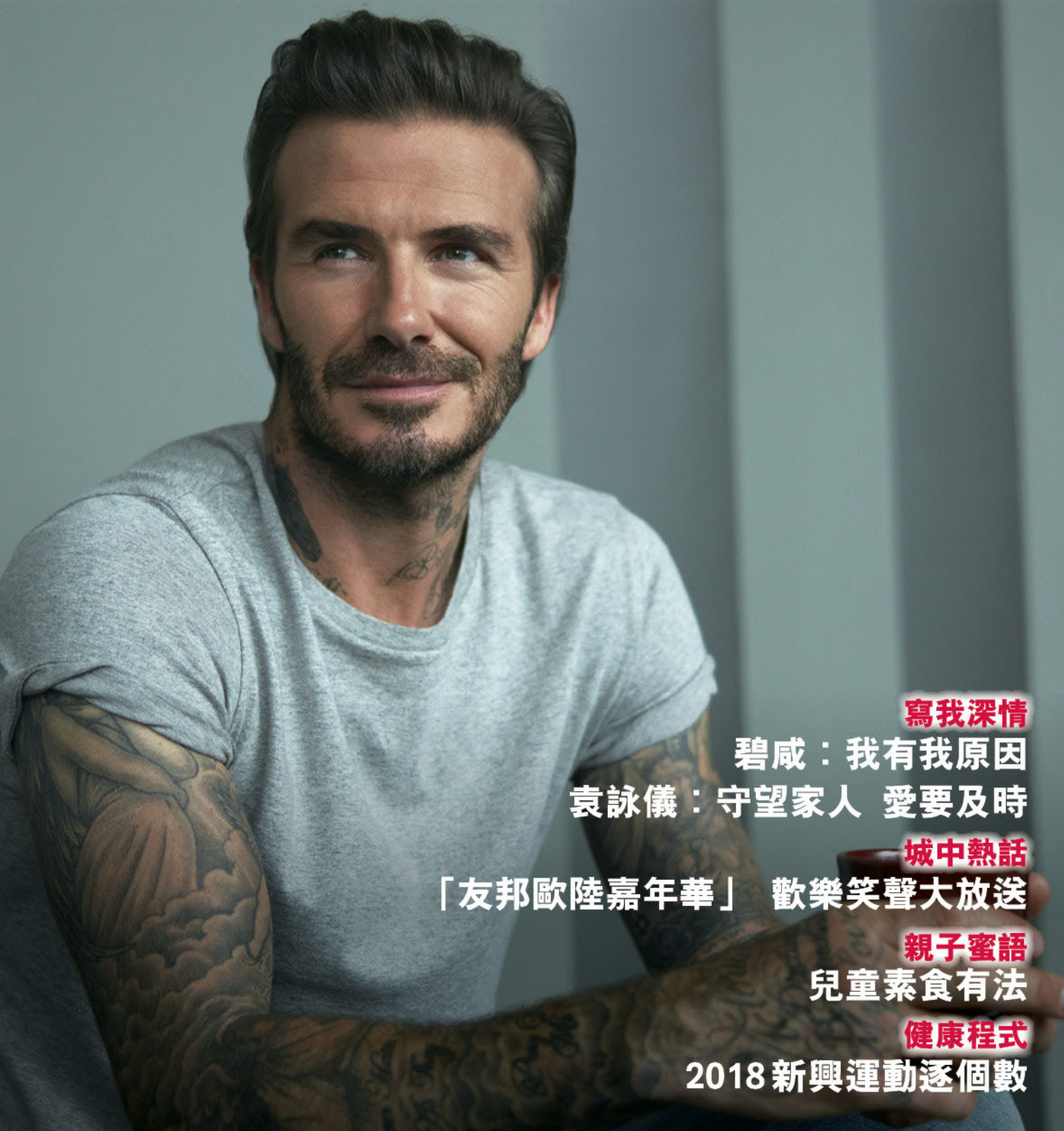


充實多元化的生活資訊 • 冬季刊 2017/18 年

Breeze

徜徉



寫我深情

碧咸：我有我原因

袁詠儀：守望家人 愛要及時

城中熱話

「友邦歐陸嘉年華」 歡樂笑聲大放送

親子蜜語

兒童素食有法

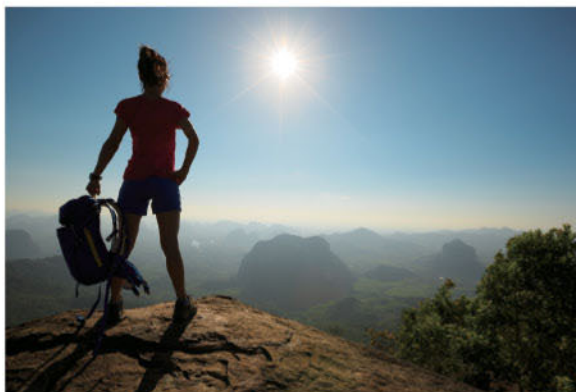
健康程式

2018 新興運動逐個數

Breeze 徜徉

冬季刊 2017/18 年

「徜徉」者（音翔洋），即安閑自在地漫步，如「在海邊徜徉」、「徜徉花市，美不勝收」。顧名思義，取名「徜徉」，是取其閒適自在、陶醉之意。



新年前後是旅遊旺季，很多人熱愛旅行，讓自己和摯愛在假期放鬆一下，充充電。然而，旅程總有完結的一天，有時候細心一想，充電或許不用跑那麼遠，試著改變一下生活模式，例如每天早點起床享受一下清晨慢跑、每周吃一天素或閒時相約友人茶聚聯誼，循序漸進地調整生活步伐，成為更快樂、更健康 and 更好的自己，便足以減輕心靈上的負重，令自己時時充滿正能量。

我們推出「AIA Vitality 健康程式」，目的就是推動及鼓勵大家在日常生活的細節上，時刻積極活出健康。我們希望可擔任您健康旅程上最親密、最可靠的夥伴。而過去一年，我們亦一直緊守崗位，關懷守護每一位客戶，從預防、保障到康復，在健康旅程中，陪伴大家克服人生路上每個難關。

不單如此，我們更多行一步，把社會責任融入核心業務，不斷擴大保障範圍，推出多項全港首創的保障，令更多人可以獲得保障，展現為社會和經濟「創造共享價值」。

友邦歐陸嘉年華、與香港迪士尼樂園度假區締結企業聯盟夥伴、不同的演唱會贊助等等，林林總總我們悉心為大家籌劃的贊助項目，則是我們希望為大家的生活添上更多精彩，帶來更多美好回憶，令各位體會到我們在生活不同層面，助大家活出更長久、健康及豐盛的人生。

謹此祝願各位在新一年身體健康，活得更精彩、更有意義！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tony'.

