



研究論文

前瞻因應理論觀點應用於中高齡退休從事志願服務者生產性老化之研究

蔡旻青 *胡夢鯨

國立中正大學 成人及繼續教育學系

摘要

面對高齡少子化，個人對未來宜提早規劃與準備，倘能以預防性與積極性的前瞻思維接受老化的來臨，提前預備與持續學習健康促進生活型態，有助於避免與消除晚年生活潛在壓力。本研究主要目的包括：(1)瞭解以志願服務形式實現生產性老化(productive aging)退休者之內涵與效益；(2)探討從事志願服務者生產性老化的前瞻因應特質；(3)了解退休後依然活躍者的前瞻因應特質及與生產性老化之關係。本研究以質性研究方法，採立意取樣，半結構式深度訪談法，應用前瞻因應理論，以滾雪球的方式，選取八位參與志願服務工作三年以上之中高齡退休者為研究對象，進行訪談，以蒐集資料並進行分析。研究結果發現，在以志願服務形式實現生產性老化退休者之內涵與效益方面：(1)退休者貢獻類型符合生產性老化之工作就業、個人成長、家庭照顧及社會參與類型，效益顯現於個人、家庭及社區層面；(2)高齡者積極參與社會可以增強和保持身體、心理和認知健康；(3)實現志願服務的生產性老化可利己利他，帶來成就感與價值感。生產性老化者的前瞻因應特質包括：(1)能夠預見未來，在退休前會預作準備與規劃；(2)透過擔任志工及學習技能累積資源；(3)設定理想與生命目標，採行適合自身的因應策略逐步實現。在前瞻因應與生產性老化關係之分析部分：(1)前瞻因應是生產性老化的寶貴策略；(2)生產性老化透過前瞻因應，具有加乘正向循環的效果。

關鍵詞：生產性老化、前瞻因應、退休規劃

1. 前言

1.1 研究背景與重要性

2020年臺灣死亡人數首度超越新生兒數，2020年25歲至44歲適婚男女人口中，未婚率高達43.2%，相較40餘年前的1980年，當時未婚率僅為14.4%（行政院主計總處，2021），不婚或晚婚，已成為臺灣當前社會趨勢之一，臺灣如同日本，逐漸邁入單身社會。臺灣即將於2025年邁入超高齡社會，與南韓（7年）及新加坡（7年）相當，較其他主要國家快速許多，人口老化速度將

超越日本。2021 年時，臺灣人民平均壽命為 80.86 歲（男性 77.67 歲，女性 84.25 歲）；1981 年時，人民平均壽命為 72.01 歲，近 20 年增長 8.85 歲；預估 2050 年，65 歲以上人口將為 7,457,737 人，占 36.6%。

2021 年，公務人員退休平均年齡 59.14 歲（2012 年為 55.25 歲），勞工預計退休年齡平均為 61.3 歲（勞動部，2022），臺灣勞動人口於退休後擁有大約 20 年的退休生活，退休只是職涯的結束並非生命的終點，應妥善運用規劃。早期人們認為退休就是撤退，退休所造成的角色變遷是一種挑戰及壓力，目前愈來愈多人認為，退休後可以尋找能貢獻的舞台，創造全新的自己，完成自己的夢想。中高齡者已被視為有能力持續貢獻社會之生產者，使退休者在高齡社會甚至超高齡社會生活中，透過各種生產性的活動，朝向成功老化(successful aging)、生產性老化(productive aging)、健康老化(healthy aging)及活躍老化(active aging)之積極目標。

老化帶來的未必是危機，有時反而是新契機的開始，端視人們的態度與因應策略，它代表著一個全新生活的開始與轉型。人們在退休後還有許多時間與精力可以利用，政府需要善用這股力量，運用他們寶貴的生活經驗與智慧，讓他們成為國家的再生產力。我國退休人力如何從前瞻因應與生產性老化觀點予以再運用，使其繼續貢獻社會，再創生命意義與價值，並減少可能遭遇的障礙，可說是一項值得研究的重要課題。

前瞻因應理論(Proactive coping theory)是一個鼓勵中高齡者提前為老後生活做好準備的老化理論，包括透過生產性的活動為將來做積極的準備。因此，本研究擬以前瞻因應理論的觀點探討以志願服務工作體現生產性老化退休者之生命經驗，明確勾勒出退休前因前瞻因應理念影響退休後生涯規劃，據此提出相關建議，以期中高齡者能發揮潛能和專長，享受精彩生活。

1.2 研究目的

隨著年齡增長，高齡者生理機能無可避免地會衰退，但其心理上追求尊重與關心的感受並未隨著年歲增加而消失。退休後倘若沒有計畫性安排生活，思考生活與未來目標，容易因身體狀況不佳、經濟收入減少、同儕夥伴關係的疏離、工作喪失帶來的沮喪感以及社會角色的轉變，帶來失落感及孤獨感，影響心理健康。

早期農業社會，年老後體力下降不利生產，往往成為被照顧的一群人，因此對老人的態度較輕蔑，對「老」帶有偏見與歧視。戰後嬰兒潮世代現已轉化為退休潮世代，新一代長者與以往不同，不僅較為健康、長壽且精力豐沛，中高齡者退休後若都靠國家養老，整個政府財政支出與社會負擔太大，因此，愈來愈多單位倡議延後退休與再就業，各國政府及有關單位均積極提倡退休者從事志願服務工作，從中獲得自尊、自信，以繼續和社會連結。

生產性老化(Productive aging)包含老年人對其個人福祉以及社區，乃至整個社會福祉的多重貢獻。歐洲聯盟(EU)在 2012 年提出「新活躍老化：生產性老化」的觀念，指出當人們逐漸老化時，仍然能夠繼續參與正式的勞動市場，以及投入無給職的生產活動，並且能夠健康、自主、安全地生

活(European Centre Vienna, 2013)，以高齡者增能學習為導向之生產性老化，逐漸成為國際趨勢之一，尋求高齡者繼續參與生產和志願服務工作的需求與機會(教育部，2021)。志願服務和就業是老年人中最常見的生產性活動，因為它們有利於保持健康，符合成功老化模式。

「前瞻因應」主要由 Aspinwall 與 Taylor (1997)、Schwarzer 與 Taubert (2002)等兩組學者提出的理論觀點。Aspinwall 與 Taylor 指出「前瞻因應」係指個體為防止潛在的損失和壓力事件發生，為了儘可能避開或儘量減少其後果，而付出努力的歷程；而 Schwarze 與 Taubert 則是認為「前瞻因應」是個人設定自己對於未來的目標，並規劃可達成目標的策略。根據這些理論觀點，本研究提出之主要目的如下：

- (1) 瞭解以志願服務形式實現生產性老化退休者之內涵與效益；
- (2) 探討從事志願服務者生產性老化的前瞻因應特質；
- (3) 了解退休後依然活躍者的前瞻因應特質及與生產性老化之關係。

2. 文獻探討

2.1 生產性老化意涵、層面及相關研究

「生產性老化」一詞源自於 1982 年美國學者 R. Butler 在奧地利薩爾茨堡(Salzburg)舉行關於成癮和長期護理的研討會上首次使用，目的是強調老化的積極方面和老化的潛力。Butler 博士呼籲，人們不應該對社會弱勢的老年人持有歧視或偏見；相反，應該認識到老年人即使到了老年仍然可以成為社會中不可或缺的一部分，包含了老年人對其個人福祉以及社區和整個社會福祉的多重貢獻，敦促我們摒棄老年人依賴、需長期護理和耗費老年費用的概念，重新評估生產力的真正含義。

