

求学无边界
担当子女梦想向导



汇丰保险
HSBC Life

目录

前言	2	第四章	25 - 28
第一章	3 - 6	培养下一代韧力 立足不同地域	
教育前瞻 开拓全球视野		<ul style="list-style-type: none"> • 留学生期望与困惑 • 培育心智全面发展 • 尝试一步步适应 • 寄宿学校VS寄宿家庭 • 移民家庭生活预算 	
<ul style="list-style-type: none"> • 放眼欧美亚洲 • 留学费用超出预期 • 主要留学热点大学学费及生活开支 • 筹划留学4大建议 		第五章	29 - 32
第二章	7 - 12	从小启动情绪教育：社交及情绪学习	
在港升读大学 体验大都会气氛		<ul style="list-style-type: none"> • 什么是社交及情绪学习？ • 对学生有何益处？ • 汇聚各地学界焦点 • 父母就是子女的「情绪教练」 	
<ul style="list-style-type: none"> • 来港接受专上教育主要优势 • 升读本港大学的一般程序 • 中国内地高考生报读香港主要大学须知 		第六章	33 - 36
第三章	13 - 24	个案分享	
搜罗本港升学资讯 为成长铺路		<ul style="list-style-type: none"> • 灵活规划财富 造就子女成才 • 无休止支持 谱写成长乐章 	
<ul style="list-style-type: none"> • 25/26学年幼稚园入学申请流程 • 25/26学年小一入学申请流程 • 25/26学年升中学位申请流程 • 本地学校收生资讯 <ul style="list-style-type: none"> 私立小学 直资小学 直资中学 私立独立学校（附设幼稚园、小学或中学部） 国际学校（小学、中学） 国际学校（附设幼稚园、小学或中学部） 		第七章	37 - 40
		专题访问	
		<ul style="list-style-type: none"> • 洞悉趋向 抉择升学路向 • 教育方法 由心理出发 	
		结语	42



前言

常言道：「为人父母甚艰难」，相信不少家长亦深有感受。社会发展急速多变，竞争越见激烈，为教育子女带来更大挑战。家长处处为子女用心筹划，无条件默默付出，一份挚爱无可替代。父母陪伴成长，供书教学，甚至实现留学梦想，子女自然铭记于心。

往外地留学既可扩展眼界，体验另一种学习方式，亦可大大增强外语技能，好处多不胜数。不过，外地留学的开支，可能比留在原居地昂贵。为成就子女未来，您是否有足够财政储备？阅毕本专刊后，相信您大概心中有数。

另一方面，子女远赴异地升学，将要独自面对各种挑战，自行解决问题。近年情绪教育渐受关注，有助改善学童抗逆能力及心智发展。家长可考虑由子女年幼开始，提供适当情绪管理教育。

无论您想为子女铺设成长路，抑或为家人计划未来，我们都在您左右，助您周详部署。

教育前瞻 开拓全球视野

为了解中港两地升学现况，汇丰保险赞助Economist Impact调查¹，访问两地1,000位家长，探讨安排子女留学的新趋势、预期与实际情况，以及应考虑因素。

调查结果不但反映海外升学需求日增，而且越来越多家长计划于子女更年幼时安排出国留学：29%受访家长考虑支持子女往海外升读大学本科或研究院，另有39%家长已实行计划。同时，有21%受访家长考虑送子女往外国读中小学，高于现已实行计划的11%比例。



浏览《做足万全准备：中国内地及香港家长如何为子女海外升学做好准备》调查报告(2023年)
(只备英文版)



1. Economist Impact《做足万全准备：中国内地及香港家长如何为子女海外升学做好准备》(2023年)

放眼欧美亚洲

环顾世界不同国度，现有子女于海外就学的香港人及中国内地人士，留学地点仍以英、美、加、澳为主（分别占25.4%、20.6%、19.4%及18.8%）；而计划送子女留学的父母中，约有16%选择亚洲国家，包括日本及新加坡等地，各适其适。

此外，有部分受访人士留意中港跨境教育，约7%香港家长考虑视中国内地学校为选择之一，约6%中国内地家长可能来港物色理想学校。

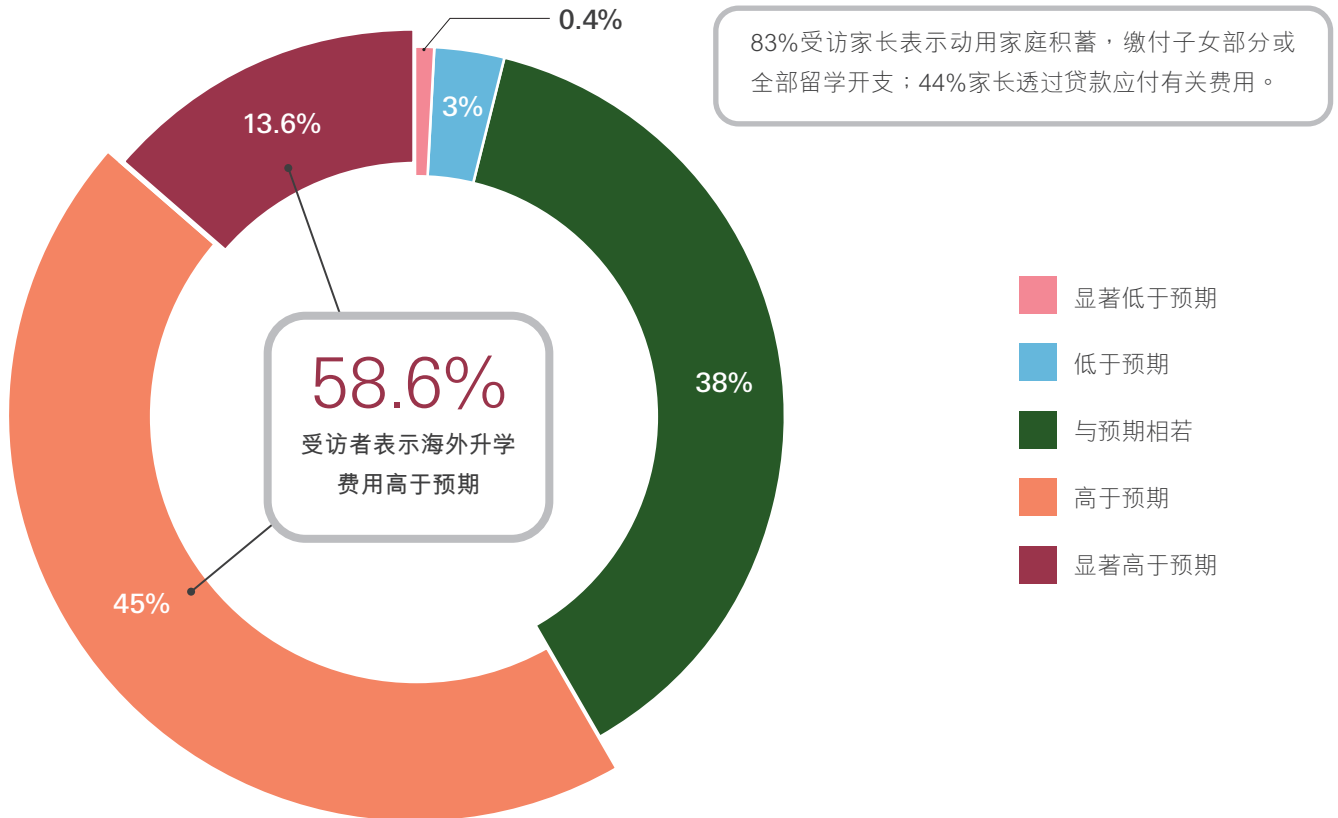
留学费用超出预期

「学生报读院校的主要疑虑，可能是就学开支。」

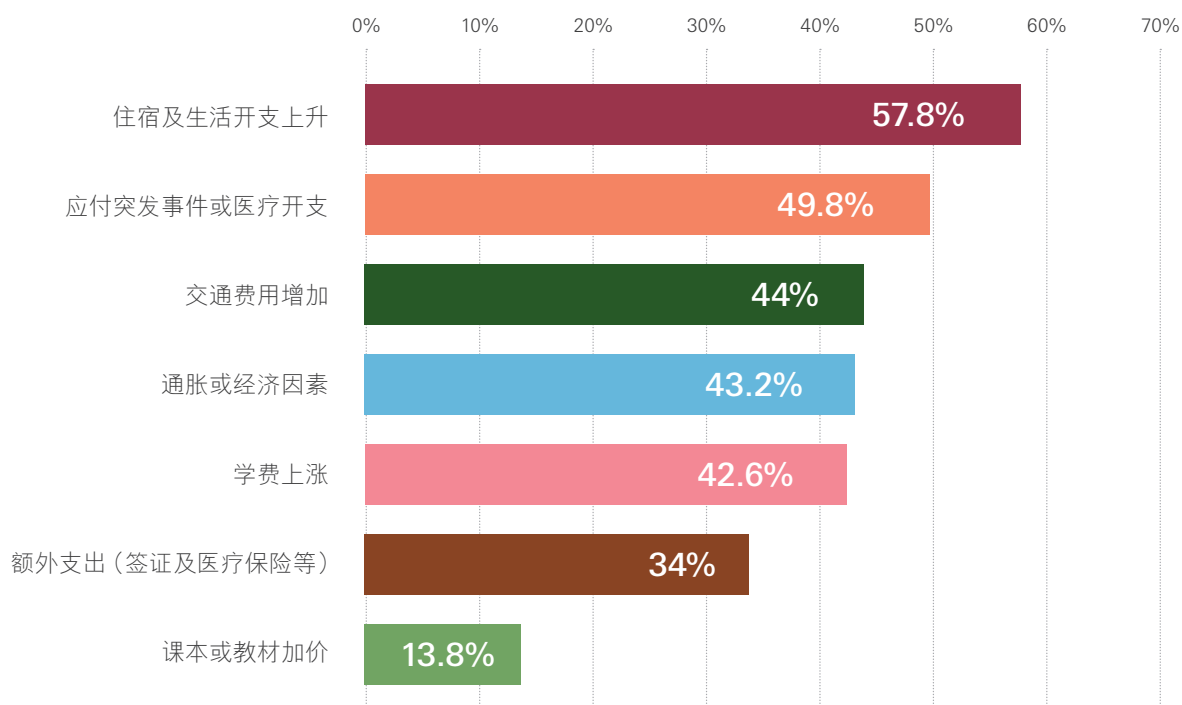
剑桥大学纽纳姆学院新生遴选委员 Sam Lucy

环球经济疲弱，通胀加剧，许多家长面对教育经费上升问题。近6成受访者表示海外升学费用超乎预算，主要原因包括生活成本上涨及紧急医疗费用等。

受访者实际留学费用与预期比较



受访者留学费用超支原因



主要留学热点大学学费及生活开支

出国留学所费不菲，即使丰俭由人，亦因院校及各科学费各异，完成大学课程的总开支（学费、住宿及日常消费等）可高达港币数百万元。

	每年学费 ¹ (约港币 ²)	每年生活费 (约港币 ²)	学士课程年期	总开支 (约港币 ²)
英国	260,200 - 679,300元	111,200 - 404,400元 ³	3年	1,114,100 - 3,251,200元
美国	471,200 - 510,300元	78,900 - 236,600元 ⁴	4年	2,200,400 - 2,987,500元
加拿大	181,600 - 600,300元	64,200 - 105,100元 ⁵	4年	983,300 - 2,821,800元
澳洲	127,500 - 543,700元	124,800 - 339,200元 ⁶	3年	756,800 - 2,648,800元
日本	42,200 - 160,300元	77,000 - 119,200元 ⁷	4年	476,800 - 1,118,100元
新加坡	180,900 - 1,003,600元	53,200 - 206,800元 ⁸	3年	702,100 - 3,631,000元

