



多重退休的兴起

2025年汇丰生活质量特别报告



汇丰 | 汇见新可能

前言

财富的定义正在重塑。放眼全球，世界正在经历一场深刻的思想转变，在年轻世代中尤为显著。人们逐渐摒弃以财富积累为代表的传统成功标准，转而追求更深层次自我实现、生活平衡与人生意义。

在Z世代中，近半数受访者目前以非物质标准定义财富，三分之一受访者将工作与生活的平衡视为财务成功的终极指标[^]。不同世代、不同地域的人们，都在不约而同地重塑自身的生活态度与行为方式。

本报告作为汇丰生活质量系列研究的一部分，将聚焦一个极具代表性的现象：多重退休模式的兴起。这种全新的生活方式主张在职业生涯中安排多次修整期，专注投入生命中最重要的事情。

或许是陪伴家人、旅行度假、健康管理，或者是投身热爱的事业。大众富裕人群正在摒弃传统的“学习-工作-退休”线性人生轨迹，转向选择更具周期特质且更加人性化的“工作-休整-再定位-重启”模式。实践成果显而易见：在践行这一模式的人群中，高达87%的实践者坦言生活品质得到了提升。

值得关注的是，这一趋势在全球范围内呈现出高度一致性，而不同世代的实践动机、信心水平和资金规划策略却呈现出鲜明的差异。Z世代最为乐观且最具创业精神，通过数字创收来支撑休整期的资金消耗；而千禧世代、X世代和婴儿潮世代则更多依赖于储蓄和动用养老金。

本报告及文中洞察揭示，当今大众富裕人群正在尝试“分段式退休”——通常以六年为一个周期，将其作为自我重塑和即时享受财富的新路径。



Lavanya Chari 查婉雅
汇丰财富管理及金融服务方案部董事总经理

[^] 汇丰英国，2025《财富价值：2025年财富新定义》



新的退休概念



何谓“微退休”？

“微退休”是指一段完全远离职场的休整期，为期几个月到几年，让人们在修整期间旅游和家人共度时光、展兴趣爱好或者培养新技能。

与正常休假不同，这是一种有意识的修整期，往往持续时间更长，也可能成为人生的重大转折点，例如开启全新的职业道路，或者找到跟以往不同的生活之道^{*}。

何谓“多重退休”？

多重退休（或称“分段式退休”）是指在一生中多次微退休进行修整的生活方式。

^{*} 这些修整期不包括职业变化，例如裁员或孩子出生后的产假。

目录

章节		页码
01	微退休与 多重退休模式概览	8
02	动机	18
03	财务规划与信心	24
04	市场快照	30
05	附录	40

01

微退休与 多重退休模式概览



近半数受访者将微退休视为提升整体生活质量的重要途径。

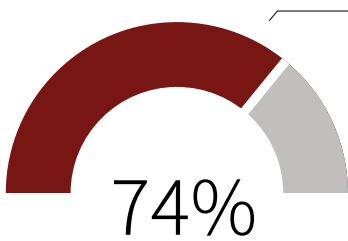
未来实践微退休的意愿



10名受访者中约有5人
渴望在未来至少实践一次微退休



对生活质量产生积极影响[#]



87%
以往曾作出微退休的受访者
表示具有积极影响。

[#] 百分比是指在5分量表中选择“5-影响显著”或“4”的群体占比
[^] 曾实践或计划实践微退休的受访者, n=5,860;
[@] 计划实践微退休的受访者, n=4,807

F2. 以下哪项描述最符合您对微退休的体验?; F19. 您认为微退休能在多大程度上提升您的生活质量? 请用1到5分进行评分, 1分代表“毫无影响”, 5分代表“影响显著”; F12. 您认为作出微退休的理想年龄是多少岁?; F10B. 您预计您未来的微退休平均会持续多长时间?; F14. 在微退休期间, 您愿意用于旅行、生活开支、体验消费等项目的最低满意预算或主动支出是多少?
基数(未加权): 大众富裕投资者, n=10,797;



实践微退休的理想年龄[^] 47 岁

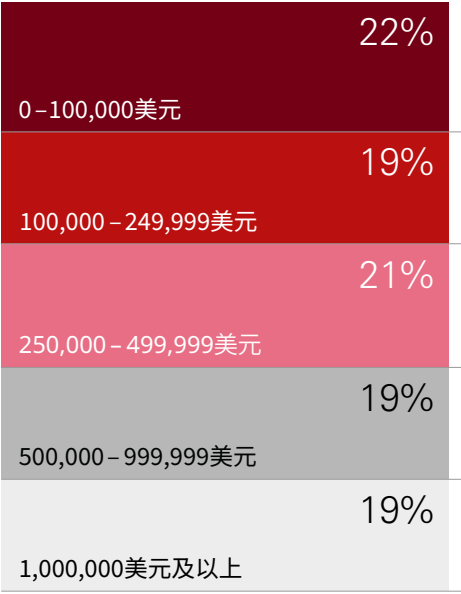


微退休的理想期限[@] 6—12 个月

婴儿潮世代和可投资资产达50万美元者预估的微退休支出较高。

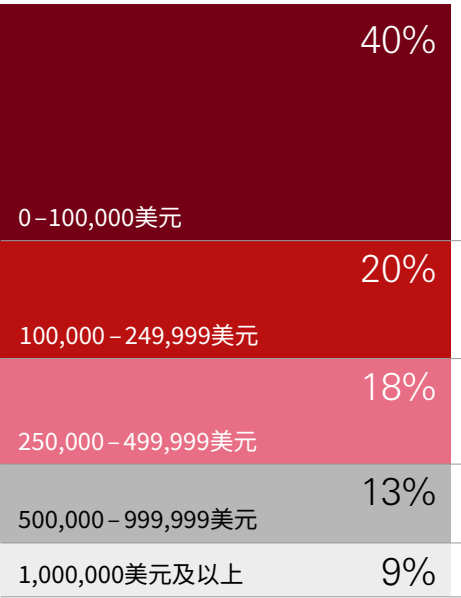
微退休前预估平均储蓄

517,644美元



微退休期间预估平均支出

339,800美元



尽管平均支出约为34万美元，但大众富裕人群计划储蓄50万美元以上。此外，40%的调查对象计划将支出控制在10万美元以内，另有20%计划将支出控制在10万至25万美元之间。由此可见，其财务需求是由多种因素共同驱动的。

