

# 退休規劃與生活適應之間—— 退休人員之退休生活經驗初探

林東龍·余嬪·陳武宗

## 摘要

本研究主要分析退休者的退休經驗，瞭解其退休規劃、遭遇的問題，以及採取的適應措施等情形，藉以釐清退休規劃與生活適應之間的關連性，探詢有助於退休生活適應的方法。本研究以深度訪談和焦點團體兩種方式收集 24 名已退休人員之生活經驗。主要研究結果有四：第一，退休者其退休規劃可分為「且戰且走型」、「空想型」，以及「全面預備型」三種類型；第二，「且戰且走型」與「空想型」的退休者，其較「全面預備型」容易產生「時間多，不知如何運用」、「家庭成員互動」、「社會關係維繫與互動」，以及「二度就業障礙」等問題，但仍會在遭遇問題後重新調整自己的退休生活方式；第三，退休雖不等同於邁入老年階段，但退休歷程中仍存在因老化而產生生活適應問題；第四，不同性別角色的退休者，其退休生活的規劃與適應存在差異。本研究建議應放棄標準化和簡單化的退休規劃模式，持續針對不同退休人口群進行探究，提供多元且終身的職涯規劃協助。

**關鍵字：**退休規劃、生活適應、老化、性別角色

## Abstract

This study attempts to analyze retiree's retirement experiences including retirement planning, problems encountered, and adjusting strategies so as to clarify the relationships between them, and to explore the ways that could assist retiree's adjustment to retirement.

Both in-depth interview and focus group methods were used to collect the retirement experiences of 24 retirees. There are four major findings. First, three types of retirement planning can be categorized including 'to live without planning', 'to build castles in the air', and 'planning and preparing'. Second, the two types, 'to live without planning' and 'to build castles in

the air', are more likely to face the problems including 'having too much time', 'interacting with family members', 'maintaining social relationship and interaction', and 'bridge-employment barrier'. Third, although retirement should not be considered as the same as the aged in life cycle, the adjusting problems caused by ageing still exist during the retirement period. Fourth, differences on retirement planning and adjusting exist between genders. It is not recommended to standardize and simplify the retirement planning. It is suggested to go on investigating various groups of retirees, and to provide multiple ways and lifelong assistances to their retirement planning.

**Keywords:** retirement planning, adjusting, ageing, gender role

## 壹、前言

退休不是人生趨於結束，而是另一階段的開始。退休代表個人生命歷程中一個重要的地位推移 (status passage)，如同結婚、畢業、工作或失業一般。任何一次的地位推移，意味著個人將開啓某一地位，並結束另一個。同時，地位推移也意味著個人可能失去或獲得權力、特權和聲望等，個人的自我意識、認同，以及行爲亦產生改變 (Cockerham, 1991)。特別是，現代社會中的個人其工作爲自我認同重要來源，一旦從工作職場退休，其可能因不再活躍於組織中、影響力與權威大爲降低，進而衝擊個人自尊與認同感。因此，如何面對此人生重大的地位推移，實爲個人生命發展歷程的重要課題。

相對地，如何與退休者一同正視退休歷程，並提供有助於因應或規劃退休生活的協助，亦是政府、雇主、非營利組織和相關助人專業者應重視的服務範疇。以行政院主計處 (2008) 之受僱員工動向調查發現，受僱員工平均退休年齡約 56.5 歲；銓敘部 (2009) 指出公務人員平均退休年

齡 55.47 歲。再加上，國人平均餘命不斷延長，個人退休後的生涯年數將近有 20 年以上。如能針對這段期間進行妥善規劃，不僅可減緩個人產生生理、心理、經濟或社會等層面之問題，更能積極主動持續進行社會參與，破除退休即等於老年、依賴、被扶養或無用之污名。換言之，協助退休者調整心態、維繫與他人良好互動關係、完善其獨立的經濟生活、規劃休閒與活動、保持愉悅與健康身心，進而積極開發與運用退休人員的潛能，實現退休前未曾實現的理想等工作，使退休人員生活不再是沒有尊嚴、渾渾噩噩、沒有目標的等候人生大限來臨，是當前協助退休人員做好妥善退休生涯規劃的重要課題。而對此課題的重視關心與探究之結果，應有助於落實世界衛生組織 (WHO) 2002 年所提出的「活躍老化」(Active Aging) 之精神和原則，協助退休人員持續參與社會、經濟、文化、靈性等事務，以提升其退休生活品質，並獲得成功老化的機會。

據此，本研究藉由分析退休者的退休經驗，瞭解其退休規劃、遭遇的問題，以

及採取的因應措施等情形，進而釐清退休規劃與生活適應之間的關連性，探詢有助於退休生活適應的退休規劃作為，以達到積極退休生活的目標。

## 貳、文獻探討

### 一、退休脈絡有別，退休規劃亦有別！

國內有關退休生活之探究，大多數以職業類別作區隔並分別進行探究。同時，因職業所造成的退休財務之差異亦受關注和討論。以軍公教人員和勞工所參與的社會保險體系和退休金制度<sup>註1</sup>來看，兩者之間所享有的退休後經濟生活條件確實有極大差異。王季云（2002）指出，與勞工相關的勞保老年給付和勞工退休金，遠低於公保養老給付和公教人員退休金。相較於許多因五五退休優惠和 18% 優惠存款等措施而享有所謂「週休七日、月入七萬」的教師退休族群而言，勞工退休後經濟生活保障非常薄弱，大約只能勉強維持至退休後的第八年。近年來，政府單位已透過勞工退休金條例、勞保年金制度，以及公務人員退休等制度改革，極力縮小軍公教人員與勞工之間其所得替代率和經濟生活條件差異與不公。

