【成人教育】

朱芬郁

退休老人生涯規劃初探（上）

摘要

由於醫療、科技、衛生的進步及出生率降低，國人平均餘命延長，高齡人口快速增加，再加上工業化社會強迫退休制度的實施，高齡者退休後的生活已成為一生中最漫長的時光，在如此悠長的生命週期裡，退休人員要如何安排，以期老年生活過得充實愉快，充分享受豐富有意義的老年時機，這就有賴預先作好退休生涯規劃的準備工作。

退休老人的生涯規劃即在期望老人有個「計劃性」退休的觀念，思考前瞻性、未來性的生活目標，在退休之前作各種生活面向的準備，包括經濟生活安全、醫療保健、心理和社會適應、再就業和社會性參與活動等課題。其重要性顯現於：避免退休震盪的發生、肯定老年生命的價值、達成成功的老化。

透過巨視觀點，無論在生理學、心理學、社會學等學門，對退休老人生涯規劃均有所研究與啓示，經由科際整合途徑，在規劃老人生涯時，其依循的原則厥為對退休具備正確

觀念、及早規劃原則、自我性原則、短期規劃原則、彈性化原則、總合性原則等，從而歸納出具體規劃，內容包含心理與社會適應、居住安排、進修研習活動、再就業或志願服務、休閒活動、財務規劃、健康規劃等要項。

退休老人的生涯規劃不僅是高齡者至為關切的問題，也是即將成為明日老者的你我所共同關注的課題，成功與否攸關老年生活品質的良窳，它是達成成功老化的重要途徑，若規劃得宜，可為老年人開創另一個燦爛的舞台，成為一生中最值得追求的勝境。

關鍵詞：退休、老人、生涯規劃

前言

由於出生率下降、嬰兒死亡率減低，老年人口的增加已是一種世界性的未來趨勢，不僅工業化國家如此，開發中國家亦然。

就台灣地區而論，在民國八十二年底，六十五歲以上的老年人口佔總人口比例為七．〇九％，即已達聯合國世界衛生組織所訂的高齡化社會標準（內政部社會司，民83）；至民國八十五年底更提高到總人口的七．八六％（聯合報，民86 a）。此外，另一個值得關注的

是，隨著醫療科技進步，生活品質改善，我國國民的平均餘命也逐年增加，例如：在光復時，人口的平均壽命，男性為三十九歲，女性為四十二歲；至民國八十三年，男性的平均壽命增為七一・八歲，女性為七七・七二歲（行政院主計處，民84）。

因此，隨著國人平均壽命延長，高齡人口也快速增加，加上工業化社會退休制度的實施，退休老人實已成為社會上一個主要的人口群。質言之，由於生命期的延長，國人六十五歲退休後其平均餘命預估將達十五至二十年以上，幾佔人生四分之一的時光。面對如此漫長的退休生活，老年人要如何渡過，以期享受豐富有意義的晚年？追求尊嚴、安適的高齡生涯？這就有賴於預先做好退休生涯規劃的工作。

本文即首先論述退休老人生涯規劃的意義與重要性；其次探討退休老人生涯規劃的理論基礎與退休生涯規劃的原則；最後則分析退休生涯規劃的核心內容，從而勾繪其整全的藍圖。

退休老人生涯規劃的意義與重要性

在高齡化社會中，退休老人的生涯規劃究竟係指何者？其重要性為何？允宜縷析其要，茲逐項分述如下：

〔退休老人生涯規劃的意義〕

◎退休老人的定義

退休（retirement）即指離開工作場所，長期休息之意（李瑞金，民85），或指正式工作的結束與全新生活角色的開始，包括對行為的期待與對自我的重新定義（Turner & Helms, 1989）。也有學者認為退休最周延的定義是，退休者不再做全職的工作而領取退休金的人，也有認為退休是一種心理狀態，一種離開工作而重新定位的心態（黃富順等，民85）。

綜合上述說法，退休或可界定為個體不再從事一項全時有薪的工作，而接受過去工作的退職金作為某些收入的人。因此，退休是一種工作賺來的報酬，是過去勞動的一種結果，是原有工作的結束，也是一種新生活的開始，可視為角色的變遷與二度人生的開展，是造成生活上重要改變的一種過程（Atchley, 1976; Cavanaugh, 1990；黃富順，民84 a）。

而所謂「老人」泛指人生邁向老年期的人群，社會稱之為「老人」（洪錫井，民83）。大多數的老年學（Gerontology）和人口學者所提出的老人的年齡指標，均係以年滿六十五歲以上的人為標準，美國和西方國家皆採用六十五歲為員工強制退休的年齡（徐麗君、蔡文輝，民76），我國公務員退休法規定命令退休年齡為六十五歲，新修正通過的老年福利法亦將老人年齡定義從七十歲降低為六十五歲（聯合報，民86 b）。因此，本文也將老人年齡界

