



研究論文

公職人員退休生活與退休規劃之研究

*林欣慈 魏惠娟

中正大學 成人及繼續教育學系

摘要

臺灣高齡化社會引發對於國家財政、經濟、社會及衛生等眾多面向的難題與衝擊。在臺灣，公職人員是工作與收入較為穩定的一個族群，但在退休後生活規劃與調適、退休心態的轉變，一直是缺乏關注與輔導的議題，加上近年公職人員退休金議題炒得沸沸揚揚，也迫使退休公職人員的退休後生活可能面臨不同的規劃或改變。本研究訪談二十位退休公務人員，結果發現高達四成的公職人員對於退休生涯沒有任何的想法及規劃，在沒有迫切的經濟壓力情況下，他們沒有任何規劃就毅然退休。公職人員對於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，但因未有具體的退休規劃而面臨退休後生活適應之問題。受訪者若在退休前就做好退休後生活規劃的準備，則退休後的生活都表現出正向、樂觀、充實、享受當下的退休生活。反之，若無退休準備的受訪者，退休生活並不如當初所預期，進而甚至懷念原本退休前的生活。綜言之，政府協助個人經歷退休過程時持續維繫正向自我概念和生活滿意度是重要的，如何協助退休人員做好完善的退休規劃，無論政府或個人都需要去關心及努力。

關鍵詞：高齡者、公職人員、退休規劃、退休準備

1. 緒論

在各國普遍邁向高齡化社會的同時，高齡者的相關議題隨即受到重視。近二十年來，成功老化已迅速躍升為各國在老年學領域中的主要研究議題。臺灣在 1993 年也邁入高齡化社會的行列，因此人口老化相關課題開始備受國內各界關注，然而高齡化社會引發對於國家財政、經濟、社會及衛生等眾多面向的難題與衝擊，亦成為近年來大多數國家面臨的挑戰，該如何以正向積極的態度面對老化過程，將成為政府與大眾都需要關心的議題（李淑芳、王秀華，2009）。除了國家政策的因應之外，國內外的學者也透過高齡教育學的發展，藉由制度與教育的歷程，整合有關人類老化的知識與高齡者的需求，讓高齡者扮演有意義的角色、從事社會參與、增進心靈及知識的成長、鼓勵其參與學習達到自我實現等，希望使高齡者能經歷成功的老化，進而擁有更好的晚年生活品質（林麗慧，2006）。

當一個國家的高齡人口逐日增加時，有關成功老化及其相關因素探究，協助高齡者順應發展任務之挑戰，進而使其體會晚年生活的意義與價值，乃是高齡化社會的當務之急(Griffith, 2001)。1987年美國《科學》Science 期刊首開先例打破疾病架構，重新定義成功老化，之後有將近一百份的科學出版品相繼出現，成功老化成為幾次大型全國及國際會議的討論主題(Rowe and Kahn, 1998)。然而國內在面臨高齡社會的挑戰之際，當然不能忽視此一議題之重要性，更應致力於成功老化之探究，以期協助國內的高齡者能夠活得久、活得好、活得有尊嚴。近幾年來，我國隨著科技與經濟成長、國民所得提高、醫療的進步與營養情況改善，使得人們的平均壽命延長，高齡者人口快速增加。出生率降低以及人口高齡化趨勢，更突顯出高齡問題的嚴重性，同時也代表著勞動人口扶養老年依賴人口的負擔更加沈重，其所造成的危機，除了醫療、新的生活方式與家庭關係的重新組合，工作與休閒時間均衡協調等問題（詹火生、林建成，2008）。

退休的概念隨著社會變遷而改變，在半世紀前的農業社會中，對大多數的人而言「屆齡」退休這個名詞並不存在，只要能「動」，就沒有所謂的退休，可以說人們並沒有退休的概念（薛承泰、曾敏傑，2002）。隨著時代的改變，退休的意義持續在改變中，大多數人有了所謂退休的概念，十九世紀末工業化之後，國家退休制度的形成，才以退休年齡視為老年的開端，也就是到了一定的年齡轉換另一種的生活模式，在現代的工業社會中，隨著退休制度的建立，工作有一定的年限，高齡者和退休也劃上等號。但是一方面面臨人口老化及減少政府財政的負擔，工業先進國家在縮減社會安全制度上採取如提高老年年金給付年齡、提高年金加保年資、鼓勵延後退休、或鼓勵退休後繼續工作等（薛琦，1997）。美國白宮於1971年舉行的老人會議中，明白的指出「是否能成功地調適老年問題，全賴於能否妥善地調適退休問題」（陳毓璟，1989），然退休不是人生趨於結束，而是另一階段的開始。特別是，現代社會中工作為自我認同重要來源，一旦從工作職場退休，可能因不再活躍於組織中、影響力與權威大為降低，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，實為個人生命發展歷程的重要課題(Cockerham, 1991)。

