

內地推彈性退休 助善用人力

職工自願選擇提前或延遲 最早距法定年齡不超過3年

內地漸進式延遲法定退休年齡改革今年1月1日起正式實施。人力資源社會保障部、中央組織部和財政部1日聯合發布《實施彈性退休制度暫行辦法》提出，自2025年1月1日起，職工達到國家規定的按月領取基本養老金最低繳費

年限，可自願選擇彈性提前退休，提前時間距法定退休年齡最長不超過3年，且退休年齡不得低於女職工50周歲、55周歲及男職工60周歲的原法定退休年齡。相關負責人表示，新規體現了單位與職工雙方協商一致，後續將不斷優化社保經辦服務。



■內地退休年齡改革元旦日實施。

早前發布的《全國人民代表大會常務委員會關於實施漸進式延遲法定退休年齡的決定》明確，從2025年1月1日起，中國將用15年時間，逐步將男職工的法定退休年齡從原60周歲延遲到63周歲，將女職工的法定退休年齡從原50周歲或55周歲，分別延遲到55周歲、58周歲。其中，男職工和原法定退休年齡55周歲的女職工，每4個月延遲1個月，分別逐步延遲至63周歲和58周歲；原法定退休年齡50周歲的女職工，每2個月延遲1個月，逐步延遲至55周歲。

勞方需以書面告知意願

此次發布《實施彈性退休制度暫行辦法》規定後，人社部相關司局負責人舉例稱，如1972年9月出生的男職工，改革後的法定退休年齡為62周歲。如果他想彈性提前退休，在滿足最低繳費年限的前提下，可以在60歲至62歲之間選擇退休。如果單位和他協商一致再多幹幾年，可在62歲至65歲之間彈性延遲退休。

根據辦法，彈性延遲退休期間，所在單位與職工協商一致，可以終止彈性延遲退休，按規定辦理退休手續。

辦法還明確，職工自願選擇彈性提前退休的，至少在本人選擇的退休時間前3個月以書面形式告知所在單位。人社部相關負責人表示，明確告知形式為

「書面」，以確保彈性提前退休為職工本人真實意願；明確提前告知的時間，便於用人單位在人員安排上有所準備。所在單位與職工協商一致彈性延遲退休的，則應提前1個月，以書面形式明確延遲退休時間等事項。

對於「自願彈性」，復旦大學就業與社會保障研究中心研究員封進認為，這有利於維護廣大人民群众的切實利益，有利於促進人力資源充分利用。「人力資本比較高的，社會對他需求也比較高的這類人群，他就希望晚一點退休。一些本身身體不是很好，可能體力也不足以讓他去滿足就業崗位對他的要求，他也可以早點退休。還有一些人他家裏有孩子、老人需要照料。如果按照自願原則推進，更有助於人力資源的配置。」

70後與80後反應差距較大

對於彈性退休制度，體制內外的反應差距較大。在北京一家央企工作的李先生表示，他會考慮選擇延後。作為70後，他表示，在職業生涯中後期，工作本身壓力不大，彈性延後退休更多意味着在職收入和退休工資的增加。而在北京某互聯網大廠工作的80後田女士則表示，隨着年齡的增長和二孩的到來，工作狀態大不如前，職場越來越「卷」，時刻有被裁的焦慮。她計劃繳滿20年養老保險，做好儲蓄，就「往前彈」。

元旦「微度假」滑雪泡溫泉大熱

1月1日，內地多個旅行平台發布2025年元旦假期出遊報告，城市「微度假」（編者註：指以城市為中心輻射周邊，近距離、短時間的旅遊休閒方式）走熱，即時預訂成為假期獨特的鬆弛感體驗。今年元旦在周三，多數消費者將這天作為周中的Gap Day度過，並且通過調整作息，從體感上「延長」假期，吸取更多能量。他們普遍選擇不出遠門的城市「微度假」，城市近郊的熱門目的地在元旦當天迎來預訂高峰。美團旅行數據顯示，元旦假期，溫泉、滑雪、博物館、公園、冰雪大世界等景點最為熱門。從室外溫泉、溫泉酒店到溫泉洗浴，家庭客源成為消費主力。以溫泉為例，近一個月的搜索量同比增長近六成。

港人孫先生一家就選擇元旦到東莞塘廈三正半山溫泉酒店遊玩，從福田口岸一個小時就到，交通便利。他們在2024年12月31日晚入住預訂好的酒店，享用海鮮自助餐，在酒店戶外和孩子泡溫泉。夜間，在房間自帶的薰香中入睡；2025年1月1日早起到酒店健身房裏放鬆拉伸。白天的時間，還可以泡在酒店的SPA、球場或是參與酒店

