

安聯人壽保險股份有限公司

關心 人生

www.allianz.com.tw
VOL.64 | 11 / 2012

家庭漏財危機 336讓您滴水不漏！

- P03 台灣足球小將踢進德國 看到全世界
- P05 堅持就有力量 安聯人壽以行動挺帕運
- P15 退休準備自己來 危機終將化轉機

讓保險不只保險

Allianz 
安聯人壽

CONTENTS

Editor's
Note

退休自保 歡喜做！

根據勞委會最新財務報告顯示，台灣人口老化迅速，勞保基金107年就開始吃老本，破產危機也從民國120年提早到民國116年，今年50歲的人達到請領條件時，就可能面臨勞保基金瀕臨倒閉的狀況，領不到勞保退休金！

最近令人擔憂與震撼的消息源源不斷，但日子總要堅強的走下去，透過「安聯保備」單元，我們提出因應之道，扭轉退休金準備的劣勢；在萬物皆漲唯獨薪水不漲的年代，最怕漏財習性和財務規劃不當，藉由專家的建議，掌握幾個重點招術，讓您我生活安心又聚財。

安聯集團多年來對贊助運動賽事不遺餘力，九月初舉辦的「德國足球夏令營」，兩位來自台灣的足球小將在本期分享此行的收穫與感動；安聯人壽首度贊助中華台北帕運代表隊旅平險與加菜金，邀請三位為國爭光的倫敦帕運奪牌選手暢談心路歷程，他們「堅持，永不放棄」的精神，也成為激勵人心的精采篇章。

實用的資訊，溫暖人心的公益活動訊息，與您一起迎接秋收的季節。

安聯對話
Allianz News

02 健走・憶起GO 關懷失智起步走

德國采風
Germany Sight

03 台灣足球小將踢進德國 看到全世界

特別企劃
Allianz Special

05 堅持就有力量 安聯人壽以行動挺帕運

客戶關係活動
Activity

10 安聯學堂秋季班 秋收喜悅樂到家！

健談慢活
Health & Lohas

11 保命防毒 人人有責！

理財錢哨
Investment

13 家庭漏財危機 336讓您滴水不漏！

安聯保備
iCare

15 退休準備自己來 危機終將化轉機



VOL.64
11 / 2012
關心人生
家庭漏財危機
336讓您滴水不漏！

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
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

國內郵資已付
板橋郵局
許可證
板橋字第986號
雜誌

無法投遞，請勿退回

親愛的保戶，您好！如欲查詢您的保單最新狀況，可撥打免費服務專線 0800-007668，或請連上安聯人壽官網(www.allianz.com.tw) 登入F1保戶園地。

為記憶而走 一起預防失智症

健走・憶起GO 關懷失智起步走



在江孟哲總經理(左一)的帶領下，大夥起步走！

安聯人壽長期關注失智長者議題，今年除了與天主教失智老人基金會聯手啟動「樂齡・憶起GO」愛心捐款活動，更在9月1日、「921國際失智症日」前夕，特別響應國際「為記憶而走」活動，舉辦「健走・憶起GO」失智症宣導暨公益健走活動。在活動代言人「輕熟女殺手」黃騰浩、內政部社會司陳素春副司長、衛生署照護處鄧素文處長、國健局邱淑媿局長及安聯人壽總經理江孟哲帶頭起步走下，上千名注重家庭關係培養及喜愛健走運動的大、小朋友，齊聚台北大安森林公園，透過健走及五感（視、聽、嗅、味、觸覺）健腦體驗活動，認識失智疾病與防治作法，關懷身邊長者，落實「預防失智，向下紮根」的目的。

失智議題 不可輕忽

安聯人壽總經理江孟哲指出，失智症與高齡友善照顧體系已是全球關注話題，根據經建會推估，2017年台灣將步入老齡社會；2060年的

65歲以上人口數將超過45%，成為超高齡社會，若對照逐年攀升的失智症盛行率，失智人口逼近80萬人口關卡。長期醫療及照護費用將影響國家經濟甚鉅，對病患家屬也是沉重負擔。所以，安聯人壽除了發動大型愛心捐款，更希望藉由「健走・憶起GO」活動，喚起民衆重視失智症與積極防治。

健腦體驗 活化腦力

活動現場還設有「五感體驗區」，透過不同遊戲所帶來的視覺、嗅覺、味覺、聽覺和觸覺等五感刺激，觸發個人的記憶以及回憶，提升認知功能。此外，活動亦設置了「安聯與你讚在一起」攤位，針對年輕族群設計開發的「記憶大考驗」臉書APP，以寓教於樂的方式，另類測試民衆的「失憶指數」。

根據英國期刊『自然』研究，走路可以促進老年人的認知功能，改善運動控制及工作記憶。從現在起，透過飲食、運動、記憶訓練等「新三寶」存腦本，及早開始失智症的預防！



江孟哲總經理(右)頒發感謝狀予代言人黃騰浩(左)。



跟著足球小將來趟德國
慕尼黑足球歷險記！



今夏最熱血、超陽光的「安聯足球夏令營」已於9月初在德國慕尼黑落幕，首屆「台灣安聯人壽足球小將」陳開文同學及魯袁丞同學在5天的足球營滿滿行程中，不僅接受歐洲勁旅教練的專業級特訓、與來自全球各地青少年一較球技，更一窺足球豪門「拜仁慕尼黑隊」的明星球員的丰采，在每人獲贈的收藏球上簽名，獲得畢生難忘的足球冒險與體驗。

