

纾缓压力 提升健康的关键



目录

前言	2	第三章	19-20
第一章	3-10	足夠保障 防患未然	
压力与严重疾病息息相关		• 周全保險計劃涵蓋廣泛更安心	
• 癌症		• 健康新概念：結合保障與保健	
• 心血管疾病		• 保費融資：保障、理財全兼顧	
• 香港常见致命疾病医疗费用		第四章	21-24
• 汇丰保险严重疾病索偿报告		個案分享	
• 压力可能是发病缘故—自体免疫疾病		1. 嚴重疾病患者年輕化	
• 类风湿关节炎		2. 晚期乳癌	
• 生蛇(带状疱疹)		第五章	25-28
• 情绪病		專題訪問	
第二章	11-18	• 智慧醫院承載醫護智慧	
您真正健康吗?		• 視像診症資訊速遞	
• 压力可能引致慢性疾病		總結	30
• 15种常见亚健康征状			
• 不容忽视的征兆			
• 轻松扭转亚健康			
• 计算一天所需的卡路里			
• 定期身体检查			



前言

身、心健康都同样重要，而且互相影响。忽略其中之一，可能导致身体失衡而患病，长远而言，更会面对各种慢性疾病的潜在威胁。现代生活充满挑战，有些人不烟不酒，也不幸患上癌症，除了家族遗传，也可能是压力所致。近年疫症为生活带来新常态：学生面对网课与回校上课不时交替，上班族在家工作容易变成随时候命模式，加上防疫措施影响社交生活，令压力少了抒发渠道；此外运动场所亦难全面开放，种种因素不但影响我们的生活，更逐渐形成亚健康状态，甚至严重疾病。

生理及心理疾病都不是一日造成，健康问题可能早已潜伏，我们如何对身体发出的警号提高警觉，避免进入亚健康状态，并于病患来袭时及早医治？本册子与您探讨生活压力可能引致的问题，简述常见亚健康征状及如何改善健康，防患未然。

压力与严重疾病息息相关



精神压力可以由一件突如其来的事件引发，也可以因长期忧虑、生活或工作紧张而产生，包括离职、感情困扰、居住环境、财政及健康问题等，加上持续抗疫减少了社交生活，亦令情绪难以宣泄，凡此种种，或会对身体健康造成长远影响。香港常见致命疾病有癌症、心脏病及中风，2019年分别夺去15,000人、6,000人及1,000人的生命¹，占整体死亡人数31%、14%及6%²，虽然此等病症的成因复杂，但压力有可能增加患病风险。

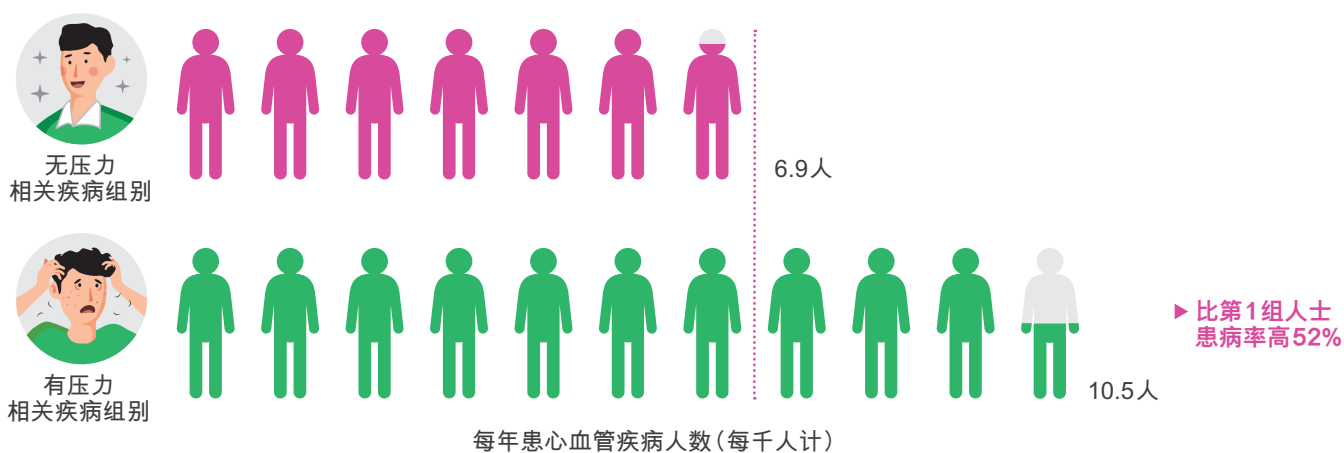
1. 卫生署《二零一九年有关健康状况及健康服务统计表》
2. 卫生署：健康统计数字

癌症

医学界根据香港乳癌基金会资料库的病例对照研究，发现在多项高风险致癌因素中，持续于高压下生活，比一般人患乳癌的风险高出2.5倍。有关报导指出，由检验乳癌患者唾液成分可见，压力荷尔蒙浓度与复发机率成正比，显示精神压力与乳癌复发有关连³。对于一般癌症与压力关系，虽然医学界未有统一论，但认为当人受压时，可能借暴食、吸烟或饮酒等不健康行为以求纾缓，有机会间接增加患癌风险⁴。

心血管疾病

英国医学期刊BMJ于2019年4月刊登了一份关于压力与心血管疾病的报告⁵，经历27年的研究结果显示：有压力相关疾病的组别每年每千人中，平均有10.5人确诊心血管疾病，例如缺血性心脏病、脑血管疾病(中风)、心律不正、血栓及高血压等，比对照组别的患病机会高出52%。



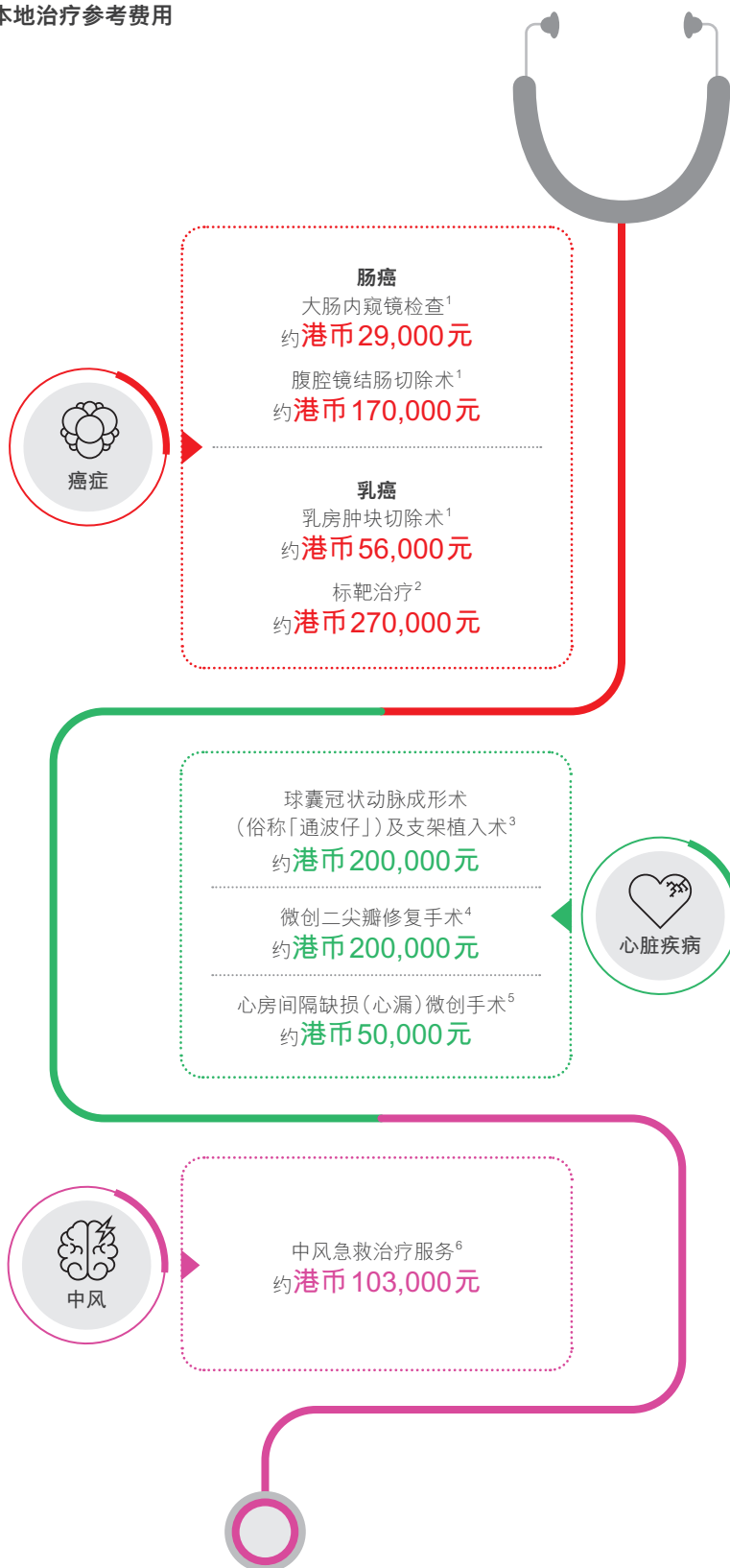
3. 苹果日报：精神压力导致癌症

4. 癌症基金会网页：压力与癌症的关系

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

香港常见致命疾病医疗费用

本地治疗参考费用



海外治疗参考费用

前往美国或其他国家求医，是港人另一方案，寻求更多优质治疗选择。

质子治疗

相对于传统放射治疗，崭新质子治疗是近年革命性突破，可将质子束集中对付癌细胞及有害组织，并可减低对健康组织的影响⁷。现时香港仍未推出质子治疗，因此部分患者须前往美国医治，除疗程约需12,000美元外⁸，更要预计机票、住宿、疗程后留在当地休养费用，以及同行照顾者开支等。

