

歡迎來到金立強為您準備的

客戶園地

2011年1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

“股票賭徒”的心態你有沒有？
.....2

你的保單“體檢”了嗎？
.....3

讓你的伴侶學會打理財務
.....5

小小麻煩送溫馨
.....7

如何避免“借錢傷感情”
.....8

保持生命樹常青
.....10

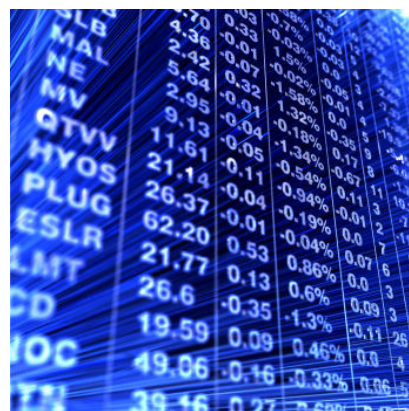


“股票賭徒”的心態你有沒有？

炒股有風險，賭博當然更有。雖然前者的風險看似小過後者，如果抱著賭博的心態面對股票投資，那遭受的打擊同樣是金錢方面的重創。也許你覺得自己是投資家，和貪心的“賭徒”完全不能同日而語，那麼就請通過這兩者間的相似之處，來檢查一下自己是否患上了“股票賭徒”的癥狀，並及時止步，用風險管理來保護自己的投資。

偏好作祟

當人們在賭球賭馬時，他們往往會根據自己偏愛的隊伍下賭注，讓情緒參與到自己所要做的決定之中。投資者們，你們是否因為偏愛某間公司的產品或品牌而選擇購買那間公司的股票？當心了！這些受情緒支使的投資決定壓根兒就不應該出現在你購買股票的過程當中。理性思考，聽聽專家的分析才是上策。



人云亦雲

賭徒們常常會觀望大眾的做法，覺得只有這樣才最保險。於是如果一開始有 70% 的人對結果 A 下注，你會發現比例很快就會上升。但人人都選 A 並不代表 A 就會勝出。投資也是如此。有時候在金融市場會謠言四起，使得人們的重心紛紛偏向一隻股票。但往往就是在這隻股票被“炒熱”了之後，風險性也就隨之提升。很多時候，不妨嘗試一兩隻在大眾焦點之外的股票，而不要一味隨大流。

野心過盛

賭徒的名聲之所以不堪入耳，就是因為他們往往下注的數額並不是自己所能承擔得起的。當他們輸了一筆錢之後，抱著“翻本”的心態，就想要用更大的賭注把輸掉的錢一次贏回來。然而這個陷阱是個無底洞，使得許多人一輸再輸，不可自拔。炒股有時也會有同樣的作用。而避免的方式就是把相似金額的投資注入不同股票，用多隻股票來確保自身投資的多樣化。無論你花多少錢，只要事先確定這是你“輸得起”的，以防被套牢後的痛苦不已。

賭徒通常都不會計算風險，因為他們本就是“鋌而走險”。但作為投資者，你需要學會收斂自己的“貪心”，對風險“斤斤計較”，然後通過兩種簡單的方式來盡可能降低投資股票的風險含量。



方式一：移動市價止損

移動市價止損會在你購買的股票達到一定市值後自動幫你售出一一免除了你在作出拋售股票決定時的掙扎。“賣完即忘”。舉例來說，如果你所購買的蘋果股票為一股 2500 港幣，你希望確保自己在股票下跌時不要損失超過 25%，那麼你就把止損額設定為 1875 港幣。止損額會隨著股價上漲而提升，始終保持在股價的 75%，你也可以中途進行調整。但是一旦股價跌到你設定的止損額，你的股票就會被自動拋出。移動市價止損是股民需要擁有的紀律，切勿因為等待股價回漲而被越套越牢。



方式二：買入賣權

買入賣權讓你有權利在合約到期日之前以約定價格賣出手中股票。比如說你以每股 3000 港幣的價格購入穀歌的股票，而且不希望讓股票承擔超過 10% 的風險。那麼你就可以購買 2011 年 10 月到期，價值 2700 港幣的賣權。一旦股價下跌，你仍舊可以在 10 月前以 2700 港幣的價格將股票售出，即便穀歌的股份已經跌至 0。

