

紓緩壓力 提升健康的關鍵



HSBC Life
滙豐保險

目錄

前言	2	第三章	19-20
第一章	3-10	足夠保障 防患未然	
壓力與嚴重疾病息息相關		<ul style="list-style-type: none">• 周全保險計劃涵蓋廣泛更安心• 健康新概念：結合保障與保健• 保費融資：保障、理財全兼顧	
<ul style="list-style-type: none">• 癌症• 心血管疾病• 香港常見致命疾病醫療費用• 滙豐保險嚴重疾病索償報告• 壓力可能是發病緣故—自體免疫疾病• 類風濕關節炎• 生蛇(帶狀疱疹)• 情緒病		第四章	21-24
第二章	11-18	個案分享	
您真正健康嗎？		<ol style="list-style-type: none">1. 嚴重疾病患者年輕化2. 晚期乳癌	
<ul style="list-style-type: none">• 壓力可能引致慢性疾病• 15種常見亞健康徵狀• 不容忽視的徵兆• 輕鬆扭轉亞健康• 計算一天所需的卡路里• 定期身體檢查		第五章	25-28
		專題訪問	
		<ul style="list-style-type: none">• 智慧醫院承載醫護智慧• 視像診症資訊速遞	
		總結	30



前言

身、心健康都同樣重要，而且互相影響。忽略其中之一，可能導致身體失衡而患病，長遠而言，更會面對各種慢性疾病的潛在威脅。現代生活充滿挑戰，有些人不煙不酒，也不幸患上癌症，除了家族遺傳，也可能是壓力所致。近年疫症為生活帶來新常態：學生面對網課與回校上課不時交替，上班族在家工作容易變成隨時候命模式，加上防疫措施影響社交生活，令壓力少了抒發渠道；此外運動場所亦難全面開放，種種因素不但影響我們的生活，更逐漸形成亞健康狀態，甚至嚴重疾病。

生理及心理疾病都不是一日造成，健康問題可能早已潛伏，我們如何對身體發出的警號提高警覺，避免進入亞健康狀態，並於病患來襲時及早醫治？本冊子與您探討生活壓力可能引致的問題，簡述常見亞健康徵狀及如何改善健康，防患未然。

壓力與嚴重疾病息息相關



精神壓力可以由一件突如其來的事件引發，也可以因長期憂慮、生活或工作緊張而產生，包括離職、感情困擾、居住環境、財政及健康問題等，加上持續抗疫減少了社交生活，亦令情緒難以宣洩，凡此種種，或會對身體健康造成長遠影響。香港常見致命疾病有癌症、心臟病及中風，2019年分別奪去15,000人、6,000人及1,000人的生命¹，佔整體死亡人數31%、14%及6%²，雖然此等病症的成因複雜，但壓力有可能增加患病風險。

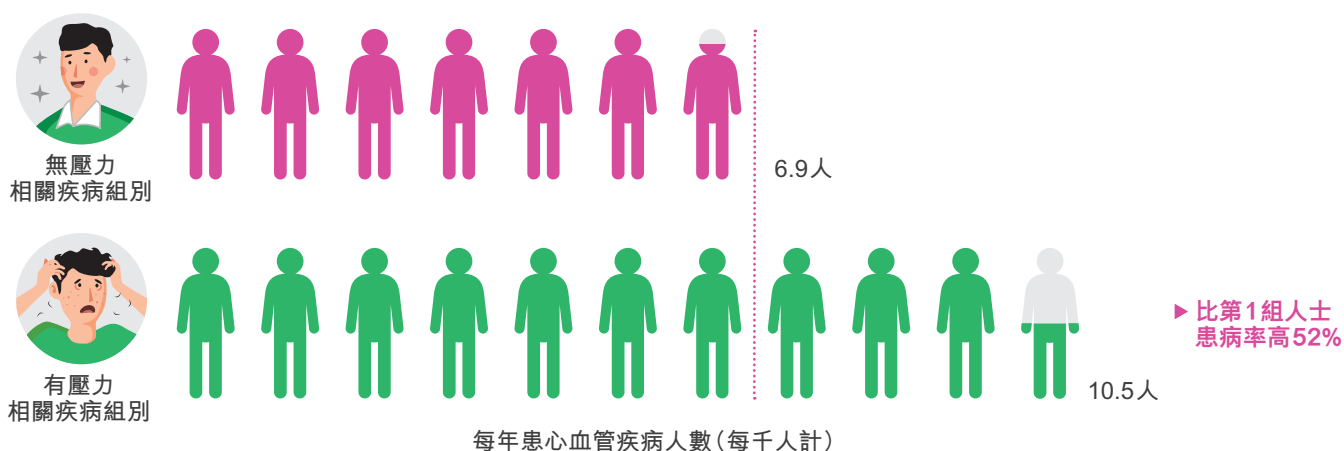
1. 衛生署《二零一九年有關健康狀況及健康服務統計表》
2. 衛生署：健康統計數字

癌症

醫學界根據香港乳癌基金會資料庫的病例對照研究，發現在多項高風險致癌因素中，持續於高壓力下生活，比一般人患乳癌的風險高出2.5倍。有關報導指出，由檢驗乳癌患者唾液成分可見，壓力荷爾蒙濃度與復發機率成正比，顯示精神壓力與乳癌復發有關連³。對於一般癌症與壓力關係，雖然醫學界未有統一定論，但認為當人受壓時，可能藉暴食、吸煙或飲酒等不健康行為以求紓緩，有機會間接增加患癌風險⁴。

心血管疾病

英國醫學期刊BMJ於2019年4月刊登了一份關於壓力與心血管疾病的報告⁵，經歷27年的研究結果顯示：有壓力相關疾病的組別每年每千人中，平均有10.5人確診心血管疾病，例如缺血性心臟病、腦血管疾病(中風)、心律不正、血栓及高血壓等，比對照組別的患病機會高出52%。



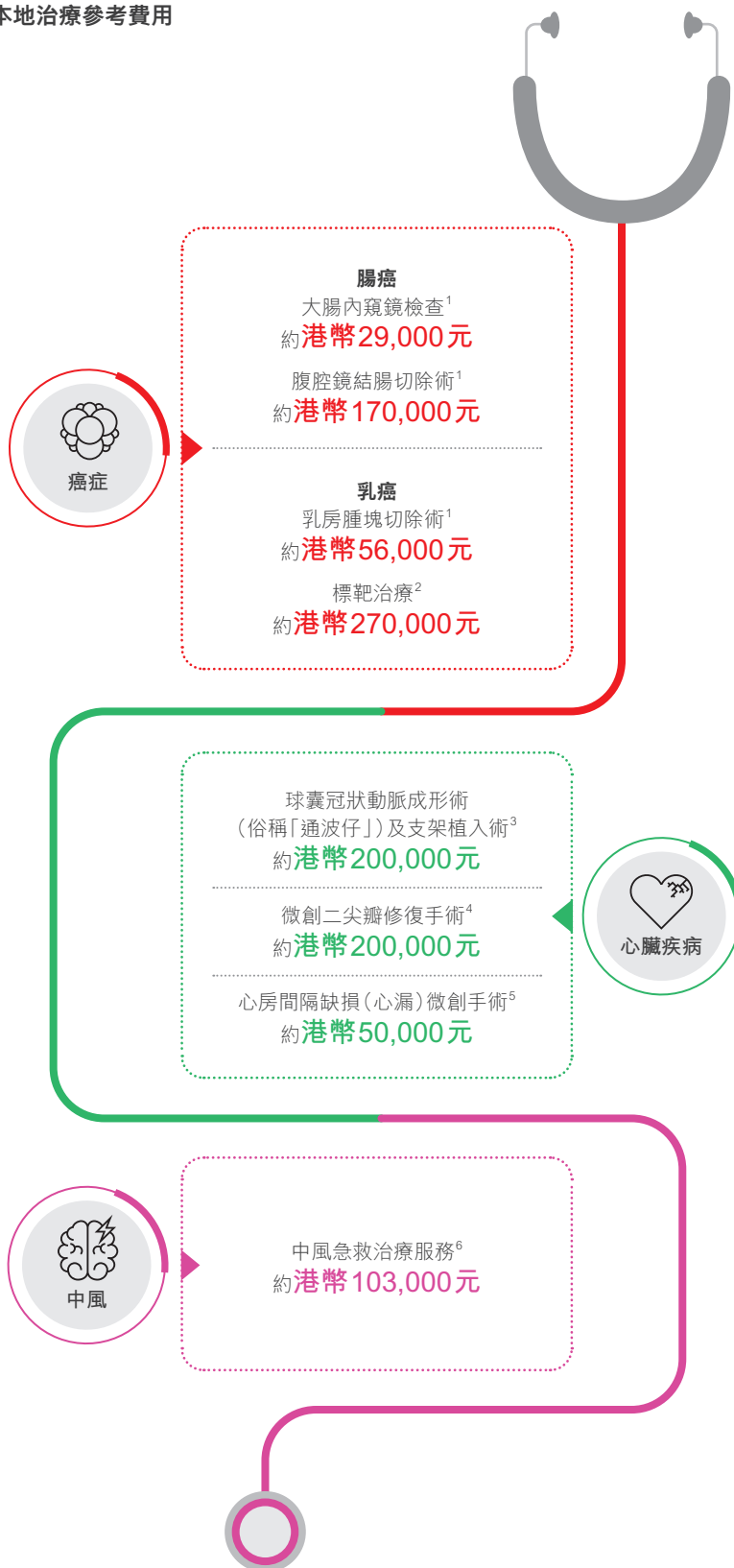
3. 蘋果日報：精神壓力導致癌症

4. 癌症基金會網頁：壓力與癌症的關係

5. British Medical Journal: Stress related disorders and risk of cardiovascular disease: population based, sibling controlled cohort study

