

客戶園地

2011年6月刊



柏志鴻 Alan

服務種類：

- 個人保險 一般保險
- 商業保險 基金投資
- 家庭信托 教育儲蓄
- 移民投資 房屋保險
- 團體醫療 強積金/公積金

敬業感言：

- 我組專注優化您的財務策劃
- 我組專注保障您的財富跨代延續

本期內容

步入退休年齡，易患隱秘疾病知多少

.....2

保險與保障：為什麼你需要人壽保險

.....4

好車，也要好價錢

.....9

你和你的伴侶是最佳金錢伴侶嗎？

.....11

“不”就是“不”

.....13

生命必須元素——氨基酸

.....15



步入退休年齡，易患隱秘疾病知多少

據調查表明，大多數快要進入和已經進入退休年齡的人，遭受健康問題的人數逐年增加。原因各異，不常運動再加上不良的飲食習慣、體重增加等等，都會造成不同的健康問題，滋生各類老年疾病。雖然有些常見疾病的治療率很高，但是由治療產生的巨額支出、家庭壓力等，卻沒那麼容易治癒。而且還有一些不能被輕易診斷出的疾病，更會在你沒有察覺時毀掉你的生活。更嚴重的是，如果你在金錢上沒有保障，又沒人能負擔你的疾病治療，那麼你的生活將會是怎樣的狀況，可想而知。因此，提前了解自己的身體狀況，並且了解隱秘的疾病都有哪些，才有可能及時阻止它們破壞你的退休生活。

肌肉減少症

肌肉減少症，是說你身體的肌肉含量逐漸減少，等到你到了六、七十歲的時候，就會造成你行動不便，全身無力等。很多醫療專家們都沒注意到這個隱性疾病，而且肌肉減少症狀還沒有個確定的名詞來定義。這也就說明，這個症狀現如今沒有直接有效的治療方式，而患上這個病症的人也不能意識到這個疾病的存在，就只會覺得是年紀增長的原因而已。如此一來，真正患上肌肉減少症的人最終的“歸宿”只能是養老院，因為行動不便而需要時刻的照顧。因此，肌肉檢查非常重要，提前檢查可以在一定程度上讓肌肉減少症遠離你的退休生活。



直接有效的治療方式，而患上這個病症的人也不能意識到這個疾病的存在，就只會覺得是年紀增長的原因而已。如此一來，真正患上肌肉減少症的人最終的“歸宿”只能是養老院，因為行動不便而需要時刻的照顧。因此，肌肉檢查非常重要，提前檢查可以在一定程度上讓肌肉減少症遠離你的退休生活。



廣泛性焦慮症

廣泛性焦慮症是長期的、慢性的、不受控制的憂慮症狀，而且它要比抑鬱症更容易產生。根據匹茲堡大學醫學院的研究表明，60歲以上的人群，患廣泛性焦慮症的人佔有7%。當然，當人們到了退休年齡之後，有的人需要擔心的事情很多，比如說：沒了工作要如何生活，家庭子女的前途未來等等，這些擔心也會自然地成為焦慮症的形成因素之一。要從根本上解決廣泛焦慮症，需要從一開始就為退休生活保障做好打算，不能等到那個時候再後悔什麼都沒做，這樣也就不會有太多對生活的擔憂和顧慮。同時，也要透過多鍛煉和接觸新事物而保持心情愉悅。如果你發現自己最近的六個月裡一直覺得煩躁不堪，那麼就一定要去看醫生了。

睡眠問題

有些人認為，年紀大了睡眠品質肯定會變得不好。事實卻不是如此，睡眠不好很有可能是由於你身體上的某些疾病所導致的，比如說，關節炎、心腦血管疾病或是其他的一些病症。據研究說明，心臟功能紊亂的患者中，66%都有睡眠中呼吸暫停的症狀。因此睡眠問題並不是年齡增長的產物，而是你的身體在向你發出訊號，告訴你要注意自己的身體了。隨著時間的延長，由於睡眠問題會影響你的身體自然修復病痛的能力，而導致你的身體條件不斷下降。所以，當你發現最近很長時間都是處在低品質睡眠情況時，一定要去做身體檢查，確保沒有隱藏疾病存在。





