

歡迎來到金立強為您準備的



客戶園地

2010年10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) 21847070

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：為準備退休人仕提早退休，
及已退休人仕打造好幾倍
的退休生活！

本期內容

女性保險怎樣選？
.....2

保險，保障你的財務自由之路
.....3

輕鬆制定理財預算
.....5

財商測試：作為父母，你的財商
有多少？
.....8

如何選床墊，讓你越睡越健康？
.....10

喝水過多反失明
.....11



女性保險怎樣選？

案例：

24 歲的明慧進入社會工作已經兩年，現在手上已經有了一點積蓄。明慧的父母均已五十多歲，多年來為了家庭忙碌，辛苦了一輩子。特別是明慧的母親，從來沒有注重過自己的健康狀況，也從來沒有購買過任何的健康保險。所以明慧希望在自己有能力的今天，為自己和母親的健康早點做好保障。

但明慧很困擾，怎樣才能為自己和母親選購合適的女性保險呢？

案例分析：

所謂女性保險，就是指專門為女性量身打造和設計的保險。這類保險在設計上非常有獨特性，包括有女性特有和特殊的保障，去掉了一些並不適合女性的保險功能，保費相對來講也更趨向合理。

那麼，不同人生階段的女性，應該怎樣選擇合適的女性險種來為自己保駕護航呢？我們一起來看看。



年輕單身女性：首選簡易女性疾病險

像明慧這樣的年輕單身女性，她們精力充沛、身體還很健康，似乎和“疾病”“保險”這些詞語沾不上邊。但越來越多的研究數據和事實告訴我們，重大疾病的發病年齡越來越年輕化，例如乳癌、子宮肌瘤等，20 多歲的女性病例不再稀奇。案例中的明慧就意識到健康保障，不嫌早只嫌遲的道理。

因為明慧進入社會的時間不長，收入不會太高，而且置裝、娛樂的費用支出比較多，所以應該考慮的是簡易型的女性疾病險。這種類型的女性疾病險，是屬於純消費類型的保險，保險便宜，即使收入不高的女性也能買得起，保障範圍一般都已經能夠滿足年輕女性的所需。

30 歲以上的已婚女性：可選附加女性疾病險的人壽保險

當明慧成立自己的小家庭後，就需要為購買的女性保險稍作調整了，因為此時明慧不但需要考慮自己，也需要考慮整個家庭了。

當建立起小家庭後，不妨選擇附加女性疾病險的人壽保險。如果女性投保人不幸身故，保險公司會給付保險金，幫助家庭渡過難關。有些還能以現金返還的形式，為女性投保人提供養老金，用於安度晚年。而附加的女性疾病險，可以保障女性投保人接受到合適的治療，又不會對家庭的經濟造成負擔。



準備生育的女性：選母嬰健康險

當明慧成立家庭並計劃生育一個孩子時，也把母嬰健康保險也納入考慮範圍。

母嬰健康險一方面對孕婦的妊娠期疾病、分娩或意外死亡進行保障，另一方面也對胎兒或新生兒的死亡、先天性疾病或一些特定手術給予一定的保險金賠付。

中年女性：購買終身型女性健康險

對於像明慧的母親這樣的中年女性，會隨著年齡的逐步增大，身體會慢慢突顯各種的健康狀況。加上明慧的母親從來沒有為自己的健康安排過健康保障，此時就真的要好好安排了。

對於中年女性，可以考慮終身型的女性重大疾病保險。這類不但保障到女性投保人的健康保障需求，還帶有儲蓄的功能。如果沒有患上約定的疾病，女性投保人將來會得到保險公司的保費返還，可以把這筆錢作為養老金之用，非常適合中年女性。

不同人生階段的女性，需要根據自己的情況選擇合適的女性保險，才能兼顧到自己支付能力和真正所需。如果你對這方面有任何疑問，歡迎你諮詢你的理財規劃師！

保險，保障你的財務自由之路

財務自由，是指你無需為生活開銷而努力工作的狀態。簡單地說，就是你的資產產生的收入（例如房租、股權分紅、利息收入等）至少等於或超過你的日常開支。這是我們大多數人最渴望達到的狀態。你現在可能已經開始了實現財務自由的計劃，千方百計積累你的財富。在你一步一步往前走的時候，你有沒有想過，如果突如其來一場天災或人禍、一次嚴重的交通事故或疾病，就可能把你積累的金錢消耗乾淨，打破你的夢想。



