

「休遊」列國 精彩人生下半場



滙豐保險
HSBC Life

目錄

前言 2

第一章 3 - 6

退休 不應退步 認識F.I.R.E.財自運動 「及早營造」優厚條件

- 退休規劃調查啟示
- 切勿輕視通脹破壞力
- 了解F.I.R.E.精髓 自選財政自由模式
- F.I.R.E.兩大核心原則：盡全力儲蓄+盡全力投資
- 自選適合您的F.I.R.E.目標

第二章 7 - 10

休遊列國—優游自在退休模式

- 何謂「休遊族」?
- 休遊列國益處一覽

第三章 11 - 18

旅居退休寫意瀟灑，您的目的地在哪裏？

- 瀏覽各處休遊勝地
- 休遊勝地生活指數概覽
- 旅居實例參考
- 休遊族財政考慮
- 定期驗身 休遊放心

第四章 19 - 20

自製多種被動+主動收入 澳人休遊列國更輕鬆

- 多款被動收入選擇 休遊族各取所需
- 將興趣化成主動收入
- 休遊支出 靠自己計

第五章 21 - 24

個案分享

- 因應轉變 靈活轉換保單貨幣
- 善用不同選項 儲備傳承及退休資金

第六章 25 - 28

專題訪問

- 選擇旅居外地 10年遊歷3國
- 財政自由 豐盛之旅提早啟航

結語 30



前言

規劃退休，永不嫌太早。

由滙豐及彭博聯合發表的《2023年滙豐生活質素報告》顯示¹，雖然受訪人士平均希望於60歲退休，但7成市民預計退休後仍繼續工作，主要擔心身體狀況轉差、通脹及醫療成本上升。

澳門人一直以長壽見稱，享譽國際。澳門平均壽命超過85歲²，若於60歲退休，或許須儲備數十年生活開支，更應及早安排對策，妥善籌謀退休資金。於財富累積過程中，時間往往是重要因素。

近年成為話題的F.I.R.E. (Financial Independence, Retire Early) 主張財政獨立，提早退休，正是透過時間，累積財政實力，實現最嚮往的退休人生。退休生活方式，其實沒有標準答案，但越早開始規劃財富，越大機會創造優厚條件，成就自己所想的目標，例如「休遊」列國一旅居不同地域，延續不一樣的歷程。除了多種行之有效的被動收入外，只要我們保持腦筋靈活，身心健康活躍，無論在澳門或外地，誰說不可退休後再創主動收入？

此外，本專刊還有不容錯過的個案分享及專題訪問，助您下定決心，及早為自己實行退休理財大計，用心編寫精彩人生第二幕！

1. 滙豐：為更高的生活質素鋪路 (2023年10月19日)

2. 世界人口綜述：Life Expectancy by Country 2023

退休 不應退步 認識F.I.R.E.財自運動 「及早營造」優厚條件



制定退休計劃之前，不妨先了解市民面對的問題及種種緣故，如何影響退休大計。然後方能部署具體策略，付諸行動，不止於紙上談兵。

雖然澳門長者每年可領取养老金及敬老金高達澳門幣57,620元^{1,2}，但每年生活開支約需澳門幣190,000元³，差距甚大，可見退休儲備不足或許成為澳人未來隱憂之一。

退休規劃調查啟示

參考鄰近澳門的香港退休調查結果，亦可透視大眾觀點。香港財務策劃師學會2023年《香港退休開支指數》有5大發現⁴：

1 退休後總收入未必可維持理想生活

4成受訪者收入不及退休前一半，顯示退休人士須壓低消費，方可維持一般生活。

2 對退休滿意度下跌及感到財政不穩

受國際金融市場大幅波動影響，市民對退休生活滿意度連續兩年下降，由2020年75%、2021年74%，再下降至2022年68%。認為自己財政狀況穩健的市民，亦創3年新低，只有32%；相對於2021年49%及2020年51%，分別下跌17%及19%。

3 財策專業意見與財政穩健程度關係

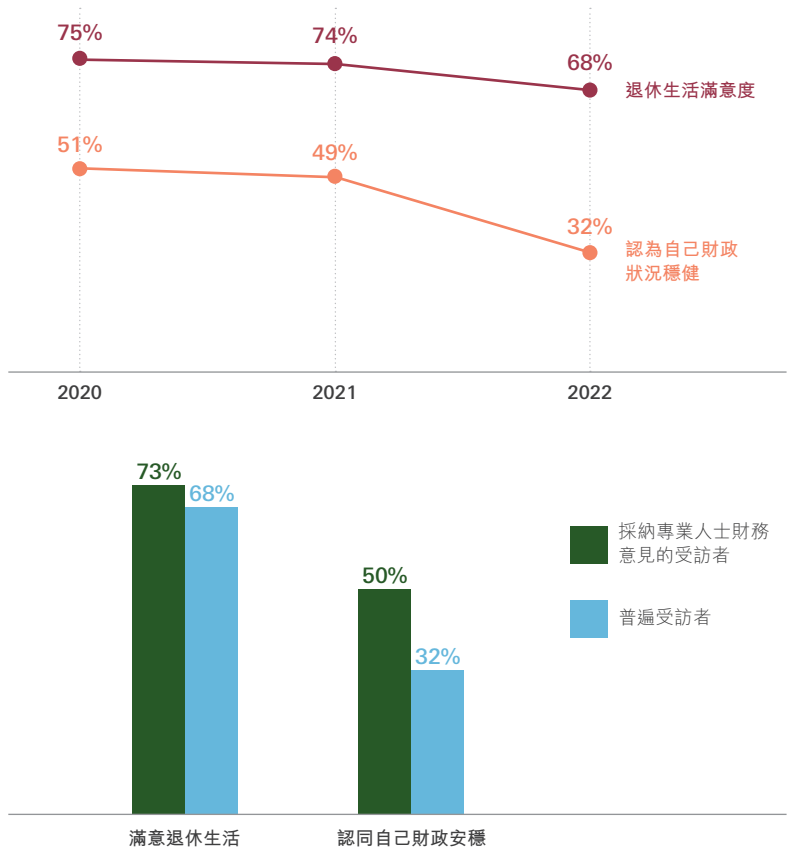
採納專業人士財務意見的受訪者中，73%表示滿意退休生活，高於普遍受訪者的68%比例。該批受訪者中，多達50%認同自己財政安穩，遠高於普遍受訪者的32%。同時，他們的流動及固定資產、退休後收入水平，亦高於普遍受訪者。

