



中國信託銀行
CTBC BANK

退休十問

那些退休前早該知道的事



Q1

現代人 愈來愈長壽

要準備多少退休金才夠？

A1

退休金多寡取決於退休時間的長短、退休後生活開支高低、通貨膨脹率。



當愈早退休，平均壽命愈長，退休後支出高，以及物價高漲時，所需要準備的退休金也就愈高

依據行政院 107年度的家庭收支報告指出，65歲以上退休族群每戶年支出為新臺幣56萬元，平均每月消費支出約為新臺幣4.7萬元。以下表為例，假設65歲退休，不計通膨及醫療費用的情形下，每月平均生活費新臺幣4萬到5萬元，若平均餘命為15年時，僅計算生活費時，就應該至少準備新臺幣720萬到900萬元的退休金。

(表格內提及金額皆為新臺幣)

| 退休支出/平均餘命 | 15年(80歲) | 20年(85歲) | 25年(90歲) | 30年(95歲) |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 每個月3萬元 | 540萬 | 720萬 | 900萬 | 1080萬 |
| 每個月4萬元 | 720萬 | 960萬 | 1200萬 | 1440萬 |
| 每個月5萬元 | 900萬 | 1200萬 | 1500萬 | 1800萬 |
| 每個月6萬元 | 1080萬 | 1440萬 | 1800萬 | 2160萬 |

(資料由中華民國退休基金協會提供)

需提醒的是，如果加計通膨的因素，需準備退休金額將更高。另外女性的平均壽命比男性長，因此同時間退休的女性要比男性需準備更多的退休金。

Q2

每月我都有 繳勞保費

退休時到底可以領到多少 退休金？

A2

我國的退休金制度，基本上都可以領到二種退休金。

第一種是保障基礎經濟生活的社會保險，例如：國民年金、公教人員保險、勞工保險和軍人保險；第二種是職業退休金，例如：勞退新舊制、軍公教退撫制度、私校退撫制度等。

以一般勞工而言，退休時可以領到勞工保險和勞退新舊制二種退休金。根據國家年金改革委員會提供的資料指出，我國勞工平均退休年齡約為61歲，平均月投保薪資約新臺幣3.6萬元，退休後勞保年金平均給付金額每月約新臺幣1.6萬元，加上勞退新制年金給付每月約新臺幣7,000多元，每月合計約新臺幣2.3萬元，勞保加上勞退，所得替代率大約在投保薪資60%~65%左右。其中勞退新制年金依據年金生命表給付至平均餘命為止，勞保年金則是給付終身，兩者給付年限略有不同。

社會
保險

職業
退休金



Q3

勞工要如何 做好規劃

才能增加每月可領到的社會
保險和職業退休金？

A3

以一般勞工而言，勞保年金和
勞保年資、投保金額有關

最直接的方式就是工作愈久，或者薪水愈高，將來領到的勞保年金也愈多；至於勞退新制除了雇主每月提撥的6%外，也可再自行提撥儲蓄退休金，最高可以提撥到6%來增加領取未來勞退新制退休金。此外6%內自行提撥的金額，政府也提供稅賦的優惠，以鼓勵民眾提早預做退休準備。



Q4

要如何試算

退休時可以領到的退休金呢？

A4

目前臺灣的退休金制度和職業有關

勞工身份者可以上勞保局的官網試算勞保退休年金以及查詢勞退新制的提撥金額。各種不同職業身份所適用的社會保險、職業退休金和查詢退休金或試算的單位如下表所示。民眾可以自行上網查詢或試算可領取之退休金額。



| 身份別 | 社會保險 | 職業退休金 | 查詢試算單位 |
|---------|--------|-----------|---------------------------|
| 一般國民 | 國民年金 | - | 勞保局 |
| 勞工 | 勞工保險 | 勞工退休制度 | 勞保局 |
| 私立學校教職員 | 公教人員保險 | 私校教職員退撫制度 | 私校退撫儲金管理會 臺灣私立學校教育產業工會 |
| 公立學校教職員 | 公教人員保險 | 教育人員退撫制度 | 銓敘部 / 教育部 |
| 公務人員 | 公教人員保險 | 勞工退休制度 | 銓敘部 |
| 軍人 | 軍人保險 | 軍人退撫制度 | 國防部 |

(資料由中華民國退休基金協會提供)

