

# 健康覺醒 醫療保健新世代



**HSBC Life**  
滙豐保險

# 目錄

## 前言 2

## 第一章 3-6

### 了解當前狀況

- 患者年輕化
- 醫療開支持續上升
- 公司醫保可能保障不足
- 公私營醫療系統失衡

## 第二章 7-12

### 科技應對新常態下的健康危機

- 人工智能偵測情緒病風險
- 手機程式擔當治療師
- 醫療領域的虛擬實境
- 手術機械人協助操刀
- 科技抗疫
- 腦霧症狀出沒 留意認知障礙風險

## 第三章 13-18

### 覺醒起行 令健康走得更遠

- 家居運動 動靜皆宜
- 忙亦不忘：以HIIT、TRX燃燒卡路里
- 瑜伽添新意
- 健身5式隨您發揮
- 簡簡單單 亦可消耗熱量
- 由冥想到健康理想
- 頌鉢聲聲共鳴
- 健康生活進化新時代

## 第四章 19-22

### 專題訪問

- 抗疫營養師分享飲食健康攻略
- 科技助人康復

## 第五章 23-24

### 個案分享

- 自願醫保加強保障
- 人壽保障兼備增值潛力，安排靈活自主

## 總結 26



# 前言

疫症蔓延全球，令大眾加倍關注健康及有關資訊。經歷長時間抗疫，大眾都期望身心全面康復，生活可回復正常，醫療保健產業亦因而進入嶄新時代。根據跨國市場調查公司的研究結果，2020年環球醫療保健開支飆升至本地生產總值的9.9%(以往10年徘徊於8.8%左右)，反映重視健康的原因再不止於長壽、健美等傳統價值，更在於對疾病的警覺，加倍關心親人，追求全方位健康生活方式<sup>1</sup>。同時，醫療通脹為各地家庭帶來更大憂慮，擔心一向準備的醫療儲備及保障未必足以應付將來需要。

另一方面，先進科技有助及早發現患病風險，例如利用人工智能評估心理健康問題，建議治療師介入；猶如科幻電影的

腦電波儀器、高科技手術臺等情景漸漸呈現，或許是新一輪醫療科技革命的前奏。

除了接受醫療專家治理，更可主動強化自己，以健康飲食配合全面運動，抵抗不同疾病。不少機構亦推出相應計劃，例如滙豐的Well+\*，旨在提升大眾的身、心、財健康，鼓勵所有人齊步邁向強健目標。

疫症令全世界覺醒，認清病患的危害，一同為健康努力。我們特別搜羅防患、治療、保健及保障等實用資訊，助您加強自保實力，繼續守護自己及家人。

1. NielsenIQ: An inside look into the 2021 global consumer health and wellness revolution (2021年10月28日)

\* Well+健康獎賞計劃的合資格條款由香港上海滙豐銀行有限公司(「滙豐」)及滙豐人壽保險(國際)有限公司(「滙豐保險」)決定。所有獎賞須受有關條款及細則約束。對於有關獎賞如有任何爭議，滙豐及滙豐保險擁有最終決定權。

# 了解當前狀況

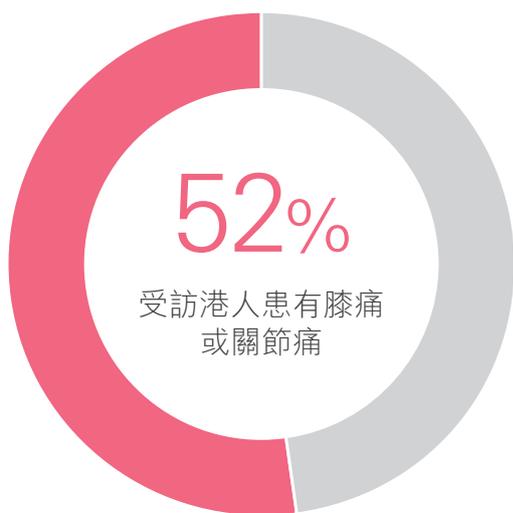
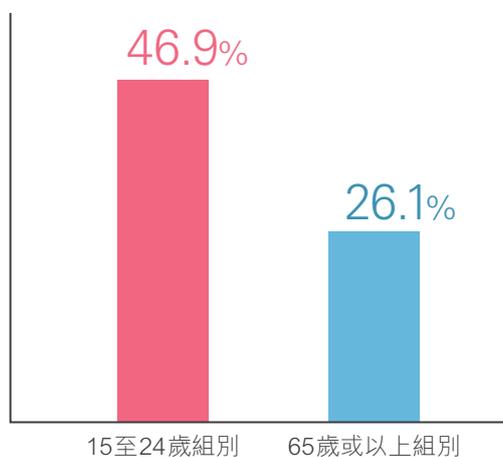
個人健康往往與社會狀況息息相關：整體通脹加上大眾對醫療服務的需求增加，令醫療開支不斷上漲；生活壓力、不良飲食及生活習慣令病患提早來襲；人口老化加重整個社會的醫療負擔。凡此種種問題，都與健康環環緊扣，使我們對社會狀況提高警覺，同時為自己的健康覺醒。

## 患者年輕化

身體病痛一般隨年事漸長而增加，近年慢性病、痛症及情緒病等亦可能成為年輕人隱憂。中大傳播與民意調查中心有研究發現<sup>1</sup>，52%受訪港人患有膝痛或關節痛，比率是20年前同類調查的3.5倍；其中30至39歲人士有4成以上出現關節症狀，痛症患者有年輕化跡象。

城市生活節奏急速，壓力如影隨形，無論工作、學習、家庭、感情、人際關係或其他生活上的事件，都可能造成壓力，心理健康更成為各界焦點。有研究指年輕市民受到較大威脅，15至24歲組別中，超越心理健康警戒線的人數佔46.9%，65歲或以上組別則有26.1%，差距頗大<sup>2</sup>。港大醫學院推算，超過200萬港人有抑鬱症或創傷後壓力症徵狀<sup>3</sup>。市民生理及心理健康都需要廣泛支援。

超越心理健康警戒線比例



30至39歲人士有4成以上出現關節症狀



1. AM730：做好保養，避免關節痛（2020年6月23日）  
 2. 信報：本地大學生怎樣看抑鬱症（劉潔凝，2020年8月6日）  
 3. 全康澄心基金：港大精神健康研究刊《刺針》— 去年每5人有1人疑患抑鬱或創傷後壓力症，近半不求助反映不信任（眾新聞，2020年01月10日）



特別一提，本港有團體發表停課期間兒童及家長心理狀況、情緒問題的調查報告，統計疫症下關乎學童心理健康的個案有452宗，佔所有個案4成，百分比按年增加14%<sup>4</sup>。反映留在家中減少與人相處，可能影響身心發展及增加患情緒病風險。於相若期間亦有外國調查發現，現時疫症比其他疾病有較高風險引致焦慮、情緒問題及認知障礙症<sup>5</sup>。

當患病年紀越來越輕，可以想像得到，個人及社會都需要更多資源應對疾病。而社會對市民提供的基本保障與支援及醫療系統是否穩固強健，足以應付挑戰，更值得深思。

4. 香港小童群益會《兒童及家長在停課期間的狀況調查》(2020年)

5. 刺針：Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62,354 COVID-19 cases in the USA (Maxime Taquet · Sierra Luciano · John R Geddes · Paul J Harrison · 2020年11月9日)



### 醫療開支持續上升

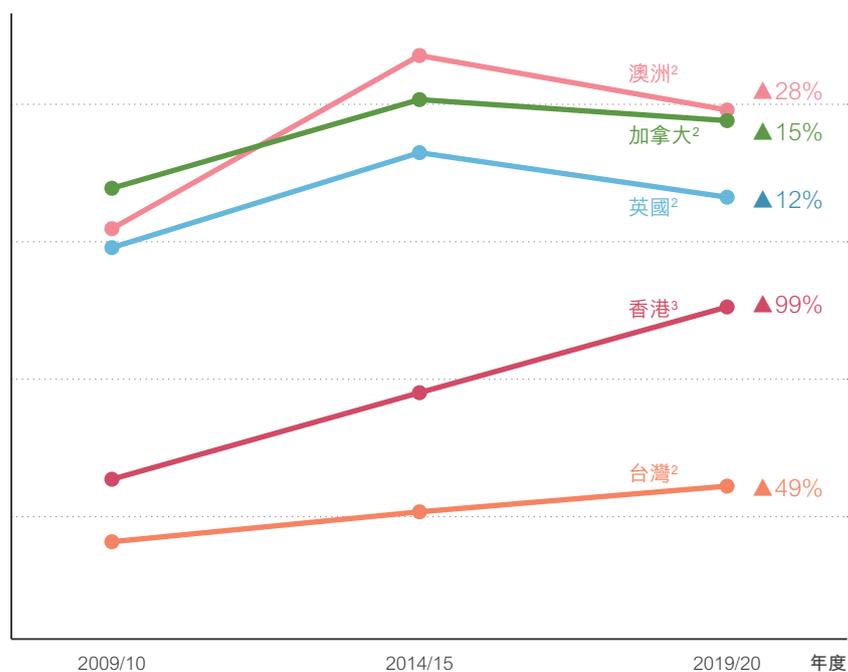
健康問題正影響全球，大眾不但受現有疾病威脅，更要面對不同流行疫症及疾病變異。大量資訊滿佈各類傳媒，令人再次關注健康問題及保障需要。

