

以开明思维  
喜迎人生另一阶段



HSBC Life  
汇丰 保险

# 目录

## 前言 2

## 第 1 章 3 - 4

### 面对两项世一 计划退休 香港人更要提早在起步

- 香港同时拥有两项世一
- 环球通胀屡创新高 港人更须未雨绸缪

## 第 2 章 5 - 10

### 在职时 须紧盯MPF 退休后 宜看重3个神奇字母M、P、F

- 心理健康 (Mental Wellness)
- 身体健康 (Physical Wellness)
- 财政健康 (Financial Wellness)
- 退休人士如何制造主动收入来源?

## 第 3 章 11 - 12

### 修正5大退休概念

- 修正1:「规划退休来日方长」?  
→ 规划宜早不宜迟
- 修正2:「疾病、意外风险可忽略不计」?  
→ 有关风险不容忽视
- 修正3:「通胀、寿命及税项暂可不理」?  
→ 以上因素均须考虑
- 修正4:「未到退休之年仍有赚钱能力」?  
→ 退休可能提早来临
- 修正5:「退休计划随心所欲」?  
→ 计划应由实际出发
- 部署完善退休规划

## 第 4 章 13 - 16

### 尽早实践迷你退休 将梦想分批、分段实现

- 什么是迷你退休?
- 迷你退休有什么优点?
- 迷你退休×斜杠一族
- 迷你退休神奇方程式
- 迷你退休优点2.0
- 成功实践迷你退休须知

## 第 5 章 17 - 20

### 异国享受移居生活

- 5大退休移居地点申请要求
- 生活开支不可不知

## 第 6 章 21 - 24

### 个案分享

- 退休安享高保障储备方案
- 累积财富 准备将来国外定居

## 第 7 章 25 - 28

### 专题访问

- 港妈教煮食 变身银发斜杠族
- 退休创业圆梦 为社群造口福

## 总结 30





# 前言

世界转变速度，越来越快。过去无人能猜到，今天香港人均寿命，可达全球之冠；加上今日香港楼价及生活指数亦于国际数一数二，令「及早」、「更新」成为现今退休的关键字。

另一方面，根据汇丰保险+Factor研究<sup>1</sup>所知，去年本港有67%受访者忧虑个人财政状况，今年有关比例增至75%，情况日趋严重。其中34%受访者认为退休储备不足，比去年增加9%，并且列入港人3大财政忧虑之一。

既然以前难以估算现在，现在也无法准确预测数十年后的世界。当我们退休时，全球经济状况有何转变？个人身心以至财政健康，又属于哪个状态？正因为未来存在各种不确定因素，更应「及早」开始准备退休保障计划。

传统退休观念亦要不时「更新」，关乎我们下半生幸福的退休计划，岂能守旧？

现在，退休后可做的事绝不止于昔日「乘邮轮，游世界」的典型画面，亦非纯粹倚赖储蓄的「吃老本」生活方式。传统将职场生涯定为人生上半场、全面退休定为下半场的二分法，似乎已不合时宜，应重新思考。

本专刊将探讨银发族如何于退休后摇身成为多重身分的斜杠族，以及个中好处。亦将为大家引入崭新「迷你退休」概念，当中积极进取的思维，更能激励大众自动自觉，坐言起行。并分享有关个案，进一步解释保障如何助您部署退休大计，打开精彩人生新篇章。

1. 汇丰保险+Factors研究（2022年10月10日）

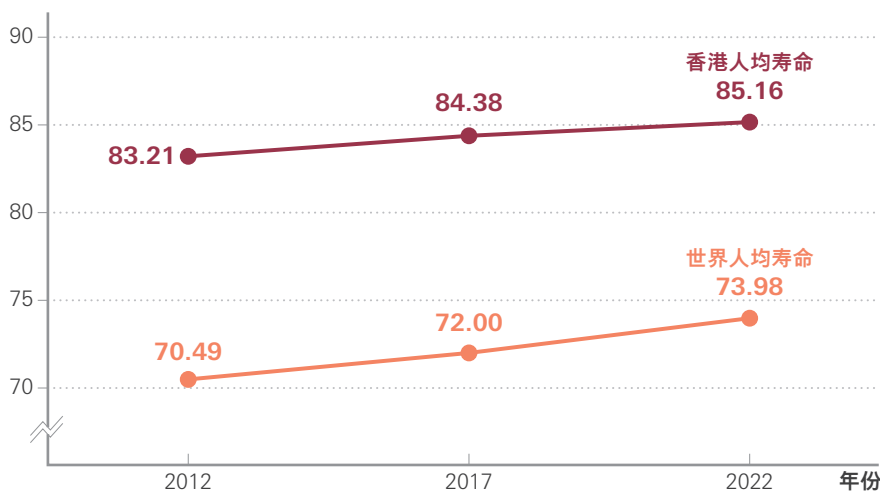
# 面对两项世一 计划退休 香港人更要提早起步

香港同时拥有两项世一



本港及世界人均寿命10年趋势

人均预期寿命(岁)



相信大家曾经从不同渠道，得知香港近年创下这两项世界纪录。心理上，或许有「让我欢喜让我忧」的复杂感觉。开心是，人生有更长年月跟挚爱亲朋欢聚，甚至可享受多代同堂的福分和喜悦；而忧心是，退休后金钱出多入少，怀疑自己财力能否应付晚年生活所需。

1. Macrotrends: Hong Kong Life Expectancy 1950-2022  
2. Yahoo!新闻：香港连续7年蝉联全球最长寿命地区（2021年9月8日）  
3. Expat Network: Most Expensive Cities in the World 2022

## 环球通胀屡创新高 港人更须未雨绸缪

### 香港

「本港9月份整体消费物价比去年同月上升4.4%，部分类别加幅显著：电力、燃气及水费上升14.5%，衣履上升3.0%，基本食品上升4.3%<sup>4</sup>。」

### 英国

「英国通货膨胀率7月时已达10.1%，创40年新高。生活水平大幅下降，引发全国连场大规模罢工<sup>5</sup>。」

### 美国

「美国6月消费者物价指数(CPI)飙升至9.1%，创下40年来最高纪录<sup>6</sup>。」

### 中国

「7月份中国消费者价格指数比去年同期增长2.7%，是两年来最高值<sup>7</sup>。」

### 欧亚多国

「通胀率飙升速度最快之国家为以色列，两年间增加25倍以上（约由0.13%增至3.36%）；增幅20倍的意大利及希腊紧随其后<sup>8</sup>。」

### 全球

「世界正步入高通胀、高利率的新时代，不断飙升的能源及食品价格导致近60%发达经济体的全年通胀率超过5%，是1980年代末以来最高幅度；一半以上发展中国家的通胀率更超过7%<sup>9</sup>。」



### 本港10年累积通胀结果

相当于2012年港币

**100万元**

2022年贬值至港币

**77万元<sup>4</sup>**

思路清晰的您，不难从以上新闻标题及数字预视未来现象：只要环球物价继续按现时速度及趋势增加，相信于不久将来，香港与各地生活指数均不断攀升。本港通胀或许相对放缓，但外国入口货品价格、外地生活指数及环球医疗开支可能持续递增，甚至超出预期之外。无论计划在何处度过退休时光，都应及早提升个人经济实力。

4. 香港政府统计处：消费物价指数（2022年10月21日）

5. CNN: Strikes sweep Britain as soaring inflation savages living standards (2022年9月1日)

6. 彭博：US inflation quickens to 9.1%, amping up Fed pressure to go big (2022年7月13日)

7. 法国国际广播电台：中国通胀仍在升但称温和（2022年8月10日）

8. 世界经济论坛：Research from 44 countries shows levels of rising inflation across the world (2022年6月23日)