4 移居外地意欲增加

「新冠疫情」過後，生活漸漸恢復常態，市民往外國生活的意欲激增，兩成受訪者有意移居外地，反觀去年只有9%，數字增加1倍以上。退休支出亦因而上升。

5 退休基本儲備：約港幣400萬元

於退休儲蓄方面，學會假設60歲退休及壽命85歲，若排除通脹等因素，推算市民至少需要約港幣400萬元儲蓄，方可達致理想退休生活。退休指數上升原因包括：(1) 基本食品價格大幅上漲；(2) 疫症過後，市民增加外出用膳及消費；(3) 政府消費券導致蝴蝶效應。



1. 澳門人才發展委員：社會保障
 2. 澳門特別行政區政府：2023年度敬老金將於10月發放（2023年7月26日）
 3. Numbeo: Cost of Living in Macao（2024年4月）
 4. 香港財務策劃師學會：香港退休開支指數（2023年6月6日）

切勿輕視通脹破壞力

在累積退休財富的過程中，如果時間是朋友，通脹就是敵人。通脹率的變數對整個退休預算部署可造成巨大影響。

本澳2023年第4季通脹率約1.2%¹，若以此為參考數據，現時澳門幣10,000元支出，10年後將變成澳門幣11,267元，20年後更增至澳門幣12,694元，分別比現時上升13%及27%。因此通貨膨脹可謂退休人士大敵，而且退休生活年期越長，通脹影響越大，實在不容忽視。

基於以上調查及見解，為免年老時陷於生活窘境，越早計劃退休就越有利。很多讀者或許發現，原來一直低估通脹對退休生活的影響。

另一方面，《滙豐卓越理財2023新中產報告》指出²：

1

近**60%**受訪者認為**60歲**是理想退休年齡。

2

環球政經局勢不穩，令退休人士更着重創造被動收入。除增加投資及定期存款外，高達**49%**受訪者懂得選擇儲蓄保險，為退休生活建立保障。

3

受訪者普遍預計，有機會於**62歲**時成為千萬富翁。其中，有**6%**幸運兒平均於**45歲**前已晉身千萬富翁階層。

了解F.I.R.E.精髓^{3,4,5} 自選財政自由模式

有人將F.I.R.E.稱為理財運動，因它並非一人之功勞。早於1992年開始，直至現在，逾30年間，結集外國眾多理財名家智慧、時間及革新動力而成。當中有財經暢銷書作家、網誌作者、網上論壇主持人，以及社交媒介的關鍵意見領袖。

F.I.R.E.兩大核心原則：盡全力儲蓄+盡全力投資

1. 關鍵儲蓄比率

每月儲蓄比率越高，代表有更多資金可用於投資，意味可更早達至財政自由，繼而提早退休，開始真正期待的第二人生。

傳統財務策劃師建議一般人保持10至15%儲蓄。至於不同生活方式的F.I.R.E.族群，儲蓄比率可進取至25%甚至75%。可見，成功非僥倖：今日的忍受，就是將來的享受。

2. 及早投資的重要

無論您如何勤力，主動收入總有其上限。投資，就是要創造被動收入，毋須額外工作，便有可能加速實現F.I.R.E.目標。

投資路上，時間就是您的助力，因為每種投資項目均有其上升周期。越早投資，資產可受惠於爆炸性增長的機會越大。另一方面，投資時間越長，越能受益於複息效應。

1. 澳門經濟及科技發展局：2023年澳門經濟概況
 2. 《滙豐卓越理財2023新中產報告》
 3. Wikipedia: FIRE movement (2022年11月8日)
 4. Business Insider: What is the FIRE movement? (2023年3月9日)
 5. MoneyHub: The Five Different Types of FIRE Plans (2022年2月26日)

自選適合您的F.I.R.E.目標^{5,6}

25倍法則

假設您希望退休後每年有澳門幣400,000元維持生活，澳門幣400,000元 × 25 = 澳門幣10,000,000元，就是您的F.I.R.E.數字。由於牽涉現在與未來、儉樸與奢華的取捨，F.I.R.E.其實遠超理財建議，是一套預選生活方式。所以，您首先應誠實問問自己：哪一款F.I.R.E.模式最適合您？



無論有意加入哪一族，一套長遠規劃同樣不可缺少。前景充滿未知數，但可肯定，有所準備方可應對變遷，為未來生活編織美好時光。

休遊列國— 優游自在退休模式



當您達至財政自由，無論是否提早退休，均有絕對自由考慮及選擇未來生活方式。但您有否想過以探險家精神，於不同地方體驗不一樣的退休生活，令人生更多姿多采？

乘搭郵輪、環遊世界的傳統豪華享受，早已深入人心，近年出現更加隨心而至的遊歷方式。

隨著交通、資訊科技迅速發展，地域距離已越縮越短。換句話說，您絕對可以考慮挑選2至4個心儀退休地點，每年於每個城市旅居1至數月，把年青時因工作關係，旅行只能走馬看花的限制完全抹走，沉浸於每個城市的異國情懷。

您可自由決定每地逗留時間，即使旅居地點並未符合預期，亦可立刻訂飛機票，即日或翌日已可抵達另一目的地。您是否已急不及待，想立即計劃，讓自己退休後成為列國休遊族？

何謂「休遊族」？

「休遊族」指退「休」後周「遊」列國，以非當地國民或居民身份，在不同心儀城市旅居，逗留時間以簽證期限為準，短則3星期，長則3個月至半年。

住屋方面，無論短期租住5星級酒店或服務式住宅，甚至在當地長期租屋或置業，都可以隨自己喜好、能力及計劃而定。

旅居規劃自行決定

- 視澳門為生活主軸人士，不妨以地域距離規劃一旅居於亞洲國家，製造4小時黃金飛行圈，並可因應任何突發事件，24小時內飛回澳門處理。

- 如親友早已移居不同國家，可考慮以朋友圈分佈地規劃一旅居國家遠近不限，主要寓休遊於探親。視乎熟悉程度，可居於親友家中或附近。親友圈覆蓋範圍越廣，可短暫旅居之國家選擇越多。



休遊列國益處一覽



毋須孤注一擲移居至單一目的地，以免落腳後才發覺現實與理想有很大差距，減低做決定之壓力。



怕冷或怕熱，均可自行選擇合適季節及地點旅居。



風景、食物、消遣多姿多采，不怕單調乏味。



選擇生活指數較低的旅居地點，可享較高生活質素。



如有小朋友，可透過不同教育制度，培育身心成長。



真正做到相識滿天下。

休遊說：

“

旅居令生活更充實，旅居台灣，不時有澳門或外國親友到訪，然後就有很多活動安排，大家見面機會比全年留在澳門時更多！

”

“

我很嚮往歐洲小鎮風情，也喜歡日本與泰國。旅居台灣、英國及澳門3地，感覺自己在全球都有據點：旅居台灣時，前往日本旅遊，航程特別短而且機票相宜；在英國，不時用10日時間飛往附近歐洲城市旅行，巴黎、巴塞隆拿、羅馬…輕鬆方便！回澳門時，又約親友聚首一堂！