标靶治疗

为减轻副作用，癌症患者可能尝试标靶治疗。目前标靶治疗药物主要有单株抗体及小分子药物两种，分别针对癌细胞表面及内部的标靶分子发挥药效，对抗坏组织⁹。由于美国带领多种医疗科技及新药发展，不少人士选择赴美接受标靶治疗，其中乳癌一期及二期需要高达97,000美元¹⁰，所费不菲。

微创心瓣膜手术

在美国，每年需要接受心脏手术的病者日渐增加，包括本地及世界各地人士。TAVR微创主动脉瓣植入术是先进手术之一，所需费用约为66,000美元¹¹，虽然比部分国家昂贵，但美国每年TAVR手术宗数占全球4成以上，2019年约有66,800宗¹²。

1. 香港政府提高私家医院收费透明度先导计划(以第50个百分值计算多间医院平均费用)
2. 香港乳癌及乳病治疗中心: 乳癌化疗费用一要用几多钱? 贵唔贵?
3. 星岛日报: 私院纷推「抗疫特惠」通波仔, 「套餐」六万起与公院相若
4. AM730: 助长者治心脏病免开胸, 微创手术3日出院
5. 贤德医疗网页: 微创手术治心漏
6. 养和医院《中风急救治疗ASAP计划病人须知》
7. 新假期: 4大癌症治疗方式! 新精准医治方法: 质子治疗副作用大减

8. 明报健康网: 质子治疗副作用低, 儿童抗癌救星
9. 卫生署药物办公室: 标靶治疗药
10. WebMD网站
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

汇丰保险严重疾病索偿报告¹³

严重病患的影响亦反映在保险索偿数字。根据2020年汇丰保险索偿数据显示，首5位身故及严重疾病索偿原因中，癌症、心脏病及中风正是本港3大致命病症，可见有关疾病对投保人家庭带来显著影响，而保障计划可提供经济支持，协助他们渡过难关。

首5位身故索偿原因



首5位严重疾病索偿原因



严重疾病平均索偿金额港币535,000元

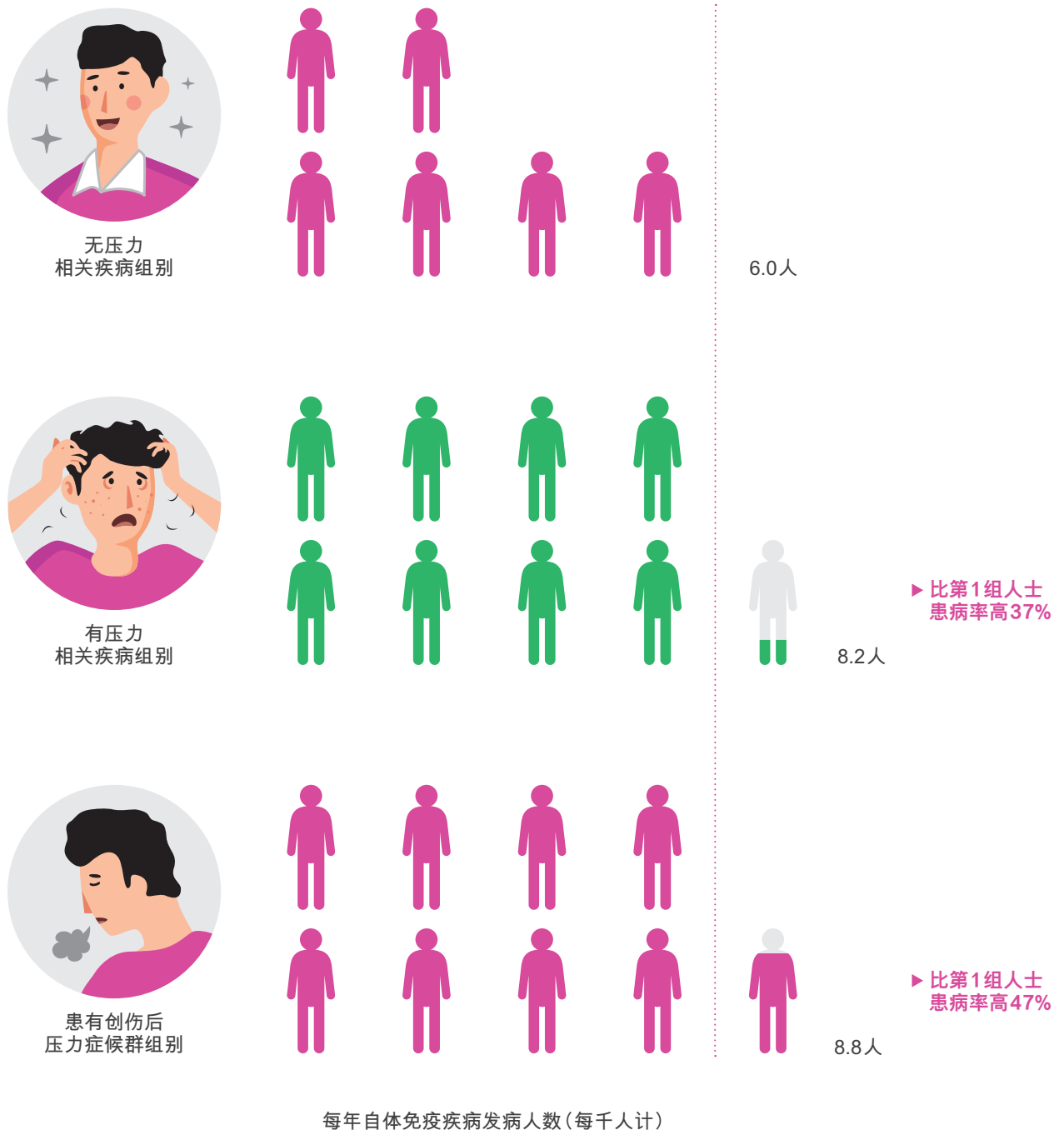
最高索偿金额港币3,000,000元



压力可能是发病缘故—自体免疫疾病

当人体免疫系统将体内正常细胞或成分误当为外来异物，产生相应抗体，可引起局部炎症反应，甚至诱发细胞、组织及器官病变或损伤，导致自体免疫疾病。

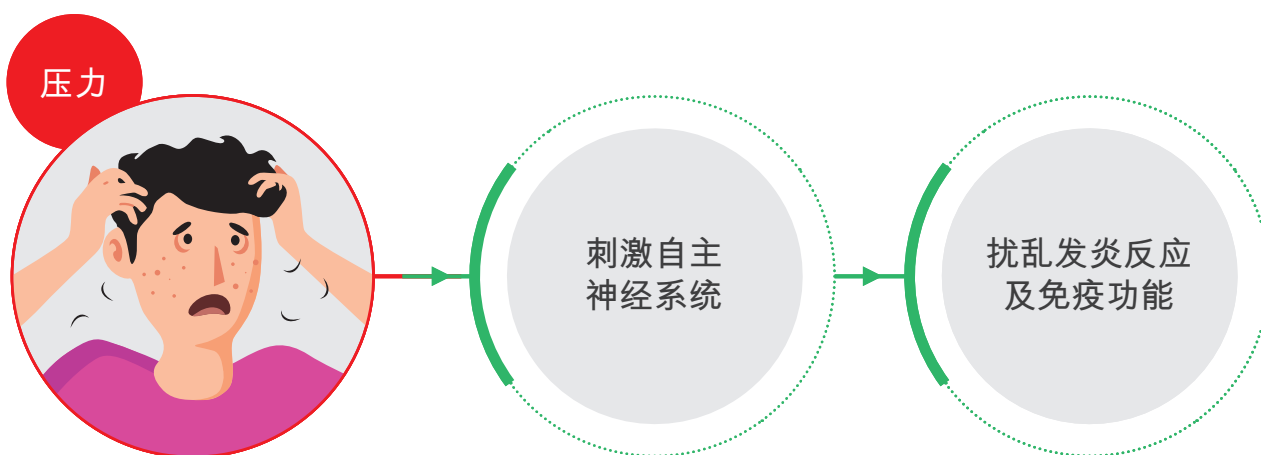
医学网站JAMA Network刊登一份压力相关疾病与自体免疫疾病关联的10年研究报告¹，分析10万多名瑞典患者的41种自体免疫疾病发病率，发现患病风险相距达47%：



