

客戶園地

2013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

- 久坐傷身，不妨起身
.....2
- 測驗：年金適合你嗎？
.....3
- 我該儲蓄還是投資？
.....6
- 你有這些最糟蹋車的習慣嗎？
.....8
- 如何處理伴侶過度消費的問題？
.....10
- 捕捉自己最美的一瞬
.....12



久坐傷身，不妨起身

舒適，並不意味著健康。這句話應用在上班族的身上恐怕再合適不過了。《內科醫學檔案》期刊上發表的研究結果表明，每天長時間靜坐大大增加了人們的死亡率。

現在的許多工作都要求我們每天在辦公桌前坐足 8 小時。當我們下班回家時，許多工作時久坐的人往往換一種姿勢，半躺在電視機前的沙發上。結果是，這些人每天都要坐至少 11 小時。



這項研究以問卷調查的方式評估了澳洲 22497 名 45 歲以上的人。在考慮了其他諸如年齡、性別、生理活動的水平、體重指數、殘疾和吸煙狀況等健康影響因素後，研究人員發現，人們每天靜坐的時間越長，死亡的幾率越大。那些每天至少坐 8 小時的人會比少坐的人增加 15% 的死亡率，而每天至少靜坐 11 小時的人會增加 40%。即便那些每天靜坐 11 小時，但仍然積極參加運動的健康的人，也依然會因為靜坐過多而更容易死亡。

此外，美國癌症研究所還公佈了一項研究報告，結論正與這項調查結果一致。報告聲稱，太多的靜坐可能與美國每年新增的 4.3 萬例結腸癌，以及 4.9 萬例乳腺癌病例有關。

長時間靜坐有風險，怎麼辦？這裡介紹一個辦法，那就是用與吧台一樣高的桌子，站著工作！站著工作的好處是不容小覷的：

- 首先，它會讓你有一點點不舒服。對大多數人來說，過於舒適的環境會導致工作效率低下，而不舒服的環境會讓人精神集中。當你長時間地站立著工作時，可能腦海裡只剩下一個想法：“我怎樣才能儘快結束現在的工作，然後去坐一下？”因此，讓自己離開舒適區，適當地製造不適感，可以提高工作的效率。
- 其次，站立會讓你處於工作的狀態。當今世界我們從事越來越多的腦力勞動



工作，而靜坐與站立比起來，要更加休閒化和低效。例如，看電視、玩遊戲、自言自語等休閒活動往往是坐著完成的，而做飯、洗碗、清潔等真正意義上的“勞動”往往是站著完成的。站著工作，你的大腦就不會處於休閒的狀態。

- 最後，站立著工作確實要比坐著工作更健康。正如前文所提到的，長時間靜坐可能會使人增加患肥胖、癌症，以及心血管疾病的幾率，。

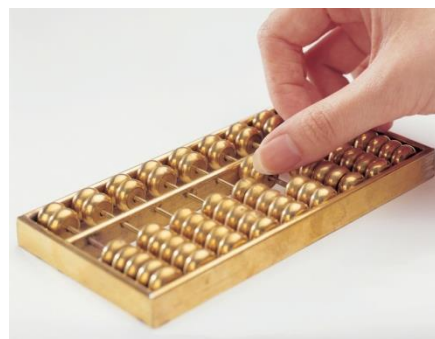
如果你剛開始從每天大部份時間靜坐的生活工作狀態裏轉移出來，在嘗試站立工作時，不需要操之過急，可以參照這兩個小建議：

- 間隔性的休息。建議把一天的工作分成幾個不同的階段，每站立一小時休息10-20分鐘，這樣可以長時間地保持高效。
- 站與坐輪流。如果你認為自己某天有許多工作要做，不妨讓自己每站幾分鐘就坐一下，因為站得久了可能會讓背部感到不舒服。

椅子再舒服，也不能長時間坐著不動。如果你或者你身邊的人也總是被困在舒適的辦公椅上，為了健康，為了效率，馬上站起來工作吧！

測試：年金適合你嗎？

為退休做資金規劃有很多方式，例如儲蓄、金融投資、房地產投資等。其中一種可以考慮的風險較小、較有保障的管道是年金。但並不是所有的年金方案都相同，你需要選擇那些適合你的年金。那麼，你對年金這種產品瞭解多少？不妨來完成下面這個測試吧！