鐘國文(1998)指出銀髮族退休後由於工作角色喪失，容易造成與社會的疏離及被社會排斥遺忘的感覺，進而產生心理與社會適應問題。周建卿(1985)分析亞洲、歐洲與美洲不同國家銀髮族的幸福感研究發現，退休銀髮族對於生活容易產生孤獨感，幸福感也較低。因此，退休者如何正視退休歷程，並因應或規劃退休生活，亦是每一個人應重視的範疇。如何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，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的結束，是當前退休人員的重要課題。公職人員退休制度為國家文官制度中相當重要之一環，從政治與行政方面而言，其關係國家整體人力資源運用、財政資源是否合理配置、以及國家競爭力能否提升之關鍵。在國內公職人員為工作與收入較為穩定的一個族群，在政府退休制度之下，退休年齡與退休後經濟來源也較為穩定。但在退休後生活規劃與調適、退休心態的轉變，目前卻是政府一直缺乏關注與輔導的議題，加上近年公職人員退休金議題炒得沸沸揚揚，也迫使退休公職人員的退休後生活可能面臨不同的規劃或改變。

本研究旨在分析公職人員在退休前對於自我退休規劃及退休後的退休經驗。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聯性，探尋有助於退休生活適應的方法。研究目的如下：(1)探討公職人員對退休後的生涯規劃；(2)探討公職人員退休後退休規劃的執行方式與必要性；(3)探討公職人員退休規劃的執行阻礙。

2. 文獻探討

2.1 活躍老化

人口老化已成為全球重要的議題，臺灣自 1993 年 9 月底 65 歲以上的老年人口比率占總人口比率為 7.09%，已達聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)所訂「高齡化社會(ageing society)」指標；為了使老化成為正向經驗，長壽必須具備持續的健康、參與及安全的機會（楊志良，2010）。世界衛生組織(WHO)於 2002 年提出活躍老化的觀念，並定義為「提升民眾老年期生活品質並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程」。活躍老化受到多元的因素影響，包含文化、性別、健康及社會服務、行為因素、個人因素、物質環境因素、社會環境因素和經濟因素等。(World Health Organization, 2002)。老化涉及的面向包括生理、心理、社會和環境各個層面。就個體而言，無論是成功老化、活躍老化，乃至於生產老化，老化其實就是身、心、靈整合的狀態，強調老人絕對不是遺世獨立的一群，而是需要去關懷、尊重和接納包容的（石決，2010）。Clarke & Warren (2007)針對老人所做的研究發現，老人對於未來的害怕跟恐懼勢必會存在，但對老人而言活在眼前當下(living for now)，努力地享受晚年的時光，雖然身體器官的衰退為必然的結果，但仍要積極的過生活，如此才能達到活躍老化的目標。因此正視老人在日常生活上的需求，提供資源、機會和關懷，讓老人活得舒適而自在，這樣老年生活才能夠達到活躍老化的可能性。

「活躍老化」整合健康老化、生產老化與成功老化的概念，以健康、參與、安全作為活躍老化的三大支柱，強調高齡學習在活躍老化過程中的重要性。除了融合成功老化與健康老化原本的身體、社會、心智健康幸福，以及生產老化強調的社會參與和貢獻，活躍老化強調對高齡者充足的保障、安全與照護，並以達到生活滿意為整體目標(World Health Organization, 2002)。歐盟為提高世代間對高齡化的認知，指定 2012 年為「活躍老化暨世代間連結年」(2012 European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations)，目的在透過世代對話及因應政策的討論，改變公眾對高齡化的刻板印象，盡可能讓高齡者能在有生之年對自己的生命負責外，也能對社會有所貢獻，確保社會的創造力、包容力及凝聚力，創造一個不分年齡，讓國家能在人口結構轉變下，仍能維持經濟社會的繁榮及穩定發展的社會。歐盟已於 2012 年舉辦了「2012 活躍老化暨世代間連結年」，分別從「就業、社會參與及獨立自主生活」三個層面，以因應未來人口結構轉變所帶來的各種機遇和挑戰。指導原則如下（國家發展委員會，2001）：

