

# 電訊商爭銀髮市場 最平38元上台

## 申請門檻低至60歲 留意合約期及網速上限

### 悠閒理財

今時今日每人一機在手，銀髮族也不例外，隨時隨地輕鬆智能

手機上網，進行各式娛樂、消費活動，甚至預約登記看醫生。近年，電訊公司推出不少針對長者的月費計劃，最便宜38元可享8GB本地數據。要注意的是，相關上台計劃五花八門，長者如何選擇最適合自己的電訊計劃，不同月費計劃有何分別之處，包括數據用量、網速、短訊和漫遊收費等，都要細心比較。

大公報記者 李潔儀



▲本港65歲或以上長者中，有88%擁有智能手機，是電訊商的潛在客戶群。

目前，本港有5間電訊商推出與長者相關的電訊月費優惠，基本上需要簽約12個月或24個月，豁免每月18元行政費。同時，留意部分流動網速只有4G；如果需要用上通話，部分計劃提供本地通訊無限任用，但亦有月費計劃只提供低至每月1000分鐘通話。還有的是，倘若需要用上數據漫遊服務，不同計劃收費、用量亦有所不同。

三大中資電訊商在本港推出的長者電訊服務中，以中國移動香港的選擇較多，主要分為3個類別，包括只限本地5G數據、內地及香港共用數據，以及低網速的計劃，月費計劃由38至99元，可享介乎6GB至10GB數據用量。

### 中移動與聯通：兩地數據共享

中國移動香港部分長者月費計劃另有優惠，例如攜號上台額外送1萬MyLink積分，亦有附送300元5G手機獎賞、內地及澳門數據，相關附帶的優惠要視乎長者個人需要，亦要留意部分較低月費的計劃中，列明需要滿60歲或65歲才適用。

以網速只得21Mbps的月費計劃為例，選擇6GB數據月費38元，惟只限65歲或以上人士。如果已滿60歲或65歲，可同樣選擇6GB限速數據，月費則要48元。

另外，聯通香港CUniq的長者電訊計劃分為本地或兩地共享數據，月費由38至88元，適用於年滿60歲人士申請，附送充電線、一卡兩號。要注意的是，除了數據及通話分鐘，部

分電訊商月費計劃包括一定數量的短訊，如果長者需要時常發送短訊，建議考慮提供較多的短訊數量計劃，亦要注意相關額外收費。

### 中電信：暫只限舊客轉plan

以聯通香港的計劃為例，於香港及內地發送短訊至香港及內地號碼每條0.5元，發送至其他國家或地區號碼每條1.5元，於其他地區發送任何地區號碼短訊每條3元。

中國電信CTExcel有一項樂齡月費計劃，簽約12個月，月費68元可享10GB的4.5G網速數據，不過有關計劃目前只限原有客戶轉用，暫不接受新客戶申請。

有一點需要特別留意，部分計劃預設啟用數據漫遊服務，為免誤用其他地區網絡，而產生高昂的漫遊費用，用戶可要求電訊商預先關閉漫遊功能，待有需要才致電啟用該服務。

除了三大中資電訊商，香港電訊HKT旗下csl有兩項專為年滿65歲客戶而設的計劃，分別為58元享5GB、98元享20GB，惟未有安排額外購買數據，隨後為限速數據。兩項計劃附有來電過濾服務，網速分為4.5G及5G，本地網內短訊限500個，所謂「網內」包括於香港發送到1010、csl及SUN Mobile客戶的文字短訊，其他則屬於「網外」。

此外，屬於HKT和電訊數碼的合營公司SUN Mobile的計劃亦大同小異，收費介乎58至88元，要留意必須登記成為HKT旗下The Club會員。

### 儲值卡代替月費 毋須簽約

#### 另類選擇

除了向電訊服務商購買月費計劃外，長者亦可考慮以儲值卡形式，享受數據服務。其中，數碼通推出一款名為「月用輕量王」儲值卡，須年滿60歲或以上並完成實名登記，30日收費65元，在優惠期內每購買一個月服務，即額外送多一個月，即平均每月32.5元。

