

退休调查研究

# 尽责与自在悠闲之间： 夹心世代的退休挑战与新方向



汇丰保险  
HSBC Life

# 目录

---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ▶ 关于本报告                         | 02 |
| ▶ 前言                            | 03 |
| ▶ 研究概览                          | 04 |
| ▶ 无忧退休：我们真的准备周全？                | 05 |
| ▶ 夹心世代观点：退休不止是一个人的事，<br>更是一家人的事 | 08 |
| ▶ 下半场，转换新场景：对异地退休的见解            | 15 |
| ▶ 退休社区                          | 25 |
| ▶ 结语                            | 29 |

# 关于本报告



汇丰保险支持的研究《尽责与自在悠闲之间：夹心世代的退休挑战与新方向》，旨在探讨夹心世代规划退休时面对的挑战及对策，以及移往异地退休渐成热门选择的原因及实际情况。

2024年12月至2025年1月期间，我们广泛调查香港及澳门居民的退休规划过程及主要考虑因素。是次调查共有1,003位受访者，包括802位香港居民及201位澳门居民；分别约有一半（400位香港居民及100位澳门居民）是40至59岁准退休人士，已开始部署退休生活；另一半是60至70岁退休人士。本报告所示数据均已四舍五入至最接近的整数百分比及最接近的百元单位。

随后，我们于2025年2月完成有关质性研究，涵盖10次一对一深入访谈，进一步探讨受访者于退休后肩负家庭财政重任的困境，以及如何凭借个人经验寻求解决方案。此外，本研究亦有助深入了解个别人士选择于香港、澳门或其他地区（特别是大湾区内地城市）作为退休地点的决策过程。是次量化与质性研究均由独立市场研究机构NuanceTree Ltd执行。

# 前言

---



现代生活充满不同挑战，而人越来越长寿是其中之一。因此，要达到安枕无忧的理想退休生活变得更难。尤其是夹心世代，不但要照顾年长父母及年轻子女，同时想实现自己的理想退休人生，在平衡两者之间或有角力，倍感挑战。因此，更多人会考虑财富增值及各种生活保障方案，藉此增加安全感。

我们透过调查，了解不同准退休及退休人士实况。大部分受访者积极物色周全方案，希望既可守护家人的同时，亦可保障退休生活质素，而毋须放弃个人对退休生活的要求。报告中发现越来越多人士有意往外地过退休生活，其中对邻近的大湾区内地城市日趋关注。这些研究分析有助了解退休生活新趋势及规划更理想的退休蓝图。汇丰保险明白筹划退休的过程满载期望及挑战，我们期望成为您的可靠夥伴，一同策划人生之旅。

**曾珮珊**

汇丰保险香港及澳门行政总裁



# 研究概览

## 退休规划

平均计划/实际  
退休年龄约

**61岁**

平均预期寿命\*约

**86岁** **83岁**  
香港 澳门

多于**20年**  
退休生活

仅**39%**  
准退休人士对  
退休准备程度  
充满信心

\* Worldometer世界实时统计数据：全球人口平均预期寿命

## 退休困惑

**40%**

准退休或退休人士属于夹心世代，退休后须将每月开支的36%（约港币8,300元）分配予家人



**93%**

担心家庭经济责任影响个人退休计划

### 主要责任



年长父母

医疗开支  
日常生活使费  
长者护理费用



子女

教育开支  
置业资助  
财富传承

## 退休趋势

移往异地退休  
日趋普遍



**36%**  
有此计划

### 热门移居地点

**65%**  
大湾区  
内地城市

其他  
中国内地  
城市

英国

澳洲

### 主要考虑



居住环境



生活成本



医疗服务  
质素

**每2位**  
受访者  
**有1位**

同意移居大湾区内地城市有助应对退休疑虑

## 退休社区

### 大湾区内地城市退休社区备受关注

**78%**

对优质退休社区  
表示有兴趣



便捷医疗服务及  
邻近中医诊所



邻近大自然



完善健康及  
养生设施



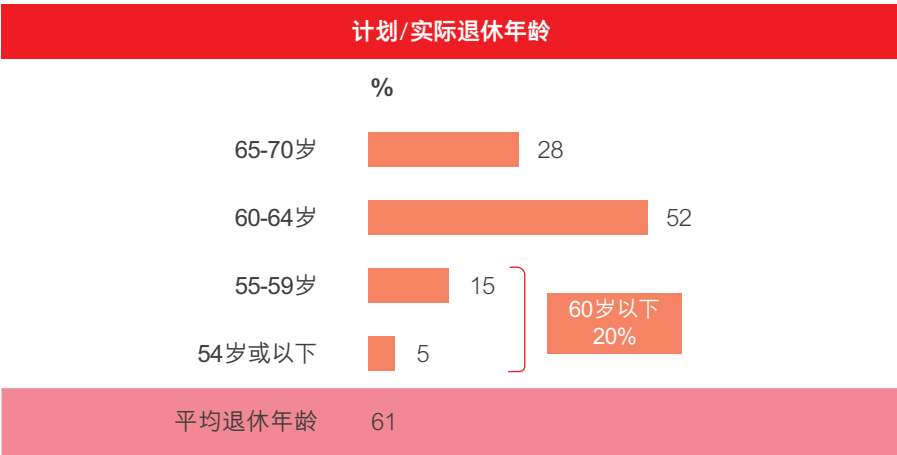
专业日常护理  
服务

有意于大湾区内地城市退休的夹心世代特别感兴趣

# 无忧退休：我们真的准备周全？

## 退休规划时机

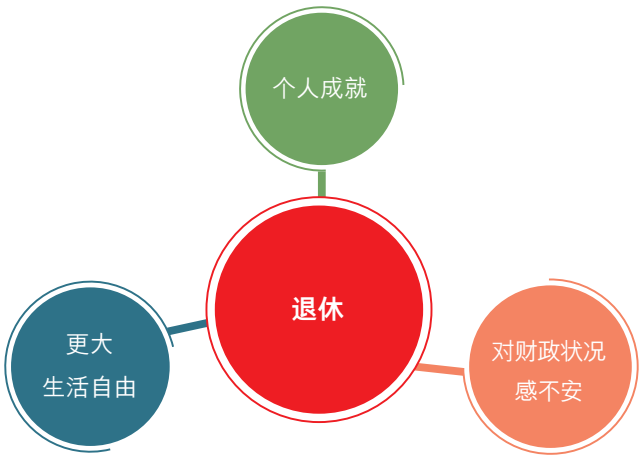
根据1,003位香港及澳门准退休人士及退休人士调查结果，约一半(52%)预计或已于60至64岁退休。另外20%选择或已于60岁前退休，而28%则计划或已经将退休年龄推迟至65岁后。整体而言，受访者平均计划/实际退休年龄为61岁。



基数：所有受访者 1,003  
您预计几多岁退休/您于几多岁时退休？

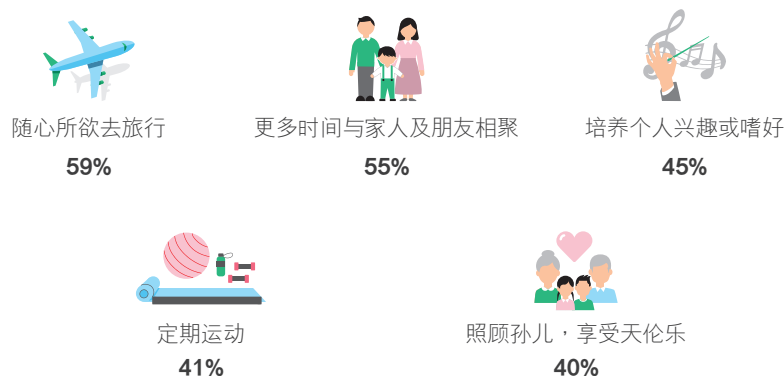
香港人及澳门人平均寿命分别是86岁及83岁\*，而平均退休年龄是61岁，意味一般人士预计有20多年退休生活。

不少人认为，写意退休生活是辛勤工作数十年后应得的奖励，象征个人成就及更大生活自由。大众梦寐以求的退休生活，主要包括随心出门旅游(59%)、与亲人共聚(55%)及投入自己钟爱的嗜好(45%)等。符合个人理想的生活方式，正是安享退休的真正意义。然而，退休亦意味失去稳定收入，令准退休人士担心自己是否准备就绪，迎接人生转变。