控制風險，把握利潤。賭徒的“成功”很少能夠長遠，因為他們不計風險，也沒有用心控制賭博的結果。但當我們從中學習，讓自己的定位和投資金額的分配保持在自己的可承擔範圍內，你就能大大降低風險，從而增加成功的機會。不要打無準備的仗，祝您投資順利！

你的保單“體檢”了嗎？

相信買了幾份保險的你一定知道，除了保險公司會為你的保單“體檢”之外，自己每年也要給保單至少進行一次“體檢”，而剛加入這個投保隊伍的新手們要注意了，至少每年檢查一下你的保單，確保它們“身體健康”吧！

歲末年初的時候，或者是有重大變動的時候，一定要把你的保單拿出來仔細看一下，及時通知你的保險公司，以避免不必要的損失。保單的“體檢”可分為“常規檢查”和“應急檢查”兩種情況。



“常規檢查”

“常規檢查”包括保單條款內容以及投保人的個人資訊的檢查，你的住址、電話變更，或者是否有按時繳費這類細節的問題都是要檢查的對象。逾期不繳費導致保單失效的情況時有發生，而因為忘記繳費或者是地址變更沒有收到繳費通知單導致保單失效，非常得不償失。

比如說，天王巨星邁克爾·傑克遜的助手沒有及時為他及時地繳納保費，導致傑克遜辭世後，他的家人損失了 1.8 億港幣的理賠金。

還有一位保戶搬家時遺失了保單，也沒有及時更新自己的通訊地址，以致沒有收到繳費通知單所以沒有及時繳費，導致了自己被檢查出癌症的時候，無法申請理賠，巨額的醫療費用只能自己承擔。

所以為你的保單進行“常規”檢查是非常必要的，要確保你的保單能在關鍵時刻發揮作用。



“應急檢查”

“應急檢查”是投保人因自己生活上的一些重大變化來調整自己的保單，以調配保險類型來更好地適應變化後的生活。那麼這些重大的變化包括哪些呢？

- **婚姻狀況的變動：**人生邁進了另一個階段，隨著家庭責任的變化，經濟需求增加，需要更多方面的保障。這個時候你要及時跟你的業務員聯繫，重新評估和規劃之前所買的保險內容。比如說增加醫療和養老保險的投入等。
- **家庭成員的變動：**這種情況與婚姻狀況變動的情況類似，也需要對保險計劃的重新規劃。比如說有了小孩子，那麼就要考慮增加孩子的教育或者是成長過程中的保障。
- **職業的變動：**如果你的職位從辦公室內轉移到了辦公室外，或者是從相對安全的職業轉到了風險性較高的職業，你對安全保障的需求就會提高，此時很有必要對你原有的保險計劃做及時有效的調整。
- **財務的變動：**如果你自己創業或者是買房買車，需要更多的保障計劃。

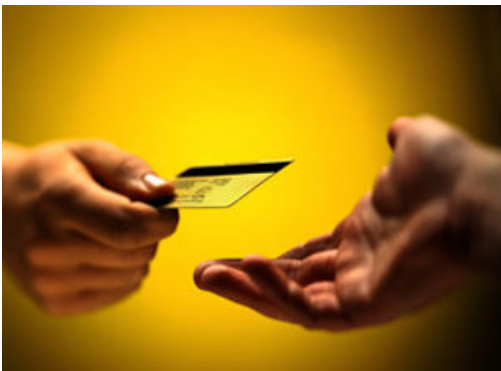
除了上述情況之外還有很多時候需要“應急檢查”，比如說對保險分紅有疑問，經



濟發展趨勢發生變化，保單受益人變更等等。雖然保險公司會為你提供檢查保單的服務，但是你也需要自己動手，在自身情況發生變動的時候及時地與業務員溝通，為保單重新體檢，確保在真正需要保障的時候能夠及時得到保障。

