

Ngày 19 tháng 9 năm 2025

Chu kỳ sáu năm: xu hướng “nghỉ hưu tạm”

Nghỉ hưu, từ lâu vốn được coi là một cột mốc duy nhất đánh dấu sự kết thúc sự nghiệp, đang dần được thay thế bằng một xu hướng mới: nghỉ hưu tạm nhiều lần.

- *Gen Z và Millennials đang dẫn đầu xu hướng lên kế hoạch cho nhiều khoảng dừng có chủ đích trong sự nghiệp để tập trung vào gia đình, phát triển nghề nghiệp và đam mê cá nhân.*
- *Mô hình ‘làm - nghỉ - làm’ mới này thường theo chu kỳ sáu năm, với 49% người tham gia khảo sát cân nhắc lập kế hoạch nghỉ hưu tạm khoảng hai đến ba lần trong sự nghiệp của họ để nhìn lại, làm mới bản thân và sắp xếp lại các ưu tiên của họ.*
- *87% những người đã từng trải qua ít nhất một đợt nghỉ hưu tạm cho biết điều này có tác động tích cực tới tổng thể chất lượng cuộc sống của họ.*

Báo cáo *Quality of Life: Affluent Investor Snapshot* của HSBC, khảo sát hơn 10.000 người trưởng thành thuộc tầng lớp trung lưu ở 12 thị trường trên toàn cầu, cho thấy nhiều người đang dừng chân có chủ đích trên con đường sự nghiệp của mình, nhằm tái định hướng hoặc đổi mới. Các giai đoạn này được gọi là “nghỉ hưu tạm”¹.

Chu kỳ sáu năm

Theo báo cáo này, gần một nửa (49%) số người có dự định nghỉ hưu tạm sẽ lên kế hoạch nghỉ từ hai đến ba lần trong sự nghiệp, mỗi lần kéo dài từ 6 đến 12 tháng (32%), độ tuổi lý tưởng để nghỉ hưu tạm lần đầu là 47 tuổi. Xu hướng này xuất hiện ở tất cả các thế hệ, dẫn đầu là Gen Z và Millennials, những người mong muốn có trung bình 3 đợt nghỉ hưu tạm trong đời. Gen X và Baby Boomers theo sát phía sau, với mong muốn lần lượt là 2,9 và 2,8 đợt. Mô hình mới công việc-nghỉ hưu tạm-tái định hướng-lập lại này có thể đi theo chu kỳ mỗi sáu năm một lần.

Tiến sĩ Cora Pettipas, Chuyên gia Kế hoạch Tài chính và Hưu trí tại HBSC chia sẻ: “Dữ liệu cho thấy việc có nhiều đợt nghỉ hưu tạm không phải là một trào lưu thế hệ hay một “khoảng nghỉ giữa sự nghiệp” thông thường. Những đợt nghỉ này là một sự dịch chuyển trong tư duy, khi ngày càng nhiều người dành thời gian để tận hưởng cuộc sống thay vì chỉ tích lũy tài sản”.

¹ Ghi chú cho Ban biên tập: ‘Nghỉ hưu tạm nhiều lần’ có thể hiểu là có những khoảng nghỉ ngắn hoặc rất ngắn khỏi công việc hiện tại, thường kéo dài từ vài tháng tới vài năm, để đi du lịch, theo đuổi sở thích và đam mê, hoặc phát triển những kỹ năng mới, với ý định quay lại làm việc sau đó. Nó giống như một kỳ nghỉ phép dài hạn nhưng kéo dài hơn và có thể bao gồm những thay đổi quan trọng trong cuộc sống.

“Họ đang thực sự chuẩn bị cho việc đó – lên kế hoạch cẩn thận để đảm bảo đủ nguồn lực tài chính cho nhiều khoảng nghỉ trong đời. Họ không coi đây là ngừng làm việc hay kết thúc sự nghiệp mà là chọn những hướng đi mới phù hợp hơn với giá trị của bản thân và nhu cầu của gia đình họ”.

Theo nghiên cứu, đa số (87%) những người từng nghỉ hưu tạm nhiều lần cho rằng điều này đã nâng cao tổng thể chất lượng cuộc sống của họ.

Gen Z là nhóm tự tin nhất trong việc lên kế hoạch và quản lý việc nghỉ hưu tạm nhiều lần, 77% cho rằng họ đã chuẩn bị kỹ càng – bao gồm đánh giá tình hình tài chính hiện tại và xây dựng kế hoạch cụ thể để quay lại thị trường lao động. Theo sát phía sau lần lượt là Millennials (76%), Baby Boomers (73%), và Gen X (70%).

Phần lớn người tham gia khảo sát (40%) ước tính họ sẽ chi đến 100.000 USD cho mỗi đợt nghỉ. Một số có ý định chi tiêu nhiều hơn, với mức trung bình toàn cầu lên tới 339.800 USD – cho thấy mức độ chuẩn bị và đầu tư để đảm bảo những đợt nghỉ hưu tạm này thực sự xứng đáng. Nguồn tài chính cho một đợt nghỉ hưu tạm của mỗi thế hệ một khác. Gen Z hướng tới việc khởi nghiệp (31%) và dùng nguồn thu nhập từ các sản phẩm số hoặc mạng xã hội (31%), khám phá cơ hội kinh doanh bên cạnh tiết kiệm hoặc đầu tư. Millennials (49%), Gen X (53%), và Baby Boomers (49%) chủ yếu dựa vào tiền tiết kiệm cá nhân, riêng nhóm Baby Boomers còn dùng thêm lương hưu hoặc tài khoản hưu trí (37%).

