

保持强健步伐  
编织美好光景



汇丰保险  
HSBC Life

# 目录

前言 2

第一章 3 - 4

## 明白保障及健康弱点 全面巩固防线

- 保障缺口VS赔偿金额
- 了解索偿缘故 防患未然
- 瞄准都市长期病患
- 防患4大对策

第二章 5 - 8

## 添寿添福 更添医疗开支

- 10年内人口加速老化
- 医疗费用与日俱增
- 寻求康复新出路

第三章 9 - 12

## 越年长 越应注重保障

- AI护士遥距答疑难
- 安坐家中 接受智能医护照顾
- 监察长者起居 预防跌倒
- 激光+震动：辅助帕金森患者前行
- 戴上智能装置 侦测睡眠窒息/中风风险
- 高科技未来病房应有什么装置？

第四章 13 - 16

## 日常保健持之以恒

- 与心理疾病长期作战
- 身、心、财保健3合1
- 身心健康密码
- 健康习惯1：20-20-20护眼法则
- 健康习惯2：每半小时离开座椅1次
- 健康习惯3：每日出门散步
- 健康习惯4：每餐7成饱
- 健康习惯5：每日睡眠7至9小时
- 健康习惯6：每日20分钟私人时光

第五章 17 - 20

## 个案分享

- 以自愿医保灵活自保
- 自选保障 终身守护

第六章 21 - 24

## 专题访问

- AI医疗新科技—手机快捷检查心瓣疾病
- 医疗新常态 人工智能监测健康

结语 26





# 前言

香港人深明，健康是建构快乐人生的要素，因此一直致力守护自己及家人健康，为未来缔造美好时光。然而，并非所有人知道，本港每位在职人士平均面对港币190万元身故保障缺口<sup>1</sup>，以港人月薪中位数港币21,800元计算<sup>2</sup>，须不吃不喝7.3年方可填补缺口，反映现有保障未必可应对风险。

如何修补防护网缺口？本专刊为您简述本港主要疾病治疗、保健及不同个案，以供参考，助您尽早筹划未来，加强抗御能力。

健康就是财富，而财富亦是健康元素之一。正如《2024年汇丰生活质素报告》指出，生活质素指数涵盖生理、心理及财政健康，3项环环紧扣，缺一不可。

有见及此，部分机构推出健康奖赏计划，例如汇丰的Well+计划\*，透过手机應用程式、用户大数据及行为科学分析，协助大众持续提升身、心、财健康指数及生活质素。并设有不同网页，提供保障及财富管理资讯，助您精心部署，实现个人梦想。

参阅本专刊精选内容，既可掌握健康及规划要点，确保稳妥安心，亦有医疗新科技令您扩阔视野，不容错过。

备注：

\* Well+健康奖赏计划的合资格条款由香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）及汇丰人寿保险（国际）有限公司（「汇丰保险」）决定。Well+计划仅于香港特别行政区内提供。所有奖赏须受有关条款及细则约束。对于有关奖赏如有任何争议，汇丰及汇丰保险拥有最终决定权。

1. 保险业监管局《2021年香港保障缺口「身故风险」研究》（2021年8月25日）

2. 政府统计处：按主要工作所属职业及性别划分的就业人士每月就业收入中位数（2024年10月18日）

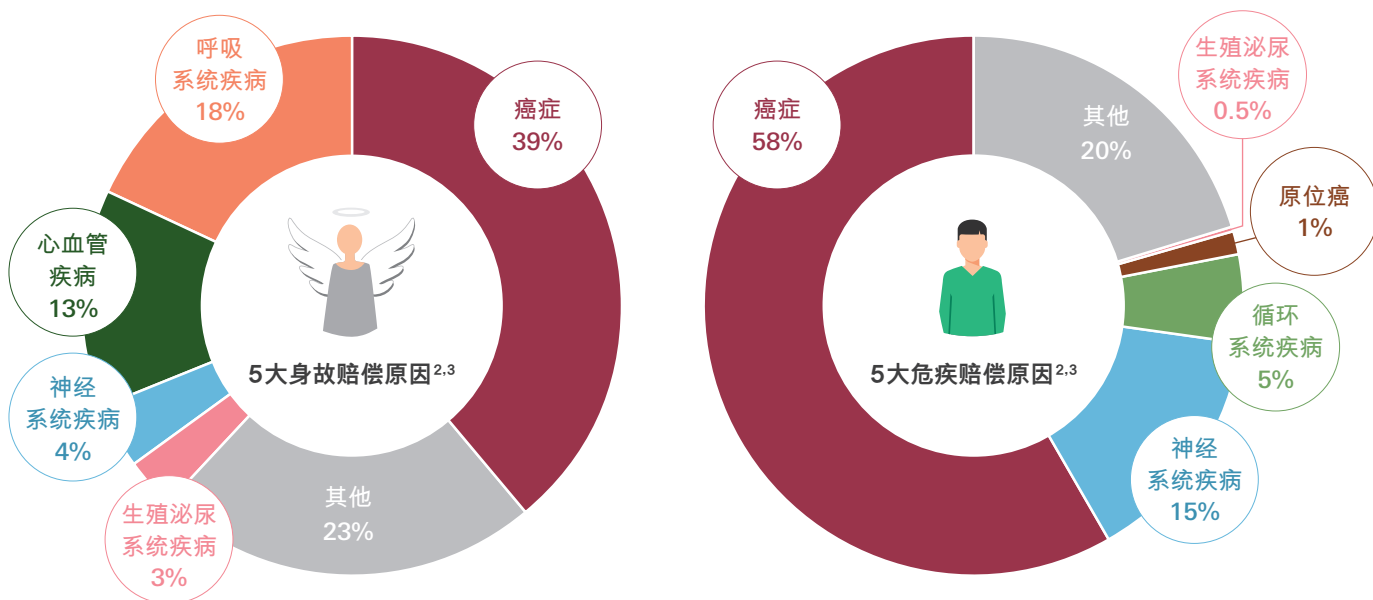
# 明白保障及健康弱点 全面巩固防线

## 保障缺口VS赔偿金额

根据保险业监管局研究结果，2019年全港身故风险保障缺口约为港币6.9兆元，人均金额约港币190万元<sup>1</sup>。若家庭支柱遭遇不幸事故，可能令亲人陷入经济难关。故此，重新审视现有保障，有助设置严密防线，守护至爱。

## 了解索偿缘故 防患未然

参考汇丰保险索偿概况<sup>2</sup>，本港常见严重疾病包括：



### 留意身故及危疾赔偿金额<sup>2</sup>

索偿类别	平均赔偿金额	最高赔偿个案金额 (病例)
身故赔偿	港币115.6万元	港币2.34亿元 (心脏病死亡)
危疾赔偿	港币77.6万元	港币1,060万元 (帕金森症)



### 审视索偿批核情况<sup>2</sup>

索偿类别	赔偿付款平均需时	成功批核率
身故赔偿	3个工作日	超过99% ✓
危疾赔偿		超过97% ✓
自愿医保		超过98% ✓

1. 保险业监管局《2021年香港保障缺口「身故风险」研究》(2021年8月25日)

2. 2023年汇丰保险索偿研究(不同个案的实际保障及赔偿金额各有不同,可能较高或较低,请参阅有关保单条款的条款及细则)

3. 有关数字经四舍五入,因此部分数字总和未必等于100%



### 瞄准都市长期病患<sup>4,5</sup>

世界卫生组织指出，非传染性疾病（又称慢性疾病）每年导致全球4,100万人死亡，占有死亡人数74%，威胁全球人士健康。2020年，香港约55%死亡个案与慢性疾病有关。

慢性病亦即长期病患，是长期持续及日渐恶化的疾病，包括高血压、糖尿病、哮喘、部分癌症、心血管疾病及精神病患等。本港较常见慢性疾病中，以高血压及糖尿病的患病率最高（尤其是年长患者）。

根据官方统计数字，2019/20年度接受医院管理局门诊治疗的非癌症长期病患者中，82%患有高血压或糖尿病；当中约三分之一病人患上的心血管疾病或慢性肾病并发症，与高血压或糖尿病有关。

本港慢性疾病更渐趋普遍，于2020/21年度，长期病患者占全港人口31%（约220万人），其中65岁及以上占47%。估计10年内患者约增至300万人；更有不少市民仍未接受诊断，目前实际患病人数可能是已确诊人数两倍。对于常见都市病，香港人无论男女老少都应份外留意。

