

2021 我的退休金在哪兒 電子專刊





2021《我的退休金在哪兒》

CONTENT

壹——前言

P.03

拒當貧老世代 幸福大樂退

貳——退休五大風險

P.05

長壽風險 / 醫療風險 / 長照風險 / 通膨風險 / 政策風險

參——退休金來源

P.16

退休金三大來源 / 退休規劃的過去式與未來式 / 破除退休規畫的迷思

肆——如何開始準備退休金

P.22

設定理想所得替代率 / 計算退休金總需求額度 / 計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度 / 估算退休金不足度 / 選擇適合自己的退休規畫工具 / PLUS：另需考量居住地域消費水平、是否有自住房、長期照顧需求

伍——從保險開始啟動退休規畫

P.35

適合退休機制的保險保障 / 增額終身壽險的退休優勢 / 增額終身壽險的規畫重點

陸——幸福樂退 番外篇

P.42

幸福退休三要素：老本、老身、老伴
未完待續の幸福退休方程式





壹、前言

拒當貧老世代 幸福大樂退

「不怕少年苦，就怕老來窮」，身處高齡化、少子化的年代，市場利率不斷下滑，錢不斷貶值，政府社會保險及職業退休金的未來難以預料，加上無法預測的黑天鵝現象（疫情）影響，未來退休生活是好、是壞，完全取決於個人。過去是養兒防老的年代，未來是自己養老的年代，人們必需提早思考退休議題，透過規劃才能讓自己「安心退休」。

政大商學院與台灣人壽最新發布「2021 台灣高齡社會退休生態觀察指標」調查，台灣民眾的退休信心指數連續兩年不及格，落在 59 分邊緣，5 成未退休族擔憂退休金不夠（50.4%），近 4 成尚未開始準備退休金，同時，超過 5 成的未退休族中，逾 72.1%認為自己退休後仍要繼續理財、57.5%認為退休後還要再就業，因為擔心未來老了後，從享退變苦退，成為貧老世代。讓人擔憂的是，民眾雖



壹、前言

拒當貧老世代 幸福大樂退

然對退休
沒信心，每
月願意為
退休準備
投入的平
均金額卻
僅 8,216
元，較去年



下砍近半，推測是受疫情影響。

台灣將在 2025 年提早邁入超高齡社會，面對現行不確定的退休金制度，想要無痛退休，第一步，應了解未來可能面臨的退休風險；第二步，釐清退休金的來源；第三步，設立自己的退休目標；第四步，建立一套專屬自己的退休計畫；最後，必須有紀律地強迫自己依照規畫確實達成，才能幸福樂退！



貳、退休五大風險

\$

長壽
風險

長照
風險

退休
五大風險

醫療
風險

通膨
風險

政策
風險



我的退休金在哪兒 | 5

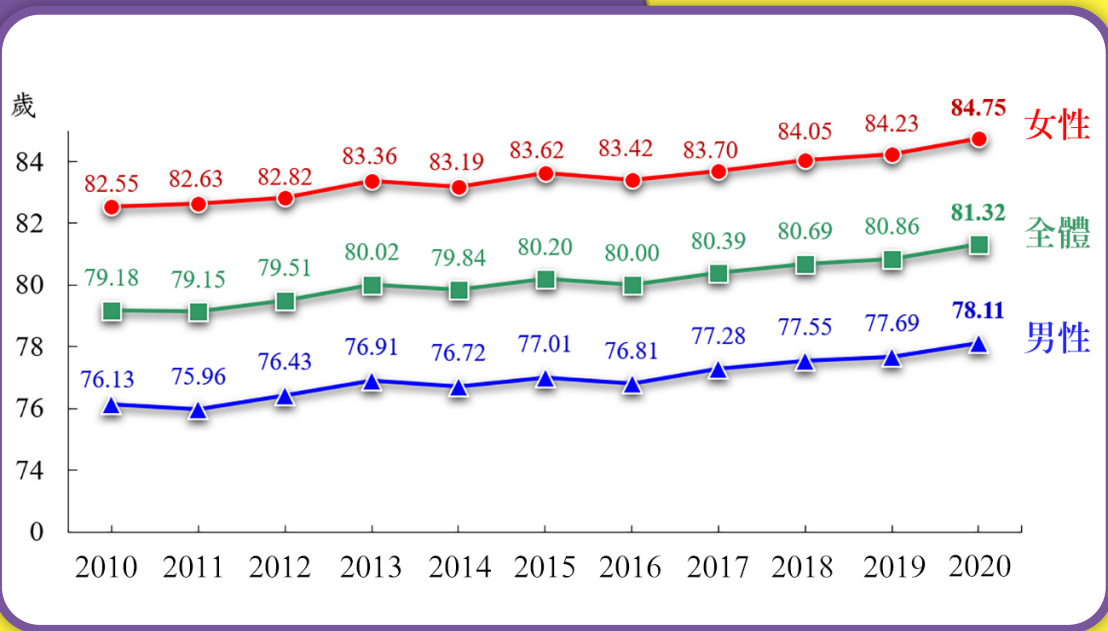
\$



貳、退休五大風險

長壽風險

國人歷年平均壽命一覽



資料來源：中華民國內政部統計處

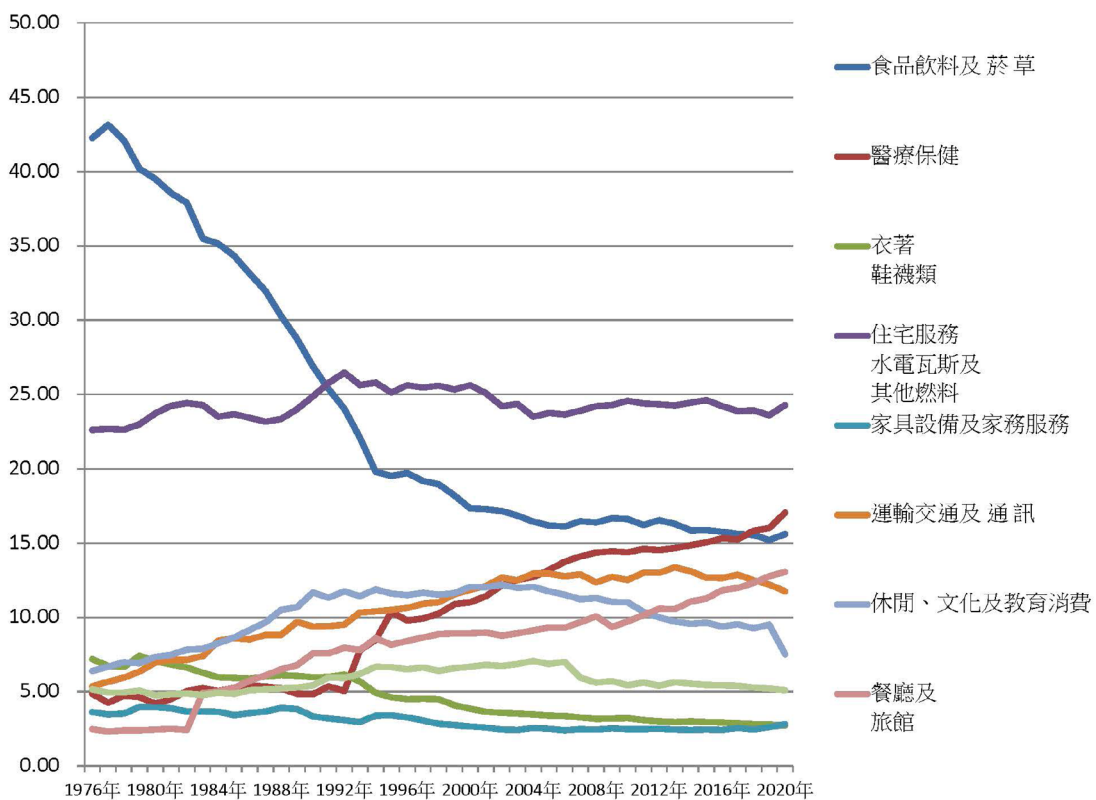
2020 年全國簡易生命表出爐，國人平均壽命 81.3 歲，其中男性平均壽命 78.1 歲、女性 84.7 歲。隨著醫療水準、食品安全、生活品質的提升及運動風氣盛行，國人越來越長壽，由上列圖表可知，從 2010 年到 2020 年，國人平均壽命提高了 2 歲多，2020 年 65 歲男性平均餘命 18.76 年，65 歲女性平均餘命 22.70 年，顯見國人退休後普遍還要度過 20 年的退休時光，而這 20 年間的一應生活費、醫療費等支出，您都準備好了嗎？



