國內開始發展的志工創新方案。之後開始在社區推展「時間貨幣」，陸續成立包括龍龍、仁德、媽祖、和平及弘光等社區或學校推動幫幫家族，印製一張張 60、30 與 10 分鐘三種時間值的「時間貨幣」，交換服務項目包括學生之間交換影印講義、交通接送、代購早餐、電腦維修等服務，甚至有老師提供 morning call 服務給有需要的學生（林依

瑩，1997；陳權榮，2011；張亦孜，2009）。初期的發展並不是由社區推動，而是由社福組織進入社區中加以推廣，但是社區自發運作的力量仍未找到。

不過公部門也發現時間銀行的概念未來仍有發展的潛力，因此從 1997 年起，臺北市政府運用時間銀行概念推動「市民健康卡」集點活動，累積點數可免費高階健康檢查一次。1999 年 4 月 1 日「長期照護天使人力銀行」成立，以衛生局為總行，12 區健康服務中心為分行，推動長期照護服務。此外衛生局並委託「傳神居家照顧協會」和「中華民國弘道志工協會」在臺北以外設有分支機構，被視為「天使銀行分行」，因此提款的範圍可以不以臺北為限，如此將能促成異地提領服務，以滿足老人照護（自己或者親友）需要；傳神甚至透過教會系統建立海外提領的機制，在美加、馬來西亞及新加坡設有分部，總部設在臺中的弘道則在臺北、臺中和高雄都有服務處。至 2009 年，志工累計人數達 4000 人，年齡層分佈以 50-64 歲佔 55% 為最高，65 歲以上佔 18%；服務人次 6 萬人次左右；累積服務時數達 17 萬小時，提領服務只有 800 小時；天使志工個人累積儲存時數最多為 2,400 小時，最少為 3 小時，由於提領率差，臺北市衛生局決定讓天使志工與臺北市民健康卡，或者熱心公益卡等結合，讓民眾可以靈活運用累積的點數，不必受限於申請志工服務（陳權榮，2011）。

2007 年北投文化基金會開始引入日本 NACL（活力生活俱樂部）高齡者的時

間預付制度，積極結合社區教育協會、社區營造學會與社大系統成立全國性「臺灣時間銀行聯盟」，期待能結合社區商店、社大學習系統和志工人力，提升自助互助志願服務之合作功能，進而推動優質、永續的生活價值，同時鼓勵臺灣相關公益團體積極參與，發揮更大的合作串連，營造安祥和諧的公民社會。

爾後，時間銀行的概念逐漸在社區中推展開來，2008 年新北市新店區的花園新城成為臺灣第一個發行時間貨幣的社區，「花錢幫」推動「社區貨幣」，單位取名「花錢」或「花幣」，運用時間交換的概念，同時結合社區經濟。每位「入幫」的會員可以得到 200 分的基本額，使用「花幣」時只要交易雙方同意，可以自行協調如何付費，不必受限於主流社會的期待、慣例與價格。主要是善用社區資源來創造需求，鼓勵社區居民創業或發揮所長，也讓過去不習慣請求他人援助的居民學著改變習慣。有的居民用剪髮換洗水塔，有人用新鮮出爐烤麵包交換香草植物，也有居民喊出可以幫忙曬棉被，還有舉辦跳蚤市場促進消費，交換內容五花八門，藉由花「錢」過程促進社區互助和互動，讓居民減少到外地消費的次數，將「小而美」的經濟活動留在社區內，也將信任與幸福感，留在社區（李英秋，2012；陳權榮，2011）。

2010 年臺中市合樸農學市集推動「社群貨幣」，名之為「V 幣」，採取類似儲值卡的方式，讓志工以專長協助農民，再以累積點數用較優惠的價格向農民購買產品（郭石城、高有智，2009；郭麗娟，2010）。

隨後新竹科學城社區大學跟進，將志工服務、時間銀行與社區貨幣的制度整合推動，試圖以小而慢，卻充滿草根精神與力量的解決方法，從經濟活動層面參與社區轉型運動。另外，當網路社群逐漸進入生活，時間銀行轉以更為年輕多元化的方向發展。匯集留學歸國、任職於外商公司、科技產業上班族的「洋幫辦」，利用 MSN 網路社群營造出一個互信互助的社團平臺進行各種學習互動與公共服務。「洋幫辦」這個特殊的社名，反映外商公司成員多的特色，以及譯音第一個字母（YBP），呼應其核心精神「Your Best Partner」。起初只是想聚集海外歸國的年青人在生活中尋找突破與樂趣，但在成員慢慢變多，由量變產生質變之後，於是彼此激盪出如今一個以公益為主、玩樂為輔的社會公益團體。2010 年洋幫辦使用稱之為「夢幣」的時間貨幣，意謂幫人實踐夢想的一種貨幣，將志同道合的朋友聚集在一起共同玩創意，透過活動建構不同的生活體驗，支持彼此實現生活中的夢想，在追尋生活的樂趣中同時引發集體公益效應。「吃喝玩樂，揪團做公益！」，拒絕用工作職銜或學歷去衡量一個人，認為每個人的個性與夢想才是價值之所在，共同經營一個跨國的非營利性社群實踐志工企業家精神，也透過交換計劃從中培養成為社會企業（Social Enterprise）專業經理人或創業能力（陳權榮，2011；黃又怡，2013）。

2012 年 2 月起至 2013 年 9 月底臺南市也委託中正大學在文南社區（都市型）與汴頭社區（鄉村型）採會員制方式，共

進行了約八個月時間的時間人力銀行實驗方案。同時，宜蘭縣政府社會處在 2013 年推出了志工銀行，以老人照顧為主，凡是存夠了服務時數滿 100 個小時就能進行提領，以利於志工本人、配偶或三等親的家人得以在遇有緊急需要時，請求其他志工協助或服務。宜蘭縣政府志工銀行的「幸福志工愛心存摺」，是一種透過志工服務的時間再去累積自己的另一種老本，這也就是「時間老本」。2013 年新北市推出「高齡照顧存本」以解決居家照顧服務員人數不足的問題，藉由不老志工和世代志工的力量立一個共助、互助的平臺。衛福部也從 2014 年 1 月開始推動嘗試運用時間銀行的概念轉換成為「社區換工」以「關懷互助」為本的社區工作模式之先導性經驗，意圖找回傳統人與人之間互助相伴的傳統美德。（吳明儒，2014）

