

即時發布

澳門退休開支首個基準年 每月平均支出錄得 10,400 澳門元 退休人士對非強制央積金滿意度高達七成半 退休收入用途仍有擴展空間

(澳門 – 2026 年 8 月 27 日) 香港財務策劃師學會 (IFPHK) 今日聯同萬通保險國際有限公司 (「萬通保險」) 正式發佈「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」(「開支指數」) 的最新調查結果。開支指數自 2020 年推出以來，一直致力追蹤港人實際退休開支情況。今年，學會首度與萬通保險展開合作，將研究範圍擴展至澳門，為澳門市民建立具代表性的退休開支基準。

本年度調查顯示，澳門退休人士實際每月平均開支為 10,408 澳門元，當中最大單項開支為「外出用膳及外賣」，達 2,817 澳門元；其次是「食品及非酒精飲品」，為 1,504 澳門元；以及「住屋及燃料」，為 1,085 澳門元。澳門開支指數以 2026 年為基準年(基準指數為 100)，以此作為日後逐年追蹤澳門退休生活成本變化的基礎。

是次研究為 IFPHK 在澳門首個同類型研究，旨在深入剖析退休人士的生活開支結構、資金來源及對退休態度。研究除了確立澳門退休生活成本基準外，亦發現曾參與非強制性中央公積金 (CPF) 的退休人士對該制度評價普遍正面，惟該制度目前尚未成為支援每月退休收入的主流渠道。

香港財務策劃師學會行政總裁楊偉雄博士表示：「澳門研究是開支指數的重要延伸，同時為澳門建立首個建基於實際退休生活成本的基準。調查發現，澳門退休人士的退休生活主要依靠個人儲蓄及家庭支援。由此可見，他們需要更全面及更具結構性的退休策劃，以保障退休生活。」

楊博士補充：「非強制央積金的支持度令人鼓舞。在調查中，曾使用該制度的退休人士普遍對其予以好評，惟其在支持每月退休開支的角色仍有待進一步擴展。正因如此，我們需要加強公眾對退休收入來源的認識，協助退休人士全面運用合適的理財工具，以達致長遠理財目標。展望未來，學會建議澳門政府應審慎考慮，推動非強制央積金逐步邁向強制性制度，以配合實際經濟發展步伐、不斷演變的公眾需求，以及社會接受程度。此轉變有助擴闊退休收入基礎，為澳門未來多年老齡化人口提供更可持續的財務保障。」

萬通保險退休金部主管謝志雄先生表示：「作為是次跨區域研究的獨家項目贊助機構，萬通保險十分榮幸與學會攜手合作，建立這項重要的退休基準。透過這項研究，我們得以深入了解澳門退休人士財務狀況與需求。數據清楚顯示，雖然個人儲蓄及家庭支援是澳門退休人士的收入基礎，但透過結構性退休儲蓄渠道(如 CPF)，能帶來優化退休收入來源的龐大機遇。要填補「滿意度高」與「定期收入提取率低」之間的差距，未來的退休人士不應將 CPF 及累積資本視為一筆靜態資金，而應視之為可源源不絕提供穩定現金流的工具。因此，我們建議市民盡早建立系統化的供款習慣，並善用專業受託人提供的投資與提取策略，有效地將長期儲蓄轉化為可預測的終身收入，抵禦經濟環境變化。」

於 2026 年進行的「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」調查發現，受訪者在退休生活及財務策劃方面的四大現象如下：

1. 高度依賴個人儲蓄 家庭支援為後盾

開支指數以 2026 年為基準年(基準指數為 100)，受訪者平均每月開支約為 10,400 澳門元；而主要單項開支依次為「外出用膳及外賣」，「食品及非酒精飲品」，以及「住屋及燃料」。在資金來源方面，個人資產（主要為個人儲蓄）是最普遍的退休資金來源，高達九成退休人士以此支付日常退休開支；平均佔每月開支約四成半。此外，近五成(49%)受訪者獲得家庭支援，佔每月開支兩成(19%)。根據澳門法律，成年子女對缺乏生活能力的父母負有法定扶養義務（alimentos），反映家庭支援雖屬輔助性質，但仍是退休資金來源中重要的一環。然而，相比過度依賴家庭支援或法定扶養義務，現時及未來的退休人士更應優先累積充足的個人儲蓄，為日常開支（包括飲食及休閒）制定有紀律的預算安排，並及早諮詢合資格財務策劃師，制定穩健的長遠方案，以維持理想退休生活方式，同時應對通脹及市場波動。

