

退休調查研究

盡責與自在悠閒之間： 夾心世代的退休挑戰與新方向



滙豐保險
HSBC Life

目錄

▶ 關於本報告	02
▶ 前言	03
▶ 研究概覽	04
▶ 無憂退休：我們真的準備周全？	05
▶ 夾心世代觀點：退休不止是一個人的事， 更是一家人的事	08
▶ 下半場，轉換新場景：對異地退休的見解	15
▶ 退休社區	25
▶ 結語	29

關於本報告



滙豐保險支持的研究《盡責與自在悠閒之間：夾心世代的退休挑戰與新方向》，旨在探討夾心世代規劃退休時面對的挑戰及對策，以及移往異地退休漸成熱門選擇的原因及實際情況。

2024年12月至2025年1月期間，我們廣泛調查香港及澳門居民的退休規劃過程及主要考慮因素。是次調查共有1,003位受訪者，包括802位香港居民及201位澳門居民；分別約有一半（400位香港居民及100位澳門居民）是40至59歲準退休人士，已開始部署退休生活；另一半是60至70歲退休人士。本報告所示數據均已四捨五入至最接近的整數百分比及最接近的百元單位。

隨後，我們於2025年2月完成有關質性研究，涵蓋10次一對一深入訪談，進一步探討受訪者於退休後肩負家庭財政重任的困境，以及如何憑藉個人經驗尋求解決方案。此外，本研究亦有助深入了解個別人士選擇於香港、澳門或其他地區（特別是大灣區內地城市）作為退休地點的決策過程。是次量化與質性研究均由獨立市場研究機構NuanceTree Ltd執行。

前言



現代生活充滿不同挑戰，而人越來越長壽是其中之一。因此，要達到安枕無憂的理想退休生活變得更難。尤其是夾心世代，不但要照顧年長父母及年輕子女，同時想實現自己的理想退休人生，在平衡兩者之間或有角力，倍感挑戰。因此，更多人會考慮財富增值及各種生活保障方案，藉此增加安全感。

我們透過調查，了解不同準退休及退休人士實況。大部分受訪者積極物色周全方案，希望既可守護家人的同時，亦可保障退休生活質素，而毋須放棄個人對退休生活的要求。報告中發現越來越多人士有意往外地過退休生活，其中對鄰近的大灣區內地城市日趨關注。這些研究分析有助了解退休生活新趨勢及規劃更理想的退休藍圖。滙豐保險明白籌劃退休的過程滿載期望及挑戰，我們期望成為您的可靠夥伴，一同策劃人生之旅。

曾珮珊

滙豐保險香港及澳門行政總裁

研究概覽

退休規劃

平均計劃/實際
退休年齡約

61歲

平均預期壽命*約

86歲 **83歲**
香港 澳門

多於**20年**
退休生活

僅**39%**
準退休人士對
退休準備程度
充滿信心

* Worldometer世界實時統計數據：全球人口平均預期壽命

退休困惑

40%

準退休或退休人士屬於夾心世代，退休後須將每月開支的36%（約港幣8,300元）分配予家人



93%

擔心家庭經濟責任
影響個人退休計劃

主要責任



年長父母

醫療開支
日常生活使費
長者護理費用



子女

教育開支
置業資助
財富傳承

退休趨勢

移往異地退休
日趨普遍



36%
有此計劃

熱門移居地點

65%
大灣區
內地城市

其他
中國內地
城市

英國

澳洲

主要考慮



居住環境



生活成本



醫療服務
質素

每2位
受訪者
有1位

同意移居大灣區內地
城市有助應對退休疑慮

退休社區

78%

對優質退休社區
表示有興趣

大灣區內地城市退休社區備受關注



便捷醫療服務及
鄰近中醫診所



鄰近大自然



完善健康及
養生設施



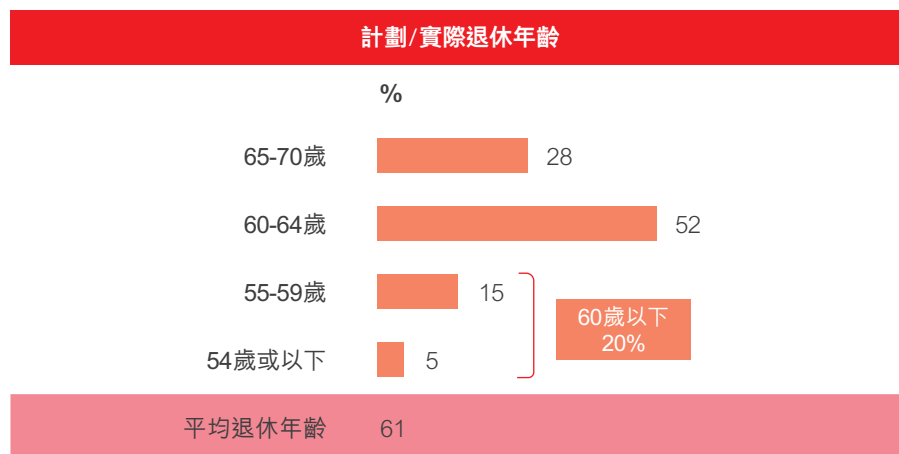
專業日常護理
服務

有意於大灣區內地城市退休的夾心世代特別感興趣

無憂退休：我們真的準備周全？

退休規劃時機

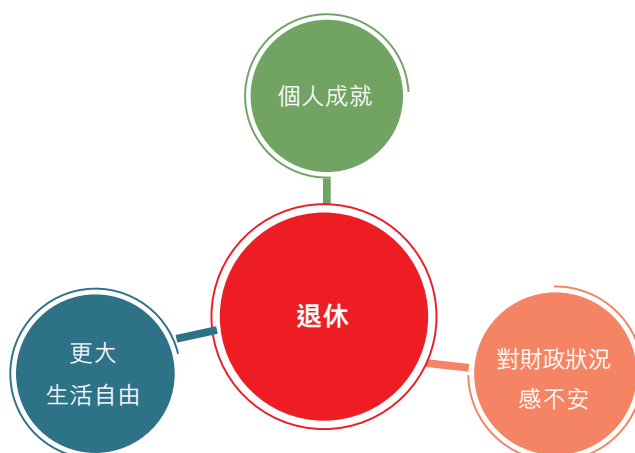
根據1,003位香港及澳門準退休人士及退休人士調查結果，約一半(52%)預計或已於60至64歲退休。另外20%選擇或已於60歲前退休，而28%則計劃或已經將退休年齡推遲至65歲後。整體而言，受訪者平均計劃/實際退休年齡為61歲。



基數：所有受訪者 1,003
您預計幾多歲退休/您於幾多歲時退休？

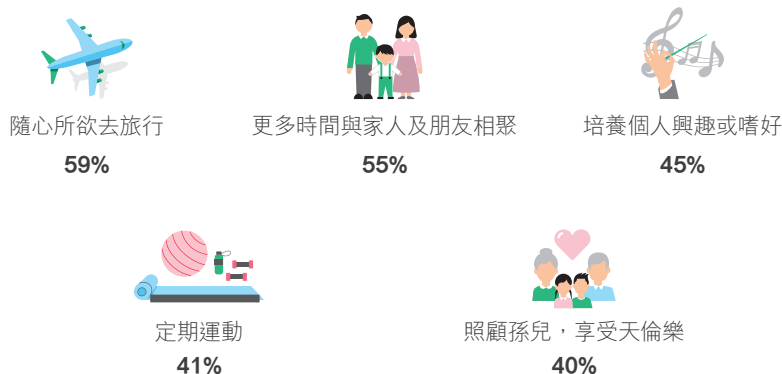
香港人及澳門人平均壽命分別是86歲及83歲*，而平均退休年齡是61歲，意味一般人士預計有20多年退休生活。

不少人認為，寫意退休生活是辛勤工作數十年後應得的獎勵，象徵個人成就及更大生活自由。大眾夢寐以求的退休生活，主要包括隨心出門旅遊(59%)、與親人共聚(55%)及投入自己鍾愛的嗜好(45%)等。符合個人理想的生活方式，正是安享退休的真正意義。然而，退休亦意味失去穩定收入，令準退休人士擔心自己是否準備就緒，迎接人生轉變。