筹划留学4大建议⁹

1

搜集资讯，了解留学地点

学生及家长应预先作好准备，主动参阅有关资讯，了解情况是否合乎期望。此外，启程前及抵埗后均可寻求院校协助，解决疑难。

2

加强财政实力及抗逆能力

预料通胀持续影响留学开支，需要足够流动资金维持生活及应付未知因素，因此，增加外币储备有助保障财政实力。

3

尽早准备，全人教育

本地生活环境与外国不同，应协助子女认识异地文化、语言，培养独立思考及处事能力等，不止于学科知识。

4

锻炼语文能力

高级学府一般对英语水平有严格要求；另一方面，语文能力影响人际关系及建立事业，不容忽视。

无论安排子女留学，抑或举家移居外国，均须预早规划全面财富及保障方案，方可持之以恒，为亲人守护人生旅程，营造美好时光。

1. 各大院校网站（学费只供参考，以院校公布为准，汇率变动及通胀可影响留学开支）
 2. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2024年3月5日现钞银行卖出价）
 3. EF Education First：英国升学费用预算
 4. aec教育顾问：美国升学
 5. aec教育顾问：加拿大升学

6. IDP Education：澳洲大学及Master学费留学费用预算
 7. Sahiko株式会社：日本留学攻略（2023年8月18日）
 8. EF Education First：新加坡留学
 9. Economist Impact《做足万全准备：中国内地及香港家长如何为子女海外升学做好准备》（2023年）

在港升读大学 体验大都会气氛

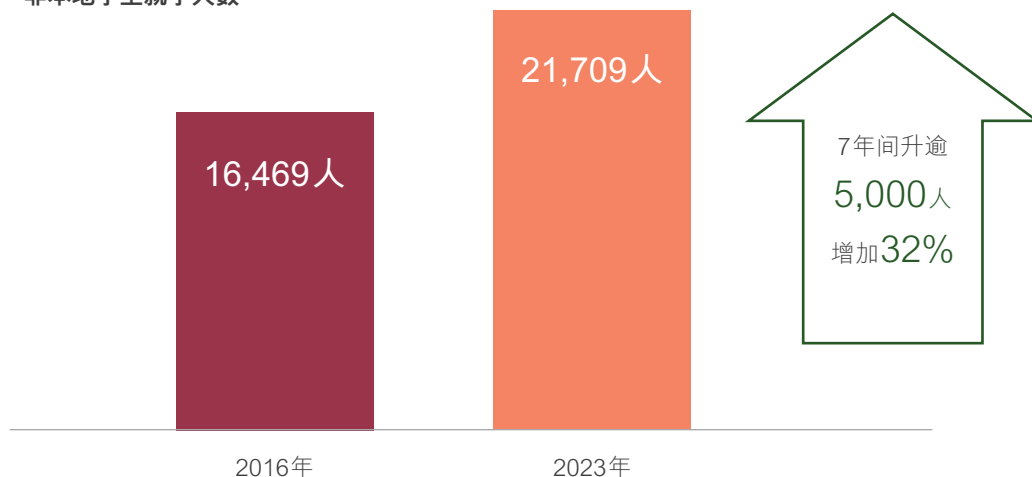
香港一向欢迎世界各地人才来港发展，例如设立高才通及优才通计划，吸引不少海外及中国内地精英人才在港探索机遇。除了定居、就业之外，升学亦是不少人士选择。香港汇聚各地学者，更有5所大学跻身全球百大行列¹。对中国内地学生而言，香港地理位置就近，故为理想之选。



1. Times Higher Education: World University Rankings 2024

香港锐意建立「国际专上教育枢纽²」，由2024/25学年起，政府资助的专上院校非本地学生限额将由20%增至40%，以现时每年约15,000个大学学士资助学额计算，即非本地生将由现时最多3,000名倍增至6,000名。由此可见，将有更多机会予外地学生来港升学。

非本地学生就学人数³



来港接受专上教育主要优势

1 名列前茅享誉国际⁴

根据2024年QS世界大学排名，本港有7间院校上榜，其中5间大学高踞全球百大之列，香港大学排名第26位。而QS世界大学学科排名中，香港有9间大学的204科上榜，包括香港大学的牙医、教育、建筑与建造环境（分别名列第3、第7及第12位）、中文大学的护理学（第8位）、科技大学的数据科学及人工智能（第10位）、理工大学的酒店管理（第11位）等，自然成为不少外地学生热门之选。

2 师资队伍实力非凡⁵

香港各大学的教学团队来自世界各国，当中不乏全球首2%顶尖科学家，以及诺贝尔奖、菲尔兹奖等国际奖项得主，例如香港大学化学系讲座教授Fraser Stoddart爵士曾获诺贝尔化学奖，资历非同凡响。多间院校更拥有逾千名教学人员，全力支持学生全面发展。

3 英语授课国际接轨

香港的大学课程大多数采用英语教学⁶，无论与教授或同学沟通交流，抑或课本、作业的书写语言，均以英文为主，提供全英语的学习环境，多方面提升语言能力，为日后出国深造奠定稳固语言基础。

2. 行政长官2023年施政报告（2023年10月）

3. 政府统计处：香港统计月刊—修读大学教育资助委员会资助课程的学生统计数字（2023年6月）

4. Quacquarelli Symonds: QS World University Rankings 2024

5. 各大院校教职员数据

6. 教育局：为什么选择香港

4 毕业出路选择众多

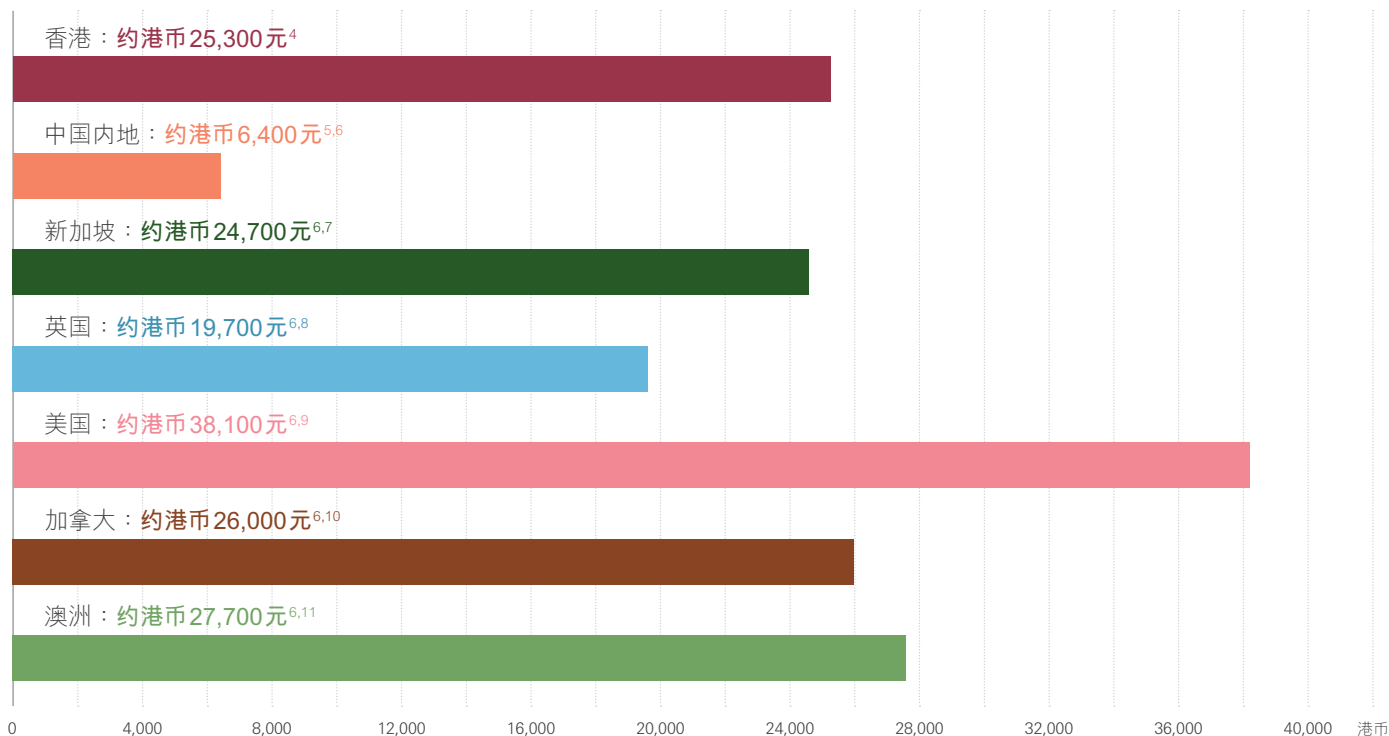
中国内地学生于香港毕业后出路宽广，至少有3种选择：

- A. 留港就业—不少国际大企业均在港设有办公室，是一展所长、累积丰富履历的绝佳机会；而待遇方面，2023年统计处资料显示，具大学学历人士月入中位数按年升逾6%，达港币35,000元¹。
- B. 继续升学—香港学士学位的国际认受性高，毕业生既可留港攻读硕士或博士，报考欧美顶尖学府亦相对容易。
- C. 返回中国内地工作—随着当地放宽外资限制，对人才需求殷切，国际视野及双语能力兼备的港校毕业生定必更具优势。

5 海外交流机会不绝

由交换生计划、暑期交流团，以至海外实习计划，香港有众多机会供学生往外国交流，扩展视野。其中，浸会大学的全球学生交流计划伙伴多达360个，每年出外交流或实习的学生超过1,000名²；中文大学亦设有寰宇暑期实习计划³，安排学生前往国际大都会如伦敦、纽约、巴黎、悉尼，以及亚洲等地区的企业实习，收获宝贵的工作及文化经验。

各地大学毕业生起薪点（当地就业平均课税前月薪）



1. 政府统计处：综合住户统计调查按季统计报告（2023年8月31日）

2. 香港浸会大学：2021/22年度香港浸会大学资料及统计数字

3. 香港中文大学：培育计划—寰宇暑期实习计划

4. 大学教育资助委员会：按修读程度及主要学科类别划分的已全职工作的教资会资助的全日制课程毕业生的平均年薪，2015/16至2021/22（2023年7月）

5. 麦可思《2023年版就业蓝皮书》（2023年6月9日）

6. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2024年3月5日现钞银行买入价）

7. Singapore University of Social Sciences: Healthy Employment Outcomes Amidst Slower Economic Growth（2024年2月22日）

8. Think Student: Average Graduate Salaries in the UK（2023年1月28日）

9. Bankrate: Average college graduate salaries（2023年9月11日）

10. Talent.com: Graduate average salary in Canada, 2024

11. Prosple: Average graduate salaries in Australia（2023 update）

升读本港大学的一般程序¹²

于指定时间内向各院校递交入学申请

部分院校或须缴付报名费，申请截止日期一般为6月中上旬。

完成中学课程并在公开试取得良好成绩

例如香港中学文凭考试、中国内地高考、IB国际预科文凭、GCE A-level 英国高考、SAT考试等。

参与有关院校认可的英语能力考试并符合基本分数要求

一般要求IELTS达6.0或TOEFL iBT评分达79以上，个别学系要求或许更高。

通过面试（如有）

部分学系如设计、创意媒体、视觉艺术或会要求考生呈交作品集。

获取录取后申请签证

所有非本地学生均须申请学生签证或进入许可文件，并须提名一位本地保证人（个别人士或录取申请人的院校）及提供所需证明文件。申请签证一般需时8至10星期。



12. 教育局：申请入学—签证

中国内地高考生报读香港主要大学须知¹

	收生方式	学额	中国内地高考生入学要求	非本地生每年学费
香港大学	独立招生	未有提供数字	收生考虑因素： <ul style="list-style-type: none"> • 高考总成绩及英语成绩 • 面试表现（如获面试资格） • 综合学术及非学术素养 	约港币 182,000元
香港中文大学	透过全国普通高校统一招生计划	约400个	<ul style="list-style-type: none"> • 获国家教育部核准提前批次录取本科生，高考生只须透过提前批次填报志愿即可 • 不设面试，不设加分，择优录取 • 在高考成绩同分的情况下，首先录取英语单科成绩较高者 • 考生报考的外语必须为英语，自费学生及奖学金学生的英语成绩分别须达120分及130分（以150分为满分计算） 	约港币 145,000元
香港科技大学	独立招生	约190个	<ul style="list-style-type: none"> • 大学于公布高考成绩后参考该年国家统一高考各省市的一本线及中国内地重点大学分数试，厘定各学院的面试分数要求 • 申请者的高考成绩分数达标即获邀参加面试，面试以全英语进行，通过面试即获取录 • 如学生的高考外语并非英语，须提交其他达标英语成绩（如IELTS达6分、TOEFL iBT达80分等） • 部分学科设有特定高考科目要求 	约港币 170,000元
香港理工大学	独立招生	未有提供数字	收生考虑因素： <ul style="list-style-type: none"> • 高考总成绩及英语成绩 • 评核学科以外表现，包括体育、文化艺术、领袖能力及社会服务等，优异学生可透过「德艺计划」取录入学 • 个别学科要求申请者提供作品集或参加面试 • 部分学科设有特定高考科目要求或优先考虑科目成绩 	约港币 160,000元