從這些發展過程中可以發現時間銀行從 1995 弘道老人基金會開始推動，從民間組織到公部門的實施以致於社區的投入，雖然沒有想像中的普及，但是卻也發現臺灣社會的政府部門及民間團體從未放棄追求時間銀行互助共享的價值，而這正是社區發展與志願服務最重要的核心價值。2001 年臺灣志願服務法通過，對於時間銀行概念中「自利」的觀念與志願服務「利他」精神產生不同意涵的討論（賴兩陽，2011）。志願服務工作道德性的各種論述，常會讓社會大眾因此認定「時間銀行」具有功利之傾向而較不被接受，並且因之引發更多迷思與吊詭的命題性思考，反而忽略了志願服務初始的真實面貌與內涵。時

間銀行具有彈性、自主性等特性，更能符合志願服務出於自發性的行動本質，且更深化地方基層的動力，進而可以發展出屬於社區獨有且豐沛的人力資源與服務動能（劉宏鈺，2014）。

貳、運用時間銀行推動社區互助之概念介紹

Eggers & Macmillan（2014）認為如何利用酬償機制來吸引民眾投入公共事務已經成為未來解決社會問題的重要手段，在美國德州馬諾爾（Manor）市市民只要提出市政建設或提出改善社區的想法，就能獲得“innobucks”，而累積一定的“innobucks”就可以換取地方性的獎賞，例如賺到與市長的一頓晚餐（李大川譯，2014）。此概念即是源自於時間銀行，1980年代「時間銀行」（Time Banking）的概念由美國法學教授 Edgar S. Cahn 所創設，他曾擔任過美國甘迺迪總統的諮詢顧問及文膽，此概念在英國提出後來在歐美國家盛行，以時間為計價單位，重新定義工作不是只有以「賺錢」唯一目的，因而藉由「我為人人、人人為我」的互助精神累積親密與信任的社會資本，也藉由社會參與，讓一群被認為沒有具體貢獻的社會邊緣弱勢者得到角色認同、社會接納和自我成長，進而凸顯社會實質財富應該是「人」的資產觀念。Cahn and Gray（2012: 136）所倡議的「時間銀行」（Time Banking）有五項核心價值及基本理念：

（一）人就是資產(asset)

每一個人都有能力滿足別人的需求，都可視為資產，社會不應放棄任何一個人。

（二）給予「真正的工作」(Real Work)榮耀感

工作的意義並非僅止於具有市場價值的工作，許多從事家庭照顧、鄰里看顧、公民參與、文化慶典、社會公益活動及環境保護工作，不管這些工作是不是勞動力，都應該被紀錄、重視與稱讚，對社會運作具有正向意義的都可視為工作。

（三）必須是互相性(reciprocity)

單向的助人交換關係會讓接受服務者感到被貶抑及反賦權（dispowerment），每一個人即是助人者也是受助者，讓愛傳下去（pay it forward）應該成為受助者的內在動力。

（四）社區(community)及社會資本(social capital)

人不是生活在孤島，人是一種社會的動物，因此人應該彼此互賴，對於失能及殘弱獨居者應該提供重視隱私的專業服務，並鼓勵參與社區共同性事務，培養其賦權的概念；另方面社會關係的建立形成社會網絡，能夠累積社會資本，有助於社會的健全發展。

（五）尊重(respect)

每一個人都有存在的價值，有權勢地

位的人應該考量社區中沉默及無力感的人，社區應該製造一種環境讓這些人能夠發聲，並且創造一個循環回饋的機制。

此後世界各國相繼展開時間銀行的各種實驗方案，1990年代迄今北美、歐洲及亞洲等32個國家中已有超過1,000個相關組織採用了時間銀行的系統，受益者近有二億人（Seyfang, 2004a）。主張時間就是金錢的「時間銀行」，人人的時間一律等值，目的在改變資本主義勞雇剝削關係下所產生的不平等現象。將「時間貨幣」（Time Dollar）運用在照顧活動上就是「照顧貨幣」（Currency of Caring），當然也可以透過「社區貨幣」來推動社區發展工作（彰化縣福田社區是一個自發的成功案例），或者透過「打工換宿」引入青年進入偏鄉的文創工作（南投縣竹山鎮「天空的院子」成功的打造出文創小鎮），這些運用交換取代金錢買賣的做法，填補了公部門無法解決的社會（區）問題，創造出社區自發及活絡市場的社會成果，不但拆除民眾與政府之間的藩籬，同時透過共同生產的方式，找到公共的價值，改善當地民眾的生活品質（弘道文教基金會，2009；林依瑩，1997；劉宏鈺、吳明儒，2010、2012；Seyfang, 2004；Edgar, 2009；Time Banks USA, 2010）。因此，這種以時間為體、互助為本的回饋模式，轉化並擴充了貨幣原有的價值，鼓勵人人以勞務、貨物、技術等方式進行交換、互動與互助的服務輸送系統，將志願服務的位能轉為動能，讓集體公民意識與網絡資源成為最重要的行動核心。會員間通行的「時間貨幣」可用來換取所需的回饋和

服務，展現一種非經濟與非對價的交易模式（林宏達，2009）。

Edgar S. Cahn 所倡議的時間銀行的概念，在臺灣推行的經驗發現，由於民眾不願意提領，造成時間貨幣的流通不如預期。同時，在志願服務法的推廣下，許多人願意幫助別人，卻不願意成為受助者，對於助人互助的觀念，採取單向式的思維。這種單向性的互動模式，顯然不利於「自發的社交性」（spontaneous sociability）的發展，這是一種由內發展出來的社會力，讓社區能夠發展出自己的運作能力。缺乏「自發的社交性」就會造成社區組織陷入仰賴政府資源者多，社區自立發展者少的困境。Fukuyama, F.（2004）認為「自發的社交性」（spontaneous sociability）是一種次社會資本，是建立在共同的價值觀，而非以契約為基礎（李宛蓉譯，2004：36）。而學者 Moore 認為中國受儒家思想影響以家庭為核心，因此無法產生共同的習慣和團結意識，因此自發性的公民意識極低（引自李宛蓉譯 2004：118）。因此，時間銀行的概念隱含著社會資本的建構過程，它需要信任與規範，以形成社會資本。因此，本文希望能從時間貨幣運用（以社區換工的概念呈現）在不同社區的經驗，收集時間銀行到底對社區產生何種影響，那些因素會影響時間銀行在社區中的運作。