隨著年齡的增長，人們患上一些常見病的機率很高，但是以現在的醫療水準而言，治療常見疾病的能力很高，人們也對這些疾病足夠了解。但是對一些輕易不能辨別和診斷的疾病，人們還需要多增加了解，才能更好的保重自己的身體。因為大家都知道，上了年紀後，因為疾病而給家人帶去極大的經濟負擔是多麼痛苦的一件事情，因此，在了解隱形疾病之前，你也需要為自己的退休生活和健康狀況上一道財務保障“鎖”，健康保險和退休保障是非常必要的。

保險與保障：為什麼你需要人壽保險



人壽保險對每個人來說都是非常重要的，因為它能給你的家人帶來保障，能讓你免除後顧之憂。尤其是當你有了自己的家庭和小孩，那麼，他們能享受美好生活一定會是你最大的追求，除了努力賺錢給他們提供優質生活，你還需要考慮到如果你不再能為他們提供這些生活了之後，他們如何生活和生存。下面這個測驗會更明確地解答你的問題：“為什麼我需要人壽保險？”



1. 我應該有人壽保險，是因為：
 - A. 我正在組建家庭，並且要有第一個孩子；
 - B. 我想要有更多的孩子，如果自己有什麼意外，想要保證他們能夠有足夠的教育基金；
 - C. 我現在有一些借款，如果自己發生了什麼意外，我不想讓我的另一半為此而背上沉重的包袱；
 - D. 我剛買了房子，有房貸需要償還，如果夫妻雙方中一方發生了意外，能夠保證貸款可以償還；
 - E. 以上都是。
2. 一個人所購買的人壽保險的總額，需要根據：
 - A. 這個人是否結婚，建立了家庭；
 - B. 如果夫妻雙方中一方發生了意外，保險總額是否能夠負擔另一方的生活；
 - C. 是否能夠為他們的子女提供足夠的照顧和未來的教育基金；
 - D. 總共擁有的貸款總額，例如說房屋貸款等；
 - E. 以上都是。
3. 我現在不需要人壽保險，因為我還很年輕、很健康：
 - A. 正確；
 - B. 錯誤；
 - C. 視情況而定。
4. 人壽保險只有一種，就是由於不可預測的死亡所得到的保障：





- A. 正確；
- B. 錯誤；
- C. 視情況而定。

5. 當決定我需要買多少人壽保險時，我只需要考慮到我的平均收入：
- A. 正確；
 - B. 錯誤；
 - C. 視情況而定。
6. 我不需要自己購買人壽保險，因為我的公司已經給我一年的薪水作為保障：

- A. 正確；
- B. 錯誤；
- C. 視情況而定。

7. 我有些健康問題，但是我不打算告訴保險公司，這樣我的保費就會低很多。而且我說身體沒問題的話，他們也不會去查我的健康記錄的：
- A. 正確；
 - B. 錯誤；
 - C. 視情況而定。



答案與解析

1. E

人壽保險的目的在於保障由於不可預測的死亡和疾病等所能造成的經濟負擔，答案中的情況，都是屬於要為了保障家庭、孩子和另一半在當事人發



生意外的情況下，不被龐大的經濟負擔所壓倒。那麼人壽保險的作用在每種情況下都是非常重要的。

2. E

人壽保險總額需要根據家庭人數多少，以及家庭收入的總額和貸款總額來決定。通常大致需要家庭收入總額的三到五倍，來保證留下的人不需要承擔額外的經濟負擔，而且孩子的教育基金也能夠有保障。對於精確的金額，有人說越多越好，但是你需要根據你自己的平均收入和家庭需求，來判斷你需要花費多少保費。

3. C

正確的原因是：如果你年輕，身體很健康，並且沒有家庭和其他人依靠你而生活，那麼則暫時還不需要；

錯誤的原因是：如果你已經結婚了，你需要給你的另一半足夠的保障；同時，如果你有自己的孩子，那麼不需要人壽保險的想法則實在不應該有。

要注意的是：人壽保險在人們年輕並且健康的時候，保費是最為低廉的。隨著年紀的增長，保費也會跟著增長。





4. B

過去，人壽保險是為了保障，出於不可預測的死亡所可能造成的經濟負擔，但是後來，人壽保險還引進了儲蓄的成分，對在保險期滿時仍然生存的人，保險公司也會給付約定的保險金來應對一個人的死亡、年老、傷殘、疾病等人身危險等。同時，人壽保險中增加了幾個種類，包括：定期人壽保險、終身人壽保險、生存保險、醫療險等等。