Morgan (1986)認為，老化過程中可產生出任何產品或服務，並減低對他人依賴之過程及活動，皆可稱之為生產性老化。老化百科全書(Maddox, 2013)載明，生產性老化為個人的能力或在有償勞動力中服務的人口，服務於義工活動，協助家庭，並在不同程度上儘可能保持自主和獨立。

楊培珊、梅陳玉嬋(2011)曾將生產性老化層面敘述如下：生理層面是指體力能完成生活上的任務；心理層面是指人格與情緒穩定、能愛與被愛、認知功能正常、能展現生命智慧；社會層面是指能面對生命變化起伏、提升靈性修為、能協助他人靈性與成長。

綜上所述，本研究將生產性老化採廣義定義，包含：參與有償工作(含全職或兼職)、無償之志願性服務工作(含正式和非正式)、提供照顧(含獨立、自主照顧、家庭照顧、社區照顧)及終身學習(含正規學習、非正規學習、非正式學習)四類型生產活動。生產性老化不僅是中高齡者參與再就業、家務勞動、家庭照顧、終身學習及自我價值等個體與社會互動的微觀層面，同時亦強調中高齡者社會參與、社會貢獻等宏觀層面。本研究擬以退休者體現生產性老化其中之志願服務為主

要研究層面，將退休者的「生產性老化」從「個人成長」層面擴大至「社會參與」層面；將退休者的貢獻由個人成長、家庭照顧，延伸至志願服務。

2.2 生產性老化與退休之相關研究

相關研究均顯示，高齡者在退休後仍然可以從事生產性老化相關工作，對社會做出貢獻。例如，白倩如(2020)就曾以生產性老化觀點，提出在社區中推動協議性長者志願服務強調在地性、協議性和彈性，可讓長者捲動更多朋友相約參加，以增進社會連結，讓長者繼續對社會有生產性貢獻，充分發揮長者生命價值，不僅有助於長者個人自立與生活品質，亦能夠為社會帶來有形和無形的社會經濟效益。以社會貢獻為目標的生產性老化作為新時代長者之積極養生觀，即透過運用長者情緒成熟與豐富人生經驗優勢，促使其持續參與社會有生產力活動，使長者從中培育對抗生活逆境的保護因子。

胡夢鯨、王怡分(2016)指出，所謂生產性老化是指中高齡者在退休後，仍然保有貢獻或服務社會的熱忱與動能，並不斷以實際行動參與社會，發揮影響力。從有給職的工作層面而言，退休者如果得到適當的再就業、轉業或創業輔導，將可在就業市場上繼續貢獻其能力和智慧，甚至可以用彈性工時或階段性退休方式，使退休人力得到再運用。另一方面，從無給職的服務來看，對於不想繼續就業的退休者，將可投入個人成長、家庭照顧、社區服務等無給職貢獻，繼續貢獻其愛心及經驗，社會參與對於生產性老化而言是一種相當重要的過程。此外，透過進一步研究發現，在內、外在雙重因素驅使之下，退休者願意繼續貢獻社會，但外在因素驅使貢獻影響較大，亦即外在環境的激勵或促動非常重要，較容易促發退休者意願，或是增強退休者信心。該研究結果發現，志願服務是退休高齡者最常採取的貢獻方式。再者，退休者的貢獻途徑以無給職貢獻居多，顯現退休者較重視退休後自我充實及生命價值，除非因經濟需要而選擇繼續就業。透過貢獻可產生個人、家庭及社區三方面的效益，其中又以再創個人生命意義與價值為退休者最直接的收穫。

此外，吳玉媚(2013)曾經從生產性老化觀點探討企業主管退休生涯之規劃，歸結出生產性老化的生涯規劃對退休企業主管生活的效益，可分為生理、心理、家庭、社會、靈性五個層面。在生理層面，生產性老化活動可促進退休者身體健康、提升睡眠品質、刺激腦力發展；在心理層面，退休者擁有歡喜心、帶來幸福感、獲得成就感、獲得解決問題的經驗、讓自己變得更積極、心態上變年輕、降低壓力；在家庭層面，對家人有正向影響、運用智慧化解家人的紛爭，促使家人建立認同感。再者，社會層面部分，與社會產生互動，可以把經驗傳承他人，回饋社會、延續對他人的服務，積極創造有意義、有價值的生活；在靈性層面，退休者對生活感到滿足、心懷感恩的將自己所擁有的才能奉獻給他人，協助他人，讓受訪者的心靈感到更踏實。

綜合以上，本研究依生產性老化觀點，將中高齡退休者貢獻類型分為工作就業、個人成長、家庭照顧、志願服務，但因本研究以志願服務類型之中高齡者為探討對象，故生產性老化之效益及收穫以個人、家庭及社會三層面為主。

2.3 前瞻因應理論觀點的概念與相關研究

前瞻是一種著眼於未來探索，以現有經驗為基礎，強調未來意識的概念。前瞻性是具有未來發展的可能性（教育部，1994）。Aspinwall 與 Taylor (1997) 強調，在潛在壓力事件發生前，藉由事先預估或偵測並及早採取行動，以避免未來可能發生的威脅，減少未來潛在壓力對生活造成之影響，是一種預先看見未來的取向，強調對於未來提早做準備心理。因此，前瞻因應是為了「避免壓力或威脅」，所採取的一種預防策略過程；換言之，其目的是為了「風險管理」，以避免或減低未來可能發生威脅所帶來的損失。

為了將前瞻因應觀點轉化為可實際操作的步驟，Aspinwall 與 Taylor (1997) 將前瞻因應分為五個階段：資源累積、確認潛在壓力源、初步評估、初步因應以及引發和應用回饋階段。前瞻因應開始於針對特定預期壓力源，預先累積資源。其次，預測潛在壓力事件來臨前的線索。初步評估是增強人們對壓力源的注意力，而初步處理則是針對這些預防採取行動。成功的前瞻因應在於有行動，而非僅是停留於認知層面。最後，從壓力事件發展本身獲得以及使用回饋，進而修改對於潛在壓力源的評估，並修正所採取的策略(Aspinwall & Taylor, 1997)。

前瞻因應的第二種觀點是「目標管理」，由 Schwarzer 與 Taubert 於 2002 年提出，是個人設定未來目標、並規劃可達成目標的策略與方法。在此過程中，為了達到自己的目標，個人需要面對解決問題的挑戰以及學習相關策略應用，例如蒐集與使用各種資源、對未來抱持成功願景、正向情緒策略面對挑戰以及對於目標持之以恆的態度。以「目標管理」為導向的前瞻因應，是指透過自己努力，促進對於未來目標實現的一種生活取向，個人把可能預見的不同情境威脅視為是一種挑戰，而非惱人的壓力源，提供個人在未來成長的機會。

Greenglass 等人(1999)亦曾經指出，具前瞻性的人具有機智、負責任和有原則的人格特質，其生命總是充滿了豐富的資源，他能隨時運用這些資源，而且總是樂觀地面對所有狀況，而非處於悲觀的絕望中。

此外，Ouweland (2005) 的研究也曾發現，當一個人有更多資源時，他會更容易獲得前瞻能力。在此所指的較多資源即為高教育程度、較好的健康狀況、身體功能不受限制。Ouweland 等人(2008) 進一步研究顯示，較高的教育程度對於解釋前瞻因應的個別差異很重要，因為人們有高度的自我效能知覺到這些有壓力的威脅，可以促使他們前瞻因應未來的生活；個體如果對於老化過程較焦慮者，會更注意處理這些過程所衍生出來的壓力源。愈是目標導向者愈關心他們的未來，他們更容易關注未來壓力源的訊號與潛在威脅，進而加以預防。