貳、退休五大風險

醫療風險

家庭消費支出結構歷年趨勢



數據資料來源：行政院主計總處

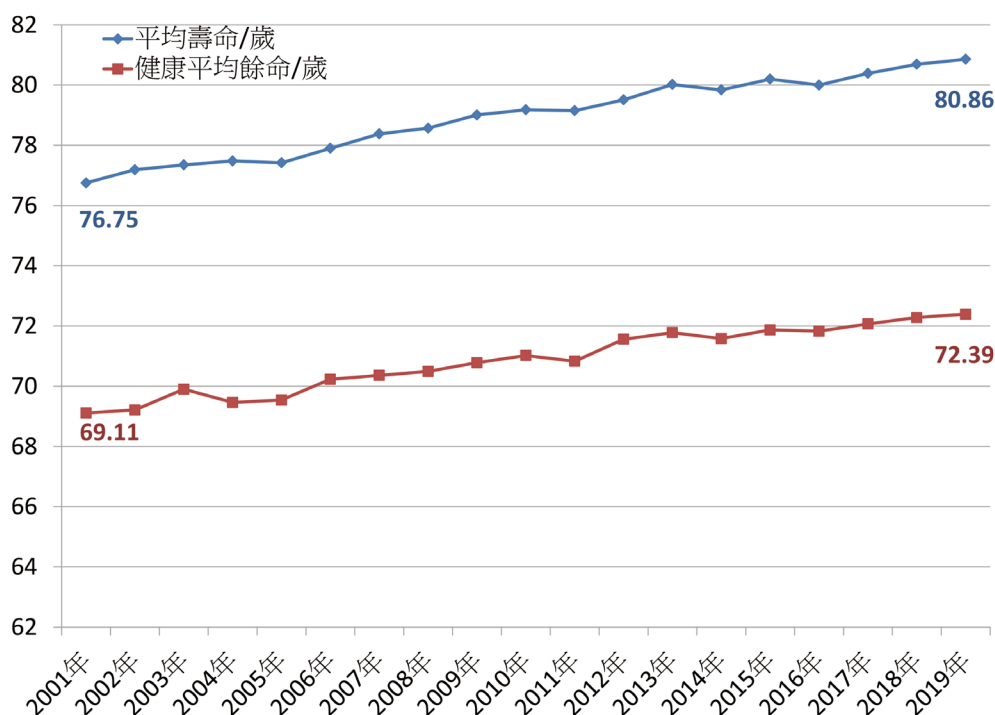
行政院主計總處發布 2020 年家庭收支調查的消費支出內容，隨著國人平均壽命延長，衛生保健觀念增強，加上健保不給付新型用藥、醫療設備和器材，醫療保健支出佔家庭整體消費支出的比重續增，2020 年已達到 17.1%。



貳、退休五大風險

醫療風險

國人平均壽命與平均健康餘命歷年趨勢



數據資料來源：內政部、衛生福利部

依據衛生福利部統計，2019 年國人健康平均存活年數為 72.39 歲，以內政部發布之 2019 年平均壽命 80.86 歲減除健康平均存活年數，代表國人不健康平均存活年數為 8.47 年。

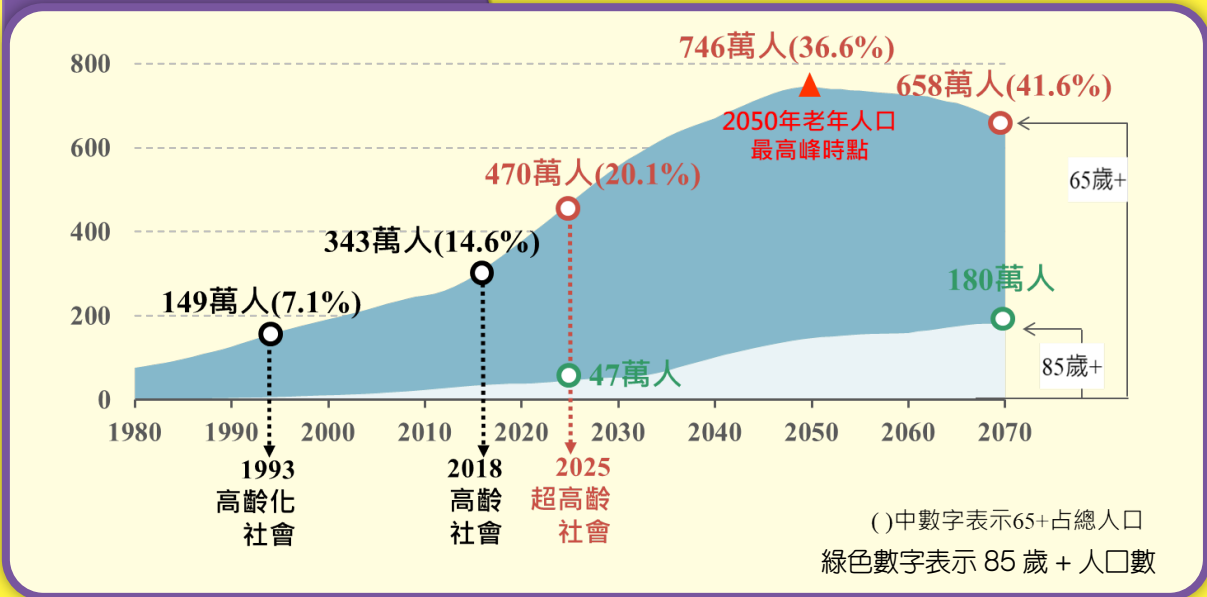
有鑑於此，加上隨著年紀增長醫療費用更會增加，應以醫療險彌補健保的不足，尤其醫療險有投保年齡上限，更應趁年輕時及早做好相關規劃。



