

安聯人壽保險股份有限公司

# 關心人生

www.allianz.com.tw  
VOL.61 | 01 / 2012

## 身心靈平衡 2012快樂年

P03 龍騰虎躍新“計”元 記帳變有錢

P07 防禦中尋找投資機會

P11 快樂小秘訣分享

讓保險不只保險

Allianz   
安聯人壽

# CONTENTS

Editor's  
Note

## 快樂心情 每分每秒

新年伊始之際，送上30篇來自保戶的「快樂小秘訣」分享，希望快樂的氛圍填滿您未來的每一天。迎接新年，您有什麼願望呢？安聯人壽祝福您龍行大運，101年時時擁有快樂心情。

為了能在新的一年打好理財基礎，本期我們要與您分享記帳的好習慣，確實掌握收支，才能達成理財目標。另外，根據主計處最新公佈的人口普查統計，顯示台灣已經邁入人口孤獨化的社會，對於無可避免的「一個人變老」的趨勢，不用感傷，我們分享了可以從5個方向去積極做準備，就能擁有快樂的退休生活，希望您喜歡。

祝福您新春愉快，事事如意！

安聯對話  
Allianz News

02 「樂齡A GO GO 樂活輕食趣」  
募款人次創新高

理財錢哨  
Investment

03 龍騰虎躍新"計"元  
記帳變有錢

安聯保鏢  
iCare

05 人口孤獨化  
及早規劃

德盛安聯  
市場展望  
AGI Outlook

07 2012投資策略  
防禦中尋找投資機會

快樂人生  
Happiness

09 快樂好日子  
自在人生 就在一念之間

快樂分享  
Sharing

11 快樂小秘訣分享

服務新視界  
Allianz Service

14 退休試算APP 立即下載輕鬆上手

客戶關係活動  
Activity

15 您對安聯人壽有多了解？  
安聯小學堂 趣味問答活動



VOL.61  
01/2012  
關心人生  
身心靈平衡  
2012快樂年

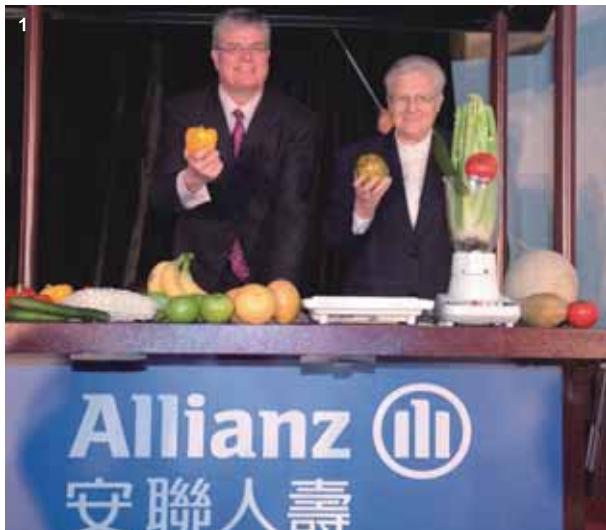
發行人／江孟哲  
編 審／陳俊宏  
總編輯／林寶玉  
主 編／張靜華  
企劃製作／創造力國際事業有限公司  
發行所／安聯人壽保險股份有限公司  
地址／台北市信義區信義路五段100號5樓  
網址／[www.allianz.com.tw](http://www.allianz.com.tw)  
電話／(02) 87895858  
傳真／(02) 87895008  
免費服務及申訴電話／0800-007-668  
安聯人壽版權所有

國 内 郵 資 已 付  
板 橋 郵 局  
許 可 證  
板 橋 字 第 9 8 6 號  
雜 誌

無法投遞，請勿退回

贊助送餐機車及行動餐車 推動感官治療

# 「樂齡A GO GO 樂活輕食趣」 募款人次創新高



1.2.安聯人壽總經理江孟哲代表公司致贈送餐車給天主教失智老人基金會，並與基金會的何華珍修女共同推廣地中海飲食。

認知及刺激以進行感官治療，增加他們與照顧人員的互動，達到延緩腦部功能退化的效果。

總經理江孟哲表示，預防老年失智最好的方式是「運動、健康飲食、感官刺激」，因此不論是2010年所推動的大腦保健體操，到2011年的地中海飲食、行動餐車，都是為失智症的防治打好基礎，而募款人次以及金額的再度增加，也顯示公司關懷失智老人的行動獲得民衆支持，未來，安聯人壽也會持續關注，幫助失智老人獲得更多照顧。

