

# 守護摯愛 實現承諾

2019版



**HSBC Life**  
滙豐保險

許多人從來沒有認真計劃過，假如自己遇上了什麼重大變故，他們的長遠財務保障，將會如何安排？隨著社會環境變遷及香港人越來越長壽，要有效地保障健康，了解對疾病的風險固然重要，從而計劃適合個人的人壽保障。



# 目錄

---

## 第1章

### 保障人生 籌劃未來

- 不同人生階段 保障未來 1-2
- 健康保障缺口 3

## 第2章

### 關注疾病 守護身心健康

- 三大致命疾病 4-6
- 長者護理 7
- 認知障礙症 7
- 視網膜圖像分析認知障礙症風險 7
- 社會服務支援 8
- 焦慮症／情緒病趨勢 8

## 第3章

### 健康管理小百科

- 基因檢測的大時代 9
- 基因檢測的好處 10
- 基因檢測 — 簡單的方法了解基因蘊藏著的秘密 11
- 「粉紅知識」知多點 12

## 第4章

### 專家分享

- 香港浸會大學高級講師 — 楊君軍博士 13-14
- 美國註冊營養師 — 陳秋惠 15-16

## 第5章

### 個案探討

17-18

## 第6章

### 籌劃保障方案

19

---

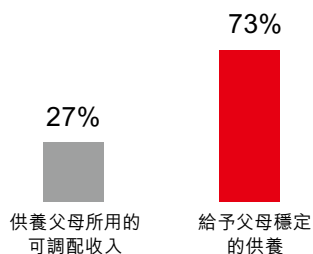
## 不同人生階段 保障未來

擁有健康長壽，方能享受人生，與家人共度更多美好時光。香港男女平均壽命全球最高<sup>1</sup>，根據政府統計處推算，男性於2018年出生時的平均預期壽命是82.2歲，而女性則為87.6歲<sup>2</sup>。在不同人生階段，我們要擔當不同的身份和角色，關心及照顧不同的人，所以要時刻做好保障，才能令自己及身邊人安心無憂。

### 投身社會 — 盡孝道

剛完成學業投身社會工作，除了為事業打拼，也要學懂照顧自己、照顧家人。

滙豐2017年「保障的力量 面向未來」香港報告指出近四分之三（73%）人會給予父母穩定的供養，受訪者供養父母所用的可調配收入為27%<sup>3</sup>，作為對家人的承諾及支持。



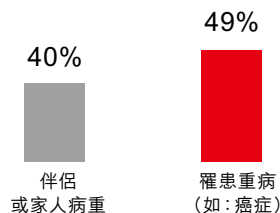
重視家庭，很自然會為家人提供財務上支持。父母多年照顧培育成長，學會獨立後亦可用人壽保險保障父母，作為報答父母養育的一點心意。

### 婚後 — 照顧家庭需要

婚後組織二人家庭，肩負起照顧另一半的責任，根據統計處數據，每月住戶平均開支為港幣27,627元<sup>4</sup>。

在2016／17年度，每年人均的醫療開支已達到港幣21,433元<sup>5</sup>。

滙豐「保障的力量 面向未來」香港報告亦指出受訪者認為對財政狀況影響最大的風險為<sup>6</sup>：伴侶或家人病重及罹患重病（如：癌症）

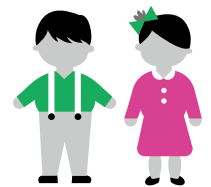


恆常為家人提供財政支持的人，在籌劃未來的時候，應考慮若罹患重病或因意外不能工作的時候，怎樣可提供定期或一筆過資金保障家人。

### 育兒 — 健康保障

子女的健康也不容忽視。2017／18學年小學生的超重和肥胖的檢測率為17.6%，中學生檢測率為19.9%<sup>7</sup>（即每五人就有一人肥胖），有機會影響子女身心發展。

另外，經常使用電子產品引起的視力問題、因缺乏護理引起的牙齒問題等，都有可能增加生活支出。



為子女選擇多元化的理財方案，保障計劃也不可缺少。

1 日本厚生勞動省於2017年發表的全球平均壽命統計

2 政府統計處「香港統計月刊」2019年5月

3 滙豐2017年「保障的力量 面向未來」香港調查報告內「家庭為重」部分

4 政府統計處：2014／15年住戶開支

5 食物及衛生局：2016／17年醫療衛生開支

6 滙豐2017年「保障的力量 面向未來」香港報告內「寬裕與艱難」部分

7 衛生署：超重和肥胖2017／18學年



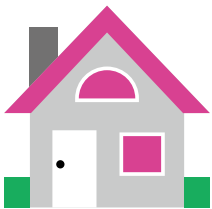
## 置業 — 按揭保障

## 保障家人的未來 — 安排財富傳承

## 千種關係 — 由愛聯繫

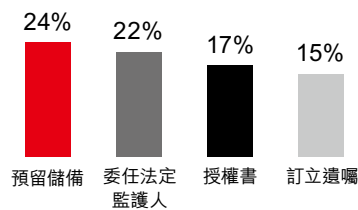
近年，社會已普遍意識到保險的重要性，危疾、人壽、醫療等基本保險十分常見，但有多少人懂得在置業的時候，透過保險為家人增添更多的保障？

當您置業後，需要考慮如您遇上不幸，如何償還樓宇按揭，可以讓您的家人保留自置的居所。



您需要為您家人未來生活提供充分的保障，確保您家人有安居之所無需擔心供樓問題。

滙豐2017年「保障的力量 面向未來」香港報告指出，恆常為家人提供財政支持的受訪者之中，24%父母已經為孩子預留儲備，保障他們的將來。22%已經委任法定監護人，一旦他們遭遇變故，即會肩負照顧家人的責任。17%已經預備好授權書，安排自己身後的財務和法律事務決策，15%的人已經訂立遺囑。



展開對話，認真與家人的討論如何保障家人的未來。假如自己遇上了什麼重大變故，他們的長遠財務保障，將會如何安排？

無論對我們寵愛有加的祖父母、關係親密的同居伴侶、無私的養父母或是相惜相知的同性密友。

面對社會日漸多元化，滙豐保險為您準備最貼心的保障，首創保單在申請階段已經可以將摯愛列為受益人，包括已成年的孫兒、領養及繼養子女，還有同居伴侶、已婚或未婚的同性伴侶等。