2012安聯足球夏令營 最夯！最熱！ 台灣足球小將踢進德國 看到全世界

1 接受拜仁慕尼黑頂級教練群指導，還和阿豆仔們切磋球技，好熱血呀！

2~3 參觀拜仁慕尼黑球隊，還到Allianz Arena觀賞歐洲足球賽，親自來到這又大又壯觀的足球殿堂，恍若夢幻時刻，High到最高點！

安聯集團關懷青少年身心健康，同時為世界足球培育下一代的中堅力量，自2009年起已成功舉辦了三屆「足球小將大募集」活動，今年第四屆「足球小將大募集」總計收到全球逾6,000名介於14~16歲、熱愛足球的青少年申請報名，最後甄選出來自21個國家共65位獲勝者至德國慕尼黑參加為期5天（8/30~9/3）的足球夏令營，參與人數再創歷史新高。



4

與世界級球星近距離接觸

今年，台灣安聯經過甄選後，派出陳開文同學及魯袁丞同學代表前往德國參與此一盛會，他們在夏令營期間，不僅與拜仁慕尼黑世界級球星零距離接觸，像是代表德國出征2010年南非世足賽的德國隊長拉姆（Phillip Lahm）、德國門將諾伊爾（Manuel Neuer），以及德國中場史汪斯泰格（Bastian Schweinsteiger），還接受了拜仁青訓隊教練的正統專業特訓，並進行全體足球小將混合對抗足球賽，更獲邀於安聯競技場（2006年世足賽主場）觀賞拜仁慕尼黑隊對抗斯圖加特（Stuttgart）的精采主場球賽，感受賽事進行中的瘋狂及刺激。

陳開文同學及魯袁丞同學說到這趟足球冒險之旅，仍難掩興奮之情。陳開文同學感謝安聯人壽提供這千載難逢的機會，讓他能夠前往世界級的足球殿堂朝聖，雖然大家來自於不同國家、說不同語言，但對於足球的那股熱情、那種拚勁超越了所有隔閡，絕對是他一生中最特別的回憶。

另一位魯袁丞同學覺得分組比賽讓他見識到歐洲一些足球大國的實力，但也對自己的球技更具信心，「其實台灣青少年踢足球的實力在平均水準之上，並非大家想像的東亞弱國，希望自己經歷過這趟足球文化洗禮後，在體能跟技巧上面都有所成長，期待在不遠的將來能代表台灣在國際足壇上發光發熱！」

為台灣足壇發展 向下紮根

這次台灣的參與，不僅讓全世界更加認識台灣，也讓中華民國國旗首度現蹤於安聯競技場，進一步提升台灣體壇能見度。目前5人制足球在台灣中小學已逐漸受到歡迎，安聯「足球小將大募集」活動，將持續為國內年輕球員提供接受頂級足球訓練的機會，提升足球視野，為台灣足壇向下紮根，期待未來有更多高手在足球舞台上發揮潛力！



5



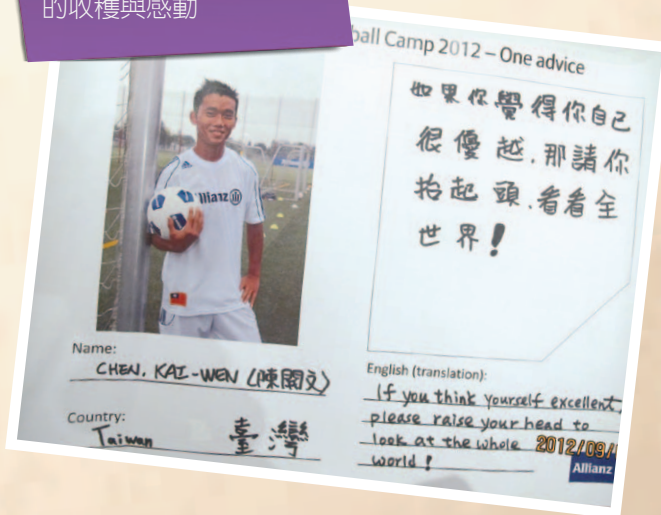
6

4~5 雖說是足球夏令營，但是大老遠來到慕尼黑，市區小旅行絕對是不可少的囉！

6 安聯足球夏令營就是個地球村！和世界各國青少年以球會友，美好經驗令人永生難忘。



兩位足球小將寫下此行的收穫與感動



奪牌之路 永不放棄

堅持就有力量 安聯人壽以行動挺帕運



帕運中華台北代表隊，展現堅毅的運動家精神，感動國人。

圖／感謝中華殘障體育總會及中華帕運代表隊射箭李嘉慈教練提供

2012倫敦帕林匹克運動會於9月9日圓滿落幕，中華台北代表隊選手勇敢、堅持的奮戰精神，感動無數國人。本期採訪三位奪牌選手，希望他們的故事，能持續激勵人心，即使面對困境、挑戰，也永不放棄。

今年倫敦帕運在火焰嘉年華為主題的表演中，光彩謝幕，中華代表團一共奪得一銀二銅成績，其他參賽選手即便未能奪牌，也以奮戰不懈的運動家精神，展現不向身體殘障低頭的勇敢與堅毅。

安聯人壽為中華台北代表隊加油集氣！

今年安聯人壽首次投入資源支持中華台北帕運代表隊，用實際行動來鼓勵身障運動員。我們精心籌劃多時，完成了全國第一支帕運選手集訓心路歷程的紀錄短片「堅持，就有力量」，並同時開發專屬帕運加油的大頭貼應用遊戲軟體，結合臉書社群的力量，讓大眾更加認識帕運，一起為國手們加油集氣與致敬。