參、甄選社區及執行過程

一、研究模組

本文所討論的社區，均採行立意選樣的方式，徵選社區進行社區互助方案之試點，目的在了解社區互助過程中，有哪些是有利因素，有哪些是阻礙因素。因此社區必須了解社區互助的精神，並介紹進行社區互助的方案有哪些。基本上，Time Bank 運作可以有三種方式，彼此之間沒有互斥：第一、個人與個人的互助－社區互助貨幣，透過貨幣（代幣）的媒介，進行日常生活當中的互助，賦予交換及累積的正當性，促進社區人與人之間的互助活動，提升社會資本；第二、個人與組織的互助－藉由參與社區活動來進行社區貨幣的累積，並且根據累積的額度，換取參加社區外縣市觀摩、社區教育訓練等資格的取得；第三、組織與組織之間的互助－社區與社區之間也可進行組織互助，使社區

產生資源網絡的連結，發揮集體互助的效果，累積的時數可以納入志願服務體系之中。其次，本文藉由不同類別之社區：都市型、城鎮型、鄉村型、原鄉型等在執行先導計畫之後，我們即可從不同社區類型與社區互助模式進行比較分析（請參見表 1）。因此，本文主要係以第一種方式個人與個人互動進行探索性研究。

其次，針對每一個模組，在進行互助方案的前提條件、過程投入及結果產出，前提條件包括：社區特徵、社區能力、社區運作、志工人數；過程投入包括：互助媒合服務員角色、輔導次數、參與培力及社區會議；結果產出：互助內容、互助次數、互助頻率、互助成果及延續機制等因素進行歸納分析（參見表 2）。

表 1 不同類型社區與不同互助模式的交叉表

	個人與個人互助(A)	個人與組織互助(B)	組織與組織互助(C)
都市型(1)	A1	B1	C1
城鎮型(2)	A2	B2	C2
鄉村型(3)	A3	B3	C3
原鄉型(4)	A4	B4	C4

表 2 不同類型社區與互助前提、過程與結果之交叉表

	都市型 1	城鎮型 2	鄉村型 3	原鄉型 4
1.前提條件				
社區特徵				
社區能力				
社區運作				
志工人數				
2.過程投入				

互助媒合員角色
輔導次數
參與培力
社區會議
3.結果產出
互助內容
互助次數
互助頻率
互助成果
延續機制

二、研究效度

本計畫所執行的社區大約在 5-6 個社區左右，因此以這些選樣社區推動的經驗推論到同類型的其他社區會有侷限性。我們根據 Cuba（1981）所提的質性研究的四個指標－可信性（credibility）、可移轉性（transferability）、可依賴性（dependability）及可確認性（confirmability）以提升研究效度。

1.可信度性

本研究將邀請學者專家進行先導社區的推薦，以掌握社區的特性及執行的意願，其次，再經過社區互助工作坊的訓練，並由推薦該社區的學者專家輔導該社區，以提升社區推動過程的可信度。

2.可移轉性

本研究對於先導社區會進行脈絡的描述，例如社區組織發展的歷程，社區互助對社區具有何種意義等。同時對於社區能力進行測量，以了解社區在推動互助方案之前後的變化。

3.可依賴性

社區蒐集資料必須經過社區互助媒合員→輔導老師→計畫主持人的檢查途徑，以確保資料的可依賴性。

4.可確定性

有關所蒐集到資料的中立性與客觀性，本研究採取社區幹部、社區居民及學者專家三角檢證的方式。

三、研究倫理

本研究之過程會採取「告知且獲得同意」（informed consent）原則。因此，在工作坊之後，對於有意願參與社區互助先導計畫之社區必須與研究團隊簽訂合作協議，同時參與本項方案之社區民眾亦必須在了解方案目的及過程之後簽署個別同意書，兩項簽署完成之後才會進行本項方案，同時每一位參加者隨時都可以離開此方案。

肆、研究方法及設計

行動研究的基本特徵是藉由實務工作檢視想法，以作為改善現況及增進知識的

手段。因此，社區換工制度即是運用西方時間銀行的概念設計出一套運作的規則，目的在檢驗此種制度是否能夠改善並增進社區中人與人之間的互助關係。行動研究的目的之一就是透過事先界定好要達成的目的或價值，透過實際行動獲取達成預定價值與目的的技術性手段（Lewin, 1946 轉引自潘世尊，2005: 52-3）。本研究將換工制度實施在預先選定的社區中，這些社區包括都市型、城鎮型、農村型及原住民型等四種類型，目的在藉由不同類型社區實施社區換工的經驗萃取（abstraction）出影響運作的元素。

本研究所採行的研究設計共選擇 X1、X2、X3 及 X4 四種不同的社區前提進行社區換工的試點，我們分別施給相同的社區換工制度（I），在觀察這四種不同類型社區實施的結果 $X1 \rightarrow I \rightarrow Y1$ ，因此透過 Y1、Y2、Y3、Y4 等四個觀察其實施之中及之後彼此的差異（during or after a particular intervention），因此本研究的目的在評估研究比較差異，未必在廣泛的推論（Royse, 1996: 154）。當然選樣社區屬於立意抽樣，自然會產生外在效度的問題，這是本研究的局限。

本研究實施社區換工制度雖然是建立在共同原則之下，但是由於試辦社區各有不同的特性與限制，因此換工券之使用管理仍然強調與尊重在地社區的共識原則。因此，採取滾動式修正的方式，例如換工券的保管，有些社區是由社區統一保管避免遺失，但有些則由參與居民自行管理，本研究因此運用「計畫→行動→觀察→反

省」的行動研究循環，以六個月的觀察期間，了解分析此一方案實施對社區及民眾的影響。輔導老師所進行的歷次輔導紀錄成為觀察社區實施換工券的重要素材。至於反省(reflection)乃透過兩種方式進行，其一是舉辦換工服務員的經驗分享會，其二是輔導老師的聯繫會報。因此，換工方案的實施是透過社區的反省來進行未來社區換工券方案的可行性評估。根植於社區的行動（action）或參與式評估（participatory research evaluation）傳統，在 1960 年代主要是針對第三世界國家的解放運動，背後共同反思有關社會正義的問題。類此行動研究反思的精神，社區換工制度的互助行為是對志願服務利他行為的反思，以及透過西方時間銀行的理念對於社區自主建立微型社區互助網絡的反思。同時透過實務導向的途徑（praxis-oriented approach）反思長期推動社區培力（empowerment）的目的與效果（Royse, 1996）。