- (1) 就業層面：持續職業教育及訓練、健全工作條件、年齡管理策略、提供高齡工作者就業服務、防止年齡歧視、友善的稅制及福利制度、經驗的傳承、工作與照護的協調；

- (2) 社會參與層面：經濟安全、社會包容、資深志工、終身學習、參與決策過程、支持非正式的照顧者；
- (3) 獨立自主生活層面：促進健康及預防疾病、合宜的住房及服務、近便且負擔得起的交通運輸系統、年齡友善的環境、商品及服務、在受長期照護時仍能有最大自主權。

我國政府為了因應未來高齡人口的逐漸增加，也積極將友善高齡理念融入國家政策中，在「人口政策白皮書」高齡化部分，提出「強化家庭與社區照顧及健康體系」、「保障老年經濟安全與促進人力資源再運用」、「提供高齡者友善運輸與住宅環境」、「推動高齡者社會參與及休閒活動」及「完善高齡教育系統」等五大因應對策、47 項措施，以期有效應對高齡社會之需求，營造友善高齡的環境。近年，面臨高齡人口遽增，如何幫助高齡者在後半生的正向發展、破除傳統，在高齡友善的環境中安享晚年、活躍老化，是整體社會需要努力的關鍵課題。

2.2 退休理論

退休是人生重要的歷程、是身分的選擇也是角色的改變，更是另一個階段的開始。因現代社會中工作為自我認同重要來源，一旦從工作職場退休其可能因不再活躍於組織中、影響力與權威大為降低，進而衝擊個人自尊與認同感（林東龍等人，2000）。退休時可能會有三方面的問題(Kaplan, 1998; Kail & Cavanaugh, 1996)，(1)心理問題：離開長期耕耘的職場，心理會有落寞的感受，對退休產生負面想法與態度；(2)財務問題：退休後收入減少，從生產者變成消費者，生活易產生不安全感；(3)社會問題：退休後離開職場也失去工作夥伴及減少社會參與，導致心理感到疏離。因此，如何做好理想的退休規劃好讓退休生活更活躍，便成為大家將面臨的課題。活躍的退休生活，其重要因素在於「退休前的準備工作，以及退休後生活的適應性」，每個人若能在退休前事先了解，進而做好退休後之生活規劃，便可對退休生活之種種問題從容應付。首先，在準備退休生活之前，必須體認到退休前後的差異性，從原有的角色轉換到撤退後的角色，需透過完善的退休規劃幫助自己在面臨未來的變化上作實質的、心理上的調整，減緩變化後所帶來的負向衝擊。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、非營利組織和相關專業者應重視的服務範疇。美國社會學家 Atchley (2000)指出，退休是一種過程，從老年人退休到生命終結，心態與心理調適情形可分為五個階段（魏惠娟，2015）：

- (1) 退休前期：此階段分為遠期及近期，只對於退休之前是否做好心理的準備，僅意識到退休的事實後，如果個人對於退休的幻想與實際的退休情況相符合，便可以順利的進入退休生活；
- (2) 立刻退休期：退休後經過的第一個階段，通常是指退休的前半年，會有種如釋重負的輕鬆感，感到無事一身輕、可以做以前沒時間做的事；
- (3) 醒悟期：又稱徬徨期，通常在蜜月期過後，遭遇到生活習慣或經濟狀況改變，而產生徬徨感。退休者會發現退休生活並沒有想像中美好，覺得此生無從寄，對之前的規劃感到沮喪；

- (4) 重新適應期：大約發生在退休後的幾年內。此期退休者會力圖東山再起，努力調整自己並適應實際的退休生活，重新評估與計畫退休生活的方向，以更切實的眼光態度來安排生活。此時家庭和 friend 就扮演非常重要的角色；
- (5) 穩定期：退休者已經擁有一個滿意的退休生活，有固定的生活型態和作息，將工作重點轉移到較無競爭力的事情上，培養出幾個嗜好，且坦然接受退休；
- (6) 終止期：人生謝幕，疾病開始襲擾退休者，因失去健康可能會導致行動上的不便或導致死亡。

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。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，是當前做好妥善退休生涯規劃的重要課題。我國民間以「鐵飯碗」形容公務人員的行業，因工作穩定有保障、擁有完善退休制度、且政府對公務人員各項施政，對民間團體具指標與引導作用。公務人員退休是指公務人員提領退休金後，不再從事公職工作，而公務人員退休可分為自願退休、屆齡退休、命令退休。透過退休準備教育幫助公務人員，提早準備退休生涯規劃的課程或活動，經由適當的社會化過程調適角色的改變，培養工作以外的技能與興趣、積極參與社會公益活動、適當理財規劃、促進退休後身心靈健康、有助於退休生活的改善。