### 防患4大对策

综合上述问题、索偿统计及主要疾病威胁，可考虑以下心得：



4. 医务卫生局：香港的医疗健康挑战

5. 世界卫生组织：非传染性疾病（2023年9月16日）

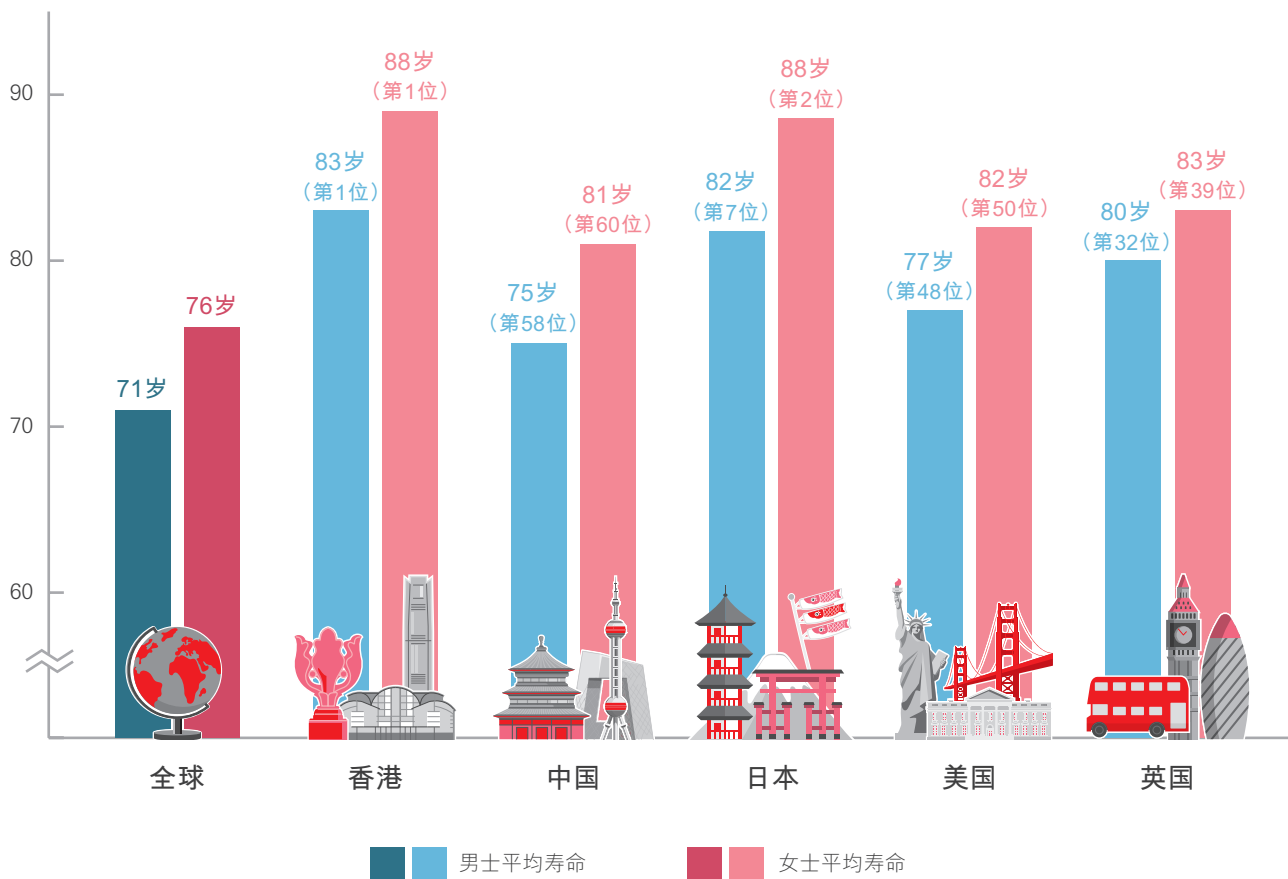
# 添寿添福 更添医疗开支

假如长寿是竞赛项目，香港人可长期名列前茅：近年经常高踞三甲位置，无论男子组或女子组，寿命都远超全球平均表现。

据统计，香港人平均寿命约86岁，2024年荣登世界第1位<sup>1</sup>。假设退休年龄为60岁，港人或许须储备20多年退休生活及医疗开支，应及早安排对策。

香港人长寿领先国际<sup>1</sup>

平均寿命



## 寿比南山 更期望老当益壮

世界卫生组织于早年提出<sup>2</sup>：「假如欠缺生活质素，长寿并无实质价值—健康寿命（完全健康生活年数）比寿命更重要。」

观乎全球人士平均健康寿命只有62岁<sup>3</sup>，而香港人平均寿命约86岁<sup>1</sup>，可能有20多年身体不够健康。假若长寿但不健康，因慢性病而长期卧床，甚至失去活动能力，将严重影响生活质素，可见健康与长寿是不可分割的核心价值。

1. Worldometer: Life Expectancy of the World Population  
 2. 世界卫生组织《1997年世界卫生报告》（1997年3月20日）  
 3. 世界卫生组织：Healthy life expectancy at birth（2024年8月2日）

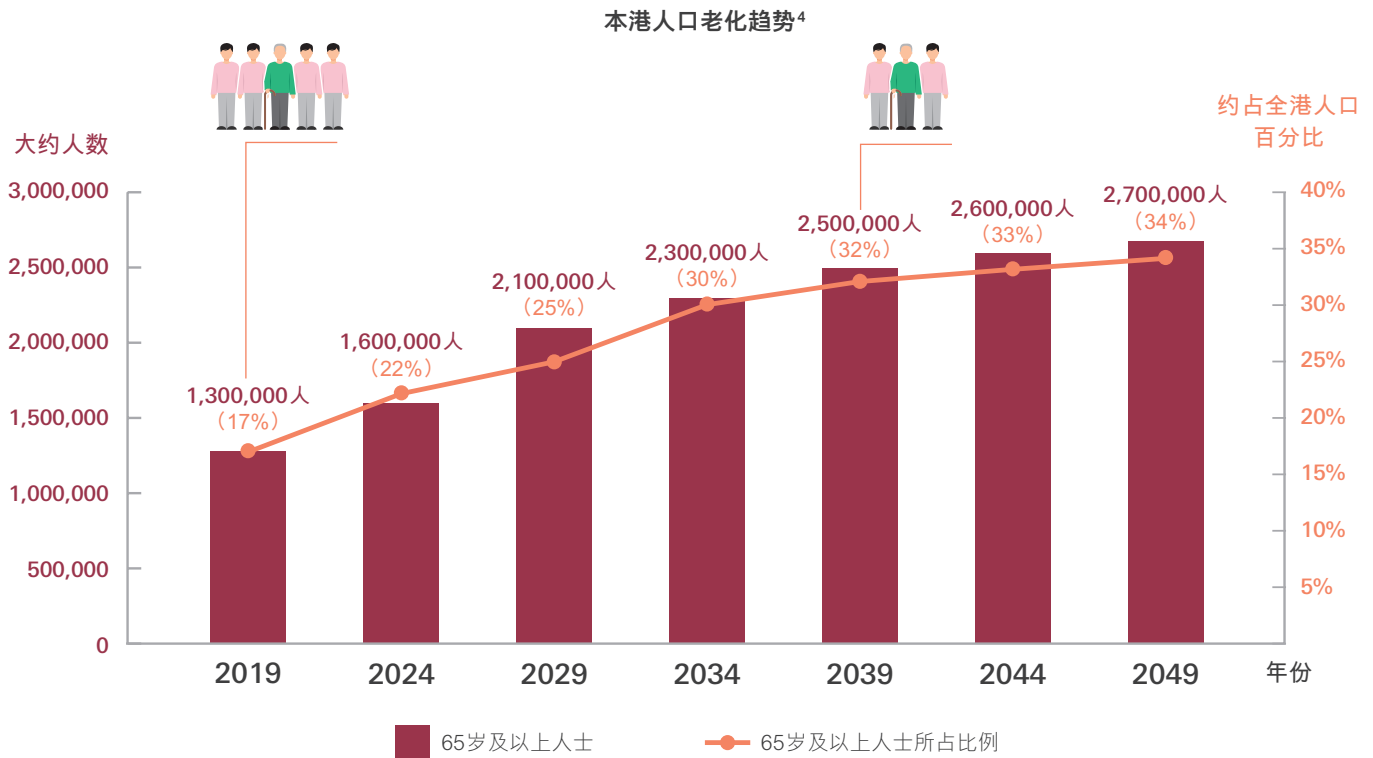




### 10年内人口加速老化

长寿固然是福气，但另一方面，亦带来社会及个人隐忧。政府统计处数据显示，本港人口急速老化，预料65岁及以上长者将由2019年的130万人增至2039年的250万人，每3位香港人就有1位长者<sup>4</sup>。人口老化意味医疗及社会照顾需要增加，亦使慢性疾病患病率上升。

而香港医生人手正值严重短缺，每1,000位市民只有约2.0位医生，低于日本（2.5位）、美国（2.6位）及英国（3.0位）等地<sup>5</sup>，难以应付更大需求。现时公立医院轮候需时（譬如外科门诊新症轮候时间长达111个星期<sup>6</sup>），情况可见一斑。



4. 医务卫生局：香港的医疗健康挑战

5. 医务卫生局：纾缓医生人手不足刻不容缓（2021年5月16日）

6. 医院管理局：外科门诊新症轮候时间（2023年7月1日至2024年6月30日）

## 医疗费用与日俱增

当长寿或许成为经济负担，医疗开支正是重要考虑因素。国际顾问公司WTW《2024年全球医疗趋势调查报告》显示，本港平均医疗费用由2022年的7.53%（占人均本地生产总值百分比）上升至2023年的8.27%，并于2024年进一步升至8.36%<sup>1</sup>，预料医疗负担越来越重。

