

AMIGOS

By HKMC

2024年4月



HKMC

最新動向

齊來踏上精彩退休之旅

香港按揭證券有限公司 (HKMC) 致力促進退休規劃市場的發展，旗下 HKMC 退休 3 寶包括安老按揭計劃、保單逆按計劃及香港年金計劃為退休人士提供多個選項，「自製長糧」以提升退休生活的質素。2024 年，HKMC 再夥拍藝人李司棋炮製新一輯宣傳片，以退休之旅「自製長糧 精彩起飛」為主題，向觀眾介紹 HKMC 退休 3 寶及 AMIGOS By HKMC 會員計劃的特色。宣傳片已上載至 HKMC YouTube 頻道，立即掃描二維碼欣賞，萬勿錯過！

掃描二維碼觀看
HKMC退休3寶短片



如欲了解更多，歡迎致電 HKMC 退休 3 寶熱線 2536 0833。

www.hkmc.com.hk

香港按揭證券有限公司 HKMC | Q

hkmcetire3@hkmc.com.hk

AMIGOS By HKMC向會員提供退休資訊和優惠/服務，並由HKMC Premier Solutions Limited營運。HKMC退休3寶指由香港按揭保險有限公司（按揭保險公司）營運的安老按揭計劃和保單逆按計劃，以及由香港年金有限公司（香港年金公司）承保的香港年金計劃。香港按揭管理有限公司（按揭管理公司）是安老按揭計劃和保單逆按計劃的參與機構。按揭管理公司、按揭保險公司、香港年金公司及HKMC Premier Solutions Limited是香港按揭證券有限公司的全資附屬機構。

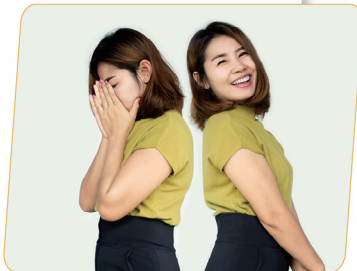
計劃須受有關條款及細則約束。



抑鬱症的典型徵狀是情緒低落、想法負面、對任何事也提不起勁。然而，有一種抑鬱症，患者卻會笑臉迎人、表現積極樂觀，這類抑鬱被稱為微笑抑鬱。

微笑抑鬱症患者的特徵

- 壓抑或掩飾內心的不愉快，以微笑示人
- 十分在意別人的說話，情緒容易受別人拒絕或批評而影響
- 為保持完美形象而強顏歡笑
- 朋友眾多，卻找不到真正的傾訴對象
- 認為憂鬱是脆弱的表現，對自己有情緒問題感到羞恥



關懷小貼士

由於抑鬱症患者害怕成為別人負擔，較少尋求協助。如果察覺到身邊的親友有微笑抑鬱症的特徵，以下是關懷及開導他們的小貼士：

- 多陪伴，多關心，靜待他們願意開口傾訴的時候
- 耐心聆聽，並不宜太快說出自己的意見，避免對方不願再說下去
- 不批評，亦不要用自己或其他人的經驗去說教，要重視他們的經驗及感受



如何改善情緒？

- 吃走壞心情
血清素盟友 — 蛋白質、快樂催化劑 — 奧米加 3，以及情緒緩和兵團 — 維他命 B，可促進大腦分泌快樂荷爾蒙，維持神經系統健康，有助提升開心指數及穩定情緒，建議適量攝取。代表食物包括牛奶、芝士、乳酪、杏仁、合桃、三文魚、吞拿魚等。
- 認清病源
抑鬱是情緒表現，而非問題根源，真正困擾情緒的可能是慢性病、事業、家庭問題等。穿越表象，更深入認識及了解病源，並著手處理，盡早尋求專業人士協助，如醫生、臨床心理學家或註冊社工等，有助扭轉負面情緒。
- 規律作息和運動
日常作息定時有規律，睡眠充足，有助精神飽滿；進行適量運動，尤其是跑步、游泳等帶氧運動，能令大腦釋放安多酚，穩定情緒。

