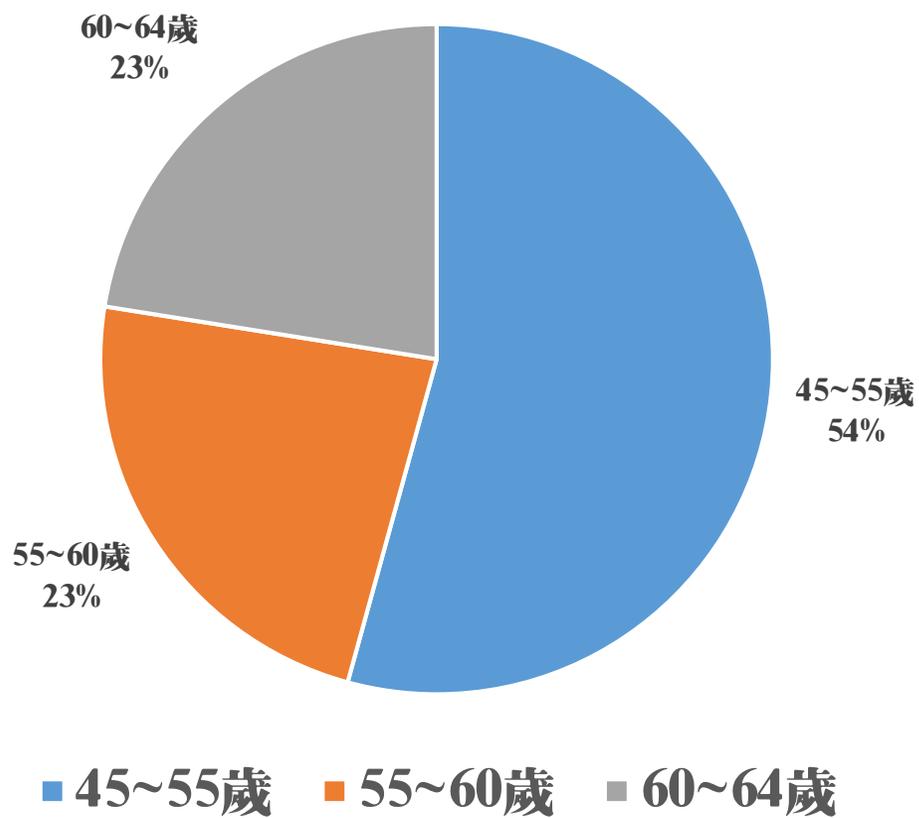


# 連江縣中高齡女性退休生涯規劃 問卷調查成果

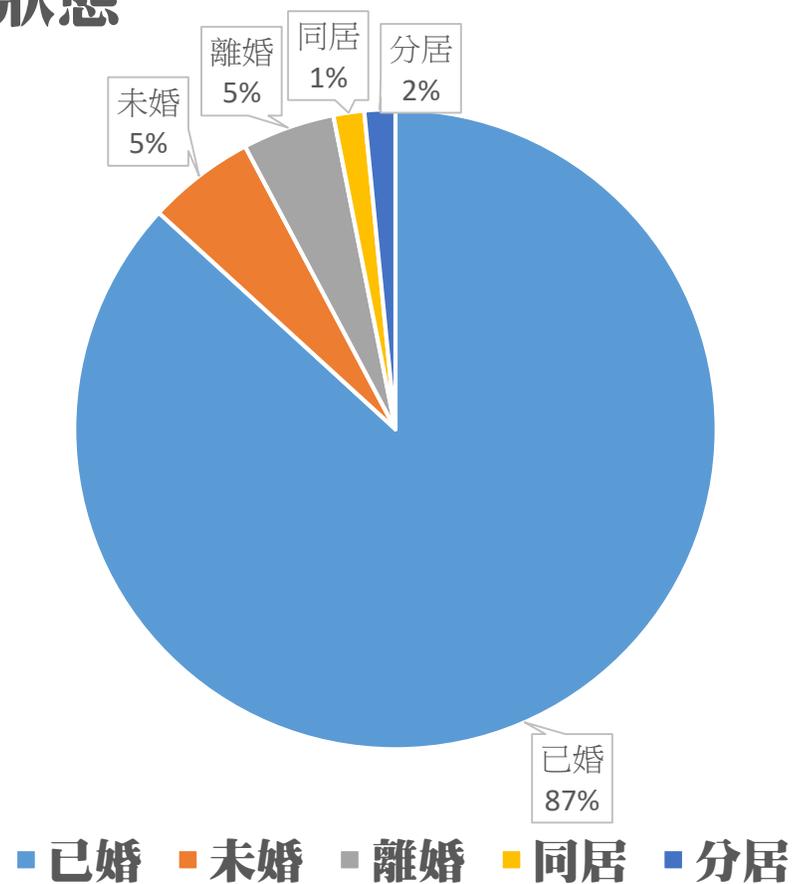
(連江縣中高齡女性1,797人·本次調查問卷129份)