貳、退休五大風險

長照風險

台灣高齡化時程



資料來源：2020 年 8 月，國家發展委員會「中華民國人口推估（2020 至 2070 年）」

- 我國已於 1993 年成為高齡化社會，2018 年轉為高齡社會，推估將於 2025 年邁入超高齡社會。
- 老年人口（65 歲以上）年齡結構快速高齡化，2025 年超高齡人口（85 歲以上）達 47 萬人，2070 年更增長至 180 萬人，超高齡人口占老年人口占比從 10% 增加至 27%。
- 我國 65 歲以上人口占總人口比率，於 2015 至 2070 年間，由美、英、德、法、義、日、韓等主要國家中最低之列，快速增加至高於其他國家，僅次於韓國。



貳、退休五大風險

長照風險

莫讓兩代同垮 退休規畫長照不可少

* 藝人侯怡君多年工作所得幾乎全用來照顧腦傷母親及全盲父親，她從不敢計算這麼多年花了多少錢，因為沒膽算才能繼續撐，为了不造成他人負擔，她預計為自己儲備六千萬退休金。

* 昔日軍中情人方季惟為了照顧父母淡出演藝圈，陪伴罹癌父親及失智母親走完人生，單身的她，为了不造成弟妹負擔，開始規畫保險，包括儲蓄險及醫療險，更月繳 2 至 3 萬的長照保費。

* 陪伴失智父親走過照顧最後一哩路的朗祖筠，曾自曝照顧過程的花費，讓她開始害怕自己若「老、病、窮」要面對的照顧問題，於是選擇透過長照險來分散未來的風險。

衛福部推估國人一生中長照需求時間約 7.3 年（男性：6.4 年；女性 8.2 年），而全民健保主要支付民眾住院、診療、掛號、醫藥等費用，並未負擔民眾在



貳、退休五大風險

\$

長照風險

莫讓兩代同垮 退休規畫長照不可少

家中安養的費用，長照費用大致包含看護、營養品和尿布等長期性支出，另還有輪椅、電動床、氣墊等非固定的一次性支出，若需要氣切等特殊照護，那費用就更可觀了。

中華民國家庭照顧者總會估算，照顧一位臥床長輩，每個月的支出大約三萬元到七萬元。而根據主計總處最新統計，受僱員工平均月薪約 4.4 萬元，這張長照時間表沒人可以預估究竟會有多長？我們可以傾盡全力照顧上一代，那我們自己呢？日本社會專家甚至讓年輕人棄養父母、交給政府照顧，不然會是整個家庭的沉淪，這是現實、也是警鐘。



\$

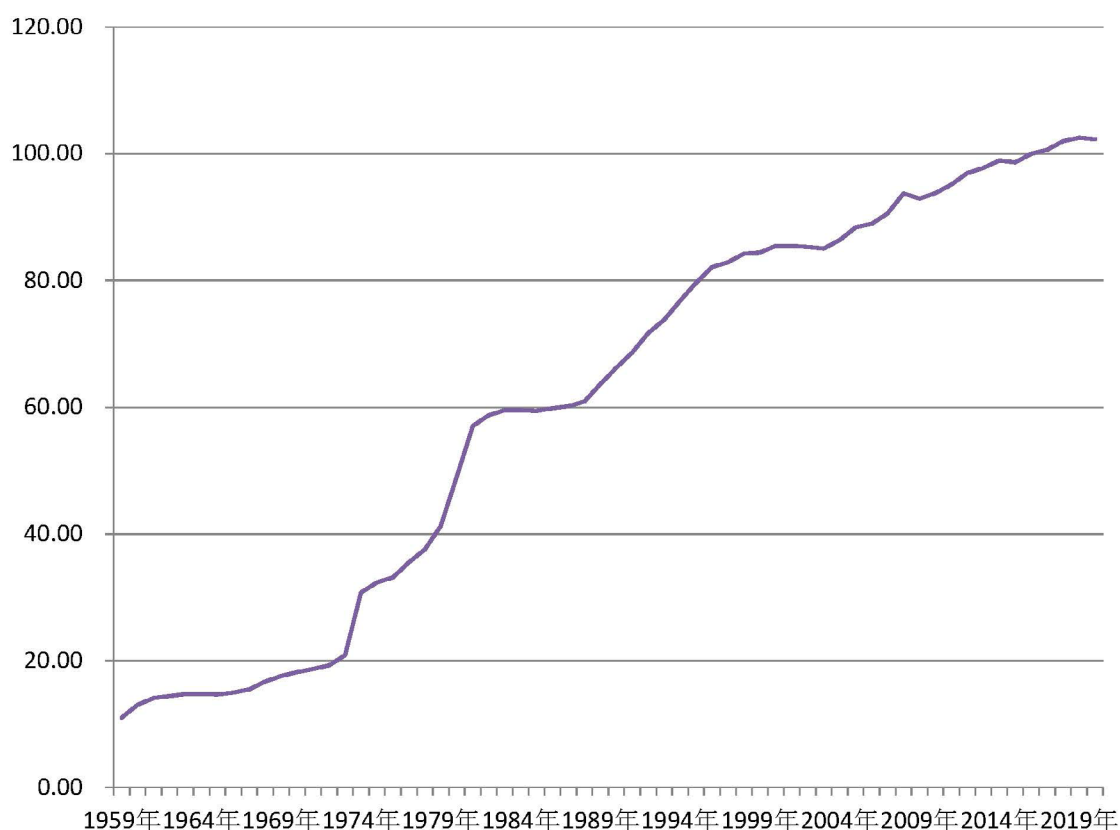


貳、退休五大風險

\$

通膨風險

台灣消費者物價指數 (CPI)



資料來源：行政院主計總處

從 1959 年統計至 2020 年，台灣消費者物價指數呈現爬升趨勢，從 11.03 漲到 102.31，漲幅高達 828%。若僅計算 1991 年至 2020 年這 40 年的漲幅，從 57.07 漲到 102.31，漲幅也有 79%，亦即現在的一塊錢能買到的商品與服務只有 40 年前的一半，實際價值僅剩 55.78%。