殘奧紀錄短片 點閱破萬人

这支紀錄短片「堅持，就有力量」，邀請三

位2012中華台北代表隊選手入鏡，包括健力選手林資惠、射箭選手曾隆輝以及桌球選手柯坤男，共同參與拍攝，分享自己追求夢想的奮鬥歷程。在YouTube平台短短時間就吸引1萬多人的點閱次數，成功地引起大眾關注，提高帕運的知名度與能見度，讓國人看見這群選手努力不懈所展現的堅定力量。有鑑於帕運選手的訓練經費及資源較為匱乏，安聯人壽也致贈代表團全體隊職員旅行平安險以及新台幣8萬元加菜金，支持這群用堅持與毅力克服身障的運動員。

展現堅毅 比賽成果斐然

中華代表隊此次總計獲得3面獎牌，分別是李凱琳在女子柔道48公斤級勇奪銀牌、曾隆輝在輪椅射箭反曲弓個人賽獲得銅牌、林資惠在女子健力75公斤級摘銅。

雖然帕運得到的資源不如奧運，但偉大不需要萬眾矚目，無論得牌與否，選手們永不放棄的積極人生觀，和比賽過程中展現出為理想而奮鬥、闖揚不屈不撓的運動精神，都讓我們留下最深植人心的感動！

黑暗的鬥士

柔道銀牌得主 李凱琳

李凱琳的柔道之路似乎是在她出生時已經鋪陳，家族中的遺傳性視神經萎縮症，讓她出生時就限制在模糊的世界裡，李凱琳的祖父很有遠見，與其子孫處於競爭弱勢，何不靠一己的力量打開一扇明亮之窗！李凱琳在長輩的一路攜領之下，夢想也逐步實現。第一次參加帕運比賽，李凱琳就拿下48公斤級的柔道銀牌，實力不容小覷。

遺傳性視神經萎縮 用「感覺」克服訓練障礙

家族中奶奶、爸爸、叔叔及姑姑也患有相同的眼疾，連哥哥、堂妹一樣躲不過遺傳性基因帶來的困擾。祖父樂觀積極，不被命運打倒，他不僅苦練柔道保護家人，並積極培育下一代投入柔道運動，李凱琳的爸爸在小學擔任柔道教練，叔叔李青忠曾是1996年亞特蘭大帕運男子柔道金牌得主，目前是國中柔道教練。

李凱琳從小二開始學習柔道，小學五年級正式參加各種比賽，還是與視覺正常的選手較量，她知道要贏得比賽，沒有捷徑，唯有苦練，才能征服對手，即使雙眼裸視視力只有0.03，對手影像很模糊，但利用身形感覺，一樣可以撂倒對方，取得勝利。

2012年倫敦帕運，她一路過關斬將，進行冠軍爭奪賽時，取得二次有效，眼看冠軍在望，



李凱琳（中），從國小2年級開始投入柔道訓練，首度參加帕運就奪得銀牌。

最後一場卻因瞬間被對手扳倒取得半勝優勢，遺憾未能摘金。賽事結束後，她打開臉書頁面，看到一則又一則「妳是我們心中永遠的金牌」的賀詞及家人鼓勵祝福時，李凱琳流下了攙雜各種情緒的眼淚。採訪當日，提到這段賽事，她依舊哽咽想哭。

再辛苦 都要走下去

部份眼淚是回想起腳傷及開刀後復健時的艱辛。2010年為了取得國手資格進行比賽，結果右膝蓋韌帶撕裂受傷，當初不以為意，未料常常痛到被抬下場。母親不忍，帶著她四處求醫，經檢查後確定是十字韌帶斷裂，2011年5月進行開刀治療，接著展開長達三、四個月的復建。

每天從下午一點到六點的彎膝蓋、拉筋復健動作，可用「痛徹心扉」形容，疼痛的過程，無人能替代，只能偷偷流淚，隨著大型比賽日期愈來愈接近，壓力更大，幸好，她緊咬牙關，調整心緒，撐過這段關鍵時期。

20歲的李凱琳，體型嬌小，臉龐清秀，上場之前，常會緊張到手腳冰冷，但她背負了家人、好友對她的期待，自我要求也很高，裁判聲哨一旦響起，她的纏鬥力就會一湧而上，她堅定的說：「目前最需要的是重量訓練，提高戰鬥力量，我會再拼2016年巴西帕運。」

雙手舉出一片天

健力銅牌得主 林資惠



對林資惠（右）來說，獎盃不分金銀銅，每一座都是無上光榮。

林資惠是很有實力的帕運健力選手，雙手向上一舉，就已舉出了兩面金牌、一面銅牌的世界級佳績。

1998年4月，林資惠還是一名國二學生，並不了解她渾圓體型中蘊藏了厚實的力量，當時只是單純的想要減肥修飾身材，就在學姊邀約下，推著輪椅接觸學校的健力社團，未料人生因而找到方向。

她第一次試舉就舉起90公斤，令啟蒙教練眼睛為之一亮，鼓勵她朝健力選手發展，結果一路比賽至今，所贏得的獎盃不勝枚舉。對她來說，獎盃不分金銀銅，每一座都是無上光榮，2012年倫敦帕運獲得的銅牌更是如此。肩上背負著2004年雅典帕運及2008年北京帕運健力金牌，挑戰三連霸的壓力，最後雖然未能如願摘下第三金，但她盡力了，因為得之不易，所以更為珍愛及疼惜。

