

# 客戶園地

2012年7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:**

我組專注為你策劃達成財務自由  
 我組專注保障您的財富跨代延續

## 本期內容

“不婚族”的承諾 .....2

測試：長期看護，你知道多少？ .....4

頸椎病，按摩不當會癱瘓？ .....6

談理想，也要談理財 .....8

倫敦遊十大免費活動 .....10

十大力量練習，隨時隨地好體型 .....13



## “不婚族”的承諾

我們都說婚姻是對伴侶的一種承諾，但若沒有婚姻，我們用什麼來承諾？對於生活中並不少見的“不婚族”，有什麼辦法可以使他們不用再擔憂生活中的不幸帶來的財務困境？請看下面的例子：

陳先生今年 30 歲，是一位典型的“不婚族”。雖然已經到了結婚年紀，同學、同事也紛紛走進了婚姻殿堂並且生兒育女，但他始終覺得婚姻太複雜，相比較而言，他更喜歡目前的狀態：既能享受愛情，又能無拘無束，不必承擔太多責任。陳先生買了一套屬於自己的房子，有自己的汽車，和交往了 10 年的伴侶一起生活，儼然已經有了一個家庭。

像陳先生這樣的“不婚族”的隊伍正在日漸壯大，也逐漸得到社會的接受，但他們需要比已婚人士多考慮一個問題：在他們的關係沒有得到法律認可的情況下，如果因為疾病、意外等原因，其中一方失去收入來源，如何保證財務狀況不至於讓生活受到太大影響？



人壽保險是每個人財務生活的重要組成部份，而對於“不婚族”來說，人身保障尤為重要，因為雖然他們的這種生活狀態已經被普遍接受，但在法律上他們還沒有建立關係。萬一其中一方不幸重病、傷殘甚至離世，他們不僅可能失去收入的來源，而且也無法像已婚伴侶那樣得到社保救濟或公司福利。如果沒有經過合理的遺產規劃，另一方甚至無法合法繼承對方的遺產。所以，透過保險來保障他們的利益是一種理想的選擇，可以確保他們在不幸來臨時得到必要的保障。

“不婚族”，可以有這樣幾種保障選擇：

- 將伴侶指定為你的人壽保險受益人。讓自己得到壽險的保障，並把伴侶指定為壽險的受益人。當你不幸離世，這份保單將成為你遺產的一部份。





- 互相持有保單。這意味著你們雙方各自持有一份保單，將對方作為被保險人，指定自己為受益人。當其中一人不幸重病、傷殘或離世，另一方就能得到相應的保險補償。
- 建立一份不可撤銷的人壽保險信託（ILIT）。你們可以設立一份合法的信託，並透過指定的信託人監督和管理。由信託人購買一份壽險保單，由你來支付保費。由於這份保單由信託所有，因此不計入你的遺產。需要注意的是，“不可撤銷”意味著當你開始為信託供款後，即使你和伴侶的關係發生變化，你也無法改變信託條款或要回自己的資金。

婚姻是對伴侶的一種承諾，保險是另外一種承諾。如果你也是“不婚族”，那麼就為你的伴侶獻上另外一種承諾吧！





## 測試：長期看護，你知道多少？

未來幾十年的社會將是高度老齡化的社會，統計顯示，到 2030 年，香港 65 歲以上的老年人口的比例將超過 20%。你是否考慮過，當自己需要照顧時，誰會為你支付護理費用？沒有額外的資金支撐自己在年邁或者生活無法自理時過上較為舒適的、有尊嚴的生活，那麼晚年生活將可能會是一個悲劇。因此，你需要增加對長期看護保險的瞭解，提前規劃好自己需要照顧的日子。

