

以開明思維
喜迎人生另一階段



HSBC Life
滙豐保險

目錄

前言 2

第 1 章 3 - 4

面對兩項世一 計劃退休 香港人更要提早起步

- 香港同時擁有兩項世一
- 環球通脹屢創新高 港人更須未雨綢繆

第 2 章 5 - 10

在職時 須緊盯MPF 退休後 宜看重3個神奇字母M、P、F

- 心理健康 (Mental Wellness)
- 身體健康 (Physical Wellness)
- 財政健康 (Financial Wellness)
- 退休人士如何製造主動收入來源？

第 3 章 11 - 12

修正5大退休概念

- 修正1：「規劃退休來日方長」？
→ 規劃宜早不宜遲
- 修正2：「疾病、意外風險可忽略不計」？
→ 有關風險不容忽視
- 修正3：「通脹、壽命及稅項暫可不理」？
→ 以上因素均須考慮
- 修正4：「未到退休之年仍有賺錢能力」？
→ 退休可能提早來臨
- 修正5：「退休計劃隨心所欲」？
→ 計劃應由實際出發
- 部署完善退休規劃

第 4 章 13 - 16

儘早實踐迷你退休 將夢想分批、分段實現

- 甚麼是迷你退休？
- 迷你退休有甚麼優點？
- 迷你退休 × 斜槓一族
- 迷你退休神奇方程式
- 迷你退休優點2.0
- 成功實踐迷你退休須知

第 5 章 17 - 20

異國享受移居生活

- 5大退休移居地點申請要求
- 生活開支不可不知

第 6 章 21 - 24

個案分享

- 退休安享高保障儲備方案
- 累積財富 準備將來國外定居

第 7 章 25 - 28

專題訪問

- 港媽教煮食 變身銀髮斜槓族
- 退休創業圓夢 為社群造口福

總結 30



前言

世界轉變速度，越來越快。過去無人能猜到，今天香港人均壽命，可達全球之冠；加上今日香港樓價及生活指數亦於國際數一數二，令「及早」、「更新」成為現今退休的關鍵字。

另一方面，根據滙豐保險+Factor研究¹所知，去年本港有67%受訪者憂慮個人財政狀況，今年有關比例增至75%，情況日趨嚴重。其中34%受訪者認為退休儲備不足，比去年增加9%，並且列入港人3大財政憂慮之一。

既然以前難以估算現在，現在也無法準確預測數十年後的世界。當我們退休時，環球經濟狀況有何轉變？個人身心以至財政健康，又屬於哪個狀態？正因為未來存在各種不確定因素，更應「及早」開始準備退休保障計劃。

傳統退休觀念亦要不時「更新」，關乎我們下半生幸福的退休計劃，豈能守舊？

現在，退休後可做的事絕不止於昔日「乘郵輪，遊世界」的典型畫面，亦非純粹倚賴儲蓄的「吃老本」生活方式。傳統將職場生涯定為人生上半場、全面退休定為下半場的二分法，似乎已不合時宜，應重新思考。

本專刊將探討銀髮族如何於退休後搖身成為多重身分的斜槓族，以及箇中好處。亦將為大家引入嶄新「迷你退休」概念，當中積極進取的思維，更能激勵大眾自動自覺，坐言起行。並分享有關個案，進一步解釋保障如何助您部署退休大計，打開精彩人生新篇章。

1. 滙豐保險+Factors研究（2022年10月10日）

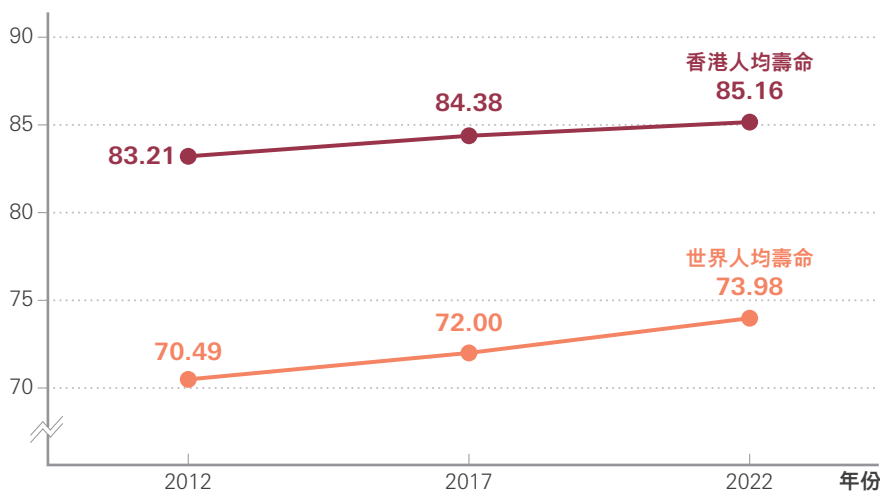
面對兩項世一 計劃退休 香港人更要提早起步

香港同時擁有兩項世一



本港及世界人均壽命10年趨勢

人均預期壽命(歲)



相信大家曾經從不同渠道，得知香港近年創下這兩項世界紀錄。心理上，或許有「讓我歡喜讓我憂」的複雜感覺。開心是，人生有更長年月跟摯愛親朋歡聚，甚至可享受多代同堂的福分和喜悅；而憂心是，退休後金錢出多入少，懷疑自己財力能否應付晚年生活所需。

1. Macrotrends: Hong Kong Life Expectancy 1950-2022
2. Yahoo!新聞：香港連續7年蟬聯全球最長壽地區（2021年9月8日）
3. Expat Network: Most Expensive Cities in the World 2022

環球通脹屢創新高 港人更須未雨綢繆

香港

「本港9月份整體消費物價比去年同月上升4.4%，部分類別加幅顯著：電力、燃氣及水費上升14.5%，衣履上升3.0%，基本食品上升4.3%⁴。」

英國

「英國通貨膨脹率7月時已達10.1%，創40年新高。生活水平大幅下降，引發全國連場大規模罷工⁵。」

美國

「美國6月消費者物價指數(CPI) 飆升至9.1%，創下40年來最高紀錄⁶。」

中國

「7月份中國消費者價格指數比去年同期增長2.7%，是兩年來最高值⁷。」

歐亞多國

「通脹率飆升速度最快之國家為以色列，兩年間增加25倍以上（約由0.13%增至3.36%）；增幅20倍的意大利及希臘緊隨其後⁸。」

全球

「世界正步入高通脹、高利率的新時代，不斷飆升的能源及食品價格導致近60%發達經濟體的全年通脹率超過5%，是1980年代末以來最高幅度；一半以上發展中國家的通脹率更超過7%⁹。」



本港10年累積通脹結果

相當於2012年港幣

100萬元

2022年貶值至港幣

77萬元⁴

思路清晰的您，不難從以上新聞標題及數字預視未來現象：只要環球物價繼續按現時速度及趨勢增加，相信於不久將來，香港與各地生活指數均不斷攀升。本港通脹或許相對放緩，但外國入口貨品價格、外地生活指數及環球醫療開支可能持續遞增，甚至超出預期之外。無論計劃在何處度過退休時光，都應及早提升個人經濟實力。

4. 香港政府統計處：消費物價指數（2022年10月21日）

5. CNN: Strikes sweep Britain as soaring inflation savages living standards (2022年9月1日)

6. 彭博：US inflation quickens to 9.1%, amping up Fed pressure to go big (2022年7月13日)

7. 法國國際廣播電台：中國通脹仍在升但稱溫和（2022年8月10日）

8. 世界經濟論壇：Research from 44 countries shows levels of rising inflation across the world (2022年6月23日)

