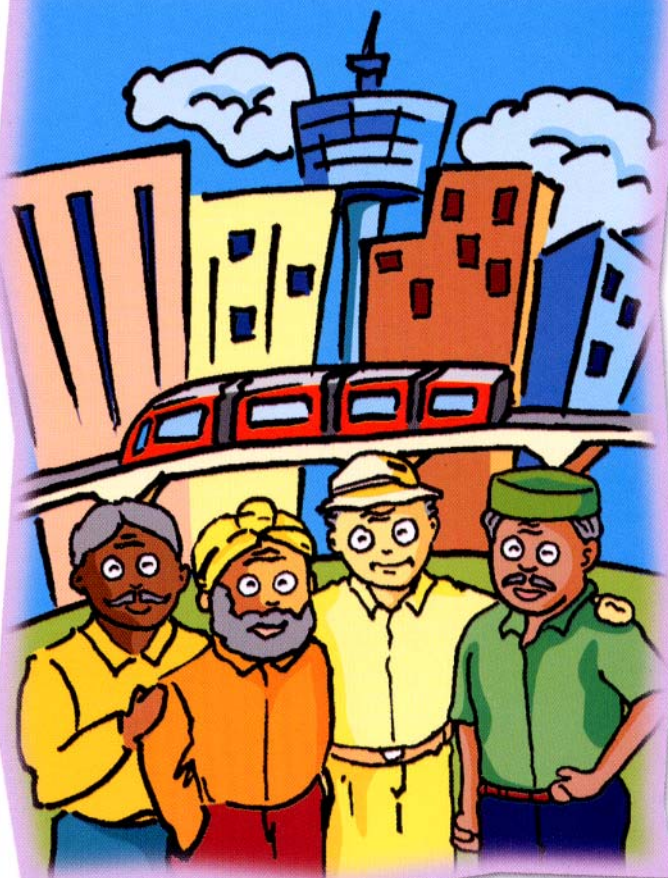


# 如何度过一个愉快的晚年





## 前言

退休是我们生活中重要而无可避免的里程碑。我们只能暂时延长工作期限，但不能永远这么做。

我国的正式退休年龄，自1999年正月开始已从60岁提高到62岁。政府将在7至10年里把退休年龄进一步提高到67岁，以加强退休人士的经济保障。

退休可被视为一段充满新机会、新兴趣和新友谊的新旅程。但许多人可能会因为害怕这种新的“自由”会导致成为他人目光中“焦点”而对退休感到怀疑和不安。因此，在身体、社会、情绪、经济、法律等方面我们不得不为将来的黄金岁月做好准备。



## 保持身体健康活跃

年纪越大，就会越意识到保持身体健康的重要。以下是一些简单的方法，可借以保持身体健康活跃：

### • 避免压力

长期工作的人在退休后最容易感受压力。因此，我们必须及早为退休作好准备，例如培养新的兴趣、追求新的嗜好、经常运动等等。

### • 力求饮食适当均衡

饮食均衡对健康非常重要。我们必须确保每餐都有足够的蛋白质（肉类和某些蔬菜），碳水化合物（米和面粉）及纤维（蔬菜、水果和谷类）。避免吃太多高脂肪食物（乳脂、蛋类、乳酪、牛油、动物脂肪和煎炒食物）或甜品（蛋糕、布丁、巧克力、果酱等）。

女性早在退休前就需要补充钙质。她们可接受荷尔蒙替代治疗，以预防骨质疏松症（由于缺乏钙质所致）。但在接受治疗之前必须同医生详细讨论。

## 维持健康生活方式

- 不宜抽烟。抽烟会提高患癌的危险性。
- 不过量喝酒。酒精过多会损害肝脏。



- 经常运动。如果一向来都保持活跃，你就可继续做相当激烈的运动。什么时候开始运动都不嫌迟。快步行走和游泳都是很好的运动。
- 特别留意眼睛、牙齿、耳朵和脚部。这些器官当中，如果有一种损害，生活素质就会受到不良影响。
- 经常接受身体和牙齿检查。
- 维持活跃的社交生活。尽量出外参加活动特别是为退休人士所举办的活动。如果健康没问题，可出国旅行，以体验各地方的风土民情。



- 日常活动，格外小心。爬楼梯时不要紧张。确保家中安全、灯光充足、地板不会湿滑。过马路和上下车时格外小心。
- 从事兼职工作。从事兼职工作，保持头脑灵活。这不仅能补贴收入，而且能扩大专业及社交范围。
- 采取积极态度。与家人或朋友保持密切关系。继续与配偶保持美满的性生活。
- 好好掌握时间。追求从前没时间追求的嗜好，如下棋、绘画、奏乐、饲养宠物等等。



## 培养良好关系

### a) 与家人的关系

- 在黄金岁月里，你同配偶、儿女、孙儿女及兄弟姐妹等的关系都非常重要。
- 对配偶要能谅解并给以支持。退休前与配偶培养同样的嗜好和兴趣，以便在退休后共享美好时光。



