

率先部署退休 輕鬆掌舵理想人生



滙豐保險
HSBC Life

目錄

前言 2

第一章 3 - 6

跨越世代 微退休不同追求

- 微退休全球趨勢調查

第二章 7 - 12

夾心世代規劃退休 掌握3大先機

- 財富先機
- 健康先機
- 溝通連繫先機

第三章 13 - 18

退休安老 衡量生活成本效益

- 各地退休生活指數比較
- 中國內地醫療疑問
- 外地安老疑問

第四章 19 - 24

放眼四方 活出優質退休人生

- 澳門：政府長者公寓
- 香港：酒店式服務住宅及醫療安老院舍
- 大灣區：醫療安老寓所、養老綜合服務中心
- 台灣：安老養生村
- 日本：日式養生住宅綜合大樓
- 荷蘭：樂齡住宅區、認知障礙村
- 郵輪退休

第五章 25 - 28

個案分享

- 靈活管理財富 展望豐盛退休
- 籌劃新方向 邁步人生路

第六章 29 - 32

專題訪問

- 退休如重啓人生 宜及早準備
- 學習「自主老年」為自己第二人生負責

結語 34



前言

率先起步，自然更快達到目標。規劃退休亦不例外，退休生活有無限可能，只要儘早策劃，就有更大機會實現心中理想。

年輕世代逐漸不再以資產累積為唯一成功標準，近半數Z世代更以非物質條件定義財富¹。這種新觀念正跨越世代與地域界限，推動微退休及多重退休的生活方式。

與此同時，滙豐保險調查報告指出²，澳門人平均壽命達83歲，計劃約61歲退休，意味退休生活保守估計約有20多年。現代人類壽命持續延長，退休歲月亦越來越長。此外，約40%準退休（40–59歲）及退休（60–70歲）人士屬於「夾心世代」，為自己退休綢繆之餘，更須照顧長輩及下一代，令9成受訪者擔心家庭經濟責任影響個人退休計劃。

本專刊為您分析跨世代的退休生活型態及心路歷程，有助策劃應對；同時，列舉3大規劃先機及比較各地生活成本，藉此知己知彼，選擇合適路向；更可參考規劃個案及專題訪問，分享經驗，譜寫人生新篇章。

1. HSBC A Quality of Life 2025 special report "The Rise of Multi Retirements" (2025年)

2. 滙豐保險與獨立市場研究機構NuanceTree Ltd報告《盡責與自在悠閒之間：夾心世代的退休挑戰與新方向》(2025年4月)

第一章

跨越世代 微退休不同追求

在急速轉變的社會中，傳統的「工作到老，一次退休」模式正逐漸被取締。近年盛行的微退休是指有計劃地暫停職涯數月至數年，而多重退休則指一生中規劃多次的微退休。這股新興趨勢主要由千禧世代和Z世代引領，他們尋求在職業生涯中休息，以便專注家庭、身心健康、個人成長、遊歷世界和追求夢想。

滙豐調查¹顯示，45%的全球受訪者希望將來能實行至少一次微退休，而理想首次實行微退休年齡為47歲，期望可進行為期6至12個月的微退休生活。不同世代的人，個人價值觀以至家庭責任感也不盡相同。以下將探討跨世代對於微退休的觀點，並勾勒出他們嚮往的理想生活模式以便參考，希望啟發大家規劃自己追求的微退休生活。

全球不同世代受訪者對微退休的看法



1. HSBC A Quality of Life 2025 special report "The Rise of Multi Retirements" (2025年)

2. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算



X世代 (1965 – 1980)

- 專注與家人共度美好時光
- 重視個人生活幸福感
- 無拘無束地遊歷探索
- 追尋畢生熱情或個人發展
- 測試個人財務獨立的能力
- 個人儲蓄
- 股息、利息或資本收益
- 兼職或自由工作計劃
- 提取養老金或退休金
- 房地產出租

70%

53.6萬美元 (約澳門幣430萬元²)32.2萬美元 (約澳門幣258萬元²)

50歲

2.9次/每5.1年1次



嬰兒潮世代 (1946 – 1964)

- 專注與家人共度美好時光
- 重視個人生活幸福感
- 追尋畢生熱情或個人發展
- 無拘無束地遊歷探索
- 享受人生實踐夢想
- 個人儲蓄
- 股息、利息或資本收益
- 提取養老金或退休金
- 兼職或自由工作計劃
- 房地產出租

73%

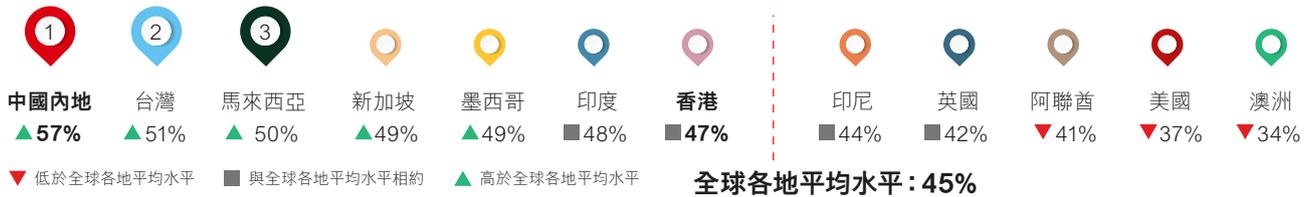
61.7萬美元 (約澳門幣494萬元²)37.3萬美元 (約澳門幣299萬元²)

53歲

2.8次/每4.5年1次

微退休全球趨勢調查

同份報告¹顯示，微退休已成為一股新興全球趨勢。調查不僅剖析其背後動機及個人價值觀，更深入解構全球對微退休的實踐意向，揭示不同文化背景下對追求退休生活的顯著差異。具體而言，亞洲地區開始重視工作與生活的平衡，對微退休接受程度革新了傳統認知。



45% 全球各地受訪者未來計劃至少一次微退休，前三名地區均在亞洲。雖然中國內地與香港的受訪者的微退休意向均高於全球平均水平，但兩者對財務規劃的平均信心度都低於全球平均水平，反映實際執行微退休的信心不足。

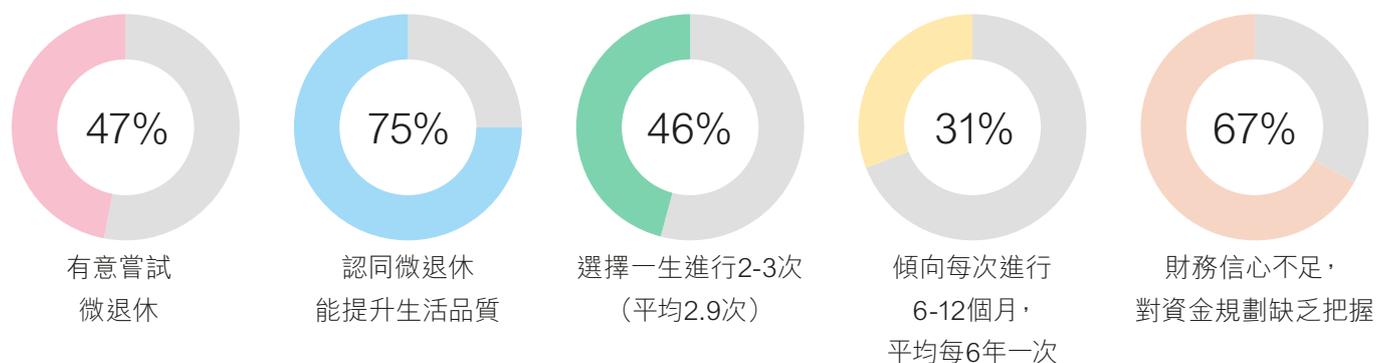
全球各地對微退休財務規劃的平均信心水平



1. HSBC A Quality of Life 2025 special report "The Rise of Multi Retirements" (2025年)

香港市場微退休趨勢¹

在鄰近的香港，微退休的趨勢亦正逐漸引起關注。這個現象不僅反映了人們對工作與理想人生的新追求，也標誌著社會文化的轉變。



44歲為開始微退休的理想年齡（受訪者計劃每隔6年進行一次微退休，實行約3次），最適合微退休的三大目的地（地區）為亞太地區（80%），其次分別為香港（54%）及歐洲（38%）。

微退休前平均儲蓄：

59.3萬美元（約澳門幣475萬元²）

每次微退休平均支出：

31.9萬美元（約澳門幣256萬元²）

微退休總支出：

92.5萬美元（約澳門幣741萬元²）

香港人對微退休的三大動機與障礙

動機



家人共度時光
34%



自由旅行探索
31%



專注個人幸福
30%

障礙



財務安全有顧慮
39%



家庭責任與義務
35%



重返職場的焦慮
34%

隨著平均壽命變長，傳統的職涯路徑逐漸被顛覆，一種更具彈性、以個人滿足感為中心的微退休漸漸成為新趨勢。以上的綜合數據，從多角度剖析各年齡層及地區對這種新興職涯模式的獨到見解，微退休不再是遙不可及的夢想，而是基於周詳財務規劃與人生追求的新選擇。

2. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

第二章

夾心世代規劃退休 掌握3大先機

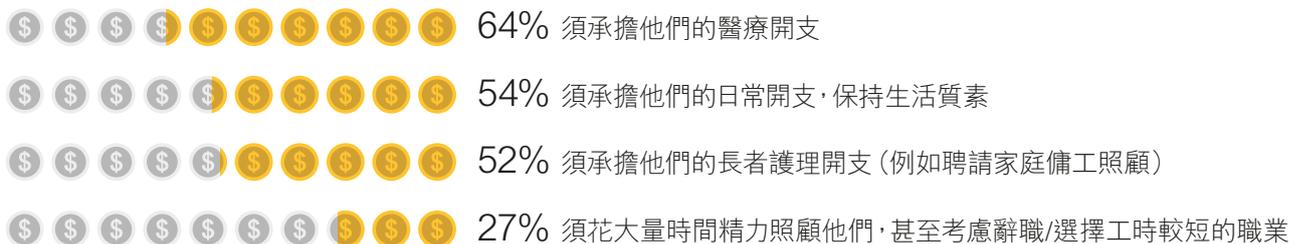
準備退休大計，除應了解自己的退休型態，亦須理解外界環境。對於退休及準退休人士來說，不但可能要面對收入減少的情況，而且更需要面對額外開支，照顧家人及個人所需。有意實行微退休的人士，更要做好暫時沒有入息的打算，以度過這段離開職場崗位的時間。

根據滙豐保險調查¹，大約40%準退休及退休人士表示退休後須承擔父母/岳父母或子女財政需要，而此情況於較高收入者（個人每月收入港幣40,000元（約澳門幣41,200元²）或以上）的比例更達50%以上。夾心世代既要為自己退休設想，亦要肩負家庭經濟責任；其每月退休開支平均達港幣23,100元（約澳門幣23,800元²），令93%夾心世代受訪者感到憂慮。

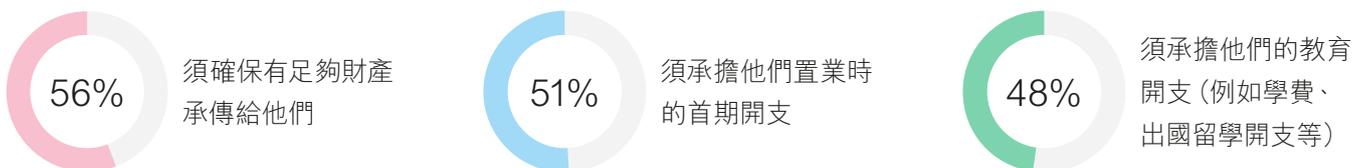
夾心世代實際每月退休支出



供養年長父母/岳父母對個人退休規劃的憂慮



供養子女對個人退休規劃的憂慮



1. 滙豐保險與獨立市場研究機構NuanceTree Ltd報告《盡責與自在悠閒之間：夾心世代的退休挑戰與新方向》（2025年4月）
2. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

夾心世代處於兩代之間的財務夾縫，既要承擔家庭經濟重擔，更要為自己的理想退休生活鋪路。每一個決定，都關乎未來安穩，掌握以下3大先機，穩握退休自主權。

1 財富先機

想為退休做足準備，要先了解自己的財務狀況，建議全面檢視個人資產與負債，當中需要盤點所有銀行帳戶、流動資金、審計名下所有物業按揭或各種貸款。計算出資產淨值後，評估現金流是否足以應付潛在的突發支出與未來退休生活開支，才能量身定制最適合的資產配置策略，為退休鋪路。一個全方位財務方案，必須涵蓋以下3大核心要素，方可打造穩健的退休藍圖。

維持財務健康 建構穩定現金流

除了基礎儲蓄及評估支出外，創造多元收入亦是不可或缺的關鍵。開拓副業是增加退休儲備的有效途徑，既能提升財務靈活性，亦能將興趣與專長演化為收入。一般而言，副業模式可分為以下三大類：



技能型副業

運用專業知識或技能興趣變現，憑一技之長賺取收入，例如提供線上顧問服務或程式開發等。此外，開設網店銷售自製產品，也是將您的才能和興趣變現的有效方式。



空間利用型副業

短期出租閒置物業為共享空間或儲物倉庫，將固定資產轉化為持續現金流。



內容創作與數碼平台

經營社群頻道，藉著分享個人見解或創意內容建立個人品牌，亦是極具潛力兼具彈性的副業模式，能夠觸及廣大受眾或開啟其他商業機會。

另外，適合的退休相關保險產品亦是提供退休收入的可行方案，如年金計劃及具儲蓄成分的個人壽險等。滙豐保險指定壽險計劃可助您為退休生活建立流動財富，以實現財富傳承和遺產規劃的目標，更設有專為準退休客戶量身定制的健康附加保障，確保在最需要的時候提供全面支援。

對於夾心世代而言，時間是累積財富的最大槓桿，只要及早規劃並善用複息效應，在每次獲得投資回報時把本金與回報一起滾存，時間愈長，便能加速資產的累積^{3,4}。

例子：

開始投資年齡	30歲	40歲
每月投資	澳門幣1,000元	澳門幣1,000元
假設每年投資淨回報率	5% p.a.	5% p.a.
投資年期	30年	20年
60歲時累積金額	約澳門幣83萬元	約澳門幣41萬元

即使每月供款相同，只要早10年開始儲蓄，累積金額可多出超過1倍。

即使您覺得已錯過早期累積財富的最佳時機，也不必過分擔心。人生的財富累積並非一成不變，透過選擇合適的財富工具，您仍然可以為自己創造穩健的回報。關鍵在於了解自己的財務目標和風險承受能力，從而選擇與您的生活方式和長期願景相匹配的投資策略。

3. 香港積金局：甚麼是複息效應？

4. 香港投委會：儲蓄目標計算機

維持身心健康 建立醫療保護網

隨著全球平均壽命延長，醫療服務成本及通脹將會持續攀升，退休後的醫療開支將成為夾心世代最不容忽視的財務風險之一。為避免未來因未知健康變化導致支出飆升，可考慮盡早購買醫療保險，確保在需要時能夠獲得及時和優質的醫療服務。有部分保險計劃不止於賠償，更給予貼身的多元復康支援，為受保人帶來雙重效益，包括物理治療等健康管理服務，為漫長的復康旅程提供持續性的援助。要實現無憂的退休生活，必須提前部署醫療保障，抵禦未知健康風險。



維持家庭健康素質 建立優質生活保障

退休是享受黃金歲月的重要時刻，而制定完善且多元化的財務規劃和保障計劃，是提升生活品質的最佳選擇，還能有效防範突如其來的生活挑戰。

您或許現在是照顧者，也可能有一天成為被照顧的人。妥善的退休規劃，需要兼顧家人的生活所需或有機會面對的照顧壓力，選擇合適的理財工具能將支援層面延伸至家庭成員，例如滙豐保險指定計劃提供90日家中看護服務*，以支援復康之餘減輕照顧者的壓力。



想更清楚自己的退休需要，可掃描右方二維碼，即時估計退休所需金額，或聯絡滙豐保險財富策劃顧問了解更多。



評估所需資金後，對比已有積蓄及退休金，如有不足，可考慮調整理財規劃，以逐步達成目標。透過妥善定立投資及儲蓄計劃，有利於資產配置及增長，可減低退休後財政壓力。



滙豐退休策劃
計算機*



立即預約會面



* 滙健優越醫療保險計劃。

† 滙豐退休策劃計算機的结果仅供参考。計算结果乃基於您提供的資料及一系列假设。

除了以上3大建議，您亦可根據自身需要選擇不同的退休工具：

理財工具	特色	優點
 <p>短期儲蓄保險計劃¹</p>	<ul style="list-style-type: none"> 為客戶在退休後提供利息收入，同時保存本金，以實現財富傳承和遺產規劃的目標 	<ul style="list-style-type: none"> 設有專為即將退休的客戶量身定制的健康附加保障
 <p>年金計劃²</p>	<ul style="list-style-type: none"> 將投保人的儲蓄轉化為未來收入，以應付長壽帶來的財務風險 	<ul style="list-style-type: none"> 及早進行儲蓄，為退休生活作好準備 投保年金後不需再花時間管理
 <p>社會保障制度³</p>	<ul style="list-style-type: none"> 雙層式社會保障制度的第一層，採取強制性供款制度 為永久居民提供全面保障，包括養老金、殘疾金及多項津貼 	<ul style="list-style-type: none"> 財政來源多元，包括博彩撥款、政府預算分享及投資收益，確保保障水平可持續發展
 <p>非強制性中央公積金制度⁴</p>	<ul style="list-style-type: none"> 雙層式社會保障制度的第二層，對現行的社會保障制度作出補足 自願設立及參與 	<ul style="list-style-type: none"> 為退休生活提供更充裕的準備 所提取的款項無須繳納職業稅

1. 滙豐保險：儲蓄保險及退休計劃
 2. 滙豐保險：滙豐裕達年金計劃
 3. 社會保障基金：社會保障制度簡介
 4. 社會保障基金：非強制性中央公積金制度簡介

2 健康先機

健康是幸福生活大前提，退休人士追求健康，可由以下幾方面入手。

不忘訓練肌肉

美國春田學院何立安博士提倡40歲前開始肌力及體能訓練¹，有研究指出，成年人於30歲後，肌肉質量平均每10年減少3至8%²。肌肉力量隨之減弱，骨質亦漸漸流失，增加骨折風險。