世代定义请参考[此处](#)。

F14.在微退休期间，您愿意用于旅行、生活开支、体验消费等项目的最低满意预算或主动支出是多少？
基数（未加权）：曾实践或计划实践微退休的受访者，n=5,860



按世代统计的微退休
预估平均储蓄与支出

世代	Z世代	千禧世代	X世代	婴儿潮世代
平均储蓄	48.4万美元	49.3万美元	53.6万美元	61.7万美元
平均支出	33.3万美元	34.7万美元	32.2万美元	37.3万美元



按可投资资产统计的微退休
预估平均储蓄与支出

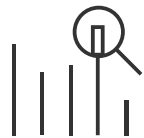
可投资资产	10万—25万美元	25万—50万美元	50万—100万美元	100万—200万美元
平均储蓄	34.5万美元	44.0万美元	68.3万美元	89.5万美元
平均支出	19.8万美元	29.3万美元	47.5万美元	60.1万美元

这种全新的“工作-休整-再定位-重启”模式可以六年为一个周期。49%的受访者考虑在一生中安排两到三次微退休。



未来计划微退休次数

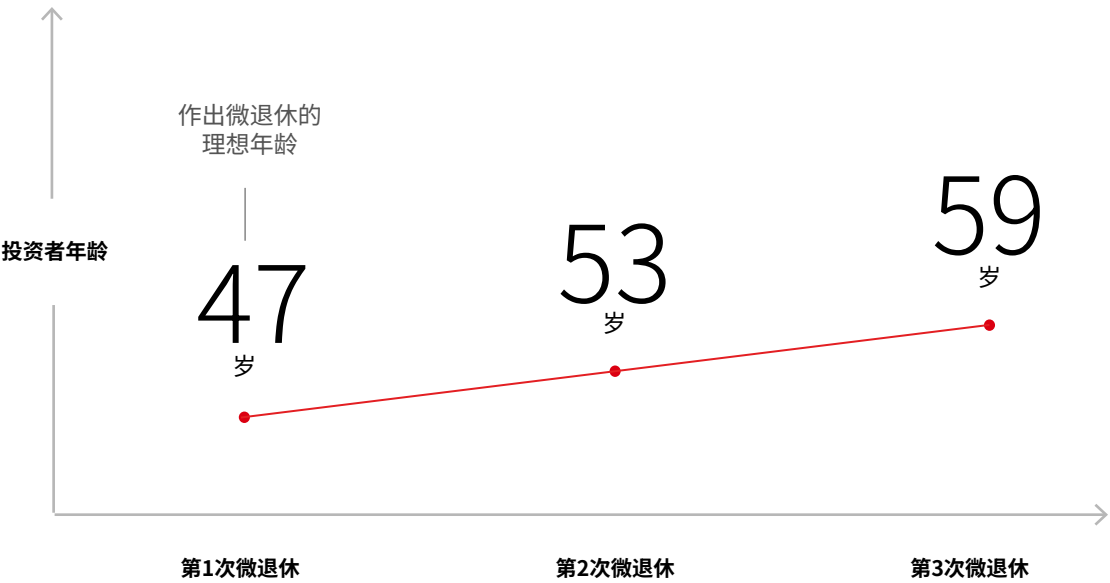
一次	2—3次	>3次
40%	49%	11%



微退休的频率#

大约间隔时间为
~6年

多次微退休历程(多重退休)示意图#



多重退休是指作出多次微退休进行休整。

世代定义请参考[此处](#)。

F8B.您计划未来进行多少次微退休?;F9B.您表示,您计划在未来进行[插入F8B的回答]次微退休。那么,您预计多久安排一次微退休?;
F12.您认为进行微退休的理想年龄是多少岁?
基数(未加权):计划实践微退休的受访者,n=4,807;# 计划实践多次微退休的受访者,n=2,949

尽管走向多重退休模式的转变并非某一世代所独有，但Z世代与千禧世代计划在更早的时间开启这种生活方式。

未来计划微退休次数

	Z世代	千禧世代	X世代	婴儿潮世代
一次	32%	37%	45%	51%
2—3次	53%	51%	45%	41%
>3次	15%	12%	10%	8%
计划进行多次微退休的平均次数 [#]	3.0	3.0	2.9	2.8
进行多次微退休的频率 [#]	每6.1年	每5.8年	每5.1年	每4.5年
实践微退休的理想年龄 [^]	42岁	45岁	50岁	53岁

世代定义请参考[此处](#)。

F8B.您计划未来进行多少次微退休?;F9B.您表示,您计划在未来进行[插入F8B的回答]次微退休。那么,您预计多久安排一次微退休?;
F12.您认为进行微退休的理想年龄是多少岁?
基数(未加权):计划实践微退休的受访者,n=4,807;# 计划实践多次微退休的受访者,n=2,949, ^ 曾实践或计划实践微退休的受访者,n=5,860



“数据显示，多重退休并非某个世代的短暂潮流，也不同于传统的‘职业间歇’。多重退休是一种思维转变，一些人会抽出更多时间，实践财富价值，不再只是一味地积累财富。”

