

65岁还是70岁领取老年保障金：推迟能多拿多少，又可能付出什么代价

老年保障金（OAS）在65岁以后每推迟一个月领取，就增加0.6%，到70岁最多增加36%；不论是否推迟，75岁时还会再增加10%。推迟领取OAS期间不发保证收入补助金（GIS），而且等待也不会让补助金变多。推迟只在没有领取OAS的那些年份避开老年保障金回收税。

最后核对日期: 2026-10-06. 在线阅读: <https://oasguide.ca/zh-hans/library/oas-at-65-or-70>

除非本人采取行动，自动登记信会让OAS从65岁开始发放

很多人在64岁生日前后，会收到加拿大服务局（Service Canada）的一封信，说他们已经自动登记领取老年保障金（OAS），不需要申请。¹ 老年保障金是联邦政府每月发放的退休金，从65岁起发给符合居住规定的人。这封信的意思是，如果没有其他变化，款项会从65岁开始发放。《老年保障金法》规定，政府在免除申请之前，必须先以书面形式通知本人。这部法律也允许本人在满65岁之前，以书面形式拒绝这项免除。²

想晚一点开始领取的人，必须告诉加拿大服务局。我的加拿大服务局账户（My Service Canada Account）里有一个选项，叫做“Delay receiving OAS/GIS pension”（推迟领取OAS/GIS退休金）。¹ 加拿大就业和社会发展部（Employment and Social Development Canada）发布的一份计划工具包（toolkit）补充说，推迟的选择可以在满65岁之后6个月内以书面形式提出。³ 把信放在一边、什么都不做的人，就等于选择了从65岁开始领取。

每多等一个月增加0.6%，到70岁最多增加36%

这部法律规定，从符合资格的下一个月起，到申请获批的那个月为止，每个月退休金增加0.6%。70岁以后的月份不再增加。² 等待五年就是60个月，60乘以0.6%等于36%。2026年10月至12月，65岁开始领取的老年保障金最高为每月\$762.50，70岁开始领取的最高为每月\$1,037.00。⁴⁵

这些都是最高金额。部分老年保障金是按18岁以后在加拿大居住不满40年计算的，它按同样的百分比增加，只是基数较小。⁵ 老年保障金开始发放以后，在加拿大

多住的年份不会提高款项。⁵ 所以，仍在累积居住年数的人，晚一点开始领取可能在两方面得益。在这种情况下，法律会比较几种可能的金额，按其中最高的一种发放。²

75岁时增加的10%和推迟领取是两回事

第二次增加来得较晚，而且不需要申请。满75岁之后的那个月，老年保障金会自动增加10%。⁶ 法律也把这项增加用于推迟领取的退休金，叠加在推迟增幅之上。²

2026年10月至12月，75岁及以上人士的最高金额是每月\$838.75。⁴ 仅作举例：70岁开始领取的\$1,037.00退休金，加上10%后会变成\$1,140.70。加拿大服务局说明，75岁时的增加不会改变保证收入补助金的金额。⁶

推迟的每一个月，都是没有保证收入补助金的一个月

保证收入补助金（GIS）是发给领取老年保障金、收入较低人士的月度款项。没有领取老年保障金退休金的人，不能领取保证收入补助金。⁵ 工具包说明，在推迟领取老年保障金期间，本人没有资格领取保证收入补助金。在这段时间里，配偶或同居伴侣也不能领取配偶津贴（Allowance）。配偶津贴是发给部分60至64岁伴侣的一项福利。³

等待也不会让补助金变多。加拿大服务局说明，推迟领取老年保障金时，保证收入补助金和配偶津贴的金额不会增加。它还说明，对符合保证收入补助金资格的人来说，等待没有好处。⁵ 2026年10月至12月，单身人士的保证收入补助金最高可达每月\$1,138.90，单身人士的收入上限是\$23,112。⁴ 对于其他收入很少的单身人士来说，推迟一个月所放弃的保证收入补助金，可能比整笔老年保障金还多。

