

PRESTIGE



約翰遜拜相
料英鎊前景難言樂觀

為退休生活籌謀
自願醫保、延期年金計劃大檢閱



恒生銀行
HANG SENG BANK



最新活動

「投資及財富規劃」講座 01

封面故事

約翰遜拜相 料英鎊前景難言樂觀 02

為退休生活籌謀 04

自願醫保、延期年金計劃大檢閱



升級服務及卓越禮遇

優越理財客戶可享基金投資優惠 06

可扣稅延期年金及醫療保障計劃 07

建立退休儲備 保障健康需要

恒生優越理財World Mastercard® 08

醇酒美饌禮遇 讓歡聚時刻餚香滿溢

優越尊尚理財禮遇及迎新獎賞 09

全新推送通知服務 09

隨時隨地 緊貼戶口狀況



品味生活

運動融合正念 尋找心靈平靜 10

優越理財客戶服務熱線：2998 9188

hangseng.com/prestige

《PRESTIGE》由恒生銀行有限公司委託香港經濟日報出版

地址：香港北角渣華道321號柯達大廈2座8樓

免責聲明

• 本文件由恒生銀行有限公司（「本行」）在香港派發，本文件僅供收件人閱覽，而不應向其他人士派發。本文件不可在美國、加拿大、日本或澳洲派發，並不可直接或間接分發至任何美國人士（根據1933年美國證券法S規則的解釋）或任何中國境內人士（但不包括香港、澳門及台灣人士）。本文件不得為任何目的而翻印或進一步派發全文或其他部分。• 所有於「運動融合正念 尋找心靈平靜」的環節中包含的不同部分，由該文章列明的作者/專家編製及刊發，本行、本行的高級人員、僱員或代理人並無參與該等部份的編製及並無設定、揀選、增補、修改或以其他方式控制有關內容。文章中的看法或意見純屬作者/專家的個人看法或意見，並不代表本行的立場。而作者/專家並非本行的代表或員工。故此，本行不對該文章負責，亦不認其準確性。• 本文件的其他部份由本行編製及刊發，有關內容取材自本行相信為可靠的資料來源，但並無進行獨立核證。本行已盡量嚴謹處理有關資料，但對於資料的準確度或完整性，本行並無作出擔保、表述或保證，亦不會承擔任何責任或債務。除了特別聲明外，資料內所發表的意見，可予修改而毋須另行通知。• 本文件所載資料並無因應任何個人情況作出檢核。本行並不提供理財或投資意見。資料不可視為對任何投資產品的銷售或購買邀請，亦不應當為投資建議。• 本文所包括的投資產品不等於適用每個投資者的組合，或於未來可繼續取得可觀成績，也不應視作買賣任何投資產品的建議。投資者應就本身的投資經驗、投資目標、財政資源及其他相關條件，小心衡量自己是否適合參與任何投資項目。請細閱閣下有興趣之有關投資產品的銷售文件，以取得更詳盡資料。• 投資附帶風險，投資價值可升可跌，甚至變成毫無價值。過往的業績並非未來表現的指標。請細閱閣下有興趣之有關投資產品的銷售文件，以取得更詳盡資料。• 本行及其聯繫公司及/或其屬下人員、董事及僱員不時於本文提及的任何金融工具持倉，並可能不時增持或出售任何該等金融工具。• 本行及其聯繫公司可承諾包銷本文件所論述的任何公司證券（或相關金融工具）或作為市場莊家，並可以主事人身分向客戶銷售或購買該等證券或相關金融工具，同時亦可為該等或有關公司執行或要求執行投資銀行或包銷服務。

如欲要求恒生停止使用閣下之個人資料作直接促銷用途，請與任何一間恒生銀行分行聯絡或致電客戶服務熱線2822 0228。



「投資及財富規劃」講座

據投資者及理財教育委員會的研究顯示，本港近六成 50 至 69 歲的受訪者表示擔心人均壽命延長，個人積蓄將無法應付未來退休生活。如果想退而無「憂」，應如何選擇理財工具作資產配置，及早為退休作好準備？另外，擾攘 3 年的英國脫歐仍然原地踏步，新首相上台後能否改變現時局面，為環球金融市場帶來明朗因素？投資者又應如何部署，捕捉相關機遇？

優越理財誠意舉辦「投資及財富規劃」講座，邀來**恒生銀行有限公司經濟研究部主管兼首席經濟師薛俊昇先生**，探討第四季環球經濟前景和機遇，助你分析市場重要資訊。同時，**理財及退休策劃顧問羅國森先生**將分享「黃金三十年」財富規劃方案，助大家於人生不同階段制定精明的理財策略。

日期：2019 年 10 月 12 日 (星期六)
 時間：下午 2:00 – 下午 4:00
 地點：中環德輔道中 83 號恒生銀行總行 24 樓博愛堂
 語言：廣東話
 登記方法：請於 2019 年 9 月 6 日或以前於下列途徑報名：
 ☎ 2998 9188 (上午 9:00 – 下午 9:00) 或
 📱 「恒生香港個人理財」微信官方帳號  恒生香港個人理財
 (動態消息 > 尊尚活動)