謝佩蘭
總經理
業務策略及市場策劃
友邦香港及澳門



真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY

寫我深情

碧咸：我有我原因——4

碧咸獲友邦保險委任為全球大使，參與全新的「我有我原因」推廣活動，發掘不同人物的故事及他們實踐健康生活背後的原動力。究竟碧咸積極活得健康的原因是什麼？

袁詠儀：守望家人 愛要及時——8

AIA 推出第三輯《愛在當下》微電影，影后袁詠儀以細膩演技感動萬千網民。《徜徉》特別直擊首映日的盛況，讓大家瞭解「靚靚」對「愛在當下」的真摯感受。AIA亦於同日宣佈推出 AIA「加裕智倍保」危疾保障，提供全港首創的家庭成員保障，助客戶與家人並肩對抗危疾。

城中熱話

「友邦歐陸嘉年華」 歡樂笑聲大放送——12

萬眾期待的「友邦歐陸嘉年華」載譽歸來，再次將刺激、好玩的體驗呈獻給大家。另一邊廂，「友邦保險呈獻——香港摩天輪」隆重開幕，為大家締造難忘的摩天輪體驗。

專家有法

「三高」人士都可獲得醫療危疾保障？——16

「三高」人士，即高血糖、高血壓及高膽固醇患者，在購買醫療或危疾保障計劃時往往受到限制。AIA 早前推出 AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃，為「三高」人士帶來喜訊！

「個人療程管理」服務：抉擇時刻 守護在側——19

患病時，我們可能對診斷和治療方法產生各種疑問。AIA 引進「個人療程管理」服務，在有需要時為您搜羅多方面的醫療資訊及專業意見，助您作出更適切的醫療選擇。

親子蜜語

兒童素食有法——22

素食孩子也能吃得健康？素食營養治療師伍雅芬小姐為我們分享當中訣竅。

健康程式

逆轉糖尿病——24

糖尿病早在中醫古籍有詳盡描述，註冊中醫師呂兆陞從中醫角度為大家剖析糖尿病。

2018 新興運動逐個數——26

今期《徜徉》為大家介紹幾款近年新興又鮮為人知、而在香港亦可玩到的玩意，顛覆您對運動的一貫印象！

AIA 與您踏上健康大道——28

「Marvel 10K Weekend 2017——AIA Vitality 健康程式全力支持」及由「AIA Vitality 健康程式」連續 3 年成為首席贊助的「樂施毅行者」順利舉行，AIA 與一眾健兒結伴同行，號召更多人踏上健康大道。

營養食譜

清新純素之選 豆腐「芝士」蛋糕——30

以豆腐取代芝士製成蛋糕，輕盈清爽的滋味令您多吃也不覺膩。

企業新資

活動情報——31

回顧 2017 年下半年，AIA 團隊再度於多個頒獎禮上獲得殊榮，證明我們的努力和成績得到大家肯定。



編輯信箱：AIAHK.Breeze@aia.com

版權所有：根據版權條例，如欲轉載此客戶通訊的內容，必須得到有關機構及/或公司的書面同意書。如有任何侵權行為及/或法律問題，AIA 絕對保留追究責任和賠償的權利。此刊物內函載的資料只為提供資訊之用，並不構成任何服務合約或第三者服務供應商產品的銷售。在此刊物內，任何由資料提供者所提供的資訊、意見及立場，只代表提供者的見解，並不代表 AIA。AIA 不保證此刊物內刊載的內容及資訊的準確性及完整性。AIA 不會對任何有關此刊物所刊載的內容、廣告或服務及/或產品負上任何責任，如閣下就此刊物所刊載的內容、廣告或服務及/或產品與第三者服務供應商作出的任何買賣，應以第三者服務供應商的條款與細則為準，AIA 概不承擔任何責任。AIA 概不就一切與第三者服務供應商有關的任何服務及/或產品的準確性及完整性作出代表或保留。

第三方連結：本網站提供連結前往其他並非由 AIA 管控的網站。該等連結僅為閣下方便而設，AIA 並不為其使用、作用或內容承擔責任。AIA 不會就該等網站資料的準確性作出任何陳述或保證及承擔任何責任，亦未認可該等網站內提述的任何資料、意見、貨品或服務。閣下確認及同意閣下瀏覽該等網站的風險一概由閣下自行承擔。AIA 不會為閣下因登入這些網站而造成的任何損失或損害承擔任何責任，當閣下經此網站的連結登入其他網站時，將被視為已閱讀並同意上述條款。

「AIA」、「AIA 香港」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」、「本公司」及「我們」是指友邦保險(國際)有限公司(於百慕達註冊成立之有限公司)。「AIA MPF」是指友邦退休金管理及信託有限公司。版權©2018。友邦保險控股有限公司及其附屬公司。版權所有。

如您日後不欲收到本公司的任何宣傳品，請以書面通知友邦客戶服務中心，地址：香港北角電氣道 183 號友邦廣場 12 樓。

碧咸： 我有我原因

除了飲食與運動之外，追求健康生活少不了一份原動力。您可曾想過是什麼原因激勵您一直勇往直前？國際體壇代表碧咸積極推廣健康生活，獲友邦保險委任為全球大使，攜手鼓勵大家活出更長久、健康及豐盛的人生。碧咸特別參與全新的「我有我原因」推廣活動，發掘不同人物的故事及他們實踐健康生活背後的原動力。究竟碧咸積極活得健康的原因是什麼？

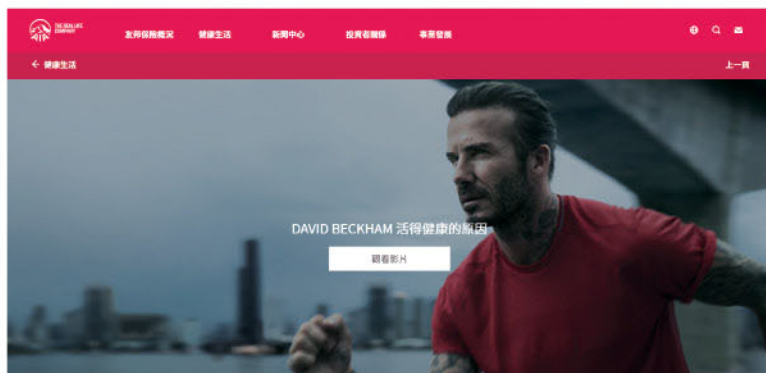


「我的動力，
就是當一個健康的爸爸。」



前行的動力

碧咸在多年的職業體育生涯中，經常透過積極的鍛鍊去展現自己最好的一面，並為身邊人樹立良好榜樣。雖然現已退役，但碧咸對於健康生活的追求卻絲毫沒減少，到底他背後的原動力是什麼？「決心早起、辛苦鍛鍊、為目標竭盡所能……我為什麼要這樣做？我的動力，就是當一個健康的爸爸，這一直是我的動力來源。雖然我的足球生涯已經結束，但作為四名孩子的爸爸，我希望他們會覺得自己的爸爸是健康的，所以為了他們，我希望繼續活出更健康和更長久的人生。」



「我有我原因」推廣活動的最新資訊已上載至AIA之官方網站：
whatsyourwhy.aia.com。

有原動力之餘，行動也同樣重要。碧咸堅持運動的秘訣是什麼？「這其實是一項個人投資，你希望投放多少在你的鍛鍊裡，以及投放多少在你的生命裡。大家並不一定要去健身房或者參加馬拉松，即使只是簡單地與家人到戶外活動也可。我最喜歡做的其中一件事就是和孩子們在公園散步，到外面走走，並不需要高昂花費，卻是我真正喜愛做的事。」

AIA x 碧咸 網上廣告片《#我有我原因》

碧咸特別與奧斯卡金像獎最佳攝影得主 Wally Pfister 合作，為「我有我原因」拍攝主題影片。影片於泰國取景，並由紐約攝影師 Joey Lawrence 操刀拍攝花絮照片。碧咸分享他的感受：「這次在曼谷的拍攝非常愉快，雖然我已來過此地數次，但這次很榮幸能與AIA以及優秀的團隊一起合作。拍攝的過程縱然漫長，其間亦遇上不少挑戰，但我們都很享受整個過程。與兩位出色的夥伴及他們的團隊合作，令我對最終成品更加期待。」

《#我有我原因》廣告片描寫了不同人物的故事及他們實踐健康生活背後的原動力，包括碧咸本人的健康人生寫照。請即

按此 觀賞影片。

影片的幕後花絮亦已上載至AIA Hong Kong的YouTube頻道，歡迎

按此 觀賞。



「我有我原因」的廣告宣傳延伸至多個平台，包括巴士、港鐵及戲院等。



碧咸與40名小朋友一起製作健康月餅，啟發他們透過飲食保持健康。

友邦保險健康生活之旅：香港站

作為「我有我原因」推廣活動的一部分，碧咸於2017年9月18日起的一星期內，展開「友邦保險健康生活之旅」，分別到訪香港、韓國、新加坡及馬來西亞，分享他積極活得健康的原動力。

