

# 为退休生活 做好准备



# 什么是退休？

退休意味着您可以决定是否要继续工作。若您尽早规划退休生活，您将可以更顺利地决定何时退休。您可参考以下几点来考虑您是否已为退休做好准备，例如您：

已经还清房屋贷款



没有未偿还的债务



有足够的医药保险



有足够的储蓄或被动收入来维持您的退休生活



那么或许现在是时候来考虑退休规划了。请继续阅读。

## 目录

## 退休之前

3

制定一个退休计划

3

评估您目前的情况

5

缩小储蓄差距

6

规划您的遗产

## 退休之际

11

审查您的退休计划

11

提取您的公积金存款

12

理财有方，保持健康

13

提防诈骗

使用QR码的快速指南：



# 退休之前



您应该什么时候开始您的退休规划呢？  
答案很简单：越快越好。

退休规划理应在您收到第一份薪水后就开始。您越早开始规划，您就会有越多的时间来培养良好的习惯以及增加储蓄，为退休生活做好准备。然而退休规划什么时候开始都并不太晚。以下是您在规划退休生活时应该考虑的一些事项。

## 1 制定一个退休计划



设置您的退休目标——您打算什么时候退休？您估计自己需要多少钱才能过您向往的退休生活？从公积金规划工具开始。这个工具可以预测您的公积金入息，并为您提供建议，让您能充分利用公积金储蓄来达成您的目标。



扫描这里打开公积金规划工具 - 退休收入



## 2 评估您目前的情况

● 审查和估算您退休时将会拥有的储蓄、公积金储蓄和投资总额。



扫描这里打开公积金终身入息估算器

如果您出生于1958年或之后，并且在达到可领取入息年龄时有至少\$60,000的公积金退休储蓄，您将被纳入公积金终身入息计划\*。您可以使用公积金终身入息估算器来查看您每个月可获得的入息金额。

\*公积金终身入息计划是一项年金计划，让您终身领取每月入息。

● 您正在考虑购买房屋或者仍然在偿还房屋贷款吗？

- 如果您正在考虑购买房屋，请选择您可以轻松负担的房屋，以便留下更多的储蓄来应付未来退休生活所需。
- 如果您正在使用或打算使用公积金普通户头(OA)的储蓄来支付房屋贷款，请注意公积金分配率会随着您的年龄增长而改变，这将影响您的房贷分期付款可动用的公积金储蓄。



扫描这里查看最新的公积金分配



无债务的退休生活

力求做到在退休前还清您的房屋贷款。尽可能提早偿还，这样从长远来看可以省下大笔贷款利息。

- 如果您目前在偿还房屋贷款，您可以考虑偿还部分贷款，以减少贷款的利息总额。如果您购买房屋时使用了建屋局贷款，提前偿还部分贷款时无需缴付任何行政费。



扫描这里查询如何  
偿还部分贷款



如果您在购买房屋时使用了银行贷款，那么您可以向银行查询提前偿还部分贷款的步骤以及所涉及的费用。

审查您现有的保单——您的保单是否涵盖突发或慢性疾病、意外或残疾情况下的医疗费用？



扫描这里了解  
更多详情

- 您的保险需求和保费可能会随着年龄的增长而改变，因此您应当花点时间了解和审查您的保险所涵盖的范围。您也应当了解保单是否含有自付费用或在选择医院或病房类别上是否有任何的限制。
- 您可考虑购买死亡和完全及永久性残疾保险（保额至年收入的9倍或以下），和危重疾病保险（保额至年收入的4倍或以下）。保费应限制在实得工资的15%\*以内。  
\* 一些保险产品如终身寿险的保费可能超出实得工资的15%，因为它们包含投资与保险的元素。
- 记得同时考虑到**终身健保**计划、**乐龄健保**计划和**终身护保**计划（从2020年起）的承保范围。

**终身健保**是一项基本医疗保险计划，旨在帮助所有新加坡公民和永久居民，无论年龄或健康状况，应付日后所需支付的大笔医疗费用。

**乐龄健保**是一项基本的长期护理保险计划，一旦罹患重度残障，每月能获得现金赔付。

**终身护保\*\***是一项全国性的长期护理保险计划，旨在为新加坡公民和永久居民提供基本保障，如果他们罹患重度残障，特别是在年老时，能够支付长期护理费用。

\*\* 如果您是1980年或以后出生的新加坡公民或永久居民，即使您有任何既往既存病或患有严重残疾，您也将在2020年10月1日或年满30岁时自动获得承保。如果您是1979年或更早出生的新加坡公民或永久居民，并且没有严重残疾，您可以加入或升级到终身护保计划(CareShield Life)。如果您是出生于1970年至1979年之间的新加坡公民或永久居民，并且符合以下两个条件：

