

致富入門 20
RETIREMENT

退休

退休生活規劃

錢money理財研究室 編

規劃

序

人口的老化是已開發國家早就面對的事實，且人口老化的速度在開發中國家比已開發國家更快。為提前規劃服務方案、培訓人力及預估經費支出，有些國家在人口統計上把六十歲以上的人視為老年人口估算的基準。

老年時期因生理、心理與社會角色的變化，使得老年人需做調適以使自己能歡度銀色年華。根據歷年的研究調查結果，醫療照顧、經濟保障、安養服務、休閒活動、就業輔導等項目受到最多的關注。在全民健保開辦後，老年就醫的負擔大多可獲得紓解，但慢性病患居家照顧人力不足問題仍待解決。在經濟保障方面，除了年輕時工作繳稅並在老年退休後獲得給付外，另加上儲蓄、購買保險等可作為輔助收入的保障。中低收入長者若有匱乏則有生活津貼以補不足，此乃以有限的資源分配給最需要的人。

至於安養服務需求的顯現應做進一步的釐清，對於無住屋的低收入老人由扶養機構免費收容或進住平價住宅、老人公寓。一般社區老人則有賴社區服務網路的建構，提供其生活上的各種支持性服務，使其能獨立自主尊嚴地生活，以免除或延後機構的照顧。但是對生活無法自理的長期慢性病患需要密集照顧者，護理之

家的設立是刻不容緩的事。

休閒活動的參與是多數健康老人的期盼，因為老年生活安排的適當與否常常影響了老年生活的滿意度。因此，設立社區級的文康休閒場所是最符合長者使用的需求，並且休閒活動的規劃亦應多元化以配合使用者的興趣。此外，文康休閒活動的參與不但使老年充滿生趣，許多長者也因人際接觸及資訊流通，逐漸成為社會服務志工的生力軍。

老年就業可從兩方面來安排。其一是針對有經濟困難者可提供以基本工資標準計酬的部分工時工作，並安排在其居住的社區中擔任社區服務性質的工作為主。如此不但增加其收入，亦有較安全的工作環境。其二是針對無經濟困難者提供以部分時間方式參與志願服務的機會，可酌支交通費與餐費。

在錢雜誌出版部出版的「退休規劃」一書中，針對退休前的經濟、心理面規劃，和退休後的健康、休閒安排詳加介紹，並對本階段可能會遇上的各種問題深入探討剖析，盼能為讀者提供良好建議。

