

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩士論文

國小資深教師退休生涯規劃與參與志願服務
之研究

A Study of the Senior Elementary School Teachers' Retirement Career

Planning and Volunteer Participation



研究生：張翠蓁

指導教授：涂瑞德 博士

中華民國 一〇二年 五 月

國小資深教師退休生涯規劃與參與志願服務之研究

中文摘要

本研究主要目的在探討國小資深教師退休觀點；退休生涯規劃情形；退休後參與志願服務的動機、服務類型、影響因素等。為達上述目的，本研究首先探討相關文獻以作為理論之基礎，再透過質性研究法的深度訪談方式進行資料的蒐集，依據訪談大綱個別訪談六位國小資深教師，接續將訪談資料進行整理與分析，最後歸納成結論並提出建議。

本研究所得結論如下：

壹、資深教師期待退休

- 一、資深教師對教育工作心有餘力不足而萌生退意。
- 二、資深教師的退休想法是完成世代交替任務，隨心所欲過生活。

貳、資深教師重視退休生涯規劃

- 一、資深教師的退休生涯規劃內容具前瞻性及全面性。
- 二、多元因素將影響資深教師的退休生涯規劃。

參、資深教師是值得重視與開發的志願服務人力資源

- 一、資深教師願參與志願服務發揮所長，是豐富優質的潛在人力資源。
- 二、資深教師參與志願服務動機多重且呈現差異性。
- 三、目前已參與志願服務之資深教師服務信念堅定不移。

關鍵字：資深教師、退休、生涯規劃、志願服務

A Study of Senior Elementary School Teachers' Retirement Career Planning and Volunteer Participation

Abstract

This study aimed to explore various points of view of senior elementary school teachers towards retirement, including retirement career planning; volunteering motives after retirement, volunteer work types, and factors influencing volunteer participation. To achieve the above goals, this study used relevant literature as the basis of theory and collected data through the detailed interviews of qualitative research. After interviewing six senior elementary school teachers individually, the interview data was collated and analyzed for making conclusions and recommendations.

The conclusions of this study are as follows:

First, senior elementary school teachers eagerly look forward to retirement. This is due to their feeling powerless about their jobs. They also feel like quitting after completing their generation's shift as teachers and start their new life of freedom. Second, senior elementary school teachers value retirement career planning. Their retirement career planning is forward-looking and comprehensive. Additionally, various factors will affect their retirement career planning. Third, senior elementary school teachers are worthy of attention and utilization in terms of volunteer service human resources. They are willing to volunteer their talents and enrich the quality of potential human resources. However, their motivation to volunteer is multifaceted. Senior teachers who have been involved in volunteer service have unwavering belief in their volunteer work.

Keywords: senior teachers, retirement, career planning, volunteer service.

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	4
第三節 研究目的與研究問題	7
第四節 名詞釋義	7
第二章 文獻探討	9
第一節 退休生涯規劃的意義及相關之理論	9
第二節 退休生涯規劃之相關研究	23
第三節 志願服務的意涵及理論基礎	33
第四節 教師退休參與志願服務之相關研究	45
第三章 研究方法	51
第一節 研究方法的選擇	51
第二節 研究對象	52
第三節 研究工具	55
第四節 資料整理與分析	58
第五節 研究倫理	62
第四章 結果與討論	63
第一節 資深教師的退休觀點初探素	63
第二節 資深教師的退休生涯規劃情形	74
第三節 資深教師退休後參與志願服務的動機、服務類型、影響因素	86
第五章 結論與建議	101
第一節 研究結論	101

第二節 建議	106
第三節 研究限制與後續研究建議	109
參考書目	111
附錄	122
附錄一 訪談同意書	122
附錄二 訪談大綱	123
附錄三 教師退休生涯規劃相關研究摘要表	125
附錄四 教師退休參與志願服務相關研究摘要表	137
附錄五 學校教職員退休條例	144
附錄六 公務人員退休制度改革方案	151
附錄七 教育人員年金制度改革方案	155

表目次

表 1-1-1 軍公教人員近 10 年退休（伍）人數及年齡趨勢.....	3
表 2-2-1 生涯規劃五部曲.....	28
表 2-3-1 志願服務定義.....	34
表 3-2-1 訪談對象基本資料表.....	54
表 3-4-1 譯碼概念表一：資深教師退休觀點.....	59
表 3-4-2 譯碼概念表二：資深教師退休生涯規劃情形.....	60
表 3-4-3 譯碼概念表三：資深教師參與志願服務的動機、類型、影響因素	60
表 3-4-4 訪談引述編碼範例表.....	61
表 4-1-1 資深教師退休認知.....	66
表 4-1-2 資深教師退休原因.....	69
表 4-1-3 資深教師退休目標.....	73
表 4-2-1 資深教師退休生涯規劃類型.....	76
表 4-2-2 資深教師退休生涯規劃內容.....	80
表 4-2-3 資深教師退休生涯規劃影響因素.....	84
表 4-3-1 資深教師參與志願服務動機.....	89
表 4-3-2 資深教師參與志願服務類型.....	95
表 4-3-3 資深教師參與志願服務的影響因素.....	99

第一章 緒論

本研究主要目的在探討國小資深教師的退休觀點、退休生涯規劃與參與志願服務之關係。本章分為五節：第一節為研究背景；第二節為研究動機；第三節為研究目的與研究問題；第四節為名詞釋義。分述如下：

第一節 研究背景

一、長壽化、少子化產生高齡社會問題

我國由於醫藥技術的進步，國民營養改善，生活水準提高及傳染疾病有效控制，使國民的餘命顯著的延長，從民國75年至99年，男性由70.97歲增為76.15歲，女性則由75.88歲增為82.66歲，已達先進國家之水準。國民平均壽命增加，老年人口相對增加，至民國99年底已達248萬7893人，佔總人口10.74%，超過聯合國所定7%為高齡社會的標準(內政部，2011：24)。而從最新內政部統計2012年底台灣老化指數為72%來看，經建會推估2015年，老化指數即將逼近100%；向上攀升數度之快，遠超乎大家想像，以上種種數據皆已正式宣告，台灣真的老了。

現代人生活壓力大，教養小孩費用高，以及女性自主意識抬頭，再加上對育兒觀念由以往的「養兒防老」到現今的「養老防兒」的轉變，導致晚婚、不婚的黃金貴族或不生的頂客族越來越多，因此台灣婦女生總生育率快速下降，至民國九十九年總生育率已降至0.895人，早已邁入「少子女化」社會(內政部，2012：4)。少子化的現象為未來的台灣社會帶來勞動力缺乏、生產力不足，老人安養照及扶養沉重等隱憂，是家庭、學校、社會、國家必須正視的問題。

就人口年齡結構來看，長壽化、少子化將造成人口結構急速老化。台灣每年以0.35歲之速度在不斷地老化，高於日本的0.32歲，顯示台灣高齡化社會所面臨之問題，將迅速接踵而至(劉易晴，2003：26)。老齡人口越多，就業人口的負擔越重，所需工作的時間就越長，台灣面臨少子化和高齡化危機，國家為因應未

來勞動力不足的問題，已將公務人員退休條件由七五制改為八五制，目前更研擬調整為九十制，教師退休制度改革也將跟進。再加上未來的時空及環境的變遷影響，退休將是每一個人必須嚴肅對待的問題。

二、資深教師提前退休，退休教師大量增加

為因應時代的進步，世界各國皆積極致力於教育改革，追求精緻卓越的教育環境與教學品質，而教育改革引發教師原有角色及成就期望的衝突，以致產生許多壓力情境，因而導致身體、情緒及態度方面的耗竭，甚至對職場產生反感排斥。（林美玲，2001）。台灣教育近年來也跟隨世界的腳步極力推動改革，教育部九十學年度開始逐步推動九年一貫新課程，直至九十三學年度國中小學全面實施，教師需自編教材、統整課程、電腦教學，並採協同教學法及改變課程評量方式等，增加教師很多工作量。教師每天都有忙不完的行政、教學與學生輔導管教問題，致使教師感受壓力不斷升高；教師除了在一定時間內必須同時兼顧好課程教學、學生行為輔導、親師溝通、行政工作等多種角色，另外推動教育改革及實施新教育政策以來，國小行政工作除了有往日固定的業務內容，各項訪視、評鑑工作項目亦逐漸增加（陳居春，2010）。

一連串紊亂的教育改革與教育規則快速變遷，讓資深教師無所適從，加上少子化教師超額、教師評鑑制度等問題，使國小資深教師倍感壓力。社會關係愈來愈複雜、變動也愈來愈快，學生異質化衍生許多行為問題讓老師難以招架，教育零體罰又沒有明確的管教辦法，不少老師都深感學生愈來愈難教。台灣歷經教改的洗禮，家長參與許多教育課程，對教師的期待和教育孩子的方式常出現獨特的立場和觀念，在校園中常聽到家長故意找碴；投訴學校、教育局或是媒體的事件也時有所聞，給資深教師帶來相當大的心理負擔，遂造成大批國小資深教師萌生退意，在目前教師退休條件尚優渥，而五五優退政策隨時可能取消的情況下，急流勇退提前申請退休。

過去十年，各級公立中小學的資深教師，只要符合退休資格，即紛紛提出退休申請，造成空前的退休潮。依據銓敘部民國100年各級學校教職員退休人數統計資料，教育人員退休人數5560人，自願退休人數佔退休總人數的82%，民國91年教育人員退休平均年齡為55.32歲，民國100年平均退休年齡為53.99歲，由此顯示教師歲退休年齡提早。

表1-1-1：軍公教人員近10年退休（伍）人數及年齡趨勢

年 度	公務人員			教育人員			軍職人員		
	人數	年齡	月起支	人數	年齡	月起支	人數	年齡	月起支
91	6446	56.6	56.38	9487	55.32	54.89	10053	28.71	43.46
92	7322	55.86	55.74	8889	54.98	54.63	10435	28.74	43.58
93	7254	55.85	55.71	10931	54.54	54.07	14144	28.47	43.02
94	7983	55.41	55.33	7270	54.06	53.87	14906	29.74	42.69
95	7344	55.21	55.19	5423	53.87	53.62	12441	30.92	42.42
96	6664	55.47	55.41	4625	53.76	53.61	8519	33.20	42.97
97	6388	55.53	55.52	4389	53.95	53.87	10191	30.75	43.02
98	7195	55.25	55.21	4317	54.17	54.08	4860	35.99	43.76
99	9013	55.16	55.16	4780	53.96	53.92	7597	34.32	44.04
100	10361	55.20	55.2	5560	53.99	53.94	13008	29.91	43.65

資料來源：公務人員退休撫卹基金管理委員會統計資料

三、志願服務的議題受到國際社會重視

1997年11月聯合國大會決議，正式宣布西元2001年為國際志工年，以鼓勵更多全球性的民眾從事志願服務工作。志願服務是提供民眾參與公眾事務的機會，不但有助於政府與機構業務的推展，而且可喚起民眾積極關心社會與他人(曾華源等，2003)。檢視目前日本、德國、瑞典、美國、加拿大等五個主要國家因應人口

高齡化，社會福利政策有些共同趨勢：在社會參與方面，多數國家強調「終身學習」理念，以及鼓勵志願參與社會服務(詹火生，2006)。

我國於2001年1月20日制定「志願服務法」，第一條規定「為整合社會人力資源，使願意投入志願服務工作之國民力量做最有效之運用，以發揚志願服務美德，促進社會各項建設及提昇國民生活素質，特制定本法」。志願服務有了法律依據，政府進而推動「祥和計畫」。各縣市的社會福利相關單位也配合組織「志工服務隊」，為社會大眾服務。

我國自1994年行政院人事行政局頒訂「輔導退休公教人員參與社會志願服務作業要點」，鼓勵退休公教人員參與志願服務，顯示政府已開始重視退休之公教人員參與志願服務面向的發展(李津義，1997)。教育部國教司於2004年推行的「退休菁英風華再現」計畫，鼓勵國中小退休教師重返校園輔導學生，讓具有教學專業之退休教師發揮所長，再度投入教育現場，擔任學校志工。不論從世界潮流或本國政策來說，都顯示出推動退休者參與志願服務乃是因應人口老化的重要政策之一。

第二節 研究動機

美國學者McClusky(1971)強調「退休準備教育」的重要，並且指出「四十五歲」是很適合學習高齡教育議題的年齡。因為個人的價值觀念與行為態度，都是需要長時間的培養而成(魏惠娟，2010)。日本趨勢大師大前研一曾經討論退休的準備，他表示上班族必須在退休前十年重新開機，然後從容準備退休後二十年的生活，人生一定會更快樂。他並再三呼籲，在退休的前十年至十五年之前，要對自己的人生進行一次總盤點；這也是為了充實往生前三十年的生活而做的準備(大前研一，2008)。

但教育部(2008)針對國人退休規劃進行調查，結果發現有超過百分之三十的人不知道退休後要做什麼。根據蕭雪玲(1998)的研究提出，許多退休教師在退

休前並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。江文雄（1997）研究亦發現，教師往往退休前全心於教學工作，當面臨退休時才有恐慌的心情和失落的感覺。陳居春(2010)研究結果發現，目前教師退休趨勢常傾向申請提早退休，但較年輕之教師不太重視退休制度的規範與內涵知訊，這反映出教師對退休生涯規劃沒有正確的認知。游鴻智（2000）的研究亦發現，台北市政府面臨退休近期的公務人員對於退休只想趕快來到，多數對退休後的生涯未有規劃。即將退休者，如果不準備學習退休生涯規劃，則將加重高齡社會問題。為減少社會老年的問題，資深教師對於退休生涯規劃需有正確的認知。

長壽革命下退休規劃學逐漸成為上班族必修的功課，滿心期待退休快點到來的資深教師，實際進行退休生活規劃的人並不多，所以如何在快速變遷時代中，引發資深教師深思退休生涯規劃問題，使其有高品質的退休生活，乃是一個值得探究的問題。此為本研究的研究動機之一。

現代人退的早活的久，高齡化社會對退休者照護負擔太重，退休的人力資源的開發與運用，成為必然的趨勢。目前看來教師族群是一個安全幸運的族群，有穩定的薪資結構，退休後政府又給於較完善、妥適的退休制度照護，大致上在物質或基本經濟方面較不虞匱乏。資深教師在經濟條件佳的情況下，退休後若能貢獻智慧與專長，投入志願服務工作，對個人而言可減低退休震撼所帶來的負面衝擊、從為人服務中獲得心靈的滿足，達到成功老化、積極老化的願景。對社會而言擴大退休者的能量是寶貴的人力資源，也可提升的生產力減輕國家的負擔。

根據蔡培村（1993）的研究發現，約有四分之三的退休教師都有某種程度的意願參與「志願服務」工作。林銘山（2002）研究結果也顯示僅有27.2%的國小退休教師實際參加志工活動，表示退休人力運用尚有很大的發展空間。劉靜怡（2003）研究亦發現，有61.6%的國中小退休教師具有從事志願服務工作的意願，但實際上約僅有26.2%左右的退休老師，真正從事志願服務工作。而研究者服務的學校近十年來同仁們只要具備可退休的條件，全都辦理自願退休，退休年齡都不超過

五十五歲，他們大多健康情況良好，有豐富的教學經驗和教育熱忱，但回到校園擔任學校志工的也不到一半。

有意願參志願服務的退休教師為數不少，但實際參與的人數不多，這麼專業的教育人力資源沒有好好規劃運用真是可惜。若能對將於十年內退休的國小資深教師的退休生涯規劃及參與志願服務意願進行探究，了解影響教師退休後參與志願服務的原因，規劃完善的服務環境和制度，提高參與志願服務的意願，使退休教師人力得以充分運用，這對社會將有相當大的助益。此乃本研究的研究動機之二。

教育部(2012) 統計全國公立教師年齡結構，40~50歲的教師最多佔49.98%，平均年齡44.5歲，服務年資最多的是15~20年佔26.99%，平均服務年資17.23年。若以民國100年教師平均退休年齡53.99歲推算，目前年齡40~50歲服務滿15年以上的資深教師，將於十年內陸續退休。此階段教師幾乎是全體教師人數的一半，若能將其引進參與志願服務工作，將是不可小覷的人力資源。

研究者本身即為此階段之國小資深教師，亦渴望及早退休，享受悠閒自在的生活，但深知要做一個快樂的退休族是需要事先規劃與長時間的準備。同時自己也想效法已退休的前輩，退休後參與志願服務工作，懷著感恩回饋的心，貢獻所長成為社會的助力，讓自己的退休生活過的充實而有意義。基於此，希望對資深教師生涯規劃與參與志願服務之問題有更深入更完整的了解。

目前國內有關教師退休生涯規劃問題，研究對象大都是已退休教師(徐美玲，2002；黃淑貞，2004；謝榮茂，2003；許靖，2004；范惠苓，2004；陳書農，2006；陳佩屏，2007；黃瀟瑩，2007；高櫻芳，2008)，以退休前教師為研究對象也只著墨在退休生涯規劃問題上(呂美芬，2008；葉美蓮，2008；陳孟玉，2010；瞿仁美，2012；潘清輝，2012)，以質性研究方式對國小資深教師退休生涯規劃與參與志願服務問題進行討論的研究甚少。因此本研究將針對資深教師生涯規劃與參與志願服務之相關進行探討，欲將研究結果與教育界的同仁及朋友分享，期盼能引起資

深教師審慎規劃退休生涯。此為本研究的研究動機之三。

第三節 研究目的與研究問題

基於上述研究背景和研究動機，本研究之目的即在於探討國小資深教師的退休觀點、退休生涯規劃與參與志願服務之關係，希望研究結果能提國小資深教師及有心於推動志願服務工作的相關人員參考。具體而言，本研究目的如下：

- 一、探討國小資深教師的退休觀點。
- 二、瞭解國小資深教師的退休生涯規劃情形。
- 三、探討國小資深教師退休參與志願服務的相關問題。
- 四、歸納研究發現，提供國小資深教師及推動志願服務工作的相關人員參考。

基於以上的目的，本研究的問題如下：

- 一、國小資深教師的退休認知、目標及退休原因為何？
- 二、國小資深教師退休生涯規劃的內容與影響因素為何？
- 三、國小資深教師規劃參與志願服務的動機、服務類型與影響因素為何？

第四節 名詞釋義

為使本研究探討的問題更加明確，將研究相關之「國小資深教師」、「退休」、「退休生涯規劃」、「志願服務」等重要名詞，予以界定說明如下：

一、國小資深教師

根據台灣省教育廳於民國 85 年對教師工作滿意度的調查，將服務滿十五年以上的教師即界定為「資深教師」。依據教育部（2012）「各級學校資深優良教師獎勵要點」修正發布：依各級學校資深優良教師獎勵暨請頒服務獎章要點，服務獎章之頒發以服務屆滿十年、二十年、三十年為原則。服務教職屆滿十年、二十年、

三十年之教師均稱之為資深教師。本研究所指「國小資深教師」意指任教滿十五年以上之公立合格之編制內在職國小教師。

二、教師退休

本研究所稱之教師退休是指服務於國小之編制內合格教師，係符合我國學校教職員退休條例，因年齡限制或身體健康的因素而自願或接受命令退出教學環境，領取政府給付的全退或月退退休金，保障其退休生活，不再擔任教職工作。

三、退休生涯規劃

退休是人生歷程中的一大轉變，這轉變充滿了全新的體驗，若能善加規劃和預作準備就可以創造優質的退休生活。退休者的生涯規劃最主要是借用一般「生涯規劃」的概念，作為個人在規劃離開職場後的生活時，所應具有的一些概念、方法和技巧。也就是期望退休者有個「計畫性」退休的觀念，思考前瞻性、未來性的生活目標，在退休前作各種生活面向的完全準備，包括經濟生活、醫療保健、心理和社會適應、再就業和社會性參與活動等的課題(引自王麗容,1991:18-26)。

四、志願服務

我國志願服務法第三條對於志願服務所做的定義：「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。」。聯合國志工組織在 2001 年國際志工的計畫中，提出志願服務工作的定義有三個特色：(1)不以金錢為主要報酬；(2)出於自願；(3)所做的工作需對志工以外的人有所助益(引自詹麗珊,2003:88)。

第二章 文獻探討

本章共分為四節來論述，第一節說明退休生涯規劃的意義及相關之理論；第二節探討退休生涯規劃之相關研究；第三節說明志願服務的意涵及相關之理論；第四節探討教師退休與志願服務之相關研究。

第一節 退休生涯規劃的意義及相關之理論

本節從教師退休生涯規劃的意義切入，再說明退休生涯規劃的相關理論，讓資深教師有積極正確的退休態度，對退休生涯有良好的規劃與準備。

壹、退休生涯規劃的意義

一、退休的意義

所謂「退休」，英文稱 retirement，意指撤退、離開工作、離開工作場所休息或退隱。西方國家退休制度，係於德國首相俾斯麥（Otto Von Bismarck）於西元 1884 年時為了謀求勞工團體之福利、保障工人生活而提出之構想，至 1887 年完成立法，規定六十五歲為強迫退休的年齡標準，流傳至今乃成為大多數國家退休的年齡界線（魏文瑞，1997）。我國「退休」即是古代所謂的「告老」、「告歸」、「歸養」、「致仕」、「致事」、「致改」或「休改」等語類似（廖靜芝，1987）。而現代正式成為官方法條用語，應是首用於民國三十二年公務人員退休法。退休制度在考試院銓敘部民國八十三年六月編印之銓敘報告書第八節內則定義為：「退休乃指機關學校或公私團體，為強化人事機能，提高工作效率，規劃建立一種給付制度，以解決其員工老年、殘廢等問題，進而安定員工及其家屬的生活。」（張瑞芳，2004）。我國的退休制度也以六十五歲為準。徐立忠（1995）的研究認為，工商社會裡退休制度有其功能，是被社會大眾所肯定，並且已被普遍接受。對於退休的意義，國內外學者有不同的看法，茲說明如下（謝榮茂，2003）：

外國學者 Atchley(1976, 1988)認為退休本身涵蓋多種意義，它是改變個體經濟能力，退出工作行列的關係，以適應個體轉換另一種人生角色的過程。Bell (1979)認為退休係指個體退出工作崗位，沒有工作後的一段時間，並且接受退休角色的一種過程。Atchley 和 McCliskey (1981)皆認為退休不是終止，退休是一種連續的過程。Turner 和 Helms (1989)退休係指原有正式工作的結束與全新生活角色的開始。Therault (1994)退休為每一位從事工作的人所必經的過程，在談及退休的內涵時，它通常被當作是一個心理社會轉換的過程。美國退休人員協 (American Association of Retired Persons) 對退休所下的定義是指：「面對一個嶄新且有活力的生活層面，充滿新鮮的機會，可以擴大興趣的範圍，結交新的朋友，以滿足個體內心的需要。」(引自錢 money 理財研究室，1994)。

國內學者蔡培村 (1993) 指出退休是個人長期所從事的職業暫時或永久的終止，其退休行為是以全然或漸進的方式達成，並由於以往長期提供勞務而獲得退休金之報酬，以維持其晚年生活。黃富順(1996)指出退休者不再從事全職的工作而領取退休金的人；是開始接受社會福利金或退休金的時刻；退休是一種心理狀態，一種離開工作而重新定位生活的心態。張明麗 (1998) 認為退休係指個體自願或被迫而退出工作行列而言。鄭全利 (2003) 對退休的定義有四種看法：(1) 一種行動或事件；(2) 一種過程；(3) 一種情境或地位；(4) 一種角色。由於社會將退休界定在非經濟性的生產活動，因此離開了經濟性活動 (如工作)，代表失去了生產性角色的扮演。

我國教師依照民國八十四年八月二日公佈新制「學校教職員退休條例」，可以將退休分為自願退休與命令退休兩種，相關條文規定如下：其中第三條規定，教職員得於任職五年以上，年滿六十歲，或任職滿二十五年者，得申請退休，亦即可自願申請提前退休；第四條規定，教職員任職五年以上，年滿六十五歲，或心神喪失、身體殘廢，不堪勝任職務者應即退休，此乃命令退休之規定；另於第五條規定，教職員於年滿五十五歲時得自願提前退休，並一次加發五個基數之一次

退休金，亦可擇領月退休金；年齡未滿五十歲，具有工作能力而退休者，則不得擇領月退休金。

綜合以上學者對退休定義的論述，及我國教師退休制度的規定，教師退休的意義為符合學校教職員退休條例之教師，因年齡限制或身體健康因素而自願或接受命令退出教學環境，領取政府給付的全退或月退退休金，保障其退休生活，不再擔任教職工作。「教師退休」從教育方面來說是一種教師人力資源的新陳代謝、世代交替，從教師方面而言，是人生舞台及生活方式的轉變，教師人生的另一階段就此展開。

二、生涯規劃的意義

生涯規劃 (Career Planning) 即是一個人生涯過程的妥善安排，在這個安排下，個人能依據各個計畫要點在短期內充分發揮自我潛能，並運用各種資源達到各個發展階段的生涯成熟，而最終達成其既定的生涯目標 (楊朝祥，1990)。學者詮釋生涯規劃的意義如下：黃中天(1996)認為生涯規劃的定義分成兩方面來看：從輔導學的角度來看，生涯規劃是指一個人生涯的妥善安排，在安排下能依據計畫的各個要點，充分發揮自我潛能，運用環境資源達到各階段既定的生涯目標。從組織管理角度來看，生涯規劃是一個人依據訂定的前程目標，找出達到目標的手段。主要重點在協助員工於個人目標和組織內實際存在的機會，達到更好的配合，強調提供心理上的成功 (引自徐曼瑩，1999：9)。陳聰文 (1998) 將生涯規劃定義為：「計畫整個生命的歷程，重視個人選擇、自我價值及肯定，運用環境資源，使個人潛能及專長得以適切發揮」。呂美芬(2008)認為生涯規劃是非常有前瞻性的積極作為，包含許多動態選擇的發展演變，而且強調規劃本身的過程性並且以規劃一中心目標，規劃的範圍可以是人生的某一階段或全部，然而當事人需要透過自我內在與組織外在的分析，然後設定合適的目標來執行。

張添州 (1994：156) 認為生涯規劃乃是個人規劃其未來生涯發展的過程。他更進一步剖析生涯規劃的意義如下：

- (一) 個人自我認知、自我探索、自我實踐。
- (二) 促進個人自我不斷成長與進步，達成自我實現的目標。
- (三) 持續不斷於個人內在、外在環境變遷因素中尋求平衡點的生活歷程。
- (四) 個人生活方式的選擇與生活型態的規劃。
- (五) 扮演適切的人生角色，滿足個人及社會的需要。
- (六) 增進個人潛能的發揮，掌握生涯發展的大權。

綜合上述說法，生涯規劃的意義是個人對自己的人生，依其階段性的不同，依據個人的特質及外在的環境因素，加上對未來的設定的目標，作全盤性的評估，設計一連串活動的動態歷程，安排了最適當的生涯發展方向。

三、退休生涯規劃的意義

退休是人生歷程中的一大轉變，這轉變充滿了全新的體驗，若能善加規劃和預作準備就可以創造優質的退休生活。退休者的生涯規劃，最主要是借用一般「生涯規劃」的概念，作為個人在規劃離開職場後的生活時，所應具有的一些概念、方法和技巧。也就是期望退休者有個「計畫性」退休的觀念，思考前瞻性、未來性的生活目標，在退休前作各種生活面向的完全準備，包括經濟生活、醫療保健、心理和社會適應、再就業和社會性參與活動等的課題(引自王麗容，1991:18-26)。

在國外 Evans 和 Ekerdt and Boose (1985) 將退休規劃解釋為實際退休後的生活做計畫。內容包括經濟、休閒、健康、居住問題、退休後的工作及幾歲退休等。Newman(1987)則認為退休規劃即是願意並預先思考退休後可能發生在經濟、家庭角色、日常活動以及社會交往方面的變化，並採取某些策略引導這些變化(引自朱芬郁，1998)。

在國內陳毓璟(1989)指出退休規劃是指實際的為退休後的生活做計畫的程度，計畫的內容包括每日作息活動、嗜好、經濟、居住、健康維持、退休年齡等。黃富順(1995)則認為老年期的生涯規劃，最重要是在於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，使自己的生涯具有意義。

鄭諭澤（2004）的「退休生涯規劃」乃是期望退休者以「計畫性」的退休觀念，為退休後的生活作各種面向的準備與安排，達成安享晚年的目的（引自陳孟玉 2010：27-28）。許靖（2004）認為個人是一個自主性、自發性及自決性的完整個體，可以抉擇其退休生涯發展目標，以決定個體適應環境的生存方式，並運用各種方式予以達成。退休者的生涯規劃是個人對退休生活方式和生活型態，所作的有目的、有計畫、有系統的規劃與安排；是一種設計、準備、期望和力行的過程。經由生涯規劃的過程，退休者將重新檢視自我的興趣、性向、專長、人格特質等，並對外在環境、社會資源作整體性的評估，以增進個人潛能的發揮，掌握生涯發展的大權，達成自我實現的目標。且在個人自我認知、自我探索、自我實踐，持續不斷於個人內在、外在環境變遷因素中，尋求平衡點的生活歷程。

綜合上述，退休生涯規劃的意義，即是希望有退休想法的人能有「計畫性」的退休觀念，思考退休後的生活目標，對自我做整體性的評估，在退休之前做全面性的準備，經由計劃的過程，逐步依照計畫準備而漸漸進入退休生活，使退休後的生活成為有目標、有意義讓個人成長的生活，實踐退休生涯規劃的真正意義。資深教師應該自知離退休的日子不遠，如果到退休時才規劃退休生活豈不是「臨渴掘井」，在「人無遠慮必有近憂」之未雨綢繆的思維邏輯下，應及早規劃退休生涯，才可以享受一個有尊嚴且快樂的豐盈退休生活。

四、退休的原因

一個人決定退休，其考慮的因素，攸關是否能做出正確的決定，影響未來的退休生活，退休的原因是值得計畫退休者深思問題。每一個人的狀況不盡相同，因此選擇退休的原因也存在著許多差異性。陶文杰（1998）認為也許基於自身健康狀況的考量，或是個人生涯發展的規劃，當然也有可能完全是基於所謂現實利益的考量。退休可能是單一原因，也可能有許多原因交互作用的結果。Atchley（1979）退休決定問題的研究中，提出退休原因可能是個人內在因素如健康、希望退休；外在環境因素如同儕壓力、雇主壓力；經濟因素如工作的薪資；社會心理因素如對

退休抱持的態度、對工作倫理的認知、親友的態度；人格因素如是否有退休計畫；資訊因素如退休規劃方案；政策制度因素如退休政策等（洪錫欽，2006）。

林銘山（2002）國小教師自願退休問題研究中歸納出決定退休的原因有下列幾個：（1）個人因素依序為：本身想退休、身體狀況不佳、教學意願低落、另有他就、工作沒意義、其他。（2）經濟因素方面依序為：預期退休後經濟需求不虞匱乏、不需工作仍可支領薪水、其他。（3）家庭因素方面依序為：配偶已退休或即將退休、家中有人需照顧、其他。（4）工作環境壓力依序為：不會電腦、對教育改革無所適從、教師社會地位不如從前、工作壓力太大、學生難教、社會對老師的要求太多、授課時數太多難以負荷、行政工作太多、工作缺乏成就感、家長挑選級任老師，無法忍受、對級務處理感到厭煩、學校組織氣氛不佳、對工作環境不滿意、學校同事難相處。（5）退休制度依序為：退休制度設計不當，56-64 歲退休不易，缺乏彈性、怕退休優惠存款辦法被取消、怕支領月退休金的年齡延後、怕五五專案被取消。（6）退休後生活方面依序為：做自己喜歡的事、預期退休後的生活滿意度高於退休前、因為生涯規劃，想實現自己的夢想、其他。

潘清輝（2012）研究結果指出教師退休因素包含（1）個人因素：屆可退休年齡、重新經營人生下半場、無法負荷教學壓力、健康亮紅燈及同儕激勵等。（2）家庭因素：配偶期望、照顧家庭。（3）制度及環境變遷因素：優質的月退制度、變遷的退休制度和五五專案具有吸引力。（4）環境變遷因素：實施新課程、家長干擾學校經營，教師管教權旁落、尊師觀念逐漸淡薄。

綜合以上國內外學者對於退休原因的探討，研究者將教師退休因素歸納為下列幾點：（1）個人因素，包含年齡、健康、心理、經濟等的影響。（2）家庭因素；配偶已退休或即將退休、家中有人需照顧。（3）教育環境因素，包含教改、學生難以管教、家長干預教學、資訊能力不足、工作壓力太大、工作缺乏成就感、退休制度等。（4）退休規劃因素：本身想退休、做自己喜歡做的事、實現自己的夢想、參與志願服務工作等。

貳、退休的相關理論

退休的相關理論是進行退休生活規劃前必須具有的先備知識，對於有退休念頭的資深教師，想要擁有令自己滿意的退休生活，就必須對退休理論深入的了解，以理論為基礎的規劃才能切合主題。以下根據數位學者對退休所提之相關理論彙整如下：

一、階段論(Stage Theory)

Atchley(1994)從社會角色觀點所提出之七個階段的退休理論，此理論得到許多學者的認同，且不斷為退休相關文獻所引用，因此引此文獻，以供參考。

(一) 較遠的退休前期(Remote Preretirement Phase)

此一時期一般人事業正達顛峰，尚未對退休的問題多作思考，更遑論為退休做準備。

(二) 較近的退休前期(Near Preretirement Phase)

此一時期感到體力漸走下坡，也將權責逐漸轉移給後輩。於對退休後生活產生美好想像，退休者若能積極思考及規劃退休後生活，才能逐夢踏實享受退休生活。

(三) 蜜月期(Honeymoon Phase)

