

推薦序一

明·沈璟在《埋劍記·柔遠》中感嘆：「自古道物離鄉貴，人離鄉賤；這語話，信非假，到如今轉憶家。」寥寥數語，道盡了離鄉者的孤獨與艱辛。離家遠行，不僅是地理上的遷徙，更是生活重心的轉移——陌生的環境、文化的差異、未知的挑戰……一切生活瑣事，無一不成為考驗。正所謂人生路不熟，每一步都需披荊斬棘。

《宜居北上——港人內地生活指南》正是為此而生。俗語有云：「在家靠父母，出外靠朋友。」書中的內容並非紙上談兵，而是實戰中淬煉出的智慧錦囊，就像是他鄉遇故知，這位「老友」帶你避開陷阱、掌握竅門。從程序繁複的租屋買房、豐富多元的生活娛樂、公共服務的便捷獲取，乃至細膩入微的文化適應心法，作者西 DorSi 及李澄幸以過來人的經驗，細緻梳理出這本「北上生活全攻略」，助你將千頭萬緒的生活難題逐一拆解，化繁為簡，使安頓的過程更為順遂心安。

無論你是為事業北上，為家庭遷居，抑或為夢想遠行，這本書均能成為你的智慧夥伴，伴你走過迷茫，安頓身心，邁向理想幸福的生活！

香港特別行政區律政司副司長
張國鈞博士，SBS，JP
2025年6月



推薦序二

一個香港人的大灣區「闖關升級」實錄

2016年，我抱着「試試看」的心態來到廣州工作，沒想到就此展開了一場長達九年的「大灣區生活實驗」。從廣州到珠海再到深圳，這段旅程就像在玩角色扮演遊戲——每換一個城市就解鎖新地圖，過程中累積了不少「實用經驗值」。

租房過來人

初到廣州時，我在珠江新城獵德村租了間500呎的「豪宅」，興沖沖地跟上司分享，對方卻說：「才50方？一個人勉強夠住啦！」這才知道，兩地對「居住空間」的認知差距有多大。更讓我印象深刻的是租房經歷：當時通過中介付了半個月租金作佣金，後來才發現獵德村的公告欄上，貼滿了房東直租的聯繫方式，如果找村裏的街坊中介，2016年的中介費只要¥1,000！這令我意識到，解鎖當地生活文化，可能可以提升日常的幸福指數。因此，如果北上租房，建議大家多問多看多對比。

就醫自由知多啲

我第一次在廣州看病，選擇去省中醫院大德路總院，由於人太多，很難掛到理想醫生的號。後來學聰明了，改掛二沙島分院的號，同樣的醫生、同樣的療效，現場等候環境舒服很多。這種「副本打法」，成了我在大灣區生活的必備技能。2020年轉戰珠海後，珠海橫琴醫院給了我全新體驗。預約制就診像開了VIP通道，連我那位腰疼的朋友都養成了日日到橫琴醫院「復健打卡」的習慣。現在回想起來，這些年最大的收穫，就是學會了如何在大灣區「聰明生活」。

西DorSi與李澄幸這本書，正是集結了我們這些「灣區先鋒隊」的實戰經驗。從租房買房的經驗手冊，到就醫理財的省時秘訣；從生活開支的精打細算，到城市特色的深度解讀……與其像我當年那樣「盲衝莽撞」，不如先翻開這本「通關寶典」。

願每位北上的朋友，都能少走彎路，多收穫驚喜。

莊美蓉

深圳領展中心城項目公司總經理



推薦序三

我與西 DorSi、李澄幸相識多年，兩位作者以平實且嚴謹的筆觸，融入親身生活體驗，梳理移居大灣區的實用知識，為有意北上生活的讀者提供實用參考。

作為香港知名 YouTuber，兩位作者的創作來自港人視角，已積累深厚的影響力。西 DorSi 聚焦北上消費與旅遊領域，將大灣區場景拆解為貼地實用的視頻內容。李澄幸則立足財經領域，對兩地生活財務規劃有深入的認識。兩人合力撰寫此書，讓北上定居內容既有生活質感又具專業深度。

兩位作者多年來遊走大灣區的不同城市，親身體驗兩地的差異。書中指出很多香港和內地的不同做法，亦提醒港人要留意的地方。例如在深圳租賃物業時，書中提到內地物業多以「拎包入住」形式出租、一般由租客承擔管理費，與香港出租的習慣不同；討論網絡購物時，說明七天無理由退貨的保護消費者措施；介紹電子支付工具時，除講解 AlipayHK、WeChat Pay HK 的適用場景，亦提醒用戶綁定銀行卡的注意事項。

港人關注的財務問題，書中亦有清晰梳理。諸如「廣東計劃」、「長者醫療券」等福利的申請，以及港澳居民在內地參加社會保險的不同途徑。特別是「生病了如何看醫生」一文，記錄公立醫院對港澳居民的就診流程，詳細說明預約掛號、醫保使用等，避免讀者因流程不熟而影響就醫。

作為香港律師、粵港澳大灣區律師和中國委託公証人，長期處理港人經常遇到的跨境法律問題，包括內地遺產繼承、跨境商務、跨境婚姻等，我深知兩地法律體系差異可能為港人帶來的挑戰。本書以實務經驗為基礎，將知識轉化為貼近生活的指引，幫助讀者處理生活問題，規避潛在風險。

