

個人理財管理與保險規劃

中華民國退休基金協會



退休金多少才夠？



基本生活費

全體家庭	戶數	平均每戶人口	可支配所得(年)	消費支出(年)
	8,968,428	2.83	1,108,569	834,537
按年齡組別分	戶數	平均每戶人口	可支配所得(年)	消費支出(年)
未滿30歲	361,566	2.94	1,089,229	854,362
30~34歲	504,049	3.21	1,260,505	926,528
35~39歲	765,834	3.33	1,258,431	941,810
40~44歲	1,041,777	3.47	1,264,370	971,271
45~54歲	2,003,988	3.23	1,285,995	956,875
55~64歲	2,043,775	2.77	1,231,271	853,593
65歲及以上	2,247,438	1.94	684,530	584,366



依據行政院 111年度的家庭收支報告指出，65歲以上退休族群每戶支出為58萬元，平均每月為4.9萬元。



每月2.5萬/人

不要輕忽通膨的風險

若通貨膨脹率為3%，則現在的25,000元的生活品質，經過30年後需要60,682元的開銷。

要維持現在25,000 的生活品質花費	通貨膨脹率			
	2%	3%	4%	5%
10年後	30,475	33,598	37,006	40,722
20年後	37,149	45,152	54,778	66,332
30年後	45,284	60,682	81,085	108,049

基本生活費

$50,000(\text{生活費}) \times 12(\text{個月}) \times 20(\text{年})$

$=1200\text{萬}$



長壽風險

實際上的退休生活

■ 台灣在1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，2025年邁入超高齡社會。國人平均餘命從1995年健保開辦以來的74.95歲，成長至2021年的80.86歲...

資料來源：https://www.ctwant.com/article/259699?utm_source=yahoo&utm_medium=rss&utm_campaign=259699

■ 中華經濟研究院與富邦投信合作完成2022年「國人安心樂活享退調查」，其中已退休族群平均累積690萬元退休金（不含房地產價值），平均預期需964萬元才能安心退休；未退休族群平均累積250萬元退休金，平均預期需1212萬元才能安心退休。可見國人對於退休準備和其所預期的退休所需安全金額，仍有一段差距...

資料來源：<https://udn.com/news/story/7239/6838699>



長壽風險

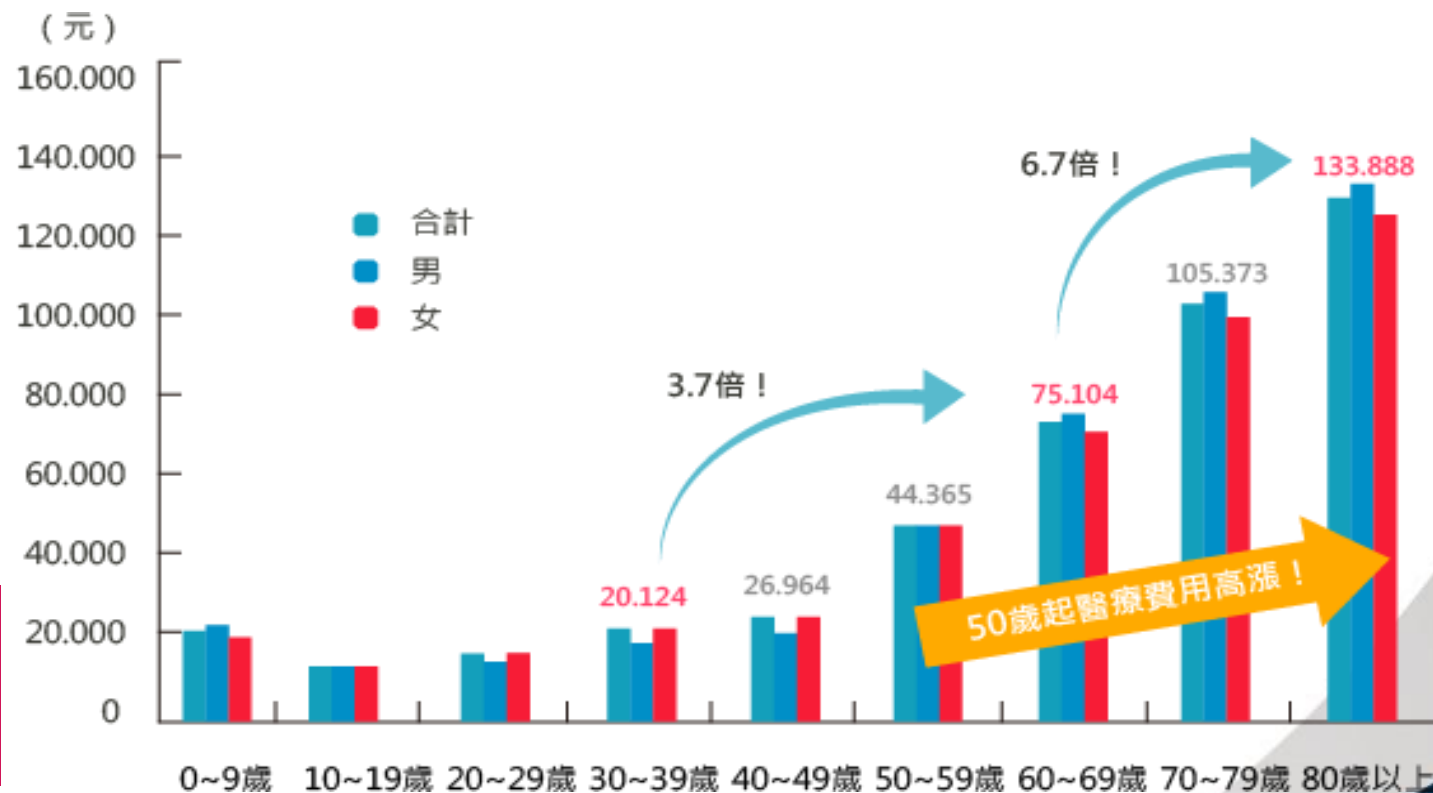
$$50,000(\text{生活費}) \times 12(\text{個月}) \times 5(\text{預估多活年數}) \\ = 300\text{萬}$$



