

歡迎來到金立強為您準備的

客戶園地

2010年9月刊



金立強 (Billy Kam)

職位：理財規劃師

公司：Manulife (International) Ltd

手提電話：(852) 94750075

公司電話：(852) 25103333

傳真號碼：(852) 21847070

電子郵箱：billy_kam@manulife.com.hk

服務種類：團體醫療及人壽強積金

個人保險 教育儲蓄

基金投資 退休安排

財產保護 財產傳承

財產增值 一般保險

專長：為準備退休人士提早退休，
及已退休人士打造好幾倍
的退休生活！

本期內容

遺產規劃第一步：盤點個人淨資產
.....2

關鍵人物人壽保險
.....4

大學新生的理財計劃分類表
.....5

現金支付，輕鬆實現理財預算
.....7

如何在晚間安全駕駛
.....8

戒煙並不難
.....10



遺產規劃第一步：盤點個人淨資產

聽到遺產規劃四個字，很多人都知之甚少，以為這是有錢人或名人的事情，於己無關。其實，遺產規劃是每一個家庭的財務計劃中，重要且復雜的一項，是每個家庭應該考慮和規劃的項目，並不是有錢人的“專利”。



為什麼要做遺產規劃？

1. 遺產規劃的重要目的是在保障配偶和子女，在你過世後能維持現有的生活水平，有足夠的錢花。
2. 按照你自己的意願，公平合理地把財產轉移給子女、孫子女或慈善事業，以免在你過世後，子女為遺產問題而你爭我奪甚至鬧上法庭。
3. 如果你自己有生意，你希望把生意傳給有興趣也有能力經營的子女，同時又不虧待其他沒有興趣或沒有能力經營的子女，這就要作遺產規劃。

遺產規劃牽涉到法律、稅務、保險等各方面，一名專業的理財顧問可以按照你的意願和實際情況，為你度身定做一套合適的遺產規劃。但有一件事情就需要你親歷親為了，就是盤點自己的個人資產和債務，為理財顧問開展工作提供信息和數據。

盤點自己的淨資產狀況

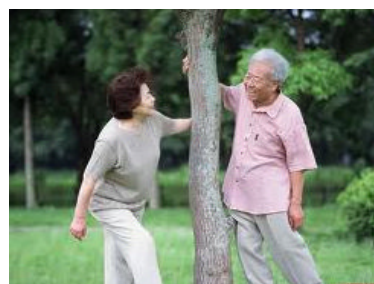
制定遺產規劃的第一步，就是要盤點自己的淨資產狀況，但這個並不是件容易的事。因為有時工作、生意繁忙，或者時間久遠，很多人可能會忘記自己曾經買過的保險、小額儲蓄存款、股票債券；或者你不清楚，哪些可以算是自己的資產……你可以利用下面的表格，來幫助你把自己整個家庭的資產一網打盡，毫無遺漏。

把你的名字和配偶的名字（如果已婚）填在相應的地方。如果某項資產是在你名下，則把它記錄在第二欄；如果是在你的配偶名下，則記錄在第三欄；如果是你和配偶的聯名資產，則記錄在第四欄。

- 1) 銀行賬戶：把你、你的配偶和你們聯名銀行戶口中的總額填寫在相應的空格。
- 2) 投資賬戶：除了退休計劃，把你、你的配偶和你們的聯名投資賬戶的總額寫作相應的空格。
- 3) 股票及債券：把所有股票和債券的現有總價值，填制相應的空格。
- 4) 私人財物：包括珠寶、古董、藝術品、汽車和遊艇。把這些財物的市場價值的總和，填在相應的空格。



