

中高齡公務人員對退休生涯規劃準備程度及其性別差異之初探

陸億億¹、魏惠娟²

¹ 國立中正大學成人及繼續教育學系博士生

² 國立中正大學成人及繼續教育學系教授

摘 要

工作與退休看似截然不同的生活模式，在生命旅程中卻是相互影響，亦是一種持續發展的生命過程。隨著醫療科技的蓬勃發展，平均壽命不斷之延長。各國法定強制退休年齡並未因社會變遷而有所改變，導致從結束工作生涯進入退休生活，直到生命終止的歲月也從以往的 1、20 到 3、40 年甚至更長。在社會變遷中，退休生活是否有意義取決於提早為自己的後期人生做好完善的規劃。本研究目的是為了瞭解中高齡公務人員對於其退休生活規劃是否會因生涯目標、準備程度及性別差異而有所不同。研究發現受訪者對後期生涯規劃準備程度，男性高於女性。最想從事之活動，兩性受訪者認為從事養生保健之活動一樣重要。對於退休生活可能的警訊，兩性所關注的焦點亦有所不同。

關鍵詞：公務人員、退休生涯規劃、性別差異、退休

A study of Preparation and Retirement Career Planning between Gender Differences of Middle –aged and Senior Public Servants

Pei-Pei Lu¹, Hui-Chuan Wei²

¹Department of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

²Professor, Department of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

ABSTRACT

Work and retirement are two seemingly different modes of life, but they influence each other in the journey of life and are also a lifelong process of sustainable development. With the rapid development of medical technology, the mortality rate is gradually reduced and the average life expectancy continues to increase. The legal mandatory retirement age of each country has not changed with social changes, resulting in the transition from the end of working life to retirement, until the end of life has been extended from the previous 1 to 20 years to 3, 40 years or even longer. Therefore, in this social change, making retirement life more meaningful depends on whether to make a good plan for your later life. The aim to understand whether middle-aged and senior public servants differ in their retirement planning due to career goals, readiness, and gender differences. The study found that the male respondents were more prepared for the purpose for life after retirement than women. Most want to engage in the activity, men or women are considered as important as engaging in activities of health care. For the possible warnings in retirement, the focus of concern for both sexes is different.

Keywords: public servants; retirement career planning; gender differences; retirement

壹、緒論

一、背景與動機

隨著醫療、經濟、衛生等各方面現象的進步，導致世界各國都紛紛呈現出，諸如出生率降低，國人平均壽命不斷延長，高齡人口快速增加，再加上進入工業化社會後強迫退休制度之實施等社會現象，致使高齡者退休後的生活成為人生旅程中漫長的時光，在如此漫長的生命週期裡，退休之高齡者如何安排退休後生活，以期老年生活過得更為充實愉快，並且有機會充分享受有意義的老年時光，這就有賴即將退休之人員預先作好後期生涯規劃的準備工作。

退休 (retirement) 是人生歷程中的轉變，這種轉變除了意謂高齡者將失去固定的經濟收入，甚至是高齡者從原本有秩序的生活結構進入失序且伴隨大量空閒時間之改變。高齡者在經濟及生活節奏這兩方面之改變，進而促使高齡者自我概念與人際關係等方面都呈現顯著的改變。故，如果沒有善加規劃或預作準備的話，高齡者對於退休生活都可能造成適應不良的情況。完善的後期生涯規劃意在期望高齡者擁有「計劃性」退休的觀念，在退休前先行思考一個富含前瞻性、未來性的退休生活目標。同時，對於退休前作各種生活面向的準備，包括經濟生活安全、醫療保健、心理和社會適應、再就業和社會性參與活動等課題。為了享受悠閒的退休生活，提早規劃退休生涯是有其必要性，專家建議制定後期生涯規劃當然是越早準備越好，最晚在中高齡(45 歲以上，未滿 65 歲)時期應該對後期生活有規劃的概念及想法。總言之，提前規劃退休生涯最重要是希望高齡者在離開有秩序的生活方式後有機會選擇一種適合自己的生活方式，安排自己滿意的生活型態，進而促進個人成長，使自己的後期生涯具有意義(朱芬郁，1998；昂 SIR 人生，2016；黃富順、楊國德，2018)。

不論是世界組織或各國政府所做的人口組織結構的數據，都清楚顯示全球人口結構呈現出陸續且快速的進入高齡化社會，因此有關高齡化的種種議題已逐漸成為各國重視的議題。台灣高齡人口也如同世界各國一樣，高齡人口日漸增加。依照聯合國國際衛生組織 (WHO) 的定義，1993 年底台灣開始步入高齡化社會 (aging society)，意味著 65 歲以上高齡人口達到總人口數之 7%。2018 年 3 月正式邁入高齡社會 (aged society)，說明高齡人口比率超過 14%，且高齡人口 (13.33%) 首次超過幼年人口 (13.31%)。預估 2025 年將成為超高齡社會 (hyper-aged society) 中之一員，高齡人口比率將超過 20%。政府通報指出，自邁入高齡化社會以後，65 歲以上老人人口所占比率持續攀升，2014 年底已達 12.0%。衡量人口老化程度之老化指數為 85.7%，近 10 年間已增加 36.7%。2014 年底老化指數雖較加拿大 (93.75%)、歐洲各國 (例如：德國 161.54%、法國 100%、英國 94.44%) 及日本 (200%) 等為低，但較美國及澳洲 (73.68%)、紐西蘭 (70%) 及南韓 (80%)、新加坡 (68.75%)、中國大陸 (62.50%)、馬來西亞 (23.08%) 為高。值得注意的是，台灣人口高齡化的速度相較於其他國家更加快速，各項數據顯示台

灣從高齡化社會進入高齡社會大約需 25 年左右，相較於與法國的 127 年、美國的 71 年、英國的 47 年；台灣由高齡社會進入超高齡社會大約只需 8 年左右，相較於與法國的 29 年、美國的 15 年、英國的 51 年、日本的 11 年（內政部統計處，2015，2017a，2017b；黃丁財，2014；國家發展委員會，2014）。

2015 年 9 月世界衛生組織（World Health Organization, WHO, 2015）所發布的推計估算人口報告中指出，從 2015 年至 2050 年，全球超過 60 歲以上的人口將呈現倍數成長，高齡人口將從最早的 12% 增加至 22%。此外，世界衛生組織（WHO）於發佈的 2016 年版《世界衛生統計（World Health Statistics 2016）》報告中，指出目前全球人口平均壽命為 72.0 歲，其中女性 74.2 歲、男性 69.8 歲。若觀察英、美、日、德等開發國家，平均壽命最高的國家和性別分別為日本女性（87 歲）和冰島男性（81.3 歲）。內政部（2017）公布「105 年簡易生命表」中顯示，目前國人的平均壽命為 80.0 歲，其中男性 76.8 歲、女性 83.4 歲。跟其他主要國家相比，男、女性的平均壽命皆高於中國大陸、馬來西亞及美國，而低於日本及挪威等國。從各項數據上看，全世界人口的壽命都較以往有所增加，台灣女性與男性平均壽命較全球平均高出 9 歲及 7 歲，而日本持續蟬聯為最長壽國家。

