

65 歲還是 70 歲領取 OAS：延遲領取增加甚麼，又可能付出甚麼代價

65 歲後每延遲一個月，老年保障金（OAS）增加 0.6%，到 70 歲最多增加 36%；無論有沒有延遲，到 75 歲還會再增加 10%。延遲領取 OAS 期間不會發放保證收入補助金（GIS），而等待也不會令補助金增加。延遲領取只能在沒有發放 OAS 的年份避免老年保障金回收稅。

最後核對日期: 2026-10-06. 線上閱讀: <https://oasguide.ca/zh-hant/library/oas-at-65-or-70>

自動登記信會令 OAS 在 65 歲開始，除非當事人採取行動

很多人在 64 歲生日前後，會收到加拿大服務局（Service Canada）的信，說他們已自動登記領取老年保障金（OAS），毋須申請¹。OAS 是聯邦政府每月發放的退休金，由 65 歲起發給符合居住規定的人。這封信的意思是，如果沒有其他行動，款項會在 65 歲開始發放。《老年保障法》（Old Age Security Act）規定，政府在豁免申請之前，必須以書面通知當事人。法例亦容許當事人在 65 歲之前以書面拒絕這項豁免²。

想較遲開始的人，必須通知加拿大服務局。我的加拿大服務局帳戶（My Service Canada Account）有一個名為 Delay receiving OAS/GIS pension 的選項¹。加拿大就業及社會發展部（Employment and Social Development Canada）發布的老年保障金計劃工具包（program toolkit）補充說，延遲領取的選擇最遲可以在 65 歲生日後 6 個月內以書面作出³。把信放在一邊、甚麼也不做的人，等於選擇了 65 歲開始領取。

每等一個月增加 0.6%，到 70 歲最多增加 36%

法例規定，由當事人符合資格之後的一個月起，至申請獲批的月份為止，每個月令退休金增加 0.6%。70 歲以後的月份不會再增加²。等待五年即 60 個月，60 乘以 0.6% 等於 36%。2026 年 10 月至 12 月期間，65 歲開始的 OAS 最高每月 \$762.50，70 歲開始則最高每月 \$1,037.00⁴⁵。

以上是最高金額。部分退休金是按 18 歲後在加拿大居住少於 40 年計算的，它會在較小的基數上得到相同的百分比增幅⁵。OAS 開始之後在加拿大居住的年數，不會

令款項增加⁵。因此，仍在累積居住年數的人，較遲開始可能從兩方面得益。在這種情況下，法例會比較各個可能的金額，並發放其中最高的一個²。

75 歲的 10% 增幅與延遲領取無關

第二次增幅來得較遲，而且毋須申請。當事人年滿 75 歲之後的下一個月，OAS 退休金會自動增加 10%⁶。法例同樣把這項增幅應用於延遲領取的退休金，在延遲增幅之上再加²。2026 年 10 月至 12 月期間，75 歲或以上人士的最高金額是每月 \$838.75⁴。以下只是舉例：70 歲開始領取的 \$1,037.00 退休金，加上 10% 後會變成 \$1,140.70。加拿大服務局表示，75 歲的增幅不會改變保證收入補助金的金額⁶。

延遲的每個月，都是沒有保證收入補助金的月份

保證收入補助金（GIS）是發給領取 OAS 而收入低的人的每月款項。沒有領取 OAS 退休金的人，不能領取 GIS⁵。工具包指出，在延遲領取 OAS 期間，當事人不符合領取 GIS 的資格。在這段期間，配偶或同居伴侶也不能領取配偶津貼（Allowance），這是發給部分 60 至 64 歲伴侶的福利³。

等待也不會令補助金增加。加拿大服務局表示，延遲領取 OAS 時，GIS 和配偶津貼的金額不會增加。它又表示，對符合資格領取 GIS 的人來說，等待沒有好處⁵。2026 年 10 月至 12 月期間，單身人士的 GIS 最多每月 \$1,138.90，單身人士的收入上限是 \$23,112⁴。對其他收入很少的單身人士來說，延遲一個月所放棄的 GIS 款項，可能比整份 OAS 退休金還要多。

延遲領取只在沒有 OAS 的年份免除回收稅

老年保障金回收稅，即一般所說的「回收」（clawback），適用於收入較高的人。就 2026 年收入而言，淨收入超過 \$95,323 便開始適用，應繳金額是超出這個門檻部分的 15%⁷。根據《所得稅法》（Income Tax Act），這項稅款是兩個金額中較低者：超出門檻收入的 15%，或已收到的 OAS⁸。尚未開始領取 OAS 的人沒有收到任何款項，所以那些年份沒有甚麼可以收回。

因此，65 至 69 歲期間薪金高的人，延遲領取可能令那幾年毋須繳交回收稅。但這項稅本身不會消失。較高的退休金開始發放後，同樣的 15% 規則仍然適用，而退休金越高，要全數收回所需的收入也越高。

時間也有影響。回收稅是按較早年份的收入，從每月款項中預扣的⁷⁸。所以，緊接一個高收入年度之後在 70 歲開始的退休金，即使收入已經下降，首幾筆款項仍可能被預扣稅款。T1213(OAS) 表格是加拿大稅務局（CRA）的表格，用來申請減少從源頭預扣的回收稅⁹。

延遲領取對收入高低兩端的人作用不同

對預計會領取 GIS 的人來說，延遲會放棄一些往後無法補回的款項，因為補助金不會增加。對收入到 70 歲前一直高於回收稅門檻的人來說，沒有 OAS 的年份，也是沒有回收稅的年份。大部分人介乎這兩種情況之間。健康、積蓄和配偶的福利也會影響結果，如何權衡要由每個人和自己的顧問決定。

何時開始領取，可以一直考慮到 70 歲，但自動登記信不會等那麼久。想延遲的人，在收到信之後只有有限的時間表明意願；如果沒有提出要求，65 歲的款項會如期開始發放。

註釋

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> (瀏覽日期 2026-10-06)
2. 見第 5 條第 5(4) 款起關於豁免申請、書面通知和拒絕豁免的規定，以及第 7.1 條關於自願延遲領取的規定，包括第 7.1(3) 款關於發放最高金額，和第 7.1(5) 款關於 75 歲的增幅。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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 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> (瀏覽日期 2026-10-06)

8. 第 180.2(2) 款規定，稅款是已收到的老年保障金福利與超出門檻收入的 15% 兩者中的較低者。第 180.2(3) 及 (4) 款規定按較早的基準稅務年度計算每月預扣額。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> (瀏覽日期 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> (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。