此一時期個體剛剛退休，不必受工作的約束，可隨心所欲的生活，是退休者感到將最愉快的時期。這個時期的長短，端視退休者的退休態度及在退休前所做的各種準備而定。

(四) 醒悟期(Disenchantment Phase)

此一時期個體剛過了退休的喜悅後，生活步調趨於緩慢，逐漸遇到不能適應的問題，感到退休生活不如想像中美好，因此產生失望、沮喪等情緒不穩的問題，發現必須調整退休生活模式。

(五) 重整期(Reorientation Phase)

此一時期退休者會重新調適，評估自己的退休目標與規劃，安排適合自己的

生活內容，來因應退休後的轉變。

(六) 穩定期(Stability Phase)

此一時期退休者以發展出一套自己的退休生活常模，找到適合自己的生活方式，生活進入穩定期，也適應退休者的角色。

(七) 終止期(Termination Phase)

退休者因疾病或漸漸衰老，以致無法獨立行動時，變成不中用的角色，直到最終死亡為止。此時期必須培養樂觀的人生態度，坦然的面退死亡的議題。

Atchley 進一步指出，由於退休年齡與退休因素不同，造成退休者發展的過程也有差異。個體並非必須歷經這七個階段，也不全然依照順序進行，有些人會跳過某些階段，某些發展時期會有重覆或順序顛倒的情況。有的個體不必經過在重整期便可成功進入穩定期；又或者有些個體會無法適應退休生活的種種變遷，使退休生活完全沉浸在負面的陰影中直到終止期。透過 Atchley 的退休理論能夠讓資深教師認識退休的發展過程，得知退休後將面臨的問題，及早規劃自己的退休生涯，以正面與積極的態度去面對退休來臨（引自徐曼瑩，1999：117）。

二、角色論(Role Theory)

退休可解釋為「角色的一種轉變」。角色理論認為角色的轉變牽涉到兩方面：一是拋棄成年人所扮演的典型角色；二取而代之的是老人的新角色。在這種轉變過程中，退休者丟棄了很多原有的角色，其原角色所具有的權利責任、社會地位、社會價值、規範行為模式都隨之消失，產生了自尊心的受損及自我認同的困難。而新的老人的角色社會上並未界定，導致退休者無法自我定位，因此極易產生不適應的問題。因此退休前若能規劃出適合自己的退休生涯，為自己開發新的生活領域育，例如參與志願服務、社區活動等，從新的角色中找到人生價值，退休生活將會充滿意義(引自鄭全利，2003：45)。

三、撤退理論(Disengagement Theory)

撤退理論係 Cumming 和 Henry 兩人在一九六一年提出。其研究指出：隨著

老人健康與體力的衰退，變得愈來愈少參與組織化的社會結構，逐漸退出社交生活（王麗容，1995）。撤退理論的基本假設認為，人的能力會隨著生命週期而降低，因此必須從工作崗位上引退，與社會群體間的關係，將隨著本身能力的逐漸降低而脫離，直到終止。這撤退是無可避免的，是成功老化所必須經歷的過程，也是正常的社會功能，對個人與社會都具有正向的意義。

這個理論給強制退休年齡提供了最有尊嚴的解釋，因為人的退休是要使其原有的工作崗位能新陳代謝，否則人人皆工作至死，不只是對工作，就是對社會、國家之發展都是有害的（引自黃淑貞，2004：21）。

四、社會活動理論(Social Activity Theory)

活動理論是 Cavan 等人於 1953 年所提出，其與撤退理論持相反看法，主要論點認為老年人是中年期的延長，因延續他們在中年時期已建立的職能與角色，繼續從事社會工作，參加社會活動。大部分的老人均不願喪失社會角色，因此他們在中年期的種種活動和人際關係，應該盡量予以繼續延長；而且老年人有一種自然活動的傾向，樂於參加社團的事務，爭取與他人交往的機會，所以退休後必須尋求一些代替性的活動，以強化老年人的生活，不應以年齡來剝奪個人選擇工作的權利。退休後再就業即以活動理論為基礎，鼓勵老人擺脫退休震盪陰影，而再獲生活與工作之意義與樂趣（引自鄭全利，2003：46）。

五、目標階層理論(Goal Hierarchy)

此一理論由 Cumming 所提出，他認為每個人都有自己的目標層次，可以是物質的，也可以是非物質的。個人的目標階層越多、越高，則心理調適愈健全。目標越多的人，顯示退休後有較多的期望，會為實現目標而努力，因此較不會產生心理調適的問題；反之，目標越低、越少的人，缺少了實現目標的動力，則較容易產生心理適應的問題。因此要減少退休者心理適應的困難，退休人員應建立較多的目標和期望，才能有良好的退休生活（引自黃淑貞，2004：20）。

六、形象互動論(Symbolic Interactionism)

形象互動論，源始於早期芝加哥學派的 Mead、Park 以及 Thomas，1950 年代則由 Blumer 綜合發揚光大。形象互動論認為人與人之間的互動是依賴形象符號的運用，以及互動雙方新形象的解釋與判斷。因此退休老人間的互動，自有其一套形象解釋與判斷方式，其他人若想瞭解老年社會，就必須先瞭解他們的形象方式。這個理論提醒了我們在為退休人力資源做規劃時，必須以退休人員認同的需求為依據，此種方案才具有可行性(引自陳孟玉，2010：16)。

七、功能學理論(Functionalism)

功能學理論始於十九世紀的史賓塞，此理論相信社會中的每一個部門或單位都是具有存在的價值與功能，退休老人在社會體系的運作中也有其價值與功能。退休者對社會的主要貢獻是在於文化的傳承，他們累積了豐富的知識與經驗後，若有適當再就業機會的提供，則可藉由工作時機繼續傳承寶貴的經驗及智慧，更可因工作肯定老年人的價值。同時，經由退休者再就業的安排，可減輕體能狀況良好之退休者終日無所事事的惶恐，而達到另一層次的社會均衡狀態(引自陳孟玉，2010：16)。

八、替代理論(substitute theory)

替代理論即是主張老年人從工作崗位退休後，若無適當的活動來填補精神的孤立和心靈上的空虛，就容易加速身心的老化，所以需要尋求另一種有意義的角色，透過角色活動，來填補因工作角色失去後所造成生活上的空白，並重建生活的目標及自我的認同。根據替代理論的觀點，老年人參與志願服務就是退休後新社會角色扮演的形式之一，可透過服務社會，以增進生命的意義與個人的滿意度(引自葉美蓮，2008：25)。

從上述的退休相關理論得知，從退休者角度而言，從工作崗位上撤退，面對

原角色的喪失，其內心衝擊之大可想而知。必須建立較多的目標階層，積極參與社會活動，在以青壯年為主角的社會中爭取應有的地位。從人力資源的角度而言，若能了解老人間的互動形象，提供機會使之貢獻經驗及智慧，肯定其存在的價值與功能，退休者是極具潛能的社會資源，開發的價值非常高。

研究者認為資深教師應了解 Atchley 之階段論，清楚知道自己將面臨的退休歷程，並透過理論之引導，善加規劃適合自己退休生涯，繼續從事社會工作，參加社會活動，貢獻自己在教育現場上所累積的能量，人生的另一個舞台將會是亮眼的主角，在大眾心中擁有的崇高地位將持久不墜。

參、退休生涯規劃的理論基礎

早在兩千前多年前，孔子就已揭示生涯發展的階段和任務：「吾十五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲而不踰矩」。近代研究者認為生涯規劃牽涉到數種不同的領域學科，以社會學等觀點探究退休生涯規劃的相關理論，主要有生涯彩虹發展理論、生涯發展階段與任務理論、心理社會發展階段理論、及發展任務論等，以下就退休前後階段分述之：

一、Super 的生涯彩虹發展理論

Super (1986) 根據生命全程論 (life-span theory) 與發展任務論 (developmental task theory) 綜合而成生涯發展理論。Super 認為，人生同時扮演許多角色，如同一條彩虹同時具有各種色帶般，同時扮演許多角色。主要的角色分別為子女、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、管家、父母與退休者九項，隨著年齡的增長，每個人扮演的角色越來越多，分別在家庭、學校、工作場合與社區中的人生舞台演出。

Super 認為人生發展是由時間、廣度、深度三個層面組成，時間是指人的年齡或生命歷程；廣度則是生涯中所有角色的扮演；深度代表的是角色投入的程度。以一個人的生命歷程為基礎，將人的生涯發展劃分為五個時期（引自謝榮茂，

2003：14-16)。本研究的主要探討年齡在 45 歲以上，以下就維持期及衰退期加以說明：

(一) 維持期 (46~65 歲)

此時，許多人的目標在維持已有的事業成就和社會地位，因此往往只在於守成，甚少創新和接受挑戰。此階段的發展任務是接受自身條件的限制，在競爭中求穩固，維持已有的成就，發展自得其樂的興趣，且為將來的退休生活多做準備。此期有三個次階段：

1. 保持：保持其工作職位，對於工作上同事間的競爭、技術上的革新和身體上的力不從心等問題和壓力要能因應。
2. 符合時代要求：此階段維持現狀是不夠的，還要與時俱進，因應時代和環境的改變而做調整。
3. 革新：高度專業化的工作人員，即使已達奠基期，仍需再接受挑戰以力求創新。

(二) 撤退期 (65 至死亡)

這時身心狀況衰退，逐漸從工作崗位上退出，開始適應退休後的生活，但仍有多餘的時間及精力發展新的角色。此階段的發展任務為注意身體的保健，發展非職業性角色，尋求不同生活方式以滿足需求。撤退期分為三個次階段：

1. 衰退：對於自己的老化個人的接受程度不一，有些人愉快的適應，但也有些人無法接受，抑鬱的心情影響身心健康。
2. 計畫退休：減輕工作負擔進行準備退休。
3. 退休生活：發展重心轉為家庭、休閒和社交等方面不同的角色。

二、Schein 的生涯發展階段與任務

Schein 的觀點為個人在生涯的適應過程中，多半不會改變其人格或深層結構的部分，而是在面對新情境的要求時，改變其情境我與社會我的部分，並加以重組（引自謝榮茂，2003）。Schein 和 Super 雷同，也分別將個人生涯發展分成九個階段，但他對各階段的課題和任務，有更詳細的描述。以下僅就非領導者的生涯

後期時期、領導者的生涯後期時期及停滯或衰退時期說明如下（引自朱湘吉，2004）：

（一）非領導者生涯後期時期（40 歲到退休，很多人都停留在此階段）的發展任務：

- （1）從以前的經驗累積，繼續維持技術方面的能力。
- （2）發展人際關係及團體技能。
- （3）增進督導能力或管理技能。
- （4）在職位上學習更有效率做決策。
- （5）處理組織內年輕同事間的競爭與攻擊。
- （6）處理自己中年階段的危機與家人關係的問題。
- （7）準備成為更高階的領導者。

（二）領導者的生涯後期時期（40 歲到退休，有些人較早即達到此一階段）的發展任務：

- （1）從最初重視自我利益，進而為組織的福祉盡心盡力。
- （2）以認真負責的態度處理組織的機密或極具重要性的事務。
- （3）學習處理組織更高階層的策略。
- （4）學習如何解決工作時間和家庭生活間的衝突問題。
- （5）學習掌握領導者擁有權勢，處理更高層次的責任，而不致有所抵觸。

（三）衰退與責任解除時期（40 歲到退休，每個人的年齡不盡相同）的發展任務：

- （1）從興趣、家庭、社會參與中找尋讓自我感到滿足的新生活方式。
- （2）學習與配偶過更親密的夫妻生活。
- （3）自我評估整個事業生涯並規劃退休生涯。

（四）退休時期發展任務：

- （1）學習保有自尊與個人價值的認同。
- （2）學習將自己過去事業生涯上的能力和活力，移轉至其他活動中。

- (3) 將自我的智慧與經驗運用於退休生活中。
- (4) 學習從過去的事業生涯中獲得成就感與滿足感。

三、Eirkson 的心理社會發展階段理論

Eirkson 的心理社會發展階段理論，是以個體的自我發展為理論基礎，在不同的年齡階段產生因社會適應問題產生不同的心理上的困難，稱之為發展危機。上一階段若能化解發展危機，身心始能順利發展進入下一階段。如上一階段未能圓滿解決發展危機，下一階段會出現發展障礙。

Erikson(1963)的心理社會發展階段理論，將人生全程分為八個階段，每一階段各有其特定的發展任務與危機。以下僅就和退休有關的中年期和老年期加以說明（引自張春興，1997：128-129）：

- (一) 中年期的階段發展任務與危機為精力充沛對頹廢停滯，發展順利者能自我超越，以熱誠的態度面對工作，擁有責任心熱愛家庭，具有義務感關懷社會造福人群。發展障礙者則會身心產生無力感或停滯不前，感到生活失去意義不關心他人與社會。
- (二) 老年期的階段發展任務與危機為完美無缺對悲觀絕望，發展順利者能熱愛生命接受身體的衰退，繼續找人生的意義，對於退休生活樂在其中，隨心所欲享受晚年生活。發展障礙者則對既往百般無奈生活在悔恨交加中，對未來人生感到絕望，生命也失去動力。

四、Havighurst 的發展任務論

Havighur (1972) 認為人隨著年齡的增長，將於社會中扮演不同的角色，角色的不同也會有不同的發展任務，而發展任務必須符合社會期待，滿足生理的成長、社會文化的需求、個人自我的期許三方面要求。Havighur 依據理論強調發展時期與社會角色任務間的關係，將成人發展劃分成六個時期。以下僅就退休前後三個階段的發展任務加以陳述(引自黃富順，1989：1-174)：

- (一) 中年期（45~57 歲）的發展任務為：(1) 適應時間觀念的改變；(2) 修正

工作計畫；(3) 重新調整與家人關係。

(二) 成年晚期轉折 (57~65 歲) 的發展任務為開始要準備退休。

(三) 成年晚期 (老年期) (65 歲以上) 的發展任務為：(1) 適應退休後的生活；(2) 接納身體狀況的衰退；(3) 加強同年齡同儕的聯誼；(4) 適切的安排生活；(5) 適應配偶的死亡；(6) 維持心理的統整。成年晚期更必須面對職業生涯落幕、生理衰退、死亡等巨大變動，因此為求自我生涯發展順利，對於老年期的探討與妥善的規劃，是退休前一項非常重要的課題。

上述相關理論，學者大致認為退休是人生中重要的轉換階段，此時正面臨撤離工作崗位及角色轉變的關鍵期，有些人從職業的穩定高峰期驟然謝幕下台，從主角變成配角甚至無角色非常難以適應。研究者以退休前後的生涯轉銜階段加以探究，做為研究資深教師退休生涯規劃的基礎。綜合以上學者理論，此階段的發展任務就是準備退休，做好退休生涯規劃。在做退休生涯規劃前應該先了解退休前後人生的發展歷程，包括發展階段和發展任務，讓資深教師在規劃退休生涯時有所依據。教師要從講台上從容下台是需做足準備。

第二節 退休生涯規劃之相關研究

壹、退休生涯規劃的內涵

一、規劃退休生涯的重點

依據許靖 (2004) 研究結果認為，要使退休生涯規劃圓滿可參考下列的重點：

1. 退休生涯規劃的內涵，應涵蓋全部生活的層面，包含經濟財務規劃、社會活動參與、人際關係維持、生理健康維護、心理情緒調適、運動休閒安排與自我導向學習。
2. 重視退休生涯的發展階段、退休前後的轉銜，及面臨退休困境的生活調適、自

我概念的重整、統合主客觀條件，再創個人生涯的另一高峰。

3. 退休者應充分的瞭解本身的能力、性向、興趣與外在環境條件、掌握自己的老年人格類型，以做出最妥適的生涯規劃藍圖。
4. 建立以社區為核心的退休生涯規劃，使退休生活能和社區打成一片。投入志工行列可融入社區，獲得社區對退休者的肯定、支持與協助。
5. 主動積極參與各機關社團辦理的教育與學習活動、成長團體研習，以提供自己終身學習的機會。

二、退休生涯規劃的原則

根據相關研究（朱芬郁，1998；齊克用，2008），退休生涯規劃應具備以下原則，列舉如下：

1. 具備正確觀念：對於退休生活規劃應有正確的認知，方能著手進行規劃出合時又合宜的方案。
2. 及早規劃原則：退休規劃的起步愈早愈好，甚至在中年期就要做好退休準備，尤其在財務的管理、健康的習慣與興趣的培養方面，應事先加以準備，方能達成自己想要的退休生活。
3. 獨特性原則：每一個人都是獨特的個體，家庭背景、個人特質、教育程度、成長經驗不同，故退休生涯規劃宜視個人興趣、專長、能力、體力及身心需求而加以擬定，始符合個體之需求，實踐個人生涯規劃之理想。
4. 短期規劃原則：退休生涯規劃雖然應有長期性的觀點，但能精確規劃的期間短，因此老人的生涯規劃要作短期的規劃安排，每三至五年就調整檢視一次，以因應現在社會的快速變遷。
5. 彈性化原則：退休生涯規劃的需視個人的因素、大環境因素及個人實踐的能力訂定，若實施時發現所規劃的內容窒礙難行，則可以隨時彈性調整，使規劃能順利執行。
6. 總合性原則：生涯的規劃應包括退休生活的各個層面，包括個人生活中食、衣、

住、行、育、樂各方面的活動與需求，因此退休生涯規劃應採全方位的設計。

三、退休生涯規劃的類型

林東龍(2011) 依據個體是否曾思考過如何安排退休生活，及有無進行退休準備工作，將退休生涯規劃的類型分為三類：

1. 且戰且走型：個人退休前，不曾思考過退休後的日常生活安排。
2. 空想型：個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，但卻缺乏進一步準備行動。
3. 全面預備型：個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，甚至已進一步採取準備行動。

依林東龍(2011)研究顯示，退休人員對退休看法和準備，與職業及退休制度有關。軍公教人員退休制度健全，退休後有穩定的經濟來源基礎，較可能著手構思或規劃退休生涯，並將退休視為休息或參與社會服務機會，有些人在退休前已接觸相關社會服務，或規劃退休後參與社會活動，繼續接觸與服務人群。

退休前須全面預備，了解退休生涯規劃的重點、原則、類型，有完備的退休生涯規劃，才能順利的進入退休生活。

貳、退休生涯規劃準備

退休會造成「角色中斷」的現象，引起退休角色適應的困難(邱天助，1993)，若是沒有經過準備及學習調適的階段，兩種截然不同的生活型態，退休者很容易有失落感、無用感、空虛感、無成就感等負面情緒，進而導致疾病的產生。退休生涯規劃準備不但能避免退休症候群的產生，甚至可以建立積極的退休態度，使退休生活成為一生中最值得懷念的美好時光。

一、退休前生涯規劃教育

美英是最早開始辦理退休前教育的兩個國家。美國自 1940 年代後期開始發展

退休前教育課程，台灣退休前教育活動自 1990 年在內政部社會司規劃與推展下，於北縣市、桃園、台中縣、嘉義市、花蓮縣及高雄市開辦「屆齡退休研習營」，根據各縣市的評估報告結果，屆齡退休人員參與踴躍，並獲得熱烈的迴響。之後台灣各縣市政府機關也針對即將退休之公教人員陸續辦理「屆齡退休公務人員研習營」、「屆齡退休教師研習營」等相關的退休前教育活動，足見退休前生涯規劃教育的需求與重要性（蕭輔山，2008）。

國內學者吳淑娟（1992）針對大台北地區大學教職員對退休前教育之需求研究指出，其需求類別包含理財方面、再就業、法律知識、生理保健、心理方面、健康保險、醫療照顧、居家生活安排、休閒方面等九項類別。蕭雪玲（1998）針對桃、竹、苗國小退休前教師的研究顯示，退休前教育需求類別為：財務管理、生理健康、心理衛生、法律知識、再就業、住家安排、休閒娛樂、宗教信仰、社會服務等九項類別。蕭輔山（2008）的研究顯示中高齡退休前教育需求層面共分為八項，分別為：生理保健、心理衛生、終身學習、社會服務、再就業、居住生活安排、法律知識、財務管理等類別。

綜觀而言，退休前教育可以幫助一個人認真思考他們退休以後的生活問題，減低了即將退休者對退休擔憂與恐懼，如果能透過退休前教育的提供來促進退休調適，一定有助於退休生活的改善，且可減少退休對生活帶來的衝擊。國外相關的研究大都肯定退休前教育的價值與必需性，建議政府行政單位，為即將退休的教師辦理退休生涯規劃教育。而目前對退休前生涯規劃教育的內容只注意到一般性的需求，研究者欲探討的資深教師這一特定族群的課程幾乎沒有，政府若重視退休教師人力資源，應設計符合資深教師需求的退休生涯規劃教育課程，使教師能妥善規劃退休生涯，避免教育資源浪費。

二、退休前自我評估

退休生涯規劃是實現夢想中退休生活的藍圖，在進行規劃前要先評估自己的各種環境狀態，衡量主客觀因素，訂定合適自己的退休計畫。規劃退休生涯前要

具有以下的規劃能力(引自李鴻章，2008：2-16)：

1. 了解自己的能力：規劃前要先了解自己的生理、心理、家庭、工作經驗等因素。
2. 蒐集資訊的能力：能洞悉未來社會環境的變化，分析自己退休後欲過的生活模式，蒐集退休生活規劃的資訊。
3. 有效的決策能力：能整合自己的主觀條件，配合客觀的環境與資訊因素，做出最有效率、最適合自己的退休生涯計畫，並能隨時調整。
4. 生涯擴展能力：能適應退休生活，拓展生活領域，發展人際關係。

三、退休生涯規劃擬定

做好退休規劃前的預備動作，即應著手擬定退休生涯計畫，廣泛地蒐集資訊，考慮各種達成目標的可能途徑，再依個人的特質、需求與實際情況決定最適當、最妥適的計畫。此時要設定目標，依據規劃步驟進行退休內容的規劃。茲分別說明如下：

(一)設定目標

屆臨退休時，就應事先規劃好退休的目標，培養關懷社會的心胸，參與社會服務，繼續貢獻智慧與經驗或是培養其他專長，以防止老化現象。(張添洲 1994：472)。資深教師產生退休生涯規劃的想法後，應要設定個人退休的目標，決定規劃所要努力的方向，如此才能「心想事成」，實現自己理想中的退休生活。設定目標時需注意以下原則(引自吳思達，2007：31-35)：

1. 設定適合自己的目標：從個人的角度，考量自己內在、外在因素，量身訂做出最適合自己的目標。目標要具有獨特性，絕對不會與他人完全相同。
2. 目標涵蓋要完整：目標要涵蓋退休生活各個層面，需包含生理、心理、經濟、社會角色等。即對一個人退休生涯規劃的點、線、面幾乎無所不包。
3. 設定階段性的目標：退休後因年紀漸大，體能可能相對衰退，且因應環境因素的變動，應設定短程、中程和長程的目標，以利逐步實踐。
4. 目標要具體實際：設定最切身可行的目標，避免使用「閒雲野鶴」此類模糊的

詞彙設定目標。不實際的目標會讓自己感到挫折和壓力。

所謂「豫則立，不豫則廢」，事先設定目標，才能努力去達成目標。資深教師有退休計畫時，應先設定好退休後的生涯目標，如培養其他專長，或參與社會服務，退休生涯規劃才能適合自己。完整、具體實際的退休生涯規劃，可以達到成功老化的最終目標。

(二) 退休生涯規劃步驟

蔡培村(1996)的生涯規劃五部曲可以說明擬定退休生涯計畫的過程：

表 2-2-1 生涯規劃五部曲

規劃步驟	生涯發展階段	規劃重點	規劃內容
一部曲	退休前	瞭解自己	1. 瞭解退休的內涵 2. 退休準備 3. 瞭解老人的情緒 4. 明瞭退休的心理
二部曲	退休蜜月期	訂定生涯人生	1. 徹底檢查自己 2. 評價自己的現況 3. 決定退休計畫 4. 瞭解生態
三部曲	再學習期	分析過去	1. 興趣嗜好 2. 檢視體能 3. 經濟能力 4. 居所 5. 參與學習 6. 宗教活動 7. 自我調適
四部曲	穩定期	訂定方案	1. 運動休閒

			<ol style="list-style-type: none"> 2. 健康維護 3. 居家安排 4. 經濟費用 5. 學習活動 6. 宗教活動 7. 社會服務 8. 美化生活
五部曲	結束期	行動計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每日運動 2. 醫療門診 3. 居住安養 4. 老人福利 5. 進修讀書 6. 宗教寄託 7. 社會參與 8. 生活情趣

資料來源：引自蔡培村(1996：31) 退休生涯規劃

(三) 退休生涯規劃內容

高雄師範大學成人教育研究中心暨成人教育研究所(1994) 辦理的習課程指出，退休生涯規劃的內容為：財務規劃、醫療保健、家庭關係、休閒娛樂、心理衛生、宗教人生、自我導向學習、死亡教育。另根據國內實際辦理退休前生涯規劃教育及研究顯示，退休生涯規劃重要的內容主題為：財務管理、生理健康、心理衛生、法律知識、再就業、住家安排、休閒娛樂、宗教信仰、社會服務等九項(引自呂美芬 2008：58)。

依據朱坤連(1996)、魏文瑞(1996)、蔡培村(1996)、蕭雪玲(1998) 研究

結果認為，進行退休生涯規劃應包含下列內容（引自許靖，2004：19-20）：

1. 經濟規劃：妥善管理財務。
2. 家庭關係：共享親情。
3. 醫療保健：維持生理健康。
4. 休閒活動：閒暇時間的安排。
5. 宗教人生：確立生命之熱愛與信仰。
6. 心理衛生：調適與平衡情緒。
7. 終身教育：保持自我導向學習方式。
8. 臨終關懷：對百年之圓滿態度。

齊克用(2008：190-205)提出退休的生活規劃應包括以下內容：

1. 心理與社會適應：心理的調適與作息的調整，是退休後必須面對的第一個問題。退休者的心理和社會適應，最重要是抱持積極樂觀的態度，正視老年生活的來臨。
2. 財務規劃與資金管理：退休後的收入減少，財務應變能力降低，因此一切理財規劃以保本、安全性為最高原則，投資風險必須分散較好。
3. 健康規劃：健康的心理和生理是退休後一切之本。飲食均衡營養、適當的運動、定期健康檢查，做好身體保健，維持體力在良好的狀態，才能享受退休生活。
4. 人際關係：退休後應妥善經營人際關係，發揮新的角色與價值，除了和老朋友常連繫，退休後的新人生也可以拓展新的生活圈和新的人際網絡。
5. 居住環境與安排：退休的居住安排，宜視自己的個性、習慣、經濟能力和環境資源，選擇最適合自己的居住方式，以期退休生活過的安適。
6. 休閒旅遊娛樂活動：退休前可以審視自己的興趣、專長、嗜好、體力、健康狀況、經濟能力等，安排適合自己的休閒娛樂活動，讓退休後生活充滿樂趣和幸福。

7. 工作與志願服務：退休後參與志願服務工作，一方面扮演著有意義的社會角色，建立新的人際關係，滿足社會互動的需求。另一方面生活經常保持活躍狀態，可以提升生活品質。
8. 進修研習活動：科技日新月異，環境快速變遷，退休者需要持續學習，一方面充實知識，適應社會轉變。另一方面可以啟發自身潛能，增進心靈成長，讓生活更充實。

林昭男(1999)對教師退休生涯規劃之探討發現，具體的規劃內容必須包含以下「六保」：

1. 保有身體健康：適當的飲食、規律的生活、定期健檢、保持心情愉快及適度的運動，才會有健康的身體和幸福的退休人生。
2. 保有老本：退休後生活、休閒娛樂、醫療等都要錢，要有良好品質的退休生活，財務的運用規劃相當重要，千萬要保有老本，才能保有尊嚴的退休生活。
3. 保有老伴與老友：退休生涯中一定要珍愛伴侶，才能互相扶持照顧；也要結交志趣相投的朋友，生活才會豐富精采。
4. 保有生活重心：退休生涯規劃要有生活重心，再學習、再就業、參與志願服務等，如此退休生活才不會空虛難以適應。
5. 保有興趣和嗜好：退休生涯規劃準備之時，要朝培養多樣興趣與嗜好的方向進行，興趣愈多生活愈快樂。
6. 保有傻勁、涵養心性：處於退休階段的人心胸要豁達，一切順其自然、知足感恩、淡泊名利，凡事正向思考就能擁有愉快的退休生活。

從上所述，退休規劃的內容應涵蓋全部的生活層面，包括個人的身心健康、經濟安全、休閒育樂活動、人際關係的維持、社會活動的參與等，要面面俱到，如此不良的心理情緒較不會產生或消失殆盡。取而代之的是充實、愉快、成就等積極的心理狀態，快樂邁向「第三年齡」的退休生活。

參、教師退休生涯規劃的相關研究

近十年來，國內有關教師退休生涯規劃相關論文，研究者匯整為附件三摘要表。從附錄三摘要表中可瞭解國內教師退休生涯規劃研究成果，下列的研究結果值得本研究參考：

一、退休態度與退休生涯規劃關係方面

教師對於退休態度傾向良好，退休生涯規劃準備程度積極且正向。退休態度積極的教師在生涯規劃工作層面上投入較多，有退休生涯規劃之教師，對於退休態度會較正向，較樂於退休。因此退休態度與退休生涯規劃相互影響且成正相關。

二、教師工作與退休生涯規劃關係方面

依據以上研究得知，工作壓力知覺程度愈高，工作滿意度愈低的教師，在提早退休態度上愈積極。教師工作風險認知度及工作價值觀得分越高者，其退休生涯規劃的完善程度越高。因此教師工作影響了退休生涯規劃。

三、影響退休生涯規劃的相關因素方面

歸納以上的研究發現，影響教師退休生涯規劃的因素如下：

1. 個人因素：年齡、性別、年資、經濟狀況、身心健康狀況、經驗、特質、興趣、宗教信仰等因素。
2. 家庭因素：配偶、父母、子女等因素。
3. 外在因素：組織環境、社會環境變遷、朋友、居住地、時間等因素。

四、退休生涯規劃的準備情形方面

雖然退休準備因教師個人背景有所不同，但就國內學者研究結果顯示，教師目前投入退休生涯規劃程度不高，而且計畫也不夠全面性，多數以財務管理及健康維持為主。教師退休前對退休生涯規劃教育需求高，願意參與此研習課程者多，主要理由是為了有效規劃退休後的生活。因此多位研究者皆建議，在教師退休前應該辦理退休生涯規劃相關教育課程。

五、社會參與與退休生涯規劃關係方面

社會參與讓退休教師肯定自我，充實退休生活，退休教師對社會參與程度頗高，多數的研究內容包含了社會參與層面，研究結果亦顯示，社會參與和退休生活品質呈現顯著的正相關。

從上述的研究中發現，國內關於教師退休生涯規劃的研究，近年來頗受重視，唯大部份的研究較偏重於退休態度、退休規劃的教育需求、工作壓力、退休生活滿意度及影響教師生涯規劃相關因素等層面的探討。研究中較少深入探討退休生涯規劃與參與志願服務相關研究，本研究特以此為研究方向。

第三節 志願服務的意涵及理論基礎

壹、志願服務的意義

我國雖然很早以前就有志願服務的概念，但這個名詞卻遲至近代才由歐美傳進來，志願服務英文名詞為 voluntary service，意思是「因自由意志而行事」，即強調志願服務必須是自發性的（陳金貴，1994）。早期社會中民間自發性的互助行為或是宗教性的慈善行為，乃至現今經由政府賦以公權力的倡導與透過立法程序的規範、獎勵，均被視為是志願服務。除了公部門執行福利服務致力推動外，另一股自發性的民間團體力量更是不容小覷，「志願服務」隨時代變遷儼然成全球性的議題。

聯合國志工組織(United National Volunteer, UNV)(2001) 提出志願服務工作的定義為：志工服務一直是每一個文化與社會當中的一環，被界定為非營利、不支酬和非專職的行動，個人廣泛的針對他的鄰人，社區或社會從事的善行義舉，有很多表現的方式，從傳統習俗的互助到社區危機及時的處理，並且致力於解除痛苦、解決衝突與撲滅貧窮。依照我國志願服務法第三條對於志願服務所做的定

義：「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。」。根據社會工作辭典(1999)解釋志願服務係指，個人本著濟世的胸襟，對社會提供精神或物質的力量，致力於改造或促進的服務。依據主計處(2004)「民國九十二年國人志願性服務工作參與概況」調查所定義：「志願服務工作係指志願地奉獻自己的時間、技術或勞力，而不以賺取報酬為目的之服務工作；若僅支領車馬費及膳食費而未收取其他報酬之服務工作，亦屬之。」

台灣省社會處(1988)〈志願服務工作手冊〉志願服務的定義：「志願服務，是出自於己願，本著人類互助的美德，不求報償，利用餘時、餘力、餘財、餘知來表達對社會的愛意，對同胞的關懷，提供精神與物質兼有的服務」。而中華民國志願服務協會(1996)更明白指出志願服務是個人本濟世胸懷，以其有餘對社會提供精神或物質，致力於改造或促進的服務，它可以補救政府人力之不足，促進人己關係之融洽，增進人類社會之福祉。

國內學者對志願服務的定義也有諸多不同的注解，研究者將其匯整於下表：

表 2-3-1 志願服務定義

學者	志願服務的定義
陸光 (1995)	民間為增加社會福祉而自願提供不計報酬的各項服務，為各國推動社會福利工作主要力量的來源。
宋世雯 (2000)	志願服務其主要功能在解決社會上不幸者的苦難與問題，遏止相關社會問題的產生及繁衍。也提供志工有意義的活動，促進了人際間的互動，滿足了自我成長與自我實現的機會，達成終生學習的理想。
呂朝賢 (2002)	志願服務系指民眾在自由意志下，於立案組織中，所從事之有益他人或社會的無酬行為，但可以貼補執事所需之支出。
賴兩陽	志願服務是由一群志願奉獻自己能力與時間者，不求任何物質上的