無論長期病患或新型病症，都令大眾對醫療服務的需求大增。近年醫生費用、藥物價格上升，加上引入新式治療器材，以致整體醫藥成本上漲。右圖顯示，此情況遍及全球各地，意味大眾要再考慮醫療保障是否充足。

針對本地情況，香港私家醫院收費亦大幅上升，例如2010年甲狀腺切除手術約需港幣23,000元，2019年增至約港幣40,000元，升幅達74%<sup>1</sup>。

### 各地醫療通脹10年趨勢

人均全年醫療開支及10年升幅



1. 香港保險業聯會《2010年醫療索償數據調查》及《2019年醫療索償數據調查》

2. 台灣衛生福利部統計處《109年國民醫療保健支出統計表》：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）（2022年2月8日）

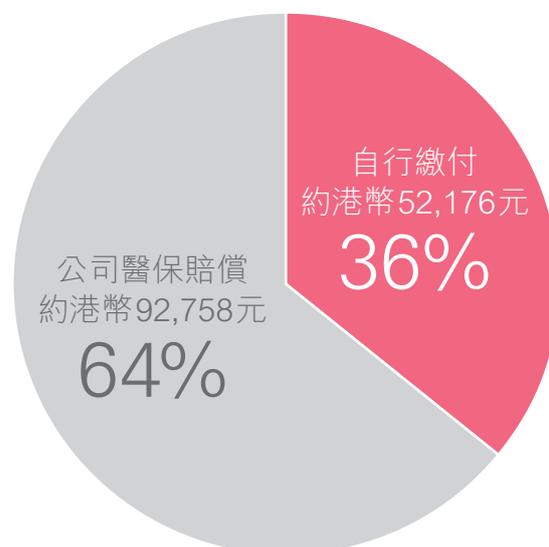
3. 香港衛生署《香港健康數字一覽》（2013、2018及2021年編訂）

### 公司醫保可能保障不足

對於一般受薪人士，即使公司備有團體醫療保障，亦未必得到百分百的全面保障。香港保險業聯會《2019年醫療索償數據調查》顯示，本港團體醫保的住院治療及手術費賠償比率大約只有64%至75%<sup>1</sup>，員工須自行填補保障缺口。

膽結石並非罕見的健康問題，如膽結石造成膽管阻塞，帶來疼痛、發燒，並對生活造成困擾，便須考慮接受切除膽囊手術。以本港私營醫院為例，接受膽囊切除術並住院4日，有關費用的中位數為港幣144,934元<sup>4</sup>，假設患者備有團體醫保，賠償比率以64%計算，須自付醫療開支約港幣52,176元。而公立醫院外科門診的新症輪候時間最長為102個星期<sup>5</sup>，如沒有足夠的醫療保險計劃或一旦離職，甚至退休，便須獨力承擔高昂的費用，否則面對漫長的等候期。

### 於本港一私營醫院接受膽囊切除術的醫療開支：港幣144,934元

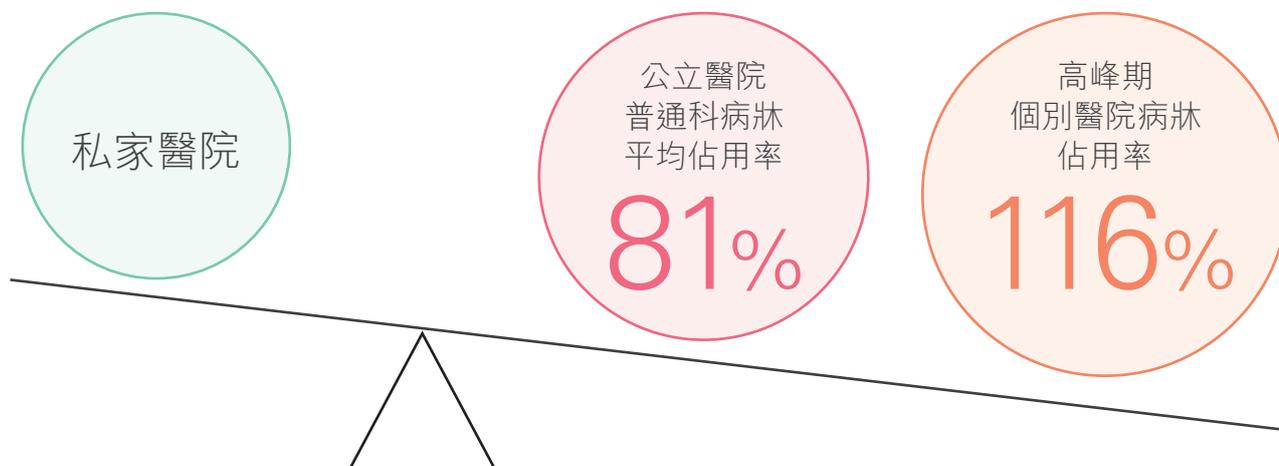


### 公私營醫療系統失衡

政府統計處推算，香港人口可能於2050年增至800萬，並持續老化，其中65歲以上人士約由20%增至34%，增幅約有117萬人<sup>6</sup>。另外，本港目前約有180萬位長期病患者（患有高血壓、糖尿病、膽固醇過高或心臟病等），數字亦有上升趨勢<sup>7</sup>。本地人口老化加上病例數目增加，將令醫療需求大幅增長。

反觀醫療設施，香港公立醫院普通科病牀佔用率平均81%<sup>8</sup>，高峰期個別醫院病牀使用率更升至116%<sup>9</sup>；而且公立醫院輪候需時，令私家醫院需求遞增。公私營醫療失衡的代價，是市民為優質服務付出更高費用。

雖然醫療通脹是既定事實，疾病出現又在意料之外，但可預先籌劃充分醫療保障，應對額外開支。此外，利用新科技及診斷方式，可更早發現及評估個別健康風險。儘早制定周全對策，決定由自己掌握。



4. 聖保祿醫院：2020年住院常見的治療或檢查項目的帳目數據（標準房收費）

5. 醫院管理局：外科門診新症輪候時間（2021年1月1日至12月31日）

6. 政府統計處《香港人口推算2020-2069》（2020年9月）

7. 香港政府統計處《第63號專題報告書—殘疾人士及長期病患者》（2021年12月）

8. 醫院管理局：主要統計數字（2020至21年度）

9. 醫院管理局《公立醫院服務需求高峰期重點數據》（2021年12月29日）

# 科技應對新常態下的健康危機

「我們想做的，不是發明新療法，而是運用科技，協助病人在合適時間找到合適醫療團隊，採用合適療法。」

John Guttag，麻省理工學院電機工程與資訊科學系教授<sup>1</sup>

近年各國醫院已逐步引入人工智能，輔助醫生分析醫學影像及判斷傷病分流。其中，日本已投入逾100億日元興建人工智能醫院，以解決醫療成本上漲及人手短缺等問題<sup>2</sup>。活在新常態下，全球都面對前所未有的挑戰，例如社交隔離影響大眾情緒健康，長期病患者或會減慢治療進度。所以，醫學界也以積極求變的心態應對，令人工智能、大數據、虛擬實境、醫療機械人等科技有更多發展空間。



1. 天下雜誌：醫療科技智慧化，讓AI幫你治病（林怡廷，2017年7月5日）

2. 香港經濟日報：人工智能全球化—手術機械人強勢崛起，2022年AI醫院陸續上馬？（方展策，2019年9月27日）



### 人工智能偵測情緒病風險

生活壓力令情緒病普及，加上疫症前景未明，學生的上課模式隨時變更，對心理健康帶來負面影響。香港青年協會「學生情緒及健康狀況」調查顯示，約48.6%受訪學生的壓力指數屬偏高水平<sup>3</sup>。

抑鬱症是情緒病的一種，估計全球大約2.8億人患有抑鬱症<sup>4</sup>，而病情可以對患者帶來甚大的影響。由於患者不一定會對其他人展現負面情緒，所以較難察覺，而診斷情緒病也缺乏可量化的評估標準。近年人工智能大行其道，電腦及醫療專家致力創新科技，輔助偵測及治療抑鬱症，期望儘早為患者提供適當治療。

### 未來報告，揭示心理健康問題



日本筑波大學在醫學期刊《BMJ Open》發表研究結果：根據7千名上班族的年齡、生活方式及家庭狀況等，以人工智能預測有抑鬱傾向的人士，過程不涉及參與者的主觀情緒數據。結果與精神科醫生團隊的預測結果相若<sup>5</sup>。

2018年，美國麻省理工學院研發出人工智能測試系統，只須透過隨意對話，就能預測是否有抑鬱傾向，準確度達77%。如將上述系統設計成手機程式供大眾下載，潛在患者在家亦可自助問診，對心理健康提高警覺<sup>6</sup>。

