



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

金齡生活調查成果 發佈會

2025 年 6月 24 日





黃金時代基金會（GAF）於2015年成立，是香港註冊的慈善機構（編號：91/14446）。本會旨在推動智齡城市在亞洲的發展，引領創新思維和發起黃金時代運動，推動嶄新的活動和培訓項目。

願景：重新定義「老」
建立亞洲智齡城市

使命：改寫「老」的軌跡

提升黃金一代人士（指45歲及以上人士）
過豐盛、健康和優質的生活
推動黃金時代經濟
建構跨界別及跨年代的協作和創新平台



匯集官、商、民、學、科研、設計、投資，
以及各持份者，共同攜手處理和探究解決
人口老化問題的可能性。



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

研究團隊

黃金時代基金會

容蔡美碧 創辦人及主席

黃惠娜 行政總裁

香港大學社會工作及

社會行政學系

陳麗雲 榮休教授

盧佩儀 助理教授

蔡天欣 博士研究生



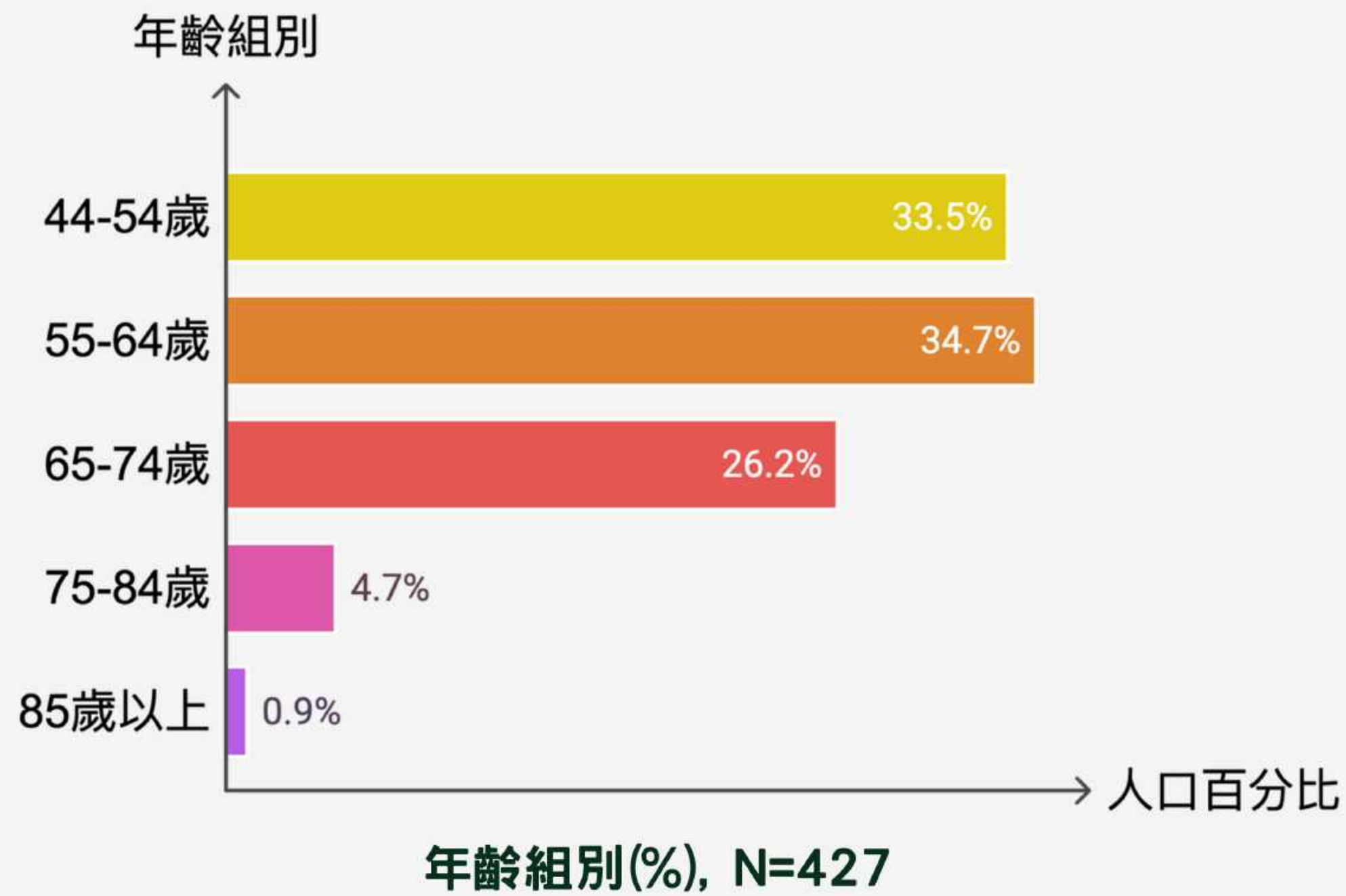
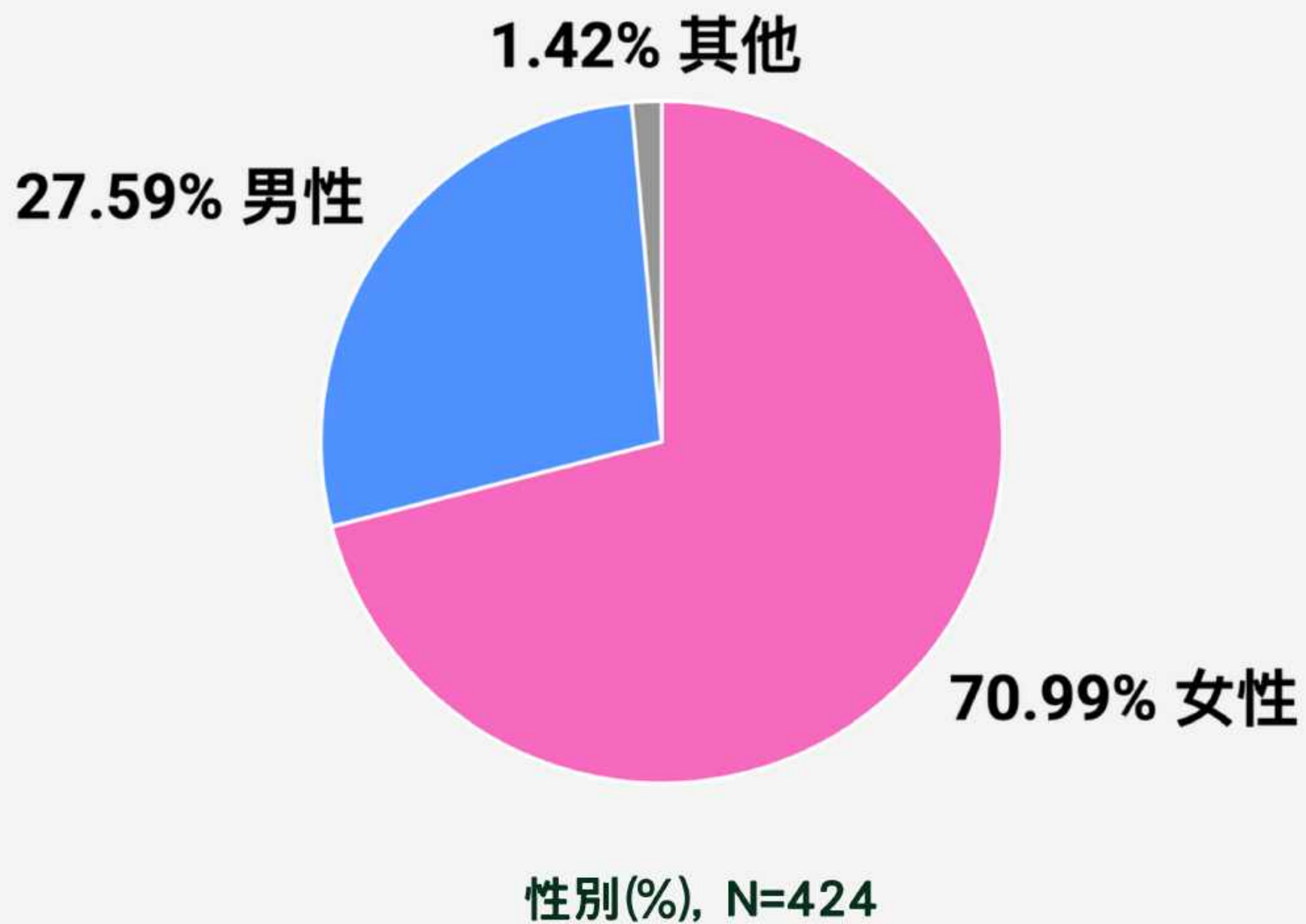
研究背景

- 2021年10月，黃金時代基金會聯同香港大學合作進行「香港智齡生活調查2021」
 - 結果：“三明治世代”極需支援
- 是次研究（2025年5月）：
 - 了解香港金齡人士在退休準備、生活方式、健康、社交活動等方面的需求和期望，為制定針對性支持措施提供根據，改善金齡人士退休前後的生活。
 - 對象：45歲或以上在港人士
 - 問卷調查數量：
 - 收取了556份，有效428份（應答率77%）





