

# 客戶園地

2011年5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

- 新興醫療手段知多少？  
.....2
- 金錢與靈感：測試你的預算  
制定能力水平  
.....4
- 回歸單身，如何應對財務狀  
況？  
.....7
- 收據：“誰”留“誰”扔？  
.....9
- 3D 效應  
.....12
- 驅散生命中的陰霾  
.....13



## 新興醫療手段知多少？

越來越昂貴的醫藥費用和長時間的預約等候，讓越來越多普通疾病的患者選擇去尋找新的醫療方式，比如：上網尋找醫療意見或是去推拿和針灸等。同時，高額的醫療費用和不充足的醫療保障會讓很多人更注重保持健康的手段，比如：參加養生和健身課程等。

這些沒有醫生加入的新興醫療手段，自然給醫生和醫院帶去了不小的打擊。有關報導表明，近兩年來，綜合醫院的收益額比之前十年降低了十幾個百分比。很多專業醫師很擔心人們對新興醫療過於執迷，比如說，網絡上尋找醫療建議就是比較冒險的方式，因為沒有辦法辨別對方是真地了解相關病例還是渾水摸魚。但是另一些醫生認為這些新興手段的出現，可以讓醫生有更多的時間來照顧更需要他們的病人。

下面我們就一起看看，新興醫療手段都有哪些？並且它們各自的特點是什麼？了解之後，在選擇醫療手段時就可以借鑒下面的內容，為自己提供多一些選擇。

### 網絡“診所”

網絡的出現讓人可以足不出戶就可以盡享“天下”，因此人們在遇到生病狀況時也通常會想：“我上網查查看”，或者是遇到有些難為情的病症時，也會想著先從網上找找相同案例的解決方法再說，這也是為什麼很多醫療類的網站層出不窮的原因。因為你可以隨時找到相關的信息，而不需要花很長時間坐車到醫院，再找醫生詢問；也不需要花很長時間等待預約電話接通，再花很長時間排隊等醫生。這些都是網絡醫療時代的優點：直接、快速、便捷，而且是基本免費的。





然而，要注意的是：不是每一個用戶名後面都是一位專家，也不是每個和你相似病症的人所使用的方法都適用於你。因此，你在尋求解決方法的時候，要持著懷疑的態度。

網絡太大、太廣，一不留神有可能就會陷於錯誤的意見中。即使有很多專業的醫療網站，也不能完全執迷於其提供的意見和建議。如果遇到疑難雜症，最好還是直接諮詢醫生，而以網絡獲得的建議作為第三方參考。

### **養生和健康課程**

在經濟環境不佳、醫療費用升高以及沒有足夠保險保障的情況下，很多人會選擇讓自己盡量維持健康狀態來避免生病。通常人們為了達到這個目標，會選擇去參加健康和養生的課程，比如說，瑜珈班、健身俱樂部等等。有些公司會有內部組織的養生課程，為了讓員工保持健康，節省病假花銷等。這些養生、健康的課程主要特點是：以物理調節為主的保持健康的方式。它不是治療疾病的直接方法，但卻是保持健康的手段之一。而且養生和健身俱樂部也在逐漸增多，很多地方價錢也在不斷地下調，給人們越來越多選擇空間。



選擇這種前瞻性醫療手段時，你需要花費較長時間。因為鍛煉或是養生不是一蹴而就的，你要堅持很長一段時間才能有所成，而且還需要花費一筆不小的費用。

### **另類醫療**

另類醫療手段是現代人比較追捧的一種治療某些疾病的方法。這些另類醫療手段包括：針灸療法、芳香精油療法、蒸汽療法、中藥療法、推拿和火罐療法等等，有時



這些方法還會被稱作是“偏方”。這些另類醫療手段的特點是：注重原生態，不使用化學生物製品。很多人願意去尋找這些另類療法，最主要的原因之一就是因為它們的原生態。而且這些另類醫療手法的費用要比醫院收費低一些，而且也不需要長時間等待。