\$



貳、退休五大風險

通膨風險

個人所得及支出一覽

年別	每人可支配所得 / 萬元	每人消費支出 / 萬元
2020 年	37.0	28.0
2019 年	35.1	27.5
2018 年	34.0	26.6
2017 年	33.2	26.4
2016 年	32.3	25.3
2015 年	31.1	24.5
2014 年	30.4	24.0
2013 年	29.4	23.3
2012 年	28.6	22.5
2011 年	27.6	22.2
2010 年	27.4	21.6
2009 年	26.6	21.1
2008 年	27.3	21.1
2007 年	27.3	21.2
2006 年	26.8	20.9
2001 年	24.3	18.4

資料來源：行政院主計總處

- ◆ 從 2001 至 2020 年，每人支出成長 52%，所得亦成長 52%。收入成長幅度完全被通貨膨脹吃掉，生活品質缺乏提升的空間，因此退休規畫必須將通膨這個變數也考量進去。



貳、退休五大風險



政策風險

依台灣現行的退休制度，撇除個人理財的部分，勞工可依靠的退休金來源為勞保年金及勞工退休金（新制、舊制），軍公教人員的退休金來源為軍公教人員保險及軍公教退撫基金、私校退撫基金，農民的退休金來源為老農津貼及農民保險，至於無工作保險的一般國民，則只有國民年金可依賴。

2017 年 6 月底，立法院三讀通過「公務人員退休資遣撫卹法修法」，公教人員退休金降幅介於 9% 至 38%，約砍三分之一，但公教人員退撫基金未來仍將面臨入不敷出的窘境。而影響最大的勞保潛藏負債逼近 11 兆元，勞保年金改革勢在必行，預計從延後退休年齡、降低給付水準、延長投保薪資採計期間、提高保險費率、政府資源挹注等五大面向並進，並採動態調整方式。





貳、退休五大風險

政策風險

現行的社會保險與職業退休金，除了私校退撫基金及勞工退休金採「確定提撥制（存多少領多少）」，為個人退休專戶，其餘大多採「確定給付制度」，在人口紅利結束、嬰兒潮世代退休潮來臨，以及少子化、高齡的趨勢下，社會保險負擔只會增加、不會減少。

勞保年改至今尚無具體期程與方向，而所得替代率偏低亦是潛藏的退休財務風險，在社會保險及職業退休金都無法保障退休生活的前提下，想要安心退休，除了搭配 6% 勞退金之外，更要存一筆自己可以掌握的退休基金，提早建構未來退休生活的安全網，才能避免淪落為下流老人的窘境。

勞保潛藏負債逼近11兆元 揭改革2大挑戰難解

好繪網 2021.08.17



示意圖。圖／本報系資料庫



勞保潛藏負債已逼近11兆元，且109年度收支差短上升至481億元，基金財務失衡且缺口急速擴增。勞工退休後領取的年金，或多或少將受部分影響，不想老年保障因此縮水，更要及早規劃自己能掌握的退休基金。

《政治》2041年恐破產 退撫基金挑戰大

2021年9月13日 · 2分鐘 (閱讀時間)

【時報-台北電】2018年7月起實施軍公教退撫新制，不過審計部日前調查發現，退撫的投資報酬多數無法達到目標，加上2023年7月以後新進的公務人員將重新建立制度，現有退撫基金2041年度的餘額將開始出現負數，再度面臨沉重的財務負擔問題。

為健全退撫基金財務，政府從2018年7月起施行軍公教退撫制度改革，根據退撫法2018年下半年度及2019年度省下的經費分別達140.77億元及286.91億元，並2020年起2021年度撥注退撫基金。

考試院及行政院也在去年9月14日公告，退撫基金提撥率從今年度起每年度調升1個百分點，至2024年度調整為15%，預計每年度可增加約53億元撥注退撫基金。

不過根據退撫法，今年度起將由財政部撥款退撫基金，而非由公務人員退休基金撥款，這也引發了財政部與公務人員退休基金之間的爭議。

不只軍公教，勞保更快倒！政府憑什麼要年輕人繼續繳保費？
軍公教年改已實施3年，年改軍公教退休的人員可以領到退休金了嗎？其實，影響軍公教退休的人員，除了退休金，還有退休金以外的其他福利，如醫療、保險、退休金等，這些福利的發放，也影響了軍公教退休的人員的生活。如果這些福利不能發放，那麼軍公教退休的人員的生活將會非常困難。因此，政府應該考慮到軍公教退休的人員的生活，並採取措施來保障他們的福利。





參、退休金來源

台灣民眾的退休金有三大來源：

第一來源

社會保險

第二來源

職業年金

第三來源

個人理財

※ 第一來源保障基本生活，第二、三來源則是退休生活品質的關鍵。

參考資料來源 / 勞動部勞工保險局





參、退休金來源

退休金三大來源

	第一來源： 社會保險（政府 退休年金）	第二來源： 職業年金（企業退 休金）	第三來源： 個人理財（個 人儲備退休 金）
勞工	勞工保險（雇 主 70 %、勞 工 20 %、政府 10 %）	勞工退休金（新制： 雇主負擔薪資 6 %、 勞工自提薪資 1 ~ 6 %；舊制：雇主負 擔薪資 2 ~ 15 %）	個人儲蓄 商業保險 股票、基金、 債券、不動產 等個人理財資 產
公教人員	軍公教人員保險 （政府 65 %、 軍公教 35 %）	軍公教退撫基金 （政府 65 %、軍公 教 35 %） 私校退撫基金（教 職員 35 %、政 府 32.5 %、校方 32.5 %）	
軍人	軍公教人員保險 （政府 65 %、 軍公教 35 %）	軍公教退撫基金 （政府 65 %、軍公 教 35 %）	
農民	老農津貼、農 民健康保險（政 府 70 %、農民 30 %）	—	
一般國民 （無工作 保險）	國民年金（國 民 60 %、政府 40 %）	—	



參、退休金來源

\$

● 退休規畫的過去式與進行式

年金改革的爭議問題不斷，除了農民健康保險長期虧損，勞工保險、軍公教保險、國民年金等社會保險，以及軍公教退撫基金，未來領取都有風險，民眾最好未雨綢繆，將個人理財提升到退休規畫的第一順位。