然而，退休脈絡的差異不僅存在於不同職業的退休制度之間，亦與不同種族、性別、健康狀態、教育程度等等因素有關。自 2005 年末開始，戰後出生的嬰兒潮世代（1946-1964 出生者），已經達 60 歲可以退休的年齡。事實上，這群世代的人並不如同大眾媒體所言如此具同質性；相對

地，此領域的眾多研究均顯示，此群體所存在的團體內差異超過我們的預期，包括此世代中年長世代（1946-1955）比年輕世代（1956-1964）更有錢、不同種族之間健康狀況的差異性、單薪家庭的經濟條件較差、男女不同性別對退休看法之差異...等（Taylor & Doverspike, 2003）。更重要的是，此潛在退休群體內差異性的情形，將促使著研究者與助人專業者在未來進行退休生活探究或協助退休規劃與適應服務時，必須重視且面對的問題。

### 二、重經濟層面規劃、輕社會心理層面協助的退休制度

一般而言，退休生活主要特點有三：休閒的時間增多、經濟收入減少，以及社會關係的改變。首先，退休後休閒時間增多，應針對時間重新分配，避免時間太多成為負擔。若無針對休閒時間從事妥善安排，往往精神上、體力上衰弱更快。不活動（inertia）——亦即認為沒有事情可做的態度，成為退休的主要殺手。懶惰的身體與心態必然遭致身心的惡化甚至死亡。再者，經濟收入也因退出職場而自然減少。但經濟收入的減少本身並不成為問題，而是因本身需求與消費習慣並沒有隨著退休進行調整與改變。倘若個人退休之後其經濟收入明顯減少的情況下，卻仍希望維持退休前的生活品質，則經濟將成為退休後嚴重問題。最後，社會身份的變化連帶影響社會關係的變化。特別是重視生產能力和強調工作價值的社會中，當個人原有生產的身份或頭銜（title）消失時，很多人對於退休採取過渡負面的看法，否定自我價

值 (Parkinson et al., 1986)。如此一來，將伴隨著社會關係的退化，害怕被家庭與社會冷落。

然而，無論是軍公教人員或勞工的退休制度，政府和雇主均僅著墨和經濟生活相關的退休金制度，忽略退休人員除經濟生活轉變外，還包含休閒時間、社會關係與角色之轉變，連帶影響退休人員身心健康之維繫。張明麗等人 (1999) 指出，在具體和積極輔導退休措施方面，國內仍付之闕如，只有行政單位片段的研習課程和休閒活動資訊提供退休人員參考。游鴻智 (2000) 更質疑公務人員退休協會之功能，以及政府機關缺乏輔導退休人員擔任志工和再就業之具體措施。

因此，有關退休生活規劃之協助應更具整體性和全面性，進一步關注退休的多面向生活，跳脫僅重視退休財務或經濟條件層面，也應重視如社會參與、健康狀況、休閒活動等退休生活層面。更甚者，應思考進一步結合公部門、服務機構，以及工會力量，建立完善的退休輔助網絡。

### 三、退休規劃與生活適應之間：變動的關連性

Taylor & Doverspike (2003) 指出，過去相當多研究顯示，退休規劃不僅影響個人的退休決定與離開職場的時間，與退休人員對退休的態度具有重要且正向的關連性。同時，退休規劃亦有助於退休後的適應，也降低焦慮與憂鬱等心理徵候。換言之，一個人退休後日子滿意與否與退休前的準備工作有重大關聯。退休前若有較完善的退休計畫或準備，則退休後會有較佳

和較快的適應。即便未來情況與預期有所出入，因對未來已有廣泛與深刻的思考，其問題適應仍較好。

然而，此對於退休規劃與生活適應之間關係的看法已有所轉變，主要原因在於退休生活適應被視為是一個動態且連續的過程，亦即退休前期（退休後 6 個月內）的經驗與退休晚期（退休後約 1 年）的經驗是不同的。Floyd et al. (1992) 指出，退休前期的退休滿意度與生活滿意度之間的關連性，較退休後期的退休滿意度與生活滿意度之間的關連性高。換言之，退休後期的生活滿意度與退休滿意度較無關連性，也較不受退休滿意度所決定。因此，一旦我們以退休後期的生活滿意度來代表其退休滿意度時，恐怕便存在著方法論上的問題。

再者，退休規劃與生活適應兩者之間關係如何運作，也是研究者和助人專業者亟欲進一步瞭解的問題。目前主要有二種解釋提供兩者之間關連性的說明：第一，退休規劃使得退休者形成較實際的退休期待，進而有利於的退休適應；第二，退休規劃有助於目標設定，進而有助於適應。而無論是實際的期待或目標設定都有助於退休者有較佳的自我效能感 (Taylor & Doverspike, 2003)。

據此，有關退休規劃與生活適應兩者之間的關連性，是亟需進一步探究與釐清的議題。藉由此議題的瞭解，將可強化研究者與相關助人專業者掌握此兩者之間的多元變化情形，並提供退休者更有效的規劃。

## 參、研究方法

本研究主要分析退休者其退休經驗，瞭解其退休規劃、遭遇的問題，以及採取的因應措施等情形。如前所述，退休者其退休生活經驗具多元、異質性，不僅是因職業不同而有所差異。不過，本研究一開始仍先以職業作為理論抽樣的依據，並隨著研究進展與發現，再以其其他屬性作為下一階段理論抽樣的基礎。

