



Kehidupan Baharu Bersama Teman Persaraan Anda

VERSI 2.0





KANDUNGAN

01 PENDAHULUAN

- KWAP – Teman Persaraan Anda

04 MyPESARA

- Aplikasi Mudah Alih MyPesara

05 SOALAN LAZIM

09 GAYA HIDUP

- Usaha Kreatif
- Membaca
- Ikuti Kursus Dalam Talian
- Spontan
- Kekal Aktif
- Bersosial
- Sukarelawan
- Teruskan Mencuba
- Jaga Kesihatan Mental Anda

15 KEWANGAN

- Membiayai Persaraan Anda
- Anggaran Pendapatan Dan Perbelanjaan
- Elakkan Penipuan

17 SELAMAT BERJAYA

KWAP – Teman Persaraan Anda

KWAP bertindak sebagai ejen Kerajaan Persekutuan bagi tujuan pembayaran pencen, ganjaran atau faedah lain yang diluluskan di bawah mana-mana undang-undang bertulis untuk dana yang disatukan sebagaimana yang dipersetujui antara Kerajaan Persekutuan dan KWAP, manakala dasar pencen diuruskan oleh Jabatan Perkhidmatan Awam.

Peranan utama KWAP adalah untuk mencapai pulangan optimum ke atas pelaburan untuk Dana bagi membantu Pentadbiran Kerajaan Persekutuan dengan tujuan untuk membiayai liabiliti pencennya.

Secara khusus, fungsi kami termasuk:

- Pengurusan dan pembayaran pencen.
- Pengurusan caruman daripada Pentadbiran Persekutuan, Badan Berkanun, Pihak Berkuasa Tempatan dan agensi lain.
- Pentadbiran, pengurusan dan pelaburan Dana di dalam ekuiti, sekuriti pendapatan tetap dan bentuk pelaburan lain sebagaimana yang dibenarkan di bawah Akta Kumpulan Wang Persaraan 2007 (Akta 662).

Perkhidmatan yang ditawarkan kepada pesara meliputi:

Perkhidmatan	Maklumat
Status Permohonan Persaraan & Cetakan Surat	KWAP menguruskan semua permohonan persaraan dan surat kelulusan untuk pesara.
Cetakan Kad Pesara & Surat Jaminan (GL)	Pengeluaran Kad Pesara dan Surat Jaminan untuk pesara dan tanggungan mereka di Kaunter Perkhidmatan KWAP atau melalui borang.
Cetakan Penyata Bayaran	KWAP akan menyediakan penyata bayaran pencen untuk pesara atau penerima pencen.
Pertukaran Akaun Bank	Pertukaran akaun bank untuk tujuan pembayaran pencen boleh dilakukan di Kaunter Perkhidmatan KWAP atau melalui borang.
Pemotongan Pencen (Perumahan, Emolumen Terlebih Bayar, Potongan Nafkah Atas Perintah Mahkamah)	KWAP akan membantu pesara untuk membuat pembayaran pinjaman perumahan, emolumen terlebih bayar, nafkah (mengikut perintah mahkamah) melalui potongan pencen dengan penyerahan surat arahan.
Tuntutan Perubatan & Perjalanan (Bagi Tujuan Perubatan Sahaja)	Tuntutan Perubatan (Perjalanan) dan Hemodialisis boleh dikemukakan kepada KWAP melalui kaunter perkhidmatan kami atau melalui pos.

Pemakluman Kematian	Pemberitahuan kematian boleh dibuat dengan mengemukakan sijil kematian atau sebarang dokumen berkaitan melalui kaunter
Pencen Terbitan	KWAP akan menguruskan semua perkara berkaitan pencen terbitan.

Faedah yang ditawarkan kepada pesara

Faedah	Maklumat
Bantuan Mengurus Jenazah	BMJ adalah faedah tambahan kepada ahli keluarga dan KWAP menguruskan dan pembayaran BMJ.
Khidmat Nasihat Persaraan & Pencen	KWAP menyediakan khidmat nasihat kepada pesara.
Program Libat Urus Pelanggan	KWAP menyediakan khidmat nasihat kepada pesara. KWAP menjalankan program berkaitan sebelum dan ketika persaraan. Semua pesara digalakkan untuk menyertai program tersebut.

