

# 樂齡學習系列教材 4

## 退休準備

執行編輯單位

國立中正大學

高齡教育研究中心

成人及繼續教育學系



教育部 發行  
中華民國103年10月

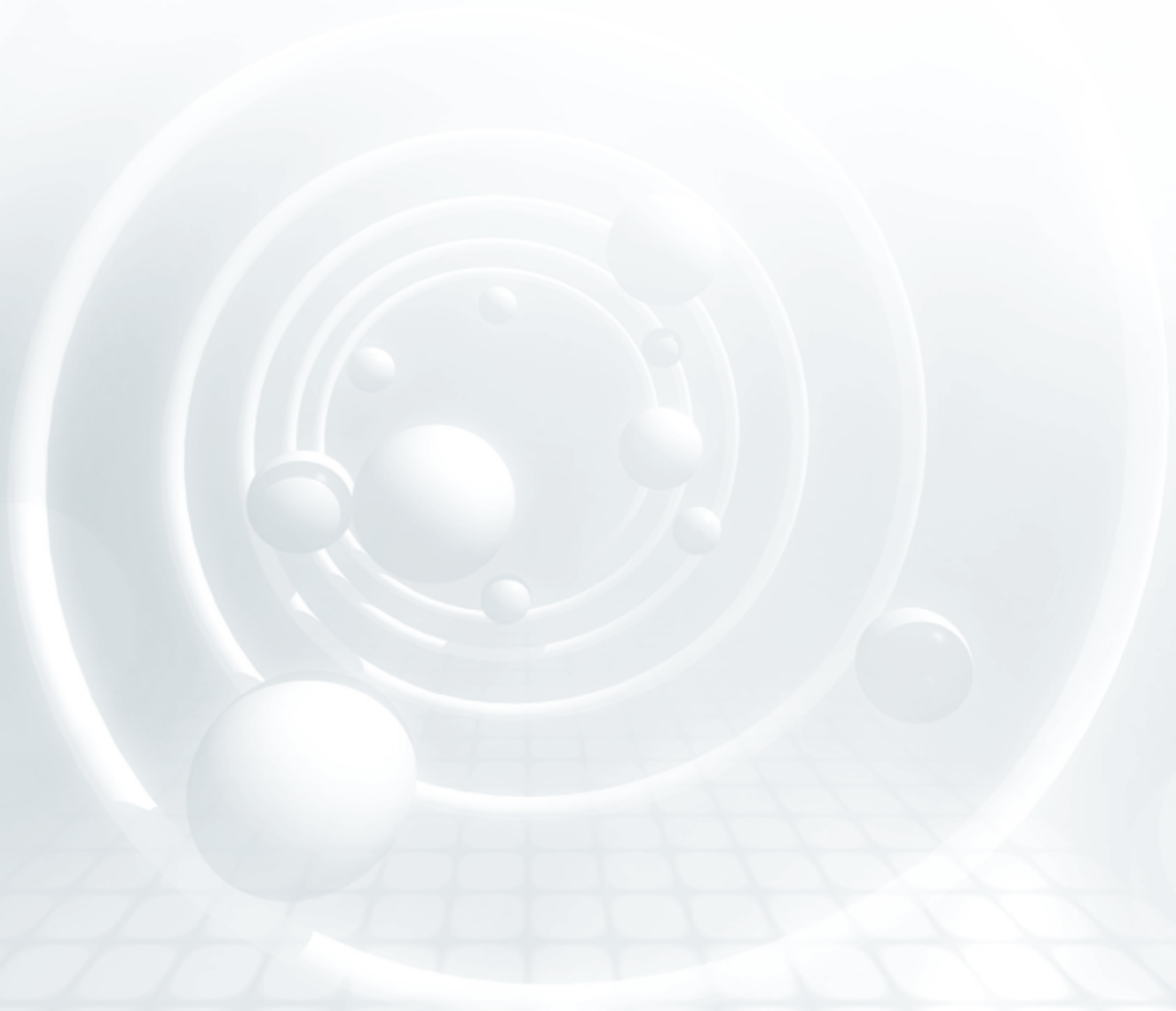


## 教育部序

教育部103年10月



## 編者序





叢書使用範圍可作為高齡者個人自主學習運用，也可以作為高齡教學或小組討論的教材，當然一般社會人士如果想要在短時間內，瞭解高齡相關議題，本系列叢書亦是非常適合的參考書。

本叢書初版能順利編輯完成，首先要感謝教育部大力支持，其次，要感謝以黃錦山教授、陳毓璟副教授、李雅慧副教授為主之編輯撰稿群，及高齡教育研究所研究生助理葉俊廷、許亞文、陸冠全等同學，所組成的編輯團隊，針對書籍內容之定位、主題、風格、版式與文字，所花費的時間與智慧。其次，要感謝本系胡夢鯨教授、蔡秀美副教授，在每一次的編輯會議中，仔細審閱，並提供具體寶貴的建議，另外，總計畫第一屆專任助理陳冠良博士負責聯絡協調、會議記錄、進度控制、統整資料以及最後的美編排版之監督，讓本書第一版能順利發行。

初版發行後，廣受全國各樂齡學習中心經營團隊及相關機構的喜愛與運用，很快就售罄，面臨再版的需求，再版針對樂齡學習的性別意識之均衡性，從文字、圖片或活動設計上，略做修訂，修訂版本能順利完成，要感謝執行團隊的李雅慧副教授、陳毓璟副教授及成人及繼續教育學系博士班梁明皓、孫若馨，高齡者教育研究所盧靖宜與鄭喬瑋等同學，一同合力完成修編工作。雖然經由團隊精密的合作分工，疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指教，使後續的編輯出版，更臻完善。

## 魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團總召集人

國立中正大學成人及繼續教育學系教授

國立中正大學高齡教育研究中心主任

2014年10月謹誌於嘉義民雄



# Contents

## 目 錄

教育部序.....	2
編者序.....	3
第一單元 退休準備單元簡介.....	6
第二單元 進入退休的生涯，認識退休準備.....	8
第三單元 名人觀點，方向指引.....	11
第四單元 退休測驗，檢視自我.....	14
第五單元 退休準備，亦步亦趨.....	18
第六單元 休閒娛樂，活躍身心.....	21
第七單元 終身學習，邁向樂齡.....	24
第八單元 退休就業，東山再起.....	27
第九單元 志願服務，造福人群.....	30
第十單元 退休住宅，安享晚年.....	33
第十一單元 活化歷史，生命統整.....	38
第十二單元 退休準備，豐富生活.....	41
第十三單元 退休學習，快樂無比.....	45

# 第一單元

## 退休準備單元簡介

### Chapter 1



#### 學習目標

讀完本單元，您可以瞭解本課程教材之適用對象，以及各單元的內容簡介。

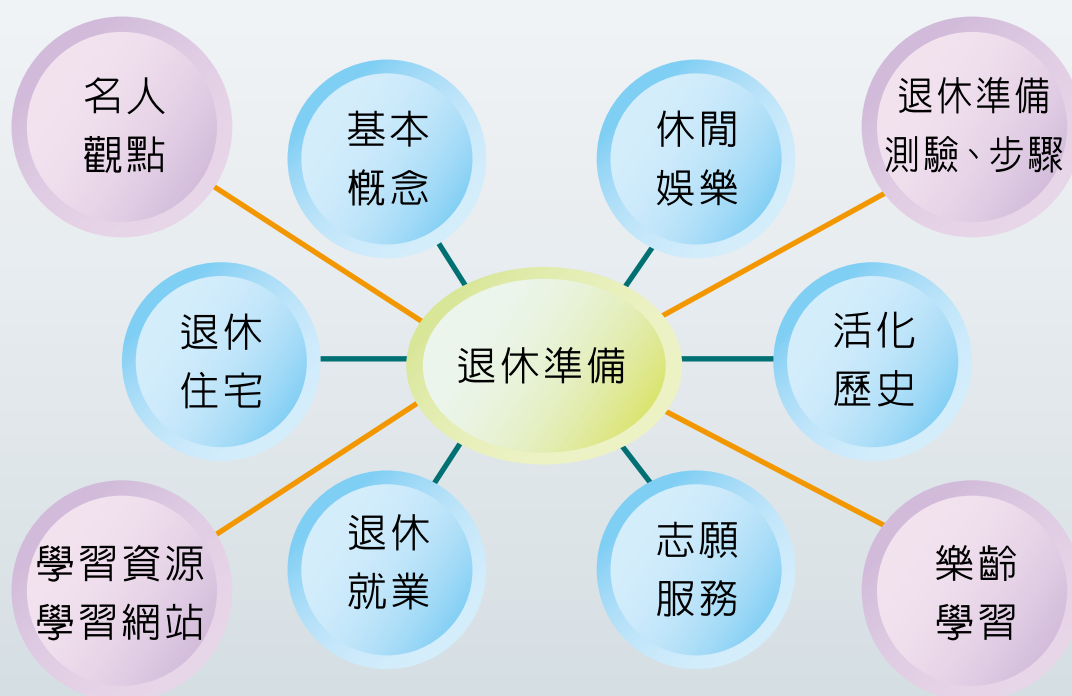


#### 學習對象

1. 屆齡退休和已退休者
2. 對退休準備之學習有興趣者
3. 成人及高齡教育工作者



#### 退休準備課程單元介紹



▲ 圖1：退休準備架構圖



本課程教材之單元內容主要分為13單元，第1單元為退休準備教材各單元的簡介，第2～5單元介紹退休準備的基本觀念，第6～11單元提供退休準備各需求層面的介紹，第12～13單元提供退休準備相關的學習資源。

