

60岁领取CPP：减幅、12个月的撤销期，以及60岁以后继续工作

60岁开始领取的加拿大退休金计划（CPP）退休金，比65岁开始领取的同一笔退休金低36%，而且终身都按这个金额发放。开始领取后，只能在12个月内以书面方式撤销，并且已经领到的钱全部要退回。60岁以后继续工作的人，可以在此之上再加上金额不大的终身退休后福利。

最后核对日期: 2026-10-06. 在线阅读: <https://oasguide.ca/zh-hans/library/cpp-at-60-what-changes>

条例中的一个小条款限定了这个选择能保留多久

《加拿大退休金计划条例》第46.2条规定，已经开始领取加拿大退休金计划（CPP）退休金的人，可以申请撤销。¹ 申请必须以书面形式提出，而且必须在款项开始发放后的12个月之内提出。¹ 加拿大服务局（Service Canada）关于领取退休金的页面还说明，已经领到的CPP款项全部要退回。² 这段期限一过，开始领取的日期就固定下来。退休金会一直发放到本人去世为止，³ 开始领取时定下的调整幅度，会体现在以后的每一笔款项上。

对60岁开始领取的人来说，这个调整是计划允许的最大减幅。因此，60岁时在某一个月里作出的决定，会影响到一个人八十多岁、九十多岁时的收入。60岁开始领取、活到90岁的人，会按减少后的金额领取360笔月款。

60岁开始领取，每笔款项减少36%

减幅是按月计算的。加拿大服务局说明，65岁之前每提前一个月，款项减少0.6%，一年就是7.2%。⁴ 整整提前五年开始领取，减幅达到最高的36%。⁴ 这个百分比按本人自己的退休金计算，所以少拿多少钱，取决于他在整个工作期间向计划供了多少款。

大多数人的退休金远低于最高金额。2026年，65岁开始领取的每月最高退休金为\$1,507.65。2026年7月，65岁新领取者的平均金额为\$858.34。⁵ 如果某人65岁时的退休金是每月\$800，那么60岁开始领取就是每月\$512。这个数字只是举例说明，但每月相差\$288，正是36%的减幅对任何一笔\$800退休金造成的结果。

等到70岁领取，金额是60岁领取的两倍以上

计划对65岁以后推迟领取的奖励幅度，比提前领取的减幅略高一些。65岁以后每推迟一个月，款项增加0.7%，一年就是8.4%，到70岁最多增加42%。⁴ 70岁以后不再增加。⁴ 同样是每月\$800的退休金，70岁开始领取就是每月\$1,136。这比60岁开始领取的\$512多出一倍以上，因为两种调整是从同一个基数朝相反方向变动的。

这笔更高的金额，要在十年没有收入之后才开始。60岁开始领取的人，在推迟领取的人收到第一笔款项之前，已经领了120笔月款。按每月\$512计算，这是\$61,440，而且这是未计税款和生活费用调整之前的数字。70岁开始领取每月多出的\$624，大约需要99个月才能补上这笔钱。在这个粗略的例子中，只有活过大约78岁的人，推迟领取才更有利。

加拿大服务局说明了分别适合两种做法的情况。它的页面提到，提前开始领取适合需要减少工作的人，或者现在就需要用钱来还债、实现退休计划的人。推迟开始领取适合身体健康、预计寿命较长、而且有其他收入来源的人。⁴

60岁以后继续工作，可以通过退休后福利继续增加CPP

60岁开始领取退休金，并不表示继续工作的人就不用再向CPP供款。60岁到70岁之间在工作、向CPP供款，并且正在领取CPP或魁北克退休金计划（QPP）退休金的人，可以获得退休后福利（PRB）。⁶ 65岁以下正在领取退休金的在职人士，必须供款。从65岁起，本人可以选择停止供款，办法是填写CPT30表格，交给雇主和加拿大税务局（CRA）。⁶

领取退休金期间，每供款一年就产生一份新的退休后福利，加到本人的CPP总收入上。⁷ 加拿大服务局把它说明为终身按月发放的福利。⁶ 不需要申请。本人在第二年的一月符合资格，除非需要补充资料，福利会自动发放。⁸

金额不大。2026年，65岁人士新增的退休后福利最高为每月\$54.69，相当于CPP最高退休金的2.5%。⁷ 金额取决于当年的收入和供款，也取决于开始发放那一年1月1日时本人的年龄。⁷ 收入为当年最高限额一半的人，可获得最高福利的一半，65岁时为\$27.35。⁷ 60岁到65岁之间工作五年，可以累积五份这样的福利。它们不会取消36%的减幅，不过确实会提高每月的总额。

规定定下三件事，其余留给本人决定

CPP的规定没有说哪个开始领取的年龄适合某个具体的人。但它确实定下了三件事：

- 65岁之前或之后每一个月的调整幅度。
- 退休金一旦开始发放，可以在12个月内撤销，并且要全额退回。
- 退休金开始发放后，通过工作和供款获得的退休后福利。

其余要由身体状况、积蓄、其他收入、配偶的计划和工作安排来决定，并且要和本人自己的顾问一起考虑。由于撤销意味着退回已经领到的每一笔款项，在12个月内撤销的人，提前领取期间的款项一笔也留不下。我们关于加拿大退休金计划、以及推迟领取老年保障金和CPP的指南，说明了如何申请，以及两种退休金怎样配合时间。

注释

1. Government of Canada, “Canada Pension Plan Regulations (C.R.C., c. 385), section 46.2, Cancellation of Benefit” , current to 2024-11-26. https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/C.R.C.,_c._385/page-5.html (访问日期 2026-10-06)
2. Government of Canada, “CPP retirement pension: Receiving your benefits” , page modified 2026-06-18. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/receive-benefits.html> (访问日期 2026-10-06)
3. Government of Canada, “Canada Pension Plan” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp.html> (访问日期 2026-10-06)
4. Government of Canada, “CPP retirement pension: When to start your pension” , page modified 2026-10-02. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/when-start.html> (访问日期 2026-10-06)
5. 两个金额都是65岁开始领取的退休金。最高金额适用于2026年；平均金额是2026年7月新领取者的数字。 Government of Canada, “Canada Pension Plan: Pensions and benefits monthly amounts” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/payment-amounts.html> (访问日期 2026-10-06)
6. Government of Canada, “CPP Post-Retirement Benefit: Eligibility” , page modified 2026-01-09. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-post-retirement/eligibility.html> (访问日期 2026-10-06)
7. Government of Canada, “CPP Post-Retirement Benefit: How much you could receive” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-post-retirement/benefit-amount.html> (访问日期 2026-10-06)
8. Government of Canada, “CPP Post-Retirement Benefit: Apply” , page modified 2022-06-02. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-post-retirement/apply.html>

ml (访问日期 2026-10-06)

OAS Guides 是一个独立的信息服务网站。我们不属于加拿大政府或加拿大服务局 (Service Canada)，与它们也没有任何关系。本文只提供一般信息，不是法律或理财建议。我们不能保证任何申请或上诉的结果。福利金额通常每三个月调整一次；本文注明了我们最后核对的日期。