

初探退休議題與傳播研究之可能構連： 生命故事研究取向之理論建議*

蔡琰、臧國仁**

投稿日期：2018 年 9 月 3 日；通過日期：2018 年 11 月 21 日。

* 本文初稿曾以「反轉孤獨：尋覓退休者生命故事傳播意涵之理論提議」為題在中華傳播學會 2018 年年會報告。作者感謝《新聞學研究》兩位匿名評審以及編委會提供之諸多具體建議，對本文修改助益甚多。

** 蔡琰為政治大學傳播學院廣播與電視學系教授，email: yeon@nccu.edu.tw。
臧國仁為政治大學傳播學院新聞學系退休教授，email: kjt1026@nccu.edu.tw。

本文引用格式：

蔡琰、臧國仁（2019）。〈初探退休議題與傳播研究之可能構連：生命故事研究取向之理論建議〉，《新聞學研究》，140: 1-39。

DOI: 10.30386/MCR.201907_(140).0001

《摘要》

本文針對「退休生活」之傳播意涵提出初步研究架構，除回顧相關領域如社會老人學之重要文獻外，並詳述退休研究之「跨領域特色與轉型」，兼及傳播研究迄今呈現之零星成果。據此本文第二部分指出傳統退休研究之不足與缺憾，建議改從「生命故事取向」構連傳播研究，旨在擷取退休人士自述各具特色之退休經驗與多采且豐富之退休後日常風貌，藉此分享所得並交換常民生活價值。

關鍵詞：退休、生命故事研究、老人傳播研究

我決定給自己十天時間，一個人好好地感受一下「退休生活」。我想試驗、我想了解，如果我全然退出職場，放逐自己十天，那麼我會過什麼樣的生活？……漫步、或駐足，移動、或停留，在我的退休人生裡每天不需要刻意設定目標或目的地，走到哪，想逛就逛、想看即看……這十天的退休限定版體驗人生，我雖然到處走走逛逛，其實我的內心必須學著如何一個人自主，我太太並未伴隨著我，我是在「練習孤獨」，學習著到了這把年紀一個人時該如何自處，卻不孤立於人群（粗體為本文標示；徐重仁，2016年12月4日）。

壹、研究背景——從兩個案例略談「退休生活」

本文旨在討論「退休之意義為何」以及「退休者之生命故事有何傳播意涵」等頗有潛在互動意涵之研究議題。在進入正題前，可先提出兩個實例以資說明退休可能帶來之生活衝擊與變化。

某甲原任職於大型科技公司，努力多年後早已貴為總經理，資深且專業知識豐富。近來卻因年屆七十退休而難適應，每日在家撰寫履歷四處投寄，結果當然不如理想，以致整天抱怨人生失去意義。家人擔心如此長久下去恐會引發「老人憂鬱症」上身，因而四處投醫求解，至今尚無進展。

某乙為臺商，過去十數年間一直在中國大陸打拼，每隔3個月始能返臺與妻女短暫相聚。四、五年前因年屆六十而遭資遣強迫退休，返臺後難以適應無所事事的生活。好不容易找到志工工作，卻因單位裁撤而只得賦閒在家，從而經常自覺「被社會拋棄」。妻子尚在其他城市工作只能週末北返相伴，而女

兒研究所畢業後覓得工作在外租屋，某乙成天獨自一人困居家中多時後急速老化，就醫檢查始知已有「阿茲海默症」初期癥狀，需長期服藥以期減緩失智現象，白天則委託「日照中心」照顧。

上述二例都是近期聽聞之真實個案，足可反映如何適應退休後之新型態家居生活並與社會持續互動正考驗著每位退休者。對照上引徐重仁先生所稱之「練習孤獨」試驗，「被社會遺棄」之孤獨寂寞感顯已侵擾著眾多退休人士，值得傳播研究者關注。

臺灣「戰後嬰兒潮」(the baby boomers)自2010年起就已漸入退休高峰期，每年有近四十萬人退休，換算起來平均每天約有千位勞動人口步入退休階段(林燕翎，2005年2月21日)，顯然此一現象業已衝擊著每個家庭，也讓眾多即將退休者易感人心惶惶，迄今卻乏傳播相關研究深入探析，尚待補強。

由上引二例以及徐重仁所述的親身經歷觀之，適應退休生活對曾在職場上打拼過的中壯年人士恐均屬重大生活挑戰。而每個人的適應期有長有短、有幸與不幸，如何快速地調適以能順利進入退休生活，當屬重大社會與心理研究議題，並也應是傳播學研究者理當投入協助釐清之重要研究概念。

貳、相關名詞之定義與論辯

何謂「退休」？由字面上來看，其意當是「離開工作職場」，如《教育部國語辭典》就如此定義：「受雇任者因年長、服務到達應有年資、個人規劃等原因，退離所任職的工作。」(教育部重編國語辭典修訂本，2015)因而退休不外乎多與「屆齡」、「工作性質」、「退休制

度」、「家庭因素」、「生涯規劃」、「適應」等概念有關。對公職與教育人員來說，做到法規上限之 65 歲若能「全身而退」理當慶幸。實則退休者一旦離開曾經投身三十甚至四十年之工作崗位，改而重拾家居生活並非易事，若不注意常多引發如上引之心理與身體不適。

另一方面，「退休」又非全都意味著負面意涵（Atchley, 1976），乃因一旦退休即可「面對一個嶄新而且有活力的生活層面，充滿著新鮮的機會和廣大興趣的範圍，結交新朋友，以及在內心深處得到滿足」（陳光照，無年代）。或如 Peter Laslett（1989；轉引自 Wink & James, 2013, p. 60）在其首創之「第三人生論」（the Third Age）所稱，只有在此階段人生方得實現夢想與野心，可以自由地追求閒情逸致而無須擔心家計與無止盡的照顧責任。

此處所言之「第三人生」出自 Paul Wink & Jacquelyn Boone James（2013）之專章討論，係指退休生活乃有別於年幼之「第一人生」、及長且要負擔家計之「第二人生」以及年老瀕臨死亡之「第四人生」。他們也特別引述 Laslett（1989）之言而強調，只有在這段時間人生才得愜意自在，可謂之「生命之冠」（crown of life）階段。

由此觀之，退休階段代表了人生重要轉折，如何善加調適考驗著每位退休人士能否自我轉型並持續與人溝通互動。但一般人對退休生活之刻板印象多就是在家養老混日子，難以想像退休前後之生活差異，亦無法體會其實際狀況。

以李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）稍早的研究為例，¹ 發現退休老人參與休閒活動最高頻率的前 5 項活動依序為「看電視」、「聊

¹ 有關「休閒活動」之研究為數眾多，尤以針對年輕人（如學童）之調查最為頻繁。有關老人休閒活動的研究論文亦不在少數，常討論如何改進老人休閒活動之型態、動機、滿意程度（Bernard & Phillipson, 2004, pp. 366-368）。

天」、「散步」、「拜訪親友」、「品茗」等，多屬「靜態活動」（sedentary & home-based; Bernard & Phillipson, 2004, p. 368）且以「消遣型」為主。

該研究透過迴歸統計分析後發現，「社交型」休閒活動（如「拜訪親友」以及「與兒孫玩樂」）與「消遣型」休閒活動（如上述「散步」與「看電視」）可以預測個人幸福感，顯示退休老人「失去工作之舞台後，仍然可以藉由家庭互動與社會活動參與而得到家庭及社會支持，從而提高其自尊及獨立感進而提升其幸福感」（李維靈等人，2007，頁34）。

但「退休」真的可以如此篇文獻所示，透過靜態休閒活動與動態社交來往而增加「幸福感」？而「幸福感」與人際互動又有何關聯？

此項研究所稱之「休閒活動」原指上班族離開工作場所後，可自行支配、運用時間與內容項目以獲取愉悅心理狀態的活動，與前述定義同樣暗示了其與「工作」概念常相對立（薛銘卿，1992；Bernard & Phillipson, 2004; Stebbins, 1998）。但退休者已無「工作場所」而多每日賦閒在家，豈還有相對於一般上班族離開工作場所後之「休閒活動」？

對退休者而言，實則任何家中活動（如上引列舉之「散步」、「看電視」、「看報」、「聊天」、「品茗」或「拜訪親友」以及「與兒孫玩樂」）既是「工作」亦屬「休閒活動」，兩者並非「對立」（poles apart; Bernard & Phillipson, 2004, p. 367）而皆屬不同面向之家居生活。如 Jon Hendricks & Stephen J. Cutler（1999；轉引自 Dorfman, 2013, p. 345）所言，退休後之任何工作都有休閒意味而休閒活動亦有工作性質（work as leisure），兩者密不可分，俱是退休生活的核心。

因而上引李維靈等人（2007）恐未能顧及「工作」與「休閒」對一般青壯者可輕易區分，但對退休者而言則非對立概念。三位作者難以體會退休者之日常生活與一般上班族迥異，以致採用其原即熟悉之生活

模式進而設計相關研究變項，卻不慎地陷入了眾多老人研究者批評之「年齡偏見」（Tornstam, 2005），顯然「退休」生活對一般人或研究者而言均屬陌生領域，真實面貌有待釐清。

