香港長者福利政策
北上養老新趨勢?

2025年最新政策 及 退休理財策劃方案

Lisa Li



一圖看清

2025年長者福利

高齡津貼 生果金

每月$1,640

70歲或以上
不需要進行入息或資產審查

長者生活津貼 長生津

每月$4,250

65歲或以上
成為香港居民最少七年,並在申請前已連續居港最少一年
(在該年內離港不超過90天)
入息上限:
$10,770(單身)/$16,440(夫婦)
資產上限:
$406,000(單身)/$616,000(夫婦)

長者牙科資助

綜援受助人
或關愛基金長者牙科服務 最近連續三個月正領取長生津
或從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」

廣東計劃 福建計劃

$1,640(生果金)
$4,250(長生津)

生果金:70歲或以上
長生津:65歲或以上
移居廣東或福建並符合資助的香港長者

醫療券

每年$2,000

65歲或以上
累積金額上限$8,000

必須使用樂悠卡方可享用

$2乘車優惠

60歲或以上

豁免公立醫院或診所費用

長者院舍照顧服務券計劃級別
院舍券持有人
75歲或以上正領取長生津
綜緩受助人

長者綜援申領

65歲或以上
單身長者資產上限$53,000
與家人同住
須以家庭為單位提出申請
獨居長者或雙老家庭長者申請綜援取消(衰仔紙)的安排

傷殘津貼

普通傷殘津貼
每月$2,095
高額傷殘津貼
每月$4,250

掃描了解詳情

社署熱線:2343 2255

・有關福利資料以政府及相關部門公布為準

九龍社團聯會
黃大仙地區委員會
東九龍居民委員會



香港人內地養老政策

- 長者生活津貼 及 高齡津貼
- 廣東計劃 及 福建計劃
- 廣東院舍照顧服務計劃

公共福利金計劃

長者生活津貼（長生津）
高齡津貼（生果金）

- 2025年2月1日起，津貼金額上調1.3%。
- 2023年9月起，申請前「連續一年居港規定」下的離港限制由56天放寬至90天。
- 在付款年度內須至少在香港居住60天，最多可在香港外逗留305天。
- 不能同時申請「生果金」與「長生津」，只能領取其中一項。



年度	長者生活津貼（長生津）	高齡津貼（生果金）
2024年	$4,195	$1,620
2025年	**$4,250**	**$1,641**

津貼項目	長者生活津貼（長生津）	高齡津貼（生果金）
年齡要求	年滿65歲或以上	年滿70歲或以上
經濟審查	需要	不需要
居港要求	在香港居住滿7年	
離港寬限	離港不超過90天	



公共福利金計劃

廣東計劃 及 福建計劃

- 移居廣東或福建的香港長者
  同樣受惠於高齡津貼或長者生活津貼
- 如申請人是香港公屋住戶，必須在離港前交回所租住的公屋單位或刪除租約上的戶籍
- 現時有逾三萬名北上養老的香港長者
- 長者醫療券試點擴展至大灣區
  內地9市21個服務點

長者津貼明年可經粵閩戶口發放

時間：2025-11-22 05:01:46　　來源：大公报



圖：特區政府優化長者內地養老安排，由明年中開始，社會保障現金援助可直接匯入長者銀行內地賬戶。

廣東院舍照顧服務計劃

- 在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支。
- 由2025年10月起，參加計劃的內地安老院將由15家增至24家，覆蓋城市由六個增至八個。
- 「跨境發放可攜現金援助」：可選由政府直接匯入內地指定銀行帳戶



香港長者扎堆大灣區圓高品質養老夢

2025-11-18 15:50:41 神州

午後，85歲的香港長者潘女士在廣州天河區椿萱茂老年公寓的休閒區，一邊聽着粵語老歌，一邊看老友們打麻將、下棋。她因申請「廣東院舍照顧服務計劃」(以下簡稱「院舍計劃」)於11月8日住進了40平方米明亮寬敞的居室，醫療團隊時刻關注其狀況，而這樣的生活，每月由香港特區政府的補貼覆蓋了她在院舍所需的床位費、護理費、餐費。潘女士的故事，正是粵港澳大灣區跨境養老服務深度融合的縮影。

截至2025年11月，廣東已有24家養老機構納入香港院舍計劃，超700名香港長者在大灣區內地城市開啟「輕負擔、高品質」的晚年生活，而這一數字仍在快速增長。

政策實現「全域覆蓋」

作為全國首個探索跨境養老政策的區域，廣東已構建起覆蓋全省的「15分鐘養老服務圈」。全省1638家養老機構、21.31萬張床位、2.1萬個社區養老服務設施星羅棋布，76%的鄉鎮(街道)擁有綜合養老服務中心。

2014年開始，香港特別行政區政府社會福利署推行院舍計劃。65歲以上老人接受「安老服務統一評估」，符合條件就可以申請在內地養老，由香港特別行政區政府買單，老人在入住後無須再支付食宿費用、護理服務、個人照顧費用以及基本醫療費用。目前，院舍計劃機構總數增至24家，覆蓋大灣區8市，其中廣州以7家機構居首。

性價比高為首要原因

「來粵園養老，兩年長胖了10斤。」83歲的許叔於2023年入住粵園42平方米的公寓。「這裏相當寬敞，我在香港居住的地方只有8.5平方米，每個月還要房租5600港元。在香港申請公立養老院需要排隊很久，私立又很貴，而且條件還沒有粵園這麼好，很小的房間，大家排排坐一起看小小的電視。」可以看出來，許叔在粵園住得真的很舒心。

