

老人退休生活規劃

詹火生

校閱

黃旒濤

賴添福

徐慶發

吳正華

詹貌

陳星宇

戴章洲

簡鴻檳

蔡芳文

黃鎮墻

著



老人退休生活規劃



詹火生 校閱

黃旄濤 賴添福 徐慶發

吳正華 詹 貌 陳星宇

戴章洲 簡鴻檳

蔡芳文 黃鎮墻

著

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

老人退休生活規劃／黃旒濤等人著．

--初版．--臺北市：五南，2009.08

面：公分

ISBN 978-957-11-5539-5（平裝）

1. 退休 2. 生涯規劃 3. 生活指導

544.83

98000754



1JBZ

老人退休生活規劃

作 者 — 黃旒濤(299.4) 吳正華 戴章洲 蔡芳文
賴添福 詹 貌 簡鴻楨 黃鎮墻 徐慶發
陳星宇

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王翠華

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 謝麗恩 李敏華

封面設計 — 鈦色圖文整合行銷工作室

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2009年8月初版一刷

2012年10月初版二刷

定 價 新臺幣430元

+ 序 +

管理學大師彼得·杜拉克（Peter F. Drucker）在其名著《下一個社會》（*Managing in the Next Society*）中，曾大膽預測：在上個世紀經濟是主導社會的力量，但在未來的日子裡，社會問題將是主導的力量。到了 2030 年，主要已開發國家如德國、日本，65 歲以上老人將占到成年人口的一半，以至於人們必須等到 75 歲，才能領到完整的退休給付。

臺灣當然不能自外於這個趨勢。1994 年臺灣 65 歲以上老人突破全人口的 7%，到達「高齡化社會」的門檻，到了 2008 年，這個數字已來到 10.5%。經建會預估：最慢在 2020 年，臺灣的老年人口將突破 14%，成為名副其實的高齡社會。面對即將到來的變局，我們是否已做好了準備？

有鑑於此一問題的益形嚴峻，本校黃旒濤副教授，會同明新、親民等學校的幾位教授，共同探討在這樣的時代裡，中高齡人士該如何因應變局，做好規劃，爰有《老人退休生活規劃》一書的問世。本書理論與實務兼備，尤其內容涵蓋退休後之生活、健康、財務、休閒、人際互動、就養甚至是老人保護，可說退休前的各項準備已臻完善。有感於作者群的認真態度與本書的實用價值，故樂於略綴數語以為之序。

育達商業科技大學副校長

王育文 謹識

＋ 目 錄 ＋

第一章	緒 論（黃旒濤）	1
第一節	生涯規劃與退休規劃 / 2	
第二節	退休後的生活內涵 / 4	
第三節	退休規劃的方法 / 12	
第二章	退休的意涵和本質（吳正華）	21
第一節	退休的意義 / 23	
第二節	退休的本質特性與意涵 / 29	
第三節	臺灣退休制度與其他國家之比較 / 35	
第四節	臺灣退休制度的展望 / 44	
第三章	老化理論與退休（戴章洲）	49
第一節	生理學方面的老化理論 / 51	
第二節	社會學方面的老化理論 / 54	
第三節	社會心理學方面的老化理論 / 64	
第四節	心理學方面的老化理論 / 71	
第五節	結 論 / 75	
第四章	理想中的退休生活（蔡芳文）	79
第一節	案例分享 / 81	
第二節	健康的管理 / 87	
第三節	財物的管理 / 90	
第四節	人際互動管理 / 93	
第五節	休閒娛樂管理 / 94	
第六節	結 論 / 98	



