



為更高的生活質素鋪路



滙豐

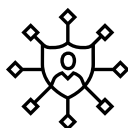
滙見新可能

為更高的生活質素鋪路

總結：



▶ 生活質素不限於滿足物質需求，更涵蓋多個範疇，如身體、心理與財務健康。忽視其中任何一方面都可能影響整體的幸福感和滿足感。



▶ 我們需要重點考慮生活質素的不同範疇，並積極採取行動改善生理、心理與財務健康，達致更加平衡和充實的生活。



▶ 與其依賴一般的儲蓄計劃，不如選用為特定目標和願景而定制的財務計劃，包括考慮不同的金融產品和投資選擇。



人類的渴望不止於物質需求上的滿足。我們認為「生活質素」是一個綜合性的概念，包括身體健康、心理與情緒健康、社會關係、財務安全以及滿足感與幸福感等多個範疇。一般來說，經濟學家在衡量生活水平時，主要考慮如收入、預期壽命、居住與醫療保健情況等客觀因素。

每個人對生活質素的定義都不同。畢竟大家的認知與對現實的看法都很主觀。2023年滙豐生活質素報告¹探討了這種主觀性。透過問卷調查，生活質素指數考慮了受訪者對不同範疇的相對重要性，以及他們對每個範疇的自我評估。

¹ 滙豐與彭博在全球九個市場進行了《2023年滙豐生活質素報告》，總樣本量為2,250人。本文的數據來自約1,800名可投資資產在10萬至200萬美元之間的受訪者。

建立生活平衡： 生活質素的關鍵元素

生活質素的意義是什麼？大多數受訪者將「身心健康」與「財務穩健」排在前面，超過「與家人共度高品質的時光」、「旅行與家庭度假」，甚至超過了「擁有快樂而有意義的人生」。這表明身體、心理與財務健康是可以讓人投入真正重要的事情的基礎。

我們需要深思熟慮，因為每個人心目中重要的東西都是主觀的。

當被要求就影響生活質素的各個元素的重要性評分時，受訪者將100分中的64分平均分配予身體、心理與財務健康。

因此，我們的滙豐生活質素指數由這三個元素組成。



「現時，健康生活對我來說至為重要。如果沒有健康，就無法享受財富。」

新加坡一家跨國公司的董事總經理

金錢或許買不到幸福， 但無可否認，它的確有助於心理健康。



「越來越多客戶開始更全面地看待他們的健康生活。我們發現身體、心理與財務健康之間存在著密切關聯，這三個元素相互影響，當三者都有所提改善時，將會提高整體生活質素。」

Lavanya Chari

滙豐環球私人銀行及財富管理，
投資及財富管理部環球主管

這三個元素之間存在著密切關聯。運動被認為是對健康的明智投資，最近有研究顯示，運動對於例如焦慮與抑鬱等疾病的療效，甚至超過了心理治療或藥物治療²。

從生活質素指數中，我們發現，認為自己身體健康的人相對認為自己身體不健康的人，在心理健康方面的得分，高於平均值的可能性達9.3倍。

儘管有句名言說「金錢買不到快樂」，但我們都知道，財務安全可以令人安心。甚至有科學證據表明，金錢可以在一定程度上令人安心²。這結論與生活質素指數一致。那些認為自己財務狀況良好的人在心理健康評分方面高於平均值的可能性達4.3倍。