名額有限，已登記的客戶 (不論成功與否) 將於 2019 年 9 月 30 日或之前獲 SMS 短訊形式通知登記結果。

投資涉及風險，投資產品價格可升可跌，甚至變成毫無價值。故在作出任何投資決定前，應詳細閱讀有關投資產品之銷售文件及風險披露聲明。

條款及細則：

1. 優越尊尚理財及優越理財之綜合戶口持有人 (「合資格客戶」) 最多可登記兩個講座名額 (包括合資格客戶)。
2. 合資格客戶可於 2019 年 9 月 6 日或以前致電優越理財 24 小時專人接聽熱線 2998 9188 或於「恒生香港個人理財」微信官方帳號報名。
3. 如報名反應熱烈，最終出席是次講座之名單將由電腦抽籤決定。
4. 出席者必須年滿 18 歲。
5. 恒生銀行有限公司 (「本行」) 保留隨時更改此講座之內容、日期、時間、地點及講者或取消講座及不時修訂優惠條款及細則之權利，毋須另行通知。
6. 如有任何爭議，本行保留最終決定權。
7. 收集之資料只供登記之用。
8. 各主講嘉賓作為其所屬機構之代表僅會就其在講座中代表其所屬機構提供之資料、建議及 / 或意見負責。本行並無責任就講座之有關講者及 / 或其代表之公司於講座內提供之資料進行獨立檢查或核証。
9. 除客戶及本行 (包括其繼承人及受讓人) 以外，並無其他人士有權按《合約 (第三者權利) 條例》強制執行本條款及細則的任何條文，或享有本條款及細則的任何條文下的利益。
10. 本條款及細則受香港特別行政區法律所管轄，並按照香港特別行政區法律詮釋。
11. 本條款及細則受現行監管規定約束。
12. 本條款及細則的中英文文本如有歧異，概以英文本為準。

惡劣天氣下之安排

請注意：如講座舉行當日天文台發出 8 號風球 (或以上) 或黑色暴雨警告訊號，但於當日上午九時或之前取消該訊號，講座將如期舉行。倘若天文台於講座舉行當日上午九時以後取消有關訊號，講座將會取消。

講者：



薛俊昇先生

恒生銀行有限公司

經濟研究部主管兼首席經濟師



羅國森先生

理財及退休策劃顧問

約翰遜拜相 料英鎊前景難言樂觀



恒生銀行有限公司
首席市場策略員
溫灼培先生

英國保守黨的黨魁競選結果揭盅，主張「硬脫歐」的前外相約翰遜 (Boris Johnson) 以高達 92,153 票 (即 66% 得票率)，擊敗侯俊偉 (Jeremy Hunt) 的 46,656 票，接任首相一職。上任後，約翰遜的最大任務是帶領英國走出脫歐陰霾。恒生銀行有限公司首席市場策略員溫灼培認為，英國極有可能退出歐盟的單一市場體系，料英鎊前景頗為黯淡。

歐洲金融中心地位料將受到重創，而且北愛爾蘭、蘇格蘭也有可能相繼公投脫離英國，「這一切結果，料英國經濟或將難以承受。」

他指，約翰遜以高票當選，反映他在保守黨內有龐大的支持度，也代表著英國民眾支持他帶領英國離開歐盟單一市場體系的¹想法，英鎊的前景因而變得不樂觀。

英鎊或進一步下挫至 1.145

截至 7 月下旬，英鎊兌美元的匯價已跌至 1.2442，是兩年半以來的低位，與 2016 年脫歐公投之前的 1.5 水平相比，跌幅更達 17%。溫灼培認為，目前的英鎊匯價

於黨魁選舉結果公佈前，市場不時傳出聲音，盼望英國有機會放棄脫歐，甚至再舉行多一次公投。隨著約翰遜當選新任英揆，這個期望已經大大降低。坊間的討論焦點，轉而集中在英國將會有序脫歐 (Yes Deal)、抑或無序脫歐 (No Deal)。但溫灼培認為，這些討論並不重要。「問題並不在於有序

或無序，而是英國會否脫離歐盟這個單一市場體系。」

約翰遜有大量黨員支持

他解釋，英國若然保留在歐盟單一市場體系內，只屬於形式上脫歐，實際情況與未脫歐前無太大分別。相反，一旦英國真的脫離歐盟的單一市場體系，倫敦的

大致已反映了市場的憂慮，未來投資者要密切留意幾方面事情，「首先，市場要注視約翰遜在上任後的言行，與他競選時的主張是否保持一致。如果他最終願意讓步，令英國留在歐盟單一市場體系中，將會是市場的最大喜訊，或會刺激英鎊大幅反彈至 1.4 的水平。當然，這機會比較微，更可能的是英國最終離開單一市場體系，在此情況下，不排除英鎊有機會進一步下挫至 2016 年 10 月 7 日低位 1.145 美元。」

