



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



中銀人壽
BOC LIFE

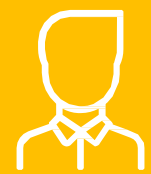
黃金時代基金會 退休生活規劃調查報告簡介 中銀人壽第 11 屆黃金時代展覽 暨高峰會 2026

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歲以上人士) 過 豐盛、健康與優質的生活
- 推廣黃金時代經濟
- 建構跨界別及跨年代的協作與創新平台



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。

背景

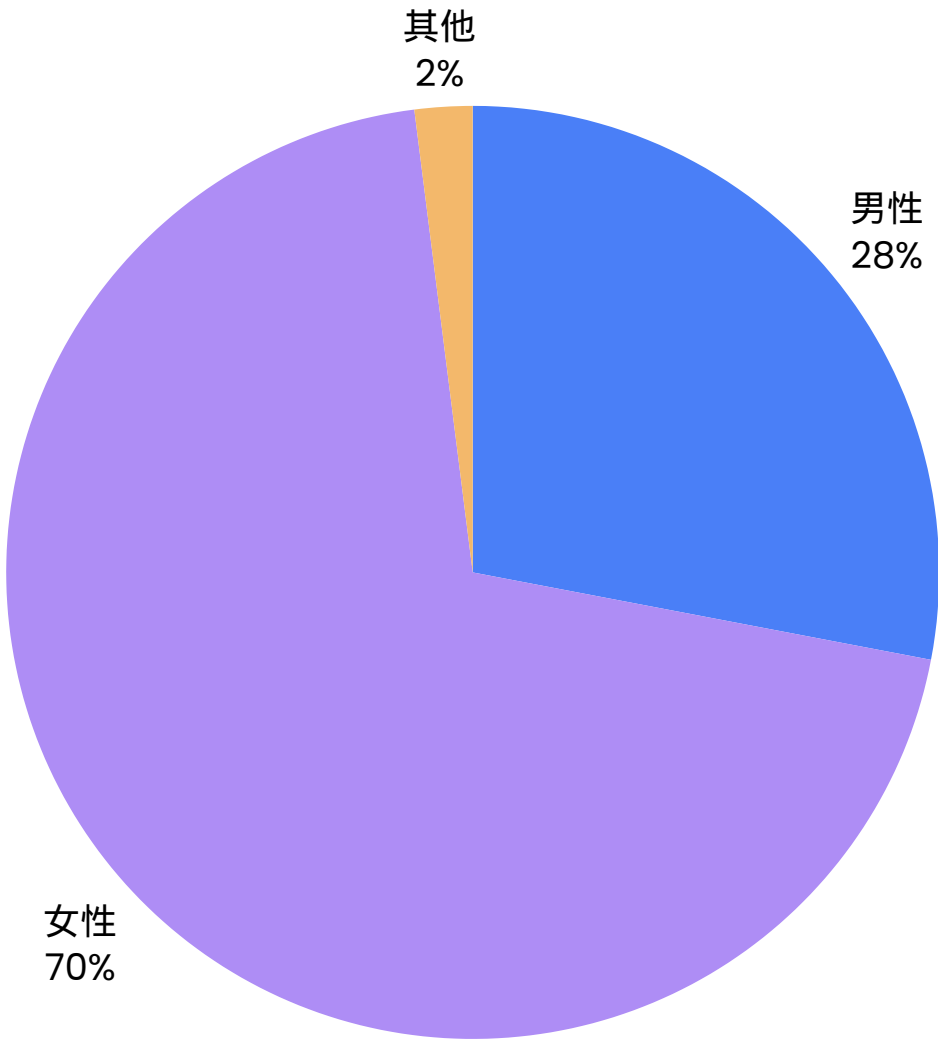
香港連續十年蟬聯全球最長壽地區，隨著社會邁向超高齡化，如何有序有為地規劃退休後數十年的生活，變得至關重要。