- 目前已受保乐龄健保计划(ElderShield 400)
  - 在自动投保时没有出现严重残疾
- 那您将从2021年12月1日起，自动加入终身护保计划(CareShield Life)。

### 3 缩小储蓄差距

您退休后的储蓄足够满足您的退休生活所需吗？您可以考虑通过以下方式缩小两者之间的差距：



- 填补公积金**存款可增加您的退休储蓄。此外，您也可将普通户头里的储蓄转至特别户头(55岁以下)或退休户头(55岁及以上)，其顶限分别为全额存款或超额存款。

您的公积金储蓄可赚取丰厚年利息，最高为每年5% (55岁以下)及6% (55岁及以上)。以现金填补自己的公积金户头（顶限为当前的全额存款）还可享有每年高达8000元的税务扣除。



扫描这里了解  
更多详情

- 审查您的财务状况**，确定其是否能帮助您达成退休目标。

您可考虑利用退休辅助计划(SRS)来增加您的退休蓄。SRS是一项自愿计划，旨在鼓励国人除了公积金储蓄以外，更多地为退休进行储蓄。SRS的投资回报在提取之前无需缴税。若是在退休时提取您的SRS退休储蓄，那么您只需为其中的50%缴付税费。



扫描这里了解  
更多详情

- 投资合适的金融产品** ▶ 将您的工资的一部分存起来以积累金额至少为每个月开销3到6倍的应急储蓄后，便可进行定期投资以利用复利的原理赚取更多的回报。考虑投资至少实得工资的10%。

如果安稳且灵活的长期储蓄方式比较适合您，您不妨考虑新加坡储蓄债券(SSBs)。SSBs是一种由新加坡政府全额担保的政府证券。您至少可以全数拿回您的投资本金，不会有本金亏损。



扫描这里了解  
更多详情

您可以通过**政府组屋的价值套现**来增加退休收入。

只需做一些额外规划，您的政府组屋便可以成为一份稳定收入的来源，满足您的退休需求。



扫描这里了解  
更多详情



**帮助**低收入和资源较少的国人。

在1973年或之前出生、并符合条件的新加坡人，可在2024年底前从共同前进配套获得高达1,500元的退休储蓄花红和1,500元的保健储蓄花红。此外，从2025年起，符合条件的中低收入新加坡员工每年可在共同前进配套下获得高达\$ 1,000的就业储蓄花红。

从2025年起，就业奖励计划、退休户头配对填补计划和乐龄补贴计划等现有辅助措施也将加强，以进一步提升乐龄人士的医疗保健水平和退休生活保障。



扫描这里了解  
更多详情



## 4 规划您的遗产

订立一份持久授权书（LPA）

- LPA让您（“授权人”）委任至少一名您信赖的人（“被授权人”），在您失去心智能力以及决策能力时，代替您处理个人福利与 / 或产业与财务事宜。
- 尽早订立LPA会确保您在失去心智能力后，仍会得到妥善的照顾。若您没有在失去心智能力前订立一份有效的LPA，您的近亲将无法代表您处理您的个人福利，尤其您的产业及财务事宜。他们必须向家事法庭申请代理令状，获得授权管理您的事务的法律权。这个过程往往会花费更多的时间和金钱。

订立LPA其实非常容易，而且不昂贵。凡是在2026年3月31日之前申请订立LPA (Form 1) 的新加坡公民，可免除申请费（75新元）。



扫描这里查看  
如何订立LPA

预先医疗指示（AMD）

- 如您不希望患上不治之症且陷入昏迷状态时借助任何维持生命的治疗来延长生命，您可事先将这个决定通知您的医生。这将会减轻家庭成员在面对这种情况时不得不做出艰难决定的压力。



扫描这里查看  
如何制定AMD

预先护理计划（ACP）

您可以提前制定ACP让您的家人和医生了解您在生病又无法表达您想要的护理方式时想要得到怎样的疗护。ACP 是一系列关于疗护的自愿性讨论，让您事先决定未来的护理方式，并和亲人分享和讨论其原由和价值观。讨论可包括：