他指，市場有必要研究當英國離開歐盟單一市場體系後，約翰遜將如何帶領英國轉型，但他對約翰遜提出的多項大計都抱有疑問。「在過去不同場合，約翰遜也曾提出一些協助英國重拾經濟活力的方案，包括削減個人入息稅，以降低脫歐對英國民眾帶來的壓力。但是脫歐後英國面對的關稅壓力徒增，單憑減入息稅，或只能紓緩英國民眾面對脫歐後的負面情緒，未必足以抵消各種不利經濟的影響，或難帶領英國走出困局。」

其次，約翰遜亦曾提出建立一些類似新加坡

模式的免稅經濟特區，以吸引投資資金流入當地發展。然而溫灼培對此並不寄予厚望，「如果成立經濟特區便能推動經濟發展的話，相信全球每個國家也會這樣做。現實是，不少經濟特區最終也是失敗而回，如深圳般成功的特區只屬少數。」

另外，為了加強蘇格蘭與北愛爾蘭的經濟聯繫，約翰遜建議動用 150 億英鎊興建渡海橋連接兩地。溫灼培指出，「問題是在英國脫歐之後，蘇格蘭與北愛爾蘭都有可能脫英，到時即使再興建更多的基建設施，也可能是徒勞無功。」

英倫銀行或減息救經濟

最後，約翰遜希望能與印度及美國加強經濟聯繫，並引用經濟學家的估計，指全球工業國面對人口老化，逐步失去經濟動力。相反，印度擁有人口紅利，及至 2050 年更有望成為全球第三大經濟體，僅排在中國及美國之後。約翰遜早前強調，與充滿活力的印度成為貿易夥伴，總比繼續依賴歐盟為好。溫灼培續說：「現今印度買入的英國貨，似乎並不多。

至於 30 年後印度的前景如何，實在言之尚早。」

「至於與美國加強貿易聯繫，也未必很可靠。美國總統特朗普 (Donald Trump) 上台後，一直強調美國本土利益優先，除了中國之外，美國跟墨西哥、加拿大及歐盟等地都有貿易紛爭，英國未必能夠受益。」

總括而言，溫灼培暫時看不到約翰遜有何扭轉經濟局面的良丹妙藥。面對前景多項不明朗因素，他預計英倫銀行很可能會減息來刺激經濟，當局甚至有可能推出新一輪量化寬鬆的措施。「展望未來，料英鎊走勢將持續積弱，同時，歐元區經濟也出現放緩跡象，因此即使美國聯儲局今年下半年將重啟減息周期，美元也可能因為其他貨幣走弱而持續處於強勢。」



以上資料截至 2019 年 8 月 7 日。

以上文章純為作者個人意見，僅供參考之用，並非亦不應被視為推介或要約或游說投資於本文內所述之任何投資產品。投資者應明瞭所有投資涉及風險，投資產品之價格可升亦可跌，甚至變成毫無價值，投資產品之過往表現未必可作為日後表現的指引，故在作出任何投資決定前，應詳細閱讀有關投資產品之銷售文件及風險披露聲明。

請即瀏覽恒生投資專區 hangseng.com/investmentcorner 了解最新投資市場資訊及分析，

緊貼市場動態！

為退休生活籌謀 自願醫保、延期年金計劃大檢閱



為鼓勵市民為醫療開支及退休生活作準備，香港特區政府於今年四月推出自願醫保及合資格延期年金扣稅的政策項目。自項目推出後，市民均紛紛討論應如何選擇適合自己所需的保險產品。

可產品的保障範圍，已涵蓋了8歲或以後出現或確診的先天性疾病治療、日間手術、診斷成像檢測、非手術癌症治療以及在本港醫院進行的精神科住院治療，市民可按個人保障需要及承擔保費能力而作出適當選擇。

香港人素以長壽見稱，據政府統計處資料顯示，於2017年出生的男性平均預期壽命為82年，女性則為88年，較30年前均增加了約8年，是已發展經濟體之冠。人口老化為本港的公共醫療機構帶來龐大挑戰，以公立醫院病床使用率為例，使用者大多為60歲或以上。同時，私營醫療機構收費遠高於公營醫療機構，面對日益增加的醫療費用，應如何為日後的醫療開支及退休生活早作準備？

自願醫保 涵蓋未知已有疾病

自願醫保計劃有望提升住院保險產品的保障水平，為市民提供額外選擇，透過住院保險而使用私營醫療服務，更可減低公立醫院的長遠壓力。

在自願醫保計劃下的認可產品，可供年齡介乎15天至80歲人士投保，並保證續保至100歲，而且保障範圍更擴展至包括投保時未知的已有疾病，並由保單生效後第四年起提供全面賠償。目前認

每名自願醫保的受保人可享高達HK\$8,000的扣稅額

自願醫保的一大賣點，是市民可以為自己及合資格的親屬*購買，所繳交的保費可以從薪俸稅或個人入息課稅計算中扣減，做法是保留自願醫保產品提供者發出的保費收據，或年度保費結單作為證明文件，便可申請稅務扣除。納稅人可為每名受保人申請的稅務扣除額為HK\$8,000，而人數不設上限，換言之，

