



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

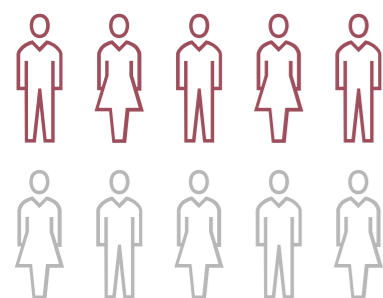


01

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。

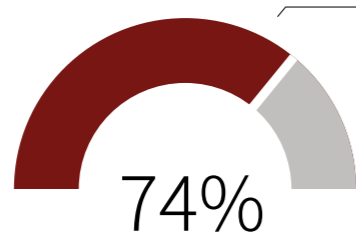
未来实践微退休的意愿



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

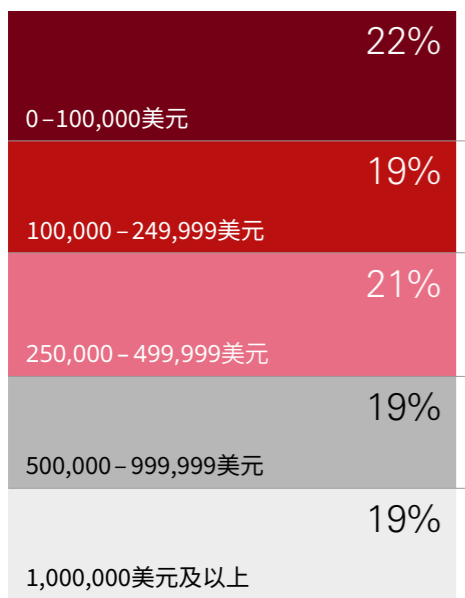


微退休的理想期限@ 6—12 个月

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。

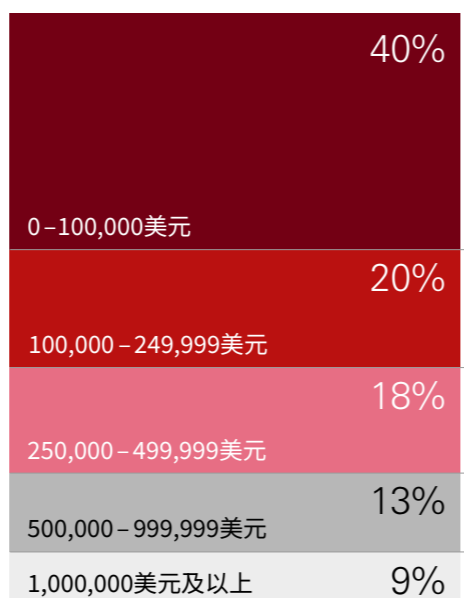
微退休前预估平均储蓄

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。



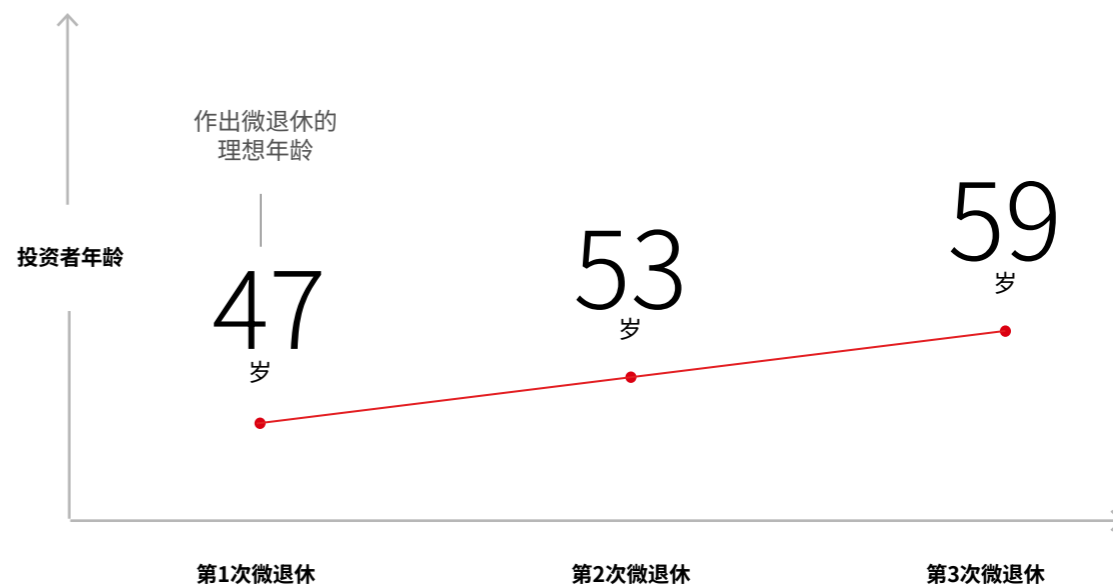
未来计划微退休次数



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

“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

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

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

1

