

主辦機構：



冠名贊助：



黃金時代基金會發表退休生活規劃調查: 逾半市民料需 500 萬以上方可安老 僅 15%達標 預期與現實呈巨大差異

中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽暨高峰會 2026 即將舉行 嶄新一站式智齡體驗

【香港，2026 年 7 月 9 日】由黃金時代基金會主辦、中銀人壽冠名贊助的「中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽暨高峰會 2026」將於 7 月 30 日至 8 月 1 日隆重舉行，並以「黃金時代 + 智匯・智合・智創」為今屆主題。黃金時代基金會今天率先公佈《退休生活規劃調查報告 2026》，揭示香港在連續 10 年蟬聯全球最長壽地區的背後，市民在面對長壽時代的財務儲備、醫療開支及身心準備上，均存在顯著的「期望與現實」落差。

黃金時代基金會創會主席容蔡美碧教授呼籲各界關注退休生活的規劃：「香港已連續 10 年蟬聯全球最長壽地區。展望未來，人口高齡化將成為社會常態，退休不再只是離開工作的時間點，更是人生下半場的起點，需要被妥善設計的長期旅程。我們的調查顯示大部分香港人並未準備好迎接長遠的退休生活。」

基金會在今年 6 月，以網上問卷方式訪問了 505 名橫跨各年齡層的香港市民，了解他們對退休生活規劃的部署。調查結果顯示：

- 1. 「有心無力」的財務鴻溝：**高達 53%受訪者認為退休至少需要 500 萬港元以上，然而實際上僅有 15%擁有同等金額的流動資產；更有超過四成市民每月僅能撥出 5,000 港元或以下作退休安排，反映隱形養老危機迫在眉睫。
- 2. 醫療開支居焦慮之首：**逾九成受訪者強調「長壽之都」必須涵蓋完善的醫療及健康照顧，超過三成半人直指醫療支出是退休後最重要的開支。
- 3. 藍圖缺乏具體實踐：**雖然 73%受訪者未有詳細的退休生活規劃，但對退休生活有明確想像畫面（如重拾興趣、社區參與），顯示市民缺乏轉化想法的具體行動。
- 4. 長壽焦慮：**長壽經濟誘發「長壽焦慮」，退休規劃是否充足，取決於現有資產與預期退休資金的差距。不少受訪者雖有安排仍感不足，只因退休年期由過往的 10 至 15 年，延長至現今的 20 至 40 年甚至更長，傳統思維已難應對。

中銀人壽執行總裁鄧子平先生指出：「隨著長壽時代來臨，理想的退休規劃早已超越單純的財務儲備，持續增長的醫療成本和通脹風險將成為大眾晚年生活的核心痛點。面

主辦機構：



冠名贊助：



對市民對優質退休生活的殷切需求，中銀人壽致力運用『銀行+保險』力量，聯合灣區資源優勢，透過科技賦能和跨行業、跨地域合作，同時探討將 AI 技術深度融入跨境養老及跨境醫療等業務領域，成為市民心目中的『養老專家』，為客戶提供可負擔且高質量的多元退休規劃方案和選擇，為社會持續創造共贏和長遠價值。」

黃金時代基金會董事馮康醫生分析指：「金齡人士渴望健康長壽，但大多數人似乎缺乏保障健康的生活規劃；其中醫療費用，大家尤其關注。健康長壽，有養生，有預防，有醫療，有護理，需要大家懂得怎樣長線規劃。」

黃金時代基金會行政總裁黃惠娜女士指出，市民對退休生活不乏美好想像，但大多未能將想法化為具體計劃，反映大眾最缺的不是願景，而是「如何開始」的指引。她表示：「下半場的核心不是『還能做什麼』，而是『想成為怎樣的人』。」基金會一直透過整合興趣探索、社交連結、終身學習與健康管理等元素，為金齡人士探索及設計可行路徑，陪伴他們一步步建立屬於自己的下半場藍圖。

基金會借此呼籲社會各界，推動長壽經濟從「財務安排」進一步延伸至「生活規劃」與「社會連結」，以回應國家及特區政府的政策方向，攜手引領智齡產業的發展趨勢。

在政策層面，基金會建議政府加強退休人士獲取健康管理資訊的便利性，同時鼓勵社會各界將長者的社交及社區參與需要融入服務設計，將退休準備從「財務安心」提升至「生活豐盛」，讓長壽成為社會共同機遇。

香港大型金齡生活博覽

即將舉行的「**中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽暨高峰會 2026**」，正是上述生活規劃理念的具體實踐平台。黃金時代展覽作為全港首創推動人口老化議題的變革性活動及互動協作平台，將以多元互動形式，讓大眾了解長壽議題的不同面向，並鼓勵社區共同建立正向的金齡生活文化。

「**中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽暨高峰會 2026**」今屆以「黃金時代 + 智匯・智合・智創」為主題，展覽設有超過 200 個展位，內容涵蓋六大方向：退休財富安排、醫療健康、智齡科技、文娛樂活、長者住屋友善社區及安老服務，今年更新增金齡市集，

主辦機構：



冠名贊助：



匯聚生活好物；論壇及工作坊超過 50 場，並邀請超過 120 位演講嘉賓分享經驗與多元觀點。現場另設互動專區，涵蓋智齡科技應用與活力體驗兩大範疇，並有智齡世代特區、智齡工作坊、智齡運動區等，讓參觀者親身感受創新科技與跨界協作如何回應高齡化社會的需要。

中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽暨高峰會 2026

日期：2026 年 7 月 30 日 (星期四) 至 8 月 1 日 (星期六)

時間：上午 11:00 – 下午 7:00

地點：香港會議展覽中心 — 3FG 廳

*免費入場，適合已經退休、計劃退休及照顧者參觀

網站：<https://goldenage.foundation/zh-hant/gaes2026/information>

展覽方面，基金會邀請到爆旋陀螺愛好者及其家人在發布會上分享一家人一同體驗爆旋陀螺的樂趣，展示跨代共融的重要。爆旋陀螺以遊戲讓長幼雙向學習及交流，促進長者的動態參與思維活躍。在智齡科技的部分，發布會亦示範了 iClimber 行走助力機械人，展示外骨骼機械人產品不僅限於照護層面的應用，更讓科技與健康能夠更貼近大眾生活。

基金會表示，透過本次調查報告發佈及展覽暨高峰會，冀能促進社會對退休規劃的整體理解，推動政府、機構及社區攜手協作，讓長者能夠更早、更好、更自信地準備人生下半場。

— 完 —

主辦機構：



冠名贊助：



關於黃金時代基金會

黃金時代基金會旨在推動智齡城市在亞洲的發展，以應對人口老化的挑戰。本會是一個跨界別及跨年代的協作和創新平台，引領創新思維和行動。透過組織具前瞻性、創新性的終身學習課程和社區參與活動，賦權予金齡人士（45 歲或以上人士），讓他們成為社會的新動力，繼續為社會作出貢獻。

此外，我們以社會、環境及經濟效益並重的黃金時代經濟（銀髮經濟）為動能，應對金齡人士的龐大新需求，讓他們能享受豐盛、健康和優質的生活。同時間以關愛共融為紐帶，共創跨界別及跨年代的智齡社會。

傳媒查詢：

黃金時代基金會

Ruby Chan

電話：9227 3125

電郵：ruby.chan@goldenage.foundation

靈活聯繫

陳希嵐 (Kat Chan)

電話：(852) 2918 0904

電郵：kat.chan@link-work.com.hk