



多重退休的興起

2025年滙豐生活質素特別報告



滙豐 | 滙見新可能

前言

「富裕」的定義，正在改變。放眼全球，我們觀察到一些有趣的轉變 — 尤其在年輕一代之中 — 大家逐漸淡化傳統成功指標，例如財富累積，轉而追求更深層次的個人滿足、生活平衡與人生意義。

近半數Z世代現時以非物質層面來定義富裕，當中三分之一更認為工作與生活的平衡才是財務成功的終極標準[^]。跨越不同世代與地域，我們正見證著態度與行為上的根本變化。

本報告為滙豐《優質生活》系列的一部分，深入探討這場轉變中最具代表性的現象 — 多重退休的興起。這是一種嶄新的生活設計理念，讓個人在職業生涯中進行多次有規劃的休整期，以便專注於真正重要的事情。

無論是陪伴家人、旅遊、健康，或是投入熱愛的項目，富裕人士正逐漸拋開傳統的「讀書 — 工作 — 退休」人生軌跡，轉而擁抱更具循環性與人性化的模式 — 「工作 — 退休 — 重整 — 再出發」。成果亦不言而喻：87%已採用此生活方式的人士表示，他們的整體生活質素有所提升。

值得關注的是，這股趨勢在全球各地均展現出高度一致性，而當中不同世代在動機、信心水平及資金安排上的差異，亦同樣鮮明。Z世代最具樂觀態度和創業精神，他們主要透過數碼收入資助其休整期；而千禧世代、X世代及嬰兒潮世代則較多依賴儲蓄及動用退休金。

本報告及所附市場分析與見解，呈現當今富裕人士如何透過「階段式退休」，通常以六年為一階段，來重塑自我，並在當下享受財富、活出充實人生。



Lavanya Chari 查婉雅
滙豐財富管理及金融服務方案部董事總經理

[^] 滙豐英國，2025年《Your Money's Worth》：2025年的財富定義



嶄新的退休概念



什麼是「微退休」？

「微退休」指的是一段暫時脫離職場的休整期，從數月到數年不等，用以旅行、陪伴家人、培養興趣，或學習新技能。

這是一種有規劃的休整期，與一般的進修休假不同，微退休通常時間更長，並可能帶來深遠的人生轉變，例如全新的職業路向或人生取態^{*}。

什麼是「多重退休」？

多重退休或採取多重退休是指在一生中多次進行微退休的概念。

^{*} 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。

目錄

章節		頁數
01	微退休與 多重退休概覽	8
02	動機	18
03	規劃與信心	24
04	市場概況速覽	30
05	附錄	40

01

微退休與 多重退休概覽



近半數受訪者認為微退休是提升整體生活質素的有效途徑。

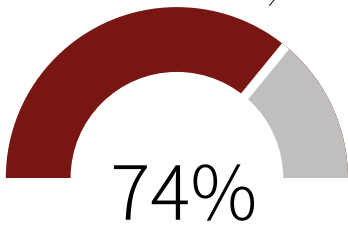
未來進行微退休的意向：



每10位受訪者中，有5位
渴望在未來至少進行一次微退休



對生活質素的正面影響[#]



87%
過去曾經進行
微退休的人士

[#]百分比是指在5分評分制中選擇「5—影響甚大」或「4」的受訪者
[^]指曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860；
[@]指有意進行微退休的人士，樣本數為4,807
F2.以下哪項最能描述你對微退休的經歷？F19.你認為微退休在提升生活質素方面有影響有多大？請以1至5分評分，1代表「毫無影響」，5代表「影響甚大」。；F12.你認為進行微退休的理想年齡是多少？；F10B.你預期未來每次微退休平均會持續多久？；F14.在微退休期間，你認為自己在旅遊、生活開支、體驗活動等方面的最低可接受支出是多少？
調查基準（未加權）：富裕投資者，樣本數為10,797



進行微退休的理想年齡[^] 47 歲

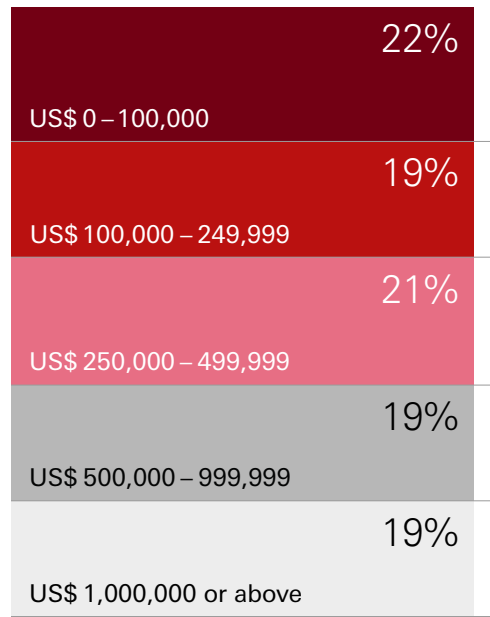


微退休的首選期限[@] 6-12 個月

嬰兒潮世代及擁有50萬美元可投資資產的人士，對微退休的預期支出較高。

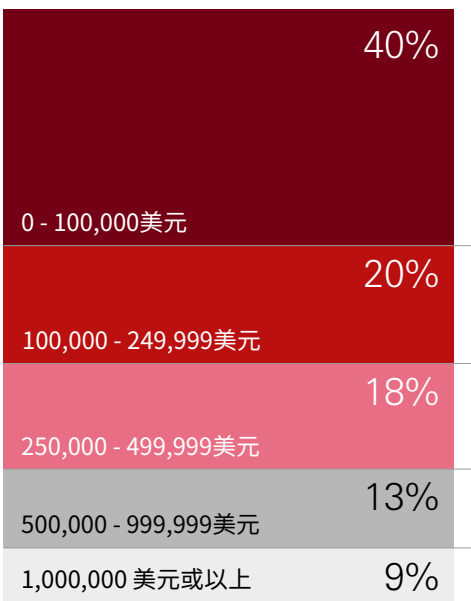
微退休前的平均預期儲蓄

517,644美元



微退休期間的平均預期支出

339,800美元



雖然平均支出約為34萬美元，但富裕人士的平均儲蓄目標則超過50萬美元。除此之外，40%的人士計劃將支出控制在10萬美元以下，另有20%則預計支出介乎10萬至25萬美元之間，反映出多項因素共同塑造了他們的財務需求與要求。