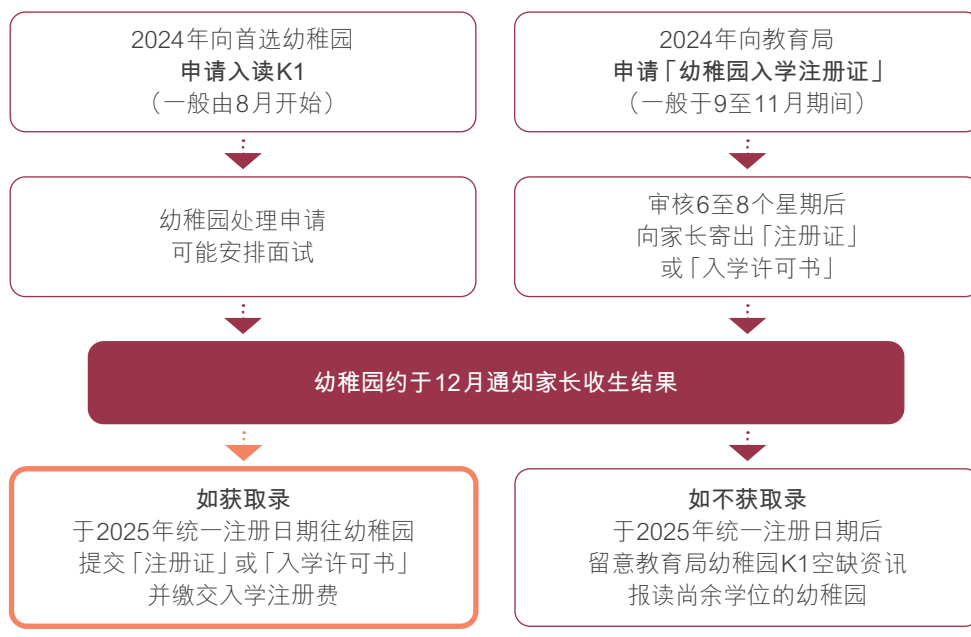
1. 参考各大院校的中国内地本科生入学资讯。以上资料只供大概参考，应以院校正式公布为准，请向有关学校查询最新资讯。

	收生方式	学额	中国内地高考生入学要求	非本地生每年学费
香港浸会大学	独立招生	约140个	<ul style="list-style-type: none"> • 申请者的高考成绩必须高于所属省市的一本线或特殊类型招生控制分数线 • 高考英语分数须达110分，以150分为满分计算，个别学科的英语分数要求为120分 • 个别学科设有面试 • 部分学科只招收理科生 	约港币 160,000元
香港城市大学	透过全国普通高校统一招生计划	约300个	<ul style="list-style-type: none"> • 获国家教育部核准提前批次录取本科生，高考生只须透过提前批次填报志愿即可 • 除兽医学外，其他学科不设面试，不设加分，择优录取 • 学生的高考成绩必须达到一本线 • 高考英语成绩须达120分，部分学科的英语成绩要求更高 	约港币 160,000元
岭南大学	独立招生	约70个	收生考虑因素： <ul style="list-style-type: none"> • 高考总成绩及英语成绩 • 面试表现（如获面试资格） • 有关报读课程的修养 • 在运动、音乐或社会服务等方面有突出表现者（例如于省级或以上运动比赛获奖），入学申请可获个别考虑 	约港币 145,000元
香港教育大学	独立招生	约100个	<ul style="list-style-type: none"> • 高考成绩必须高于所属省市的一本线 • 高考英语分数须达120分，部分以中文为主要授课语言的学科须达110分 	约港币 145,000元

搜罗本港升学资讯 为成长铺路



25/26年度 幼稚园入学申请流程¹



香港小学4大类型简介²

本港小学主要分为4大类：官立学校、资助学校、直接资助计划学校（直资学校）及私立学校（部分属于国际学校或私立独立学校），官立及资助学校为本地学童提供免费小学教育，直资及私立学校则收取学费。

小学类型	官立学校	资助学校	直资学校	私立学校
收生方法	由官方统筹小一收生，包括自行分配学位及统一派位。	与官立小学一样，新生均属自行分配学位或统一派位。	不分校网，家长可为学生自由报名；学校自行决定面试方式。	学校自行决定收生准则及面试方式。
课程	根据教育局指引编排核心课程（中英数及常识等），并可自行设计特色课程。	于核心课程以外，可因应学校方针设计特色课程，例如活动及小班教学。	提供本地课程，而课程编制、教学语言等较有弹性。	自主制定课程，例如提供IB国际文凭课程，或加入EQ情绪商数训练。

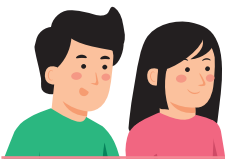
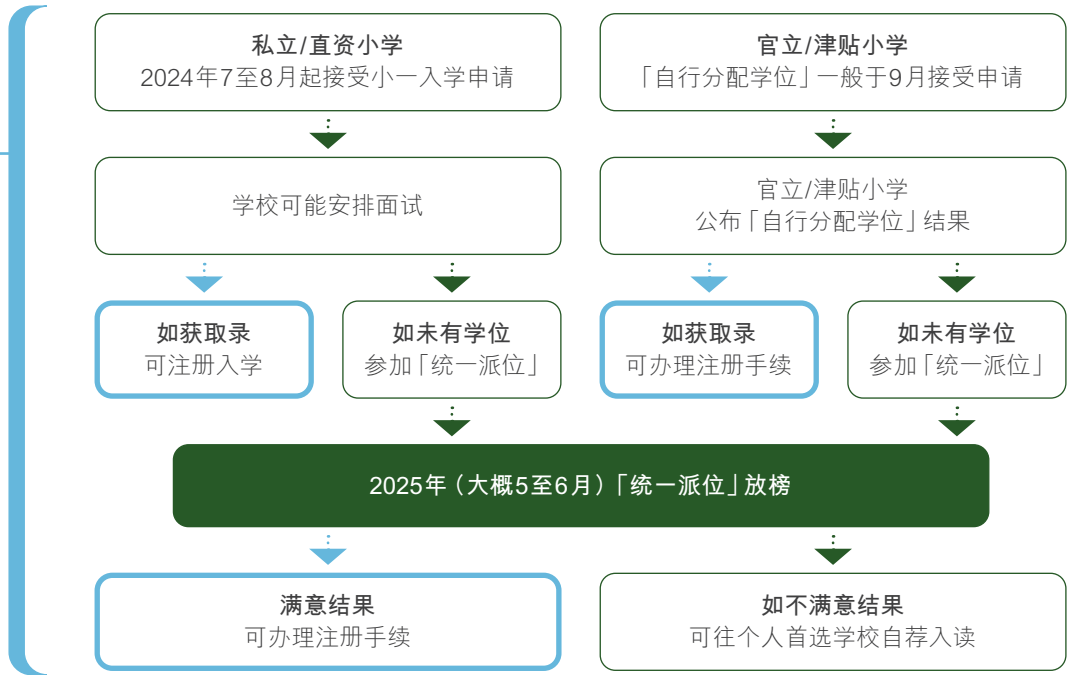
* 教育局每年适时公布有关年度申请流程，个别学校亦可能适时公布具体收生安排，请浏览学校官方网站或向学校查询详情。

1. 教育局：幼稚园幼儿班（K1）收生安排

2. Myschool.hk：官立、津贴、直资、私立小学的区别



25/26年度
小一入学申请流程³



25/26年度
升中学位申请流程⁴



3. 教育局：小一入学统筹办法

4. 教育局：中学学位分配办法

本地学校收生资讯



报名及入学安排等资讯可能不时更新，记得留意有关学校最新公布，并志入备忘录中，以免错过重要日子。

本港主要小学资讯

私立小学



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
中西区	救恩学校	6月下旬至7月中旬	9月	6月	64,000元
	嘉诺撒圣心学校私立部	第1阶段：8月下旬至9月下旬 第2阶段：6月3日截止	10月中旬	-	51,120元
	圣嘉勒小学	9月中旬至下旬	10月上旬	-	51,000元
	圣类斯中学(小学部)	9月中旬至10月下旬	首轮面试：10月下旬 第2轮面试：11月中旬	-	48,800元
湾仔	高主教书院小学部	7月上旬至8月下旬	首轮面试：9月中旬 第2轮面试：10月下旬	7月	55,000元
	香港道尔顿学校(玫瑰岗) (前身为玫瑰岗学校小学部)	-	-	-	78,000元
	圣保禄学校(小学部)	-	-	-	55,000元
	香港真光中学小学部	7至9月	10至11月	6月	60,000元
东区	苏浙小学	9月	10月中旬	6月	50,500 - 94,500元
南区	圣士提反书院附属小学	6月	10月上旬	6月	92,500元
油尖旺	拔萃女小学	8月中旬至下旬	首轮面试：10月上旬 第2轮面试：11月中旬	-	79,000元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
九龙城	九龙塘宣道小学	9月上旬	11月上旬	-	59,450元
	启思小学	3月1日开始	小组分阶段接见	5月	133,980 - 137,060元
	圣三一堂小学	第1阶段：9月中旬至下旬 第2阶段：4月上旬至5月下旬	第2阶段：6月7日	9月	55,000元
	九龙塘学校(小学部)	11月上旬	首轮面试：12月 第2轮面试：3月	-	64,000元
	九龙真光中学(小学部)	第1阶段：8月中旬至9月上旬 第2阶段：4月下旬至5月下旬	第2阶段：6月8日	9月	61,290元
	民生书院小学	5月上旬	6月1日	-	59,950元
	香港培道小学	9月上旬至10月中旬	-	9月	55,100元
	香港培正小学	7月上旬至8月上旬	-	-	61,400元
	天主教圣若望英文书院(小学部)	7月下旬至9月中旬	-	-	73,000 - 75,000元
	深水埗	启基学校	全年接受申请	-	10月及11月
地利亚英文小学暨幼稚园		-	-	-	36,000元
九龙礼贤学校		6月至8月中旬	-	5月	54,900元
圣方济各英文小学		8月下旬至9月中旬	10月中旬至下旬	-	54,900元
崇真小学暨幼稚园		6月至8月下旬	-	6月	61,200 - 88,420元
黄大仙	德望小学暨幼稚园	5月中旬开始	9月	-	43,400 - 44,500元
	圣母小学	7月上旬至9月中旬	-	-	42,000元
	国际基督教优质音乐中学暨小学	1月中旬至4月中旬	6月下旬	3月	60,000 - 68,000元
观塘	圣若瑟英文小学	6月至10月上旬	-	-	49,800元
西贡	树宏学校	-	个别安排	致电预约	135,000元
	花园华德福学校	全年接受申请	个别安排	-	143,000元
元朗	激活英文小学	全年接受申请	10月及5月	3或4月	111,100元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