台灣老年醫療保障費用高漲

- 60-69歲以上每人平均醫療費用約為7-12萬元，老人的醫療支出為一般人的3-4倍。
- 80歲以上每人平均醫療費用約為10-13萬，為一般人的6-7倍。

這個數字不包括
長照費用支出!



醫療風險

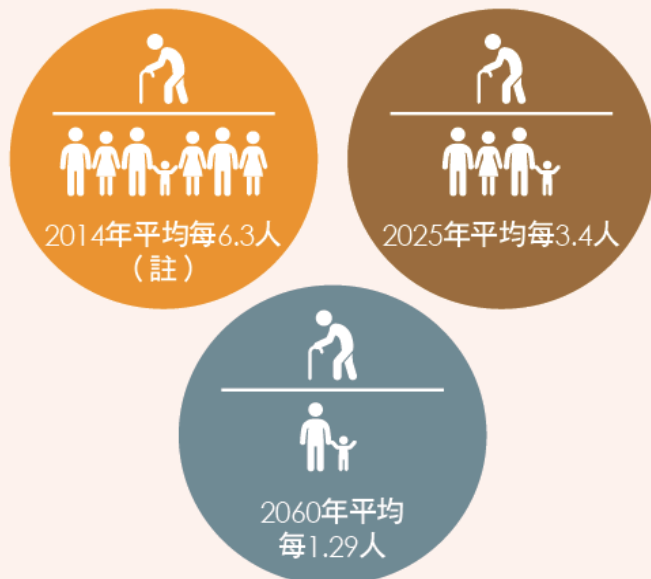
$$10\text{萬(醫藥費)} \times \{20\text{(退休餘命)} + 5\text{(預估多活年數)}\} \\ = 250\text{萬}$$



台灣長照人口急速上升

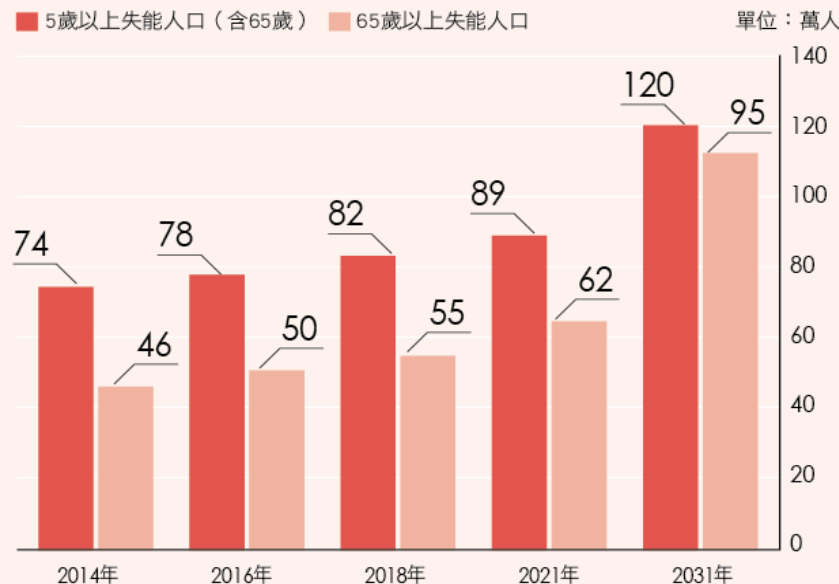
- 衛福部統計長照需求人口將破100萬人，全台有超過231萬人因照顧家人影響到工作，高達五分之一的機率，據推估2031年長照需求人口將會達到120萬人，65歲以上每5人就有1人
- 國人需長期照護平均時間約**8-10**年，男性平均需要**8**年，女性則高達**10**年。

