

## 《保險資訊》

2016年12月14日

### 做個健康好管家 安穩過和樂日子

重點：

- 善待身心，保持健康，可提高工作效率，享受愉快生活。
- 維持財務健康，為自己及家人準備周全保障，並為財富增值，自在過日子。

一年將盡，2017年快要來到，是時候給自己的生活來個「盤點」，防微杜漸，消除隱患，令未來的日子過得更愜意遂心！

#### 工作及生活失衡

香港人以拼搏聞名，工時之長，冠絕全球，打工仔每週平均工作超過 50 小時，比全球平均工時多出 38%<sup>1</sup>。又有調查指出，超過七成打工仔於假期時仍需回覆與工作有關的電話及電郵<sup>2</sup>。難怪大部份港人都覺得工作及生活失衡，情況甚至比十年前更糟糕<sup>3</sup>。

工時長、壓力大、食無定時、缺乏運動，是大部份打工仔的生活寫照。長期維持這種生活模式，身心雖無明顯病症，但生理和心理方面出現不適，卻容易受「亞健康（sub-optimal health）」困擾。

#### 受「亞健康」影響

根據世界衛生組織的定義，「亞健康」是處於健康與生病之間的身體狀況，症狀分為生理和心理兩方面；生理不適包括經常疲倦、腰痠背痛、消化不良、容易傷風感冒等；心理不適則包括失眠、頭暈頭痛、記憶力變差、情緒低落、煩躁不安及難以集中精神等<sup>4</sup>。而香港大學一項調查顯示，97%港人都曾出現最少一項「亞健康」症狀，而介乎 30 至 49 歲人士最受影響。

千萬不要忽視「亞健康」，若沒妥善處理或舒緩，日後可能增加罹患慢性疾病的風險<sup>5</sup>。

#### 加強管理個人健康

西諺有云：「如你不為自己的人生訂定優先次序，別人就會替你安排。(If you don't prioritize your life, someone else will.)」

新年新開始，大家不妨重新規劃生活，從微小處着手，做自己健康的好管家。

身體健康可以由飲食開始，注意少肉多菜，減少吸收油、鹽、糖。如果工作太忙，無法把運動編入日程，就把運動融入生活裡。有長者曾教授非常實用的兩招：「行如風」，即多走路，走時別垂頭彎腰，倒要挺胸收腹，快步健行；「站如松」即少坐多站，例如乘坐港鐵或巴士通勤時，可順道活動或伸展一下手腳。

心理健康則由舒緩情緒開始，聽聽音樂或每天抽出十分鐘作靜思默想，都能有效放鬆心情；閒時多與家人友好相聚，在談笑間學習珍惜、感恩、欣賞，收集正能量。



此外，謹記定期查看保障計劃及財務健康，評估現有的保障及儲蓄或財富增值計劃能否切合目前人生階段、或者個人及家庭的需要，為未來做好妥善周全的準備，免除後顧之憂，自然能減少憂慮，享受自在生活。

工作及生活的平衡，就有如你的銀行存款出納，別只顧一味付出，忘了善待自己。保持健康的體魄，它就會好好報答你，給你清醒的頭腦、敏捷的思路、矯健的身手，工作起來固然效率倍升，且能令你有更多時間和精力去享受生活。

希望大家來年都做自己健康的好管家。祝身心健康，生活無憂！

註：

1. 資料來源：明報 2016 年 5 月 25 日港聞《港工時全球最長》
2. 資料來源：南華早報 2015 年 6 月 16 日港聞《Hongkongers have worst work-life balance in Asia-Pacific as 77pc take calls on holiday: survey》
3. 資料來源：香港大學民意調查研究中心發表的《香港在職人士生活及工作平衡調查 2015》
4. 資料來源：蘋果日報 2013 年 12 月 3 日港聞《亞健康檔案》
5. 資料來源：香港大學民意調查研究中心發表的《香港市民對亞健康的認知及意見調查 2013》

【以上內容僅供參考，並非作任何產品及/或公司之推廣或建議，亦絕不構成任何獨立之專業意見。】