行政院僑委會第二處處長

陳士鵬

目錄

一、基礎篇

■ 1 你什麼時候退休？ 16

● 台灣僑勞工退休情況

● 退休的最佳時刻

■ 2 為什麼要退休？ 21

● 退休的原因

● 退休的定義

■ 3 退休要從長計議 24

● 退休生涯的迷思

● 成功的退休生活

■ 4 提早退休 29

● 心境上的調適

● 退休準備的二要素

二、準備篇

■ 1 退休生活的財務規劃方針 32

● 經濟規劃的意義

● 財務管理與退休安排

■ 2 審視你的財務狀況 35

● 瞭解財務狀況的方法

● 自我執行的財務審核

● 增加收入的方法

● 將目前的財務狀況數量化

■ 3 退休時會需要多少錢 42

● 注意通貨膨脹

● 消費者物價指數

● 要存多少錢？

● 提前退休計畫書的使用

● 範例

● 簡化法

■ 4 如何籌措退休基金 53

● 勞保老年給付

● 公保養老給付

● 軍保退伍給付

● 勞工退休金施行問題

● 慎選退休金給付方法

● 自己準備退休金

■ 5 儲蓄的原則 62

● 各種基本的儲蓄途徑

● 選擇養老保險的注意事項

● 利用其他保險方式

● 儲蓄致富的基本原則

■ 6 利用投資工具準備退休金 84

● 各種投資工具介紹

● 長期投資股票的原則

● 規劃理想的投資組合

● 投資組合的配置

● 明智的投資

■ 7 退休前的心理準備 101

- 退休藍圖的構思
- 全新的生活週期
- 接受生活改變的事實
- 自我評估

■ 8 退休之後的心理反理 110

- 退出工作崗位的激盪
- 失去生活目標和工作夥伴
- 經濟方面的顧慮
- 你在谷底嗎？趕快翻升上來！

■ 9 通向快樂祥和心境的途徑 115

- 確認問題，立即解決
- 是否有充分的理由退休？
- 選取新目標

■ 10 退休活動的種樂與選擇 121

- 社交活動

● 老人福利機構

● 健身

● 體育活動

● 娛樂與嗜好

● 進修與圖書閱覽

● 政治

● 旅遊

● 義工

■ 11 家庭生活與人際關係 140

● 過去人際接觸的取代

● 對婚姻生活所帶來的影響

● 家庭關係

● 你成了利益收受者

● 與家庭成員的關係

■ 12 寡、獨身者應注意的事項 146

● 活動的參與

● 經濟狀況

● 愛與被愛

● 你該結婚（再婚）嗎？

● 獨居

三、實戰篇

■ 1. 生理衰老的現象 158

● 心臟血管和呼吸系統的改變

● 視力的改變

● 聽力的改變

● 消化系統的改變

■ 2 主動找事情做 163

● 活動規劃

● 疾病的惡性循環

■ 3 生活方式的調配 166

● 運動

● 飲食

● 飲酒

● 抽煙

● 性生活

■ 4 就醫須知 172

● 定期健康檢查

● 生病

● 用藥須知

● 醫療糾紛

■ 5 退休後住家的選擇 177

● 居家的功能

● 它應花費多少？

■ 6 退休住家的評估 181

● 租房子

● 購買中古屋

● 購買預售屋

● 預售屋的優點

● 安養院

● 選擇合適的安養中心

● 養護中心

● 老人的寂寞問題

■ 7 搬家須備的考量 193

● 另一半的看法

● 經濟上的考量

● 受雇的可能性

● 應住在原來的工作地點附近嗎？

● 健康方面的考量

● 與家人、朋友們接近嗎？

● 先試試看再說

■ 8 移民須知 201

● 你將會有什麼得失？

● 可能的語言困難

● 住在兩地，兼得其利

● 移民手續

● 接納退休者移民的主要國家

■ 9 重要文件的收藏與管理 210

● 授權書

● 遺囑

● 如何製作遺囑？

■ 10 遺產規劃 216

● 遺產的變現能力

● 遺產稅

● 遺產稅申報程序

● 節稅規劃

■ 11 後事計畫 226

● 後事計畫項目

● 爲你的另一半著想

一、 基礎篇

退休是人生大事的重要一環；
何時退休？如何退休？
及早準備、規劃，
才能享受真正的退休生活。

1 你什麼時候退休？

退休的最佳時期，

因人、因事而異，

選擇適合自己的好時機，

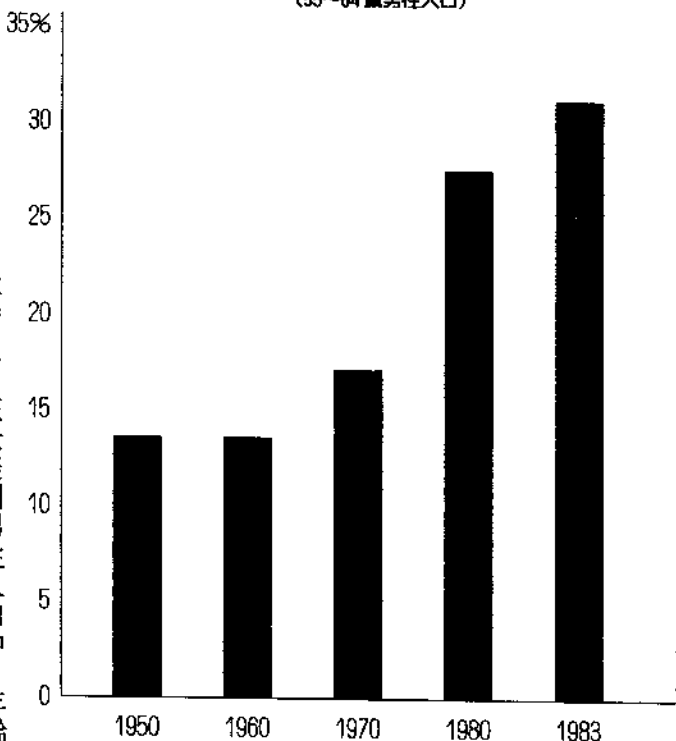
方可做好充分的退休準備。

先來看看在美國已經發生的實例：在一九七九年一月，美國國會便發起了反對年齡歧視雇用法案（The Age Dis-Crimination In Employment Act），禁止各公司企業單就「年齡」為理由，而強制六十五歲以上的員工退休。然而，即使在這樣一個允許員工繼續工作的新環境之下，屆臨退休之齡仍持續工作的人數，實際並不如想像中多。

美國學者史班賽（Charles D. Spencer）及其同僚曾針對具有退休金福利制度的一些大公司的退休員工，進行了一分研究調查。在一九七八年時，類似的調查數據顯示有六二%的員工在六十五歲之前退休，而在一九八六年時這個人口比例已經上升到八四%。且在一九八六年的退休人口中，僅有五%是六十五歲，三%是在六十五歲以上時退休，其餘有些還是殘障案件。史班賽發現每一千名員工中，

年逾六十五歲者僅佔兩位不到；事實上，在全美國男性人口中，年齡五十五至六十四歲之間有三分之一已經離開了工作的行列。顯然地，提早退休的趨勢已經開

已離開工作行列的男性人口比例
(55~64 歲男性人口)



資料來源：美國勞工部