

全方位



退休理財 與 保險規劃



Financial
Management



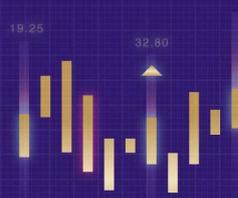
Asset
Allocation



Insurance
Planning



Longevity
Risk



王麗玲、黃泓智、楊曉文、賴俊男、呂蕙容 著

元照出版公司

理事長序

All Round
Retirement Financial Management
Insurance Planning

身處 21 世紀，全球社會正共同面臨的一個前所未有的挑戰——人口結構的急遽老化和貧富差距的擴大。隨著醫療科技的進步與生活條件的改善，人類平均壽命持續攀升，退休是一段可能長達 20 年甚至高達 30、40 年的重要人生階段。這一階段需要財務的安穩支撐、需要健康與生活品質的維繫、需要社會與家庭關係的支援、甚至可以是實現自我、成就大我的舞台。在台灣，2025 年正式邁入超高齡社會，未來每五位國民就有一位超過 65 歲，這樣的結構性轉變使得退休規劃必須走向全面整合：公共年金、職業退休金、個人儲蓄、保險、信託、投資理財、及家族傳承等，需編織成一張具韌性的安全網，創富、守富及傳富，才能真正安穩度過第三人生，並達到善生善終的理想。

中華民國退休基金協會自 1999 年成立以來，一直以退休基金專業研究，倡議具永續性、充足性及公正性的退休金制度改革，推廣民衆理財識能和提升退休理財規劃教育為己任。我們更清楚地認知到，唯有退休金制度和理財規劃知識能被社會大眾理解並應用，才能實質改善全民的退休福祉。本協會自 2020 年開始積極推動「退休理財規劃顧問 RFA 專業證照」。並特別集結台灣知名教授和專家們為 RFA 編纂《全方位退休理財與保險規劃》教材，正是基於這樣的使命感。

回顧過往，多數人總把「存一筆足夠的退休金」視為主要目標。然而當壽命可能延伸至 90 歲乃至百歲時代，單一積蓄往往不足以抵擋通膨、長照及健康支出的浪潮。我們需要根本性的思維轉換：退休的挑戰並非單純的「金額是否足夠」，而是「如何在時間軸上配置資產、如何對抗風險，

以及如何持續建構生活品質與生命的意義」。

在這個架構下，理財、保險與信託成為相互支撐的基石。理財工具提供資產的增值可能，使我們在財務上有所成長；而保險制度則扮演風險緩衝的角色，確保當不可測事件降臨時，生活不致全面失衡。信託則是可滿足保障財產安全、運用及給付、以及結合人生照顧的多元需求。

《全方位退休理財與保險規劃》在內容上，特別將「政策制度」與「個人實踐」並置，讓讀者既能理解國家整體性安排，金融市場相關退休商品與專業知識，分析民眾需要的理財規劃與資金缺口，提供最適的資產配置以及理財規劃，最後透過具體案例分析，掌握規劃的方法與策略。

這本書的完成，由產官學界的退休理財專家共同編撰，內容涵蓋制度架構、理財規劃、保險與信託應用、年金商品與風險管理，期能兼顧實務與教育之需，亦為民眾與教學單位重要參考資料。每一位參與者都不僅帶來專業的智慧，更帶來對社會長遠福祉的深切關懷。對此，我要表達最深摯的感謝。

退休不是人生的退場，而是新生活的開展。唯有提前規劃、持續學習，才能將長壽風險化為長壽紅利，讓自己與家人共享安穩和有意義的人生舞台。希望這本書能成為您的夥伴與導航，協助您跨越金融、保險、信託與生活設計的多重挑戰，並在世代之間共同築構一個穩健、互助而永續的退休社會。

