



挪威公共 退休金

16/9/2023

挪威妇幼联分享

艾琪

今日内容 (90分钟)

自我介绍 (5分钟)

挪威退休金制度 (10分钟)

挪威公共退休金 (40分钟)

实用计算器 (15分钟)

退休金的其他内容 (5分钟)

相关网络资源 (5分钟)

问答 (10分钟)

艾琪



北京人，挪威2007，妇幼联2010



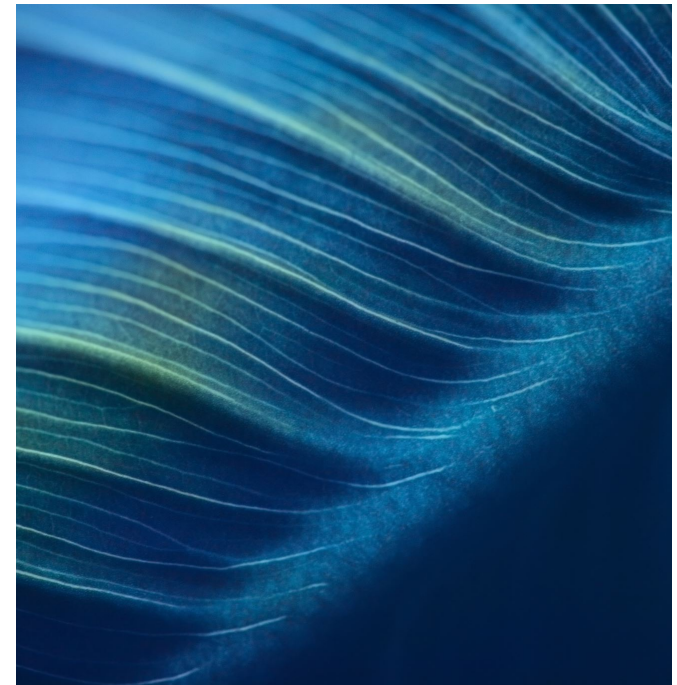
奥斯陆大学UiO保险精算 挪威商学院BI管理



投资银行 商业银行 保险公司 咨询公司



自雇公司：家教 咨询



Quiz



1. 挪威退休金制度的支柱是什么？

- A 我退休后NAV给我的退休金
- B 我在工作时积累的额外金额
- C 我从工作中获得的退休金



2. 什么是egen pensjonskonto？

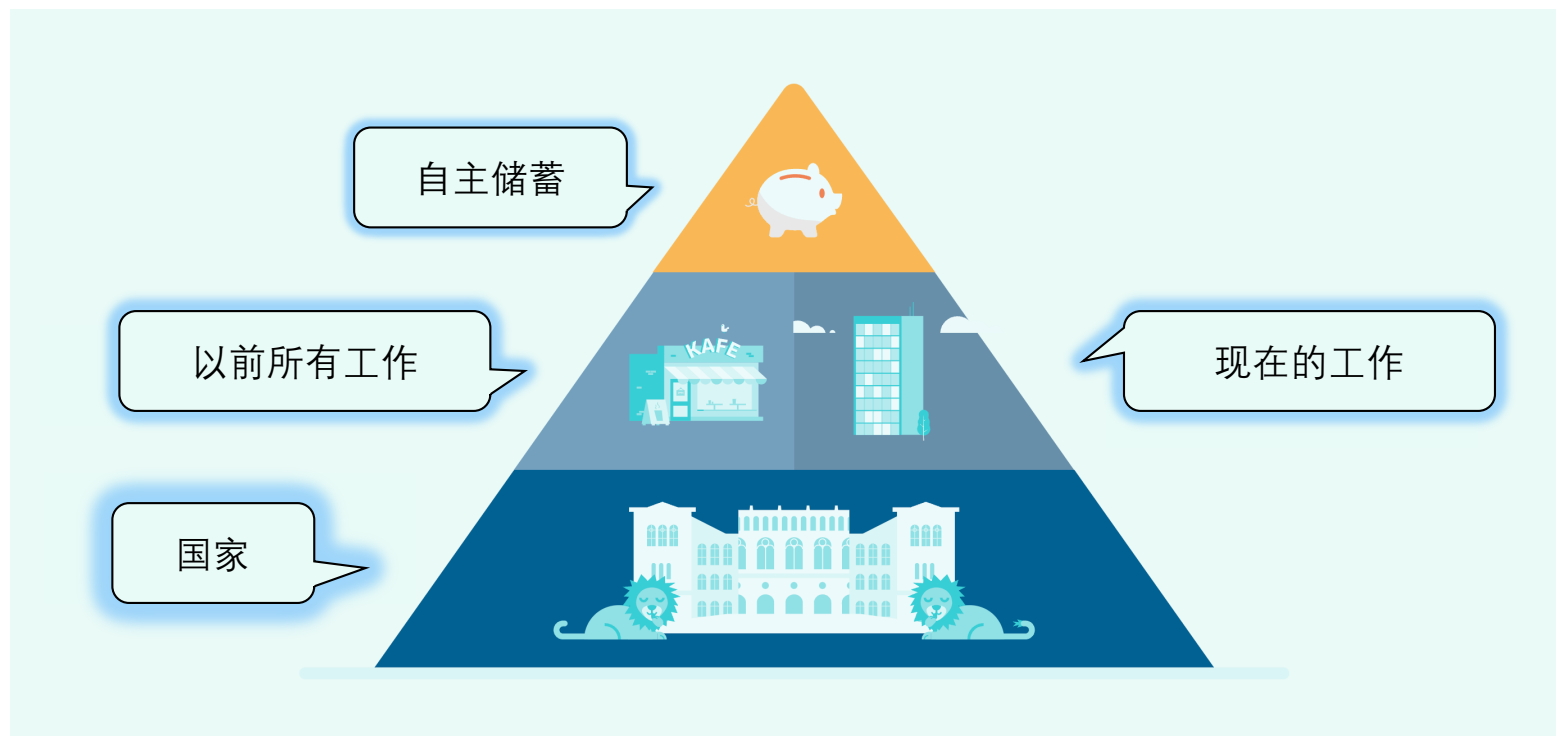
- A 我自己创建的银行账户
- B 我存放雇主给我的假期费的账户
- C 我的雇主在我工作期间向其注资的账户



3. 我应该联系谁来了解有关我的tjenstepensjon的信息？

- A 我的雇主或退休金提供者
- B NAV
- C 税务局

挪威退休金制度：三个部分



公共退休金 | 初步介绍 1/2



国民保险Folketrygden的退休金是终身的，保证您退休后有收入。



您可以通过收入和^{在挪威居住}来积累tjener opp退休金。



您可以在从NAV领取退休金的同时工作。



