

歡迎來到柏志鴻為您準備的



客戶園地

2011年4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

新一代老年人生活樣板
2

測試你的旅行平安險智商
3

在改變人壽保險之前，你
 需要知道的事情
7

整理你的財務檔案
8

搬家預算，盡在掌握！
10

每天只睡四小時？！
12



新一代老年人生活樣板

進入 21 世紀新型時代，老年人的生活裡出現了很多高科技的產品，而且他們對待高科技產品的態度也越來越接受。據調查表明，現如今 46 歲到 64 歲的人們大多數進入了數字化世界：相對於十年前，越來越多這個年齡層的人在家中使用網路。如今人們進入到退休年齡了之後，慢慢地則需要進入高科技生活，用高科技產品來代替人照顧年邁老人已經成為未來幾年中的趨勢。無論是你家中有老年人還是自己正面臨著進入退休生活，都需要好好瞭解一下，要為家人以及自己自己創造什麼樣的新一代老年人的優質生活。

高科技趨勢

聰明的商人們以及高科技產品公司，幾年前就看好高科技進入老年人生活這個趨勢。他們做了很多研究和研發工作：幫助老年人維持平衡的鞋子，幫助老年人“讀”報的掃描器，“記得”老年人家周圍的路的聲控輪椅。很多高科技電子產品公司已經開始投資這些產品的研發和製造，並且也有很多品牌商家也很有興趣宣傳和銷售這類產品。

對個人來說，父母年邁需要照顧，或是自己步入老年需要子女的照顧等，有了這些協助老人生活的產品，可以給老年人多一些生活的選擇：搬去與子女住，還是住養老院，或是自己獨立生活。

正在為老年人研發的三種高科技產品類型

第一種：幫助維持健康的裝置
幫助維持健康的裝置最主要的兩種產品是：藥物優化器和健康通訊系統。藥物優化器是指當你需吃藥的時候，這個優化器會幫助你分配絕對準確的分量。健康通訊系統則是自動感應器會感應到你的血壓變化和葡萄糖水準高低，然後直接將資訊發送給你的醫生。





第二種：幫助促進安全的產品

幫助促進安全的產品最主要的是可攜帶式的自動感應器，它會感測到摔倒等意外狀況，並且會將資訊直接傳送給家人們。同時它也會感應到你的心跳速度和體溫高低。或者你可以在家中安裝地板震動感應器，如果你摔倒、走路不穩或下不了床，它都會檢測到相關資訊。

第三種：幫助簡化現代科技產品的使用

有一些高科技產品是用來讓其他科技產品使用起來方便簡單，專門為老年人設計的。比如說，電腦運用簡易的界面。使用超大按鍵以及超明亮螢幕的手機電話等。

試想一下，老年人的生活中有了上述幾種必要的高科技產品，不管是老年人自己，還是子女們的生活都會輕鬆很多。尤其是老年人有了網路裝置、超大按鍵及螢幕的手機和震動感應器及通訊系統等裝置，生活就會少了很多憂慮，就如同時時刻刻被照看著。這樣的新一代的老年人生活樣板是越來越多人的追求目標，無論年紀多大，追求高品質的生活都是理所當然的。靜下心來為父母，也為自己思考一下，未來的生活樣板是怎樣的，是不是充滿高科技和保障的生活呢？現在就在退休生活規劃當中，為這樣的生活樣板來提前做好充分的財務計劃吧。

測試你的旅行平安險智商



現如今很多人認為購買旅行平安險是不可不做的事情，所謂的“空中飛人”們甚至是，不買旅行平安險不出門！但是大家認為選擇哪種計畫不是那麼重要，只要買了就可以了。並且認為旅行平安險計畫都是一樣的，是嗎？錯！旅行平安險計畫是有區別的！

那麼怎樣知道你對旅行平安險的瞭解程度呢？測試你的旅行平安險智商指數！旅行平安險智商指數是指你對旅行平安險的熟悉度。指數越高，熟悉度則越高。



因此測試一下自己的旅行平安險智商指數是會幫助你更加瞭解自己對旅行平安險的熟知程度，待到你測試完成，並且得到了答案之後，相信你在下一次出行時一定會有十足的準備。

拿出一支筆，現在開始！

1. 緊急醫療保險只是爲了幫助你應對在旅行過程中突發疾病所需費用問題。 ()