(2002)	回報，參與各種社會公益慈善工作所提供的服務。
江明修 (2003)	志願服務乃是一種自發性的自我奉獻，以利他非營利的態度，促進個人、團體和社會福祉為目標，也是一種承擔社會責任的表現。
曾華源 曾騰光 (2003)	志願服務本著自由意志，以助人、利他、不受酬勞的精神，採個別或集體組織的行動方式提供服務，以表達對社會的積極關懷，是社會公益責任行為的表現，更是助人的美德。
陳武雄 (2004)	本濟世之胸懷，利他之德操，助人之情懷，服務之壯志；不計名利，不求回饋，志願貢獻自己之有餘，藉著以幫助他人之不足，進而致力改造或促進的一種服務事業。
張月芬 (2004)	志願服務的內涵已經比過去單純的慈善救助性質之服務還豐富，志願服務已經被詮釋為是一種本著自由意志、發自己願、利他情操及一種選擇性不被強迫的服務工作。
蔣政剛 (2007)	志願服務是志工個人追求社會公共利益所提供的服務，其行為是源自於個人自發性的意願，濟世助人、回饋社會及利他情操的服務工作，並且不求金錢或物質報酬之個人利益為目的。
陳武雄 (2008)	志願服務乃秉持「甘願做、歡享受」的理念；發揮「助人最樂、服務最榮」的精神；以己之有餘，助人之不足；致力弘揚愛心，傳送溫情；期以促使群己關係更融洽，社會福祉更增進的崇高的志業。
魏宗豐 (2008)	志願服務是一種個人表達對社會積極的關懷，本著自由意願非強迫性的參與，不以獲得報酬為目的，奉獻自己餘時餘力去幫助他人、服務社會、增進公共利益之行為。
張錫男 (2010)	志願服務乃是一群以自由意志自願奉獻自己的時間和能力，不求金錢物質報酬，對個人或組織給於服務的承諾，犧牲個人時間、體力或生活無報酬的奉獻，服務亦帶給個人學習經驗和心理成就。
賴淑君	志願服務乃協助他人解決困難、為社會活動、社區文化，貢獻自己

(2011)	的時間與才能卻不計報酬與名利，所以社會服務是一種承擔社會責任的表現。
孫啟志 (2011)	志願服務乃是人們本著利他、利己、志願主義與自由意志，透過個人或是團體，不計任何報酬地、無私地與不受任何壓力地，協助社會上需要接受服務與幫助的人群，默默的付出與提供服務來回饋社會，促進公共利益與提升社會的福祉。

資料來源:台灣博碩士論文知識加值系統，自由碩士論文資料庫

以上志願服務的定義，因研究學者自身的理念、時空背景、社會環境、以及研究內容的不同，產生不同的定義。研究者依主要的精神歸納定義如下：

1. 志願服務非個人義務性，亦非法律責任的行為，乃本著個人的自由意願主動參與的社會活動。
2. 志願服務是不計名利、不計報酬及助人為樂的自動參與社會服務。
3. 志願服務是基於社會公益責任，表達對社會積極的關懷所提供的服務。
4. 志願服務可以滿足志工個人心理需求，增加自我肯定，以及自我的成長。
5. 志願服務乃濟弱助人的慈善行為，是世間高尚的道德情操。
6. 志願服務是誠心奉獻時間、勞力及智慧、技術給社會的一種服務工作。

貳、志願服務的內涵

一、志願服務的特質

時代巨輪不斷的往前轉動，社會的環境變遷，人們的心智模式也隨之改變，當代的志願服務有不同於傳統的現代特色（引自江澈、朱輝章，2006，15:4-5）：

1. 新族群參與志願服務：以前多半是退休人員才當志工，目前學生、家庭主婦、上班族、企業家、專業人士等都以休閒社會學角度加入志願服務行列，形成各種多元的服務族群。

2. 志願部門崛起：政府部門行政效率差，而目前的社會福利不斷擴張，公共支出持續增加，國家財政困難，需藉助民間團體的力量來支援。政府與民間團體成為夥伴關係，使志工成一股龐大的社會力量。
3. 開創新的終身學習：若以學習的心態參與志願服務，可將志願服務當成新的學習管道，新的學習型態，配合學習社會的來到，志願服務開創了終身學習的新境界。
4. 公民職權的履行：從事志願服務就是社會參與的方式之一，將所學的知識技能投入服務工作，協助解決社會問題，並藉此服務經驗的反省，養成公民知能和社區意識，進而善盡公民職權。
5. 服務內容不斷擴大：志願服務由慈善性、勞力性擴大為參與性、救援性與學習性的活動；經由專業訓練及有效管理擴大志願服務內容。

由上述的志願服務特質中研究者體認，身為現代的資深教師對志願服務應有新的認知與作為，志願服務不是退休後才加入，基於公民責任、終身學習理念，現在就應參與志願服務。若能有更多的現職教師參與志願服務，必能擴大服務內容，使更多人感受到社會處處有溫情。

二、志願服務的功能

志願服務於現今社會中扮演了重要的角色，不僅提供了多樣貌的服務項目，其功能的豐富性也值探討。以下研究者就志願服務的個人功能及社會功能層面分別予以說明：

（一）個人層面

根據李瑞金(2000)、黎俊雄(2007)的理論觀點來看志願服務的個人功能，可歸納出以下幾點：

1. 個人自我價值的肯定：參與志願服務過程中，受到服務者的感謝及回饋，即表示自己有能力可以幫助他人，對自己有正面的評價，心理的成就可提升個人的價值感。以服務大眾為榮，為社會盡一份心力，可增加自我社會價值的肯定。

2. 擴展個人的社會網絡：一般人的生活不外乎家庭、職場及社區，參與志願服務可以擴大生活範圍，體驗不同的生活形態。也可拓展交友空間，增加人際互動的機會。更讓我們開闊自身的視野，認識更多元化的社會，增長對社會的認知。
3. 增進家庭間的和諧：現代社會雙薪家庭越來越多，家人相處時間日趨縮短，若可以利用閒餘時間全家一同參與志願服務，除了幫助他人，也可增進家人之間的互動，讓家庭關係更緊密。
4. 實踐終身學習理念：志工參與志願服務工作時，替代專業人員的不足，服務單位會針對服務內容對志工實施必要的職前訓練或在職訓練，促使志工達到有效的服務。再教育帶給個人學習經驗，滿足了自我成長與自我實現的機會，達成終身學習的理想。
5. 增加個人休閒活動：參與服務活動亦可當作休閒活動之一，可增進生活意義和帶來生活樂趣，此外藉由志願服務保持活動力，可促進身心健康。

(二) 社會層面

根據宋世雯(2000)的理論觀點來看志願服務的社會功能，可歸納出以下幾點：

1. 支援性的功能：社會福利工作範圍甚廣，民眾有許多不同的服務需求，並不是政府公部門所能完全提供。此時若能透過相關志願服務團體來協助，即可發揮支援的功能，使服務工作更為健全。
2. 補充性的功能：現今政府所提供的服務、經費及人力有限，而志願服務具有機動性與適切性，彌補這區塊的缺失。如專業人士來擔任的服務性質工作，志工即可提供較低層次的輔助性工作，以彌補專業人士的不足。
3. 替代性的功能：有些人處境艱難，但礙於法令規定無法得到政府的協助，此時受過完整專業訓練的志願服務者，可替代專業人員的不足。
4. 社會環境提昇的功能：志工除提供直接性服務之外，對於某些議題亦可扮演倡導者的角色。例如環保團體除從事環保工作外，同時可積極宣揚環保理念。進而提昇整體社會環境，使社會發展邁向更理想的目標。

5. 實用性的功能：志願服務工作最基本的表現就在於提供簡易且直接的服務，及時滿足案主需求。透過此種實際的協助工作，給與了最立即的服務。
6. 整體性的功能：本著志願服務的意念，不管是公家機關、民間機構或是私人企業，雖然各組織的特性不同，但對服務社會的心意是相通的，彼此合作、互相支援，使服務工作更有效率，同時凝聚個人和團體，也凝聚了整體社會。

總而言之，志願服務的功能是協助社會福利相關活動的運作與推廣，提升社會環境造福社會大眾。對志工來說也是提供正當、有意義的休閒活動，增加社會參與的機會，促進人際間的互動，藉此個人成長與學習的契機，本身也獲得心靈上的提升。志願服務凝聚個人和社會的關係，讓個人和社會互蒙其利達成雙贏的局面。

三、志願服務的類型

國家與社會持續發展，志願服務的範圍也不斷的擴大，許多志願服務的團體組織，並非侷限於單一功能，下列就幾個面向概分志願服務的類型。曾華源、曾騰光（2003：18-21）將志願服務分類為：

（一）以職責功能劃分

1. 政策制訂功能之志願服務：如委員會委員、董事會董事。
2. 行政管理之志願服務：如督導、執行長、財務與公共關係等。
3. 直接服務類的志願服務：如學校志工隊、「張老師」志工、團體輔導等。
4. 庶務類的志願服務：如文書助理、行政助理、餐點準備、接聽電話等

（二）以時間性劃分

1. 定期性志願服務：提供固定時間服務，如學校導護志工。
2. 臨時性志願服務：可分為參與單一方案的志願服務者，或是不定期參與志願服務者，可以視需要和個人時間允許下，臨時接受任務。例如義消、義警。

（三）以服務領域劃分

1. 綜合類：如愛心服務隊、政令宣導服務、社區發展協會等。
2. 康樂類：如救國團魯啦啦、青年會、大學康樂服務社團等。
3. 福利類：如就業諮詢、老人照護、婦女服務、婦幼保護、青年休閒等。
4. 教育類：如親職諮詢專線、寄養家庭等。
5. 輔導類：如張老師、生命線等。
6. 文化類：如文化導覽員、鄉土解說員等。
7. 交通類；如義交、旅遊服務、公車路線諮詢等。
8. 醫療衛生類：如醫療諮詢、急救訓練、紅十字會等。
9. 環保類：生態保育服務、綠化服務、道路服務、街道或公園認養、清潔服務等。
10. 權益類：消費者保護服務、勞工權益陣線、婦女權益促進會等。
11. 救援類：義消、山難救援等。
12. 司法類：法律諮詢顧問、榮譽觀護人等。
13. 警政類：義警等。
14. 其他類；包括宗教、戶政、財稅、營建、政治、社區行動等。

(四)以服務內容劃分

1. 行政性服務：擔任理事、監事、委員、文書、收發、登記、打字、照相、錄音、錄影等工作。
2. 專業性服務；依原有的專業或職業而定，如法律顧問、教師教學、醫生義診、護士看護、心理治療、機具修護等工作。
3. 利他性服務：人事服務、家事服務、機構服務、社區服務、互助性服務、酬勞性服務。

行政院主計處（2004）將志願服務參與類型分為以下十類：

- (一)醫院之社會服務：如服務台諮詢服務、量血壓、遞送病歷、病房服務等。
- (二)學校之社會服務：如愛心導護、課後輔導、學校安全之維護等。
- (三)環保及社區服務：如清掃街道、課後輔導、學校安全之維護等。

- (四)社會福利服務：如照顧或探視老人、幼童、殘障人士等；協助舉辦愛心義賣會等；生命線、張老師、觀護人等諮商輔導。
- (五)文化休閒體育服務：如圖書館服務、導覽或解說服務、球隊後援會等。
- (六)急難救助及交通服務：如災害搶救；山難、水難或交通事故之救援；義交等。
- (七)宗教服務：如寺廟或教會義工、念經團助念、陣頭等義務服務。
- (八)政治團體之服務：如政黨或競選辦事處之義工。
- (九)職業團體之服務：如工會、農會等之義工。
- (十)其他：依基金會性質招募的志工、聯合勸募的志工、醫生護理人員的義診、律師或會計技師提供諮詢、政策倡導志工。

綜上所述，志願服務所涉及的範圍很廣，因此志工人員的種類與所要扮演的角色就各有不同，常常會隨著各組織的需求而異。個人可以視自己的興趣、專長，參與適合自己的志願服務類型，能選你所愛、愛你所選，全心投入並發揮最大的功能。老師有教育方面的能力和專長，根據國內研究顯示，退休教師參與意願最高的志願服務類型是教育類、輔導類及文化類，相關的志願服務單位在招募志工時，可規劃符合資深教師族群價值理念或需求的服務工作，引發資深教師更熱切、更積極的態度去參與志願服務工作。

參、志願服務的相關理論

對於志願服務的相關理論，以往的研究大都從以下幾個理論加以探討，研究者就以學者觀點來論述之(Maslow ,1970；張錫東，2004；林語如，2009；張錫男，2010；賴淑君，2010；簡美娜，2011；林岳攻，2012)：

一、需求滿足理論 (Need fulfillment theory)

心理學家馬斯洛 (Maslow) 1971 年提出人類有五種基本的需求，分別是生理需求、安全的需求、隸屬與愛的需求、自尊需求、自我實現需求等，這些需求是

有層次的排列，由低而高循序漸進，如金字塔型的分布。當較低層次物質需求獲得滿足後，會追求較高層次的精神需求。這五種需求可能會同時發生，亦會互相牽引數個需求。從需求滿足論觀之，教師有較優厚的退休制度，可滿足生理及安全需求，而對自尊、自我實現等較高層次的的需求有較深的期望。參與志願服務可維持人際關係，尋求愛與歸屬感的需求，更可得到他人的尊敬，獲得自尊及自我實現的需求(引自林語如，2009：21)。

二、利他主義 (Altruism theory)

所謂利他行為是指在不收取報酬的期待下，表現出志願去幫助他人的一種行為，長久以來利他主義被認為是人們參加志願服務的重要因素之一，這也是一般人認為志工可以持續服務的主要動機。教師退休後本著回饋社會的奉獻精神，投入志願服務行列，即是利他主義的表現。不過 Smith (1981)認為世界上並沒有完全的利他主義(absolute altruism)，只是相對的利他主義(relative altruism)，Smith 認為利他主義是個人在滿足別人的需求之時，也滿足了自己，但並不期望得到回報(引自林語如，2009：22)。

三、效用理論 (Utility theory)

「效用的極大化」為此一理論為基礎。經濟學家所謂的效用，就是「一個人將他的資源，配置在一個最有利的位置上」，換句話說，就是期望得到「最大可能的效益」。效用理論比利他主義更具一般性，認為得到滿足的方式有很多種，如志願服務充分的自由選擇性，使個人得到一些好處，因而獲到心靈滿足與快樂之極大化(引自賴淑君，2010：39)。

四、人力資本理論 (Human capital theory)

人力資本理論是效用主義的另一種形式，借用經濟上「投資」(investment)的概念，強調付出與獲得的關係及運用投資的概念。依據貝克 (Becker, 1964)的解釋，人力資本的投資是「藉著增進資源，以影響人們未來金錢或物質收入的活

動」。就志願服務而言，人們往往想獲得或增進知識、工作技巧、健康，甚至增加收入，而參加志願服務工作。例如教師擔任導覽志工，就能增加學科相關的知識；在醫院擔任志工，可以學到一些衛生保健的知識；在學校擔任輔導志工，可以增加人際溝通的技巧，這些都是人力投資之後所得到回報。事實上，這也是許多人願意在志願服務中投入與付出的主要理由（引自簡美娜，2011：12）。

五、交換理論 (Exchange theory)

此理論是社會學家豪門斯(Homans)於1974年提出的概念，所謂交換理論是將社會互動視為交換性質之互動的社會學理論，認為「代價」的付出與「利益」的回收是個人行動的主要考量因素。並主張個人行為是利益取向，也就是人們會去維持報酬較高、成本較低的人際關係，同時也將時間條件列入考慮，當報酬大於付出代價時，人們往往會採取行動。社會交換的成本或所得可能是具體的金錢或物質，也可能是象徵意義或情感。無論用什麼來交換或想要獲得什麼報酬，交換理論主張：只要交易雙方都認為有利，交換就會成立，成功的交換進一步促進交易雙方的社會關係和更多人際互動機會，正向的社會交換效益就自然產生。例如志工若以成本利益的觀點來衡量是否參與志願服務，那麼當他們認為獲得的尊重、成就感和愉悅的心境等利益大於付出時間和心力時，他們就會選擇參與志願服務。因此一個機構招募所需的志願服務人員時，要了解人們參與動機，提供適當的回饋或報酬，才能吸引所需的人員投入（引自林岳攻，2012：22）。

六、期望理論 (Expectancy theory)

期望理論是弗洛姆 (Vroom)於1964年所提出，其基本論點是「回報」。一個人的行為是基於是否達成他所預期的目標或獲得某種價值。就志願服務而言，當志工從服務中所得的回報，與原先的期待相符合，則比較願意持續參與志願服務。相對的，如果參與志願服務之後所得到的效果不如預期，則其參與的動力也會隨之降低，轉而參加他所期待的其它服務項目，或者可能從此以後不再參與。

期望理論又稱手段理論 (Instrumentality theory)，其重點在動機由個人的

期望強度與個人價值組合而成，參與服務之動機與個人的期望、個人信念及價值觀極為相關。例如教師預期從參與志願服務預期中與他人互動、認識新朋友、學習新知識，對社會或社區有所貢獻得到心靈滿足，而且相信期望會實現的時候，動機受到影響就會產生參與服務的行為（引自張錫東 2005：7-10）。

七、社會化理論 (Socialization theory)

在人生的過程中，個人的社會化主要是受家庭、學校及同儕團體的影響，這些因素影響個人的價值觀和人生態度，經內化塑造成為個人行為模式，形成生活的一部分。社會化涵蓋人生各個階段的學習，主要發生在兒童及青少年時期，成人在工作或參加團體活動時亦會產生社會化。就志願服務而言，個人參與志願服務的行為是受社會化的影響。教師若能教育學生，志願服務是一種榮譽也是公民應盡的社會責任，並能以身作則、實踐力行投入志願服務，則學生對志願服務會有正向的態度，將來也能積極的參與志願服務（引自簡美娜，2011：12）。

八、增強理論 (Reinforcement theory)

增強理論源自美國心理學家斯金納 (Skinner) 所提出的行為理論，強調賞罰對個人學習行為的影響。其中正向的增強會帶來愉快的結果，加強個人的此種學習行為持續發生；而負面的增強會導致痛苦的記憶，而削弱該項的學習行為。凡須經過學習而發生的操作性行為，均可通過「增強物」來加以控制和改造。就志願服務而言，要鼓勵社會大眾踴躍參與志願服務，並把服務工作做好，就要運用增強理論，即是利用獎勵、表揚、讚賞、提供福利或成長機會、營造溫馨的服務環境等「增強物」，使其更熱愛這份服務工作，增強其服務動機，持續服務行為（引自張錫男，2010：29）。

由以上八種理論得知，志願服務參與者在成長過程中受社會化的影響，具有強烈的利他動機，在低層次需求滿足後，會往高層次需求邁進。若志願服務機構能讓志工參與目標設定，善用增強理論，使志工在服務過程中交換了時間和心力

等人力投資後，得到尊重、成就感、人際互動、自我成長或獎勵、表揚、讚賞等預期的回報，獲得心靈滿足與極大之快樂效用會增強參與者的服務動機，使其更熱愛這份服務工作，持續服務行為。

第四節 教師退休參與志願服務之相關研究

壹、志願服務的相關研究

一、志願服務參與動機研究

動機是人類行為的驅力，是表現某一行為的意願和內在需求，當需求滿足時，內在不安的狀態解除，個體才會停止活動。許多研究發現參與志願服務的動機，不但會影響參與後的工作滿足，同時也是規劃志願服務工作的基礎（曾華源及曾騰光，2003：204）。在民主社會中，志工參與志願服務的動機，不再只是單純的慈善或利他行為，多元的參與動機將是志工參與志願服務的特點。以下就國外、國內學者的研究，敘述如下：

（一）國外學者的研究

美國學者 Schindler-Raiman and Lippit（1975）將志工參與志願服務的動機分成自我取向（own-force）、人際取向（interpersonal-force）、情境取向（situational-force）三個動力因素。接著再由以上三個導向歸納出志工參與服務的五個動機（引自曾華源及曾騰光，2003：208-209）：

1. 自我實現或服務責任和對於接受服務恩情之回報：以自我實現為動機導向者，認為擔任志工是一種學習、刺激和個人成長。至於以服務導向為動機者，將擔任志工視為一種可以滿足需求及社會性的行動的特殊貢獻。
2. 內在取向或他人導向：內在取向者重視情境中「自我內在力量」，及個人感受、個人相關的感覺和個人的價值為決定參與志工的方針。他人取向者較重視團體的規範、志工活動中可見的地位、服務工作與社會關係連接的結果，以及冒險

與支持的情境因素。

3. 直接互動或間接決策的影響力：直接互動動機重視直接與案主接觸、從看到事情的變化上得到回饋、和長者或兒童之間的互動、有分享的機會及喜歡和他人
在團隊中一起工作。決策影響力重視間接層面進入，具影響性、決策和活動規
劃的地位，如參加委員為和決策董事會。
4. 更多社會的福祉或人際和團體成員間的意義：更多社會的福祉是透過服務滿足
社區的需求，社會的意義和社區的關聯性是志工做選擇的標準。至於人際和團
體成員間的意義，是指其參與的決定是因共事者有良好的形象，參與可得到人
際支持，並且會對於其家庭、朋友及所屬團體帶來某些意義。
5. 自主、互賴、依賴或支持取向：自主取向強調有充分的自由做想做的事、可以
免除例行及令人厭倦的事、可以冒險和有新的刺激。互賴取向重視同儕之間的
關係和同事之間的相互支持、工作關係是否有積極性。至於支持取向強調明確
事宜的工作內容、訓練、工作上有沒有督導和協助，重視工作方針，遵循已發
展完整的規範及程序。

(二)國內學者的研究

陳武雄(2008)也提出志工參與志願服務的動機有下列幾項，包括歸屬感、參與感、方向感、新鮮感、使命感、樂趣感、自我感、激勵感、成就感以及榮譽感等，認為參與志願服務可以激發志工對社會與人類的使命感，並在服務他人中找到樂趣與榮譽心。

黃淑惠(2004)經整理國內碩士論文相關之研究結果發現：對志工參與動機是一種多層面的現象。根據研究顯示，人們會參與志願服務原因很多，不是單一因素所造成的，可能有利他動機、利己動機、實際回饋動機、學習實務經驗、獲得成長、擴大生活圈、使命感、成就感、自我實現、教育下一代、維護社會安寧、社會關懷服務、永續環境發展、人情因素、消磨閒暇、滿足好奇、生命意義的追尋、報恩、以及祈福積德等。

鄭讚源(2005)依據國內外許多學者對志工參與志願服務的動機所做的研究，歸納出有幾個較為普遍與一致的動機，分別是：1. 服務他人與回饋社會；2. 學習成長；3. 擴展社會關係與結交朋友；4. 充實精神生活與獲得成就感；5. 發揮間接決策的影響力；6. 其他(如打發時間、好奇心的驅使以及基於宗教信仰等因素)。

曾華源及曾騰光(2003:212)也將參與志願服務動機歸納為七類：1. 學習和自我的成長；2. 可以增進和擴大人際關係；3. 個人對社會的責任，可以改善社會；4. 充實生活；5. 受到社區、重要他人的影響；6. 做善事、積陰德；7. 對個人有幫助。

曾士雄(2004)以學校義工為研究對象，研究結果顯示參與動機為：1. 表達社會責任；2. 成就感；3. 學習與成長；4. 人際關係；5. 反應他人期望；6. 宗教理由；7. 個人利益。

由上述志願服務動機研究可知，志工參與的動機是因人而異且相當分歧，歸納各學者提出參與志願服務的動機，不外乎利己動機、利他動機、社會性動機、及情境因素動機等四項。利己動機是因服務過程中自我成長獲取自我心理滿足與樂趣，贏得肯定與讚賞。利他動機基於宗教信仰、服務他人的理念，想從事有意義之工作，服務他人回饋社會，對社會責任有認同感。社會性動機藉由服務活動之參與，與社會接觸使生活層面得以擴張、並擴展人際關係。情境因素動機是受機構氣氛吸引、重要他人的邀約、社會認同的需求等。

根據上述的志願服務動機研究顯示，參與志願服務動機是一種多層面的現象，不是單一因素所造成的，可能是數種內、外因素交互影響決定。藉此研究可以了解服務行為產生的原因，進而解釋個人的行為動向，充份掌握這些動機因素，志願服務推展會更順利，教師會更踴躍參與志願服務。

二、持續參與志願服務的因素

雖然志願服務是自發性行為，志工能自主性的參與活動，但對志願服務機構

來說，參與人員是否能持續參與，嚴重影響機構的運作及穩定性，因此了解志工持續參與志願服務的因素其為重要。以下就個人內在、人際關係、組織因素方面加以說明(引自陳冠英，2006)：

(一) 個人內在因素

1. 自主性及成就感的獲得：在投入志願服務的過程中，能參與重大事項的討論或提出建議，並能依照自己的興趣、能力及意願來擔任適合自己的工作，感受到有能力幫助他人，獲得滿足感與成就感，將會大幅提升志工持續服務的意願。
2. 受到重視和激賞：志工們覺得服務工作得到信任和讚賞，自己的意見被共事者採納，或被委以重任。
3. 自我實現感的獲得：在服務工作中學習到專業服務技巧與知識，讓自己能不斷的成長，並朝向自我實現的方向邁進。

(二) 人際關係因素

1. 重要他人及團體的支持：如家人、朋友、同儕及被服務者的支持與肯定，是一個重要的動機因素。
2. 人際互動關係和環境的支持：組織團體成員間相處愉快溝通良好，能主動伸出友誼的手，提供相關的資訊及其他資源，讓每位成員都能融入服務團體。良好人際關係及組織士氣，能提高持續服務的意願。
3. 督導或相關人員對志願服務者的正向回饋和讚美肯定，會使志工有被信任和重視的感覺，將影響其持續參與的意願。

(三) 組織因素

1. 組織管理：組織中合宜的管理制度規劃、完整志工養成計劃、專業人員的支持與協助，並配合志工的需要，提供各種物質與精神上的支持，都將影響持續參與的意願。
2. 組織環境：服務機構的環境讓人感到溫馨，則對組織的歸屬感愈高，而對於組織的環境評價愈高，其持續參與的意願也會愈高。

由上述可得知，志願服務工作為一自發性行為，因此從服務工作中所感受到的滿意程度，將是影響持續參與意願的關鍵因素。若個人能從服務過程中獲得滿足感與成就感，並與組織成員間互動良好，對於該組織機構的認同程度愈高，志工從志願服務中所獲得的滿意感受程度高，能增強志工對組織的向心力，則志工參與志願服務的熱誠將持續不減。

貳、教師退休參與志願服務相關研究

研究者將近十年來，國內學者對教師退休參與志願服務的相關研究，匯整為附錄四摘要表。從附件四摘要表有關教師退休參與志願服務的研究中，研究者歸納出下列重點，分別敘述如下：

- 一、教師參與志願服務研究，大多以退休教師為研究對象。
- 二、年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況、居住狀況、宗教信仰工作及生活滿意度等，是教師退休參與志願服務的相關因素。
- 三、教師退休參與志願服務研究相關的領域有行為意向、社會支持、生活適應、服務動機、服務學習、社會參與、終身學習、人力資源等層面。
- 四、教師退休參與志願服務工作類型大多為教育或文化方面的工作，其中又以學校志工最多。
- 五、退休教師都願意參與志願服務，退休教師族群是豐富的志願服務人力資源，極具開發價值。

從上述教師退休參與志願服務相關研究中發現，退休教師大多有參與志願服務意願，有些研究亦顯示，雖然退休教師擁有高度的智慧和豐富的經驗，是優質的志願服務人員，但實際參與志願服務比例卻偏低。運用退休教師人力招募不易，為社服單位最大困境。研究者認為，志願服務的理念及實際行為不是一觸可機，

需長時間的規劃與推展，因此參與志願服務不是退休後的活動，應於退休前就需規劃並實際參與。本研究以資深教師為研究對象，探討退休生涯規劃與志願服務之關係，期望資深教師在進行退休生涯規劃時，能將志願服務融入其中，讓退休後的人生更精采有意義。



第三章 研究方法

本研究旨在探討國小資深教師個人退休生涯規劃與參與志願服務之相關性，除了先探討相關文獻以作為本研究之理論基礎，再透過質性研究法的深度訪談方式進行資料蒐集，進一步瞭解國小資深教師目前對於退休的觀點、退休生涯規劃情形，及退休後參與志願服務的動機、服務類型、影響因素。本章共分五節，以下就研究方法選擇、研究對象、研究工具，資料整理與分析、研究倫理分述如下：

第一節 研究方法的選擇

一、質性研究法

在社會科學研究法中，量化研究和質性研究一直是當代研究的兩大派典。傳統「量的研究」是要去操作變項、證驗假設、回答問題；而質的研究是探討問題在脈絡中的複雜性，從研究對象本身的架構來了解行為。「質的研究」是為了克服傳統「量的研究」的缺點而興起的一種研究典範(歐用生,1995)。陳柏璋(2000)指出質性研究透過個案極少數人的線索，去掌握與瞭解更客觀、普遍的現象，透過這些訊息，讓我們更深入探究主體經驗者的內在演變歷程，從整個經驗深度理解、整體描述、與詮釋後，掌握背後的本質真意，並藉著持續不斷的和受訪者對話，逐漸展現且達成研究之目的(引自高淑晴,2008;24)。質化研究的過程階段蘊含著濃厚的「對人的關懷」，個人的言行、觀念常因身處的各種人際網絡，而具有錯綜複雜的性質(高敬文,1999)。透過質性研究方法，可以瞭解一個人生命世界的生活經驗和意圖，得到更接近事實真相的資料(胡幼慧,1996)。質性研究是一個非常重視被研究對象個別經驗特殊性的研究方法，所以會試圖深入了解這些現象或行為對被研究者的意義為何(潘淑滿,2003)。

國小資深教師退休生涯規劃，影響因素涉及家庭、工作、個人等層面，具有獨特性。質性研究較能滿足本研究所要探究當事人的獨特經驗、認知過程及個人

的想法，所以本研究採取質性研究方法。

二、深度訪談法

最具代表性的質性研究方法就是深度訪談。范麗娟（1994）指出，深度訪談的目的主要是瞭解個人的特質與獨特經驗，訪問者藉著面對面語言的對談，引發對方提供一些資料或表達他對某項事物的意見想法。陳向明（2002）亦表示深度訪談法往往可蒐集到比一次評量（如問卷調查）更廣泛、更深入且更意想不到的結果資料。潘淑滿（2003：141-145）將訪談分成：（1）結構式訪談，又稱為標準化訪談或正式訪談，是指研究者運用一系列預先設定的結構式問題，了解受訪者的想法、意見和態度。強調研究者如何收集到具正確性的資料，但較不易深入瞭解研究對象的內心世界，獲得深層的資料；（2）無結構式訪談，為非標準化訪談或開放式訪談，研究者在進行訪談過程，毋須預先設計一套標準化的訪談大綱作為訪談的引導。較重視如何在自然情境中，了解複雜現象或行為背後的涵義。但由於訪談內容過於寬廣，較無一致性資料，故不易就訪談進行整理比較；（3）半結構式訪談，又稱為半標準化的訪談或引導式的訪談，研究者訪談進行之前，必須根據研究問題與目的，設計訪談大綱作為訪談指引方針。

本研究的目的是要深入了解資深教師的退休觀點、生涯規劃情形與參與志願服務的想法，將訪談資料進行比較，希望受訪者在足夠的結構或引導下，在主要的議題上，採取較開放的態度來描述自己對休生涯規劃的觀點與準備，並反思自己參與志願服務的經驗和意願，因此，半結構式的深度訪談是非常適合本研究運用的方式。

第二節 研究對象

本研究採取立意取樣方式選取研究對象，立意取樣（purposeive sampling）之目的就是選擇資訊豐富的個案，以說明研究關注的問題（吳芝儀、李奉儒譯，

1995)。質性研究所關注的焦點在於對問題的深入與瞭解，在樣本的選取上並不需要大規模的抽樣，而是能提供豐富性及代表性資料的少數個案，所需的是有深度的樣本。基於質性研究的特質，本研究抽樣方法以立意抽樣方法為主，選取配合度佳、能提供個人內在資料、樂於參與此研究者為訪談對象。

一、 樣本的選擇

本研究欲探討資深教師退休生涯規劃與參與志願服務相關性，希望獲得深入且具代表性的資料，依據研究問題及目的，參考教育工作伙伴的意見，並與指導教授討論後，本研究對象資格之設定如下：

1. 年齡滿四十五歲以上之公立國小正式合格教師。
2. 國小服務年資滿十五年以上之資深教師。
3. 有退休想法之資深教師。
4. 有參與志願服務經驗或退休後有意願參與志願服務之資深教師。

在受訪者的選取方面，研究者擬從本身周遭的同事、同學中尋找符合上述條件的資深教師，此外再透過教育界朋友引薦其他學校符合資格的資深教師。由於質化研究必須在研究者與受訪者彼此信任與合作的前提下，才能蒐集到正確、豐富的研究資料，以達到研究目的。因此，研究者依設定之對象，事先以口頭或電話初探，說明研究主題、動機、目的、內容、方式等，這些資深教師若能認同此研究，且樂意分享個人的經驗與想法，則以誠懇的態度邀請參與本研究之深度訪談。取得選取對象同意後，隨後附上訪談大綱，再次徵求同意參與訪談後，進一步經由實際的訪談來了解受訪者的退休生涯規劃情形。