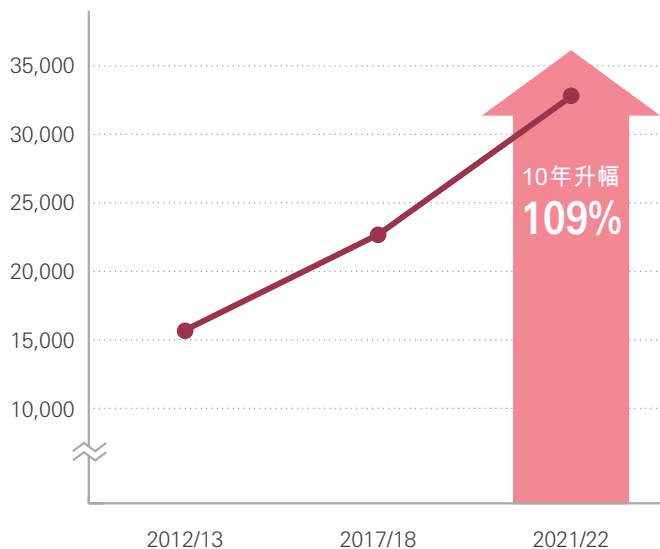
事实上，综观本港10年人均医疗开支约由港币16,000元增至33,000元，升幅达109%<sup>2</sup>，不容忽视，若不及早储备退休资本，可能更快耗尽积蓄。

### 私家医院参考开支

本港市民选用公立医院服务，虽然费用相宜，但轮候时间可能长达数年<sup>3</sup>，所以不少人士选择于私家医院或诊所就医，治疗费用不菲。实际开支视乎病症及疗程而定，以癌症及主要慢性病为例，以下资讯有助拟定基本预算：

## 本港医疗通胀10年趋势<sup>2</sup>

人均全年医疗开支（港币）



病症	治疗方式	参考费用（约港币）
大肠癌	内窥镜检查及切除息肉	82,400元 <sup>4</sup>
	腹腔镜结肠切除术	278,600元 <sup>4</sup>
	每月标靶药物	20,000至142,000元 <sup>5</sup>
乳癌	乳房肿块切除术	127,800元 <sup>4</sup>
	乳房重建手术	150,000元 <sup>6</sup>
	每月标靶药物	20,000至82,000元 <sup>5</sup>
帕金森症	深脑刺激手术	200,000元 <sup>7</sup>
冠心病	冠状动脉介入治疗（通波仔）及植入支架	160,000元 <sup>8</sup>
慢性阻塞性肺病	氧气治疗装置（制氧机）	24,800至46,200元 <sup>9</sup>

1. WTW《2024年全球医疗趋势调查报告》（2023年11月）

2. 卫生署《香港健康数字一览》（2016、2019及2023年编订）

3. 医院管理局：外科门诊新症轮候时间（2023年7月1日至2024年6月30日）

4. 香港港安医院《常见手术收费参考资料》2023年普通病房收费纪录

5. MoneyHero：癌症标靶治疗/价钱/副作用及政府资助资格2024（2024年6月27日）

6. 香港乳癌及乳房治疗中心：乳癌手术费用—手术收费贵唔贵？医疗保险包唔包？

7. 香港帕金森症基金：手术治疗

8. 香港港安医院：冠状动脉介入治疗（通波仔）资助计划（2022年3月15日）

9. 乐康轩：慢性阻塞性肺病



## 康复治疗费用参考

一般慢性病须持续治理，康复之路相当漫长。即使完成手术或其他疗程，可能仍须接受康复治疗，应预早考虑后续医疗开支。譬如中度至严重中风病人大概住院3至5个月，费用约为港币54万至90万元<sup>10</sup>。患者康复过程亦可能涉及家居物理治疗、看护及护士等费用，大致如下<sup>11</sup>：

医护及保健等人员	一般收费（约港币）
物理治疗师	800元/半小时
起居照顾员	1,200元/12小时
保健员/健康服务助理	1,300元/12小时
注册护士	3,000元/12小时



## 寻求康复新出路

面对各种奇难杂症，例如本港头号杀手癌病（于2021年增加38,462宗新症<sup>12</sup>），各国专家不仅应用传统医治方式，并且研究崭新疗法，以革命性科技为患者带来新曙光。不过，先进科技亦往往令医疗费用上升。

为对付肝癌，香港大学李嘉诚医学院引入亚洲首部**超声波组织碎化仪器**，以超声波气泡击碎有害组织，无创无痛治癌；约半小时内可完成肝癌手术，视乎肿瘤大小而定<sup>13</sup>。此仪器于2023年10月获美国食品药品监督管理局认可以来，已助数百位人士击破癌组织<sup>14</sup>；患者一般只须接受1次治疗，当地收费约8,000美元（约港币62,800元<sup>15</sup>）。

另一划时代治癌科技是**质子治疗**，比传统放射治疗更精准，可将辐射集中对付坏细胞，减少副作用及并发症风险。不同部位疗程（包括5至30次治疗）费用约由港币205,200至667,900元<sup>16</sup>。

此外，近年本港引入**精准癌症治疗**，利用基因测试，选择合适治疗方案，对症下药，有助增加抗癌疗效。基因测试服务收费由港币3,000至30,000元不等。

### 植入电极 帕金森患者再起步

帕金森症是脑神经退化病，患者肌肉僵硬，四肢颤抖，难以协调不同部位，令身体移动缓慢，容易跌倒。瑞士及法国多位医生及专家联手研发突破性电子装置，将电极植入患者脊髓，以电流刺激，向大腿肌肉直接发出活动讯号，帮助病人克服行动障碍。

虽然距离临床研究前，仍需更多患者及时间试验，包括成效及安全程度，但相信是医疗科技的飞跃式突破，全球帕金森患者及家人的喜讯！

针对肆虐已久的严重病患，越来越多新疗法可供选择，令大众减轻忧虑，同时启发深思：应及早规划保障，方可累积充分财政实力，自由拣选最佳治疗方案。

10. 懿士中风复康：常见问题

11. 家居复康：服务计划及收费

12. 医院管理局：2021年香港主要癌症（2023年10月）

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

14. 香港大学：香港大学李嘉诚医学院获捐赠亚洲首部国际级创新仪器（2024年8月29日）

15. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2024年9月19日现钞银行卖出价）

16. 养和医院：养和质子治疗中心

# 越年长 越应注重保障

香港人口老化，医护人手及医院床位不足问题越趋严重，病人或须转为家居疗养。幸而智能科技发展迅速，协助医疗界灵活运用病者数据，提升效率，更肩负改善患者生活，尤其照顾年长病人的重任。

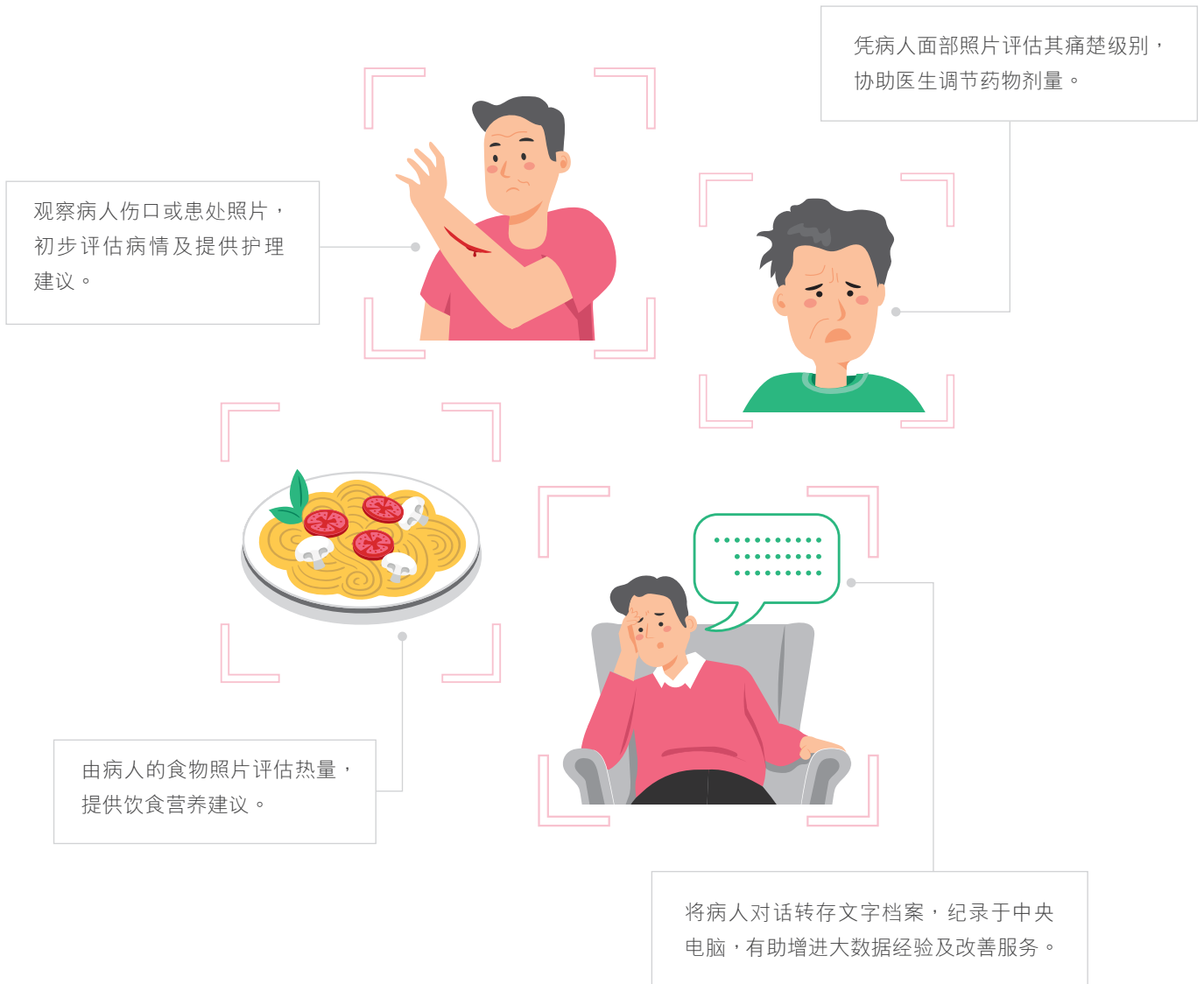
## AI护士遥距答疑难

因应抗疫计划实行期间，不少人士留于家中，有本地医护服务公司自家研发應用程式，推出全年无休的AI人工智能护士服务，每日24小时免费接受用户的健康及护理查询。程式可根据用户病征，分析超过1万个情形及回答问题，并为有需要人士转介护理人员上门跟进，以助减轻公共医疗负担。