### 1. 進入退休的生涯，認識退休準備（詳見第2單元）

提供學習者退休準備的基本認知，以及開始進行退休準備的基本原則。

### 2. 名人觀點，方向指引（詳見第3單元）

介紹國內外5位作家的退休準備觀點，以幫助讀者思考第二生涯的規劃與準備。

### 3. 退休測驗，檢視自我（詳見第4單元）

透過15題心理測驗的題目，於測驗後進行落點的分析，藉以了解自己在面臨退休時的態度與想法。

### 4. 退休準備，亦步亦趨（詳見第5單元）

介紹退休準備的5項規劃步驟，包含：觀點的轉變、訂定目標、研擬計劃、實踐策略、檢視成果等，依此做為進行退休準備的依據。

### 5. 退休準備的項目（詳見第6～11單元）

引用國內外退休高齡者極具創意的休閒、學習、工作、志願服務、退休住宅、活化歷史等學習單元的安排，藉此引發學習者做為參考，並進行安排多元、豐富與充實的退休生活。（退休準備項目之多元，本手冊為了與其它5冊內容作區隔，並未完全針對退休準備意涵中的各需求層面進行介紹。因此，各單元的規劃以學理基礎或是案例的形式進行學習課程的安排。）

### 6. 學習資源，充實自我（詳見第12、13單元）

主要介紹退休準備的相關學習書籍與網站，內容涵蓋健康、福利、休閒、教育與經濟等的層面。



# 第二單元

## Chapter 2

# 進入退休的生涯， 認識退休準備

今年45歲的樂齡叔和樂齡嫂兩人在職場奮鬥20餘年，已經開始進入中高齡的階段。受退休潮的影響，同事們紛紛陸續退休，兩人便開始思索是否也該退休了？現在平均壽命延長，退休後還有30年的生活時光，該如何運用呢？現在到正式退休前是不是應該做些什麼準備呢？



### 學習目標

讀完本單元您可以瞭解退休準備的基本概念與重要性，以及進行退休準備的基本原則。



### WHAT：什麼是退休準備？

根據自己的需要或興趣，在退休前預先做好退休生涯的規劃，內容可以涵蓋健康保健、心理調適、經濟安全、終身學習、休閒娛樂以及社會活動參與等6個層面，並透過身體力行來達成退休生涯的目標。



### WHY：為什麼需要退休準備？

#### (一)退休生涯的延長

妥善運用8萬小時的閒暇（假設60歲退休，一天中扣掉睡眠、飲食與沐浴的時間，閒暇的部分平均超過11小時。以平均壽命活到80歲來看，則 $11\text{小時} \times 365\text{天} \times 20\text{年} = 80,300\text{小時}$ ）。

#### (二)拒當高齡「御宅族」

「御宅族」在日文的原意是指天天窩在家裡，不修邊幅的一群人；在臺灣指的多半是窩居家中，以電視為伴，退休後無所事事的一群。



### (三) 退休是圓夢的開始

退休並非象徵結束，退休其實是第二生涯的開始，可以让你追求年少與工作時期曾經放棄的夢想！



#### HOW：如何進行退休準備？

#### (一) 及早規劃

許多國內外學者皆建議在45歲時開始進行規劃，尤其是到了退休前的3到5年更是退休準備的重要時期。整體來說，退休準備越早進行越好。

#### (二) 擴展社交圈

退休後多半的時間皆固定生活在社區的環境中，因此，增加和鄰居的交往，將可穩固漫長退休生涯中的人際情感。此外，參加與興趣相符的社團活動，或是結交年輕世代的朋友，將有助於獲取退休準備的相關訊息與資源。其中增進與年輕人的交往，不但可將自身的經驗與知識進行傳承；另一方面，也可以從年輕者身上學習科技與各項流行趨勢的相關常識。

#### (三) 培養工作以外的嗜好

自職場退休後，將離開每天朝九晚五的生活型態，個人可運用的時間將倍增許多，因此，必須培養多元的興趣與嗜好，以因應每天都是星期天的生活。例如可以學習語言、樂器、唱歌、跳舞、潛水、寫作、攝影、獻身公益等，皆可充實與豐富退休的生活。

#### (四) 進行第二生涯的終身學習

參與社會教育機構所辦理的有關退休準備之研習活動與相關課程，或是自我學習的方式，藉以掌握退休準備的相關資訊，均有助於退休生涯的規劃。（有關退休準備的學習資源與機構分別可參考本手冊的第12單元，以及社會參與的第4單元）



## 參考文獻

- 別抓狂編輯 編／譯者：朱衣（譯）（民94）。幸福退休計劃—別為小事抓狂指南。臺北市：時報文化。
- 李國芬、李德珍、沈文慈（民96）。「退休」，你準備好了嗎？ All Ready?。臺北市：商顧。
- 陳亦純（民97）。退休要有錢Part2財富自由萬萬歲。臺北市：創造力。
- 樂天文化編輯小組（民96）。熟年生活情報6—退休新鮮人—熟年力的崛起。臺北市：八方出版社。
- 薇薇夫人（民95）。美麗新生活—樂在退休。臺北市：遠流。



即早規劃、培養興趣、參與活動，豐富您的退休生活

# 第三單元

## 名人觀點， 方向指引

### Chapter 3

「有一隻驢子，經年累月都在農場的磨坊裡拖著石磨碾磨麵粉。主人憐牠工作多年，決心讓他退休，放歸綠草如茵的大地。但這頭驢子，卻在磨坊的附近找一顆大樹，整天繞著樹幹走不停。」驢子的案例提醒您，是否已作好退休準備？計畫好退休後要做的事？聽聽專家們怎麼論退休，再思考您要如何安排退休的生活。



#### 學習目標

讀完本單元您可以瞭解國內外知名人士對退休準備的看法，以及他們對中高齡者進行退休準備的建議。最後，您可以根據自己的觀點建立屬於自我的退休準備哲學觀。



#### WHAT：什麼是名人退休準備的觀點？

本單元結合國內外5位知名作家的退休準備觀點，以幫助讀者思考對於第二生涯的規劃，進而轉化為進行退休準備的行動力。



#### WHY：名人退休觀點的重要性？

##### 1. 準備第二生涯的啟發

藉由專家的觀點將退休視為第二生涯的開始，進一步可激發自我對退休準備的想法與啟示。

##### 2. 進行退休生活的準備

透過名人分享他們的退休觀點，能夠使自己瞭解退休準備的意涵與重要性，進而成為著手規劃的行動力。



### HOW：名人的退休準備觀

#### 1. 大前研一（日本知名學者、作家）

「要過豐富的退休生活，最好現在就開始準備，五十世代已經是最後的起跑機會。從現在就開始做想做的事，到你迎接每天都是星期天的退休生活時，就已經練就讓人生過得快樂的方法了，退休以後便能以玩家的身分，把生活過得有趣而豐富。可以做的事很多，讓你對人生永不感到厭倦。我認為這才是理想的退休生活型態。」

#### 2. 鄭石岩（諮商心理學家、知名作家）

「退休並非就是快樂，它需要準備、學習和行動，才能享有這段夕陽無限好的生涯。選擇想要的退休生活，實現退休生活的目標，無論學習新知、投身志工、宗教體驗等，都需要決心要行動。退休不能解釋為一切放下。沒有目標，等於自我放棄。」

#### 3. 薇薇夫人（前國語日報社長、專欄作家）

「沒有好的心理準備和生活安排的話，很可能是聚集了一大筆財富後，卻在無聊的休閒生活中浪費自己寶貴的光陰。」

#### 4. 加藤仁（日本知名作家）

「活出自己最重要，收入尚在其次；這樣的退休文化正在各地逐漸醞釀成形。不必拘泥於任何形式，只要朝著自己關心的事物前進即可。退休後的選項有無數個，不要一味跟隨眾人的腳步，而是貫徹自我本位，回歸個體。」

#### 5. 柴林斯基（專業演說家、諮商顧問、作家）

「事前規劃很重要，你必須按部就班，才能保證退休的鐘聲敲響之後，萬事都做足了準備。要想做個快樂的退休族，必須保持有活力、有目標。你必須遵照個人理想設計一套生活方式，沒有人會替你代勞。」

#### 6. 上野千鶴子（日本社會學家）

「生命旅程越長，越有可能只剩自己獨自走下去，人生到頭來，終究是一個人，結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。所以老人要自己獨立、保持自己的身體健康和擴展交友範圍和興趣非常重要，長壽非不好，一定要全面健康狀態下，才是快樂的長歲老人。」



## 6. 我的退休準備哲學觀

姓 名	年 齡	職 業
我最欣賞5位名人中誰的觀點？為什麼？		
我的退休準備觀點為何？		



### 參考文獻

- 大前研一（民97）。後五十歲的選擇。臺北市：天下雜誌。
- 加藤仁（民97）。過一個有價值的退休人生。臺北市：商務。
- 譚家瑜（譯）（民94）。幸福退休新年代-理財顧問不會告訴你的退休智慧（原作Ernie J.Z.）。臺北：遠流。
- 蔣智揚（譯）（民94）。不老：新世紀銀髮生活智慧（原著：吉本隆明）。臺北市：遠流。
- 薇薇夫人（民95）。美麗新生活一樂在退休。臺北市：遠流。
- 上野千鶴子（民98）。一個人的老後。臺北市：時報文化。



