



# 退休前的准备

适用于 18-48 岁工作者

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)



## 每个人的情况各不相同

退休并没有通用的方案。Social Security (社会保障) 不仅提供退休保障金,更希望为您提供实用的信息,以便您为退休制定规划并做出明智的决定。

## 收入是重要基础

自从您开始工作以来,您可能一直在缴纳 Social Security 税和 Medicare 税(也称 FICA 税,如果您是自雇人士,则是 SECA 税)。有关这些税的更多信息,请查阅 [www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10297.pdf](http://www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10297.pdf) (仅英文版)。您的 Social Security Statement (社会保障收入明细表) 包含您的收入记录以及您缴纳的 Social Security 税和 Medicare 税的相关信息,以及对未来退休、残疾和遗属保障金的估算。请使用您的 Statement (收入明细表) 核对每年的收入。这些收入将用于确定您的 Social Security 保障金资格和金额。如果在收入记录中发现错误,请及时告知我们。详情请查阅 [www.ssa.gov/pubs/EN-05-10081.pdf](http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10081.pdf) (仅英文版)。

## 了解您的退休保障金

Social Security 保障金并不是您退休后的唯一收入来源。平均而言,Social Security 将取代约 40% 的退休前的年收入,但也会因个体情况而有所不同。您的正式退休年龄是 67 岁。在正式退休年龄之前(最早 62 岁)开始领取退休保障金会降低该比例,而在正式退休年龄之后(最晚可到 70 岁)开始领取退休保障金则会提高该比例。详情请查阅 [www.ssa.gov/pubs/EN-05-10035.pdf](http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10035.pdf) (仅英文版)。

## 退休储蓄

为了在退休后过上舒适的生活,除了 Social Security 之外,您可能还需要其他储蓄、投资、养老金或退休账户。退休后的生活可能持续 20 年或更长时间,因此很有必要尽早启动您的财务规划。

- 如果您加入了工作单位的退休计划,务必了解其运作详情,以充分享受其福利。您的雇主可能会匹配您的部分或全部退休计划供款。如果您的雇主不提供退休计划,您还可以通过其他方式自行储蓄和投资。有关如何储蓄的更多信息,请访问 [www.savingmatters.dol.gov/employees.htm](http://www.savingmatters.dol.gov/employees.htm) (仅英文版)。
- 开始储蓄的时间越早,积累退休后收入的时间就越长。有关投资和储蓄的更多信息,请访问 [www.investor.gov](http://www.investor.gov) (仅英文版)。
- 随着时间的推移,任何储蓄金额都会积少成多。您可以使用 [www.investor.gov/financial-tools-calculators/calculators/compound-interest-calculator](http://www.investor.gov/financial-tools-calculators/calculators/compound-interest-calculator) (仅英文版) 上的储蓄计算器。

## Social Security 将在您退休时为您提供支持

已缴纳的 Social Security 税进入 Social Security 信托基金,用于向当前受益人支付保障金。Social Security Board of Trustees (社会保障理事会) 估计,根据现行法律,信托基金在 2034 年前将能够按时足额支付保障金。到 2034 年,Social Security 仍可为每 1000 美元的计划保障金支付约 810 美元。详情请查阅 [www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10229.pdf](http://www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10229.pdf) (仅英文版)。



## 终身享受保障金

Social Security 保障金将终身发放。我们的预期寿命计算器可以根据您的年龄和性别粗略估算寿命：[www.ssa.gov/OACT/population/longevity.html](http://www.ssa.gov/OACT/population/longevity.html) (仅英文版)。

## 因精神或身体残疾无法工作

残疾可能发生在任何年龄。如果您因精神或身体残疾导致工作收入低于特定水平，并且符合特定资格要求，您和您的家人可能有资格领取 Social Security 残疾保障金。有关残疾保障金的更多信息，请访问 [www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability) (仅英文版)。Supplemental Security Income (SSI)计划为收入和资源有限的残疾成人和儿童提供保障金。更多 SSI 相关信息，请访问 [www.ssa.gov/ssi](http://www.ssa.gov/ssi) (仅英文版)。

## 家属保障金

即使尚未退休，Social Security 也会提供保障。倘若身故，子女、遗孀或鳏夫可以获得遗属保障金，以帮助他们应对亲人身故的经济损失。详情请查阅 [www.ssa.gov/pubs/EN-05-10084.pdf](http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10084.pdf) (仅英文版)。

## 随时为您服务

Social Security 的保障范围覆盖了约 96% 的美国工作者。有关 Social Security 的更多信息，请访问 [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) (仅英文版和西班牙文版)。



Securing today  
and tomorrow

## 在您的整个人生旅程与您同在

切记，Social Security 在您的整个人生旅程中都将与您同在。详情请查阅 [www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10233.pdf](http://www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10233.pdf) (仅英文版)。