

歡迎來到柏志鴻為您準備的

客戶園地

2013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

工作倦怠，當心冠心病
.....2

緊急逃生計劃清單
.....4

買賣協議也要“體檢”
.....6

廚房安全守則
.....8

善用職業空窗期，旅行事業兩不誤
.....9

冥想，隨時隨地
.....11



工作倦怠，當心冠心病

許多人都曾有過工作倦怠的感覺，這不僅僅包括身體上的疲憊、勞累，更有心理上焦慮、抵觸、抑鬱的感覺。當你陷入這種心力交瘁的狀態，請不要讓自己繼續容忍這種感覺了，因為研究表明，工作倦怠與冠心病有明顯的關聯。

冠心病是血小板聚集在心臟動脈內壁上導致的動脈狹窄，最終會造成心絞痛（冠狀動脈缺血造成胸痛）和心臟病，是人類死亡率最高的疾病之一。

一項關於冠心病的研究跟蹤調查了大約 9000 名年齡介於 19 至 67 歲之間的不同性別的勞工。研究人員使用了權威的倦怠測量表定期對他們進行了倦怠水平的測量，也為他們進行冠心病症狀的檢查。這些勞工平均經歷了 3.4 年的跟蹤調查，在這期間，有 93 人被新診斷出患有冠心病。



在研究工作倦怠與冠心病的關係時，研究者也考慮了影響冠心病的其它因素，例如年齡、性別、是否吸煙，以及家族心臟病史等。結果顯示，工作倦怠會使患冠心病的概率增加 40%，這種關係是獨立於其它影響因素的，並且工作倦怠狀況最嚴重的人比最輕的人患冠心病概率高 79%。

這項研究認為，工作倦怠是導致冠心病的非常重要的因素，甚至比吸煙、血脂水平、運動等狀況的影響還要高。

工作倦怠的警惕信號

如何評估自己是否有工作倦怠的狀況？你可以透過以下問題作出判斷：

- 你是否開始不再關心工作？
- 你是否很難保持積極樂觀的心態？
- 你是否認為你的辦公地點是個可怕的地方？
- 你是否感到自己與工作脫離？
- 你是否對一切失去了熱情？



預防工作倦怠，從今天開始

積極預防工作倦怠，不僅有助於你的工作，還會讓你擁有更加健康的體魄。

1. 留意你減退的熱情。

當你對工作充滿熱情時，可能早晨一睜眼，心中就充滿希望，而當你倦怠時，是不是連起床都很費力？也就是說，如果你曾經充滿熱情的工作如今已經成爲一種負擔，如果你不想看見你的同事，想要自己一個人獨處，如果你不再享受職業成就，你很可能就已經處於工作倦怠狀態了。

2. 中肯地評估你的處境，尋求解決方案。問自己這些問題：

- 什麼會讓我充滿熱情？
- 我做的事情會讓我充滿熱情嗎？
- 爲什麼我在做現在做的這些事？
- 如果我改變了自己的處境，我會有什麼感覺？
- 今天我可以做出什麼樣的改變？
- 我能做什麼來改變自己的狀況？
- 我可以允許自己從目前的處境中抽身出來休息一下嗎？
- 需要休息多久？

3. 每天抽時間給自己。

這可以是非常輕鬆和簡單的，例如花五分鐘的時間從辦公室到報刊亭走個來回，買一杯自己最喜歡的咖啡，或者給自己一小時獨處的時間。或者，你也可以提前半小時睡覺，蜷縮在床頭看一本最愛的書。



4. 尋求支援。

如果你感到最近狀態不佳，不妨找個人傾訴一下你的感受和工作狀況。



5. 敏感地意識到自己的感受和需求。

整天都保持與自己對話的狀態，盡可能多地對自己的需求做出反應。如果你感到某個時間不容易跟自己對話，那不妨停下手中的工作，什麼都不要做，只要呼吸就可以了。

卸下那些藏在心裡的重擔，重新享受生活，你會發現倦怠和疾病越來越少，熱情與幸福越來越多。願你的每一天都健康、快樂！

緊急逃生計劃清單

電影《2012》所描繪的災難場景讓許多人感到震撼和驚心動魄。雖然 2012 早已過去，傳說中的世界末日也沒有到來，但我們依舊不能對災害掉以輕心。準備好緊急逃生計劃，在災難來臨時才能有備無患。希望下面這個逃生計劃清單能對你有所幫助。