- 5) 人壽保險：把受益人是你的保單的總保額填在你的名字的一欄，把受益人是你的配偶的保單的總保額填在配偶名字的一欄。
- 6) 退休賬戶：把退休賬戶裏的資金總額填在相應的一欄。
- 7) 獨資企業資產：一般來講，獨資企業的資產會表現在銀行賬戶或私人財物一欄，但對於一些無形資產，例如你擁有一個可以出售給別人的網站，你就把這個網站的市場價值放在這一行中。
- 8) 合資企業資產：合資企業的資產，一般需要經過專業商業評估才能得出精確的資產價值。但你可以用一個簡單的公式得出大概的數目： $(\text{現在資產} - \text{債務}) \times \text{你的股權百分比}$ 。
- 9) 債權：把你借給別人或公司的錢的總額，填在相應一欄。
- 10) 不動產：把你的房子的市場價值，填制相應一欄。



最後，把一欄中所有數目相加，得出總值，然後按下面的公式算出你的淨資產：

你的家庭淨資產 = (你的總資產 + 配偶的總資產 + 你們的聯名總資產) - 總債務

	你的名字：	配偶名字：	聯名資產	債務
銀行賬戶				
投資賬戶				
股票及債券				
私人財物				
人壽保險				
退休賬戶				
獨資企業資產				
合資企業資產				
債權				
不動產				
其他				
總額				

當你把個人淨資產盤點好後，你的理財規劃師就可以馬上著手為你制作你的遺產規劃了。如果對遺產規劃有任何的疑問，歡迎你諮詢你的理財規劃師！



關鍵人物人壽保險

案例

在 2010 年 7 月中旬，某一中德合資的世界 500 強之一的汽車企業總經理、公關總監等四位企業高層關鍵人物，在甘肅敦煌舉行的企業活動中，不幸發生交通事故，全部罹難。消息傳出，各界人士惋惜不已。但大家更為關注的是，該起嚴重的交通事故，突然奪去該知名汽車公司的四位高層人物，對它的營業盈利和股價會產生怎樣的影響，接任人選會不會對原有的發展方針和方向做出調整，整體發展戰略是否會發生變化等等。但可以肯定的是，該企業無可避免遭受了重大的人才損失，企業運營受到一定的影響。



企業內部的關鍵人物，突遭事故而去世，對任何一個企業都會造成衝擊和震蕩。如果是中小企業，還可能導致企業的凋零。為使企業免於因突然失去關鍵人物而陷入危機，企業主需要未雨綢繆。而關鍵人物人壽保險，就可以有效解決企業主的這個問題。

什麼是關鍵人物人壽保險（key man insurance）

關鍵人物人壽保險，指的是當企業主、股東或者公司內部的關鍵員工，不幸發生身故時，可運用關鍵人物人壽保險提供的保險金，彌補因為這些

關鍵人物的身亡而導致公司遭受的營業額下降、尋找替代人選、專案計劃無法推行等的經濟損失。受保對象是會對企業的關鍵人物，企業支付保單的保費，是保單的持有人和受益人。

關鍵人物人壽保險的保障作用

“人”是企業最重要的資產，尤其是對企業盈利、持續經營和成敗產生重大影響的企業關鍵人物。他們的突然身故，會對整個企業的各個方面產生重大影響。而關鍵人物人壽保險就可以起到以下的保障作用。

1. 彌補營業利潤的損失

關鍵人物去世後，企業很可能業績下滑，生產力下降，原定的營業計劃被迫暫時中斷……所有的這些都給企業帶來直接的利潤損失。關鍵人物人壽保險，此時可以彌補企業的這些營業利潤的損失。



2. 加強公司信用狀況

當企業的信用維繫在某位關鍵人物身上時，若該關鍵人物發生事故，此時向銀行或債權人申請貸款，將會變得困難。但如果銀行或債權人知道公司有為關鍵人物投保，則他們會較願意以原來的利率和貸款額度發放貸款。

3. 給予關鍵人物家屬撫恤金

對於中小企業來講，爲了應付營業的突然情況，此時很可能已經無法爲關鍵人物家屬支付撫恤金。關鍵人物人壽保險，能夠保障關鍵人物家屬的生活和利益，減輕企業壓力。

4. 提供尋找及訓練接替人選的資金需求

爲了讓企業最快恢復正常運作，企業需要盡快著手尋找合適的替代人選，並進行相關培訓。這期間需要一筆招聘費用和培訓費用。關鍵人物人壽保險，可以彌補企業的這部分支出損失。