在進入社區進行時間銀行的推展必須經由幾個步驟，分別敘述如下：

1. 首先就時間銀行（社區換工）過去的推行經驗、計劃核心理念、實際運作方式、預估成果一一進行討論，針對各有不同意見與看法，取得共識。（註 3）

2. 每位老師開始前往鄰近社區拜訪與了解，找尋適合推動換工的社區，並與社區洽談實施意願，以及尋訪社區中適合擔任換工服務員的居民，並邀請願意的社區理事長帶隊參與接下來的換工工作坊。

3.3/22 於中正大學社科院舉辦社區換工工作坊，廣邀各輔導老師與各社區理事

長以及預計的社區換工服務員出席工作坊，每個社區皆派代表參加了解社區換工的意義。在本次工作坊中，研究團隊將換工計畫的理念與期待傳遞給各社區，並對換工實做的部分進行交流與解答疑問。各社區經過一整天的培訓後，領取培訓證書，並抱著躍躍欲試的心情，將換工的種子帶回社區。

4.換工工作坊之後，各社區開始至社區內推廣換工，並邀請居民加入換工會員，每個社區在本階段先以邀約 30 位居民加入換工為主。完成邀約後，社區將經理事長簽署的社區合作意向書以及 30 名居民的會員同意書繳回給計畫助理，作為簽

約的依據；此外，也會針對每位會員可以提供的換工需求，以及希望得到的換工服務訪問與記錄，並將需求貼於社區布告欄與換工網，幫助會員媒合，作為促進換工的媒介。

5.最後，在 5 月前將換工券寄至各社區，每個社區收到共計 300 小時的換工券，其中 150 小時由社區留存，可作為日後社區邀請會員換工，協助社區事務或社區活動之用；另外的 150 小時，發給每位會員 5 小時，包含 60 分鐘兩張、30 分鐘四張以及 10 分鐘六張，不同的分鐘數可運用於不同的換工內容。自此，社區的換工正式展開。

2014 年衛生福利部委託-
發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性計畫

60 分鐘
社區 換工互助券

2014 年衛生福利部委託-
發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性計畫

30 分鐘
社區 換工互助券

2014 年衛生福利部委託-
發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性計畫

10 分鐘
社區 換工互助券

日期	服務項目	服務會員	付幣會員	核章

日期	服務項目	服務會員	付幣會員	核章

日期	服務項目	服務會員	付幣會員	核章

圖 1 社區換工互助券

由上而下分別為 60 分鐘、30 分鐘以及 10 分鐘的換工券。正面清楚標示換工時間以及社區，背面需由換工會員填寫換工

日期、服務項目、服務會員、付費會員以及換工服務員核章。

表 3 社區換工試點基本資料

類型	都市		城鎮		原鄉		低度輔導		
社區	臺北 吉 O	高雄 文 O	臺中 西 O	彰化 南 O	花蓮 司 O	嘉義 逐 O	臺南 文 O	宜蘭 香 O	宜蘭 順 O
會員人數	25	30	27	35	30	36	30	43	22
換工服務員	呂 O 對	黃 O 好	鍾 O 智	粘 O 子	李 O 玲	方 O 蘭	謝 O 玲	陳 O 吉	潘 O 榛
理事長	黃 O 宗	黃 O 源	賴 O 章	柯 O 奇	劉 O 雯	楊 O 峰	葉 O 霞	黃 O 申	李 O 增

資料來源：吳明儒（2014）

伍、研究結果與發現

社區換工的概念透過換工卷的方式進行試辦，目的是要發現到底此種國外盛行的時間銀行是否能夠在臺灣推動，以及產生哪些改變。在不同類型社區（註 4）的推動下，我們再依前提條件、投入過程與結果產出三項指標來加以討論，其中三項內又有四到五個相關的細項，統一以表格呈現，並以+代表正向；△代表中等；-代表負向來呈現各社區狀態。

一、前提條件

在各社區的前提條件部分，首先討論社區特徵。吉 O 社區與文 O 社區都屬於都市型社區，人口較充足，工作型態多為工商業，退休後有空閒、有能力參與社區活動的居民也較多；而西 O 社區與南 O 社區為城鎮型社區，人口相較沒有那麼密集，此外，居民多半有在務農，或是以務農為副業，相較參與社區的餘裕較少，不過此

區的特徵是重人情，居民間連結強，社區的推動者只要與居民建立互信，居民很願意站出來為社區服務；此外，司 O 社區屬於原鄉型社區，社區中有眾多阿美族人，因為有著共同的族群，較容易凝聚，社區中也有漢人的長輩參加，彼此在過程中形成交流。各社區有不同的優勢與弱勢，只要找對方向，激發社區的潛力，社區必然能夠順利推動。

在社區能力的部分，主要是討論各社區參與評鑑、競賽等的面向與成果。吉 O 社區、文 O 社區、西 O 社區、南 O 社區皆為各種社區競賽的常勝軍，不僅屢獲社區評鑑獎項，在關懷據點、社區營造、守望相助隊、環保社區…等也都有非常好的成果，甚至是各社區參訪學習的對象。在此部分，司 O 社區相對較弱，首先是成立的時間不長，其次位於偏鄉資源較不足，因此尚未積極參與公部門的各種評鑑與競賽。

有關社區運作的部分，主要是觀察社

區理事長與里長的互動與對社區的支持。吉○社區的黃○宗理事長兼任里長，因此在推動社區事務上，得心應手；而文○社區的黃○源理事長長久以來用心經營社區，不過苦於社區沒有自己的活動中心，總是要到處借場地，多次與里長爭取未果，因此今年角逐里長成功後，預計推動社區事物會更加順利；西○的賴○章理事長為退休的小學校長，雖無兼任里長，不過用心經營社區的心，志工與居民都看在眼里，因此大家也都很願意一起推動社區

事務；而南○理事長柯○奇當選和美鎮民代表，也在推動社區事務上有很多助益，不過理事長夫人粘○子表示現在社區事務主要是交棒由她來推動；在司○社區的社區組織架構尚未完備，仍需持續的建置。

在社區志工人數的部分，因為各社區大小規模不同，因此志工人數本來就會有所不同，在上述的社區中，志工人數有多到100位，也有30位左右的。不過各社區都有在持續推廣志工以及志願服務手冊。

表4 前提條件評比

1. 前提條件					
社區 項目	吉○社區	文○社區	西○社區	南○社區	司○社區
社區特徵	+	+	+	+	△
社區能力	+	+	+	+	-
運作	+	△	+	+	△
志工人數	+	+	+	+	+