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



压力影响免疫功能²



香港常见的自体免疫疾病包括一型糖尿病、系统性红斑狼疮、干燥症候群、多发性硬化症、类风湿关节炎、自身免疫性甲状腺病等³，其中，系统性红斑狼疮及类风湿关节炎发病率分别约为0.1%⁴及0.35%⁵，以700万人计算，城中数万位人士可能终身承受疾病煎熬，最大心愿是「病患远离我」。

2. AM730：压力与免疫系统疾病

3. 香港大学李嘉诚医学院网页：自体免疫性疾病是什么？

4. 香港风湿病基金会：红斑狼疮的最新治疗及护理

5. 卫生署网页：抗风湿药

类风湿关节炎

由人体免疫系统异常引起的慢性炎症反应，令全身不同关节持续受侵蚀而感到痛楚，减低活动能力，更令整体健康及生活质素受损。风湿病专科医生指出，不少人轻视关节疼痛，认为是关节劳损或受伤，自行服药止痛。但延误诊治可令关节长期发炎，更可影响心、脑血管，增加中风及心脏病风险¹。

类风湿关节炎是本港常见风湿科病症，统计发现，患病高峰期由30至50岁，而女士患病机会比男士高约3倍²。医学界尚未完全确定病因，但相信与基因、环境及荷尔蒙等因素有关。



类风湿关节炎与一般痛症最大分别：

- ✓ 晨早醒来关节持续僵硬半小时以上
- ✓ 手指、脚趾及手腕等小关节发炎
- ✓ 膝盖、肩膀等大关节发炎
- ✓ 通常于左右手/脚同一位置出现相同征状



诊断类风湿关节炎，须由医生综合临床症状、化验及多项因素全面分析。药物治疗由传统非类固醇、类固醇配合免疫系统调节药物以至口服标靶药等，非药物治疗则有物理治疗及水疗运动等。愈早诊治，愈有机会缓解病情，然后减药或停药。如有疑问，应及早求诊。

1. 明报健康网：认清类风湿关节炎，把握治疗黄金期
2. 香港风湿病基金会网页：类风湿性关节炎

生蛇(带状疱疹)³

压力有时刺激免疫系统过敏，有时却可削弱抵抗力，令病患乘机入侵。有老人科医生表示，俗称生蛇的带状疱疹不再是老人病，近年患者愈来愈年轻，曾有20多岁病人求诊，疫症下尤以男患者为多。男士经济负担相对较重，更习惯隐藏心事及情绪，因此累积压力而诱发疾病。

病因

带状疱疹即水痘带状疱疹病毒感染，所有生蛇患者都生过水痘，即使水痘痊愈，病毒仍潜伏于神经系统；当抵抗力下降、压力大、天气极端时，即有机会生蛇。

病征

初期：患处痕痒，持续轻微疼痛。部分患者以为痛楚源于其他疾病，譬如胸口痛时，怀疑是中风、心脏病或脑出血。



情绪病

香港人生活节奏急促，人人都有压力。学生不停应付功课、补习、测验、考试；父母尽心尽力辅导子女及解决各式问题；上班族长时间劳碌，更时时面对上司或业绩挑战。压力日积月累，可能随时爆发，轻则感到不适，重则引发情绪及生理等问题⁴（不同病症可能有不同征状，请征询医生意见）。

- 情绪：**变得紧张、忧虑、焦躁不安及心烦意乱
- 生理：**出现心悸、头晕、气促、肌肉绷紧、乏力、轻泻、胃痛、胃气胀及失眠等
- 思想：**失去自信，对生活感到消极，无法集中精神

世界卫生组织估计抑郁症可能于2030年成为全球第一大病症。有大型医学研究指出，情绪病变可增加心脏病发作及死亡风险⁴。想有效预防情绪病，首先要认识基本病征，慢慢尝试处理压力问题，放松自己，勇敢面对各种挑战。

治疗亦是重要一环，近年已有不少有效药物，配合心理及行为治疗，一般可于数星期内改善情绪。如有需要，应持续接受治疗，大部分患者都可走出阴霾，踏上康复之路。

3. TOPick：生蛇最年轻患者20多岁，IT男压力大常OT诱发生蛇痛至入院

4. 香港医护学会网页：压力和情绪病

您真正健康吗？

即使未有确诊某一病症，是否代表真正健康？当生理、心理未出现明显病征，但时常感到不适，并非处于良好健康状态——情况介乎健康与患病之间，称为「亚健康」状态。学界研究显示，超过9成半港人有亚健康征状¹。

压力可能引致慢性疾病

根据香港大学民意网站《香港市民对亚健康的认知及意见调查》，长期承受工作及人际关系压力，以及食无定时、睡眠不足、缺乏运动等生活陋习，都是导致亚健康的因素。

不少港人年中无休，忙于大小事务，有可能忘记重要日子，更忘记注视身体发出的不适讯号。部分人认为无痛无恙即代表健康，而忽视亚健康征状。当亚健康逐渐危害身心健康，影响工作表现及人际关系，可产生更大压力，造成恶性循环，增加罹患各种慢性疾病机会。

15种常见亚健康征状

有关调查发现，港人对亚健康征状并不陌生，其中以眼睛疲劳、腰酸背痛及经常疲倦最为普遍：



- 失眠 • 头晕头痛
- 情绪低落 • 胸口翳闷
- 记忆力变差
- 容易烦躁不安
- 难以集中精神

心理征状



- 眼睛疲劳 • 腰酸背痛
- 消化不良 • 怕冷
- 容易伤风感冒
- 喉咙痛 • 经常疲倦
- 容易气促

生理征状

1. 香港大学最新调查：逾九成半港人出现「亚健康」征状，专袭壮年人，六成港人受「亚健康」征状困扰及影响日常生活

不容忽视的征兆

除上述亚健康症状以外，身体亦可能出现其他异样，即使情况轻微，却与重症连上潜在关系。是否确实患病，应由医生详细检查诊断，假如真的遇上病患，亦可及早发现，病向浅中医。

严重颈痛，慎防颈椎硬膜外脓肿？

有骨科专家解开病者持续数月颈痛之谜：由于颈椎内侧含脓，形成瘤状物体，压住脊髓，因此触发头、颈剧痛症状。而患病主因是身体疲劳，以致免疫力下降²。

口疮可能是舌癌？

口疮又称疳疔，有患者于舌尖生疳疔，初时习以为常，4个月后确诊舌癌。临床肿瘤科医生指，舌癌初期征状似生疳疔，若长期不愈，可能是患癌先兆³。

手部麻痹，怀疑中风？

有物理治疗师解释，中风、颈椎移位等病变可影响肩部、腋下、前臂以至手指神经线，诱发麻痹。特别留意，经常垂头使用智能电话，有机会令颈椎受压而产生问题⁴。

皮肤痕痒与肝癌有关？

有肠胃内科医生表示，全身皮肤痕痒，可能与肝脏问题有关⁵，例如肝硬化及肝癌等，可引致胆管阻塞，继而引起皮肤痕痒。

腹胀、便秘疑似大肠癌先兆？

根据外科医生引述病例：患者经常便秘、腹胀及不停打嗝，其后求医，验出肿瘤组织及确诊大肠癌。据卫生署资料，大肠癌可导致排便习惯改变⁶。

夜尿频繁，有机会患心脏衰竭？

尿频未必是泌尿系统问题。香港心脏专科学院代表指出，心脏衰竭患者的心脏泵血能力不足，令肾血管的血流量减少，影响排尿功能。当病人躺平时，血液较易运行，肾脏便可排出更多水分，以致夜间尿频⁷。