- 复苏和生命维持
- 永久性胃管喂食
- 高风险手术
- 入住加护病房

无论年龄或身体状况，任何人都可制定这项计划。您可以通过以下三种简单方式写下您的意愿：

1



登录  
[go.gov.sg/plan-acp](http://go.gov.sg/plan-acp)，  
利用网页中的ACP规划工  
具作为与您亲人对话  
的开始。

2



预约到任何一间ACP  
处所会见一名合格的  
ACP协调员，并让其  
记录您的意愿。  
*\*可能需缴付费用。*

您可以浏览  
[go.gov.sg/plan-acpnodes](http://go.gov.sg/plan-acpnodes)  
查看ACP处所列表。

3



您也可向您的医疗看护  
或医生了解ACP详情。

### 立遗嘱

- 遗嘱能根据您的意愿分配您的财产(公积金储蓄除外)，帮助您的家人节省金钱和时间，避免纠纷。
- 您可以自己立遗嘱而无需律师的协助。然而，遗嘱内容若拟定不当或含糊不清，将来可能会受到质疑或被视为无效。您可以咨询律师确认您的遗嘱是否有效。遗嘱可以随时更改。
- 如果您没有遗嘱，您的财产将根据新加坡的无遗嘱遗产继承法令或回教徒管理法令(如果您是回教徒)进行分配。



扫描这里查找律  
师或律师事务所



扫描这里了解  
更多资讯

### 提名公积金受益人

- 公积金提名让您自由决定如何分配您的公积金储蓄，以及每名受益人可获得的金额比例。一般来说，您的公积金储蓄会以现金方式分配给您提名的受益人。
- 您可以到公积金局的网站提名您的公积金受益人，或者亲临任何一间公积金局服务中心进行提名。
- 如果您没有提名任何受益人，公共信托局会根据新加坡的无遗嘱遗产继承法令或回教徒管理法令(如果您是回教徒)对您的公积金存款进行分配，并会收取一笔行政费。公积金提名将确保您的受益人能更快、更方便地领取您的公积金储蓄。



扫描查询如何提  
名公积金受益人



扫描这里了解  
更多资讯



如果屋主去世，他/她的政府组屋应该如何处理？

与屋主同住的受益人(如配偶或子女)若符合资格，将能够保留组屋。如果没有任何人有资格保留组屋，而组屋也已符合最低居住年限，那么组屋便可在公开市场出售。



扫描这里了解  
更多资讯

# 退休之际



退休之际，您应该注意些什么？  
了解各种选择将能帮助您准备您的退休生活。



## 1 审查您的退休计划

- 当您接近退休年龄时，您可能会考虑完全退休或继续工作。在做出决定之前，您需要确保自己制定了一份周全的退休计划，好让退休生活能安枕无忧。花点时间评估您退休生活的需求和偏好，以及目标。
- 退休往往意味着生活方式的重大改变，因此您应该考虑您想要如何过渡到退休生活。有些人认为与其完全停止工作，不如逐步减少工作时间。因为这样可以慢慢习惯较少的工作量，腾出更多时间培养自己的兴趣或爱好。如此一来，您也可以在退休前累积更多的退休储蓄。

从2022年7月1日起，重新雇佣年龄将调高到68岁。这意味着雇主必须为年龄介于62到68岁且符合条件的员工提供重新就业机会，让其能够继续工作。

扫描这里查看您是否符合条件



- 您的储蓄、公积金存款和投资所得将会是您的退休资金。您需评估您的退休资金，看看它是否能维持您的退休生活所需和日常生活开支。
- 考虑套现您的组屋以增加退休收入。

## 2 提取您的公积金存款

- 在您年满55岁时，您的特别和普通户头的储蓄将会转入您的退休户头成为您的退休存款（转入金额以全额存款为顶限）。您可以通过全现金，或至少基本存款的现金与您名下的房产<sup>1</sup>达到全额存款。

您可在55岁后，随时从普通或特别户头提取多达5千元，或超出全额存款或基本存款<sup>2</sup>的余额（以较高的款项为例）。使用PayNow跨银行转账服务，您所提取的公积金存款可几乎立即转入您的银行户口。