9. 路透社：全球或將進入新通脹時代，實際利率須高於中性利率以抑制通脹（2022年4月6日）

在職時 須緊盯MPF 退休後 宜看重3個神奇字母 M、P、F*

對於每位在職場打拼的香港人，強制性公積金（MPF）承載每日辛勤付出及退休後的回報。MPF不但限制供款、取款方式及特定投資範圍，而且資產價值亦隨大市波動起跌。所以，在職期間應注視MPF表現，並可因應本地及環球市場前景而適當調度，務求令資金增長。

至於規劃退休，重點卻可以是另一套MPF：Mental、Physical及Financial Wellness分別是心理、身體及財政健康。要令退休生活成為閃耀一生的黃金歲月，就要看緊M、P、F，全面促進健康。



* M、P、F即Mental、Physical及Financial Wellness，分別指心理、身體及財政健康。

心理健康 (Mental Wellness)

抗抑鬱、預防認知障礙，關鍵在於調節退休心理。職場工作，可看成是一個持續了數十年的習慣。退休，猶如把多年習慣一下子切斷。過渡期內，心理因此失衡，著實情有可原。這種心理毛病，可統稱為退休綜合症。

退休綜合症病徵與誘因 ¹	預防及對治方法
 <p>由極度忙碌變為無所事事，心理失衡，情緒起伏，較易脾氣暴躁。</p>	<p>培養新嗜好，擴闊視野及活動範疇，可提升生活原動力，享受更多樂趣²。</p>
 <p>失去職場身分，失去指揮他人代勞之權力。有時感到莫名失落，失去生命動力。</p>	<p>飼養寵物，例如忠心耿耿的愛犬，以生命影響生命，帶來精神寄託，又可培養愛心²。</p>
 <p>失去收入，感覺等同失去家庭主導權。</p>	<p>將個人興趣發展成簡單兼職，既可善用餘暇，亦有機會繼續創造收入³。</p>
 <p>感覺失去社會價值，同時成為家人及社會負擔。</p>	<p>施比受更有福。據調查顯示，香港退休人士每周只須做義工4.77小時，身心健康指數可高達90.8分，可能與「學習新事物」及「實踐個人價值」有關⁴。</p>
 <p>突然與老伴天天長時間共處一室，產生大量磨擦及積怨。</p>	<p>約老友一起做運動，釋放多巴胺有助抗抑鬱；又可維繫友誼，保持正常社交，有效預防認知障礙症⁵。</p>

1. MBA智庫·百科：退休綜合症

2. 賽馬會流金頌護老有e道《主動型興趣資料冊》(2013年1月)

3. 投資者及理財教育委員會：重返職場

4. TOPick：退休人士常做義工，身心健康狀態較理想(2018年6月18日)

5. 香港房屋協會：中大教授醒腦錦囊助預防認知障礙

身體健康 (Physical Wellness)

大部分人年青力壯時，賺錢至上，犧牲了健康。一旦患上疾病才會醒悟，深明健康就是財富。

這句老生常談，具兩重含意：

有健康，我們才可享受辛勞一輩子賺來的財富。不然，經常出入診所，只是把名義上累積的財富轉化為診金、醫藥費、住院費、看護費……所以，趁年輕，應慎選醫療及危疾保險，並且堅持飲食均衡，作息正常，每星期騰出足夠時間，認真做運動。

有健康，退休後，我們仍可創富，創造多重新身分，再次締造主動收入！

讀者可能對一般危疾有所認識及警覺，但仍有其他潛在病患及風險，可嚴重影響退休生活，應儘早應對。

齊來預防肌少症 減低長者跌倒機會

細心留意的話，不難發現，有些長年壯健的長者，突然不見蹤影；經打聽下，原來在家中或戶外一次不慎跌倒後，健康即急轉直下，從此更須長期臥牀，永久失去自理能力，實在教人唏噓。以往常聽聞的，多是骨質疏鬆，現時漸多人談論的肌少症，到底是甚麼一回事？

簡而言之，人體肌肉，如不及早鍛鍊，就會隨年月流失。有研究顯示，年齡與肌肉量成反比：30歲後，男士及女士的肌肉量每10年分別流失4.7%及3.7%；而中年至老年男士及女士的肌肉力度每10年分別下降14.5%及11.8%。70歲後，男性及女性長者的肌肉力度比年輕人分別弱45%及37%¹。由於肌肉力度減弱的部位多為小腿及大腿，因此直接影響長者行走、站穩等表現²。步履一旦失衡，跌倒骨折，後患無窮。

即使我們的財力足以環遊世界，還需要充沛腳力，方能親自踏遍各地名勝古蹟！

肌少症有何病徵³？

- 由座椅站起感到乏力
- 握力下降
- 行動遲緩，過馬路轉紅燈時，只過得一半
- 行樓梯甚為吃力
- 體重突然變輕
- 一年跌倒兩次以上

快速自我檢查法：將雙手食指和拇指圍成圓圈，套於小腿最粗位置，若圈內有空隙，代表患肌少症風險較高。



1. 衛生署：預防肌肉流失（2022年6月28日）
 2. TVBS：預防「肌少」成疾，宋明樺教8招搶救肌少症，睡覺也能長肌肉！（2021年9月15日）
 3. 香港都會大學：肌少症不容忽視，日常習慣要注意

防治肌少症運動

運動對身心有益，無論任何年齡人士，都應定時做適合自己身體狀況的運動，隨著30歲後，肌肉開始流失，便更應多做針對這問題的增肌阻力訓練。

增肌阻力訓練

坐於椅上抬腿，鍛鍊腳力。



拉橡筋帶或舉水樽，加強臂力。



以握力球訓練握力。



減脂帶氧運動

急步行、慢跑、騎單車、登山、游泳均可，如持之以恆，更見成效。

針對肌少症的飲食作息須知^{2,3,4}

飲食宜均衡，卡路里充足，但比年輕時略為減少：



60歲或以上男性長者每日需要1,950千卡（30至59歲男士需要2,350千卡）；
60歲或以上女性長者每日需要1,700千卡（30至59歲女士需要1,850千卡）。



攝取足夠優質蛋白質，如：魚、肉類、豆漿；建議每日攝取量約為0.83克蛋白質/每公斤體重。以50公斤（110磅）體重為例，每日應食用蛋白質約41.5克。



吸收足夠維他命D，如不愛吃魚類，或須透過補充劑或曬太陽等方式攝取。



同時補充維他命B，加強人體補血、神經修復、肌肉合成等機能。



睡眠充足：睡眠時分泌的生長激素，有助長者製造肌肉。

長者安全不容忽視

裝備上，我們還須勸籲長者，外出時可配戴內置平安鐘及定位功能的智能手錶，改穿優質、防滑、緊貼腳部及承托力佳之運動鞋。家居除安裝平安鐘外，更可於適當位置，考慮加裝扶手、防滑墊。廚房可改用升降式櫥櫃，避免長者攀高取物之危險。浴室此類高危地方，除加裝扶手、防滑墊外，更要教導長者坐浴，以策萬全。

4. 食物環境衛生署：營養素的定義及功用（2017年5月29日）

財政健康 (Financial Wellness)

健康是財富，財富亦是健康之一。今日健康3大支柱，除身、心健康之外，穩健財力同樣不可或缺。退休有如收入終止的分水嶺，於新環境中，任何開源方法都值得研究。

香港退休人士常見被動收入來源

物業

- 租出自住以外物業

投資

- 高息股票/基金
- 銀色債券

保險

- 年金
- 繼續滾存強積金，分期提取
- 儲蓄保險
- 投資相連壽險

儲蓄

- 定期存款

其他

- 子女提供家用
- 長俸
- 各項政府津貼
- 逆向按揭物業
- 逆向按揭人壽保單

總的來說，人生越早計劃退休，未来越具優勢。歡迎約見我們的財富管理專家，及早實踐至適合您的退休方案。



退休人士如何製造主動收入來源？

被動收入可安坐而得益，但開拓其他收入來源，可令生活更有保障。退休之後，似乎已向薪酬道別，不過只要肯踏出一步，亦可成為銀髮斜槓族，化身多重身分，創造多種主動收入。敢想，就行！

