

健康與財富

Health and Wealth

揀飲擇食 食得健康 食得Smart
組合式投資法 打破回報與風險的定律
自製退休安全網 — 年金
「唯你尊享」購物及健體優惠

揀飲擇食 食得健康 食得Smart

你今天從早到晚吃了些甚麼？早餐是牛排煎雙蛋配多糖多奶咖啡，午餐是乾燒伊麵加可樂，晚餐吃了紅燒元蹄和西芹炒鮮魷？以上飲食習慣其實在香港十分普遍，但你吃這些食物的同時，它們亦在蠶食你的健康！由於飲食失衡，加上缺乏運動，令部分香港人身體肥胖、抵抗力弱，甚至患上危疾。要保持身體健康，提升免疫力，方法之一是從飲食著眼！以下介紹「揀飲擇食」四大招式，簡單易做，讓你輕鬆地抓緊健康。

招式一 少少肉 多多菜

眾所周知，脂肪和膽固醇偏高對身體有害，可引致高血壓和心臟病；相反，適量的食物纖維有助減低血液膽固醇，保持血糖正常，幫助腸道蠕動，把廢物排出體外。因此，少肉多菜是減少攝取脂肪，增加吸收食物纖維的好方法。進食肉類時，亦最好斬肥去皮，把有礙健康的統統踢走。要吸收食物纖維，許多蔬果和豆類都是重要來源，例如我們常吃的西蘭花、椰菜、粟米、提子、紅豆、綠豆等。

以成年人為例，建議每天分別攝取18-30克食物纖維、55-65克脂肪及不多於300毫克膽固醇。



高纖維食物

食物	份量	纖維量(克)
無花果乾	5粒	11.6
番石榴	1個	10.8
薏米	1碗	7.5
紅、黑提子	10粒	6
菠菜	1碗	6

資料來源：香港防癌會



高脂肪菜式

食物	份量	脂肪量(克)	油含量(茶匙)
乾炒牛河	1盒	83	16.5
焗豬扒飯	1盒	83	16.5
五花腩	1.5兩	45.1	9
西多士	1份	39	8
巨無霸	1個	31	6

資料來源：香港防癌會



高膽固醇食物

食物	份量	膽固醇(毫克)
豬腦	2兩	2552
豬腰	2兩	405
鹹蛋	1隻	274
牛肝	2兩	240
雞脾連皮	1隻	105

資料來源：醫院管理局

招式二 鹽和糖份 少吃無拘

坊間不少加工食品的鹽份和糖份都頗高，吸收過多鹽份，可誘發高血壓，至於糖份，過多會引致身體肥胖，因此，兩者的份量應適可而止。以成年人為例，建議每天攝取的鹽和糖份量，分別不超過6克(稍多於一平茶匙)和9克(接近2平茶匙)。

常吃食品鹽份一覽

食物	份量	鹽份(克)
鹹魚	1兩	5.4
味精	1茶匙	2.7
火腿	1兩	1.1
豉油	1茶匙	0.8
燒肉	1兩	0.8

資料來源：香港營養師協會

常吃甜食糖份一覽

食物	份量	糖份(茶匙)
椰汁芒果糯米飯	半份	15
楊枝甘露	1中碗	10
芒果酥皮拿破崙	1件	9.5
可樂汽水	355毫升	9
巧克力	100克	5-7

資料來源：香港營養師協會、香港肥胖醫學會及香港中文大學確進糖尿病研究中心

招式三 健康烹調新煮意

有時，食物本身並非高脂肪，問題卻在於烹調方法。以我們常吃的乾炒牛河為例，一個外賣飯盒的份量，脂肪量便超過80克，約有16茶匙油，遠超過一位成年人一天所需(55-65克)！因此，選擇較健康的烹調方法，例如蒸、炆、焗、烩、白灼等，便可減低菜餚的油量，例如炒菜改為炆菜；亦需留心醬料的脂肪含量，以椰汁為例，脂肪佔總熱量93%，喝一杯椰汁相等於喝掉11.4茶匙油！