# 第四單元

## Chapter 3

# 退休測驗， 檢視自我

自從了解名人退休準備的觀點，樂齡叔和樂齡嫂兩人的心中燃起退休準備的決心，於是他們開始思索自己是以什麼樣的態度去面對退休後的人生。基於這股好奇心，他們想更想了解現在與未來的自己。於是他們展開了退休準備測驗的探索之旅…



### 學習目標

本單元主要提供退休準備測驗題，讓您可以了解自己在面對退休時的態度，以做為日後規劃退休生涯的基礎。



### WHAT：什麼是退休準備測驗？

透過心理測驗的方式，探索自己在面臨退休時期與退休生涯的潛意識，並進一步了解自己對於退休準備的態度。



### WHY：為什麼需要做退休準備測驗？

#### 1. 了解自我

藉由測驗的過程，可以幫助自己了解在面臨退休時的心理狀態。

#### 2. 退休生涯規劃的指標

透過測驗的結果，能提供自己退休生涯規劃的參考，以彌補不足之處。

#### 3. 進行退休準備的策勵

在自我了解的過程中，可以調整自己面對退休時的態度，進而成為退休準備的新動力。





## HOW：退休心理測驗題

題 目	選 項	答案	分數
1. 如果能重來一遍，您希望生活多彩多姿嗎？	(1) 我希望能改變許多事。 (2) 我不是生活在過去的人。 (3) 我非常滿意現在的生活。		
2. 您有朋友嗎？	(1) 不需要朋友。 (2) 希望能有更多朋友。 (3) 我已經有很多朋友。		
3. 您對未來有什麼看法？	(1) 感到很害怕。 (2) 想試著積極一點。 (3) 相信未來是美好的。		
4. 您很期待退休嗎？	(1) 不確定。 (2) 不會。 (3) 會。		
5. 您對即將到來的退休，準備了多少？	(1) 沒想過。 (2) 滿擔心的。 (3) 已有準備。		
6. 您每天都很期待去工作嗎？	(1) 從來沒有。 (2) 有時候。 (3) 是的。		
7. 您會想念工作同仁嗎？	(1) 不一定。 (2) 不會。 (3) 會。		
8. 您有任何嗜好嗎？	(1) 沒有 (2) 有一、兩個。 (3) 很多。		
9. 最困擾您的是什麼？	(1) 年齡。 (2) 健康。 (3) 外貌。		



10. 您對您的人際關係感到滿意嗎？	(1) 不滿意。 (2) 尚可。 (3) 滿意。		
11. 您的伴侶讓您惱怒嗎？	(1) 常常。 (2) 有時候。 (3) 從來沒有。		
12. 您會和伴侶暢談心事嗎？	(1) 不想，因為他們不了解。 (2) 會。 (3) 我不想讓他/她們擔心。		
13. 您會覺得只要自己一個人過得好就好了嗎？	(1) 總是這樣。 (2) 有時候。 (3) 從來沒有。		
14. 對您來說，最重要的是什麼？	(1) 朋友。 (2) 家庭。 (3) 伴侶。		
15. 您擔心變老嗎？	(1) 常常。 (2) 有時候。 (3) 從來沒有。		

資料來源：改編自薛慧儀(譯)(民89)。



預先做好退休規劃，參與樂齡學習活動、培養興趣、保持人際互動，有助於豐富退休後生活



## ANSWER：我的測驗結果

### 1. 得分說明：

- 選(1)得1分。
- 選(2)得2分。
- 選(3)得3分。

### 2. 第1～15題的測驗題，我得到的總分是 \_\_\_\_\_ 分

### 3. 測驗分析\_檢視我的退休態度

#### · 分數在33～45之間

您擁有快樂退休所需的內在力量，對退休後的生活相當有自信。建議您可運用更積極的態度，檢視退休計劃的執行成效。

#### · 分數在23～32之間

您必須果斷一點，做一個身體力行的實踐者，將退休方面的構想與計劃透過行動，達成自己所設定的退休生涯目標。

#### · 分數是22分以下

您必須以更樂觀的態度去面對自己的退休人生。退休是一個新的開始，能讓您擁有第二個機會去做想做的事情。



## 參考文獻

別抓狂編輯 編／譯者：朱衣（譯）（民94）。幸福退休計劃—別為小事抓狂指南。臺北市：時報文化。

薛慧儀（譯）（民89）。享受退休（原作者：Vicky Maud）。臺北市：弘智。





# 第五單元

## Chapter 5

# 退休準備， 亦步亦趨

樂齡叔和樂齡嫂兩人做完退休心理測驗的分數皆是在23~32之間，測驗的結果使他們了解自己必須做一個退休準備的實踐者，將退休生活的構想與計劃，透過實際的行動達成自己設定的退休生涯目標。基於這個原因，他們必須要瞭解退休準備的程序與步驟有哪些，以做為進行退休準備的依據。



### 學習目標

讀完本單元您可以了解退休準備步驟的意義、重要性以及進行退休準備的五項具體步驟。



### WHAT：什麼是退休準備的步驟？

在退休準備過程中一系列的規劃步驟，可做為進行退休準備的依據，包括：退休觀點的轉變、目標的設定、計畫的擬訂、實施的策略以及效果的評估等過程。



### WHY：為什麼需要退休準備的步驟？

#### 1. 使退休準備有方向可依循

退休準備的實施過程主要包含5個步驟，可成為在規劃退休生涯時的程序與準則，避免無所適從的感覺。

#### 2. 提高目標達成的機率

根據具體的步驟按部就班地進行退休準備，一方面可增進對自我的了解，以及提升規劃未來生活的能力，同時亦可增加第二生涯目標的達成機率。





## HOW：如何進行退休準備的步驟？

### 步驟1. 對退休觀點的轉變

過去傳統的觀念認為退休即是閒賦在家與無所事事，而如今，退休被視為是另一個生涯的開始。面對第二生涯的來臨，必須培養與建立退休準備的觀念。如準備得宜，將可延長自己退休的蜜月期；反之，假使無做任何準備，則在短暫的蜜月期過後即會陷入沮喪期。

### 步驟2. 了解自己的現況與期待，以訂定退休生活目標

在正式規劃退休生涯之前，須對自己的個性、專長、興趣、體力、健康與經濟情況等進行評估與了解，然後再根據自己所期望的退休生活型態進行安排。例如：假使自己的興趣在於攝影，則可考量退休後，在擁有更多時間的情況下，可以拍攝何種主題的作品（各類型的鳥類、或是鳥類的成長生命史等）；或是依據自己的體力與經濟狀況選擇拍攝的地點是國內或是國外。

### 步驟3. 研擬退休準備計畫

計畫雖然不一定要付諸於長篇文字的撰寫，但自己必須要清楚知道計畫進行的活動內容、同伴、可以加入的組織、進行的時間與地點、可運用的設備資源與經費等項目。如此一來，才可增加計畫的完善程度。例如：想要進行攝影活動，退休前一年要培養攝影的興趣，詳細的規劃相關細節，包括對攝影器材的了解與購買、攝影的入門學習、攝影主題與地點的選擇、相關的社團與組織的了解等。透過目標的設定，可提高退休生涯目標的達成效果。

### 步驟4. 退休準備的實踐策略

有了具體計畫後，則必須藉由實際的行動來加以完成。例如：在攝影的學習上，可事先規劃自己的學習方式與管道，可以透過自行閱讀書籍、參與機構所開設的攝影課程，或是與其他攝影同好進行學習等的方式。



### 步驟5. 檢視我的退休計畫

在退休計畫實施的過程中，必須不斷地評估整體的效果，例如：自己對退休生活是否滿意？目標是否達成？有何不足之處？如何加以改善？如此才能根據所設定的目標進行評估，經由不斷的修正，而提升退休生活的品質。



### 參考文獻

- 朱芬郁(民87)。退休老人生涯規劃模式之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版。
- 林東龍、余嬪、陳武宗(民99)。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。
- 張怡(民92)。影響老人社會參與之相關因素探討。社區發展季刊，103，225-233。



屏東縣樂齡學習示範中心



# 第六單元

## 休閒娛樂， 活躍身心

### Chapter 6

休閒是給自己最好的犒賞，可以讓人恣意想像、開闊心靈與振奮精神。退休是另一段生涯的開始，何不計劃一些新的休閒娛樂，好好犒賞自己一番。



#### 學習目標

讀完本單元，您可以瞭解休閒娛樂對中高齡者的意義與重要性，以及具有創意性的休閒娛樂之案例。



#### WHAT：什麼是樂齡生涯的休閒娛樂？

在退休生涯所進行的各種休閒活動很多元，包含：閱讀、寫作、繪畫、旅行、運動等。透過各種休閒活動的安排與規劃，可以充實退休後的生活。



#### WHY：為什麼退休準備需要休閒娛樂？

受到平均壽命延長的影響，退休之後的休閒時間也增長許多，必須妥善加以運用，才可避免退休後無所事事的情形產生。因為醫藥的進步只能幫助壽命的延長，但要活得好，卻要靠自己。

