



N
↑
退休
— E
W —
指南
↓
S

BCT退休策劃服務

重要提示

本小冊子所載之資料只供參考用，銀聯集團對使用其內容作任何用途的合適性、其準確性及完整性不發表任何聲明。任何銀聯集團成員皆不會就任何本小冊子內容承擔任何責任。本小冊子內容大部份由相關機構提供，一切內容以相關機構公布最終資料為準。各機構或會因應情況的改變，無需事前通知而修訂其內容。有意索取進一步資料，可向相關機構查詢最新資料。



BCT 退休策劃服務

BCT以關注香港人退休安排為前題，致力協助他們以多角度檢視如何妥善籌劃退休，並為成員於準備和面臨退休時所遇到的各樣疑難，免費提供相關資訊。因此，我們推出嶄新的「退休策劃服務」，助您於退休前後輕鬆籌劃理想的退休生活。

- ✓ 協助管理您於壯年時期所作出的強積金及退休投資
- ✓ 助您妥善分配強積金儲備以安排穩健的退休生活
- ✓ 提供強積金、政府長者福利和其他退休生活相關資訊

目錄

I. 退休策劃三步曲	P.2
1 提取強積金資產	P.3
2 妥善管理退休資產	P.6
3 瞭解可享用的福利	P.7
II. 退休生活注意事項	P.9
附錄 一. 社會服務及福利	P.11
二. 安老按揭	P.12
三. 長者物業相關支援	P.14
四. 長者資產安排	P.15
五. 健康資訊	P.16
六. 長者實用網站	P.17
七. 實用資料一覽	P.18



I. 退休策劃三步曲



- 1.1 檢閱強積金帳戶
- 1.2 瞭解提取結餘方法
- 1.3 準備所需文件及填寫表格



- 2.1 推算退休後所需資產
- 2.2 作特別自願性供款
- 2.3 善用保留帳戶



- 3.1 認識各種退休福利及資訊
- 3.2 享用BCT免費私人退休諮詢面談服務

1.1

檢閱強積金帳戶

根據強積金法例，當年滿65歲退休或提早於60歲申請退休是可以領取強積金的資產以應付退休生活。申請提取前，要先檢閱強積金帳戶，包括戶口結餘、個人通訊及基本資料、投資收益或虧損及基金成份和表現。成員可透過強積金公司的網站、電話或親臨其辦事處與客戶服務經理查詢強積金帳戶資料。

1.2

瞭解提取結餘方法

可視乎實際需要選擇(1)強制性供款及自願性供款整筆款項提取、(2)自願性供款定額分期提取或(3)自願性供款部份提取。詳情請參閱以下列表：

	強制性供款	自願性供款
(1) 整筆提取	✓	✓
(2) 定額分期提取 ¹	✗	✓ ²
(3) 部份提取 ¹	✗	✓ ³

¹ 只適用於自願性供款部份

² 只適用於保留成員 / 自僱人士，成員帳戶內最少持有50,000港元之結餘，每月提取金額最少為2,000港元。2,000港元以上之提取金額必須為500港元之倍數

³ 只適用於保留成員 / 自僱人士

1.3 準備所需文件及填寫表格

退休時，檢閱強積金帳戶資料和現有退休資產的總值，及了解強積金資產提取方法後，便要好好籌劃退休計劃。可考慮增加儲蓄以應付未來所需或選擇提取強積金戶口結餘以解決退休開支。如決定提取，請準備好所需文件及填妥表格並寄回給我們。詳情請參閱以下列表：

整筆款項提取 (強制性供款及自願性供款)		
	已達60歲之成員，並自此永久終止一切受僱 / 自僱	已達65歲退休年齡之成員
需備文件	1) 香港身份證 / 護照副本； 及 2) 已填妥的累算權益申索表格 <FORM:ABD(MEM)>*； 及 3) 已填妥的提早退休法定聲明 <MPF(S) - W(SD1) >*	1) 香港身份證 / 護照副本； 及 2) 已填妥的累算權益申索表格 <FORM: ABD(MEM)>*
申請方法	1) 親身到BCT遞交表格； 或 2) 郵寄表格至BCT	
付款方法	支票 (郵寄至成員通訊地址)	
處理時間	確認收取所有文件後，BCT將於14個工作天內安排整筆款項給成員	