2007 到 2012 年間，經濟合作發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development, OECD, 2015）之統計數據中，目前世界各國法定退休年齡平均介於 60-65 歲之間，實際退休年齡平均介於 55-70 歲之間。其中，全球最高法定退休年齡國家的冰島，法定退休年齡為 67 歲，實際退休年齡則在 64 到 67 歲之間，美國法定退休年齡為 66 歲，實際退休年齡則在 65 歲。更進一步觀察亞洲各國，韓國官方退休年齡為 60 歲，但男女勞工平均實際退休年齡比官方退休年齡多出近 10 年，男性為 71.1 歲，女性也達 69.8 歲；日本的法定退休年齡為 65 歲，但男女分別平均做到 69.1 和 66.7 歲才退休。目前，台灣法定退休年齡為 60-65 歲，平均實際退休年齡約為 60 歲左右，以性別角度說明，國人男性平均退休年齡約為 62.3 歲，女性平均退休年齡約為 59.7 歲。國內公務人員退休人數從 2015 年 11,463 人到降至 2017 年 6,762 人，平均退休年齡從 105 年的 56.5 歲微幅上升至 106 年的 56.9 歲，就性別而言，106 年男性平均退休年齡 56.7 歲，女性平均退休年齡 57.4 歲。由於，大部分退休公務人員擁有較高的教育程度，良好的健康狀況及穩定的經濟生活，因此，退休公務人員的退休準備教育（pre-retirement education）格外的重要（行政院性別平等會，2018；考試院，2016，2017；勞動部，2016）。

總上述所述，不論是世界或是台灣，高齡人口的迅速攀升是一股不可擋之現象，所以從到達退休年齡時，離開工作職場，從開始享受退休生活直到人生的終點都將有一段相當漫長的歲月。在台灣，由於生命週期的延長，致使國人 65 歲後退休到離開人世，其平均餘命預估將達 15 至 20 年以上，甚至幾乎佔了人生四分之一的歲月。尤其目前的各國的退休年齡仍然停留在早期所制定的相關法律之中，並未跟著人口平均壽命之趨勢而有所修正，故我們為自己做了多少退休後的生涯規劃將會一個重要且急迫需要面對的議題。

二、研究目的

本研究為了解中高齡公務人員對於其後期生涯規劃、生涯目標之準備程度，並特別探討性別的差異；經過漫長的職業生涯，男性和女性在退休後的生活目標不盡相同。根據美國商業新聞網站(dailyfinance.com)報導，Fidelity and the Stanford Center on Longevity 一項對 55 歲或以上年齡人士所做的民調發現，美國有 60% 的男性希望在退休後與妻子共渡美好時光，而有這種想法的女性只有 43%。事實上，70% 的女性將與兒孫共渡快樂時光視為退休後的一大寄託，而且隨年齡的增長，與配偶共渡退休時光的想法會越來越失去吸引力 (Christine, 2015)。基於上述研究動機，本研究欲達成目的如下：

- (一) 探討中高齡公務人員之後期生涯規劃
- (二) 探討中高齡公務人員對於後期生涯目標之性別差異
- (三) 探討中高齡公務人員對於後期生涯目標之準備程度
- (四) 探討中高齡公務人員對於後期生涯目標準備程度之性別差異

根據上述目的，本研究的問題如下：

- (一) 中高齡公務人員後期生活規劃探索與準備程度之一致性為何？
- (二) 中高齡公務人員後期生涯最想從事的嗜好或活動為何？（生涯目標）
- (三) 中高齡公務人員生活中，所留意到的警訊為何（包括生理、心理或家庭關係等各方面）？（擔心的事情）
- (四) 中高齡公務人員後期生涯之規劃及準備程度，其性別差異為何？（性別差異）

貳、文獻探討

將人口平均壽命及退休年齡平均相互比較，可發現一個人的退休生活，將有一段很長的歲月。傳統上，退休代表著長年來規律的工作生涯將畫下句點，準備迎接另一個生命週期的開始。但是，就目前的社會發展來說，退休已經並不侷限於從規律的工作生涯時期結束，其實還意涵著其他重要意義——另一個截然不同或相似人生的延伸。依照種種數據表示，退休生活可能從 10、20 年，一直延伸到 40、50 年，這麼長的一段時間，究竟該如何安排、如何準備，會是目前大多數人都將面對的課題。

關於退休制度之概念，始於西元 1881 年，在德國總理俾斯麥 (Otto von Bismarck) 的授意下，由德國皇帝威廉一世 (William I) 提出一封開創性的信件給德國議會，信中指出“.....那些因年齡和病弱而無法工作的人，都有充分的理由要求國家照顧他們（“... those who are disabled from work by age and invalidity have a well-grounded claim to care from the state.”）。因此，俾斯麥提議，提議工人在 70 歲時獲得政府資助的退休金。直到第一次世界大戰 (1916 年)，德國將 65 歲作為標準的退休年齡 (Laskow, 2014; Feuerherd, 2017; Social Security, 2018)。爾後 65 歲乃成為大多數國家退休的年齡界限。

現今，越來越多高齡者選擇在退休後持續工作或從事部分時間的工作，但是大部分

的高齡者，仍舊選擇過著不工作的退休生活，即使選擇延長工作時間，在經歷一段時間後仍會從職場中撤離。因此，退休對於大多數的人而言，是一個必經的過程，是一種使工作者可以離開有薪勞動市場的社會制度，它代表高齡者在生命過程中的一個新的階段（黃富順、楊國德，2018）。專精於社會老年學（Social Gerontology）的美國社會學學者亞契利（Atchley, 1976, 1982, 1988）則認為，退休是一系列的時期發展，可視為一種事件或一個角色的改變，但並非每個人都要經歷每個時期。因此，Atchley 提出退休的發展階段，認為退休不單單是一個歷程或階段，並非僅發生在有薪工作停止後的單一事件而是在整個退休過程中應包含，從高齡者為退休前，開始考慮退休、準備退休、決定退休到高齡者決定退休後的生活適應等階段。Atchley 亦表示並非所有的退休者都必須經過上退休發展階段中的每一個階段。因，退休的過程將因高齡者之內外在因素而有所差異，而退休經驗也會因人、因時而異。