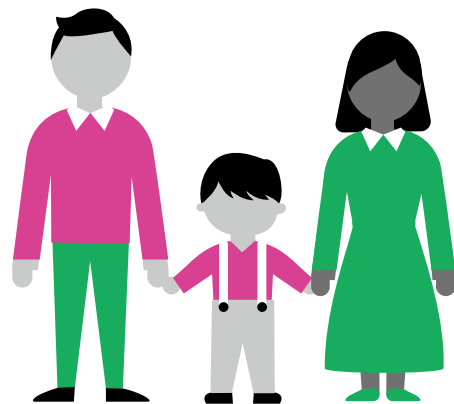
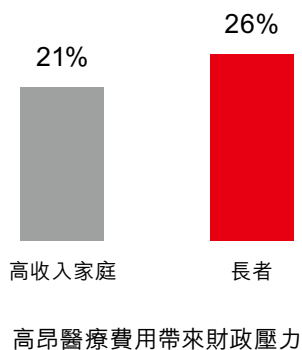
由今天起，每段關係都可以建立一種由愛聯繫的保障。



## 健康保障缺口

根據瑞士再保險Swiss Re調查分析<sup>8</sup>，2017年亞洲12個市場的健康保障缺口為1.8萬億美元，香港的健康保障缺口估值達到230億美元，相關開支佔了本港家庭平均收入近12%。高昂醫療費用給家庭帶來財政壓力，當中26%長者很容易受到不定期的醫療費用影響，及(21%)高收入家庭亦因他們所選取昂貴的醫療服務而感到財政壓力。

另外，一孩家庭的平均健康保障缺口，比沒有需要供養孩子的家庭多5.5倍；揭示家庭增添成員後，未有及時為新成員提供足夠的醫療保障。有61%的每日吸煙人士自覺身體健康<sup>8</sup>，由於低估預留足夠金錢作為保障之用，因此面對突發的開支需要，即會感到財務壓力。





香港擁有相對完善的醫療體系，豐富的疾病資訊，只要多了解，多為醫療做準備，就可以守護個人及家人健康。

## 三大致命疾病

癌症、肺炎、心臟病是本地三大致命疾病，每年帶走數以萬計的生命。根據衛生署資料顯示，2017年的癌症死亡人數有14,354人，當中，肺炎有8,032人及心臟病有6,138人<sup>1</sup>。



### 奪命警號：癌症

香港常見癌症分別以大腸癌、肺癌及乳癌佔據首三位。

#### 大腸癌

(死亡人數：2,138人<sup>1</sup>)

大腸癌一般由瘻肉演變而成，成因與吸煙、進食紅肉及肥胖有關，可透過篩查減低發病機會。

#### 肺癌

(死亡人數：3,890人<sup>1</sup>)

肺癌是頭號的癌症殺手，有機會由吸煙及空氣污染引致，由於初期病徵不明顯，到發現患病時已屬晚期，因此死亡機會較高。

#### 乳癌

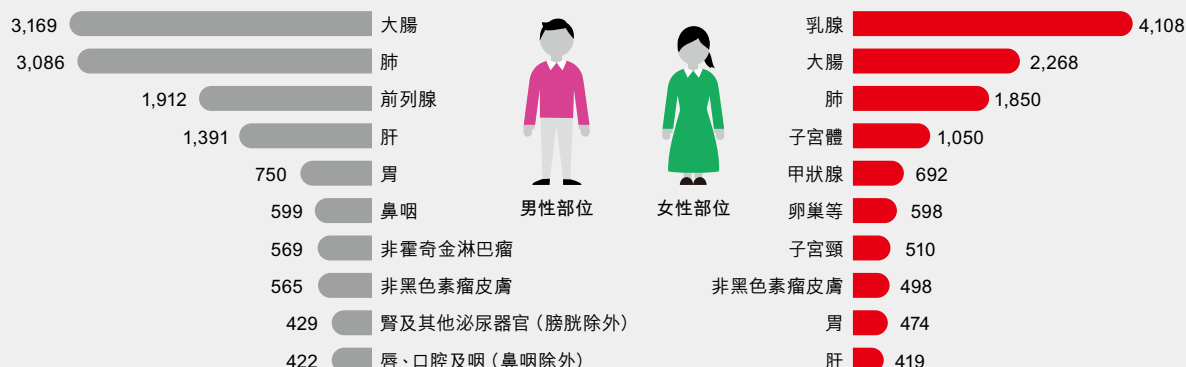
(死亡人數：724人<sup>1</sup>)

乳癌則是本港女性最常見的癌症，成因未明，高危因素與生活及飲食習慣、缺乏運動、未曾生育等因素有關。

雖然癌症帶來死亡風險，只要定期身體檢查，及早發現並進行適當治療，亦會有良好的治癒機會。

<sup>1</sup> 衛生署：2017年香港男性／女性的首三位致命疾病死亡人數  
衛生署香港健康庫：2017年死亡人數

## 2016年常見癌症新症數字<sup>2</sup>



## 治療費用概覽

### 大腸癌

項目	參考費用 (港幣)
腸癌手術 <sup>3</sup>	
醫院費	約78,400元
醫生費	約106,600元
總費用	約185,000元
化療 <sup>3</sup>	每天約21,050元起
大腸內窺鏡／ 瘻肉切除術 (手術) <sup>4</sup>	
醫院費	約10,500元
醫生費	約12,605元
總費用	約23,105元
結腸切除術 <sup>4</sup>	
醫院費	約106,927元
醫生費	約99,600元
總費用	約206,527元
開放式直腸低前位切除術 <sup>5</sup>	8日7夜留院日數
	套餐費用約209,000元 (詳情請參閱相關網站)

### 肺癌

項目	參考費用 (港幣)
支氣管內窺鏡檢查／ 取活組織 (日間手術) <sup>6</sup>	
醫院費	約16,651元
醫生費	約14,300元
總費用	約30,951元
標靶藥物 — EGFR基因突變型肺癌 <sup>7,8</sup>	每月藥費
	約50,000 - 60,000元 (私家醫院或診所價格·不合資格公立醫院病人須自費)

2 香港癌症資料統計中心：2016年發病數字 (最後更新：2018年10月)

3 港安醫院2018年

4 聖保祿醫院2017年

5 港怡醫院

6 聖保祿醫院2018年

7 AstraZeneca Pharmaceuticals. TAGRISSO

(osimertinib). Summary of Product Characteristics, 2018

8 Soria J-C, Ohe Y, Vansteenkiste J, et al; FLAURA Investigators. Osimertinib in untreated EGFR-mutated advanced non-small-cell lung cancer. N Engl J Med. 2018; 378:113-125