香港常見致命疾病醫療費用

本地治療參考費用



海外治療參考費用

前往美國或其他國家求醫，是港人另一方案，尋求更多優質治療選擇。

質子治療

相對於傳統放射治療，嶄新質子治療是近年革命性突破，可將質子束集中對付癌細胞及有害組織，並可減低對健康組織的影響⁷。現時香港仍未推出質子治療，因此部分患者須前往美國醫治，除療程約需12,000美元外⁸，更要預計機票、住宿、療後留在當地休養費用，以及同行照顧者開支等。

標靶治療

為減輕副作用，癌症患者可能嘗試標靶治療。目前標靶治療藥物主要有單株抗體及小分子藥物兩種，分別針對癌細胞表面及內部的標靶分子發揮藥效，對抗壞組織⁹。由於美國帶領多種醫療科技及新藥發展，不少人士選擇赴美接受標靶治療，其中乳癌一期及二期需要高達97,000美元¹⁰，所費不菲。

微創心瓣膜手術

在美國，每年需要接受心臟手術的病者日漸增加，包括本地及世界各地人士。TAVR微創主動脈瓣植手術是先進手術之一，所需費用約為66,000美元¹¹，雖然比部分國家昂貴，但美國每年TAVR手術宗數佔全球4成以上，2019年約有66,800宗¹²。

1. 香港政府提高私家醫院收費透明度先導計劃 (以第50個百分值計算多間醫院平均費用)
2. 香港乳癌及乳病治療中心：乳癌化療費用一要用幾多錢？貴唔貴？
3. 星島日報：私院紛推「抗疫特惠」通波仔，「套餐」六萬起與公院相若
4. AM730：助長者治心臟病免開胸，微創手術3日出院
5. 賢德醫療網頁：微創手術治心漏
6. 養和醫院《中風急救治療ASAP計劃病人須知》
7. 新假期：4大癌症治療方式！新精準醫治方法：質子治療副作用大減

8. 明報健康網：質子治療副作用低，兒童抗癌救星
9. 衛生署藥物辦公室：標靶治療藥
10. WebMD網站
11. Journal of the American College of Cardiology: Costs of Surgical and Transcatheter Aortic Valve Replacement and Medical Therapy
12. 香港交易所披露易

滙豐保險嚴重疾病索償報告¹³

嚴重病患的影響亦反映在保險索償數字。根據2020年滙豐保險索償數據顯示，首5位身故及嚴重疾病索償原因中，癌症、心臟病及中風正是本港3大致命病症，可見有關疾病對受保人家帶來顯著影響，而保障計劃可提供經濟支持，協助他們渡過難關。

首5位身故索償原因



首5位嚴重疾病索償原因



嚴重疾病平均索償金額港幣535,000元

最高索償金額港幣3,000,000元

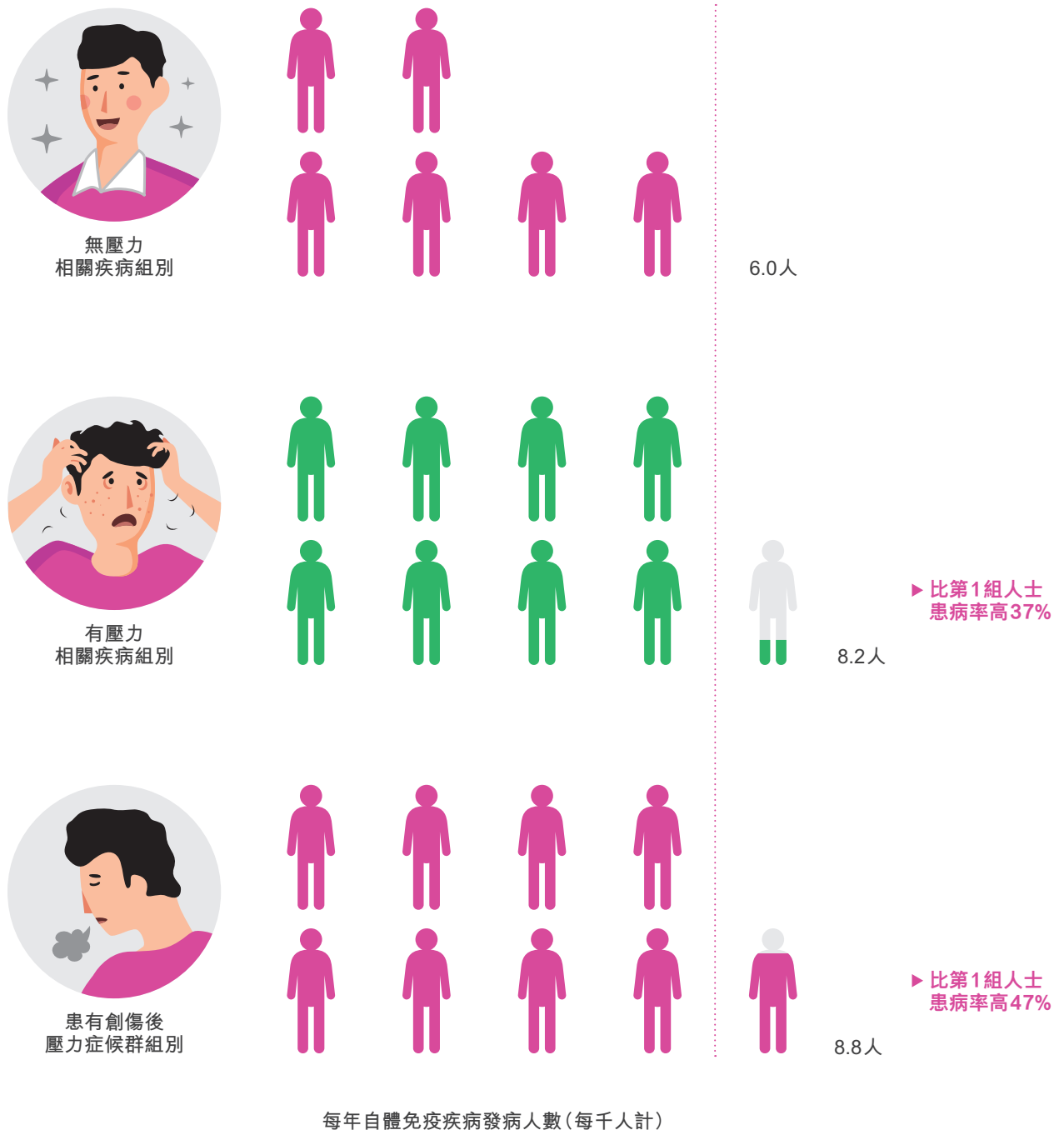


13. HSBC Life Insurance Academy: Life Claims Study 2020

壓力可能是發病緣故—自體免疫疾病

當人體免疫系統將體內正常細胞或成分誤當為外來異物，產生相應抗體，可引起局部炎症反應，甚至誘發細胞、組織及器官病變或損傷，導致自體免疫疾病。

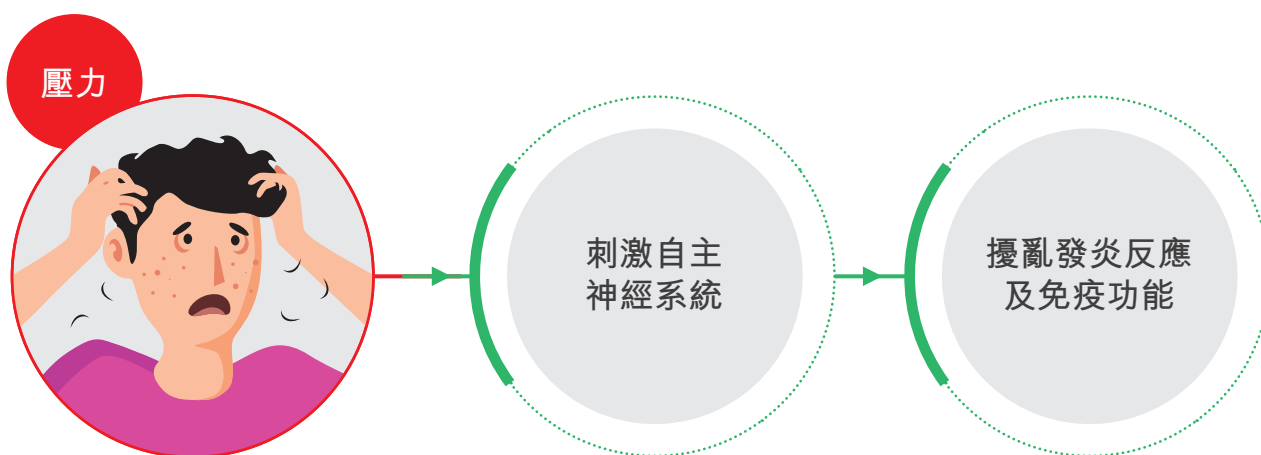
醫學網站JAMA Network刊登一份壓力相關疾病與自體免疫疾病關聯的10年研究報告¹，分析10萬多名瑞典患者的41種自體免疫疾病發病率，發現患病風險相距達47%：



