

【退休生活】要做到5个「不」退休才能开心舒坦

说到退休生活,我们时常挂在嘴边的都是硬件上的准备——不断累积财富,并找方法将资金滚存,希望为没有收入的时间做最好的预备,才能过上高品质的退休生活。但其实要为退休生活做好充足的准备,在软件上,即心理上亦要逐步好好建设,如果能做到退休生活5个「不」,才可以感到开心舒坦。来学习5个建设退休生活的重要招式吧!

一、不求子女回报

养儿育女并不表示退休生活一定有着落,养儿防老这个概念对于退休生活的质量并无保证。在退休生活中依靠子女是一个常见的社会现象,孝顺和照顾年长的父母是被视为一种责任和义务。然而,期望在退休生活中完全依靠子女可能不是一个明智的选择,原因在于子女可能无法照顾到位,子女有自己的工作、家庭和生活,不能保证有足够的时间或财力来照顾父母。

父母踏上退休生活的年龄,子女也大都成人,开始有自己的生活。当子女成家立业后,他们需要

照顾自己的配偶和孩子,而不是只照顾父母。依靠子女或许可能会影响他们的生活和家庭关系,甚至会带来经济和工作上的负担。

调整心态不求子女回报,长者就可以在退休生活中保持独立自主的生活方式,可以根据自己的意愿和需求做出自己的决定,而不必考虑子女的意见和安排。这种独立自主的退休生活方式可以增强长者的自信心和自尊心,同时也可以保持社交生活和自我价值感。

二、不要劳心劳肺

「养儿一百岁,长忧九十九」,作为父母的总想为子女安排更好,儿孙自有儿孙福,他们的路还是要靠自己闯,而踏入退休生活的你也正好是时候放手,可以做的只是在需要时伸出援手,给他们一个依靠和安慰就足够了,平时无需太忧心。在退休生活时过分着紧子女,可能会对子女造成不必要的压力和负担,剥夺自己的退休生活品质,这会影响到自己的身心健康。相反,应该放松心情,享受退休生活,让自己身心愉悦。退休生活应该是享受第二人生的时光,而不是

让自己陷入压力和烦恼之中。

明天和意外不知道哪个会先来,如果想为退休生活做好风险管理,购买一份《生前福利人寿保险》不失为一个好方法,退休生活自然多一份安心。某些保险公司的IUL指数型万能寿险除了保障之外还增加免费的前理赔条款,生前理赔条款包括长期护理/慢性疾病生前理赔,重大疾病生前理赔和绝症生前理赔。万一有重大疾病、慢性疾病、绝症(生命周期在24个月之内)时,可向保险公司申请提前理赔,把身后理赔变成提前理赔,让活着时就可以使用理赔金,理赔金无需缴付所得税。

《生前福利万全保的指数型万能寿险》是一个保费多种保障,若无事故发生,还有比银行高的储蓄存款利率,可供使用。如果没有用到长期护理或重大疾病的理赔,还可当退休金使用,身后还可以获得死亡理赔,可算是一举数得。与单一保险产品相比,生前福利综合保险提供的保障更充分。

三、不要玩自闲

踏入退休生活后,不少人都会

顿觉社交生活不如从前,而感到力不从心甚至封闭自己,不过封闭自己可能会对个人的健康和幸福造成负面影响,造成社交孤立,缺乏与他人的互动和交流。这可能会导致在退休生活中感觉孤单、沮丧和抑郁等情绪问题,缺乏社交互动可能会增加患上心理健康和身体健康问题的风险;研究证实孤独和抑郁可能会增加患上认知衰退和失智症等疾病的风险。退休生活中的社交互动和参与社区活动可以提供给人们意义和目标感,如果封闭自己,可能会缺乏这些感觉,并感到自己的生活缺乏方向和目的,错过了许多机会和体验,无法享受人生的丰富多彩。

四、不要不舍得给自己「使钱」

前半生努力赚钱,到了后半生就不必对自己吝啬,在退休生活中,你有更多的时间去享受生活,去旅行、娱乐和体验新事物。如果你对自己吝啬,你可能会错过这些机会,并且后悔。退休生活需要一个积极的态度和积极的心态,过度节俭、对自己过度苛刻和避免乐趣可能会导致退休生活变得沉闷,活