連江縣衛生福利局

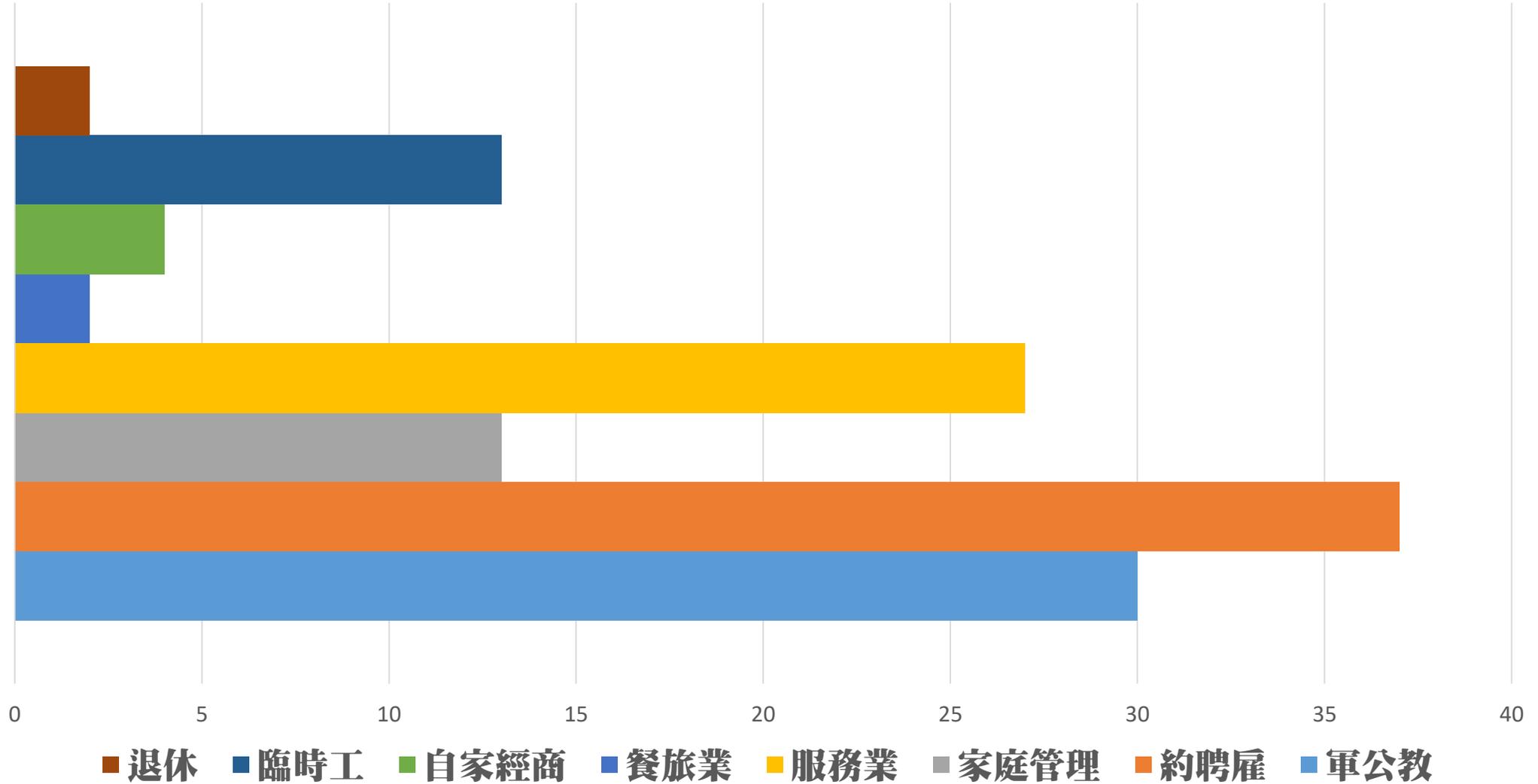
## 年齡



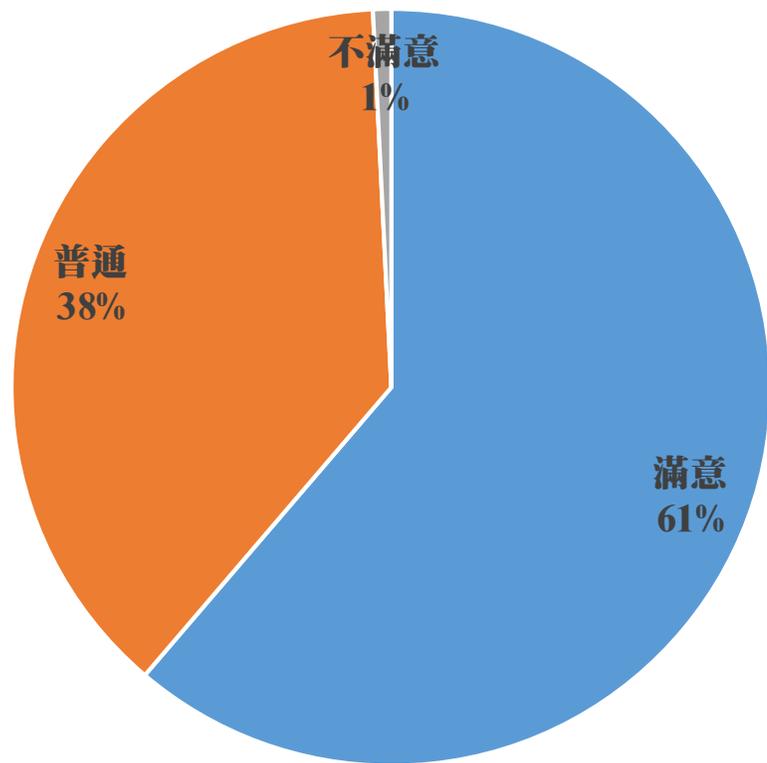
## 婚姻狀態



# 職業