\$



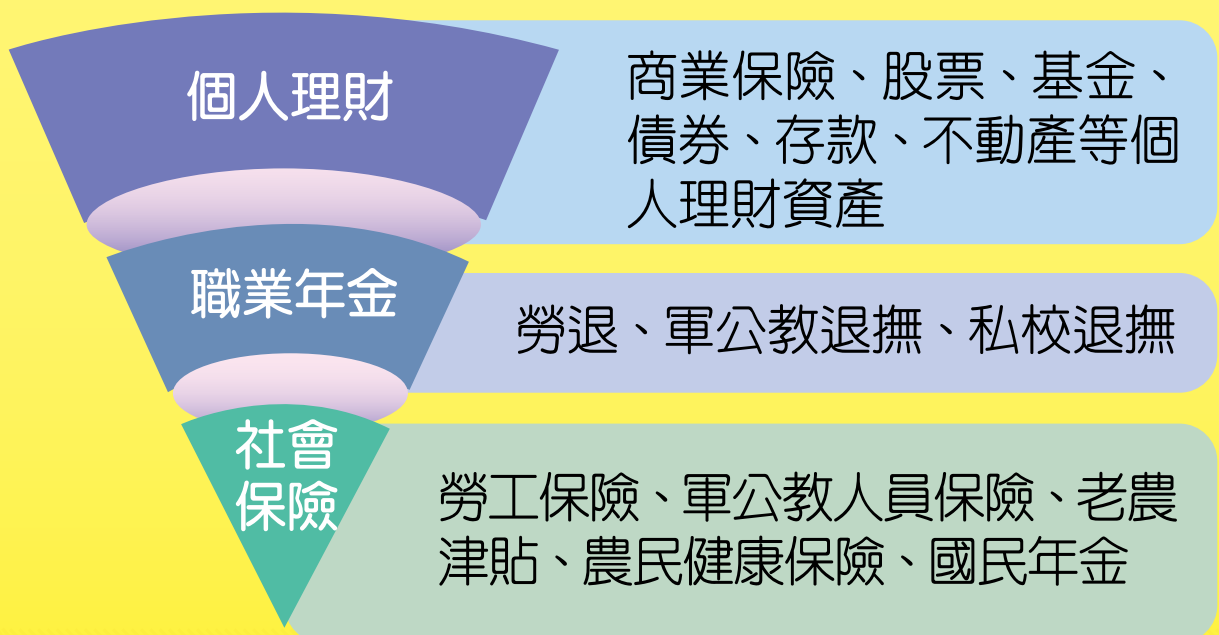
參、退休金來源

退休規畫的過去式與進行式

退休の過去式：以社會保險為主要支柱



退休の進行式：以個人理財為主要支柱





參、退休金來源



破除退休規畫的迷思

面對退休，許多人都覺得那是很久以後的事，即便近來退休觀念愈趨成熟，但有許多人依舊將退休排在生涯規畫的末端，小心陷入退休迷思，錯失正確啟動退休規畫的時機！



迷思 1

我還年輕，離退休很遠，以後再存錢就好！

退休儲蓄愈早開始愈輕鬆，時間產生的複利效果也會愈明顯！如果你也有「退休是以後的事」這種念頭，小心損失「時間紅利」。



迷思 2

現在沒錢，等以後有錢了再說！

租屋、旅遊、車貸、房貸……，如果你總將其他計畫排在退休前面，錢永遠不會有足夠的時候，最佳的存錢時機就是「現在」。



參、退休金來源

\$

破除退休規畫的迷思



迷思
3

退休靠政府與雇主的退休金就夠了！

退休規畫務求確定與穩健，政府提供的社會保險充滿太多不確定性，未來所得替代率是否足夠仍是問號，應估算退休金缺口，自行準備最穩妥。



迷思
4

靠「短時間高報酬」的投資儲備退休金比較快！

近期市場投資風氣盛行，甚至有民眾利用政府紓困貸款來投資，但沒有穩賺不賠的投資，如果投資失敗，誰能為你填補退休金缺口？



迷思
5

我花費很省，退休後會更省！

退休後的花費項目與額度跟現在一定不同，或許交通、交際等開銷減少，但醫療、長照費用卻是可能增加的費用，甚至會瞬間侵蝕你的儲蓄。

\$



肆、如何開始準備退休金

步驟一

設定理想所得替代率

步驟二

計算退休金總需求額度

步驟三

計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

步驟四

估算退休金不足度

步驟五

選擇適合自己的退休規畫工具

PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、長期照顧需求





肆、如何開始準備退休金

步驟一：設定理想所得替代率

$$\text{所得替代率} = \frac{\text{退休後每月可支配金額}}{\text{退休當時每月薪資}}$$

所得替代率是指退休後平均每月可支配金額與退休當時的每月薪資比例，是退休人員每月收入能否維持生活水準的關鍵。所得替代率愈高，代表退休生活水準也愈高。一般歐美國家的所得替代率都是介於 6 成至 7 成間，舉例來說，若退休前月薪是 6 萬元，那麼預計退休後的所得替代率就是 4 萬 2 千元。





肆、如何開始準備退休金

步驟二：計算退休金總需求額度

倘若預計 65 歲退休，可依照不同的平均餘命及每月所需月退休金額，粗擬一個退休金總需求額度分齡表，再依個人希望擁有的退休生活水平，決定個人的退休金儲備總金額。

壽命 (65 歲退休後年數)	80 歲 (15 年)	85 歲 (20 年)	90 歲 (25 年)	95 歲 (30 年)
每月 10 萬元	1,800 萬元	2,400 萬元	3,000 萬元	3,600 萬元
每月 8 萬元	1,440 萬元	1,920 萬元	2,400 萬元	2,880 萬元
每月 6 萬元	1,080 萬元	1,440 萬元	1,800 萬元	2,160 萬元
每月 5 萬元	900 萬元	1,200 萬元	1,500 萬元	1,800 萬元
每月 4 萬元	720 萬元	960 萬元	1,200 萬元	1,440 萬元
每月 3 萬元	540 萬元	720 萬元	900 萬元	1,080 萬元
每月 2 萬元	360 萬元	480 萬元	600 萬元	720 萬元

高
生活品質
↓
低



肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞工可至勞工保險局網站的「便民服務」項下點選「簡易試算」(<https://www.bli.gov.tw/0014161.html>)，再點選「勞保、就保給付金額試算」，以及「勞工退休金月退休金試算」，計算個人勞保及勞退可以領回的退休金額度。

另外，勞退新制於 2020 年上路滿 15 年，只要符合年滿 60 歲、年資滿 15 年規定，就可以選擇一次領走勞工退休金個人專戶裡的錢，所以，15 年有其階段性意義。由於勞工退休金為個人專戶內的金額，所有權屬於勞工，雇主不得查詢員工之勞工退休金

個人專戶金額，勞保局目前提供勞工本人以下

五種查詢方式：





肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

1. 以「自然人憑證（需備讀卡機）」或「健保卡號 + 戶號（免插卡）」快速登入勞保局 E 化服務系統查詢 (<https://edesk.bli.gov.tw/na/Logout.do>)。
2. 至勞保局各辦事處臨櫃查詢。
3. 向勞保局委託之 5 家金融機構（土地銀行、玉山銀行、台北富邦銀行、台新銀行、第一銀行）申請「勞動保障卡」，持該卡至發卡銀行的 ATM 查詢。
4. 以「郵政金融卡」至郵局 ATM 查詢（須在郵局簽署勞保局資料查詢同意書）。
5. 使用智慧型手機或平板電腦進入勞保局行動服務 APP 查詢（須先完成行動裝置認證）。





肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞保+勞退 案例簡易試算

◎ 條件：剛出社會工作的新鮮人，25 歲、月薪 3 萬 2 千元、勞保投保級距 33,300 元

◎ 勞保 65 歲可以領回：

老年年金給付（每月）：

※ 試算公式來源 / 勞保局

公式 1 平均月投保薪資 × 年資 × 0.775% + 3,000 元
 $33,300 \times \text{工作 40 年} \times 0.775\% + 3,000 \text{ 元} = 13,323 \text{ 元}$