為了在短時間內蒐集到有意義的研究資料，並促使退休者能踴躍分享個人意見與經驗，本研究原擬定先以焦點團體方式分別針對軍公教人員和勞工進行資料收集，之後再搭配個人深度訪談方式收集資料。但由於後續進行招募參與焦點團體之工作並不順利<sup>註2</sup>，且勞工的退休者只有兩位可以參與焦點團體。因此，未依職業區分而只進行一次焦點團體，其餘則輔以半結構式個案訪談方法收集無法參與焦點團體的退休長輩資料。最終，本研究共蒐集

24名已退休長輩之訪談資料。其中以焦點團體法蒐集12位已退休長輩資料，個案訪談之方式則蒐集12位已退休長輩之資料<sup>註3</sup>。研究者並將所有訪談內容轉錄為逐字稿進行分析，相關個案資料如表1所示。

以性別而言，男性為16位、女性為8位；就年齡而言，其年齡平均約60歲，年齡最大者為81歲，年齡最小者為44歲；以教育程度而言，大專程度為12位、高中（職）及專科為8位、國中為4位、國小程度為2位；在婚姻狀況方面，22位已婚、2位鰥寡；以退休年數而言，其平均退休年數為5.3年，退休最久年數為14年、最短年數為0.3年；就居住狀況而言，有23位個案與家人同住、1位個案目前獨居中；就宗教信仰方面，1位基督教、2位信仰佛道教、3位道教、4位無宗教信仰、及14位信仰佛教；以退休前職業區分，軍公教人員為13位、勞工人員為11位。而24位訪談個案於退休時皆領有退休金。

姓名	退休前職業 (軍、公、教)	職稱	資料收集方式	年齡	性別	教育程度	婚姻狀況 (已婚、婚、鰥寡...等)	已退休幾年	有無退休金	居住狀況(獨居、與子女同住、僅與配偶同住...等)	宗教信仰	現在有無繼續有薪資工作
個案 1-1	教	教師	焦點團體	54	女	大學	已婚	2年	有	與配偶同住	無	無
個案 1-2	教	教師	焦點團體	52	女	大學	已婚	2年	有	與配偶同住	佛	無
個案 1-3	教	教師	焦點團體	54	男	大學	已婚	5年	有	與家人同住	無	有
個案 1-4	軍	中校	焦點團體	44	男	大專	已婚	2年	有	與家人同住	無	有
個案 1-5	軍	中校	焦點團體	55	男	大學	已婚	8年	有	與家人同住	佛道	有
個案 1-6	教	教	焦點團體	55	女	大學	已婚	4年	有	與家人同住	佛道	無
個案 1-7	公	技士	焦點團體	64	男	大專	已婚	1/3年	有	與家人同住	佛教	無
姓名	退休前職業 (軍、	職稱	資料收集方式	年齡	性別	教育程度	婚姻狀況 (已婚、婚、	已退休幾年	有無退休金	居住狀況(獨居、與子女同住、僅與配偶	宗教信仰	現在有無繼續

	公、教)						鰥寡… (等)			同住…等)		有薪 資工 作
個案 1-8	教	教師	焦點團體	55	女	大學	已婚	2年	有	與配偶同住	佛教	無
個案 1-9	軍	上校	焦點團體	55	男	大學	已婚	12	有	與配偶同住	佛教	有
個案 1-10	公	專員	焦點團體	61	男	高中	已婚	3年	有	與家人同住	佛教	無
個案 1-11	軍	中校	個案訪談	47	男	大專	已婚	1/2年	有	與家人同住	道教	無
個案 1-12	教	組員	個案訪談	80	男	專科	已婚	14年	有	與家人同住	無	無
個案 1-13	公	護理師	個案訪談	55	女	大專	已婚	2年	有	與家人同住	佛教	無
個案 2-1	勞工	主任	焦點團體	58	男	專科	已婚	3年	有	與家人同住	佛教	無
個案 2-2	勞工	經理	焦點團體	57	男	大學	已婚	1年	有	與家人同住	佛教	無
個案 2-3	勞工	工友	個案訪談	62	男	小學	已婚	2年	有	與家人同住	道教	無
個案 2-4	勞工	技術員	個案訪談	81	男	國小	已婚	9年	有	獨居	基督教	無
個案 2-5	勞工	司機	個案訪談	77	男	初中	鰥寡	13年	有	與子女同住	佛教	無
個案 2-6	勞工	課長	個案訪談	76	男	高中	鰥寡	16年	有	與子女同住	佛教	無
個案 2-7	勞工	技術員	個案訪談	72	男	高工	已婚	10年	有	與配偶同住	佛教	無
個案 2-8	勞工	副理	個案訪談	66	男	高中	已婚	7年	有	與家人同住	佛教	無
個案 2-9	勞工	倉管	個案訪談	54	女	高中	已婚	2年	有	與家人同住	佛教	無
個案 2-10	勞工	副股長	個案訪談	46	女	國中	已婚	3年	有	與子女同住	佛教	無
個案 2-11	勞工	技術員	個案訪談	45	女	國中	已婚	5年	有	與家人同住	道教	無

註：個案編號原則如下所示

⊙ 個案 1-1



依職業屬性（1代表軍公教；2代表勞工）

## 肆、研究結果

本研究結果主要分為三部分：第一，退休者其退休規劃情形；第二，退休生活問題類型；第三，退休生活適應策略。

### 一、退休生活規劃情形

此規劃指對退休後日常活動的安排與

準備工作。首先，研究者依據個案對退休後日常生活有無安排區分為兩類。此日常生活安排是以個案是否曾思考過退休後如何安排生活做為區分標準。再者，依據相關準備工作的有無（亦即尋找相關資訊或資源協助），將已有思考過生活安排的個案區分為兩類。據此，所有個案將可分成三個類別。如表 2 所示。

