

# 生涯規畫與快樂晚年

吳惠玲

## 一、前言

近年來，生涯規畫是相當時髦的名詞，廣及於各行各業中，例如有大學生的生涯規畫、上班族生涯規畫、職業婦女的生涯規畫、教師的生涯規畫、退休生涯規畫……等等。這些現象的背後，反映出社會上各行各業各階層的芸芸眾生中，不甘於遵循舊有之工作，生活型態及學習心態，個個開始謹慎思考其未來之生活，呈現出一種想要將未來掌握在自己控制之中的急切感。

生涯如何規畫是生涯規畫的重點，但是卻也突顯出生涯不可捉摸之特性，現代人由於長期慣性之訓練，已經習慣於具體性高，較易控制之人、事、物，對於抽象的生涯問

題，不是以「緣」、「命運」之觀念含混帶過，要不就是會有「難以控制」之焦慮心理，其實這種無奈或焦慮均有生命意義，均可以用嚴肅的態度正視之。

如何讓此不具體，不可捉摸之生涯概念具體化，進而在實務上操作化，解決人類之焦慮或無奈之心情，是多位生涯輔導從業人員多年努力的目標，尤其快樂的晚年 (Aging Successfully) 更需要及早於年輕階段做出具體的計畫，從軟體規畫到進而尋求一完善之硬體社區安養，將快樂晚年之概念落實於實務中，如此一來，生涯規畫不再是年輕人之專利或時髦名詞，更是退休後享受高品質生活之必備觀念，有其推廣之可信度。

## 二、生涯規畫與生涯發展

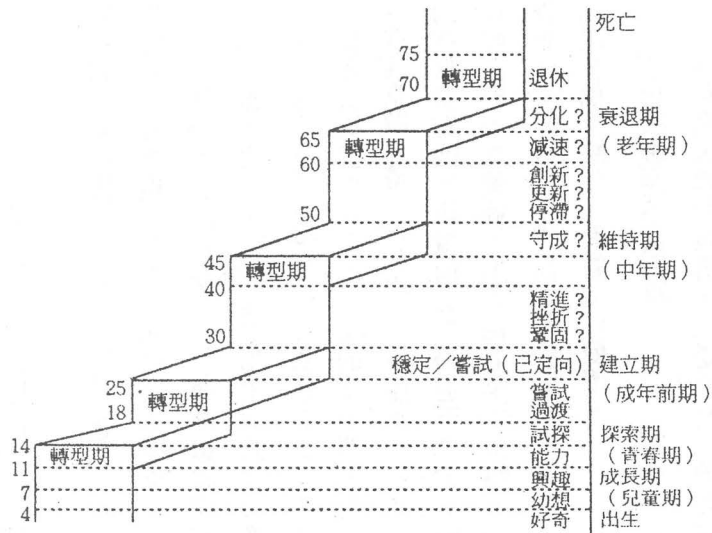
### (理論篇)

生涯規畫顧名思義是一個人盡其可能地規畫未來生涯發展的歷程，考慮個人的智能、性向、價值，以及阻力、助力，做好妥善的安排，期望自己能適得其所，而不是一顆擺錯位子的棋子。但是在生涯規畫中也有諸多個人無法掌握的因素，如颱風、地震、突發之天災人禍，則需彈性處理，一起併入生涯規畫中，成立替代性方案 (Alternative Program Design) 來應付。因此，生涯規畫並非毫無彈性，會因時、因地、因人而有所不同方案之呈現。但是大致上，一般而言，個人的生涯發展多是連續的，有秩序的與無

法回顧的。所以生涯規畫與生涯發展應該是相輔相成，生涯發展必須有生涯規畫作為依據，否則生涯發展必產生焦慮，進而影響個人之身心狀況；另外一個人除了主要之生涯規畫方案，也要有替代性之方案以備不時之需。

要談生涯發展之前，必須先說明人類整體的發展層面，其共可分成時間，廣域或範圍及深度等三層面。時間層面是將一個人依年齡或生命時期分成：成長、探索、建立、維持、衰退五個階段；廣域或範圍則指的是一個人終其一生所扮演的不同角色，如兒童、學生、公民、休閒者，工作者或家長等；而深度所言則是一個人在扮演每個角色時所投入的程度。下面所列即為以圖示法將生涯發展三層面結合為一。

人從出生至十四歲左右是為生涯發展之成長期 (Growth)，而從十五歲至二十四歲則為探索期，在二十五歲至四十五歲之間則為建立期 (Maintenance)，最後從六十五歲進入衰退期 (Decline)。生涯發展，每個階段都有困難或抉擇，但是只要能把握早