強身健體並無年齡界限，何博士認為鍛鍊肌力仿如定期投資，只要持之以恆，就有助達成更健康晚年生活¹。

體質因人而異，訓練前應徵詢醫生或專業人士意見。物色教練時，可比較不同收費及課程內容，根據個人預算及目標決定。



一對一健身教練收費參考：
每小時約澳門幣670元³

保持營養均衡*

除運動外，更須補充營養。有人認為長者養生是飲食清淡少肉，其實長者需要更多優質蛋白質（魚、肉、蛋），每日每公斤體重約需蛋白質1.2克，大約是年輕人的1.5倍⁴。蛋白質等必需營養可透過日常均衡飲食吸收，亦可考慮適量地選擇營養補充品以攝取維他命D、奧米加3脂肪酸及肌酸等補充劑，幫助維持各種身體機能。

想穩佔健康先機，更應定期驗身，預防勝於治療。澳門不同醫療機構提供健康檢查服務，包括癌症初步檢查、心肺功能、婦科/男士檢查等，各適其適。



驗身套餐費用參考：
約澳門幣6,407至23,703元⁵

鞏固心理健康

生理健康固然重要，心理健康亦不容忽視。據統計，近3分之1退休人士患有抑鬱症⁶，事實上，一般退休人士心態較為消極，若退休後對新生活無所適從，對自我身份認同出現危機感，將失去自信心。假如連帶經濟能力下滑，更感失去獨立自主。

1. 何立安《抗老化，你需要大重量訓練》（2020年5月27日）
2. 美國國家衛生院：Muscle tissue changes with aging（2004年7月）
3. Toby：私人健身教練收費（2025年1月16日）
4. 雀巢：長者飲食存誤區？致蛋白質攝取不足
5. 澳門銀髮醫院：健康檢查套餐
6. 美國國家衛生院：Prevalence of Depression in Retirees（2020年9月4日）
* 體質因人而異，應徵詢專業人士意見。

避免墮入退休焦慮，可考慮以下6個貼士：

1 自訂日程

習慣多年按部就班的生活，現可自由編訂日程表，就理想生活節奏作彈性安排，更可安排運動時間。

2 保持社交

老朋友十分重要，新朋友亦不可缺少。加入遠足等興趣小組，有助建立人際新網絡。

3 培養興趣

重拾過去因忙碌而擱置多年的嗜好，或放膽嘗試，發掘全新喜好。休閒活動不僅令心情愉快，更可保持頭腦靈活。

4 重視睡眠

睡眠是情緒健康一大基石，有規律及充足睡眠可助減壓及維持身心健康。

5 健康生活

堅持適量運動及均衡飲食；心情低落時活動一下，品嚐美食，有助抗抑鬱。

6 暢遊世界

旅遊前規劃行程，為生活帶來新目標。置身異地，接觸新文化，換個環境亦換個心情。

3 溝通連繫先機

哈佛醫學院教授及心理學家佐治威朗特 (George Vaillant) 說：「健康樂齡的關鍵是人際關係、人際關係，以及人際關係。」⁷

我們的人際網絡涵蓋家人、朋友、伴侶、以及社群成員。隨著生活轉變，特別是退休後，這些關係需重新適應，當中或因習慣的改變而產生摩擦或疏離感，而孤獨感亦會對健康帶來負面影響。因此，維繫良好的人際關係，實為長壽與快樂的基石。面對人生不同階段，我們需要像鍛鍊身體般，主動經營與投資「社交體能」，透過坦誠溝通、發展共同興趣，尊重彼此空間，才能為幸福健康築穩根基。

父母對子女的親情關注無處不在，退休後，與成年子女的關係更達另一階段。根據美國天普大學心理學及神經科學教授羅倫士史丹堡 (Laurence Steinberg) 的40-70原則⁸，於子女40歲前及自己70歲前，家長可與子女認真傾談，互相了解，包括：

退休後，父母是否有足夠儲備應付生活開支？

父母是否需要子女任何幫助？

子女可繼承什麼？

透過成年人與成年人之間的坦誠討論，開始共同決策，可令子女清晰知道家中財政狀況，減低日後家庭衝突的機會。成功之道，往往在於時機，規劃退休亦宜早不宜遲。緊握以上3大先機，周詳計劃，保障自己及家人未來生活。

7. 哈佛大學：Good genes are nice, but joy is better (2017年4月11日)

8. 羅倫士史丹堡《You and Your Adult Child: How to Grow Together in Challenging Times》(2023年4月18日)

第三章

退休安老 衡量生活成本效益

近年有部分澳門人因考慮到通脹因素及各地消費指數，有意作移居退休，目的地遍及歐美亞洲等不同地域。參考鄰近的香港情況，根據滙豐調查指出¹，對於有意實行微退休的人士，80%受訪者選擇亞太區，54%選擇留在香港，38%選擇歐洲¹。

大灣區相對物價低廉，比澳門生活開支更合乎預算。而亞洲多地亦憑藉較低生活指數，吸引不少人士垂青，計劃在當地安享晚年。想跳出亞洲？歐洲其實亦有一些熱門地方可供選擇。



各地退休生活指數比較

城市	市中心自置 600呎單位 (約澳門幣)	市中心月租 1房單位 ² (約澳門幣)	每年醫療開支 (約澳門幣)	每日餐廳用膳 ² (約澳門幣)
澳門	6,062,000元 ²	8,500元	14,600元 ³	238元
香港 ⁴	12,278,000元 ²	18,700元	40,000元 ⁵	288元
深圳 ⁴	6,211,000元 ²	6,100元	2,900元 ⁶	103元
珠海 ⁴	2,060,000元 ²	3,300元	2,800元 ⁷	103元
中山 ⁴	1,143,000元 ²	1,500元	2,800元 ⁷	72元
曼谷 ⁴	1,504,000元 ⁸	5,700元	3,000元 ⁹	134元
台北 ⁴	7,107,000元 ²	6,500元	20,500元 ¹⁰	165元
吉隆坡 ⁴	1,494,000元 ²	4,700元	3,700元 ⁹	113元
伯明翰 ⁴	2,570,000元 ²	11,200元	41,000元 ⁹	330元
里斯本 ⁴	3,507,000元 ²	13,400元	21,000元 ⁹	238元

1. HSBC A Quality of Life 2025 special report "The Rise of Multi Retirements" (2025年)

2. Numbeo: Cost of Living (2025年)

3. 澳門衛生局資料

4. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

5. 衛生署《香港健康數字一覽》(2024年編訂)

6. 深圳市衛生健康委員會：醫療衛生投入大幅增加(2022年8月1日)

7. 國家統計局：2023年居民收入和消費支出情況(2024年1月17日)

8. 置業飛航泰國物業專家：曼谷與香港的置業成本

9. 世界銀行：Current health expenditure per capita (2022年)

10. 台灣衛生福利部統計處《112年國民醫療保健支出統計表》(2025年3月10日)

個案參考

葉生葉太：珠海與吉隆坡

兩夫婦皆48歲，尚未退休，但早已積極規劃退休生活。他們計劃將於珠海置業，覺得交通便利，適合於退休前用作度假屋，周末北上消閒；退休後更可直接在當地安老。而為了繼續領取居民福利，他們每年都會在澳門居住最少183天，認為遊走兩地，生活更多姿多采。兩人更計劃前往吉隆坡旅居1個月，體驗異地生活文化，增添精彩回憶。由於他們追求簡樸生活，因此飲食消費相對廉宜。



居住地	澳門	珠海 ⁴	吉隆坡 ⁴
全年逗留時間	6個月	5個月	1個月
2人每月開支（約澳門幣）			
住	6,000,000元/500呎 （多年前置業）	2,400,000元/900呎 （即將購入）	7,000元/月 （入住民宿）
食	8,500元/月	2,000元/月	1,900元/月
交通	1,500元/月	1,100元/月	900元/月
逗留期間開支	60,000元	15,500元	9,800元
全年三地總開支（約澳門幣） = 60,000元 + 15,500元⁴ + 9,800元⁴ = 85,300元			

港澳台居民居住證¹¹

部分熟悉中國內地生活的人士亦有留意，持有港澳台居民居住證，可享當地醫療及免費乘車等福利。有關詳情，請向獨立專業人士查詢。

申請資格：

- 於中國內地住滿半年，並符合其中一個條件：有合法穩定就業、合法穩定住所或連續就讀。
- 居住證有效5年。

備註：以上個案純屬假設，只供參考。按個人所需，有關費用會有所不同。

11. 中華人民共和國中央人民政府：港澳台居民居住證申領發放辦法（2018年8月6日）

中國內地醫療疑問¹

近年，越來越多澳門人選擇北上生活，跨境醫療需求因而顯著增加。在中國內地醫療分級體系下，醫療機構依照功能、服務及設施水平，劃分為三級。當中「三級甲等醫院」（簡稱三甲醫院）是現行評級制度中的最高等級，相當於醫療系統中最頂尖的醫院。

以大灣區為例，較具代表性的三甲醫院，如引入以香港管理方式營運的香港大學深圳醫院，及設有國際醫療部的北京大學深圳醫院等。

中國內地醫療機構3大類別

公立醫院：分為3個等級，一級為社區（街道）醫院，二級為縣級（區級）醫院，三級為市級醫院；而各級醫院再經評審確定為甲、乙、丙三等，「三級甲等醫院」是現時國內等級最高的醫院，可提供高水準專科醫療衛生服務。

