

# 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 <sub>1</sub> | 介入             | T <sub>2</sub> | 介入             | T <sub>3</sub> | T <sub>4</sub> |  |
| 實驗組 | O <sub>1</sub> | X <sub>1</sub> | O <sub>2</sub> | X <sub>2</sub> |                | O <sub>5</sub> |  |
| 對照組 |                | X <sub>2</sub> | O <sub>3</sub> | X <sub>1</sub> | O <sub>4</sub> | O <sub>6</sub> |  |

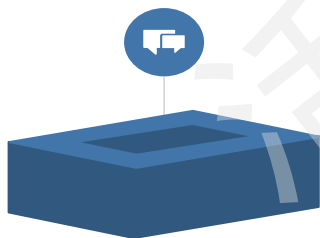
X<sub>1</sub> = 退休規劃介入  
X<sub>2</sub> = 健康促進介入  
O<sub>1</sub> ~ O<sub>6</sub> = 觀察點

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

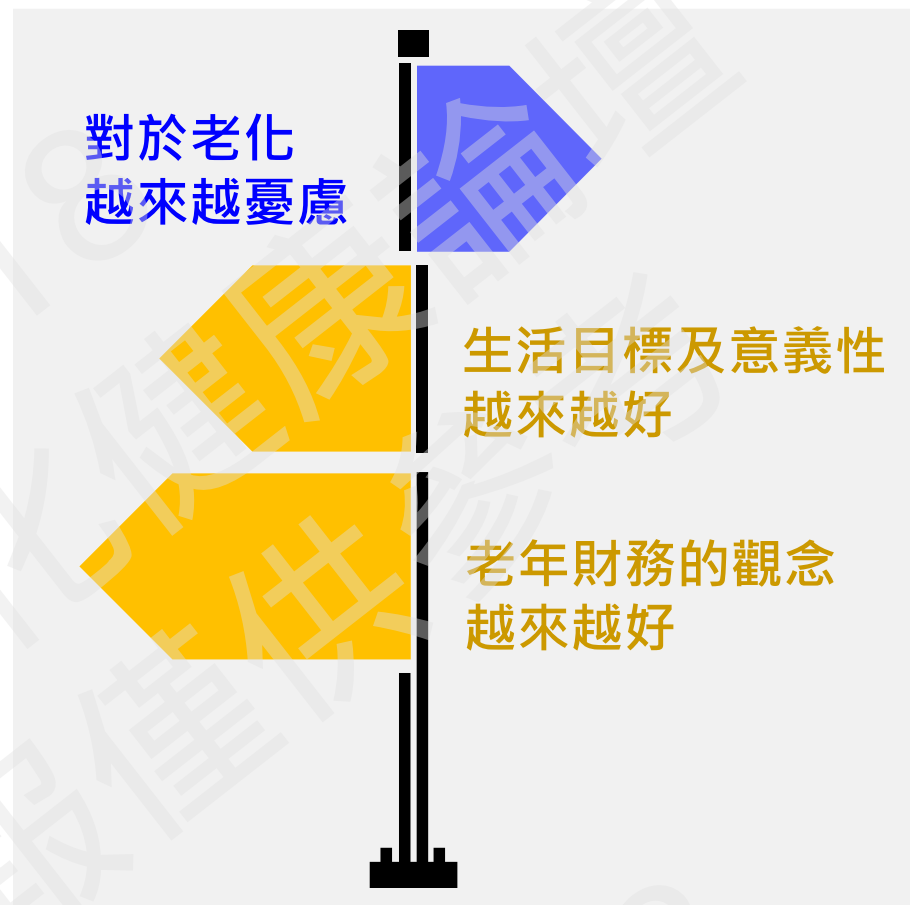
| 項目<br>(實驗組n=213; 對照組N=190) | 老化憂鬱         |     | 經濟安全         |     | 退休規劃         |     | 有意義的生活       |     | 退休準備階段       |     |
|----------------------------|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
|                            | $\beta$      | P值  | $\beta$      | P值  | $\beta$      | P值  | $\beta$      | P值  | $\beta$      | P值  |
| Intercept                  | 8.30         | *** | 28.83        | *** | 28.02        | *** | 19.33        | *** | 90.70        | *** |
| 組別(ref=對照組)                |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 實驗組                        | 0.38         |     | <b>0.68</b>  | *   | <b>0.80</b>  | *   | -0.12        |     | <b>1.79</b>  | *   |
| 性別(ref=女)                  |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 男                          | -0.07        |     | -0.48        |     | <b>-1.04</b> | **  | -0.33        |     | -1.08        |     |
| 年齡(ref=60歲以上)              |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 60歲以下                      | <b>-1.02</b> | *** | 0.27         |     | <b>-1.34</b> | **  | -0.06        |     | <b>-2.02</b> | *   |
| 教育程度(ref=大專以上)             |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 高中職以下                      | <b>0.78</b>  | *   | <b>-0.74</b> | *   | -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        |     | <b>-0.67</b> | *   | <b>-0.91</b> | *   | -0.24        |     | <b>-2.35</b> | *   |
| 想過或準備退休(ref=有)             |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 無                          | 0.48         |     | -0.18        |     | <b>-0.68</b> | *   | -0.42        |     | <b>-2.60</b> | **  |
| 公司類型(ref=服務)               |              |     |              |     |              |     |              |     |              |     |
| 製造                         | <b>-0.74</b> | *   | <b>-0.66</b> | *   | 0.04         |     | <b>-0.78</b> | *   | -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<br>後測 | 2018<br>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<br>團體<br>課程 | 2018年<br>個人<br>課程 | 完成<br>人數 | 完成<br>職場數 |
|-----------------|----|-------------------|-------------------|----------|-----------|
| 實驗組<br>(退休規劃課程) | A組 | Yes               | Yes               | 58       | 3         |
|                 | B組 | -                 | Yes               | 58       | 3         |
| 對照組<br>(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<br>後<br>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<br>(N=308) |      |
|-------------|---------------|------|
|             | N             | %    |
| <b>性別</b>   |               |      |
| 男           | 203           | 66.6 |
| 女           | 102           | 33.4 |
| <b>年齡</b>   |               |      |
| 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 |
| <b>教育程度</b> |               |      |
| 國小/初中       | 10            | 3.3  |
| 高中、高職畢業     | 80            | 26.4 |
| 大專以上        | 213           | 70.3 |
| <b>伴侶狀態</b> |               |      |
| 有伴侶         | 27            | 9.0  |
| 無伴侶         | 272           | 91.0 |
| <b>職業類別</b> |               |      |
| 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 | <b>73.8</b> |
| 女 | <b>53.5</b> | 32.8 | 29.3 | 26.2        |

