



# 退而不「憂」— 自製長糧四大妙法



## 即場投票

你預算退休後需多少錢才可安享晚年？



A. 500萬



B. 800萬



C. 800萬以上

# 學懂自製長糧，退而不「憂」

- 香港人均壽命已蟬聯**全球之冠**多年
- 據政府2021年的統計：  
香港**男性**平均預期壽命為**82.9**歲  
香港**女性**平均預期壽命為**88**歲
- 現時本港機構的**退休年齡**普遍為**60至65**歲
- 不少人士會在退休前為往後的生活及早預算
- 衣、食、住、行的各項開支不少，退休人士要維持生活質素，  
首要重點：**每月可穩定地**獲取一筆**資金**  **自製長糧**

# 自製長糧 4 種方法



相關文章：[學懂自製長糧，退而不「憂」！ - 消費者委員會 \(consumer.org.hk\)](https://www.consumer.org.hk/tc/article/556-retirement-investment-tips/556-retirement-investment-tips-monthly-payouts)

<https://www.consumer.org.hk/tc/article/556-retirement-investment-tips/556-retirement-investment-tips-monthly-payouts>





# 自製長糧方法一 物業逆按揭

圖片來源: 投委會網頁

# 物業逆按揭



<https://youtu.be/PtakLN0FWZ4>

# 物業逆按揭

物業逆按揭俗稱「**安老按揭**」

業主將香港的**住宅物業抵押**給貸款機構，換取**安老按揭貸款**

將住宅物業(**低流動性資產**)，換成每月收取的**定額長糧**

該按揭由香港按揭證券有限公司 (**按揭證券公司**) 之全資附屬機構  
香港按證保險有限公司 (**按證保險公司**) 營運

**按揭證券公司**由**香港特區政府**通過外匯基金**全資擁有**

## 物業逆按揭(安老按揭)的優點



借款人可於**固定年期內(10年、15年或20年)**，甚至**終身每月**取得**定額年金**



借款人亦可申請**一筆過貸款**，以應付**生活突發情況**，除非**安老按揭貸款**在特定情況下**被終止**，否則借款人可**終身毋須還款**



借款人只是把**物業抵押**給貸款機構，但仍是**物業業主**，可**繼續安居**於該物業直至**百年歸老**

一般而言，你每月可以收取的逆按揭貸款金額(又稱為每月年金金額)將受到  
**參加年齡**、**參加者數目**、**年金年期**，以及**樓價**所影響



**3 年金年期**  
年金年期愈長，取得的每月年金金額愈低



**4 樓價\***  
物業的估值愈高，取得的每月年金金額愈高



投委會網頁



資料來源:  
<https://www.ifec.org.hk/web/tc/retirement/features/reverse-mortgages-using-your-home-to-help-pay-for-your-retirement.page>



借款人**百年歸老**後

繼承人可於期限內  
**償還**安老按揭**貸款**

繼承人可**優先贖回**  
抵押**物業**



如**出售**金額**少於**貸款，**欠款**差額  
會由按揭保險公司**全數承擔** (因為  
參與計劃時，你已支付**按揭保費**)

否則貸款機構將  
**出售物業**，以**清還**貸款



如**出售物業**後仍有**餘額**，  
貸款機構將**退還**餘額給**繼承人**

## 物業逆按揭(安老按揭)



**適合**的退休人士：



- **55歲**或以上人士  
(未補地價資助房屋業主需滿60歲或以上)
- 需要**流動資金**
- **毋須**將物業資產**留給家人**



- 如有**充足的流動資金**儲備
- 除自住物業外，有另一個**物業出租**
- 由於安老按揭需要付出**利息成本**，安老按揭**並非最適合**的選擇

## 物業逆按揭 (安老按揭)

**不是**所有人及所有物業都能申請安老按揭，  
香港按揭證券公司對於安老按揭的  
申請人、物業及物業契約等均設有一定限制

安老按揭計劃的詳情，可參閱香港按揭證券有限公司網頁  
[https://www.hkmc.com.hk/chi/our\\_business/reverse\\_mortgage\\_programme.html](https://www.hkmc.com.hk/chi/our_business/reverse_mortgage_programme.html)



