

保持強健步伐
編織美好光景



滙豐保險
HSBC Life

目錄

前言 2

第一章 3 - 4

明白保障及健康弱點 全面鞏固防線

- 保障缺口VS賠償金額
- 了解索償緣故 防患未然
- 瞄準都市長期病患
- 防患4大對策

第二章 5 - 8

添壽添福 更添醫療開支

- 10年內人口加速老化
- 醫療費用與日俱增
- 尋求康復新出路

第三章 9 - 12

越年長 越應注重保障

- AI護士遙距答疑難
- 安坐家中 接受智能醫護照顧
- 監察長者起居 預防跌倒
- 激光+震動：輔助帕金森患者前行
- 戴上智能裝置 偵測睡眠窒息/中風風險
- 高科技未來病房應有甚麼裝置？

第四章 13 - 16

日常保健持之以恆

- 與心理疾病長期作戰
- 身、心、財保健3合1
- 身心健康密碼
 - 健康習慣1：20-20-20護眼法則
 - 健康習慣2：每半小時離開座椅1次
 - 健康習慣3：每日出門散步
 - 健康習慣4：每餐7成飽
 - 健康習慣5：每日睡眠7至9小時
 - 健康習慣6：每日20分鐘私人時光

第五章 17 - 20

個案分享

- 以自願醫保靈活自保
- 自選保障 終身守護

第六章 21 - 24

專題訪問

- AI醫療新科技—手機快捷檢查心瓣疾病
- 醫療新常態 人工智能監測健康

結語 26



前言

香港人深明，健康是建構快樂人生的要素，因此一直致力守護自己及家人健康，為未來締造美好時光。然而，並非所有人知道，本港每位在職人士平均面對港幣190萬元身故保障缺口¹，以港人月薪中位數港幣21,800元計算²，須不吃不喝7.3年方可填補缺口，反映現有保障未必可應對風險。

如何修補防護網缺口？本專刊為您簡述本港主要疾病治療、保健及不同個案，以供參考，助您儘早籌劃未來，加強抗禦能力。

健康就是財富，而財富亦是健康元素之一。正如《2024年滙豐生活質素報告》指出，生活質素指數涵蓋生理、心理及財政健康，3項環環緊扣，缺一不可。

有見及此，部分機構推出健康獎賞計劃，例如滙豐的Well+計劃*，透過手機應用程式、用戶大數據及行為科學分析，協助大眾持續提升身、心、財健康指數及生活質素。並設有不同網頁，提供保障及財富管理資訊，助您精心部署，實現個人夢想。

參閱本專刊精選內容，既可掌握健康及規劃要點，確保穩妥安心，亦有醫療新科技令您擴闊視野，不容錯過。

備註：

* Well+健康獎賞計劃的合資格條款由香港上海滙豐銀行有限公司（「滙豐」）及滙豐人壽保險（國際）有限公司（「滙豐保險」）決定。Well+計劃僅於香港特別行政區內提供。所有獎賞須受有關條款及細則約束。對於有關獎賞如有任何爭議，滙豐及滙豐保險擁有最終決定權。

1. 保險業監管局《2021年香港保障缺口「身故風險」研究》（2021年8月25日）

2. 政府統計處：按主要工作所屬職業及性別劃分的就業人士每月就業收入中位數（2024年10月18日）

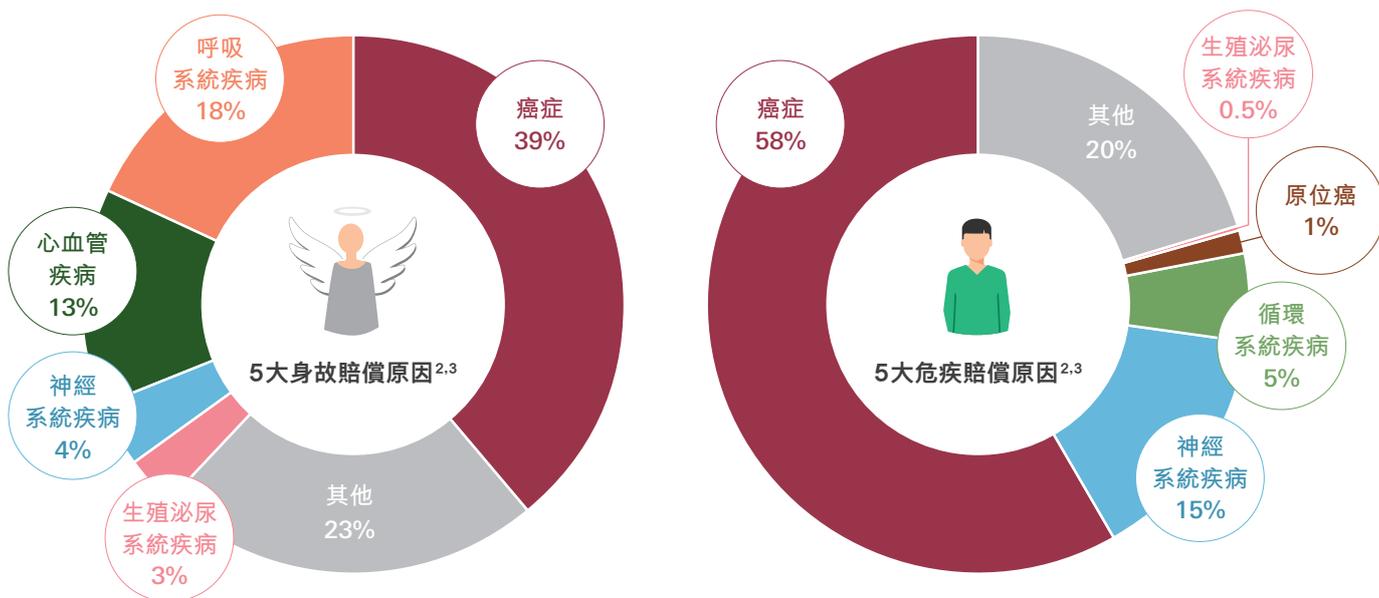
明白保障及健康弱點 全面鞏固防線

保障缺口VS賠償金額

根據保險業監管局研究結果，2019年全港身故風險保障缺口約為港幣6.9兆元，人均金額約港幣190萬元¹。若家庭支柱遭遇不幸事故，可能令親人陷入經濟難關。故此，重新審視現有保障，有助設置嚴密防線，守護至愛。

了解索償緣故 防患未然

參考滙豐保險索償概況²，本港常見嚴重疾病包括：



留意身故及危疾賠償金額²

索償類別	平均賠償金額	最高賠償個案金額 (病例)
身故賠償	港幣115.6萬元	港幣2.34億元 (心臟病死亡)
危疾賠償	港幣77.6萬元	港幣1,060萬元 (柏金遜症)



審視索償批核情況²

索償類別	賠償付款平均需時	成功批核率
身故賠償	3個工作日	超過99% ✓
危疾賠償		超過97% ✓
自願醫保		超過98% ✓

1. 保險業監管局《2021年香港保障缺口「身故風險」研究》(2021年8月25日)

2. 2023年滙豐保險索償概況研究(不同個案的實際保障及賠償金額各有不同，可能較高或較低，請參閱有關保單條款的條款及細則)

3. 有關數字經四捨五入，因此部分數目總和未必等於100%



瞄準都市長期病患^{4,5}

世界衛生組織指出，非傳染性疾病（又稱慢性疾病）每年導致全球4,100萬人死亡，佔所有死亡人數74%，威脅全球人士健康。2020年，香港約55%死亡個案與慢性疾病有關。

慢性病亦即長期病患，是長期持續及日漸惡化的疾病，包括高血壓、糖尿病、哮喘、部分癌症、心血管疾病及精神病患等。本港較常見慢性疾病中，以高血壓及糖尿病的患病率最高（尤其是年長患者）。

根據官方統計數字，2019/20年度接受醫院管理局門診治療的非癌症長期病患者中，82%患有高血壓或糖尿病；當中約3分之1病人患上的心血管疾病或慢性腎病併發症，與高血壓或糖尿病有關。

本港慢性疾病更漸趨普遍，於2020/21年度，長期病患者佔全港人口31%（約220萬人），其中65歲及以上佔47%。估計10年內患者約增至300萬人；更有不少市民仍未接受診斷，目前實際患病人數可能是已確診人數兩倍。對於常見都市病，香港人無論男女老少都應份外留意。