若一名納稅人為自己、妻子及女兒購買自願醫保，可獲的扣稅額上限為 $\text{HK}\$8,000 \times 3 = \text{HK}\$24,000$ 。

* 合資格親屬包括納稅人之配偶和子女；納稅人之父母、祖父母、外祖父母及兄弟姊妹；納稅人配偶之父母、祖父母、外祖父母及兄弟姊妹。

不少港人已投保醫療保險計劃，在考慮是否要將現有的醫療保單轉移至自願醫保計劃時，可按個人需要而定，先比較現有醫療保單及自願醫保計劃的保障範圍、保障額，以及於轉移計劃時保險公司會否重新核保，然後仔細考慮清楚後再作決定。

延期年金 自製長糧

延期年金亦是退休保障的重要支柱。因生活成本上漲及通脹影響，退休生活的每月預期開支，將比以往增加。部分港人沒有信心做好退休的財務管理，即使已開始儲蓄，但仍缺乏具體的執行計劃。同時港人偏向延遲退休的趨勢持續，這反映大家普遍對退休後的保障缺乏信心，預計自己需要工作較長日子，以作好退休準備。

延期年金是一種長期保險產品，目的是幫助投保人把資金轉化為穩定、持續的現金收入。計劃的運作，是投保人先向保險公司繳付保費，便可於指定年期或年齡起，分期獲得保險公司派發的年金收入，直至合約訂明的時期，情況有如自製「長糧」。而符合扣稅資格的延期年金保費總額最少為 $\text{HK}\$180,000$ ，供款期最少 5 年；而年金領取期最短為 10 年；年金領取人須於指定年齡（即 50 歲或以上）才可領取，以供退休生活之用。

保障適合不同人生階段

兼享扣稅優惠

延期年金適合不同年紀的人士。踏入 30 歲的年輕人，手持的資金未必很多，但可趁年輕累積更高回報，不妨選擇入場費較低及比較靈活的年金產品，待資金增加時，再隨時為退休儲備加碼。

踏入 40 歲的人士，一般來說都處於事業高峰期，賺錢能力相對較高，他們宜投放較多資金，好為未來的退休生活作儲備。而年屆 50 歲的人士，退休日子已開始接近，退休的目標亦清晰明確，可以考慮

一些較短累積期的年金產品，以預留資金作不時之需。

合資格延期年金的稅務扣除額上限為每年 $\text{HK}\$60,000$ ，並於薪俸稅或個人入息課稅計算中扣除。夫婦之間更可分配合資格延期年金保費的稅務扣除，以申請合共 $\text{HK}\$120,000$ 的扣除總額。

靈活協調 盡享延期年金及自願醫保計劃的最高扣稅額

納稅人透過自願醫保及合資格延期年金可以總共節省多少稅款額？這視乎個人收入、所享有的扣除額及免稅額、以及保費金額而定。

值得留意的一個扣稅小貼士，是由家庭中收入較高的一方去申請扣稅可享最多扣稅優惠。舉例，夫婦二人均各自持有自願醫保及延期年金計劃，由收入較高的一方去申請扣稅，便能享受最多扣稅優惠。以現時最高的稅率 17% 計算，夫婦二人可享高達 $\text{HK}\$136,000$ 扣稅額，即每年可節省合共高達 $\text{HK}\$23,120$ 的稅款開支。

以上資料截至 2019 年 7 月 18 日。

以上文章由香港經濟日報撰寫，僅供參考之用，並非亦不應被視為推介或要約或游說投資於本文內所述之任何保險產品及服務。



優越理財客戶可享基金投資優惠

優越理財深明你的財富管理需要，因此，你的專屬客戶經理聯同專業團隊時刻助你籌劃全面的財富管理方案，讓你盡享豐碩人生。推廣期內，優越理財客戶可享以下優惠：

基金認購費優惠

認購指定基金，可享低至實收 **1%** 認購費
(推廣期：2019年7月2日至2019年9月30日)

基金單位轉入優惠

成功轉入合資格基金至本行，
且累積達指定投資金額可獲
高達 **HK\$12,000**
現金回贈
(推廣期：2019年7月2日至2019年12月31日)

有關以上優惠及其他專屬優惠之詳情，請聯絡你的客戶經理或
致電優越理財 24 小時專人接聽熱線 2998 9188。

註：

1. 基金認購費優惠之推廣期為 2019 年 7 月 2 日至 2019 年 9 月 30 日。
2. 基金單位轉入優惠之推廣期為 2019 年 7 月 2 日至 2019 年 12 月 31 日。
3. 以上優惠受條款及細則約束。詳情請瀏覽 hangseng.com 或向分行職員查詢。
4. 以上優惠並不構成亦不應被視為要約或游說買賣上述任何產品或服務。
5. 本宣傳品未經香港證券及期貨事務監察委員會審核。本宣傳品所包含的資訊祇供一般資料及參考之用，不擬提供作為專業投資或其他意見。此不擬構成投資決定的基礎。閣下不應只根據本宣傳品所包含的資料和服務而作出任何投資決定。在作出任何投資決定之前，閣下應先考慮自己的個人情況，包括但不限於個人的財政狀況、投資經驗以及投資目標，及應考慮產品投資的性質、條款以及風險。閣下需要時應尋求適當之專業意見。
6. 本宣傳品不擬提供，亦不應被視為或依賴為提供法律、稅務的意見或投資建議。