- 儿女小时便开始同他们共度好时光，培养公开沟通的习惯，从而建立起良好关系。这种关系会在你退休后加强你同成年儿女的沟通。

- 尊重儿女及他们的决定，在他们提出要求时才给以忠告。即使忠告不受采纳也不要心烦，因为你的忠告，毕竟可让儿女们在作出决定前或解决问题时作为参考。
- 儿女虽然时间和资源有限，但还是尽量照顾你，这点不得不加以赏识。你的赏识，会给儿孙带来鼓舞，从而与你保持密切联系，加强对你的孝心。
- 需要与儿女同住时，应选最容易与你相处的一个。要让儿女保留时间陪伴自己的配偶及子女或出外度假。如果他们家庭快乐，他们与你的关系自然也会更好。





- 保留时间陪伴孙儿孙女，尤其是当他们的家长出外工作时。要向孙儿孙女灌输良好的价值观，树立好榜样。尽管儿女为人父母及管教孩子的作风与自己的有所不同，也应给予支持。他们毕竟是孩子们的家长，必须对自己教育子女的决定负责。
- 从小就与兄弟姐妹培养密切关系。长时间的谅解与关怀，日后会促进互相关怀、互相照顾的感情。



#### b) 与朋友的关系

- 常与朋友或同伴互通电话或互相拜访，以保持密切联系。在自己的社区里与邻居和其它居民为友，尽量帮助别人。

## 预先计划，确保退休后有经济保障

你应朝以下两个目标计划：

- 确保部分钱财绝对安全，能为自己带来收入（如储蓄）
- 拨出部分资金投资，以便增加储蓄



### 中央公积金 -

## 您的社会保障储蓄计划

中央公积金是一项广泛的社会保障储蓄计划，它给许多就业的新加坡人年老时带来经济的保障和安全感。目前，中央公积金的范围和利益包括以下各项：

- 退休
- 保健
- 居者有其屋
- 家庭保障
- 资产增值

以上各项，主要目的是为会员们提供晚年的需要。因此，会员无论是利用公积金储蓄购置产业、进行投资、购买保险或将它当作现金储蓄，都必须妥善计划，以便日后年老退休时可以安享晚年。

a) 要确保退休生活舒适必须尽早计划为退休作好准备是非常重要的, 试问自己以下问题:

- 我在退休后会有足够的现金吗?

小心计划如何利用中央公积金储蓄过退休生活。

- 住院求医?

为将来医药开支而储蓄是非常重要的, 因为年纪越大就越需要医药服务。必须明智应用自己的公积金医药储蓄, 如入院时要选择自己负担得起的病房。

- 想购置房屋?

公积金是您的养老储蓄须细心计划财务开支, 在自己经济范围购置房屋, 必须确保有能力偿还房屋贷款。

- 有意投资?

中央公积金的目的在于养老, 因此必须在投资上小心谨慎。



## b) 到了 55 岁时

在扣除最低存款额以存入退休户头后，您可一次过提取您中央公积金普通户头内所剩的款额。提取后要小心保管，因为那是您二、三十年来所累积的养老储蓄。

### 最低存款计划

计划最低存款能帮助您在经济上独立。每月来自最低存款额的固定收入，足以应付您年老时的基本生活费用。您的最低存款额可：

- 用来购买年金保险，确保终生有收入
- 存放在获批准的银行
- 保留在中央公积金局退休户头

目前 (2000年7月) 的最低存款额是 \$65,000。



### 最低存款额的填补

您可利用现金或调动现金储蓄以填补家长或配偶的退休户头，同时也可利用现金填补您自己的退休户头。



### **c) 将普通户头存款转入特别户头，赚取较高利息**

年龄未满55岁的公积金会员，可将普通户头储蓄转入特别户头，以将其中存款填补至\$40,000。从2001年，1月1日起，\$40,000的存款填补增加至\$65,000，以目前的最低存款额作为标准（将在每年的7月1日，逐步作出调整至2003年）。这样就可一举两得，一方面为退休累积现金储蓄，另一方面享受较高的利息。但在调动之前你必须小心计划长期的财务需要，因为户头一旦转换你就无法将存款从特别户头拨回普通户头。

### **d) 中央公积金足以应付年老需求**

中央公积金会员时常以为自己的中央公积金储蓄足以让他们维持一路来的生活方式。当然，中央公积金储蓄足以养老，这包括会员的所有中央公积金资产，如中央公积金户头内的现金及中央公积金储蓄购买的产业与投资。有意保留产业的会员，其中央公积金储蓄只足以应付他退休后的基本需要。如果他想有更多现款，就要把产业变卖，换一个较小的单位。

否则他必须增加个人储蓄，或继续工作到最后为止。



现在作好准备，退休后生活肯定会更好。因此，请尽早计划，谨慎处理，给退休生活带来保障。

中央公积金局免付费电话1800-227 1188

## 奉养父母法庭

- 奉养父母法庭，为无法自给自足的父母提供法律途径，向有能力奉养却不奉养父母的儿女索取奉养费。
- 有意同儿女讨论或议定诸如奉养费、津贴等事项，但需要帮助才能进行的父母，可拨电向新加坡乐龄活动联合会咨询中心求助。电话号码是 1800-353 8633。







本册内容由新加坡乐龄活动联合会与  
乐龄事务委员会提供。

社会发展及体育部另一项公众教育计划。



**MCDS**

社会发展及体育部

版权所有。转载册子内容必须先获得  
社会发展及体育部书面批准。

2000年11月印