5. B

你需要的人壽保險總額，是由下面幾項所決定的：

- 你孩子的教育基金需求總額；
- 你另一半不需要工作，也能負擔整個家庭開銷至少三年左右的時間；
- 你們能夠如期、不拖延地償還貸款。

6. B

一年的薪水保障，不能等同於財務安全保障。而且你還需要保障你足夠健康，並且不會被公司解僱，或你的公司不會面對任何財務危機。這樣的行為跟賭博沒有分別，拿家人的生活來當賭注值得嗎？



7. B

這個很明顯，如果你健康狀況不良，達不到投保人壽保險的要求，但是隱瞞了自身狀況。那麼當你真正需要保險金的時候，保險公司是有權不給予任何賠償的。

好車，也要好價錢

想要自己買輛車？還是要給家人添輛新車？你是會選擇去車展直接簽一輛車回家，還是會去汽車經銷商店選選看看呢？但是，無論是去哪裡，你都會遇到汽車銷售員。想要從他們手中享受優惠的價格來購買你心愛的車，可能性很小。因此，你也需要使用一些小策略來達到這個目的。

購車貸款提前準備

如果你決定要買車，那麼你在去汽車經銷商店之前要去能夠給你提供車輛貸款的地方。當然，前提是你需要購車貸款，如果你不需要，則可以直接略過這一步。去提供購車貸款的地方，比如說銀行機構，先查清楚你購車所需的貸款。因為通常你從汽車經銷商那裡購買汽車時，他們提供的汽車貸款不一定是對你來說最划算的。





身體、精神準備好

你在去汽車經銷商店之前還需要足夠的休息，不能在匆忙和過度勞累的情況下去購車。如果你想以最優惠的價格買車，那你需要做好充足的身體和精神準備來“迎戰”。

學會說：“不”

你在與對方討價還價的時候，第一個要學會的就是說“不”。當對方用些甜言蜜語來作為策略，讓你接受你不太想接受的條件時，“不”會是你最有力的“武器”，不要覺得不好意思，要知道你可是要花大價錢買車，如果不滿意，受苦的是自己。

告訴他們你的貸款準備

千萬不要提前告訴他們，你已經自己查看了銀行購車貸款了，要等待一個正確的時機來告知他們這個訊息。如果你告訴他們你已經知道銀行貸款利率了，就會改變他們拿到更高成數的策略。所以，你要等到你同意了最後的價格，並且你的銀行貸款

利率更加划算的時候，你就可以告訴對方你會用銀行的貸款。因為你和他都清楚，直接使用銀行貸款會為你省去不少的錢，當然，也會讓他少賺一些。



透過使用上面的策略，當你走出汽車經銷商店的時候，帶走的就不僅僅是一輛新車了，還有一個十分滿意的價格。



你和你的伴侶是最佳金錢伴侶嗎？

當今，財務狀況在每段感情當中都是雙方想要知道的因素。當然這個財務狀況不僅僅局限於對方是否與自己門當戶對，或是有車有房子，還包括你們雙方是否能夠在管理和使用金錢上也可以和諧匹配。在下面四個階段裡，尋找你要用的方法來判斷對方是否與你是最佳“錢”侶吧。

約會時

了解自己和對方的金錢性格。有些人管理財務的能力很強，知道怎樣去投資理財；有的人財務狀況比較糟糕，花錢沒有計劃；有的人只會把錢放在銀行裡；有的人根本不願意談錢的事。當然是懂得怎樣管理財務的人最好，但是你也需要了解自己是哪種金錢個性，才能判斷哪種類型是適合自己的。例如說，把錢放在銀行裡的人與財務狀況糟糕的人，在財務上就不是很搭配。



約定終生時

進行深入的談話。和諧的財務關係還需要透過兩個人坦誠的交談來達成一致，你可以開誠佈公地與對方談及這些問題：你想要分開管理賬戶還是合併呢？你父母是怎樣消費和儲蓄的呢？如果有了小孩之後，我們兩個人之中一個需要留在家裡照顧孩