* Worldometer世界實時統計數據：全球人口平均預期壽命

退休生活5大期望

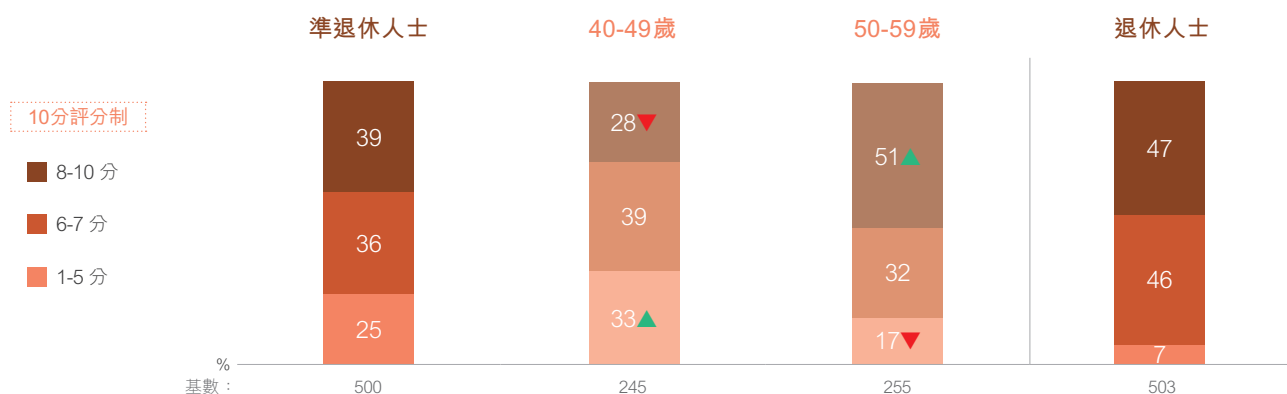


基數：所有受訪者 1,003
您嚮往退休後做以下什麼活動？

退休準備程度

整體而言，每五位40至59歲受訪準退休人士中，僅約兩位認為自己對退休準備充足（於10分評分制中選擇8至10分）。當中，40至49歲的年輕準退休人士信心更低，只有略高於四分之一受訪者認為自己準備充足，或許他們尚未全面規劃退休。另一方面，僅約半數退休人士對目前退休生活感到滿意。

退休準備程度與滿意度



您目前為退休生活準備得有幾充足？/ 您有幾滿意自己目前的退休生活？（基於10分評分制）

- 對準退休人士而言，1分代表「完全未有準備」，10分代表「完全準備充足」

- 對退休人士而言，1分代表「非常不滿意」，10分代表「非常滿意」

▲ 表示個別群組的調查結果顯著高於整體數據，▼ 表示個別群組的調查結果顯著低於整體數據，置信水準為95%。

為更深入了解受訪者退休後的財政能力，本調查衡量他們退休後每月被動收入。準退休人士平均預期每月被動收入可達港幣25,700元，遠高於退休人士的實際收入港幣15,400元。反映現實與期望之間的潛在落差，一旦實際情況未達預期，對退休生活質素的要求可能大大降低。



事實上，部分準退休人士表示退休規劃往往受突發因素影響，例如意料之外的事故，可能更快耗盡積蓄。加上現實情況是，他們已過事業高峰期，收入漸減，難以保持財政穩定。因此，無法保證個人儲備足以維持長遠退休生活及財政韌力，使制定妥善退休計劃變得難以實行。



「我現在雖然很健康，但可能忽然發現患癌症或者其他疾病。我的儲備亦不知可維持多少時間。」

（香港45至49歲女士，準退休人士）



「突如其來的嚴重病患，始終無法預知。我的積蓄可能一次過用完。」

（香港40至44歲女士，準退休人士）

夾心世代觀點： 退休不止是一個人的事，更是一家人的事

夾心世代比比皆是

除了財政儲備影響退休準備程度及滿意度外，家庭財政責任亦是影響個人可否安心退休的關鍵因素。華人社會一向注重家庭價值，退休不但關乎個人幸福，更關乎妥善照顧年邁父母或年輕子女，肩負雙重經濟責任——「夾心世代」正是形容身處長幼兩代之間的家庭支柱。

事實上，有關現象於香港及澳門相當普遍。是次調查1,003位準退休及退休人士中，約40%受訪者**退休後須承擔父母/岳父母或子女的財政需要**。此情況於準退休人士及較高收入人士（個人每月收入港幣40,000元或以上）更為明顯，其中53%準退休人士及50%較高收入人士須供養父母/岳父母或子女，夾心世代的財政負擔越來越受現今富裕人士關注。

若將同輩家人（包括配偶及兄弟姊妹）納入考慮範圍，高達58%受訪者於退休後須擔起父母/岳父母、配偶、兄弟姊妹或子女的財政責任。而準退休人士及較高收入人士（個人每月收入港幣40,000元或以上）更傾向於退休後支持上述家人經濟所需，兩組人士均有75%表示如此。具體而言，32%家長須為子女/孫子女提供經濟支持，30%已婚人士須照顧配偶開支，21%受訪者須供養父母/岳父母，5%須支援兄弟姊妹。

認為退休後須供養（家屬組合）				認為退休後須供養（家屬類型）		
	整體	準退休人士	個人每月收入 達港幣40,000元 或以上			%
夾心世代 或	40%	53% ▲	50% ▲		子女/孫子女 (有子女人士當中)	32
					配偶/伴侶 (已婚人士當中)	30
					年長父母/岳父母	21
任何家屬	58%	75% ▲	75% ▲		兄弟姊妹	5

基數：所有受訪者 1,003

準退休人士 500

個人每月收入達港幣40,000元或以上 321

您目前/預計退休後，以下哪些人依然需要您提供經濟支持？

▲ 表示個別群組的調查結果顯著高於整體數據，▼ 表示個別群組的調查結果顯著低於整體數據，置信水準為95%。

基數：所有受訪者（包括有年長父母/岳父母及有兄弟姊妹人士）

1,003

已婚人士

907

有子女人士

830

夾心世代退休規劃壓力



規劃自己的退休生活已是重大挑戰，更何況要承擔家庭責任。**竭盡所能為至愛提供最佳生活質素**，是華人社會價值觀念之一。因此，部分受訪者對退休規劃感到壓力亦不足為奇——無論已作多少準備，總覺得應為保障家人未來付出更多。



「母親一向很健康，但有日忽然中風暈倒，現在變成我們的一大負擔。我們所有人都要負擔開支，不過，亦不知將來情況怎樣。希望她不止長壽，更可提升生活質素。」

（香港60至64歲女士，退休人士）

「我擔心小朋友將來可否財政獨立。若他們找不到工作，我會盡能力支持，所以我要盡力儲蓄…越多儲備就越有安全感，但安全感當然越多越好。」

（香港40至44歲女士，退休人士）



調查顯示，退休後仍須承擔父母/岳父母或子女財政責任的夾心世代，預期或實際每月退休開支平均達港幣23,100元。值得注意的是，他們須為家人分配其中36%資金（約港幣8,300元），以供生活開支，剩餘64%（約港幣14,800元）供自己使用，反映夾心世代為家人營造美滿生活，不惜犧牲自己生活質素。



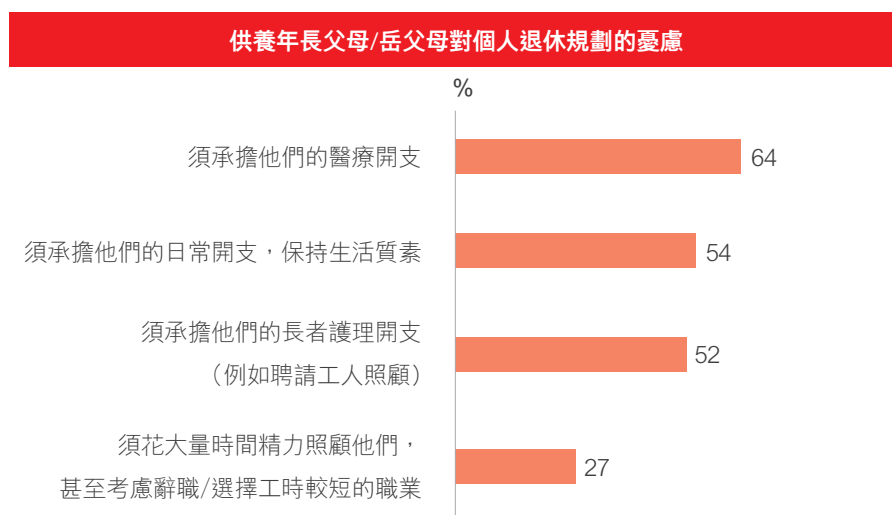
年長一代成為受養人

在傳統華人文化中，子女報答父母養育之恩，往往視為份內責任。除責任外，許多子女出於愛與感恩，真誠照顧父母。不少父母奉獻畢生心血，只為培育子女成才，即使未能「贏在起跑線」，至少可裝備充足，應付日後競爭。