Baltes 夫婦於 1990 年提出「選擇最適化與補償模式」(The Selective Optimization with Compensation Model of Aging, 簡稱 SOC) 策略，可保護資源的有用性。Kahana 等人(2012) 研究發現，前瞻因應措施（如運動、提前計畫、各種支持）有助於實現中高齡者的生活品質，建議高齡者即使面對健康問題及社會壓力源，透過使用積累資源來積極應對衰老的挑戰，將可保持成功老化。

人們在整個生命歷程中，可以於不斷變化和具有挑戰性的環境互動做出有計畫的選擇，如同 Justice (1998)所言，儘管生病，高齡者可以通過主動適應的形式利用人類能動性來尋找健康。

綜上所述，前瞻因應發生預測因應之先，指的是一個人面臨日漸老化的過程中，對未來希望發生的事或不希望發生的事，採取積極因應的策略和努力，特別強調預防與準備的概念，包括累積資源並獲得技能以因應壓力源，充實自己達成目標的能力，並減低事情發生之風險。

2.4 前瞻因應與退休相關之研究

從相關文獻可以發現，前瞻因應理論觀點曾經被應用來探討退休相關議題。例如，李源萍(2020)曾經從前瞻因應理論觀點探討民營企業中高齡經理人之退休準備，研究發現，高階經理人對於退休年限，退休時所期待的生活型態，都有相當具體的描繪，也很清楚退休後將面臨的狀況。因此，在實現退休夢想前，他們維持健康，對於財務規劃與退休後休閒或是創業計畫，均有充分準備與安排。在風險預防管理方面，包含財務規劃、健康規劃、創業準備與社會服務面向，預先思考準備專業領域知識的強化與擴充，會依據個人喜好，參與不同的團體進行社會服務。

Kidahashi 與 Manheimer (2009)曾提出晚年積極生活模式論(Typology of positive life models in later life)，他們把退休生活視為多元的生活選擇階段，建構一個類型學的模式(魏惠娟，2015)。從生產性老化理論，加上市場調查和多元的實證資料，把退休生活類型定義出兩個關鍵的因素，其一為工作取向，其次為生命階段知覺，如圖 1 所示。(1)第一種類型：新黃金年代：強調自我實現及自我探索，雖然從傳統的工作退下，但是仍然想要追求個人生活中的學習活動，重視家人、朋友與自我的實現；(2)第二種類型：屬於傳統黃金年代，認為退休就是離開，不再工作，完全休閒，好好享受人生；(3)第三種類型：檔案式生活，屬於追求平衡的生活型態，想要平衡工作、學習、志工與休閒活動；(4)第四種類型：第二職涯生活型態，將焦點放在工作，追求全職或兼職，有報酬、有意義的生活，他們有點不想完全退休，想要儘量延續中年的生涯。

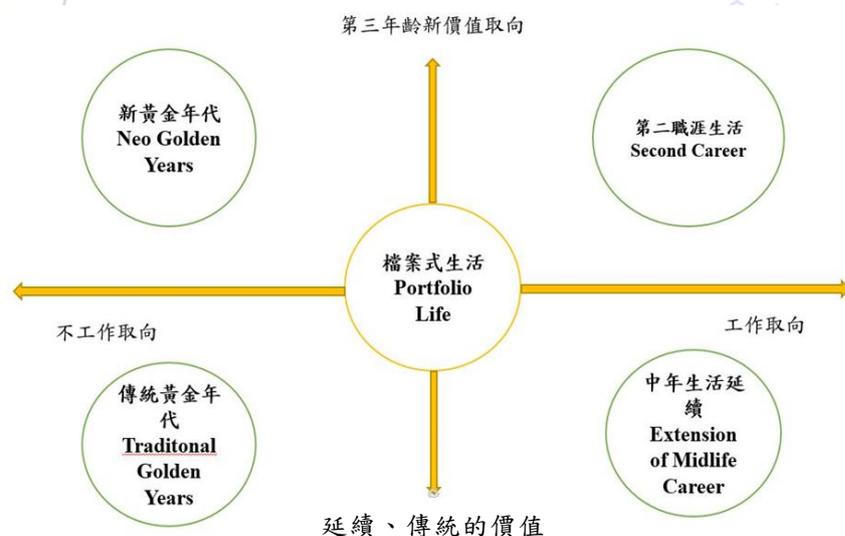


圖 1. 晚年積極生活模式圖 (Kidhashi & Manheimer, 2009；魏惠娟，2015)

綜上所述，本研究從生產性老化觀點，歸納出退休者可以繼續貢獻社會的四個重要層面，分別為：工作就業、個人成長、家庭照顧及志願服務。從無給職的志願服務來看，對於不想繼續就業的退休者，可投入個人成長、家庭照顧、社區服務等無給職貢獻，繼續貢獻其愛心及經驗。再者，從前瞻因應觀點的風險管理及目標管理層面，具前瞻因應思維者，擁有預防與準備的概念與特質，他們會預先思考未來生活，避免可能發生風險或威脅，以降低各種損失。在目標管理層面，前瞻因應者會設定自己對於未來的目標並規劃可達成目標的策略，積極蒐集與使用資源，對未來抱持成功的願景，以正向的情緒面對挑戰與達成目標。

3. 研究設計與實施

本研究透過文獻分析，蒐集退休者之生產性老化、前瞻因應等相關文獻，做為研究架構理論的依據，然後運用半結構式訪談蒐集資料。

3.1 研究架構

本研究概念源自高齡人口結構改變，人民平均壽命增加以及餘命延長，為探討退休者於退休生活之生活經驗與生產性老化之關聯，研究者整理相關文獻後，發現對此議題的整體性探討並不多見。因此本研究擬透過質性研究方法，自訪談者身上汲取資料並加以探索分析，作為瞭解事件背後所隱含的意義與參與者本身觀點，再歸納發生事件的可能解釋。本研究之概念架構圖如圖 2 所示。

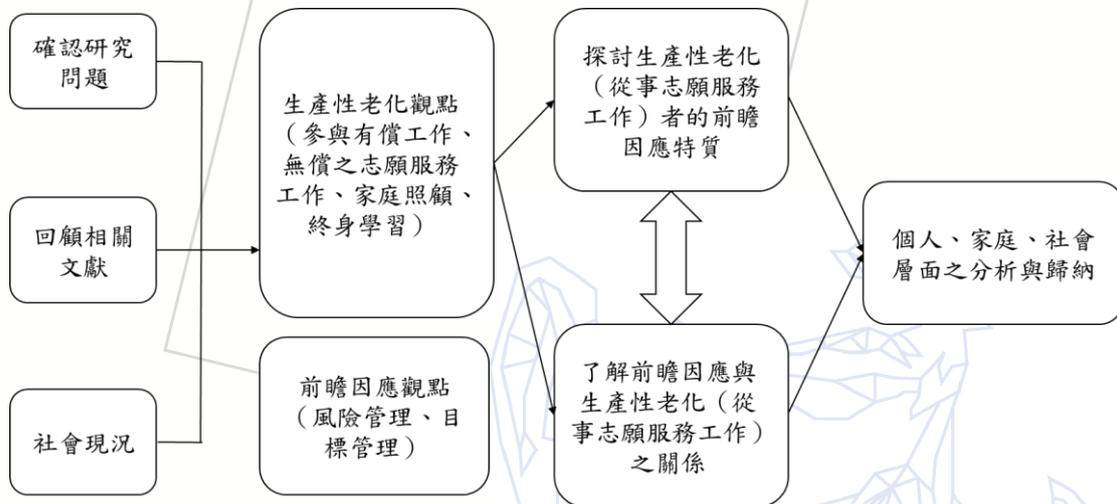


圖 2. 本研究架構圖

3.2 研究對象

質性研究樣本的選取重點在於可以提供豐富的資訊內涵，與量化研究強調樣本的代表性或隨機性不同，研究者選擇可以提供豐富資訊的樣本作深入的探究。本研究在樣本選取上係採取立意取樣，針對本研究的主題與目的，根據性別、年齡、退休時間（1-20 年之間）等標準，選取合乎條件