風險披露聲明

基金投資之風險披露聲明

投資者須注意投資涉及風險(包括可能會損失投資本金)，基金單位價格可升亦可跌，而所呈列的過往表現資料並不表示將來亦會有類似的表現。投資者在作出任何投資決定前，應詳細閱讀有關基金之銷售文件(當中所載之風險因素(就投資於新興市場的基金而言，特別是有關投資於新興市場所涉及的風險因素)之全文)。

備註：

有關基金單位轉入服務

- 客戶如欲將個別基金單位從其他金融機構或基金公司轉出到恒生銀行有限公司(「本行」)，須視乎該基金的基金經理及/或受託人是否同意，及/或受任何其他適用的有關限制影響，而且客戶亦須承擔有關金融機構或基金公司就基金單位的轉出所收取的費用(如有)。有關詳情，客戶須向有關金融機構或基金公司查詢及/或參閱有關金融機構或基金公司之基金戶口章則及條款(如適用)。處理轉入基金單位過程需約 4 星期，期間客戶不可贖回或轉換有關基金單位。零售銀行客戶亦須注意，本行不接受任何與其他金融機構或基金公司涉及更改實益所有權之基金轉入申請。
- 基金單位須由其他金融機構或基金公司轉入及以恒生(代理人)有限公司登記持有。客戶應注意，由代理人的名義登記所持有的基金單位可免卻許多以個人名義持有基金單位需涉及的行政工作，亦省回不少時間及行政手續。不過，客戶應注意，即使投資者是基金單位的最終受益人，但在法律上卻並非基金單位的持有人，基金經理對投資者無直接的法律責任，一旦發生問題，投資者只能向分銷商/代理人公司交涉，不能直接向基金公司追究。
- 有關基金單位轉入服務之詳情，請與本行職員聯絡。

可扣稅延期年金及醫療保障計劃 建立退休儲備 保障健康需要

我們明白財富及健康同樣重要，因此提供「喜裕連連」延期年金人壽保險計劃*及保柏自願醫保計劃#，以配合你的財富及健康管理需要，為你籌劃全面的退休保障方案。有關保費更可申請扣稅！



「喜裕連連」延期年金人壽保險計劃

計劃特點

- 保費可享扣稅⁽¹⁾
- 年金期⁽²⁾月入保證長達 20 年
- 於年金期⁽²⁾開始後獲取保證獎賞
- 毋須驗身，保證受保
- 靈活的繳款期及累積期照顧你的不同需要

投保優惠

推廣期^A內成功投保可享首年保費折扣高達 **10%**

保柏自願醫保計劃

(自願醫保認可產品編號：S00020-01-000-01)

計劃特點

- 保費可享扣稅⁽³⁾
- 全球醫療保障⁽⁴⁾ 每年保障額高達港幣 420,000 元
- 保證續保至受保人 100 歲
- 保障範圍廣泛

投保優惠

推廣期^A內成功投保可享個人護理產品連鎖店禮券
高達 **HK\$500**

* 上述人壽保險計劃由恒生保險有限公司承保，並獲保險業監管局認證為合資格延期年金保單。

有關醫療保險計劃屬香港食物及衛生局認可的自願醫保標準計劃，由保柏（亞洲）有限公司承保。

尚有其他人士壽及醫療保障計劃以供選擇，請即聯絡你的客戶經理了解詳情，以籌劃退休大計。

^A 「喜裕連連」延期年金人壽保險計劃的推廣期由即日起至 2019 年 9 月 30 日。優惠附帶條款，詳情請瀏覽 hangseng.com/retirement。保柏自願醫保計劃的推廣期由即日起至 2019 年 8 月 31 日。優惠附帶條款，詳情請瀏覽 hangseng.com/vhis-offer。

註：

1. 「喜裕連連」延期年金人壽保險計劃（「喜裕連連」）雖獲保險業監管局認證為合資格延期年金保單，但並不自動表示就這份保單所付的保費可獲稅項扣除，已付的所有合資格年金保費或其任何部分是否可獲稅項扣除，需受制於《稅務條例》的條文及保單持有人（作為納稅人）的情況，詳情請參閱稅務局網站或直接聯絡稅務局以了解任何稅務相關的查詢。可作稅務扣減之保費為扣除任何推廣優惠（如折扣、保費豁免等）後所支付的淨保費。2. 年金期指該保單派發年金入息之年期，而「喜裕連連」之年金期為 20 年。3. 每名投保合資格醫療保障計劃（獲食物及衛生局認可之自願醫保計劃）的香港納稅人均可就合資格保費扣稅。每年可用作申請稅項扣減的保費上限為每名受保人港幣 8,000 元。受保人與保單持有人之關係須列載於稅務局的《2018 年稅務（修訂）（第 8 號）條例》（可不時更改）中「指明親屬」列表上。保費須於課稅年度內繳付方符合該課稅年度的申請稅項扣減資格。稅項扣減適用於 2019 年 4 月 1 日起生效的認可自願醫保計劃。每名納稅人可申請稅項扣減的受保人數及/或保單數目不設上限。為同居伴侶、孫子女、同居伴侶之父母/子女購買的保單並不符合稅項扣減的資格。請瀏覽 hangseng.com/vhis_tax_faq_tc 了解更多稅項扣減詳情。4. 須為合資格費用及以每年保障額為限。精神科治療的保障地域範圍只限香港。詳情請參閱保單條款及保障資料。

