

健 康 與 財 富

HEALTH & WEALTH

「四低一高」 防癌飲食法你要識

如何為未來醫療開支作準備？

財富增值新方略

「美國萬通小太空人訓練計劃」大追蹤

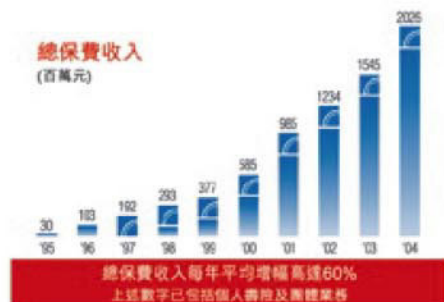
醒你健康貼士



公司表現 再創佳績

美國萬通於 2004 年度亞洲區的整體業績表現超卓，管理資產突破 1,000 億元。於港澳區，承蒙各客戶對公司的不斷支持及信賴，專業顧問人數現已超逾 1,800 人。針對不同客戶群推出的嶄新產品及積極進取的發展策略，均有助帶動美國萬通亞洲的業績增長。於過去 10 年，總保費收入每年平均增幅高達 60%。

在迎接未來的挑戰之際，美國萬通亞洲謹向各客戶致衷心的謝意。你們的支持和信任，是我們努力的基石。請讓我們的专业隊伍以堅定不移的步伐，繼續與你結伴向前。



港澳區 2004 年業績

南亞賑災 暖意送關懷



美國萬通亞洲專業顧問及員工慷慨解囊助地震及海嘯災民。

美國萬通亞洲一直秉承「關懷與分享」的信念，致力回饋社會。今年年初，美國萬通亞洲全體員工與專業顧問發揮互助精神，捐款協助南亞地震及海嘯災民。美國萬通亞洲更捐出相等於兩倍員工及顧問的善款總額予「香港紅十字會南亞賑災金」。另外，客戶於今年一月每成功投保一份人壽保單，美國萬通亞洲會再捐出港幣一百元以幫助更多災民。在此，我們代表受影響災民向各位客戶所送出的暖意致謝。



健康小貼士

飯後吃水果是錯誤的觀念，應是飯前吃水果。

「四低一高」防癌飲食法 你要識



相信大部份人都有栽種植物的經驗，植物生長需要陽光、水、以及養份，缺乏陽光、水或養份，植物自然難以種活；但如果陽光、水或養份太多，植物也活不成的。同樣道理，今天許多現代人的疾病，並不是因為缺乏某些營養所致，反而是因為營養過度造成的，故飲食平衡對健康尤其重要，今次為大家介紹「四低一高」防癌飲食法。

「四低一高」是指低糖、低脂、低鹽、低蛋白和高纖維。在台灣致力推廣這個方法的是梅襄陽醫師。他於三十三歲人生的黃金歲月，已被醫院檢查出肝臟有腫瘤。為了多了解癌症和探索問題的根源，六年來他不斷研究營養醫學的奧秘，並從資料蒐集和整理當中，知道癌症出現的主因是身體體質嚴重不平衡所致。

他摒棄了從小到大至愛的蛋、奶、肉，改吃地瓜湯、青菜、水果等，每天只吃一頓正餐，逐漸將嚴重的飲食不平衡調校過來。最後，他的腫瘤問題亦得以治癒了。

梅襄陽指出，亞洲人於過去數十年來飲食習慣愈來愈西化，特別是吸收太多脂肪和蛋白質，這跟亞洲地區癌症增長有密切的關係。他強調「癌」不難預防，只要我們有「病從口入」的意識，改善一下自己的飲食習慣便可。

正如美國的特里·希塔尼醫師 (Dr. Terry T. Shintani) 在他所著的《防癌之道》中指出，「80% 以上的癌症可以預防」，他認為只要好好的調節自己的飲食，「少吃紅肉、少吃蛋、少吃乳製品」，身體自然會更加健康。

