

Publication: Zaobao Online

Date: 20 October 2021

Headline: Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰

Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰



新加坡人口趋向高龄化。不过，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，除了健康之外，做好财务准备是迎接黄金期的重要条件。

听听以下三位专业人士的经验分享，从今天起积极规划个人健康和财务，以在50岁到达人生巅峰。

每个人对人生黄金期有不同的诠释。对宋敏菱（50岁，保险顾问）来说，财务稳定、身心健康，身边不乏朋友及家人的关爱，50岁才是她的人生巅峰。

要在50岁或之后仍能无忧享受生活，宋敏菱的秘诀是：不管是健康或财务，都要尽早、持续不间断地规划和预备。

事实上，英康最近的调查也发现，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，我的人生目标也是财务稳定、不要负债，所以我念大学时既教补习也教钢琴，工作时天天自备午餐，努力存钱，以尽快付清学费和房屋贷款。结婚后为了给四个孩子最好的，我也省吃俭用。如今这些目标都达成了。”

Publication: Zaobao Online

Date: 20 October 2021

Headline: Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰



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、未雨绸缪之后，我就少了后顾之忧，就可以过属于自己的生活。”

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，主讲者也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。

提早规划财务 无需担心钱不够用

郑宝莲教授（58岁）说，新加坡人的平均寿命为83.9岁，寿命延长难免让人担心钱够不够用。她说：“经济问题总会让人感到忧虑，参考专家的意见可以帮助我们规划财务。以我个人为例，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表示，她过去曾是医院医疗社工，也曾照顾病倒的祖母和父母，深深体会到健康、医药、储蓄、意外保障的重要。在财务规划方面分享以下4大贴士：

财务规划越早开始越好，但即使现在开始也不迟。

每个人能力不一样，基本上应存下每月收入的20%到30%。年轻人从10%做起也无妨，重点是积少成多。

一定要做好突发情况的保障，例如意外、残疾、重大疾病、住院保险，以备急需之用。

若有余力，不妨考虑投资有所回报的保险或项目，并善加利用公积金，确保未来有定期的入息。

叶英玉（52岁）表示，她在12年前转职自由撰稿，但她深知储蓄和保险的重要性，确保自己拥有财务安全网。

身心健康 享受活跃生活

谈到人生巅峰具备的其他要素：身心健康、自由和自主权、个人成长与发展、家庭社交圈，三人各有心得。

Publication: Zaobao Online

Date: 20 October 2021

Headline: Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰



宋敏菱认为身心健康是必要的投资，她说：“我一向积极运动，即使在忙着带大四个孩子的时候，我也坚持天天运动一个小时，并且注重饮食健康。保持身心健康，和朋友、家人建立深厚的联系，更能持久处在人生的巅峰期。”



Publication: Zaobao Online

Date: 20 October 2021

Headline: Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰

叶英玉在50岁之后才学陶艺，并且开创陶土耳其环制作居家生意。她认为生活有意义非常重要，她表示：“我不后悔选择当自由撰稿人，因为不必处理复杂的人际关系，让我有更多时间和家人、朋友共处，做自己喜欢的事。我觉得我能为自己的人生做出更好的改变，而且永远不会太迟。”



郑宝莲教授则针对人生巅峰必备要素提出，国人应该有更全面的黄金乐龄观念，她指出：“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

许多国人在心理上不认为50岁的人生已开始走下坡，但生理退化难免让人担忧。英康调查报告就显示，许多人不认老，唯有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%的人认为自己处在急速变动的年代，面对更多不稳定的因素；也有 88%的人不想在晚年给孩子造成经济或心理负担。

Publication: Zaobao Online

Date: 20 October 2021

Headline: Climbing to life's peak at 50, with financial and physical health 财务和身体健康 50岁攀人生巅峰

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。

他们颠覆了保险业向来只针对年轻客户的传统框架，更着重年长客户，包括了解他们购买保险的痛点，也设计出简单且能满足特定需求的保险产品，帮助更多年长者也能购买易于管理，保费物有所值的人寿保险。

英康今年更推出了专为50岁或以上客户所设计的手机应用“**So Steady**”，鼓励年长客户健康运动、健康饮食，还能以此赚取点数换取礼券。手机应用提供了管理身心、财务的讯息和资源，协助他们全方位进行规划。

英康也举办相关课题的讲座，如上述“50岁会是你的人生巅峰吗？”，鼓励国人和英康客户主动积极地预备步入活跃乐龄。

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