



肆、如何開始準備退休金

步驟一

設定理想所得替代率

步驟二

計算退休金總需求額度

步驟三

計算社會保險及職業年金可領取的
退休金額度

步驟四

估算退休金不足度

步驟五

選擇適合自己的退休規畫工具

PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、
長期照顧需求





肆、如何開始準備退休金

步驟一：設定理想所得替代率

$$\text{所得替代率} = \frac{\text{退休後每月可支配金額}}{\text{退休當時每月薪資}}$$

所得替代率是指退休後平均每月可支配金額與退休當時的每月薪資比例，是退休人員每月收入能否維持生活水準的關鍵。所得替代率愈高，代表退休生活水準也愈高。一般歐美國家的所得替代率都是介於6成至7成間，舉例來說，若退休前月薪是6萬元，那麼預計退休後的所得替代率就是4萬2千元。





肆、如何開始準備退休金

步驟二：計算退休金總需求額度

倘若預計 65 歲退休，可依照不同的平均餘命及每月所需月退休金額，粗擬一個退休金總需求額度分齡表，再依個人希望擁有的退休生活水平，決定個人的退休金儲備總金額。

壽命 (65 歲退休後年數)	80 歲 (15 年)	85 歲 (20 年)	90 歲 (25 年)	95 歲 (30 年)
每月 10 萬元	1,800 萬元	2,400 萬元	3,000 萬元	3,600 萬元
每月 8 萬元	1,440 萬元	1,920 萬元	2,400 萬元	2,880 萬元
每月 6 萬元	1,080 萬元	1,440 萬元	1,800 萬元	2,160 萬元
每月 5 萬元	900 萬元	1,200 萬元	1,500 萬元	1,800 萬元
每月 4 萬元	720 萬元	960 萬元	1,200 萬元	1,440 萬元
每月 3 萬元	540 萬元	720 萬元	900 萬元	1,080 萬元
每月 2 萬元	360 萬元	480 萬元	600 萬元	720 萬元

高
生活品質
↓
低



肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞工可至勞工保險局網站的「便民服務」項下點選「簡易試算」(<https://www.bli.gov.tw/0014161.html>)，再點選「勞保、就保給付金額試算 / 勞工保險 / 老年年金給付 (或一次請領老年給付)」，以及「勞工退休金月退休金試算」，計算個人勞保及勞退可以領回的退休金額度。

另外，勞退新制於 2020 年上路滿 15 年，只要符合年滿 60 歲、年資滿 15 年規定，就可以選擇一次領走勞工退休金個人專戶裡的錢，所以，15 年有其

階段性意義。由於勞工退休金為個人專戶內的金額，所有權屬於勞工，雇





肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

主不得查詢員工之勞工退休金個人專戶金額，勞保局目前提供勞工本人以下五種查詢方式：

1. 以「自然人憑證（需備讀卡機）」或「健保卡號 + 戶號（免插卡）」快速登入勞保局E化服務系統查詢（<https://edesk.bli.gov.tw/na/Logout.do>）。
2. 至勞保局各辦事處臨櫃查詢。
3. 向勞保局委託之 5 家金融機構（土地銀行、玉山銀行、台北富邦銀行、台新銀行、第一銀行）申請「勞動保障卡」，持該卡至發卡銀行的 ATM 查詢。
4. 以「郵政金融卡」至郵局 ATM 查詢（須在郵局簽署勞保局資料查詢同意書）。
5. 使用智慧型手機或平板電腦進入勞保局行動服務 APP 查詢（須先完成行動裝置認證）。





肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞保+勞退 案例簡易試算

◎ 條件：剛出社會工作的新鮮人，25 歲、月薪 3 萬 2 千元、勞保投保級距 33,300 元

◎ 勞保 65 歲可以領回：

老年年金給付（每月）： ※ 試算公式來源 / 勞保局

公式 1 平均月投保薪資 × 年資 × 0.775% + 3,000 元
 $33,300 \times \text{工作 40 年} \times 0.775\% + 3,000 \text{ 元} = 13,323 \text{ 元}$

公式 2 平均月投保薪資 × 年資 × 1.55%
 $33,300 \times \text{工作 40 年} \times 1.55\% = 20,646 \text{ 元}$

1 和 2 擇優，故勞保每月可領回 20,646 元。

一次請領老年給付：

公式 平均月投保薪資 × 給付月數
 $33,300 \times \text{最高 45 個月} = 1,498,500 \text{ 元}$



◎ 勞退 60 歲就可以領回：

以勞退個人退休金網站試算（https://calc.mol.gov.tw/trial/personal_account_frame.asp），預估提繳率 6%、投資報酬率 3%、薪資成長率 2%、工作年資 35 年、平均餘命 20 年～