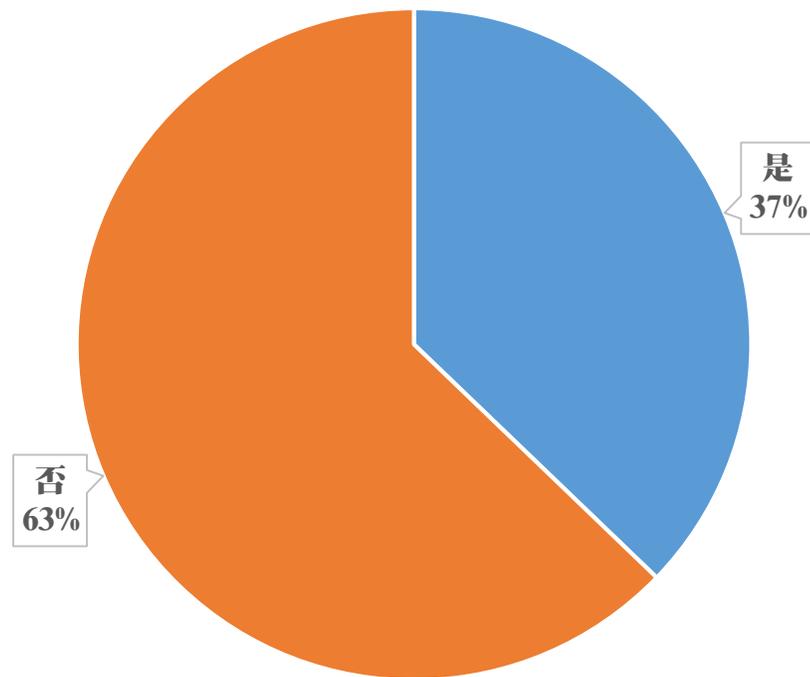


## 生活滿意度



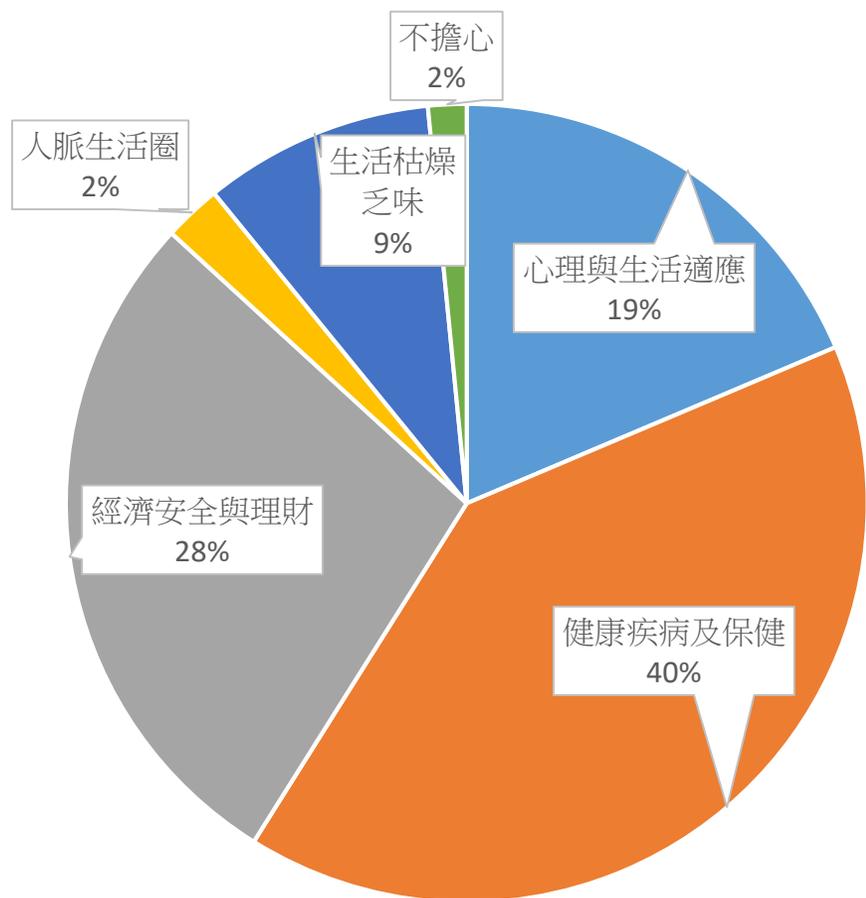
■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意