推迟只在没有老年保障金的年份免掉回收税

老年保障金回收税，常被称为clawback（回收），适用于收入较高的人。就2026年的收入而言，它从净收入\$95,323开始，应缴金额是超过这个门槛部分的15%。

⁷ 根据《所得税法》，这项税取两个金额中较低的一个：超过门槛部分收入的15%，或者已领取的老年保障金。⁸ 还没有开始领取老年保障金的人，一分钱也没有领，所以那些年份没有什么可以收回。

因此，65岁至69岁期间薪水很高的人，推迟领取可能让他在那几年不用交回收税。但回收税本身并没有消失。较大的退休金一旦开始发放，同样的15%规则照样适用，而退休金越大，要把它全部收回所需的收入也越高。

时间也有影响。回收税是按较早一年的收入，从每月款项中预扣的。⁷⁸ 所以，在高收入年份之后紧接着从70岁开始领取的退休金，即使收入已经下降，最初几笔款项也可能被预扣回收税。T1213(OAS)表格是加拿大税务局（CRA）用来申请减少从源头预扣回收税的表格。⁹

在收入高低两端，推迟领取的效果不同

对预计会领取保证收入补助金的人来说，推迟会放弃一些以后补不回来的款项，因为补助金不会增加。对收入到70岁之前一直高于回收税门槛的人来说，没有老年保障金的那些年，也是不用交回收税的年份。大多数人介于这两种情况之间。健康、储蓄和配偶的福利也会影响结果，这些因素要由每个人和自己的顾问去权衡。

什么时候开始领取，这个问题到70岁之前都可以再定，但自动登记信不会等那么久。想推迟的人，在收到信之后只有有限的时间提出；如果没有提出要求，65岁的款项会按时开始发放。

注释

1. Government of Canada, “Old Age Security: Apply, delay, or change your start date” , page modified 2026-09-09. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/old-age-security/apply.html> (访问日期 2026-10-06)
2. 请看第5条（从第5(4)款起）关于免除申请、书面通知和拒绝免除的规定，以及第7.1条关于自愿推迟的规定，包括第7.1(3)款按最高金额发放和第7.1(5)款75岁时的增加。Justice Laws Website (Government of Canada), “Old Age Security Act (R.S.C., 1985, c. O-9)” , Act current to 2026-09-21. <https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/o-9/page-2.html> (访问日期 2026-10-06)
3. Employment and Social Development Canada, “The Old Age Security program toolkit” , page modified 2025-11-07. <https://www.canada.ca/en/employment-social-development/programs/old-age-security/reports/oas-toolkit.html> (访问日期 2026-10-06)
4. Government of Canada (Employment and Social Development Canada), “Maximum Benefit Amounts and Related Figures: Canada Pension Plan (2026) and Old Age Security (October to December 2026)” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/employment-social-development/programs/pensions/pension/statistics/2026-quarterly-october-december.html> (访问日期 2026-10-06)
5. Government of Canada, “Old Age Security: When to start your retirement pension” , page modified 2026-10-02. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/old-age-security/when-start.html> (访问日期 2026-10-06)
6. Government of Canada, “Old Age Security: How much you could receive” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/old-age-security/benefit-amount.html> (访问日期 2026-10-06)

7. Government of Canada, “Old Age Security pension recovery tax” , page modified 2026-09-29. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/old-age-security/recovery-tax.html> (访问日期 2026-10-06)

8. 第180.2(2)款规定，这项税取已领取的老年保障金福利和超过门槛部分收入的15%两者中较低的一个。第180.2(3)款和(4)款规定，每月预扣额按较早的一个基准课税年度计算。 Justice Laws Website (Government of Canada), “Income Tax Act (R.S.C., 1985, c. 1 (5th Supp.)), section 180.2” , Act current to 2026-06-17. <https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/i-3.3/section-180.2.html> (访问日期 2026-10-06)

9. Canada Revenue Agency, “T1213OAS Request to Reduce Old Age Security Recovery Tax at Source” , page modified 2026-09-03. <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/forms-publications/forms/t1213oas.html> (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。