



## 健康管理计划



为健康人生续航

养和家庭医学及基层医疗中心(港岛东)

## 年龄上升的健康风险

踏入40岁，是准备开展人生下半场的时候，但身体机能却逐渐下滑。随年纪上升，将会带来多种疾病风险。



## 健康乐龄Healthy Ageing

世界卫生组织指出，每个人也应有机会拥有长寿健康的人生，并且将「健康乐龄Healthy Ageing」定义为透过发展和维持身体功能，即使年纪渐长，仍有能力进行他们认为有价值的事，包括满足基本生活所需、维持活动能力、作出决策、建立和维持社交，以及贡献社会。「健康乐龄Healthy Ageing」更是世卫于2015至2030年应对人口老化的重点工作之一，强调需要跨界别合作，让大家继续成为社会、家庭及整体经济的重要资源。

# 乐活养和Health EX理念



## 樂 活 養 和 Health EX

专为40岁以上人士而设的**乐活养和Health EX**，一个与参加者同行及为期一年的健康管理计划。由医生评估每位参加者的身体状况，继而度身规划健康目标，透过物理治疗师及营养师的指导，务求达至更理想的健康状况，最后再由医生评估整体成效，助建立长远健康习惯。从今天起，提升身体续航力，及早做好规划，请与养和医护团队联络，为你建议最合适的方案。

### 健康续航 EXtension

以现代医疗概念为你的健康续航，不只是增长寿命（lifespan），更聚焦于令健康周期（healthspan）更长，助你以壮健体魄活出优越健康的人生。

### 专属健康管理 EXclusivity

个人化健康管理为计划的主要核心，通过全面的体格分析，设计专属你的健康管理策略，规划无忧未来。

### 跨专科协作 深度交流 EXpertise

由医生、物理治疗师及营养师组成的跨专科团队，会就你的健康分析作交流及提出专业建议，并与你同行，全方位巩固健康，让你更有魄力迈向新高峰，达致身心灵富足。

# 乐活养和Health EX计划详情



## 医生健康评估



x2

作为计划的第一步，由医生根据参加者的身体检查报告进行评估，让参加者了解身体情况，再针对各个范畴，提供合适的建议。医生亦会在一年计划完成后为参加者总结健康管理进度，适时提供建议。

## 物理治疗



x4

在每节45分钟的个人训练中，物理治疗师将根据度身订造的运动目标，为参加者重点提升肌肉力量、关节活动和骨骼健康等，并按进度适时调整强度。

## 营养咨询



x4

营养师将按参加者的生活模式与健康目标，制定专属的饮食调整策略。在30分钟的咨询中，提供实用建议及餐单，并定期追踪进度，助逐步养成良好饮食习惯。



樂活養和  
Health EX

每位 HK\$8,520

二人同行尊享价 每位 HK\$5,120\*

\* 以二人同行尊享价参与计划之人士，物理治疗训练将以二人小组形式进行。

# 全方位照顾健康所需

乐活养和Health EX除了为参加者安排为期一年的健康提升计划外，为迎合不同健康需要，在计划期内，参加者也可灵活地按身体情况、医生评估等，凭专属礼遇选择额外所需的健康项目，以达致更全面的疾病预防、早诊早治及健康管理。

脑部健康

心脏健康

眼睛健康

女性健康

运动计划

疫苗注射

## 附加健康项目（乐活养和计划专属礼遇）

脑部健康评估计划	HK\$3,000起 (曾接受养和指定体检计划者方可享用)
心脏健康验血筛查计划	HK\$2,800 (曾接受养和指定体检计划者方可享用)
眼科全面健康评估计划	HK\$1,050
SmartFit 计划(高尔夫球手)	HK\$6,260
SmartFit 计划(跑手)	HK\$6,260
妇女健康(物理治疗)计划	每节HK\$1,280(首5节)
疫苗接种	指定疫苗可获减免HK\$100 (须于医生健康评估时注射)
餐饮礼券	HK\$100

各附加项目详情请参阅乐活养和Health EX网站[www.hksh.com/healthex](http://www.hksh.com/healthex)或致电或WhatsApp乐活养和Health EX服务热线(852) 2835 3753查询。

## 備註

1. 供医生参考的身体检查报告，需为过去一年内进行之检查结果，并由合资格的注册医疗机构发出。
2. 养和设有各类身体检查，如有需要，请向职员查询。
3. 乐活养和Health EX中的医生评估并不适用于治理紧急医疗情况。
4. 乐活养和Health EX服务地点：

医生评估： **首次** 家庭医学及基层医疗中心(港岛东)

**第二次** 家庭医学及基层医疗中心  
(跑马地/中环/北角/太古/港岛东)

物理治疗： 物理治疗中心(跑马地)

营养咨询： 营养治疗中心(跑马地/港岛东/金钟)