## 是否有退休規劃



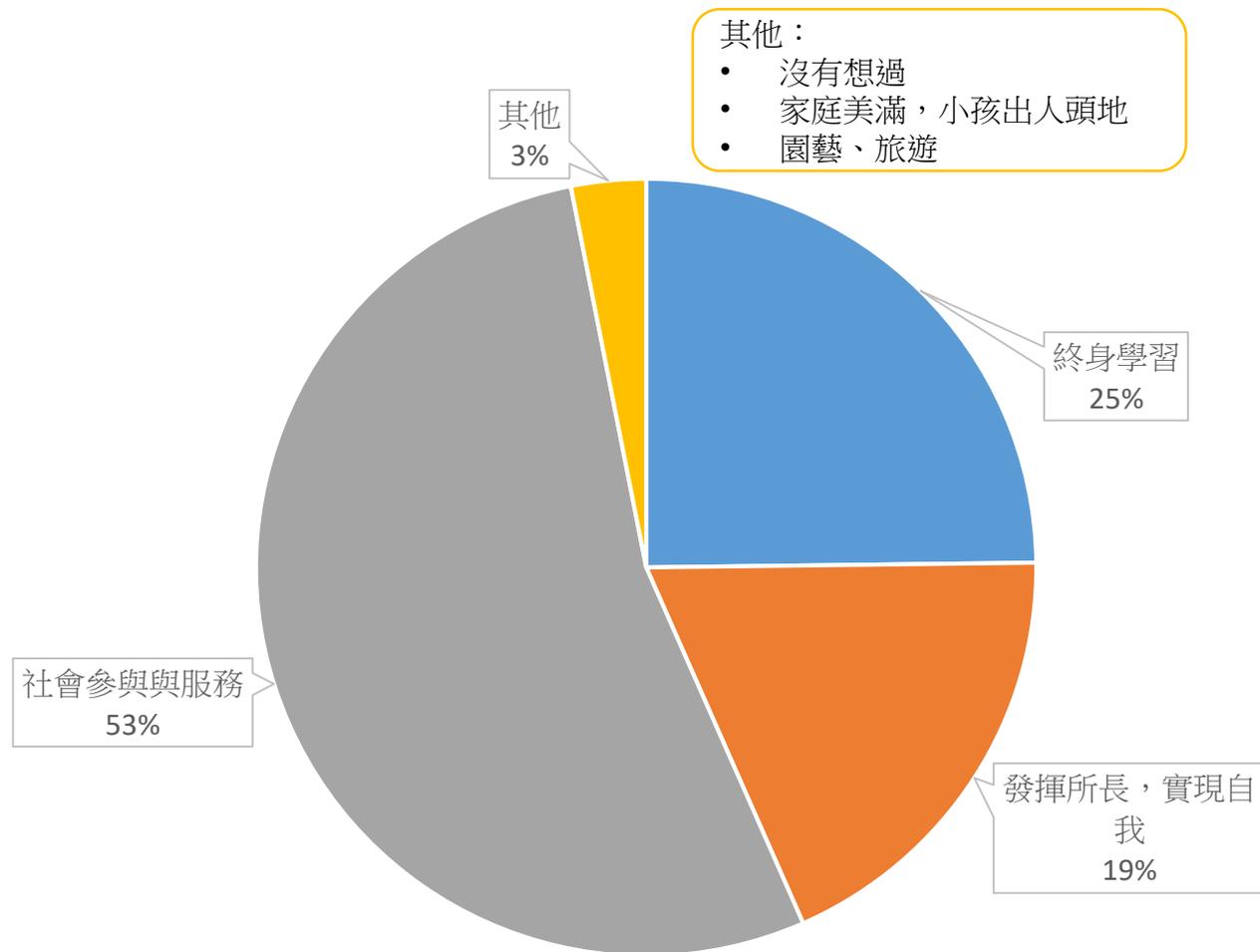
■ 是 ■ 否

## 對於退休的擔憂



- 心理與生活適應
- 經濟安全與理財
- 生活枯燥乏味
- 健康疾病及保健
- 人脈生活圈
- 不擔心

## 對於退休生活期待



- 終身學習
- 發揮所長，實現自我
- 社會參與與服務
- 其他

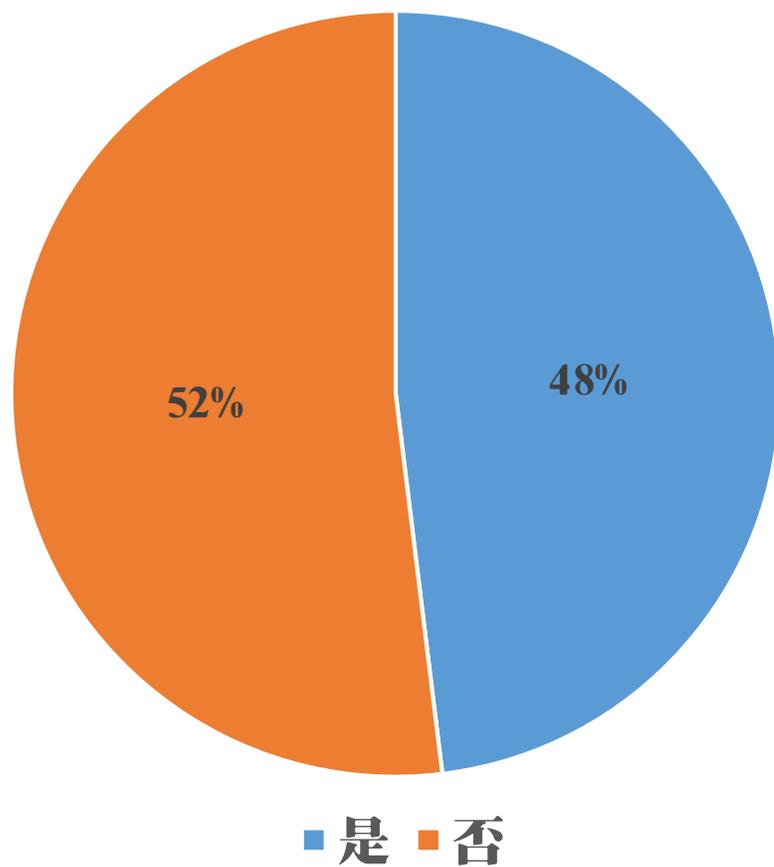
## 對於在地婦女退休生活準備建議與期待：

- 調整好心情，迎接新生活
- 社區大學/第二生涯學習
- 有效率規劃志工服務及成長課程
- 退休婦女共學團體
- 手工藝培訓
- 旅遊
- 課程豐富生活
- 多運動，身體健康最重要
- 舒壓課程
- 婦女成長課程，取得學習認證
- 透過獎勵措施提升婦女學習意願，  
例如：旅遊放鬆
- 以實用性的課程為主
- 期待學習更多事務增加專長
- 適時的提供休閒活動或攝影技術較學
- 退休生活規劃
- 健康、快樂的生活
- 找到志同道合的伴
- 自我照顧知識(食物營養成分、適齡運動)
- 發掘興趣
- 希望東引可以多開點手工藝或烹飪相關課程
- 希望能有基本經濟及醫療照顧
- 完成年輕時生活環境無法做的事，實踐夢想