然而，子女回報父母的承諾，或許要持續長期兌現。在供養父母/岳父母的人士中，有一半受訪者的長輩仍屬60至70多歲。就香港人86歲及澳門人83歲平均壽命^{*}而言，長輩可能尚有多年依賴家人供養。

為應對難關，在供養年長父母的受訪夾心世代當中，有86%已有所準備；但仍有**88%擔心供養父母將影響自己的退休規劃**，主要源於長者醫療開支(64%)、日常生活使費(54%)及長者護理費用(52%)。

子女的憂慮可以理解，因為調查發現，90%受訪者的父母/岳父母目前有身體健康問題，62%有認知能力退化情況，反映他們對有關醫療及長者護理的持續需要。



基數：供養父母/岳父母的人士 214

當您為父母/岳父母準備他們的退休生活時，有沒有擔憂以下事項會影響自己的退休規劃？

^{*}Worldometer世界實時統計數據：全球人口平均預期壽命

面對龐大醫療費用及終身照顧父母的承諾，部分受訪者認為，除透過保險分擔財政壓力外，更可能要犧牲自己的生活質素，甚至推遲退休。



「假若父母患上癌症，朋友說可能需要幾十萬，甚至過百萬元……我必須儲錢，減少買新衫及出外用膳。當我失去經濟能力，就無法支持退休開支，要儘快求職賺錢。」

（香港40至44歲女士，準退休人士）

照顧父母身心健康，其實不止於財政支持，更須兼顧情緒輔導及社交生活，自然要投入大量時間與精力。值得關注的是，**四分之一受訪者甚至考慮辭工或轉投更具彈性的行業**，可更貼身照料父母，但亦對退休計劃影響更大。

「假如有日父母身體變差，首先要了解他們的意願，是否想搬回來與我們同住？又或者請家務助理，或者入安老院。若想與我們同住，便要裝修，更須管教小朋友，始終同住可能產生問題或爭執……不過最關鍵是錢。」

（香港40至44歲女士，準退休人士）



根據研究結果，於各種解決方案中，以保險計劃至為普遍，現時供養父母/岳父母的受訪者中，有三分之二已投保，其中醫療保險或危疾保險是最受採用的保障方式，近半數人已為父母安排此類保險計劃。對於理財彈性方面，他們屬意「允許與父母互通保額，共同享用保險賠償額」及可「將部分保障轉移至父母/岳父母」的保險計劃，認為有助減輕財政負擔。

年輕一代成為受養人 非供養人

令人感興趣的調查結果之一，是對於退休後供養父母的責任，現今大眾有完全不同的觀念。雖然準退休人士及退休人士普遍準備照顧年邁父母，但**對自己的子女不抱同一期望**，認為對年輕一代可能負擔太大。近年經濟壓力及競爭壓力令子女難以真正獨立，比以往更須長期依賴父母。因此，父母財政上自給自足尤其重要，退休後可依靠自己的儲備，保障生活安穩舒適。



「我不寄望兒子供養我，不想給他太大壓力。他說收入不多，無法儲蓄，他的朋友說：『他們真的太殘忍，要你負擔家用。』我告訴兒子，這筆錢不是用來供養我，可說是他的住宿費…坦白說，假若將來要倚靠他，一定很煩惱。」

（香港65至70歲女士，退休人士）

「我不想女兒負擔我與丈夫的開支，以免阻礙她實現自己的理想。」

（香港60至64歲女士，退休人士）



香港及澳門生活成本不菲，就業市場競爭激烈，樓價高企，令年輕人難以實現財政獨立，邁向自主，因此父母的財政支持相當重要。根據是次調查，32%準退休人士及退休人士表示仍須支持子女經濟所需，對下一代的財政負擔不下於供養年長父母。

於準退休或退休人士中，61%受訪者的子女仍屬21歲或以下，處於求學階段，表示父母的財政責任仍須持續多年。因此，97%受訪者已有所準備。與供養父母的情況相似，大部分須供養子女的夾心世代已有所準備，並傾向購買保險作為一個可行的長遠財政規劃方案。有五分之四受訪者已為子女投保，並以儲蓄保險為主。

由於現今家長較為富裕，覺得有責任於小朋友每個成長階段悉心照顧，亦可比以往提供更多經濟支持，協助他們追尋夢想。父母累積畢生成就及財富，最大獎勵可能是為子女締造自己前所未有的優勢，更流露父母無比摯愛。

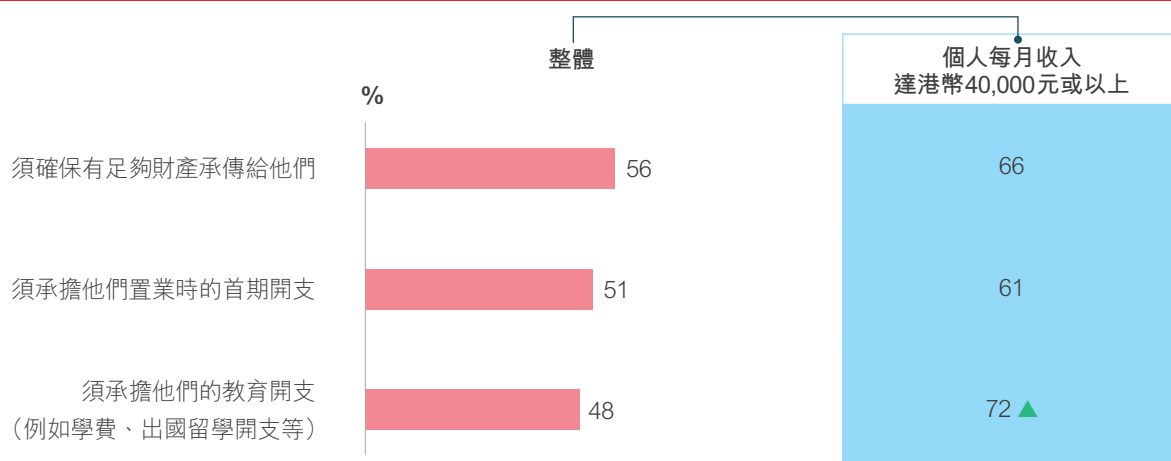


「我10年後退休，計劃為女兒預留一筆資金。她想出國留學，我大約需要港幣200萬元。我想幫她發掘更多機會—未知她將來發展如何，可能想繼續留學多於就業。或者薪酬不多，或者她想做生意…無論如何我都會支持她，她是我的心愛女兒。」

（香港50至54歲男士，準退休人士）

調查中，在供養子女/孫子女的受訪夾心世代當中，有**88%擔心支援子女財政可能影響自己的退休規劃**，其中，48%憂慮優質教育費用高昂，51%須協助子女首次置業。出乎意料的是，較高收入人士（個人每月收入港幣40,000元或以上）反而感到更大壓力，可能因為財富越多，越想為下一代做得更多。此外，受訪者想確保子女生活富足，安心無憂，以致**56%受訪者擔心傳承資產可能影響個人退休計劃**；而在較高收入人士當中，比例更高達66%，可見財力越大，顧慮越多。

供養子女對個人退休規劃的憂慮



基數：供養子女/孫子女的人士 262

當您為子女打點以下事項時，有沒有擔憂會影響自己的退休規劃？

▲ 表示個別群組的調查結果顯著高於整體數據，▼ 表示個別群組的調查結果顯著低於整體數據，置信水準為95%。

基數：個人每月收入達港幣40,000元或以上 115

下半場，轉換新場景：對異地退休的見解

往異地退休並非妥協 而是選擇

退休後，個人財政實力隨之而減弱，但家庭經濟責任並未減輕，故此，維持財政穩定成為先決條件。通脹及高昂的生活成本削弱消費力，加上人生充滿變數，自然更傾向收緊預算。於退休規劃中，長壽亦是風險因素，令一分一毫都值得考慮周詳。尤其是夾心世代，更須制定完善規劃，以助提升財政抗逆能力，維持生活質素及堅持履行家庭責任。有見及此，考慮離開原居城市，往異地退休或許是可行甚至更可取的選擇。