長壽經濟是指社會因人們普遍更長壽而進行的跨生命週期結構調整，將人口老化轉化為生產力與社會福祉的機遇。

本研究旨在了解市民對於退休的規劃與準備情況。

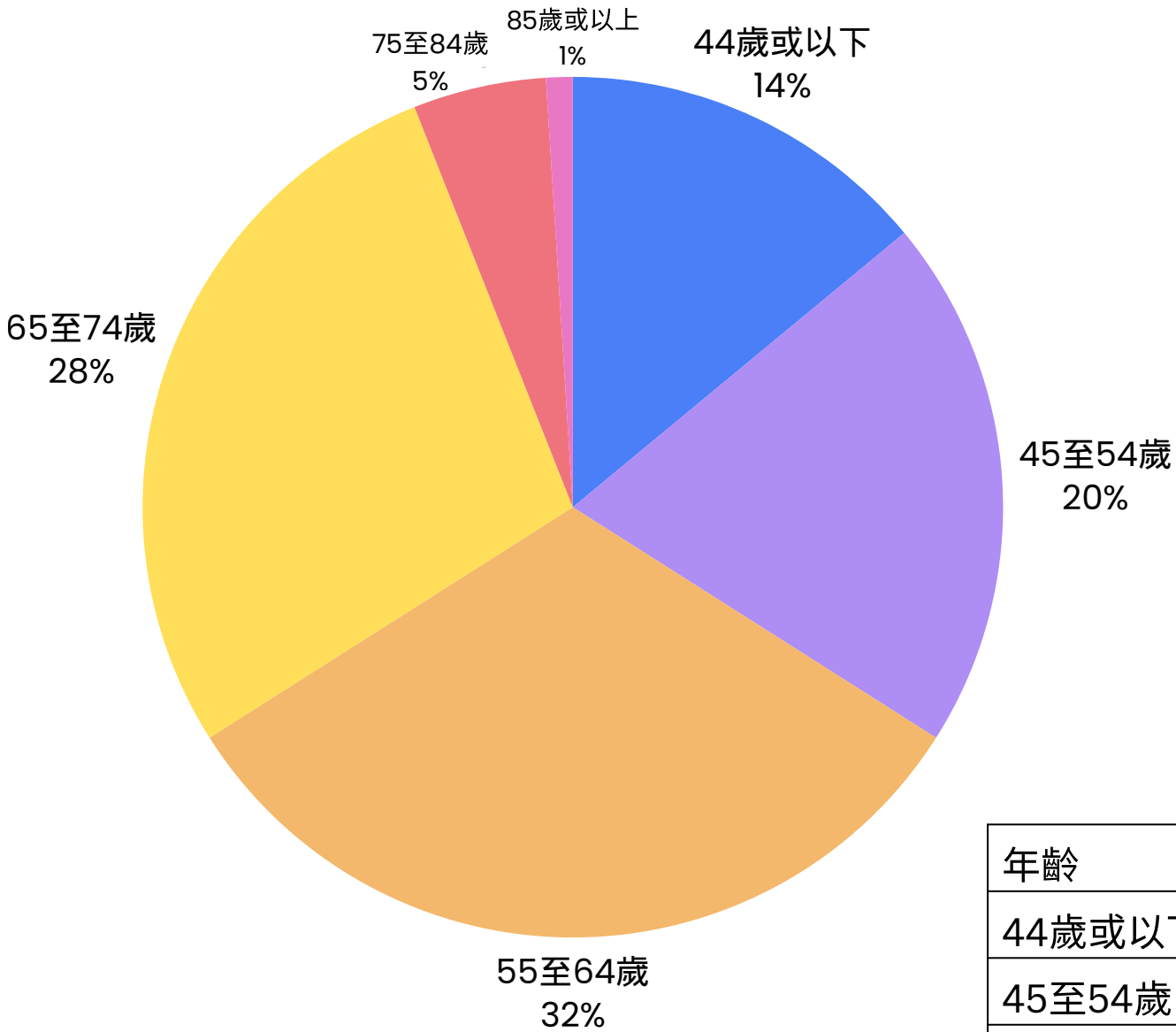
問卷回收數量：N=505

性別



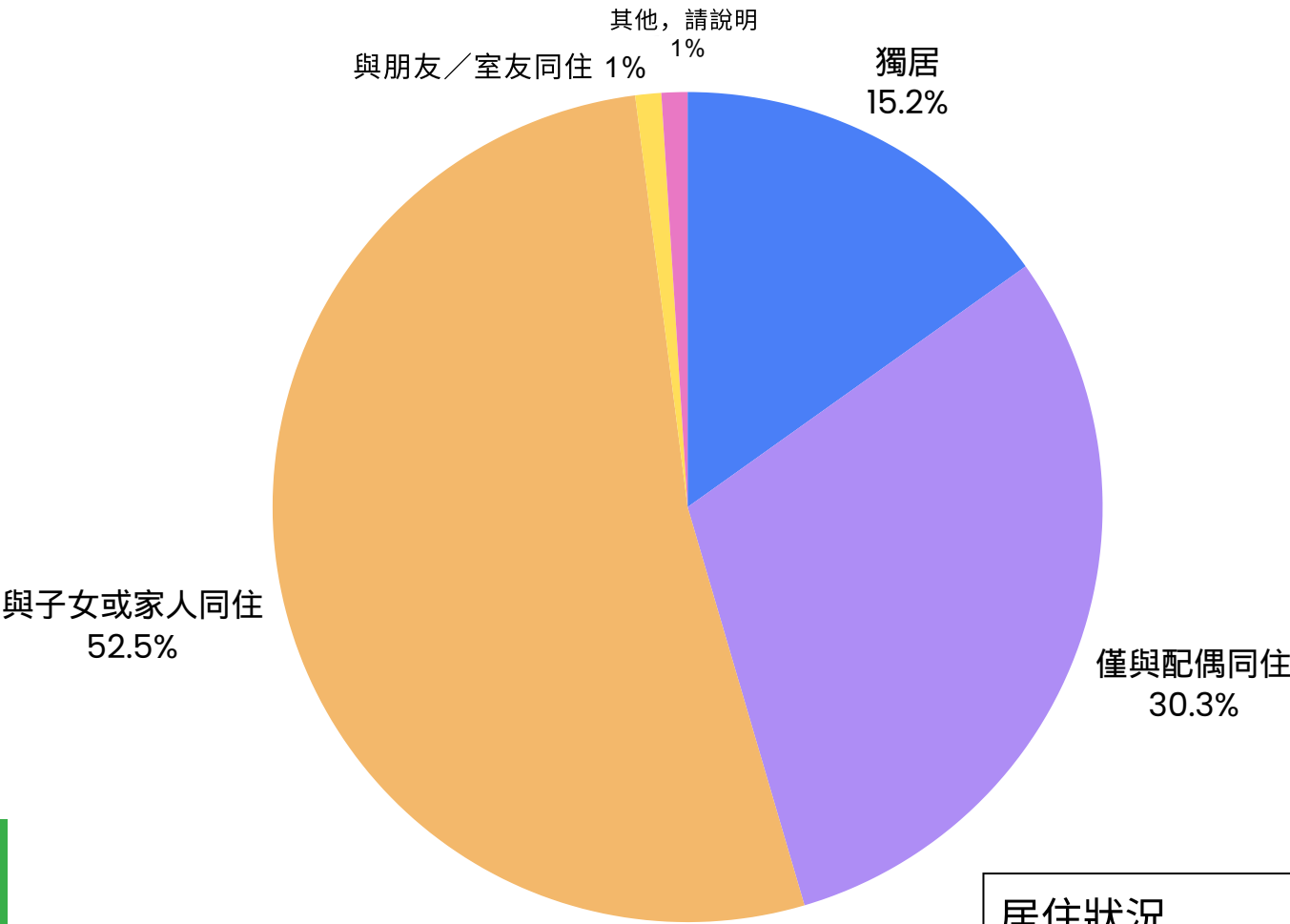
性別	Count
男性	28%
女性	70%
其他	2%

年齡



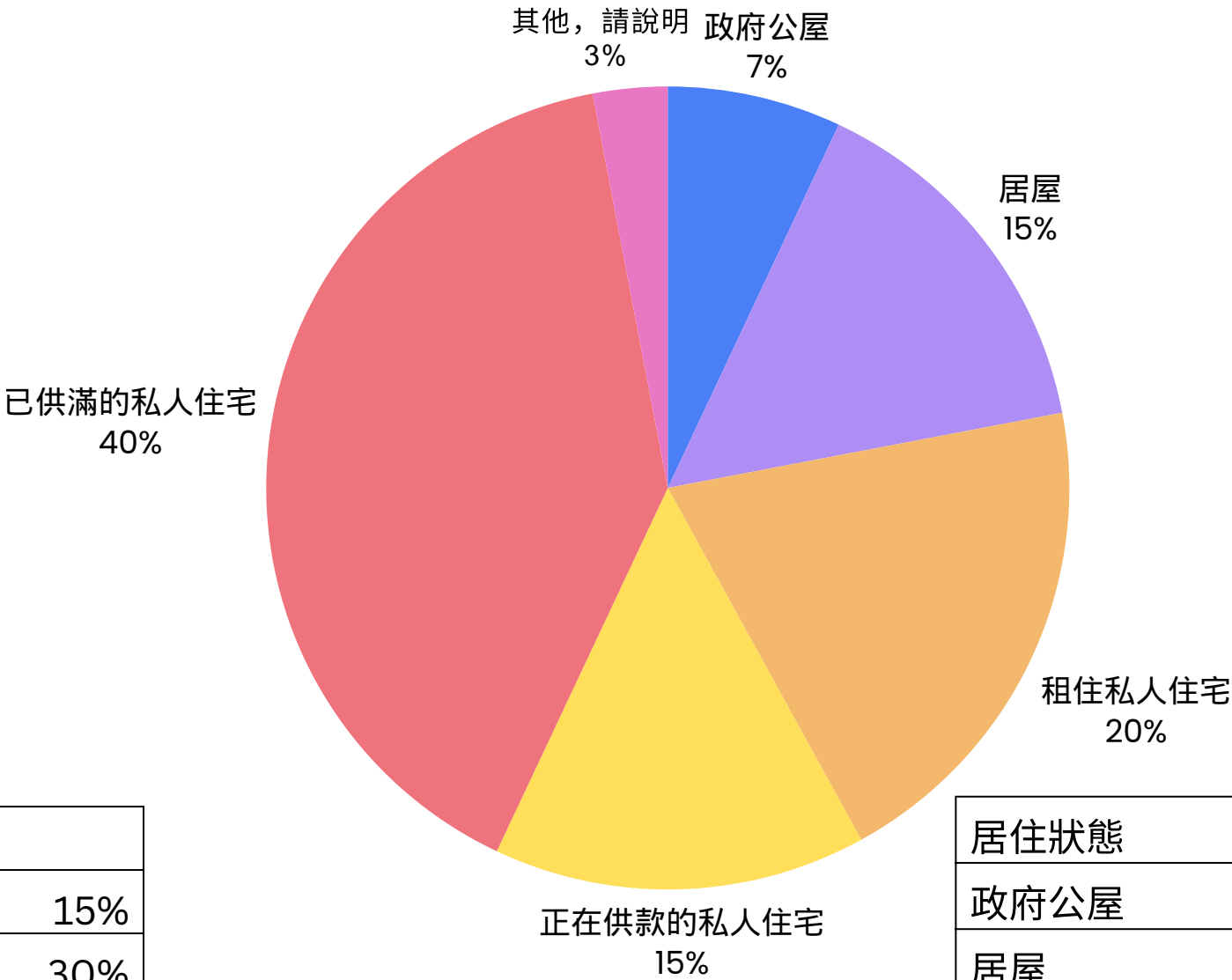
年齡	Count
44歲或以下	14%
45至54歲	20%
55至64歲	32%
65至74歲	28%
75至84歲	5%
85歲或以上	1%

