

另一場景 實現今日承諾



HSBC Life
滙豐保險

目錄

前言

退休是什麼一回事？	2
-----------	---

第一章

享受退休 準備就緒

退休心理歷程5部曲	3
積極人生 跨越心理障礙	4
• 重返校園追夢 展開新里程	
• 重新建構社交圈	
• 培養終身嗜好	
熱門活動開支	9
足夠健康，為未來做準備	

第二章

理想的退休勝地

哪裡會是您的退休安樂窩	11
選擇退休安居之處	
退休心中有數	13
評選全球最佳退休目的地	14

第三章

參考案例

李先生的退休計劃個案	15
------------	----

第四章

海外退休注意事項

置業	17
醫療	18
稅項	
適應新生活	
總結	



退休是什麼一回事？

退休，每人都有迥然不同的定義，是財務自由，是一種生活方式，或者是一個人生階段。從樂觀正面來看，退休是第二人生的起點，也是追求夢想的開始：隨著自己的興趣重返校園、享受旅居人生、投入夢寐以求的嗜好……當中有著無限可能。

無論退休後希望過什麼生活，其實也離不開「規劃」二字，包括退休儲備、健康管理、興趣培養，都應早一步規劃，起步邁向目標；否則，未來將是另一個完全不同的故事。以下章節為您搜羅有關分析及資訊，助您按照個人願望，塑造理想前景。及早計劃，令您的人生愈活愈精彩！

享受退休 準備就緒

退休心理歷程5部曲¹

退休是一段逐漸發展的心理歷程，其中所經歷的情緒變化不少於青春期、初為父母、面對婚姻問題。我們在職場打拼時，一年大概有逾2,000小時工作；退休後，每年便多出2,000小時的私人時間，與以往生活截然不同，更潛藏5種起伏不定的心理變化。



1. 退休前：計劃期

於人生奮鬥期，雖然明白需要充足儲備迎接退休，卻忙於克服當前挑戰，對未來無暇具體想像。然而，及早籌劃退休預算，計算往後衣食住行及娛樂旅遊等費用，對於實踐理想退休生活至關重要。令您臨屆退休之齡，可選擇退「優」而非退「憂」。

2. 退休後：蜜月期

因為剛從高壓的工作中解脫出來，退休人士剛退休後都會得到暫時的快樂，一般都會在這時候實踐一些短期目標，例如旅遊、約舊朋友聚會，做一些以往未能好好享受的事情，心情格外興奮。蜜月期的長短，視乎退休人士對退休的心理及經濟準備是否充足。

4. 重整期

如能夠接受自己成為了退休人士的身份，重組新的社交圈，朋友不再局限於職場上的合作夥伴，並找到人生新方向，便會重新思考退休的意義，努力尋找適合自己的生活方式。

5. 穩定期

在家庭或社會中找到新角色、新生活方式及長期目標，例如照顧孫兒、成為社區義工或發展新興趣等，亦有助投入生活，成功過渡不同退休歷程。

了解之後，就是尋找應對方法。想提升適應能力，應預早由生活、嗜好及健康入手，為日後人生鋪路。

3. 清醒期

由於短期目標已完成得七七八八，靜下來發現自己多出很多空閒時間，面對生活習慣的改變，加上沒有薪金收入的日子，原本對退休生活的遐想開始幻滅，如未能找到人生目標，可能會感到迷惘，甚至產生抑鬱。

美國密蘇里州Dane Financial LLC 財務顧問Cooper Mitchell認為¹：「衡量人的一生，並非戶口有多少結餘，而是過去有多少回憶。」要締造珍貴回憶，自然要周詳計劃，並付諸行動，創造更佳條件。

1. Investopedia: Journey Through the 6 Stages of Retirement

積極人生 跨越心理障礙

退休生活帶來很多轉變，令退休人士承受壓力，例如因年老而健康狀況開始走下坡，或面對同輩離世；在經濟方面，退休後或因沒有收入而需要量入為出，甚至由家中經濟支柱變成需要依賴子女供養或申請政府援助。因此，退休人士在面對心理障礙時，未必人人都能從清醒期過渡至穩定期，而退休前為自己做好財政及生活規劃，對緩和退休的心理問題有重大幫助。



重返校園追夢 展開新里程²

我們常說：「活到老，學到老」，退休正是實踐這句說話的時機。以往，我們或會根據就業前途選擇大學科系，努力躋身未必以自己興趣為先的「神科」。當我們從職場退下來，便可以純粹為興趣而學習，完成過去未圓的夢想。無論您醉心電影、考古、藝術、攝影、戲劇、音樂，還是文化研究等等，重返校園不但可以活化人生，更可結交志同道合的朋友，重新建立社交圈，是投入退休人生的重要里程碑。



持續進修

除了本地課程外，鄰近地區如香港也有多間大學及其附屬院校設有各式各樣的課程讓退休人士報讀²，由紙藝、西洋畫、方劑學以至材料學、電子工程、機械工程等，可謂學海無涯。



放眼世界

海外的大學還有更多有趣而專門的學科，例如森林學、昆蟲學、針灸學等都設有學位或文憑課程，如有興趣報讀，花一段時間到外地旅居進修，也是豐富人生且難忘的體驗。



遙距課程

另外，全靠互聯網打破了地域界限，我們安在家中已可報讀遠在世界各地的網上課程，有興趣持續學習的人士可透過edX、Coursera及Open2Study等熱門網上平台，搜尋適合自己的課程，例如美國加州柏克萊大學的The Science of Happiness (快樂科學)、哥倫比亞大學的Social Services for Families, Seniors and Those with Disabilities (家庭、長者及傷殘人士社會服務學)、澳洲塔斯曼尼亞大學的Graduate Certificate in Addiction Studies for Health Professionals (成癮學衛生專業人員大學證書課程)等，包羅萬有，無論興趣、實用或專門學術研究，都可各適其適。