根据您的出生年份årskull不同，退休金可能有不同的规定。

公共退休金 | 初步介绍 2/2



大多数人从62岁起、最晚67岁起就可以从Folketrygden里提取退休金了。



您（1963年后出生）每年积累的退休金opptjening = $18,1\% * 7,1G$ 以内工资



若您在家工作或兼职工作，则不确定您是否已积累tjener opp足够的Folketrygden以能够在67岁之前提取退休金。



当您从Folketrygden领取退休金时，您所积累tjener opp的退休金将按照政府预计您和您的同龄人的剩余寿命进行分配。

谁可以获得退休金？

如果您满足以下条件，您就有资格领取退休金：

- （曾）在挪威生活或工作
- 居住在国外且是Folketrygden的强制成员pliktig medlem
- 居住在国外且满足Folketrygden退休金的自愿成员frivillig medlem资质
 - 须本人（或授权他人）申请自愿成员资质frivillig medlemskap

如果您的退休金累积opptjening不足，可能可以向NAV申请一些财务保障计划

- 最低退休金标准minste pensjonsnivå：年满16岁后在挪威居住5+年
- 全额最低退休金标准fullt minste pensjonsnivå：年满16岁后在挪威居住40+年
- 最低比率minstesatsen并不相同，取决于您的出生年份årskull
- 若您在挪居住时间不满40年，您可能有权申请退休金之外的补充津贴supplerende stønad