的受訪者，並從研究者周遭之親友及渠等引薦之人選中，以滾雪球方式擴展尋找合適的研究對象。研究對象選樣過程係經過嚴謹的多重條件選樣設定，兼顧均衡性及代表性，以增加研究資料內容之多元化與周延性，並以實際訪談所蒐集到的資料能達到資料飽和為主。

本研究以年齡介於 50 至 75 歲之退休人員為研究對象，以非結構性題目進行資料蒐集，資料蒐集時間為 2022 年 8 月至 2022 年 9 月，訪談八位從事志工服務之退休人士。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，第二碼代表受訪者編號，字母後面為受訪者回答的次數，如「F-A-5」代表第一位女性研究對象，對第 5 個問題的回答內容。受訪者基本資料如表 1 所示。

表 1. 受訪者基本資料

受訪者 暱稱	性別	年齡	退休 年月	已退休 時間	目前擔任志工團體名稱	志工年資	教育 程度	退休前 職業
A	女	58	107.12	3 年 9 個月	佛光山圓福寺	3 年 9 個月	碩士	公
B	女	62	109.8	2 年	嘉基醫院、台電、民生國中	20 年	國中	女裝師
C	女	63	108.8	3 年	嘉義縣老人教育協會	3 年	大學	教師
D	女	70	101.8	10 年	榮民服務處、西區戶政、 東區幸福樂齡、環保志工	7 年	初中	商
E	男	60	101.8	10 年	東榮社區發展協會、 老人教育大學	10 年	碩士學 分班	教師
F	男	63	110.8	1 年	飛樂樂團團長、幸福教育協會、 東區樂齡學習中心	13 年	大學	商
G	男	73	93.4	3 年	中正大學志工隊	13 年	大專	警務
H	男	74	102.9	9 年	故宮博物院南部院區、 獄政博物館	6 年	農專	公

3.3 研究方法

本研究流程包括確立研究主題、研究動機、目的以及研究問題，搜尋及閱讀相關文獻與資料、建立研究架構、確定研究方法、蒐集與分析資料後，最後參酌文獻撰寫研究討論與結論。透過文獻蒐集，擷取「生產性老化」及「前瞻因應」重要理論觀點，從而設計訪談大綱，探索具備前瞻因應思維之中高齡退休從事志願服務者生產性老化之研究，以達成研究目的。

本研究採取質性研究的方式進行資料蒐集，使用半結構式訪談法進行研究。高敬文(1996)認為，質性研究的基本概念是情境(context)與意義(meaning)，生活事件的意義來自當事者對所處情境的主觀解釋，而主觀解釋有深受個人所處的歷史、文化、社會等背景的影響，而現實社會是一個動態、複雜且蘊含多層意義的實體，因此，質性研究相當注重當事者的主觀知覺及對其經驗動態過程的詮釋。本研究所使用的工具，除了研究者以外，尚包括訪談同意書及訪談大綱，訪談大綱係由文獻探

討，並依據研究目的而來，訪談大綱主要目的在於提醒研究者注意訪談的方向與重點，避免偏移或遺漏，並且使得訪談資料的蒐集具有邏輯性，以利研究結果的系統整理。

3.4 研究工具

對應本研究目的之訪談大綱如表 2 所示。

表 2. 依研究目的所設計的訪談題目對照表

研究目的	待答問題	訪談題目
瞭解以志願服務形式實現生產性老化退休者之內涵與效益	探索從事志願服務退休者的貢獻服務經驗成果、效益及收穫。	(1)目前的退休生活方式？有參與社團、社會機構或團體擔任何種服務工作？ (2)退休後擔任志工的動機或原因為何？ (3)您覺得參與志願服務工作，有帶給您成就感或幸福感嗎？ (4)退休後的生活，有獲得什麼樣的收穫或成果？例如在身體、心理、家庭或社會層面得到哪些效益。
探討從事志願服務者生產性老化的前瞻因應特質	(1)探索退休前對於未來是否有預先規劃且思考退休後的生活，並有所作為。 (2)是否符合風險管理的特質。	(5)退休前是否曾思考過未來可能發生的情形、會遇到的問題或壓力，例如年紀愈大的老化、財務或健康方面，曾想像與模擬老後的生活嗎？退休前有思考相關的因應、方法或應對策略？ (6)目前是否有特別學習的事物或參與固定的活動或課程？例如運動、健康促進、財務規劃、社區參與、旅遊、學習或增能等。
探討從事志願服務者生產性老化的前瞻因應特質	(1)探索退休者是否利用各種資源與策略，主動因應對於達成目標所必須面臨的挑戰。 (2)是否符合目標管理的特質。	(7)退休前是否有先設定未來生活的目標？預先準備做好退休規劃？在觀念或行為上有採取哪些行動或因應措施？ (8)對於生活或人生，有什麼目標或願景嗎？有特定的夢想或目標想要達到的嗎？為了達成目標，曾建立哪些資源、投資或策略呢？

<p>了解退休後依然活躍者的前瞻因應特質及與從事志願服務者生產性老化之關係</p>	<p>(1)社會支持、前瞻因應和正向的情感和動機狀態與心理的幸福感有關，前瞻因應是促進正向情感和幸福感價值觀的指標，並且對於個人成長目標和生活目標也有強度的預測力 (Greenglass & Fiksenbaum, 2009；李雅慧、盧靖宜, 2018)。具備前瞻信念的人，退休後是否比較能促進個人幸福，積極面對壓力。</p> <p>(2)探索前瞻因應與生產性老化之關係。</p>	<p>(9)退休後的生活，有遭遇什麼樣的困難嗎？您如何因應及調整？例如當生活中遇到困境或障礙，您大部分以什麼態度或情緒去因應與面對解決？</p> <p>(10)回顧您退休這段期間，有哪些您感到最有意義的經驗？最具挑戰的事件為何？您採取哪些因應方式？</p> <p>(11)是否會對理想的生活建立願景，投入資源，積極促進目標達成？</p> <p>(12)對於想要退休的人，您對於他們退休前或退休後的規劃有什麼建議呢？</p>
---	--	---

3.5 資料分析

完成訪談後，為掌握訪談時情況的真實呈現，研究者將訪談錄音騰繕為逐字稿，並註記當時受訪者的反應與情形，以作為文本分析的重要依據。另為求訪談資料的可靠性，完成訪談逐字稿後，將逐字稿文本電子檔傳送給研究對象，請研究對象檢覈訪談逐字稿內容，確認無誤後再回覆研究者，以求資料的完整性。

研究者以代號 A 至 H 表示八位受訪者，將每份訪談稿資料進行編碼與分析（如表 3），逐次找出資料的意義、觀念與事實，將內容重點概念化，並隨時注意取用獲得資料與研究目的相扣緊，逐漸形成研究焦點，以獲致目標取樣情境的整體感（王文科，1994）。進行分析時，對所擷取之逐字稿內容於文字最後加註編碼。研究者從每位研究對象訪談逐字稿中，抽取個別概念類別，將有意義的訪談內容加以擷取，並作概念類別命名與進行編碼，所得到的結果稱為一般意義單元(units of general meaning)。接續篩選出和本研究之目的相關之概念或現象的一般意義單元為相關意義單元(units of relevant meaning)，以利後續進行意義單元的群聚與分類，群聚相關意義單元後形成子題，子題後形成次主題與主題的組型，歸納出主題組型後，再次回到整體訪談情境脈絡中，檢視是否切合研究核心，藉由來回檢視與省思，達到文本解釋有效性。

