

AMIGOS

By HKMC

HKMC 退休 3 寶顧問
話你知

規劃退休生活要精明 保護個人資料不受騙

我快將退休，但大部分積蓄都花在「供樓」之上。將來沒有收入，該如何是好？

不用擔心，你可考慮參加 HKMC 退休 3 寶，即安老按揭計劃、保單逆按計劃及香港年金計劃，將已累積的財富，包括住宅物業、壽險保單及現金儲蓄，轉化成每月收入。

聽起來很吸引，有何查詢或申請途徑？

很簡單！您可致電 HKMC 退休 3 寶熱線 2536 0833，直接由 HKMC 退休 3 寶顧問跟進，既方便又可靠。

如果有來電向我推銷有關產品，可信嗎？

HKMC 絕不會主動致電公眾推銷 HKMC 退休 3 寶，亦不會透過電話、電郵及即時電子訊息等向您索取個人資料，除非要處理您的要求或查詢。記得好好保護個人資料，慎防騙案。

另外，投資者及理財教育委員會設有「反網絡詐騙測試」，可以幫您了解自己是否容易墮入網絡詐騙。（請掃描右下方二維碼）

好的，我也要測試自己的防騙功力！

香港按揭證券有限公司（按揭證券公司）的全資附屬公司包括 HKMC Premier Solutions Limited、香港按揭管理有限公司（按揭管理公司）、香港按揭保險有限公司（按揭保險公司）及香港年金有限公司（香港年金公司）。

HKMC 退休 3 寶指由按揭保險公司營運的安老按揭計劃和保單逆按計劃，以及由香港年金公司承保的香港年金計劃。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。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。

受條款及細則約束。



健康

新趨勢

表達藝術治療 轉化情緒 掃除心靈垃圾

每個人都有負面情緒，可能因為工作上的壓力、未盡人意的生活，或放不下的過去。面對不愉快的事情，大家可能習慣把情緒壓抑。如果那些負面情緒沒有清理，反而像垃圾一樣慢慢堆積，終有一天會「爆煲」。這些情緒垃圾該如何處理？

藝術創作是情緒的排毒法寶

表達藝術治療正是高效的「垃圾清理員」，透過多元藝術創作的心理治療模式，包括：視覺藝術、形體舞蹈、音樂、戲劇及文字創作等，讓人從中探索和了解自己，以不同感官表達內在感受，重新整理思緒，重拾心靈健康。

藝術創作不但有助參加者釋放情緒，還能協助他們從另一個角度了解及接納自己過去的經歷，轉化情緒，帶來意想不到的療愈效果。

此外，表達藝術治療是一種以非言語為主導的溝通模式。有些人難以用言語表達自己的想法和感受，表達藝術治療正好為他們提供另一種抒發途徑。

案例分享：掃除童年心結

曾有一位女士覺得無論多努力，都得不到母

親的肯定。原來她自小經歷母親偏心哥哥，被忽略的經歷對她帶來很深遠的影響。然而，過去無法重來，那該怎麼辦？

要解開心結，其實她未必需要在現實中與母親對質。相反，她可透過藝術創作，回到記憶中令她耿耿於懷的場景，把當時想對母親說的話用圖畫或戲劇表達，並想像母親會如何回應。重新探索彼此的關係，慢慢梳理情緒。

不擅於藝術創作也能參加嗎？

表達藝術治療著重表達多於技巧，任何人都可以參加，不必擁有精湛的藝術創作技巧或豐富的經驗，因為每個人都有表達自我的本能。再者，藝術治療的方式有很多種，表達藝術治療師會協助參加者發掘適合自己的藝術媒介。