至目前為止，我國退休準備教育大多由政府撥款補助公部門或社福機構辦理，1990 年由內政部社會司舉辦「臺灣地區屆齡退休研習營」，2001 年由行政院人事行政局與銓敘部補助，每年交由縣市政府承辦但視參與人數而定非固定辦理。2008 年教育部與全國教師會針對即將退休或退休者辦理「公教人員退休生涯研習營」，辦理一年即停辦。可見，我國公務人員退休準備教育極為零星破碎，未專業化也未具備長期的規劃，因此更顯得退休準備教育是待開發領域，極富發展潛力。在高齡化社會，退休公務人員如何享有健康安全、尊嚴與自主生活，這不只是政府部門應關切的課題，也是每位即將退休公務人員須關注的切身問題，若公務人員能做好退休生涯規劃，便更能安全過渡到退休生活、享受活躍的老年生活。

3. 研究方法與實施

3.1 研究方法

本研究採立意取樣(purposive sample)，輔以滾雪球抽樣(snowball sampling)方式尋求研究個案，首先就研究者所熟悉親戚、朋友中選取願意配合本研究之個案訪談者，訪談的方式經由研究者詢問，以語音、筆記記錄受訪者訪談內容後，加以整理。顧及性別分配之比例，最後經選取男性 10 人、女性 10 人，表 1 所示為本研究對象背景資料分析表。選樣條件如下：男女人數各半；公職人員退休五年內男女各 5 人、十年以上男女各 5 人。

表 1. 研究對象背景資料分析表

背景資料		人數	百分比(%)
性別	男	10	50%
	女	10	50%
年齡	45-49 歲	2	10%
	50-54 歲	0	0%
	55-59 歲	5	25%
	60-64 歲	4	20%
	65-69 歲	7	35%
	70 歲以上	2	10%
職業類別	地方政府機關	1	5%
	教師	10	50%
	軍警人員	5	25%
	法院	2	10%
	中華電信	1	5%
	台電	1	5%
退休年限	1-5 年	10	50%
	10 年以上	10	50%

研究者參考《樂齡生涯學習》(魏惠娟, 2015) 活躍老化與退休理論為觀點, 歸納出訪談題目。本研究的訪談問題包括:

- (1) 退休前對於退休後生活的規劃與想像?
- (2) 退休後如何安排自己的退休生活?
- (3) 退休後生活和所規劃的生活差距如何, 阻礙原因為何?
- (4) 自覺退休規劃與自我關聯性與重要性?

3.2 資料分析方法與流程

本研究以紮根理論的方法(陳昺麟, 2001)。將受訪者的一段話或句子作為概念的歸類進而統整出意義單元, 最後進行整理, 形成主題, 再加以分別類目與命名。分類步驟如下:

- (1) 將採訪的錄音內容轉為文字稿: 為保護受訪者的隱私, 研究者將每位受訪者以代號進行編碼, 第一碼代表性別, 男性為 M, 女性為 F, 如 “F-1” 代表女性的第一位受訪者;
- (2) 劃出相關有意義的句型;
- (3) 補足遺漏訊息, 將相關有意義的句型編號;
- (4) 將脈絡主題整理排序, 呈現退休規劃相關資料。

4. 資料分析與討論

「退休」不僅是單一時點的行為展現，更是在個人生涯中發生、涵蓋一連串思索與衡量，以及行動的重要過程。本研究對公職人員退休者其退休生活規劃類型，以及退休生活問題和回應方式等面向進行說明。

公職人員對於退休後生活規劃類型

根據 Atchley(2000)退休理論中顯示，在退休前期中的遠期階段，對於退休概念模糊不清，近期階段對於退休剛開始存有一些幻想。許多針對高齡者的調查皆指出，在身體狀況允許下多數人在退休後都願意以不同的方式繼續工作，甚至願意走出家庭、結交朋友、參與社會活動、擔任志願性工作、進而對社會有所貢獻與回饋（朱芬郁，1998；胡寶玉，2008；黃富順，2007）。本研究統整出 4 種退休規劃類型組題，如表 2 所示。

表 2. 退休規劃類型

	退休前退休計畫	人數(M/F)	百分比
沒有計畫	M2 M3 M9 M10 F2 F5 F9 F10	8 (4/4)	40%
繼續就業	M1 M4 M5 M6 M7 F3 F8	7 (5/2)	35%
旅遊、運動	M8 F1 F4 F6 F7	5 (1/4)	25%
進修、學習	F1	1 (0/1)	5%

