



为更高的生活质量奠基



汇丰

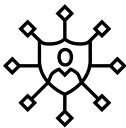
汇见新可能

# 为更高的生活质量奠基

总结:



▶ 生活质量不止是满足物质需求，它涵盖多个方面，如身体、心理和财务健康。忽视其中任何一个方面都可能影响整体幸福感和满足感。



▶ 我们需要重点考虑生活质量的不同范畴，并采取积极步骤来提升身体、心理和财务健康，带来更加平衡和充实的生活。



▶ 与其依赖常用的储蓄计划，不如为特定目标和愿景量身定制财务计划，包括考虑不同的金融产品和投资选项。



作为人类，我们渴望的不止是满足物质需求。在我们看来，“生活质量”是一个综合性的概念，包括身体、心理和情绪健康、社会关系、财务安全以及满足感和幸福感等多个方面。通常，经济学家在衡量生活水平时，主要关注客观因素，如收入、预期寿命、住房和医疗保健的获取等。

对于每个人来说，生活质量的意义不同。大家的感知和现实都是基于主观视角。2023年汇丰生活质量报告<sup>1</sup>探讨了这种主观性。基于调查的生活质量指数，综合考虑个体对于不同方向的相对重要性，以及他们对各方面得分的自我评估。

<sup>1</sup> 汇丰和彭博在全球9个市场进行了《2023年汇丰生活质量报告》调研，总样本量为2,250人。本文的数据来自约1,800名可投资资产在10万至200万美元之间的受访者。

## 构建均衡生活： 生活质量的关键因素

生活质量的意義是什么？大多数受访者表示，“身心健康”和“财务稳健”排在前面，超过“和家人共度美好时光”、“旅行和家庭度假”，甚至超过了“过上幸福而有意义的人生”。这表明身体、心理和财务稳健是实现人生重大目标的基础。

我们需要考虑到，每个人心目中重要的东西都是主观的。

当被要求为影响生活质量的各个因素重要性评分时，受访者平均将100分中的64分分配给了身体、心理和财务健康。

因此，汇丰生活质量指数由这三方面组成。



“现在，健康和幸福对我来说至关重要。如果没有健康，就无法享受财富。”

新加坡一家跨国公司的董事总经理

## 金钱或许买不来幸福， 但无可否认，它的确有助于心理健康。



“越来越多的客户开始更全面地看待他们的幸福感。我们发现身体、心理和财务健康之间存在着密切联系，这三个要素相互关联，三者都有所提高时，将会带动整体生活质量的改善。”

**Lavanya Chari**

汇丰环球私人银行及财富管理，  
投资及财富管理部环球主管

这三个要素之间存在着密切关联。运动被认为是对健康的明智投资，最近有研究表明，运动对于如焦虑和抑郁等疾病的疗效，甚至超过了心理疗法或药物治疗<sup>2</sup>。

从生活质量指数中，我们发现，那些认为自己身体健康的人，在心理健康方面的得分，高于平均的可能性要高出9.3倍，而认为自己身体不健康的人，则要低得多。

尽管有句格言说“金钱买不来幸福”，但我们都知道，财务稳健可以提高内心的平静感。甚至有科学证据表明，金钱可以在一定程度上带来内心的宁静<sup>2</sup>。这一结论与生活质量指数一致。那些认为自己财务状况良好的人在心理健康评分方面高于平均的可能性要高出4.3倍。

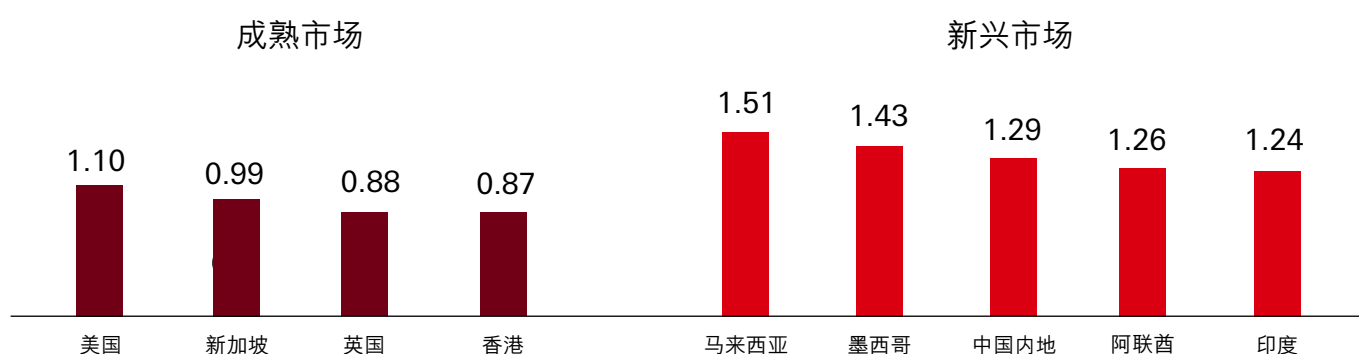


<sup>2</sup> <https://www.sciencefocus.com/news/why-money-cant-buy-you-happiness/>