2. 香港退休計劃協會網頁：長者學苑



重新建構社交圈

年紀漸長，未必如年輕時樂於結識朋友，社交生活可能漸漸平淡。有沒有想過，當您見多識廣，反而可藉此擴闊圈子，增進友誼？與朋友交流互動，更可刺激腦筋運作，延緩衰老退化，不讓思維退休。

由學術角度出發，學者將社交圈分為主要群體、次要群體、共同體及族群¹。由生活角度出發，社交圈則分為家人、情人、同伴、朋友、合作夥伴、親戚及同輩，當中亦細分為點頭之交及心腹之交等，構成人生不同層面。無論如何定義，退休後的社交圈應收納更多想法接近的成員，互相支持鼓勵，促進身心健康，令生活更豐盛。



1. 維基百科：Types of social groups

 **創立社交專頁**

藝術創作是孤獨的，而社交網站令作者與網友聯手創作。專頁、群組主題隨您自由發揮，風格獨特，吸引理念相近的朋友分享經歷，發掘更多新意義。

同時，退休後雖然沒有正式收入，但亦可賺取外快，做更有興趣的兼職。無論創作文字、影片抑或做直播，都可成為額外收入來源。只要引發共鳴，誰說您不會晉身KOL行列？

 **攝影小組**

攝影是很多人的興趣，退休後可將興趣發展成日常嗜好，更可公諸同好。定期於小組分享最新作品，或發起攝影主題連鎖挑戰；約組員出外獵影或於室內打燈影相，不時舉行觀摩或個人相展。當天賦展露，素人亦可漸漸發展成業餘攝影家，甚至發展事業，例如租售作品、開興趣班等，在輕鬆無壓力下營利。

 **義工新人**

離開企業團隊，可加入歡迎長輩的社區義工隊。擁有深厚人生經驗，出手助人事半功倍，既可輔導年輕人，亦能體貼了解年紀更大的長者。

不同機構義工肩負不同任務，選擇自己最想加入的團體，與最喜歡的盟友合作盡展所長。退休人士作為承先啟後的橋樑，自然亦廣結人緣，融入意想不到的人生故事。

**培養終身嗜好**

龍應台教授曾說：「學會玩，培養幾種終身嗜好，否則當您退休，或您的工作遲早有天被人工智能取代，您將會一無所有。」²

**嗜好能為人生帶來平衡、充實與健康，但如何找出自己的嗜好？**

您可以嘗試以下方法：

寫出自己喜歡的事情

閱讀、旅行、跳舞都是嗜好，而且可以寫得仔細一點，例如閱讀推理小說或科學雜誌，參加攝影之旅或歷史文化之旅，跳街舞或拉丁舞等，從中深入了解自己喜歡的事情。

由於有些活動受人數、天氣限制，例如打羽毛球需要對手，水上活動需要在夏天而天氣晴朗時進行，所以羅列出愈多項目，愈能充實退休人生的時間表。

從中挑選出幾種最喜歡的事情，長期實行

例如寫網誌及管理網上社交平台專頁、行山、打哥爾夫球，如能堅持不懈做一件事，才能稱得上真正喜歡，視為終身嗜好。

保持好奇及持續學習心態

我們往往因不懂某些方法，而直接放棄探索自己未曾涉獵的領域，例如喜歡海底世界，但因不懂游泳、潛水而錯過發掘新嗜好的機會。因此，我們要保持好奇及好學心態，令自己掌握更多技能，擴大尋找終身嗜好的範圍。

2. 龍應台於香港中文大學新亞書院演講《青春迷惘後發現的十三件事》

健康與樂趣同步

退休後的生活質素，除了取決於退休儲備是否充足，健康的體格也是關鍵。退休人士當然可以享受靜態的嗜好，但如能加入一些運動及消耗更大體力的項目，便可同時達到消磨時間與保持健康的目的。

行山

於平地鍛鍊之餘，運動亦可向高處發展。到戶外遠足，隨時可遠離煩囂，欣賞青翠環境及感受大自然恬靜。相約新知舊友遠足，可擴闊視野及社交生活。

根據香港康文署《社區體質測試計劃》調查結果¹，遠足是最多港人參與的體能活動之一。行山屬於中等強度帶氧運動，如每星期累積150分鐘或以上時間，有助促進心肺功能及血液循環，減低心血管病、糖尿病、高血壓、中風及部分癌症風險，並有助消耗熱量，維持健康體重。



1. 香港康樂及文化事務署社區體質測試計劃網頁

 **跳舞**

跳舞不但老少咸宜，而且種類繁多，有標準社交舞、拉丁舞、土風舞及街舞等，大受青少年、中年及年長人士歡迎。每日持之以恆累積跳舞至少30分鐘(可分段進行，每次不少於10分鐘)，可獲得以下益處²：



- ✓ 增強心肺功能，促進血液循環
- ✓ 增加關節靈活及柔軟度，減低受傷及跌倒風險
- ✓ 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆風險
- ✓ 減低患上心血管病、高血壓、中風及糖尿病風險，並有助預防部分癌症例如大腸癌
- ✓ 紓緩壓力，增強自信及促進心理健康
- ✓ 有助擴闊社交圈子
- ✓ 有助消耗熱量，保持理想體重