日常生活安排	
--------	--

準備工作有無 \ 有無	有	無
有	全面預備型（個案 1-5、個案 1-7、個案 1-8、個案 1-13、個案 2-1、個案 2-5、個案 2-8）	且戰且走型（個案 1-1、個案 1-2、個案 1-3、個案 1-6、個案 1-10、個案 1-11、個案 1-12、個案 2-2、個案 2-3、個案 2-4、個案 2-6、個案 2-7、個案 2-9）
無	空想型（個案 1-4、個案 1-9、個案 2-10、個案 2-11）	

**(一) 且戰且走型：**

當個人退休前，不曾思考過退休後的日常生活安排，即屬之。如個案 1-1、1-2、1-3、1-6、1-10、1-11、1-12、2-3、2-4、2-6、2-9 等十一名人員均表示，在退休前都只想要在退休後先休息或養病、玩樂一陣子、多一點時間陪伴與照顧家人、或隨性過日子。但多數人約經過一段時間後都因生活無聊而從新思索未來生活的安排。此十一名人員中，有七位是軍公教退休人員。

「之前是太忙了，那退下來突然什麼工作都沒有了，就是時間多嘛。然後我老公也退了，那第一個想法是我應該要好好的去遊山玩水。但是玩的也是很累啊，有時候對我這個年紀來講，走那個山路啊，或是行程超過兩個禮拜就是很累。那玩了一陣就是希望有一個生活步調要穩定。」  
(個案 1-7)

個案 2-2、2-7 則因組織轉型與裁員，在未預期會提前退休的情形下，對退休後生活安排全無頭緒。

「剛開始一退下來喔，心理非常的緊張，非常的焦慮，因為開始經濟上沒有收

入，也感覺到一天好像沒有什麼工作可以做，感覺到很惶恐，很焦慮」(個案 2-2)

**(二) 空想型：**

當個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，但卻缺乏進一步準備行動，即屬之。如個案 1-4、1-9、2-10，以及 2-11 都曾經規劃退休後要二度就業、自行創業或充實自己等，但退休前卻缺乏進一步就業準備工作如轉業訓練或蒐集相關就業訊息。

「退休之前有想過三個方向，一個就家庭主婦，另外一個就是小本生意，然後就是學習一些之前沒又學習過的如烹飪等等。(研究者：那是否有進一步準備、收集資訊或參加訓練等?) 沒有接觸過，因為我們是私人機構嘛，也沒有去參與政府機構辦理的什麼規劃啦！這個就完全沒有接觸到」(個案 2-10)

**(三) 全面預備型：**

當個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，甚而進一步採取準備行動，即屬之。如個案 1-7 與 1-13 兩人決定退休後要參與社會服務工作，且進一步

尋找適合自己的社會服務工作。更甚者，為社會服務所需具備語言技能進行準備。個案 1-8 與 2-1 兩位均在退休前已確定退休後將以弘揚宗教信仰為生活重心，且退休前也已開始從事相關活動。

「我退休以後，剛好也從這裡研讀班畢業，我就跟法師講，法師就給我一個很好的安排。(研究者：等於是你退休前就做準備了?) 對，我退休前就做準備了，因為我在上課的作業簿就寫我退休以後要做什麼，所以師父就找上我，然後我就來了」(個案 2-1)

個案 1-5、2-5、2-8 在退休前不僅已有二度就業規劃，也分別在退休前接受轉業訓練和透過相關管道尋找工作機會。

「我們那時候在國防部有辦三個月的轉業訓練，就是在轉訓的時候才知道社會上是怎樣的情形，因為在軍中其實是滿封閉的，我們對企業都完全不了解，所以也不知道怎麼準備去做下一個工作，還好是有這樣的訓練後才知道社會是怎樣的情況，所以在經過三個月的職業轉訓之後才能夠很順利的找到工作」(個案 1-5)

## 二、退休生活問題類型

從訪談資料中共整理出九類退休後面臨問題，包括「時間多，不知如何運用」、「家庭成員互動問題」、「社會關係維繫與互動障礙」、「經濟負擔」、「二度就業障礙」、「生理功能下降」、「生活照顧問題」、「擔心意外與死亡威脅」、「缺乏心理與情緒抒解管道」等。

本研究受訪對象其退休後產生相關問題中，並無發現具有特定職業屬性。事實上，不同職業屬性其退休前規劃類型分佈情況大致相同且多數為「且戰且走型」。但研究者卻發現，當個案屬於且戰且走型與空想型時，其較全面預備型個案容易產生「時間多，不知如何妥善運用」、「家庭成員互動問題」、「社會關係維繫與互動障礙」，以及「二度就業障礙」等四類問題。研究者認為，此主要因且戰且走型與空想型未做好完善退休前規劃，於退休後的前期階段便容易發生不知如何運用時間問題。同時，在家中時間增多後，也增加家庭成員互動問題。等到面臨生活無聊思索進一步重新規劃生活時，後續遭遇社會關係維繫與互動障礙，以及二度就業障礙問題的可能性則較其他類型高。

再者，從訪談過程中亦發現，退休者所談到的問題並非完全與退休有關或均可明確歸因於退休所造成，而已經涉及生命老化過程所造成的影響如「生理功能下降」、「生活照顧問題」、「擔心意外與死亡威脅」等。因此，當我們進行退休生活問題探究時，也應考量長時間的退休歷程中因老化問題所產生的影響。