定額分期提取自願性供款		
	已達60歲之成員，並自此永久終止一切受僱 / 自僱	已達65歲退休年齡之成員
需備文件	已填妥的自願性供款部份自動提取計劃表格<FORM:AWP(PM)>*	
申請方法	1) 親身到BCT遞交表格； 或 2) 郵寄表格至BCT	
付款方法	支票 (郵寄至成員通訊地址)	
處理時間	確認收取所有文件後，BCT將於當月之15號辦理有關申請	



部份提取自願性供款

	已達60歲之成員，並自此永久終止一切受僱 / 自僱	已達65歲退休年齡之成員
需備文件	已填妥的自願性供款部份提取計劃表格<FORM:PW(PM)>*	
申請方法	1) 親身到BCT遞交表格； 或 2) 郵寄表格至BCT	
付款方式	支票 (郵寄至成員通訊地址)	
處理時間	確認收取所有文件後，BCT將於 <u>14個工作天</u> 內安排款項給成員	

* 所有表格可於BCT網站www.bcthk.com下載，您亦可致電2298 9381或親臨本公司索取

溫馨小提示：

- 僱主的強積金供款可抵銷長期服務金和遣散費。如您的僱主設有長期服務金和遣散費，當您離職時可知會公司計算有關強積金帳戶的結餘及遞交相關文件予強積金公司。
- 如您選擇定額分期提取自願性供款或部份提取自願性供款，計劃之行政管理人會於提取交易日當天，以最新公布的資產淨值價計算有關之成員自願性供款 / 自願性資產轉入帳戶內的資產分布百分比。您預設的提取款額會按有關比例，悉數於提取交易日當天在有關成份基金中贖回相應基金單位。
- 如您於「積・金・易」(特別自願性供款)是利用自動轉帳形式作供款，並於離職或退休後決定停止此供款，請謹記通知相關銀行及BCT以終止您的直接付款授權指示。

2.1 推算退休後所需資產

要擁有一個豐盛及無憂的退休生活，我們建議您不時審視財政狀況及強積金資產是否可以達成退休目標。您可使用BCT強積金退休計算機[#]推算退休後所需資產。只須簡單輸入預計退休後的每月支出、預計壽命、強積金戶口結餘、每月強積金供款等，便能推算出與預期退休所需資產的相差。您可考慮作特別自願性供款或善用保留帳戶以過一個理想退休生活。

2.2 特別自願性供款

如選擇作出特別自願性供款，您可考慮選擇一個易於管理、具彈性及低成本的投資計劃以籌劃理想退休生活。詳情可參閱退休策劃服務宣傳單張。

2.3 善用保留帳戶

面對周遭環境種種挑戰，如通脹、投資市況波動等，退休儲備無可避免會受影響，所以持有保留帳戶的已退休人士可考慮將強積金及其他退休資產於可靠的退休資產平台下繼續滾存，亦是為辛苦存積下來的儲備作較為妥善的安排。詳情可參閱退休策劃服務宣傳單張。

[#] 請進入BCT網站 retirement.bcthk.com/calculator.html 使用強積金退休計算機。

1 提取強積金
資產

2 妥善管理
退休資產

3 瞭解可享用的
福利

3.1

認識各種
退休福利及資訊

香港特區政府為長者提供多項服務，範圍包括 (附錄一)：



住宿照顧



就業輔導



健康教育



身體治療



家居風險評估



緊急召援協助



外展支援



公共福利金



津貼援助

1 提取強積金 資產

2 妥善管理 退休資產

3 瞭解可享用的 福利

為了讓長者有流動的資金應付退休生活，香港按揭證券有限公司推出「安老按揭計劃」鼓勵銀行向60歲或以上的長者提供安老按揭貸款。長者可以利用在香港的自住物業作為抵押品，向銀行每月收取年金。(附錄二)