Muat turun Jadual Bayaran Pencen Bulanan [di sini](#).



Aplikasi Mudah Alih MyPesara

Urusan persaraan anda kini lebih mudah, mesra dan moden dengan aplikasi MyPesara. MyPesara adalah aplikasi pintar yang dibangunkan untuk memudahkan pesara Kerajaan Malaysia untuk mengemaskini profil, mendapatkan pengumuman terkini, menikmati program manfaat oleh rakan strategik terpilih dan mengakses penyata pencen setiap bulan untuk kemudahan pesara. Ciri-ciri lain aplikasi MyPesara termasuk:

Ciri-ciri	Butiran
Buat Janji Temu	Hubungi pegawai KWAP dengan mudah. Membuat janji temu melalui aplikasi dapat memastikan transaksi yang lebih cekap di mana pegawai KWAP boleh segera menentukan sama ada anda perlu hadir ke pejabat secara fizikal atau jika perkara itu boleh diselesaikan secara atas talian untuk kemudahan anda.
Tips Pengurusan Kesihatan & Kewangan	Dapatkan tips tentang gaya hidup sihat warga emas dan pengurusan kewangan anda sebagai pesara.
Program Manfaat	Dapatkan diskaun istimewa khas untuk pesara.
Pengumuman Terkini	Ikuti perkembangan terkini tentang berita persaraan dan KWAP melalui aplikasi.
Data Peribadi	Lihat data peribadi dan maklumat terkini yang didaftarkan dengan KWAP.
Maklumat Bayaran Pencen	Makluman pantas tentang pembayaran pencen bulanan dan lihat penyata baki anda di mana-mana, pada bila-bila masa.

Aplikasi ini boleh dimuat turun di [Apple App Store](#), [Google Play Store](#) dan [Huawei AppGallery](#).

SOALAN LAZIM

Urusan Persaraan

1	Apakah yang perlu dilakukan sekiranya terdapat kenaikan pangkat, pergerakan gaji atau sebarang perubahan kepada perkhidmatan dan gaji akhir setelah bersara?	Pesara perlu memastikan Jabatan berkaitan mengemukakan kenyataan perkhidmatan / kenyataan cuti yang telah dikemaskini ke KWAP untuk perhitungan semula faedah persaraan.
2	Bagaimanakah saya boleh mendapatkan borang permohonan Pencen Terbitan?	Borang permohonan boleh dimuat turun di pautan ini dan informasi lanjut mengenai Pencen Terbitan ini adalah seperti di pautan ini .
3	Bagaimanakah saya boleh mendapatkan borang permohonan Bantuan Mengurus Jenazah (BMJ)?	Borang permohonan boleh dimuat turun di pautan ini , dan maklumat lanjut mengenai BMJ ini adalah seperti di pautan ini .

Urusan Pembayaran Pencen

1	Apakah prosedur sekiranya pesara ingin menukar bank pembayar pencen?	<p>Berkuatkuasa Ogos 2012, penukaran akaun bank bagi pesara/ penerima pencen hanya dibenarkan sekali sahaja dalam tempoh setahun. Setiap permohonan perlu disertakan dengan surat Permohonan Pertukaran Akaun Bank seperti di sini.</p> <p>Setelah dilengkapkan, borang boleh dihantar melalui pos ke alamat seperti berikut:</p> <p>Jabatan Perkhidmatan Persaraan Aras 11, Skytech Tower 2 MKN Embassy Techzone Jalan Teknokrat 2, Cyber 4 63000 Cyberjaya, Selangor Malaysia</p> <p>ATAU</p> <p>E-mel kepada mypesara@kwap.gov.my.</p>
2	Apa itu Skim A dan Skim B?	<p>Skim A adalah cara pembayaran pencen bulanan kepada pesara/ penerima pencen yang dikreditkan terus ke dalam akaun bank pesara/ penerima pencen (Skim A).</p> <p>Skim B pula cara bayarannya adalah pesara/penerima pencen perlu hadir ke bank setiap bulan untuk mengisi borang sebelum wang dikreditkan ke dalam akaun masing-masing.</p>
3	Apakah prosedur sekiranya pesara ingin menukar dari Skim B ke Skim A berwakil?	<p>Permohonan boleh dibuat dengan mengisi borang JPA.BP.SKP.B08 - Permohonan Pelantikan Wakil Skim A dan dilampirkan bersama salinan kad pengenalan wakil yang dilantik.</p>