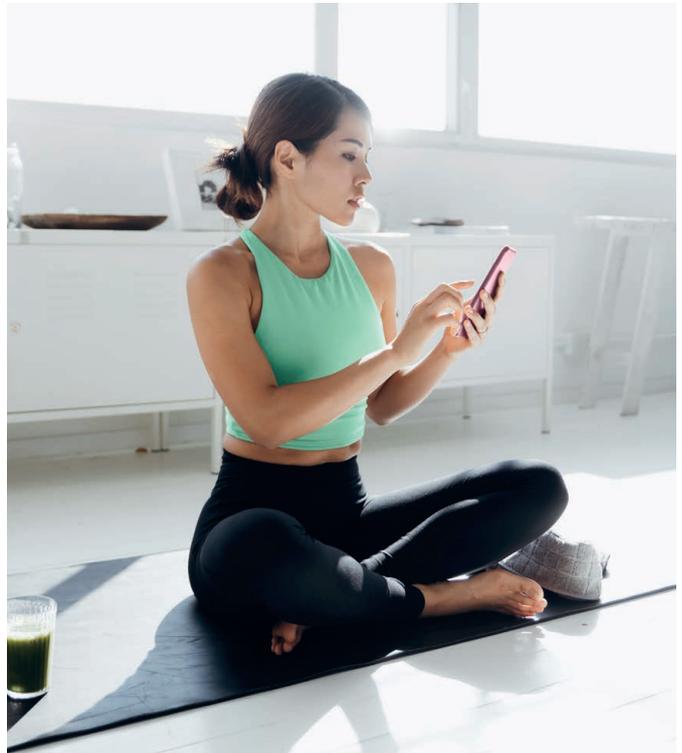
台灣團隊糅合人工智能及SEA腦電波壓力評估系統，輔助診斷抑鬱症。任何人只須戴上電極帽90秒，收集腦電波訊號，即可透過儀器計出壓力指數，客觀預計患上抑鬱症的可能性，準確度達80%<sup>7</sup>。

### 手機程式擔當治療師

心理健康問題不似心臟病或癌症等病患，不但需要醫藥治療，更需要24小時用心照顧支持。醫生只可提供藥物及有限應診時間，其餘要靠自己及家人。因此，市面上出現不同手機應用程式幫助患者改善情況，令新科技時刻伴隨左右：

- 提供瑜伽、冥想、跑步等指導或監察，改善情緒及行為，更可於程式內諮詢醫生意見。
- 制定日常生活目標，協助管理個人日程，重整生活方式，建立患者互助網絡。
- 因應治療人員的需要，以軟件提升工作效率，例如做筆記、更新電子健康紀錄等。

滙豐的Well+\*同樣透過手機應用程式、用戶大數據及行為科學分析，協助大眾提升身、心、財健康，鼓勵大家齊步追求健康生活及健全財政狀況，在醫療保障以外，由心理及生理開始裝備自己，防患未然。



3. 香港青年協會：青協公布「學生情緒及健康狀況」調查結果（2021年11月2日）

4. 世界衛生組織：抑鬱症（2021年9月13日）

5. 筑波大學：Using Artificial Intelligence to Overcome Mental Health Stigma（2021年6月25日）

6. 麻省理工學院：Model can more naturally detect depression in conversations（Rob Matheson，2018年8月29日）

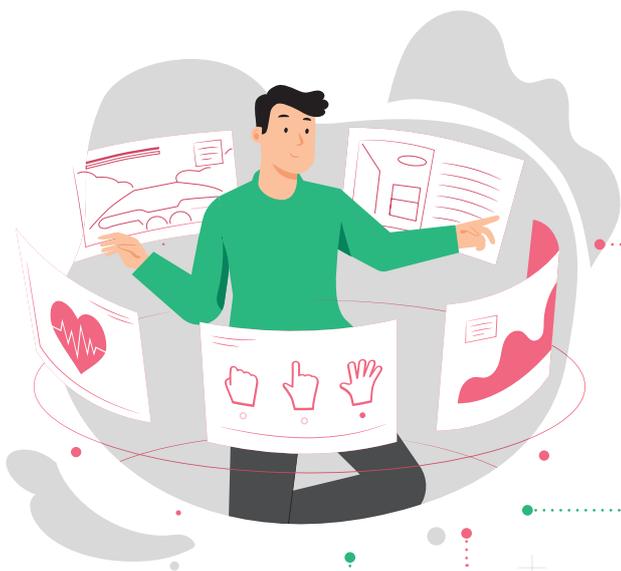
7. 工商時報：查探腦波，宏智生醫找出潛在憂鬱人（陳泳丞，2019年5月5日）

\* Well+健康獎賞計劃的合資格條款由香港上海滙豐銀行有限公司（「滙豐」）及滙豐人壽保險（國際）有限公司（「滙豐保險」）決定。所有獎賞須受有關條款及細則約束。對於有關獎賞如有任何爭議，滙豐及滙豐保險擁有最終決定權。

## 醫療領域的虛擬實境

虛擬實境科技發展多年，早已不再局限於遊戲與娛樂，近年更在醫療領域中大展拳腳。虛擬實境的特點在於可以打破環境、時間、資源運用及安全等限制，在疫症盛行下，防疫措施或會減少醫患面對面治療的機會，除了視像診症越來越普及外，虛擬實境應用在醫療上，也可解決部分難題。

現時在香港的公立醫院，虛擬實境主要應用於復康治療，包括職業治療、臨牀心理治療、認知障礙治療、疼痛管理及壓力管理等，其次用於醫護培訓。



### 兩類虛擬實境

#### 沉浸式

戴起眼罩，360度全景近在眼前，彷彿置身其中。適用於靜態訓練，可加強實境感受，即時引起情緒及認知反應。

#### 非沉浸式

毋須配戴眼罩，直接用眼觀看顯示屏，並以身體動作與影像互動。可模擬真實場所，例如扶手電梯尺寸及速度等，適用於訓練身體活動機能。

### 從復康中找到樂趣

醫管局社區復康中心引入虛擬實境「電單車模擬駕駛系統」，評估病人重返路面的駕駛能力。病人多屬下肢骨折，或軟組織、腦部、腰頸受傷。系統以3個熒幕構成前路實況，可按日夜、天氣、交通情況等設定場景，測試駕駛者打燈、煞車及各種臨場反應<sup>1</sup>。

### 治療認知障礙症患者的信心

香港理工大學康復治療科學系利用虛擬實境治療早期認知障礙的年長患者。程式設計師在家居環境中加入各種安全危機，測試患者能否獨立照顧自己。而職業治療師透過數據分析，提供合適治療方案，反覆訓練，增加治療成效。虛擬實境還可結合遠端醫療輔助科技，讓患者留在家中練習，即使疫症期間也無礙治療進度<sup>2</sup>。

### 虛擬實境+人工智能

復康訓練人員結合虛擬實境與人工智能科技，協助肢體癱瘓病人訓練肌肉控制能力。例如，為手部癱瘓病人戴上虛擬實境顯示器後，系統指示病人張開手掌；當偵測到病人發出「張開手掌」的腦電波訊號，立即顯示打開手的虛擬影像，刺激他打開手掌。結果顯示，病人經長期訓練後，有機會恢復手部自我控制能力<sup>1</sup>。

1. 醫院管理局《協力》：當醫療遇上虛擬實境（2019年1月）

2. 明報：早期認知障礙治療，虛擬世界玩出自理能力（黎浩然，2021年3月22日）



### 手術機械人協助操刀

手術機械人廣泛應用於神經外科、心血管科、泌尿科、骨科及婦產科等不同範疇，輔助外科醫生執行精密微創手術。

脊柱外科手術	機械臂藉導航功能協助醫生對準患處，放置肌肉或骨骼植入物 <sup>3</sup>
骨科	幫助外科醫生決定關節植入物的位置 <sup>3</sup>

當前手術機械人為患者帶來另一個治療選擇，但治療費用可能比傳統手術昂貴，以香港中文大學醫院提供的機械臂輔助腹腔鏡根治性前列腺切除術為例，住院治療費用由港幣284,000元至337,040元<sup>4</sup>。

而美國不少前列腺切除術已採用手術機械人。英國國民保健署亦宣佈斥資5,000萬英鎊，為全國醫院配置手術機械人，輔助外科醫生操刀<sup>5</sup>。疫症導致許多非緊急手術暫緩，預期在疫情受控後恢復，手術機械人的需求或會增加。

綜觀不同嶄新治療方式，或許朝普及方向發展，但現階段難免需要較高費用。再者，如須遠赴外國求醫，便要顧及全程機票、住宿及同行人士開支等。尋找應對方法，可考慮高於一般級別的醫療保障計劃。市場上部分保障計劃不但涵蓋數種危疾，更設有環球醫療關顧服務，可安排往外地就醫，由頂尖哈佛級別專科醫生提供意見及治療建議，安排本地醫生與美國專科團隊透過視像會議，共同制定理想治療方案；另備有美國醫護關顧服務，在海外治療路上悉心支援，令受保人安心治病。



3. 香港經濟日報：機器人手術對未來醫療的影響 (Tom Riley · 2021年4月14日)

4. 香港中文大學醫院：泌尿科價目 (2022年2月4日)

5. 香港經濟日報：人工智能全球化—手術機械人強勢崛起，2022年AI醫院陸續上馬？ (方展策 · 2019年9月27日)

## 科技抗疫

突然來襲的疫症令醫學界一時束手無策，雖然研發疫苗一般需要多年時間，但疾病促使科技迅速發展，並與醫療結合，成功衍生出更多抗疫與診斷的新方法。

### 智能監察，有助預防疫症<sup>1</sup>



#### 物聯網

提供網上平台，例如Worldometer及John Hopkins University的疫症實時數據及確診地圖，讓公共醫療機構及大眾查閱各國確診、死亡及康復人數等數據，了解疫症流行現況。



