

職場退休規劃介入之 先導型研究

報告人：胡淑貞副教授

國立成功大學公共衛生研究所所長
健康城市研究中心主任

計畫簡介

- 計畫總目標：了解國內公勞保退休人員之退休規劃與退休歷程，及其對退休後健康狀況的影響。



課程發展 - 團體課程 - 個人課程



團體退休規劃介入 發展與評價



01. 職場與員工需求調查
02. 發展與設計團體退休規劃課程
03. 團體介入研究設計與職場招募
04. 課程介入評價

01. 職場退休規劃調查及介入研究



255間職場退休規劃資源調查

- 低於三成的公司有退休規劃課程
- 有相關課程之職場以健康照護、心靈成長及財務規劃為多
- 退休員工福利僅以回聘、退休獎牌、各類活動或尾牙比例為高



1362位職場員工需求調查

- 約35%職員對於退休生活的規劃有想過卻沒行動
- 退休規劃需求以運動/旅遊/登山為最高、其次為陪伴或照顧家人、養身保健、投資理財、當志工義工。

02. 團體介入課程發展與設計

團體退休規劃介入課程(兩套模組，12小時)



退休規劃模組

- 認識老化
- 經濟安全無虞
- 退休規劃
- 有意義目標的生活



健康促進模組

- 健康 I SEE YOU (健康識能)
- 聰明吃 (健康飲食)
- 健康體適能
- 壓力管理

退休錦囊包



退休規劃介入手冊



健康促進介入手冊

03. 團體介入研究設計與招募方式

- 採用準實驗設計

	第三年度(上年度)					第四年(本年度)	
	T ₁	介入	T ₂	介入	T ₃	T ₄	
實驗組	O ₁	X ₁	O ₂	X ₂		O ₅	
對照組		X ₂	O ₃	X ₁	O ₄	O ₆	

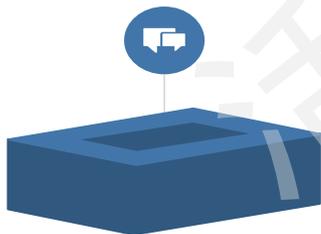
X₁ = 退休規劃介入
X₂ = 健康促進介入
O₁ ~ O₆ = 觀察點

短期成效

長期成效

01. 經職場調查聯繫

- 台灣富士全錄(台北總公司)
- 中山科材電所
- 嘉義台鐵機務段



02. 寄發課程介入邀請書

- 燁輝鋼鐵公司
- 勝一化工公司



03. 師資引薦

- 台灣電力公司(台北總部)
- 中國鋼鐵公司
- 中山科資通所
- 漢翔航空公司



04. 介入職場與問卷回收

實驗組

對照組

類別	職場名稱	2017年	2017年	2018年
		前測	後測	追蹤
製造	A1公司	41	37	14
製造	A2公司	64	57	53
製造	A3公司	66	65	33
服務	A4公司	28	20	18
服務	A5公司	31	28	25
製造	B1公司	56	55	59
製造	B2公司	24	13	15
製造	B3公司	110	70	70
服務	B4公司	62	56	29
總計		482	401	316



