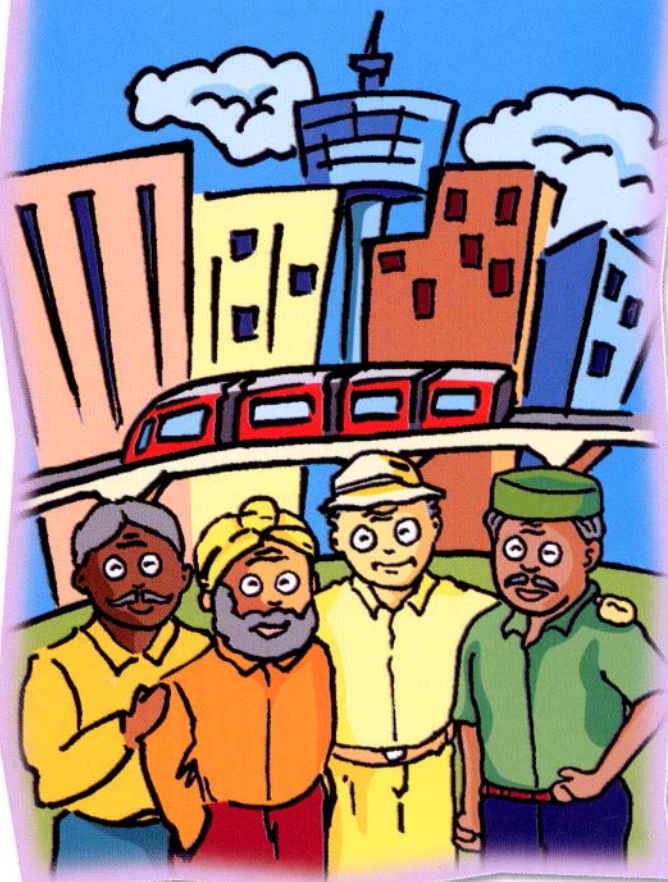


# **MENITI USIA TUA DENGAN SENYUMAN**





# Pengenalan

Persaraan merupakan satu titik tolak penting dalam kehidupan kita. Kita hanya boleh tangguhkan waktu bersara untuk seketika, tetapi tidak selamanya.

Di Singapura, usia rasmi persaraan telah dilanjutkan dari 60 kepada 62 tahun pada Januari 1999. Pemerintah juga akan melanjutkan usia persaraan ini kepada 67 dalam tujuh hingga 10 tahun akan datang bagi memastikan warga tua menikmati kedudukan kewangan yang lebih stabil.

Anda boleh menganggap persaraan sebagai detik bermulanya babak baru yang dipenuhi dengan peluang, minat dan persahabatan yang baru. Bagaimanapun, tidak ramai daripada kita yang dapat menyesuaikan diri secara spontan. Sebaliknya, kita dapati diri kita kurang fokus ekoran daripada kebebasan baru ini dan melihat persaraan dengan kesangsian dan kurang yakin diri. Oleh yang demikian, perlu bagi kita untuk melengkapkan diri dari segi fizikal, sosial, emosi, kewangan dan undang-undang untuk mengecapi hari-hari tua kita.



# Menjaga

## Kesihatan dan Terus Aktif

Kita akan menghargai peri pentingnya untuk terus sihat menjelang usia tua. Kita boleh terus aktif dengan melakukan yang berikut ini:

- **Elakkan tekanan**

Mereka yang hidupnya tertumpu pada pekerjaan besar kemungkinan akan mengalami tekanan semasa persaraan. Bersiap-sedia awal-awal untuk menghadapi hari tua dengan mempunyai minat baru, melibatkan diri dalam hobi serta bersenam secara tetap.