研究人口特徵



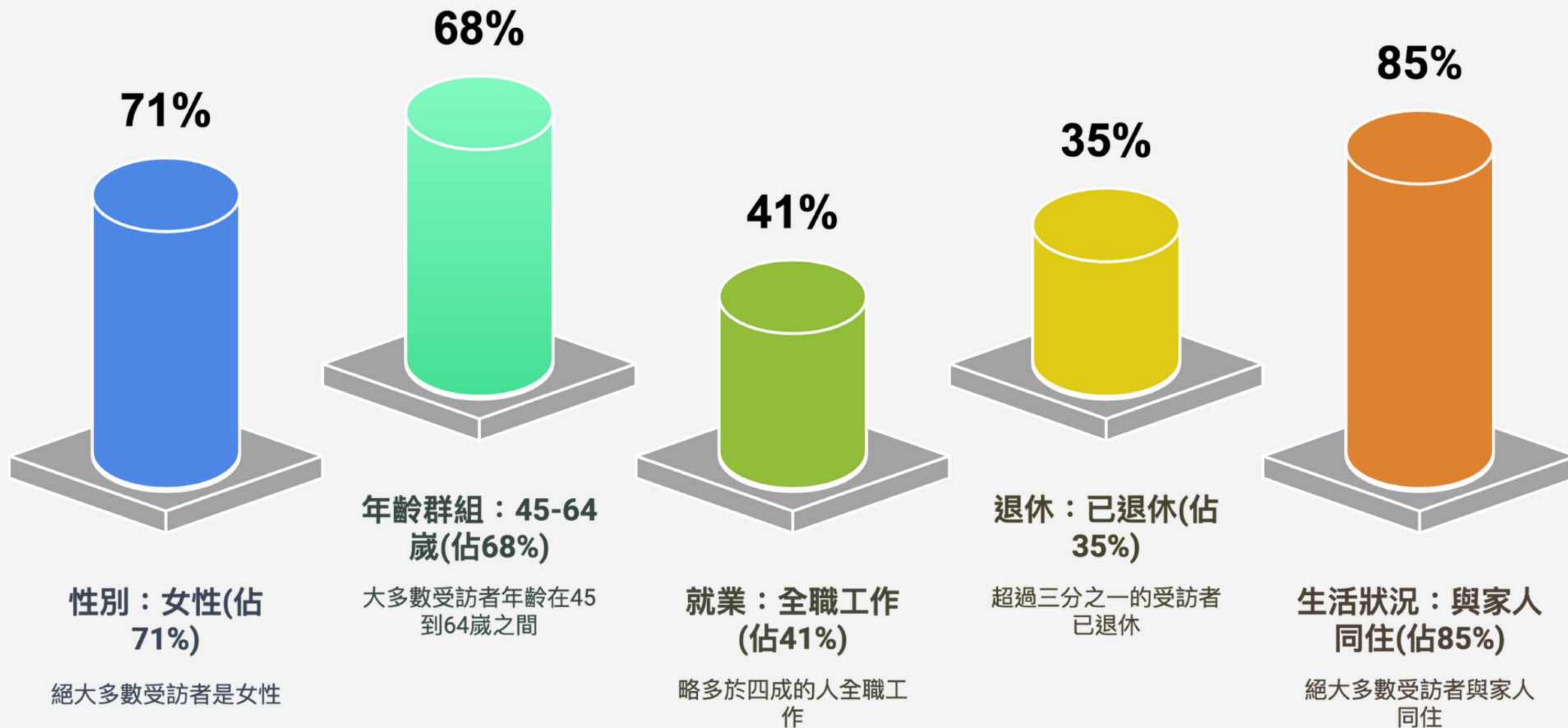


香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

受訪人口總結





香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

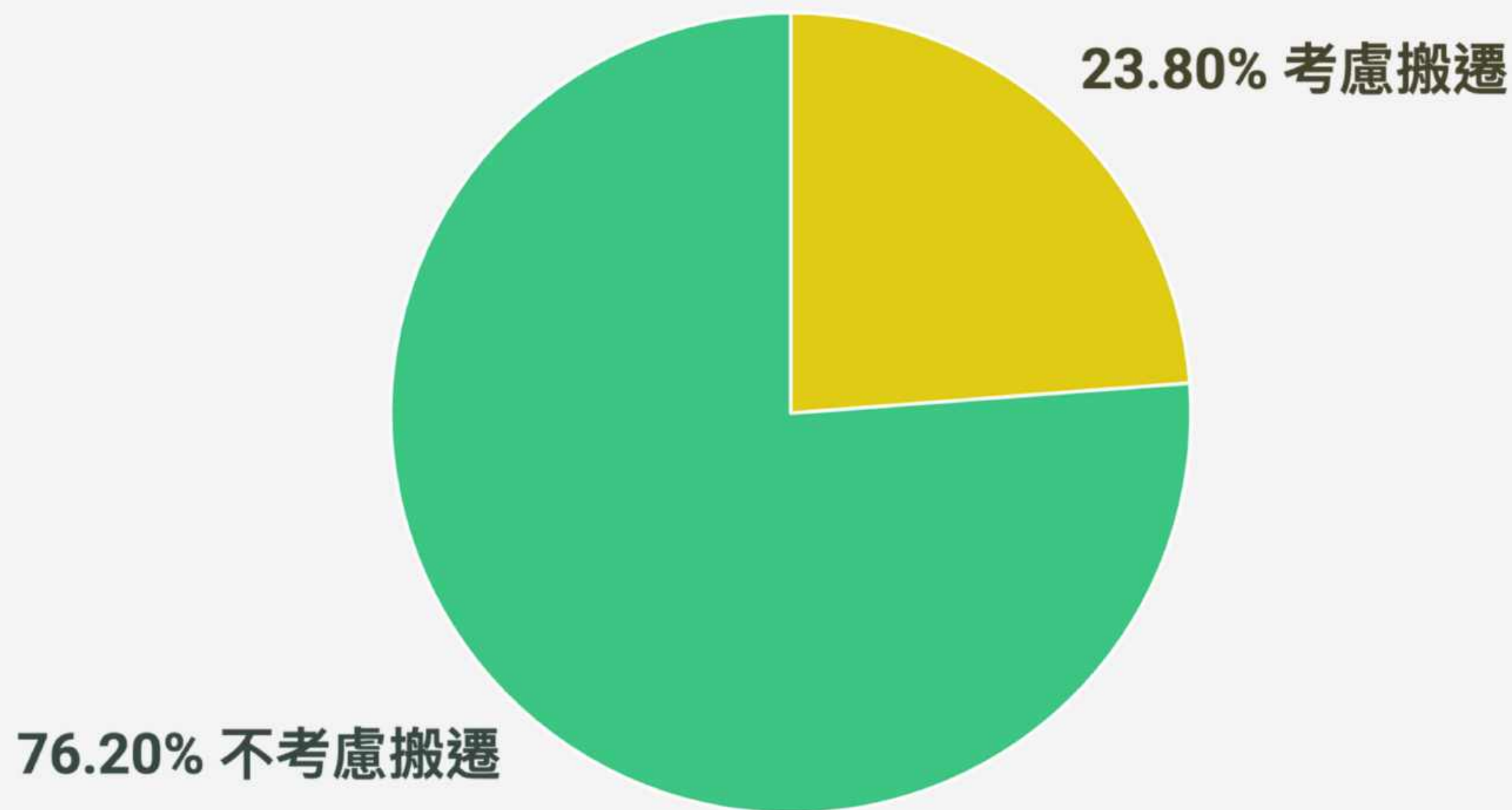
跨境養老趨勢





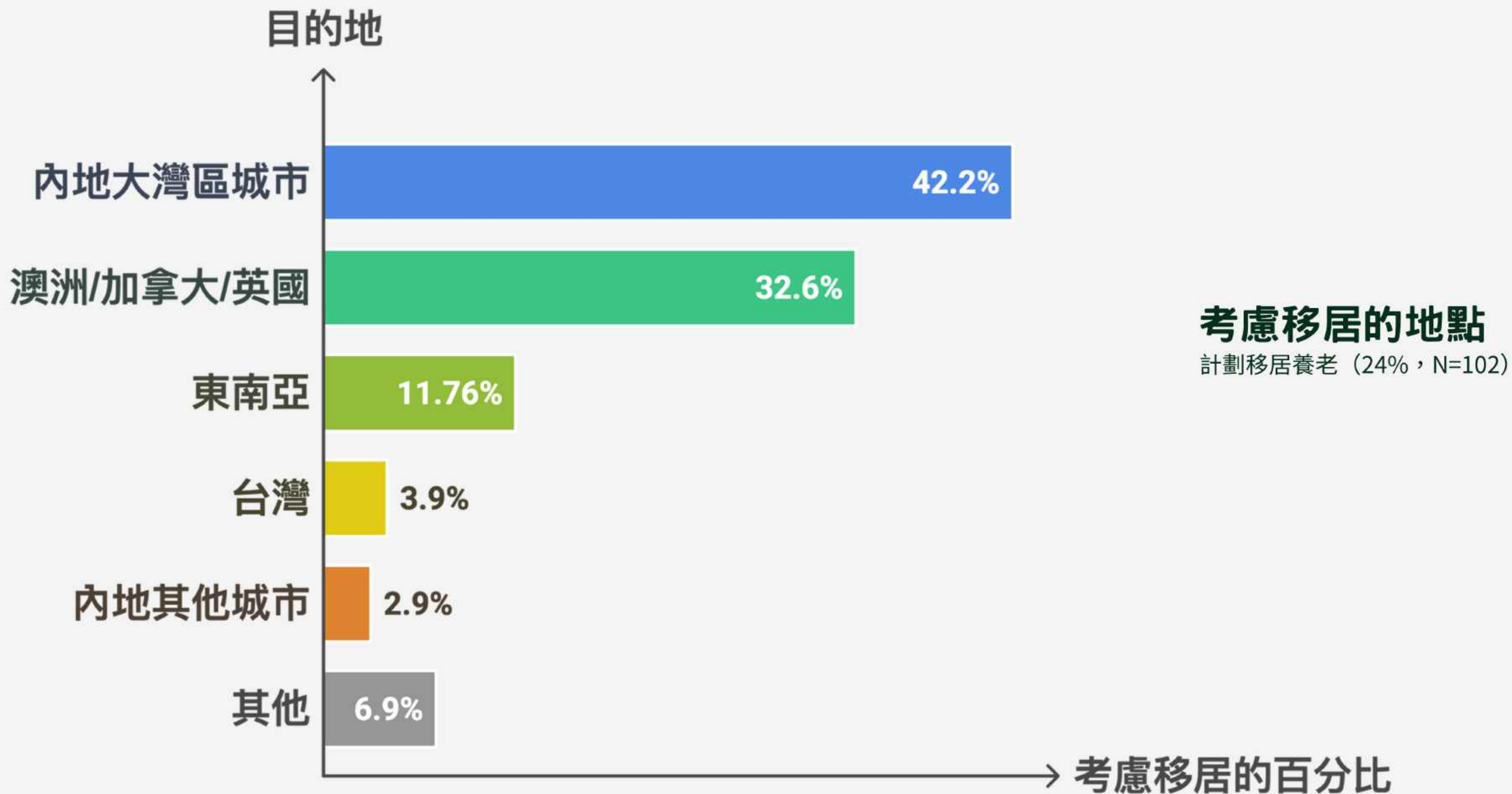
跨境養老趨勢

有否認真考慮在未來十年移居香港以外地方退休(%), N=428