防患4大對策

綜合上述問題、索償統計及主要疾病威脅，可考慮以下心得：



4. 醫務衛生局：香港的醫療健康挑戰

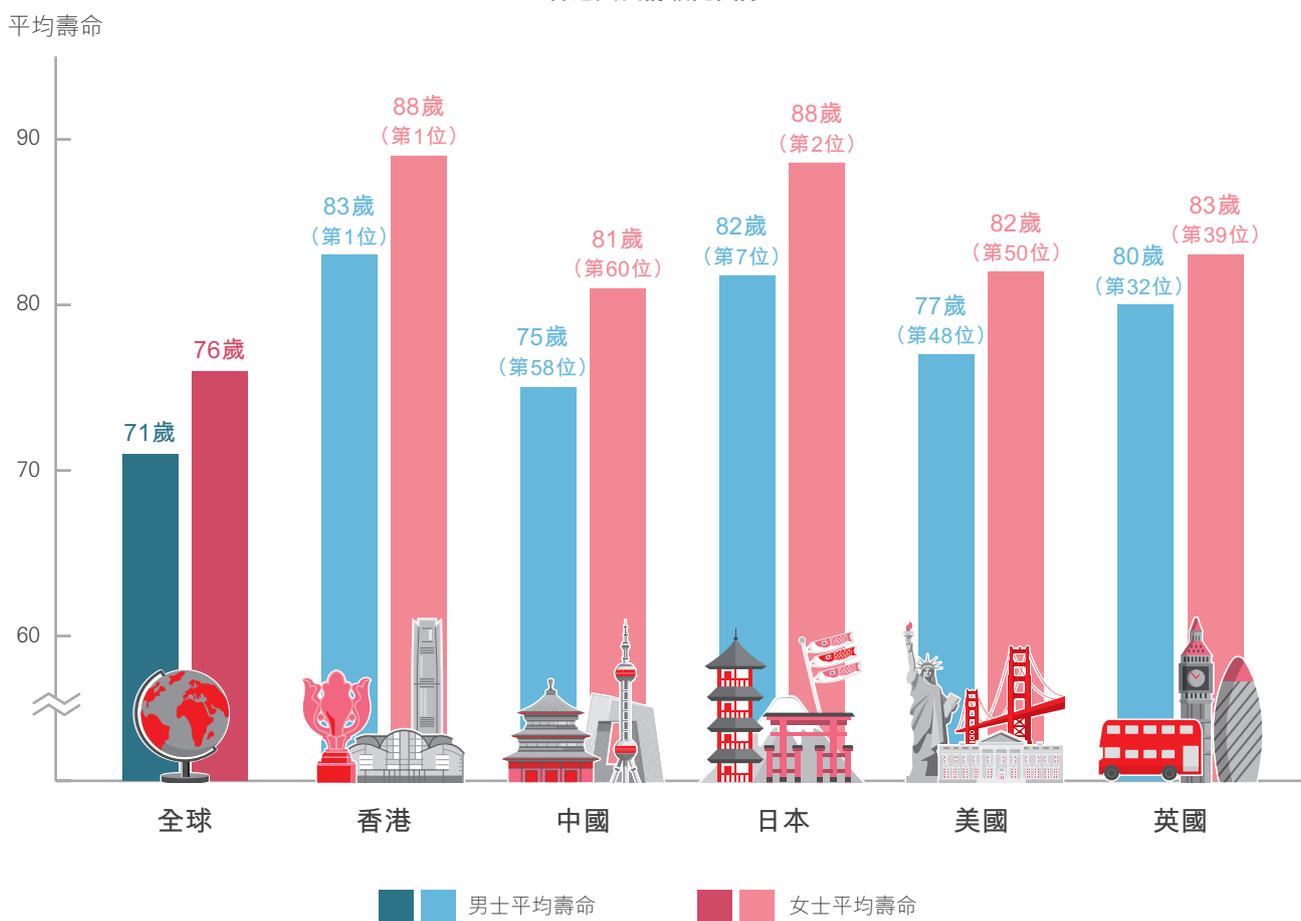
5. 世界衛生組織：非傳染性疾病（2023年9月16日）

添壽添福 更添醫療開支

假如長壽是競賽項目，香港人可長期名列前茅：近年經常高踞三甲位置，無論男子組或女子組，壽命都遠超全球平均表現。

據統計，香港人平均壽命約86歲，2024年榮登世界第1位¹。假設退休年齡為60歲，港人或許須儲備20多年退休生活及醫療開支，應及早安排對策。

香港人長壽領先國際¹



壽比南山 更期望老當益壯

世界衛生組織於早年提出²：「假如欠缺生活質素，長壽並無實質價值—健康壽命（完全健康生活年數）比壽命更重要。」

觀乎全球人士平均健康壽命只有62歲³，而香港人平均壽命約86歲¹，可能有20多年身體不夠健康。假若長壽但不健康，因慢性病而長期臥床，甚至失去活動能力，將嚴重影響生活質素，可見健康與長壽是不可分割的核心價值。

1. Worldometer: Life Expectancy of the World Population
 2. 世界衛生組織《1997年世界衛生報告》（1997年3月20日）
 3. 世界衛生組織：Healthy life expectancy at birth（2024年8月2日）

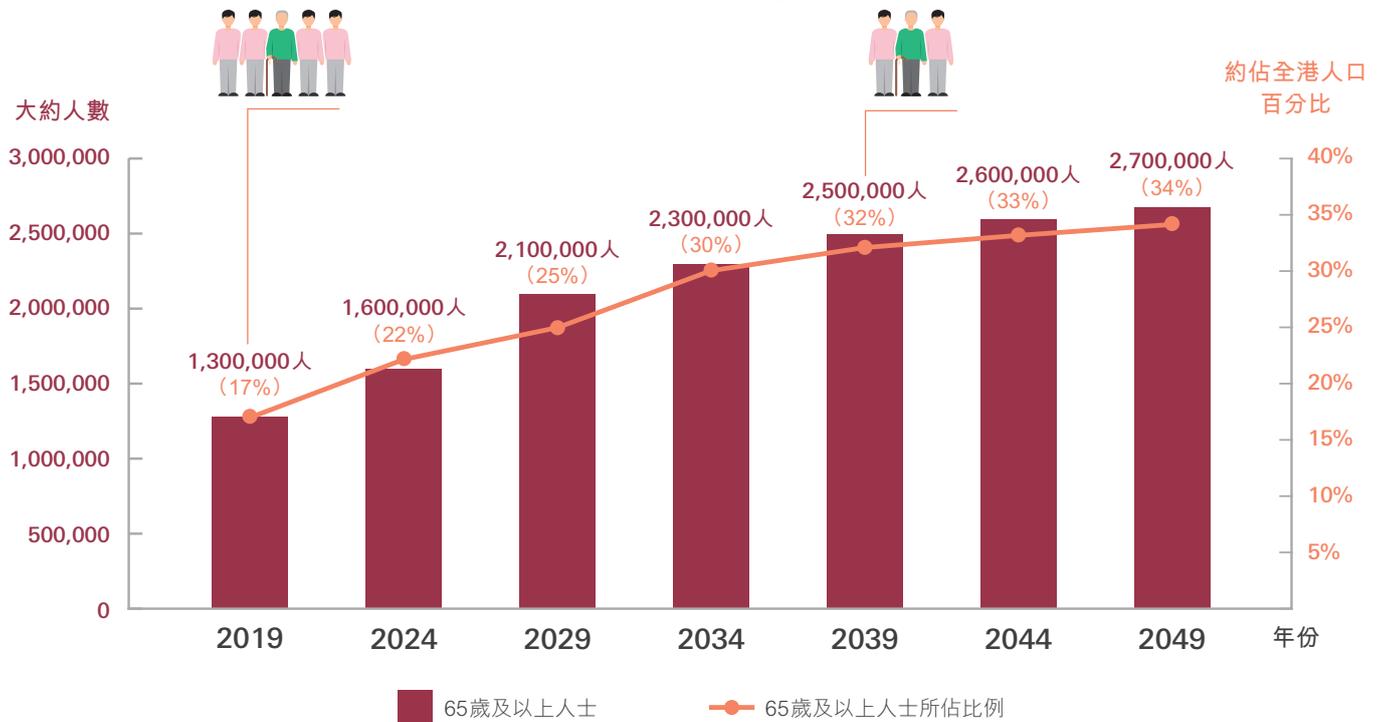


10年內人口加速老化

長壽固然是福氣，但另一方面，亦帶來社會及個人隱憂。政府統計處數據顯示，本港人口急速老化，預料65歲及以上長者將由2019年的130萬人增至2039年的250萬人，每3位香港人就有1位長者⁴。人口老化意味醫療及社會照顧需要增加，亦使慢性疾病患病率上升。