退休之後您也許不是非常富有，但每個人的休閒時間卻不會差異太大，因此每個人都有權利在退休後好好享受休閒的時光。



在退休生涯從事適當的休閒活動，能使維持身心的愉悅與滿足，並且獲得成就感，達到延緩老化的功效。



### HOW：案例介紹：休閒規劃案例

#### 案例1：屬於我的寫生之旅

在日本的兵庫縣有一位建設公司的前主管，60歲退休後開始從事寫生旅行。原本退休前就喜歡繪畫的他，透過騎摩托車出遊並結合自己繪畫的興趣，開始進行寫生之旅。在騎車，寫生的旅行過程，帶給他全然的解放感，當然也充分反映在他的寫生作品中。他的每一張作品都可看到他活躍的60歲與70歲的身影存在。

##### 【案例1啓示】

- 1.發揮自己的想像力，創造新的休閒娛樂。如同案例中的主角，將原本各自獨立的旅行與繪畫兩種興趣加以結合，而產生另一種風味的休閒娛樂。
- 2.在休閒的過程中，可試著記錄自己獨特的生命故事。記錄的方式可運用照片、影片、繪畫、文字、網路部落格，或是與同好暢談等方式，保存自己在休閒過程中的美好回憶。
- 3.其它從本案例中，我得到的啓示：

---

#### 案例2：高齡冠軍賽

日本一位住在熊本市的女性，60歲開始學習打桌球，成為她退休生活中每周固定的休閒運動。和桌球一見鍾情的她，在打了10年的桌球後，70歲的高齡仍參加「全國高齡者桌球大賽」，竟然獲得冠軍。她內心的想法是雖然耳朵有些退化，可是精神好得很。而帶給她生活動力的，正是桌球。

##### 【案例2啓示】

- 1.即使邁入高齡，依然需要積極進取的心胸。就像案例中的高齡長輩，雖然不見得要以比賽冠軍為目標，但是那股動力與衝勁卻是值得效法。

2. 適當的休閒娛樂，能使生活較有目標，在漫長的退休生活中也較可獲得適當地調劑，能使人即使進入高齡階段仍能保有青春與活力。
3. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_

### 案例3：從變化中尋找樂趣

曾為聯合報專欄執筆26年的薇薇夫人，步入中年後開始學習攝影，從中得到許多樂趣。後來眼力逐漸退化，便收拾起攝影器材改學繪畫。心想假使哪天看不見畫中細節時，還可改學印象風格的畫作。就這樣隨著自己生理機能的改變，適時調整自己的興趣。

#### 【案例3啓示】

1. 培養新的興趣，豐富樂齡生涯。因此，不必擔心中年才開始學習是否太晚的問題，退休後，很多事情才正要啓程，您必須有重新學習的勇氣與行動。
2. 隨身心變化的狀態，適時調整休閒娛樂的方式。尤其到了中年階段，各種感官與身體機能都隨著年齡的增長而下降，因此，休閒與個人興趣的方式可能需適時地調整。畢竟生活不能一成不變，必須從變化中尋找樂趣，從樂趣中追求變化。
3. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_



### 參考文獻

加藤仁(民97)。過一個有價值的退休人生。臺北市：商務。  
薇薇夫人(民95)。美麗新生活一樂在退休。臺北市：遠流。



參加樂齡學習中心活動，充實退休後的生活

# 第七單元

## 終身學習， 邁向樂齡

### Chapter 7

世界衛生組織(WHO)在2002年出版的「積極老化：政策架構」報告書指出，高齡者透過持續的學習或是社會活動的參與，可保持心智和生理的活躍，有助於個體邁向積極的老化。

為使老年時期擁有積極與健康的生活，可運用多元的學習方式達到目的，無論是透過電視、廣播節目、閱讀書報等進行學習皆是不錯的選擇，但是如果到學校上課，或是利用電腦科技進行退休後的學習活動，會帶來意想不到的收穫。



#### 學習目標

讀完本單元您可以認識終身學習的類型，需要學習的原因以及終身學習的實際案例。



#### WHAT：什麼是終身學習？

受終身學習的影響，即使已邁入高齡階段，仍有學習的可能。學習的方式不論是個人在家的學習、網路的學習、課程的學習、社團的學習，甚至與同好共同籌組的學習活動，都是非常具有意義的。而學習的內容更是包羅萬象，像是學習旅遊規劃、琴棋書畫、社區服務、電腦科技，甚至是出國遊學等皆是不錯的選擇。



#### WHY：為什麼需要終身學習？

##### 1. 活到老，學到老

無論古今中外，終身學習皆是備受推崇的理想學習方式。尤其對於高齡時期的長輩們，更應透過持續地學習以活化知能，更可因「學到老，而活到老」。



## 2. 保持與環境的互動

退休後最擔心的事情之一，即是與社會環境產生脫節的現象。透過學習的過程，能夠保持個人對社會時態的了解，藉此獲得重要的社會資訊。

## 3. 擴展與人的交往

透過學習活動的參與，能夠認識新朋友，除了能擴大自己的社交圈外，也可與同好們共同計劃度過有意義的退休生涯。

## 4. 維持身心的健康

為了避免身心靈的快速老化，藉由學習活動的參與，能夠維持高齡者生理、心理與社會的健康。

## 5. 探索生活的樂趣

為了避免退休後生活失去重心，樂齡族應不斷地開闊視野、累積知能，才可進一步發現樂齡退休生涯中的許多樂趣。



### HOW：從終身學習的案例中進行學習

#### 案例1：高齡學習社團

臺北市樂齡學習示範中心位於臺北市立圖書館，館內有豐富的藏書與多媒體資源，因此他們以閱讀作為特色課程的主軸，自主的成立了「閱齡部落格讀書會」。由一群志同道合的學習者共同規劃、參與，從共同討論想要閱讀的書目，每週定期的聚會討論閱讀的心得，而讀書會中了解電腦與部落格操作的成員也肩負起教導其他還不會使用電腦、網路的夥伴，讓他們也能將自己的心得分享到網路世界。而在這種彼此討論、互動、互相學習的過程中，讀書會內的成員都獲得了許多的收穫與成長，讓生活過得更加充實與豐富。

#### 【案例1啓示】

1. 學習是沒有年齡的限制，即使將退休的高齡者，仍可進行各種新事物的學習。
2. 尋找退休後共同學習的夥伴，例如與家中的年輕世代一同學習電腦科技的使用，不僅能增添學習的效果，更可促進代間的學習。



3. 鼓勵高齡者自行籌組小型的學習社團，可以增進學習與生活的樂趣。  
例如：圍棋、養生、歌唱、社區服務等的團體。
4. 透過學習社團的參與，可進一步擴展高齡者在休閒與人際的生活領域。
5. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_

### 案例2：退休，留學的開始！

日本一位電鐵公司的主管，一直有用英語自助旅行的想法。雖然他上了與英語相關的課程與講座，但始終是一知半解。為了同時達到學習與旅行的夢想，他在六十四歲的時候到紐西蘭的語言學校就讀，一直到七十歲，他仍然持續實踐他的退休留學夢想。在這個過程中，他交了許多朋友，也遊覽了許多國外景點，更重要的是，他的語言能力也達到能與外國人溝通的程度了。

#### 【案例2啓示】

1. 留學不再是年輕人的專利，即使已經退休，仍可規劃創新的學習方式。
2. 結合留學與旅遊，可以同時達到學習與旅行的雙重效果，除了可一邊旅行一邊學習語言外，同時也可深入了解一個國家或民族的文化發展的情況。
3. 透過學習能實現退休生涯的夢想：學會蒐集旅遊與學習的相關資訊、學會規劃留學的行程、學會外語溝通的能力。
4. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_



#### 參考文獻

加藤仁(民97)。過一個有價值的退休人生。臺北市：商務。



活到老，學到老，讓您的退休生活更美好



# 第八單元

## 退休就業， 東山再起

### Chapter 8

大部分的人認為退休是指永遠離開工作職場，不再從事任何生產性的工作。但若考量退休生活品質的提升與理想的實現，退休再就業其實是樂齡族的一項新選擇。



#### 學習目標

讀完本單元您可以了解退休再就業的基本概念與重要性，以及中高齡者的求職秘笈。



#### WHAT：什麼是退休就業？

二度就業是指在退休之後，仍然繼續從事勞動或生產工作的中高齡者。進行再就業的方式包括：臨時工作、部分時間工作、全時工作或是自行創業等。



#### WHY：為什麼要退休就業？

##### 1. 增加退休生活的經濟來源

退休後繼續從事有給職的工作，在經濟方面可以增加財務上的收入，維持日常生活的開銷，藉以維持退休生活的基本需求。

##### 2. 維持規律的退休生活

有固定的工作將可維持退休後的生活不至於太懶散，導致失去生活的重心與目標。

##### 3. 擴展退休社交圈

透過再就業的過程，會認識更多新的朋友，對於退休後的人際交往有正面的幫助。



### 4. 貢獻專長

現今的高齡者擁有良好的知識、經驗與能力，在退休後如能繼續二度就業，可將專長持續貢獻於他人、公司與社會。

### 5. 達成自我實現

當您成為一位樂齡工作族，不但可維持規律的退休生活，擴展社交圈，也能提升退休生活的品質。在持續貢獻專長的歷程中，更可體驗自我生命的意義與價值，進一步達到個體的自我實現。