- A. 是的
- B. 不是的
- C. 不用擔心，如果你病得非常嚴重，醫生會免費爲你治療
- D. 我從來沒有生過病

2. 我想要旅行平安險保障我旅行中這樣一種情況：我不能在計畫的日期裏出行。我需要的這種保險是： ()

- A. 旅行取消和中斷
- B. 飛機航班事故
- C. 緊急醫療
- D. 我朋友告訴我買什麼就買什麼

3. 我的行程中包括洞穴探險活動，那麼如果我在這個活動中受傷了，緊急醫療保險會負擔我的醫藥費用嗎？ ()

- A. 是的
- B. 不是的
- C. 最好是查看細則規定
- D. 爲什麼不？我的朋友在馬德里溜冰的時候，她的旅行平安險計畫就負擔了她的醫藥費用。

4. 我女兒剛滿 11 個月，最近呼吸聲音很大，好像發燒了。我們現在正在英國倫敦的飯店裡，我該怎樣做呢？ ()

- A. 找飯店的醫生
- B. 打電話給緊急援助專線
- C. 自己手足無措，放聲大哭
- D. 給女兒喂小兒發燒藥

5. 我每天需要吃處方藥，如果我在旅行中吃完了所有的處方藥，緊急醫療保險會爲我承擔續加處方藥的費用嗎？ ()

- A. 處方藥在中國不是比較便宜嗎
- B. 不會的
- C. 會的
- D. 取決於是什麼處方藥





6. 我懷孕6個月了，即將要去另一個國家兩個星期，如果我在這兩個星期早產，那麼緊急醫療保險會為我承擔早產的費用嗎？ ()

- A. 要看你的孩子是男孩還是女孩
- B. 不會的
- C. 會的
- D. 取決於你要去的是哪一個國家

7. 我在保險中聽過一個名稱很多次，叫做：已存在的醫療狀況。這個名稱是什麼意思？ ()

- A. 一種慢性病醫療狀況
- B. 一個對前世的記憶
- C. 十年前在保險公司發生的狀況
- D. 是後發生的醫療狀況的反義詞

8. 我要買旅行平安險，怎麼知道哪一種旅行平安險是最好的？ ()

- A. 購買價格最便宜的，反正都是保險

B. 購買價格最貴的，我要保證所有的情況都包含在內

C. 購買最能滿足自己需求的那種

D. 購買別人買的那種

9. 我在美國南部的海灘上丟了護照，我該怎麼做？ ()

A. 打電話給警察

B. 打電話給緊急援助專線

C. 打電話給你的律師

D. 擦多點防曬霜，然後放鬆，不需要緊張

10. 我計畫去夏威夷好幾個月了，但是我突然遭遇了一場車禍，沒有大傷，但是身體狀況不允許去夏威夷，那麼保險會負擔償還去夏威夷的旅行費用嗎？ ()

A. 是的

B. 不是的

C. 也許

D. 別提保險了，不顧醫生勸阻，先去夏威夷再





答案

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1: B. 不是的 | 7: A. 一種慢性病醫療狀況 |
| 2: A. 旅行取消和中斷 | 8: C. 購買最能滿足自己需求的那種 |
| 3: C. 最好是查看細則規定 | 9: B. 打電話給緊急援助專線 |
| 4: B. 打電話給緊急援助專線 | 10: A. 是的 |
| 5: B. 不會的 | |
| 6: C. 會的 | |