表 3. 本研究資料編碼分析

主題	次主題	子題 (概念)	意義單元	編碼
前瞻因應 理論觀點	目標 管理	退休前是否有先設定未來生活的目標？預先準備做好退休規劃？在觀念或行為上有採取哪些行動或因應措施？	(1)設定目標 (2)預先規劃 (3)採取行動	(1)我 50 歲退休時設定要去福智教育園區當志工，剛開始我是假日義工，後來成為長期志工。(M-E-8) (2)其實十年之前我就在準備退休了，先醞釀自己的能量。(M-F-8)

3.6 研究效度

本研究採取三角檢證法(Triangulation)，藉著研究者的角度以及反思札記來確保訪談資料的可信性。研究者秉持觀察、詮釋、反思的角色，積極傾聽受訪對象所傳達的訊息，並且以研究過程的反思及檢討加以紀錄，作為研究過程中問題修正、訪談進行以及研究方向的參考依據，使研究過程可以清楚被研究者檢視，以確立研究的可信程度。同時也藉由一位專家學者及成員的查核(Member checks)以及同儕檢證(Peer examination)等方式，以達到本研究之資料處理的可信度及有效性。此外，研究者針對訪談資料與文獻及書籍資料作交叉檢視，並驗證研究後結果。另針對受訪者陳述內容中模糊不清之處，當面進行溝通或澄清，增加資料意義之明確性與可信度，且利用不同的問題陳述，以瞭解訪談資料的可信程度。本研究在文字稿完成後，再邀請研究參與者校閱以求資料的內容符合參與者的本意，從不同的角度來校正研究對象所提供的資料，以增加研究的效度。

本研究謹守研究倫理，由於在訪談進行中可能會觸及參與者個人隱私，為確保對參與者保護與尊重基本權益保障，建立與參與者之互信關係，研究者秉持嚴謹態度，主動善盡研究倫理道德原則，據實充分告知受訪者，倘若受訪者感到疑慮或不適切，隨時可於過程中提出質疑或迴避不想觸及的主題或選擇中途退出，並確實遵守保護個人隱私及保密原則。

4. 研究結果分析與討論

4.1 以志願服務形式實現生產性老化退休者內涵與效益之分析

根據生產性老化的理論觀點顯示，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其能力與智慧，使得退休人力得到合適的運用；而對於無意願就業的退休者，則可投入個人成長、家庭照顧、志願服務等項目。

退休者貢獻類型符合生產性老化之工作就業、個人成長、家庭照顧及社會參與類型，效益顯現於個人、家庭及社區層面

退休者貢獻服務方式多元，以不同面向參與社會活動，有參與社區、協會擔任志工，亦有擔任宗教團體職務者，面向多元。同一位退休者的貢獻類型可能包括兩種以上，例如：退休後再就業，而後再退休再轉為社區服務；或是退休後先投入家庭照顧，之後才至社團服務。八位受訪者僅有一位於退休後再任職，惟任職兩年後即離職，嗣後以專心個人志工活動及生活為主。本研究之受訪者可能因較無經濟迫切需求，傾向以志願服務或進修學習等方式繼續貢獻。

「在嘉基、台電、民生國中圖書館擔任志工。」(F-B-1)

「我在榮民服務處、西區戶政事務所擔任志工，也有參與東區幸福樂齡，到各個養老院或是機構表演健身操，也在社區擔任環保志工。」(F-D-1)

「去養老院等老人照護機構，寺廟及弱勢團體，進行薩克斯風的義演。」(M-F-1)

「我從技術團退休以後，先到泰國的公司工作，兩年後回臺灣，報考故宮博物院南部院區的志工研習，受訓同時，我也在○○貿易外銷出口公司工作，兩年後結束工作。在公司這兩年，已經開始在故宮南院當志工。現在每個星期我有兩次當志工，分別在故宮南院及嘉義舊監獄。」(M-H-1)

根據學者 Herzog 等人(1989)指出，任何可產生產品或服務的活動，無論是否有給職，包含家事、照顧孩童、志願服務、幫助朋友及家人等，都可屬於老化生產力的活動範疇。本研究的受訪者退休生活含括家庭照顧、個人成長、志願服務等類型，參與志願服務的比例明顯高於退休後再就業的比例，顯示高齡者擔任志工確實是繼續貢獻社會的重要管道。

受訪者退休後首以健康為第一優先，保持每日運動習慣，知曉學習之重要性，有學習宗教課程、藝文課程，亦有隨時上網吸收新知之習慣。此外，重視家庭與照顧家人，另參與社區活動與社會公益團體擔任志工，或在宗教團體服務奉獻。

高齡者積極參與社會可以增強和保持身體、心理和認知健康

中高齡者退休後仍然可以保有貢獻或服務社會的熱忱與動能，並繼續不斷以實際行動參與社會，發揮實際的影響力，本研究之受訪者透過參與志願服務，與人互動產生快樂滿足感。

「我覺得要走出來碰到不同的人，跟不同的人交談，刺激腦部，可能比較不容易失智。」(F-C-13)

「接觸到社區的活動，我覺得志工還不錯，可以服務別人，廣結善緣，認識很多人，大家一起工作，讓人覺得快樂。」(F-D-3)

「有時候把他們當做自己家人，他們快樂自己也覺得快樂，成就感是因為你認識那麼多新的人事物。」(M-E-3)

「擔任義工其中一項目的，希望拓展人際關係。」(M-E-7)

退休是一個人一生中最重要轉換階段，唯有正視因退休而造成角色或生活型態的轉變，才能適應退休後的生活。Atchley (1989)的持續理論讓人們了解退休生活可能面臨的現象，鼓勵年老時持續參與各種活動，使個體產生其他新角色，對退休角色較能產生認同和價值，才能在退休後重新適應新環境。黃富順(2012)強調，社會互動與連結，對高齡者的生理與心理的健康有重要的影響，可促進生活滿意度的提升，和幸福感的提高。因此，加強高齡者的社會互動，擴展社會連結，更顯重要。

實現志願服務的生產性老化可利己利他，帶來成就感與價值感

研究者發現，本研究的受訪者均能積極生活，退休後較有充裕時間參與社區活動或擔任志工，不僅退休有事可做，同時讓退休生活過的更充實，擁有幸福感與成就感，亦間接提升社會價值。

「你在付出的當下，其實就是一個歡喜，所謂的成就感跟幸福感，其實我想就是一種歡喜，這種成就跟工作上的成就其實是不一樣的，當你有能力去服務他人，利他而後自利，就會感覺我們生命是有價值的，不會覺得我們一生都只是成就自己，我認為一個人的生命豐富，是你還要能夠去服務他人，而不是只有自我幸福就好了。」(F-A-3)

「我總覺得施比受更有福……我出來吹奏樂器，可以帶動老人家，讓他們對自己更有自信，進而變得開心，用音樂活化老人家沈悶的心理。」(M-F-3)

受訪者許多活動可被評估為富有成效，例如擔任志工、個人學習、身體鍛鍊、照顧陪伴家人，他們無需他人照顧，對個人生活質量擁有高滿意度，符合國內外研究，高齡者繼續貢獻社會可拓展人際脈絡，自我成長，找到生命價值，發揮餘熱。

4.2 生產性老化者的前瞻因應特質

從前面文獻分析得知，前瞻因應者具有積極主動、努力累積資源、培養能力且堅持不懈的態度，將關注點從對負面事件的擔憂轉向更寬廣的風險和目標管理，本研究結果發現，從事志願服務者生產性老化其前瞻因應方面亦包含這些特質。