緊急逃生項目	說明	是否完成
瞭解可能發生的災害	可能的災害包括火災、煤氣管道洩漏等意外情況。	
準備基本的全套應急包	包括以下物品： 1. 足夠家中所有人飲用和使用三天的水 2. 足夠家中所有人食用三天的不易腐壞的食物 3. 開罐器 4. 電池供電的收音機、手電筒，以及一些備用電池 5. 毛巾和垃圾袋（衛生用品） 6. 本地的地圖 7. 急救箱 8. 哨子（呼救用） 9. 扳手或鉗子 10. 防塵口罩	



根據家庭需要準備額外的用品	額外的用品可以包括： 1. 食物、藥物，如降血糖藥、降血壓藥等 2. 嬰兒食品和尿布 3. 備用眼鏡 4. 舒適的鞋子，以及每人一套可供換洗的衣服 5. 毛毯或睡袋	
準備便攜式的應急包	便攜式應急包是全套應急包的迷你版，包含不易壞的食物、水、小型急救箱，以及一套換洗的衣服，它要能方便攜帶，或者可以放進汽車後備箱裏。	
瞭解疏散路線	不論是你所在的大樓，還是本地的疏散路線，至少你要知道好幾種不同的方案。	
指定三個家人碰面地點	指定一個附近的地點，以便發生火災等災害時可以在那裏碰面。選擇另一個本地的碰面場所，以防有家人走散無法回家。然後指定一個外地的地點，以備家人分頭逃生後碰面。	
挑選一位外地聯絡人	指定一位外地的朋友或親戚作為聯絡人，以便萬一家人被迫分隔時，都可以透過他來聯絡。	
在紙上記一些電話號碼	每人都要記下一些緊急聯絡人的號碼隨身攜帶，包括家人辦公室的電話、孩子學校或托兒所的電話，以及醫生和親密朋友的電話。此外，還有保險公司的電話和保單號碼。	
寫下重要的個人資料	在記錄電話號碼的同一張紙上，記錄有關你和家人的身體狀況的所有資料，如果是小孩，還要記錄生日、家庭住址等。	
瞭解孩子學校的逃生計劃	如果孩子的學校發生意外狀況，你的孩子會和老師、同學們一起逃往何處？你需要事先對此有所瞭解。	
召開家庭會議	確保所有人都明白和理解你的緊急逃生計劃，討論一下碰面的地點、消防安全，並讓孩子一起準備急救包。	

未雨綢繆是一種明智的選擇，準備好緊急逃生計劃，是對自己和家人的負責。如果你覺得以上清單對你有所幫助，不妨與所有你關心的人一起分享！



買賣協議也要“體檢”



對許多企業主來說，公司就像自己的孩子，往往不僅希望公司能夠健康地發展壯大，還希望公司未來能夠有一位理想的“伴侶”，接替自己繼續照顧企業的責任，帶領企業平安地走過生意場上的風風雨雨。在經過多番考量，選好企業的“伴侶”之後，你需要找到一些途徑讓你們之間的股份順利交接——買賣協議搭配人壽保險就是一種常用的方式。

由於種種原因，許多企業主在簽署買賣協議之後就將其拋諸腦後，再也不去回顧它，直到某一天，這份協議被履行之後，一系列始料未及的問題浮出水面，這才發現已經晚了。因此，你需要重新審視一下你公司的買賣協議，例如，是否可能出現以下幾種狀況？

狀況一：買賣協議的資金供給不足

企業主張先生和他的創業夥伴李先生各自擁有公司 50% 的股份，他們已經簽訂買賣協議，並且作為彼此壽險的投保人，當某一位被保人因不幸身故、重大疾病等原因無法工作時，另一方就能用所得到的人壽保險的受益金來購買他的股份。