2. ViuTV《恐怖医学》：唔可以睇少颈痛！有机会系颈椎硬膜外脓肿？

3. 明报健康网：疳疔长期不愈，小心舌癌来袭

4. 经济通：手痹可大可小，颈椎移位、中风先兆

5. TOPick：皮肤痕痒肤色改变或癌症先兆，医生列举 5 大皮肤症状警告肝脏出问题

6. TOPick：男子经常便秘腹胀打嗝，确诊患大肠癌并扩散肝脏

7. 东方日报：中老年频夜尿，心脏衰竭先兆

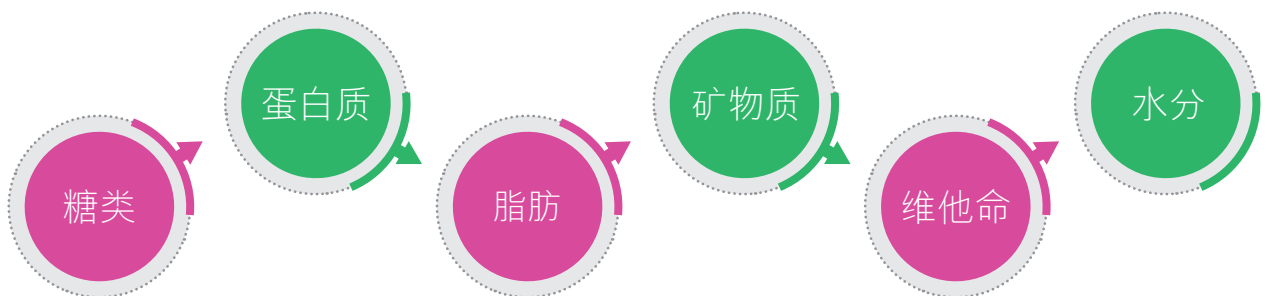
轻松扭转亚健康

现代疾病种类繁多，有亚健康症状的人愈来愈多，要将情况扭转，就要趁早改善生活习惯，避免日后患上严重疾病，才能达至乐活的退休人生，自由自在享受人生下半场：



饮食营养

吸取均衡营养及适当热量是健康的两大关键，每天膳食必须有均衡的6大营养素：



吸取均衡营养，首选是天然食品，如想补充不足，可考虑选用适当及适量补充剂。然而，市面的补充剂可能质素参差，建议先向医生咨询详情。

市面充斥加工食品，日常进食难免热量过剩，亦未必有充足维他命及矿物质等微量营养素。美国《预防》杂志提出以下食物有益健康¹：

绿茶

缓解关节发炎

绿茶中的抗氧化剂儿茶素，可降低造成关节损伤的酶活性。

巴西坚果

护肝

含有对肝脏健康至关重要的硒。

椰菜花

抑制关节发炎

丰富的萝卜硫素能抑制关节发炎。

椰菜

对抗癌症

当中的硫代葡萄糖苷改变了某些化合物在体内的代谢方式，减少癌症发生。

火箭菜

降血压

所含的硝酸盐进入人体后会转化为一氧化氮，帮助血管扩张，促进血液流动，从而降低血压。

麻油

减少坏胆固醇、强健骨骼

当中的植物固醇有助减少坏胆固醇，而高含量的锌有助促进骨骼健康与提升免疫力。

三文鱼

预防类风湿关节炎

丰富的奥米加3脂肪酸除保护心脏外，亦有助抗炎，可预防类风湿关节炎及减轻疼痛。

抱子甘蓝(椰菜仔)

护肝，纾缓关节痛

除了对肝脏有益外，还含有必需纤维素、矿物质及奥米加3脂肪酸，有助纾缓关节疼痛并改善情绪。

蓝莓

降低糖尿风险

英国医学期刊BMJ一项研究指出，吃蓝莓的成年人比不吃的人罹患第二型糖尿病的风险低26%。

酸车厘子

减少发炎

俄勒冈健康与科学大学研究人员发现，女性每天喝两次酸车厘子汁，连续三周，可明显降低身体的发炎反应。

蘑菇

缓减发炎反应

含有维他命D，对免疫系统调节有关键作用，可缓减身体的发炎反应，同时帮助免疫细胞提升抗菌蛋白产量。



1. 联合报：饮食均衡才是王道！《预防》杂志推荐 30 种超级食物打造身体防御力

计算一天所需的卡路里¹

除了进食未加工的全营养食品外，我们也应根据自身活动量调整每天所需热量。当从食物中摄取的热量多于身体基本所需，就应以适量运动燃烧卡路里，以防体胖及体胖带来的患病风险。

$$\text{静止代谢率} \times \text{身体活动程度} = \text{每天所需卡路里}$$

估算静止代谢率
方程式



估计
身体活动程度



计算实例



男性

$$\begin{aligned} & \text{体重(公斤)} \times 10 \\ & + \\ & \text{身高(厘米)} \times 6.25 \\ & - \\ & \text{年龄} \times 5 \\ & + \\ & 5 \end{aligned}$$



女性

$$\begin{aligned} & \text{体重(公斤)} \times 10 \\ & + \\ & \text{身高(厘米)} \times 6.25 \\ & - \\ & \text{年龄} \times 5 \\ & - \\ & 161 \end{aligned}$$

大部分时间不太活动， 甚至处于静态	1.2	中等活跃	1.4	非常活跃	1.7
颇为活跃	1.3	活跃	1.5		

以一名中等活跃的男性上班族为例，平日步行往返车站及店铺等，
平均每星期做两次健身运动：



体重70公斤 / 身高178厘米 / 年龄30岁

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

$$= 2,335 \text{ 卡路里}$$

另一位女士比较文静，日常嗜好是上网，习惯网上购物及买外卖：



体重50公斤 / 身高160厘米 / 年龄28岁

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

$$= 1,439 \text{ 卡路里}$$

1. Alfary 网站：一天可以吃多少卡路里？一文看清你每日的营养需求量(上篇)

适量运动

身体活动不足，不但会提高慢性病机率，更会增加罹患癌症的风险。运动可促进体内血液及氧气循环，使器官处于活跃状态，也能释放安多酚，令人心情愉快。即使长时间在办公室坐着工作的人，只要每隔1小时起身做数分钟运动，例如走动一下，做伸展、转身或拉筋动作，甚至原地跑步，也可以有效改善「久坐」生活方式导致的亚健康。

每日坚持做运动，为健康轻松起步

都市人工作繁忙，未必轻易每天运动。香港卫生署也建议每天急步行最少15至20分钟，因为步行是最简单、最安全的运动，借此养成终身习惯，长远对身体有以下益处²：

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1/ 强健骨骼、肌肉及关节 | 5/ 燃烧卡路里 |
| 2/ 使头脑灵活，增强记忆 | 6/ 改善心肺功能 |
| 3/ 改善身体灵活度及平衡力 | 7/ 预防骨质疏松症 |
| 4/ 减低患上心脏病、高血压及糖尿病的机会 | 8/ 减少血液中的胆固醇 |

为监察自己每天的运动量是否足够，我们可以佩戴一些运动手表，以计算每天的步数、燃烧的卡路里。汇丰保险为了鼓励客户多做运动，也推出汇丰保险Well+，让客户投入24个月的健康奖赏计划*，只需于计划期间完成指定目标，可赚取全新智能手表或「奖赏钱」，逐步实践健康承诺。请浏览www.hsbc.com.hk/WellPlus了解详情。



心理健康

都市人生活节奏急促，每人每日都要面对各种挑战，难免会有压力和烦恼，过度压力会造成肾上腺素耗竭，令体内氧化自由基增加，降低身体自愈力。我们应不时检视自己的心理状态，一旦出现不平衡，可及时发现并积极面对。培养良好嗜好，定时约朋友聚会倾吐心事，都可缓解压力。此外，饮食健康亦可减压，例如吸收维他命C、E等有助抗氧化，调节体内压力荷尔蒙。