如欲了解各世代的定義，請參考[此處](#)。

F14.在微退休期間，你認為自己在旅遊、生活開支、體驗活動等方面的最低可接受支出是多少？
調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860



按世代劃分的微退休
平均預期儲蓄與支出

世代	Z世代	千禧世代	X世代	嬰兒潮世代
平均儲蓄	48.4萬美元	49.3萬美元	53.6萬美元	61.7萬美元
平均支出	33.3萬美元	34.7萬美元	32.2萬美元	37.3萬美元



按可投資資產劃分的微退休
平均預期儲蓄與支出

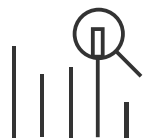
可投資資產	10萬–25萬美元	25萬–50萬美元	50萬–1百萬美元	1百萬–2百萬美元
平均儲蓄	34.5萬美元	44萬美元	68.3萬美元	89.5萬美元
平均支出	19.8萬美元	29.3萬美元	47.5萬美元	60.1萬美元

這種「工作－退休－重整－再出發」的新模式，或會以每六年為一個週期進行，49%的受訪者表示，他們計劃在一生中進行兩至三次微退休。



未來計劃進行的微退休次數

1次	2 – 3次	>3次
40%	49%	11%

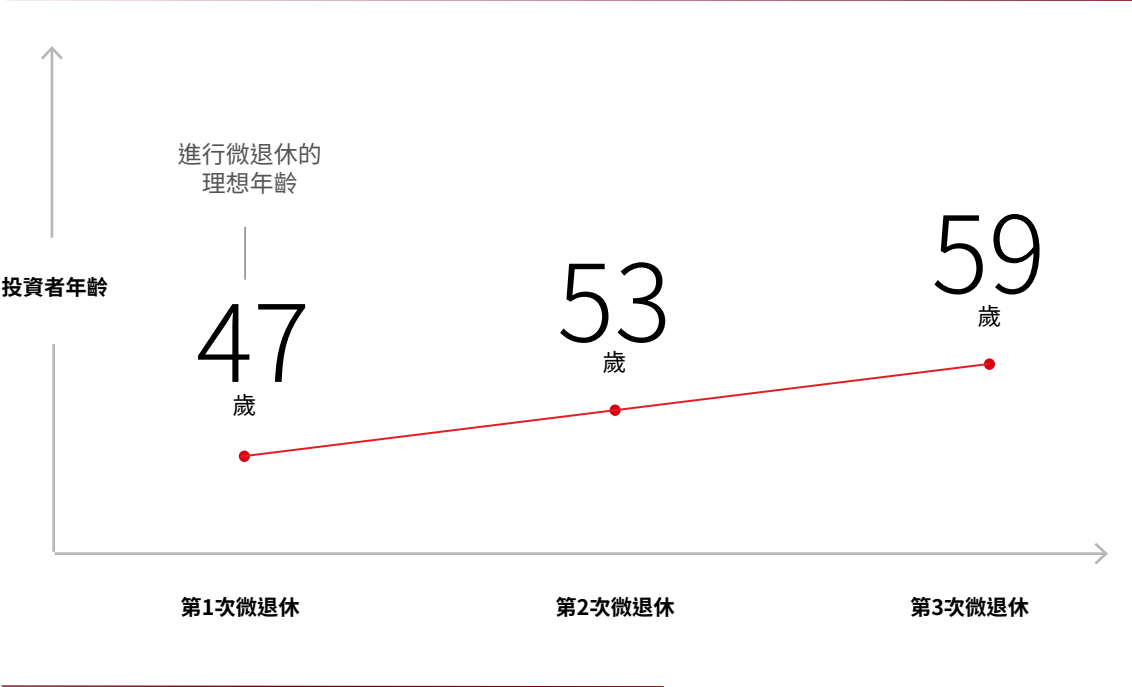


微退休的頻率#

大約
~每6年1次



多重微退休
旅程(多重退休)示意圖#



多重退休是指實行休整期，以便多次進行微退休的生活方式。

如欲了解各世代的定義，請參考[此處](#)。

F8B.你計劃在未來進行多少次微退休？;F9B.你曾提及計劃在未來進行[插入F8B回應]次微退休。你計劃多久進行一次微退休？
F12.你認為進行微退休的理想年齡是多少？
調查基準（未加權）：有意進行微退休的人士，樣本數為4,807；#有意進行多次微退休的人士，樣本數為2,949

這股轉向多重退休的趨勢並不限於某一特定世代，Z世代與千禧世代則計劃更早實行。

未來計劃進行的微退休次數

	Z世代	千禧世代	X世代	嬰兒潮世代
1次	32%	37%	45%	51%
2-3 次	53%	51%	45%	41%
>3次	15%	12%	10%	8%
有意進行多次微退休的平均數#	3.0	3.0	2.9	2.8
進行多次微退休的頻率#	每 6.1 年1次	每 5.8 年1次	每 5.1 年1次	每 4.5 年1次
進行微退休的理想年齡^	42 歲	45 歲	50 歲	53 歲