本港主要小学资讯

直资小学



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
东区	港大同学会小学	5月	首轮面试：9月13至15日 第2轮面试：10月15日至11月22日	5月	33,950元
	汉华中学(小学部)	3月至10月13日	10月中旬至11月下旬	7月、8月及9月	17,640 - 90,794元
南区	圣保罗男女中学附属小学	9月上旬	首轮面试：10月上旬 第2轮面试：11月中旬至12月	9月	66,600 - 70,700元
中西区	圣保罗书院小学	8月上旬	首轮面试：9月 第2轮面试：11月	6月	30,000元
油尖旺	保良局陈守仁小学	8月上旬	首轮面试：10月下旬 第2轮面试：12月上旬	4月	20,500元
九龙城	拔萃男书院附属小学	9月上旬	10月中旬	8月	53,140元
	保良局林文灿英文小学	第1阶段：8月至9月下旬 第2阶段：4月中旬至5月中旬	第2阶段：5月25日	9月	14,640元
深水埗	岭南大学香港同学会小学	4月至8月1日	-	5月	17,380元
	圣玛加利男女英文中小学	5月下旬至10月上旬	-	6月	50,840 - 53,570元
观塘	英华小学	7月中旬至下旬	首轮面试：8月下旬至9月上旬 第2及第3轮面试：留意学校公布	6月或7月	18,000元
	福建中学附属学校	第1阶段：6月至10月上旬 第2阶段：10月上旬至1月中旬	第1阶段首轮面试：10月中旬 第1阶段第2轮面试：11月中旬 第2阶段首轮面试：2月上旬 第2阶段第2轮面试：3月上旬	7月	38,800元
葵青	地利亚(闽侨)英文小学	-	-	-	7,370元
屯门	保良局香港道教联合会 圆玄小学	第1阶段：7月上旬至9月上旬 第2阶段：4月下旬至5月中旬	第2阶段：5月下旬	7月13日	13,150元
沙田	香港浸会大学附属学校 王锦辉中小学	5月中旬至6月28日	-	4月及5月	42,430元
	培侨书院	7月中旬至9月中旬	11月上旬	9月	26,900 - 100,054元
西贡	播道书院	6月至8月上旬	9月中旬至下旬	-	22,500元
	优才(杨殷有娣)书院	5月上旬至6月上旬	首轮面试：7月上旬 第2轮面试：9月下旬至10月上旬	5月	35,310 - 112,754元
	保良局陆庆涛小学	6月下旬至9月下旬	首轮面试：10月中旬 第2轮面试：12月上旬	6月及9月	13,000元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
西贡	香港华人基督教联会真道书院	3月中旬至4月下旬	首轮面试：5月下旬 第2轮面试：个别通知	4月	28,600元
元朗	基督教香港信义会宏信书院	7月2日至9月9日	首轮面试：10月上旬 第2轮面试：11月中旬	6月26日及 8月24日	69,860 - 151,098元
	和富慈善基金李宗德小学	6月上旬至7月上旬	首轮面试：9月上旬至中旬 第2轮面试：10月上旬	6月	17,600元

本港主要中学资讯

直资中学



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
中西区	圣保罗男女中学	10月下旬至11月中旬	3月上旬	-	68,100 - 184,468元 (包括IB文凭课程)
	圣保罗书院	11月上旬至12月上旬	2月下旬	11月	41,400元(包括英制IAL 国际课程)
湾仔	圣保禄学校	10月上旬至11月下旬	12月中旬	10月	30,000 - 32,000元
	孔圣堂礼仁书院 (原名孔圣堂中学)	-	-	-	5,370元
南区	港大同学会书院	11月中旬至12月中旬	首轮面试：1月上旬 最终轮面试：2月上旬至3月中旬	12月	41,700 - 44,944元
	圣士提反书院	10月上旬至12月上旬	1月中旬	10月	74,550 - 191,668元 (包括IB文凭课程)
东区	中华基金中学	10月上旬至12月中旬	首轮面试：1月上旬 第2轮面试：1月中旬至下旬	11月	18,770 - 107,468元
	汉华中学	-	-	-	18,900 - 101,368元
	苏浙公学	-	12月上旬	-	7,950 - 120,000元
油尖旺	培侨中学	-	3月上旬	-	9,460 - 96,758元
	拔萃女书院	9月中旬至下旬	首轮面试：11月下旬 第2轮面试：1月至2月	9月	40,000元 (包括GCE A-Level英国 高考课程)
	香港管理专业协会 李国宝中学	第1阶段： 11月上旬至12月下旬 第2阶段：7月9至10日	第1阶段首轮面试：1月上旬 第1阶段第2轮面试： 1月下旬至2月上旬 第2阶段面试：7月9至10日	-	36,060 - 37,500元
	九龙三育中学	-	3月上旬	-	2,910元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
	拔萃男书院	10月中旬至11月中旬	2月	-	59,860 - 226,028元 (包括IB文凭课程)
	协恩中学	10月中旬至下旬	首轮面试: 11月中旬 第2轮面试: 12月至3月	10月	39,160元
九龙城	香港兆基创意书院	12月至1月下旬	首轮面试: 1月上旬 第2轮面试: 3月上旬	10月、11月 及1月	27,600 - 33,000元
	保良局颜宝铃书院	第1阶段: 11月中旬至12月下旬 第2阶段: 7月9至10日	-	11月	34,700 - 177,468元 (包括IB文凭课程)
	创知中学	候补学位申请: 7月8至12日	3月上旬	11月	5,166 - 95,198元
	陈树渠纪念中学	-	-	-	中五至中六: 6,000元
	中圣书院	-	3月上旬	-	4,200 - 9,800元
	地利亚修女纪念学校 (百老汇)	-	-	-	中一至中三: 免费 中四至中六: 3,000元
深水埗	地利亚修女纪念学校 (吉利径)	第1阶段: 12月下旬截止 第2阶段: 3月下旬截止	-	-	中一至中三: 免费 中四至中六: 3,000元 IB文凭课程: 27,180元
	英华书院	11月中旬至下旬	1月中旬	-	24,000元
	香岛中学	-	-	12月	5,810 - 92,728元
	圣玛加利男女英文中小学	9月下旬至12月下旬	-	10月	44,580 - 46,770元
	惠侨英文中学	-	2月	-	3,000 - 3,200元
	基督教崇真中学	11月至1月上旬	-	10月	40,000 - 132,468元 (包括英制IAL国际课程)
黄大仙	德望学校	10月上旬至11月上旬	首轮面试: 1月上旬 第2轮面试: 1月中旬至下旬	10月	35,000 - 127,468元
	地利亚修女纪念学校 (协和)	9月1日开始	10月开始	-	中一至中三: 免费 中四至中六: 3,000元
	地利亚修女纪念学校 (协和二中)	-	-	-	中一至中三: 免费 中四至中六: 3,000元
观塘	基督教中国布道会 圣道迦南书院	10月9日开始	11月中旬、12月中旬及 1月中旬	11月及12月	24,600元
	福建中学	10月上旬至12月上旬	首轮面试: 12月上旬 第2轮面试: 12月中旬	12月	21,000 - 91,185元
	慕光英文书院	-	2月上旬	-	2,000 - 3,000元
	汇基书院(东九龙)	10月上旬至1月中旬	2月上旬	10月	29,800 - 37,200元 (包括GCE A-Level英国 高考课程)

资料来源: 教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯, 并优先列出近期资讯, 只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情, 请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
西贡	启忠中学	第1阶段：9月下旬至11月下旬 第2阶段：2月上旬至4月下旬 最后阶段：6月1日至7月12日	-	-	90,290 - 223,968元 (包括IB文凭课程)
	播道书院	11月	1月上旬	-	27,200元
	优才(杨殷有娣)书院	10月下旬至11月下旬	首轮面试：12月上旬 第2轮面试：12月下旬	10月	39,600 - 171,018元 (包括IB文凭课程)
	将军澳香岛中学	即日起接受申请	-	4月及5月	6,990 - 94,068元
	香港华人基督教联合会真道书院	4月下旬至7月9日	7月9日至10日	-	32,300 - 83,680元 (包括IB文凭课程)
	保良局罗氏基金中学	9月下旬至12月上旬	首轮面试：1月中旬 第2轮面试：3月上旬	-	19,800 - 24,000元
沙田	万钧汇知中学	即日起接受申请	-	5月及6月29日	10,660元
	香港浸会大学附属学校 王锦辉中小学	11月中旬至12月下旬	首轮面试：1月中旬 第2轮面试：1月下旬	11月	42,430 - 47,680元 (包括英制IAL国际课程)
	培侨书院	11月中旬至1月中旬	-	1月	29,500 - 37,200元 (包括中六国际预科课程)
	香港神托会培基书院	10月中旬至12月中旬	1月	11月	24,360 - 27,440元
大埔	林大辉中学	11月20日开始	1月上旬至中旬	11月	34,800 - 129,328元
	德信中学	11月至1月上旬	1月上旬	11月	22,000元
	罗定邦中学	第1阶段：10月下旬至11月下旬 第2阶段：11月下旬至2月中旬	首轮面试：11月下旬及12月上旬 第2轮面试：2月下旬	11月	21,873 - 105,172元
元朗	大埔三育中学	-	3月上旬	-	8,860 - 10,800元
	香港青年协会李兆基书院	11月至12月中旬	1月上旬	11月	26,520 - 129,198元 (包括英制IAL国际课程)
	万钧伯裘书院	-	-	10月	6,000元
离岛区	天水围香岛中学	-	-	-	5,900 - 7,550元
	中华基督教青年会中学	10月中旬至11月下旬	12月上旬	11月	15,740元
离岛区	基督教香港信义会宏信书院	7月2日至9月9日	首轮面试：10月上旬 第2轮面试：11月中旬	6月26日及8月24日	72,280 - 178,404元 (包括IB文凭课程)
	佛教筏可纪念中学	11月至8月	-	-	6,200元
离岛区	港青基信书院	-	-	10月	42,000 - 144,468元 (包括GCE A-Level英国 高考课程)

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

本港私立独立学校计划学校资讯

附设幼稚园、小学或中学部



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费 (港币)
薄扶林 (小学及中学) 坚尼地城 (幼稚园)	弘立书院	小一：11月下旬 中学(第1阶段)：11月中旬 中学(第2阶段)：1月中旬	小一(首轮面试)：12月上旬 小一(第2轮面试)：1月 中学(第1阶段首轮及 第2轮面试)：1月 中学(第2阶段首轮及 第2轮面试)：2月下旬至3月	小一：4月 中学：4月	221,130 - 279,290元
深湾	沪江维多利亚学校	小一：2月1日截止 中学：11月开始	小一首轮面试：2月至3月 小一第2轮面试：4月至5月 中学：个别安排	小一：1月 中学：5月及6月 11日(学校导览)	158,300 - 222,210元
深水埗	保良局蔡继有学校	小一：9月上旬	首轮面试：9月下旬 第2轮面试：11月中旬	9月(家长讲座) 3月(开放日)	99,825 - 146,927元
九龙塘(幼教部、 小学及中学)、 将军澳(幼教部)	耀中国际学校	小学：9月 中学：11月至12月	小学：1月 中学：12月及1月	-	84,436 - 251,610元
马鞍山(幼稚园) 沙田 (小学及中学)	基督教国际学校	全年接受申请	10月至5月	-	85,900 - 194,700元
马鞍山	启新书院	9月	小一首轮面试：11月至1月 小一第2轮面试：3月至8月 中一：10月中旬至11月下旬	-	134,600 - 178,700元
愉景湾	智新书院	9月	小一首轮面试：11月至1月 小一第2轮面试：3月至8月 中一：10月中旬至11月下旬	4月及5月	144,000 - 191,300元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

本港主要国际学校资讯

小学



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费 (港币)
山顶	英基山顶小学	9月	首轮面试：11月至1月 第2轮面试：3月至8月	3月 (校园导览)	126,200元
半山	英基己连拿小学			-	126,200元
跑马地	英基白普理小学			3月 (校园导览)	126,200元
薄扶林	英基坚尼地小学			3月	126,200元
宝马山	英基鲮鱼涌小学			-	126,200元
九龙塘	英基毕架山学校			4月	126,200元
何文田	英基九龙小学			-	126,200元
清水湾	英基清水湾小学			-	126,200元
沙田	英基沙田小学			-	126,200元
香港仔	香港威雅学校			全年接受申请	个别安排