透過下面這個測試，你可以獲得更清晰的看法。

1. 下列哪一項最恰當地定義了長期看護服務？

- A. 在療養院恢復性的休養
- B. 日常生活需要的照顧，如吃飯、刷牙和穿衣
- C. 臨終關懷



2. 在 65 歲以上的老人中，有多少需要長期看護服務？

- A. 40%
- B. 70%
- C. 80%

3. 養老院每年的平均花費是多少？

- A. 3 萬港幣以下
- B. 3 萬到 6 萬港幣之間
- C. 6 萬港幣以上

4. 當不幸喪失日常活動能力時，長期看護保險有助於緩解經濟壓力。其中，“日常活動能力”包括：

- A. 梳洗、穿衣、進食
- B. 移動、活動、如廁
- C. 以上都是





5. 你可以用醫療保險來支付長期看護服務的費用嗎？

- A. 可以
- B. 不可以

6. 透過長期看護保險，人們可以：

- A. 支付長期看護的費用
- B. 自由選擇得到看護的地點
- C. 給繼承人留下遺產
- D. 以上都可以



7. 長期看護保險的保費是按什麼計算的？

- A. 你購買長期看護保險時的年齡
- B. 保障期限以及等待時間
- C. 每天得到照顧的費用所折合的金額
- D. 通貨膨脹水平
- E. 以上都是

8. 你可以透過什麼途徑減少長期看護保險的投入？

- A. 縮短看護年限
- B. 儘量早投入，儘量晚開始提取，使得投入有足夠時間來積累
- C. 減少每天得到看護的費用所折合的金額
- D. 以上都是

**答案：**

- 1. B. 長期看護，包括在日常活動上得到幫助，諸如洗澡、穿衣、吃飯、從床上起身等。
- 2. B. 統計表明，65歲以上的老年人中，大約70%的人會需要至少一種長期看護的服務。
- 3. C. 不同服務標準、環境和設施的養老院價格相差較大，但普遍價格在每年6萬港幣以上。



4. C。長期看護保險所定義的日常活動，包括梳洗、穿衣、進食、如廁、移動以及活動。
5. B。醫療保險可以幫助 65 歲以上老人支付在醫院或診所的醫療支出，但並不能用於支付個人護理等長期看護服務的費用。
6. D。長期看護保險不僅可以用來支付長期看護的費用，還允許你自由選擇看護的地點。
7. E。長期看護保險的投入是基於若干因素計算的，包括你買保險時的年齡、保險期限、看護年限、每日花費、通貨膨脹等。越早開始準備長期看護保險，你所需的投入就越低。
8. D。一份能涵蓋三到五年或多幾年看護的保單對大多數人來說已經足夠，這比終生保障的費用更低。

### 頸椎病，按摩不當會癱瘓？



頸椎病是一種折磨著許多 40 歲以上中老年人的疾病，更讓人擔憂的是，調查顯示，巨大的生活壓力讓不少年輕的上班族也開始受到頸椎病的困擾。許多人一遇到頸椎疼痛、頸部肌肉無力和不適，首先想到的往往是按摩：如果癥狀不嚴重，就在家裡自己按摩；如果病情嚴重，可能去看中醫或去按摩館。殊不知，盲目按摩可能導致非常嚴重的後果。

傳統的外部按摩療法的確能在一定程度上緩解頸部疼痛的癥狀，但頸椎病的發病機理很複雜，有些情況並不適合按摩。如果你不清楚具體的病情就盲目按摩，或讓不專業的人按摩，那麼你的頸椎病很可能會加重，甚至導致癱瘓。





徐小姐是一位上班族，平時運動不多，也和許多上班族一樣經常感到頸椎僵硬，但並未太過在意。一天，她和同事一起去平日常去的一家按摩館做頸部按摩，但按摩尚未結束，她就突然癱在床上。同事大驚，趕緊將她送去醫院急診。醫生診斷的結果是，由於她原本就患有嚴重的頸椎病，但本人毫不知情，在頸椎周圍組織水腫之後按摩，加倍壓迫了神經，導致脊髓受損、肢體運動受限，需要進行手術治療，康復時間至少要半年。