第五章	退休後之就養選擇（賴添福）	101
第一節	前言 / 102	
第二節	居家安養 / 103	
第三節	機能導向安養方式 / 106	
第四節	機構式安養 / 112	
第五節	退休安養服務資源整合 / 116	
第六節	精挑細選安養方式 / 121	
第七節	結論 / 132	
第六章	退休財務規劃（詹貌）	135
第一節	退休金的來源 / 137	
第二節	退休金準備的計算 / 143	
第二節	投資理財工具的運用與評價 / 150	
第七章	銀髮族的休閒（簡鴻濱）	167
第一節	何謂銀髮族和休閒 / 169	
第二節	銀髮族的休閒活動 / 173	
第三節	銀髮族參與休閒活動傷害之預防 / 179	
第四節	休閒活動注意事項 / 184	
第五節	結論 / 184	
第八章	愛與關懷，樂觀面對生命（黃鎮墻）	187
第一節	面對生理的衝擊 / 189	
第二節	迎接心理衝擊 / 191	
第三節	健康如何面對 / 193	
第四節	代間關係的圓滿新角色 / 196	
第五節	如何對待死亡 / 199	
第六節	如何樂觀面對生命 / 204	

第九章	老年人的保護（徐慶發）	213
第一節	老年的基本人權與法律之保護 /	216
第二節	老人虐待 /	224
第三節	老人保護工作 /	230
第十章	老人保護實務（陳星宇）	245
第一節	老人保護服務內容 /	247
第二節	老人保護工作流程與方法 /	251
第三節	緊急救援系統與預防老人走失協尋 /	263
第四節	實例解析 /	271
附錄一	老人福利法 /	279
附錄二	老人福利法施行細則 /	291
附錄三	家庭暴力防治法 /	295
附錄四	中央及各縣市政府社會處（局）及家暴專線 /	309
附錄五	96 年度老人福利機構評鑑成績 /	313
附錄六	老人福利機構與護理之家功能暨設施設備比較表 /	321



緒 論

◆ ◆ ◆ 學 習 目 標 ◆ ◆ ◆

- 一、瞭解何謂「退休規劃」及其重要。
- 二、瞭解老化後生理、心理及自我概念上的變化。
- 三、清楚退休規劃的方法，並能著手進行自己的退休生活規劃。

✦摘 要

「人不理財，財必不理人」，退休規劃也是如此。如果沒有事先妥善規劃，一旦退休之後，萬事磋砣，徒留悔恨而已。

生老病死乃屬必然，是以退離職場乃是早晚的事。人一旦老去，無論在自我概念、休閒安排、生理變化、心理變化乃至財務上均顯著不同。在退休生活規劃之前，要先瞭解這些變化，妥適因應。

退休生活規劃的方法，可分為訂定理想退休生活目標、瞭解現實條件、訂定行動方案、回饋與修正、擬定退休規劃藍圖等，除了計畫要明確可行之外，尤其要持之以恆，才能達成原先預期的目標。



★ 關鍵字

- 退休規劃 (post occupational planning)
- 生涯規劃 (career planning)

第一節 生涯規劃與退休規劃

如果問身邊的人，今天做了些什麼事，大部分的人應該不難答出來。如果問他昨天發生了什麼事，那也不難回答。可是如果問題是去年的今天，發生了什麼事，能夠確切答出的人大概就不多了。如果是十年前的今天呢？那可難倒他了。或許有人會說：反正不是在工作，就是在休息，要不然就是在學習。好，這「工作」、「休閒」、「學習」就是我們生命的三大部分，不同的只是在不同階段中，這三者的比重不同而已。20歲以前，我們的大部分時間放在學習，成年以後，就得拚命工作，好不容易等到退休了，終於可以休閒，留給學習與工作的時間，就變得相對較少。像這樣，從少年、青年、壯年到老年的一連串活動，就是所謂的「生涯 (career)」。

一、生涯的意義

以下我們參考幾位學者的意見，試著對生涯下一定義：

1. 楊朝祥

個人在職前 (preoccupation)、就業 (occupational) 以及退休後 (post occupational) 的過程中扮演角色的總和。

2. 邁克丹尼爾 (McDaniel)

生涯是人一生中工作與休閒的活動 (引自黃天中，1995)。

3. 金樹人

生涯是人一生當中連續不斷的過程。

4. 舒伯 (Super)

個人一生當中所扮演的角色，包括子女、配偶、父母、工作者、休閒者、退休者……等（引自黃天中，1995）。

5. 林幸台

人一生中工作與非工作經驗的總和（引自林綺雲等，2002）。

綜合上述幾位學者的看法，本書將生涯定位為人一生當中一連串的活動過程。

二、生涯規劃 (career planning)