多數即將退休的人，若擁有穩定收入為基礎，都會對於退休生活充滿著期待與憧憬，幻想著自己可以過著無憂無慮、到處遊玩如同仙人般的生活。甚至有人將退休後的前 6 個月比喻成人生第二個蜜月期，剛退休時感覺如釋重負，充滿自由感，可能會利用大半生的積蓄完成環遊世界的夢想，或是完成一些從前一直想做卻從來沒機會做的事情。我國針對老人生活福祉所做之調查發現，「老年生活的期望與規畫」調查部分發現，大多數受訪者對老年生活的期望主要為「身體健康的生活」、「能與家人團圓和樂生活」、「經濟來源無虞的生活」。大多數受訪者對老年生活擔心問題為「健康問題」、「經濟來源問題」、「生活的照顧問題」。大多數受訪者對未來老年生活規劃的情形中，有 20.7% 對未來老年生涯有規劃。就性別而言，未來生涯規劃者中，女性佔 17.4%，低於男性 24.2%。就教育程度而言，隨著教育程度提高，則有初步規畫者之比率相對增加。此外，未來老年生涯規劃中以「四處旅行旅遊」、「繼續工作」、「從事養生保健活動」（衛生福利部，2014）。因此，研究結果顯示，不同性別角色的退休者，其退休生活的規劃與適應存在差異；男性面臨「無角色的角色」之情況較女性嚴重，此現象意味著當男性面臨退休時，往往存在更多調適的困境。其原因可能包括男性較不善於社交、退休前較少參與社會活動、或是屬於男性的活動較少，尤其是，當高齡者退休後往往被極力推薦參與志願服務工作，但志願工作服務多屬無酬勞之特性，而從男性觀點而言等同於女性工作，進而影響男性的參與意願。（林東龍等，2010）

高齡者若想要有個充實的退休生活，必須有計畫的妥善安排退休生活、制定學習計畫、積極參與不同種類的休閒活動及各項社會活動，如此才能更加適應退休生活，並且更有機會擁有符合期待的退休生活。退休雖不等同於邁入老年階段，但退休歷程中仍存在因老化而產生生活適應種種問題。為了解並分析高齡者於退休社會脈絡中的退休規劃和面臨困境等情形之調查研究發現，退休者對退休看法具變異性，彰顯出所處社會脈絡的差異、公私部門將退休制度作為掩飾工作壓力與歧視資深人力的工具，並以單一視角且短期取向的觀點來提供退休者協助、不同性別角色的退休者，其退休生活規劃與適應

存在差異、退休雖不等同於邁入老年階段，但退休歷程中仍存在因老化而產生生活適應問題、家庭關係對於退休者而言是社會支持來源，亦是衝突與壓力來源。然而，退休者對於退休規劃情形大致可分為三種類型：「且戰且走型」、「空想型」，以及「全面預備型」。然而，「且戰且走型」與「空想型」的退休者，較「全面預備型」的退休者容易產生「時間多，不知如何運用」、「家庭成員互動」、「社會關係維繫與互動」，以及「二度就業障礙」等問題，但仍會努力在遭遇問題後重新調整自己的退休生活方式。若高齡者於退休前制定計劃者則表現出的對於退休態度及適應退休生活等變化相較於退休後制定計劃者抱持著更加正面及樂觀的態度。(林東龍等，2010，2011；Yeung，2013)

長期以來，政府在規劃公務人員的退休政策，往往著重在退休撫恤金的保障、救助疾病和急難的慰問金及給予物質津貼的相關規定，但缺乏提供退休準備規劃課程的機會和資源，因此導致部分公務人員無法正常的銜接退休前後的生活差異及轉變，而造成生活的空窗期，甚至無法順利面對退休後的生活。除了政府所提供退休準備規劃課程之外，大多數的退休公務人員認為退休可視為休息及讓位，因此沒有明確之退休生活規劃，因此，在退休前呈現完全沒準備的狀況，但亦有少數屆齡退休會在退休前一年開始準備。探究其原因可發現，優渥的退休制度成為軍公教退休人員決定是否準備退休後生活之重要依據之一。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。然，亦有些軍公教人員對於退休採取較積極態度，著手構思或規劃退休生活，將退休視為是職場轉換、持續工作，以及參與社會服務活動等。由於後期生涯規劃並非一蹴可即，退休準備需要長時間的規劃，最好是於退休前五年開始規劃，最晚也應於退休前三年就必須開始準備各種退休後之因應對策。研究指出個人退休前生涯規劃準備越充分，將來面對退休生活後的轉銜亦會越順利，生活滿意度也將隨之提高。(林東龍等，2011；邱天助，1993；彭錦鵬、陳德禹，1989；黃麗萍，2013；蘇文璽，1992)

隨著近年社會整體經濟能力提升，個人觀念改變，愈來愈多人開始思考如何早點退休，並且期望辛苦了大半輩子，為家庭、社會奉獻了青春與才能，在退休後能隨心所欲，快樂逍遙的安養晚年。在臺灣社會中，公務人員一向被人認為是屬於工作及收入相對穩定的職業，但長期以來，退休後生活規劃與調適、退休心態的轉變，如同其他行業一般，是被嚴重忽略或避而不談的議題，尤其近幾年來，社會經濟及氛圍下的轉變，致使刪減公務人員的退休福利亦開始著手改革，迫使許多退休或屆齡退休的公務人員其退休後生活可能面臨不同程度的衝擊、規劃及改變。因此，如何使許多退休或屆齡退休的公務人員擁有適合自己的退休生活，協助他們提早考慮及如何規劃妥善之後期生涯規劃將成為重要之議題。

參、材料與方法

一、研究方法

本研究主要是為瞭解中高齡公務人員對於退休後的生涯目標之規劃及其準備程度之性別差異情況。研究採用質性研究，因其研究特性著重於描述特定文化中的具體生活經驗，並不特別探討普遍法則，以微觀的角度研究當事人的內在觀點、感受、生活與經驗，關注當事人所賦予之人、事及環境的意義，人與人、人與環境的社會行動意義（葉乃靜，2012）。研究資料透過開放式訪談，採不強迫受訪者適應預先所想好的答案選項，而是自由地、隨意地運用他們自己的語言針對題意暢所欲言表達其想法及分享個人經驗及意見（黃光雄總校訂，2004）。

本研究以高雄市某區公職單位，並具有公務人員身分之在職行政人員為研究對象。隨機抽樣方式選取受訪者，首先徵求單位主管同意發放問卷，之後隨機選取 3-4 位人員並徵求同意填寫及接受後續受訪。共蒐集到 21 位在職人員之回饋。以性別而言，男性為 10 位，女性為 11 位。就年齡而言，其年齡介於 45-65 歲之間，45-50 歲受訪者有 6 位（男性 4 位，女性 2 位），51-55 歲受訪者有 2 位（男性 0 位，女性 2 位），56-60 歲受訪者有 6 位（男性 1 位，女性 5 位），61-65 歲受訪者有 7 位（男性 5 位，女性 2 位）。就教育程度而言，所有受訪者的教育程度皆為大專程度以上。就職業而言，所有受訪者的職業皆為正式公務人員。