### 什麼是頸椎病？

頸椎病是因頸椎間盤退行性病變引起頸椎管或椎間孔變形、狹窄，刺激、壓迫頸部脊髓、神經根而引起。輕度頸椎病患者常感到眩暈、頸部和肩部不適、記憶力減退，以及注意力不集中等，隨著病情加重，病人會感到手腳麻木、行走時就像踩在棉花上一樣，甚至會產生大小便障礙現象和突然癱瘓，嚴重影響工作和生活。

### 如何預防頸椎病？

預防頸椎病，注意姿勢非常重要。不正確的姿勢會迫使頸椎結構改變，增加脊椎的壓力。另外，不要連續長時間地工作，每坐一兩個小時，就應起身做些頸部運動，緩解頸椎的壓力。平時可以多鍛煉，或做力量對抗操：雙手十指交叉地放在腦後，向前用力，頭部先微微前屈，然後再向後用力，與手進行力量對抗，每次持續 20 秒，間隔 5 秒後再做一次，一共做 20 次。經常鍛煉，可以增強頸部肌肉的強度，以保護頸椎。

### 頸椎病自檢

自我檢查是預防頸椎病最重要的方式：如果你感到眩暈、手腳麻痺，就要馬上去正規醫院作檢查。

### 頸部輕度增生：藥物、理療和運動

在醫生的指導下，你可以口服藥物以緩解癥狀。此外，適當的物理療法（利用聲、光、電、熱、磁）和運動，對於治療輕度頸椎病也都是非常有效的。





### 已定型的頸椎病：最低限度的侵入性治療

對於嚴重的頸椎病，就需要用動手術、脊椎減壓，內部固定等侵入性治療方法。但要記住，要盡可能地使用最低限度的方法，以減少治療本身對身體的傷害。

對於頸椎病這類可能造成嚴重後果的疾病，千萬不要掉以輕心。你需要未雨綢繆，及時防治，為你的身體健康加分！

## 談理想，也要談理財



幾乎每個人在童年時期，心中都有個遠大的理想。理想固然美好，但要實現理想，我們必須要懂得如何管理好自己的財務。研究表明，七成孩子的理財知識來源於家長。因此，教育孩子如何掙錢、省錢，如何按照預算生活，如何免於債務擔憂，這些都是家長義不容辭的責任。

在孩子的成長過程中，有很多機會與之談論金錢。為了引導孩子成長為在財務方面能自給自足的人，在第一次與其展開財務對話時，你會向他清楚地表達什麼樣的看法？當孩子面臨不同的成長階段，與他溝通的內容和方式又應該有什麼不同？請看下面的建議：

### 中一至中三：幫助孩子養成可持續的理財習慣和美德

- 根據孩子的財務需求和目標，開始教孩子如何省錢、花錢。用實際例子讓孩子理解每個月各項基本的財務支出，並且用自己負責任的行為為孩子樹立表率。例如，你可以與他仔細探究最近幾個月的家庭費用支出，包括購買生活用品的費用、汽油費、電話費等，以強調預算的重要性。





- 當你的孩子開始接觸信用卡時，你可以開始向他講解使用信用卡的好處和弊端。務必告訴他，為了保持良好的信用記錄，他需要明智地規劃消費、及時地還清帳單，並保留準確的消費記錄。向他解釋如何正確使用信用卡、儲蓄卡、充值卡、消費卡等各種與消費和理財相關的卡。
- 和孩子討論他零用錢的金額，監督他花錢的過程。如果孩子覺得零用錢不夠，可以建議他做家務或做兼職以賺取零用錢。