如欲了解各世代的定義，請參考[此處](#)。
F8B.你計劃在未來進行多少次微退休？；F9B.你曾提及計劃在未來進行 [插入F8B回應] 次微退休。你計劃多久進行一次微退休？
F12.你認為進行微退休的理想年齡是多少？
調查基準（未加權）：有意進行微退休的人士，樣本數為4,807；#有意進行多次微退休的人士，樣本數為2,949；^曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860



「數據顯示，多重退休並非某一代人的短暫潮流，也不同于傳統意義上的「離職休假」。多重退休是一種心態上的轉變，愈來愈多人士選擇專注於財富生活，而不只是累積財富。」

「他們現正透過審慎規劃，為人生中多次休整創造空間，確保有足夠的財務支持。他們並不視此為終止工作或職業生涯，而是轉向更符合個人價值觀及家庭需要的新方向。」



Cora Pettipas博士
滙豐認可財務策劃師及
退休規劃專家

02

動機

各個年齡層的人士正選擇以分階段的方式展開退休生活，展現出多樣化的動機。

微退休的主要推動力



如欲了解各考慮因素的定義，請參考[此處](#)。

F4.以下哪些最能代表你進行微退休的動機、渴望或原因？請選出3個答案並按優先次序排列。
調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860

Z世代渴望追求畢生愛好與無拘束的旅遊探索，而千禧世代、X世代及嬰兒潮世代則更重視與家人共度時光。



大部分千禧世代、X世代及嬰兒潮世代受訪者均育有子女（佔78–80%），這或可解釋他們將「與家人共度優質時光」列為首要動機的原因。

微退休的5大動機 – 按世代劃分

	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和成長(29%)	與家人共度美好時光(34%)	與家人共度美好時光(37%)	與家人共度美好時光(34%)
2	無拘無束地旅遊與探索(29%)	專注於個人身心健康(30%)	專注於個人身心健康(34%)	專注於個人身心健康(33%)
3	與家人共度美好時光(28%)	無拘無束地旅遊與探索(29%)	無拘無束地旅遊與探索(32%)	追求畢生愛好或個人發展和成長(31%)
4	專注於個人身心健康(27%)	追求畢生愛好或個人發展和成長(29%)	追求畢生愛好或個人發展和成長(27%)	無拘無束地旅遊與探索(28%)
5	暫離職場以重新檢視事業目標(27%)	創業或開展創業項目(25%)	測試財務獨立能力(27%)	在多年後為自己做些事情(27%)

如欲了解各世代的定義，請參考此處。
如欲了解各動機的完整描述，請參考此處。

F4.以下哪些最能代表你進行微退休的動機、渴望或原因？請選出3個答案並按優先次序排列。
調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860；Z世代樣本數為1,146；千禧世代樣本數為2,362；X世代樣本數為1,686；嬰兒潮世代樣本數為666。

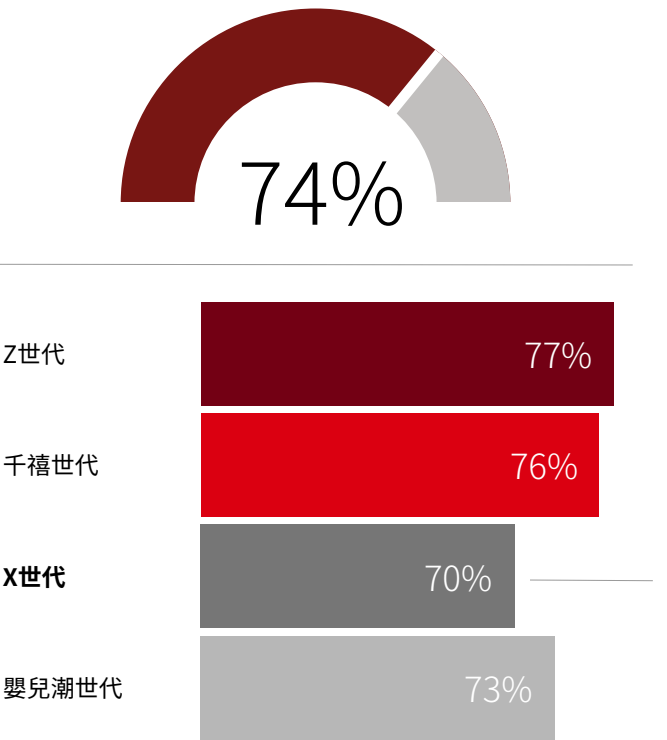
03

規劃與信心

年輕世代在規劃微退休方面
展現出更高的信心，而X世代則
面臨家庭責任與財務安全的壓力。



微退休財務規劃的平均信心水平^{^#}



X世代進行微退休面對的首3項挑戰：

- 財務穩健與否的顧慮(46%)
- 家庭的義務和責任 (34%) — 多數表示子女仍需經濟支援
- 醫療保健福利的擔憂(33%)



主要規劃階段的平均信心水平[^]

76% 評估目前財務狀況 Z世代中有 79%

76% 建立專屬儲蓄基金

75% 確保醫療保障 Z世代中有 78%

74% 制定詳細的財務藍圖與預算

72% 探索其他收入來源 千禧世代中有 75%

71% 規劃有結構性的重返職場安排 Z世代有75%，千禧世代則為 74%

[^] 百分比是指在5分評分制中選擇「5-非常有信心」或「4」的受訪者
[#] 平均信心水平是根據受訪者在5分評分制中，對6個特定財務規劃步驟的「5-非常有信心」及「4」評級的比率計算所得的平均值。
如欲了解各世代的定義，請參考[此處](#)。

F16.在考慮微退休所需的規劃步驟時，你對自己在微退休前能否妥善管理並完成這些步驟的信心有多大?請以1至5分評分，其中1代表「完全沒有信心」，5代表「非常有信心」。
調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860；Z世代樣本數為1,146；千禧世代樣本數為2,362；X世代樣本數為1,686；嬰兒潮世代樣本數為666