中華民國退休基金協會理事長





這是一本獻給台灣高齡社會的書！

人口老化已經是全球趨勢，台灣在 2018 年步入「高齡社會」，並在 2025 年成為「超高齡社會」，在高齡化與少子化的夾擊之下，台灣人口老化速度可謂全球之冠。而人口結構的快速改變，也使我國社會保險與退休基金未來的財務問題越來越嚴重，面對年金改革與退休基金財務缺口，許多民眾未來可能會面對更大的長壽風險，而且未來在退休儲蓄與高齡保障的發展趨勢，也會更仰賴金融市場的退休理財服務與保險保障商品。

目前國人平均退休年齡為 61 歲，退休時的平均餘命至少還有 23-25 年。依據衛福部老人狀況調查，目前政府社會保險與職業退休金給付只佔 41%，而高達 52% 的長者退休後必須靠自己的退休儲蓄與家人的支持。一位 65 歲退休的民眾，若要有適足的退休生活，平均每月最好應準備 3-4 萬元，若考慮長壽風險，退休期間以 20-25 年計算，則每位至少需要準備 720-1,200 萬的退休金。但平均而言，目前勞保加上勞退後，勞工每月退休金合計大約只有 2-2.5 萬元，而且未來年金改革後勞保年金領取金額可能還會再變少。因此，民眾最好每月能再額外多準備 1-2 萬元，如此算來，至少需要再自行多準備 400-600 萬退休金。然而，過去許多退休金民調都顯示，民眾在退休規劃上常陷入投資盲點，無法正確做好退休理財，有多項行為錯誤，包括太晚開始準備、資產配置錯誤、選錯投資工具、無法落實長期投資、保險與信託保障不足等，更導致投資成本與損失過高，退休金缺口無法及時彌補，造成高齡財務困境。因此，民眾應該多了解退休理財的正確做法，並正確認識投資、保險與信託等相關商品，儘早開始退休理財計畫，如此才能用最少的成本達到最大效益。

為提升台灣退休理財專業人才之培訓，中華民國退休基金協會積極推動「退休理財規劃顧問(RFA)」專業認證。RFA是專為台灣退休市場民眾實際需求設計的專業顧問課程，不但強調台灣退休金與長照醫療制度外，並強化退休理財商品與資產配置的專業知識，同時必須再通過退休理財實務個案規劃測試後才給予認證。RFA具備全方位退休理財規劃專業能力，將秉持獨立客觀公正精神為客戶推薦最適合個人需求的理財方案。

本書特別為 RFA 編撰，邀請具退休金理論、退休金制度規劃與豐富市場實務經驗的知名產官學專家，集結退休金制度、投資理財、保險與精算等專業之研究成果，內容除了介紹我國退休金制度與醫療長照制度外，更進一步剖析高齡社會發展及長壽風險對台灣的影響，並說明金融市場相關退休商品與專業知識，藉以分析民眾需要的理財規劃與資金缺口，以提供最適當的資產配置與理財規劃，最後再以個案分析方式，針對實際運作進行解說及試算，以增加實務應用價值。本書非常適合金融市場退休理財之相關從業人員以及大專院校學生研讀，相信讀者定能從此書中得到許多豐富的退休理財新知與寶貴實務經驗，協助自己、家人及一般民眾聰明做好更完善的退休規劃。

希望這本書能協助台灣民眾面對高齡社會與長壽風險之挑戰，導正退休規劃投資盲點，提早做好退休儲蓄與高齡保障規劃，也希望 RFA 能為台灣退休理財市場開創嶄新的專業與優質服務，為台灣高齡社會的退休保障服務盡一份心力！

中華民國退休基金協會前理事長



目錄

All-Round
Retirement Financial Management
Insurance Planning

理事長序

序

Chapter 01 高齡社會人口趨勢與長壽風險 1

- 1-1 全球人口結構改變趨勢 2
- 1-2 人口老化的影響 15
- 1-3 長壽風險趨勢與影響 17

Chapter 02 退休金制度與退休基礎原則 27

- 2-1 退休金三大支柱 28
- 2-2 退休金制度種類 39
- 2-3 退休基礎原則 43
- 2-4 退休調查與退休準備盲點 60

Chapter 03 勞工退休制度與員工福利 69

- 3-1 勞工退休金制度架構 70
- 3-2 國民年金保險 71
- 3-3 勞工保險 79
- 3-4 勞工退休金制度 96
- 3-5 員工福利制度 111