 **旅行**

退休後時間充裕，行山都可以換個目的地，由太平山轉至富士山，由大欖涌千島湖轉至台灣千島湖，走到愛爾蘭天涯海角，更可尋回夢寐以求的景致：西雅圖緣份中的鯨魚、冰島冰川湖上的極光……不但提升身心健康，更令人生心中富有。旅遊無分長幼，經歷由年青開始累積，世界各地都有獨特地理人情，令人畢生難忘，值得付出汗水行千里路。

 **潛水**

在街上遇見的跑手，很多是年青力壯，但在沖繩、大堡礁卻有不少長者潛入水底，探訪小丑魚及大海龜。由於水有浮力，因此游泳、潛水對關節筋骨產生較少衝擊，適合年長及有舊患人士。加上游水是全身運動，可以鍛鍊各組大肌肉群。其實，對於心境年輕的退休人士，海洋世界本身已引人入勝。毋須擔心潛水難學，水肺潛水可能比游水更易上手。

熱門活動開支

投入一種終身嗜好，可以讓您走得更遠，開拓更大的世界。然而，到世界各潛水勝地欣賞海底風景，帶著各種攝影器材到天涯海角捕捉醉人景色，甚至在舞池跳到外國賽場與國際選手決一高下，都需要充足的財力，助您實踐每個夢想。您的退休夢想能走多遠，您的退休計劃就是其中一大關鍵。

SDI/ PADI初階潛水員課程：澳門幣6,800元(1人班)¹

SDI/ PADI進階潛水員課程：澳門幣5,700元(1人班)¹

本地潛水旅遊連租用全套潛水裝備：澳門幣540-790元²

泰國蘇梅島5日4夜潛水自由行套票：澳門幣7,200元²



馬來西亞詩巴丹島4晚住宿潛水團：澳門幣11,200元²

馬爾代夫9日7夜潛水團：澳門幣25,300元²

厄瓜多爾加拉帕戈斯群島

7晚住宿潛水團：澳門幣78,500元²

數碼攝影初階課程：澳門幣1,600元/8堂³

數碼攝影進階課程：澳門幣2,100元/8堂³

日本九州櫻花攝影教學6天團：澳門幣20,400元⁴



冰島景觀極光攝影教學11天團：澳門幣51,300元⁵

肯雅動物大遷徙攝影10天之旅：澳門幣52,300元⁶

攝影器材：入門級數千元，中級萬元以上，高級購置不同鏡頭、裝備可花費10萬元以上⁶

社交舞初班：澳門幣1,800元/8堂⁷

社交舞高班：澳門幣1,900元/8堂⁷

社交舞花式/技巧班：澳門幣2,000元/8堂⁷



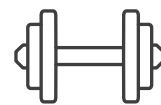
拉丁舞及標準舞初班：澳門幣640元/8堂⁸

拉丁舞及標準舞中班：澳門幣640元/8堂⁸

備註：以上數字只作概括參考，所有項目的最新價格須自行查詢，而活動豐儉由人，實際開支因人而異。澳門幣大約金額以xe.com 2021年11月23日匯率換算。

足夠運動，為健康未來做準備

對成年人來說，體能活動包括日常生活、家中、公司及社區內的活動，例如步行、踏單車、家務、工作、遊戲、健身及體育競賽等，香港康文署為一般成年人及身體健康、沒有運動禁忌的65歲以上長者提供以下運動量指引⁹：



每星期應安排最少150分鐘中等強度帶氧體能活動，或最少75分鐘劇烈帶氧體能活動，或等量混合兩種活動時間。

想取得更大健康效益，應將每星期中等強度帶氧體能活動時間增至300分鐘，或將劇烈帶氧體能活動時間增至150分鐘，或等量混合兩種活動時間。

每星期最少兩日針對主要肌群加強訓練，包括胸部、肩膀、上背、腰背、腹部、臀部、大腿及小腿等。

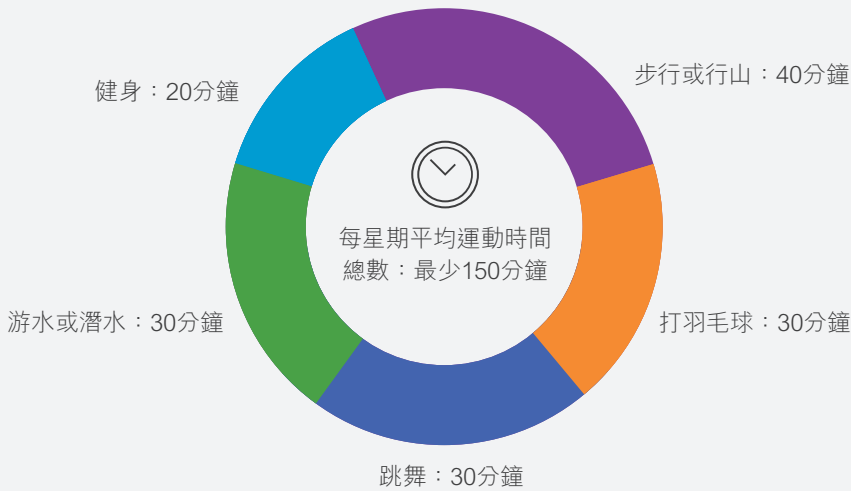
1. United Scuba Diving
2. 潛水歷險會
3. 賽馬會創意藝術中心