\* Worldometer世界实时统计数据：全球人口平均预期寿命

## 退休生活5大期望

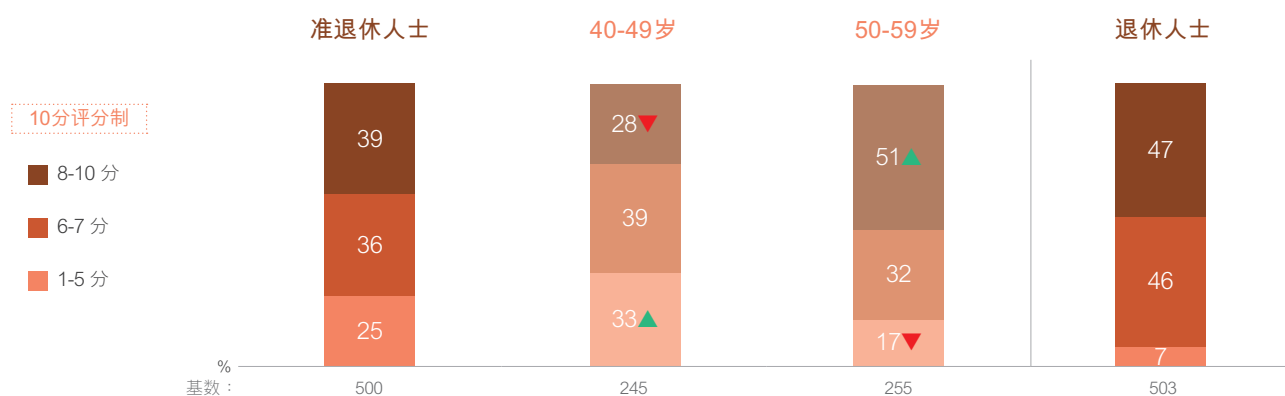


基数：所有受访者 1,003  
您向往退休后做以下什么活动？

## 退休准备程度

整体而言，每五位40至59岁受访准退休人士中，仅约两位认为自己对退休准备充足（于10分评分制中选择8至10分）。当中，40至49岁的年轻准退休人士信心更低，只有略高于四分之一受访者认为自己准备充足，或许他们尚未全面规划退休。另一方面，仅约半数退休人士对目前退休生活感到满意。

## 退休准备程度与满意度



您目前为退休生活准备得有几充足？/ 您有几满意自己目前的退休生活？（基于10分评分制）

- 对准退休人士而言，1分代表「完全未有准备」，10分代表「完全准备充足」

- 对退休人士而言，1分代表「非常不满意」，10分代表「非常满意」

▲ 表示个别群组的调查结果显著高于整体数据，▼ 表示个别群组的调查结果显著低于整体数据，置信水准为95%。

为更深入了解受访者退休后的财政能力，本调查衡量他们退休后每月被动收入。准退休人士平均预期每月被动收入可达港币25,700元，远高于退休人士的实际收入港币15,400元。反映现实与期望之间的潜在落差，一旦实际情况未达预期，对退休生活质素的要求可能大大降低。





# 夹心世代观点： 退休不止是一个人的事，更是一家人的事

## 夹心世代比比皆是

除了财政储备影响退休准备程度及满意度外，家庭财政责任亦是影响个人可否安心退休的关键因素。华人社会一向注重家庭价值，退休不但关乎个人幸福，更关乎妥善照顾年迈父母或年轻子女，肩负双重经济责任——「夹心世代」正是形容身处长幼两代之间的家庭支柱。

事实上，有关现象于香港及澳门相当普遍。是次调查1,003位准退休及退休人士中，约40%受访者退休后须承担父母/岳父母或子女的财政需要。此情况于准退休人士及较高收入人士（个人每月收入港币40,000元或以上）更为明显，其中53%准退休人士及50%较高收入人士须供养父母/岳父母或子女，夹心世代的财政负担越来越受现今富裕人士关注。

若将同辈家人（包括配偶及兄弟姐妹）纳入考虑范围，高达58%受访者于退休后须担起父母/岳父母、配偶、兄弟姐妹或子女的财政责任。而准退休人士及较高收入人士（个人每月收入港币40,000元或以上）更倾向于退休后支持上述家人经济所需，两组人士均有75%表示如此。具体而言，32%家长须为子女/孙子女提供经济支持，30%已婚人士须照顾配偶开支，21%受访者须供养父母/岳父母，5%须支援兄弟姐妹。

| 认为退休后续供养（家属组合） |     |       |                     | 认为退休后续供养（家属类型）                                                                      |                     |    |
|----------------|-----|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
|                | 整体  | 准退休人士 | 个人每月收入达港币40,000元或以上 |                                                                                     |                     | %  |
| 夹心世代<br>或      | 40% | 53% ▲ | 50% ▲               |  | 子女/孙子女<br>(有子女人士当中) | 32 |
|                |     |       |                     |  | 配偶/伴侣<br>(已婚人士当中)   | 30 |
|                |     |       |                     |  | 年长父母/岳父母            | 21 |
| 任何家属           | 58% | 75% ▲ | 75% ▲               |  | 兄弟姐妹                | 5  |

基数：所有受访者 1,003

准退休人士 500

个人每月收入达港币40,000元或以上 321

您目前/预计退休后，以下哪些人依然需要您提供经济支持？

▲ 表示个别群组的调查结果显著高于整体数据，▼ 表示个别群组的调查结果显著低于整体数据，置信水准为95%。

基数：所有受访者（包括有年长父母/岳父母及有兄弟姐妹人士）

1,003

已婚人士

907

有子女人士

830

夹心世代退休规划压力



规划自己的退休生活已是重大挑战，更何况要承担家庭责任。**竭尽所能为至爱提供最佳生活质素**，是华人社会价值观念之一。因此，部分受访者对退休规划感到压力亦不足为奇——无论已作多少准备，总觉得应为保障家人未来付出更多。



「母亲一向很健康，但有日忽然中风晕倒，现在变成我们的一大负担。我们所有人都要负担开支，不过，亦不知将来情况怎样。希望她不止长寿，更可提升生活质素。」

（香港60至64岁女士，退休人士）

「我担心小朋友将来可否财政独立。若他们找不到工作，我会尽能力支持，所以我要尽力储蓄…越多储备就越有安全感，但安全感当然越多越好。」

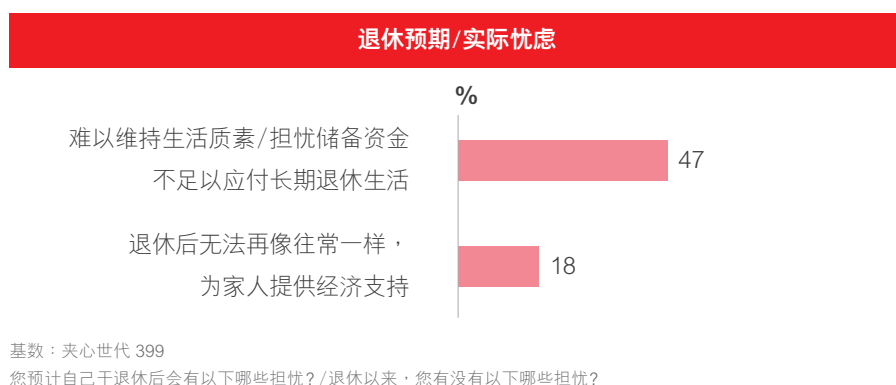
（香港40至44岁女士，退休人士）



调查显示，退休后仍须承担父母/岳父母或子女财政责任的夹心世代，预期或实际每月退休开支平均达港币23,100元。值得注意的是，他们须为家人分配其中36%资金（约港币8,300元），以供生活开支，剩余64%（约港币14,800元）供自己使用，反映夹心世代为家人营造美满生活，不惜牺牲自己生活质素。



93%夹心世代受访者对上述财政负担表示忧虑，47%认为难以维持自己生活质素，或确保个人储备足以长期使用。18%夹心世代觉得无法像以往一样，为家人提供充分经济支持，因而感到担忧，甚至内疚，可见承受极大压力。



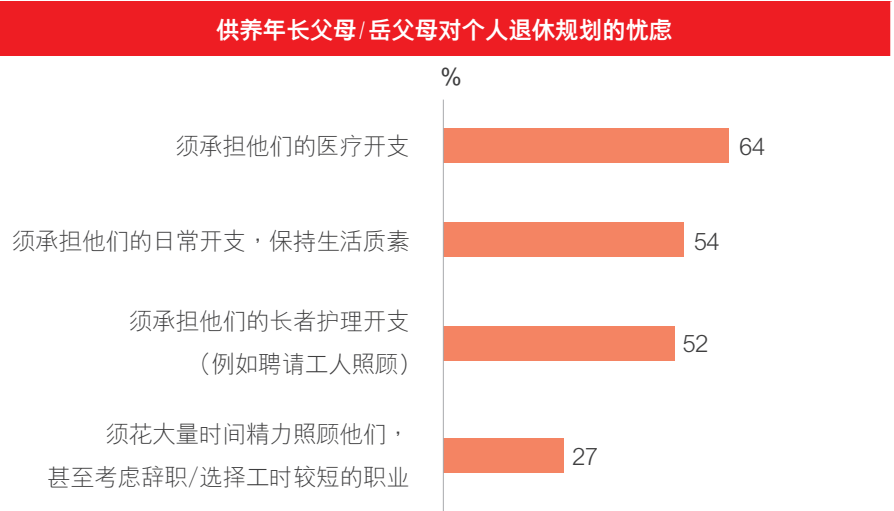
年长一代成为受养人

在传统华人文化中，子女报答父母养育之恩，往往视为份内责任。除责任外，许多子女出于爱与感恩，真诚照顾父母。不少父母奉献毕生心血，只为培育子女成才，即使未能「赢在起跑线」，至少可装备充足，应付日后竞争。