居住狀況



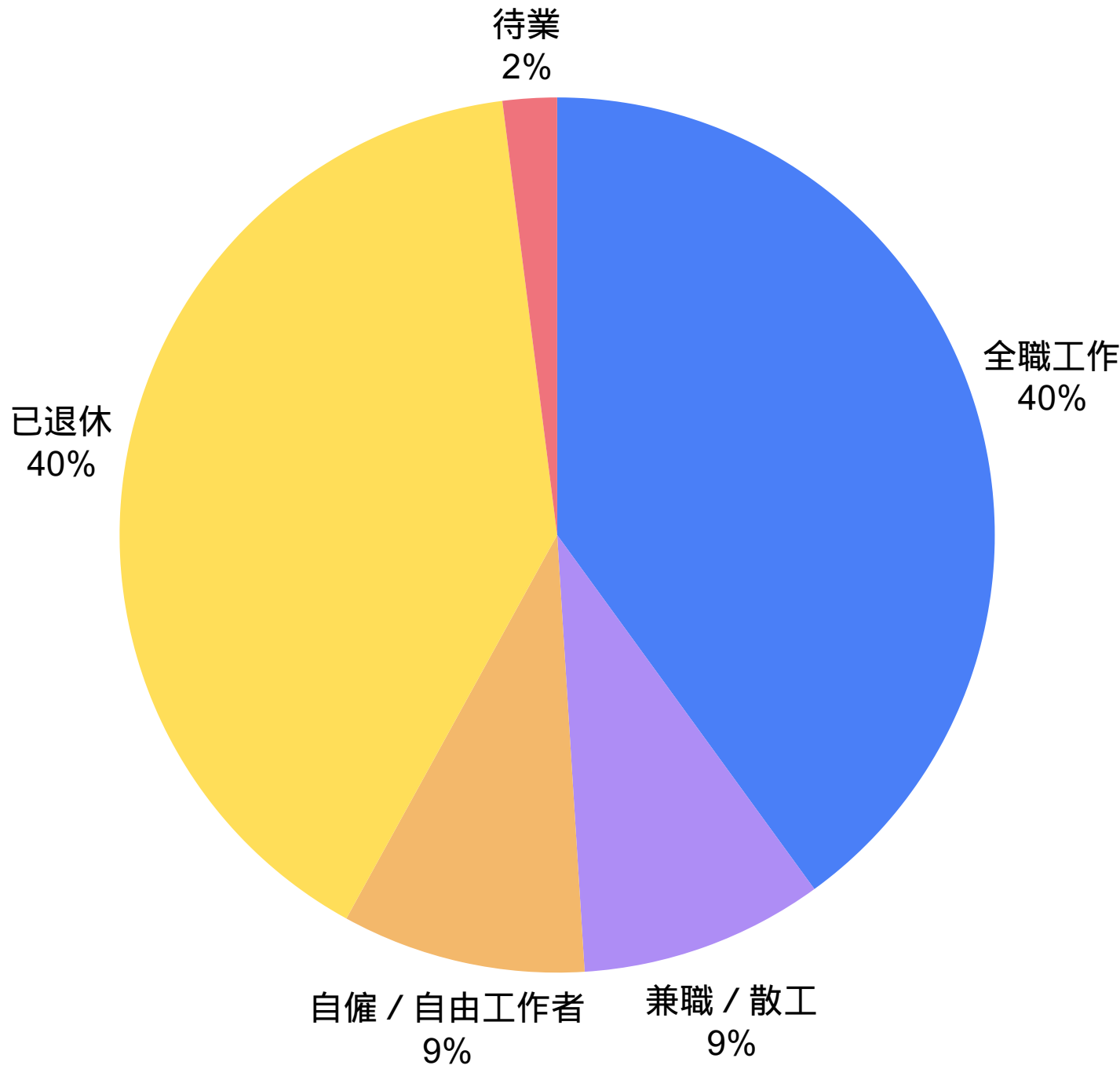
居住狀況	Count
獨居	15%
僅與配偶同住	30%
與子女或家人同住	52%
與朋友／室友同住	1%
安老院舍	0%
其他，請說明	1%

房屋類型



居住狀態	Count
政府公屋	7%
居屋	15%
租住私人住宅	20%
正在供款的私人住宅	15%
已供滿的私人住宅	40%
其他，請說明	3%

就業狀況



就業狀況	Count
全職工作	40%
兼職／散工	9%
自僱／自由工作者	9%
已退休	40%
待業	2%



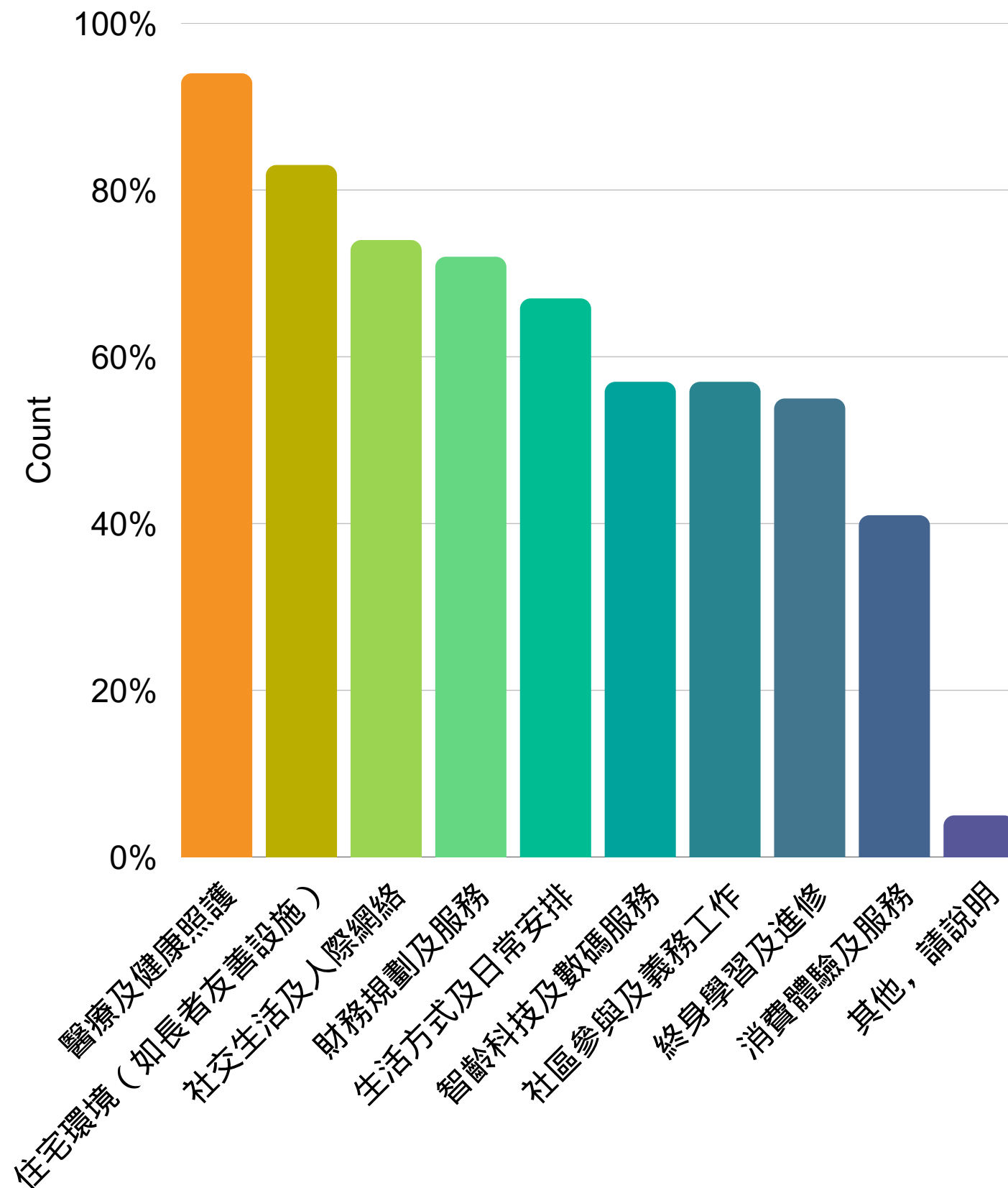
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

「長壽經濟」

1. 您認為長壽之都應該包含哪些方面？



您認為長壽之都應該包含哪些方面？（可選多項）	Count
醫療及健康照護	94%
住宅環境（如長者友善設施）	83%
社交生活及人際網絡	74%
財務規劃及服務	72%
生活方式及日常安排	67%
智齡科技及數碼服務	57%
社區參與及義務工作	57%
終身學習及進修	55%
消費體驗及服務	41%
其他，請說明	5%



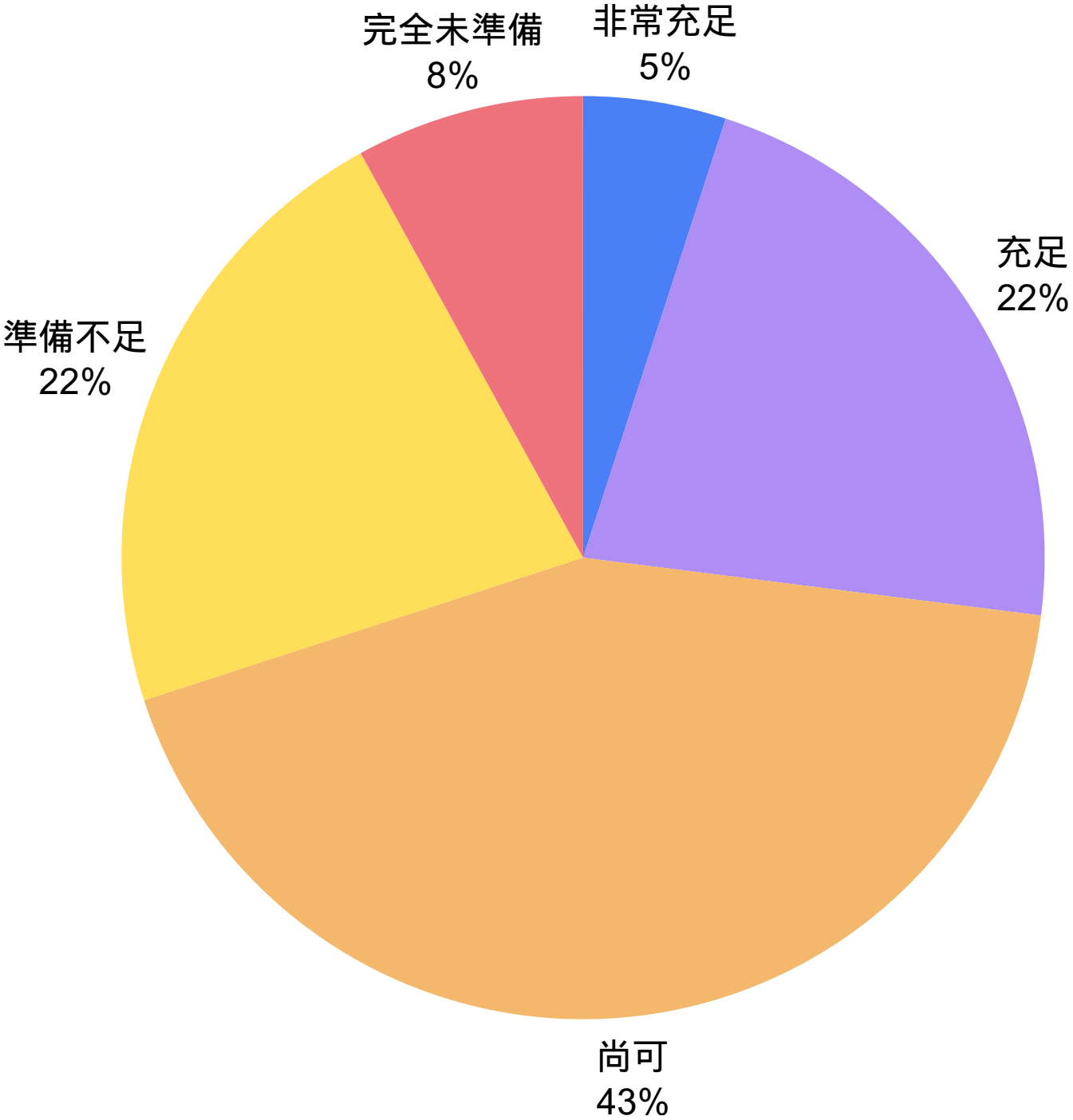
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