每月可領 10,770 元 一次請領 1,946,719 元

依照上述案例的退休金試算，每月可領回 31,416 元，或是一次領回 3,445,219 元。



肆、如何開始準備退休金

步驟三：計算社會保險及職業年金可領取的退休金額度

勞保+勞退 案例簡易試算

近 350 萬元的退休金夠嗎？這個數字遠低於多數人認為的「退休至少準備一千萬元」的標準，就算保守一點估算，也低於中華民國退休基金協會理事長王儷玲提出的「民眾需再自備 400 ~ 600 萬元退休金」的標準。

就算每月可領回 31,416 元，但勞保年金未來勢必被砍，而通貨膨脹、醫療及長照費用，也都是侵蝕退休金的大黑洞，光靠目前的退休金制度絕對無法支應我們的退休生活，更遑論理想的退休生活品質。民眾一定要啟動退休金的第 3 支柱，透過個人理財規畫補強，才能將未來掌握在自己手上。





肆、如何開始準備退休金

● 步驟四：估算退休金不足度

$$\text{退休金不足度} = \text{個人退休金總需求額度} - \text{個人已儲備金額}$$

透過上述步驟擬定個人預計儲備的退休金總需求金額之後，扣除勞保及勞退試算可領回的退休金額度，以及個人當下的儲蓄或投資資產，就是所謂的退休金不足度，以此作為未來儲備退休金的目標，有目標才會有執行的動力。



● 步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

退休理財工具包括：存款、保險、股票、基金、不動產等等，如何挑選最適合自己的退休理財工具呢？首先，必須先釐清退休規畫的重要前提，那就是必須安全、確定、保本，尤其對於 40 歲才開始規畫退休者，因為準備時間較短，更背負著不能重來的重擔。



肆、如何開始準備退休金

● 步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

同時，退休規畫還應衡量「個人情況」及「規畫時間點」這兩大方向。為何要考量個人情況呢？因為每個人的風險承受度不同、資產規模不同、對金融商品的理解程度也不同，要知道，高獲利通常伴隨高風險，所以，適合什麼投資工具也是因人而異的。原則上，因為退休規畫必須安全、確定，若要做高風險的投資，最好還是先有安全、確定的退休規畫打底，比較穩健！

至於規畫的時間點，從 25 歲、35 歲、45 歲、55 歲等年齡開始規畫退休，因為距離退休的時間不同，各自的準備時間也不同，年紀愈大者退休金準備時間愈短，需要投入的金額一定較高，而且因為沒有重來的時間，最好避開高風險的投資工具。至於年輕人則適合利用「定期定額」的方式投入，

因其時間加乘的效應最是巨大，而且可以透過定期定額的方式，達到強迫儲蓄的效果。





肆、如何開始準備退休金

步驟五：選擇適合自己的退休規畫工具

	特點	風險性
存款	<ul style="list-style-type: none">✓ 安全✓ 流動性佳✓ 低利率趨勢，利息收益面臨通膨侵蝕	低
保險	<ul style="list-style-type: none">✓ 安全✓ 進可攻、退可守✓ 享有稅賦優惠✓ 保障型商品避免人生風險侵蝕退休金✓ 儲蓄型商品提供退休後穩定的現金流	低
基金	<ul style="list-style-type: none">✓ 為組合型商品，風險較股票低✓ 有保守、穩健、積極類型的基金組合，可視需求選擇✓ 非保證收益，可能侵蝕本金	中
不動產	<ul style="list-style-type: none">✓ 長期持有增值利益佳，也可以房養老✓ 房子會折舊，房價有下跌風險✓ 投資門檻高✓ 變現性較差✓ 有稅金、修繕費用等成本	高
股票	<ul style="list-style-type: none">✓ 股價波動大，漲跌難預測✓ 高收益伴隨高風險✓ 可能侵蝕本金	高



肆、如何開始準備退休金

PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、長期照顧需求

退休金準備金額除了依據上述步驟進行估算之外，還應考量退休後居住地區的消費水平，以及本身是否擁有自住房及長期照顧需求等較大筆的費用項目。

依據行政院主計總處家庭收支調查數據指出，2019年，居住在台北市，每人月消費支出平均為 30,981 元；但若居住在南投縣，每人月消費支出平均則僅需 17,184 元，落差高達 1 萬 3 千多元，可見居住地區也會影響退休金準備額度。至於是否擁有自住房，則關係到每個月是否需要多支出一筆房租費用，房租每月少說一萬元起跳，而長照費用更是每月至少 3 萬元起跳。