但是，有些人指出，這些另類醫療手法對待較為嚴重的疾病不會起到很大的作用，只會緩解疼痛。

無論是網絡“診所”、養生和健身課程，還是另類醫療，都已經成為人們可選的醫療手段之一如果你現在在考慮使用這些新興醫療手段，也希望不會因此造成太大的經濟負擔，如此，不妨也諮詢一下你的財務顧問。因為在一些醫療保單當中也逐漸將這些新興醫療方式，特別是另類醫療方式的費用涵蓋進來。了解了這些新興醫療手段之後，希望它們也為你的健康生活增添一些選擇吧。

## 金錢與靈感：測試你的預算制定能力水平

制定預算的能力是指你能不能將每一分錢都花得有價值，都控制在需要的範圍內，而且還要考量是否有堅持按照預算的標準來安排生活的能力。你對自己制定預算的能力有沒有一個大致的了解呢？你是不是碰見想要的東西就不顧一切買回來再說？你有沒有自己的緊急應急資金呢？想知道自己制定預算的能力有多強，開始下面這個測試吧。





### 測試開始

1. 抵押貸款支付在你的預算當中，相當於： ( )

- A. 固定花費
- B. 不固定花費
- C. 任意花費

2. 如果你明天失業，那麼你的緊急啓用資金中該有多少錢？ ( )

- A. 足夠在兩到三天內舒適生活的資金
- B. 足夠在兩到三星期內舒適生活的資金
- C. 足夠在兩到三個月內舒適生活的資金



3. 下面哪一個賬戶是你存放緊急啓用資金的最佳選擇？ ( )

- A. 貨幣市場賬戶
- B. 儲蓄賬戶
- C. 往來賬戶

4. 面對昂貴的處方藥，最聰明的省錢方法是： ( )

- A. 購買一半的劑量
- B. 購買無商標類藥物
- C. 以上兩個都不是——你不應該在藥物上省錢

5. 下面哪一項不是保持預算的最聰明的做法？ ( )

- A. 延遲信用卡的債務償還
- B. 製作一個購物清單
- C. 使用現金付費

6. 任意消費是： ( )

- A. 根據你的現狀，你可能需要或可能不需要的消費
- B. 一種你想要，但是不需要的消費
- C. 一種你需要，但是不想要的消費



7. 在雜貨店或超市裡，你購買什麼最省錢？ ( )

- A. 加工好的肉類
- B. 切塊或是攪碎的肉類
- C. 簡單的鮮肉

8. 對於緊急啓用資金來說，下面哪一個是最恰當的替換品？ ( )

- A. 信用卡
- B. 房屋淨值貸款
- C. 父母

9. 在汽油上省錢的最好方法是：( )

- A. 停車時切換到空擋
- B. 不要使用半制動（指剎車不踏到底）
- C. 以上兩個都是

10. 下面哪一個是控制在預算之內生活的最大收益？ ( )

- A. 更幸福的婚姻生活
- B. 更少的壓力
- C. 以上兩個都是

### 答案

- 1. A
- 2. C
- 3. A
- 4. B
- 5. A

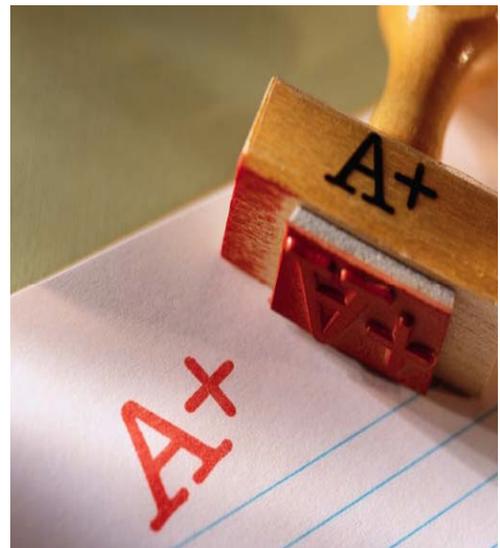
- 6. B
- 7. C
- 8. B
- 9. C
- 10. C

### 評分標準

一題 1 分，共 10 分。

### 測試結果

- 8-10 分：預算達人
- 5-8 分：再接再厲
- 3-5 分：預算菜鳥
- 0-2 分：還等什麼，快去補習吧





## 回歸單身，如何應對財務狀況？

離婚或是另一半的離去會給另一方或留下的人造成非常大的傷害，他生命中的一切都會隨著改變。同時，曾經兩個人的財務、賬單和債務都需要自己一個人來打理。另一方或留下的人本身已經處在人生最低谷了，他的財務狀況不能因此而“一蹶不振”。下面的內容會幫助處於這個特殊時期的人們，理清財務思路，積極有效地應對突如其來的財務狀況。