### 安坐家中 接受智能医护照顾

进入智能新世界，或许人人足不出户，都可接受AI辅助护理员评估病情，或代您安排其他事务<sup>1</sup>：



### 监察长者起居 预防跌倒

跌倒一向是老人家的大忌。于医院或护老院，物理治疗师透过AI动作监测系统，只须利用电脑及摄录镜头，监察长者举动、身体重心及四肢角度，即可自动分析平衡力、身体稳定及灵活度，评估跌倒机会，有助预防各种肌肉骨骼疾病。

系统为物理治疗师等专业人士提供有关数据及详细报告，可节省诊断时间，以便专注改善长者姿势及强化肌肉，防止意外跌倒。

1. 中国医药大学附属医院：美HIMSS智慧医院DHI评比（2024年2月22日）



### 激光+震动：辅助帕金森患者前行

帕金森患者平衡力较弱，步行时往往左摇右晃，容易跌倒。新式帕金森助行器以應用程式及激光协助患者起步，配合节拍器及手柄震动提示，有助病者协调四肢，重新掌握步行节奏及信心<sup>1</sup>。



帕金森症助行器参考价：2,000美元<sup>2</sup>（约港币15,700元<sup>3</sup>）

### 戴上智能装置 侦测睡眠窒息/中风风险

您知不知戴戒指睡觉，可评估健康程度？新颖智能戒指配合遥距健康监测系統，可供用户在家中评估睡眠窒息症病情，了解失眠及长期精神压力，借此接受治疗，大大节省排期住院监察时间。



智能戒指参考价：港币4,520元<sup>4</sup>

另一款研发中的设备是智能心血管监测仪，由血流传感器、流动数据路由器及充气式血压手表组成，仿如手腕上的AI健康专家，可根据实时数据，提供个人化保健及医疗建议，有助预防中风<sup>5</sup>。

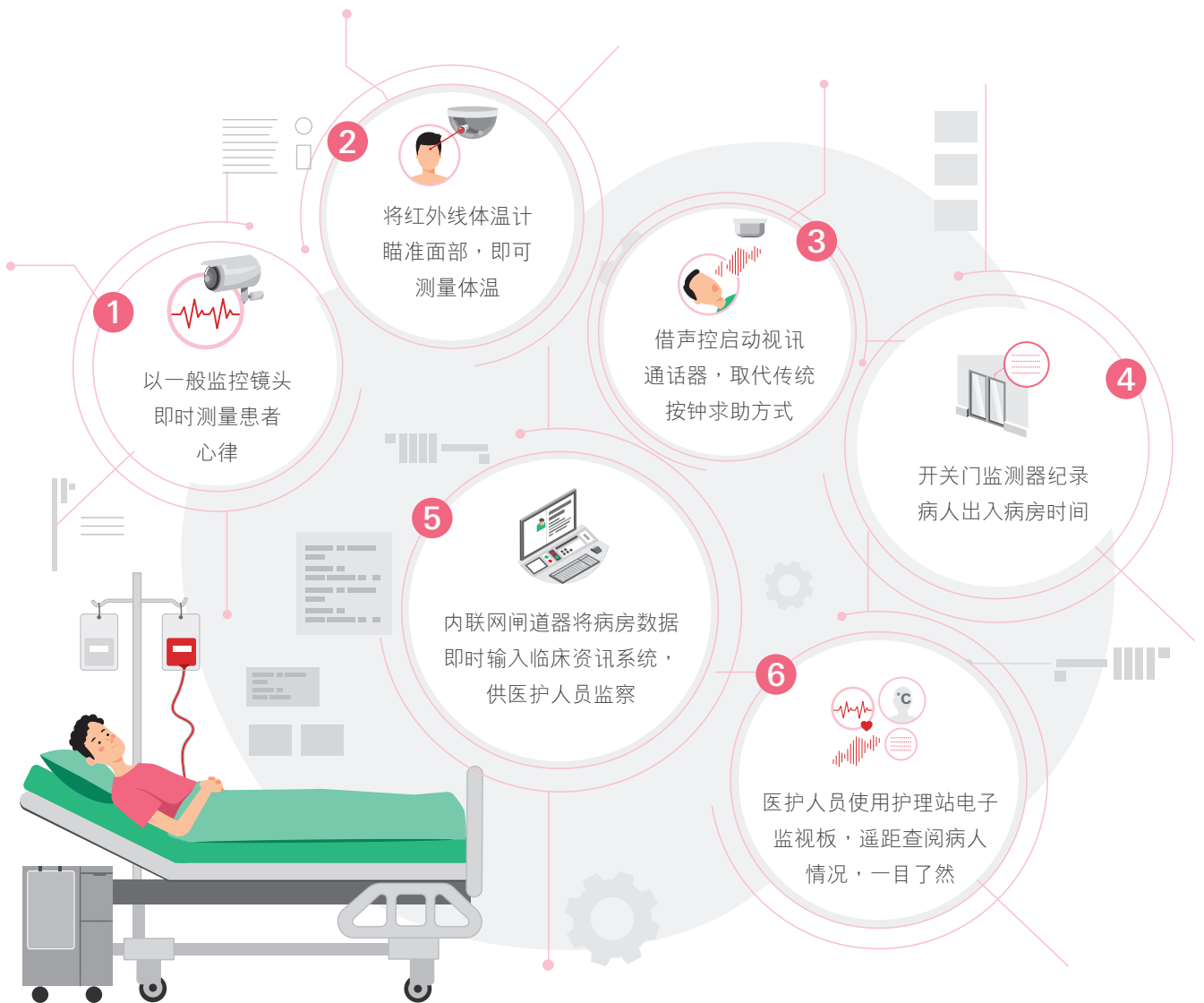


1. 香港社会服务联会：特别功能助行器
2. Rollz: Rollz Motion Rhythm
3. 港币大约金额以汇丰汇率换算（参考2024年9月19日现钞银行卖出价）
4. 倍灵科技：倍灵指环
5. 香港城市大学：天使基金初创

### 高科技未来病房应有什么装置？

除以上范畴外，未来病房装置亦引入更多智能科技。鉴于全球化疫症期间，以色列确诊个案数目较高，当地有医院为减低医护人员感染风险，于病床附近及垫褥下安装监察器及传感器，不断追踪病人身体状态变化。一旦AI侦测到任何异常状况，可于病情恶化前4至6小时通知医疗团队，有助提升病人生存机会<sup>6</sup>。

获奖无数的台北医学大学附设医院<sup>7</sup>，强调零接触式防疫及高科技，特设病房6大装置，可能成为未来智能医院蓝本，应对日后世界卫生组织公布的疫症。



为满足银发族的健康需要，许多人士不断改善服务及创新科技，提升医疗与生活质素。虽然不少意念已转化为实际应用，但由于稳妥有效的医疗方法需要充分研发时间，部分仍在试验或改良中。

6. Motherapp：改变人类生活的科技（2022年6月15日）

7. 维基百科：台北医学大学附设医院（2024年3月17日）

# 日常保健持之以恒

健康不止于不染疾病，世界卫生组织为「健康」确立简洁圆满定义：「一个人在生理、心理及社交3方面均处于和谐安宁状态<sup>1</sup>」。

然而，每日有不少损害健康的因素，影响以上安宁和谐—不但有病菌、病毒、致癌物质及癌病组织，更有带来病患的生活陋习。相反，日常养成良好习惯，百忙中不忘保健，可令身体回复健康状态。

## 与心理疾病长期作战

根据统计数字，每7位香港人就有1位曾经或将患上常见心理疾病，其中以焦虑症及抑郁症至为普遍<sup>2</sup>。

### 对人欢笑，背人抑郁？

部分潜在情绪病患者可能表里不一，于社交网站或亲友面前展露笑面，但独自一人时却郁郁寡欢，失落无助。原来只是以笑容隐藏内心抑郁，有人称之为「微笑抑郁症」或「非典型抑郁症」，早于1959年已有学者论述<sup>3</sup>。