隨着大灣區融合進程加速，此書的出版恰逢其時。相信它將成為港人北上生活的重要參考，幫助讀者快速適應新環境，在灣區開啟穩健、有序的新生活。

黃世傑
香港律師、粵港澳大灣區律師、何敦律師行合夥人



作者序一

大學畢業後，我曾有一份工作需要經常北上公幹，開始讓我對內地有初步的認識。及後至 2017 年，我開始將我所了解的內地吃喝玩樂資訊，拍攝影片放到 YouTube 上分享給港人；亦承蒙各位支持，相關影片均有不錯的播放量，YouTube 頻道的訂閱數節節上升，我更獲不少傳媒採訪，分析當時的一股北上消費小熱潮。到 2020 年初，新冠疫情爆發，前往內地需要隔離 14 天，以致港人無法北上吃喝玩樂，我亦只好改為拍攝題材與香港相關的影片。唯至同年年末，香港疫情反覆，而因家中有兩位 90 多歲的老人家，經常在香港外出拍攝的我或有機會將病毒帶回家中；加上我亦擔心繼續拍攝香港題材，長此下去頻道的特色會蕩然無存！所以我毅然決定北上隔離，開始了我的深圳旅居生涯。

雖然我認為自己是一名北上消費的老手，但初到深圳，我卻發現在內地生活與單純的吃喝玩樂是兩種截然不同的體驗，一切都要從頭學起，甚至經常遇到不少困難。例如最開初面對的租屋問題，發現內地住宅原來有分小區、公寓及城中村，問過身邊不少內地朋友才知道雖然公寓租金比小區低廉，但也存在不少問題；而即使是同一個城市，不同區域亦有截然不同的生活質素，亦是需要仔細考量的地方。此外疫情封控期間，足不出戶可如何買鏹、叫外賣如何吃得放心、生病如何看醫生、買藥等等，這些都是我需要學習的新事物。回想當初孑然一身來到

深圳，獨自面對這些困難時真的感到十分徬徨無助，因此萌生了將自身經歷整理成攻略的想法。

及後疫情結束，港人北上毋須隔離，而因內地物價較香港低廉，部分消費體驗亦較香港好，因而掀起一股港人北上熱潮，我亦憑着這股浪潮與各位的支持，踏上我人生的一個新階段。2025 年年初，我很榮幸獲香港特別行政區律政司委任為大灣區專責小組的成員，擔任政府與市民之間的橋樑角色，向政府反映港人在內地遇到的各種困難與問題。而隨着責任越來越大，我又再次將北上生活指南的構思放到日程上，唯因工作與日俱增，加上我毫無撰寫工具書的經驗，擔心未能在香港書展前完成全書，所以遲遲未能動筆。幸得曾於多年前在內地生活過，並撰寫過多本港人移居海外指南書籍的老友 Ray 兄李澄幸先生提出一起合著此書，才令此書得以順利面世。在撰寫此書的過程之中，Ray 兄除了撰寫多篇於我經驗較少的文章外，更一直擔當着總策劃及指揮的角色，以他過往撰寫工具書的經驗，梳理此書的脈絡。雖則如此，他卻將我的名字放在前面，我深感受之有愧，卻之不恭，唯有再三鳴謝！

近年隨着港人北上消費的熱潮日益熾熱，社會上亦開始泛着一股港人到內地生活的風氣。無可否認的是，以生活成本的角度來分析，移居內地對港人來說的確是十分誘人；但根據我多年



作者序二

在內地居住的經驗，北上生活其實是有利有弊。特別是內地與香港存在不少文化差異，部分差異之大，我甚至至今仍未完全適應，最簡單的例子就是內地吸煙文化盛行，不少人會在公共場所吸煙，以致非煙民的我在內地生活時，經常會吸入不少二手煙。此外，飲食、醫療、風俗、出行等各方面也與香港存在較大差異，這些不同之處也是網上甚少人有提及的。所以此書有不少內容均涉獵這些差異，希望大家可以在決定移居內地之前，做好心理準備，真的做到「宜居北上」。而雖然此書以北上生活為主題，但其實當中有超過一半的內容，即使只是經常北上吃喝玩樂的人士也適用。如你暫無移居的計劃，卻不時在內地遊走，亦可把此書當作你的北上指南錦囊。

西 DorSi
香港特別行政區律政司大灣區專責小組成員
香港 YouTuber

2014 年，我第一次嘗試創業，有幸獲得數百萬的「天使投資」，並選擇在廣州招聘 IT 團隊，因此自己在廣州也生活了一段時間，及後也定期往返兩地，至疫情才中斷。當時，很多香港朋友都意識到在內地生活的「價廉」，但未必體會到其「物美」。畢竟，10 年前的交通不及現時方便，醫療服務或食品安全仍然是不少人關心的課題，儘管移家北上的趨勢已有苗頭。轉眼 10 年，內地發展迅速，疫情後北上消費更成風潮，移家北上相信將緊隨其後，漸成一個明確的趨勢。事實上，移家北上對於不同年齡層的香港朋友也可能有其意義，比如年輕人希望創業，內地的機會也許比香港更多；年長人士希望有更好的退休生活，而內地環境更寬闊，生活成本也更便宜，同一份退休儲備隨時可以「好使一倍」。

我和西 DorSi 認識了超過 10 年，見證他的 YouTube 頻道從零開始，一步一步成為香港知名的 YouTuber，他製作認真並真正從消費者角度分享，成功絕非僥倖。期間，我們也偶有合作，除了多次一起參與義務工作外，在我擔任香港財務策劃師學會主席期間，發佈「香港退休開支指數」前後，多次私底下請教過他關於香港退休人士在內地消費的情況，退任後也曾邀請他一同在香港會展舉辦的「財務策劃會議 2024」分享大灣區的生活及退休資訊。所以，今次很高興可以和西 DorSi 合作出版《宜居北上——港人內地生活指南》，在這個大趨勢下留下