安老按揭計劃



自製長糧方法二

保單逆按揭

# 保單逆按揭



同樣具備這幾種優點  
also has these advantages

# 保單逆按揭

保單屬一種**流通性極低**的資產

將自己的**壽險保單抵押**，進行保單逆按揭，  
以換取於**固定年期/終身**的**每月穩定入息**

保單逆按揭與物業逆按揭一樣，均由**按證保險公司營運**

## 保單逆按揭的優點

- 借款人可選擇於**固定的年金年期**內(10年、15年或20年)或**終身每月**收取**年金**至壽險保單到期為止
- 借款人亦可因應特別情況**申請一筆過貸款**，以應付生活所需
- 為配合借款人的財務需要，借款人可選擇**浮息按揭**或**定息按揭**計劃。一般情況下，**定息按揭計劃**較浮息按揭計劃可提供較高的每月年金及最高一筆過貸款金額。

# 保單逆按揭

適合邊類  
退休人士?

保單逆按揭比較**適合**需要**流動資金**

- 保單受益人**毋須**依靠保單持有人身故後的賠償而生活
- 留意香港按揭保險公司對**保單持有人**及**壽險保單**設有一定的**要求及限制**
- 例如: 申請人的年齡需**55歲或以上**、**沒有破產紀錄**等

保單逆按揭計劃的詳情，可參閱香港按揭證券有限公司網頁  
[https://www.hkmc.com.hk/chi/our\\_business/policy\\_reverse\\_mortgage\\_programme.html](https://www.hkmc.com.hk/chi/our_business/policy_reverse_mortgage_programme.html)



保單逆按揭計劃詳情



# 自製長糧方法三 年金

[https://www.hkmca.hk/chi/our\\_business/hkmc\\_annuity\\_plan.html](https://www.hkmca.hk/chi/our_business/hkmc_annuity_plan.html)

# 「即期年金」

若你符合以下資格便可申請此計劃：  
(i) 持有效香港永久性居民身份證；及  
(ii) 60 歲或以上

選擇購買年金，希望**每月**有**穩定收入**，以保障**固定年期/終身**獲得**現金流**

「即期年金」適合**退休人士**購買

「即期年金」**沒有「累積期」**，投保人**一筆過繳付**保費後，便即時進入「年金期」，開始**收取每月/定期的年金**

**香港年金有限公司**及私人運營的**金融機構**都有提供「即期年金」

# 比較不同機構提供的年金計劃

## 香港年金公司

- 「香港年金計劃」回報為**每月定期派發**，**金額全數保證**
- 對於投保人年齡、投保額、年期均有**較多不同限制**
- 較適合**保守型**的退休人士。

## 私營機構

- **私營年金回報**一般分為「**保證**」及「**非保證**」兩部分
- 私營公司有權隨時**調整**「**非保證**」部分的**年金回報**
- 適合願意**承受風險**以獲得**更高回報**的**進取型**人士。

## 如何選擇不同機構提供的年金計劃？

每個人的財務狀況、年齡、對退休生活要求和財務開支都不同，  
選擇購買「香港年金計劃」或私營年金之前，  
應先考慮自身情況及仔細對比不同產品的各項資訊後，  
才作出選擇。

# 「香港年金計劃計算機」 評估每月可獲多少保證年金收入？



關於我們 業務範疇 工具 專欄 資訊中心 客戶服務 預約會面 Eng



香港年金計劃計算機

申請人年齡

性別  男  女

整付保費金額

「香港年金計劃計算機」



[https://www.hkmca.hk/hk/tool/calculator\\_web\\_tc.php](https://www.hkmca.hk/hk/tool/calculator_web_tc.php)

# 「延期年金」

「延期年金」是另一種**年金產品**

「供款期」內**依時繳付保費**後，須等待「**累積期**」完結，進入「**年金期**」，才獲派發**每月或每年年金**

「延期年金」適合**在職人士**，以**提早規劃**退休生活

現時本港只有**私營機構 (保險公司或銀行)** 提供延期年金計劃

# 合資格延期年金 - 購買貼士

## 購買前

- ✓ 合資格延期年金保費可申請**稅務扣減**，但仍要**考慮**自身的情況及需要，包括：
  - 自身的**經濟狀況**及**未來收入**可應付的保費總額
  - 長期**供款能力**
  - 可接受的**風險**程度
  - **流動資金**的需要