9. 路透社：全球或将进入新通胀时代，实际利率须高于中性利率以抑制通胀（2022年4月6日）



# 在职时 须紧盯MPF 退休后 宜看重3个神奇字母 M、P、F\*

对于每位在职场打拼的香港人，强制性公积金（MPF）承载每日辛勤付出及退休后的回报。MPF不但限制供款、取款方式及特定投资范围，而且资产价值亦随大市波动起跌。所以，在职期间应注视MPF表现，并可因应本地及环球市场前景而适当调度，务求令资金增长。

至于规划退休，重点却可以是另一套MPF：Mental、Physical及Financial Wellness分别是心理、身体及财政健康。要令退休生活成为闪耀一生的黄金岁月，就要看紧M、P、F，全面促进健康。



\* M、P、F即Mental、Physical及Financial Wellness，分别指心理、身体及财政健康。

## 心理健康 (Mental Wellness)

抗抑郁、预防认知障碍，关键在于调节退休心理。职场工作，可看成是一个持续了数十年的习惯。退休，犹如把多年习惯一下子切断。过渡期内，心理因此失衡，着实情有可原。这种心理毛病，可统称为退休综合症。

退休综合症病征与诱因 <sup>1</sup>	预防及对治方法
 <p>由极度忙碌变为无所事事，心理失衡，情绪起伏，较易脾气暴躁。</p>	<p>培养新嗜好，扩阔视野及活动范畴，可提升生活原动力，享受更多乐趣<sup>2</sup>。</p>
 <p>失去职场身分，失去指挥他人代劳之权力。有时感到莫名失落，失去生命动力。</p>	<p>饲养宠物，例如忠心耿耿的爱犬，以生命影响生命，带来精神寄托，又可培养爱心<sup>2</sup>。</p>
 <p>失去收入，感觉等同失去家庭主导权。</p>	<p>将个人兴趣发展成简单兼职，既可善用余暇，亦有机会继续创造收入<sup>3</sup>。</p>
 <p>感觉失去社会价值，同时成为家人及社会负担。</p>	<p>施比受更有福。据调查显示，香港退休人士每周只须做义工4.77小时，身心健康指数可高达90.8分，可能与「学习新事物」及「实践个人价值」有关<sup>4</sup>。</p>
 <p>突然与老伴天天长时间共处一室，产生大量磨擦及积怨。</p>	<p>约老友一起做运动，释放多巴胺有助抗抑郁；又可维系友谊，保持正常社交，有效预防认知障碍症<sup>5</sup>。</p>

1. MBA智库·百科：退休综合症

2. 赛马会流金颂护老有e道《主动型兴趣资料册》(2013年1月)

3. 投资者及理财教育委员会：重返职场

4. TOPick：退休人士常做义工，身心健康状态较理想(2018年6月18日)

5. 香港房屋协会：中大教授醒脑锦囊助预防认知障碍

## 身体健康 (Physical Wellness)

大部分人年青力壮时，赚钱至上，牺牲了健康。一旦患上疾病才会醒悟，深明健康就是财富。

这句老生常谈，具两重含意：

有健康，我们才可享受辛劳一辈子赚来的财富。不然，经常出入诊所，只是把名义上累积的财富转化为诊金、医药费、住院费、看护费……所以，趁年轻，应慎选医疗及危疾保险，并且坚持饮食均衡，作息正常，每星期腾出足够时间，认真做运动。

有健康，退休后，我们仍可创富，创造多重新身分，再次缔造主动收入！

读者可能对一般危疾有所认识及警觉，但仍有其他潜在病患及风险，可严重影响退休生活，应尽早应对。

### 齐来预防肌少症 减低长者跌倒机会

细心的话，不难发现，有些长年壮健的长者，突然不见踪影；经打听下，原来在家中或户外一次不慎跌倒后，健康即急转直下，从此更须长期卧床，永久失去自理能力，实在教人唏嘘。以往常听闻的，多是骨质疏松，现时渐多人谈论的肌少症，到底是什么一回事？

简而言之，人体肌肉，如不及早锻炼，就会随年月流失。有研究显示，年龄与肌肉量成反比：30岁后，男士及女士的肌肉量每10年分别流失4.7%及3.7%；而中年至老年男士及女士的肌肉力度每10年分别下降14.5%及11.8%。70岁后，男性及女性长者的肌肉力度比年轻人分别弱45%及37%<sup>1</sup>。由于肌肉力度减弱的部位多为小腿及大腿，因此直接影响长者行走、站稳等表现<sup>2</sup>。步履一旦失衡，跌倒骨折，后患无穷。

即使我们的财力足以环游世界，还需要充沛脚力，方能亲自踏遍各地名胜古迹！

### 肌少症有何病征<sup>3</sup>？

- 由座椅站起感到乏力
- 握力下降
- 行动迟缓，过马路转红灯时，只过得一半
- 行楼梯甚为吃力
- 体重突然变轻
- 一年跌倒两次以上

快速自我检查法：将双手食指和拇指围成圆圈，套于小腿最粗位置，若圈内有空隙，代表患肌少症风险较高。



1. 卫生署：预防肌肉流失（2022年6月28日）  
 2. TVBS：预防「肌少」成疾，宋明祥教8招抢救肌少症，睡觉也能长肌肉！（2021年9月15日）  
 3. 香港都会大学：肌少症不容忽视，日常习惯要注意



## 防治肌少症运动

运动对身心有益，无论任何年龄人士，都应定时做适合自己身体状况的运动，随着30岁后，肌肉开始流失，便更应多做针对这问题的增肌阻力训练。

### 增肌阻力训练

坐于椅上抬腿，锻炼脚力。



拉橡胶带或举水樽，加强臂力。



以握力球训练握力。



### 减脂带氧运动

急步行、慢跑、骑单车、登山、游泳均可，如持之以恒，更见成效。

## 针对肌少症的饮食作息须知<sup>2,3,4</sup>

饮食宜均衡，卡路里充足，但比年轻时略有减少：



60岁或以上男性长者每日需要1,950千卡（30至59岁男士需要2,350千卡）；  
60岁或以上女性长者每日需要1,700千卡（30至59岁女士需要1,850千卡）。



摄取足够优质蛋白质，如：鱼、肉类、豆浆；建议每日摄取量约为0.83克蛋白质/每公斤体重。以50公斤（110磅）体重为例，每日应食用蛋白质约41.5克。



吸收足够维他命D，如不爱吃鱼类，或须透过补充剂或晒太阳等方式摄取。



同时补充维他命B，加强人体补血、神经修复、肌肉合成等机能。



睡眠充足：睡眠时分泌的生长激素，有助长者制造肌肉。

## 长者安全不容忽视

装备上，我们还须劝吁长者，外出时可配戴内置平安钟及定位功能的智能手表，改穿优质、防滑、紧贴脚部及承托力佳之运动鞋。家居除安装平安钟外，更可于适当位置，考虑加装扶手、防滑垫。厨房可改用升降式橱柜，避免长者攀高取物之危险。浴室此类高危地方，除加装扶手、防滑垫外，更要教导长者坐浴，以策万全。

4. 食物环境卫生署：营养素的定义及功用（2017年5月29日）

## 财政健康 (Financial Wellness)

健康是财富，财富亦是健康之一。今日健康3大支柱，除身、心健康之外，稳健财力同样不可或缺。退休有如收入终止的分水岭，于新环境中，任何开源方法都值得研究。

### 香港退休人士常见被动收入来源

**物业** • 租出自住以外物业

**投资** • 高息股票/基金  
• 银色债券

**保险** • 年金  
• 继续滚存强积金，分期提取  
• 储蓄保险  
• 投资相连寿险

**储蓄** • 定期存款

**其他** • 子女提供家用  
• 长俸  
• 各项政府津贴  
• 逆向按揭物业  
• 逆向按揭人寿保单

总的来说，人生越早计划退休，未来越具优势。欢迎约见我们的财富管理专家，及早实践至适合您的退休方案。



## 退休人士如何制造主动收入来源？

被动收入可安坐而得益，但开拓其他收入来源，可令生活更有保障。退休之后，似乎已向薪酬道别，不过只要肯踏出一步，亦可成为银发斜杠族，化身多重身分，创造多种主动收入。敢想，就行！