一期階段之任務，則對於下一階段之發展就會有更多的把握。

Levinson (1978) 之生涯發展理論則指出生涯發展各階段之發展任務可能發生之危機。

由Levinson之圖中可以清楚的發現，人在晚年時之生涯危機以孤獨與乏人照顧，及

生理年齡	發展情形	時期	發展任務	可能的危機
65歲以上		成年晚期	(略)	孤獨、照顧
60至65歲	晚成年轉換期	中年期	1. 發展睿智、慎思熟慮、憐憫等品質，有些人繼續成長、創造；有些人則停滯衰退。 2. 面對中年危機後進入穩定期，再進入中年高峰期。 3. 為生命中最有成就的階段	退休自處
55至60歲	中年高峰期			生理衰退或疾病
50至55歲	五十歲轉換期			離婚、再婚
45至50歲	進入中年期	早成年期	1. 瞭解自己，瞭解他人，在工作進行中發展自我，在發展自己選擇的生活模式。 2. 建立穩定的生活結構、樹立理想、發展職業成就。	工作改變、遷居
40至45歲	中年轉換期			
33至40歲	安定時期			

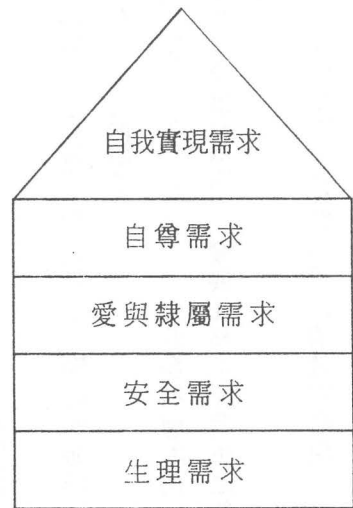
退休後如何自處為主要之問題。加上統計估算全世界人口數將從一九五〇至二〇二五年間增加三倍，其中又以老人人口數增加最多；六十歲以上的人口增加五倍，而八十歲以上

人口將增加七倍（世界人口統計年鑑，一九九六），依此人口增加之趨勢如要享受晚年則需及早規畫，有因應之對策，否則晚年生涯發展危機將難避免。

### 三、快樂晚年之內涵

快樂晚年之內涵可以Maslow之需求理論來說明。Maslow (1954) 提出人類需求理論層次表，將人的慾望需求分成五級，各層級均代表著不同層次的重要性。第一層次首先要免除的即為生理上的挨餓、受凍；而第二層次是安全需求，尋求安全的工作及居住環境；而在第二層需求則是對愛與隸屬的需求；第四層需求是獲得別人尊重、自尊的需求，一般人所謂的成就感與自我價值就是此層次滿足後之產物；而在第五層次之自我實現，則為最高的情境，較不易獲得，亦即個人希望在工作或自家環境中發揮潛能，有勝任感及滿足之成就感。下列即為Maslow需求論之簡表。

如將Maslow之理論應用於生涯規畫與快樂晚年概念中，簡而言之就是利用生涯規畫的過程及策略，進而滿足個人可以在其晚年



時達到Maslow所提之生理、安全、愛或隸屬、自尊及自我實現之需求，滿足這些需求就是滿足了快樂晚年之內涵。至於要詳述如何滿足這些需求之前，首先需要指出何謂快樂晚年之內涵。所謂快樂晚年 (Subjective Well-being in Later Life) 指的就是個人晚年時依其意願規畫，自在的享受退休後的生活。而在做快樂晚年規畫前必要經過下列三部曲做好心理上之調適：(1) 正視老年之來臨，(2) 面對年老時可能帶來之問題及計畫因應之道，(3) 調整個人腳步，面對時代變遷。

#### (一) 正視老年之來臨

「每個人都想長壽，但是沒有人願意變

老」。但是老年常常不經意的就來臨了，對經濟學家而言，老年的含義僅是勞動力的替換界限，以及功能衰退機率的提高，但事實上，對大部分人而言，(老)對個人心理上的意義實際大於經濟及社會面的影響；對個人而言，要接受前人對(老)之刻板印象，進而承認、轉化，再創造出屬於自己的(老)是一種深層的歷練，需要知識與智慧的結合。如能經驗此一過程，則個人晚年即為自我實現之日，快樂的心情自然因應而生。