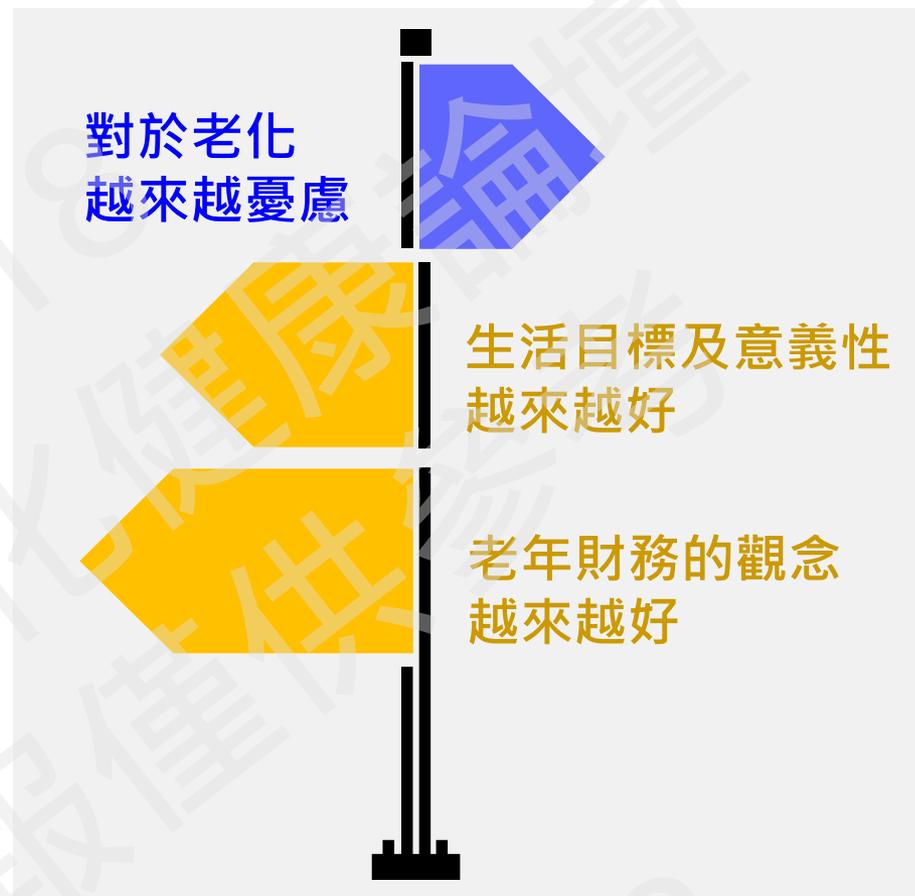
04. 團體退休規畫課程介入短期成效-1

項目 (實驗組n=213; 對照組N=190)	老化憂鬱		經濟安全		退休規劃		有意義的生活		退休準備階段	
	β	P值								
Intercept	8.30	***	28.83	***	28.02	***	19.33	***	90.70	***
組別(ref=對照組)										
實驗組	0.38		0.68	*	0.80	*	-0.12		1.79	*
性別(ref=女)										
男	-0.07		-0.48		-1.04	**	-0.33		-1.08	
年齡(ref=60歲以上)										
60歲以下	-1.02	***	0.27		-1.34	**	-0.06		-2.02	*
教育程度(ref=大專以上)										
高中職以下	0.78	*	-0.74	*	-0.42		0.28		-0.31	
職業類別(ref=白領)										
藍領	-0.42		-0.36		-0.36		-0.07		-0.31	
目前年收入(ref=大於100萬)										
小於100萬	-0.28		-0.67	*	-0.91	*	-0.24		-2.35	*
想過或準備退休(ref=有)										
無	0.48		-0.18		-0.68	*	-0.42		-2.60	**
公司類型(ref=服務)										
製造	-0.74	*	-0.66	*	0.04		-0.78	*	-1.54	

04. 團體退休規畫課程介入長期(6個月後)成效-2

- 追蹤前後分數差異(N=246)

	2017 後測	2018 追蹤
老化憂慮調查	10.92	6.66
老年經濟安全無虞	20.21	27.98
有意義、目標的生活	11.82	18.44
退休規劃	25.82	25.80
退休準備階段	85.92	86.61





個人退休規劃介入 發展與評價



01. 研究設計與職場招募
02. 發展與設計個人退休規劃輔導課程
03. 課程介入評價

01. 研究設計與完成數

組別		2017年 團體 課程	2018年 個人 課程	完成 人數	完成 職場數
實驗組 (退休規劃課程)	A 組	Yes	Yes	58	3
	B 組	-	Yes	58	3
對照組 (彈力球課程)	C 組	Yes	-	82	3
	D 組	-	-	110	3
合計				308	12



02. 發展與設計個人退休規劃輔導課程：三部曲



自我檢核 問卷 (Checklist)