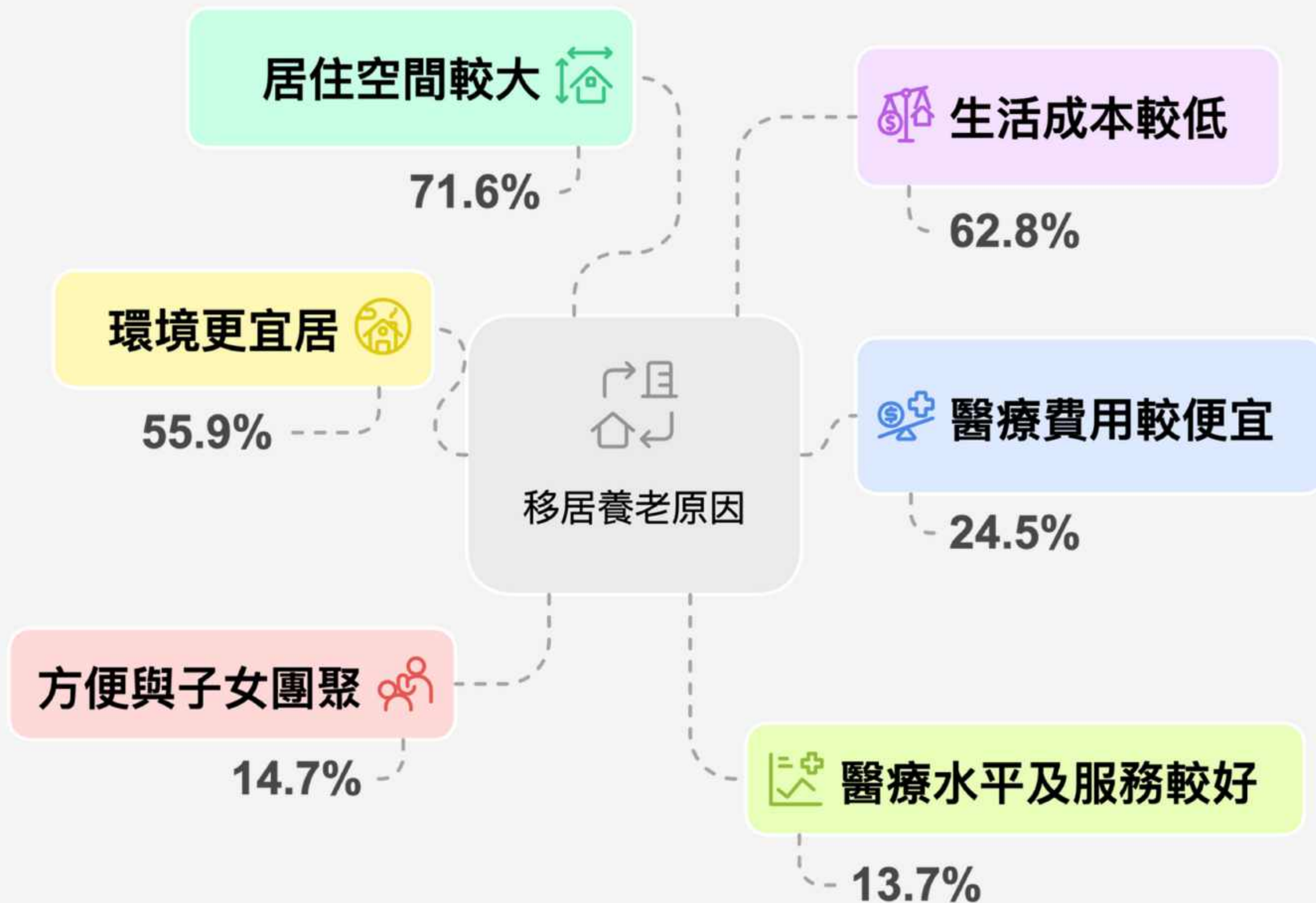


跨境養老趨勢





跨境養老趨勢

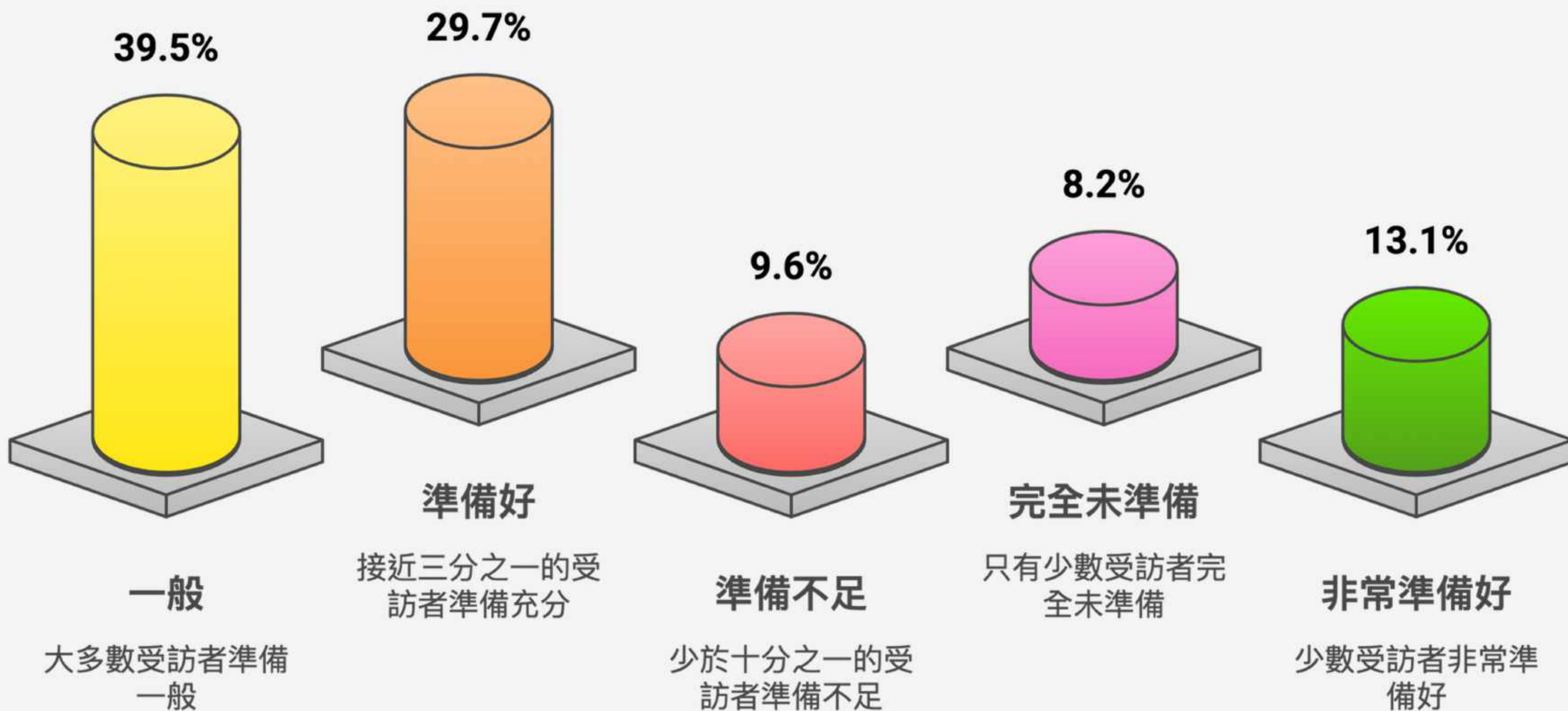


考慮移居養老的原因
計劃移居養老 (24%, N=102)



跨境養老趨勢

對未來十年內退休的準備程度如何(%), N=428





香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

醫療服務





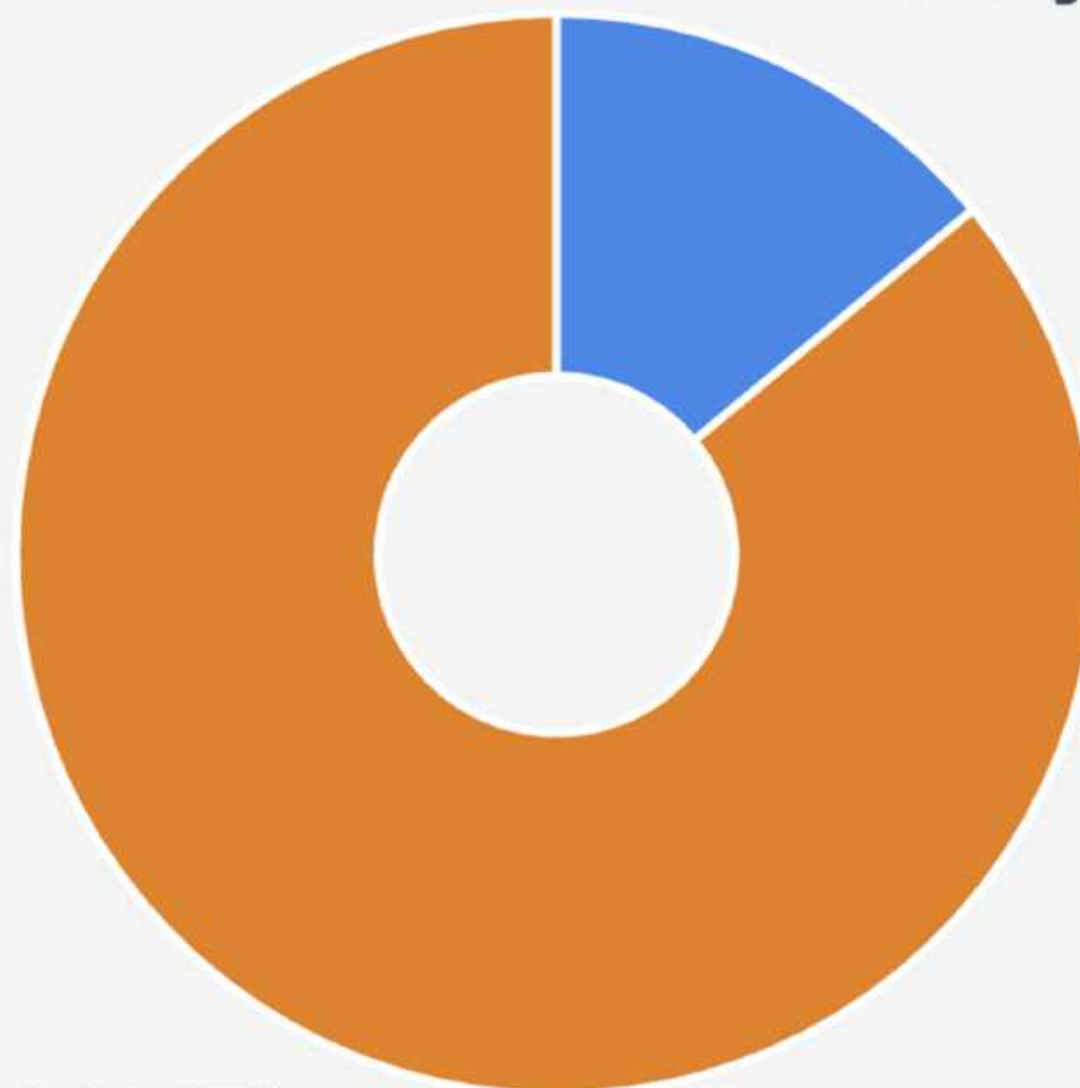
香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