讓你的伴侶學會打理財務

也許你是家中負責打理財務的那一位，而且也精通此道，把財務打點得井井有條：帳單、投資、保險等等都難不倒你。但是你的伴侶是否也對你所做的有所瞭解呢？



陳先生是位工程師，在理財方面也有一套。因此在家中，凡是有關錢的決定都是由他負責：從每日的開支預算到子女的保險投資。他的妻子對他信任有加，在這方面從來不插手，一家人的日子過得也有聲有色。然而不幸的是，陳先生在一次公幹中因交通意外而不幸過世，留下陳太太和兩個子女。

對於陳太太而言，世界仿佛在一瞬間亂了套。她一邊強抑著內心的悲痛，一邊還得照顧孩子，打理全家上下的事物。也就是在此時，她發現到自己財務方面知識的匱乏：她不瞭解丈夫所從事投資的進展、不知道每月的預算要怎樣調整，當張先生的保險業務員上門慰問時，她都還不知道自己該怎樣得到這次意外的保險金。

很多家庭都面對著這種問題：財務由丈夫或妻子全權掌握。也許一個人理財會節省不少麻煩，也會避免夫妻在財務方面的爭執。但萬一有任何不測，不擅理財的伴侶往往會在面對帳單、保險單、投資彙報時驚慌失措。因此共同理財是夫妻生活中非常重要的一部份。

傳達共同理財的需要

有時候作丈夫或妻子的可能會把理財的責任“推卸”給自己的伴侶，美其名曰：“你比較會管錢。”因此如果你的另一半也因為這樣的原因而把家中的財務交給你管，那麼你需要做的第一步就是讓對方知道，你希望夫妻雙方可以一起理財。與其用責備的態度，要用講理的語氣讓對方知道，這麼做的目的是就算你需要出國或是



有其他事務要忙，你的另一半也具備基本的理財能力，讓家中不知亂套。同時你一定要讓伴侶知道：不一定要成為投資或保險專家才能理清家中的帳本。

讓你的伴侶整理財務文書

這是讓你的伴侶走入你們的財務世界最有效的方式。你可以讓對方幫你整理出所有銀行帳戶、保險機構等財務方面相關的聯繫方式、帳號還有密碼。同時也要複印類似信託、遺囑之類的法律文書，放在家中的保險處。

分擔理財工作

你可以開始讓對方分擔一些每週或每月都要進行的財務工作。一開始你們可以一起做，共同討論，但過了一段時間，你們就可以各自分工。舉例來說，你可以讓對方負責支付帳單的工作，因為這麼做可以讓對方更加瞭解你的現金流動狀況——每月的基本收入及支出有哪些。另外，你也可以讓伴侶確保你們有一筆緊急備用資金，這樣在突發情況下，你的伴侶會清楚知道自己手頭有一筆錢可以應急。



讓你的另一半信任你的業務員

當你和自己的財務規劃員或律師會面時，不妨邀上自己的另一半共同參與。你的伴侶必須要能和你的財務業務員建立起足夠的信任關係，這樣當你有緊急事務要處理時，你的伴侶也能夠和業務員共同討論財務事項。

共同理財不僅能夠讓夫妻雙方都對家中的財務狀況有比較全面的了解，同時更能增進彼此間的信任。當夫妻雙方學會在財務計劃進行討論，就更能增加彼此間的了解，讓財務成為結合兩人的紐帶之一。



小小麻煩送溫馨

錢不夠用的感覺，相信我們很多人都有過。在錢包空空的日子裡，我們口裡說著“能省就省”，心裡却愁著不知該怎麼省。今天就使用這幾個小訣竅，讓你通過生活中的小事省下一筆費用！



帳單對話增信任

不要過度依賴於自動付款的功能。與其每個月讓電費、水費還有電話費公司從你的銀行帳戶上自動扣款，不妨每月等帳單寄到家裡後，親自坐下來一一查看。儘管這個步驟會花比較多的時間，但是當我們每個月不得不面對要支付的各類帳單具體數額，我們就會更好地反思自己所花的錢到底值不值得，或是在電話費水費方面能不能再加以節省。

冷氣減少加溫馨

夏季熱浪襲來時，空調就成了每家每戶最愛的家電。而在每戶人家當中，總會有那麼一兩個房間是最悶熱的。有些向陽的房間就算到了傍晚仍是熱度不減，而閣樓就更是網羅熱氣的地方。建議你在夏季最熱的那幾個星期還是不要使用這幾個房間的空調為妙。這麼一來足可以為你省下那個月電費的至少 15%。那么如果你的孩子住在那些房間中怎麼辦？不妨在父母房中多搭張床，或是換一個房間睡。年幼的孩子和父母住一間房，更是能增進彼此間的感情呢！