如果人們的壽命都像彭祖一般的有八、九百年，那真是一件大快人心的事情，因為不管做錯什麼事，都還來得及回頭再來一次。但事實是人們的壽命只有短短的數十寒暑，所以每一個選擇都很重要。任何一個錯誤的決策，都會造成生命的浪費，所謂「一失足成千古恨，再回頭已是百年身」就是這個道理。所以為了避免錯誤，人們往往在事先就先設想可能發生的事情，訂下一個自己想要、也能達到的目標；然後在決策的交叉路口，據以規劃可能的方向（符合主觀的條件與客觀的限制），做出對的選擇以減少錯誤，避免走冤枉路。像這樣：對人們一生將要面臨的事情，做妥善的安排，就是「生涯規劃」（李茂興、王梅南，2003）。

同樣的，我們還是參考幾位學者的意見，將生涯規劃定義如下：

1. 楊朝祥

個人生涯階段的安排，用以發展潛能，達成既定的生涯目標。

2. 曼黛·韋恩 (Monday Wayne)

個人所訂定的前程目標，以及達成目標之手段（引自黃天中，1995）。



三、退休規劃

看到這個標題的時候，或許有人會說：「不必了，等到退休，已經七老八十了，日子無非是混吃等死，有什麼好規劃的。」沒有錯，如果 65 歲以後再來做生涯規劃，確實是晚了點，但誠如前面說的，人的一生不管什麼階段，都擺脫不了「學習」、「工作」、「休閒」的三個框框，只是比重不同而已。如果不做退休規劃，難道你願意在過了大半輩子風光的生命之後，老年卻是一團亂地走過？換言之：難道不需要規劃老年生活？

顧名思義，退休就是離開工作崗位，也就是讓位給其他人，其實跟年紀無關，也有人退休一陣子之後再度步上職場，但大多數人離開了便不再正式工作，這時須得面對兩個問題：一是如何面對退休後的世界？更嚴肅的是：如何在退休的世界裡，繼續生存下去？這時便得依賴退休生活規劃。

第二節 退休後的生活內涵

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，四季的變遷乃是自然的現象，正如同人的一生，從牙牙學語到白髮蒼蒼，是任何人都無法阻擋的現象，不管喜不喜歡，一個階段過了，就永不再來。但是人的一生也如四季一般，每個階段都有每個階段美好的一面。退休後雖然離開工作場所，在人生舞臺上也逐漸退隱，但是不必過著朝九晚五、看人臉色的生活，以往由於時間不夠，一直沒辦法完成的，現在有太多的機會完成了。換個角度看問題，問題就成了答案。如果退休後照樣能度過完美的每一天，那退休階段，說不定會成為一輩子最快樂、最可貴的時光。

退休前與退休後，到底有什麼不一樣呢？以下我們從自我概念、休閒安排、生理變化、心理變化以及財務規劃等不同面向來逐一探視。

一、自我概念

❖自我概念的內涵

所謂的自我概念（self-concept）是指對自己多方面特質的統合看法（黃惠惠，2003），析而言之，自我概念可從下列各項來探討：

1. 生理特質：高矮、美醜等。
2. 智商特質：舉凡記憶力、推理力、反應快慢均屬之。
3. 心理特質：個性、情緒、價值觀、品德。
4. 社會特質：社交、適應力、社會地位。
5. 決策風格：每個人面對決定時會有不同的風格，Arroba 選出六個類型

（引自黃惠惠，2003）：

- (1) 邏輯型（logical）：冷靜判斷，最後做最有效之決定。
- (2) 直覺型（intuitive）：憑一己之直覺判斷。
- (3) 順從型（compliant）：由別人代為決定，毫無主見。
- (4) 猶豫型（hesitant）：舉棋不定，無法下定決策。
- (5) 情緒型（emotional）：憑心情興之所至，一時好惡決定。
- (6) 沒頭沒尾型（no thought）：決策時毫無章法，無厘頭。

❖自我概念的形成

根據張春興的研究，認為自我概念的形成具有下列特色：

1. 主觀的。
2. 可由學習而來。
3. 有彈性、有變化。
4. 自驗預言（self-fulfilling）：個人對自己的預期，常在之後的行為結果中應驗（引自黃惠惠，2003）。