調味醬料的脂肪含量一覽

調味醬料	份量	脂肪量(克)
意式沙律醬	1湯匙	9.1
花生醬	1湯匙	8.2
香草醬	1茶匙	2.9
沙爹醬	1茶匙	2.7

資料來源：醫院管理局



招式四 食物多元化

要身體健康，我們需要超過40種營養，要吸收所需營養，最基本又最有效的方法莫過於食物多元化。大家不妨參考健康飲食金字塔的飲食模式，適量進食不同的食物。



懂得「揀飲擇食」，令飲食均衡，加上作息定時和持之以恆地適量運動，為身體提升免疫能力，疾病便無機可乘。「健康就是財富」，早一點為健康作出投資，你便可獲得更好的回報。

十大健康食物好介紹

名稱	好處	小貼示
三文魚	含有Omega-3s脂肪酸，有助降低膽固醇，預防血管阻塞及老人癡呆症等腦部老化疾病。	建議菜式：焗香草三文魚（以錫紙包裹焗製）。
菠菜	熱量低並含大量鐵質及葉酸，可防治血管疾病及心臟病，保護視力。	建議菜式：菠菜瘦肉湯，亦可嘗試在菠菜上灑一點檸檬汁食用，令維他命C幫助身體吸收鐵質。
西蘭花	含豐富胡蘿蔔素及維他命C，可減少罹患各類癌症的機會，如乳癌、直腸癌、胃癌等。	建議菜式：清炒西蘭花。
蒜頭	降低膽固醇，清血，殺菌，可防治心臟病。	不要以高溫煮食，亦不要煮太久，否則會破壞蒜頭的營養價值。
紅酒	含抗氧化劑，有助增加高密度膽固醇(即好膽固醇)*，預防血管硬化，喝少量對心臟有益。 (*膽固醇是一種脂蛋白質，七成由肝臟製造，三成由食物中吸收。膽固醇有好壞之分，好膽固醇能將壞膽固醇帶至肝臟分解清除)	有科學家指出，每日喝300毫升紅酒，可以提升6.9%的可溶纖維攝取量。
番茄	含有具抗氧化功能的紅番茄素，並有豐富維他命C。防治前列腺癌以及消化系統有關的癌症。	生吃可吸收維他命C，熟吃可吸收紅番茄素。
果仁	含豐富維他命E，適量進食可降低膽固醇及預防癌症；所含有的甘油三酸酯，亦可預防心臟病。	世界心臟病大會公布的研究結果顯示，每星期兩次進食8克果仁類食品，心臟病的風險可以減低11%。
燕麥	可降低血壓及膽固醇，防治大腸癌及心臟疾病。	美國心臟協會建議每日攝取3克水溶性纖維，有助預防高膽固醇及心臟病。每日只需進食9湯匙燕麥片或5湯匙燕麥粉，便可達到所建議的標準。
藍莓	抗氧化，增進腦力，預防心臟病及癌症。	一杯藍莓已能提供1/3維他命C每日建議攝取量。
綠茶	可預防心臟病、胃癌、食道癌、肝癌及皮膚癌等。	日本的研究發現每天喝10小茶杯綠茶，可防治心臟病。

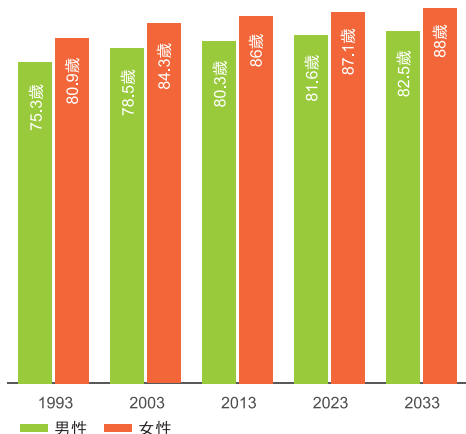
十大健康食物及其好處的資料來源：美國《時代雜誌》

給自己一份畢生受用的禮物 終身醫療保障

香港人口老化問題日趨嚴重，政府預計到了2031年，65歲以上長者將佔總人口四分之一。現時，公營醫院住院人數當中，65歲以上長者佔一半*；隨著人口老化，長者對醫療服務的需求將會與日俱增。可是，政