子嗎？此外，你還需要談及長遠的目標：房子、退休計劃等等。在談話之前你也可以多與對方的父母見面，多參加幾次對方和朋友的聚會活動等來多了解對方。

結婚後



財務不忠的情況是指一個人隱瞞另一個人，做了某一個財務決定。這種情況時有發生，也是婚姻的障礙之一。交談是將財務不忠消滅的一個有效方法。持續的定期的交談是必不可少的，不要等到出現問題了再談，而是要持續溝通財務狀況，必要時記錄一下這一段期間裡（例如一個月），你們雙方的財務狀況：貸款還了多少等；有怎樣的挑戰：花費增多等。

除了交談之外，你們還需要努力將財務不忠扼殺在搖籃中，或是徹底避免財務不忠的情況出現。如果你和伴侶之間有了這樣的事情，即使覺得尷尬和羞愧，也一定要說出來。然後與對方討論信任彼此，試著避免對對方的每一筆開銷都過問的情況。你們可以指定一個雙方的約定，例如說哪種情況下不會過問，但是哪些情況是需要兩個人一起商量的。並且也一同為未來的理財做好計劃。

分手時

不要忌諱談及這個問題。這對於處在戀愛中的人們是十分敏感的話題，但是即使非常微小，分手的可能還是存在的。因此為了保護雙方利益，你們需要確保財產分



管，無論是投資還是房屋所有權都不是一個人的名字，而是雙方共同所有。而且兩個人都需要清楚所有賬戶的資料：在哪家銀行、密碼是多少等。

雖然財務和諧不是最佳愛情的保障，財務不和諧也不是導致愛情失敗的最主要的原因，但是財務和諧卻可以透過一個小小的努力就能達到，因此，為何不努力一下，成為最佳“錢”侶呢！

“不”就是“不”

不懂得拒絕別人的人，他們在任何請求下都會說“好”，以至於犧牲自己的利益也要去幫助別人完成請求。他們因為不願意讓別人失望，不想失去這個朋友（同事），不願意被看做是無禮的人，想成為人們公認的好人，而不會拒絕。但是事實卻不是如此，不懂拒絕的人，長久下去會把自己包裹在“友好”的外表下，對自己來說，痛苦在心裡；對其他人來說，過度的友好也會變成負擔，或是完全不了解真正的你。因此，該說“不”的時候，就要大膽地說出來。





不會拒絕，你得到了什麼

成為大好人，起初你會得到別人的感激和讚揚，但是長久下去別人會意識到你對他們的好是因為你不懂得拒絕，而不是因為願意如此。因此，他們會開始佔你的便宜，認為你為他們做事是理所當然的。如果你有一點點不願意的意思，他們很難忍受了這一點點的反抗。自然，尊重這件事是不會存在的。

教會自己怎樣說“不”

把自己困在“友好”的外表裡，對你自己來說，辛苦難過是自然的，如此長久下去還會傷害到自己的身心健康。所以你一定要教會自己如何改變現狀，最主要的是如何說“不”。



- 意識到說“是”，並不等於友好。只會說“是”會被看做是軟弱的表現，而不是友好。別人反而會認為你的“友好”是諂媚、拍馬屁，或是想去討好他人的行為。
- 拒絕別人的請求，並不等於損害他的利益。如果一個請求是以損害自己的利益為前提，並且你本身根本不願意去做，那麼拒絕這個請求是再理所當然不過了。你只是需要理直氣壯，清楚地說“不”，並告知對方你的理由即可，過多的解釋反而像辯解。

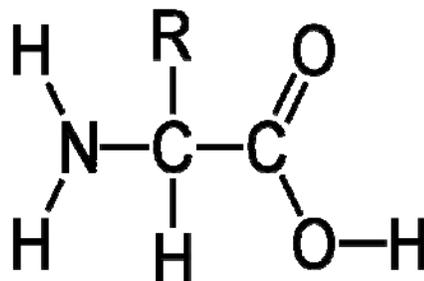


- 自我價值最重要。說“是”不一定能得到別人的尊重和愛戴。你一直對一個對你有成見的人說“是”，他對你的批評和不尊重不會減少，反而會更覺得你沒有價值。同樣的，說“不”也不會輕易地減少別人對你的尊重和愛戴。肯定你的人，不會因為你的一次合理的拒絕而否定你。你首先要肯定自我價值，才能表現出自信，別人也可能會被這份自信所打動，而並不是你的唯唯諾諾。