Z世代傾向透過創業或建立其他收入來源來資助微退休，而年長世代則偏好出租物業或動用退休金。

微退休期間的首5項收入來源
-以世代劃分

	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賬戶中提取(37%)
4	創業(31%)	出租物業(32%)	從退休金計劃或退休賬戶中提取(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%)

如欲了解各世代的定義，請參考[此處](#)。
如欲了解各收入來源的完整描述，請參考[此處](#)。

F17.回想你在微退休期間所需或未來可能需要的收入來源，下列哪些是你曾經或將會依靠的？請按優先次序選出3項最重要的收入來源。
調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860；Z世代樣本數為1,146；千禧世代樣本數為2,362；X世代樣本數為1,686；嬰兒潮世代樣本數為666。





04

市場概況速覽

市場觀點摘要(1)

	全球	澳洲	中國大陸	香港	印度	印尼	馬來西亞	墨西哥	新加坡	台灣	阿聯酋	英國	美國	外籍人士
微退休 ¹														
有意於未來進行	45%	▼ 34%	▲ 57%	■ 47%	■ 48%	■ 44%	▲ 50%	▲ 49%	▲ 49%	▲ 51%	▼ 41%	■ 42%	▼ 37%	■ 44%
進行微退休的影響 ¹														
改善生活質素	74%	▼ 68%	■ 75%	■ 75%	▲ 85%	▲ 79%	▲ 77%	▲ 79%	■ 74%	▼ 67%	▲ 82%	▼ 69%	▼ 65%	■ 76%
未來有意進行微退休的次數 ²														
1次	40%	▲ 47%	▼ 32%	▲ 43%	▲ 43%	■ 41%	▼ 34%	■ 39%	■ 42%	▲ 48%	▼ 27%	■ 41%	■ 40%	■ 41%
2-3 次	49%	■ 47%	▲ 54%	■ 46%	▼ 44%	■ 49%	▲ 53%	■ 50%	■ 49%	▼ 45%	■ 51%	■ 49%	■ 47%	▼ 45%
>3次	11%	▼ 7%	■ 14%	■ 11%	■ 14%	■ 10%	■ 13%	■ 11%	■ 9%	▼ 8%	▲ 22%	■ 10%	■ 12%	■ 14%
多次微退休的平均次數 ⁴														
平均(次數)	3.0 次	2.8 次	3.0 次	2.9次	3.1次	2.9次	2.9次	2.9次	2.9次	2.8 次	3.2 次	2.9次	3.0 次	3.0 次
微退休的首選期限 ²														
3-6個月	24%	▲ 29%	■ 27%	■ 25%	■ 25%	■ 25%	▼ 20%	▲ 37%	■ 22%	■ 22%	▼ 19%	■ 22%	■ 22%	■ 23%
6-12個月	32%	■ 34%	■ 32%	■ 31%	■ 35%	■ 31%	▼ 26%	■ 32%	■ 33%	■ 30%	■ 35%	■ 35%	■ 31%	■ 31%
1-2年	23%	▼ 19%	■ 25%	■ 23%	■ 23%	■ 21%	▲ 28%	▼ 16%	■ 25%	▼ 17%	▲ 31%	■ 23%	▲ 27%	■ 24%
超過2年	10%	■ 9%	■ 7%	■ 10%	■ 13%	■ 13%	▲ 15%	■ 9%	■ 11%	▲ 16%	■ 10%	■ 9%	■ 9%	■ 11%
暫未計劃	9%	■ 9%	■ 9%	■ 11%	▼ 5%	■ 9%	■ 11%	▼ 5%	■ 10%	▲ 16%	▼ 5%	■ 10%	■ 11%	■ 11%
進行微退休的理想年齡 ²														
平均(歲數)	47歲	48歲	49歲	44歲	46歲	46歲	46歲	43歲	48歲	50歲	46歲	45歲	46歲	46歲
進行多次微退休的頻率 ⁴														
平均(年)	每6年	每6年	每5年	每6年	每5年	每7年	每6年	每5年	每6年	每6年	每6年	每6年	每5年	每5年
微退休的財務規劃 ⁴														
平均信心水平	74%	▼ 67%	▼ 70%	▼ 67%	▲ 84%	▲ 82%	■ 71%	▲ 83%	▼ 62%	▼ 60%	▲ 81%	■ 75%	■ 75%	■ 75%

▼ 較全球平均水平為低
■ 與全球平均水平相若
▲ 較全球平均水平為高

如欲了解各市場縮寫的全名，請參考[此處](#);
外籍人士：指居住於非原居市場的人士。

調查基準（未加權）：1 富裕投資者，樣本數為10,797; 2 有意進行微退休的人士，樣本數為4,807; 3 曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860;
4 有意進行多次微退休的人士，樣本數為2,949

市場觀點摘要 (2)