#### 中四至中六：幫助孩子在大學前學會承擔財務責任

- 讓孩子瞭解供他上大學的費用是如何安排的，如果有必要，可以鼓勵他為自己的大學費用存錢。
- 當孩子打算在家門外進一步發展自己的財務技能時，你可以透過限制最高消費來加深他對信用卡的理解和應用。你也可以使用一些前瞻性的方法，如將自己的借記卡與他的帳戶綁定，從而監督他的消費。
- 告訴孩子持有和使用汽車要承擔的費用，如汽油、保險、保養、和維修費用等。與孩子討論交通費用，評估其財務承擔能力，以確定他是否應該承擔一部分的交通費用。
- 給孩子設立一個銀行帳戶，向他闡釋管理金錢的技能，培養他的理財能力。教孩子如何平衡自己的收支。讓他查看自己的存款及借記卡支出記錄。此外，教他如何使用 ATM 機，如何理解透支額保護，以及幫助他養成經常在網路上監控各個銀行帳戶交易的習慣。

#### 大學階段：幫助孩子為財務安全與獨立培養重要的文化技能

- 不要忘記提醒孩子在校園裏保護好自己個人財務資料，如不要隨便透露自己的銀行帳號、避免在公共場所存錢等。提醒他保護好自己的密碼，在丟棄任何含有信用卡信息和銀行帳號的紙質文件之前，都要先撕碎。
- 教孩子與賣方溝通的技巧，從而減少潛在的支出。
- 向他強調保持良好信用記錄的重要性。教他合理使用信用卡，向他解釋銀行會





如何收取信用卡利息，並強調除非緊急情況，每月透支額不能超過還款能力。

- 將自己做預算的工具教給孩子，教孩子如何列出並評估自己所有的收入來源（如獎學金和兼職收入），如何跟蹤自己的固定支出與可變支出（如每月租金、汽車開支和飲食費用）。向他強調做預算的必要性與方法，以幫助他監督自己的收支模式。

培養好孩子的理財能力，不僅可以幫助孩子利用餘錢做自己想做的事，還能幫助他培養獨立而負責任的生活技能。讓你的孩子離夢想再更進一步！

## 倫敦遊十大免費活動

倫敦奧運即將來臨，你是否打算帶上家人，去倫敦一睹奧運健將的風采，一睹倫敦的魅力？對旅遊者而言，倫敦是一個旅遊成本昂貴的城市，但倫敦也有許多免費而又很有意思的事情，請看下文：

### 1. 藝術館

泰特現代藝術館（Tate Modern）和泰特不列顛藝術館（Tate Britain）是英國獨特的國家藝術畫廊，匯集了世界上最優秀的藝術作品。泰特現代藝術館重點展示當代的藝術，而泰特不列顛則展示了從 16 世紀至今的英國藝術品。



倫敦另一些主要的藝術館包括國家肖像藝術館（National Portrait Gallery）和特拉法加廣場（Trafalgar Square）的國家藝術館（National Gallery）。牛津街（Oxford Street）外的華萊士收藏館（Wallace Collection）也值得推薦。在一陣瘋狂購物之後，你在附近就可以享受到藝術的靜謐。





## 2. 博物館

倫敦所有主要的博物館都是免費的，但大部份會提供一些收費的特別展覽。在倫敦博物館 (Museum of London)，你可以瞭解到從羅馬時期到今天的倫敦歷史。傑弗瑞博物館 (Geffrye Museum) 展示了英國家庭的室內佈置，栩栩如生地再現了真實的倫敦生活。霍尼曼博物館 (Horniman Museum) 是另一個好去處，你一定要看那裡塞得鼓鼓的海象！

## 3. 倫敦的公園和花園

倫敦攝政公園 (Regent's Park) 內的瑪麗玫瑰花園 (Queen Mary's Rose Garden) 是當地人最喜愛的去處。此外，聖詹姆斯 (St. James's Park) 公園是觀賞白金漢宮 (Buckingham Palace) 美景的最佳地點之一。海德公園 (Hyde Park) 和肯辛頓花園 (Kensington Gardens) 彼此緊挨著，面積巨大，裏面有永遠受愛戴的戴安娜王妃紀念遊樂場 (Diana Memorial Playground) 和彼得潘雕像 (Peter Pan Statue)。