斜槓族由來

斜槓是「/」符號，意即「或者」，象徵年輕一族具備多重身分，不時身兼數職。斜槓族一詞始見於美國女作家馬奇艾波赫 (Marcia Alboher) 的暢銷書《不能只打一份工：多重壓力下的職場求生術》，反映時下青年不再甘於「一生一職」之傳統模式；心態上亦不願受到定型，形象、角色及生活方式由自己決定。今時今日斜槓族比比皆是，例如正職是會計師，同時是健身教練/網上瑜伽達人/廚藝專家/專欄作家。

讓我們回溯一次，香港目前情況：

香港不僅是全球人均最長壽命城市，更是預期健康壽命最長城市。對於身心健康的成人，年齡不過是一個數目字，再加上香港人對數碼科技及新事物極為歡迎，勇於發掘更多可能，自創不同身分，絕對可變身成功斜槓族，再創「耆」績。

香港是全球生活指數最高城市，上述常見被動收入未必足以支持退休生活開銷。斜槓族的日常工作不會高壓乏味，更可自由選擇範疇，發揮專長，成為自己鍾愛的事業。賺到可觀回報，固然可喜可賀；即使利錢微薄，亦贏了快樂，甚至學到新東西、交到新朋友，令心理持續健康，也屬無價！

香港退休人士可考慮的斜槓身分

城中有不少成功斜槓族，例如前無綫新聞主播方健儀，曾身兼作家、網上名人、補習名師及業界顧問等，證明只要有恆心，定可創造更多可能。

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1 鐘點保姆 (精神許可的話，可於日間指定時段看顧鄰里小孩) | 9 人生導師 (愛情/處世/職場經驗豐富) |
| 2 遛狗專員 (隨著出生率下降、寵物飼養率持續上升，這工種大有可為) | 10 長者瑜伽教練 |
| 3 KOL (說不定您就是被耽誤了數十年的大明星！) | 11 翻譯員 |
| 4 撰稿員 (寫自己擅長的、客戶愛看的作品) | 12 臨時演員 |
| 5 神秘顧客 (以客人身分調查全港食肆或店舖服務水準) | 13 應用程式編寫員 |
| 6 實時網上推銷員 (開金口，由街上移師線上) | |
| 7 電召運輸司機 (練習與不同人溝通) | |
| 8 港九新界資深導遊 | |

創意無限「耆」！以上例子，僅示範式略舉一二，各退休人士大可因應個人喜好及條件，自創更多斜槓身分、更多主動收入，過一個身、心、財皆圓滿豐盛的晚年！



修正5大退休概念

一般人對於退休計劃可能有各種錯誤觀念，但時光無法倒流，回到最初。幸好有專家為我們總結經驗，避免重蹈覆轍，不妨逐一了解及儘早改善¹：

修正1

「規劃退休來日方長」？

→ 規劃宜早不宜遲

仍在青蔥歲月的人，誰會關注退休規劃？不少人覺得退休日子離自己相當遙遠，卻忽略實際退休預算。有機構公佈「香港退休開支指數」，估計港人如想過理想退休生活，至少需要港幣400萬元儲備（與伴侶合計約港幣800萬元），每月基本開支約需港幣13,500元²。

有策劃師指出，越早開始儲備資金，越可輕鬆注入較少本金，而利用複息效應累積財富。反之，越遲規劃不但越須增加每月儲蓄，更須面對健康、家庭等風險因素；滾存時間較短亦影響複息效果。因此，第1修正概念是及早規劃，加速達至所需儲備。坊間有部分網上計算工具，助您估計未來所需的退休儲備金額，例如滙豐保險的「退休預測器」，助您計劃到未來：

香港退休生活所需資金

最少港幣**400萬元**



修正2

「疾病、意外風險可忽略不計」？

→ 有關風險不容忽視

退休規劃不止於生活開支，更應考慮醫療及康復護理等費用。若於退休後不幸遇上意外事故或嚴重病患，例如常見的大腸癌，接受檢查及結腸切除手術約需港幣319,800元³，此外更須繳付其他醫療、藥物及康復治療費用。疾病及意外風險並非微乎其微，一旦發生將為家人帶來財政壓力。

醫療費用持續上升



大腸內窺鏡
檢查

+



腹腔鏡結腸
切除術

=

約港幣
319,800元

如想防患未然，可透過合適醫療、危疾及意外保障應對風險，有助減輕經濟負擔及選擇理想治療方案。

1. Canara HSBC Life Insurance: Top Mistakes to Avoid While Planning for Your Retirement
2. 香港經濟日報：退休規劃調查，港人退休需有400萬儲備，退休收入比例不理想（2022年6月6日）
3. 香港港安醫院《常見手術收費參考資料》普通病房2021年收費紀錄

修正3

「通脹、壽命及稅項暫可不理」？

→ 以上因素均須考慮

通貨膨脹並非上一代想當年的故事，而是現今時代的生活日常。相信許多市民都不會忘記，10年前1杯奶茶加1個麵包只需約15元，現在1杯奶茶已售約20元，情況可見一斑。如前文所述，10年來香港物價整體升幅超過3成，部分貨品加幅更高。



各人壽命亦可能比想像中長，尤其是本港女士平均壽命87.9歲⁵；不同稅項更可蠶食退休資金，假如忽略通脹、壽命及稅務等重要因素，可引致資金短缺或須繳付大筆意料之外的費用。

所以，預計退休儲備時，應按需要增加金額，並且徵詢獨立專業顧問意見，揀選適合自己的財富增值及保障計劃，求取高於通脹率的回報。

修正4

「未到退休之年仍有賺錢能力」？

→ 退休可能提早來臨

常言一般退休年齡65歲，只是約定俗成的數字而已，不少人的退休日子比預期更早來到眼前。提早退休總有緣故，包括公司決策、患病、家庭及私人原因等，當入息忽然變零，可謂手停口停，更加無法實行儲蓄計劃。

若您將累積資金時間表安排至目標退休年份，應重新考慮上述因素，適當修改財富規劃，尋求理想回報或入息來源。

修正5

「退休計劃隨心所欲」？

→ 計劃應由實際出發

部分人規劃退休時可能天馬行空，過於奢侈，例如計劃時常出國旅遊，細嘗星級餐廳佳餚，享用名牌電器傢俬，仿如精緻生活全面升級，令退休預算增至千萬元以上。

其實退休後整體開支相應減少，假若儲備目標定得太高，將令難度大增，無法達到而更易放棄。一般而言，當入息替代率（退休後每月可用金額與退休前月薪比率）約有60%或以上，可保持理想生活質素⁶。反而醫療費用隨年齡漸長而增加，應留意有關保障計劃。

部署完善退休規劃

夢想退休生活可隨意思象，但未來無法預知，應以全面保障建立安全網，令親人安心無憂。

財富計劃

配置不同增長型或收息型資產，以多元組合分散風險。

保障計劃

以危疾及定期壽險加強保障，鞏固財政後盾。

更多新觀點

有人說，退休是盛滿期待的生活。但您有否想過，期待中的退休，不但可預先規劃日程，約定來臨之日，更可安排不止1次？任何觀念都有機會出現革命性轉變，退休計劃也不例外——真的可以分開多次實現！以下篇章與您分享「迷你退休」概念，希望帶來一點啟發。