資料披露

以上乃資料摘要，僅供參考之用。有關各項人壽保險計劃之詳盡內容、條款、規定及不保事項等重要資料，請參閱有關計劃之宣傳手摺或單張並概以保單條款為準。相關產品風險，請參閱產品小冊子。

上述人壽保險計劃由恒生保險有限公司承保。恒生保險有限公司已獲香港保險業監管局授權經營，並受其監管。恒生銀行為恒生保險有限公司之授權保險代理商，而有關產品乃恒生保險有限公司而非恒生銀行的產品。如閣下於銷售過程或處理有關保險產品交易時與恒生銀行產生合資格爭議（定義見有關金融糾紛調解計劃的金融糾紛調解的中心職權範圍），恒生銀行將與閣下進行金融糾紛調解計劃程序；然而，對於有關保險產品的合約條款的任何爭議，則請閣下與恒生保險有限公司直接解決。

以上乃資料摘要，僅供參考之用。有關自願醫保計劃之詳盡保障範圍、條款及細則、規定及一般不保事項，請以保單為準。本計劃由保柏（亞洲）有限公司（「保柏」）承保，保柏已獲香港保險業監管局授權在香港經營，並受其監管。恒生銀行為保柏所授權分銷本計劃的保險代理商。投保本計劃須向保柏支付保費。保柏會向恒生銀行就銷售本計劃提供佣金及業績獎金，而恒生銀行目前所採取之銷售員工花紅制度，已包含員工多方面之表現，並非只著重銷售金額。對於恒生銀行與客戶之間因銷售過程或處理有關交易而產生的合資格爭議，恒生銀行須與客戶進行金融糾紛調解計劃程序；然而，對於有關產品的保單條款或質素（索償及服務）的任何爭議應由保柏與客戶直接解決。

恒生優越理財 World Mastercard® 醇酒美饌禮遇 讓歡聚時刻飽香滿溢



生滿載難忘時刻。憑優越理財 World Mastercard，當你與摯愛親朋共聚之時，不但可細嚐百味紛陳的寰宇美食與佳釀，更可盡享多項唯你尊享的尊貴禮遇及消費獎賞！



🎁 全港食府週末美饌 4% Cash Dollars 回贈¹



由即日起至 2019 年 12 月 31 日，由成功登記月份起計，累積每月零售簽賬達 **HK\$5,000** 或以上，憑卡於該月份星期六及日在全港食府之簽賬，可激賺 **4% Cash Dollars 回贈** (相等於 **10x Cash Dollars**)。

請即登記！

2998 6038 (選擇語言後按「1」字) | hangseng.com/prestigewmc

🍴 全年尊尚美饌優惠低至 8 折²

此外，憑卡可於全港多間星級酒店、米芝蓮餐廳及本地知名食府，全年以**低至 8 折**品嚐各式極品佳餚：



🍷 Mastercard 美酒禮遇³

精心挑選各式醇酒禮遇，讓你投入極致的餐飲體驗。憑卡於全球各大城市的精選餐廳用膳及簽賬，你及同行賓客每人惠顧一份主菜，即可享**免費香檳 / 餐酒 / 清酒一杯**。



香港參與餐廳包括：



ÉPURE



查詢 / 訂座專線：3017 4650

其他城市尚有更多參與餐廳，請瀏覽 www.mastercard.com.hk/offers。

迎新優惠¹

由即日起至 2019 年 12 月 31 日，成功申請優越理財 World Mastercard 可尊享：

• 迎新優惠 **\$400 Cash Dollars**

• 網上申請額外獎賞 **\$200 Cash Dollars**

• 永久免年費

立即申請，盡享優越理財 World Mastercard 的尊貴禮遇及服務。
24 小時客戶服務專線 2998 8111 | hangseng.com/psewmc

1. 優惠受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽 hangseng.com/psewmcoffer。2. 優惠受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽 hangseng.com/yearround。3. 優惠受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽 www.mastercard.com.hk/offers。