虽然微笑抑郁症未列为正式医学诊断的心理疾病，但患者惯以「假我」面具掩盖真我，因此较难察觉；一旦爆发，情况可能更为严重。微笑抑郁症一般有右列征状：



一般而言，无论抑郁症或非典型抑郁症，都可透过治疗改善情况，大前提是自我察觉，以及亲友间彼此关心情绪变化。病向浅中医，应尽早向有关专业人士求助。现时，心理学家诊症费由每小时港币1,000至3,000元<sup>4</sup>，并视乎求诊人士情况及所需服务而定，可致电医院或诊所查询。

## 身、心、财保健3合1

罗马并非一日建成，建立强健体魄及稳健财政，亦有如聚沙成塔，每日累积优势。以汇丰的Well+计划为例\*，会员持续完成身、心、财简单挑战任务，赚取奖赏之余，更可全方位提升健康。

备注：

\* Well+健康奖赏计划的合资格条款由香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）及汇丰人寿保险（国际）有限公司（「汇丰保险」）决定。Well+计划仅于香港特别行政区内提供。所有奖赏须受有关条款及细则约束。对于有关奖赏如有任何争议，汇丰及汇丰保险拥有最终决定权。

1. 青山医院精神健康学院：如何拥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. 晨曦人心：微笑抑郁症
4. 心旅：心理健康服务收费价钱大比拼（2023年10月20日）



## 身心健康密码

良好生活习惯有助保持身、心、社交全面健康：作息有时，饮食有原则，每日坚持做适量运动；既有社交生活，又有独处时间。以下各种健康数字，正是培养健康习惯的好开始。

### 健康习惯1 20-20-20护眼法则<sup>5</sup>

生活于数码时代，无论大人或小孩，每日工作学习或通讯消闲，都要长时间注视萤幕，由电脑、电视、手提电话以至平板电脑，时刻损耗视力。灵魂之窗只得一双，大人小童都应积极保护视力。

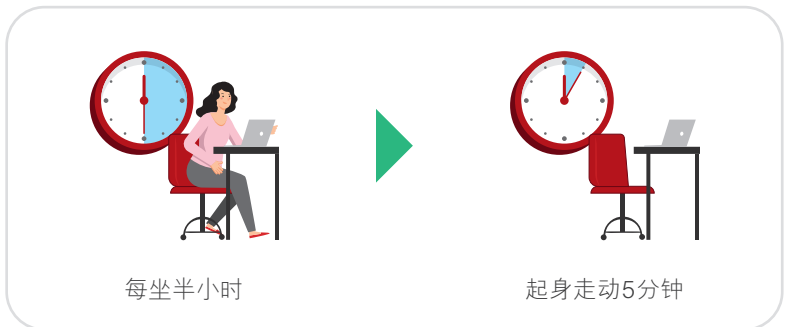
易记易做的20-20-20护眼法，荣获美国视光学会及美国视光学院推荐，值得尝试，养成护目好习惯，有助纾缓眼睛疲劳及眼干。眼部情况各有不同，如有任何疑问，请征询专业人士意见。



### 健康习惯2 每半小时离开座椅1次<sup>6</sup>

外国运动医学研究显示，每日连续几小时久坐不动，较大机会患上糖尿病、心脏病、认知障碍症及癌症。庆幸是，研究同时发现，只须保持简单习惯，即可抵消久坐的严重影响，保持健康活力。

借此可令饭后血糖峰值减少近60%，血压降低4至5%。并有助消除倦意，令心情更佳，办事更有效率！如有疑问，请咨询专业人士意见。

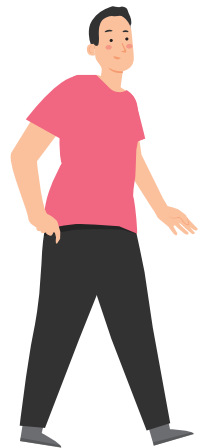


### 健康习惯3 每日出门散步

外国有不少科学家研究步行与长寿关系，一般认为，步行是活得健康的关键习惯。但应留意，合适步数视乎年龄及个人健康状况而定，由数千至1万步不等<sup>7</sup>。如有疑问，请向专业人士征询意见。

#### 时常步行5大益处<sup>8</sup>：

1. 维持适当体重
2. 改善心肺功能
3. 强化肌肉骨骼
4. 降低患上慢性疾病风险（包括高血压、二型糖尿病、心血管病及部分癌症等）
5. 减轻焦虑及抑郁症状



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. 卫生署：步行对健康的益处 (2023年)

## 健康习惯4

每餐7成饱<sup>1</sup>

不良饮食习惯可导致消化不良，长期影响健康；每餐只食7成饱，有助调理肠胃，吸收所需营养。另外，留意营养均衡及不同食品来源，都是健康饮食习惯。

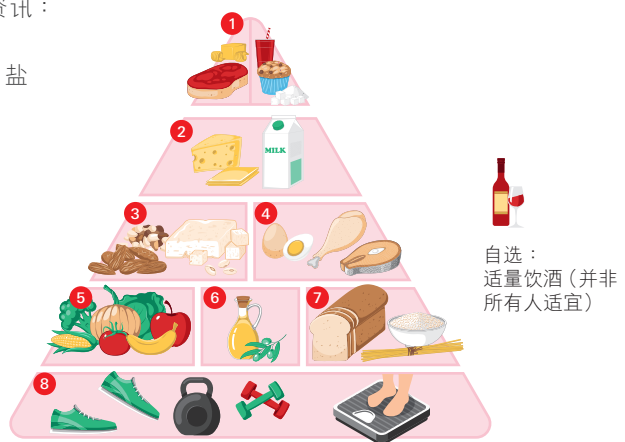
如何培养7成饱习惯？这里为您提供几个贴士：



如想维持均衡营养，可参考以下饮食金字塔<sup>2</sup>及不同网站资讯：

- ① 谨慎食用：红肉、牛油、精制谷物、含糖饮品或甜品、盐
- ② 乳制品（每日1至2份）、维他命D或钙补充剂
- ③ 果仁、种子、豆类、豆腐
- ④ 鱼、家禽、蛋
- ⑤ 蔬菜、生果
- ⑥ 健康脂肪、油
- ⑦ 全谷物（例如糙米、燕麦）
- ⑧ 日常运动及控制体重

个人体质各有差异，对于健康饮食方式如有疑问，请向有关专业人士咨询意见。



1. 卫生署：消化不良

2. 哈佛大学：Healthy Eating Pyramid

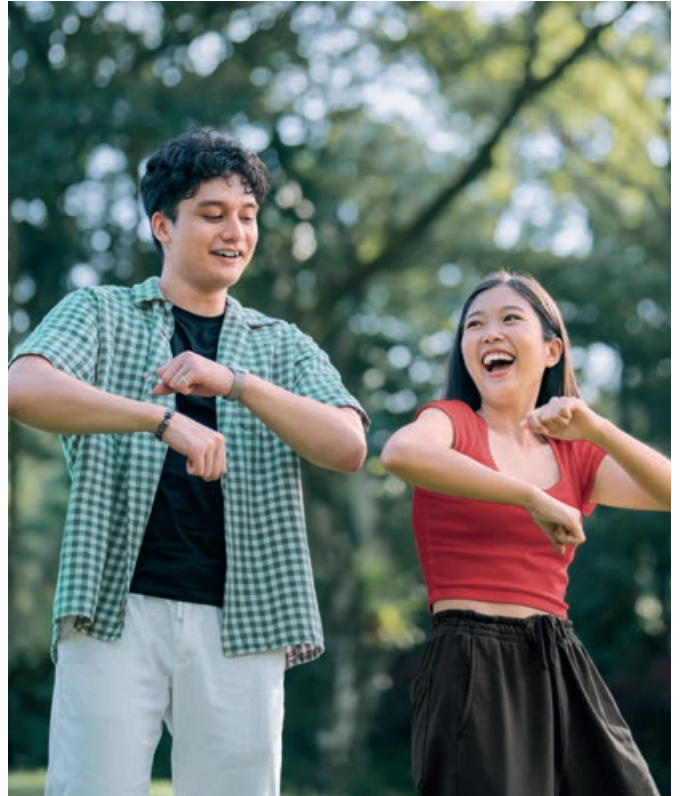
## 健康习惯5

每日睡眠7至9小时<sup>3</sup>

长期睡眠不足，影响可能包括：办事效率下降；引发情绪病；削弱免疫力，任病患乘虚而入。专家认为18岁或以上人士每日应睡约7至9小时。实际所需睡眠时间及生理时钟因人而异，如有疑问，请咨询有关专业人士意见。

毕竟人脑不是电脑，随时可按睡眠掣。想更易入睡，不妨参考以下10大寻梦秘诀：

- 1 无论平日或假日，均可于相若时间就寝
- 2 可于睡前以温水沐浴或沐足
- 3 睡时熄灯，保持睡房黑暗
- 4 睡眠环境保持宁静及温度适中
- 5 不应在床上办公或研习课题
- 6 就寝前1小时内，避免看电子屏幕
- 7 睡前不宜食得过饱
- 8 睡前2小时内，减少剧烈运动
- 9 睡前4至6小时内，避免吸烟、饮酒或咖啡
- 10 睡时放松心情，不应忧虑明日事务



