



健康就是財富



滙豐

滙見新可能

生活質素報告： 身體、心理與財務健康 息息相關

滙豐的生活質素報告¹確認了我們一直以來的觀念：身體、心理與財務健康都有助於提升我們的整體幸福。

生活的轉變改變我們的優先選項

過去幾年改變了許多人的生活模式。我們經歷了一場大流行疫症，接受了遙距工作。旅行與社交活動受到限制，我們對死亡感到擔憂。人們對健康關注的提升，令我們的生活方式與計劃也隨之而改變。



「身體健康、心理健康與財務健康之間存在著緊密聯繫，我們客戶對於幸福的追求變得更加全面。在後疫情時代，我們發現世界各地的客戶優先關心的事項均有著共通點，包括保持健康的身心、獲得穩定的收入及與摯愛共度美好時光。這三個因素相互關聯、相互影響，這就是為什麼財務保障不僅是物質上的支持，更是確保我們整體幸福的有力工具。」

文德華 (Edward Moncreiffe)
滙豐環球保險業務行政總裁



我們的調查對象對美好生活的因素進行了評分。結果顯示身體健康是首要因素，其次是心理健康與財務健康。這排名亦表示這三個因素都對維持良好生活質素起著關鍵作用。



▶ **身體健康：**

身體健康是邁向幸福生活的第一步。健康是各代人實現人生目標的首要關鍵，尤其是嬰兒潮一代（55-69 歲）。所以，我們不難理解為何身體健康指數高的人往往經濟與心理上也更健康。



▶ **心理健康：**

我們的思想、情緒與整體心理健康大大地影響著我們生活的充實程度。積極照顧好我們的心靈，能構建滿足與有意義的生活，對我們的行為及選擇有正面的影響。



▶ **財務健康：**

對大多數人來說，財務健康始於保持收入穩定，但這並非終點。我們的生活質素調查與滙豐保險 +Factor 研究²發現，財務健康與心理健康之間存在密切關係。





除了擁有穩定的收入與財富盈餘外，財務健康還包括做出明智與策略性的選擇，降低風險，並抵禦生活中的逆境。這反過來又有助於我們提升的整體幸福。

財務健康的人在心理健康方面的得分是財務不健康的人的四倍多，在身體健康方面得分亦是財務不健康的人的兩倍。這凸顯了做出明智的財務決策對實現生活各方面的平衡至關重要。

前進道路上的挑戰

世界各地的人們都在為更美好的生活而奮鬥，但在這旅途上或會遇到巨大的阻礙，考驗他們的意志與決心。

突如其來的事情：疾病、身故、意外、喪失工作能力以及其他挑戰都會對我們與摯愛的人產生深遠的影響。即使是最周詳的計劃也可能會偏離正軌。因此，我們必須具備高度適應力，為不可預測的生活做好準備。

成本上升：全球各地的成本（包括生活費用、醫療保健費用與通貨膨脹）都在不斷上漲，這對我們追求的美好生活帶來了挑戰。要應付財務挑戰並降低風險，就必須高瞻遠矚，採取策略性的財富規劃。

保障：為您的生活作緩衝

要應對這些挑戰，保障擔當了一個的重要角色，不論是保險或財富管理方案，都能助您的財務得到緩衝，讓您更有信心、更安心去追求自己的夢想。

保障就像一面盾牌，它能提供適當的財務防禦，讓您能夠應對突發事情。擁有充足的保障與財務安全網，能確保在生活中遇到健康危機或意外等事情時，做好一定程度的準備。

為了進一步支持健康科學的發展，並讓我們了解更多財務健康帶來的影響，滙豐最近夥拍牛津大學幸福研究中心，推出一項為期兩年的研究合作。

牛津大學幸福研究中心滙豐研究員 **Caspar Kaiser** 博士指出：「滙豐的+Factor 研究及其他研究顯示，財務健康與幸福之間存在著緊密的關係。這種聯繫不僅是由收入驅動，相反地我們觀察到，擁有可靠的財務安全網是個人優先事項，也是我們心理健康與整體幸福的一個關鍵因素。」

打造您的幸福生活

訂立合適的保障對實現幸福與高質素生活至關重要。理財專家的專業指導有助於制定全面的策略。

滙豐提供多元化的保險服務，要實現良好的生活平衡，不僅需要財務規劃與積累財富，還需要全方位的方案涵蓋身體、心理與財務健康。



今天，您可以採取哪些實際措施為自己與摯愛建立有效的保障、提高生活質素呢？



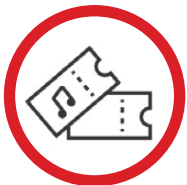
身體健康：

將運動變成生活日常。帶氧運動、重力訓練與柔韌性運動在內的各種運動可以振奮情緒，改善整體健康，降低患都市病的風險。儘可能多參與體育運動，這樣做對身心健康均有好處。



財務健康：

為實現財務安全踏出一小步。這不僅是指收入或財富，而是您對財政來源的保障程度，這有助提高您的生活質素。首先是如何分配現金流，請確保您的支出與收入相配。如果您還沒有設立應急基金，我們建議您預備 3-6 個月的現金流，以便為自己提供喘息空間，應對任何財務衝擊。能夠確保未來的收入可以大大減輕財務壓力，提高整體幸福感。



社交健康：

將時間投資在建立與維繫朋友、家人及社區的關係，活躍的社交互動與深厚的友誼可提升滿足感與幸福感。



守護自己與摯愛：

人們通常對損失較收益更敏感。請確保您與您的家人在發生突發事情時得到充分保障。評估您的生活可能面臨的巨大風險，並按實際情況採用風險保留、避免風險、減少風險與轉移風險的(保險)四大應對策略。定期審視保障需要，並根據情況變化更新保單與財富計劃。準確的保單細節可確保在發生意外情況時及時獲得賠償。



心理健康：

將「正念」作為日常生活的一部分，以提升心理健康水平。只需幾分鐘的深呼吸或冥想，就能提高頭腦清晰度與情緒復原力。同時需要注意職業倦怠、抑鬱與焦慮症。

重要提示

本文或影片內容，不論全部或部分，均不得被複製或進一步發放給任何人士或實體作任何用途，也不得發放予任何其他發放本文或視頻屬非法行為的司法管轄區。

本文或影片所載觀點及資訊僅供一般參考，並非旨在提供任何專業意見（包括但不限於財務、稅務、法律或會計等方面的意見）或產品購買/投資建議，也不構成對任何產品和服務的推薦，請勿將其作為任何產品購買/投資或其他決定的依據。我們不對任何與您依賴本文內觀點或資訊而遭受的損失負責。本文或影片也不構成對我們提供的任何產品和服務的廣告、行銷、推薦、邀請或建議。在您就任何具體問題做出決定或採取行動之前，請諮詢專業人士。

我們與滙豐集團不對本文或影片所載源自第三方的資訊的準確性、及時性或完整性作出任何擔保、陳述或保證。源自第三方的資訊僅供您參考，不代表我們推薦或認可其中的觀點、數據或其他資訊。對於任何第三方提供的產品或服務以及由此相關可能發生的爭議、索賠或任何民事訴訟和仲裁，我們不承擔任何法律責任，但我們會盡力維護您的合法權益。

版權所有©香港上海滙豐銀行有限公司2024，保留一切權利（已明確註明由他人授權使用之部分除外）。未經香港上海滙豐銀行有限公司事先書面許可，不得以任何形式或任何方式（無論是電子、機械、影印、攝錄或其他方式）複製或傳送本文及/或影片的任何部分或將其任何部分儲存於檢索系統內。