4. 假設大約由港幣15元增至30元（升幅約100%）

5. 衛生署：一九七一年至二零二一年男性及女性出生時平均預期壽命

6. 香港經濟日報：如何面對退休成本上升？（2022年6月29日）

儘早實踐迷你退休 將夢想分批、分段實現

甚麼是迷你退休？

顧名思義，就是把退休迷你化：視乎當事人年齡及心底願望數目，分成多份微退休計劃，遠未達傳統退休年齡已開始分批、分段實踐。打個譬喻，就像分開幾道前菜及主菜，先後逐一品嚐。

迷你退休有甚麼優點？

它顛覆了傳統退休2段式先苦後甜的固有觀念，猶如外國人的願望清單，有多個人生願望，甚至可嘗試提早實踐每個微退休計劃，分段感受人生成果，避免到了60多歲退休時才驚覺，年青時立下的退休大願，因為財力、健康、家人以至始料不及的外圍因素而無法實現，造成心理創傷。

想深一層，迷你退休與現時新生代追求的Work-Life Balance（工作與生活的平衡），可謂不謀而合。



迷你退休×斜槓一族

時裝界有聯乘概念，人生策劃，為何不可？第2章可能已列有您的心儀斜槓身分，何不立即坐言起行，提早部署迷你退休大計？

迷你退休神奇方程式

Shirley，22歲進入職場

預計退休年齡：65歲

夢想迷你退休/斜槓身分數目：10

距離全面退休年數： $(65 - 22) = 43$ 年

迷你退休神奇數字（每次再實踐迷你退休夢想的相隔年數）： $(43 \div 10) = 4.3$ 年

結論：Shirley大概每4年即可實踐1個迷你退休夢想，嘗試不同斜槓身分！

實現夢想	年齡	迷你退休計劃或斜槓身分
1	22歲	投身銀行業
2	26歲	修讀瑜伽教練課程及考取牌照
3	30歲	成為業餘瑜伽教練
4	34歲	重返校園，完成工商管理碩士課程，為未來創業或就業鞏固基礎
5	38歲	修讀寵物美容課程後，閒時到寵物美容店當兼職，了解自己是否有真正興趣
6	42歲	到慈善狗場當義工，照顧流浪狗，實現兒時心願
7	46歲	有穩定收入及一定的儲蓄，可發展較奢侈的興趣—攝影
8	50歲	為自己的旅攝作品開攝影展，吸納更多追隨者
9	54歲	給自己一個悠長假期，用半年時間完成旅攝夢想，成為旅攝博客
10	58歲	成為隨團旅攝導遊及攝影導師，發展成副業
	62歲	成為旅遊及攝影KOL
	65歲後	全面退休時確定自己最喜愛攝影、照顧寵物及旅行，有這3大興趣作生活重心，退休歲月將更快樂充實

迷你退休優點2.0



人生充滿動力！每刻均有清晰迷你目標。不再被傳統遙不可及的退休夢耽誤，迷失於工作之中。



假設10個夢想斜槓身分，有3個不太精采，2個超出自己能力範圍……很好！正因未來充斥未知因素，越早行動部署退休，**越早了解期望與現實之落差**及個人強項弱項，早日修正餘下夢想，同時提升自我能力。



成功實現第1夢想斜槓身分很重要。它令我們明白工作是為了實現夢想，而非為工作而工作。



實踐第3夢想身分後，您或已認識到一群**志同道合的迷你退休族**，這些人脈可助您往後更易實現其他夢想！到實現第6夢想身分時，您也許發覺：須提升財力，才可實現第9心願。



因為您欣然接受改變，歡迎新觀念，最重要是，您比其他他人更早實行退休計劃，贏了信心，知道自己**身、心、財哪方面須作改善**，有更多時間及條件，成為人生夢想實踐家！

成功實踐迷你退休須知：



至少每兩年學一種新技能。世界越轉越快，**無論有何退休計劃，都應不斷自強**，保持競爭力。



不停閱讀。腦筋毋須退休，應像海綿般吸收業內業外、虛擬及真實世界的新知識。緊貼時代，兼防腦退化。



保持樂觀。有人說機械人、AI人工智能會令大量職位消失，亦有人認為機械人代替人類擔當所有厭惡性工作，但智能新世界亦將出現前所未有的職位，**供退休前後的斜槓族選擇**。過去10多年間，許多令人矚目的斜槓身分都與科技有關，由YouTuber、網上售貨天后、KOL、虛擬貨幣大贏家以至獨角獸創業先鋒等。



提早擬定計劃，發揮時間的威力。不論身、心、財，都是越早行動，越易成功。無人能精準研判未來面貌，只可肯定，時間，一去不返。即使是超級富豪，亦買不起已逝光陰。

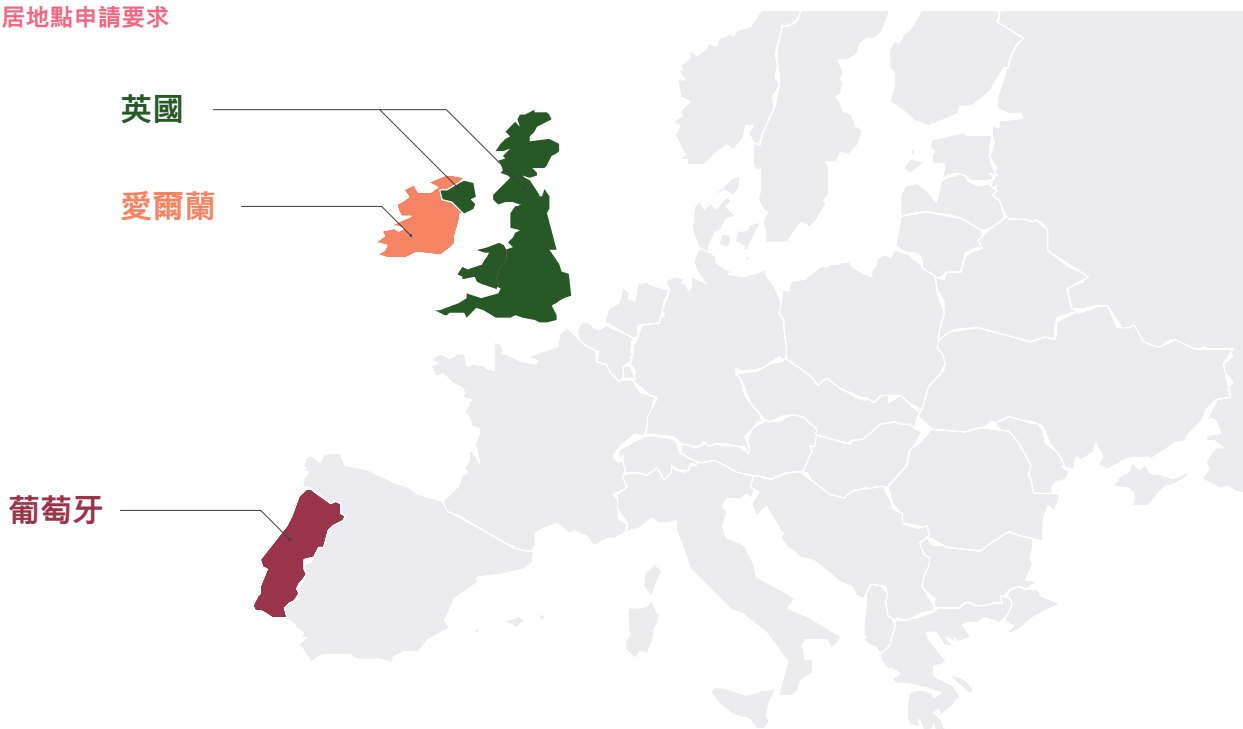


異國享受移居生活

退休不僅是人生另一旅程，更可踏出原有地域，探索新路。近年不少港人考慮留港退休或移居外國，並於熱門地點以外發掘更多選擇，期望將家園帶往他邦，建立夢想生活。

無論如何抉擇，規劃未來事不宜遲，以下列舉幾個國家的實用資料以供參考，有助加深了解。說不定迷你退休的其中一次，是提早在外國遊歷及體驗生活。

5大退休移居地點申請要求



葡萄牙

簡介

- 自然環境優美，南部有迷人海灣及翠綠山嶺
- 氣候怡人，夏天陽光充沛
- 榮獲International Living國際生活雜誌評為2022年最佳退休國家第4位¹
- 入籍後，可持歐盟護照於27國自由居住、就業、讀書及旅行，享有歐盟公民福利