另一方面，研究者從訪談過程發現，不同性別其在退休生活適應、時間安排，以及社會參與等層面存在著不同的退休生活經驗，訪談資料中所凸顯的性別議題是明顯的。如個案 1-1 便提及自己先生退休後並不願意外出參與各項社會活動；個案 1-3、1-4、1-5 等男性個案亦提到男性退休參與社團活動可能之障礙。



「...我覺得很奇怪，在外面學習都是女性多於男性，我就問我老公說，你為什麼不想說出來跟大家接觸啊？他說退休嘛！退休就是休息嘛，就是自由自在，幹嘛還要強迫我出去作什麼義工、又是什麼學習。我這輩子都學習，不學了。我老公就拒絕跟我出來學習」（個案 7-7）

再者，有些女性受傳統文化所賦予照顧者角色之影響，當退休後將照顧家庭視為理所當然的，認為可彌補過去對家庭照顧的疏忽。同時，也因承擔家庭照顧責任，較少產生時間過多不知如何適應的問題。研究者發現，持有此種觀點的退休個案以女性勞工居多。

「我認為既然已經退休了，那我就全心全意當一個結婚以後未盡到全責的家庭主婦。我可以盡我的本分，盡這一份家庭最重要的工作。以往都是在忙於工作，既然有這個機會讓我來退休，我就要把我全神關注在我的家庭中。」（個案 2-10）

總結上述，是否有妥善規劃退休後生活，將影響其能否適應退休後生活。同時，當男性從過去主要工作角色退休後，生活重心從工作場所上轉變成家庭生活或社會參與之際，將比女性面對更多新生活角色適應問題。

### 三、退休生活適應策略

雖然多數訪談個案提及退休生活面臨上述問題，但亦因應出處理相關問題的方法，包括「找尋日常活動重心」、「維持健

康生活形態」、「經濟生活規劃」、「社會活動參與社會關係維繫」、「家庭關係的適應」，以及「生命意義探索與靈性追尋」。

#### (一)找尋日常活動的重心

事實上，退休並非如退休前所想像可以盡情休息或遊玩，而是需妥善安排時間。如前所述，多數在退休前沒有進行退休規劃且認為退休等同讓位與休息的個案，都在退休數個月之後改變其想法，積極找尋日常活動的重心。換言之，找尋日常活動的重心，是退休首要面對的挑戰，藉以擺脫退休後時間過多、不知如何度過的窘境。

訪談個案提及退休後日常活動的重心可分為社會參與、持續就業，以及家庭照顧等三大類。以社會參與重拾日常活動重心包含個案 1-1、1-6、1-10、2-2、2-4、2-6、2-7 等。個案 1-12 因認為仍須承擔照顧子女的責任，將日常活動重心擺放在居家生活上。除每天固定清晨外出運動外，其餘時間多數待在家中。同時，該個案對於如此的生活方式亦很滿意。至於個案 1-3、1-4、1-5、1-9、2-5 等則持續就業，日常活動重心仍為工作。因此，退休後日常活動的重心將隨著每個人所處的環境條件不同而有所差異。

#### (二)維持健康生活型態

維持健康生活型態方面包括生活作息正常、固定運動、健康促進行為、飲食習慣改變等。退休後雖不再繼續過著朝九晚五的工作，但應避免產生日夜顛倒的生活作息。如個案 1-12 生活作息規律，每天固

定時段做固定的事。同時，維持每天固定運動的習慣，該運動習慣為退休前生活形態的延伸。

「早上四點多鐘起來，這附近有一個國小的操場，一圈 200 公尺，我去年每天都是走 28 圈。走完之後...就甩甩手、彎腰啊，那就作個十到十二分鐘。快 6:30 就回來洗澡，洗完澡以後就吃早點，吃早點以後，再繼續睡一個小時。睡到九點，九點起來就看報紙、看新聞這樣子。現在每天生活都是如此... (研究者：你這樣的一個運動習慣是退休前就有，還是...) 退休前就跑成大校園，那時候是慢跑，現在是慢慢走。」(個案 1-12)

有些受訪者則產生戒煙、戒酒，以及飲食控制等健康促進行為。如個案 1-10 原本 35 年的煙齡因所參與團體均無人抽煙而戒煙。

### (三)經濟生活規劃

雖有少數幾位個案表示已無固定經濟收入且退休金也逐漸減少，但仍認為目前尚足以支應，主要原因在於平日經濟花費不高且秉持勤儉原則。若從事投資時，也以不動搖老本謹慎投資為原則。面臨親戚朋友借錢時，可能因應方式包含不借、或不影響自己生活為原則。同時，傳統留財產給兒女的觀念已逐漸式微，僅有少數一兩位願意承擔子女購屋責任，其餘則不願意留過多金錢給子女或在死前分財產，避免自己晚年經濟生活匱乏。如個案 1-2 提及曾有投資股票失利的經驗，因而對於運用退休金進行投資的心態轉趨保守。同

時，也不期待留給子女豐足家產。個案 1-4 亦認為應為自己經濟生活多思量，改變過去養兒防老觀念，只要盡力培養子女競爭力即可。

「那時後股票正好，升到一萬多點嘛，我就投入股票跟基金。不過，一敗塗地，血本無歸。從那次之後我就很保守了，我什麼都不做。其實以我們（指與丈夫兩人）現在兩份薪水，要做什麼都還覺得蠻富足的。主要差別是如果多存一點錢，就留給孩子較多。但我現在心態有所改變，不像以前省吃儉用，就是留給他們較少，讓自己生活不是太匱乏。」(個案 1-2)