安聯人壽長期投入失智老人公益關懷，2011年再次與天主教失智老人基金會合作，啓動「樂齡A GO GO 樂活輕食趣」愛心捐款活動，全力推動失智症防治以及照顧清寒失智老人，強調飲食應以多穀類、蔬果與橄欖油等地中海飲食型態為主，短短5個月內就募得超過500萬元的善款，捐款人次更創下「失智老人募款活動」舉辦以來的新高，達1800人，較前一年增加了近6成。

目前，天主教失智老人基金會的送餐服務，都是由志工們自備交通工具運送，為了幫助志工將熱騰騰的餐盒送給獨居老人，安聯人壽捐贈了送餐機車予基金會作為公務車，也為基金會量身打造了一台內設電磁爐及高功能果汁機的多功能行動餐車，希望透過食譜設計、烹調、擺盤上桌等活動，提供失智老人不同的

## 活動小花邊

2011失智老人捐贈記者會結束後，總經理江孟哲在接受媒體採訪時也透露了個人小故事，原來他最近剛送了一台iPad給媽媽當作80歲生日禮物，因為研究發現，老人家如果持續和他人互動、學習新技能，有助於延緩失智症的發生。孝順的他還當場用手機拍了記者的照片，調皮的表示回家後要寄給媽媽，讓媽媽知道自己在台灣有多受歡迎！現在，媽媽每天用iPad上網、收發e-mail，玩得不亦樂乎，他相信，這個小玩意可以幫助媽媽遠離失智症威脅，做個健康、快樂的銀髮族。

# 龍騰虎躍新"計"元 記帳變有錢

採訪諮詢／宏觀財務顧問公司協理 陳敏莉

迎接嶄新年度，你滿意過去一年的財務狀況嗎？想要做好財務規劃，應養成記帳習慣、培養數字力，為新的一年打好理財基礎。

理財是為了要實現人生的夢想與目標，但是願望是無窮的，收入卻有限，很多人是以記帳的方式確切掌握收入支出情況，學會「不以小錢而不省」來控制消費，提高收支結餘，為投資理財提供足夠的資金。

宏觀財務顧問公司協理陳敏莉表示，「理財是一門嚴謹的學科，需要經過仔細的預算、推敲、規劃，才能提供最佳方案；而理財第一步，就是要學會記帳，透過記帳來發現自己的收入與支出合不合理，進而開源節流。」

## 不打「迷糊帳」，了解實際的開支

然而，記帳麻煩，很容易偷懶懈怠，而且常聽到有人抱怨：「反正我賺的就那麼少，再怎麼記還不是都一樣，也不能改變收入少的事實……」因此，陳敏莉強調，記帳的動機很重要。

「記帳是紀錄收支，是理財的根，如果出問題了，你的投資理財，例如保險、基金等



記帳是理財的基礎，新的一年養成記帳習慣，為理財建立好的開始。

等，就可能導致中斷，影響資產累積或是保障的維持。」

「比方說，有些人會覺得為什麼一繳交保費就透支，原來保費都是從以前的存款扣除，而不是透過記帳列為當期支出，直到收入中斷或投資虧損，手頭變緊，才驚覺沒錢繳保費。」

## 記帳五大秘訣

瞭解記帳的重要性之後，帳，要怎麼記呢？陳敏莉提供幾個原則與方法：

### 一、不能是簡單的流水帳，要分帳戶、按類目

通常在談到財務問題時有兩種角度，一種是錢從哪裡來，是收入的觀念；另一種是錢到哪裡去，是支出的觀念，每日記帳必須清楚記錄金錢的來源和去處。

記帳要分收支兩項，每項裡再細分，比如，支出最簡單的分類可分為衣、食、住、

行、通信、育、樂、其他支出等八大類。這些都能透過網路下載簡單的記帳試算表或應用程式來幫忙。分類後也可以清楚掌握那一類的收支需要改善。

## 二、記帳要收集單據

如果沒有智慧型手機可即時記帳，或寫在小筆記本上，可以索取發票，並在發票上加註消費事項。此外，銀行扣繳單據、捐款、借貸收據、刷卡簽單及存提款單據等，都要一一保存。

## 三、記帳要即時、連續、準確

記帳即時性就是在收支發生後馬上進行記帳，並且持續不間斷，不要三天打魚兩天曬網，一時心血來潮才想到記帳，也不能一筆爛帳後就心灰意冷，放棄不理，理財是長久的規劃，必須要有長遠的打算和堅持的信心。

