



退而不憂 2

受外圍經濟拖累，香港股市未見大起色，不少市民的強積金繼續「縮水」。有學者指強積金的回報周期需40年或以上，本港僱員單靠強積金供款難以應付未來退休需求。香港人想退而不「憂」，唯有各師各法。

《大公報》訪問一名年屆60的涼茶舖女東主，經營三間涼茶舖的她年終無休、每日工作17、18小時，表示為退休生活只好「做到不能動為止」。這不單是勤勞的港人寫照，亦反映小商戶的困難。她打算退休後回內地養老，因生活成本較香港低，專家則提醒要留意內地通脹率，現時每月花費只需4000元，數年後或升至7500元，必須儲備足夠退休金。專家們亦建議提早規劃退休投資，把握複利效應，在低風險下爭取不俗回報。

大公報記者 余風、黃山（文、圖、視頻）

退休後養生要訣

- 保持年輕的心態，只要心態年輕熱愛生命，就會活得很好。
- 平時注重三養（吃得營養、注重保養、要有修養），盡量過有規律的健康生活。
- 老了也得打扮，和充滿活力與希望的人在一起。
- 獨自享受退休之樂，不一定要和兒孫同住，多認識各類朋友。
- 以快樂為標準的隨心所欲，心氣不可太高，慾望不要過強。
- 老本一定要保存好，過生活不跟別人比。

大公報記者整理

議員倡政府帶頭延退休年齡

「香港老齡化嚴重，20年後有三分之一人口是長者，在職場上也該順應時勢做出轉變。」本身是大律師的立法會議員容海恩表示，將退休年齡延長是大勢所趨，她鼓勵政府帶頭延長退休年齡。

容海恩指出，本港公務員舊制是55歲退休、新制下60歲退休，實際上也很年輕。香港人均壽命近85歲，是世界上最長壽的地區，「如果在60或65歲退休，還有十多二十年的退休生活，對於長者有（工作）寄託好緊要，生活充實對社會有責任感和使命感。」容海恩強調，香港除了長者生果金外，並沒有固定的退休金保障生活所需，如果可以繼續工作有收入來源，可以減低長者的生活壓力。她希望政府帶頭推出措施，鼓勵商界延長退休年齡，包括退休保障、彈性處理強積金等，政府應積極考慮。

曾任職資產管理董事的中國文化基金會主席張江亭亦表示，現時本港缺乏勞動人口，退休人士可再在職場發揮，並可鼓勵政府延長退休年齡。他又提到本港大型機構，如法國資本公司退休年齡為65歲，部分私人公司則沒有退休年齡規定。他又指出有中資公司在僱員60歲退休後，如認為屬公司的人才，會轉為以合約或兼職的形式繼續聘用，惟工薪被大量壓縮。

及早規劃有效利用複利效應

多元投資

對於珠姐的財務狀況，獲得「2023保協傑出財務策劃師金獎」的財務策劃師單俊偉表示，假設珠姐70歲退休，如她11年前開始每個月有強積金供款1400元，假設選擇強積金股票基金，現在強積金約有24萬元，到70歲將有約59萬元。單俊偉提醒強積金對退休起了很大作用，故僱員必須管理好自己的強積金。

珠姐打算在內地退休，單俊偉提醒需考慮內地通脹率，假設內地通脹率為3.8%，每個月支出現時約4000元，等於70及77歲時約是5800及7500元。單俊偉認為珠姐流動資金太少，建議將每月8000元的現金流存起，70歲時應有96萬元，但因餘下年期太短，應用不到時間槓桿，所以不會有太大增長，預計資金可用約9年，可能難以應付餘下的生活需要。

做定期及買債券保本收息

單俊偉建議珠姐在退休時，把涼茶舖「頂手」套現20萬元，就應有足夠資金生活到88歲。單俊偉提醒港元兌人民幣匯率的變化，也對退休金的數目有很大影響，惟現時難以計算。單俊偉同時建議準退休人士，退休是人生

生活成本雖較低 仍需規劃投資

返內地退休養老 專家提醒算好老本



► 珠姐是三家涼茶店的東主，但由於生意難做，沒有很多積蓄。她打算退休後到深圳養老以減少生活開支。



「我會繼續做，做到不能動為止，一年365日，11年來年終無休，由早上7時，一直忙到凌晨1、2時，夥記、師傅、樓面、收錢，全部一腳踢，真的是請不到人，都是自己做。」說到經營的艱辛，堅強的珠姐難忍內心的委屈，流下傷心的淚水。

小店東：做到不能動為止

珠姐雖年屆60歲，但歲月未有在其面上留下痕跡。1997年由福建移居來港的珠姐表示，一直從事涼茶行業，由學徒做起，及後受老闆重用，轉往廚房重地工作，並獲老闆傳授祖傳秘方，專責熬製龜苓膏和各種涼茶。

「2012年我辭職出來創業，首先在太子大埔道開設第一間分店，由丈夫和女兒幫手打理。」珠姐表示，剛開舖時舉步維艱，首年都是「無糧出」，直到第二年生意開始好轉，每月大約可得四五千元的薪金，隨着生意踏上軌道，珠姐開設第二及第三間分店。