組織的手工紮染、打香篆等各類體驗活動，把「有效度假時長」拉長。攜程數據顯示，2024年12月31日晚，國內酒店預訂量環比上周同期增長超150%，其中，含溫泉標籤、影音房標籤的酒店預訂量均增長超50%。

以滑雪、冰雪大世界等為代表的冰雪遊依舊是元旦旅遊的熱門玩法。受北雪南移帶動，「滑雪過新年」成了南北方共同的新玩法。美團旅行數據顯示，近一周，室內滑雪場搜索量同比增長158%。登高祈福過新年亦是不少人的選擇，這一趨勢直接推動了山嶽類景區訂單上漲。峨眉山、黃山、天門山等山嶽類景區成為了遊客們爭相預訂的熱門目的地。攜程景點玩樂業務數據顯示，近一周「登山」相關搜索熱度環比增長超80%。



■元旦滑雪遊成為內地民眾熱捧項目。

柯文哲正式請辭民眾黨主席

台灣民眾黨主席、台北市前市長柯文哲1月1日正式請辭民眾黨主席一職，由台當局立法機構民眾黨黨團總召黃國昌接任代理黨主席。

綜合中央社、聯合新聞網、中時新聞網等台媒報道，民眾黨當日由柯文哲主持召開會議。會中柯文哲向民眾黨中央委員請辭，並按該黨規定推舉代理黨主席。除黃國昌本人外，在場委員一致推薦黃國昌接任該職務，並正式通過。

此前，柯文哲因涉嫌在台北市市長任內捲入京華城案及政治獻金案遭到偵辦，2024年9月5日被裁定羈押禁見。同年12月29日，台北地方法院裁定，柯文哲的交保金額由3,000萬元（新台幣，下同）提高至7,000萬元並以電子腳鐐監控行蹤。

法庭上，柯文哲表示自己目前在政治上面臨很大危機，準備辭去民眾黨主席職務，並計劃用一周時間處理相關事宜。

新一年做個快樂香港人

劉韋璋 資深傳媒人

升快樂的技巧其實不難，只要調整自己心態，學會感恩，每天花幾分鐘回顧自己擁有的事物，無論是家人、朋友、還是生活中的小確幸。這些感恩的時刻能幫助我們重新認識生活的美好。其次是保持良好的社交關係，與家人和朋友的聯繫能為我們提供情感支持，共同分享生活的喜怒哀樂，能讓我們感到被理解和關心。培養興趣愛好，無論是繪畫、音樂、運動還是閱讀，找到自己熱愛的事物，能讓生活變得更加充實，也可以作為釋放壓力的一種方式。

記住，快樂是一種選擇，透過小小的改變，我們每個人都能為自己的生活增添更多的幸福。

送走2024年，迎接2025年，大家都會送出祝福——新年快樂。然而，這個美好的祝願，是不是每一個人都可以達成呢？究竟我們身處的香港是否人人都快樂？最近一個社企組織舉辦了「開心高峰論壇」，探討香港人的快樂指數，結果顯示，2024年香港人原來並不開心，每10個人就有超過一個人幾乎每日都處於心情低落、沮喪及絕望。

調查團隊透過整合過去十年的數

據，從而分析及得出香港人過去十年的經歷。兩者數據顯示，香港人經過金融危機、社會動亂及疫症的禍患，整體的開心指數至今並未復常。甚至用以支撐自己能開心起來的「心理資本」，都全面下降。調查結果中多項數據頗值得關注。1) 開心指數趨勢，年齡25-44歲人士一直偏低，去年的跌幅更達新低。2) 35-44歲及(50+) 55-64歲的開心指數跌幅最大，尤其後者，不僅比前年差，比2018年更差。3) 去年有超過一半受訪者有中度至重度的抑鬱情緒症

狀，重度抑鬱症更高達三成，且未見有下降跡象。4) 「香港開心指數」再跌至5.63分（10分滿分），是自2018年的新低点。

上述的開心高峰會是很有意義的大討論，由和富社會企業「香港開心D」主辦，東華學院護理學院為研究顧問夥伴。當今社會，許多人面對着生活的壓力和挑戰，幸福感似乎遙不可及。其實，快樂並不僅僅來自外在的環境，而是源於我們內心的感受和生活的態度。在當局努力下，香港的經濟環境正在改善，大家提



街談巷議