个人目标与身心健康



31%

关注个人身心健康

28%

追求毕生爱好/
个人发展

25%

多年来一直以他人为先,
如今为己而活

2

规划长远事业发展



25%

暂离职场以重新审视
事业目标

22%

创业

21%

进修/接受专业培训/
学习新技能

3

家庭时光



34%

与家人共度时光

20%

照顾家人

4

旅游和探索



30%

不受拘束地旅行和
探索

20%

享受国际化的生活
方式

5

其他



25%

测试财务独立性

18%

参与本地社区/
慈善工作

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

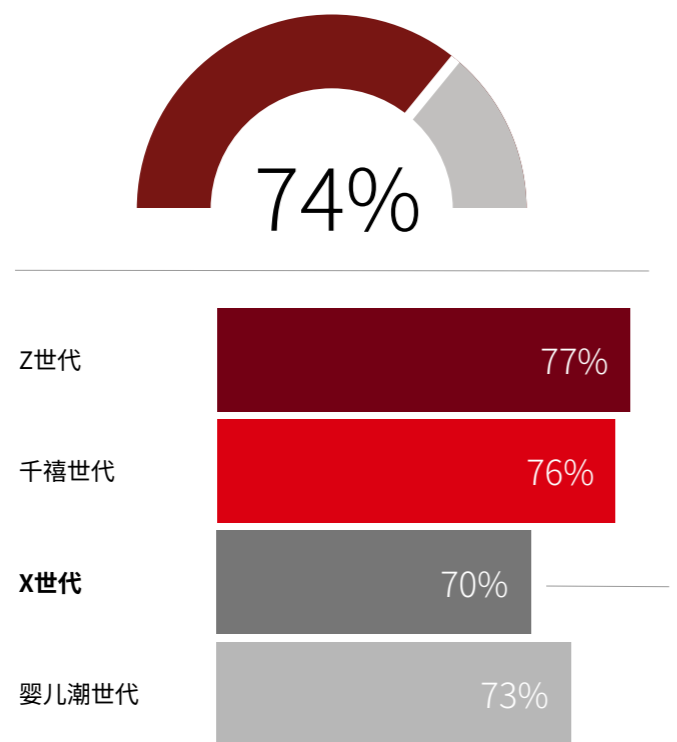
财务规划与信心



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。

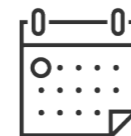


微退休财务规划平均信心水平[^]#



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

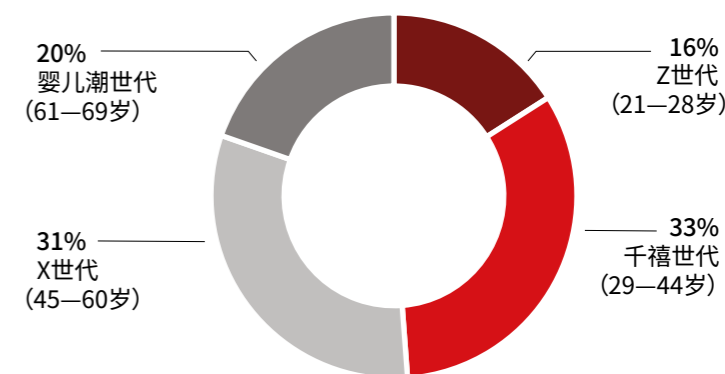
调研市场	样本数量
(AU) 澳大利亚	736
(HK) 中国香港	1,399
(IN) 印度	1,006
(ID) 印度尼西亚	547
(CN) 中国内地	1,089
(MY) 马来西亚	506
(MX) 墨西哥	509
(SG) 新加坡	701
(TW) 中国台湾	502
(UAE) 阿联酋	697
(UK) 英国	2,007
(US) 美国	1,098
总数	10,797