而香港醫生人手正值嚴重短缺，每1,000位市民只有約2.0位醫生，低於日本（2.5位）、美國（2.6位）及英國（3.0位）等地⁵，難以應付更大需求。現時公立醫院輪候需時（譬如外科門診新症輪候時間長達111個星期⁶），情況可見一斑。

本港人口老化趨勢⁴



4. 醫務衛生局：香港的醫療健康挑戰

5. 醫務衛生局：紓緩醫生人手不足刻不容緩（2021年5月16日）

6. 醫院管理局：外科門診新症輪候時間（2023年7月1日至2024年6月30日）

醫療費用與日俱增

當長壽或許成為經濟負擔，醫療開支正是重要考慮因素。國際顧問公司WTW《2024年全球醫療趨勢調查報告》顯示，本港平均醫療費用由2022年的7.53%（佔人均本地生產總值百分比）上升至2023年的8.27%，並於2024年進一步升至8.36%¹，預料醫療負擔越來越重。

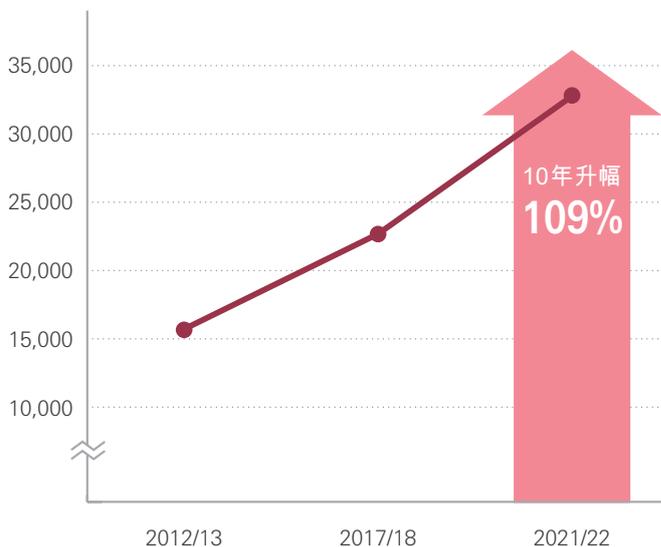
事實上，綜觀本港10年人均醫療開支約由港幣16,000元增至33,000元，升幅達109%²，不容忽視，若不及早儲備退休資本，可能更快耗盡積蓄。

私家醫院參考開支

本港市民選用公立醫院服務，雖然費用相宜，但輪候時間可能長達數年³，所以不少人士選擇於私家醫院或診所就醫，治療費用不菲。實際開支視乎病症及療程而定，以癌症及主要慢性病為例，以下資訊有助擬定基本預算：

本港醫療通脹10年趨勢²

人均全年醫療開支（港幣）



病症	治療方式	參考費用（約港幣）
大腸癌	內窺鏡檢查及切除瘻肉	82,400元 ⁴
	腹腔鏡結腸切除術	278,600元 ⁴
	每月標靶藥物	20,000至142,000元 ⁵
乳癌	乳房腫塊切除術	127,800元 ⁴
	乳房重建手術	150,000元 ⁶
	每月標靶藥物	20,000至82,000元 ⁵
柏金遜症	深腦刺激手術	200,000元 ⁷
冠心病	冠狀動脈介入治療（通波仔）及植入支架	160,000元 ⁸
慢性阻塞性肺病	氧氣治療裝置（製氧機）	24,800至46,200元 ⁹

1. WTW《2024年全球醫療趨勢調查報告》（2023年11月）

2. 衛生署《香港健康數字一覽》（2016、2019及2023年編訂）

3. 醫院管理局：外科門診新症輪候時間（2023年7月1日至2024年6月30日）

4. 香港港安醫院《常見手術收費參考資料》2023年普通病房收費紀錄

5. MoneyHero：癌症標靶治療/價錢/副作用及政府資助資格2024（2024年6月27日）

6. 香港乳癌及乳病治療中心：乳癌手術費用—手術收費貴唔貴？醫療保險包唔包？

7. 香港柏金遜症基金：手術治療

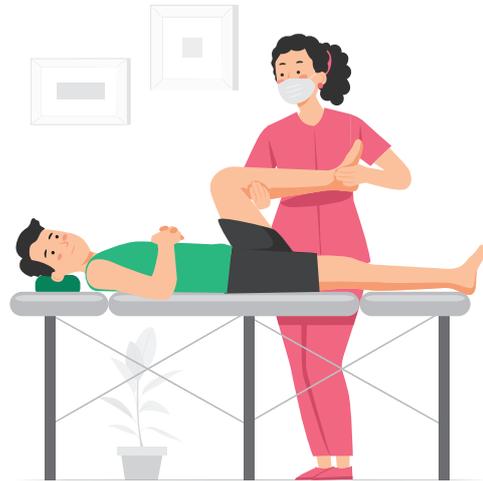
8. 香港港安醫院：冠狀動脈介入治療（通波仔）資助計劃（2022年3月15日）

9. 樂康軒：慢性阻塞性肺病

康復治療費用參考

一般慢性病須持續治理，康復之路相當漫長。即使完成手術或其他療程，可能仍須接受康復治療，應預早考慮後續醫療開支。譬如中度至嚴重中風病人大概住院3至5個月，費用約為港幣54萬至90萬元¹⁰。患者康復過程亦可能涉及家居物理治療、看護及護士等費用，大致如下¹¹：

醫護及保健等人員	一般收費（約港幣）
物理治療師	800元/半小時
起居照顧員	1,200元/12小時
保健員/健康服務助理	1,300元/12小時
註冊護士	3,000元/12小時



尋求康復新出路

面對各種奇難雜症，例如本港頭號殺手癌病（於2021年增加38,462宗新症¹²），各國專家不僅應用傳統醫治方式，並且研究嶄新療法，以革命性科技為患者帶來新曙光。不過，先進科技亦往往令醫療費用上升。

為對付肝癌，香港大學李嘉誠醫學院引入亞洲首部**超聲波組織碎化儀器**，以超聲波氣泡擊碎有害組織，無創無痛治癌；約半小時內可完成肝癌手術，視乎腫瘤大小而定¹³。此儀器於2023年10月獲美國食品藥物管理局認可以來，已助數百位人士擊破癌組織¹⁴；患者一般只須接受1次治療，當地收費約8,000美元（約港幣62,800元¹⁵）。

另一劃時代治癌科技是**質子治療**，比傳統放射治療更精準，可將輻射集中對付壞細胞，減少副作用及併發症風險。不同部位療程（包括5至30次治療）費用約由港幣205,200至667,900元¹⁶。

此外，近年本港引入**精準癌症治療**，利用基因測試，選擇合適治療方案，對症下藥，有助增加抗癌療效。基因測試服務收費由港幣3,000至30,000元不等。

植入電極 柏金遜患者再起步

柏金遜症是腦神經退化病，患者肌肉僵硬，四肢顫抖，難以協調不同部位，令身體移動緩慢，容易跌倒。瑞士及法國多位醫生及專家聯手研發突破性電子裝置，將電極植入患者脊髓，以電流刺激，向大腿肌肉直接發出活動訊號，幫助病人克服行動障礙。

雖然距離臨床研究前，仍需更多患者及時間試驗，包括成效及安全程度，但相信是醫療科技的飛躍式突破，全球柏金遜患者及家人的喜訊！

針對肆虐已久的嚴重病患，越來越多新療法可供選擇，令大眾減輕憂慮，同時啟發深思：應及早規劃保障，方可累積充分財政實力，自由揀選最佳治療方案。

10. 醫士中風復康：常見問題

11. 家居復康：服務計劃及收費

12. 醫院管理局：2021年香港主要癌症（2023年10月）

13. 芝加哥大學：UChicago Medicine among the first to offer histotripsy for liver tumors（2024年1月29日）

14. 香港大學：香港大學李嘉誠醫學院獲捐贈亞洲首部國際級創新儀器（2024年8月29日）

15. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2024年9月19日現鈔銀行賣出價）

16. 養和醫院：養和質子治療中心

越年長 越應注重保障

香港人口老化，醫護人手及醫院床位不足問題越趨嚴重，病人或須轉為家居療養。幸而智能科技發展迅速，協助醫療界靈活運用病者數據，提升效率，更肩負改善患者生活，尤其照顧年長病人的重任。