## 4. 士兵換崗

不看士兵換崗就等於沒有完整地逛過倫敦。在夏天，女王的衛兵每天中午 11:30 在白金漢宮大門內的前庭換一次崗，在冬天則每隔一天換一次崗。你可以早點趕到，從外面的大門外觀看這幅景象。



## 5. 泰晤士河南岸

沿著泰晤士河，你能看見的倫敦地標數量絕對讓你驚歎，其中包括倫敦眼 (London Eye) 和泰特現代藝術館 (Tate Modern)。

## 6. 特拉法格廣場

特拉法格廣場在 19 世紀 20 年代由英國建築師約翰·納什 (John Nash) 設計，並於 19 世紀 30 年代建造，是英國最吸引遊人的景點之一。這個標誌性的廣場上有許多景點，包括納爾遜紀念柱 (Nelson's Column) 和國家美術館 (National Gallery)。這兩個地方既是旅遊景點，也是人們政治性示威的主要聚集地。每年 12 月，挪威會



贈送一棵不同凡響的聖誕樹，以感謝英國將其從納粹中解放出來。



### 7. 街頭表演

科文特花園市場 (Covent Garden Market) 的西廣場每天下午都有街頭表演者在表演節目。優秀的演出吸引著大批遊人，表演者喜歡和觀眾互動，讓觀眾幫他們完成表演。在這裡，所有的表演者都要有執照，並需要先通過試演才能在這表演。週末時，南岸會有更多的街頭藝人，尤其是在國家大劇院 (National Theatre) 門外。

### 8. 街市

倫敦的街市廣受歡迎，這是眾所周知的。其中最具人氣的是卡姆登市場 (Camden Market) 和波多貝露市場 (Portobello Market)，緊接著是格林尼治市場 (Greenwich Market)。

### 9. 威斯敏斯特大教堂 (Westminster Abbey)

你可以免費參觀威斯敏斯特大教堂內部。這個大教堂從來不向朝拜者收費，但為了支付運營成本，它會向遊客收取入場費。晚禱是教堂唱詩班唱得最動聽的歌。唱詩班歌手都在威斯敏斯特大教堂唱詩班學校受過訓練，都是極具天分的。晚禱在每個週一、週二、週四和週五的下午 5:00 舉行，週六日的下午 3:00 也會舉行。

### 10. 免費音樂

南岸中心有許多免費的音樂和別的活動，在南岸的國家大劇院也有免費的門廳音樂會。在皇家歌劇院 (Royal Opera House)，每週一有免費的午餐時間獨奏會。聖瑪田教堂 (St. Martin-in-the-Fields) 有定期的午餐時間免費演奏會。星期日在諾丁山藝術俱樂部 (Notting Hill Arts Club)，你可以看到 Rough Trade 樂團的自由表演。

倫敦還有許多有意思的免費活動，帶著發現的眼睛，盡情享受你的旅程吧！





## 十大力量練習，隨時隨地好體型

許多在辦公室工作的白領都想擁有苗條的身材或強健的體魄，卻總是苦於沒有時間去健身房鍛煉，或缺少啞鈴等健身器材，而擱淺了健身計劃。事實上，你完全可以不藉助健身器材，只藉助身體的重量，就可以達到瘦身和強化肌肉的目的。

### 什麼是體重練習？

也許對經驗豐富的健身者來說，體重練習並不陌生，瑜伽、普拉提、健美操和增強型訓練都可以在一定程度上透過鍛煉者的體重達到增強力量、強化肌肉、增加柔韌性和瘦身的目的。體重練習是一種古老的力量訓練形式，簡單有效。不論在家、在辦公室，還是在旅行，你都可以隨時隨地進行。