2. 非強制中央公積金(CPF)獲好評 認知及採用卻落後信任程度

受訪者對 CPF 普遍有所認識，僅 1%表示從未聽聞該制度。現時約三成(31%)受訪退休人士使用 CPF 支付每月開支，大多數退休人士曾參與共同計劃或個人計劃，卻未有持續投入。值得注意的是，在曾參與的受訪者中，高達七成半(75%)對計劃整體表示滿意，反映大眾對制度具備相當信任。換言之，推廣的關鍵落差在於如何推動實際應用與持續參與，而非缺乏信任。

3. 逾九成感遺憾 財務知識存缺口

逾九成(93%)的退休人士表示，他們對退休準備至少留有一項遺憾；其中逾半(52%)表示若可重來，會更早開始儲蓄或投資。同時，超過兩成(24%)表示會與伴侶或家人進行更多溝通及策劃，反映退休教育應該更早展開，並提升其實用性及針對性。由此觀之，現時及未來的退休人士若能盡早開展財務策劃，養成定期儲蓄及投資習慣，讓家庭成員參與退休規劃，同時在退休前及早尋求專業財務建議，可減少日後出現遺憾的機會。

4. 持續重視專業建議 審慎嘗試結合 AI 與專業意見

退休人士對專業財務建議的重視程度仍然高企：超過六成(63%)受訪者在退休策劃中接納專人顧問的意見，包括僅接受真人理財顧問的建議，或結合 AI 工具作輔助；少於一成(9%)表示不需要財務建議，另只有 2%單純依賴 AI 或機械理財顧問。退休人士對 CFP 資格認證的認知度亦高，佔整體七成。

關於「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」

「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」由香港財務策劃師學會及萬通信託有限公司於 2026 年攜手發佈。自 2020 年起，開支指數一直是唯一專為退休生活而設、長期持續追蹤退休人士實際生活開支的數據基準。本研究為 IFPHK 首項同類研究，參考綜合消費物價指數（CPI）及政府公布的消費開支權數，追蹤及量度退休人士實際生活開支的長期變化。

在 2026 年 6 月的澳門調查中，尼爾森 IQ（NIQ）共訪問了 100 名年齡介乎 55 至 74 歲的退休人士，他們的退休前每月個人收入不少於 20,000 澳門元，而且未領取須經濟審查的社會保障或慈善援助。

關於香港財務策劃師學會

香港財務策劃師學會於 2000 年 6 月以非牟利專業學會之形式成立，是唯一獲美國的財務策劃標準制定局授權，可在香港及澳門頒發 CFP®資格認證及 AFP® 資格認證的專業學會。現時全球有超過 236,000 名 CFP 持證人，分佈於 29 個地區，其中以美國、中國、日本、加拿大及巴西佔大多數。直至 2026 年 2 月 28 日，香港有 3,238 名 CFP 持證人。

作為香港財務策劃界的代表，學會現有會員共有 5,298 名，包括 956 名核准退休顧問(QRA)持有人。會員來自不同的專業背景，如銀行、保險、獨立理財顧問、股票交易、會計及法律等。

關於萬通保險

萬通保險的主要權益股東*包括擁有超過 170 年歷史、美國五大壽險公司**之一的 Massachusetts Mutual Life Insurance Company（美國萬通），以及雲鋒金融控股有限公司等。萬通保險與 Barings（霸菱）為長久戰略合作夥伴，憑藉獨佔鰲頭的環球投資實力與合作網絡，攜金融科技創新強勁動能，居香港保險業領先地位。

*美國萬通及雲鋒金融控股有限公司間接持有萬通保險的股份。

**「美國五大壽險公司」乃按 2026 年 6 月 3 日《FORTUNE 500》公佈的「互惠壽險公司」及「上市股份壽險公司」2025 年度收入排名榜合併計算。

傳媒查詢

李玉芳女士 電話：(852) 2982 7875
黃樂琦女士 電話：(852) 2982 7863

電郵: agneslee@ifphk.org
電郵: callistawong@ifphk.org