雙腳行動不便 用寬闊心胸迎向世界

出生時，她是雙親的甜寶貝，九個月大時因發高燒感染小兒麻痺病毒，下肢沒有力氣，只能靠雙手支撐力量。四歲到七歲這個階段，是最需要父母親呵護的年紀，她卻與其他罹患小兒麻痺的小朋友一起在醫院裡接受裝支架、拿拐杖的自我管理學習，看著身邊親人有長輩照顧，自己卻必須遠離家人，每每憶起這段孤單的日子，林資惠的腦海總會不斷浮出與家人分離的難過畫面。隨著年紀增長及參加國際比賽挑戰，她終於理解到父母養育及栽培的苦心，原來人生的競爭何其嚴酷，縱然身體不便，更需要獨力自主，活出一片天。

到現在她還記得母親跟她說的話：「如果妳不學會自己照顧自己，難道妳要像村子的阿姨（小兒麻痺患者）一樣，一輩子關在家裡，走不出去？」如今的林資惠，不但走出家門，還以開朗的笑聲及寬闊的心胸迎向世界。

只想不斷進步 絕不輕言放棄

縱使在練習及參賽中遇到受傷、沮喪的關卡，她絕不輕言放棄，「我遇到好多貴人，大家都在幫助我，沒有人逼我要怎麼做，這條路是我自己選擇的，要做的就是不斷進步。」林資惠表示，把焦點放在對的地方，低迷的情緒將不再是困擾自己的絆腳石。

未來她計劃考取國際裁判執照，繼續經營健力這塊領域，為了實現這個計畫，她考上了經國科技大學運動健康與休閒系，冀望能夠學以致用，協助更多的身障者走出家門，與世界接軌，打開寬廣的視野。



連兩屆射箭銅牌選手曾隆輝（前排左），關鍵時刻，穩穩射下銅牌。

倫敦帕運中華代表隊的射箭戰將曾隆輝，在贏得射箭銅牌的瞬間，興奮得舉起右手慶賀，因為他射出了7支10分箭，儼然是一場個人射箭秀，全場觀眾起立為他鼓掌喝采。

他克服了腎上腺素飆漲的緊張，射弓之前，回眸向教練李嘉慈點頭，然後屏氣凝神，穩穩射出，三支箭都是滿分十分，神準無比，最後以完美的三十分奪下銅牌。他笑說：「我拿了兩面帕運銅牌，2008年的北京帕運時，我與對手表現都不夠穩定，雙方分數很低，得牌也許是運氣好。但今年的倫敦帕運，我覺得是實至名歸，拿到最高分！」

脊髓受傷 仍堅毅勇敢

曾隆輝曾經是建築包商，85年元月，一次工地意外，不幸從二樓摔落造成脊髓受傷，半身不遂。面對人生劇變，意志消沉，常跟太太說要先行離去，老婆務實的勸說：「你領有殘障手冊，孩子上學還能免學費，如果你走了，我的負擔變重了，我跟孩子怎麼辦？」激起他的求生意志，決定勇敢活下去。

修行在箭上

射箭銅牌得主 曾隆輝

度過低潮期的曾隆輝，積極參加殘障職業訓練，學會了精密儀器繪圖技能，在親友介紹下，在住家附近的公司上班，工作穩定後，在好友介紹下跟著李嘉慈教練學習射箭。最初是抱著打發時間「玩箭」，但不服輸的他卻射出了興趣，尤其是下半身行動必須仰賴輪椅，為了對抗下盤不夠穩定的狀態，他開始調整身體結構，加上教練耐心的指導與陪伴，擁有了絕佳的技巧，同時練就了協調力與專注力的完美融合，開始他的帕運銅牌之路。

在逆境中重生

教練李嘉慈對於曾隆輝的表現感到驕傲，賽後曾隆輝也跟教練說出「射箭跟修行一樣」，讓教練點滴在心頭，李嘉慈表示：「射箭的最高層次是心中只有箭與靶心，曾隆輝做到了，心神安定，箭一出手，百分百命中。」

曾隆輝透露，他曾經「死都不怕」，可是愈接近倫敦帕運比賽日，心情難免愈緊張，怎麼練習都無法射出水準以上，「因為我怕輸」，但也因為怕輸的心情，反而讓他積極修正缺點，恢復平日水準，正如他的人生一樣，「坦然面對困境，自會尋求破解之道，而且愈走愈順遂。」

everrich 昇恒昌

豐富您的精彩旅程

台灣唯一核准市區免稅預購商城，
市區預購，機場提貨。精品薈萃，顧客至上。



璀璨珠寶 光彩奪目

具有台灣意象的繽紛巧飾，
高貴氣質信手拈來



精品迴廊 時尚美學

國際同步的頂級工藝，
穿越時空的經典款式

台灣特產 品味文化

嚴選台灣特色伴手逸品，
送禮自用兩相宜



彩妝魅力 香氛風華

集結國際知名品牌，
綻放極致迷人丰采



everrich dutyfree
昇恒昌

昇恒昌台北市內免稅店
+886-800-098-668
www.everrich.com.tw

民權店：台北市中山區民權東路三段72號B1
營業時間：08:00~21:00【全年無休】
捷運 文湖線 中山國中站步行3分鐘抵達。

昇恒昌免稅廣場：台北市內湖區新湖二路289號1-2樓
營業時間：08:00~21:00【全年無休】

民權店

免稅廣場



安聯學堂秋季班 秋收喜悅樂到家！

公益關懷 安聯無所不在

安聯人壽善盡企業公民責任、關懷弱勢，不但持續推動預防失智症的公益活動，也將關懷觸角延伸至青少年身心健康和兒福議題，今年更投入贊助中華台北帕運代表隊，進軍2012倫敦帕運。