借定唔借？還得到先好借！

優越尊尚理財禮遇及迎新獎賞

優越尊尚理財按你的個人需要提供獨具匠心的銀行服務。除為你提供專業的財富管理服務，更為你獻上多項全年精彩禮遇，讓你尊享非凡體驗。

全年尊享禮遇

品味生活禮遇

- 高爾夫球禮遇 – HK\$400 果嶺費折扣優惠
- 香港洲際酒店餐飲優惠 – 尊享「尊貴套餐」及晚宴服務折扣優惠

旅遊禮遇

透過全旅達優越尊尚理財禮賓服務尊享：

- 度身訂造的旅遊方案、特選郵輪產品及入住全球四季酒店免費升級客房等禮遇



迎新獎賞

由即日起至 2019 年 9 月 30 日，晉身優越尊尚理財可享：

高達 **\$800 Cash Dollars**



特惠港元定期存款利率

詳情歡迎向客戶經理查詢或瀏覽 hangseng.com/signature

請即瀏覽 hangseng.com/signature 了解更多優惠詳情。以上所有產品 / 服務及優惠均附帶條款，詳情請參閱條款及細則。以上優惠並不構成亦不應被視為邀約或游說買賣任何產品或服務。

全新推送通知服務 隨時隨地 緊貼戶口狀況



免費[^]緊貼消息

只需連接網絡，即可免費[^]掌握銀行、投資及信用卡戶口的最新狀況及更多資訊。



個人化設定

簡單透過恒生個人流動理財服務應用程式（「流動應用程式」）開啟服務，個人化你的推送通知選項。



翻查訊息

已接收的訊息將會儲存 90 天。你可於流動應用程式內的「通知」查閱已接收的訊息。

立即於恒生個人流動理財服務應用程式登入個人 e-Banking，選擇「設定」>「推送通知」啟動服務！

更多有關推送通知服務，請瀏覽 hangseng.com/pushnotification

[^] 推送通知服務是免費的。然而你的流動服務供應商可能會收取數據傳輸費用（包括漫遊費用），詳情請向你的流動服務供應商查詢。

借定唔借？還得到先好借！

運動融合正念 尋找心靈平靜

正念是一項心靈運動，既能強身，也能修心。所謂「正念」，意思是用心感受當下的時刻。正念修行可成為日常生活的一部分，察覺身體和情緒的感受，以至外在事物發展，從而提升專注、判斷和決策能力，甚至改善情緒智商。在香港，有正念倡導者把這項心靈修習融入運動，透過觀察呼吸，學習專注當下，於鍛練身體的過程尋找內心平靜。

學習慢活 重整身心

黃紫薇 (Athena) 是一位正念倡導者，未接觸正念生活前，以未滿 30 之齡當上社福機構行政總監。惟工作壓力沉重，使健康亮起紅燈，被診斷患上「腸化生」，這種慢性胃炎若不理會，有機會變成頑症。為了健康，2014 年她毅然放下工作，遠赴「梅村」靜修。

位於法國南部多爾多涅省的「梅村」，乃「正念運動之父」一行禪師之禪修中心。Athena 回憶在「梅村」的日子，每天都有不同的靜修環節：用膳、洗碗、運動皆是修行。半年的靜修歲月，不再一邊走路一邊回覆電話、不再一邊工作一邊吃飯，讓她學懂如何生活，壓力及胃病隨之消失。

Athena 靜修返港後創辦了一間運動中心，積極把正念延伸至瑜伽及懸掛式訓練等運動，藉此分享自己如何在鍛鍊過程中體會到身心靈的平靜。

專注呼吸 用心感受當下

運動與靜修，一動一靜，相輔相成。她解釋，運動時身體會發出訊號，例如某些動作可能會令身體疼痛或讓人有情緒釋放出來。她建議在鍛鍊時宜專注呼吸，透過呼氣忘記痛楚。學習如何處理和調和身體訊號，就能達至正念。

對 Athena 來說，學習正念最大益處是心靈滿足。套用一行禪師的話：「生命只在此時此刻，活在當下，就能活出真正的快樂。」

上述資料由受訪者提供

黃紫薇

社福機構前行政總監，目前是瑜伽導師。2015 年遠赴「梅村」靜修，返港後致力推廣正念生活。



Athena Wong

Former social enterprise Executive Director, now a yoga instructor focused on promoting mindful living after a 2015 mindfulness retreat in "Plum Village".

初學者正念練習

(建議由基本開始，每天花 3 分鐘練習)

1. 用最舒適的姿勢坐下
2. 從頭到腳放鬆下來，可以閉上眼，但保持意識
3. 深呼吸 3 次，慢吸慢呼
4. 留意呼吸的節奏，把注意力放在一呼一吸上
5. 腦海如有雜念浮現，毋須刻意制止
6. 讓思緒流動，將注意力重回呼吸上