## 選擇時

- ✓ 將**保費繳付年期**、**累積期**、**年金額**等相近的年金計劃**一併比較**：
  - 年金**派發模式**: 定額 / 遞增？
  - 列於產品**小冊子**的**內部回報率**會因應多個因素而變化，只能作**參考**。宜直接向保險公司/銀行查詢計劃的內部回報率
  - **留意**利益說明書提供的**保證/非保證/總回報的數額**。但在極端情況下，「非保證」回報可以是零
  - 一般提供「**非保證**」回報的計劃的總內部回報率會**較高**，但**風險亦較高**
  - 能否提供**保費假期**？延長保費**寬限期**？

## 投保後

- ✓ 應**準時**繳交保費，避免因遲繳/欠繳保費而影響保單價值或保障



# 選擇文章 《購買扣稅延期年金如何提高退休回報》

2021.02 | 532期

## 購買扣稅延期年金 如何提高退休回報？



退休生活宜及早規劃，近年保費既可作稅務扣減並可把保單內的儲蓄轉化成退休後定期入息的合資格延期年金保單，或是不少人士的選擇。計劃自2019年4月推出至今已接近兩年，本會於2019年9月曾作相關調查，相比推出初期，現在市面上有更多產品供有意投保人士選擇。現時的合資格延期年金保單可提供怎樣的退休年金收入及保障？揀選時應注意哪些要點。

HK \$8 



何謂內部回報率？

調查內容

調查結果

購買貼士



<https://www.consumer.org.hk/tc/article/532-qualifying-deferred-annuity-plans/532-annuity-tips#tab>

消費者  
需注意

**年金**屬於**長期**保險產品，**提早退保**的**保單價值**可能**遠低**於已繳交的**保費**，令投保人蒙受**財務損失**，投保前應注意相關條款。



自製長糧方法四

**強積金**  
**(MPF)**

## 強積金 (MPF)

- 自2016年2月起，年滿65歲，或年滿60歲提早退休的強積金計劃成員可選擇：
  1. 一筆過**提取全部**強積金
  2. **分期**形式提取強積金
  3. 將整筆強積金**保留**計劃內**繼續投資**滾存

退休人士選擇**分期提取**強積金，  
其實亦是「**自製長糧**」

- 強積金屬**長線投資**，並採用**平均成本法**，長遠平均買入基金單位的價格，**減低**短期市況波動帶來的負面影響
- 強積金**投資期**可長達**40年以上**，期間的投資表現無可避免或會受到經濟周期及金融市場波動影響

## 分期提取強積金的好處

- 如退休時**市況不佳**，**全數提取**結餘可能會把帳面累計回報的下跌或短期的**虧損變現**
- 按個人需要，靈活運用「**分期提取**」強積金，**減輕跌市**對強積金儲備的影響
- 分期提取可令強積金結餘**保留**在帳戶內**繼續投資**，發揮其複息效應，讓退休儲備繼續滾存**增值**

## 分期提取強積金 - 需留意的地方

- 若選擇分期提取強積金，**未被提取**的強積金會**繼續投資**於所選擇的基金，計劃成員應繼續**定期檢視基金組合**
- 繼續按個人**投資目標**、**風險承受能力**等考慮是否需要作出**適度調整**
- **強積金法例**規定受託人**不得**就**年內首4次**的分期提取**收取費用**，部分受託人或會就該年內其後的提取**收費**；亦有部分受託人容許**無限次免費提取**。成員必須清楚了解相關細則，以免產生誤會

# 強積金投資三大原則

1

## 適當調節投資策略

按人生不同階段、財務狀況和風險承受能力等，制定及調節適當的強積金投資策略



2

## 了解基金詳情

投資前，先了解基金投資目標和風險，並定期檢視自己的強積金投資組合

3

## 分散投資

分散投資於不同地區、市場或資產類別，有助建立均衡的投資組合，減低投資風險

## MPF「僱員自選安排」

- 僱員可**每年一次**將供款帳戶內的**僱員強制性供款及投資回報**，**全數**一筆過**轉移**至**自選**的**強積金受託人及計劃**，讓僱員享有更大自主權
- 整個轉移程序一般需時約**二至三個星期**，當中包括由原受託人贖回基金至新受託人買入新選擇的基金
- 轉移手續**毋須**經**僱主安排**，僱員可**直接聯絡**所選的受託人辦理