#### 大數據

透過整合並分析多個數據庫，顯示病毒可能傳播的模式，為各地的醫療保健決策者提供參考，協助擬定防禦策略。



#### 人工智能

集合現有的陽性病例數據，以人工智能演算法初步篩選出高風險者，再作進一步檢驗或隔離。

## 腦霧症狀出沒 留意認知障礙風險

疫症的隱憂是病毒的變種難以預測，以及會否為患者帶來後遺症。英國疫症追蹤應用程式「ZOE新型冠狀病毒疾病症狀研究」顯示，大約有4分之1的Omicron染疫者會出現腦霧症狀<sup>2</sup>。



### 什麼是腦霧<sup>2</sup>？

根據英國國民保健署定義，腦霧症狀包括注意力不足、感到迷茫、思考比平時慢、思想模糊、善忘、精神疲倦、頭腦不清。



### Omicron導致腦霧<sup>2</sup>？

對於有研究表示Omicron變種病毒株可留下腦霧後遺症，有醫生解釋，可能於新型冠狀病毒直接侵襲肺部時，影響肺部氧氣交換功能，導致血液含氧量下降；血液對大腦提供氧氣不足，有礙腦部正常運作，可能是形成腦霧的原因。另外，感染Omicron後，細胞激素有機會引致身體發炎；當細胞激素擴散至腦脊髓液時，可影響大腦正常運作。



### 腦霧是認知障礙症病徵<sup>3</sup>？

雖然Omicron變種病毒是否導致患者形成腦霧的論述仍有待更多醫學數據證實，卻令大眾因而關注這種症狀。更值得注意的是，腦霧不是患上2019冠狀病毒病才有機會出現，當大腦認知功能逐漸退化，也可能出現類似腦霧的症狀，如經過一段時間而情況未有改善，就可能是認知障礙症的徵兆。

1. Nature Medicine: Digital technology and COVID-19 (Daniel Shu Wei Ting, 2020年3月27日)  
 2. Health & Hope: Omicron病毒會讓人「腦霧」？專家分析臨床還有些神經症狀 (王芊凌, 2022年1月26日)  
 3. 中國時報: 腦霧長期未改善，恐是失智症前兆 (王家瑜, 2021年12月26日)



### 人工智能科技提供更多評估方法

及早診治是健康人生的關鍵，於徵狀未出現前主動改善生活習慣，有助減低發病機會。而近年人工智能科技的發展亦為評估疾病提供更多方法。



### 磁力共振腦掃描指數偵測腦部病變

香港中文大學將人工智能及磁力共振腦掃描結合，偵測3類早期認知障礙疾病，包括輕度阿茲海默症、輕度至中度額顳葉認知障礙症及輕度路易氏體認知障礙症。只需15分鐘磁力共振檢查，將腦掃描影像上載至雲端系統分析，10分鐘便可完成報告。系統亦可分析其他獨立腦部區域的體積，及與腦血管疾病有關的腦部病變體積（如腦白質病變），有助診斷其他認知障礙症<sup>4</sup>。

醫療科技不斷突破更新，以往認定的不治之症，部分已轉為慢性疾病。嶄新的藥物、多元化治療方法提供良好治療效果的同時，醫療費用也隨之而提升。智能醫療持續發展，意味潛在病患者或會早一步得到準確診斷。雖然及早介入治療或可減低患上嚴重疾病的醫療開支，配合大數據的幫助，大眾可更有效管理健康狀況，但為自己及家人準備充足的醫療保障，奉行健康生活及飲食習慣，才能實踐醫療保健新世代的理念。

註：如遇有任何身體或心理不適，請向專業人士尋求協助或意見。

4. 香港中文大學：中大全球首證由人工智能技術研發出的磁力共振腦掃描指數能有效臨床偵測三類早期認知障礙疾病（2021年7月8日）

# 覺醒起行 令健康走得更遠

實現理想，講求實際行動；追求健康，日常不可缺乏運動及良好生活習慣。坐言起行，由注重飲食健康、堅持鍛鍊體魄、定期驗身、平衡身心以至遠離生活陋習，建立適合自己的新常態。根據全球調查顯示，35%受訪者表明疫症已對心理健康造成負面影響<sup>1</sup>，為長遠健康設想，現在就應付諸行動。

## 家居運動 動靜皆宜

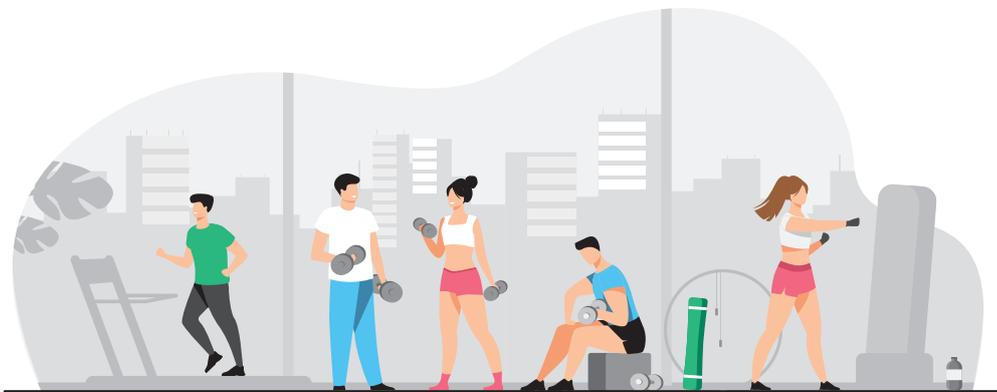
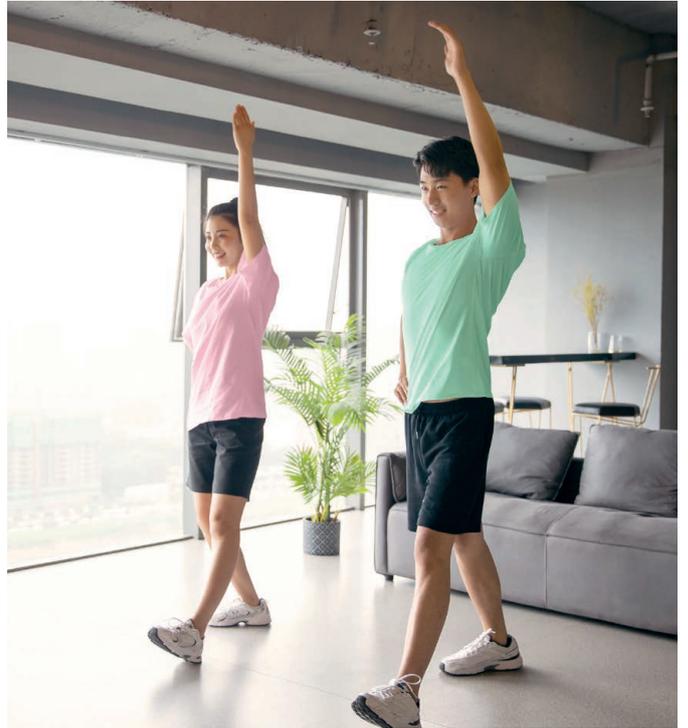
雖然疫症為日常生活帶來不同程度的限制，但為了健康，我們須靈活應變，製造更多舒展身心的機會，加強抗病能力。

家居運動亦有多元選擇，無論好靜或好動都可各適其適，部分甚至不需要器材。更可視乎自己體能、身體柔軟度、肌肉力量等，適當調節動作的難易程度。如有任何疑問，應諮詢專家意見。此外，雖然運動形式簡單，但應先做熱身運動，例如拉筋、壓腿或開合跳等，令心跳加快，血液流通，使肌肉進入狀態，從而減低受傷機會。

## 忙亦不忘：以HIIT、TRX燃燒卡路里<sup>2</sup>

生活忙碌不是藉口，而是動力，策勵您善用少許時間及空間，將卡路里擊碎，燃燒得徹底。HIIT是High Intensity Interval Training，即高強度間歇訓練，短時間運動與休息相間，極速消耗熱量。TRX是Total Body Resistance Exercise，懸吊式阻抗訓練，透過堅持支撐體重，激發肌肉潛能及訓練平衡感。

健身教練為新手教路：如想消脂減肥，應選HIIT；想增肌、修線條，則選TRX。當然亦可一剛一柔互相配合，兩者兼得。此外，運動不止可趕走多餘脂肪，更可令身體釋放安多酚，減壓及舒緩情緒<sup>3</sup>。

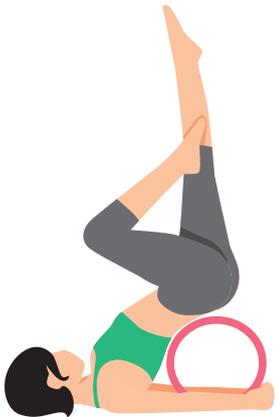


註：HIIT、TRX屬重型及劇烈運動，初學者或需專業教練從旁指導。如有任何疑問，請諮詢專家意見。

1. NielsenIQ: How consumers are looking at their physical and mental health (2021年10月28日)  
 2. Cosmopolitan: 消耗卡路里要做帶氧還是重訓? Tabata、HIIT、TRX哪種最適合增肌、減脂? (Ho Yee Coco, 2020年6月1日)  
 3. 明報: 調整心態, 善用時間, 放下繁瑣事, 找回獨處機會 (2020年1月31日)

