

歡迎來到金立強為您準備的

客戶園地

2010年3月刊



金立強(Billy Kam)

職位：理財規劃師

公司：Manulife (International) Ltd

手提電話：(852) 94750075

公司電話：(852) 25103333

傳真號碼：(852) 81026308

電子郵箱：billy_kam@manulife.com.hk

服務種類：團體醫療及人壽強積金

個人保險 教育儲蓄

基金投資 退休安排

財產保護 財產傳承

財產增值 一般保險

專長：為準備退休人士提早退休，
及已退休人士打造好幾倍的退休生活！

本期內容

定期理財體檢
.....2

快樂安心的出行
——航空意外險
.....3

職場修煉
.....5

越活越年輕
.....7

低碳樂活族
.....10

擊劍
.....12

定期做理財體檢

幾乎人人都會定期做身體檢查，有病治病，無病安心。但是你的財務呢？你有對你的財務做過定期檢查麼？

定期檢查：不再做“月光族”

為什麼跟別人賺一樣的錢，自己卻總不夠用，別人卻月月有結餘？這就是消費支出比率不健康，合理的情況下，消費應該佔收入的50%左右。所以要學會記賬，記賬是控制自己消費慾望的一個好方法。將每月的消費支出分為基本生活支出、必要生活支出和額外生活支出三個項目。養成每月記賬的好習慣，到了月底翻開賬本看看哪些是必須要購買的，哪些是可以不用購買的，這樣做有助於減少不必要的開銷，節約消費支出。

定期檢查：學會投資

很多人對投資一竅不通，過著縮衣節食的生活，把錢全部存進銀行，導致過多資金閒置。通過財務體檢，會告訴我們，不需要大量現金儲備（3-6個月即可），其他資金可用來買基金、股票、保險等產品。通過投資組合，實現更多收益。



定期檢查：讓家庭財務不再裸奔

多數白領家庭容易忽略保險的重要性。如果家庭突然發生意外，巨額醫療費用的支出或將給家庭財務造成沉重的負擔。沒有保險就等於財務上的“裸奔”，任何一個家庭都需要足夠的保險來保護您的家人與財富。那麼應該買多少保險？一般來講，一個家庭的保費支出佔家庭年收入的5%-10%是比較合理的，不同家庭需根據自身的實際情況或在保險規劃師的指導下進行調整。

定期檢查：讓還貸更輕鬆

如果一個家庭多數的收入都用來還房貸，那麼就會導致結餘過少，資金流動性低，不利於家庭資產增值。房子不要一味追求大、豪華，舒服就好，為了房子背負過多債務，得不償失。掌握合適的房貸比例，才能讓還貸更輕鬆。

定期檢查：收入不再單一化

工薪族通過努力工作，養家糊口是不成問題，但是遇到家庭的重大變故或額外開支，往往力不從心。通過財務檢查，這就是收入過於單一造成的。收入太過單一則家庭就會面臨一定的風險。應該盡可能嘗試從多種途徑增加收入，從而使收入多元化，家庭資產穩步增值。

及早聯繫理財規劃師，為你的財務也做個健康體檢吧！

快樂安心的出行 ——航空意外險

案例一

09年6月，法航一架航班號為AF447的飛機從巴西里約熱內盧起飛，目的地是法國首都巴黎的戴高樂機場，離奇的是該班機在飛行途中失蹤。這架空客上共有228名乘客，其中一名中國乘客由於生前購買了價值24萬港幣的保險產品，所以最後獲得保險公司高達960萬港幣的理賠。也創下了中國單人保險理賠的最高金額。這次事故，除了讓我們感嘆世事無常，生命的脆弱，也讓航意險走進了人們的視線，同時讓更多人看到了保險公司的誠信。



航空意外險是什麼

對很多只想增加航空保障的人來說，花費大量金錢購買全方位保險是不現實的。這也就是引入航意險的原因了。航意險是特定為公共航空意外風險事故進行理賠的意外險。它承擔責任的要素有兩個：1.僅指意外事故責任；2.一定是乘坐公共航空交通工具導致的責任。二者缺一不可。

案例二

張先生是一家大型公司的老總，因為業務關係，成了空中飛人。但張先生知道自己是家裡的頂樑柱，上有老下有小的一家子生活全靠他來支撐，所以他很了解保險對自己的重要性。張先生習慣購買的都是保險公司為航空旅客專門設計的一種針對性很強的商業險種，這類航空意外險基本只保障單次航班，對於常飛的商務人士來說，每次這樣買，一年積累下來也是筆不小的花費。

