



# THE WORK LIFE COMPASS

第157期, 2017年8月

## 關乎工作/生活

及早預備，退休生活不是夢

## 親愛的教練

如何克服退休後的無聊感！

## 經理人的幫手

支持退休員工

## 教練手札

協助個案面對退休



*My Worklife Online*

想隨時隨地都能閱讀工作生活指南？就是現在！

快上網搜尋 [www.HDWorkLife.com](http://www.HDWorkLife.com) 或 使用手機掃描QR.



## 工作/生活 都重要



# 及早預備，退休生活不是夢

Saraya Thanyacharoen 撰



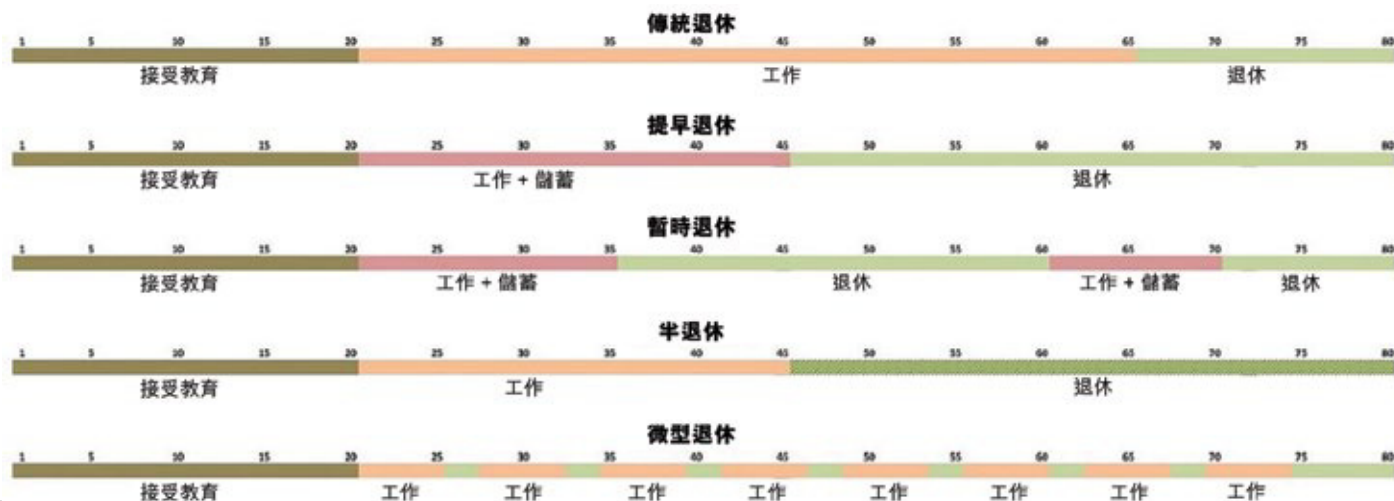
2015年美國人口普查局資料顯示，52%的即將退休的人，對退休後自己是否能擁有舒適的生活方式感到沒有信心。\*(美國人口普查局，2015年高齡化世界：國際人口報告)

退休是指一個人完全或部分地從勞動群體中退出，並開始領取養老金、社會保險福利或其他退休收入的時候。

個人理財專家J.D. Roth提出了五種退休方式：

- 傳統退休**：努力工作40-50年，然後在60歲左右退休，享受晚年生活。
- 提早退休**：努力增加收入，並保持低成本生活，以便在45歲或50歲時停止工作。
- 暫時退休**：這指的是工作10-15年，然後退休去追求你的夢想，然後再工作，然後再退休。
- 半退休**：半退休指的是找到工作與生活間的平衡。它是指繼續在同一職業中以不同的能力來工作，或者完全換職業，雖然收入可能變低但是可獲得更大的生活滿意度。
- 微型退休**：在這種模式下，個人可以工作5年，然後休1-2年假。這種方式可作為一種週期性的重複。