府鑑於醫療負擔日益沉重，近年來不斷削減資助，並倡議大幅調高政府醫院住房收費。面對政府轉向用者自付的原則，市民或需轉投私營醫療服務，或自行負擔巨額醫療費用。在這個趨勢下，應如何自保？大家努力保持身體健康之餘，更應及早購買完備的醫療保險，將來毋須依靠積蓄來繳付高昂又難以預計的醫療費用，並可避免成為家人的負累。

香港人口出生時平均預期壽命



資料來源：政府統計處 - 香港人口生命表

選購醫療保險小錦囊

計劃是否提供終身醫療保障至100歲？



保障期較長，可確保在年老又最需要醫療服務時得到保障，更安心、放心。

保費是否於投保時即時獲得鎖定？



保單生效後保費維持不變，使財務更有預算，無後顧之憂。

保障項目是否夠全面？



切勿「貪平」，應比較不同計劃的保障項目和各個項目的最高賠償額，確保獲享足夠的醫療保障。

我已享有僱主提供的團體醫療保障，是否仍需購買個人醫療保呢？



由於僱主提供的醫療保障並非伴你一生一世，長遠而言，自行投保個人醫療保障計劃更有保障，確保於離職、轉工期間及退休後仍可獲得保障。作出索償時，可先享用僱主提供的保障，有需要時才動用個人計劃的賠償額。投保前，要先了解自己希望享有的醫療服務質素，可以負擔的保費及供款年期，然後再讓理財顧問就你的需要作出建議。

*香港醫院管理局2003/04年統計年報

「嚴重疾病保障計劃」 免費為客戶提升保障範圍



美國萬通亞洲的「嚴重疾病保障計劃」於早前擴大了保障範圍，令計劃所涵蓋的嚴重疾病由30種增至48種，為全港保障範圍最廣泛的嚴重疾病保障計劃之一。計劃於提升保障範圍後，亦同時免費為本計劃的現有保單持有人提升保障優惠。新增的18種嚴重疾病包括：

- 類風濕性關節炎
- 慢性肝衰竭
- 慢性肺病
- 心肌病
- 嚴重頭部創傷
- 其他嚴重冠狀動脈疾病
- 需進行手術之腦血管瘤
- 壞死性筋膜炎
- 潰瘍性結腸炎
- 經輸血感染人類免疫力缺乏病毒
- 因職業感染人類免疫力缺乏病毒
- 腎髓質囊腫病
- 植物人
- 血管成形術
- 成形不全貧血病
- 克雅氏症(瘋牛症)
- 克隆病
- 象皮病

註：有關保障範圍、詳情及條款，請參閱保單條文。

《至FIT生活》 擁有健康 自有盼望

美國萬通亞洲最新出版的《至FIT生活》健康書冊內容豐富，除介紹8大危疾的病因及病徵外，更提供所需的治療費用、養生飲食、簡易太極及瑜伽招式等增值資訊。如欲免費索取《至FIT生活》，請填妥刊載於第12頁的表格並交回美國萬通亞洲。名額共200個，先到先得，送完即止。



組合式投資法 打破回報與風險的定律

根據美國萬通亞洲委託香港理工大學，就港人的投資經驗及習慣進行的訪問調查結果¹顯示，僅約一成受訪者認為強積金足夠應付退休後7成或以上的生活開支。而受訪者當中有高達57%表示除強積金外，現在或過去12個月內並未有參與任何投資。既然深明不能單靠強積金作為退休生活的唯一後盾，為何大家仍坐視不理呢？根據調查結果，大部份人士對投資卻步，並非因為曾投資虧損，而是因為不懂如何選擇投資項目或是不欲冒風險。

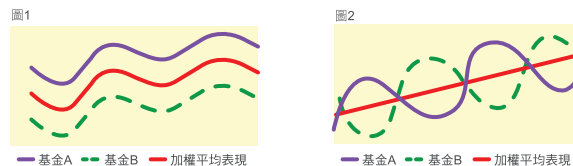
今期特別與大家分享由諾貝爾經濟學得獎者哈里馬爾科維茨(Harry Markowitz)提出的一個投資及財富管理策略理論－「組合式投資法」(Modern Portfolio Theory)，有助大家了解如何在追求高回報的同時，能夠降低投資風險，突破「回報高、風險高」的傳統投資智慧。