退休規劃

2.您覺得自己為退休生活準備得如何？ （已退休者請按退休後的整體生活狀況評估）



您覺得自己為退休生活準備得如何？ （已退休者請按退休後的整體生活狀況	Count
非常充足	5%
充足	22%
尚可	43%
準備不足	22%
完全未準備	8%



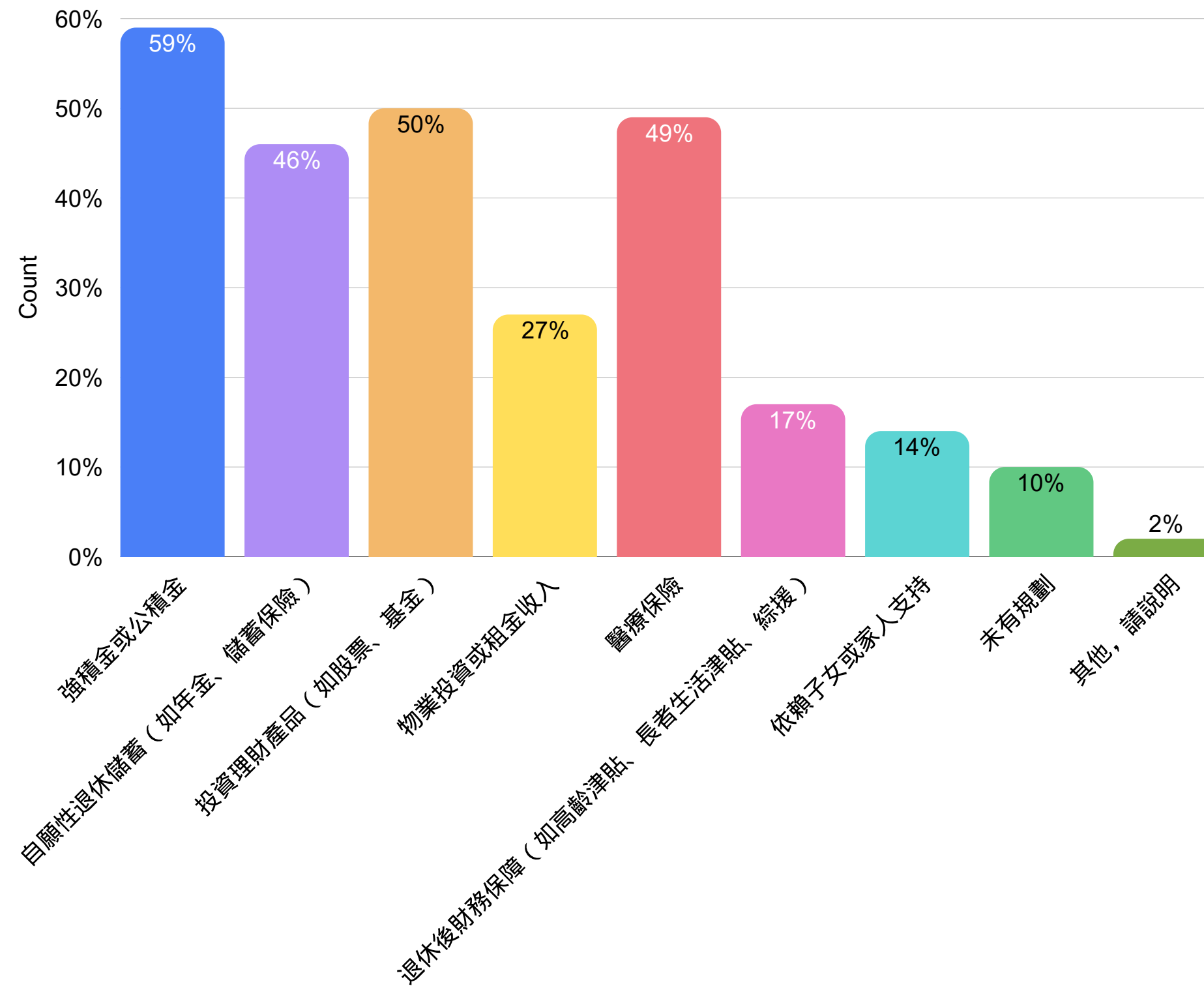
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