買賣協議簽訂一年以來，公司業績增長得很快，張先生和李先生各自擁有的股份價值達到了 5000 萬元，而他們所持有的對方的壽險受益金只有 3500 萬元，這筆錢不足以購買對方的股份。

結語：你需要根據你們和公司的情況，定期回顧並調整你們的買賣協議。如果你們打算用壽險的保障金來購買股份，可以考慮調整壽險的保險金額，如果買方以其它方式籌款，可以考慮采用分期付款的方式。

狀況二：婚姻狀況改變

王先生和劉先生也共同擁有一間公司，各自擁有 50% 的股份，在簽訂買賣協議時，他們都尚未結婚。協議規定，一方離世後，另一方必須從他的繼承人那裡購買公司



的股份。但不久後王先生結婚了，他在公司的一半股份自動歸他的太太所有，而王太太並未在買賣協議上簽字。於是，劉先生只能在王先生離世後買到他一半的股份，也就是只有公司股份的 75%。

結語：企業主簽訂買賣協議的主要原因之一就是讓生意夥伴在遭受重大疾病、殘疾或不幸離世時，盡可能少地影響公司。如果妻子或丈夫沒有書面同意買賣協議，那麼買賣協議本身就沒有起到應有的作用，因為公司股份的歸屬可能不是最理想的。如果你們在簽訂買賣協議之後婚姻狀況改變了，就需要重新調整一下買賣協議。

狀況三：尚有債務未能償還

孫先生和林先生各自擁有公司 50% 的股份，價值是 5000 萬元，他們採用商業壽險的保障金來作為買賣合同的資金來源。在創業之初，孫先生以個人名義從朋友那裡借了 2000 萬元投資在項目上。在孫先生離世後，林先生不僅需要購買孫先生的那 50% 股份，由於公司的股份已經全部歸他所有，他還需要替林先生償還 2000 萬元的債務。也就是說，他累計需要支付 7000 萬元來完成交接。



結語：如果你們在簽訂買賣合同時，還有一些個人為公司籌集的借款沒有償還，這筆錢也要在買賣合同當中列出來。

定期地給你們的買賣協議做“體檢”，讓它幫助你們更加安心地傳承生意！



廚房安全守則

許多孩子都是喜愛美食的大胃王，對於小吃貨來說，最神奇的地方，恐怕就是家中的廚房了，因為總是會有各種各樣的美食從廚房裏“變”出來！

不過，廚房對孩子來說，是個危險的地方。廚房裡有電器，有鋒利的刀具，有燙手的鍋碗瓢盆，怎樣保證孩子進入廚房的安全？製定一些規則，讓孩子開始遵照執行吧。你可以參考下面這份守則，在廚房門口的牆上貼一份屬於你們的廚房安全守則。

廚房安全守則

1. 不能在廚房裡跑動。
2. 不能用沾水的手觸摸任何電器。
3. 炒菜時，要將鍋柄轉向一邊，否則容易打翻。
4. 小心刀具。即使鈍的刀也很危險，鈍的刀在切東西時容易打滑，可能劃傷人。
5. 沒有家長監督，不能使用攪拌機、火和刀具。
6. 不能直接去碰那些燙手的鍋和盆子，要用隔熱手套或者布墊子。
7. 如果需要加熱、製作菜餡，一製作完畢，就把所有電器都關掉。
8. 保持廚房的整潔，因為混亂的環境會讓人分心。
9. 如果微波爐剛加熱完的餐具有蓋子，打開時要防止熱氣釋放時燙到臉和手。
10. 打開烤箱或微波爐時，不要把臉湊過去，因為熱氣會迅速冒出來，把臉燙傷。