	全球	澳洲	中國大陸	香港	印度	印尼	馬來西亞	墨西哥	新加坡	台灣	阿聯酋	英國	美國	外籍人士
微退休的首3大動機	與家人共度美好時光 (34%)	無拘無束地旅遊與探索 (38%)	專注於個人身心健康 (39%)	與家人共度美好時光 (34%)	與家人共度美好時光 (32%)	創業或開展創業項目 (37%)	與家人共度美好時光 (40%)	與家人共度美好時光 (36%)	無拘無束地旅遊與探索 (37%)	專注於個人身心健康 (35%)	與家人共度美好時光 (31%)	與家人共度美好時光 (33%)	與家人共度美好時光 (36%)	在多年後為自己做些事情 (31%)
	專注於個人身心健康 (31%)	專注於個人身心健康 (35%)	與家人共度美好時光 (37%)	無拘無束地旅遊與探索 (31%)	在多年後為自己做些事情 (28%)	與家人共度美好時光 (35%)	專注於個人身心健康 (36%)	創業或開展創業項目 (32%)	與家人共度美好時光 (37%)	重新檢視事業目標 (35%)	創業或開展創業項目 (27%)	無拘無束地旅遊與探索 (33%)	無拘無束地旅遊與探索 (32%)	專注於個人身心健康 (30%)
	無拘無束地旅遊與探索 (30%)	與家人共度美好時光 (32%)	追求畢生愛好或個人發展和成長 (33%)	專注於個人身心健康 (30%)	無拘無束地旅遊與探索 (28%)	測試財務獨立能力 (31%)	無拘無束地旅遊與探索 (29%)	專注於個人身心健康 (31%)	專注於個人身心健康 (36%)	追求畢生愛好或個人發展和成長 (34%)	實踐國際化生活方式 (27%)	專注於個人身心健康 (30%)	在多年後為自己做些事情 (29%)	與家人共度美好時光 (29%)
微退休的首3大挑戰	財務穩健與否的顧慮 (41%)	財務穩健與否的顧慮 (50%)	財務穩健與否的顧慮 (45%)	財務穩健與否的顧慮 (39%)	財務穩健與否的顧慮 (37%)	家庭的義務和責任 (42%)	財務穩健與否的顧慮 (42%)	財務穩健與否的顧慮 (37%)	財務穩健與否的顧慮 (48%)	財務穩健與否的顧慮 (46%)	對重新進入就業市場的焦慮 (34%)	財務穩健與否的顧慮 (40%)	財務穩健與否的顧慮 (39%)	財務穩健與否的顧慮 (42%)
	家庭的義務和責任 (34%)	家庭的義務和責任 (36%)	對重新進入就業市場的焦慮 (37%)	家庭的義務和責任 (35%)	家庭的義務和責任 (36%)	財務穩健與否的顧慮 (41%)	家庭的義務和責任 (33%)	家庭的義務和責任 (33%)	家庭的義務和責任 (38%)	對獲得醫療保健福利的擔憂 (34%)	對獲得醫療保健福利的擔憂 (33%)	家庭的義務和責任 (35%)	家庭的義務和責任 (34%)	家庭的義務和責任 (39%)
	對重新進入就業市場的焦慮 (31%)	執行上的困難 (35%)	憂慮對事業發展造成負面影響 (32%)	對重新進入就業市場的焦慮 (34%)	對家人／朋友的觀感感到不安 (31%)	對獲得醫療保健福利的擔憂 (30%)	憂慮對事業發展造成負面影響 (31%)	憂慮對事業發展造成負面影響 (33%)	對重新進入就業市場的焦慮 (38%)	執行上的困難 (33%)	家庭的義務和責任 (33%)	對重新進入就業市場的焦慮 (31%)	對重新進入就業市場的焦慮 (32%)	對維持按揭供款的不確定 (33%)

如欲了解各市場縮寫的全名，請參考[此處](#)。
如欲了解各動機的完整描述，請參考[此處](#)。
如欲了解各挑戰的完整描述，請參考[此處](#)。
外籍人士：指居住於非原居市場的人士。

調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860

市場觀點摘要(3)

	全球	澳洲	中國大陸	香港	印度	印尼	馬來西亞	墨西哥	新加坡	台灣	阿聯酋	英國	美國	外籍人士
微退休期間的首3項收入來源	個人儲蓄 (49%)	個人儲蓄 (53%)	股息、利息或 資本收益 (55%)	股息、利息或 資本收益 (51%)	個人儲蓄 (38%)	個人儲蓄 (48%)	個人儲蓄 (55%)	個人儲蓄 (43%)	個人儲蓄 (56%)	股息、利息或 資本收益 (64%)	個人儲蓄 (40%)	個人儲蓄 (57%)	個人儲蓄 (49%)	個人儲蓄 (55%)
	股息、利息或 資本收益 (45%)	股息、利息或 資本收益 (48%)	個人儲蓄 (54%)	個人儲蓄 (42%)	家人/父母的 財務支援 (36%)	股息、利息或 資本收益 (39%)	股息、利息或 資本收益 (52%)	出租物業 (38%)	股息、利息或 資本收益 (52%)	個人儲蓄 (58%)	股息、利息或 資本收益 (39%)	股息、利息或 資本收益 (43%)	股息、利息或 資本收益 (41%)	股息、利息或 資本收益 (40%)
	兼職或自由 職業收入 (35%)	來自數碼產品 或社交媒體的 收入(33%)	兼職或自由 職業收入 (36%)	從退休金計劃 或退休賬戶中 提取 (38%)	兼職或自由 職業收入 (36%)	創業 (35%)	出租物業 (36%)	股息、利息或 資本收益 (36%)	從退休金計劃 或退休賬戶中 提取 (37%)	從退休金計劃 或退休賬戶中 提取 (40%)	出租物業 (37%)	兼職或自由 職業收入 (36%)	兼職或自由 職業收入 (36%)	出租物業 (39%)
微退休的財務門檻														
微退休前的平均儲蓄	51.8萬美元	55.6萬美元	55萬美元	59.3萬美元	41.8萬美元	55.3萬美元	46.8萬美元	39.8萬美元	58.5萬美元	44.6萬美元	57.7萬美元	53.8萬美元	53萬美元	48.5萬美元
每次微退休的平均支出	34萬美元	29.9萬美元	37.4萬美元	31.9萬美元	37.1萬美元	34.1萬美元	30.9萬美元	25.5萬美元	33.8萬美元	23.3萬美元	43.1萬美元	36.3萬美元	31.6萬美元	28萬美元
寬裕且穩健退休所需的平均 儲蓄金額	105萬美元	123萬美元	109萬美元	111萬美元	40.1萬美元	65.6萬美元	98.6萬美元	48.6萬美元	139萬美元	102萬美元	117萬美元	113萬美元	157萬美元	153萬美元
微退休支出與傳統退休儲蓄 需求的比例 [^]	32%	24%	34%	29%	93% [#]	52% [#]	31%	52% [#]	24%	23%	37%	32%	20%	18%
微退休首選3大目的地(地區)	亞太地區 (71%)	歐洲 (65%)	亞太地區 (85%)	亞太地區 (80%)	亞太地區 (66%)	亞太地區 (85%)	亞太地區 (83%)	歐洲 (71%)	亞太地區 (85%)	亞太地區 (89%)	亞太地區 (59%)	亞太地區 (63%)	歐洲 (70%)	亞太地區 (58%)
	原居地 (54%)	亞太地區 (64%)	原居地 (67%)	原居地 (54%)	原居地 (54%)	原居地 (49%)	原居地(61%)	亞太地區 (55%)	原居地 (53%)	原居地 (65%)	歐洲 (51%)	歐洲 (52%)	亞太地區 (58%)	原居地 (46%)
	歐洲 (48%)	原居地 (55%)	歐洲 (38%)	歐洲 (38%)	歐洲 (52%)	歐洲 (33%)	歐洲 (36%)	美洲 (47%)	歐洲 (32%)	美洲 (32%)	原居地 (43%)	原居地 (46%)	原居地 (56%)	歐洲 (44%)