本研究因而認為，若能蒐集不同退休者自述之生命故事（life stories）當有助於豐富有關退休生活之實錄，進而推展更多相關傳播研究。生命故事原是敘事研究經常採用之研究途徑，近來屢被引入傳播領域（如張煜麟，2012；胡紹嘉，2008）意在透過當事人自述與報告以「回顧前程並砥礪未來」（蔡琰、臧國仁，2010，頁 247），藉此體驗故事內容所欲展現的多元生命歷程，「反映了『凡走過必值得回味』的人生積極意義」（臧國仁、蔡琰，2005，頁 14）。

本文強調，一般所稱之「第三人生」理當皆與退休前的生活同樣精采且值得分享，可藉此互通有無促進瞭解。惜乎未達退休年齡時，常有如上引文獻所示之臆想與猜測，有賴更多研究者投入以揭開其實際內涵。

小結本節，「退休」概念之定義與蘊意已如上述似與相關文獻與書籍所述不同，值得深入探索以期擴充其知識內涵。本文認為，未達退休前之臆測常與實際狀況有異，透過生命故事之訪談或有助於即將退休者以及未來均將退休者瞭解其不同生活風貌，藉此充實傳播研究之知識論與方法論內涵。

參、文獻探討：「退休」與「生命故事」

一、從社會老人學到跨領域之退休研究——學術典範之轉變

退休後幾年，在體力及經濟上堪稱裕如，的確享受了退休

的年華，是謂之蜜（蜜）月期。隨著社會關係的疏離，人情冷暖如寒天飲冰水，點滴在心頭，感嘆世態炎涼，曾幾何時，孤獨淒清陰影浮現，此時醒悟退休不是好事，**需要一些努力以期再適應社會生活**，使心情的矛盾趨於穩定，而終於歸於寂靜中（粗體為本文標示；徐立忠，1995，頁 47-48）。

上引出自上世紀末在臺灣或屬最早耕耘「社會老人學」（social gerontology）之徐立忠教授，其曾在東吳大學、中國文化大學等校之社工相關學系任教，並曾任「中華民國高齡學學會」理事長，著作等身（見徐立忠，1983、1989、1990、1995、1997），為臺灣老人學研究奠定了厚實基礎。他對「退休」生活之寫照真情可掬，足見要能順利度過退休初期生活確為不易。惜乎其未曾詳述何以蜜月期後「孤獨淒清陰影浮現」而又為何「感嘆世態炎涼」，此一描述與近年來興起之「活躍老化」（active aging; Fernández-Ballesteros, 2008）與「成功老化」（successful aging; Rowe & Kahn, 1998）有異，值得關注並細加探索。

（一）退休研究之濫觴與內涵

一般來說，退休研究隨著「老人學」興起而廣受中外研究者如上引徐立忠之重視，更因「社會老人學」日漸普及而為相關專書必備章節，常與「工作」與「經濟」（收入）合併討論。畢竟正如徐立忠（1995，頁 53）所言，「退休的震撼」多伴隨著「經濟收入的減少或中斷」以及「工作權威的喪失」，而此點正與本文前引兩位退休者之徵候若合符節。

就以迄今發行將達十版而由 Nancy R. Hooyman & H. Asuman Kiyak（2002／林歐貴英、郭鐘隆譯，2003）所撰之《社會老人學》來說，該

書第 12 章即以〈有生產力的老人：支薪、非支薪角色及活動〉為題²並定義「退休」為「通常開始於 60-65 歲之間的生命歷程，個人停止從事有薪工作」（頁 643）；顯然該書正如本文前述定義係視「退休」與「工作」或「生產力」的執行為對立概念，因而一旦退休則原有生活型態就得面臨重大調整與適應。

Hooyman & Kiyak (2002／林歐貴英、郭鐘隆譯，2003，頁 584) 也強調退休乃「轉換的過程」，有時甚至是「逃離工作角色的過程」，愈是接近退休時期愈常對原有工作不滿、厭倦或倦怠感，反之則對即將到來之退休生活愈發有諸多遐想或憧憬。

合併觀之，Hooyman & Kiyak (2002／林歐貴英、郭鐘隆譯，2003，頁 585-586) 認為教育程度、對工作價值的認同程度、健康狀況、經濟自主性以及完善的退休規劃與準備，俱是影響退休生活的重要元素，尤以「對未來生活的調適」、「相信自己有適應改變的能力」、「有助於正向的自我認定」等對退休生活最有助益。

另本同樣業已發行十版之社會老人學重要著作，係由 Robert C. Atchley & Amanda Smith Barusch (2004／曾煥裕等人編譯，2012，頁 193) 所撰，同樣視「退休」為「從就業中退休，收到退休養老金，以退休人員的角色作為主觀的認同，或是生命歷程裡就業之後的階段」。但此書強調退休只是「工作」(work) 狀態的改變或是離開原有「職業」(jobs)，亦即許多人退休後仍可能從事其他工作(如志工)直至老邁；兩位作者也引述其他研究者的發現指出，「退休平均耗時 5 年，到 70 歲時，有 80% 以上的人完全退休」。換言之，有五分之一 的 70

² 此處所引與所談，均出自林歐貴英、郭鐘隆於 2003 年出版之中譯本，其對應原書應為 Hooyman & Kiyak 於 2002 年修訂之第 6 版，最新第 10 版已於 2017 年面世。

歲以上美國人仍舊從事類似志工的「工作」而未完全撤離勞動市場。

顯然 Atchley & Barusch (2004/曾煥裕等人編譯, 2012, 頁 208) 對「退休」與「工作」的認知更具彈性, 強調即便離開原有職業仍可「重操舊業(工作)」只是「角色」不同, 如從原有的「全職」改為「半職」或甚至每週僅固定工作半天。據其引用其他研究者的資料顯示, 在 69-74 歲的美國男性受訪者中, 有約 20% 仍是勞動人口, 而 75 歲以上的受訪者則有 12% 仍然在職且部分仍是全職, 顯然老齡者「退而不休」並非異數。

Atchley & Barusch (2004/曾煥裕等人編譯, 2012) 亦曾採用該書第一作者 Atchley (1976) 稍早發展之「退休七階段說」, 包括退休前之「遠期」與「近期」、「蜜月期」、「憂悒期」(disenchantment phase)、「重組期」(reorientation phase)、「穩定期」與「終結期」等不同時序(譯名出自徐麗君、蔡文輝, 1987, 頁 64-66)。

舉例來說, 在退休前之「遠期」階段, 人們通常模糊地認為退休是未來某一天將要發生的「好事」, 而在「近期」階段則會開始朝向期待的特定日期修正想法。「蜜月期」指在退休初期經過「興奮」階段並嘗試「做所有以前沒有時間做的事情」(如長時間出外旅行或與家人相處)後, 卻常發現「從來沒有這麼忙碌過」(Atchley & Barusch, 2004/曾煥裕等人編譯, 2012, 頁 212)。

「蜜月期」過後則常突然領悟無法安然適應退休後的全新人生, 「整天無事可做, 不必上班, 也不必忙這忙那, 突然間, 他變成一個遊手好閒, 無用的人……退休前的美夢破碎, 憂悒瀰漫了一個人日子的全部」(徐麗君、蔡文輝, 1987, 頁 65)。Atchley (1976) 稱此「R & R 階段」(rest & relax stage), 以「休息與放鬆」為其特徵, 也要在此之後方才開始擬定新的退休計畫。

隨後退休人士經常重振旗鼓地調整生活，運用其過去熟知的生活經驗而務實地發展新的步調，將自己從孤獨圈中解放出來並加入新的社交活動，如開始參加老人中心的活動。Atchley (1976) 認為「家庭」與「朋友」在此階段扮演重要角色，「喪偶」卻也常見，使得退休生活更易混亂而難以調整。

接續就是「穩定期」，指經歷了上述混亂與重整後逐漸安定下來，讓生活重回正軌並轉移注意力到沒有競爭性的事情，或也開始培養新的嗜好而重新掌握了「退休」的角色：「他們是自足的成年人，以自己的方式保持有效地忙碌，並管理自己的事務。」(Atchley & Barusch, 2004/曾煥裕等人編譯，2012，頁 214)

最後是「終結期」，許多退休人士常面臨疾病纏身、行動不便或甚至死亡，尤其可能因體力漸衰或經濟狀況每況愈下而需倚賴他人，「退休的角色就被殘障的角色所取代，成為個人〔此階段〕生命中的主要角色」(Atchley & Barusch, 2004/曾煥裕等人編譯，2012，頁 214-215；添加語句出自本文)。

當然上述「退休階段說」並非適用於所有退休者，如有些人退休前之準備周詳而可跳過「蜜月期」直接進入了「穩定期」，另些人則可能如本文稍前所引友人某乙患有阿茲海默症初期癥候，停留在「憂悒期」裡走不出來。

(二) 社會老人研究者 Atchley 之貢獻與睿見

實際上，上述「退休階段說」出自上書第一作者 Atchley (1976) 出版之《退休社會學》(*The Sociology of Retirement*)，係最早針對「退休」提出之社會老人學理論專著，首開先河地描繪了與其相關之眾多研究議題，如其與「失業」有何不同、淵源為何、對社會或個人分別

有何影響等 (p. 5)，迄今仍廣受重視。書中強調「退休」乃複雜且持續演進之「社會現象」(p. xi)，既是過程亦具儀式性(如常替退休人士舉辦榮退紀念會)，不但涉及了退休者之社會角色轉變也是其生命歷程重要階段；其所鋪陳之理論架構影響上世紀八、九〇年代退休研究甚鉅。