Pemberian Ex-Gratia Kematian

1	Apakah Ex-Gratia Kematian?	Ex-Gratia Kematian adalah pemberian Kerajaan kepada tanggungan penjawat awam yang meninggal dunia dalam perkhidmatan.										
2	Apakah tujuan pemberian Ex-Gratia Kematian?	Bagi membantu tanggungan penjawat awam yang meninggal dunia dalam tempoh tidak lebih 240 bulan perkhidmatan.										
3	Berapakah jumlah pemberian Ex-Gratia Kematian?	<p>Pemberian Ex-Gratia Kematian adalah berdasarkan kepada tempoh perkhidmatan yang boleh dimasukkan kira seperti berikut:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tempoh Perkhidmatan (Bulan)</th> <th>Pembayaran Ex-Gratia Kematian (RM)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>≤ 60</td> <td>150,000</td> </tr> <tr> <td>61 to 120</td> <td>100,000</td> </tr> <tr> <td>121 to 180</td> <td>75,000</td> </tr> <tr> <td>181 to 240</td> <td>50,000</td> </tr> </tbody> </table>	Tempoh Perkhidmatan (Bulan)	Pembayaran Ex-Gratia Kematian (RM)	≤ 60	150,000	61 to 120	100,000	121 to 180	75,000	181 to 240	50,000
Tempoh Perkhidmatan (Bulan)	Pembayaran Ex-Gratia Kematian (RM)											
≤ 60	150,000											
61 to 120	100,000											
121 to 180	75,000											
181 to 240	50,000											

Tuntutan Perubatan dan Perjalanan

1	Siapakah yang layak memohon perbelanjaan bagi kemudahan perubatan?	Pesara Awam Persekutuan, ahli keluarga yang layak iaitu suami/isteri dan anak yang berumur dibawah 18 tahun atau yang masih bersekolah dibawah umur 21 tahun atau anak-anak daif yang disebabkan oleh kelemahan otak atau jasmani.
2	Bagaimanakah tuntutan perbelanjaan bagi bekalan ubat/peralatan perubatan boleh dibuat?	Pesara perlu mendapatkan rawatan dan kemudahan perubatan di hospital/klinik kerajaan dan mendapat perakuan/pengesahan oleh Pegawai / Pakar Perubatan. Borang yang perlu diisi ialah Borang Perubatan 1/09 berserta dokumen kewangan (bil rawatan, resit, invoice, sebut harga dan sebagainya).
3	Apakah kelayakan tuntutan perjalanan bagi tujuan mendapatkan rawatan?	Sekiranya seseorang pegawai perubatan tempatan mengesahkan bahawa seseorang Pesara itu atau keluarganya perlu mendapat rawatan dari pegawai-pegawai perubatan di tempat lain, maka dia atau keluarganya boleh menuntut elaun-elaun yang layak dituntut oleh pegawai yang sedang berkhidmat kerana menjalankan tugas rasmi seolah-olah dia atau keluarganya di dalam perjalanan kerana urusan rasmi.

Hubungi Kami

Untuk pertanyaan lanjut, sila rujuk Senarai Soalan Lazim penuh kami **di sini** atau anda boleh menghubungi Talian Perkhidmatan Pelanggan kami melalui telefon di **+603 8887 8777** atau e-mel di **mypesara@kwap.gov.my**.

Ikuti kami di:



KWAP Malaysia



Lembaran Baharu Dalam Hidup Anda

GAYA HIDUP

Dalam fasa baharu kehidupan ini, anda boleh meluangkan masa untuk mencuba sesuatu yang baharu. Berikut adalah beberapa idea yang boleh dipertimbangkan.