能夠預見未來，在退休前會預作準備與規劃

多數受訪者對於退休後的生活有預先思考與規劃，積極主動迎接退休生活。

「希望用自己所學的技能奉獻社會，為社會盡一些棉薄之力，所以我幾年前就把退休規劃的藍圖都規劃好了。」(M-F-5)

「我退休前在印尼技術團服務，我常常跟當地的合作對象說，我以後要繼續再工作十年，我不會因為退休就停頓下來，我要維持健康繼續工作，當地人問我為什麼要這樣，我回答要維持活動力，就要繼續做，我要做我自己喜歡做的事。」(M-H-7)

學者指出，當一個人有更多高教育程度、較好的健康狀況、身體功能不受限制等資源時，更容易獲得前瞻能力(Ouwehand, 2005; Ouwehand et al., 2008)，前瞻因應能力包含目標設定、有效信念，並結合能促使自我改進的資源。受訪者大部分教育程度中上，健康狀況及身體功能良好，具有預防與準備的概念，會積極採取行動規劃與安排退休生活，並在日常生活中保持運動習慣維護健康以實現自己的目標。

透過擔任志工及學習技能累積資源

受訪者均透過擔任志工與學習技能等建立內外部資源，顯示成功的前瞻因應在於有行為上的行動，倘無實際行動，空有想法卻未付諸實際行動，仍只屬於紙上談兵，坐而論道。受訪者的經驗如下。

「我現在有去上畫畫課，也固定上博愛社大的佛學課。」(F-A-6)

「現在固定在社區大學學畫畫還有誦經。一個禮拜上繪畫課一次，以前還有上過攝影課。」(F-B-6)

「我正在上薩克斯風、社交舞、茶道的課程，未來想參加旅遊學習課程結交玩伴，目前在神農社區及健身房都有固定運動課程。」(M-F-6)

「二胡、薩克斯風我現在都在學，禮拜天我有空也會去團練，社區小型活動就表演湊湊熱鬧獻醜，也有上烘焙咖啡的課。」(M-G-6)

前瞻因應取向的人比一般因應取向的人更早有行動，他們累積與運用資源，總是樂觀面對所有狀況(Greenglass, 2002; Ouwehand et al., 2009)。退休者肯定學習的重要性，認為唯有學習才能跟得上社會脈動，不與社會脫節，這也就是 Butler 與 Schechter (1995)所提出的觀點，退休者透過個人成長，參與喜歡的課程或活動，維持獨立生活的能力，不成為他人的負擔，也是對社會的一種貢獻。

設定理想與生命目標，採行適合自身的因應策略逐步實現

前瞻因應是一種目標管理，透過自己的努力，促進對於未來目標的實現。為防止潛在壓力源的出現可能會導致最適化和補償資源的可用性延長，受訪者不僅能夠設定目標，更能夠採行適合自身

的策略加以因應。尤其男性受訪者普遍符合目標管理的前瞻因應特質，積極參與志工活動，學習與運動，為達成設定之目標，主動因應並勇於面對挑戰。受訪者經驗如下。

「我只想一件事情，就是我後半段人生要讓我的生命有價值。」(F-B-8)

「其實十年之前我就在準備退休了，先醞釀自己的能量，不要因為年齡受限。」(M-F-8)

「我希望在我還能夠動的時候，我的經濟能力許可的時候，我一定要多跑多看。我的目標就是，我絕對不造成我家人的負擔。」(M-H-8)

本研究發現，大部分男性受訪者符合 Schwarzer 與 Taubert (2002)提出的策略應用，他們蒐集與使用資源，對未來抱持成功願景，面對挑戰時不憂鬱，且對目標有鍥而不捨的追求態度。

4.3 前瞻因應與生產性老化關係之分析

前瞻因應是生產性老化的寶貴策略

綜合訪談結果可知，擁有前瞻因應特質的受訪者，均努力維持體能，身體狀況均良好，擁有高認知功能，參加本身有興趣的活動與課程，並公開演出展現其表達之需求；積極進行社會參與，擔任志工滿足其服務與貢獻的需求，一致對生活感到滿意，擁有主觀幸福感。另一方面，因年齡增長考量不利外出安全，會適度減少志工活動，量力而為，以避免危險發生，具有預防與準備之前瞻因應概念，八位擁有前瞻因應特質的受訪者均實踐了成功老化與生產性老化。另研究者透過訪談，可以感受到受訪者擁有自我超越的需求，自主且獨立，有個人生命的意義與價值，雖然他們的體能不似年輕人，但對於生活仍充滿熱情與希望。

退休後擔任志工並感到生活滿意者其運用前瞻因應策略對於其晚年有更清楚的規劃與更正向的概念。受訪者建議退休前先做好規劃，更建議退休前先參與相關團體與活動，瞭解自己的興趣，與相關社團保持聯繫，就可以在退休後進入想要服務的機構。受訪者認為退休後仍須保持社會接觸，因為人是用進廢退，結識更多的人，就能擴大生活圈，不致與社會脫節。

「要想清楚自己要什麼，然後往自己想要的路上前進，很多資訊可以讓我們好好規劃。」(F-A-12)

「退休一定要找事情做，不能每天閒閒沒事做，只想運動走路，不可能每天都這樣。」(F-B-12)

「已經知道要退休的話，可以想想將來要過怎麼樣的生活，我覺得這一輩子如果只是每天固定爬山運動，好像有點可惜，如果能夠挪一些時間來做一些有意義的事情，例如挪一些時間去當志工。這個過程中其實是幫助自己，你比較不太容易失智，當志工有一些責任，會幫助你自己更自律，讓自己僅有的剩餘價值整個用盡發揮。」(F-C-12)

「我覺得要先規劃去當志工或者上課，如果沒有規劃，退休後會過得很孤單，當志工很棒，我們的生活比較有目標。」(F-D-12)

「我想說我也會老，去那邊交朋友、做志工，是很快樂的事情。」(M-F-2)

「當志工要『快快樂樂出門，高高興興回家』，我蠻享受目前的生活及工作環境。」(M-H-2)

本研究發現，受訪者在退休生活中運用前瞻因應之風險管理與目標管理之思維，規劃與安排課程或講座研習、學習技能、重視保健，更透過擔任志工，讓生活更有目標感與成就感，心靈愈加富裕，符合成功老化與活動理論(The activity theory)論述，當高齡者維持社交生活，有益身心健康，並能提高生活品質、延緩失能與老化。

Rowe 與 Kahn (1997)倡議「老」不等於「病」，提出成功老化三元素，包括生理、心理及社會層面之避免疾病和失能、維持認知和身體功能與從事社會活動。SOC 理論闡明個體為求生存，在一生中均不斷地進行適應，並對一些不用在日常環境中的能量加以保留，實證研究顯示 SOC 模型是成功老化的潛在有用模型。高齡者資源在晚年逐漸減少，透過 SOC 節省寶貴的資源，可使最適化和補償資源的可用性延長，有助主觀幸福感。成功的老化不是不必面對任何損失，而是成功應對這些負面變化。Ouweland 等人(2007)認為，前瞻因應可能是成功老化的寶貴策略。