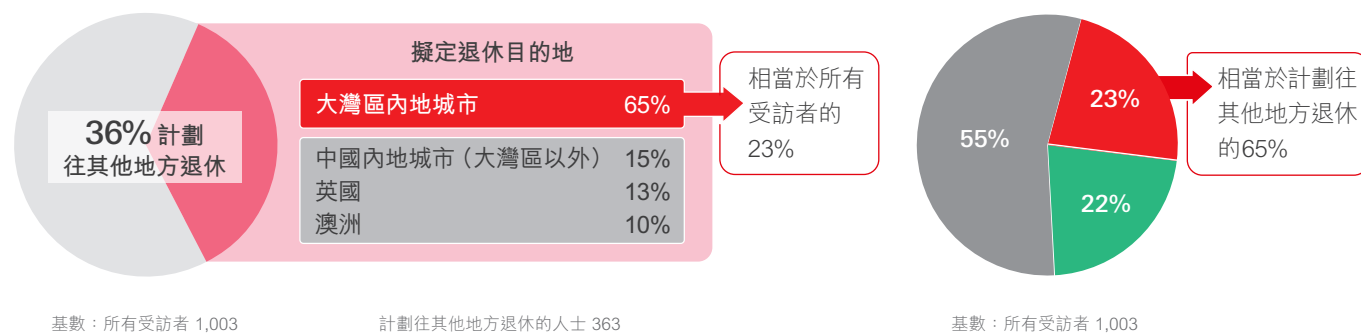
毫不意外，調查結果顯示36%受訪者計劃往其他地方退休；其中有65%計劃往中國的大灣區內地城市退休。

大灣區內地城市是目前退休首選之一，受歡迎程度遠超大灣區外的中國內地城市（15%）、英國（13%）及澳洲（10%）。

移居退休計劃及預定退休地點

預期/目前於大灣區內地城市的退休居住模式

- 移居大灣區內地城市
- 仍住在原居城市但將前往/逗留大灣區內地城市
- 仍住在原居城市且不會前往/逗留大灣區內地城市



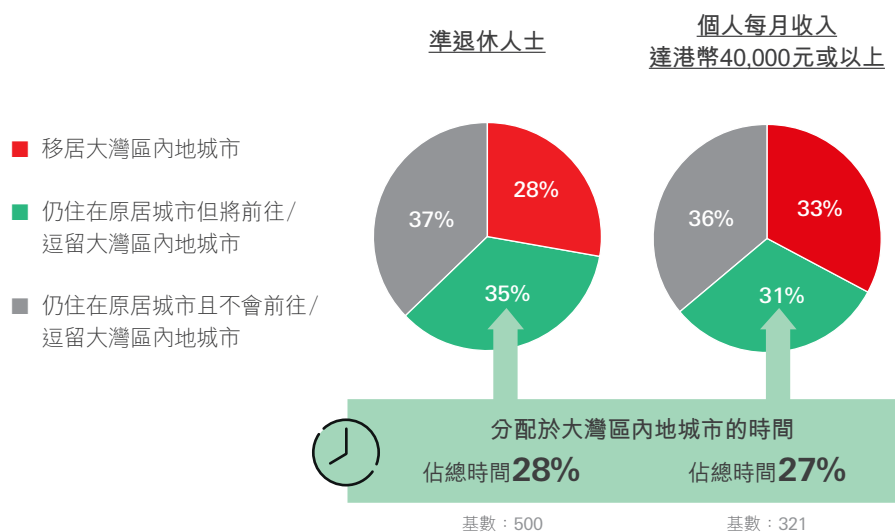
您有沒有計劃於退休後移居至目前居住城市以外的地方？
那麼您有打算退休後居於以下哪些地方？
以下哪一項最貼切形容您預期退休後的居住模式？

在大灣區內地城市退休： 將成為更多人的選擇

談及移居退休，近年大灣區內地城市漸成香港及澳門居民的退休熱點之一。23%受訪者計劃於退休後移居大灣區內地城市，其中準退休人士(28%)及較高收入人士(個人每月收入港幣40,000元或以上)的比例更高(33%)，反映大灣區內地城市不僅是區域樞紐，而且是富裕準退休人士及家庭支柱的重要退休選擇。

雖然有部分受訪者不計劃移居大灣區內地城市，但仍有22%受訪人士主要住在原居城市的同時，有計劃於或已於大灣區內地城市度過約四分之一退休生活時間。此模式於準退休人士(35%)及較高收入人士(31%)更為普遍。他們前往大灣區內地城市主要目的是購買日用品、逛街、遊覽、品嚐地道美食及使用醫療服務等。