「本以為以後衣食無憂，豈料香港接連發生黑暴和新冠疫情，生意一落千丈，難以為繼。」珠姐傷感地說，在看不到前景下，又遇上與丈夫離異，「女兒早幾年出嫁，三間店的經營重擔就落在我身上，收工後面對冷清、簡陋的睡房。」珠姐說時無限唏噓。

「三間店正常運作需11名員工，但現僅有8名，經常請不到人。」珠姐表示高人工難以負擔，低人工又沒人肯做，唯有聘用兼職苦苦支撐，「有時真的好想放棄一走了之，但捨不得11年的心血和一班老街坊。」



珠姐去年初曾致函政府部門，希望當局體恤小型企業請不到員工的艱辛，能引入外勞以解燃眉之急，「我前兩天又再去勞工處拿表格，希望可以申請到3名外勞到店幫手。」

「退休後考慮返深圳養老」

珠姐表示，為開源節流，11年來都過着「前舖後居」的清苦生活，位於太子總舖內約數十平方呎的閣樓，成了她的睡房和辦公室，「沒有時間逛街，也不敢逛商場，衣服都是數十、百多元的淘寶貨。」珠姐又提到現時每月只收取薪金14000元，生活十分節儉，飲食都是自行烹煮，平日沒有太多使費，只為工作，「11年來風雨不改，（店舖）年初一和8號風球都會營業。」

珠姐透露，現時經營涼茶舖的成本不斷上升，以太子總舖為例，每月租金約4萬元，購買藥材費用3萬多元，聘請員工及其他雜項支出近6萬元，「以前目標是每個月逾15萬營業額，但最近幾年每月僅能做到13萬左右的生意，僅夠維持開支，根本沒有錢賺。」

「現在只有十多萬積蓄，根本難以維持往後的退休生活，唯有捱落去，做到不能動為止。」珠姐失落地說，「退休後考慮返深圳養老，因當地生活成本較香港便宜，加上交通方便，萬一身體有事可即時回來香港醫治。」

專家：單靠強積金難生活無憂

未雨綢繆

浸會大學會計、經濟及金融學系副教授麥萃才表示，本港強積金退休保障計劃邁向25年，還屬於一個「中年計劃」，而要完成一個周期，可能要40年或以上，「例如一個年輕人一出來工作，到退休時就有一定保障。」他補充現時強積金的計劃未完全完成，要看整個循環還要多等約10年，屆時才能評估相關退休金計劃的成果。

麥萃才指出本港強積金是界定供款的形式（Defined Contribution），僱主及僱員各供薪金5%的供款，上限供款為1500元。他根據世界銀行研究報告的資料指出，退休支柱包括強積金制度、個人儲蓄，以及政府保障及社會福利，「如單憑靠供強積金，希望退休後生活無憂是不可能。」

麥萃才建議僱員應未雨綢繆，在強積金以

外都有一定的儲蓄或投資，支撐未來退休生活。但如不熟悉投資的僱員，可透過自願供款的方式，在強積金內的基金再購買多一點，上限供款為每年6萬元，而相關供款上限亦可扣稅。他指出此為一舉兩得的做法，相關自願性供款在退休時可取回，令退休金增加之餘，同時獲得退稅。

本港強積金制度是按照累積供款及投資收入計算，麥萃才表示，相關制度與其他地方不同，他以新加坡的退休金計劃與本港相比，指出新加坡供款額較高，僱員供款佔入息的17%，而僱主供款則為僱員入息的20%，合共供款率高達37%，當累積資金滾大，更容許將部分資金購買政府的房屋；而香港僱員及僱主各供5%，合共10%，上限供款額是1500元，難以比較。

► 珠姐慨嘆請人艱難，自己須身兼多職應付。

營業額：約13萬元
租金：3.8萬元
藥材費：約3萬元
人工及雜費：約6萬元
每月僅收支平衡

大公報記者整理

機構援助退休人士「有問題要發聲」

求助有門

一直關注退休事務的中國文化基金會主席張江亭日前接受《大公報》訪問表示，退休人士遇上困難必須求助，現時不少社福機構提供退休人士服務，該會轄下機構「樂齡薈」是其中之一。

「樂齡薈」現有近1200名會員，不少為退休人士，張江亭表示，退休人士大多會因沒有收入，擔心坐食山崩，總有心慌慌的感覺；繼而因沒有工作，若社交及朋友圈子狹窄，在無所事事下，身體及情緒健康或相繼出現問題。此外，因終日賦閒在家，與家人相處雖增多，但「相見好同住難」，容易產生摩擦。

面對種種問題，張江亭指出「樂齡薈」會為有需要的退休人士提供服務，包括在理財方面，安排銀行及保險公司的專家講解理財的方法及觀念；每月會舉辦不同活動，如功夫、太極、唱歌、拉筋及冥想等，亦會召集退休人士做義工，幫助有需要的基層家庭。面對退休人士或長者對疾病及死亡的憂慮，更會安排中西醫講解健康資訊，並作生命教育，以及講解預設治療，為身後事作好準備。

張江亭續指，該會宣揚「中老」人士積極投身工作，55歲僱員仍有工作能力，退休後可以有第二職業或兼職，而現時工作到70歲的大有人在，在現時勞動市場需要人力的情況，更應推崇延長繼續工作。



掃一掃 有片睇