於亞洲之行的首站香港，適逢中秋節前夕，碧咸獲邀與40名介乎8至9歲、來自鮮魚行學校的學童一同製作健康月餅，慶祝佳節。碧咸分享：「我很高興再次來到香港，並藉著跟小朋友們製作健康月餅，一起慶祝中秋佳節。我們希望幫助大眾以有趣又容易的方式掌管自己的健康。我喜愛為家人下廚，而且我會盡量定期為他們炮製美味又健康的食物。」請即 [按此](#) 回顧活動的精彩片段。

碧咸其後與「AIA Vitality健康程式」健康生活攝影比賽的得獎者會面。20名得獎者於早前的比賽上，分別遞交了一張表達出參加「AIA Vitality健康程式」原因的照片以及簡短說明，這次能夠與「萬人迷」碧咸近距離接觸和合照，大家都表現得非常雀躍。碧咸也藉此機會宣揚健康生活的好處和重要性。隨著香港站活動的結束，碧咸亦繼續「友邦保險健康生活之旅」，到訪其他亞洲國家，為更多人帶來啟發。作為友邦保險全球大使，碧咸將繼續支持AIA提升大眾生活質素的工作，敬請密切留意！



碧咸於活動上鼓勵眾人由生活上的微小抉擇開始追求健康。



友邦香港及澳門業務策略及市場策劃總經理謝佩蘭女士（左二）、友邦香港及澳門首席品牌及傳訊部總監姚綺芬小姐（左一）聯同袁詠儀（左三）及《愛在當下》微電影中飾演父親的Allen（右一）和飾演女兒的Mia（右二）出席《愛在當下》微電影首映日。

AIA 全新《愛在當下》微電影

袁詠儀：守望家人 愛要及時

家庭的愛是歷久不衰的題材，亦成就無數經典故事。為表達「當下最真 讓愛無憾」的動人訊息，AIA 推出第三輯《愛在當下》微電影。故事啟發自真人真事，講述原本溫馨歡樂的三口之家，丈夫突然確診癌症，繼而愛女發現腦腫瘤，但憑藉一家人彼此守望的愛，最終戰勝危疾。微電影甫推出即打破上兩輯的紀錄，上載到社交媒體僅18小時，點擊率迅即衝破100萬次，成為城中熱話。

AIA第三輯《愛在當下》微電影邀得人稱「靚靚」的兩屆香港電影金像獎影后袁詠儀小姐擔綱主演，以細膩真摯的演技演活遭逢家庭巨變，仍能堅強溫柔面對的妻子與慈母角色。在戲外同時身為一名好媽媽及好太太的靚靚，可說是微電影女主角的不二之選。靚靚在戲內外與戲中女兒Mia建立起親密關係，展現觸動人心的母女情。在微電影首映日上，靚靚分享了拍攝過程中的點滴和難忘經歷，《徜徉》特別為讀者直擊首映日的盛況，讓大家瞭解這位媽媽對「愛在當下」的真摯感受。



Q：靚靚，知道你有豐富的從影經驗，可否分享一下接拍這套微電影的原因？

A：我是被劇本和故事所吸引。我一向喜歡寫實的題材，這套微電影的主題是家庭的愛，並啟發自真人真事，作為一個妻子及媽媽，故事令我產生不少共鳴。其中一個最觸動我的地方是當家庭發生變故，一家人應如何互相扶持、互相幫助，減輕彼此的負擔，故事發人深省。

Q：拍攝微電影與電影有何不同？

A：我是首次參演微電影。相比一般電影，微電影需要在7至8分鐘內說完一個故事，劇情更為濃縮、緊湊，拍

攝時亦需要在短時間內瞭解和投入角色，作為一個喜歡即興發揮的演員，可謂極具挑戰性。不過，製作團隊非常專業，尤其導演給了我很多參考，例如各個場景會配襯哪種背景音樂，使我在短短半日內便成功進入狀態。

Q：作為一名母親，是否有助你投入劇中的角色？

A：母親的身份讓我較容易明白導演希望達到的效果，並能夠以母親的經驗去揣摩角色，在拍攝時投放真實的感情。另外，無論戲內戲外，作為一名媽媽，我亦會從小朋友的角度出發，有助我和Mia愉快地相處，有更深入的交流。

Q：與小演員一起拍攝的感受如何？

A：我曾經和不少小朋友合作，知道過程並不簡單，但這次拍攝得以如此順利全賴Mia，她是非常出色的小演員！我和Mia在拍攝時很快建立起默契，過程非常愉快。

Q：拍攝時有什麼難忘片段？

A：有不少和Mia對戲的場面都讓我很難忘。有一幕講述我面對丈夫罹患癌症感到心力交瘁，剛好發現女兒說謊，需要崩潰地痛罵她，由於我和Mia的感情十分好，她不想被我責罵，故此遲遲不願意埋位拍攝，為此我擔當起心理輔導員的角色，耐心地說服她，同時心裡清楚我們只有一次拍攝機會。最後，我們成功「一take過」，但當日Mia再也不願意理睬我，幸好第二天她便恢復了一貫的活潑。這種真實、直接的反應惟小朋友獨有，我希望Mia能一直保持這種童真。

Q：這次微電影的主題為「愛在當下」，你對這四個字有什麼感受？

A：感受非常深刻！我認為家人是無可取代，大家應該多珍惜與家人相處的時光，及時去愛身邊的人。無論面對任何困難，只要一家人團結，彼此相愛，很多問題都能迎刃而解。另外在現今的社會，由於人與人之間缺乏愛，出現不少自私的行為，因此也希望大家不要吝嗇心中的愛，將愛分享給更多人，同時亦要為摯愛獻上長遠的關懷和保障。

按此

觀賞第三輯《愛在當下》微電影



全新AIA「加裕智倍保」危疾保障 首創家庭成員保障 沿途守護摯愛



第三輯《愛在當下》微電影推出首天在網上不停「洗版」，感動萬千網民。故事啟發自真實故事，更令不少人重新審視自己的保障——到底怎樣的保障計劃，才能給予自己及摯愛一份安心依靠？

於微電影首映日的同日，AIA宣佈推出AIA「加裕智倍保」危疾保障，提供全港首創的家庭成員保障，首次將豁免繳付保費的保障範圍延伸至父母或配偶。現時市場上的危疾產品只為付款人（即保單持有人）提供保費豁免保障，即只保障父母其中一方；成人保單更沒有付款人保障。而此計劃則已將此項保障包括在保單之內，毋須額外購買¹更不須健康申報，兒童保單父母雙方皆受保障，成人保單更提供配偶身故豁免繳付保費保障。AIA「加裕智倍保」危疾保障更全面地填補市民保障缺口，全力助客戶與家人並肩對抗危疾。



1. 友邦香港及澳門業務策略及市場策劃總經理謝佩蘭女士（中）、友邦香港及澳門首席品牌及傳訊部總監姚綺芬小姐（左）及友邦香港及澳門產品策劃部部門主管馮偉成先生（右）期望全新推出的AIA「加裕智倍保」危疾保障能助客戶與家人並肩對抗危疾。
2. 謝佩蘭女士（左）代表AIA向香港復康會捐出60萬港元，支持該會的易達旅運巴士為行動不便人士提供無障礙運輸服務。今次捐款強化公司在患者康復過程一路相隨的理念，同時使有需要人士受惠。善款支票由香港復康會副總裁湯嘉偉博士（右）代表接受。