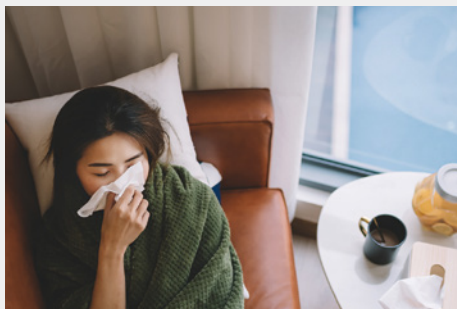


## 乳癌

項目		參考費用 (港幣)
乳房腫塊切除術 <sup>9</sup> (日間手術)	醫院費	約21,359元
	醫生費	約31,850元
	總費用	約53,209元
超聲波導引乳房腫塊 切除術 <sup>9A</sup>	醫院費	約19,990元
	醫生費	約34,500元
	手術室費	約15,000元
	麻醉科醫生費	約9,500元
	總費用	約78,990元
乳癌化療費用 <sup>10</sup>	化療前檢查	約2,500元
	化療藥物	免費至約48,000元不等
	化療輔助藥物	升白針(約350元一針;每週打4至7針)
	日間化療中心	每次約100元
	標靶針Herceptin	約250,000元至270,000元
	標靶針Pertuzumab	約27,000元一針

上述所載資料及有關醫療費用之例子只作一般參考之用(不同疾病的治療費用包括手術、檢查、治療費用等,並未列明所有費用),並不能替代您的醫生或其他專業醫療的診症及建議,您亦不應視之為醫學意見。如您有任何健康問題,請向您的醫生直接查詢。各項目的實際收費會根據病人的情況、手術的複雜性及個別醫生所釐定之收費,或個別醫院不時調整收費等因素而有所改變。我們沒有義務向您發佈任何進一步更新本冊子的內容,該等內容或隨時變更,並不另行通知。該等內容僅表示作為一般資訊,並不構成任何建議。

## 傳染疾病:肺炎



肺炎是香港致命疾病的第二位,一般由細菌、病毒及真菌所引起。肺炎可經帶菌者咳嗽及打噴嚏,或與患者近距離接觸傳播。2017年,因肺炎而住院病人出院及死亡的數字為60,446人次<sup>11</sup>。

常見肺炎種類有細菌感染性肺炎、退伍軍人症及病毒性肺炎等。幼兒、長者、長期病患者都是高危感染一族<sup>12</sup>。一般會以抗生素進行治療,現時亦有疫苗可預防感染。高風險人士及未滿兩歲之兒童可接種疫苗作個人保護。

## 心臟病



心臟病是本港第三號殺手,當中以冠心病為最主要的死因,2017年冠心病引致的心臟病死亡人數達3,867人<sup>13</sup>。

冠心病是由於脂肪及膽固醇積聚,令環繞心臟的冠狀動脈收窄或閉塞,以致血液供應不良、心肌缺氧,嚴重情況下會引致心肌壞死,令患者心跳停頓而猝死,患者多數在劇烈運動後會出現心絞痛<sup>14</sup>。

冠心病的高危因素包括高血壓、高血脂、吸煙、糖尿病、過肥、壓力過大、缺乏運動及家族遺傳等。除了定期身體檢查,維持健康生活是預防冠心病的最有效方法,例如戒煙、減少進食高膽固醇和高脂肪食物、運動及管理壓力等<sup>15</sup>。

9 香港浸信會醫院

9A 仁安醫院

10 香港乳癌及乳病治療中心

11 衛生署香港健康寶庫:肺炎2017年

12 香港哮喘會:肺炎的病理及誘因

13 衛生署香港健康寶庫:冠心病2017年

14 衛生防護中心:心臟病

15 關心您的心:冠心病



## 長者護理

滙豐保險與婦女基金會及香港大學秀圃老年研究中心研究調查顯示，香港接受護理的長者人數，將於20年內倍增，人口比例更會在40年內佔現時人口總比的5%升至11%，而長者護理成本更會由2018年的388億元，升至2040年的1260億元，2060年更會升至2224億元，而在職人士照顧年老家人的壓力亦會上升。有關該研究調查，請瀏覽[www.hsbc.com.hk/eldercare](http://www.hsbc.com.hk/eldercare)。



- 根據醫管局2017年的數據顯示，全港每100名65歲以上的長者便有5至8人患有認知障礙症<sup>16</sup>。

- 80歲以上的長者更有2至3成人患有不同程度的認知障礙症<sup>16</sup>。
- 香港社會服務聯會預計，到2036年本港的認知障礙症患者人數將高達28萬<sup>17</sup>。



## 認知障礙症

若家中長者有認知障礙症，都需要長期護理，家人應如何準備？認知障礙症是腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退，認知能力逐漸喪失。患者初期會失去短期記憶、判斷力減退，逐漸開始記憶混淆，偶有詞不達意，容易情緒不穩及需要家人協助日常生活，最後連熟悉的人和事也會忘記，喪失自我照顧能力<sup>18</sup>。

## 視網膜圖像分析認知障礙風險

如何得知家中比較年長的成員有認知障礙風險？全自動視網膜圖像分析方法 (ARIA) 過去用於篩查中風風險，現可同時用於評估認知障礙風險，並以腦磁力共振成像 (MRI) 作為分析標準，計算腦內是否有年齡相關性白質病變 (WMH)，這技術有超過九成的靈敏度和特異性。腦內白質病變是腦小血管疾病的結果，與認知能力及多個認知領域顯著相關，包括記憶、概念化能力和視覺技能。過程簡單、快捷、便宜、無創。只須拍攝一張視網膜圖像，上傳到康訊的中央數據處理系統，約15分鐘後便可取得報告<sup>19</sup>。

16 香港醫院管理局  
 17 香港社會服務聯會  
 18 認知友善好友：有關認知障礙症  
 19 香港路德會社會服務

以上資料由香港路德會社會服務提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議。所並不代表滙豐人壽保險（國際）有限公司或滙豐集團的立場。上述所載資料及有關的例子或建議只作參考之用，不同疾病的治療方法因應個人身體狀況各有不同，並不能替代您的醫生或其他專業醫療的診症及建議。如您有任何健康問題，請向您的醫生直接查詢。



## 社會服務支援

萬一家中有長者認知障礙風險偏高，坊間有不同的社會服務機構提供適切的治療及訓練，為家屬給予支援與協助。香港路德會社會服務於1977年成立，專責推展社會服務，回應社會上的弱勢社群的需要。路德會開創全港首間長者玩具圖書館，透過認知訓練玩具，讓長者以輕鬆玩樂的心情持續鍛鍊腦筋，以自助、非藥物治療方法延緩認知能力衰退，預防腦退化<sup>19</sup>。