### 斜杠族由来

斜杠是「/」符号，意即「或者」，象征年轻一族具备多重身分，不时身兼数职。斜杠族一词始见于美国女作家马奇艾波赫 (Marcy Alboher) 的畅销书《不能只打一份工：多重压力下的职场求生术》，反映时下青年不再甘于「一生一职」之传统模式；心态上亦不愿受到定型，形象、角色及生活方式由自己决定。今时今日斜杠族比比皆是，例如正职是会计师，同时是健身教练/网上瑜伽达人/厨艺专家/专栏作家。

### 让我们回溯一次，香港目前情况：

香港不仅是全球人均最长寿命城市，更是预期健康寿命最长城市。对于身心健康的成人，年龄不过是一个数目字，再加上香港人对数码科技及新事物极为欢迎，勇于发掘更多可能，自创不同身分，绝对可变身成功斜杠族，再创「耆」绩。

香港是全球生活指数最高城市，上述常见被动收入未必足以支持退休生活开销。斜杠族的日常工作不会高压乏味，更可自由选择范畴，发挥专长，成为自己钟爱的事业。赚到可观回报，固然可喜可贺；即使利钱微薄，亦赢了快乐，甚至学到新东西、交到新朋友，令心理持续健康，也属无价！

### 香港退休人士可考虑的斜杠身分

城中有不少成功斜杠族，例如前无线新闻主播方健仪，曾身兼作家、网上名人、补习名师及业界顾问等，证明只要有恒心，定可创造更多可能。

- |                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1 钟点保姆（精神许可的话，可于日间指定时段照顾邻里小孩）     | 9 人生导师（爱情/处世/职场经验丰富） |
| 2 遛狗专员（随着出生率下降、宠物饲养率持续上升，这工种大有可为） | 10 长者瑜伽教练            |
| 3 KOL（说不定您就是被耽误了数十年的大明星！）         | 11 翻译员               |
| 4 撰稿员（写自己擅长的、客户爱看的作品）             | 12 临时演员              |
| 5 神秘顾客（以客人身分调查全港食肆或店铺服务水准）        | 13 應用程式编写员           |
| 6 实时网上推销员（开金口，由街上移师线上）            |                      |
| 7 电召运输司机（练习与不同人沟通）                |                      |
| 8 港九新界资深导游                        |                      |

创意无限「耆」！以上例子，仅示范式略举一二，各退休人士大可因应个人喜好及条件，自创更多斜杠身分、更多主动收入，过一个身、心、财皆圆满丰盛的晚年！





# 修正5大退休概念

一般人对于退休计划可能有各种错误观念，但时光无法倒流，回到最初。幸好有专家为我们总结经验，避免重蹈覆辙，不妨逐一了解及尽早改善<sup>1</sup>：

## 修正1

### 「规划退休来日方长」？

#### → 规划宜早不宜迟

仍在青葱岁月的人，谁会关注退休规划？不少人觉得退休日子离自己相当遥远，却忽略实际退休预算。有机构公布「香港退休开支指数」，估计港人如想过理想退休生活，至少需要港币400万元储备（与伴侣合计约港币800万元），每月基本开支约需港币13,500元<sup>2</sup>。

有策划师指出，越早开始储备资金，越可轻松注入较少本金，而利用复息效应累积财富。反之，越迟规划不但越须增加每月储蓄，更须面对健康、家庭等风险因素；滚存时间较短亦影响复息效果。因此，第1修正概念是及早规划，加速达至所需储备。坊间有部分网上计算工具，助您估计未来所需的退休储备金额，例如汇丰保险的「退休预测器」，助您计划到未来：

#### 香港退休生活所需资金

最少港币**400**万元



## 修正2

### 「疾病、意外风险可忽略不计」？

#### → 有关风险不容忽视

退休规划不止于生活开支，更应考虑医疗及康复护理等费用。若于退休后不幸遇上意外事故或严重病患，例如常见的大肠癌，接受检查及结肠切除手术约需港币319,800元<sup>3</sup>，此外更须缴付其他医疗、药物及康复治疗费用。疾病及意外风险并非微乎其微，一旦发生将为家人带来财政压力。

#### 医疗费用持续上升



大肠内窥镜  
检查

+



腹腔镜结肠  
切除术

=

约港币  
**319,800**元

如想防患未然，可透过合适医疗、危疾及意外保障应对风险，有助减轻经济负担及选择理想治疗方案。

1. Canara HSBC Life Insurance: Top Mistakes to Avoid While Planning for Your Retirement  
2. 香港经济日报：退休规划调查，港人退休需有400万储备，退休收入比例不理想（2022年6月6日）  
3. 香港港安医院《常见手术收费参考资料》普通病房2021年收费纪录

## 修正3

## 「通胀、寿命及税项暂可不理」？

→ 以上因素均须考虑

通货膨胀并非上一代想当年的故事，而是现今时代的生活日常。相信许多市民都不会忘记，10年前1杯奶茶加1个面包只需约15元，现在1杯奶茶已售约20元，情况可见一斑。如前文所述，10年来香港物价整体升幅超过3成，部分货品加幅更高。



各人寿命亦可能比想像中长，尤其是本港女士平均寿命87.9岁<sup>5</sup>；不同税项更可蚕食退休资金，假如忽略通胀、寿命及税务等重要因素，可引致资金短缺或须缴付大笔意料之外的费用。

所以，预计退休储备时，应按需要增加金额，并且征询独立专业顾问意见，拣选适合自己的财富增值及保障计划，求取高于通胀率的回报。

## 修正4

## 「未到退休之年仍有赚钱能力」？

→ 退休可能提早来临

常言一般退休年龄65岁，只是约定俗成的数字而已，不少人的退休日子比预期更早来到眼前。提早退休总有缘故，包括公司决策、患病、家庭及私人原因等，当入息忽然变零，可谓手停口停，更加无法实行储蓄计划。

若您将累积资金时间表安排至目标退休年份，应重新考虑上述因素，适当修改财富规划，寻求理想回报或入息来源。

## 修正5

## 「退休计划随心所欲」？

→ 计划应由实际出发

部分人规划退休时可能天马行空，过于奢侈，例如计划时常出国旅游，细尝星级餐厅佳肴，享用名牌电器家私，仿如精致生活全面升级，令退休预算增至千万元以上。

其实退休后整体开支相应减少，假若储备目标定得太高，将令难度大增，无法达到而更易放弃。一般而言，当入息替代率（退休后每月可用金额与退休前月薪比率）约有60%或以上，可保持理想生活质素<sup>6</sup>。反而医疗费用随年龄渐长而增加，应留意有关保障计划。

## 部署完善退休规划

梦想退休生活可随意想像，但未来无法预知，应以全面保障建立安全网，令亲人安心无忧。

## 财富计划

配置不同增长型或收息型资产，以多元组合分散风险。

## 保障计划

以危疾及定期寿险加强保障，巩固财政后盾。

## 更多新观点

有人说，退休是盛满期待的生活。但您有否想过，期待中的退休，不但可预先规划日程，约定来临之日，更可安排不止1次？任何观念都有机会出现革命性转变，退休计划也不例外——真的可以分开多次实现！以下篇章与您分享「迷你退休」概念，希望带来一点启发。

