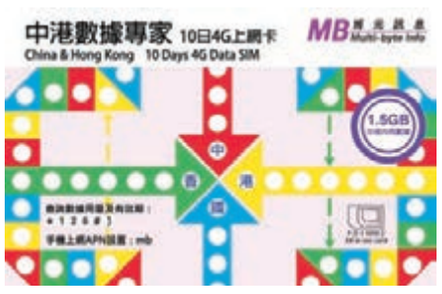
還有半個月就到聖誕節，相信出了名喜歡去旅行的香港人早有盤算，計劃離開香港來個難忘之旅。都市人智能電話不離手，去旅行自然要頻頻打卡，同朋友分享旅程的難忘經歷，所以一張穩定且抵用的數據卡就非常重要。今期《數據生活》將為大家介紹多個熱門旅遊地區的數據卡，讓大家及早為聖誕之行做好準備。 ■香港文匯報記者 吳婉玲

揀啱數據卡 暢遊世界

■很多港人即使外遊仍會利用手機頻頻登入社交網站打卡。

資料圖片

內地：MB博元可上fb及IG



想到內地玩，又想無時無刻使用facebook和Instagram打卡？不妨考慮MB博元的數據專家卡，該卡可選擇10天1.5GB數據或15天1GB的4G漫遊數據量，採用中國移動網絡，特點是即使身處內地仍可使用多個社交應用程式。此外，MB博元亦有推出一年期4G數據卡，2GB數據在鴨寮街賣200元，5GB數據則售400元，兩者使用期限均為365天；無須登記，4G上網，需用TDD-LTE制式手機。

日本：3HK推百元無限上網

日本是港人旅遊熱點，由3香港推出的日本7天無限上網卡售價僅約百元，使用DOCOMO 4G LTE網絡，數據用量達到適用於該客戶之公平使用數據用量上限7GB後，3香港有權降低及限制數據傳輸速度（上載及下載）至不低於128kbps。此卡不設增值，亦不支援語音及短訊服務，不過就支援所有社交應用程式內之話音功能。

台灣：聯通7天通話上網99元

台灣夜市美食一流，加上人情味濃，港人經常會四天三夜短遊寶島。聯通推出的7天上網卡，期內可使用4G數據，不過當在台灣數據用量達到「公平使用數據用量上限」2GB，客戶仍可使用流動數據服務，但其數據傳輸速度（上載及下載）將減慢至128kbps。同時，該卡包括40元話音服務儲值額，可用於在香港、中國內地或台灣接聽來電或撥打指定地區號碼。聯通官網發售價為99元。

越南：Vietnamobile 3G卡最抵用

近年，多了人選擇到越南享受悠閒假期。Vietnamobile推出的數據卡網上售價為60元，可於30天內使用15GB的3G數據，無論是數據用量或使用期限皆相當抵用。到達越南後，將卡插入適用的智能手機，就自動激活，非常方便。

歐洲：3香港14天歐遊卡一插即用

去歐洲過一個浪漫和飄滿白雪的聖誕亦十分不錯，如果去半個月的話，可以考慮3香港的14天歐洲漫遊流動數據儲值卡。這張卡售價288元，可以在14天內於歐洲地區無限上網。用家抵達歐洲後，無須另行輸入APN等資料，一插即用，非常方便。不過要留意的是，這張卡不支援數據分享，如果想多人共享數據或使用多於一部電子設備，就不適合選用該卡了。

旅遊數據卡一覽

國家/地區	發卡公司	使用天數	數據用量	售價
中國內地	MB博元	10日	1.5GB	約108元
	MB博元	15日	1GB	約78元
	MB博元	1年	2GB	約200元
	MB博元	1年	5GB	約400元
日本	3香港	7天	無限（7GB後限速）	約100元
台灣	聯通	7天	無限（2GB後限速）	約99元
越南	Vietnamobile	30天	15GB	約60元
澳洲	聯通	15天	無限（3.6GB後限速）	約150元
歐洲	3香港	14天	無限	約288元
逾140個國家	OneSIM	14天	無限	約250元
	OneSIM	30天	無限	約350元

整理：香港文匯報記者 吳婉玲

環球：OneSIM數據卡任用抵玩

OneSIM數據卡最適合一次過前往多個國家或地區旅行的朋友，無須在旅程中多次轉換電話卡，只需一張卡便可完成整個旅程。可選擇14天或30天計劃，官網分別售250元及350元，在超過140個國家及旅遊勝地可享用無限流動數據服務。不過，這張卡並非即插即用，要先做一個步驟激活OneSIM，經WhatsApp或微信發送OneSIM照片（附有條碼的一面）到指定電話號碼。當收到確認訊息，代表已啟動激活程序；激活程序將於6小時內完成。到達目的地後，OneSIM會自動搜尋及連接至當地網絡，用家不用自行設定所在國家及位置。