然而，子女回报父母的承诺，或许要持续长期兑现。在供养父母/岳父母的人士中，有一半受访者的长辈仍属60至70多岁。就香港人86岁及澳门人83岁平均寿命\*而言，长辈可能尚有多数依赖家人供养。

为应对难关，在供养年长父母的受访夹心世代当中，有86%已有所准备；但仍有88%担心供养父母将影响自己的退休规划，主要源于长者医疗开支(64%)、日常生活使费(54%)及长者护理费用(52%)。

子女的忧虑可以理解，因为调查发现，90%受访者的父母/岳父母目前有身体健康问题，62%有认知能力退化情况，反映他们对有关医疗及长者护理的持续需要。



基数：供养父母/岳父母的人士 214  
当您为父母/岳父母准备他们的退休生活时，有没有担忧以下事项会影响自己的退休规划？

\* Worldometer世界实时统计数据：全球人口平均预期寿命

面对庞大医疗费用及终身照顾父母的承诺，部分受访者认为，除透过保险分担财政压力外，更可能要牺牲自己的生活质素，甚至推迟退休。



「假若父母患上癌症，朋友说可能需要几十万，甚至过百万元…我必须储钱，减少买新衫及出外用膳。当我失去经济能力，就无法支持退休开支，要尽快求职赚钱。」

（香港40至44岁女士，准退休人士）

照顾父母身心健康，其实不止于财政支持，更须兼顾情绪辅导及社交生活，自然要投入大量时间与精力。值得关注的是，**四分之一受访者甚至考虑辞工或转投更具弹性的行业**，可更贴身照料父母，但亦对退休计划影响更大。

「假如有日父母身体变差，首先要了解他们的意愿，是否想搬回来与我们同住？又或者请家务助理，或者入安老院。若想与我们同住，便要装修，更须管教小朋友，始终同住可能产生问题或争执…不过最关键还是钱。」

（香港40至44岁女士，准退休人士）



根据研究结果，于各种解决方案中，以保险计划至为普遍，现时供养父母/岳父母的受访者中，有三分之二已投保，其中医疗保险或危疾保险是最受采用的保障方式，近半数人已为父母安排此类保险计划。对于理财弹性方面，他们属意「允许与父母互通保额，共同享用保险赔偿额」及可「将部分保障转移至父母/岳父母」的保险计划，认为有助减轻财政负担。

## 年轻一代成为受养人 非供养人

令人感兴趣的调查结果之一，是对于退休后供养父母的责任，现今大众有完全不同的观念。虽然准退休人士及退休人士普遍准备照顾年迈父母，但**对自己的子女不抱同一期望**，认为对年轻一代可能负担太大。近年经济压力及竞争压力令子女难以真正独立，比以往更须长期依赖父母。因此，父母财政上自给自足尤其重要，退休后可依靠自己的储备，保障生活安稳舒适。



「我不寄望儿子供养我，不想给他太大压力。他说收入不多，无法储蓄，他的朋友说：『他们真的太残忍，要你负担家用。』我告诉儿子，这笔钱不是用来供养我，可说是他的住宿费…坦白说，假若将来要倚靠他，一定很烦恼。」

（香港65至70岁女士，退休人士）

「我不想女儿负担我与丈夫的开支，以免阻碍她实现自己的理想。」

（香港60至64岁女士，退休人士）



香港及澳门生活成本不菲，就业市场竞争激烈，楼价高企，令年轻人难以实现财政独立，迈向自主，因此父母的财政支持相当重要。根据是次调查，32%准退休人士及退休人士表示仍须支持子女经济所需，对下一代的财政负担不下于供养年长父母。

于准退休或退休人士中，61%受访者的子女仍属21岁或以下，处于求学阶段，表示父母的财政责任仍须持续多年。因此，97%受访者已有所准备。与供养父母的情况相似，大部分须供养子女的夹心世代已有所准备，并倾向购买保险作为一个可行的长远财政规划方案。有五分之四受访者已为子女投保，并以储蓄保险为主。



由于现今家长较为富裕，觉得有责任于小朋友每个成长阶段悉心照顾，亦比以往提供更多经济支持，协助他们追寻梦想。父母累积毕生成就及财富，最大奖励可能是为子女缔造自己前所未有的优势，更流露父母无比挚爱。

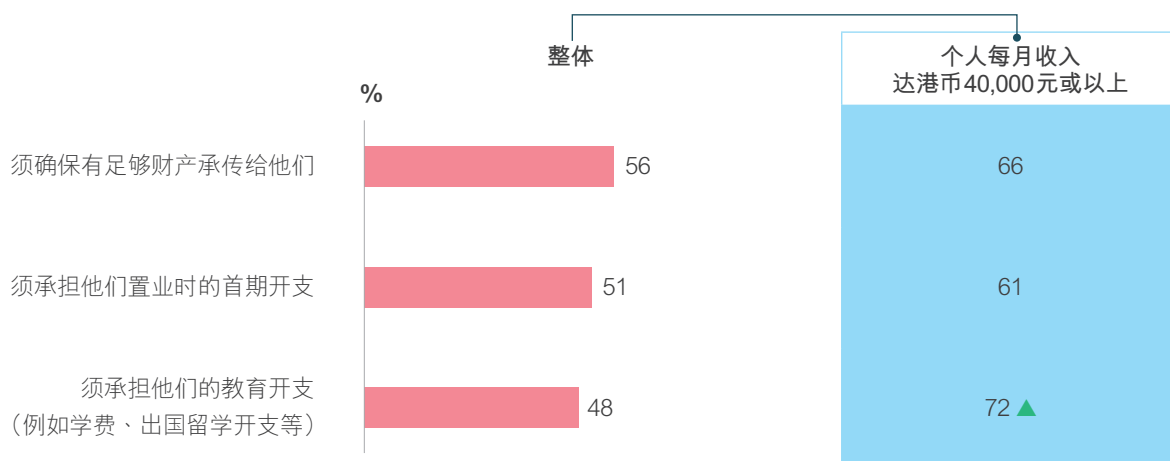


「我10年后退休，计划为女儿预留一笔资金。她想出国留学，我大约需要港币200万元。我想帮她发掘更多机会—未知她将来发展如何，可能想继续留学多于就业。或者薪酬不多，或者她想做生意…无论如何我都会支持她，她是我的心爱女儿。」

（香港50至54岁男士，准退休人士）

调查中，在供养子女/孙子女的受访夹心世代当中，有88%担心支援子女财政可能影响自己的退休规划，其中，48%忧虑优质教育费用高昂，51%须协助子女首次置业。出乎意料的是，较高收入人士（个人每月收入港币40,000元或以上）反而感到更大压力，可能因为财富越多，越想为下一代做得更多。此外，受访者想确保子女生活富足，安心无忧，以致56%受访者担心传承资产可能影响个人退休计划；而在较高收入人士当中，比例更高达66%，可见财力越大，顾虑越多。