全新推出 AIA「加裕智倍保」危疾保障

結合終身人壽、危疾保障及儲蓄，為家庭擔任強大後盾。

- ★ **父母身故豁免繳付保費保障（適用於兒童保單）**——若受保子女的父母（須為保單持有人及/或第二保單持有人）任何一方不幸身故，受保子女的保單將可獲豁免基本計劃的保費至25歲，並繼續享有計劃的保障²。
- ★ **配偶身故豁免繳付保費保障（適用於成人保單）**——若受保人的配偶（須為保單持有人或受益人）不幸身故，受保人的基本計劃保費將獲永久豁免，而享有的保障將會維持不變³，助客戶渡過人生艱難時刻。
- ★ **癌症多重賠償⁴**——保單賠償總額可達原有保額的260%⁵
- ★ **原位癌及早期惡性腫瘤延續賠償**
- ★ **先天性疾病兒童保障**
- ★ **多達115種疾病保障**
- ★ **首10年升級保障**

成功投保 AIA「加裕智倍保」危疾保障，並成為「AIA Vitality 健康程式」會員，即享首年額外10%人壽或嚴重疾病保障，持續健康生活，最高更可獲享15%額外保障⁶。

立即觀看產品簡介



父母篇

按此



夫妻篇

按此



AIA「加裕智倍保」x AIA Vitality

按此

¹ 如為受保子女投保「付款人保障附加契約」或「特級付款人保障連危疾附加契約」，保單持有人須額外付款購買。

² 只要受保兒童的父母在投保時為50歲或以下，即可在保單生效2年後享有此豁免保費保障。如受保兒童的父母於75歲前身故，受保兒童將可獲豁免基本計劃的保費至25歲。

³ 只要受保成人的配偶在投保時為50歲或以下，即可在保單生效2年後享有此豁免保費保障。如受保成人的配偶於75歲前身故，AIA「加裕智倍保」保費將可獲豁免。受保人的配偶須為保單持有人或受益人（可作為唯一受益人或其中一位受益人）。

⁴ 受保人須於確診日起計生存超過15日及符合相關等候期，保障期至受保人85歲。

⁵ 尚未計算隨首次賠償派發的非保證終期分紅（如適用）。

⁶ 額外保障會隨著「AIA Vitality 健康程式」會員級別調整，會員級別愈高，可享的額外保障愈多，詳情請參閱有關單張。

以上資料僅供參考，就有關產品之特色、內容及條款，詳情請向財務策劃顧問查詢及參閱有關產品小冊子及概以保單條款為準。

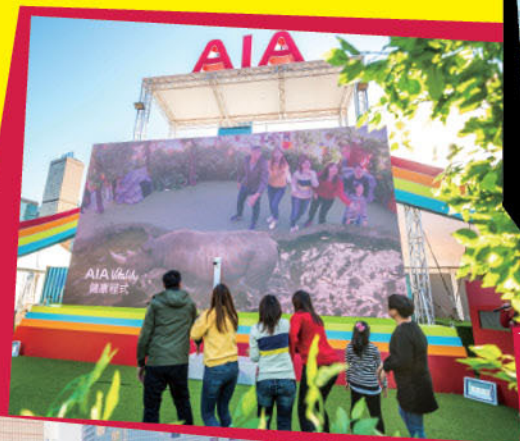
「友邦歐陸嘉年華」 歡樂笑聲大放送

萬眾期待的「友邦歐陸嘉年華」載譽歸來！今屆嘉年華一如既往陪同大家歡度聖誕、除夕及新年等節日，並加入多個前所未有的嶄新元素，勢必把中環海濱打造成一家大小的開心天地，將更刺激、更好玩的體驗呈獻給大家，為新一年注入幸福正能量！



超逼真AR體驗

今年載譽重來的AIA Real Life Zone首度為嘉年華帶來AR (Augmented Reality擴增實境) 的全新體驗，結合現實與虛擬世界，讓大人和小朋友穿梭於非洲大草原和嚴寒極地，與各種奇珍異獸親密「互動」之餘，更會為您拍下這場現實與虛擬交錯的冒險之旅，再以電郵形式把影片發送給您。



AIA Real Life Zone加入AR (Augmented Reality擴增實境) 元素，銀幕上的鏡頭會捕捉參加者的冒險之旅。

驚險刺激滿分

機動遊戲在嘉年華中必不可少，今年的「王牌」機動遊戲非「Remix Orbitor」莫屬。這款全新引入的「洗衣機」將乘客帶到高空360°自轉，其間座位更會上下顛倒，而離心力會隨著轉速增加，非常刺激！追求更多刺激的朋友可登上時速高達90公里的「Capriolo」及「KMG Booster」，在高空360°旋轉帶來的快感保證令您一試難忘！



全新引入的「Remix Orbitor」帶您登上高空，欣賞倒轉的維港！



親子必玩推介

除了一系列驚險刺激的機動遊戲外，今年繼續有多款適合小朋友的設施，例如小船漂流遊戲「Canoes」及駕駛學校等，務求人人都能玩得盡興！其中，「Canoes」讓小朋友化身成小船家，撐著小船穿越有多個彎位的「河道」，刺激感十足，而大會亦保留了多個經典遊戲，如飛天鞦韆「Wave Swinger」及飛天巴士「London Bus」等，讓大小朋友身在鬧市亦能享受「飛天」的樂趣。





攤位遊戲逐個捉

攤位遊戲為嘉年華的必備項目，不論大人和小朋友都喜歡一顯身手。拋波波、射飛鏢、射籃球、桌上沙壺……今年20多個攤位共準備了逾100萬隻毛公仔等您前來挑戰帶回家，要贏走除了靠眼力，還要靠運氣，想滿載而歸可能要花點技巧！



世界級雜技表演

今屆嘉年華另一焦點新項目，當然是「The Great Circus of Europe」。25位來自世界各地的專業表演者帶來多項高難度雜技表演，包括在鋼鐵製造的狹窄球體內駕駛電單車，以時速超過100公里極速奔馳，及在離地近8米的鋼線上做出7人疊羅漢，一幕幕驚心動魄的場面，刺激眼球！

「The Great Circus of Europe」

日期：即日起至2月25日

演出時間：55分鐘

票價：\$150至\$400



疊羅漢本來已經很難，但踏在鋼線上的疊羅漢就難上加難！



表演中的動作難度極高，每位表演者都經過長期嚴格的訓練，務求把最好的表演呈獻給大家。



多位電單車手於鋼鐵製造的狹窄球體中以時速100公里極速奔馳及作360°轉動，過程驚險無比。

「友邦歐陸嘉年華」

日期：即日起至2月25日

票價：入場門票\$40（不包代幣）、3歲以下小童及65歲以上長者免費入場、成人門票\$130（包10枚電子代幣）、小童或殘疾人士\$90（包7枚電子代幣）；持有「The Great Circus of Europe」門票者可於同日單次免費入場

地點：中環海濱活動空間

按此

瀏覽「友邦歐陸嘉年華」網頁及購買門票

友邦保險呈獻——香港摩天輪



場內售賣的飲料全部不含添加劑，營養美味兼備，為您提供健康新選擇。



AIA Vitality 公園免費舉辦各式各樣的健康活動，大人和小朋友都玩得不亦樂乎！

想以一個與別不同的角度欣賞維港景色？「友邦保險呈獻——香港摩天輪」或許能滿足您的願望！友邦保險連續3年成為香港摩天輪的獨家主要贊助商，而毗鄰新建的「AIA Vitality 公園」亦免費開放，令此世界級的香港景點更為熱鬧。