預期/目前於大灣區內地城市的退休居住模式及分配於大灣區內地城市的时间



您有打算在退休後搬到您目前居住地以外的地方嗎？

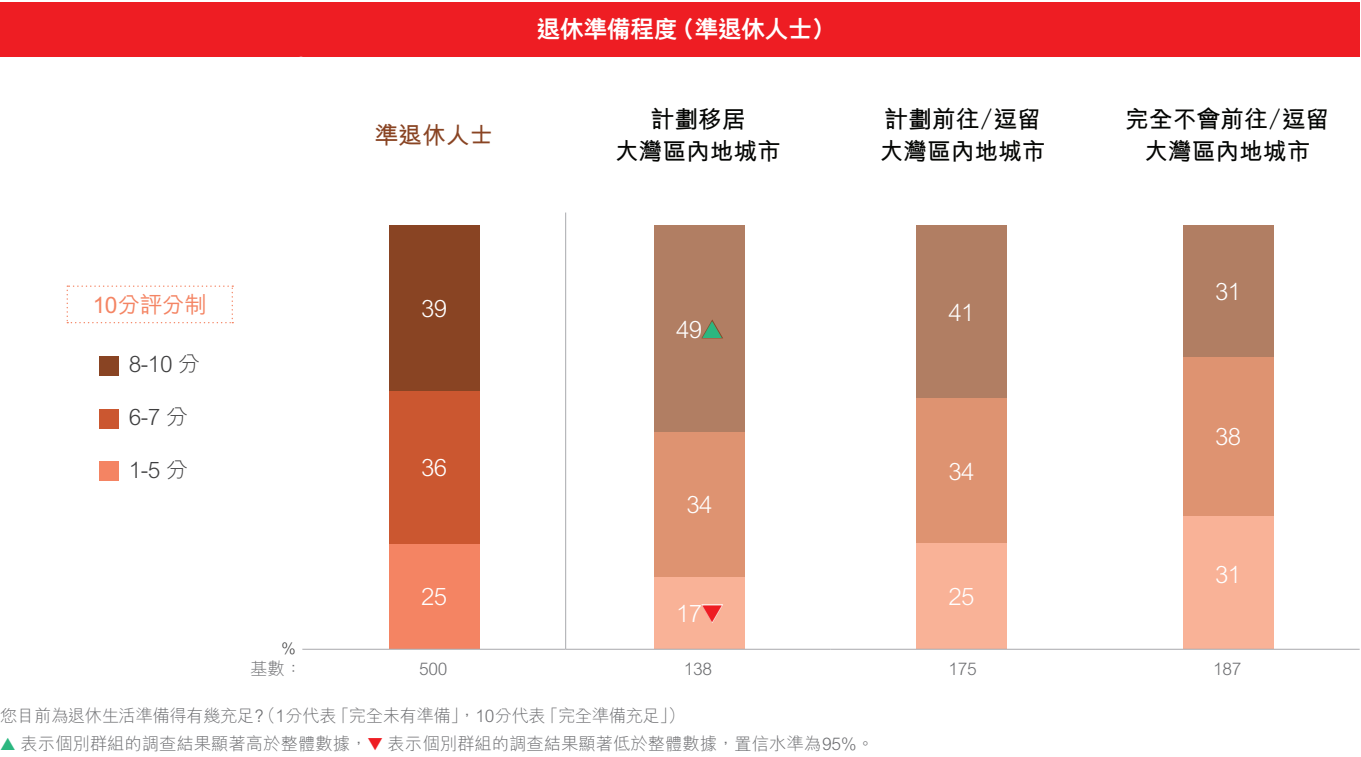
那麼您有打算退休後搬到以下哪些地方居住？

以下哪一項最貼切形容您預期退休後的居住生活模式？

不計算海外旅遊，您目前/預期退休後有多少時間留在香港/澳門？有多少時間留在大灣區？

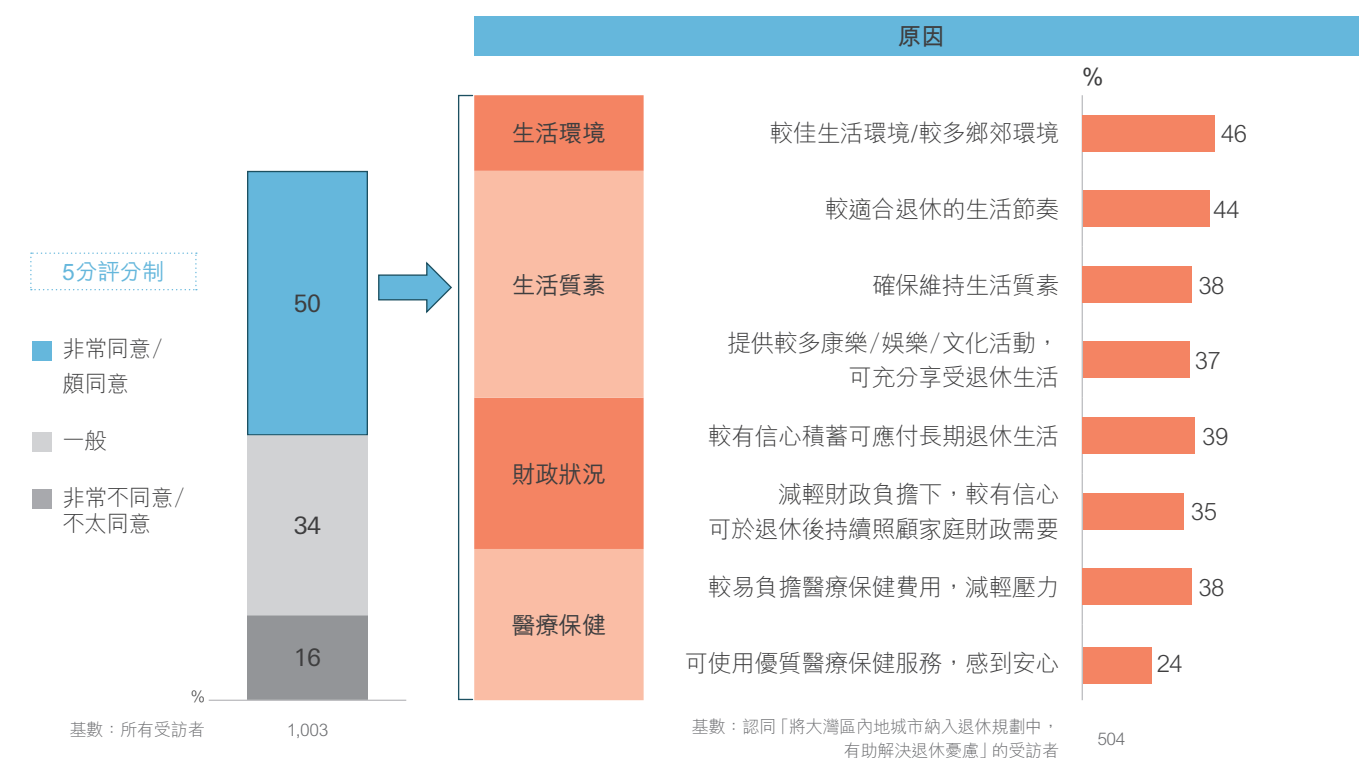
大灣區內地城市：
退休選項及準備程度

在40至59歲受訪準退休人士當中，39%對退休準備程度充滿信心(於10分評分制中選擇8至10分)；此充滿信心的比例在計劃移居大灣區內地城市的準退休人士中升至49%；對於計劃退休後不時前往或短暫逗留大灣區內地城市的亦達41%。對於不少準退休人士來說，區內生活開支較合預算，有助提升生活質素。



同時，半數準退休人士及退休人士同意「將大灣區內地城市納入退休規劃中，有助解決退休憂慮」（於5分評分制中選擇4至5分）。主要因素包括較佳居住環境(46%)、適合退休生活節奏(44%)、維持生活質素(38%)、有信心積蓄可應付長期退休生活(39%)、有信心減輕負擔及照顧家庭財政需要(35%)，以及容易負擔醫療保健費用(38%)。

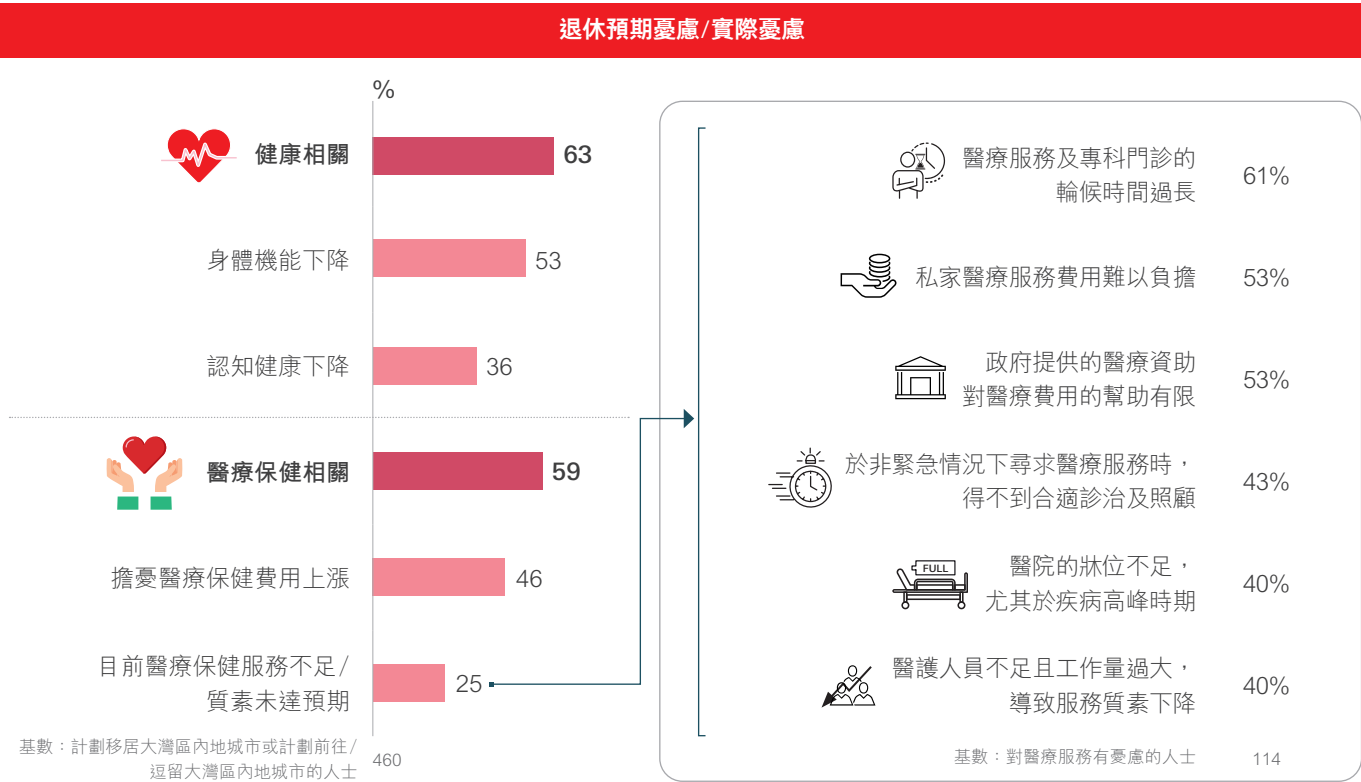
對「將大灣區內地城市納入退休規劃中，有助解決退休憂慮」的認同程度



您有幾同意將大灣區內地城市納入自己退休規劃，可以減輕您之前提及對退休的憂慮？（1分代表「非常不同意」，5分代表「非常同意」）
為什麼您認為將大灣區內地城市納入自己退休規劃，可以減輕對退休的憂慮？