本港主要国际学校资讯

中学



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费 (港币)
半山	英基港岛中学	9月	10月中旬至11月下旬	-	145,400 - 167,100元
薄扶林	英基西岛中学			-	145,400 - 167,100元
香港仔	英基南岛中学			-	145,400 - 167,100元
何文田	英基英皇佐治五世学校			-	145,400 - 167,100元
沙田	英基沙田学院			-	145,400 - 167,100元
石硤尾	协同国际学校			全年接受申请	个别安排

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

本港主要国际学校资讯

附设幼稚园、小学或中学部



地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
山顶、薄扶林	德瑞国际学校	全年接受申请	小一：1月开始 中学：11月至3月	4月、5月、6月4日 及5日(校园导览)	177,000 - 230,700元
半山 (幼稚园及小学) 筲箕湾(中学)	香港犹太教国际学校	-	个别安排	-	103,500 - 215,350元
上环、鸭脷洲、 筲箕湾、赤柱	蒙特梭利国际学校	-	个别安排	10月至2月(开放日)	36,000 - 194,000元
跑马地、 柴湾、将军澳、 渣甸山	法国国际学校	-	-	-	135,906 - 207,158元
大埔	香港日本人学校	-	个别安排	-	127,400元
黄竹坑	汉鼎书院	全年接受申请	个别安排	预约参观校园	198,000 - 218,000元
浅水湾(小学)、 大潭(中学)	香港国际学校	5月至10月1日	-	-	217,800 - 253,400元
香港仔	香港加拿大国际学校	1至2年级：10月2日 3至11年级：1月31日	个别安排	预约参观校园	128,200 - 227,100元
香港仔(小学 预备班及小学) 黄竹坑(中学)	新加坡国际学校 (香港)	9月	-	-	95,700 - 235,700元
华富(小学) 九龙湾 (小学及中学)	启历学校	全年接受申请	个别安排	预约参观校园	190,300 - 243,400元
宝马山	汉基国际学校	小学：9月至2月下旬 中学：9月至11月上旬	小学：5月至6月 中学：11月至5月	小学：11月及1月 小学：11月至12月	194,800 - 309,000元
北角	苏浙小学、幼稚园暨 国际班	-	个别安排	-	78,400 - 116,000元
太古城	德思齐加拿大国际学校	-	个别安排	预约参观校园	136,000 - 155,500元
西湾河	韩国国际学校	-	个别安排	预约参观校园	90,200 - 127,200元

资料来源：教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯，并优先列出近期资讯，只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情，请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

地区	学校	报名日期	面试日期	入学资讯日	全年学费(港币)
九龙塘	美国国际学校	全年接受申请	个别安排	4月及6月	92,320 - 164,000元
	香港澳洲国际学校	1月开始	-	预约参观校园	114,800 - 239,600元
	京斯敦国际学校	-	11至12月	11月(开放日)	107,800 - 167,000元
	朗思国际学校	-	个别安排	-	126,000 - 133,000元
九龙城	宣道会刘平斋纪念国际学校	11月30日截止	-	预约参观校园	117,320 - 152,620元
红磡、马鞍山(幼稚园) 大埔、旺角、钻石山(小学) 大埔(中学)	德萃学校	小一: 7月15日至10月12日	中学: 个别安排	小一: 5月 中学: 预约参观校园	69,850 - 156,200元
荔枝角	宣道国际学校	预备班至1年级: 10月下旬截止 2至12年级: 12月中旬截止	预备班至1年级: 11月至12月 2至12年级: 1月至5月	9月至11月	132,600 - 222,100元
荃湾	弘爵国际学校	-	-	-	102,300 - 128,100元
蓝田、观塘、西贡	香港诺德安达国际学校	12月截止	-	4月	84,370 - 205,700元
将军澳	思贝礼国际学校	-	个别安排	预约参观校园	103,500 - 193,500元
西贡	香港学堂	全年接受申请	-	预约参观校园	109,000 - 247,460元
	香港复临学校	-	-	预约参观校园	109,000 - 129,500元
大埔	香港墨尔本国际学校	-	个别安排	4月	182,820 - 207,950元
	挪威国际学校	全年接受申请, 主要由9月上旬至10月下旬	个别安排	4月、5月及6月5日	74,840 - 120,700元
大埔(幼稚园及小学) 沙头角(中学)	康乐园国际学校 沙头角国际学校	-	-	预约参观校园	23,500 - 190,200元
屯门	哈罗香港国际学校	1年级: 10月1日截止 幼稚园及中学: 11月1日截止	个别安排	3月及4月	162,158 - 220,504元
愉景湾	愉景湾国际学校	全年接受申请	个别安排	-	120,100 - 185,500元
大屿山	大屿山国际学校	-	-	-	71,000 - 92,500元

资料来源: 教育局、各校正式网站及升学资讯网站。

以上综合2025/26学年及过往资讯, 并优先列出近期资讯, 只供一般参考用途。欲知最新入学申请及学费详情, 请向有关学校查询。本地生与非本地生费用可能不同。杂费、债券等额外开支以个别学校公布为准。

培养下一代韧力 立足不同地域

希望子女于外国名校毕业，晋身国际精英，可能是不少家长心愿。下一代于外地升学成长，可为将来造就有利条件，但亦有机会面对各种压力及问题，家长应及早帮助子女作好心理准备，提升韧力。



留学生期望与困惑



期望

- 提升海外就业机会
- 于知名学府钻研学术，追寻理想
- 训练独立能力
- 逐步建立国际网络

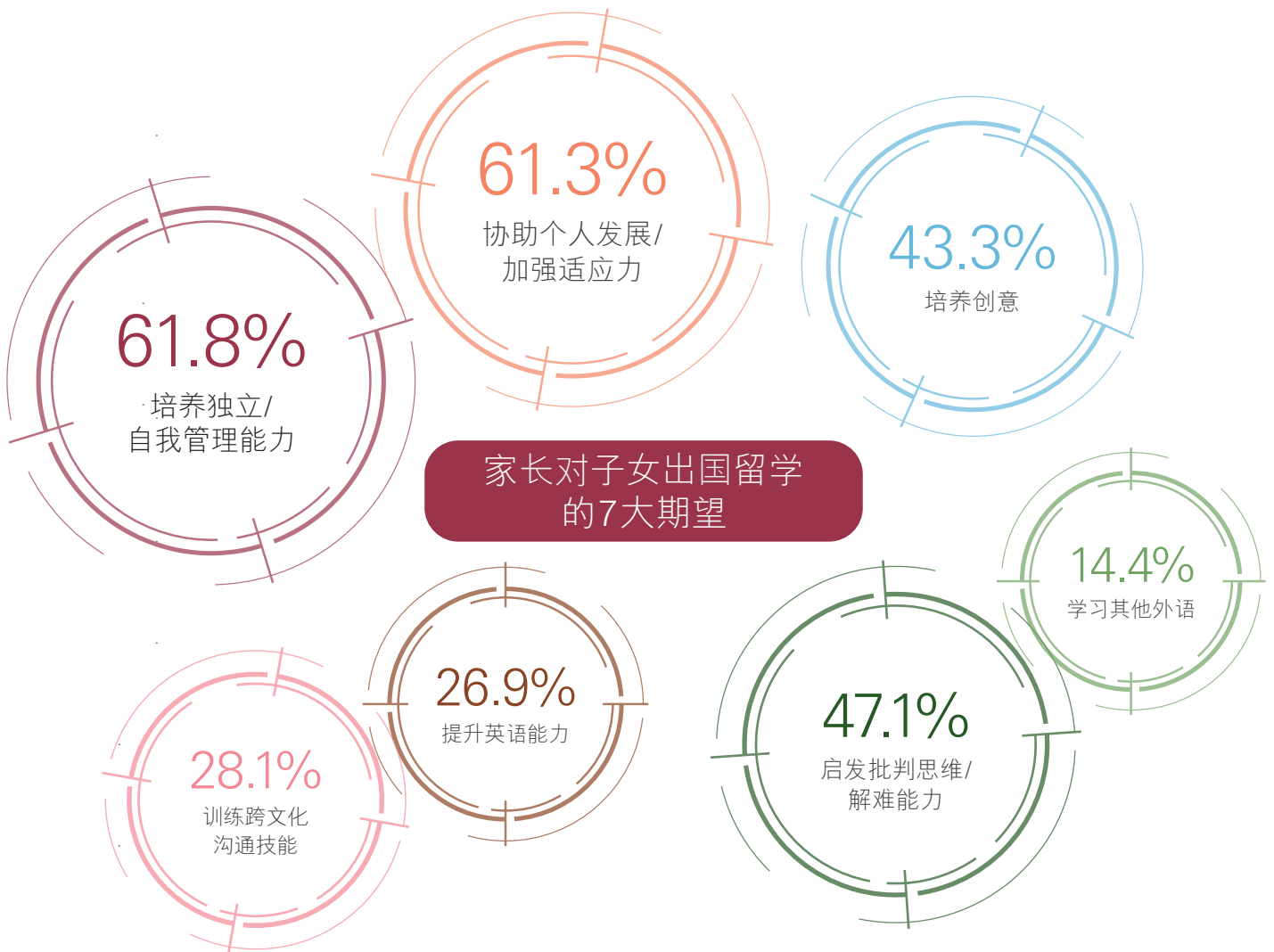


困惑

- 受思乡情绪困扰
- 未能适应异地生活，难以融入社群
- 面对不同文化及价值观冲击

培育心智全面发展

参考汇丰保险赞助的Economist Impact海外升学调查结果¹，受访家长为帮助子女提升抗逆能力，经得起时代考验，越来越着重学科成绩以外的表现及心智发展，例如批判思维、适应力、独立能力及不同软技能等，各方面加强装备。



1. Economist Impact《做足万全准备：中国内地及香港家长如何为子女海外升学做好准备》（2023年）

尝试一步步适应



如何观察子女适应能力及提供辅导？有家长分享心得：

- 可安排小朋友参加2至3星期游学团，试验家长不在身边时，子女是否轻易适应。更可令小朋友初步体验外地文化，透过短期独立生活提升解难能力，为将来留学建立基础。
- 开学时，家长可于外国逗留1星期；当学生遇上疑难，可即时向家长求助，令彼此更安心。

游学团费用参考¹

英国剑桥名校游学团

适合年龄 10至14岁

课程及活动

- 每星期20至26堂英语课
- 1日旅游
- 日间运动、晚会及电影欣赏等

时间 3星期

团费 约港币46,000元

加拿大东暑期游学团

适合年龄 12至18岁

课程及活动

- 多元化英语课程
- 4日游览多伦多、尼加拉瀑布及加拿大国家电视塔等
- 烹饪、溜冰及才艺表演等

时间 3星期

团费 约港币34,000元²

澳洲黄金海岸游学团

适合年龄 9至12岁

课程及活动

- 约30小时英语课
- 农庄体验教育
- 多日游览澳洲南岸、野生动物园、观光塔等
- 网球、保龄球及观星等

时间 16日

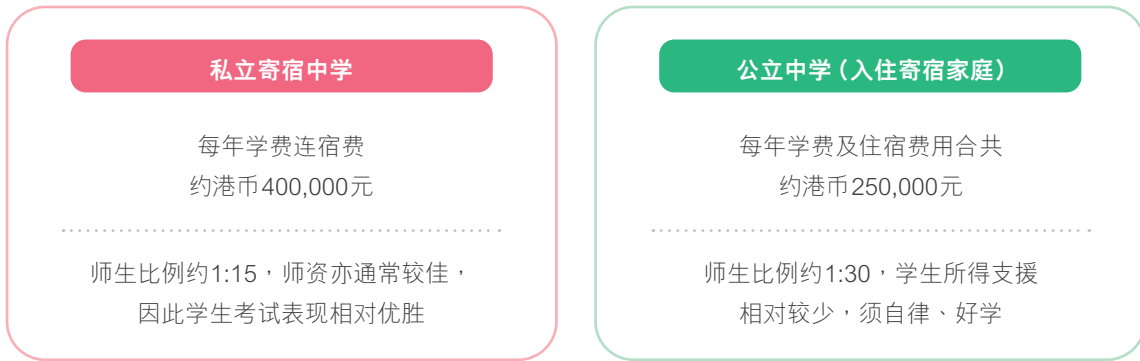
团费 约港币37,000元²



1. 各大网站资讯（内容只供参考，请浏览有关机构正式网站或直接查询）
2. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2024年3月5日现钞银行卖出价）