Q5

要如何開始進行

我的退休金準備？

A5

退休金準備首先要瞭解自己退休需求

退休金準備首先要瞭解自己退休需求，並訂定退休準備目標，當民眾知道社會保險和職業退休金領到多少錢後，並不代表退休金就已準備妥當，還必須反問自己能否清楚了解自己的退休目標為何？在【設定退休目標】時會是釐清退休財務缺口以及需要解決的問題，才能清楚評估缺口有多大、需要多早開始準備、需要承擔多大的投資風險、還有多少時間因應等因素，才能進一步確認退休理財計畫，準備適當的工具與後續檢視。民眾應該盡早養成定期儲蓄投資的好習慣，

透過每月提撥部份收入做為退休理財準備規劃好投資計畫，選擇適當退休理財工具或商品進行投資，並定期檢視投資績效與風險，適時調整資配置與儲蓄金額，以確保可以達到退休準備目標。



設定
退休目標

由於有些民眾因為怕賠錢又缺乏經驗而不敢投資，又或者不敢承受投資風險，甚至因為過去投資經驗不佳，以致於目前大多投資方式仍以定存或類儲蓄型的商品做為退休金準備。但是目前利率偏低，且面對未來物價上漲的通膨風險，只存銀行定存是無法對抗長壽風險，反而會造成退休金準備不足風險。退休理財應該採取長期投資的方式，用時間複利來準備未來的退休金，也應適時調整股債比例，愈接近退休，股票的投資比重愈低，而債券及固定收益型資產之比重愈高，透過早期增值、晚期保值的投資

策略才能有效率的準備退休金。另外也要趁年輕時及早投保和退休理財相關的保險商品，避免將來因為體況或保費過高而影響投保的意願和能力。

所以退休規劃成功與否，關鍵在落實目標規劃五要素：【設定目標、了解已備退休金狀態、確認缺口分析可行性、問題解決與因應方法、定期檢視】。

退休規劃五要素

1 設定目標

2 了解已備退休金狀態

3 確認缺口分析可行性

4 問題解決與因應方法

5 定期檢視



Q6

我每月應 提撥多少 金額

來做為未來退休金準備？

A6

因個人需求而異，這和距離退休的時間，以及準備退休金多寡有關

每月應提撥收入的10%–30%來做為退休金準備。由於時間成本以及金錢價值的複利效果，因此在準備退休規劃時，「越早越好」。

要如何有效率的累積退休金則可以分為兩個面向：儘早準備、提升投資報酬率。儘早準備的好處在於，可以透過時間複利的力量，以較少的成本來籌措退休金；而提升報酬率則也是發揮複利的力量，讓已經準備中的退休金透過複利的累積效果達到未來即將退休時所需要的退休金額度。



儘早
準備



提升投資
報酬率

假設65歲退休時需要新臺幣1,000萬元的退休金，並且以投資報酬率5% 計算，如下表計算可知，在越年輕的時候開始每月定期定額投資，例如在25歲就開始的話，每月只需存入新臺幣6,526元；但如果從35歲才開始，每月必須投入新臺幣11,966元，幾乎是25歲的兩倍，而當越晚開始投入，必須每月定期定額投入的錢更多，可以發現在越早的時候開始存退休金，在時間複利的力量下，可以創造的效益是非常驚人的！但是當報酬率下降到3%時，每月需存入的金額將增加到新臺幣10,772元，由此可以

看出投資也不宜過度保守。

因此，善用複利效果以及時間的金錢價值，可以讓民眾在準備退休金時讓時間複利效果助上一臂之力，準備得更輕鬆有效率！特別是剛步入職場的社會新鮮人應掌握時間複利的優勢，及早開始準備退休金。



(表格內提及金額皆為新臺幣)

每個月要投資多少，才能在退休時存到1000萬元

| 目前年齡 | 5% 報酬率下每月定期定額 | 3% 報酬率下每月定期定額 |
|------|------------------|------------------|
| 25歲 | 6,526元 | 10,772元 |
| 35歲 | 11,966元 | 17,118元 |
| 45歲 | 24,228元 | 30,384元 |
| 55歲 | 64,132元 | 71,382元 |

(資料由中華民國退休基金協會提供)

立即試算：中國信託銀行樂活享退理財健診

<https://www.ctbc-retirement.com/computer/main>

Q7

有那些商品適合做為退休理財與保障規劃呢？

在規劃健康醫療保險和長期照護保險時，需注意那些事項呢？

A7

基本上退休理財商品分為二大類。一是非保險類商品；二是保險類商品。

保險類退休理財商品則是包括了年金保險、健康醫療保險和長期照護保險；非保險類退休理財商品包括了目標風險基金與目標到期基金二項共同基金商品，以及銀行提供的退休安養信託商品和逆向房屋抵押貸款。