4. 攝影入門網站：FotoTrip
5. 香港風景攝影會
6. 佳能相機網站：產品

7. 創藝舞蹈學院：成人舞蹈課程
8. 香港南華體育會社交舞網頁
9. 香港康樂及文化事務署普及及健體運動網頁

如何安排每星期平均150分鐘以上的運動時間表？

喜好及方式因人而異，可按下列建議自行修改組合：



而活動能力較弱的人士可安排改善平衡力及預防跌倒的體能活動，例如耍太極或簡單瑜伽動作，次數為每星期3日或以上。至於健康情況不適合上述建議運動量的長者，亦應在能力及條件允許範圍內多做運動。

目標心跳公式¹⁰

美國心臟協會以心跳速率定義運動強度：當心跳達至平均最大速率50-70%時，屬中等強度，達至70-85%則屬劇烈運動。一般人平均最大心跳速率約是220減歲數，例如30歲時，平均最大心跳速率是220-30 = 190 (每分鐘次數)，換言之，想達到中等強度運動效果，每分鐘心跳應有95至133下。

不同年齡人士的運動心跳速率目標

年齡	平均最大心跳速率 (每分鐘次數) 100%	中等強度運動心跳速率 (每分鐘次數) 50 - 70%	劇烈運動心跳速率 (每分鐘次數) 70 - 85%
30	190	95-133	133-162
35	185	93-130	130-157
40	180	90-126	126-153
45	175	88-123	123-149
50	170	85-119	119-145
55	165	83-116	116-140
60	160	80-112	112-136
65	155	78-109	109-132

備註：適當運動量因人而異，可受年齡、生活習慣、健康情況、個人及家族病歷等因素影響，請諮詢專業人士意見。

10. 美國心臟協會：Target Heart Rates Chart

理想的退休勝地

哪裡會是您的退休安樂窩？

運籌帷幄，有助放眼未來。擁有充足退休儲備，才可隨心選擇最適合自己的退休目的地。基於文化、生活習慣、與親友地域距離等因素，每人都有不同的準則來衡量到哪裡過退休生活。透過以下圖表，可比較多個熱門目的地的異同：

香港	<ul style="list-style-type: none"> 彈丸之地，擁有豐富自然地貌，兩小時車程內已可到達海灘、不同難度的行山徑、島嶼，隨時可以擁抱大自然美景。 城市生活多姿多采，飲食、購物、享樂一應俱全。 	葡萄牙	<ul style="list-style-type: none"> 葡萄牙氣候相對其他歐美國家溫暖，中部的夏天可達攝氏30度，而冬天只有北部山脈才間中下雪。 擁有一望無際的海岸線，渡假勝地阿爾加維更適合喜歡陽光與海灘的退休人士。 澳門承襲葡萄牙的飲食文化，即使位處地球另一邊，也較容易讓澳門人適應。
台灣	<ul style="list-style-type: none"> 鄰近澳門，沒有時差之餘，租金、物價指數又較澳門低，有完善醫療系統。 同樣是華人地區，飲食、生活習慣、語言、娛樂文化等差異較少。 台灣是澳門人短途旅行的首選之一。 	英國	<ul style="list-style-type: none"> 首都倫敦是充滿活力的大都會，更有數之不盡的歷史古蹟。 東南西北各部都有風光如畫的小鎮，南部沿海城市、中北部山區湖泊風景美不勝收。 英國擁有很多名牌大學及知名學府，是孕育精英的搖籃。
新加坡	<ul style="list-style-type: none"> 一年四季天氣炎熱。 有強勁競爭力，同時亦有完善教育、住屋及醫療制度。 	加拿大	<ul style="list-style-type: none"> 擁有原始自然景觀、廣闊山脈、豐富地質及自然歷史。 社會包容不同種族，擁有多元文化，是華人熱門聚居地。 四季分明，冬季可以極之寒冷。
澳洲	<ul style="list-style-type: none"> 有陽光與海灘，氣候宜人，空氣清新，農作物豐富，可於當地嘗遍新鮮食材。 當地生活壓力不會如一般亞洲城市高，適合追求慢活人士。 		

選擇退休安居之處

	香港	台北	新加坡	悉尼	里斯本	倫敦	曼徹斯特	多倫多	溫哥華
語言	廣東話、英文 普通話	台語、普通話	英文、馬來語 華語、泰米爾語	英文	葡萄牙文、 英文	英文	英文	英文、法文	英文、法文
平均氣溫 (攝氏)	14 - 32°C ¹	14 - 34°C ¹	25 - 32°C ¹	8 - 27°C ¹	8 - 29°C ¹	4 - 23°C ¹	3 - 20°C ¹	-8 - 25°C ¹	2 - 23°C ¹
貨幣	港幣	新台幣	新加坡元	澳元	歐元	英鎊	英鎊	加元	加元
商品及服務稅 / 消費稅	0% ²	5% ³	7% ⁴	10% ⁵	23% ⁶	20% ⁷	20% ⁷	13% ^{*8}	12% ^{*8}
天災危機	颱風	地震、颱風 ⁹	水災 ¹⁰	熱浪、熱帶風暴 洪水、叢林大火 龍捲風 ¹¹	地震 ¹²	洪水 ¹³	洪水 ¹⁴	地震、洪水、 叢林大火、 龍捲風 ¹⁵	雪崩、地震、 洪水、風暴、 海嘯、 叢林大火 ¹⁶

備註：

* 加拿大消費稅分為省政府銷售稅 (Provincial Sales Tax)、聯邦政府的商品及服務稅 (Goods and Services Tax)，上列為兩種稅項合而為一的合併銷售稅 (Harmonized Sales Tax)