本研究每人受訪次數為一到二次，視資料的收集是否達到「訪談內容資料飽和」來判定，也就是受訪者所提供的資料訊息開始有多餘或重複的現象。訪談開始前先寄訪談同意書，受訪者簽訂同意書後，依受訪者的方便和意願約定訪談地點、時間。為避免長時間的訪談讓資深教師過於疲憊，每次訪談時間設定一至二小時。每一次訪談前都向受訪對象說明研究目的，研究進行的方式，保密、誠信、

資料呈現與應用等倫理議題，使其在安心、輕鬆的氛圍中，不設防的接受訪問，並鼓勵受訪者對於研究議題能暢所欲言，說出自己所要表達的內容訊息。為求資訊的完整留存，在徵得受訪者同意情況下全程錄音。

二、 研究對象基本資料

共有六位受訪者參與本研究之錄音訪談。受訪對象有些是研究者的同事，有些是經由本研究者同事推薦之資深教師，經過親自邀約，大部分的資深教師均願意分享個人退休生涯規劃與準備情形。經評估本研究適合的對象人選，進行訪談對象邀約及初探，確定選出下列幾位資深教師作為訪談對象，其基本資料如表 3-2-1：

表 3-2-1 訪談對象基本資料

代號	A	B	C	D	E	F
性別	女	女	男	女	女	女
年齡	48	46	45	53	58	45
職務	級任教師	級任教師	資訊組長	級任教師	特教組長	科任教師
教育程度	研究所	大學	研究所	大學	大學	大學
服務年資	20 年	24 年	20 年	15 年	27 年	23 年
預計退休年齡	55 歲	50~55 歲	55 歲	55 歲	60 歲	47 歲
婚姻狀態	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚
健康情形	偶爾胃痛	視力老花 體力衰退	鼻子過敏 腰酸背痛	視力退化 體力較差	有老化現象	多發性硬化症

宗教 信仰	無	道教	佛道綜合	一貫道	佛教	無
參與 志願 服務	否	否	否	有	有	有
興趣	打球、園藝 傾聽別人 心事	古典音樂 爬山 欣賞書畫	風箏製作 園藝 電腦	做手工藝	教閩南語	閱讀、 講故事
工作 現況	教育工作 讓自己永 保年輕的 心，工作上 有一定壓 力	工作壓力 不小、不 喜歡目前 的工作環 境	以前忙， 現在算是 可以接受	比較能勝 任，還蠻 愉快的	工作覺得 還滿意	工作非常 投入也很 樂在其中

資料來源：研究者依訪談資料整理

第三節 研究工具

本研究之工具包括研究者、訪談大綱、訪談同意書、錄音設備、相關資料等。

一、研究者本身

質性研究中，研究者本身即為研究工具、資料的蒐集統整者、意義的詮釋者，研究者是否具備有效能溝通能力、敏銳的觀察力和高度的親和力，深刻的影響研究歷程的真確性與研究結果的可信性。研究者隨機應變及對受訪對象之背景、經歷的了解，更是整個研究能否成功的關鍵(蔡明芳，2006)。換言之，研究者的知識、能力、技巧、經驗，決定了研究結果的品質。再則，研究者也是訪談者，高

敬文(1999)指出質性研究者的主要工作是去探索瞭解人們解釋這個經驗的過程，因此，乃須由受訪者的內在觀點出發，研究者應尊重受訪者的個體意識和生命意義，我們嘗試用一種感同身受的角度，對受訪者內在的經驗世界本質與相關情境，給予重建和理解(引自高淑晴，2008；24)。因此研究者需具備同理心，透過積極的傾聽，讓受訪者對於經驗的分享保有高度的動機與意願，在研究中扮演稱職的角色，才能獲得有信度得資料。

研究者在小學任教二十年，在年齡、教育程度，成長背景、工作經驗上和受訪者相近，對於研究主題有切身的體認，對於資深教師的心境及想法能夠感同身受與理解，容易和被研究者拉近距離，取得對方的接納與信任，讓受訪者以自然的態度毫無掩飾的盡情敘說內心的想法和經驗。再則，對家長進行訪談是教育工作中重要一環，在師資培訓教育及在職增能課程中已學習訪談的相關知識和技巧，研究者從事教學工作後，常對學生家長進行家庭訪問或電話訪談，累積了許多實務經驗，對於訪談情境並不陌生，也具有訪談的基本技巧。從研究所研究方法的課程中，研究者對質性研究的訪談策略與重點有更深入的瞭解。研究者還有幾位同樣以訪談方式進行研究的同事、同學可諮詢，在論文教授的指導下，研究者相信自己能勝任訪談者的角色，完成此項訪談任務。

在研究過程中，研究者會時時提醒自己在研究中應扮演的角色，並善用訪談中所應注意的技巧如：真誠的態度、提問的方式、專注的聆聽、適切的回應、容許適時的沉默、時間的掌握、過程的控制等，希望能使訪談過程順利成功，蒐集到完整豐富的資料。

二、訪談大綱

本研究採半結構式訪談，訪談進行之前，必須根據研究問題與目的，設計訪談大綱作為訪談指引方針。Patton(1990)認為訪談導引(interview guide)是一系列依序用在訪談進行中探索的問題，由於事先限定所要探索的問題，有助於對許多不同人的訪談，能有系統且更具綜合性。接著歸納訪談問題包括：經驗與行

為問題、意見與價值問題、心情與感受問題、認知與知識問題、感覺與感官問題、受訪者背景和屬性資料，作為訪談脈絡的導引（引自吳芝儀、李奉儒，1995）。本研究採用半結構式的訪談大綱，在訪談進行過程中作為研究者提問的基本架構，發問時順著受訪者的思考脈絡為主，不一定根據大綱的順序進行訪問，而是依實際情況作彈性調整，訪談儘量在最自然的情境下實施，使受訪者有極大的彈性空間描述出個人的主觀感受。

本研究主要是想了解國小資深教師退休生涯規劃之準備現況與參與志願服務之相關性，為了使訪談內容能依照研究方向進行，研究者針對研究目的及所欲探討的問題自編訪談大綱，作為訪談指引方針。為使訪談大綱編定內容能更符合實際需要，訪談大綱初稿係依據理論基礎、相關的研究、以及研究問題與目的擬定，並與實際在學校服務之資深教師討論，在指導教授的指正、校閱下，訪談大綱經數次修改、調整、補充才定稿。本研究之訪談內容將分為以下幾個部分：

- (一)受訪者的基本背景資料？
- (二)受訪者對退休的觀點？
- (三)受訪者的退休生涯規劃情形？
- (四)受訪者退休後參與志願服務的動機、服務類型、影響因素？

訪談大綱完整內容，詳見附錄二。

三、訪談同意書

在邀請研究參與者接受訪談前，應該將研究的內容、研究進行方式、研究用途、研究者的保證等事項具體的載明於書面中，在進行訪談前請受訪者詳讀同意書，清楚瞭解同意書上的內容及用語，且願意遵守這份約定。徵得受訪者的同意應填寫「訪談同意書」，作為研究雙方的協議與保障。

訪談同意書的擬定參考高淑晴(2008)於質性研究倫理中提出的要點:研究的目的是與程序、研究對象參加或退出研究的自由意願與權力、確保個人隱私權與資料處理的保密措施、研究者的聯絡方式等。訪談同意書的完整內容詳見於附錄一。

四、錄音設備

錄音設備可以幫助研究者在進行訪談時集中注意力於提問與聆聽，當下無誤的記錄訪談內容，事後可重複聆聽永久保存，使研究能控制誤差與製作有信度的資料，以供研究者做進一步分析與統整。因此只要情況允許，在訪談過程中大多數皆有使用錄音設備。

研究者在訪談前應先向受訪者說明使用錄音設備的原因，並保證錄音內容只提供本研究使用，絕對不外洩漏，以徵求受訪者的同意。在訪談過程中為尊重受訪者的意願，可將錄音設備的操作交由受訪者掌控，假如有些問題受訪者願意回答，但不想錄音下來，他可以隨時終止錄音。當錄音有負面作用，如讓受訪者感到壓力，抑制了受訪者回答時，就不再使用錄音設備，改用筆記做紀錄。

第四節 資料整理與分析

資料整理和分析是質性研究非常重要的部分，將所蒐集的資料加以歸納分析，使資料概念化和類屬化，並從中尋找概念之間的關聯和脈絡，進而建構資料分析的架構。因此，資料整理和分析是讓訪談內容找到意義解釋的過程。為了達到本研究想要了解資深教師退休生活規劃與參與志願服務的相關性，依據資料分析時，研究者會保持客觀的立場，盡量呈現最詳實的內容，不因個人的主觀意識影響了資料的解釋與分析，使研究結果具有可信度。

一、資料的整理

- (一)錄音資料保存：訪談結束後，即將每次訪談錄音資料，註明訪談對象、日期、時間、地點等方便使用和保存，並儲存於多處以避免檔案遺失或銷毀。
- (二)轉騰訪談逐字稿：研究者於每次訪談結束後，隨即將訪談錄音的內容，逐字繕打為訪談逐字稿。註記訪談過程中重要的非口語的訊息（如：動作、笑聲、表情、沉思、遲疑等等）。

(三)反覆聆聽錄音內容：加以檢核及校對訪談逐字稿之正確性。並從受訪者談話的語調中，感受出以其背後所透露的情緒或答案背後更深層的意涵。

(四)訪談資料處理：將訪談錄音及逐字稿匿名處理，並確保資料不會外流，預定於完成論文後銷毀訪談錄音及逐字稿。

二、資料分析：

(一)反覆仔細閱讀每篇逐字稿：詳細閱讀逐字稿，逐字、逐句加以分析，將不同受訪者提到的共同的話題或類似言語都畫記出來，整理歸納與本研究目的相關的概念，進行初步的編碼。

(二)根據本研究的主要內：資深教師的退休觀點、資深教師退休生涯規劃的情形、資深教師退休後參與志願服務的動機、類型、影響因素等三個類別，進行有意義的單元編碼並檢視其合宜性。

表 3-4-1 譯碼概念表一：資深教師退休觀點

概念類別	概念層次及次層次	概念指標
資深教師退休觀點	退休認知	※符合退休條件 ※從工作崗位撤退 ※人生另一階段 ※世代交替 ※生活型態的轉換
	退休原因	※個人因素 ※家庭因素 ※制度環境因素 ※生涯規劃因素
	退休目標	※勿成為子女負擔 ※悠閒生活 ※發展興趣

		※自我充實 ※社會服務
--	--	----------------

資料來源：研究者依訪談資料整理

表 3-4-2 譯碼概念表二：資深教師退休生涯規劃情形

概念類別	概念層次及次層次	概念指標
資深教師退休生涯規劃情形	退休生涯規劃的類型	※ 空想型 ※ 一般準備型 ※ 積極預備型
	退休生涯規劃內容	※ 健康規劃 ※ 財務規劃 ※ 居住安排 ※ 休閒娛樂 ※ 學習進修 ※ 志願服務 ※ 人際網絡
	退休生涯規劃影響因素	※ 個人因素 ※ 家庭因素 ※ 外在因素

資料來源：研究者依訪談資料整理

表 3-4-3 譯碼概念表三：資深教師參與志願服務的動機、類型、影響因素

概念類別	概念層次及次層次	概念指標
資深教師參與志願服務的動機、	參與志願服務動機	※ 利己動機 ※ 利他動機

類型、影響因素		※ 社會性動機 ※ 情境因素動機
	參與志願服務類型	※ 醫院服務 ※ 教育服務 ※ 社區環保服務 ※ 社會福利服務 ※ 文化休閒服務 ※ 宗教服務
	參與志願服務的影響因素	※ 健康狀況 ※ 經濟狀況 ※ 家人、友人 ※ 退休制度 ※ 組織環境

資料來源：研究者依訪談資料整理

表 3-4-4 訪談引述編碼範例表

代號	概念	逐字稿內容摘錄
A	資深教師的退休觀點	<p>二、退休生涯規劃的觀點</p> <p>Q1. 請問您對退休的認知為何?退休對你而言意義是什麼?可否詳加陳述?</p> <p>A: 退休喔!就是年紀大了!換換新人發展他們的專長。</p> <p>嗯.....(思考)關於退休的意義?我想退休是另一個里程的開始也是角色改變吧!(A-2-1)</p>
訪談引述範例		A (受訪者); 2 (第二大題); 1 (第一小題)

資料來源：研究者依訪談資料整理

第五節 研究倫理

研究倫理是指研究者進行研究時必須遵守的行為規範，以避免損害研究對象的權益，並提升學術研究的品質。本研究採質性研究法，以「人」為研究對象，進行研究過程中，深入探索被研究者的生活領域，以瞭解被研究者內心的想法與生命的經驗，為尊重研究對象避免損害其權益，研究者確實了解研究倫理是非常必要之舉。為了避免引起研究倫理爭議，研究者將時時自我警惕，以慎重的態度面對研究規範，進行研究時將遵守以下之研究倫理規範：

- 一、遵守誠信和承諾：對受訪者充分告知，絕對沒有任何隱瞞及欺騙之行為。對於訪談同意書上的約定，研究者會確實履行。
- 二、充分的告知：研究進行之前，充份說明研究主題、研究目的、研究方法及研究結果的呈現與運用。並請研究對象先看過訪談大綱，對於有異議的訪談題目能事先進行討論與說明。
- 三、徵求同意：研究過程將全程使用錄音設備，徵求受訪者同意後使用。
- 四、尊重意願：訪談時間或地點皆以受訪者的意見為考量。訪談過程當中如有不舒服或不愉快的感受，尊重受訪者意願，可以隨時中止訪談的進行。
- 五、確保隱私：受訪者的身分均以匿名的方式處理，所有研究資料都將保密放置，並且會在研究完成後將書面資料銷毀，錄音檔案也將全部刪除，絕對不會外流，確保受訪者個人隱私不受到侵害。
- 六、真實呈現：會盡量了解受訪者的本意，真實的呈現訪談內容，不斷章取義使研究資料失真。分析資料時力求客觀，不因研究者個人的主觀意識影響了研究結果的呈現。
- 七、關懷與回饋：研究者關心受訪者在研究過程中的心情與感受，期盼受訪者參與研究後能自我洞察，對於退休生涯規劃議題有更深層的省思與瞭解。

第四章 結果與討論

整理了訪談逐字稿之後，發現每一位資深教師因其背景因素不一樣，在生涯規劃上及參與志願服務的想法方面有其差異，但同為國小資深教師在某些議題上卻也有一些共通性。本章將分三節，根據六位受訪者的訪談內容做一比較分析：第一節為資深教師的退休觀點初探；第二節為資深教師的退休生涯規劃情形；第三節為資深教師退休後參與志願服務的動機、服務類型、影響因素。

第一節 資深教師的退休觀點初探

壹、退休認知

研究者依據第二章文獻探討歸納教師退休意義為：教師退休的意義為符合學校教職員退休條例之教師，因年齡限制或身體健康的因素而自願或接受命令退出教學環境，領取政府給付的全退或月退退休金，保障其退休生活，不再擔任教職工作。「教師退休」從教育方面來說是一種教師人力資源新陳代謝、世代交替，從教師方面而言，是人生舞台及生活方式的轉變，教師人生的另一階段就此展開。根據以上意義，將受訪者對退休的認知分析如下：

一、符合退休條件

考試院銓敘部民國八十三年六月編印之銓敘報告書第八節內對於退休定義為：「退休乃指機關學校或公私團體，為強化人事機能，提高工作效率，規劃建立一種給付制度，以解決其員工老年、殘廢等問題，進而安定員工及其家屬的生活。」

「退休喔！就是年紀大了！」 (A-2-1)

「我覺得退休的就是年紀到了，經濟上也不用擔心」 (B-2-1)

「退休，就是年紀有點大的歲數，每個月有不錯固定的退休金，可以不再為金錢煩惱，因此有時間可以做自己想做的事。」 (C-2-1)

二、從工作崗位撤退

Cumming 和 Henry 的撤退理論基本假設認為，人的能力會隨著生命週期而降低，因此必須從工作崗位上引退。這撤退是無可避免的，是成功老化所必須經歷的過程，也是正常的社會功能，對個人與社會都具有正向的意義。Bell (1979) 認為退休係指個體退出工作崗位，沒有工作後的一段時間，並且接受退休角色的一種過程(引自謝榮茂，2003)。

「不用工作了，可以比較自由支配自己的時間，有很多工作上的無奈也都可以拋開無掛慮了。」

(B-2-1)

「不再為工作及生活瑣事擔憂。」 (C-2-1)

三、人生另一階段

Erikson(1963)的心理社會發展階段理論，將人生全程分為八個階段。老年期的階段發展任務為熱愛生命接受身體的衰退，繼續找人生的意義，對於退休生活樂在其中，隨心所欲享受晚年生活。

「我想退休是另一個里程的開始也是角色改變吧!」 (A-2-1)

「我覺得退休是人生另外一段的開始嘛，應該說每一個階段有階段性的任務，就像我們讀…讀那種小孩子人生成長教育理念裡面所講的，其實每一種階段都有階段性任務，其實人生命規劃理念都一樣，」 (D-2-1)

「我覺得應該是生命裡面最最美好的階段，你再為別人付出的那些，不會有所求，……我覺得退休後是你的人生另外一個階段，應該是讓自己的生命更富足啦!」 (D-2-1)

「我認為退休是人生第一個階段的句點，第二個階段的起點。有意義的退休該應是『退而不休』。」 (F-2-1)

四、世代交替

Atchley(1994)從社會角色觀點所提出之七個階段的退休理論，其中較近的退休前期已感到體力漸走下坡，也將權責逐漸轉移給後輩。對於退休後生活產生美

好想像，退休者若能積極思考及規劃退休後生活，才能逐夢踏實享受退休生活。

「換換新人發展他們的專長。」 (A-2-1)

「千萬別讓腦筋不靈光、體力不好的老師，影響幼小的學齡幼童，所以目前繁重的教育工作一定要由年輕人注入新活水。」 (B-2-5)

「我們這些中老年人應該把工作職場留給年輕人去衝刺，讓他們能從歷練中學會多元的方法跟專業技巧，來成為頂尖的教育人才，」 (E-2-1)

五、生活形態的轉換

美國退休人員協會 (American Association of Retired Persons) 對退休所下的定義，退休是指：「面對一個嶄新且有活力的生活層面，充滿新鮮的機會，可以擴大興趣的範圍，結交新的朋友，以滿足個體內心的需要。」(引自錢 money 理財研究室，1994)。

「退休可以讓自己的生活安排會更有彈性，不用每天早起趕著上班，已經教了二十幾年了，一直覺得很累，很希望可以退休，不用被工作時間和責任給約束綁住，擁有無事一身輕的感覺。」 (B-2-1)

「每天可以為栽種的植物澆澆水，整理花園中的雜草和樹葉、花朵，有空時和一群同好相約遊山玩水踏青，每天過著快樂的生活，」 (C-2-1)

「是轉換另外一種型式的生活，就是生活形態的另一種轉換，但是是退而不休嘛，其實所謂退休只是人生軌道的一轉換而，……然後我是會覺得應該說比較沒有那種經濟上的壓力。」

(D-2-1)

「Y我們退休後也能夠有更多的時間去為社區大眾服務。」 (E-2-1)

「退休對我而言是教書工作暫時告一段落，但並不是與教育脫了鉤，是運用自多年的教學經驗從事相關的志工服務工作，可以做自己想做的事。」 (F-2-1)

資深教師退休認知分析：

表 4-1-1 資深教師退休認知

分 類	退 休 認 知	受 訪 者
符合退休條件	到了退休年紀、可以領取固定退休金	A、B、C
從工作崗位撤退	不用工作、不用被工作時間和責任給約束綑綁住	B、C
人生另一階段	另一個里程、人生另外一階段、最美好的階段、第一個階段的句點，第二個階段的起點	A、D、F
世代交替	換新人發展他們的專長、由年輕人注入新活水、工作職場留給年輕人	A、B、E
生活形態的轉換	生活安排會更有彈性，不用每天早起趕著上班 每天過著快樂的生活、生活形態的另一種轉換 教書工作暫時告一段落、可以做自己想做的事， 從事相關的志工服務工作	B、C、D、E、 F

資料來源：研究者依訪談資料整理

綜合受訪者所述，資深教師對退休的認知是：到了退休年紀，符合退休條件，就可以從工作崗位撤退，拋開工作時間和責任的約束綑綁，領取固定退休金，開始人生另一階段。退休是生活形態的轉換，生活會更自由快樂，可以做自己想做的事，從事相關的志工服務工作，將工作職場留給年輕人去換發展他們的專長，世代交替為組織環境注入新活水，退休對個人與社會都具有正向的意義。

依據訪談資料發現，大部分的受訪者認為退休是生活形態的轉換，從忙碌的上班生活方式，轉換成隨心所欲、自由自在的生活型態。目前有參加志願服務的受訪者更認為，退休就是更有時間做自己想做的志願服務工作。

貳、退休原因

綜合國內外學者對於退休原因的探討，研究者將教師退休因素歸納為下列幾點：1. 個人因素包含年齡、健康、心理、經濟等的影響。2. 家庭因素包含配偶已退休或即將退休、家中有人需照顧。3. 教育環境因素包含教改、學生難以管教、家長干預教學、資訊能力不足、工作壓力太大、工作缺乏成就感、退休制度等。4. 生涯規劃因素包含個人生涯的規劃、本身想退休、做自己喜歡做的事、實現自己的夢想、參與志願服務工作等。本研究歸納受訪者退休決定的主要原因為個人因素、家庭因素、教育環境因素、退休規劃因素，詳細內容分析如下：

一、個人因素

潘清輝（2012）的研究指出教師退休的個人因素為：屆齡可退休年齡、重新經營人生下半場、無法負荷教學壓力、健康亮紅燈及同儕激勵等因素。

「退休原因不外乎年紀大了嘛！該休息了！也給年輕人機會吧！」（A-2-2）

「眼睛退化問題愈來愈嚴重，視力越來越不好，實在非常擔心自己的視力。」（B-1-3）

「還有家長也會挑老師，他們也不太希望自己的孩子被白頭髮的老師阿嬲(台語)教，」（B-2-2）

「因為在國小任教需要有相當的體力，才足以應付學生綜多的問題，而自己覺得體力越來越差，無法勝任繁複的工作負擔」（B-2-2）

「工作上視力的退化造成很大的負擔」（D-1-3）

「我覺得小學老師的體力要耗的比較多，因為有很多的活動是老師要帶著學生去做，所以對我來講，體力比較沒那麼好是一個原因」（D-2-2）

「我由於年紀、視力的關係，較複雜的電腦操作不行了。」（E-2-2）

「其一是身體因素，隨著多發性硬化症急性發作的次數越來越頻繁，身體越感疲累」（F-2-2）

二、家庭因素

家庭因素方面依序為：配偶已退休或即將退休、家中有人需照顧、其他等(林銘山，2002)。

「而我先生也符合退休資格了，我們計畫一起退休。」（F-2-2）

「其實在很多年前想退休，是因為有一段時間，我婆婆身體不好的時候，會想說也許退休多少會去照顧到他」 (D-2-4)

三、教育環境因素

潘清輝(2012)的研究指出，教師退休的原因在環境變遷因素方面為：實施新課程、家長干擾學校經營，教師管教權旁落、尊師觀念逐漸淡薄等因素。

「再加上目前的社會環境愈來愈複雜，學生的問題、家長的問題，常有許多你使不上力的地方，所以對工作的熱忱也漸漸變少，還有對工作的壓力和枯燥也覺得自己不快樂」 (B-2-2)

「還有家長也會挑老師，他們也不太希望自己的孩子被白頭髮的老師阿嬾(台語)教，與其要面對家的質疑和不信任，能退就退吧！」 (B-2-2)

「現在教育的生態，學生不尊重老師，Y家長不信任學校，社會大眾對教育人員也不怎麼友善，常讓人覺得有點心寒，」 (C-2-2)

「教師電腦資訊能力需不斷提升，……有時會感到心有餘力不足。」 (E-2-2)

四、生涯規劃因素

退休也許基於自身健康狀況的考量，或是個人生涯發展的規劃，當然也有可能完全是基於所謂現實利益的考量(陶文杰，1998)。

「還可以想做一些想做的事，去做做一些有意義的事，像是社會參與、志願服務來回饋社會。」 (A-2-2)

「我覺得趁著體力、智力、能力都還夠的時候，還可以在另外一項工作上去服務，然後比較沒有壓力的狀況下，我覺得也許會更好」 (D-2-2)

「希望把未來人生里程轉換為回饋社會，那裏承我們慈濟宗門教化人心的理念」 (E-2-2)

「其二是想利用退休後，更積極參與志工服務，尤其想幫助那些較弱勢的孩子，因為我的小女兒是中度智能障礙的孩子，我很能體會那些弱勢孩子的家長那種不為人知的無力感，我的專長應該可以給予他們一些幫助。」 (F-2-2)

資深教師退休原因分析：

表 4-1-2 資深教師退休原因

退休原因		受訪者	A	B	C	D	E	F
個人因素	年紀大了		★	★			★	
	視力退化			★		★	★	
	體力衰退			★		★		
	疾病							★
家庭因素	配偶即將退休							★
	父母照顧					★		
教育環境因素	學生難管教			★	★			
	家長問題多			★	★			
	工作壓力大			★				
	資訊能力不足						★	
生涯規劃因素	作自己想做的事		★			★		
	參與志願服務		★			★	★	★

資料來源：研究者依訪談資料整理

依據表4-1-2對受訪者規劃退休的原因分析如下：

一、個人因素方面

受訪者A、B、D、E因年齡較大，因此感受到視力退化和體力衰退的問題。國小教師採包班制，要任教科目多，許多的教學活動是老師要帶著學生去做，若沒有充沛的體力，難以應付教學及學生等綜多的問題。國小教師每天要批改學生作業，還常要使用電腦來處理級務和填報資料，視力退化難以應付繁重的文書和電腦資訊工作。F受訪者則是因罕見疾病，一眼視力喪失，行動能力較差，身體常感疲累而計畫退休。因此年紀、疾病、視力退化和體力衰退資深教師想退休原因之

一。

二、家庭因素方面

F受訪者的先生計畫和F受訪者一起退休，夫妻倆人同為國小教師，生活和工作經驗相同，想法和價值觀、專長和興趣也較雷同，想必對於退休生涯規劃也較趨於一致，夫妻同時退休，退休生活有人作伴可減輕孤單空虛的不適感。教師到了可退休的年齡，家中的父母也都高壽了，可能面臨家中長輩在身體健康上的問題，D受訪者的婆婆健康不佳，照顧父母也是退休原因之一。

三、教育環境因素

社會的急速變遷，嚴重影響教育環境，學生難教更難管，家長問題多難溝通，再加上教育改革，教師的工作量愈來愈多，工作壓力也愈來愈大，長期的挫折感和工作倦怠讓B、C受訪者對教育的熱忱減低萌生退意。電腦資訊日新月異，教師資訊能力需不斷提升，這讓年長的E受訪者感到心有餘而力不足，而有退休的念頭。

四、生涯規劃因素

受訪者對退休的認知並不是無所事事，只是不再受到工作的約束和綑綁，因此退休在生涯規劃中是退而不休，依自己的喜好和興趣，追求自我理想或夢想實現。A、D受訪者都想退休去做一些自己想做且有意義的事，D、E、F目前有參與志願服務工作，他們已將志願服務規劃入退休生涯中，也是退休的原因之一。

由以上訪談資料發現，規劃退休的個人因素方面與受訪的年紀相關，年紀愈大退休的意念愈強；家庭因素方面是個別問題；教育環境因素和工作現況相關，因教育環境因素想退休者，對目前的工作環境較不滿意。生涯規劃因素則和志願服務工作相關，有部分受訪者因規劃參與志願服務，而想退休全心投入自己熱愛的志願服務工作回饋社會，目前有參與志願服務者，規劃退休的原因與此因素具有高度的相關性。

參、退休生涯目標

從 Cumming 所提出目標階層理論中顯示，個人的目標階層越多、越高，則心理調適愈健全。目標越多的人，顯示退休後有較多的期望，會為實現目標而努力，因此較不會產生心理調適的問題；反之，目標越低、越少的人，缺少了實現目標的動力，則較容易產生心理適應的問題。因此要減少退休者心理適應的困難，退休人員應建立較多的目標和期望，才能有良好的退休生活（黃淑貞，2004）。資深教師有退休計畫時，應先設定好退休後的生涯目標，如發展興趣，學習進修或參與社會服務等，如此退休生涯規劃才能適合自己。從訪談內容發現資深教師的退休目標很單純，研究者將其主要目標歸納如下分述之：

一、勿成為子女負擔

教師面對退休的生活態度趨向過平淡的生活，且期待活得有尊嚴和有價值（潘清輝，2012）。

「讓自己成為一位可愛的退休人，不增加子女的負擔。」 (A-2-3)

「我呢！希望退休後經濟獨立，那也要有健康的身體，那不可以成為子女的負擔。」 (E-2-3)

「將來老了也不會能為孩子的負擔，能有一個有尊嚴的晚年。」 (B-2-6)

二、悠閒生活

老師在職時每天課務繁忙，也因學生和家長的問題承受莫大壓力，身心俱疲，大部分教師期盼能自由自在、放鬆身心悠閒過日子，充分享受退休生活。

「隨心所欲不再被時間所限制，在體力允許之下能遊山玩水，」 (A-2-3)

「我退休後想做自己喜歡的事，悠閒的過生活。如果又閒又有錢，可以常常出國到各地旅行，接觸更多的不同文化，也是非常令人嚮往的。」 (B-2-3)

三、發展興趣

退休後能培養自己的興趣，找到自己喜歡做的事，是非常愉悅的一件事。因此多數教師退休後延續自己的喜好，並將自己的興趣規劃在退休生涯中（黃淑貞，

2004)。

「買一個適合種植果樹、植物的地方，種植一大片植物，每個季節都可以隨手採摘親手種植的水果。」(C-2-3)

「其實那時候有想過要做一件事，就是有一個小小的小手工藝工作室這樣，就是把自己學到，或是自己喜歡的去跟人家分享這樣，」(D-2-3)

四、自我充實

使退休生涯規劃圓滿參考重點之一，為主動積極參與各機關社團辦理的教育與學習活動、成長團體研習，以提供自己終身學習的機會(許靖，2004)。

「我想上一些社區大學的課程，再當學生，吸收更多的知識和技能，讓退休後的精神生活更充實豐富，還可以認識更多人，擴展自己的生活圈，見到更多的社會層面。」(B-2-3)

五、社會服務

退休後若無適當的活動填補，容易加速心理的老化。因此，志願服務可以說是一種有意義的角色追逐，不僅獲得自我成長，也可滿足自我實現的心理(葉志成，2012)。

「從事社會參與更進一步能再學習不要讓自己退化，」(A-2-3)

「我的目標就是找一個比較好的空間然後去做，去試試看能不能，因為這樣等於說是做一個服務那些弱勢孩子的一個工作，」(D-2-3)

「我想我是慈濟的終身志工，已經受證了，退休後我想多數時間都會投入慈善工作，跟服務大眾的相關工作，」(E-2-3)

「我是骨髓造血幹細胞的捐贈關懷小組，退休後呢！我會繼續為病患尋求有意配對的愛心人士，和配合醫療團隊呢去搶救生命而努力。」(E-2-3)

「退休後我最想做的事就是持續推動閱讀，讓更多家庭因為閱讀而更加幸福。我計劃是先從學校課後照顧班和社區圖書館來成立閱讀及寫作工作坊，一步一腳印地落實喜愛閱讀進而寫作的目標。」(F-2-3)

資深教師退休目標分析：

表 4-1-3 資深教師退休目標

受訪者 退休目標	A	B	C	D	E	F
勿成為子女負擔	★	★			★	
悠閒生活	★	★				
發展興趣			★	★		
自我充實		★				
社會服務	★			★	★	★

資料來源：研究者依訪談資料整理

潘清輝(2012)的研究指出，教師的退休金制度讓教師退休後經濟生活安定，是激勵臨退教師選擇提前退休的主要原因之一。本研究卻發現高齡化及少子化的社會現象，讓國家的退休年金瀕臨破產，社會大眾不斷提出的軍公教退休制度改革聲浪，將影響退休教師退休權益，讓受訪者擔心退休生活不再有保障，因此受訪者 A、B、E 對退休生活有危機感，期盼自己退休後的經濟無虞、身體健康，不要成為子女的負擔，期盼自己的晚年生活是有尊嚴的。

邱民華(2004)研究發現，退休教師對社會參與持肯定的態度，其中以進修學習的意願最高。本研究卻發現將自我充實視為退休目標的只有受訪者 B，教職工作繁忙，又必須擔心學生的學習狀況，承受許多來自學校和家長的壓力，在身心俱疲的狀態下，受訪者 A、B 嚮往退休後能放鬆自己悠閒生活；受訪者 C、D 則想發展自己目前在園藝及手工藝上的興趣，因此自我充實雖是退休生涯規劃內容之一，卻不是退休後的重要目標。

陳佩屏(2007)研究指出，退休教師生涯發展主要的目標為身體健康、服務社會、改變生活方式三方面。其中的社會服務也是本研究退休目標重點，受訪者 D、E、F 目前皆有參與志願服務工作，規劃退休後會繼續參與回饋社會，亦將社會服務視為退休之重點目標。

第二節 資深教師的退休生涯規劃情形

壹、退休生涯規劃的類型

林東龍(2011)退休經驗的社會脈絡分析研究中，依據個體是否曾思考過如何安排退休生活，及有無進行退休準備工作，將退休生涯規劃的類型分為以下三種：且戰且走型、空想型、全面預備型。由研究所得資料發現，本研究的資深教師都已思索過未來退休生活的安排，無且戰且走型的受訪者。而受訪者的退休準備工作依具體性及積極性有程度上的差異，因此研究者根據受訪者對退休後的日常生活有無安排，再檢視相關準備工作之有無，及目前是否已積極的從事退休生涯規劃中的活動，將受訪者的退休生涯規劃分成空想型、一般準備型、積極預備型三種類別。