花式咖啡添雅致

隨著星巴克、上島咖啡廳的日漸普及，咖啡已經成了許多人生活中不可缺少的一部份：不再只是提神品，咖啡已成了一種生活品質的象徵。也正因為如此，越來越多專業人士每月會花上百元在咖啡上。與其以不喝咖啡的代價來省錢，不如投資買一部幾百元的高品質的咖啡機，每天親自花些時間煮咖啡；並從作咖啡的過程中不斷翻新花樣，享受品質生活的樂趣！

同心協力築感情

開始把家人的作息時間放在一起進行安排：孩子的上下學時間、父母的工作時間、每週採購時間、汽車添油時間……等等之類。然後作出妥善安排，儘量用一次旅途完成最多的事。與其開車去銀行辦手續、回家、送衣服去乾洗店、回家、接孩子回家，不如遲些出門、去銀行、送衣服、接孩子回家，省下來的幾公里路可以為我們節省不少的汽油費。



在生活中的小事中放進一點點心思，你就會發現不同的方式來為自己的帳戶省出好幾位數的金額。同時，生活的樂趣也不會因省錢而有所減少！

如何避免“借錢傷感情”

有這樣一個故事：有一位屠夫辛辛苦苦積攢下一份家業，為人卻頗為豪爽。某日，一個老朋友問他來借錢，說急用。這筆錢數目不小，他們兩人雖說已經很久沒有來往，但看在老朋友還算是位有些名氣的生意人，他也就猶豫著答應了。老朋友似乎看出了他的猶豫，就對他打包票說：“要是到時我不還錢，把我的肉割下來都沒問題。”屠夫一聽便放下心來：“你都這麼說了，我還信不過你嗎？”

很快，約定的還錢期限到了。他去找老朋友。這時，他才知道老朋友借錢是拿去賭博，結果輸得一乾二淨。生意人還不了錢，便要起無賴。屠夫氣急了，提起當初約定的割肉一事。生意人腦筋一轉，把自己的胳膊伸了出去說：“割肉沒問題，但是不准流血。如果你割肉時留了一滴血，就要賠我十萬塊錢。”屠夫見友人無恥至此，就從冰櫃中拿了塊凍肉出來，一砍為二，他對面色發青的友人說：“像你這樣冷血的人，砍肉哪裡會流血呢！”



正是因為這種類似的前車之鑒，我們在借錢給別人時總是會三思而行。大多數情況下，可以借錢給他們的有三種人：擁有的財富超過其所借款項的人；擁有持續而穩定收入的人；有抵押品或可靠擔保的人。當然，他們都應該是自尊自重、值得信賴的人。然而即便我們想借，有時候種種顧慮也應證了“談錢傷感情”的說法。如何通過其他方式來避免借錢的尷尬呢？今天就讓我們為你支幾招。

以錢作禮

朋友不還錢固然令人頭痛，但當我們以此為戒，要和朋友“約法三章”時，那可真是說得容易做得難。有時立下欠條的舉止會讓對方感到尷尬，甚至是羞恥。有一些決策，即便和金錢有關，也要考慮到人與人之間的關係。剛剛過去的聖誕節還有即將來臨的新年，你都可以用來向那些手頭比較緊的朋友“伸出援手”：與其買不切



實際的禮物，不妨包一個紅包給他們，為他們救一時之急。既然是送禮，那麼我們就應當抱著慷慨的態度，不求對方回報。同時，這份禮的價值應當在我們的承受範圍內。而當對方需要大筆金額時，我們則應該採用接下來的兩種方法。

距離產生美

有時借錢的金額可能會非常龐大，以至於包紅包成了不切實際的做法。在這種情況下，也許雙方對於立欠條的做法並不反對，但卻對於“討債”的過程避之唯恐不及；畢竟，就算有欠條，如果欠債方到時候剛好手頭周轉不靈，那麼討債的過程仍舊會讓人尷尬不已。該怎麼辦？在這種情況下，不妨尋求合法收債公司的幫助：讓