評分標準

每題答對得一分， 答錯不得分

看看你屬於哪一種

完美 10 分：你是專家中的專家，旅行平安險樣樣通，可以開始收拾行李去旅行啦！

7 到 9 分：你只需要一點點溫習，就可以離開家去旅行了。

6 到 8 分：要小心，你知道還不夠多，不要讓自己陷入麻煩中。

5 到 7 分：不要讓其他人看到你的分數，多多努力，開始做研究吧。

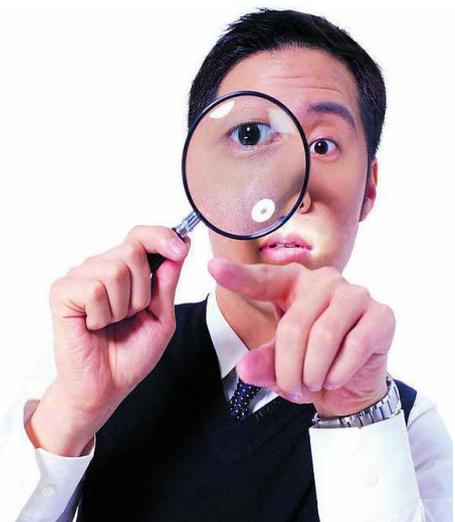
5 分以下：暫時還不要考慮出行，努力學習旅行平安險相關內容吧。





在改變人壽保險之前，你需要知道的事情

偶爾你會遇到一位保險公司業務員，他告知你要考慮取消現在的人壽保險，然後購買新的保險來代替之前的那一份，那麼你一定要三思而後行。因為除了保險本身，你還有很多地方需要考慮，需要衡量其中的利弊。不是所有的改變都是好的，得到了變更的意見之後，你需要首先考慮到自己的需求，並且做出對你長期發展的最好決定。不能顧此失彼。



在變更你的人壽保險之前，考慮下面的幾點：

- 新的保單中也許會有額外的費用
- 如果你轉換成新保險，你的年齡也相對於原來的保單有所增長，因此你也許需要多繳納保費
- 你的這間新保險公司在財政上和經濟上也許不夠強大
- 你的新業務員也許沒有接受到足夠的培訓和教育
- 繳稅的結果和優勢也許會有所不同
- 你什麼時間以及怎樣從新保險中拿出貸款也許會不同
- 你現在這份保單上的現金價值也許不夠支付整個新保單，因此會產生額外的費用
- 你也許會有保單和貸款等待時間

當然，如果你想要在現有的保險公司中轉換保單，可以減少部分費用。但是，無論你想做什麼樣的保險轉變，記住要多留心一些警告訊息。

除了以上的考慮之外，你需要警惕新業務員的警告訊息：

- 警告你不能告訴你現有的保險公司，或是與更換人壽保險相關聯的人
- 試圖讓你在沒有完成或是你沒有完全明白的表格上簽字
- 堅持說，如果你用現有保險的現金價值來支付新保費的話，你會收穫意想不到的巨大好處
- 批評其他的業務員和保險公司



以上兩大方面：自己要考慮的幾點以及需要留意的危險信號。當你有想要變更人壽保險的念頭之前，一定讓自己冷靜下來好好想想這些細節。雖然現在保險行業十分規範、秩序井然，但是還是會有害群之馬的出現，所以爲了避免自己的利益受損或是成爲這種惡性競爭中的代罪羔羊，請三思而後行。

整理你的財務檔案

財務檔案滿天飛？辦公桌上、書架上、電視機旁到處都是財務相關文件？看到這樣的情景，你一定也非常煩躁，現在開始整理這些文件檔案還不算晚，最簡單的方式就是做一個有條理的人！怎樣有條理地整理好所有的財務檔案呢？按照下面的步驟，讓自己的財務檔案條理分明。

劃分歸類系統

有太多的檔案和文件需要整理了，一個簡單的歸類系統會幫助你少走彎路，你只需要將所有的財務檔案歸成三類：

- 帳單
- 重要保留檔案
- 要扔掉或剪碎的檔案

不用懷疑，就這樣簡單。當你收到新的財務檔案的時候，花一點點時間把它們放到正確的檔案盒裏，這樣它們方便查找，並且也方便你一段時間之後，再整理出需要永久儲藏起來的檔案，或是扔掉不再需要的文件。



細心整理重要檔案

日常的財務檔案，用歸類的方法就可以整理得很好。對於重要的檔案，你還需要多做點工作。一般情況下，你可以是使用一個小櫃子來將所有重要的檔案按順序放進去。那麼，哪些是重要的檔案呢？舉些例子：