^ 澳洲一般自然災害

1. Weather Spark世界氣候網站

2. 香港投資推廣署網頁：低稅率、簡單而具競爭力的稅制

3. 維基百科：消費稅

4. 新加坡財政部網頁：Goods and Services Tax

5. 澳洲稅務局網頁：GST

6. ePortugal 網站：Value Added Tax in Portugal

7. 英國政府網頁：VAT rates

8. ThoughtCo教育資訊網站：

Canadian Sales Tax Rates by Province and Territory

9. 維基百科：台灣自然災害列表

10. 維基百科：Floods in Singapore

11. Canstar財經資訊網站：Natural disasters in Australia: What does the most damage?

12. Volcanodiscovery網站：Lastest earthquakes in Portugal

13. London Health健康網站：Natural disasters

14. 曼徹斯特市議會：Strategic Flood Risk Assessment

15. Get Prepared公共安全網站：Ontario

16. Get Prepared公共安全網站：British Columbia

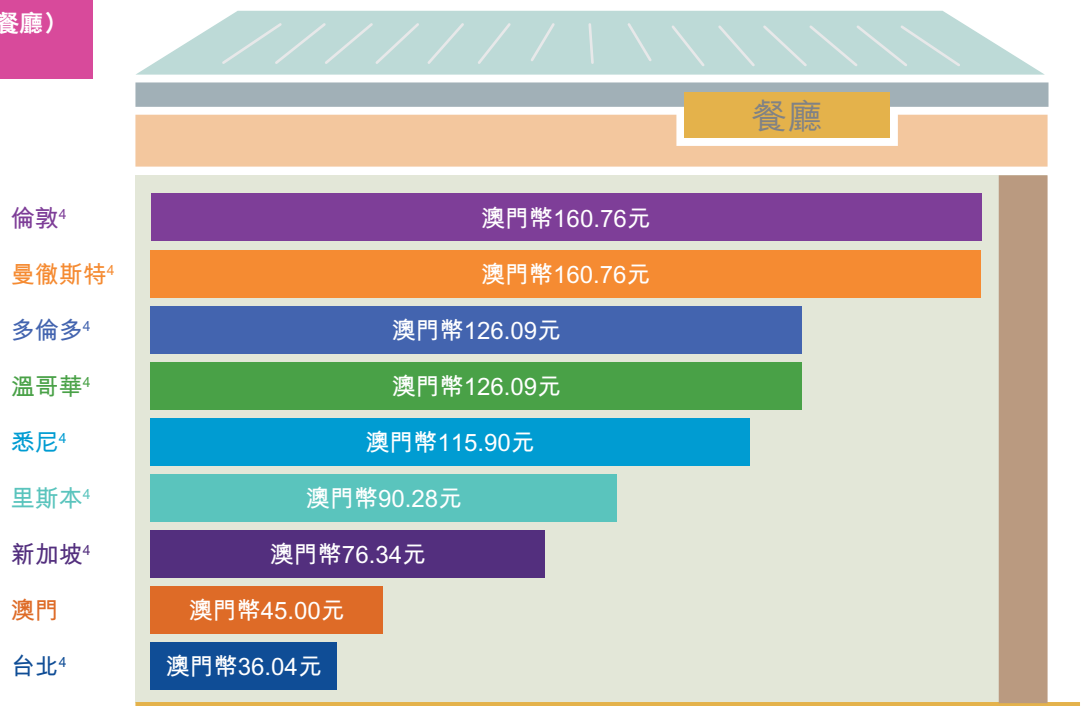


退休心中有數

唯有了解您的退休目的地的生活指數，才可以計算出當地生活成本，有個基本預算，再檢視自己的退休儲備是否足以享受理想生活。

	市中心自置600呎單位 ¹	個人每月基本生活費 ¹	人均醫療年度開支
澳門	澳門幣592萬元	澳門幣7,244元	澳門幣17,588元 ^{2,3}
台北 ⁴	澳門幣636萬元	澳門幣6,651元	澳門幣12,723元 ⁵
新加坡 ⁴	澳門幣900萬元	澳門幣7,846元	澳門幣22,661元 ⁶
悉尼 ⁴	澳門幣547萬元	澳門幣8,354元	澳門幣41,983元 ⁵
里斯本 ⁴	澳門幣251萬元	澳門幣5,311元	澳門幣17,756元 ⁵
倫敦 ⁴	澳門幣793萬元	澳門幣9,235元	澳門幣34,919元 ⁵
曼徹斯特 ⁴	澳門幣255萬元	澳門幣7,497元	澳門幣34,919元 ⁵
多倫多 ⁴	澳門幣410萬元	澳門幣7,709元	澳門幣40,008元 ⁵
溫哥華 ⁴	澳門幣446萬元	澳門幣7,383元	澳門幣40,008元 ⁵

9個熱門退休目的地 每人用膳開支(相宜餐廳) 排行榜¹



備註：
Numbeo市中心樓價數據以2021年11月23日每平方米樓價換算，整數以四捨五入調整。估計數值只供參考，並不代表個別城市實際樓價，並隨貨幣匯率波動而變。
Numbeo以一人生活計算，包括出外用膳、娛樂消費、交通費用、購物、水電煤費用及其他雜項。有關生活費用並未加入醫療開支、保險及住屋費用。上述數值以2021年11月23日數據計算，整數以四捨五入調整，只供參考，並不代表個別城市實際生活費用，並隨貨幣匯率波動而變。

1. Numbeo生活指數網站
2. 澳門日報：明年醫療預算百二億
3. 澳門特別行政區政府統計暨普查局人口統計
4. 澳門幣大約金額以xe.com 2021年11月23日匯率換算
5. 台灣衛生福利部統計處《108年NHE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)
6. The World Bank: Current health expenditure per capita