定為六十五歲。

據上述觀點，本文中的退休老人係指年滿六十五歲，從工作場所撤退下來，不再從事一項全時有薪的工作，而接受過去工作的退職金作為某些收入的人。

◎生涯規劃的定義

生涯（Career），根據「牛津辭典」的解釋原有「道路」之意，可以引申為個人一生的道路或進展途徑。西方學者 Mc Daniel 認為生涯是一種生活方式的概念，包括了一生當中工作與休閒的活動（轉引自郭靜晃等著，民83）。美國生涯發展理論大師 Super 也曾指出：「生涯是生活裡各種事件的演進方向與歷程，統合個人一生中各種職業和生活的角色，由此表現出個人獨特的自我發展組型。」（轉引自黃天中，民84）由此可知，生涯涵蓋範圍綜及個人的一生，統攝工作、家庭、自我、愛情、休閒、健康等層面，可視為個人整體謀生活動和生活型態的綜合體，亦即人生發展的整體歷程（羅文基等，民80）。

生涯規劃（Career Planning）即是一個人生涯過程的妥善安排，在這個安排下，個人能依據各個計劃要點在短期內充分發揮自我潛能，並運用各種資源達到各個發展階段的生涯成熟，而最終達成其既定的生涯目標（楊朝祥，民79）。由此可知，生涯規劃是使個人規劃其未來生涯發展的過程，亦即設定個人生涯目標，然後運用個體的潛能和生活環境中可

及的資源，設計完成生涯目標發展活動的過程。

◎退休老人生涯規劃的意義

退休老人的生涯規劃，主要是借用一般「生涯規劃」的理念，作為退休人員在規劃離開就業市場後的生活時，所應具有的一些概念、方法和技巧。質言之，就是期望老人有個「計劃性」退休的觀念，思考前瞻性、未來性的生活目標，在退休前作各種生活面向的準備，包括經濟生活完全、醫療保健、心理和社會適應、再就業和社會性參與活動等的課題（王麗容、詹火生，民82）。

另依 Newman & Newman（1987）的看法，所謂的「退休規劃」，包括願意並預先思考退休後可能發生在經濟、家庭角色、日常活動以及社會交往方面的變化，並採取某些措施引導這些變化。黃富順（民84b）則認為老年期的生涯規劃，最重要是在於選擇一種適合自己的生活方式，安排自己滿意的生活型態，進而促進個人成長，使自己的生涯具有意義。

綜上所述，退休老人生涯規劃的意義指涉如下：

（一）退休老人的生涯規劃是對個人退休生涯所作的有目的、有計劃、有系統的規劃與安排；是一種設計、準備、期望和力行的過程。

（二）是一種個人生活方式的選擇和生活型態的規劃。

（三）肯定個人是一個自主性、自發性及自決性的完整個體，可以抉擇其退休生涯發展目標，以決定個體適應環境的生存方式，並運用各種方式予以達成。

（四）是個人自我認知、自我探索、自我實踐，持續不斷於個人內在、外在環境變遷因素中，尋求平衡點的生活歷程。

（五）經由生涯規劃的過程，退休老人將重新檢視自我的興趣、性向、專長、人格特質等，並對外在環境、社會資源作整體性的評估，以增進個人潛能的發揮，掌握生涯發展的大權，達成自我實現的目標。

〔退休老人生涯規劃的重要性〕

退休是人生歷程中的一大轉變，這種轉變意謂著失去固定的經濟收入，一個有秩序的生活結構、自我概念與人際關係顯著的改變，閒暇時間的增長，以及喪失來自工作的身分、地位及意義。如果沒有善加規劃或預作準備的話，都會造成適應不良。Sheldon、Mc Ewan及Ryser（1975）曾指出，造成退休生活適應不良的主要原因是缺乏事前準備，並建議這種準備應包括財務及社會生活上另謀發展、一顆預備改變的心，以及因應改變的計劃。如此，才能愉快地邁向退休後的新生活。簡而言之，退休老人生涯規劃之重要性如下：

◎避免「退休震盪」的發生

所謂「退休震盪」（Retirement Shock），依 Harris（1981）的研究，認為其主要困難源自於經濟上的威脅感、同僚和朋友關係的不足感、工作喪失所帶來的失落感以及無用感、和社會缺乏聯結及無法獲得自尊的滿足感。