[^]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。

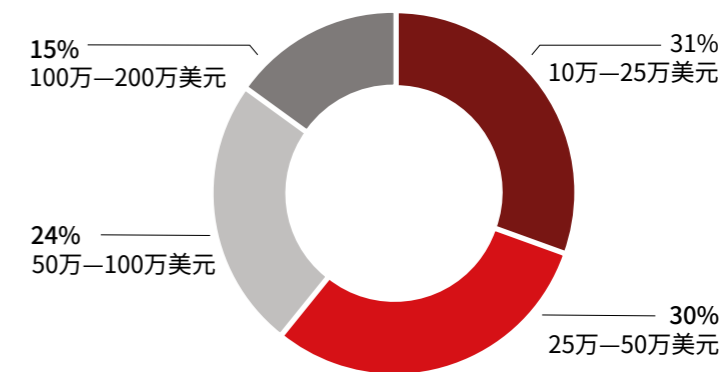


世代

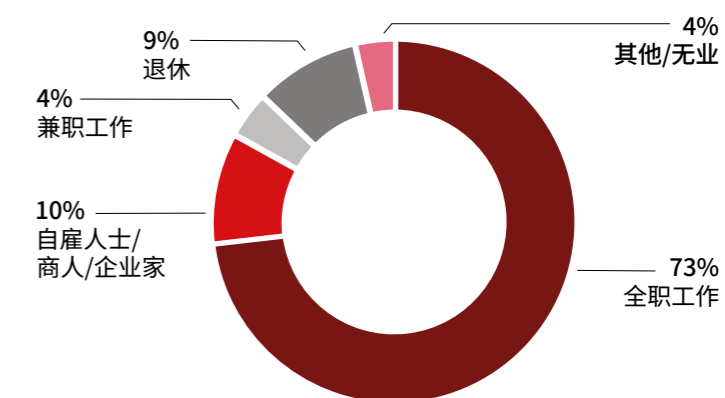
世代	定义
Z世代	21—28岁
千禧世代	29—44岁
X世代	45—60岁
婴儿潮世代	61—69岁



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 (如住宅或度假出租房) 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

本文件或视频由香港上海汇丰银行有限公司 (HBAP, 位于香港中环皇后大道中1号) 编制。HBAP在中国香港注册成立, 隶属于汇丰集团。本文件或视频通过下列机构向各自客户发行或提供: 汇丰银行 (中国) 有限公司、汇丰银行 (新加坡) 有限公司、汇丰中东银行有限公司 (阿联酋)、汇丰英国银行有限公司、马来西亚汇丰银行有限公司 (198401015221 (127776-V)) / 马来西亚汇丰回教银行有限公司 (200801006421 (807705-X))、汇丰 (台湾) 商业银行股份有限公司、汇丰银行有限公司泽西岛分行、汇丰银行有限公司根西岛分行、汇丰银行有限公司马恩岛分行、汇丰欧洲大陆希腊分行、香港上海汇丰银行有限公司印度分行 (汇丰印度)、越南汇丰银行有限公司、PT汇丰印尼银行 (HBID)、乌拉圭汇丰银行有限公司 (乌拉圭汇丰银行有限公司受乌拉圭中央银行授权及监管)、HBAP斯里兰卡分行、香港上海汇丰银行有限公司菲律宾分行、菲律宾汇丰投资与保险经纪有限公司、汇丰金融科技服务 (上海) 有限责任公司, 以及汇丰墨西哥股份有限公司, 以及汇丰金融集团多元银行机构 (统称“分发机构”)。本文件或视频仅作一般流通及信息参考之用。