#### (二) 面對年老時可能帶來之問題及規畫因應之道

老年時可能產生的問題為生理機能衰退、角色轉換、經濟來源減少、及居住安排等問題為主。生理機能衰退對每個人而言都是不可避免之現象，對老年人尤然；如果個人對生理變化抱持樂觀理性的接納態度，在可能的範圍內從事適當運動，定期健康檢查；若有疾病早期治療，對健康必有助益；而一些老化輔助之工具（如眼鏡、拐杖）均可使個人之生活障礙減至最低；至於容易忘記事情或愛重複叮嚀別人之老化習性，則可借著自

我不斷的提醒及有創意的生活營造，將頹勢轉為順勢，如此一來，快樂晚年是指日可待的。

至於角色轉換之間所指常因退休而產生。

退休後由於工具性角色 (instrumental role) 轉換成爲情緒性角色 (expressive role)，此種變化所帶來之壓力會使角色產生模糊之困境。對男性而言，此種角色轉換之影響遠大於女性老年人；傳統上，女性的情緒性 (家庭性) 角色並未直接感受到年齡分級與社會強制的壓力，但對男性而言則不同，退休後由於失去工作上之角色，常常進而否定自我的價值與存在。此種現象對個人而言會造成傷害，對社會而言更是一種損失，如何破除此種心理障礙則可借由「多重角色資源」進而產生適當的「角色補位」，如此一來才不致在退休後喪失自我或生活目標，快樂晚年才可達成。

而在經濟來源減少之問題，則需在中年時就有生涯規畫，多方應用儲蓄、保險、投資等做有條理之理財規畫，如此一來，待退休之日，必可享受收入無虞之佳境，不至於

因退休收入減少而煩惱。

居住安排則是晚年安定生活的基礎。臺灣地區地狹人稠，加上房市炒作風氣，一屋難求之狀況時有所聞；再者，居住問題對長者而言，並不只是遮風擋雨的地方，更因其於其特殊的健康、經濟、安全，對老友的需求而有更多的考慮，與誰同住？子女、朋友、獨居、或居住機構中？居住空間如何安排？是否有充分的社區資源可供運用？居住地區外在環境安全否？鄉土民情是否融合個人習性？諸如此類問題，再再與老人息息相關，合情合理之居住安排是可以借著生涯規畫等策略而達成的，適人適性才是良好的居住安排。

### (三) 調整個人腳步，面對時代變遷

「倚老賣老」，「我過的橋比你走的路還多」，這些俚語是前人長者拿來教訓後生晚輩的態度與話語，其中雖包含了我國傳統的敬老尊賢美德，但是由於時代轉變，社會風氣與價值觀迅速變化，這些在在均與個人成長時之背景或累積經驗有所差異，甚至差異太大時，連自己的認知程度都無法掌握因

而對個人產生疑惑，挫敗之感慨。其實下一代並不一定每件事都比這一代差，年輕人富有創意，勇於接受挑戰，這些特性讓生活有不同層面之新鮮感產生。如個人能肯定自己並接受下一代之特性，兩代之間彼此交流，互相學習，拉近陌生的距離感，定可免除晚年時所產生之怨懟與氣憤，快樂晚年當是相去不遠。

## 四、生涯規畫與快樂晚年

### (實務篇)

除了對快樂晚年有態度養成與認知外，在日常生活中如何規畫則是達成快樂晚年之實際途徑，下列就從宏觀 (macro) 結構性及微觀 (micro) 關係性角度探討如何在實務上規畫，執行及評估，以達成快樂晚年之目的。一般而言，快樂晚年是一種結合生理、心理、社會 (biopsychosocial) 三種理論及概念後形成之範例 (paradigm) 或所謂之模式 (model)，一旦形成範例後，就是行爲處事之最高指導原則。

快樂晚年之生涯規畫可以包括下列實際

生活中之課題：健康、心理適應、終生教育、婚姻與家庭、經濟、休閒活動（興趣之養成）、及居住安排。下面就其中最主要之幾種項目提供規畫之範例：

### (一) 健康規畫方面

這是快樂晚年養成最重要之規畫，而且要及早規畫。在中年期即可做好對老化有關之了解與吸收知識。一方面對自己的健康和保健有所認識，保持健康、預防疾病之產生；另一方面則可在知道自己之狀況後，依自己之需要治療及安排合適之活動。大致上健康之規畫在生活上是有範例可循的，詳列如下：

#### 1. 健康管理 (Prevention)

為自己擬定一健康計畫，內容要包括：「了解並記錄自己的身體狀況」，「有什麼因素會導致疾病的發生」，「自己易患之疾病種類」，「家庭疾病史（如高血壓家族）」，「防治方法」等。舉例說明之：如B型肝炎在台灣地區是很普遍的疾病，如個人為B型肝炎的帶原者，則他有可能是健康的帶原者，也有可能是疾病病毒比較活躍的帶原者，後者會逐漸轉化成慢性肝炎，而慢性肝