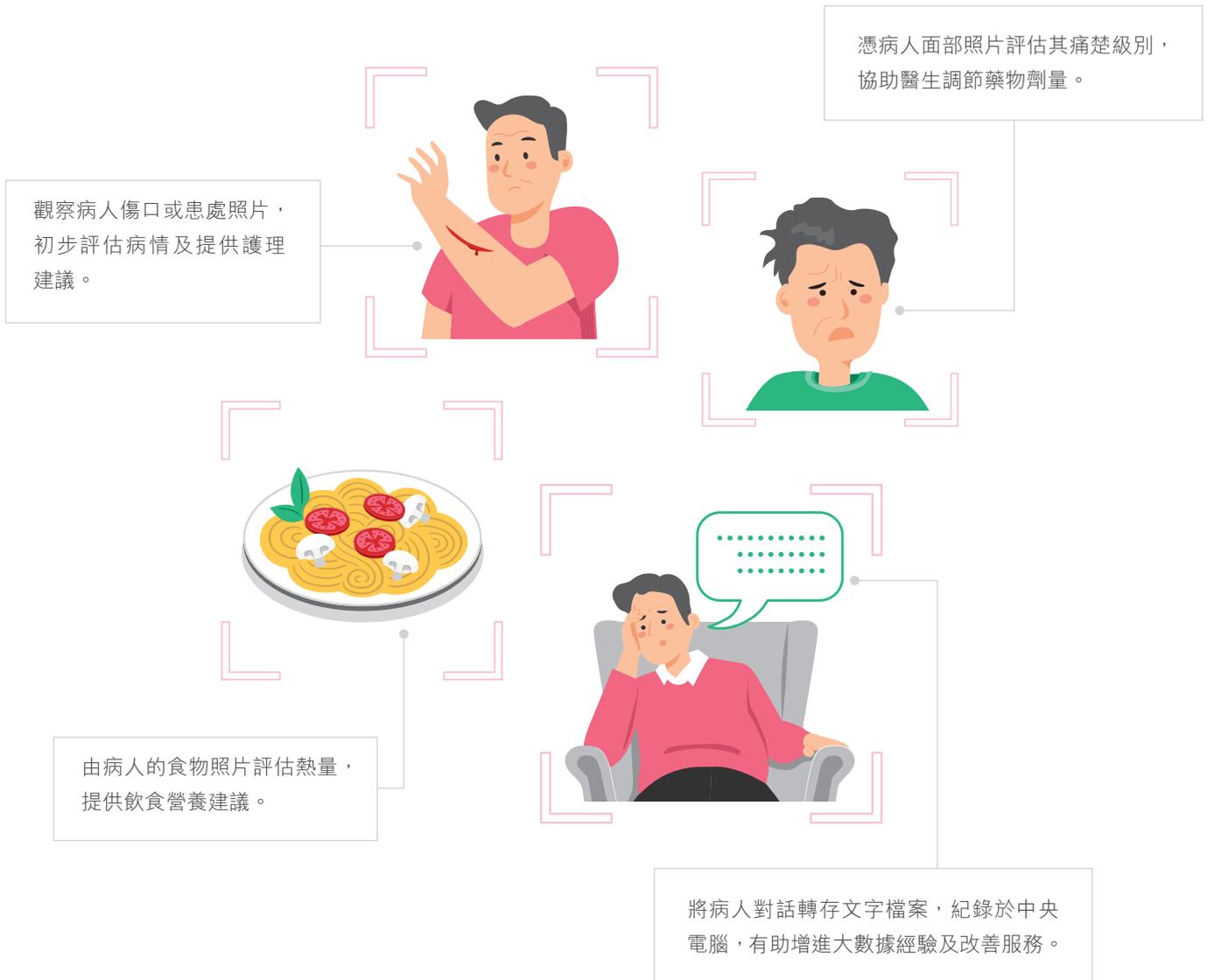
AI護士遙距答疑難

因應抗疫計劃實行期間，不少人士留於家中，有本地醫護服務公司自家研發應用程式，推出全年無休的AI人工智能護士服務，每日24小時免費接受用戶的健康及護理查詢。程式可根據用戶病徵，分析超過1萬個情形及回答問題，並為有需要人士轉介護理人員上門跟進，以助減輕公共醫療負擔。



安坐家中 接受智能醫護照顧

進入智能新世界，或許人人足不出戶，都可接受AI輔助護理員評估病情，或代您安排其他事務¹：



監察長者起居 預防跌倒

跌倒一向是老人家的大忌。於醫院或護老院，物理治療師透過AI動作監測系統，只須利用電腦及攝錄鏡頭，監察長者舉動、身體重心及四肢角度，即可自動分析平衡力、身體穩定及靈活度，評估跌倒機會，有助預防各種肌肉骨骼疾病。

系統為物理治療師等專業人士提供有關數據及詳細報告，可節省診斷時間，以便專注改善長者姿勢及強化肌肉，防止意外跌倒。

1. 中國醫藥大學附設醫院：美HIMSS智慧醫院DHI評比（2024年2月22日）

激光+震動：輔助帕金森患者前行

帕金森患者平衡力較弱，步行時往往左搖右晃，容易跌倒。新式帕金森助行器以應用程式及激光協助患者起步，配合節拍器及手柄震動提示，有助病者協調四肢，重新掌握步行節奏及信心¹。



帕金森助行器參考價：2,000美元²（約港幣15,700元³）

戴上智能裝置 偵測睡眠窒息/中風風險

您知不知戴戒指睡覺，可評估健康程度？新穎智能戒指配合遙距健康監測系統，可供用戶在家中評估睡眠窒息症病情，了解失眠及長期精神壓力，藉此接受治療，大大節省排期住院監察時間。



智能戒指參考價：港幣4,520元⁴

另一款研發中的設備是智能心血管監測儀，由血流傳感器、流動數據路由器及充氣式血壓手錶組成，仿如手腕上的AI健康專家，可根據實時數據，提供個人化保健及醫療建議，有助預防中風⁵。



1. 香港社會服務聯會：特別功能助行器
2. Rollz: Rollz Motion Rhythm
3. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2024年9月19日現鈔銀行賣出價）
4. 倍靈科技：倍靈指環
5. 香港城市大學：天使基金初創

高科技未來病房應有甚麼裝置？

除以上範疇外，未來病房裝置亦引入更多智能科技。鑑於全球化疫症期間，以色列確診個案數目較高，當地有醫院為減低醫護人員感染風險，於病床附近及墊褥下安裝監察器及傳感器，不斷追蹤病人身體狀態變化。一旦AI偵測到任何異常狀況，可於病情惡化前4至6小時通知醫療團隊，有助提升病人生存機會⁶。

獲獎無數的臺北醫學大學附設醫院⁷，強調零接觸式防疫及高科技，特設病房6大裝置，可能成為未來智能醫院藍本，應對日後世界衛生組織公佈的疫症。



為滿足銀髮族的健康需要，許多人士不斷改善服務及創新科技，提升醫療與生活質素。雖然不少意念已轉化為實際應用，但由於穩妥有效的醫療方法需要充分研發時間，部分仍在試驗或改良中。

6. Motherapp：改變人類生活的科技（2022年6月15日）

7. 維基百科：臺北醫學大學附設醫院（2024年3月17日）

日常保健持之以恆

健康不止於不染疾病，世界衛生組織為「健康」確立簡潔圓滿定義：「一個人在生理、心理及社交3方面均處於和諧安寧狀態¹」。

然而，每日有不少損害健康的因素，影響以上安寧和諧—不但有病菌、病毒、致癌物質及癌病組織，更有帶來病患的生活陋習。相反，日常養成良好習慣，百忙中不忘保健，可令身體回復健康狀態。

與心理疾病長期作戰

根據統計數字，每7位香港人就有1位曾經或將患上常見心理疾病，其中以焦慮症及抑鬱症至為普遍²。

對人歡笑，背人抑鬱？

部分潛在情緒病患者可能表裏不一，於社交網站或親友面前展露笑面，但獨自一人時卻鬱鬱寡歡，失落無助。原來只是以笑容隱藏內心抑鬱，有人稱之為「微笑抑鬱症」或「非典型抑鬱症」，早於1959年已有學者論述³。