少子化加劇，青壯年養護負擔大



資料來源：國發會，註：15~64歲工作年齡人口

台灣失能人口急速成長



資料來源：國發會、衛福部

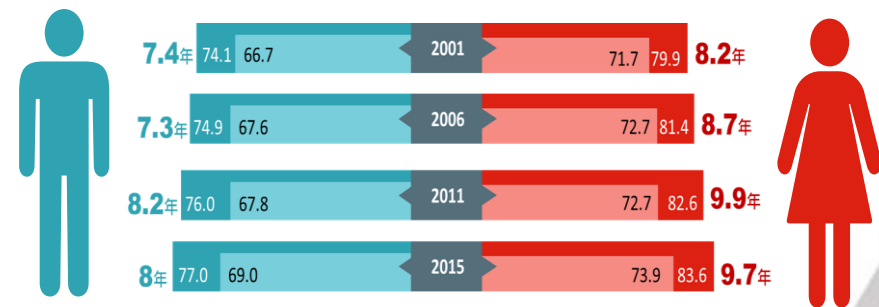


你知道嗎？

台灣退休準備關鍵數字

- 在退休準備上大多民眾常被忽略年金、醫療與長照保險、安養信託需求的規劃。
- 退休後老人醫療費用約一般人的3倍～4倍，且國人長照需求時間約8～10年。
- 長期照顧每月開銷至少4～6萬元，長照費用最少每年60萬～80萬元，長期照護需求估計需要準備600萬元，最好是要買保險。
- 台灣年金保險保費收入約只佔總保費的7.8%，而國人長照保險的投保率也僅有約3.4%。

不健康餘命需求時間約8-10年



長照風險

$$50,000(\text{長照費}) \times 12(\text{個月}) \times 9(\text{預估不健康年數}) \\ = 540\text{萬}$$



加總

1200萬(基本生活費)

300萬(長壽風險)

250萬(醫療風險)

540萬(長照風險)

2290萬(退休金需求)