“他们通过周密规划，为人生创造更多空间，以确保有足够资金支撑人生中的多次休整。他们并不认为这是工作或职业生涯的终止，而是转向更契合自身价值观与家庭需求的新方向。”



Cora Pettipas博士
汇丰注册财务规划师兼退休专员

02

动机

各年龄段人群正在选择“分段退休”的生活方式,其动机呈现出多元化特征。

微退休的主因



考虑因素的定义请参考[此处](#)。

F4.以下哪一项最能说明您选择微退休的动机、愿景或原因?请按优先顺序选择3个答案。
基数(未加权):曾实践或计划实践微退休的受访者, n=5,860

Z世代主要渴望追求毕生爱好与无拘无束的旅行，而千禧世代、X世代及婴儿潮世代则更倾向于与家人共度美好时光。



调查显示，千禧世代、X世代及婴儿潮世代中78%—80%的受访者已为人父母，这也解释了为何“与家人共度美好时光”成为他们最核心的动机。

不同世代实施微退休的5大动机

	Z世代	千禧世代	X世代	婴儿潮世代
1	追求毕生爱好/个人发展 (29%)	与家人共度时光 (34%)	与家人共度时光 (37%)	与家人共度时光 (34%)
2	不受拘束地旅行和探索 (29%)	关注个人身心健康 (30%)	关注个人身心健康 (34%)	关注个人身心健康 (33%)
3	与家人共度时光 (28%)	不受拘束地旅行和探索 (29%)	不受拘束地旅行和探索 (32%)	追求毕生爱好/个人发展 (31%)
4	关注个人身心健康 (27%)	追求毕生爱好/个人发展 (29%)	追求毕生爱好/个人发展 (27%)	不受拘束地旅行和探索 (28%)
5	暂离职场以重新审视 事业目标 (27%)	创业 (25%)	测试财务独立性 (27%)	多年来一直以他人为先， 如今为己而活 (27%)

世代定义请参考[此处](#)。
微退休动机术语释义，请参考[此处](#)。

F4. 以下哪一项最能说明您选择微退休的动机、愿景或原因？请按优先顺序选择3个答案。
基数(未加权)：曾实践或计划实践微退休的受访者，n=5,860；Z世代，n=1,146；千禧世代，n=2,362；X世代，n=1,686；婴儿潮世代，n=666。

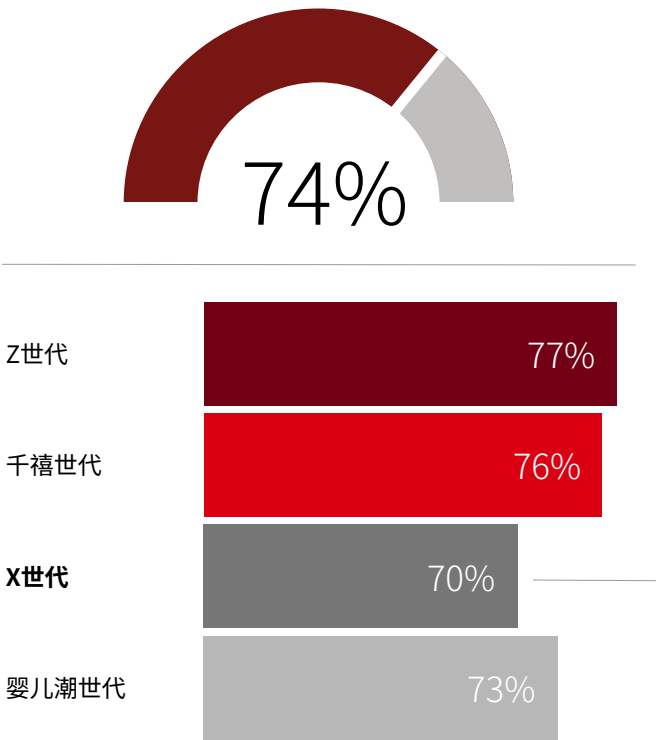
03

财务规划与信心

年轻世代对微退休规划展现出更高信心，X世代则因家庭责任与财务负担而面临更大压力。



微退休财务规划平均信心水平[^]#



X世代作出微退休的3大障碍：

- 财务安全顾虑 (46%)
- 家庭责任/义务 (34%) (多数受访者表示子女仍然需要他们的经济支持)
- 医疗保障顾虑 (33%)



各关键规划阶段的平均信心水平[^]

76% 评估当前财务状况 Z世代中占 79%

76% 建立专项储蓄基金

75% 确保医疗保障 Z世代中占 78%

74% 制定详细的财务规划及预算

72% 开拓替代性收入来源 千禧世代中占 75%

71% 规划阶段性重返职场 Z世代与千禧世代中分别占75%和 74%

[^] 百分比是指在5分量表中选择“5-极有信心”或“4”的群体占比
[#] 平均信心水平计算方式：受访者在管理和实现6个具体财务规划步骤中的信心水平（基于5分量表中选择“5-极有信心”/“4”的受访者比例）进行平均计算得出。
世代定义请参考[此处](#)。
F16.在规划微退休所需步骤时，您对于作出微退休前管理并达成这些步骤的信心程度如何？请用1—5分评估，其中1分代表“毫无信心”，5分代表“极有信心”。
基数（未加权）：曾实践或计划实践微退休的受访者，n=5,860；Z世代，n=1,146；千禧世代，n=2,362；X世代，n=1,686；婴儿潮世代，n=666

