

【成人教育】

朱芬郁

退休老人 生涯規劃初探 (下)

退休是人生重新揚帆啟航的時刻，是享受自我的另一個新里程，退休老人的生涯規劃正可提供個人重新思考人生方向的機會，讓成功的退休生涯成為終生成就的冠冕。

退休生涯規劃的原則

退休老人的生涯規劃應在態度上具備一些觀念、原則，以便在退休來臨之前形成一種有意識、有系統的準備，來妥善經營退休生活，迎接幸福晚年，茲舉其犖犖要者分述如后。

〔對退休具備正確觀念〕

退休並非隱匿、撤離，也非抽身而退、倏忽中止（邱天助，民82）；退休不是因為不中用或無價值，而是個人為生活奔波數十年後的暫停，如此個人可以追求年輕時代想達成卻礙於現實環境無法實現的目標與理想。因此退休是第二次的人生機會，是重新開啟一段嶄新的生活。退休並非退出，而是社會再參與的開始；退休並非結束，而是人生



另一個生活階段的開始；退休並非迷人的無所事事或坐享清福，而是人生目標與方向的再整理、再定位（王麗容、詹女生，民82）。

〔及早規劃原則〕

B. F. Skinner 曾說：「步入老年就像是訪問另一個國度，如果在訪問之前有充分的準備，你就更能享受它。」（湯曼琪，民83）要使退休後的生活過得豐富且有意義，就要未雨綢繆，預作規劃與安排。

日本名作家今野信雄（民80）指出，退休前五年就要開始規劃，甚至在中年期就要作好退休準備，尤其在金錢、健康與興趣方面，應事先加以規劃，則能在退休時感到有安全感，有獨立自主的信心與自我照顧、管理的能力（黃富順等，民85）。

〔自我性原則〕

「生涯」是每一個人根據個人的人生理想，為實現自我而逐漸開展的獨特生命旅程，亦即不同的退休生涯，在型態上或許類似，但實質上卻有不同。美國發展心理學家紐加頓（B. Neugarten）即說：「個體的生命，如同一把逐漸開展的扇子，常活著愈久，彼此間的差異就愈大。」（黃富順，民84c）。

老年人由於生活背景、教育程度、經驗的不同，造成每一個人都是獨特的個體，故退休的生涯規劃宜視個人興趣、專長、能力、體力及身心需求而加以擬定，始符合個體的獨特性質，以實踐個人築夢踏實的理想。

〔短期規劃原則〕

規劃的期間一般分為長程規劃、中程規劃、短程規劃。長程規劃期間通常在十年以上，常考慮大目標的設計；中程規劃期間通常在三至五年不等，為較具體實際的目標；短程規劃期間常在三年以內，為最切身可行的目標（張添洲，民82）。

老年期的生涯規劃，固然應有長程性的觀點，但隨著科技的日新月異及社會變遷的快速，其所能精確規劃的期間就愈來愈短；因此，每次的規劃，要作短期的安排，每三至五年就作一次檢視與調整，並且退休後第一個生涯的安排，不宜與退休前的生活方式差距太大（黃富順，民84b）。

〔彈性化原則〕

退休生涯規劃的擬訂，端視個體身心需求及實踐能力而定，若個體發覺所擬目標高遠、窒礙難行，則可適時彈性調整，代之可行的策略與目標，逐步達成理想。



規劃未來退休生涯的目標，牽涉到未可確定的情境，尤以社會變革劇烈，因此，各項考慮應具有彈性或緩衝性，以確保能依循環環境的變動情況而作調整，以增加其適應性。

〔總合性原則〕

「生涯」概念涵蓋的範圍及於個人的一生，包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，同時也涉及其他非工作或非職業的活動，即個人生活中食、衣、住、行、育、樂各方面的活動與經驗（林幸台，民76），可視為個人整體謀生活動和生活型態的綜合體，因此退休後的生涯規劃應具總合性，涵蓋人生整體發展的各個層面，包括養生計劃、理財計劃、進修計劃、就業計劃、休閒計劃、社會參與計劃等。

退休老人生涯規劃的核心內容

在老人絕對數量與相對比例逐漸增加的今日，老人福利的重要性亦日漸凸顯。江亮演（民84）在〈社區老人需求與其福利服務網絡〉一文中提到，老年期是最容易在經濟上、行動上、社交上、體能上、精神上發生最多困難的時期。

因此，老人最迫切的需求有：經濟的安定；職業的安定；醫療、衛生、營養的保障；

家庭的安定與和諧；社會互動的機會；教育的機會；文化、休閒娛樂的機會；宗教信仰活動的機會等。另外內政部委託政治大學謝高橋教授所作的老人福利需求報告，其針對近年來多項老人研究報告整合分析發現，老人感到最重要的需求是「健康醫療」、「經濟安全」、「教育休閒及娛樂」、「居住安養」、「心理及社會適應」（轉引自陳武雄，民85）。