二、研究工具

如個人從未思考過人生後期生涯的規劃，他/她就不容易清楚自己的目標為何，故須以適當之測驗工具，幫助受訪者思考未來生涯目標。有系統及妥善的後期生涯規劃，就可以在退休之前有能力及時開始為自己的後期生活作出最適合自己的打算，以避免「退休震盪（retirement shock）」的發生，減輕退休後對生活所造成的種種負面衝擊。因此，本研究之研究工具係以樂齡生涯目標探索中的問題為依據，協助受訪者思考未來將如何規劃後期人生。

訪談大綱可分為三個部分：看見未來：我最想做的事情、看見未來：發現生活中的危險訊號、以及看見未來：現在不開始做，將來會後悔的事情。第一部分的問題，主要是請受訪者列出退休後最想從事的嗜好或活動及目前花多少時間從事所列舉之事；第二部分的問題，主要是請受訪者描述近期之內，是否留意到個人生活中出現的警訊，無論是生理方面、心理方面或家庭關係等方面，同時，亦能詳細描述如果現在不處理，對於未來會有將有何影響；第三部分的問題，請受訪者分別描述五年內不做會後悔的事情及經常在做的事，並加以比較。

三、研究對象編碼

本研究之編碼採取兩碼編制。受訪者之編碼分別由一個英文字母及一個數字組成。英文字母代表性別，男性代碼為 M，女性代碼為 F。數字代表則依照年紀依序編制。例如：45—50 歲男性有四人，其編碼依序為 M-1、M-2、M-3、M-4.....。

四、名詞解釋

- (一)中高齡者：據勞動部（2018）研擬「中高齡者及高齡者就業法」草案內文，針對中高齡之年齡定義為 45 歲以上，未滿 65 歲。
- (二)後期生涯規劃（及準備）：即將退休的在職者，為了使其退休生活過得充實愉快，並且享受有意義的老年時光，所提早預先作好退休生涯規劃及準備工作。
- (三)公務員：本研究以具有正式公務人員身分之在職行政人員為研究對象。
- (四)後期生涯準備程度：本研究將使用的研究工具係魏惠娟（2015）教授所編製的樂齡生涯目標探索中「我期望的老年生活是什麼？」之問卷題目為依據，協助受訪者思考未來將如何規劃後期人生（魏惠娟，2015）。

五、資料分析

本研究主要偏向於瞭解關於後期生涯規劃中之三個部分：退休生涯規劃準備程度、生涯目標及其性別差異。訪談大綱分為三部分，除了分別瞭解單一部分之間的差異，也將更進一步將資料相互分析，以期獲得更準確之數據。

在生涯目標探索（準備程度）方面，分為三個部分，最想做的事情（亦指未來想做的事）、最想處理的警訊（亦指未來生活中的危險訊息）及最想避免的懊悔（亦指現在不做，未來將會後悔的事），三者相互比對，所填寫之答案是否能前後有所連結。比較方式分別為第一階段最想做的事情與最想處理的警訊相互比對，第二階段最想處理的警訊與最想避免的懊悔相互比對，第三階段最想做的事情與最想避免的懊悔相互比對。若在比對中發現，彼此的相關性高，可將受訪者劃分為對後期生涯規劃準備程度有一致性；反之，則將受訪者劃分為對後期生涯規劃準備程度無一致性。舉例來說，在最想做的事情中提到未來想從事旅遊，但在最想處理的警訊中表示健康問題是最為擔憂之事情，經相互比對後可知最想做的事情與最想處理的警訊其內容並無相關性，故受訪者對後期生涯規劃準備程度無一致性。其次，最想處理的警訊中表示健康問題是最為擔憂之事情，而最想避免的懊悔則是從是養生保健活動，可說明最想處理的警訊及最想避免的懊悔具有一致性。最後，最想做的事情中提到未來想四處旅遊、參加進修學習課程等，但最想避免的懊悔為四處旅遊、個人人際關係之維繫，可說明最想做的事情及最想避免的懊悔一致性程度偏高。

在生涯目標方面，依照最想做的事情、最想處理的警訊及最想避免的懊悔三部份，單獨進行項目分類，以期瞭解受訪者對生涯目標的項目分布狀況。部分生涯目標項目將參考衛生福利部（2014）的老人狀況調查報告中之規劃項目。最想做的事情將依照四處旅遊、休閒活動、參加進修學習課程、從事志願服務工作、從事宗教修行活動、從事養生保健活動、個人人際關係之維繫及其他之目標予以分類。最想處理的警訊的部份，將依照健康問題、照護問題、經濟問題、往生後事處理問題、家庭與人際關係問題及其他之目標予以分類。

在性別差異方面，自受訪者的回覆中依據準備程度及生涯目標之數據，加以相互比較其性別之間的差異。

肆、結果與討論

(一) 本研究對象後期生涯目標與現階段準備未來行動一致性分析

為瞭解中高齡公務人員對後期生涯目標的準備是否有其一致性。在個人生活中，都會發生一些值得留意到的警訊，無論是生理、心理或家庭關係各方面。目前所做的是否對留意到的警訊有所影響，或是在目前常做的事中，發現某些警訊將會嚴重影響到後期人生的規劃，而產生進一步的因應策略，以期將警訊的傷害降到最小狀況。本段針對受訪者所回覆的三部分進行相互交叉比對，瞭解生涯目標的探索是否前後有所相關。若互為相關，則生涯目標探索將有其一致性，反之，則無相關一致性。然而，將進一步瞭解在生涯目標探索中，性別是否會造成差異。

表 1 中高齡公務人員後期生涯目標探索（男性）

編號	最想做的事情	最想處理的警訊	最想避免的懊悔
M-1	四處旅遊、休閒活動、 個人人際關係之維繫、 從事養生保健活動	照護問題	四處旅遊、休閒活動
M-2	四處旅遊、休閒活動、 個人人際關係之維繫、 從事養生保健活動	經濟問題、其他	賦閒在家
M-3	四處旅遊、休閒活動、 參加進修學習課程、從 事養生保健活動	健康問題、家庭與人際 關係問題	四處旅遊、休閒活動、 個人人際關係之維繫
M-4	四處旅遊、休閒活動、 從事養生保健活動、其 他	健康問題、照護問題	四處旅遊、休閒活動、 從事養生保健活動、個 人人際關係之維繫
M-5	四處旅遊、休閒活動、 參加進修學習課程、從 事養生保健活動	健康問題	四處旅遊、參加進修學 習課程、個人人際關係 之維繫
M-6	四處旅遊、休閒活動、 參加進修學習課程、從 事志願服務工作、從事 養生保健活動、其他	經濟問題	四處旅遊、休閒活動、 參加進修學習課程
M-7	休閒活動、從事志願服 務工作、參加進修學習 課程、從事養生保健活 動、其他	照護問題、經濟問題	個人人際關係之維繫 其他
M-8	賦閒在家	往生後事處理問題	賦閒在家
M-9	四處旅遊、休閒活動、 從事志願服務工作、參	照護問題	個人人際關係之維繫