Z世代倾向于通过创业或构建替代收入来源支撑微退休，而年长世代则更倾向于出租房产或动用养老金。

不同世代微退休期间的前5大收入来源

	Z世代	千禧世代	X世代	婴儿潮世代
1	个人储蓄 (45%)	个人储蓄 (49%)	个人储蓄 (53%)	个人储蓄 (49%)
2	股息、利息或资本收益 (42%)	股息、利息或资本收益 (45%)	股息、利息或资本收益 (48%)	股息、利息或资本收益 (47%)
3	兼职工作或自由职业项目 (32%)	兼职工作或自由职业项目 (34%)	兼职工作或自由职业项目 (37%)	提取养老金或退休账户资金 (37%)
4	创业 (31%)	出租房产 (32%)	提取养老金或退休账户资金 (35%)	兼职工作或自由职业项目 (35%)
5	数字产品或社交媒体收入 (31%)	创业 (30%)	出租房产 (32%)	出租房产 (29%)

世代定义请参考[此处](#)。
收入来源术语释义，请参考[此处](#)。

F17. 考虑一下您过去或将来为微退休所规划的收入来源，您曾依赖或将会依赖以下哪一项？请按照优先顺序选择3大主要渠道。
基数（未加权）：曾实践或计划实践微退休的受访者，n=5,860；Z世代，n=1,146；千禧世代，n=2,362；X世代，n=1,686；婴儿潮世代，n=666。



04

市场快照

市场观点摘要(1)

	全球	澳大利亚	中国内地	中国香港	印度	印度尼西亚	马来西亚	墨西哥	新加坡	中国台湾	阿联酋	英国	美国	外籍投资者
微退休 ¹														
实践未来实践微退休	45%	▼ 34%	▲ 57%	■ 47%	■ 48%	■ 44%	▲ 50%	▲ 49%	▲ 49%	▲ 51%	▼ 41%	■ 42%	▼ 37%	■ 44%
实践微退休的影响 ¹														
改善生活质量	74%	▼ 68%	■ 75%	■ 75%	▲ 85%	▲ 79%	▲ 77%	▲ 79%	■ 74%	▼ 67%	▲ 82%	▼ 69%	▼ 65%	■ 76%
未来计划进行的微退休次数 ²														
1次	40%	▲ 47%	▼ 32%	▲ 43%	▲ 43%	■ 41%	▼ 34%	■ 39%	■ 42%	▲ 48%	▼ 27%	■ 41%	■ 40%	■ 41%
2—3次	49%	■ 47%	▲ 54%	■ 46%	▼ 44%	■ 49%	▲ 53%	■ 50%	■ 49%	▼ 45%	■ 51%	■ 49%	■ 47%	▼ 45%
>3次	11%	▼ 7%	■ 14%	■ 11%	■ 14%	■ 10%	■ 13%	■ 11%	■ 9%	▼ 8%	▲ 22%	■ 10%	■ 12%	■ 14%
多次微退休的次数 ⁴														
平均(次数)	3.0次	2.8次	3.0次	2.9次	3.1次	2.9次	2.9次	2.9次	2.9次	2.8次	3.2次	2.9次	3.0次	3.0次
微退休的理想期限 ²														
3—6个月	24%	▲ 29%	■ 27%	■ 25%	■ 25%	■ 25%	▼ 20%	▲ 37%	■ 22%	■ 22%	▼ 19%	■ 22%	■ 22%	■ 23%
6—12个月	32%	■ 34%	■ 32%	■ 31%	■ 35%	■ 31%	▼ 26%	■ 32%	■ 33%	■ 30%	■ 35%	■ 35%	■ 31%	■ 31%
1—2年	23%	▼ 19%	■ 25%	■ 23%	■ 23%	■ 21%	▲ 28%	▼ 16%	■ 25%	▼ 17%	▲ 31%	■ 23%	▲ 27%	■ 24%
2年以上	10%	■ 9%	■ 7%	■ 10%	■ 13%	■ 13%	▲ 15%	■ 9%	■ 11%	▲ 16%	■ 10%	■ 9%	■ 9%	■ 11%
尚未规划	9%	■ 9%	■ 9%	■ 11%	▼ 5%	■ 9%	■ 11%	▼ 5%	■ 10%	▲ 16%	▼ 5%	■ 10%	■ 11%	■ 11%
实践微退休的理想年龄 ²														
平均(岁)	47岁	48岁	49岁	44岁	46岁	46岁	46岁	43岁	48岁	50岁	46岁	45岁	46岁	46岁
进行多次微退休的频率 ⁴														
平均(年)	每6年一次	每6年一次	每5年一次	每6年一次	每5年一次	每7年一次	每6年一次	每5年一次	每6年一次	每6年一次	每6年一次	每6年一次	每5年一次	每5年一次
针对微退休的财务规划 ⁴														
平均信心水平	74%	▼ 67%	▼ 70%	▼ 67%	▲ 84%	▲ 82%	■ 71%	▲ 83%	▼ 62%	▼ 60%	▲ 81%	■ 75%	■ 75%	■ 75%

▼ 较全球均值偏低
■ 与全球均值持平
▲ 较全球均值偏高

外籍投资者:居住于非本土所在市场的人士。

基数(未加权):1. 大众富裕投资者, n=10,797;2. 计划实践微退休的受访者, n=4,807;3. 曾实践或计划实践微退休的受访者, n=5,860;
4. 计划实践多次微退休的受访者, n=2,949

市场观点摘要 (2)