舉例來說，其除討論並關注「退休」與「工作」、「職業」之對應關係外，也特意提及「退休金」(pension)之領取，強調唯能兼有「離開原有職業」與「開始領取退休金」方屬正式退休。揆諸近年來各國政府均因「嬰兒潮」來臨且退休人口遽增，以致公積金(如臺灣各種年金制度)相繼出現捉襟見肘之困，因而相關研究風起雲湧(Clark, Munnell, & Orszag, 2006)，Atchley 多年前即已關注並強調其對退休生活的重要性實屬睿見。

Atchley (1976) 認為，對退休帶來之人生變化忍受度較低者，常是個性僵硬、固執而不知權變者，若要改進則涉及了「內在協調」與「人際協調」。前者指在退休後應試著調整或改變個人的「人生目標」順序，如退休前常追求「成家立業」與「功成名就」以能獲得較佳職位與金錢回報，退休後如能扮演「家庭煮夫」當也是重要成就。一旦「內在協調」完成，另也要透過人際交往來廣而周知，尤其要與「智者」友人相互溝通以能取得信任，願意以新的社會角色互動來往。

(三) 後續退休研究

誠如前述，Atchley (1976) 之專著奠定了「退休研究」的基本架構，以致其所提出之諸多議題隨後皆能成為眾多「社會老人學」專書重要內容，相繼闡有專章論及如何退休以及退休階段所涉內涵。如美國北卡羅萊納州杜克大學之「老齡與人類發展研究中心」(the Duke Center

for the Study of Aging and Human Development) 即曾以 Atchley 發展之理論模式為藍圖，擷取來自 7 個大型調查資料（含 3 個全國性調查結果）所得，進行多變項統計分析，試圖理解退休決定的主客觀因素及其可能影響，著重於分析人口變項（如退休年齡、種族、性別、婚姻狀態、居住地等）、社經地位（即 SES，如教育程度、職業、貧窮率）以及其他因素如個人健康狀況如何影響退休決定（Palmore, Burchett, Fillenbaum, George, & Wallman, 1985）。

其分析所得饒富趣味，如發現退休決定之最重要預測指標為社經地位與原從事工作之特性，個人健康狀態預測力最弱；但對提早退休者而言，自主性的健康評估與工作狀況卻反之成為最佳預測指標。該研究也發現，正常年齡退休者與個人自我評估之健康狀態並無相關，也與退休後之日常活動無關，但提早退休者之生活滿意度則顯著降低。至於退休後的生活調適，無論一般退休者或提早退休人士皆以「健康狀況」、「經濟收入」、「教育程度」、「已婚與否」為主要預測指標，而較多社會互動確對退休人士的生活滿意度有所影響。

這項研究也發現，約有四分之一至三分之一的退休者重返工作，其中一半幾乎全年工作，而其所選職業與退休前頗為一致。這些重返工作者之特色為：男性、較為年輕者、農人、自由工作者、低 SES 指標者以及無退休金人士。由 Erdman Ballagh Palmore et al. (1985) 此一鉅細靡遺之分析所得可知，Atchley (1976) 奠定之退休研究在上世紀八、九〇年代確與老人研究曾有密切連結，獨領風騷一陣子。

另以美國哥倫比亞大學出版社推出之 *The Columbia Retirement Handbook* 來說，厚達六百餘頁共含 35 章，旨在「提供有關退休議題之全面檢討」（Monk, 1994a, p. ix）。主編 Abraham Monk (1994b, p. 3) 在該書序文說明退休定義分歧而繁多，但若符合以下任一情況並停止或

離開原屬工作崗位即屬之：法定退休金制度規定、人口統計類別、某種經濟狀況、某種社會地位、壽命的發展階段、過渡到老年、某種以追求休閒為主的生活方式、不事經濟生產活動。

此篇序文係以「退休與老齡」為題，由此不難看出上述退休定義與「老齡」仍然緊密結合，何況該書副主編 W. A. Achenbaum 本係美國著名老人史學者，兩者俱都反映了該書固以退休研究「大全」（handbook）為名，實未脫離上引 Atchley（1976）稍早提出之研究脈絡。但主編 Monk（1994b）也承認，一般退休者不盡然皆是年齡接近 65 歲的「準老人」，實則年過 50 歲就競相選擇離開職場者大有人在，以致 1989 年美國人口 50-64 歲就業率僅有 67.2%，而年滿 65 歲仍在工作的男人有 16.2%；女人就業率雖不及男人卻有增加趨勢。如此看來，將「退休」概念與老齡綁在一起恐有思慮不周之虞。³

另一方面，此「大全」作者僅有一半在大學任教，另半則分屬資深顧問、實務工作者、退休制度研究者、社會福利工作者、律師、自由作家、老人政策分析專家等，涵蓋面向廣泛。恰如該主編所言，此書寫作對象除了一般學術圈人士外，也包括人資經理、企業與工會成員、諮詢顧問、人力服務提供者與職業評估專家，因而內容兼具了與退休制度相關之眾多實務討論而非全然學術性質。

（四）退休研究之「跨領域」（interdisciplinary）轉型特色

本世紀以來，退休研究逐步超越了其原與社會學（以及社會老人學）之關聯而漸成為具有「跨領域」特色之研究領域，來自心理學（包

³ 根據行政院主計總處統計，2016 年全年工業服務業退休人數為 9 萬 8 千人，占全國退休人數之 5.1%，平均退休年齡僅為 58.6 歲，但逐年提高中。尤以新制公教退休年金已於 2018 年實施，是否影響退休意願仍待觀察。

括組織心理學、發展心理學）、人力資源管理、公共（勞工）政策、人口社會學、成人教育以及經濟學之研究者相繼關注「退休」對社會制度以及個人生活之影響。

如牛津大學出版社曾仿前引 Monk (1994a) 主編之「大全」而發行了同樣厚達六百餘頁、共 37 個章節之 *Oxford Handbook of Retirement* (Wang, 2013a)，涵蓋面向包括「退休過程」、「退休研究」、「退休實務」、「未來趨勢」等。「老齡」(第 9 章) 議題仍有舉足輕重地位但已非此書核心論點，其他議題如「雇用者」(第 14 章；Henkens & van Dalen, 2013)、「家庭」(第 23 章；Mathews & Fisher, 2013)、「提早退休」(第 28 章；Zhan, 2013)、「各國退休制度之比較」(第 32 章；Peiró, Tordera, & Potočnik, 2013)、「退而不休」(bridge retirement，指從原本負責之長期職位轉任短期或兼職以利調整，第 19 章；Cahill, Gianadrea, & Quinn, 2013) 等則皆已納入並深入討論。

主編 Mo Wang (2013b, p.4) 在由其撰寫之首章即謂，退休研究在 1990-2010 年間已有十足進展，從原先關注之社會結構與經濟面向改為強調個人層次的退休過程與諸多影響元素，包括退休前後的工作經驗如何形塑了退休過程。研究者多認為退休並非一時興起所下決定，而是透過對工作場域逐漸減少的心理承諾以及行為上逐漸退出勞動市場而達成。簡而言之，退休研究理應強調其「過程」面向進而調查如何發展長時間的生活適應與調整。

延續此一論點，Wang (2013b) 發現「時間進程模式」(the temporal progression model) 早已成為退休研究的主流內涵，包括退休規劃、提早退休之決定以及退休後的適應等；尤其退休後如何重建／回返原有家庭生活並與原屬工作伙伴與同事維持新的關係，亦已是眾所矚目之研究議題。當然，退休前後的工作經驗與退休決定相關變項（如任職長短、工作屬性、工作態度、就業輔導、年齡歧視、工作彈性選擇

等) 仍是受到持續深究與重視的熱門研究題材。

合併觀之, 對照前引幾本社會老人學專書, Wang (2013a) 所規劃之此本「新退休研究大全」涉入面向廣泛且理論與研究併陳, 顯示「退休」概念自上世紀中期發展以來已逐步建立深度與廣度, 無論在研究與實務層面均非「吳下阿蒙」。

以該書第 11 章由 Maximiliane E. Szinovacz (2013) 整理之研究文獻來說, 作者提出了退休之「多層次面向」理論架構, 認為其乃複雜社會現象, 包含「巨觀」層次(如視退休為社會建制)、「中觀」層次(指任何組織的退休政策與文化)以及「微觀」層次(如個人面對退休的規劃、決定、轉變等)。另在情境面向同樣有上述「巨觀」、「中觀」與「微觀」層次, 可分別用來描述退休可能涉及之社會文化結構、地區或區域之基礎建設以及如家庭或社會網絡等。

Szinovacz (2013) 強調其理論架構顯示各層次與面向間互動密切且相互影響, 無論系統或情境均可謂「牽一髮而動全身」, 若藉此觀察臺灣近年鬧得沸沸揚揚之「年金改革」正可印證所言不虛。舉例來說, 民進黨政府上臺後(巨觀情境)提出調整軍公教人員之舊有退休制度(巨觀系統), 經過設置「總統府國家年金改革委員會」並邀請社會各界人士討論多時後決定採取多項修法草案(中觀系統), 而後送入立法院通過於 2018 年 7 月實施(中觀情境), 影響全國退休以及現職公教人員甚鉅(微觀系統), 也將改變諸多公教退休人員未來理財方式以及家庭照顧關係(微觀情境), 所涉面向遠較過去所知為廣、為遠。