「組合式投資法」 啟迪投資智慧

「組合式投資法」的精髓是將相關性低的投資項目結合成一個投資組合，利用它們不同的回報周期以互相抵銷風險，從而在達致預設的回報指標時，同時減低投資組合的風險。

換言之，純粹多買幾款基金並非等於有效分散風險。若所選擇的是相關性高的基金，未必能有效地分散風險(圖1)。要真正發揮「組合式投資法」的效

用，秘訣是要根據每款基金的過往數據和表現，挑選出相關性²低，又具備升值潛力的基金組合，從而爭取更高的長線潛在回報，及降低整體組合的波幅(圖2)。



運用分析數據建投資組合 回報與風險盡掌握

假設投資者原本只投資於基金A，而該基金的年化回報率為10%，年化波幅為15%。透過「組合式投資法」，投資者將20%資金改為投資基金B，由於該基金的風險較高，其年化回報率亦高達20%，因此，投資組合的年化回報率亦由原先的10%增加至12% (即 $0.8 \times 10\% + 0.2 \times 20\%$)，組合的整體回報較單一投資於基金A更高！

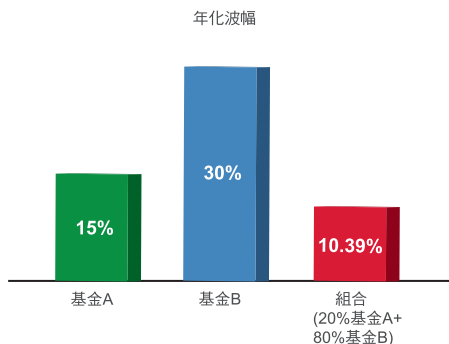
組合的相關系數為 **-0.5**

	年化回報率	年化波幅
基金A	10%	15%
基金B	20%	30%
投資組合 80%基金A+20%基金B	12%↑ 較只投資於基金A增加20%！	↓10.39%* 年化波幅較基金A及基金B為低！

* $[(0.8^2)(15\%^2) + (0.2^2)(30\%^2) + (2)(0.8)(0.2)(-0.5)(15\%)(30\%)]^{1/2} = 10.39\%$

招財進保 / 新一代系列 特選17款環球基金

此外，我們亦要考慮投資組合的風險指數，以上述例子而言，基金A及B的年化波幅分別為15%及30%，然而，投資組合的年化波幅卻僅得10.39%*，較單一投資於基金A或基金B還要低，這是因為基金A及B的相關系數十分低，僅得-0.5；因此，懂得運用「組合式投資法」去設計投資組合，能打破「高回報、高風險」的定律。



- 有關訪問調查於2006年6月進行。
- 相關性是用以量度兩個基金回報關係的強弱。該數值由-1至+1。數值“1”代表完全正比相關，系數“-1”代表完全反比相關。理論上，數值“0”代表沒有相關性。數值愈少代表分散效應愈大。
- 本文件內提及的基金、其他投資項目及資料僅供參考之用，並不構成向任何地區、任何人士作任何形式的買賣建議或邀約。基金價格可升可跌。基金的過去表現及波幅，並不一定反映或保證其將來的表現。

美國萬通亞洲的招財進保投資萬用壽險計劃、新一代教育基金投資計劃及新一代年金投資計劃，現時為客戶提供由三位專業基金經理管理的17款特選環球投資基金，各具備不同程度的預期回報及風險，客戶可按本身的目標自訂理想投資組合。計劃的特選環球投資基金包括：

基金經理 - 凱萬資產管理	基金經理 - 法國巴黎資產管理	基金經理 - 摩根士丹利投資管理
環球債券基金OP	環球債券基金BP	環球債券基金MS
環球股票基金OP	環球股票基金BP	環球股票基金MS
環球增長基金OP	環球增長基金BP	環球增長基金MS
環球均衡基金OP	環球均衡基金BP	環球均衡基金MS
環球穩定基金OP	環球穩定基金BP	環球穩定基金MS
美元貨幣基金OP	美元貨幣基金BP	