	全球	澳大利亚	中国内地	中国香港	印度	印度尼西亚	马来西亚	墨西哥	新加坡	中国台湾	阿联酋	英国	美国	外籍投资者
作出微退休的3大动机	与家人共度时光 (34%)	不受约束地旅行和探索 (38%)	关注个人身心健康 (39%)	与家人共度时光 (34%)	与家人共度时光 (32%)	创业 (37%)	与家人共度时光 (40%)	与家人共度时光 (36%)	不受约束地旅行和探索 (37%)	关注个人身心健康 (35%)	与家人共度时光 (31%)	与家人共度时光 (33%)	与家人共度时光 (36%)	多年来一直以他人为先,如今为己而活 (31%)
	关注个人身心健康 (31%)	关注个人身心健康 (35%)	与家人共度时光 (37%)	不受约束地旅行和探索 (31%)	多年来一直以他人为先,如今为己而活 (28%)	与家人共度时光 (35%)	关注个人身心健康 (36%)	创业 (32%)	与家人共度时光 (37%)	暂离职场以重新审视事业目标 (35%)	创业 (27%)	不受约束地旅行和探索 (33%)	不受约束地旅行和探索 (32%)	关注个人身心健康 (30%)
	不受约束地旅行和探索 (30%)	与家人共度时光 (32%)	追求毕生爱好/个人发展 (33%)	关注个人身心健康 (30%)	不受约束地旅行和探索 (28%)	测试财务独立性 (31%)	不受约束地旅行和探索 (29%)	关注个人身心健康 (31%)	关注个人身心健康 (36%)	追求毕生爱好/个人发展 (34%)	享受国际化的生活方式 (27%)	关注个人身心健康 (30%)	多年来一直以他人为先,如今为己而活 (29%)	与家人共度时光 (29%)
实践微退休的3大障碍	财务安全顾虑 (41%)	财务安全顾虑 (50%)	财务安全顾虑 (45%)	财务安全顾虑 (39%)	财务安全顾虑 (37%)	家庭责任/义务 (42%)	财务安全顾虑 (42%)	财务安全顾虑 (37%)	财务安全顾虑 (48%)	财务安全顾虑 (46%)	重返职场焦虑 (34%)	财务安全顾虑 (40%)	财务安全顾虑 (39%)	财务安全顾虑 (42%)
	家庭责任/义务 (34%)	家庭责任/义务 (36%)	重返职场焦虑 (37%)	家庭责任/义务 (35%)	家庭责任/义务 (36%)	财务安全顾虑 (41%)	家庭责任/义务 (33%)	家庭责任/义务 (33%)	家庭责任/义务 (38%)	医疗保障顾虑 (34%)	医疗保障顾虑 (33%)	家庭责任/义务 (35%)	家庭责任/义务 (34%)	家庭责任/义务 (39%)
	重返职场焦虑 (31%)	行程规划难题 (35%)	担心对事业产生负面影响 (32%)	重返职场焦虑 (34%)	顾虑亲友的看法 (31%)	医疗保障顾虑 (30%)	担心对事业产生负面影响 (31%)	担心对事业产生负面影响 (33%)	重返职场焦虑 (38%)	行程规划难题 (33%)	家庭责任/义务 (33%)	重返职场焦虑 (31%)	重返职场焦虑 (32%)	房贷偿还不确定性(33%)

微退休动机术语释义, 请参考[此处](#)。
微退休相关挑战术语释义, 请参考[此处](#)。
外籍投资者: 居住于非本土所在市场的人士。

基数 (未加权): 曾实践或计划实践微退休的受访者, n=5,860

市场观点摘要 (3)

	全球	澳大利亚	中国内地	中国香港	印度	印度尼西亚	马来西亚	墨西哥	新加坡	中国台湾	阿联酋	英国	美国	外籍投资者
微退休期间的前3大收入来源	个人储蓄 (49%)	个人储蓄 (53%)	股息、利息或资本收益 (55%)	股息、利息或资本收益 (51%)	个人储蓄 (38%)	个人储蓄 (48%)	个人储蓄 (55%)	个人储蓄 (43%)	个人储蓄 (56%)	股息、利息或资本收益 (64%)	个人储蓄 (40%)	个人储蓄 (57%)	个人储蓄 (49%)	个人储蓄 (55%)
	股息、利息或资本收益 (45%)	股息、利息或资本收益 (48%)	个人储蓄 (54%)	个人储蓄 (42%)	家庭/父母的财务支持 (36%)	股息、利息或资本收益 (39%)	股息、利息或资本收益 (52%)	出租房产 (38%)	股息、利息或资本收益 (52%)	个人储蓄 (58%)	股息、利息或资本收益 (39%)	股息、利息或资本收益 (43%)	股息、利息或资本收益 (41%)	股息、利息或资本收益 (40%)
	兼职工作或自由职业项目 (35%)	数字产品或社交媒体收入 (33%)	兼职工作或自由职业项目 (36%)	提取养老金或退休账户资金 (38%)	兼职工作或自由职业项目 (36%)	创业 (35%)	出租房产 (36%)	股息、利息或资本收益 (36%)	提取养老金或退休账户资金 (37%)	提取养老金或退休账户资金 (40%)	出租房产 (37%)	兼职工作或自由职业项目 (36%)	兼职工作或自由职业项目 (36%)	出租房产 (39%)
微退休的财务门槛														
微退休前的平均储蓄额	51.8万美元	55.6万美元	55.0万美元	59.3万美元	41.8万美元	55.3万美元	46.8万美元	39.8万美元	58.5万美元	44.6万美元	57.7万美元	53.8万美元	53.0万美元	48.5万美元
每次微退休的平均支出	34.0万美元	29.9万美元	37.4万美元	31.9万美元	37.1万美元	34.1万美元	30.9万美元	25.5万美元	33.8万美元	23.3万美元	43.1万美元	36.3万美元	31.6万美元	28.0万美元
舒适安心的退休所需的平均储蓄额	105万美元	123万美元	109万美元	111万美元	40.1万美元	65.6万美元	98.6万美元	48.6万美元	139万美元	102万美元	117万美元	113万美元	157万美元	153万美元
微退休支出占传统退休储蓄额的比例 [^]	32%	24%	34%	29%	93% [#]	52% [#]	31%	52% [#]	24%	23%	37%	32%	20%	18%
微退休的3大目的地 (地区)	亚太地区 (71%)	欧洲 (65%)	亚太地区 (85%)	亚太地区 (80%)	亚太地区 (66%)	亚太地区 (85%)	亚太地区 (83%)	欧洲 (71%)	亚太地区 (85%)	亚太地区 (89%)	亚太地区 (59%)	亚太地区 (63%)	欧洲 (70%)	亚太地区 (58%)
	本土市场 (54%)	亚太地区 (64%)	本土市场 (67%)	本土市场 (54%)	本土市场 (54%)	本土市场 (49%)	本土市场 (61%)	亚太地区 (55%)	本土市场 (53%)	本土市场 (65%)	欧洲 (51%)	欧洲 (52%)	亚太地区 (58%)	本土市场 (46%)
	欧洲 (48%)	本土市场 (55%)	欧洲 (38%)	欧洲 (38%)	欧洲 (52%)	欧洲 (33%)	欧洲 (36%)	美洲 (47%)	欧洲 (32%)	美洲 (32%)	本土市场 (43%)	本土市场 (46%)	本土市场 (56%)	欧洲 (44%)