本研究的受訪者，與上述這些理論觀點相一致。由於擁有前瞻因應的特質，使得他們能夠成功老化與生產性老化，可見前瞻因應是生產性老化的寶貴策略。

生產性老化透過前瞻因應，具有加乘正向循環的效果

研究者發現，前瞻因應不僅是生產性老化的寶貴策略，對於生產性老化更有加乘正向循環的效果。由受訪者經驗得知，大部分受訪者具有前瞻因應能力，雖並非所有人均積極設定個人目標，但都將維持個人健康設為主要目標，他們透過志願服務工作與社會產生連結與互動，在團體中學習成長，在生活中結合能促使自我改進與提升的資源。同時，受訪者符合生產性老化定義，高齡者在老化過程中產生出任何產品或服務，並減低對他人依賴，對其個人福祉以及社區和整個社會福祉是具有貢獻的。本研究發現，退休前提早規劃與儲備資源，有利退休後的生活，受訪者應用早年職場的技能，歷經世路風霜，用生命與時間淬練得出的人生智慧，讓他們更懂把握當下，珍惜所有，在人生的下半場圓滿自己的夢想。

「以佛法精神擔任志工、帶領社區高齡者促進健康，逐步達成目標，自己也覺得生活充實有意義。」(M-E-7)

「我覺得心理建設還有財務管理很重要。一定要走出去。而且不能過累，不能過勞，量力而為，一定要把身體顧好，再來你要裝聾裝啞裝瞎，什麼事情都不要太在意。」(M-H-12)

本研究之受訪者實踐了生產性老化，儘管老化與衰退隨著年齡增加為不可逆之事，然而透過前瞻因應策略有助於個人避免與消除晚年生活的潛在壓力，節省重要的資源，幫助與維持他們保持先前的表現水準，實現個人目標提升生活滿意度，有效提升個人晚年生活的品質。

5. 結論與建議

5.1 結論

綜合以上分析可知，具備前瞻因應能力，對於中高齡者之生活規劃具重要性，促使其擁有積極、健康、自主的生活品質，達致成功老化、活躍老化與生產性老化之目標，本研究之結論綜合如下。

以志願服務形式實現生產性老化退休者之內涵與效益

退休者貢獻類型符合生產性老化之工作就業、個人成長、家庭照顧及社會參與類型，效益顯現於個人、家庭及社區層面。本研究之受訪者具有前瞻因應思維，貢獻服務方式多元，以不同面向與社會產生連結及人際互動，獲得個人、家庭、社會層面之效益。在個人生理層面，退休者著重身體健康，努力保健，不造成子女及家庭負擔，健康為首要目標；在心理層面，受訪者在生命歷練之下，對於生活懷有感恩之心，參與社會公益服務過程中，找到生命的意義；在家庭層面，受訪者有更多時間陪伴家人與家庭照顧，透過外在社會參與及人際互動，更內省自身，態度趨於柔軟和緩，與家人相處上更為和諧融洽。在社會層面，受訪者透過社會參與，無形中影響其精神、安定心靈，運用自身的專業對社會有所貢獻，生活更有意義。

高齡者積極參與社會可以增強和保持身體、心理和認知健康。本研究之訪談者透過社會參與，與人發生互動與連結，有助身體及心理健康，因人我互動、撫慰與鼓勵，促使自己不斷成長與進步，提高生活滿意度與幸福感。

實現志願服務的生產性老化可利己利他，帶來成就感與價值感。受訪者在身體狀況良好之下，行有餘力，每週進行至少一次至多次不等的志願服務，透過擔任志工，擴大交友圈，有助於社會連結，且應用其早年工作專長於志願服務之社團機構，發揮貢獻服務的精神，提升自我價值與成就感。

從事志願服務者生產性老化的前瞻因應特質

預見未來，在退休前會預作準備與規劃。受訪者大部分具有預防與準備的概念，會積極採取行動規劃與安排退休生活，並在日常生活中保持運動習慣維護健康，他們樂於學習與服務，累積資源獲得技能，能力所及，希望將所學技能奉獻社會。

透過擔任志工及學習技能累積資源。受訪者藉由參與音樂、繪畫、老人教育大學等課程累積知識，透過志工服務學習新技能，在某些領域有更純熟的表現。

設定理想與生命目標，採行適合自身的因應策略逐步實現。受訪者透過志願服務，社會參與程度高，因目睹多樣的人事物變化，更促使其省思自身生活。因此，他們樂觀處事，願意學習新事物，對生命感恩，照顧好自己的健康後，願意貢獻自身力量幫助他人，創造社會正向循環。

前瞻因應與生產性老化關係之分析

前瞻因應是生產性老化的寶貴策略。本研究認為，前瞻因應除了是成功老化的寶貴策略，亦為生產性老化的寶貴策略。具備前瞻思維者，想像遙遠未來的風險、需求和機遇，以正面態度因應，積極主動，建立資源，主動創造更好生活條件。

生產性老化透過前瞻因應，具有加乘正向循環的效果。本研究之受訪者們，在保持資源平衡下累積與開發新技能，利用自身的精力追求個人目標，透過參與志願服務或從事有興趣之課程研習，增加社交成就感，除有益身心靈健康，亦能對於社會做出貢獻，完成個人夢想。

5.2 建議

依據本研究的結論，研究者主要針對「退休者」、「尚未退休者」、「實務建議」及「後續研究」提出建議如下。

對退休者的建議

- (1) 對於老年生活須思考提前計劃，持續學習與老年有關的知識，以累積前瞻因應、宗教因應、健康、體育鍛鍊因應等內部資源，財務支持、家庭支持、社會支持等外部資源。
- (2) 建議退休後應持續與社會互動，不僅有益身體健康，跟上社會脈動，願意出來接受挑戰做事的人，肢體會比較靈活，延緩老化速度，防止退化。
- (3) 退休後參與社區及團體可擴大生活圈，增進生活情趣，不致與社會脫節：研究證明，讓生活環境充滿新刺激，避免週而復始的生活節奏，更能有效預防失智症。
- (4) 積極擔任志工，增進社會參與及連結：目前國內辦理高齡者相關活動頗為多元，藉由活動參與可提供高齡者多元角色有利其社會整合，且在過程中可建立社會連帶與社會支持。

對尚未退休者之建議：前瞻因應，為快樂的晚年預先規劃與準備

- (1) 老化準備需要教育：前瞻因應對未來的生活能夠產生影響，愈早培養與具備，就能愈早累積資源，對將來的生活有事半功倍之效益。由於45歲以上是採用前瞻因應最適合的族群，因此，距離退休較近之中世代應注重前瞻因應能力，在時間上需要有「未來眼光」的概念，有「事先預備」的意識，方能超前部署，順利進入退休後的生活。
- (2) 人生設計與生涯規劃可發揮潛能，達成生涯夢想與目標：中高齡者若能掌握身心狀況，分析過去，瞭解自己習性，接受亞健康的身體，參加相關教育或短期課程，學習訂定退休規劃方案與人生設計，並付諸行動，在百歲人生健康長壽的時代，將更能發揮個人生產力又能擁有稱心如意的退休生活。

- (3) 終身學習是生產性老化的重要組成部分，終身學習才能跟得上社會脈動：當人們學習時，生活會有目標感，完成後有成就感，身體會愈來愈老化，但要讓自己的心情保持活絡，只有靠學習。

實務建議

- (1) 面臨退休後角色的轉換，中高齡者應思考退休後生活安排與規劃，並在退休前學習及培養老年生涯所需技能。例如，透過擔任志願服務工作，可以創造新角色，擴展高齡者的生活領域與社交生活圈，將早年經驗、知識、技能加以應用，且在志工服務過程中持續學習與增能，在貢獻服務中獲得之成就感，有利創造個人價值，發揮老有所用與老有所為的第二生涯。
- (2) 實施教育課程為中高齡者增能：提供中高齡者學習與老年有關的知識，並教導其提前規劃的重要性，教育課程設計重點在於使其有能力想像老年的潛在事件並預先準備，培養其自我效能以知覺潛在的壓力與威脅，促使其思考中老年的生涯規劃與目標。退休準備教育課程可以包括：規劃退休生活、自我實現、時間管理、身心健康、經濟財務規劃、法律知識，居住、人際關係、生活安全、社會服務與參與等項目，以符合中高齡者需求。應用前瞻因應的觀點，結合志願服務生產性老化理論，相應準備課程進行教學課程設計與教學實驗，喚起參與者的意識覺醒，增進高齡者面對晚期生涯的準備與實做規劃。
- (3) 相較於英美日韓，臺灣迄今尚未有專門組織或機構，開設系統性與常態性的退休準備教育課程，中高齡退休生活規劃實施適合的場域除在國內樂齡學習中心開設課程外，亦需推廣至各機構，為職場員工提供退休準備教育，甚至建置退休準備教育中心，加強退休準備教育。