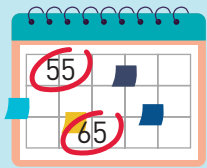
<sup>1</sup> 您的房产所剩余的屋契必须可以让您至少住到95岁。

<sup>2</sup> 不包括公积金填补、利息及任何政府津贴。

您在公积金户头的储蓄可享有高达5%（55岁以下）或6%（55岁及以上）的年利率。您应该考虑将您的储蓄继续保留在公积金户头里，以备不时之需，在真正需要时才动用。从2025年起，年满55岁或以上的公积金会员可自愿填补更多退休户头存款，填补额最高可达基本存款的四倍，以便在退休时获得更高的每月入息。

您可以选择在可领取入息年龄（目前为65岁）和70岁之间的任何时候申请领取每月入息。选择延迟领取您的公积金入息，能让您积累更多的利息，增加未来的退休收入。

如果您到了70岁仍然没有指示公积金局启动每月入息，公积金局将会自动开始将您的每月入息发放给您（适用于那些在2017年之后年满70岁的会员）。



如果您即将满55岁或65岁，您可通过公积金局的网站预约使用公积金退休规划服务（CPF Retirement Planning Service, 简称 CRPS），以进一步了解您有哪些选项。

### 3 理财有方，保持健康

制定一个**月度预算**，记录您每个月的开支，这样您就能量入为出。同时留意那些高支出的项目，并考虑是否能减少这些项目的支出。

**my moneysense**



扫描这里了解  
更多资讯

在这里温馨提醒您：即使偶尔购买4D万字票、多多博彩或与朋友小赌，也会积少成多，也可能养成嗜赌的习惯。您可以考虑申请本地赌场和私人俱乐部老虎机房的禁门令，以保障自己。



如果您怀疑身边的家人或朋友有嗜赌方面的困扰，您可以拨电**1800-6-668-668**或通过网站 [www.ncpg.org.sg](http://www.ncpg.org.sg) 联络《全国预防嗜赌理事会》。

**保持身体健康、积极活跃及扩大生活圈子。**保持健康和积极的生活方式，多参与社交活动，能让您的生活有所寄托。强健的体魄也可减少去看医生的次数和不必要的医疗支出。



扫描这里了解  
更多资讯



扫描这里了解  
更多资讯

保健促进局的“定期体检，益您一生”计划为符合条件的国人提供体检补贴。请按照您的年龄和性别选择适当的体检项目。

您可以使用公积金的保健储蓄支付指定的疫苗注射和体检费用。



扫描这里了解  
更多资讯



扫描这里了解  
更多资讯

如果您有空余的时间，不妨考虑当一名志愿者。通过志愿服务，您可以分享您宝贵的生活经验、知识和技能，为社会做出贡献。

### 4 提防诈骗

在网上购物或将钱转到海外账户时要格外小心，时时保持警惕。

为避免您的个人资料、银行账户、信用卡/借记卡、电子邮件账户等信息外泄，请不要与任何人分享这些资料。

不要把钱转账给您不认识的人。如果您接到声称是政府机构打来的电话，请记得要保持冷静，**核实来电者的身份**。然后，再通过官方热线或电邮与该机构联系。政府机构永远不会通过电话向您索取任何钱财。如有疑问，请拨打全国罪案防范理事会反诈骗热线 **1800-722-6688** 查询或浏览 [scamalert.sg](http://scamalert.sg)。







通过参加理财通识学院 ( Institute for Financial Literacy )  
举办的免费讲座/工作坊来加深您的金融知识。

登录 [ifl.org.sg](https://ifl.org.sg) 了解更多详情

### 各政府机构的联络方式

中央公积金局 ( 公积金局 )



1800 227 1188



[cpf.gov.sg](https://cpf.gov.sg)

保健促进局 ( 保健局 )



1800 223 1313



[hpb.gov.sg](https://hpb.gov.sg)

建屋发展局 ( 建屋局 )



1800 866 3066



[hdb.gov.sg](https://hdb.gov.sg)

理财通识学院 (IFL)



6950 7538



[ifl.org.sg](https://ifl.org.sg)

卫生部



6325 9220



[moh.gov.sg](https://moh.gov.sg)

全国罪案防范理事会



1800 722 6688



[scamalert.sg](https://scamalert.sg)

公共受托局



1800 225 5529



[pto.mlaw.gov.sg](https://pto.mlaw.gov.sg)