收入来源术语释义, 请参考[此处](#)。
外籍投资者:居住于非本土所在市场的人士。

[#] 印度、印度尼西亚和墨西哥三国微退休支出占传统退休储蓄额的比例最高, 主要原因在于这些国家的受访者更倾向于选择生活成本更高、货币汇率更坚挺的目的地度过微退休阶段。
[^] 微退休支出占传统退休所需储蓄额的比例 = 单次微退休平均支出 / 舒适安心的退休所需的平均储蓄额

基数 (未加权) : 曾实践或计划实践微退休的受访者, n=5,860

结语

调研数据表明,未来的退休模式正朝着灵活化、周期性与多元化的方向演进。当今全球大众富裕群体正在重新定义金钱的意义,于他们而言,财富不是封存于未来的储备,而是点亮当下的资源。

这个群体以“主动掌控”作为量度生活质量的标尺;选择多重退休的人群秉持成长型思维,打造拥有更多人生篇章与转变的生活,其中也包括比以往更多元的退休选择。



05

附录

调研背景与方法

《多重退休的兴起》是汇丰生活质量列报告的一份特别报告。本报告深入探讨大众富裕人群在退休及微退休方面的行为与优先事项。本研究于2025年3月在12个市场通过在线调查进行，收集了10,797名拥有10万至200万美元可投资资产、年龄在21至69岁之间的大众富裕人群的洞见。

汇丰于2023年首次发布《生活质量报告》，旨在探究不同世代大众富裕人群对优质生活的定义，并剖析身心健康与财务稳定性的关系。2024年启动的《大众富裕投资者调查简报》系列，聚焦不同世代大众富裕人群的财务规划与准备情况，深入检视其投资行为、目标与态度的变化。本次《多重退休的兴起》专题聚焦于退休领域的观念、行为与目标演进。

本研究由益普索集团亚洲有限公司（Ipsos Asia Limited）执行。

总样本量
n=10,797
实地调查时间:2025年3月3日—30日

受访者筛选标准:

• 21—69岁

• 自身财务决策者

• 有金融产品投资经历

• 大众富裕人群定义:
拥有10万至200万美元的可投资资产

调查方法:

在线访问样本库



数据一览

来自12个市场的10,797位大众富裕投资者[^]就自身的投资行为、目标及态度接受了调研。



所在地和市场定义

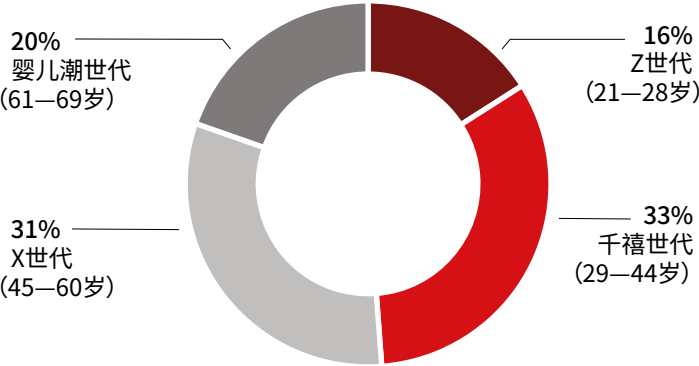
调研市场		样本数量
(AU)	澳大利亚	736
(HK)	中国香港	1,399
(IN)	印度	1,006
(ID)	印度尼西亚	547
(CN)	中国内地	1,089
(MY)	马来西亚	506
(MX)	墨西哥	509
(SG)	新加坡	701
(TW)	中国台湾	502
(UAE)	阿联酋	697
(UK)	英国	2,007
(US)	美国	1,098
总数		10,797