1. RheumNow: The Stress - Autoimmune Disease Connection (JAMA Network: Association of Stress-Related Disorders With Subsequent Autoimmune Disease)



壓力影響免疫功能²



香港常見的自體免疫疾病包括一型糖尿病、系統性紅斑狼瘡、乾燥症候群、多發性硬化症、類風濕關節炎、自身免疫性甲狀腺病等³，其中，系統性紅斑狼瘡及類風濕關節炎發病率分別約為0.1%⁴及0.35%⁵，以700萬人計算，城中數萬位人士可能終身承受疾病煎熬，最大心願是「病患遠離我」。

2. AM730：壓力與免疫系統疾病

3. 香港大學李嘉誠醫學院網頁：自體免疫性疾病是什麼？

4. 香港風濕病基金會：紅斑狼瘡的最新治療及護理

5. 衛生署網頁：抗風濕藥

類風濕關節炎

由人體免疫系統異常引起的慢性炎症反應，令全身不同關節持續受侵蝕而感到痛楚，減低活動能力，更令整體健康及生活質素受損。風濕病專科醫生指出，不少人輕視關節疼痛，認為是關節勞損或受傷，自行服藥止痛。但延誤診治可令關節長期發炎，更可影響心、腦血管，增加中風及心臟病風險¹。

類風濕關節炎是本港常見風濕科病症，統計發現，患病高峰期由30至50歲，而女士患病機會比男士高約3倍²。醫學界尚未完全確定病因，但相信與基因、環境及荷爾蒙等因素有關。



類風濕關節炎與一般痛症最大分別：

- ✓ 晨早醒來關節持續僵硬半小時以上
- ✓ 膝蓋、肩膊等大關節發炎
- ✓ 手指、腳趾及手腕等小關節發炎
- ✓ 通常於左右手/腳同一位置出現相同徵狀



診斷類風濕關節炎，須由醫生綜合臨牀症狀、化驗及多項因素全面分析。藥物治療由傳統非類固醇、類固醇配合免疫系統調節藥物以至口服標靶藥等，非藥物治療則有物理治療及水療運動等。愈早診治，愈有機會緩解病情，然後減藥或停藥。如有疑問，應及早求診。

1. 明報健康網：認清類風濕關節炎，把握治療黃金期
2. 香港風濕病基金會網頁：類風濕性關節炎

生蛇(帶狀疱疹)³

壓力有時刺激免疫系統過敏，有時卻可削弱抵抗力，令病患乘機入侵。有老人科醫生表示，俗稱生蛇的帶狀疱疹不再是老人病，近年患者愈來愈年輕，曾有20多歲病人求診，疫症下尤以男患者為多。男士經濟負擔相對較重，更習慣隱藏心事及情緒，因此累積壓力而誘發疾病。

病因

帶狀疱疹即水痘帶狀疱疹病毒感染，所有生蛇患者都生過水痘，即使水痘痊癒，病毒仍潛伏於神經系統；當抵抗力下降、壓力大、天氣極端時，即有機會生蛇。

病徵

初期：患處痕癢，持續輕微疼痛。部分患者以為痛楚源於其他疾病，譬如胸口痛時，懷疑是中風、心臟病或腦出血。



1至3日後：

出紅疹、水泡，病毒沿神經線蔓延。
如痛楚持續，可令人難以入睡，無法工作，心情鬱悶。

1至14日後：

若處理不當，水泡位置可能發炎，
出現膿胞或血水。

情緒病

香港人生活節奏急促，人人都有壓力。學生不停應付功課、補習、測驗、考試；父母盡心盡力輔導子女及解決各式問題；上班族長時間勞碌，更時時面對上司或業績挑戰。壓力日積月累，可能隨時爆發，輕則感到不適，重則引發情緒及生理等問題⁴（不同病症可能有不同徵狀，請徵詢醫生意見）。

- ✓ 情緒：變得緊張、憂慮、焦躁不安及心煩意亂
- ✓ 生理：出現心悸、頭暈、氣促、肌肉繃緊、乏力、輕瀉、胃痛、胃氣脹及失眠等
- ✓ 思想：失去自信，對生活感到消極，無法集中精神

世界衛生組織估計抑鬱症可能於2030年成為全球第一大病症。有大型醫學研究指出，情緒病變可增加心臟病發作及死亡風險⁴。想有效預防情緒病，首先要認識基本病徵，慢慢嘗試處理壓力問題，放鬆自己，勇敢面對各種挑戰。

治療亦是重要一環，近年已有不少有效藥物，配合心理及行為治療，一般可於數星期內改善情緒。如有需要，應持續接受治療，大部分患者都可走出陰霾，踏上康復之路。

3. TOPick：生蛇最年輕患者20多歲，IT男壓力大常OT誘發生蛇痛至入院

4. 香港醫護學會網頁：壓力和情緒病

您真正健康嗎？

即使未有確診某一病症，是否代表真正健康？當生理、心理未出現明顯病徵，但時常感到不適，並非處於良好健康狀態 — 情況介乎健康與患病之間，稱為「亞健康」狀態。學界研究顯示，超過9成半港人有亞健康徵狀¹。

壓力可能引致慢性疾病

根據香港大學民意網站《香港市民對亞健康的認知及意見調查》，長期承受工作及人際關係壓力，以及食無定時、睡眠不足、缺乏運動等生活陋習，都是導致亞健康的因素。

不少港人年中無休，忙於大小事務，有可能忘記重要日子，更忘記注視身體發出的不適訊號。部分人認為無痛無恙即代表健康，而忽視亞健康徵狀。當亞健康逐漸危害身心健康，影響工作表現及人際關係，可產生更大壓力，造成惡性循環，增加罹患各種慢性疾病機會。

15種常見亞健康徵狀

有關調查發現，港人對亞健康徵狀並不陌生，其中以眼睛疲勞、腰酸背痛及經常疲倦最為普遍：



- 失眠 • 頭暈頭痛
- 情緒低落 • 胸口翳悶
- 記憶力變差
- 容易煩躁不安
- 難以集中精神

心理徵狀



- 眼睛疲勞 • 腰酸背痛
- 消化不良 • 怕冷
- 容易傷風感冒
- 喉嚨痛 • 經常疲倦
- 容易氣促

生理徵狀

1. 香港大學最新調查：逾九成半港人出現「亞健康」徵狀，專襲壯年人，六成港人受「亞健康」徵狀困擾及影響日常生活

不容忽視的徵兆

除上述亞健康徵狀以外，身體亦可能出現其他異樣，即使情況輕微，卻與重症連上潛在關係。是否確實患病，應由醫生詳細檢查診斷，假如真的遇上病患，亦可及早發現，病向淺中醫。

嚴重頸痛，慎防頸椎硬膜外膿腫？

有骨科專家解開病者持續數月頸痛之謎：由於頸骨內側含膿，形成瘤狀物體，壓住脊髓，因此觸發頭、頸劇痛症狀。而患病主因是身體疲勞，以致免疫力下降²。

口瘡可能是舌癌？

口瘡又稱疥滋，有患者於舌尖生疥滋，初時習以為常，4個月後確診舌癌。臨牀腫瘤科醫生指，舌癌初期徵狀似生疥滋，若長期不癒，可能是患癌先兆³。

手部麻痺，懷疑中風？

有物理治療師解釋，中風、頸椎移位等病變可影響肩部、腋下、前臂以至手指神經線，誘發麻痺。特別留意，經常垂頭使用智能電話，有機會令頸椎受壓而產生問題⁴。

皮膚痕癢與肝癌有關？

有腸胃內科醫生表示，全身皮膚痕癢，可能與肝臟問題有關⁵，例如肝硬化及肝癌等，可引致膽管阻塞，繼而引起皮膚痕癢。

腹脹、便秘疑似大腸癌先兆？

根據外科醫生引述病例：患者經常便秘、腹脹及不停打嗝，其後求醫，驗出腫瘤組織及確診大腸癌。據衛生署資料，大腸癌可導致排便習慣改變⁶。

夜尿頻繁，有機會患心臟衰竭？

尿頻未必是泌尿系統問題。香港心臟專科學院代表指出，心臟衰竭患者的心臟泵血能力不足，令腎血管的血流量減少，影響排尿功能。當病人躺平時，血液較易運行，腎臟便可排出更多水分，以致夜間尿頻⁷。

