



健康即是财富



汇丰

汇见新可能





我们的调查邀请受访者将构成美好生活的各项因素进行评分排名。结果显示，身体健康是首要影响因素，其次是心理健康和财务健康。三者的排名先后几乎不分伯仲，这也反映了它们都对维持良好生活质量起着关键的作用。



▶ **身体健康：**

身体健康是幸福生活的基础。各年龄段的受访群体都表示身体健康是其实现人生目标的关键因素，尤其是婴儿潮一代（55-69岁）。因此我们也不难理解为何更重视身体健康的群体往往在财务和心理上也更健康。



▶ **心理健康：**

我们的想法、情绪和整体心理健康对我们生活的充实感起着深刻的影响作用。积极关注自身的心灵健康，有助于构建更具满足感和有意义的生活，并对我们的日常行为与选择产生潜移默化的正向影响。



▶ **财务健康：**

对大多数人来说，保持稳定的收入是财务健康的基础，但绝非全部。我们的《汇丰生活质量报告》和《汇丰保险+Factor 研究报告》<sup>2</sup>两份研究报告均发现财务健康与心理健康之间存在密切的联系。





除了稳定的收入和财富盈余外，财务健康还包括做出明智的战略选择，以降低生活潜在逆境所带来风险。这能够帮助提升我们的整体生活质量。

财务健康的人在心理健康方面的得分是平均水平的四倍多，在身体健康方面的得分亦是平均水平的两倍。由此可见，明智的财务决策对于实现所有生活目标的平衡至关重要。

## 人生路上的挑战

世界各地的人们都在为更美好的生活而努力奋斗。而在人生路上，我们难免会遇到磨练心性的各种严峻挑战。

**意外事件：**疾病、身故、意外事故、丧失工作能力等突如其来的困难和挑战都会对我们自身和亲人产生深远的影响。即使是最为周详的计划也可能会偏离正轨。生活的不确定性决定了我们需要未雨绸缪，做足充分准备以提高适应能力。

**成本上升：**全球各地的各项成本（包括生活开支、医疗费用和通货膨胀）都在不断上涨，这为我们所追求的美好生活带来了挑战。要应对财务挑战并降低风险，就必须放眼未来，进行更具战略性的财务规划。

## 保障计划：缓冲您的生活意外

在我们遭遇生活中各种挑战和意外时，保险保障与财富管理计划可以为我们提供财务上的缓冲，从而赋予我们更多追求人生梦想的信心。

保障计划是生活的坚强后盾，能够在个人面临意外时提供财务保障。而充足、全面的财务安全保障，能让我们更为从容地应对健康危机和意外等人生旅途中的不测风云。

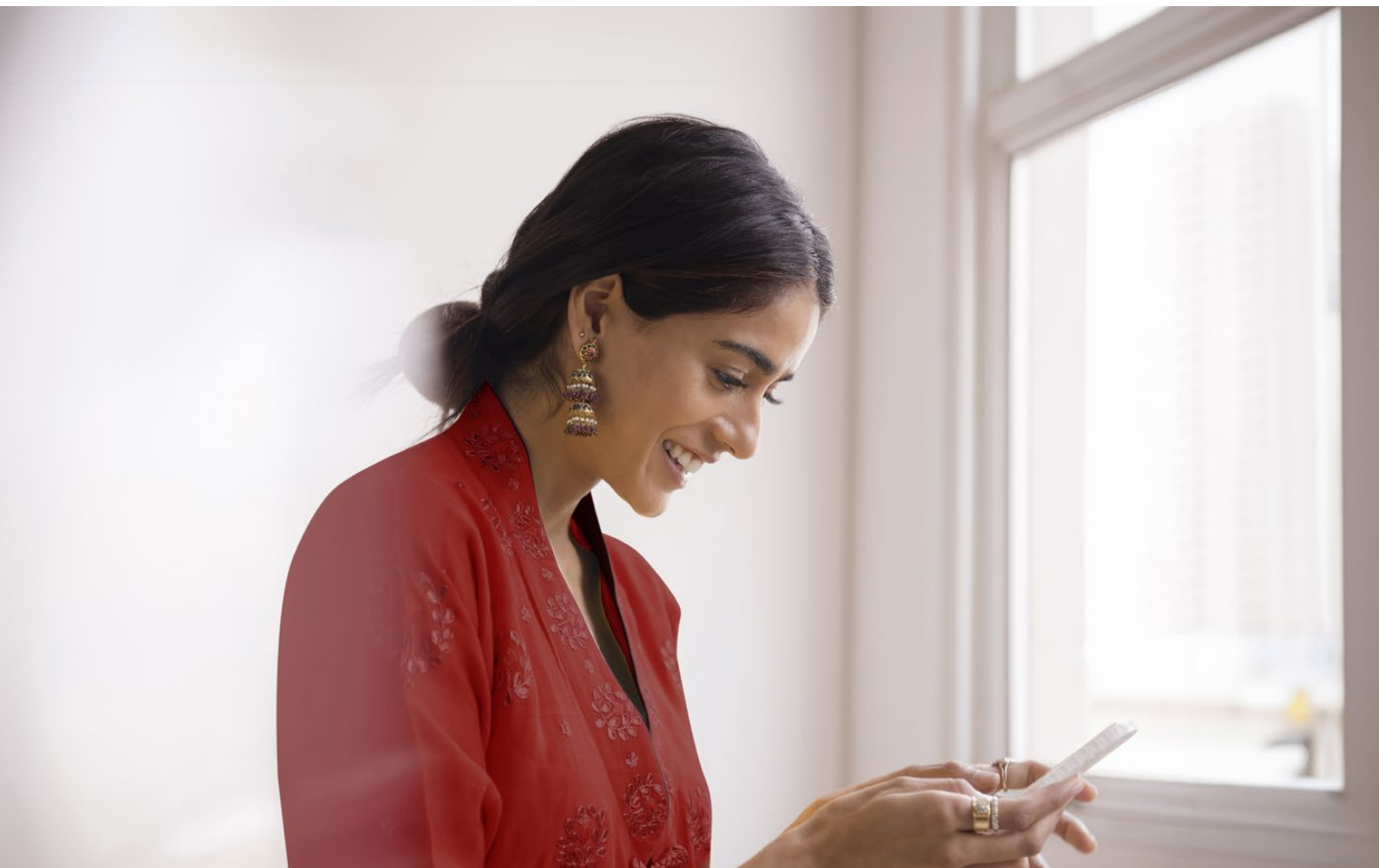
为进一步支持关于幸福的科学研究并更好地理解财务健康的角色，汇丰近期宣布与牛津大学幸福研究中心合作，推出一项为期两年的研究合作。