## 瑜伽添新意

練瑜伽的好處眾所周知，若於傳統基礎上融入新玩法，自然更有趣味。近期熱門瑜伽有空中瑜伽、瑜伽輪及椅伴瑜伽（又稱椅子瑜伽）等，部分可常於家中練習，時間自由選擇，隨興之所至。

<p>瑜伽類別</p>	<p><b>空中瑜伽<sup>4</sup></b></p> 	<p><b>瑜伽輪<sup>5,6</sup></b></p> 	<p><b>椅伴瑜伽<sup>7</sup>（又稱椅子瑜伽）</b></p> 
<p>所需器材</p>	<p>借助布帶懸掛半空，演繹優美姿態</p>	<p>以輕巧瑜伽輪輔助完成不同難度動作</p>	<p>只需瑜伽椅及少許空間，簡單方便</p>
<p>好處</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 利用體重，令身體深層伸展</li> <li>• 放鬆心情，紓解壓力</li> <li>• 改善姿勢</li> <li>• 訓練四肢協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 擴張胸部</li> <li>• 伸展肩膀</li> <li>• 紓緩腰痠背痛</li> <li>• 改善姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體負荷較小</li> <li>• 伸展、強化肌肉</li> <li>• 提升全身靈活度</li> <li>• 改善睡眠</li> </ul>

註：一般身體狀況良好均可練習瑜伽，如有健康問題或特殊情況則未必適宜。空中瑜伽可能涉及倒立等複雜動作，初學者或需專業教練從旁指導。如有任何疑問，請諮詢專家意見。

4. 運動女孩：甚麼是空中瑜伽？告訴你空中瑜伽的5大好处！（哆啦，2020年8月6日）

5. Cosmopolitan：瑜伽輪怎樣用及選購注意（Fanny Ngan，2021年3月31日）

6. 新城健康：瑜伽輪，改善背痛自助神器（2020年12月23日）

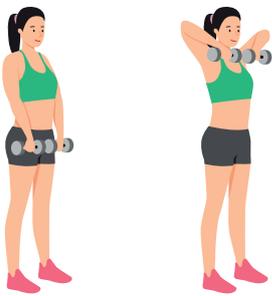
7. 康健：用椅子做瑜伽，降低失智者憂鬱（張雨亭，2019年10月22日）

## 健身5式隨您發揮

自家健身訓練，任何時候都可以無拘無束，因此可於網上搜集不同簡單動作，配合個人體質及需要，隨機組合練習。以下5式可鍛鍊不同肌肉，有助強化身心及抵抗力；更可透過常做運動而改善生活模式。5款動作只屬舉例，可隨意增減替換<sup>1</sup>。

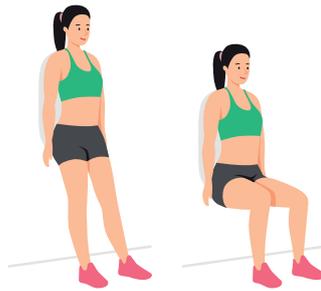
### 1 直立划艇：

直立，雙腿微微張開；提起重物（例如旅行袋），切勿彎腰，要曲膝；重物提至下顎或頸部靜止1秒，然後放低。



### 2 無影凳：

企直身體，背部及手貼牆；將身體坐低，膝頭不要過腳尖；當膝部成90度角，維持姿勢。



### 3 單腳跳：

於平路上單腳站立，單腳以跑步姿態向前跳。



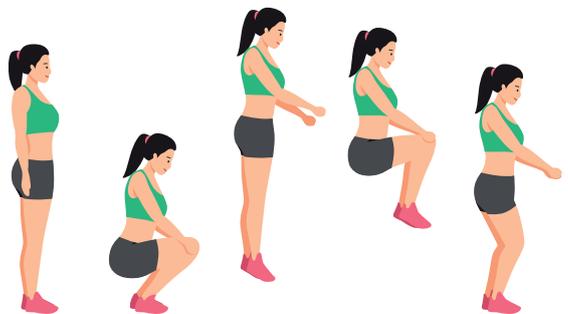
### 4 凳前屈伸：

坐近椅邊，雙手放於身體兩側，捉緊椅邊，10隻手指向下；身體移前，雙臂用力，支撐臀部慢慢坐低至雙臂達90度角，然後將身體推上。



### 5 抱膝跳：

挺直身體，眼望前方；身體向下蹲，如做深蹲；雙腳用盡力跳起，雙膝在空中抬高，抱膝；然後雙腳微彎落地。



註：插圖只供參考。

### 簡簡單單 亦可消耗熱量

跑步、游水、健身、踢足球，可以踢走多餘卡路里，是簡單常識，原來在家一舉一動都有實際幫助！只要有恆心，凡事沒有不可能。想彈首巴赫點綴氣氛？娛樂、保健一舉兩得。以下列出數項常見活動及消耗熱量數值，舉例說明，不妨按照個人喜好，選擇不同運動方式<sup>2</sup>。

### 家居活動消耗熱量

活動	每分鐘每磅體重消耗熱量 (卡路里*/磅/分鐘)	體重 120磅人士活動30分鐘消耗熱量 (千卡)
靜立	13	46
來回踱步	38	136
做家务(掃地、洗碗等)	28	101
縫紉、織冷衫	10	38
彈琴	18	65

\* 卡路里是熱量量度單位，1千卡即1,000卡路里。以上數據只供參考，個別活動消耗熱量可能有所不同，並且因人而異，如有疑問，請向專業人士徵詢意見。



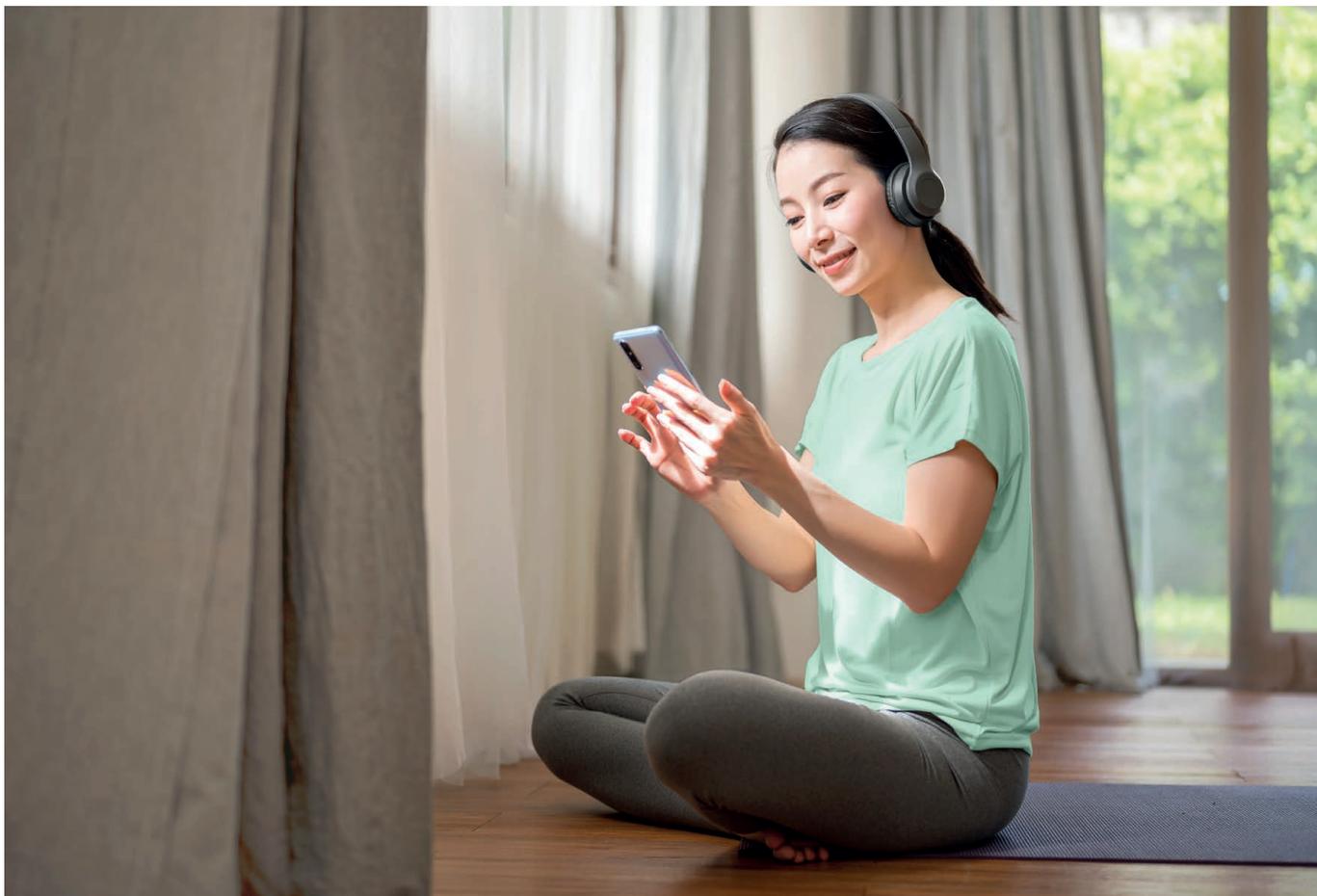
### 由冥想到健康理想

想像眼前是山坡上的翠綠草原，軟綿綿的白雲停留在藍色天空，清新空氣悠悠滲入心扉。於斗室內打坐冥想，胸中世界亦可無邊無際，自在寫意。

冥想有多種修練方式，一般是盤膝靜坐，徐徐一呼一吸。呼吸快慢可影響思緒，專注於呼吸有助放鬆心神，紓減精神壓力及煩躁，對心理、生理健康都有裨益。每日20至30分鐘，調整呼吸，鬆弛神經，令身、心、靈全面達至健康境界<sup>1</sup>。