AIA Vitality 公園免費舉辦一系列康體活動給公眾參與，包括瑜伽、太極和舞蹈班等，推動健康生活，積極助大家活出更長久、健康及豐盛的人生。

摩天輪的新票價大幅下調至20元，長者將享有折扣優惠，而3歲以下的小朋友更可免費乘坐，務求讓更多人能欣賞維港壯麗的景色，締造難忘的摩天輪體驗！



票價下調後的摩天輪深受市民歡迎，重開當天吸引大批市民一嘗摩天輪體驗。

「三高」人士 都可獲得醫療危疾保障？



Michael

42歲，非吸煙
職業：會計師
家庭狀況：已婚，育有一對子女

香港人對「三高」——即高血糖、高血壓及高膽固醇——絕不陌生，患者除了在日常生活及飲食上要多加注意外，在購買醫療或危疾保障計劃時亦往往受到限制。早前，AIA推出全港首創專保已患「三高」人士的AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃，提供醫療、危疾及人壽全方位保障，即使糖化血色素高達10%的糖尿病人亦有機會受保，全港最高*，並且保證續保，為「三高」人士帶來喜訊！

醫療・危疾・人壽 全方位保障

現年42歲的成熟穩陣派 Michael 正值黃金拼搏期，過去多年醉心工作，飲食及生活習慣欠健康。數年前開始，身體毛病逐漸浮現，確診患上「三高」疾病，即糖尿病、高血壓及高膽固醇。

Michael 分享：「從前一直覺得自己不會患上『三高』，直至身體響起警號，才明白守護健康的重要。作為長期病患者，很難投保醫療及危疾保障計劃，令我的保障出現重大缺口，持續上升的醫療開支亦為我帶來不少壓力。」最近，Michael 投保了 AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃，計劃為他提供創新全方位醫療、危疾及人壽保障，令他倍感安心。



健康生活新態度

投保 AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃的同時，Michael 亦加入成為「AIA Vitality 健康程式」會員，不但即時享有保費九折優惠，更可額外獲享「星級自主醫療獎賞¹」。隨著身體狀況改善，Michael 有機會提升醫療開支賠償百分比至 70%，萬一他不幸罹患危疾或身故，亦可獲享一筆過賠償，支持家庭渡過難關。

「『三高』其實與飲食及生活習慣息息相關，我決定一改從前不健康的生活模式，而『AIA Vitality 健康程式』正好推動我積極管理自己的健康，持之以恆地活出健康！」

情況：

Michael 其後確診患上中風及大腸癌，並分別就中風及大腸癌提出醫療開支及危疾保障索償。

受保人年齡

42歲

45歲

48歲

52歲



Michael 投保 AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃（普通房）（保證續保）並加入「AIA Vitality 健康程式」

每次住院/ 受保手術/ 受保受傷之
最高賠償額：500,000 港元
危疾及人壽保障
（原有保額）：

250,000 港元



隨著 Michael 的健康狀況改善，我們會相應提升他的醫療保障

Michael 每年均獲得最高的健康級別，在第4個保單年度，他的醫療賠償百分比²已提升至 70%。



確診患上中風

Michael 完成治療並全面康復，可獲相關醫療開支之賠償：

180,000 港元
（醫療開支賠償²）

+

200,000 港元
（危疾賠償³）



確診患上大腸癌

Michael 完成治療並全面康復，可獲相關醫療開支之賠償：

350,000 港元
（醫療開支賠償²）

（以上個案及數字乃假設並只作舉例說明之用，若以上數值有任何更改，恕不作任何通知。就此文件之主題作出任何決定前，建議向適當的專業人士（如醫生、營養師、理財顧問或律師等）尋求獨立意見。）



全新推出

AIA「都市三保」醫療危疾保障計劃

為「三高」人士提供醫療、危疾及人壽全方位保障。

- ★ 集醫療、危疾及人壽的**三合一保障**，專為糖尿病、高血壓及高膽固醇患者而設
- ★ 糖化血色素 (HbA1c)⁴ **高達 10%** 亦有機會受保
- ★ **保證續保至 85 歲**，保費不會因索償記錄和身體狀況而調高
- ★ **醫療危疾保障兼備**：每次醫療保障賠償總額最高可達 **150 萬港元**（標準私家房計劃），而一筆過賠償的危疾保障，賠償額不會受已支付的醫療開支賠償而影響，相反當客戶已獲一筆過危疾賠償，仍可繼續享有全面的醫療保障。
- ★ **保費即時 9 折及全新「星級自主醫療獎賞」**：醫療開支賠償將會按客戶的健康狀況改善而提升，可從原來的 55% 上升至**最高 70%**⁵

按此瞭解更多



為家人將愛一路延續

最新優惠

AIA 家添愛推廣活動



AIA 家添愛推廣活動

AIA 現為您呈獻一系列優惠：**由即日起至 2018 年 3 月 31 日**，成功投保指定保險計劃，即可享**保費回贈優惠**⁶。捉緊此刻，延續愛與未來！

按此瀏覽推廣活動詳情

請即聯絡您的財務策劃顧問或致電AIA客戶熱線瞭解詳情

香港 ☎ (852) 2232 8888
☎ *1299 (只限香港流動電話網絡)
澳門 ☎ (853) 8988 1822
登入 🌐 aia.com.hk

f AIA Hong Kong

YouTube AIA Hong Kong



立即關注 WeChat ID:
AIA_HK_MACAU

以上資料只供參考，詳情請參閱有關產品簡介及以保單契約為準。

¹ 有關「星級自主醫療獎賞」之計算，請參閱產品小冊子內之「投入健康生活提升醫療賠償」。

² 賠償百分比將根據年度健康評核結果及上一個保單年度於「星級自主醫療獎賞」所達到的健康級別，而每年會向上或向下調整。賠償百分比最高可調高至 70%。

³ 相等於原有保額的 80%。保單下就危疾及早期危疾的預支賠償最多為原有保額的 80%，並受限於最多各 1 次預支賠償。

⁴ 反映過去 3 個月平均血糖水平。

⁵ 只適用於「AIA Vitality 健康程式」會員。從第二個保單年度起，受保人的手術費及其他住院保障（如住院雜費賠償及專科醫生費）的醫療開支賠償，將會按其健康狀況的改善而提升，從原來的 55% 上升至最高 70%。

⁶ 有關指定產品保費回贈詳情，請參閱宣傳單張。



「個人療程管理」服務 抉擇時刻 守護在側

健康是最大的財富，然而人生變幻無常，突如其來的健康問題往往教人不知所措。我們認為最佳的醫療保障絕不止於賠償您的醫療費用，更應由診斷、治療，以至康復路途上，一直與您並肩。

為此，AIA為您引進「個人療程管理」服務，在有需要時為您搜羅多方面的醫療資訊及專業意見，助您作出更適切的醫療選擇。

患病時，您最擔心什麼？

現今醫學讓病人能選擇不同領域的專家、治療方法和技術，為病人帶來希望 and 安全感。但面對各種問題和選擇，大家也可能感到迷茫、焦慮和無助：診斷結果代表什麼？這診斷是否正確？我是否已進行所有必要的檢查？哪種療法較適合我？在哪裡接受治療較好？有沒有更嶄新的療法？我是否做出明智的決定？

患病時，您往往會提出以上種種問題，但您不一定可以找到所有答案或方向。面對各種意見和不同的觀點，取捨抉擇殊不容易。對抗重病，無疑是人生最重要、最艱難的一仗，「個人療程管理」*服務就能助您一臂之力，減輕治療路上的煩憂。

什麼是「個人療程管理」？

為您提供為期不少於三個月的 24 小時全天候專屬個人服務，特點包括：



獨有環球專業醫療網絡

由超過 3,000 位來自美國、以色列及歐洲先進地區之頂級醫療專家提供支援服務，並為嚴重病症提供第三方獨立專業意見。



搜羅各地醫學資訊

為您提供綜合跨專科團隊意見以及醫學研究資訊，包括各地最新、全面和可靠的治療意見和方案，以免除不必要的檢查或入侵性治療。



全程守護在旁

為您提供持續的個人化支援，包括全程協調所有的醫療覆核、評估、轉介測試等，在為期最少 3 個月的服務期間，團隊會協調平均 15 次與當地和/或全球頂尖專家的諮詢討論，並全程提供臨床監督，令您倍感安心。