#### 有效期內增值「養卡」

該儲值卡為任用本地數據，要注意的是，首5GB數據傳輸速度最高42Mbps，當數據用量達到5GB，會根據FUP（公平使用政策）而限速。此外，有本地通話2000分鐘，其後每分鐘為0.15元。

由於該儲值卡有效期180日，因此需要所謂「養卡」，每次增值50元或以上可重設180日有效期。

另外，和電旗下SoSIM亦有一款專為樂齡人士而設的「優悠360組合」，賣點之一是一每30日30GB本地數據之餘，亦包括6GB可用於內地、澳

門及台灣的外遊數據，額外加購每1GB為10元，其餘亞太地區的外遊數據每天12元，附送「防騙王」服務，為用戶攔截詐騙來電。

要注意的是，雖然該儲值卡有效期會同步延長360天，而且並無簽約期限，但優悠360組合並非逐月購買，是需要一次過購買360日，即消費者需要以396元購買，平均每30日為33元。同時，新用戶須先以33元購買一張SoSIM，實名登入後再在賬戶購買優悠360組合。

因為原本SoSIM設有本地50GB數據，如果想立刻使用優悠360組合，又不想首30日重複享用本地服務，可先轉換為外遊服務，再購買優悠360組合。



▲除了電訊商月費計劃外，亦可買儲值卡以應用數據服務。

### 留意條款細則 小心額外收費

#### 新聞分析

政府統計處資料顯示，2024年本港智能手機滲透率高達96.3%，單計65歲或以上的長者人士，當中88%擁有智能手機。雖然長者的電訊用量相對較低，但仍然是不少電訊商的潛在客戶群，月費計劃之多確實令人眼花眼亂，緊記「魔鬼在細節裏」。除了月費以外，實際潛藏不少規則，長者需要多加留意。

所有月費計劃的內容也有明文規定，例如不同計劃提供的數據用量、

額滿加購數據收費多少、發放短訊網內與網外收費的分別、數據漫遊收費另計等。

部分協議規定，電話卡不可在內地激活，因此長者需要在非內地地區完成激活啟用程序，才能在內地使用套餐內的流動數據。

#### 提前終止合約需繳費

電訊商提供的計劃往往帶有不同優惠，希望盡量吸納新客，例如來電過濾服務、串流音樂等增值服務，甚至贈送充電線、一卡兩號等。

在關注優惠的同時，消費者更要留意相關的條款及細則，避免得不償失。最基本是履行合約精神，畢竟各個月費計劃需要簽約12或24個月，消費者可因應自身需要提前終止服務，但部分列明必須提前30天提出終止服務通知，並繳付承諾合約期內剩餘的所有月費，個別甚至要繳付300元提早終止合約行政費用。

部分細則亦有列明，如果因正常損耗造成損壞的SIM卡，或因遺失電話卡或電話卡被盜，每張SIM卡要繳付100元更換費。

### 五間電訊商長者服務計劃

	中國移動香港 China Mobile			中國電信CTExcel		聯通香港CUniq		SUN Mobile		csl
服務名稱	長者5G內地&香港服務計劃*	長者5G服務計劃*	關愛長者服務*	樂齡計劃*~	4G樂悠本地數據無憂計劃*	5G樂悠本地數據無憂計劃*	ONE樂悠內地香港數據共享計劃*	4.5G樂悠數據服務計劃*®	5G智樂悠數據服務計劃*®	Smart 爸媽服務月費計劃
實際月費	99元	88元	38元	68元	38元	78元	88元	58元	88元	58元
行政費	每月18元（網上申請可獲豁免）			每月18元（豁免）	豁免（只適用於新客戶網上成功申請上台，並即時網上以Visa/MasterCard辦理自動轉賬繳付賬單費用）			每月18元（豁免）		每月18元（豁免）
數據用量	10GB*	10GB	3GB+3GB	10GB	8GB	10GB	10GB*	5GB	10GB	5GB
流動網絡	5G		4G	4.5G	4G	5G	5G	4.5G	5G	4.5G
額外數據	2GB：28元 10GB：98元	5GB：30元	1GB：15元	1GB：40元	1GB：15元	5GB：30元	3GB：40元	1GB：15元	1GB：30元	不適用
SIM卡類型	實體卡/eSIM			實體卡	實體卡/eSIM			實體卡		實體卡
通話分鐘	本地無限任用		每月3000分鐘	本地1000分鐘	本地無限任用			本地無限任用		本地無限任用
本地短訊	每月網內500個（期後每個0.3元） 每個網外0.6元			不適用	香港及內地發送短訊至香港及內地號碼每條0.5元 發送至其他國家或地區號碼每條1.5元 於其他地區發送任何地區號碼短訊每條3元			每月網內500個， 其後每個收費0.3元		每月網內500個
本地視像通話	每分鐘網內1.5元、每分鐘網外2.5元			不適用	不適用			不適用		不適用
合約期	24個月			12個月	24個月			24個月		24個月