我什么时候可以领取退休金？

满67岁后的下月可以开始领取

若收入足够高，您最早可以在满62岁后的下月开始领取

- 您的退休金累积opptjening必须至少与您的出生年份的最低退休金标准minste pensjonsnivå相同

提前提款意味着退休金的月支付额较低 但支付总额应大致相同

- 意味着您将退休金分摊到几年内，因此每年收到的金额会减少。



我能领取到多少退休金？

退休金的数额取决于您收入、您选择提取退休金的时间、您的出生年份årskull。

退休金计算器可以模拟不同情况下，您可能领取到多少退休金。

挪威退休金受挪威预期寿命、税收规定、总体工资增长、总体通货膨胀、不同行业的表现情况等因素的影响。

- 不同的外界条件如何影响退休金的多少？因人而异。
- 同时依赖于您的出生年份的群体规则regler for ditt årskull
- 每届政府选举，都有可能细微改动；今后也不排除有大的改革
- 建议：登录退休金计算器，感受不同条件下的模拟结果和对您的影响

我领取退休金的同时还工作，会怎样？

Folketrygden的退休金可以与工作自由结合，退休金不会减少。

您可以提取退休金的全部或一部分，其余部分以后提取或投资/储蓄。

如果您在领取退休金的同时继续工作，退休金的支付总额会增加。

- 您将继续增加退休金的累积opptjening，直至满75岁。
- 同时您的工作雇主也会继续为您缴纳职业退休金。

我在家照顾孩子，可积累退休金吗？

若您（曾）照顾0-5岁幼儿，您可能获得退休金护理累积omsorgsopptjening。

- 护理累积不会现在发给您钱，但可在您退休后发放更高的退休金。

您在护理幼儿期间的护理累积相当于年薪4.5G（533790）的退休金累积。

- 领取儿童福利金barnetrygden的父/母**自动**获得因护理累积。您可以选择将其转移给另一父/母。
- 在某些情况下，您必须**自行申请**护理累积。若您有其他收入，只要您的总收入低于4.5G，也可申请。

若您对6-18岁的患病或残疾儿童有较长时间的额外护理，您也可获得护理累积。

- 若您为孩子领取的儿童福利金为补充福利金率hjelpetønadsats为3或4，您将自动获得护理累积。其他状况都必须**自行申请**。

您需已是Folketrygden的成员，且年龄在17-69岁。

我在家照顾病人/老人，可积累退休金吗？

若您照顾生病、年老或残障的人，您可能获得退休金护理累积omsorgsopptjening。

- 护理累积不会现在发给您钱，但可在您退休后发放更高的退休金。

您在护理病人/老人期间的护理累积相当于年薪4.5G（533790）的退休金累积。

- 您必须每周为需要额外护理的一个人en person提供至少22小时的护理工作，至少六个月。
- 您必须在护理工作当年年底开始的2年内自行申请护理累积。
 - 也就是说，只能申请前两年的累计护理。每两年重新申请。
- 您额外护理的人不能住在机构或疗养院。
- 若您有其他收入，只要您的总收入低于4.5G，也可申请。

您需已是Folketrygden的成员，且年龄在17-69岁。


退休金计算器 <https://www.nav.no/planlegger-pensjon>

The screenshot shows the NAV website's pension calculator page. At the top, there is a navigation bar with the NAV logo, user roles (Privat, Arbeidsgiver, Samarbeidspartner), and utility links (Meny, Søk, Varsler, Qi Ai, Logg ut). Below the navigation bar, the breadcrumb trail shows 'nav.no > Planlegger pensjon'. The main heading is 'Planlegger pensjon' with a sub-heading 'DETTE KAN DU HA RETT TIL | Oppdatert 13. juni 2023'. The content area features a video player with the title 'Se video: Pensjon på 2 minutter' and a duration of 2.5 minutes. A button 'Logg inn i Din pensjon' is also visible.

nav Privat Arbeidsgiver Samarbeidspartner

☰ Meny 🔍 Søk 🔔 Varsler 👤 Qi Ai ▾ ↗ Logg ut

🏠 [nav.no](#) > Planlegger pensjon


 **Planlegger pensjon**

DETTE KAN DU HA RETT TIL | Oppdatert 13. juni 2023

Hvordan henger alderspensjon, AFP og tjenestepensjon sammen?