Usaha Kreatif

Adakah anda mempunyai kemahiran dalam seni dan kraf tetapi tidak mempunyai masa untuk meneroka kreativiti anda? Inilah peluang anda. Mungkin anda boleh mempelajari cara-cara pembuatan tembikar, mengikuti kelas melukis atau belajar cara-cara untuk mengait di rumah. Dengan akses kepada internet di hujung jari, anda juga boleh mempelajari apa sahaja kemahiran secara dalam talian jika anda tidak berminat untuk menghadiri kelas secara fizikal.



Membaca

Membaca merupakan satu cara untuk meluangkan masa dengan berfaedah. Dengan buku-buku beraneka genre, majalah dan pelbagai bentuk bahan bacaan yang dapat diperolehi dengan mudah pada masa kini, pastinya terdapat sesuatu yang menarik untuk setiap individu. Membaca bukan sahaja untuk mempelajari sesuatu yang baru, tetapi anda juga boleh membaca cerita berbentuk fiksiyen sebagai hiburan atau buku bantuan diri sebagai motivasi. Tiada peraturan untuk membaca, cuma rasai keseronokan membaca apa yang anda minati!

Ikuti Kursus Dalam Talian

Pembelajaran tidak mempunyai had umur. Jadi mengapa tidak anda gunakan masa yang ada semasa persaraan anda untuk mempelajari sesuatu yang baharu dan mendaftar untuk kursus dalam talian! Bahan baharu, relevan dan menghiburkan akan sentiasa memberi manfaat dan terdapat banyak kursus percuma yang tersedia secara dalam talian yang sesuai untuk diterokai oleh warga emas. Daripada kursus bahasa asing, muzik, kesihatan dan terapi, pengaturcaraan, sejarah, evolusi, sehingga topik terkini seperti kemampanan dan perubahan iklim, tentunya terdapat sesuatu untuk semua orang. Pastikan anda memilih topik yang menarik yang anda minati!





Spontan

Ramai yang percaya bahawa semakin meningkat usia anda, semakin kurang spontan kehidupan anda. Tetapi, alam persaraan merupakan satu tahap dalam hidup anda di mana anda mempunyai autonomi dan masa untuk melakukan apa yang anda mahu, maka inilah waktu yang sesuai untuk anda menjadi lebih spontan!

Adakah anda mempunyai rancangan percutian yang telah anda impikan bertahun lamanya? Adakah anda mempunyai senarai perkara-perkara yang ingin anda lakukan selama ini tetapi belum berpeluang untuk melaksanakannya? Kini adalah masa untuk anda mengorak langkah untuk mula melakukannya tetapi sudah tentu ianya harus mengikut kemampuan diri masing-masing.

Kekal Aktif

Hanya kerana anda telah bersara tidak bermakna anda boleh mengabaikan kesihatan diri. Ia adalah penting untuk kekal aktif dan sihat untuk memastikan kelangsungan dan untuk anda menikmati alam persaraan sepenuhnya. Untuk ini, anda perlu:

- Amalkan rutin senaman yang kerap. Ini tidak semestinya senaman yang berat. Dengan hanya berjalan kaki selama 30 minit setiap hari mungkin sudah mencukupi bagi kebanyakan individu. Anda juga boleh bersenam secara berkumpulan bersama rakan-rakan anda kerana ini juga merupakan salah satu cara untuk memastikan tahap motivasi untuk bersenam dengan kerap kekal tinggi di antara satu sama lain. Anda juga boleh mendaftar

untuk kelas senaman komuniti di mana anda boleh bertemu rakan-rakan baharu.

- Amalkan diet seimbang – Disamping memenuhi keinginan untuk menikmati pelbagai juadah, pastikan anda mengekalkan keseimbangan di dalam diet anda, pilih makanan yang sihat dan jangan makan secara berlebihan untuk mengelakkan sebarang masalah kesihatan.