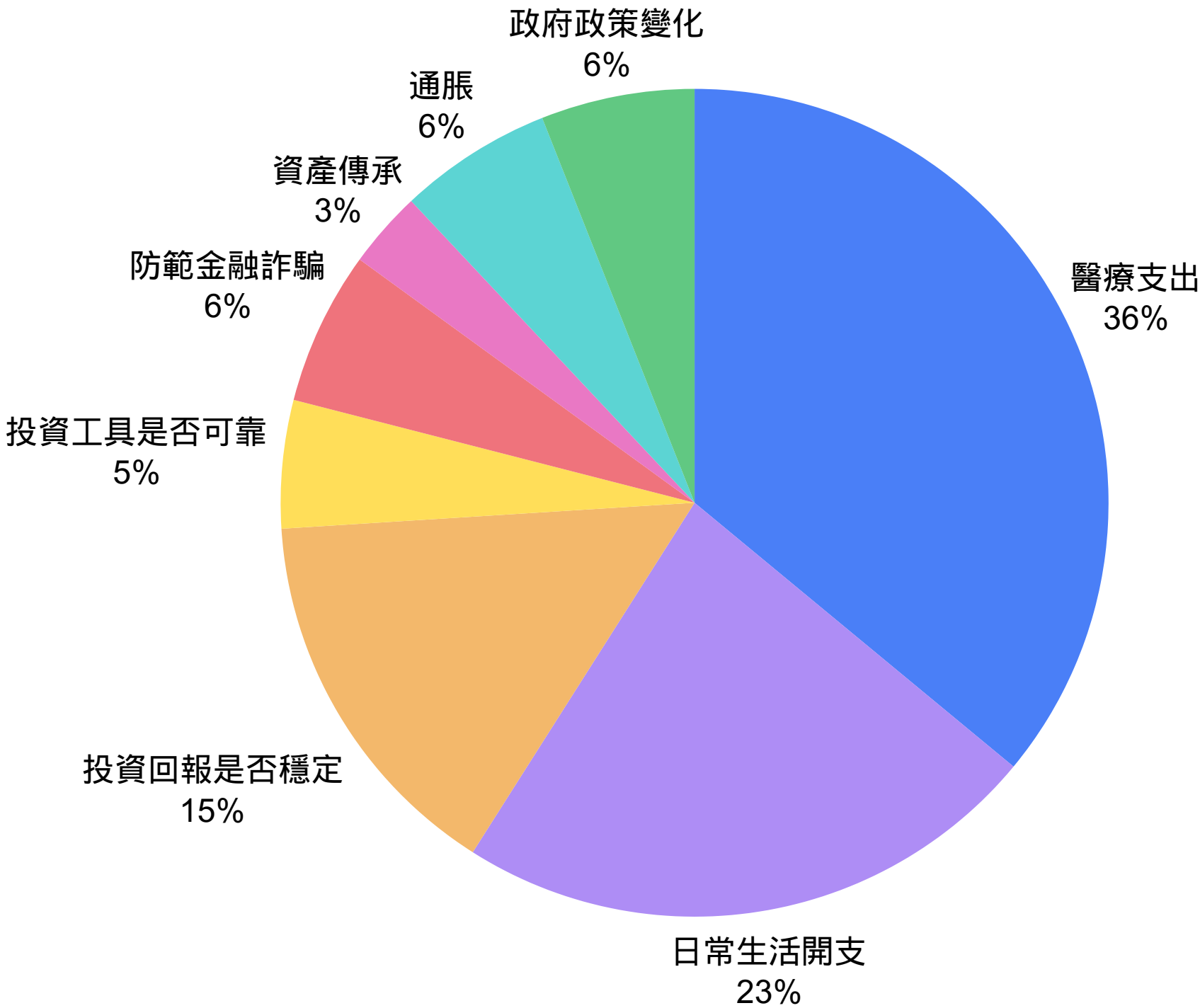
財務規劃及準備

3. 目前有沒有規劃退休的財務安排？



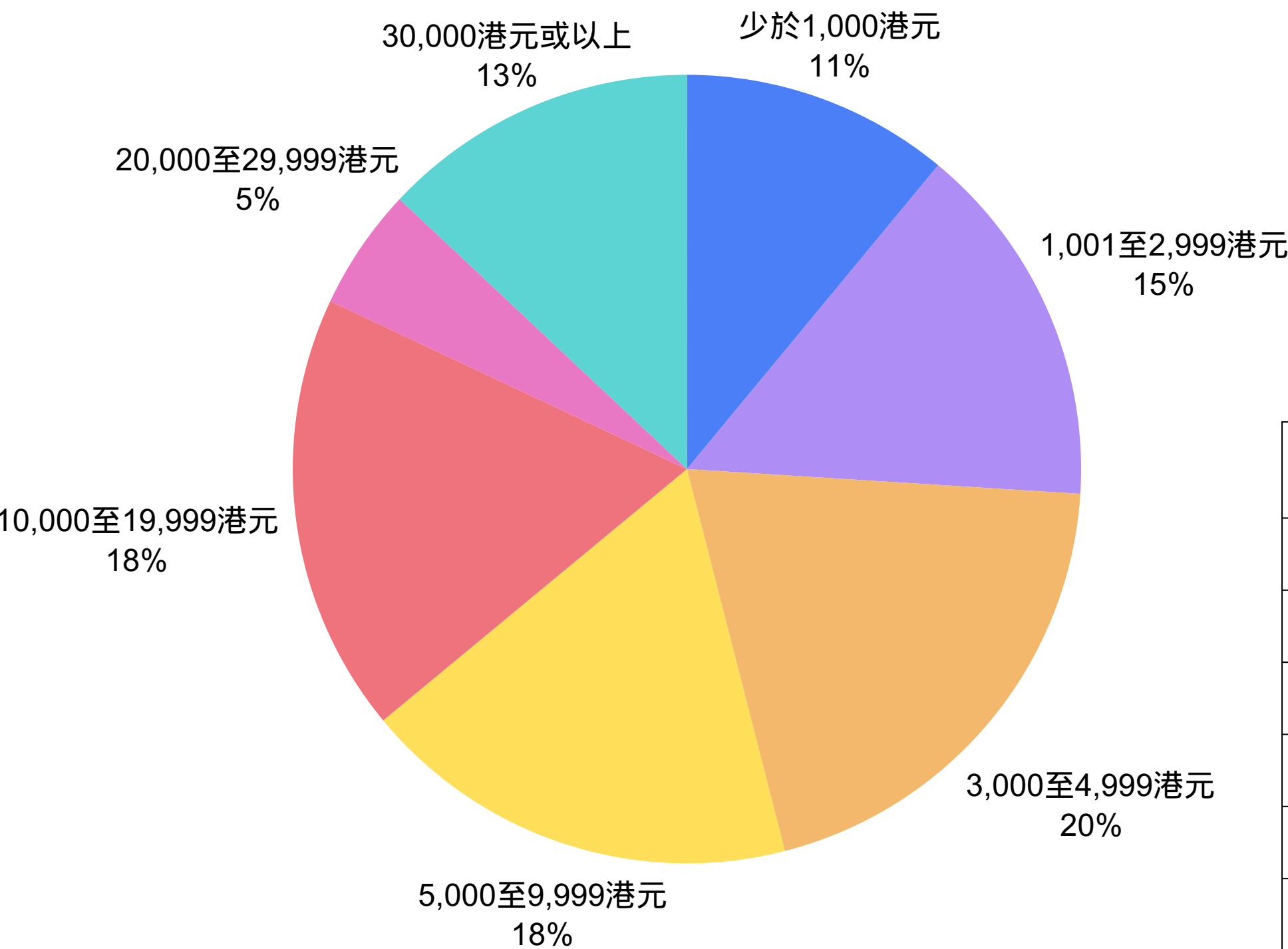
3 - 3. 目前有沒有規劃退休的財務安排？（可選多項）	Count
強積金或公積金	59%
自願性退休儲蓄（如年金、儲蓄保險）	46%
投資理財產品（如股票、基金）	50%
物業投資或租金收入	27%
醫療保險	49%
退休後財務保障（如高齡津貼、長者生活津貼、綜援）	17%
依賴子女或家人支持	14%
未有規劃	10%
其他，請說明	2%

4.在規劃退休財務安排時，您認為哪項因素最為重要？



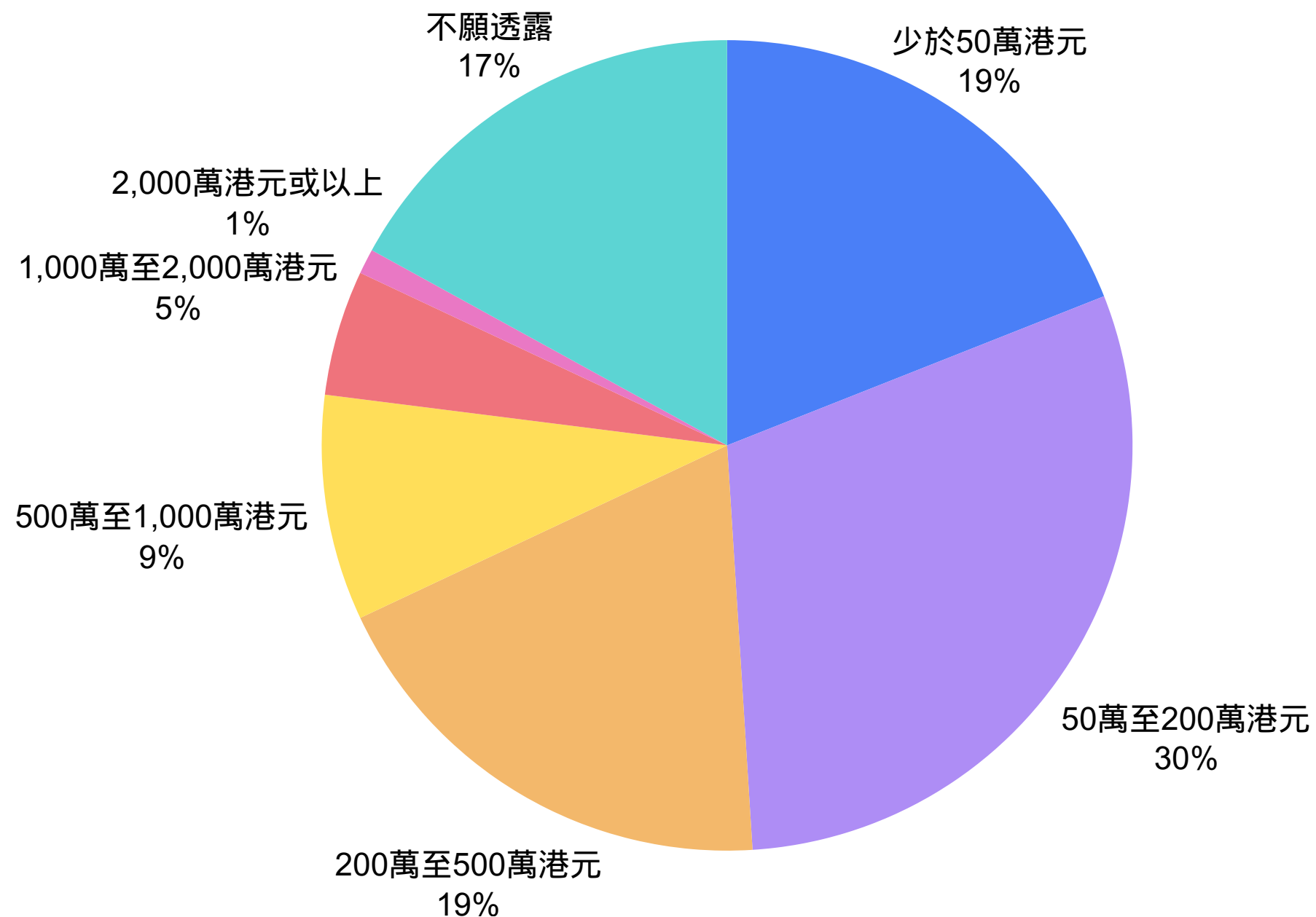
在規劃退休財務安排時，您認為哪項因素最為重要？	Count
醫療支出	36%
日常生活開支	23%
投資回報是否穩定	15%
投資工具是否可靠	5%
防範金融詐騙	6%
資產傳承	3%
通脹	6%
政府政策變化	6%

5. 平均每月花費多少港元在退休財務安排上 (如儲蓄、保險、投資等) ?