#### 供养子女对个人退休规划的忧虑



基数：供养子女/孙子女的人士 262

当您为子女打点以下事项时，有没有担忧会影响自己的退休规划？

▲ 表示个别群组的调查结果显著高于整体数据，▼ 表示个别群组的调查结果显著低于整体数据，置信水准为95%。

基数：个人每月收入达港币40,000元或以上 115

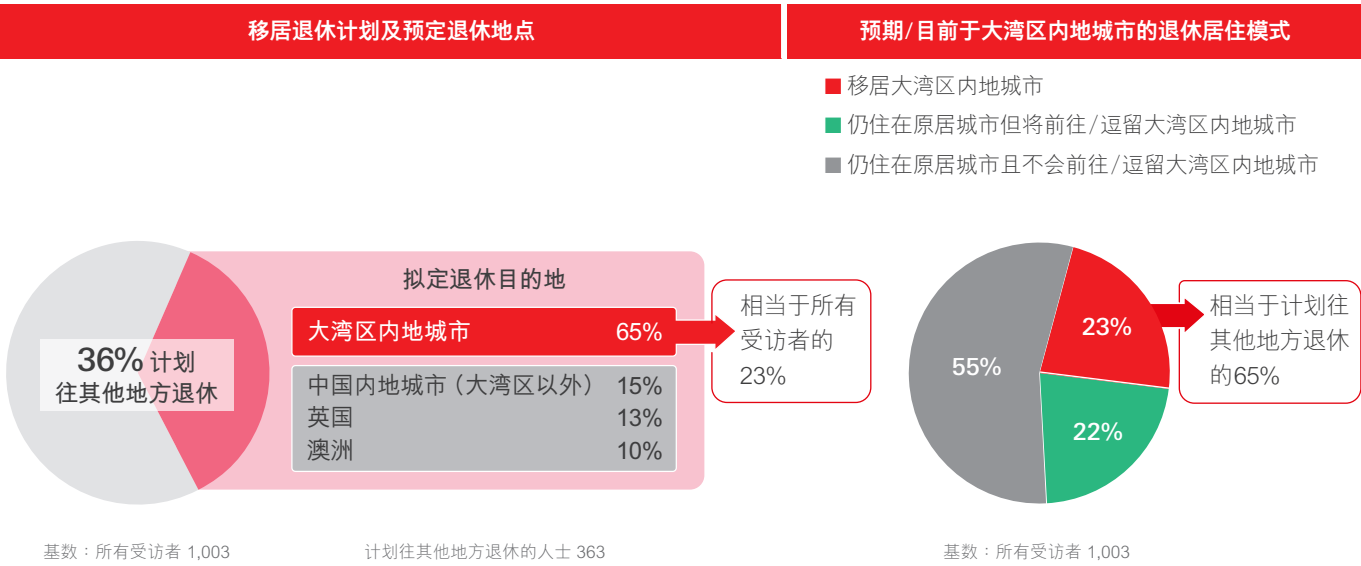
# 下半场，转换新场景：对异地退休的见解

## 往异地退休并非妥协 而是选择

退休后，个人财政实力随之而减弱，但家庭经济责任并未减轻，故此，维持财政稳定成为先决条件。通胀及高昂的生活成本削弱消费力，加上人生充满变数，自然更倾向收紧预算。于退休规划中，长寿亦是风险因素，令一分一毫都值得考虑周详。尤其是夹心世代，更须制定完善规划，以助提升财政抗逆能力，维持生活质素及坚持履行家庭责任。有见及此，考虑离开原居城市，往异地退休或许是可行甚至更可取的选择。

毫不意外，调查结果显示36%受访者计划往其他地方退休；其中有65%计划住中国的大湾区内地城市退休。

大湾区内地城市是目前退休首选之一，受欢迎程度远超大湾区外的中国内地城市（15%）、英国（13%）及澳洲（10%）。

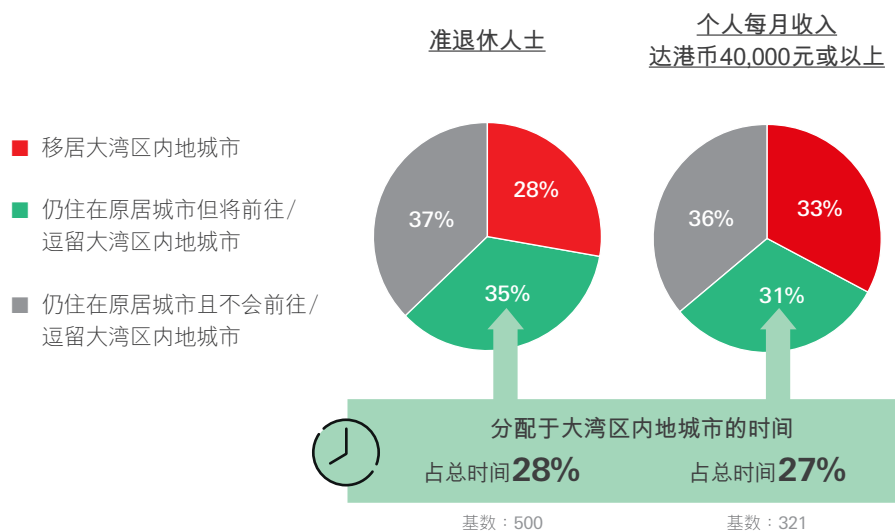


## 在大湾区内地城市退休： 将成为更多人的选择

谈及移居退休，近年大湾区内地城市渐成香港及澳门居民的退休热点之一。23%受访者计划于退休后移居大湾区内地城市，其中准退休人士(28%)及较高收入人士(个人每月收入港币40,000元或以上)的比例更高(33%)，反映大湾区内地城市不仅是区域枢纽，而且是富裕准退休人士及家庭支柱的重要退休选择。

虽然有部分受访者不计划移居大湾区内地城市，但仍有22%受访人士主要住在原居城市的同时，有计划于或已于大湾区内地城市度过约四分之一退休生活时间。此模式于准退休人士(35%)及较高收入人士(31%)更为普遍。他们前往大湾区内地城市主要目的是购买日用品、逛街、游览、品尝地道美食及使用医疗服务等。