於大灣區內地城市退休：
決定因素

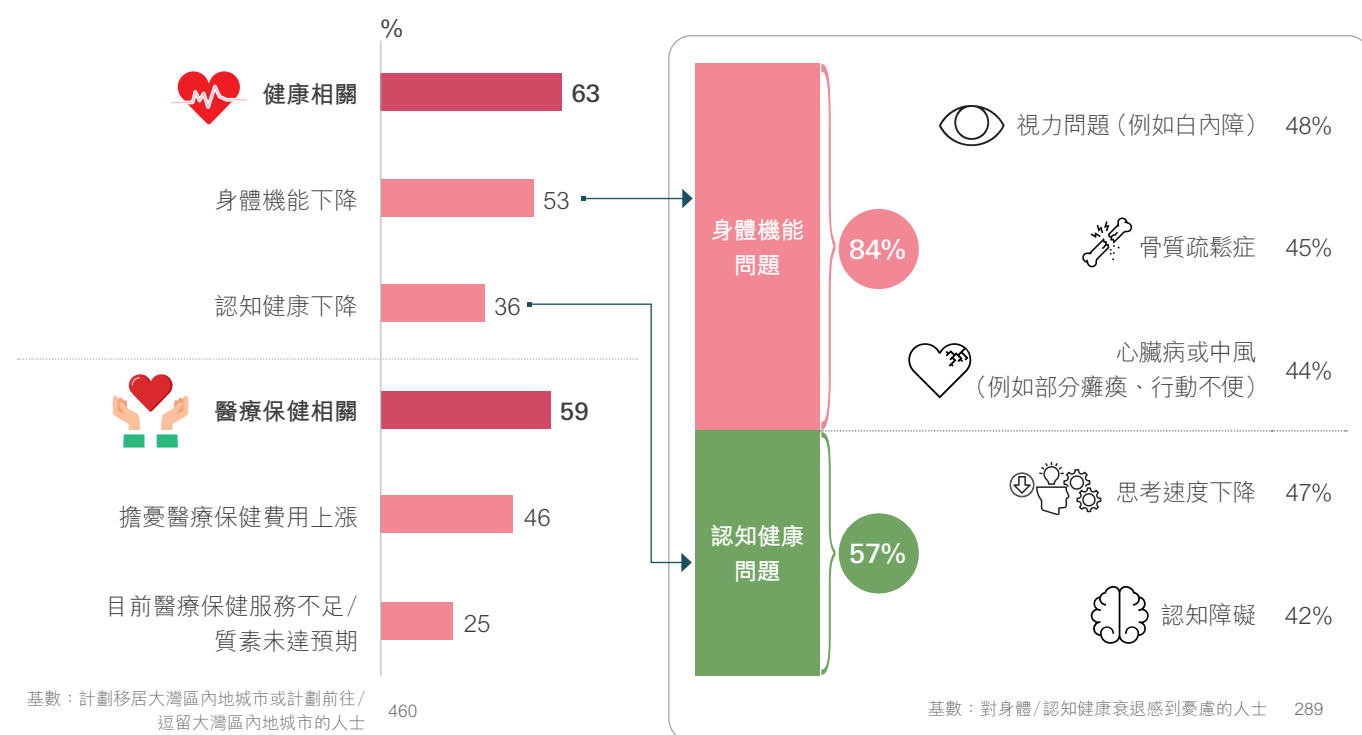
計劃移居或定期前往/逗留大灣區內地城市的受訪者中，五分之三認為醫療服務是其中一個主要考慮因素，與身心健康及財政穩健息息相關。近半數受訪者表示醫療開支上升帶來財政壓力。此外，約25%受訪者關注醫療服務供應情況，例如輪候時間、私家醫療費用高昂、政府補貼不足、非緊急個案治療情況及應對疫情的醫療服務能力。現時香港及澳門均有專業醫療人手短缺及工作量過大問題，導致輪候時間較長及公立醫療系統壓力龐大。同時，私家醫療服務費用高昂，令不少退休人士認為並非實際可行之選。



您預計自己於退休後將有以下哪些擔憂?退休以來，您有沒有以下哪些擔憂?
您提到擔憂醫療保健服務不足/質素未達預期的原因是什麼?

上述受訪者特別關注個人生理及認知健康，其中近三分之二認為健康指數下降是退休主要憂慮，84%擔心身體機能出現健康問題(例如視力問題、骨質疏鬆、心臟病或中風等)，57%擔心認知能力問題(例如思考速度減慢、認知障礙等)。因此，退休人士一般期望醫療服務質素優良、方便可及，且符合預算。

退休預期憂慮/實際憂慮



您預計自己於退休後將有以下哪些擔憂？/退休以來，您有沒有以下哪些擔憂？
 您對自己退休後可能面對以下哪些認知/精神健康問題感到擔憂？

選擇退休居住地點時，受訪者主要考慮準則包括：居住空間大小及生活質素(64%)、生活成本(58%)，以及醫療服務價格或質素(52%)。而選擇大灣區內地城市的因素包括：居住空間較大或環境較佳(67%)、生活成本較低(56%)，以及與家人距離不遠(47%)等。雖然準退休人士及退休人士重視醫療服務，但只有28%受訪者因此而考慮於大灣區內地城市退休。

選擇退休地點的考慮因素				選擇於大灣區內地城市退休的原因			
		%	%				
生活環境	居住空間大小/環境質素	64		67	居住空間較大/環境較佳		生活環境
	氣候	39		29	氣候宜人		
	生活節奏	38		36	生活節奏較慢		
財政狀況	生活成本	58		56	較低生活成本		財政狀況
社會/文化因素	治安	47		29	治安良好		社會/文化因素
	經濟	41		27	經濟較穩定		
醫療保健/長者護理	醫療保健服務價格/質素	52		28	提供物超所值的醫療保健服務		醫療保健/長者護理
便利程度	與家人及朋友的距離遠近	40		47	與家人及朋友相距不遠		便利程度
	交通	35		37	完善交通網絡		
生活質素	休閒/娛樂/文化活動	39		40	較多休閒/娛樂/文化活動		生活質素

基數：計劃往其他地區退休的人士 363

基數：計劃往大灣區內地城市退休的人士 235

選擇移居其他地方退休時，您會考慮當地以下哪些因素？請選擇所有合適答案。

您為什麼選擇往大灣區內地城市退休？

☐ 移居大灣區內地城市可滿足有關考慮因素

☐ 移居大灣區內地城市未能滿足有關考慮因素

進一步分析可見，受訪者選擇移居大灣區內地城市時，不但考慮當地優點，亦審視原居地的限制。當地優點包括：



「我於肇慶做事多年，打算將來移居當地。附近有更多綠化環境，生活節奏輕鬆，有助身體健康，更可減輕下一代壓力。」

（香港55至59歲男士，準退休人士）

「我於香港退休每月至少要港幣15,000元，若選擇於大灣區內地城市退休，每月只需港幣5,000元左右。」

（香港55至59歲男士，準退休人士）



另一方面，部分受訪者表示，原居城市的限制因素包括生活開支難以負擔，及醫療服務供應不足等：



「我對於香港退休的信心不大。生活指數高，保守估計，我們2人每月約需港幣10,000元至港幣20,000元，旅遊費用另計。此外，年紀越大，醫療費就越多，母親每次接受物理治療都要付港幣1,000元以上！」

（香港60至64歲女士，退休人士）

「於香港醫病要輪候數月，不如留在中國內地，有更多居住空間及休憩公園。」

（香港65至70歲男士，退休人士）



於大灣區內地城市退休： 不同見解及對醫療服務的憂慮

深入解構受訪者的考慮要點後，可明白其憂慮不止於醫療質素。計劃移居大灣區內地城市的人士，有50%認為**跨境醫療保險索償困難**，本地保單甚至**無法索償大灣區內地城市的醫療費用**。另外，由於部分人士返回香港或澳門接受治療，有41%擔心不同地區的**醫療紀錄無法同步**。若解決有關問題，有望使大灣區內地城市進一步滿足醫療保健服務方面尚未滿足的考慮因素。



「不肯定我的危疾保險及醫療保險是否涵蓋中國內地，要問一問保險經紀。如果未有涵蓋，或許須於中國內地投保。」

（香港50至54歲男士，準退休人士）

移居大灣區內地城市退休的憂慮



處理跨境醫療保險索償時
遇上困難/港澳醫療保險
對於大灣區內地城市醫療
機構的接受程度有限
50%



擔心港澳與大灣區
內地城市的醫療紀錄
無法同步
41%



對大灣區內地城市醫療
機構的醫療質素及
水準存疑
33%

基數：計劃移居大灣區內地城市的人士 235

您提到打算退休後移居大灣區內地城市，以下哪些是您對於大灣區內地城市退休的憂慮？請選擇所有合適答案。
您當初移居大灣區內地城市退休時，以下哪些是您對於大灣區內地城市退休的憂慮？