”

“

旅居後，感覺四季都在自己掌握中！怕熱體質，禦寒能力又一般，通常4至6月在澳洲，7至11月在英國，12至3月都在澳門！

”

無論在哪一國度，感到身心安享之處，就有家的暖意。旅居地，正是向來鍾愛的地方，自然是理想退休地點。理想的退休生活，關鍵在於儘早籌劃，令更多初步意念成為人生每一站，一一實現。



旅居退休寫意瀟灑， 您的目的地在哪裏？

休遊族一心選擇多個旅居地點，但各地氣候、文化、生活指數都有甚大差異，如何揀選？不妨廣泛了解，確定您的合適據點，休遊而不寡斷。



瀏覽各處休遊勝地



日本

遊樂活動/好去處

- 擁有眾多風景如畫的地區，京都、長野、北海道、富士山、岐阜、靜岡、沖繩等，適合退休後不時到處觀光，消磨時間享受人生。
- 日本農產豐富而獨特，單是各種優質生果，已令人渴望在當造時置身當地，飽嘗甜美滋味。
- 由於四季分明，衍生不同活動，例如賞櫻、賞楓葉、滑水、滑浪及滑雪等。

理想旅遊季節#

一般全年適合旅遊，而實際情況須視乎目的地及個別活動，例如：

- 北海道夏季避暑，冬季滑雪
- 京都春季賞櫻，秋季賞楓
- 沖繩夏季滑浪



泰國

遊樂活動/好去處

- 曼谷一直發展蓬勃，大型購物商場及5星級酒店選擇繁多。
- 美食豐儉由人，由街頭粉麵檔到星級食肆，一應俱全。
- 喜愛陽光與海灘，自然戀上芭堤雅、布吉、喀比，各項水上活動令人樂而忘返。
- 按摩水療馳名中外，適合喜歡享受的人士。

理想旅遊季節#

由於屬熱帶氣候，冬季並不寒冷，除非十分怕熱，否則泰國全年適宜旅遊，但仍可留意季節分佈：

- 熱季：3至5月
- 雨季：6至10月
- 涼季：11至2月

備註：

氣候難以預測，資料僅供參考。



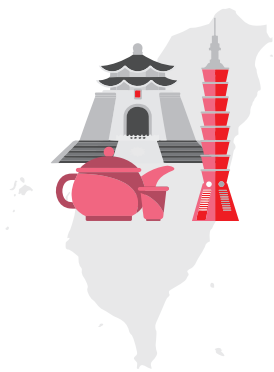
大灣區

遊樂活動/好去處

- 穿梭大灣區的江門、中山、珠海，可找到數處天然溫泉度假區。有說溫泉水對皮膚、關節等問題或許有舒緩作用。
- 不少城市均有適合長者的休憩及康樂設施，例如橫琴的長者度假養生勝地；肇慶等地更建造全新「長者公園」，裏面有老人健康中心、長者飯堂等，照顧周全。
- 自古有云「食在廣州」。於廣東一帶，除廣州外，中山、佛山、江門等亦是馳名飲食天地，可嘗遍傳統粵菜及新派美食元素。
- 本區快速發展，樓盤湧現，退休人士可於當地置業，隨時往大灣區享受美食及欣賞市鎮風景。亦有專家指出，如想置業，有機會享有升值，但應留意有關風險。

理想旅遊季節#

華南地區鄰近澳門，全年均可北上旅遊。



台灣

遊樂活動/好去處

- 充滿文化氣息，大城市連鎖書店林立，大街小巷的小型書店則有待發掘，還有文青咖啡店。
- 各種地形、地貌分佈各處，看山有阿里山、合歡山、玉山；看水可往花蓮、日月潭、墾丁；還有其他充滿趣味的地理景觀。
- 有很多動靜皆宜的活動，例如賞螢火蟲、賞鯨豚、潛水、滑翔傘、單車環島遊、不同季節花卉展、熱氣球嘉年華等。
- 北投、烏來與宜蘭都是台灣熱門溫泉城市，交通便捷，閒時也可以一日遊。

理想旅遊季節#

一般而言，台灣全年適宜旅遊；如想避過炎夏及颱風季節，可於1至4月或10至12月前往。實際情況須視乎目的地及個別活動，例如：

- 4至10月賞鯨豚
- 3至5月賞螢火蟲
- 12月賞楓

備註：

氣候難以預測，資料僅供參考。



馬來西亞

遊樂活動/好去處

- 充滿殖民色彩的馬六甲，市內盡是保存完好的歷史街道，是與吉隆坡截然不同的文化名城。
- 金馬崙高原以茶園聞名，是當地人的避暑勝地。由於氣候適宜種植蔬菜水果，可於區內輕易品嚐農家直送酒家的本土鮮味。
- 擁有多如繁星的島嶼，度假天堂如浮羅交怡、刁曼島及邦喀島，無論喜歡潛水、攀石、探索原始森林，總有一島適合您。
- 如愛好大自然，沙巴就是天堂！在這裏，不但欣賞到奇花異草，更有機會遇到海龜、紅毛猩猩、獼猴等野生動物的踪影。

理想旅遊季節#

馬來西亞四季如夏，適合旅遊，其中：

- 6至9月檳城晚上有季候風吹拂，感覺清爽。
- 前往蘭卡威參與水上活動，可避開7至10月雨季。



澳洲

遊樂活動/好去處

- 澳洲位處南半球，擁有全片澳洲大陸，自然風景及動植物都獨樹一幟，由烏魯魯壯觀巨石到大堡礁珊瑚花園，景致令人難忘。
- 四周滿佈小島，島上提供各種活動，包括沉船海域浮潛、哥爾夫球體驗等，輕易填滿日程表。
- 遊走澳洲大都會，可感受無限活力與魅力。例如悉尼，閒逛傳奇歌劇院、藍山、達令港、曼利海灘及各大購物熱點，身心滿載而歸。

理想旅遊季節#

澳洲四季分明，3至5月入秋轉涼，9至11月入春回暖，是旅遊至佳時機。

備註：

氣候難以預測，資料僅供參考。



英國

遊樂活動/好去處

- 由倫敦至全國，博物館數之不盡，題材十分廣泛，自然科學、藝術、歷史，甚至關於交通、玩具，應有盡有。
- 大型舞台劇、音樂劇、演場會等國際級大製作總有機會在倫敦上演，能夠看個痛快是人生一大樂事。
- 很多美麗小鎮值得一遊，甚至短住，例如充滿詩情畫意的劍橋、散發古羅馬風情的巴斯、滿載歐洲田園風光的科茲窩等，遍佈英國，有待逐一探索。
- 您是曼聯、利物浦抑或諾定咸森林球迷？親臨英國各大球場，為心愛球隊打氣，齊唱球會會歌，可能是人生必做的事情之一。