醫療服務

14% 接受過醫療服務

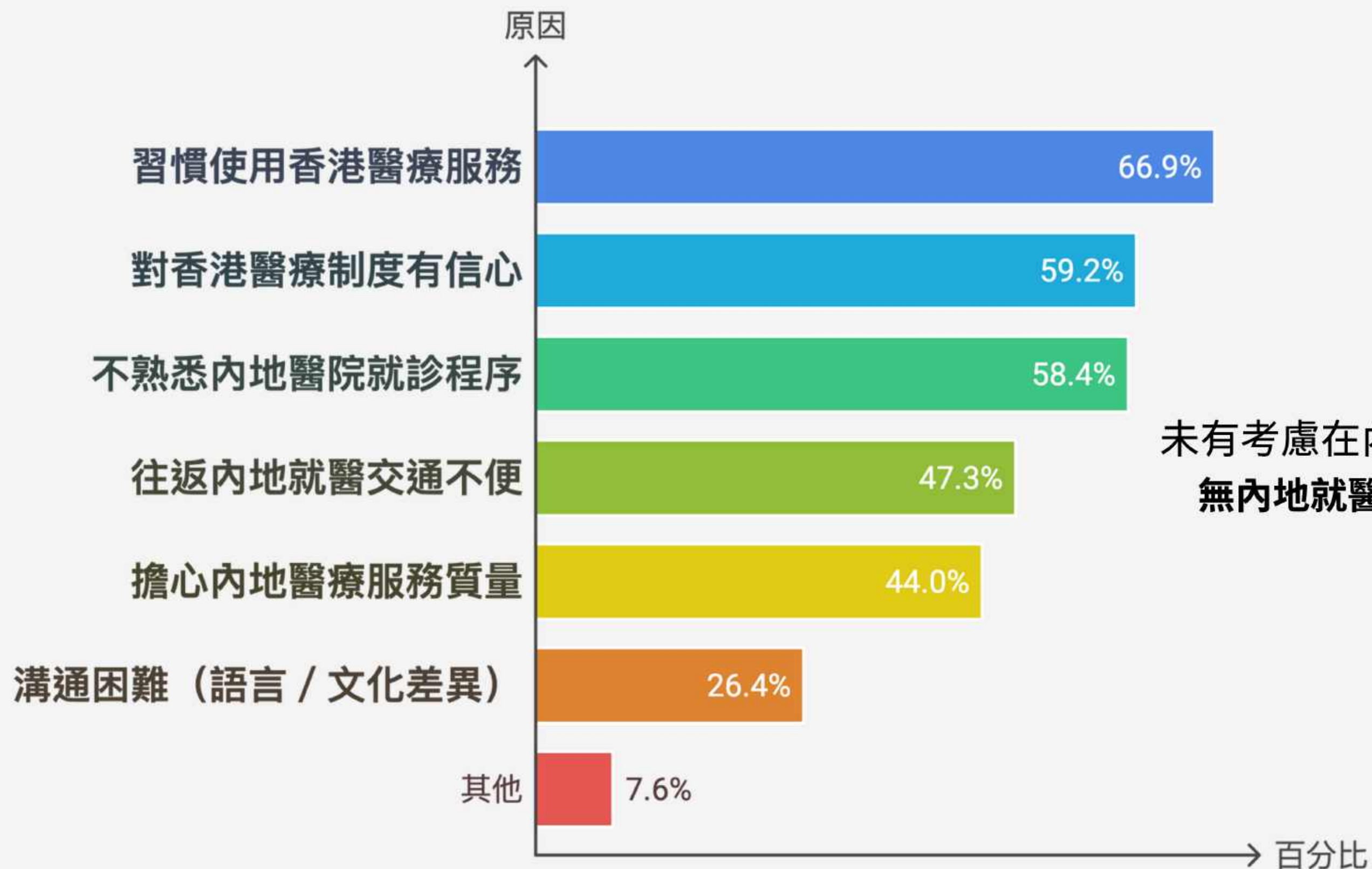


86% 未接受過醫療服務

過去 5 年是否曾在內地接受過醫療服務(%), N=428



醫療服務



未有考慮在內地就醫的主要原因為何(%)
無內地就醫經歷受訪者（86%，N=368）



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



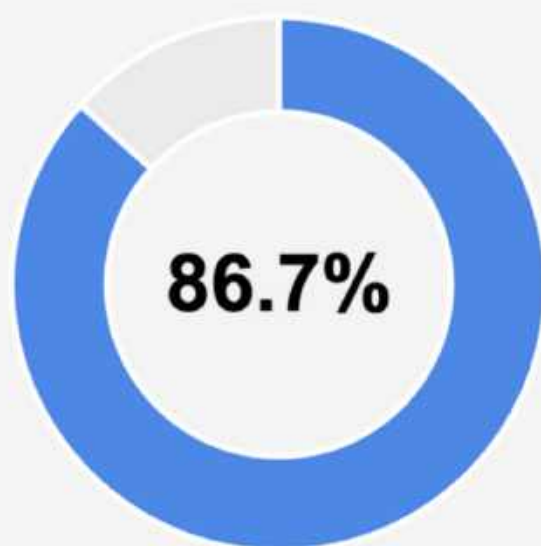
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