怎樣選擇適合自己的

有沒有更合理更划算的航空意外險呢？

1. 按時間計算的航意險，按年收費

對常年要乘坐飛機的人士來說，更適合的航空意外保險是按時間計算的。比如1年期的航意險，投保後，可保1年內的航空意外，並且不限坐飛機的次數。省錢省時，還省了多次購買航意險的麻煩。對於像張先生這樣經常坐飛機的商務人士，省下的錢完全可以買一份保障更高的保險。

2. 更加實惠的航意險替代產品。

除了乘飛機，如果經常要搭乘其他交通工具遠行的人士，還可以考慮更實惠的航意險替代產品，如交通工具綜合意外保險，這類保險覆蓋面廣，不僅保障航空意外，還可以涵蓋輪船、汽車、火車等交通工具的意外保障，這些在我們日常生活中都是不得不面對的風險。因為保障工具多，期限長，所以性價比更高。

3. 短期的旅遊意外險，保障期限7-14天，費用不等

對於偶爾外出旅遊，一年裡只有一二次乘坐比如飛機、輪船等交通工具的遊客，購買短期旅遊意外險也是非常划算的選擇。這類保險配合我們的短期旅遊，保障期限一般在7-14天，保障範圍可以包括，航空意外險，其他交通工具等。也就是說，在此期間遊客乘坐飛機、火車、輪船、汽車等交通工具時如有發生意外，均可獲得保險保障。



4. 善用其他金融產品，附加航空意外險

目前很多航空公司和銀行發行的聯名信用卡都有附帶航空意外險，如果經常外出而且又經常要使用信用卡的人士，申請聯名卡也很划算。不過要注意的是有些銀行對於購買機票方式沒有限制，但有部分銀行則需要用這張信用卡全額支付機票款才可享受航意險，多少有些不便，這個在申請自己要留意。

5. 附加意外險，10到40倍基本保額

部分保險公司的壽險和養老型產品，也可以附加意外險保障，這些附加險針對不同交通工具，賠付比例相差比較大。一般附加的航空意外傷害，可以獲得10到40倍基本保額的保險保障。（案例一當中的中國乘客買的就是這類保險）。

想要快樂安心的出行，每個人都應該為自己購買足夠的保障，無論是意外險，還是其他壽險、健康險，保護好自己的同時也保護好家人。

職場修煉

鋼鐵不是一天煉成的，想要在職場上所向無敵，人見人愛麼？先看下職場上常見的兩種類型：

Work hard 的典型：工作勤勤懇懇，沒有什麼背景，但受過良好教育，表現穩定，是保證公司關鍵時刻不出差錯的實力派。

Work smart 的典型：受過良好教育，睿智，時尚，內斂等，能用自己的小智慧化解辦公室的大小危機，不僅讓自己更融入團體，受到同事歡迎，也讓本人對職場的投入收到更多回報。

決定自己要work hard 還是work smart前，做個測試，對自己有個進一步的瞭解。

如果你的上司是個對工作要求完美，要求嚴格的人，你會怎麼做？
兢兢業業做到最好，滿足上司預期。
試著找出上司身上讓你喜歡的閃光點，並只關注這點。

你和你的好友在同部門工作，某天你被提拔為主管，但接到的第一個指示就是去警告你的好友——因為他工作懈怠不夠認真。你會怎麼做？
鼓起勇氣，有策略的提起，並解釋你目前的處境。
先拖著，在某天兩人單獨吃飯的時候了，不經意的提起。

你費了很多心思完成了一個項目，上司不僅沒有表揚你，還對你的工作挑三揀四，你會怎麼辦？
自己感到驕傲，覺得上司認不認可無所謂。
告訴領導你很在乎他的認可，這會讓你更有信心。

選擇A多過B的：

你是老黃牛型的，勤勤懇懇，腳踏實地。善於總結分析是你的優點，任何事情交給你，上司都會放心；但有時講話太直接，不注意方式，做事就會顯得迂腐，很容易讓你的同時感到不舒服。