### (四)社會活動參與和社會關係維繫

從訪談資料中發現，訪談個案提及多元的社會活動參與和社會關係維繫方式。在社會活動參與方面，包括志願服務工作、宗教活動、社團活動、再就業或社會學習課程等。在社會關係維繫方面，除持續與舊識聯繫外，透過社會參與亦能結交新朋友。如個案 1-3 持續與以前同事定期聚會，不僅相處機會增多亦有機會更認識朋友的家庭。

「退休後跟朋友的機會反而比較多，因為我們一群人大概就 10 個左右都是男生，平常在學校比較志同道合就聚在一起這樣子。那退休以後就常常會有一些吃飯會啊，然後就會認識他的另一半，另一半也願意出來跟我們一起參加這個會」(個案 1-3)

個案 1-4 則自己將身段放下，以學習

的角度積極在新的工作職場中與年輕同事建立良好人際關係。

「我抱持的心態就是一切從 0 開始，把過去的身段完全放掉。過去在軍中你是個主管階級，現在進入另一個職場接觸的全部都是年輕人，其他工程師全部跟我歲數幾乎差 10 歲以上。雖然說你的年紀比他們稍長，但如果你抱持著一個交朋友的態度去跟他學習的話，那種人際關係其實是蠻好的。」(個案 1-4)

更重要的是，參與社會活動和持續與他人接觸，可使日常活動具有重心、避免自己與社會脫節，也能提升退休後的自我價值與生活滿意度。

#### (五) 家庭關係的適應

當面臨家庭成員互動問題時，所採行的調適方法包括改變互動方式、尋找中間人協調、調整心情適應現況，亦或是選擇獨居等。個案 1-4 談及與子女之間有所衝突時，則藉由太太或其他親友為中間人進行化解。

「因為他們現代 e 世代的年輕人想法非常的特別，像我兒子他現在的穿著，頭髮啦什麼的，我看就是不順眼，所以就很容易有衝突產生。像我因為在軍中待這麼久，你很難去拉下這個臉啦。通常我在處理這種關係的時候，是透過另外一個媒介，像是我小孩子的叔叔或是透過我太太來化解。」(個案 1-4)

特別是個案 2-4 提到，因與妻子個性和生活習慣不合時常吵架，最後選擇獨居

反而覺得自由，可自我決定日常生活的所有活動。

「我還是喜歡一個人住，比較自由，也有自己私人空間...！我可以做自己的事情，像是擦地板啦、要洗衣服啦，甚至要熨衣服也可以自己熨衣服。」(個案 2-4)

換言之，與家人同住的家庭生活並非適合所有退休人員。當所有可能的適應方法都無效後，或許獨居也是可供參考的處理方法。

#### (六) 生命意義探索與靈性追尋

受訪對象中亦有多位提及因參與宗教活動，有助於個人對人生意義產生積極正向的看法。如個案 1-8 為虔誠佛教徒，因自己堅定信仰與宗教使命，選擇退休參與宗教活動。不僅自身免於產生退休生活適應問題，也在幫助他人服務眾生過程中感受生命的意義。個案 2-2 接觸宗教相關訊息與活動，進而產生不同人生態度與心靈成長。

「有些電視宗教節目我們多少打開看一下，然後靜靜的聽他在講什麼。慢慢的就會讓我們產生很多對人生不同的看法和心靈成長。...我們在這裡（指參與的宗教性社團）什麼工作都要做，因為師傅講過，要放下身段，我要把我這個傲慢把它弄下來，這樣才能夠跟大家打成一片。以前跟現在畢竟不同啦。有的同事聽說我現在在佛寺服務，他們就嚇一跳」(個案 2-2)

## 伍、討論與建議

根據上述研究結果，本研究針對下列議題進一步深入探究。

### 一、多元與終身職涯規劃的重要性

本研究發現，退休規劃是影響退休初期能否儘速適應的重要因素。本研究所接觸的訪談對象多數並未於退休前進行規劃，導致退休後較容易產生「時間多不知如何運用」、「二度就業障礙」，以及「家庭成員互動問題」，以及「社會互動障礙」等問題。同時，此欠缺退休規劃而導致相關問題之產生，並無職業上差異。研究者認為，雖然軍公教人員對於自己何時退休與退休後經濟來源均較勞工有較多的掌控性與穩定性，但也因未有具體的退休規劃而面臨退休後生活適應之問題。進一步而言，退休後經濟生活的穩定性並無法確保退休後心理與社會生活的滿意情形。退休人員如要擁有全人且滿意的退休生活，仍須思索如何妥善安排與運用退休後生活時間。

無論是軍公教人員或勞工的退休制度，大多忽略退休人員在休閒時間安排、社會關係與角色轉變等社會心理議題的關注。如行政院國軍退除役官兵輔導委員會針對退休及已退休之退除役官兵，除原有之退休福利計畫外，另設計諸多輔導就學及就業措施。但對於退除役官兵之心態調適及心理層面之輔導規劃則較少有所涉獵。而縣市政府人事處雖亦針對縣府員工每年一次辦理屆齡退休人員座談會，會中邀請專家學者講授健康與理財規劃等相關議題，然對於精神及心態調適層面同樣略顯不足。即便舉辦公教退休人員聯誼活

動，但對於個性較為內向之退休人員，仍無法滿足其所需協助。

再者，Taylor & Doverspike (2003)指出，某些退休問題的適應與需求滿足可以透過短期介入方式獲得效果，如休閒娛樂等社會性需求，但某些退休生活之適應與退休條件的建立，則需要長時間的規劃，如健康和經濟條件。特別是，對於從事低薪、體力性工作的勞工而言，其退休適應與滿意度往往較低，主要原因便在於因退休前其較差的工作環境與條件，導致其退休後感受經濟壓力和較差的健康狀態。