晚年時有一個理想安樂窩是不少長者的渴求，香港房屋協會及長者安居協會分別推行了「長者維修自住物業津貼計劃」及「支援長者業主外展服務先導計劃」以幫助有需要的長者。(附錄三)

周全的退休計劃中，遺產安排是不可缺少的一部份。這可確保自己的資產能按照個人意願分配給您的至親，亦可確保他們的未來生活得到保障。要處理遺產，主要有兩個方法：訂立遺囑及成立信託，兩者都是意願的表達。(附錄四)

3.2

享用BCT免費 私人退休諮詢面談



現在就為實踐理想生活作全面評估，安排接受專業可靠的退休諮詢服務。如欲了解有關提取強積金的行政手續和應注意事項及多元退休生活之資訊，可於我們的辦公時間致電2298 9381安排免費的私人諮詢面談，讓您好好籌劃退休生活。

II. 退休生活注意事項

心靈篇

退休生活過得是否愜意，除了最重要的退休儲備，還少不得心理上的適應。有不少退休人士，雖然擁有足夠的退休資產及家庭關懷，但到退休時離開工作，突然覺得少了精神寄託，病痛也像多了，原因都是退休心理準備不足所致。

平時習慣了工作，當在退休後一旦過著清閒的退休生活，個人的自我價值觀便容易降低，甚至產生沮喪和失望的負面情緒。為了避免這情況發生，您可以發展**個人興趣、讀書學習、寫作、旅遊、做義工**等等，這些都是不俗的選擇。如欲了解更多這方面的資訊，請瀏覽「BCT第三齡學院」網站 3aa.bcthk.com。

除了培養個人喜好外，或許您從前忙於工作，現在您可以好好利用這段時間與家人相處，建立更良好的關係。您可以多與家人溝通，多參與家庭活動，關懷身邊至親，和他們分享自己生活上的體驗。「BCT退休彩虹」網站 retirement.bcthk.com內亦載有「身·心·靈」各方面的文章和大家作出分享。



退休生活注意事項

健康篇

除了注重心靈健康，也要多加注意身體狀況，充分了解自己的體格，不時進行適當的運動，以保持健康。這對身心和社交均有益處。此外，長者應主動認識一些常見的疾病如糖尿病、心臟病、中風等，及早預防勝於治療。(附錄五)



社交篇

互聯網已經成為生活的一部份，更是最常用的通訊渠道。為了讓退休人士的黃金歲月過得更充實多姿，政府與多個安老事務機構開設了不同的長者專門網站如長青網、老有網等，鼓勵他們透過互聯網擴闊生活空間。(附錄六)



生命教育篇

生、老、病、死是人生必經階段，但受傳統文化影響，人們對死亡仍存有忌諱。為了讓長者認識生存、臨終、死亡和哀傷等事實，多間慈善機構一直致力推廣生命教育，令他們明白生之有涯，從而思考生命，積極面對人生。(附錄六)