「個人療程管理」服務



為您委派一位專案醫生與一位能操流利英語、粵語及/或普通話的聯絡護士



覆核及重新評估您的病情



確保您有正確的診斷

真實個案分享

James (化名)，23歲
由 Medix 團隊覆核病歷，
最終推翻癌症診斷，毋須
進行手術或化療。

- 1 James 患有病毒性肝炎，雖然已接受干擾素治療，但仍然持續發燒多個月，一直無法確定成因。
- 2 由於懷疑腹部有腫瘤，James 接受了病理學檢驗。化驗結果顯示這是一種罕見的肌纖維瘤，難以治療，因此醫生計劃再進行手術完全切除腫瘤，然後進行化療。
- 3 James 的家人向 Medix 尋求進一步的治療建議，Medix 仔細研究患者的病歷和治療資料，並將放射診斷圖片送交重檢，最後更進行一次漫長跨學科會診。
- 4 由於病情非常罕見，為確保診斷準確，Medix 邀請一間對這類腫瘤治療方案有豐富經驗的頂尖國際醫療中心，重新評估病理學結果。
- 5 經過一間美國頂尖癌症研究中心的著名病理學專家重新檢查樣本後，發現 James 患的並不是肌纖維瘤，而是感染造成的炎症，不會致癌，亦毋須進行手術或化療。
- 6 James 其後只需每天服用消炎藥物就能治好炎症，現在感覺自如，並已重新投入工作，同時接受長期監察。

配合適當治療，可減低您面對疾病時的擔憂。「個人療程管理」服務為您在全球搜羅可靠及專業的醫療意見及資訊，助您作出適切的醫療選擇！如欲瞭解更多服務詳情、資格評估或客戶的真實故事，請 [按此](#)。



如有需要，為您轉介本地不同醫療機構，接受進一步檢查與面診



助您尋求最適切有效的治療方案，並於治療期間提供協調服務



監察您的康復進展



為您解答病情上的各種疑問，對治療期間所出現的併發症與副作用提供支援，在康復道路上為您全面守護

*「個人療程管理」服務由獨立第三方公司 Medix 協助提供。

重要資料

- 「個人療程管理」服務並非保單保障內容。AIA 有權改變計劃列表而毋須另行通知。
- Medix 乃獨立第三方公司，所提供的任何醫療服務、產品或協商工作均並非由 AIA 銷售或推廣，AIA 概不負責或承擔任何責任。
- 服務的申請需就 AIA 和 Medix 的評估而定而所提供的服務亦需受 Medix 的條款及細則約束。
- 部分 Medix 指定的服務或須額外收費。
- 在獲得客戶的知情同意下，其病歷內容將轉介至 Medix，以作醫療評估用途。
- 本文載列之統計數據及服務資訊僅由 Medix 核證。
- 有關服務範圍及詳情，歡迎致電查詢：AIA (2232 8820) / Medix (3896 0500)。

兒童素食有法



近年越來越多人注重健康飲食，令素食頓成一股風潮，不少孩子也紛紛加入素食大軍，但有聲音擔憂孩子缺乏肉類會營養不足，影響正常發育。到底選擇素食的孩子，如何吃得健康？

孩子適合素食嗎？

均衡飲食是眾所周知的健康法則，有些人因此認為，素食不就等同偏食嗎？其實均衡飲食的要旨在於透過多元化的食物種類，獲取身體所需的各種營養素。事實上，撇除肉類後，茹素者可選擇的食物種類依然很多，包括蔬果類、穀類、豆類和藻類等，只要注意食物的選擇及配搭，平衡各種營養素的攝取，尤其蛋白質、鐵質、鈣質和鋅，所有年齡的人士包括孩子也適合茹素，家長不必擔心孩子的發育會因此受影響。另一方面，透過素食可避免孩子從肉類中攝取過多飽和脂肪和激素，對身體亦有好處。

素食可從嬰兒開始？

相信不少人或會感到疑惑，雖說孩子可以茹素，但實際上可從何時開始？素食營養治療師伍雅芬小姐表示，寶寶從接觸固體食物開始已可跟隨素食餐單。在奶類依舊作為寶寶主食的基礎上，家長可逐步引入不同種類食物，如初步在米糊中加入蘊含豐富礦物質的蔬菜葉，其次是含豐富維他命A的紅蘿蔔和南瓜，以至其他瓜類和容易消化的穀物。

五大健康素食食材

家長對於素食的食物選擇可能仍存有疑惑，素食營養治療師便特別為大家推薦了五種健康食材，尤其適合嬰幼兒食用。



小米

小米營養價值很高，容易消化，兼可預防貧血，幫助骨骼發育，對嬰幼兒來說有不少益處。小米當中的維他命B和鎂亦有助入睡。

建議烹調方法：煲粥，或可與甘筍粒和粟米一起做成薯餅。



藜麥

藜麥除了含豐富碳水化合物外，其蛋白質含量比白米、薯仔、薏米及小米等多四倍，是兒童攝取蛋白質的不錯選擇，而且藜麥不含麩質，對麩質敏感的人士也可安心食用。

建議烹調方法：加入飯糰或壽司中增加纖維量。

苋菜籽

苋菜籽跟藜麥的營養價值差不多，但鐵質含量更為豐富，尤其適合發育中的小朋友進食。

建議烹調方法：加入飯糰或壽司中增加纖維量。



淮山

淮山帶有天然甜味，性質平和，有補氣、開胃、健脾等功效，有利兒童吸收營養。

建議烹調方法：煲粥和煲湯。



紅扁豆

紅扁豆含豐富纖維、葉酸和礦物質，其中錳的含量達49%，對於小朋友發育、傷口癒合、腦部功能發展，以及糖、胰島素與膽固醇的正常代謝來說不可或缺。紅扁豆較其他豆類容易煮軟，特別適合兒童進食。

建議烹調方法：煮濃湯。

烹調得宜更健康

茹素的其中一個重要原因是為了追求健康，但除了在選擇食材上花心思外，烹調方法也要多加留意，否則可能墮入健康陷阱！不少傳統中式齋菜以煎、炸方式處理，或加入大量調味料甚至色素，莫說孩子，成人也不宜多吃。孩子的日常飲食應以清淡為主，家長在煮食時應盡量使用蒸煮方法，能夠保留食物的天然味道之餘，也可減少用油，更為健康，但在蒸煮瓜菜時，若時間過長會導致食物營養流失，因此需小心調節。只要能平衡各種營養素的吸收，同時留意煮食方法，素食孩子也可吃出健康！



伍雅芬小姐

英國認證素食營養治療師、加拿大認證自然療法師、英國威爾斯卡地夫學院食物安全管理學碩士、加拿大英屬哥倫比亞大學營養科學學士。



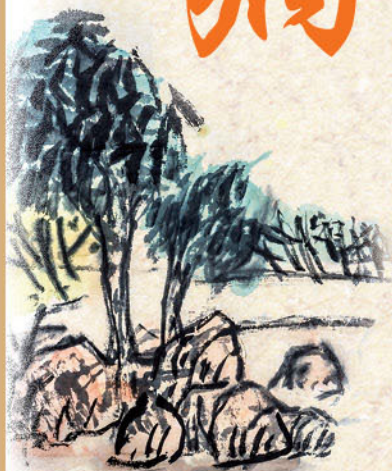
逆轉糖尿病

相傳南宋詩人陸游飽受「消渴」之苦，口渴不止，視力亦受到影響，因此非常注重保健養生，最終於八十六歲高壽而逝。其實消渴症即類似西醫的糖尿病，早在古籍《黃帝內經》中已有詳盡描述，歷代醫家亦不斷累積經驗，建立出一套全面的中醫療法。

