

退休開支升幅超越通脹 每月開支達 15,090 港元
逾七成二香港退休人士坦言有遺憾未及早理財及儲蓄

- IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數升至 131.6 —— 每月開支達 15,090 港元
- 退休人士生活成本自 2020 年起升幅比整體通脹高三倍

（香港 — 2026 年 8 月 27 日）— 香港財務策劃師學會（「學會」）今日聯同萬通信託有限公司（「萬通信託」）公布「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」（「開支指數」）最新調查結果。開支指數自 2020 年起推出，旨在追蹤本地退休人士的實際開支情況及變化。今年學會首度與萬通信託攜手合作，將研究範圍進一步擴展至澳門，為港澳兩地奠定更具代表性的區域退休生活基準指數。

調查結果顯示，本地退休消費通脹持續超越整體物價升幅。2020 年的基礎指數為 100，2023 年已升至 127，至 2026 年更進一步攀升至 131.6。以年化增長率計算，由 2020 年 11 月至 2026 年 5 月期間，香港開支指數每年增加超過百分之五，平均每月開支升至 15,090 港元。反觀同期香港綜合消費物價指數（CPI）每年僅增長約百分之一點八，即退休人士生活開支的升幅接近一般 CPI 的三倍。受外遊及餐飲兩大退休開支帶動，可見一般通脹數據未能完全如實反映退休的真實消費走勢。

此外，研究亦顯示超過七成二退休人士對於退休策劃至少抱有一項遺憾。最普遍的遺憾包括：應該更早開始儲蓄或投資、更早學習財務策劃。同時，不少受訪者對突如其來的醫療費用、通脹以及長壽風險或資產過早耗盡等問題持續感到憂慮。

香港財務策劃師學會行政總裁楊偉雄博士表示：「調查結果顯示，受訪者『對現狀滿意』並不等如他們早已為退休生活作好準備。超過七成受訪者表示有所遺憾，他們大多認為需要更早開始儲蓄、投資及規劃。另一方面，退休通脹升幅高於整體通脹，意味為保障自己長遠購買力，未來退休人士需要更穩健及具彈性的理財方案以策安全。學會透過今次與萬通信託的合作，希望在區域層面上提供詳盡數據，協助未來退休人士更有信心地進行規劃。」

楊博士補充：「若不想留下遺憾，便要即時行動、盡早規劃。我們建議市民把醫療保障融入退休策劃之中，並將強積金視為穩定退休收入的一部份，同時尋求合資格的財務策劃師的專業意見，以彌補遺產策劃的缺口。更重要的是，退休策劃應從過往的刻板、『為做而做，然後置之不理』的做法，轉化為一套能夠不斷優化的策略，以適應每個退休階段的需要，讓退休人士享受一個可持續及準備充足的黃金歲月。」

萬通信託行政總裁謝志雄先生表示：「萬通信託非常榮幸成為今次擴展後之跨地區研究的獨家贊助商，為港澳兩地確立關鍵的退休基準。2026 年研究數據清晰顯示，退休人士雖然渴望享受豐富的退休生活，同時亦深切感受到醫療通脹及長壽風險（『人還在，錢已盡』）的壓力。正因如此，退休人士必須改變將退休儲備視為『一筆過固定儲蓄』的觀念。透過善用強積金的靈活性，採取分階段提取及混合資產策略，並結合終身年金式收入與完善醫療保障，有效地將累積財富轉化為穩定、可預測的『終身糧期』。真正的財務安心，來自建立一套全面而整合的退休保障方案，同時抵禦市場波動和長壽風險。」

研究重點摘要：

- **退休通脹升幅顯著超越整體通脹：** 開支指數由 2020 年 100 的基準，升至 2026 年的 131.6，年化增長率超過百分之五（同期香港綜合 CPI 為 百分之一點八），平均每月開支則升至約 15,090 港元。旅遊及跨境交通為部分開支的驅動力，高達八成的受訪者曾前往大灣區內地城市，每次平均消費約人民幣 1,100。一般通脹數字或低估了退休人士的實際現金流需要。這突顯了規劃具抗通脹能力的退休收入，並定期參照退休人士專屬開支指數而非一般消費物價指數調整預算的重要性，以維持預期的退休生活質素。