我們 與 安養退休 的距離



我離財務目標只差一點點



保險寓意功能

用
一塊錢
解決
十塊錢
的問題



大錢坑！健保救重大傷病患 這病占近70%

2020.12.16 / 09:36 / 好險網



重大傷病領證人數佔4.3%

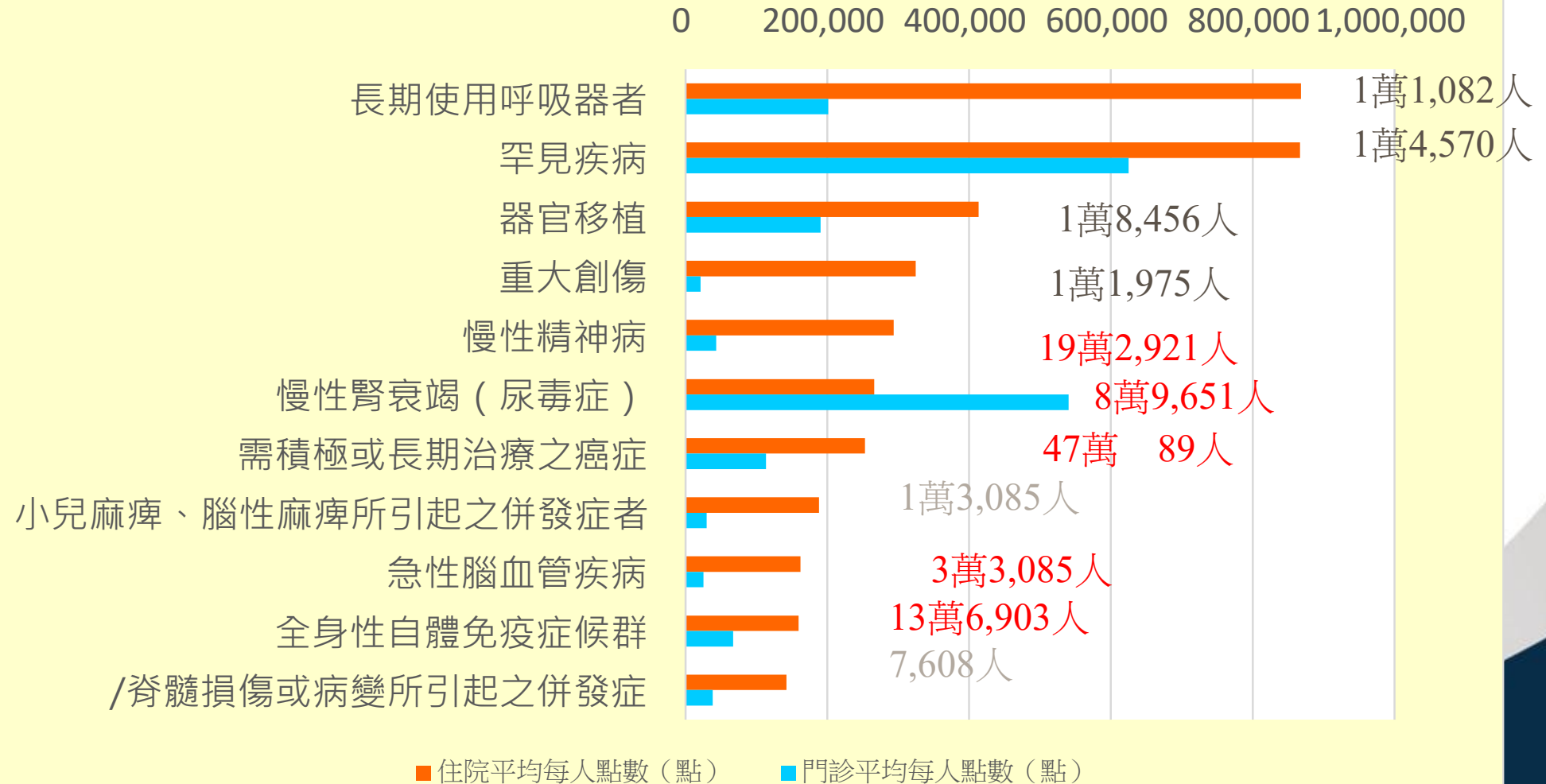
占整體醫療點數的27.7%

領證人之平均醫療點數

為全國平均值之 **6.5倍**

醫療風險

重大傷病住院/門診平均每人點數



重大傷病保險金

健保重大傷病定義中的
22大類300多項

重大疾病

標準7項

癌症

特定傷病保險金

常見嚴重傷病最多22項
(視商品不同)

- 急性心肌梗塞
- 冠狀動脈繞道手術

- 嚴重頭部創傷
- 深度昏迷
- 嚴重巴金森氏症
- 腦血管動脈瘤開顱手術
- 急性腦炎併神經障礙後遺症
- 心臟瓣膜開心手術
- 主動脈外科置換手術
- 慢性肝病合併肝衰竭
- 病毒性猛爆性肝炎合併肝衰竭