调整与休息

培养良好睡眠习惯

睡眠的质或量不足，都会影响内分泌系统，影响正常生理机能。睡前一小时勿接触蓝光或繁忙工作，找出自己最适合的睡眠环境和时间。

静坐

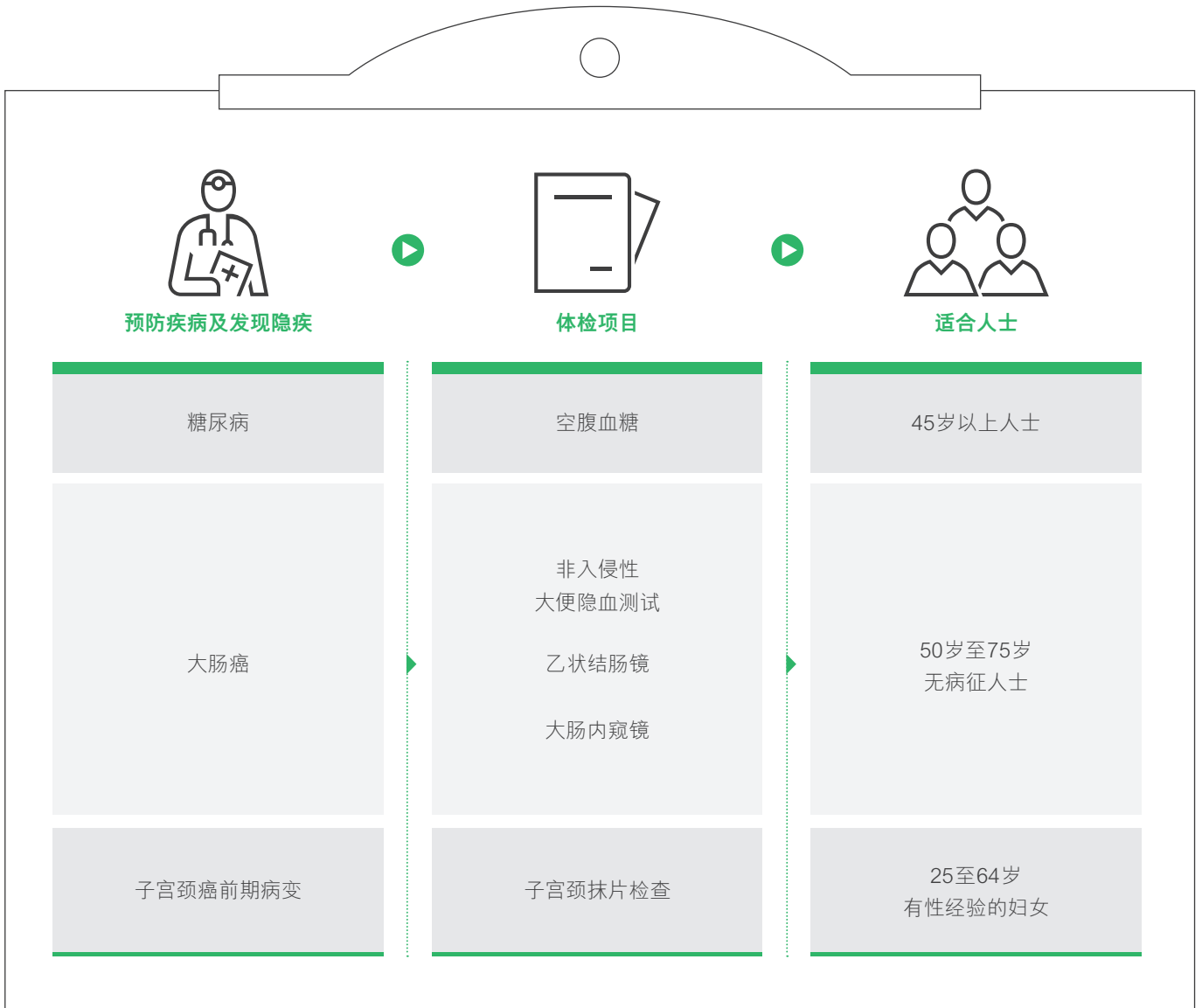
有助放松全身肌肉，减少杂念，深呼吸可以强化自主神经系统，减轻自主神经失调。

* 所有奖赏须受有关条款及细则约束。汇丰保险Well+健康奖赏计划的合资格条款由汇丰人寿保险(国际)有限公司决定。如对有关奖赏有任何争议，汇丰人寿保险(国际)有限公司拥有最终决定权。

2. 卫生署网页：运动与健康—急步行

定期身体检查

除了保持健康生活习惯外，定期检查身体，有助找出潜伏的毛病，及早治疗或关注身体状况，是预防严重疾病的最佳方法，以下是已证实为有效预防疾病及发现隐疾的体检项目¹：



*有关各类身体检查项目如有疑问，应咨询医生意见。

评估中风或认知障碍风险-全自动视网膜图像分析 (ARIA)

全自动视网膜图像分析是首创的中风及认知障碍风险评估方式，透过拍摄双眼的视网膜图像，能有效检查脑部微血管疾病及因而产生的脑白质病变，可更准确评估及了解患上中风及认知障碍症的风险。中风是港人健康大敌之一，认知障碍症为患者及照顾者的生活带来极大影响，如能在征状未出现前评估风险，并及早改善生活习惯，便有助减低患病机会²。

体检计划五花八门，收费由港币数百元至万元不等，而身体状况也因人而异，我们应向家庭医生咨询建议，针对个人需要决定检查项目，验身报告亦应由医生解读，提供专业判断。

1. 消费者委员会网页：验身咨询医生意见，了解局限免误诊
2. 香港中文大学网页：中大教授为专利忍手不出论文，首创眼底照分析中风机会

遗传性癌症基因检验³

某些家族或会有较多成员罹患癌症，故容易令人担心癌症存在遗传因素。如能透过检验基因，提早确定自己是否带有家族遗传基因变异，就可及早诊治，增加康复机会。

谁人适合做遗传性癌症基因检验？

- 家族多人多代患病：父亲或母亲的兄弟姊妹、祖父母、堂表兄弟姊妹有多人罹患癌症。
- 家族出现多种癌症：遗传性癌症的基因会在不同人身上表现出多种癌症，例如在遗传性乳癌家族中，也可能出现卵巢癌、胰脏癌、胃癌、前列腺癌、皮肤癌等。此外，如果一个人身上出现两种以上原位癌，也算是遗传性癌症的高风险群组。
- 家族中有年轻癌症患者：一般而言，带有遗传性癌症的发病年纪普遍较早，例如目前乳癌、大肠癌平均年龄约为50多岁，如有家族成员45岁以前罹患癌症，就要小心是否可能是遗传性癌症的高风险群组。



如家族或个人病历疑似遗传性癌症的高风险族群，以下情况适宜做基因检验：

已患癌症者

急性期的治疗已完成，想核实自己是属于遗传或后天的癌症。

对于有家族病例但尚未患癌的健康人士

可在25岁后求诊及检验，以达到预防癌症的效果。

患者家属

当有亲人验出遗传性癌症基因变异。

目前遗传性癌症可预防也可治疗，并已有针对遗传性癌症基因突变的药物，成功研发预防性药物也指日可待。

3. 财团法人台湾癌症基金会《我也曾经不勇敢：解密精准医疗，个人化抗癌新趋势》

足够保障 防患未然

养生保健是为健康做好本份，如顽疾来袭，昂贵的医疗开支避无可避，唯充足的保障才可让您专心治病。而保险计划亦不断推陈出新，所提供的不止是医疗索偿，更兼顾保健、病后支援，甚至理财所需。

周全保险计划涵盖广泛更安心

保障的意义在于疾病来袭时，保险公司的赔偿可以为投保人减轻医疗开支，如不幸遇上严重疾病，部分医疗保险计划可让投保人到外地就医，甚至提供完善的复康援助。例如汇康保险计划备有Preferred Global Health Ltd (PGH) 提供的环球医疗关顾服务，专为患有癌症、心脏疾病及中风的投保人提供贴心服务：

诊断核实及治疗方案

确保投保人得到美国顶级医院6,700多位哈佛级别专科医生的顾问服务。汇聚美国位列首1%医疗机构，包括全美最大医疗中心—哈佛医学院附属医院的不同专科团队，提供专家意见及治疗建议。

医生与医生对话

安排投保人的本地医疗团队透过加密视像会议与美国的哈佛级别专科医生直接讨论，借此制定最理想的治疗方案。

美国医护关顾服务

为投保人预约所有美国顶级医院诊断及医疗服务，更在美国为投保人及同行者提供全面支援，包括礼宾服务、运送安排及当地个人护理服务。

专属个人护理专员

所有服务由专属个人护理专员跟进，均为经验丰富的注册医疗人员，专业可靠；全程为病人及家属提供协助，关怀备至。与PGH管理团队致力提供协调及病人权益等支援，确保维持最佳服务及医护质素。