Logg inn for å sjekke pensjonskalkulatoren eller søke om alderspensjon:

[Logg inn i Din pensjon](#)

 **Se video: Pensjon på 2 minutter**
Varighet er 2,5 min

我如何申请开始领取退休金？

在打算开始领取的四个月前，向Folketrygden申请退休金。

- 无法随申请一起上传其他文档dokumentasjon
- 若您曾在海外生活或工作，需提供时间地点、是否有当地国家退休金计划、当地身份证件及退休金号码等。

公共退休金最早从Folketrygden收到申请后的次月起支付。

- 无法申请“之前的”退休金

如果打算同时领取职业退休金tjenestepensjon，要向退休金提供者申请。

- 联系雇主或雇主统一使用的退休金机构

网上申请：通常在几分钟内收到NAV对您的申请的回复。

- 如果NAV无法自动处理申请，会通知申请者，并开始人工处理。
- 人工处理时长：1周（在挪威申请）或8个月（在海外申请）

退休金支付的一些注意事项

在NAV的din pensjon可以查看有关退休金的支付信息

- 之前的支付额、支付时间、下一次的大约支付额（提前十天）、有关税收减免的信息

我无法使用网上自助服务，怎么办？拨打退休金部门的联系电话55553334

我想每月收到退休金的纸质通知，怎么办？拨打联络中心的联系电话80030300

退休金的支付里，不包括假期工资feriepenger

2023年退休金发放日期

- 一至四月：20日；五月：16日；六七月：20日；八月：18日；九至十一月：20日；十二月：12日

退休金要按照个人所得税（工资）交税。6月正常扣税，12月不扣税。

个人所得税

- 普通收入 **alminnelig inntekt**
 - <https://www.skatteetaten.no/satser/alminnelig-inntekt/>
- 阶梯税 **trinnskatt**
 - <https://www.skatteetaten.no/satser/trinnskatt/>
- 计算2023年的税款
 - <https://skattekalkulator.app.skatteetaten.no/>

Din skatt: 35 137 kr.

Skatt	Grunnlag	Beløp
Formueskatt stat	0	0
Formueskatt kommune	0	0
Inntektsskatt til kommune	145 550	7 353
Inntektsskatt til fylkeskommune	145 550	1 616
Fellesskatt	145 550	5 540
Trinnskatt	250 000	878
Trygdeavgift	250 000	19 750
Sum skattefradrag		0

我不住在挪威，我的退休金会怎样？

您现在或曾经在国外生活或工作过吗？您正在考虑移居国外吗？

- 您打算申请退休金吗？您已有退休金吗？您居住在挪威，且向其他国家申请退休金吗？

为了领取退休金，您须满16岁后在挪威生活或工作至少5年，且是Folketrygden的成员。

- 若您在挪居住时间不足5年，且在与挪有社保协议的国家生活或工作，您仍可能有权领取挪威的退休金。
- 挪威和中国没有签订此类社保协议。

如果您在挪威境外为挪威雇主工作且在此期间向挪威纳税，则您仍是Folketrygden的成员。

- 您在外国期间就获得了挪威的退休金权利pensjonsrettigheter。
- 但通常，您在工作所在国家则没有获得退休金权利。

Folketrygden退休金的数额取决于社会保障期限trygdetid等因素。

- 全额社会保障期限full trygdetid为40年。
- 体现人文关怀，也保护纳税人和国家的长期权利。

我离开挪威一段时间，我的退休金会怎样？

12个月内：国外假期`ferie`或临时停留`midlertidig opphold`

- 您通常可以在12个月内将挪威退休金带到境外。需备好生活证明`leveattest`。

12个月外：居住在国外`bosatt i utlandet`，将被视为国外居民。

- 您将失去`Folketrygden`成员资格，影响您的退休金及享受医疗服务的权利。
- 若您连续2个或更多日历年每年在国外停留超过6个月，同样适用。
- 无论在哪里登记，在国外的实际停留时间将作为评估您是否仍然是`Folketrygden`成员的依据。
- 您可以申请成为自愿成员`frivillig medlem`，且缴纳社保费`trygdeavgift`
 - 若您在16岁后拥有至少30年的成员资格，且在您申请之前至少有10年成员资格
 - 若您不满足条件，经特殊人工评估后，若您在申请前的5个日历年中至少有3年是成员，您仍可成为自愿成员。