目錄

一點點文字和腳印。除了可以分享某些自己曾經在內地生活和工作的體驗外，也可以發揮我的專業，就相關的理財資訊提供一些資料上的說明和補充。

在此，希望表達對萬里機構的感謝，合作出版了本書。同時，也感謝我過去 6 本理財書籍的讀者，以及 YouTube 頻道「李澄幸_理財關你事」的觀眾，你們的支持是我做理財教育的動力。另外，必須感謝這本書的「幕後功臣」——我的太太，沒有她的支持和照顧兩個「寶貝女」的辛勞，我沒有可能抽出星期六日的時間去寫作。最後，當然要感謝正在閱讀這本書的朋友們，希望這本書只是開端，未來在更多的場合或渠道，和大家再交流！

李澄幸 (Ray Lee)
認可財務策劃師
暢銷理財書籍作者

推薦序一 張國鈞博士	3
推薦序二 莊美蓉	4
推薦序三 黃世傑	6
作者序 西 DorSi	8
作者序 李澄幸	11

第一章 支付篇

三軍未動，糧草如何先行	16
香港人如何在內地使用電子支付？	23
要開通新電話卡嗎？	35

第二章 居住及飲食篇

大灣區九市的生活成本	42
在大灣區選擇生活的城市，住哪裏好？	46
內地與香港租樓大不同？	55
如何叫外賣？	61
如何在內地吃得安心？	65
如何在內地吃得開心？	70



第三章 購物與出行篇

內地網購有「學問」？	80
內地出行與交通	85
出街要帶身份證嗎？	96
在內地遇事如何求助或投訴？	100

第四章 生活及文化篇

可以請「工人姐姐」嗎？	106
內地生 BB 要識「月子公寓」？	112
如何挑選具「香港味道」的學校？	117
生病了如何看醫生？	121
你必須安裝的 App？	127
不可不知的文化差異？	133

第五章 公共政策篇

是否要申請港澳台居民居住證？	142
香港人可否買社會醫保？	145
香港人在內地工作或創業的政策優惠？	151
要不要申請「人才公寓」？	156

附錄

大灣區養老資源的整合	162
中產家庭的退休「福音」	166

後記	179
----	-----

Chapter 1



支付篇





三軍未動， 糧草如何先行

正所謂「三軍未動，糧草先行」，相信不少人在計劃移居到另一個地方之前，首先要解決的事情是如何開設當地的銀行戶口，並將資金跨境匯款到當地。

不過由於內地金融管制較為嚴格，港人不但在開設內地戶口可能會面臨重重困難，匯款到內地後，亦容易出現「有得睇，無得洗」的尷尬局面。加上近年內地與香港民間交流日益密切，港人常用的電子支付工具亦紛紛推出內地跨境支付功能，因此筆者們認為即使選擇不開設內地銀行戶口，亦可以順利在內地生活。不過本文先假設讀者仍然選擇開設，就在此說說開戶及匯款的流程及注意事項。

哪些情況下必須擁有內地銀行戶口？

在內地生活時，我們仍然會遇到以下一些只能使用內地銀行戶口來支付或收款的情況，這也是港人開設內地銀行戶口的最大誘因：

- 內地工作薪酬收入；
- 繳交醫保費用；
- 買樓；

- 轉賬至沒有親屬關係人士的個人銀行戶口；
- 領取購買家電及數碼等產品的「國家補貼」等。

如何開設內地銀行戶口？

相信不少人開設銀行戶口，會傾向選擇較大型的銀行。內地的「四大國有商業銀行」分別是：

- 中國工商銀行
- 中國銀行
- 中國建設銀行
- 中國農業銀行

而經過筆者們多番實測，**中國銀行**是最適合香港人開設內地戶口的銀行，原因有以下兩點：

- 現時的開戶要求是四家銀行之中最為簡單；
- 倘若你有中國銀行（香港）的銀行賬戶，你可以使用「中銀快匯 / 薪金直匯」功能，以較快、較安全且匯率較優惠的方法直接從香港戶口匯款至同名的內地戶口。

最簡單的開戶要求為：

- 回鄉證正本
- 已實名認證的內地電話號碼

其中實名認證的內地電話號碼並不一定需要在內地開通，你亦可以使用部分香港電訊商「一卡兩號」計劃內所包含的內地電話號碼。只要該電話號碼能登入對應內地電訊商的網上系統，並能在系統內查詢到實名認證資料即可使用。而即使未能登入該系統，根據筆者們朋友的經驗，你亦可向香港電訊商要求提供紙質版本的實名認證資料證明文件。

值得注意的是銀行的開戶要求五花八門，甚至經常變化，不但不同銀行的要求有所不同，即使是同一家銀行的不同分行，要求也可能截然不同；甚至是同一分行，在不同日子前往查詢，也有可能得到完全不同的答案。例如筆者們亦試過在一家分行以最簡單的方法成功開戶，及後推介身邊朋友到該分行開戶，卻被要求存放一定金額的定期存款，或在內地有繳交社保的紀錄。

我隨即建議朋友到附近另一家分行查詢，朋友就順利以最簡單的方法成功開戶。所以前往開戶時如發現不能符合要求，也可嘗試前往其他分行查詢。

開戶手續是在一部特製的機器上進行，如毋須輪候的話只需約 10 分鐘即可完成，期間銀行職員亦會從旁協助，在此就不作詳述。另外成功開立後，你亦可要求職員協助，將銀行卡綁定至雲閃付、支付寶或微信支付之中，方便日後使用。