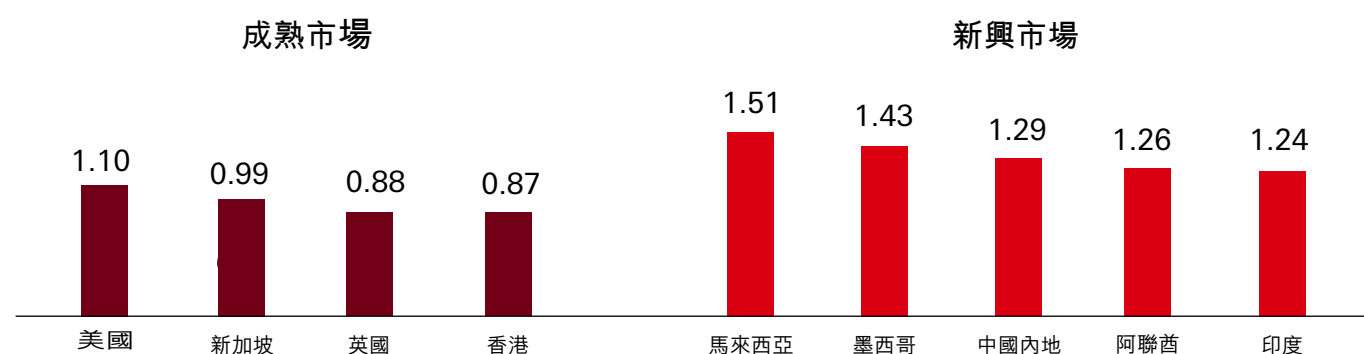


² <https://www.sciencefocus.com/news/why-money-cant-buy-you-happiness/>

為具體的財務目標制定計劃， 您才更有可能將其實現。

在我們調查³的九個市場中，受訪者表示他們平均需要117萬美元才能在未來5到10年享受高質素的生活。

未來5到10年獲得高質素生活所需的儲蓄（百萬美元）



與成熟市場⁴的同齡人士相比，生活在新興市場的人在財務目標方面更為積極，原因有以下幾點：

- ▶ 生活在新興市場的人擁有更多元化的財富來源，例如：來自企業利潤與租金收入。而在成熟市場，個人財富來源更依賴於工資。
- ▶ 在新興市場，希望投資創業或拓展業務的人數比例（31%）是成熟市場的兩倍以上。現今有許多創業融資選項可供選擇，從天使投資者到眾籌、創業投資與商業貸款。需要了解 and 評估不同方式的利弊，作出最適合您的選擇。
- ▶ 為子女提供良好教育通常是一項重要的目標。生活在新興市場的父母更有可能（31%）將支付子女教育費用視為重要的財務目標，而成熟市場的父母比例較低（24%）。此外，有10%的新興市場父母甚至正計劃為孫子女教育儲備資金。如果您計劃為子女支付教育費用，請制定一個教育儲蓄計劃，而該計劃應根據每年所需金額和具體時間表清晰評估。

