



退休規劃要做好 快樂生活真美好



退休的調適與準備

當年長者體驗到生理上的自然改變，同時又面臨退休之際，此時容易喪失精神上的支持與生活的重心，如何正視個人退休生活，及早做好退休規劃，本專題將針對銀髮族面對退休的心情調適，如何做好退休前的準備，並善用政府提供的退休年金制度等，為自己安排退休享樂生活。



年長者心理危機

當老年人體驗到生理上的自然改變，同時又遭遇退休、配偶或親友的去逝、兒女的遠離及收入停止等問題，使他在喪失精神上的支持與生活的重心後，深感缺乏安全，以及恐懼被遺棄和無力感，因此，退休後的生活安排和心理建設，是銀髮族的重要課題之一，只要細心規劃，當面對將要來臨的壓力時即可得到舒解，再加上「預防勝於治療」的觀念，一切準備在退休前就可開始進行。



年長者面臨的壓力

● 「身體健康」的壓力

人過了40歲，外表逐漸地發生改變，生理功能的退化也逐漸表露，所以年長者對於強身保健特別關心。當行動或思考上力不從心的感受，大大的損害一個人的自尊，此時會容易對自己感到不滿。

● 「退休」的壓力

當一個人自每日繁忙的工作中突然賦閒下來，除了經濟因素外，以往的聲望地位，也已被別人取代，此

時生活需要新的調整。如果早有心理準備，擬好退休生活藍圖，做些自己喜歡做的事，那將使生活充滿無比的樂趣。

● 「孤獨寂寞」的心理壓力

因社會變遷帶來了家庭結構的改變，子女們紛紛成家離去。「子女回家探望」的期盼，成為老年人生活的目標，這種情況尤以女性為甚。當子女成家遠離或長年不見，很容易引起老年人的精神沮喪。

● 「死亡」的恐懼

老年期對死亡的恐懼，其中之一是害怕親人離去後（尤其是配偶）的孤獨無依；另外就是對於死亡背後未知的害怕。當人瀕臨死亡時由於這種恐懼及矛盾往往陷於極大的痛苦，此時非常需要親人給予的安慰與愛。

 [老人心理衛生與自殺防治](#) 



老年期自我調適

要度過一個快樂的老年期，心理上的調適應注意下面幾點：

- 保持健康的身體，才會有更健康的心理。
- 保持開朗的心，面對現實，充滿勇氣樂觀的歡度餘年。
- 保持忙碌的習慣，盡量自己處理生活上的瑣事。
- 能保有獨立經濟、獨立生存能力的老人，才握有快樂的基本源泉。
- 要逐漸適應退休與收入的減少，並應及早有周全的準備。
- 善用休閒時間，參加老人定期的聚會或各種同樂會等組織。
- 多參與社會公眾事務並發揮個人的才智與專長，為社區、鄰人服務，有助於提升精神境界。
- 重新調整與配偶與子女的關係，與家人保持良好親密關係。

 [銀髮族的心理調適](#) 



家人溫暖的支持

身為家人如何協助老人維護心理健康？

- 老年人由於身體功能的退化，家人應確實請教醫師，給予必要的配備如假牙、助聽器、眼鏡……等等，並給予精神上的支持。
- 老年人常喜歡回憶往事，適度的回憶對老人是有幫助的，不要嫌他囉嗦，老人也可能較易對社會現況的一些事務看不順眼而抱怨，不宜針對事件和他爭辯，要體諒他經歷觀念的不同，接受他的感受。
- 協助培養老人正當的嗜好、興趣，並盡量幫助及鼓勵他參加社會活動或休閒活動。

 [如何與老人溝通](#) 



退休資金帳戶規劃

每個人努力工作一輩子，就是希望有好的晚年生活，但時代的進步使得每個人必須為自己規劃退休養老。退休規劃首先要評估以後想過的生活，以推算每月花費及現在每月要提存的金額，另外也需考量就醫及親友是否方便照顧。

規劃富足的退休生活，應事前準備兩個帳戶：醫療保障帳戶與退休金帳戶。衛生署調查，60歲以上的民眾，每年花費超過10萬在醫療費上，等於退休後至少要準備200萬，才能應付基本的醫療開銷。

在規劃退休理財時，應先瞭解：

1. 預計何時退休？
2. 要準備多少退休金（退休總需求）？
3. 可以領到多少退休金給付（勞保、勞退、公保、退撫基金等）？
4. 已準備多少退休儲蓄？
5. 還要再準備多少錢（退休金缺口）？

備註:【退休金缺口 = 退休生活費用總額 - 社會保險養老給付（勞保及公保） - 雇主退休金給付（勞退新舊制及公務人員退休金給付） - 個人在退休前累積的儲蓄所得】