內地銀行賬戶分為「I類」、「II類」及「III類」，各類分別主要在功能及金額限制上：

賬戶類型	I類	II類	III類
限制	全功能賬戶（存取現金、轉賬、理財、社保繳費等）無金額限制	限額功能賬戶（單日累計交易 ≤¥1 萬，年累計 ≤¥20 萬）綁定賬戶互轉不限額	小額便捷賬戶（餘額 ≤¥1000，單日交易 ≤¥2000，年累計 ≤¥5 萬）無實體卡

正常情況下，在內地銀行分行開立的賬戶為「I類」，理論上沒有任何金額限制。不過為打擊詐騙，實際上現時新開立的銀行賬戶均有提款限制，通常每日上限為¥5,000。如需提取超過額度的款項，須要攜同開戶證件親臨分行，並提出合理理由。若銀行認為理由不夠充分，可以拒絕。雖然每日上限理論上可以申請提升，但以筆者經驗銀行通常會以各種理由拒絕，所以筆者才會說存放在內地資金經常會「有得睇，無得洗」。

現時香港有部分銀行提供「見證開戶服務」，讓客戶毋須跨境，即可在香港分行內完成整個開立內地銀行賬戶的手續。不過以此方法開立不但要花費較長時間，亦只能開立「II類」賬戶，將來限制會較大。

此外，將來部分申請手續，例如更改個人資料或取消銀行戶口，可能需要在開立賬戶的城市辦理。因此筆者們建議各位盡量選擇居住地或經常到訪的城市開戶。

內地由於電子支付發達，市面上的自動櫃員機數目十分稀少，亦不像香港一樣會在地鐵站內設有。而在正常情況下，內地四大銀行之間的跨行甚至是跨市提款也毋須手續費，不過櫃員機仍然會提示可能會徵收。另外請注意，在非四大銀行的櫃員機提款，亦有機會被徵收手續費。

如何匯款到內地？

成功開立內地賬戶後，相信有不少人會急不及待想「餵飽」戶口。而要由香港將資金搬到內地，其中一個方式是「螞蟻搬家」，以人力方式帶返內地。請注意出入境內地每人每次最多可攜帶 ¥20,000 及等值 US\$5,000 以下的外幣現金（即折合共約 ¥55,000），超出需申報；未申報超額攜帶者，可能會被海關扣留或處罰。

由於「螞蟻搬家」限制較大且較廢時失事，如需急於將款項匯款到內地，可以使用以下 5 種方法。

銀行匯款

此方法適合**較大額的匯款**，比如置業用途的首期，惟可能需要向銀行註明款項的用途。另外，香港及內地銀行均可能會收取手續費，而且香港銀行會使用離岸人民幣匯率，較不划算；此外匯款時間也會比較長，通常是第二個工作日才到賬。

AlipayHK / WeChat Pay HK

兩款港人常用的 AlipayHK 及 WeChat Pay HK 均有推出匯款服務，優點是**速度十分快**，通常幾分鐘內就到賬，也是採用貼近在岸人民幣匯率，較為優惠；不過缺點是**有匯款金額上限**，以及要匯一定金額才能免手續費，此外有機會只限本人及直系親屬才能收款。

中國銀行（香港）「中銀快匯 / 薪金直匯」

倘若你同時是內地與香港中國銀行的客戶，你就可以使用中銀香港 App 內的「中銀快匯 / 薪金直匯」服務，免手續費將款項匯入內地的同名賬戶。此方法只限本人收款及也有金額上限，但限制較寬鬆，每人每日為 ¥80,000；不過匯款速度稍為慢一點，工作日內通常需要數個小時，而非工作日更要待下一個工作日才能收款。另外匯款後的貨幣為港元，需要在內地銀行自行以在岸人民幣匯率兌換為人民幣，而每日可兌換的金額亦有所限制。

跨境支付通

2025 年 6 月開始，港人可以使用「跨境支付通」，連接「轉數快」和內地網上支付跨行清算系統所支持的內地「6 大行」（上文提到的「4 大行」及交通銀行、招商銀行），毋須手續費，按照實時匯率，在一定限額內實時將香港金錢轉至內地，也可將內地金錢轉至香港。但由於本書截稿時，「跨境支付通」在實際操作上仍未成熟，暫不詳細介紹。

櫃員機提款

香港銀行發行的附有「銀聯」標誌的提款卡均可在內地任何「銀聯」自動櫃員機提款，惟香港銀行及內地銀行均可能會徵收手續費。此外須先在香港銀行啟動境外提款服務，較為麻煩。

此外，香港部分找換店聲稱可以提供超優惠匯率匯款到內地的服務。不過由於這類服務缺乏監管，以往亦曾多次發生找換店匯入的款項來源有問題，而令客戶內地銀行賬戶被凍結，甚至無故承受牢獄之災。因此筆者們**強烈建議各位只可使用上述各種受監管的方法來匯款**。

小貼士

港人稱之為「分行」的銀行營業廳，內地稱之為「支行」；而「分行」在內地則指省級的銀行分公司。內地少部分「支行」在星期六日及假期仍然會辦公，並提供有限度服務，各「支行」的具體營業時間可在銀行 App 內查詢。

香港版本的 Android 系統手提電話在正常情況下不能透過應用程式商店安裝內地銀行 App；而用銀行提供的 apk 安裝，可能會面臨安全風險。你亦可使用任何地區版本的 iPhone 或華為電話，或另行購買內地版本的 Android 電話來直接透過應用程式商店來安裝，以降低安全風險。