如欲了解各市場縮寫的全名，請參考[此處](#)。
如欲了解各收入來源的完整陳述，請參考[此處](#)。
外籍人士：指居住於非原居市場的人士。

[#] 在印度（IN）、印尼（ID）及墨西哥（MX）等市場，微退休支出與傳統退休儲蓄需求的比例較高，主要因為當地受訪者傾向選擇生活成本較高、貨幣較強的地區進行微退休。
[^] 微退休支出與傳統退休儲蓄需求的比例計算方式 = 每次微退休的平均支出 ÷ 舒適穩定退休生活所需的平均儲蓄金額

調查基準（未加權）：曾經或有意進行微退休的人士，樣本數為5,860

總結

市場分析和見解顯示，未來的退休模式將更具彈性、循環性與多元性。現今全球的富裕人士正積極實踐財富與人生意義的融合——對他們而言，財富不僅是為未來儲蓄的工具，更是實現當下充實生活的關鍵資源。

對這群人而言，生活質素的真正標準在於有意義地過每一天。多重退休者以成長型思維規劃人生，設計出更多階段與變化的人生旅程，並擁有前所未有的多元退休選擇。



05

附錄

研究背景及方法

《多重退休的興起》為滙豐生活質素特別報告。本報告深入探討富裕人士在退休與微退休方面的行為與優先事項。本研究於2025年3月透過網上問卷調查進行，涵蓋12個市場，收集了來自10,797名年齡介乎21至69歲、可投資資產介乎10萬至2百萬美元的富裕人士。

滙豐於2023年推出首份滙豐生活質素特別報告，旨在探索不同世代富裕人士對優質生活的定義，並研究身心健康與財務健康之間的關聯。2024年開展的《富裕投資者概覽》則研究各世代的財務規劃與準備情況，並分析其投資行為、目標與態度的變化。《多重退休的興起》進一步探討其對退休的態度、行為及目標。

本研究由益普索亞洲有限公司（Ipsos Asia Limited）進行。

調查總樣本量規模
樣本數為10,797
實地調查：2025年3月3日至30日

受訪者準則：
• 年齡由21至69歲
• 為自己作出財務決策的人士
• 曾投資於金融產品
• 富裕人士：
可投資資產介乎10萬至200萬美元

調查方法：
網上問卷調查平台



以數字劃分

共有10,797名來自12個市場的富裕投資者^A參與調查，內容涵蓋其投資行為、目標與態度。



地區與市場定義

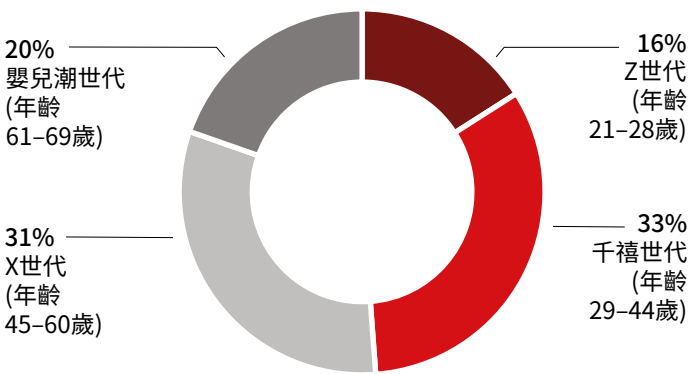
調查市場		樣本規模
(AU)	澳洲	736
(HK)	香港	1,399
(IN)	印度	1,006
(ID)	印尼	547
(CN)	中國大陸	1,089
(MY)	馬來西亞	506
(MX)	墨西哥	509
(SG)	新加坡	701
(TW)	台灣	502
(UAE)	阿聯酋	697
(UK)	英國	2,007
(US)	美國	1,098
總數		10,797