記住：一切要小心。不確定怎麼做時，一定要向家長求助。

教孩子學會遵守廚房的安全守則，讓廚房成為一個不斷製造驚喜的地方！



善用職業空窗期，旅行事業兩不誤

背包橫穿東南亞，在紐西蘭的原始叢林徒步，在非洲村莊當志工，在浪漫之都巴黎品嚐美酒……總有一個地方，你夢想了很久，可現實却阻礙了我們去旅行的腳步。



對一些人來說，環球旅行要面臨的一大難關是金錢；對另一些人來說，這個難關是說服家人自己在環球旅行時會平安無事。但對於更多人來說，這個挑戰恐怕就是職業發展了。在準備長期的旅行時，我們可能會擔心旅行期間簡歷上有了職業空白期，或者當我們旅行歸來時，不得不面臨重新開始找工作的問題。不過，透過一點點適當的規劃，長期的出境旅行也可以為你的簡歷增光添彩。

確定一個目標

讓職業空窗期“變廢為寶”的一大妙招就是選擇一個旅行目標，這是旅行時要專注完成的目標或者要學習的東西。也許“逃離目前的工作狀態”可以成為一個目標，但這還不夠。不管你選的目標是什麼，都要儘量增長這段經歷帶給你的價值。

例如，當你遊歷非洲時，你的主要目標可以是給報刊雜誌當自由撰稿人，這段經歷不僅可以讓你從你寫的文章中獲得成就感，賺一些錢，還能成為你簡歷上濃墨重彩的一筆，為你增添工作經歷。當然，這不必成為你旅行的全部，你依然可以規劃出大量時間進行自助旅行，為與未來老闆的談話增添談資。這段經歷可以展示出你的主動性和專業性，讓你具備更好的職業技能。

當志工

老闆總是喜歡招聘愛做好事的人，那為什麼不用這段時間，找機會到當地社區裏做志工呢？透過當志工的經歷，你可以獲得更多技巧，結交新朋友，融入新的環境。而且，如果你孤身一人旅行，它還可以輔助你安排時間，讓旅行更加舒適。與確定旅行目標一樣，當志工可以讓漫長的旅行更有意義。如果你正確地介紹這段經歷，會讓招聘經理對你刮目相看。



考慮別的職業路徑

什麼是你除了工作之外真正想要的東西？把職業空窗期看做是尋找這樣東西的機會吧。畢竟，離開一份工作，並不意味著以後必須從事這個行業。

在這次長期旅行中，你可能會透過你的旅行目標、當志工的經歷在閒暇的時間發現自己新的熱情所在，或開發一項其它行業的必要技能。事實上，如果你對旅行的目標還沒想法，不妨用這次旅行的機會，去測試一項你認為自己會喜歡的職業是否是你真正感興趣的。

例如，如果你喜歡跟孩子在一起，就可以考慮在孤兒院或學校當志工。如果當老師會激起你的興趣，不妨嘗試在另一個國家教一門語言。如果你發現了一些人正在做著自己喜歡的事，花一天時間跟他們待在一起，你就會有全新的感受。



有策略地行銷自己

簡歷是你個人的行銷材料，當你從旅途中返回時，有創意地想一些點子把你的職業空窗期作為積極的經歷來行銷。

把旅行經歷寫進你的簡歷中，而不是簡單地寫“旅行”兩個字，這會讓別人認為這是你事業上的空白。你可以把你的旅行目標作為簡歷中這一項的介紹，把旅行中的經歷轉化為實實在在的技能。不要抽象地寫“成熟”、“開拓視野”等軟技能，而要增加一些“乾貨”，具體說明你學到的什麼內容將對你想要應聘的公司有幫助。

不要等到退休後才開始你的超級旅行計劃，趁年輕，盡情地去旅行、去經歷吧，只需一些創意和計劃，就能讓這段經歷帶你進入下一個事業巔峰！



冥想，隨時隨地

也許我們總會有這樣的感受：越來越快的生活節奏仿佛讓我們進入了自動駕駛狀態，我們追求速度，却往往忽略了慢下來體會自己身體的真實感受……於是，你可能會需要尋求一些方式來幫助自己改變茫然的狀態。冥想就是一種不錯的途徑。