由於個人需求的滿足，除需社會環境、制度的配合外，也需要個體自行投入和計劃。因此，本文即依前述老人福利需求來反映退休老人生涯規劃的內容，歸納言之，有下列諸項：

〔心理與社會適應〕

老人在老化的過程中，經濟、政治、社會地位將因自身的老化與社會環境的變化，逐漸由主角地位降為配角，且老人退休後，由於身分地位的轉變與角色的失落，人際互動逐漸減少，人際關係日益淡薄，使老人常有被遺忘而與社會隔離脫節的感覺，且恐懼喪失權力，缺乏安全感，形成精神上的孤立與心理、社會的危機感。

退休老人的心理與社會適應，最重要的是對老化抱持著一種健康的態度，老化不是一種具有摧殘性的力量，也不是一種身心老朽的狀態，且心理的老化不一定和身體的老化作用平行。儘管耳已不聰、目已不明、健忘、遲緩、衰退，但由於歲月的歷練，累積了豐富



的智慧與經驗，仍可發揮生命的熱力，彩繪多彩多姿的人生。因此，退休老人應在心理上抱持積極樂觀的態度，正視老年生活的來臨，老人雖然從一個絢爛的人生舞台退下來，但若安排得宜，未嘗不是人生另一個黃金階段的開始。

〔居住安排〕

據內政部八十五年「老人生活與福利供需狀況」調查報告顯示，老人與子女同住或輪住比率最高，占六四%，僅與配偶同住者占二一%，獨居者占十二%，住在安養、療養機構者占一〇%。站在老人的立場，有七三%老人認為能與子女同住最為理想，其次認為僅與配偶同住最理想者占十六%，只有二·八%的受訪老人認為居住在安養、療養機構最理想（聯合報，民86c）。

傳統上，老年人與子女同住，是社會福利隱含資產，能透過家庭的結構功能，解決諸多老人問題及社會問題（陳武雄，民85）。然而隨著老年人口的快速成長和生育子女數的減少，以及社會價值觀的改變和個人主義的抬頭，可能影響高齡長者和子女共居的主觀意願和可能性，一方面經過長期分住，雙方已養成不同的生活習慣；另一方面老年人有維持獨立自主的需求，不希望接受別人安排，因而在歐美國家盛行之兩代相隔而居，在親密中保持距離的生活方式，已隱然在台灣地區成形（黃昆輝，民84）。因而退休老人的居住安排宜

視自己的個性、習慣、經濟能力和各種環境資源，選擇最適合自己居住的方式，以期老年生活過得安適、尊嚴。

〔進修研習活動〕

由於知識的急遽增加，科技日益更新，老人需要繼續不斷地接受教育，一方面充實知能，適應社會變遷，改善生活方式；另一方面，經由再學習，增加自我引導的能力，強化個人解決問題的能力並提高老人文化水準。再者，透過知識的學習可填補日常生活的空虛與無聊，享受閒暇生活，獲致精神慰藉。更而甚者，從學習的過程中，啟發自身潛能，增進心理成長，獲得自我實現與自我超越。

總而言之，老年人的再學習對於生活層面有下列的貢獻：（一）透過學習尋回特殊才能，使退休後的生活更充實；（二）透過學習過程，體會自我新的潛力（self-discovery）及培養新的興趣；（三）體會再學習的價值，享受教育機會；（四）不論教育背景，協助老年人延續生活經驗，追求自我進步及成長；（五）協助老年人發揮社會功能及持續對社會的貢獻（Meyer and Rice，轉引自萬育維，民82）。

〔再就業或志願服務〕



由於營養的改善、醫藥衛生的進步、生活水準的提昇，使得這一代的老年人教育程度較高、身體狀況良好、經濟情況自足，且比上一代的老年人年輕，有更旺盛的精神，再加上老人具有豐富的人生閱歷與經驗，因而退休後的老年人有較好的人力資本可繼續投入就業市場，開創事業的第二春。

另一方面，老年退休後由於社會地位與工作角色的喪失，社會活動力降低，人際關係改變，造成心理的孤立，產生被社會遺忘的感覺，而透過志願服務工作的參與，一方面扮演著一替代性、有意義的社會角色，建立新的人際關係，以滿足社會互動之需求；另一方面則透過服務人群，將其智慧與經驗貢獻社會，可增進老年人的社會歸屬感、自我價值與自尊心。

總之，老人透過再就業或志願服務的方式，使生活經常保持活躍狀態，對生命具有潤滑、鍛練的保護作用，有助晚年生活品質的提昇；再者，老人繼續參與社會活動，可獲得愛與被愛、尊重、自我實現等較高層次的需求滿足，進而發揮「退而不休」的精神，達到「老有所用」的境界。

〔休閒活動〕

「生命中的第二個四十年裡的幸福是取決於我們如何運用休閒。」（湯曼琪，民83）由於

多數人年輕時將生活的重心致力於職業成就的追求，以及過去整個社會時代對休閒品質的不重視，不知如何利用閒暇時間安排活動或培養嗜好，以致老人退休後，常有漫無目標、不知所措的現象。

