

退休後的 *Managing Your Retirement Life* 心理調適與生活經營

羅黨興、羅瓊娟◎著



高齡者健康促進系列叢書

退休後的 *Managing* *Your Retirement Life* 心理調適與生活經營

羅黨興、羅瓊娟◎著





實踐大學

高齡健康促進叢書

退休後的心理調適與生活經營

總指導／謝孟雄

總審訂／陳振貴

總策劃／許義雄

總校閱／林國棟

總主編／詹益長

著者／羅黨興、羅瓊娟

出版者／揚智文化事業股份有限公司

發行人／葉忠賢

總編輯／閻富萍

地址／新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電話／(02)8662-6826 8662-6810

傳真／(02)2664-7633

網址／<http://www.ycrc.com.tw>

E-mail / service@ycrc.com.tw

印刷／鼎易印刷事業股份有限公司

ISBN / 978-986-298-033-0

初版一刷／2012 年 03 月

定價／新臺幣 250 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換*



謝董事長推薦序

依據行政院主計處的統計，至民國100年臺灣地區65歲以上的老人已達2,487,893人，佔總人口的10.74%。依行政院經建會2009年推估，106年我國高齡人口將達14%，約331萬人，進入高齡社會（Aged Society），我國將成為全世界老化速度最快的國家，如何協助其準備及適應老年期，將是社會教育之重要使命。

國際組織與先進國家為因應高齡社會的來臨，相繼將老年政策列為國家發展的重點策略之一，並陸續投注心力與資源。1971年美國老化研討會強調要重視高齡者的需求；1974年聯合國發表老年問題專家會議報告，建議重視高齡者的差異性，所有國家都應制訂提高高齡者生活品質的國家政策；1986年日本提出「長壽社會對策大綱」，1995年進一步頒布「高齡社會基本法」，更加重視有關老人的相關措施；1996年國際老人會議重提「老人人權宣言」；因應這股高齡化的國際潮流，聯合國遂將1999年訂為「國際老人年」，希冀各國同心協力共同創造一個「不分年齡、人人共享的社會」。

相對於世界各國對高齡社會的關注及高齡者問題的多元因應政策，迄今，我國對高齡者有關政策仍以社會福利、醫療照護居多；教育部民國95年進一步提出「老人教育政策白皮書」，期藉教育的力量，使民眾瞭解社會正面臨快速老化的嚴厲考驗，以

及具備正確的態度來看待老化現象，並具備適應高齡化社會的能力。

世界衛生組織在「活躍老化：政策架構」報告書中，將健康（health）、社會參與（participation）和安全（security）視為活躍老化政策架構的三大支柱。如何長期維持活絡的身心機能、樂活養生、過著身心愉悅的老年生活，創造生命的另一個高峰，是高齡者人生重要的課題。總體來看，我國面對高齡社會與高齡者議題已著手因應。

近年，產、官、學相繼提出老人年金、高齡健保政策，足見社會對老人議題極為重視與關注。作為一位醫界的成員，筆者主張人無法迴避老化現象，但卻可以「活躍老化」；就此，多年來倡議「三養生活」以作為高齡者生活的重心：

1. 營養：能關注飲食的適量。
2. 保養：能適時的維持運動。
3. 修養：能以善心善行自修。

果如此，當可達到「老有所養」、「老有所學」、「老有所尊」、「老有所樂」的體現，而我傳統文化所追求的「老吾老以及人之老」將可獲得具體實踐。爰此，本系列叢書由本校許義雄榮譽教授的主持下，邀請多位學者專家分別就：醫療照護、養生保健、運動介入、休閒旅遊、社會參與、照顧政策及價值重塑等面向，共同編撰一系列高齡者健康促進叢書，從宏觀的角度，整



合多面向的概念，提供高齡者健康促進更前瞻、務實且具體的策略與方案，亦是對「三養生活」最佳的闡釋。

本校民生學院於民國90年成立「老人生活保健研究中心」強調結合學術理論與落實生活實踐，提供科技人文整合之老人生活保健研究、社會教育、產業合作、社區服務等專業發展。於近年內完成多項就業學程之申請（「老人社會工作就業學程」、「銀髮族全人照顧就業學程」）、舉辦「樂齡大學」、每學期辦理校園內老人相關專業講座及活動多達十餘場；包括老人生活、食、衣、住、育、樂、醫療保健、照顧服務、長期照顧等，讓學生、參與學員及長者，除了獲得老人相關專業知識外，並培養學生對長者關懷與服務之精神。而編撰此系列高齡者健康促進叢書，亦是秉持本校貢獻專業，關懷長者的用心，更是體現落實「教育即生活，生活即教育」的教育理念的體現。在對參與學者利用課餘的投入撰述表達深切的敬意時，謹以為序。