## 四、先設定固定支出與不固定消費的年度預算

固定支出，諸如房租、保險費、房貸利息等，支出金額與繳交時間固定。每月的家用、

交際、交通等費用則是可以有彈性的，扣除每月固定開支後做合理的支配，才不會入不敷出，使每月的結餘穩定在同一水準，才能有效率的達成理財的目標。

## 五、每季檢視，執行實際行動

每季針對支出、收入進行盤點，並確實做好總結：花了多少錢、進了多少款、還有多少剩餘；另一方面，面對當前複雜多變的經濟形勢，也應對未來可能的支出預先保留。仔細盤點後，如果發現資金缺口較大或者出現資金周轉不靈的前兆，應當痛定思痛，檢討平日的消費習慣，當機立斷節省不必要的支出。

## 由淺入深，長期、持續養成習慣

很多朋友雖有心記帳，但難免遇到阻礙就想放棄，陳敏莉提醒：「就算無法一蹴可幾，多試幾次，從錯誤中調整做法，從簡單的大範圍開始記帳，再進階到細目分類、預算編列，久而久之，自然能找出消費盲點，從帳本中看出數字背後的理財成效。加上有簡單的記帳試算表和應用程式，記帳可以簡單又輕鬆。」

### 推薦好用記帳軟體

類 別	名 稱	介 紹
App	MyAsset 我的記帳本	iPhone 上的 MyAsset 是一套簡單易用的記帳軟體；利用 iPhone 隨手帶隨手記的特性，即可輕鬆做好個人財務管理。
App	消費紀錄	這個軟體可以將一筆筆的生活支出紀錄下來，日後就可以統計每月花了多少錢、支出的種類等等。
網路下載	帳務小管家 Zero (綠色免安裝版)	是一套全中文的記帳軟體，不僅可以記帳，更有帳務管理，並可以自己動手做年度預算等強大功能。
網路下載	MyAB 我的記帳簿	MyAB 我的記帳簿是一套 Windows 上的中文理財記帳軟體，簡單易用的功能適合家庭及個人使用，只要每天花一點時間記錄，MyAB 即會自動幫您統計所有記錄，讓你可以輕鬆方便的管理個人帳務！

備註：請在 Google 鍵入關鍵字，即可搜尋到該軟體；上述記帳軟體皆為免費。

一個人的老後 活出精采

# 人口孤獨化 及早規劃



在台灣，有越來越多人因為不同的理由處於獨居狀態，雖然是一個人生活，但只要做好準備，一樣可以安心、穩當、不孤獨。

長期研究高齡問題的東京大學教授上野千鶴子曾說：「結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。」隨著社會變遷，結婚生子不再是人生的固定模式，當不婚不生、單身、離婚逐漸普遍，你我都必須做好「一個人變老」的心理準備。

根據主計處最新的人口普查結果，2010年，台灣離婚或分居人口有105.4萬人，比十年前增加一倍，30-34歲未婚人口達41.1%，單親家庭戶數也有56.2萬戶。至於需要長期有人照

顧的人數，則從十年前的34.8萬人增加至47.5萬人，其中，65歲以上的老年人佔65.4%，與子女同住比率僅有50%。

從這些趨勢可看出，台灣已邁入「孤獨化」社會，在不久的將來，一個人看病、一個人娛樂、一個人終老，你我都可能面臨。與其自怨自艾、惶恐擔憂，不如透過完整的規劃，讓「一個人的生活」照樣精采。

## 拓展人際關係，老來伴

老了最怕什麼？最怕沒有朋友，整天窩在客廳看電視當沙發馬鈴薯。因此，適度拓展生活圈，例如，邀約過去疏於聯絡的朋友，或是和同事聚會；積極參加社區大學、長青學苑學習新知，認識有共同興趣的朋友，三不五時相約出遊等。用開放的心情尋找「老來伴」，彼此分享心情，這樣即使一個人生活，也不會感到孤單。

## 培養終身興趣，老享樂

避免退休後的悠閒變成漫長無目標的失落，為自己多多培養興趣是必要的，根據大前研一的研究，退休後約有8萬小時的時間要打發

掉，建議每個人要有20個不同的消遣，而且最好能涵蓋10種戶外活動和10種室內活動。其中5種可以一個人獨樂，享受一個人的自由樂趣，另外5種可以與朋友同樂，進而擁有共同練習、討論的夥伴。