雖然微笑抑鬱症未列為正式醫學診斷的心理疾病，但患者慣以「假我」面具掩盖真我，因此較難察覺；一旦爆發，情況可能更為嚴重。微笑抑鬱症一般有右列徵狀：

於社交網站編製幸福或開心假象

是朋友的開心果，自己內心卻不快樂

擔心自己表露真正情感後，會成為別人負擔

非常在意別人對自己的意見或評價

對於小事亦容易焦慮，甚至逃避



一般而言，無論抑鬱症或非典型抑鬱症，都可透過治療改善情況，大前提是自我察覺，以及親友間彼此關心情緒變化。病向淺中醫，應儘早向有關專業人士求助。現時，心理學家診症費由每小時港幣1,000至3,000元⁴，並視乎求診人士情況及所需服務而定，可致電醫院或診所查詢。

身、心、財保健3合1

羅馬並非一日建成，建立強健體魄及穩健財政，亦有如聚沙成塔，每日累積優勢。以滙豐的Well+計劃為例*，會員持續完成身、心、財簡單挑戰任務，賺取獎賞之餘，更可全方位提升健康。

備註：

* Well+健康獎賞計劃的合資格條款由香港上海滙豐銀行有限公司（「滙豐」）及滙豐人壽保險（國際）有限公司（「滙豐保險」）決定。Well+計劃僅於香港特別行政區內提供。所有獎賞須受有關條款及細則約束。對於有關獎賞如有任何爭議，滙豐及滙豐保險擁有最終決定權。

1. 青山醫院精神健康學院：如何擁有精神健康和克服精神病患？
2. 香港心聆：香港的精神健康
3. 震懾人心：微笑抑鬱症
4. 心旅：心理健康服務收費價錢大比拼（2023年10月20日）

身心健康密碼

良好生活習慣有助保持身、心、社交全面健康：作息有時，飲食有原則，每日堅持做適量運動；既有社交生活，又有獨處時間。以下各種健康數字，正是培養健康習慣的好開始。

健康習慣1 20-20-20護眼法則⁵

生活於數碼時代，無論大人或小孩，每日工作學習或通訊消閒，都要長時間注視螢幕，由電腦、電視、手提電話以至平板電腦，時刻損耗視力。靈魂之窗只得一雙，大人小童都應積極保護視力。

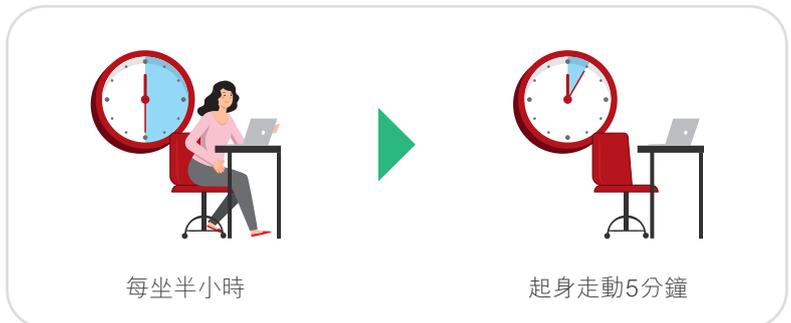
易記易做的20-20-20護眼法，榮獲美國視光學會及美國視光學院推薦，值得嘗試，養成護目好習慣，有助舒緩眼睛疲勞及眼乾。眼部情況各有不同，如有任何疑問，請徵詢專業人士意見。



健康習慣2 每半小時離開座椅1次⁶

外國運動醫學研究顯示，每日連續幾小時久坐不動，較大機會患上糖尿病、心臟病、認知障礙症及癌症。慶幸是，研究同時發現，只須保持簡單習慣，即可抵消久坐的嚴重影響，保持健康活力。

藉此可令飯後血糖峰值減少近60%，血壓降低4至5%。並有助消除倦意，令心情更佳，辦事更有效率！如有疑問，請諮詢專業人士意見。

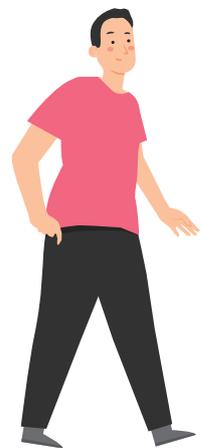


健康習慣3 每日出門散步

外國有不少科學家研究步行與長壽關係，一般認為，步行是活得健康的關鍵習慣。但應留意，合適步數視乎年齡及個人健康狀況而定，由數千至1萬步不等⁷。如有疑問，請向專業人士徵詢意見。

時常步行5大益處⁸：

1. 維持適當體重
2. 改善心肺功能
3. 強化肌肉骨骼
4. 降低患上慢性疾病風險（包括高血壓、二型糖尿病、心血管病及部分癌症等）
5. 減輕焦慮及抑鬱症狀



5. Medical News Today: Does the 20-20-20 rule prevent eye strain? (2024年1月11日)

6. The Conversation: Sitting all day is terrible for your health (2023年1月13日)

7. UNC School of Medicine: How many steps lead to longevity? (2022年3月15日)

8. 衛生署：步行對健康的益處 (2023年)

健康習慣4

每餐7成飽¹

不良飲食習慣可導致消化不良，長期影響健康；每餐只食7成飽，有助調理腸胃，吸收所需營養。另外，留意營養均衡及不同食品來源，都是健康飲食習慣。

如何培養7成飽習慣？這裏為您提供幾個貼士：



如想維持均衡營養，可參考以下飲食金字塔²及不同網站資訊：

- 1 謹慎食用：紅肉、牛油、精製穀物、含糖飲品或甜品、鹽
- 2 乳製品（每日1至2份）、維他命D或鈣補充劑
- 3 果仁、種籽、豆類、豆腐
- 4 魚、家禽、蛋
- 5 蔬菜、生果
- 6 健康脂肪、油
- 7 全穀物（例如糙米、燕麥）
- 8 日常運動及控制體重

個人體質各有差異，對於健康飲食方式如有疑問，請向有關專業人士諮詢意見。



1. 衛生署：消化不良

2. 哈佛大學：Healthy Eating Pyramid

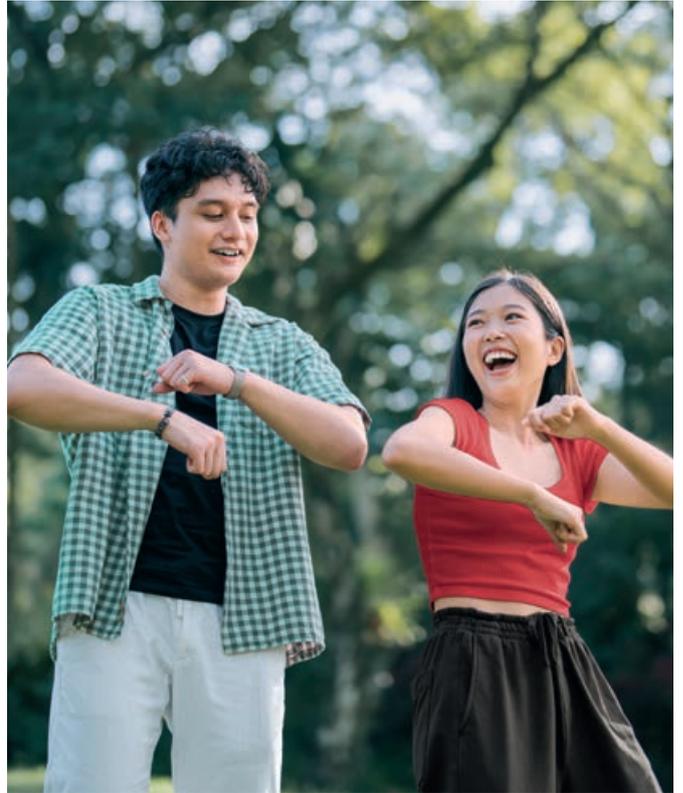
健康習慣5

每日睡眠7至9小時³

長期睡眠不足，影響可能包括：辦事效率下降；引發情緒病；削弱免疫力，任病患乘虛而入。專家認為18歲或以上人士每日應睡約7至9小時。實際所需睡眠時間及生理時鐘因人而異，如有疑問，請諮詢有關專業人士意見。

畢竟人腦不是電腦，隨時可按睡眠掣。想更易入睡，不妨參考以下10大尋夢秘訣：

- 1 無論平日或假日，均可於相若時間就寢
- 2 可於睡前以溫水沐浴或沐足
- 3 睡時熄燈，保持睡房黑暗
- 4 睡眠環境保持寧靜及溫度適中
- 5 不應在床上辦公或研習課題
- 6 就寢前1小時內，避免看電子屏幕
- 7 睡前不宜食得過飽
- 8 睡前2小時內，減少劇烈運動
- 9 睡前4至6小時內，避免吸煙、飲酒或咖啡
- 10 睡時放鬆心情，不應憂慮明日事務