長照家庭在「事情發生後」，首先就要面對經濟壓力，接下來還有家族的壓力，甚至外界的壓力。而接下照護重擔的那個人，接下來還得面對以下損失……

第一慘：一人失能，每月花費9.5萬，7年需要近800萬元！一般家庭資產總值遠低於此。

直接代價

全職照護者損失月薪	每月約3.5萬元
受照護者支出	每月約6萬元

隱形代價

全職照護者的職涯	中斷7年後難找工作
全職照護者的身心健康	易積勞成慢性病與憂鬱症患者
全職照護者的退休生活	因為中斷職涯，退休金準備遠低於屆齡退休者。

第二慘：照護者生活水準落入貧線以下的機率極高！犧牲職涯可能換來淒涼晚年。

經專科醫師診斷有「生理功能障礙」或「認知功能障礙」之一。

生理功能障礙

依巴氏量表或其它臨床專業評量表判定，

下列6項日常生活自理能力中有**3項以上**需要他人協助：

進食

如廁

沐浴

移位

由床至椅子/輪椅

平地行動

操作輪椅/電動輪椅

更衣

含穿脫義肢、支架

認知功能障礙

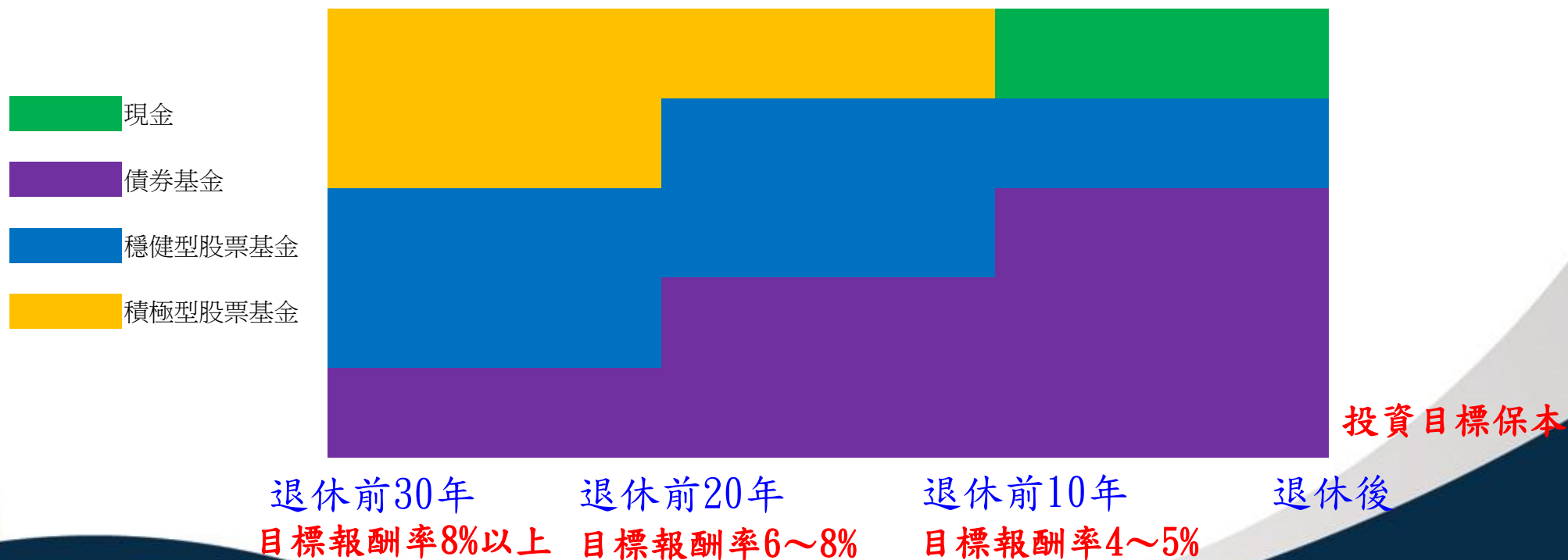
判定為持續失智狀態且依臨床失智量表(CDR) 評估達**中度以上**。

退休理財人生週期資產配置與報酬率

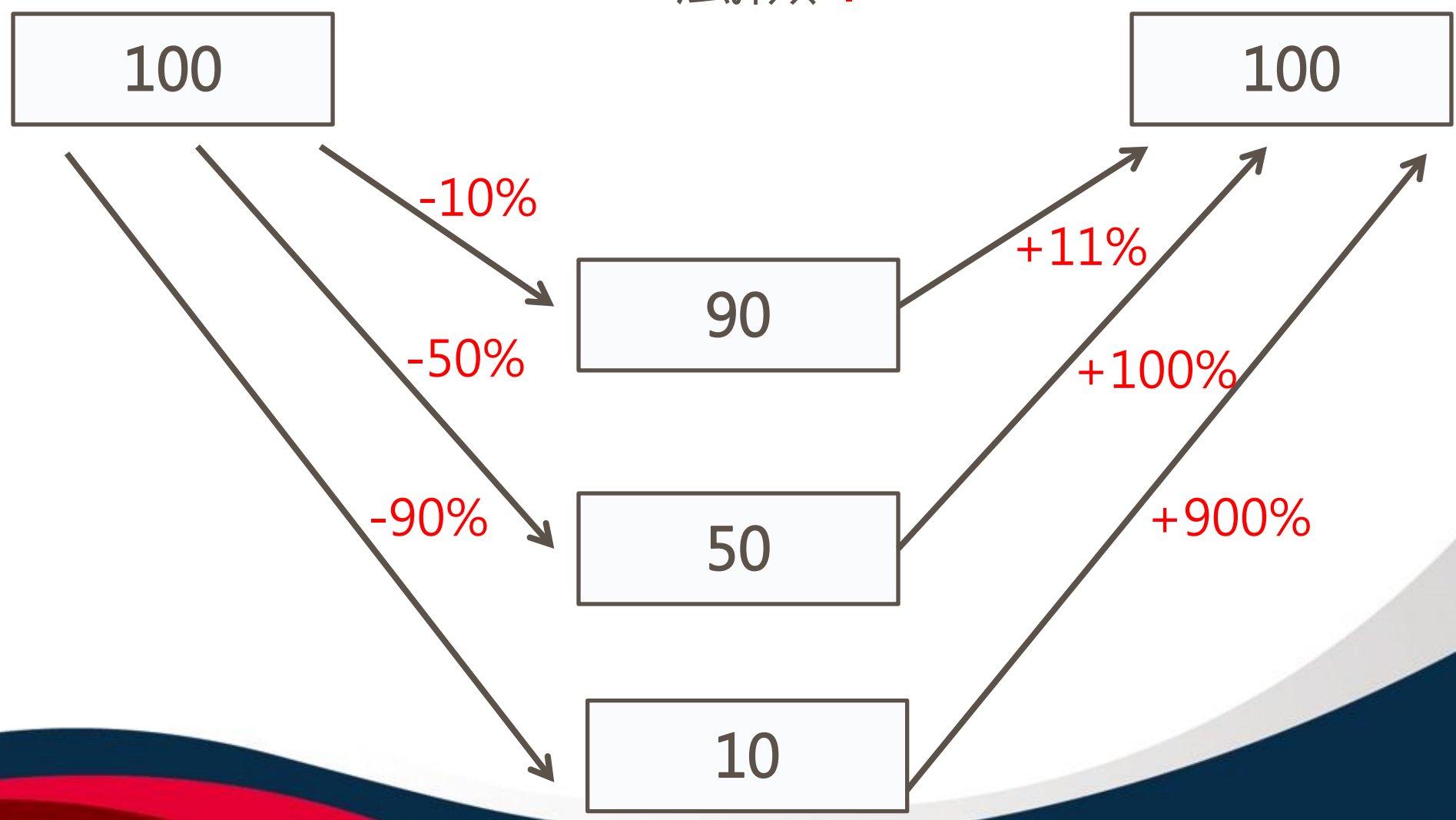
- 股債兼備以降低風險
- 適時調整投資組合配置
- 離退休越近，現金及債券比重應逐漸提高

長期平均目標報酬率 4~6%

早期增值，晚期保值



報酬 ↑
風險 ↑



6,576.82
SELL

0.00

6,576.82
BUY

Vol 20.58 B



晚8~13年退休?