多數公職人員未做退休前退休規劃

本研究發現，受訪者中沒有退休規劃者佔最大多數，許多軍公教人員將退休視為休息、讓位且沒有退休生活規劃。其原因在於，優渥的退休制度成為軍公教退休人員選擇是否退休的重要因素。在退休後有穩定的經濟來源基礎，當這些人員遭遇工作壓力或無法升遷後，便可在無經濟壓力的情況下毅然選擇退休，即便毫無退休後的生活規劃準備（林東龍、余嬪、陳武宗，2011）。

「因為在新舊制交接的期間，所以就退休。退休前沒有太多想法，反正時間那麼多慢慢考慮想做什麼就做什麼。」<M2>

「沒有什麼計畫就退休，因為年紀也大了。」<F9>

男性公職人員退休後有較多繼續就業的規劃

本研究受訪者中有 35%在退休後做繼續就業的規劃，其中男性為多。退休者在退休之後，如果得到適當的就業、轉業或創業的輔導，將可在就業市場上繼續貢獻能力與智慧，使得退休人力得到

合適的運用(凌展輝,2010;Moody,2001)。然而將退休視為職業轉換並規劃尋求二度就業機會,多年輕男性退休者為主(林東龍、余嬪、陳武宗,2011)。本研究中顯示受訪者中高達35%規劃繼續投入職場,其中男性也高於女性。更多以軍警退休人員投入職場比例最高,由於軍警人員退休年齡較早,對於家中經濟有一定的負擔責任。退休教師大部份則為中年生活的延續(extension of midlife career)。

「軍人很早就退役,所以一定會繼續工作呀!因為有老婆小孩要養。所以,去做水電的學徒,打算當作事業第二春。」<M5>

「我在00大學當教官退役後,其實還年輕,反正身體還不錯,如果退休在家也沒什麼事情好做,剛好學校有缺就繼續留在大學當職員,反正也不需要適應,同事都很熟呀。」<M6>

「學校退休一年後,剛好看到海外台校在徵老師,因此就繼續教書的工作,一做又是六年,目前因為年紀大加上孫子需要有人幫忙帶,所以又第二次退休。」<F3>

女性公職退休人員較喜歡旅遊與運動當作退休生活規劃

許多人對於退休的想像是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。Atchley(2000)退休理論提到,立刻退休期中四處旅遊是蜜月期常見的現象,但多數人約經過一段時間後都因生活無聊而重新思索未來生活的安排。本研究發現旅遊與運動,是女性退休人員比較喜歡從事的退休規劃。

「退休後就規劃去運動、旅遊,工作的時候沒有那麼多時間可以出去玩,好不容易有很長的空閒時間,又可以不用擠在寒暑假或假日,現在要把想去沒去過的地方都來走一遍,當然如果有孫子的時候就得幫忙帶孫子了。」<F7>

進修與學習為退休人員帶來自我實現與成功老化

本研究受訪者藉由學習活動的參與充實生活,達到自我實現、並於參與學習活動的過程中,產生同儕之間的人際互動關係。從學習活動中,彼此之間的相互影響,繼而得以交換生活經驗,亦即在未來準備的過程中需要進行資源的累積,包括家庭、朋友等社會網絡的建立(Aspinwall & Taylor, 1997; Kahana & Kahana, 2001),是個人達到成功老化的重要資源。

「退休就打算做自己想做的事,學一些之前沒有學又很想學的東西,也可以規劃旅遊等等。而且,我現在規劃了攝影、唱歌、瑜珈,每個星期都排滿了,時間現在發現都不夠用。」<F1>

公職人員在退休前未做退休生活規劃的原因

本研究顯示,公職人員對退休生涯沒有規劃的比例偏高,或許是因為優渥的退休制度,讓公職人員沒有立即性對於退休的恐慌,長期同一個工作的結果,對退休後第一個想法即是休息和放鬆。

彭錦鵬、陳德禹(1989)研究指出我國公務人員退休政策，皆偏重於缺乏對公務人員退休前後的心理調適、輔導與教育，提供整體政策性的照顧。且無論已退休或即將退休公務人員，有 85% 以上的公務人員表示沒有對退休問題做詳細規劃。游鴻智(2000)研究發現，臺北市政府即將退休公務人員大部分只希望退休年限趕快來到，對退休生涯沒有任何規劃。蕭雪玲(1998)指出許多退休者因為未有良好的準備及生涯規劃，以致無法順利面對退休以後的生活。可見，我國政府與公務人員未對退休準備教育有所重視。