公式 2 平均月投保薪資 × 年資 × 1.55%
 $33,300 \times \text{工作 40 年} \times 1.55\% = 20,646 \text{ 元}$

1 和 2 擇優，故勞保每月可領回 20,646 元。

一次請領老年給付：

公式 平均月投保薪資 × 給付月數
 $33,300 \times \text{最高 45 個月} = 1,498,500 \text{ 元}$



◎ 勞退 60 歲就可以領回：

以勞退個人退休金網站試算 (https://calc.mol.gov.tw/trial/personal_account_frame.asp)，預估提繳率 6%、投資報酬率 3%、薪資成長率 2%、工作年資 35 年、平均餘命 20 年～

每月可領 10,770 元 一次請領 1,946,719 元

依照上述案例的退休金試算，每月可領回 31,416 元，或是一次領回 3,445,219 元。



肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞保+勞退 案例簡易試算

近 350 萬元的退休金夠嗎？這個數字遠低於多數人認為的「退休至少準備一千萬元」的標準。中華民國退休基金協會理事長王儷玲也指出，扣掉勞保年金和勞退基金，民眾還有約 600 萬元的缺口，必須靠自己準備。

即便選擇月領 31,416 元，依據主計總處的調查，65 歲以上的長者，目前平均一個月的生活費用是 3 萬至 3.5 萬元，這還沒加計通膨、醫療及長照費等侵蝕退休金的大黑洞。勞保年金有太多不確定性，光靠目前的退休金制度絕對無法支應我們的退休生活，必須啟動退休金的第 3 支柱，透過個人理財規畫補強，才能將未來掌握在自己手上。





肆、如何開始準備退休金

步驟四：估算退休金不足度

$$\text{退休金不足度} = \text{個人退休金總需求額度} - \text{個人已儲備金額}$$

透過上述步驟擬定個人預計儲備的退休金總需求金額之後，扣除勞保及勞退試算可領回的退休金額度，以及個人當下的儲蓄或投資資產，就是所謂的退休金不足度，以此作為未來儲備退休金的目標，有目標才會有執行的動力。

中華民國退休基金協會理事長王儷玲以月為儲備基準，提出簡單的計算公式：



STEP1 計算每月需自籌金額

4 萬元（期待退休每月生活費）—1.7 萬（勞保平均月領）—8 千（勞退平均月領）= 1.5 萬

STEP2 計算退休後需自籌總金額

1.5 萬 × 12 個月 × 25 年（預計退休後存活年數）= 450 萬

STEP3 計算每月應存金額

450 萬 ÷ 12 個月 ÷ 20 年（預計距離退休工作年數）= 1.8 萬

依據上述公式計算，可將退休金儲備細分到每個月，方便執行定期定額的長期計畫。



肆、如何開始準備退休金

● 步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

退休理財工具包括：存款、保險、股票、基金、不動產等等，如何挑選最適合自己的退休理財工具呢？首先，必須先釐清退休規畫的重要前提，那就是必須安全、確定、保本，尤其對於 40 歲才開始規畫退休者，因為準備時間較短，更背負著不能重來的重擔。

同時，退休規畫還應衡量「個人情況」及「規畫時間





肆、如何開始準備退休金

● 步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

點」這兩大方向。為何要考量個人情況呢？因為每個人的風險承受度不同、資產規模不同、對金融商品的理解程度也不同，近來全民瘋投資，但高獲利通常伴隨高風險，適合什麼投資工具也是因人而異。原則上，因為退休規畫必須安全、確定，若要做高風險的投資，最好還是先有安全、確定的退休規畫打底，比較穩健！

至於規畫的時間點，從 25 歲、35 歲、45 歲、55 歲等年齡開始規畫退休，因為距離退休的時間不同，各自的準備時間也不同，年紀愈大者退休金準備時間愈短，需要投入的金額一定較高，而且因為沒有重來的時間，最好避開高風險的投資工具。至於年輕人則適合利用「定期定額」的方式投入，因其時間加乘的效應最是巨大，而且可以透過定期定額的方式，達到強迫儲蓄的效果。





肆、如何開始準備退休金

● 步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

	特點	風險性
存款	✓ 安全 ✓ 流動性佳 ✓ 低利率趨勢，利息收益面臨通膨侵蝕	低
保險	✓ 安全 ✓ 進可攻、退可守 ✓ 享有稅賦優惠 ✓ 保障型商品避免人生風險侵蝕退休金 ✓ 儲蓄型商品提供退休後穩定的現金流	低
基金	✓ 為組合型商品，風險較股票低 ✓ 有保守、穩健、積極類型的基金組合，可視需求選擇 ✓ 非保證收益，可能侵蝕本金	中
不動產	✓ 長期持有增值利益佳，也可以房養老 ✓ 房子會折舊，房價有下跌風險 ✓ 投資門檻高 ✓ 變現性較差 ✓ 有稅金、修繕費用等成本	高
股票	✓ 股價波動大，漲跌難預測 ✓ 高收益伴隨高風險 ✓ 可能侵蝕本金	高



肆、如何開始準備退休金

● PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、長期照顧需求

退休金準備金額除了依據上述步驟進行估算之外，還應考量退休後居住地區的消費水平，以及本身是否擁有自住房及長期照顧需求等較大筆的費用項目。

依據行政院主計總處家庭收支調查數據指出，2020年，居住在台北市，每人月消費支出平均為 30,713 元；但若居住在彰化縣，每人月消費支出平均則僅需 17,794 元，落差高達 12,919 元，可見居住地區也會影響退休金準備額度。至於是否擁有自住房，則關係到每個月是否需要多支出一筆房租費用，房租每月少說一萬元起跳，而長照費用更是每月至少 3 萬元起跳。