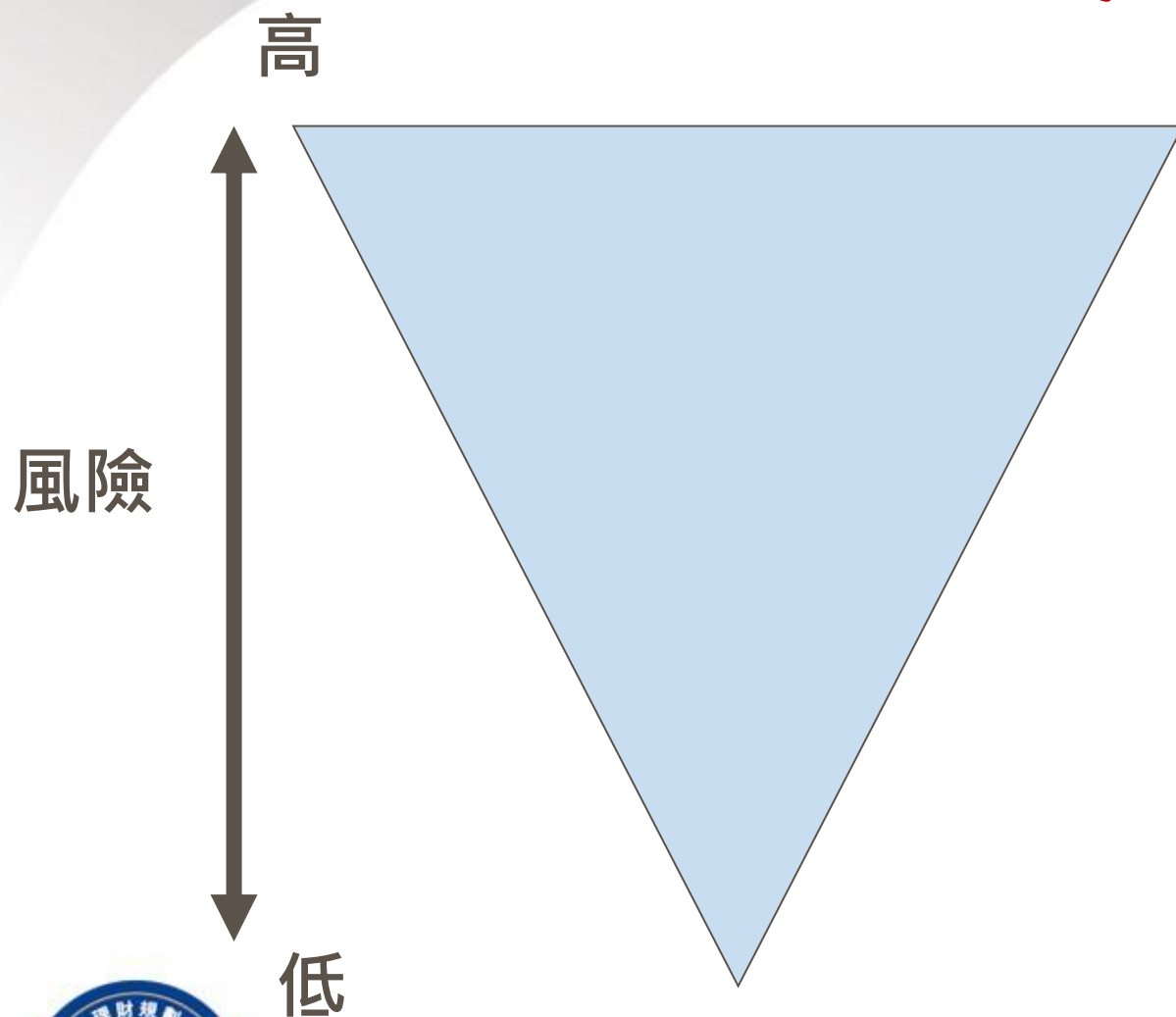
如果我在2000年退休

在2008年時回本
隨後又下跌

在2013年時再回本
開啟牛市



40歲以下



積極型
股票
基金
/ETF

穩健型基金/ETF/債券/保險

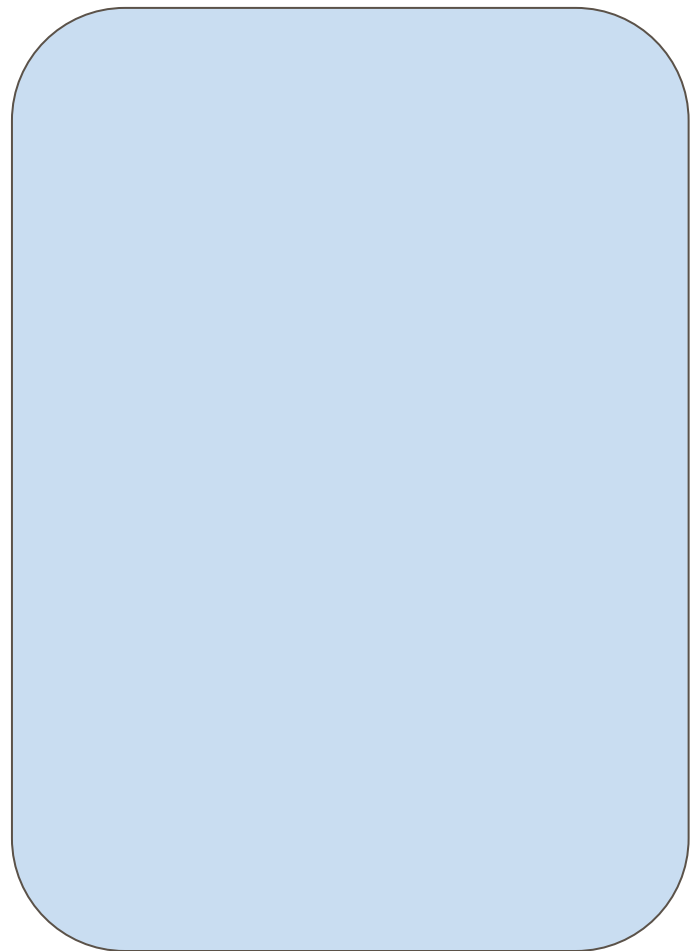


41-55歲

風險

高

低



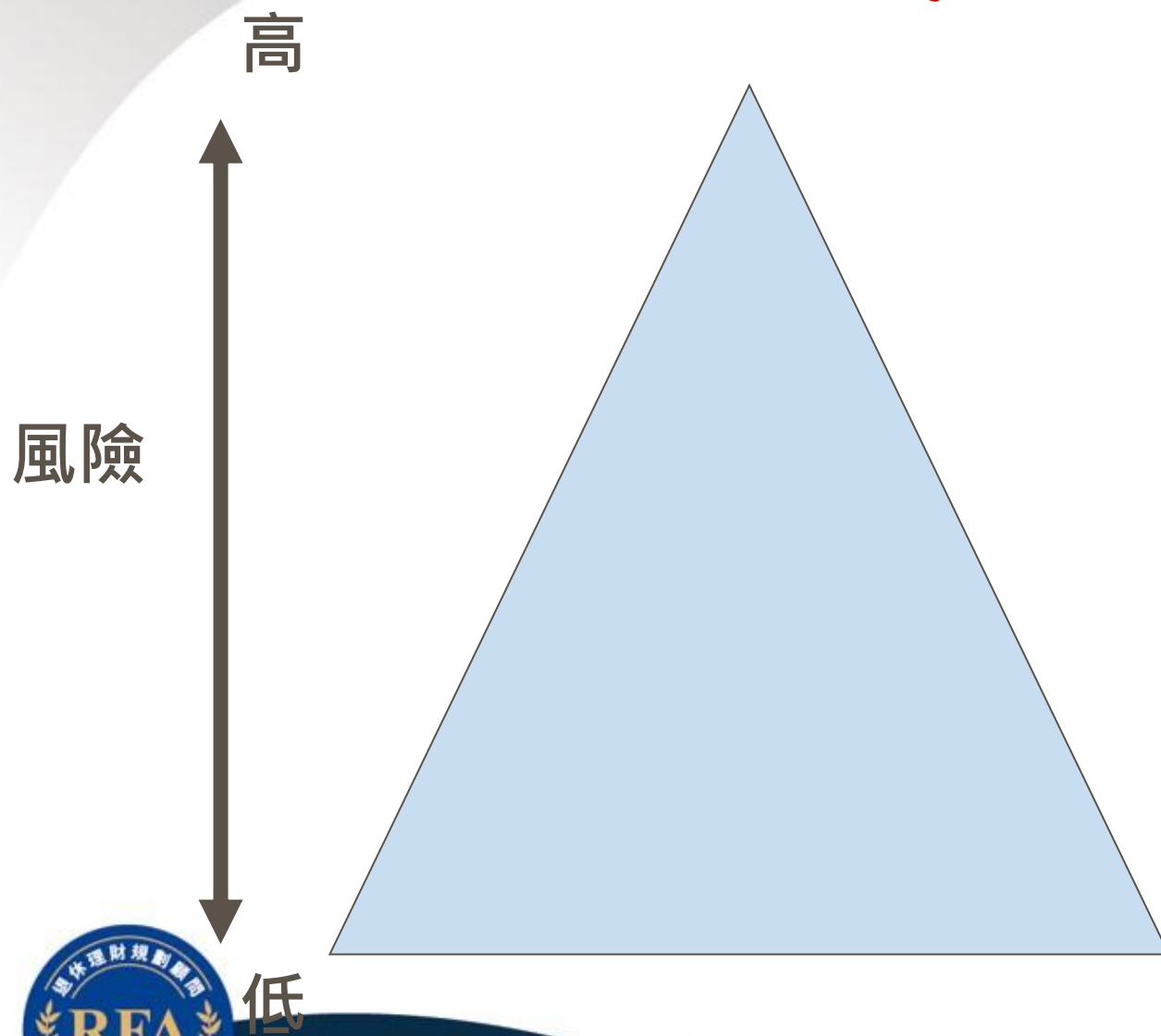
積極型
股票基金/ETF

穩健型
股票基金/ETF

保守型基金/ETF/債券/保險



55歲至60歲初



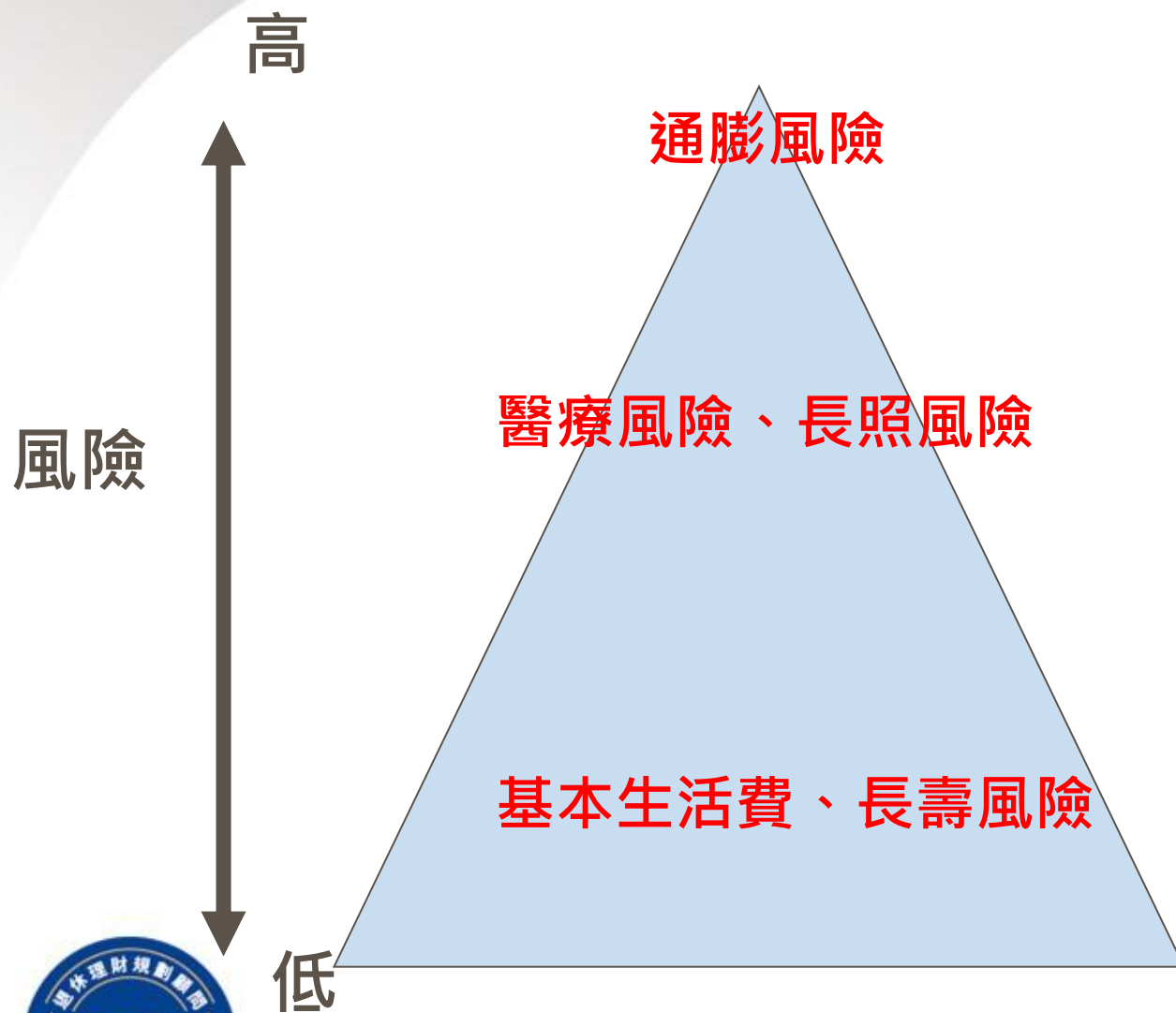