1. Peeta Fitness健身網：靜坐的優點與入門教學 (Peeta · 2019年12月9日)



### 頌鉢聲聲共鳴

聲音源於物質內在的運動，這種運動亦可帶來健康，治癒心靈。說起治癒系聲音，可能於腦海中飄來樂韻聲，或聯想到森林的鳥聲、風聲、雨聲，甚至治療師輕敲銅鉢的圓渾聲音。

頌鉢聲療利用沉穩鉢聲的震動頻率，與部分身體組織或物質產生協和共鳴，慢慢撫慰心靈，將身心帶入平靜的深層放鬆狀態，有助舒緩情緒、緊張及痛楚等問題，回復健康平衡<sup>2</sup>。悠長鉢聲，仿如傳送遠方的訊息，提醒大眾珍惜健康。

### 健康生活進化新時代

當健康意念由室內走到室外，由數十分鐘延伸至全日、每日及以後，生活將全面提升。正如滙豐的Well+\*，參加者持續完成均衡飲食、步行、冥想或瑜伽等任務，可獲「獎賞錢」及豐富保健獎賞。請瀏覽滙豐網站，了解詳情，邁步實踐健康承諾。

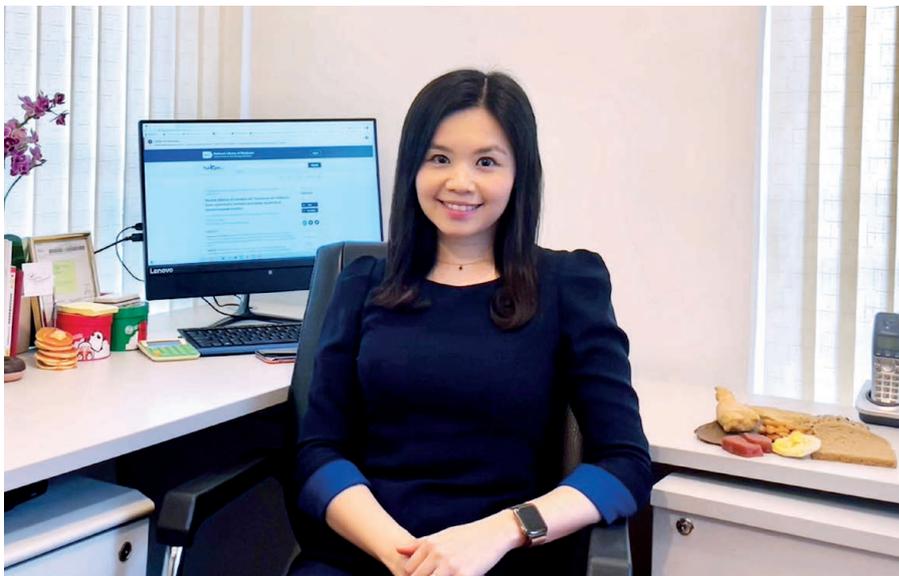
2. Cosmopolitan：躺著做聲音治療！認識頌鉢的好處+頌鉢按摩、頌鉢瑜伽（梁心羽& Fanny Ngan，2020年7月10日）

\* Well+健康獎賞計劃的合資格條款由香港上海滙豐銀行有限公司（「滙豐」）及滙豐人壽保險（國際）有限公司（「滙豐保險」）決定。所有獎賞須受有關條款及細則約束。對於有關獎賞如有任何爭議，滙豐及滙豐保險擁有最終決定權。

## 專題訪問

# 抗疫營養師分享飲食健康攻略

飲食營養是健康關鍵，疫症期間，更多時候於家中自煮，自然更注重營養及健康飲食方式。近期大眾不但面對傳染病，更受「抗疫肥」威脅，究竟如何在抗疫之餘，亦可抗脂？我們特別向營養師請教飲食心得，務求對身體有益，亦可增強免疫力。



**楊曉澄 (Hilda)**

Hearty Nutritional Diet Centre 營養學家



## 健從口入，健康飲食如何抗疫？

各類健康食品、營養素不可缺少，各司其職，其中優質蛋白質可維持正常免疫系統功能，幫助製造白血球及抗體。想知每日建議攝取量，可用自己體重計算，每公斤體重需要0.8至1.2克蛋白質：

### 建議每日蛋白質攝取量

以50公斤（110磅）體重為例



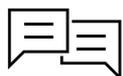
由於1隻麻雀牌大小的去皮肉類（豬肉/牛肉/雞肉）約有7克蛋白質，因此40至60克蛋白質即6至9隻麻雀牌大小的去皮肉類。除蛋白質外，吸收維他命A、B、C、D、E及鋅、硒等元素，都對免疫系統有幫助。總括而言，維持均衡營養是抵抗病患的基本裝備。



## 已受感染，如何協助身體康復？

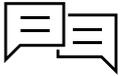
康復中的飲食營養與防疫大同小異，唯應較易消化，如有肚瀉應補充水份，例如稀粥，不宜急於食用高纖食品，腸胃未必可即時適應。

痊癒後，可為腸臟補充益生菌，有助恢復健康。食品包括乳酪、日本納豆等。納豆相當有益，但不應煮熟，以免殺死益生菌。有朋友表示康復後以生雞蛋拌納豆，調校口味，亦是方法之一。至於考慮生雞蛋可能帶菌，可選購低溫消毒（巴士德消毒）或放養雞場的雞蛋，減少感染沙門氏菌風險。



## 出外堂食，如何有營？

雖然避免出外堂食對於避疫有一定幫助，但假如必須或喜歡堂食、外賣，可選擇有湯水的食品，包括牛肉、豬潤湯米等，不過避免飲湯，減少攝取鈉而引致高血壓。如食肉片飯或有三色豆的粟米肉粒飯，營養亦不差，但最好要求將飯與燻汁分開，因芡汁較多油及糖份，不宜食用太多。



### 自製愛心便當，有什麼要留意？

通常晚餐所剩餘菜，將成為第2日午餐便當，營養成份並無太大影響，但應避免用菜葉類蔬菜，因為容易變色，影響觀感、胃口以至進食所得營養。肉類應全熟，減少滋生細菌。雖然家中自煮或自備餐盒可減少染疫機會，不過亦須留意食具衛生，例如餐盒膠邊可滋生病菌，應徹底洗淨；若砧板發霉，可能有黃曲毒素，應儘快更換，或轉用膠砧板。

### 早一晚準備營養飯盒心得

	適宜	不宜
蔬菜	根莖類：蘿蔔、節瓜、豆角等	菜葉類：菠菜、莧菜、生菜等
肉類	全熟：肉絲、豬扒等	半生熟：刺身、7成熟牛扒等



### 抗疫儲糧，有沒有貼士給各位家中大廚？

儲糧既要營養，亦要較易保存。一般有瓜菜、生果、乾貨、急凍食品及罐頭5類選擇，均具有營養價值，例如以罐頭吞拿魚配紅腰豆沙律，方便又健康。

5大儲糧策略	舉例	貼士
瓜、菜（根莖類及十字花科）	翠玉瓜、南瓜、根莖類蔬菜（例如紅蘿蔔、薯仔）、十字花科蔬菜（西蘭花、椰菜花、椰菜等）	薯仔等根莖類蔬菜容易儲存，但發芽薯仔含生物鹼，可引致中毒風險
有皮生果	蘋果、橙、西柚、木瓜等	蘋果可令薯仔等保存較長時間，香蕉的植物賀爾蒙則令牛油果等生果更快成熟
乾貨	木耳、金針、昆布等	置於陰涼處可保存10至12個月
急凍食品	3色豆、雞腿、肉眼、柳梅、水脹等	雞翼肉少皮多，牛仔骨、排骨等近骨部位亦較多脂肪，應注意食用份量
罐頭	礦泉水浸吞拿魚、茄汁沙甸魚、紅腰豆、鷹嘴豆等	建議揀選礦泉水浸魚，而非油浸或鹽水浸



### 抗疫之餘，如何抗脂？

無論何時，控制脂肪攝取量都是健康大前提；近期生活受疫症限制，較少運動，脂肪更乘機進擊。主動防脂、去脂包括以下攻略：

- 煲湯選用瘦肉、牛腩，比全隻雞或唐排少油，因為隔油器具亦難隔走湯內油脂。飲湯應連湯渣享用，因大部分蛋白質仍在湯渣之內。
- 安排次序：飯前飲湯，先食蔬菜後食肉類，用膳時不忘飲水，均可較易見飽。使用較細碗碟，可帶來飽滿感覺。用筷子不用匙羹，細細咀嚼，減慢進食速度，都有助減少吸收熱量及積聚脂肪。
- 利用「攝食產熱效應」：身體消化吸收食物時，本身亦消耗熱量，而消化蛋白質比脂肪或碳水化合物消耗更多熱量。換言之，麥皮加入牛奶、果仁，比淨食麥皮更有效送走