課程介入

- 課程
- E化社群
- 退休規劃手冊



評價

02. 發展自我檢核問卷

1

基本資料

包括性別、年齡、教育程度、職位以及對於退休生活的擔心項目。

林桂碧、邱淑芸老師提供

2

財務資源盤點

包括了解員工現金流、緊急預備金、避險工具等

林桂碧、邱淑芸老師提供

3

身心健康盤點

包括對健康的重視與否、家庭與人際關係、個人興趣嗜好的培養等。

李雅慧老師提供

02. 介入課程設計

共四單元(財務安全、身心健康各兩單元)，每單元兩小時，共八小時。

- 1 財務安全** 認識個人的財務健康與退休後的財務安全 > 林桂碧 老師
- 2 身心健康** 退休怎麼「伴」，運動來相伴；
樂齡轉彎點：從工作到退休的調適； > 李雅慧 老師
- 3 身心健康** 活化腦細胞，健康跟著跑；樂齡新起點：
從興趣與專長再出發；學習單心得分享 > 李雅慧 老師
- 4 財務安全** 退休前的財務計畫擬定及規劃策略 > 邱淑芸 老師

02. E化社群資訊內容

(1) 退休規劃的態度與方法

增加參與員工進行退休規劃的意圖，降低進行規劃時的阻礙

- ✓ 康健雜誌(2001)退休後的生活 15個問題你想過嗎？



(2) 成功/活躍案例

給予員工學習、效仿成功的退休案例

- ✓ 今周刊(2017)99歲孫爺爺的「不退休」哲學



(3) 財務&理財

挑選詳述理財風險、建立正確的財務與理財觀。

- ✓ 世界日報(2017)《又上理財》投資，不要讓別人影響你。



(4) 健康與照護

提供不具誇大性言詞且具有明確引用來源之健康類文章。

- ✓ 愛長照(2017)「失智症共同照護中心(附資源表)」



02. 退休規劃手冊（精華版）

第一章 我可以退休了嗎

壹、退休面面觀	
一、高齡的社會，長壽的我	04
二、理想的退休生活	06
三、退休生活可能面臨的問題	08
(一) 身體老化的問題	08
(二) 經濟來源與所得的改變	10
(三) 心理與精神狀態的困擾	10
(四) 社會角色的改變	10
(五) 面對疾病與死亡的恐懼	11
(六) 養老地點的選擇	11
四、如何因應退休生活可能面臨的問題	12
(一) 觀念的轉換	12
(二) 心理的調適	16

第二章 退休資產點點看

壹、盤點我的退休資產	
一、盤點有形資產	21
(一) 社會安全制度—社會保險	22
(二) 企業退休金制度	27
(三) 個人財富準備	35
二、盤點無形資產	36
(一) 生產資產	37
(二) 活力資產	38
(三) 轉型資產	47



第三章 規劃我的幸福藍圖

壹、有形資產的規劃	49	三、社會層面	85
一、退休有形資產的需求	50	(一) 工作與生活平衡	85
(一) 基本生活需求	51	(二) 終生學習	86
(二) 夢想的實踐需求	51	(三) 貢獻服務	88
(三) 家庭醫療的需求	52	參、活躍我的退休人生	
二、計算我的資產缺口	53	一、保持健康	89
三、如何填補資產缺口	54	二、維護安全	90
(一) 我該選擇什麼投資工具	54	(一) 居家安全	90
(二) 較適合長者投資的工具	56	(二) 交通安全	90
(三) 活化現有的有形資產	60	(三) 用藥安全	91
(四) 退休後再就業	62	(四) 預防詐騙	92
貳、無形資產的規劃		三、社會參與	94
一、個人層面	63	四、終身學習	95
(一) 運動/旅遊/登山	65	參考資料	96
(二) 養生保健	66		
(三) 健康檢查	74		
二、家庭層面	76		
(一) 家庭關係修復	76		
(二) 善用長照資源	78		
(三) 做好責任與財產分配	81		

02. 介入組上課實況



身心健康：李雅慧老師



財務安全：林桂碧老師



財務安全：邱淑芸老師



身心健康：李雅慧老師團隊，帶運動囉！

02. 對照組上課實況



03.課程介入評價

各職場問卷回收

實驗組

組別	職場全名	前測	後測
實驗組A	A1公司	17	8
實驗組A	A2公司	27	21
實驗組A	A3公司	17	15
實驗組B	B1公司	13	9
實驗組B	B2公司	13	10
實驗組B	B3公司	29	27
合計		116	94

對照組

組別	職場全名	前測	後測
對照組C	C1公司	59	無 後 測
對照組C	C2公司	20	
對照組C	C3公司	59	
對照組D	D1公司	18	
對照組D	D2公司	8	
對照組D	D3公司	28	
合計		192	