1. 所有年金都在投資之後馬上開始給付。
 - A. 是的
 - B. 不是



2. 一種能確保你不會在退休時沒錢花的方式就是用一部份資金來投資即期年金。
 - A. 是的
 - B. 不是
3. 年金是專門為了應對股票市場波動、股市投資損失等投資虧損狀況而產生的一種保障收入的金融產品。
 - A. 是的
 - B. 不是
4. 如果一位 65 歲的退休者要投資 10 萬元的即期年金，他每年大約會從年金得到多少錢？
 - A. 總投資額的 4% 以內
 - B. 總投資額的 4%
 - C. 超過總投資額的 4%



5. 假如一位 65 歲的先生和一位同樣年齡的女士分別從同一間公司購買了同樣的即期年金，那麼誰每年會得到更多錢？
 - A. 先生
 - B. 女士
6. 購買即期年金時，年齡也會影響到給付金額。如果購買相同的年金，下面哪個年齡的人每年會得到更多？
 - A. 65
 - B. 70
 - C. 75
7. 當通貨膨脹水平上升時，大多數即期年金的給付金額也會增加。
 - A. 是的
 - B. 不是



8. 在大多數情況下，遞延年金是一種流動性投資，允許你隨時從合約中取出現金，不論你的年齡多大，都可以取回所有的錢。
- A. 是的
 - B. 不是
9. 一些遞延年金可以使你免於股票市場損失。
- A. 是的
 - B. 不是



答案

1. B. 年金有兩種類型：即期年金和遞延年金。即期年金最適合想要馬上得到給付現金的退休者。遞延年金更適合還在為退休儲蓄的人。
2. A. 如果你投資了即期年金，保險公司會保證只要你或你的受益人還在人世，每月都能獲得一筆固定的錢。但是，在許多情形下，你投資的錢是被鎖定的，因此不要將所有錢都投資在年金中。
3. B. 年金這個概念要追溯到古羅馬，那時人們會簽訂契約，將一大筆錢投入其中，以便接下來每一年都能從契約中獲得收入。
4. C. 每年獲取投資額的 4%，意味著投資額能維繫 $1 / 4\% = 25$ 年，也就是從 65 歲到 90 歲。因為預期壽命小於 90 歲，而且因為你獲得的年金除了本金返還之外還同時來自於收益，因此收入超過投資額的 4%。
5. A. 通常男性獲得的給付金額更高，因為男性的預期壽命比女性短。
6. C. 你購買年金時的年齡越大，你每年獲得的給付金額也越高，因為年齡越大，剩下的給付期間相對越短。
7. B. 標準的即期年金能保證你在接下來的每一年都能獲得一筆固定的給付金額。有些年金可以在初期支付較少金額，然後根據通貨膨脹增加給付金額。
8. B. 儘管遞延年金可以允許你從中取出現金，但你可能無法取回所有的錢。如果你在第一年退保，通常需要支付部分保費作為退保費，這部分的金額會逐年遞減，一般在 7 到 10 年後就不需要再支付，此時則可以取回全部的錢。
9. A. 一些遞延可變年金在投資市場下落時，每年仍然可以給你保證的收益。



怎樣，你都答對了嗎？把這個測試推薦給身邊的人吧，對理財產品多一分瞭解，就相當於給自己的財務未來多開啟一扇門。

我該儲蓄還是投資？

良好的財務狀況可以助你達成許多大大小小的夢想，有的夢想比較遙遠，例如退休後去環遊世界，而有的夢想又近在眼前，例如三年內買一輛新車。為了實現這些大大小小或遠或近的夢想，你會如何安排自己的資產配置？

儲蓄，依靠的是積少成多的積累，通常我們會為了一個專門的目標而儲蓄，例如存一筆錢去旅遊，買房，或作為緊急資金。而投資則是讓錢生錢，透過購買容易升值的投資產品來實現增值，如購買股票、房產或基金等。



哪些人應該儲蓄？

每個人都應該有一筆儲蓄，通常的做法是在現金帳戶中準備三個月的生活費用，以作為緊急資金。一旦建立了緊急資金，你就可以考慮為別的目標開始儲蓄，例如，把每月收入的 10% 存起來，用於支付近期的重大開支，或者用於準備婚禮、參加某項課程等目的。儲蓄往往需要一個理由，因此你需要設立一些儲蓄的目標。