³ 調查的受訪者擁有可投資資產為10萬至200萬美元。

⁴ 所涵蓋的成熟市場包括美國、英國、新加坡與香港。而墨西哥、馬來西亞、阿聯酋、中國內地與印度被歸類為新興市場。

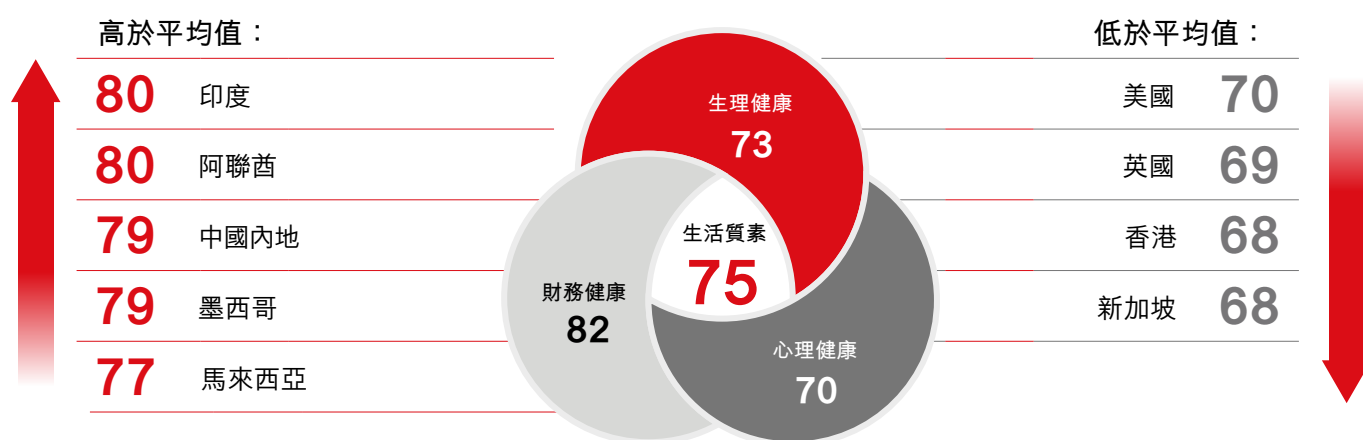


提升您的身體、心理與和財務健康， 為更高生活質素解鎖

2023年，所有受訪者的生活質素指數為75，最高分為100。對整體評分貢獻最多的範疇為財務健康、身體健康與心理健康，各自的分數分別為82分、73分和70分

各市場的生活質素指數

九個不同市場的生活質素指數為75。各市場的具體情況如下：



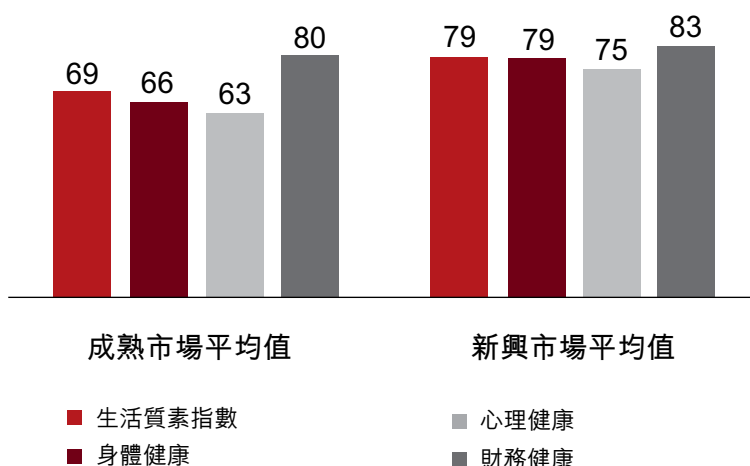
「我們的個性與生活經歷，塑造了我們對生活進步及成功的要求。透過了解真正的自我與驅動自己的因素，精心規劃及檢查自己的進度，您的願望將可成真。」

Lavanya Chari

滙豐環球私人銀行及財富管理
投資及財富管理部環球主管

成熟市場與新興市場的生活質素指數及範疇得分比較

新興市場在指數內所有範疇上的表現，均優於成熟市場，其中在心理健康（12分）與身體健康（13分）方面存在顯著差距。總體來說，成熟市場在生活質素方面落後於新興市場10分。



心理健康範疇出現差距的原因是因為新興市場個人之間的樂觀程度、自信心與社會聯繫明顯更高。相比之下，許多成熟市場的人擔心生活成本上升與通脹，影響了他們對未來的信心，但這種情況在新興市場所產生的影響似乎較少。

在財務規劃方面，新興市場的人似乎表現得更好。我們看到他們經常審視自己的計劃，亦更有信心去選擇金融產品，並定期重新評估他們的風險承受水平。這對每個人來說，都是一個妥善的理財方式。

無論我們所面對的外部環境如何轉變，只要有充份的財務規劃，都可以令您獲得更大的控制與保證。

久坐辦公室的人需特意抽出時間進行鍛煉，並養成健康的生活方式，保持身體健康。





為健康、財務穩健和您的個人願景而行動

1. 優先作整體考慮

在追求更高的生活質素時，平衡身體、心理與財務健康至關重要。如有機會，您應該尋求多元化的收入來源。

2. 注意差距

對您在生活質素的各個範疇上的表現，進行自我評估，並投入時間和精力來改善差距。

3. 尋求安心

雖然金錢不能保證人快樂，但財務穩健有助全面提升生活健康。我們必須將財務健康設為努力實現的目標。

4. 制定個人計劃

為您特定的目標與願望定制財務計劃，而不是把所有雞蛋放在同一個籃子裡。可定期與財務顧問一同檢視您的財務目標與表現，也可以使用眾多網上理財工具。

透過解讀以上觀點並採取行動，優先考慮我們的個人生活健康，實現更加平衡與充實的人生。



重要提示

本文或影片內容來自匯豐和彭博傳媒聯合發布的《2023年匯豐生活品質報告》(HSBC Quality of Life Report, 2023)，該項調查由匯豐和彭博傳媒在全球9個市場(美國、新加坡、中國內地、中國香港、馬來西亞、英國、阿聯酋、墨西哥和印度)開展，總樣本數為2,250人。

本文或影片內容，不論全部或部分，均不得被複製或進一步發放給任何人士或實體作任何用途，也不得發放予任何其他發放本文或視頻屬非法行為的司法管轄區。

本文或影片所載觀點及資訊僅供一般參考，並非旨在提供任何專業意見(包括但不限於財務、稅務、法律或會計等方面的意見)或產品購買/投資建議，也不構成對任何產品和服務的推薦，請勿將其作為任何產品購買/投資或其他決定的依據。我們不對任何與您依賴本文內觀點或資訊而遭受的損失負責。本文或影片也不構成對我們提供的任何產品和服務的廣告、行銷、推薦、邀請或建議。在您就任何具體問題做出決定或採取行動之前，請諮詢專業人士。

我們與匯豐集團不對本文或影片所載源自第三方的資訊的準確性、及時性或完整性作出任何擔保、陳述或保證。源自第三方的資訊僅供您參考，不代表我們推薦或認可其中的觀點、數據或其他資訊。對於任何第三方提供的產品或服務以及由此相關可能發生的爭議、索賠或任何民事訴訟和仲裁，我們不承擔任何法律責任，但我們會盡力維護您的合法權益。

版權所有©香港上海滙豐銀行有限公司2023，保留一切權利(已明確註明由他人授權使用之部分除外)。未經香港上海滙豐銀行有限公司事先書面許可，不得以任何形式或任何方式(無論是電子、機械、影印、攝錄或其他方式)複製或傳送本文及/或影片的任何部分或將其任何部分儲存於檢索系統內。