他們介入其中，負責簽署協議和交付款的過程。每個月公司會向欠款方收錢，然後交至貸款方手中。如此一來，雙方都會因為不需要直接和對方接洽而感到自在很多。同時第三方的介入也可以讓借款雙方都不必擔心還錢不及時面對面交涉的尷尬。



銀行貸款

有時當借款的金額龐大，如果從個人角度以一對一的方式借錢，即便想借，也會擔心對方是否會因為彼此間親密的關係而將自己視為“提款機”。在金錢方面劃清界限的另一種方式就是通過銀行貸款。你可以通過幫對方作擔保人來幫他申請所需貸款；但如果你認為如此一來會讓對方覺得虧欠了你，那麼你可以表面上告訴對方你請律師幫他在銀行取得了貸款，但在暗中幫對方作擔保。如此一來，債務人會瞭解到錢財的來之不易，就更有努力還錢。這種方式在借錢給家人時尤其適用：他們既不會覺得虧欠了你，更不會將你視為最簡便的金錢來源。

假如你需要幫助你的朋友，你完全可以幫助，但是絕不能把你朋友的負擔加在你自己身上，從而變成了自己的負擔。否則真是錢財兩失：既失了借出去的錢，又失了和朋友的感情。



保持生命樹常青

如果有人讓你預測自己能夠活多久，你很可能會根據自己父母或是祖父母的年齡進行推測。雖說基因對於我們的壽命的確扮演著重要的角色，但你可能不知道的是：決定一個人是否長壽的因素，大多數都在我們可以掌控的範圍當中。

保持長壽的關鍵就是提高你身體中細胞的健康。每過 10 年，我們細胞的分裂生長速度都會減緩，而導致速度降低的原因則與我們肌肉密度和骨骼力度的下降，以及類似心臟病之類的慢性病有關。儘管我們無法完全阻止細胞進展的過程，我們卻可以對其加以控制。

我們都知道常常運動、保持良好飲食都可以讓我們的身體更加健康，而吸煙酗酒等惡習則會對身體造成不良影響。但在這裡有幾個生活中的小細節，都對你的健康長壽起著不可小覷的影響力。



保持平衡

平衡力較差的人往往容易絆倒跌傷。年紀輕時可能還不覺得，但是隨著年歲的增長，跌倒成了導致過早殘疾或死亡的重要原因之一。而大多數平衡失調都是隨著肌肉力度、柔軟度降低以及神經退變而產生。

因此，每天一次長達 15-30 秒鐘的平衡運動對我們來說是非常重要的。你可以：

- 閉上雙眼，嘗試以各種方式站立：頭偏向雙肩、雙手伸直等。
- 光腳站立。把毛巾放在地板上，然後分別嘗試用左右腳的腳趾把毛巾拾起。

即興運動

常常運動的人壽命通常都會比較長，但如果在生活中添加多一些“即興運動”，那麼健身的效果就會更加好。這些即興運動可以與平日裡的運動相輔相成：也許在你以常速步行一小時，消耗了 200 卡路里後，你可以通過其他方法讓自己在一天剩餘的時間里也保持積極。一項對年齡介於 70 至 82 歲的老年人進行的調查顯示，每天通過“即興運動”消耗 287 卡路里，就可以有 68% 的機會提升壽命。

每天除了特意做健身運動之外，你也應當常常通過做家務：掃地、疊被、熨衣服、做飯等站立運動來增加自己身體的活躍度。所以誰說做家務只是女人的專利呢？男人也該行動起來了！



硫辛酸

和維他命 E 相比，硫辛酸是個我們很少聽到的專業名詞，但這種物質卻比維他命 E 有著更強的抗氧化作用，能有效減少我們身體中線粒體的損害。而線粒體的損害則是造成細胞老化的罪魁禍首。

如何讓硫辛酸幫助你青春常駐？你可以食用富含硫辛酸的食物：菠菜、花椰菜、馬鈴薯、青豆還有小洋白菜都是不錯的選擇。另外，硫辛酸的攝入也能有效減緩老年癡呆癥的病情加重。

今天就將這幾點融入你的生活當中，讓簡單的小細節為你保持生命樹長青！