无论出于何种目的, 本文件或视频内容不得以任何形式全部或部分复制、转载, 或向任何个人/实体进行再次分发。在任何禁止分发的司法管辖区, 不得传播本文件或视频。任何未经授权的文件或视频复制或使用行为, 均应由使用者承担全部责任, 并可能导致法律诉讼。本文件或视频所含材料仅为一般信息参考, 不构成投资研究、投资建议或买卖投资产品的推荐。本文件或视频中的部分陈述可能被视为前瞻性陈述, 其内容包含对当前预期或未来事件的预测。该等前瞻性陈述并非对未来表现或事件的保证, 且涉及风险与不确定性。受多重因素影响, 实际结果可能与前瞻性陈述中的描述存在重大差异。HBAP及分发机构均无义务更新本文所含之前瞻性陈述, 亦无义务更新实际结果可能偏离前瞻性陈述预测的原因。本文件或视频不具合同效力, 在任何司法管辖区均不构成任何形式的金融工具买卖要约、招揽或推荐 (若该等要约在相关辖区属非法行为)。所表述的观点及意见基于汇丰环球投资委员会于文件编制时的评估, 并可能随时变更。**该等观点未必反映汇丰资产管理当前投资组合的持仓构成。汇丰资产管理所管理的个人投资组合主要反映客户的个人目标、风险偏好、投资期限及市场流动性。**

投资价值和投资收益可升可跌, 投资者可能无法收回最初投资的金额。本文件或视频所含历史业绩并非未来表现的可靠指标, 其中任何预测、推演及模拟均不得作为未来结果的依据。如进行海外投资, 汇率变化也可能导致此类投资价值的上下波动。新兴市场投资在本质上具有较高风险, 其波动性也或高于某些成熟市场。新兴市场经济体普遍高度依赖国际贸易, 因此在过去及未来可能会持续遭受贸易壁垒、外汇管制、相对货币价值的管理调整, 以及贸易对象实施或协定的其他保护主义措施的不利影响。此类经济体在过去及未来亦可能持续受到贸易对象国经济状况的不利影响。投资存在市场风险, 请仔细阅读所有投资相关文件。

本文件或视频仅提供近期经济环境的宏观分析, 仅作参考之用。所述观点为HBAP基于全球视角的立场, 未必与分发机构的当地观点一致。本文件未按照旨在促进投资研究独立性的法律要求编写, 并且不受在发布前进行交易的禁令约束。本文件或视频所载内容无意提供, 亦不应被视为会计、法律或税务建议。进行投资决策前, 请自行考量是否咨询独立财务顾问。如选择不寻求财务顾问建议, 则应审慎评估该投资产品是否适合您。建议在必要时获取适当的专业意见。

本公司认为可靠的第三方信息来源, 其准确性及/或完整性未必经过独立核证, 因此客户须在作出投资决策前从多方渠道进行验证。

以下声明仅适用于汇丰金融集团多元银行机构——汇丰墨西哥股份有限公司向客户分发本出版物之情形: 本出版物由汇丰墨西哥财富洞见部门 (Wealth Insights of HSBC México) 分发, 仅供参考用途, 不得被视为买卖金融工具相关证券、投资或其他金融产品的要约。本通讯并未旨在详尽说明关于决定对任何产品作出任何变更及/或修改时可能需考量的全部因素; 且本报告所含或反映的内容不构成、无意构成、更不应被视为任何形式的建议、投资建议或推荐、要约或招揽, 用以买卖任何服务、产品、证券、商品、货币或任何其他资产。

接收方不应将本文件视为对其自身判断的替代品。本文提及的证券或金融工具的过往表现未必预示未来结果。所有信息及所示价格均可随时更改, 恕不另行通知; 若此处提供的信息发生任何更新或变更, 汇丰墨西哥财富洞见部门

无义务进行更新、保持其时效性或发出通知。所述证券及投资产品未必适合在所有司法管辖区销售, 或未必适合某些类别的投资者。

本通讯所含信息源自多个被认为可靠的来源; 然而, 其准确性或完整性无法保证。对于因传输错误、不准确、遗漏、市场因素或状况变化、或任何其他超出汇丰控制范围的情况而可能引起的任何形式的损失或损害, 汇丰墨西哥概不负责。财富洞察 (Wealth Insights) 报告可能由汇丰不同法律实体在国际范围内根据当地监管要求发放。

关于香港上海汇丰银行有限公司印度分行 (简称“汇丰印度”) 的重要信息: 汇丰印度系香港上海汇丰银行有限公司的分支机构。汇丰印度不得向美利坚合众国 (美国)、加拿大或任何其他司法管辖区的公民或居民分发或推介投资产品 (若该分发或推介行为违反当地法律或法规)。