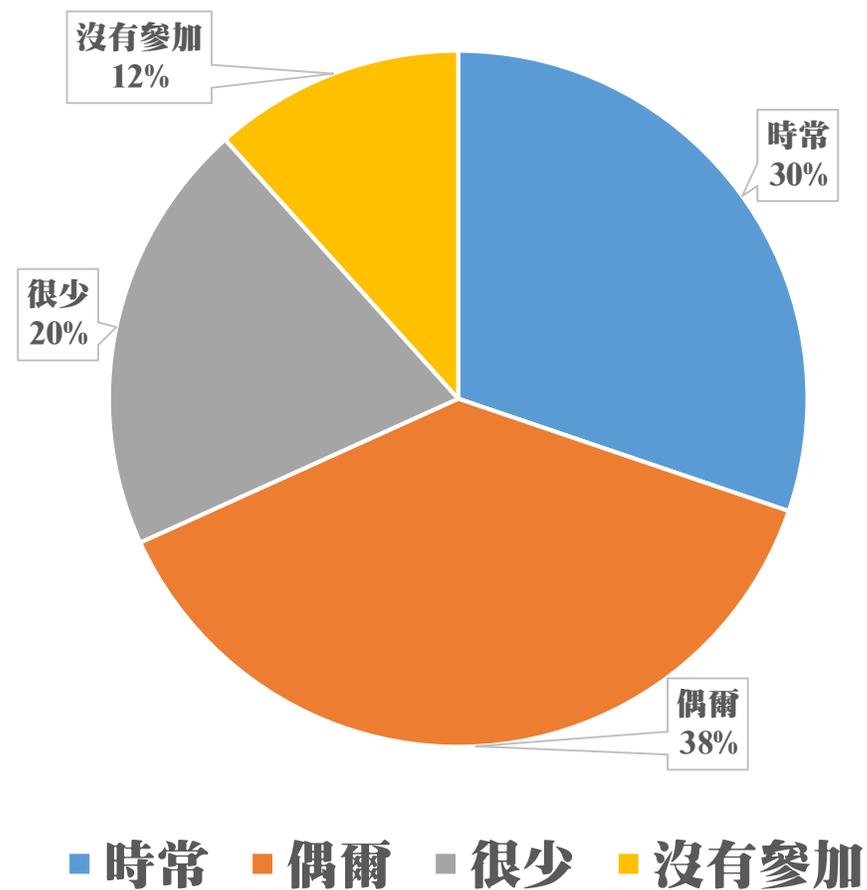
## 對於退休準備想學習的事情：

- 種菜、園藝
- 終生學習
- 旅遊、環遊世界
- 運動(太極拳、瑜珈)、跳舞
- 烹飪、烘培
- 健康快樂之法
- 學習外語
- 投資理財
- 自給自足的生活
- 藝術
- 樂器
- 導覽課程
- 攝影
- 畫畫
- 開間小店
- 鉤毛線
- 電腦3C、影片剪接
- 民宿經營
- 設計
- 各方面都想嘗試
- 充實生活
- 美容保養
- 社會服務志工
- 手工藝