民眾可依照自己的風險屬性和距離退休的年期選擇適合自己的基金商品；善用銀行安養信託商品作為退休後生活費、醫療費等來源，以確保老年生活品質；利用年金商品來轉移長壽風險，投保長期照護保險或失能險，萬一在失能或失智的情況下，由保險公司提供保險金來減低家人的

負擔，保障銀髮生活無虞。

在進行退休理財準備時，老年醫療需求其實與退休理財密不可分，退休後的資金流是民眾最在意的事情，當身體亮紅燈出現狀況，甚至之後面臨高額醫療費用支出等，即便術後繼續接受後續治療，在病情穩定後，經院方評估後就會進入保守醫療處置，例如：復健、服藥、居家照顧等，在這期間如果相關費用沒有事先準備安排，可能會與現有生活金流產生排擠，出現資金不足現象。

健康醫療保險

根據統計，退休後的醫療支出是相當驚人的，60歲以上老人平均每人每年醫療費用支出超過10萬元，但60歲的老人在醫療險的投保率卻只有約15%。另外，臺灣未來失能人口每年將以20%速度成長，而要照顧一位臥床長輩，每個月的支出大約3萬到7萬元，平均需要照護時間約8年，換算下來，平均照護費用需要至少準備500萬元以上，若沒做好保險規劃，可能在失能或失智期間，就會把退休金花光，因此絕不能輕忽！民眾一定要及早規劃退休後完整的醫療照護準備。

長期照護保險

目前市面上常見的長期照護保險商品，分為依失能和失智狀態給付的長照險、依疾病給付的特定傷病險（俗稱類長照險），和依殘廢等級給付的失能險(失能扶助險)等3種。民眾可以先了解每張保單的特性，再依照自己的需求與預算選擇適合自己的商品。

但需注意的是，在衛福部最新照顧管理評量表，因為健康或老衰導致無能力做日常生活起居相關行動才屬於失能，「不會做」、「不願意做」或「都有別人幫忙做」的情形都不算失能。在長期照護保險中是需要巴氏量

表中評定如廁、更衣、沐浴、進食、移動超過三項以上自理能力有障礙，方能符合。市面上的長期照護保險，多是需嚴重至須完全由他人扶助方能協助生活者，當有上述狀況時，很可能壓垮家庭人力與經濟負擔。

而依疾病給付的特定傷病險（俗稱類長照險），和依殘廢等級給付的失能險(失能扶助險)是這幾年市面上盛行的類長照保險，這類險種沒有長期照顧的類似巴氏量表鑑定，是以被照顧者目前生理症狀或是肢體缺失與否，依據失能程度表判定，在符合失能表上規範或是符合該特定



疾病的疾病定義即可得到相關保險給付。

提醒

保險局統計，臺灣長照保單投保率偏低，大部分民眾都等到接近50歲才想要購買，導致保費偏高，影響投保意願，甚至可能因為體況而被加費甚至拒保，建議民眾應未雨綢繆，趁年輕及健康時及早開始購買醫療與長期照護保險，不但可以降低成本，也能增加老年醫療保障，避免未來造成家人的負擔。

Q8

若我想開始進行投資 來補足退休金缺口

有那些管道可以協助提供 退休投資規劃？

A8

目前各銀行、投信公司、保險公司均有特別針對退休規劃而開設的服務專區

目前各銀行、投信公司、保險公司均有特別針對退休規劃而開設的服務專區與適合退休理財的商品。多家金融機構都推出退休投資平臺，如中國信託銀行「樂退GO」，以「好入門、好划算、好幫手」為概念，為民眾篩選出適合退休規劃的投資產品，且降低投資門檻讓「樂退」不再是口號。同時也針對民眾投資時在意的方向，以投資標的規劃三大投資主題。「專家領航」、「ETF連結基金」、「目標日期基金」，中國信託銀行也有提供投資型保單可供退休理財使用，尤其是有別於傳統盈虧自

負的「附保證給付投資型年金保險」，這類商品不僅有多種保證機制可以選擇，更可以同時做到抗長壽風險與投資風險。

此外，目前金融機構都有專業的理財顧問與壽險規劃顧問可以諮詢，可協助規劃退休儲蓄計畫與保險保障規劃，民眾可以自行上網多了解或打電話詢問。

歡迎諮詢中國信託理財

(我來幫你專線)