年底的腳步到了，邀請您一起回首今年度我們在社會公益的花絮，完成各項公益活動圖文配答題，就可參加「秋收喜悅樂到家」抽獎活動。

完全答對就能抽：豐收溫暖獎：樂扣樂扣隨手保溫杯（右圖①），200名

只要參加就能抽：邁步向前走獎：安聯人壽2013年曆「夢想的實踐者」（右圖②），50名



活動說明 請根據圖片的活動內容，將正確答案的數字填入括號中，即可參加抽獎活動。



這是【 】活動



這是【 】活動



這是【 】活動



這是【 】活動

答案選項

1. 遴選台灣足球小將，赴德國慕尼黑參加青少年足球夏令營
2. 失智症宣導暨公益健走活動：「健走·憶起GO」
3. 企業志工於善牧基金會，教育兒童正確之金錢消費觀念
4. 拍攝台灣首支身障運動選手短片「堅持，就有力量」，並贊助2012中華台北帕運代表隊旅平險及加菜金

活動期限：101年12月31日止

活動辦法：

一、參加管道（2擇1）

1. 網路：

活動網址

<http://www.allianz.com.tw/officialsite/event/2012Y/index.aspx>

或到官網首頁點選右下方「安聯學堂保戶活動」看板。

2. 郵寄：

- a. 填妥本頁答案，折好黏貼郵票寄回安聯人壽。
- b. 信封郵寄至「110台北市信義路五段100號7樓－關心人生保戶活動收」

二、注意事項

1. 限安聯人壽要保人參加，活動期間須為有效保單，每人僅限參加一次。每人每種獎項限中獎一次。
2. 參加活動勾選「我已詳細閱讀活動辦法，並同意遵守（活動辦法）」，同時提供資料後，即表示同意該資料作為獲獎通知的聯繫依據，不另做其他用途，主辦單位不會將該資料提供予第三人使用，且嗣前述資料，本公司將定期刪除。

3. 獲獎名單將於102年1月公佈於安聯人壽企業網站：

<http://www.allianz.com.tw>。

4. 禮品以實物為準，於102年1月底陸續寄出。

5. 安聯人壽保有修改、暫停或取消本活動之權利。

客戶資料欄位 ※以下所填載之保戶有關資料，僅供本活動專用

保戶姓名：_____

保單號碼或身分證字號：_____

聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

電子信箱：_____

☐ 我確認該資料由本人填寫，且已詳細閱讀活動辦法，並同意遵守（活動辦法）。



了解毒性來源 克毒制勝

保命防毒 人人有責！

即使是小劑量的毒素，長時間暴露或接觸，也可能傷害身體健康。注意生活中的小細節，你也可以成為防「毒」的高手，長保安康！

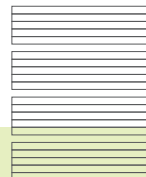
目前運用在生活中的化學物質多達1100多種，雖然大部份都不會造成立即、嚴重的毒害，但是如果長期接觸或經由皮膚、飲食吸收，即使是微量的毒素，也會因經年累月的累積，對身體健康造成影響。多了解周遭可能潛藏的有毒物質，才能遠離毒物的傷害，安心擁有健康生活。

浪漫滿屋 不吸毒

味道濃郁的香水中用來當定香劑的塑化劑含量不低，想要製造臥室的浪漫氣氛，最好選擇天然精油產品。衣物的清洗劑也盡量選擇天然的柑橘、椰子油成分，送洗的衣物剛從乾洗店拿回來

Allianz 安聯人壽

請貼足
郵票



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 關心人生第64期保戶活動收



※活動詳情, 請速翻上一頁!

記得要在通風處懸掛透氣，因為使用石化乾洗溶劑中可能含有四氯乙烯，有害健康。

清潔美麗 不留毒

化妝品、沐浴乳、空氣芳香劑都是日常生活中與我們密不可分，接觸頻繁的化學製品，也是隱藏毒性的來源；由於DEHP具穩定性高、方便維持香氣的特性，經常被用在洗髮精、沐浴乳與保養品中，而其中所含有的塑化劑，長期與肌膚接觸，可能產生危害。所以應盡量選用香氣較淡的產品或使用天然的香皂做洗淨。臉部每天一定要做好徹底卸妝的工作，以免化妝品中的塑化劑殘留。

三餐吃喝 不加毒

塑膠容器最怕酸、油跟熱，最好所有塑膠製品都不要碰觸油脂與熱食，以免溶出雙酚A，如有需要外帶食物，也以不鏽鋼容器盛裝為佳。若是包便當回辦公室，千萬別把紙製便當盒直接放入微波爐加熱，外售紙便當盒為了防水，內部會加一層膠膜，一旦遇熱就會溶出毒素；在便利商店買的紙盒鮮奶，也別圖一時方便熱了就喝，最好使用馬克杯加熱。喝水也有學問：少用塑膠杯，多以玻璃、陶瓷或不鏽鋼的杯子代替；汽車內如果有未喝完的瓶裝水，經過太陽曝曬後也絕不可再飲用，應立即丟棄，避免高溫後塑化劑自瓶內溶出。

一個小動作 杜絕環境有害物質

上班族在辦公室每天都有可能接觸到的傳真紙，ATM提款機在列印明細時的紙張，也含有雙酚A，觸摸過後一定記得要洗手，這種環境荷爾蒙即使劑量再低，長期接觸仍然會引發健康問