寄宿学校VS寄宿家庭

安排子女于外国报读学校时，住宿选择是重要考虑之一。于学校寄宿可体验群体生活，领会社交技巧，校内亦有良好学习气氛。而入住寄宿家庭，则有助融入社区，了解本土文化及价值观。以英国为例，可参考以下因素：



此外，本港亦有寄宿学校招收国际学生入读，多属私立中学，寄宿年龄一般由12岁起，每年寄宿费约港币5万至20万元。如升读大学，院校宿舍每学期收费介乎港币5,000至15,000元³。



移民家庭生活预算

有港人及中国内地人士认为，与其安排子女只身远赴外地，不如一家人齐往外国居住，互相照应。想付诸实行，应详细考虑经济及各种因素。以下列举住屋及生活等估计开支，令家长可略知一二，并且可与香港数据比较。

	市中心3房单位 每月租金 ⁴ （约港币）	每月1家4口日常支出 ⁴ （约港币）	全年生活开支 （约港币）	市中心自置600尺单位 ⁴ （约港币）
香港	36,200元	31,600元	814,000元	13,630,000元
伦敦 ²	43,400元	38,700元	985,200元	8,560,000元
纽约 ²	69,200元	49,500元	1,424,300元	8,710,000元
温哥华 ²	29,700元	33,800元	761,400元	5,630,000元
悉尼 ²	33,900元	32,700元	799,900元	7,750,000元
东京 ²	20,900元	26,700元	571,400元	3,910,000元
新加坡 ²	41,500元	32,300元	885,800元	9,490,000元

求学是人生重要阶段，若以投资角度衡量，自然值得投入心力、财力。子女将来是否收获丰富，兼备学术知识、专业资格及发展机会，关键在于今日如何部署，为未来悉心耕耘。

3. 教育局：在港生活—住宿

4. Numbeo: Cost of Living

从小启动情绪教育： 社交及情绪学习

现在日常生活变得数码及虚拟化，在餐厅可以用手提电话点菜，学生可以在虚拟课室学习，医生也可以利用网络为病人视像诊症；方便的同时，却渐渐削弱了人与人之间的接触机会。

当生活被科技重重包围，我们更需要平衡，不可忽视最基本的沟通技能及情绪管理能力。

另外，不少家长都希望送子女到外地升学，扩阔视野，但学生成长不止于追求学业成就，社交及情绪教育亦是全人发展重要一环，对人生各方面都有重大影响。因此，社交及情绪学习 (Social and Emotional Learning) 的重要性，绝不亚于其他传统及热门学科。



什么是社交及情绪学习？

社交及情绪学习是一种情绪教育，包括理解自己及他人情绪，处理压力，并培养同理心及社交能力。

社交及情绪学习的5大范畴



对学生有何益处？

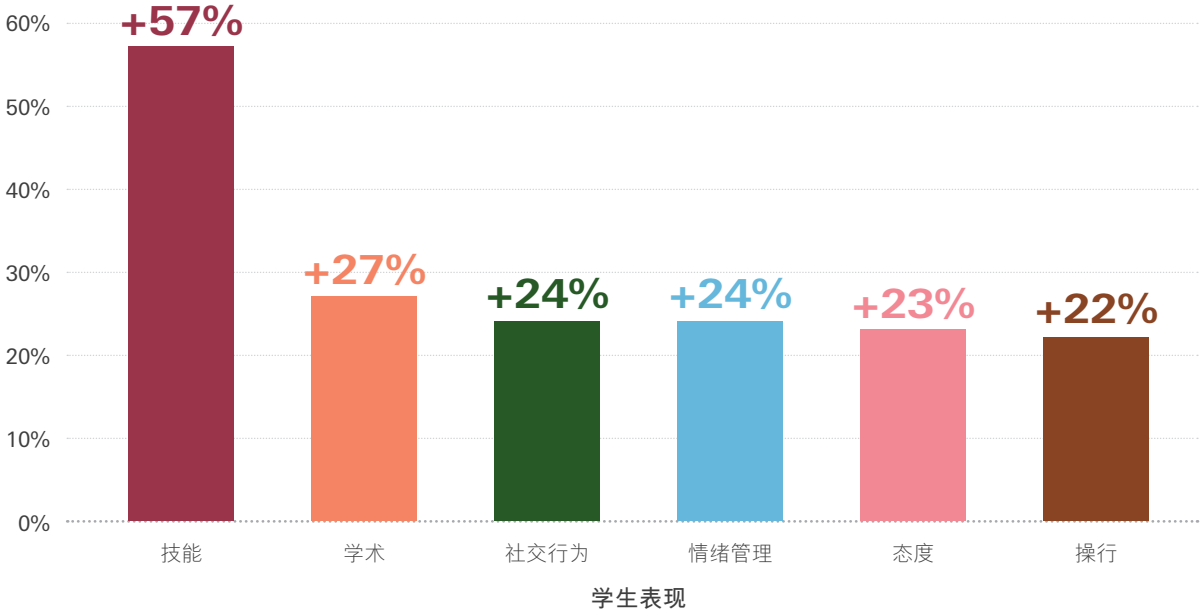
透过社交及情绪学习：

- 可改善沟通及社交技能
- 提升抗压力及控制冲动能力
- 有助提升学业成绩、与人合作及工作表现

社交及情绪学习的成效

有调查发现，接受过社交及情绪教育的学生，无论在情绪管理、技能或学术上都有更佳表现¹。

社交及情绪学习相对一般教学成效提升幅度



1. 美国「学业、社交与情绪学习协作组织」：The practical benefits of an SEL program

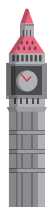
汇聚各地学界焦点

美国



- 社交及情绪学习是美国「学业、社交与情绪学习协作组织」提出的概念。
- 时至今日，已有31个州将社交及情绪学习列为必需或推荐学校采用的教学内容¹。
- 美国有调查发现，在2019冠状病毒病爆发前，重视初中与高中社交及情绪学习课程的学校比例分别为38%及31%；但在2022年的后疫情时代，比例攀升至56%及53%，表示青少年的社交及情绪学习渐受重视²。

英国³



- 于2005/06及2006/07学年，在当地的小学及中学推行Social and Emotional Aspects of Learning计划。
- 此计划旨在促进学员的社交及情绪技能：改善学习效率，鼓励积极行动，维持出席率，提升教职员效率，以及关顾学生及教员的情绪健康。
- 直至2010年，全英国90%小学及70%中学已实行有关计划。

新加坡⁴



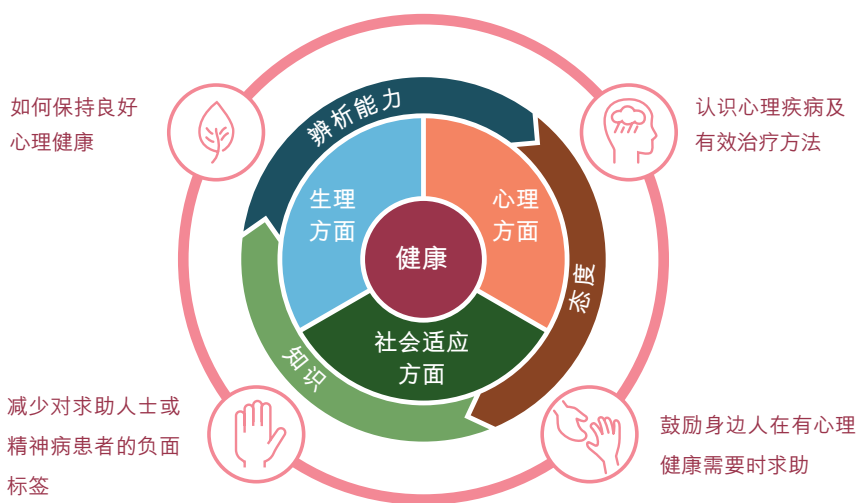
- 教育部视社交及情绪学习为21世纪竞争力不可或缺的一课，并融入品格与公民教育课程中，大致包括：

教育与职业指导	心理健康
性教育	家庭教育
网络健康	国民教育

香港⁵



虽然香港尚未将社交及情绪学习纳入必修科目，但根据《行政长官2023年施政报告》，教育局将推出适合不同学习阶段的《精神健康素养》教材，供学校在课堂或活动时应用，内容包括：



1. Child Trends: State laws promoting social, emotional, and academic development leave room for improvement (2019年1月14日)
 2. Education Week: Adolescents need SEL that's designed for them. Here's what that looks like (2023年2月23日)
 3. Education Policy Institute: Social and emotional learning: An evidence review and synthesis of key issues (2021年11月4日)
 4. 新加坡教育部：Social and Emotional Learning (2022年9月23日)
 5. 教育局：培养精神健康素养，营造关爱校园文化 (2023年11月9日)

父母就是子女的「情绪教练」⁶

人类是情感动物，无论任何年龄，都会有喜怒哀乐的时候。美国华盛顿大学心理学荣休教授John Gottman指，小朋友受情绪困扰时，家长可透过《情绪教练五部曲》帮助子女调节情绪，引导他们学习较合适的情绪管理及表达方法。研究更指，有助增进小朋友的抗逆力、自我控制力、社交能力及学业表现。

1 观言察色

细心观察小朋友的面部表情、姿势、声线及语气。例如留意到子女皱眉或扁嘴，可以主动提问，了解及引导他们表达感受。

2 把握时机

当子女稍有负面情绪出现时，家长应适时沟通及耐心教导。

3 用心聆听

透过眼神及身体语言等表示您正用心聆听，不要急于批判或否定子女的感受，以同理心理解他们。

4 辨识情绪

当幼儿表现负面情绪时，家长应先协助他们准确辨识自己的情绪。例如问：「因为妹妹抢吃了点心，所以觉得很愤怒？」「因为打破了麻麻的水杯，所以很害怕？」

这种做法可协助小朋友把感受表达出来，舒缓情绪，亦有助他们学习不同情绪词汇，提升日后用说话表达情绪的能力。

5 设限解难

帮助小朋友设定行为限制。例如：「我们可以觉得愤怒，但不可以打人。」「虽然做错事，觉得很害怕，但必须诚实认错，向对方道歉。」

另外，可以教导小朋友一些舒缓情绪的方法，例如深呼吸，讲一些自我安慰的说话。



紧记：在处理小朋友的情绪前，家长必须先处理好自己的情绪。
幼童喜欢观察与模仿，家长一定要以身作则。

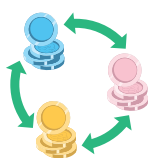


个案分享

灵活规划财富 造就子女成才

38岁¹展扬是中小型公司老板，太太颖汶是注册护士。他们育有3岁¹儿子宏硕及1岁¹女儿逸芝，期望累积资金，供子女海外留学或毕业后追寻梦想。

展扬选择投保汇图多元货币保险计划，总保费300,000美元。本计划带来以下优势：



可灵活转换9种
保单货币²



可分拆保单³，灵活
分配资产，并且毋须
经市值调整



可因应人生阶段
转变，灵活更改
受保人⁴

保单持有人及受保人	展扬	保费供款年期	3年
每年保费	100,000美元	总保费	300,000美元

展扬50岁¹

宏硕15岁¹时表示，希望于香港中学毕业后，往英国升读大学。

展扬一心实现儿子梦想，计划预留英镑资金以备不时之需。于是同时行使保单分拆选项³及货币转换选项²，将原有保单A分拆为保单B1(转换为英镑保单)及保单B2(保留美元保单)。

行使保单分拆选项³及货币转换选项²当刻，保单B1及B2的预计净现金价值和相当于保单A价值，毋须经市值调整。保单分拆为B1及B2后，保单A随即终止。



保单A (美元)

保单持有人及受保人：
展扬 (50岁¹)

