

退休规划 指南

50+ 海外华人女性

从看清现状开始，
建立收入、尊严和选择

一份帮助你梳理退休收入、储蓄、医疗与长期照护
准备的实用工作手册。



写下答案，
比只在心里担心更有力量。

先从这里开始

这不是考试，而是一张退休路线图

你不需要一次填完。先写下现在知道的数字，再逐步补充。

建议用法

预留30分钟，准备最近的银行、投资、退休账户与保险资料。先独立填写，再与家人或专业人士讨论。

- ☐ 我知道自己希望几岁开始减少工作或退休。
- ☐ 我大致知道退休后每月需要多少生活费。
- ☐ 我知道哪些收入会持续，哪些会在退休后停止。
- ☐ 我已经考虑医疗、长期照护和通货膨胀。
- ☐ 我有一份未来90天可以完成的行动清单。

重要说明

本指南仅用于一般教育和整理思路，不构成个别化投资、保险、税务或法律建议。做出重要决定前，请咨询具备相关资格的专业人士。

目标决定数字

你想过怎样的人生下半场？

退休不只是停止工作，而是重新安排时间、收入与选择。

我理想的退休或半退休年龄

我希望退休后居住在哪里

我最想保留的三项生活内容

我最担心的三件事情

小提醒

把愿望写得具体：每年旅行几次、是否继续兼职、是否帮助家人、希望住在什么样的社区。越具体，后面的预算越清楚。

先算每月，再看长期

退休后，每个月需要多少钱？

使用税后、可实际支配的金额来估算。

每月支出	预计金额
住房与水电	\$ _____
饮食与日常	\$ _____
交通	\$ _____
医疗与保险	\$ _____
旅行与兴趣	\$ _____
家庭支持	\$ _____
预计每月总支出	\$ _____

收入来源清单

社会保障金、退休金、年金、投资提取、租金、兼职收入及其他稳定现金流。分别标注开始时间、税务影响和是否会随通胀调整。

不要只看账户余额

你的储蓄能支持多久？

需要同时考虑寿命、回报波动、通货膨胀和提取顺序。

- ☐ 列出现金、银行存款、退休账户、投资账户和其他资产。
- ☐ 标记每个账户的税务性质、可使用年龄及受益人。
- ☐ 预留应急现金，避免市场下跌时被迫卖出投资。
- ☐ 检查投资风险是否仍适合退休阶段的现金流需要。
- ☐ 每年复查一次提取金额，并根据实际支出调整。

需要讨论的关键问题

如果市场连续下跌两年，你会减少哪些支出？哪些收入是保证的？哪些资产可以晚一点使用？提前设计顺序，可以减少临时决定。

我目前最需要厘清的账户或风险

把健康支出放进计划

医疗、养老和家人如何兼顾？

健康变化往往会同时影响支出、居住安排和家庭责任。

医疗准备

了解退休前后的医疗保险衔接、保费、自付额、处方药和牙科等经常被忽略的支出。

长期照护

讨论如果需要居家照护、辅助生活或护理机构，费用由谁承担、在哪里接受照护。

家庭沟通

让家人知道你的偏好、重要文件位置、紧急联系人和谁可以协助做决定。

文件检查

定期检查受益人、遗嘱、授权书、医疗指示及账户资料是否仍符合你的意愿。

我需要和家人讨论的第一件事

我需要向专业人士确认的问题

从一个小动作开始

你的未来90天退休行动计划

不求一次解决全部问题，只要完成最重要的下一步。

- ☐ 整理所有收入、资产、负债与保险资料。
- ☐ 完成一份真实的退休月度预算。
- ☐ 查询社会保障金或退休金的预计金额与开始时间。
- ☐ 与家人讨论医疗、长期照护和居住偏好。
- ☐ 更新受益人与重要联系人资料。
- ☐ 预约一次专业沟通，确认自己的优先事项。

写下你的第一步

我将在____年____月____日前完成：

Angela · 人生下半场

帮助50+海外华人女性做好退休与财富规划，让人生下半场拥有收入、尊严和选择。

angelanextchapter.com | Honolulu, Hawaii