

# Social Security (社会保障) 退休保障金



Securing today  
and tomorrow

如果您工作并纳税，您可能有资格领取  
Social Security (社会保障) 退休保障金。

如需领取退休保障金，您需要工作至少  
10 年或赚取 40 个积点



2026 年  
\$1,890 美元 = 1 个积点



4 您每年最多  
可以赚取  
个积点

40 必须赚取  
个积点才能领取  
退休保障金和  
Medicare 福利

您可以在满 62 岁后申请开始领取保障金。申领时间越晚，您每月可以领取的保障金就会越多。年满 70 岁后，您的保障金不会继续增长。

## 最合适的退休年龄

### 提前退休



接近  
**75%**  
全额保障  
金

### 正式退休



**100%**  
全额保障  
金

### 延迟退休



接近  
**130%**  
全额保障  
金

您的退休保障金金额取决于您在工作期间的收入。可能还有其他因素会影响您领取的金额。

使用您个人的 *my Social Security* 账户”测算您未来的保障金

**SSA.gov**

Social Security Administration | Publication No. 05-10394-CH-S | Social Security Retirement Benefits (Chinese Simplified)  
January 2026 (Recycle prior editions) | 由美国纳税人出资制作和出版  
English is the official language and authoritative version of all federal information.