第12个保单年度完结

预计净现金价值：408,160美元
身故赔偿总额：478,902美元

40%



保单B1 (英镑⁵)

保单持有人及受保人：
展扬 (50岁¹)

第12个保单年度完结

预计净现金价值：130,611英镑
身故赔偿总额：150,102英镑

60%



保单B2 (美元)

保单持有人及受保人：
展扬 (50岁¹)

第12个保单年度完结

预计净现金价值：244,896美元
身故赔偿总额：288,341美元

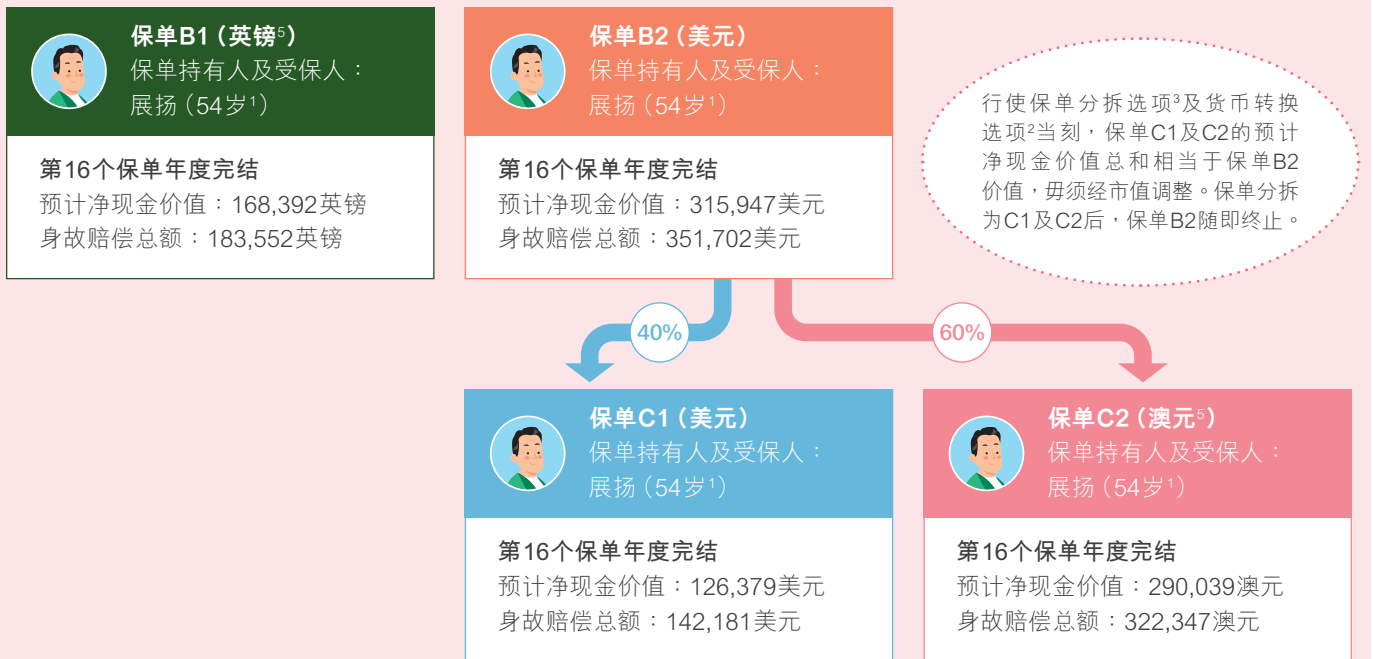
备注：上述个案均为假设，所述数字经舍入调整，并非保证，仅供说明之用。请参阅有关产品册子及保单条款，了解详细计划要点、条款及细则。

1. 年龄指受保人或保单持有人(视乎适用情况而定)下次生日年龄。
2. 由第3个保单周年日起，或于保费缴付期完结并已缴清所有保费(以较迟者为准)，可行使货币转换选项，转换美元/人民币/港币/英镑/加拿大元/澳元/欧元/新加坡元/澳门币(澳门币只适用于澳门销售的保单)。
3. 由第3个保单周年日起，或于保费缴付期完结并已缴清所有保费(以较迟者为准)，可行使保单分拆选项。每份保单最多可分拆为3份新分拆保单，并获分配新保单编号。各份分拆保单的保单持有人可申请行使保单分拆选项，将分拆保单进一步分拆为另外最多3份分拆保单。
4. 于第1个保单年度后，或于保费缴付期完结后且本保单已全数缴付所有保费(以较迟者为准)，每位保单持有人均可无限次更改保单受保人。更改受保人须提供可保证明，并由本公司按受保人的投保条件而批核。对于任何有关申请，本公司将按每个个案情况而审视，并根据不同因素(包括但不限于潜在赔偿风险、更改保单年期及当前经济展望等)而酌情决定。

展扬54岁¹

17岁¹逸芝决定留港升学，展扬想为女儿提供储备，可于将来自由运用。同时，展扬与太太亦部署退休生活，不约而同喜欢澳洲生活环境，计划将来不时前往旅居。

故此，他再同时行使保单分拆选项³及货币转换选项²，将保单B2分拆为保单C1（保留美元保单供逸芝备用）及保单C2；鉴于澳元下跌，即以较有利汇率将保单C2转为澳元保单，作为将来退休资本。

**展扬60岁¹**

展扬明白子女已长大成人，各自踏上人生道路，更需要资金支持，借此追寻个人梦想。于是，他更改受保人⁴及转移保单拥有权，令宏硕及逸芝分别成为保单B1及保单C1的保单持有人兼受保人。



宏硕25岁¹，毕业后留在英国发展事业，并每年提取5%保单价值，应付日常使费。

23岁¹逸芝钟爱芭蕾舞，考虑利用这笔资金前往外国深造。

展扬考虑使用这笔资金在澳洲置业，作为两夫妻旅居之所。

5. 预计净现金价值及已缴基本计划总保费根据以下假设汇率计算：美元兑英镑=1:0.8；美元兑澳元=1:1.53。有关假设汇率只供参考，实际应用的汇率将按照行使货币转换选项生效当日的汇率；而当汇率将由本公司以绝对酌情权不时厘定。净现金价值、已缴基本计划总保费及保单价值管理收益结余（如有）将按照行使货币转换选项生效当日的汇率，经舍入调整而转换为转换货币，并且不受市值调整影响。

个案分享

无休止支持 谱写成长乐章

40岁¹雅芯于大公司担任业务拓展经理，家有6岁¹女儿佩晴。雅芯明白环境变幻莫测，希望凭借周详计划，将来有充裕资金支持女儿就学，无忧无虑，一同度过开心日子。

她决定投保汇丰裕达年金计划，自制长线收入，灵活应对未来家庭开支。

投保年龄¹	40岁	保费缴付期	3年
每年保费	港币320,000元	储蓄期	3年
		年金期	25年



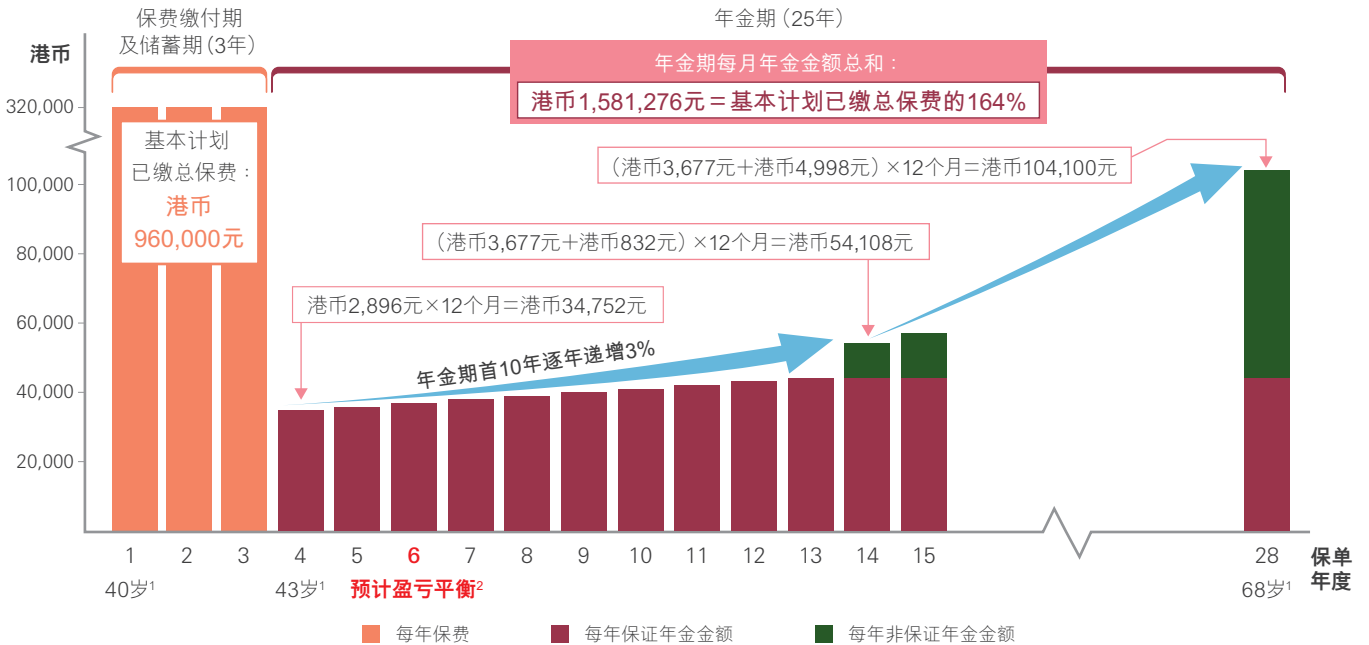
备注：上述个案均为假设，所述数字经舍入调整，并非保证，仅供说明之用。不同保费缴付期、储蓄期及年金期可适用于不同情况，如想了解详情，请参阅有关产品册子「计划摘要」部分。

1. 年龄指受保人或保单持有人（视乎适用情况而定）下次生日年龄。

每月保证年金金额（第4个保单年度）	港币2,896元	每月非保证年金金额（第14个保单年度）	港币832元
每月保证年金金额（第13个及往后保单年度）	港币3,677元	每月非保证年金金额（第28个保单年度）	港币4,998元

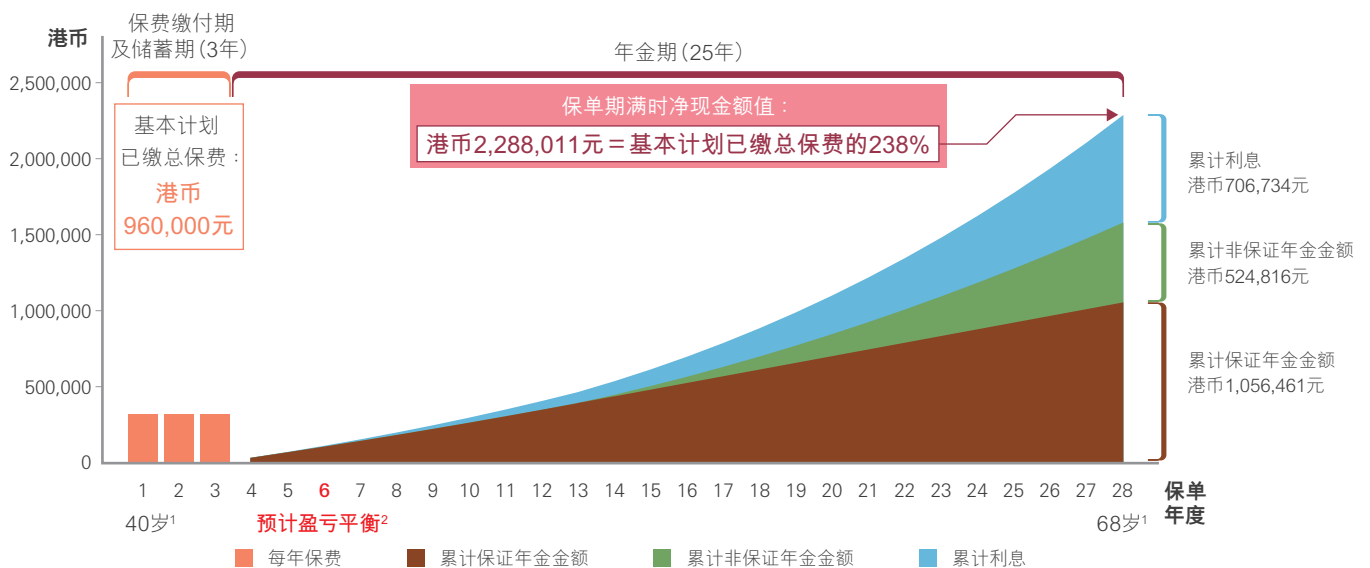
情况1：以现金收取所有每月年金金额

雅芯43岁¹时，选择以现金收取所有每月年金金额，供女儿学钢琴，发挥音乐天份。



情况2：保留所有每月年金金额于计划内积存生息

3年储蓄期后，43岁¹雅芯将所有每月年金金额保留于计划内积存生息。25年后保单期满，她68岁¹，净现金价值达港币2,288,011元，是基本计划已缴总保费的238%。雅芯决定用部分资金环游世界，并以部分资金资助女儿置业成家。