- 稅務單
- 保險單
- 貸款檔案
- 投資和退休帳戶的資訊
- 保證書或合約

保留檔案的時限

因為你需要保留很多份財務檔案，有些你只需要保留一段時間就可以，但是還有一些財務檔案，你需要保留相當長的時間。下面是一些需要長期保留的常規財務檔案，以及他們需要保留的時間：

- **稅務單**：稅務單是非常重要的檔案之一，保留的時間越長越好，因為它是你繳稅的證明和查找相關數據的重要依據。
- **貸款檔案**：當你貸款買房子或是公司辦貸款的時候，你需要簽署很多檔案，之後你會收到更多的文件和資料。雖然你不需要常常回顧這些檔案，但是它們是一定要長久保存的。
- **銀行帳戶資訊**：網路的好處之一就是你可以在網上查到自己的帳戶資訊，但是當你每個月或是每個季度收到銀行的帳單報告之後，最好是能保存一年時間左右，然後在收到新一年的年度帳單報告之後，你就可以把之前的帳單剪碎了。如果你的銀行帳單資訊過多，則可以另外找一個檔案夾放置銀行帳單報告。
- **帳單和收據**：這些日常的帳單和收據最好是能夠保留一年。這樣在年度核對賬目的時候就會成為證明。



安全存放財務檔案

顧名思義，要保護財務檔案的安全。保護財務檔案的安全是為防止不法人士竊取你的個人資訊和盜用你的名字和帳戶。所以最好是買一個碎紙機再加上一個防潮和防火的盒子來存放這些檔案。保險櫃當然可以，但是有些過於招搖，除非你可以將保險櫃也隱藏得很好。

分類、整理重要檔案、瞭解存放期限和安全存放檔案都是在讓你更好地掌握你自己的財務情況，而且會讓你更好地分辨正確需求。做一個在財務上有條理的人其實沒有那麼艱難，只需要花點時間和耐心就可以完成，況且你也許會在整理的過程中有意想不到的收穫。

搬家預算，盡在掌握！

很多人認為搬家根本就沒有時間去設定預算，但是要知道，沒有在財務上做好充足的準備是會讓你今後花費更多。甚至一些小的物品就會讓你的花費累積越來越多，比如說新的浴室掛簾、毛巾等等。有些開銷甚至是不必要的。所以建議大家先做好搬家預算，再做其他準備。這樣知道了哪些地方需要過多花費，就會在整理的過程中意識到。

搬家公司

如果你雇用搬家公司，那麼你需要把下面幾項花銷考慮到預算中去：

- **搬家公司費用：**這個費用是最大的筆開銷，在選擇搬家公司的時候要多詢問幾家公司的價格。
- **額外保險費用：**有些物品是價值不菲、意義重大，那麼就值得多花這一份保險費用。
- **額外服務、費用：**有時需要你重裝傢俱和安排煤氣的管道等這些額外的費用，可以適當地放一定的數量在這裏面。





- **專業打包服務**：這個是選擇性的，例如：比較貴重、易碎的珍藏品，搬家公司或是自己都沒用辦法很好處理。看你實際情況是否需要雇用專業打包服務。

自己搬家

如果你要自己搬家的話，所要用到的花銷為：

- **雇車費用**：這個費用是根據你選擇的車輛的容量大小和使用時間和次數來決定的，最好是多問幾家租賃公司，比較價格。
- **汽車加油費用**：如果你要搬去的地方路途遙遠，那麼汽車加油費用是一定要考慮在內的。
- **保險費用**：要為搬家做好保障，先研究一下自己所擁有的保險單中有沒有包含意外險之類的險種，可以在意外事故發生時，為你提供生活和醫療保障等。
- **額外設備租賃費**：在裝卸物品的時候需要一些搬運的器具或機器。

打包整理費用

- **箱子**：先環顧家裏，看看需要多少個箱子，每個箱子大概需要多少錢。
- **氣泡包裝紙**：保護易碎物品。
- **膠帶、標籤、記號筆**：歸類標記。
- **外包裝**：如果你雇用搬家公司，這些費用應該都會包含在內。