一旦企業內部的一位關鍵人物突遭意外，企業就將會面臨各種損失和額外的現金需求。如果是中小企業，還可能會給企業帶來滅頂之災。提早做好規劃，防範於未然，不但能保障企業的持續運營，還能增加關鍵人物的忠誠度和穩定性！

大學新生的理財計劃分類表

經過殘酷的升學考試的洗禮，眾多莘莘學子陸陸續續接到大學通知書，在九月終於即將踏入大學校門了。身爲父母的你，可能與孩子一樣的期待與緊張，期待孩子進入大學後學到一門謀生的技能，學業成績優異，畢業後順利找到一份好的工作。

這個是每個父母的期盼，但可千萬別忽略了孩子進入大學後，還要有非常重要的一項技能需要學習，就是“金錢管理”。很多父母在每學期開始時給孩子一筆錢，用於支付孩子的學費和生活費。第一次被放出“鳥籠”，手上突然有一筆可以供自己支配的現金，很多孩子會變得“得意忘形”起來，用起錢來毫無節制。這樣不但不利於孩子的成長和養成正確的理財觀念與習慣，還會對家庭造成經濟負擔。

對於很多的大學新生來講，如何爲自己制訂合理的用錢計劃，養成正確的理財觀念與習慣，是一件充滿挑戰的





事情！作為家長的你，你可以把下面的記賬表格交給你的孩子，要求他進入大學後開始對自己的消費進行記賬，與他一起制訂合適的理財規劃！

使用說明：

1. 孩子把自己每個月領到的零用錢和其它的收入，填在相應的空格。
2. 孩子把每個月的各項消費支出，填至相應的空格。
3. 在月終時，把總收入減去總支出，得出淨收入。
4. 孩子每月要爭取做到略有盈餘。如果淨收入為負，就要檢討在哪一方面的支出過高，或者支出不合理，分析支出過高的原因，並在下一個月進行改正。
5. 如果每月盈餘不多或淨收入為負，孩子可以考慮在校園內找一份兼職的工作，即可賺錢，又可鍛鍊能力。



		月	月	月	月	月
1	來自父母的資助					
2	其它收入					
	總收入					
		月	月	月	月	月
1	學費					
2	書費					
3	學生社團費用					
4	食物					
5	衣服					
6	運動					
7	音樂					
8	朋友聚會					
9	捐款					
10	其它					
11	其它					
	總支出					
	淨收入					

對家有大學新生的父母們，你可以試試用上面的表格，培養和鍛鍊孩子的理財能力。



現金支付，輕鬆實現理財預算

每月月底時，很多人可能都很苦惱，為什麼定下的支出預算又超出預算？或花的錢總比計劃的要多呢？天天喊著要理財，但制定的預算總是無法實現，問題到底出在了哪裏？



你可能會自我檢討，原因是這個月買了兩件新衣服，導致超出預算了，下個月不買新衣服就絕對能實現目標了；或者是這個月新買了 Ipod，這個屬於一次性消費，下個月就不會超出預算了……但你有沒有想過，你下個月不買新衣服，不買 Ipod，只是治標不治本。你可能會買別的新東西，到時候預算還是一樣的超，目標還是一樣很遙遠。

要真正實現你的理財預算，關鍵是控制不合理的消費慾望。要做到這點不難，只要改變你的消費支付習慣，你也能輕鬆實現。

刷卡消費，變為現金支付

現代金融系統的發展，讓我們只需一張卡，就能滿足我們的消費所需。使用信用卡或銀行卡支付，的確可以減少交易時找錢的麻煩，可以減少攜帶大量現金的不便。而一些信用卡，還提供積分優惠或現金回扣，讓使用現金變得越來越沒吸引力。