4. 假设大约由港币15元增至30元（升幅约100%）

5. 卫生署：一九七一年至二零二一年男性及女性出生时平均预期寿命

6. 香港经济日报：如何面对退休成本上升？（2022年6月29日）

# 尽早实践迷你退休 将梦想分批、分段实现

## 什么是迷你退休<sup>1</sup>？

顾名思义，就是把退休迷你化：视乎当事人年龄及心底愿望数目，分成多份微退休计划，远未达传统退休年龄已开始分批、分段实践。打个譬喻，就像分开几道前菜及主菜，先后逐一品尝。

## 迷你退休有什么优点？

它颠覆了传统退休2段式先苦后甜的固有观念，犹如外国人的愿望清单，有多个人生愿望，甚至可尝试提早实践每个微退休计划，分段感受人生成果，避免到了60多岁退休时才惊觉，年青时立下的退休大愿，因为财力、健康、家人以至始料不及的外围因素而无法实现，造成心理创伤。

想深一层，迷你退休与现时新生代追求的Work-Life Balance（工作与生活的平衡），可谓不谋而合。



1. 黄千硕《迷你退休乐活手册》（2019年5月22日）



## 迷你退休 × 斜杠一族

时装界有联乘概念，人生策划，为何不可？第2章可能已列有您的心仪斜杠身分，何不立即坐言起行，提早部署迷你退休大计？

## 迷你退休神奇方程式

Shirley，22岁进入职场

预计退休年龄：65岁

梦想迷你退休/斜杠身分数目：10

距离全面退休年数： $(65 - 22) = 43$ 年

迷你退休神奇数字（每次再实践迷你退休梦想的相隔年数）： $(43 \div 10) = 4.3$ 年

结论：Shirley大概每4年即可实践1个迷你退休梦想，尝试不同斜杠身分！

实现梦想	年龄	迷你退休计划或斜杠身分
	22岁	投身银行业
1	26岁	修读瑜伽教练课程及考取牌照
2	30岁	成为业余瑜伽教练
3	34岁	重返校园，完成工商管理硕士课程，为未来创业或就业巩固基础
4	38岁	修读宠物美容课程后，闲时到宠物美容店当兼职，了解自己是否有真正兴趣
5	42岁	到慈善狗场当义工，照顾流浪狗，实现儿时心愿
6	46岁	有稳定收入及一定的储蓄，可发展较奢侈的兴趣—摄影
7	50岁	为自己的旅摄作品开摄影展，吸纳更多追随者
8	54岁	给自己一个悠长假期，用半年时间完成旅摄梦想，成为旅摄博客
9	58岁	成为随团旅摄导游及摄影导师，发展成副业
10	62岁	成为旅游及摄影KOL
	65岁后	全面退休时确定自己最喜爱摄影、照顾宠物及旅行，有这3大兴趣作生活重心，退休岁月将更快乐充实

### 迷你退休优点2.0



人生充满动力！每刻均有清晰迷你目标。不再被传统遥不可及的退休梦耽误，迷失于工作之中。



假设10个梦想斜杠身分，有3个不太精采，2个超出自己能力范围……很好！正因未来充斥未知因素，越早行动部署退休，**越早了解期望与现实之落差**及个人强项弱项，早日修正余下梦想，同时提升自我能力。



成功实现第1梦想斜杠身分很重要。它令我们明白工作是为了实现梦想，而非为工作而工作。



实践第3梦想身分后，您或已认识到一群**志同道合的迷你退休族**，这些人脉可助您往后更易实现其他梦想！到实现第6梦想身分时，您也许发觉：须提升财力，才可实现第9心愿。



因为您欣然接受改变，欢迎新观念，最重要是，您比其他入更早实行退休计划，赢了信心，知道自己**身、心、财哪方面须作改善**，有更多时间及条件，成为人生梦想实践家！

### 成功实践迷你退休须知：



至少每两年学一种新技能。世界越转越快，**无论有何退休计划，都应不断自强**，保持竞争力。



不停阅读。脑筋毋须退休，应像海绵般吸收业内业外、虚拟及真实世界的新知识。紧贴时代，兼防脑退化。



保持乐观。有人说机械人、AI人工智能会令大量职位消失，亦有人认为机械人代替人类担当所有厌恶性工作，但智能新世界亦将出现前所未有的职位，**供退休前后的斜杠族选择**。过去10多年间，许多令人瞩目的斜杠身分都与科技有关，由YouTuber、网上售货天后、KOL、虚拟货币大赢家以至独角兽创业先锋等。



提早拟定计划，发挥时间的威力。不论身、心、财，都是越早行动，越易成功。无人能精准研判未来面貌，只可肯定，时间，一去不返。即使是超级富豪，亦买不起已逝光阴。



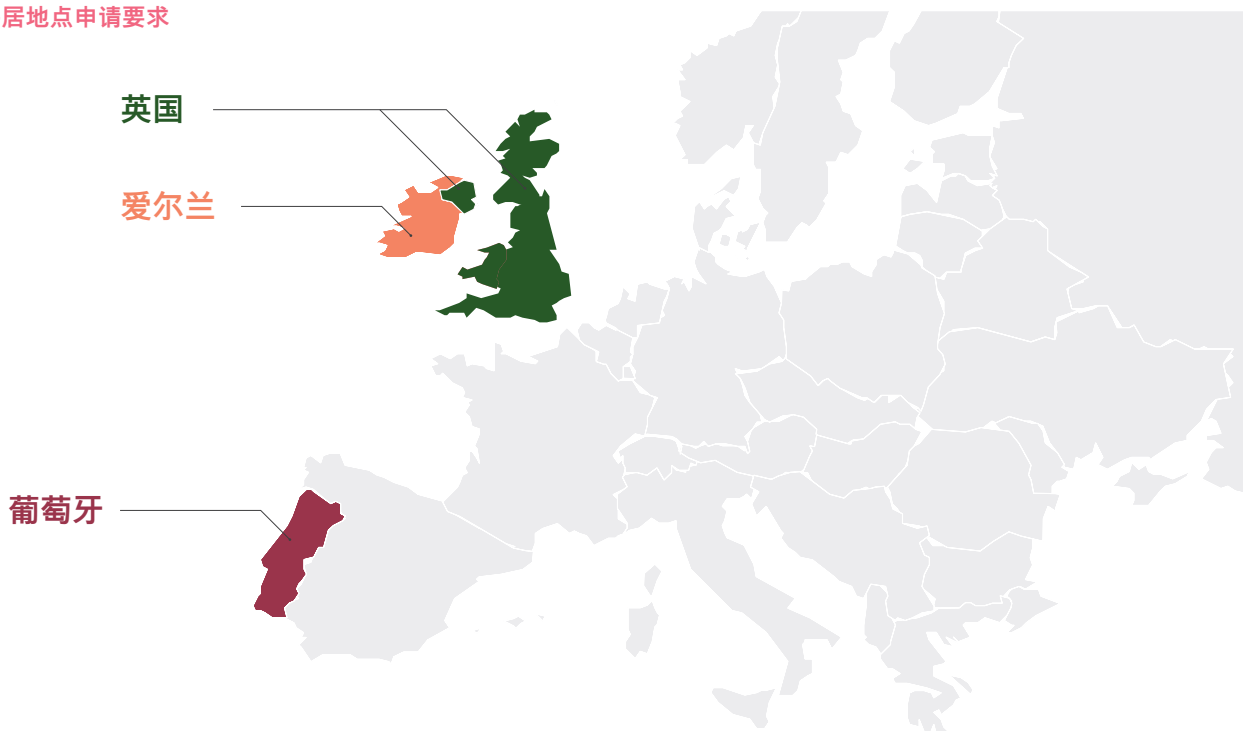


# 异国享受移居生活

退休不仅是人生另一旅程，更可踏出原有地域，探索新路。近年不少港人考虑留港退休或移居外国，并于热门地点以外发掘更多选择，期望将家园带往他邦，建立梦想生活。

无论如何抉择，规划未来事不宜迟，以下列举几个国家的实用资料以供参考，有助加深了解。说不定迷你退休的其中一次，是提早在国外游历及体验生活。

## 5大退休移居地点申请要求



### 葡萄牙

#### 简介

- 自然环境优美，南部有迷人海湾及翠绿山岭
- 气候怡人，夏天阳光充沛
- 荣获International Living国际生活杂志评为2022年最佳退休国家第4位<sup>1</sup>
- 入籍后，可持欧盟护照于27国自由居住、就业、读书及旅行，享有欧盟公民福利