樣本描述

項目	合計 (N=308)	
	N	%
性別		
男	203	66.6
女	102	33.4
年齡		
45-49歲	58	19.0
50-54歲	61	20.0
55-59歲	63	20.7
60歲以上	123	40.3
教育程度		
國小/初中	10	3.3
高中、高職畢業	80	26.4
大專以上	213	70.3
伴侶狀態		
有伴侶	27	9.0
無伴侶	272	91.0
職業類別		
非技術人員	43	15.0
半技術/技術人員	133	46.5
專業/高階人員	110	38.5



性別(%)

	A組	B組	C組	D組
男	46.6	67.2	70.7	73.8
女	53.5	32.8	29.3	26.2

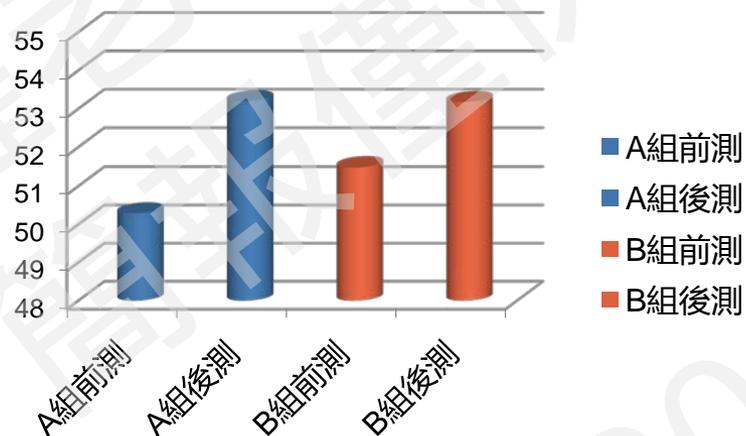


年齡(%)

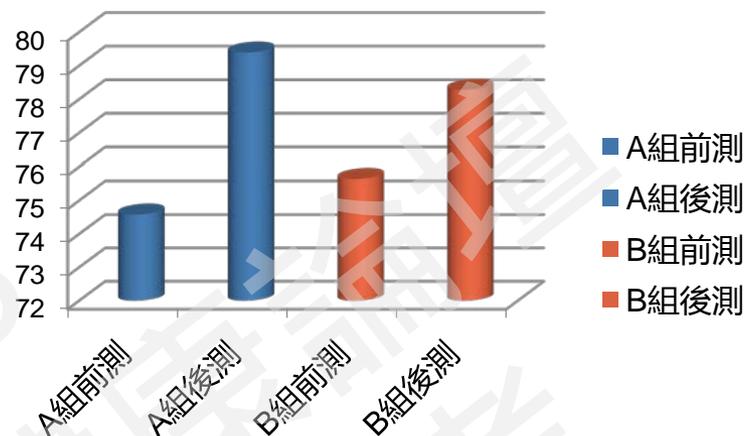
	A組	B組	C組	D組
45-49歲	8.6	12.1	22.0	26.2
50-54歲	10.3	22.4	30.5	15.9
55-59歲	27.6	29.3	20.7	12.2
60歲以上	53.5	36.2	26.8	45.8