根據香港衛生署的建議，健康的飲食之道最重要是均衡和份量恰當，因為每類食物均含有不同的營養，只要適量進食，便可吸收到身體所需的營養。



吃最多

五穀類

五穀類是熱量的主要來源。選擇五穀類如飯、粉、麵時，可以白飯、湯粉、湯麵為主，減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等含高脂肪的食物。全穀麥類如糙米、麥包等比經打磨的白米、白麵包含更多纖維素和營養。

吃多些

蔬菜和水果類

蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質如維生素 A、C 和鉀。多選擇深色蔬菜和水果如菜心、菠菜、甘荀、蕃茄和木瓜等，可幫助攝取更多維生素和礦物質。另外，避免把蔬菜煮得太久，以減少營養的流失。

吃適量

肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類

瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪。

奶類

奶類適宜以低脂或脫脂奶為主，或進食加鈣的豆奶、豆腐和黃豆。

吃最少

油、糖、鹽及調味料與添加劑

減少進食含高脂肪、高糖份和鹽份的食物如蛋糕、臘腸、鹹魚、鹹蛋等。

資料來源：「香港政府網頁」

健康小貼士



番茄含有植物化學物質，有抗癌及預防心臟病的作用。

如何為 未來醫療開支作準備？

近期政府公佈醫療資助將進一步縮減，用者自付的制度勢在必行。
及早購買醫療保險便可未雨綢繆，解決未來各項醫療上的開支。

「終身醫療」保障計劃

如何選擇合適及全面的醫療保險是一個重要的考慮，美國萬通亞洲的「終身醫療」保障計劃突破一般住院醫療保障的框框，令投保客戶安枕無憂。

「終身醫療」保障計劃一經投保，便即時為你鎖定保費；只需供款 20 年，即可享有高達 200 萬保障額的全面終身醫療保障，一世無憂。更重要的是，於保單生效後，不論受保人的健康狀況有任何轉變，又或年事漸高而未能享有其他的醫療保障，計劃仍會繼續提供保障，直至受保人 100 歲，大大超越傳統住院醫療保障的範圍。



為家人送上關懷

由於「終身醫療」保障計劃繳費年期較短及提供退保價值，愈年輕購買便愈著數。近期「終身醫療」保障計劃更是不少精明父母送給子女的終身禮物，代表一份一生受用的、無微不至的關懷。今日就為自己 and 家人的未來作好準備！



為堅毅的女性鎖定一切

時下的女性活得精采，擁有卓越成就和美滿家庭。要緊握現在擁有的一切，並為將來作好準備，就必須未雨綢繆。美國萬通亞洲誠意獻上「妳的健康」保障計劃，配合你人生不同階段所需，細心照顧你每個需要，讓你無後顧之憂。

照顧你人生每一步

「妳的健康」保障計劃以優惠的保費，為你提供全港最全面的女性保障，承保多達 4 種嚴重女性疾病、8 種常見女性疾病或手術、意外整形保障、7 種妊娠期疾病、14 種初生嬰兒先天性疾病，全面照顧你人生不同階段的需要。

預防勝於治療

與市面上一般女性計劃不同，「妳的健康」保障計劃為你提供長達至 100 歲的終身保障。計劃更提供每兩年一次的免費驗身。受保人一經診斷患上女性疾病，可透過「國際專業醫療網絡」獲取由美國 23 間醫院的專科醫生提供的專業第二意見。受保人更可以優惠價前往美國就醫，以最相宜的價錢享用全球最先進的醫療服務。

女性客戶除可考慮終身醫療保障外，亦可參考特別為女性設計的一套周全保障計劃。

如欲查詢本公司的最新服務或產品，歡迎與閣下的專業顧問聯絡，或致電香港區客戶服務熱線 (852) 2919 9797、澳門區客戶服務熱線 (853) 322 622 與我們聯絡。

本文只提供計劃的一般資料。有關詳情，請參閱保單條文。



健康小貼士

長期節食會降低自身免疫力，容易讓各種微生物侵害身體。



「結伴向前」

全新企業廣告

今年年初，美國萬通亞洲推出「結伴向前」為主題的全新企業廣告。片中，美國萬通亞洲的專業隊伍，以真摯誠懇的態度，無懼風雨，在客戶生命中每一個重要時刻送上無比關懷。片尾我們的專業隊伍在漫天的藍色汽球下同步前進，正好代表各專業顧問滿懷自信，以堅定不移的步伐與客戶結伴向前的信念。