確定哪一種退休類型最適合我們，需要考慮許多的素，這些因素包括工作滿意度、生活目標、財務狀況和身體健康等。在你做決定之前，請先評估一下你是否犯了常見的退休謬誤。





## 工作/生活 都重要



盡可能避免工作中的失誤，在規劃退休時也是同樣重要的。  
以下的方法可以幫助你避免一般常見的錯誤：

### 低估醫療費用

隨著年齡增長，我們的醫療費用可能會有所增長，並可能導致入不敷出。

#### 我們能做些什麼？

對開銷做好管理，並尋求外部資源，幫你對醫療支出做好規劃。

### 低估退休生活成本

停止工作後，你繳的稅費會減少，但你會有更多的時間去旅行或者和朋友相處，這些活動可能會提高生活成本。

#### 我們能做些什麼？

估算自己退休後的額外花費，並將其加到生活預算中去。

### 忽略計畫外的因素

大部分人對於自己積累的財富，有清楚的認識。但對於外部市場環境有準確的判斷，也很重要。

#### 我們能做些什麼？

讓自己的退休計畫，以更具投資報酬率、考量通貨膨脹等市場因素調整退休生活。

### 搬到一個不夠熟悉的地方定居。

去一個陌生的地方生活花銷可能會變得很高，而且可能後來發現自己並不喜歡那裡。

#### 我們能做些什麼？

我們建議你在決定長期定居某個城市前至少在那裡生活一年作為嘗試。

### 動用退休資金幫助孩子上大學

作為父母，我們總是希望給孩子最好的。你可能會動用自己退休資金作為孩子上大學的費用。但這樣做會產生一定的風險。

#### 我們能做些什麼？

當你可以為孩子申請助學金時，通常情況下你就無法申請退休援助了。所以你需要對自己的退休資源進行保護並為這一段黃金時期做好準備。





## 工作/生活 都重要



想成功地規劃退休生活，可考慮以下幾點：

### ✓ 為自己的退休下定義

清楚自己退休的意義、目的和機會。基於自己的現實情況，制定一個可行的、個人化的計畫。

### ✓ 保持開放態度

鼓勵家人和朋友分享退休後的想法。和你的伴侶分享你的想法，因為這是夫妻生活中一項重大的改變。

### ✓ 提前規劃一般性事務

瞭解你的退休金權利。計畫好你的財務，確保能滿足你的基本需求。計畫時別忘了考慮通貨膨脹因素！

### ✓ 慎選居住區域

你的生活目標可能會影響你的生活。你可能過去為了事業，遠離親人，選擇在一個繁忙的城市居住；而退休後你可能想重新考慮住所。

### ✓ 檢視你的規劃並動態調整

不斷地重新評估你的計畫，並根據形勢的變化修改它。

成功的退休計畫，能让你過有價值且快樂的退休生活。而你是唯一可以實現它的人；承擔責任，現在就開始吧！





親愛的教練



# 如何克服退休後的無聊感！

Saraya Thanyacharoen 撰

親愛的教練，

我已經退休三年了。我感到無趣，並且對任何事都提不起勁。每一天都在一成不變的單調中度過。我該怎麼克服呢？

退休是一把雙刃劍；退休後不需要每天工作，讓你可以騰出時間追求其他的東西，但它也可能成為通往無聊和被動的快速通道。如果你正在積極地尋求走出這條死胡同的方法，是件好事。