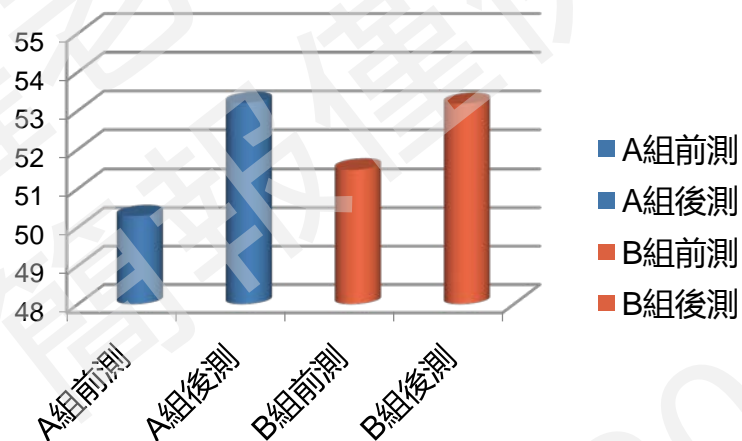


年齡(%)

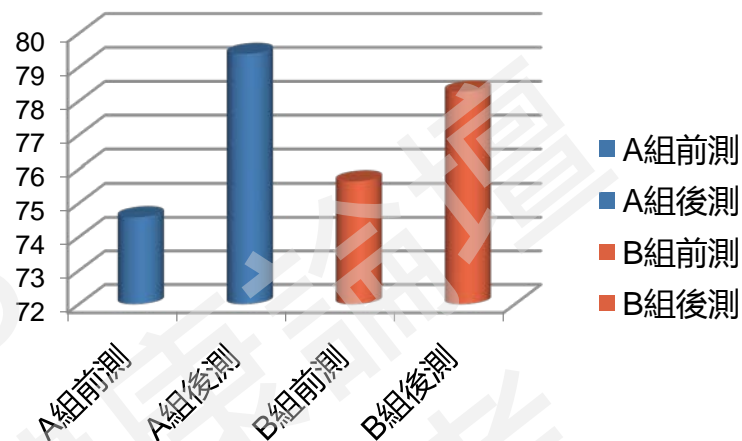
|        | A組          | B組   | C組   | D組          |
|--------|-------------|------|------|-------------|
| 45-49歲 | 8.6         | 12.1 | 22.0 | <b>26.2</b> |
| 50-54歲 | 10.3        | 22.4 | 30.5 | 15.9        |
| 55-59歲 | 27.6        | 29.3 | 20.7 | 12.2        |
| 60歲以上  | <b>53.5</b> | 36.2 | 26.8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