汇丰私人银行、  
卓越理财尊尚及卓越理财客户



尊享礼遇

### 优惠一

**体验价 HK\$800**

在正式参与计划前，以HK\$800体验乐活养和Health EX计划，包括以下项目：

- 医生健康评估(一次)\*
- 营养师咨询(30分钟)\*

\*医生健康评估及营养师咨询须于同日进行。

### 优惠二

**独家优惠价 HK\$7,670**

参与为期一年的乐活养和Health EX健康管理计划，可获减免10%费用。透过医生评估、营养师及物理治疗师的指导，提升健康。

## 条款及细则 Terms & Conditions:

1. 本优惠有效期至2026年6月30日。（「**优惠期**」）  
The offer(s) is/are valid until 30 June 2026 (**the “Offer Period”**).
2. 优惠仅适用于汇丰银行（中国）有限公司（「**本行**」）的汇丰卓越理财、汇丰卓越理财尊享、汇丰私行客户。  
The offer(s) are exclusively applicable to HSBC Premier, HSBC Premier Elite, and HSBC Private Banking customers of The HSBC Bank (China) Company Limited (**the “Bank”**).
3. 优惠只适用于以下服务地点：  
The offer(s) is/are only applicable at the following locations:
  - 首次医生评估：家庭医学及基层医疗中心（港岛东）  
First Health Optimisation Session: Family Medicine and Primary Care Centre (Island East)
  - 第二次医生评估：家庭医学及基层医疗中心（跑马地/中环/北角/太古/港岛东）  
Second Health Optimisation Session: Family Medicine and Primary Care Centre (Happy Valley / Central / North Point / Tai Koo / Island East)
  - 物理治疗：物理治疗中心（跑马地）  
Physiotherapy: Physiotherapy Centre (Happy Valley)
  - 营养咨询：营养治疗中心（跑马地/港岛东/金钟）  
Dietitian Consultation: Department of Dietetics (Happy Valley / Island East / Admiralty)
4. 优惠不可兑换现金、其他货品、服务或折扣，亦不可转让。  
The offer(s) cannot be exchanged for cash, other products and services or discounts and are not transferable.
5. 在享有优惠前，客户会被要求向养和医疗集团出示本行签发的、仍在有效期内的汇丰卓越理财、汇丰卓越理财尊享、汇丰私行的借记卡（请注意保护好银行卡上个人信息）；或汇丰手机APP上实时显示的汇丰卓越理财、汇丰卓越理财尊享或汇丰私行客户的身份；或本行与养和医疗集团书面约定的任何其他方式。详情请向相应的优惠提供商查询。  
Prior to enjoying the Offer, customers are required to present to HKSH Medical Group a valid debit card issued by the Bank under Premier, Premier Elite, or Private Banking services (Please ensure that your personal information on the card is properly protected); or display real-time customer identity through the HSBC Mobile App as a Premier, Premier Elite, or Private Banking customer; or provide such other means as may be agreed in writing between the Bank and HKSH Medical Group. Please refer to the relevant service provider for further details.
6. 优惠需提前预约。预约时，请向养和医疗集团表明将享用此客户指定优惠。  
Advance appointment with HKSH Medical Group is required. When making appointment, please notify HKSH Medical Group that the designated offer(s) for customers will be used.
7. 养和医疗集团及汇丰银行保留随时更改或终止优惠或修改条款及细则的权利。养和医疗集团亦毋须事前通知客户有关此更改。  
HKSH Medical Group and/or the Bank reserve the right to alter or terminate the offer(s) and amend the offer(s) terms and conditions at any time. HKSH Medical Group will not notify the customer separately of any such change.
8. 养和医疗集团拥有拒绝向服务使用者提供服务的最终决定权。  
HKSH Medical Group has the final and absolute discretion to refuse its services to the service recipient.
9. 本条款及细则均受香港特别行政区现行的监管条例约束。  
These terms and conditions are subject to prevailing regulatory requirements of Hong Kong Special Administrative Region.
10. 本条款及细则受香港特别行政区法律管辖并据此解释。  
These terms and conditions shall be construed and governed in accordance with the laws of the Hong Kong Special Administrative Region.
11. 本条款及细则的中英文版本如有歧义，概以英文版本为准。  
In the event of any discrepancy or inconsistency between the English version and the Chinese version of this document and these terms and conditions, the English version shall apply and prevail.



養和醫療  
HKSH MEDICAL GROUP

查詢或預約，歡迎聯絡我們

樂活養和查詢熱線



(852) 2835 3753



[www.hksh.com/healthex](http://www.hksh.com/healthex)

養和家庭醫學及基層醫療中心(港島東)

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

辦公時間：

星期一至星期六 上午九時至下午一時及  
下午二時至下午五時

星期日及公眾假期 休息

FMC.003I.H/C-01-082025



李樹芬醫學基金會  
LI SHU FAN  
MEDICAL  
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院  
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健  
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心  
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心  
HKSH CANCER CENTRE