[^]大众富裕投资者定义为持有10万至200万美元可投资资产的人士。
调研数据采集于2025年3月。

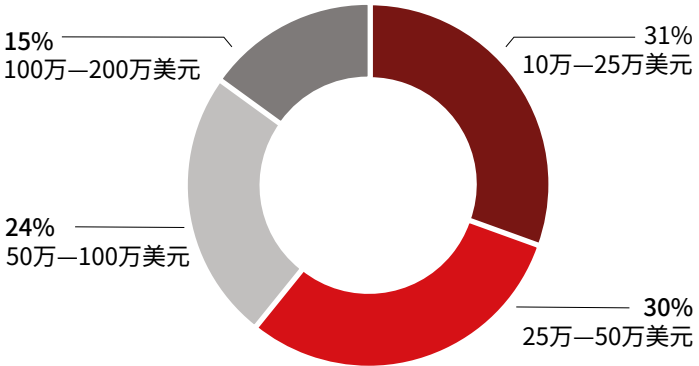


世代

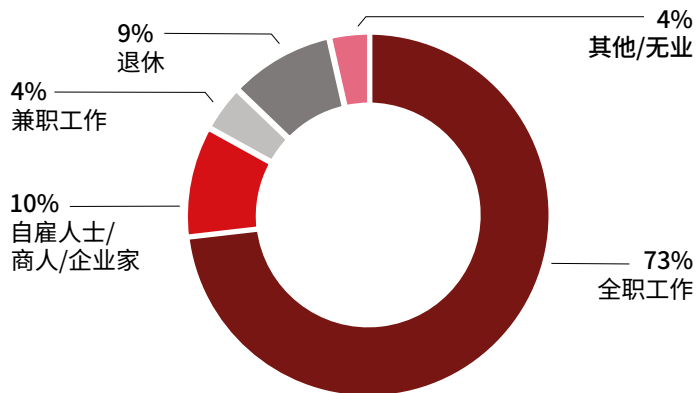
世代	定义
Z世代	21—28岁
千禧世代	29—44岁
X世代	45—60岁
婴儿潮世代	61—69岁



可投资资产



就职情况



微退休挑战术语释义

挑战类别	完整释义
财务安全顾虑	财务安全顾虑, 担心没有足够的储蓄或收入来支撑休整期, 可能影响整体财务稳定
家庭责任/义务	家庭责任/义务难以安排 (例如照料年幼的子女、年迈的父母、受抚养亲属等)
行程规划难题	难以安排微退休期间的具体事务, 包括行程、签证和住宿安排
重返职场焦虑	对重新进入就业市场及适应行业变化感到忧虑 (如技术革新、行业趋势发展等)
房贷偿还不确定性	担忧休整期间能否持续承担房贷还款及其他房产相关支出
医疗保障顾虑	担忧在休整期间无法持续获得 (来自雇主或政府的) 医疗保障权益
顾虑亲友的看法	顾虑亲友对自己对休整期的负面观感 (例如文化/社会传统更推崇传统工作与退休模式, 会将阶段性休整视为奢侈行为)
担心对事业产生负面影响	担心长期职业发展受到负面影响 (例如, 被未来的雇主视为负面因素等)
财富传承规划顾虑	对遗产规划或财富/企业传承予子女的担忧
企业经营受到影响	担心对企业运营及未来发展产生负面影响

收入来源术语释义

收入来源	完整释义
个人储蓄	微退休开始前积累的个人储蓄
股息、利息或资本收益	通过投资获得的股息、利息或资本收益收入
出租房产	出租房产 (如住宅或度假租房) 获得的收益
兼职工作或自由职业项目	从事非全职的兼职工作或自由职业项目
数字产品或社交媒体收入	版税、联盟营销或通过数字产品/社交媒体获得的收入
提取养老金或退休账户资金	若符合条件, 从养老金计划或退休账户中提取资金
家庭/父母的经济支持	家庭/父母的经济支持
创业	在微退休期间创办企业
资产变现收入	通过在线市场出售个人物品筹集资金

微退休决策考量因素术语

微退休决策考量因素	定义
实现个人目标	追求毕生爱好/个人发展/成长活动 (如培养兴趣爱好等)
	关注个人身心健康——生理、心理与情绪层面的全面调适
	在常年为他人付出 (如照顾他人) 后, 为自己规划专属时光
重新评估事业目标	进修/接受专业培训/学习新技能, 为长期职业发展赋能
	暂离工作岗位, 重新审视职业目标, 探寻转型机遇
	创立新事业或探索创业项目
照顾家人	陪伴家人 (包括子女与年长父母), 共享温馨时光
	照顾需扶养亲属 (如年幼的子女、年迈的父母等)
探索新世界	突破常规假期限制, 深度旅行并体验异域文化
	享受国际化的生活方式 (如成为数字游民、远程工作等)
其他	参与本地社区志愿服务或公益事业, 以有意义的方式回馈社会
	模拟测试达到法定退休年龄失去主要收入来源后的财务独立状态

微退休动机术语释义

动机	完整释义
关注个人身心健康	关注个人身心健康——生理、心理与情绪层面的全面调适
追求毕生爱好/个人发展	追求毕生爱好/个人发展/成长活动 (如培养兴趣爱好等)
多年来一直以他人为先, 如今为己而活	在常年为他人付出 (如照顾他人) 后, 为自己规划专属时光
暂离职场以重新审视事业目标	暂离工作岗位, 重新审视职业目标, 探寻转型机遇
创业	创立新事业或探索创业项目
进修/接受专业培训/学习新技能	进修/接受专业培训/学习新技能
与家人共度时光	陪伴家人 (包括子女与年长父母), 共享温馨时光
照顾家人	照顾需扶养亲属 (如年幼的子女、年迈的父母等)
不受约束地旅行和探索	突破常规假期限制, 深度旅行并体验异域文化
享受国际化的生活方式	享受国际化的生活方式 (如成为数字游民、远程工作等)
测试财务独立性	模拟测试达到法定退休年龄失去主要收入来源后的财务独立状态
参与本地社区/慈善工作	参与本地社区志愿服务或公益事业, 以有意义的方式回馈社会