● 實驗組前後測總分比較：N=84，A組n=40，B組n=44

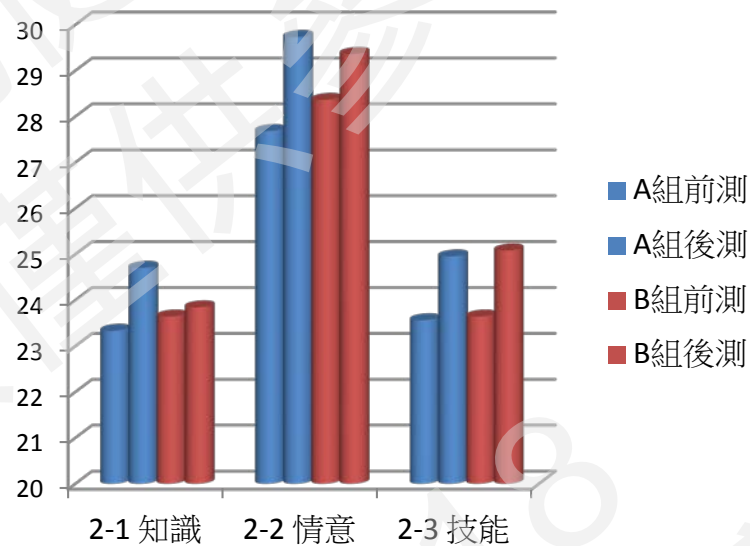
### 1. 財務安全



### 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                |
|------------------------|-------|------|------------------|
| <b>Intercept</b>       | 51.42 | 2.98 | <u>&lt;.0001</u> |
| <b>組別(ref=D組)</b>      |       |      |                  |
| 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           |
| <b>職場類型(ref=服務業)</b>   |       |      |                  |
| 製造業                    | -3.57 | 1.16 | <u>0.0024</u>    |
| <b>性別(ref=女)</b>       |       |      |                  |
| 男                      | -1.08 | 1.01 | 0.2829           |
| <b>年齡(ref=45-49歲)</b>  |       |      |                  |
| 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           |
| <b>教育程度</b>            |       |      |                  |
| <b>(ref=國小/初中)</b>     |       |      |                  |
| 高中、高職畢業                | 1.35  | 2.71 | 0.6194           |
| 大專以上                   | -0.07 | 2.71 | 0.9781           |
| <b>職業類別(ref=非技術人員)</b> |       |      |                  |
| 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>    |
| <b>家庭開支狀況(ref=有盈餘)</b> |       |      |                  |
| 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                 |
|------------------------|-------|------|-------------------|
| <b>Intercept</b>       | 73.72 | 3.97 | <b>&lt;0.0001</b> |
| <b>組別(ref=D組)</b>      |       |      |                   |
| A組                     | 5.28  | 1.85 | <b>0.0047</b>     |
| B組                     | 3.25  | 1.70 | 0.0567            |
| C組                     | 1.63  | 1.45 | 0.262             |
| <b>職場類型(ref=服務業)</b>   |       |      |                   |
| 製造業                    | -2.28 | 1.56 | 0.1466            |
| <b>性別(ref=女)</b>       |       |      |                   |
| 男                      | -1.73 | 1.35 | 0.2011            |
| <b>年齡(ref=45-49歲)</b>  |       |      |                   |
| 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            |
| <b>教育程度</b>            |       |      |                   |
| <b>(ref=國小/初中)</b>     |       |      |                   |
| 高中、高職畢業                | -0.64 | 3.61 | 0.8603            |
| 大專以上                   | -0.67 | 3.61 | 0.8519            |
| <b>職業類別(ref=非技術人員)</b> |       |      |                   |
| 半技術/技術人員               | 2.52  | 1.72 | 0.1451            |
| 專業/高階人員                | 5.01  | 1.87 | <b>0.0079</b>     |
| <b>家庭開支狀況(ref=有盈餘)</b> |       |      |                   |
| 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 | <b>0.0002</b> |
| 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)

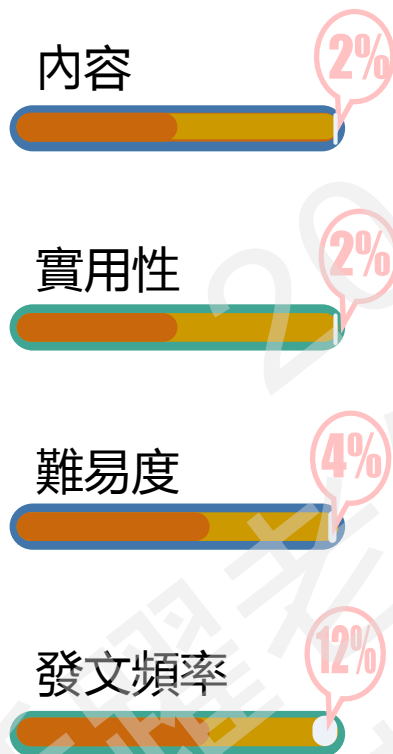
## 2.課程中最有收穫的部分

- 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**