+代表良好；△代表尚可；- 代表不佳

二、過程投入

在過程投入的部分，主要會討論到換工服務員的角色對換工推動的影響、輔導老師進入社區輔導的頻率與深度對換工的影響、社區參與培力對社區的幫助、以即社區內部自行舉辦社區會議是否有助於換工的推動。

在換工的推動過程中，可以發現換工服務員對換工的推動以及成果有著顯著的影響，若是換工員不願意推動，或是觀念

不正確，那麼社區就無法成功推動換工；反之，若換工員願意盡心盡力推動換工，不管社區遇到什麼阻礙，透過換工服務員的陪伴，會員終究願意進行換工。

接著，輔導老師輔導社區的次數，雖然不會直接影響社區換工的成果，不過，再換工觀念的建立，有非常大的影響！輔導老師定期的拜訪社區，可以協助換工服務員建立正確觀念，當換工服務員的觀念正確，可以引領會員願意推廣換工；而當社區中的換工概念不正確時，輔導老師也

能即刻提醒與調整。

在社區參與培力的部分，除了可以適時的了解社區推動換工的狀況，還可以讓社區彼此交流與學習，也讓研究團隊可以適時掌握社區狀態。

各社區在此項評比中，表現較一致，幾乎都有進行定期舉辦社區會議，並在其中將換工的推動狀況排入討論內容，因此可以適時調整推動方向。

表 5 過程投入評比

2. 過程投入					
項目\社區	吉 O 社區	文 O 社區	西 O 社區	南 O 社區	司 O 社區
換工服務員角色	+	+	+	+	+
輔導次數	+	-	+	Δ	Δ
參與培力	Δ	Δ	+	Δ	Δ
社區會議	+	+	+	+	+

+代表良好；Δ代表尚可；-代表不佳

三、結果產出

在結果產出的部分，主要分析互助內容、互助次數、互助頻率、互助成果以及延續機制，來討論各社區產出的換工樣貌。

在互助內容部分，各社區有所不同，吉 O 社區分別是代辦、東西分享與其他；文 O 社區是東西分享、代辦與交通接送；西 O 社區是陪伴聊天、其他與整理環境；南 O 社區是代辦、家事服務與陪伴聊天；司 O 社區則是整理環境、東西分享與其他。觀察各社區最大項的換工內容，發現以代辦、東西分享、陪伴聊天與整理環境為主，這些算是較容易啟動的換工，在會員一開始並不熟悉時，願意從這些項目開始換工，因此會從較容易的項目出發，才會逐步進行較複雜及信任度較高換工項目（例如陪伴就醫）。

在互助次數的部分，南 O 社區拔得頭

籌，共計累積 26,060 分鐘，換工達 744 次，接著是西 O、吉 O 與文 O 社區，累積分鐘數也在 10,000 至 20,000 之間，換工時數累積最少的是司 O 社區，累計共 5,960 分鐘。雖然單就分鐘數的顯示，司 O 社區換工狀況似乎不佳，但是若考量到社區人口數與社區發展協會的成立與組織大小等，這樣剛起步的社區已交出不錯的成績。

在換供頻率的討論，主要是看從 5 月開始到 10 月這段期間，各月份的換工頻率（次數）。觀察各社區 5 到 10 月的換工次數曲線圖，發現社區在一開始的推動狀況大多良好，且第二個月比第一個月佳，但在第三個月開始，也就是 7 月開始，往往大幅下降，甚至腰斬。影響的關鍵因素之一是：適逢地方民意代表改選，許多參與社區的理事長參與當地選舉，如：吉 O 社區、文 O 社區、南 O 社區，造成社區焦點轉移，也使多半為社區志工的會員忙於選

戰，無暇推動換工；此外，也有部分社區因為忙於評鑑，沒有心思推動換工。因此，社區換工很容易受到社區大大小小的活動所影響，需幫助社區建立正確觀念：換工不是有閒才來換，忙碌中更要運用換工，號召會員一起來幫忙。

經過了六個月的換工，社區各有不同的收穫。有的會員透過換工券，敢向鄰居尋求協助了；也有會員因為換工的推動，重拾過去的技藝，成為特色換工；多半同時身為志工的換工員，也發現：過去都是我們服務別人，現在也讓別人可以練習服務我們。透過簡單的換工，居民間感情更

融洽，互動更頻繁了，也多認識了一些過去不熟識的居民。

社區換工在各社區的延續機制方面，各社區都有提供不錯的想法。吉 O 社區希望在自己社區內的換工穩定後，可以推動到鄰近的社區，邀請他們一起推動換工；文 O 社區期盼未來能推動「時間銀行」，認為若是真的可以用到未來防老，那麼大家加入換工的意願會提高很多；司 O 社區希望未來的換工會員不僅只於社區的長輩，而能邀請並擴及來到社區服務的大學生們，讓換工更多元豐富。

表 6 結果產出評比

結果產出					
項目 \ 社區	吉 O 社區	文 O 社區	西 O 社區	南 O 社區	司 O 社區
互助內容	+	+	+	+	+
互助次數	+	+	+	+	Δ
互助頻率	Δ	Δ	-	+	-
互助成果	+	+	+	Δ	-
延續機制	+	+	Δ	Δ	+

+代表良好；Δ代表尚可；- 代表不佳

註：互助成果不佳之原因，可能跟該社區的原住民屬性有關，在不熟悉換工券的使用下，可能低估了互助的成果。

若進一步觀察在不同社區實施社區換工的結果加以比較，屬於農村型的南 O 社區的成本效益達到 434%最高，依序為城鎮型的西 O 社區、都會型的吉 O 社區、文 O 社區，而屬於原鄉型的司 O 社區僅 98%。總體來看，本社區換工方案的參與率為

67.8%，投入換工服務員的時數為 500 小時，產生換工時數總和為 1,291 小時，成本效益為 258%。然而因社區換工所產生社區意識的強化及居民互助所感到的幸福感則仍未計算進去。

表 7 結果產出量化評比

項目 \ 社區	結果產出的量化分析					
	吉 O 社區	文 O 社區	西 O 社區	南 O 社區	司 O 社區	總計
參與比率	20/40(50%)	21/30(70%)	24/32(75%)	19/35(54%)	27/30(90%)	67.8%
換工時數	262	203	294	434	98	1291
投入時數	100	100	100	100	100	500
成本效益	262%	203%	294%	434%	98%	258%