## 提早財務規劃，老有本

人會「自然老」，但退休金不會「自然有」，所以需要提早做好計劃，讓口袋有夠用的錢，去支持您想要的生活型態。財務規劃可透過年輕時就開始存錢、投資、購買年金商品、房地產等不同理財工具達成，視個人的財務目標、風險承受度選擇適合自己的理財工具，搭配資產配置，長期、定期定額的執行，一個人的老後也能衣食不缺、活得有尊嚴。

## 足夠保險保障，老來保

保險保障是一個人生活的最佳後盾，即使家人不在身邊，有足夠的醫療險、防癌險、重大疾病險，能在生病時，給予最實際的照護。而投資型保險能提供靈活、彈性的保障規劃，

根據不同的人生階段，滿足保障與財務需求。每天省下一點錢，規律且定期定額繳交投資型保單保險費，慢慢累積保單帳戶價值，讓一個人的老後，經濟無虞。

## 健康的身心靈，老常健

平衡的人生，追求的是「身、心、靈」的滿足。而健康的身體是自主生活根本，70歲精神奕奕，步履輕盈；也可能是藥不離身，老態龍鐘，其差別決定於50歲到60歲時是否積極維持健康，還是仍不當一回事。最重要的就是養成固定運動的習慣，因為規律運動可以降低慢性疾病的罹患率，改善身體組成及維持良好的基礎代謝率，並增加免疫系統的功能，再透過均衡飲食、定期做好身體健康檢查，維持身體的健康狀態，讓一個人的老後生活，也能健康的到處走動。

每一個人總有一天無可避免地獨自面對人生，從現在開始，積極做好準備，一個人的老後，也能幸福愉快。

## 人口孤獨化趨勢



\*資料來源：行政院主計處2010年「人口及住宅普查統計」

## 2012投資策略

# 防禦中尋找投資機會

歐債的問題一時難以化解，  
2012年投資策略應該是從防禦中尋找投資機會，  
尤其債券的核心資產不可或缺，  
德盛安聯投信建議，以定期定額搭配鎖利的方式，  
佈局成長力道較佳的亞洲市場。

文／德盛安聯投信行銷企劃部副總經理 陳怡先



投資人近幾年明顯感覺到要在股市賺錢的難度大增，事實上，金融海嘯發生至今，全球股市震盪確實加劇，單日震盪逾3%的機率大增至過去的八倍。不論是投資新手，或是縱橫多年的投資老手都可以輕易發現，要在投資裡賺到錢，難度提高了。從數據來驗證，MSCI世界指數過去單日要出現漲跌幅超過3%的機率並不高，金融海嘯爆發之前的十年間，機率僅有0.62%。不過，金融海嘯爆發後，機率大為提高到5.19%，發生的機率是過去的8.32倍，顯示投資人碰上股市暴漲暴跌的機率明顯提高。同樣的狀況也出現在高收益債券上，過去單日漲跌幅超過1%的機率僅有0.24%，海嘯後則暴增至3.7%，是過去的15.46倍。

### 投資首重風險控管

在2011年投資失利的投資人，切勿急於退出市場。從歷史經驗來看，在低檔因承擔不了壓力而中斷投資者，因為無法參加隨後反彈階段，使得資產回復必須花上更多的時間。所

以現在的當務之急，應該是冷靜調整資產配置，以防禦中尋求投資機會的態度，重新建構個人核心資產與衛星資產。

在震盪劇烈的年代，投資首重風險控管。投資人普遍都知道要增加資產的債券比重，來提高核心資產的穩定度。不過，並非所有債券都有利於降低波動度。舉例來說，近一年 MSCI世界指數的波動度為19.2%，但亞洲高收益債的波動度卻高達20.2%，比投資股市的風險還高。

過去常聽見高波動、高報酬；低波動、低報酬的說法。事實上，投資人應該參考的是每單位風險下所獲得的報酬。以過去經驗來看，組合債券的報酬與高收益債或新興市場債相差不遠，但波動度卻在券種表現輪動下，大幅下降，相對較具投資效益。