## 焦慮症／情緒病趨勢

每個人都會有各種不同的焦慮原因，可能源於生活或工作壓力，即使長者也可能會因為健康轉變、經濟顧慮、生活壓力感到沉重壓力。

兒童亦可能因為害怕與照顧者分開、面對社交或一些特定情境如害怕面對考試、害怕身處升降機等感到焦慮不安<sup>20</sup>。

在危機時候感到焦慮是正常反應，但如果情況持續，即使危機過後依然覺得焦慮不安，就有可能是患上焦慮症。嚴重情況下甚至會影響學習及社交等。

高達20%的人可能在一生中曾患上一種焦慮症<sup>21</sup>。要預防焦慮症，首先要接納焦慮情緒，保持抗逆信心，嘗試面對害怕的事情或情境。

並要建立健康生活模式，包括充足睡眠、均衡飲食、恆常運動、參與放鬆身心的活動。了解更多焦慮情緒的資訊，亦有助提升個人情緒管理。

20 醫院管理局「兒情」計劃：常見問題

21 《青山醫院精神健康學院：精神健康教育資料》



## 基因檢測的大時代

基因是主宰您身體機能運作的遺傳密碼。它的結構類似於螺旋梯（稱為螺旋），由核苷酸組而成。四種不同類型的核苷酸以英文字母（A、T、C或G）代表。雖然人與人之間99.9%的遺傳基因是相同的，但當中細微的差異不僅會導致身高的分別、膚色的差異，亦會影響不同人對藥物、食物及營養素等物質分解代謝的能力，更會影響個人的患病風險。

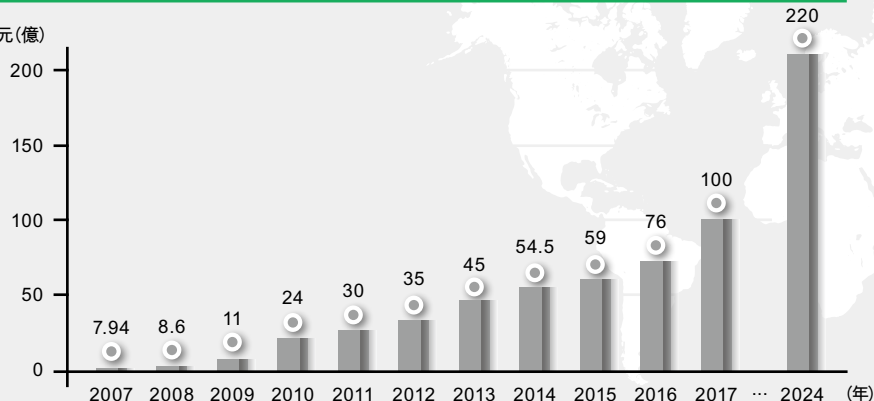


### 基因檢測 — 全球大趨勢

全球的基因檢測市場一直在過去數年間急速增長，估計於2024年，全球基因檢測市場的市值將超過220億美元（約港幣1,730億元）<sup>1</sup>。

全球基因檢測的市場規模

美元(億)



<sup>1</sup> 資料來源：京數據，老齡藍皮書。此內容的資訊是由Prenetics Limited (“Prenetics”) 提供僅供參考，並不構成或不旨在詮釋為醫療建議。您的健康亦會受各種後天的生活因素所影響，這些因素無法通過基因測試。請務必先諮詢您的醫療保健提供者，尋求醫療建議。Prenetics是一間與滙豐集團分開並完全獨立的機構，基因測試報告以及其內容及準確性為Prenetics的所有責任。滙豐人壽保險（國際）有限公司及香港上海滙豐銀行有限公司與Prenetics並無任何聯屬關係。



## 基因檢測的好處



預防疾病



提高對個人化  
營養需求的認知



降低未來的  
醫療費用



改善整體健康

## 基因與生活習慣的關係

基因只是生命的設定，就如電腦的「預設程式」，是可以被改變的。以心臟病為例，臨床研究顯示基因因素令個人的患病風險倍增，但只要保持健康的生活方式，包括不吸煙、適量的運動、良好的飲食習慣（充足水果、蔬菜和穀物），可以有效地將風險減半。

得知個人的基因資訊可增加自我保健意識，改善不良的飲食及生活習慣，成為健康生活的原動力。如發現受遺傳因素影響而有較高機會罹患特定疾病，增加對該疾病的認識，並及早開始進行定期監測，爭取疾病預防的黃金時間。

## 滙豐保險客戶尊享

**凡投保指定人壽保障計劃，可讓您獨家尊享ONEdna+基因檢測\***

ONEdna+基因檢測為您帶來兩個選擇：ONEdna+健康狀況或ONEdna+癌症風險，讓您了解身體對壓力的反應、睡眠質素、健康風險、膳食敏感度、營養攝取狀況及8種普遍的遺傳性癌症風險。

\* 只適用於指定計劃 — 包括滙盛人生保險計劃、駿富保障萬用壽險計劃、滙安健危疾保障計劃、翡翠環球／翡翠尊尚環球世代萬用壽險（並不適用於人民幣保單）、尊尚定期壽險計劃、終身壽險計劃及滙紅寶環球壽險計劃。ONEdna+基因檢測由 Prenetics Limited 提供。受條款及細則約束。



## 基因檢測 — 簡單的方法了解基因蘊藏著的秘密

基因檢測只需從口腔內頰提取口腔細胞，然後直接送往實驗室化驗，就可解開基因中蘊藏的訊息。

### 膳食敏感度／概覽

了解飲食結構攝取足夠營養。類別包括：維他命B6、維他命B12、維他命C、維他命D、葉酸需求。根據您的膳食敏感度調整您的膳食。類別包括：鈉脂肪敏感度、碳水化合物敏感度、鈉敏感度

### 抗壓與睡眠概覽

了解睡眠習慣以達到最佳健康狀態。類別包括：抗壓能力、失眠、睡眠時間

### 健康風險概覽

了解減低患上常見慢性疾病的風險。類別包括：心臟病、高膽固醇、肥胖、中風、非酒精性脂肪肝病

### 遺傳性癌症風險

評估您患上最常見遺傳性癌症的風險。類別包括：乳癌、大腸癌、黑色素瘤、胰臟癌、胃癌、子宮癌、卵巢癌、前列腺癌

### 基因檢測的成功案例



“我的家人曾患上癌症，擁有家族癌症病史，因此我患癌的風險亦相對較高。ONEdna+基因檢測覆蓋八種癌症的分析。檢測結果給我正面的訊息，如即使有任何健康風險，我亦可