# 物業逆按揭、保單逆按揭、即期年金及分期提取強積金的各項資料

編號	產品 [1]	入息期	目的	身故賠償[2]	申請條件及限制				費用	優點	較適合哪類人士		
					申請人			借款/投保上限[3]				物業/保單要求[4]	
					年齡	身分	財務狀況						
1	安老按揭計劃	固定年期或終身	抵押香港住宅物業，以獲得流動資金	—	55歲或以上(未補地價資助房屋業主需滿60歲或以上)	持有效香港身份證	沒有破產或涉及破產呈請	\$2,500萬 c	樓齡在50年以下的香港住宅物業 f	利息、基本及每月按揭保費、輔導費、法律費用等	1.可因應特別情況申請一筆過貸款； 2.借款人可居於物業至百年歸老； 3.借款人的繼承人可優先贖回抵押物業	需要流動資金，且毋須將物業資產留給家人的退休人士	
2	保單逆按揭計劃	固定年期或終身	抵押保單，以獲得流動資金	—	55歲或以上	持有效香港身份證	沒有破產或涉及破產呈請	\$1,500萬 d	壽險保單	利息、基本及每月按揭保費、法律費用等	1.可因應特別情況申請而一筆過貸款；2.每月領取金額有可能隨著年期而有所增加	需要流動資金，且保單受益人毋須依靠保單身故賠償生活的退休人士	
3	香港年金計劃	終身	自製長權，對沖長壽風險	受益人可一筆過領取，或繼續領取每月保證年金收入，直至達到已繳保費105% b	60歲或以上	持有效香港永久性居民身份證人士	—	\$500萬 e	—	—	—	年金全額全數保證	認為自己長壽，並具有充足流動資金應急的退休人士
	私營年金	固定年期或終身			不同計劃有所不同	視乎個別金融機構的核保要求	—	—	不同金融機構有不同要求	—	—	購買限制較少	
4	強積金 a	計劃成員在滿足申請年齡前提下，自訂提取時間及金額	自製長權，為資產增值	—	65歲以上或年滿60歲以提早退休為理由提取強積金的計劃成員	—	—	—	—	管理費，另外如一年內提取多於4次或會收取費用	1.可靈活彈性地按個人需要提取強積金資產)； 2.發揮強積金複息效應，為退休儲備滾存增值	適合所有退休人士，並建議他們須按個人投資目標及情況定期檢視投資組合，或考慮不同的強積金退休投資方案	

① 一 不適用，沒有相關資料或沒有相關限制。

[1] a 是香港的一項退休保障計劃，在2000年12月1日正式實行。除了少數人士獲豁免外，該計劃強制18至65歲的香港僱員參與。僱主及僱員雙方共同供款以成立基金。

[2] b 假如投保人累計已領取的保證年金收入，已達到已繳保費的105%，即計劃的身故賠償保障就會完結，即使投保人之後身故，其受益人都不會得到任何保障金額。

[3] c 指定物業價值倘等於或低於\$800萬，則可計算物業100%的估值；倘高於\$800萬，則以800萬及超800萬部分的50%總和來計算，估值上限為\$2,500萬。

d 保單逆按揭計劃雖然沒有限制借款人提取保單逆按揭貸款的數目，但每宗貸款只接受以一份壽險保單作為抵押，且所有已抵押及擬抵押的壽險保單合共可用作計算年金的身故賠償總額一律以\$1,500萬為上限。

e 香港年金計劃的最低保費金額為\$5萬。  
[4] f 如果樓齡超過50年，將按個別情況考慮。

[https://www.consumer.org.hk/f/article\\_tab/419550/441041/0p0/556-retirement-investment-tips\\_table001.jpg](https://www.consumer.org.hk/f/article_tab/419550/441041/0p0/556-retirement-investment-tips_table001.jpg)