如果你認為冥想就是像練氣功一樣閉著眼睛盤腿而坐，那你恐怕就錯了：在每天的日常生活中，將精神集中於某一刻，也可以達到冥想的効果。這意味著，當你走路上班時、饕餮大餐時，以及準備睡覺時，都可以做一些小小的改變，讓自己平靜下來，從而緩解壓力，漸漸改變自己的生活。每天只要 10 分鐘，你就會慢慢看到效果。

冥想，在餐桌上

1. 夾起食物前，做一些深呼吸，讓身體和意識放鬆一下。
2. 看著你面前的食物，想一想它是從哪裡來的。你可以嘗試想像一下它由哪些原料構成，甚至想像一下原料的生產過程中，那些照看過莊稼和牲畜的人。
3. 對能吃到餐盤中的這些食物，懷有感激的心情。
4. 如果你準備直接用手拿起食物，留意它的溫度、顏色和質地。當把食物送入口中時，把注意力轉移到它的氣味和味道上。
5. 留意自己意識的反應。你喜歡這份食物嗎？你希望它再甜一點？鹹一點？還是再辣一點？它和上一餐相比如何？
6. 當你吃完準備離開時，再做幾個深呼吸。回想一下，剛才餐盤盛滿食物的時候是什麼樣子的，現在又是什麼樣子的。當你將注意力集中於食物時，就不太容易吃太多，或者吃那些對你不那麼營養的東西。

冥想，在步行時

1. 當你準備邁開腳步，留意一下你身體的反應。你感到步履沉重，還是步伐輕盈？全身僵硬，還是渾身輕鬆？
2. 留意路上的東西：例如路上的人、樹木、廣告牌和櫥窗。



3. 現在，把注意力放在聲音上。你不需要思考這些聲音從哪裏來，只要意識到這些聲音的發出和消失。
4. 然後是嗅覺——留意你的想法，你喜不喜歡這種味道？大腦是不是正在給這種味道編故事？
5. 留意身體的任意一種感覺，如陽光照射時的溫暖感覺、鞋底接觸地面的感覺，或者膝蓋酸痛的感覺。
6. 留意在路上產生的新感覺。例如，當你前行的節奏被紅燈打斷時，你的感覺是什麼？當紅燈轉綠時，你是否試圖加速超過旁邊的人？回答這些問題不是為了得出某個結論，而是為了留意自己的想法。
7. 最後，把注意力轉移到節奏上。把你正常走路的節奏作為一種基準，當你意識到自己的感受正在發生變化，不知不覺加快或放慢腳步時，就馬上回到基準節奏上。漸漸地你會發現，像走路一樣的日常活動也可以轉變為你真正放鬆自己的工具。



冥想，在入睡

1. 回想一下你這一天醒來的第一刻。然後，花三分鐘時間，像放慢鏡頭一樣在腦中按順序閃過今天所做的事。這一天當中，可能某一件事情讓你印象特別深，於是你的思維會停留在這件事上。這很正常，但不要在夜晚深入思考這件事。
2. 接下來把注意力放在你的身體上。在腦子裏把自己的身體從頭頂到腳趾掃描一遍，感受一下每個緊張的部位和放鬆的部位。同樣地，儘量不要對這種感覺深入思考，感受它就可以了。
3. 把注意力轉移到你的左脚上，開始想像你晚上要把它關掉讓它休息。你甚至可以在腦中重複“關閉”這個詞。然後用同樣的辦法，將注意力從左脚向上轉移到腳踝、膝蓋、大腿，當它到達骨盆時，暫停一下，然後再從右邊下半身開始。
4. 然後，繼續對身體的其它部位說“關閉”：從身軀，到手臂，手掌，手指，再往上是喉嚨，脖子，臉和大腦。
5. 在以上過程中，很可能你已經睡著了，但如果你還沒有睡著，不妨享受一下全身毫無壓力的感覺……今天，你一定可以睡個好覺！

當冥想貫穿了你每天生活的細節，你就能夠更好地跟自己對話，輕鬆地卸下壓力。馬上與身邊的朋友一起試一下吧！