2. 盈亏平衡（于有关年期或时间）指于特定保单年度内，由保证利益及非保证利益共同达成之净现金价值及特别奖赏（如有）可达基本计划已缴总保费的100%。

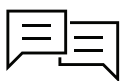
专题访问

洞悉趋向 抉择升学路向



陈筱芬教育博士
海外升学专家及企业行政总裁

近年全球化盛行，往外地留学及进修需求殷切；疫症过后，海外升学情况有何转变？有什么细节值得留意？今次专访，陈筱芬博士为我们概括讲述升学考虑因素，分享经验。



近年海外升学有何趋势？

现今科技时代，网上资讯更广泛，搜罗知识更快更多，而就学竞争亦更大。近期升学主要有3大趋势：

1 竞争加剧 由于知识及科技转变太快，雇主属意通才及有优秀学习能力的毕业生，应对瞬息万变的职场环境，因此部分学校亦择善崇优，全面评核学生批判思维及领袖能力等独特潜质，令考入知名学府的竞争越来越大。

2 选科转变 受数年疫症肆虐影响，更多新生选择医护、医疗科学、生化科技等学科；其次是考验思维的哲学及传统科学，例如物理、数学及生物等，报读商科则相对减少。

3 地域延伸 现时热门留学地点仍以英美澳加为主，亦有家长因地域接近、家庭移居等缘故，选择日本、新加坡等亚洲国家，但相信以入读中学居多，大学则倾向选择较多QS100高排名学府的地区。



考入知名院校的学生，通常具备什么特质？

名校收生注重全人发展，不仅考试成绩优异，名列前茅，课余更可参加奥数或其他比赛，或持续参与义工服务；体育方面，或许是校队成员；演奏乐器轻易上手等。可见学生优点并不单一，一般包括：

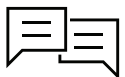
1 学术能力出众（中英数基础稳健）

2 具批判思维及个人独特观点

3 善于团队合作

4 记忆力及学习能力过人

5 懂得分配时间



留学极需经济支持，会否令人大失预算？

屡见不鲜。现时海外留学开支每年约需港币数十万元，而且大部分高等院校每年加5%至10%学费，就学成本不断上涨。此外，家长可能忽略以下支出：

- ❗ 由学校收生准则、学生吸收知识到日常沟通，英文水准都十分重要。程度如有不足，可能安排补习；若自小开始补习，须预留更多经费。
- ❗ 为增加大学录取机会，不少新生精心准备个人全档案，一般包括课外活动、进修课程、升级试、游学团、实地考察及国际巡回赛事等，加上聘请专人电脑编辑档案及润饰申请书等，涉及各类开支。
- ❗ 部分学生出现适应或心理问题，以致休学或转校，须付额外医疗或辅导费用。

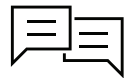


家长与学生对留学的期望，何以出现分歧？如何拆解？

父母花费多年心血及积蓄，心底自然希望投资有所回报——子女名校毕业，高薪厚职。但对于子女来说，以上只是父母期望，自己则想修读钟爱的学科，投入钟爱的事业；毋须赚太多钱，亦不一定是长远职业。彼此未必有相同目标，应互相了解及调校期望。

另一情况是，子女未清楚自己的实力，却选择较难应付的学科。例如想读经济，但数理能力不足，家长可尝试从旁分析，如选读工商管理亦可接触经济学。适时分享经验，循循善诱，为学子解开疑惑。

对于未来出路，即使有不同见解，只要诚恳沟通，不难找到同一答案。



海外升学有何考虑因素？应如何抉择？

升学是人生重要历程，选择合适方向，对学业及学生心智发展有莫大影响。



出国留学年龄：

不少父母选择由高中开始送子女留学，可于升读大学之前提早适应陌生环境及教育制度。

同时，家长应留意学生成熟程度及心理健康素质，譬如社交、沟通及独立能力，性格是否合群，以及乐于与人共住宿舍房间等。倘若不适应留学生活，可能引致心理压力，甚至抑郁。曾有学生因心理问题而须停学就医。



升学地点：

决定因素除个人喜好、移居目的地之外，更应考虑有意报读的学系，例如于澳洲读兽医。中学阶段可修读衔接留学国家的学制，例如英国GCE、美国AP或IB国际文凭课程。



报读院校：

不少家长及优异学生期望进入名牌大学，日后学业有成，逐步建立个人事业。但顶尖学生毕竟是少数，一般学生应根据个人能力及兴趣，或就业所需技能及证书，选报合适学校及科目。若勉强报读名校，即使成功入学，亦可能因校内竞争剧烈而压力过大，最终未能完成学业。

专题访问

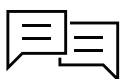
教育方法 由心理出发



关匡宏 (Denis)

香港大学·赛马会「乐天心澄」静观校园文化行动
教育心理学家

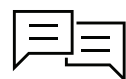
不少香港家长关心子女情绪，更认为EQ情绪商数影响个人发展。如何由教育入手，培养儿童调节情绪的能力？近年兴起的静观练习对学生有何帮助？我们与注册教育心理学家及静观导师关匡宏先生畅谈情绪教育心得，令大众加深了解。



何谓社交情绪教育？

社交情绪教育是全人教育一部分，亦是全球关注的教育趋势。旨在促进5大范畴发展（自我觉察、自我管理、社会认知、人际技巧及负责任决定），帮助学生理解个人情绪，应对压力，并与社会及他人合作。

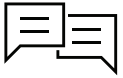
透过持续社交情绪教育，可助学生建立正面心态，调节情绪及提升抗逆力；外国研究更指出，有助学生改善学业表现。世界经济论坛《2020年未来就业报告》亦将抗逆力及情绪智商列入15大技能，可见社交情绪教育的重要角色。



本港情绪教育现况如何？ 海外国家有什么值得借镜？

目前美国、英国、芬兰、瑞典及新加坡等国家实行不同社交情绪教育方案，并已列为教育方针，确认社交情绪教育的重要。

香港暂时未有普及与具系统的社交情绪教育，部分学校自行设计校本课程，或采纳坊间及外国课程。长远而言，本地应为学校提供实际及可依循的教学大纲，不一定将社交情绪教育独立成科，但可于现有科目融入有关元素。



静观与情绪教育有何关系？对学生有何帮助？

美国麻省大学医学院分子生物学家卡巴金博士于70年代将静观引入主流医学，并设计成静观减压课程。静观是觉知，有意而不加批判，将注意力带到当下经历上，与生活中的苦乐并存，从而改善身心健康。根据有关研究分析，静观有助减压及纾缓情绪困扰，减少抑郁、焦虑等问题。

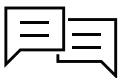
由2019年以来，我们将静观带入学校社交情绪课程，引导学生以正面态度及方法处理情绪，希望学生感到忧虑或烦恼时，透过静观，留意并接纳当下身心状态，妥善照顾自己。

正如卡巴金说：「我们无法平息风浪，但可学会冲浪。」面对人生高低起伏，应以开放及好奇态度，静观其变，探索前行。



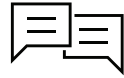
近期海外留学趋势对学生情绪有何影响？

生活上各种转变都可带来压力。出国留学须适应新环境；留港的年轻人不但面对学业及考试压力，看见相识多年的好友移居或留学，同班同学越来越少，亦难免感到压力。家长及老师应多加留意，协助学生抱持正面态度，适当减压。



情绪教育或静观训练适合什么学龄阶段？任何人都可练习静观？

社交情绪课程及静观练习并无年龄限制。而自小开始学习，有助儿童于成长中面对各种挑战。大部分人士都适合练习静观，然而，假若曾有严重创伤经历，或有精神健康问题，则建议先咨询精神科医生及静观导师意见。



如何培养子女情绪管理能力？有何育儿心得分享？

教导子女，身教胜于言教。当小朋友目睹家长如何调节情绪，亦可领悟个中窍诀。

1 同行互勉

亲子同行互勉，同渡过高低起伏情绪。当一方出现情绪失控的讯号，例如发怒，另一方可亲切提醒：「不如一齐慢慢呼吸，冷静一下。」仿如家里的情绪导师。

2 接纳情绪

越刻意尝试消除负面情绪，反而越难平伏心情。家长试以接纳态度面对子女当下情绪，并理解其情绪波动原因。应留意「接纳」不等于认同子女的问题行为，只是接纳他们在事件中经历的情绪。

3 给予空间

小朋友激动时，自控及正常思考能力均受影响。此刻家长不宜解释道理，可带头呼吸及冷静，彼此给予空间，然后慢慢解决问题。

4 照顾自己

照顾子女时，不忘照顾自己。家中气氛是晴或阴，是冷或暖，取决于家长本身。先令自己从容自在，子女才可轻松愉快。

身为父亲，我认为与子女相处最重要是全心投入。我和太太每星期都预留一晚，放下手提电话及管教子女的职责，与两个小朋友席地而坐，大家随意分享生活点滴。我们全心陪伴聆听，放下批判及期望，一家人一起成长，缔造不少窝心回忆。



A photograph of a person's arm holding a child's hand, set against a background of a beach and the ocean. The person is wearing a white shirt and a gold bracelet. The child is wearing a white dress. The background shows a sandy beach, gentle waves, and a clear sky.

“ 结语 ”

虽然生活有各种事情费心筹谋，香港有不少父母仍坚持不懈，提升自己的强韧弹性，不时审视现况，为子女策划前路，全力导航。家长始终深信，协助下一代达成远大志向，第一步是任他自由探索学问，研究知识，领悟不同地域及时代智慧。

当子女将来完成学业，未必成为出色学者，带来革新概念，但可以练就不一样的洞察能力，把握机遇，尽心成就梦想。令您确信，今日您的所有努力将是未来精彩的生命乐章。

”

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）（「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。香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）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。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。有关汇丰保险计划详细资讯，请浏览汇丰网站的保险专区，或亲临分行查询。以上人寿保险计划属本公司产品而非汇丰产品，由本公司承保，并只拟在香港特别行政区透过汇丰销售。

本专刊所载资料只供参考，并不构成任何意见，亦非教育或任何建议，请勿根据本专刊而作任何决定。若您对本专刊内容有任何疑问，应向独立人士寻求专业意见。有关内容只属一般资讯，并不构成任何建议，或向您建议任何保险产品。

任何情况下，有关您或第三方因使用本专刊或依赖或使用或无法使用本专刊资讯而引致任何损害、损失或法律责任，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，汇丰保险或汇丰集团均不承担任何责任。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。受访者发表的见解只反映其个人意见，并不代表汇丰保险或汇丰立场。汇丰保险及汇丰并未于本专刊或以任何方式认许任何第三方评论或服务。对于任何第三方行为或见解，汇丰保险及汇丰概不承担任何责任。

本册子出版日期为2024年5月。



您可透过二维码浏览
「求学无边界 担当子女梦想向导」电子版