積極面對及預防，為自己的健康負責。” **Ray**

“我的健康會直接影響我的家庭和小朋友的將來。我亦想知道我的家族史會否遺傳給下一代。滙豐保險不但給予我保障，ONEdna+基因檢測亦對我和我的家人在健康上有莫大幫助。在獲取測試報告後，我開始使用ONEdna+手機應用程式。進食前，我會利用Snap功能，先拍下食物照片，然後傳給我的健康教練以獲取專業和個人化的意見，監察自己的健康。” **Lorraine**





## 「粉紅知識」知多點

### 如何知道自己有需要做基因測試？

- 1) 如果您發現近親有此突變基因、自己早期發病(45歲或以下)或同期患上乳癌及卵巢癌,就應該進行基因檢測。
- 2) 若發現自己帶有這類突變基因,就要及早進行較頻密的檢查,盡早發現癌症作出適當治療

乳癌是女性癌症的頭號殺手,現時香港每15位女士就有1位乳癌患者。

不想成為下一位病患者?基因檢測或許可以助您及早預防。

現時在乳癌患者當中,有百分之十至十五由遺傳所致。通過基因測試,就可以確定一個人有沒有遺傳相關突變基因。

- 帶有BRCA 1和BRCA 2基因突變會增加患上遺傳性乳癌、卵巢癌、前列腺癌及其他種類癌症的機會
- 40歲以下亞洲人患者的比率更比歐美人士高出一倍

### 「未乳綢繆」高危乳腺普查計劃

滙豐保險贊助香港遺傳性乳癌家族資料庫,推出首個包含三維立體乳房X光造型、乳房超聲波檢查及乳房磁力共振掃描的全面乳房檢查資助、「未乳綢繆」高危乳腺普查計劃,並以中低收入人士為優先對象,讓遺傳性基因突變攜帶者的高危人士能接受早期癌症測試檢查。

香港遺傳性乳癌家族資料庫(下稱「資料庫」)於2007年成立,致力於幫助本地遺傳性癌症的高危家庭並進行相關醫學研究。資料庫以各界的捐款支援有經濟困難的高危人士接受基因測試,並舉辦活動向公眾講解有關遺傳性癌症的知識,提升公眾對自身健康的關注,以達至預防遺傳性癌症的目標。與此同時,資料庫更與香港大學合作進行研究,逐步建立一個全球最具規模的華人遺傳性乳癌家庭資料庫。

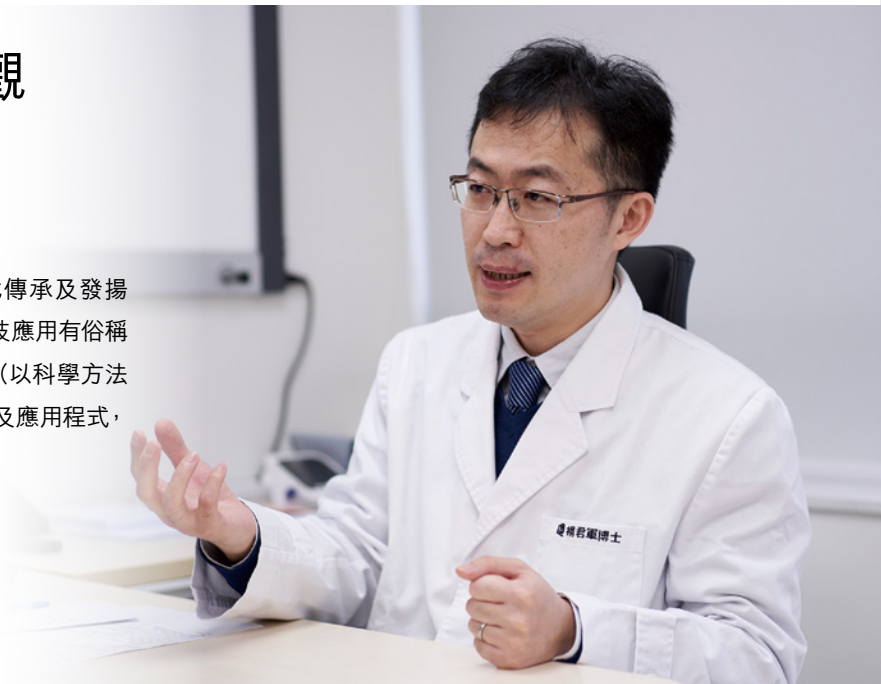
## 中醫結合科技 更添客觀

香港浸會大學

賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

高級中醫健康顧問 **楊君軍博士**

中醫一直吸收各種現代科學技術，與時代並進，藉此傳承及發揚中醫文化，以幫助更多病人。楊君軍博士指出，當中的科技應用有俗稱「神燈」的特定電磁波治療儀、耳穴探測儀、中藥顆粒（以科學方法製成中藥粉）、無煙電子艾灸儀等，近年甚至利用互聯網及應用程式，方便病人在家輸入病情資料給醫師了解。



**中醫向以「望、聞、問、切」四診辨症，據悉最新的中醫四診儀可以幫助醫師診症更加準確，這儀器有什麼功能？**

中醫四診儀可以在標準光源下拍攝人臉及舌頭圖片，再與數據庫資料比較顏色、顏色分布、脗苔狀況等。雖然只是兩張相片，但有很多資訊可作比較及參考。另外，四診儀的脈診儀設有壓力感應器，可採集不同壓力下的脈搏反饋，跟醫師把脈情況相似，例如脈搏的位置、速度及強弱等。以往醫師只會以數脈（脈搏次數多）及遲脈（脈搏次數少）等字眼作病歷描述，現在儀器將脈象數字化，方便診症時清楚比較。醫師可透過儀器了解病人的體質及狀況，根據結果進行分析，給予養生、保健、防病等意見。儀器亦有助全面檢視病人的身體狀況，提升治療效能，並可進一步用作科研分析用途。

**醫師利用科技進行診症有什麼好處？既然科技能準確診症，為何仍然需要醫師？**

醫師可通過傳統的「望、聞、問、切」了解病人各種身體狀況，雖然憑經驗可以判斷病情，但有時會有主觀判斷導致的偏差，而儀器很客觀，提供的資訊較全面，可以提醒醫師忽略的部分、將檢測結果數字化及儲存起來，方便隨時參閱，對用藥、針灸或養生的指導意見都有幫助。不過儀器有時也會出現矛盾訊息，需要靠醫師存真去偽。