健康新概念：结合保障与保健

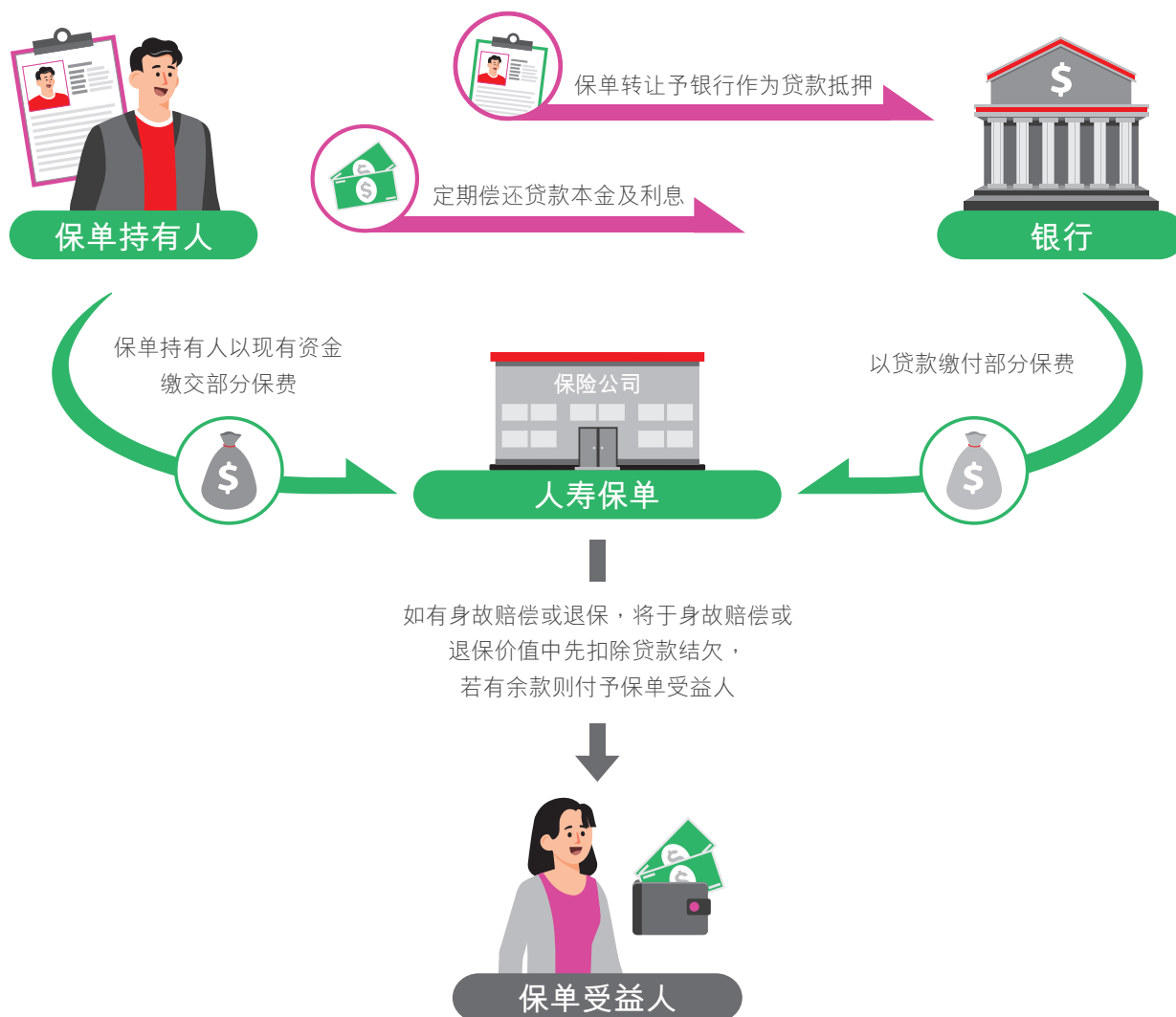
本港不少医疗机构提供验身计划，亦有保险公司开创新设施，糅合尊尚保障及医疗保健，带来高质素而便捷的服务，选择更多元化。以全面提升的汇丰保险尊尚健康管理中心为例，为客户提供全方位服务，包括：

- 投保指定计划的客户可享一站式尊贵验身服务，全程由医疗人员陪同，即日知悉健康情况，加快投保流程，方便安心，满足高资产净值人士需要。
- 不时推出保健及医疗优惠，例如疫苗接种前健康评估、防疫注射及敏感测试等，切合个人或公司员工保障需求。
- 此外，汇丰保险更提倡预防胜于治疗的理念，将推出完善保健计划，协助预防肥胖、糖尿病及高血压等病症，多方面照顾客户需要。

保费融资：保障、理财全兼顾

随着医疗科技日益进步，癌症等严重疾病也有方法医治，顽疾固然可怕，但问题在于医疗费用往往比疾病本身更可怕。据政府统计处《消费物价指数年报(2018年版)》公布，药物及医疗服务物价指数的累计升幅分别高达39.6%及41%¹。市面上部分银行可为客户提供保费融资服务，以便购买保额较大而保费较昂贵的保单，但同时亦有充裕流动资金。

保费融资的概念



客观而言，保费融资可有以下效益：

- 多一项缴付保费之方式 — 保费融资为投保人提供灵活付款选择，可毋须变现资产而有充裕流动资金缴交保费。
- 腾出流动资金，令财政灵活自主 — 利用保费融资缴交保费后，腾出的流动资金便可分配在其他用途，例如业务投资、子女教育开支等。

1. 经济一周：高端医疗或成大势，医疗通胀速度好比「雪球效应」，如何减低保费暴涨的机会？

个案分享

个案1：严重疾病患者年轻化

靖康的自愿医保计划

靖康有年老父母需要供养，是家中经济支柱，虽然他已有公司的团体医保，但考虑到假若自己身体有大问题，担心团体危疾保障未必足够，医疗开支将由自己缴付，父母的生计将陷入危机。

他35岁时决定投保「汇丰自愿医保灵活计划（「汇丰灵活医保」）一钻级」，选择每年自付费0元，标准保费约为每月港币3,159元，享有全面医疗保障，即使患上严重疾病而住院接受治疗，亦不会成为家人负担，并由第2个保单年度开始每年提供港币2,000元身体检查保障，鼓励投保人定期验身。于投保翌年，靖康不幸确诊肾衰竭，由于早期肾病并无表征，他在投保时毫不察觉，至翌年身体检查后才出现疲倦、作呕及脚肿病征。

汇丰灵活医保				
	铜级	银级	金级	钻级
医疗装置	指定项目：全数赔偿 其他项目：每保单年度 港币150,000元			指定项目：全数赔偿 其他项目：每保单年度 港币300,000元
住院陪床	全数赔偿			全数赔偿
门诊洗肾	全数赔偿			全数赔偿

自愿医保灵活计划
税务优惠

每位受保人有机会享高达
港币8,000元
税务扣除额

备注：

1. 年龄指受保人上一次生日时的年龄。
2. 有关条款及细则详情，请参阅保单条款。
3. 全数赔偿指根据保单的条款及保障所缴付的实际合资格医疗费用及其他费用。
4. 上述范例提供的数字仅为假设及仅供说明之用，所述的数字以整数四舍五入调整。详情请参阅您的保险建议书显示的数字。
5. 合资格的税务扣减只适用于保单持有人或其配偶，并且为香港纳税人。就自愿医保保单缴付的合资格保费（不包括保费征费）可获得之税务扣减，将于每个课税年度根据扣除保费折扣（如有）后之已缴保费计算。实际可节省税款须视乎香港特别行政区税务局对每个个案的检查及协议。如欲获取更多资讯，请浏览 www.ird.gov.hk 或寻求独立的税务建议。
6. 「汇丰灵活医保」由汇丰人寿保险（国际）有限公司（「本公司」）承保，并只拟在香港特别行政区销售。本公司已获保监局授权及受其监管，于香港特别行政区经营长期保险业务。香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）为本公司授权于香港特别行政区分销人寿保险之保险代理机构。本公司将负责为您提供保险保障，而我们的合作伙伴安盛保险有限公司则负责保单之医疗网络管理。

靖康验身发现肾脏有问题，确诊时已是末期肾衰竭，于等候移植肾脏期间，必须依靠洗肾维持生命。

他按医生建议接受腹膜透析（洗肚）或血液透析（洗血）。洗肚对心脏的负荷较小，但每日需要换水3次，对患者的日常生活有一定影响，并且讲求严格卫生，否则容易引致腹膜炎。而洗血则可每周接受2至3次、每次约4至5小时治疗，清除体内废物，之后便可恢复日常生活，但过程对心脏的负荷较大。

鉴于公立医院主要提供洗肚服务，若患者需要洗血，便须自行往私营机构。一般私家医院的洗血服务每次需港币5,000多元，难免带来经济负担。幸而靖康的保险计划提供门诊洗肾保障，可获全数赔偿而不设等候期，守护靖康面对财务重担，令他无后顾之忧，专心完成康复之旅。



个案2：晚期乳癌

佳欣的储蓄保险兼具危疾保障

年轻夫妇希泽与佳欣结婚5年，40岁的希泽事业有成，是物流公司老板，近年公司盈利不错。佳欣25岁，是珠宝销售员，不断提升销售业绩，更要轮班工作，作息不定时，缺乏运动。希泽知道太太工作压力大，担心她患上危疾的风险较高，万一需要治疗，单靠希泽的不稳定入息未能支撑医疗及供楼开支。

他为太太投保医疗及储蓄兼备的「汇康保险计划」，选择分3年缴付保费，每年约港币650,000元。佳欣是投保人，希泽是受益人，计划潜在回报率约每年4%，有机会获享非保证长线增长。保障方面，若佳欣在80岁前确诊癌症、心脏病或中风，希泽可收取额外一笔过赔偿，最多可赔偿3次，高达保单总保费的150%（约港币2,920,000元），而保单价值于赔偿后将保持不变。