### 预期/目前于大湾区内地城市的退休居住模式及分配于大湾区内地城市的时间



您有打算在退休后搬到您目前居住地以外的地方吗？

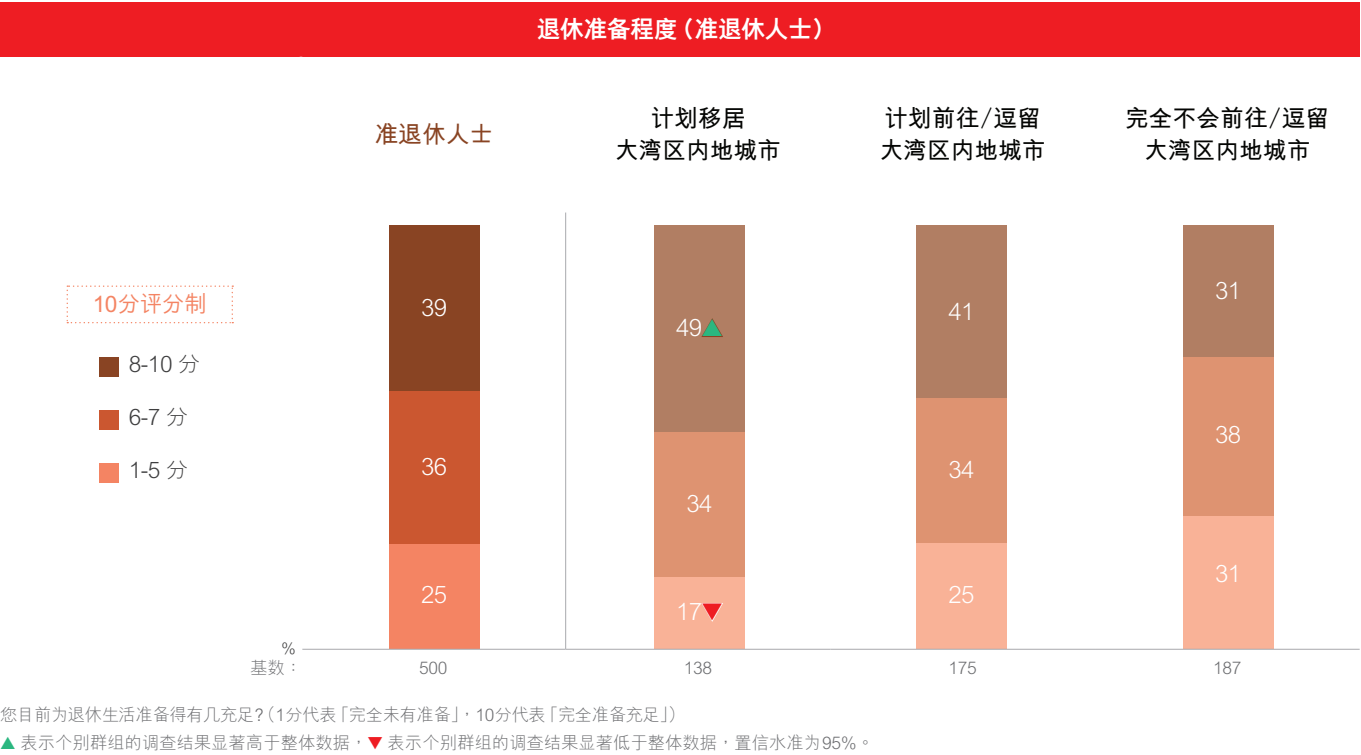
那么您有打算退休后搬到以下哪些地方居住？

以下哪一项最贴切形容您预期退休后的居住生活模式？

不计算海外旅游，您目前/预期退休后有多少时间留在香港/澳门？有多少时间留在大湾区？

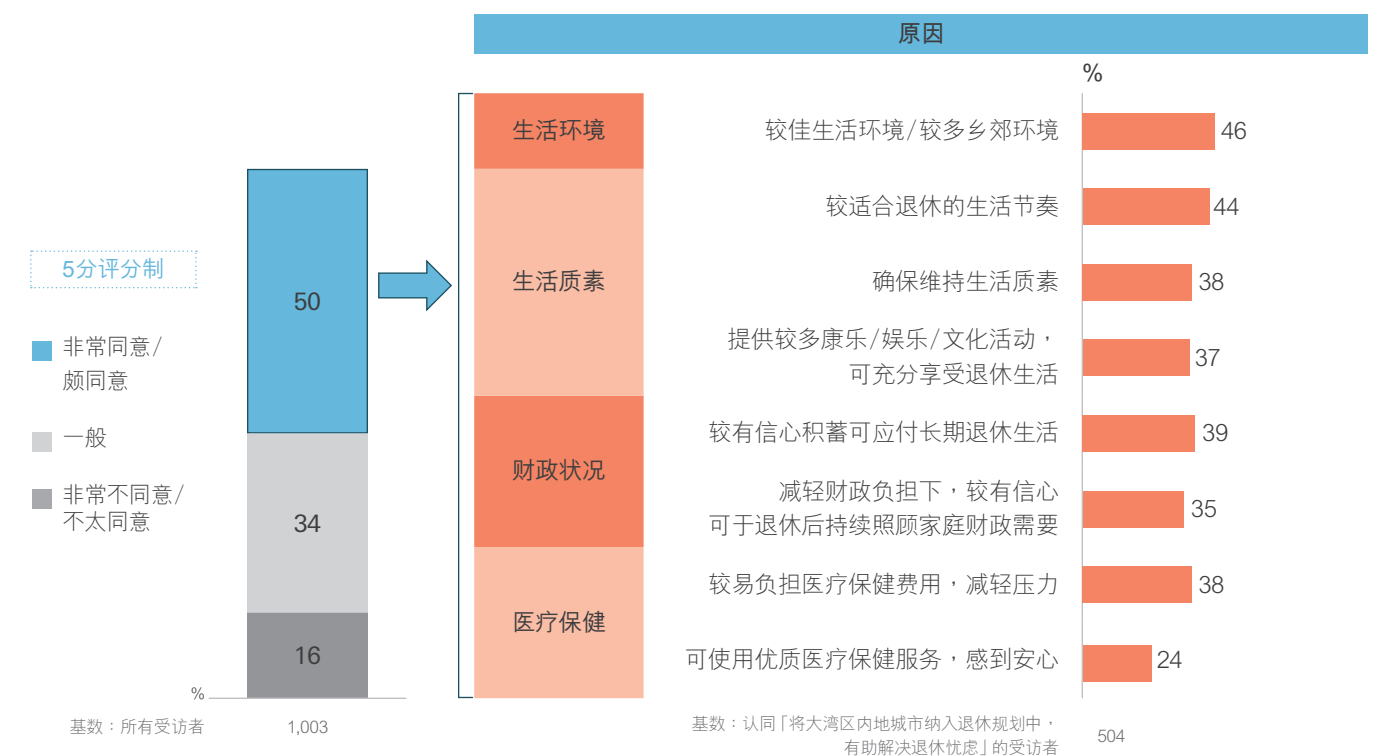
大湾区内地城市：  
退休选项及准备程度

在40至59岁受访准退休人士当中，39%对退休准备程度充满信心(于10分评分制中选择8至10分)；此充满信心的比例在计划移居大湾区内地城市的准退休人士中升至49%；对于计划退休后不时前往或短暂逗留大湾区内地城市的亦达41%。对于不少准退休人士来说，区内生活开支较合预算，有助提升生活质素。



同时，半数准退休人士及退休人士同意「将大湾区内地城市纳入退休规划中，有助解决退休忧虑」（于5分评分制中选择4至5分）。主要因素包括较佳居住环境(46%)、适合退休生活节奏(44%)、维持生活质素(38%)、有信心积蓄可应付长期退休生活(39%)、有信心减轻负担及照顾家庭财政需要(35%)，以及容易负担医疗保健费用(38%)。

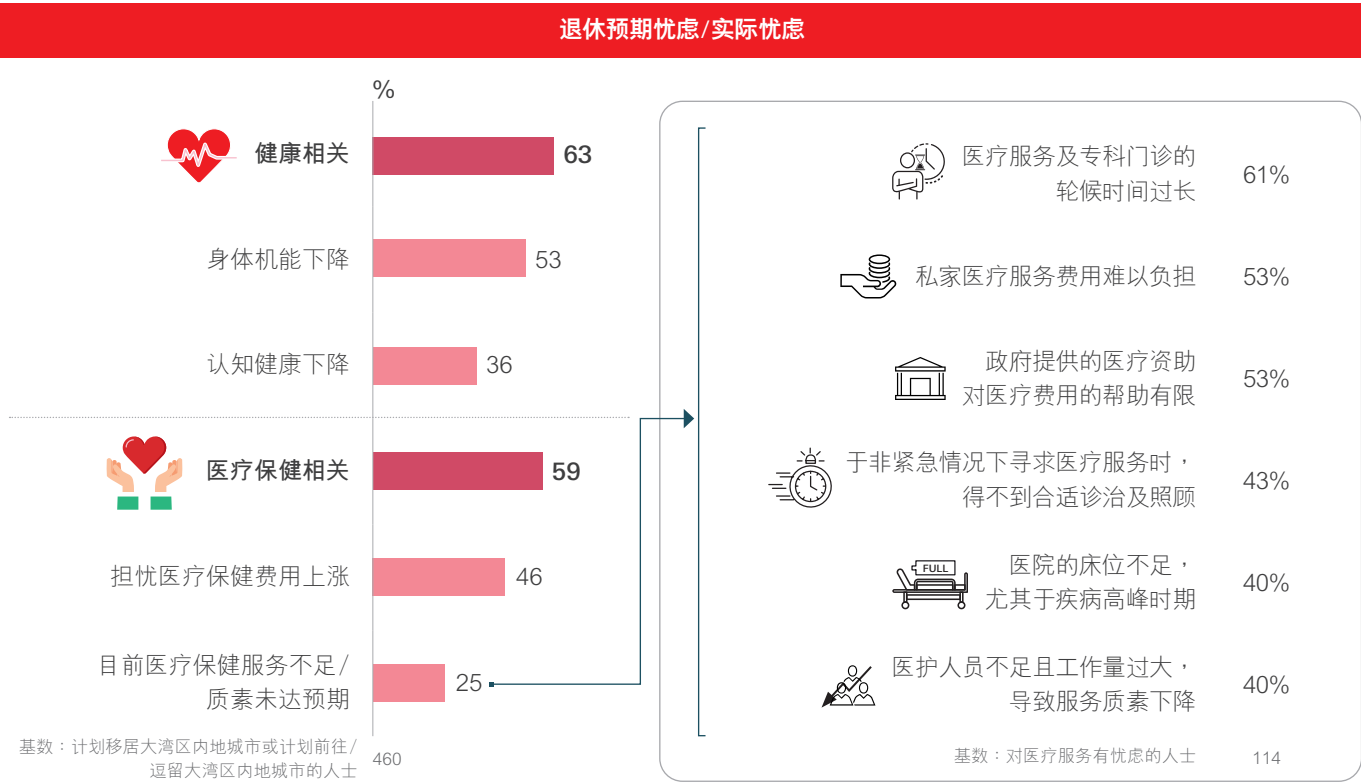
### 对「将大湾区内地城市纳入退休规划中，有助解决退休忧虑」的认同程度



您有几同意将大湾区内地城市纳入自己退休规划，可以减轻您之前提及对退休的忧虑？（1分代表「非常不同意」，5分代表「非常同意」）  
为什么您认为将大湾区内地城市纳入自己退休规划，可以减轻对退休的忧虑？

于大湾区内地城市退休：  
决定因素

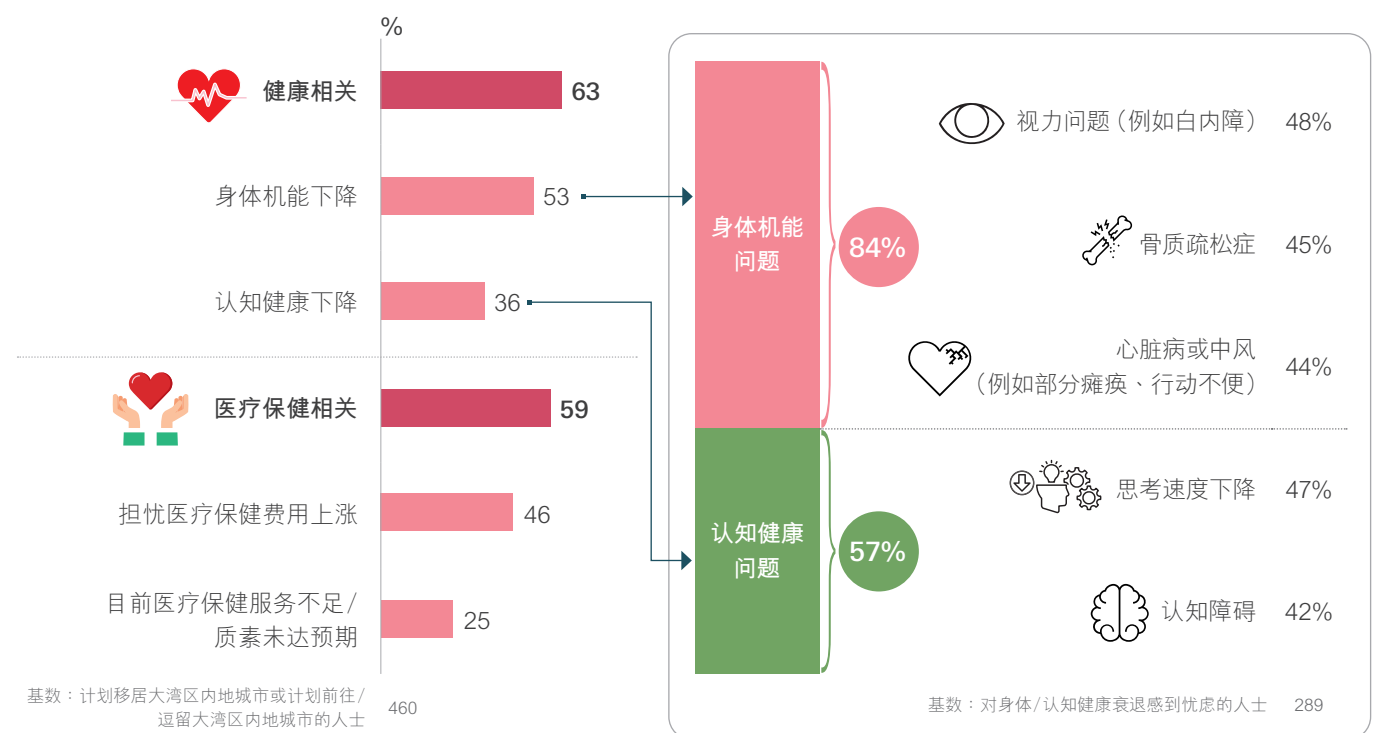
计划移居或定期前往/逗留大湾区内地城市的受访者中，五分之三认为医疗服务是其中一个主要考虑因素，与身心健康及财政稳健息息相关。近半数受访者表示医疗开支上升带来财政压力。此外，约25%受访者关注医疗服务供应情况，例如轮候时间、私家医疗费用高昂、政府补贴不足、非紧急个案治疗情况及应对疫情的医疗服务能力。现时香港及澳门均有专业医疗人手短缺及工作量过大问题，导致轮候时间较长及公立医疗系统压力庞大。同时，私家医疗服务费用高昂，令不少退休人士认为并非实际可行之选。