健康習慣6

每日20分鐘私人時光⁴

越來越多人嘗試冥想及各種瑜伽，更體會安心獨處的重要。美國有專家表示，每日安靜融入20分鐘個人空間，有助減壓及舒緩情緒，維持腦部及心理健康，有望帶來以下改善：

腦部可能自行修復認知系統，回復集中力及思考力。

有助激發腦部神經，改善記憶及學習能力，或舒緩抑鬱問題。

可重溫當日不同感受，靜靜沉澱，幫助提升同理心、感恩心態及樂觀心境。

坊間有不少課程協助學員靜修，包括頌鉢聲療師證書課程，糅合冥想、頌鉢、靜觀及瑜伽概念，有助自癒及治癒他人。對於有關健康資訊如有任何疑問，請徵詢專業人士意見。

3. 香港大學心理學系：全城興 [副]

4. University of Rochester: The Power of Meditation

個案分享

以自願醫保靈活自保

Kay (35歲¹) 與丈夫都是白領，兒子最近出世。她工作繁忙，常於辦公室久坐，又缺乏運動，擔心不良生活習慣增加患病風險。雖然Kay有公司醫保，但仍希望加強住院及手術費用保障；加上初生兒子需要額外家庭預算，自己一旦遇上嚴重病患，可能無法應付突如其來的醫療開支，令家人面臨沉重負擔。

她決定投保滙豐自願醫保靈活計劃（「滙豐靈活醫保」）一銀級，並選擇每年自付費港幣50,000元，每年繳付標準保費港幣4,202元。

保單持有人及受保人	Kay (非吸煙者)	投保年齡 ¹	35歲 ¹
保障級別	銀級	每年自付費	港幣50,000元
標準保費 (年繳)	港幣4,202元	每保單年度保障限額	港幣25,000,000元



備註：

- 以上示例均為假設，並非保證，只供說明之用。

1. 年齡指受保人上一次生日年齡。



Kay



35歲¹



40歲¹



60歲¹



61歲¹

投保兼可扣稅

每個課稅年度的合資格保費可享扣稅優惠²。



治癌

Kay檢查身體時發現患有早期乳癌，腫瘤較細，因此選擇乳房保留手術，只切除壞組織，然後以化療消滅其餘癌細胞。



靈活運用自願醫保

半私家房住院及治療費用
約港幣266,500元



自付費港幣50,000元
(以公司醫保賠償抵銷)



餘額港幣216,500元
(以自願醫保全數賠償³)



入院前申請預先批核免找數服務，毋須自行預繳醫療費用⁴，減輕顧慮。

退休

Kay宣告退休，公司醫保亦將終止，所以她將自付費減至港幣16,000元⁵。

善用保單選項

她於60歲¹的續保日前減低滙豐靈活醫保自付費，毋須重新核保⁵，靈活自主。



治療傷患

她退休後鍾愛戶外運動，但於行山時拉傷韌帶。



安心康復

十字韌帶修補手術費用
約港幣218,600元



自付費
港幣16,000元



餘額港幣202,600元
(以自願醫保全數賠償³)



定期接受物理治療，保單涵蓋每保單年度物理治療費用港幣6,000元。

滙豐靈活醫保保證續保至100歲¹，提供長遠保障。



2. 合資格稅務扣減只適用於保單持有人或其配偶，並且為香港納稅人。就自願醫保保單繳付的合資格保費（不包括保費徵費）所享稅務扣減，將於每個課稅年度根據獲享保費折扣（如有）後的已繳保費計算。實際節省稅款可能少於示例所述金額，並視乎香港特別行政區稅務局對每個個案的審核及協議。如想獲悉更多資訊，請瀏覽www.ird.gov.hk或尋求獨立的稅務建議。
3. 全額支付指根據本保單條款及保障所付實際合資格醫療費用及其他費用。
4. 受保人只須獲得預先批核，便毋須於香港自行預繳醫療費用。本公司保留預先批核申請或免找數批核的最終決定權。
5. 受保人可於55歲生日當日或其後每隔5年的生日（例如60歲、65歲、70歲生日等）的續保日前，減少或取消自付費1次，而毋須重新核保。

個案分享

自選保障 終身守護

Richard是45歲¹餐廳集團老闆，太太Katherine全職照顧家人。8歲¹兒子Josh天資聰敏，Richard計劃日後送他出國留學，追尋夢想。

由於Richard是家中唯一經濟支柱，肩負重任，包括償還350,000美元樓宇按揭，他希望即使遇上嚴重傷病或不幸事故，保單亦可提供充分財政保障，協助Katherine還清樓按及支持Josh出國留學。有見及此，他考慮投保**滙瓏環球壽險計劃II**（「滙瓏環球II」）。

Richard了解滙瓏環球II兩款選擇後，選取滙瓏環球II—50（保費供款2年），以較相宜保費提供所需保額。至於身故賠償支付選項，Richard選擇首50%以一筆過付款，協助太太償還按揭貸款；餘額則分10年每年定期付款，一步步協助兒子實現遠大理想。

他選擇滙瓏環球II—50：

保單持有人及受保人	Richard	受益人	Katherine（太太）
每年保費	67,080美元	保額	750,000美元
已繳基本計劃總保費	134,160美元	居住地	香港
核保類別	標準非吸煙人士		
身故賠償支付選項	首50%以一筆過付款，餘額分10年每年定期付款		