卡路里。餐膳中加入適量蛋白質及脂肪，亦可延長消化時間，增加飽肚感。

- 零食方面，揀選獨立細包裝杏脯、西梅乾等，比家庭裝更易控制食量。花生、合桃等雖然有單元不飽和脂肪酸，但油份不少；焗薯片比炸薯片較少油份，亦最好用細碗盛載少量，食完不再添加。

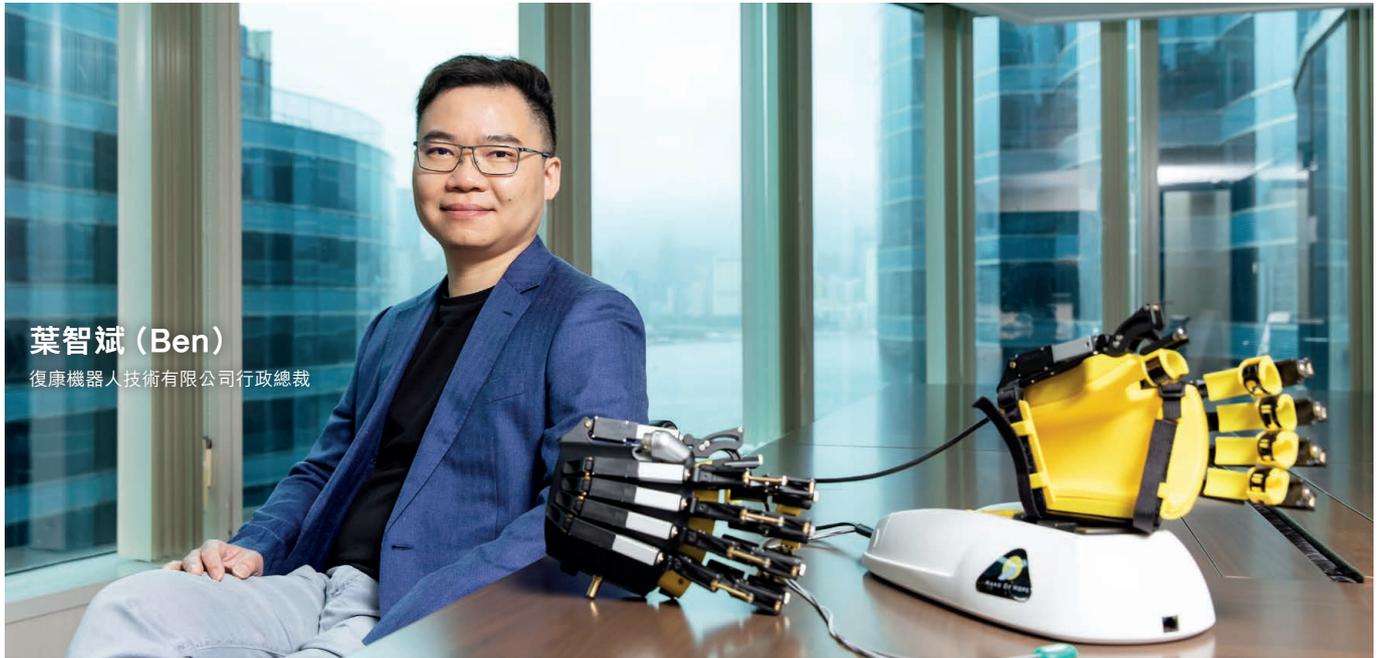
### 花生含油量示例



另外，坊間有不同飲食法及消脂計劃，效果不一，建議不要操之過急，否則主要減去肌肉及水份，導致體脂比例增加或體重反彈。應持之以恆，以不覺捱餓為原則。

## 專題訪問

# 科技助人康復



**葉智斌 (Ben)**

復康機器人技術有限公司行政總裁

香港健康科技及機械人的醫療應用範疇日漸擴大，其中，幫助中風病人康復的「希望之手」備受國際稱譽。面對頑疾施壓，醫療科技如何為大眾康復加一分力？執掌有關機械手及智能復康器械業務的葉智斌博士帶我們了解箇中理念。



## 何謂康復治療？為何應用健康科技？

當傷病人士健康受損或失去活動能力，無法應付日常生活，便有需要接受康復治療，以不同方法逐步恢復健康，減輕傷病影響，改善起居生活、自我照顧、照顧家庭及工作等能力。

常見健康科技包括虛擬實境、機械人及人工智能等，康復治療常以科技解決不少實際問題。例如訓練認知障礙症或活動有困難的病人，利用虛擬實境超級市場比前往真實店舖牽涉更少人手、天氣及家人意願等影響因素，並減輕患者面對真實環境的壓力。善用科技，亦為治療效果帶來更多突破。



## 什麼是「希望之手」？何以有助中風患者康復？

希望之手屬上肢訓練機械人，適用於中風後上肢及手部康復治療。由於腦部神經細胞壞死，無法正確發出運動訊號控制肌肉，令手部癱瘓。以往治療師無法了解病人腦部及肌肉實際情況，增加康復難度及所需時間。而希望之手裝有兩組表面肌電感應器，分別對應開、合手掌的肌肉，實時監察肌電訊號，清楚反映病人有沒有希望控制及郁動手掌的意念，以及意念是否傳至有關肌肉。

**神經訊號傳送希望訊息，希望之手即時反應：**

動作意念化成  
神經訊號

傳至手部肌肉

機械手產生動作

訊息傳回腦部

如訊號強度達至特定要求，機械手將協助完成動作，因此，動作由病人大腦主動觸發，並非傳統機械的被動式輔助。完成動作亦為腦部帶來視覺、本體感覺等訊息回饋，令腦部重新學習開、合手掌動作；持續練習，可助患者重拾活動能力。經驗中，原需1至2年康復治療，可望縮短至半年左右。

此外，配合射擊得分、夾公仔機等電腦遊戲，更可提升練習興趣，加強康復效果。互動遊戲有不同難度，治療師可按患者情況選擇合適級數。

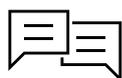


### 什麼動力令您們推廣健康科技？

我們原先只為醫療機構提供機械手，但以香港為例，病人留院時間有限，而康復治療有各種不同環節，最終患者可能只使用1至2次機械手，未能發揮應有功效。因此我們推廣家居應用：開設診所，透過教育、試用及租用計劃，希望更多人受惠。

而機械手獨特之處，正是適合不同嚴重程度的患者使用，只要神智清醒，病情穩定，即使上肢完全無法活動，亦可憑腦部發出訊號而觸發動作。家中照顧者毋須專業訓練即可協助操作，而且器材收納容易，只佔很少家居位置，並可連續租用半年，建議每日練習半小時。

有時，希望之手更可帶來畢生難忘的經歷。有病人於診所初次試用機械手，評估時，手指沒有任何活動能力。試用10分鐘後，明白如何運用腦部發出訊號，及如何可觸發動作。除下機械手後，他嘗試以剛才同一方法傳出訊號，手指真的可以輕微活動。那一刻，我們到場每一位人員都非常興奮。



### 健康科技會否於香港普及？

相信會普及。我們作為生產商，努力令產品有成效、更易用、更多人可用，但仍未足夠。於治療師及病者之間涉及許多不同環節，既有官方部門，亦有民間組織及企業，由社會服務團體、非政府組織、保險公司以至遙距治療不可或缺的電訊公司，如各界願意踏出一步，合力推廣，發展步伐一定更快。



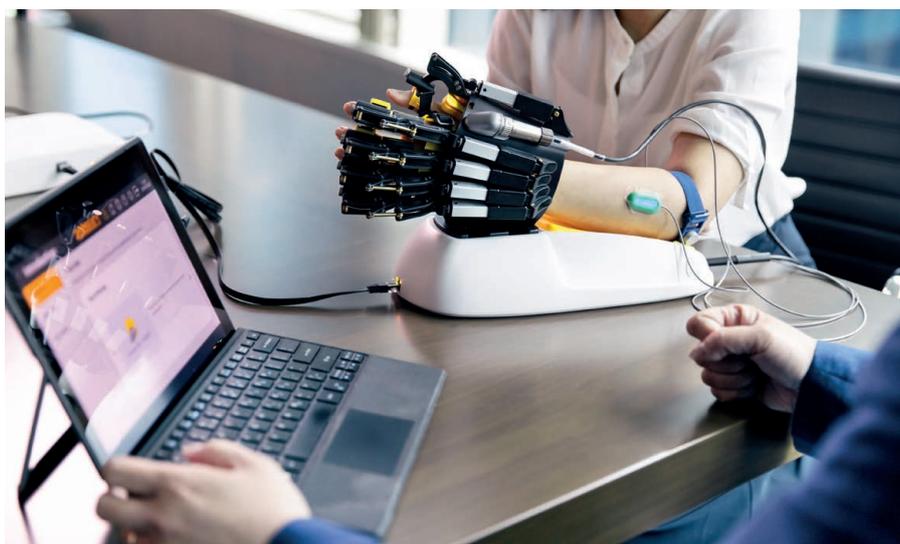
### 醫療機械人普及，將令醫療開支更廉宜抑或更昂貴？

不應以短期醫療費用衡量整體付出。普遍使用醫療科技，短期可能增加費用，但可加快康復，節省長遠開支；康復者重新就業及賺取收入，毋須領取政府援助；長者可在家接受康復護理，與親人共度愉快時光，毋須入住院舍。整體而言，可減少社會付出的經濟代價。