據了解，香港老年人北上養老看中的首先就是性價比高。2024年香港人均收入的中位數達到2.1萬港元/月(折合人民幣約1.95萬元/月)，許叔入住粵園42平方米戶型的月收費約9300元，住滿3年，各種優惠相加，實際支付每月約7500元，這個價格不足香港同類服務價格的1/3。

「在香港排公立養老院要等兩年，私立每月起碼1萬港元。」 大灣區醫療集團(香港)有限公司聯席行政總裁李家聰的話點出港人北上的核心動因。香港本地養老社區床位不足，中端養老市場供給缺口顯著。公立醫院專科門診平均候診時間遠超過10周，私立醫療費用高昂(同款手術費用為內地的4–5倍)，推動一些港人尋求跨境醫療。

李家聰分析，目前約10萬香港老人選擇在大灣區養老，雖佔香港總人口(752萬)比例較小，但呈持續增長趨勢。他們為什麼會選擇來大灣區養老，可能分幾類情況，比如20世紀七八十年代南下工作生活的群體，原籍廣東，熟悉內地文化，退休後返鄉與親人團聚；其次是曾在內地工作或旅居的群體，他們接受內地文化，出於經濟或生活品質的考慮選擇內地養老；第三也是最主要的原因，就是性價比驅動，受「廣東院舍照顧服務計劃」等政策吸引，看中內地養老的相對低成本與便利性。

選擇到廣東省養老的原因

生活成本較低

地理位置相近
文化語言相通

政策支持

養老設施和
服務改善

自然環境與
生活節奏

親友和社會網絡

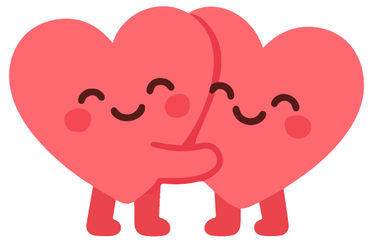
醫療資源逐步對接

1. 香港是全球生活成本最高的城市之一，尤其是住房開支巨大。相比之下，廣東省的物價、房價和租金都較為低廉，香港退休人士可以用同樣的積蓄在廣東享受更高的生活品質。
2. 廣東與香港相鄰，交通便利，語言相通（粵語是主要方言），文化習俗相似，使得香港老人更容易適應廣東的生活環境。
3. 中國政府推出了一系列便利港澳居民在內地生活的政策，例如《粵港澳大灣區發展規劃綱要》中提到的醫療、社保、住房等便利措施，使香港老人能在廣東享受更便捷的養老服務。
4. 廣東省近年來大力發展養老產業，興建了許多高品質的養老院和社區，提供專業的醫療、護理和康樂服務，吸引了不少香港長者。
5. 廣東部分城市（如珠海、中山、惠州等）環境優美，空氣較好，生活節奏較慢，適合老年人靜養。
6. 許多香港人在廣東有親友，或早年曾在廣東生活，選擇回流養老可以更方便與家人朋友團聚。
7. 隨著大灣區醫療合作的深化，香港居民在廣東就醫越來越方便，部分醫院甚至支持香港醫療券的使用，減輕了長者的醫療負擔。



真的要等到退休後
才開始財務規劃嗎?

現在開始規劃
未來才安心



長生津 入息審查

強積金投資預期的每年回報取決於基金選擇。例如，截至2024年底，「預設投資策略」（DIS）下的核心累積基金及65歲後基金，自DIS推出以來的平均年率化淨回報分別為**6.0%**和**2.0%**。

	單身人士($)	夫婦($)
每月總入息	10,770	16,440
資產總值	406,000	616,000



假如自2002年12月1日開始供MPF，每月供$1,500+$1,500 = $3,000
到2024年12月1日，22年後已供款$792,000
以平均每年2%淨回報率計算，強積金累算權益$993,850
以平均每年6%淨回報率計算，強積金累算權益$1,638,678

退休策劃計算機
https://www.mpfa.org.hk/calculator/calculator

如何及早規劃退休生活費?

例子：現年60歲，已儲了一筆退休儲備金。
購買5年供款的儲蓄計劃，每年投HK$10萬。
假如一次過投放全期保費HK$50萬：

- 第一年 用21張保費現金券 慳$10,500 (10%)
- 第二年 保費回贈9%/11% 慳$9,000 (AIA團體醫療/MPF客戶慳多$2,000)
- 第五年 領取保證利息3.8% 總共$41,800 (40.9%)
- 第六年開始 每年提取$30,000 (相當於每月$2,500)
- 12年後 已取$210,000 本金仍在
- 17年後 已取$510,000 (比本金還多) 戶口價值已升至$560,000
- 23年後 已取$540,000 戶口價值已升至$694,000 (M)
- 28年後 已取$690,000 戶口價值已升至$825,000 (F)
- 可更改受保人 實現財富傳承

圖一

全球平均壽命排名

排名	國家/地區	平均壽命	女性♀	男性♂
1	香港	85.6	88.3	83.0

首頁 競賽及成績 產品 電子服務 部門資訊 告示板及下載 TDA情報站 健康專區

焦點資訊

查看更多 >



首頁 競賽及成績 產品 電子服務 部門資訊 告示板及下載 TDA情報站 健康專區

焦點資訊

查看更多 >







在2024年60歲或以上長者的
消費開支大約是3,420億元，
佔GDP 11%。

估計到2034年，可以達到4,960億元。


真正卡住自己的
往往不是現實
而是腦海反覆播放的
擔憂與假設
成長不打烊