題。電器不用時應養成拔除插頭的好習慣，不但省電，也可避免在高熱狀態下，散發有毒的化學物質。

家中有幼小孩童更是要謹慎小心，除了嬰幼兒使用的食器、奶瓶或是學習餐具之外，孩童日常生活中會接觸的物品，小自筆記本外皮、玩具、文具，大到地毯、沙發、壁紙等，塑毒無所不在。例如橡膠較硬，所以必須加高劑量的塑化劑製成PVC橡皮擦，市售雨衣材質也是PVC。雖然這類塑化劑屬大分子，不會透過皮膚吸收，但還是建議在接觸過這類物品後，立刻洗手甚至洗澡，才能杜絕環境中有害物質對小孩的威脅。

五「少」和 五「多」 減輕毒害

衛生署關心國人健康，建議五少搭配五多。

「五少」為少用塑膠、少用香水、少吃不必要的保健藥品或食品、少吃加工食品、少吃動物油脂內臟等。許多的環境荷爾蒙，以及耳熟能詳的戴奧辛、多氯聯苯等，都以脂溶性的型態潛藏在食物鏈中，經由食物的攝取進入我們體內。其中，紅肉的脂肪比白肉多出20%，油炸、燒烤以及雞皮、鴨皮、肥肉等應少吃。

「五多」為多洗手、多喝水、多吃天然新鮮蔬果、多運動、嬰幼兒多喝母乳。毒素通常是經腎臟、部份經肝臟代謝，多喝水可使腎臟代謝的解毒能力發揮最大功效。天然蔬果可加速毒素排出，且天然蔬果含有豐富的維生素C及抗氧化物質，如番茄、西瓜中的茄紅素；木瓜、南瓜、蕃薯中的胡蘿蔔素；葡萄、李子中的花青素；深綠色蔬菜中的葉綠素及葉黃素等，均可減輕毒害。

生活中雖然有許多小地方藏著塑毒的危險，但只要隨時留意小動作，順手改掉不良習慣，就可以活得更健康。

家庭漏財危機 333 讓您滴水不漏！

採訪諮詢／宏觀財務顧問公司 余曉玲



余曉玲

- 宏觀財務顧問平台財務顧問
- CFP認證理財規劃顧問

家庭日常開銷，處處藏有漏財危機，現在開始，做好家庭財務規劃，把漏財化為聚財，讓家庭財務體質更加強健。

經濟不景氣，物價又上漲，薪水卻是文風不動，不少家庭都厲行節衣縮食，但不管再怎麼省，錢好像還是存不住，該怎麼辦？宏觀財務顧問公司余曉玲指出，薪水跟不上物價上漲，民衆經常感到「花得多卻賺得不夠」，其實最好的方法還是「開源節流」，透過兼差多賺一份薪水，或是避免衝動購物，消費前先想好是「必要」「需要」還是「想要」，減少不必要的花費。

節流要做到「斷、捨、離」

她也舉日本知名作家山下英子所著作的《斷捨離》一書所強調的，一切應以現在的時間軸為中心，「斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著」等觀念鼓勵節流，例如不論是家中的冰箱、衣櫃、置物櫃，「七分滿就好」，日常生活只要購買最少、最好但最適合自己的東西，才是真正做到財務防漏。

記帳也是節流的方法之一，有助於幫助家庭了解每一筆花費是否適當，若真的沒時間記

帳，余曉玲建議，將家庭月收入分成三等份，透過完整的規劃，也能招緊預算，達到控制消費的效果。

3等份 收支控管術

第一等份是所謂的「家庭夢想基金」，例如子女教育基金、退休金、購屋金或是家庭定期出遊的旅遊基金，這部份由於是替未來作準備，可以用每月定期定額、長期投資的方式儲存；第二等份則是「年度支出」，其中包括綜合所得稅、房屋稅、地價稅、保險費、過年紅包費等預期中的年度花費；第三等份才是日常的花費。

余曉玲指出，這三等份都要使用獨立不同的帳戶，「尤其大部分人都把家庭所有花費項目攪和在同一個帳戶裡，每次領薪水都覺得自己很有錢，花著用著不知不覺錢就不見了，等到要繳保險費、所得稅、房屋稅等比較大筆的支出時，才發現沒錢，或是東挪西湊應急，打亂了整體的財務規劃。」

因此，每月薪水一入袋就應分別撥入三個帳戶，比如保險費加所得稅，一年需繳納12萬元，每月就要固定提撥1萬元至「年度支出」帳戶；若有儲存子女教育基金、退休金等需求，也是以定期定額的方式投入「家庭夢想基金」帳戶，剩下的才是「日常花費」帳戶。

風險規劃 聰明保

有些民眾認為，年繳的保費支出，與其固定存到銀行帳戶，不如拿去買較高報酬的股票或基金，等到繳保費時再賣出或贖回賺取獲利，但保費是風險轉嫁的必要預算，是禁不起任何波動的，最好還是固定提撥到保本帳戶，以免投資賠了錢，連保障都可能沒了！

此外，部分家庭每年的保費支出比例高，影響資金的流動性，臨時有資金需求才發現現金不夠，余曉玲提醒，站在財務規劃的角度，「希望每一塊錢都能花在刀口上」，因此購買保單之前，一定要先衡量自己的繳費能力，如果經濟狀況有限，可先買小保費就能擁有大保障的壽險，例如：定期壽險、變額萬能壽險等，如果經濟狀況不錯，就可以做更完整的保障規劃。