	加進修學習課程		
M-10	參加進修學習課程、休閒活動、從事養生保健活動、其他	健康問題、照護問題、家庭與人際關係問題	個人人際關係之維繫其他

表 2 中高齡公務人員後期生涯目標探索之一致性（男性）

編號	最想做的事情 vs. 最想處理的警訊	最想處理的警訊 vs. 最想避免的懊悔	最想做的事情 vs. 最想避免的懊悔
M-1	不一致	不一致	一致
M-2	不一致	不一致	不一致
M-3	不一致	不一致	一致
M-4	不一致	不一致	一致
M-5	不一致	不一致	一致
M-6	不一致	不一致	一致
M-7	不一致	一致	不一致
M-8	不一致	不一致	一致
M-9	不一致	不一致	不一致
M-10	不一致	一致	不一致

經相互比對後發現結果，如下：

1. 最想做的事情與最想處理的警訊部分的生涯目標探索其一致性偏低。受訪者在最想做的事與最想處理的警訊部分呈現，兩者之間受訪者並無任何準備。換句話說，雖然他們可能意識到有些潛在的警訊將發生在後期人生之中，但男性受試者認為在追求夢想之需求（最想做的事情）重於實際可能發生於日常生活之需求（最想處理的警訊）。

所謂的警訊，並非一朝一夕的累積而成，既然之前都隨便，以後就再看看吧！……但我只要想到老了，退休金被孩子騙光，自己流浪街頭孤老終身時，我該怎麼辦呢？〈M-2〉

且走且看，一切隨緣。〈M-8〉

2. 最想處理的警訊與最想避免的懊悔部分的生涯目標探索其一致性也呈現偏低的狀況。受訪者在最想處理的警訊與最想避免的懊悔部分，兩者之間受訪者的準備程度偏向無準備狀態高於有準備狀態。換句話說，即使受訪者意識到潛在的警訊可能發生在後期人生之中，但並無明顯的因應之道或策略，甚至呈現置之不理的情況。

退休就是享受人生的開始，工作時專注於工作，既然決定要退休，那就應該要彌補之前的遺憾。……唯一較擔心的是目前退休金進行改革，就很擔心物價升，幣值降，一旦收入減少，勢必影響生活品質及水準。〈M-6〉

退休就是退休，別想東想西了。〈M-8〉

退休代表收入將減少，……所以應該把以後老的生活狀況、起居生活都交代好，經濟如何支配？家中遺產如何分配？……這些應該是比較重要，也是應該先處理的問題。〈M-7〉

3. 最想做的事情與最想避免的懊悔的生涯目標探索其一致性呈現偏高的情況。受訪者在最想做的事情與最想避免的懊悔中的準備程度高於其他兩部分，透過深入訪談，大部分的受訪者的回覆呈現最想做的事情及最想避免的懊悔較偏向於規劃的理想需求，而非現實需求，也可能是因為受訪者處與工作階段，許多想做的事無法順利完成，故當問到想做的事及最想避免的事者兩部分會反應出受訪者現在所想要的理想需求。

目前工作每天就是忙忙忙，……，我認為退休生活就是享受之前從未或沒有能力從事的活動。……其實我一直很想回學校進修，但常常有許多事導致我無法順利完成，……〈M-3〉

回顧這輩子，從懂事到現在，我好像都活在別人的需求中，努力了一輩子。……退休後，應該讓我好好找回屬於自己的生活。〈M-6〉

表 3 中高齡公務人員後期生涯目標探索（女性）

編號	最想做的事情	最想處理的警訊	最想避免的懊悔
F-1	四處旅遊、參加進修學習課程、從事養生保健活動、從事志願服務工作、個人人際關係之維繫、其他	健康問題	四處旅遊、個人人際關係之維繫
F-2	四處旅遊、從事志願服務工作、參加進修學習課程	照護問題、往生後事處理問題	其他（生涯規劃）
F-3	休閒活動、參加進修學習課程、從事養生保健活動	家庭與人際關係問題	從事養生保健活動
F-4	四處旅遊、休閒活動、從事養生保健活動	健康問題	四處旅遊、休閒活動
F-5	四處旅遊、休閒活動、從事養生保健活動、參加進修學習課程	健康問題、照護問題、家庭與人際關係問題	四處旅遊、參加進修學習課程
F-6	四處旅遊、從事志願服務工作、從事養生保健活動、參加進修學習課程	照護問題	四處旅遊、從事志願服務工作、參加進修學習課程
F-7	休閒活動、四處旅遊、從事志願服務工作、從事養生保健活動、個人人際關係	健康問題	從事養生保健活動

	係之維繫		
F-8	四處旅遊、休閒活動、從事養生保健活動	健康問題、其他	從事志願服務工作
F-9	四處旅遊、個人人際關係之維繫	其他	四處旅遊、從事養生保健活動
F-10	四處旅遊、休閒活動、從事養生保健活動、參加進修學習課程	健康問題	參加進修學習課程
F-11	四處旅遊、參加進修學習課程、從事志願服務工作、從事宗教修行活動	健康問題、照護問題	其他

表 4 中高齡公務人員後期生涯目標探索之一致性（女性）

編號	最想做的事情 vs. 最想處理的警訊	最想處理的警訊 vs. 最想避免的懊悔	最想做的事情 vs. 最想避免的懊悔
F-1	一致	不一致	一致
F-2	不一致	一致	不一致
F-3	不一致	不一致	不一致
F-4	不一致	不一致	一致
F-5	不一致	不一致	一致
F-6	不一致	不一致	一致
F-7	不一致	一致	不一致
F-8	不一致	不一致	不一致
F-9	不一致	不一致	不一致
F-10	不一致	不一致	不一致
F-11	不一致	不一致	不一致

經相互比對後發現結果，如下：

1. 最想做的事情與最想處理的警訊部分的生涯目標探索呈現一致性偏低之狀況。受訪者在最想做的事與最想處理的警訊部分之呈現，受訪者在兩者之間的準備程度顯示偏低。透過訪談發現雖然受訪者或許覺察到有潛在的危機將發生在後期人生之中，但他們覺得在職期間理想需求重於實際需求。

最近發現自己的健康出現小小的變化，免疫系統變差，經常感冒、頭痛、腰酸背痛等，……我忽然驚覺到原來我已不再年輕，該好好保養自己的健康。……所以最近開始認真思考該如何提升自己的健康問題，也慢慢學習如何放慢腳步，提升生活品質，讓自己心情放鬆、愉快。〈F-1〉