民營醫院：由社會而非政府出資興辦的衛生機構。

外資醫院：由外商投資成立的衛生機構。

中國內地就醫5大掛號方法



現場預約



電話預約



即時通訊APP預約



網上預約



手機APP預約



1. 駐粵經濟貿易辦事處：港人內地生活小百科

澳門人既可選用本地醫療服務，亦可選擇前往香港或中國內地私家醫院就醫，屆時需特別留意三地醫療體系差異：

- 以冠狀動脈介入治療術，也被稱為「通波仔」為例，香港私家醫院的收費約港幣10萬至30萬元（約澳門幣10.3萬至31萬元²）不等，視乎手術複雜程度及所用支架類型³；而中國內地三甲醫院的同類手術收費則約人民幣1.3萬元⁴（約澳門幣1.4萬元²）。換言之，澳門居民現擁有更多醫療選擇。
- 中國內地看診需「先付費後診療」，若醫生初步問診後需進一步檢查或後續治療，則需先行繳付相關費用方可進行後續治療。另外，門診收費各地均有所不同，不同職級醫生的收費亦可能會有差別。藥費和門診費用會分開收取，藥費會因患者病情而定，價錢一般取決於所使用的藥物是否在醫保範圍內⁵。

目前滙豐保險的全方位醫療網絡⁶已覆蓋全澳、港及中國內地共超過2,000間網絡醫療機構，提供「預先批核免找數」服務⁷，簡化就醫流程，讓投保人無需自行墊付醫療費用，早一步接受治療，無需再為費用擔憂，更專注恢復健康。

冠狀動脈介入治療術（「通波仔」）	中國內地 ⁴	香港 ³
總價	人民幣13,000元 (約澳門幣14,700元 ²)	私家：港幣100,000至300,000元 (約澳門幣103,000至310,000元 ²)
每年進行	約1,230,000宗	約10,000宗
心臟支架來源	中國內地	歐美、日本
其他例子	中國內地	香港
白內障手術	人民幣9,800元 ⁸ (約澳門幣11,100元 ²)	港幣23,000至41,000元 ⁹ (約澳門幣23,730至42,200元 ²)
胃鏡	人民幣1,200元 ¹⁰ (約澳門幣1,400元 ²)	港幣6,700至8,600元 ¹¹ (約澳門幣6,900至8,900元 ²)
支氣管鏡	人民幣200至2,000元 ¹² (約澳門幣230至2,300元 ²)	港幣12,800至67,800元 ¹³ (約澳門幣13,000至69,800元 ²)
腸鏡	人民幣1,200元 ¹⁰ (約澳門幣1,400元 ²)	港幣8,600至11,900元 ¹⁴ (約澳門幣8,900至12,300元 ²)

澳門人在中國內地就醫的權益保障

跨境養老福利¹⁵

長者即使長期在內地生活，只要符合資格即可繼續領取敬老金、現金分享、養老金等福利。另一方面，粵澳兩地亦共同設立了「粵澳社保一窗通」，方便澳門居民在當地透過專窗辦理兩地社保手續。此外，政府更推行「長者服務十年行動計劃」，為長者提供更多醫療配套。

「港澳藥械通」¹⁶

政策讓指定大灣區中國內地醫療機構，可使用澳門已註冊的藥劑製品、臨床急需藥品和醫療器械，促進大灣區醫療資源互聯互通，便利澳人在大灣區就醫。

2. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

3. 關心您的心：通波仔/搭橋點樣揀？

4. 央視網：心臟支架集採落地三年惠及超370萬患者

5. 10Life：港人北上睇醫生？一文看懂中國內地醫療及社保系統

6. Care+ 醫療網絡是由滙豐人壽管理及營運，作為香港、澳門和中國內地的醫療服務供應商和網絡醫生（「網絡供應商」），並選輯成指定網絡名單，該名單可能會不時更新，恕不另行通知。滙豐人壽及/或其子公司/附屬公司（「滙豐集團」）將不會提供任何醫療服務或醫療建議。您所選擇的網絡供應商將直接向您提供這些服務，並受網絡供應商的條款和細則約束。滙豐集團亦不會對因網絡供應商直接或間接的行為、疏忽、未採取行動或醫療建議而引起的直接或間接費用、支出、損害或損失承擔任何責任。

7. 免找數服務乃付款保證服務，並非相關保單的產品特點之一。本公司可代表保單持有人直接向網絡機構支付免找數服務下的費用。這並不是承認索償資格；實際可獲得的合資格醫療費用的賠償權限受限於(a)保單條款下的適用保障限額及不保事項，以及(b)網絡醫生及網絡醫療機構接受免找數服務的情況。只有在預先批核限額內，為必要及指定的醫療服務所產生的合資格醫療費用，才會通過免找數服務涵蓋。如果本公司支付的

醫療費用超過最高保障金額，本公司保留向保單持有人追索賠償的權利。此乃自選服務。客戶可致函本公司取消此服務。本公司保留不時修訂、暫停或終止該服務及其條款和條件的權利，而無需提前通知。

8. 深圳希華愛康健醫院：港人眼科治療新選擇！

9. 消費者委員會：白內障一定要做手術？

10. 健康網購：北上照腸胃鏡

11. 健康網購：胃鏡檢查費用2025

12. 有來醫生：支氣管鏡一般費用多少錢？

13. 高燒：支氣管鏡檢查你聽過未？

14. 健康網購：大腸鏡檢查2025

15. 澳門特區長者服務資訊網

16. 粵港澳大灣區門戶網：港澳藥械通

外地安老疑問

要實現理想的退休生活，除了充足的儲備外，更需對未來居住地具有全方位認知。在展開外地退休生活前，您必須留意生活上可能面對以下問題：

語言能力一般，是否足以應付複雜情況？

雖然大部分澳門人的普通話及英語水平足以應付在台灣、馬來西亞及歐洲等地的日常溝通，但偏遠地區如泰國清邁近郊，英語則未必普及。

此外，實際的當地生活不如旅遊般簡單。無論是簽署物業買賣合約、因病或意外入院，抑或維修家居等，都需要更高要求的語言能力，方可避免產生嚴重誤解。



外地的銀行服務，是否有足夠支援，方便理財？

若於外地生活而未具備有關簽證，例如學生、投資、退休簽證等，可能會在當地面臨開戶困難。因此，選擇擁有環球網絡的銀行至關重要。滙豐分行遍佈全球，無論您身處何地，滙豐都可以為您提供銀行服務。另外，應留意自己是否能夠使用安老地點的常用支付工具，例如該地通用的電子錢包應用程式等，並確保自己能順利使用支付工具完成日常基本支付。



能否融入當地文化及生活？

踏足異地，未必可即時適應外國文化及生活方式，例如飲食及娛樂等。不妨在退休前預先遊覽海外退休的目的地，感受本土風俗人情，了解自己適應程度。



當地的醫療保障能否滿足您的需要？

如在外地未有定居身份，未必可享有當地人的醫療保障；此外，當地的保險機構也未必接受非居民投保醫療保險，或者可選購的計劃種類有限。因此，在海外安老前應預先購買適用於當地的醫療保險計劃。滙豐保險的醫療保險計劃提供多元醫療支援，其中「滙健優越醫療保險計劃」保障更可覆蓋全球，助您安心應對醫療開支*。



移居海外後，會與親友逐漸疏遠嗎？如何維持緊密聯繫？

長時間移居海外，見面次數必然減少，確實可能導致與親友及子女的感情轉淡。因此，退休規劃中應預算定期回澳探親的金錢及留澳時間，以維繫雙方關係。另一方面，設立通訊群組分享生活點滴，或透過定期視訊時段保持溝通，讓雙方情感連繫不受距離限制。



遇上緊急情況時，在地支援是否足夠？

在異地缺乏至親照應，是海外生活的一大隱憂。建議策略性地選擇居住地點，優先考慮親友定居城市，形成互助生活圈，建立互助網絡。此外，亦應準備可靠的後援機制，如投保具備環球支援服務的保險產品。



* 全球是指無地域限制範圍。只適用於澳門及香港的精神科治療及較低級別病房現金保障除外。詳情請參閱「額外保障條款」批註。

第四章

放眼四方 活出優質退休人生

全球人口老化，安老服務的需求有增無減，世界各地都有不同式樣的居所，專攻銀髮市場，而丹麥的「青銀共居」及荷蘭的「認知障礙村」更一反刻板的安老院概念。另外，近年亦興起以入住郵輪方式將安老與環遊世界合而為一。哪種方式最適合自己？除了財政預算外，還要留意有關居所的申請資格，如理想的生活方式遠在外地，就要考慮是否符合當地定居條件。

理想的退休居所不僅需迎合個人喜好，更應滿足銀髮族實際需要：



任何地方都可以活出理想退休生活，我們搜集世界各地安老居所的參考資訊，助您規劃未來。以下所載資料僅供參考，應以所列安老機構正式公佈為準，請向有關機構查詢最新資訊及其他細節。滙豐人壽保險與所列安老機構均無合作關係，亦無意及並不提供任何專業意見。

澳門

政府長者公寓

澳門社會工作局為長者提供周全的照顧服務，其中近期推出政府長者公寓¹，為本身樓宇沒有升降設備的長者提高生活便利：

- 設有會所及文康活動，包括卡拉OK室、健身室及定期粵劇欣賞交流會等
- 提供24小時緊急支援服務
- 設有長者健康中心，提供預防及康復服務
- 對外開放酒樓及餐廳，方便邀約親友相聚