汇丰印度是经印度公募基金协会 (AMFI) 注册的公募基金分销商, 获准分销特定公募基金产品, 并可推介第三方投资产品。 汇丰印度以AMFI注册的公募基金分销商身份销售汇丰公募基金时, 将从汇丰资产管理 (印度) 私人有限公司获取佣金。汇丰公募基金的发起人为汇丰证券及资本市场 (印度) 私人有限公司 (HSCI), 该机构隶属汇丰集团。请注意, 汇丰印度与基金发起人同属汇丰集团, 可能引发实际的、可预见或潜在的利益冲突。汇丰印度已制定专项政策, 以识别、预防和管理此类利益冲突。有关证券市场投资的更多信息, 请访问印度证券交易委员会 (SEBI) 投资者门户网站: <https://investor.sebi.gov.in/>, 或下载SEBI应用程序 Saaṛthi。**公募基金投资受市场风险影响, 请仔细阅读所有计划相关文件。** 由香港上海汇丰银行有限公司印度分行发布。于中国香港特别行政区注册成立, 责任有限。汇丰银行 ARN注册码 - 0022 (有效期: 2024年2月19日至2027年2月18日)。首次注册日期: 2002年2月19日。

以下声明仅适用于汇丰 (台湾) 商业银行股份有限公司的出版物分发条款。汇丰 (台湾) 商业银行股份有限公司 (“本行”) 提供信托服务/业务时, 将尽合理谨慎之义务履行受托责任。但本行对信托业务的管理或运作绩效不作任何保证。**以下声明仅适用于PT汇丰印尼银行 (“汇丰印尼”):** 汇丰印尼获得印尼金融服务管理局 (“OJK”) 的许可并接受其监管。

汇丰印尼所售投资产品均为第三方产品, 汇丰印尼是公募基金及债券等第三方产品的销售代理机构。汇丰印尼和汇丰集团 (包括汇丰控股有限公司及其子公司、关联公司或任何分支机构) 均不保证客户投资的基础资产、本金或回报。投资者必须阅读并理解每项投资产品的投资政策, 以确认该产品是否包含ESG (环境、社会及治理) 与可持续要素, 是否属于ESG及可持续用于投资别。公募基金及债券投资不属于印度尼西亚存款保险公司 (“LPS”) 存款保险计划的保障范围。

ESG与可持续投资的重要说明

本集团当前为若干温室气体主要排放行业提供融资服务。我们已制定相关战略, 以协助客户减少碳排放, 同时降低本集团自身碳排放。更多信息请访问: www.hsbc.com/sustainability。

广义而言, “ESG及可持续投资” 产品包含从不同程度考量环境、社会、治理及/或其他可持续性因素的投资方法或工具。某些我们归类为可持续的投资工具, 可能正处于为实现可持续成果而进行转型的过程中。ESG及可持续投资产品不保证能产生与不考虑这些因素的产品相似的回报。ESG及可持续投资产品可能偏离传统市场基准。此外, ESG和可持续投资或ESG和可持续投资产品的影响没有标准定义或衡量标准。ESG及可持续投资及相关影响力计量标准: (a) 具有高度主观性; (b) 在不同行业及行业内可能存在显著差异。

汇丰可能依赖第三方提供商或发行人制定及报告的计量标准。汇丰未必始终对计量标准进行自身的专项尽职调查。我们不保证: (a) 投资的ESG/可持续影响力性质或计量标准将与任何特定投资者的可持续目标保持一致; 或(b) 所述ESG/可持续影响力水平或目标水平将会实现。ESG及可持续投资属于不断发展的领域, 新法规正在制定中, 这将影响投资的分类或标示方式。当前符合可持续标准的投资, 未来某个时点可能不再满足该等标准。

本文件或视频内容未经中国香港或任何其他司法管辖区的监管机构审阅。

建议您对本投资及本文件或视频内容保持审慎。若您对本文件或视频的任何内容存疑,应寻求独立专业意见。

© 版权所有 2025。香港上海汇丰银行有限公司, 版权所有。

未经香港上海汇丰银行有限公司事先书面许可, 本文件或视频的任何部分均不得以任何形式或通过任何方式(电子、机械、影印、录制或其他)进行复制、存储于检索系统或传播。