因此，未來相關公、私立雇用單位除提供就業、就學或理財等資訊服務或專題演講外，應針對個人提供多元且終身的職涯規劃，協助退休者於退休前建立良好的退休條件。特別是，針對體力或低薪資的勞動工作者，更應儘早介入提供協助，才能協助退休者累積較佳的經濟條件和維持身體健康狀態，於進入退休階段後擁有足夠的揮灑空間與可能性

### 二、退休角色重構過程之性別差異：女性退休經驗研究

退休是人生另一階段的開始，在階段與階段之間的過渡過程中，往往面臨角色轉換與重構的調適。角色重構過程涉及兩種力量的交互作用，一方面，個人依據自我期待進行角色探尋，另一方面，則來自社會中他人期待。此時，若個人於退休前沒有審慎思索退休後的生活並進行準備，如再加上未有明確的社會期待存在時，則退休後必然面臨一種「無角色的角色」狀態，時常感受到時間太多而不知如何運用

的困境。

本研究發現，男性面臨「無角色的角色」之情況較女性嚴重，亦即當男性面臨退休角色重構時，往往存在更多調適的困境。其原因包括男性較不善於社交、退休前較少參與社會活動、亦或是屬於男性的活動較少，特別是，退休後往往被極力推薦的志工參與，似乎因無酬勞之特性而被等同於女性工作，進而影響男性的參與意願。

相對地，傳統照顧者角色雖經常被批評為是對女性的壓迫，但此時該角色反提供女性退休後最基本且可依循的角色。甚至，某些職業婦女更認為因過去職業而無法盡心照顧家庭，而應藉由退休之機會給予補償。Talaga & Beehr (1995)亦指出，退休行為的預測因子與性別存在著交互關係，亦即家中依賴人口與男性勞動參與呈正相關，但與女性勞動參與呈現負相關。換言之，當家庭成員存在照顧需求時，女性可能選擇離開工作職場回歸家庭。

再者，不同性別勞工其平時休閒娛樂活動即有不同。依據行政院勞委會(2009)公布的勞工生活及就業狀況調查顯示，女性勞工在「逛街」、「閱讀書籍」及「聊天」等三項休閒活動高於男性，而男性在「球類運動」、「使用電動遊戲軟體」、「釣魚蝦」之比率較女性高，顯示除了看電視以外，兩性之娛樂休閒活動仍有不同。因此，一旦進入退休生活階段，不同性別的退休者其需要不同類型的社會休閒活動規劃與參與。

George et al. (1984)提到，過去有關退

休型態的研究均以男性為基礎，而未適當的關注婦女的退休經驗。Moen (1996)亦指出，男性與女性在工作、退休，以及職涯發展等層面上具有不同意涵。依據行政院主計處(1999)和行政院主計處(2009)之人力運用調查報告發現，台灣婦女勞動參與率從民國 68 年的 38.23%，到 98 年成長為 49.5%。據此，隨著婦女勞動參與率的增加，未來似乎應該有更多研究重視女性的退休經驗。

### 三、退休歷程中的老化問題：老年研究的參考價值

如同前述，台灣受雇員工和公務人員平均退休年齡約為 56 歲，退休並不同於步入老年階段。然而，退休歷程確實與生命歷程的老年階段相重疊，退休者可能在退休後數年面臨人生步入老年階段而產生危機與挑戰，如本研究的退休者所談的問題已經涉及生命老化過程所造成的影響。此發現主要彰顯出隨著退休歷程的進展，在退休數年之後，老化問題亦是退休者所必須面臨的影響與衝擊。換言之，相關老年研究成果便具有重要的參考價值，亦成為協助退休者面對老化問題的重要依據。

過去由於對老年存在過多負面論述，因而企圖打破退休等同老年的迷思，是希望提供退休者一個更積極退休方向的思考，避免落入消極性的思維。但近幾十年來，有關老年的論述已有重大轉變，我們可從社會老人學中對於老化或老年的相關理論，包含撤離理論、角色理論、活動理論，以及年齡階層化理論等<sup>34</sup>發展可看出，現今社會試圖擺脫老年等同於無用之

說法。進一步來說，此四種老年理論對退休產生的正向啓示是：退休同樣也不是個人的邊緣化，而是個人社會關係與角色的轉變；退休不是人生趨於結束，而是另一階段的開始。因此，即便退休者步入老年階段、面臨老化問題時，我們仍可鼓勵退休者以積極正向的態度面對，實現成功老化的目標。

## 陸、結論

退休作為一種社會安全制度，也是各組織或機構之工作人力重構的機制與規則。此意味著退休社會制度的設計與變遷，將與受雇個人的行為與決策息息相關。如 Pampel & Weiss (1983) 提到，在美國與其他已開發國家存在著退休的推拉效用 (push-pull effect)；推力來自於經濟成長對於年輕且擁有最新技術的人力需求；拉力則是來自於政府政策和私人退休金制度，因具有財物又因而使老年工作者志願離開工作職場。因此，受雇者應審慎評估自己所身處的退休社會制度與組織或公司規範的脈絡，規劃自己退休生涯，使自己能在面臨退休階段時保有自己的自主

性，並於退休後有較佳的生活適應。

另一方面，研究者或助人實務工作者也應瞭解，不同的社會人口屬性的個人，具有不同的退休經驗和不同的退休需求。倘若想要以一套放珠四海皆準的退休模式提供給所有退休者，則是不適當的期待與處遇方式。換言之，研究者與實務工作者應盡可能去分析不同退休者如性別、種族、家庭型態...等方面的差異所產生退休經驗之差異性，以提供更具個別化、最有幫助且相關的訊息。(本文為高雄市長青綜合服務中心專題研究計畫「高雄市 2005 退休生涯指南之建構」之部分研究成果。感謝高雄市長青綜合服務中心劉耀元股長和陳昱頴社工於訪談資料收集期間提供協助。同時，感謝朱乃迪、張菀玲，以及吳美玲等三位兼任助理協助資料整理工作。)