- **Pastikan corak pemakanan yang seimbang dan mencukupi**

Pemakanan seimbang amat penting bagi kesihatan. Anda perlu memastikan pemakanan anda mengandungi protein yang mencukupi (daging dan sayur-sayuran tertentu), karbohidrat (nasi dan gandum) dan serat (sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin). Anda perlu menjauhi makanan yang mengandungi lemak (krim, telur, keju, mentega, lemak dan hidangan bergoreng) serta hidangan manis (kek, puding, coklat dan jem). Kaum wanita memerlukan lebih banyak kalsium dalam bentuk makanan tambahan sebelum mereka bersara. Mereka juga mungkin ditawarkan Terapi Penggantian Hormon (HRT) untuk mengelakkan diri daripada osteoporosis (kehilangan massa tulang ekoran daripada kekurangan kalsium). Mereka harus berbincang sepenuhnya dengan doktor mereka sebelum memulakan rawatan tersebut.



# Mengamalkan

## Gaya Hidup Sihat

- Usah merokok kerana ia boleh meningkatkan risiko penyakit barah.



- Bersenam secara tetap. Anda boleh teruskan dengan senaman yang agak berat sekiranya anda seorang yang aktif seumur hidup. Bagi mereka yang jarang melakukan senaman, belum terlambat untuk melakukannya. Mulakan dengan berjalan pantas atau berenang.
- Pastikan penjagaan mata, gigi, telinga dan kaki. Kerosakan pada organ tersebut boleh menjejaskan mutu kehidupan anda.
- Jalani pemeriksaan perubatan dan gigi secara tetap.
- Amalkan kehidupan sosial yang aktif. Berusaha untuk melibatkan diri dalam kegiatan bagi golongan pesara. Sekiranya anda masih sihat, gunakan masa ini untuk melancong dan mengalami serta menghayati tempat-tempat baru, masyarakat dan budaya asing.

- Berhati-hati dalam kegiatan harian anda. Berhati-hati apabila menaiki tangga. Pastikan rumah anda selamat, terang dan mempunyai lantai yang tidak licin. Lintasi jalan raya dan gunakan kenderaan dengan hati-hati.
- Libatkan diri dalam kerja sambilan. Ini membolehkan fikiran anda terus aktif. Ia bukan saja menambah pendapatan anda tetapi meluaskan rangkaian profesional dan sosial anda.
- Bersikap positif. Jalinkan hubungan rapat dengan anggota keluarga dan rakan anda. Terus bermesra dengan pasangan anda.
- Gunakan masa anda dengan baik. Kalau dulu anda tidak mempunyai masa untuk melibatkan diri dalam hobi atau kegiatan, inilah masanya untuk melakukannya. Pilih antara hobi berikut catur, melukis, bermain alat muzik atau menjaga binatang peliharaan.



# Memupuk

## Hubungan Baik

### a) Dengan Keluarga Anda

- Hubungan anda dengan pasangan, anak, cucu dan adik-beradik anda amat penting di waktu usia tua.
- Bersikap memahami dan beri sokongan terhadap **pasangan** anda. Libatkan diri dalam hobi serta minat yang sama dengan pasangan anda sebelum bersara, agar anda boleh menghabiskan masa bersama-sama selepas bersara.



- Jalin hubungan baik dengan anak-anak anda dengan menghabiskan masa yang berkualiti bersama mereka serta bersikap terbuka dengan mereka sejak kecil lagi. Ikatan rapat akan meningkatkan lagi komunikasi dengan anak-anak anda apabila mereka dewasa kelak.



- Hormati **anak-anak** anda dan keputusan mereka. Berikan nasihat hanya apabila mereka memerlukannya. Usah berkecil hati sekiranya nasihat anda tidak dipedulikan ? pandangan anda telah memberi perspektif yang berbeza kepada mereka untuk membuat keputusan atau penyelesaian masalah.
- Berterima kasih terhadap usaha yang dibuat oleh **anak-anak** anda yang telah dewasa untuk menjaga anda memandangkan mereka juga sibuk dengan tugas harian. Rasa terima kasih anda akan mendorong hubungan yang lebih baik dan sikap setia di kalangan anak-anak anda yang telah dewasa dan cucu anda yang muda.
- Sekiranya anda perlu tinggal bersama anak-anak anda, pilih yang mana satu yang anda serasi untuk hidup bersama. Pada masa yang sama berikan **anak-anak** anda ruang untuk bersama pasangan mereka dan anak-anak mereka untuk bercuti. Apabila hubungan keluarga anak anda berada dalam keadaan ceria, hubungan mereka dengan anda akan lebih baik.