一、空想型

林東龍(2011)的研究指出，空想型是指當個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，但卻缺乏進一步準備行動。

「生活就是說我如果有把我自己設想要做那件事，就是為那些比較弱勢孩子或是需要協助的孩子，那這個做起來可能會比較忙碌一點，如果不然的話，可能就是去協助我婆婆道場那邊的工作，我可能會去幫忙，再不然可能會花一些時間因為孩子可能都在外面上班，就到四處去，我可能就會自己排定設定一些時間去探望小孩，然後也可能去做一些小小的旅遊」

(D-2-4)

「目前沒有具體的什麼準備行動啦！我就是有一些許的規劃而已，那這些規劃可能就是要到已經確定能退休的時候，就可能會去做一些比較全盤面的一個規劃，」 (D-2-4)

二、一般準備型

全面預備型是指當個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，甚而進一步採取準備行動(林東龍，2011)。研究者將一般準備型定義為資深教師已規劃退休生活，且思考過退休後的日常生活安排，並進一步採取準備行動。

「目前常常想應該在退休後能找一個生活機能較佳的地方居住，所以在假日會去特別留意購屋訊息和看屋，並且注意是否有終身學習和社會服務的機會。」(A-2-4)

「我想定期安排國內和國外的旅遊行程。還有能讓精神得到寄託的社區大學課程或文化中心的研習活動」(B-2-4)

「我覺得剛才所說的那些生活安排，都需要有良好的條件作後盾，因此退休後經濟方面的準備也很重要，所以對於投資報酬率較高的投資項目，都會花時間認真研究，希望退休後的經濟能力好。」(B-2-4)

「每天遛遛果園、整理四周環境。有空時，就邀請一群同好，規劃好旅遊景點，一起遊山玩水或是到郊外踏青，過著愜意又很有規律的生活。我目前準備行動就是尋覓合適的地方，並努力的存錢，準備好money，等時機成熟時買下來，作為退休時生活的基地。」(C-2-4)

三、積極預備型

全面預備型是指當個人退休前，已思考過且決定退休後的日常生活安排，甚至進一步採取準備行動(林東龍，2011)。研究者將積極準備型定義為資深教師除了已思考過退休後的日常生活安排，並進一步採取準備行動外，且目前已積極的從事退休生涯規劃中的活動。

「我想我也會在退休後回學校陪伴孩子們指導他們台灣話的說法的運用。」(E-2-4)

「準備行動呢!我假日會陪家人去爬爬山，健健身嘛!還有陪伴老人家，因為家裡有兩個老人家。而且都會去社區的弱勢訪視，因為這是固定每個月都會有的，Y為社區來服務的工作為優先啦!」(E-2-4)

「目前我參與志願服務的工作，也是自己退休後參加志願服務提前熱身。退休後呢!仍就會以教育服務為目的，」(E-3-5)

「退休後想要從事較定期的志工服務，我的身體狀況要調整好才能應付這些工作，所以我準備要更積極持續做運動，像練瑜珈和走路，我學習氣功已十多年，對我的身體的調整非常大，我也會更認真學習氣功。」(F-2-4)

資深教師退休生涯規劃類型分析：

表 4-2-1 資深教師退休生涯規劃類型

已積極 從事退休規劃活動	準備行動	有	無
	有	積極預備型：E、F	空想型：D
無	一般準備型：A、B、C		

資料來源：研究者依訪談資料整理

陳孟玉(2010) 研究指出資深教師對於退休生涯規劃準備程度積極且正向，本研究亦發現有退休想法的資深教師重視退休生涯規劃，都已思考過退休後的日常生活安排。空想型受訪者 D 雖未有具體的準備行動，但對於如何安排退休後生活卻非常清楚，且已規劃好退休生活藍圖，知道自己退休後的生活重心在社會服務領域，在心理層面的準備已具足，只因所規劃的活動需已確定能退休時才能進行準備，因此目前只有規劃而無具體的行動。一般準備型的受訪者 A、B、C 已有進一步採取準備行動，但準備的面向只在相關資訊或資源的搜尋，比較著重經濟方面的準備，目前並沒有積極的從事退休生涯規劃中的活動。積極預備型的受訪者 E、F 視參與社會服務為退休後生活的重心和退休生涯的目標，目前已積極參與志願服務活動，為退休生活積極的做好具體的準備行動。

從訪談資料發現，目前有參與志願服務的受訪者，對於退休生涯規劃的態度較積極，除了已構思與規劃退休生涯外，且有實際的參與行動。D 受訪者已有充分的心理準備。E 受訪者目前參與志願服務是為退休後參加志願服務提前熱身。F 受訪者勤練瑜珈和氣功也是要強健身體，準備退休後更積極的參與志願服務工作。而目前無參加志願服務的受訪者在退休規劃的準備行動上，偏重經濟層面及生活環境的準備。

貳、退休生涯規劃內容

齊克用(2008)提出在退休的生活規劃中應包括以下內容：心理與社會適應、財務規劃與資金管理、健康規劃、人際關係、居住環境與安排、休閒旅遊娛樂活動、工作與志願服務、進修研習活動。本研究依據訪談資料將退休生涯規劃內容歸納為健康規劃、財務規劃、居住安排、休閒娛樂、學習進修、志願服務、人際網絡等。

一、健康規劃

健康的心理和生理是退休樂活之本。飲食均衡營養、適當的運動、定期健康檢查，做好身體保健維持體力在良好的狀態，才能享受退休生活(齊克用，2008)。

「我的退休生涯規劃一定會考慮運動養生，退休後體能狀況好，戶外活動就可以增加，旅行也會更有品質，有休閒娛樂精神生活也會更好。……，健康層面的規劃是計畫健走健身、參加瑜珈、氣功等學習課程」 (B-2-6)

二、財務規劃

退休後的收入減少，財務應變能力降低，因此一切理財規劃以安全、保本性為最高原則，投資風險必須分散較好(齊克用，2008)。

「現在會把財務做一下規劃，如買基金、買股票、買土地（以後要做一個快樂農夫開一個開心農場）」 (A-2-6)

「退休時我會選擇月退的方式每月領取固定的退休金。這樣才能過自己想要的退休生活，將來老了也不會能為孩子的負擔，能有一個有尊嚴的晚年。」 (B-2-6)

「我有固定的小額儲蓄，也有購買外幣投資，希望退休後錢夠用，不用為錢煩心。」 (B-2-6)

「財務規劃方面，會保本的方式像是銀行郵局等公家單位定存、買房子、土地等方式，金錢保本，風險愈低愈少的愈好」 (C-2-6)

「我想健康跟醫療呢！這些保險呢放在最前面，而且我也投保多年了，退休後我又有勞保 20 年跟公保 15 年的年金可以領退休俸，我想應該基本生活是無慮的。」 (E-2-6)

「財務規劃方面是定期儲蓄、投資股票債券和低風險基金」 (F-2-6)

三、居住安排

退休的居住安排，應視自己的個性、生活習慣、經濟能力和環境資源，選擇最適合自己的居住方式，以期退休生活過的安適(齊克用，2008)。

「目前常常想應該在退休後能找一個生活機能較佳的地方居住，所以在假日會去特別留意購屋訊息和看屋。」 (A-2-4)

「買一個適合種植果樹、植物的地方，種植一大片植物，每個季節都可以隨手採摘親手種植的水果。」 (C-2-3)

「住家規劃方面是想利用退休前購地建好自己理想中的房子，邀請好朋友或同事們到家裡，舉辦心靈成長的讀書會；……而我的新居也即將蓋好了。」 (F-2-6)

四、休閒娛樂

退休前可以審視自己的興趣、專長、嗜好、體力、健康狀況、經濟能力等，安排適合自己的休閒娛樂活動，讓退休後生活充滿樂趣和幸福感(齊克用，2008)。

「講到要做個快樂農夫也常常在收集這方面的資訊，和家人一起分享」 (A-2-6)

「在休閒娛樂方面，就是買一塊地，做個快樂的園丁，每天能夠與植物花草為鄰」 (C-2-6)

「有空時，就邀請一群同好，規劃好旅遊景點，一起遊山玩水或是到郊外踏青，過著愜意又很有規律的生活。」 (C-2-3)

「休閒娛樂方面的規劃是不定期和家人到國內外旅遊」 (F-2-6)

五、學習進修

科技日新月異，環境快速變遷，退休者需要持續學習，一方面充實知識，適應社會轉變，另一方面可以啟發自身潛能，增進心靈成長，讓生活更充實(齊克用，2008)。

「最近也在思考終身學習這一件事，本身又對命理有點興趣，就會去找這方面的課來增加能力」 (A-2-6)

「我想參加我喜歡的社區大學課程或文化中心的研習活動」 (B-2-6)

「像是書法課程可以讓我精進書法功力，也可以陶冶性情。我喜歡美的事物，學習插花可以

美化家庭，看著美麗的花，聞著花香，自己每天的心情應該也會很好。我還想上烹飪課程，讓自己的廚藝更好，」(B-2-6)

「終身學習方面，若有時間，參加社區大學有興趣的課程內容，像是攝影教學、電腦技能、植物栽培技術等，簡單說就是平常較會接觸和較會去做的事。」(C-2-6)

「能我也許如果有機會還會再去進修，因為覺得這些年這樣子教書下來，對於我們的文史的東西，我還覺得蠻有興趣的，」(D-2-6)

「我要繼續學習外國語言，英語或日語呢是勢在必行的，以便國際交流的時候需要使用。」(E-2-6)

「終身學習方面是參加社區或社大舉辦的各種學習課程，如瑜珈、插花、語文、書法、繪畫、藍染等課程」(F-2-6)

六、志願服務

退休後參與志願服務工作，一方面扮演著有意義的社會角色，建立新的人際關係，滿足社會互動的需求，另一方生活經常保持活躍狀態，可以提升生活品質(齊克用，2008)。

「去做做一些有意義的事，像是社會參與、志願服務來回饋社會。」(A-2-2)

「我還想擔任社區環保義工，打掃公園，種植花木，美化環境，讓自己居住的環境更美好，這樣的生活品質也會更好。行有餘力，也可以為社會多一些付出。」(B-2-6)

「社會參與方面，行有餘力，到校學參與學校志工服務，從事校園植物栽培整理。」(C-2-6)

「就是規劃可能會設計一個就是剛剛講的那個提供各種弱勢孩子的一個課後的讀書環境，讓孩子可以在那邊自己寫作業，然後自己看書，這樣子一個一個私人小小的圖書室這樣子，」(D-2-6)

「退休後我想參與靜思語教學的推廣，……要把靜思語教學推廣到全世界，」(E-2-6)

「我們大肚台地呢!有一些自然生態的保護志工，我想這個也是我熱衷參與的，而且又可以爬山健身。還有我們大肚地區古蹟導覽解說。這個早在將近10年前，我就有參與培訓，我會繼續參與我們大肚地區古蹟的歷史文化研習跟資料的收集。」(E-2-6)

「參加志願服務，持續在學校和社區內推動閱讀；」(F-2-6)

七、人際網絡

退休後應妥善經營人際關係，發揮新的角色與價值，除了和老朋友常連繫，退休後的新人生也可以拓展新的生活圈和新的人際網絡(齊克用，2008)。

「有空時，就邀請一群同好，規劃好旅遊景點，一起遊山玩水或是到郊外踏青，過著愜意又很有規律的生活。」(C-2-3)

「和好朋友們相約喝下午茶、逛街，聯絡感情」(F-2-6)

「規劃是參加退休教師聯誼會，不定期聚會，繼續推動讀書會，和好朋友及同事們分享書本及發生在生活週遭的點滴故事。」(F-2-6)

資深教師退休生涯規劃內容分析；

表 4-2-2 資深教師退休生涯規劃內容

受訪者 規劃內容	A	B	C	D	E	F
健康規劃		★				★
財務規劃	★	★	★		★	★
居住安排	★		★			★
休閒娛樂			★	★		★
學習進修	★	★	★	★	★	★
志願服務	★	★	★	★	★	★
人際網絡			★			★

資料來源：研究者依訪談資料整理

潘清輝(2012)的研究指出，退休教師隨著年齡增長，身體已經逐漸退化，因此研究訪談對象的退休生涯規劃有很大的部分是在採取維護健康行動，內容有登山、健行、游泳、打球、練氣功等。呂美芬(2008)的研究結果顯示，國小教師退休規劃各層面中，以健康維持層面平均得分最高。本研究受訪的資深教師只有三分之一的有進行健康方面的規劃，和以上的研究有些差異。B 受訪者明顯的感受到

自己身體的退化，而 F 受訪者則有重大疾病，身體發出的警訊讓兩人有危機意識，因此兩人規劃上重視健康的層面。而 A、C、D 受訪者雖在身體上也有一點小毛病，但因不影響生活和工作因此較不以為意，沒把健康列入規劃中。F 受訪者雖然年齡最大，也有老化的問題，但因目前的身心狀況比以前更好，平常也有運動的習慣，所以也沒把健康列入規劃中。受訪者的健康規劃內容是爬山、健走、做瑜珈，練氣功等，都是合適老年人養生的運動。

謝榮茂（2003）研究指出，退休之際教師對於退休生涯規劃，非常重視身體健康，而對於生活作息、金錢運用、住家安排等方面比較不常計畫。之前教師退休制度優渥，因此關退休生涯規劃的研究內容較少提及財務規劃。但在目前朝野立推退休制度改革的氛圍中，本研究大部分的受訪者都重視財務方面的規劃，認為要過自己理想中的退休生活，需要有良好的經濟條件作後盾。A 受訪者是基金、股票、土地的投資；B 受訪者是儲蓄、外幣的投資；C 受訪者是儲蓄及購買不動產；E 受訪者是保險、儲蓄；F 受訪者是儲蓄及投資股票債券。大部分的受訪者選擇的財務規劃方式以保本、低風險為主。而 D 受訪者認為錢夠用較好，理財常常越理越少，因此不在財務規劃上傷腦筋。在居住方面有規劃的也有一半的受訪者，受訪者 A 退休後居住在生活機能較佳的地方、受訪者 C 因本身園藝方面的興趣，因此希望退休過的居住環境能有一大片種植的土地。受訪者 F 理想中的退休住處則是能舉辦讀書會，讓心靈成長的地方。

高櫻芳（2008）的研究發現國小退休教師社會參與現況，以「休閒活動」最多，其次是「志願服務」。本研究的結果發現所有的受訪者都規劃參與志願服務，而休閒娛樂規劃者只有一半。休閒娛樂方面，受訪者 A、C 將自己園藝方面的興趣視為退休後的休閒娛樂方式。受訪者 C、F 也規劃退休後要到處遊玩生活愜意。在志願服務方面，受訪者都規劃在自己體力還許可的情況下，退休後去做一些社會服務的工作。至於志願服務規劃的內容，留待第三節再詳細分析。

瞿仁美（2012）的研究指出，退休準備教育需求方面，女性教師對「社會參

與及終身學習」需求程度較高。本研究的結果也是如此，所有受訪者皆規劃退休後繼續進修學習，大部分的受訪者想選修社區大學中自己有興趣的課程。受訪者 A 想學習命理。受訪者 B 以家庭孩子為重，個人的興趣是藝術方面，因此想參加書法、插花、烹飪課程。受訪者 C 的專長是電腦、興趣是園藝，所以想進修相關課程。受訪者 D 想進修自己感興趣的文史課程。受訪者 E 想與國際交流靜思語教學，因此規劃進修外國語言。受訪者 F 想學習的課程較廣泛。綜觀受訪者的進修學習規劃，大都和自己的興趣相關，只有受訪者 E 的進修課規劃是為了增進參與志願服務的能力。

參、退休生涯規劃影響因素

從表 2-2-2 國內目前退休生涯規劃的研究中歸納，影響教師退休生涯規劃的因素包括個人因素、家庭因素、外在因素等。針對六位受訪者的訪談內容，將影響退休生涯規劃的因素分析如下：

一、個人因素

葉美蓮(2008)研究指出，影響退休生涯規劃因素在個人因素方面包括身心健康狀況、經濟、能力、特質、興趣、壓力、宗教信仰等。

**「在規劃退休生涯時，我會先考量到身心健康狀況，常言道：『健康就是財富，』沒有健康的
身體什麼都是假的。其次會考慮特質和興趣，有了興趣才不會半途而廢。」(A-2-5)**

**「自己的身體的健康也是須考量的因素。如果工作時內心常覺得無奈沒成就感，又眼看著一
年一年過去，自己的腦力一直在退化，一定會很擔心將來的生活更沒品質。」(B-2-5)**

「還有目前四個孩子的教育費用和生活費，實在高的嚇人，目前有經濟上的壓力，」(B-2-5)

**「在個人因素方面，我會先考量到自己的身體健康狀況。如果身體有重大病
痛，或健康方面有疑慮時，會立刻決定退休，因為沒有健康的身体再多金錢也無益。」(C-2-5)**

**「我個人的因素喔！個人因素最多是健康吧！就是你健康體力什麼的問題而已，其他的沒有
很大的因素，」(D-2-5)**

「我想第一個是年齡啊!因為我想已經到60了,有很多事情上像在工作上雖然可以做,但是現階段因為電腦非常的發達,有很多電腦要費很多眼力,我想眼睛呢!是一個無法避免的身體老化狀況,」(E-2-5)

「影響我退休生涯規劃的因素是身心健康狀況,其他外在環境因素都不是我考慮的因素」
(F-2-5)

二、家庭因素

許靖(2004)研究指出,影響退休生涯規劃因素在家庭因素方面包括配偶、父母、子女等因素。指的是配偶、兒女、孫子女等家庭成員的影響。

「會影響我退休生活規劃的個人因素是家庭照顧問題,……,有照顧父母責任時,可能原本規劃的退休生活方式就必須改變或調整。」(B-2-5)

「如果退休金給付方式有所變動,而孩子還在求學尚未獨立,或許要延後退休或退休後再找另一份有收入工作。」(B-2-5)

「另外其實在很多年前想退休,是因為有一段時間,我婆婆身體不好的時候,會想說也許退休多少會去照顧到他,」(D-2-5)

「目前家庭因為兩個老人家呢!年紀也大了,可能未來他也說不定更需要我去幫他忙,我想在人家在最後幾年內能夠陪伴他們。」(E-2-5)

三、外在因素

葉美蓮(2008)研究指出,影響退休生涯規劃的外在因素方面包括家庭因素、社會環境變遷、朋友、居住地、時間等因素。

「和同事或朋友聊聊天也會改變我的退休生涯規劃喔!每次和朋友聊到這裡,就會想這樣也不錯,那樣也很好,」(A-2-5)

「教師退休制度並不會影響我的退休生涯規劃,對我個人而言八五制和七五制影響並不大,而且能退就退,退後能做自己喜歡事。」(A-2-8)

「擔心退休後的福利會越來越差,退休門檻越來越嚴格,可以領到的退休金和目前薪水相比較,若差距很大,實在越不划算,也會影響家庭的經濟狀況。」(B-2-5)

「還有Y退休制度改變一定會影響我的退休意願和規劃。退休金的多寡關係著退休後生活品質的好壞，」(B-2-5)

「外在因素方面，教育環境生態急速的變化，會考慮自己是否能夠繼續勝任教學工作。以往老師能自主性的掌控學生的學習活動，現在的教師被許多的教育法規綁手綁腳，只能盡自己的本分，無法掌控全部的學生。」(C-2-5)

「還有家長的觀念和想法也不同了，以往家長尊重老師、配合老師，現今少子化社會，家長常過份寵愛自己的子女，老師教導學生常動則得咎，被家長投訴或提告，甚至索賠金錢，而必須與家長對簿公堂。」(C-2-5)

「退休制度若是改變則會影響退休的時間和退休的年齡規劃，當然也會影響退休後想做的事，和各種活動時間的安排。」(C-2-5)

「那目前退休制度75制如果要改為85制逐年提升的話，我原先預計60歲要退休可能就沒辦法退休，……，可能到時候就需要再留任7年，我想這是一個很令人緊張的點。」(E-2-5)

資深教師退休生涯規劃影響因素分析

表 4-2-3 資深教師退休生涯規劃影響因素

受訪者 影響因素		A	B	C	D	E	F
		個人 因素	年齡				
健康	★		★	★	★	★	★
經濟狀況			★				
興趣	★						
特質	★						
家庭 因素	父母		★		★	★	
	子女		★				
外在 因素	同儕	★					
	教育環境			★			

	退休制度		★	★		★	
--	------	--	---	---	--	---	--

資料來源：研究者依訪談資料整理

依據表4-2-3對受訪者退休生涯規劃影響因素分析如下：

一、個人因素方面

E受訪者已經六十歲了，可退休的年齡也是最大的教師，因此年齡是最讓他擔心的因素。葉美蓮(2008)研究指出，影響教師退休生涯規劃最重要的個人因素是身體健康狀況。本研究結果亦是如此，所有的受訪者都認為健康因素會影響退休生涯規劃，畢竟沒有健康的身體，再憧憬的夢想也無法達成，再好的規劃也無法實現。訪談中只有B受訪者覺得會受到經濟狀況因素的影響，因B受訪者的孩子較多，且目前都就學中，經濟壓力較重，深怕退休金不足以負擔家庭的支出。許靖(2004)的研究指出，影響生涯規劃最大的因素是健康因素和興趣因素，但本研究只有A受訪者覺得會受到興趣和特質的影響，因為興趣是讓規劃能持之以恆的重要因素。本研究歸納影響退休生涯規劃的個人因素為健康、經濟狀況、興趣、特質等。

二、家庭因素方面

葉美蓮(2008)研究指出，多數教師認為影響生涯規劃外在因素是家庭因素，如家人的支持、年長的父母、小孩是否還需要幫忙、配偶的支持及配偶的身體狀況。黃瀨瑩(2007)的研究發現近五成退休人員主要受限於「健康因素」及「家庭因素」未能依照計畫執行。本研究發現有一半的受訪者認為家庭因素是影響退休生涯規劃的因素之一。受訪者B、D、E因家中有年邁的父母，若父母健康不佳需要照顧，原本的退休生涯規劃就會受到影響。受訪者B還有孩子就讀國中，若能如期退休，孩子勢必還就學中，在有經濟壓力的情形下，就要延退或是二度就業。歸納本研究影響退休生涯規劃的家庭因素為父母的照顧、子女的教養問題。

三、外在因素方面

受訪者A認為同事或朋友的想法也是影響退休生涯規劃的因素。教育環境的變遷讓資深教師的工作的壓力愈來愈大，挫折感和倦怠感愈來愈重，受訪者C認為自己若不能勝任教學工作，就將提早離開教職工作。政府對於教師退休制度的改革正進行中，改革內容未定案前，受訪者B、C、E也非常擔心，新的退休制度將影響退休年齡，自己原先的規劃將延後，退休金減少讓生活品質變差也將影響規劃內容。歸納本研究影響退休生涯規劃的外在因素為同儕、教育環境、退休制度等因素。

從以上訪談資料發現，影響退休生涯規劃的因素大多非單一性，而是多項因素交互影響的結果，而其中又以個人因素中的健康因素最具影響力，畢竟有健康的的身體才能實踐自己的退休生涯規劃。本研究也發現目前未參與志願服務的受訪者，其影響退休生涯規劃的因素較多元，而目前有參加志願服務的受訪者，其影響退休生涯規劃的因素較單純，最主要的因素是健康因素，照顧父母次之。

第三節 資深教師退休後參與志願服務的動機、 服務類型、影響因素

壹、參與志願服務動機

許多研究發現參與志願服務的動機，不但會影響參與後的工作滿足，同時也是規劃志願服務工作的基礎。民主社會中，志工參與志願服務的動機，不再只是單純的慈善或利他行為，是一種多層面的現象，不是單一因素所造成的，可能是數種內、外因素交互影響的決定(曾華源、曾騰光，2003)。歸納各學者提出參與志願服務的動機，不外乎利己動機、利他動機、社會性動機、及情境因素動機等四項。藉此研究可以了解資深教師參與志願服務的動機，進而了解個人退休後的行為動向，充份掌握這些動機因素，創造符合的服務環境和制度，使資深教師退

休能更踴躍參與志願服務，志願服務工作推展也會更順利。以下就訪談內容分述如下：

一、利己動機

從馬斯洛需求滿足論觀之，教師的退休制度使退休生活有保障，可滿足生理及安全需求，而對自尊、自我實現等較高層次的需求有較深的期望。參與志願服務可維持人際關係，尋求愛與歸屬感的需求，更可得到他人的尊敬，獲得自尊及自我實現的需求（林語如，2009）。本研究的利己動機是指在服務過程中得到自我成長，獲取自我心理滿足與樂趣，贏得肯定與讚賞。

「以我個人而言參與志願服務可能會獲得自重感，並且在付出奉獻的同時能獲得助人行善的快樂也能豐富精神生活。」 (A-4-1)

「提升正向的自我概念和自我效能，肯定自我價值。」 (A-4-3)

「這樣可以肯定自我存在的價值。」 (B-4-1)

「若是參與志願服務也可以增廣自己的藝術視野，更可以讓精神生活更充實，參與志願服務我覺得很好Y」 (B-4-3)

「自己也獲得榮譽感和成就感。利用教學時互相分享自己培育經驗，吸取別人的經驗，增進自己的相關技術，也是一種教學相長的成長活動，」 (C-4-3)

「那在老師、媳婦、志工三種角色的日子裡，雖忙碌也度過空巢期，沒想到竟治癒了多年的失眠症，遠離每日三餐與藥為伍的日子，心中也不再會有自卑或是痛苦的情緒，反而展起歡喜自在，」 (E-3-3)

「一方面也積極充實新知，學習全語文的教學理論與策略，更喜歡與人分享推動閱讀的美好，」 (F-1-6)

二、利他動機

長久以來利他主義被認為是人們參加志願服務的重要因素之一，這也是一般人認為志工可以持續服務的主要動機。教師退休後本著回饋社會的奉獻精神，投入志願服務行列，即是利他主義的表現（林語如，2009）。本研究的利他動機是基

於宗教信仰、服務他人的理念，想從事有意義之工作，服務他人回饋社會，對社會責任有認同感。

「我覺得給需要幫助的人關懷協助，是每個地球人的責任」 (B-4-3)

「參與志願服務也可以讓自己覺得對社會是有貢獻，」 (B-4-1)

「因為我們一貫道有一些工作，我們家本身可能也有一些天命啦，所以我們都會參與這個工作。」 (D-1-7)

「二十年前認識慈濟後，更深入的認識佛教的教義，也敞開心懷接納更多的人生歷練，將平常的休閒活動呢！都轉為為社區志工服務，讓自己的能力可及裡面呢！」 (E-1-5)

「參與志願服務的原因是受人恩惠太多，想為社會盡點綿薄之力，尤其是生了大病之後，一度以為自己下半輩子要癱瘓在床上，沒想到奇蹟式地恢復生活自理能力，讓我非常感恩，」 (F-3-3)

三、社會性動機

參與服務之動機與個人的期望、個人信念及價值觀極為相關，教師預期從參與志願服務中與他人互動、認識新朋友、學習新知識，對社會或社區有所貢獻得到心靈滿足，而且相信期望會實現的時候，動機受到影響就會產生參與服務的行為(張錫東，2005)。本研究的社會性動機是指藉由志願服務活動之參與，與社會接觸使生活層面得以擴張，並擴展人際關係。

「並且在退休後能再繼續與社會接觸，增加人生閱歷，填補生活空檔，」 (A-4-3)

「讓自己退而不休，除了不會和社會脫節，也能增加和他人互動機會，讓自己的生活有重心，心靈不會空虛寂寞，這樣老化的速度也會比較慢。」 (B-4-1)

「與別人分享自己的努力的成果，能夠增進對自己的肯定和價值，更可以認識一群同好，相互研究自己喜歡做的事。」 (C-4-3)

「導讀陪伴的過程彌足珍貴，也是繪本共讀最動人之處。自己體會到這樣神奇豐厚的教學經驗，我自然樂意與人分享，這些分享讓自己和身邊的人，能夠彼此擁有更真實、更和諧及更深入的關係。」 (F-3-3)

四、情境因素動機

社會化理論提出在人生的過程中，個人的社會化主要是受家庭、學校及同儕團體的環境因素影響，這些因素影響個人的價值觀和人生態度，經內化塑造成為個人行為模式，形成生活的一部分(簡美娜，2011)。本研究的情境因素動機是指受家庭環境、工作環境及同儕團體，服務機構氣氛吸引、重要他人的邀約等外在環境因素影響。

「就是婆婆他們那個道場上有需要，應該說他們的道場需要有人去服務、去工作，那我們就很自然的去參與，然後參與之後就變得很固定，當初只是很單純的去協助幫忙一些工作。」

(D-3-3)

「有一個學生家長他是慈濟志工，他邀約我去參加社區服務，……，進而就承辦了學校的兒童營，帶入靜思語教學，讓學生認識靜思語。」(E-3-3)

「因緣際會下投入兒童文學師資培訓，整個過程有如一場豐富之旅，而獲益最多、最樂在其中的就是我自己。自己體會到這樣神奇豐厚的教學經驗，我自然樂意與人分享，」(F-3-3)

資深教師參與志願服務動機分析：

表 4-3-1 資深教師參與志願服務動機

服務動機 \ 受訪者	退休有意願參加志願服務者			目前已參加志願服務者		
	A	B	C	D	E	F
利己動機	★	★	★		★	★
利他動機		★		★	★	★
社會性動機	★	★	★			★
情境因素動機				★	★	★

資料來源：研究者依訪談資料整理

依據表4-3-1對受訪者參與志願服務動機分析如下：

一、利己動機方面

志願服務參與者藉由擔任志工的機會，可得到外界肯定的成就地位，或是達到個人所希望的學習成長，獲得自尊及自我實現等更深層次需求的滿足。王素蘭（2006）研究指出，參與志願服務動機整體以「社交取向」動機最高，其次為「自我成長與學習取向」，本研究結果顯示利己是大部分的受訪者參與志願服務的動機。未參與志願服務的受訪者A、B、C退休後欲參與志願服務的動機之一為學習成長，希望藉由參與和自己興趣結合的志願服務工作，從活動中增加相關的知識和視野，從經驗分享中增進相關的技能。受訪者E參與閱讀推廣的志願服務，可讓自己繼續充實此領域的新知。受訪者A、B、C參與志願服務動的另一動機是提升自我價值，此三位受訪者目前皆未參與任何的志願服務工作，現今自我價值的肯定大都來自教學工作，當退休時將失去了自我表現的舞台，深怕也將喪失自信心和自我存在的價值，因此希望另覓人生的第二個舞台，在志願服務工作中自我肯定，感受自我存在的價值。E受訪者多年前因憂鬱症而自卑感重，從志願服務工作中肯定自我，提升自我價值。受訪者B、C不喜歡目前的工作環境，工作時常感到無力感和挫折感，希望從參與和自己興趣相關的志願服務工作中獲得成就感。未參加志願服務的受訪者A、B，生活的重心除的家庭外就是教學工作，志願服務工作可填補退休後的生活空缺，豐富退休後精神生活。

從本研究的訪談資料中歸納利己動機為「學習成長」、「提升自我價值」、「獲得成就感」、「豐富精神生活」等。多數目前未參加志願服務的受訪者，希望退休後能從參與志願服務中「學習成長」、「提升自我價值」、「獲得成就感」進而「豐富精神生活」。目前參加志願服務的受訪者，只有少數參與志願服務的動機是「學習成長」、「提升自我價值」。

二、利他動機方面

林語如（2009）研究指出退休教師參與學校志工利他與利己動機並重。根據行政院主計處（2003）所做「志願性服務工作參與概況」調查發現，有95%的志工認為參與志願服務不但對社會產生貢獻，其本身透過參與服務的過程亦有收穫。

受訪者 B 認為藉由參與志願服務可以幫助他人，回饋社會善盡自己的社會責任。受訪者 F 則是因生病期間受他人恩惠太多，懷著感恩的心回饋社會。受訪者 D、E 因宗教的信仰而參與相關的服務的工作、有著宗教精神的利他動機。

歸納本研究的利他動機為「回饋社會」、「盡社會責任」、「宗教信仰」，有宗教信仰的受訪者基於利他的動機參與志願服務。目前已參與志願服務工作的受訪者皆有利他的動機，而目前未參與志願服務的受訪者，基於利他動機而參與志願服務者為少數。

三、社會性動機方面

參與志願服務工作可讓退休者因為不再「無所事事」而讓生活有了重心，不僅可避免與社會脫節，繼續維持與他人互動關係，更能擴展生活領域。林介士（2006）研究指出退休教師參與社會活動是維持人際關係的重要管道，促使社會角色的獲得，並取得自我實現的滿足，將有益其身心健康。受訪者 A、B 希望藉由參與志願服務繼續與社會接觸，受訪者 B、C、F 則認為參與志願服務活動可維持與他人互動機會，並可藉由分享結識同好，有更好的人際關係。

從訪談資料可歸納出參與志願服務的社會性動機為「與社會接觸」、「與他人互動」兩部份。目前未參與志願服務工作的所有受訪者，規劃參與志願服務皆有社會性動機，而已參與志願服務且有宗教信仰者，社會性動機不是主要的考量因素。

四、情境因素動機

董冠志（2009）的研究發現，從事教育服務的動機可追溯至生長背景、求學歷程、任教時期所發生的關鍵事件。受訪者 D 參與志願服務的動機是家庭環境因素，因婆家設置一貫道道場，自然而然參與相關的志願服務工作。受訪者 E 因慈濟志工家長的邀約，開始參與慈濟的志願服務工作。受訪者 D 因工作環境欲將自己的專長與教學經驗與他人分享。