(本文作者前為高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系助理教授，次為國立高雄師範大學成人教育研究所教授，後為高雄醫學大學附設醫院社會服務室主任、高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系副教授)

## 註釋

註 1：1994 年世界銀行針對個人退休的老年經濟安全保障，提出三柱 (層) 保障制度論點。至 2005 年世界銀行將既有三柱擴大為五柱。若與目前國內社會保險和退休金體系相對照，當一個人從軍公教或勞工等職場退休時，則可以獲得兩筆金錢包括社會保險體系 (亦即第一柱，如軍人保險、公教人員保險、勞工保險) 的退伍、養老或老年給付，以及各種退休金制度 (亦即第二柱，如軍公教退撫金、私立學校教職員工退撫金、勞工退休金) 之職業年金。參見黃源協與蕭文高 (2006)。

- 註 2：本研究採多樣化管道招募焦點團體參與成員。首先，尋求高雄市長青綜合服務中心協助，希望鼓勵長期在中心活動的長輩能參與團體。但多數長輩表示時間與地點無法配合，鼓勵參與成效不佳。其次，亦尋求政府單位人事室協助提供退休人員資料，但涉及個人隱私而受婉拒。再者，相關退休人員團體也以涉及會員隱私而不願提供資訊。在無法獲得相關公部門與民間團體協助後，研究者轉而經由周遭人際關係，以「滾雪球」模式尋找參與焦點團體之對象。
- 註 3：本研究焦點團體與個案訪談之進行，由作者們共同合力完成。同時，焦點團體與個案訪談之談論主題均相同，包含對退休的看法、退休的決擇過程、退休前之規劃和準備情形、退休後實際生活情形和心理感受、面臨的問題與困惑、適應或處理相關問題的有效經驗與方法等。
- 註 4：撤離理論持否定老年之論點，由於老年恐影響社會系統之正常運作，個人應從既有且對社會有作用的社會角色撤離。簡言之，邊緣化或無角色化成為老年的典型趨勢。角色理論認為老年代表著社會關係與角色的轉變而不是邊緣化，亦即個人扮演的社會角色從既有成年角色轉變成老年人角色。活動理論強調維繫社會角色扮演和生活滿意度之間關聯的重要性。年齡階層化理論則考量年齡結構對個人態度與行為之影響、不同年齡階層間互動的問題，以及個人跨越年齡階層時產生的困難等等。參閱 Wolinsky, F. D.,(1988).

## 參考文獻

### 中文部分

- 王季云（2002）。《我國退休金制度與老人經濟安全保障之探討》。國立政治大學行政管理學程社會財經組碩士論文。
- 行政院主計處（2008）。《受僱員工動向調查》。行政院主計處網頁（<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3321&CtUnit=951&BaseDSD=7&mp=1>）
- 行政院主計處（1999）。《人力運用調查》。行政院主計處網頁（<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=25746&ctNode=3299>）
- 行政院主計處（2009）。《人力運用調查》。行政院主計處網頁（<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=25746&ctNode=3299>）
- 行政院勞工委員會（2009）。《勞工生活及就業狀況調查》。行政院勞工委員會網站（<http://statdb.cla.gov.tw/html/svy98/9802menu.htm>）
- 黃源協、蕭文高著（2006）。《社會政策與社會立法》。台北市：雙葉。
- 張明麗、黃國彥、楊國賜（1999）。〈退休成長團體對女性教育人員心理適應之影響〉，《教育與心理研究》，22，p355-385。
- 銓敘部（2009）。《公務人員退休法制改革宣導講習會簡報》。銓敘部網頁（<http://www.mocs.gov.tw/default.aspx>）

游鴻智 (2000)。《公務人員退休再就業之探討—以台北市政府為例》。國立台北大學公共行政暨政策學系碩士論文。

### 英文部分

- Cockerham, William C. (1991). *This Aging Society*. New Jersey: Prentice Hall.
- Taylor, Mary Anne & Doverspike, Denis (2003). 'Retirement Planning and Preparation', in Adams, Gary A. & Beehr, Terry A. (Eds.) *Retirement: Reasons, Processes, and Results*, pp53-82. New York: Springer Publishing Company.
- Parkinson, C. N., Rustomji, M. K., Vieira, W. E. (1986). *Retirement: Plan now for your best years*. Singapore: Federal Publications.
- Floyd, F. J., Haynes, S. N., Doll, E. R., Winemiller, D., Lemsky, C., Bergy, T., Werle, M., & Heilman, N. (1992). Assessing retirement Satisfaction and perceptions of retirement experiences, *Psychology and Aging*, 7, 609-621.
- Talaga, J. A. & Beehr, T. A. (1995). Are there gender differences in predicting retirement decisions?, *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 16-28.
- George, L. K., Fillenbaum, G. G., & Palmore, E. (1984). Sex differences in the antecedents and consequences of retirement, *Journal of Gerontology*, 39, p364-371.
- Moen, P. (1996). A life-course perspective on retirement, gender, and well-being, *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 131-144.
- Pampel, F. C. & Weiss, J. A. (1983). Economic development, pension policies, and the labor force participation of aged males: A cross-national, longitudinal approach, *American Journal of Sociology* 89: 350 - 372.
- Wolinsky, F. D. (1988). *The Sociology of Health*. California: Wadsworth Press.