- Habiskan masa bersama **cucu** anda, lebih-lebih lagi apabila ibu bapa mereka bekerja. Jadikan diri anda sebagai contoh kelakonan dan nilai-nilai yang diimpikan bagi cucu-cucu anda. Beri sokongan kepada usaha anak-anak anda untuk menjadi seorang ibu bapa yang baik, biarpun terdapat perbezaan dari segi gaya dan corak keibu-bapaan mereka serta cara disiplin. Ingat, bahawa mereka adalah ibu bapa dan mereka bertanggungjawab untuk membuat keputusan masing-masing.
- Memupuk hubungan rapat dengan **adik-beradik** anda ketika muda. Persefahaman dan ikatan yang erat yang dipupuk akan meningkatkan lagi rasa prihatin dan ambil berat pada tahun-tahun akan datang.



#### b) Dengan rakan anda

Jalinkan hubungan rapat dengan rakan serta kenalan anda dengan menelefon atau mengunjungi mereka. Bina persahabatan bersama jiran anda serta para penduduk di kejiranan anda. Hurlurkan bantuan seberapa boleh.

# Merancang Persaraan

## yang Mantap dari segi Kewangan

Anda harus membuat rancangan anda berdasarkan 2 objektif:

- Menjamin sekurang-kurangnya setengah daripada wang anda itu seratus peratusnya selamat dan berkeupayaan menjana pendapatan (Misalnya: **akaun simpanan**).
- Mengenenepikan sebahagian dari wang anda untuk **pelaburan** supaya wang tabungan anda dapat bertambah.



## CPF -

### Pelan Penjimatan Keselamatan Sosial Anda

Tabung Simpanan Pekerja (CPF) adalah pelan penabungan keselamatan sosial yang menyeluruh bagi para pekerja. Skim ini berjaya membuat pekerja merasai diri mereka terlindung dari masalah kewangan dan pada masa yang sama membuat mereka yakin diri semasa hari tua. Hari ini, skop dan manfaat keseluruhan CPF merangkumi perkara-perkara berikut ini:-

- Persaraan
- Penjagaan Kesihatan
- Milik Rumah
- Perlindungan Keluarga
- Peningkatan Aset

Kesemua ini penting bagi memastikan hari tua yang terjamin bagi para pekerja yang merupakan tujuan utama CPF. Oleh yang demikian, para pekerja harus merancang CPF mereka dengan baik, sama ada untuk membeli rumah, melabur, mendapatkan insurans atau simpanan tunai, agar ia boleh membiayai kehidupan yang selesa apabila mereka bersara kelak.

### **a) Merancang awal untuk menikmati persaraan yang selesa.**

Merancang bagi persaraan anda amat penting. Bayangkan anda dalam situasi berikut dan tanya soalan tersebut:

- Adakah wang tunai saya cukup untuk hari persaraan?

Rancang penggunaan simpanan CPF anda bagi persaraan dengan hati-hati.

- Mendapat rawatan hospital?

Menabung untuk keperluan perubatan di hari muka amat penting memandangkan kos perubatan meningkat sejajar dengan usia anda yang melanjut. Oleh itu, gunakan wang Medisave anda dengan cermat, sebagai contoh, memilih wad yang anda mampu apabila anda dimasukkan ke hospital.

- Merancang untuk membeli rumah?

Lakarkan keadaan kewangan anda dengan hati-hati. Beli rumah yang anda mampu bayaran ansurannya.

- Melabur?

CPF anda adalah untuk hari tua anda, gunakannya dengan hati-hati dan bijaksana.





## **b) Apabila anda berusia 55 tahun**

Anda boleh mengeluarkan kesemua simpanan CPF anda setelah mengasingkan Jumlah Minima dalam Akaun Persaraan anda. Pastikan wang yang anda keluarkan digunakan dengan sebaik mungkin memandangkan ia adalah hasil titik peluh anda selama anda bekerja 20 atau 30 tahun yang lalu.