3大管理 強化家庭財務體質

作好3等份家庭收支控管，若能透過財務規劃，將可使體質更強健。余曉玲以蘋果樹比喻良好的家庭財務規劃，做好「收支管理」、「信用管理」以及「風險管理」等三大根基之後，再透過財務規劃六步驟，即有機會結出子女教育金、退休、購屋等累累果實（如右圖）。

「收支管理」是財務規劃的基礎，如果入不敷出，奢談結出果子；「信用管理」是檢視房貸、車貸、卡債等債務比重是否過高；「風險管理」則是擁有保險保障，以免疾病或意外，造成收入中斷或侵蝕家庭經濟。

6步驟 財務規劃

打底工作做好，就要設定財務目標，例如達成退休、子女教育基金大約需要多少金額，再編列家庭資產負債表了解資金缺口，之後擬定規劃策略，例如，未來才用到的錢，可透過長期投資來達成；如有短期的資金需求，則透過保本的工具籌措，至於無法預期、且沒有時間準備的突發事故，保險規劃就很重要了。「有些人沒有經過規劃就先買工具，事後才發現與預期中有落差，才來抱怨工具不夠好，這都是本末倒置。」

余曉玲舉保險為例，正確的投保步驟應是瞭解保障缺口與需求，再來決定選擇哪一類保單。以安聯人壽平台上的保險商品來說，如果是希望退休後固定領取，變額年金險是可以考慮的工具；若保障期間有資金提領的需求，則可投保變額萬能壽險；在醫療險部份，也可斟酌比較重視住院日額還是薪資補貼，依自身需求加保。

最後，完整的財務規劃還需定期檢視，像是景氣變動時，投資方向是否需要調整，工作、家庭結構改變，是否要調整保額，才能以最適切的規劃，讓家庭財務邁向健全。



及早規劃 富足無憂

退休準備自己來 危機終將化轉機

退休，是每個人都會面臨的人生階段，若退休後才發現錢不夠用，真的已經「回不去了」，時光無法逆轉，後悔也來不及了。不少人退休後所寄望的勞保年金，在15年後可能面臨破產危機！與其擔心惶恐，不如從現在開始積極計畫。



根據主計處2012年5月的退休調查顯示，高達7成的上班族希望能在60歲時退休，至於退休後的經濟來源，5成以上覺得「靠自己」，其中也有28%的人認為是來自「勞保年金」，可見國人「養兒防老」觀念已式微，「退休自提或靠勞保」已經是民衆退休規劃普遍的想法。

然而，自勞保年金上路以來，一直背負沉重的財務壓力，根據勞保局統計，由於人口老化迅速，勞保基金收支逆差時間由民國109年提早到106年，107年就吃老本，破產危機也由民國120年提早到116年，也就是今年50歲的人達到請領條件時，就可能面臨基金瀕臨倒閉狀況，50歲的人尚且可能領不到勞保年金，更遑論面臨少子化問題的青、壯族群，勞保年金「看得到，卻吃不到」成為必須面對的課題。

要確保退休生活的品質，理想的所得替代率以能達到80%以上為優，不可能完全靠政府，也不可能仰賴子女，靠自己最穩當。要達成這樣的目標，以下幾個步驟，讓你我都有養得起自己的未來。

步驟一

擬訂退休目標，精算退休金缺口

精算退休金缺口，了解理想的退休金還差多少，並執行退休理財計劃，補足缺口。以80%的所得替代率來說，如果退休前每月開支5萬元，退休後的理想月退休金

就要有4萬元，以目前80歲的平均餘命來看，65歲退休至80歲，所需準備的退休金額達720萬元；因年老之後疾病好發，建議還要加計醫療準備金，再試算未來可能領取的退休金，例如勞保年金、勞退新制退休金、商業保險等金額。以前述的720萬加上醫療準備金，扣除可領取的退休金，就可以算出退休金缺口。

步驟二

定期定額 長期投資

退休規劃是長達20~30年的理財目標，理想的退休理財計劃應該要落實「及早準備」、「定期定額」以及「長期投資」三大原則。及早準備，透過較長的時間儲蓄以及職場競爭力的提升，從財務面與收入面達到最佳的累積效果。定期定額，是一個長期投資計畫，不用擔心進場時機點，能分散投資風險、攤平成本、養成紀律投資的好習慣。與其不斷追逐市場趨勢，不如堅持紀律投資，長期下來，就有機會獲得理想的投資績效。

步驟三

資產配置 定期檢視

堅持定期定額紀律投資，也要做好資產配置，才能穩健獲利。大多數民衆沒有時間研究如何進行資產配置，但可以掌握一個最簡單的方法去分配核心資產（指風險較低、波動小、收益長期穩定的投資標的），和衛星資產（波動較大、風險較高、有機會締造高報酬率的投資標的）。以「100減去年齡」為衛星資產比重，舉例來說，40歲的人，衛星資產比重可以是六成，如果是屆臨退休的60歲，建議衛星資產為四成，收益

穩定的核心資產比重應拉高為六成。

做好資產配置後，也要定期檢視投資組合與報酬率，並且因應景氣變化趨勢適度調整，控制投資風險，才能有效達到累積退休金的目的。

步驟四

選擇適當的退休理財工具

準備退休金最大的擔心是通貨膨脹會吃掉實質購買力，錢越來越「薄」，所以，慎選金融工具格外重要。而保險保障也是資產配置的重要一環，其中，投資型保單提供保障結合投資的功能，屬於中長期的財務規劃，若能以定期定額、長期投資方式投入，有機會創造長期且合理的報酬，逐步累積保單帳戶價值，也有機會打敗通貨膨脹，讓保險不只是風險照護的工具，更成為退休財務規劃的重要工具。