附錄(一) 社會服務及福利



香港特區政府為長者提供多項社會服務及福利，以下為簡單概覽以供參考。

	服務 / 福利	詳 情
1	長者地區中心及長者鄰舍中心	為長者提供多種服務如教育、發展、護老者支援服務、外展網絡、輔導、膳食及轉介服務
2	安老院舍	為一些未能在家中獲得適當照顧的長者，提供住宿及起居照顧，協助他們保持身體健康，促進社交生活。香港現設有不同類型的安老院舍，照顧長者各類護理需要
3	社會保障計劃	提供公共福利金計劃〔普通高齡津貼（生果金）、高額高齡津貼、普通傷殘津貼、高額傷殘津貼〕、綜合社會保障援助（綜援）計劃、綜援長者廣東及福建省養老計劃及長者卡計劃等
4	24小時緊急召援系統	提供一線通平安鐘服務，讓長者在遇到緊急事故時直接與呼援服務員對話，尋求協助
5	長者就業輔導計劃	為有就業需要的年長人士提供職業輔導及安置服務，以期善用及發揮長者的人力資源
6	長者健康中心及醫院	提供健康評估、身體檢查、健康輔導、治療和健康教育等多項服務
7	長者住屋	房屋委員會（房委會）和香港房屋協會（房協）分別為長者提供不同種類的公共房屋資助。設有優先編配公屋計劃及為長者而設的特別住屋
8	長者安居資源中心	提供全面的安居綜合服務，透過教育、身體機能測試、家居風險評估等，讓長者認識身體機能的變化，了解家居生活中的潛在危險，以減少發生意外。另外，中心亦為長者的房屋需要提供一站式轉介服務

資料來源：香港特別行政區政府社會福利署網站

如欲了解以上服務的詳情，請到香港特別行政區政府社會福利署網站
www.swd.gov.hk參考或致電2343 2255查詢。

附錄(二) 安老按揭



香港按揭證券有限公司(「按揭證券公司」)推出「安老按揭計劃」，旨在鼓勵銀行向60歲或以上的長者提供安老按揭貸款。

安老按揭計劃

目的	安老按揭是一項貸款安排，讓借款人可以利用在香港的自住物業作為抵押品，向參與銀行申請安老按揭貸款。借款人將仍然是物業的業主，並可繼續安居於該物業直至百年歸老
申請資格	須為60歲或以上並持有有效香港身份證之人士
物業資格	1. 以個人名義持有，或與另一名業主以聯權共有形式持有 2. 須為50年或以下樓齡的物業及無任何轉售限制 3. 須為借款人在香港的主要居所，及沒有出租
年金年期	10年、15年、20年的固定年期或終生每月收取年金
參與銀行	中國銀行(香港)有限公司、交通銀行股份有限公司、東亞銀行有限公司、南洋商業銀行有限公司、渣打銀行(香港)有限公司、永亨銀行有限公司及永隆銀行有限公司

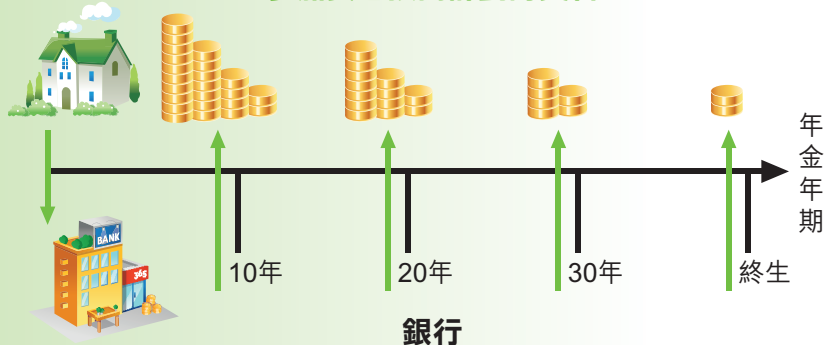
例子說明：每月年金金額(以物業價值每100萬港元計[^])
60歲或70歲申請安老按揭的借款人，每月可收取年金的金額如下：

參加年齡	60歲		70歲	
年金年期	單人借款	二人共同借款	單人借款	二人共同借款
10年	\$3,700	\$3,300	\$5,100	\$4,600
15年	\$2,800	\$2,500	\$3,800	\$3,500
20年	\$2,400	\$2,100	\$3,300	\$3,000
終生	\$2,000	\$1,800	\$3,100	\$2,800

[^] 物業價值的上限為800萬港元。如物業估值高於該上限，每月年金金額將按800萬港元價值的物業計算。

一般來說，借款人的年齡越高及選擇的年金年期越短，每月取得年金的金額便會越高。如二人共同借款，二人收取每月年金的金額會較單人借款每月年金的金額較低，及每月年金金額將以較年輕借款人的年齡計算。