**中醫角度，人為何會出現腦退化？如何預防及治療？**

腦退化源於七情內傷、久病不復或年紀太大，導致腦髓失養或髓海不足。（七情即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。）「腎主骨生髓」，即從骨骼可了解腎的健康，而腎會影響髓量，所以補腦需要補腎。初現腦退化，可以中藥補腎及針灸方法進行治療，包括以食療、湯水、茶療或醫師處方中藥湯劑，亦可以醫師針灸、燒艾條或病人自己按摩。此外，還要改善生活習慣，例如早睡、運動、曬太陽、保持良好心情等。由於出現腦退化後只能拖延退化，所以要在中年時期開始進補，以作預防。



### 中醫治療中風已有數千年歷史，具有一定臨床療效，而且副作用少。當中有什麼治療之法？

中風分為出血性中風或缺血性中風。出血量、位置、開始醫治時間及病人體質等都會影響最終康復程度，但只要及時醫治，會有良好效果。臉歪、流口水、半邊身癱瘓，都是中風後的徵狀，醫師會以針灸及中藥治療。如身邊人突然出現中風問題，在致電救護車後，可為患者按壓人中穴。因為人中穴具有刺激呼吸中樞及心臟功能，在鼻尖至上唇之間的上三分之一位置用指甲用力按壓，能產生痛楚刺激。



### 濕疹令人非常困擾，甚至有新聞曾報導有人因為抵受不了煎熬而選擇結束生命。患上濕疹應如何治理？

濕疹源於濕，與皮膚、肺及環境有關。濕疹屬於本虛標實（即本身體質虛弱，身體有水濕停滯），除了祛濕或活血驅風，也需要補虛。因應濕疹種類滋補相應的肺虛、脾胃虛或腎虛。如病情輕微，可用中藥配合針灸治療，局部濕疹可用針灸驅散濕氣，如患者痰濕阻滯嚴重，就要以活血化瘀的中藥，配合祛痰化濕的中藥令血氣運行暢順，不讓濕氣停滯。

### 治療濕疹是一場持久戰，為何香港小孩濕疹難除？

要減少濕疹發作，患者要有充足睡眠、運動及戒生冷飲食。由於香港位處華南，濕氣較重，胎兒時候可能已受環境影響，有些小朋友年幼已出現耳、臉、頸及關節皮膚泛紅、變硬等徵狀。另外，經常身處冷氣環境，戶外活動少，都對濕疹構成影響。初起時就需注意，否則延醫會令病情更難處理。病人若感痕癢，可用拍、打、捏皮膚的方式止痕。



### 滋補肝腎

(茶) 枸杞25粒，焗水飲；(湯) 核桃仁及枸杞子各30克，配以瘦肉作為家常湯。睡眠不良可加入龍眼肉15克，有助滋養腎精。



## 營養吸收要均衡 攝取過量變傷害

美國註冊營養師 **陳秋惠**

人體每日需要吸收各種維他命及礦物質，以維持正常健康水平。美國註冊營養師陳秋惠分享健康飲食秘訣，如何從食物選擇及配搭入手，輕鬆攝取足夠營養。



**市面上有各種維他命、礦物質或綜合營養素等補充劑，經常進食是否對身體好？  
如何知道自己的營養需要？**

飲食均衡的健康人士無需服食補充劑，過量攝取某類營養，反而有機會引起身體問題。例如過量攝取脂溶性維他命A、D、E及K，會產生毒素儲存在肝臟。長期服食高劑量維他命C，會增加生腎石的機會。鈣質攝取超過2,500毫克（港人一般只需1,000毫克）容易出現便秘。另外，服食過量單一礦物質，亦會影響其他礦物質吸收。要了解個人營養需要，可諮詢醫生或營養師，營養師會因應過往飲食習慣，判斷是否有營養長期攝取不足情況。最準確的方法是驗血、驗尿及進行骨質密度檢查。

**都市男女普遍會缺乏什麼維他命？  
如何察覺自己缺乏營養？**

男士飲食豐富，甚少缺乏微量元素，但女士習慣塗防曬及穿長衣，會因為少曬太陽而缺乏維他命D。維他命D有助鈣質吸收，對骨質健康非常重要，與情緒及免疫力亦有關係。陽光是身體吸收維他命D的主要來源，單靠食物一般會攝取不足。另外，如長期感到疲倦、手腳冰冷、臉青唇白、抗壓能力變差，就要留意身體是否有所缺乏。例如少吃全穀物類水果及瓜菜食物，有機會導致維他命B雜攝取不足，造成抵抗力變差或精神錯亂等。

**營養要如何吸收？  
有什麼食物配搭可以提升吸收效益？**

食物加工後會失去部分原有營養素，要吸收維他命及礦物質，應由整全食物入手，例如進食粟米而非粟米片，選擇糙米而非白米。要有營養效益，可以在進食鐵質豐富的食物時，配搭維他命C的食物，因為維他命C能令鐵質吸收份量提升好幾倍。例如番茄、燈籠椒、檸檬水或番茄汁含有豐富維他命C。而鐵質來源除了肉類，也可選擇乾果、豆類或蔬菜等，藉此增加進食植物性食物的份量。另外，一天飲食中有全穀物及豆類，會帶來較齊全的必需胺基酸，以製造足夠蛋白質。而紅蘿蔔或番茄配搭少量油的食物，會增加茄紅素、胡蘿蔔素吸收。

### 港人未必可以在每餐進食大量蔬果，有什麼簡單方法方便攝取蔬果營養？

可以製作蔬果露，用攪拌機將生果、蔬菜及豆漿攪均後即時飲用。當中食材可自由配搭，例如加入蜜桃增加甜味，選擇莓類增加抗氧化功效，亦有羅馬生菜、嫩菠菜、新鮮紅菜頭等不同蔬類選擇，甚至可加入無糖可可粉、檸檬葉或羅勒葉等調配個人口味。另一方法是帶備已清洗的車厘茄、紅蘿蔔條、青瓜條或切圈的燈籠椒作為下午茶，不單卡路里低，還有豐富維他命及抗氧化。