為了保護你和你的夢想，在構建你的財務自由計劃時，至少需要考慮四種的保險。下面我們一一為你介紹。

醫療保險：

即使你現在還很年輕，身體沒有任何毛病，但醫療保險是必需的。因為現時的醫療費用不斷高漲，一次的意外或疾病，就可能把你的儲蓄耗光得七七八八，甚至需要背負債務。如果你是一名自願人士，或你的雇主沒有為你購買醫療保險，那麼，自



行購買一份醫療保險，是可以保障到你自己的唯一方法。如果你的雇主為你購買了醫療保險，或每年都在繳納政府強制性醫療保障計劃的費用，你是否就高枕無憂，沒有必要購買醫療保險呢？

政府強制性的醫療保障計劃，或雇主為你購買的醫療保險，目的是給予你基本的醫療保障，保障額度一般比較低，對於現時水漲船高、動輒上幾萬甚至十幾萬的住院費用來講，只是杯水車薪，剩下的住院費用只能自掏腰包。所以，一份合適的醫療保險就可以起到補充的作用，讓你即使接受高質量的醫療服務，也能支付得起。

失能險：

如果有人問你，你最大的資產是什麼？很多人可能會說“我最大的資產是我的房子”。但實際上，房子並不是你最大的資產，而是你工作的能力。如果因為意外或疾病而不能工作、中斷了收入，你還能否保證房子、車子的還貸，保障家庭的正常支出？如果你的答案是“否”，那麼一份失能險對於你來講是必需的。



重大疾病險：

癌症、腦溢血、心肌梗塞……相信你在看電視、聽電台或看報紙時，經常接觸到這些醫學名詞；或者你身邊就有朋友或親人，因為這些重大疾病而飽受煎熬。你是否知道，人的一生中罹患這些重大疾病的機會高達72.18%。所有沒有一個人能夠保證，這些重大疾病覺得不會降臨到他頭

上。而目前重大疾病的平均治療花費一般都在港幣10萬元以上。那麼，我們靠什麼來抵禦這突如其來的風險？一份重大疾病險就能夠讓你無後顧之憂地得到充足的治療，不用擔心經濟會陷於困境。

長期看護保險：

隨著科技的發展，老年人平均壽命不斷延長。當家中的老人因為年老或疾病而喪失日常生活能力無法自理時，作為子女的你，因為工作忙碌，很可能需要聘請專業的護理人員或把老人安置在專業的護理中心。長期的看護費用不是一筆小數目，很可能給你和你的家庭造成沉重的家庭負擔。父母終會有衰老的一日，作為家庭經濟支柱的你，總要面對這一難題。而長期護理保險，就可以幫助你解決這個難題。而且你越早為你家中的老人購買長期看護保險，保費就越低。

上述的四種保險，是保障你的財務自由之路通順無阻的基本保障。現在就聯絡你的理財顧問，讓他為你制訂一份周全的理財方案吧！



輕鬆制定理財預算

要理財，首先需要做到帳目分明、心中有數；要帳目分明，你就需要弄清楚自己的消費情況，並每月制定一份合適的理財預算。制定一份合理的理財預算，不但可以讓你每月還清帳單，還讓你提升管理金錢的能力，有效地利用你賺到的每一分錢。

使用指南：

1. 下面就是一份理財預算表格，你只需在每月底時把它列印出來，然後在上面直接制定你下一個月的預算計劃。
2. 把那些每季或年度性的費用平攤到每一個月。例如訂閱一年的報紙費、半年交一次的健身費等。
3. 月底時，把你當月的實際收入和支出數額，填在相應的表格中，並計算出預算數額和支出數額的差額，然後根據你的實際情況，調整你下一個的預算清單。
4. 在該表格的最後一欄，你可以算出你的剩餘收入。如果你的剩餘收入沒有達到你的目標，你就需要把消費清單上的所有項目都檢查一次。你一定可以找到減少消費的地方，即使只是一點點。比如，把你的電話費用從每月 500 分鐘，控制在 300 分鐘內，或者改用更為便宜的網路電話等。



分類	預算金額	實際金額	差額
<u>收入：</u>			
薪資及獎金			
利息收入			
投資收入			
其他收入			
總收入			
<u>納稅：</u>			
個人所得稅			
其它稅金			
總稅金			
<u>可支配收入</u>			
<u>(總收入 - 總稅金)</u>			