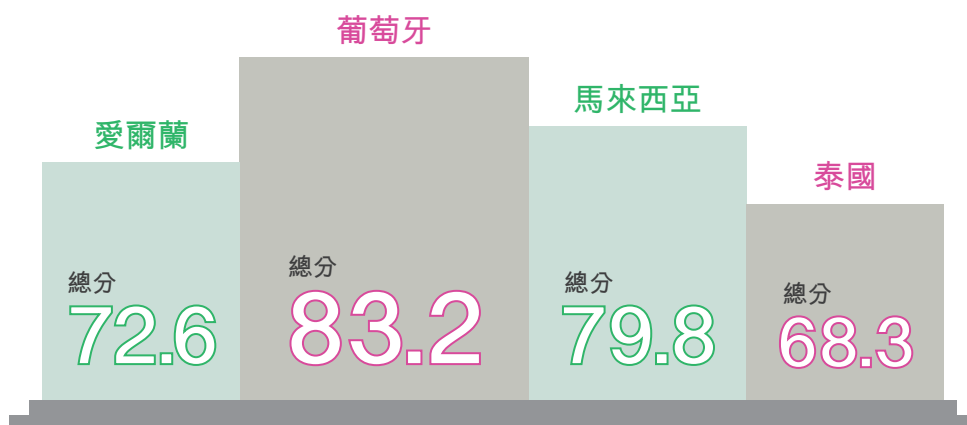


評選全球最佳退休目的地

美國International Living國際生活雜誌以全球退休指數評選出2021年度25個最適宜退休的國家及地區⁷，得分最高的首3位是葡萄牙、巴拿馬及墨西哥。25個選擇之中，只有馬來西亞、越南、柬埔寨、峇里島、泰國及斯里蘭卡位於亞洲，其他國家或許對澳門人來說都是十分遙遠，但以退休標準來衡量，部分評分條件仍有參考價值，如要為自己揀選理想的退休勝地，也可從以下10個評分標準決定哪裡才是心中目的地。



2021年度最佳退休國家及地區排名⁷之中
四個較受歡迎的地方得分



7. 美國《國際生活》雜誌：2021年最佳退休國家排名

參考案例¹

李先生的退休計劃個案

李先生今年44歲，是一名資深行政人員。他早已開始計劃退休，希望購買一份合適的保險計劃以彌補現有中央公積金的不足，並於退休時儲備足夠資金，保障未來生活。

他希望：



• 與太太環遊世界



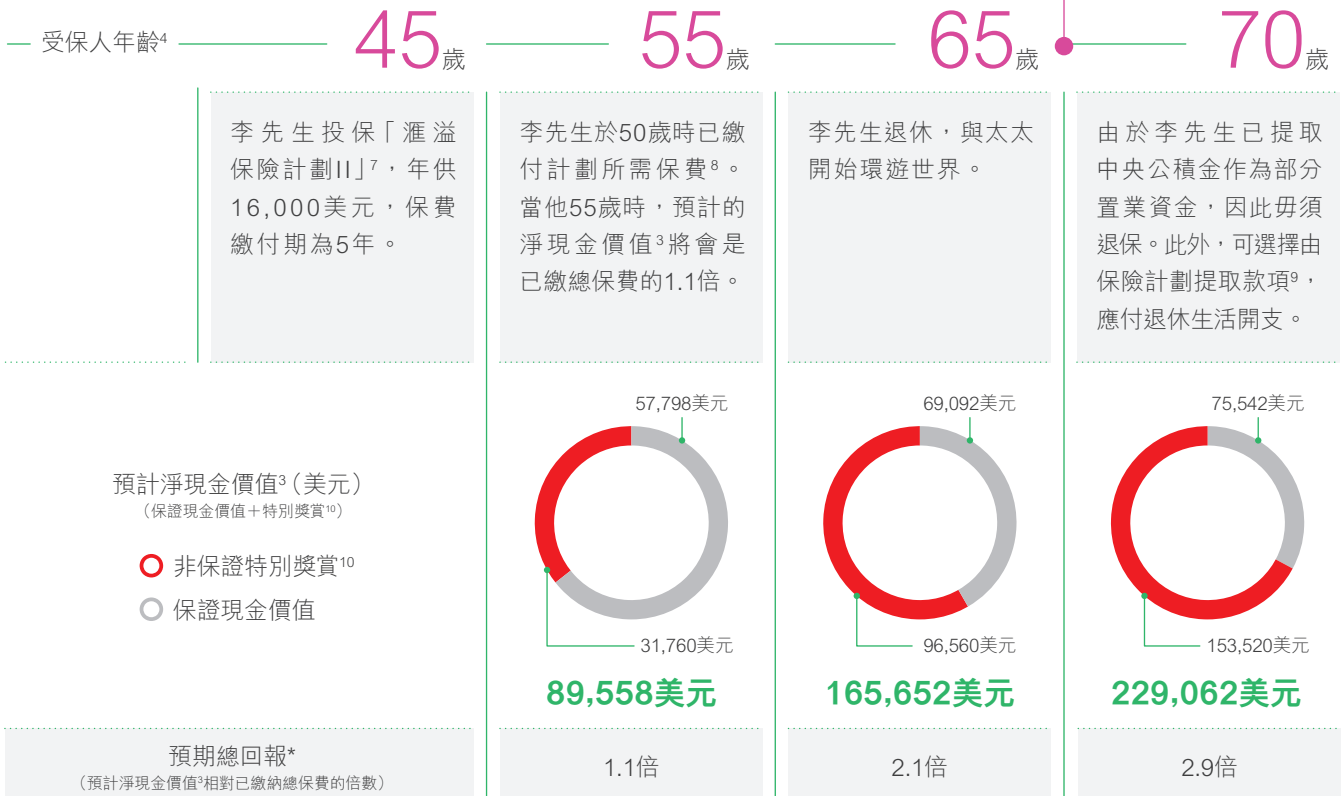
• 增加儲蓄以應付不斷上漲的生活開支

李先生投保一份以美元為單位的保險計劃，每年撥出16,000美元（約澳門幣128,400元²）並打算供款5年。當李先生退休時，決定提取中央公積金，應付部分置業所需款項。更可選擇由保險計劃提取款項，以供退休生活所需。