你準備好投資了嗎？

與儲蓄一樣，投資也需要你設立一些目標，而你需要清楚哪些目標是短期的，哪些是長期的：

- 短期目標是接下來 5 年內需要完成的事。
- 中期目標是 5 到 10 年內需要完成的事。
- 長期目標是 10 年以後要完成的事。



對短期目標來說，儲蓄是較好的方式，因為股票市場在五年之內可能大漲，也可能大跌，如果你投資的年限少於五年，很可能會遭受損失。

對中期目標來說，儲蓄的方式可能是比較穩妥的選擇，但也取決於你能夠承擔多大的通貨膨脹風險，以及你是否需要在某一天使用一筆特定金額的錢。

對長期目標而言，通常投資是比較好的方式，因為長期的通貨膨脹會影響到你儲蓄帳戶資金的現金價值，而投資市場在長期的表現會優於儲蓄，因此投資的時間越長，盈利的機會就越大。通常，我們至少有一個長期目標——退休。退休的資金儲備就可以採用投資的方式。



樣例：儲蓄還是投資？

下面為你列舉了一些常見的目標，分析應該用儲蓄還是投資的方式攢錢。

- 購買新車：你的老爺車已經無藥可救了，你想在一年內買輛新車——儲蓄；
- 支付房屋貸款的首付款：你需要在三年之內結婚，購買新房，有個自己的家——儲蓄；
- 為孩子結婚攢錢，
 - 如果你孩子至少還有 15 年的時間結婚——投資；
 - 如果你孩子一兩年內就要結婚——儲蓄；
- 擁有舒適的退休生活：如果你還有二三十年才退休——投資。

現在，我們簡單地總結一下：

- 如果你需要五年之內用到這筆錢，那採用儲蓄的方式更為穩妥；
- 如果十年之後用到這筆錢，那往往可以採用投資的方式；
- 如果在五到十年之間用到這筆錢，那就考慮你承受風險的能力、你的投資目標以及財務狀況，結合儲蓄與投資兩種不同的方式。

對自己的財務狀況有個結構性的規劃，不論在短期還是長期，你都會對自己的財務狀況更加安心。



你有這些最糟蹋車的習慣嗎？

剛剛擁有一輛新車，你一定對它倍加愛惜——防暴曬，少淋雨，稍有刮擦就會讓你非常心疼。其實愛惜自己的車就像愛護自己的家人一樣，不僅要維護外錶上的美觀，更要透過平時的溝通和交流，關愛她的“內心”。下面列舉的是一些最常見，但卻是對愛車最殘酷的做法，你有這些壞習慣嗎？

1. 不用“手剎車”

當你把車停在斜坡，甚至相當平坦的地方，不用手剎車會很危險，一方面，車會很容易被外力挪動，例如沿著斜坡往下滑，或者被推到別的地方，另一方面，不用手剎車，就相當於把車的所有壓力都放在車輛的傳動裝置上。而傳動裝置唯一控制車輛穩定的部件是一個小小的爪型機械裝置。透過手剎車，你就把驅動輪與非驅動輪都鎖定了，從而消除了傳動裝置的壓力。這個做法會給你愛車的傳動裝置增加好幾年的壽命，而你只要記住開車前鬆開手剎車就可以了。



2. 倒車後馬上前進

從停車位中把車倒出來，未能停穩就迅速驅車向前，這個動作看似很酷，但其實在短短幾秒鐘內就可能讓傳動裝置縮短了幾個月壽命。在傳動裝置內部是一系列複雜的齒輪，快速變換方向的車輛會給小小的齒輪增加巨大的壓力。此外，這樣的做法還會損壞給車輪傳輸力量的傳動軸。長此以往，檔位會變鬆，而且傳動裝置也會損壞。

3. 下坡一直踩剎車

如果面前是一條又長又陡的下坡路，你會怎麼開？似乎從常理上來說，在下坡時一路控制速度更加安全，但如果這條下坡路很長，一路剎車的做法會使剎車片發熱，並加速磨損。正確的剎車方法，是在下坡時採用“點剎”的方式，也就是多次重複輕踩剎車板，這樣就不易損壞剎車片。



4. 忘記換機油

對於一般的汽車保養，你需要每 5000 公里更換一次機油。通常到了指示燈提示你換油時，引擎裏的機油已經變成了黑色的，對引擎已經沒有作用了。雖然從短期來看，更換機油沒那麼重要，但事實上頻繁的保養可以給車輛增加一倍的壽命，並在很大程度上優化它的性能。最好應該根據使用手冊上的建議來維護愛車。