“不”就是“不”，如果不願意就拒絕，這並沒有什麼大不了。一個有文化修養的人，不會因為你的一次拒絕而認為你是個不好的人；一個心胸狹窄的人因為你的拒絕而討厭你，那麼是你的福氣，可以遠離這樣的人了。每天嘗試著說一次“不”，你會發現其實“不”沒有那麼難說出口。

生命必須元素——氨基酸

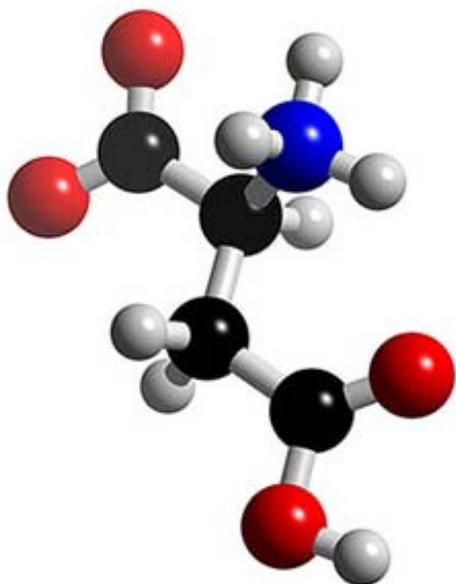
多種多樣的氨基酸形成蛋白質，蛋白質又是我們生命的重要元素和物質基礎。而氨基酸有 22 種，但並不是每種都能夠由自身供給，其中 8 種需要從外界獲得，也就是從食物中獲取這 8 種氨基酸，才能保證蛋白質的形成。下面我們一起來了解一下這 8 種氨基酸都是什麼以及它們擔任的“職責”，同時再了解一下從什麼樣的食物中可以獲得這 8 種珍貴的生命必須元素吧。





8 種氨基酸

1. 異亮氨酸：它幫助人們身體調整血糖濃度，以及創傷和運動後的肌肉恢復度。同時，它還能夠促進形成血紅蛋白，幫助血液凝結。
2. 亮氨酸：亮氨酸對傷口癒合、調整能量水平，和產生生長激素有著不可或缺的作用。它也會參與部分血糖水平的調整。
3. 賴氨酸：它主要是促進兒童生長發育和骨骼生長。同時賴氨酸也幫助製造抗體，以及治療和避免產生皰疹等。另外，它也會促進膠原蛋白的形成。



4. 蛋氨酸：它主要作為抗氧化劑來對付自由基，同時它也為調整能量貢獻力量。
5. 苯基丙氨酸：它是非常重要的氨基酸種類，它能幫助身體建立荷爾蒙。苯基丙氨酸也會參與酪氨酸的形成，而酪氨酸是大腦發育的重要組成氨基酸。
6. 蘇氨酸：它主要負責維繫身體的免疫力，因為蘇氨酸可以創造抗體。它也可以幫助代謝體內的脂肪。



7. 色氨酸：在嬰兒時期，色氨酸對其生長有著重要作用，在成年時期，它維持身體內氮的平衡。它可以調整血清素的分泌物，這個分泌物是一種可以幫助睡眠和調整心情的荷爾蒙。

8. 纈氨酸：它也同樣幫助人體生長、肌肉調節以及能量製造。

從哪裡獲得這八種氨基酸

通常來說，可以從牛奶和乳製品、麥子、豆芽、堅果以及動物內臟中獲得氨基酸。但是如果你想要特別的注重攝取某一種氨基酸，那麼你可以對應下面這個清單：

- 異亮氨酸，亮氨酸和賴氨酸：糙米、牛奶、雞蛋、豆類和肉類。
- 蛋氨酸：大蒜、魚、豆類、扁豆、洋蔥和優酪乳。
- 苯基丙氨酸：家禽、大豆、豬肉、牛奶、奶製品和某些堅果類，比如花生。
- 蘇氨酸和色氨酸：堅果、奶酪、雞肉、南瓜籽、黑芝麻、大豆和火雞肉。
- 纈氨酸：蘑菇、大豆、花生和乳製品。



對於人體必需的生命元素——氨基酸，你現在知道了它的意義，那麼從現在起注意飲食，保持飲食平衡，為自己的健康攝取足夠的氨基酸吧！