以上受訪者參與志願服務的情境因素動機為「家庭環境」、「工作環境」、

「他人的邀約」等，受情境因素動機影響的受訪者目前都有參與志願服務工作，而目前未參與者則未受情境因素動機影響，可見情境因素動機是實際參與志願服務行為的關鍵點。

貳、參與志願服務類型

國家與社會持續發展，志願服務的範圍也不斷的擴大，志願服務的種類也呈現多元化，許多志願服務的團體組織，並非侷限於單一功能，參與者所要服務的工作各有不同，常常會隨著各組織的不同需求而異。個人可以視自己的興趣、專長，參與適合自己的志願服務類型，能選你所愛、愛你所選，全心投入並發揮最大的功能。本研究依訪談資料將資深教師規劃參與的志願服務工作，歸納為以下六大類型：

一、醫院服務

楊勝任(2003)的研究則指出醫院志工的背景因素多元而複雜，其中宗教信仰、人格特質、無虞的生活條件是必要條件。醫療機構的志工因為直接面對病患的生死別離，因此過去的生命經歷及宗教信仰是主要參與動機。

「當然也會繼續參與慈濟的活動如醫療志工撫慰醫院病患、問候陪伴孤苦弱勢、」 (E-3-5)

「到時可能到醫院當醫療志工，協助門診病患量血壓，掛號領藥指引等，較不會耗費體力的工作。」 (E-3-7)

二、教育服務

教育部依據志願服務法，訂頒「教育業務志願服務獎勵辦法」，其中第二條：「志工，係指志願參與學校教育服務者」（內政部，2001）。

「也因自己本身是一位教育人員，退休後當個故事阿嬤也不錯，」 (A-4-4)

「慈濟的夏令營活動，當時有一些志工擔任隨隊老師和話劇表演指導，當時心裡就曾想，退休後自己也可以參與這樣的活動，擔任隨隊老師，或是參與話劇表演指導。」 (B-4-2)

「教導教師製作簡易盆栽，布置教室環境，讓教學環境更加舒適和學生能夠更接近教學內容，這樣不用到校園就可以觀察植物生長和植物的特性、特徵」(C-4-3)

「如果我自己能力夠，然後沒有什麼負擔，然後又有一個場合很適合的話，很想在學校附近，就是提供給那樣的弱勢孩子的一個學習環境。」(D-2-3)

「退休後呢仍就會以教育服務為目的，因為呢我相信教育是百年樹人的工作，學校呢老師平時教導學生就很忙了，有一些學生呢需要輔導，我相信我會為這些學生輔導來努力，」(E-3-5)

「退休後我想參與靜思語教學的推廣，目前呢整個慈濟的這個教育體系裡面呢！要把靜思語教學推廣到全世界，那順便讓國外的人也運用靜思語教學，讓整個國際間的教育體系能夠更注重品德，」(E-2-6)

「退休後想繼續參加學校及社區推動閱讀的服務工作，因為閱讀是我的興趣，說故事是我的專長，帶領班級讀書會、親子讀書會都是我能勝任愉快的服務工作。」(F-3-5)

三、環保及社區服務

社區志願服務旨在培養社區民眾具有參與社區公共事務的情意與知能及社區認同的共同意識，並營造一個具有多種功能的社區生活環境，使得生活其中的居民獲得各種需求的滿足（林振春，2000）。

「還想擔任社區環保義工，打掃公園，種植花木，美化環境，讓自己居住的環境更美好，這樣的生活品質也會更好。行有餘力，也可以為社會多一些付出。」(B-2-6)

「我想從事植物栽培的志願服務工作，因為自己對這方面較有興趣且較有能力，相信自己一定可以做的不錯，這樣的志願服務工作才有意義。」(C-4-4)

「環保分類、社區志工服務的工作」(E-3-5)

四、社會福利服務

儘管社會大眾已認知福利社會的必要性，也習慣要求政府負責舉辦相關社會福利事業。然而社會福利工作範圍甚廣，對於眾多之需求國家機關也難以全數滿足。此時若能透過相關志願團體來共同承擔，即可發揮支援的功能，使服務工作更為健全。

「因為我自己從事輔導，在輔導的工作也蠻多年的，我可能也許會去從事類似那種，其實曾經參加過，說一句實在話，我參加過那種欸…。那個叫做什麼的？…培訓…生命線，」(D-3-5)

「我參與志願服務的工作，著重於社區的訪貧弱勢、弱勢的安心助學補助、申請新芽獎助學金」(E-3-1)

「由於醫療科技的進步，又有少子化的影響我們的社會將面臨高齡化，我退休後也想投入老年人志工服務，讓社區老人能互相扶持，能多保健身體不要成為家庭或社會的負擔」(E-3-5)

五、文化休閒服務

蘇孟秋(1999)研究發現，美術館志工的參與動機主要為充實美術知識和願意貢獻社會。吳坤良(2005)針對社教志工參與動機所作的發現，除利他服務外，人際互動和加強自我能力為主要動機。在文化機構服務的志工大多以追求知識技能與貢獻社會為主要動機。

「曾經想過自己對大自然的喜愛可參與生態的講解員，」(A-4-4)

「自己可以在美術館或博物館擔任導覽義工。因為我喜歡欣賞書畫，擔任導覽志工可以增進藝術的知識，也可以多認識有藝術涵養的人，讓自己的人生更豐富，老年生活更多采多姿。擔任導覽志工，較不會耗費體力，」(B-4-4)

「我們大肚台地呢！有一些自然生態的保護志工，我想這個也是我熱衷參與的，而且又可以爬山健身。還有我們大肚地區古蹟導覽解說。這個早在將近10年前，我就有參與培訓，我會繼續參與我們大肚地區古蹟的歷史文化研習跟資料的收集。」(E-2-6)

六、宗教服務

近二十年來台灣的宗教界蓬勃發展，組織愈來愈龐大，感召力強，吸引信眾有形無形的力量的付出，如宗教活動的推展、志工人力的付出及心悅誠服的捐款與無怨無悔的奉獻（徐寶璋，2003）。

「參與的志願服務，其實那個就是我們道場上的一些工作，協助大家去做一些轉念，然後可能就是內觀，大家去內觀自己一些…一些問題，而不是把問題都…發…都把問題推究在別人身上…都能夠透過自己的自我內觀，能察覺自己的問題，然後能轉自己的念，」(D-3-1)

「還有助念、告別式，活動時有生活茶水、午齋香積的製作、建設的時候會去鋪連瑣磚、或是清潔，也會參與出坡，就是一般山裡有機茶葉的除草跟採摘。」(E-3-1)

資深教師參與志願服務類型分析：

表 4-3-2 資深教師參與志願服務類型

服務類型 \ 受訪者	退休有意願參加志願服務者			目前已參加志願服務者		
	A	B	C	D	E	F
醫院服務					★	
教育服務	★	★	★	★	★	★
社區環保服務		★	★		★	
社會福利服務				★	★	
文化休閒服務	★	★			★	
宗教服務				★	★	

資料來源：研究者依訪談資料整理

本研究依受訪資料將志願服務類型歸納為六類，內容如下：醫院服務內容為撫慰醫院病患、量血壓，掛號領藥指引等；教育服務內容為故事媽媽、閱讀志工、輔導老師、靜思語教學等；社區環保志工內容為社區打掃、種植花木、資源回收等；社會福利服務內容為生命線、照顧老人、訪貧弱勢等；文化休閒內容服務為藝術、生態、古蹟的導覽志工；宗教服務歸納為道場義工、慈濟志工、助念等

根據以上受訪資料分析，受訪者欲參與的志願服務工作類型和個人的背景因素相關。喜歡藝術的B受訪者欲參與藝術導覽和環境美化相關的工作；喜歡園藝的E受訪者欲參加植物栽培的相關工作；喜歡閱讀的F受訪者欲參加推廣閱讀的相關工作。宗教也是非常具有影響力的，受訪者D、E者欲參與和自己信仰相關的志願服務工作，尤其慈濟功德會志願服務工作內容多元，受訪者E六大類的志願服務類型都涉足了，真是令人萬分敬佩。

邱民華（2004）研究發現，社區、學校、環保生態維護是退休教師志願服務的最愛，曾俊銘（2003）亦指出，學校退休人員參與志願服務性質大多為教育或文化方面的工作。本研究結果和以上結果大致相同，受訪者退休後參與教育服務工作意願最高，其次是社區環保服務和文化休閒服務。教師對自己投入大半輩子的的工作還是有深厚的情感，皆願意將教育服務納入退休生涯規劃中，只是依個人的興趣參與不同的服務工作。而其次的參與類型，目前有無參與志願服務工作略顯不同，目前無參與志願服務受訪者的參與類型為社區環保服務和文化休閒服務；目前有參與志願服務者的參與類型為社會福利服務和宗教服務，其差異因素應與宗教信仰有關。

參、參與志願服務的影響因素

由表 2-4-1 教師退休參與志願服務相關研究歸納，影響教師退休參與志願服務相關因素為年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況、居住狀況、宗教信仰工作及生活滿意度等。本研究依據訪談資料，將影響教師退休參與志願服務相關因素歸納為健康狀況、經濟狀況、家人因素、退休制度、親友因素、宗教信仰、組織環境等，詳細內容分述如下：

一、健康狀況

多數研究皆支持愈健康者愈傾向投身於志願服務。健康代表著個人身體能力，是個人參與所有社會活動行為的基礎，其它資源很難取而代之，尤其志願服務工作一偏向勞力服務，身體的健康程度將影響個人對服務活動投入的可能性，與參與的程度和範圍（吳麗香，2011）。

「我想健康狀況是影響退休後參與志願服務的因素，身體不健康，動都動不了，要如何參加志願服務？」（A-4-5）

「退休時間太晚或身體狀況不佳時，可能會考慮參與志願服務的工作性質。」（A-4-7）

「會影響我退休後參與志願服務的因素是退休的年齡，如果六十歲才退休，那麼我想身體一

定需要幾年的調養，況且年老力衰，有可能自願不暇了，哪有餘力再參加志願服務，所以若是太慢退休，我參與的意願就不高了。」(B-4-5)

「我想自己健康狀況是第一考量的因素，身體不健康，每天要往醫院跑，哪有時間和體力做志工。」(C-4-5)

「第一個原因可能會想到健康是健康問題，如果健康狀況不好，應該會會讓我比較沒辦法去那麼積極的去參與那志願服務的工作，」(D-4-4)

「會影響我參與的第一個可能因素是健康狀況，但對未來健康狀況未知，期許自己能平安退休，能持續參與回饋社會的服務」(E-4-5)

「會影響我退休後參與志願服務的最大因素是健康狀況，由於之前多發性硬化急性發作期時會影響我的行走能力，症狀輕微時可以拄著拐杖勉強移動哪，症狀如果嚴重時，就得坐輪椅，許多自理能力也要仰賴家人的協助才能完成，這時自己都需要別人的服務協助了，更不用說出外參與志願服務。」(F-4-4)

二、經濟狀況

林語如(2009)的研究指出，退休教師的家庭經濟狀態亦是影響退休教師返回學校參與志工最重要的因素。

「還有退休後的經濟狀況如果不夠支付家庭開銷，我每週二到三天一定會再找另一份工作來增加收入，可能也沒有時間和體力去做志願服務」(B-4-5)

三、家人、友人

陳冠英(2006)的研究指出，家人、朋友、同儕及被服務者的支持與肯定，是一個影響參與志願服務的重要因素。

「家人若不支持或家人有狀況，我的時間不就都要在家裡，就沒辦法參加了！」(A-4-5)

「再加上有家人的支持或是家人的陪伴，那志願服務一定可以更長久。」(B-4-5)

「還有我的父母都七十幾歲了，當我退休時他們也都八九十歲了，若是需要我長時間的照顧，那參加的機會和時間也就相對減少。」(C-4-5)

「當然家人也認同也很重要，有家人的支持相信我可以做的更棒更持久。家人若不支持，硬

要去，只會造成家庭衝突不和諧，再外面得到再多的肯定和掌聲也無意義。」(C-4-5)

「有同事是慈濟志工，和他們聊天時常會接觸到相關訊息活動。……。他們的經驗分享和心得，會打動自己心裡的想法，促成自己也想做這些事。」(C-4-6)

「那第二個可能說是家庭因素，可能就是小孩也許他們因為工作或是因為他們家庭需要你去協助一些..一些事情的時候，妳可能也會影響到妳在做志願服務的時間或是什麼，……，先生的..意見啦，或是先生的健康啦，這些因素會讓我在參與志願服務的時候，會可能會在時間上或是在在服務的內容上做一些調整，」(D-4-4)

「家中有公婆二老，目前均已90高齡，一但老人家身體狀況改變需照料，會報備暫時停頓慈濟志工任務，以家業為重。」(B-4-5)

「我因為右眼視力喪失，腳有時會酸麻無力，所以我先生不放心讓我自己開車，所以我都是就近在社區服務，先生載送比較方便」(F-4-5)

四、退休制度

從本章第二節得知，參與志願服務是全數受訪者退休生涯規劃內容之重要部分，而半數的受訪者認為新的退休制度將影響規劃內容，也將影響志願服務的參與。

「教師退休制度若有所變動一定會影響我參與志願服務的意願。想一想如果當我年老力衰，怎麼會有餘力去做志願服務呢？況且要擔心自己的不良情況是否會造成別人的負擔，還有人一定會反對的。」(B-4-7)

「若是退休制度改變，可能會影響退休金收入和退休年齡，沒有生活的保障和強健的身體，當然會影響參加志願服務的意願，」(C-4-7)

「但是這不影響我志工服務意願，只是65歲退休時，志願服務的工作項目會有所變動，須以身體狀況為選擇。到時可能到醫院當醫療志工，協助門診病患量血壓，掛號領藥指引等，較不會耗費體力的工作。」(E-4-7)

五、組織環境

嚴幸文(1992)研究指出，志工重視組織的歸屬感，亦即志願服務機構是否

重視志工、將志工視為組織的成員，影響志工對組織的認同。服務機構的環境讓參與者感到溫馨，則對組織的歸屬感愈高，其參與的意願也會愈高。

「比如說那個志願服務的場域不適合我，讓我沒有歸屬感，或是那個機構已經不需要我們了，當然我們就不會去參與，」(D-4-5)

「我成為慈濟人已近 20 年，……，我們的信念就是勇於承擔自己能勝任的工作，因此我們凡事皆正向思考，只要願意就一定可以做到，未來我會繼續擔任慈濟各項志工，也會回到我熟悉的校園擔任教育志工。」(E-4-5)

資深教師參與志願服務影響因素分析：

表 4-3-3 資深教師參與志願服務影響因素

受訪者 影響因素	退休有意願參加志願服務者			目前已參加志願服務者		
	A	B	C	D	E	F
健康狀況	★	★	★	★	★	★
經濟狀況		★				
家人、友人	★	★	★	★	★	★
退休制度		★	★		★	
組織環境				★	★	

資料來源：研究者依訪談資料整理

沈佳蓉(2006)研究指出，影響退休教師參與學校志願服務的重要因素包括健康狀況與家人支持。本研究結果亦是如此，全部的受訪者皆認為個人的健康狀況與家人、友人是影響退休後參與志願服務的因素。參與志願服務的影響因素的健康狀況、經濟狀況、退休制度三方面，和退休生涯規劃影響因素具高度的正相關，受到經濟狀況影響的同為受訪者 B，受到退休制度影響的同為受訪者 B、C、D。而健康狀況是影響全數受訪者參與志願服務的關鍵因素。但在家人因素方面略有差異，研究結果顯示只有半數的受訪者認為退休生涯規劃會受到影響，而在參與志願服務的影響因素中，全部的受訪者皆認為家人是重要的影響因素。

目前未參加志願服務者與目前已參加志願服務者，共同的影響因素為健康狀況與家人因素，而退休制度與組織環境因素則呈現差異性。目前未參加志願服務受訪者較會受到退休制度影響，而組織環境因素則未提起，可能因為目前沒參與志願服務，因此只從自身的角度去思考此問題。至於目前已參加志願服務受訪者則受到組織環境影響較大，受到退休制度影響的層面較小，志願服務已成為現在及退休後生活中的一部分，任何因素只會影響參與的內容或參與的時間，並不影響參與的意願，對於退休後參與志願服務工作態度正向積極。

第五章 結論與建議

本研究係以國小資深教師為研究對象，旨在探討國小資深教師退休生涯規劃與志願服務參與之關係。為達研究目的，首先蒐集相關理論及文獻加以探討分析，以作為本研究理論基礎和編製研究工具的依據。進行深度訪談後，獲得六份訪談稿，將訪談資料加以整理並編碼後進行分析與討論。本章綜合歸納形成本研究結論，並提出具體建議，希冀能提供資深教師、志願服務相關單位及未來相關研究之參考。本章分為三節，第一節研究結論，第二節建議，第三節研究限制與後續研究建議。以下分別敘述之：

第一節 研究結論

綜合第四章之研究結果分析與討論，本研究歸納出以下的結論：

壹、資深教師期待退休

一、資深教師對教育工作心有餘力不足而萌生退意

本研究對象的資深教師正處於Super的生涯彩虹發展理論的維持期，理論中提到此時期需面對工作上的競爭和壓力、技術上的革新和身體上的力不從心等問題。國小教師每天面對的是活潑好動的學生，還要處理繁瑣的文書工作，需要有充沛的體力才足以應付，而資深教師隨著年齡的增長，身體的機能逐漸走下坡，體力衰退、視力老化，甚至健康也亮起了警示燈，對教育工作常感到有心餘力不足，這是全數受訪者的心聲。社會的變遷影響教育環境改變，學生難管教、家長問題多，再加上教育改革感到自我能力不足，工作的壓力和倦怠感愈來愈大，因此對教育的熱忱減低，這是目前無參與志願服務工作之資深教師想退休的另一重要因素。想退休全心投入自己熱愛的志願服務工作回饋社會，則是目前有參與志願服務的資深教師退休的重要原因。

研究者依據訪談結果歸納資深教師的退休原因為：個人因素的年紀大了、視力退化、體力衰退、疾病；家庭因素方面的配偶及將退休、父母照顧；教育環境因素的學生難管教、家長問題多、工作壓力大、資訊能力不足；生涯規劃因素的作自己想做的事、參與志願服務。規劃退休的原因和個人的背景資料有密切的關係。

二、資深教師的退休想法是完成世代交替任務，隨心所欲過生活

依據訪談資料發現，受訪的資深教師認為，退休就是符合退休條件從工作崗位撤退，將工作職場留給年輕人，完成世代交替的任務，而自己則脫離忙碌的上班生活，展開悠閒的生活形態，開始人生最美好的階段。目前有參加志願服務的受訪者更認為，退休就是更有時間做自己想做的志願服務工作。

資深教師對退休的認知隱含了自己的退休目標在其中，資深教師為自己設定的退休目標是朝自己的興趣發展，做自己喜歡的事，悠閒快樂的過退休後生活。積極的參與學習進修充實自我，加入社會服務的行列回饋社會，讓退休生活充實有意義。退休者生活有目標有重心就可減少心理適應的問題，如此身心靈會更健康，就不會成為子女的負擔，實現有尊嚴的晚年生活為最終目標。

貳、資深教師重視退休涯規劃

一、資深教師的退休生涯規劃內容具前瞻性及全面性

面對高齡化、少子化社會所帶來的衝擊，資深教師意識到自己退休後將面臨的是需擔起照顧年邁父母的責任，但自己的晚年生活則不能依賴子女的窘境。因此受訪的資深教師重視退休生涯規劃，都已思考過退休後的日常生活安排。從訪談資料發現，目前未參與志願服務的資深教師，對於退休生涯規劃屬一般準備型。目前有參與志願服務的受訪者，對於退休生涯規劃的態度較積極，除了已構思與規劃退休生涯外，且有實際的準備行動屬於積極準備型。而空想型受訪者雖未有具體的準備行動，但心中已規劃好退休生活藍圖，在心理層面已做了充分的準備。

資深教師有前瞻性的退休生涯規劃概念，因此退休生涯規劃的內容也較多元和全面性，資深教師退休生涯規劃的內容經訪談結果歸納如下：

1. 健康規劃：只有部分資深教師進行健康方面的規劃，內容為爬山、健走、做瑜珈、練氣功等，都是合適退休者養生的運動。
2. 財務規劃：本研究大部分的受訪者都重視財務方面的規劃，選擇的財務規劃方式以保本、低風險為主。
3. 居住安排：此部份則呈現差異性，有人規劃退休後居住在生活機能較佳的地方，也有人嚮往田園生活，想擁有開心農場。
4. 休閒娛樂：休閒娛樂方面規劃者只有一半，內容為到處遊玩，拈花惹草。
5. 學習進修：所有受訪者皆規劃退休後繼續進修學習，大部分的受訪者想選修和自己興趣相關的社區大學課程。
6. 志願服務：受訪者都規劃在自己體力還許可的情況下，退休後去做一些社會服務的工作。
7. 人際網絡：此部分進行規劃的受訪者較少，內容以邀請同事或好友一起從事共同喜好的活動，藉以聯絡感情為主。

二、多元因素將影響資深教師的退休生涯規劃

在這瞬息萬變的年代，外在環境和個人的內在因素隨時都在改變，退休生涯規劃不能以不變應萬變，資深教師需洞燭先機，考慮會影響退休生涯規劃的因素，才能因應改變而隨之調整，如此退休生涯規劃才不會不合時宜而窒礙難行。影響受訪資深教師退休生涯規劃的因素如下：

1. 個人因素：內容為健康、經濟狀況、興趣、特質等因素。所有的受訪者都認為健康因素會影響退休生涯規劃。
2. 家庭因素：內容為父母的照顧、子女的教養問題等因素，此因素和個人背景因素相關。
3. 外在因素：內容為同儕、教育環境、退休制度等因素。其中退休制度改革對資

深教師的影響層面大，是目前備受關注的因素。

從訪談資料發現，影響退休生涯規劃是多項因素交互影響的結果，而其中又以健康因素最具影響力。本研究也發現目前未參與志願服務的受訪者，其影響退休生涯規劃的因素較多元，而目前有參加志願服務的受訪者，其影響因素較單純，最主要的是健康因素，照顧父母次之。

參、資深教師是值得重視與開發的志願服務人力資源

一、資深教師願參與志願服務發揮所長，是豐富優質的潛在人力資源

依據研究結果得知，受訪的資深教師退休後皆有意願參與志願服務工作，退休生涯規劃也都有志願服務參與這領域。有著豐富的工作經驗和人生歷練的資深教師，若能依個人的興趣、能力、專長，參與適合自己的志願服務工作一展長才，將是極佳的志願服務人力資源。

歸納訪談結果，資深教師退休後規劃參與的志願服務工作類型有：醫院服務、教育服務、社區環保服務、社會福利服務、文化休閒服務、宗教服務等六大類。參與類型和個人的興趣、專長、宗教等個人的背景因素有高度的相關性，如喜歡藝術的受訪者欲參與文化休閒服務；喜歡園藝的受訪者欲參與社區環保服務；曾在生命線服務的受訪者欲參與社會福利服務；有宗教信仰者欲參與宗教服務；有教育專長的資深教師，都將教育服務納入退休生涯規劃中，是參與意願最高的類型。而次要的服務類型，因目前有無參與志願服務工作略有差異，應與宗教信仰有關。

二、資深教師參與志願服務動機多重且呈現差異性

本研究結果顯示，資深教師參與志願服務的參與是多重的，結果分析如下：

1. 利己動機方面：包含「學習成長」、「提升自我價值」、「獲得成就感」、「豐富精神生活」等。

2. 利他動機方面：包含「回饋社會」、「盡社會責任」、「宗教信仰」等。
3. 社會性動機方面：包含「與社會接觸」、「與他人互動」等。
4. 情境因素動機：包含「家庭環境」、「工作環境」、「他人的邀約」等。

透過訪談結果更發現，目前有無參與志願服務之受訪者在參與動機方面呈現差異，目前無參與者以「利己動機」和「社會性動機」為主，其背後也隱含一些心理層面的因素，如因現職工作無成就感者，未來想從志願服務中獲得；目前生活生活圈只有家庭及工作的受訪者，希望退休藉由參與志願服務繼續與社會接觸。目前已參與者以「利他動機」和「情境因素動機」為主，而「利他動機」有著濟世助人的宗教精神；「情境因素動機」則是實際參與志願服務行為的關鍵點。

三、目前已參與志願服務之資深教師服務信念堅定不移

由研究結果得知，資深教師都是熱心公益者，退休後皆願意貢獻一己之力服務社會，參與志願服務是受訪者退休生涯規劃的共識，是志願服務極具開發價值的潛在人力資源資源。但在規劃運用前，除了解他們的興趣、專長和需求外，也應事先了解會影響他們參與志願服務的因素，如此才能妥善的規劃運用，使服務行動可以持之以恆。

依據研究結果顯示，會影響受訪資深教師參與志願服務的因素為「健康狀況」、「經濟狀況」、「家人、友人」、「退休制度」、「組織環境」等。訪者皆認為個人的健康狀況與家人、友人是影響退休後參與志願服務的重要因素。目前未參加志願服務受訪者表示退休制度會影響志願服務的參與，至於目前已參加志願服務受訪者表示，任何因素並不影響參與的意願，只會調整參與的內容或參與的時間，是忠心耿耿的志工。

第二節 建議

綜合上述的研究結論，本節將提出對資深教師、志願服務相關單位、政府主管單位等三方面分別提出相關建議。以供資深教師及相關單位參考。

壹、對資深教師的建議

一、正向面對教育工作，快樂迎向退休生涯

Erikson 的心理社會發展階段理論中提到，不同的年齡階段在心理上會有不同的發展危機。上一階段若能化解發展危機，身心始能順利發展進入下一階段；上一階段未能圓滿解決發展危機，下一階段可能會出現發展障礙。雖然現今的教育工作常讓教師感到身心俱疲，但不要以退休來逃避教育工作，資深教師應調整心態和步伐，跟上教育的腳步，不斷的充實自我與時俱進，積極面對工作挑戰保持對教育工作的熱誠，珍惜當下認真過好每一天。正向的退休想法才會有健康的身心，完滿的退休心中才不會有缺憾，如此的退休生涯發展才會順利沒有障礙。請學習本研究中的 E、F 資深教師，以喜樂的心面對工作，熱愛自己的工作，對人生充滿動力，美好快樂的退休生活是指日可待。

二、重視身體保健做好健康規劃，為退休生涯奠定根基

擁有健康的身心才能隨心所欲的從事各種活動，享受期待的退休生活。健康因素是資深教師規劃退休的重要原因，更是影響退休生涯規劃和退休後參與志願服務的關鍵因素。平日忙於教學工作的資深教師，想要實現自己的退休生涯規劃，應該從現在就要培養健康的生活習慣，規律的生活作息，均衡營養的飲食，適當持續的運動，定期的健康檢查，並保持樂觀開朗的心境，有健康的身體為基礎，再加上飲食、運動、醫療休閒娛樂等完善健康規劃，就能實現自己理想中的退休生活。

三、及早進行完善的退休生涯規劃，及時從事退休規劃活動

古人說「人無遠慮必有近憂」、「凡事豫則立，不豫則廢」，不論是擔心退

退休後的生活，或是憧憬美好的退休生活，都應該即早做好全面性的準備。如擔心退休後家庭經濟會有問題，就應在財務方面進行規劃，平時多注意理財資訊，選擇適合自己的理財方式；希望有理想的退休養老環境者，除了關心房地產訊息外，更需有實際的存錢、置產等準備行動，退休後想擁有田園生活非夢事；有終身學習規劃的資深教師，可依自己的興趣和需求，現在就多參與各項的學習活動，使自我充實成為一種生活態度；退休後想保有志趣相同的好朋友，退休前就應積極的經營人際網絡，時常和朋友聯繫保持情誼。退休生涯規劃若能面面俱到，積極做好具體的準備行動，就可避免退休震盪期的不適應情形，順利退休。

四、發揮所長積極參與志願服務可豐富退休生活

資深教師可審視個人的專長、興趣、能力、時間等因素，選擇適合自己的服務類型如教育服務、文化休閒服務、社區服務等，藉著參與志願服務可以貢獻心力回饋社會，提升自我價值，也可擴展生活領域和人際網絡，填補退休後生活空缺，豐富退休後的精神生活。參與志願服務既能利己又能利他，一舉數得何樂而不為。服務的行為和習慣是需要時間的養成，規劃退休後參與志願服務的資深教師，應從現在起就積極的參與自己喜歡的服務活動，使之成為生活的一部分，退休後欲參與志願服務的想法才能落實。

貳、對政府主管單位的建議

一、協助資深教師進行退休生涯規劃

資深教師都嚮往悠閒又充實的退休生活，因此重視退休生涯規劃，但資深教師並對退休生涯規劃沒有全面性的認知，未來更可能有實際執行的問題，教育主管單位應關切此議題，主動規劃一系列的退休生涯規劃課程，融入教師研習課程中，請專業人士講授如何面對退休問題做好完善規劃，或邀請已退休教師分享此方面的經驗，並增設退休資源網站，彙整相關的退休知識和資訊，並提供諮詢服

務。亦可將主導權交給教師會，政府主管單位從旁協助，提供必要的支援，如經費、講師、地點等，協助教師順利退休及成功老化政府主管單位責無旁貸。

二、及早制定合宜的教師退休制度，保障退休生活以安定師心

公教人員退休制度受到各界矚目，要求改革聲浪不斷，不同的改革版本不斷推出，讓資深教師無所適從，有人擠退也有人不敢退，是七五制、八五制還是九十制，何時能退休是資深教師最關心的問題。原本優渥的退休金被七折八扣後是否足以保障退休生活，也是影響資深教師退休生涯規劃重要的因素。兢兢業業從事教育工作多年的教師，要的就是一份安定的生活，和退休生活的保障，現今擾攘的改革氛圍讓資深教師感到不安，政府機關應盡速制定合宜的教師退休制度，除了考慮國家財政問題，也要保障教師退休生活，讓資深教師能安心於教育工作，也是政府機關應重視的教育問題。

參、對志願服務機構的建議

一、積極主動進入校園徵求資深教師加入志願服務行列

從研究中發現資深教師不乏熱心公益者，他們具有豐富的工作經驗及成熟的人生智慧，學識精良及學習能力強等高素質的服務條件，這是志願服務濃厚優質的潛在人力資源。建議志願服務單位要主動積極進入校園，了解資深教師的興趣、專長和需求，規劃符合資深教師需求之志願服務職務內容，提供更多元的資訊供其參考，並加強與資深教師的溝通，邀請資深教師參與志願性服務繼續為人群服務。例如依資深教師的意願邀請參與學校不同的志工組別，喜歡園藝工作者加入環境志工，喜歡閱讀者加入導讀志工、圖書館志工，樂於輔導學生者加入輔導志工。善用這批豐厚的人力資源，除了可避免社會人力資源的浪費，也能減輕退休人口對社會帶來的負面壓力，讓退休教師成為社會的資產而不是國家的負擔，達致雙贏的局面。

二、配合資深教師退休生涯規劃，營造符合多元需求的服務環境

資深教師的退休生涯規劃中有高度參與志願服務的意願，也有學習進修的需求。志願服務相關單位規劃服務工作時，若能滿足資深教師對於學習進修、人際網絡、休閒娛樂的多重需求，將可招募更多的退休教師人力加入。例如學校組織導讀志工團體時，應規劃教育志工的成長課程如讀書會，藉由下午茶會或電影欣賞等方式進行討論，相信這樣兼具休閒娛樂的學習進修活動，既能提升服務的品質，又能滿足資深教師退休生涯規劃的多重需求，想必能吸引更多的資深教師退休後加入導讀志工行列，相對流失率也會降低。

第三節 研究限制與後續研究建議

壹、研究限制

本研究採用質性研究法，以深度訪談蒐集資料，為獲得深入且具代表性的資料，以立意取樣方式選取高度配合且能提供豐富資料的受訪者作為研究對象，因此本研究有以下限制：

- 一、因研究樣本採立意取樣方式，研究結果缺乏普遍性而有其限制，固研究結果不適宜作為廣泛性的推論。
- 二、因人力、物力、時間及其他客觀因素受限，僅就中部地區資深教師為研究對象，至於其他地區的教師，因區域環境不同，可能有不一樣考量，其研究結果將異於中部地區，故本研究結果無法適用於全國性的相關議題研究。

貳、後續研究建議

一、擴大研究範圍

本研究因受人力及時間的限制，僅以台中市四十五歲以上，退休後有意願參

與志願服務的國小資深教師為研究對象，因此對於本研究結果之推論，自有其限制，無法推估不同教育階段之資深教師，亦不適用其他行業之資深員工。未來研究對象可跨不同縣市之各教育階段之教師、目前沒有參與志願服務意願之教師，或其他行業之員工為研究對象，已獲取更廣泛的資料，瞭解不同屬性研究對象的差異性，研究將更具參考價值。

本研究從個體的角度進行分析，建議後續研究者可擴大研究範圍，從組織的角度分析，多一些公共事務、政策、組織機構層面的探討，所呈現的研究內容將更多元化。

二、增加研究方法

本研究採質性研究之深度訪談法進行，雖然可掌握受訪者的真實反應，獲得更深入的瞭解，但因研究對象較少，不能代表大多數資深教師的想法，因此有推論上的限制，若能輔以量化研究之問卷調查，擴大研究樣本，以其研究結果更能接近資深教師對於退休生涯規劃與參與志願服務的實際情形。

三、延長研究時間

資深教師對於退休生涯規劃的情形，會因許多因素的影響而調整，本研究進行研究期間正逢國家進行退休年金檢討，並積極進行教師退休制度改革，在新制未定案前，資深教師對於退休生涯規劃有些部分還是不確定的，若能以較長的時間進行研究直到新的退休制度定案，則研究結果會臻於完善。