上述三大項目於擬定退休金總需求額度時，務必列入考量要素。

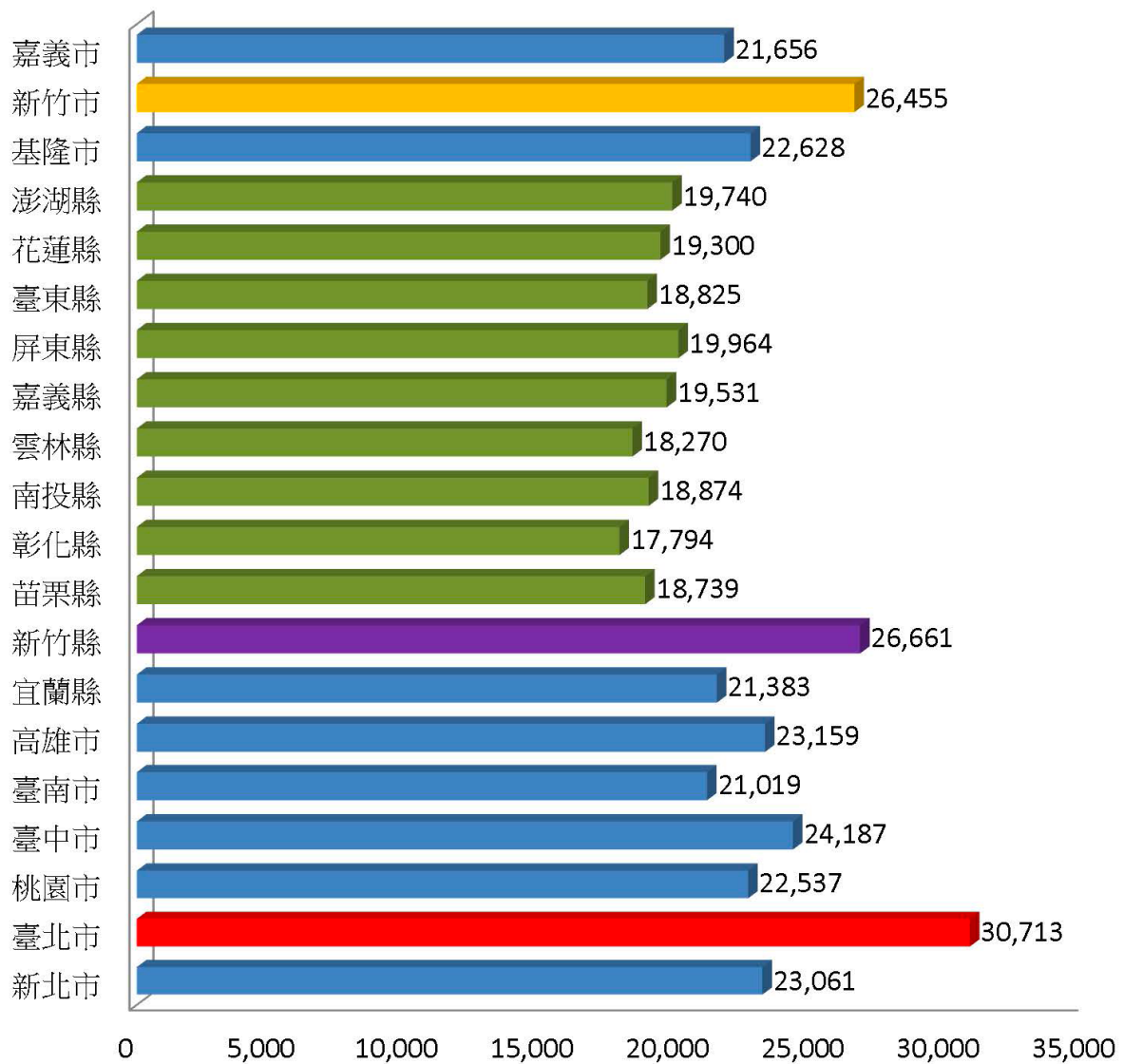




肆、如何開始準備退休金

PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、長期照顧需求

2020 年各縣市平均每人月消費支出（單位：元）



數據資料來源：行政院主計總處



伍、從保險開始啟動退休規畫

適合退休機制的保險保障

從《下流老人》、《貧困世代》、《老後兩代同垮》、《未來年表》到《棄民世代》……，這些引起日本社會關注的書籍，無一不點出當前的社會真相，快速老化的台灣、

勞保收支逆差的困境，60 歲的理財專家施昇輝曾說：「我們很早就覺悟了：我這一輩是『奉養父母的最後一代，子女棄養的第一代』。」



日本 NHK 電視台曾經製作名為《老後破產：所謂「長壽」的噩夢》紀錄片，節目揭露「老後破產」的淒涼現況，長壽原本是日本富足幸福的象徵，如今卻反成壓垮老年生活的最後一根稻草，節目中一段話「人總有一死，那還不如早點死死乾淨，我根本不想要什麼長命百歲」，這句感言發人深省，老後面臨的風險，絕不是單單擁有一筆退休儲蓄可以解決，「活太久」的長壽風險、「走不了」的長照困境、「走太早」的責任未了，都是人們在進行退休規畫時必須考量的層面。



伍、從保險開始啟動退休規畫

適合退休機制的保險保障

「活太久」 怎麼辦？

長壽已是未來趨勢，尤其老年人每年平均醫療費用是一般青壯年的六到七倍，應付隨著長壽而來的生活費與醫療費支出，必須儲備與生命等長的現金流以及規畫足夠的醫療保障。

- ✓ **財務保障**：增額終身壽險、年金保險
- ✓ **醫療保障**：實支實付醫療險、重大傷病險、住院日額醫療險

意外與疾病的到來無法預測，儲備退休金的過程中，若不幸失去工作能力，陷入需要他人照顧的困境，必須有足夠的失能生活扶助金，還需要有「豁免保費」的保護機制。

- ✓ **長照保障**：失能扶助保險、長期照護險

「走不了」 怎麼辦？

「走太早」 怎麼辦？

人生風險難以預測，若在個人責任高峰期，儲備退休金的過程中，不幸提早與上帝喝咖啡，責任未了，必須有充足的壽險保障，照顧年老的父母與年幼的子女。

- ✓ **身故保障**：壽險、意外險



伍、從保險開始啟動退休規畫

適合退休機制的保險保障

人生各階段保險規畫建議

	青年 (26 ~ 35 歲)	中年 (36 ~ 55 歲)	老年 (56 ~ 65 歲)
人生風險	預算有限，首重意外、身故、醫療等基本保障，行有餘力可提前啟動退休準備	家庭責任重，生活支出高，需兼顧醫療及長照風險，同時也是退休準備的黃金期	卸下家庭重擔，手上資金充裕，同時也是意外、醫療與長照風險的高峰期，更是退休準備的最後一哩路
意外風險	意外險		
突然死亡風險	定期壽險		
醫療風險	實支實付醫療險		
	住院日額醫療險 (視個人能力與需求決定是否投保)		
	一次給付型癌症險		
失能風險	失能扶助險（保額隨人生階段的責任額調整，中年階段需設定較高保額）		
重大傷病風險		重大傷病險	
退休風險	利變增額終身壽險 (可視個人財富能力進行階段性規畫)		



伍、從保險開始啟動退休規畫

增額終身壽險的退休優勢

一、「時間＋複利」對抗長壽及通膨風險

增額終身壽險的特色在於，保單價值



準備金會隨著保費的累積而增加，繳費期滿之後，保價金更會隨著時間的增加終身複利增額，因此，隨著年紀增長保價金會持續增值，正好呼應長壽風險，活得愈久保價金增值幅度愈高。

二、「豁免保費」因應收入中斷的風險

所謂豁免保費，意即在遭遇保單條款所約定的特定條件時，向保險公司提出證明，保險公司就會啟動代繳機制，幫忙支付續期應繳保費，保障持續有效。目前各保險公司推出的增額終身壽險，部分商品本身會附加二至六級殘豁免保費，為保險再加上一層保險，避免退休準備因為收入中斷半途而廢。