入住資格：

- 65歲以上澳門永久性居民，具備居家生活自理能力
- 每月單位使用費用：澳門幣5,410元起

香港

酒店式服務住宅及醫療安老院舍

香港近年推出由私人機構合辦的豪華長者住宅。以曦薈居²為例，將酒店及醫療服務二合為一，為長者提供專業照顧，並享私人住所的舒適及私隱：

- 獨立自住單位
- 中西餐飲美食
- 醫療適健服務
- 24小時社區支援
- 輔助護理
- 消閒活動計劃

入住資格：

- 60歲或以上
- 購買港幣700萬至1,800萬元（約澳門幣721萬至1,854萬元³）債券，成為會員
- 每月費用：按所需服務繳交約港幣55,000元（約澳門幣至56,650元³）



1. 社會工作局：政府長者公寓
 2. 曦薈居官方網站
 3. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

大灣區

會員制康養園

追求奢華生活模式的長者可以考慮設有會員制度的新興模式安老服務，位於橫琴的臻林¹是將現代養生和抗衰老理念與輕鬆生活方式集於一體的綜合度假村：

- 提供兩種會員等級，最高級別會籍限額僅不多於300席
- 融合西方、亞洲和自然療法，注重預防性健康理念
- 專人為會員編訂健康管理方案，並提供私人管家、秘書及專屬司機
- 社區匯聚各個年齡層人士，營造活力氛圍

入住資格：

- 成為會員：
 - 會籍連單位：約澳門幣720萬至4,120萬元

養老綜合服務中心

大灣區亦有以提供醫養及康養融合護理服務為宗旨的安老院，配合長者飲食及生活習慣。例如佛山桃苑福利中心²：

- 員工接受專業安老服務培訓
- 專設老年病及康復的二級專科康復醫院，並擁有約280名專業醫療團隊
- 8分鐘即可直達三甲南海人民醫院，更為長者開通了綠色醫療通道，可提供即時支援
- 照顧長者活動所需，設備包括防滑裝置及無障礙扶手，均根據長者行動模式與空間動線進行規劃

入住資格：

- 60歲或以上，沒有傳染病或精神病
- 每月費用：
 - 宿位：人民幣3,500元/人起（約澳門幣4,000元³起）
 - 伙食：人民幣1,500元/人（約澳門幣1,700元³）
- 入住用品購置費：人民幣20,000元/人（約澳門幣22,700元³）



備註：以下所載資料僅供參考，應以所列安老機構正式公佈為準，請向有關機構查詢最新資訊及其他細節。滙豐及滙豐保險與所列安老機構均無合作關係，亦無意及並不提供任何專業意見。

1. 臻林官方網頁

2. 大灣區錦囊•安老

3. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

台灣

安老養生村

度假式享受退休亦是養生選擇，就以近年落成的新竹「亞洲健康智慧園區」⁴為例，擺脫傳統安老護理，藉著地理環境，將溫泉、養生、護理合一，建構度假酒店式照顧服務住宅，成為當地首個養生村：

- 其中一棟住宅專為亞健康及殘疾長者而設
- 溫泉設施包括10間主題湯屋
- 設門診中心，並提供遙距照顧護理及康復服務
- 健康飲食由酒店名廚及營養師主理
- 翠綠園林滿佈，栽種大量花卉

入住資格：

- 50歲或以上
- 兩種居住方式：
 - 購入單位：每戶20坪（約710平方呎），約新台幣1,800萬至2,000萬元（約澳門幣463萬至514萬元³）
 - 租住：保證金新台幣600萬元（約澳門幣155萬元³）及每月租金新台幣60,000元（約澳門幣15,430元³）

日本

日式養生住宅綜合大樓

傳統日式風格能為生活增添優雅，例如日本神戶SunCity Tower Kobe⁵，專為長者而設的養生住宅綜合大樓，融合山海景觀與現代舒適設施：

- 實踐「健康、養生、社群」生活理念，具一般住宅單位及護理單位
- 毗鄰美術館及多間國家級博物館
- 專業照顧服務涵蓋一般健康管理及照顧殘疾長者
- 多元化共用空間，包括屋頂泳池及水療設施
- 社區融合現代感與傳統日式元素，營造鼓勵社交聯繫的生活環境

入住資格：

- 滿70歲並能自理生活
- 入住前須經面談評估及多輪審核
- 繳付首次入住費用高達1億9,670萬日元（約澳門幣1,010萬元³）
- 每月飲食及管理費用243,100日元（約澳門幣12,480元³）

雖然部分地區未有明文規定，不准外國人在當地置業，但退休園區處理入住申請時，也有機會要求申請人出示當地的有效居留證件。

另外，當地市場亦十分渴求此類退休住宅，以台灣的亞洲健康智慧園區為例，推出後已迅速售罄。

備註：以下所載資料僅供參考，應以所列安老機構正式公佈為準，請向有關機構查詢最新資訊及其他細節。滙豐及滙豐保險與所列安老機構均無合作關係，亦無意及並不提供任何專業意見。

4. 亞洲健康智慧園區：台灣首座頂級健康住宅

5. SunCity：費用、條件



荷蘭

樂齡住宅區

專門為退休長者而設，結合無障礙設施與樂齡科技，提供居住、康樂、醫療護理等一站式服務。例如荷蘭的樂齡住宅De Leyhoeve¹，生活機能完善：

- 200間高級樂齡住宅、85個專業護理單位供認知障礙或行動不便人士
- 專業護理單位設有24小時健康照顧監察系統

申請資格：

- 樂齡住宅無特定國籍或身份限制
- 入住專業護理單位須具官方評估報告
- 繳付市價租金

認知障礙村

腦退化患者需要特別照顧，可以選擇「模擬市鎮」的新興模式，對認知障礙症友善，以De Hogeweyk²為例，住客都是當地認知障礙長者，村內的各種建設、店舖、街道規劃與一般無異：

- 村莊建有圍牆，專業照顧員扮演郵差、髮型師及店員等，讓住客在安全環境中如常生活及受到照顧
- 「認知障礙村」理念及服務模式已擴展到法國、挪威、意大利及澳洲等國家

每月費用：

- 7,400歐羅³（約澳門幣69,000元⁴）

備註：以下所載資料僅供參考，應以所列安老機構正式公佈為準，請向有關機構查詢最新資訊及其他細節。滙豐及滙豐保險與所列安老機構均無合作關係，亦無意及並不提供任何專業意見。

1. De Leyhoeve 官方網站

2. Be Advice: The Hogeweyk

3. Carepath: Elderly Care in Europe (2024年7月11日)

4. 澳門幣大約金額以xe.com 2025年12月9日匯率換算

郵輪退休

搭乘郵輪環遊世界，是不少人的退休夢想之一。近年，外國退休人士亦考慮入住郵輪環遊世界，兼享種種起居服務，包括膳食、洗衣、艙房清潔、醫療、運動及娛樂等。以美國為例，由於當地生活指數甚高，有退休人士將物業賣出，再購入郵輪艙房，實行四海為家，享受自由自在，連家務都拋諸腦後的退休生活。

海上豪宅簡介

有些國際郵輪有舉辦退休計劃，其中住宅式郵輪 Villa Vie Odyssey 2024年9月於貝爾法斯特啟航，展開長達4年的環球之旅，橫渡大西洋及太平洋，盡覽7大洲147個國家，將於2028年8月抵達倫敦，完成整個旅程。雖然行程已開始，但只要有空房，即可隨時加入，例如本年8月至11月，郵輪於日本及菲律賓海域航行，遊客只須按行程準時到達有關碼頭，便可上船。

若視郵輪為家園，可考慮向郵輪公司購買艙房的業權⁵。如日後改變主意，也可將艙房賣回郵輪公司，或轉售其他買家。

中價海景露台房，190平方呎，以2人入住計，假設住20年：

房價 339,999美元（約澳門幣272萬元⁴）

雜費 7,999美元（約澳門幣65,100元⁴）×12個月×20年

總費用 226萬美元（約澳門幣1,811萬元⁴）

如想更靈活，隨時隨地登船或上岸，則可考慮終身使用艙房的計劃⁵，唯想入住時，須於30日前預留房間；適合有固定住所，視郵輪為旅居房舍的人士。

中價海景露台房，190平方呎，以2人入住計：

一次繳付終身費用 899,999美元（約澳門幣721萬元⁴）

另外，當郵輪登船及登岸地點不在澳門，須預計機票費用。

登上郵輪前，記得做足準備！

- 1 簽證**
行程走訪多個國家，確保齊備所需簽證，順利入境。
- 2 學習幾句簡單外語**
為未來認識世界各地的朋友做好準備。
- 3 學跳社交舞**
郵輪經常舉辦舞會，懂得跳舞，世界會變得更大。
- 4 適應海上生活**
雖然郵輪每隔數日至1星期泊岸，住客可登岸走動，甚至參加本地旅行，但仍須確定自己喜歡長時間郵輪生活。
- 5 郵輪上的餐廳**
大約只有數十間，長住可能會感厭倦。
- 6 船上醫療設施**
可能只夠處理簡單病症。
- 7 容易暈船人士**
要審慎考慮。
- 8 實踐郵輪退休前**
建議先參加中短途的大型郵輪之旅，了解實情是否如想像般理想。



備註：以上一切資料僅供參考。為保障閣下權益，建議向有關機構查詢所有細節，滙豐及滙豐保險與所列安老機構均無合作關係。
5. Villa Vie Residences: Three ways to explore the world