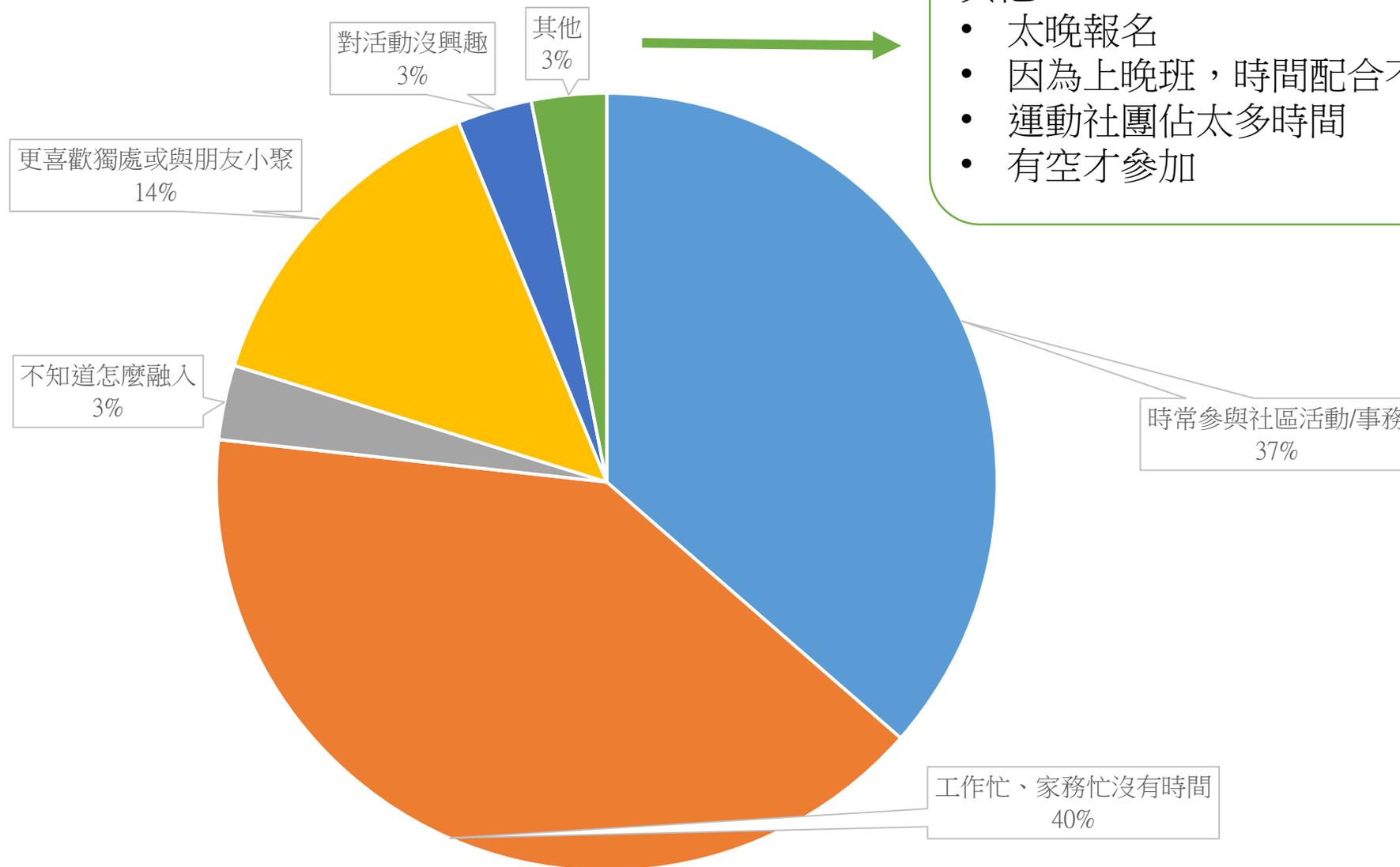
## 是否有參加志工服務隊



## 是否有參加社區活動/事務



# 為什麼不常或沒有參加社區活動/事務呢

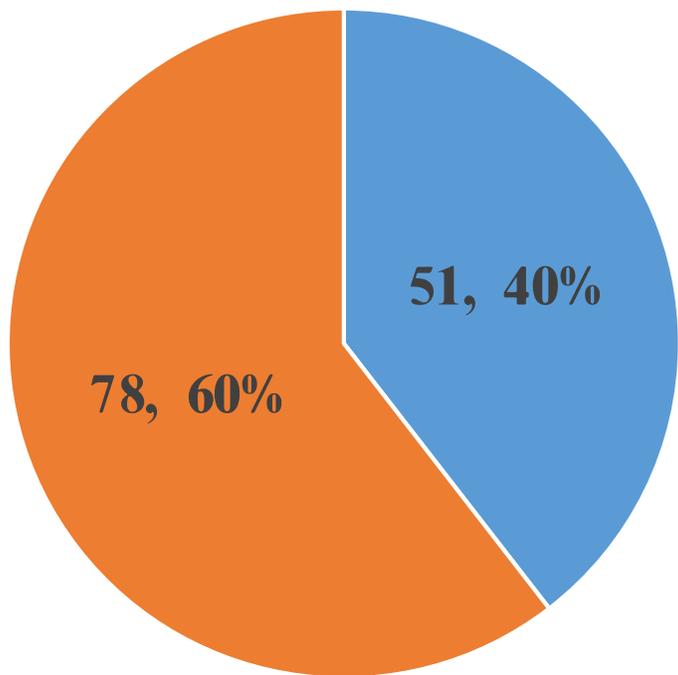


其他：

- 太晚報名
- 因為上晚班，時間配合不來
- 運動社團佔太多時間
- 有空才參加

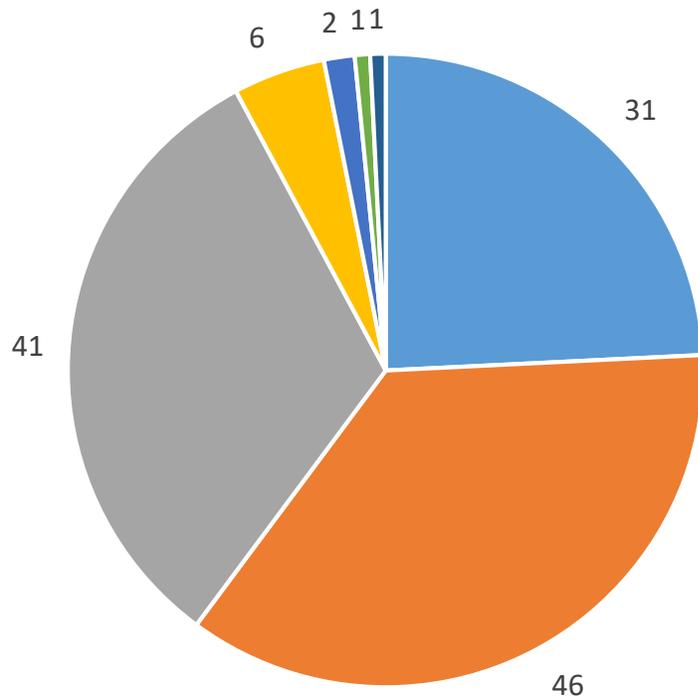
■ 時常參與社區活動/事務 ■ 工作忙、家務忙沒有時間 ■ 不知道怎麼融入 ■ 更喜歡獨處或與朋友小聚 ■ 對活動沒興趣 ■ 其他