5. 高壓清洗引擎

總有人希望愛車有個清潔的引擎，但事實上，引擎是個很複雜的部件，當你用高壓槍清洗引擎時，很有可能也損壞周圍的傳感器、電線等部件。如果一定要清洗，用普通的水管就可以了，儘量避免使用高壓的清洗設備。

6. 開動方式錯誤

要知道，在發動汽車時關掉收音機、雨刷、空調等設備，可以減少引擎的工作量，以降低損耗。此外，在冬天人們往往喜歡讓引擎快速轉動，以達到暖車、保養引擎的效果，雖然從技術上看，它確實使引擎的溫度升高了，但不是我們想要的暖車的效果。發動汽車讓引擎快速轉動時，由於機油還沒有進入引擎，於是引擎沒有潤滑劑，溫度急速升高反而加速了引擎的耗損。正確的辦法是原地怠速，使發動機空轉 30 秒到 1 分鐘，然後低速上路，待引擎溫度上升至工作溫度時再依照你想要的速度行駛。

7. 忽略愛車的聲音

其實汽車的每一種聲音都是有含義的，如果你注意的話，你的車會告訴你它需要修復的部位。例如剎車時的尖叫意味著你需要換一塊剎車片，如果你忽略這個尖叫聲，最終將聽到刮金屬的聲音，這意味著你需要更換回轉軸。如果連這個聲音也忽略，恐怕最後就會出現剎車失靈發生事故的悲劇了。因此，不妨在開車時把音響的音量調小一些，聽一聽你愛車的傾訴吧。



8. 不顧車內的衛生

有的人早上急急忙忙開車去公司上班，隨手就把沒吃完的早餐放在副駕駛座的座椅上，然後匆匆關門、下車離去。日積月累地，車裡逐漸會產生一種難聞的氣味……最後，這股味道會難以消除，呼吸車裡的空氣簡直就成了受罪。所以，不要在車內留下食物殘渣，及時清潔車內環境，還會讓你的愛車更加保值。

讓以上幾條建議幫你更好地愛惜你的車，做一位更享受駕車的快樂、也對旅途更安心的車主！

如何處理伴侶過度消費的問題？



每個人都在不同的家庭環境中成長，養成了不同的消費習慣，而當你和伴侶相處時，或許彼此的消費觀會有不少衝突，畢竟，金錢是最容易讓人失去理智、過度情緒化的事物之一。那麼，當你無法忍受伴侶花錢的方式時，你會如何處理？

如果不想因為伴侶的過度消費問題引發“第三次世界大戰”，就來看一下我們的建議吧：

基本原則

1. **挑對時間。**選一個你們雙方都很放鬆的時間，比如週末的早上，確保你們每人都有至少半個小時的空閒時間。
2. **避免指責和誇張。**避免用“你”作為開頭，而要關注“我們”。“難道你想讓我們破產嗎？”這樣的話或許會在一瞬間給你快感，但在長期似乎起不到作用。
3. **使用積極的詞。**例如，“節儉”、“預算”這樣的詞語會讓人有消極的聯想，你可以將它們換成“適度”、“開銷計劃”等。



4. **定期跟進。**如果能夠定期與伴侶聊一聊有關消費的問題，效果會更好，不妨考慮每月談一次，鞏固上一次談話的成果。

最佳方式

1. **開場輕鬆自然：**“我感覺我們的財務狀況似乎有點緊張。最近的旅遊度假，我們好像花了太多錢。可以談一下我們的財務計劃嗎？”

策略：以分享你的感受開始，而不是指責你的伴侶做得不對。這樣，你的伴侶可能會意識到自己讓你為難了，更可能說抱歉，而不是開始抓狂。

2. **承擔一定的責任：**“可能我最近加入的網球俱樂部讓我們的財務狀況更緊張了。”

策略：承擔一部份責任，可以防止對方對這個話題有所防備。如果你本身沒有過度消費，那考慮一下你是不是在其它方面導致了這個局面。例如當你對金錢管得太緊時，你的伴侶可能就會把過度消費作為一種反擊的方式。要知道，你的伴侶也有對你的消費觀念不滿意的地方。

3. **直面對方的防備：**“我不想讓金錢的話題惹你生氣。我們應如何談論這個話題，而不影響我們的關係？”

策略：有時候，金錢這個話題可能太過敏感，容易招致麻煩，不如直接提出這個問題，平息緊張的氣氛。

4. **結合你們的具體情況：**“我給我們的消費記了帳，如果我們繼續保持目前這樣的消費習慣，就要多花五年的時間才能買到我們想要的房子。”