“Với nhiều lộ trình hưu trí và phong cách sống để lựa chọn hơn, họ cần một đối tác dịch vụ tài chính toàn cầu để đồng hành, định hướng những bước đi quan trọng của cuộc đời một cách rõ ràng và tự tin,” Tiến sĩ Pettipas chia sẻ.

Giá trị đằng sau động lực nghỉ hưu tạm nhiều đợt

Những động lực hàng đầu của việc nghỉ hưu tạm trên toàn cầu:

- Dành thời gian chất lượng cho gia đình, bao gồm con cái và cha mẹ già (34%).
- Tập trung vào sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc cá nhân (31%).
- Du lịch và khám phá những địa điểm, nền văn hóa mới mà không bị giới hạn như kỳ nghỉ thông thường (30%).
- Theo đuổi đam mê lâu dài, tham gia các hoạt động phát triển bản thân (28%).
- Tạm gác lại công việc, đánh giá lại các mục tiêu nghề nghiệp và có thể chuyển hướng cùng cơ hội mới (25%).

Động lực giữa các thế hệ có sự khác biệt, trong khi xét theo giới tính lại có sự tương đồng:

- Gen Z muốn theo đuổi đam mê lâu dài, tham gia các hoạt động phát triển bản thân (29%), cũng như du lịch và khám phá các địa điểm, nền văn hóa mới mà không bị giới hạn như kỳ nghỉ thông thường (29%).
- Millennials (34%), Gen X (37%) và Baby Boomers (34%) mong muốn dành thời gian chất lượng cho gia đình, bao gồm con cái và cha mẹ già.
- Millennials (30%), Gen X (34%) và Baby Boomers (33%) cũng mong muốn tập trung vào sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc cá nhân.
- Cả nam giới và nữ giới đều ưu tiên thời gian chất lượng bên gia đình và coi đây là một động lực chính – mặc dù tỷ lệ ở nam giới (35%) cao hơn một chút so với nữ giới (33%).
- Xét về lập kế hoạch, phụ nữ cho thấy sự tự tin cao hơn một chút trong việc chuẩn bị cho một đợt nghỉ hưu tạm, với 75% cho rằng họ đủ khả năng chuẩn bị, so với tỷ lệ 73% của nam giới.

HSBC, với mạng lưới, nguồn lực và đối tác toàn cầu, sẽ hỗ trợ khách hàng bằng những công cụ cần thiết để lập kế hoạch và quản lý ngân sách cho việc nghỉ hưu của họ.

ends/more

Thông tin báo chí vui lòng liên hệ:

Nguyen Thi Thu Phuong

+028 3520 6208

phuong1.nguyen@hsbc.com.vn

Ghi chú cho Ban Biên tập:

Về khảo sát

Báo cáo Affluent Investor Snapshot 2025, một phiên bản đặc biệt toàn cầu của báo cáo Quality of Life của HSBC, đi sâu vào danh mục đầu tư, hành vi và ưu tiên của những người trung lưu trên toàn thế giới. Được thực hiện vào tháng 3/2025 thông qua một cuộc khảo sát trực tuyến tại 12 thị trường, nghiên cứu này thu thập thông tin từ 10.797 nhà đầu tư trung lưu từ 21 đến 69 tuổi, sở hữu tài sản có khả năng đầu tư từ 100.000 đến 2 triệu USD.

HSBC đã ra mắt ấn bản đầu tiên của báo cáo Quality of Life vào năm 2023 nhằm khám phá khái niệm chất lượng cuộc sống tốt ở các thể hệ cá nhân trung lưu khác nhau và tìm hiểu mối quan hệ giữa sức khỏe thể chất, tinh thần và tài chính.

Nghiên cứu được thực hiện bởi Ipsos Asia Limited.

Ngân hàng TNHH một thành viên HSBC (Việt Nam)

Ngân hàng HSBC được thành lập tại Việt Nam hơn 150 năm. Ngân hàng mở văn phòng đầu tiên ở Sài Gòn (nay là Thành phố Hồ Chí Minh) vào năm 1870. Tháng 1 năm 2009, HSBC là ngân hàng nước ngoài đầu tiên thành lập ngân hàng 100% vốn nước ngoài với tên gọi Ngân hàng TNHH một thành viên HSBC (Việt Nam). Hiện tại, mạng lưới hoạt động của ngân hàng bao gồm hai chi nhánh và bốn phòng giao dịch tại TP. Hồ Chí Minh, một chi nhánh và bốn phòng giao dịch tại Hà Nội, một chi nhánh tại Đà Nẵng. HSBC hiện là một trong những ngân hàng nước ngoài lớn nhất tại Việt Nam xét về vốn, cơ cấu sản phẩm, và số lượng khách hàng.

ends/all