移民申請要求

- 須於非限制區域（不包括里斯本、波圖及部分沿海地區）購買物業，價值不少於28萬歐元²（約港幣222萬元³），或投資基金最少50萬歐元²（約港幣394萬元³）
- CIPLE A2葡文考試合格⁴
- 只須首年於葡國住滿7日，以及第2至5年每年住滿14日即可⁵

1. 美國《國際生活》雜誌：2022年最佳退休國家排名
 2. 金葡諮詢：2022年葡萄牙黃金簽證，最新政策下的投資選擇（2022年4月12日）
 3. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2022年8月30日現鈔銀行賣出價）
 4. 香港經濟日報：葡萄牙移民指南（2022年6月2日）
 5. 葡萄牙移民及邊境服務局：Applying for Residence in Portugal

愛爾蘭^{6,7}

簡介	移民申請要求
<ul style="list-style-type: none"> 屬溫帶海洋氣候，全年潮濕，降雨量平均 作為歐盟唯一英語系國家，文化、醫療及教育等均與英國相似，國民兼享歐盟福利及自由出入英國 生活質素優越，於2021年《全球退休指數》位列第4名，人均本地生產總值高踞全球第2位 子女可享12年免費教育，大學學費遠低於英美等國，初中與高中之間更以過渡學年輔導學生自主獨立 公司稅低，吸引Google及Apple等跨國科技公司進駐，有「歐洲矽谷」之稱 	<ul style="list-style-type: none"> 申請人須擁有不少於200萬歐元（約港幣1,584萬元³）資產證明，並符合以下其中1項要求： <ol style="list-style-type: none"> 投資100萬歐元（約港幣792萬元³）於政府認可企業，至少3年 於政府認可基金投資100萬歐元（約港幣792萬元³），至少3年 捐贈50萬歐元（約港幣394萬元³）支持藝術、體育、健康、文化或教育發展等公益項目 投資200萬歐元（約港幣1,584萬元³）於愛爾蘭交易所上市的地產投資信託基金，至少3年 成功申請移民後，便可直接取得永久居留權，每年只須居住1日即可滿足居住要求

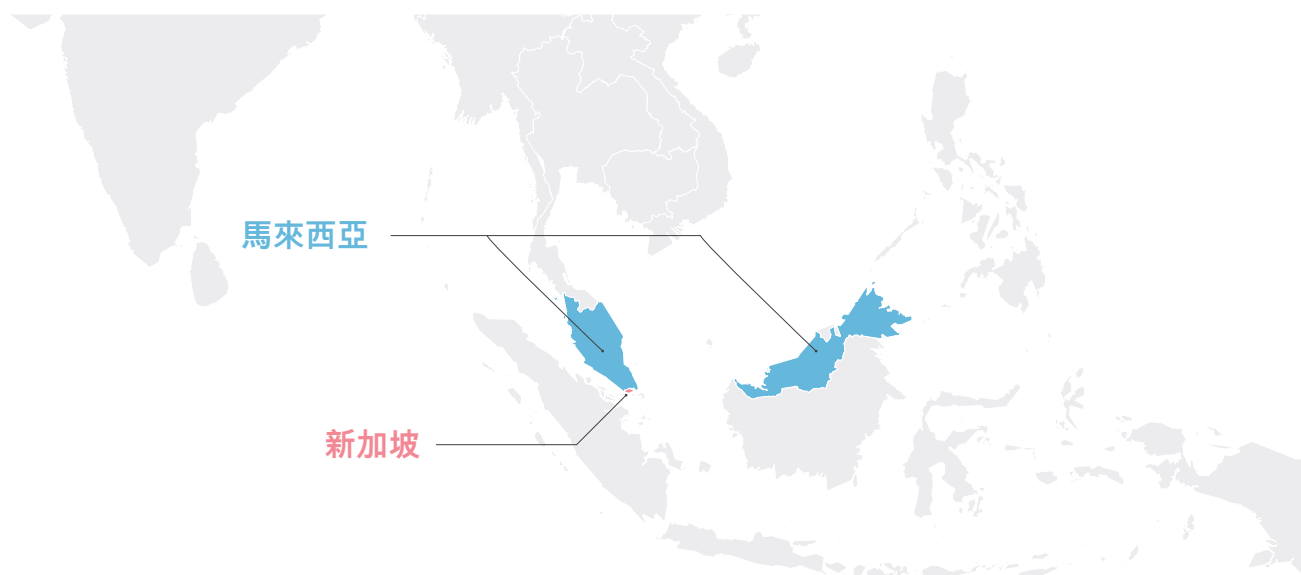
英國⁸

簡介	移民申請要求
<ul style="list-style-type: none"> 首都倫敦充滿大都會活力，遍佈歷史古蹟及港人熟悉的城市氣氛 東南西北各處都有如詩如畫的小鎮，南部海岸、中北部山區湖泊風光明媚 國內設有許多名牌大學及知名學府，對有志持續進修的退休人士來說，是圓夢的理想地 	<ul style="list-style-type: none"> 擁有BNO英國國民（海外）護照持有人身份的香港人及其家屬可申請BNO簽證 1997年7月1日後出生並年滿18歲人士（如非擁有BNO）若父母其中1人擁有BNO，亦可獨立申請 有意願及決心學習英文 證明常居於香港 提供肺結核檢驗證書 證明有足夠資金於英國生活6個月 並無嚴重犯罪紀錄 繳付有關簽證費用及健康附加費 可申請於英國逗留5年或2年半後申請延長簽證，直至居於英國5年後申請永久居留權，再居住1年可申請入籍

6. 愛爾蘭國際教育中心：愛爾蘭概況

7. 香港財經時報：愛爾蘭投資移民方法，唯一英語系歐盟國家，移民不移居每年只須居留1天（2022年6月19日）

8. 英國政府網站：British National (Overseas) visa



馬來西亞¹

簡介

- 氣候與香港相近，居住環境舒適，空氣質素良好
- 教育制度優良，中英文普及，各類學校涵蓋英、美、澳及IB學制
- 提供優質醫療保健服務而收費不高

移民申請要求

- 投資者及專家：於馬來西亞任何銀行做最少5年200萬美元（約港幣1,582萬元²）或以上定期存款
- 專業人士：於任何範疇擁有卓越技能，並於馬來西亞官方機構或私人公司任職3年以上
- 馬來西亞公民配偶及6歲以下子女：於馬國連續逗留5年
- 計分制：結合以上3種資格的條件評分，取得65分或以上

新加坡³

簡介

- 幾乎位於赤道線上，全年天氣炎熱，氣候、語言及文化與香港相近
- 具備完善教育、住屋及醫療制度
- 經濟發達，競爭力強勁，素有「亞洲四小龍」之稱

移民申請要求

- 方案A：投資250萬新加坡元（約港幣1,423萬元²）或以上，建立新商業機構或擴充現有企業規模
- 方案B：投資250萬新加坡元（約港幣1,423萬元²）或以上於全球商業投資者計劃基金
- 方案C：投資250萬新加坡元（約港幣1,423萬元²）或以上於新加坡家族理財辦公室