老人的休閒需求係源自退休後自由時間的增加，社會接觸的減少、角色的喪失等，因此需要參與一些活動，藉由活動來獲致生活上的滿意感或幸福感。而休閒活動可培養老人的生活情趣，陶冶老人健康的身心、擴充老人生活領域，使老年生活愉快、充實。因之，休閒活動對老人而言有快樂、滿足、創造力、學習、身心的成長等意義（呂寶靜，民85），同時也有許多老人在休閒中滿足健康、人際往來、與尋求宗教的需求（余嬪，民85）。

因此，休閒對老人的意義重大，老人在退休前即應審視自己的興趣、專長、嗜好、體力、健康、經濟狀況等，為退休後安排適合自己的休閒活動，以獲得充實、趣味且有意義的休閒生活。

〔財務規劃〕

老人退休後其所得將會減少，老人經濟資源將會愈來愈匱乏。而目前台灣地區有關老人的「經濟安全保障」制度並不十分完備，迄今尚未建立完善的老人經濟生活保障制度，以致於大多數老年人依賴子女供養或自身積蓄，作為老年經濟生活的主要來源。據行政院



主計處一九九四年「老人狀況調查報告」指出，老年人生活費用主要依賴子女提供者佔五二・三％，依賴自身積蓄與變賣財物者佔十七・二五％，兩者合計達六九・五五％；換言之，家庭內的代際間與代內間移轉仍為老年人退休生活的主要經濟來源（王正、詹宜璋，民85）。

另外，根據內政部委託的一項研究報告顯示，在中低收入戶老人的生活支出方面，以飲食費最多，佔八〇％；其次為保健及醫療費用（聯合報，民86 d）。因此，老年人有必要在財務上及早規劃，以備在退休時，擁有充裕的資金以安享餘年。在具體的措施上，除了各種老人津貼及政府目前正在研議的國民年金保險，可匯成一筆有保障的收入外，老年人宜衡量退休前的消費習慣，審慎評估退休後想要過那一種生活方式，擁有什麼樣的生活水準，再根據目前的財務狀況，開源節流，妥善地加以規劃。

〔健康規劃〕

老化是每個人必須經歷的自然過程，伴隨老化而來的是各種身體器官和生理機能的逐漸衰退，易受疾病侵襲的可能性增高。因此，健康是所有老年人必須特別重視的問題，健康狀態的好壞，影響老年生活甚鉅。有了良好的健康狀況，才能享受老年（安享餘年）。

據內政部「老人生活與福利供需狀況」調查報告顯示，有五成六的老人罹患慢性疾病，

其中每十位老人就有一位需要他人照顧，每三位就有一位罹患心臟血管疾病（聯合報，民86c）。「年老就怕病來磨」，因而退休老人的健康照顧應及早重視。

若要健康長壽，主要因素在於生活方式：例如吃什麼、是否長運動、是否常動腦、是否常與外界接觸等（聯合報，民86e）。因此，老人應視自己的體能、興趣與健康狀況，擬訂適合自己的運動計劃並持之以恆。此外，適當的飲食、攝取均衡的營養，也是健康長壽的要件。簡而言之，退休老人應定期健康檢查，做好身體保健，維持體力在一個良好的狀態，並從事規律的養身活動，以維護及促進身心健康。

結語

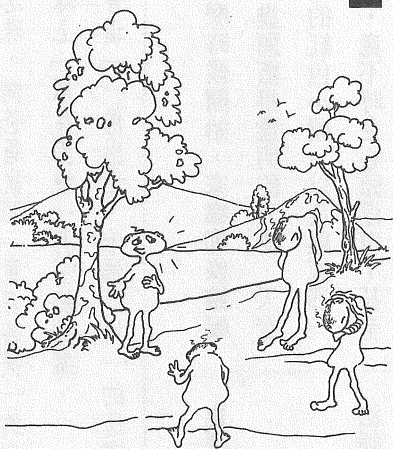
退休——在人生週期的後半段，象徵一個人從絢爛成熟歸於平淡，從豐富的生產行列中隱退。而從積極的勞動階段轉變到退休階段，便是明顯地與過去的生活模式中斷，這種因退休而帶來生活上的轉換，是會令老人生命死寂消沉、黯淡無光？還是有可能創造生涯的另一高峰，續譜人生樂章？其關鍵取決於是否能在中年或屆齡退休之前，即預先妥適地規劃退休後的生涯。

退休是人生重新揚帆啟航的時刻，是享受自我的另一個新里程，退休老人的生涯規劃



教育

【新書一葉】



快樂不就是寶石嗎？
為什麼各位不讓這顆寶石從內心
顯露出來呢？
各位也可能像我如此快樂的啊！

《我看見了》

甘比羅／著◎許特維／譯

Joel Israel／繪圖◎法耘出版社

電話：(049) 461530

正可提供個人重新思考人生方向的機會。它可以緩和角色變遷所帶來的不連貫與不適應感，而使得人們更能掌握未來。誠然，有了計劃並不能保障成功的晚年，還要切實地履行與實踐，也就是掌握退休生涯規劃的原則，規劃老年期的生活方式與生活型態，從而開創人生另一個燦爛的舞台，把老年當作一生中最值得追求的勝境，使晚霞光彩奪目，讓成功的退休生涯成為終生成就的冠冕。

（編者按：本文獲安慧學苑文教基金會八十六年度成人教育獎助學金）