「沒有想過什麼規劃，年紀到了就退休呀！光是想退休，也沒有想那麼多。工作了二三十年，想要好好休息一下，沒有特別一定要做什麼，時間到了就退休。」 <F9>

「沒有什麼計畫，年紀到了就退休好好休息。……政府沒有給我們什麼退休輔導的教育，就一個月前提出申請，一個月之後有人來交接而已呀！」 <M2>

「因為身體不太好，所以退休。沒有什麼規劃，就是在家休息做想做的事。我婆婆也是公務人員退休，當初想退休就大概如此，在家做做家事再一面想有什麼想做的吧！」 <F2>

退休後生活和所規劃的生活差距與阻礙原因

研究發現，受訪者因退休在家中的時間增多後，也增加家庭成員互動問題。公職人員退休後面臨生活重心的轉移，由原本的工作移至家庭生活，對於家庭的照顧不分性別都需要盡到家庭的責任，以致形成無形的壓力與退休規劃執行中很大的阻礙原因。由於女性角色固有觀念中對於家庭照顧有較大的責任，因此，多數的家庭責任還是由女性承擔，這點亦成為退休規劃無法執行的最大阻礙。Harahousou 綜整不同學者的研究指出，中老年女性受到家庭束縛與性別角色的限制，多被歸限於私領域之中，即便有機會踏入公開場合，亦未享有展現自我的權利，不僅是經濟與情感皆是寄託在家庭生活之中，在休閒活動的參與亦仰賴家庭為主的休閒機會提供。

「在家幫忙帶孫子，每週會去打羽毛球，和以前的同事聚餐或去旅遊。……對自己的兒子感覺很煩惱，每天看他工作又不是很好，又不願意聽我們的，加上我的媽媽和岳母都九十幾歲，身體不好需要照顧…」 <M8>

「上攝影課、運動、唱歌加上和朋友聚會、旅行。也和之前沒有時間聯繫的朋友聯絡。但是，再過幾年我先生退休後可能就得改變了，因為他什麼都不會主動去做，我只好帶著他一起，那時候可能就沒有那麼自由了。」 <F1>

「現在幫忙帶孫子，時間被綁住。反而覺得自由的時間比較少，很多家裡的事要做。其實工作時反而感覺時間比較自由……」 <F9>

「現在要幫忙帶孫子呀！所以常常哪都不能去，必須等他讀幼稚園才有可能比較空閒。……以前工作不用煮三餐，現在每天都在煮飯、買菜、掃地，家庭主婦怎麼感覺更累。」 <F6>

退休規劃的重要性

退休公職人員在退休生活五年以上之後，對於退休生活是否達到自己的預期？對於有沒有做退休規劃，對於他們退休後的人生，是否有所不同？Aspinwall & Taylor (1997)提出「前瞻因應」(proactive coping)的概念正是在未來準備的思考脈絡中產生，他們認為人們可預先或提前發現潛在壓力和行為，可進一步的預防和減輕潛在威脅的衝擊。本研究也發現，受訪者若對退休後生活有所規劃，退休後生活較充實不容易感覺無所適從，對自己的退休生活滿意度也較高。

「退休前就一直喜歡喝咖啡但是沒有時間研究，所以，一退休就想去學咖啡，退休後也有去當志工。因為喜歡攝影，社團活動時都會幫忙拍照，目前在做咖啡教學和評鑑，常常北中南跑。可以忙自己喜歡的事其實很好……這和工作時不同，忙的比較心甘情願，也比較快樂不會有壓力。」<F3>

「工作時就有在大學兼課，退休後計畫繼續做兼課的工作。生活因為有規劃，所以也不會無聊，時間分配後工作時數不會太長，比退休前更有時間可以休息或出去旅遊，這樣覺得比工作時生活更好。」<F7>

「因為退撫金舊制新制改革的關係，所以年紀到了就退休沒想太多，其實在退休後前一年就一直出國旅遊，後來玩久了，好像生活也沒有什麼目標。又不知道想做什麼，其實覺得如果還有機會回去工作也不錯，……我現在發現，好像如果沒有認真想過退休要做什麼的話，還是應該繼續工作，不要沒有準備就退休。生活沒有目標不見得比較好。」<F9>

5. 研究結果與討論

根據本研究結果，研究者歸納出以下結論：

5.1 現今公職人員對退休後的生涯規劃狀態

本研究發現，有高達四成的公職人員在退休前對於退休生涯沒有任何的想法及規劃，在沒有迫切的經濟壓力情況下他們沒有任何規劃就毅然退休，也因此使退休後的生活容易不如預期或產生寂寞感。女性的退休公職人員對於退休規劃，比較多的比例放在旅遊、運動等從事休閒活動為主。在受訪者受訪結果中發現，大部份受訪者對於退休原因在於年紀到達退休年限，或在長期工作下渴望休息終止工作，並無真正做到預備退休的心理準備。蘇文璽(1992)研究發現退休時年齡在 55 歲以上者較少安排退休計畫，即愈年輕投入退休準備愈好，但大部分公務人員在退休前並沒有準備，多數在退休前一年才開始準備。研究中也發現軍警人員退休的受訪者，因為退休年齡較早，子女與家庭負擔也較重，規劃再就業的比例較高。