支出：			
房屋：			
每月貸款或房租			
房屋保險			
房產稅			
房屋維修費			
裝修費			
水電等費用：			
電費			
水費			
天然氣			
電話費 (室內電話和手機)			
網路費			
電視費			
食物：			
超市購物費			
外出用餐費			
家庭責任：			
子女學費/零用錢			
子女看護費/保姆費			
長輩的家用補貼			
長輩看護費/保姆費			
健康和醫療：			
保險費			
現金支付的醫療費用			
健身費用(瑜伽、按摩等)			
交通：			
汽車貸款			
油費			



洗車/維修費			
汽車保險			
過路費（橋樑、公路等）			
其他（公共汽車、地鐵、計程車）			
債務：			
信用卡還款			
學費貸款			
其他貸款			
娛樂消遣：			
報紙/雜誌訂閱			
電影/影音/演唱會			
業餘愛好支出			
旅遊			
寵物：			
食物			
寵物美容/看病			
衣物：			
其它：			
家居用品			
美容支出（化妝品、理髮、美容等）			
禮物/捐款			
其它支出			
<u>總支出：</u>			
<u>剩餘收入：</u> <u>（可支配收入—總支出）</u>			



財商測試：作為父母，你的財商有多少？



財商（Financial Quotient，簡寫為 FQ），指的是理財能力。作為父母，你在教導小孩的理財觀念時，你的財商有多少？回答下面的問題，在每題相應的空格裡填上“是”或“否”，來幫助你發掘出真正的答案。

序號	題目	你的答案
1	你有沒有無法解決的財務問題？你是否經常揮霍無度？	
2	你有沒有目標和計劃去教育孩子的理財觀念？	
3	你有沒有想過，你平時對待金錢的行為，已經在向孩子言傳身教？	
4	你和孩子談論關於錢的話題時，會覺得不舒服和不自在？	
5	當孩子向你要錢時，你很難說“不”？	
6	你是否用錢作為讓孩子聽話，去做你要求的事情的“籌碼”？	
7	你是否覺得虧欠了孩子，所以給他們買東西來作為補償？	
8	你是否經常在孩子面前，與你的伴侶為錢的問題而爭吵？	
9	你是否認為錢是萬惡之源，或者認為錢是使人快樂的東西？	
10	即使你的日子過得不錯，你會神經質地害怕自己可能會淪落到靠政府救濟，而且是毫無理由地害怕？	
11	你有沒有和你孩子談論過，施捨和幫助比自己窮困的人的意義和重要性？或你有沒有帶領你的孩子參加過慈善活動？	
12	你有沒有定期給孩子零用錢？	
13	你是否明白錢在你的生命中的情感意義？（例如讓家人有穩定安全的感覺、可以幫助到失學兒童等等）	
14	你是否會對那些比你窮，或沒有你成功的人，加以輕蔑的評論？	
15	當你的孩子遇到金錢問題時，你是否會利用這個時機來對孩子進行教育？	



作為一名高財商的父母，對於上述問題的回答會是：

1	否
2	是
3	是
4	否
5	否
6	否
7	否
8	否
9	否
10	否
11	是
12	是
13	是
14	否
15	是

對照上面的答案，看看你有哪些是不一樣的？那些你回答“錯誤”的題目，就是你目前所欠缺的。你可以在日常生活中，有意識地改正那些錯誤的行為，給予孩子正確的理財嚮導。你也可以多閱讀一些如何幫助孩子建立正確金錢觀念和習慣的書籍，加深這方面的認識。

高的財商都不是與生俱來的，通過後天的學習，你也可以培養起高的財商！





如何選床墊，讓你越睡越健康？

每人每日至少花費三分之一的時間在床上。而現代人煩惱、壓抑的事情太多，不易入睡、失眠的比例也越來越高，想要一覺睡到天亮，似乎成了生活的奢侈需求。一張合適的床墊是得到高質量睡眠的必要條件，那麼怎樣的床墊才是真正適合你呢？下面幾招，可以幫助你挑選到一張滿意的床墊。

第一招：精心細選慢慢挑

有些人在購買床墊時，恨不得兩分鐘就馬上結帳付錢，把床墊運回家；有些人在試床墊的軟硬度時，只是在床墊邊緣坐坐，或只是用手按按。但你要知道，你睡覺時是躺在床上的，而不是坐在床上，而且你不是躺在床墊的邊緣，而是躺在床墊的中間。所以，你必須要親自躺下來，好好地試一試這個床墊是否適合你。