香港人如何在內地 使用電子支付？

上文有提及到內地由於電子支付十分發達，市面上的自動櫃員機數量遠較香港為少，可見內地已甚少市民會在日常生活中使用現金。2023 年剛剛「通關」時，香港網絡上甚至流傳一個講法，內地商戶只接受電子支付，不再收取現金。不過根據《中華人民共和國人民幣管理條例》第三條，人民幣是法定貨幣，**任何單位和個人不得拒收現金（包括紙幣和硬幣）**，內地亦經常就有關法例進行宣傳及教育，因此筆者們近年在內地生活，未再遇過任何一家不願收取現金的商戶。

而就筆者們的觀察，內地不少對使用智能電話不太熟悉的年長人士，日常生活中仍然傾向使用現金來支付，所以在人口老化程度較高的地區，使用現金支付會較為順暢。不過筆者們亦曾在一些大城市的商場實測現金的流程度，發現由於商場內的商戶較少機會接觸現金，有機會會出現零錢不足無法找續的尷尬情況，最終需等待店員前往銀行換零錢，浪費不少時間。因此筆者們建議在內地遊走，最好還是使用電子支付工具會更為便捷。不過要向各位介紹港人在內地可以使用的電子支付工具，以及各工具對應可使用的情況，絕非一篇文章即可講清；加上近年這些電子支付工具發展日新月異，功能不斷推陳出新，筆者們亦難向各位一一論述。因此本文只能向各位簡述各工具的使用方法，以及大概能使



在大灣區選擇生活的城市，住哪裏好？

隨着粵港澳大灣區的發展融合，有不少內地朋友選擇移居香港，也有很多香港人考慮移居內地。香港「地少人多」，選擇住處就是在十八區內，儘管區區都有特色，但配套始終比較集中，包括醫院和商場等等。然而，內地則是地大物博，移家北上移去哪個城市好呢？又如何選擇居住地點呢？筆者們認為可以分別從宏觀及微觀着手。

宏觀來說，分別是往返香港的便捷程度、城市的發展及語言文化差異。第一，移居回內地居住，少不了要回香港，比如探親、社交、辦理業務、就醫等等，簡言之就是**交通距離的考量**。雖然近年內地鐵路網絡發展迅速，不少人均會選擇鐵路作為首選的跨市出行方式，但至今大灣區內其實仍有部分地域尚未有鐵路貫通，例如佛山西部的高明區、惠州北部的龍門縣等；即使已有鐵路貫通，部分區域來往香港的班次十分稀少，甚至完全沒有直達香港的班次，例如廣州北部的從化區、佛山南部的順德區等；此外部分區域特別是珠江口西岸的城市如珠海、中山，乘坐鐵路會較為繞路，選擇在這些區域居住可能就要選擇其他交通工具如直達巴士、船或自駕來往香港了。

大灣區內鐵路網絡地圖可參閱政制及內地事務局的《粵港澳大灣區》網站：<https://www.bayarea.gov.hk/tc/connectivity/map.html>

第二，**視乎自己工作或業務**，大灣區九市各有特色，如果希望創業，特別是科技相關，深圳便比較合適；如果已經退休，希望生活成本便宜一點，節奏也輕鬆一點，二三線城市比較合適，舉例說比較多香港人討論的中山。但二三線城市由於消費能力較低，會缺乏一些高檔次的消費體驗，例如星級酒店自助餐、高級的西餐扒房、先進設備的遊樂項目及戲院等，令這些城市的日常生活會相對較為平淡。

第三，即使是大灣區內，**並非九市內所有區域均流行講「廣東話」**，最具代表性的例子便是深圳及惠州。深圳由於是典型的移民城市，市內大多數人口均來自其他地方，所以主要流行語言是普通話。而惠州由於是客家地區，因此當地人日常語言多為客家話或普通話。如果你普通話比較一般，在這些城市生活可能就會經常面對雞同鴨講的問題了。而即使是廣東話，大灣區內不同區域也會有不同的口音。西 DorSi 曾到訪江門開平，發現當地人的廣東話口音過重以致難以溝通。除此之外，不同城市也會有不同的文化，特別是深圳的文化差異會較其他城市大。例如西 DorSi 在疫情期間居住在深圳時，就發現在深圳很難找到一杯像樣的港式奶茶，反而在廣州、佛山等地，幾乎每家茶餐廳的奶茶均有較高準，假如你是很喜歡喝港式奶茶的人，選擇在深圳生活可能就



較難喝到令你滿意的奶茶了。

在決定到哪一個或兩個城市比較符合自己的目標之後，接下就是微觀分析了，大家可更具體地考慮以下的要素。

選擇居住地需考量的五大要素

一、**交通便利**：市內公共交通網絡和未來交通規劃，方便出行往往是首要考慮的因素。

二、**商業配套**：雖然內地網購外賣發達，但日常購物、餐飲、娛樂等商業設施的完善程度，也會很大的影響生活的便利度和品質。這裏的商業不僅僅是指大商場，也包含街市和市井小店，以及高檔次的消費體驗，各種商業愈豐富，選擇更多會更加理想。