5.2 退休規劃對於公職人員的必要性

本研究發現公職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。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。雖然多數受訪者對於經濟問題沒有明顯的困擾，但退休後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。在本研究中的受訪者，若在退休前就做好退休後生活規劃的準備，則退休後的生活都表現出正向、樂觀、充實、享受當下的退休生活。反之，若無退休準備的受訪者，退休生活則並不如當初所預期，甚至懷念原本退休前的生活。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，但絕大部份退休生活之適應與退休條件的建立，則需要長時間的規劃。陳熾先(2010)研究指出退休前生涯規劃準備越充分、學習需求愈高，退休後的轉銜越順暢，生活滿意度越高。但是，政府目前對於公職人員退休規劃教育是非常缺乏的，除了對於退休金的琢磨之外，對於退休規劃教育的重視，是非常急切需要去加強的。

5.3 退休後退休生活的阻礙

Moen (1996)認為男性與女性在工作、退休，以及職涯發展等層面具有不同意涵；辜慧瑩(2000)也提到影響男性與女性其退休生活安排之因素有所不同。本研究亦發現，當退休後生活回歸家庭與家人相處時間變多，尤以女性角色在家庭中所負起照顧的責任突然增加，這往往造成許多退休公職人員適應不良及達成完美退休生活的阻礙。如同 Szinovacz (1992)指出，家務工作有助於婦女退休後之生活適應，但家務工作對退休男性產生的適應效果，則必須視個人與配偶健康等因素。黃愷橙(2009)亦發現退休後男性從事家務工作的比例相對退休前高，但退休父親對於孫子女的照顧仍舊以娛樂性的活動為主，因此退休父親在享受當阿公含飴弄孫之際及繼續其父職實踐，是要依賴他們的妻子不間斷地付出母職來照顧子女及孫子女來達成。然而，退休公職人員主要透過社會參與或社會學習的方式使退休生活重心問題獲得解決，家庭照顧為主要退休後的壓力來源，尤以女性更加明顯。應如何在退休後順利的重返家庭生活，這是一門需要退休者努力學習的學問。

本研究藉由公職人員退休經驗的分析，了解退休行為與規劃的關聯性，包括退休制度、性別角色、家庭系統，以及成功老化的社會價值。退休並不僅是個人人生的一種狀態，更富涵重要社會意涵。退休議題不應只著重於退休金制度的觀點，重視退休後生活規劃的養成才是當務之急。再者，退休生活規劃不單是個人責任，也需整體社會一同努力創造更多適合退休者社會參與的管道與生活空間，退休者的社會參與和生活品質應被受到重視。一方面隨著社會大眾對於公教人員的期待增高，協助資深公教人員因應不斷升高的工作壓力，是政府部門的重要責任，而不是讓退休淪為解除公教人員工作壓力的唯一捷徑。

本研究提出具體建議如下：

- (1) 未來相關雇用單位除了提供就業、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；
- (2) 在公務人員退休前應加強退休規劃的教育與宣導；
- (3) 拉長退休申請與實際退休中間的預備退休時間，讓退休人員對於退休有實質上的準備；
- (4) 公部門、服務機構應建立完善的退休輔助網絡，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。