下面十個富有創造性的練習可以很好地鍛煉你全身的肌肉群，其中許多是複合性的練習，如深蹲等，涉及全身多組肌肉群。

### 練習一：伏地挺身

伏地挺身是一種典型的力量運動，明確體現了體重對抗性訓練的原則。面對地板，雙手垂直撐地，身體成一條直線，然後彎曲手臂使身體貼近地面，繼而用手臂將身體撐起，並保持頭、脖子、後背、臀部以及雙腿在一條直線上。一起一落不斷重複，不能太快也不能太慢，保持頭和脖子的穩定性，先嘗試在1分鐘之內做盡可能多的伏地挺身，休息之後再嘗試一次。如果剛開始覺得困難，就用膝蓋貼著地面休息。

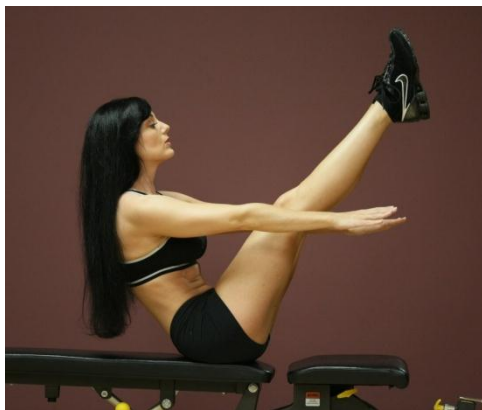
### 練習二：深蹲

深蹲看起來很容易，但一般做到大約15個的時候，你的膝蓋、大腿和臀部就會感到費力。深蹲能鍛煉腿部和臀部的肌肉，長期鍛煉還能增強膝關節。但若你目前膝蓋受傷或在運動時感到膝蓋疼痛，請務必謹慎訓練。



### 練習三：弓步

弓步是一個基礎性的力量訓練。弓步能訓練你的力量、平衡能力和柔韌性。在練習弓步時，手臂可以放在不同的位置——自然下垂，向前伸直，兩側平舉，抱於胸前或舉過頭頂等。如兩側平舉比抱於胸前更能鍛練平衡能力。



### 練習四：仰臥起坐

仰臥起坐是一種鍛練腹部肌肉的流行方式，它有許多不同的類型，其中比較好的有：

- 標準仰臥起坐：腹部收縮，肩部從地面向上
- 反向仰臥起坐：腹部收縮，腿和膝蓋從地面上舉起
- 複合仰臥起坐：標準版和反向版的綜合
- 單車仰臥起坐：以上三種類型的混合，腿像騎單車一樣在空中擺動

### 練習五：後撐

完成這個動作需要一隻椅子或板凳。手從背後撐在椅子上，雙腿向前伸直。剛開始練習這個動作時，雙腿可以彎曲並與上身呈 90 度，雙腳差不多平放在地面。當力量變強之後，你就可以儘量把腳伸向前方。

### 練習六：引體向上

引體向上這個動作有許多種做法，標準做法是把自己吊離地面，向上撐起，以便你的臉能差不多與高處的橫樑保持在同一水平面上。對女性來說，這普遍是一個難度較大的活動。許多健身房都有引體向上的器材，你也可以在家找到這樣的橫樑，但務必確保它足夠牢固和安全。

### 練習七：靠牆蹲

背對牆站立，緩緩彎曲膝蓋，同時用背部頂住牆壁。下蹲至大腿與地面平行，並且保持 10 秒鐘，然後回到站立的姿勢。





### **練習八：推牆**

面對牆站立，舉起手臂，對牆用力推 10 秒，然後放鬆，重複三次。

### **練習九：拱橋練習**

在拱橋練習中，需要你把身體拱成橋狀：面部向上平躺在地面，將重心放在背部，用腳力將身體向上推，用手臂貼地保持身體平衡。

### **練習十：坐起練習**

坐在一把靠著牆壁的椅子上，坐下並起立，手臂可交叉放在肩膀，或者手掌向下或向內，手臂向前平伸。10 次為一組訓練，共需完成三組。

這十項運動都是依靠身體重量所進行的力量練習。若想實現更為全面的健身效果，最好可以與跑步、快步走甚至間歇訓練相結合。