Chapter 04 軍公教退休制度 117

- 4-1 軍公教退休金制度架構 118
- 4-2 公教人員保險與軍人保險 119
- 4-3 軍公教退撫制度 129
- 4-4 私校教職員退撫制度 150

Chapter 05 台灣年金制度改革現況與未來方向 171

- 5-1 年金改革之重要性 172
- 5-2 退休基金財務缺口分析 175
- 5-3 年金改革內容與財務效益 188
- 5-4 年金改革未來方向—邁向永續年金制度 201

Chapter 06 老人醫療與長期照護制度 213

- 6-1 老年醫療與照護問題 214
- 6-2 長照制度發展與現況 217
- 6-3 老年醫療與照護需求 229

Chapter 07 退休需求分析與計算 239

- 7-1 退休規劃財務數理基礎 240
- 7-2 退休財務需求計算 254
- 7-3 預期醫療費用與長照費用之計算 262
- 7-4 訂定退休理財目標 266

- 7-5 規劃退休活動與建立目標 271
- 7-6 退休金缺口及退休準備提存金額評估 274
- 7-7 補足退休缺口之可行方案 284

Chapter 08 退休理財資產配置 295

- 8-1 投資學基本理論在退休規劃之應用 296
- 8-2 退休理財規劃原則與迷思 306
- 8-3 退休投資組合與資產配置：人生週期投資規劃 318

Chapter 09 退休理財金融商品介紹 325

- 9-1 退休理財金融商品之發展 326
- 9-2 共同基金商品介紹 327
- 9-3 ETF 商品介紹 345
- 9-4 逆向抵押貸款（以房養老） 356
- 9-5 退休理財商品應注意之問題 367

Chapter 10 退休理財保險商品介紹 373

- 10-1 退休面臨之風險與保險理財商品 374
- 10-2 商業年金保險 377
- 10-3 新型態年金保險商品之發展 390
- 10-4 健康保險商品 396
- 10-5 保險創新商品設計 407
- 10-6 保險商品在退休規劃應注意的問題 416

Chapter 11 高齡信託商品 423

- 11-1 信託的功能 424
- 11-2 台灣與高齡者有關的信託商品 434

Chapter 12 代際資產移轉及稅務規劃 471

- 12-1 退休金與稅務 472
- 12-2 代際財產移轉 475
- 12-3 贈與稅之相關規定 477
- 12-4 遺產稅之相關規定 486
- 12-5 保險節稅規劃 493
- 12-6 信託稅賦基本原則 500