拿卡一刷，就完成支付，看起來多瀟灑啊！但這一刷，你根本不會看到，錢從你的錢包轉移到商家口袋的過程；你也不能直觀地看到你所支出的這些金錢的真正價值。回想一下，你用銀行卡購買一杯 5 元港幣的咖啡，你對這 5 元港幣的認識和了解，是否只是一個出現在收銀機上和收據上的數字？所以，刷卡付款很容易讓人產生，不需要任何代價就能把東西拿到手的錯覺。在這種錯覺下，消費起來就極易失去控制。

相反，如果你用現金購買這杯咖啡，你需要從錢包裏掏出 5 元港幣，把它放到對方的手上。此時你直接參與到款項轉移的過程，你也直觀地看到你的錢包少了 5 元港幣。感覺到錢包裏的錢在減少，對你控制自己的消費慾望很重要。而這個只有現金支付時才能給你的直接體驗。所以，我們建議你，為了實現你的理財預算，把日常的刷卡消費，變為現金支付。

開始你的現金支付計劃

很多人會以一個月為單位來做預算。為了更容易監控和實施，你可以把一個月的預算，分拆為以星期為單位。



在星期日，你就為下個星期的花費做一個預算。例如，你預算一個星期的正常花費在 500 元港幣，你就在星期日的晚上，在錢包裏放上 500 元港幣。在一個星期內，你的生活支出，都是使用錢包裏的現金來支付。越臨近周末，你就發現錢包的錢越少。看著錢越來越少，你就會更謹慎地花費。

當你發現錢包裏的錢用完了，那天是星期幾？如果那天不是星期日，你就需要為自己的消費和預算計劃作出回顧了。原因是自己在前幾天花錢沒有節制，導致後幾天的現金不足，沒有平衡好每日的消費所致？還是因為制定的預算不切實際，不足以應付日常生活所需？如果是前者，你就要學會“積谷防饑”，不能一下子把錢全部花完了。如果是後者，你就要根據情況，適當調整你的預算了。

消費時用現金支付，雖然比不上刷卡方便，但可以降低自己的消費慾望，更容易控制自己的支出，輕鬆實現理財預算！

如何在晚間安全駕駛

對於駕駛者而言，晚間和白天開車會感覺到明顯的不同。光線昏暗，視野變窄，各類燈源極大的分散駕駛者的注意力，有些行人和腳踏車會突然出現在視野近端……這些種種都可能影響到司機的判斷力。路面上的任何一件突然情況，如果處理不當，都極容易造成交通事故。