### 現今社會有很多「無飯」家庭，他們經常出外用膳，如何可以吃得健康？

飲食控制取決於個人是否願意踏出一步。點菜時可要求餐廳少油、走味精、沙律醬汁另上。有快餐廳也可將白飯轉為糙米飯。揀選「碟頭飯」時可選擇有蔬菜或生果名稱的菜式，如番茄、西芹、蜜桃、士多啤梨的菜式。在飲宴或吃火鍋前後日子，亦可以吃得清淡點。可考慮每星期安排一至三日嘗試新式素食，就如選擇泰菜、日本菜一樣，藉此進食更多植物性食物。



### 營養標籤列出食物成份及營養含量，很多人只留意卡路里及糖份，當中還有什麼容易忽略的部分？

可以先看食物成份有否氫化脂肪／油 (Hydrogenated fat/oils)，避免攝取反式脂肪。因為反式脂肪會直接增加壞膽固醇，增加心腦血管病的風險，最常見在餅乾及零食出現。另外，要控制血壓，保護心腦血管健康，須注意鈉 (Sodium) 的攝取。每100克食物含有超過600mg的鈉就屬於高鈉食物，例如杯麵、薯片等。每100g食物有100mg至200mg鈉含量會是最佳選擇，可考慮包裝標示低鈉的食物或飲品。

### 是否依從食物金字塔進食最好？有沒有其他選擇？

可參考不同國家的飲食指引，選擇適合自己的飲食方法。加拿大在今年推出新的飲食指引，採取碟型分類方法，當中生果蔬菜佔50%，切合營養師建議每日進食5至9份生果蔬菜。25%是蛋白質食物，包括少量紅肉、白肉、雞蛋、魚、雞肉等，亦有豆類、堅果類、種籽、豆腐等。其餘25%是全穀物食物，例如藜麥、糙米、蕎麥麵。並以水取代牛奶，適合港人飲食需要。





### 突如其來的事件，影響家人的財政負擔

Gordon，40歲，從事室內設計工作，及他的妻子Sophie，38歲，作為家庭主婦，他們與父母同住並育有一名7歲兒子。最近，Gordon的父親亦不幸中風，需長期接受照料。自從父親中風後，Gordon也開始擔心萬一自己患上嚴重疾病便無法工作時，會影響家庭收入，同時擔心年幼兒子的教育計劃。面對這些憂慮，Gordon可考慮透過人壽保障，醫療和危疾保障減輕家人帶來的經濟負擔。



### 資產狀況 (港幣)

銀行存款	1,850,000元
股票及基金投資	550,000元
退休金計劃累積金額	650,000元
資產淨值	3,050,000元



### 現有人壽保障 (港幣)

定期壽險	2,000,000元
------	------------



### 每月家庭收支狀況 (港幣)

家庭收入	90,000元
家庭支出 (包括生活費、定期壽險保費支出)	-15,000元
個人支出	-10,000元
教育支出	-12,000元
父母生活費	-12,000元
退休金計劃供款 (5%收入計算)	-4,500元
盈餘	36,500元

## 如何計算Gordon對家人及自己應有的保障

Gordon作為家庭的經濟支柱，需要為家庭提供穩定的財務保障，萬一Gordon不幸離世，人壽保險亦可為他的家人作出財務支援。針對兒子的教育支出，考慮由現在兒子7歲到25歲共18年期間的教育基金需要，預算於本地就讀小學至中學，並計劃於美國升讀大學，預計合共約港幣250萬元<sup>1</sup>，對照顧孩子未來的承諾，約需要人壽保障額為港幣250萬元。

另一方面，Gordon預算未來20年仍然要照顧父母生活需要，針對這方面的責任，他們需要人壽保障額約港幣288萬元（每月1.2萬元×12月×20年=288萬元<sup>2</sup>）。未來18年家庭支出預算（每月1.5萬元×12月×18年=324萬元<sup>3</sup>（不包括個人開支））。除此之外，他們需扣除現有累積資產港幣305萬元及200萬元的定期壽險，額外需要計算人壽保障為：

港幣250萬元+288萬元+324萬元-305萬元（累積資產）-200萬元（現有人壽保障）=357萬元，Gordon須定期按不同階段作出財務檢討。

人壽保障  
計算

=

債項  
及支出

+

供養  
家庭支出

+

教育  
支出

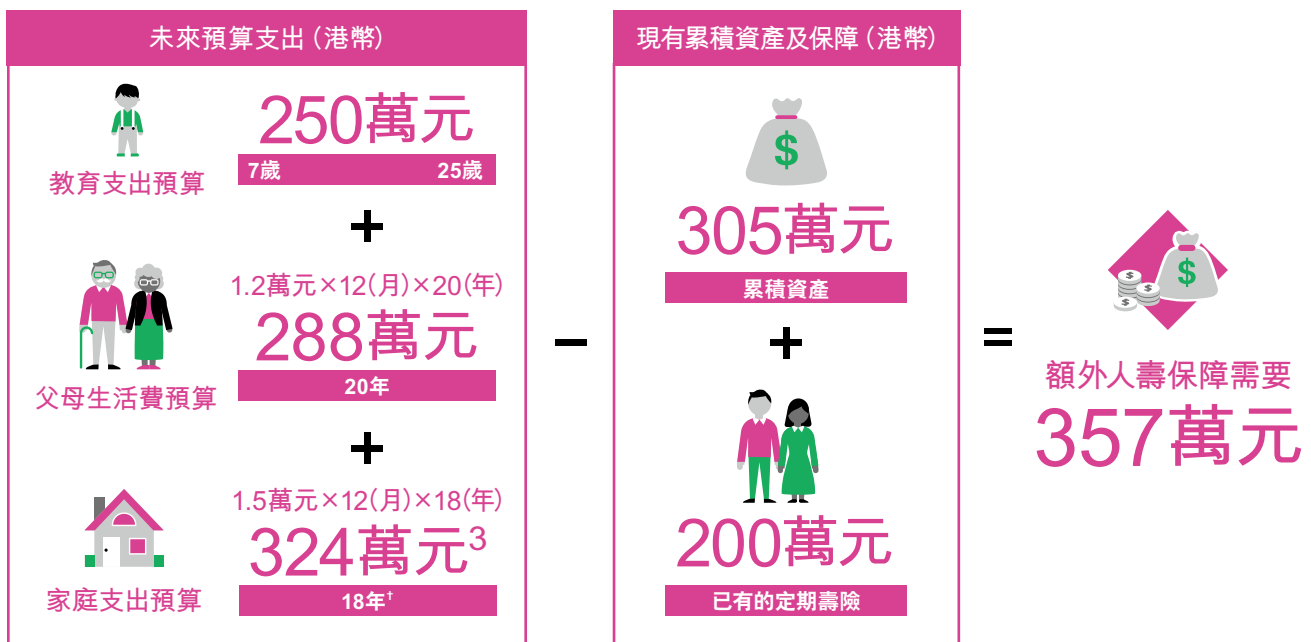
-

現有資產  
及保障

本文件並非供銷售用途。本文件所載的資料只供說明用途，並不構成向任何未來人士提供建議或意見，亦不可視為取代專業意見。您不可按照本文件任何資料行事，應尋求特定的專業意見。請透過理財計劃評估尋求所需的財富管理方案。