實踐大學董事長

謝孟雄 謹識



陳校長推薦序

隨著醫藥科技與公共衛生的長足進步，以及生活環境的大幅改善，致使全球人口結構逐漸高齡化，高齡人口的比例上升，平均壽命逐年延長。已開發國家中，65歲以上人口比例多數已超過7%以上，甚至達到15%，而且比例仍在持續成長中。從內政部人口結構變遷資料顯示，民國83年我國65歲以上高齡人口總數，占總人口數的7%，已符合聯合國衛生組織所訂之高齡化國家標準；推估時至130年，我國人口結構中，高齡人口比例將達22%；也就是說，不到五個人中就有一人是高齡者，顯示一個以高齡人口為主要結構的高齡社會即將來臨，這是一個必須嚴肅面對的課題。

有鑑於臺灣人口高齡化之發展，需要大量的高齡社會專業人力，本校於99學年在謝孟雄董事長及許義雄榮譽教授的大力推動下，成立「高齡健康促進委員會」。結合校外友校資源，共同朝建置高齡健康促進叢書，倡議高齡健康促進服務方案新模式，進行高齡體適能檢測常模及老人健康促進行為，進行培育體育健康促進之種子師資，推廣有效及正確之中高齡長者運動健康促進方案，提升全國樂齡大學及樂齡學習中心，希望將高齡者運動健康促進能透過學術資源。同時，本校民生學院設有「老人生活保健研究中心」推廣「老人學學分學程」、老人相關就業學程及產學合作案，設有「高齡家庭服務事業碩士在職專班」，推廣

部設有「老人保健學分班」。於97學年度承辦教育部「大學院校開設老人短期學習計畫」，舉辦「優活人生——實踐銀髮元氣體驗營」，旨在以「優活人生」為核心，透過「健康人生」、「美麗人生」、「元氣人生」、「和樂人生」、「精彩人生」等五大主軸課程設計，規劃多元學習模式，如「代間學習」、「住宿學習」、「旅遊學習」、「小組討論」、「專題講座」、「經驗分享」、「體驗學習」、「成果展演」等，協助高齡者成為終身學習、獨立自主、自信尊嚴、健康快樂的活躍老人。該活動也招募大學生擔任樂齡志工，協助高齡長者認識校園並融入校園，讓學生與高齡者能共聚一堂一起上課，促進世代交流與共教共學之機會。參與該活動之長者，皆給予該活動高度肯定，對於能深入校園一圓當大學生之夢想深表感謝與感動。

為落實對高齡者的健康促進，於彰化縣二水鄉的家政推廣實驗中心進行推廣。四十年來，在實踐大學辦學理念、專業規劃及師資支援下，拓展成唯一一所兼具「老人大學」、「社區大學」、「生活美學」、「媽媽教室」的社會教育重鎮。老人大學的成立，係以貫徹「活到老、學到老、玩到老、樂到老、活得好」的精神，希望藉著各項研習課程，讓中老年人在課程當中交誼、在課程當中擴增視野，在課程當中活健筋骨，在課程當中增進身心的健康，並且在生活當中享受優質、活力的智慧人生。教學深入各社區，除了有助於社區老人研修外，更有利於各地區的文化深耕運動。



我國在面對高齡社會與高齡者議題已然積極著手因應，為求整合性作為，是以在本校許義雄榮譽教授的主持下，邀請多位學者專家分別就：醫療照護、養生保健、運動介入、休閒旅遊、社會參與、照顧政策及價值重塑等面向，共同編撰一系列高齡者健康促進叢書，從宏觀的角度，整合多面向的概念，提供高齡者健康促進更前瞻、務實且具體的策略與方案。在對所有參與學者表達敬意時，謹以為序。

實踐大學校長
陳振貴 謹識



總策劃序

高齡者的問題，不只是國際問題，更是社會問題。一是家庭形態改變，核心小家庭，經濟負擔加劇，高齡者的生活照顧頓成沉重負擔；二是價值觀丕變，現實功利主義盛行，從敬老尊賢，到老而不死是為賊的隱喻，徒使高齡社會面臨窘境；三是生命的有限性，生、老、病、死，終究是人生宿命，健康走完生命旅程，成為人類共同面臨的重要挑戰。