得很枯燥很辛苦,为了省钱过得黯淡无光,这对精神健康有害。

五、尽量不要生气

退休生活标志着你已经踏入人生的下半场,无论上半场有多少波折,下半场也可以从容面对,尽量有意识地控制自己的负面情绪,会令人生活的质量和愉悦感提升。生气有四害:血压变高、血脂变稠、血色变紫、血管变细,长期的愤怒和生气可能会影响免疫系统和心血管系统,增加患心脏病、高血压、中风、癌症等疾病的风险,亦会影响与他人的关系,包括家庭成员、朋友和同事。生气可能导致争吵、不和和分裂,破坏关系,更可能会引起焦虑、忧郁、压力和情绪波动。其实年纪增长,历练越来越丰富,遇到不顺心的事也尽量控制自己的情绪。

在退休生活中做到这五个「不」,同时积极参与社交活动和社区活动,建立和维持社交关系,拓展自己的兴趣和经历,亦妥善规划财富,预备好充裕的应变资金,这样可以提高自己的幸福感和生活质量。

60岁前达成财务独立为何难?只因这6个误区

财务自由是精心理财的自然结果。虽然大多数人都渴望在退休前实现财务独立,但他们经常会犯一些常见的理财错误,最终打乱了理财行程。结果就是,必须等到60岁、70岁时才能达到财务自由。如果你想走在实现财务独立的正确轨道上,那么就需要避免以下6个误区。

一、不按预算生活

对自己的收入没有做任何规划是实现财务独立一个主要的障碍。你每个月都有在关注自己的金钱流向吗?随意花钱与财务自主挨不上边,反而会让你走向财务灾难。实现财务独立的第一步就是「按照预算生活」,不记录支出很容易就会不断地超支。要想让自己的财务状况步入正轨,就要制定日常预算并严格执行,绝对不能沉溺于冲动购物。预算是你实现财务独立的垫脚石,不知去向的钱花的愈多,财务目标就越难达到。为了提高预算效率,可以考虑使用一款流行的预算应用程序来跟踪每月开支。

二、债务缠身

想提早实现财务独立就必须尽快摆脱债务。如果身背助学贷款、房贷、车贷或信用卡,每月都要支付可观的利息,这些债务会使个人陷入还款循环,阻碍你的储蓄和投资能力。那么,这个时候就要考虑提早偿还债务,早日消除债务对日常生活造成的影响。

你首先应偿还利息最高的债务,例如,信用卡债务和个人贷款的利率最高,约为15%-20%;应优先偿还这些债务。这就是所谓的债务雪崩过程(debt avalanche process),优先偿还高利率的贷款,最大限度地减少需要支付的利息。另外,也可以先偿还小额贷款,建立信心。

在处理这些债务之前,至少要预留6个月的生活费/应急资金(emergency fund)以备不时之需。如果发生不可预期的情况,譬如换工作或遇到汽车故障大修。《福布斯》的裁员追踪数据显示,2023年美国企业界裁员超过30.5万人。根据Layoffs.fyi网站汇编的数据,截至2024年1月26日,就有76家公司21,370名员工被解雇,像这种情况,都需要一笔钱来应急。

三、总是认为退休储蓄是以后的事

有些人觉得退休是一个遥远的目标,不需要这么快为以后的退休金来储蓄。其实,这种想法是错误的。现在就开始为退休生涯做好规划,建议充分利用401(k)退休账户和个人退休金账户(Individual Retirement Account,简称IRA)极大地提高你退休时的积蓄。

1) 雇主计划

如果你有在上班,将钱存到401(k)、403(b)或457账户,尽可能达到当年度允许存款的限额。美国国税局宣布,个人可以在2024年为其401k计划供款的额度已从2023年的\$22,500美元增加到\$23,000美元。你对401k的任何贡献都会立即减少你的应税收入。因此,如果你的年薪\$60,000美元,你在2024年存入了\$23,000美元,那么你只需缴纳\$37,000美元的税款。

如果你是自营职业者,根据你的收入,可以向SEP(Simplified Employee Pension,简易雇员退休金)IRA、利润分享计划(Profit-sharing Plan)或Solo单独的401(k)供款。SEP IRA的投资可以抵税,SEP IRA 2024上限\$69,000或收入的25%。单独401(k)和SEP IRA都允许你每年储存相似的金額,但单独401(k)允许50岁及以上的人追加\$7500美元额度,而SEP IRA没有这个功能。这个额外的特性可以帮助高收入者储存更多现金并减少税收开支。

2) 开设IRA帐户

IRA是美国政府制定的一项退休计划,鼓励纳税人自己做主把资金存入退休账户,来保障退休后一定的生活水准。纳税人可以在2024年向IRA账户存款最多\$7,000美元,而50岁以上的纳税人最多可以存款\$8,000美元。