### HOW：求職秘笈

#### 1. 確認工作内容

若您對該工作有興趣，可以打個電話到該公司詢問一下，若能直接與主管談，也算是一種預先的電話面試，確定真的想去談，才約定面試。有一點請記得，與人約定面試請不要隨意爽約，若真不想去也請通知該公司，婉轉地說明，這是一種禮貌，同時也避免讓人留下不好的印象。

#### 2. 填寫履歷表

- 建議最好針對每個職位來寫不同的履歷，不同的工作所需的專長及特質皆不同，需注意的是：詳細學經歷（要條列清楚，細節可在自傳中補述）
- 專業技能之證書及資格（這可增加賣點）
- 興趣及特殊技能（可能會有意想不到的後果，可增加面試者的印象也可能成為面試中的話題）
- 離職原因（簡單敘述即可，但請用較正面的寫法）
- 應徵動機（寫的好可增加機會）
- 自傳（補述詳細的工作經驗，以前的工作成就，工作觀...等等，對求職有利的事情）

### 3.面試

您已不是社會新鮮人，在面試時最好能表現的較專業幹練，但無論如何，您都是一個新人，從進面試公司到出來為止，都是在面試的過程中，誰知道您在洗手間遇到的會不會是董事長呢？首先面試時的儀容可能是你在面試主管的第一印象，因此配合工作環境作適度的裝扮是必要的，而重點是要使人覺得整潔、有朝氣。另外之前花點時間收集公司資料、概況，除了可以使你多了解這個公司之外，準備充份也可使面試主管對你更加印象深刻。在面試的過程中，態度是一個很重要的因素，要保持誠懇、自然大方的態度，語氣完整連貫，保持自信，不要顯露出緊張的態度，注意審核主管的談話內容及舉動，並加以適度的回應，這都是使你能夠獲得此份工作的因素之一。



#### 參考文獻

全國就業e網（民98）。求職秘笈。取自<https://www.ejob.gov.tw/>

▼ 家鄉產業研習與產品創意研發活動



▼ 楊老師在廣安國小說故事





# 第九單元

## Chapter 9

# 志願服務， 造福人群

依據衛生福利部(民102)在101年度統計全國志願服務統計調查，將志工種類分為十類(註1)，其中50歲以上之中高齡者從事志願服務的男女性別比例為1：4(男性約29633人，女性約69068人)，占了志工人數中整體的53.9%。由此可知，從事志願服務的人口，中高齡者所占的比例甚高。



### 學習目標

讀完本單元您可以了解志願服務對中高齡者的意義、重要性以及參與志願服務的原則。



### WHAT：什麼是志願服務？

志願服務是人類利他行為的發揚，不計報酬的付出自己的時間、金錢、智慧或體力來服務他人，因此，志願服務行為可形成社會一股安定與信任的力量，也可以說是建立公民社會的重要基礎之一。人們奉獻其中，具有心靈上的滿足與人際互動的充實感，對社會而言，更加強了凝聚力與連結感。藉由服務的過程中，可達到專業、知識與人際的學習，其類型可以是社區服務性質，或是參與特定機構的志願服務。例如：導覽志工、社區服務、居家護理、環保志工等。



### WHY：為什麼需要志願服務？

#### 1. 結交新朋友

在志願服務的參與過程，可以認識許多的新朋友，並且建立個人與社會間的互動網絡，藉以增進樂齡生涯的社交生活。

註1：志工種類：包括社會福利類、身心障礙福利服務類、老人福利服務、婦女福利服務、青少年福利服務、兒童福利服務、諮商福利服務、家庭福利服務、社區福利服務與綜合福利服務。



## 2. 助人為快樂之本

志願服務是一項幫助他人、服務他人卻不求回報的崇高事業，在替他人解決問題，滿足他人需求的同時，亦可獲得快樂的感受。

## 3. 降低死亡風險

美國密西根大學的研究人員指出，老年人擔任志工的死亡風險比沒有從事志工服務者降低67%。

## 4. 提升晚年生涯的自尊

透過志願服務的方式，能使自己不再只是服務的接受者，而是可以成為服務的提供者，如此將會提升晚年生涯的尊榮感。



### HOW：如何參與志願服務

#### 1. 有健康的身心

國內有研究者針對中高齡者參與志願服務影響因素相關議題進行研究，發現個人健康狀況與經濟條件欠佳，皆會影響志願服務參與的情況。然而，從事志願服務卻是個人與社會共同的期盼，也有著上述若干的好處。因此，對於即將退休者必須針對個人身體與財富做好萬全的準備，才可享受志願服務所帶來的利益。

#### 2. 了解志願服務的意涵

志願服務是一項志願的、專業的、愛心的與健康的事業，在了解其真正的意涵後，將能明確知道自己從事志願服務的目的，除了能提升服務他人或社會的使命感，也可提升持續參與的動機。

#### 3. 蒐集志願服務相關機構之訊息

在擁有健康的身心以及了解志願服務的意涵後，即可針對志願服務相關組織與機構進行了解。例如：政府各部門、各縣市鄉鎮公所、全國樂齡學習中心、老人福利相關機構與基金會、鄰近的社區組織與國中小學等。之後根據自己的興趣、居住地區、可運用的時間等進行考量，以選取最適合自己的服務機構與組織。



### 4. 參與志願服務相關訓練課程

當您正式進入一個志願服務機構後，為了能提升服務他人的品質，應該接受相關訓練的研習或課程。例如：有關服務機構的運作現況、從事服務工作之內容、服務對象的特質、與人互動之技巧、工作常見問題以及志願服務倫理等的知能。透過相關課程的訓練也是提供自己另一項新的學習機會，避免志願服務僅達到消磨時間的目的。

### 5. 提供專業的服務品質與熱忱

在您了解志願服務的意涵、服務之工作內容以及相關專業能力之培訓後，即能運用所具備的知識與能力進行貢獻。此外，您也可提供過去已累積的專業知識與經驗，提供社會或特定機構的專業服務，甚至於自行籌組志願服務相關的社團，將能喚起更多的人共同參與，也能幫助更多需要幫助的人。



### 參考文獻

- 曾琳雲（民95）。非營利組織退休志工社會資本之研究。高雄師範大學成人教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 盧慶華（民96）。苗栗縣退休公教人員志願服務參與障礙之探討。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 譚家瑜（譯）（民94）。幸福退休新年代-理財顧問不會告訴你的退休智慧（Ernie J.Z.編）。臺北市：遠流。
- 衛生福利部（民102）。101年度統計全國志願服務統計表。取自 <http://vol.mohw.gov.tw/vol/>



參與志願服務，繼續貢獻自己的能力



臺中市樂齡學習示範中心政策宣導團



# 第十單元

## 退休住宅， 安享晚年

### Chapter 10

即將退休的樂齡叔和樂齡嫂，因兒女皆都已成家，只剩夫妻倆同住。過年期間他們去拜訪已退休的朋友，聽到友人介紹自己居住在評鑑優等的老人機構中的生活，且在機構中結交到許多朋友。於是兩老開始對於退休住宅構感到興趣，而他們也想要與同伴一起居住，兩人開始尋找退休後理想的居住所。基於這些原因，他們必須要瞭解退休住宅的意義與重要性，以及如何選擇適合的退休住宅的方法。



#### 學習目標

讀完本單元您可以了解退休住宅的意義與重要性，國內被評定為優等的高齡住宅機構，以及選擇合適退休住宅的方法。



#### WHAT：什麼是退休住宅？

能提供與滿足高齡者食、衣、住、行、育、樂、醫療等退休後的各項生活需求，可安穩度過退休生涯的理想住宅、社區或安養機構。



#### WHY：退休住宅的重要性？

##### 1. 滿足退休生活的各項需求

選擇一個理想的退休住宅，將可以滿足退休後居住、休閒、學習、健康與醫療等各方面的生活所需。

##### 2. 延年益壽的效果

良好的住宅處所有益身心的健康，對於邁入高齡階段的退休者而言格外重要。



### 3. 擁有安穩的退休生活

理想的住宅環境可滿足各項生活的需求，並且能保持身心沉浸在安穩與舒適的環境。



#### HOW：如何選擇合適的退休住宅

樂齡叔和樂齡嫂在尋找適合其退休的理想居所，於是他們開始思考並訂出一些自己理想居住所的標準，首先，他們希望自己所居住的地方有良好的照明、房間有安全設備、緊急系統和逃生設備、環境整潔；其次他們希望在飲食上有良好規劃，且交通方便，可以自由進出；再來則是期望可以有學習與休閒娛樂的空間，藉此可學習和結交朋友；最後這個居住點是他們負擔得起，且經濟上較不會有壓力，因此，如果有住宅能符合上述的標準，會使其住得更安心、快樂。(改編自：民國103年9月02日，中時電子報)