陸、社區換工制度的反思

一、實踐過程的反思

在本研究五個試辦社區的執行經驗中，因其社區的城鄉差距及社區組織的條件不同，大略可以萃取出實施社區換工制度的幾項成功的關鍵：

1. 社區換工的概念容易被社區接受

在五個換工社區經過工作坊的培力之後，基本上都能接受社區換工的概念。因為社區幹部從早期生活經驗中均能理解換工的意義與價值。但是，如何使用社區換工卷成為社區好奇之處，也成為培力的重點。不過，農村型社區及鄉鎮型社區在實施換工制度上較都市型社區來得容易。換工成員以會員制，以認同本方案的設計理念才加入，因此較無認同度的問題，但是換工必須時間的付出，因影響其參與的程度。

2. 社區理事長的支持及活用程度

社區理事長對於社區換工制度的支持程度及活用制度也是影響社區成功的關鍵，社區換工活動若能與社區活動相結合會產生活絡社區的效果（如：臺中西 O 社

區），有助於促進社區居民參與公共事務的意願。

3. 社區換工服務員的角色至為重要

根據國外時間銀行推動經驗顯示，媒合員（broker）也就是換工制度設計裡的換工服務員，是促成社區換工的靈魂人物。因此，每一個試辦社區都設置一位換工服務員，且必須接受培力工作坊的訓練取得證書使得為之。社區換工服務員的角色必須清楚換工會員彼此的需求及能力，並且營造有利於換工的氣氛與環境，提升社區會員之間換工意願。同時協助高齡長輩填寫換工券的文字。當換工券背後六格完成之後，必須由換工服務員收集寄回由研究助理協助登錄時數。因為換工服務員成為社區換工推動的關鍵，必須接受社區輔導與參加經驗分享。因此，在社區焦點座談中，與會社區代表建議應該編列臨時工作之補助，推動之初每月（或每季）約 6000 元左右，以利社區換工制度之推動，未來就必須由社區自行吸收。

4. 社區換工員的資格

目前對於社區換工員的條件除了一定要參加培力工作坊取得結業證書之外，應具備一定的文書能力，具備 3C 的應用能

力更佳。當然以尊重社區內部所產生的人選為原則。最好是在地人緣及地緣皆佳的人，並能配合社區志工隊一起工作共同推動。

5.換工服務員訓練的時數及內容

以本次工作坊的舉辦大概 8 個小時的課程，包括國內外時間銀行的介紹（2 小時）、社區換工制度的介紹（2 小時）、社區換工實務經驗分享（2 小時）、實作及綜合討論（2 小時）。

6.社區換工的範圍

都市型社區由於社區的界線模糊，社區生活圈經常重疊，因此都市型社區的換工可以鼓勵打破地域的藩籬（如：臺北吉 O 社區），讓跨社區的居民也可以參加換工，建構成為一個跨社區的社區換工網。社區換工制度採取會員制，因此必須認同換工理念的居民才能參加，因此並非社區發展協會會員或社區居民就必然是社區換工的會員。

7.社區換工券的親切性與便利性

目前試辦中的換工券，其背面均須填寫換工內容或代碼，此一目的是希望對換工的內容進行分析，但是卻不便於社區高齡長輩的使用，未來可以將此編碼取銷，只記錄換工過程，以統計最後換工的時數即可。

8.建立以社區為中心的換工銀行

試辦換工制度的社區認為若能讓員換工券的時數能夠累積起來，未來社區會員就能夠在社區內提領使用，由社區會員共同來管理及提領。例如換工時數在社區累積，未來年老時可以在社區中提領達到在

地老化的目的。否則以目前制度規定年底換工時數一半歸零、一半換東西，將無法成為社區會員參與的誘因。

9.家戶是社區換工的受益單位

社區換工時數累積可以以「家戶」為單位提領使用，因此換工可以減輕社區照顧者的負擔。例如高雄文賢社區志工透過換工讓家中長輩獲得交通接送的服務。東西分享成為社區換工最容易開始的項目。

10.社區換工找回社區技能

在沒有實施社區換工制度之前，許多社區居民所具有的特殊才能不易發現，但是實施之後，社區居民的才能因換工而再次受到社區的重視，例如：挽面、專業按摩、修改衣服、私房菜及養生食品製作及傳統醃製手藝…等。

從失敗及執行困難的經驗方面來看，我們也萃取出以下幾個有意義的發現提供未來實施的參考：

1.社區換工會員的參與比率問題

各社區從 90%到 50%各不相同的情況，發現某些會員並不積極參加，主要原因多數是工作繁忙，無法進行換工，特別是以年輕的社區居民為主，因此換工會員要有一定的閒暇時間才可以。因此，可以結合鄰近學校或社區利用假日進行，例如社區清潔日等。同時對於停滯型的會員應該加以規範，加入新成員使社區活絡起來。

2.輔導密度的問題

某些社區輔導的密度較低，確實應有強化及因應用的措施，但是本次的研究其影響程度有限，主要是社區理事長的觀念清楚，志工組織的運作正常，低輔導密度

對社區換工的成效影響並不大，另外計畫助理及許多老師也都能透過手機群組的方式跟社區互動分享，亦使社區推動的阻礙降低。

3. 社區換工服務員的問題

某些社區理事長設定社區多元就業方案的人力擔任換工服務員，臨時津貼卻由理事長支領。因此，社區換工員增加負擔，意願低落，而無法積極發揮換工媒合的作用，十分可惜。未來宜提早了解及早因應。

4. 換工券填寫困難的問題

都市的問題普遍較小，但是農村的問題確實較大，因此未來可以發展書寫版及標籤版兩種選用。不過，換工券的協助填寫反而創造長輩必須經常與換工員保持聯繫的好處，但是若因此而影響換工意願就要考慮改善措施。

二、理論觀點的反思

西方社會所推動時間銀行與臺灣傳統社會換工具有互利共生的共同價值，但是時間銀行制度引入臺灣將近 20 年，其成果仍然十分有限。因此，透過社區換工券的設計希望重新連結人與人之間的信任關係，促進其成員追求共同的目標。然而，當社區組織習慣於將申請活動經費當成社區發展的目標時，往往忽略維繫原有社會互助價值的可貴，社區終究面臨公共參與不足及成果延續不易的危機。