[風險管理與保險教育推廣入口網>退休金試算](#)



退休生活的準備

退休後的生活必需準備三種資金：

- 1、生活費：大約是退休前的七成，如：食、衣、住、行。
- 2、醫療費：年紀越大，健康越容易有狀況，因此醫療費用準備費用須足夠。
- 3、休閒娛樂：退休後的休閒旅遊或興趣等花費。

可依個人的生活品質需求來規劃，計算出退休時需要多少的生活費用。另外，別忘了考慮大環境的變化，要通貨膨脹、利率調整的問題考量進去。如果及早作規劃，就不用擔心退休生活了。



[退休金介紹](#)



[退休指南](#)



政府提供的年金規劃

政府主要提供退休年金如下：

● 國民年金

「國民年金」主要納保對象是年滿25歲、未滿65歲，在國內設有戶籍，且沒有參加勞保、農保、公教

保、軍保的國民。國民年金提供「老年年金」、「身心障礙年金」、「遺屬年金」三大年金給付保障，及「生育給付」、「喪葬給付」二種一次性給付保障。被保險人只要按時繳納保險費，在生育、遭遇重度以上身心障礙或死亡事故，以及年滿65歲時，就可以依規定請領相關年金給付或一次性給付，以保障本人或其遺屬的基本經濟生活。

● 勞保年金

其保障的範圍，即已包括傷害、殘廢、生育、死亡及老年5種給付；勞工或其遺屬可以在請領老年、失能或死亡給付時，選擇請領年金給付或一次給付。

● 勞工退休金

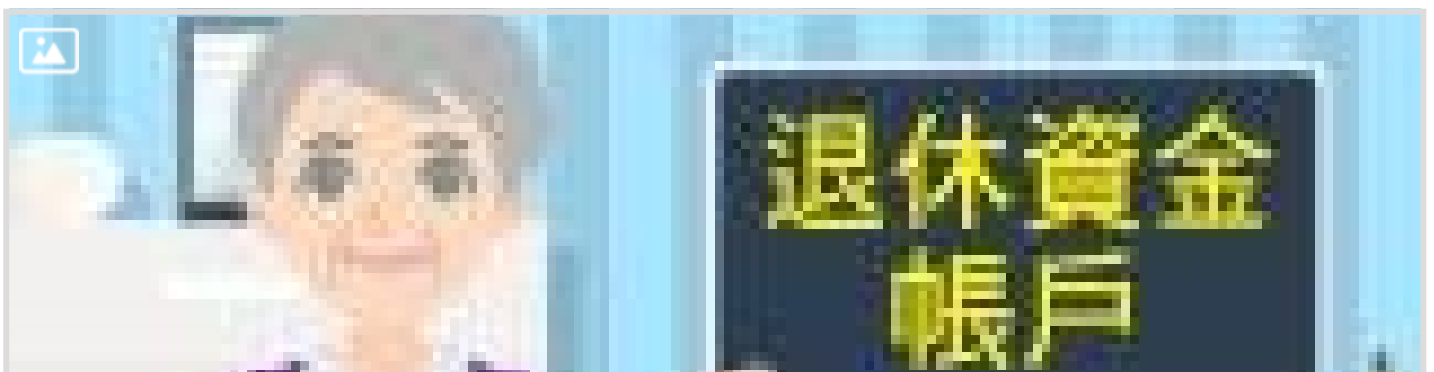
勞工退休金是一種強制雇主應給付勞工退休金的制度，雇主應為適用勞基法之本國籍勞工，按月提繳不低於其每月工資6%勞工退休金，儲存於勞保局設立之勞工退休金個人專戶，退休金累積帶著走，不因勞工轉換工作或事業單位關廠、歇業而受影響，專戶所有權屬於勞工。

政府提供年金準備原則上能維持退休後的基本生活，但工作努力一輩子，當然希望有優質的退休生活，那就要運用個人財務收支狀況透過專業理財方式來達成優質退休生活目標。可利用定存、股票、基金、不動產、保險等來作規劃，因為退休是長期規劃，所以年金保險是適當的選擇。

[推薦👉 勞工保險局>勞工退休金業務](#)

#國籍 #勞工保險 #勞工退休金 #保險 #休閒旅遊 #退休金試算 #人口網 #老年人口 #薪資 #求職 #勞動基準法 #就業 #國保 #農保 #公教保 #軍保 #老年經濟安全制度 #勞保年金 #公務人員 #死亡給付 #配偶

相關圖片



[回上一頁](#)

[回最上面](#)

[回首頁](#)