想到老了以後，如果身體不 OK，該如何？……如果有一天，我無法自理生活，我應該如何選擇，是進安養中心或請外勞在家照顧呢？〈F-6〉

2. 最想處理的警訊與最想避免的懊悔部分的生涯目標探索其一致性呈現偏低。換句話說，受訪者在最想處理的警訊與最想避免的懊悔部分，兩者之間受訪者的準備程度顯示無準備狀態高於有準備狀態。透過訪談發現，即使受訪者明白潛在的警訊有發生在後期人生之可能性，但受訪者無明顯的解決之道或想法。

我一直在思考，當我變老，生病時該如何就醫？需要住院時，又該由誰來照顧？死後，我又該如何處理身後事？.....也許是時候該好好找到退休目標並規劃退休生活了.....趁我現在還可以動.....。〈F-2〉

我一直很擔心與孩子之間的問題，尤其最近和小孩間的互動出了點問題。.....最近和兒子間有些誤會、心結，讓我心裡非常難過.....。心情不好時，跳跳舞，動一動可以讓我暫時放下生活瑣事。〈F-3〉

目前我並無任何親人在身旁，我擔心如果有天我需要就醫時，不知診間在何處？又擔心看完醫師後，醫生的講解聽不懂，又沒親人在側，那我該怎麼辦呢」〈F-5〉

3. 最想做的事情與最想避免的懊悔的生涯目標探索其一致性呈現偏低，但仍高於其他兩部分。受訪者目前屬於在職之身分，因種種因素導致想要的事物及活動無法順利實現或完成，因此當受訪者回覆想做的事及最想避免的事這兩部分時，受訪者較偏向於理想需求而非實際需求。

年輕時，為了早日工作分擔家計，因此早早出來工作，我始終後悔無法好好讀書。等到了退休，兒女也大了，經濟負擔輕了，我想回學校好好讀書，多學些東西。〈F-6〉

目前尚未發現任何問題，.....所以我應該還是該睡，睡，該吃，吃 〈F-9〉

（二）中高齡公務人員後期生涯目標探索一致性之性別差異

經表 2 及表 4 的性別比對發現，在最想做的事情與最想處理的警訊、最想處理的警訊與最想避免的懊悔、最想做的事情與最想避免的懊悔三部分，男性對生涯目標的準備程度高於女性的準備程度。雖然在前兩項之中，男性與女性之間的差異並未呈現明顯的差異。當回答退休後最想做的事情時，受訪者皆以目前當下想從事而不能從事之活動為主。回答退休後最想處理的警訊時，受訪者發現健康狀況或經濟狀況不佳等問題也許將會發生於退休後，而對於這些警訊，大多數受訪者並未積極想要處理。值得注意的是，在最想做的事情與最想避免的懊悔部份，男性受訪者所呈現的一致性高於女性，顯示男性受訪者明白退休後可能會產生某些危機，但這些危機並無需立即處理，追求理想層面的需求（完成自己的夢想）較為重要。與此同時，男性受訪者還是有意識的將未來可能未發生的危機納入後期生涯規劃中，試圖在夢想與現實中取得平衡。

（三）中高齡公務人員後期生涯最想從事的嗜好或活動及性別差異

為瞭解受訪者對後期生涯有何目標，故將依照受訪者所填寫之項目並予以分析。項目將分別歸納為八個大項：四處旅遊、休閒活動（包含看電視、逛街.....等活動）、參加進修學習課程、從事志願服務工作、從事宗教修行活動、從事養生保健活動、個人人際

關係之維繫及其他。更進一步瞭解後期生涯目標是否會因性別的不同而有所差異。

表 5 中高齡公務人員後期生涯最想從事的嗜好或活動

最想做的事情	性別	提及次數	百分比
四處旅遊	男	7	18.4% (7/38)
	女	10	24.4% (10/41)
休閒活動	男	9	23.7% (9/38)
	女	6	14.6% (6/41)
參加進修學習課程	男	6	11.8% (6/38)
	女	7	15.8% (7/41)
從事志願服務工作	男	3	7.9% (3/38)
	女	5	12.2% (5/41)
從事宗教修行活動	男	0	0% (0/38)
	女	1	2.4% (1/41)
從事養生保健活動	男	8	21.1% (8/38)
	女	8	19.5% (8/41)
個人人際關係之維繫	男	2	5.3% (2/38)
	女	3	7.3% (3/41)
其他	男	3	7.9% (3/38)
	女	1	2.4% (1/41)

對男性受訪者而言，後期生涯最想做的事情主要為休閒活動（23.7%），而從事宗教修行活動（0%）則是男性受訪者無人想要參與的事。進一步觀察，男性受訪者想從事休閒活動涵蓋為看電視、打電腦、逛街、吃零食、寫字、發呆、打麻將、靜思、閱讀、攝影、養小動物。男性受訪者較傾向於從事室內或可獨自完成的靜態活動。男性受訪者中，其他的項目包含，帶小孩、睡覺及沒有任何想從事的嗜好或活動。值得注意的，在男性參與者〈M-8〉表示他沒有任何想從事的嗜好或活動。

退休後，我沒有任何想從事的嗜好或活動。之後的生活就且看且走，過一天算一天吧。〈M-8〉

對女性受訪者而言，後期生涯最想做的事情主要為四處旅遊（24.4%），而從事宗教修行活動及其他（2.4%）為女性受訪者較少人想從事的嗜好或活動。女性受訪者認為不論出國旅遊、單車旅遊、國內旅遊為最想做的事。換句話說，女性受訪者較傾向於室外、可結伴或獨自完成的動態活動。在最不想參與的事，除了從事宗教修行活動外，出現其他的選項，在其他項目中顯示，有女性受訪者〈F-10〉表示最想做的事為拍攝寫真集。

拘謹了一輩子，守規矩一輩子，回頭想想，原來我從沒有瘋狂過，……，老了，是時候作些瘋狂的事，畢竟人生短短，我也沒幾年好活了。〈F-10〉

在性別差異的相互對比後發現，男性（23.7%）最想從事的活動主要於室內就可獨

自完成的休閒活動，而女性(14.6%)在這方面想從事的程度相對於男性低。而女性(24.4%)最想從事的活動主要在室外並且可結伴或獨自從事的旅遊活動，但男性(18.4%)對於旅遊活動的意願相較於低落。最少人從事的活動方面，則無性別的明顯差異，兩者從事宗教修行活動(男性0%，女性2.4%)的意願較低。值得注意的，在從事養生保健活動方面，在性別方面亦無明顯之差異(男性21.1%，女性19.5%)，換句話說，不論男性或女性皆認為從事養生保健之活動在後期生涯規劃上一樣重要。

(四) 中高齡公務人員生活中，所留意到的警訊及性別差異

為瞭解受訪者認為後期生涯將產生何種警訊，故將依照受訪者所填寫之項目並予以分析。項目將歸納為六個大項：健康問題、照護問題、經濟問題、往生後事處理問題、家庭與人際關係問題及其他。更進一步瞭解最擔心的警訊是否會因性別的不同而有所差異。