#### 移民申请要求

- 须于非限制区域（不包括里斯本、波图及部分沿海地区）购买物业，价值不少于28万欧元<sup>2</sup>（约港币222万元<sup>3</sup>），或投资基金最少50万欧元<sup>2</sup>（约港币394万元<sup>3</sup>）
- CIPLE A2葡文考试合格<sup>4</sup>
- 只须首年于葡国住满7日，以及第2至5年每年住满14日即可<sup>5</sup>

1. 美国《国际生活》杂志：2022年最佳退休国家排名  
 2. 金葡咨询：2022年葡萄牙黄金签证，最新政策下的投资选择（2022年4月12日）  
 3. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2022年8月30日现钞银行卖出价）  
 4. 香港经济日报：葡萄牙移民指南（2022年6月2日）  
 5. 葡萄牙移民及边境服务局：Applying for Residence in Portugal

爱尔兰<sup>6,7</sup>

简介	移民申请要求
<ul style="list-style-type: none"> <li>属温带海洋气候，全年潮湿，降雨量平均</li> <li>作为欧盟唯一英语系国家，文化、医疗及教育等均与英国相似，国民兼享欧盟福利及自由出入英国</li> <li>生活质素优越，于2021年《全球退休指数》位列第4名，人均本地生产总值高踞全球第2位</li> <li>子女可享12年免费教育，大学学费远低于英美等国，初中与高中之间更以过渡学年辅导学生自主独立</li> <li>公司税低，吸引Google及Apple等跨国科技公司进驻，有「欧洲矽谷」之称</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>申请人须拥有不少于200万欧元（约港币1,584万元<sup>3</sup>）资产证明，并符合以下其中1项要求：               <ol style="list-style-type: none"> <li>投资100万欧元（约港币792万元<sup>3</sup>）于政府认可企业，至少3年</li> <li>于政府认可基金投资100万欧元（约港币792万元<sup>3</sup>），至少3年</li> <li>捐赠50万欧元（约港币394万元<sup>3</sup>）支持艺术、体育、健康、文化或教育发展等公益项目</li> <li>投资200万欧元（约港币1,584万元<sup>3</sup>）于爱尔兰交易所上市的地产投资信托基金，至少3年</li> </ol> </li> <li>成功申请移民后，便可直接取得永久居留权，每年只须居住1日即可满足居住要求</li> </ul>

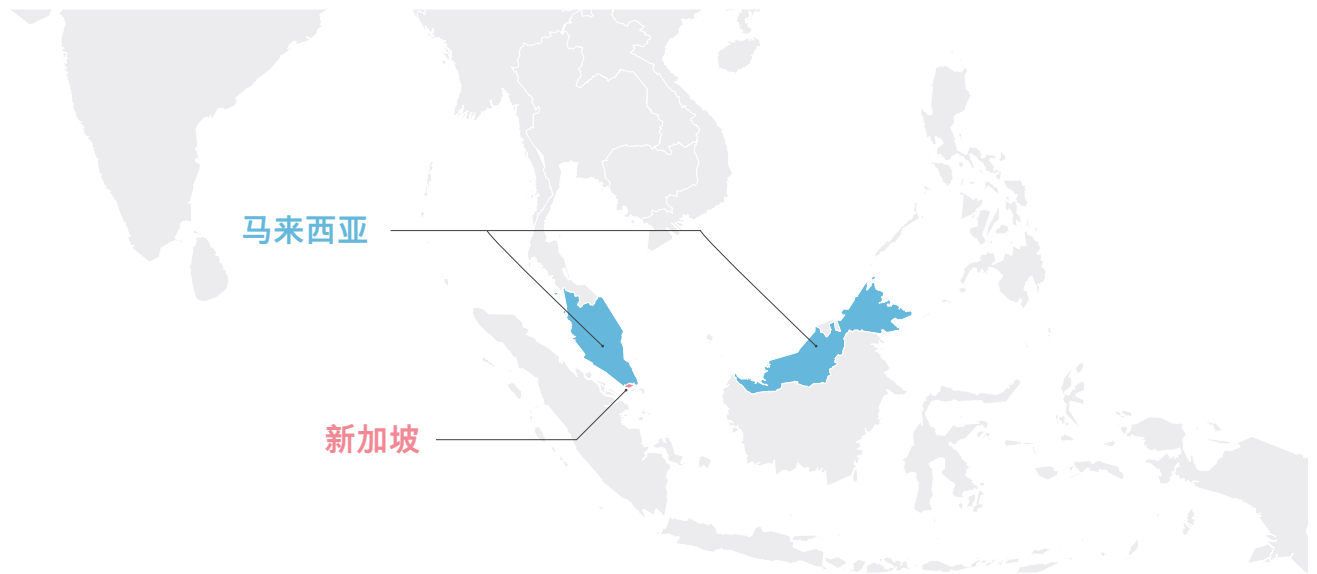
英国<sup>8</sup>

简介	移民申请要求
<ul style="list-style-type: none"> <li>首都伦敦充满大都会活力，遍布历史古迹及港人熟悉的城市气氛</li> <li>东南西北各处都有如诗如画的小镇，南部海岸、中北部山区湖泊风光明媚</li> <li>国内设有许多名牌大学及知名学府，对有志持续进修的退休人士来说，是圆梦的理想地</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拥有BNO英国国民（海外）护照持有人身份的香港人及其家属可申请BNO签证</li> <li>1997年7月1日后出生并年满18岁人士（如非拥有BNO）若父母其中1人拥有BNO，亦可独立申请</li> <li>有意愿及决心学习英文</li> <li>证明常居于香港</li> <li>提供肺结核检验证书</li> <li>证明有足够资金于英国生活6个月</li> <li>并无严重犯罪纪录</li> <li>缴付有关签证费用及健康附加费</li> <li>可申请于英国逗留5年或2年半后申请延长签证，直至居于英国5年后申请永久居留权，再居住1年可申请入籍</li> </ul>

6. 爱尔兰国际教育中心：爱尔兰概况

7. 香港财经时报：爱尔兰投资移民方法，唯一英语系欧盟国家，移民不移居每年只须居留1天（2022年6月19日）

8. 英国政府网站：British National (Overseas) visa



### 马来西亚<sup>1</sup>

#### 简介

- 气候与香港相近，居住环境舒适，空气质量良好
- 教育制度优良，中英文普及，各类学校涵盖英、美、澳及IB学制
- 提供优质医疗保健服务而收费不高

#### 移民申请要求

- 投资者及专家：于马来西亚任何银行做最少5年200万美元（约港币1,582万元<sup>2</sup>）或以上定期存款
- 专业人士：于任何范畴拥有卓越技能，并于马来西亚官方机构或私人公司任职3年以上
- 马来西亚公民配偶及6岁以下子女：于马国连续逗留5年
- 计分制：结合以上3种资格的条件评分，取得65分或以上

### 新加坡<sup>3</sup>

#### 简介

- 几乎位于赤道线上，全年天气炎热，气候、语言及文化与香港相近
- 具备完善教育、住屋及医疗制度
- 经济发达，竞争力强劲，素有「亚洲四小龙」之称

#### 移民申请要求

- 方案A：投资250万新加坡元（约港币1,423万元<sup>2</sup>）或以上，建立新商业机构或扩充现有企业规模
- 方案B：投资250万新加坡元（约港币1,423万元<sup>2</sup>）或以上于全球商业投资者计划基金
- 方案C：投资250万新加坡元（约港币1,423万<sup>2</sup>）或以上于新加坡家族理财办公室