如果您搬回挪威，退休金将在您报告搬迁时更新到正确的水平。

- 自己的责任，及时报告状况变更给`NAV`、`Folkeregisteret`

我在挪威境外，如何方便支取退休金？

一般NAV只支付退休金到挪威的银行账户。

- 建议登录NAV查看或更改为您注册的账户号码。

若不想用挪威的银行账户：

- 可使用挪威银行卡等从挪威银行账户提取退休金。
- 可登录网银自行安排固定转账到外行银行账户。
 - 外行转账时必须使用IBAN或SWIFT/BIC地址标记。
 - 若标记丢失，可能需要支付更高费用。请联系您的银行。
- 可登录NAV修改收款账户为外行账户。
 - 向外国银行账户支付退休金：每笔费用3kr
 - 若通过外行支票：每笔费用100kr
 - 外行收款时的手续费：每笔200kr-500kr不等
 - 另外注意：汇率（NOK/EUR/USD）、到账延迟（外行有时会拦截）

我住在挪威，并从其他国家申请退休金

若您其他国家生活/工作过，您可能有权在那里领取退休金。

若您要向其他国家交付生活证明 *leveattest*，可联系奥斯陆市法警或地方法院 *Byfogden i Oslo eller Tingretten*。

如果您在挪威境外为挪威雇主工作并在此期间向挪威纳税，则在大多数情况下，您保留了 *Folketrygden* 的成员资格。

- 您在海外期间就获得了挪威的退休金权利 *pensjonsrettigheter*。
- 但通常，您在工作所在国家则没有获得退休金权利。
- 具体情况还是要咨询相关国家的退休金发放政策和机构！

我67岁以上且无收入，在挪威短期居住

可能可以申请相当于Folketrygden退休金的现金补助pengestøtte

- 满67岁，有挪威的居留许可，获得现金补助期间不能离开挪威超过90天，须即使告知NAV相关更改。
- 您及配偶在挪威和国外总收入低于最低退休金minstepensjon，总资产低于保险基本额grunnbeløp的一半。
- 必须先申请退休金，当退休金太低时，才能申请现金补助。
- 如果您因与孩子/孙子/侄子/侄女的家庭团聚而来到挪威且另一个人担保了您的居留许可，则不能申请。

现金补助可以一次性获得12个月的。福利期快结束时，须再次申请。

若您被送入疗养院/医院/康复机构/监狱：现金补助将暂停。

及时告知NAV相关变更：收入、家庭、工作、在国外停留等情况

我想投诉!



投诉klage

- 在NAV判定信里，会写明如何投诉、向谁投诉、投诉的截止日期。
- 若您认为收到NAV错误的判定，您可以向做出决定的NAV部门投诉。他们将重新评估您的案例。
- 如果他们不同意您的投诉，会上交至专门受理投诉的机构Klageinstans。