表 6 中高齡公務人員所留意到的警訊及性別差異

最想處理的警訊	性別	提及次數	百分比
健康問題	男	4	25% (4/16)
	女	7	43.8% (7/16)
照護問題	男	5	31.3% (5/16)
	女	4	25 % (4/16)
經濟問題	男	3	18.8 % (3/16)
	女	0	0 % (0/14)
往生後事處理問題	男	1	6.25 % (1/16)
	女	1	6.25 % (1/16)
家庭與人際關係問題	男	2	12.5 % (2/16)
	女	2	12.5 % (2/16)
其他	男	1	6.25 % (1/16)
	女	2	12.5 % (2/16)

對男性受訪者而言，最想處理的警訊為照護問題(31.3%)。大多數男性受訪者擔心老後無人照顧、若生病會增加子女的負擔、長期照護等問題。往生後事處理問題及其他(死亡問題)(6.25%)則是男性受訪者較少擔心的問題。在經濟問題方面，有一位男性受訪者〈M-6〉則特別提到退休金政策可能導致收入減少，而有二度就業的想法。在其他的項目中，有一位男性受訪者〈M-8〉表示何時會死亡對他來說是最想處理的事。

退休金政策的修改，勢必造成退休金減少。物價節節高升，學者言養老金非得上千萬。就算退休後想就業，但時不我予，徒喚負負。〈M-6〉

死亡並不可怕，可怕的是你不知道何時死亡，無法預作準備。〈M-8〉

對女性受訪者而言，健康問題(43.8%)為最想處理的危機。大多數女性受訪者表示身體狀況會越來越差、體力已大不如前、免疫系統變差、記憶力退化、視力減退等健

康相關問題。然而，無任何女性受訪者擔心的問題為經濟問題（0%）。在其他項目中，女性受訪者則偏向心靈層面的危機。

年輕時，將時間全部投注在工作，有時忽略了對身體的關注，當年紀大時，不學著放慢腳步，檢視自己的生活態度，未來身心靈都可能將無法放鬆，因此將投入更多退休後生活規劃。〈F-1〉

我覺得我們這些老人應該好好經營退休生活，.....所以我們也可以活出精采的人生，透過重視信仰傳承的工作、追求靈性的成長。.....台灣已面臨高齡化社會，不管是哪種居家型態，都要自知之明，不要一昧強出頭，老人要做的是指引年輕人，過著安心快樂的生活。〈F-11〉

在性別差異的相互對比後發現，男性受訪者認為照護問題（31.3%）為最想處理的警訊，但女性則有不同危機問題，女性受訪者表示健康問題（43.8%）為最想處理的危機。不過，若將男女認為最想處理的危機項目依出現次數或百分比排序，健康問題（男性 25%，女性 43.8%）及照護問題（男性 31.3%，女性 25%）則占據第一及第二需要處理的警訊。往生後事處理問題為少數男性擔心的危機，僅只一位男性提出（6.25%）；相同的，在女性方面，亦只有一位女性提出（6.25%）。但是依據性別之差異，所關注的焦點亦有不同，男性擔心家中遺產如何分配，女性則擔心死後該如何處理身後事。尚無任何女性認為經濟問題是想處理的危機，但男性則將經濟問題（18.8%）劃分為僅次於健康問題及照護問題。

從研究結果發現，中高齡公務人員對後期生涯目的準備程度，男性高於女性，但仍顯受訪者對於後期生涯規劃準備的不足。公務人員的退休制度相較於其他職業略顯優渥。大部分的公務人員並不需要擔心經濟問題會影響退休後的生活安排，因此是否制定完善的後期生涯規劃就顯得不是那麼重要。其次，公務人員長期在相似的場域，處理類似的事務，大部分公務人員對於退休的想法是休息及放鬆。所以在最想過的事及最想避免的懊悔會以自己的需求為出發點，產生一種類似“補償”的心情規劃自己的退休生活，藉由退休後所產生的大量空閒時間彌補進入退休生活前未能完成之夢想及缺憾。再者，公務人員的退休金制度意謂著經濟問題在短時間內不會對生活造成極大的變化及影響，雖然他們知道未來可能會發生危機，但相較於處理危機，大部分的人員還是會希望完成未能實現之夢想。最後，中高齡公務人員對後期生涯目的準備程度產生性別之間的差異，呼應了 Dr. Jacobs-Lawson（2004）等人所做之研究，發現相較於男性，女性花費較少時間在思考及規劃退休後的生活。

伍、結論與建議

不論是國際組織、世界各國政府或台灣政府所提供的數據顯示，世界人口平均壽命逐年延長，而退休年齡平均則止步不前，所以一個人的退休生活，將產生一段很長的歲

月，退休生活可能 10、20 年，甚至長達 40、50 年不等，這麼長的退休，究竟該如何準備及規劃，會是許多人都將面對的重要議題。

就高齡者而言，退休生活可能成為另一個重新找尋美好及提供個人重新思考人生新方向的機會。然而如何創造一個有意義且隨心所欲的自由退休生活，可能則需有賴於早期或屆齡退休之前的種種準備及規劃。若是個人退休之前，能意識到可能產生的危機，並妥善、積極、提前的規劃因應之道。同時，積極及有效的履行及實踐其解決之法，則人人都有機會創造屬於自己璀璨的第二春。為了擁有期待中的退休生活除了需要高齡者在心理層面的調整外，尚須要做好退休後的生涯規劃，做好心理準備，尋找新的生活重心。當產生了新目標的生活態度，將能協助高齡者於退休後的作息持續保持規律、提供動力，並增加高齡者於退休生活中的滿足感與成就感。因此，退休後在時間上之安排更有彈性與靈活性，更加有機會享受更多的閒暇空餘生活，所以高齡者或許可以依據個人興趣和能力，選擇符合個人需求的進修課程，以期完成年輕時未完之夢想。高齡者亦可以多培養廣泛的興趣與嗜好，擴展新的休閒經驗，達到自我實現之目的。

當今社會對於退休後的生涯規劃，多數政府單位及研究常會建議預計退休的人員應該準備多少存款才能夠應付失去工作時所需之開銷，導致大多數的人員在規劃退休生活時偏重於理財經濟，而忽略了其他方面的生活安排。因此，相關單位應協助推廣及提供更完整的退休生涯規畫。相關單位可透過各項教育活動推廣退休後之生涯規劃之必要性及重要性。藉由各種不同辦理退休後休閒推廣課程之教育單位或機構，能夠以調查的方式瞭解高齡者對於退休生涯規畫的準備程度，進而提供更進一步的協助。除此以外，相關單位應提供更多社會參與的機會，例如開設多元化且符合需求之退休課程，落實「活到老，學到老」的理念，讓高齡者於退休後更多樣化之學習選擇，並以定期的方式展現學習成效，提高高齡者學習意願及信心，亦可提供並辦理多元兼具變化的社會活動及講座，高齡者於退休之後不應該只留在家中「頤養天年」或「含飴弄孫」，而是走出家庭，增進人際關係，學習新知。藉由一連串的社會參與活動，使高齡者實現自我成就。