三臟熾熱 口渴易飢

現代人衣食豐足，容易養成不良的生活習慣，衍生出不少都市病，並且有年輕化的趨勢，當中值得大家關注的是糖尿病。中醫認為其成因包括先天性體質虛弱、後天飲食失調、情緒不穩和過度勞累等，導致體內津液損耗，燥熱旺盛。糖尿病的病變影響廣泛，更有可能誘發出多種併發症，例如血管病、足部壞疽及視網膜病等。

糖尿病又與肺、胃、腎三臟息息相關，按其症狀可概括分為三類。肺將水液輸送身體各處，燥熱過盛時容易出現口渴舌燥、皮膚乾燥等情況，稱之為「上消」；胃負責消化食物，胃火熾盛會加速新陳代謝，令人多食易飢、消瘦無力，此即謂「中消」；至於腎調節體內水液，腎陰虧損則小便混濁、尿量頻多，名為「下消」。



內服中藥 調理臟腑

中醫透過調理患者的臟腑功能，緩解病情發展，不少中藥更已被證實具有降血糖的功效。上消者的治療原則是清熱潤肺，可服用天花粉、麥冬及葛根等；中消者以益氣健脾為本，治療藥材包括梔子、黃連及茯苓等；下消者則宜滋陰固腎，熟地黃、淮山及黃精等藥材較為合適，不過最好還是請教中醫對症施藥。另外，患者也需要注意調養氣血運行，有助預防因糖尿病導致的血管病變。

飲食管理 養生有道

根據《素問·奇病論》所述，大部分消渴病人因進食「肥甘厚味」而得病，可見糖尿病的飲食調理尤其關鍵。然而，不少患者抱有錯誤迷思，例如以為完全戒掉澱粉質便可以控制血糖水平，所以選擇多肉少碳水化合物餐單。殊不知可能賠上健康，高膽固醇和高血壓亦接踵而來。

呂兆陞醫師建議患者盡量吃得天然清淡，少吃精製食物和脂肪肉類，多選擇一些高纖維的粗糧，例如糙米、紅米、全麥麵包及番薯等，為身體提供能量之餘，不必擔心血糖會一下子飆升。平日亦要注意多喝水，減輕血糖過高對身體的影響，再配合恆常的運動習慣，鍛鍊肌肉來消耗血糖。管理好自己的起居飲食，糖尿病絕非不治之症。



註冊中醫師 呂兆陞
香港中醫藥管理委員會註冊中醫師（全科）、香港中文大學中醫學理學碩士、香港大學中醫學學士。

呂醫師推介食療

北芪淮山瘦肉湯

功效：益氣健脾，生津止渴
適合體弱，少氣懶言，面色蒼白的患者

材料：北芪1兩、淮山1兩、玉竹5錢、葛根1兩、瘦肉適量

製法：上藥加水煲兩小時



石斛消渴湯

功效：生津益胃，清熱養陰
適合易患口瘡、口臭、便秘、身熱的患者

材料：苦瓜1個、石斛8錢、玉竹1兩、生薑1片
製法：上藥加水煲兩小時





2018 新興運動 逐個數

1

芭蕾舞展操



芭蕾舞展操近年在歐美大為流行，影星麥當娜 (Madonna) 和娜塔莉波曼 (Natalie Portman) 皆是芭蕾舞展操的愛好者。這項運動結合了瑜伽、普拉提和芭蕾，透過多種延伸動作訓練身體各個部位的肌肉，塑造身體線條。芭蕾舞展操的動作看似幅度小和相對靜態，惟當中的動作講求精準及身體的協調性，並非想像般容易駕馭。這項運動除了可以讓深層的肌肉得到伸展外，更能改善寒背、坐姿及八字腳等問題。



2

Piloxing



誰說踢拳和跳舞風馬牛不相及？Piloxing 由瑞典舞蹈家創立，糅合力道強勁、節奏快速的踢拳、鍛鍊肌肉彈性的普拉提，以及富有活力的拉丁健身舞三種運動，為歐美近年盛行的搏擊健身舞。由於 Piloxing 包含了踢拳及拉丁健身舞的元素，當中的舞步講求一定的速度及力量，配合踢拳特製的重力手套後，有助短時間內燃燒脂肪及塑身，訓練玩家的耐力、柔軟度以至專注力。



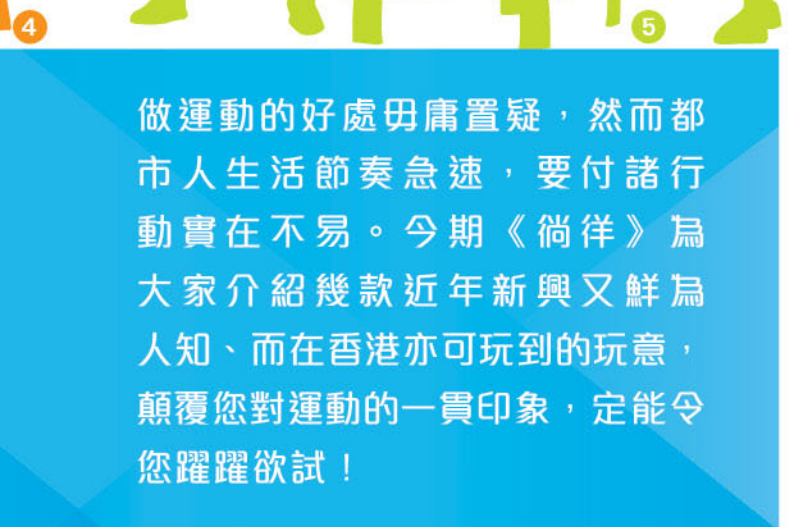


4

Animal Flow



有什麼運動可以名正言順地「扮蟹」？風靡美國健身界的自身重量訓練 Animal Flow 以猩猩、野獸、蟹及蠍子的動作為基礎，創作出多組不同動作，常見的包括跳動及爬行等。在毋須任何健身器材的情況下，玩家即可於短時間內訓練身體的柔軟度、靈敏度、持久力及核心肌群。隨著這股熱潮蔓延到香港，以 Animal Flow 為主題的健身課程及大型活動亦相應推出，讓玩家真正寓運動於娛樂！



做運動的好處毋庸置疑，然而都市人生活節奏急速，要付諸行動實在不易。今期《徜徉》為大家介紹幾款近年新興又鮮為人知、而在香港亦可玩到的玩意，顛覆您對運動的一貫印象，定能令您躍躍欲試！

5

圓網球



網球您可能打得多，但圓網球和網球到底有什麼關係？事實上，圓網球的玩法和網球完全不同，反而和排球相似，而且裝備只需要一個具彈性的圓形網架及彈力球，不受場地限制。這項2對2的球類運動以15分為一局，攻守兩方輪流以手擊球。由於隊員需要360°防守，極考驗變態能力和身體的敏捷度，比一般球類運動更有挑戰性。這股熱潮不久前已吹到香港，相關運動協會亦頻頻推出體驗日，相約三五知己一同參與吧！

3

直立板



作為熱門旅遊勝地，夏威夷的水上運動自然與別不同，不少運動更推廣至世界不同角落。源於夏威夷的直立板運動操作簡單，不受風浪限制，當中的划槳姿勢需要運用全身各個部位的肌肉，如手臂、背部、大腿以至腹部的力量，自然達到減重效果。



此外，漂浮瑜伽亦於近年風靡全球，這項另類瑜伽包含一般的伸展動作外，還需借助直立板及水流間的浮力保持平衡，有效全面訓練核心肌群，即腹肌、背肌及臀肌等肌肉，以至全身肌力，相比一般的陸上瑜伽更能達到減重與塑身的效果。