您预计自己于退休后将有以下哪些担忧？退休以来，您有没有以下哪些担忧？  
您提到担忧医疗保健服务不足/质素未达预期的原因是什么？

上述受访者特别关注个人生理及认知健康，其中近三分之二认为健康指数下降是退休主要忧虑，84%担心身体机能出现健康问题(例如视力问题、骨质疏松、心脏病或中风等)，57%担心认知能力问题(例如思考速度减慢、认知障碍等)。因此，退休人士一般期望医疗服务质素优良、方便可及，且符合预算。

### 退休预期忧虑/实际忧虑



您预计自己于退休后将有以下哪些担忧？/退休以来，您有没有以下哪些担忧？  
您对自己退休后可能面对以下哪些认知/精神健康问题感到担忧？



选择退休居住地点时，受访者主要考虑准则包括：居住空间大小及生活质素(64%)、生活成本(58%)，以及医疗服务价格或质素(52%)。而选择大湾区内地城市的原因包括：居住空间较大或环境较佳(67%)、生活成本较低(56%)，以及与家人距离不远(47%)等。虽然准退休人士及退休人士重视医疗服务，但只有28%受访者因此而考虑于大湾区内地城市退休。

| 选择退休地点的考虑因素 |             |    |             | 选择于大湾区内地城市退休的原因 |               |   |           |
|-------------|-------------|----|-------------|-----------------|---------------|---|-----------|
|             |             | %  |             |                 |               | % |           |
| 生活环境        | 居住空间大小/环境质素 | 64 | <div></div> | 67              | 居住空间较大/环境较佳   |   | 生活环境      |
|             | 气候          | 39 | <div></div> | 29              | 气候宜人          |   |           |
|             | 生活节奏        | 38 | <div></div> | 36              | 生活节奏较慢        |   |           |
| 财政状况        | 生活成本        | 58 | <div></div> | 56              | 较低生活成本        |   | 财政状况      |
| 社会/文化因素     | 治安          | 47 | <div></div> | 29              | 治安良好          |   | 社会/文化因素   |
|             | 经济          | 41 | <div></div> | 27              | 经济较稳定         |   |           |
| 医疗保健/长者护理   | 医疗保健服务价格/质素 | 52 | <div></div> | 28              | 提供物超所值的医疗保健服务 |   | 医疗保健/长者护理 |
| 便利程度        | 与家人及朋友的距离远近 | 40 | <div></div> | 47              | 与家人及朋友相距不远    |   | 便利程度      |
|             | 交通          | 35 | <div></div> | 37              | 完善交通网络        |   |           |
| 生活质素        | 休闲/娱乐/文化活动  | 39 | <div></div> | 40              | 较多休闲/娱乐/文化活动  |   | 生活质素      |

基数：计划往其他地区退休的人士 363

基数：计划往大湾区内地城市退休的人士 235

选择移居其他地方退休时，您会考虑当地以下哪些因素？请选择所有合适答案。  
您为什么选择往大湾区内地城市退休？  

移居大湾区内地城市可满足有关考虑因素

移居大湾区内地城市未能满足有关考虑因素

进一步分析可见，受访者选择移居大湾区内地城市时，不但考虑当地优点，亦审视原居地的限制。当地优点包括：



「我于肇庆做事多年，打算将来移居当地。附近有更多绿化环境，生活节奏轻松，有助身体健康，更可减轻下一代压力。」

（香港55至59岁男士，准退休人士）

「我于香港退休每月至少要港币15,000元，若选择于大湾区内地城市退休，每月只需港币5,000元左右。」

（香港55至59岁男士，准退休人士）



另一方面，部分受访者表示，原居城市的限制因素包括生活开支难以负担，及医疗服务供应不足等：



「我对于香港退休的信心不大。生活指数高，保守估计，我们2人每月约需港币10,000元至港币20,000元，旅游费用另计。此外，年纪越大，医疗费就越多，母亲每次接受物理治疗都要付港币1,000元以上！」

（香港60至64岁女士，退休人士）

「于香港医病要轮候数月，不如留在中国内地，有更多居住空间及休憩公园。」

（香港65至70岁男士，退休人士）



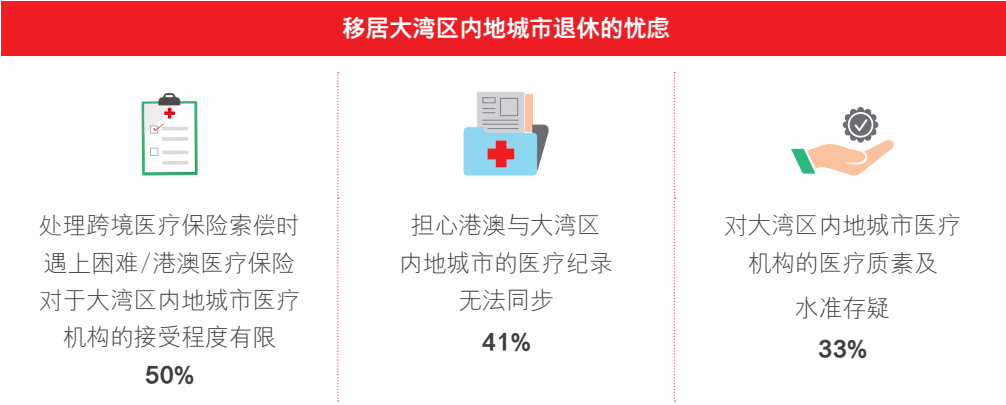
## 于大湾区内地城市退休： 不同见解及对医疗服务的忧虑

深入解构受访者的考虑要点后，可明白其忧虑不止于医疗质素。计划移居大湾区内地城市的人士，有50%认为**跨境医疗保险索偿困难**，本地保单甚至**无法索偿大湾区内地城市的医疗费用**。另外，由于部分人士返回香港或澳门接受治疗，有41%担心不同地区的**医疗纪录无法同步**。若解决有关问题，有望使大湾区内地城市进一步满足医疗保健服务方面尚未满足的考虑因素。



「不肯定我的危疾保险及医疗保险是否涵盖中国内地，要问一问保险经纪。如果未有涵盖，或许须于中国内地投保。」

（香港50至54岁男士，准退休人士）



基数：计划移居大湾区内地城市的人士 235  
您提到打算退休后移居大湾区内地城市，以下哪些是您对于大湾区内地城市退休的忧虑？请选择所有合适答案。  
您当初移居大湾区内地城市退休时，以下哪些是您对于大湾区内地城市退休的忧虑？

虽然大湾区内地城市的医疗服务有上述行政隐忧，但于价格、个人化服务及专业治疗的评价相当正面，包括：物超所值(63%)、良好口碑(48%)、畅顺无缝的复诊服务及个人化服务(46%)等。此外，有43%受访者认为大湾区内地城市具备原居城市较少提供的专业治疗服务。

受访者认为香港及澳门的服务供应及价格欠缺以上优势，尤其是较高收入人士（个人每月收入港币40,000元或以上）往往要求较高，对大湾区内地城市的体贴/个人化复诊服务(60%)及一站式医疗解决方案(54%)较为满意。虽然较高收入人士相对上倾向选择本地私家医疗服务，但觉得费用难以负担，或有感服务质素因专业医疗人手短缺及工作量过大而受影响；基于上述被视为优势的因素，大湾区内地城市的医疗服务对他们而言代表一种理想解决方案。