2. ViuTV《恐怖醫學》：唔可以睇少頸痛！有機會係頸椎硬膜外膿腫？

3. 明報健康網：疥滋長期不癒，小心舌癌來襲

4. 經濟通：手痺可大可小，頸椎移位、中風先兆

5. TOPick：皮膚痕癢膚色改變或癌症先兆，醫生列舉 5 大皮膚症狀警告肝臟出問題

6. TOPick：男子經常便秘腹脹打嗝，確診患大腸癌並擴散肝臟

7. 東方日報：中老年頻夜尿，心臟衰竭先兆

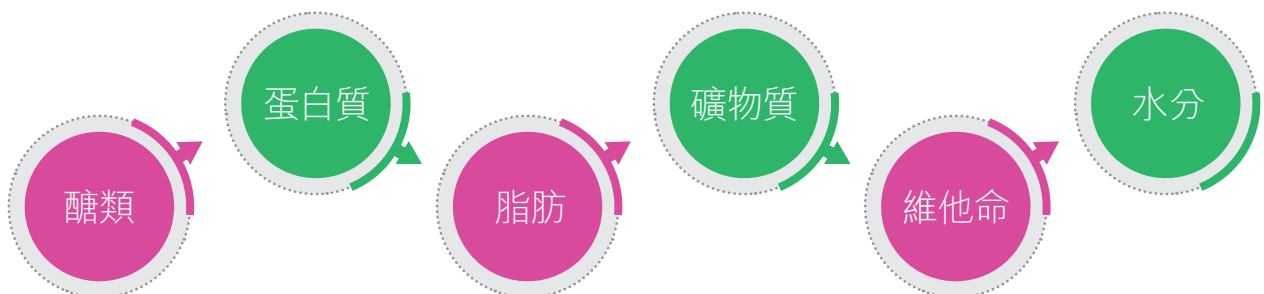
輕鬆扭轉亞健康

現代疾病種類繁多，有亞健康徵狀的人愈來愈多，要將情況扭轉，就要趁早改善生活習慣，避免日後患上嚴重疾病，才能達至樂活的退休人生，自由自在享受人生下半場：



飲食營養

吸取均衡營養及適當熱量是健康的兩大關鍵，每天膳食必須有均衡的6大營養素：



吸取均衡營養，首選是天然食品，如想補充不足，可考慮選用適當及適量補充劑。然而，市面的補充劑可能質素參差，建議先向醫生諮詢詳情。

市面充斥加工食品，日常進食難免熱量過剩，亦未必有充足維他命及礦物質等微量營養素。美國《預防》雜誌提出以下食物有益健康¹：

綠茶

緩解關節發炎

綠茶中的抗氧化劑兒茶素，可降低造成關節損傷的酶活性。

巴西堅果

護肝

含有對肝臟健康至關重要的硒。

椰菜花

抑制關節發炎

豐富的蘿蔔硫素能抑制關節發炎。

椰菜

對抗癌症

當中的硫代葡萄糖苷改變了某些化合物在體內的代謝方式，減少癌症發生。

火箭菜

降血壓

所含的硝酸鹽進入人體後會轉化為一氧化氮，幫助血管擴張，促進血液流動，從而降低血壓。

麻油

減少壞膽固醇、強健骨骼

當中的植物固醇有助減少壞膽固醇，而高含量的鋅有助促進骨骼健康與提升免疫力。

三文魚

預防類風濕關節炎

豐富的奧米加3脂肪酸除保護心臟外，亦有助抗炎，可預防類風濕關節炎及減輕疼痛。

孢子甘藍(椰菜仔)

護肝，舒緩關節痛

除了對肝臟有益外，還含有必需纖維素、礦物質及奧米加3脂肪酸，有助舒緩關節疼痛並改善情緒。

藍莓

降低糖尿風險

英國醫學期刊BMJ一項研究指出，吃藍莓的成年人比不吃的人罹患第二型糖尿病的風險低26%。

酸車厘子

減少發炎

俄勒岡健康與科學大學研究人員發現，女性每天喝兩次酸車厘子汁，連續三周，可明顯降低身體的發炎反應。

蘑菇

緩減發炎反應

含有維他命D，對免疫系統調節有關鍵作用，可緩減身體的發炎反應，同時幫助免疫細胞提升抗菌蛋白產量。



1. 聯合報：飲食均衡才是王道！《預防》雜誌推薦 30 種超級食物打造身體防禦力

計算一天所需的卡路里¹

除了進食未加工的全營養食品外，我們也應根據自身活動量調整每天所需熱量。當從食物中攝取的熱量多於身體基本所需，就應以適量運動燃燒卡路里，以防體胖及體胖帶來的患病風險。

靜止代謝率 × 身體活動程度 = 每天所需卡路里

估算靜止代謝率
方程式



估計
身體活動程度



計算實例



男性

體重(公斤) × 10

+

身高(厘米) × 6.25

-

年齡 × 5

+

5



女性

體重(公斤) × 10

+

身高(厘米) × 6.25

-

年齡 × 5

-

161

大部分時間不太活動，
甚至處於靜態

1.2

中等活躍

1.4

非常活躍

1.7

頗為活躍

1.3

活躍

1.5

以一名中等活躍的男性上班族為例，平日步行往返車站及店舖等，
平均每星期做兩次健身運動：



體重70公斤 / 身高178厘米 / 年齡30歲

$[(70 \times 10) + (178 \times 6.25) - (30 \times 5) + 5] \times 1.4$

= 2,335 卡路里

另一位女士比較文靜，日常嗜好是上網，習慣網上購物及買外賣：



體重50公斤 / 身高160厘米 / 年齡28歲

$[(50 \times 10) + (160 \times 6.25) - (28 \times 5) - 161] \times 1.2$

= 1,439 卡路里

1. Alfary 網站：一天可以吃多少卡路里？一文看清你每日的營養需求量(上篇)

適量運動

身體活動不足，不但會提高慢性病機率，更會增加罹患癌症的風險。運動可促進體內血液及氧氣循環，使器官處於活躍狀態，也能釋放安多酚，令人心情愉快。即使長時間在辦公室坐著工作的人，只要每隔1小時起身做數分鐘運動，例如走動一下，做伸展、轉身或拉筋動作，甚至原地跑步，也可以有效改善「久坐」生活方式導致的亞健康。

每日堅持做運動，為健康輕鬆起步

都市人工作繁忙，未必輕易每天運動。香港衛生署也建議每天急步行最少15至20分鐘，因為步行是最簡單、最安全的運動，藉此養成終身習慣，長遠對身體有以下益處²：

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1/ 強健骨骼、肌肉及關節 | 5/ 燃燒卡路里 |
| 2/ 使頭腦靈活，增強記憶 | 6/ 改善心肺功能 |
| 3/ 改善身體靈活度及平衡力 | 7/ 預防骨質疏鬆症 |
| 4/ 減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會 | 8/ 減少血液中的膽固醇 |

為監察自己每天的運動量是否足夠，我們可以佩戴一些運動手錶，以計算每天的步數、燃燒的卡路里。滙豐保險為了鼓勵客戶多做運動，也推出滙豐保險Well+，讓客戶投入24個月的健康獎賞計劃*，只需於計劃期間完成指定目標，可賺取全新智能手錶或「獎賞錢」，逐步實踐健康承諾。請瀏覽www.hsbc.com.hk/WellPlus了解詳情。



心理健康

都市人生活節奏急促，每人每日都要面對各種挑戰，難免會有壓力和煩惱，過度壓力會造成腎上腺素耗竭，令體內氧化自由基增加，降低身體自癒力。我們應不時檢視自己的心理狀態，一旦出現不平衡，可及時發現並積極面對。培養良好嗜好，定時約朋友聚會傾吐心事，都可緩解壓力。此外，飲食健康亦可減壓，例如吸收維他命C、E等有助抗氧化，調節體內壓力荷爾蒙。