理想旅遊季節#

英國5至9月氣候較為溫暖，適合四處遨遊。



加拿大

遊樂活動/好去處

- 想感受都會脈博，可留在溫哥華、多倫多；欣賞大自然的壯麗景觀，可於黃刀鎮捕捉極光；更可前往洛磯山脈的班夫國家公園，將湖光山色盡收眼底。
- 滑雪勝地俯拾皆是，包括Whistler Blackcomb、Lake Louise、Big White等。
- 感受大都會氣息，多倫多是必到之處；更可乘船遊覽安大略湖、位列世界10大奇景的尼亞加拉大瀑布。想沉浸浪漫氣氛，還有充滿法國風情的蒙特利爾。

理想旅遊季節#

5至10月是初夏至初秋，清爽怡人，亦吸引各地遊人。

備註：

氣候難以預測，資料僅供參考。

休遊勝地生活指數概覽

生活開支亦是旅居地候選因素。亞洲地區使費一般比歐美合乎預算，但各人喜好及對食、住等要求不同，旅居生活確實比間中出門旅行兼顧更多細節，可擬定行程，列出重要日期及事項，以供備忘。

(以澳門幣計)	市中心自置600呎單位 ¹	市中心月租1房單位 ¹	個人每月生活費 ¹	相宜餐廳用膳 ¹	每年人均醫療開支
澳門	5,800,000元	8,400元	7,200元	53元	14,600元 ²
香港 ³	13,800,000元	18,600元	9,200元	70元	33,800元 ⁴
廣州 ³	4,950,000元	3,400元	4,400元	28元	6,700元 ⁵
東京 ³	3,880,000元	7,900元	7,600元	52元	42,400元 ⁶
曼谷 ³	2,450,000元	5,000元	5,100元	22元	2,500元 ⁷
台北 ³	5,980,000元	5,300元	6,400元	50元	12,000元 ⁸
吉隆坡 ³	1,190,000元	4,100元	4,400元	30元	3,400元 ⁷
悉尼 ³	8,030,000元	17,700元	9,300元	129元	51,400元 ⁶
倫敦 ³	8,510,000元	22,600元	11,000元	196元	44,300元 ⁶
溫哥華 ³	5,710,000元	16,300元	9,400元	147元	51,000元 ⁶



1. Numbeo: Cost of Living (2024年4月)
2. 澳門統計暨普查局及衛生局資料
3. 澳門幣大約金額以xe.com 2024年4月18日匯率換算
4. 香港衛生署《香港健康數字一覽》(2023年編訂)
5. 中華人民共和國國家衛生健康委員會《2022年我國衛生健康事業發展統計公報》(2023年10月12日)
6. 經濟合作與發展組織: Health at a Glance 2023 (2023年11月7日)
7. 世界銀行: Current health expenditure per capita (2023年4月7日)
8. 台灣衛生福利部統計處《111年國民醫療保健支出統計表》(2024年3月12日)

旅居實例參考*

陳生陳太

現時處於半退休狀態，近年工作性質有如數碼牧民，毋須因上班而定居單一地方，可不時於澳門及世界各地生活。由於兒子在澳洲攻讀大學，因此兩夫妻每年有幾個月在澳洲旅居；另因喜歡日本及台灣的生活節奏，故亦選為旅居地點。

旅居地	台灣桃園	日本福岡	澳洲阿德萊德	澳門
全年逗留時間	約半年	約2至3個月	約3個月	約1個月
每月開支				
住	租屋： 約澳門幣8,000元	澳門幣0元（早年已自置物業： 約澳門幣400,000元）	租屋： 約澳門幣16,000元	酒店： 約澳門幣30,000元
食	約澳門幣9,700元	約澳門幣10,000元	約澳門幣10,000元	約澳門幣15,000元
行	租車： 約澳門幣7,300元	租車： 約澳門幣8,000元	買車： 約澳門幣150,000元	乘搭的士： 約澳門幣6,000元
全年總開支：約澳門幣315,000元				

黃先生

現年57歲，5年前已退休。家人現於英國定居，故此黃先生每年有一半時間旅居英倫，其餘時間住在生活指數較低的台灣。如有要事辦理，才會偶然返澳門短住。

旅居地	台灣淡水	英國劍橋	澳門
全年逗留時間	約5個月	約6個月	約1個月
每月開支			
住	租屋： 約澳門幣5,400元	澳門幣0元（兩年前已自置物業： 約澳門幣7,000,000元）	酒店： 約澳門幣20,000元
食	約澳門幣28,000元	約澳門幣40,000元	約澳門幣16,500元
行	乘坐交通工具： 約澳門幣1,000元	乘坐交通工具： 約澳門幣4,000元	乘坐交通工具： 約澳門幣800元
全年總開支：約澳門幣473,300元			

備註：

* 以上個案純屬個人經驗，只供參考。

休遊族財政考慮

在不同地域，休遊族處於遊客與居留人士之間，相比短短數日的旅遊，歷時逾月的休遊體驗可制定較準確的全年旅居預算，原因是：

住 短途旅客只可選擇酒店或服務式住宅，而休遊族可繳付月租，有更多選擇，豐儉由人。

食 熟悉環境後，便會自購食材，入廚自煮，既相宜又健康，更是消磨時間的生活情趣。

行 交通方面，有多程票或月票可選，節省不少開支。



定期驗身 休遊放心

守護身體健康，方可享受人生。不少外地醫院均有提供驗身套餐，例如泰國、台灣及馬來西亞，以合理費用提供完善服務。但若您只對個別熟悉的澳門醫院或醫生有信心，不妨趁每年回澳門居住期間接受檢查。驗身地點有選擇，亦是休遊好處之一。

亞洲休遊驗身開支¹



緊記投保適用於當地的保險計劃

由於休遊族未必在旅居地擁有公民身份，換言之大都不能與當地居民享有同等的醫療福利，所以，建議休遊人士不但投保涵蓋環球的醫療保險，例如澳門的滙健優越醫療保險計劃，並於出門前投保旅遊保險，因計劃提供的財物、班機延誤等保障，專為旅遊人士而設。

對經常外遊的休遊族來說，全年的環球旅遊保險可能更合預算，但須留意以下重點：

- 1年內每次受保旅程均設時限，例如不可超過3個月
- 保障只限於投保地區出發的旅程

長期藥物影響旅程長短

病患不一定令人卻步，但有多一點留意事項。個人長期服用之所有藥物，可否於旅居地容易購得？價格是否合理？部分藥物，即使由澳門醫生處方，數量亦有上限。加上，部分國家對輸入藥物極為嚴格，網購或親友郵寄亦未必可行。另須留意，假如澳門醫生只可處方3個月您需要的長期藥物，則3個月便是某地每年的旅居上限。總括而言，預先制定完善規劃，有助減輕財政負擔，可隨時往返澳門及旅居地取藥或買藥，都不受價格影響。