因此，未妥善準備進入退休階段的老人，將經歷退休的衝擊，甚至形成老年生活的一種新的創傷。退休老人的生涯規劃即在形成一種有意識、有系統的準備，使得人們在屆齡退休或中年時，就可以開始為自己打算，以避免「退休震盪」的發生，減輕退休對老年生活造成的負面衝擊。

◎肯定老年生命的價值

由於社會上充滿了對老年的偏見與歧視，「老」總是與衰弱、退化、孤單、卑微、貧病等聯想在一起。事實上，年齡與經驗、智力、成熟呈增加性函數，老年人經歷了人生大半的歲月，累積了豐富的閱歷與經驗，具有圓融的智慧與超脫的人生體驗，可以繼續服務人群，發揮生命的餘熱，對社會有所貢獻。

因此，年老是我們耗費畢生心力去追尋得來的成就，「老」應該是一種驕傲，而不是恥辱的標記，所以年紀長是智慧的累積，是希望的代名詞。

◎達成「成功的老化」

所謂「成功的老化」（successful aging）是指個體對老化的適應良好，生理保持最佳的狀態，進而享受老年的生活，亦稱「順利的老化」（黃富順，民84 a），但是成功的老化不會自動到來，它需要個人主動去追求、掌握才能得到。而在一項有關「退休準備之研究」的實證調查中發現，受訪的退休人員有無作退休計劃，會影響其老化認知態度及生活適應，亦即有計劃的退休人員，其老化認知態度較佳，同時生活適應較好（蘇文璽，民81）。因此，退休老人的生涯規劃是達到成功老化的重要途徑。

總而言之，如何使自己在上了年紀之後，讓晚年生活成為一生中最值得回味的美麗時光，讓無憂無慮、無牽掛的老年歲月成為人生的第二個快樂童年，可以遊戲而沒有時間壓力，可以休閒而沒有財務壓力，端賴自己是否能在退休前做好各種準備，包括各種心理適應和生活安排等。

退休生涯規劃的理論基礎

老年學（Gerontology）是一門科際整合的學問，研究退休老人的生涯規劃亦牽涉到數種不同的領域學科。本文擬以生理學、心理學、社會學等巨視觀點探究退休生涯規劃的理論基礎。

〔生理學〕

生理學是一門探討生物體內各種功能機轉的學問（邱天助，民79），而老年期最顯著的特徵就是老化。人類的老化，可以說是身心衰退的一種過程，是一切生物體隨著時間的消逝所發生的內、外在變化。雖然老化現象涉及複雜的體系，包括生理、心理、社會的因素，但無可諱言地，生理的老化是最顯而易見的特徵，亦是可預期的自然現象。

一般而言，生理老化理論可區分為兩大類：一類是受遺傳因素（Gentic factors）的影響；另一是受外在環境因素（Environmental Factors）的影響（Hayslip & panek, 1989）。

就遺傳因素而言，學者所提出的理論種類繁多，有損耗理論、新陳代謝理論、免疫理論、突變理論、細胞交互理論等等（Charlotte, 陳清惠譯，民79）。茲舉其犖犖要者，列述如下：「損耗理論」認為人體就像一部機器，由於工作過勞、緊張，以及歲月如流，器官逐漸損壞；「新陳代謝理論」認為新陳代謝所產生的廢物是對身體有害的，在人體中累積愈多，使細胞中毒越嚴重，這促使老化或死亡愈早且愈快；「免疫理論」說明人體的免疫系統隨著年齡的增加愈來愈喪失功能，所以疾病的罹患率大增；「突變理論」則認為人體細胞中的功能是受到遺傳因素 DNA 的控制，當 DNA 發生突變時，繼起的細胞分裂會造成更多的細胞突變，使細胞喪失應有的功能，而器官自然無用與衰退（Eliopoulos, 陳清惠譯，

民79；沙依仁，民85）。

就外在環境因素而論，主要是由於環境的汙染、病菌的感染等造成（江亮演，民79）；其他諸如營養、健康狀況、生活經歷、環境、活動以及壓力，對個體皆造成特殊且具個別性的影響（Eliopoulos, 陳清惠等譯，民79）。除此之外，Fries 指出良好的生活型態與醫學的進步，可協助減緩老化的程度，Rossman 也建議「運動是老化過程的解藥」（轉引自王麗容，民84）。