第五章 個案分享

靈活管理財富 展望豐盛退休

Mark是一位40歲¹的公司老闆，與35歲¹的太太Claire育有5歲¹兒子Liam。近年，Mark移居至美國的父母健康情況下降。Mark考慮到自己有打算將兒子Liam送往外地升讀大學，而夫妻二人計劃退休後前往美國居住，於是Mark決定投保**滙溢保險計劃III**（「滙溢III」）。

保單持有人及受保人
Mark

每年保費
125,000美元

保費供款年期
3年

已繳基本計劃總保費²
375,000美元



備註：上述個案均為假設，所述數字經捨入調整，並非保證，僅供說明之用。請參閱有關產品冊子及保單條款，了解詳細計劃要點、條款及細則。

- 指當保單持有人或受保人的下一次生日為此年齡的保單周年日。
- 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）。



Mark 一直嚮往微退休，然而他了解同時照顧父母及養育下一代的開支並不輕鬆，所以決定利用滙溢III的產品特色來滿足父母和子女的需求之餘實行微退休。為了支持Liam於香港升學直至修讀完成碩士課程，他決定於Liam 17歲¹的時候，每年從保單定期部分提取³20,000美元，支付Liam的學費。



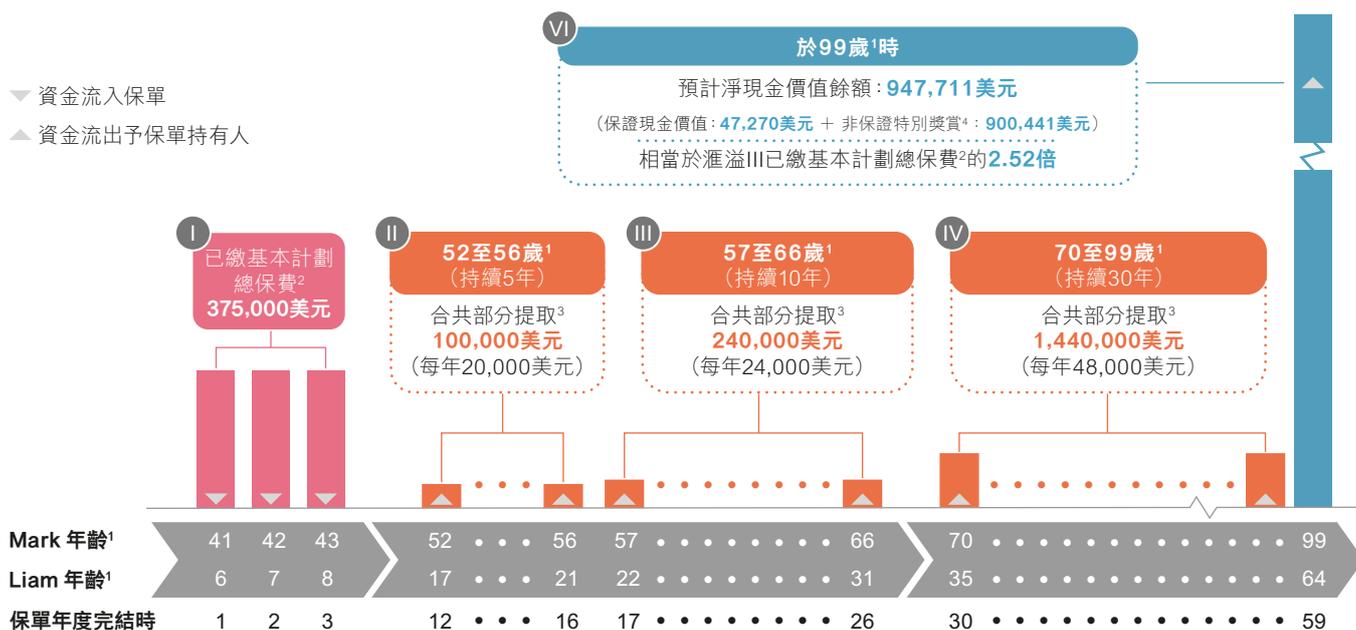
在Liam畢業後，Mark為了有更多時間與Claire相處，開始為期一年的微退休。由於這段期間他的收入可能減少，Mark擔心會影響父母在美國的護理照顧水平。所以他每月定期部分提取³2,000美元（每年24,000美元）以支付私家看護費用。10年後父母不幸相繼離世，Mark便停止從保單定期部分提取³款項。



70歲¹時，Mark與太太Claire移居美國。移居後，他們透過每月由保單定期部分提取³的款項（每月4,000美元，每年48,000美元）及其他被動收入，以將用於休閒活動或日常開支。此外，Mark與Claire更聘請教練學習網球，並每年前往歐洲各地短暫旅遊，共同享受黃金歲月。

▼ 資金流入保單

▲ 資金流出予保單持有人



合共部分提取³ (II, III, IV) + 預計淨現金價值 (VI)
 = 2,727,711美元 (已繳基本計劃總保費² (I) 的 **7.27倍** (Mark 99歲¹))

備註：上述個案均為假設，所述數字經捨入調整，並非保證，僅供說明之用。請參閱有關產品冊子及保單條款，了解詳細計劃要點、條款及細則。
 3. 保單的定期部分提取選項，須在保單沒有負債⁶的情況下才可行使。提取任何金額，均須符合以下兩個條款：(i) 每次的提取交易，須從保單金額⁶扣除至少250美元；以及(ii) 該次提取交易後，保存結餘的最低金額須為6,250美元。兩項最低金額條款，項目(i)及(ii)均由本行不時決定。定期提取的實際可提取金額及其月或年的數目，取決於保單可支付的淨現金價值金額。
 4. 特別獎賞的金額是非保證的，並按本公司的酌情權派發。
 5. 債項指所有未償還的保單貸款，或按照本保單借取的自動保費貸款，加上該等貸款的任何累計利息及任何未付之保費或款項。
 6. 保單金額是用來決定基本計劃內所需繳付的保費、現金價值和根據本保單基本計劃內可收取之特別獎賞⁴。它並不代表身故賠償金額或您保單內的現金價值。

個案分享

從容籌劃 與摯愛共享無憂未來

55歲¹的Anita任職酒店客戶關係主管，她計劃於60歲¹退休，期望在魄力依然時專注實現自我，並與丈夫一起退休享受生活。Anita深明退休後會失去穩定的全職收入，因此早作準備，積極加強生活保障。她希望透過較為穩健的方案，建立每月現金流。同時，她亦擔憂患上失智症的風險，不欲成為家人的負擔。

她決定投保**滙豐裕達年金保險**，並附加**認知障礙保障**。

投保年齡	55歲 ¹	年金期	直至 99 歲 ¹
保費繳付期	5年	每月保證年金金額	
儲蓄期	5年	- 首年 (第6個保單年度)	641美元
每年保費	基本計劃: 59,968美元 認知障礙保障: 4,444美元	- 第15個保單年度及往後的保單年度	814美元
總保費	322,060美元	每月非保證年金金額²	
		- 第16個保單年度	395美元
		- 第44個保單年度	2,239美元



備註:

1. 年齡指受保人或保單持有人(視乎適用情況而定)於下一次生日的年齡。
2. 每月年金金額是指每月保證年金金額加每月非保證年金金額(如有)。
3. 「嚴重認知障礙症」指由專科註冊醫生並是腦神經專科醫生、精神科專科醫生或神經精神科專科醫生明確診斷的嚴重永久性認知障礙，而受保人因此永久需要他人持續監護的情況，並在滿分為30分的簡短智能測驗中，得分低於10分。
4. 每月認知障礙賠償金額為額外100%基本計劃的每月保證年金金額，而每位受保人每月可享最高金額為澳門幣30,000元/港幣30,000元/3,750美元。本公司將在首個認知障礙診斷日後及受保人仍在生時每一個月結日支付每月認知障礙入息。不論年金期的年數，每月認知障礙入息將獲派發直至受保人身故或年屆99歲¹(以較早者為準)。
5. 特別獎賞的金額(如有)是非保證的，並按本公司的酌情權宣派。
6. 盈虧平衡(於有關年期或時間)是指在特定的保單年度內，由保證利益及非保證利益共同達成之淨現金價值及特別獎賞⁵(如有)可達基本計劃之已繳總保費的100%。