財富增值

新方略

美國萬通亞洲為了實現為客戶提供誠懇、穩健、可靠的服務承諾，於風險管理業務以外，全面拓展財富管理服務，投資巨額培訓近千名財務策劃顧問，務求給客戶提供一站式的配套增值服務：

- 推出市場少有的「組合式投資計劃」。
- 特別邀請投資專家龐寶林先生，為美國萬通亞洲的客戶，每季提供三款不同風險程度的投資組合樣本，以供參考。
- 巨額斥資開發「美國萬通亞洲投資組合分析系統」。系統可按客戶的個人「心水」投資組合，全方位分析於過去3年內的組合表現，讓你於度身訂造投資組合時可運籌帷幄。
- 為客戶提供個人的「投資組合表現報告」—先進系統為客戶詳細儲存所有投資記錄，計算每項投資的平均成本，詳盡分析整體組合的投資表現及所選的每項基金的個別表現。
- 每月更新基金表現報告，並提供最新的投資市況分析報告，務求令客戶更緊貼市場。

組合式投資法

說到理想的投資組合，美國萬通亞洲深信「組合式投資計劃」是精明的你一個不二之選。一般的「組合式投資計劃」是利用相關性低的基金組合，以分散風險。這類計劃更會為投資者帶來中、長線投資的絕對強勢：

- 大部份基金不設買賣差價，令投資更合乎經濟原則。
- 豁免全部基金轉換費用，令投資者可靈活抓緊每個投資良機。
- 近百款曾榮獲多個獎項的世界級精選基金選擇，配合投資者不同階段的投資策略。
- 保證於首個保單周年日獲贈額外回報，令資金增值更具潛力。
- 計劃更讓客戶隨時提取現金，以應不時之需。



利息保證基金

為了進一步拓展組合式基金投資計劃的市場競爭優勢，美國萬通亞洲特別推出「利息保證基金」，旨在為組合式投資計劃提供定期派息及利息保證的全新元素，讓你在爭取更高潛在回報的同時，可有效減低投資組合的波幅率，非一般基金投資計劃所能及。

本文只供參考之用，並不構成任何投資建議或邀約。投資者需注意基金價格可升可跌。

健康小貼士

早上醒來，先喝一杯水
以預防結石。





第七屆「美國萬通 小太空人訓練計劃」

強大廣告攻勢

2005「美國萬通小太空人訓練計劃」已進行得如火如荼，大規模的廣告宣傳攻勢已於5月開始推出。排山倒海式的宣傳包括香港的全線地鐵月台燈箱、電視廣告、巴士「路訊通 RoadShow」、戶外大型海報及報刊廣告。澳門方面，亦有電視、電台及報章廣告。

盛大揭幕典禮

於5月14日舉行了盛大的揭幕典禮及午餐會。名譽贊助人車淑梅小姐和李澤培太平紳士為第七屆「美國萬通小太空人訓練計劃」揭開序幕。2004年的小太空人於典禮內與新聞界見面，並分享如何在遴選中突圍的心得和秘訣。

加添全新元素

今年報名情況非常踴躍，有接近2,000名小朋友參加6月26及27日的招募日。小太空人訓練計劃今年亦加添新元素。於第二輪遴選時，50名小朋友及其家長一同參與由專業導師設計的兩日一夜體驗營，接受有關創作力、領導才能及團隊精神等多元智能培訓。



由左至右：美國萬通亞洲市務部高級副總裁蕭莉玲小姐、李澤培太平紳士、車淑梅小姐、美國萬通亞洲常務董事兼總裁陳兆遠先生及七位歷屆美國萬通小太空人為典禮揭幕。



一如以往，美國萬通亞洲全費贊助六名7至11歲的小朋友聯同家長，於八月遠赴美國亨茨維爾太空訓練營受訓，以實現新一代兒童當小太空人的夢想；並啟發他們的潛能，培育勇於接受挑戰的特質。美國萬通亞洲預祝2005年的小太空人順利完成訓練，繼續發揚「It is Possible!」的勇敢自信精神！