#### 1. 如何選擇理想的機構式退休住宅

##### (1) 確認機構的立案與評鑑等第

衛生福利部社會及家庭署（詳見退休準備第12單元）有提供全國老人福利安養護長期照護機構的立案與評鑑等第的相關資訊。

##### (2) 評估住宅的設備與配置

考量房間安全設備、無障礙空間、環境清潔度、逃生設備、休閒娛樂設施、藥物與食物的處理等設置情況。

##### (3) 了解機構的服務內容

環境清潔房舍及其設備之維護維修、門禁安全與緊急呼叫之收訊及聯繫、居家或社區照顧、餐食、交通、文康休閒、醫療保健、以及必要且適當的轉介服務。

高雄市岡山區樂齡學習中心作品 ▶



(4) 了解機構人力組織的編制

應包括社工、護理、照顧服務、營養師、餐飲、公務與行政管理人員。其中應有護士全日值班、照護人員的比例則每5位高齡者配置1位。

(5) 評估住宅費用

目前國內擁有多種型態的高齡住宅，從五星級到平民價位者皆有，在挑選時必須考量能否負擔得起住宿管理與保證金的費用。

## 2. 如何選擇社區式的退休住宅

(1) 居住環境

能滿足個人身體的適應與期望，考量的要點包含：氣候的適應、地理環境、社區文化、風俗與治安、大眾運輸設備、居民的年齡或其他的特質。

(2) 教育學習

較理想的地區是能提供豐富終身學習機會與資源的地區，居住地附近設有終身學習課程的機構，並且提供各種類型的課程，包括電腦、自我成長、戲劇、陶藝等的課程。



高雄市岡山區樂齡學習中心



### (3) 康樂休閒

當地或鄰近城市具有多種文化設施，例如：博物館、戲院、音樂廳。有與高齡者相關的俱樂部與非營利組織。一年四季都會舉辦特殊活動，例如：演講、各項藝術節、各項比賽、球賽。此外，附近有符合興趣的戶外休閒活動，例如：網球、釣魚、健行等。

### (4) 其他

在其他的考量要素方面，尚可針對當地生活費的高低、飲食的習慣、市集場所的遠近、宗教信仰的類型、以及醫療資源的多寡等是否符合自己的需求。

## 3. 如何選擇公立或績優的安養機構

### (1) 衛生福利部社會及家庭署「老人福利」專區

若您需要選擇公立或績優的安養機構時，亦可至衛生福利部社會及家庭署的「老人福利」專區，搜尋相關的資訊，以及歷年的機構評鑑結果，可做為您選擇時的參考依據喔！

衛生福利部社會及家庭署網址：<http://www.sfaa.gov.tw/SFAA/default.aspx>

### (2) 中華民國老人福祉協會

中華民國老人福祉協會的網站資訊中，提供了各縣市政府公立安養、照護中心的聯絡資訊，可供民衆選擇與查詢。

中華民國老人福祉協會網址：

<http://www.elderly-welfare.org.tw/index.aspx>

### (3) 臺灣長期照護專業協會

臺灣長期照護專業協會提供了豐富的長期照護的相關資訊，除了有各縣市政府長照中心的聯絡資訊，也提供了許多長期照護的相關觀念與評估工具，供長者以及其親屬查詢使用。

臺灣長期照護專業協會網址：

<http://www.1tcpa.org.tw/>





## 參考文獻

衛生福利部社會及家庭署網站：<http://www.sfaa.gov.tw/>

李國芬、李德珍、沈文慈(民96)。「退休」，你準備好了嗎？ A11 Ready?。臺北市：商顧。

陳肇男(民90)。快意銀髮族-台灣老人的生活調查報告。臺北市：張老師文化。

譚家瑜(譯)(民94)。幸福退休新年代-理財顧問不會告訴你的退休智慧(Ernie J.Z.編)。臺北市：遠流。



# 第十一單元

## 活化歷史， 生命統整

### Chapter 11

人生如同戲劇一般，每個人皆是導演。您可以自行決定劇本的色彩、舞臺的佈景與配樂。每部戲劇皆有其獨特性與存在的價值，您可以將屬於自己的活化歷史勾勒出最絢麗的人生。



#### 學習目標

讀完本單元您可以了解活化歷史的意義與重要性，以及如何編撰屬於自己的活化歷史。



#### WHAT：什麼是活化歷史？

憑藉回憶自身的經歷、故事與記憶，進而統整自己生命的經驗，從中發現生命的美好與意義，以此作為反省過去與冀望未來的基礎，最後則是完成生命的自我實現。



#### WHY：活化歷史的重要性？

##### 1. 發現生命的意義

透過回憶與反省自己珍貴的歷史記憶，描繪出自己所擁有獨特的生命故事，進而可發現生命的意義。

##### 2. 策勵未來的人生

藉由反省過去生命的歷程，作為思索未來人生方向的基礎，使得後半人生更有方向與意義。

##### 3. 完成自我實現

發現生命的意義，並且作為激勵未來人生的力量，將能使自己完成自我實現的梦想。



## HOW：如何訴說與留下屬於我的人生故事？

### 案例1：戀戀不忘——我的戀愛史

人生中可能會經歷一段念念不忘的戀愛史。臺中市據點網舉辦生命回顧歷程，讓長者回想當年談戀愛或結婚前交往的經驗，可能是甜蜜的回憶，也可能是青澀的經歷，但是可以使長者藉由彼此的分享與傾聽，幫助他們認識週遭的同伴。

回想過程的經驗，有助於長者的腦力減緩退化，藉由與周遭朋友的溝通與互動，可以減少長者的孤寂感，並且提昇他們的自尊及自信心，進而肯定自我。

#### 【案例1啓示】

1. 往日的情誼是生命中很重要的歷程，回首戀愛經驗，是一輩子最美好也是最珍貴的回憶，而當初攜手、羞澀的伴侶可能是你這輩子的「牽手」，陪伴你這輩子度過許多歲月，好好的跟你現在的枕邊人獻上最誠摯的感謝吧！
2. 面對晚年期的生涯階段，需要整理自己過去的人生，以作為探索未來的基礎。時常與昔日的好友保持聯絡，與他們分享生活上的經歷與所聞。
3. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_

### 案例2：穿越時空認識您——訴說我的生命故事

屏東縣家庭教育中心成立「活化歷史倒退嚙銀寶故事團」，透過培訓長者發掘自己的生命故事、再走進社區、走進學校，對社會民衆或學校學生述說生命故事。他們就像是一本活的歷史故事書，使長者與年輕世代的互動更親密，並且將生命經驗傳承下來。

#### 【案例2啓示】

1. 每個人都有屬於自己的生命故事，不論精彩與否都是個人獨特的生命經歷。我應該挖掘自己的生命故事，將自己的故事記錄下來並且與人分享，尤其是對自己的孩子或是學校的孩童，可增進親子間的情感，也可促進不同世代的交流。



2. 透過生命故事的分享以及世代間的交流，可以展現出長者的生命意義與價值。
3. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_

### 案例3：活化歷史方案

新光人壽慈善基金會自93年吳欣盈執行長引進活化歷史方案，該方案是國小學生和老年人隔代間相互交流的課程，主要邀請老年人進入學校，經由活化歷史方案帶領者的課程設計與規劃，引導小朋友產生對「老」的好奇與了解。爺爺奶奶生動活潑的講述親身經歷過的生活點滴，讓小朋友見證真實歷史的重現，同時也體會到「老」的不同面貌，而爺爺奶奶也從中得到快樂與服務的價值，縮小隔代溝通的鴻溝。

#### 【案例3啓示】

1. 每個人皆有豐富的生命故事，不論精彩與否皆是個人獨特的生命歷程。可將自己記錄好的傳記進行分享，尤其是針對自己的孩子或是學校的孩童，將可增進親子間的情感，也可促進不同世代的交流。
2. 透過生命故事的分享以及世代間的交流，具有推展高齡教育的意涵。
3. 其它從本案例中，我得到的啓示：\_\_\_\_\_



### 參考文獻

- 臺中市據點資源網（民102）。懷舊篇-活動名稱：穿越時光隧道  
（一）戀戀不忘（我的戀愛史）活動教案。取自：<http://tcsr.com/?p=2254>
- 屏東縣樂齡學習網（民98）。屏東縣98年度祖孫週感恩關懷系列活動～「穿越時空認識您~活化老人生命故事」。取自：<http://ptc.senior.edu.moe.gov.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=6>



# 第十二單元

## 退休準備， 豐富生活

### Chapter 12

書籍能使您深入了解退休準備的意涵、需求項目、進行方式等的概念，以及名人作家的哲學觀點，或是實際案例的分享進行學習；網路資源則可快速讓您獲取多元的訊息與管道，同時結合兩者，將有利退休生涯的準備與規劃。



#### 學習目標

讀完本單元您可以習得退休準備相關的學習資源，同時也可以了解退休準備學習資源的重要性與功能。



#### WHAT：什麼是退休準備學習資源？

主要是以網際網路與書籍的方式進行退休準備的學習，學習的領域包羅萬象，可以根據自己的興趣與需求進行學習。



#### WHY：為什麼需要退休準備學習資源？

1. 培養自我學習的能力（閱讀、電腦與網路的使用）。
2. 快速獲取退休相關的知識與資訊。
3. 豐富退休生活的安排。



屏東縣樂齡學習示範中心



## HOW：退休準備學習資源有哪些？

### 1. 延伸閱讀

- 大前研一（民97）。後五十歲的選擇。臺北市：天下雜誌。
- 大愛電視台（民98）。羅秉龍改寫。歲月的福印-人老心不老，銀髮志工的故事。臺北市：遠流。
- 加藤 仁（民97）。過一個有價值的退休人生。臺北市：商務。
- 姜德珍（民89）。當個快樂的老人：我就是這麼生活著。臺北市：正中。
- 創價學會 譯（民94）。第三青春-高齡化社會的省思（原著：池田大作）。臺北市：正因文化。
- 齊克用（民97）。退休規劃一典通-預備美好的未來生活。臺北市：上旗文化。
- 塔瑪拉·艾瑞克森（民97）。反退休運動。臺北市：商智。
- 蔣智揚（譯）（民94）。不老：新世紀銀髮生活智慧（原著：吉本隆明）。臺北市：遠流。
- 薇薇夫人（民95）。美麗新生活-樂在退休。臺北市：遠流。
- 譚家瑜（譯）（民94）。幸福退休新年代-理財顧問不會告訴你的退休智慧（Ernie J.Z.編）。臺北：遠流。