炎如再不好好照顧，就有可能會轉變成肝硬化，如再加上喝酒、熬夜、飲食不當之因素則有可能會轉成肝癌。由此例可知肝的病變是有一連串過程的，健康管理工作定要從年輕時做起。至於如何擬定詳細保健計畫，則要詢問自己的家庭醫師，請他提供意見；如無家庭醫師不妨請友人介紹，多方留意觀察，選擇適合自己保健管理之醫師，自可省卻無必要之健康問題。

#### 2. 健康維護方面 (Maintenance)

健康的維護首重「健康檢查」，以過六十五歲後之老年人為例，每半年做一次全身健康檢查是必要之規畫，而且在執行上也不可鬆懈，早日診斷出身體狀況以求補救和保養。另外如控制酒精之過量，體重之過胖、抽煙之過多、飲食之過量與按時固定運動等生活習慣問題均需要年輕時就做規畫，認真執行，時時評估以避免上述不良狀況之產生。

#### 3. 健康提昇方面 (Promotion)

健康的提昇包含健身和休閒活動兩層面，兩者雖有差異，但都是以鬆弛自己、怡情怡性、興趣導向、減輕工作或生活壓力為原則，

進而提昇健康狀況。適合老年期之健康休閒以慢跑、踏青、休閒三溫暖（在家即可為之，熱水↓冷水↓熱水↓冷水↓熱水，幫助血管擴張、收縮促進血液循環）為佳，休閒不宜過量或不足，以每週為單位做規畫，如此持之以恆，當可達到提昇健康之目的。

### (二) 經濟規畫方面

由於醫藥技術發達結果，人類壽命普遍延長，而傳統大家庭之晚年照顧功能又因小家庭盛行而式微，普遍對老年人扶養意願低落，因此老年人在追求經濟獨立自主方面不可掉以輕心。經濟獨立自主具有穩定個人生理、家庭、及社會之功能，如果此一重要工作未能妥善規畫，晚年之危機也是可以預知的。

至於如何規畫老年時之經濟收入呢？仍然是在年輕時及早規畫，除了社會保險退休金（如公保、勞保、軍保等一次給付、年金給付、或混合給付等方式），另外私人保險也可做為輔助性工具（如生存保險、死亡保險、生死合險、儲蓄保險、定期保險、終身保險、養老保險等）。

其他之經濟來源還有下列規畫方式：如有工作能力仍可再就業維持固定之工作所得，還有子女奉養之經濟收入及個人儲蓄（定存、活存），不動產所得及投資所得，加上股票、黃金、債券等其他投資工具的資本所得。以上所有的經濟來源要劃分成現金、動產、不動產三部分做為經濟來源規畫之分類。

做經濟規畫之時，要以月份做為所得單位，計算每月可得之金錢收入及如臨時所需可以變現換財產之能力。一般而言，在退休後之每月固定收入金額如能達退休前之七〇%即為不錯的規畫。經濟獨立自主權減輕子女之負擔，更可自由支配金錢，不用依賴別人，對於自尊自重之人格維持有其一定的功效。

### (三)心理適應規畫方面

當一個人邁入老年，他所面臨的發展有六：(1)要適應較差的健康情況；(2)要適應退休生活和收入減少；(3)要適應配偶的去世；(4)要與同年齡的社會群體建立親睦的關係；(5)要履行對社會與公眾的義務（如長者形象）；(6)建立滿意的休閒與社交活動（

Havighurst, 1952）。根據此發展理論，發展任務完成與否可以決定個人的快樂或不快樂。成功可導致個人的幸福，失敗則可使個人失意甚至恐懼死亡，阻礙其他發展任務的達成。如果要了解個人在晚年時之心理適應

是否有問題時，可以用一實務上常用之「生活滿意量」外在行為指標做為衡量標準；這指標包括下列三種生活狀況(1)是否接納現實，(2)情緒穩定狀況，(3)與家人相處情形。實證之，如果上述所言之六發展階段順利完成，則此一生生活滿意量必達高分為，反之則呈現出低分現象。

### (四)婚姻與家庭規畫方面

快樂晚年有四大要訣：注意老本、珍惜老伴、要有老友、要做老僕。而在這四大要訣中就有兩項是與婚姻與家庭規畫有關，根據老年人婚姻狀況調查，老人婚姻狀況之特點為：(1)有配偶率低；(2)喪偶率高，老人個人之家庭與子女家庭之聯繫或居住狀況也常因此二特性而有差異，有配偶的老人因為有老伴身體狀況較好，多半是與配偶住；而無配偶之老人多半與子女居住或住安養機構。