Szinovacz (2013) 因而認為, 唯有透過其所發展之多層次面向理論結構方可將退休研究推向具有跨領域、跨國、跨社會以及跨時等特色, 其重要性不言可喻。而由其所述觀之, 此章架構似已結合了過去發展多時之退休研究並賦予理論意涵, 其成果當為未來前景提供了宏觀指引方向, 值得重視。

另在 Terry A. Beehr & Nathan A. Bowling (2013) 有關「退休」概念與操作性定義之專章討論中，兩位作者整理相關文獻後提出 8 種測量形式，包括：（1）完全未曾從事任何工作；（2）減少工作時數與收入；（3）工作時數與收入低於下限；（4）接受退休／年金收入；（5）離開個人主要雇主；（6）在生命後期改變職涯或受雇；（7）自我評估之退休；（8）上述各種情況之合併現象。

兩位作者強調，過去相關研究對退休之定義晦暗不明，如許多軍人常因升遷不易而在中壯年時就已退伍並開始領取退伍金，其後從事另份全職工作時間可能長達十餘年，因而若以「年齡」為單一指標來定義退休顯有不足。另也有許多職工在雇主同意下退休並領取年金，同時採兼職方式減少工作時數一段時間方才真正離開崗位，此類退休尤以老師（如大學教授）為多。由此可知，退休並非單一事件而是「過程」且以「階段」方式離開原有工作，此點當也呼應了 Wang (2013b) 在該書首章所強調之「時間進程模式」。

（五）傳播研究與退休議題

在結束本節討論前，仍應回顧傳播研究者如何面對退休議題。簡而言之，此一討論過去鮮少受到重視，僅多出現於「老人傳播」相關論著。如日本作家加藤仁（1994／黃經良譯，2008）曾長期採訪多達三千位屆齡退休者並以此為其終身志業，持續地描寫他們的日常生活，期能重新探知人類的真正價值和潛力。他並認為，退休後「活出自己最重要……不必拘泥於任何形式，只要朝著自己關心的事物前進即可……貫徹『自我本位』，回歸『個體』」（加藤仁，1994／黃經良譯，2008，頁 295）。其對「退休文化」之透視與領悟對傳播研究頗具啟示作用，惜乎該書係以報導方式呈現而非學術作品（另可參閱李偉文，2018）。

而如老人傳播研究者 Jon F. Nussbaum, Loretta L. Pecchoni, James D. Robinson, & Teresa L. Thompson (2000, p. 113) 雖曾闢有專章討論「工作、休閒與退休」，卻也承認傳播研究與大多數退休議題無關，僅偶而討論如何適應退休以及傳播在退休決定過程扮演何種角色。作者們認為，「退休」實乃發展約六十年左右之新起概念，係工業社會獨有現象，乃因其時方才擁有正式且長期之聘僱關係以及社會保險制度，故工作到某一年齡、年限後，即可從為他人（如企業）工作離開並領有某種社會福利給付；這些社會現象在農業社會即便存在也不顯著。

又因發展時間不長，「退休」一詞曾經長期受到污名，如許多人認為一旦退休就像是「臨終看護」（death-watch）般，或將其想像成「生命危機」（life crisis），總覺得到了老年時期，個人所擅長之技藝就會逐漸退化而終被迫退休。但有趣的是，Nussbaum et al. (2000) 強調其所引文獻很少證實老者有上述情況，而較新文獻則發現一般人對退休制度的接受程度已轉趨正面，愈來愈多的退休人士在家庭關係與社會互動等面向採取較前主動態度。

而在另篇老人傳播專書之篇章，Miriam Bernard & Chris Phillipson (2004) 認為「退休」之意義乃社會建構，受到社會內部以及多個彼此相互競爭之因素影響而形塑其樣貌。最常見者如經濟因素，指退休人數之成長以及有關其價值與需求之感知，其次則如個人如何認定「第三人生」之價值、針對離開工作場域所抱持之負面感知如何從而趨向正面與發展觀點。舉例來說，英國與許多歐洲國家在七〇至九〇年代，就曾經歷了因為該時經濟衰退而人們提早從職場退休之重大變化。如 1971 年約有 82.9% 勞工受雇，但到 1991 年僅有 54.1%，其後隨著經濟逐漸復甦且景氣好轉，復工率隨之上升並也帶動了延後退休的現象。

Bernard & Phillipson (2004) 整理文獻後發現，家庭結構與是否受

雇也相互影響，一者由於傳統從一而終的受雇模式已漸減少，次者離婚率不斷攀升導致退休後離群索居的情況日益嚴重，此皆促使退休人士在老年期成為「無角色之角色」（roleless roles），影響其退休後的生活內涵。這種現象在諸多文獻裡都反映了研究者對「退休」之負面觀點，直至七〇年代後才見轉變。

而本世紀以來，Bernard & Phillipson（2004, p. 362）認為研究者多持正面角度討論退休，強調「後工作」（postwork）代表了生命歷程之正常階段，每個人都會經歷並體驗，無須將其視為無助或衰敗之徵候，反可採多元、混搭方式合併眾多社會機制（如工作、家庭、照顧、休閒）以擴充其內涵、瞭解其真相。此即傳播研究最可貢獻之處，討論諸多退休人士如何調適生活內涵並相互學習以臻美好人生境界。

Lindsey B. Anderson（2015）之較新研究則曾分析美國退休者協會（American Association of Retired Persons, AARP）公關與議題管理策略，發現該組織透過「現代退休」（modern retirement）之敘事主題鼓吹「重『想』生活」（life reimagined）積極態度，包括無視標準化的退休年齡而持續工作，另也透過一些積極用語如「資深」、「經驗」、「智慧」等來鼓勵退休者自我期許、自我鼓勵，包括退休後仍可「新創事業」（recareering）以承接並延續其原有工作與經驗，兼而豐富生活品質與價值。

（六）退休研究之小結

由本節所引文獻可知，退休研究從上世紀中期即已萌芽，初期多在「老人學」或「社會老人學」領域乃因研究者常認為退休人士均年近老耄，因而其如何面對、適應餘生，理應成為重要研究課題，與退休前原有工作相對立之概念如「退休時程」、「角色變換」、「休閒活動」常

是此一時期之重要研究主題。

九〇年代開始，其他議題逐漸引入退休研究並以「退休金」制度最受重視，而家庭、生活品質（滿意度）、經濟與財務規劃也常與此相提並論。如今在 21 世紀初期之退休研究業已歷經重大學術典範轉移，改而具有跨領域特色，如人力資源管理、經濟學、社會工作、法律等研究者相繼針對退休制度深入討論，理論研究者也嘗試建構多層次面向之發展架構，其發展可謂欣欣向榮。

但傳播領域至今猶少關注退休議題，僅在「老人傳播」（以及組織傳播，如 Anderson, 2015）偶有零星研究者提出與社會老人學類似之觀點，尚未能成氣候，猶待努力。其因或如 Lars Tornstam（2005）所言，傳統老人學研究者多為青壯人士，以致其既對退休議題不感興趣亦難預想退休後之生活實貌；傳播領域尤然。

二、生命故事研究對探索退休議題之可能貢獻

我們是說故事的物種，〔乃因〕說故事本就存在血液裡。我們以故事形式思考、以故事形式說話並透過故事而為生活帶來意義。生命故事將我們連接起來、指導方向、確認經驗有其作用並重建了我們的生活價值。我們也較以往更為確認每個人都有其〔獨特〕故事可資講述，且其均屬重要（添加語句出自本文；Atkinson, 2007, p. 224）。

（一）傳統退休研究之不足與缺憾

誠如 Gwenith G. Fisher & Robert J. Willis（2013, p. 177）之檢討，退休研究者過去多採量化方法如「縱貫性調查法」（longitudinal

surveys），透過「結構式訪談」（structured interviews，又稱「標準化訪談」）取得分析樣本，用以討論並推知眾多退休者之行為表現以及其與人口變項之關聯。質性研究極少，偶有使用焦點團體法，但多半用來改進調查法的施測準確度，或蒐集、發展、整理可能施用之訪談問題而非獨立執行，主因在於其所需人力與時間負擔均較量化研究為重（pp. 192-193）。

少數例外如國內研究者許庭芸、呂寶靜（2015 年 3 月）曾以深度訪談方式及紮根理論分析所得資料，發現臺灣女性退休者之角色轉變十分豐富，包括「角色空白」、「角色錯置」、「角色縮放」與「角色新生」等，而其適應退休方式則常透過「參與宗教活動」、「參與志願服務」、「安排學習課程」等，多元且又積極。

中正大學成人教育所魏惠娟教授與其研究生林欣慈之近作（林欣慈、魏惠娟，2017）亦曾以「滾雪球抽樣」（snowball sampling）方式，就其熟識親友間有意願配合者，採個案訪談取得近 5 年退休公職人員男女樣本各 5 人，探詢其退休後如何安排生活且退休前後差距若何、原因為何等議題。

與上引許庭芸、呂寶靜（2015 年 3 月）所得不同，林欣慈、魏惠娟（2017）發現四成公職人員源於有優渥退休制度而無經濟壓力，以致多未規劃退休後生活，也無心理準備，故有適應問題，因而具體建議公部門、服務機構應建立完善的退休輔助網絡，協助公職人員加強各層面之退休規劃，如就業、就學或理財等。