### 2. 學習網站

網站名稱	【公務人員終身學習入口網站】
網 址	<a href="https://lifelonglearn.dgpa.gov.tw/">https://lifelonglearn.dgpa.gov.tw/</a>
電 話	049-2359108轉1
功 能	1. 建立個人學習資料夾。 2. 全國各學習機構課程查詢。 3. 設置學習與課程討論區。 4. 終身學習電子報。

網站名稱	【我的E政府銀髮館】
網 址	<a href="http://elders.www.gov.tw/">http://elders.www.gov.tw/</a>
電 話	電話：02-2192-7111，傳真：02-2192-7186
功 能	1. 銀髮族退休生活資訊，包含：志工服務、宗教信仰、旅遊資訊、退休規劃、學習資訊以及遺產節稅等訊息。 2. 高齡者銀髮照護，包含：居家照護、銀髮健康。 3. 銀髮福利，包含：安養中心、社福機構、福利服務等資訊。 4. 醫療保健相關訊息，主要有健康飲食、健康運動、銀髮醫療、養身保健。

網站名稱	【衛生福利部社會及家庭署】
網 址	<a href="http://www.sfaa.gov.tw/">http://www.sfaa.gov.tw/</a>
電 話	02-26531776
功 能	1. 老人福利政策、法規、措施與各項統計資料。 2. 老人福利團體、安養護機構以及福利機構評鑑相關訊息。

網站名稱	【行政院人事行總處_退休人員服務專區】
網 址	<a href="http://www.dgpa.gov.tw/mp.asp?mp=11">http://www.dgpa.gov.tw/mp.asp?mp=11</a>
電 話	電話：886-2-2397-9298      傳真：886-2-2397-5565
功 能	1. 提供退休給與、退休金試算、休閒旅遊、志願服務、終身學習、醫療保健以及社會福利等資訊。 2. 免費下載長青手冊。

網站名稱	【衛生福利部國民健康署】
網 址	<a href="http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx">http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx</a>
電 話	臺北：(02) 29978616      臺中：(04) -2217-2200
功 能	1. 高齡者健康新聞報導。 2. 設置視力保健、口腔保健、中老年保健、癌症防治、健康體能、社區健康、心理衛生、菸害防制、衛生教育、調查研究等知識。 3. 健康宣導影片觀賞。



## 參考文獻

公務人員終身學習入口網站。取自

<https://lifelonglearn.dgpa.gov.tw/>

衛生福利部社會及家庭署。取自

<http://www.sfaa.gov.tw/>

行政院人事行政總處\_退休人員服務專區。取自

<http://www.dgpa.gov.tw/mp.asp?mp=11>

衛生福利部國民健康署\_中老年保健。取自

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx>

我的E政府銀髮館。取自

<http://elders.www.gov.tw/index.php>



退休準備規劃相關網站資訊



屏東縣樂齡學習示範中心提供



# 第十三單元

## 退休學習， 快樂無比

### Chapter 13

樂齡叔和樂齡嫂兩人不想退休後無所事事，他們希望即使退休了，生活也能過得多采多姿。剛好一位退休朋友與他們分享退休後參與學習活動的心得，並邀請他們一起參觀家裡附近的學習機構。兩人參觀完學習機構之後，開始上網蒐尋相關的學習訊息，希望可以找到符合自己的興趣的課程，為自己的退休生活做準備。



#### 學習目標

讀完本單元您可以瞭解適合自己的相關學習機構的資訊，並且瞭解學習的重要性與功能。



#### WHAT：什麼是學習資源？

中高齡者可以獲取的學習課程、資料或訊息等。適合中高齡者學習的機構包含樂齡學習中心、樂齡大學、長青學苑等。學習的內容包羅萬象，個人可依據自己的興趣和學習需求而選擇適合的課程，以利於學習新知與充實自我，進而使退休生活過得有意義。



#### WHY：為什麼需要學習？

1. 獲取與退休生活相關的知識與資訊。
2. 培養興趣。
3. 豐富退休生活的安排。
4. 拓展人際網絡。



## HOW：學習資源有哪些？

### 1. 樂齡學習中心與樂齡大學相關資訊

網站名稱	【教育部樂齡學習網】
電話	電話：(02) 7736-6666 傳真：(02) 2397-6926
網址	<a href="http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml">http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml</a>
功能	1. 教育部老人教育政策、出版品與研習活動等訊息。 2. 各縣市樂齡學習中心活動最新訊息。 3. 全國樂齡大學最新訊息。 4. 全國北、中、南、東、離島地區的樂齡學習中心最新活動訊息。

### 2. 各縣市全國社區大學

網站名稱	【社區大學全國促進會】
電話	臺北市 電話：(02) 2368-5136 傳真：(02) 2368-5174 臺南市 電話：(06) 2752150 傳真：(06) 2756882
網址	<a href="http://www.napcu.org.tw/2012/college_list.html#">http://www.napcu.org.tw/2012/college_list.html#</a>
功能	1. 協助地方政府辦理社區大學。 2. 各縣市社區大學評鑑、師資和行政人員培訓…等相關活動訊息。 3. 全國北、中、南、東、離島地區的社區大學資訊。 4. 初版與社區大學相關之錄影、影像、數位的平面及電子出版品。