由此觀之，生理的老化伴隨著各項身體器官和生理機能的衰退、易受疾病侵襲的機會增加等。因此，生理的維護與健康的規劃，可謂退休生涯規劃的重要項目。

〔心理學〕

心理學對退休生涯規劃的解釋，通常是由人格成長和發展理論延伸而來的，茲分別敘述，並逐一闡釋於後。

◎E. H. Erikson 的社會心理發展理論

Erikson 將人生全程分為八個階段，個體在每個階段皆會經歷不同的危機與衝突，危機是否順利解決將影響往後的人格發展。其中第八個階段是最終的階段，也是個體重新評

價一生的時刻，老年人必須反省瀕臨的生命終結，並且思索其意義與重要性。其主要任務是達到自我整合（self integrity），對自己的一生感到滿足，或對過去所作的選擇和結果感到不滿與失望，以便在死亡來臨之前，仍願意對生活作一些改變，並持樂觀的態度，來設計、安排一個有意義的、活潑的晚年（邱天助，民82；徐麗君、蔡文輝，民76）。若能在統整中達到平衡，就會產生老年期的睿智（Wisdom），用以對付死亡的恐懼。

◎R. J. Havighurst 的發展任務論

Havighurst（1953, 1972）的發展任務論，是以 Erikson 的心理社會發展理論為基礎，他認為在生命的不同階段（時期）各有其主要的發展任務，所謂「發展任務」是指在該階段應有的發展水準或成就水準，亦即應發展或表現的若干心理特質或行為型態。在個體生命的特定時期，如能圓滿完成（予以滿足），將使個體感到快樂、幸福，如果失敗則導致不快樂、退化，不為社會所讚許，並且會妨礙爾後發展任務的達成。他把人生的發展分為六個時期，最後一個時期——老年期發展任務的重點為：

（一）適應退休與收入的減少；

（二）適應健康和體力的衰退；

（三）與自己的年齡群建立親近的關係；

【表一　個體發展的階段與任務】

年齡範圍	面對的共同課題	特定的任務
六十歲到死亡	1.從工作行列退休下來。 2.從轉換與不確定階段，因為身心功能及社會角色的改變。 3.處理衰退的身體及能力。 4.面對配偶的死亡。 5.面對依賴他人，如子女、朋友或機構。 6.準備自己的死亡。	1.適應地位及工作角色的下降。 2.接受退休的事實。 3.學習改變生活型態。 4.適應與外界接觸的減少。 5.適應生活水準下降及處理新的經濟問題。 6.學習以經驗、判斷、圓通的方法補償體力的衰退。 7.做死亡的準備事宜，如立遺囑及安排葬禮細節。 8.完全接納自己與別人——達到一種統整境界，沒有失望。 9.平靜的離開人世間。

（四）適應配偶的死亡；

（五）負起社會和公民的責任；

（六）建立滿意的生活安排，考慮自己的經濟和家庭狀況，重新安排居住環境（邱天助，民82；郭祥益，民85）。

◎E. H. Schein 的成人發展理論

依 Schein 的指陳，六十歲到死亡這段時期內有一些重大的改變，尤其面對退休後所帶來的衝擊。如個體能有完善良好的心理建設及周全的準備，則能坦然地面對自己的一

【表二 小週期：發展任務的循環與再循環】

發展階段	成長期	探索期	建立期	維持期	衰退期
六十五歲以上	發展和職業無關的角色	找一個好的養老處所	做以往想要做而一直沒做的事	維持自得其樂的嗜好	減少工作時數

生。茲將退休老人所面臨的共同課題與發展任務列於表一（轉引自蔡培村，民85）。

◎D. E. Super的生涯發展理論

生涯發展理論學者 Super（1990）以長期縱貫研究並綜合差異心理學、發展心理學、職業社會學、人格理論等四個學術領域的精義，建構其生涯發展理論。並將發展任務的概念引用至生涯發展上。

將人的一生依年齡劃分為五個階段，分別為成長（〇—十四歲）、探索（十五—二十四歲）、建立（二十五—四十四歲）、維持（四十五—六十四歲）、衰退等階段（六十五歲以上）。每一個階段各有其重要特徵與生涯發展任務。其中最後一個階段又稱為退休時期，在這段期間個體因身心狀況逐漸衰退，由原有的工作角色撤離，但仍有多餘的時間及精力發展新的角色，尋求不同的生活方式以滿足其需要。其任務為減速、解脫、退休。

此外，Super 指出從一個發展階段過渡到另一發展階段需經

歷一轉型期，以準備發展另一階段的生涯任務與生活方式（徐曼瑩，民86）。同時每一個發展階段內各自形成一小週期，亦即，同樣的再次經歷「成長→探索→建立→維持→衰退」這樣的一個循環，係基於各發展階段的發展任務呈現的再循環。如表二所示（金樹人、劉昆輝，民78）。