## 健康习惯6

每日20分钟私人时光<sup>4</sup>

越来越多人尝试冥想及各种瑜伽，更体会安心独处的重要。美国有专家表示，每日安静融入20分钟个人空间，有助减压及纾缓情绪，维持脑部及心理健康，有望带来以下改善：

脑部可能自行修复认知系统，  
回复集中力及思考力。

有助激发脑部神经，改善记忆  
及学习能力，或纾缓抑郁问题。

可重温当日不同感受，静静  
沉淀，帮助提升同理心、感恩  
心态及乐观心境。

坊间有不少课程协助学员静修，包括颂钵声疗师证书课程，糅合冥想、颂钵、静观及瑜伽概念，有助自愈及治愈他人。对于有关健康资讯如有任何疑问，请征询专业人士意见。

3. 香港大学心理学系：全城兴 [副]

4. University of Rochester: The Power of Meditation



## 个案分享

# 以自愿医保灵活自保

璟莹（35岁<sup>1</sup>）与丈夫都是白领，儿子最近出世。她工作繁忙，常于办公室久坐，又缺乏运动，担心不良生活习惯增加患病风险。虽然璟莹有公司医保，但仍希望加强住院及手术费用保障；加上初生儿子需要额外家庭预算，自己一旦遇上严重病患，可能无法应付突如其来的医疗开支，令家人面临沉重负担。

她决定投保汇丰自愿医保灵活计划（「汇丰灵活医保」）一银级，并选择每年自付费港币50,000元，每年缴付标准保费港币4,202元。

保单持有人及受保人	璟莹（非吸烟者）	投保年龄 <sup>1</sup>	35岁 <sup>1</sup>
保障级别	银级	每年自付费	港币50,000元
标准保费（年缴）	港币4,202元	每保单年度保障限额	港币25,000,000元



## 备注：

- 以上示例均为假设，并非保证，只供说明之用。

1. 年龄指受保人上一次生日年龄。



璟莹



35岁<sup>1</sup>



40岁<sup>1</sup>



60岁



61岁<sup>1</sup>

### 投保兼可扣税

每个课税年度的合资格保费可享扣税优惠<sup>2</sup>。



### 治癌

璟莹检查身体时发现患有早期乳癌，肿瘤较细，因此选择乳房保留手术，只切除坏组织，然后以化疗消灭其余癌细胞。



#### 灵活运用自愿医保

半私家房住院及  
治疗费用  
约港币266,500元



自付费港币50,000元  
(以公司医保赔偿抵销)



余额港币216,500元  
(以自愿医保全数赔偿<sup>3</sup>)



入院前申请预先批核免找数服务，毋须自行预缴医疗费用<sup>4</sup>，减轻顾虑。

### 退休

璟莹宣告退休，公司医保亦将终止，所以她将自付费减至港币16,000元<sup>5</sup>。

#### 善用保单选项

她于60岁<sup>1</sup>的续保日前减低汇丰灵活医保自付费，毋须重新核保<sup>5</sup>，灵活自主。



### 治疗伤患

她退休后钟爱户外运动，但于行山时拉伤韧带。



#### 安心康复

十字韧带修补手术费用  
约港币218,600元



自付费  
港币16,000元



余额港币202,600元  
(以自愿医保全数赔偿<sup>3</sup>)



定期接受物理治疗，保单涵盖每保单年度物理治疗费用港币6,000元。

汇丰灵活医保保证续保至100岁<sup>1</sup>，提供长远保障。



2. 合资格税务扣减只适用于保单持有人或其配偶，并且为香港纳税人。就自愿医保保单缴付的合资格保费(不包括保费征费)所享税务扣减，将于每个课税年度根据获享保费折扣(如有)后的已缴保费计算。实际节省税款可能少于示例所述金额，并视乎香港特别行政区税务局对每个个案的审核及协议。如想获悉更多资讯，请浏览www.ird.gov.hk或寻求独立的税务建议。  
3. 全额支付指根据本保单条款及保障所付实际合资格医疗费用及其他费用。  
4. 受保人只须获得预先批核，便毋须于香港自行预缴医疗费用。本公司保留预先批核申请或免找数批核的最终决定权。  
5. 受保人可于55岁生日当日或其后的每5年的生日(例如60岁、65岁、70岁生日等)的续保日前，减少或取消自付费1次，而毋须重新核保。

## 个案分享

# 自选保障 终身守护

梓俊是45岁<sup>1</sup>餐厅集团老板，太太颖珊全职照顾家人。8岁<sup>1</sup>儿子建烨天资聪敏，梓俊计划日后送他出国留学，追寻梦想。

由于梓俊是家中唯一经济支柱，肩负重任，包括偿还350,000美元楼宇按揭，他希望即使遇上严重伤病或不幸事故，保单亦可提供充分财政保障，协助颖珊还清楼按及支持建烨出国留学。有见及此，他考虑投保汇珑环球寿险计划II（「汇珑环球II」）。

梓俊了解汇珑环球II两款选择后，选取汇珑环球II—50（保费供款2年），以较相宜保费提供所需保额。至于身故赔偿支付选项，梓俊选择首50%以一笔过付款，协助太太偿还按揭贷款；余额则分10年每年定期付款，一步步协助儿子实现远大理想。

他选择汇珑环球II—50：

<b>保单持有人及受保人</b>	梓俊	<b>受益人</b>	颖珊（太太）
<b>每年保费</b>	67,080美元	<b>保额</b>	750,000美元
<b>已缴基本计划总保费</b>	134,160美元	<b>居住地</b>	香港
<b>核保类别</b>	标准非吸烟人士		
<b>身故赔偿支付选项</b>	首50%以一笔过付款，余额分10年每年定期付款		



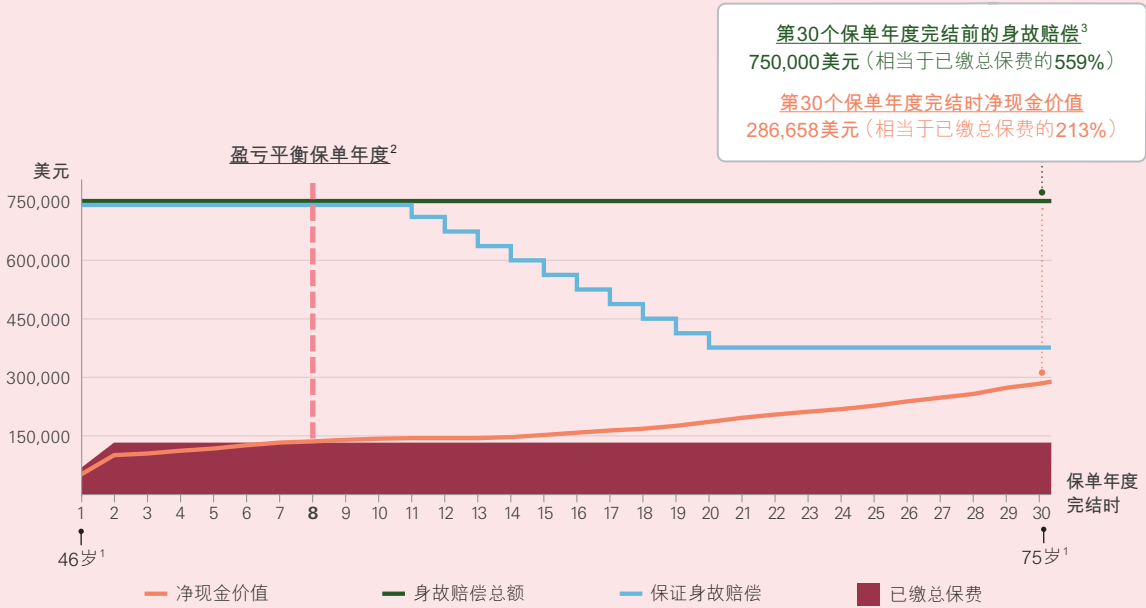
## 备注：

- 以上示例均为假设，并非保证，只供说明之用。
1. 受保年龄指受保人或保单持有人（视乎适用情况而定）于任何日期的下次生日年龄。



### 享有长线增长潜力

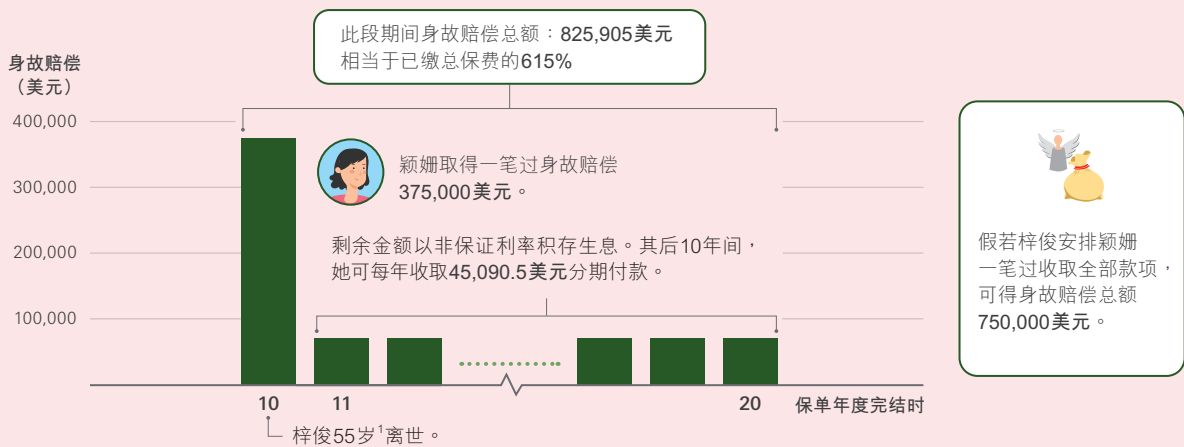
下图说明计划为梓俊带来的终身人寿保障及保单回报。保证身故赔偿由第10个保单周年日起逐渐减至50%，但计划同时提供非保证特别奖赏，而身故赔偿总额是原有保额的100%，并于30年间提供长线潜在保单价值增长，为家人增设安全网。如梓俊一直身壮力健，保单现金价值可用于退休生活，或将累积资产及保障传承下一代。