Bersosial

Luangkan masa bersama orang tersayang. Mereka berkemungkinan besar akan sibuk dengan perkara lain dalam kehidupan mereka. Anda boleh berbincang dan memberitahu mereka bahawa adalah penting untuk anda meluangkan masa bersama yang tersayang kerana kita perlu untuk bersosial di antara satu sama lain. Jika keadaan tidak mengizinkan anda untuk meluangkan masa yang berkualiti dengan orang tersayang, maka mungkin anda boleh mencari kawan baharu dengan menyertai pelbagai kelab dan aktiviti untuk pesara.

Sukarelawan

Aktiviti sukarelawan juga boleh dilakukan di dalam bentuk perkongsian ilmu. Anda kini dianggap sebagai warga emas dalam masyarakat dan dengan pengalaman, ia biasanya datang dengan kebijaksanaan dan kearifan di dalam bidang yang pernah diceburi. Jika ianya dikongsi, generasi muda mungkin akan mendapat manfaat daripada pengetahuan dan pengalaman anda, terutamanya apabila ia berasaskan kemahiran.



Teruskan Mencuba

Jika semua perkara di atas tidak menarik minat anda, jangan risau. Anda boleh memilih untuk mencuba pelbagai jenis aktiviti lain untuk mengisi masa lapang anda. Lama kelamaan, ia mungkin akan menjadi hobi baru jika anda meminatinya. Jangan berhenti jika ada sesuatu yang tidak menarik minat anda. Cuba pula aktiviti baharu. Anda tahu apa yang sesuai untuk anda.

Jaga Kesihatan Mental Anda



Kesihatan mental adalah topik yang jarang dibincangkan di kalangan masyarakat kita. Tekanan yang dikaitkan dengan perubahan hidup tidak dapat dielakkan dan berlaku kepada semua orang. Mungkin yang berbeza hanyalah cara kita menguruskannya dan menanganinya di peringkat awal.

Anda boleh mulakan dengan menyemak keadaan mental anda dan mengakui sebarang kesusahan yang anda hadapi, serta menyedari bahawa ianya bukanlah tanda kelemahan. Semua orang melalui pelbagai masalah dan tekanan hidup, dan ia adalah sebahagian daripada kehidupan. Jika perlu, atau jika anda tidak pasti, hubungi orang tersayang atau mereka yang profesional untuk mendapatkan nasihat dan bimbingan.

Dapatkan kumpulan sokongan jika ini boleh membantu anda mengatasi kebimbangan kesihatan mental. Berikut ialah beberapa cara mudah untuk mengekalkan kesihatan mental di alam persaraan anda:

- Bersantai dan lakukan sesuatu yang anda gemari
- Berehat dari rutin harian dan lakukan sesuatu yang berbeza. Atau mungkin cuba cara baharu untuk melakukan perkara yang sama
- Pastikan minda anda kekal aktif dengan melakukan teka-teki dan silang kata, membina perbendaharaan kata baharu, mempelajari kemahiran baharu, bermain permainan kad atau mendengar muzik
- Dapatkan tidur yang mencukupi
- Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan

KEWANGAN

Membiayai Persaraan Anda

Anda boleh memilih untuk menambah wang pencen anda dengan pendapatan tambahan. Ini boleh memastikan kestabilan di alam persaraan anda jika dilakukan secara mampan.

Terdapat pelbagai cara untuk menambah dana persaraan di mana secara tradisionalnya ialah dengan bekerja sambil jika anda mahu dan ia perlulah mengikut kemampuan fizikal anda pada usia emas anda. Banyak organisasi yang bergantung kepada kemahiran dan pengalaman yang dimiliki oleh orang yang lebih tua dan ini juga merupakan peluang yang baik untuk menceburi bidang kerja baharu, mencabar keupayaan anda dan meningkatkan potensi anda di dalam mempelajari perkara baharu.

Walau bagaimanapun, anda juga boleh memilih untuk menjadikan simpanan anda sebagai sumber pendapatan seperti melabur wang anda di pelaburan bebas risiko dan mempunyai kestabilan yang tinggi. Namun, berhati-hati, dan pastikan anda telah melakukan penyelidikan menyeluruh, berunding dengan pakar professional dalam bidang tersebut, dan menimbang semua faktor risiko yang terlibat. Pastikan tiada sebarang bentuk risiko terhadap modal pelaburan anda.