參考書目

壹、中文部份

一、專書

- 大前研一 (2008)。後五十歲的選擇。台北：天下雜誌。
- 內政部人口政策委員會 (2011)。人口政策百年回顧與展望。台北：內政部。
- 內政部人口政策委員會 (2012)。人口政策資料彙集。台北：內政部。
- 台灣省政府社會處 (1988)。志願服務工作手冊。南投：台灣省政府社會處。
- 江文雄 (2000)。生涯規劃—活出快樂人生。台北：師大書苑。
- 江明修 (2003)。志工管理。台北：智勝文化。
- 朱湘吉 (2004)。生涯規劃與發展。台北：國立空中大學。
- 朱坤連 (1996)。退休準備與生涯規畫。高雄：麗文。
- 吳芝儀、李奉儒譯 (1995)。Michael Quinn Patton(1990)原著。質的評鑑與研究。台北：桂冠。
- 吳思達 (2007)。生涯規劃與管理。台北：全華。
- 李鴻章 (2008)。生涯規劃。台北：華騰。
- 社會工作辭典 (2000)。台北：內政部社區發展雜誌社。
- 林美玲 (2001)。教育改革、教師倦怠與報酬。高雄：復文。
- 林振春 (2000)。社區服務學習的理論與實務。迎接新世紀—開放學習學術研討會論文集。台北：空大。
- 林勝義 (2006)。志願服務與志工管理：做快樂的志工及管理者。台北：五南。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 徐立忠 (1995)。中老年生涯規劃。台北：三民書局。
- 徐曼瑩 (1999)。生涯規劃。香港：華杏。
- 高淑晴 (2008)。質性研究的十八堂課—首航初探之旅。高雄：麗文。

- 高敬文 (1999)。質化研究方法論。台北：師大書苑。
- 張添洲 (1994)。生涯發展與規劃。台北：五南。
- 張春興 (1997)。教育心理學。台東：東華。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳金貴 (1994)。美國非營利組織的人力資源管理。台北：瑞興。
- 陳金貴 (2002)。志願服務的內涵。志願服務基礎訓練教材。台北：內政部。
- 陳武雄 (2004)。志願服務理念與實務。台北：揚智。
- 陳武雄 (2008)。志願服務理論與實務。台北：揚智。
- 曾華源、曾騰光 (2003)。志願服務概論。台北：揚智。
- 畢恆達 (2005)。教授為什麼沒告訴我—2010全見版。台北：小畢空間。
- 黃富順 (1989老)。人教育的意義目的及其發展。載於教育部社教司主編：老人教育。台北：師苑，頁1-17。
- 黃富順 (1995)。老化與健康。台北：師大書苑。
- 黃富順 (1996)。終生學習與教育改革。台北市：師大書苑。
- 楊朝祥 (1990)。生計輔導-終生的輔導歷程。台北：行政院青年輔導委員會。
- 齊克用 (2008)。退休規劃一典通。台北：上旗文化。
- 歐用生 (1995)。質的研究。台北：師大書苑。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究理論與應用。台北：心理。
- 蔡培村 (1996)。退休生涯規劃。老人學習與生涯發展。高雄：麗文。
- 賴兩陽 (2002)。志願服務基礎訓練教材。台北：內政部。
- 錢 Money 理財研究室 (1994)。退休規劃：預定有尊嚴的晚年。台北：金錢文化。
- 邱天助 (1993)。教育老人學。台北：心理。
- 黃天中 (1995)。生涯規劃概論。台北：財團法人中衛發展中心。

二、學位論文

- 王素蘭 (2006)。退休人員擔任志工者之社會支持、生活適應對志願服務動機之影響。國立嘉義大學師範學院家庭教育研究所碩士論文。
- 王貴華 (2004)。退休與進修—五位提前退休教師繼續教育之生命故事南華大學生死學研究所碩士論文。
- 朱芬郁 (1998)。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。
- 李再發 (2003)。高雄縣市國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論。
- 李勝彰 (2003)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。國立彰化師範大學教育研究所學校行政碩士班碩士論文。
- 宋世雯 (2000)。成人參與志願服務之工作投入與滿足之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 吳坤良(2005)。老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文。
- 吳淑娟 (1992)。大台北地區大學教職員對退休前教育之需求研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 吳麗香 (2011)。高齡志工在非營利組織中角色與功能之研究以弘道老人福利基金會大林站為例。南華大學非營利組織管理研究所碩士在職專班碩士論文。
- 呂美芬 (2008)。國小教師個人風險認知度、工作價值觀與退休生涯規劃之相關研究—以台北縣為例。銘傳大學教育研究所碩士論文。
- 沈佳蓉 (2006)。退休教師志願參與學校服務與生活滿意度關係之研究。國立中正大學及繼續教育研究所碩士論文。
- 林介士 (2006)。我國中、小學退休教師從事志工之研究 -以彰化縣為例。國立中正大學政治學研究所碩士論文。

- 林岳玫(2012)。高齡者參與志願服務經驗之研究：社會資本觀點。國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系碩士論文。
- 林銘山(2002)。國民小學教師退休自願退休問題之研究。國立台南師範學院碩士學位論文。
- 邱民華(2004)。台南縣中小學退休教師社會參與及其相關因素之研究。台南致遠管理學院教育研究所碩士論文。
- 洪錫欽(2006)。國民小學教師退休態度與工作滿意度之研究。國立嘉義大學師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 范惠苓(2004)。退休教師生涯規劃需求之探討。大葉大學人力資源暨公共關係研究所碩士論文。
- 高櫻芳(2008)。雲林縣國小退休教師退休生涯規畫內涵,社會參與與生活適應關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文。
- 許靖(2004)。從未來學觀點探討教師之退休生涯規劃。佛光人文社會學院未來學研究所碩士論文。
- 徐美玲(2002)。在退而休與退而不休之間,四位國中教師提前退休初期適應經驗之研究。政治大學教育學系碩士論文。
- 徐寶璋(2003)。宗教型非營利組織功能之研究—以財團法人台灣省嘉義市大天宮附屬慈善會為例。南華大學非營利事業管理研究所碩士論文。
- 孫啟志(2011)。生命線志工參與動機、工作滿意度關係之研究。南華大學非營利組織管理研究所碩士在職專班碩士論文。
- 梁以君(2003)。退休教師參與志願服務與退休適應。國立高雄師範大學文教行政碩士班碩士論文。
- 陳佑淵(2007)。國小退休教師社會參與及生活品質之相關。研究國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文。

- 陳居春 (2010)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度關係之研究。立高雄師範大學學校行政碩士班碩士論文。
- 陳佩屏 (2007)。國小退休教師生涯規劃之個案研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 陳孟玉(2010)。苗栗縣國民小學資深教師退休態度與退休生涯規劃關係之研究。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士班碩士論文。
- 陳冠英 (2006)。國小志工家長參與動機、工作滿意度與持續服務意願之研究。國立花蓮師範學院學校行政碩士論文。
- 陳書農 (2006)。屆退教師退休準備與退休生涯規劃教育需求之研究-以新竹市國中小教師為例 以新竹市國中小教師為例。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士班碩士論文。
- 陳毓璟 (1989)。退休前公務人員退休態度與退休準備之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 陳瑩輝 (2003)。國民中小學退休教師生活適應與退休輔導之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 張明麗 (1998)。成長團體對國小女教師退休前後心理適應之影響。國立政治大學教育學系博士學位論文。
- 張瑞芳 (2004)。我國教師退休制度之變革。國立中山大學政治研究所碩士在職專班碩士論文。
- 張月芬 (2004)。家庭教育中心志工參與動機、內外控信念與其組織承諾之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 張錫男 (2010)。臺中縣國民小學運用退休教師擔任學校志工的情形與期望之研究。國立臺中教育大學教育學系教育行政與管理碩士在職專班碩士論文。
- 張錫東 (2005)。志工選擇志願服務機構行為之探討。國立東華大學企業管理學系碩士在職專班碩士論文。

- 陶文杰(1997)。花蓮縣偏遠國小教師離職意願及其相關因素之研究。國立花蓮師範學院初等教育學系研究所碩士論文。
- 黃淑貞(2004)。國小退休教師生涯發展之研究。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。
- 黃靜瑩(2007)。宜蘭縣公教退休人員生涯規劃及生活滿意度之研究。佛光大學未來學系碩士論文。
- 曾士雄(2004)。學校義工個人特質、參與動機與工作滿意度之研究—以高雄市國民小學為例。國立高雄師範大學工業教育學系碩士論文。
- 曾俊銘(2003)。學校退休人員終身學習參與情形與再工作關係之研究—以嘉義地區退休教師聯誼會為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 游鴻智(2000)。公務人員退休再就業之探討—以台北市政府為例。國立臺北大學公共行政暨政策學系碩士論文。
- 楊勝任(2003)。醫院志願服務對志工生命價值觀的影響研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 葉美蓮(2008)。準退休教師生涯規劃之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文。
- 董冠志(2009)。國小退休教師從事教育服務之個案研究—以屏東地區兩位國小退休教師為例。國立屏東教育大學碩士論文。
- 蔡佩姍(2006)。參與志願服務老人之生命意義探究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 廖靜芝(1987)。退休人員人力運用之研究。中國文化大學勞工研究所碩士論文。
- 黎俊雄(2007)。志願服務參與動機及滿意度之研究—以新北市莊敬高職志工服務隊為例。亞洲大學經營管理學系碩士論文。
- 鄭全利(2003)。屏東縣國民小學資深教師工作壓力知覺、工作滿意度與退休態度之相關研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文。

- 鄭諭澤 (2004)。退休生涯規劃與生活適應之研究-以中國老人教育協會附設老人社會大學為例。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文。
- 劉易晴 (2003)。知識時代公部門退休人力資源運用。東海大學公共事務碩士在職專班碩士論文。
- 劉靜怡 (2003)。宜蘭縣國民中小學退休教師人力運用及輔導現況之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 蔣政剛 (2007)。志工參與動機與工作滿意度之研究—以國立台灣史前文化博物館為例。國立臺東大學區域政策與發展研究所公共事務管理在職專班碩士論文。
- 潘清輝 (2012)。臺北市國民中小學教師自願退休原因及其退休後生涯規劃之研究。國立臺灣師範大學教育系碩士論文。
- 賴永和 (2001)。國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩文論文。
- 賴淑君 (2011)。慈濟委員志願服務經驗之研究—以台中縣市為例。國立臺中教育大學區域與社會發展學系暑期在職進修專班碩士論文。
- 盧慶華 (2008)。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班碩士論文。
- 蕭雪玲 (1998)。國民小學退休前教師退休態度、退休準備及退休前教育需求之調查。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 蕭輔山 (2008)。中高齡者退休前教育需求、參與意願及參與偏好之研究-以北部地區為例。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士班碩士論文。
- 潘依玲 (2005)。彰化縣國民中小學退休教師服務學習的參與動機與社會支持對學習成效影響之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。
- 謝榮茂 (2003)。中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之相關研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。

- 蘇孟秋(1999)。我國公立美術館志工管理之研究。東海大學公共行政學系碩士論文。
- 魏文瑞 (1997)。退休前國民中小學教師工作狀況與退休態度及退休準備之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 魏宗豐 (2008)。參與動機、工作滿足與組織承諾相關之研究 -以弘道老人福利服務志工為例。逢甲大學合作經濟學所碩士論文。
- 蘇琬玲 (2007)。退休教師社會參與與老化態度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。
- 瞿仁美 (2012)。國民中學教師退休態度、退休準備與退休教育需求關係及退休準備方案規劃之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文。
- 簡美娜 (2011)。老人參與志願服務之影響因素 與生活滿意度關係研究。南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士學位論文。
- 羅振宏 (2005)。高雄市國中退休教師參與社區終身學習推展之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文。
- 嚴幸文 (1993)。醫院志願服務人員人格特質和工作滿意度之研究。私立東海大學社會工作研究所碩士論文。

三、期刊

- 王麗容 (1991)。老年退休制度相關理論與國外制度之探討。社區發展季刊，第55期，頁18-26。
- 江 澈、朱輝章 (2006)。推動志願服務，實踐終身學習。成人及終身教育季刊，第15期，頁4-5。
- 江文雄 (1997)。人生幸福在六老-為退休預作準備。師友。第86期，頁4-14。
- 朱芬郁 (2004)。社區高齡智者人力資源發展及其實施策略。社區發展季刊，第107期，頁348-358。

- 呂朝賢 (2002)。對我國志願服務法的若干反思與建議。臺大社會工作學刊，第7期，頁203-241。
- 李津義 (1997)。退休公教人力之再運用。人事月刊，第52卷第3期，頁77-81。
- 李瑞金 (2000)。活力老化—銀髮族的社會參與。社會發展季刊，105期，頁123-131。
- 邱天助 (1993)。銀髮族的生涯規劃意義與做法。成人教育雙月刊，第16期，頁18-23。
- 林昭男 (1999)。教師退休生涯規劃之探討。臺灣教育期刊，第585期，頁46。
- 林東龍、余嬪與陳武宗 (2011)。退休經驗的社會脈絡分析。臺灣社會福利學刊，第9卷第2期，頁59-62。
- 范麗娟 (1994)。深度訪談簡介。戶外遊憩研究，第7期，頁25-35。
- 陸光 (1994)。我國志願服務推展之過去、現在及未來，社區發展季刊，第65期，頁4-10。
- 陳聰文 (1997)。教師的生涯規劃。教育實習輔導月刊。4 (1)，頁1-4。
- 葉俊郎 (1994)。台北市政府社會局長青榮譽服務團實施方案之評估研究。社區發展季刊，65，25-41。
- 詹麗珊 (2003)。國立科學工藝博物館志工參與動機之研究。科技博物，第7卷第4期，頁88。
- 蔡培村 (1993)。運用退休教師人力推展成人教育可行性之研究。教育部社教育司主編：成人教育專輯之成人教育研究摘要第三輯。
- 劉弘煌 (1996)。老人志願服務工作之運用與社區發展。社區發展季刊，第47期，頁87-98。
- 鄭讚源 (1997)。如何整合民間資源建立志願服務網路。社會福利季刊，128期，8-12頁。
- 魏惠娟 (2010)。45歲～高齡教育最佳時機。師友月刊，第581期，頁9-15。

四、網路等電子化資料

內政部 (2008) 志願服務法。2012 年取自 <http://vol.moi.gov.tw/vol/home.jsp>

公務人員退休撫卹基金管理委員會 (2008)。中華民國96 年公務人員退休撫卹基金統計年報。2012年取自<http://www.fund.gov.tw>

朱芬郁 (1998)。退休老人生涯規劃初探。香光莊嚴期刊。2012年取自
<http://www.gaya.org.tw/magazine/2005/54/education1.htm>。

教育部統計處 (2008c)。國小教師數—按年資別及性別分。2012 年取自
http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8168

教育部統計處 (2012) 全國教師年齡結構。2012年取自
<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?>

教育部 (2001) 教育業務志願服務獎勵辦法。2012 年取自
<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL008351>

教育部 (2012) 各級學校資深優良教師獎勵要點。2013 年取自
<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000619&KeyWord>

詹火生 (2006 年 12 月) 主要國家因應人口老化社會福利政策之研究。2012 年取自
<http://www.cepd.gov.tw/dn.aspx?uid=7366>。

銓敘部全球資訊網(2013)。學校教職員退休條例。2013取自
http://www.mocs.gov.tw/exhibits/invite_detail.aspx?Node=548&Page=2585&Index=3

貳、西文部份

Atchley, R. C. (1971). *The sociology of retirement*. Cambridge, MA : Schenkman.

McCurley, S. & Lynch, R. (1996). *Volunteer management: Mobilizing all the resources of the community*. Downers Grove I.L.: Heritage Arts Publishing.

John Wilson(2000) , *Annual Review of Sociology* , Vol. 26 , pp. 215-240

Caro, Francis G., and Scott A. Bass (1995) *Increasing Volunteering among Older People . Older and Active: How Americans over 55 are Contributing to Society*,71-96 edited by Scott A. Bass. New Haven and London:Yale University

Janoski, Thomas, Marc Musick, and John Wilson (1998) *Being Volunteered? The Impact of Social Participation and Pro-Social Attitudes on Volunteering. Sociological Forum 13 (3) ,495-519.*

附錄一

訪談同意書

敬愛的老師，您好：

非常感謝您接受我的邀請參與本研究的訪談。本研究的主題是「國小資深教師退休生涯規劃與參與志願服務之研究」，欲探討國小資深教師對於退休生涯規劃及參與志願服務的觀點。希望透過您的參與訪談過程中的分享，使正在學習的研究者有所成長，並能從研究結果中提出建議，作為資深教師面對退休問題及規劃退休生涯時之參考，期盼資深教師未來的退休生涯身心健康，生活精采。

本研究擬進行一至二次的訪談，每次訪談時間預計進行 60-90 分鐘，為確保您提供的寶貴資料其完整性與正確性，在經過您的同意後，訪談過程中將採用「全程錄音」的方式，藉此紀錄訪談內容，錄音檔案將於研究過後予以刪除。此研究為一學術性研究，研究者絕對會善盡保密責任，訪談內容僅作為本研究之用，絕不移作他用，研究資料亦以匿名方式呈現，受訪者無須擔憂真實身分的曝光，所以請您放心。

若你對訪談過程、資料運用及其他事項有任何疑問，皆可要求研究者提供詳細說明。訪談過程之中，若您產生任何不舒服的感受或有不願回答的問題，您可以隨時告知研究者，我們可以暫停錄音或是訪談；若您決定不繼續參與本研究，研究者將尊重您的一切決定。最後，再次感恩您的協助。

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學非營利事業管理學系碩士在職專班
指導教授：涂瑞德 博士
研究生：張翠蓁 敬上

茲同意參與此研究，並享有以上提及之權益保護

受訪者簽名：_____ 日期：_____

研究者簽名：_____ 日期：_____

附錄二

訪 談 大 綱

訪談時間： 101 年 11 月 日 (大約:)

訪談地點：

受訪者暱稱： 老師

壹、個人背景資料

- 一、請問您的年齡為何？您在國小的服務年資幾年？
- 二、可否談談您的家庭現況為何(家庭、婚姻、父母、子女)？
- 三、請問您的健康情形如何？
- 四、請問您的工作現況如何？(如工作壓力、工作滿度…等)
- 五、請問您是否有宗教信仰？
- 六、請問您的專長和興趣為何？
- 七、請問您目前有參與志願服務工作嗎？

(如受訪對象目前有參與志願服務工作，訪談至第參部份問題；未參加志願服務，則直接略過第參部份問題，續接第肆部分繼續訪談)

貳、資深教師退休生涯規劃的觀點

- 一、請問您對退休的認知為何?退休對你而言意義是什麼?可否詳加陳述?
- 二、請問您計劃退休年齡為何?想退休的原因的是什麼?
- 三、請問您退休後最想做什麼事?有設定目標嗎?可否具體陳述
- 四、請問您思考過退休後的生活安排嗎?有採取什麼準備行動嗎?
- 五、請問影響您退休生涯規劃的個人因素有哪些?外在環境因素有哪些?為什麼?
(個人因素如: 年齡、家庭、經濟狀況、身心健康狀況、經驗、興趣……等。
外在因素如:退休制度改變、高齡社會,社會經濟、組織環境……等)
- 六、請問您個人的退休生涯規劃會包含哪些內容?目前著手進行的規劃的內容有哪些?(如: 財務規劃、休閒娛樂、社會參與、終身學習……等)
- 七、請問您覺得哪些資訊或課程有助退休生涯規劃?

參、目前有參與志願服務資深教師的情形

- 一、請問您現在參與的志願服務為何？服務的性質、內容為何？
- 二、請問您參加志願服務工作有多少年了？參與志願服務的時間為何？
- 三、您當初參與志願服務的原因是什麼？動機又為何？
- 四、什麼因素會影響您退休後參與志願服務？為什麼？
(如：年齡、家庭、婚姻、經濟狀況、健康狀況、家人支持及居住地區……等)
- 五、請問您參加志願服務是否為退休生涯規劃的一部份？退休後想參加哪些志願服務工作？為什麼？
- 六、請問您的家人、親友、或同事對於您參與志願服務有什麼看法？
- 七、教師退休制度若有所變動會不會影響你退休後參與志願服務的意願？為什麼？

肆、目前未參與志願服務資深教師之想法

- 一、請問您對於教師退休後參與志願服務的看法為何？
- 二、您曾經有過參與哪個機構或領域的志願服務的念頭嗎？為什麼？
- 三、在您的未來退休生涯規劃中有包括志願服務的參與嗎？為什麼？
- 四、退休後若有機會參與志願服務，您想參加什麼性質的志願服務工作？為什麼？
- 五、什麼因素會影響您退休後參與志願服務？為什麼？
(如：年齡、家庭、婚姻、經濟狀況、健康狀況、家人支持及居住地區……等。)
- 六、您的家人、親友、或同事是否有參與志願服務呢？他們是否會影響您參與志願服務？為什麼？
- 七、教師退休制度若有所變動會不會影響你退休後參與志願服務的意願？為什麼？

附錄三

教師退休生涯規劃相關研究摘要表(2000~2012)

研究者	研究重點	研究方法	研究結果
徐美鈴 (2002)	* 提前退休 * 初期適應	進行半結構式深度訪談四位不同職務角色及不同性別的國中提前退休教師。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影響國中教師提前退休決定的因素包括：個人負面的思考模式、沈重的工作壓力和困境、對教育制度的排拒和不滿、害怕退休制度的優惠條款被取消、校園倫理的改變及人際互動的疏離、自信心不足，藉退休解決問題、心中有夢想期待、朋友退休經驗之吸引和家人的支持和鼓勵。 2. 退休前的職務角色、人際關係影響退休初期的適應。 3. 退休前的理想與退休後現實有差異。 4. 人際關係及退休初期生活不如理想中的美好。 5. 保持社會參與，擔任義工服務是退休初期適應的策略。
林銘山 (2002)	* 自願退休	採問卷調查法及半結構式訪問法，以台南縣市之國民小學自	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提早退休決定的主要原因是「個人因素」和「工作環境壓力」兩方面。 2. 自願退休教師認為最適當的退休年齡是「56 - 60歲」之間。 3. 退休後的經濟狀況大都尚可，主要

		願退休 2 年內之教師為對象，共 485 人，有效問卷 366 份。	<p>經濟來源是退休金。</p> <p>4. 退休後只有少數有再就業，約四分之一的自願退休教師退休後擔任與自己本身專長有關的志願服務工作。</p> <p>5. 退休後的主要休閒活動是運動、閱讀、看電視及旅遊，覺得重要的事是能健康行動自如。</p> <p>6. 對退休申請審核應該兼顧教師的身體健康狀況、教學意願及服務年資。</p>
李勝彰 (2003)	*工作壓力 *退休態度	採問卷調查法，以台中縣市、彰化縣、南投縣之 40 歲以上國中教師為研究對象，樣本 518 人。	<p>1. 不同的職務、服務地區，對於退休態度的差異，均未達顯著水準。而不同性別、年齡、學歷、服務學校規模則達顯著差異。</p> <p>2. 國中教師整體工作壓力及退休態度感受屬於中等程度。</p> <p>3. 當國中教師在班級教學、專業不適任、工作負荷、行政影響等承受壓力較低時，較有正面的退休態度。</p>
鄭全利 (2003)	*工作壓力 *工作滿意度 *退休態度	採問卷調查研究法，以屏東縣 344 位國小資深教師為研究樣本。	<p>1. 個人的「健康狀況」及「任教區域」，顯著影響資深教師的工作壓力知覺及工作滿意度。</p> <p>2. 工作壓力知覺程度愈高，工作滿意度愈低的資深教師，在提早退休態度上愈積極。</p>

			3. 「性別」、「年資」、「自我壓力」、「學生輔導管教壓力」、「環境福利」與「成就經驗」等因素對於退休態度具有預測力。
謝榮茂 (2003)	* 退休態度 * 工作壓力 * 退休生涯 規劃 * 退休教育 需求	採問卷調查法，以中部地區國民小學退休之際教師為研究對象。共得有效問卷 491 份。	1. 年齡、健康狀況和經濟狀況不同會顯著影響退休之際教師的退休態度。 2. 退休之際教師對於退休生涯規劃教育需求，以「生理健康」、「休閒娛樂」、「心理衛生」、「財務管理」最為需要，最不需要的是「再就業」。 3. 退休之際教師對於退休生涯有相當規劃準備，程度屬中上。非常重視身體健康，而對於生活作息、金錢運用、住家安排等方面比較不常計畫。 4. 婚姻狀況不同的退休之際教師其在退休生涯規劃準備方面有顯著差異。
王貴華 (2004)	* 生活適應 * 繼續教育	採敘說研究方法，立意取樣五位正在研究所就讀的提前退休教師為深度	1. 提前退休的主要關鍵在於優渥的退休制度和對工作價值的改變。 2. 中年教師退休後的生活適應包括：進修學習、隨性生活、照顧家人及擔任義工。 3. 提前退休的教師就讀研究所的動機

		訪談對象。	以自我挑戰、肯定自己最強，其次為社會服務和尋找生命意義。 4. 退休的教師在研究所的學習歷程有助於未來生涯目標與生涯規劃。
許 靖 (2004)	*生涯規劃	採深度訪談法，取立意抽樣對十位超過六十歲不同階段別的退休教師進行研究。	1. 決定退休的動機及影響因素包括：個人、家庭、工作、社會等因素。 2. 受訪者生涯發展的影響因素包括：個人環境因素中的家庭、宗教、健康、經驗、興趣、特質等因素；組織環境因素。 3. 退休生活的安排，男性受訪者較注重自己的需求；女性受訪者則是以家庭需要為優先考量。 4. 政府的政策與措施才是真正影響教師決定退休的關鍵因素。 5. 受訪者對於退休生涯規劃的認知程度較高者，其退休生活準備度也較高，其退休生活的適應狀況亦較好；反之，其退休生活的適應狀況亦較差。
邱民華 (2004)	*社會參與	採問卷調查法，並輔以實地訪談。以台南縣中小學退休教師為	1. 退休教師對社會參與持肯定同意的態度，其中以進修學習的意願最高，再就業的意願最低。 2. 健康、經濟、年齡、活動時間地點、心理與退休態度、社經地位、別人

		研究對象。有效回收問卷380份。	眼光、預期效益等，都是影響退休教師社會參與的重要因素。 3. 聽演講、短期進修研習班，讓退休教師繼續成長。 4. 社會參與讓退休教師肯定自我，充實退休生活。
范惠苓 (2004)	*生涯規劃	深入訪談五位國小中退休教師。	1. 影響退休教師的背景因素包括：對教育制度失望、對學生管教感到無力、政府政策上鼓勵教師退休、對退休制度失去信心、個人因素等。 2. 退休教師面對退休的態度能夠積極樂觀，但無法找到成就與滿足也會有失落感。 3. 退休教師因退休前無生涯規劃，因此需要從政府相關部門與退休教師個人兩方面著手，才能對退休教師退休後生活有所幫助。
黃淑貞 (2004)	*生涯發展	採深度訪談法，立意取樣七位超過六十歲的退休教師為研究對象。	1. 退休教師生涯發展主要的目標：服務社會、改變生活方式、培養興趣三大方面。 2. 退休教師生涯發展的類型：休閒交友、退而不休、義工服務、學習進修、含飴弄孫、宗教信仰共六類。 3. 在生涯發展的影響因素上，分為個人環境因素、組織環境因素。

			4. 政府機關的協助：包括公教退休人員協會、志工教育、長青座談，惟在資訊的推動必須更積極更徹底，才能讓更多的退休教師受惠。
羅振宏 (2005)	* 社區參與 * 終身學習	採問卷調查法，以高雄市國中退休教師為研究對象。有效回收問卷 320 份。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年紀愈輕、健康狀況愈好、退休迄今時間愈短、參與推展時間越長、居住在集合型社區的高雄市國中退休教師越有能力、越有意願參與社區終身學習推展活動，看法與認知、實踐程度均較佳。 2. 男性國中退休教師、有宗教信仰者、參與終身學習推展時間越長。 3. 高雄市國中退休教師對參與推展社區終身學習表達高度認同。 4. 在參與推展四個層面與總體層面上：不同經濟狀況的高雄市國中退休教師在參與社區終身學習推展各方面均無顯著差異。
陳書農 (2006)	* 退休準備 * 退休生涯 規劃教育	採問卷調查法，以以新竹市國中小屆退教師為研究對象。有效回收問卷 203 份。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 屆退教師對於未來 5 或 10 年內的退休生涯議題有所準備。 2. 退休生涯規劃教育需求依序為：「心理衛生」、「生理健康」、「休閒娛樂」。最不需要的是「再就業」。 3. 屆退教師較喜歡的學習方式前三項為：「專家學者演講」、「工作坊」、「退

			<p>休人員經驗分享」。</p> <p>4. 退休準備及退休生涯規劃教育需求，不因屆退教師的個人背景變項不同而有所差異。</p>
陳佑淵 (2007)	* 社會參與 * 生活品質	採問卷調查法，以台中縣公立國民小學退休之高齡教師為研究對象。有效回收問卷 876 份。	<p>1. 國小退休教師社會參與的意願相當高。</p> <p>2. 國小退休教師的生活品質相當高。</p> <p>3. 不同年齡、退休年數、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況、宗教信仰的國小退休教師其社會參與有顯著差異。</p> <p>4. 不同性別、年齡、退休年數、婚姻狀況、居住狀況、經濟狀況、健康狀況、宗教信仰的國小退休教師其生活品質有顯著差異。</p> <p>5. 退休教師社會參與和生活品質呈現顯著的正相關。</p> <p>6. 社會參與對生活品質具有預測力。</p>
陳佩屏 (2007)	* 退休生涯 規劃	採深度訪談法，取立意抽樣對四位非屆齡且自願退休的國小退休教師。	<p>1. 教師決定退休的因素：健康、經濟、家庭、工作、退休制度、退休後生活等方面。</p> <p>2. 退休教師生涯發展主要的目標：身體健康、服務社會、改變生活方式三方面。</p> <p>3. 退休教師生涯發展規劃上區分為：</p>

			<p>退而不休、學習進修、休閒娛樂、義工服務、含飴弄孫、宗教信仰。</p> <p>4. 影響退休生涯規劃的因素分為：個人環境、組織環境因素。</p>
<p>黃瀨瑩 (2007)</p>	<p>* 退休生涯 規劃</p> <p>* 生活滿意</p>	<p>採問卷調查法，以宜蘭縣六十五歲退休公教人員為研究對象。有效回收問卷 270 份。</p>	<p>1. 退休生涯規劃因素：「生活理財」、「目標設定」、「社會服務」、「健康娛樂」、「權勢聲望」等五個構面。生活滿意度則區分為「關懷價值」、「喜悅來源」、「輔導政策」、法令規章」等四個構面。</p> <p>2. 退休生涯規劃，女性希望追求夢想，積極參與志願服務及各項活動。男性投資理財並崇尚享樂者屬居多。</p> <p>3. 近五成退休人員均依照生涯計畫進行，然未能依照計畫執行者主要受限於「健康因素」及「家庭因素」。</p> <p>4. 退休人員需要國家給予的協助為「退休制度」、「安養照顧」、「生活輔導」、「政局因素」、「生理健康」、「休閒娛樂」等。</p>
<p>蘇琬玲 (2007)</p>	<p>* 社會參與</p> <p>* 老化態度</p>	<p>採問卷調查法，以中部五縣市退休教師為主，共得</p>	<p>1. 退休教師對社會參與程度頗高，其中以「休閒活動」層面較高；「宗教活動」層較低。</p> <p>2. 退休教師的老化態度知覺程度頗</p>

		有效樣本 672 份。	<p>高，其中以「行為意向」層面反應較高；以「情感」層面反應較低。</p> <p>3. 與社會參與有關之背景因素，包括年齡、教育程度、婚姻、健康、收入、家人支持及居住地區。</p> <p>4. 退休教師的「社會參與」與「老化態度」具有正相關。</p>
呂美芬 (2008)	<p>* 風險認知度</p> <p>* 工作價值觀</p> <p>* 退休生涯規劃</p>	<p>採問卷調查法，以台北縣國小正式教師為研究對象，有效回收問卷共計 807 人。</p>	<p>1. 國小教師的風險認知度大多屬於穩健型。</p> <p>2. 教師的工作價值觀之前十名排行榜都是屬於工具性價值觀。</p> <p>3. 教師的整體退休生涯規劃的得分屬中上。</p> <p>4. 個人風險認知度及工作價值觀得分越高者，其退休生涯規劃的完善程度越高。</p>
高櫻芳 (2008)	<p>* 退休生涯規劃</p> <p>* 社會參與</p> <p>* 生活適應</p>	<p>採問卷調查法，以雲林縣國小退休教師為研究對象。</p>	<p>1. 國小退休教師社會參與現況，以「休閒活動」最多，其次是「志願服務」，最少參與的是「再就業」。</p> <p>2. 社會參與項目中的「志願服務」可對生活適應做有效的預測。</p> <p>3. 國小退休教師大多數在退休後兩年內，會重新調整個人退休生涯規劃。</p> <p>4. 已婚有偶、夫妻同住、健康狀況普通以上、退休 3 年內的國小退休教</p>

			師在社會參與度整體層面及各分層面有較好的表現。
葉美蓮 (2008)	*退休生涯 規劃	深度訪談十二位在雲林縣不同職務角色及不同性別的國小準備退休教師。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備退休教師的觀點為要退而不休，才能適應良好。對退休生涯都有「計畫性」的觀念。 2. 影響退休生涯規劃因素：個人因素包括個人身心健康狀況、經濟、能力、特質、興趣、壓力、宗教信仰等；外在因素包括家庭因素、社會環境變遷、朋友、居住地、時間等因素。 3. 教師退休生涯規劃教育之需求內涵：財務管理、生理健康、心靈成長、休閒娛樂、社會服務、繼續教育、再就業、生活技能、法律知識、宗教信仰等十大類別。
蕭輔山 (2008)	*退休前教育需求	採問卷調查法，以46歲以上、65歲以下之中高齡者為對象。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中高齡者退休前教育需求高，願意參與退休前教育者多。 2. 中高齡者參與退休前教育主要理由是為了有效規劃退休後的生活為最多。 3. 影響中高齡者退休前教育需求的因素，包括：性別、教育程度及健康狀況。 4. 婚姻狀況為影響中高齡者退休前教