調整與休息

培養良好睡眠習慣

睡眠的質或量不足，都會影響內分泌系統，影響正常生理機能。睡前一小時勿接觸藍光或繁忙工作，找出自己最適合的睡眠環境和時間。

靜坐

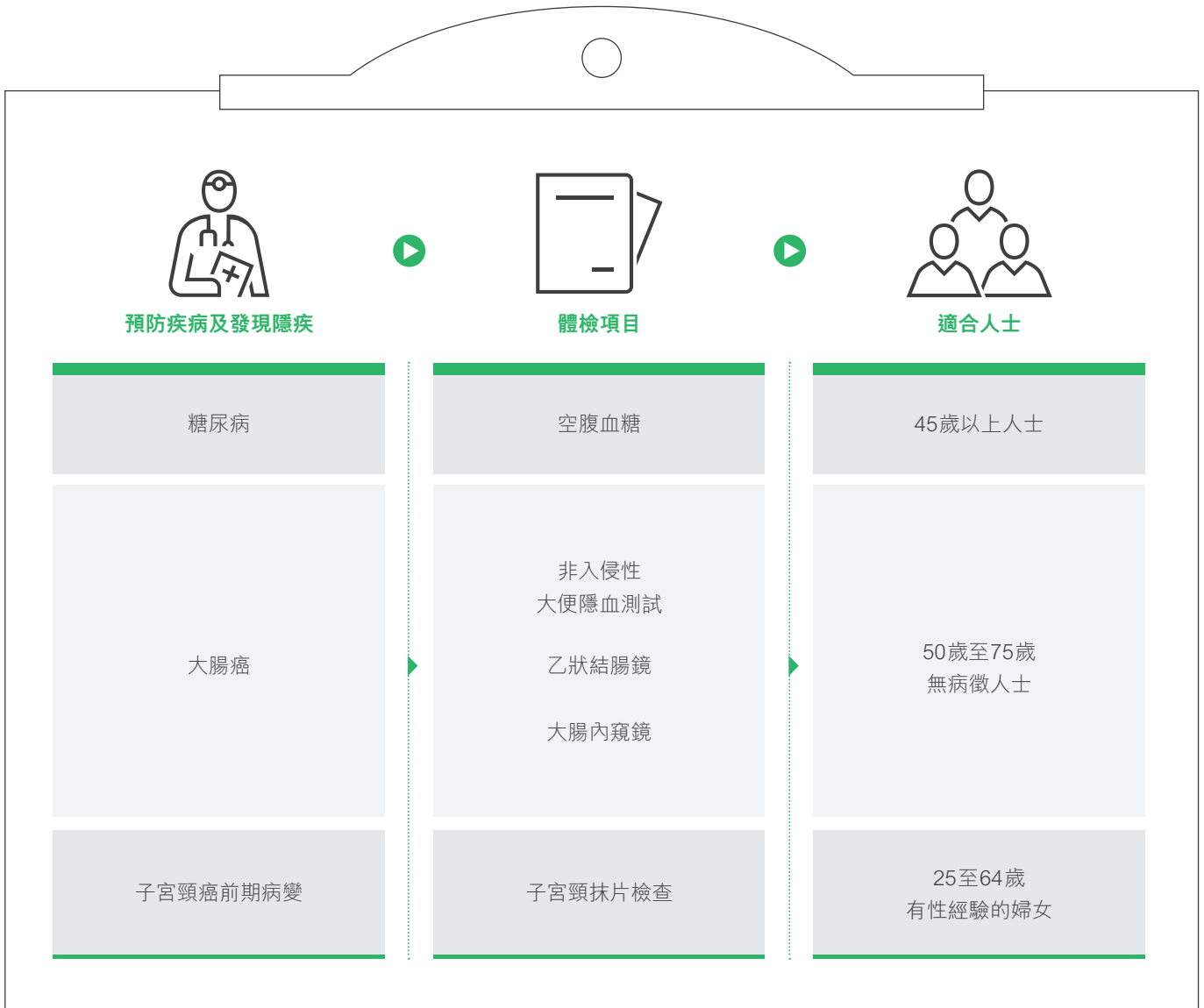
有助放鬆全身肌肉，減少雜念，深呼吸可以強化自主神經系統，減輕自主神經失調。

* 所有獎賞須受有關條款及細則約束。滙豐保險Well+健康獎賞計劃的合資格條款由滙豐人壽保險(國際)有限公司決定。如對有關獎賞有任何爭議，滙豐人壽保險(國際)有限公司擁有最終決定權。

2. 衛生署網頁：運動與健康—急步行

定期身體檢查

除了保持健康生活習慣外，定期檢查身體，有助找出潛伏的毛病，及早治療或關注身體狀況，是預防嚴重疾病的最佳方法，以下是已證實為有效預防疾病及發現隱疾的體檢項目¹：



*有關各類身體檢查項目如有疑問，應諮詢醫生意見。

評估中風或認知障礙風險－全自動視網膜圖像分析 (ARIA)

全自動視網膜圖像分析是首創的中風及認知障礙風險評估方式，透過拍攝雙眼的視網膜圖像，能有效檢查腦部微血管疾病及因而產生的腦白質病變，可更準確評估及了解患上中風及認知障礙症的風險。中風是港人健康大敵之一，認知障礙症為患者及照顧者的生活帶來極大影響，如能在徵狀未出現前評估風險，並及早改善生活習慣，便有助減低患病機會²。

體檢計劃五花八門，收費由港幣數百元至萬元不等，而身體狀況也因人而異，我們應向家庭醫生諮詢建議，針對個人需要決定檢查項目，驗身報告亦應由醫生解讀，提供專業判斷。

1. 消費者委員會網頁：驗身諮詢醫生意見，瞭解局限免誤診
2. 香港中文大學網頁：中大教授為專科忍手不出論文，首創眼底照分析中風機會

遺傳性癌症基因檢驗³

某些家族或會有較多成員罹患癌症，故容易令人擔心癌症存在遺傳因素。如能透過檢驗基因，提早確定自己是否帶有家族遺傳基因變異，就可及早診治，增加康復機會。

誰人適合做遺傳性癌症基因檢驗？

- 家族多人多代患病：父親或母親的兄弟姊妹、祖父母、堂表兄弟姊妹有多人罹患癌症。
- 家族出現多種癌症：遺傳性癌症的基因會在不同人身上表現出多種癌症，例如在遺傳性乳癌家族中，也可能出現卵巢癌、胰臟癌、胃癌、前列腺癌、皮膚癌等。此外，如果一個人身上出現兩種以上原位癌，也算是遺傳性癌症的高風險群組。
- 家族中有年輕癌症患者：一般而言，帶有遺傳性癌症的發病年紀普遍較早，例如目前乳癌、大腸癌平均年齡約為50多歲，如有家族成員45歲以前罹患癌症，就要小心是否可能是遺傳性癌症的高風險群組。



如家族或個人病歷疑似遺傳性癌症的高風險族群，以下情況適宜做基因檢驗：

已患癌症者

急性期的治療已完成，想核實自己是屬於遺傳或後天的癌症。

對於有家族病例但尚未患癌的健康人士

可在25歲後求診及檢驗，以達到預防癌症的效果。

患者家屬

當有親人驗出遺傳性癌症基因變異。

目前遺傳性癌症可預防也可治療，並已有針對遺傳性癌症基因突變的藥物，成功研發預防性藥物也指日可待。

3. 財團法人台灣癌症基金會《我也曾經不勇敢：解密精準醫療，個人化抗癌新趨勢》

足夠保障 防患未然

養生保健是為健康做好本份，如頑疾來襲，昂貴的醫療開支避無可避，唯充足的保障才可讓您專心治病。而保險計劃亦不斷推陳出新，所提供的不止是醫療索償，更兼顧保健、病後支援，甚至理財所需。

周全保險計劃涵蓋廣泛更安心

保障的意義在於疾病來襲時，保險公司的賠償可以為受保人減輕醫療開支，如不幸遇上嚴重疾病，部分醫療保險計劃可讓受保人到外地就醫，甚至提供完善的復康援助。例如滙康保險計劃備有Preferred Global Health Ltd (PGH) 提供的環球醫療關顧服務，專為患有癌症、心臟疾病及中風的受保人提供貼心服務：

診斷核實及治療方案

確保受保人得到美國頂級醫院6,700多位哈佛級別專科醫生的顧問服務。匯聚美國位列首1%醫療機構，包括全美最大醫療中心—哈佛醫學院附屬醫院的不同專科團隊，提供專家意見及治療建議。

醫生與醫生對話

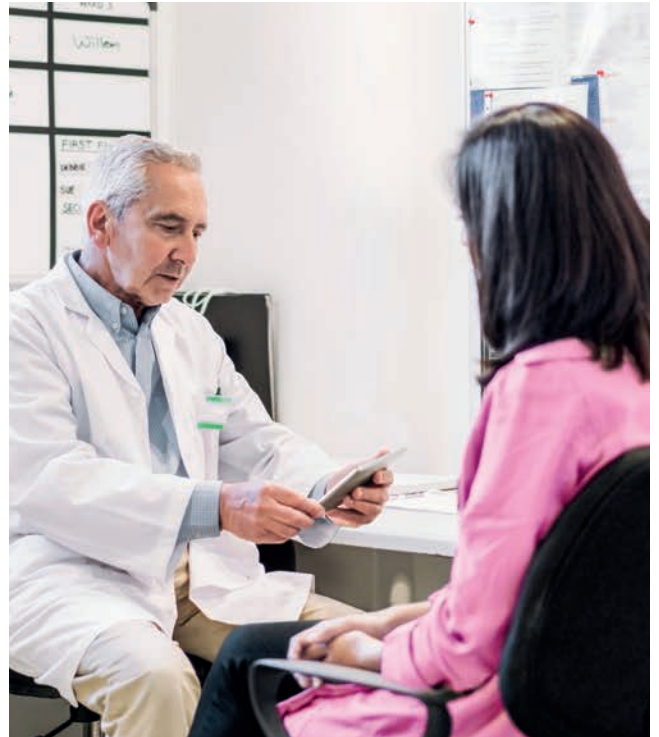
安排受保人的本地醫療團隊透過加密視像會議與美國的哈佛級別專科醫生直接討論，藉此制定最理想的治療方案。

美國醫護關顧服務

為受保人預約所有美國頂級醫院診症及醫療服務，更在美國為受保人及同行者提供全面支援，包括禮賓服務、運送安排及當地個人護理服務。

專屬個人護理專員

所有服務由專屬個人護理專員跟進，均為經驗豐富的註冊醫療人員，專業可靠；全程為病人及家屬提供協助，關懷備至。與PGH管理團隊致力提供協調及病人權益等支援，確保維持最佳服務及醫護質素。