三、**醫療資源**：優質醫療機構的分佈和易達性，尤其是有對有長期覆診需求人士、中老年人和有孩子的家庭至關重要。

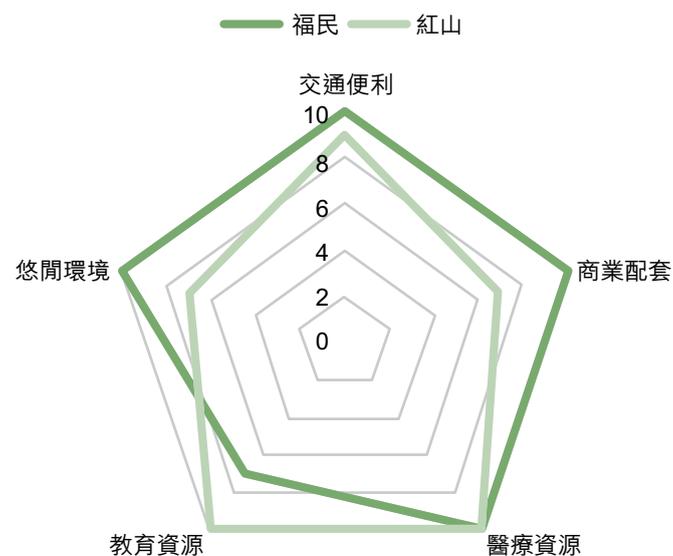
四、**教育資源**：優質的校網，包括幼兒園、中小學的教育質素，關係到子女的成長發展。而內地有「學區房」一說，即在名校區內的樓宇，亦令學區房的價格會比其他樓高出很多。雖然港人對內地學制興趣不大，但名校區通常亦會有較高質素的國際學校。

五、**悠閒環境**：公園綠地、文化設施（如圖書館、博物館、藝術館）、運動場所等悠閒配套資源的豐富程度，

也會影響生活質量和幸福感。

下面我們來通過幾個案例，來分析對比不同區域在這些方面的優劣。

深圳福民 VS 深圳紅山



想到移居深圳，很多香港人處於慣性思維，首先會考慮靠近陸路口岸的福田、羅湖等關口區域；例如過往亦有不少香港人在福民站一帶置業居住生活，也已有很長的歷史。區域的優勢很清晰：步行或短途車程即可過關，往返香港極為便利；周邊香港人社區成熟，港式餐飲、商店較多，文化適應容易；此外一站地鐵即可到達福田市中心，有不少星級酒店及高檔次餐飲，商業配



內地網購 有「學問」？

內地電商的蓬勃發展，使得網購已成為在內地日常生活中不可或缺的一部分。與香港的網購環境相比，內地電商平台更豐富、促銷活動更頻繁，同時也存在一些獨特的規則和注意事項，如果大家到內地生活就要留意了！

三大網購平台

在內地，網購主要依賴三大平台：「淘寶」、「京東」、「拼多多」，它們各有特色，適合不同的購物需求。

「淘寶」是最早成立的電商平台，商品種類豐富，從服飾、電子產品到家居用品，包羅萬有。它的優勢在於商家眾多，競爭激烈，往往價格區間廣泛，適合喜歡貨比三家的消費者。不過，由於商家質量參差不齊，購物時也需要仔細查看說明和評價。筆者們在淘寶選購商品時，會比較傾向購買有「天貓」標誌的，為有實體店的商家，貨品的品質往往較好。

「京東」則以自營模式和高效物流著稱。筆者們在京東購物時，通常會留意店鋪名鋪有沒有「京東自營」字眼，這些店鋪由京東自行營運及向品牌採購貨品，概念類似豐澤、百老匯的網店。自營店由京東各個城市的倉

庫直接發貨，因此配送速度十分快捷，在正常情況下大多城市甚至可以實現「當日達」或者「次日達」，例如早上下單，當日傍晚時份就可以收到。此外自營店的售後服務也較為完善，適合購買電子產品、家電等高價值商品。

「拼多多」是近年來崛起的新興平台，主打低價和團購模式。它的商品價格通常比前面提到的兩家都更便宜，尤其適合購買日常用品、農產品等本身價值不高的產品。不過需要注意的是，低價也可能伴隨一定的質素風險，購買前建議多參考一下用戶反饋。

對於習慣於香港網購模式的消費者來說，內地電商環境有一些明顯差異，了解這些差異，能夠令消費者更順利地購物。

7天無理由退貨政策

在內地大多數電商平台都支持「7天無理由退貨」，這是保護消費者權益的重要措施。只要商品不影響二次銷售（如未拆封、未使用），消費者可以在收到貨品後7天內申請退貨，且毋須提供具體理由。以前在香港用內地平台網購集運到香港，如果需要退貨往往需要自己想办法且自費將貨品寄回，但在內地的話甚至可以由快遞公司免費上門取件退貨。但是某些特殊商品（如生鮮食品、訂製商品）可能不適用無理由退貨，建議大家在下單前要仔細閱讀退換貨規則。





不過筆者們還是在此奉勸各位，千萬**不要濫用這個退貨機制**，請確保貨品真的在完美無瑕的情況下才使用此機制退貨。

節慶促銷頻繁，折扣力度大

內地電商平台幾乎每個月都有促銷活動，除了傳統的「雙 11」、「618」等大型購物節，近年還有「年貨節」、「女神節」、「開學季」等各種主題促銷。現時這些活動不單單只有一天，而是大多持續數天至整個月，而在活動期間貨品的售價往往會比綫下實體店的更為低廉，所以很多人會選擇將平時逛街看到想買的物品，留到這些促銷活動期間才購買。

網購生鮮食品更方便

在香港，由於跨境物流的限制，通過「淘寶」等平台買不了生鮮水果到香港。但在前文也有詳細介紹過，內地生鮮電商非常發達，各大平台都會提供冷鏈配送服務，例如水果、蔬菜，甚至是需要冷藏的海鮮、牛扒、蛋糕、雪糕、盆菜等食品，都能透過網購平台下單，直接送到家中。