金齡健康

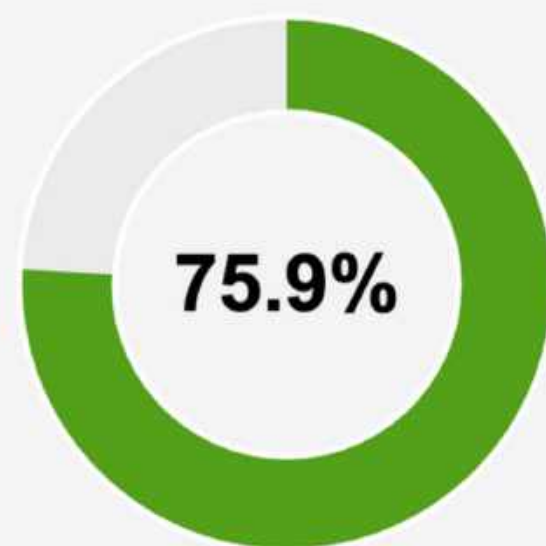




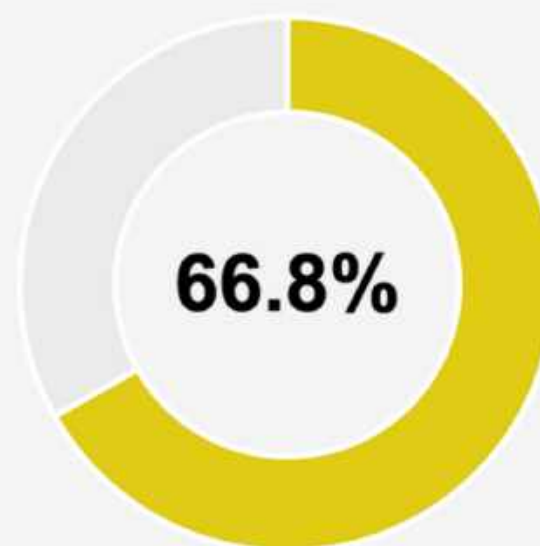
金齡健康



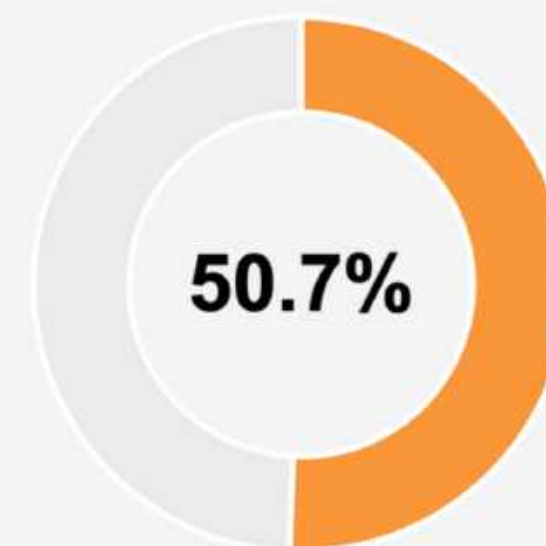
定期運動



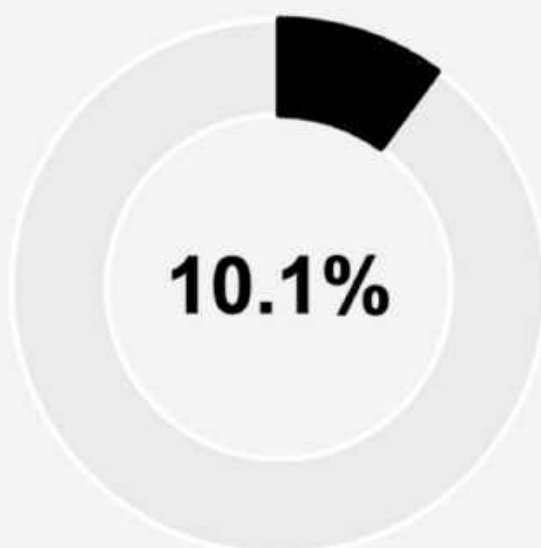
改變飲食習慣



早睡早起



服用營養保健品

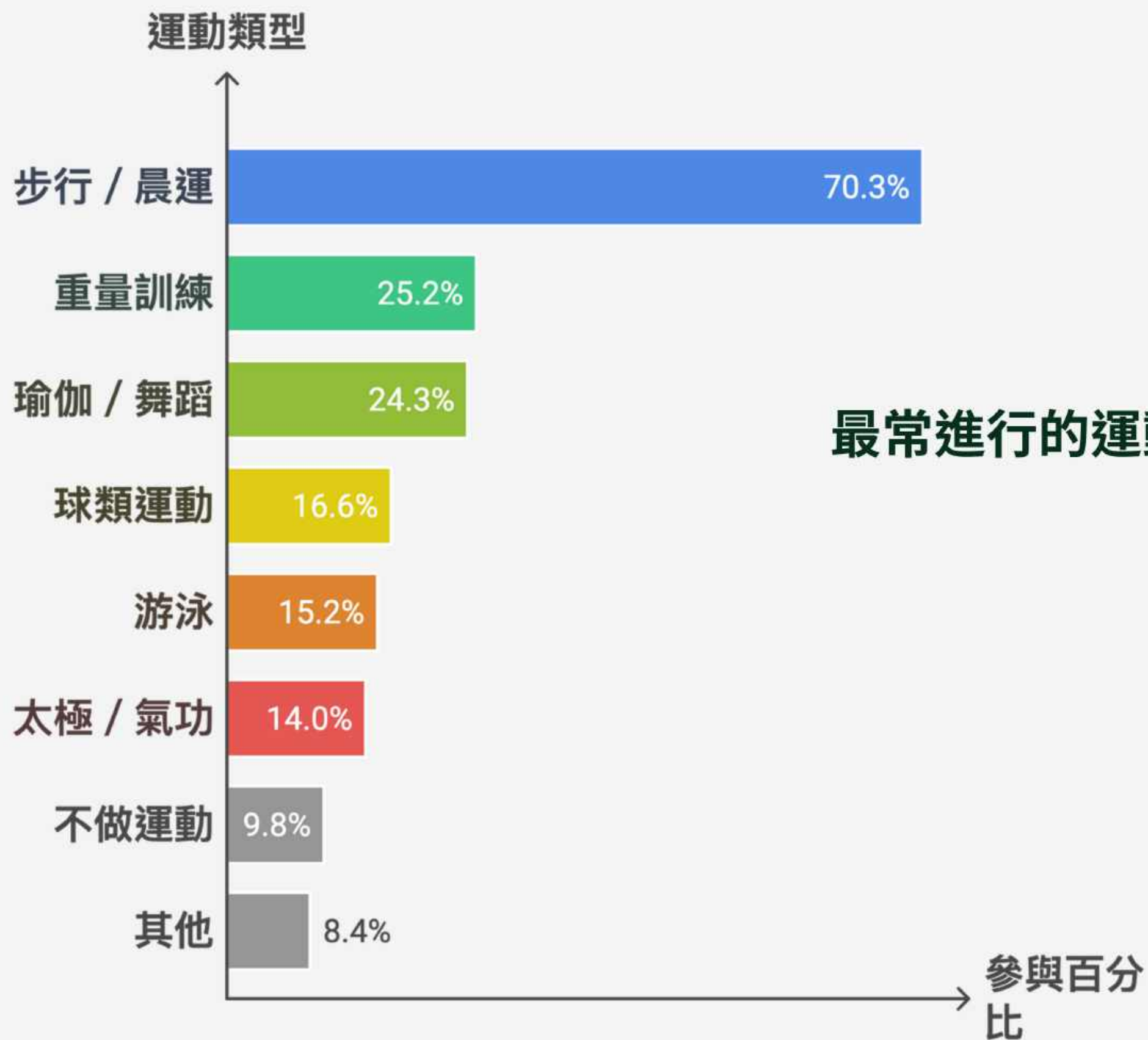


其他

如何保持身體健康(%), N=428



金齡健康

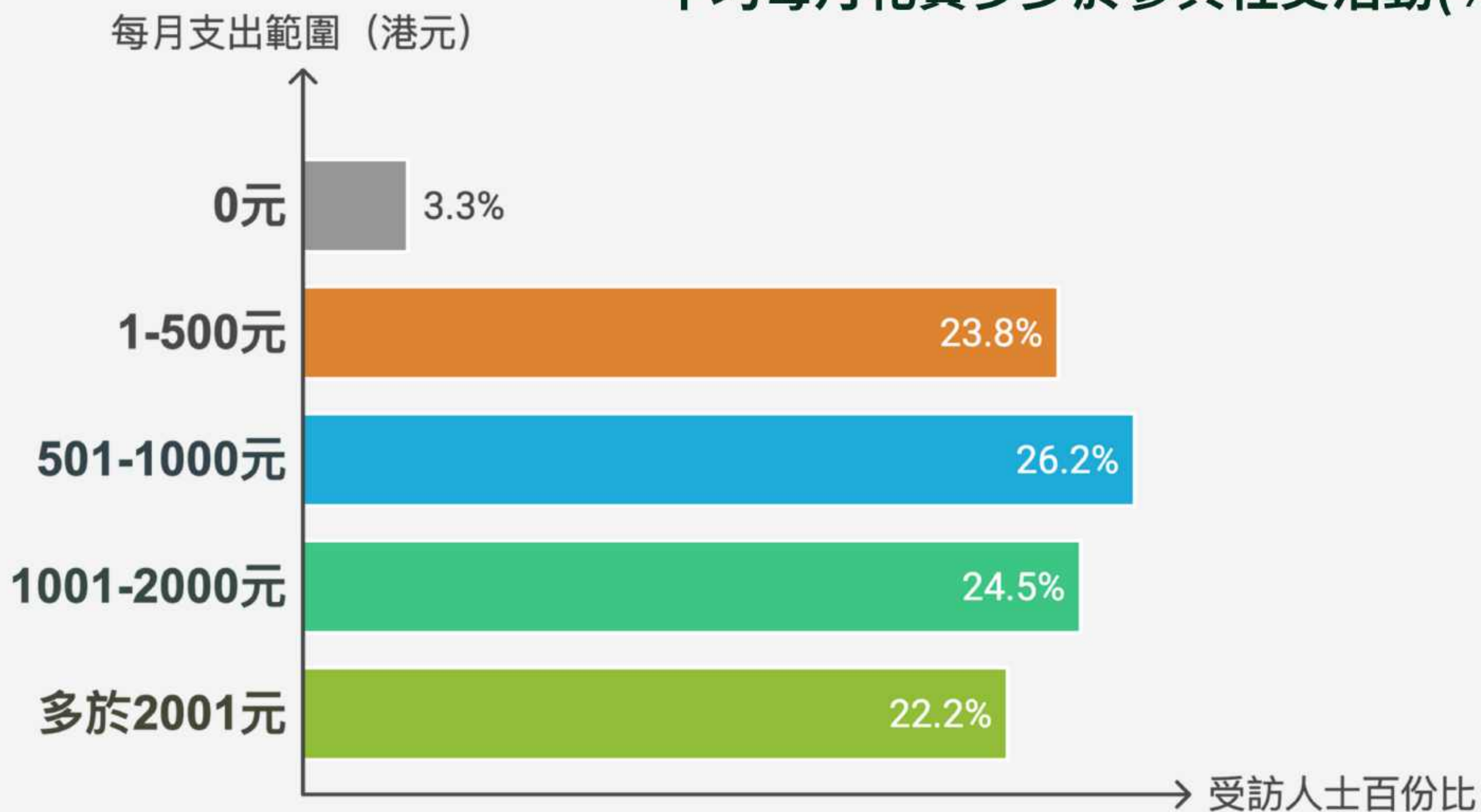


最常進行的運動是什麼(%), N=428