● 實驗組前後測總分比較：N=84，A組n=40，B組n=44

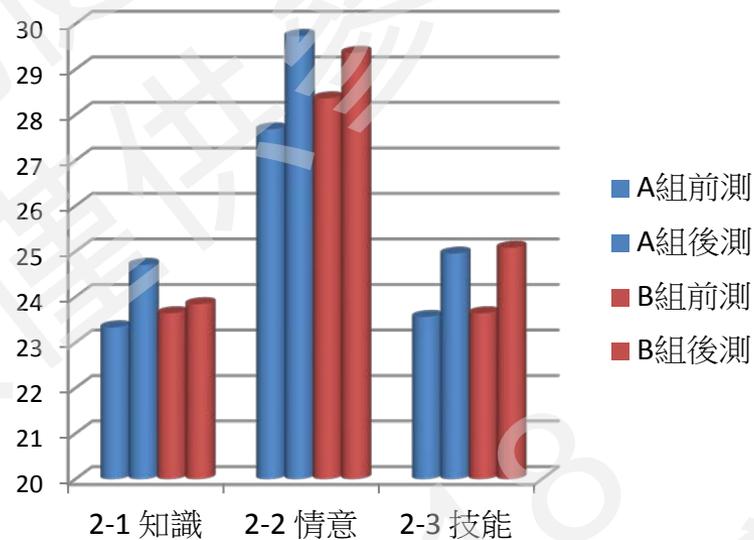
1. 財務安全



2. 身心健康



	A組前測	A組後測	B組前測	B組後測
1. 財務安全	50.29	53.20	51.48	53.18
2. 身心健康	74.58	79.39	75.64	78.28
2-1 知識	23.33	24.70	23.64	23.84
2-2 情意	27.68	29.73	28.36	29.36
2-3 技能	23.56	24.95	23.64	25.08



回歸分析：財務安全

	Beta	SE	P
Intercept	51.42	2.98	<u><.0001</u>
組別(ref=D組)			
A組	3.02	1.38	<u>0.0299</u>
B組	1.28	1.27	0.3164
C組	0.30	1.08	0.7787
職場類型(ref=服務業)			
製造業	-3.57	1.16	<u>0.0024</u>
性別(ref=女)			
男	-1.08	1.01	0.2829
年齡(ref=45-49歲)			
50-54歲	-0.39	1.31	0.7638
55-59歲	2.18	1.35	0.1069
60歲以上	1.88	1.26	0.1376
教育程度			
(ref=國小/初中)			
高中、高職畢業	1.35	2.71	0.6194
大專以上	-0.07	2.71	0.9781
職業類別(ref=非技術人員)			
半技術/技術人員	0.49	1.29	0.7178
專業/高階人員	3.05	1.40	<u>0.0306</u>
家庭開支狀況(ref=有盈餘)			
收支打平	-6.02	1.52	<u>0.0001</u>
不太夠用	-1.49	2.03	<u>0.4649</u>

多重比較之回歸分析

比較組別	備註	Beta	SE	P
A vs. B	團+個 vs. 個	0.65	2.55	0.8004
A vs. C	團+個 vs. 團	2.93	1.38	<u>0.0366</u>
A vs. D	團+個 vs. 無	4.19	1.52	<u>0.0067</u>
B vs. C	個 vs. 團	1.75	1.70	0.305
B vs. D	個 vs. 無	1.16	1.42	0.4157
C vs. D	團 vs. 無	1.16	1.42	0.4157

- 控制職業類別、性別、年齡、教育程度、職業類別及家庭開支狀況

回歸分析：身心健康

	Beta	SE	P
Intercept	73.72	3.97	<0.0001
組別(ref=D組)			
A組	5.28	1.85	0.0047
B組	3.25	1.70	0.0567
C組	1.63	1.45	0.262
職場類型(ref=服務業)			
製造業	-2.28	1.56	0.1466
性別(ref=女)			
男	-1.73	1.35	0.2011
年齡(ref=45-49歲)			
50-54歲	-1.72	1.76	0.329
55-59歲	2.81	1.80	0.1208
60歲以上	0.94	1.71	0.5836
教育程度			
(ref=國小/初中)			
高中、高職畢業	-0.64	3.61	0.8603
大專以上	-0.67	3.61	0.8519
職業類別(ref=非技術人員)			
半技術/技術人員	2.52	1.72	0.1451
專業/高階人員	5.01	1.87	0.0079
家庭開支狀況(ref=有盈餘)			
收支打平	-2.11	1.25	0.0945
不太夠用	-1.49	2.03	0.4649

多重比較之回歸分析

比較組別	備註	Beta	SE	P
A vs. B	團+個 vs. 個	-0.42	3.57	0.9074
A vs. C	團+個 vs. 團	3.92	2.00	0.0521
A vs. D	團+個 vs. 無	7.59	1.99	0.0002
B vs. C	個 vs. 團	3.32	2.29	0.1509
B vs. D	個 vs. 無	3.07	1.82	0.0948
C vs. D	團 vs. 無	1.98	1.49	0.1864

- 控制職業類別、性別、年齡、教育程度、職業類別及家庭開支狀況

課堂學習單之質性結果

1.預嚐退休生活過程中最不容易執行的部分

- 工作一天，回家懶散無恆心。(4-H-T)
- 目前因上班關係，且家人都住在一起(包含兒子、媳婦、孫子)，所以比較不能隨心所欲做喜歡的事。(4-T-C)
- 時間上未能完全自我掌握。(14-T-C)