佳欣不幸于35岁发现乳房有硬块，经专科医生以超声波检查，显示乳房出现恶性肿瘤，形成乳癌，并可能扩散至整个乳房及身体其他部位。



佳欣的保险计划

每年保费
港币650,000元

保费缴付期
3年

潜在回报
4%

总赔偿额(3次严重疾病保障)
可达港币2,920,000元

选择保费融资以缴付部分保费

保单贷款总额
港币790,000元

保单贷款年期
10年

预计保费融资年利率
1%

预计利息总额
港币70,000元

假设：

- 所有保费均已在到期时全数缴付。
- 保单贷款及利息总额于保单贷款年期完结前已全数缴付。
- 保单贷款年期为10年，保费融资利率为每年1%年化利率，利率可在贷款期内更改。

以下两个假设描述有否投保有关计划的分别，仿如平行时空：

已投保有关保障计划

以保单贷款扩充网上业务

希泽投保时，明白有保费融资选项，于是将人寿保单作为抵押，以银行贷款港币790,000元缴付部分保费，用较少资金投保人寿保单。因此，有闲余资金扩充公司网上业务，顺利赚取额外盈利，于10年内还清贷款。

一笔过癌症赔偿，提供更多财政保障

佳欣在35岁做例行乳房造影检查时确诊晚期乳癌，希泽取得一笔过癌症赔偿约港币980,000元。

Preferred Global Health Ltd (PGH) 协助受保人选择最佳治疗

保险计划透过PGH安排的环球医疗关顾服务，为佳欣的乳癌病况提供合适治疗建议。

个人护理专员全程跟进，包括初步诊断及制定治疗计划

在香港，个人护理专员为佳欣安排本地乳腺癌诊断，并由美国不同范畴的专科团队对病例深入评估(诊断核实及治疗方案)。哈佛级别专科医生确定佳欣患上晚期乳腺癌，属基因突变类别，并建议考虑免疫标靶治疗方案，相对有效但费用较高。

佳欣希望她的本地医生与美国顶尖专科团队进行医生与医生对话，他们以视像会议分享治疗方案及后续护理的见解。

远赴美国治疗涉及庞大开支，癌症赔偿减轻压力

希泽与佳欣决定远赴美国接受手术及免疫标靶治疗，其中标靶治疗费用平均需要250,000美元(港币1,950,000元)，更须加上行程费用。由于之前已取得约港币980,000元癌症赔偿，应付起来相对自如。

在美国医院附近安排住宿，连膳食及交通，1个月约需10,000美元(港币78,000元)。

与一般化疗相比，以免疫标靶治疗配合化疗使用，相辅相成，有机会增加存活率及令肿瘤显著缩小。

即使昂贵疗程，也可安心选择

由于免疫标靶治疗更具针对性，因此产生较少副作用，但费用高昂。佳欣利用保险赔偿缴付医疗费用，幸而没有严重并发症，不需要额外药物治疗。

- ✓ 取得严重疾病赔偿，应付医疗费用相对自如
- ✓ 透过PGH协助，可寻求更有效海外治疗
- ✓ 务求带来更少并发症及更高存活机会

总保费(分3年缴付)约港币1,950,000元，赔偿后保单价值维持不变，并保持潜在增长，于第10个保单年度约港币2,140,000元。

未投保有关保障计划

放弃扩展业务

考虑投保时，希泽留意到网上业务机遇，但想保留现金应付突如其来的医疗开支，惟有放弃机会。而他最终亦未投保有关计划。

患者与家属全力承担精神及经济压力，疗程选择亦受限制

佳欣于35岁确诊乳癌，担心公立医院由确诊至开始治疗可能要半年或更长轮候时间，因此向不同私家医院求医，单是术前检查已花费约港币20,000元。

化疗及重建乳房费用逾港币1,000,000元

在没有任何保险赔偿或资助下，希泽与佳欣需要将自住物业变卖，应付庞大支出。

术前化疗、术后化疗、手术、重建乳房、电疗及口服化疗约需港币960,000元。

须依赖荷尔蒙针药，增加负担

手术后，佳欣每3个月都要自费接受荷尔蒙针药治疗，每年开支约港币15,000元，10年共需港币150,000元。

没有财政支援，饱受精神压力

每月房租、药费支出令夫妇百上加斤，承受沉重精神压力。

- ✓ 没有保险赔偿，难以应付医疗开支
- ✓ 患者与家属须自行四出求医，承受巨大精神压力
- ✓ 财政能力有限，疗程选择亦受限制，最终须长期依赖药物
- ✓ 耗费不少积蓄，令退休计划亦受影响

备注：

1. 「潜在回报」是根据当前预计的投资回报率于第30个保单年度计算，当中包括预计之特别奖金，金额并非保证，实际回报可高于或低于例子所展示的数字。因此上述回报数据只属参考及并非保证，个别人士的保单回报率或有不同，仅供说明之用。
2. 有关详细条款、细则及不保事项，请参阅有关产品册子及保单条款。
3. 上述范例提供的数字只属假设及仅供说明之用，所述数字调整至最接近万位。详情请参阅您的保险建议书显示的数字。
4. 前往美国的医疗及旅行费用须由客户自行承担。
5. 保费实际数字由本公司酌情决定。

6. 保费融资并非由汇丰人寿保险(国际)有限公司提供。
7. 成功申请保费融资，即代表将保单转让予银行作为贷款抵押。如有身故赔偿或退保价值，有关款项将首先用于清还任何贷款结欠，若有余款则付予受益人或保单持有人。
8. 美元兑港元以联系汇率(1:7.8)换算。
9. 汇康保险计划并非银行存款或银行储蓄计划，而是具备储蓄成分的终身人寿保险计划，由HSBC Life (International) Limited 汇丰人寿保险(国际)有限公司(「汇丰保险」)承保。汇丰保险获保险业监管局(「保监局」)授权及受其监管，于香港特别行政区经营长期保险业务。保单持有人受汇丰保险的信贷风险影响，早期退保或会招致损失。

专题访问

智慧医院承载医护智慧

香港中文大学医院是全港首间5G全面覆盖的私家医院，今年初投入服务。在冯医生带领下，利用崭新通讯科技，贯彻以人为本的医护精神，保障病人健康。



冯康医生

香港中文大学医院行政总裁



可否简单介绍5G智慧医院概念？

其实智慧医院的概念，并不止于5G。中大医院以智慧医院为定位，而智慧医院的中心不是科技，而是以人为中心，利用科技支援医护人员，更重要是照顾病人需要。智慧医院由智慧医疗、智慧服务及智慧管理3方面入手，致力保障病人健康，提供高质素服务及减轻病人财政负担。

智慧医疗建基于全电子化病历纪录，透过人工智能、数据分析等，协助不同部门取得所需资料。智慧服务利用流动网络支援病人整个就医过程，切合个人需要，减少等候时间。而智慧管理是以5G科技建立物联网，将人、机、物即时无缝连接。



智慧医院有何先进智能？

对于本港医疗机构，全面智能化仍处于起步阶段，但5G科技及方案已逐渐广泛，透过通讯速度提升及大大缩短网络延迟时间，可实时传送大量资料。

由病人入院、诊症、配药、做手术、物理治疗，以至CT电脑扫描、MRI磁力共振扫描等检验过程，牵涉很多复杂环节，产生大量数据。以资讯科技载入全方位电子病历纪录，不但可协助医生、护士及治疗师决定治理方法，更可即时为病人提供全面收费资料，预计医疗开支，亦是患者关心的重点。

备注：

以上资料及意见由受访者提供，仅供参考，并不构成对任何人士提供任何建议或以此作出任何财务决定。受访者发表的见解只反映其个人意见，并不代表汇丰人寿保险(国际)有限公司或汇丰集团的立场。



实时资讯高速公路如何医治病人？

资讯网络仿如高速公路，令公路升级的另一考虑因素，是医院内不少数据属于影像及影片，包括超声波、CT、MRI、放射诊断、内窥镜及微创手术等，过程中要同时传送几百幅影像或每秒钟多格细致画面，如将网络提升至5G，可将延迟时间减至最短。例如做胃或大肠内窥镜时，想判断息肉是良性或恶性，透过5G科技可畅顺传送视像，以供即时监察及分析，做到准确无误，提升病人安全，亦有助提升医院运作的效益。

至于远程医疗方面，在疫症期间，视像诊症无疑可减低感染机会，但如纯粹为视像应诊，则以往4G网络亦足以对答及传送征状照片。长远而言，当使用更多手提电子装置，储存更多数据时，远程医疗可涉及不同档案及实时大数据处理，令5G发挥更大作用。