〔社會學〕

在社會學中，探討老年人社會生活的理論相當多，其理論基礎大部分係以個人在社會裡的角色、地位等觀點出發，茲將主要理論分述如次：

◎活動理論

活動理論（Activty Theory）是由 Burgress、Harvighurst 與 Yobind 等人所提倡，是最早被用來說明老年人成功的適應，及成功的老化的老年社會學理論之一。主要論點認為老人雖然面臨生理、健康狀況的改變，但與中年期一樣，有活動的心理性和社會性需求，並主張高度的活動可為老人帶來滿意的生活。這是由於活動可提供個人的角色支持，因而重新確認自我概念，而正向的自我概念可提昇晚年士氣，帶來高度的生活滿意（葉俊郎，民83；呂寶靜，民85）。

由此觀之，退休老人應積極地參與社會活動並維持社會關係，並延續中年期的種種活動和交際，以增進生活的適應，獲致晚年的幸福感。

◎撤退理論

撤退理論（Disengagement）係 Cumming 和 Henry 兩人在一九六一年提出。其研究源自對堪薩斯市二五七 位年齡五十至九十歲身體健康、經濟自足的老人所做的橫斷面調查分析，指出：隨著老人健康與體力的衰退，變得愈來愈少參與組織化的社會結構，逐漸退出社交生活（王麗容，民84）。但是撤退的形成並不是老年人單方面的活動，而是老年人本身和社會大眾雙方面的撤退（a mutual withdrawal）。

以老人本身來說，由於無法適應現存社會中的角色、人際關係、價值體系等，唯有採取撤退的策略來保護自己，才符合老化過程中的內在成長，始能得到以自我為中心的成熟與滿足。另從社會觀點而言，認為老人已無力對社會有所貢獻，便須退出社會，讓年輕人取而代之，以維持社會體系的延續（徐立忠，民85）。

簡要地說，本理論認為老人的退休生涯應平靜地接受撤離的事實。老人社會角色的喪失，乃是人類個體生命週期的必然循環過程，是其老化過程中必然的結果，並認為適量的減少社會互動是達成心理與社會調適的重要途徑。

◎角色理論

角色理論（Role Theory）是 Phillips 於一九五七年提出，是鑑於撤退理論和活動理論各有所偏，所提出來的一種折衷理論。認為撤退和活動並非二極端或背道而馳，兩者具有相輔相成的特色。撤退對老人而言，只是參與形式的轉變而已（黃春長，民83）。

這種改變共經歷兩種機制：一是拋棄成年人所扮演的典型角色，代之以老年人的新角色。另一是由退休前的工具性角色（instrumental roles），如職位上的角色，轉換成退休後的情感性角色（expressive roles），後者是為舒暢身心的情感方面的角色，例如父母子女之間的角色（徐麗君、蔡文輝，民76；王麗容，民84）。面對這種角色轉型，愈能調適其老年角色的變遷，並認同其老年角色的老人，會有較正向的老化態度與滿足的晚年生活。

簡而言之，角色論者認為老年人在角色的質與量上都發生變遷，退休老人若能對角色變遷作適當的調整因應，則晚年生活會比較成功和滿足。

◎替代理論

工業化社會強迫退休制度的實施，致使老人自工作崗位撤離後，不再扮演生產者的角色，由於佔有大部分生活週期的職業不僅是一種賺取生活的方式，也是一個人自重的基礎，其主要工作角色更建構了個人的身分和社會地位，也是生活目標、自我認同與生活意義的

主要來源，因此工作角色的喪失造成了老人與社會的疏離。

替代理論即主張老年人從工作崗位退休後，若無適當的活動來填補心靈上的空虛和精神的孤立，就容易加速身心的老化，所以需要尋求另一種替代的、有意義的角色，透過角色活動，來填補其主要工作角色失去後所造成的生活上的空白，並重建生活的目標及自我的認同（葉俊郎，民83）。根據替代理論的觀點，老年人參與志願服務就是退休後新社會角色扮演的形式之一，可透過服務人群，以增進生活的意義與個人的滿意度。（下期待續）

（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）

【書訊】

阿姜 蘇美多《僧心話語》出版

《僧心話語》是阿姜 查的第一位西方弟子——阿姜 蘇美多的著作。書中記錄了阿姜 蘇美多對佛法的體悟、個人的出家因緣，以及出家以來的心路歷程——從一心想要遠離人群閉關修行，到回歸人群領眾住持；從西方高度物質文明的生活，到簡樸淡泊的僧侶生涯，讀者可以從中窺見這位西方比丘的掙扎與轉變。本書歡迎助印、索閱，來函請寄：南投縣國姓鄉長北路六〇號，法耘出版社。電話：(049) 461595 · 461530，傳真：(049) 461530。