## 資產配置原則

**核心資產：多元組合債券**

**衛星資產：亞太區域型股票**

展望2012年，核心資產以多元組合債券建構；衛星資產投資，則建議仍以亞太區域型股票介入為宜。

美國聯準會（Fed）日前下調美國明年GDP展望，歐元區更是在歐債侵擾下，明年恐進入經濟衰退。不過，觀察亞洲企業普遍在2012年仍能維持一定成長力道。主因在於歐美的減赤政策，造成消費力道不振，經濟成長動能堪憂，反倒是日本經過2011年年初大地震的考驗後，重建需求提供經濟成長有效力量，使得市場預估2012年日本經濟成長率達2.2%，不僅高於歐元區與美國，更是遠遠高出2009年的-6.3%。

2011年10月時，MSCI亞太不含日本指數成分股跌破年線比重約達八成，從歷史經驗來看，當出現全面走跌時，往往代表不錯的進場契機。檢視前三次出現此狀況，分別在2000年科技泡沫、2002年的經濟二次衰退，以及2008年的金融海嘯，若當時進場至今，平均累計報酬率超過一倍。跌深就是最大的利多，特別是亞太股市的成長性仍值得期待，趁低檔進場，較有機會尋求高報酬。

## 定期定額 步步為贏

對於穩健投資人而言，最好還是以定期定額的方式佈局亞洲市場，避免明年市場突如其來的利空，造成短期績效拉回。國際經濟情勢與各機構間的政治問題，為干擾全球股市表現的主要因素。歐洲的債務危機，仍可能造成全球股市上下大幅震盪，亞洲股市雖無法不受牽連，但預估政治難題解決後，經濟情勢將明朗化，屆時股市會回歸基本面，新興亞洲將因為較佳的基本面而會有所表現。



自在人生 就在一念之間

# 快樂好日子

快樂人生，是多數人生活追求的目標。

分享兩個真實故事，傳達了唯有讓自己過得好，就能將這股正面的能量傳遞給身邊的人。

不論生活面臨多大挑戰，若能樂觀以對，  
就能突破困難，享有快樂人生。

## 擺脫工作壓力 鄉間樂土尋找自我

人生到底在追求什麼？

一年多前，Maggie是傢俱設計公司老闆，面對客戶時，她精明幹練，任何小細節，都要求得比客戶還仔細，所以事業雖屢創顛峰，但也因工作壓力而經常失眠。

「腦子裡一直轉，即使躺下來去休息，卻還在不停思考。」Maggie說「睡不好」她還能忍受，可是後來一次工作中，突然發生嚴重心悸，那種瀕臨死亡的恐懼，還有伴隨而來的劇烈頭痛，讓她再也無法忽視身體發出的種種警訊！

「我該休息了嗎？」這個念頭在Maggie心中計畫很久，也想過在好山好水的宜蘭買塊地種花、耕作，怡情養性。一年多前，偶然間經朋友介紹在玉蘭鄉有塊景觀優美的山坡地，幾次探訪之後，毅然決定買下。

從台北來的都會女子，換下幹練的套裝，穿上簡單的工作服，一鋤一鋤的整地、種花、種菜、除草、施肥，還親手蓋了一棟小農舍，「我以前不太容易流汗，忙碌的農事，卻經常讓我滿頭大汗，感覺好像隨時在運動。」因為專注打理這片農地，而且遠離台北塵囂，讓Maggie完全忘卻工作壓力及煩腦，「我現在睡得好極了，有



時跟人聊天，不知不覺就睡得鼾聲大起。」過去常見的失眠現象獲得改善，頭痛等長年困擾的問題，也不知不覺消失，「整個人好有精神！」

現在親友看到Maggie，都會驚訝的稱讚：「妳變了！」不但氣色比以前紅潤，心情也轉為開朗，她還打算把小農舍擴充為小木屋，假日時招待親友一起泡茶、野餐、住宿，打造一個放鬆、舒適的休閒園地。最近，Maggie種花、種菜也玩出興趣，她開始種植有機蔬菜，「自己種自己吃，幫助運動又有益健康。」

年近50歲的Maggie，愈活愈年輕，「這塊地在台北可能連浴室都買不起，卻能在鄉間買到一世的健康。」有捨才有得，踏出改變的一步，迎向正面、積極的人生，才能活出不一樣的生活，「快樂不會自動從天上掉下來，應該自己去尋找。」Maggie為自己的轉變，下了最好的注解。

## 戰勝病魔

### 助人樂己的抗癌鬥士

「醫生，我還能活多久？」當張麗卿鼓起勇氣問出口時，感覺到心跳劇烈如鼓，幾乎快從胸口蹦出來了。醫生沈默了一會兒，終於給了答案，「大概…三個月吧！」那一瞬間，張麗卿只覺五雷轟頂，那種絕望的感覺，即便已經過了十八年，記憶仍如昨日般清晰深刻。