備註：部分只列出最便宜的計劃，詳情須向電訊商查詢；[\*] 客戶須年滿60歲；[\*] 內地及香港兩地共享數據；[~] 適用於現有客戶轉計劃，不接受新客戶；[®] 需登記成為The Club會員；[®] 客戶須年滿65歲

## 上班族做好四招 避免職場孤獨



林煥恆 (Alvin)

富足家庭 教與練

五一勞動節將到，除了放假休息，亦是一個重新審視「工作對自己意味著什麼」的契機。

隨著愈來愈多公司採用自動化流程與數碼協作工具，人與人之間的真實連結正在急速稀釋。人力資源專家指出，處理職場孤獨不再只是「每月舉辦一次聚會」那麼簡單，應該納入精神健康保護範圍。「工作孤獨」不只是性格內向或情緒低落，研究顯示，它會觸發人體的壓力反應，降低認知功能，並顯著增加耗盡的風險。

當員工感到與團隊脫節，他們的投入度會急跌，離職意願亦會大幅上升。

對僱主而言，員工職場孤獨是實際的財務損失，因孤獨感而導致的生產力下降，每年為企業帶來數以十億計的成本。更值得關注的是，員工孤立往往在虛擬會議之間的空隙中滋生。沒有刻意安排的互動，缺乏非正式的交流，信任便會慢慢流失。

對於每天長時間工作的上班族而言，避免職場孤獨不能單靠公司政策。可以考慮從以下四個方向主動執行策略：

1. 建立「社交定錨點」

在團隊中找一位你信賴的同事，

定期進行短暫而真誠的交流——不一定是工作相關，可以是午餐時的閒聊，或下班前的一句問候。

2. 避免「數碼圍牆」生活

很多遠距工作者只透過訊息與外界溝通，漸漸失去語調、表情與溫度。嘗試每周固定安排一些面對面或視像對話，而非純文字溝通。人腦對聲音與面部表情的反應，遠比文字更能建立歸屬感。

3. 主動參與公司活動

有些人認為公司聚會很無聊，但這些場合往往是最能打破階層與部門隔閡的機會。不需要每次都逗留到最後，但定期出現，能讓同事記住你，

也讓你記住「自己是團隊一部分」。

4. 事業與財富規劃

值得注意的是，孤獨的另一面是「缺乏方向」。職場孤獨感往往與事業迷惘和財務不安互為因果。當一個人不知道自己3至5年後想達到什麼位置，或不確定現有收入能否支撐理想生活，便容易在工作上退縮、自我孤立，形成惡性循環。因此，要真正避免工作孤獨，除了改善人際連結，更需要為自己的職業與財富做好規劃。

做好職業與財富規劃

職業規劃：問自己「我現在的工作，是讓我累積有價值的資本，還是

只是用時間換薪水？」明確的晉升路徑或轉職目標，能夠給予你工作的意義感，自然更容易與同事產生共同的目標。

財富規劃：孤獨感其中一個來源，是對未來的不安全感。即使收入不高，也可以從建立應急基金、保險保障及被動收入思維開始。當你對自己的財務狀況有掌控感，便不會因為害怕失業而被迫忍受一個孤立的工作環境，也更有勇氣去爭取更好的協作條件。

（作者為家庭理財教育學會會長及認可理財教練，任何查詢可發電郵到alvinlam@ffe.com.hk）