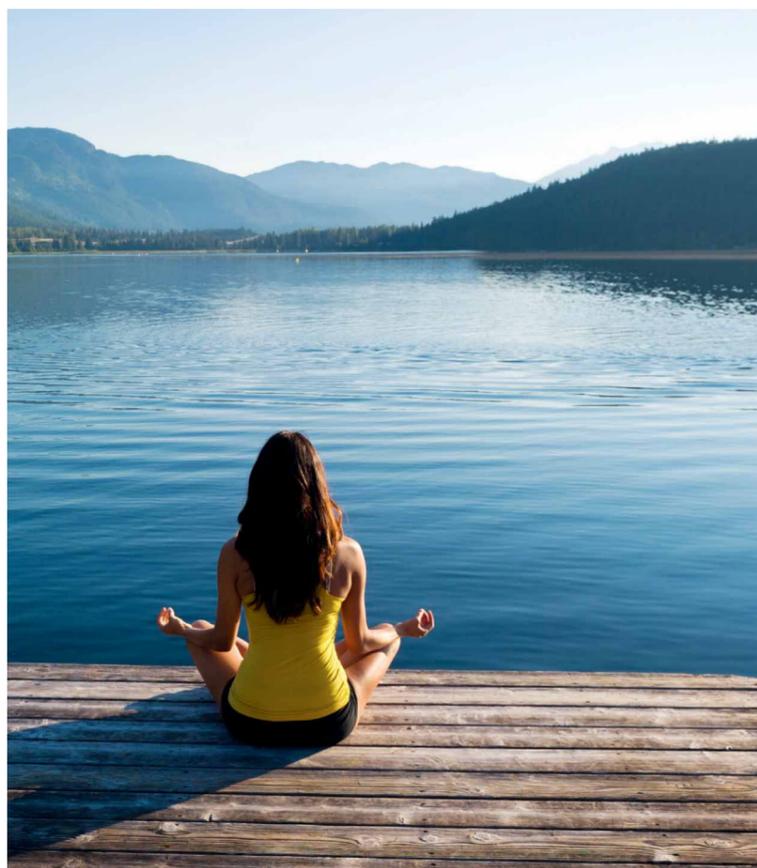
訓練目的：

察覺雜念的存在，每次意識自己分心，重新將注意力移回呼吸。建議初學者重覆上述練習 3 分鐘，就完成一次專注練習。

實用手機程式：

Insight Timer：
由世界各地專家指導冥想方法

Calm：
教導呼吸法，提供 10 分鐘至 21 天的靜修實踐



Athena 說在「梅村」不時聽到鐘聲，鐘響時需要立即停止正進行的事情，提醒人回到當下。

Athena says that bells ring throughout the day in "Plum Village" to remind people to leave their matters at hand and refocus on the present moment



盤腿冥想，用意是把氣聚集在丹田之下，有助專注。

Cross-legged meditation helps improve attention by focusing the qi in the body's energy centre



瑜伽牽涉一些高難度動作，毋須追求完美、執意完成動作，更重要是認識身體的能力和限制。

Advanced yoga poses aim at enhancing people's awareness of their physical strength and limits rather than immaculate execution

Exercise mindfulness for inner peace

Mindfulness for beginners

(Start with the basics for 3 minutes a day)

1. Sit comfortably
2. Relax from head to toe with eyes closed and remain mentally aware
3. Take 3 deep breaths - inhale and exhale slowly
4. Pay attention to the rhythm of breathing and stay focused on the breath
5. Need not suppress miscellaneous thoughts
6. Allow thoughts to flow while keeping a focus on the breath

Training objectives:

Refocus on breathing when feeling distracted by miscellaneous thoughts. Beginners are recommended to repeat the above exercise for three minutes at a time.

Useful Mobile app:

Insight Timer:

Meditation techniques from worldwide experts

Calm:

Breathing techniques for meditation programmes lasting from 10 minutes to 21 days



合十有感謝之意，瑜伽課一般會以合十手勢結束，象徵把感恩的心延續。

A yoga session usually ends with the folded hands gesture that symbolises gratitude

A mental exercise for both physical and mental strength, "mindfulness" as a part of daily life espouses living in the present with an aim to bring people closer to their senses, emotions and surroundings for improved attention, judgement, decision and emotional intelligence. A mindfulness advocate in Hong Kong integrates mindfulness meditation into physical exercise, helping people to achieve inner peace by focusing the mind on breathing during exercise.

Downshifting to a healthy life

Mindfulness advocate Athena Wong was once an Executive Director of a social enterprise. Still in her twenties then, the heavy workload already took a toll on her health. She was diagnosed with "gastric intestinal metaplasia" - a kind of chronic gastritis that can develop into acute diseases if left untreated. To regain her health, she left her job in 2014 for meditation in "Plum Village".

Nestled in the Dordogne region of southwestern France, "Plum Village" is the retreat centre of "father of mindfulness" Zen Master Thich Nhat Hanh. Athena recalls that her days in "Plum Village" were filled with meditation sessions in the form of everything, from eating to washing up and exercising. In the absence of on-the-move business calls and working lunches, the six-month Plum Village retreat allowed her to enjoy life in the slow lane and keep stress and the gastritis at bay.

On her return to Hong Kong, Athena set up a training centre and integrated mindfulness into yoga exercise and suspension training, sharing her experience in attaining mindfulness through exercise.

Breathe and Feel

Physical exercise and mindful meditation complement each other. Physical exercise can trigger health signals such as an ache or emotional discharge, Athena explains. She suggests that people keep a focus on breathing during exercise because the act of breathing out can help put pains out of the mind. Learning how to manage and moderate health signals can help achieve mindfulness.

The biggest benefit of practicing mindfulness is emotional fulfillment, Athena notes. As Zen Master Thich Nhat Hanh once said, "Life is only available in the present moment. You live now in the moment to experience true happiness."

The above information is provided by the interviewee