註：各種投資基金皆有潛在風險，會受到市場及匯率波動的影響。基金單位價格可升可跌。基金的過去表現並不一定反映其將來的表現，亦不保證其投資回報。有關計劃詳情及各項費用，請參閱招財進保 / 新一代系列計劃說明書。

自製退休安全網 — 年金

退休生活應該是人生最無憂無慮的日子。但你有足夠的積蓄儲備，確保退休生活真的可以無憂嗎？

作好準備 享受無憂的退休生活

自強積金推行後，香港人對於退休生活的安排，已日趨重視。然而單靠每月5%的供款，你認為足以應付退休後二、三十年的退休生活費用嗎？

例子：陳先生現年30歲，打算於55歲退休。按現時物價指數預計，

他於退休後所需每月生活費為港幣7,000元，按每年平均4%通脹率及3%銀行利率計算，預計未來的退休生活所需費用如圖示。

從例子可見，強積金的累積金額僅佔所需退休儲備的35%，即尚欠65%。假如陳先生沒有及早作額外儲備，單靠強積金實不足以維持悠長的退休生活。

年金計劃 — 不設期限的「終身長俸」

大家當然希望健康長壽，但另一方面又擔心太長命以致「坐食山崩」。要擺脫這個縈繞一輩子的憂慮，透過年金計劃為自己建立私人「長俸」，自製退休安全網，是你的精明抉擇。其實，年金計劃在歐美等地已非

常流行，而近年在本港亦漸趨普及。當揀選年金計劃時，大家應注意以下各點：

■ 計劃是否不設限期每月派發年金，保證長享長有？

假如有幸活到100歲、110歲，甚至更長壽，計劃是否仍讓你可繼續每月獲享年金，令晚年的生活質素仍可得到保障？大家須留意，市面上某些年金計劃只提供有限的年金發放期，例如10年或15年不等，未能為客戶建立真正的「長俸」。

■ 計劃是否讓你可自由選擇行使年金權益的日期？

完備的年金計劃對年金權益的行使日期不設限制，客戶可視乎個人的財務狀況安排退休後的年金權益行使日期，或因應市況，捕捉時機以獲取更理想潛在回報，爭取更豐厚的年金收益。

■ 計劃所提供的年金權益是否有保證期以提升保障？

假若受保人選擇的計劃提供**保證期**定額終身年金，即使受保人於**保證期**內身故，保單的指定受益人仍可繼續收取年金直至指定**保證期**終結為止；如受保人於**保證期**後仍然健在，則仍可繼續終身收取年金，如此，不論在任何情況，受保人及摯愛都能盡享惠益。



預算退休後生活年期 ¹	24年
於55歲時所需的每月生活費	港幣18,600元
於55歲退休時所需儲備	港幣6,046,097元

退休時所累積強積金總額：

每月薪金	港幣30,000元
首次供款年份	2000年
每月僱主及僱員強積金總供款	港幣2,000元
預計強積金平均每年回報率	6%
55歲時所累積強積金總額	港幣2,090,621元

投保「新一代年金計劃」兼享豐富獎賞

今日計劃 輕鬆實踐退休大計

其實就上述例子中陳先生所面對的退休策劃問題，他可考慮年金計劃作為支持悠長退休歲月的後盾。假設陳先生將15%月薪，即港幣4,500元投保年金計劃，以5%及9%的假設每年派息率計算，陳先生於55歲退休時，將可獲享的每月年金收入分別為港幣14,290元及港幣25,933元，足以應付陳先生尚欠的退休儲備。

	假設派息率5%	假設派息率9%
累積現金價值	\$2,701,435	\$4,902,330
每月年金收入	\$14,290	\$25,933

註

- 1.資料來源：政府統計處人口統計組〈香港男性人口生命表2003〉，香港男性的平均壽命為79歲。
- 2.上例數字按假設派息率(已包括額外利息)計算，並非根據往績釐定。每月定額終身年金金額乃按計劃的累積現金價值、年金權益選擇以及現行年金率計算，而年金率則按現時的平均壽命率計算。