張麗卿是一名代課老師，與丈夫育有一子一女，生活中最大的願望是能成為一名正式教師，但正當她為圓夢奮戰，卻發現從頭到腳問題不斷，隨著病情加劇，她四處尋訪名醫，仍無法診斷出病源，於是求神問卜、遍尋貴人，方法用盡，才知道罹患了罕見的「血小板增生症」，人生全盤被打亂。

為了和老天搶時間，她反覆進出醫院治療、一方面也不斷向丈夫、子女交代後事，雖然捱過了三個月、半年、一年，但全家人始終擺脫不了死亡的陰影。

她終於看開的那天，是在朋友的盛情邀約下參加一堂心靈成長課程，過程中老師說了一個關於二根火柴棒環遊世界的故事，並問：「旅行結束後，一根火柴很開心，另一根卻不快樂，為什麼？」答案很簡單，開心的火柴願意燃燒自己照亮別人，不快樂的火柴卻覺得自己平白犧牲。關鍵就在於「態度」。這平凡的故事對張麗卿來說卻宛如當頭棒喝，「對呀！」她想，「我快樂也是一天，不快樂也是一天，那何不每天開心的過！」因此當下發願善盡本份助人為志。

她開始改變生活態度，不再過度關注自己的病情，把注意力轉移到自己喜歡的事情上，參加各種心靈成長、時間管理課程，也加入直銷事業、到醫院當志工，「說也奇怪，當我開

始做這些事的時候，身體疼痛不適的狀況通通消失了。」

這讓張麗卿更加相信，保持一顆快樂的心絕對是治療疾病的特效藥，「很不可思議，但它真的發生了。」

當然，她的生活不會從此一帆風順，持續治療、更換新藥不適應等問題不斷地考驗她，但張麗卿始終保持著樂觀態度正向思考，以耐心包容的態度來解決問題，「我把困境當成老天的挑戰，關關難過就更要關關過。」

現在茹素的張麗卿，不只是抗癌鬥士，也是慈濟師姐，還是到小學說故事的大愛媽媽，她的生活比一般人還緊湊精彩，她說：「生老病死不過是一個過程，還不如以感恩之心充實度過每一天，別讓人生留下遺憾。」



▲擔任慈濟義工，也是大愛媽媽的張麗卿，從服務兒童、人群的愛心行動中，找到人生的快樂泉源。

您的快樂 將產生蝴蝶效應



## 快樂小祕訣分享

安聯人壽2011夏季號舉辦「我的快樂小秘訣」分享活動，感謝您的熱情參與，本期刊登其中30篇，還有58篇將陸續刊載於安聯人壽企業網站，這麼多不同型態的快樂與您分享，原來快樂隨手可得！



阿嬤坐在客廳的搖椅上，媽媽在廚房煮著香香的晚餐，弟弟聽到我放學回家的脚步聲，急著開門幫我拿書包，爸爸下班總會帶著小點心，讓我填肚子，這個畫面陪著我長大，這正是我快樂的小秘訣。

彰化 辛宜庭

每到週六，嫁出去的一大群女兒會偕同女婿帶著一卡車的孫子，陸陸續續的回娘家來家庭聚會，是我最最快樂的時光了！

高雄市 阿鑾姐

快樂秘訣是每天盥洗時，將一天的疲憊在廁所大聲唱歌，把怒氣轉換為力氣，刷洗污垢後，感覺一身輕。

桃園市 啾啾

我的快樂小秘訣就是和小朋友相處，陪小朋友天馬行空的聊天編故事，當女兒對我說I Love You時，都是我快樂的泉源；當我工作壓力很大時，女兒對我說媽咪辛苦了，又說給老闆一拳時，也是我快樂的泉源。

新北市 Amy

1949年，隻身隨軍自三戶來台，當年軍中生活清苦、飄泊不定，但我樂觀以對，1958年成家，兩兒一女均已成家立業，內人勤儉持家，相夫教子，五個內外孫個個乖巧聰敏伶俐，長孫女執業牙醫，兩個外孫女自美回國，大的獲選為「凱渥2009年夢幻之星」冠軍，今年考取大學，小的直升「國立台北商業技術學院」。「夫婦齊眉樂，兒孫繞膝歡」聊以自慰爾。