伍、從保險開始啟動退休規畫

增額終身壽險的退休優勢

三、「強迫+紀律」避免儲蓄中斷

透過保險的定期繳費機制，強迫自己有紀律地定期定額達到退休準備的目標，退休準備是個漫長的過程，若無法有紀律地定期儲備，就會中斷「時間+複利」的增值效益。

四、「類信託機制」創造穩定現金流

透過專業人員的規畫配置，可以在不影響總繳保費的前提下，分階段設定部分解約的金額，建構退休後穩定被動的收入來源。此外，部分增額終身壽險更推出「分期定額給付」或「期滿轉即期年金保險」的選擇，滿足各種退休现金流需求。

五、附加條款創造「加值效益」

為了強化增額終身壽險的退休價值，部分增額終身壽險透過附加條款加值給付創造商品優勢，提供意外失能生活扶助保險金、特定傷病保險金、老年照護住院醫療保險金、疾病末期提前給付保險金、重大燒燙傷加值給付等附加效益，民眾挑選商品前應詳細瞭解商品特色，依個人需求審慎評估。





伍、從保險開始啟動退休規畫

增額終身壽險的規畫重點

一、「超前部署」愈早開始愈能事半功倍

愈年輕開始規畫增額終身壽險，投入的資金壓力就會愈輕，除了愈年輕保費愈便宜之外，也因為拉長準備時間，建議及早開始，切忌有「我還年輕，過幾年再說」的觀念。



二、「長時間持有」持有時間愈長效益愈高

增額終身壽險持有時間愈長，複利效果愈明顯，若手上資金尚充裕，建議盡量延長持有的時間，放大「時間+複利」的威力。

三、「利變型商品」享增值回饋分享金

因應低利率環境，規畫增額終身壽險建議選擇利變型商品，如此在宣告利率大於預定利率的時候，即可享有「增值回饋分享金」，靈活因應市場利率的脈動。





伍、從保險開始啟動退休規畫

增額終身壽險的規畫重點

四、「附加雙豁免」一次貼現加大保障

多數增額終身壽險本身即附加「豁免保費」機制，建議可以加買豁免保費附約，創造雙豁免的優勢，若保單本身有提供「貼現一次給付」功能，保險公司會依豁免保費附約，提供重覆豁免保費的部分貼現，一次給付保險金給要保人，及時支應醫療及後續生活費。

五、「留意匯兌風險」依據需求挑選幣別

增額終身壽險有台幣及外幣商品，雖然美元保單的預定利率通常都比台幣保單略高，但換匯的成本有可能會吃掉利率，侵蝕保額或現金價值，規畫的時候務必留意匯兌風險。此外，既然增額終身壽險的規畫目標是退休，應考量退休後主要使用的幣別，

SPOT		SELLING		T/CHECK	
米ドル	\$	現金 (CASH)	118.55	118.55	133.79
ユーロ					

計畫移民國外或為子女準備留學基金等有外幣需求的人，才適合規畫外幣增額終身壽險，可以避免匯兌風險。



陸、幸福樂退 番外篇

● 幸福退休三要素：老本、老身、老伴

退休，您準備好了嗎？
想要幸福樂退，首先，足以支應退休生活的「老本」絕對是首要前提，有一筆足以應付退休生活的老本，才能夠安享老後生活，因此，理財絕對是幸福樂退的首要前提；其次，是擁有健康的「老身」，財富與健康相輔相成，年老之後如果一身病痛，不僅會讓醫療費用侵蝕老本，也會降低外出旅遊、玩樂、交際的機會與興致，長期下來更會造成身心靈失衡，足見健康管理的重要性；第三，陪伴自己的「老伴」，人類是群居動物，每個人都需要與他人交流互動，不論是另一半或者是家人、朋友的陪伴，有人分享退休生活的點點滴滴，退休生活才能過得有滋有味，平常就要與親友維持良好互動，不時聯絡感情，退休後才能擁有相伴左右的「老伴」喔！





陸、幸福樂退 番外篇

● 未完待續の幸福退休方程式

國人平均壽命約 81.32 歲，即便勞保將退休年齡提高到 65 歲，人們退休之後仍有長達 16 年的工作空窗期，許多人一輩子辛苦打拼，退休之後突然閒下來，整天無所事事，頓失生活目標，反而不利身心健康。

《被討厭的勇氣》作者岸見一郎日前出版《最高退休人生》一書，提出幸福度過人生後半段的指南，點出「退休準備不是為了未來，是為了現在」、「年老不是退化，是變化」…等正向觀點，賦予大家老去的勇氣。





陸、幸福樂退 番外篇

\$

未完待續の幸福退休方程式

被封為「最理想退休生活典範」的前嘉裕西服總經理江育誠 2020 年推出《退休練習曲》，他以興趣開拓第二人生的巔峰，繪畫、攝影、古董鐘修復…，擺脫退休就是含飴弄孫、安享天年的想像，用力活出十倍精彩的退休人生，他分享：「人生像是一道數學題，必須把退休當作是重大志業經營，不只該提早十年規畫，還要以一萬小時法則來刻意練習。」



\$



陸、幸福樂退 番外篇

● 未完待續の幸福退休方程式

曾協助抗 SARS 團隊作戰的葉金川，也於 2019 年推出《退休，任性一點又何妨》分享他實現攀登百岳、泛舟等諸多夢想的過程中，太太的陪伴與相隨，告訴大家，進入人生的下半場，可以如何懷抱夢想、實現夢想。

「退而不休」是許多先進國家銀髮族選擇的老後生活型態，透過階段性退休，實現退休與工作兼顧的願景，同時維持少量工作量與若干收入，轉為半職工作或者是自由業者都是不錯選擇，而且，在勞動人口逐年減少的未來，延長銀髮族的工作時間也是降低未來社會衝擊的一種解套方案。

退休之後的生活，卸除了人生責任，可以說是人一生中可以活得最恣意快活的時刻，想要擁有鑽石般璀璨的退休生活嗎？攢足「老本、老身、老伴」，加上滿腔勇於追夢的勇氣，出發吧！讓我們一起描繪退休的幸福藍圖！



我的退休金在哪兒 電子專刊

發行人：吳文永

編輯顧問：

黃素英／林明堂／葉明達／李麗英／
羅大海／洪秀珍／李世傑／韓孫珍華

總經理：陳慶鴻

副總編輯：賴依萱

主編：羅怡如

編輯：洪詩茵

美術設計：余秀萍

行政專員：陳建宏

發行所：永達保險經紀人股份有限公司

地址：台北市中山區中山北路二段 79 號 5 樓

電話：02-2521-2019

傳真：02-2521-4047

網址：www.everprobks.com.tw

發行時間：2021

版權所有：本刊圖文未經本公司同意不得轉載



更多永達保經電子專刊