美國萬通亞洲 請你遊東歐

1人投保 10人同遊東歐

美國萬通亞洲為回饋客戶多年來的支持，特舉辦「美國萬通請你遊東歐」大抽獎，於2月至7月連續6個月無間斷進行，每個月抽出一位幸運兒。

在7月舉行的「終極大抽獎」，更為今次活動掀起高潮。得獎幸運兒獨得10人東歐10天豪華遊。在此祝賀各位得獎者。



美國萬通亞洲市務部高級經理簡盈盈小姐，頒獎給幸運得獎客戶林志光先生（右）及楊志文先生（上）。



健康小貼士

蔬菜、水果及低脂奶品均有助控制及預防高血壓。

美國萬通亞洲不單照顧客戶的需要，我們亦關心弱勢社群，積極參予公益慈善活動。今年美國萬通亞洲率先全力支持「保良局兒童助養計劃」，我們除捐款贊助計劃內的家舍外，亦希望各善長客戶響應捐款，為因家庭問題而缺乏家人照顧的兒童營造更美好的成長環境。

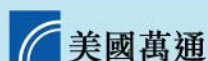
鳴謝：

美國萬通

楊千嬅小姐擔任兒童助養大使

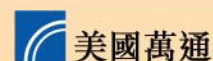
請支持保良局兒童助養計劃

助養查詢熱線：**2576 9258** 網址：www.poleungkuk.org.hk



成人可憑本券以港幣 80 元（原價港幣 160 元）接受流行性感冒預防疫苗注射；十二歲或以下小童可憑券以港幣 100 元（原價港幣 260 元）接受醫生評估及流行性感冒預防疫苗注射。

查詢熱線：(852)2975 3228



憑券購物可享正價貨品 85 折（Nike, adidas 及 Columbia 正價 9 折）及減價貨品額外 95 折優惠。



（公價及寄售貨品除外）



憑券於下列豐澤分店購買 Plasma/LCD 電視*，可享 9 折優惠。

- 中環萬邦行
- 銅鑼灣時代廣場
- 尖沙咀漢口道
- 尖沙咀海洋中心
- 旺角惠豐中心
- 九龍塘又一城

* 優惠只適用於 26 吋或以上 Plasma/LCD 電視

* 優惠不適用於 Rogers Plasma/LCD 電視



- 憑本券可以港幣 100 元享用中醫及註冊營養師保健諮詢服務一次（原價港幣 200 元）；或
- 以港幣 300 元享基本身體檢查優惠（共 13 項）、註冊營養師健康諮詢及解說檢驗報告（原價港幣 480 元）；或
- 以港幣 500 元享身體檢查優惠（共 22 項）、註冊營養師健康諮詢及解說檢驗報告（原價港幣 800 元）。

查詢熱線：(852)2264 8633/(852)2808 1989

(請在適當方格內加上「✓」及刪去不適用者)

- ☐ 本人 / 家庭 / 團體樂意擔任『陽光家庭大使』，贊助家舍 _____ 間
1. 獲發感謝狀一份及定期收到家舍活動特刊。
 2. 可參加局方舉辦與家舍有關的活動，與家舍內小朋友見面。
 3. 獲邀請參加局方活動：教育 / 健康 / 親子講座、班組學習、嘉年華會等以學習促進家庭和諧、親子技巧。
 4. 家庭贊助最多可有4名成員參與家舍活動，團體贊助最多可有10名成員參與家舍活動。

備註：個人贊助每間家舍每年港幣\$1,200、家庭贊助每間家舍每年港幣\$1,800、團體贊助每間家舍每年港幣\$5,000

- ☐ 本人 / 團體樂意助養兒童 _____ 名。
- ☐ 編配兒童
- ☐ 不編配兒童

1. 助養人若選擇編配兒童助養，可到局探訪該名兒童。
2. 助養滿一年及探訪助養兒童二十四次後，助養人可申請帶領兒童外出。
3. 助養人可帶同1-2位親友探訪助養兒童。