高雄市 管慰

睜開眼，又是個忙碌的早晨！先來喝杯咖啡吧！不用星巴克，不須出門，只要一匙冰糖、鮮奶、與少許研磨咖啡粉，加上二片麵包，慢慢的啜飲著香濃的熱咖啡，和心愛的寵物鸚鵡互道早安，這，就是種簡單的快樂！

臺南市 小甜甜

我雖已80高齡，但身體尚稱硬朗，每年視身體狀況安排2至3次國外旅遊，平時未出國便找好朋友聚聚，聊聊當年種種，保持身體健康是快樂的根本呀！

臺南市 不凡老翁

你怎麼決定你的心境，你就有怎麼樣的現在；你怎麼設定你的目標，你就有怎麼樣的未來；好好保管你的心吧。你要快樂，它就給你樂；你想自由，它就讓你自由；一切都只存在於你的一顆心而已；你有怎麼樣的想法，就有怎麼樣的人生。

臺南市 Henry



家裡養了五隻貓，古靈精怪又善解人意。心情沮喪時，抱抱逗逗或追逐牠們滿屋跑。那四處逃竄的可愛模樣，不知不覺將所有陰霾拋到九霄雲外，這是我的快樂泉源。

新北市 黃湘惠

快樂是可以隨手可得的，我的小花園裡，黃玫瑰、紅玫瑰，還有茉莉花、桂花，插在美美的花瓶中，真是賞心悅目，陣陣飄來的香氣，更是心曠神怡，我的快樂小秘訣就在生活裡喔！

屏東市 楊佳諭

晚餐吃飽，騎著單車逛社區，也順便運動，並和左鄰右舍話家常，或找朋友打球及泡茶，哈哈，最快樂是睡得飽、精神好，一切沒煩惱。

臺南市 劉冠德

在工作之外，要給自己時間做自己喜歡的事，我喜歡悠閒地待在家裡和家人聊天，和狗玩一玩。快樂其實是唾手可得的，端看你看待事情的角度。

新北市 星

跳排舞，是我快樂的小秘訣。當大家排排站，跳著一樣的步伐，繞著相同圓圈，迎著清風、望著明月，一切的憂傷、煩惱都跳脫離我遠去。心中只有滿滿的感恩與喜樂！

彰化縣 艾密麗

快樂是：凝視著朝露映晨曦，向早起的曙光say good morning；和老公兜風去，樂當逍遙追風族；醃一罐泡菜、醬蘿蔔，老公、孩子就是愛偷吃，嘴饞咧；老歌旋律伴我洗洗刷刷，抬頭猛然瞧見明鏡內一位紮著兩束短髮的歐巴桑，模樣很好笑，呵！呵！呵！

台北市 糜秀兼

我的快樂小秘訣是「四得」：吃得下、拉得出、睡得好、看得開。曾經罹癌，經手術、化療之後，毅然從教職提早退休。之後，每天自行烹煮食物，排泄順暢，疾病不上身。且勤練瑜珈，身心靈放鬆，無壓力，每天有好眠，何有不樂？

苗栗市 鄧滿玲

做為一個職業婦女總有蠟燭兩頭燒，時間不夠用的感觸，時常感到無法為家庭付出全部，全心盡力工作的困境，每當無助且無力時，我的快樂小秘訣是，擁抱我一雙可愛的兒女，告訴他們媽媽好愛你哦！因為我會馬上得到回報，聽到他們回說：我也好愛你！

台中市 逢逢

到墾丁森林遊樂區擔任解說工作，把區內含石灰質的珊瑚岩重要植生毛柿、白榕、銀葉板根、棋盤腳、大葉山欖介紹給遊客，還有各類昆蟲、鳥類、蝴蝶、台灣獼猴說明給遊客了解與欣賞，讓他們有一個愉快的生態旅遊，是一件很快樂的事。

屏東縣 羅德

錢花在家人身上就是快樂！父母親出國旅遊～快樂，錢我出；老婆買東西～快樂，錢我出；小孩讀書～快樂，錢我出；我不在，留錢給他們；永遠不在，留保險給他們；我不能永遠陪伴著他們，但是有保險可以呵護他們一生！

台中市 Terry



與另一半趁著周末上山下海看風景開視野；與一群好友吃早餐或下午茶聊小孩聊心情；與英文課的同學一起付出關懷愛心當志工；在庭院拈花惹草；到健身房練瑜珈跳有氧。

臺南市 蕭芳

快樂小秘訣就是用力玩，朝九晚五的上班族利用週末假期安排點娛樂，或是電影院的一場電影，或是小餐館的一頓美食、一齣舞台劇、一場文藝展覽，甚至是兩天一夜的短途流浪，都可以讓我拾回快樂能量。