- **滿意度高背後隱藏財務焦慮及規劃缺口：**雖然不少受訪者表示滿意現時的退休生活，但財務焦慮依然普遍存在，當中一半擔心突如其來的醫療開支，逾四成憂慮通脹蠶食購買力，而高達七成七仍未開展任何遺產或資產策劃。建議退休人士應及早建立醫療及應急儲備，訂立清晰的提取規則，並預先準備遺囑、持久授權書及預設醫療指示等法律文件，於健康狀況或家庭情況出現變化前做好充分準備。
- **消費保持保守，理財遺憾蔓延，資產較豐裕的退休人士尤為明顯：**2026 年平均退休開支約為退休前收入的一半(49%)，顯示消費態度尚算保守。然而，高達七成二(72%)受訪者希望過去能做出不同選擇，特別是「更早儲蓄或投資」、「更早學習理財知識」，以及「更坦誠地與家人討論金錢安排及照顧需求」（以資產較豐厚之退休人士尤甚）。這一趨勢突顯，即使資產狀況看似充裕，準退休人士仍應盡早養成有紀律的儲蓄與投資習慣，並及早與家人商討財務安排。
- **強積金逐漸轉型為收入保障：**雖然大部分合資格退休人士仍習慣一筆過提取強積金（2026 年約有 76% 全數提取），但利用強積金以應付每月開支的比例已由 2023 年的一成(12%) 上升至 2026 年超過兩成(22%)。建議退休人士考慮採納分階段提取或結合年金方案，將強積金轉化為長遠可持續的退休收入。

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 年的香港調查中，尼爾森 IQ（NIQ）共訪問了 304 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港幣 20,000 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。

關於萬通信託與萬通保險

萬通信託為萬通保險國際有限公司（「萬通保險」）旗下機構成員之一，亦為首批獲核准成為強積金計劃受託人的機構，專注提供強積金服務，致力為計劃成員創造長遠價值。

萬通保險的主要間接股東*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 電郵：agneslee@ifphk.org

黃樂琦女士 電話：(852) 2982 7863 電郵：callistawong@ifphk.org

相片說明：

Photo 1 	香港財務策劃師學會聯同萬通信託有限公司公布「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」。 (左起) 萬通信託行政總裁謝志雄先生,CFP® 香港財務策劃師學會主席張言銘先生,CFP® 香港財務策劃師學會行政總裁楊偉雄博士
Photo 2 	香港財務策劃師學會聯同萬通信託有限公司公布「IFPHK x 萬通積金：港澳退休開支指數」。 (左起) 香港財務策劃師學會行政總裁楊偉雄博士 香港財務策劃師學會主席張言銘先生,CFP® 萬通信託行政總裁謝志雄先生,CFP®
Photo 3 	香港財務策劃師學會主席張言銘先生,CFP®
Photo 4 	萬通信託行政總裁謝志雄先生,CFP®
Photo 5 	香港財務策劃師學會行政總裁楊偉雄博士



IFPHK x YF LIFE

HONG KONG - MACAU
RETIREMENT EXPENSE INDEX

Hong Kong retirees are satisfied today—but retirement costs and future-planning gaps mean many do not feel fully prepared for tomorrow.

SUMMARY

- Survey period: June 2026
- Sample size: 304
- Respondents: Hong Kong retirees aged 55-74
- Personal income before retirement: At least HK\$20,000 per month
- Objectives:
- To delineate the current retirement life of retirees
 - To establish an index to reflect the cost of living level of retirees
 - To understand their sources of funds

Hong Kong Survey



MONTHLY
RETIREMENT EXPENSES

 **HK\$15,090**

MONTHLY EXPENSE INDEX

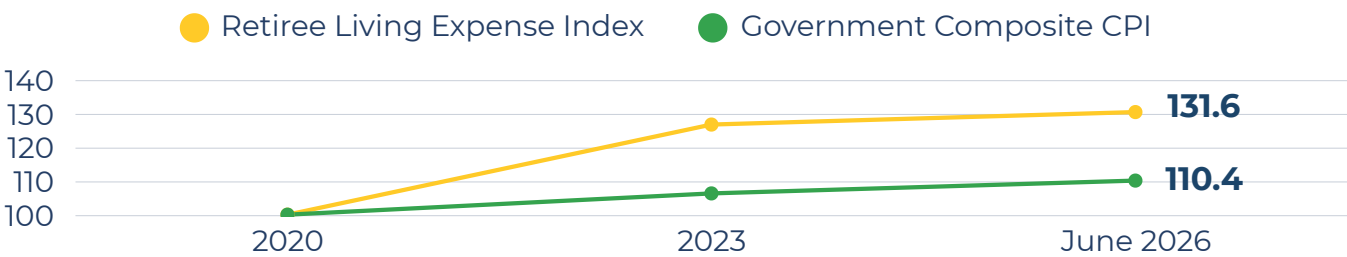
 **131.6** ( **31.6**)