# 退休後 如何透過資金增值抗通脹？



**中低風險**的投資理財產品  
較切合**退休人士**的需求  
和**風險承受能力**

## 3大類型政府債券

特區政府擁有達「投資級別」的優良信貸評級，債券違約風險低，利率有保證  
投資者可按時獲得保證利息及於到期日贖回全數本金，是不少退休人士的投資選擇

### 政府通脹掛鈎債券 iBond

- 三年期港元政府債券
- 息率與通脹掛鈎
- 設有最低息率保證
- 每半年派息一次

### 政府銀色債券 Silver Bond

- 為銀髮族而設的三年期債券 (只供60歲或以上人士購買)
- 息率與通脹掛鈎
- 設有最低息率保證
- 每半年派息一次

### 政府零售綠色債券

- 三年期港元政府債券
- 息率與通脹掛鈎
- 設有最低息率保證
- 每半年派息一次
- 計劃下募集的資金將為政府的綠色項目提供資金

## 定期存款

- 銀行提供的定期存款，有不同存款期供靈活選擇
- 受香港存款保障計劃保障，屬於低風險產品
- 回報率一般較其他理財產品為低
- 但到期日前提取存款未必獲得利息，還可能需要繳付手續費

## 儲蓄保險

- 屬中低風險的理財產品
- 切合退休人士的風險承受能力及投資需求
- 但在儲蓄保單期滿前退保可能導致嚴重損失

## 公用股

- 屬中低風險的理財產品
- 與公共服務、基礎設施相關的公司股份，例如電力、供水、煤氣、公共交通
- 是生活必需品，較少受經濟週期影響，股價表現一般較其他股票穩定
- 但仍需承擔股價下跌的風險

# 不同理財產品的優點與缺點

編號	產品	優點	缺點	年利率
1	政府通脹掛鈎債券 (iBond) / 政府零售綠色債券	認購人士可將iBond/綠債存放於銀行/證券行戶口收息，並於到期後取回本金，亦可通過這些機構或直接於聯交所沽出，以賺取差額，資金靈活性較大	每手投資額固定為\$10,000，靈活性不大 一手認購需要抽籤，投資者獲分配數量有限；投資者亦可在市場購買，價格按市況浮動	年利息與通脹掛鈎，2022年發行的iBond的最低息率為保證2%；2022年發行的綠債最低息率為保證2.5%
		由政府發行，違約風險低	部分銀行或證券行或會收取交易手續費或行政費	
		倘若持有至到期日，可將本金及保證利息全數取回	倘若未到期而在市場放賣，需要承受可能跌破買入價的風險	
2	政府銀色債券 (Silver Bond)	由政府發行，違約風險低	設有年齡限制，60歲以上的長者方能認購	年利息與通脹掛鈎，2022年發行的銀債的最低息率為保證4%
		由於設有認購年齡限制，故認購人數量一般較iBond少，因此申請人獲分配數量一般較多	每手投資額固定為\$10,000，靈活性不大	
		持有人可提前贖回，取回本金及累計利息，資金靈活度較高，惟部分銀行或證券行可能會收取提前贖回手續費	銀色債券不設二手市場	



[https://www.consumer.org.hk/f/article\\_tab/419554/41084/556-retirement-investment-tips\\_table002.pdf](https://www.consumer.org.hk/f/article_tab/419554/41084/556-retirement-investment-tips_table002.pdf)

# 不同理財產品的優點與缺點

編號	產品	優點	缺點	年利率
3	定期存款	傳統銀行及虛擬銀行均受存款保障計劃保障，風險較低	若存款人在存款到期日未屆滿前提取存款，將不會獲得利息，還有機會要支付手續費	不同年期及本金的利率會有所不同
		存款額及存款期有多種選擇	回報率往往遜於其他投資工具	
4	儲蓄保險	同時提供儲蓄及人壽保障	部分保單提供的回報率並非保證回報或回本期較長	不同產品的利率會有所不同
		保費繳付期、保障期、保障額、保單貨幣等有多種選擇	若保單期滿前退保可能會導致嚴重損失	
		部分保單提供保證期滿回報	需承受保險公司的信貸風險	
5	公用股	業務和股價表現較穩定	股價有可能下跌	不同股票派息率不同
		派息率往往不俗		