建議你在保持優點的原則上，和上司同事相處得更靈活多變些，自己的心情也會變好哦。



選擇B多過A的：

你是職場聰明人，凡事從智慧出發，堅守Smart原則。做事有分寸，人緣好。但有時你會過於注重技巧而忘記一些最基本的東西。

建議你做事可以更踏實些，不要任何事都要耍小聰明，聰明並不代表投機取巧。

不管你是上面的哪一種，好像西行路上，不管你是悟空還是八戒，其實你都是團隊裡的一顆螺絲釘。

到底要選擇哪種方式工作呢？接下來要告訴你的是真正的**Smart 法則**，也就是你需要修煉的：



忍耐：這是Smart職場的必修課。在職場上，面對上司的訓斥、客戶的挑剔、同事的排擠、加班的痛苦，凡是能將這些都忍過去的，最終必修成正果。

跟著Boss走：領導是你工作中最有價值的資源，任何時候要懂得讓領導滿意。

揚長避短：學會展現自己的優勢。

勿帶情緒：不公的事，發洩完帶過就行了。不要太多影響你的工作和人際關係。

越活越年輕

不喜歡別人問起你的年齡麼？還是總希望自己看上去比實際年齡更年輕？身體比實際年齡更年輕或更蒼老，取決於你對身體的態度。掌握了看起來年輕的健康習慣，讓你受用一輩子！

測試遊戲

你到底看上去是更年輕還是更衰老？

1. 就連小病都要靠吃藥才能好。
2. 忙的時候吃飽，閒的時候吃好。
3. 你的身體，不是這裡疼就是那裡疼。
4. 經常手腳冰涼。
5. 看下你的指甲，是否有較深的紋理，且容易折斷。
6. 讓腿抬起來與身體呈45度，你都會叫痛，好像是韌帶被撕裂的痛。
7. 非常容易感冒發燒。
8. 在“乾燥”、“黯淡”、“鬆弛”中選一個形容你的肌膚，你不是會選“鬆弛”吧？

答案：無法越活越年輕的原因？

對問題3、4答 YES的看過來：	對問題1、7答 YES的看過來：	對問題2、5答 YES的看過來：	對問題6、8答 YES的看過來：
你沒有留意到養護動脈的重要性，要知道血液循環很重要。	你的免疫系統表現很弱，好的免疫系統才能讓你更健康。	你對吃很不講究。要知道胃口好是養生的基礎。	你可能會注重保養肌膚但是卻忘了保養肌肉。
請關注方案一	請關注方案二	請關注方案三	請關注方案四

方案一：5個小習慣保持動脈年輕

1. 保持熱血沸騰

健康提案：打球、跑步、逛街、登山。

“生命在於運動”並不是空談。通暢的血液循環才能把營養運送到全身，從而紅光滿面。



2. 少吃含糖食物

健康提案：飲食清淡，多吃水果，不吃油炸，少吃餅乾。保持動脈順暢就是要注意血液中糖分的含量。糖分過高會使血液粘稠，好像是在擁擠的道路上，人們很難到達目的地。

3. 多流汗

健康提案：桑拿、蒸汽。好好的泡個澡，出出汗，能排出身體的一些毒素，血管也能夠收縮擴張，使血液循環處於旺盛狀態。

4. 適量喝紅酒

健康提案：每天一小杯，不可過量。適量飲用紅酒能活血養顏，放鬆緊繃的神經。

5. 做人難得糊塗

健康提案：遇事冷靜，心平氣和。凡事斤斤計較，太計較得失的人就會壓力過大，血管處於收縮痙攣狀態就會為動脈硬化埋下伏筆。

方案二：3個重點讓你獲得年輕免疫力

1. 關注牙齒健康

口腔中大約有300多種微生物，如果你有牙齒牙齦問題，很多細菌就會突破免疫力防線進入人體，於是有了“病從口入”的說法。



2. 關注環境健康

乾淨的空氣是維護免疫力正常運作的前提，因為大約有30多種污染物可在空氣中擴散而導致疾病。盡量避免繁瑣的裝修，保持通風，讓自己生活在乾淨的環境中。

3. 關注睡眠質量

研究表明：每晚缺失3個小時的睡眠，可導致肌體免疫系統功能下降50%。睡眠不僅能消除疲勞，還能康復肌體的免疫功效。

方案三：年輕吃出來

- 面容憔悴者的食譜：穀物+魚+堅果+蔬果+紅酒
- 心情焦慮者的食譜：麥芽類主食+動物肝腎+綠色蔬菜+蛋黃
- 體態臃腫者的食譜：玉米餅+堅果+蔬果+魚
- 容顏衰老者的食譜：米飯+三文魚+豆腐+豆漿



方案四：肌肉衰老就是肌膚衰老

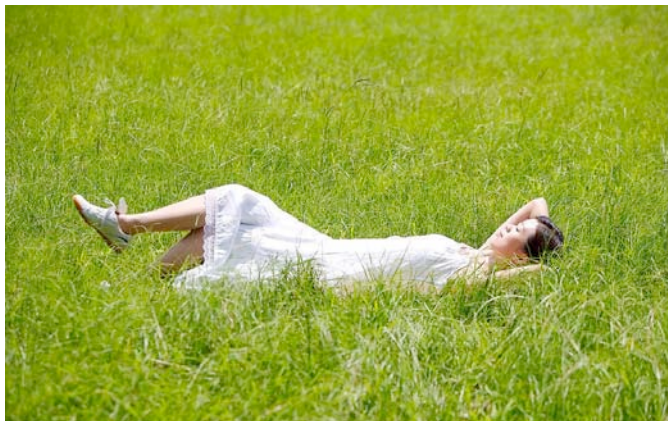
- 保持穩定體重：最好的減肥方法是將運動堅持下去，成為一種習慣。節食容易讓肌肉變得鬆弛。
- 柔韌你的身體：給身體一些拉伸練習是延緩肌肉韌帶衰老的必經之路。
- 增加肌肉力量：怕長皺紋怎麼辦？鍛煉肌肉組織是最有效的護膚方法了。