1. 各大城市私家醫院網頁(以上收費只供參考，請向有關醫院查詢最新資訊)
2. 澳門幣大約金額以xe.com 2024年4月18日匯率換算

自製多種被動 + 主動收入 澳人休遊列國更輕鬆

休遊族，有的是時間。只要頭腦靈活、身心健康，去到哪裏都可雙劍合璧，為自己部署被動及主動二路收入來源，支持休遊列國生活預算。



多款被動收入選擇 休遊族各取所需



將興趣化成主動收入

休遊族如有穩定被動收入，便可放心追尋夢想，甚至將興趣轉化成主動收入來源。休遊慢活，減速反而快活。球類運動、潛水、瑜伽、烹飪，除了自娛，何不考慮開班授徒，創造主動收入？

每人總有不同興趣，靜態如製手工皂、編織毛衣、頌鉢冥想；動態如打哥爾夫球、打鼓、打功夫…若有當地人想學，您便可晉身大師傅！目前所欠的，不過是一個場地、一個牌照，或一份決心而已！

不嘗試，不會知道自己的潛能。說不定，您可能是一位被正職耽誤多年的瑜伽大師或網球教練！

休遊支出 靠自己計

經過第一年的旅居式退休生活，只要將日常大小支出仔細紀錄，便不難得出每個旅居地的開支。把所有旅居地的開支合計，就是全年休遊列國總開支。

澳門人平均壽命超過85歲。假設60歲退休，即是需要25年休遊列國的開支。如保守一點，再加5年以抵禦長壽風險，換言之，30年休遊列國總開支加上未來25至30年的通脹率（可大概參考官方公佈的通脹數據），便是休遊列國退休的總支出。當您心中有數，即可適當調整創造主動收入的時間，甚至改變用錢方式，慎防個別理財陋習。

個案分享

因應轉變 靈活轉換保單貨幣

Nick 32歲¹，是已婚會計師，與太太Hazel育有8歲¹女兒Esther。他一直期望往外地生活，已開始計劃移居海外，及儘早送女兒出國留學。因此，Nick正物色具備長線回報的保險計劃，為未來累積財富，可應付外國日常開支，與親人共度優悠歲月。

此外，Nick想安排獨生女Esther日後升讀加拿大知名大學；而他與太太可移居英國，投入新生活。他希望投保合適保險計劃，不但保障家人未來的外國生活質素，更可累積充足儲備及靈活善用，維持日後退休生活。

Nick的保險計劃須助他達成以下目標：

於保單期內穩步累積財富，邁向理想前景。

具備一系列保單貨幣選擇，並可因應海外計劃轉變，隨時轉換貨幣。

利用多種保單管理選項，有效分配財富，應對未知因素及不同需要。



備註：

- 以上所有示例均為假設，並非保證，僅供說明之用。
 - 行使貨幣轉換選項及保單分拆選項，毋須另繳費用或經市值調整。
 - 對於行使貨幣轉換選項或保單分拆選項的任何申請個案，本公司有絕對權利及酌情權接受或拒絕有關申請。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。
1. 年齡指受保人或保單持有人（視乎適用情況而定）下一次生日年齡。

為實現理想退休生活，Nick選擇「滙豐多元貨幣保險計劃」美元保單：

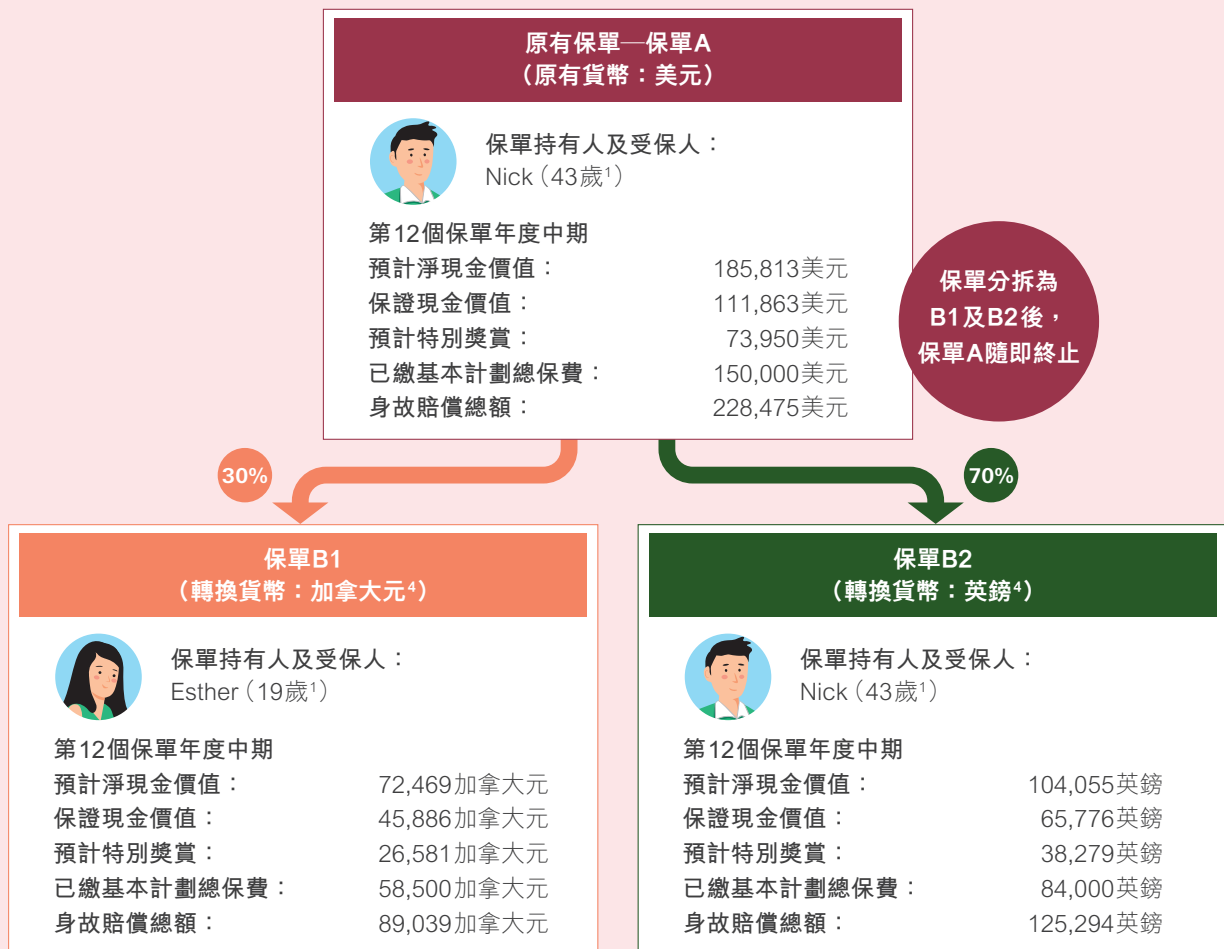
保單持有人及受保人：	Nick	保費供款年期：	5年
每年保費：	30,000美元	已繳基本計劃總保費：	150,000美元