			育參與意願之因素。
陳孟玉 (2010)	*退休態度 *退休生涯 規劃	採問卷調查 法，以苗栗縣 國民小學資 深教師為研 究對象，共計 有效問卷 312 份。	1. 資深教師對於退休態度傾向良好。 2. 資深教師對於退休生涯規劃準備程 度積極且正向。 3. 年齡、教學年資、健康狀況和經濟 狀況不同會影響資深教師的退休態 度。 4. 年齡、年資、經濟狀況不同會影響 資深教師的退休生涯規劃。 5. 退休態度與退休生涯規劃具高度正 相關。
瞿仁美 (2012)	*退休態度 *退休準備 *退休教育 需求	採問卷調查 法，以高雄市 公立國民中 學的教師為 研究對象，共 計有效問卷 740 份。	1. 教學年資 21-30 年、有退休準備想 法教師在退休準備方面投入程度較 高。 2. 有退休準備想法教師在退休態度方 面，較為積極正向。 3. 退休準備教育需求方面，女性教師 對「社會參與及終身學習」需求程 度較高；男性教師對「再度就業」 需求程度較高。 4. 退休教育需求以「養生保健」的需 求最強。
潘清輝 (2012)	*自願退休 *退休生涯 規劃	採質性研究 訪談方式，以 台北市國中	1. 教師退休因素包含：個人因素、家 庭因素、制度及環境變遷因素。 2. 環境變遷因素包含：實施新課程、

		<p>小正式教師 為研究對象。</p>	<p>家長干擾學校經營，教師管教權旁 落、尊師觀念逐漸淡薄。</p> <p>3. 教師面對退休的生活態度包含：正 向而且期待活得有尊嚴和有價值、 能甘於過平淡的生活。</p> <p>4. 生涯規劃包含：健康、照顧家庭、 知性學習、擔任志工及參與退休團 體等類。</p>
--	--	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

資料來源：台灣博碩士論文知識加值系統，自由碩士論文資料庫

附錄四

教師退休參與志願服務相關研究摘要表(2000~2012)

研究者	研究重點	研究方法	研究結果
賴永和 (2001)	*生活適應	採問卷調查 研究法，以高雄縣、市退休教師 887 人做為研究對象。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 退休教師退休態度、自我概念、社會參與與生活適應有顯著的正相關。 2. 退休教師的退休態度、自我概念、志願服務、人群涉入對生活適應有聯合預測能力。 3. 退休教師的退休態度、自我概念、志願服務、人群涉入對生活適應的社會適應、心理適應、生理適應層面有聯合預測能力。 4. 退休教師志願服務介於「同意」與「非常同意」之間，顯示其表現較良好。
李再發 (2003)	*社會參與 *社會支持 *生活滿意度	採問卷調查 研究法，以高雄縣市國小退休教師為研究對象，回收有效問卷 526 份。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國小退休教師均能積極參與社會活動。 2. 國小退休教師均能獲得良好的社會支持，其中以獲得「情感支持」最多。 3. 國小退休教師的社會參與、社會支持對生活滿意度有正向影響。 4. 屆齡退休，參與社會活動又較不積極之國小退休教師的生活滿意度相對較低。
劉靜怡 (2003)	*退休教師 人力運用	採問卷調查 法及訪談	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如能提供充分的工作訊息則仍有近七成的人有意願及能力再度投入工作職

	及輔導	法，以宜蘭縣國民中小學退休教師為研究對象。	場、貢獻所長。 2. 退休教師多願意參與志工服務，但需顧及退休教師的個人需求。 3. 退休教師願意回到學校擔任志工服務，但實際返校服務的比例卻偏低。
陳瑩輝 (2003)	* 生活適應 * 退休輔導	採問卷調查法及訪談法進行研究，以嘉義縣公立國民中小學退休之教師為研究對象，共得有效問卷 153 份。	1. 國民中小學退休教師的生活適應狀況普遍良好且對退休生活感到滿意。 2. 國民中小學退休教師普遍肯定退休輔導的重要性，願意參加及協助退休輔導。 3. 國民中小學教師退休前宜預作退休規劃，退休後宜努力維持身體健康，擴展生活領域。 4. 各校應適時規劃辦理退休教育，並鼓勵校內即將退休的教師參與。 5. 學校應開放心胸，強化組織成員對志願服務的認知，讓退休教師不但有機會回學校服務，同時也能從服務中獲得榮譽感、成就感。
曾俊銘 (2003)	* 終身學習 * 再就業	採問卷調查研究法，蒐集嘉義地區退休教師聯誼會資料。	1. 學校退休人員終身學習參與情形與再工作關係方面有顯著正相關。 2. 學校退休人員其年齡較輕、自願退休、有預作退休規劃且健康狀況良好者，在終身學習參與的情形越佳。 3. 學校退休人員工作現況，工作類型以

			<p>志願服務人數最多，其工作性質大多為教育或文化方面的工作。</p> <p>4. 學校退休人員參與終身學習態度越高，則志願服務意願、再就業意願、工作投入及工作成就則越高。</p>
梁以君 (2003)	* 志願服務 * 退休適應	<p>除問卷調查以外，另配合訪談十五人以高雄國中退休教師為研究對象。</p>	<p>1. 退休教師在參與志願服務的「供應量」上，仍有很大的空間可資運用。</p> <p>2. 國中退休教師參與志願服務以選擇文教服務項目佔最多比例，其次是宗教慈善項目。</p> <p>3. 參與志願服務的原因，以「興趣」佔最高比率，「信仰因素」僅次於「興趣」。</p> <p>4. 志願服務的參與，有助於國中退休教師的退休生活適應。</p>
邱民華 (2004)	* 社會參與	<p>採問卷調查法，並輔以實地訪談。以台南縣中小學退休教師為研究對象。有效回收問卷380份。</p>	<p>1. 退休教師對社會參與持肯定的態度。</p> <p>2. 健康、經濟、年齡、活動時間地點、心理與退休態度、社經地位、別人眼光、預期效益等，都是影響退休教師社會參與的重要因素。</p> <p>3. 退休時間越長之教師，志願服務參與之意願越強。</p> <p>4. 社會參與讓退休教師肯定自我，充實退休生活。</p> <p>5. 社區、學校、環保生態維護是退休教</p>

			師志願服務的最愛。
潘依玲 (2005)	*服務學習 *社會支持 *學習成效	採問卷調查法，以彰化縣國民中小學退休教師為研究對象，共計有效問卷91份。	1. 退休教師參與服務學習態度及現況佳。 2. 服務學習參與動機、所獲得之社會支持以及服務學習成效均在水準之上。 3. 退休教師服務學習動機越高，服務學習成效越佳。 4. 退休教師所獲得社會支持越多，服務學習成效越佳。
王素蘭 (2006)	*志工之社會支持 *生活適應 *志願服務動機	採問卷調查法，以418位台南市地區的退休人員擔任志工者為研究對象。	1. 退休人員擔任志工者年齡愈低，參與志願服務「社交取向」動機程度愈高。 2. 志工年資愈高、經濟狀況愈佳者，在參與志願服務動機上較多「內在滿足」的需求。 3. 最喜愛的志工項目或團體，以公私立機關或學校為最高。 4. 參與志願服務動機整體以「社交取向」動機最高，其次為「自我成長與學習取向」。
林介士 (2006)	*志願服務	採深度訪談研究方法，以彰化縣從事公部門志工服務退休教師二十二人	1. 退休教師志工人力亟待有效規劃發揮運用。 2. 鼓勵退休教師走入社群、參與社會公益活動，可藉此再找到過去工作角色的心理替代物，可再獲得社會上的支持與肯定。

		為研究對象。	<p>3. 退休教師參與社會活動是維持其人際關係互動的重要管道，促使社會角色的獲得，並取得自我實現的滿足，將有益其身心健康。</p> <p>4. 公部門於規劃志工策略上，先要明白退休人員參加志工的原因，妥適研訂志工職務需求，配合志工專長與旨趣，讓志工在服務中學習與成長。</p>
沈佳蓉 (2006)	* 學校服務 * 生活滿意度	採問卷調查法，以退休教師為研究對象。	<p>1. 退休教師每週參與學校志願服務的天數以 1 天最多。</p> <p>2. 退休教師未參與學校志願服務的原因，主要為照顧家人和另有工作，以及沒有時間。</p> <p>3. 影響退休教師參與學校志願服務的因素，包括健康狀況與家人支持。</p> <p>4. 影響退休教師生活滿意度的因素，包括年齡、退休時間、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況、居住狀況以及家人支持。</p>
盧慶華 (2008)	* 志願服務	採用問卷調查法，輔以深度訪談，以苗栗縣退休公教人員為研究對象。共計	<p>1. 面臨之志願服務參與障礙包括心理障礙、訊息障礙、交通障礙、時間障礙等四種類型；其中以交通障礙影響最大。</p> <p>2. 年紀較長、退休年數較久者所面臨之心理障礙、訊息障礙與交通障礙顯著</p>

		有效問卷 310 份。	<p>高於年紀較輕、退休年數較短者。</p> <p>3. 退休前從未參與志願服務者所面臨之心理障礙、訊息障礙顯著高於有參與經驗者。</p> <p>4. 四種參與障礙類型，對志願服務參與行為具有預測力。</p>
董冠志 (2009)	*教育服務	採深度訪談參與觀察的方式蒐集資料，以兩位國小退休教師為研究個案。	<p>1. 從事教育服務的動機，可追溯至生長背景、求學歷程、任教時期所發生的關鍵事件。</p> <p>2. 在從事教育服務時，所傳遞的不僅是她們的專業知識，更希望教學理念或文化能獲得傳承。</p> <p>3. 在教育服務中扮演教學者、學習者、分享者與激勵者等角色。</p>
林語如 (2009)	*學校志工 *行為意向	包含問卷調查法與深度訪談法，以台北縣參與「退休菁英風華再現」的中小退休教師名冊中 219 位為研究樣本。	<p>1. 退休教師體能、家庭經濟狀態、專業技能，是影響退休教師返回學校參與志工最重要的因素。</p> <p>2. 退休教師參與學校志工，利他與利己動機並重。</p> <p>3. 影響退休教師未參與學校志工的因素，多與「時間」和退休教師「是否感到被學校所需要」有關。</p> <p>4. 退休教師為女性、年齡未滿 60 歲、退休時間 6 年以下的國小退休教師，參與學校志工的意願可能較高。</p>

張錫男 (2010)	*學校志工	採問卷調查法，有運用退休教師擔任學校志工的67所公立國民小學為研究樣本。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用退休教師志工的項目以圖書管理志工最多。 2. 運用退休教師志工的時間，兼顧學校的規劃及退休教師的方便，以晨光時段較多。 3. 運用退休教師志工的整體情形，以請其協助實施學生輔導最多。 4. 運用退休教師志工，以退休教師志工招募不易為最大困境。 5. 退休教師志工之助益現況，以專業態度助益最大。
---------------	-------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

資料來源：台灣博碩士論文知識加值系統，自由碩士論文資料庫

附錄五

學校教職員退休條例

1. 中華民國三十三年六月二十二日國民政府制定公布全文22 條
2. 中華民國三十七年四月十日國民政府修正公布全文24 條
3. 中華民國五十一年六月十二日總統修正公布全文23 條
4. 中華民國六十一年八月十六日總統修正公布第 3、4 條條文
5. 中華民國六十八年十二月二十八日總統(68)台統(一)義字第6530 號令修正公布第 3、5、7、8、14 條條文；並增訂第14-1 條條文
6. 中華民國八十四年八月二日總統(84)華總(一)義字第5655 號令修正發布第5～9、14-1、20、23條條文；增訂第4-1、5-1、21-1 條條文；並刪除第19 條條文
7. 中華民國八十五年二月十日行政院(85)台人政給字第04632 號令、考試院(85)考台組貳二字第00865 號令會銜修正發布；並自八十五年二月一日起施行
8. 中華民國八十九年一月十二日總統(89)華總一義字第8900002280 號令修正公布第9 條條文

第一條 學校教職員之退休，依本條例行之。

第二條 本條例所稱學校教職員，係指各級公立學校現職專任教職員，依照規定資格任用，經呈報主管教育行政機關有案者。

第三條 教職員有下情形之一者，得申請退休：

一、任職五年以上，年滿六十歲者。

二、任職滿二十五年者。

前項第一款之退休年齡，對所任職務有體能上之限制者，得酌予降低，但不得少於五十五歲。

第四條 教職員任職五年以上，有下列情形之一者，應即退休：

一、年滿六十五歲者。

二、心神喪失或身體殘廢，不堪勝任職務者。

教職員已達前項第一款所規定之年齡，服務學校仍需其任職，而自願繼續服務者，得報請主管教育行政機關延長之，至多五年。

第四條之一 教師或校長依第三條申請退休者，除特殊原因外，其退休生效日以二月一日或八月一日為準。

教師或校長依第四條第一項第一款應即退休者，其限齡在八月一日至次年元月三十一日間，得以次年二月一日為退休生效日；其限齡在二月一日至七月三十一日間，得以八月一日為退休生效日。

第五條 退休金之給與如下：

- 一、任職五年以上未滿十五年者，給與一次退休金。
- 二、任職十五年以上者，由退休人員就下列退休給與，擇一支領之：
 - (一) 一次退休金。
 - (二) 月退休金。
 - (三) 兼領二分之一之一次退休金與二分之一之月退休金。
 - (四) 兼領三分之一之一次退休金與三分之二之月退休金。
 - (五) 兼領四分之一之一次退休金與四分之三之月退休金。

一次退休金，以退休生效日在職同薪級人員之本薪加一倍為基數，每任職一年給與一個半基數，最高三十五年給與五十三個基數。尾數不滿六個月者，給與一個基數，滿六個月以上者，以一年計。

教職員於年滿五十五歲時，得自願提前退休，並一次加發五個基數之一次退休金。

月退休金，以在職同薪級人員之本薪加一倍為基數，每任職一年，照基數百分之二給與，最高三十五年，給與百分之七十為限。尾數不滿半年者，加發百分之一，滿半年以上未滿一年者，以一年計。

年齡未滿五十歲具有工作能力而申請退休者，或年滿六十五歲而延長服務者，不得擇領月退休金或兼領月退休金。但在教學、研究上有優異表

現著有學術聲望之專科以上學校教授延長服務者及本條例修正施行前已提出申請退休或已核定延長服務有案者，不在此限。

前項專科以上學校教授在教學、研究上之優異表現標準，由教育部另定之。

第一項第二款第三目至第五目規定之退休給與，各依其應領一次退休金與月退休金按比例計算之。

第五條之一 教職員退休時領有本人實物代金、眷屬實物代金及眷屬補助費者，其實物代金及眷屬補助費，依下列規定加發：

- 一、依第五條規定給與之一次退休金，每一基數加發一個月本人實物代金，另並一律加發兩年眷屬實物代金及眷屬補助費。
- 二、依第五條規定給與之月退休金，本人及眷屬實物代金與眷屬補助費十足發給。
- 三、依第五條第一項第二款第三目至第五目規定之退休給與，各依其應領一次退休金或月退休金比例，計算其本人實物代金及眷屬實物代金與眷屬補助費。

第六條 教師或校長服務滿三十五年，並有擔任教職三十年之資歷，且辦理退休時往前逆算連續任教師或校長五年以上，成績優異者，一次退休金之給與，依第五條之規定增加其基數。但最高總數以六十個基數為限；月退休金之給與，自第三十六年起，每年增加百分之一，以增至百分之七十五為限。

第七條 第四條第一項第二款規定之退休教職員，其心神喪失或身體殘廢係因公傷病所致者，不受任職五年以上年資之限制。

前項人員請領一次退休金者，任職未滿五年，以五年計。如係請領月退休金者，任職未滿二十年，以二十年計。

第八條 教職員退休金，應由政府與教職員共同撥繳費用建立之退休撫卹基

金支付之。並由政府負最後支付保證責任。

依第七條規定辦理因公傷病成殘退休者，其加發之退休金，另由政府編列預算支付之。

第一項共同撥繳費用，按教職員本薪加一倍百分之八至百分之十二之費率，政府撥繳百分之六十五，教職員繳付百分之三十五。撥繳滿三十五年後免再撥繳。

教師或校長服務超過三十五年，其應撥繳之費用應繼續撥繳，撥繳滿四十年後免再撥繳。但辦理退休時經審定不符合第六條增核退休金規定者，應發還其本人原繳付超過三十五年之基金費用，並以臺灣銀行之存款年利率加計利息一次發還。

教職員於年滿三十五歲時，或年滿四十五歲時，自願離職者，得申請發還其本人及政府繳付之基金費用，並以臺灣銀行之存款年利率加計利息一次發還。

教職員依規定不合退休資遣於中途離職者或因案免職者，得申請發還其本人原繳付之基金費用，並以臺灣銀行之存款年利率加計利息，一次發還。

如經領回者，嗣後再任教職員，該部分年資不得再行核計年資領取退休金。

第一項基金之撥繳、管理及運用等事項，依公務人員退休撫卹基金管理條例之規定辦理。

第九條 教職員退休金應由政府負擔之費用，在國立學校，由國庫支給；在省（市）立學校，由省（市）庫支給；在縣（市）立學校，由縣（市）庫支給。

自中華民國八十八年七月一日起，因臺灣省政府功能業務與組織調整，併入教育部之省立學校，其教職員之退休金，改由國庫支給，不受前

項之限制。

第十條 請領退休金之權利，自退休之次月起，經過五年不行使而消滅。但因不可抗力之事由，致不能行使者，自該請求權可行使時起算。

第十一條 月退休金自退休之次月起發給。

第十二條 退休教職員有下列情形之一者，喪失其領受退休金之權利：

- 一、死亡。
- 二、褫奪公權終身者。
- 三、犯內亂罪、外患罪經判決確定者。
- 四、喪失中華民國國籍者。

第十三條 退休教職員有下列情形之一者，停止其領受退休金之權利，至其原因消滅時恢復：

- 一、褫奪公權尚未復權者。
- 二、領受月退休金後，再任有給之公職者。

第十四條 依本條例退休者，如再任公教人員時，無庸繳回已領之退休金；其退休前之任職年資，於重行退休時不予計算。

第十四條之一 依本條例支領月退休金或兼領月退休金人員死亡時，另給與遺族一次撫慰金。

前項一次撫慰金，以其核定退休年資及其死亡時同薪級之現職人員本薪額及第五條之規定，計算其應領之一次退休金為標準，扣除已領之月退休金，補發其餘額，並發給相當於同薪級之現職人員六個基數之撫慰金；其無餘額者亦同。

遺族為父母、配偶或未成年子女者，如不領一次撫慰金時，得按原領月退休金之半數，或兼領月退休金之半數，改領月撫慰金。

領受月退休金人員死亡，無遺族或無遺囑指定用途者，其撫慰金由原服務機關具領作其喪葬費用，如有剩餘，歸屬國庫。

第十五條 請領退休金之權利，不得扣押、讓與或供擔保。

第十六條 退休教職員本人與其配偶及直系血親，現在任所由其負擔生活費用者，於回籍時，得就路程遠近，由最後服務學校給予旅費。

第十七條 學校主計及人事人員之退休，應依公務人員退休法之規定辦理。

第十八條 公立社會教育及學術機關服務人員之退休，準用本條例之規定。但其具有公務人員身份者，仍依公務人員退休法之規定。

第十九條 (刪除)

第二十條 外國人任中華民國公立中等以上學校教師者，其退休事項準用本條例之規定。但以支領一次退休金為限。

第二十一條 退休教職員之姓名，應附列學校教職員名冊，學校遇有慶典時，由校長邀請其參加。

第二十一條之一 教職員在本條例修正施行前後均有任職年資者，應前後合併計算。

但本條例修正施行前之任職年資，仍依本條例原規定最高採計三十年。本條例修正施行後之任職年資，可連同累計，最高採計三十五年。符合第六條支領退休金規定者，其在本條例修正施行前之任職年資及修正施行前後累計任職年資，最高均得採計四十年。有關前後年資之取捨，應採較有利於當事人之方式行之。

本條例修正施行前年資累計不滿一年之畸零數，併入本條例修正施行後年資計算。

教職員在本條例修正施行前後均有任職年資者，其退休金依下列規定併計給與：

- 一、本條例修正施行前任職年資，應領之退休金，依本條例修正施行前原規定之標準，由各級政府編列預算支給。
- 二、本條例修正施行後任職年資應領之退休金，依第五條第二項至第四項規定標準，由基金支給。

教職員在本條例修正施行前後均有任職年資，合計滿十五年以上者，其退休金應選擇同一給付方式請領。

本條例修正施行前在職人員已有任職年資未滿十五年，於本條例修正施行後退休，擇領月退休金者，另按未滿十五年之年資為準，依下列規定擇一支給補償金：

一、每減一年，增給半個基數之一次補償金。

二、每減一年，增給基數百分之〇·五之月補償金。

本條例修正施行前任職未滿二十年，於本條例修正施行後退休，其前後任職年資合計滿十五年支領月退休金者，依其在本條例修正施行後年資，每滿半年一次增發半個基數之補償金，最高一次增發三個基數，至二十年止。其前後任職年資超過二十年者，每滿一年減發半個基數，至滿二十六年者不再增減。其增減之基數，由基金支給。

本條例修正施行前擇領或兼領月退休金人員，其所支領月退休金及遺族一次撫慰金，均照本條例施行前原規定給與標準支給。

前項支領一次撫慰金之遺族為父母、配偶或未成年子女者，如不領一次撫慰金時，得由遺族自願按原領月退休金之半數或兼領月退休金之半數，改領月撫慰金。

第二十二條 本條例施行細則，由教育部定之。

第二十三條 本條例自公布日施行。

本條例修正條文施行日期，由行政院會同考試院以命令定之。

公務人員退休制度改革方案

102.1.30

一、退休金部分

適用對象	具體措施		
新進公務人員	<p>建構多層次退休年金制度</p> <p>規劃採行「兼採確定給付與確定提撥制」；未來視整體政經環境之發展情形，賡續研議檢討，於時機成熟時再推動「完全確定提撥制」。</p>		
	層別	年金類別	重點說明
	第一層 (15%)	確定給付公保年金 (基礎年金)	維持 DB，希望整合各類社會保險年金為一致性基礎年金，作為強制性社會安全制度
	第二層 30%	確定給付制退休金 (職業年金)	維持 DB，但增加個人負擔比重，分散政府責任（政府及個人均為 50%）
30%	確定提撥制退休金 (職業年金)	採行 DC，引進商業年金，設計投資商品，提供公務人員自主理財平台（建置完善帳戶管理系統）並搭配實施稅賦優惠配套機制	
<p>* 考量現行退撫基金仍有潛藏負債，如立即改採完全 DC，退撫基金立刻減少收入來源，短期內就會破產，風險過大，故採行緩和漸進走向兼採確定給付與確定提撥制，俟將來時機成熟與國家政經環境許可，再走向完全 DC。</p> <p>* 上述第二層年金為雙層制之職業年金，亦規劃月退休金起支年齡為 65 歲並搭配實施展期及減額月退休金，同時將退休與撫卹合併立法。</p>			
現職公務人員	<p>一、延後退休及月退休金起支年齡：</p> <p>延後月退休金起支年齡為 65 歲（90 制）。</p> <p>（一）年資滿 25 年自願退休者，月退休金起支年齡為 65 歲；年資達 30 年以上者，月退休金起支年齡為 60 歲。</p>		

(二)搭配展期及減額年金。

(三)為求溫和漸進及務實可行，規劃與 85 制之 10 年緩衝期（指標數）銜接如下：

退休年度	指標數
110	85
111	86
112	87
113	88
114	89

※自 115 年起均須俟 65 歲或 60 歲始得支領月退休金。

二、調降退休所得替代率：

(一)具體措施：

1、調整退休金計算基準：**逐年調降以「最後在職 10 年至 15 年平均俸額」**計算（含新、舊制退休金）。

2、兼領新、舊制退休金者，新制退休金之基數內涵逐年調降至「平均俸額」之 1.6 倍；純新制者降至 1.7 倍

(二)實施時程

※為減輕改革帶來之衝擊，爰採逐年調降方式如下（假設方案自 105 年 1 月 1 日起實施）：

退休年度	計算基準	退休金基數內涵	
		兼具新、舊制年資者	純新制年資者
105	最後在職 10 年平均俸額	平均俸額 2 倍	平均俸額 2 倍
106	最後在職 11 年平均俸額	平均俸額 1.9 倍	平均俸額 1.9 倍
107	最後在職 12 年平均俸額	平均俸額 1.8 倍	平均俸額 1.8 倍
108	最後在職 13 年平均俸額	平均俸額 1.7 倍	平均俸額 1.7 倍
109	最後在職 14 年平均俸額	平均俸額 1.6 倍	
110 以後	最後在職 15 年平均俸額		

備註：

由於兼具新、舊制年資者，其退休所得與純新制年資者相較，顯有偏高現象，爰規劃其退休金基數之調降幅度較純新

制年資者調降幅度大。

三、刪除不合適之其他給與：

(一)刪除年資補償金：

- 1、方案實施第1年(105.1.1-105.12.31)退休者：仍按原規定發給年資補償金(為符司法院釋字第525號解釋意旨)。
- 2、方案實施第2年(106.1.1)起退休者：不再發給年資補償金。

(二)刪除月撫慰金(保留一次撫慰金)：

- 1、方案實施第1年(105.1.1-105.12.31)亡故者：遺族得按原規定申請月撫慰金(為符司法院釋字第525號解釋意旨)。
- 2、方案實施第2年(106.1.1)起亡故者：遺族僅得申請一次撫慰金。

一、調降退休所得替代率：

(一)具體措施：

針對兼具新、舊制年資者，逐年調降其新制退休金之基數內涵為本俸之 **1.6 倍**。

(二)實施時程：

※為期緩和漸進並符司法院釋字第525號解釋意旨，比照現職人員採逐年調降方式如下(假設方案自105年1月1日起實施)：

實施年度	退休金基數內涵
105	本俸 2 倍
106	本俸 1.9 倍
107	本俸 1.8 倍
108	本俸 1.7 倍
109 以後	本俸 1.6 倍

已退休
(職公
(政務人員

二、刪除月撫慰金(保留一次撫慰金)：

- (一)方案實施第1年(105.1.1-105.12.31)亡故者：遺族得按原規定申請月撫慰金(為符司法院釋字第525號解釋意旨)。
- (二)方案實施第2年(106.1.1)起亡故者：遺族僅得申請一次撫慰金。

*** 以上 2 項方案於政務人員均一體適用。**

二、優惠存款部分

類別	新方案實施前 已退休人員	新方案實施後 退休人員																								
適用對象	1. 兼具退撫新制實施前、後年資且支領月退休金之人員。 2. 前項人員兼領月退休金者，就其公保養老給付部分，按兼領月退休金比例計算，依新方案規定辦理。 *政務人員一體適用。	兼具退撫新制實施前、後年資之人員(含支領一次退休金之人員)。 *政務人員一體適用。																								
方案內容	1. 優惠存款金額：依 100 年方案審定之公保養老給付優惠存款金額。 2. 優惠存款利率(公保養老給付部分)： <table border="1" data-bbox="360 1064 879 1608"> <thead> <tr> <th>實施年度</th> <th>優惠存款利率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>105</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>106</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>107</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>108</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>109 以後</td> <td>臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。</td> </tr> </tbody> </table>	實施年度	優惠存款利率	105	12%	106	11%	107	10%	108	9%	109 以後	臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。	1. 優惠存款金額：退休公務人員一次退休金與養老給付優惠存款辦法第 3 條第 1 項附表同步廢止，公保養老給付優惠存款按其於退撫新制實施前實際得領取之養老給付金額辦理。 2. 優惠存款利率(含公保養老給付及一次退休金)： <table border="1" data-bbox="940 1384 1370 1973"> <thead> <tr> <th>實施年度</th> <th>優惠存款利率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>105</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>106</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>107</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>108</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>109 以後</td> <td>臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。</td> </tr> </tbody> </table>	實施年度	優惠存款利率	105	12%	106	11%	107	10%	108	9%	109 以後	臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。
實施年度	優惠存款利率																									
105	12%																									
106	11%																									
107	10%																									
108	9%																									
109 以後	臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。																									
實施年度	優惠存款利率																									
105	12%																									
106	11%																									
107	10%																									
108	9%																									
109 以後	臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9% 為上限。																									

附錄六

現職教育人員退休制度調整情形對照表

項目	現行制度	調整方式															
1. 撥繳費率	12%	15%—18%															
2. 撥繳費用及分攤比	本薪×2×12% 分攤比：個人 35% 政府 65%	本薪×2×○%(12%—15%—18%) 分攤比：個人 50% 政府 50%															
3. 請領月退休金條件(年資/年齡)	現行為 75 制： 1. 年資滿 15 年以上，年滿 60 歲 2. 年資滿 25 年以上，年滿 50 歲	1. 年資 25 年以上，年滿 65 歲；年資 30 年以上，年滿 60 歲(90 制) 2. 幼兒園及國中小教師因職業特殊性，採 85 制(任職 30 年以上，年滿 55 歲為起支年齡) 3. 由 75 制逐年過渡至 85 制再到 90 制。															
4. 退休金計算基準	以退休生效日在職同薪級人員本薪計算	逐年調降以「最後在職 10 年至 15 年平均薪額」計算(含新、舊制退休金)															
5. 給付公式	舊制年資： 〔本薪×5%×年資(1~15 年) + 本薪×1%×年資(16 年以上)〕 + 930 新制年資：本薪×2 倍×2% ×年資	舊制年資：由本薪改為平均薪額，計算公式不變 新制年資：逐年調整為平均薪額×○倍×2%×年資 <table border="1" data-bbox="890 1249 1343 1473"> <thead> <tr> <th>類型</th> <th>教授</th> <th>副教授</th> <th>助理教授</th> <th>其他教育人員</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>具新舊制年資</td> <td>2 倍</td> <td>1.9 倍</td> <td>1.8 倍</td> <td>1.6 倍</td> </tr> <tr> <td>純新制年資</td> <td>2 倍</td> <td>1.9 倍</td> <td>1.8 倍</td> <td>1.7 倍</td> </tr> </tbody> </table>	類型	教授	副教授	助理教授	其他教育人員	具新舊制年資	2 倍	1.9 倍	1.8 倍	1.6 倍	純新制年資	2 倍	1.9 倍	1.8 倍	1.7 倍
類型	教授	副教授	助理教授	其他教育人員													
具新舊制年資	2 倍	1.9 倍	1.8 倍	1.6 倍													
純新制年資	2 倍	1.9 倍	1.8 倍	1.7 倍													
6. 政府支付責任	3 年內平均最低年收益不得低於臺灣銀行 2 年期定期存款利率之收益，如運用所得未達規定，由國庫依法補足其差額	維持不變															
7. 優惠存款	依公立學校退休教職員一次退休金及養老給付優惠存款辦法規定計算得辦理優惠存款之金額。(優惠存款利率 18%)	1. 按其於 85 年 2 月 1 日退撫新制實施前實際得領取之養老給付金額辦理。 2. 由 12%逐年調整優惠存款利率(每年 1%)至臺灣銀行一年期定期存款固定利率+7%，並以 9%為上限。															

教育人員年金制度改革試算表

教育部；102年2月至3月

一、中小學教師年金試算表			
類別	退休生效日	改革前	改革後(第6年)
已退休人員	95.2.1	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：70,159元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：95.62%	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：59,566元 3、改革前後每月退休所得減少10,593元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：81.19%
	104.2.1	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：70,159元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：95.62%	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：59,586元 3、改革前後每月退休所得減少10,573元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：81.21%
現職人員	105.2.1 (兼具新舊制年資)	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：70,159元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：95.62%	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：62,253元 3、改革前後每月退休所得減少7,906元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：84.85%
	115.2.1 (僅具純新制年資)	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：65,677元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：89.51%	1、現職待遇：73,370元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：53,785元 3、改革前後每月退休所得減少11,892元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：73.31%
註：任職30年，退休時薪額625元，試算分別於95年2月1日、104年2月1日、105年2月1日及115年2月1日退休生效，於改革前後退休所得對照。			

二、大專教授年金試算表

類別	退休生效日	改革前	改革後（第6年）
已退休人員	95.2.1	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：90,227 元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：83.91%	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：76,498 元 3、 改革前後每月退休所得減少 13,729 元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：71.14%
	104.2.1	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：90,227 元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：83.91%	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：80,767 元 3、 改革前後每月退休所得減少 9,460 元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：75.11%
現職人員	105.2.1 (兼具新舊制年資)	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+優惠存款)：90,227 元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：83.91%	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：79,448 元 3、 改革前後每月退休所得減少 10,771 元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：73.89%
	115.2.1 (僅具純新制年資)	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：74,040 元 3、所得替代率(與現職人員待遇相較)：68.86%	1、現職待遇：107,525 元 2、每月退休所得(月退休金+公保年金)：73,881 元 3、 改革前後每月退休所得減少 159 元 4、所得替代率(與現職人員待遇相較)：68.71%
註：任職 30 年，退休時薪額 770 元，試算分別於 95 年 2 月 1 日、104 年 2 月 1 日、105 年 2 月 1 日及 115 年 2 月 1 日退休生效，於改革前後退休所得對照。			