### 第一步，找出所有的記錄

做好財務記錄是保持財務穩妥運轉的重要手段之一，把你之前的財務記錄找出來，不要落下任何一份相關的記錄。如果自己應付不來，找一位親人幫忙或者是找你的業務員來幫你都是非常必要的。而且你需要將所有相關的文件和檔案都找到並進行回顧和檢查：

- 有沒有需要通知的人壽保險公司？
- 需不需要通知你配偶的公司，詢問退休政策和集體保險的相關內容？
- 要不要將你們共同債務人的名字和賬戶進行修改？

同時，你需要的相關文件有：

- 遺囑
- 出生證明
- 股票證明
- 保險單
- 貸款和租賃文件
- 銀行賬戶文件
- 抵押借貸文件
- 退休計劃文件
- 合作企業合同





- 證書和契約
- 僱傭合同
- 離婚合同
- 葬禮安排
- 死亡證明
- 稅務證明

### 第二步，列出清單

以上的記錄是爲了能讓你列出完整的債務和財產清單，這樣你就能足夠了解自己的財務狀況和要承擔的責任。比如說，你發現現階段沒有足夠的可動資金來償還部分債務，那麼你可以跟債務人解釋一下你現在的情況，並且你將會在什麼時候繼續償還。但是，一定要確保要留有足夠的資金支付抵押貸款、健康和不動產保險以及生活必須服務（水電費等）。



### 第三步，保險需求重新評估

如果你的配偶不幸離去，而且你沒有需要撫養的孩子，那麼你就要重新審視一下：是否需要承擔過度的保險；但是如果你的配偶離去或是婚姻破裂，並且你是孩子的單獨撫養人，那麼你需要好好考慮：你現階段的人壽保險、健康保險和孩子的教育基金是否足夠。同時，如果你沒有購買傷殘保險，你也許也需要一份。萬一你不能工作了，那麼你也會有錢來支持你和孩子的生活。如果你的配偶是你保險的受益人的話，你也許要考慮換一個新的受益人。



#### 第四步，不能急的財務問題

有些財務問題是不可以過於著急去改變，比如說，你的投資組合。投資組合的變更是非常重要的決定，你需要度過難關之後，情緒穩定和思維清晰了之後再來考慮改變投資組合的事情。當你準備好了，你可以製定一份財產和能力的清單，以及一份詳細的預算計劃來顯示你所期待的收入和花銷。然後根據這些準備來進行投資組合評估，同時你也可以諮詢你的業務員，獲得更專業的意見。

四個步驟之後，相信你對自己的財務狀況已經非常清楚和明確了。財務狀況是你不得不去面對的，不能讓這份悲痛延續到財務中去，畢竟另一方或留下的人也需要好好生活。

### 收據：“誰”留“誰”扔？

看看自己的周圍，是不是某個角落或是書本下麵就有一張收據？每次購物之後，我們都會把收據隨手放進錢包裏或是拎著的袋子裏。然後我們帶它們回家，如果記起來它們的存在，則會把它們扔掉或是放進某個存儲收據的盒子裏；如果不記得它們了，它們就會在我們的錢包裏待上一陣，直到你發現錢包變大了，才會處理它們。要知道，收據的“去”和“留”也是需要考究的。我們現在就來看看，它們中“誰”留“誰”扔吧。