「当时我很绝望，医治数年仍未痊愈，右手有问题，生活大受影响，就连刷牙、煮食、扭毛巾都有心无力。有朋友建议往中山尝试小针刀治疗。治疗真的有效，这么多年后手部终于痊愈，真的很开心！」

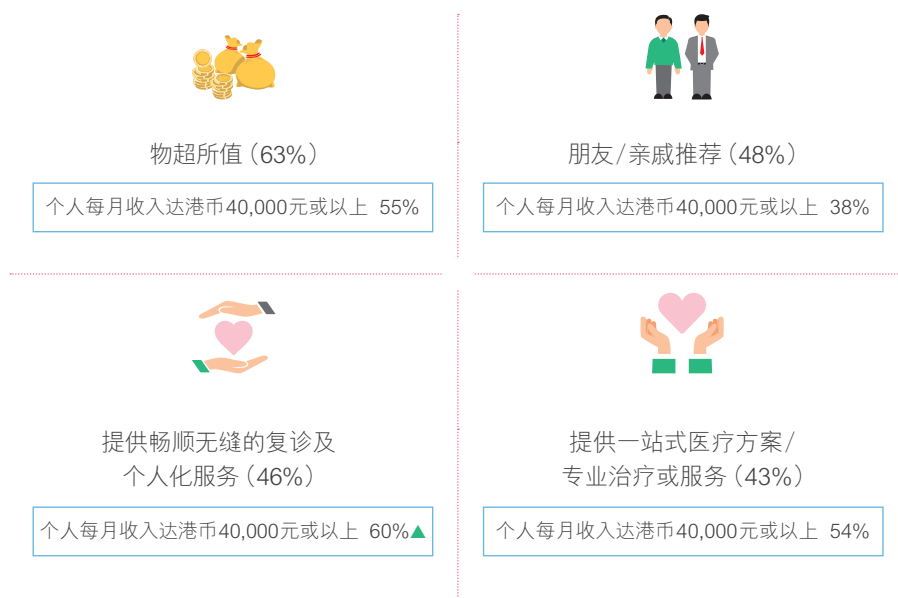
（香港60至64岁女士，退休人士）

「于中国内地有多种中医专业治疗，在香港未有提供。」

（香港50至55岁女士，准退休人士）



## 退休后选择大湾区内地城市医疗/保健服务的原因



基数：计划移居大湾区内地城市或前往/逗留大湾区内地城市并使用其医疗/健康服务的人士

整体 208；个人月收入达港币40,000元或以上 97

您为什么计划在退休后于大湾区内地城市使用医疗保健服务？

您为什么在退休后于大湾区内地城市使用医疗保健服务？

▲表示个别群组的调查结果显著高于整体数据；▼表示个别群组的调查结果显著低于整体数据，置信水准为95%。

## 于大湾区内地城市退休：障碍与挑战

亦有受访者不考虑往大湾区内地城市退休，主要疑虑是当地文化、生活方式及语言差异(63%)，以及顾虑安全及治安(43%)。此外，近半(48%)受访者希望与亲人保持近距离接触，因此不打算移居大湾区内地城市或其他地点。相对而言，认为大湾区内地城市生活质素较低(24%)及欠缺优质医疗服务(26%)是次要疑虑。



「我对香港一切都很熟悉。至于大湾区内地城市，我觉得仍在发展中。我亦担心空气质素问题，以及饮食未必合我口味，社会气氛都与香港不同。」

(香港45至49岁女士，准退休人士)

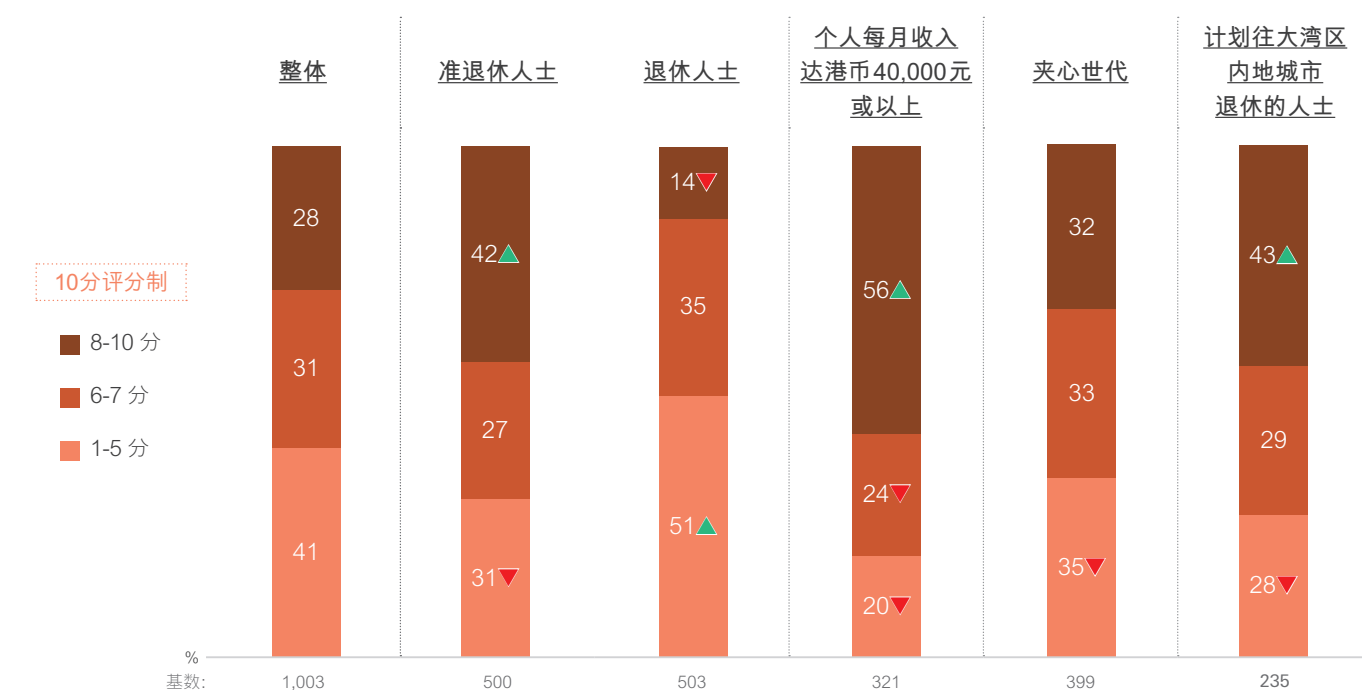
# 退休社区

## 退休社区接受程度

当平均寿命延长及医疗水准提升，越来越多人士着眼于退休生活环境，希望既满足实际需要，又符合个人喜好。现今退休社区不止于提供住所，更透过促进身心健康、提供便捷医疗服务及加强社交联系，致力提升长者生活质素。另一方面，许多准退休人士及退休人士已改变退休观念，不一定与子女同住，反而期望独立生活，以免增加子女负担及带来不便。

谈及优质退休社区概念，超过四分之一准退休人士及退休人士表示熟悉，另有三分之一具一定认识；准退休人士及较高收入人士（个人每月收入达港币40,000元或以上）对此概念的了解程度更高，分别达42%及56%。

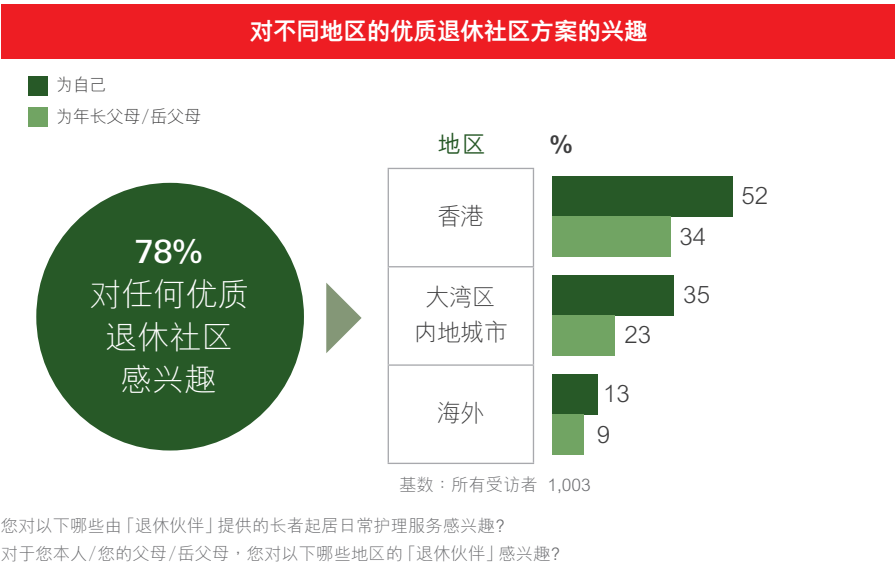
### 对「优质退休社区」概念的熟悉程度



以下我们想就长者起居日常护理了解您的看法。请参阅以下有关优质退休社区的资讯，对您来说，您有几熟悉这个概念？（1分代表「完全不熟悉」，10分代表「非常熟悉」）

▲ 表示个别群组的调查结果显著高于整体数据，▼ 表示个别群组的调查结果显著低于整体数据，置信水准为95%。

于所有受访者中，有78%对优质退休社区感兴趣，其中**香港及大湾区内地城市的优质退休社区比海外退休社区较受欢迎**。同时，受访者一般为自己选择此类退休社区，而非鼓励父母/岳父母入住。除已计划移居大湾区内地城市的受访者外，部分夹心世代热衷于融入大湾区内地城市退休生活，亦受有关退休社区吸引，主要源于其较佳环境及较低生活成本。