1. 國際移民及置業博覽：馬來西亞篇（2022年1月13日）

2. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2022年8月30日現鈔銀行賣出價）

3. 新加坡經濟發展局《全球商業投資者計劃》（2022年5月20日）

生活開支不可不知

上述各國移民環境各有特點，而每日為口奔馳的香港人亦明白，日常實際開支始終是重要考慮因素，有助掌握未來生活情況。

	市中心自置600呎單位 ⁴	個人每月基本生活費 ⁴	相宜餐廳用膳 ⁴	每年人均醫療開支
香港	港幣1,531萬元	港幣8,200元	港幣60元	港幣25,300元 ⁵
里斯本 ²	港幣249萬元	港幣4,700元	港幣79元	港幣18,000元 ⁶
都柏林 ²	港幣344萬元	港幣7,600元	港幣158元	港幣48,000元 ⁶
吉隆坡 ^{2,7}	港幣106萬元	港幣3,900元	港幣26元	港幣3,500元 ⁸
新加坡 ²	港幣918萬元	港幣7,600元	港幣85元	港幣20,800元 ⁸
倫敦 ²	港幣700萬元	港幣8,500元	港幣159元	港幣40,700元 ⁶

為下一步細心鋪路

人生於世，走每一段路，偶遇的人與事都有少許緣份。至於移居外地，絕對是一生重要大事，不但涉及居住、生活、子女學業、就業等基本問題，更須顧及保險、理財、稅務及傳承等全盤計劃，自然要審慎部署。

坊間有各類資訊途徑、移民講座及財務評估策劃服務，協助大眾作好準備，迎接未來歲月及新際遇，平日可多加留意。



4. Numbeo: Cost of Living (2022年8月30日)

5. 香港衛生署《香港健康數字一覽》(2021年編訂)

6. 台灣衛生福利部統計處《109年國民醫療保健支出統計表》：平均每人經常性醫療保健支出(世界經濟合作與發展組織健康統計資料)(2022年4月6日)

7. 港幣大約金額以xe.com 2022年8月30日匯率換算

8. 世界銀行：Current health expenditure per capita (2022年1月30日)

個案分享

退休安享高保障儲備方案

Joyce 40歲，已婚，是高級餐廳老闆。她已為10歲女兒Fay準備教育基金，正為自己規劃退休，希望投保合適保險計劃，彌補強積金的不足，確保有足夠儲備，享受人生下半場。

她的退休計劃須達成以下目的：



增加退休資本



假如不幸離世，可為親人
提供足夠財政支援



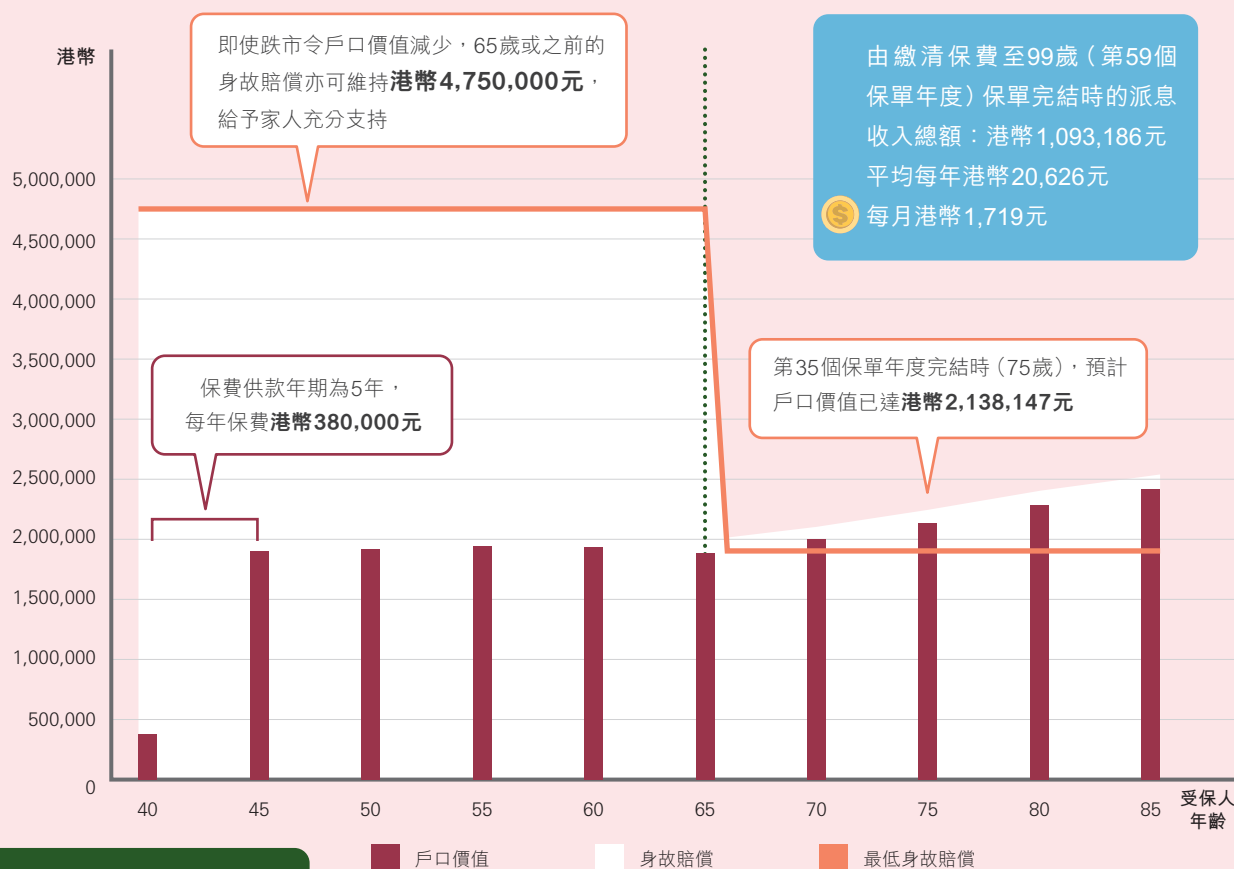
自選不同投資選擇，
但不能承擔太大風險



Joyce選擇高保障投資相連壽險計劃，配合她的退休大計。

投保年齡	40歲	每年保費	港幣380,000元
保費供款年期	5年	應繳保費總額	港幣1,900,000元
保額	港幣4,750,000元 (應繳保費總額的250%)	投資選擇	50%資本累積型，50%派息型* 各投資港幣950,000元

* 資本累積型指以資本增長為主的投資選擇，資本增益留在保單內滾存生息，以複利方式增進效益。派息型指以派息為主的投資選擇，派息收益將存入客戶指定銀行戶口。派息並非保證，亦可能以投資本金派息。



Joyce的風險承受程度隨年齡增長而下降，她的投資選擇可於接近退休年齡時逐步減低風險[#]，為退休作好準備

[#] 例如由保險公司按次序逐步重整投資組合，增加低風險資產，可於保單持有人接近目標退休年齡時減低投資風險。

想對未來資產有大概預算，請即利用高保障投連壽險智能模擬器，了解有關計劃如何在市場波動下助您攻守兼備，部署完善理財規劃。



註：

- 所有數字均捨入至最接近整數，同時均屬假設，只供說明之用。
- 以上數字根據過往派息及有關回報率計算：截止2022年5月底，投資選擇的相關投資資產過去10年同業平均回報率為3.94%。過往表現並不代表未來回報指標。

個案分享

累積財富 準備將來國外定居

36歲的Ivan是專業人士，與太太Tiffany育有5歲女兒Janet。他計劃65歲退休，現正物色提供長線回報的保險計劃，保障退休後的日常開支；並儲備足夠資金，往英國定居。