### 疫症令不少醫療服務暫停，康復治療如何不改初衷？

為減少面對面接觸，非緊急醫療服務大幅減少，包括復康服務。但事實上，中風的康復治療需要長期訓練，不應中斷或減低密度。透過家居租用機械手、視像治療及通訊科技的配合，治療師可遙距觀察進度及控制器材，即時調校練習要求及難度，提供最合適療程。治療師逆境應變，盡力維持服務，早日完成康復之旅。



## 個案分享

# 自願醫保加強保障



Karen 33歲，任職設計師，最近與丈夫置業，肩負長遠經濟重任，因此越來越注重身體健康。雖然公司提供團體醫療保障，但最近有同事因意外入院做手術，花費龐大，令公司醫保顯得不足。Karen擔心如不幸患病求醫，將無法應付突如其來的醫療開支，令家庭面臨沉重經濟負擔。

因此她決定投保「滙豐自願醫保靈活計劃（「滙豐靈活醫保」）一銀級」，每年自付費為港幣16,000元，標準年繳保費約港幣6,967元，享有全面醫療保障，當患上嚴重疾病而需要住院接受治療時，可為她減輕財政負擔。

## Karen的「滙豐靈活醫保一銀級」計劃

保單持有人及受保人	Karen	標準保費（年繳）	港幣6,967元
投保年齡 <sup>#</sup>	33歲	每年保障限額	港幣25,000,000元
保障級別	銀級	每年自付費	港幣16,000元

投保3年後，Karen不幸確診子宮內膜異位（又稱朱古力瘤），醫生因應朱古力瘤數量、大小及位置，建議做微創手術，以腹腔鏡於肚臍兩側開5毫米小孔，將朱古力瘤切除，總醫療費用為港幣\$146,071元\*。

Karen於公司團體醫療保障計劃取得港幣16,000元賠償，作為「滙豐靈活醫保」自付費；透過「滙豐靈活醫保」，有關醫療總開支港幣130,071元獲得全數賠償，不設細項賠償限額，大大減輕經濟壓力，令Karen無後顧之憂，安心踏上康復之路。

### 住院及手術費用



\* 參考香港港安醫院《2020常見手術收費》標準房間收費。

# 指受保人上次生日年齡。

備註：  
上述個案只屬假設，並僅作說明用途。  
假設Karen已婚，現時僱主提供團體醫療保障計劃。

## 個案分享

# 人壽保障兼備增值潛力 安排靈活自主

44歲\*的Paul居於香港，是經營有道的餐廳老闆，太太Pinky是家庭主婦。7歲女兒Queenie擁有獨特舞蹈天賦，更夢想成為國際知名舞蹈家，因此兩夫妻付出不少心血及資金，一心栽培女兒成才。由於Paul是家中唯一經濟支柱，並須償還90萬美元樓宇按揭，如不幸發生事故，他希望家人得到所需保障。有見及此，他投保滙豐環球壽險計劃，以自己為受保人，太太為受益人。

計劃於保單生效時即提供保證現金價值（已繳總保費的80%），並有長線增長潛力；總身故賠償額亦具潛在增長，保障家人未來生活。

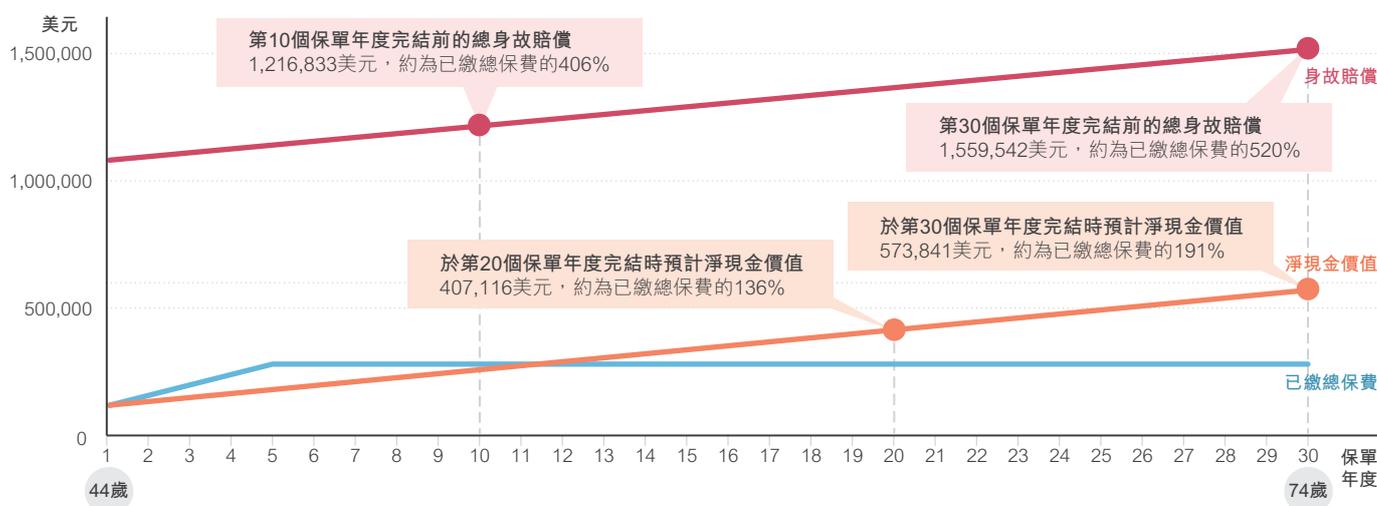
為部署財富傳承，Paul計劃於74歲時令Queenie成為保單持有人及受保人，將財產傳予Queenie。他亦可考慮於Queenie未成年時更改受保人為Queenie，即轉為兒童保單，並可指定Pinky為第二保單持有人，假若自己不幸身故，Pinky可管理保單。



## Paul的滙豐環球壽險計劃（分5年繳付保費）

保單持有人及受保人	Paul	年繳保費	60,000美元
受益人	太太Pinky	5年總保費	300,000美元
		保額	1,088,139美元

### 本計劃於不同階段滿足不同需要，例如退休或女兒教育基金



\* 指受保年齡，即受保人或保單持有人（視乎適用情況而定）下一個生日年齡。

#### 備註：

上述個案只屬假設，並僅作說明用途。有關假設包括以下要點：

1. 所有事例均為獨立情況，彼此並無任何關連。
2. Paul是標準非吸煙人士，居於香港。
3. 於保單期內並無部分退保。
4. 於保費繳付期內，已全數繳付所有保費。
5. 在保單有效期內並無借取保單貸款。
6. 整段保單期內，特別獎賞分配及投資回報相對於原有假設維持不變。
7. 適用於更改受保人的承保條款由滙豐保險酌情決定，並根據每宗個案的實際情況個別評估，各種考慮因素包括但不限於潛在死亡風險的任何改變、修訂保單條款及最新經濟展望。
8. 剩餘身故賠償金額存於滙豐保險，並以滙豐保險不時釐定的非保證息率滾存（假設年利率1%），直至所有賠償金額付予受益人為止。



## “ 總結 ”

疫症喚醒世人，無論為人父母或單身一族，健康是成就理想豐盛人生的第一步。近年港人於社交網站分享世界各地生活體驗及抗疫心得，擴展視野，更將健康理念延續至新世代。而充分的醫療、財政及風險保障始終是無可替代的自強裝備，提供穩健支持，為家人實現安心富足的未來。

”

## 滙豐人壽保險(國際)有限公司榮獲以下獎項：

HSBC Life (International) Limited  
(Digital Policy Value Projections)



投委會  
IFEC

投資者及理財教育獎  
Investor and Financial  
Education Award 2021



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」、「本公司」或「我們」)已獲香港特別行政區保險業監管局授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。香港上海滙豐銀行有限公司(「滙豐」)乃根據保險業條例(香港法例第41章)註冊為本公司於香港特別行政區分銷人壽保險之代理機構。保單持有人須承受滙豐保險的信貸風險。對於滙豐與您之間因銷售過程或處理有關交易而產生的合資格爭議(定義見於金融糾紛調解計劃的金融糾紛調解中心職權範圍)，滙豐須與您進行金融糾紛調解計劃程序；此外，涉及上述保單條款及細則的任何糾紛，將直接由本公司與您共同解決。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，或親臨分行了解詳情。以上人壽保險產品為本公司之產品而非滙豐之產品，由本公司所承保並只擬在香港特別行政區透過滙豐銷售。

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任何決定。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。有關內容只屬一般資訊，並不構成任何建議，或向您建議任何保險產品。此外，本冊子並不旨在提供醫學或醫療意見。本冊子所提及的運動方式只供參考用途，並不構成任何建議。身體狀況及運動模式因人而異。某些運動初學者或需專業教練從旁指導。請按需要向醫生諮詢意見。

在任何情況下，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。所有受訪者發表的見解均由受訪者提供，僅供參考，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。受訪者所發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐保險或滙豐的立場。

本冊子出版日期為2022年4月。



您可透過二維碼瀏覽

「健康覺醒 醫療保健新世代」電子版