# 为具体的财务目标制定计划， 您才更有可能将其实现。

在我们调查<sup>3</sup>的九个市场中，受访者表示他们平均需要117万美元才能在未来5到10年享受高质量的生活。

未来5到10年获得高质量生活所需的储蓄（百万美元）



与成熟市场<sup>4</sup>的同龄人相比，生活在新兴市场的人在财务目标方面更为积极，原因有以下几点：

- ▶ 生活在新兴市场的个人拥有更多样化的财富来源，例如：来自企业利润和租金收入。而在成熟市场，个人财富来源更依赖于工资。
- ▶ 在新兴市场，希望投资创办或扩大业务的人数比例（31%）是成熟市场的两倍以上。如今，有许多创业融资选项可供选择，从天使投资人到众筹、创业投资和商业贷款。了解并评估不同方式的利弊，以作出最适合您的选择。
- ▶ 为子女提供良好教育通常是一项重要的财务目标。生活在新兴市场的父母更有可能（31%）将支付子女教育费用视为重要的财务目标，而成熟市场的父母比例较低（24%）。此外，有10%的新兴市场父母甚至在计划为孙辈教育储备资金。如果您计划为子女支付教育费用，请根据对每年所需金额和具体时间框架的清晰评估，制定一个教育储蓄计划。

