

Austin Wang, CFP® / EA | 退休账户自查清单

# 退休账户自查清单

决定退休过得好不不好的,往往不是「存了多少」

存了一辈子退休金,真正决定你退休过得好不不好的,不是「存了多少」,而是「这些账户有没有安排对」。已经做到的打勾;剩下没勾的,就是你今年该处理的清单。空得越多,越值得花点时间理一理。

## 先填几个基本信息

| 基本信息               | 请填写                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 本人 / 配偶年龄          | _____ / _____                                                                      |
| 名下退休账户个数(含前雇主)     | _____                                                                              |
| 税前账户 / Roth 账户大致比例 | _____ % / _____ %                                                                  |
| 今年供款是否已拿满          | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不确定 |
| 是否有海外账户或跨境资产       | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 无                              |

重要提醒:大多数人从没把所有退休账户放在同一张表上看过。前雇主的 401(k) 忘在原处、受益人还写着前配偶、税前和 Roth 的比例从没算过——这几件事单个都不难,叠在一起却足以让退休后的税单和传承安排出大问题。

## 一、退休账户的 7 个关键节点

### 1. 先把账户盘出来

- ☐ 列出名下所有账户:401(k)/403(b)、Traditional IRA、Roth IRA、SEP/Solo 401(k)、HSA
- ☐ 前雇主的 401(k) 有没有忘在原处?配偶的也一起盘——退休是两个人的事

### 2. 供款有没有拿满(2026 上限)

- ☐ 401(k) 员工供款 \$24,500(50+ 加 \$8,000,60-63 岁可加到 \$11,250);IRA \$7,500(50+ 加 \$1,100)
- ☐ 雇主匹配(match)有没有拿满?这是白给的钱,漏了就是亏

### 3. HSA:最被低估的退休账户

- ☐ 有高免赔健康计划(HDHP)才能开;2026 上限自付 \$4,400 / 家庭 \$8,750
- ☐ 存入、增长、合规医疗支出三重免税;65 岁后非医疗用途也只按普通收入计税、不再罚款

### 4. 税前 vs Roth 的搭配

- ☐ 你清楚每个账户是税前还是税后(Roth)吗?这决定退休后怎么取最省税
- ☐ 比例要和你预期的退休税率匹配,而不是凭感觉;高收入可了解 backdoor Roth

### 5. 受益人与传承

- ☐ 每个账户的受益人是不是最新的?离婚、再婚、生育后一定要重查
- ☐ 受益人指定的效力高于遗嘱和信托——做了信托、受益人写错,照样绕过去

### 6. 盯住几个关键年龄

- ☐ 59½ 岁:取款不再有 10% 提前罚金;62 / 67 / 70 岁:社保早领永久打折、晚领每年多约 8%
- ☐ 73 / 75 岁:RMD 开始(1960 年后为 75 岁),到点必须取、全额计税
- ☐ 退休后到领社保 / RMD 之前:Roth 转换的黄金窗口,不用就作废

### 7. 跨境 / 海外(华人家庭特有)

- ☐ 有海外账户?FBAR 合计超 \$10,000 就要报,另有 Form 8938
- ☐ 国内父母大额赠与:一年收到超过 \$100,000 需报 Form 3520(通常不交税)

## 二、退休账户风险筛选

请勾选符合你情况的项目。勾选越多,越说明需要一次系统的退休账户与提款规划。

- ☐ 我有前雇主的 401(k) 一直没处理
- ☐ 我不确定今年的供款有没有拿满,或雇主匹配有没有拿够
- ☐ 我说不清自己税前和 Roth 账户各占多少比例
- ☐ 我从没检查过各账户的受益人指定
- ☐ 我符合条件但从来没用过 HSA,或只把它当医疗报销账户
- ☐ 我快退休了,但没想过退休后按什么顺序取钱
- ☐ 我有海外账户或国内资产,不确定申报义务

简单判断:勾选 0-2 项——基础扎实,照着补上即可。勾选 3-4 项——建议做一次退休账户体检,重点看税前/Roth 比例和受益人。勾选 5 项以上——通常需要把账户整合、供款策略、提款顺序与跨境申报一起规划。

你可以先准备这些资料

| 资料类别 | 需要准备什么                 |
|------|------------------------|
| 账户清单 | 各退休账户最新对账单;前雇主计划的账户信息  |
| 供款情况 | 今年工资单上的供款额;雇主匹配比例      |
| 受益人  | 各账户受益人设置截图(主要/次要受益人都要) |
| 跨境资料 | 海外账户清单与年内最高余额;国内资产大致情况 |

咨询前自测:三个最关键的问题

问题 1:你名下一共有几个退休账户?能不能一口气数全?  
我的答案:\_\_\_\_\_

问题 2:如果明天退休,你打算先从哪个账户取钱?为什么是它?  
我的答案:\_\_\_\_\_

问题 3:你各个账户的受益人,上一次检查是什么时候?  
我的答案:\_\_\_\_\_

预约 30 分钟免费和我聊

把这份清单填好,我们一起把你的节奏理清楚。

austinwangfp.com/contact  
WeChat: Austinfp | info@austinfp.us

|                  |          |                  |                          |
|------------------|----------|------------------|--------------------------|
| Website          | WeChat   | Email            | 预约咨询                     |
| austinwangfp.com | Austinfp | info@austinfp.us | austinwangfp.com/contact |

免责声明:本文件仅用于教育与初步筛查,不构成个人化税务、法律、投资或保险建议。具体安排应结合你的税表、账户类型、州税、家庭结构与目标综合判断;执行前请与合格税务、法律或财务专业人士确认。规则可能更新,请以执行年度的 IRS 及相关官方文件为准。