0800-03-5680

Q9

我現在已經接近退休 或已經退休，

有那些是我應該注意的事情？

A9

退休金的準備是否充足了？

如果退休金準備不足，便要考慮是否要延後退休，或者降低退休後花費，重視身體健康，避免高額醫療費用和老年照顧費用；退休後絕對不是坐吃山空斷絕所有金流，因此有些被動式收入、或是經營第三人生等收入，可讓之前準備的退休後收入更無後顧之憂。至於是打發自己時間、樂活人生或是選擇甚麼樣的打工收入，都是為了更充實自己的第三人生，財富移轉、傳承、自身健康、興趣嗜好培養亦是如此。

倘若退休金已準備充足，除了自身的健康和退休後的興趣與嗜好要兼顧外，如何將一生累積的財富順利的移轉到下一代也是重要的課題，讓資產合法移轉，財產可以合理分配，達到家族和諧永續經營的目標，不讓「富不過三代」的憾事，發生在自己身上，因此要善用信託和各項財產移轉的方式，達到財富傳承。

財富、健康、情感及價值存摺，別忘了從年輕開始準備



Q10

有那些管道可以提供我正確的退休理財觀念或知識

而退休理財規劃顧問可以提供我哪些幫助呢？

A10

正確的退休理財觀念是決定將來否能充份準備退休金的重要關鍵。

根據國內外的調查結果發現，正確的退休理財觀念是決定將來否能充份準備退休金的重要關鍵。向專家諮詢退休理財的民眾，無論在開始準備退休金、或是退休金準備程度上均優於未諮詢者。因此民眾最好尋求退休理財顧問的協助，或者找客觀公正的專家及機構提供相關退休理財規劃資訊與教育。

目前臺灣有許多具有退休理財專業的顧問(例如認證理財規劃顧問(CFP)或退休理財規劃顧問(RFA...)及相關專業單位(如中華民國退休基金協會...等)，都可提供各項退休理財規劃的服務及教

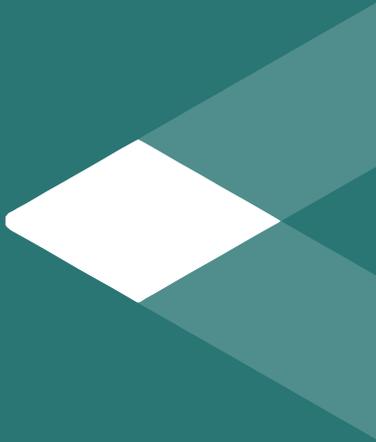
育，包括了解政府退休金制度、提供傳授民眾正確的退休理財觀念、以及協助民眾做好退休規劃。而金融機構(銀行、保險、證券)的理財顧問也能提供多元的退休理財商品和工具之解說，民眾本身也可以多涉獵專業財經雜誌來增加退休理財的知識。此外，政府可以在政策上多鼓勵民眾提早規劃，例如鼓勵勞工提高勞退自提的意願，或者增加稅賦誘因，鼓勵民眾可以善用專業資源為本身的退休金儘早開始做好規劃，讓老年生活可以過得自在又有尊嚴。

與專業可信任的退休理財規劃顧問成為好朋友是一件重要的事。特別是現在人均壽命愈來愈長，退休後的時間佔人一生的時間可能高達1/3。你需要一位專業而且信任的顧問來協助你順利走完人生下半場，退休理財規劃顧問可以為你定期檢視你的退休理財計畫與保險保障規劃，並做適時調整。

民眾規劃退休理財時，往往忽略長壽議題，以短期投資替代長期投資，也常買錯商品，造成許多投資損失且增加理財成本。退休理財規劃顧問除了能提供正確的退休理財觀念外，更可以按

照民眾家庭的財務現況及退休需求，分析擁有理想退休生活所需的財務準備與相關保障，依照不同風險屬性，透過不同種類的退休投資型產品給予最適的資產配置和保險商品分析建議，打造一份專屬且完整的退休理財計畫。在這個漫長的過程中，外在的環境可能會改變，客戶的內在想法或價值觀也有可能會調整，因著這些不同的變化，協助客戶適度調整計畫的內容。就像是旅程中持續陪伴在身邊的嚮導，讓客戶持續保有對財務狀況的掌控感，達成最終的財務目標。





中國信託
財富管理
生活圈Line@