政府养老金自查清单

CPP、OAS、GIS，你算过自己能拿多少吗？

Bliss Financial Consulting Inc

怎么用：快到 60 岁或已经退休的，逐条打勾。没打勾的，可能就是一辈子少领的钱。

1 CPP 几岁领

几岁领，关键不是早拿晚拿，而是能领多少年。

- ☐ 登录 My Service Canada Account，查过自己的 CPP 预估
- ☐ 知道 60 岁领每月少 36%，70 岁领每月多 42%，过了 70 岁不会再涨
- ☐ 对照过两个年龄：活过 74 岁，65 岁领比 60 岁划算；活过 82 岁，70 岁领比 65 岁划算
- ☐ 夫妻一起算过：遗属金和自己的 CPP 合计有上限

2 OAS

- ☐ 数过 18 岁以后在加拿大住了多少年：住满 40 年领全额，不满按比例
- ☐ 知道 OAS 推迟到 70 岁，最多多领 36%
- ☐ 知道 2026 年净收入超过 $95,323，超出部分每 1 块要还 1 毛 5
- ☐ 要长住国外的，知道 18 岁以后住满 20 年才能继续领

3 GIS

GIS 看的不是你有多少钱，而是你的钱放在哪里。

- ☐ 知道 GIS 看前一年报税收入，不看存款和房子
- ☐ 知道 OAS 和 TFSA 取款不算收入；利息、RRSP/RRIF 取款、资本增值、租金都算
- ☐ 65 岁以后不一次性大笔取 RRSP；卖房卖股票前先算对 GIS 的影响
- ☐ 每年按时报税；知道离开加拿大超过 6 个月，GIS 会暂停

4 算出缺口

- ☐ 用想要的生活费，减掉 CPP 和 OAS，算出每月缺口
- ☐ 知道 CPP 和 OAS 都拿满，每月也就 2,270 左右

5 退休交税

- ☐ 知道税是一档一档算的，不是全部按最高税率交
- ☐ 65 岁以后做了养老金分拆：RRIF 取款最多一半记到配偶名下

记住一句话： 政府的三份养老金，是晚年的地板，不是天花板。

有勾不上的？扫码加微信，把问题发给我们。

Bliss Financial Consulting Inc. · lisamessier.ca · +1 780-232-7415

本清单只提供一般信息，不是针对个人的投资或税务建议；金额为 2026 年数字，每年调整。