传统个人退休帐户(Traditional IRA)收入限制决定了你存进去的钱能否抵税,但不限制你存入金额。也就是不管你收入多少都能存传统IRA,但收入超过一定水平,存进去的钱就得是税后的钱了。缴纳传统IRA的钱能否抵税和抵多少税,跟个人收入和有没有雇主退休金计划有关,具体数字见下表。

传统IRA的减税功能不等于免税(NOT Tax Free),实际上是延税

(Tax Deferred),当你59.5岁时开始往外领钱了,领出来的钱连本带利都要缴个人所得税。如果投资人不想在提款时再缴税,可以选择罗斯个人退休帐户(Roth IRA)。罗斯IRA可以让税后的钱存入账户,只要您年满59岁半并且账户已建立5年以上,从帐户取钱时无需为投资收益或增值缴纳任何所得税。罗斯IRA被专家广泛认为是最佳的退休帐户。

2024年罗斯IRA收入限制和存款限制的概要:个人收入在\$146,000以下,即可存入Roth IRA \$7,000/年(50岁以上\$8,000);个人收入超过\$161,000,不能开设罗斯IRA。夫妇联合报税在\$230,000以下,即可存入Roth IRA \$7,000/年(50岁以上\$8,000);收入超过\$240,000,不能开设罗斯IRA。

3) 年金

年金就是保险公司设计的退休收入产品,让人在退休时有终身用之不竭的收入,无论健康与否,活到老、领到老,活越久领越多,防止寿命长没钱花的窘境。美国政府鼓励有401K、403B、TSP或其它DB/DC等计划的人把退休账户转到年金账户,作为终生领取的补充收入。

由于401K、传统IRA、罗斯IRA账户是在股票基金证券市场上自行管理的投资,很大程度取决于美国股市的表现。

如果美股大涨,退休账户就能享受高收益。一旦美股大跌,退休账户里的钱也跟着亏损。收益和风险永远是并存的,市场有涨有跌,高收益也意味着高风险,所以不能光看能赚多少,要看亏的时候您能否承受。

将您的退休账户一半或者全部的资金转到只涨不跌、保本增值的指数年金是最好的安排与决定,指数年金让您的本金不会因为市场下行的时候而受到亏损,在市场上行的时候能够获得较高的回报,可以有效躲避股市波动带来的市场风险,而且指数年金产品最大的特色就是活到老领到老,活越久领越多,可长期提供持续、稳定的现金流。

四、不重视投资

一般而言,个人的投资理财知识在很大程度上影响着投资选

择。你可以多了解股票市场,了解各种投资方法、资产配置,了解通货膨胀与货币政策等总体经济学的概念。首先,理财专家建议投资时要谨慎理性。其次,分散投资组合至关重要,尽量制定一个平衡的金融投资组合,并尽早开始投资。此外,尝试每年比上一年增加一定比例的投资。

请记住,资本市场是动态的,瞬息万变。今天是好的投资,几年后可能就不是了。因此,必须随时调整你的投资组合,可以倾向于更安全投资,譬如房地产和债券(bonds)等。然而,假设两三年后情况有所好转,那么就可以考虑更多地投资股票和商品等。

将储蓄转变成一种投资习惯一个有效的方法是通过系统投资计划(systematic investment plans,简称SIPs)自动进行投资。无论是存入定期存款(CD)、高收益储蓄账户,还是任何其它年金,而且开始的时间越早越好,坚持长期投资,随着时间的累积,复利效应引发的倍数增长会越来越显著。

五、没有养成存钱习惯

存钱的关键在量入为出,听起来简单却很重要。量入为出指支出要少于收入,关键在于如何花钱以及在哪里花钱,然后把支出与收入的差额再投资。如果你不知道如何省钱,以下一些建议可以帮助你开始省钱:

- 购买生活用品和杂货时,充分利用信用卡奖励、免费优惠和折扣券等。
- 多在家做饭,尽量少在外就餐或购买价格偏贵的菜肴。
- 自己冲泡咖啡,不要常去咖啡馆。
- 使用太阳能设备和其它环保设备,减少能源开支。
- 下载返现和优惠券应用程序,最大限度地节省生活开支。

六、收入来源单一

永远不要依赖单一收入,投资创造第二个收入来源,尽量尝试通过其它渠道来补充收入。开辟多种收入来源的最佳方式是从事兼职工作、大家熟悉的房租收入、股市收益、旧屋翻新(买一间有待修缮的房屋,把它重新整修后,再卖掉赚取的中间差价)等等。

财务独立