雖然大灣區內地城市的醫療服務有上述行政隱憂，但於價格、個人化服務及專業治療的評價相當正面，包括：物超所值（63%）、良好口碑（48%）、暢順無縫的覆診服務及個人化服務（46%）等。此外，有43%受訪者認為大灣區內地城市具備原居城市較少提供的專業治療服務。

受訪者認為香港及澳門的服務供應及價格欠缺以上優勢，尤其是較高收入人士（個人每月收入港幣40,000元或以上）往往要求較高，對大灣區內地城市的體貼/個人化覆診服務（60%）及一站式醫療解決方案（54%）較為滿意。雖然較高收入人士相對上傾向選擇本地私家醫療服務，但覺得費用難以負擔，或有感服務質素因專業醫療人手短缺及工作量過大而受影響；基於上述被視為優勢的因素，大灣區內地城市的醫療服務對他們而言代表一種理想解決方案。



「當時我很絕望，醫治數年仍未痊癒，右手有問題，生活大受影響，就連刷牙、煮食、扭毛巾都有心無力。有朋友建議往中山嘗試小針刀治療。治療真的有效，這麼多年後手部終於痊癒，真的很開心！」

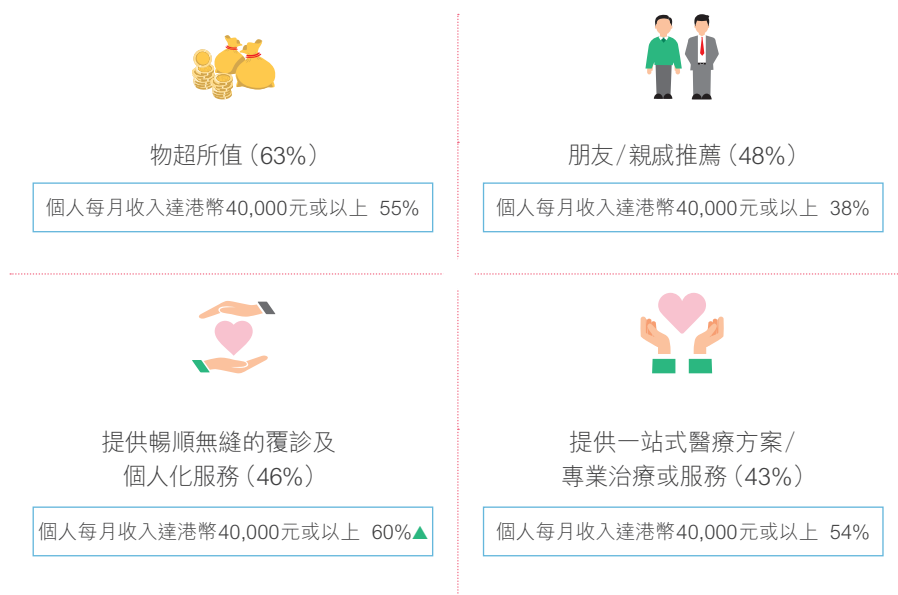
（香港60至64歲女士，退休人士）

「於中國內地有多種中醫專業治療，在香港未有提供。」

（香港50至55歲女士，準退休人士）



退休後選擇大灣區內地城市醫療/保健服務的原因



基數：計劃移居大灣區內地城市或前往/逗留大灣區內地城市並使用其醫療/健康服務的人士

整體 208；個人每月收入達港幣40,000元或以上 97

您為什麼計劃在退休後於大灣區內地城市使用醫療保健服務？

您為什麼在退休後於大灣區內地城市使用醫療保健服務？

▲ 表示個別群組的調查結果顯著高於整體數據，▼ 表示個別群組的調查結果顯著低於整體數據，置信水準為95%。

於大灣區內地城市退休： 障礙與挑戰

亦有受訪者不考慮往大灣區內地城市退休，主要疑慮是當地文化、生活方式及語言差異(63%)，以及顧慮安全及治安(43%)。此外，近半(48%)受訪者希望與親人保持近距離接觸，因此不打算移居大灣區內地城市或其他地點。相對而言，認為大灣區內地城市生活質素較低(24%)及欠缺優質醫療服務(26%)是次要疑慮。



「我對香港一切都很熟悉。至於大灣區內地城市，我覺得仍在發展中。我亦擔心空氣質素問題，以及飲食未必合我口味，社會氣氛都與香港不同。」

(香港45至49歲女士，準退休人士)

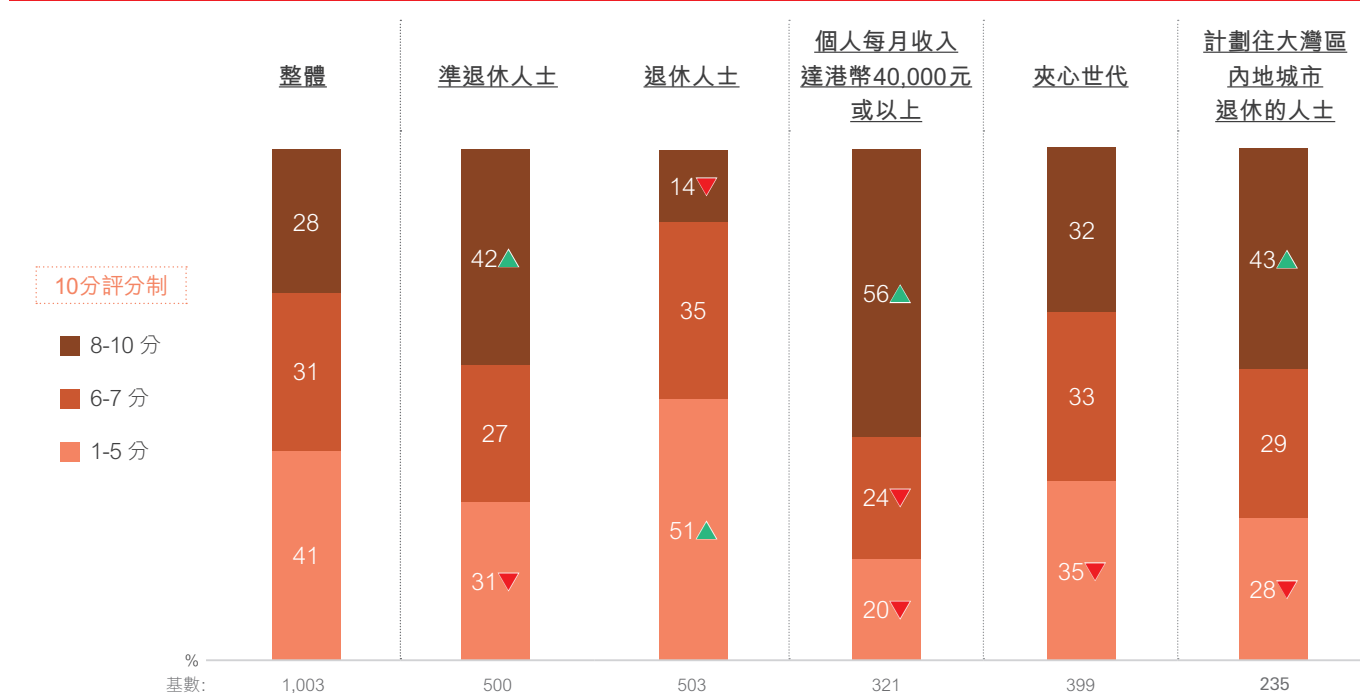
退休社區

退休社區接受程度

當平均壽命延長及醫療水準提升，越來越多人士着眼於退休生活環境，希望既滿足實際需要，又符合個人喜好。現今退休社區不止於提供住所，更透過促進身心健康、提供便捷醫療服務及加強社交聯繫，致力提升長者生活質素。另一方面，許多準退休人士及退休人士已改變退休觀念，不一定與子女同住，反而期望獨立生活，以免增加子女負擔及帶來不便。

談及優質退休社區概念，超過四分之一準退休人士及退休人士表示熟悉，另有三分之一具一定認識；準退休人士及較高收入人士（個人每月收入達港幣40,000元或以上）對此概念的了解程度更高，分別達42%及56%。