^A 富裕投資者定義為擁有可投資資產介乎10萬至200萬美元的人士。
調查數據於2025年3月收集。

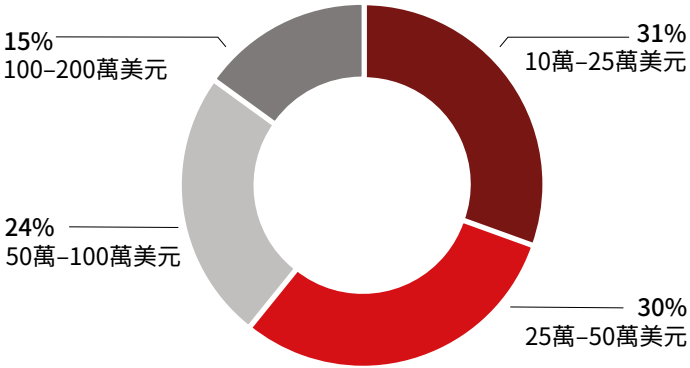


世代

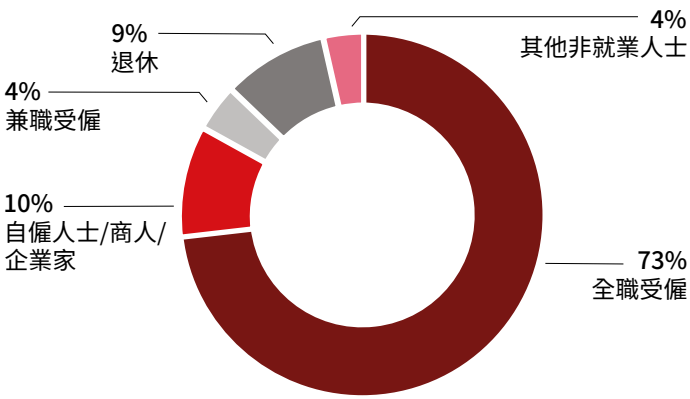
世代	定義
Z世代	21-28歲
千禧世代	29-44歲
X世代	45-60歲
嬰兒潮世代	61-69歲



可投資資產



就業情況



微退休挑戰的完整描述詞彙表

挑戰	完整描述
財務穩健與否的顧慮	擔心儲蓄或收入不足以支撐休整期，進而影響整體財務穩定
家庭義務／責任	難以同時管理家庭責任／義務（例如照顧年幼子女、年長父母或其他受供養人等）
執行上的困難	微退休執行上的困難，如旅遊計劃、簽證及住宿安排
對重新進入職場的焦慮	對於重返職場以及跟上行業變化（例如科技進步、行業趨勢等）感到焦慮
對維持按揭供款的不確定	在休整期間，對於能否維持按揭供款及其他物業責任感到不確定。
顧慮醫療保健的福利	在休整期間對獲得醫療保健福利的擔憂（由僱主或政府提供）
對家人／朋友的觀感感到不安	擔心家人及／或朋友會認為這段休整期是一種奢侈行為（如文化或社會對傳統工作與退休觀念的期望）
憂慮對事業發展造成負面影響	憂慮對長遠事業發展造成負面影響（例如給未來僱主有負面印象等）
憂慮遺產規劃	對於遺產規劃或財富／業務傳承給下一代的安排感到顧慮
對業務的負面影響	擔心對現有業務及其未來發展造成不利影響

收入來源的完整描述詞彙表

收入來源	完整描述
個人儲蓄	微退休前累積的個人儲蓄
股息、利息或資本收益	來自投資的股息、利息或資本收益
出租物業	出租物業所得收入，如住宅或度假屋
兼職或自由職業收入	從事無須全職承諾的兼職或自由工作
數碼產品或社交媒體收入	來自數碼產品、社交媒體、版稅或聯盟營銷等渠道的收入
從退休金計劃或退休賬戶中提取	如符合資格，從退休金計劃或退休賬戶中提取
家人/父母的經濟支援	來自家人／父母的財務支援
創業	於微退休期間創業
出售個人物品與資產	透過網上平台出售物品或資產以籌集資金

微退休定義的考慮因素詞彙表

進行微退休的考慮因素	定義
達成個人目標	追求畢生愛好、個人發展和成長活動（例如發展興趣與嗜好等。）
	關注個人身心健康 – 身體、心理與情緒層面
	在多年專注於他人後，為自己做些事情（例如照顧他人）
以重新檢視事業目標	進修／專業培訓／學習新技能以助長遠事業發展
	暫離職場以重新檢視事業目標，並可能轉向新的機會
	創業或探索全新的創業項目
照顧家庭	與家人共度美好時光，包括孩子和年邁的父母
	照顧受供養人士（例如年幼子女、年邁父母等）
探索世界	無須受限於一般假期安排，無拘無束地旅遊並探索新地方與文化
	實踐國際化生活方式（例如成為數碼遊牧一族、進行遙距工作）
其他	參與本地社區服務或慈善工作，從而有意義地回饋社會
	測試在達到法定退休年齡、失去主要收入來源時的財務獨立能力

微退休動機的完整描述詞彙表

動機	完整描述
專注於個人身心健康	關注個人身心健康 – 身體、心理與情緒層面
追求畢生愛好或個人發展和成長	追求畢生愛好、個人發展和成長活動（例如發展興趣與嗜好等。）
在多年後為自己做些事情	在多年專注於他人後（例如照顧他人），為自己做些事情
暫離職場以重新檢視事業目標	暫離職場以重新檢視事業目標，並可能轉向新的機會
創業或開展創業項目	創業或探索全新的創業項目
進修／專業培訓／學習新技能	進修／專業培訓／學習新技能
與家人共度美好時光	與家人共度美好時光，包括孩子和年邁的父母
照顧受供養人士	照顧受供養人士（例如年幼子女、年邁父母等）
無拘無束地旅遊與探索	無須受限於一般假期安排，無拘無束地旅遊並探索新地方與文化
實踐國際化生活方式	實踐國際化生活方式（例如成為數碼遊牧一族、進行遙距工作）
測試財務獨立能力	測試在達到法定退休年齡、失去主要收入來源時的財務獨立能力
義務參與本地社區／慈善工作	參與本地社區服務或慈善工作，從而有意義地回饋社會

免責聲明

本文件或影片由香港中環皇后大道中1號香港上海滙豐銀行有限公司（「HBAP」）編製。HBAP 在香港註冊成立，為滙豐集團成員。本文件或影片由滙豐銀行（中國）有限公司、HBAP、滙豐銀行（新加坡）有限公司、滙豐（台灣）商業銀行有限公司及滙豐金融科技服務（上海）有限責任公司（合稱「分發方」）分發及／或提供。本文件或影片僅供一般傳閱及參考用途。

