

如何做好中老年生涯規劃

文 / 任宜蓀

國民營養及壽命的提升，一般而言，從40至50歲人群可以稱之為中年，又可分為以下3個時期：

覺悟期：40歲以上的人開始視茫茫而齒牙動搖，開始有這些現象出現時，不得不自覺得老化腳步已悄悄的降到自己身上。

危機期：45至55歲的中年人，正如孔子說的40而不惑，50而知天命。此時安身立命均應有所成；固然許多人事業有成就，子女長大成人，家庭幸福美滿；但是仍然有一些人依就徬徨於歧途，還找不到自己人生方向。而事業有成的人，勞心勞力之餘，體力衰退，忙於應酬之際，婚姻亮起紅燈，危機四伏，一不小心，其事業與家庭均功敗垂成，又是何等的教人惋惜！而女性此階段面臨更年期生心理變化大，許多因賀爾蒙喪失帶來身體器官疾病往往造成生活品質低落。

憂慮期：55至65歲的人們，面對退休壓力，擔心失去工作的日子，將會是多麼苦惱。往後的生活、時間如何打發？心知肚明的人會未雨綢繆，早作規劃；迷糊的人總是抱著船到橋頭自然直，得過且過心態過日子，這就是中年。

65歲以上的人群稱為老年，也可分為以下3個階段：

健老期：65至75歲人，大致上身心尚健康，既不願放棄工作，也少不了老伴相隨，雖然有閒卻也忙上忙下不亦樂呼！此



能及早做好生涯規畫，便是一份安全可靠的保單

時尚有興趣遊山玩水，環遊世界。

衰老期：75至85歲老人，體力衰退每況愈下，至少都有一種以上的慢性病纏身，情緒起伏不已。生活中整日與藥石為伍的人居大多數。

殘老期：85歲以上老人，大半困擾於痼疾、中風、痴呆症、久病臥床，親友疏離，家人怨懟，正如秋日枯黃葉，遇上了風吹草動便葉落飄零，魂歸西方！這就是老年。

因此了解人生過程變化後，中老年人的生涯規劃，就是希望有目標、有秩序平和的走，如此將可延長退休適應期，縮短依賴期，不僅在尊重生命成熟價值，也可減輕社會成本負擔，也可以說是成功的老化。

成功的老年需有認知力-就是認清自己，了解別人；自律力，就是管制自己，顧及他人；自助，就是幫助自己，幫助他人。持續力，就是計畫退休，滿意過去，安於現實，開創未來。以上4個要點是成

為青少年開講

—88年青少年性教育儲備講師研習會

文圖 / 歐美月

隨著台灣社會經濟等多層面的發展，現代化也因而影響了青少年的身心至深且鉅，家庭計畫研究所於今(88)年5月11~14日在台灣省新聞處10樓大禮堂舉辦「青少年性教育儲備講師研習會」。參與這次研習會者多為來自各縣市鄉鎮衛生醫護人員。家庭計畫研究所所長張明正於該會中指出，希望所有參與這次研習會的精英，在這4天當中，能夠將所學習到的知識，將來能在實際上幫助青少年。

張所長多年來一直相當重視青少年的問題，因此特別舉辦這個研習會，而這個



張所長對於青少年問題特別關注

會的主要目的就是幫助青少年，正確導引青少年性方面的知識，並幫助青少年的「自我」能夠建全的發展。

這次研習會特別邀請多位學者專家做專題演講，包括家計所張明正所長和研究員林惠生、中山醫學院家醫科主任李孟智醫師、彰化師範大學黃德祥教授、中原大學講師林詩齡、國立中正大學鄭瑞隆教授、靜宜大學張耐教授及楊誌卿、黃瑞汝老師等，講題內容都十分精闢生動，期望所有與會精英都能成為最佳的「青少年性教育」的講師。



參與研習會多為衛生醫護人員

功老化基礎，尤其重要是持續力，因為只有持續力才能長久。

目前台灣地區自1993年底開始進入高齡化社會，老年人口已超過0.85%，退休是一種制度，每個人皆會面臨到的難題，有的是從容自如，有的莫知所措。福利是

一種期求，每個人都想獲得，但是總是可遇而不可求；與其坐望運氣，不如自求多福。如能及早做好生涯規畫，是一份安全可靠保單。同時根據自己本質、潛能、性向和興趣，走出生命長度，更可寬闊生活的幅度，豐富多采多姿的人生。