### 梓俊选取的身故赔偿支付选项对家人有何帮助？

10年后，梓俊于55岁<sup>1</sup>时不幸过身，根据他生前选择的身故赔偿安排，颖珊将分阶段取得身故赔偿：首先一笔过取得50%款项，然后分10年每年定期收取余额。

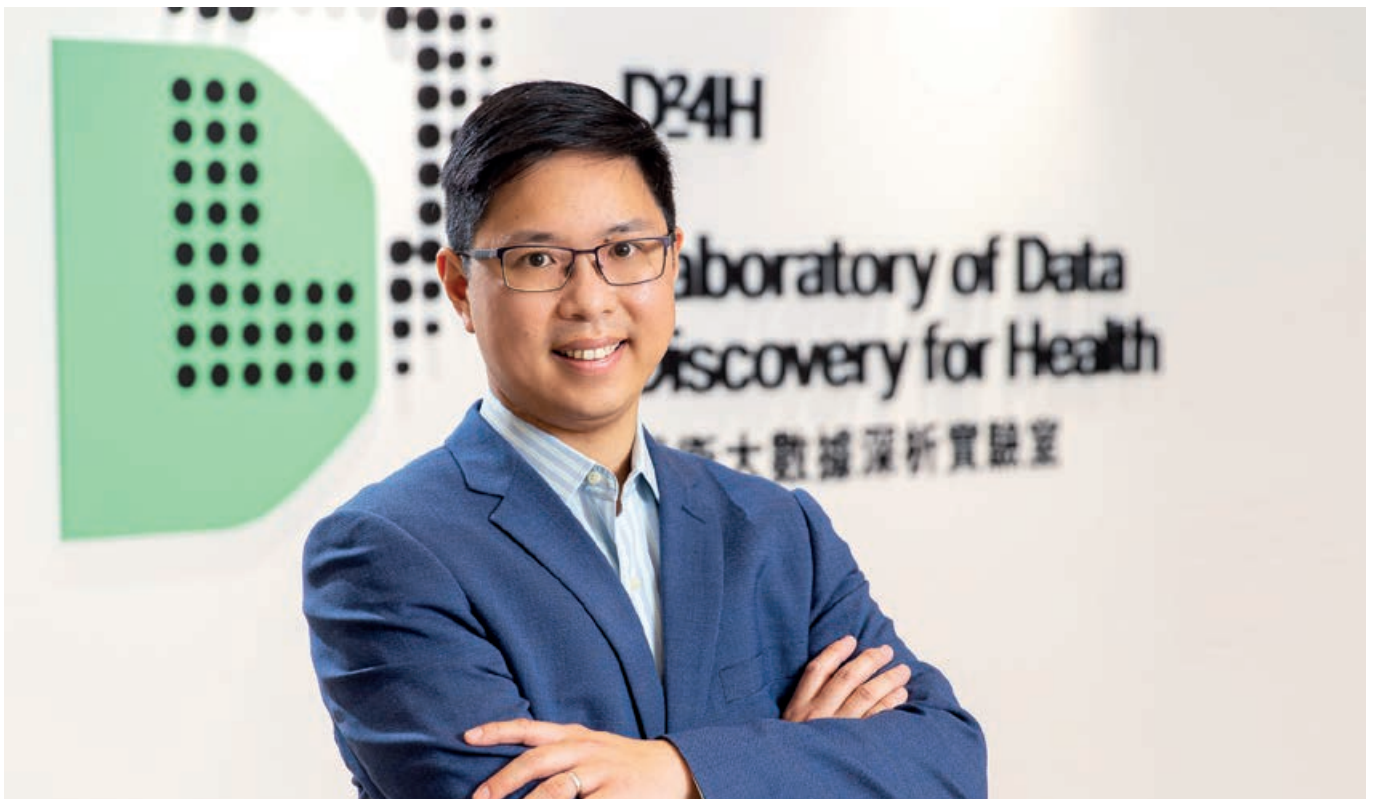
最先一笔过款项可助颖珊偿还按揭贷款，其后每年定期款项提供充分财政支持，可送18岁<sup>1</sup>儿子建焯出国留学，并资助他于海外生活。



2. 盈亏平衡保单年度指有关保单年度完结时，预计净现金价值相等或多于已缴总保费的保单年度。  
 3. 包括保证身故赔偿及非保证特别奖赏。

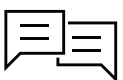
专题访问

# AI医疗新科技—— 手机快捷检查心瓣疾病



**何永基教授** 香港大学李嘉诚医学院助理院长(创新及技术转移)·医卫大数据深析实验室首席科学家

AI人工智能于不同领域带来突破，在医疗方面亦有新发展。例如，利用大数据提供即时健康评估，甚至将手提电话变成医疗级听诊器，初步检查及监察心瓣疾病。智能医疗科技有何新发展？何永基教授与我们分享资讯，前瞻未来。



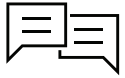
## 何谓心瓣疾病？及早发现有何重要？

心脏有4块瓣膜：主动脉瓣、二尖瓣、肺动脉瓣及三尖瓣，功能是维持血液单向流动。当心瓣打开时，血液得以通过；当心瓣关闭时，可防止血液倒流。

心瓣可能因狭窄或闭锁不全而出现功能障碍。狭窄是由于瓣膜增厚及钙化，使心瓣无法完全打开。闭锁不全则指心瓣无法

完全关闭，导致血液倒流。本港常见的心瓣疾病成因包括关乎年龄的功能退化及风湿性心脏病。

心瓣问题于初期可能没有症状，只可透过医生听诊而发现。随着病情发展，患者可能出现呼吸困难、脚踝或脚部浮肿、胸痛、头晕等症状，须由心脏科医生借心脏超声波检查及确诊病症。部分患者可能须接受开心瓣膜手术或经导管治疗等介入治疗。



### 聆听心音，何以听得出心瓣有毛病？

一般人的心跳不但有规律，而且每一下心跳声都应清脆分明。倘若心瓣开合有问题，可产生心脏杂音。医生以听诊器聆听心音，如有异常，将以超声波扫描检查心脏，然后审慎诊断是否患有心瓣疾病。

当手提电话配备我们的Vitogram®智能软件，功能就如随身听诊器：

于胸口4个不同心瓣的聆听位置录取心音



上传至云端电脑，以大数据分析并提供初步评估



如发现心脏杂音，将转介超声波检查，再由专科医生诊断

目前，我们的评估准绳度高达81%，近乎医生仅以医疗听诊器评估的准绳度。新科技有助于社区找出隐藏的心瓣疾病患者，提醒及早就医；大众亦可因应个人需要而自我检查，以助避免演变为严重心脏病，减少接受手术的风险及增加康复机会。



### 电话须于宁静环境收音？什么人需要、适合或不适合使用此软件？

当然越静越好，但一般环境均可运作。软件内置减除噪音功能，包括人声及电话与身体摩擦声音，所以于公立医院病房实地测试时，亦有不错效果。

Vitogram®操作简单安全，可供一般人用于自我检查，以下几类人士可定期监察心音：

1

有特别征状(包括呼吸困难、脚踝或脚部浮肿、胸痛及头晕等)

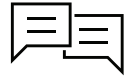
2

有家族病历

3

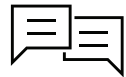
血压过高或糖尿病患者

如已植入心室辅助装置、心脏起搏器或除颤器人士，则不适合使用本软件。



### 将何时推出软件？

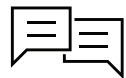
我们现正与不同医疗机构洽谈，将AI软件纳入医院或遥距诊症应用程式，令用户得到医疗人员适当指引及跟进，配合正式身体检查及专科医生诊断，效果较为理想。希望于2024年底或25年可供选用。



### 您们研发AI软件有何契机？

我曾于澳洲一间心脏研究院任职多年，2018年底回港后，有意研究创新方式收集医疗数据，例如利用手提电话及AI科技。翌年适值2019冠状病毒病扩散全球，不少人士难以外出，部分医院相应推出视像诊症，但医生无法接触患者及听诊，只可凭观察及病历诊治病人。

适逢香港特区政府创科局的「InnoHK创新香港研发平台」支持成立医卫大数据深析实验室，资助我们研发有关AI软件；于2023年底至今已为数百人完成测试，显示达至相当准绳度。