由此觀之，退休研究固如上述業已取得一些成果，但其所採路徑同質性頗高，多從實證主義（positivism）出發，篤信透過一致性的題項、一致性的問法、一致性的答案就可協助瞭解外在社會真實（如退休生活）之樣貌；而將來自不同受訪者的回答加總並經統計分析後即可驗證

假設，從而客觀且準確地經由樣本推論母體（即社會真實，指退休人士之生活實情）以完成研究問題的解析（臧國仁、蔡琰，2017年11月，頁144-145）。

但如此強調「同一題項對每一位受訪者而言都有相同意義」之結構式或標準式訪談結果，固能滿足（或應和）研究者事先研擬之假設，卻難深究每位受訪者之個人經驗亦無法得知其各異想法，只能讓訪談過程有如「刺激—反應」般地一問一答，又彷彿是訪者自問自答、自說自話而無答者之積極與主動參與，彼此間既無「論述互動」也不關心對方之「口語活動」（Mishler, 1986）。

（二）生命故事（敘事）研究之特色

因此，引進「生命故事」（lifestories）當有助於達成社會科學研究旨在瞭解、接近社會生活真相／真實之初衷，唯有讓每位受訪者皆有機會講述其自身生命經驗而非回應研究者之一致性提問，方能顯現日常社會（如退休生活）之多元、多面向與多層次內涵；此即敘事心理學者 Elliot G. Mishler（1986）早年推動之「回應者賦權」（the empowerment of respondents）概念，即受訪者才是所有訪問工作得以完成之主要因素。

誠如敘事學者 Stefinee Pinnegar & J. Gary Daynes（2007）之整理，上述「日常社會之多元、多面向與多層次內涵」勢須透過類似生命故事（敘事）研究方能取得，乃因此一研究途徑並不關心如實證主義者主張之類推、解釋與預測社會現象本質，也常忽略或漠視研究結果之「概括性」（generalization）與「普及性」（universality）原則，反而關注訪問過程之互動關係（包括人際與社會）以及問答雙方如何在述說故事的情境中，共同探求來自過去、現在與未來之生命經驗與意義，可簡單定義其（生命故事方法）為「以表意、主觀方式將個人的部分生活轉換為

整體以傳達其意義之過程」(Atkinson, 2007, p. 233)。⁴

此一說法意味著除了訴諸理性真實之傳統實證主義研究外，任何社會科學研究當也可透過受訪者之故事述說瞭解其人生價值與生活歷程，協助研究者與受訪者彼此學習以期接近「人生之詩性美」(poetic aging；臧國仁、蔡琰，2005，頁 16)兼而領會與其有關之生活經驗。「人」與「故事」俱是此類研究的核心，「敘說」(narrating；丁興祥、張繼元，2014)則是取得故事的手段，而每則故事都有獨特性且鮮少與其他生命故事重複、重疊或雷同，而其內容卻又像是每個人皆曾經歷之同樣人生歷程。

由是「生命故事」研究更也關心與實證主義研究不同之「知識觀」(epistemology)，認為每個「人」(無論研究者與受訪者)皆有獨特生命故事可資分享與交換，因而「做研究」之旨並非取得可資驗證假設之分析資料，更緊要的是交換生命故事進而分享彼此對訪談問題之主觀想法(Atkinson, 2007)，可謂深具人文研究導向。而其內涵常包含了「說故事者」(訪問者與受訪者)如何自述其個人獨特之生命經驗、如何面對言說情境之變化而互動、如何擷取回憶並轉換其為故事以與另方交換；其對「研究」為何(知識論)以及如何取得可供分析之資料(方法論)等觀點，皆可謂與實證主義研究迥異。

「分享故事」觀點還點出了此類研究格外強調研究者與受訪者在研究過程中彼此持續互動、相互激發情感，因而得以交換具有特殊意義之

⁴ Atkinson (2007, p. 225) 曾定義生命故事訪談〔研究〕是「一種質性、民俗誌學、田野研究方法，用來蒐集有關一個人整體生命經驗之主觀本質。由於其視生命為一整體並可深入研究個人生活，生命故事〔研究〕應可獨立為之。其已成為正在蓬勃發展的生命敘事研究之核心元素，旨在深入地理解個人生命以及個人如何在社會扮演多樣角色」。由此觀之，生命故事〔訪談〕研究可謂與敘事研究同樣關心如何以「人」與「故事」為其研究對象，兩者近似一體。

生命經驗。其（分享故事觀點）早期曾受心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud）啟發並延續 M. Bakhtin、P. Ricoeur、L. Vygotsky、R. Rorty、W. Dilthey 等思想家之研究旨趣，從而創造了對個人過去生命（史）故事之研究範疇。Jaber F. Gubrium & James A. Holstein（1995）稱其「新民俗誌學」（new ethnography），乃因其可讓故事主述者建構屬於其自身之社會真實，而後才由研究者接手並探求如何可從其所述生命歷程歸納研究（理論）意涵。

此類研究尤以德裔美籍心理學家 E. H. Erikson 早時發表之「老年研究報告」（Erikson, Erikson, & Kivnick, 1997／周伶利譯，2000）為翹楚，他曾詳盡地分析老人如何參與人生、享受生活甚至在尋求自我統整與絕望間獲得平衡進而成為「活躍老年」，此即其所發展之著名老人「生命週期」或「生活圈」（life cycle）理論（Erikson & Erikson, 1998／廣梅芳譯，2012）。

簡單地說，此份老年研究報告源自一項長期計畫，針對 1928 年 1 月 1 日至 1929 年 6 月 30 日出生在美國加州柏克萊市的嬰兒，隨機抽樣 248 位，從第 6 個月開始，由護士定期進行家庭拜訪並記錄其健康概況；至 21 個月後，改為母親每隔半年帶孩子至「兒童福利研究中心」，由研究人員記錄其健康、飲食、睡覺習慣與排泄狀況，兼而討論孩子的行為問題、家庭狀況、養育方式；16 年後（即其 18 歲），此研究仍持續進行 5 年追蹤調查。總計約有一百五十位研究對象不斷更新其個人經歷與真實資料，包括教育程度、工作經歷、婚姻、子女以及重要生涯發展事項。

1981 年前後，研究者對持續參與研究且仍然住在柏克萊市附近的 29 位孩童之父母（年紀約在 75-95 歲間）進行訪談，而其發展之「人生階段論」，就是從與這些父母的兩次訪談資料整理所得。每次訪談兩小時，訪談過程並非制式，受訪者可與研究者分享共同生長的背景與「過

時用語」。

E. H. Erikson 自承，其研究設計除來自上述長時間的資料蒐集與整理外，極度倚賴兩次訪談中所得之受訪者生命故事自述並以其為分析來源，包括：生命過程中的士氣高昂與低落時期、與父母的關係、與子女的關係、自己家庭與配偶家庭之比較、健康記錄等（Erikson et al., 1997 / 周伶利譯，2000）。

顯然 E. H. Erikson 之研究途徑與一般實證研究慣以定量分析方式佐以統計方法客觀地解析資料所得殊為不同，足可引為傳播研究者之借鏡，由此了解長者（如退休人士）如何省思其人生重要事件之生命意義、如何由此進而肯定自我、整合生命且以正向態度面對退休後之人生。⁵

（三）生命故事（敘事）研究之傳播取向潛力

時至今日，生命故事（敘事）研究並不限於心理學或老人研究（或老人敘事學，Kenyon, Clark, & de Vries, 2001）等領域而已，在其他社會科學相關範疇早已開花結果，傳播領域亦頗有進展。如胡紹嘉（2008）即曾結合個人生命故事（教師授課知識）與敘事課程，其所述涉及了更深層之傳播「自我生命意涵」與「存在價值認同」概念本質，可與近十餘年來崛起之「敘事心理學」接軌（Fivush & Haden, 2003; Sarbin, 1986），對傳播研究之敘事轉向頗有啟示作用（臧國仁、蔡琰，2011）。

另如沈錦惠（2007）廣徵博引各家有關「電子語藝與公共溝通」相關概念時，也曾多次提及敘事（生命故事）與傳播之關聯，如論及電子新聞時即曾引述 Walter R. Fisher（1987）敘事典範，而稱「一則則隨時

⁵ 有關 E. H. Erickson 「老年研究報告」對退休研究可能之貢獻，受惠於《新聞學研究》評審之提醒，作者敬表謝忱。

間推移陸續浮現的電子新聞，即是一則則展現敘事理性，倡導觀念的社會行動，表面上看來無非只是人物事件行動場景的組合，但串連起來，卻構成了社會的大敘事」（沈錦惠，2007，頁 102），誠哉斯言。

張煜麟（2012）之博士論文則曾自 2008 年開始，次第訪問 14 位臺灣社區共同天線系統創業者，並選定其中一位進行深度個案解析，透過詮釋性口述傳記研究法，重構了其所述文本中的社會結構，以「揭露承載於創業主體**生命經驗的體驗**與意義的真實」（頁 36；粗體為本文標示）；此點與上述擬以生命故事取向來探索退休者之「生命經驗的體驗」當有契合之處。

