

多重退休數據表

本文件概述滙豐全球「多重退休興起」研究結果，該研究訪問了12個市場的10,797名富裕人士的投資行為、目標和態度。富裕人士的定義為擁有可投資資產達 10 萬至 200 萬美元 之間的人士。

調查數據於 2025 年 3 月收集。

除非另有說明，否則本文件中的數字代表全球平均值。

什麼是「微退休」？

「微退休」是指一段為期幾個月到幾年並完全遠離職場的休整期，用作旅行、與家人共度時光、鑽研個人喜好或發展新技能。這是一種有規劃的休整期，通常平均為期 6 到 12 個月*。

什麼是「多重退休」？

多重退休是指在一生中進行多次「微退休」的概念。

「微退休」的動機及渴望

72% 的受訪者知道「「微退休」」的概念

75%的受訪者 有新的退休方式，正在或打算進行「微退休」，或採用靈活的退休方式

49%打算「微退休」的人，未來想進行2-3次「微退休」

每10名受訪者中，約有5人渴望在未來進行至少一次「微退休」

理想的「微退休」

首選期限為 **6 至 12 個月**

理想年齡是 **47 歲**

希望**每 6 年**進行一次「微退休」

「微退休」的成本

富裕人士每次「微退休」的平均估計儲蓄為 **517,644 美元**

富裕人士每次「微退休」的平均估計支出為 **339,800 美元**

然而，**40% 的人**計劃將支出控制在 **100,000 美元以下**，另外 **20% 則是在 100,000-250,000 美元之間**

對生活質素的影響

87% 曾體驗「微退休」人士表示，他們的整體生活質素有所提昇

「微退休」的主要動機

與家人(包括孩子和年邁的父母) 共度時光	34%
關注個人身心健康	31%
旅行和探索新的地方和文化，不受大假的約束	30%
追求畢生愛好、個人發展和成長	28%
暫離職場以重新檢視事業目標，並可能轉向新的機會	25%

「微退休」的主要障礙

財務是否穩健	41%
家庭的義務和責任	34%
對重新就業的焦慮	32%
對醫療保健福利的擔憂	30%
「微退休」執行上的困難	29%

各世代主要調查結果

	Z世代	千禧世代	X世代	嬰兒潮世代
渴望享受的「微退休」平均數量	3	3	2.9	2.8
規劃主要退休的信心水平	77%	76%	70%	73%

按世代劃分的 5 大迷你退休動機

	Z世代	千禧世代	X世代	嬰兒潮世代
1	追求畢生愛好或個人發展 (29%)	與家人共度時光 (34%)	與家人共度時光 (37%)	與家人共度時光 (34%)
2	無拘束地旅行和探索 (29%)	關注個人身心健康 (30%)	關注個人身心健康 (34%)	關注個人身心健康 (33%)
3	與家人共度時光 (28%)	無拘束地旅行和探索 (29%)	無拘束地旅行和探索 (32%)	追求畢生愛好或個人發展 (31%)
4	關注個人身心健康 (27%)	追求畢生愛好或個人發展 (29%)	追求畢生愛好或個人發展 (27%)	無拘束地旅行和探索 (28%)
5	從工作中退下來，重新評估職業目標 (27%)	創業 (25%)	測試財務獨立性 (27%)	辛勞多年後為自己做點什麼 (27%)

按世代劃分的「微退休」期間收入來源的排名前 5 位

	Z世代	千禧世代	X世代	嬰兒潮世代
1	個人儲蓄 (45%)	個人儲蓄 (49%)	個人儲蓄 (53%)	個人儲蓄 (49%)
2	股息、利息或資本收益 (42%)	股息、利息或資本收益 (45%)	股息、利息或資本收益 (48%)	股息、利息或資本收益 (47%)
3	兼職或自由職業收入 (32%)	兼職或自由職業收入 (34%)	兼職或自由職業收入 (37%)	從退休金計劃或退休帳戶 中提取 (37%)
4	創業 (31%)	出租物業 (32%)	從退休金計劃或退休帳戶 中提取 (35%)	兼職或自由職業收入 (35%)
5	來自數碼產品或社交媒體 的收入 (31%)	創業 (30%)	出租物業 (32%)	出租物業 (29%)

性別關鍵洞察

	女人	男士
打算或已經進行「微退休」	57%	55%
進行「微退休」的最大動機	與家人共度時光， 包括子女及年邁的父母 (33%)	與家人共度時光， 包括子女和年邁的父母 (35%)
規劃「微退休」的信心水平	75%	73%

「微退休」的熱門地點

留在國內（受訪者所在國）	54%
美國	24%
日本	21%
新加坡	19%

*這些休整期不包括職業變化，例如裁員或孩子出生後的產假。