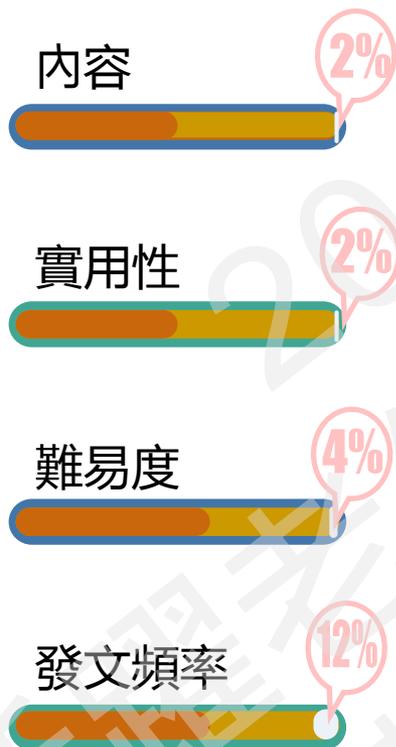
2.課程中最有收穫的部分

- 提早規劃概念，進而分享給爸媽、公婆，重新思考各個層面，理財-保險、信用卡使用，工作-更增進能力，生活-思考興趣。(12-K-S)
- 透過不斷的學習讓自己對退休生活有更多期待。(6-K-F)
- 人生要不斷的學習與成長，要努力使自己成為身心健康，未來之經濟因素也是一大課題。(1-K-F)

Line群組評價



文章滿意度



建議增加群組資訊內容

長照資訊(3人次)

休閒與新知(2人次)

地方活動(1人次)

退休案例(1人次)

健康資訊(6人次)

組織與學習資源(3人次)



課程建議與回饋：

+ 01.對於整體計畫：11位表達感謝與贊賞

- 樂齡之路不孤單，天天資訊有人鋪，感謝熱情有不除，未來日子真幸福 (樣本4)
- 持續推動下去！加油 (樣本7)
- 感謝貴團隊付出 (樣本8)

+ 02.對於課程內容：3位給予感謝和建議

- 感謝您們，提供健康、財務知識，更了解退休須具備多方準備，才能過得更好。(樣本9)
- 多謝課程給的建議。(樣本18)

課程建議與回饋：

⊕ 03.對於Line群組：3位給予鼓勵和建議

- 資料、消息經篩選比較可靠(樣本3)
- 天天接收到關懷備至的問候、提醒，備感溫馨，若能增加適合的看展，講座體適能等等有關的資訊，更能讓退休族走出室內，與外界適時的互動，讓硬體、軟體的資訊陽光照耀，日子就更美滿幸福，謝謝成大樂齡的辛苦付出，感謝您們(樣本18)

⊕ 04.上完課的心得與收穫：5位給予心得和收穫

- 感謝您們的用心經營，聽完課後，一步一步地改變自己，包含生活習慣、態度，審視自我財力，還好同事鼓勵我一起聽課，提早準備，才能聽到這麼棒的課程，與了解相關資訊。
(樣本10)

職場介入結論

2017年團體退休規劃介入追蹤：

- 在2017年團體課程實驗組與對照組介入成效分析中，實驗組在「經濟安全」及「退休規劃」顯著的優於對照組。在2018年追蹤成果則顯示，「經濟安全」及「有意義目標的生活」仍具顯著，可見六個月仍具效果。
- 「老化憂慮」從2017年無顯著差異，至今年2018年追蹤呈現顯著性，其可能與員工意識或感受到老化所帶來的負面影響有關。

2018年個人退休規劃介入：

- 不論實驗組A或實驗組B經課程介入後，在財務安全、身心健康之知識、態度與技能皆有顯著的提升。且實驗組A vs 對照組D成效幅度大於照組C。
- 經迴歸分析，控制可能影響之因子後，實驗組A在身心健康顯著高於對照組D約5.1分。
- 參與E化退休社群之員工對於Line群組約九成都表示滿意/非常滿意，且群組對於員工進行退休規劃的幫助皆表示正向的肯定。

活躍老化健康
簡報僅供參考
2018

謝謝各位委員的聆聽