<sup>3</sup> 调查的受访者拥有可投资资产在10万美元到200万美元之间。

<sup>4</sup> 所涵盖的成熟市场包括美国、英国、新加坡和香港。而墨西哥、马来西亚、阿联酋、中国内地和印度被归类为新兴市场。

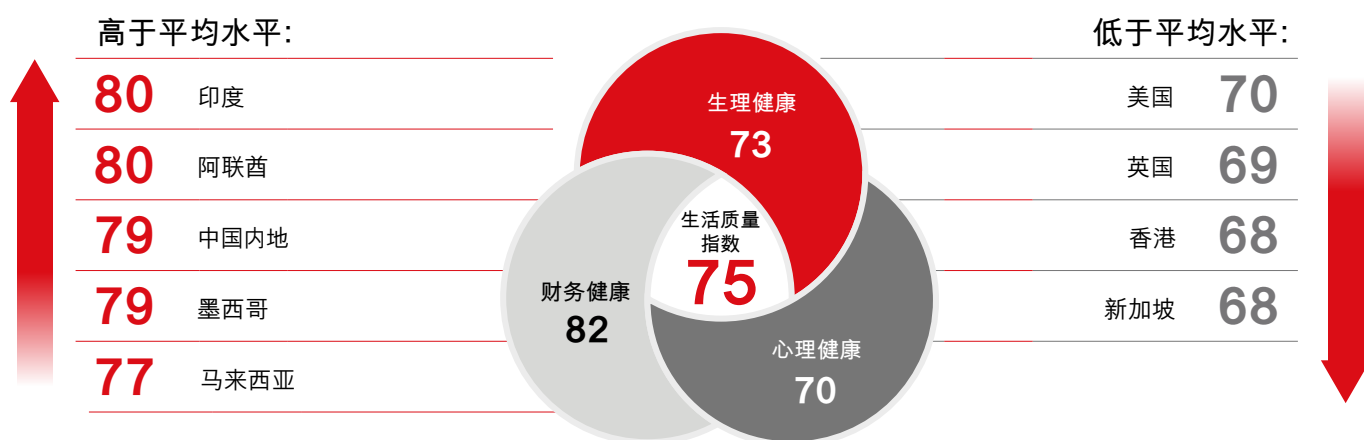


## 提升您的身体，心理和财务健康， 解锁生活质量的满足感

2023年，所有受访者的生活质量指数为75，最高分为100。为整体评分做出贡献的各个方面，分数分别为财务健康82分、身体健康73分和心理健康70分。

### 各市场的生活质量指数

九个不同市场的生活质量指数为75。各市场的具体情况如下：



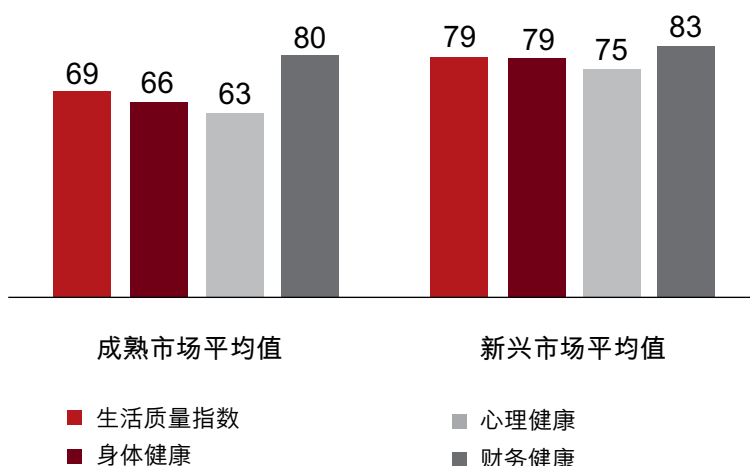
“我们的个性和生活经历塑造了在生活中进步和成功的需求。通过真正了解自己，理解自己的驱动因素，精心规划和把控自己的财富进展，让这些愿望成为现实。”

Lavanya Chari

汇丰环球私人银行及财富管理  
投资及财富管理部环球主管

成熟市场和新兴市场的生活质量指数及各方面得分比较

新兴市场在指数的所有方面的表现均优于成熟市场，其中在心理健康（12分）和身体健康（13分）方面存在显著差距。总体来说，成熟市场在生活质量方面落后于新兴市场10分。



心理健康出现差距的原因是新兴市场个体之间的乐观程度、自信心和社会联系明显更高。相比之下，许多成熟市场的人担心生活成本上升和通货膨胀，这些因素影响了他们对未来的信心，但这种情况在新兴市场似乎影响甚微。

在财务规划方面，新兴市场的受访者似乎做得更好。我们看到他们经常审视自己的计划，更有信心去选择金融产品，并定期重新评估他们的风险承受水平。这对每个人来说都是一个好的方式。

无论我们所面对的外部环境如何变化，只要有充分的财务规划，便可以令您获得更高的掌控感和安全性。

久坐办公室的人需要特别注意，应当抽出时间锻炼，培养健康的生活习惯，保持健康的身体状态。





## 为健康、财务稳健和您的个人愿景而行动

### 1. 优先考虑整体

在追求更高的生活质量时，平衡身体、心理和财务健康至关重要。如有机会，您应该寻求多样化的收入来源。

### 2. 注意差距

对您在生活质量的各个维度上的表现进行自我评估，并投入时间和精力来缩小差距。

### 3. 寻求内心宁静

虽然金钱不能为幸福作保证，但财务稳定有助于全面提升健康度。我们必须将财务健康作为努力实现的目标。

### 4. 定制个人计划

为您的具体目标和愿望量身定制财务计划，而不是把所有鸡蛋放在一个篮子里。可以选择定期与财务顾问一同检视您的财务目标和表现，也可以使用众多在线财务管理工具。

理解以上观点并采取行动，优先考虑我们自身的健康，能够实现更加平衡和充实的生活。





## 重要提示

本文或影片内容来自汇丰和彭博传媒联合发布的《2023年汇丰生活品质报告》(HSBC Quality of Life Report, 2023)，该项调查由汇丰和彭博传媒在全球9个市场(美国、新加坡、中国内地、中国香港、马来西亚、英国、阿联酋、墨西哥和印度)开展，总样本数为2,250人。

本文或影片内容，不论全部或部分，均不得被复制或进一步发放给任何人士或实体作任何用途，也不得发放予任何其他发放本文或视频属非法行为的司法管辖区。

本文或影片所载观点及资讯仅供一般参考，并非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，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资讯而遭受的损失负责。本文或影片也不构成对我们提供的任何产品和服务的广告、行销、推荐、邀请或建议。在您就任何具体问题做出决定或采取行动之前，请咨询专业人士。

我们与汇丰集团不对本文或影片所载源自第三方的资讯的准确性、及时性或完整性作出任何担保、陈述或保证。源自第三方的资讯仅供您参考，不代表我们推荐或认可其中的观点、数据或其他资讯。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，但我们会尽力维护您的合法权益。

版权所有©香港上海汇丰银行有限公司2023，保留一切权利(已明确注明由他人授权使用之部分除外)。未经香港上海汇丰银行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/或影片的任何部分或将其任何部分储存于检索系统内。