因此，自聯合國始，至各國政府，莫不竭盡所能，研擬適當因應策略，期使舉世高齡者，能在告老返鄉之餘，安享天年，無憾人生。其中，從高齡者的食、衣、住、行到育、樂措施，從醫療、照護到運動、休閒，無一不是以高齡者之健康促進為考量。

具體而言，從1978年世界衛生組織（WHO）發表「人人健康」宣言，力主「健康是權利」以來，各國莫不採取相應對策，保障人民健康權利。特別是1982年，「聯合國維也納世界老人大會」在通過「維也納老人問題國際行動方案」之後，陸續推出「健康城市計畫」（1988），「聯合國老人綱領及老人之權利與責任」（1991），「聯合國老人原則」（1992），「健康促進策略」（1998），「老人日的訂定」（1999），「馬德里老化國際行動方案」（2002），「飲食、身體活動與健康全球戰略」（2004），及「飲食、身體活動與健康全球戰略：『國家監控和

評價實施情況的框架』」（2009）、「關於身體活動有益健康的全球建議」（2010）、「為健康的未來做改革」（2012）等。可以說，聯合國作為火車頭，帶領著各國建立：(1)健康的公共政策；(2)創造支持健康的環境；(3)強化健康社區運動；(4)發展個人健康技能；(5)調整衛生保健服務取向等政策；讓老人能有獨立、參與、照護、自我實現與有尊嚴的晚年。

因此，各國或立法，或研訂行動方案，落實全球老人健康之維護。如「日本老人保健法」推動「老人保健事業」（1982），訂定「健康日本21」（2000）；韓國「敬老堂」政策之推進（1991）；美國「健康國民2000」（1994）；中國「全民健身計畫—國民健康整建計畫：健康人民2000」（1994）；德國「老人摔倒預防計畫」，及「獨居老人監控系統」（2012）等等；其中，尤以芬蘭的「臨終前兩週才臥床」的策略，最為世人所稱道。

近年來，臺灣積極推動「老人健康促進計畫」（2009-2012），公布邁向高齡社會「老人教育政策白皮書」，提倡預防養生醫學、推動「樂齡大學」、舉辦「社區老人大學」，實施「老人體能檢測計畫」等，充分顯示政府對老人健康促進之重視。

實踐大學作為配合政府政策，培育人才之機關，旋即於2002年成立「老人生活保健研究中心」，同年並率風氣之先，開設二年制「老人生活保健研究所學分班」，2010年成立「高齡者健康



促進委員會」，整合校內外資源，研擬高齡者運動健康促進系列叢書之編撰、高齡者體能檢測工具之研發、高齡者運動保健師證照之規劃、高齡者簡易運動器材之製作、高齡者健康促進推廣與輔導等，以理論與實際交融，學科與術科並濟，彙整志同道合之先進賢達，眾志成城，共同為社會略盡棉薄，冀期有助於促進國內高齡者之健康，成功老化，樂活善終。

本叢書以高齡者日常生活之議題為基礎，配合食、衣、住、行、育、樂之實際需要，如高齡者食品與營養、服飾設計、空間規劃、觀光旅遊、運動處方、身心靈活動設計等，約近十數冊，分門別類，內容力求簡明扼要，實用易行，形式臻於圖文並茂，應可契合產官學界選用。尤其，撰述者皆服務於大學校院相關系所之碩學俊彥，學有專精，堪稱一時之選，著書立說，當為學界所敬重。

本叢書之問世，感謝實踐大學謝董事長孟雄之鼎力相助，陳校長振貴之全力支持，撰述同仁之勞心勞力，焚膏繼晷，尤其揚智文化事業公司之慨然應允出版，一併深致謝忱。惟因叢書編撰，費神費事，錯漏在所難免，尚祈方家不吝指正。是為序。

實踐大學榮譽教授
臺灣師範大學名譽教授
許義雄 謹識



作者序

首先，我們想說的是，在這個時間點來寫這個主題，具有非常特別的社會意義。因為自2007年起直至現在，適逢戰後嬰兒潮的大量退休期，雖說世界各國的起始年不一，但回顧過去人類的歷史，這可算是第一次。

第二次世界大戰之中倖存的人們，在戰後都承擔了經濟復興與災區重建的重大責任。接著他們的下一代，大多數都幸運地在一個和平安定的環境中成長，並且受到了良好的教育，也承擔起繼承與延續繁榮的使命。在今天看來，他們並沒有辜負在戰爭中犧牲與無辜上一代的期望。