新一年的來臨，正是建立新運動習慣的好時機，大家不妨相約家人朋友嘗試這些新興運動，一起開展健康新生活！

AIA 與您 踏上健康大道

「Marvel 10K Weekend 2017— AIA Vitality 健康程式全力支持」

作為全港唯一一個在香港迪士尼樂園度假區內舉行的官方跑步活動，「Marvel 10K Weekend 2017—AIA Vitality 健康程式全力支持」於2017年9月16及17日圓滿舉行，破紀錄吸引超過10,000跑手報名參加。不少參賽健兒當天化身喜愛的超級英雄參與盛事，穿梭樂園的七大主題園區，更邊跑邊與迪士尼朋友及多位Marvel超級英雄合照，共度精彩快樂的時刻。



一眾健兒急不及待闖進迪士尼的奇妙世界，享受跑步的樂趣。



友邦香港及澳門首席執行官顧培德投入參與賽事，身體力行與參賽者一同展開健康之旅。



小健兒與超級英雄同度特別又歡樂的一天。



「樂施毅行者 2017」

另一邊廂，「AIA Vitality 健康程式」連續3年成為首席贊助的「樂施毅行者」亦於2017年11月17至19日順利舉行，AIA團隊派出36隊共144人參與善舉，再三成為參與規模最大的企業隊伍！AIA將於未來3年（2018-2020）繼續以「AIA Vitality 健康程式」名義贊助「樂施毅行者」，與一眾毅行健兒結伴同行，支持全球扶貧救災的工作，同時號召更多人踏上健康大道，活出更長久、健康及豐盛的人生！



超過200名AIA義工沿途支援，為參賽健兒加油打氣。



比賽當日，5,200名參加者迫不及待起步！



AIA團隊身體力行，破紀錄派出144名員工及財務策劃顧問挑戰百里毅行。



友邦香港及澳門首席執行官顧培德（中）、友邦香港及澳門業務策略及市場策劃總經理謝佩蘭（右）、友邦香港及澳門首席營業總監詹振聲（左），親身落場參加「樂施毅行者 2017——領袖行」。



4名隊員在100公里的路途上共同進退，無懼挑戰！



清新純素之選 豆腐「芝士」蛋糕



形形色色的芝士蛋糕是不少人的心頭好，但吃後的甜膩感覺往往教人又愛又恨，可有想過清淡的豆腐竟然可以取代芝士製成蛋糕？這款非一般的「芝士」蛋糕利用日本絹豆腐營造綿密的口感，清甜的豆香與淡淡的檸檬香氣相得益彰，入口輕盈清爽，擺脫傳統芝士蛋糕的厚重和濃郁，即使多吃也不會覺得膩，而餅底亦特別以燕麥片及杏仁製成，倍感健康。

蛋糕另一特別之處是完全不含奶類成分，適合純素人士享用。近年開始在歐美盛行的純素主義，是一種強調不傷害動物的生活方式，在飲食上除肉類外，也拒絕所有源自動物的食品，如牛奶、雞蛋及蜜糖等。豆腐「芝士」蛋糕雖沒用上常見於製作蛋糕的材料，但各種食材的巧妙配搭卻拼湊出另一番滋味，崇尚健康的您不妨一試！

豆腐「芝士」蛋糕

材料（六人份量）：

- | | | | |
|---------|------|---------|-----|
| • 燕麥片 | 100克 | • 檸檬汁 | 6湯匙 |
| • 杏仁 | 50克 | • 檸檬皮 | 少許 |
| • 楓糖漿 | 2湯匙 | • 雲呢拿精油 | 1茶匙 |
| • 日本絹豆腐 | 500克 | • 檸檬果醬 | 適量 |
| • 龍舌蘭糖漿 | 4湯匙 | | |

做法：

1. 焗爐預熱至 180°C。
2. 將燕麥片、杏仁和楓糖漿放入攪拌機中拌成小塊狀，鋪平在 8 吋蛋糕模中，利用湯匙壓實製成餅底。
3. 絹豆腐瀝乾水，連同龍舌蘭糖漿、檸檬汁、檸檬皮及雲呢拿精油放入攪拌機混合。
4. 將豆腐餡倒在餅底上，放入焗爐焗 45 分鐘。
5. 與檸檬果醬一同享用蛋糕，風味更佳。

貼士：

- 杏仁可以其他堅果代替，如核桃和腰果，另外也可加入葵花籽和南瓜籽令餅底味道更豐富。
- 非純素人士可以蜜糖代替楓糖漿和龍舌蘭糖漿。
- 絹豆腐口感綿滑，且豆味香濃，但如沒有絹豆腐，使用一般豆腐亦可。



2017大豐收! 2018再出發!

回顧2017年下半年，AIA團隊再度於多個頒獎禮上獲得殊榮，證明我們的努力和成績得到大家肯定。迎接2018年的挑戰，我們將繼續與大家共度每一天，助您活出更長久、健康及豐盛的人生！

香港保險業聯會「香港保險業大獎 2017」

AIA勇奪四項最高殊榮，包括「傑出理賠管理大獎」、「傑出整合營銷策略大獎—企業」、「傑出新媒體市場策略大獎」，及PKKU區資深分區經理王晨劼先生榮膺「年度傑出青年保險專才——保險中介」，成為獲得最多最高殊榮的保險公司。AIA更在「傑出客戶服務大獎」、「傑出人才培訓及發展大獎」及SUP DYNASTY WE區域總監王素萍女士於「年度傑出保險代理」中位列三強，表現出色！



《Marketing Magazine》「市場推廣卓越大獎 2017」

AIA憑出色的市場推廣策略，奪得「數據主導營銷卓越大獎」金獎和「合作夥伴卓越大獎」銀獎。

「數據主導營銷卓越大獎」金獎：表揚AIA秉承「以客戶為中心」的信念，以創新思維結合先進科技及大數據分析，領先業界推出「客戶群細分系統」(Customer Segmentation Toolkit)，將嶄新的「智能營銷」概念率先引入港澳市場。「客戶群細分系統」以專業市場研究分析作為骨幹，讓財務策劃顧問更便捷有效地瞭解客戶需要，為客戶配對最適切的保障及理財方案。

「合作夥伴卓越大獎」銀獎：嘉許AIA跟香港迪士尼樂園度假區組成企業聯盟夥伴，為市民帶來開心難忘體驗，更為品牌帶來正面迴響。

YouGov「香港千禧世代口碑品牌十大」

AIA在國際市場調查機構YouGov的2016至2017年「香港千禧世代口碑品牌」排名中，晉身十大，是保險業界以至金融機構中唯一晉身十大的公司，可見AIA備受年輕人認同。

《親子王》「家庭最愛品牌選舉 2017」危疾保險大獎

憑藉一系列貼心照顧患者保障需要的產品和服務，AIA在「家庭最愛品牌選舉」中獲得危疾保險大獎，備受廣大市民特別是家長的信任與喜愛。



《晴報》「Banking & Finance Awards 2017」 優質保險服務大獎

AIA在《晴報》主辦的「Banking & Finance Awards 2017」榮膺優質保險服務大獎，得到業內專業人士和學者組成的評審團及公眾網上投票的認同，服務水平獲得肯定。

Aon Hewitt「2017年香港最佳僱主」

AIA再度榮獲國際性顧問公司怡安翰威特 (Aon Hewitt) 評選為「2017年香港最佳僱主」，成為香港首間蟬聯此項殊榮的保險公司。



充實多元化的生活資訊 • 冬季刊 2017/18 年

Breeze

徜徉



寫我深情

袁詠儀：守望家人 愛要及時

碧咸：我有我原因

城中熱話

「友邦歐陸嘉年華」 歡樂笑聲大放送

親子蜜語

兒童素食有法

健康程式

2018 新興運動逐個數