金齡健康

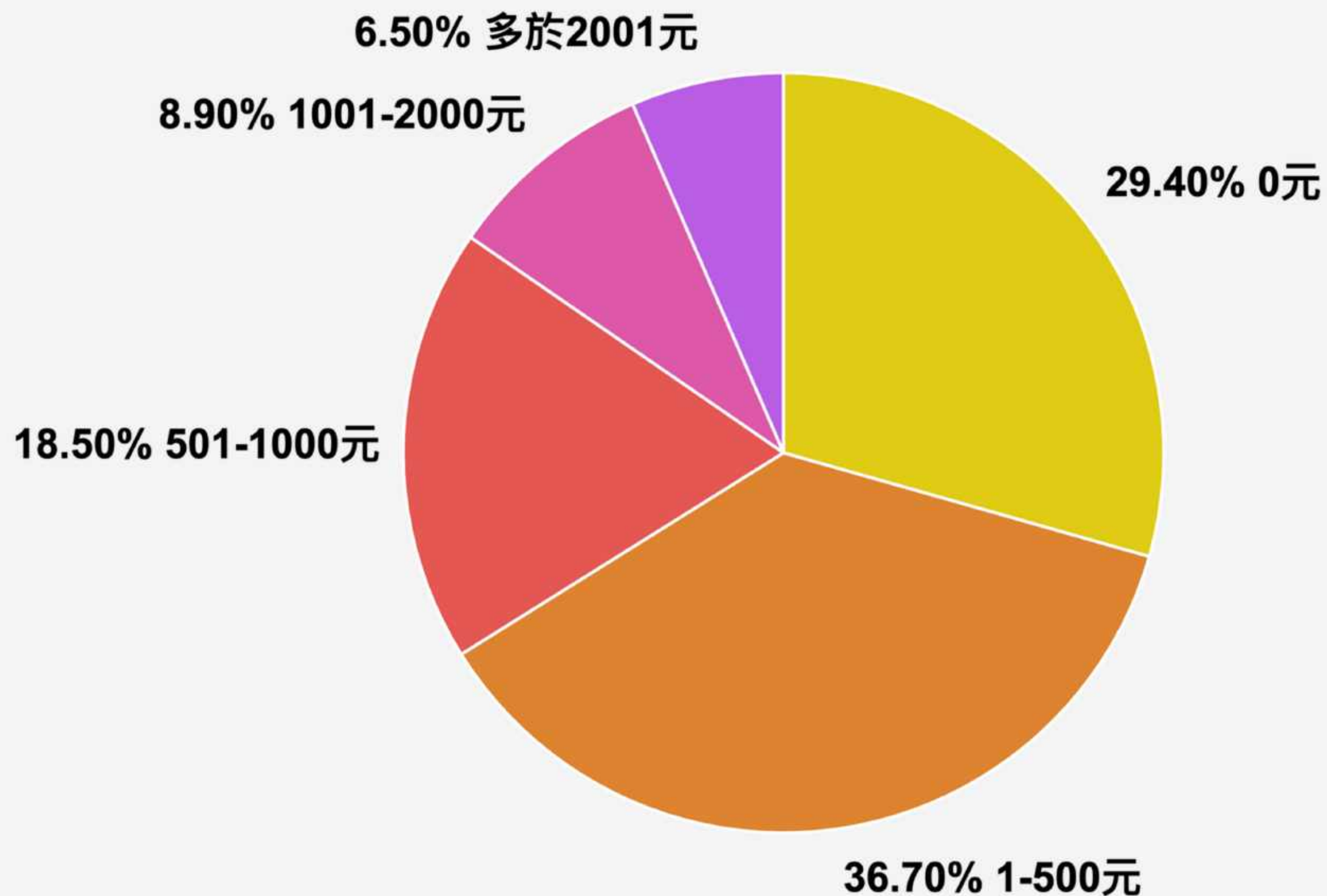
平均每月花費多少於參與社交活動(%), N=428





金齡健康

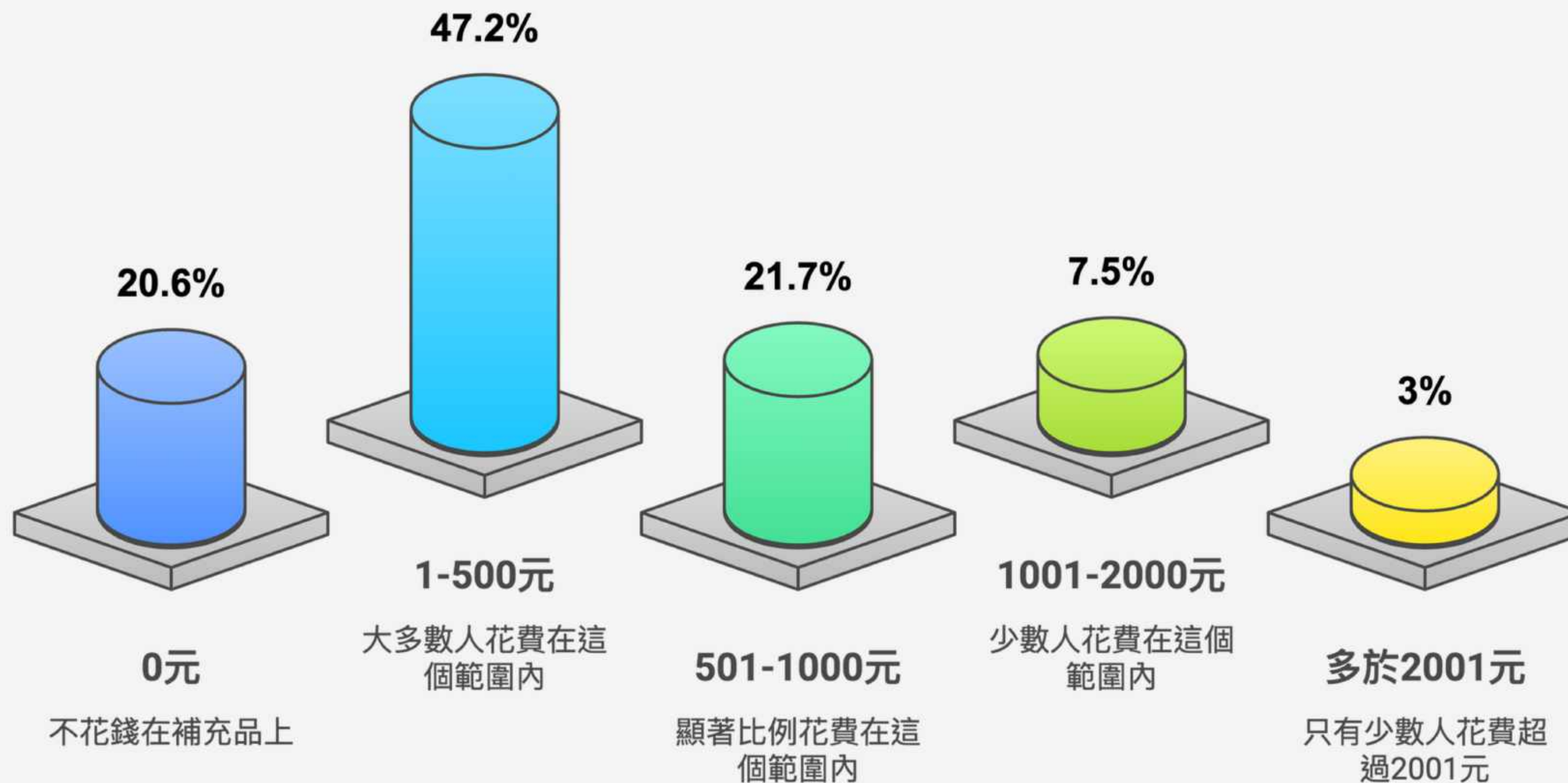
平均每月花費多少於運動相關活動(%), N=428





金齡健康

平均每月花費多少用於營養補充品(%), N=428





香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



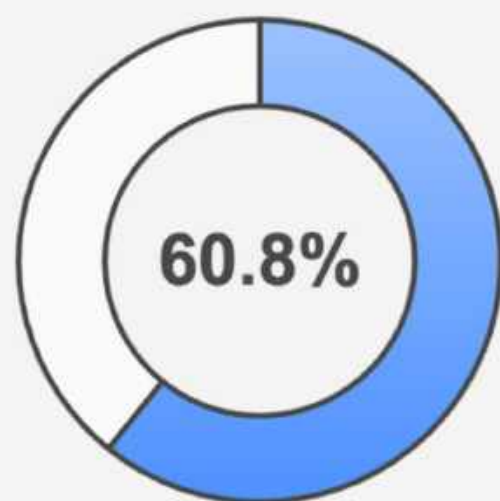
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