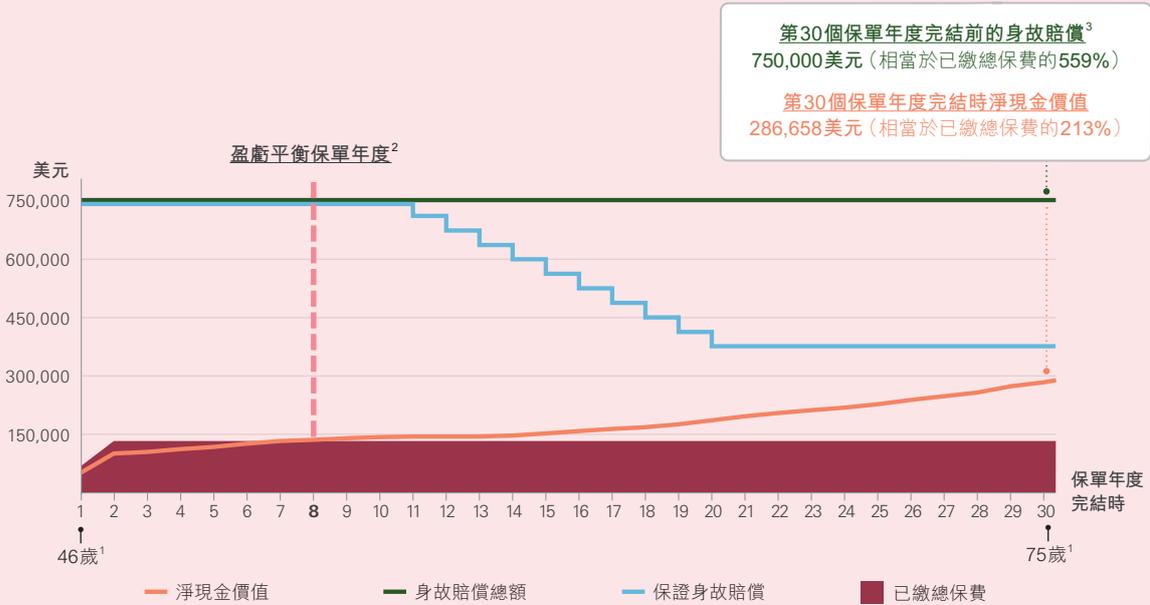


備註：

- 以上示例均為假設，並非保證，只供說明之用。
- 1. 受保年齡指受保人或保單持有人（視乎適用情況而定）於任何日期的下次生日年齡。

享有長線增長潛力

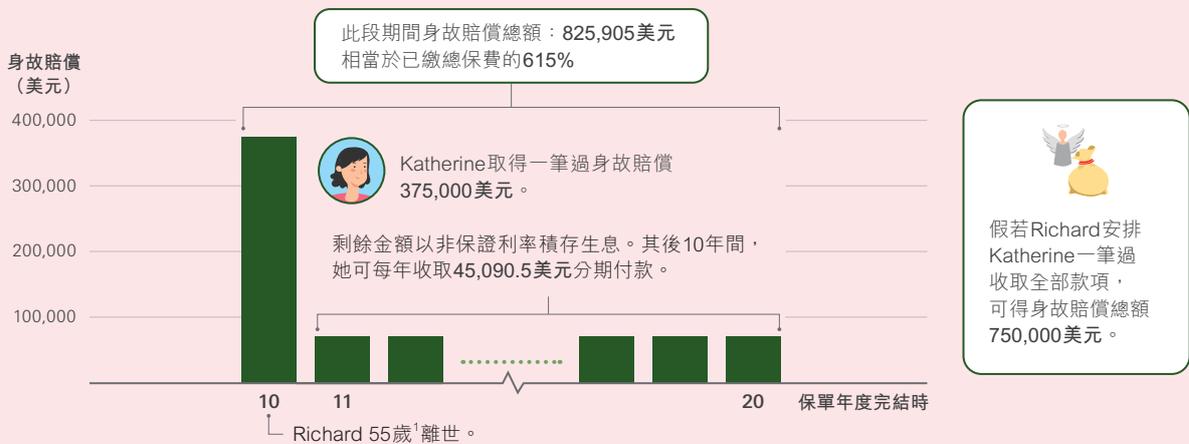
下圖說明計劃為Richard帶來的終身人壽保障及保單回報。保證身故賠償由第10個保單周年日起逐漸減至50%，但計劃同時提供非保證特別獎賞，而身故賠償總額是原有保額的100%，並於30年間提供長線潛在保單價值增長，為家人增設安全網。如Richard一直身壯力健，保單現金價值可用於退休生活，或將累積資產及保障傳承下一代。



Richard選取的身故賠償支付選項對家人有何幫助？

10年後，Richard於55歲¹時不幸過身，根據他生前選擇的身故賠償安排，Katherine將分階段取得身故賠償：首先一筆過取得50%款項，然後分10年每年定期收取餘額。

最前一筆過款項可助Katherine償還按揭貸款，其後每年定期款項提供充分財政支持，可送18歲¹兒子Josh出國留學，並資助他於海外生活。



2. 盈虧平衡保單年度指有關保單年度完結時，預計淨現金價值相等或多於已繳總保費的保單年度。

3. 包括保證身故賠償及非保證特別獎賞。

專題訪問

AI醫療新科技—— 手機快捷檢查心瓣疾病



何永基教授 香港大學李嘉誠醫學院助理院長（創新及技術轉移），醫衛大數據深析實驗室首席科學家

AI人工智能於不同領域帶來突破，在醫療方面亦有新發展。例如，利用大數據提供即時健康評估，甚至將手提電話變成醫療級聽診器，初步檢查及監察心瓣疾病。智能醫療科技有何新發展？何永基教授與我們分享資訊，前瞻未來。



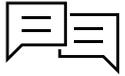
何謂心瓣疾病？及早發現有何重要？

心臟有4塊瓣膜：主動脈瓣、二尖瓣、肺動脈瓣及三尖瓣，功能是維持血液單向流動。當心瓣打開時，血液得以通過；當心瓣關閉時，可防止血液倒流。

心瓣可能因狹窄或閉鎖不全而出現功能障礙。狹窄是由於瓣膜增厚及鈣化，使心瓣無法完全打開。閉鎖不全則指心瓣無法

完全關閉，導致血液倒流。本港常見的心瓣疾病成因包括關乎年齡的功能退化及風濕性心臟病。

心瓣問題於初期可能沒有症狀，只可透過醫生聽診而發現。隨着病情發展，患者可能出現呼吸困難、腳踝或腳部浮腫、胸痛、頭暈等症狀，須由心臟科醫生藉心臟超聲波檢查及確診病症。部分患者可能須接受開心瓣膜手術或經導管治療等介入治療。



聆聽心音，何以聽得出心瓣有毛病？

一般人的心跳不但有規律，而且每一下心跳聲都應清脆分明。倘若心瓣開合有問題，可產生心臟雜音。醫生以聽診器聆聽心音，如有異常，將以超聲波掃描檢查心臟，然後審慎診斷是否患有瓣疾病。

當手提電話配備我們的Vitogram®智能軟件，功能就如隨身聽診器：

於胸口4個不同心瓣的聆聽位置錄取心音



上傳至雲端電腦，以大數據分析及提供初步評估



如發現心臟雜音，將轉介超聲波檢查，再由專科醫生診斷

目前，我們的評估準確度高達81%，近乎醫生僅以醫療聽診器評估的準確度。新科技有助於社區找出隱藏的心瓣疾病患者，提醒及早就醫；大眾亦可因應個人需要而自我檢查，以助避免演變為嚴重心臟病，減少接受手術的風險及增加康復機會。



電話須於寧靜環境收音？什麼人需要、適合或不適合使用此軟件？

當然越靜越好，但一般環境均可運作。軟件內置減除噪音功能，包括人聲及電話與身體摩擦聲音，所以於公立醫院病房實地測試時，亦有不錯效果。

Vitogram®操作簡單安全，可供一般人用於自我檢查，以下幾類人士可定期監察心音：

1

有特別徵狀（包括呼吸困難、腳踝或腳部浮腫、胸痛及頭暈等）

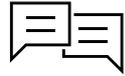
2

有家族病歷

3

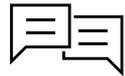
血壓過高或糖尿病患者

如已植入心室輔助裝置、心臟起搏器或除顫器人士，則不適合使用本軟件。



將何時推出軟件？

我們現正與不同醫療機構洽談，將AI軟件納入醫院或遙距診症應用程式，令用戶得到醫療人員適當指引及跟進，配合正式身體檢查及專科醫生診斷，效果較為理想。希望於2024年底或25年可供選用。



您們研發AI軟件有何契機？

我曾於澳洲一間心臟研究院任職多年，2018年底回港後，有意研究創新方式收集醫療數據，例如利用手提電話及AI科技。翌年適值2019冠狀病毒病擴散全球，不少人士難以外出，部分醫院相應推出視像診症，但醫生無法接觸患者及聽診，只可憑觀察及病歷診治病人。

適逢香港特區政府創科局的「InnoHK創新香港研發平台」支持成立醫衛大數據深析實驗室，資助我們研發有關AI軟件；於2023年底至今已為數百人完成測試，顯示達至相當準確度。