1 在Anita 60歲¹時，由於工作表現出色，公司與她再續約5年。考慮到暫未退休，Anita決定修改年金金額選擇方式為積存生息。



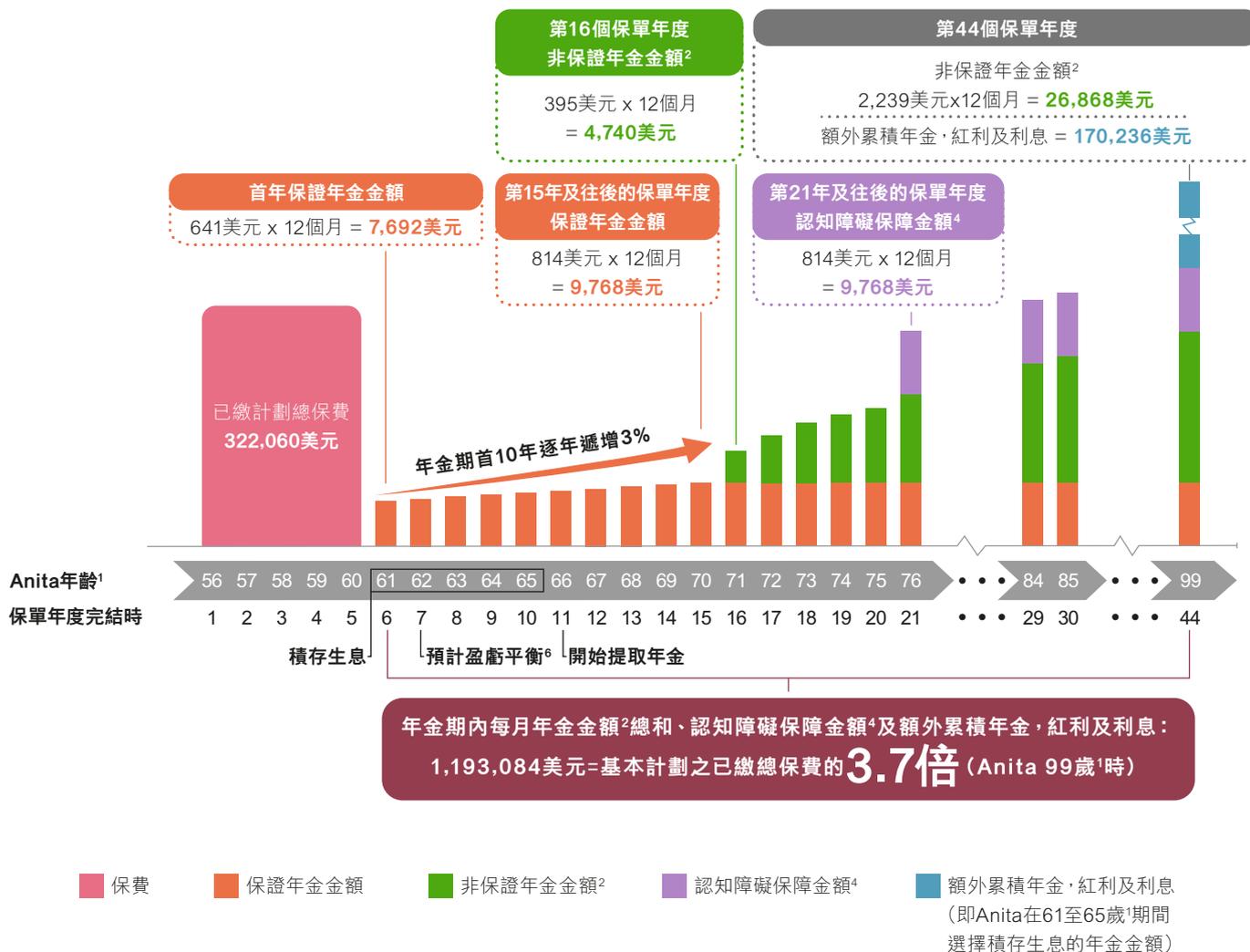
2 5年後，她按照計劃正式退休。她選擇按月收取現金，以應付日常生活開支。而前5年所積存生息的年金金額，則繼續滾存增長。



3 在Anita 76歲¹生日前，不幸確診嚴重認知障礙症³。由於她於年金期內確診，而其丈夫為其指定的認知障礙保障收益人，將可收取額外100%基本計劃的每月保證年金金額至Anita年屆99歲^{1,4}。



4 在Anita 99歲¹時，於61-65歲¹積存生息的累積年金，紅利及利息（第44年）為170,236美元。



備註：
圖表不是真實比例。以上例子所述數字經捨入調整，僅供說明之用，目的並非表明或預測您就此保單可得實質金額。不同保費繳付期、儲蓄期及年金期可適用於不同情況。詳情請參閱保險計劃建議書。當參考上述例子時，請留意以下的假設：

- 所有保費在保費繳付期到期前全數繳付。
- 保單期內沒有作出任何影響非保證紅利和特別獎賞⁵分配速率的調整。
- 計算累積紅利及累積每月年金金額²時所使用的現時年利率為4.0%（適用於美元保單）。此息率並非保證，我們將不時自行調整息率。實際息率或會比年利率4.0%較低或較高。
- 保單紅利及利息適用於累積預計可得紅利，並為每月非保證年金金額²之組成部分。累積每月年金金額²為非保證及會不時調整，或會比上述假設較低或較高。
- 於保單期滿時，您可獲享保單之已繳保費總額的百分比乃保單期滿時的每月年金金額²總和或累積每月年金金額²加上任何累積紅利、特別獎賞⁵及利息再扣除任何債項，除以在保單期內保單已繳保費總額的比率。該百分比並非保證。累積每月年金金額²乃根據現時的紅利分配及息率預計，並非保證。我們將不時自行調整紅利分配及息率。

第六章 專題訪問

退休如重啓人生 宜及早準備

人生，是體驗生命的豐盛，而不僅僅是謀生的過程。歷任恒隆地產、國泰航空等多間企業高管，並擔任多項香港公職，包括現為「CHOA」(Chief Happiness Officer Association) 榮譽顧問，以及曾任投委會在職人士及長者理財教育諮詢小組主席的資深公關關則輝先生，透過自己的故事，與大家

分享無論在任何人生階段，都應及早準備，以及如何體現用「心」做好每一件小事，為人為己帶來裨益。



據聞您與滙豐也有一些淵源，對嗎？

我心存感恩，因為我爸爸在滙豐任職護衛員逾30年，他透過這份工作養大了我們五兄弟姐妹。而我人生的第一個「紅簿仔」儲蓄戶口是於80年代在秀茂坪的滙豐分行開立，仍然持有至今，對我別具意義，是我人生中開始儲蓄之起點。



您對時下流行的微退休有何看法？

這個概念以往都存在，像年青人會裸辭去探索世界。我覺得微退休是一種很好的生活方式，它能讓您暫停下來，重新思考人生，發掘內心的想法。這就像我常說的「人生需要重啟」，如果您在經濟和心態上有條件能短暫放下工作去探索世界或學習新事物，這是一個珍貴的機會，我非常鼓勵。當然，每一次重啟都需要慎重規劃，讓探索期間更從容無憂。



您認為財務規劃對理想的退休生活有多重要？

很著實地，要過上理想的退休生活，必須具備「身體自主」和「財務自主」。身體自主就是投資在自己的健康，這才能有魄力實現計劃。財務自主則是指建立穩定的現金流，我很早開始就有這個想法，以我個人為例，於在職期間積極建立多元收入，如租金收入、穩健的高股息股票，也有保險、年金等。



關則輝先生

榮譽勳章，太平紳士

我認為這些財務規劃讓人有穩定的收入時，才能有安穩的心，繼而去更多有意義的事。我早於退休前10年便開始進行計劃，並不時審視，作出調整。



您過往的工作見證無數退休案例，當中認為準退休人士在退休規劃中最常低估哪一項財務風險？

很多人低估了健康上的支出與投資風險，只顧追逐高回報，未考慮當需要大筆醫療費用時，資產是否容易變現。我建議應配置部分資金於年金，建立穩定現金流，以應對健康等不時之需，而非將所有退休金都投入高風險投資。



您時任長者理財教育諮詢小組主席時，有特別的長者理財個案可以分享嗎？

媒體不時報導個案，長者因投資不慎或受騙損失幾百萬甚至近千萬的退休金。更要警惕的是，如喪偶後情感空虛，很容易遭遇網戀等詐騙。因此，我的經驗是理財教育工作必須持續，提升大家對高風險投資和詐騙的警覺性，同時理解退休規劃的重要性。



您在退休後人生的優次是什麼，財務規劃如何助您實踐？

我退休後的人生優次很簡單。第一是多陪伴媽媽。第二是繼續在大學授課，因為我很喜歡與年輕人接觸。第三是從事無酬的公職，例如在教育委員會工作。第四是到中國內地不同省市探望我資助的學生。

我認為人生需要一個「生命使命」，不是說要很宏大或高高在上，其實可以很簡單，我為自己設定的使命就是持續發揮正面影響力。這份「使命」是需要思考沉澱和長期規劃，亦很現實地，需要合理的金錢基礎。



是什麼促使您決定提早退休？

過去幾年，特別是在疫情期間，我對人生有很多反思。我意識到很多事不受控制，如手機會「當機」一樣，人也需要「重啟」自己。所以，我向公司提出想提早退休，重整生活的優次。



對一些認為「退休還遠」而拖延規劃的人士，您會怎樣建議他們立即開始籌謀？

人生中有些事情無法避免，就像身處地震帶的國家，您無法阻止地震，但可以減少影響。同樣地，面對年老、機能衰退，我們無法避免，但可以提早規劃，以減少其帶來的衝擊。心態上，必須看長遠，為家庭和社會負責，而不是想著「到時再算」。很多東西不要拖延計劃，例如財務與健康方面，否則就太遲。



可否分享一些實踐「生命使命」的經驗？

我的座右銘是「Make a life, not just a living」（活出生命，不只是謀生）。在香港，謀生並不難，但要讓自己活得豐盛、有意義，才是更重要的。

我透過不同的「支柱」來實踐，包括從事教育工作。另一個支柱是擔任公職，例如支持一個推動快樂文化的組織「CHOA」（Chief Happiness Officer Association），以及協助推動年輕人精神健康的香港賽馬會「平行心間」計劃。這些都是一種正面影響力。