1. 国际移民及置业博览：马来西亚篇（2022年1月13日）

2. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2022年8月30日现钞银行卖出价）

3. 新加坡经济发展局《全球商业投资者计划》（2022年5月20日）



## 生活开支不可不知

上述各国移民环境各有特点，而每日为口奔驰的香港人亦明白，日常实际开支始终是重要考虑因素，有助掌握未来生活情况。

	市中心自置600呎单位 <sup>4</sup>	个人每月基本生活费 <sup>4</sup>	相宜餐厅用膳 <sup>4</sup>	每年人均医疗开支
香港	港币1,531万元	港币8,200元	港币60元	港币25,300元 <sup>5</sup>
里斯本 <sup>2</sup>	港币249万元	港币4,700元	港币79元	港币18,000元 <sup>6</sup>
都柏林 <sup>2</sup>	港币344万元	港币7,600元	港币158元	港币48,000元 <sup>6</sup>
吉隆坡 <sup>2,7</sup>	港币106万元	港币3,900元	港币26元	港币3,500元 <sup>8</sup>
新加坡 <sup>2</sup>	港币918万元	港币7,600元	港币85元	港币20,800元 <sup>8</sup>
伦敦 <sup>2</sup>	港币700万元	港币8,500元	港币159元	港币40,700元 <sup>6</sup>

## 为下一步细心铺路

人生于世，走每一段路，偶遇的人与事都有少许缘份。至于移居外地，绝对是一生重要大事，不但涉及居住、生活、子女学业、就业等基本问题，更须顾及保险、理财、税务及传承等全盘计划，自然要审慎部署。

坊间有各类资讯途径、移民讲座及财务评估策划服务，协助大众作好准备，迎接未来岁月及新际遇，平日可多加留意。



4. Numbeo: Cost of Living (2022年8月30日)

5. 香港卫生署《香港健康数字一览》(2021年编订)

6. 台湾卫生福利部统计处《109年国民医疗保健支出统计表》：平均每人经常性医疗保健支出(世界经济合作与发展组织健康统计资料)(2022年4月6日)

7. 港币大约金额以xe.com 2022年8月30日汇率换算

8. 世界银行：Current health expenditure per capita (2022年1月30日)

个案分享

# 退休安享高保障储备方案

蔚妍40岁，已婚，是高级餐厅老板。她已为10岁女儿思衡准备教育基金，正为自己规划退休，希望投保合适保险计划，弥补强积金的不足，确保有足够储备，享受人生下半场。

她的退休计划须达成以下目的：



增加退休资本



假如不幸离世，可为亲人  
提供足够财政支援



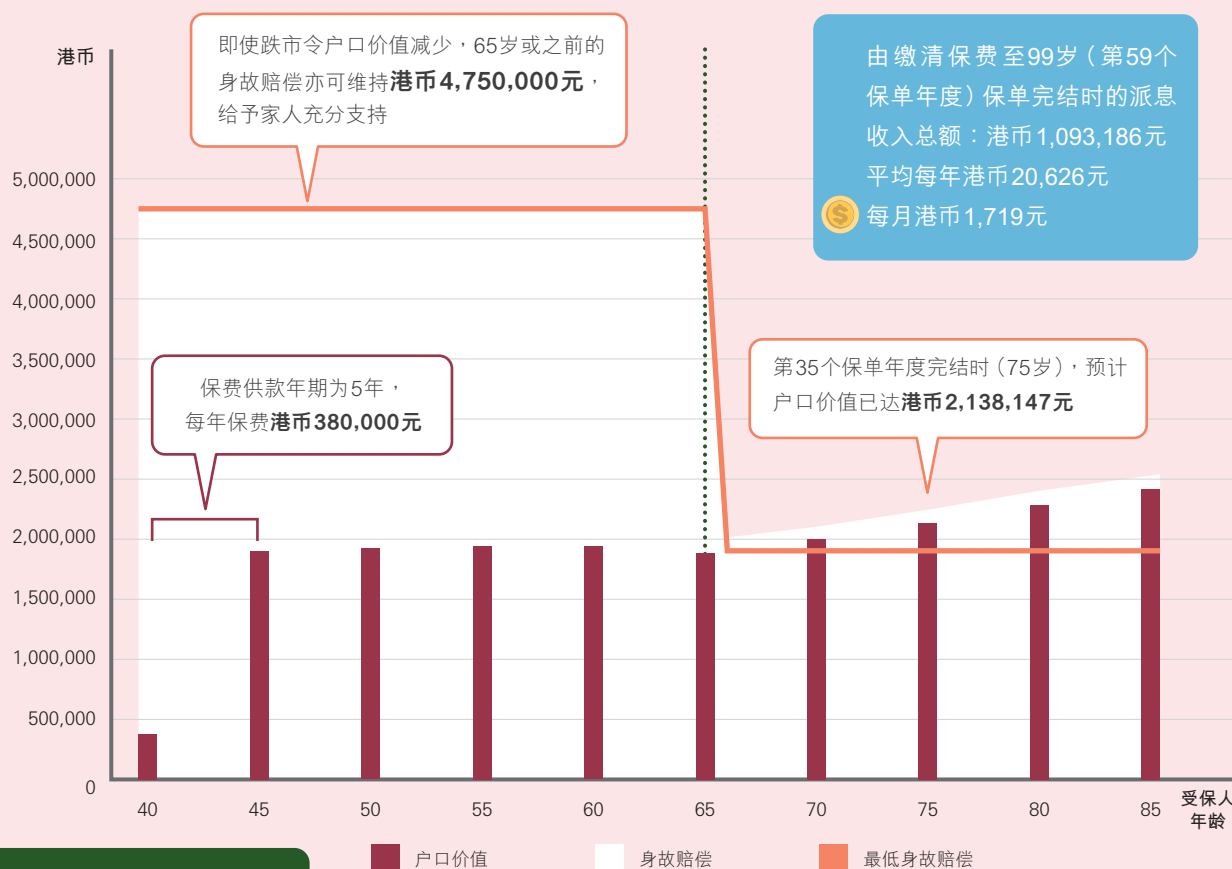
自选不同投资选择，  
但不能承担太大风险



蔚妍选择高保障投资相连寿险计划，配合她的退休大计。

投保年龄	40岁	每年保费	港币380,000元
保费供款年期	5年	应缴保费总额	港币1,900,000元
保额	港币4,750,000元 (应缴保费总额的250%)	投资选择	50%资本累积型，50%派息型* 各投资港币950,000元

\* 资本累积型指以资本增长为主的投资选择，资本增益留在保单内滚存生息，以复利方式增进效益。派息型指以派息为主的投资选择，派息收益将存入客户指定银行账户。派息并非保证，亦可能以投资本金派息。



蔚妍的风险承受程度随年龄增长而下降，她的投资选择可于接近退休年龄时逐步减低风险<sup>#</sup>，为退休作好准备

<sup>#</sup> 例如由保险公司按次序逐步重整投资组合，增加低风险资产，可于保单持有人接近目标退休年龄时减低投资风险。

想对未来资产有大概预算，请即利用**高保障投连寿险智能模拟器**，了解有关计划如何在市场波动下助您攻守兼备，部署完善理财规划。



注：

1. 所有数字均舍入至最接近整数，同时均属假设，只供说明之用。
2. 以上数字根据过往派息及有关回报率计算：截止2022年5月底，投资选择的相关投资资产过去10年同业平均回报率为3.94%。过往表现并不代表未来回报指标。



