

趁早规划 晚年无忧

(图一) 2011年马来西亚国家人口及家庭发展局第四次的马来西亚人口及家庭调查。



许多刚入住养老院的老人因觉得自己已被社会抛弃, 而缺乏安全感, 导致心理健康状态不佳。又或者对因离婚或配偶去世而再度进入单身生活的“二度单身”者来说, 这些沉重的打击让他们难以接受。然而, 我们必须接受一个事实, 我们每个人都会老, 并且都有可能一个人渡过老年生活。

梁秀容和张四妹可能没有预期会住进养老院, 但目前自力更生的霜姨却已计划好, 一旦失去工作能力即迁进养老院获取老年照顾, 她已为自己的老年做了准备。

做好理财规划 存钱养老

年老退休后想从容地生活, 基本的经济能力是首要条件。马来西亚的打工族都有强制性供存的公积金, 年届55便能提取作为退休生活的费用。但公积金局记录显示, 当中94%的会员存款少于15万。

马来西亚雇主联合会指出, 一名退休人士的基本开销每月至少要700令吉。本地人的平均寿命为74岁, 即表示55岁的退休人士需至少16万令吉左右的储蓄以应付往后20年的基本开销。

马来西亚国家人口及家庭发展局调查更发现, 大马有约240万名年龄介于60以上的年长者里, 既有超过63万名年长者是靠着自己的积蓄过生活的。如图(一)资料所显示的, 有关当局在1万8875个住宅区进行抽样调查发现, 有60%的老人是独立生活的, 另28%的老人虽有子女供养, 但仍不足以应付日常开销, 所以被迫继续工作。在这些仍需工作的年长者当中, 62%者月入只有500令吉。以上数据显示, 提早做好养老经济储备是有必要的。

老年生活起变化 心理准备不可少

除了金钱的问题, 在迎接老年到来之时, 为老年生活会面对的问题做足心理准备亦不可缺。

年岁渐长, 面对身边亲友相继离世的情况会对年长者形成精神创伤。为了分散这方面的痛苦, 结交比自己年轻的朋友是个不错的解决方法。

年纪大了, 难免出现健康问题。面对医疗照护, 许多人都心生恐惧。因为生病就需要接受治疗照护, 还可能要宽衣解带, 甚至暴露私处。要是病患不肯配合, 照护便无法进行。病患应该勇敢面对身体的问题, 坦然地接受他人的照护。

生、老、病、死, 是每个人必经之路。来到人生最后一个阶段, 该抱着平和的态度, 替自己的人生划下一个完美的句号。立好遗嘱及安排好遗产继承, 避免出现不必要的争端。丧礼费用及筹备人的谢礼也该在事前准备好, 做好“万一”的准备, 让人方便处理。人, 走到最后, 都要保持微笑。

简单来说, 虽然与家人同住就是方便照应, 手足天伦得以延续。但随着时代变迁, 年长者的独立意识渐强。与其搬去与儿孙同住, 若能享受随心所欲一个人的生活当然最好, 但如果必须入住养老院, 也无须过于担心, 只要做好心理准备, 必能坦然面对一切。

老年的生活需要

金钱	每月基本开销RM700	- 善用还存有的力气, 自己工作赚钱 - 若失去工作能力, 可使用公积金 - 额外的有: 保险、基金、储蓄、定期存款、股票
陪伴	结交年轻朋友以分散朋友相继离开的痛苦	
健康	- 勇敢面对 - 克服羞耻与恐惧, 坦然接受他人的照顾	
身后事	身后事费用和筹办人谢礼	

2012年国家财政预算案上, 为60岁以上的老年人提供的设施和福利

1.	到政府医院或诊所的外科专科(包括牙科、一个马来西亚诊所)求诊时, 无须缴交挂号费。(多达1令吉)
2.	到政府医院或诊所的专科治疗求诊时, 无须缴交挂号费。(多达5令吉)
3.	入住政府医院的三等病房, 住院费可折扣50%, 只须缴付不超过250令吉。

福利金难申请 政府政策有待改进

个人老年规划往往涉及国家是否拥有完善的老年福利制度。2011年8月, 政府推动了“一个马来西亚人民福利计划”(KARISMA)期以提高低收入者的生活质量。

政府除了提供如图(三)所显示的医疗福利之外, 老年

人在搭乘公共交通时也可享有高达50%的折扣, 其中包括了铁路火车、单轨火车、捷运、马来西亚航空、巴士。

然而政府在处理老年人福利的制度上仍不够完善, 例如每月提供给老年人的300令吉福利金, 竟需苦等几年才获通

知。申请者还需亲自上门填写申请表, 更是让行动不便、带病在身及不识字的老年人形成了困扰。政府也应该慎重考虑这300令吉是否充裕, 尤其对于在城市生活的老年人。

加影佳宁之家负责人叶丽娟表示, 我国政府并不重视老年人的福利。她为佳宁之家申请执照多年都未受批准, 如今还逼迫他们搬迁, 对此她感到很失望。

她指出, 马来西亚的照护制度仍不完善, 人手不足、缺乏良好管理的养老院不计其数, 这也让年长者的晚年生活素质无法得到保障。许多入住养老院的老人其实心理上未做好准备, 但由于国内养老院欠缺政府的资助, 忙于筹措资金之下, 难免忽略了老人的精神和心理健康。



▲ 佳宁之家负责人——叶丽娟。

由此看来, 要过上不错的老年生活, 除了做好个人规划, 还必须确保政府的老年福利政策完善。而推动政府制度完善化, 应该从青壮年、现在就开始, 要记住, 老年人福利绝对不是浪费社会资源, 因为我们每个人都会老, 也都会面临被照顾的一天。