大湾区内地城市的退休社区具备先进现代化设施、便捷护理服务、各式休闲活动，令不少受访者退休生活更充实。并且生活开支合乎预算，地点更邻近香港及澳门。



「大湾区内地城市的安老院设施或许较佳，有护理员推轮椅，更有花园可安坐休憩。」

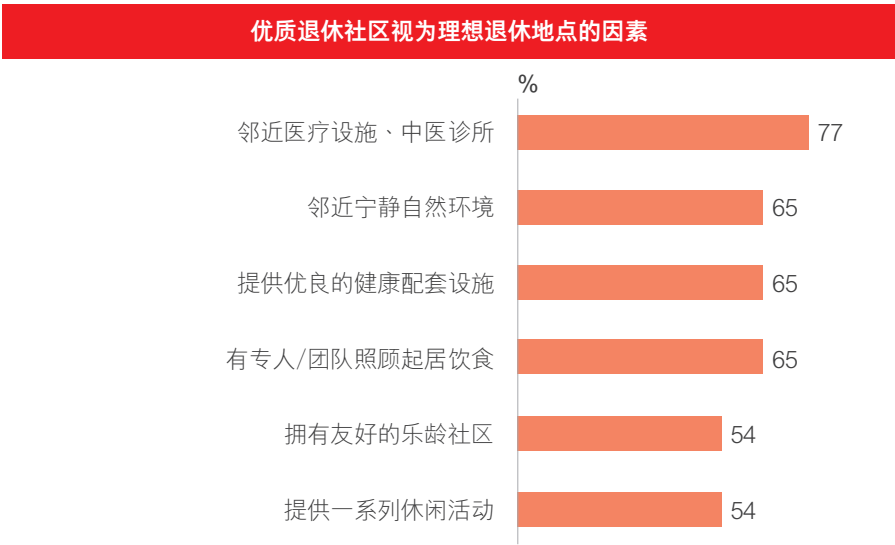
（香港65至70岁男士，退休人士）

「观感上，中国内地的护老院甚为新式，有如住宅大厦。里面有医生，亦有社区设施，仿如退休乐园。餐厅有软餐供应，出入口设有扶手，更有穿梭巴士接送。」

（香港50至54岁男士，准退休人士）



对于各地退休社区（包括大湾区内地城市及其他地区）感兴趣的受访者，便捷医疗服务或中医诊所(77%)是首要考虑因素，有助及时获得医疗照顾，避免长途跋涉。中医强调预防病患、调养平衡及长期保健，可配合长者健康需要。其他考虑因素包括：邻近自然环境及露天场所、呼吸清新空气(65%)、配备完善健康设施(65%)，以及提供专业照顾服务(65%)。

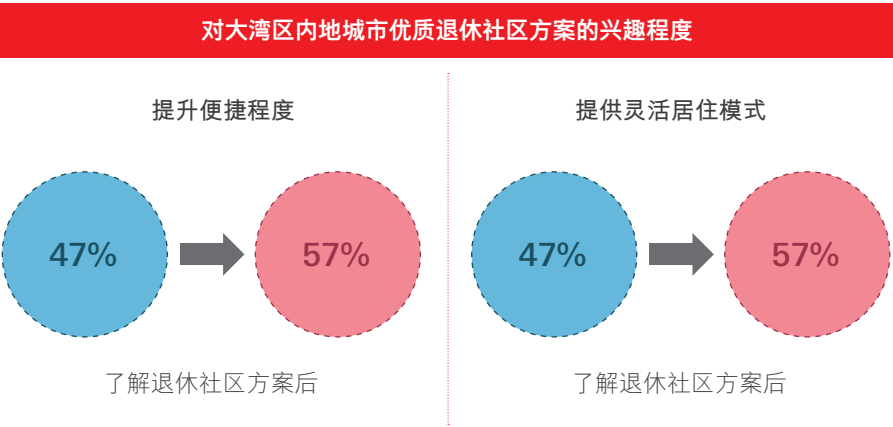


基数：对任何地点的优质退休社区感兴趣的人士 782  
您认为以下哪些因素使优质退休社区成为适合退休的地方？

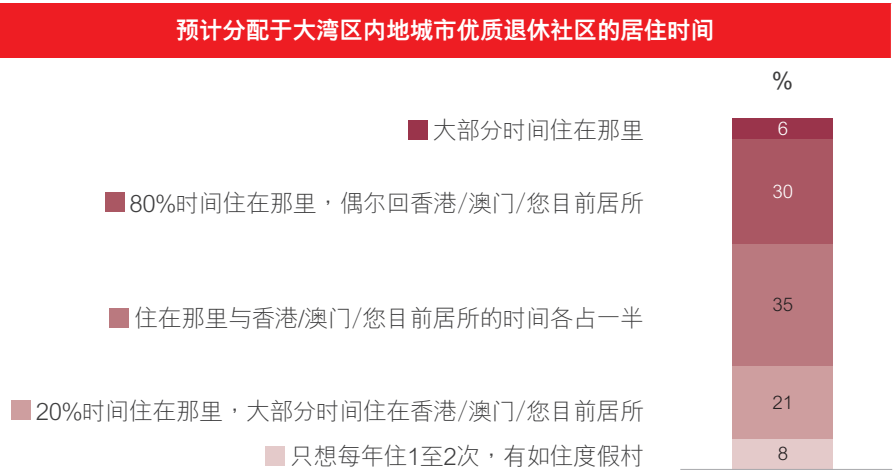
无论于大湾区内地城市或海外，远离家乡及亲友都是考虑退休社区的一般心理障碍。

路途遥远及交通不便是主要障碍之一，若退休社区**邻近高铁站，并可于0.5至2小时内往返香港**，五分之一原本对大湾区内地城市退休社区不感兴趣的受访者将转为大感兴趣。整体而言，考虑自己或父母入住有关退休社区的受访者将由47%增至57%，上升10个百分点。随时可返回原居城市，有助降低他们移居异地的心理障碍。

没有亲友居于附近是另一障碍，若可安排**灵活居住模式**，即部分时间居于退休社区，同样有五分之一原先不感兴趣的受访者转为大感兴趣。而对于有关退休社区感兴趣的人数比例将由47%增至57%；并有65%受访者拟于退休社区居住超过50%时间，以及间中返回原居城市。透过混合模式，既可融入预期生活方式，亦可与亲友保持连系。



基数：认为「长者起居日常护理」有吸引力的人士 875  
对您、您的父母/岳父母，您对以下哪些由「退休伙伴」提供的长者起居日常护理服务感兴趣？  
如果位于大湾区内地城市的优质退休社区距离高铁站非常近，前往香港只需0.5至2小时，您会否感兴趣？  
如果位于大湾区内地城市的优质退休社区提供不同居住计划（例如您可选择在那里生活20%至80%时间），您会否感兴趣？



基数：对大湾区内地城市的优质退休社区感兴趣的人士 647  
当开始入住大湾区内地城市的优质退休社区时，您希望在那里花多少时间？

由此可见，大湾区内城市优质退休社区备受关注，遂促成两种不同生活方式。部分人士计划主要居于大湾区内地城市，部分则视之为次要居住地，退休后部分时间居于当地，并与原居城市保持连系。



## 结语

---

在香港及澳门，退休是人生大事，但不少受访者仍未有周全退休计划。许多个案显示，个人情况及未知因素令人难以准备充足。其中，夹心世代照顾父母及子女的重任成为筹划退休生活的阻力。

有见及此，准退休人士日趋留意外地合适城市，计划移居，期望有助退休后保持财政实力，减轻照顾子女的负担之余，亦不影响自己的退休生活质素。

近年有不少准退休人士考虑更多退休地点，例如大湾区内地城市，由于生活指数较低，居住空间较大，备有全面医疗及长者服务，加上地理上邻近港澳，日渐成为受欢迎选择之一。

传统社会主张「养儿防老」的观念已改变，现在退休人士更希望为自己建立丰裕未来，享受自给自足、舒适写意的退休时光，并密切寻求各种可行方案。

退休代表人生下半场的开始，可谓享受自由生活及丰盛人生的新起点，而关键在于深思熟虑，切实准备。

由探索自己最适切的退休生活方式出发，考虑财富、地域及社会因素，明白个人所需，以及什么方案或理财工具有助实现退休计划。同时紧记，提早数年甚至数十年开始规划退休，可能更早享受丰硕收成。