收據一般會被分為兩大類：

一類是：你需要存放一定的時間，以便回家後重新核對你的購買情況；

另一類是：你需要存放相對久一些，等到你拿到你付費帳單之後再決定留還是丟。





### 短期存放類

短期存放類的收據可以在你核對完你的購買情況後，即可扔掉。有人會擔心丟掉收據會讓個人資訊外泄，但是大部分收據都不會顯示過多的個人資訊，所以可以不用過分擔心。

短期存放類的收據有：

- **現金收據**：與使用信用卡或是借記卡不同，當你日常生活中使用現金付費的時候，你可以根據現金收據來追蹤你的現金去向。你可以選擇將這些收據記錄在你的現金流動帳本中，然後就可以丟棄了。
- **衣服收據**：當你將衣服上面的標籤剪掉的那一刻，就可以把它的收據丟掉了。
- **飯店收據**：當你使用信用卡或是借記卡在飯店付費的時候，你需要將收據保留一段時間，等到你的付費記錄到達了之後，則可以丟掉它們。但是要注意的是，你這一餐如果是工作餐，還是要保留好收據，以便報銷使用。

有些人說，你需要把在超市消費的收據存放到你使用完該物品為止，比如說，你要喝完購買的牛奶之後再扔掉收據。這樣做是因為，有時你會因為生產商的召回活動而拿到返還現金，或者有類似退還的情況。但是通常來說，保存一個月以下是比較恰當的選擇。



### 長期存放類

有些收據是需要存放久一些，等到你拿到付費帳單後，再進一步的審核。這些收據是作為你支付某些重要事項的證明，比如說，繳稅、保修單和保費單等，因此你需要多留它們一段時間。有些人甚至會將這些重要的收據掃描進電腦，作為長期保存的方式。但是事實是，不是



所有地方都接受掃描收據的，比如說，信用卡公司和保險公司，你最好是能保留原件。

長期存放類的收據有：

- **商務花銷**：如果你自己開公司，那麼有一大部分花銷是在上繳稅款，這個比較明顯，因為這些收據需要在審計的時候作為證明。但是還有一部分收據是：汽油和餐費等等屬於公務開銷，則也是需要保留較長時間。
- **醫療收據**：保存醫療收據是為了報稅和保險報銷使用。醫療收據包含各種與藥品、問診和常規檢查等等所有的相關收據。
- **大件消費收據**：凡是大件消費品都需要保留它們的收據，比如說，家電和電子產品。考慮一下你的支付方式——如果你使用信用卡，你需要跟商店的人額外索要一份保證單來作為收據的輔助證明。
- **保修產品收據**：如果你購買的東西有保修期限，那麼這個物品的購買收據則一定要保留起來。這涉及到你要求保修時的證明。你也可以將此產品的收據與保修單和使用說明一起存放，方便找尋。
- **捐款收據**：對於要求捐款收據有時會較為麻煩或是感覺尷尬，但是還是值得去做的。因為在你報稅的時候，有些捐款是可以排除在外的。

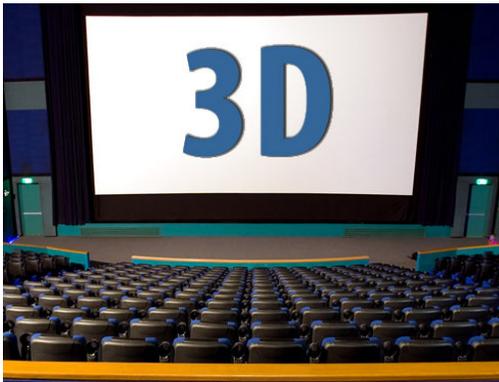


收據的保存長短是取決於它日後的價值，現在就回去把所有的收據找出來，對照上面的內容將它們重新分類和整理，讓你真正地成為收據管理專家！



## 3D 效應

創新的數字電影科技讓人們的電影之旅更真實和精彩，但另一面，長時間盯著豐富的 3D 影像也會造成頭痛。如果有了頭痛現象，則也預示著眼睛健康出現了問題。



### 3D 效應的原因

對於視覺正常的人來說，看完 3D 電影之後出現頭痛和眩暈的感覺，通常是因為我們的眼睛已經習慣了正常的 2D 電影。在 2D 電影中，我們看到的影像是處在一個平面上，所以需要眼睛集中的力度很小。沒有壓迫和緊繃的感覺，則不會有頭痛的感覺。