參加安老按揭計劃的長者



資料來源：香港按揭證券有限公司網站

如欲索取有關詳情，請到香港按揭證券有限公司網站www.hkmc.com.hk/chi/index.html參考或與參與銀行聯絡。銀行將向借款人解釋安老按揭的詳情，並初步評估借款人是否符合申請資格。

附錄(三)

長者物業相關支援



香港房屋協會及長者安居協會分別推行了「長者維修自住物業津貼計劃」及「支援長者業主外展服務先導計劃」以幫助有需要的長者。

	長者維修自住物業津貼計劃	支援長者業主外展服務先導計劃
主辦機構	香港房屋協會	長者安居協會
目的	為長者自住業主提供財政資助，津貼維修自住樓宇的費用，改善樓宇失修的情況，加強長者居所的安全	協助長者業主在面對物業收購或強制售賣時，作出適合其個人需要的選擇
詳情	每位合資格的長者自主業主在5年內最高可獲40,000港元的津貼	當外間人士對長者物業提出自願收購、或是加以催迫游說要求儘早作出決定時，長者業主會非常擔心，長者安居協會此時會提供適當意見和資訊及會陪同與收購一方見面商議，幫忙長者作出明智決定
申請方法	請向香港房屋協會查詢	請向長者安居協會查詢
網站	www.hkhs.com	www.osseo.info
查詢電話	3188 1188	2345 5265

資料來源：香港房屋協會及長者安居協會網站

如欲了解以上服務的詳情，請瀏覽香港房屋協會及長者安居協會網站或致電查詢。

附錄(四)

長者資產安排

要處理遺產，主要有兩個方法：訂立遺囑及成立信託，兩者都是意願的表達。詳情如下：

	訂立遺囑	成立信託
形式	俗稱「平安紙」，是有法律效力的文件	指財產授予人利用一份有法律效力的信託契據，將他名下資產的法定擁有權轉移至受託人名下
訂立人	律師或立遺囑人自行訂立	律師
受託人	立遺囑者信任的人擔任	銀行或信託公司
注意事項	1.遺囑必須以書面形式訂立，可以中文或英文 2.立遺囑者必須在精神健全及頭腦清醒的狀態下訂立 3.立遺囑者須完全依從自己意願訂立遺囑 4.立遺囑者必須在遺囑上簽署 5.立遺囑者的簽署，必須由兩名或以上的成年見證人在場見證並簽字作證	1.信託一經訂立，就不可被更改，即若財產授予人名下資產擁有權一旦轉給受託人，財產授予人會失去資產擁有權 2.海外的資產物業亦可列入在信託範圍內，所以若財產授予人一旦不幸去世，其海外的資產可不需就當地遺產條例監管的情形下轉給繼承人
資產	沒有限制	建議資產達1,000萬港元或以上才考慮成立
收費	律師費大約為1,000港元，另每年存倉費大約為200港元。 <u>或</u> 自己書寫亦可，不過遺囑要保持十分完整，不可摺綑或損毀（釘書機孔也不可以存在）	律師費大約由10萬港元起，視乎信託的複雜程度而定，通常包括首次的成立費用及其後的年度管理費

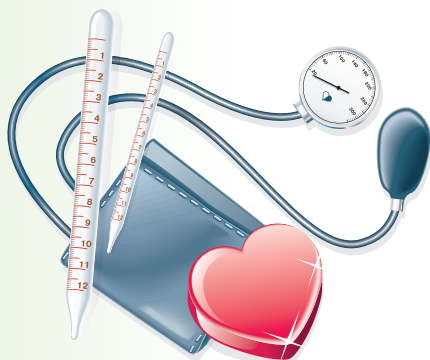
資料來源：本港律師行網站

如欲索取有關詳情，請向律師行查詢。



適量的運動對身心健康和社交均有益處，包括：

- 1 強身健體，增強心肺功能
- 2 控制體重，改善血壓及降低血脂
- 3 改善糖尿病的控制
- 4 預防冠心病及中風
- 5 預防骨質疏鬆
- 6 減低跌倒的機會
- 7 調劑心情，紓緩生活的壓力
- 8 有助結交朋友，擴闊社交圈子