策略：把過度消費這個問題放到你們所處的大背景下，這比“雞蛋裏挑骨頭”更有效。當你把雙方的注意力轉移到你們共同的價值觀和目標時，你的伴侶更能夠接受你的觀點。





5. **讓對方掌控：**“這次我們超預算了，你覺得我們以後要怎麼避免這個問題呢？”

策略：當你們開始談論如何處理這個問題時，讓有錯的一方掌握控制權，讓對方認為解決辦法是自己想出來的。

伴侶消費習慣不同的問題，是你們相處過程中要翻越的一座大山，處理好這個問題，你們就能在一起走得更遠！

捕捉自己最美的一瞬

外出旅遊，朋友聚會，總免不了拍照留念。那麼，你在鏡頭前的表現夠閃亮嗎？怎樣從容應地對相機鏡頭？希望下面的建議可以幫到你。

1. 想想開心的事

儘管這聽起來有點老套，但對付相機的最好辦法恐怕就是現實地想一想開心的事：例如一次特殊的回憶，你最喜愛的時刻，或者你的朋友、伴侶或者孩子為你做的最貼心的事情。真正的開心可以讓你在鏡頭前表現得更加自然。



2. 調整自己的面部表情和姿勢

如果你嘴唇薄，不妨微微地張嘴，輕輕吹氣，看起來會有嘴唇豐滿的感覺。如果你臉型比較圓，要儘量避免正面看鏡頭，而可以稍稍把臉側向一邊。如果下巴較小，或者鼻子較大，可以在側面拍照時把下巴微微抬起來，這樣看起來輪廓會更平衡。



3. 找到自己的標誌性微笑

是否意識到那些走在紅毯上的明星們總是有一個招牌的微笑？因為這是他們找到了適合他們的表情。要找到自己的標誌性微笑很簡單，抓起你的手機，換不同的笑容自拍，直到發現有標誌性的滿意的照片為止。看，下次擺出這個表情，你也可以成為明星了！

4. 放輕鬆

當你發現了自己的標誌性微笑後，你也不必強迫自己一定要做出這樣的動作，否則看起來會很僵硬。當然也不要對鏡頭太隨便，你可以站直，然後微微地放鬆背部。放鬆而又不做作，這個尺度需要你多次地練習和把握。



5. 利用合適的光線

合適的光線可以彌補臉部的缺陷。儘量避免讓光線在眼下或者鼻子下面造成陰影。最好的補光要能從前額上方到下巴下方，以及左右兩邊的臉頰都要能覆蓋到。

6. 忘掉缺陷

很多人都希望自己擁有大大的眼睛、高高的鼻樑，擔心自己的五官不夠完美。其實在照相時完全不必顧慮這麼多，只要集中精力，把身體微微轉向一邊，自信地看著鏡頭微笑，這同樣會讓拍照效果很驚豔。

7. 調整坐姿

如果你是坐著拍照，要注意坐的姿勢，否則畫面會失去立體感。挺直上身，把腿放在椅子的一側，這會增加畫面上軀幹的長度，讓相機捕捉到你最好的輪廓。

8. 穿對衣服

深色調的衣服會讓腰部、大腿和手臂看起來更苗條。此外，無袖或者公主袖的衣服會突出手臂上最肉的部位，在拍照時儘量不要穿。橫條紋的衣服也會讓腰部看起來更粗，要謹慎穿著哦。



9. 把手放在大腿上

拍照時把手放在大腿上，而不是垂在身體兩側，這不僅可以突出你的腰部，看起來更苗條，還會讓照片看起來更自然、更活潑。手放在大腿上的姿勢也有講究，把手指伸出來，掌心朝內，這樣就有機會在鏡頭前展示你手上的配飾，看起來也更自然。

10. 舉起相機

喜愛自拍的你一定已經發現，當你從一個比較低的位置自拍時，往往會發現下巴的輪廓不見了。相機合適的高度要在視線或視線以上，這會讓你的下巴更加上鏡。

11. 配以合適的妝容

拍照時要避免使用帶防曬係數（SPF）的會反光的粉底液或遮瑕膏。因為只要閃光燈一開，臉上就會看起來十分蒼白，缺少立體感。此外，相機拍照的效果往往會淡化嘴唇、腮紅和眼影的顏色，因此，不妨考慮給妝容上得稍重一些。

參考以上建議，讓你的美好回憶透過相片閃亮起來！