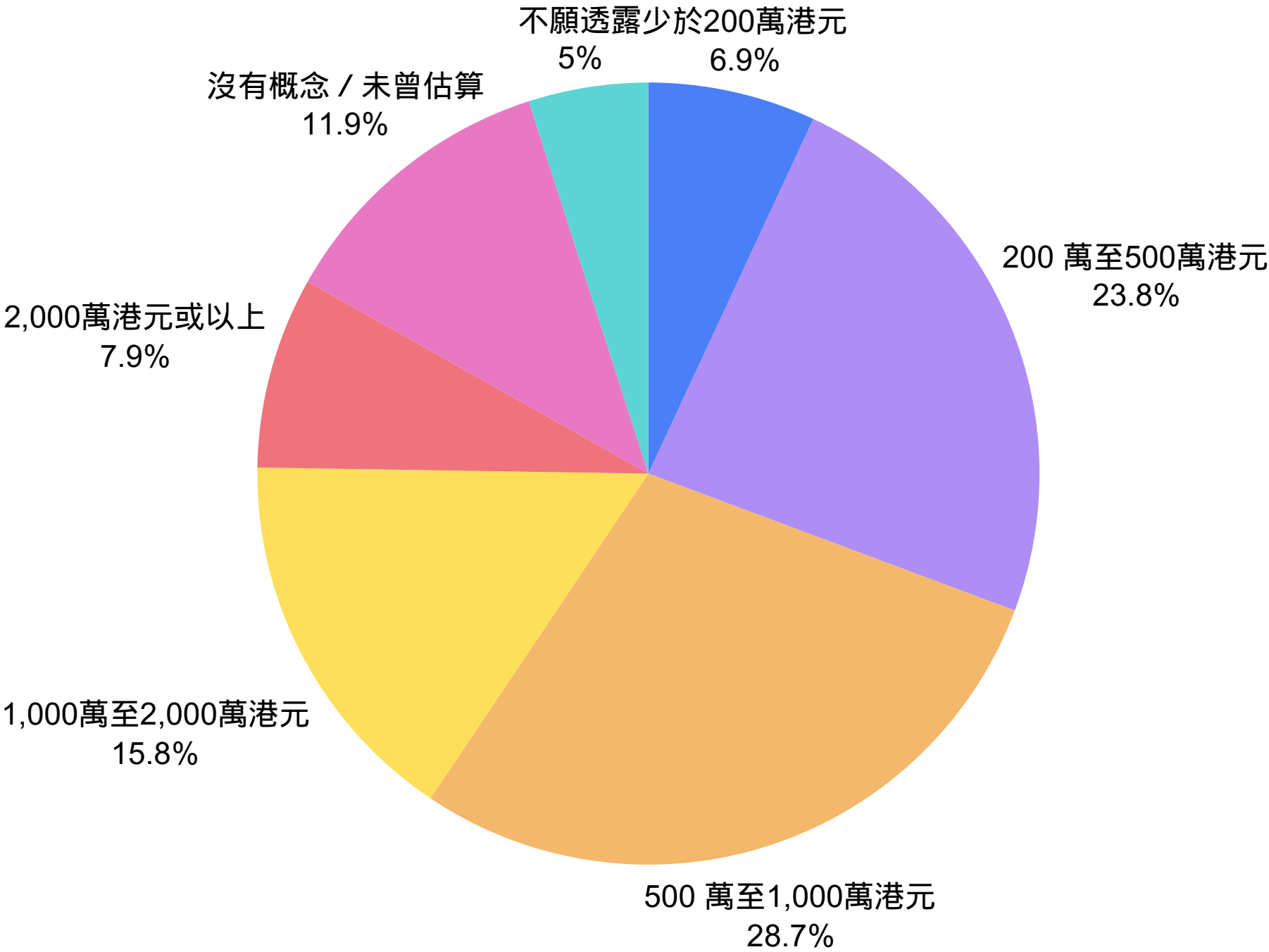
平均每月花費多少港元在退休財務安排上（如儲蓄、保險、投資等）？	Count
少於1,000港元	11%
1,001至2,999港元	15%
3,000至4,999港元	20%
5,000至9,999港元	18%
10,000至19,999港元	18%
20,000至29,999港元	5%
30,000港元或以上	13%

6. 如果不計算目前的自住物業，現時可自由調配的流動資產（包括現金、股票、基金、可提取儲蓄保險、強積金/公積金等）大約是多少港元？



如果不計算目前的自住物業，現時可自由調配的流動資產（包括現金、股票、基金、可提取儲蓄保險、強積金/公積金等）大約是多少港元？	Count
少於50萬港元	19%
50萬至200萬港元	30%
200萬至500萬港元	19%
500萬至1,000萬港元	9%
1,000萬至2,000萬港元	5%
2,000萬港元或以上	1%
不願透露	17%

7.您認為自己需要準備多少資金才足以應付退休生活？ (請以港元估算)



您認為自己需要準備多少資金才足以應付退休生活？（請以港元估算）	Count
少於200萬港元	7%
200 萬至500萬港元	24%
500 萬至1,000萬港元	29%
1,000萬至2,000萬港元	16%
2,000萬港元或以上	8%
沒有概念／未曾估算	12%
不願透露	5%



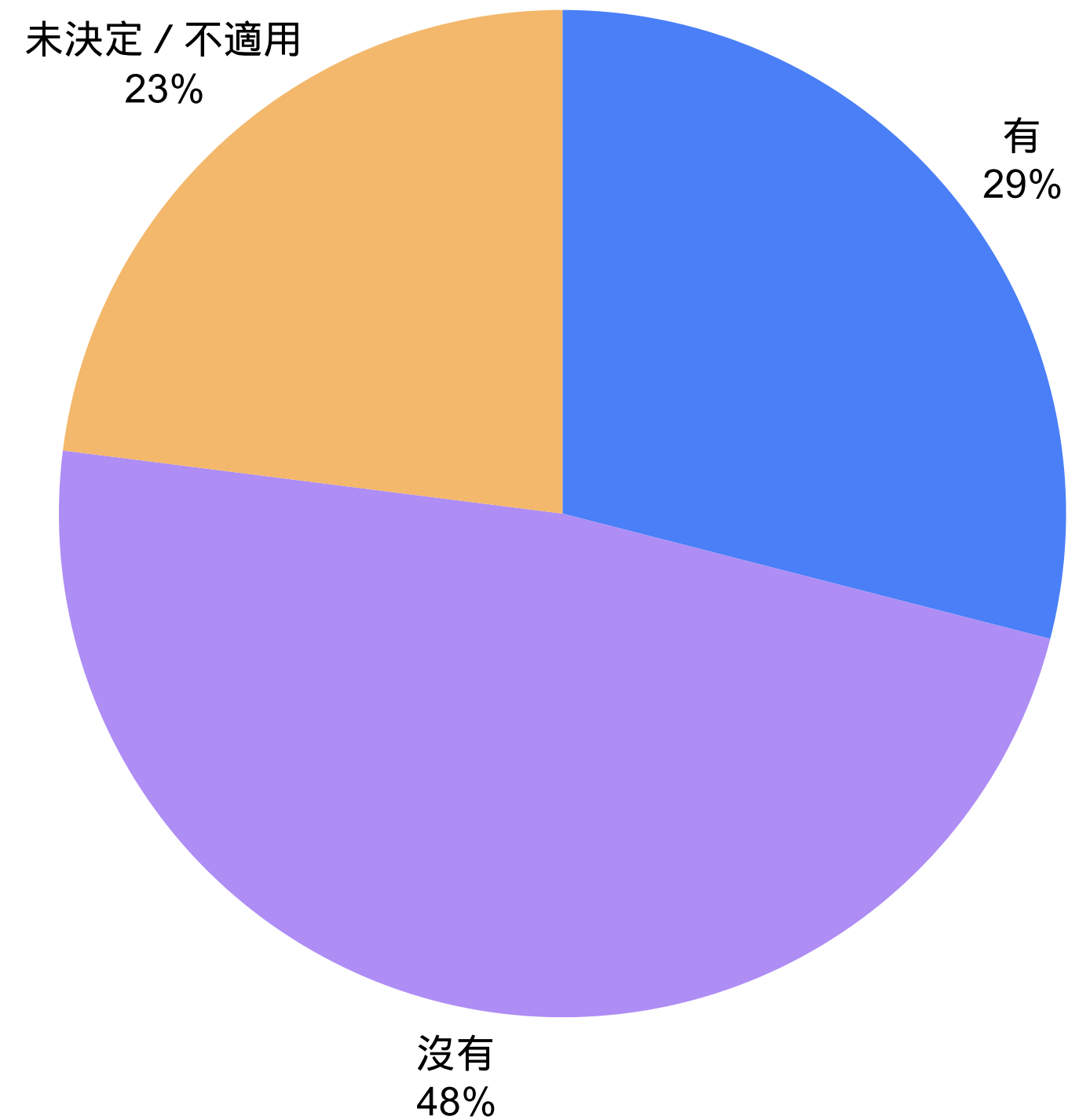
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