### 您认为将来医疗服务是否AI主导？AI会否取代部分人员？

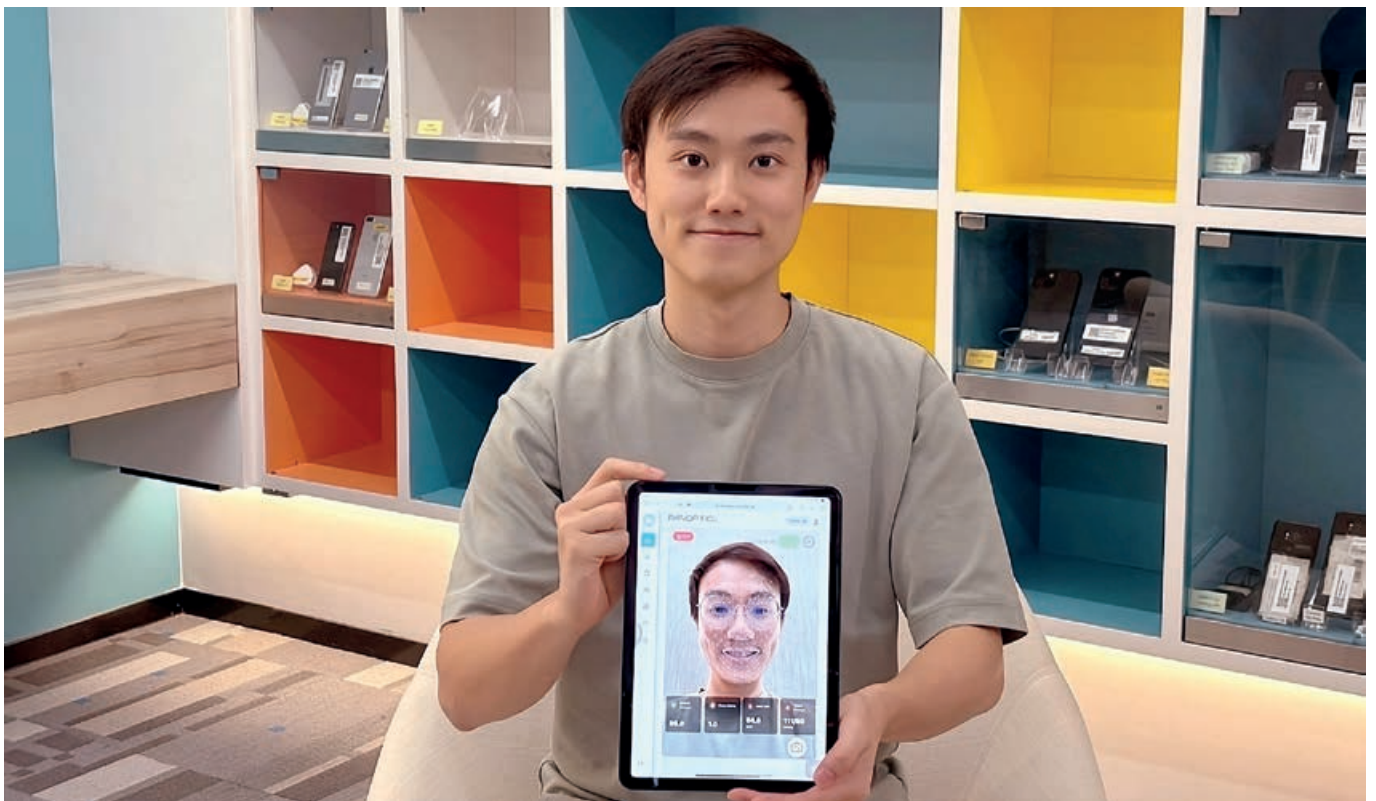
AI是现今重要课题，每一位医疗人员都应掌握一定基础，故此我们大学由2019年起在医护课程加入人工智能、大数据及数码医疗等元素。

相信人工智能可提升诊症效率，例如迅速完成初步病征检查，令医生更快开始下一步诊治程序。减轻工作量后，部分医护人员需求可能相应减少，但AI亦可带来新的专业范畴，譬如增加研发及善用AI医疗程式的人员、专于收集医疗数据的人才等。



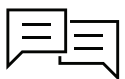
专题访问

# 医疗新常态 人工智能监测健康



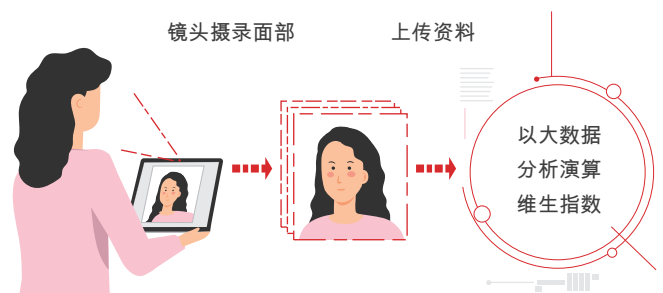
**黄君朗博士** PanopticAI行政总裁兼联合创始人

为配合大众需要，不少医疗机构推出数码服务，透过专用网页及电子装置应用程式，提供资讯及就诊服务。部分更引入人工智能及大数据系统，为用户快速量度心跳率、血液含氧量及血压等维生指数，有助尽早发现疾病及求医。不少读者对数码医疗甚有兴趣，我们特别访问PanopticAI行政总裁黄君朗博士，了解有关科技。



## 什么是维生指数？如何用镜头量度？

维生指数是人体基本生理机能的健康数据，亦是及早发现潜在疾病的线索，主要包括：





传统医疗流程分别以探热器、血氧仪及血压计等接触式仪器量度维生指数。我们的Vitals软件运用人工智能及讯息处理科技，只须利用一般电脑、智能电话或平板电脑镜头，摄录30秒面部短片，捕捉血液流动时皮肤色泽的细微变化；上传讯号并以大数据分析，即可演算出各项数据。过程中毋须接触身体，并且一次过量度多项维生指数。



### 软件主要用于什么数码医疗服务或应用程序？

我们与医疗机构及不同公司合作，为市民提供服务：



#### 医院及诊所

于现有应用程序加入Vitals软件，为用户量度基本维生指数，有助监测个人健康、辅助相应治疗或病人分流。



#### 保险公司

于保单管理或健康应用程序附设功能，量度维生指数及评估健康，协助用户预防病患。



#### 大型连锁药房

药剂师或营养师以平板电脑为顾客初步评估健康，推荐药物、保健食品，或提供日常健康建议。



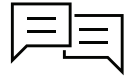
#### 长者护理

配合遥距医疗，方便长者于家中量度维生指数，有助治理慢性病，尽早发现潜在健康恶化及采取介入措施。



#### 员工健康计划

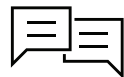
公司可用本软件为员工追踪维生指数，纾减压力，促进预防性护理，提升工作效率及士气。



### 此量度方法是否准确？有何限制？

我们招募不同种族、肤色、年龄及性别人士，以镜头扫描面部不同位置，收集大量数据，训练人工智能系统，令量度准确率可达98%。唯推算血压时因涉及较多血液流动变数，现时准确率在80%以上。我们不断收集数据及改善软件，以期进一步提升准确程度。

由于应用光学原理，环境光线及面部移动均影响量度效果，应确保面部均匀受光，并须安坐半分钟摄录影片。此外，面部如有较多湿疹、胡须、纹身或浓妆等，亦有一定影响。至于肤色深浅则分别不大。



### 为何研究遥距量度维生指数？会否扩展功能？

大学时期，我于英国读生物医学工程，学科包括医疗及人工智能科技。回港后于科大攻读博士课程，认识志同道合的研究生，亦是其后创业拍档。我们的研究项目包括不同智能系统及演算法。

疫症蔓延时，我们协助入境事务处及卫生署设置监测系统，以高素质镜头检查大众体温。由于体温可受退烧药或洗面影响，因此当局亦使用接触式仪器量度心跳及血液含氧量。我们希望探索，可否利用镜头遥距量度维生指数。眼见近年不同国家的智能电话使用率一直上升，于是计划研发非接触式量度软件，并于疫症后正式创业。

目前本软件仍专注量度维生指数，深信若可非常准确量度主要指数，产品足以独树一帜。





## “ 结语 ”

面对人口加速老化，慢性疾病侵袭，大众应加强保健意识及常识，健康由自己开始。日常对抗病患，既有赖于人体免疫系统，亦可能求助于医疗系统。

当科技加速发展，新药及治疗方法面世，一方面带来新希望；另一方面，亦提醒大众搜集更多疾病、医药及食品资讯，运用常理分析，寻求更适合自己的健康生活。

虽然选择不少，但无论属意任何医治方式，都应及早绸缪，制定完善保障规划，方可实现理想之选。掌握充足实力，自能克服困难，令人生回复健康丰盛。

”



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页，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。对于任何第3方资料来源或任何人工智能工具提供的任何内容有关的任何风险或错误，汇丰毋须承担任何责任。任何人工智能用户应独立评估风险，如有需要，应寻求独立意见。

本专刊所载资料只供参考，并不构成任何意见，亦非医疗保障方案或任何建议，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。本专刊内容并不构成汇丰或汇丰保险提供任何医疗、税务、退休或专业意见。

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2025年1月。



您可透过二维码浏览  
「保持强健步伐 编织美好光景」电子版