無論基於任何原因，本文件或影片所載之部分或全部內容均不得複製或進一步分發予任何人士或實體。如於某司法管轄區內分發本文件屬違法，則不得於該司法管轄區內分發本文件或影片。所有未經授權之複製或使用本文件或影片，均屬使用者的責任，並有機會引致法律訴訟。本文件或影片只提供一般性資料，文件內所載的觀點，並不構成投資研究或出售或購入投資產品的意見或建議。本文件或影片內所載的部分陳述可能會被視為前瞻性陳述，提供目前預測或未來事件預估。相關的前瞻性陳述不保證未來表現或事件，並涉及風險及不確定性。基於多項因素，實際結果可能與相關前瞻性陳述大不相同。HBAP 及分發方對更新其中的前瞻性陳述，或對提供實際結果與前瞻性陳述的預測不同的原因，概不承擔任何責任。本文件或影片並無契約效力，在任何情況下，於任何司法管轄範圍內均不應被視為促銷或建議購入或出售任何金融工具，而此等建議並不合法。當中所載內容反映滙豐環球投資委員會

於編製時的觀點及意見，可能隨時變更。這些觀點未必代表滙豐投資管理目前的投資組合構成。滙豐投資管理所管理的個別投資組合主要反映個別客戶的目標、風險取向、投資期限及市場流動性。

投資價值及所得收益可升亦可跌，投資者有機會未能取回投資本金。本文件或影片所載之過去業績並不代表將來的表現，所載之任何預測、估計及模擬均不應被視為將來表現的指標。任何涉及海外市場的投資，均有機會受到滙率兌換影響而令投資價值上升或下跌。與成熟市場相比，新興市場投資本質上涉及較高風險，而且較為波動。新興市場的經濟一般倚賴國際貿易，因此一直以來並可能繼續會受貿易壁壘、外滙管制、相對幣值控制調整及其他與其進行貿易的國家／地區實施或協商的保護主義措施的不利影響。而此等經濟體系亦會或繼續受到其他與其進行貿易的國家／地區的經濟狀況的負面影響。投資涉及市場風險，請細閱所有與投資相關的文件。

本文件或影片就近期經濟環境提供基本概要，僅供參考。文章或影片代表 HBAP 的觀點，並以 HBAP 的環球觀點為依據，未必與分發方的當地觀點一致。其內容並非按照旨在促進投資研究獨立性的法律規定編製，並且分發前不受任何禁止交易規定的約束。其內容不擬提供且投資者不應加以依賴以作會計、法律或稅務意見。作出任何

投資決策之前，應諮詢獨立的財務顧問。如選擇不諮詢財務顧問，則須審慎考慮投資產品是否適合。建議您在必要時尋求適當的專業意見。

有關第三方資料乃取自我們相信可靠的資料來源，我們對於有關資料的準確性及／或完整性並無作出獨立查證。因此您必須在作出投資決策前從多個資料來源求證。

此條款僅適用於滙豐（台灣）商業銀行有限公司向其客戶分發時的情況：滙豐（台灣）辦理信託業務，應盡善良管理人之注意義務及忠實義務。滙豐（台灣）不擔保信託業務之管理或運用績效，委託人或受益人應自負盈虧。

關於 ESG 與可持續投資的重要資訊

我們現在為許多嚴重排放溫室氣體的產業提供資金。我們制定了一項策略來幫助客戶與我們一同減少排放。欲了解更多詳情，請瀏覽www.hsbc.com/sustainability。

從廣義上，「ESG 與可持續投資」產品包括在不同程度上考慮環境、社會、管治與／或其他可持續發展因素的投資策略或工具。我們包括在此類別的個別投資可能正在改變，以實現可持續發展成果。並不保證 ESG 與可持續投資所產生的回報與不考慮這些因素的投資回報相近。ESG 與可持

續投資產品或會偏離傳統市場基準。此外，ESG 與可持續投資或可持續投資帶來的影響並沒有標準定義或量度準則。ESG 與可持續投資及可持續發展影響的量度準則是（a）高度主觀，而且（b）在不同板塊之間與同一板塊之內可能存在重大差異。

滙豐可能依賴由第三方供應商或發行機構設計與／或報告的量度準則。滙豐不會經常就量度準則自行作出具體的盡職審查。並不保證：（a）ESG／可持續發展影響或量度準則的性質將與任何個別投資者的可持續發展目標保持一致；（b）ESG／可持續發展影響將達到指定水平或目標水平。「ESG 與可持續投資」是一個不斷演變的領域，新的監管規例可能生效，這或會影響投資的分類或標籤方式。今天被視為符合可持續發展準則的投資未必符合未來的準則。

*本文件或影片為 HBAP 根據英文報告翻譯的譯文。HBAP、滙豐銀行（中國）有限公司、滙豐（台灣）商業銀行有限公司、滙豐銀行（新加坡）有限公司及滙豐金融科技服務（上海）有限責任公司已採取合理措施以確保譯文的準確性。如中英文版本的內容有差異，須以英文版本內容為準。

本文件或影片的內​​容未經任何香港或任何其他司法管轄區的監管機構審閱。建議您就相關投資及本文件或影片內容審慎行事。如您對本文件或影

片的內容有任何疑問，應向獨立人士尋求專業意見。

© 版權所有 2025。香港上海滙豐銀行有限公司。
保留一切權利。

未經香港上海滙豐銀行有限公司事先書面許可，
不得以任何形式或任何方式（無論是電子、機械、
影印、攝錄或其他方式）複製或傳送本文件或影
片的任何部分或將其任何部分儲存於檢索系統內。