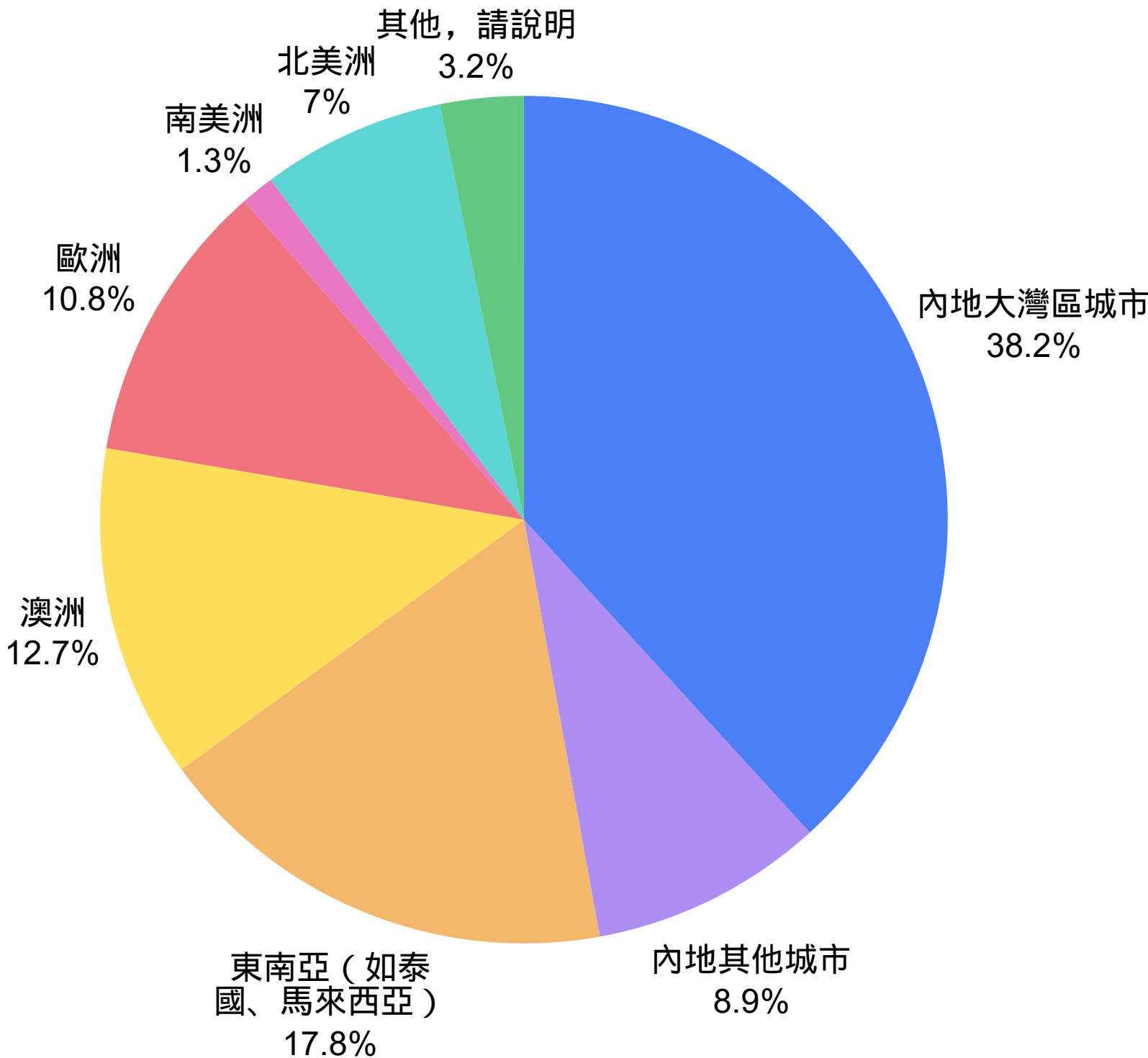
移居意願

8. 有沒有認真考慮移居香港以外地區生活？



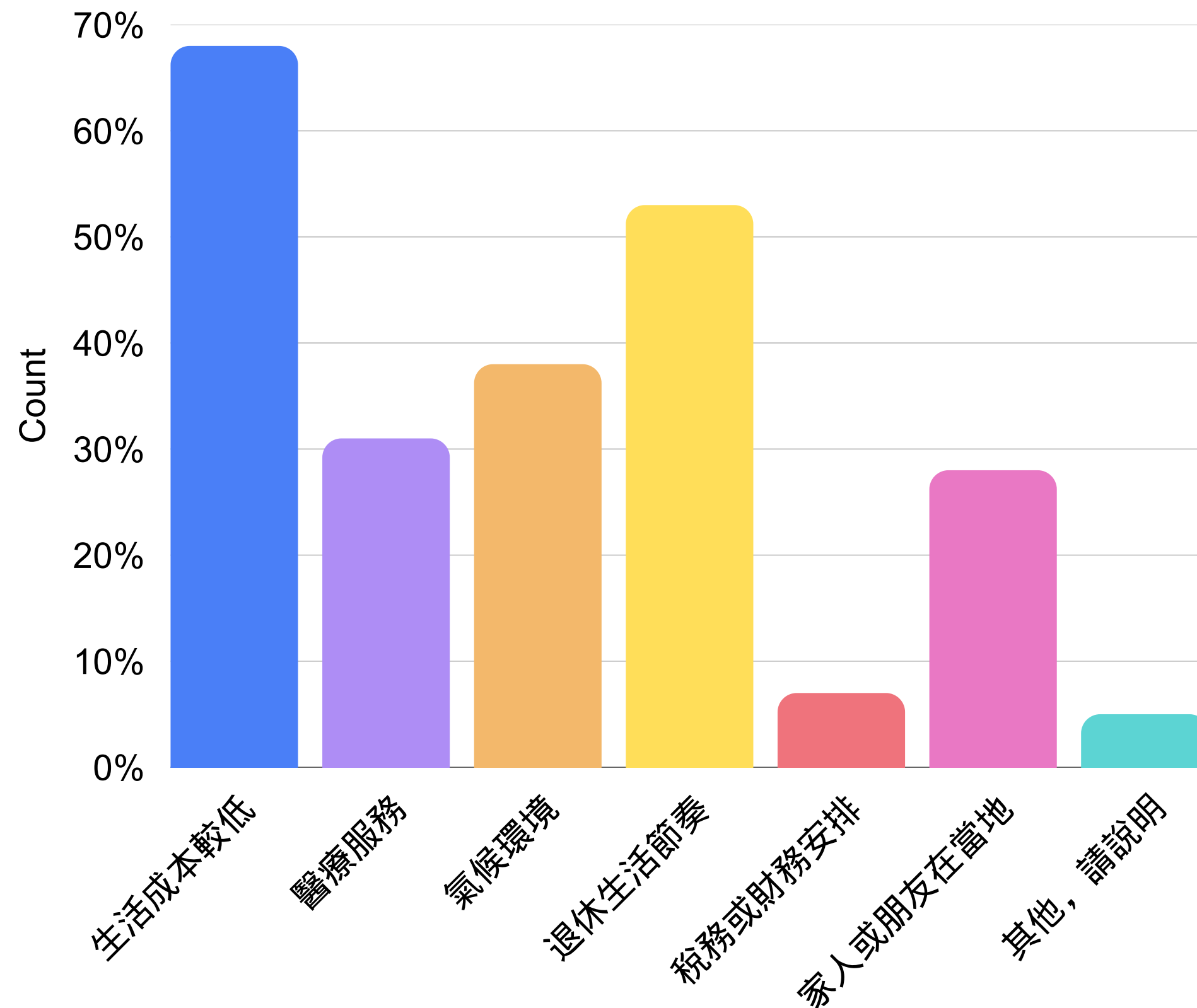
有沒有認真考慮移居香港以外地區生活？	Count
有	29%
沒有	48%
未決定／不適用	23%