備註：助養每名兒童每年均一律為港幣\$1,200

助養總金額 港幣 \$ _____ 備註 _____ 從何處得悉此計劃 _____

- ☐ 暫不參加助養計劃，只作捐款 港幣 \$ _____

善長 / 家庭 / 團體名稱 姓 _____ 名 _____ 先生/小姐/女士 出生日期 _____ 年 _____ 月
 身份證號碼 _____ 教育程度 _____ 職業 _____
 電話 _____ 通訊處 _____
 電郵 _____ 善長簽署 / 團體蓋章 _____ 日期 _____

捐款方法

- ☐ 劃線支票 (抬頭：保良局 / Po Leung Kuk) 銀行名稱 _____ 支票號碼 _____
- ☐ 銀行入數紙 (正本) 滙豐銀行 恒生銀行 中國銀行 (香港)
 002-239564-006 262-191166-001 012-875-00206767
- ☐ 信用卡 請由以下信用卡戶口付款 ☐ 一次 ☐ 按年 / 半年 (直至另行通知)
- ☐ VISA ☐ MasterCard ☐ American Express ☐ Diners Club
- 信用卡號碼 [][][][][] — [][][][][] — [][][][][] — [][][][][] 有效日期至 _____
- 持卡人姓名 _____ 持卡人簽署 _____

備註：

1. 請將填妥之表格連同劃線支票、入數紙正本或信用卡資料，寄往：香港禮頓道66號保良局財務部
2. 如閣下續期時擬以繳費電話服務繳付助養費，請於收到本局發出之助養編號後，於繳費電話終端機開設戶口，便可透過音頻電話付款。本局繳費電話商戶編號：9136。如有查詢，請致電繳費電話熱線：900 00222 328。
3. ☐ 如閣下續期時擬使用銀行自動轉賬方式，請在方格內加上「✓」，本局將寄上自動轉賬表格。
4. 捐款壹佰元或以上可申請扣稅。
5. 此表格上之個人資料除作上述用途外，亦會用以寄發本局資料。如不擬收取，或需查詢 / 更改個人資料，請與本計劃之助養員聯絡。
 電話：2576 9258 傳真：2890 6395

MM 07/2005

由保良局填寫

財務部覆核 授權號碼

優惠條款：

- 本券只可使用一次，影印本恕不接受。
- 本券不可與其他優惠同時使用。
- 本券不可兌換現金。
- 請於付款前出示本券以享優惠。
- 有關客戶與商戶之間的交易，美國萬通亞洲恕不負責。如有任何爭議，以馬拉松 / GigaSports 的最終決定為準。
- 本券有效期至 2005 年 12 月 31 日。

優惠條款：

- 本券只可使用一次，但可供多於一人同時使用，影印本恕不接受。
- 本券不可與其他優惠同時使用。
- 本券不可兌換現金。
- 請於付款前出示本券以享優惠。
- 有關客戶與商戶之間的交易，美國萬通亞洲恕不負責。如有任何爭議，以卓健醫療的最終決定為準。
- 本券有效期由 2005 年 10 月 1 日至 2006 年 3 月 31 日。

優惠條款：

- 本券只可使用一次，影印本恕不接受。
- 本券不可與其他優惠同時使用。
- 本券不可兌換現金。
- 請於付款前出示本券以享優惠。
- 有關客戶與商戶之間的交易，美國萬通亞洲恕不負責。如有任何爭議，以營匯專業營養顧問中心的最終決定為準。
- 本券有效期至 2005 年 12 月 31 日。

優惠條款：

- 本券只可使用一次，影印本恕不接受。
- 本券不可與其他優惠同時使用。
- 本券不可兌換現金或購買禮券。
- 請於付款前出示本券以享優惠。
- 有關客戶與商戶之間的交易，美國萬通亞洲恕不負責。如有任何爭議，以豐澤的最終決定為準。
- 本券有效期至 2005 年 10 月 31 日。