

Fasa Baharu, Hidup Bermakna: Panduan Holistik ke Arah Persaraan Sejahtera

Pengenalan

Bersara merupakan satu fasa penting dalam kehidupan setiap pegawai penjara di Malaysia. Menurut laporan Kumpulan Wang Persaraan (KWAP) dan Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing®), Malaysia dijangka menjadi negara menua menjelang tahun 2030, dengan peningkatan ketara dalam populasi warga emas. Data terkini menunjukkan bahawa perbelanjaan kerajaan untuk bayaran persaraan meningkat daripada RM21.0 bilion pada tahun 2016 kepada RM27.1 bilion pada tahun 2020, mencerminkan peningkatan 28.7% dalam tempoh empat tahun. Selain itu, kajian mendapati bahawa pencen dan ganjaran yang diterima oleh pesara mungkin tidak mencukupi untuk menampung kos sara hidup yang semakin meningkat, inflasi, dan ketidaktentuan pasaran. Dalam konteks Jabatan Penjara Malaysia, statistik menunjukkan bahawa jumlah perjawatan pada tahun 2019 adalah sebanyak 21,000, dengan pengisian sebanyak 19,000 dan kekosongan sebanyak 2,000. Oleh itu, persediaan yang rapi dan komprehensif amat diperlukan bagi memastikan pegawai penjara yang bakal bersara dapat menyesuaikan diri dengan perubahan ini, mengekalkan kesejahteraan hidup, dan terus menyumbang kepada masyarakat selepas persaraan.

Objektif

Program ini bertujuan untuk:

1. Membimbing peserta dalam merancang dan menguruskan fasa persaraan dengan strategi yang praktikal.
2. Memberi panduan tentang pengurusan kewangan yang mampan selepas bersara.
3. Membantu peserta mengenali potensi dan minat baharu untuk terus kekal aktif dan produktif.
4. Menyediakan sokongan psikologi bagi menghadapi cabaran emosi dan sosial selepas persaraan.

Hasil Pembelajaran

Selepas menyertai program ini, peserta akan dapat:

1. Merancang strategi kewangan yang berkesan untuk memenuhi keperluan jangka panjang.
2. Menyediakan pelan aktiviti pasca-persaraan yang menyokong kesejahteraan fizikal, mental, dan sosial.
3. Memahami cara untuk menguruskan perubahan psikologi dan emosi selepas meninggalkan perkhidmatan.
4. Mengenalpasti peluang perniagaan kecil atau aktiviti komuniti yang sesuai untuk persaraan.
5. Membina rangkaian sokongan sosial bagi mengekalkan kehidupan yang seimbang.

Metodologi

Kursus ini akan dijalankan menggunakan pendekatan pembelajaran digital dan interaktif, termasuk:

1. **Sesi Webinar:** Ceramah daripada pakar kewangan, psikologi, dan perunding kerjaya.
2. **Video Interaktif:** Modul pembelajaran sendiri tentang pengurusan kewangan, kesihatan, dan pembangunan diri.
3. **Forum Perbincangan Dalam Talian:** Ruang interaksi peserta untuk berkongsi pengalaman dan mendapatkan pandangan daripada fasilitator.
4. **Latihan Praktikal:** Aktiviti simulasi seperti merangka bajet persaraan dan perancangan gaya hidup.
5. **Kajian Kes:** Analisis situasi sebenar untuk meningkatkan pemahaman tentang cabaran dan penyelesaian pasca-persaraan.

Kerangka Kursus

Hari Pertama	
Masa	Topik
9.00am – 11.00am	Menghadapi Perubahan Emosi dan Psikologi Selepas Bersara Sesi ini akan dikendalikan oleh seorang ahli psikologi berpengalaman yang akan membincangkan perubahan emosi yang biasa berlaku selepas bersara, seperti perasaan kehilangan identiti atau tujuan hidup. Peserta akan belajar teknik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, termasuk membangunkan pandangan positif terhadap fasa kehidupan baharu ini.
11.00am – 1.00pm	Perancangan Kewangan untuk Kehidupan Selepas Bersara Dalam sesi ini, seorang pakar kewangan akan membimbing peserta tentang cara merancang kewangan jangka panjang. Topik seperti penyediaan bajet persaraan, strategi pelaburan yang bijak, dan pengurusan risiko kewangan akan dibincangkan. Kajian kes juga akan digunakan untuk membantu peserta memahami kesan perancangan kewangan yang lemah.
1.00pm – 2.00pm	Makan Tengah hari
2.00pm – 3.30pm	Kesihatan Fizikal dan Mental untuk Kehidupan Berkualiti Sesi ini menumpukan kepada kepentingan menjaga kesihatan fizikal dan mental selepas bersara. Seorang pakar kesihatan akan membincangkan tentang pemakanan, senaman, dan amalan gaya hidup sihat yang sesuai untuk golongan bersara. Peserta akan diajar senaman ringan yang boleh dilakukan di rumah untuk mengekalkan kecergasan.
3.30pm – 5.00pm	Mengenal Potensi dan Minat Baharu Pada sesi terakhir hari pertama, peserta akan menjalani aktiviti refleksi diri untuk mengenal pasti potensi, kemahiran, dan minat baharu yang boleh dikembangkan selepas bersara. Ini termasuk penerokaan peluang seperti menceburi perniagaan kecil, menyertai program komuniti, atau mengikuti hobi yang bermakna.

Hari Kedua	
Masa	Topik
9.00am – 11.00am	Membina Rangkaian Sokongan Sosial Hari kedua bermula dengan sesi interaktif mengenai pentingnya membina hubungan sosial selepas bersara. Peserta akan belajar cara untuk melibatkan diri dalam komuniti, mencari kumpulan sokongan, dan menjalin persahabatan baharu untuk mengelakkan rasa kesunyian atau terasing.
11.00am – 1.00pm	Peluang dan Aktiviti Selepas Persaraan Sesi ini memberi fokus kepada aktiviti yang boleh membantu peserta menjalani kehidupan yang bermakna. Topik seperti menjadi sukarelawan, memulakan perniagaan kecil, atau mengikuti kursus pembelajaran sepanjang hayat akan dibincangkan. Seorang usahawan bersara berjaya akan dijemput untuk berkongsi pengalaman sebagai motivasi kepada peserta.
1.00pm – 2.00pm	Makan Tengah hari
2.00pm – 3.30pm	Membentuk Pelan Tindakan Peribadi Pada sesi ini, peserta akan dipandu untuk membentuk pelan tindakan peribadi bagi kehidupan selepas bersara. Ini termasuk menetapkan matlamat jangka pendek dan jangka panjang, menyusun keutamaan, dan mengenal pasti sumber sokongan yang diperlukan untuk merealisasikan pelan tersebut.
3.30pm – 5.00pm	Penutup dan Sesi Motivasi Program akan diakhiri dengan sesi motivasi oleh seorang penceramah terkenal yang akan memberi inspirasi kepada peserta untuk menjalani kehidupan selepas bersara dengan semangat dan tujuan. Ucapan penutup akan diberikan oleh wakil Jabatan Penjara Malaysia untuk menyampaikan penghargaan kepada peserta dan penceramah.