牛津大学幸福研究中心汇丰研究员Caspar Kaiser博士表示：“来自汇丰保险+Factor研究以及其他研究的证据都表明，财务健康与幸福存在紧密的因果关系。然而，这种关联并非仅仅关乎收入。实际上我们观察到，财务安全——尤其是拥有面临意外时可以依赖的保障——才是个体最为关切的重点，也是决定我们心理健康和整体幸福感的关键因素。”

## 打造您的幸福生活

规划必要的保障是实现幸福和高品质生活必不可少的一环。而财务专家的专业指导可以帮助您制定更为周全的保障策略。

汇丰可为您提供广泛的保险服务，但要达到生活的精妙平衡，我们不能仅限于对财务规划和财富积累的追求，还需采取更为全面的方式，兼顾身心与财务健康。



## 我们可以采取哪些切实措施来为自己和亲人建立有效保障并提升生活质量呢？



### 身体健康：

让锻炼身体成为一种日常生活习惯。有氧运动、力量训练和柔韧性训练都可以改善心情、促进整体健康，并降低由不良生活方式引起的疾病风险。体育对身心健康的积极影响已被科学反复验证，因此尽可能多参与体育活动吧。



### 财务健康：

一步一个脚印地完善您的财务安全保障。财务安全不仅关乎收入或财富，更在于您自身的经济资源是否稳定，能否助您提高生活质量。我们首先需要关注现金流的分配，并确保良好的收支平衡。然后您需要建立一个足够提供3-6个月缓冲的应急资金池，以助您应对任何财务上的冲击——确保未来收入的保障可以极大地减轻财务压力，并提升我们的整体幸福感。



### 社交健康：

多花时间和精力与朋友、家人和社区建立联系。更丰富的社交互动和深厚的友谊可以带来更高的生活满意度和幸福感。



### 为自己和亲人提供保障：

人们天生对损失更为敏感和厌恶。因此我们需要确保自身和家人在面对意外事件时有足够的保障。评估可能对生活质量造成影响的潜在重大风险，并根据实际情况采用风险保留、风险规避、风险降低和风险转移（保险）这四种应对策略。定期复查实际的保障需求，并根据情况更新保障计划和财富规划。细致周全的事前规划可以帮助我们遭遇意外事件时获得及时的保障权益。



### 心理健康：

将正念融入日常生活，可以增强心理健康。只需花几分钟进行深呼吸或冥想练习，就能帮助我们明心静性、稳定情绪。同时也要预防和关注任何过度劳累、抑郁或是焦虑症状。



## 重要提示

本文或视频内容，不论全部或部分，均不得被复制或进一步分发予任何人士或实体作任何用途，也不得分发予任何其他分发本文或视频属非法行为的司法管辖区。

本文或视频所载观点和信息仅供一般参考，并不旨在提供任何专业意见（包括但不限于财务、税务、法律或会计等方面的意见）或产品购买/投资建议，也不构成对任何产品和服务的推荐或要约，请勿将其作为任何产品购买/投资或其他决定的依据。我们不对任何与您依赖本文内观点或信息而遭受的损失承担责任。本文及视频亦不构成对我们提供的任何产品和服务的广告、营销、推荐、要约、要约邀请或建议。在您就任何具体问题做出决定或采取行动前，请咨询专业人士。

我们与汇丰集团不对本文或视频所载源自第三方的信息的准确性、及时性或完整性作出任何担保、陈述或保证。源自第三方的信息仅供您参考，不代表我们推荐或认可其中的观点、数据或其他信息。对于任何第三方提供的产品或服务以及由此相关可能发生的争议、索赔或任何民事诉讼和仲裁，我们不承担任何法律责任，但我们会尽最大善意维护您的合法权益。

任何涉及本文及/或视频，或因其分发而引起的争议均适用中华人民共和国法律，并应受中华人民共和国境内具有管辖权的法院排他管辖。

版权所有 ©汇丰银行（中国）有限公司 2024，保留一切权利（已明确注明由他人授权使用之部分除外）。未经汇丰银行（中国）有限公司事先书面许可，不得以任何形式或任何方式（无论是电子、机械、影印、摄录或其他方式）复制或传送本文及/或视频的任何部分或将其任何部分储存于检索系统内。