積極型股票基金/ETF

穩健型
股票基金/ETF

保守型基金
/ETF/債券/保險



退休後退休金來源



保守型基金/ETF/債券

退撫基金/勞退基金
/反向抵押房貸

安養信託/
年金保險/
養老給付/
勞保年金



勞保年金試算



勞退新制試算



勞保勞退資訊查詢



公教養老給付試算



私校退撫試算



退休規劃從了解缺口開始

1. 退休要準備多少退休金才能安穩退休？
2. 每月可領到多少的勞保年金以及勞退月退休金？
3. 從現在起每月應儲蓄多少錢才能「安享晚年」？
4. 要投資甚麼投資商品，目標報酬率是多少？
5. 如果現在不開始進行準備，會多增加多少準備成本？

以上問題答案都在

《好命退休計算機》



基本資料

詳細資料

計算結果

我的年齡

35

歲

我的性別

女

▼

我的職業別

私校教職員

▼

開始工作年齡

28

歲

預計退休年齡

65

歲

下一頁

基本資料

詳細資料

計算結果

您到職時俸點(俸額)

190(24300)

▼

您退休前的平均俸點(俸額) 

600(51050)

▼

您選擇的退撫儲金型態 

人生週期基金

▼

您開始任職的年度

2018年

▼

上一頁

查看結果



預計退休年齡

65

歲

—

+

預計退休時每月的支出總額

7

萬

—

+

建議以退休時薪資的60%-80%計算