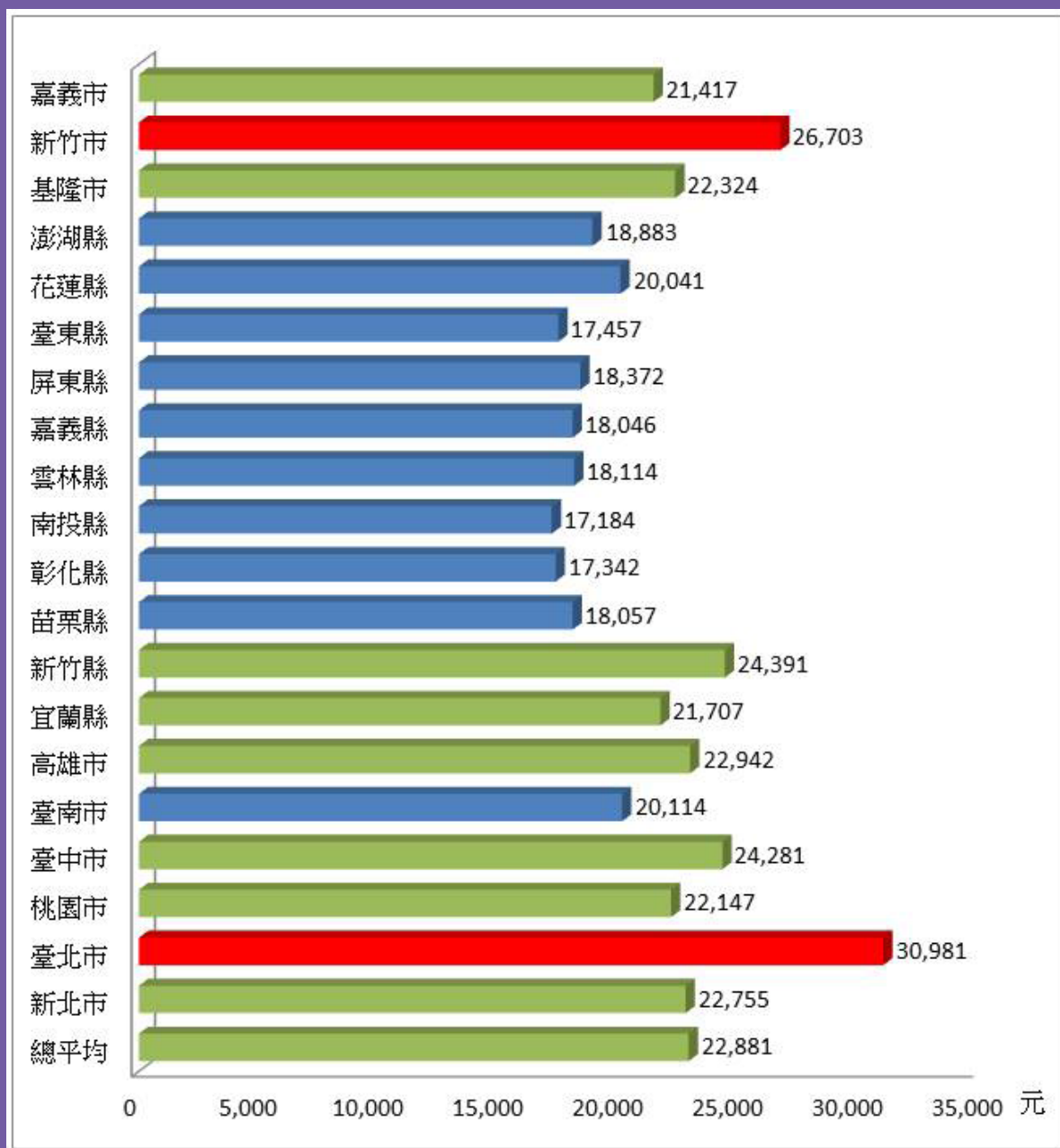
上述三大項目於擬定退休金總需求額度時，務必列入考量要素。



肆、如何開始準備退休金

- PLUS：另需考量居住地區消費水平、是否有自住房、長期照顧需求

2019 年各縣市平均每人月消費支出（單位：元）



數據資料來源：行政院主計總處家庭收支調查