### 時常旅遊嗎



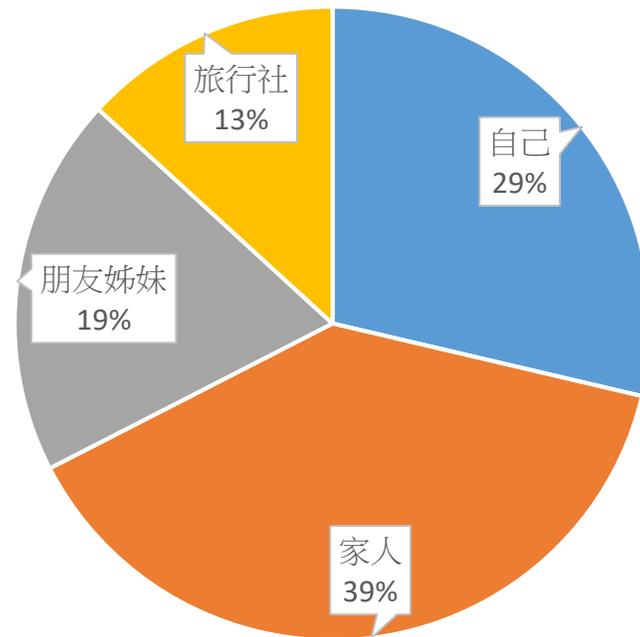
■ 是 ■ 否

### 旅伴較多是哪個對象呢



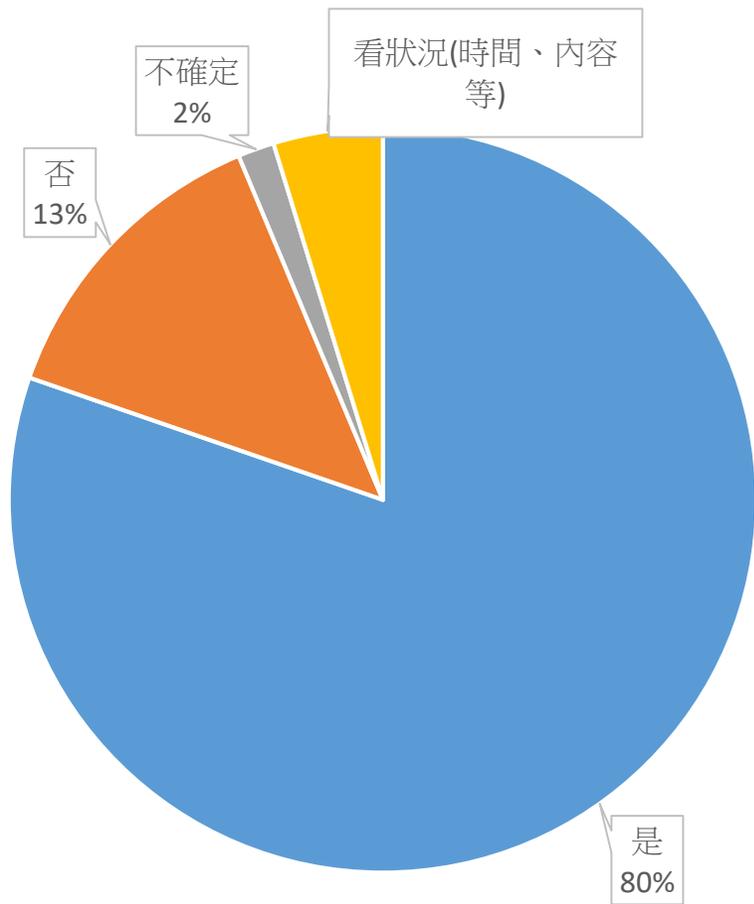
■ 伴侶 ■ 家族 ■ 朋友姊妹 ■ 進香團 ■ 自己 ■ 社團 ■ 不常

### 行程由誰規劃呢



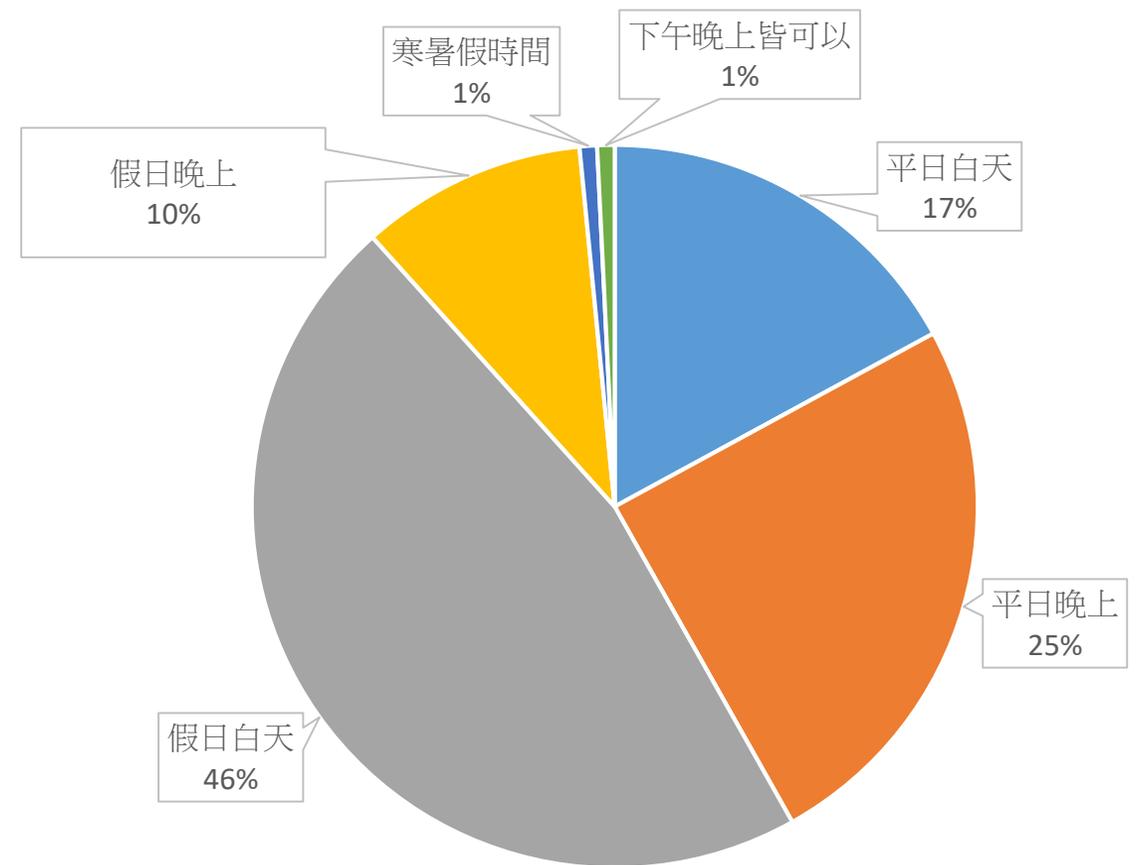
■ 自己 ■ 家人 ■ 朋友姊妹 ■ 旅行社

## 相關退休生活準備連續性方案有意願參加嗎



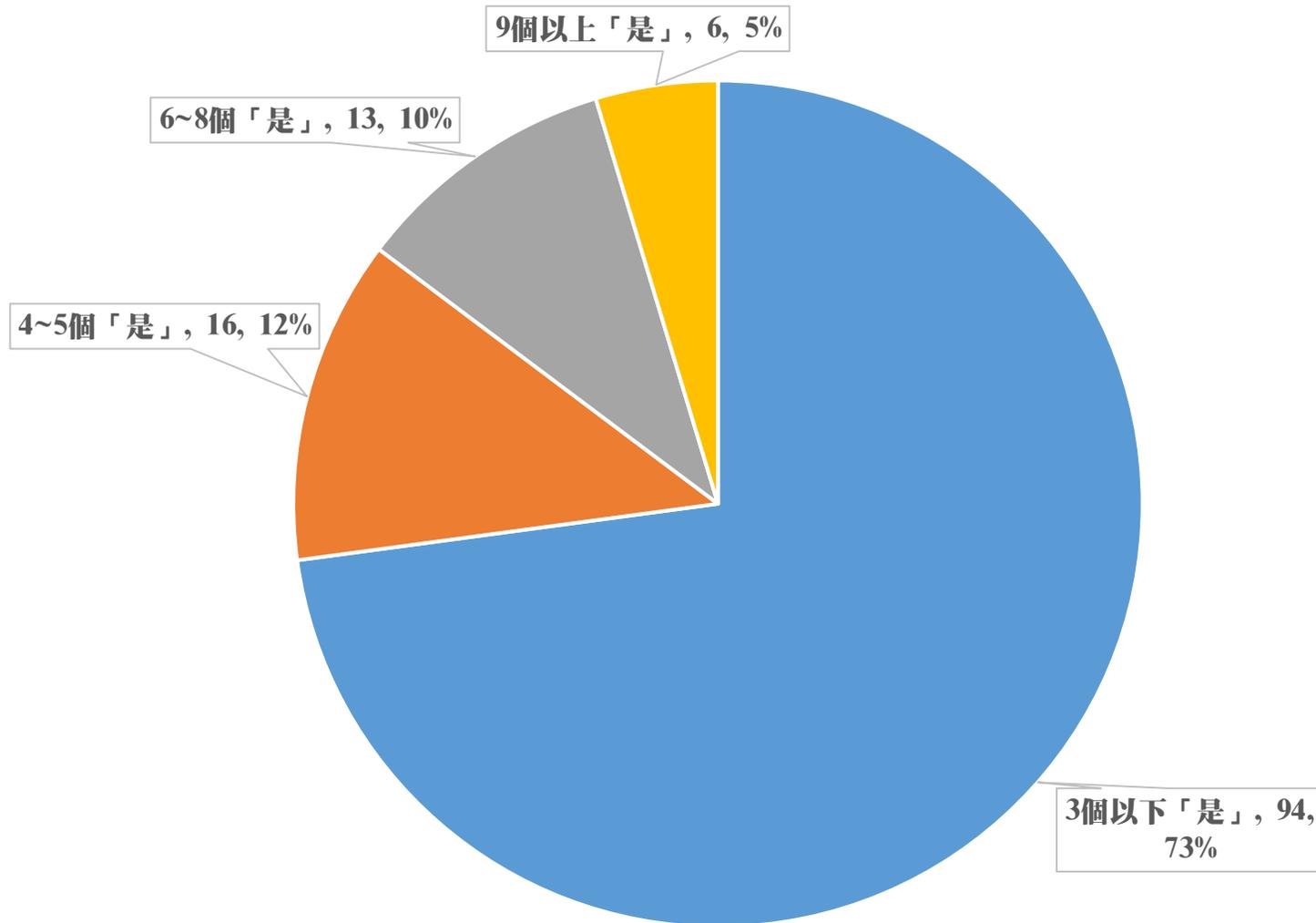
■ 是 ■ 否 ■ 不確定 ■ 看狀況(時間、內容等)

## 相關退休生活準備連續性方案有意願參加嗎



■ 平日白天 ■ 平日晚上 ■ 假日白天  
■ 假日晚上 ■ 寒暑假時間 ■ 下午晚上皆可以

# 壓力指數：



- 回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
- 回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
- 回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
- 回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。