李先生保單的預計淨現金價值³：
以下數字經四捨五入調整及僅供說明之用。

李先生可於20個保單年度後行使保單價值管理權益^{5,6}，令保單價值更為穩定⁶。



*上述所示於受保人不同年齡的預期淨現金價值及回報（不包括已提取的金額（如有））是以當前假設的投資回報作計算並且僅供參考。實際金額或會較上述所說明的為高或低。

1. 在此刊載資料及所有參考案例僅供參考，並不構成對任何人提供任何建議，或可藉此作出任何財務決定，亦不應視為代替專業建議。任何人士不應在未尋求有關專業意見前，僅以此資料作出任何決定。
2. 澳門幣大約金額以xe.com 2021年11月23日匯率換算。
3. 淨現金價值是指在任何時候，相等於保證現金價值加上特別獎賞（如有）減去任何債項之後的金額。
4. 指當保單持有人或受保人的下一次生日為此歲數/年齡的保單周年日。
5. 您可申請行使保單價值管理權益以將截至處理該申請當日之部分淨現金價值調撥至保單價值管理收益結餘，前提是：(i) 保單已生效20個保單年度或以上；(ii) 所有保費均已在到期時全數繳付；及(iii) 保單下沒有任何債項。
6. 行使保單價值管理權益須受以下兩項最低限額要求所限制：(i) 每次調撥的淨現金價值及(ii) 該權益行使後之保單金額。本公司會不時釐定上述的最低限額要求而不會提前通知保單持有人。保單價值管理權益一經行使將不能取消、終止或逆轉。若您行使保單價值管理權益，保單的現金價值總和（相等於淨現金價值加上保單價值管理收益結餘（如有）的金額，供計算保單的退保價值及身故賠償之用），在未來的某一個時間，可能會比不行使此權益的情況為高或低。
7. 「滙溢保險計劃II」是包含儲蓄成分的長期人壽保險計劃，並非等同於或類似任何類型的存款。此計劃由滙豐人壽保險（國際）有限公司（「本公司」）承保。本公司獲澳門金融管理局（「澳門金管局」）授權及受其監管，於澳門特別行政區經營長期保險業務。您的保單利益受本公司信貸風險影響。您繳付的保費將成為本公司資產一部分，您對任何該等資產均沒有任何權利或擁有權。如追討賠償，只可向本公司索償。此計劃是本公司產品而非香港上海滙豐銀行有限公司產品，並只擬於澳門特別行政區銷售。如您在早期全數或部分退保，您可收回的款額或會明顯少於您已繳付的保費。在此刊載資料僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議，或可藉此作出任何財務決定，亦不應視為代替專業建議。任何人士不應在未尋求有關專業意見前，僅以此資料作出任何決定。
8. 已繳基本計劃總保費是指截至受保人身故之日基本計劃所有到期的保費總額（無論是否已實際繳付）。
9. 客戶可於保單期內透過以下部分退保方式從保單中提取現金。提取之現金將從保證現金價值及特別獎賞（如有）中扣除，當中保單金額會被扣減，而計劃中的已付保費總額將受調整及按比例扣除，並因計算而調整保證現金價值、特別獎賞（如有）及身故賠償。計劃的定期提取取決於以下兩項要求：(i) 每次提取最少250美元；及(ii) 計劃的最低保單金額要求為25,000美元。若提取款項令計劃的保單金額未能達到最低保單金額要求，將不獲批准。本公司會不時釐定上述的最低限額要求而毋須預先通知保單持有人。定期提取的實際金額及年數取決於保單內派發的非保證特別獎賞之實際金額。
10. 特別獎賞金額並非保證，並由本公司酌情宣派。

補足全面保障的醫療保險計劃

李先生是家中經濟支柱，雖然已有公司的團體醫保，但考慮到退休後的醫療開支將由自己繳付，以及團體的危疾保障未必足夠，所以投保滙健優越醫療保險計劃，享有全面醫療保障，即使患上危疾亦不會成為家人的負擔。並可往香港或其他地方接受治療，令療程有更多選擇。

計劃生效後，李先生不幸發現有3條心臟血管閉塞，按醫生建議接受俗稱「通波仔」的球囊動脈成形術，並須住院3日。在他投保的保險計劃下，澳門幣279,460元的醫療開支總額可獲全數賠償並沒有等候期，守護李先生面對財務重擔，更讓他無後顧之憂，專心踏上復康之旅。

- 保證續保至100歲
- 保障未知的已有病症¹¹而不設等候期
- 可享港澳私家醫院免找數服務，減輕顧慮
- 90日家中看護服務，支援復康旅程
- 全數賠償¹²住院及手術費用，不設任何細項上限
- 涵蓋手術及非手術癌症治療