由2006年10月10日至12月18日，客戶凡成功投保美國萬通亞洲的指定「新一代年金計劃」，可獲贈精選禮品，「新一代年金計劃」提供市場上少有的「終身年金」，讓客戶於退休時可獲長享長有的定額年金收入，延續豐盛人生，是真正能伴你一世的年金計劃。



琉璃工房「有夢最美」收藏擺設

每月定期保費達(美元)	禮品
\$500	琉璃工房「有夢最美」收藏擺設 或 港幣500元百佳禮券
\$200	港幣100元百佳禮券

* 如保單以港幣計算，每月定期保費則分別須達港幣4,000元及港幣1,600元。優惠詳情請參閱有關宣傳單張。

《財富增值10大法》分享投資竅門

美國萬通亞洲精心編製的《財富增值10大法》，以深入淺出的手法，透過日常生活例子，提供基本投資理財入門貼士，讓你認識如何選擇合適的投資工具，靈活運用手上的資金，獲取理想的投資回報。如欲免費索取《財富增值10大法》，請填妥刊載於第12頁的表格並交回美國萬通亞洲。名額共200個，先到先得，送完即止。



投資講座 專家傳授投資心得



美國萬通亞洲在2006年6月3日舉行「投資論壇」午餐講座，由投資專家龐寶林先生、莫健歡先生及崔健華先生擔任主講嘉賓，向參加者介紹哈佛和耶魯兩所大學的投資理念，以及怎樣應用這些理念於個人理財上，捕捉投資機會，爭取理想回報。

專家剖析防治癌症方法

美國萬通亞洲於2006年9月23日舉行「中西醫防癌及治癌全面睇」講座，由內科腫瘤專科陸凱祖醫生、註冊中醫師陳慧琮女士以及太極師傅李暉女士，分享最新癌症治療法、中醫養生食療及太極防癌法；此外，理財策劃專家崔健華先生介紹全新個人健康及財務新方案。參加者從多角度加深對癌症的了解，並且認識如何在個人健康和財務方面，為防癌作好準備。



美國萬通小太空人完成任務 凱旋歸來

第八屆「美國萬通小太空人訓練計劃」已圓滿結束，6位小太空人今年8月中與家長一起前赴美國亨茨維爾太空訓練營，參加模擬太空人訓練課程，透過嶄新及獨特的培訓方式，提昇毅力、探索精神及自信心，體現「It Is Possible!」的精神。



多位名譽贊助人及嘉賓祝賀小太空人凱旋歸來，(後排左起)美國萬通亞洲市務部高級副總裁蕭莉玲小姐、行政總裁余煜榮先生、嶺南大學校長陳坤耀教授、立法會議員(工程界)何鍾泰博士、香港十大傑出青年兼資深傳媒人車淑梅小姐、中國人民政治協商會議第十屆全國委員會委員李家祥太平紳士及美國萬通亞洲營業發展部高級副總裁鄭文禮先生。6位小太空人(前排左起)龔詩雅、張睿嵐、李柏禧、楊楚題、張恆彥和吳俾熙。

「萬通陽光力量」義工隊與小朋友共慶中秋

由美國萬通亞洲理財顧問組成的「萬通陽光力量」義工隊，於中秋節期間與港澳兩地的小朋友共渡佳節。香港方面，美國萬通亞洲與義務工作發展局合辦「愛心傳頌樂中秋」，義工們前往天水圍探訪來自低收入家庭的兒童，一起玩遊戲並送上月餅禮盒。美國萬通亞洲更把月餅送贈保良局的兒童之家及聖雅各福群會的食物銀行。澳門方面，「萬通陽光力量」義工隊與來自澳門明愛的兒童一起玩遊戲及參與天才表演，樂也融融。



憑券到卓健醫療可以下列優惠價享身體檢查服務。



計劃一 原價\$1,155 優惠價\$498 **計劃二** 原價\$2,240 優惠價\$998

- 體格檢查及病歷
- 體重、身高、血壓、脈搏、乳房及盤腔檢查(女性)
- 全血球計算
- 尿液常規檢查
- 大便常規檢查(蟲卵檢查)
- 糖尿病測試 - 禁食後葡萄糖量
- 總膽固醇
- 胸部X光檢查
- 柏氏子宮頸細胞抹片檢查(女性)
- 前列腺癌抗原(男性)
- 醫療報告