張煜麟（2012，頁 35）強調，「在訪談時，報導人（指受訪個案創業者）不應受到事前的訪問題綱或受重複敘事之樣本故事的影響；而訪談的開始，僅是透過一段敘說的起始句來啟動敘述者的敘說流，從而展開敘述訪談的可能」。其意在於，採用此類生命故事訪談時理應尊重受訪者的自傳式敘說，任何來自訪問者之引導都有可能影響了其「敘述驅動性」。因而訪談時除了起始句外，不宜有任何暗示或明示，應開放式地任由受訪者透過「自我的敘述性回憶……揭露〔其〕自我生命的歷史性型態的符號與深層意義的反思」（同上引，頁 35；添加語句出自本文），別具意義。

至於黃芮琪（2013）之碩士論文則以母親節舉行家庭／家族 5 小時聚餐活動作為案例。除共享午餐外，席間多半時間都在回憶外婆眾子女的兒時飲食經驗，對話間摻雜趣事閒談與生活經驗分享。研究者隨後從龐雜之訪談資料與聚餐聊天錄影中，整理出共 20 則生命故事，由此進行敘事評價與分析，以能取得外婆與昔日家傳菜餚故事間之關係。其故事內容不但反映了彼時之「家庭關係」與此時之「家庭記憶」，更可從中探知其（指生命故事）對家庭成員之認同與傳承功能，因而「得以透過經驗之複製與轉移進而將家庭生命的『過去』、『現在』與『未來』

彼此牽連並開展新機」（摘要頁；黃芮琪，2013），此種收穫斷非傳統強調客觀、嚴謹、精準之實證論研究所能取得。

小結本節所述可知，與上節所引退休文獻類似，生命故事研究亦與老人學研究頗有淵源，並也同樣匯集了來自其他領域（如心理學或敘事心理學）的知識論與方法論。針對受訪者的個人獨特生命經驗進行深度訪談，期能獲知其專屬生活經驗，以及這些經驗與社會、人際互動、家庭間的關聯，因而別具一格，此係以特有之人文研究導向，探索說故事者（包括研究者與受訪者）如何在一來一往之言說互動過程裡相互揭露自我生命意涵。而傳播研究近來亦已引進此類特殊研究方式，補強了過去以資訊式為主的傳統訊息研究未曾一顧之個人生活世界，未來發展可期，亦可能擴大退休研究之視野。

誠如生命故事研究者 Clive Baldwin（2013, p. 108）所言，「我們不僅在敘事環境中運作，且是他人敘事環境的部分」，因而講述與他人有關的故事時總需謹慎以對，藉此相互學習彼此砥礪。

肆、結論：退休生活型態與生命故事之可能構連

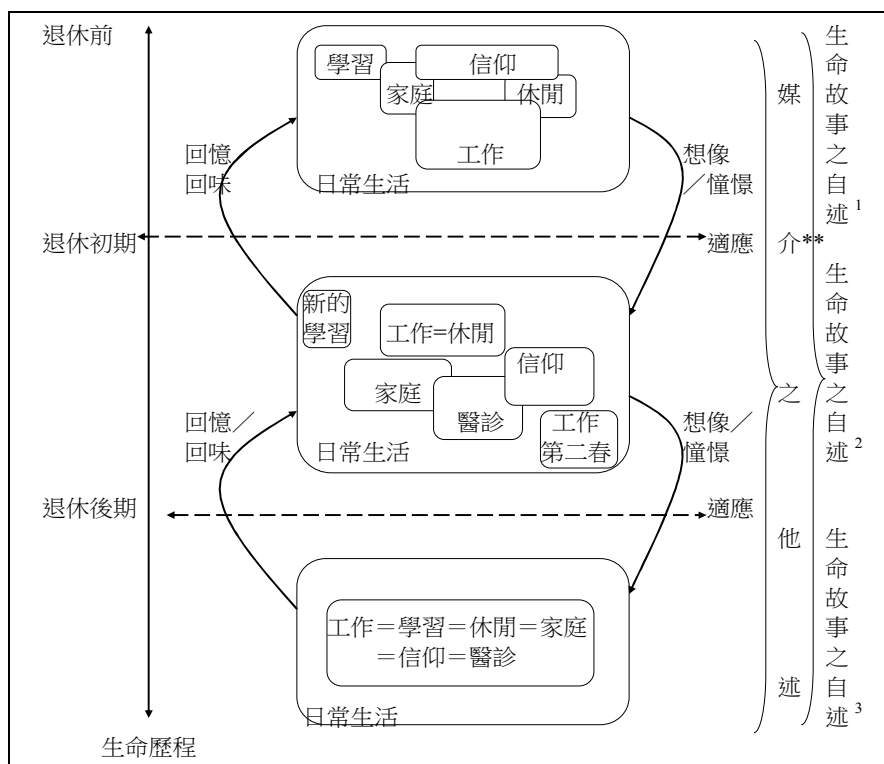
為了生活，你努力工作，直到變老，
但有些時候他們逼你陷入絕境。
一旦工作期限結束，無須憐憫，
只盼退休時能有些尊嚴。
但誰會照顧你？你要如何過活？
當你太老無法工作而太年輕又無法死亡。
（Zickar, 2013, p. 10）

上節所述係以「退休之意義為何」與「退休者之生命故事有何傳播意涵」為主軸，旨在由此鋪陳本文研究問題：「退休為何」以及「傳播

研究如何得以關切退休議題」。依上節所引文獻可知，退休研究與生命故事研究均從上世紀中期發軔，逐步引入不同領域相關概念而趨多元，值得傳播研究者共襄盛舉。

綜合兩個文獻主軸可如圖一所示：退休前之生活型態固以「工作」與「（知識）學習」為主以期養家活口，隨著年紀漸長，「家庭（組成）」與「休閒娛樂」成為日常生活核心且與「工作」環環相扣。

圖一：退休前後不同生活型態與生命故事之關係*



資料來源：由本文作者整理

* 圖一鏡框大小不代表其重要性或所占日常生活比重。

** 「媒介之他述」泛指透過大眾載具（如新聞媒介）或新科技社交平臺而報導之他人生命故事。

但對初期退休者而言（見圖一中間），由於人生可能已漸無牽掛與負擔，「休閒」成為主要生活內涵，且如前節所示，其重要性幾就等同退休前之「工作」。而沿自年輕時期之「家庭」與其他生活內涵如「信仰」，對某些人士而言仍然扮演重要角色，「醫診」則逐步成為另一生活重心所在（Atchley, 1976）。

及至退休後期（見圖一下方），生活內容再次改變，如「工作」與「休閒」、「家庭」、「信仰」、「醫診」等相關元素漸相連結。換言之，退休後期多半駐留家中而無「工作處所」可去，因而「家庭」就是生活所繫，「含飴弄孫」享受「天倫之樂」則常是主要「工作」（當然也有人未婚而無子女或孫子女羈絆）。

信仰也在此階段成為許多退休人士之生活重心（Hooyman & Kiyak, 2010／林歐貴英、郭鐘隆譯，2003，頁 624-630），其因大致上與老齡人士遠較年輕人在精神層面上更需有所寄託有關，「宗教愛的感受」當有助於提升其對生活之滿意度（賴郁華，2014）。

至於老人就醫情況易因年齡增長而愈趨頻繁，此點早有研究證實（王雲東，2005）。Laslett（1989；轉引自 Wink & James, 2013, p. 62）的「第三人生」則認為退休後甚少有人開始任何新的興趣，多半都是延續或重啟盛年時期就有的嗜好或興趣，如打牌、演奏樂器、繪畫、蒔花弄草等。「學習」活動在此與前不同，多在促進自身健康、圓滿人生之夢、創造新的人生樂趣或增進人際互動，而與提升專業知識、技巧無關（李雅慧、盧婧宜，2014；李雅慧、葉廷俊，2014）。

圖一左右也顯示了有趣對比。對尚未退休者而言，無論如何及早準備因應，恐皆只能「想像」、「憧憬」未來生活走向（見圖一右側），總要等到領取退休證明那一刻方能開始實際體驗退休生活，而所有不適應也就相應而生。無論對過去再有不捨，也只能對其時所作所為「回味

無窮」而無法重走一趟，因而「回憶」或「回味」當年之勇（如撰寫回憶錄）常是此時休閒生活重要內涵（見圖一左側）。

實則如本文所示，「退休」與「老齡」並非等號，乃因有些人之「屆齡」可能早在 55 歲或 60 歲而難謂其「老人」，如臺灣近日推動之年金改革仍將中小學老師退休領取月俸年齡訂於 58 歲即為一例，國內外職業運動員更可能早在 40 歲前即已光榮卸下戰袍。但總體來看，退休者尋覓「第三人生」的生活方式頗為一致，即要從原先習慣之每日工作習性轉為「非定性」或甚至「無定性」型態，挑戰堪稱頗大。

當然「退休初期」與「退休後期」之劃分並非絕對乃因每個人的退休時間不一，但無論何時退休，皆當有適應期且時間長短不一（見圖一中間，以虛線表示）。有些人找到「事業第二春」另謀出路，或是覓得新的學習方式如電影《高年級實習生》（*The Intern*）所示，⁶ 皆能很快地修正生活步調以期順利進入下一階段，另些人則如本文開頭兩例適應困難，以致有健康衰退之虞。

