

# 從活躍老化觀點探討中高齡教師退休準備之因應程度

\*曾建興 魏惠娟

國立中正大學 成人與繼續教育學系

## 1. 研究背景與目的

根據內政部調查顯示我國平均退休年齡約 58 歲，相較國人平均餘命，仍有 20 年存活年限（內政部統計處，2014），因此，如何做好退休生活規劃是重要的。但我國 55 至 64 歲國民有七成並未做好完善的退休準備（內政部，2009），導致中高齡者退休後角色轉換困難，進而影響個人的健康狀況、人際關係與財務等狀況（Vo et al., 2015）。為了避免此現象，人們應從 45 歲開始做好退休生活的規劃與準備，培養前瞻因應意識與行為預先發現潛在的壓力源，建立資源系統以及設定目標並付諸實踐，做好預防和減輕潛在威脅的衝擊（Noone et al., 2013）。而退休準備應包含健康保健、心理調適、經濟安全、終身學習、休閒娛樂、社會參與等方面（魏惠娟等，2010），回顧過去有關退休生涯規劃或退休準備的研究，主要是以理財規劃與健康議題居多（Wang et al., 2014），鮮少進行全面性考量，也甚少以公教人員為研究對象進行探討。因此，本研究以中高齡教師為研究對象，進行瞭解其退休準備之因應程度，再剖析退休準備狀況與活躍老化面向的關聯性，冀望本研究結果能作為未來擬定中高齡教師退休生涯規劃與退休準備學習方案之參考。

## 2. 研究方法

本研究以年齡介於 45-64 歲之中等學校教師為研究對象，採質性取向方式為研究方法，再以非結構性題目進行資料蒐集。研究對象的選取以研究者熟識的對象為主，再以滾雪球方式委託熟識教師尋找願意填寫本評估表之教師；資料蒐集時間為 2015 年 10 月中至 11 月中，歷經一個月時間共回收 21 份資料，性別分佈為 11 位男性、10 位女性，平均年齡為 51.14 歲。為保護研究對象的隱私，研究者將每位研究對象以代號進行編碼，第一碼代表性別，第二碼代表編號，如“F-1”代表是第一位女性研究對象。

本研究工具係採用魏惠娟(2015)所編著出版的樂齡生涯學習書中之樂齡生涯目標探索評估表，內容包含兩個題目，分別為：目前正從事的嗜好或活動有哪些？五年內沒有去做，你會後悔的事情有哪些？而資料分析依魏惠娟等(2010)所提出活躍老化的高齡學習包括生活安全、運動保健、心靈成長、人際交往與貢獻服務等五個層面進行開放性題項之分析，將相同的類別進行歸納，並計算相同類別出現的次數，進而歸類為次主題與主題。

## 3. 結果與討論

### (1) 中高齡教師退休準備之因應程度

本部份針對「目前正在做的事」與「現在不做，五年後會後悔的事」進行交叉比對，瞭解中高齡教師目前正從事的嗜好或活動是否已做好退休生活準備。從表 1 得知，有 5 位中高齡教師對退休生活的因應程度處於已準備型，有 9 位為半準備型，其餘 7 位仍處於思考型或無思考型；由此發現有 16 位中高齡教師目前正在做的事與未來想要達成的目標關聯性不大，可見大部份的中高齡教師對於退休生活尚未做好妥適的前瞻因應規劃。再從表 1 的性別差異分析得知，男性教師因應程度為已準備型者高於女性教師，可見男性教師在退休生涯規劃的準備程度較佳；此結果呼應 Jacobs-Lawson et al. (2004) 的研究結果，指出女性花較少時間去思考退休後的生活準備議題。

表 1. 中高齡教師退休準備之因應程度交叉比對摘要表

類別	已準備型	半準備型	思考型	無思考型
定義	「目前正在做的事」與「現在不做，五年後會後悔的事」兩個項目交叉比對完全相符	「目前正在做的事」與「現在不做，五年後會後悔的事」兩個項目交叉比對符合一項以上	「目前正在做的事」與「現在不做，五年後會後悔的事」兩個項目交叉比對完全不相符	只填答「目前正在做的事」項目，未填答「現在不做，五年後會後悔的事」項目
人數	5 人	9 人	4 人	3 人
性別差異 (男：女)	4：1	4：5	2：2	1：2

### (2) 中高齡教師退休準備之活躍老化狀況

本部份針對「目前正在做的事」與「現在不做，五年後會後悔的事」兩個項目進行活躍老化分類，並加以相互比對相符次數。從結果得知中高齡教師退休準備活躍老化狀況較偏重運動保健，其次為人際交往，依序為心靈成長、貢獻服務、生活安全；隨後，從性別差異分析得知，男性教師退休準備活躍老化狀況以運動保健為最多，其次為心靈成長，生活安全則未做準備；女性教師退休準備活躍老化狀況則偏重人際交往，其次為運動保健，在生活安全與貢獻服務層面均未做相關的準備工作。

### (3) 建議

從結果發現，大部份的中高齡教師對未來生涯並無妥適的前瞻因應規劃，建議相關單位可針對教師開設退休準備訓練課程，協助教師們擬定自我的退休準備計畫，強化其前瞻因應規劃能力。另外，中高齡教師的退休準備活躍老化狀況以生活安全最低，建議可開辦生活安全相關的研習會，以增強其居家安全、交通安全、預防詐騙、用藥安全等知識，做好退休準備之規劃。

### 參考文獻

1. 內政部統計處(2014)。103 年簡易生命表。臺北市：內政部。
2. 內政部(2009)。中華民國 98 年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
3. Vo, K., Forder, P. M., Tavener, M., Rodgers, B., Banks, E., Bauman, A., & Byles, J. E. (2015). Retirement, age, gender and mental health: findings from the 45 and Up Study. *Aging & mental health, 19*(7), 647-657.
4. Noone, J., O'Loughlin, K., & Kendig, H. (2013). Australian baby boomers retiring 'early': Understanding the benefits of retirement preparation for involuntary and voluntary retirees. *Journal of aging studies, 27*(3), 207-217.
5. 魏惠娟、胡夢鯨、陳冠良(2010)。從 McClusky 需求幅度理論觀點分析台灣樂齡學習中心課程。《成人及終身教育學刊》，15，115-150。
6. Wang, W. C., Worsley, A., Cunningham, E., & Hunter, W. (2014). The heterogeneity of middle-age Australians' retirement plans. *Social work research, 38*(1), 36-46.
7. 魏惠娟(2015)。樂齡生涯學習。新北市：空大。
8. Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Neukam, K. A. (2004). Gender differences in factors that influence time spent planning for retirement. *Journal of Women & Aging, 16*(3-4), 55-69.