- 體格檢查及病歷
- 體重、身高、血壓、脈搏、乳房及盤腔檢查(女性)
- 全血球計算
- 尿液常規檢查
- 大便常規檢查(蟲卵檢查)及隱血
- 糖尿病測試 - 禁食後葡萄糖量
- 腎功能
 - 血尿素
 - 肌酸酐
- 肝功能
 - 谷丙轉氨酶
 - 谷草轉氨酶
 - 鹼性磷酸酶

- 血脂分析
 - 總膽固醇
 - 三酸甘油脂
- 類風濕關節炎因子
- 痛風症檢查
 - 尿酸
- 甲狀腺功能(甲狀腺素)
- 胸部X光檢查
- 靜態心電圖
- 柏氏子宮頸細胞抹片檢查(女性)
- 前列腺癌抗原(男性)
- 醫療報告



查詢及預約熱線：(852) 8301 8301



免費贈閱優惠

請於2006年10月31日或之前，填妥背面表格，傳真至(852) 2591 1612或郵寄香港灣仔告士打道38號美國萬通大廈12樓美國萬通保險亞洲有限公司市務部收，信封面請註明「免費贈閱優惠」。每人可獲贈所選小冊子一份，名額有限，先到先得，送完即止。

《至FIT生活》介紹8大危疾的病因及病徵，並提供所需的治療費用、養生飲食、簡易太極及瑜伽招式等增值資訊。《財富增值10大法》提供基本投資理財入門貼士，介紹如何選擇合適的投資工具，靈活運用手上的資金，獲取理想的投資回報。



SINOMAX®

憑券到SINOMAX專門店選購SINOMAX太空棉床褥系列可享85折優惠(以推廣價計算，減價貨品除外)。



- 中環環偉大廈
- 鑽石山荷里活廣場
- 沙田廣場
- 九龍灣德福廣場
- 旺角新之城



老行家



憑券到老行家任何分店購買中(350g)或大(500g)樽裝即食燕窩可作現金港幣\$50使用。



憑券到Planet Yoga可免費試玩2堂瑜伽或印度舞班(價值港幣\$500)。

Planet Yoga地址：
香港中環威靈頓街1號荊威廣場20樓

查詢及預約熱線：(852) 2525 8288



免費贈閱優惠

請在適當的空格填上「✓」號，可選擇多於一項。

- ☐ 《至FIT生活》
☐ 《財富增值10大法》

姓名：_____ (先生/女士)

保單編號：_____



如你不希望繼續收取美國萬通保險亞洲有限公司的宣傳郵件，請以書面要求連同你的姓名、保單號碼及地址寄回香港灣仔告士打道38號美國萬通大廈12樓美國萬通保險亞洲有限公司市務部收。

MS-232-V1-1006B

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。
- 請於預約時表示會使用本優惠及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2006年10月10日至2007年3月31日。

優惠條款：

- 本券只可使用一次，每券只限一人，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。
- 優惠不適用於曾於Planet Yoga登記享用會所設施及服務之人士。
- 優惠只供年滿十八歲或以上持有香港居民身份證之人士。
- 請於試玩前進行預約及於使用本優惠時出示本券。
- 進行瑜伽或舞蹈課堂前，客戶應先衡量個人體能是否足以應付所需的運動量，才決定是否適合進行任何課堂。
- 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Planet Yoga的最終決定為準。
- 本券有效期由2006年10月10日至2006年12月15日。

優惠條款：

- 本券只可使用一次，每樽限用券一張，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，以老行家的最終決定為準。
- 老行家保留一切更改上述條款之權利而不作另行通知。
- 本券有效期由2006年10月10日至2007年3月31日。

優惠條款：

- 優惠不適用於S-3太空棉床褥系列。
- 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SINOMAX的最終決定為準。
- 本券有效期由2006年10月10日至2007年3月31日。