健康新概念：結合保障與保健

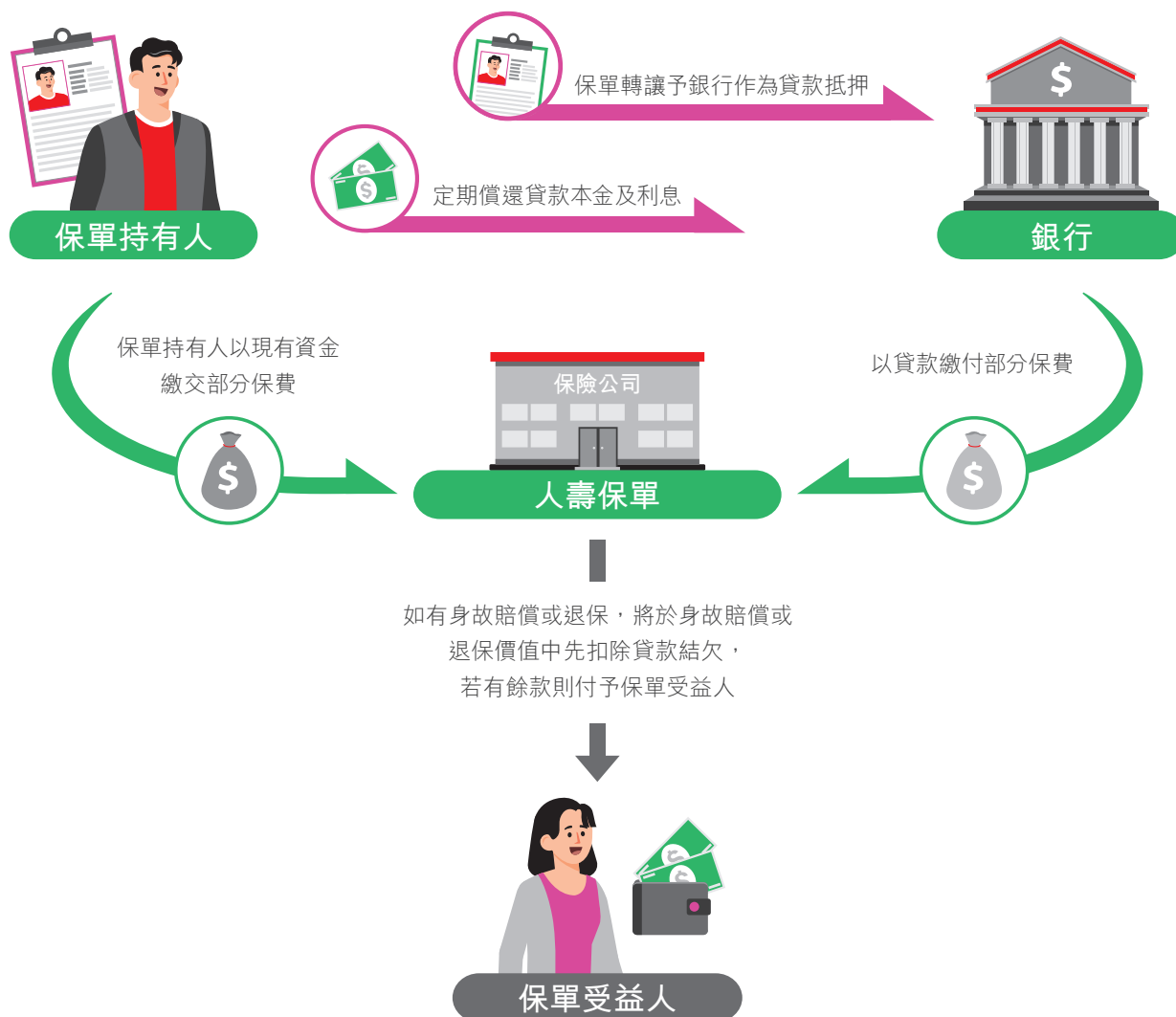
本港不少醫療機構提供驗身計劃，亦有保險公司開創嶄新設施，糅合尊尚保障及醫療保健，帶來高質素而便捷的服務，選擇更多元化。以全面提升的滙豐保險尊尚健康管理中心為例，為客戶提供全方位服務，包括：

- 投保指定計劃的客戶可享一站式尊貴驗身服務，全程由醫療人員陪同，即日知悉健康情況，加快投保流程，方便安心，滿足高資產淨值人士需要。
- 不時推出保健及醫療優惠，例如疫苗接種前健康評估、防疫注射及敏感測試等，切合個人或公司員工保障需求。
- 此外，滙豐保險更提倡預防勝於治療的理念，將推出完善保健計劃，協助預防體胖、糖尿病及高血壓等病症，多方面照顧客戶需要。

保費融資：保障、理財全兼顧

隨著醫療科技日益進步，癌症等嚴重疾病也有方法醫治，頑疾固然可怕，但問題在於醫療費用往往比疾病本身更可怕。據政府統計處《消費物價指數年報(2018年版)》公布，藥物及醫療服務物價指數的累計升幅分別高達39.6%及41%¹。市面上部分銀行可為客戶提供保費融資服務，以便購買保額較大而保費較昂貴的保單，但同時亦有充裕流動資金。

保費融資的概念



客觀而言，保費融資可有以下效益：

- 多一項繳付保費之方式 — 保費融資為投保人提供靈活付款選擇，可毋須變現資產而有充裕流動資金繳交保費。
- 騰出流動資金，令財政靈活自主 — 利用保費融資繳交保費後，騰出的流動資金便可分配在其他用途，例如業務投資、子女教育開支等。

1. 經濟一週：「高端醫療或成大勢，醫療通脹速度好比「雪球效應」，如何減低保費暴漲的機會？」

個案分享

個案1：嚴重疾病患者年輕化

Matthew的自願醫保計劃

Matthew有年老父母需要供養，是家中經濟支柱，雖然他已有公司的團體醫保，但考慮到假若自己身體有大問題，擔心團體重疾保障未必足夠，醫療開支將由自己繳付，父母的生計將陷入危機。

他35歲時決定投保「滙豐自願醫保靈活計劃（「滙豐靈活醫保」）一鑽級」，選擇每年自付費0元，標準保費約為每月港幣3,159元，享有全面醫療保障，即使患上嚴重疾病而住院接受治療，亦不會成為家人負擔，並由第2個保單年度開始每年提供港幣2,000元身體檢查保障，鼓勵受保人定期驗身。於投保翌年，Matthew不幸確診腎衰竭，由於早期腎病並無表徵，他在投保時毫不察覺，至翌年身體檢查後才出現疲倦、作嘔及腳腫病徵。

滙豐靈活醫保				
	銅級	銀級	金級	鑽級
醫療裝置	指定項目：全數賠償 其他項目：每保單年度 港幣150,000元			指定項目：全數賠償 其他項目：每保單年度 港幣300,000元
住院陪床	全數賠償			全數賠償
門診洗腎	全數賠償			全數賠償

自願醫保靈活計劃
稅務優惠

每位受保人有機會享高達
港幣8,000元
稅務扣除額

備註：

1. 年齡指受保人上一次生日時的年齡。
2. 有關條款及細則詳情，請參閱保單條款。
3. 全數賠償指根據保單的條款及保障所繳付的實際合資格醫療費用及其他費用。
4. 上述範例提供的數字僅為假設及僅供說明之用，所述的數字以整數四捨五入調整。詳情請參閱您的保險建議書顯示的數字。
5. 合資格的稅務扣減只適用於保單持有人或其配偶，並且為香港納稅人。就自願醫保保單繳付的合資格保費（不包括保費徵費）可獲得之稅務扣減，將於每個課稅年度根據扣除保費折扣（如有）後之已繳保費計算。實際可節省稅款須視乎香港特別行政區稅務局對每個個案的檢查及協議。如欲獲取更多資訊，請瀏覽www.ird.gov.hk或尋求獨立的稅務建議。
6. 「滙豐靈活醫保」由滙豐人壽保險（國際）有限公司（「本公司」）承保，並只擬在香港特別行政區銷售。本公司已獲保監局授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。香港上海滙豐銀行有限公司（「滙豐」）為本公司授權於香港特別行政區分銷人壽保險之保險代理機構。本公司將負責為您提供保險保障，而我們的合作夥伴安盛保險有限公司則負責保單之醫療網絡管理。

Matthew 驗身發現腎臟有問題，確診時已是末期腎衰竭，於等候移植腎臟期間，必須依靠洗腎維持生命。

他按醫生建議接受腹膜透析(洗肚)或血液透析(洗血)。洗肚對心臟的負荷較小，但每日需要換水3次，對患者的日常生活有一定影響，並且講求嚴格衛生，否則容易引致腹膜發炎。而洗血則可每周接受2至3次、每次約4至5小時治療，清除體內廢物，之後便可恢復日常生活，但過程對心臟的負荷較大。

鑑於公立醫院主要提供洗肚服務，若患者需要洗血，便須自行往私營機構。一般私家醫院的洗血服務每次需港幣5,000多元，難免帶來經濟負擔。幸而 Matthew 的保險計劃提供門診洗腎保障，可獲全數賠償而不設等候期，守護 Matthew 面對財務重擔，令他無後顧之憂，專心完成康復之旅。



個案2：晚期乳癌

Bonnie 的儲蓄保險兼具危疾保障

年輕夫婦 Raymond 與 Bonnie 結婚5年，40歲的 Raymond 事業有成，是物流公司老闆，近年公司盈利不錯。Bonnie 25歲，是珠寶銷售員，不斷提升銷售業績，更要輪班工作，作息不定時，缺乏運動。Raymond 知道太太工作壓力大，擔心她患上危疾的風險較高，萬一需要治療，單靠 Raymond 的不穩定入息未能支撐醫療及供樓開支。