但是 3D 電影中，影像是堆積起來的，前後左右排列。這些多層次排列是因為電影的導演會將想讓大家看到的東西放到中間和前面來。而我們的眼睛在自然情況下是會先注意到離我們最近或是最遠的物體，所以當導演想讓我們看到中間的物體的時候，如果我們想看旁邊的某一個小動物或是建築，我們很難看清它們，有時還會產生眩暈和噁心感。這些會導致精神上的壓力，最終引發頭痛。同時 3D 影像看起來是在多維空間中移動，因此很多的觀看者有可能會過於集中于移動影像，而產生疲憊感。

### 3D 效應應對法

在看完 3D 電影後立刻感覺到的輕微頭痛通常不會被認為十分嚴重，但是如果長時間的頭痛、噁心和眩暈則會意味著眼睛健康出現了問題。所以當你看完 3D 電影後感受到頭痛的話，一定不要忽視它，這通常會是一個紅色警告。就如同“螢幕測驗”一樣，為你檢查某些未被察覺的眼睛症狀，比如說，兩只眼睛屈光不等、斜視或弱視等。



有些眼部問題是先天的，之後會被某些系統疾病引發出來，這些系統疾病包括：糖尿病、甲狀腺問題、肌肉衰弱和神經癱瘓等等。所以要特別注意眼部的健康保護：

- 提前去看眼科醫生，確保你的眼睛健康和視覺正常；
- 不要只局限於在配眼鏡的商店內做檢查，這樣的檢查達不到確保眼睛健康的程度；
- 不要按照觀看 2D 電影的經驗來看 3D 電影，看 3D 電影時，只集中於出現在你面前的景象。這樣會讓我們的大腦更輕鬆地接受這些影像。

如果你已經長時間面臨著上面提到的問題，那麼要儘早的去看醫生，不能繼續拖延下去了。

## 驅散生命中的陰霾

當你們都是小孩子的時候，是不是喜歡在陽光溫暖了父母的大床後，蜷縮在上面，享受寧靜與安詳？這一刻的恬靜或許是長大後，你們最想重新找回的。小的時候認為，長大了之後就會對那些看起來“傻乎乎”的事情不那麼在意了，但是事實卻與之相反。畢竟，大家都想要在充滿壓力的生活中尋找到那一刻的祥和。





每天都會有欣喜和沮喪，當你們學會了如何在這樣的每一天當中，依然能夠享受生活帶來的一切狀況的時候，你會發現越來越多的笑容會掛在你的臉上，生命裏充滿了陽光。驅散生命中的陰霾，你可以這樣做：

### 15 分鐘

關掉手機，拉上窗簾，閉目養神，聽聽音樂；或者你喜歡動態，那麼可以出去跑跑步、打打球，給自己 15 分鐘的時間，做一些

能讓自己恢復生機活力的事情。每天給自己 15 分鐘，陽光就會慢慢照進你的生活，驅走陰霾。

### 去散步

這種散步不是爲了到達某個目的地，而是爲了欣賞沿途的風景。如果你沒有照相機，那麼可以用眼睛將路過的景象記錄在心裏：一個特別的雕塑、一只潔白的小狗、一位少女在路邊沉思等等。這些都會成爲你平靜心靈和感恩人生的“良藥”。

### 幫助陌生人

爲恰好站在你後面排隊的陌生人也買一杯咖啡，給面對面走過的陌生人一個微笑或是一句“晚上好”的問候等等。幫助一個陌生人會讓你感受到世界的美好和善良，這種感覺會讓你的嘴角不禁地掛上笑容。



### 從心底大笑

你知道有一種大笑是可以顫動全身，甚至不知道什麼時候才會停下。在你看到某一個笑話的時候，可以試著採用這樣的大笑方式。如此一來，你的緊張感會因此而減輕，並且會讓你的笑容重新充滿電力。



### 嘗試一道新菜

很多人吃飯的時候只會選擇某一些種類的菜品，是時候嘗試一些新的，從來不會出現在你的菜單當中的菜了。做新的嘗試會讓你感受到體內的冒險精神，重新為自己注入活力。

五個驅散生命中的陰霾的方法，會讓你回憶起兒時的午後，躲在父母的大床上的感覺：平靜和安詳，沒有一點憂愁和煩惱。不要錯過生命中有限的陽光，讓陰霾早早地離你而去吧。