後續研究之建議

目前國內、外有關應用前瞻因應理論觀點在退休者的生產性老化之相關研究仍付之闕如。前瞻因應觀點有助於中高齡者在退休前妥善規劃風險與目標管理，減少威脅與壓力事件之發生，提高個人在社會上之生產力與貢獻度，高齡者異質性高，因此：

- (1) 建議未來透過普及相關教育課程，培養中高齡者前瞻因應能力，對於教育程度較低、社會經濟地位低、健康狀況不佳之中高齡者，透過學習與教育，培養其前瞻能力，使其接觸新觀念，改變既有之思考與行為模式，增進生產性老化觀點之相關實證研究，以發揮中高齡者之生產力。
- (2) 本研究採質性方法，訪談八位已退休並從事志願工作展現生產力之中高齡者，未來建議可採取量化方式，製作前瞻因應量表調查更多中高齡者在前瞻因應與生產性老化之關聯。此外，可進一步研究不同年齡層與不同職業的中高齡者在前瞻因應與生產性老化相異之處。

誌謝

本研究之完成，感謝國立中正大學高齡跨域創新研究中心之支持，特此申謝。

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), 417-436.
2. Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183-190.
3. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University press.
4. Butler, R. N., & Schechter, M. (1995). *Productive aging: The encyclopedia of aging: A comprehensive resource in gerontology and geriatrics*. New York: Springer.
5. European Centre Vienna (2013). *Active Ageing Index 2012 Concept, Methodology and Final Results. Vienna: Methodology Report*. European Commission's DG Employment, Social Affairs and inclusion, and to Population Unit, UNECE.
6. Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow: Poland.
7. Greenglass, E. R. (2002). *Proactive coping: E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London: Oxford University Press.
8. Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being Testing for Mediation Using Path Analysis. *European Psychologist, 14*(1), 29-39.
9. Herzog, A. R., Kahn, R. L., Morgan, J. N., Jackson, J. S., & Antonucci, T. C. (1989). Age differences in productive activity. *Journal of Gerontology, 44*(4), S129-S138.
10. Justice, B. (1998). *A different kind of health: Finding well-being despite illness*. Houston: Peak Press.
11. Kahana, E., Kelley-Moore, J., & Kahana, B. (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging & mental health, 16*(4), 438-451.
12. Kidahashi, M., & Manheimer, R. J. (2009). Getting ready for the working-in-retirement generation: How should LLIs respond? *LLI Review, 4*, 1-8.
13. Maddox, G. L. (2013). *The encyclopedia of aging: a comprehensive resource in gerontology and geriatrics*. Berlin: Springer.
14. Morgan, J. (1986). *Productive Roles in an Older Society*. Washington: National Academy Press.
15. Ouwehand, C. (2005). Proactive coping and successful aging. *Unpublished doctoral dissertation, Utrecht University*.
16. Ouwehand, C., De Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical psychology review, 27*(8), 873-884.
17. Ouwehand, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 28-33.

18. Ouwehand, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2009). Who can afford to look to the future? The relationship between socio-economic status and proactive coping. *The European Journal of Public Health, 19*(4), 412-417.
19. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440.
20. Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. *Beyond coping: meeting goals, visions and challenges*, 19-35.
21. 王文科編譯(1994)。質的教育研究法。台北：師大書苑。
22. 白倩如(2020)。運用志願服務建構長者復原力：生產性老化觀點。 *東吳社會工作學報, 39*, 73-95。
23. 李源萍(2020)。前瞻因應理論觀點探討民營企業中高齡經理人之退休準備。 *華醫學報, 52*, 69-98。
24. 李雅慧、盧靖宜(2018)。前瞻因應量表發展之研究。 *應用心理研究, 68*, 43-98。
25. 吳玉媚(2013)。從生產性老化觀點探討企業主管退休生涯規劃之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。
26. 胡夢鯨、王怡分(2016)。從生產性老化觀點分析退休者的貢獻經驗及障礙：以樂齡中心工作者為例。 *國立臺灣科技大學人文社會學報, 12*(2), 85-113。
27. 高敬文(1996)。質化研究方法論。台北：師大書苑有限公司。
28. 教育部(2021)。第2期高齡教育中程發展計畫(110-113年)。2023年4月15日取自 https://www.edu.tw/News_Plan_Content.aspx?n=D33B55D537402BAA&sms=954974C68391B710&s=996BD A04041D4D8C
29. 教育部(1994)。重編國語辭典修訂本。2023年4月15日取自 <https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=100916&word=%E5%89%8D%E7%9E%BB>
30. 黃富順(2012)。高齡心理學。台北：師大書苑有限公司。
31. 楊培珊、梅陳玉嬋(2011)。臺灣老人社會工作理論與實務(二版)。台北：雙葉書廊。
32. 魏惠娟(2015)。樂齡生涯學習。新北：國立空中大學。
33. 勞動部(2022)。110年勞工生活及就業狀況調查統計結果。 <https://reurl.cc/xl7mvZ>
34. 行政院主計總處。人口及住宅普查。中華民國統計資訊網。 <https://www.stat.gov.tw/cl.aspx?n=2748>

Research about the Applications of Proactive Coping Theory to the Productive Aging of Retired Middle-aged and Older Adults Who Offer Voluntary Service

Tsay, M.-C., *Hu, M.-C

Department of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

Abstract

Facing the aging and declining birth rate, we should plan and prepare for the future in advance. If we can accept the coming of aging with preventive and proactive thinking, prepare in advance and continue to learn about health promotion lifestyle, it will help to avoid and eliminate potential stress in later life. The main purpose of this research is as follows: (1) To understand the contents and benefits of productive aging retirees in the form of voluntary service; (2) To explore the proactive coping characteristics of the productive aging retirees who offer voluntary service; (3) To understand the relationship between the productive aging and the proactive coping characteristics of those active retired people. This research adopts qualitative research method, purposive sampling, snowball method and semi-structured depth interviews. The participants are eight middle-aged elderly retirees who have taken part in voluntary service for more than three years, with perspectives of proactive coping to collect information and analyze it. The results of the study are divided into three parts: the first part is in terms of the contents and benefits of productive aging retirees in the form of voluntary service: (1) The contribution types of retired people conform to the types of work employment, personal growth, family care and social participation in productive aging, and the benefits are manifested in individuals, families and communities; (2) The active participation of the older adults in society can enhance and maintain physical, mental and cognitive health; (3) Participating in volunteer service of productive aging can benefit oneself and others, bring a sense of accomplishment and value. The second part is that the proactive coping characteristics of the productive aging retirees include: (1) they can foresee the future, and well prepared and plan in advance before retirement; (2) they accumulate resources through serving as volunteers and learning skills; (3) they are setting ideals and life goals, adopting suitable coping strategies to implement step by step. The third part is in the analysis of the relationship between the proactive coping and productive aging, we find out (1) proactive coping could be a valuable strategy for productive aging; (2) through proactive coping, the productive aging can reach to multiplier effect and positive circle.

Keywords: productive aging, proactive coping, retirement planning