❖退休後的自我概念規劃

- 1.瞭解自己的缺點：能改就改，不能改就要藏拙。俗話說：「十個老人九個嘮叨。」如果你不是剩下的那一位，千萬記住在子女前面少說兩句。
- 2.發揮自己的優勢：在自己擅長的部分，要當仁不讓，設法發揮，用心自我肯定。我們常常鼓勵退休人士做志工，就是可以發揮他們這方面的專才。
- 3.建立符合實際的期望——要有充分的現實感：老人最忌諱的就是「想當年」，殊不知「長江後浪推前浪，各領風騷數百年」。退休後的期望要符合實際，「想要的」與「能要的」要相配合，所謂「知足常樂」，就是這個道理。
- 4.要自我肯定：他人的批評，有則改之無則嘉勉，但不必照單全收，要建立自己的主體性。
- 5.不要與他人比，要與昨天的自己比：「人比人氣死人」尤其退休以後，手上的資源都沒有了，如果還執意要與他人一較長短，往往更加深挫折感。要與自己的昨天比，天天有進步，生活就有意義。

二、休閒安排

❖休閒（leisure）之定義

- (1)黃惠惠（2003）：休閒指工作以外所從事的活動。
- (2)張春興（1995）：休閒指應付生活的優雅心境，這種心境可用於工作以外，也可運用於工作上，所謂從容不迫是也。（引自黃惠惠，2003）。

一般所謂的休閒，是指沒被限制使用、可以自由運用的時間，亦即二十四小時減去工作減去睡眠，再減去私人時間（穿衣、吃飯、刷牙……等等）所剩的時間。

❖ 休閒生活選擇的因素

1. 個人因素

- ① 角色：性別、社會價值觀等。
- ② 體能優勢：體弱者自不可能從事激烈體能活動。
- ③ 興趣。
- ④ 經濟條件。

2. 外在因素

- ① 家人的態度。
- ② 時間與空間。
- ③ 社會地位。

❖ 退休後休閒生活的培養

- 1. 審慎定位自我角色，勿做自己能力不能及的事。
- 2. 需求的釐清：儘量回歸到基本需求，勿做比較性需求。
- 3. 培養興趣：應從年輕時即培養若干興趣，退休後生活才有寄託。
- 4. 提升休閒涵養：老年之時，戒之在得，凡事不要太計較。
- 5. 注意安全。

三、生理變化

佛教宇宙觀中「成、住、壞、空」乃是自然界必然的定律，人類也不能自外。人的身體在經歷過成長期、成熟期之後，各種器官的功能便開始呈現「盛極而衰」的現象。到了老年期之後，人體對各種疾病的抵抗力減退，更使得老化的過程加速（吳老德，2003）。

生理的退化，主要呈現在下列幾項「老人病」的特徵上：

1. 心肺血管系統疾病

進入老年後，心肌素減少，心肌中的不溶性脂肪素增加，提供心肌收



縮能量的酶，活力也漸降低，使得心肌收縮變慢，心肺血管系統的毛病產生機率大增。而高血壓則是動脈承受高壓加速硬化，血管腔變狹窄，而形成中風、出血等現象。

2. 神經及知覺功能

隨著年紀的增長，大腦的重量減輕，造成反應遲鈍、記憶力衰退、理解力變差的現象，嚴重的甚至形成失智症。

3. 感覺器官

人們 40 歲以後，視覺開始退化。韓愈所言的「吾年未四十，而視茫茫、而髮蒼蒼、而齒牙動搖」這些現象，現代人也不能倖免。除了視覺之外，聽覺、味覺、嗅覺也逐一退化。

4. 關節問題

老人最擔心的事，即是「臥病在床」那種「生不如死」的狀況，由於肌肉骨骼的退化，使得老年人容易形成「退化性關節炎」，造成行走不便的現象；而骨質疏鬆，則容易因跌倒造成骨折。