至於「退休初期」與「退休後期」也僅是概略地歸類，有些人退休時間較早因而可以區分兩者，但另些人退休後一直維持清閒生活，家居生活就是退休日子的重心所在，既無前引文獻所稱之「休閒活動」亦無其他生活項目，實際上早將「工作」、「休閒」、「家庭」、「信仰」甚至「醫診」、「學習」合而為一。

而生命故事研究（見圖一最右）之作用，就在透過當事人之「自述」（自述¹⁻³ 代表不同時期之生命故事自述）以及透過媒介載具或平臺（如一般大眾媒介或新興科技社交平臺）之「他述」，而將如何度過退休前後的適應期以故事形式敘說出來，如此或能展示每個人之獨特生

⁶ 可參見維基百科介紹，取自：[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%9E%E4%B9%A0%E7%94%9F_\(%E7%94%B5%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%9E%E4%B9%A0%E7%94%9F_(%E7%94%B5%E5%BD%B1))

活經驗而嘉惠未來即將退休人士，無論其原先職業、年齡與性別為何。

這些獨特生活經驗未必達成如實證主義追求之客觀、價值中立、可預測、可重複施測等原則，但其內容當仍能讓閱讀或聆聽者獲得「深刻之暗示」（*profound intimation*）而心有戚戚焉，甚至促成學習、效法、模仿（Arons & Richards, 2001, p. 161）。

如圖一所示，此處暫將生命故事之敘說分成三期，旨在顯示「退休前」、「退休初期」與「退休後期」不同階段之生命故事理當不同：退休前之生命故事可能仍以「工作」為重兼及其他日常生活如「家庭」、「信仰」、「休閒」等；甫退休後可能加入了諸多有關適應新生活的敘說，包括如何尋覓「第二春」以能延續過去早已習慣多時的生活規律；當退休且回歸家庭生活一段時日後，日常生活漸趨穩定，此時敘說的生命故事理當又與前兩個時期迥異。

而對傳播領域來說，除了延續傳統「資訊觀」之效果後設理論外，改採「生命故事」研究途徑當可視傳播為交換故事的歷程，講述／聆聽故事者在此歷程係以平等、共有、共享、意義共構方式彼此激勵，各自從其生命經驗／記憶裡抽取有趣、美好、值得與對方分享之情節（臧國仁、蔡琰，2013）。在此過程中，想像可被激起而情感可被抒發，彼此互視對方為獨特且與己不同之個體而彼此尊重，各自述說生命經驗進而領略不同生活世界之存在意義真諦，甚而樂於共同追求更好的人生目標。

即便大眾傳播內容（含新聞報導）亦是如此，乃因其豐富資訊（如非資訊超載）內容實難再以資訊貧乏時期發展之「資訊觀」解釋，唯以「敘事論」方能說明為何及如何在此「眾聲喧嘩」且「百花爭鳴」時代，眾人仍能從中領悟人生意義並享受生活樂趣，或體會人生苦難卻持續追求生存真諦（臧國仁、蔡琰，2005）。

至於有關生命故事之研究途徑約有幾個不同方式，如上節所引張煜麟（2012）採用之「傳記研究法」堪稱最為嚴謹之記錄方式，沿自德國傳記研究領域學者如 U. Apitzsch 之重建事實原則，包括「客體優先性」（指「研究者詮釋經驗資料時，應避免將自身的主觀評價投射到經驗資料的詮釋上」；張煜麟，2012，頁 33）、「序列性分析」（指「面對研究客體的存在，必須重視構成傳記文本之諸事件的序列關係」；張煜麟，2012，頁 33），以此來與其他質性分析區別。

但在前引生命故事訪談研究者 Robert Atkinson（2007, 2001）之專著則曾說明，此類研究因具「跨領域」特色且在多個社會科學領域施用，其方法或途徑實則多樣且分歧而無統一規則，「一方面，一篇生命故事讀來幾乎全是研究者針對〔受訪者〕所說、所做或私密提出的自我詮釋；另一方面，其可能百分百地出自受訪者的自述」（Atkinson, 2002, p. 123；增添語句出自本文）。Atkinson 認為在訪談過程中，研究者得以藉由一連串地提問來取得受訪者的故事，而如此提問並不影響此一方法之「科學性」；其觀點與上述張煜麟（2012）所引有異。

由上引可知，生命故事研究固已廣受矚目，卻也因其來源廣泛，迄今並無眾所接受之統一研究步驟，有些研究者採用近乎實證主義研究之嚴謹態度，而其他研究者可能強調研究者之主觀詮釋，其間差異甚大且位居光譜之兩端。但一般來說，生命故事研究者多採用其他質性研究慣用之研究途徑，一則容許研究者針對生命故事敘說進行主觀詮釋，另則儘量地尊重訪談所得而不擅加更改其意，分析結果也可能回擲受訪者以期取得共識。

Michael Murray（2018, p. 266）則曾延續敘事學者 Dan P. McAdams（1993）之「生命故事協議」，藉以說明如何得能分析敘事資料究，除了訪談之初多以「開放式」提問（如「可否談談你自己——在哪兒出

生、成長這類的事。無須受限，就盡量講講你自己」），次則發展一些可以有效「生產故事的提問」（narrative-generating questions），旨在鼓勵受訪者詳述某些特定事件或生活經驗。而在問答過程中，研究者可與受訪者「共構」（co-construction）式地完成訪談，無須以「結構式或標準式訪談」之一問一答進行，也不必在意誰「控制」了話題，「重點在讓參與者感到放鬆並為訪問者接受，因而樂於擴展其故事」（Murray, 2018, p. 270）。

由於本文所擬之研究目的僅在建議從眾多退休人士之敘說個案瞭解其獨特生命經驗，上述 Murray（2018）之說當屬可行，即以輕鬆、自在且交換彼此心得方式與受訪者「交心」，以期其自行講述某些生活片段。

訪談前，研究者或能擬定下列諸項問題以便受訪者「打開話匣子」而樂於揭露其退休後之調適生活方式，如：「退休多久了？是一次性抑或階段性退休？」「原先工作為何？退休後是否再次找到相似工作？」「是否曾經詳細規劃退休時間、退休生涯或財務狀況？」「退休決定是否曾經與家人討論或是否徵得同意？」（以上關注「如何退休」）；或如：「可否描述退休之初如何適應與前不同之生活？」「退休迄今每日主要步調為何？」「退休後之生活是否／如何變化？」（以上關注「退休生活內涵」）。

總之，本文認為在退休人士人數激增且相關研究議題漸受矚目之刻，傳播研究理應偕同其他社會與人文領域，積極探索與其相關之互動議題。本文提出了一些觀察所得，未來研究尚可在此基礎上進一步闡釋傳播與退休間之可能構連，持續地探析兩者如何得能相互連結進而產生更多有趣火花，藉此分享不同退休人士之日常生活風貌。即如本文前提及生命故事之「自述」與「他述」，其分指透過退休當事人（自述）

以及大眾媒介之報導（他述）而與他人交換生命故事，此當屬傳播研究領域未來最可貢獻並值得致力探索之處。⁷

參考書目

- 丁興祥、張繼元（2014）。〈自我敘說宛如生命詩學：以梁漱溟自我敘說的賦比興實踐歷程為例〉，《哲學與文化》，41: 3-25。
- 王雲東（2005）。〈台灣地區社區老人醫療服務使用率影響因素之研究——一個健康資本模型應用的初探〉，《社區發展季刊》，110: 210-230。
- 李偉文（2018）。《李偉文的退休進行式》。臺北市：遠流。
- 李雅慧、葉廷俊（2014）。〈高齡學習者持續參與學習的動機之歷程〉，《人文暨社會科學期刊》，10: 51-63。
- 李雅慧、盧靖宜（2014）。〈以學習觀點探究中高齡者之未來準備〉，《福祉科技與服務管理學刊》，2(1): 17-26。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）。〈退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究〉，《人文暨社會科學期刊》，3(2): 27-35。
- 沈錦惠（2007）。《電子語藝與公共溝通》。臺北市：五南。
- 林欣慈、魏惠娟（2017）。〈公職人員退休生活與退休規劃之研究〉，《福祉科技與服務管理學刊》，5(4): 285-297。
- 林歐貴英、郭鐘隆譯（2003）。《社會老人學》。臺北市：五南。（原書 Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. [2002]. *Social gerontology: A multidisciplinary perspective* (6th Ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.）
- 林燕翎（2005年2月21日）。〈戰後嬰兒潮來了，大退休潮來了〉，《經濟日報》，頁A3。
- 周伶利譯（2000）。《Erikson 老年研究報告》。臺北市：張老師文化。（原書 Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. [1997]. *Vital involvement in old age*. New York, NY: Living Psychology Publishers.）
- 胡紹嘉（2008）。《敘事、自我與認同：從文本考察到課程探究》。臺北市：秀威。
- 徐立忠（1983）。《高齡化社會與老人福利》。臺北市：台灣商務。
- 徐立忠（1989）。《老人問題與對策：老人福利服務之探討與設計》。臺北市：桂