9.若考慮移居，您傾向的地點是？



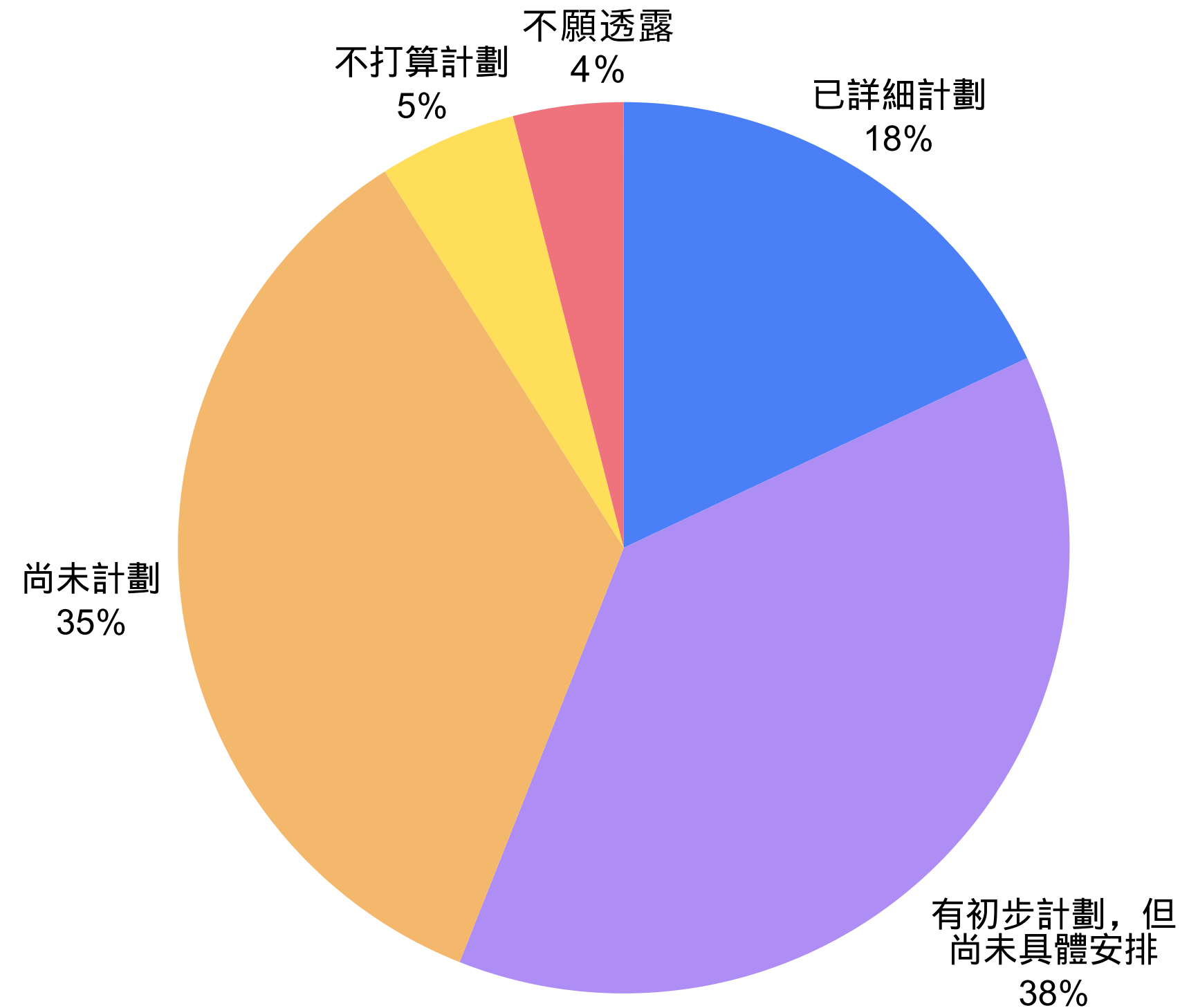
若考慮移居，您傾向的地點是？（可選多項） -	Count
內地大灣區城市	60%
內地其他城市	14%
東南亞（如泰國、馬來西亞）	28%
澳洲	20%
歐洲	17%
南美洲	2%
北美洲	11%
其他，請說明	5%

10.您考慮移居的主要原因是？



您考慮移居的主要原因是？（可選多項）	Count
生活成本較低	68%
醫療服務	31%
氣候環境	38%
退休生活節奏	53%
稅務或財務安排	7%
家人或朋友在當地	28%
其他，請說明	5%

11.有沒有為退休後的日常生活做好規劃？（例如：發展興趣愛好、專注照顧家人、參與社區活動



有沒有為退休後的日常生活做好規劃？（例如：發展興趣愛好、專注照顧家人、參與社區活動）	Count
已詳細計劃	18%
有初步計劃，但尚未具體安排	38%
尚未計劃	35%
不打算計劃	5%
不願透露	4%



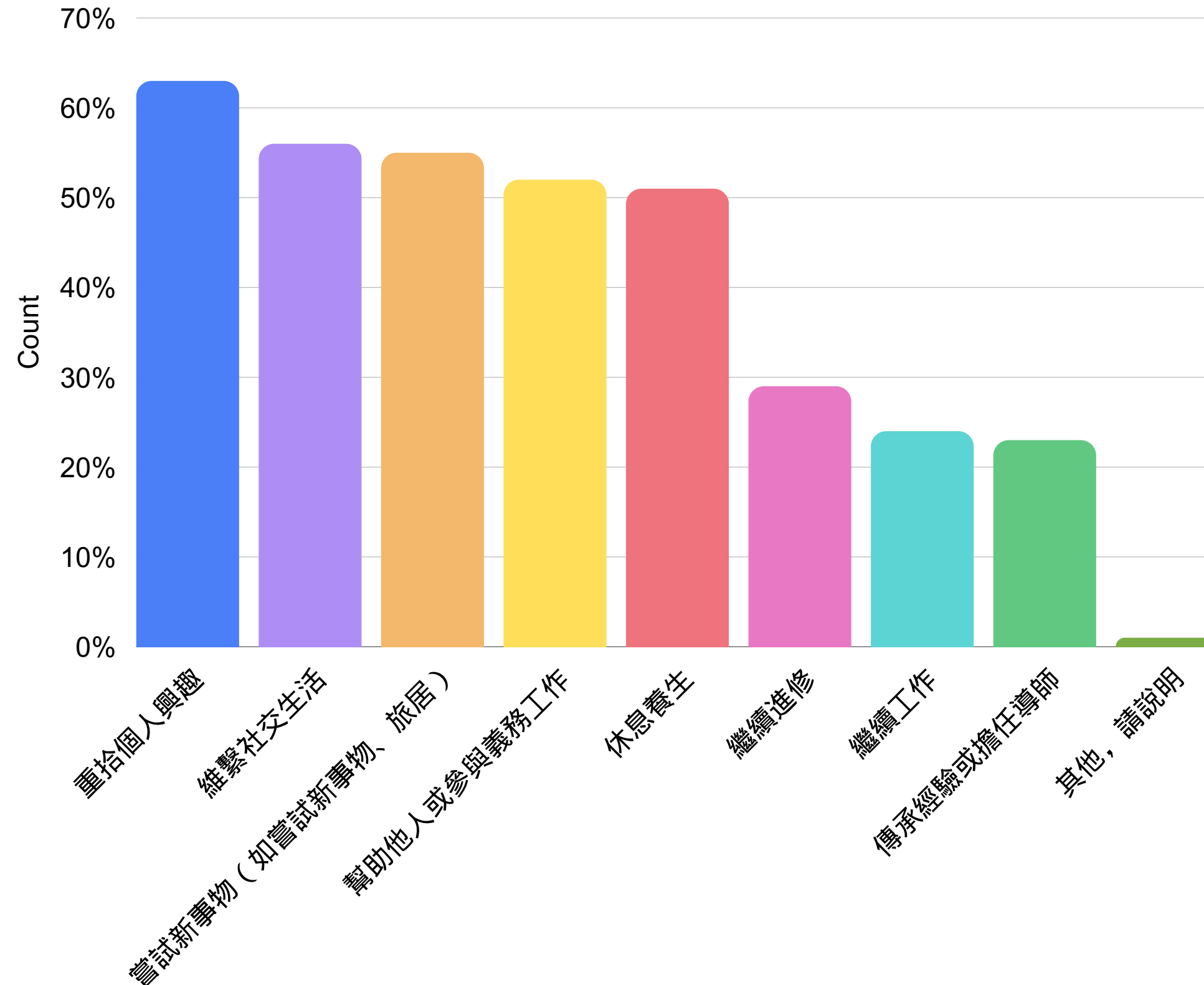
GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會



GOLDEN AGE FOUNDATION
黃金時代基金會

生活規劃

12.即使尚未具體計劃，您理想中傾向參與以下哪些活動？（可選多項）



12 - 12. 即使尚未具體計劃，您理想中傾向參與以下哪些活動？（可選多項）	Count
重拾個人興趣	63%
維繫社交生活	56%
嘗試新事物（如嘗試新事物、旅居）	55%
幫助他人或參與義務工作	52%
休息養生	51%
繼續進修	29%
繼續工作	24%
傳承經驗或擔任導師	23%
其他，請說明	1%