如果你的計畫得當，退休可以成為一段美妙的旅程，有很多事情你都可以去嘗試，讓你的心理和生理適應退休生活。下面是一份清單，可以幫助你設立新的目標，讓你再次感到活力。







## 親愛的教練



### 以下幾點，你做到了嗎？

**活動！** 有氧運動能增強我們的心肺功能，力量訓練可以增強我們的肌肉和耐力，即使是簡單的伸展也能增強我們肌肉和關節的靈活性；而且我們有無限的選擇：健步走、舞蹈、球類運動等等。只要是你喜歡且能樂在其中就可以。

**飲食。** 少量多餐通常會比一次性大量進食效果更好，你可以讓自己的餐飲豐富多彩，但請堅持健康原則！另外，過去你可能因為工作而錯過了很多與家人和朋友共同進餐的機會，現在機會來了，你可以用美食和談話，與他們共度美妙時光。

**尋求挑戰。** 打破常規，走出你的舒適區。退休是你去嘗試和冒險的大好機會。去做些你一直想做而沒機會去做的事吧！

**培養嗜好。** 這樣可以喚醒你的活力，並可能讓你學了一個新的技能，你也可以找回過去因工作太忙而錯過的一些嗜好。現在有了時間，你大可以讓自己沉浸在興趣中，或者去探索新領域和新的可能性。

**旅行。** 有沒有哪些地方，是你一直想去，但因為太忙而無法成行的呢？退休是你圓夢的絕佳機會！旅行將為你提供接觸新的人事物的機會，你也會獲得許多新的體驗。

**當志工。** 找個你願意付出的志工活動。什麼都好，拋開報酬的期待，而做的事，可以讓你的生活更加充實。社會和你所幫助的團體也會因你的付出而受益匪淺。

**指導他人。** 工作多年，你在專業領域裡積累了一定的專業經驗，指導他人不僅能讓你感到有價值，也讓你也有機會把長期積累的經驗做很好的傳承。

## 親愛的教練



從工作中退休，並不意味著你要從生活中退休。你只是把精力重新投注在別的地方。確保有意義的退休，最好方法是（重新）發現生活目標。你可以自我檢視以下問題：

- 退休後我想成為什麼樣的人？
- 我之前沒法做到但現在最想做的是什麼？
- 我想要有所不同的生活嗎？
- 我想成為改善人們生活的催化劑嗎？
- 現在我有時間了，我想追求的夢想是什麼？

尋找目標是需要時間的，讓自己參與各樣的活動，將有助於促進自我發掘。你如何看待你的生活，將會極大地影響你的人生。

你覺得這段時間你的生活怎麼樣？

生活很好 我也很好



生活很好 但我感覺悲慘



生活坎坷 但我很好



生活坎坷 而且我感到悲慘



對年紀漸長的人而言，長壽和適應是非常重要的。我們對自己和生活的看法，會直接關係到我們的健康和幸福。開始掌控你的生活，讓它變得更美好！

請聯絡你的工作生活教練，幫助你完成這個轉變！

**現在就跟您的工作生活教練聯絡！**

- ✓ 您的個人資料將受嚴謹保密
- ✓ 請打免費當地熱線電話
- ✓ 請寫 E-mail至 [ask.hd@humandynamic.com](mailto:ask.hd@humandynamic.com)
- ✓ 登入 [www.HDWorkLife.com](http://www.HDWorkLife.com)





## 支持退休員工

Suleeporn Paramaputi 撰

現在正是「戰後嬰兒潮」世代的勞動力退休潮，這表示越來越多人將會經歷這個轉變。這個過程，不僅會影響到退休員工本人，還會影響到主管、團隊和整個組織。因此，退休計畫是企業必須關注和開始投入更多的資源的一大議題。

退休的員工所要規劃和思考的事物範疇很大，從財務和健康問題，到重建他們的認同感等。對這些問題的焦慮，可能會影響他們的表現和知識經驗移轉的過程。作為一名管理者，要同時支持資深的退休員工，並確保資淺的成員交接後所擁有的工具和資訊的完整性，是非常挑戰的。