綜言之，協助個人經歷退休過程時，持續維繫正向自我概念和生活滿意度是重要的，如何協助退休人員做好完善的退休規劃，無論政府或個人都需要去關心及努力。

參考文獻

1. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121(3), 417.
2. Clarke, A., & Warren, L. (2007). Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?. *Ageing & Society*, 27(4), 465-488.
3. Kahana, E., & Kahana, B. (2001). On being a proactive health care consumer: Making an "unresponsive" system work for you. In *Changing Consumers and Changing Technology in Health Care and Health Care Delivery* (pp. 21-44). Emerald Group Publishing Limited.
4. Kail, R.V., & Cavanaugh, J. C. (1996). Human development. Pacific Grove, CA:Brooks /Cole
5. Kaplan, P. S.(1998). The human odyssey life-span developments. Pacific Grove, CA :Brooks /Cole.
6. Moody, H. R. (2001). Productive aging and the ideology of old age. *Productive aging: Concepts and challenges*, 175-196.
7. Moen, P. (1996). A life course perspective on retirement, gender, and well-being. *Journal of occupational health psychology*, 1(2), 131.
8. Rowe, J. W., and Kahn, R. L. (1998). Successful aging. New York: Dell publishing.
9. Szinovacz, M. (1992). Is housework good for retirees?. *Family Relations*, 230-238.
10. WHO (2002). Active Ageing: A Policy Framework. Madrid, Spain: Ageing and Life Course Program, Second United Nations World Assembly on Ageing Press.
11. 凌展輝(2010)。新加坡的成功老化政策 23-48。《新加坡樂齡學習：組織與實務》。高雄：麗文文化事業。
12. 周建卿(1985)。老人的幸福感與孤獨感。《社會安全》，5(1)，87-101。
13. 彭錦鵬、陳德禹(1989)。如何運用退休公務人力資源之研究。南投：臺灣省政府研考會。
14. 李淑芳、王秀華(2009)。老化與身體活動之未來發展趨勢。《中華體育季刊》，23(1)，10-20。
15. 林東龍、余嬪、陳武宗(2000)。退休規劃與生活適應之間—退休人員之退休生活經驗初探。《社區發展季刊》，(132)，278-293。
16. 林東龍、余嬪、陳武宗(2011)。退休經驗的社會脈絡分析。《臺灣社會福利學刊》，9(2)，39-90。
17. 林麗慧(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究。《人口學刊》，(33)，133-170。
18. 楊志良(2010)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。《社區發展季刊》，(132)，26-40。

19. 石泱(2010)。成功老化、活躍老化與生產老化對我國老人福利政策的省思。社區發展季刊，(132)，234-251。
20. 薛承泰、曾敏傑(2002)。中高齡退休生涯規劃與影響因素之研究。勞資關係論叢，(11)，33-67。
21. 薛琦(1997)。1993-1995年先進國家老年年金方案一覽表。跨世紀的台灣社會福利發展，30-31。
22. 蘇文璽(1992)。高雄市退休老人老年生涯規劃調查。高雄市：高雄市政府社會局。
23. 銓敘部(2009)。《公務人員退休法制改革宣導講習會簡報》。2017年12月17日取自銓敘部網頁 <http://www.mocs.gov.tw/default.aspx>
24. 鐘國文(1998)。老人退休調適之研究。中原學報，26(4)，109-115。
25. 陳曷麟(2001)。社會科學質化研究之紮根理論實施程式及實例之介紹。勤益學報，(19)，327-342。
26. 魏惠娟(2015)。樂齡生涯學習。新北市：國立空中大學。
27. 黃富順(2007)。各國高齡教育(第二章)。臺北市：五南。



A Study on Retirement and Retirement Planning of Public Officers in Taiwan

*Lin, S.-T., Wei, H.-C.

Department of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

Abstract

Almost every country in the world has an aging society and more attention is being paid to issues related to the elderly. In 2017, Taiwan transited from an aging society to an aged society. An aging society can cause many problems and impact such areas as state finances, economics, society, and hygiene. These problems recently become challenges for most countries. The concept of retirement changes with social change, and the meaning of retirement is changing continuously. In the White House Conference on Aging Population in 1971, the White House clearly pointed out that the successful tackling of aging problems entirely depends on the proper resolution of problems related to retirement. In Taiwan, public officers have more stable jobs and incomes than other people. However, the government has been ignoring issues related to retirement planning and adjustment and transforming public officers' retirement mentality. There has been much discussion recently on the retirement pension of public officers, and this may force retired public officers to deal with retirement planning and lifestyle changes after retirement.

This study focuses on public officers and covers three retirement areas: (1) it explores the experience of retirement planning; (2) it explores how retirement planning is executed; (3) it explores the obstacles encountered when executing retirement planning. Female retirees devote more attention to leisure activities such as travelling and sport in their retirement planning. Since military and police personnel retire earlier than other public officers, they bear heavier family burdens but are also more likely to gain reemployment. Public officers have more control over when to retire and have stable financial resources after retiring. However, since they do not specifically plan their retirement, they have problems adjusting to retirement. Although most interviewees did not have obvious financial problems, they still had to consider thoroughly how to arrange their retirement properly if they wanted to retire without much worry. In this study, retirees were found to have a positive, optimistic and fulfilling retirement if they plan their retirement well before retiring. If not, they have an unexpected retirement and miss their life before retirement. In conclusion, it is important for the government to help individuals maintain positive self-concept and life satisfaction during retirement. Either government or individuals need to work and pay attention to helping retirees plan their retirement.

Keywords: retirement, public officers, retirement planning