[https://www.consumer.org.hk/f/article\\_tab/419554/441084/556-retirement-investment-tips\\_table002.pdf](https://www.consumer.org.hk/f/article_tab/419554/441084/556-retirement-investment-tips_table002.pdf)



# 退休人士投資需注意事項

1

需**認真檢視**自身經濟狀況，  
**評估**退休後將繼續獲得的  
**每月收入**及**支出**

2

**考慮清楚**是否需要通過**物業**  
逆按揭、**保單**逆按揭、購買  
**年金**或分期提取**強積金**，為  
自己創造**每月定額入息**

3

選擇**理財產品**時，應以  
**保本**為**原則**，平衡收益  
潛力、產品靈活性和風險  
各因素後，選擇適合自己的  
理財產品，進行**分散投資**

4

**不要**被市場上聲稱**高回報**  
的投資產品所吸引，切記以  
**穩健**為投資原則，**切忌**  
參與**高風險**投資

# 實用資源分享



投委會網頁



香港按揭證券有限公司  
安老按揭計劃



香港按揭證券有限公司  
保單逆按揭計劃詳情



香港年金有限公司  
香港年金計劃計算機



<https://www.consumer.org.hk/>



The screenshot shows the Consumer Council website homepage. At the top, the logo and name '消費者委員會 CONSUMER COUNCIL' are visible. Navigation links include '登入 登記', '已收藏文章', '聯絡我們', and social media icons. A main menu lists categories like '選擇月刊', '格價工具', '倡議', '消費者教育', '消費全攻略', '消費保障', '投訴及服務', '資源中心', and '關於我們'. A search bar is present with a magnifying glass icon. Below the search bar, '熱門搜尋' (Popular Searches) lists '抽濕機', '洗衣機', '空氣清新機', '冷氣機', and '保潔'. The main content area features a video thumbnail with the text '栢天男X家用監控cam = 私隱大放送?!' and 'CHOICE MAGAZINE'. A red play button icon is overlaid on the video. To the right of the video, there is a list of '格價工具' (Price Tools) with three items: '網上價格一覽通', '油價資訊通', and '嬰幼兒奶粉價格調查'. The background of the website is a blurred image of people in a public space.

## 格價工具

- › 網上價格一覽通
- › 油價資訊通
- › 嬰幼兒奶粉價格調查

# 選擇月刊Facebook專頁



選擇月刊  
hongkongchoice

facebook

電郵或電話  密碼  登入

忘記帳戶?

**選擇**  
CHOICE MAGAZINE  
CONSUMER COUNCIL

選擇月刊  
@hongkongchoice

主頁  
關於  
影片  
帖子  
相片  
社群  
評論

建立專頁

與我們聯絡 傳送訊息

影片

注意：533期《選擇》月刊記者會即時睇，今期重點...

消費者委員會  
CONSUMER COUNCIL

《選擇》月刊記者會  
2021年3月15日

38

非牟利機構

社群 [觀看全部](#)

43,069 人對此讚好  
47,600 個人正在追蹤

關於 [觀看全部](#)

2929 2222  
透過 Messenger 聯絡選擇月刊。  
www.consumer.org.hk  
非牟利機構

# 消委會YouTube Channel



YouTube HK 搜尋 登入

香港消費者委員會網址

 消費者委員會  
19.7K 位訂閱者

訂閱



【不可「筆」知 -- 原子筆啫喱筆大決鬥】



【栢天男X 家用監控cam = 私隱大放送? !】



【第557期《選擇》月刊重點內容】



【退而不「憂」全攻略】  
消費者委員會



【#蔡思貝 X 春日抽濕之必要】

消費者委員會  
投訴及諮詢電話: 2929 2222





# 問答環節



**Personal Financial Planning at the Pre/Post-retirement Stages (New) Online Course 退休前後的個人理財策劃(新辦)網上課程**

**CSD020230328 (For EDB)**



<https://forms.gle/PCSQCSMw7pUmFuJz7>

## 意見調查問卷 (消委會)



<https://forms.gle/9aFZck95AD5ZGxb6A>

多謝參與！