保單持有人及受保人：李先生		
每年保障限額： 澳門幣5,000,000元 保障級別：銅級 每年自付費：無	投保年齡： 44 (上次生日年齡)	每年保費*： 1,580美元 (約澳門幣12,700元 ²)
醫院及手術項目	實際醫療開支	李先生投保的醫療保險計劃實際賠償
病房及膳食(3日)	澳門幣3,180元	全數賠償
指定醫療裝置及雜項開支	澳門幣192,100元 (澳門幣60,000元×3 + 澳門幣12,100元)	全數賠償
主診醫生巡房費	澳門幣3,180元	全數賠償
外科醫生費	澳門幣55,000元	全數賠償
手術室費	澳門幣25,000元	全數賠償
入院前或出院後 / 日間手術前後的門診護理	澳門幣1,000元	全數賠償
費用總額 / 賠償總額	澳門幣279,460元	澳門幣279,460元 (索償比率100%)

*上述保費是有關投保年齡應繳付的首年保費，未來保單年度的實際應繳保費則視乎續保時的年齡而定。

11. 「投保前已有病症」是指受保人於保單簽發日或保單生效日(以較早日期為準)前已存在的任何不適、疾病、受傷、生理、心理或醫療狀況或機能退化，包括先天性疾病。在以下情況發生時，一般審慎人士理應已可察覺到投保前已有病症：(a)病症已被確診；或(b)病症已出現清楚明顯的病徵或症狀；或(c)已尋求、獲得或接受病症的醫療建議或治療。本公司可對在投保申請文件及任何其後就相關申請提交予本公司的資料或文件中披露的投保前已有病症加設個別不保項目。「未知的投保前已有病症」指保單持有人及/或受保人在投保時不察覺，及理應不察覺的投保前已有病症。有關條款及細則詳情，請參閱保單條款。

12. 全數賠償指根據本保單的條款及保障所繳付的實際合資格醫療費用及其他費用。

海外退休注意事項

退休是人生旅程中的重要一站，即使留在原居地過簡樸生活，都需要用心籌劃，如果決定到外地開展第二人生，將要面對更多新挑戰。

置業

基於各地法律及制度的不同，在海外置業有很多需要注意的事項，特別是業權問題。以英國為例，大多數獨立屋都以永久業權出售，雖然業主可以永久擁有建築物及土地，但一切維修及保養都由業主負責。如您所擁有的物業屬於租賃業權，便要向永久業權持有人租用地，租賃期通常由99年至999年，剩餘的年期愈短，物業的價值就會愈低，或會影響日後的買賣或抵押價值¹。

在外地置業，如決定向當地銀行申請按揭，應該留意以下幾點：

- 有機會按揭不足
- 文件往來需時
- 要承受外幣匯率風險
- 非當地居民會否有各種限制

此外，您也可考慮使用擁有海外銀行網絡的國際銀行，例如滙豐環球銀行服務，提供海外按揭申請等一站式服務，但仍要面對匯率、按揭不足、按揭利率的問題。

最後，海外置業人士要留意銀行提供的按揭服務有沒有地段限制，即有關服務會否涵蓋全球各地物業，因為部分銀行只為英國物業做按揭，而某些銀行則只限日本及澳洲。



1. 經濟一週：英國買樓指南



醫療

踏入退休年齡，醫療開支一般都比年輕時更多。澳門的醫療制度也算完善，本地人可用合理價錢於公立醫院及診所求醫，然而置身外地，特別是歐美城市的醫療設備雖然先進，但收費昂貴。因此，選擇到外地享受退休生活前，先要了解當地醫療服務及收費，最好預先考慮患病時的求診安排，如在澳門一直有或有意購買醫療保險，更要查閱有關計劃是否提供海外保障。

稅項

世界不少地方都實行全球徵稅，例如台灣、加拿大、英國、澳洲，所以即使人在外地，如仍持有澳門資產等，也需要向當地報稅及繳交稅款。詳情請向專業稅務人士查詢。

適應新生活

如要在退休階段離開熟悉的圈子，遠赴外地生活，便需要更多時間去適應過渡：



拓展新朋友圈



放開懷抱，嘗試投入當地事物，不妨從地道食物或電視節目開始



除非急於離開澳門而趕緊變賣資產，否則可考慮透過網上理財或委託第三者代為管理澳門資產



雖然遠赴外地，但互聯網已為我們打破部分地域界限，不妨多與澳門親友以視像或其他工具保持聯繫，有助排解思鄉的心情

“總結

為退休儲蓄財富是一段漫長的過程，如能儘早開始實行，可尋求更大效益。滙豐保險有一系列計劃助您為自己及家人準備豐裕無憂的未來，立即與我們的客戶經理聯絡，實踐精彩人生的承諾。

”

更多資料

策劃未來的理財方案，是人生的重要一步。我們樂意助您評估目前及未來的需要。

歡迎與我們聯絡，以安排進行理財評估。

瀏覽 www.hsbc.com.mo/insurance

親臨 任何一間滙豐分行

預約 會面，馬上掃描二維碼



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」或「本公司」)已獲澳門金融管理局授權及受其監管，於澳門特別行政區經營長期保險業務。如想了解滙豐保險之產品資料，請參考其刊發的產品冊子及保單條款。滙豐保險將負責按人壽保單條款為您提供保險保障以及處理索償申請。以上人壽保險計劃是本公司產品而非香港上海滙豐銀行有限公司產品，由本公司承保，並只擬在澳門特別行政區銷售。

本冊子內列明的資訊只供參考用途，您不應僅根據本冊子而作出決定。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。滙豐保險沒有義務向您發佈任何進一步更新本冊子的內容，該等內容或隨時變更，並不另行通知。該等內容僅表示作為一般資訊，並不構成任何建議。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。

本冊子出版日期為2023年1月。