第12個保單年度中期，Nick年屆43歲¹，19歲¹女兒Esther成功考入她的首選加拿大多倫多大學；Nick的朋友邀請他合作於英國開設餐室，正是實現夢想時機。因此，他準備於Esther中學畢業後與太太移居英倫。此時，正值英鎊兌美元匯價大跌。

保單分拆選項²及貨幣轉換選項³：

Nick因應個人移居英國及女兒的加拿大生活開支需要，行使保單分拆選項²，將原有保單A分拆為保單B1及B2。並將保單B1轉換為加拿大元保單，同時轉讓保單權益及更改受保人，令Esther成為保單B1的保單持有人及受保人，以供Esther日常生活所需。

另外，Nick將保單B2轉換為英鎊保單，為家人帶來一份保障，令他可更專心及放心經營英國的餐室。其後，因應英鎊匯價變動，進一步累積保單價值，儲備退休資本及滿足人生不同階段需要。



2. 由第3個保單周年日起，或於保費繳付期完結並已繳清所有保費（以較遲者為準），可行使保單分拆選項。每份保單最多可分拆為3份分拆保單，並獲分配新保單編號。各份分拆保單的保單持有人可申請行使保單分拆選項，將分拆保單進一步分拆為另外最多3份分拆保單。

3. 由第3個保單周年日起，或於保費繳付期完結並已繳清所有保費（以較遲者為準），可行使貨幣轉換選項，將保單貨幣轉換為不同貨幣（申請貨幣轉換選項時本公司提供的貨幣選擇）。

4. 預計淨現金價值及已繳基本計劃總保費根據以下假設匯率計算：美元兌加拿大元=1:1.3，美元兌英鎊=1:0.8。有關假設匯率只供參考，實際匯率將採用貨幣轉換選項生效當日匯率；而當日匯率將由本公司以絕對酌情權不時釐定。

個案分享

善用不同選項 儲備傳承及退休資金

36歲¹Dominic明白現代人平均壽命越來越長，因此目標明確，希望以相對穩健方式累積資本，實現榮休大計。

他更希望為7歲¹女兒Beatrice儲備充裕資金，傳贈一份摯愛，支持她未來生活或創業所需。

Dominic決定投保「滙豐多元貨幣保險計劃」澳門幣保單，作為個人投資組合一部分，自主策劃財富。

保單持有人及受保人：	Dominic	保費供款年期：	3年
每年保費：	澳門幣100,000元	已繳基本計劃總保費：	澳門幣300,000元



備註：

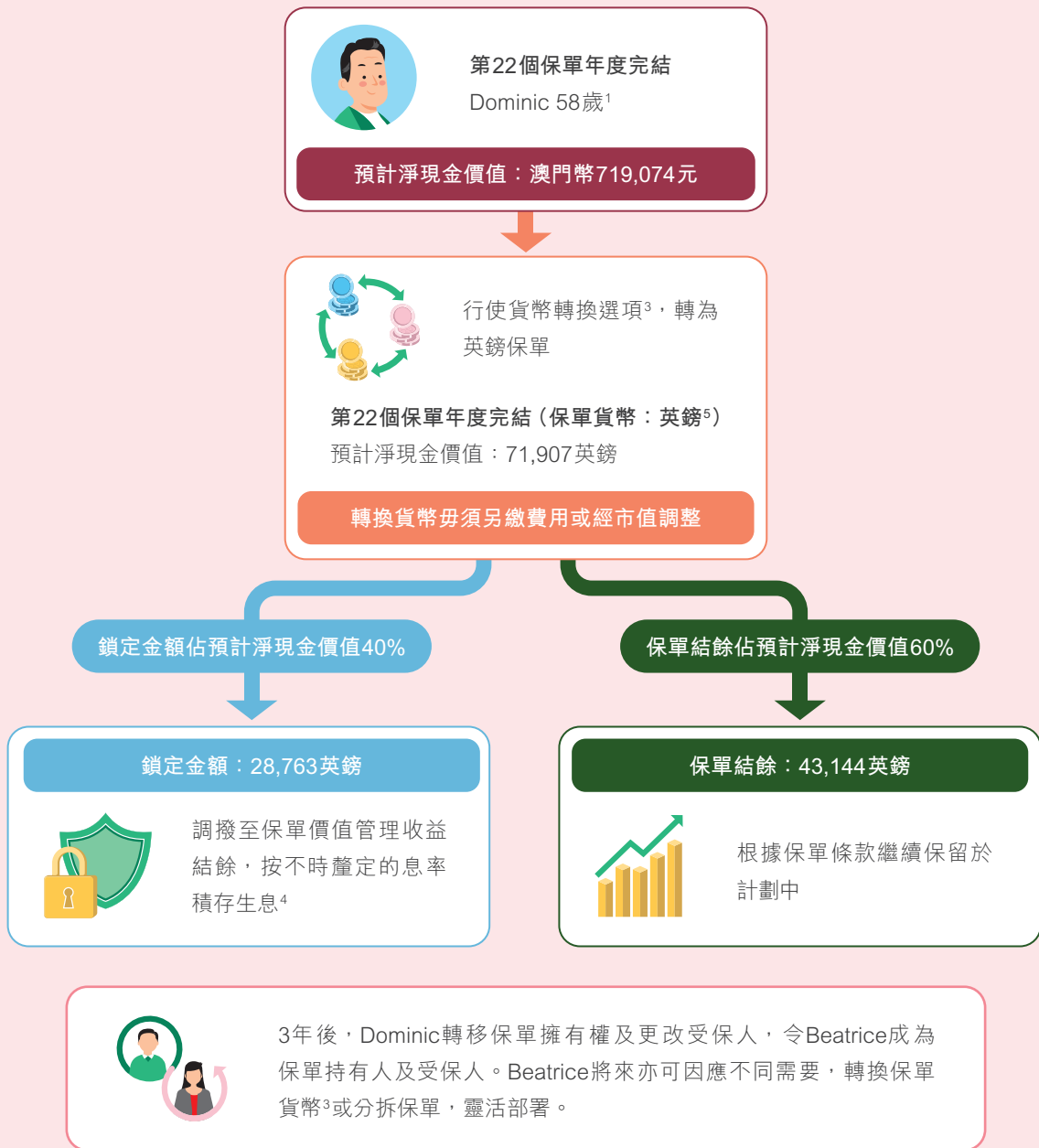
- 上述個案均為假設，所述數字經捨入調整，並非保證，僅供說明之用。請參閱有關產品冊子及保單條款，了解詳細計劃要點、條款及細則。