財務規劃

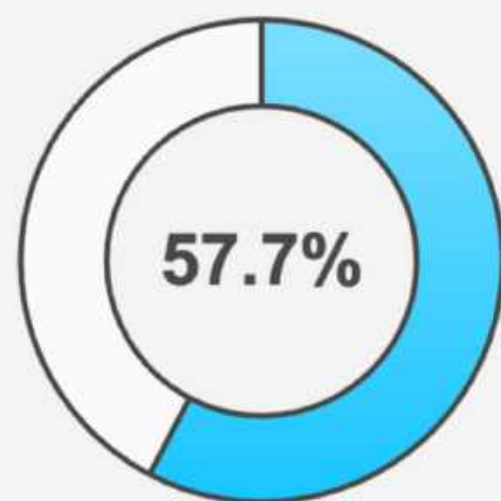




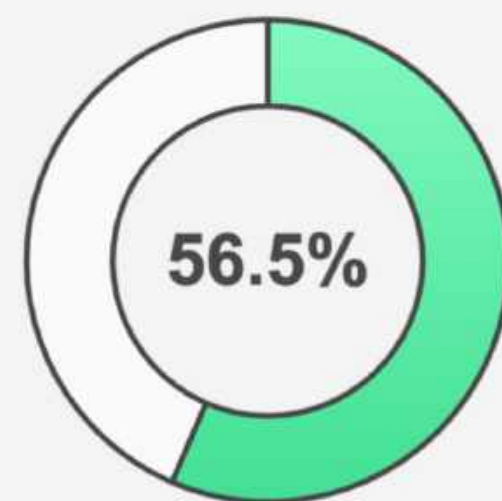
財務規劃



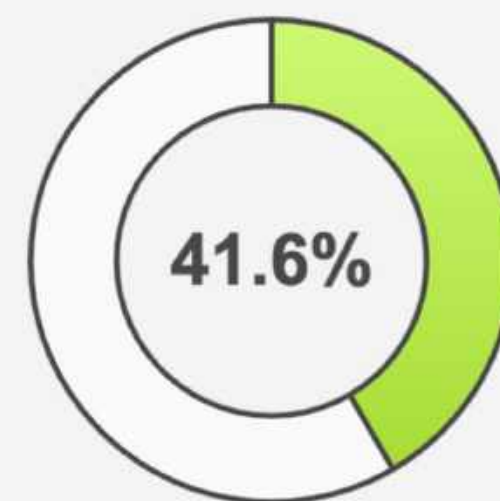
強積金或公積金



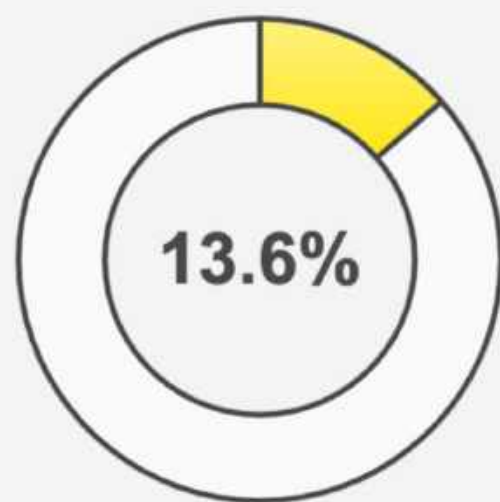
投資理財產品



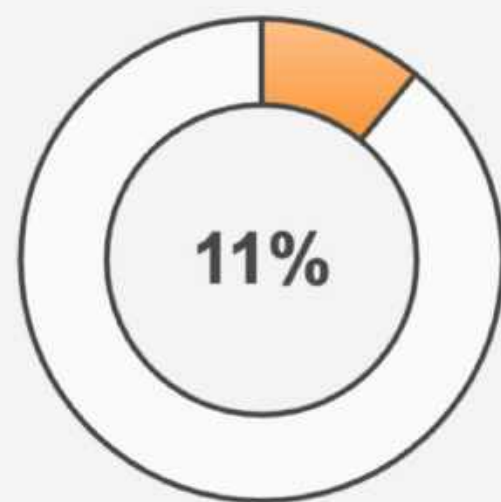
醫療保險



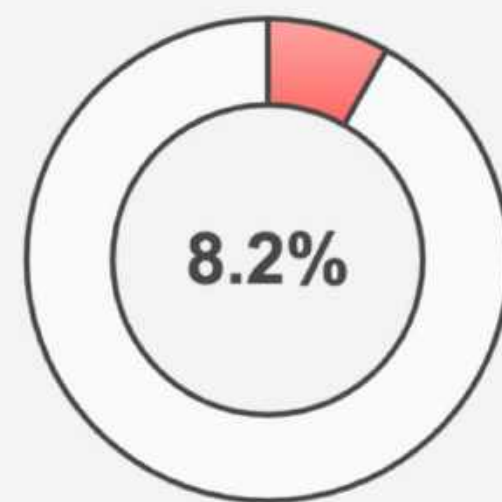
自願退休儲蓄計劃



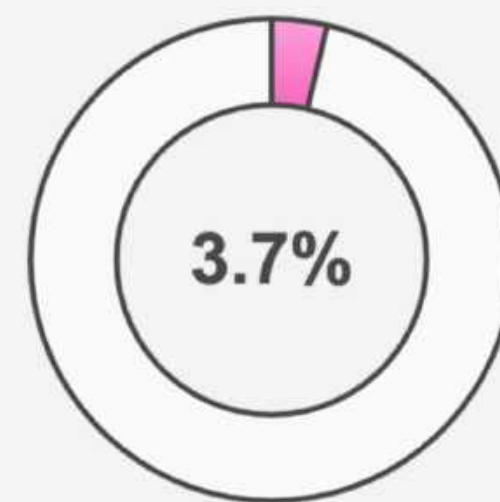
政府援助計劃



依賴子女或家人支持



沒有計劃

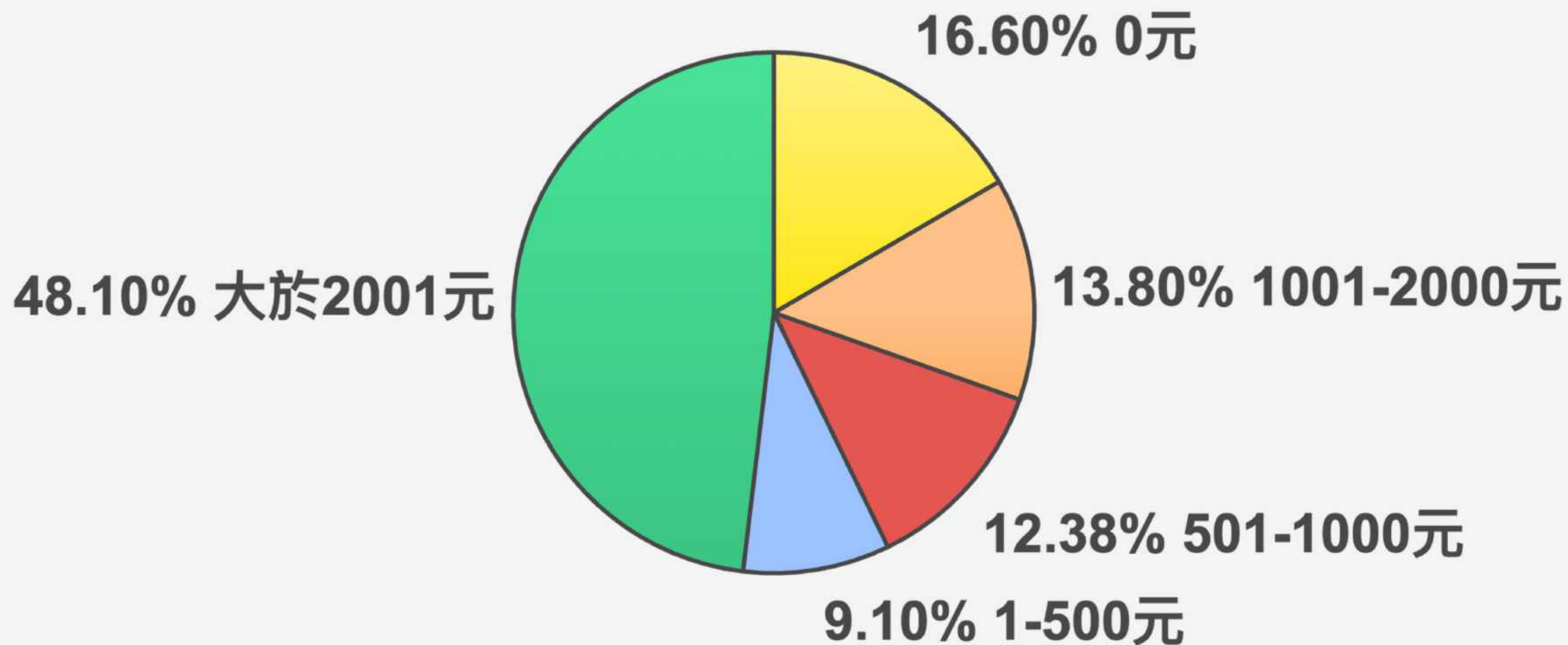


其他

目前有否規劃退休的財務安排(%), N=428



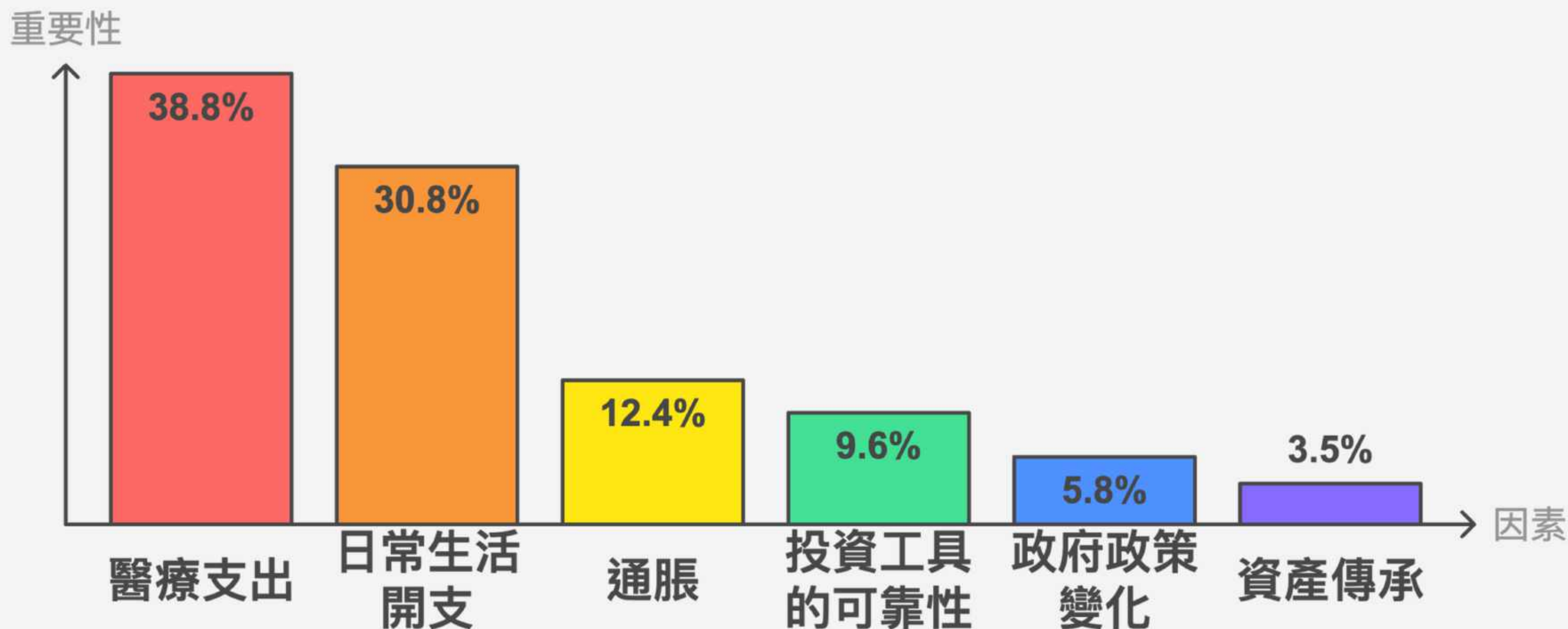
財務規劃



平均每月花費多少於規劃退休的財務安排(%)