❖在生理方面如何做好退休規劃呢？

1. 規劃生理目標

人類身體的衰老，是一種不可逆反應、但卻可以延遲的過程。因此固然不可能要求每個人到了 99 歲還可以去爬山，但卻可以規劃出 50、60、70、80 歲的預期體能狀況，然後根據這個目標，擬出細部因應計畫，根據計畫每日有恆心地去執行。

2. 與醫生共同合作

「計畫趕不上變化」，身體也是如此，會有什麼變化，只有醫生最清楚。因此每年都要做一次健康檢查之外，還要有一個值得信賴的醫生，然後每一、兩個月去看他一趟。「有病治病，無病心安」，你的生理目標也必須與這位醫生討論，這樣的實施計畫，才能確實可行不致淪為空談。

3. 持之以恆，自我約束

身體健康的維持別無他法，在於持之以恆而已。如肥胖會使血脂肪變多，可能衍生高血壓、糖尿病；而過胖造成的體重負擔，也加速骨骼關節的退化。減重需要日積月累的努力，才會見到成果。又如身體保健，大多必須從飲食方面下手，這時毅力就很重要。

四、心理變化

❖心理變化的意義

所謂的心理變化，是指人們到了老年之後，在感官、認知、動作能力、智力以及人格特質等多方面的老化現象，包括個性的成熟度，以及對壓力的調適程度（吳老德，2003）。經過一輩子的努力，終於在事業上有一定的成就，在社會上也有一定的地位，但是退休之後，這些社會地位、社會尊嚴都沒有了，面臨一連串的失去（接下去還有朋友的失去、健康的失去……），這時老人如何做出正確角色變換，並加強社會適應，是一個重要的課題。

❖如何在心理上做好退休規劃？

1. 婚姻經營

「少年夫妻老來伴」，等到退休以後，子女也長大不需操心了，工作上也不必過問。「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」；「從此王子和公主就這樣過著幸福快樂的生活」。然而往往事與願違，退休以後因為接觸機會多了，夫妻反而更生怨隙。解決的方式如下：

(1) 面對問題：問題不會平白消失，如果雙方有什麼歧見，最好的方法就是開誠布公地提出來。例如退休以後要住哪邊，雙方分別提出需求，然後尋求解決。

(2) 尋求解決方案：雙方需求提出以後，尋求最大公約數，列出可能的



答案，再刪除不易達成的，就可以得到最佳解答。

(3)徵詢專家：以上的過程，也可以徵詢專家，以第三人立場發言會更公正客觀。如果真的無解，那就只好雙方都降低要求。要知世上沒有「要我改，做不到」的事。只要願意，什麼事都可能發生。

2. 社會參與

退休後沒有了工作地位，社會地位及資源也跟著消失，很容易面臨「情何以堪」的局面。這時要採取雙管齊下的方式，一方面穩住老朋友，一方面開拓新視野。沒有地位權勢還能夠保持住的友誼，才是真情誼。友誼是需要經營的，不只關心，而且要替對方著想，付出真心關懷。「君子之交淡如水」，好朋友固然不必天天膩在一起，每隔一陣子總要打電話報平安、分享心得。此外，拓展新視野也很重要。終生學習，或者當志工，一方面可以打發時間、結交朋友，還可以獲得成長與成就。

3. 建立精神寄託

退休後很容易變成「飽食終日無所事事」，日子特別難捱。如果有個精神寄託，就能避免這個窘境。例如：倚靠宗教信仰，或培養良好的興趣，如寫書法、園藝、跳土風舞、下圍棋等，都是好方法。擔任志工利己利人，尤值得推薦。退休以後，認清生命注定的必然性，確定退休階段就是讓位置給年輕人，理應過著「含飴弄孫」的日子，切忌一本以往年輕時之習性行事，與人一較高下，結果怨天尤人，最後落得淒涼度過晚年。

五、財務規劃

❖財務規劃的重要

俗語說得好：「金錢不是萬能，但沒有了金錢，則萬萬不能。」尤其是到了老年，已經沒有謀生能力，如果再加上貧病交加，生活一點品質都沒有，那不僅活得沒有尊嚴，生命也沒有了意義。但是理財也者，「你不理財，財必不理你」，是以財務規劃可能不是退休規劃的全部，但卻是最