1. 年齡指受保人或保單持有人（視乎適用情況而定）下次生日年齡。

保單價值管理權益²及貨幣轉換選項³：

Dominic年屆58歲¹，榮陞外公。他前瞻未來，計劃安排外孫於英國接受教育及建立事業。於是行使貨幣轉換選項³，轉為英鎊保單，為Beatrice及外孫預留英鎊資金。

此外，他計劃數年後退休，因此行使保單價值管理權益²，鎖定保單部分淨現金價值，及調撥至保單價值管理收益結餘⁴，藉此保障累積財富，減低市場波動影響。



2. 您可申請行使保單價值管理權益，將截至處理該申請當日之部分淨現金價值調撥至保單價值管理收益結餘，前提是保單已生效20個保單年度或以上；所有保費均已在到期時全數繳付；以及保單並無任何債項。

3. 由第3個保單周年日起，或於保費繳付期完結並已繳清所有保費（以較遲者為準），可行使貨幣轉換選項，將保單貨幣轉換為不同貨幣（申請貨幣轉換選項時本公司提供的貨幣選擇）。行使貨幣轉換選項及保單分拆選項，毋須另繳費用或經市值調整。

4. 保單價值管理收益結餘指以下累積金額：行使保單價值管理權益而調撥至保單，按本公司具絕對酌情權不時釐定的息率積存生息，並減去任何已提取金額的累積金額。

5. 預計淨現金價值及已繳基本計劃總保費根據以下假設匯率計算：英鎊兌澳門幣 = 1:10。有關假設匯率只供參考，實際匯率將採用貨幣轉換選項生效當日匯率；而當日匯率將由本公司以絕對酌情權不時釐定。

專題訪問

選擇旅居外地 10年遊歷3國



岑皓軒 (Matthew)

旅居達人

近年，不僅有香港人移居外國，亦有部分選擇於外地旅居。旅居生活有何先決條件？如何準備？岑皓軒是香港知名旅居人士，成功達至財政自由後，曾於曼谷、成都及沖繩等地旅居，今次接受專訪，為我們解答種種疑問。



何謂「旅居」？與移居是否相同？

我對旅居定義及比較其他方式：

旅居	前往不同地方，每處逗留半年至數年，並非以遊客身份四出遊玩，而是融入當地生活。
旅遊	於當地遊覽數日至數星期，吃喝玩樂。
移居	移民，於外國入籍定居。

太太與我的概念，是以香港人身份旅居不同地域，體驗不同生活，仿如現代遊牧民族。以財政自由為基礎，勇於探索嘗試，毋懼遇上未知因素，正是我們的初衷。



旅居並非易事，包括應付開支，什麼動力令您嘗試及堅持？

最初希望婚後與太太一同往外國深造，更想遊歷不同國度，累積人生履歷。由於早年於銀行任職，協助客戶規劃財富，自己亦吸收投資及推銷等經驗。約10年前，手上物業等投資已提供足夠被動收入，令我們達至財政自由，因此選取數個熱門想住的地方，實踐旅居計劃。

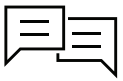


您曾於不同國家生活，最喜歡哪裏？

很難說特別鍾愛哪一處。相對而言，覺得泰國不錯，全年溫暖或炎熱，適合50多歲退休人士及長者，時常出門散步、飲食及消遣。日本沖繩天氣和暖，不少當地居民都選擇南下退休，

但冬天亦有北海道寒流，令體感溫度再降5至7度。成都則適合經營小生意，西部經濟發展帶來不少機會，大眾亦期待進一步加速向前。2019年有意轉往德國或印尼峇里島旅居，但全球抗疫計劃持續數年，影響我們的旅居大計。

綜觀上述行程有不同國家，但若說首選，其實最鍾愛香港。譬如飲食方面，原來香港風味、茶餐廳才是至愛，比日本料理更合乎日常個人口味。香港衣食住行、娛樂、醫療、教育及各種設施集中便利，都是別樹一幟的優勢。



何以選擇旅居而非海外定居？ 為什麼保留港人身份？

香港人旅居異地，不但有獨特口味，並可保留香港人身份，包括生活時尚、文化、中英文溝通能力，以及享有簡單稅制，有助財富規劃。由於我並非外國稅務居民，因此於香港的物業租金、投資及稿費收入，均與旅居當地入息無關，財政策劃更簡單。

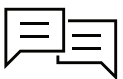


旅居多年，覺得最大得益、最大挑戰是什麼？

個人得着，除於學校學會當地語言外，更於不同場合認識各地旅居人士。常言道，識人更勝於識字，認識語言有助減少受騙或碰壁機會，認識其他人可知道更多不同經歷。不少朋友已比我們走前很多，並與我們分享經驗，包括各地資訊、簽證、如何教導子女等，獲益不淺。

此外，他們都是不守常規的「異類」，卻與我們想法相近。他們的故事及見解帶來不少啟發，更令我們明白自己並非獨一無二的「怪人」。

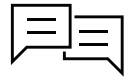
至於旅居的挑戰，或極須考慮的問題是簽證。辦理什麼簽證直接影響於當地可住多久，以及各種待遇。根據一般經驗，學生簽證是不錯選擇，可於香港經外國語言學校申請。持學生簽證於當地就學，將來有機會續期；於日本等地更可半工讀，薪酬足以維生。而子女報讀學校方面，問題不大，一般國際學校均取錄不同國籍學生，唯須預留較多資金。



旅居開支是否多於留港生活？ 您的財政規劃有何策略？

其實兩者生活費用差不多，主要分別在於香港供樓開支較大，外地住屋相宜，旅居時可將物業租出，增加收入及退休儲備。

現時收入來源主要分為4類，40%來自物業租金，30%利用期權賺取流動資金，20%收入來自地產投資信託基金，其餘10%則是擔任電台節目主持及撰寫專欄，藉以支持生活開銷，穩健累積財富。我的資產組合以港幣及人民幣為主，港幣乘美元強勢，帶來潛在得益，例如屋租等支出相當於減價1成。