社會連結（social bonding）是社會關係的建構以促進個人需求的滿足與社會發展，促進協力網絡成員建立關係的必要行動，其互動的頻率與品質對於時間銀行發

展目標的達成有其絕對的影響力。擁有愈多的社會關係網絡，就愈能提升其社會經濟地位。社會資本中強調的信任（trust）、合作（cooperation）以及互惠（reciprocity）等價值理念，一旦被去除了，社會資本也就無法純由社團和公民組織所體現。政治學觀點的社會資本偏重探討宏觀面（即國家或社會）的社會資本存量、社會資本與政府效率、及經濟發展作用等主張，緊密互信的人際關係有助於民主體制的運作。公民性的薄弱與公民文化的缺憾，影響到民主的品質，也會造成公民社會的疲弱、缺乏自主性，甚至嚴重泛政治化。公民性豐富的社會資本之所以有助於地方治理效能提高的重要因素，乃是在於「信任」。信任植基於成員們共同擁有的倫理規範與美好情操，以及個體隸屬於整體的歸屬感。就理論演變而言，「社會資本」吸納信任、網絡、規範等不同面向的議題。公民網絡和規範建立制度化社會互動的同時，也建立了社會互惠的規範與信任。

因此，社區換工制度的推動是建立在西方時間銀行的概念及臺灣在地互助文化的基礎之上。其意義有以幾點：

第一、家庭功能的式微，社區組織成為福利服務提供上最接近底層民眾的社會組織，也是最可能解決或縮短照顧不平等的問題。全球化的衝擊以及社會結構快速變遷，使得未來的世界充滿著太多不確定性和風險性。政府也體認到必須提供更多、更自由的公民參與平臺，讓民眾有參與社區的空間及建立適當之互助地基，以培力社區公民意識覺醒與行動能力，才能

彌補政府未來福利資源之匱乏。

第二、強調促進個人與鄰里互動及互助的社區工作，缺乏有力的政策支持。臺灣社會家庭功能逐漸式微，和生活息息相關的社區因而扮演重要的支持互助功能。因此，個人對生命價值的感受，某種程度來自於「被需要」及「自我價值」，換言之，他人對其協助上的需要而感受到自我生命的意義。臺灣早期因農業社會缺乏機械化的設備，依賴社區互助精神的發揮，才能完成經濟生產活動。但是隨著社會經濟型態的轉變，過去農業社會互助的精神逐漸的沒落，都市社區或新興社區無法像過去農村社區一樣成為個人賴以安身立命的有機體。因此，社區換工制度的實施，主要用意就是讓社區內具有供需服務的雙方，基於自願能夠透過互助、互惠、共同生產的服務方式，在社區形成一個類似傳統社區彼此幫忙的互助圈，再去喚醒人類最原始的互助本能和相互感動的基本情愫。

第三、社區換工券就是讓過去強調志工服務的路徑，提供另外一種選擇。但是不管社區換工或志工都是要回歸到社區互助和公益的意義本身。社區換工能夠產生立即性需求的滿足，看是「自利」與「互利」，但是與志工的「利他」精神卻是殊途同歸，並不會產生互相牴觸。傳統「雞婆」精神和「守望相助」的互助習慣常能即時、即地且有效地識別和協助諸多待援家庭及鄰里需求，建構社區相扶相持的互助精

神。但是社區志工由於受到志願服務法的規範，必須完成教育訓練，甚至取得志工證，才能獲得相關福利保障。然而，藉由社區換工制度的實施，可以補充志願服務型態的不足，可以讓社區民眾時時透過換工拉近彼此的社會距離，也讓施者與受者互為主體，找回自我的價值，相互提供對方必要服務與協助，以滿足彼此需求、責任和自主性。

第四、讓受助者也成為助人者，當原先的依賴者被賦予了權力與能力，有助於建構個人支持網絡，產生社區集體力量和社區資本的形成。因此，社區換工已不僅是在鼓勵更多愛心的發揮和創意的呈現，也讓個人、社區和組織得以共同帶來更多實質回饋與效益，因而產生更多情感連結與資源整合，進而創造出公益組織、政府主管機關和社會大眾三贏之局面。未來，倘能讓每個社區都藉由「社區換工制度」將其獨特資源納入到社區關係網絡和結構當中，據以形成綿密的社區安全網絡，則社區成員的共同關係也就能因緣匯集，讓社區意識就此產生和凝聚。

（感謝國立中正大學社福所陳君瑋及林欣儀碩士協助資料收集以及劉宏鈺老師的討論分享）

（本文作者為國立中正大學社會福利系副教授）

關鍵詞：社區、社區換工、社區互助、時間銀行

註 釋

- 註 1：本文的資料主要來自作者接受衛福部委託於 2014 完成之「發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性研究」，特此說明。
- 註 2：透過與部落訪談中，談到漢人“幫辦”的概念時，原住民所表達相同意念的母語。
- 註 3：2014 年 2 月 14 日由王燕琴科長、賴兩陽老師、劉弘煌老師、黃松林老師、李易駿老師與許盼妃老師及本人等於臺北實踐大學社工系辦公室共同討論。
- 註 4：在 9 個試辦社區中，最後只有 5 個社區能夠完整執行 6 個月，因此本文以此 5 個社區為分析對象。4 個未能完成社區主要原因是低度輔導及社區幹部無法有效發揮換工服務員的角色。

參考文獻

- 中央社（2010）。亞洲大學全國首創「志工人力銀行」。2010/04/13 檢自 <http://www.cna.com.tw/postwrite/cvpread.aspx?ID=5565>
- 北投文化基金會（2010）。時間銀行 Q&A。2010/05/22 檢自 http://www.ptcf.org.tw/ptcf2/modules/myproject/case.php?cat_id=166
- 合樸農學市集。美好生活的希望行動：合樸農學市集。2014/07/20 檢自 <http://www.hopemarket.net/node/256>
- 老五老基金會（2011）。2010/06/08 檢自 <http://www.ofo.org.tw>
- 弘道老人福利基金會（2010）。2010/06/08 檢自 <http://www.hondao.org.tw>
- 李英秋（2012）。時間銀行志工參與動機與終身學習五大支柱能力之相關研究。國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班。
- 林依瑩（1997）。居家老人間歇照護支持性方案：人力時間銀行。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。
- 林南（2007）。社會資本理論與研究簡介。社會科學論叢，1(1)，1-32。
- 林宏達（2009）。時間貨幣正流行。商業週刊，1105，62-66。
- 吳明儒（2012）。100 年度臺南市志願服務創意及輔導旗艦社區服務計畫。臺南市政府委託計畫。
- 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，臺南市志願服務國際交流高峰論壇。2013 年 1 月 19 日。社團法人臺灣老人學學會主辦。
- 吳明儒（2014）。102 年度「委託科技研究計畫－發展以關懷互助為核心之社區工作模式先導性研究」。衛福部委託研究計畫。