您認為將來醫療服務是否AI主導？AI會否取代部分人員？

AI是現今重要課題，每一位醫療人員都應掌握一定基礎，故此我們大學由2019年起在醫護課程加入人工智能、大數據及數碼醫療等元素。

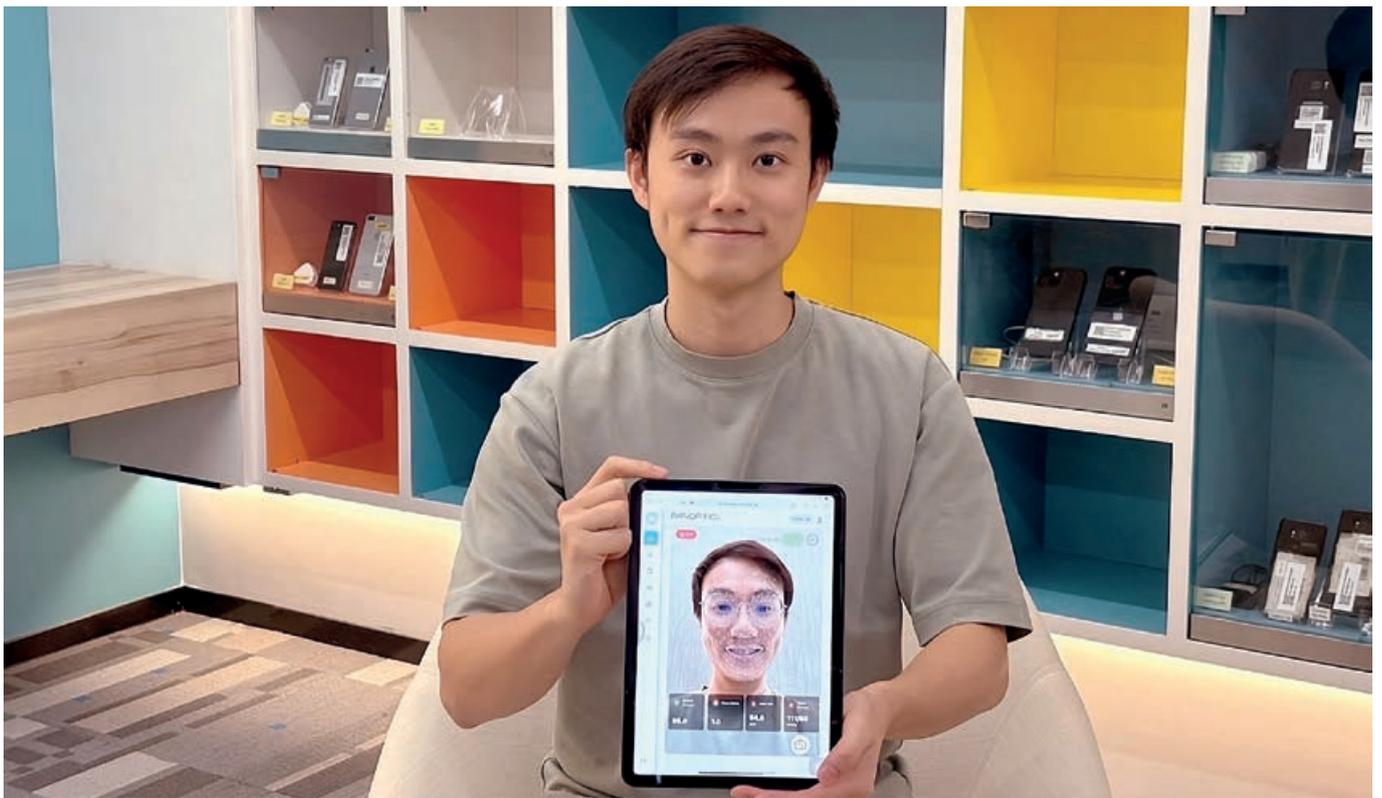
相信人工智能可提升診症效率，例如迅速完成初步病徵檢查，令醫生更快開始下一步診治程序。減輕工作量後，部分醫護人手需求可能相應減少，但AI亦可帶來新的專業範疇，譬如增加研發及善用AI醫療程式的人員、專於收集醫療數據的人才等。



專題訪問

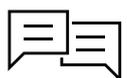
醫療新常態

人工智能監測健康



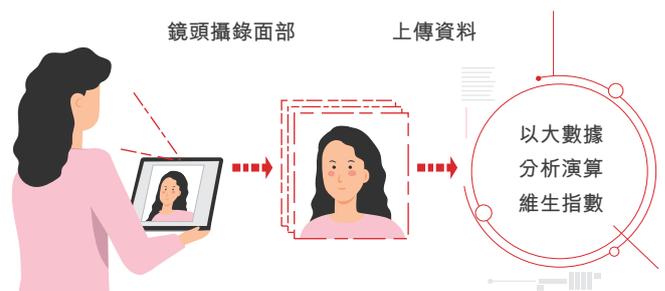
黃君朗博士 PanopticAI行政總裁兼聯合創辦人

為配合大眾需要，不少醫療機構推出數碼服務，透過專用網頁及電子裝置應用程式，提供資訊及就診服務。部分更引入人工智能及大數據系統，為用戶快速量度心跳率、血液含氧量及血壓等維生指數，有助儘早發現疾病及求醫。不少讀者對數碼醫療甚有興趣，我們特別訪問PanopticAI行政總裁黃君朗博士，了解有關科技。



什麼是維生指數？如何用鏡頭量度？

維生指數是人體基本生理機能的健康數據，亦是及早發現潛在疾病的線索，主要包括：



傳統醫療流程分別以探熱器、血氧儀及血壓計等接觸式儀器量度維生指數。我們的Vitals軟件運用人工智能及訊息處理科技，只須利用一般電腦、智能電話或平板電腦鏡頭，攝錄30秒面部短片，捕捉血液流動時皮膚色澤的細微變化；上傳訊號並以大數據分析，即可演算出各項數據。過程中毋須接觸身體，並且一次過量度多項維生指數。



軟件主要用於什麼數碼醫療服務或應用程式？

我們與醫療機構及不同公司合作，為市民提供服務：



醫院及診所

於現有應用程式加入Vitals軟件，為用戶量度基本維生指數，有助監測個人健康、輔助相應治療或病人分流。



保險公司

於保單管理或健康應用程式附設功能，量度維生指數及評估健康，協助用戶預防病患。



大型連鎖藥房

藥劑師或營養師以平板電腦為顧客初步評估健康，推薦藥物、保健食品，或提供日常健康建議。



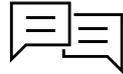
長者護理

配合遙距醫療，方便長者於家中量度維生指數，有助治理慢性病，儘早發現潛在健康惡化及採取介入措施。



員工健康計劃

公司可用本軟件為員工追蹤維生指數，紓減壓力，促進預防性護理，提升工作效率及士氣。



此量度方法是否準確？有何限制？

我們招募不同種族、膚色、年齡及性別人士，以鏡頭掃描面部不同位置，收集大量數據，訓練人工智能系統，令量度準確率可達98%。唯推算血壓時因涉及較多血液流動變數，現時準確率在80%以上。我們不斷收集數據及改善軟件，以期進一步提升準確程度。

由於應用光學原理，環境光線及面部移動均影響量度效果，應確保面部均勻受光，並須安坐半分鐘攝錄影片。此外，面部如有較多濕疹、鬍鬚、紋身或濃粧等，亦有一定影響。至於膚色深淺則分別不大。



為何研究遙距量度維生指數？會否擴展功能？

大學時期，我於英國讀生物醫學工程，學科包括醫療及人工智能科技。回港後於科大攻讀博士課程，認識志同道合的研究生，亦是其後創業拍檔。我們的研究項目包括不同智能系統及演算法。

疫症蔓延時，我們協助入境事務處及衛生署設置監測系統，以高質素鏡頭檢查大眾體溫。由於體溫可受退燒藥或洗面影響，因此當局亦使用接觸式儀器量度心跳及血液含氧量。我們希望探索，可否利用鏡頭遙距量度維生指數。眼見近年不同國家的智能電話使用率一直上升，於是計劃研發非接觸式量度軟件，並於疫症後正式創業。

目前本軟件仍專注量度維生指數，深信若可非常準確量度主要指數，產品足以獨樹一幟。





“ 結語 ”

面對人口加速老化，慢性疾病侵襲，大眾應加強保健意識及常識，健康由自己開始。日常對抗病患，既有賴於人體免疫系統，亦可能求助於醫療系統。

當科技加速發展，新藥及治療方法面世，一方面帶來新希望；另一方面，亦提醒大眾搜集更多疾病、醫藥及食品資訊，運用常理分析，尋求更適合自己的健康生活。

雖然選擇不少，但無論屬意任何醫治方式，都應及早綑繆，制定完善保障規劃，方可實現理想之選。掌握充足實力，自能克服困難，令人生回復健康豐盛。

”

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)(「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」)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。有關滙豐保險計劃詳細資訊，請瀏覽滙豐網站的保險專頁，或親臨分行查詢。以上人壽保險計劃屬本公司產品而非滙豐產品，由本公司承保，並只擬在香港特別行政區透過滙豐銷售。對於任何第3方資料來源或任何人工智能工具提供的任何內容有關的任何風險或錯誤，滙豐毋須承擔任何責任。任何人工智能用戶應獨立評估風險，如有需要，應尋求獨立意見。

本專刊所載資料只供參考，並不構成任何意見，亦非醫療保障方案或任何建議，請勿根據本專刊而作任何決定。若您對本專刊內容有任何疑問，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。本專刊內容並不構成滙豐或滙豐保險提供任何醫療、稅務、退休或專業意見。

任何情況下，有關您或第三方因使用本專刊或依賴或使用或無法使用本專刊資訊而引致任何損害、損失或法律責任，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，滙豐保險或滙豐集團均不承擔任何責任。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。受訪者發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐保險或滙豐立場。滙豐保險及滙豐並未於本專刊或以任何方式認許任何第三方評論或服務。對於任何第三方行為或見解，滙豐保險及滙豐概不承擔任何責任。

本冊子出版日期為2025年1月。



您可透過二維碼瀏覽
「保持強健步伐 編織美好光景」電子版

由滙豐人壽保險(國際)有限公司(註冊成立於百慕達之有限公司)刊發
Issued by HSBC Life (International) Limited (Incorporated in Bermuda with limited liability)