財務規劃



規劃退休財務安排時，哪項因素最為重要(%), N=428



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

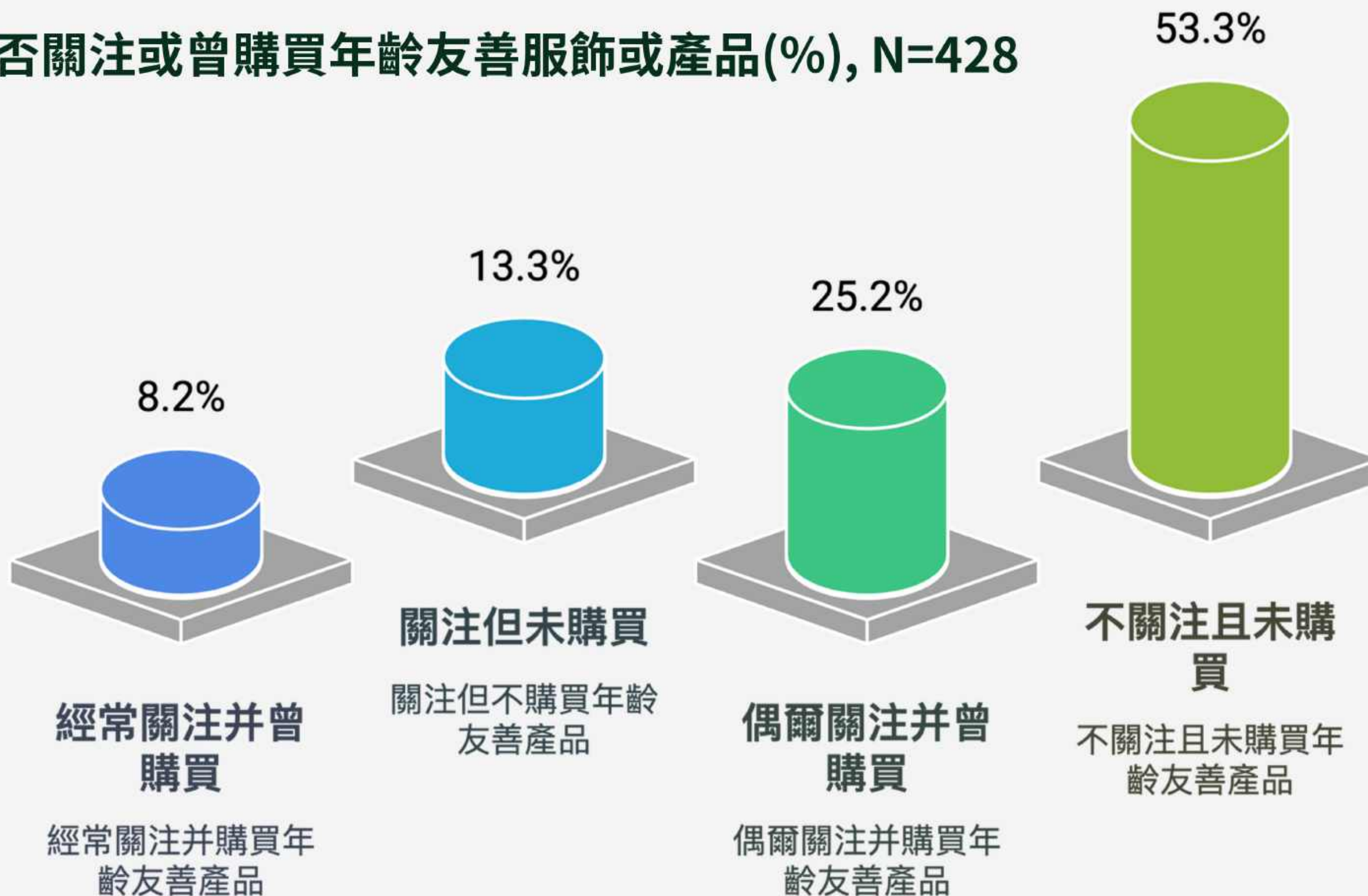
智齡科技應用





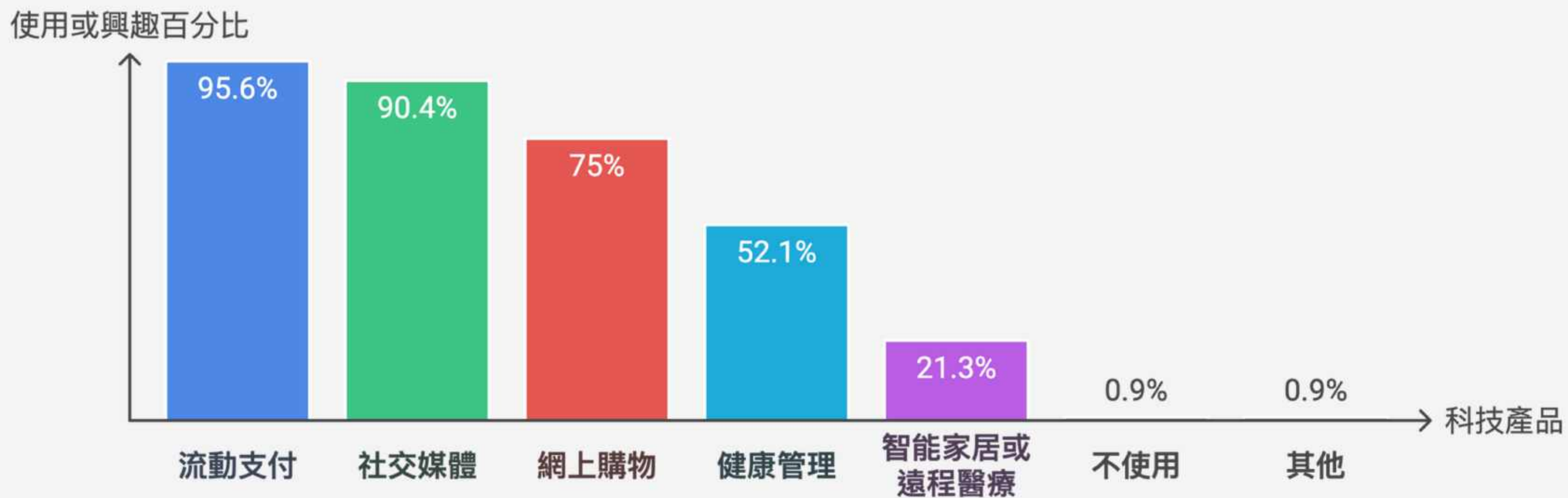
智齡科技應用

是否關注或曾購買年齡友善服飾或產品(%), N=428





智齡科技應用



是否使用或有興趣使用以下科技產品(%), N=428



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

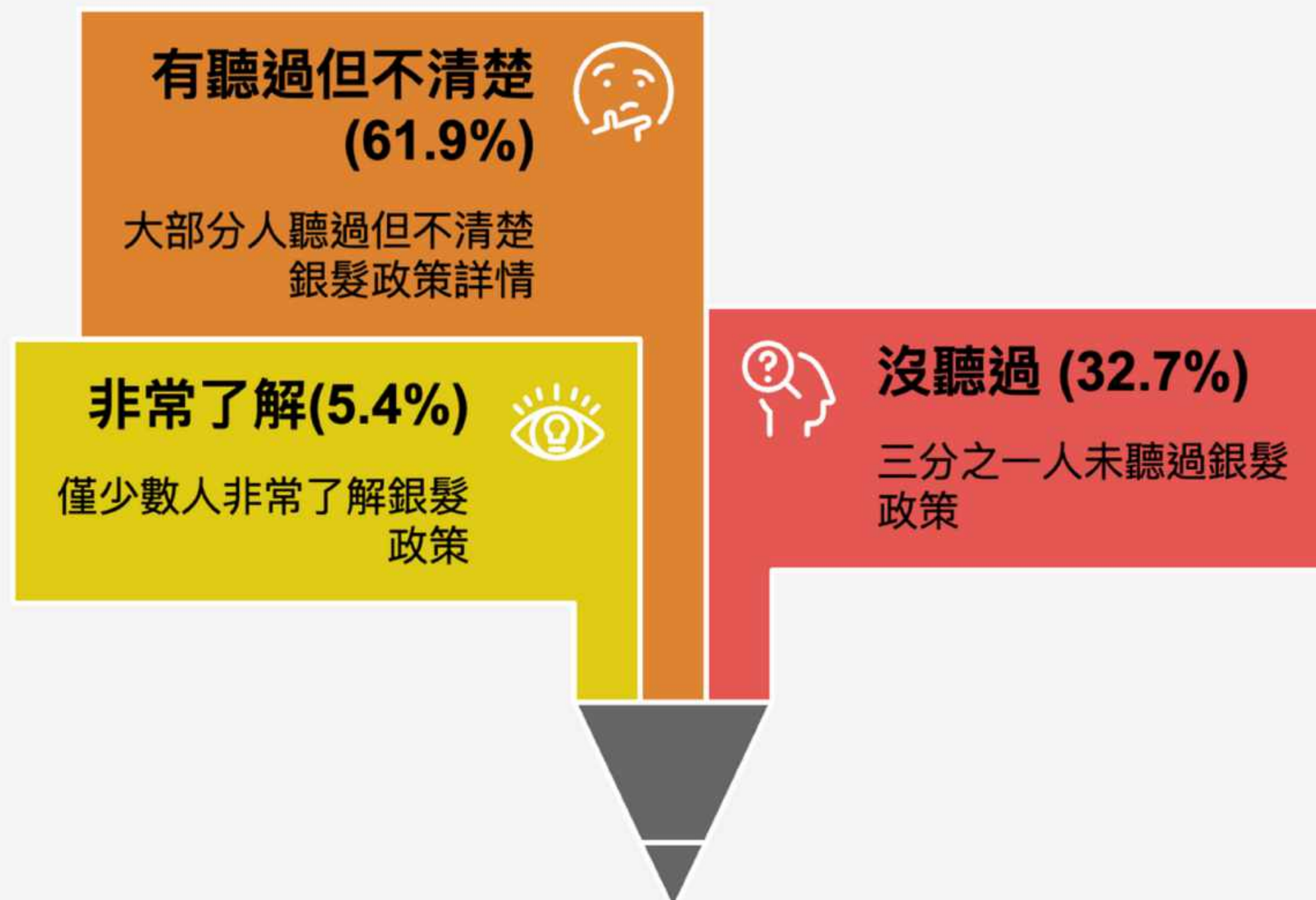
政策推廣





政策推廣

是否知道政府已成立「促進銀髮經濟工作組」，並推行一系列銀髮政策措施(%), N=428





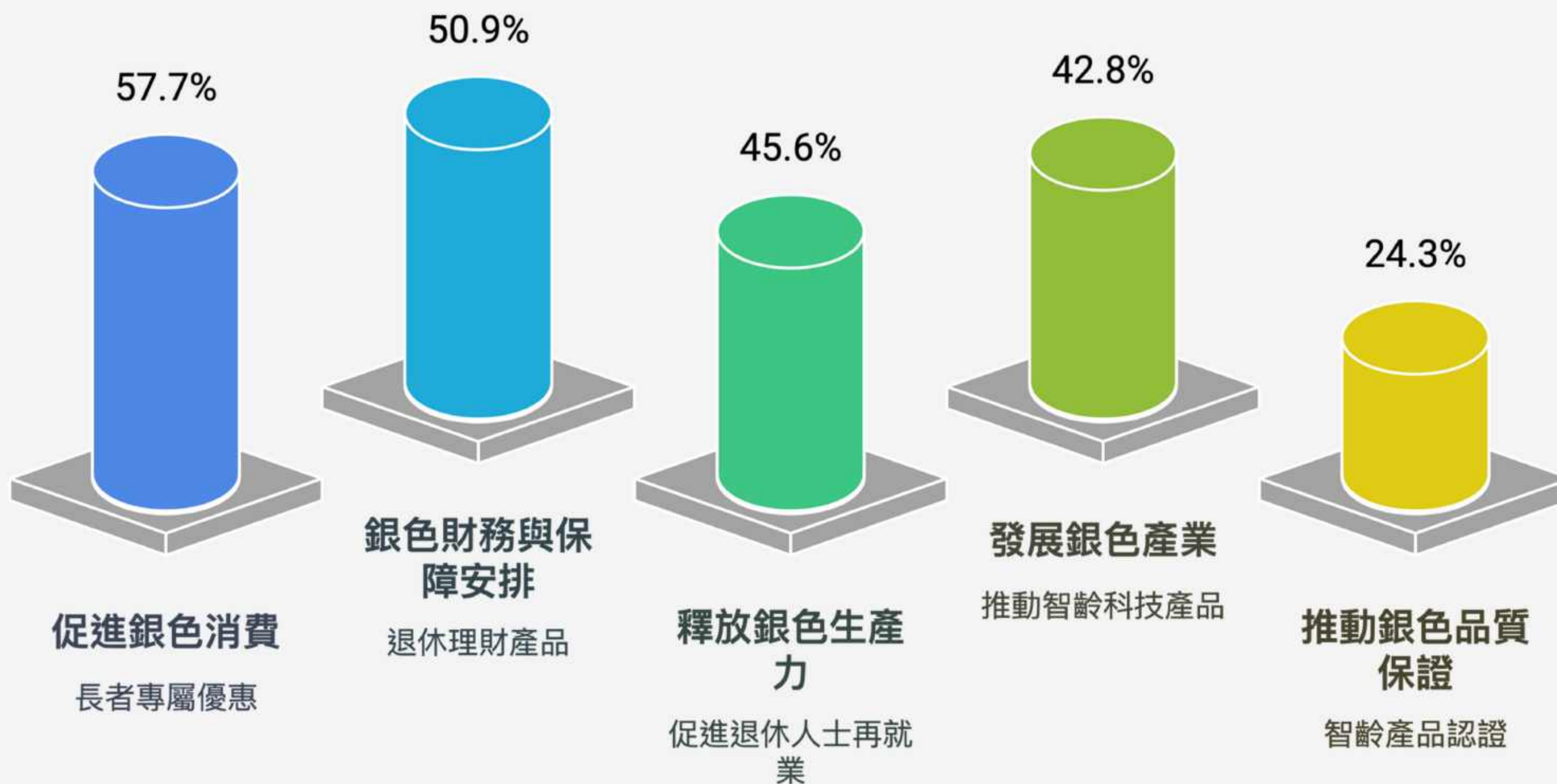
香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

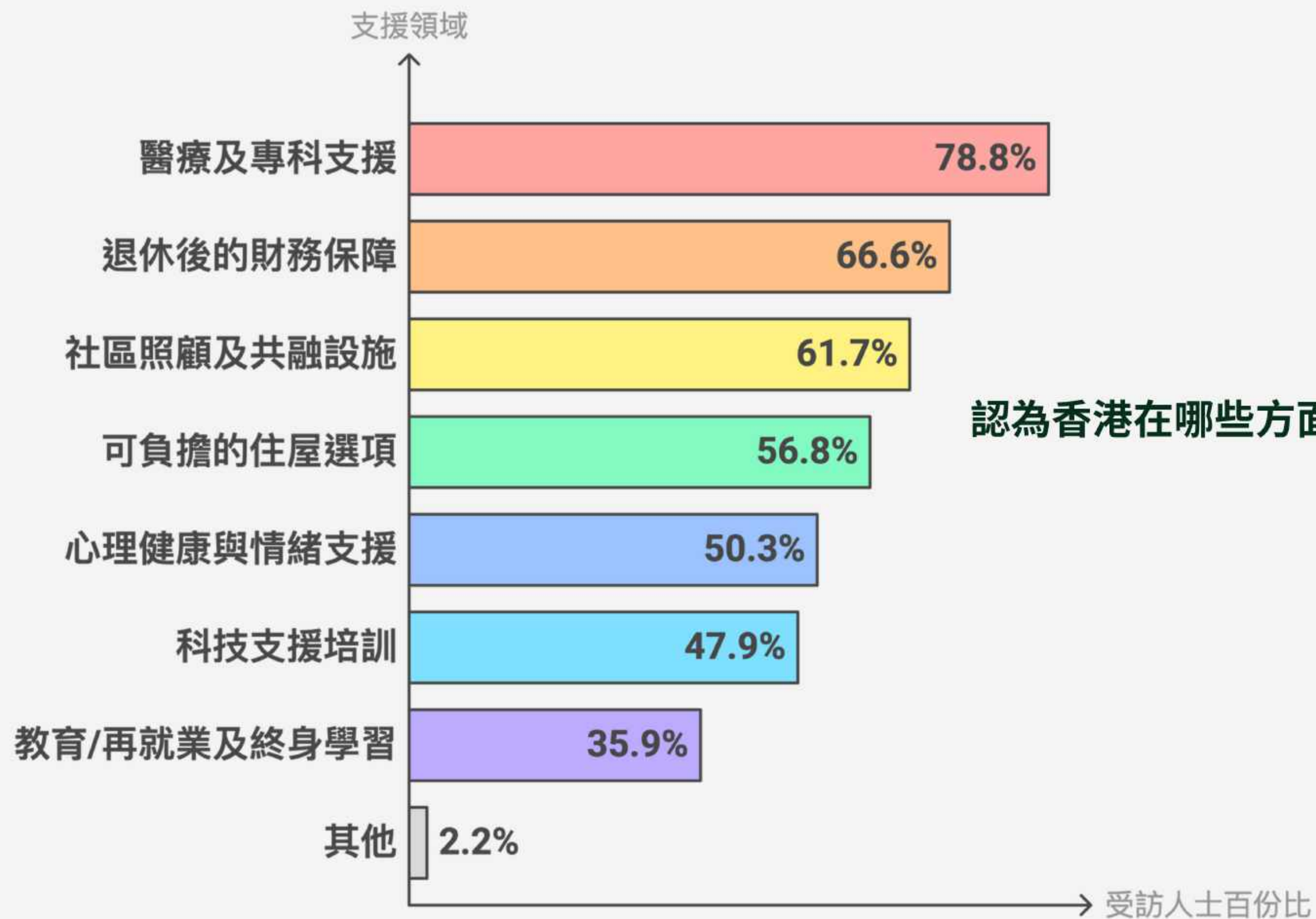
政策推廣

以下五個政府推動的銀髮政策範疇，你認為那兩項最切合你或家人未來的需要(%), N=428





政策推廣



認為香港在哪些方面對退休人士的支援仍有改善空間(%)



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

六大建議





香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



1. 推動多元生活選擇 銜接跨境養老



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



2. 推動本地高質醫療服務 深化跨境醫療合作



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



3. 提升生活品質 財務規劃 建立認證評價機制



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



4.落實智齡科技 促進數碼共融



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



5. 推動金齡健康 建構金齡就業



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



6. 廣納民意 跨界參與 深化政策推廣力度

中銀人壽 第十屆黃金時代展覽 暨高峰會 2025

從銀到金

BOC Life
10th
GOLDEN AGE
EXPO & SUMMIT
2025

主辦機構：



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

冠名贊助：

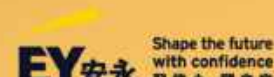


國際合作伙伴：

國際老齡聯合會

本地合作伙伴：

安老事務委員會



網站：



f www.facebook.com/gafhk

in Golden Age Foundation

goldenagefoundation

7月31日至8月2日

11am – 7pm (週四至六)

灣仔會議展覽中心

Hall 3FG