

Austin Wang, CFP® / EA | Roth Conversion / 退休税务规划自查清单

# Roth 转换与退休税务自查清单

退休到领社安金之间,可能是你一生最好的省税窗口

配合视频/文章使用:如果你退休后到开始领 Social Security / RMD 之间有几年收入低谷,这段时间往往是做 Roth 转换、压低终身税负的黄金窗口。用这份清单看看你是否正在错过。适合税前账户占比高、临近或已退休的家庭。

## 先填几个基本信息

| 基本信息                     | 请填写           |
|--------------------------|---------------|
| 本人 / 配偶年龄                | _____ / _____ |
| 税前(Traditional)账户合计余额    | \$_____       |
| Roth 账户合计余额              | \$_____       |
| 目前联邦税率区间                 | _____         |
| 预计几年后开始领 Social Security | _____         |

重要提醒:Roth 转换不是「转得越多越好」,而是「在对的年份、转到对的税率区间」。转多了当年税率跳档、还可能触发 IRMAA;转少了则浪费了低税率窗口。时机和额度,比要不要转更关键。

## 一、Roth 转换的 7 个关键节点

### 1. 什么是黄金窗口?

- ☐ 退休后到领 Social Security / RMD 前,通常是收入最低、税率最低的几年
- ☐ 这几年把部分 Traditional 转成 Roth,用低税率「先交税、锁未来免税」

## 2. 转多少?看税率区间

- ☐ 目标通常是「填满」某个较低税率区间(如 12% / 22% / 24%)而不跳档
- ☐ 逐年小额多次,往往比一次性大额更省税

## 3. 未来 RMD 压力

- ☐ 税前账户越大,73 / 75 岁后 RMD 越大,可能把税率长期顶高
- ☐ 提前转 Roth 可缩小未来 RMD 的计算基数

## 4. IRMAA 与 ACA 补贴陷阱

- ☐ 转换会推高 MAGI,可能触发 Medicare IRMAA 附加费
- ☐ 65 岁前若靠 ACA 市场保险,转换会影响保费补贴,要一起算

## 5. 交税的钱从哪来?

- ☐ 最好用账户外的现金交转换税,而不是从转换金额里扣
- ☐ 用账户内的钱交税会削弱转换效果,59½ 前还可能有提前提款罚

## 6. 五年规则与时间

- ☐ 每笔转换有各自的 5 年计时(针对收益部分 / 59½ 前取出)
- ☐ 越早开始,窗口越长、越从容

## 7. 配偶与传承角度

- ☐ 一方去世后,幸存配偶转为单身报税,税率区间收窄(寡妇税陷阱)
- ☐ Roth 对继承人更友好(免税提取,虽仍受 10 年规则)

## 二、Roth 转换机会筛选

请勾选符合你情况的项目。勾选越多,越说明值得认真评估 Roth 转换。

- ☐ 我的账户里大部分是税前(Traditional)的钱
- ☐ 我退休后到领 Social Security 之间有几年收入明显下降
- ☐ 我担心将来 RMD 会把我的税率长期顶高
- ☐ 我认为未来联邦税率可能比现在更高
- ☐ 我有账户外的现金可以用来交转换的税
- ☐ 我想给子女留下税务更友好的资产
- ☐ 我从没系统评估过每年该不该做 Roth 转换、转多少

简单判断:勾选 0-2 项——暂时窗口不明显,定期复查。勾选 3-5 项——建议做一次多年期的 Roth 转换测算。勾选 6 项以上——通常有明确的转换窗口,值得制定逐年转换计划。

你可以先准备这些资料

| 资料类别  | 需要准备什么                             |
|-------|------------------------------------|
| 账户资料  | 税前 vs Roth 各账户余额;成本基础(如有)          |
| 收入预测  | 退休后各年预计应税收入;Social Security 计划领取年龄 |
| 税务资料  | 最近一两年税表;当前税率区间                     |
| 医疗与补贴 | 是否 65 岁前靠 ACA 保险;Medicare 保费情况     |

咨询前自测:三个最关键的问题

问题 1:你退休后到领 Social Security 之间,大概有几年、收入会降到什么水平?  
我的答案:\_\_\_\_\_

问题 2:你打算用什么钱来交 Roth 转换的税(账户内还是账户外)?  
我的答案:\_\_\_\_\_

问题 3:你更担心「现在多交税」,还是「将来 RMD 和更高税率」?  
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: Austinfo | info@austinfo.us

|                  |          |                  |                          |
|------------------|----------|------------------|--------------------------|
| Website          | WeChat   | Email            | 预约咨询                     |
| austinwangfp.com | Austinfo | info@austinfo.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。