All-Round
Retirement Financial Management
Insurance Planning
Chapter

高齡社會人口趨勢
與長壽風險

- 1-1 全球人口結構改變趨勢
- 1-2 人口老化的影響
- 1-3 長壽風險趨勢與影響

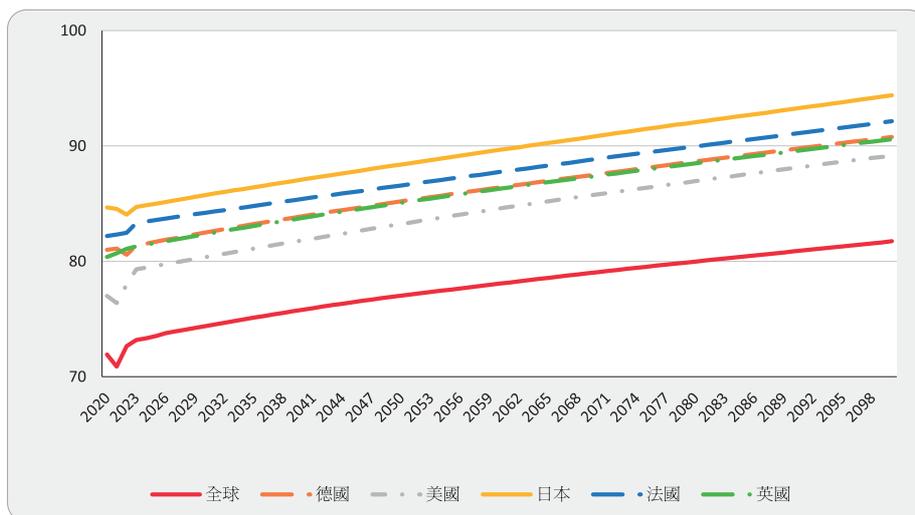
1-1 全球人口結構改變趨勢

一、全球人口結構改變情形

根據聯合國秘書處經濟與社會事務部(UNDESA)組織發布的《2024 年世界人口展望》報告指出，世界人口正在老化，全球人口將在 2080 年達到 103 億人的高峰，預估到 2100 年時會因出生率下降，降回 102 億人。全球平均壽命從 1990 年的 64.2 歲，增至 2019 年的 72.6 歲，2050 年有望增至 77.0 歲。而從聯合國的全球人口預測圖（圖 1-1）來看，也可以發現在未來 80 年間，人類的平均壽命會增加將近 10 歲。從圖 1-1 中可以發現，全世界的平均壽命正隨著時間經過快速上升，而已開發國家的人口壽命較世界平均長，可見世界人口結構的老化仍在持續快速改變中。

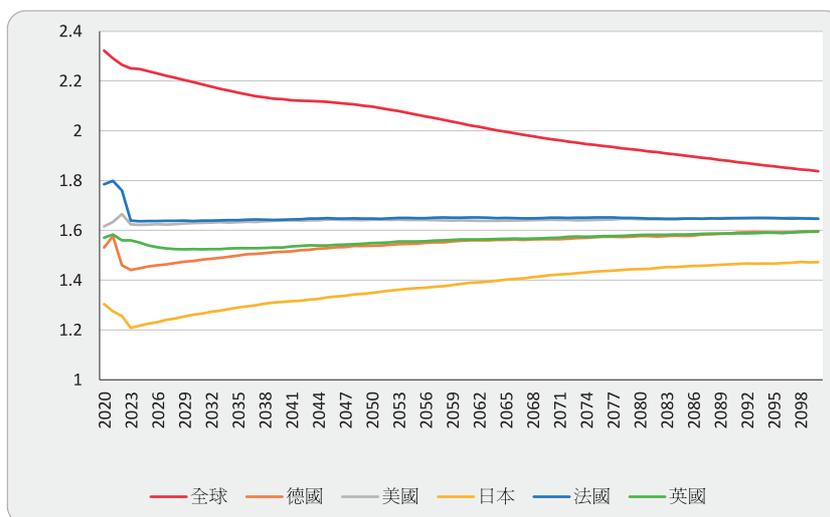
除了平均壽命的延長之外，生育率的下降也加劇人口結構的改變。圖 1-2 顯示，未來 80 年間全球平均人口生育率將從 2.3 人降到 1.8 人，即全球的生育率平均下降 0.5 人；相對地，對於現今在生育率相當低的已開發國家來說，未來的生育率反而會增加或是持平在 1.6 人，發展方向與全球狀況相反，但仍然比全球平均低 0.2 人。生育率的下降除了影響幼年人口的減少，造成人口結構改變之外，也將導致未來勞動市場的供應數不足，造成生產低落、GDP 下降、經濟衰退等，進而導致薪資下降、儲蓄率降低等，使得社會更無法支撐人口老化帶來的成本提高，而出現更嚴重的高齡化社會問題。