台北市 玉米娃

我的秘訣是享受獨處的感覺，播放著喜愛的音樂，泡一壺茶，在窗邊看喜愛的書，看累了眺望著遠方，讓眼睛休息一下！

南投縣 楊璧慈

全家人一起分享心事！一起玩、聊聊天、講笑話。生命中少了他們，我的人生一定不完整。人生中還有什麼比家人一條心重要！當然還有跟老公倆人吃情人餐！雖然很平凡，但是並不是每個人都可以擁有！這可是我獨享的！

台中市 陳雅甄

我的快樂是來自聽自己喜歡的音樂及歌曲，享受美好的歌聲，融入在歌聲中，看自己喜歡的小說忘掉憂愁，多享受及快樂。

彰化市 黃惠真

我的快樂小秘訣：要健康，飲食均衡最重要；要美麗，漂亮衣服不可少；要安定，小小鳥窩也不錯；要方便，機車代步就很好；家人間保持互動感情好；夫妻間談情說愛關係好；父子間聊聊心事溝通佳；這些最平凡的生活事，也是我的快樂小秘訣。

台中市 曾義雄

每天用笑臉迎接遇到的每個客戶，客戶也能用笑容回報，大家都能在短短的相處時間中，帶給彼此歡笑與關心，讓工作能更有熱情！快樂就是擁有熱情的生活態度！

彰化市 小新

快樂就是每個假期回家吃母親燒的菜，及父親準備的水果。

新北市 陳家萱

快樂來自於寶貝女兒的生活點滴，身為她們的媽好開心，每天下班騎30分鐘的車程回到家已身心俱疲，透過女兒們的聲聲叫：媽媽你回來了，一整天的痛苦100指數馬上化為0，非常值得，感謝上帝給了我一切，讓我不至缺乏。

高雄市 HTC

安聯保戶才獨享的樂趣，就是我們擁有保戶季刊，可以細細品味其中，豐富保險知識與生活資訊，還有投資理財的好處，每每期待一期又一期，也不吝與好友家人一起分享，這個快樂小秘訣，說起來也不算什麼，卻是常被忽略的。

桃園縣 陳信宏

快樂就是每天辛勤工作後，回到家開門的瞬間聽到兩位可愛的寶貝女兒呼喚我，並噠噠噠噠分享今天所發生一切趣事。

臺南市 涼良

我的快樂小秘訣就是每週選一天不開車上班，改搭公車或鐵路等大眾運輸工具。放鬆心情慢慢的體驗一下路旁的風景，並觀看一下旁邊來客所展現的人生百態。當天上班的情緒會變的比較緩和，不易浮燥。

彰化縣 黃順興



獲選於本期季刊或企業網站刊載的88位保戶均可獲得刊登禮「英國Travel Blue安睡組」，沒有獲選刊載或是未抽中抽獎禮的保戶，也都能獲得可愛老鷹環保袋一只。

安聯人壽退休精算家

# 退休試算APP 立即下載輕鬆上手

理想的退休生活需要準備多少錢？目前的準備方法可以達成目標嗎？退休金缺口還差多少？安聯人壽推出了國內首支最完整的退休試算APP「安聯退休精算家」，讓您可以直接上網下載，立即著手試算！

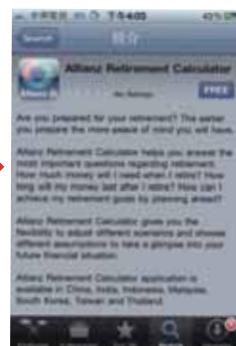
## 下載方法一

- 1.至 App Store，輸入「安聯」關鍵字，點選「Allianz Retirement Calculator 安聯退休精算家」即可下載應用程式。（如右圖）
- 2.若您無智慧型手機或手機無法上網，也可至安聯人壽官網「保戶服務」中的「試算工具」下載網頁版「退休規畫試算」試算！

## 步驟說明



1.關鍵字鍵入「安聯」



2.點「FREE」下載



3.點選「台灣—繁體中文版」

## 下載方法二

您也可以直接掃描QR code，即可立即到APP下載頁面唷！



Allianz 安聯人壽

110

台北市信義區信義路五段100號7樓

安聯人壽行銷公關部 關心人生保戶活動收

請貼足  
郵 票