个案分享

# 累积财富 准备将来国外定居

36岁的敬舜是专业人士，与太太杰婷育有5岁女儿伊晴。他计划65岁退休，现正物色提供长线回报的保险计划，保障退休后的日常开支；并储备足够资金，往英国定居。

敬舜决定于36岁时投保「汇溢保险计划II」。退休时，可选择于计划提取款项，为海外退休生活提供充足保障。

投保年龄	36岁	每年保费	50,000美元
保费供款年期	5年	总保费	250,000美元





下图显示敬舜选择于有关年龄退保所得金额，以缴付未来家庭开支。

### 情况1

若他一直健康无恙，可将保单现金价值作为退休储备，或借其长线潜力，作为传承下一代的重要遗产。

### 情况2

敬舜于**第39个保单年度**不幸身故，根据他生前的身故赔偿支付选项，太太将以10年分期取得身故赔偿。敬舜的安排为至爱提供持续支援，确保家人财政稳健，维持生活质素。

计划分10年发放身故赔偿，杰婷每年可取得**186,156美元**。

36岁

保单生效

于保费缴付期内缴清所有保费后，敬舜可更改受保人，将这份挚爱传赠女儿伊晴。

41岁

此外，敬舜可指定太太为儿童保单的第二保单持有人，若他不幸过身，可由杰婷管理保单。

若于**第24个保单年度结束时**退保，可收取预计净现金价值：

保证现金价值 + 预计特别奖赏  
= **669,393美元**

**预计总回报2.6倍**

60岁

敬舜退休，需要资金维持生活，若于**第29个保单年度结束时**退保，可收取预计净现金价值：

保证现金价值 + 预计特别奖赏  
= **950,788美元**

**预计总回报3.8倍**

65岁

伊晴出嫁，敬舜想资助一对新人置业。若于**第34个保单年度结束时**退保，可收取预计净现金价值：

保证现金价值 + 预计特别奖赏  
= **1,296,418美元**

**预计总回报5.1倍**

70岁

若于**第39个保单年度结束时**退保，可收取预计净现金价值：

保证现金价值 + 预计特别奖赏  
= **1,743,028美元**

**预计总回报6.9倍**

75岁

专题访问

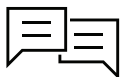
# 港妈教煮食 变身银发斜杠族



**张太 (Tessa)**

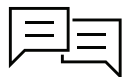
「张妈妈厨房 Mama Cheung」网上频道主持人

64岁全职港妈张太，摇身变出另一新身份一数十万人支持的YouTuber，成为银发斜杠族。对于广大中年人士有何启发？我们特别走入厨房，专访张太教煮饭菜，透视香港银发族如何发展新事业，令生活更多姿采。



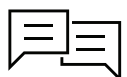
**现身说法，您的子女是否喜爱您的自煮菜式？**

我的烹饪频道2014年开台，但4个小朋友自小就是我的拥趸，真的钟爱我的家常饭菜。不但食得津津有味，将桌上全部食物扫清光，更即时间：妈妈下一餐煮什么？儿子亦因喜欢美食而时常入厨，做出自己一向熟悉的滋味；现在更与太太及子女一同品尝。



**什么动力令您开设影片频道？**

可谓机缘巧合。事缘有次做反沙芋头，媳妇举机摄录，提议上载分享炮制过程。其实我信心不大，觉得自己煮的东西相当普通，岂料获得不少赞好。如是者拍摄及播出数集，有观众留言，认为做法简易又好味，渐渐越来越多人订阅。自此越拍越多，直至今年已上载近400条短片。

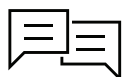


### 银发族涉足新范畴，有否遇到困难？何以坚持下去？

与我年纪相近的银发族，以往较少接触电脑，现在记性逐渐退步，难以学识有关技能。但已经进步不少，不时利用脚架自拍，但上载过程仍靠子女帮手。剪片方面，最初由熟习煮食的儿子操刀，因他明白观众想知的细节及可省略的部分。

于科技以外，另一难关是遭受欺凌：初期有留言质疑烹调方法，表示依足步骤蒸萝卜糕，结果却水汪汪。当我灰心失望之际，幸好有亲友及支持者加油打气，鼓励我不放弃。

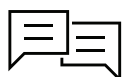
值得坚持下去的，是最初的理念。记得当初认为，香港年青一代买食品既方便又不太贵，因此少入厨房，以致煎蛋、炒饭都有困难。所以，想与年轻人分享简易快捷的烹调经验，无论于香港生活或出国留学，想重温家庭及家乡味道，都可以自家煮理。这是母亲的心意。



### 拥有多一重身份，成为斜杠族，令生活更丰富抑或增加压力？

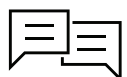
由主妇变成YouTuber，生活方式确有转变。以前比较休闲，子女已长大及成家立室，所以无牵无挂，有如退休生活。开台后，每星期须准备出片，闲时要思考下次有何食谱介绍，安排拍摄时间，自然更多牵挂，时刻造成无形压力。

不过有耕耘亦有收获，网上得到观众赞赏及支持，例如，有网友跟示范自煮菜式后，拍摄制成品及留言鼓励。有时出门逛街、行山甚至旅游都有人问，是不是教煮煲菜的张妈妈，并合照留念，仿佛有影迷欣赏。虽然不是明星，但经历相当有趣。其间亦有报社及电台邀约访问，令更多人收看影片，分享经验。



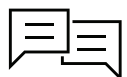
### 继自家煮人、网片主持后，会否分饰其他身份？

目前须兼顾拍片及照料乖孙，可称为张嬷嬷，尚未有更多分身。曾有出版社商谈出书，但当时觉得太忙，恐怕不胜负荷，未有应承。银发族的压力承受程度有限，一旦身体健康受损，什么都做不成。将来可能减少出片密度，有更多时间应付不同计划。



### 在香港，银发斜杠族会否日益普及？

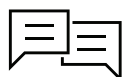
相信不止香港，全世界都有可能。现时不少人创立影片频道，什么类型都有，由做戏、唱歌、扮鬼扮马以至做木工、砌家私、维修水电等，各展所长。将来银发族对电脑及拍片更为熟练，预计越来越多长者将心得拍成短片，公诸同好。



### 什么是理想退休生活？

见仁见智，有些人退休后仍想忙于不同事务，令精神有寄托，时间更充实。我较为贪安好逸，理想退休生活是优哉悠哉，无忧无虑，平时四处闲逛，观赏钟爱的景致，选购心头好；与子女及孙儿孙女畅聚，约定一家人去旅行。

要过安稳生活，应有一定储备及保障计划，毋须担心财政能力。退休后增加收入来源亦有帮助，以网上频道为例，可带来一定入息，一般播片越多，收益可能越多。



### 对于退休人士加入斜杠族，有何心得分享？

总而言之，应留意以下几点：

- 退休后感觉时间充裕及精力充沛，又不想正式任职，定时上班，可尝试做义工，帮助不同人士，感到生活更有意义。
- 或可拍片上载，分享个人专长，包括料理、手艺、知识及生活见解等，均可引发共鸣。
- 关键是按部就班，慢慢适应，不应限定每日拍几多影片。对自己迫得太紧，反而会失去兴趣。

此外，无论分享什么，最重要是用心对待，真实诚恳。相反，若以谎言欺骗大众，本来烹饪手势及味道一般，却夸奖自己的厨艺，只能骗得一时，不可持续。正如母亲教小朋友做人道理：做任何事都要真心一用心做，别人一定看得到。



请观看访问短片及更多有关资讯

专题访问

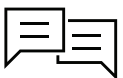
# 退休创业圆梦 为社群造口福



**陈莲卿 (Kit)**

简约吞咽餐创办人

人有不同年纪，由年轻渐变年长，但梦想始终不老。62岁陈莲卿早年患有胃病，用膳时往往严重呕吐，曾试过多日无法饮水进食。退休后钻研软餐，转化美味粤菜，造福长者及吞咽困难的病人。陈女士为我们娓娓道来，分享银发人士延续创业梦的经验。