在退休後，我發起了一個名為「感謝人生伯樂」的計劃。我列出了一份人生中對我有重要影響的恩人名單，然後逐一去親身向他們道謝。



知悉您退休後全情投入時間照顧母親，有否經驗可分享？

退休後，我有更多時間陪伴母親，跟她走過最後的日子，是一份福氣。當時媽媽的身體日漸衰弱，最終在我退休後一年多離世。我非常慶幸自己提早退休，爭取了寶貴的親子時光，這是有錢也買不到的。在那段日子，我會與她到公園活動，並帶上口琴，為她吹奏她很愛聽的《茉莉花》。



您對當前的「夾心世代」在退休策劃一事上，有何建議？

我認為最重要的是家庭成員之間要有良好的溝通。特別是關於退休安排這個敏感話題，千萬不要迴避。我建議大家提早規劃，包括財務和健康，不要等到退休才開始。

我最近和太太聽講座，提到退休不只關乎財務，還包括財產的安排。我們必須用正向的心態面對，接受身體會衰退，並提早做好準備，例如立下遺囑或持久授權書，以應對可能發生的突發狀況。



退休後面對的心理調適是什麼？您對即將退休的人有何建議？

最大的調適可能是突然「沒有薪水、沒有了身份」。特別是位高權重的人，以前或人人恭敬，退休後情況可能會改變，這需要提早開始調整心理。我會建議大家在退休前三、四年就開始思考，有哪些自己喜歡、以前沒時間做的事，或是可以繼續發揮正面影響力的事情。例如，我認識有人退休後教扭氣球，也有人繼續教太極，他們都很享受退休生活。

專題訪問

學習「自主老年」 為自己第二人生負責

從事老人服務數十載的胡令芳教授，主張「自主老年」並以其豐富的臨床與社區經驗，揭示了社會對老齡化的片面理解。她強調，老齡化是一個「生命歷程」，而非僅與疾病劃上等號。想活得有尊嚴有質素，就該為自己的晚年生活超前部署。胡教授今次將為我們分享如何為老年生活做好規劃。



為甚麼專注投入老年學研究？

我於1985年加入香港中文大學的內科學系，專責老年醫學相關的教學和服務工作。從那時起，我便了解到人在老化過程中經歷的變化可以很大，情況最差的一般會住進醫院或安老院，失去自主能力。另一邊廂，我參與推動為中年人士和長者而設的「賽馬會流金匯」社會服務計劃，從中看到了許多活躍於社區的長者，他們對老年自主的能力較佳。這兩種經驗讓我感受很深，亦意識到社會對老齡化的理解仍然片面。



如何為老年生活做規劃？

首先，規劃必須趁早。這不僅包括財產承傳，亦須了解自己年老後的需求。例如，萬一自己無法行動，誰能幫助自己處理財務？所以需要預先訂立持久授權書。

其次，要評估並規劃好潛在的護理成本，例如中風或認知障礙症的照護費用非常高，必須事先了解大概開支，再考慮如何應對子女不在身邊時可能出現的狀況。

再來，醫療保險是必須的。公立醫療系統排期需時，建議預備好使用私家服務的資金，如透過醫療保險等。國外亦有「長期護理保險」(long-term care insurance) 這類產品，雖然香港還不普及。這類保險可以幫助支付居家或安老院等費用，特別是在生命最後階段。



胡令芳教授

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系榮休教授
香港中文大學賽馬會老年學研究所所長
《自主老年：在香港老去》作者



什麼是「自主老年」？

我們不應該將「年老」等同於「生病」、「看醫生」或「住安老院」，這是一個非常負面的觀念，而且大部分人並非如此。因此，我提出了「自主老年」這個觀點。

「自主老年」的核心是，每個人都必須靠自己。不能依賴他人或醫療系統來解決所有問題。大家需要了解，當年紀漸長時，大腦和身體會如何變化。老齡化是一個「生命歷程」(Life course)，從您一出生就開始了。我們的身體和心智功能會在達到巔峰後逐漸退化，所以必須及早行動延緩退化的速度。



長者如何能實現「自主老年」？

長者須主動獲取更多相關的知識，亦可透過定期參與活動提高對生活的投入感，並將其轉化為生活模式的改變。

此外，退休的觀念也需要改變。許多人覺得退休就等同於「消失」或失去貢獻價值，這會讓人感到失落。然而，退休不應該是人生的終點，而是轉換角色的機會。有些人即使年紀大了也不會完全退休，而是選擇繼續做兼職或學習新事物等方式繼續回饋社會。因此社會應該提供更多彈性，讓退休人士可以繼續發揮所長。



哪些因素阻礙了香港長者實現「自主老年」？

首先，社會對長者的理解存在偏差。相關研究的主要數據來自長者中心，但這些中心的活動多數吸引女士，男士因興趣不同或對長者中心的固有印象而刻意避開參與活動，導致對香港長者群體的認知被扭曲。

其次，社會過度注重醫療，將「老齡化」與「疾病」畫上等號，卻完全忽略了「衰老」這個自然現象。許多人即使沒有大病，但因平衡力變差、肌肉萎縮等衰老現象而影響生活質素，這些問題卻未獲得足夠關注。



您認為該如何改變對老化的固有思想？

改變社會各界對老齡化的看法至關重要，因為這能鼓勵每個人實踐防衰老活動。以健身為例，其實不一定要健身室的器械，大家只要找到適合自己的方式或志同道合的團體一起做運動，都可以達至抗衰老效果。當實行後感覺變好，就自然會繼續做。

有不少防衰老活動容易學習，不需要昂貴的設備，完全可以由個人控制。許多人定期參與活動後，不僅身體上的疼痛減少，心情也變好。只要願意轉變生活模式，效果可以很神奇。



長者該如何表達不想依賴子女的心態？

這需要兩代人互相理解及坦誠對話。子女應該明白，其實很多長者心裡並不想依賴他們，但子女卻認為自己有責任照顧，這種觀念差異會造成許多摩擦。當然財政考量亦限制了解決方法。

另外，社會必須消除對「入住安老院」的負面標籤。如果被照顧者需要專業全天候的照護，安老院其實是更好的選擇。即使有能力，照顧者亦要面對很大壓力。孝順的真正意義是讓長輩得到適當的照顧，而非固守「不孝」或「被遺棄」等錯誤觀念，讓雙方都身心俱疲。



您何時開始為自己的老年階段做準備？

我真正開始為自己的老年階段做準備，是在我的子女長大及我的上一代逐漸老去的時候。在事業初期，我非常繁忙，常常處理別人的老年問題，卻從未想過自己的老年。但當我親身經歷這些問題，我很高興自己有專業知識可以應對。



哪些信念支持您持續推動健康老齡化？

這主要是受到我的醫學訓練影響。這段訓練教導我以一個全面性的角度來照顧病人，不只是身體上的病痛，也涵蓋心理、營養和社交層面。當我看見社會上的某些觀念不符合這種理念時，我會忍不住發聲。

而支撐我走下去的最大動力，就是來自大眾的回應。當我發現有人因為聽了我的分享而改變了自己的生活方式，我會感到非常鼓舞。「自主老年」這個理念，是需要靠大眾自身的力量去推動，是一個非常強大的力量。



“

結語

放眼世界，原來退休生活比想像中更多元化！想安享豐盛晚年，就要及早為自己打算，充分了解自己的生活需要，儘早為財政、身心健康及家庭部署。開始籌備的時間越早，準備就越充分，更易適應經濟及身心轉變，充滿信心活力面對第二人生。

”

滙豐人壽保險(國際)有限公司榮獲以下獎項：



HSBC Life (International) Limited, Macau Branch滙豐人壽保險(國際)有限公司澳門分公司(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，並只擬於澳門特別行政區銷售保險計劃。保單持有人須承受滙豐保險的信貸風險。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(www.hsbc.com.mo/zh-mo/insurance/)，或親臨滙豐保險澳門特別行政區辦事處了解詳情。

「滙豐保險計劃III」及「滙豐裕達年金保險」由滙豐保險承保，並非銀行存款或銀行儲蓄計劃，只擬於澳門特別行政區銷售。請參閱有關產品冊子及保單條款，了解詳細計劃要點、條款及細則。

本專冊所載資料只供參考，均為假設及只供說明之用，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。任何人士不應在尋求專業意見之前，根據本專冊任何資料而作任何決定。

滙豐及滙豐保險無意及並不提供任何稅務、移民或專業意見。本專冊並不構成任何稅務、移民或專業意見。如有需要，請向您的獨立顧問徵詢稅務、移民或其他獨立專業意見。

本專冊所載資料並不構成邀請購買或銷售任何銀行或保險產品或服務。您應根據個人需要而選擇產品及服務。無論基於任何原因，本專冊所載之部分或全部內容均不得複製或進一步發放予任何人士或實體。

本專冊所載資料取自滙豐保險相信為可靠的來源，然而，滙豐保險並未獨立核實有關資料。滙豐保險及滙豐對於有關資料的準確性及完整性不作任何保證、陳述或擔保，亦不對有關資料承擔任何責任。本專冊所載資料可能修改而不作另行通知。所有受訪者發表的見解均由受訪者提供，僅供一般參考，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、滙豐或滙豐集團立場。

本冊子出版日期為2026年3月。

滙豐保險澳門分公司辦事處
總辦公室：澳門南灣大馬路619號時代商業中心1字樓
滙豐保險策劃中心：澳門宋玉生廣場393號皇朝廣場地下AC座



您可透過二維碼瀏覽
「率先部署退休 輕鬆掌舵理想人生」電子版