支持即將退休的員工，可以減少他們的焦慮，確保過渡及交接平穩的展開。为了更好的管理，主管們可以考慮以下的指導方針。

**和你的團隊討論退休問題：**可以定期在工作評估會議中，正向的討論退休相關的議題，例如什麼是健康和積極的退休生活。鼓勵即將退休的員工，在充滿信任的環境下，分享他們的退休計畫。

**讓退休員工參與接班人計劃：**讓即將退休員工成為交接訓練中的一部分。允許他/她設計交接內容，讓他們退休前的工作更具新意，也讓他們領略師徒制的成就。

**對憂鬱的初期徵兆保持警惕：**情緒波動、悲傷或抑鬱、進食行為的變化和自我隔離等，是不適應退休的一些預警指標。如果你注意到這些症狀，主動伸出手來，表達你的關愛和溫暖。

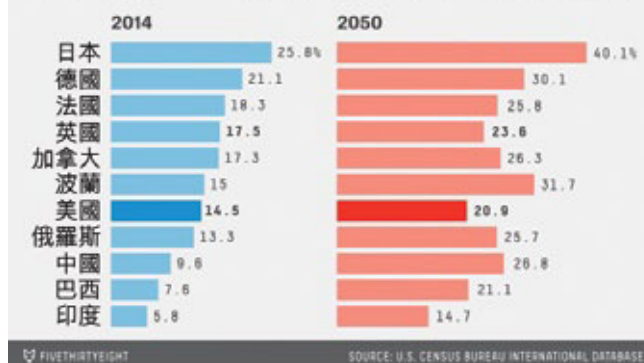
**考慮工作時間的靈活與彈性：**某些員工可能需要更多的時間來為退休做規劃；預備退休的階段，開始建立新的日常規律是個好主意。這可能包括尋找新的嗜好，做志工，積極參與社交活動等等。但都需要時間，因此，允許靈活的工作時間，也是平穩過渡的推動因素。

**提供兼職工作的機會：**退休的員工通常擁有對公司很重要的知識和專業技能。兼職對彼此都是雙贏；人想要繼續工作很尋常，因為繼續工作能讓他們與人有所聯繫，提升自我價值，並能促進財務收入。

**讚揚他們的付出：**當退休員工離職的時候，花點時間慶祝他/她對組織的貢獻。確保離職是正向、愉快的。

對退休員工的支持，將有助於確保工作效率，使他們感到受到重視和尊重。請不要猶豫，與你的工作生活教練討論你的考量，以提昇支持退休員工的知能。

### 不同國家65歲及其以上人口所占比例





## 教練手札



# 協助個案面對退休

By Suleeporn Paramaputi 撰

珍妮來見我時，滿懷著她對自己兩年後退休的擔憂。她承認，她對退休有焦慮和消極的想法。幾天前，公司決定改變她的角色。他們想讓她更主動地指導同事，並要求珍妮把目前的工作量，轉移到那些將要擔任她職位的員工身上。因為她的焦慮，使她不情願依循這個要求。這也是她來尋求教練支持的一個觸發點。

由於珍妮扎實且良好的教育背景，她的生涯發展相當順遂。在近40年的工作經歷中，她完全專注於自己的工作，她的價值感完全來自於她對工作及組織所做的貢獻。她是個已婚但無子女的58歲職業女性。

我和她的諮詢，前幾次著重於辨識恐懼感和不安全感。接著，開始慢慢地追溯這些感覺的源頭。珍妮沒有財務或健康方面的問題，而這些感覺最後都歸結為一種空虛的感受；當她想到，一周七天沒有任何工作時，她感到空虛。

珍妮對退休後的生活的目標尚不清楚。除了工作之外，她的日常活動包括：和丈夫一起外出吃飯、按摩，周遊世界等。然而，這些活動都沒有給她帶來成就感。在會談結束時，我請她研究並收集有關退休人員從事活動的資料。

在接下來的那次諮詢中，珍妮帶著許多有趣的觀點來討論。我們一起探討了這些想法，並試圖通過以下問題，幫珍妮找出她退休生活的意義：

- 你覺得參加這些活動怎麼樣？
- 哪些活動可以讓你在退休後保持動力？
- 這個活動能給你哪種成就感？

這些討論，使珍妮找到與健康生活、志願服務、兼職工作以及友誼相關的新生活目標。她決定開始做志工，讓自己獲得成就感和自我價值感，她相信為別人做出貢獻是有價值的。

在之後的幾次諮詢中，我們討論了她的感受、困難和成就，以檢視她的進程。這使她能夠增進對退休生活 and 自我焦慮的理解，並鞏固之前的成果。由於珍妮已經著手建立退休後新的生活目標和活動，她的焦慮大大減少了。

我很高興看到珍妮從第一次諮詢到現在的所有進展，更為她主動尋求專業幫助而感到慶幸。忽視內心潛在的感受，會使焦慮惡化，而焦慮又會導致抑鬱和孤立。如果你有與退休有關的擔憂，請不要猶豫與你的工作生活教練聯繫！

本文是根據真實的故事，個人資料已經過變更，以保護當事人個人隱私。

**現在就跟您的工作生活教練聯絡！**

- ✓ 您的個人資料將受嚴謹保密
- ✓ 請打免費當地熱線電話
- ✓ 請寫 E-mail至 [ask.hd@humandynamic.com](mailto:ask.hd@humandynamic.com)
- ✓ 登入 [www.HDWorkLife.com](http://www.HDWorkLife.com)