二戰倖存的人們受盡了苦難，接著在戰後又背負著那麼艱鉅的任務。我們對那時代的先人們，都抱著深切的感激與最高的崇敬之心。相較之下，戰後出生的人們，就幸福得多了。經過了無數次社會運動的衝擊，已經上軌道的國家，今日大部分都已建立了一套頗為完善的社會福利制度，能夠合理的提供曾經為社會奉獻過的人們在生活上的基本保障。我們相信，任何一位成熟穩健的社會公民，也都會懷著深深的感恩之意。

但是，一個制度無論它是如何的完善，在經過社會結構的重整與環境的變遷之後，都必須做一個適度的調整或是改革。社會

福利制度當然是其中非常重要的一環。我們審視今日的制度，可以發現它與十年前的制度相比，已經做了很大程度的調整。原因是許多國家在這些年，都面臨著嬰兒潮大量退休的問題。工作人口因此劇減，自然直接影響到國家的稅收。而稅收的不足，又如何去支付社會福利制度下所需要的龐大費用。這確實是國家一個沉重的負擔，對即將享受社會福利的退休族來說，也是一個非常令人憂心的問題。所以社會福利制度的再改革，成為許多國家一個無可避免的重大課題。明白的說，改革成功與否，關係著該國家社會安定與否的問題。

筆者在本書裡想要探討的，不是國家社會福利制度的改革問題，而是建議在這些年退休的朋友們，應該如何因應現有的制度與環境變化，接下來又如何安排往後數十年的新人生規劃。我們以為，退休並不代表人生將逐漸走向終點，更不代表所有的活動也將慢慢吹起熄燈號。它只是給了您一個可以放慢腳步，暫且休息，並且重新思考如何開展另一個人生夢想舞臺的機會。從另一個角度來看，退休制度也是整個社會的一個「新陳代謝」，這才能使社會注入新血，永續地保持活力與向前邁進的循環。所以，我們是以樂觀積極的態度來看待退休這個問題，期待每一位退休的朋友都有一個快樂而充實的第二人生。

「他山之石可以攻錯」，每一個國家都有值得他國學習參考的制度。本書除了有兩位作者的專門領域經營學的知識與經驗外，也因筆者曾長期在日本工作與留學，加上留美的經歷，故同



時參考了日、美學者的學術研究成果，特別是日本的社會結構和我國相似，因其社會運動發展得較早，其制度面也已經過了無數次的社會考驗，非常值得作為我們的借鏡。

最後，本書著重於退休者的心理調適和生活的經營設計。關於理財投資和醫療保健的問題論述不多，不足之處懇請讀者們能諒解，同時期待本書也能達到拋磚引玉的影響力。希望讓關心這個問題的朋友們能獲得更多元的參考方向，這也是筆者撰寫此書的主要動機，最期盼的是讀者們能賜給我們更多寶貴的意見和指教。

美國加州州立大學Walking Asia
中國問題研究所研究員

羅黨興 謹識

實踐大學推廣教育部企劃組長

羅瓊娟 謹識



目 錄

謝董事長推薦序	i
陳校長推薦序	v
總策劃序	ix
作者序	xiii

前 言	1
-----------	---

第一章 認識退休

3

第一節 「談老」	4
第二節 精神與認知機能的退化	9
一、精神機能的衰退	9
二、認知機能的退化	10
第三節 退休與不安	13
問題與討論	22

第二章 未雨綢繆 有備無患

23

第一節 經濟生活的規劃	25
一、基本開銷	25
二、投資要領	26
三、金融商品投資	27
四、股票投資	28

	五、共同基金	30
	六、購買以個人為對象的國債	31
	七、外幣投資	32
	八、黃金買賣與投資	33
	九、房地產投資	34
	十、確保主要生活支柱無虞	37
第二節	安身立命	42
	一、捍衛健康	42
	二、醫療保險	44
	三、自我保健與家庭醫生	52
	四、生前信託	55
第三節	心理調適	56
	一、家庭的和諧	56
	二、家庭生活體檢	58
	問題與討論	62

第三章 新生活的設計與經營 63

第一節	仍有工作的願望和熱情	65
	一、轉行	66
	二、創業	68
	三、到海外的開發中國家工作	71
	四、堅守現有的工作	75
第二節	半工半休	77
	一、契約制員工	78
	二、進修並在取得資格後轉行	83
	三、先節流後開源	86