他為太太投保醫療及儲蓄兼備的「滙康保險計劃」，選擇分3年繳付保費，每年約港幣650,000元。Bonnie 是受保人，Raymond 是受益人，計劃潛在回報率約每年4%，有機會獲享非保證長線增長。保障方面，若 Bonnie 在80歲前確診癌症、心臟病或中風，Raymond 可收取額外一筆過賠償，最多可賠償3次，高達保單總保費的150%（約港幣2,920,000元），而保單價值於賠償後將保持不變。

Bonnie 不幸於35歲發現乳房有硬塊，經專科醫生以超聲波檢查，顯示乳房出現惡性腫瘤，形成乳癌，並可能擴散至整個乳房及身體其他部位。

**Bonnie 的保險計劃**

每年保費
港幣650,000元

保費繳付期
3年

潛在回報
4%

總賠償額（3次嚴重疾病保障）
可達港幣2,920,000元

選擇保費融資以繳付部分保費

保單貸款總額
港幣790,000元

保單貸款年期
10年

預計保費融資年利率
1%

預計利息總額
港幣70,000元

假設：

- 所有保費均已在到期時全數繳付。
- 保單貸款及利息總額於保單貸款年期完結前已全數繳付。
- 保單貸款年期為10年，保費融資利率為每年1%年化利率，利率可在貸款期內更改。

以下兩個假設描述有否投保有關計劃的分別，仿如平行時空：

已投保有關保障計劃

以保單貸款擴充網上業務

Raymond 投保時，明白有保費融資選項，於是將人壽保單作為抵押，以銀行貸款港幣790,000元繳付部分保費，用較少資金投保人壽保單。因此，有閒餘資金擴充公司網上業務，順利賺取額外盈利，於10年內還清貸款。

一筆過癌症賠償，提供更多財政保障

Bonnie 在35歲做例行乳房造影檢查時確診晚期乳癌，Raymond 取得一筆過癌症賠償約港幣980,000元。

Preferred Global Health Ltd (PGH) 協助受保人選擇最佳治療

保險計劃透過 PGH 安排的環球醫療關顧服務，為 Bonnie 的乳癌病況提供合適治療建議。

個人護理專員全程跟進，包括初步診斷及制定治療計劃

在香港，個人護理專員為 Bonnie 安排本地乳腺癌診斷，並由美國不同範疇的專科團隊對病例深入評估（診斷核實及治療方案）。哈佛級別專科醫生確定 Bonnie 患上晚期乳腺癌，屬基因突變類別，並建議考慮免疫標靶治療方案，相對有效但費用較高。

Bonnie 希望她的本地醫生與美國頂尖專科團隊進行醫生與醫生對話，他們以視像會議分享治療方案及後續護理的見解。

遠赴美國治療涉及龐大開支，癌症賠償減輕壓力

Raymond 與 Bonnie 決定遠赴美國接受手術及免疫標靶治療，其中標靶治療費用平均需要250,000美元（港幣1,950,000元），更須加上行程費用。由於之前已取得約港幣980,000元癌症賠償，應付起來相對自如。在美國醫院附近安排住宿，連膳食及交通，1個月約需10,000美元（港幣78,000元）。

與一般化療相比，以免疫標靶治療配合化療使用，相輔相成，有機會增加存活率及令腫瘤顯著縮小。

即使昂貴療程，也可安心選擇

由於免疫標靶治療更具針對性，因此產生較少副作用，但費用高昂。Bonnie 利用保險賠償繳付醫療費用，幸而沒有嚴重併發症，不需要額外藥物治療。

- ☑ 取得嚴重疾病賠償，應付醫療費用相對自如
- ☑ 透過 PGH 協助，可尋求更有效海外治療
- ☑ 務求帶來更少併發症及更高存活機會

總保費（分3年繳付）約港幣1,950,000元，賠償後保單價值維持不變，並保持潛在增長，於第10個保單年度約港幣2,140,000元。

未投保有關保障計劃

放棄擴展業務

考慮投保時，Raymond 留意到網上業務機遇，但想保留現金應付突如其來的醫療開支，惟有放棄機會。而他最終亦未投保有關計劃。

患者與家屬全力承擔精神及經濟壓力，療程選擇亦受限制

Bonnie 於35歲確診乳癌，擔心公立醫院由確診至開始治療可能要半年或更長輪候時間，因此向不同私家醫院求醫，單是術前檢查已花費約港幣20,000元。

化療及重建乳房費用逾港幣1,000,000元

在沒有任何保險賠償或資助下，Raymond 與 Bonnie 需要將自住物業變賣，應付龐大支出。

術前化療、術後化療、手術、重建乳房、電療及口服化療約需港幣960,000元。

須依賴荷爾蒙針藥，增加負擔

手術後，Bonnie 每3個月都要自費接受荷爾蒙針藥治療，每年開支約港幣15,000元，10年共需港幣150,000元。

沒有財政支援，飽受精神壓力

每月屋租、藥費支出令夫婦百上加斤，承受沉重精神壓力。

- ☑ 沒有保險賠償，難以應付醫療開支
- ☑ 患者與家屬須自行四出求醫，承受巨大精神壓力
- ☑ 財政能力有限，療程選擇亦受限制，最終須長期依賴藥物
- ☑ 耗費不少積蓄，令退休計劃亦受影響

備註：

1. 「潛在回報」是根據當前預計的投資回報率於第30個保單年度計算，當中包括預計之特別獎賞，金額並非保證，實際回報可高於或低於例子所展出的數字。因此上述回報數據只屬參考及並非保證，個別人士的保單回報率或有不同，僅供說明之用。
2. 有關詳細條款、細則及不保事項，請參閱有關產品冊子及保單條款。
3. 上述範例提供的數字只屬假設及僅供說明之用，所述數字調整至最接近萬位。詳情請參閱您的保險建議書顯示的數字。
4. 前往美國的醫療及旅行費用須由客戶自行承担。
5. 保費實際數字由本公司酌情決定。

6. 保費融資並非由滙豐人壽保險（國際）有限公司提供。
7. 成功申請保費融資，即代表將保單轉讓予銀行作為貸款抵押。如有身故賠償或退保價值，有關款項將首先用於清還任何貸款結欠，若有餘款則付予受益人或保單持有人。
8. 美元兌港元以聯繫匯率（1:7.8）換算。
9. 滙豐保險計劃並非銀行存款或銀行儲蓄計劃，而是具備儲蓄成分的終身人壽保險計劃，由 HSBC Life (International) Limited 滙豐人壽保險（國際）有限公司（「滙豐保險」）承保。滙豐保險獲保險業監管局（「保監局」）授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。保單持有人受滙豐保險之信貸風險影響，早期退保或會招致損失。

專題訪問

智慧醫院承載醫護智慧

香港中文大學醫院是全港首間5G全面覆蓋的私家醫院，今年初投入服務。在馮醫生帶領下，利用嶄新通訊科技，貫徹以人為本的醫護精神，保障病人健康。



馮康醫生

香港中文大學醫院行政總裁



可否簡單介紹5G智慧醫院概念？

其實智慧醫院的概念，並不止於5G。中大醫院以智慧醫院為定位，而智慧醫院的中心不是科技，而是以人為中心，利用科技支援醫護人員，更重要是照顧病人需要。智慧醫院由智慧醫療、智慧服務及智慧管理3方面入手，致力保障病人健康，提供高質素服務及減輕病人財政負擔。

智慧醫療建基於全電子化病歷紀錄，透過人工智能、數據分析等，協助不同部門取得所需資料。智慧服務利用流動網絡支援病人整個就醫過程，切合個人需要，減少等候時間。而智慧管理是以5G科技建立物聯網，將人、機、物即時無縫連接。



智慧醫院有何先進智能？

對於本港醫療機構，全面智能化仍處於起步階段，但5G科技及方案已逐漸廣泛，透過通訊速度提升及大大縮短網絡延遲時間，可實時傳送大量資料。

由病人入院、診症、配藥、做手術、物理治療，以至CT電腦掃描、MRI磁力共振掃描等檢驗過程，牽涉很多複雜環節，產生大量數據。以資訊科技載入全方位電子病歷紀錄，不但可協助醫生、護士及治療師決定治理方法，更可即時為病人提供全面收費資料，預計醫療開支，亦是患者關心的重點。

備註：

以上資料及意見由受訪者提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議或以此作出任何財務決定。受訪者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。



實時資訊高速公路如何醫治病人？

資訊網絡仿如高速公路，令公路升級的另一考慮因素，是醫院內不少數據屬於影像及影片，包括超聲波、CT、MRI、放射診斷、內窺鏡及微創手術等，過程中要同時傳送幾百幅影像或每秒鐘多格細緻畫面，如將網絡提升至5G，可將延遲時間減至最短。例如做胃或大腸內窺鏡時，想判斷瘰肉是良性或惡性，透過5G科技可暢順傳送視像，以供即時監察及分析，做到準確無誤，提升病人安全，亦有助提升醫院運作的效益。