⁷ 此處結論所談，受惠《新聞學研究》評審之指正甚多，專此致謝。

冠。

- 徐立忠編（1990）。《高齡學論集：第三集》。臺北市：中華民國高齡學學會。
- 徐立忠（1995）。《中老年生涯計畫》。臺北市：中華民國高齡學學會。
- 徐立忠（1997）。《高齡學導論》。臺北市：中華民國高齡學學會。
- 徐重仁（2016年12月4日）。〈我的十天退休初體驗〉，《聯合報》。取自 <https://www.facebook.com/udnip/photos/a.216583458408163/1347634745303023/?type=3&theater>
- 徐麗君、蔡文輝（1987）。《老年社會學：理論與實務》。臺北市：巨流。
- 《教育部重編國語辭典修訂本》（2015）。取自 <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?ccd=pz.oam&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1>
- 許庭芸、呂寶靜（2015年3月）。〈遊舞於生命的轉角－退休女性生活調適經驗之初探〉，「第二屆第一次臺灣老人學學會暨國際學術研討會」，臺北市政治大學。
- 張煜麟（2012）。《野性的媒介創業者：台灣有線電視系統先驅者口述傳記研究》。政治大學傳播學院新聞研究所博士論文。
- 陳光照（無年代）。〈信仰社會：為什麼退休〉。取自：
http://elibrary.tjc.org/content/cm/zh/article/HS/2006/9/HSM2006_9_13_JoyID_3002.htm
- 曾煥裕、李孟芬、劉曉春、石泐、李淑華、林筱倩、李明芝編譯（2012）。《社會老人學》。臺北市：聖智學習。（原書 Atchley, R. C., & Barusch, A. S. [2004]. *Social forces and aging: An introduction to social gerontology* (10th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth.)
- 黃芮琪（2013）。《家庭敘事之飲食記憶與生命傳承－以口述家傳菜餚為例》。政治大學新聞系碩士論文。
- 黃經良譯（2008）。《過一個有價值的退休人生》。臺北市：商務。（原書：加藤仁 [1994]. *生き場所死に場所一定年が見えてきた、さあどこに住むか*。日本東京都：文學春秋。）
- 臧國仁、蔡琰（2005）。〈與老人對談－有關「人生故事」的一些方法學觀察〉，《傳播研究簡訊》，42: 13-18。
- 臧國仁、蔡琰（2011）。〈旅行敘事與生命故事：傳播研究取徑之芻議〉，《新聞學研究》，109: 43-76。
- 臧國仁、蔡琰（2013）。〈大眾傳播研究之敘事取向－另一後設理論思路之提議〉，《中華傳播學刊》，23: 159-194。
- 臧國仁、蔡琰（2017年11月）。〈試論「老人（人老）傳播」研究的方法學途徑：困境與展望〉，「第九屆跨文化傳播國際會議」，湖北武漢大學。
- 蔡琰、臧國仁（2010）。〈爺爺奶奶的部落格－從老人敘事檢視組織再生現象與互

- 動理論》，《中華傳播學刊》，18: 235-263。
- 廣梅芳譯（2012）。《生命週期完成式》。臺北市：張老師文化。（原書 Erikson, E. M., & Erikson, J. M. [1998]. *The life cycle completed* (extended version). New York, NY: W. W. Norton & Company.）
- 賴郁華（2014）。《高齡者宗教信仰與生活滿意度之關係探討》。屏東教育大學教育心理與輔導系碩士論文。
- 薛銘卿（1992）。〈休閒及休閒活動定義之詮釋：非規範及規範性觀點〉，《戶外遊憩研究》，5(3&4): 71 - 89。
- Anderson, L. B. (2015). Changing the story of retirement: How AARP utilizes a strategic narrative to advocate for the aging workforce. *Public Relations Review*, 41(3), 357-364.
- Arons, M., & Richards, R. (2001). Two noble insurgencies: Creativity and humanistic psychology. In K. J. Schneider, J. F. Pierson & J. F. T. Bugental (Eds.), *The handbook of humanistic psychology: Theories, research and practices* (2nd Ed.)(pp. 161-175). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Atkinson, R. (2001). The life story interview. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.), *Handbook of interview research: Context & method* (pp. 121-140). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 224-245). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Baldwin, C. (2013). Living narratively: From theory to experience (and back again). *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions*, 3(1), 98-117.
- Beehr, T. A., & Bowling, N. A. (2013). Variations on a retirement theme: Conceptual and operational definitions of retirement. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 42-58). New York, NY: Oxford University Press.
- Bernard, M., & Phillipson, C. (2004). Retirement & leisure. In J. F. Nussbaum & J. Coupland (Eds.), *Handbook of communication and aging research* (2nd Ed.)(pp. 353-382). Mahwah, NJ: Lawrence.
- Cahill, K.E., Gianadrea, M. D., & Quinn, J. F. (2013). Bridge retirement. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 293-310). New York, NY: Oxford University Press.
- Clark, G. L., Munnell, A. H., & Orszag, J. M. (2006). *The Oxford handbook of pensions and retirement income*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Dorfman, L. T. (2013). Leisure activities in retirement. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 339-353). New York, NY: Oxford University Press.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: The contribution of psychology*. Cambridge, MA: Hogrefe & Huber.

- Fisher, G. G., & Willis, R. J. (2013). Research methods in retirement research. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 177-201). New York, NY: Oxford University Press.
- Fisher, W. R. (1987). *Human communication as narration: Toward a philosophy of reason, value and action*. Columbia, SC: University of South Carolina Press.
- Fivush, R., & Haden, C. A. (Eds.) (2003). *Autobiographical memory and the construction of a narrative self: Developmental and cultural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gubrium, J. F., & Holstein, J. A. (1995). Biographical work and new ethnography. *Interpreting Experience: The Narrative Study of Lives*, 3, 45-58.
- Hendricks, J., & Cutler, S. J. (1999). Leisure and structure of our life worlds. *Ageing and Society*, 10, 85-94.
- Henkens, K., & van Dalen, H. P. (2013). The employer's perspective on retirement. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 215-227). New York, NY: Oxford University Press.
- Kenyon, G. M., Clark, P., & de Vries, B. (Eds.). (2001). *Narrative gerontology: Theory, research, and practice*. New York, NY: Springer.
- Laslett, P. (1989). *A fresh map of life: The emergence of the Third Age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mathews, R. A. & Fisher, G. G. (2013). Family, work, and the retirement process: A review and new directions. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 354-372). New York, NY: Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York, NY: Guilford Press.
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Monk, A. (Ed.). (1994a). *The Columbia retirement handbook*. New York, NY: Columbia University Press.
- Monk, A. (1994b). Retirement and aging: An introduction to the Columbia retirement handbook. In A. Monk (Ed.), *The Columbia retirement handbook* (pp. 3-11). New York, NY: Columbia University Press.
- Murray, M. (2018). Narrative data. In U. Flick (Ed.), *Sage handbook of qualitative data collection* (pp. 264-279). London, UK: Sage.
- Nussbaum, J. F., Pecchoni, L. L., Robinson, J. D., & Thompson, T. L. (2000). *Communication and aging* (2nd Ed.). Mahwah, NJ: Lawrence.
- Palmore, E. B., Burchett, B. M., Fillenbaum, G. G., George, L. K., & Wallman, L. M. (1985). *Retirement: Causes and consequences*. New York, NY: Springer.
- Peiró, J. M., Tordera, N., & Potočník, K. (2013). Retirement practice in different countries. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 510-542). New York, NY: Oxford University Press.

- Pinnegar, S., & Daynes, J. G. (2007). Locating narrative inquiry historically: Thematics in the turn to narrative. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 3-34). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rowe, J. R., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York, NY: Pantheon.
- Sarbin, T. R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Westport, CN: Praeger.
- Stebbins, R. A. (1998). *After work: The search for an optimal leisure lifestyle*. Calgary, CA: Detselig Enterprises.
- Szinovacz, M. (2013). A multilevel perspective for retirement research. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 152-173). New York, NY: Oxford University Press.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, NY: Springer.
- Wang, M. (Ed.). (2013a). *Oxford handbook of retirement*. New York, NY: Oxford University Press.
- Wang, M. (2013b). Retirement: An introduction and overview of the Handbook. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Wink, P., & James, J. B. (2013). The life course perspective on life in the post-retirement period. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 59-72). New York, NY: Oxford University Press.
- Zhan, Y. (2013). Designing early retirement incentive programs. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 449-459). New York, NY: Oxford University Press.
- Zickar, M. (2013). The evolving history of retirement within the United States. In M. Wang (Ed.), *Oxford handbook of retirement* (pp. 10-21). New York, NY: Oxford University Press.

A preliminary exploration of the possible
interlinks between communication study and
issues of retirement: A research proposal based on
the life story approach

Yean Tsai, Kuo-Jen Tsang*

ABSTRACT

The purpose of this paper is to examine the possibility of combining the two subjects of retirement and communication studies. After reviewing a series of literature works on “retirement,” mostly in the area of social gerontology, the paper discusses the meaning of life stories and traces its origins as well as interdisciplinary potentials. We then suggest a theoretical proposal in the final section trying to link the research traditions of retirement and life stories, because narrating each retiree’s own story should offer the advantages of exchanging life values and experiences.

Keywords: aging communication, life story research, retirement

* Yean Tsai is a professor of the College of Communication, National Chengchi University. email: yeant@nccu.edu.tw.
Kuo-Jen Tsang was a professor in the College of Communication, National Chengchi University, before his retirement in 2017. email: kjt1026@nccu.edu.tw.

• 新聞學研究 • 第一四〇期 2019 年 7 月