為了確保在晚間安全行駛，及時發現或判斷出突然情況的出現，是極其重要的。注意下面的幾點，可以幫助你在晚間開車時，避免事故、及時發現各種可能的突發狀況。

1. 保持擋風玻璃和車窗的內外兩側，以及車頭車尾燈的清潔

擋風玻璃和車窗蒙著灰塵或水垢，就像拉上一道窗簾，影響你對路面的觀察和判斷力。車燈不乾淨，就會影響光線的亮度和射程。

2. 正確使用車頭燈

在不同的時候要切換合適的車頭燈。例如，如果你在不合適的時候使用遠光燈，可能會導致迎面而來的駕駛“短暫失去視力”，極易造成交通事故。





3. 注意減速，增加跟車距離

在晚間駕車，當從亮處轉入暗處時，眼睛需要一個幾秒鐘的適應過程。並且，晚上的視線不如白天開闊，所以晚間一定要減低車速，增加跟車距離。

4. 走熟悉和照明條件好的路線

不要爲了趕時間，而走陌生的道路，或者照明條件不好的路線。

5. 減少遠光燈的傷害

如果迎面而來的駕駛使用遠光燈，眼睛和注意力不要放在對方的遠光燈上。把你的行車道的邊緣作爲參照物，慢速行駛。

6. 主動讓道

如果後面的車與你的車的距離太靠近，或者後面車的車頭燈燈光太強烈，反射到你的後照鏡導致你無法看清後面道路的狀況，把車靠邊主動讓道，讓後面的車先行。

7. 注意休息

盡量減少白天的駕車時間，節省精力，爲晚間駕車做準備。如果需要在晚間長途行駛，要不時停車休息一會和吃點東西。當覺得疲勞時，千萬不要繼續行駛，找一個地方休息。



晚間開車的難度比白天的要高，且晚間更容易發生事故。所以，各位開車的朋友，晚間駕駛時要多加註意，安全行駛，珍惜生命！



戒煙並不難

如果你有一輛好車，卻從來不開，任由它慢慢生鏽，這樣的做法是不是很愚蠢？等到車子鏽掉後就再也沒有任何用處了。不過，你如果有錢，你還可以買輛新的。你的身體就是載著你行駛人生的車子。但你這一輩子只有這一輛“車”，再有錢也買不到第二輛。

吸煙，會讓你這輛“車”生鏽，最終徹底報廢。爲了你的健康和家人，戒煙是根本。但在戒煙期間，你可能會產生各種生理和心理上的不適和壓力。下面的幾種方法，可以助你減輕戒煙時的壓力，順利渡過戒煙期。



1. 照顧你的需要

在戒煙期間，你要特別關注身體上的需要。

- 均衡飲食：此時你的身體需要更多的能量，來幫助你排毒。
- 多喝水：水可以促使尼古丁排除體外。
- 吃複合維生素：尼古丁會嚴重傷害身體機能，每日堅持吃一粒複合維生素，可以幫助你的身體盡快地復原。

2. 減少咖啡因

在你戒煙期間，咖啡和含有咖啡因的可樂，會更容易讓你神經過敏和緊張，並容易導致晚間失眠。所以在戒煙期間，要減少咖啡因的攝入。

3. 洗溫水浴

在放滿溫水的浴缸裏泡上一會，這個並不會花你很多時間，但可以改善你的血液循環和提醒精神，讓你充滿活力投入到戒煙的戰鬥中。

4. 按摩頸部和肩部

如果你是一個上班族，那麼你的頸部和肩部是最容易酸痛、承受最多壓力的肌肉部位。這些部位的不適感，會影響你的晚間睡眠，從而影響你戒煙的進度。花 10-15 分鐘對頸部和肩部進行按摩，可以提高你的睡眠質量，讓你的身體進入良性循環當中。

5. 堅持散步

穿上你的運動鞋，堅持每日外出散步 15 分鐘。運動可以促使你的大腦分泌一種叫“腦內啡”的物質，是一種可以鎮痛和讓你產生愉悅感覺的神奇物質，減輕你戒煙的不適感覺。



6. 睡眠充足

在戒煙的初期，你會感到很疲倦。此時你的身體和精神都高度緊張，所以你要確保有更多的時間用於睡眠上面。不過，你不需要太緊張，這種疲倦感不會持續太久，很快你就會恢復到正常。

7. 冥想

冥想也可以幫助你減小戒煙期間的壓力。合上你的眼睛，在腦海裏想象一個你覺得舒服和放鬆的地方。這個地方可以是現實中確實存在的，可以是你假想出來的。每一次冥想都想象同一個地方，這樣你能產生安全感。進入狀態後開始跟隨你的呼吸，慢慢地呼進、呼出。每次堅持 3-5 分鐘。

8. 深呼吸

深呼吸可以快速平息緊張和驅趕壓力。通過鼻子吸氣，時間為從一數到三。然後透過嘴巴呼氣，時間也是從一數到三，重覆多次。隨著深呼吸，你會覺得體內的尼古丁和一切由此產生的壓力，都被你的嘴巴排出體外。

9. 只關注今天

不要想明天和以後，不要害怕以後不再抽煙了會怎樣。你只需要關注今天，想著今天要盡自己全部能力，不去打開煙盒，不去拿起一根煙。

10. 不要看得太嚴重



戒煙不是一件容易的事。要有心理準備，在真正行動時，抱平常心對待。覺得難受和有壓力時，運用上述的各種方式，放鬆身體和心情。

戒煙期間，心裏的壓力是讓戒煙者容易放棄的主要因素。學會控制壓力，就已經成功了一半。假以時日，你會不知不覺發現香煙已經離自己很遠了！