長者應多留意自己的身體狀況及認識一些常見的疾病，包括：

痛風症

退化性
關節炎

高血壓

骨質
疏鬆症

抑鬱症

糖尿病

老人
癡呆症

白內障

心臟病

中風

如欲了解更多健康資訊及預防和治療疾病的方法，可瀏覽以下政府網站：
www.gov.hk/tc/residents/health/healthadvice/healthcare/elderlyhealth.htm

附錄(六)

長者實用網站



以下列出一些常用的長者支援網站：

	網站名稱	網站內容
1	老有網 hk1001.com	為長者提供資訊科技、健康貼士、法律及財務建議等
2	長者資訊網 www.elderlyservice.com	為長者提供日常生活資訊及獲長者網絡發展協會頒發「最受歡迎本地長者網網站」
3	房協長者通 www.hkhselderly.com	香港房屋協會為長者及護老者而設的網站，提供房協安居樂計劃資料，家居、院舍照顧服務等
4	長者安居服務協會 www.schsa.org.hk	提供一線通平安鐘、平安手機服務及到戶式家居服務
5	香港耆康老人福利會 www.sage.org.hk	提供改善長者生活質素的建議及令長者享有發展所長的機會
6	長青網 www.e123.hk	為長者及其家人提供一個結合資訊、社交及長者服務的一站式專門網站

以下列出提供生命教育的機構：

	機構名稱	服務範圍
1	香港明愛	提供殯殮實務安排、定期探訪組織、臨終關顧、殯葬諮詢服務、生命教育
2	善寧會	推廣寧養照顧服務、提供善別輔導服務、推廣生命教育
3	聖雅各福群會	提供生前規劃服務、殯葬務支援、社區生命教育
4	贖明會	提供殯儀支援服務及舉辦定期的「現代殯儀展」
5	東華三院	提供善壽服務協助長者為身後事預先作出選擇及準備及提供殯儀服務參觀

以上資料未能盡錄，只列出部份重點網站及相關服務機構，僅供參考。
如欲了解更多，請到各機構的網站瀏覽(可參考第18頁)。

附錄(七)

實用資料一覽



	機構名稱	查詢內容	查詢熱線 / 網站
1	BCT銀聯集團	強積金資訊	2298 9381
		退休財務及「身·心·靈」	retirement.bcthk.com.html
		第三齡學習	3aa.bcthk.com/chi/index.html
2	社會福利署	長者福利	2343 2255
3	中國銀行(香港)有限公司	安老按揭計劃	2278 3399
4	交通銀行股份有限公司		2269 9699
5	東亞銀行有限公司		3608 8686
6	南洋商業銀行有限公司		2622 2633
7	渣打銀行(香港)有限公司		2886 8868
8	永亨銀行有限公司		3199 9182
9	永隆銀行有限公司		2826 8222
10	香港房屋協會	長者安居服務	3188 1188
11	長者安居協會		2345 5265
12	遺產承辦處	遺產安排	2840 1683
13	老有網	長者支援	hk1001.com
14	長者資訊網		www.elderlyservice.com
15	房協長者通		www.hkhselderly.com
16	長者安居服務協會		www.schsa.org.hk
17	香港耆康老人福利會		www.sage.org.hk
18	長青網		www.e123.hk
19	香港明愛	生命教育	www.caritasse.org.hk
20	善寧會		www.hospicecare.org.hk
21	聖雅各福群會		www.sjs.org.hk
22	臚明會		www.cccg.org.hk
23	東華三院		www.tungwahcsd.org

聲明：本小冊子內提供的所有資料僅供參考，一切資料以官方最終資料為準。



銀聯金融有限公司

香港皇后大道中183號中遠大廈18樓

退休策劃服務熱線 2298 9381

www.bcthk.com