後者之身心因無老伴之情況發生身體差、孤獨，甚至厭世之問題。

由上可知，晚年之婚姻與家庭規畫對晚年之身心發展具有重大的影響，如有配偶則要學習以無條件的愛為前提，體貼對方，常懷感激讚美之心，學習溝通，一起成長，維持自我，成為最佳拍檔而不是彼此的負擔；如喪偶則可依實際環境營造「第二春」之可能性，多參與社交或公益性活動，走出屋外，營造再婚的可能性，另外在此項計畫中也要注重有配偶者老年性生活的品質；老年人性生活的品質要靠夫妻雙方的配合，不是只有生理性交生活，有時以替代性行為為之，也是婚姻生活中很好的潤滑劑。

### (五)終生教育規畫方面

終生教育就是一種終生學習，也就是人在其一生中持續不斷發展知識、技巧和態度的過程。進而言之，「終生學習的意義就是作我導向的成長與學習，其目的在了解自己和自己所處的世界，在於獲致新的技術與能力；是一種對自己的投資，也是引導個人發現創新事物的興趣」。所以規畫個人終生

教育課程時必須先了解其特性以利實際操作：

1. 它要有個人主動學習之意願。
2. 它要有明瞭而具體的學習目標。
3. 它要有達成上述目標之具體步驟。
4. 它要有一段持續學習的時間。
5. 它可以正式或非正式教育方式進行。

我們常說活到老，學到老，要活就要動，活動論 (Activity Theory) 學者也強調學習與活動可以防止負面之老化與疾病，可以增進一個人自尊自重與生命之意義，如何規劃在晚年時維持學習心 (年輕時未完成的) 是一很重要的課題。

#### (六) 居住安排規畫方面

退休可以帶給一個人在角色與生活方式之巨大改變。退休後，家庭、教育與社會可以取代往工作地点對於個人之重要性，退休有時也帶給某些老年人特別的機會；或者藉旅行拓展實質環境經驗；或者移居到新的生活環境，像退休村或社區 (Retirement Villages or Communities) (Jacobs, 1974)；甚至一些老移民落葉歸根，回到自己的祖國 (Kahana and Kahana, 1983)。

子女遠離或難相處，或者喪子、喪夫 (妻) 均意味著老年人孤獨之生活，其居住安排不可不慎，以避免其對身心帶來之重大影響。除了與子女同住、獨居、配偶同住外，還有「自費安養」機構之居住安排是近年來晚年居住安排之另一種選擇，其入住資格需為健康且生活能自理者，而安養提供的服務內容有食宿、康樂、醫療服務，較之居家之社區老人安養有其吸引之處。

但是現行臺灣地區之自費安養機構只著重於服務健康老人 (退休社區)，而忽略了不健康老人的照顧與療養問題。如能在現今自費安養機構中再加入健康惡化老人之照顧服務內容 (Assisted Living)，及監護安照照顧裝置等設施，形成一套完善的系統，自可免除臥病老人乏人照顧之憂慮。有了以上不同形式之居住安排，個人可在晚年時適人適性擇良處而居，滿足老人生理 (健康照顧)、心理 (不孤獨)、社會 (有老友) 之居住安排，則快樂晚年之目的已達成。

#### 五、結 論

每個人都渴望長壽，但卻沒有人願意變老，晚年給予個人之期盼似乎只有沮喪與傷感，事實上，情形並非如此，Skinner 曾指出：「如果在訪問之前先有充分之準備，則你就更能享受它」。越步入老年就像是訪問另一個國度，越詳盡的晚年生涯規畫是達成快樂晚年之必備條件，與其沮喪傷感，不如好好籌畫，為個人彩繪出亮麗的晚霞，享受並追求更好的晚年生活品質。

(本文作者任職於加拿大 Simon Fraser 大學)

#### 參考文獻

1. 銀髮飛揚系列叢書 (一一一二) 教育部發行 民國八十四年
2. 徐麗君、蔡文輝合著 社會老人學：理論與實務 巨流出版社 民國八十年
3. 關華山 台灣老人居住環境 田園城市文化公司 民國八十五年
4. Atchley, R. 1991. "Social Forces and Aging", Sixth Ed, Wadsworth Publishing Company.
5. Cockerham, W. 1991. "This Aging society", Prentice Hall Publishing.
6. Stark, R. 1987. "Sociology", Wadsworth Publishing Company.