1 預計費用參考2018年「教育開支及早規劃子女成長運籌帷幄」中子女教育之預算總開支約港幣250萬元計算（包括本地私立中小學費、課外活動開支及升讀美國4年制大學課程學費）

2 父母現為60歲，預計給父母生活費20年



註：以上未計算通脹在內。

<sup>†</sup> 預計兒子25歲投身社會工作

## 個人危疾保障計算

根據理財分析後，危疾保障計算 — 假設以24個月的每月家庭收入計算，所以Gordon和太太共需要安排危疾保障額（每月家庭收入9萬元×24月 = 港幣216萬元）。



## 額外需要人壽、危疾及醫療保障

Gordon如何填補人壽、危疾保障？Gordon可考慮用一個人壽保險計劃附加危疾去填補保障需要；同時他也擔心醫療費用支出，亦可以考慮為自己、太太及兒子購買醫療醫療需要。



Gordon每月盈餘港幣36,500元，他可以每月付出港幣9,516元填補額外人壽、危疾及家人醫療的保障需要。他面對父母因患病而增加醫療及保健支出的問題，對已退休的父母來說，Gordon估計港幣40萬元已足夠。當處理了應急資金及風險管理的問題後，Gordon夫婦便可以再開始計劃如何運用餘下資金及每月盈餘，為未來的人生規劃。



人壽保障可有不同類別，例如萬用人壽保險或終身人壽壽險等。當中，萬用壽險較有靈活性，而終身人壽計劃可兼備儲蓄成份，各有不同特點，視乎不同客戶的需要，詳情請安排進行財務需要分析及評估。






\* 以上例子所述的數字作整數調整，並僅供說明之用。保費及保障額會因應不同人壽保險計劃的產品特點及其他因素（例如受保人的性別、投保年齡、吸煙習慣等）而有所不同。詳情請查詢理財顧問以取得更多相關產品資訊及參考根據您的個別情況而訂的保險建議書。以上例子假設投保人為一名40歲非吸煙的男性，購買保障額為港幣357萬元之終身壽險計劃及附加自選附加保障的嚴重疾病保障港幣216萬（額外賠償加年繳保費港幣102,793元）。終身壽險計劃由滙豐人壽保險（國際）有限公司承保。

3 預計家庭支出為港幣1.5萬元（不包括個人支出），預計兒子25歲投身社會工作

4 以上計算為Gordon, Sophie及他們兒子購買摯關懷超卓醫療計劃基本計劃，合共每年保費港幣11,400元，即每月保費港幣950元

## 了解您的保障需要及合適方案

您需要作全面的財務需要分析及評估，了解目前及未來的理財及保障需要，從而訂立合適的保障方案。

您的需要	保障方案	特點
面對不幸事件， 家人的財務保障 	終身人壽保險計劃 及定期壽險計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 終身人壽保險計劃提供終身的人壽保障及長線儲蓄增長機會</li> <li>- 定期壽險計劃於保單期內提供人壽保障，並不受健康狀況轉變影響，保證續保</li> </ul>
為財富增值 	終身人壽保險計劃 及人壽儲蓄保險 計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 人壽儲蓄保險兼備儲蓄成份，有助您的財富增值</li> <li>- 在保單期滿或退保時可取回保證現金價值，並有機會享有年度紅利，提高回報</li> </ul>
具備危疾保障的 人壽保險計劃 	危疾保障計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提供危疾保障，涵蓋嚴重疾病如癌症、心臟病和中風等</li> <li>- 在癌症組別及非癌症組別當中的嚴重疾病賠償額可高於保額，得到更佳保障</li> </ul>
醫療開支保障 	醫療保障計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 住院和手術保障</li> <li>- 醫療網絡覆蓋廣泛，可自選醫生及醫院，得到貼心的護理服務</li> </ul>
具靈活性的計劃， 可以更改受保人 及投保額 	萬用壽險計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 具儲蓄成份的長期人壽保險計劃</li> <li>- 因應不同的需要而調整投保額、保費供款及提取現金</li> <li>- 可賺取每日利息，享獲潛在的儲蓄回報</li> </ul>
額外健康保障 	附加於人壽保險 的額外保障	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 額外的保障包括嚴重疾病保障、住院現金、意外身故、末期疾病及失業等，為您及您的家人提供額外財務保障</li> <li>- 完全及永久傷殘皆可獲得保障。還有傷殘豁免保費保障，減輕意外後的壓力負擔</li> </ul>

歡迎蒞臨滙豐分行，以預約進行理財計劃評估。

瀏覽 [www.hsbc.com.hk/insurance](http://www.hsbc.com.hk/insurance)



您可透過二維碼瀏覽  
「守護摯愛 實現承諾」的電子版



滙豐人壽保險（國際）有限公司榮獲以下獎項：



本冊子內列明的資訊只供參考用途，您不應僅根據此冊子而作出決定。如您對本冊子的內容有任何疑問，應向獨立人士尋求專業意見。我們沒有義務向您發佈任何進一步更新本冊子的內容，該等內容或隨時變更，並不另行通知。該等內容僅表示作為一般資訊，並不構成任何建議。任何情況下，滙豐人壽保險（國際）有限公司或滙豐集團均不對任何與您或第三方使用本冊子或依賴或使用或無法使用本冊子內資訊相關的任何損害、損失或法律責任承擔任何責任，包括但不限於直接或間接、特殊、附帶、相應而生的損害、損失或法律責任。所有被訪者發表的見解乃由被訪者提供，僅供閣下參考，並不構成對任何人士提供任何建議或以作出任何財務決定。被訪者所發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐人壽保險（國際）有限公司或滙豐集團的立場。

本小冊子資料由明報提供

由滙豐人壽保險（國際）有限公司（註冊成立於百慕達之有限公司）刊發  
Issued by HSBC Life (International) Limited (Incorporated in Bermuda with limited liability)