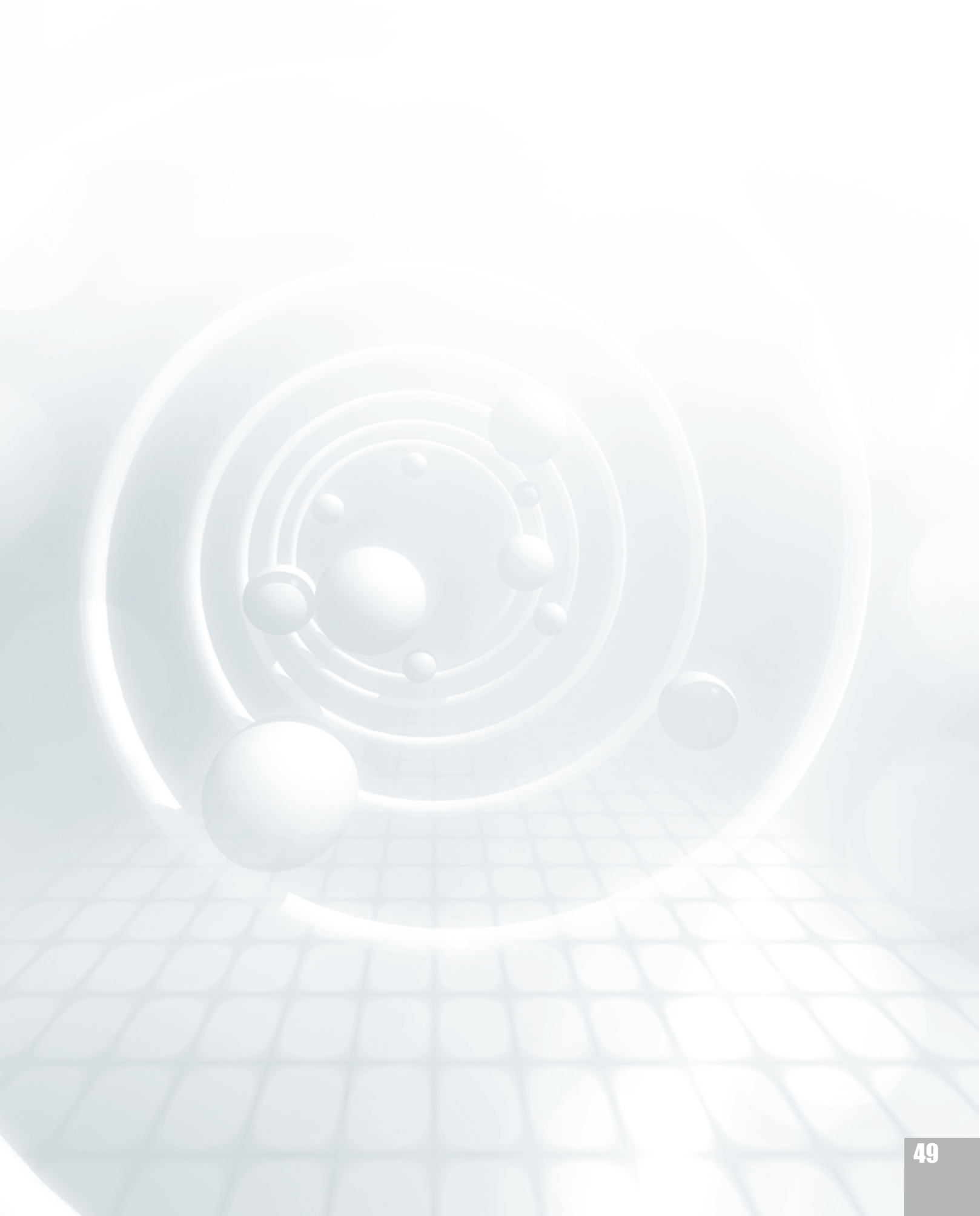
## 3. 各縣市長青學苑資訊

長青學苑	網址	連絡電話
基隆市長青學苑	<a href="http://lifelong.kl.edu.tw/">http://lifelong.kl.edu.tw/</a>	(02) 2432-2699
臺北市長青學苑- 臺北市政府社會局	<a href="http://www.dosw.taipei.gov.tw/">http://www.dosw.taipei.gov.tw/</a>	(02) 2720-8889#6967
桃園市公所-長青學苑	<a href="http://163.29.59.28/Default.aspx">http://163.29.59.28/Default.aspx</a>	(03) 334-8056、 (03) 334-8057
新竹市政府社會處 長青學苑	<a href="http://society.hccg.gov.tw/">http://society.hccg.gov.tw/</a> 點選【老人福利】項目	(03) 526-8517
苗栗市公所 -長青學苑	<a href="http://web.mlcg.gov.tw/mlcg/">http://web.mlcg.gov.tw/mlcg/</a> 點選【公所介紹】→【社會福利課】→【社區社團業務】	(037) 33-1910#194
臺中市長青服務中心	<a href="http://www.society.taichung.gov.tw/sub/index.asp?20">http://www.society.taichung.gov.tw/sub/index.asp?20</a>	(04) 2291-4536
南投縣政府社會處 長青學苑	<a href="http://welfare.nantou.gov.tw/">http://welfare.nantou.gov.tw/</a> 點選【老人福利】→【老人長青學苑】	(049) 222-2106#1841-1843
彰化縣社會處 長青學苑	<a href="http://social.chcg.gov.tw/">http://social.chcg.gov.tw/</a> 點選【長青福利科】→【活動類補助申請】	(04) 726-4150
雲林縣老人長期照護協會附設古坑鄉老人長青學苑	<a href="http://www.careold.org.tw/">http://www.careold.org.tw/</a>	(05) 537-2198



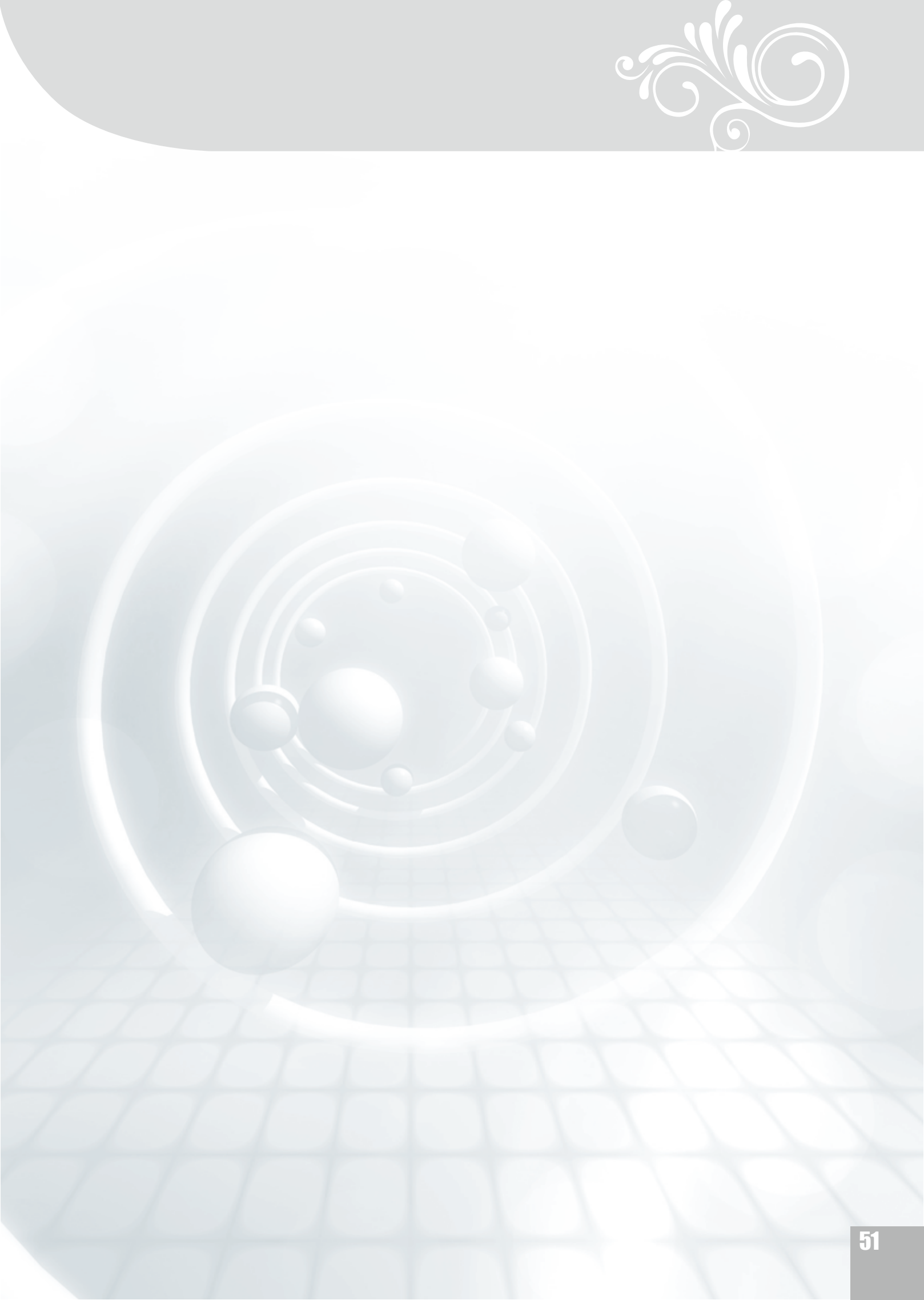
嘉義縣社會局 – 長青服務專區	<a href="http://www.sabcc.gov.tw/older/index.aspx">http://www.sabcc.gov.tw/older/index.aspx</a> 點選【教育休閒】	(05) 362-0900
嘉義市長青園	<a href="http://www.cyeg.org.tw/">http://www.cyeg.org.tw/</a>	(05) 276-3636 #118
臺南市松柏育樂中心	<a href="http://social.tainan.gov.tw/tsp263/">http://social.tainan.gov.tw/tsp263/</a>	(06) 215-6974
高雄市社區型長青學苑	<a href="http://www.kcs.org.tw/">http://www.kcs.org.tw/</a>	(07) 241-1360
屏東縣政府社會處長青學苑	<a href="http://web.pthg.gov.tw/planjdp">http://web.pthg.gov.tw/planjdp</a> 點選【老人福利】→【長青學苑】	(08) 732-0415
臺東縣政府社會處長青學苑	<a href="http://163.29.101.94/">http://163.29.101.94/</a> 點選【服務項目】→【老人福利】→【休閒教育】	(08) 934-0726
花蓮縣基督教芥菜種會長青學苑	<a href="http://www.mustard.org.tw/">http://www.mustard.org.tw/</a> 點選【老人社區工作】	(03) 826-0653
宜蘭縣政府社會科長青學苑	<a href="http://sntroot.e-land.gov.tw/">http://sntroot.e-land.gov.tw/</a> 點選【業務介紹】→【社區發展及合作科】→【長青食堂及老人長青學苑】	(03) 932-8822#329
澎湖縣照顧服務協會長青學苑	<a href="http://www.phcs.artcom.tw/">http://www.phcs.artcom.tw/</a>	(06) 927-4927







*Note*



樂齡學習系列教材4-退休準備/魏惠娟等作：  
國立中正大學成人及繼續教育學系·高齡教育研究中心編撰  
——再版——臺北市：教育部，2014.10  
52面；21×29.7公分  
ISBN：9789860222555（平裝）  
1. 高齡學習 2. 退休準備

## 樂齡學習系列教材4-退休準備

編輯團隊：魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美、李雅慧、葉俊廷、盧靖宜

主 編：魏惠娟

執行編輯：李雅慧

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路5號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：02-77366666（轉終身教育司家庭及高齡教育科）

編撰單位：國立中正大學成人及繼續教育學系、高齡教育研究中心

出版年月：99年1月初版一刷、103年10月再版一刷

本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/終身教育司/出版品

教育部樂齡學習網/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/研究報告與出版品

定 價：新臺幣80元

展 售 處：

1. 五南文化廣場 地址：400臺中市區中山路6號，電話：(04) 22260330#820、821

2. 國家書店松江門市(秀威資訊科技公司) 地址：104臺北市中山區松江路209號，  
電話：(02) 25180207#17

3. 國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106臺北市大安區和平東路一段181號  
電話：(02) 33225558#173

4. 三民書局 地址：100臺北市中正區重慶南路1段61號 電話：(02) 23617511#114

5. 教育部員工消費合作社 地址：100臺北市中正區中山南路5號 電話：(02) 77366054

GPN：1009900111 ISBN：9789860222555

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5  
臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>