

IFPHK x 萬通積金 港澳退休開支指數

退休人士對現狀滿意，對未來缺乏完整準備：
退休開支與長遠規劃現落差

摘要

調查日期：2026年6月

受訪人數：304

受訪對象：55至74歲之香港退休人士

退休前收入：每月至少港幣\$20,000

目的：

- 反映退休人士現時的生活情況
- 制定指數以反映退休的真實開支
- 剖析退休人士的收入模式



香港調查



退休人士每月開支

HK\$15,090

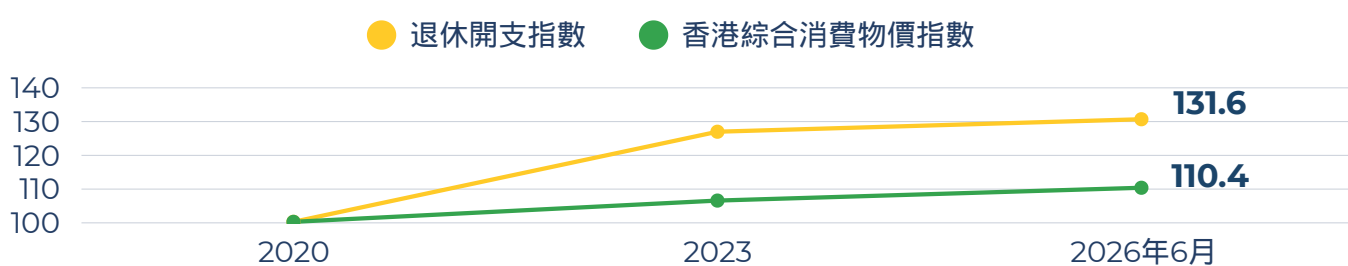
退休開支指數

131.6 (↑31.6)

退休開支指數
每年增加超過5%

香港綜合消費物價指數
每年增加1.8%

開支升幅：
期間退休開支指數升幅，達消費者物價指數的三倍



退休開支指數與消費者物價指數的編製方法不同，兩者不能直接相比。

強積金使用及提取

76%



全數提取

22%



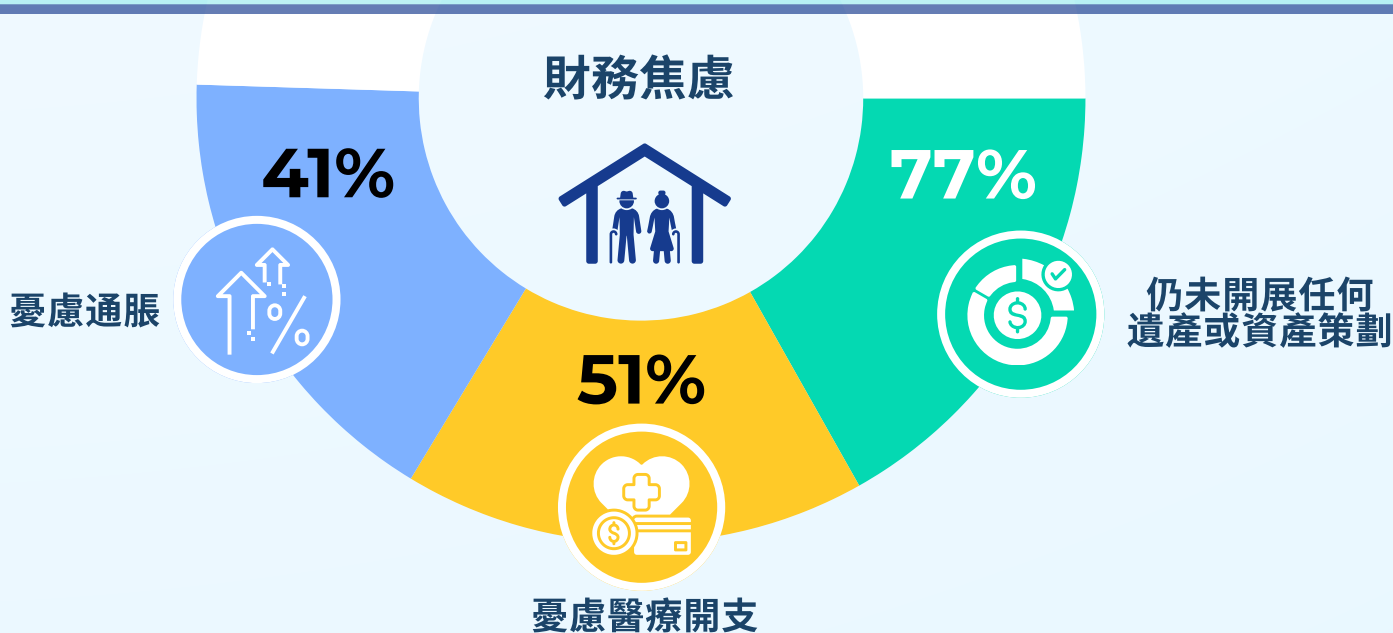
利用強積金以應付每月開支

87%

對退休生活感滿意

72%

如有機會，會在退休準備上
採取不同做法



退休規劃四大部署

- 對抗通脹：建立穩定的「退休月薪」
- 預早部署醫療保障，避免因病蠶食退休儲備
- 善用物業及保單權益，轉化資產為額外退休現金流
- 及早做好規劃，為家人分憂，不留遺憾決定