物流並不是萬能的

雖然內地物流整體效率很高，但在一些大型節慶期間（如「雙 11」、農曆新年、五一及十一假期等）快遞行

業會面臨巨大壓力，配送速度會明顯變慢，特別是農曆新年期間，許多快遞員回鄉過年，部分商家也會暫停發貨。因此如果計劃在這些節日前後網購，**建議要提前下單**，或選擇京東自營等物流穩定的平台。此外，節日期間部分商品可能會漲價，尤其是生鮮和禮品類，提前囤貨是不錯的選擇。

在大多數情況下，**內地網購是可以包郵**，即免費配送，但也有部分城市地區或部分商家出售的貨品的是不包郵的。所以大家在網購前要注意自己所在地及選購的貨品是否包郵，包郵不是當然的。

小貼士

由於外國品牌的產品（例如服飾、數碼產品、化妝品等）於進口內地時需要繳納關稅，銷售時亦需疊加增值稅，所以在正常情況下，這些產品在內地的定價往往會較香港為高。相反在內地購買內地品牌的產品，由於物流成本十分低廉，定價會較在香港購買為低，因此筆者在內地時往往會傾向選購這些產品。

不過凡事均有例外的情況，例如 2025 年推行的「國家補貼」政策（俗稱「國補」），港澳人士在部分內地城市購買家電及數碼等產品亦可享受補貼，有機會令進口產品的最終價格比香港更便宜。但由於國補政策並非永久有效，而且各地政策略有不同，這裏就不作展開介紹。





可以請「工人姐姐」嗎？

「星期日邊度最多菲律賓人？」這句「爛 Gag」可能流行了至少 30 年，皇后像廣場可能繼續是最多菲律賓人的地方，菲律賓本土除外。話說回來，香港家庭一向都很需要「工人姐姐」的協助，包括照顧小朋友或老人家。

根據香港入境事務處的數據，本地外傭人數近年一直維持在 30 萬以上，佔所有勞動人口的 8.8%。在有 12 歲以下兒童的家庭中，便有 31.9% 僱用外傭，而港府預計在 2047 年更需要 60 萬名外傭，才能滿足安老服務的需要。

莫說外傭辭職不幹，外傭回老家放假兩星期，要自己打掃、煮飯和洗碗，對很多聘用外傭的家庭來說，簡直是一場小型災難。事實上，香港很多雙職父母，可以繼續上班賺錢之餘，還可以健身和「扮靚」，背後離不開外傭對家務的支援。移家北上除了考慮居住等必要事項，也有可能考慮到家庭傭工的安排，聽說內地也可以聘請外傭，是真的嗎？

外傭在內地合法嗎？你要知道的潛在「伏位」

現時，在內地暫沒有合法途徑聘請外傭，包括菲傭和印

傭。根據中國勞動部門頒佈的「外國人在中國就業管理規定」，外國人來中國就業，**必須有明確的聘用單位**，且事先應由政府審批。由於「個人」或「家庭」不算是單位，自然就不能聘用外傭幫忙家頭細務了！所以，如果在內地聽說有香港家庭可以聘請外傭，或說可以協助你聘請外傭，基本都是不合法，或者是巧立明目，以培訓機構或公司名義聘請導師，舉例說這位導師來自菲律賓，但實際是去了某個家庭工作。基於擅自僱用外傭是不合法，僱主有可能被罰款和承擔遣送外傭回國的所有費用。

舉例說，有一位香港的中年朋友，他的年老父母退休後移居內地，這位中年朋友經常香港內地兩邊走，自己在香港用慣了外傭，回內地照顧父母時都想把外傭帶上，以便多個幫手做家務，試問這個情況可以嗎？首先，外傭是可以跟隨僱主出入內地，惟需要申請簽證並遵守有關的限制，包括在內地的停留時間，另外是不能在內地工作。換言之，你請你家的工人姐姐到內地遊山玩水是可以的，但幫忙做家務則隨時觸犯法例。所以，除了長期移居內地，經常來往兩地的朋友都要多加注意了。不過，移家北上若沒有了外傭，生活豈不是天翻地覆？

內地聘請「家政」

其實，內地是有「家政」可以僱用的，而且內地家政較為細分，有鐘點工、護工、保姆、月嫂等等的選擇。家政工除了可以是熟人推薦，主要還是靠中介，即家政公



司幫忙。而臨時短期的鐘點工還可以到京東、美團等 App 下單，部分甚至會在內地社交平台宣傳，讓客戶直接跟其聯絡，免卻中介費用。

西 DorSi 曾經聘請鐘點工，2 小時深度清潔約 ¥100，但效果一般；上門的阿姨只做表面清潔，達不到「深度清潔」的要求，臨走時還開口要求五星好評；但也有親友定期聘用鐘點工，他們的反饋都很滿意，因此是否能聘用比較熟練的家政工全憑運氣。當然即使不幸碰上不滿意的臨時鐘點工，其實問題不大，**即時向客服反映要求下次換一個即可**。

除了處理基本家務的普通家政工，內地的家政公司也能提供較為專業的家政工，而且劃分的類型較多。以照顧 BB 為例，除了普通保姆，亦有對應香港的「陪月員」，內地稱為「月嫂」，兩者工作範圍大同小異，主要負責照料媽媽和初生 BB。此外，還有「育嬰員」，近年更有「兒童陪伴師」等。其中育嬰員以照顧 BB 為主，包括餵奶、觀察 BB 大小便、護理 BB 皮膚、早教等。兒童陪伴師則負責 2 歲以上兒童的成長陪伴，不過有學歷、學識、語言和情商等要求。