Ivan決定於36歲時投保「滙溢保險計劃II」。退休時，可選擇於計劃提取款項，為海外退休生活提供充足保障。

投保年齡	36歲	每年保費	50,000美元
保費供款年期	5年	總保費	250,000美元



下圖顯示Ivan選擇於有關年齡退保所得金額，以繳付未來家庭開支。

情況1

若他一直健康無恙，可將保單現金價值作為退休儲備，或藉其長線潛力，作為傳承下一代的重要遺產。

情況2

Ivan於**第39個保單年度**不幸身故，根據他生前的身故賠償支付選項，太太將以10年分期取得身故賠償。Ivan的安排為至愛提供持續支援，確保家人財政穩健，維持生活質素。

計劃分10年發放身故賠償，Tiffany每年可取得**186,156美元**。

36歲

保單生效

於保費繳付期內繳清所有保費後，Ivan可更改受保人，將這份摯愛傳贈女兒Janet。

41歲

此外，Ivan可指定太太為兒童保單的第二保單持有人，若他不幸過身，可由Tiffany管理保單。

若於**第24個保單年度完結時**退保，可收取預計淨現金價值：

保證現金價值 + 預計特別獎賞
= **669,393美元**

預計總回報2.6倍

60歲

Ivan退休，需要資金維持生活，若於**第29個保單年度完結時**退保，可收取預計淨現金價值：

保證現金價值 + 預計特別獎賞
= **950,788美元**

預計總回報3.8倍

65歲

Janet出嫁，Ivan想資助一對新人置業。若於**第34個保單年度完結時**退保，可收取預計淨現金價值：

保證現金價值 + 預計特別獎賞
= **1,296,418美元**

預計總回報5.1倍

70歲

若於**第39個保單年度完結時**退保，可收取預計淨現金價值：

保證現金價值 + 預計特別獎賞
= **1,743,028美元**

預計總回報6.9倍

75歲

專題訪問

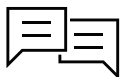
港媽教煮食 變身銀髮斜槓族



張太 (Tessa)

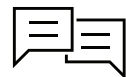
「張媽媽廚房 Mama Cheung」網上頻道主持人

64歲全職港媽張太，搖身變出另一新身份——數十萬人支持的YouTuber，成為銀髮斜槓族。對於廣大中年人士有何啟發？我們特別走入廚房，專訪張太教煮餸菜，透視香港銀髮族如何發展新事業，令生活更多姿采。



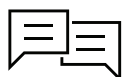
現身說法，您的子女是否喜愛您的自煮菜式？

我的烹飪頻道2014年開台，但4個小朋友自小就是我的擁躉，真的鍾愛我的家常餸菜。不但食得津津有味，將桌上全部食物掃清光，更即時間：媽媽下一餐煮什麼？兒子亦因喜歡美食而時常入廚，做出自己一向熟悉的滋味；現在更與太太及子女一同品嚐。



什麼動力令您開設影片頻道？

可謂機緣巧合。事緣有次做反沙芋頭，媳婦舉機攝錄，提議上載分享炮製過程。其實我信心不大，覺得自己煮的東西相當普通，豈料獲得不少讚好。如是者拍攝及播出數集，有觀眾留言，認為做法簡易又好味，漸漸越來越多人訂閱。自此越拍越多，直至今年已上載近400條短片。

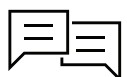


銀髮族涉足新範疇，有否遇到困難？何以堅持下去？

與我年紀相近的銀髮族，以往較少接觸電腦，現在記性逐漸退步，難以學識有關技能。但已經進步不少，不時利用腳架自拍，但上載過程仍靠子女幫手。剪片方面，最初由熟習煮食的兒子操刀，因他明白觀眾想知的細節及可省略的部分。

於科技以外，另一難關是遭受欺凌：初期有留言質疑烹調方法，表示依足步驟蒸蘿蔔糕，結果卻水汪汪。當我灰心失望之際，幸好有親友及支持者加油打氣，鼓勵我不放棄。

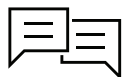
值得堅持下去的，是最初的理念。記得當初認為，香港年青一代買食品既方便又不太貴，因此少入廚房，以致煎蛋、炒飯都有困難。所以，想與年輕人分享簡易快捷的烹調經驗，無論於香港生活或出國留學，想重溫家庭及家鄉味道，都可以自家煮理。這是母親的心意。



擁有多一重身份，成為斜槓族，令生活更豐富抑或增加壓力？

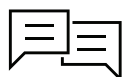
由主婦變成YouTuber，生活方式確有轉變。以前比較休閒，子女已長大及成家立室，所以無牽無掛，有如退休生活。開台後，每星期須準備出片，閒時要思考下次有何食譜介紹，安排拍攝時間，自然更多牽掛，時刻造成無形壓力。

不過有耕耘亦有收穫，網上得到觀眾讚賞及支持，例如，有網友跟示範自煮菜式後，拍攝製成品及留言鼓勵。有時出門逛街、行山甚至旅遊都有人問，是不是教煮餸菜的張媽媽，並合照留念，彷彿有影迷欣賞。雖然不是明星，但經歷相當有趣。其間亦有報社及電台邀約訪問，令更多人收看影片，分享經驗。



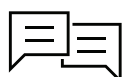
繼自家煮人、網片主持後，會否分飾其他身份？

目前須兼顧拍片及照料乖孫，可稱為張嫻嫻，尚未有更多分身。曾有出版社商談出書，但當時覺得太忙，恐怕不勝負荷，未有應承。銀髮族的壓力承受程度有限，一旦身體健康受損，什麼都做不成。將來可能減少出片密度，有更多時間應付不同計劃。



在香港，銀髮斜槓族會否日益普及？

相信不止香港，全世界都有可能。現時不少人創立影片頻道，什麼類型都有，由做戲、唱歌、扮鬼扮馬以至做木工、砌傢俬、維修水電等，各展所長。將來銀髮族對電腦及拍片更為熟練，預計越來越多長者將心得拍成短片，公諸同好。



什麼是理想退休生活？

見仁見智，有些人退休後仍想忙於不同事務，令精神有寄託，時間更充實。我較為貪安好逸，理想退休生活是優哉悠哉，無憂無慮，平時四處閒逛，觀賞鍾愛的景致，選購心頭好；與子女及孫兒孫女暢聚，約定一家人去旅行。

要過安穩生活，應有一定儲備及保障計劃，毋須擔心財政能力。退休後增加收入來源亦有幫助，以網上頻道為例，可帶來一定入息，一般播片越多，收益可能越多。



對於退休人士加入斜槓族，有何心得分享？

總括而言，應留意以下幾點：

- 退休後感覺時間充裕及精力充沛，又不想正式任職，定時上班，可嘗試做義工，幫助不同人士，感到生活更有意義。
- 或可拍片上載，分享個人專長，包括料理、手藝、知識及生活見解等，均可引發共鳴。
- 關鍵是按部就班，慢慢適應，不應限定每日拍幾多影片。對自己迫得太緊，反而會失去興趣。

此外，無論分享什麼，最重要是用心對待，真實誠懇。相反，若以謊言欺騙大眾，本來烹飪手勢及味道一般，卻誇獎自己的廚藝，只能騙得一時，不可持續。正如母親教小朋友做人道理：做任何事都要真心一用心做，別人一定看得到。



請觀看訪問短片及更多有關資訊

專題訪問

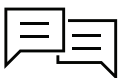
退休創業圓夢 為社群造口福



陳蓮卿 (Kit)

簡約吞嚥餐創辦人

人有不同年紀，由年輕漸變年長，但夢想始終不老。62歲陳蓮卿早年患有胃病，用膳時往往嚴重嘔吐，曾試過多日無法飲水進食。退休後鑽研軟餐，轉化美味粵菜，造福長者及吞嚥困難的病人。陳女士為我們娓娓道來，分享銀髮人士延續創業夢的經驗。