### **Skim Jumlah Minima**

Skim Jumlah Minima (MSS) membantu anda untuk berdikari dari segi kewangan. Pendapatan tetap dari Jumlah Minima ini akan membantu membiayai keperluan anda pada hari tua. Jumlah Minima anda boleh:-

- Digunakan untuk membeli insurans anuiti nyawa yang akan memberikan anda pendapatan seumur hidup.
- Dimasukkan dalam bank yang diluluskan.
- Dibiarkan dalam Akaun Persaraan dengan Lembaga CPF.

Buat masa ini (Julai 2000), Jumlah Minima ialah \$65,000.



### **Menokok Jumlah Minima**

Anda boleh menokok Akaun Persaraan ibu bapa anda serta pasangan anda dengan memasukkan wang ke dalam akaun tersebut atau dengan memindahkan simpanan wang anda. Anda juga boleh menokok Akaun Persaraan anda dengan wang tunai.



**c) Nikmati kadar faedah yang lebih tinggi menerusi Pemindahan simpanan Akaun Biasa ke Akaun Khas.**

Anggota yang berusia di bawah 55 tahun boleh memindahkan simpanan dalam Akaun Biasa mereka ke Akaun Khas sehingga jumlah \$40,000. Dari 1/1/2000 jumlah dahulu iaitu \$40,000 akan dinaikkan kepada \$65,000 - sejajar dengan jumlah minima sekarang (yang akan diubah setiap 1 Julai sehingga tahun 2003). Ini membolehkan anda meningkatkan wang simpanan bagi hari persaraan anda dan pada masa yang sama, menikmati kadar faedah yang lebih tinggi bagi Akaun Khas. Anda dinasihatkan supaya merancang keperluan dana jangka panjang anda sebelum membuat pemindahan itu kerana ia **tidak boleh diubah-semula**.

**d) CPF anda adalah untuk hari tua**

Ramai pekerja yang beranggapan bahawa CPF mereka cukup untuk menampung corak penghidupan mereka selama ini. Memang benar, CPF seseorang boleh dan cukup untuk membiayai hari persaraan mereka sekiranya mereka mengambil-kira kesemua aset CPF mereka, iaitu, wang tunai dalam akaun CPF, hartanah dan pelaburan yang dimiliki menerusi CPF. Tetapi sekiranya seorang pekerja ingin mengekalkan hartanahnya, CPFnya hanya cukup untuk keperluan persaraan asasnya sahaja. Sekiranya, dia inginkan lebih banyak wang tunai, dia perlu menjual hartanahnya atau membeli yang lebih kecil dan murah. Satu lagi pilihan ialah dengan menyimpan wangnya atau terus bekerja selagi berupaya.



Anda akan lebih selesa di hari persaraan sekiranya anda merancang dari sekarang. Oleh itu, **BERTINDAK SEKARANG. RANCANG AWAL. PASTIKAN PERSARAAN ANDA TERJAMIN.**

Talian bebas tol CPF - 1800 227 1188

## **Tribunal bagi**

### **Penjagaan Ibu Bapa**

- Bagi orang-orang tua yang menghadapi masalah membiayai diri masing-masing, terdapat satu cara untuk mengatasinya. Iaitu dengan merujuk kepada Tribunal bagi Penjagaan Ibu Bapa. Tribunal ini merupakan satu saluran undang-undang yang membolehkan ibu bapa mengambil tindakan terhadap anak-anak mereka yang tidak melaksanakan tanggungjawab membantu ibu bapa mereka sedangkan mereka mampu melakukannya.
- Bagi ibu bapa yang ingin berbincang tentang penyaraan dan wang bantuan dengan anak-anak mereka boleh mendapat bantuan untuk berbuat demikian dengan menelefon Pusat Kaunseling Singapore Action Group of Elders (SAGE) di telefon: 1800-353 8633.







Isi kandung risalah ini telah dilakar oleh  
Singapore Action Group of Elders dengan sumbangan  
daripada Jawatankuasa Bagi Warga Tua untuk



**MCDS**

Kementerian Pembangunan  
Masyarakat dan Sukan

Isi kandung tidak boleh diterbitkan semula tanpa  
kebenaran bertulis daripada Kementerian Pembangunan Masyarakat dan Sukan.

Hak Cipta Terpelihara  
(Sep 2000)