## 何谓简约吞咽餐？为什么人士而设？

照料食道退化的长者，或因肌肉无力、中风、癌症而吞咽困难的人士，每日准备软餐的步骤繁复，须打碎食材、混合、烹调、等候凝固、急冻，以及清洗搅拌器等，令家人或照顾员消耗不少心力时间。「简约」是化繁为简，为照顾者腾出更多时间，协助洗澡、清洁、喂食、按摩，或与长者闲谈，关心生活细节。

近年，感染2019新型冠状病毒亦可能导致吞咽困难，但毋须担心，可借软餐训练食道，协助康复，有关疫症病征只属短暂。

简约吞咽餐可因应个人独特需要及口味，度身设计不同软硬状态：

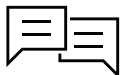
软硬度	食品状态
1	糊状
2	布甸状
3	萝卜糕状
4	午餐肉状

若然只为长者提供糊状食物，虽可减少哽塞风险，但缺乏口感，感觉单调乏味；胃、肠及食道缺乏蠕动，更可能加速退化。进食少少固体，可令心情更佳；并可配合肠胃适应或康复过程，



相应提升硬度，甚至毋须再食用软餐。但亦有客人康复后间中订购炆鸭、炆牛腩等简约吞咽餐，转转口味及减轻食道压力。

谈及特别菜式，记得有客户母亲想回味潮州家乡冬菜煮鲩鱼，我不是潮汕人士，唯有向他请教，如法调味炮制，老人家试菜后感到满意。另一次是古老传统菜式蜜汁陈皮榄角骨，幸而网上有食谱，令我又学一款新菜式。



### 退休后再次创业，什么推动您成就梦想？

主要是为自己，出发点是想自己身体健康，活得开心。胃病令我感受肠胃失控的苦况；参加不同讲座，启发成立软餐社企，突破自我范畴。经钻研后，了解如何将煲菜转化成软餐，并且提升味道及健康质素。

为使自己健康愉快，多年来更取得伸展导师、舞蹈导师及耳穴保健等证书，助己之余，亦可助人。无论梦想如何远大，其实最终都是令自己开心。

此外是满足感。实现梦想并非平坦大道，路上遇到大小问题，可视为挑战游戏，拆解难题带来新乐趣。年青时曾经由纸样师傅转型至发型师兼老板，克服种种难关；现在退休后再创业，乐于迎接不同挑战。长远梦想是建立特许经营网络，服务香港各区人士。



### 创业过程有没有极大困难，几乎令您放弃？

无论几难，都未想过放弃。首要困难是，很多长者及子女都不接受软餐，抗拒这种食物形态。拆解方法是重新「洗脑」，解释软餐并不陌生：平时您一定尝过布甸、乳酪、芝麻糊、萝卜糕等，软餐正是由此演化而成，实在很普通。子女肯试食及接受后，便乐意买给父母享用。

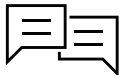
更大难题是处理文件。坦言我未读过书，有时中文都未必完全理解，英文就更加有限，公司申请过程、平日电邮沟通都有难度。因此，网上遇到任何问题，即建议打电话或面对面倾谈，以简单方式解决。



### 年轻人创业，与银发族创业有何不同？

完全是两回事。年轻一代创业，须勇于尝试，敢搏敢冲，用多几倍努力，方可应付个人生活、员工薪金、成本效益、生意发展及各方面需要，一步步接近梦想。

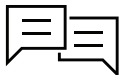
银发族创业，可更专注兴趣，如非经济支柱就更少压力。虽然冲劲不及年轻人，但有时间及耐性，有机会赚得一定收入，帮补生活开支。退休后处理新业务，可带来精神寄托及训练脑部，保持青春活力。



### 作为银发斜杠族（软餐厨师/义工/伸展导师等），如何分配时间？

只要编排好时间，定可完成所有事项。譬如将跳舞移至晚上，下午煮餐，上午更可饮早茶。如须赶货，则提早出门饮茶，甚至删减几堂跳舞。重点是厘清优先次序，灵活安排。

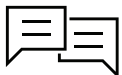
亦有朋友同时拥有正职、舞蹈导师等多重身份，享受个中乐趣。可想而知，日后将有更多银发斜杠族出现。



### 想达至理想退休生活，最重要是什么？

均衡。营养要均衡，生活亦然，玩乐、美食、运动及收入等，应有尽有，不宜偏重一种而缺乏其他要素。倘若只重饮食，随时受脂肪威胁；只顾玩乐，将更快消耗积蓄；假如只有工作，退休又有何意义？生活均衡、戒除陋习相当重要。

不应忽视退休资金，具备财力，可维持生活及更易实现梦想。但财富只是装备自己的子弹，应着眼如何利用弹药实践个人攻略。



### 对于银发族有意投身斜杠族，有何忠告？

银发斜杠族的特质是心境年青，以下要点有助持续追梦：

- 学到老，玩到老。
- 问问自己喜爱什么。可选择从事有关行业，向钟爱目标进发。
- 接触不同领域时，应触类旁通，例如做纸样与理发都是裁裁剪裁，转型自然得心应手。
- 努力不懈，同时享受过程。透过运动或游戏自我减压。



# “ 总结 ”

要在全球最长寿兼物价指数最高的城市中，成功透过退休计划，实现梦想人生——「及早」、「更新」，正是您要印在脑海的四字真言。

紧记于实践「梦想斜杠身分」×「迷你退休」大计的悠长岁月里，尽情体会个中美妙，时刻维持身、心、财平衡增长，真正活出全方位丰盛人生！

”



汇丰人寿保险(国际)有限公司荣获以下奖项：



HSBC Life (International) Limited 汇丰人寿保险(国际)有限公司(注册成立于百慕达之有限公司)(下称「汇丰保险」、「本公司」或「我们」)已获香港特别行政区保险业监管局授权及受其监管,于香港特别行政区经营长期保险业务。香港上海汇丰银行有限公司(「汇丰」)乃根据保险业条例(香港法例第41章)注册为本公司于香港特别行政区分销人寿保险之代理机构。保单持有人须承受汇丰保险的信贷风险。对于汇丰与您之间因销售过程或处理有关交易而产生的合资格争议(定义见于金融纠纷调解计划的金融纠纷调解中心职权范围),汇丰须与您进行金融纠纷调解计划程序;此外,涉及上述保单条款及细则的任何纠纷,将直接由本公司与您共同解决。有关汇丰保险的产品详情及资料,请浏览汇丰网站的保险专区,或亲临分行了解详情。以上人寿保险产品为本公司之产品而非汇丰之产品,由本公司所承保并只拟在香港特别行政区透过汇丰销售。

本文件所载资料只供参考,并不构成任何意见,亦非教育或任何建议,请勿根据本文件而作任何决定。如您对本册子的内容有任何疑问,应向独立人士寻求专业意见。有关内容只属一般资讯,并不构成任何建议,或向您建议任何保险产品。

在任何情况下,汇丰保险或汇丰集团均不对任何与您或第三方使用本册子或依赖或使用或无法使用本册子内资讯相关的任何损害、损失或法律责任承担任何责任,包括但不限于直接或间接、特殊、附带、相应而生的损害、损失或法律责任。所有受访者发表的见解均由受访者提供,仅供参考,并不构成对任何人士提供任何建议或借此作出任何财务决定。受访者所发表的见解只反映其个人意见,并不代表汇丰保险或汇丰的立场。

本册子出版日期为2022年11月。



您可透过二维码浏览  
「以开明思维 喜迎人生另一阶段」电子版

