

赞助文稿

# 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰

新加坡人口趋向高龄化。但职总英康保险合作社最近的一项调查发现，40岁到65岁的国人当中，有76%的人不认老，而且将近一半的人相信50岁过后才是他们的人生黄金期的开始。很多人也认为，除了身心健康之外，做好财务准备是迎接黄金期的重要条件。听听三位专业人士分享经验，从今天起积极规划健康和财务，人人都可在50岁到达人生巅峰。

每个人对人生黄金期有不同的诠释。宋敏菱(50岁, 保险顾问)认为, 财务稳定、身心健康, 拥有家人朋友的关爱, 50岁才是人生巅峰。

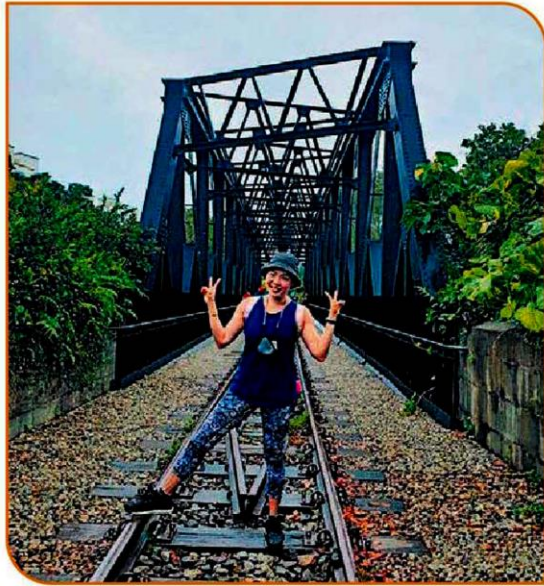
宋敏菱的秘诀是: 尽早、持续不间断地规划财务和保持健康。

事实上, 英康的调查也发现, 76%的人认为经济能力是迎接人生巅峰的5大要素之首。其他4大要素是: 身心健康(72%)、自由和自主权(64%)、个人成长与发展(41%)、家庭社交圈(35%)。

宋敏菱受访时说: “大家都怕钱不够用, 我也希望财务稳定、不要负债, 所以我念大学时既教补习也教钢琴, 工作天天自备午餐, 努力存钱, 以尽快付清学费和房屋贷款。结婚后为了给小孩最好的, 我也省吃俭用。如今这些目标都达成了。”

她也表示, 她每隔5年就会设定新的目标, 并检讨及调整财务计划。“所谓先苦后甘, 做好财务规划之后, 我就少了后顾之忧, 就能安心享受人生的黄金岁月。”

宋敏菱日前在英康举办的线上讲座“50岁会是你的人生巅峰吗?” 分享她的心得。讲座旨在协助国人为50后的巅峰人生做好准备, 主讲者包括新加坡管理大学社会学教授郑宝莲、乐龄网站“Ageless Online”创办人兼自由撰稿人叶英玉。



宋敏菱保持活跃的生活方式, 经常健行散步。(图/受访者提供)

## 尽早规划财务 无需担心钱不够用

新加坡人的平均寿命延长到83.9岁, 难免让人担心钱不够用。郑宝莲教授(58岁)说: “财务方面不妨请教专家, 当年我和丈夫买房子和保险时, 也多亏银行和保险专家帮忙计算, 我们才能做出至今仍感激万分的决定。”

有23年保险顾问经验的宋敏菱, 在财务规划上有4大贴士:

- 越早开始越好, 但即使现在开始也不迟。
- 每个人能力不一样, 但不妨存下每月收入的20%, 重点是积少成多。
- 做好意外、残疾、重大疾病、住院的保障。
- 若有余力, 可考虑有所回报的保险或投资, 处理好公积金, 将来就有定期入息。
- 自由撰稿人叶英玉(52岁)也规划好储蓄和保险的财务安全网。



叶英玉50岁后才开始新嗜好, 创业, 生活自由写意。(图/摄影: CAROLINE CHIA提供)

## 身心健康 享受活跃生活

三人也分享了人生巅峰的要素: 身心健康、自由和自主权、个人成长与发展、家庭社交圈。

宋敏菱认为身心健康是必要的投资, 她说: “即使忙着带大四个孩子的时期, 我也坚持天天运动一个小时, 并和朋友、家人建立联系, 以持久处在人生巅峰。”

叶英玉在50岁之后才学陶艺、开创陶土耳环居家生意。她认为生活有意义非常重要: “我转为兼职工作后, 不必处理复杂的人际关系, 也有更多时间陪家人和朋友。我觉得我能掌握自己的人生, 做出更好的改变。”

郑宝莲教授认为, 国人应该有更全面的乐龄观念: “除了经济稳定之外, 个人也应该保持和社会的联系, 肯定自己是活



郑宝莲教授和丈夫当年在专家的协助下, 做好买屋和保险规划。(图/受访者提供)

跃的、有价值的。此外, 大家也应该负起责任, 积极为活跃乐龄做好规划, 并且推己及人, 发挥互相鼓舞和扶持的精神。”

## 4P行动 保障黄金乐龄

英康调查报告显示, 许多国人不认老, 却担心人生黄金期出现障碍, 例如: 重病(61%)、体弱(59%)、精神状况(41%), 外加巨额花费(34%)和失业(31%)。

此外, 有85%的人认为身处急速变动的年代, 也有88%的人不想在晚年给孩子造成经济负担。

有鉴于此, 英康鼓励新加坡人四管齐下, 通过4P采取更实际且持续的行动, 再攀人生新高峰: 追求(Pursue)、延长(Prolong)、准备(Prepare)和保障(Protect)自己的黄金乐龄。

他们颠覆了保险业焦点在年轻客户的框架, 更着重老年客户, 包括了解他们购买保险的痛点, 设计出简单且能满足特定需求的保险产品, 帮助更多长者也能购买易于管理、保费实惠的人寿保险。

为鼓励国人和英康客户积极预备步入活跃乐龄, 英康除了举办相关课题的讲座, 也推出专为50岁或以上客户所设计的手册应用“So Steady”, 鼓励他们运动、健康饮食, 赚取点数换取礼券。手机应用提供了管理身心、财务等讯息, 协助他们全方位进行规划。

想了解英康如何协助你更实际、持续地再攀人生新高峰, 请上网站 <https://www.income.com.sg/SoSteady> 了解更多详情。



或扫码了解  
更多详情。

本文由 **Income** 呈献  
made yours