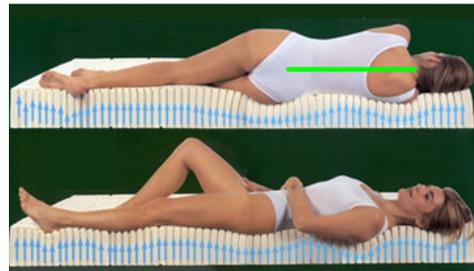
挑選床墊時你要穿上輕鬆隨意的衣服，像真正睡覺那樣躺在床墊上至少 10 分鐘。如果購買的是雙人床墊，你和伴侶同時躺下，測試床墊對你們體重的承受能力。

第二招：測試床墊軟硬度

體重輕的人要選軟些的床墊，體重重的人應該選硬一些的床墊，軟和硬其實是相對的。太硬的床墊不能均衡承載身體所有部位，承載點只會集中在身體較重的部位，如肩膀和臀部，這些部位因為承受到特別大的壓力，就會導致血液循環不佳，難以入睡。相反，如果床墊太軟，會因為承載力不足而導致脊柱不能保持平直，背部肌肉因而無法充分放鬆休息。

那麼怎樣的軟硬度才適合你呢？

當你側躺在一張合適的床墊上時，你的脊柱應該是直的（如圖）。如果你的脊柱向下彎曲形狀，證明該床墊太軟了。如果脊柱向上彎曲形狀，那該床墊對於你來講是過硬了。然後，再仰躺在床墊上，如果你的背部呈現自然的弧度，你睡著上面也覺得舒適自然，那麼這張床墊的軟硬度就適合你。



第三招：越大越好

人在每晚平均輾轉 20 次以上，這就意味著伴侶的輾轉會導致你每晚可能有 13% 的時間處於清醒狀態。所有要確保你和你的伴侶有一張足夠大的床，能讓兩個人可以盡量舒展並睡得舒服。所以，在房屋空間可以允許的條件下，盡量選購大的床和床墊。

床墊是否適合，關係着睡眠的品質和身體的健康。希望上面的幾招能夠幫你選到一張合適的床墊！



喝水過多反失明

我們經常會得到“多喝水”的忠告：它能促進新陳代謝、對皮膚起到滋潤作用、幫助排泄防止結石……但是，水是不是喝得越多越好？



在台灣，曾經有一名患有輕微高血壓的妙齡女子，誤信喝水能降血壓，每天喝七公升的水。連續三個月後，該女子突然在家昏迷。送院醫治後，人是清醒過來，卻永久失明了。

喝水過多也能導致失明？

如果喝水過量，雖然排泄系統會將部分水分排出體外，但大部分的水份還是會被身體的細胞所吸收，導致血中的鈉離子急劇下降。鈉離子的功能是維持細胞代謝，讓腦細胞維持正常的大小。鈉離子的急劇減少，加上腦細胞吸收大量水分而突然膨脹，導致腦壓急劇上升、枕葉（腦部中負責處理視覺信息的部分）出血，視覺訊號雖可傳到大腦卻無法解讀，導致失明。

怎樣喝水才健康？

喝水要“少量多飲”，過多過少都不利於健康。眾所周知，感冒生病後要多喝水，以便把病毒排出體外，但切忌喝水過量，一天最好不要喝超過三公升的水，以免身體出現不適。在運動後，或口渴時，補水應該分多次進行，萬萬不可一次喝太多，並且要適當補充鹽分。

喝水的時間也很講究，不要等到口渴才喝水，因為口渴是人體水分失去平衡、細胞脫水到一定程度的反應。下面是一張喝水時間表，供你參考：

- 第一次：早上剛起床，此時血液正處於缺水狀態，這時喝一大杯白開水，可以幫助排出夜間留存在體內的毒素。
- 第二次：上午 10 時至 11 時左右，此時喝水可以補充在上午工作時間流失的水分。
- 第三次：下午 3 時至 5 時，用一杯水代替咖啡或奶茶，減輕工作的疲勞。
- 第四次：睡前一個小時至一個半小時，喝一杯水可以減低血液濃度，擴張血管，對身體有好處。但臨睡前最好別再喝水，或者只是喝少量，以免夜間起來上廁所，影響睡眠。

水是健康之源，但切記，水不是喝得越多越好。記住上述的喝水原則，才能喝出健康和美麗！