做個低碳樂活族

09年的賣座電影《2012》，相信看過的人都會有心有餘悸。環保問題不再遙不可及，更多人開始認識低碳，樂活。

樂活（LOHAS）是Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫。意為以健康及自給自足的型態過生活，強調“健康、可持續的生活方式”。

低碳生活（low carbon living）是指生活作息時所耗用能量要減少，從而減低碳，特別是二氧化碳的排放。低碳生活，對於我們普通人來說，是一種態度，而不是能力。所以，低碳樂活族就是既強調環境保護，又倡導健康、回歸自然快樂生活方式的人。



當然，低碳樂活並不是讓你回歸原始人生活；低碳同樣可以很時尚。

- 飲水機不用時斷電。每台每年可節電約366度，相應減排二氧化碳351千克。
- 提前淘米並浸泡10分鐘，再用電飯鍋煮，可大大縮短米熟的時間，節電約10%。
- 調低電視屏幕亮度。將電視屏幕設置為中等亮度，既能達到最舒適的視覺效果，還能省電。
- 家庭牆面盡量避免深色塗料。因為深色塗料比較吸熱，大面積設計使用在家庭裝修牆面中，白天吸收大量的熱能，晚上使用空調會增加居室的能量消耗。
- 用過的面膜紙不要扔掉，用來擦家具、家電等表面，不僅擦得亮還會留下餘香。
- 廢報紙可墊在衣櫥底層，不僅可以吸潮，還能吸收衣櫥中的異味。
- 淘米水用來洗臉洗手，是天然的美白產品。

除了以上的生活中的小常識，我們還能在衣食住行上，為保護地球做出自己的貢獻。

- 衣——少買不必要的衣服。少買一件不必要的衣服，就可以減少2.5千克二氧化碳的排放。另外相比較其他衣服，棉質衣服的排碳量較少，多穿棉質衣服也是低碳生活的一部分。

- 食——多吃素。果蔬的二氧化碳排放量僅為生產牛肉所排放二氧化碳的九分之一。
- 住——選擇小戶型，不要度過裝修。
- 行——盡可能少開車，選小排量的車。



放下名牌，放下壓力，今天你“樂活”了麼？

擊劍——時尚新興的貴族運動

歐洲中世紀的“紳士運動”擊劍，兼具有氧和無氧，運動量大，成為越來越多人的健身新選擇。

在很多人的印像中，擊劍是歐洲貴族間流行的優雅的格鬥運動。而現在健身館裡的擊劍項目，格鬥性已大大減弱，主要以強身健體為主。擊劍運動員要在快速、複雜多變的對抗中，完成一系列的攻防動作。

擊劍的基本動作是打開髖關節，這個姿勢使大腿內側肌肉得到充分鍛煉，從而塑造腿部線條。而在基本攻防中，需要靈活使用腰腹部，可以徹底消滅水桶腰。另外練習中，要穿著厚厚的三件套式擊劍服，這衣服的減肥效果可是比包保鮮膜或者塑身衣明顯太多了！一場比賽下來，保證你整身汗水淋漓，排毒減肥。當然除了減肥，對女性來說，擊劍能提升自信和培養優雅氣質。



而擊劍對男性來說，擊劍是通過手上的劍進行思想上的交鋒，能培養冷靜的性格和清晰地思路。

和拳擊一樣，擊劍也是非常能減壓的運動。在你步步緊逼，最終刺中對手的瞬間，相信平時積累的壓力會一掃而光。一場擊劍比賽下來會讓人的思維得到良好的鍛煉與全面的放鬆。

另外，擊劍還將促進神經系統的鍛煉，對智力開發大有好處。青少年兒童通過專業擊劍課程學習，能夠快速養成健康的體魄、優秀的品質、堅強的毅力、高貴的氣質、優雅的舉止、良好的心理素質和聰明的頭腦。

總之，擊劍是集跳高的敏捷與協調性、圍棋的邏輯分析與專注性、跆拳道的身防與對抗性、射擊的判斷與果斷、舞蹈的優美形體與高挑身材等優點為一身的運動。

如果你還在為不知道選擇哪種運動煩惱的話？相信現在你已經有了答案。