免责声明

本文件或影片由香港中环皇后大道中1号香港上海汇丰银行有限公司（「HBAP」）编制。HBAP 在香港注册成立，为汇丰集团成员。本文件或影片由汇丰银行（中国）有限公司、HBAP、汇丰银行（新加坡）有限公司、汇丰（台湾）商业银行有限公司及汇丰金融科技服务（上海）有限责任公司（合称「分发方」）分发及／或提供。本文件或影片仅供一般传阅及参考用途。

无论基于任何原因，本文件或影片所载之部分或全部内容均不得复制或进一步分发予任何人士或实体。如于某司法管辖区内分发本文件属违法，则不得于该司法管辖区内分发本文件或影片。所有未经授权之复制或使用本文件或影片，均属使用者的责任，并有机会引致法律诉讼。本文件或影片只提供一般性数据，文件内所载的观点，并不构成投资研究或出售或购入投资产品的意见或建议。本文件或影片内所载的部分陈述可能会被视为前瞻性陈述，提供目前预测或未来事件预估。相关的前瞻性陈述不保证未来表现或事件，并涉及风险及不确定性。基于多项因素，实际结果可能与相关前瞻性陈述大不相同。HBAP 及分发方对更新其中的前瞻性陈述，或对提供实际结果与前瞻性陈述的预测不同的原因，概不承担任何责任。本文件或影片并无契约效力，在任何情况下，于任何司法管辖范围内均不应被视为促销或建议购入或出售任何金融工具，而此等建议并不合法。当中所载内容反映汇丰环球投资委员会于编制时的观点及意见，可能随时变更。这些观点未必代

表汇丰投资管理目前的投资组合构成。汇丰投资管理所管理的个别投资组合主要反映个别客户的目标、风险取向、投资期限及市场流动性。

投资价值及所得收益可升亦可跌，投资者有机会未能取回投资本金。本文件或影片所载之过去业绩并不代表将来的表现，所载之任何预测、估计及模拟均不应被视为将来表现的指标。任何涉及海外市场的投资，均有机会受到汇率兑换影响而令投资价值上升或下跌。与成熟市场相比，新兴市场投资本质上涉及较高风险，而且较为波动。新兴市场的经济一般倚赖国际贸易，因此一直以来并可能继续会受贸易壁垒、外汇管制、相对币值控制调整及其他与其进行贸易的国家／地区实施或协商的保护主义措施的不利影响。而此等经济体系亦会或继续受到其他与其进行贸易的国家／地区的经济状况的负面影响。投资涉及市场风险，请细阅所有与投资相关的文件。

本文件或影片就近期经济环境提供基本概要，仅供参考。文章或影片代表 HBAP 的观点，并以 HBAP 的环球观点为依据，未必与分发方的当地观点一致。其内容并非按照旨在促进投资研究独立性的法律规定编制，并且分发前不受任何禁止交易规定的约束。其内容不拟提供且投资者不应加以依赖以作会计、法律或税务意见。作出任何投资决策之前，应咨询独立的财务顾问。如选择不咨询财务顾问，则须审慎考虑投资产品是否适合。建议您在必要时寻求适当的专业意见。

有关第三方资料乃取自我们相信可靠的资料来源，我们对于有关资料的准确性及／或完整性并无作出独立查证。因此您必须在作出投资决策前从多个数据源求证。

此条款仅适用于汇丰（台湾）商业银行有限公司向其客户分发时的情况：汇丰（台湾）办理信托业务，应尽善良管理人之注意义务及忠实义务。汇丰（台湾）不担保信托业务之管理或运用绩效，委托人或受益人应自负盈亏。

关于 ESG 与可持续投资的重要信息

我们现在为许多严重排放温室气体的产业提供资金。我们制定了一项策略来帮助客户与我们一同减少排放。欲了解更多详情，请浏览www.hsbc.com/sustainability。

从广义上，「ESG 与可持续投资」产品包括在不同程度上考虑环境、社会、管治与／或其他可持续发展因素的投资策略或工具。我们包括在此类别的个别投资可能正在改变，以实现可持续发展成果。并不保证 ESG 与可持续投资所产生的回报与不考虑这些因素的投资回报相近。ESG 与可持续投资产品或会偏离传统市场基准。此外，ESG 与可持续投资或可持续投资带来的影响并没有标准定义或量度准则。ESG 与可持续投资及可持续发展影响的量度准则是（a）高度主观，而且

（b）在不同板块之间与同一板块之内可能存在重大差异。

汇丰可能依赖由第三方供货商或发行机构设计与／或报告的量度准则。汇丰不会经常就量度准则自行作出具体的尽职审查。并不保证：（a）ESG／可持续发展影响或量度准则的性质将与任何个别投资者的可持续发展目标保持一致；（b）ESG／可持续发展影响将达到指定水平或目标水平。「ESG 与可持续投资」是一个不断演变的领域，新的监管规例可能生效，这或会影响投资的分类或标签方式。今天被视为符合可持续发展准则的投资未必符合未来的准则。

*本文件或影片为 HBAP 根据英文报告翻译的译文。HBAP、汇丰银行（中国）有限公司、汇丰（台湾）商业银行有限公司、汇丰银行（新加坡）有限公司及汇丰金融科技服务（上海）有限责任公司已采取合理措施以确保译文的准确性。如中英文版本的内容有差异，须以英文版本内容为准。

本文件或影片的内容未经任何香港或任何其他司法管辖区的监管机构审阅。建议您就相关投资及本文件或影片内容审慎行事。如您对本文件或影片的内容有任何疑问，应向独立人士寻求专业意见。

© 版权所有 2025。香港上海汇丰银行有限公司。
保留一切权利。

未经香港上海汇丰银行有限公司事先书面许可，
不得以任何形式或任何方式（无论是电子、机械、
影印、摄录或其他方式）复制或传送本文件或影
片的任何部分或将其任何部分储存于检索系统内。