對於有興趣旅居的讀者，有何建議？

綜合10年個人經驗及見聞，以下幾點值得留意，記得旅居出門3件事：

1

心態

- 旅居不同旅遊，曾經在此玩得開心，不代表住得稱心。
- 遊客區與住宅區設施及經歷截然不同，可能是兩個世界。

2

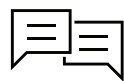
語言

- 語言不通或族群排斥外實屬正常，應於3個月內掌握基本溝通能力。
- 例如於泰國搭的士（個人親身經歷），以泰文指明目的地，有助減少濫收車資。
- 於日本政府部門辦手續，若果先以日語要求協助，亦令有關人員較易接受。

3

醫療

- 並非每個城市都如香港，醫院就在社區附近，可能須要長途跋涉，甚至飛往另一城市，方可接受有關治療。
- 應了解私家醫院收費方式，尤其是須以醫療保險涵蓋的服務。



什麼人適合旅居？有何特質或準則？

一般旅居人士特質：

享受冒險，
不怕失誤

樂於重新
學習適應

具備一定
資金，可維持
旅居生活

專題訪問

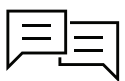
財政自由 豐盛之旅提早啟航



林本利 (Lam Pun Lee)

活道教學中心創辦人

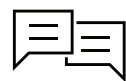
當「財政自由，提早退休」成為大眾話題，甚至不少人的目標，林本利作為香港知名經濟學者、表現出眾的財政自由人士及理財導師，對此有何見解？一般人有何方法達至財政自由？林先生為我們現身說法，細談穩健理財及安心提早退休之道。



怎樣才算達至財政自由？是否提早退休？

當您有足夠被動收入，毋須主動賺取多勞多得的工資，已可維持自己選擇的生活方式，便可視為達到財政自由。以香港為例，一般港人被動收入包括物業收租或逆按揭、股票或債券收息、定期存款利息及保險計劃等。

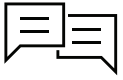
至於何時可以退休，則視乎個人消費模式，畢竟豐儉由人。我相信知足常樂，同時，當您可選擇退休，亦可選擇退而不休，都是自由決定。



您於理大提早退休，為何又成立教育中心，幫助導師及學生？

其實早有計劃。由90年代開始，於教會擔任青少年導師，當時經濟不景，樓市及股市大跌，畢業生就業、住屋都有難題。

我於80年代已開始儲蓄及買保險，其後透過物業、股票、債券及外幣等投資，加上教科書稿費及版稅等收入，約於45歲（2007年）時已達財政自由。因此，一直希望開設教育中心，一方面為年輕導師提供免租場地（只收雜費），另一方面，不僅為學生補習學術知識，更教授理財觀念，協助他們得到財政自由。



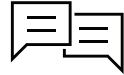
年輕人如想達至財政自由，有何財富策略及投資原則？

無論是剛畢業的年輕人，抑或50多歲中年人士，都應儘早開始儲蓄及投資：

1 着眼長線 規劃	<ul style="list-style-type: none"> 以每10年為1階段，部署長線投資，避免投機炒賣。例如，現時持有現金、保單之外，可考慮投資外國物業、美國股票及債券等，以求達至10年財富增長目標。 數十年後，複息效果顯著，有機會助您成為千萬富翁。有不少學生成功達標，近年提早退休或選擇移民。
2 審慎消費	<ul style="list-style-type: none"> 年輕人適當減少享樂開支，為未來注入更多資本。 避免濫用信用卡，先使未來錢。
3 堅持穩健 投資	<ul style="list-style-type: none"> 穩健投資可帶來一定增長潛力。投機有如賭博，始終被莊家賺清光。 定期存款屬低風險，但面臨減息，可考慮債券或其他投資。 股票屬高風險，潛在回報較高，但不宜投機炒賣甚至炒孖展。持有優質股票及債券，即使跌市亦可望回升或派息，不應全部賤價沽清。
4 勿忘分散 風險	<ul style="list-style-type: none"> 若持有足夠現金，可考慮分散至債券、股票及保險等資產。 股票至少買10隻或以上，每隻不可佔股票投資組合超過10%。 避免將資金集中於單一市場，有助分散風險。

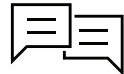
5
善用保險

- 風險相對較低，長線具增長潛力；大部分計劃提供保證回報。



現今時代，市民想達至財政自由，是否比以前困難？

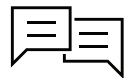
確實比較困難，社會環境及時代變遷，以至近年疫症肆虐，帶來不少挑戰。市民如想增加機會，應將目光放遠，於其他地區尋求增值潛力，例如投資外國物業及股票。



教人投資與自己投資有何不同？有什麼難忘事例分享？

我的教學講義與個人投資策略完全一致，以身作則，穩健投資。談到難忘事例，曾有學生2019年上課後，自行投資，不再上堂。2020年3月美股4次熔断，他毅然沽清持貨，但決策失誤，以致損失數百萬元。

雖然他尚有豐厚家財，但心有不甘，引發心理問題，準備向精神科醫生求診。安慰他之餘，有感大市起跌難以預測，須嚴格管理風險，堅守長線審慎投資原則。現時我的投資組合分散於不同資產，包括物業、股票、債券及保險等。



可否概括指出，達至財政自由的關鍵？

流淚撒種，歡呼收割。年輕時犧牲部分享樂時光，預留投資本金，持續投資，將來有機會獲享更多。以前我每年只出外旅遊1次，退休後增加數倍，現時足跡已遍佈60個國家。

為未來灌溉，現在是理想時機，只要願意付出，耐心耕耘，收穫日子總會來到眼前。



“ 結語 ”

退休，並非想像般遙遠。然而，多數人抵受不了眼前享樂的引誘，年輕時過度消費，把退休部署不斷延後，以致晚年墮入窘境。其實，只要肯及早部署，退休生活隨時是更美好的第二人生。

澳門人長壽，世界數一數二。退休是否享受，視乎可動用資金是否足夠。一般人沒有家族財富傳承的優勢，更要靠自己早早打算。就如F.I.R.E.理念：及早盡全力儲蓄，及早盡全力投資。因為時間是投資的好友，越早開始投資，越能發揮複息效應，令資產值以幾何級數上升。加上我們保持身心康健，退休後仍可創造主動收入，駕御不斷上升的生活費、醫療開支及通脹風險。最重要是，令我們有條件於人生終極階段，仍可揀選最嚮往方式，於休遊列國中，美滿度過。

”

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/)，或親臨滙豐保險策劃中心了解詳情。

「滙豐多元貨幣保險計劃」及「滙豐優越醫療保險計劃」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，請向您的獨立顧問查詢稅務、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2024年7月。



您可透過二維碼瀏覽
「[林遊]列國 精彩人生下半場」電子版

由滙豐人壽保險(國際)有限公司澳門分公司(註冊成立於百慕達之有限公司)刊發
Issued by HSBC Life (International) Limited, Macau Branch (Incorporated in Bermuda with limited liability)