RETIREE INDEX
MORE THAN 5% PER ANNUM



GOVERNMENT CPI
1.8% PER ANNUM

rose 3x faster than CPI over the period



The Retirement Expense Index and Composite CPI use different methodologies and are not directly comparable.

MPF Behavior

76%



Fully withdrawn their benefits

22%



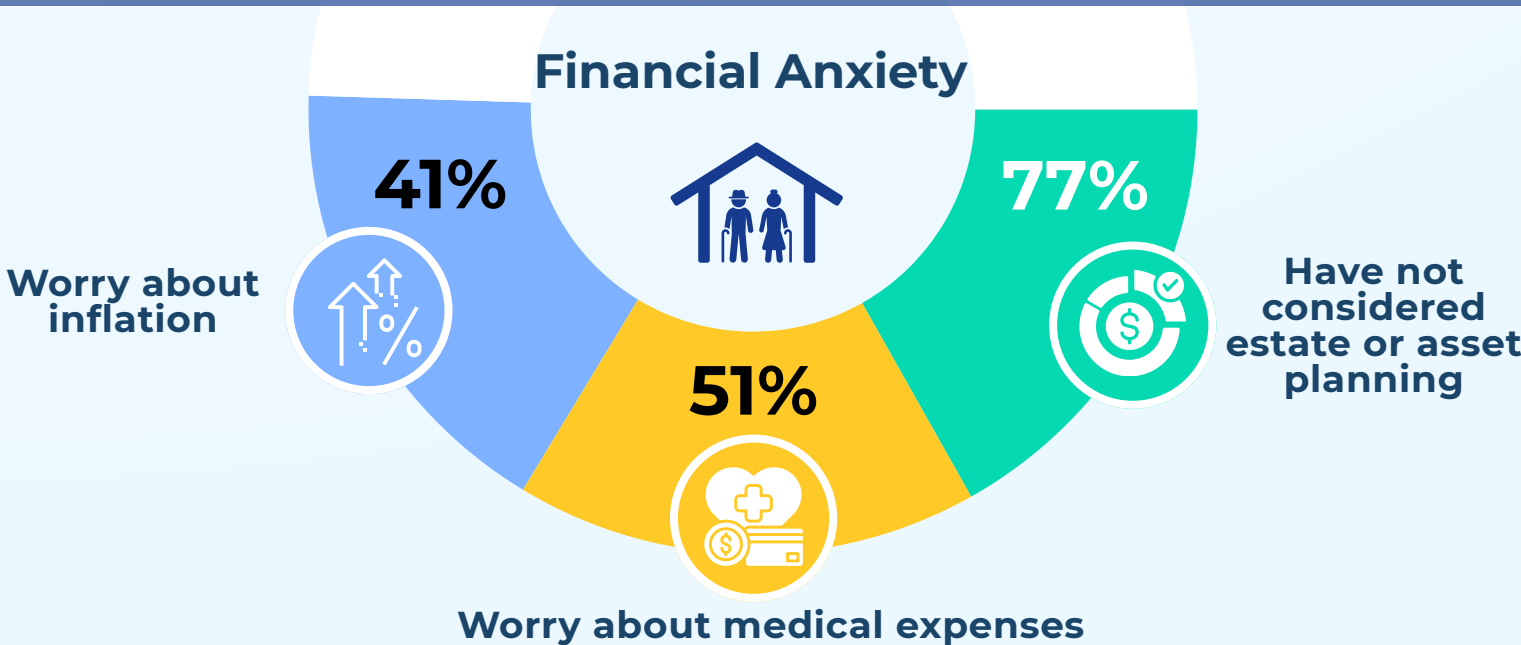
Use MPF to fund monthly expenses

87%

Satisfied with retirement life

72%

Would do something differently in preparing for retirement



Four Simple Steps for a More Secure Retirement

- 1 Keep up with inflation: Create a “retirement salary”
- 2 Plan healthcare early: Do not let one illness affect retirement savings
- 3 Make better use of property and policy equity : Turn assets into extra retirement cash flow
- 4 Plan ahead for the family: Do not leave difficult decisions until later