對「優質退休社區」概念的熟悉程度

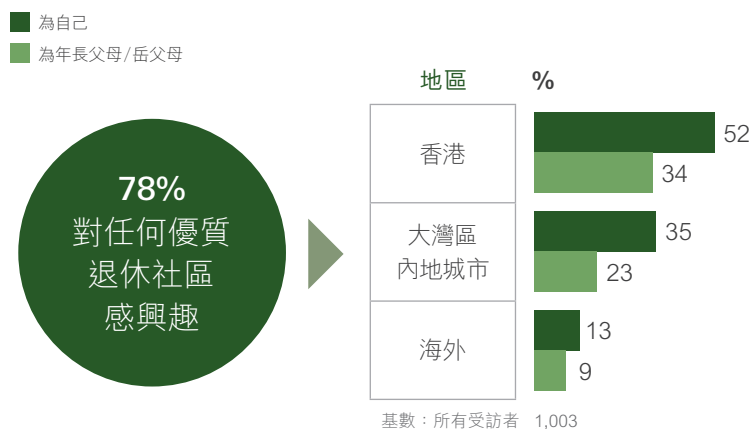


以下我們想就長者起居日常護理了解您的看法。請參閱以下有關優質退休社區的資訊，對您來說，您有幾熟悉這個概念？(1分代表「完全不熟悉」，10分代表「非常熟悉」)

▲ 表示個別群組的調查結果顯著高於整體數據，▼ 表示個別群組的調查結果顯著低於整體數據，置信水準為95%。

於所有受訪者中，有78%對優質退休社區感興趣，其中**香港及大灣區內地城市的優質退休社區比海外退休社區較受歡迎**。同時，受訪者一般為自己選擇此類退休社區，而非鼓勵父母/岳父母入住。除已計劃移居大灣區內地城市的受訪者外，部分夾心世代熱衷於融入大灣區內地城市退休生活，亦受有關退休社區吸引，主要源於其較佳環境及較低生活成本。

對不同地區的優質退休社區方案的興趣



您對以下哪些由「退休夥伴」提供的長者起居日常護理服務感興趣？

對於您本人/您的父母/岳父母，您對以下哪些地區的「退休夥伴」感興趣？

大灣區內地城市的退休社區具備先進現代化設施、便捷護理服務、各式休閒活動，令不少受訪者退休生活更充實。並且生活開支合乎預算，地點更鄰近香港及澳門。



「大灣區內地城市的安老院設施或許較佳，有護理員推輪椅，更有花園可安坐休憩。」

（香港65至70歲男士，退休人士）

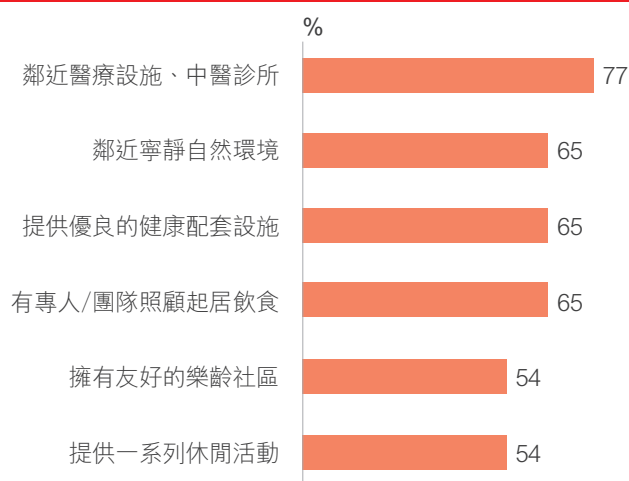
「觀感上，中國內地的護老院甚為新式，有如住宅大廈。裏面有醫生，亦有社區設施，仿如退休樂園。餐廳有軟餐供應，出入口設有扶手，更有穿梭巴士接送。」

（香港50至54歲男士，準退休人士）



對於各地退休社區（包括大灣區內地城市及其他地區）感興趣的受訪者，便捷醫療服務或中醫診所(77%)是首要考慮因素，有助及時獲得醫療照顧，避免長途跋涉。中醫強調預防病患、調養平衡及長期保健，可配合長者健康需要。其他考慮因素包括：鄰近自然環境及露天場所、呼吸清新空氣(65%)、配備完善健康設施(65%)，以及提供專業照顧服務(65%)。

優質退休社區視為理想退休地點的因素



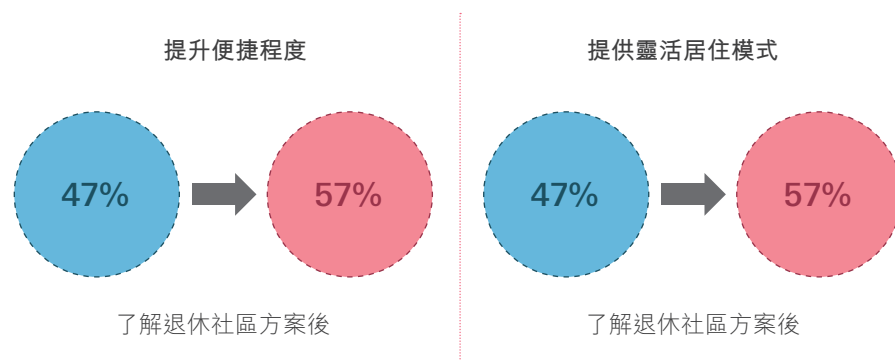
基數：對任何地點的優質退休社區感興趣的人士 782
 您認為以下哪些因素使優質退休社區成為適合退休的地方？

無論於大灣區內地城市或海外，遠離家鄉及親友都是考慮退休社區的一般心理障礙。

路途遙遠及交通不便是主要障礙之一，若退休社區**鄰近高鐵站**，並可於**0.5至2小時內往返香港**，五分之一原本對大灣區內地城市退休社區不感興趣的受訪者將轉為大感興趣。整體而言，考慮自己或父母入住有關退休社區的受訪者將由47%增至57%，上升10個百分點。隨時可返回原居城市，有助降低他們移居異地的心理障礙。

沒有親友居於附近是另一障礙，若可安排靈活居住模式，即部分時間居於退休社區，同樣有五分之一原先不感興趣的受訪者轉為大感興趣。而對於有關退休社區感興趣的人數比例將由47%增至57%；並有65%受訪者擬於退休社區居住超過50%時間，以及間中返回原居城市。透過混合模式，既可融入預期生活方式，亦可與親友保持連繫。

對大灣區內地城市優質退休社區方案的興趣程度



基數：認為「長者起居日常護理」有吸引力的人士 875

對您、您的父母/岳父母，您對以下哪些由「退休夥伴」提供的長者起居日常護理服務感興趣？

如果位於大灣區內地城市的優質退休社區距離高鐵站非常近，前往香港只需0.5至2小時，您會否感興趣？

如果位於大灣區內地城市的優質退休社區提供不同居住計劃（例如您可選擇在那裏生活20%至80%時間），您會否感興趣？

預計分配於大灣區內地城市優質退休社區的居住時間



基數：對大灣區內地城市的優質退休社區感興趣的人士 647

當開始入住大灣區內地城市的優質退休社區時，您希望在那裏花多少時間？

由此可見，大灣區內城市優質退休社區備受關注，遂促成兩種不同生活方式。部分人士計劃主要居於大灣區內地城市，部分則視之為次要居住地，退休後部分時間居於當地，並與原居城市保持連繫。

結語

在香港及澳門，退休是人生大事，但不少受訪者仍未有周全退休計劃。許多個案顯示，個人情況及未知因素令人難以準備充足。其中，夾心世代照顧父母及子女的重任成為籌劃退休生活的阻力。

有見及此，準退休人士日趨留意外地合適城市，計劃移居，期望有助退休後保持財政實力，減輕照顧子女的負擔之餘，亦不影響自己的退休生活質素。

近年有不少準退休人士考慮更多退休地點，例如大灣區內地城市，由於生活指數較低，居住空間較大，備有全面醫療及長者服務，加上地理上鄰近港澳，日漸成為受歡迎選擇之一。

傳統社會主張「養兒防老」的觀念已改變，現在退休人士更希望為自己建立豐裕未來，享受自給自足、舒適寫意的退休時光，並密切尋求各種可行方案。

退休代表人生下半場的開始，可謂享受自由生活及豐盛人生的新起點，而關鍵在於深思熟慮，切實準備。

由探索自己最適切的退休生活方式出發，考慮財富、地域及社會因素，明白個人所需，以及什麼方案或理財工具有助實現退休計劃。同時緊記，提早數年甚至數十年開始規劃退休，可能更早享受豐碩收成。