圖 1-1
 FIGURE 1-1
 全球及不同主要國家的壽命



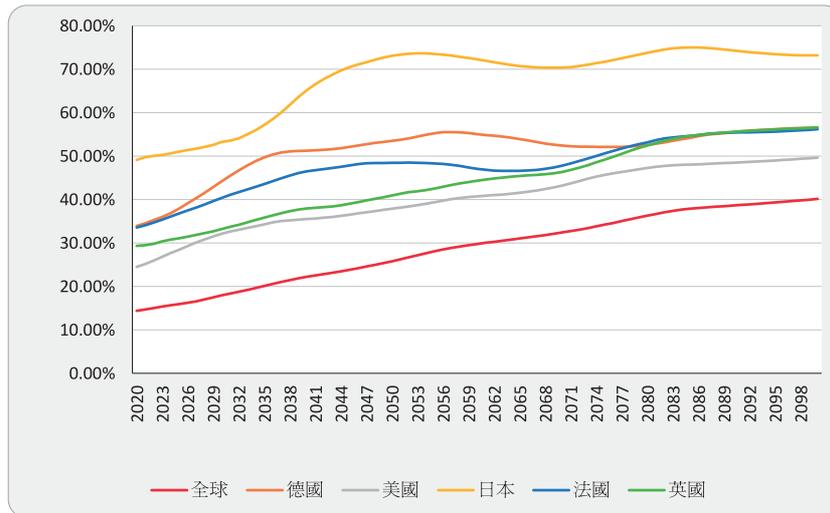
資料來源：聯合國，《全球人口預測》，2024 年更新版本。

圖 1-2
 FIGURE 1-2
 全球及不同主要國家的生育率



資料來源：聯合國，《全球人口預測》，2024 年更新版本。

圖 1-3
 FIGURE 全球及不同主要國家的扶老比



資料來源：聯合國，《全球人口預測》，2024 年更新版本。

整體而言，全球平均壽命延長、生育率下降，在雙重效益下，將導致人口結構的加速改變，因此探討高齡化的另一項指標則為「扶老比」，圖 1-3 為全球及不同主要國家的扶老比。從圖中可以發現目前有些國家的扶老比約為 30~40%，但隨著時間的經過，到了 2100 年，某些國家的扶老比（例如日本）甚至將上升到 70%。人口壽命的延長、老年人口數的上升導致扶老比不斷惡化，同時也代表著工作人口的扶養負擔加劇。根據 The European Commission 與 OECD 的預估，政府的公共退休基金支出總額占 GDP 的比例，將在 2050 年成長到 13.2%；此比例在日本、義大利、法國等國家更高，約占 GDP 的 17%~20%，可見人口老化已成為嚴重的政府財政負擔

二、台灣高齡化社會發展趨勢

人口老化已經是目前全球的趨勢，然而對台灣來說，在高齡化與少子化的夾擊之下，人口老化速度可說是全球之冠。

【智勝經管系列】

全方位退休理財與保險規劃

國家圖書館出版品預行編目資料

全方位退休理財與保險規劃/王儷玲, 黃泓智, 楊曉文, 賴俊男, 呂蕙容著. -- 初版. -- 臺北市 : 中華民國退休基金協會, 元照出版有限公司總經銷, 2025.11

面 ; 公分 -- (智勝經管系列)

ISBN 978-626-92861-0-2 (平裝)

1.CST: 理財 2.CST: 保險規劃 3.CST: 退休

563

114017304

DOI 10.53106/9786269286102

作者/王儷玲、黃泓智、楊曉文、賴俊男、呂蕙容

出版者/中華民國退休基金協會

執行製作/元照出版有限公司

總經銷/元照出版有限公司

地址/台北市 100 館前路 28 號 7 樓

電話/(02)2388-6368

傳真/(02)2388-0877

郵撥/19407895 元照出版有限公司

登記證號/局版臺業字第 1531 號

出版日期/2025 年 12 月初版

定價/1000 元

ISBN 978-626-92861-0-2 (平裝)

網址 : www.bestwise.com.tw

本書之文字、圖形、設計均係著作權所有，若有抄襲、模仿、冒用情事，依法追究。
如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

為尊重著作權及符合「合理使用」原則，若有本書 PPT 及各章授權使用需求，請與本公司版權部門洽詢。