何謂簡約吞嚥餐？為什麼人士而設？

照料食道退化的長者，或因肌肉無力、中風、癌症而吞嚥困難的人士，每日準備軟餐的步驟繁複，須打碎食材、混合、烹調、等候凝固、急凍，以及清洗攪拌器等，令家人或照顧員消耗不少心力時間。「簡約」是化繁為簡，為照顧者騰出更多時間，協助洗澡、清潔、餵食、按摩，或與長者閒談，關心生活細節。

近年，感染2019新型冠狀病毒亦可能導致吞嚥困難，但毋須擔心，可藉軟餐訓練食道，協助康復，有關疫症病徵只屬短暫。

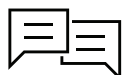
簡約吞嚥餐可因應個人獨特需要及口味，度身設計不同軟硬狀態：

軟硬度	食品狀態
1	糊狀
2	布甸狀
3	蘿蔔糕狀
4	午餐肉狀

若然只為長者提供糊狀食物，雖可減少哽塞風險，但缺乏口感，感覺單調乏味；胃、腸及食道缺乏蠕動，更可能加速退化。進食少少固體，可令心情更佳；並可配合腸胃適應或康復過程，

相應提升硬度，甚至毋須再食用軟餐。但亦有客人康復後間中訂購炆鴨、炆牛腩等簡約吞嚥餐，轉轉口味及減輕食道壓力。

談及特別菜式，記得有客戶母親想回味潮州家鄉冬菜煮鱸魚，我不是潮汕人士，唯有向他請教，如法調味炮製，老人家試菜後感到滿意。另一次是古老傳統菜式蜜汁陳皮攪角骨，幸而網上有食譜，令我又學一款新菜式。

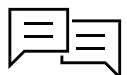


退休後再次創業，什麼推動您成就夢想？

主要是為自己，出發點是想自己身體健康，活得開心。胃病令我感受腸胃失控的苦況；參加不同講座，啟發成立軟餐社企，突破自我範疇。經鑽研後，了解如何將餸菜轉化成軟餐，並且提升味道及健康質素。

為使自己健康愉快，多年來更取得伸展導師、舞蹈導師及耳穴保健等證書，助己之餘，亦可助人。無論夢想如何遠大，其實最終都是令自己開心。

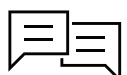
此外是滿足感。實現夢想並非平坦大道，路上遇到大小問題，可視為挑戰遊戲，拆解難題帶來新樂趣。年青時曾經由紙樣師傅轉型至髮型師兼老闆，克服種種難關；現在退休後再創業，樂於迎接不同挑戰。長遠夢想是建立特許經營網絡，服務香港各區人士。



創業過程有沒有極大困難，幾乎令您放棄？

無論幾難，都未想過放棄。首要困難是，很多長者及子女都不接受軟餐，抗拒這種食物形態。拆解方法是重新「洗腦」，解釋軟餐並不陌生：平時您一定嘗過布甸、乳酪、芝麻糊、蘿蔔糕等，軟餐正是由此演化而成，實在很普通。子女肯試食及接受後，便樂意買給父母享用。

更大難題是處理文件。坦言我未讀過書，有時中文都未必完全理解，英文就更加有限，公司申請過程、平日電郵溝通都有難度。因此，網上遇到任何問題，即建議打電話或面對面傾談，以簡單方式解決。



年輕人創業，與銀髮族創業有何不同？

完全是兩回事。年輕一代創業，須勇於嘗試，敢搏敢衝，用多幾倍努力，方可應付個人生活、員工薪金、成本效益、生意發展及各方面需要，一步步接近夢想。

銀髮族創業，可更專注興趣，如非經濟支柱就更少壓力。雖然衝勁不及年輕人，但有時間及耐性，有機會賺得一定收入，幫補生活開支。退休後處理新業務，可帶來精神寄託及訓練腦部，保持青春活力。



作為銀髮斜槓族（軟餐廚師/義工/伸展導師等），如何分配時間？

只要編排好時間，定可完成所有事項。譬如將跳舞移至晚上，下午煮餐，上午更可飲早茶。如須趕貨，則提早出門飲茶，甚至刪減幾堂跳舞。重點是釐清優先次序，靈活安排。

亦有朋友同時擁有正職、舞蹈導師等多重身份，享受箇中樂趣。可想而知，日後將有更多銀髮斜槓族出現。



想達至理想退休生活，最重要是什麼？

均衡。營養要均衡，生活亦然，玩樂、美食、運動及收入等，應有盡有，不宜偏重一種而缺乏其他要素。倘若只重飲食，隨時受脂肪威脅；只顧玩樂，將更快消耗積蓄；假如只有工作，退休又有何意義？生活均衡、戒除陋習相當重要。

不應忽視退休資金，具備財力，可維持生活及更易實現夢想。但財富只是裝備自己的子彈，應着眼如何利用彈藥實踐個人攻略。



對於銀髮族有意投身斜槓族，有何忠告？

銀髮斜槓族的特質是心境年青，以下要點有助持續追夢：

- 學到老，玩到老。
- 問問自己喜愛什麼。可選擇從事有關行業，向鍾愛目標進發。
- 接觸不同領域時，應觸類旁通，例如做紙樣與理髮都是裁裁剪剪，轉型自然得心應手。
- 努力不懈，同時享受過程。透過運動或遊戲自我減壓。



“ 總結 ”

要在全球最長壽兼物價指數最高的城市中，成功透過退休計劃，實現夢想人生—「及早」、「更新」，正是您要印在腦海的四字真言。

緊記於實踐「夢想斜槓身分」×「迷你退休」大計的悠長歲月裏，盡情體會箇中美妙，時刻維持身、心、財平衡增長，真正活出全方位豐盛人生！

”

滙豐人壽保險(國際)有限公司榮獲以下獎項：



HSBC Life (International) Limited 滙豐人壽保險(國際)有限公司(註冊成立於百慕達之有限公司)(下稱「滙豐保險」、「本公司」或「我們」)已獲香港特別行政區保險業監管局授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。香港上海滙豐銀行有限公司(「滙豐」)乃根據保險業條例(香港法例第41章)註冊為本公司於香港特別行政區分銷人壽保險之代理機構。保單持有人須承受滙豐保險的信貸風險。對於滙豐與您之間因銷售過程或處理有關交易而產生的合資格爭議(定義見於金融糾紛調解計劃的金融糾紛調解中心職權範圍)，滙豐須與您進行金融糾紛調解計劃程序；此外，涉及上述保單條款及細則的任何糾紛，將直接由本公司與您共同解決。有關滙豐保險的產品詳情及資料，請瀏覽滙豐網站的保險專頁，或親臨分行了解詳情。以上人壽保險產品為本公司之產品而非滙豐之產品，由本公司所承保並只擬在香港特別行政區透過滙豐銷售。

本文件所載資料只供參考，並不構成任何意見，亦非教育或任何建議，請勿根據本文件而作任何決定。如您對本冊子的內容有任何疑問，應向獨立人士尋求專業意見。有關內容只屬一般資訊，並不構成任何建議，或向您建議任何保險產品。

在任何情況下，滙豐保險或滙豐集團均不對任何與您或第三方使用本冊子或依賴或使用或無法使用本冊子內資訊相關的任何損害、損失或法律責任承擔任何責任，包括但不限於直接或間接、特殊、附帶、相應而生的損害、損失或法律責任。所有受訪者發表的見解均由受訪者提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議或藉此作出任何財務決定。受訪者所發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐保險或滙豐的立場。

本冊子出版日期為2022年11月。



您可透過二維碼瀏覽
「以開明思維 喜迎人生另一階段」電子版