澳洲：聯通15天通話上網150元

如果想享受一個火熱的聖誕節，澳洲是一個不錯的選擇。聯通推出的澳洲15天上網卡，在限期內可使用4G數據，當數據用量達到「公平使用數據用量上限」3.6GB，客戶仍可使用流動數據服務，但其數據傳輸速度將減慢至128kbps。同時，這張卡包括30元話音服務儲值額，可於香港或澳洲接聽來電，或撥打指定地區號碼。聯通官網售155元，鴨寮街售150元。

保險新知

都市病風險增 新指引補缺口

目前，香港人患有糖尿病、哮喘和貧血等極為普遍。這些病症與不良飲食習慣、睡眠不足，以及缺乏運動等息息相關。然而，正因這些看似無傷大雅的都市病十分常見，對患者的健康或未構成即時威脅，令很多人低估其風險，同時亦忽略了相關醫療保障的重要。

慢性病不容忽視

其中一種普遍的都市病就是貧血，不論肥瘦均有機會患上。不過，要了解自己的貧血程度及原因，需要經抽血詳細化驗。據香港紅十字會輸血服務中心2016年數據，有13%捐血人士到捐血中心時，才被告知因血紅素不足需要暫緩捐血，由此可見很多貧血患者並不自知。此外，本港空氣污染日益嚴重，哮喘是本港常見的慢性疾病之一。另據香港哮喘會2016年數據，現時香港約有逾33萬名患者，每年平均有70人至90人死於哮喘病發，其中20人至30人年齡介乎15歲至44歲。

醫管局2015年統計數據顯示，香港每10個人便有1人患上糖尿病，其主要成因與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有關。雖然糖尿病患者多屬於中年人士，但年輕患者的數目近年亦有上升趨勢，嚴重糖尿病更可導致多種急性或慢性併發症出現，甚至有機會危及性命。

上述這些都市病除可引發嚴重的健康問題外，大多數患者更會被拒絕醫療保障的申請，或病症會被列入不保事項，造成龐大保障缺口。幸好的是，隨着市場瞬息萬變，有保險公司積極回應此需求，透過改善核保指引以填補保障缺口，協助有需要的市民獲得全面的醫療保障。**（註：保險產品的賠償須受有關保單的條款及不保事項限制。）**

■AXA安盛首席壽險產品總監 左偉豪

財技解碼

港股短期不宜輕言撈底

上周恒指累跌434點或1.5%，連跌兩周，兩周累跌1,226點。國指上周累跌162點或1.4%，同樣是連跌兩周。外圍股市繼續反彈，加上A股回升，帶動上周五恒指回升336點。短期內，流動性仍偏緊，料限制大市反彈。

穆迪預計美國明年將加息3次，部分亞洲央行將跟隨美聯儲加息。美國經濟好轉加上加息，使得資金由新興市場流至美國，這在短期內繼續困擾新興市場。

人行目前加息機會不大

內地近期逆回購連續9日未有淨投放，於本月1日至6日更連續4交易日淨回籠合共5,400億元人民幣。人民銀行日前稱，不能給予市場利率長期處於低位的預期，引來市場對短期內貨幣政策轉緊的揣測。

今年在中央金融去槓桿的主調下，各種市場利率有所上升，不過，目前人行加息的機會不大，明年內地宏觀經濟仍將處於中高速增長區間，預計貨幣政策維持穩健中性甚至偏緊局面。短期內，料維持現時資金面緊張的格局。流動性偏緊將使到A股續偏弱，間接也影響港股。

總之，港股今年經歷長時間的連續上升後，近期藉美股科技股調整，加上內地資金偏緊，美國本月大概率加息等因素，恒指出現調整屬正常。策略上短期內以審慎為主，應減少投機買入，不輕言撈底。

關注科技股消費升級股

股份選擇方面仍可繼續關注科技及消費升級的股份，尤其是經營業績良好、估值合理，以及有較佳發展前景的個股。部分近期調整幅度較大的科技股，基本面仍佳，近期調整主要是今年升幅較大，輪動資金短期流向受惠加息的傳統股如銀行股所致。

不過從另一方面看，美元、日圓、黃金以及美債息未見明顯走強，反映市場整體未出現明顯的避險情緒，大市整體基調良好。

■太平金控・太平証券（香港）研究部主管 陳羨明