上诉anke

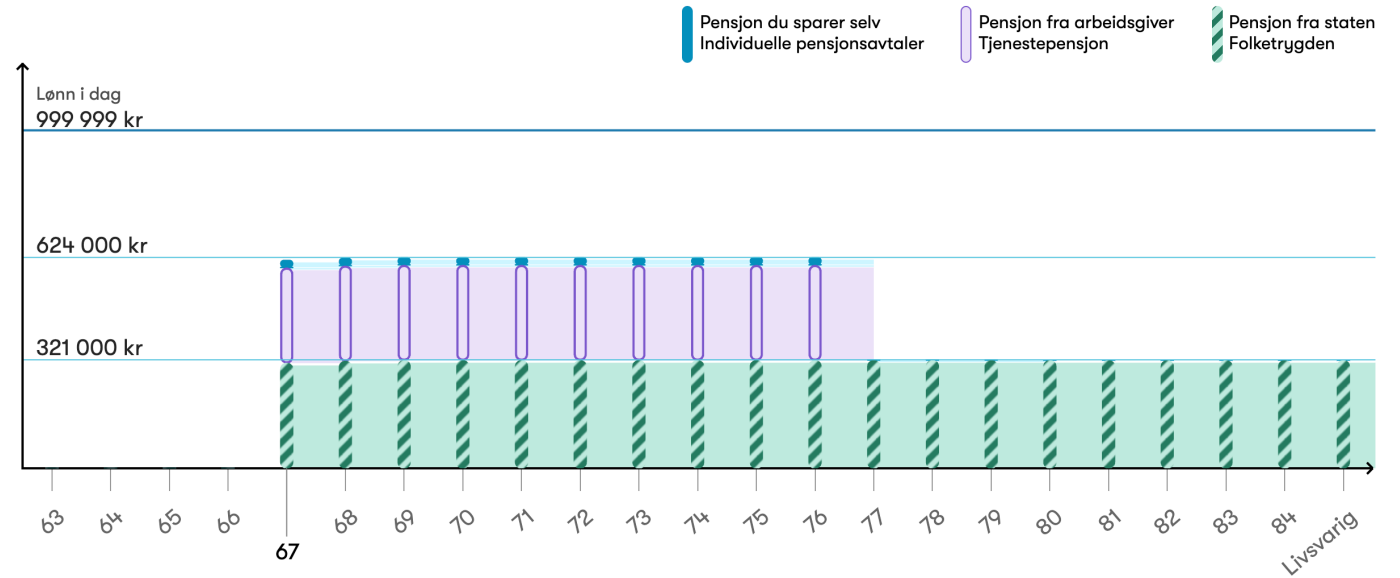
- 若您收到NAV投诉机构Klageinstans的判定，且您认为该判定也错，您可提出上诉。
- 在Klageinstans的判定信例，会写明上诉的截止日期。

受理时长

- 向NAV某部门投诉，且您住在挪威：10 周；
- 向NAV某部门投诉，且您不住在挪威：12 周
- 向NAV的投诉机构投诉：20 周
- 向NAV的投诉机构上诉：20 周

退休金计算器

<https://norskpensjon.no/>



Alder	Folketrygden	Storebrand Innskuddspensjon, Storebrand Livsforsikring	IPS 2.0, DNB Asset Management	PensjonSpar, DNB Liv	Sum	% av dagens lønn
67 år	311 000 kr	282 000 kr	2 000 kr	21 000 kr	616 000 kr	62 %
68 år	317 000 kr	282 000 kr	2 000 kr	21 000 kr	622 000 kr	62 %
69 - 76 år	319 000 kr	282 000 kr	2 000 kr	21 000 kr	624 000 kr	62 %
77 - 79 år	319 000 kr	0 kr	2 000 kr	0 kr	321 000 kr	32 %
80+ år	319 000 kr	0 kr	0 kr	0 kr	319 000 kr	32 %

附录一：公共退休金的特殊情况

适用您的出生年份årskull的特殊规则

- <https://www.nav.no/alderspension#berengning>

契约退休金avtalefestet pensjon (AFP)

- <https://www.nav.no/alderspension#afp>

残疾福利uføregrygd alderspensjon

- <https://www.nav.no/alderspension#uforetrygd-alderspension>

遗属抚恤金gjenlevendepensjon

- <https://www.nav.no/alderspension#gjenlevende>

护理退休金（孩子/老人/病人）omsorgsopptjening

- <https://www.nav.no/omsorgsopptjening-barn>
- <https://www.nav.no/omsorgsopptjening-eldre>