- 洋幫辦(2012)。**洋幫辦：一個經營夢想的公益團體**。2012/02/06 檢自 <http://www.ybpc.org/>
- 洪敬宏(2008)。時間貨幣。**講義**，8月號，90-93。
- 桃園縣政府文化局(2014)。**活力社區－社團法人中華民國希伯崙全人關懷協會**。
2014/07/18 檢自 http://www.tyccc.gov.tw/W_Community/info3-2/upt.asp?p0=243
- 郭石城(2009)。共生家庭「希伯崙」社區 救助社會邊緣人。**2009年6月6日，中國時報**，2014/07/18 檢自苦勞網 <http://www.cooloud.org.tw/node/41398>
- 郭石城、高有智(2009)。志工兌換免費健檢驗出肝腫瘤。**2009年4月25日，中國時報**，
2012/05/05 檢自苦勞網 <http://www.cooloud.org.tw/node/387>
- 陳權榮(2011)。**我國推動時間銀現況與困境之研究－創新擴散觀點**。臺北市：私立銘傳大學公共事務學系碩士論文，未出版。
- 孫彰良(2008)。福利服務輸送系統中 NPO 的定位與可能性－以日本 NALC 為例。載於**社會福利專題研習教材**，14。臺北：內政部社會福利工作人員研習中心。
- 黃洪(2001)。**社區經濟是什麼？**2013年1月8日取自網址：
http://www.iri.org.hk/article_1.html
- 張柏東(2008)。合家歡小鋪 撿便宜兼做善事。**2008年2月25日，聯合報**，2014/07/15
檢自 <http://udn.com/NEWS/SOCIETY/SOC5/4231427.shtml>
- 喬慧玲(2008)。服務老人 時間貨幣實踐互助。**2008年6月16日，中國時報**，C2/北市新聞。
- 張亦孜(2009)。**互惠與分享之關聯研究－探討非營利組織之志工加入時間銀行的意願**。
致理服務業管理研究所碩士論文。未出版，臺北。
- 新北市政府網站(2014)。**新北市推動高齡照顧存本專案首創佈老志工，社會局電子報第10210期**，2014/06/23 檢自
http://www.sw.ntpc.gov.tw/web66/_file/1588/upload/news/10210/pages/index-01-02.html
- 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。
發表於「2011年成人教育青年願景論壇－共築成人之美」。高雄：高雄師範大學。
- 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。載於中華民國社區教育學會、國立臺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。
- 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)。
- 銀髮公教志工人力銀行(2011)。網址：volunteer.cpa.gov.tw/vlt/vlt_home.aspx。
- 潘世尊(2005)。**教育行動研究－理論、實踐與反省**。臺北：心理出版社。
- 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: 428-40

- 賴筱桐 (2014)。高齡照顧存本 半年衝 8 萬 3 千小時。2014 年 4 月 29 日，自由時報。2014/04/30 檢自 <http://news.ltn.com.tw/news/local/paper/774722>
- 謝月琴 (2013)。疼惜我們的老大人 志工銀行啓動。2014 年 6 月 22 日，檢自 2013 年 10 月 22 日，大紀元 <http://www.epochtimes.com/b5/13/10/22/n3992475.htm>
- 鍾燕菁 (2001)。我國志願服務工作的多元發展：以「老五老基金會」推動「人力時間銀行」為例，發表於 91 學年度志願服務研討會。花蓮慈濟大學。
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education, 241-258, J.G. Richardson (Ed.). NY: Greenwood.
- Community Economies Collective (CEC) (2001). Imagining and Enacting Noncapitalist Futures, *Socialist Review*, Vol. 28, No.3+4, pp.93-135
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. [Article]. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120.
- Edgar S. Cahn (2009). *Time Dollars :A New Currency in Community Building*. Time Dollar. 2012/12/20, retrieved from <http://www.timedollar.org>
- Eggers, W. D. & Paul Macmillanm 原著，李大川譯 (2014) 政府失能下的新經濟革命。臺北：商周出版。
- Fukuyama, F. (1997). *Social Capital: The Tanner Lectures on Human Value*, 19: 375-484.
- Fukuyama, F.著，李婉容譯 (2004) 信任：社會德性與繁榮的創造。新北：立緒。
- Green, G. P. and A. Haines (2008). *Asset Building and Community Development*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Lin, Nan. (2001a). *Social capital. A theory of social structure and action*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lin, Nan. (2001b). Social capital: Contending paradigms and empirical evidence. *Hong Kong Journal of Sociology*. Volume 2 Number 2: pp1-38.
- Lin, Nan (2006)。張磊 (譯)，社會資本：關於社會結構與行動的理論。江蘇：上海。人民出版社。
- Molenaers, N. (2003). Associations or Informal Networks? Social Capital and Local Development Practices. In. Hooghe, M. and D. Stolle, (eds.), *Generating Social Capital—Civil Society and Institutions in Comparative Perspective*, 113-132. New York: Palgrave.
- New Economics Foundations (2000). Prove It!: Measuring the Effect of Neighbourhood Renewal on Local People. London: Groundwork, NEF.
- NEF. The New Wealth of Time: How time banking helps people build better public.

- 2013/2/22, retrieved from <http://www.neweconomics.org/publications/new-wealth-time>
- Newman, L. and A. Dale (2005). The Role of Agency in Sustainable Local Community Development. *Local Environment*, 10(5): 477-486.
- Royse, David ed. (1996). Program Evaluation-An Introduction. Canada: Brooks/Cole.
- Rydin, Y. and N. Holman (2004). Re-evaluating the Contribution of Social Capital in Achieving Sustainable Development. *Local Environment*, 9(2): 117-133.
- Seyfang, G. (2002). 'Tackling social exclusion with community currencies; learning from LETS to Time Banks'. *International Journal of Community Currency Research*, 6 (3): 1-11.
- Seyfang, Gill (2004a). Time banks: rewarding community self-help in the inner city? *Community Development Journal*, 39(1): 62-71.
- Seyfang, Gill. (2004b). Working outside the box: Community currencies, Time Banks Timebanking UK. *What is timebanking?* 2012/11/22, retrieved from <http://www.timebanking.org/about/timebanking-resources/research/>
- Time Banks USA (2010). Web Site at: <http://www.timebanks.org/>