至於遠程醫療方面，在疫症期間，視像診症無疑可減低感染機會，但如純粹為視像應診，則以往4G網絡亦足以對答及傳送徵狀照片。長遠而言，當使用更多手提電子裝置，儲存更多數據時，遠程醫療可涉及不同檔案及實時大數據處理，令5G發揮更大作用。



通訊科技如何提升醫院效益？

以物聯網為例，將人、機(裝置、儀器、機械人)、物(藥物、醫院用品)連結成溝通網絡，可隨時掌握其位置、動向及使用量，有幾方面好處：

第一是透過全面自動化過程，減省部分人手，特別是重複性質的工作。第二，可監控所有物資數量及使用情況，減少浪費。第三是存庫管理，尤其有助於私家醫院管理流動資金。



科技以外，智慧醫院有何內在智慧？

對於科技，病人可能有不同見解。例如，不少接受過遠程醫療的患者表示，希望親身往診所就醫，多於透過屏幕見醫生。

醫護人員的智慧，正是了解病者心聲。引入科技的最終目的，是幫助病人、醫生及護士。智慧醫院具備智能科技，但始終以人為本，致力解決病人的需要。無論公立醫院或私家醫院，都正研究什麼科技對醫療最有幫助。如何為病人帶來最佳醫療成效及健康保障，是智慧醫院的終極目標。



如何利用5G建立跨境聯繫，接通其他醫療機構？

這個問題有不同考慮層面，第一個層面是對方亦須採用5G科技，否則，系統無法接合溝通。現時香港特別行政區內的醫院未必有相應設備，即使大灣區及海外亦未完全提升設施。

另一層面是分享數據的目的。分享數據的前提是對求診人士、醫生有幫助，並非為傳送而傳送；同時，要清楚服務對象、範圍以至付款方式等，系統連接方有意義。大灣區長遠有不少機遇，但不止要解決科技問題，更涉及推廣、營運等不同實行方式。



您可透過此二維碼
收看有關訪問短片

視像診症資訊速遞

通訊科技普及加上疫症影響，令視像診症成為部分港人求診方式之一。養和醫療集團去年推出視像會診服務，為病人提供多一項選擇。為掌握有關資訊，我們特別安排專訪，向陳煥堂醫生詢問診症現況。

陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監
兼養和醫院副院長



養和視像會診主要服務哪一類病人？

根據病人需要及適合情況，視像會診的服務對象大致有幾種：

1. 現有病人，在養和醫療集團有病歷紀錄，因此醫生已認識病人，對病情相當了解。
2. 慢性病患者，例如患有血壓高、長期痛症需要覆診，而非緊急問題。視像會診適合病情較為穩定而診症相對簡單的病人。
3. 適合問診的病人，並可自行完成量血壓、驗血糖等簡單程序，向醫生提供資料。由於視診不可代替觸診，假如病人表示某部位感到痛楚，醫生無法觸摸診斷；又或於診症過程中，醫生認為不適合或時間不足，可決定中斷視像會診，改於診症室見面。除患有慢性病及覆診病人外，亦包括行動不便人士、老人家，以及於疫症期間不想前往醫院的病人，更有部分人士利用樣本運送服務，檢驗新型冠狀病毒。



視像會診有否減低病人及市民感染新型冠狀病毒的風險？

不止新型冠狀病毒，感染其他疾病風險亦可能減少。門診範圍有不同患者，包括發燒、咳嗽、上呼吸道感染的病人，視像會診可減少互相接觸及感染機會。近期亦有回港接受隔離的人士，因感到不適而想接受新型冠狀病毒測試，假如將患者送院檢驗，有機會接觸醫護人員及其他人士，增加病毒傳播機會。

備註：

以上資料及意見由受訪者提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議或以此作出任何財務決定。受訪者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。



視像會診是否用特定視像通訊程式？ 一般有多少位醫生會診？

毋須使用特定程式，智能電話本身或不少程式都可以，具有視像功能就較為方便。提供視像診症前，護士須核對病人樣貌及身份證等資料，如同一般門診登記手續。病人亦可透過畫面向醫生展示不同資料，譬如血壓、驗血紀錄等，毋須用口覆述，簡單直接。若皮膚、身體有任何異樣，均可於鏡頭下一目了然。

至於醫生數目，如病情十分複雜，可能需要多於1位醫生會診商議，但此情況適宜入院就醫。假若病人不便出門，則可安排視像會診。



每次診症連取藥或送藥等，大概需時多少？

視乎病情而定，所需時間各有不同。由於使用視像會診的病人以慢性病或覆診為主，醫生有病歷參考，因此一般診症時間不會太長。而檢驗病毒只須問幾條標準問題，過程簡單，由送樣本樽、留樣本、收樣本以至化驗，最快即日可知結果。

醫生開藥後，病人可選擇託人於養和任何一間有藥房的醫療設施取藥，基本上即時可得。而送藥則相對複雜，由於衛生署嚴格監管醫院送藥機制，須嚴謹執行每一步驟。而一般慢性病患者家中尚有幾日藥物，並非急需，即使翌日送藥亦影響不大。

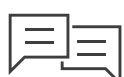
必須一提，養和現時運送藥物均以密封膠袋包裝，特設封條，不容任何人開啟；送抵時必定核實使用者身份，避免失誤；之後有藥劑師或配藥員致電解釋每種藥物用法及注意事項，與平時病人親身求診後於藥房取藥一樣，依足所需程序。藥袋上列明醫院電話及電郵地址，即使職員經多次嘗試亦未能聯絡病人，病人亦可主動查詢詳情。



此診治方式有否提升效率？ 有否減輕負擔或反而增加工作量？

效率確實有所提升，但嚴格來說又不至於減輕負擔。無論於門診部或網上診症，所花時間都差不多，假設門診每小時接見6位病人，視像會診大概都是6位，工作量並未因而減少或增加。外國情況則有所不同，由於地域廣闊，部分醫生選擇於家中以視像應診，省卻交通時間，便可延長每日診症時間，照顧更多病人。而香港各區都有診所，病人就診相對方便，對視像診症的需求量自然有分別。

除醫療效率之外，視像會診更助病人提升辦事效率。例如，病人毋須往返住所及醫院，可免舟車勞頓及節省乘車時間；或者留在公司，分配時間繼續處理業務，對各方面都有實際效益。



目前及將來，社會人士對視像會診的需求有幾大？ 使用過服務的病人有何意見？

由2020年4月至今，各類專科視像會診約有350次，包括過敏病科、心臟科、綜合腫瘤科、內分泌及糖尿病等；因應疫症而提供的新型冠狀病毒測試約有5,800次。

視像會診為不少慢性病、覆診病人提供多一種選擇，雖然使用方面有若干限制，但於生活上帶來便利，令每個中心的病人相當滿意。

展望未來，將繼續於養和醫院、養和醫健及養和東區醫療中心提供此項服務，為不同病人帶來合適之選，解決實際問題，因此視像會診將有一定需求。





“ 總結 ”

健康的可貴，近年不言而喻。現時疫症可能仍未退卻，最終會否像流感一樣成為常見疾病，或許未能確定，但可以肯定的是堅持健康習慣，紓緩壓力及提升免疫力，抵擋病患進擊，是守護親人的重要基礎。配合度身而設的醫療、人壽及不同計劃，締造財政後盾，有助應付突發事故，以及保障一家人未來生活。

滙豐人壽保險(國際)有限公司榮獲以下獎項：



HSBC Life (International) Limited 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)(下稱「滙豐保險」、「本公司」或「我們」)已獲香港特別行政區保險業監管局授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。保單持有人須承受滙豐保險的信貸風險，對於滙豐與您之間因銷售過程或處理有關交易而產生的合資格爭議(定義見於金融糾紛調解計劃的金融糾紛調解中心職權範圍)，滙豐須與您進行金融糾紛調解計劃程序；此外，涉及上述保單條款及細則的任何糾紛，將直接由本公司與您共同解決。有關滙豐保險的產品詳情及資料，請瀏覽滙豐網站的保險專頁，或親臨分行了解詳情。香港上海滙豐銀行有限公司(「滙豐」)乃根據保險業條例(香港法例第41章)註冊為本公司於香港特別行政區分銷人壽保險之代理機構。以上人壽保險產品為本公司之產品而非滙豐之產品，由本公司所承保並只擬在香港特別行政區透過滙豐銷售。

本冊子內列明的資訊只供參考用途，您不應僅根據本冊子而作任何決定。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。本公司並非從事醫療服務或醫學研究之機構，對於有關資訊可能導致的潛在健康問題或損失，本公司並不承擔責任。您應諮詢您的醫生意見，考慮資訊是否適合您的健康狀況。我們並無義務向您發佈任何進一步更新內容，亦不會就內容的可靠性或準確性負上任何責任。該等內容可能隨時變更，並不另行通知。如有需要，請向有關專業醫護人員查詢。有關內容只屬一般資訊，並不構成任何建議。任何情況下，滙豐保險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。所有受訪者發表的見解均由受訪者提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議或藉此作出任何財務決定。受訪者所發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐保險或滙豐的立場。

本冊子出版日期為2021年8月。



您可透過二維碼瀏覽
「紓緩壓力 提升健康的關鍵」電子版