本文針對現職之中高齡公務人員，分析其未來後期生涯規劃及其性別差異，由於限於人力及時間之考量，只選取單一地區之公職單位，因此容易產生抽樣誤差及其他變動因素未被考慮，僅能做公務人員之未來退休生活行為做初步之預測。若能針進行後續追縱並調查分析，進一步了解其實際發生的情形，研究發現將能更貼近事實狀況，為後續研究提供新的想法及方向。

參考文獻

- 內政部統計處 (2015)。2015 年第 3 週內政部通部。臺北市：內政部。
- 內政部統計處 (2017a)。2016 年內政統計指標國際比較專刊。臺北市：內政部。
- 內政部統計處 (2017b)。2016 年第 10 週內政統計通報。臺北市：內政部。
- 內政部 (2017)。105 年簡易生命表。臺北市：內政部。取自 [https :
//www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6460/105年簡易生命表提要分析.pdf](https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6460/105年簡易生命表提要分析.pdf)
- 朱芬郁 (1998)。退休老人生涯規劃初探 (上)。香光莊嚴, 54, 116-113。
- 行政院性別平等會 (2018)。全國公務人員退休人數及比率。臺北市：行政院。取自 [https :
//www.gender ey.gov.tw/gecddb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=nKXqUPYWgtFq4B
nUeWXZmA%3D%3D](https://www.gender ey.gov.tw/gecddb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=nKXqUPYWgtFq4BnUeWXZmA%3D%3D)
- 考試院 (2016)。考試院性別統計指標-2015。臺北市：考試院。取自 [https :
//www.exam.gov.tw/public/Attachment/610316541250.pdf](https://www.exam.gov.tw/public/Attachment/610316541250.pdf)
- 考試院 (2017)。考試院性別統計指標-2016。臺北市：考試院。取自
[https :
//www.exam.gov.tw/public/Attachment/78717502883.pdf](https://www.exam.gov.tw/public/Attachment/78717502883.pdf)
- 邱天助 (1993)。教育老年學。臺北市：心理。
- 林東龍、余嬪、陳武宗 (2010)。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, 287-293。
- 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。
- 昂 SIR 人生 (2016)。當我們年老時，該如何規劃人生？每日頭條。取自 [https :
//kknews.cc/zh-tw/news/n5pm5y5.html](https://kknews.cc/zh-tw/news/n5pm5y5.html)
- 國家發展委員會 (2014)。中華民國人口推計 (103 至 150 年)。臺北市：國家發展委員會。
- 彭錦鵬、陳德禹 (1989)。如何運用退休公務人員資源之研究。南投：臺灣省政府研考會。
- 黃光雄總校訂 (2004)。教育研究法規劃與評鑑 (How to design and evaluate research in education, 5th ed.) (原作者：J. R. Fraenkel, & N. E. Wallen 著)。高雄市：麗文。(原著出版年：2003)
- 黃麗萍 (2013)。公務人員退休準備教育的終身學習策略。國家文家學院：T&D 飛訊, 162, 1-20
- 黃財丁 (2014)。由統計資料看人口老化問題。國家實驗研究院：政策研究指標資料庫。
- 黃富順、楊國德 (2018)。高齡學。臺北：五南
- 勞動部 (2016)。國際勞動統計-105 年。臺北市：勞動部。取自：[https :
//www.mol.gov.tw/statistics/2452/2457/](https://www.mol.gov.tw/statistics/2452/2457/)
- 勞動部 (2018)。「中高齡者及高齡者就業法」草案。臺北市：勞動部。取自：[https :
//www.mol.gov.tw/statistics/2452/2457/](https://www.mol.gov.tw/statistics/2452/2457/)

- //laws.mol.gov.tw/news.aspx?msgid=4746&bak=0
- 經建會人力規劃處 (2013)。全球人口老化之現況與趨勢。台灣經濟論衡, 11 (10), 27-34。臺北：國家發展委員會。
- 葉乃靜(2012)。質性研究 Qualitative Research。圖書館學與資訊科學大辭典。檢自：<http://terms.naer.edu.tw/detail/1678706/>。
- 衛生福利部 (2014)。中華民國 102 年老人狀況調查報告。台北市：衛生福利部。
- 魏惠娟 (2015)。我期望的老年生活，是什麼？在樂齡生涯學習 (頁 198-216)。臺北：空中大學出版
- 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
- Atchley, R. C. (1976) . The sociology of retirement. Cambridge, MA : Schenkman.
- Atchley, R. C. (1982) . Leaving the World of Work. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 464, 120-131
- Atchley, R. C. (1988) . Social forces and aging. California : Wadsworth. Publish Company.
- Christine, C. (2015) . What Couples Really Want in Retirement. dailyfinance.com. Retrieved from [http : //www.dailyfinance.com/2015/11/02/what-couples-really-want-in-retirement/](http://www.dailyfinance.com/2015/11/02/what-couples-really-want-in-retirement/)
- Feuerherd, P. (2017) . Why Retirement Age Is 65 (And Why It's Getting Higher) . JSTOR Daily. Retrieved from [https : //daily.jstor.org/why-retirement-is-age-65-and-why-its-getting-higher/](https://daily.jstor.org/why-retirement-is-age-65-and-why-its-getting-higher/)
- 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.
- Laskow, S. (2014) . How Retirement Was Invented. The Atlantic. Retrieved from [https : //www.theatlantic.com/business/archive/2014/10/how-retirement-was-invented/381802/](https://www.theatlantic.com/business/archive/2014/10/how-retirement-was-invented/381802/)
- OECD (2015) . Average effective age of retirement versus the official age, 2007-2012. Retrieved from [http : //www.oecd.org/els/public-pensions/ageingandemploymentpolicies-statistics-on-average-effective-age-of-retirement.htm](http://www.oecd.org/els/public-pensions/ageingandemploymentpolicies-statistics-on-average-effective-age-of-retirement.htm)
- Social Security (2018) . Age 65 Retirement. Social Security Administration. Retrieved from [https : //www.ssa.gov/history/age65.html](https://www.ssa.gov/history/age65.html)
- United Nations (2013) . World Population Ageing 2013. Retrieved from [http : //www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf)
- WHO (2016) . World Health Statistics 2016. Retrieved from [http : //www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/en/)
- WHO (2015) . Mental Health and Older Adults. Retrieved from [http : //www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/)

Yeung, D. C., (2013) . Is Pre-Retirement Planning Always Good? An Exploratory Study of Retirement Adjustment among Hong Kong Chinese retirees. *Aging & Mental Health*, 17 (3) , 386–393.