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

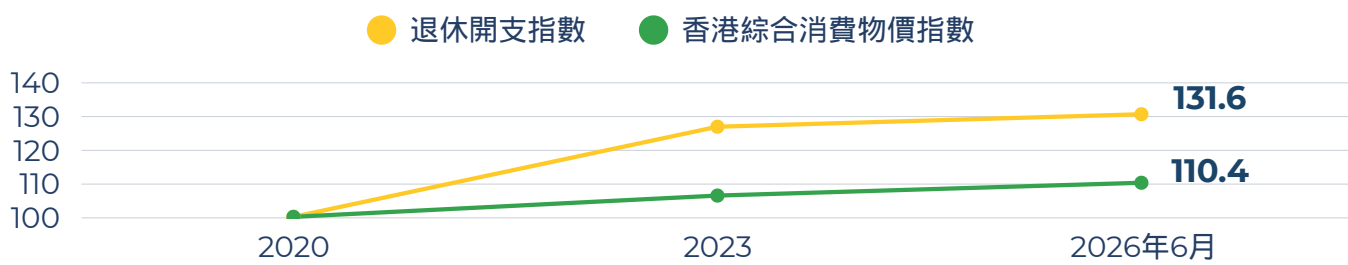
退休開支指數

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%



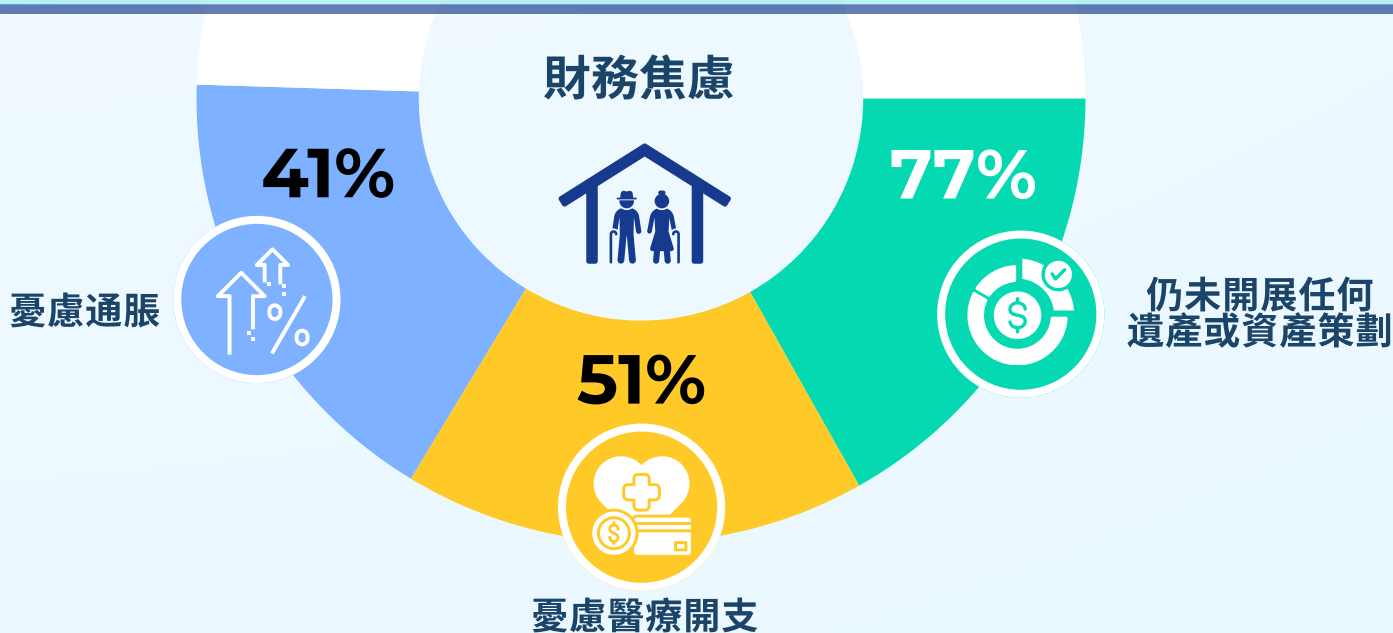
利用強積金以應付每月開支

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

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