月嫂、育嬰員等都需經過培訓和考證才可以上門服務（內地稱為「上戶」）。香港的陪月員證書是統一由培訓機構「僱員再培訓局 ERB」頒發，而內地的母嬰護理相關證書除了由人力社會與資源保障部門指定的第三方頒發，各家政公司亦會提供各種培訓證書。當中以人社

部備案的機構頒發的「職業技能等級證書」的認可度最高，證書亦可以在網上查到。專業知識和技能愈多的家政工，薪資亦較高。內地的普通住家保姆薪資，月薪是 ¥4,000-6,000，而月嫂薪資達 ¥10,000 以上，育嬰員普遍薪資是 ¥6,000-10,000，兒童陪伴師則可高達數萬元，具體視乎學歷及經驗。

除了鐘點、保姆、照顧 BB 的家政工，內地也有其他具備一定專業技能的家政工，以提供特殊照護服務，例如醫院陪護、老人護工等。服務類型多樣化，以滿足不同家庭的需求。

注意「家政」的生活習慣和需求

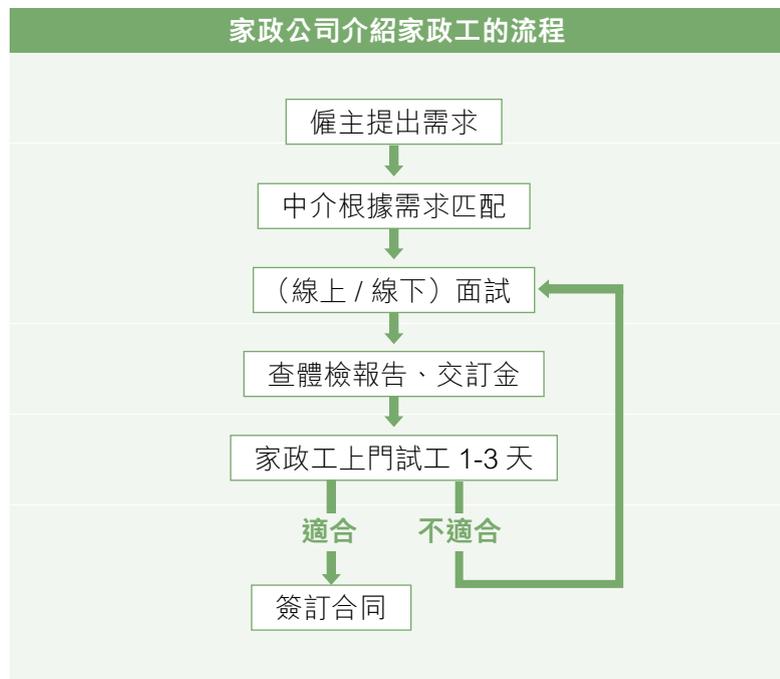
香港聘請工人姐姐需要有空間供其居住，內地則沒有相關法規要求，**家政工是否「住家」全看僱主意願**，甚至可以毋須提供獨立居住空間。筆者有朋友聘請育嬰員，由於家中沒有空餘的客房，因此要求育嬰員做「廳長」，睡在客廳梳化上。而「不住家」的家政工，若在當地並無居所，通常會入住中介公司提供的宿舍，或者自己在附近租房。因此部分家政工可能會要求提供租房補貼，價格由中介公司及家政工釐定。有一位聘請「不住家」育嬰員的深圳朋友，就要每月多付 ¥500 的租房補貼。

另外，內地各省市都有不同程度的文化差異，**不同地域的飲食習慣、口味、口音、生活習慣皆有所不同**。例如來自湖南的家政工，可能會比較喜歡吃重油重辣的菜



品；而來自廣東、廣西與香港的文化差異較小，甚至可能懂得說廣東話，來自這些地區的家政工對港人來說會更容易溝通和一起生活。

家政公司介紹家政工的流程



建議提前半個月開始面試，以預留充足時間選擇合適的家政工。訂金通常是 ¥2,000 左右。確定聘請家政工後，僱主需繳服務費給家政公司，費用由**首次匹配費**、**年（月）服務費**及**保險費**構成，而具體首次匹配費、服務費由各家公司制定，並無統一標準；保險費是為家政工購買的上戶保險，通常包含人身險和財產險，費用 ¥200 以內。舉例筆者朋友選擇在深圳某家政公司聘請育嬰員，三方簽約一年合同，服務費是 ¥7,800，

其中包含首次匹配費 ¥1,800、保險費 ¥120；若聘請的阿姨**不符合要求可無限次更換**，若需終止服務可申請部分退款。

薪資是由僱主直接支付家政工。薪資通常以 26 日結算，一個月放假 4-5 天。不過多數家政工會跟僱主協商「補水」而不休假；而主要家庭成員住在較偏遠城市的家政工，往往會要求將休息日集中在大時大節時一起放。一年的 13 日法定節假日分別是春節 4 天、清明節 1 天、五一 2 天、端午 1 天、中秋 1 天、國慶節 3 天、元旦 1 天。這些日子大家可特別留意和早作預備了。

小貼士

1. 內地家政公司數目不勝數，找家政工務必作多家對比（至少兩家），了解清楚服務費的構成，以及終止合約的退款規則、是否能先試工後簽約等。
2. 家政公司除了會在住宅區開設門店招徠生意外，大多亦會透過社交平台宣傳。如你欲在北上生活前先行聘請家政工，可在網上尋找家政公司，並在網上進行面試。
3. 僱主列明需求、面試時也務必再三強調工作內容，避免家政工上戶後出現不配合的情況。
4. 注意財產安全，若家裏有安裝監控鏡頭，請在面試時說明。業內普遍接受監控，若不接受的家政工通常就不用考慮了。