總計

把所有的數字加起來，得出的數據就是你的
一個標準，然後在這個標準上多加 5%基本上就是你的搬家預算相近值了。

這樣看來非常簡單，但很多人都不願意去做。要知道，只要花幾個小時來製作預算，就會在整理的過程中控制住開銷，避免不必要地花費。不要小看這些小數額的錢，通常積累大數額的錢都是從小數額開始的。



每天只睡四小時？！

唐納德·特朗普，那位每次都在《學徒》節目當中說：你被開除了！的地產大亨，他在第一本自傳《做生意的藝術》當中曾經說過這麼一句：**每天睡八個小時的人永遠無法跟每天睡四個小時的人競爭**。年輕時候在紐約軍事學校接受鍛鍊的他，一直保持著睡四個小時的生活習慣，充分利用其他時間去做生意、吃飯、讀書。

的確，睡四個小時的人會比睡八個小時的人每天多四個小時。想像一下，如果你將它用來學習，用來練習你的業務技能，或者用來跟家人朋友相處，你是否會比現在更加感受到生活的充實呢？你可能覺得四個小時的睡眠只有經過鍛鍊、有著軍人體魄的人才能做到，或者你可能會好奇，究竟如何做到只睡四個小時也能精神百倍？如果是這樣，你不妨參考下面這個人介紹的做法。



暢銷書《每週工作四小時》的作者蒂姆·菲里斯，在他的另一本大作《每週強身四小時》當中提到，睡眠可以分為兩種方式：**單一階段式睡眠以及多相式睡眠**。

在介紹具體的方式之前，先瞭解一下這位達人的親身經歷：為了實驗人體極限，蒂姆·菲里斯曾在大學時期嘗試過一個星期不睡覺，當然他最終在第五天就因為產生幻覺而中止了該實驗。之後，他又採取了各種方式來實驗睡眠方式，同時以其他科學研究的依據來論證這些方式的有效性。這位熱衷於研究的人在睡眠方式上也許比我們大多數人都更有體會，更有發言權。我們來看看他的介紹：

單一階段式睡眠就是大多人採取的睡眠方式，在午夜前後，連續睡足 8 個小時。**多相式的會面可以分為好幾個階段：**

- **階段一：**下午 20 分鐘小憩，晚間睡 6 小時，共計 6.3 小時
- **階段二：**中午和下午小憩 20 分鐘兩次，晚間睡 4.5 小時，共計 5.2 個小時。



- **階段三：**清晨、中午、下午小憩 20 分鐘三次，晚間睡 3 小時，共計 4 個小時。
- **階段四：**清晨，早晨、中午、下午小憩 20 分鐘四次，晚間睡 1.5 小時，共計 2.8 小時。
- **階段五：**清晨、早晨、中午、下午、夜間、凌晨各小憩 20 分鐘，共計 2 小時。

是不是覺得這些方式有些不可思議？你有沒有經歷過，中午小憩一會，下午、晚上都特別精神的情況？所以，這種分階段休息的方法的確有它的效用，關鍵在於，你需要確定固定的時間，然後堅持在確定的時間去執行。如果你無法嚴格遵守在有限時間內的這些紀律，你就無法享受在剩下時間裏面你所獲得的自由。



當然，每個人情況不同，最適合自己的方式當然也不一樣。透過監控你的時間花費，你的效率情況，你會慢慢摸索到最適合你自己的休息方式和工作時間。在這方面也有一個非常有名的例子：吉姆·科林斯。他是《基業長青》、《從優秀到卓越》，以及《再造卓越》系列書籍的作者，之前是斯坦福大學商學院的教授，之後他因為熱愛攀岩，搬到了多岩石的科羅拉多州，在那裡成立了他的管理實驗室。

吉姆·科林斯對於追求時間掌控方面也做得非常極致。在他會議室白板上，他保持著這樣一個記錄：創造：53%；教授：28%；其他：19%。他在口袋裡面放著一個計時器，隨時用來記錄他花在上面三種類別活動上的時間，然後定期將這些時間記錄匯總。目的是要確保自己花足夠多的時間在最重要的活動——創造上。

掌控時間最重要的好處是：你可以將時間花在你想要做的事情上。所以，不妨參考這些時間管理方面的達人的做法，你可以在有限的人生時間裡面成就更多。