Anggaran Pendapatan Dan Perbelanjaan

Di masa persaraan anda, pendapatan dan perbelanjaan akan berubah dan anda perlu menentukan keutamaan anda. Adalah penting untuk menyemak semula amalan belanjawan kerana banyak faktor di dalam kehidupan harian anda akan berubah dari semasa ke semasa dengan gaya hidup baharu. Anda mungkin mendapati bahawa gaya hidup anda sebelum bersara adalah lebih mewah dan mungkin memerlukan sedikit pengurangan perbelanjaan setelah bersara. Nilai semula keperluan anda untuk fasa baharu kehidupan anda ini dan buat pemotongan yang diperlukan dalam belanjawan harian. Adalah penting untuk mengolah semula strategi belanjawan anda tetapi jangan putus asa jika ianya mengambil masa untuk dilakukan dengan jayanya – ini adalah perkara biasa apabila anda menyesuaikan diri dengan gaya hidup baharu.



Elakkan Penipuan

Pesara adalah sasaran mudah bagi *scammer*. Untuk mengelak daripada ditipu, lengkapkan diri anda dengan pengetahuan tentang berita dan amalan aktiviti penipuan terkini. Penipu beranggapan bahawa pesara tidak akan mengetahui helah mereka, tetapi terdapat banyak ceramah penipuan dan maklumat dalam talian yang tersedia sebagai rujukan. Jika anda tidak pasti tentang mesej, pemberitahuan atau e-mel yang anda terima, rujuk kepada seseorang atau kepada pihak berkuasa mengenai kesahihan kandungan sebelum bertindak. Pastikan anda semak berulang kali.



SELAMAT BERJAYA

Semestinya akan ada perubahan di alam persaraan - identiti anda akan berubah, keutamaan anda akan berubah dan rakan-rakan anda juga mungkin berubah.

Berikut ialah 6 perkara yang paling biasa dan utama yang ramai pesara akan lalui apabila menempuh alam persaraan. Dengan mengetahui perkara ini terlebih dahulu, anda mungkin dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dan boleh membantu dalam tempoh peralihan ke fasa baharu kehidupan anda.

Soalan-soalan dan topik di bawah bertujuan untuk membantu anda mengemudi alam persaraan anda.

- Apa yang saya mahukan (visi / sasaran)?
- Siapa saya, dan siapa yang saya akan jadi (identiti)?
- Apakah yang benar-benar penting bagi saya (nilai)?
- Apakah yang mungkin saya mahu lakukan dengan lebih banyak dan kurang (aplikasi bakat)?
- Siapakah yang akan menjadi individu penting di dalam masa depan saya kini (hubungan)?
- Apakah jenis persekitaran yang paling sesuai dengan keperluan dan aspirasi unik saya kini (lokasi)?

Anda mungkin mengetahui atau tidak menemui jawapan kepada soalan-soalan ini dan jawapan anda mungkin berubah setiap beberapa minggu, bulan, bahkan tahun. Berikan diri anda masa untuk fasa peralihan ini. Ingat, perjalanan hidup anda adalah unik untuk anda sahaja, jangan bandingkan diri anda dengan orang lain. Kehidupan bukan persaingan; sebaliknya ia adalah sesuatu untuk anda nikmati.

Cipta semula hidup anda dengan imaginasi, hadapi kebimbangan dan halangan anda, dan yang paling penting dapatkan kegembiraan dan ketenangan sepanjang hidup anda.

Kami ucapkan selamat maju jaya di dalam mengharungi dunia persaraan anda dan tahniah kerana berjaya sampai ke tahap ini!

www.kwap.gov.my



Alamat

Aras 36
Menara Integra
The Intermark
348, Jalan Tun Razak
50400 Kuala Lumpur
Malaysia



Hubungi Kami

Telefon: +603 2174 8000
Faks : +603 2174 8510
Email : mypesara@kwap.gov.my



Laman Sesawang

www.kwap.gov.my



Media Sosial

KWAP Malaysia