

60 歲領取 CPP：減額、12 個月限期和 60 歲後工作

60 歲開始領取的加拿大退休金計劃（CPP）退休金，比 65 歲才開始領取的同一份退休金少 36%，而且終身按這個金額發放。開始領取後，只能在 12 個月內以書面取消，並要退回所有已收款項。60 歲後繼續工作的人，可以在上面加上一些金額不大的終身退休後福利。

最後核對日期: 2026-10-06. 線上閱讀: <https://oasguide.ca/zh-hant/library/cpp-at-60-what-changes>

法規中一條短短的條文，決定了這個選擇可以更改多久

《加拿大退休金計劃條例》（Canada Pension Plan Regulations）第 46.2 條規定，已開始領取加拿大退休金計劃（CPP）退休金的人，可以要求取消這份退休金¹。申請必須以書面提出，並且要在首次付款開始後 12 個月內提出¹。加拿大服務局（Service Canada）關於領取退休金的網頁補充說，已經收到的 CPP 款項必須全數退回²。這段期限過後，開始日期便不能更改。退休金會終身發放³，而開始時定下的調整幅度，會體現在每一次付款上。

對 60 歲開始領取的人來說，這個調整就是計劃容許的最大減額。所以，在 60 歲那個月做的一個決定，會影響到八十多歲、九十多歲時的收入。一個在 60 歲開始領取、活到 90 歲的人，會以減額後的金額收到 360 次月付款。

60 歲開始領取，每次付款減少 36%

減額是按月計算的。加拿大服務局表示，65 歲之前每提早一個月，款項就減少 0.6%，即每年 7.2%⁴。提早足足五年開始領取，就是最高減額 36%⁴。這個百分比是按當事人自己的退休金計算，所以實際少了多少錢，取決於他們工作期間向計劃供款了多少。

大部分人的退休金都遠低於最高金額。2026 年，65 歲開始領取的每月最高退休金是 \$1,507.65。2026 年 7 月新批出的 65 歲退休金，平均為 \$858.34⁵。假設某人在 65 歲時的退休金是每月 \$800，若在 60 歲開始領取，每月就是 \$512。這個數字只是舉例，但每月相差 \$288，正是 36% 減額對任何 \$800 退休金造成的效果。

等到 70 歲，款項是 60 歲時的兩倍以上

計劃對 65 歲後延遲領取的獎勵，比提早領取的減幅稍高。65 歲之後每延遲一個月，款項增加 0.7%，即每年 8.4%，到 70 歲最多增加 42%⁴。70 歲之後不再增加⁴。同樣是 \$800 的退休金，70 歲開始領取每月就是 \$1,136。這是 60 歲開始領取 \$512 的兩倍多，因為兩種調整是由同一個基數向相反方向計算。

金額較高，代價是十年沒有款項。在等待的人收到第一筆款項之前，60 歲開始領取的人已經收到 120 次月付款。以每月 \$512 計，合計 \$61,440，這是未計稅款和生活費調整的數字。70 歲開始領取每月多出的 \$624，大約需要 99 個月才能追回這個總數。在這個粗略的例子裏，只有活過大約 78 歲的人，延後領取才會划算。

加拿大服務局列舉了指向兩邊的情況。它的網頁提到，需要減少工作的人，或現在就需要錢還債或支付退休計劃的人，可以提早開始領取。網頁又提到，身體健康、預期長壽並有其他收入來源的人，可以較遲開始領取⁴。

60 歲後繼續工作，可以透過退休後福利繼續增加 CPP

在 60 歲開始領取退休金，並不代表繼續工作的人不用再向 CPP 供款。60 至 70 歲的人如果有工作、向 CPP 供款，並正在領取 CPP 或魁北克退休金計劃（QPP）的退休金，就可以賺取退休後福利（post-retirement benefit, PRB）⁶。65 歲以下，正在領取退休金而仍然工作的人必須供款。由 65 歲起，當事人可以用 CPT30 表格選擇停止供款，表格要交給僱主和加拿大稅務局（CRA）⁶。

領取退休金期間每供款一年，就產生一份新的 PRB，加在當事人的 CPP 總收入之上⁷。加拿大服務局形容它是終身每月發放的福利⁶。毋須申請。當事人在翌年 1 月開始符合資格，除非需要補充資料，否則福利會自動發放⁸。

金額不大。2026 年，65 歲人士新批出的最高 PRB 是每月 \$54.69，相當於最高 CPP 退休金的 2.5%⁷。金額取決於該年的收入和供款，以及當事人在福利開始那一年 1 月 1 日的年齡⁷。收入為年度上限一半的人，可得到最高福利的一半，65 歲時即 \$27.35⁷。在 60 至 65 歲之間工作五年，可以累積五份這樣的福利。它們不會取消 36% 的減額，但會令每月總額增加。

規則定下三件事，其餘交由當事人決定

CPP 的規則沒有說哪個開始年齡適合哪一個人。但它們確實定下了三件事：

- 65 歲之前或之後每個月的調整幅度。
- 退休金一旦開始，可以在 12 個月內取消，但要全數退回已收款項。
- 退休金開始後，因工作和供款而賺取的退休後福利。

其餘的，由健康狀況、積蓄、其他收入、配偶的計劃和工作安排，連同當事人自己的顧問一起決定。由於取消就要退回所有已收款項，在 12 個月內取消的人，不會保留提早領取期間的任何款項。我們關於加拿大退休金計劃，以及延遲領取老年保障金和 CPP 的指南，解釋了如何申請，以及兩種退休金如何配合時間。

註釋

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 (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 2026-10-06)
5. 兩個金額都是 65 歲開始領取的退休金。最高金額適用於 2026 年；平均金額是 2026 年 7 月新批出的退休金。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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 2026-10-06)

OAS Guides 是一個獨立的資訊服務網站。我們不屬於加拿大政府或加拿大服務局 (Service Canada)，與它們也沒有任何關係。本文只提供一般資訊，不是法律或理財建議。我們不能保證任何申請或上訴的結果。福利金額通常每三個月調整一次；本文註明了我們最後核對的日期。