附录二：职业退休金vs个人退休金的话题

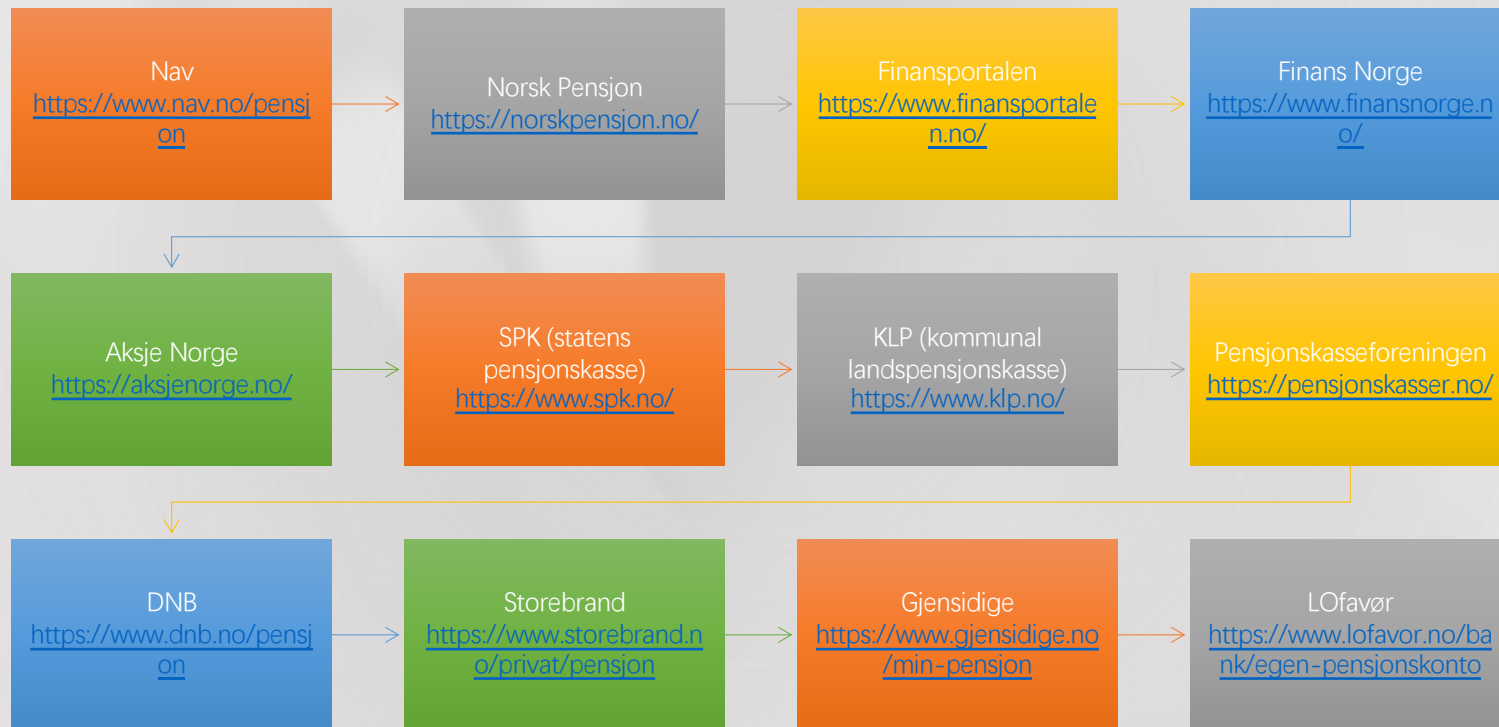
职业退休金

- 确定给付制（DB制）ytelsespensjon
 - 以往工作：带投资选择的自由保单fripolise med investeringsvalg
 - 所有者选择放弃保证回报率garantert avkastning（通常为 3-4%）
- 确定提拨制（DC制）innskuddspensjon
 - 以往工作：退休金资本证书pensjonskapitalbevis
 - 2021年2月1日起：自主退休金账户egen pensjonskonto

个人退休金

- 个人退休金储蓄individuell pensjonssparing (IPS)
- 股票储蓄账户aksjesparefond (ASK)
- 股票基金aksjefond、利息基金rentefond、组合基金kombinasjonsfond
- 指数基金indeksfond、主动管理型基金aktivt forvaltede fond

附录三：一些有用的网站资源



谢谢关注!



Takk for meg!