退休規劃 專款專用 越早越好

只要沒有意外，每個人都會面臨退休的日子，這段人生要能輕鬆自在，就在於能否及早準備，並好好守護這個長期的計畫，早日算出退休金目標及缺口，以專款專用的方式不要在退休前任意挪用，並確實執行計畫，就可自在享受退休人生。

退休金可領多少？算一算就知道！

- 1 勞保老年給付的金額，可上勞保局的網站進行試算，網址<http://www.bli.gov.tw/cal/oldpay.asp>
- 2 勞退新制退休金試算
http://web.cla.gov.tw/trial/personal_account_frame.asp
- 3 商業保險：檢視保單，瞭解保單滿期金或年金給付

廣告

讓型趣陪伴您

每一次的戶外旅行冒險



代理品牌：



WILDROSES



MONTURA
The Ergonomic Equipment



PRO CAM-FIS



icebreaker®
NEW ZEALAND MERINO

ROYAL
ROBBINS



eagle creek

LOWA
simply more...

(AKU)



HEALTHY
BACK
BAG

CAMELBAK®

LIGHT
MY FIRE

FIZAN



23°
north 超能襪

型趣 FREE
TIME GEAR

總代理：翔雁國際股份有限公司

客服專線：0800-860-688 / www.freetimegears.com.tw



FB 粉絲專頁



保險單基本資料變更申請書

受理單位	總公司

【填寫前請先閱讀注意事項】

- 各項變更文件，以送達安聯人壽保險股份有限公司台北總公司為受理開始，當日文件需於每日下午3:00前送達則視當日為收到申請文件申請之日，逾時則視為次一工作日為收到文件申請之日。
- 為維護 貴保戶之權益，請勿於空白之契約內容變更申請書上簽章；同一份契約變更文件所填寫之各項變更申請，均應視為「同一次」申請。故若有部分變更項目不符作業規則而無法辦理時，該份契約變更文件將整份退件無法受理，該次申請不生變更之效力。
- 每份申請書最多可更改三份保單資料（限同一要保人），若您有超過三張以上保單欲變更基本資料，或聯絡地址因保單不同而有差異，請直接影印本申請書填寫。
- 本申請書使用期限至2012年12月31日，逾期恕不受理。
- 如您對於本申請書的填寫有任何疑問，請電洽客戶服務專線：0800-007-668，或與您的服務人員聯繫。

要保人			
保單號碼		被保險人	
保單號碼		被保險人	
保單號碼		被保險人	

※限填寫同一要保人下之保單號碼。

1. 基本資料變更 【只填寫變更後內容，不變更之項目毋須填寫】

☐ 居住(聯絡)地址		電話：【※此欄位必填】 (O) 分機：
☐ 戶籍地址		(H)
☐ 電子郵件信箱 【※此欄位必填】		行動電話：

2. 簽名欄 【本申請書所有簽章部份應為當事人本人簽章，且簽名樣式應與原留存於本公司樣式相符，如有虛偽不符，簽章人應負法律上責任】

要保人簽章：	法定代理人簽章：
行動電話：	申請日期：
申請日期：	(要保險人如未滿20足歲時，須法定代理人一併簽名。但已婚者，不在此限。)

更新手機+電子信箱 好康訊息不錯過！

保單資料更新 510份好禮等著您

正確的地址、完整的手機和電子信箱資訊，能確保您收到保單相關資訊與保戶活動訊息。您有多久未曾重新檢視您自己的保單基本資料？趕緊提筆完成更新，新知好康不再擦身而過！

活動說明看這裡！

體恤您的忙碌，關心您的權益，安聯人壽特別製作了簡式保單基本資料變更申請書供您使用，免貼郵票，填寫完整，即刻寄回。更新您在安聯人壽保單的基本資料，還可參加抽獎活動，總計510份精美小禮答謝您！

活動期間 2012年7月30日起至2012年12月31日

活動對象 安聯人壽要保人

活動辦法 活動期間，有保單基本資料變更需求的要保人，每完成一張保單基本資料變更，即享有一次抽獎資格，總計兩季分兩梯次抽獎活動，第一次抽獎活動未抽中者，可保留資格繼續參加第二次抽獎。

方法一 請填妥本期季刊封底內頁的「保險單基本資料變更申請書」（詳如背面所示），免貼郵票寄回安聯人壽總公司。

方法二 填妥安聯人壽正式「保險單契約內容變更申請書」，透過您的服務人員或自行寄回安聯人壽總公司。

方法三 若您是F1網路會員並申請SSL服務，也能透過網路進行線上變更。

獎品	每季名額
創見極致輕薄MP3	5
Q版行李吊牌	250

抽獎時間 第一次抽獎時間11月上旬，第二次抽獎時間2013年1月上旬。

抽獎方式 邀請法務/稽核公開見證，以電腦抽獎方式執行。

中獎名單公告 公布於安聯人壽企業網站，並以e-mail方式通知得獎保戶。

※安聯人壽保有修改、暫停或取消本活動之權利。如有未盡事宜，悉依本公司規定辦理。



創見極致輕薄MP3



Q版行李吊牌

(*獎品圖僅供參考，敬請以實物為準。)

廣告回信

台北郵局登記證

台北廣字第001267號

平信
免貼郵票

110

台北市信義區信義路五段100號5樓

安聯人壽保險股份有限公司 保戶服務部 收