通讯科技如何提升医院效益？

以物联网为例，将人、机(装置、仪器、机械人)、物(药物、医院用品)连结成沟通网络，可随时掌握其位置、动向及使用量，有几方面好处：

第一是透过全面自动化过程，减省部分人手，特别是重复性质的工作。第二，可监控所有物资数量及使用情况，减少浪费。第三是存库管理，尤其有助于私家医院管理流动资金。



科技以外，智慧医院有何内在智慧？

对于科技，病人可能有不同见解。例如，不少接受过远程医疗的患者表示，希望亲身往诊所就医，多于透过屏幕见医生。

医护人员的智慧，正是了解病者心声。引入科技的最终目的，是帮助病人、医生及护士。智慧医院具备智能科技，但始终以人为本，致力解决病人的需要。无论公立医院或私家医院，都正研究什么科技对医疗最有帮助。如何为病人带来最佳医疗成效及健康保障，是智慧医院的终极目标。



如何利用5G建立跨境联系，接通其他医疗机构？

这个问题有不同考虑层面，第一个层面是对方亦须采用5G科技，否则，系统无法接合沟通。现时香港特别行政区内的医院未必有相应设备，即使大湾区及海外亦未完全提升设施。

另一层面是分享数据的目的。分享数据的前提是对求诊人士、医生有帮助，并非为传送而传送；同时，要清楚服务对象、范围以至付款方式等，系统连接方有意义。大湾区长远有不少机遇，但不止要解决科技问题，更涉及推广、营运等不同实行方式。



您可透过此二维码
收看有关访问短片

视像诊症资讯速递

通讯科技普及加上疫症影响，令视像诊症成为部分港人求诊方式之一。养和医疗集团去年推出视像会诊服务，为病人提供多一项选择。为掌握有关资讯，我们特别安排专访，向陈焕堂医生询问诊症现况。

陈焕堂医生

养和医疗集团首席医疗总监
兼养和医院副院长



养和视像会诊主要服务哪一类病人？

根据病人需要及适合情况，视像会诊的服务对象大致有几种：

1. 现有病人，在养和医疗集团有病历纪录，因此医生已认识病人，对病情相当了解。
2. 慢性病患者，例如患有血压高、长期痛症需要复诊，而非紧急问题。视像会诊适合病情较为稳定而诊症相对简单的病人。
3. 适合问诊的病人，并可自行完成量血压、验血糖等简单程序，向医生提供资料。由于视诊不可代替触诊，假如病人表示某部位感到痛楚，医生无法触摸诊断；又或于诊症过程中，医生认为不适合或时间不足，可决定中断视像会诊，改于诊症室见面。除患有慢性病及复诊病人外，亦包括行动不便人士、老人家，以及于疫症期间不想前往医院的病人，更有部分人士利用样本运送服务，检验新型冠状病毒。



视像会诊有否减低病人及市民感染新型冠状病毒的风险？

不止新型冠状病毒，感染其他疾病风险亦可能减少。门诊范围有不同患者，包括发烧、咳嗽、上呼吸道感染的病人，视像会诊可减少互相接触及感染机会。近期亦有回港接受隔离的人士，因感到不适而想接受新型冠状病毒测试，假如将患者送院检验，有机会接触医护人员及其他人士，增加病毒传播机会。

备注：

以上资料及意见由受访者提供，仅供参考，并不构成对任何人士提供任何建议或以此作出任何财务决定。受访者发表的见解只反映其个人意见，并不代表汇丰人寿保险(国际)有限公司或汇丰集团的立场。



视像会诊是否用特定视像通讯程式？ 一般有多少位医生会诊？

毋须使用特定程式，智能电话本身或不少程式都可以，具有视像功能就较为方便。提供视像诊症前，护士须核对病人样貌及身份证等资料，如同一般门诊登记手续。病人亦可透过画面向医生展示不同资料，譬如血压、验血纪录等，毋须用口复述，简单直接。若皮肤、身体有任何异样，均可于镜头下一目了然。

至于医生数目，如病情十分复杂，可能需要多于1位医生会诊商议，但此情况适宜入院就医。假若病人不便出门，则可安排视像会诊。



每次诊症连取药或送药等，大概需时多少？

视乎病情而定，所需时间各有不同。由于使用视像会诊的病人以慢性病或复诊为主，医生有病历参考，因此一般诊症时间不会太长。而检验病毒只须问几条标准问题，过程简单，由送样本樽、留样本、收样本以至化验，最快即可知结果。

医生开药后，病人可选择托人于养和任何一间有药房的医疗设施取药，基本上即时可得。而送药则相对复杂，由于卫生署严格监管医院送药机制，须严谨执行每一步骤。而一般慢性病患者家中尚有几日药物，并非急需，即使翌日送药亦影响不大。

必须一提，养和现时运送药物均以密封胶袋包装，特设封条，不容任何人开启；送抵时必定核实使用者身份，避免失误；之后有药剂师或配药员致电解释每种药物用法及注意事项，与平时病人亲身求诊后于药房取药一样，依足所需程序。药袋上列明医院电话及电邮地址，即使职员经多次尝试亦未能联络病人，病人亦可主动查询详情。



此诊治方式有否提升效率？ 有否减轻负担或反而增加工作量？

效率确实有所提升，但严格来说又不至于减轻负担。无论于门诊部或网上诊症，所花时间都差不多，假设门诊每小时接见6位病人，视像会诊大概都是6位，工作量并未因而减少或增加。外国情况则有所不同，由于地域广阔，部分医生选择于家中以视像应诊，省却交通时间，便可延长每日诊症时间，照顾更多病人。而香港各区都有诊所，病人就诊相对方便，对视像诊症的需求量自然有分别。

除医疗效率之外，视像会诊更助病人提升办事效率。例如，病人毋须往返住所及医院，可免舟车劳顿及节省乘车时间；或者留在公司，分配时间继续处理业务，对各方面都有实际效益。



目前及将来，社会人士对视像会诊的需求有几大？ 使用过服务的病人有何意见？

由2020年4月至今，各类专科视像会诊约有350次，包括过敏病科、心脏科、综合肿瘤科、内分泌及糖尿病等；因应疫症而提供的新型冠状病毒测试约有5,800次。

视像会诊为不少慢性病、复诊病人提供多一种选择，虽然使用方面有若干限制，但于生活上带来便利，令每个中心的病人相当满意。

展望未来，将继续于养和医院、养和医健及养和东区医疗中心提供此项服务，为不同病人带来合适之选，解决实际问题，因此视像会诊将有一定需求。



“ 总结 ”

健康的可贵，近年不言而喻。现时疫症可能仍未退却，最终会否像流感一样成为常见疾病，或许未能确定，但可以肯定的是坚持健康习惯，纾缓压力及提升免疫力，抵挡病患进击，是守护亲人的重要基础。配合度身而设的医疗、人寿及不同计划，缔造财政后盾，有助应付突发事故，以及保障一家人未来生活。

汇丰人寿保险(国际)有限公司荣获以下奖项：



HSBC Life (International) Limited 汇丰人寿保险(国际)有限公司(注册成立于百慕达之有限公司)(下称「汇丰保险」、「本公司」或「我们」)已获香港特别行政区保险业监管局授权及受其监管，于香港特别行政区经营长期保险业务。保单持有人须承受汇丰保险的信贷风险，对于汇丰与您之间因销售过程或处理有关交易而产生的合资格争议(定义见于金融纠纷调解计划的金融纠纷调解中心职权范围)，汇丰须与您进行金融纠纷调解计划程序；此外，涉及上述保单条款及细则的任何纠纷，将直接由本公司与您共同解决。有关汇丰保险的产品详情及资料，请浏览汇丰网站的保险专区，或亲临分行了解详情。香港上海汇丰银行有限公司(「汇丰」)乃根据保险业条例(香港法例第41章)注册为本公司于香港特别行政区分销人寿保险之代理机构。以上人寿保险产品为本公司之产品而非汇丰之产品，由本公司所承保并只拟在香港特别行政区透过汇丰销售。

本册子内列明的资讯只供参考用途，您不应仅根据本册子而作任何决定。如您对本册子的内容有任何疑问，应向独立人士寻求专业意见。本公司并非从事医疗服务或医学研究之机构，对于有关资讯可能导致的潜在健康问题或损失，本公司并不承担责任。您应咨询您的医生意见，考虑资讯是否适合您的健康状况。我们并无义务向您发布任何进一步更新内容，亦不会就内容的可靠性或准确性负上任何责任。该等内容可能随时变更，并不另行通知。如有需要，请向有关专业医护人员查询。有关内容只属一般资讯，并不构成任何建议。任何情况下，汇丰保险或汇丰集团均不对任何与您或第三方使用本册子或依赖或使用或无法使用本册子内资讯相关的任何损害、损失或法律责任承担任何责任，包括但不限于直接或间接、特殊、附带、相应而生的损害、损失或法律责任。所有受访者发表的见解均由受访者提供，仅供参考，并不构成对任何人士提供任何建议或借此作出任何财务决定。受访者所发表的见解只反映其个人意见，并不代表汇丰保险或汇丰的立场。

本册子出版日期为2021年8月。



您可透过二维码浏览
「纾缓压力 提升健康的关键」电子版