

歡迎來到金立強為您準備的

客戶園地



2010年4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) 81026308

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：為準備退休人仕提早退休，

及已退休人仕打造好幾倍的退休生活！

本期內容

規劃你的退休人生

.....2

利用零用錢，培養孩子的
正確理財觀

.....4

克服你的理財盲點

.....5

拒絕啤酒肚

.....7

奇異果的奇異功效

.....8

旅遊攻略：不一樣的新加
坡

.....9

規劃你的退休人生

你理想中的退休生活，你想過了嗎？很多人可能不假思索的回答：“當然想過了。我希望晚年過上舒適幸福的生活。”那你想過怎樣的生活才算是舒適幸福的生活嗎？你需要多少錢，才可以保證你有這樣的生活嗎？

有些人可能說：“我希望可以提早退休，去環遊世界。”那你希望提早幾年退休？你需要多少的錢才可以實現提早退休的願望呢？

退休後應該是人生的一段美好時光，但很多人只對退休有一個籠統的概念。退休，在此刻彷彿是件遙遠的事，但是退休後的生活水平卻由此刻決定。願望是美好的，但你怎樣去保障你的退休生活符合你的期望呢？

美國富達投資集團（Fidelity Investment Group）對退休人士做的調查顯示，超過半數的退休人士希望，如果人生可以重來，他們會在退休前做更多的退休規劃。由此可見，退休規劃對你的晚年起著決定性作用，並且，退休規劃實施得越早越好，因為複利對你的財富起著巨大的影響，而通貨膨脹在時刻吞噬著你的生活質量。



複利的強大力量：

愛因斯坦說過，給它足夠長的時間，複利的威力比原子彈還要大！

Lina 明白複利的影響，21 歲大學畢業開始工作後，就馬上開始每月投資 500 元港幣。到她 28 歲時，她在 8 年時間裡一共投入了 4.8 萬元。這時候她不再追加投資，到她 65 歲時複利回報為 256 萬元（以每年 10% 的收益率為例）。

當 Peter 意識到復利的影響時，他已經 29 歲。他馬上開始每月 500 元的投資，從 29 歲到 65 歲，37 年裡共投入 22.2 萬元，他 65 歲時的複利回報為 195 萬元。因為 Peter 比 Lina 晚 8 年投資，雖然多投入 17.4 萬元，並且花了一輩子時間追趕，結果還是沒有追上，收益卻少了 61 萬元。

	Lina	Peter
每月投資額	500 元	500 元
投資年限	8 年（21 歲-28 歲）	37 年（29 歲-65 歲）
共投入資金	4.8 萬	22.2 萬
65 歲時復利回報	256 萬	195 萬

通貨膨脹

有沒有覺得錢越來越不好使？東西越來越貴？這個就是通貨膨脹，讓你的錢越來越不值錢。假設每年的通貨膨脹率是 2%，今天的 100 元，到明年約值 98 元，經過 30 年後，價值只貶為不到 56 元。

陳先生現在 30 歲，估計自己退休後可以每月領到一萬元的退休金，估計了一下夠自己的基本日常開銷了。但他沒想到的是，那時的一萬元只相當於現在價值的一半，就是 5000 左右，生活質量大打折扣。



退休規劃不嫌早

養老金規劃好比登山，假設 60 歲是山頂，越早規劃，我們想達到山頂自然越容易。從 25 歲開始爬，每天只需要爬幾階。而如果 55 歲才開始爬，每天需要爬幾百階。所以，退休規劃從來都不會太早。只要財務狀況允許，越早規劃，成本越低，實現財務自由就更為輕鬆。

在整個退休規劃裡面，不同的人生階段應該有不同的側重點。因為每個階段的資源、消費方式和生活方式不一樣，責任也不同。

二十至三十歲是資本的積累。

二十出頭離開學校進入社會，處於事業的起步期，要慢慢積累起自己的資本。沒有資本，投資從哪裡談起？開始形成一個固定的儲蓄計劃，並要堅決地執行。即使暫時收入不高，也要堅持每月存錢，一年下來小錢也積少成多。

三十歲到四十歲是資產的增值。

當已經積累了一定的儲蓄，應該開始轉到資產增值，去投資。這個階段要讓自己擁有的有限的資源能夠得到更快、更大幅度地增值。

四十歲以後是資產的保障和分配。

這個時候人可以承受風險的能力開始減低，所以保障你的資產是關鍵。另外，也要開始思考，如果某一天一個人不幸離開，資產應該如何分配？

無論是哪一個年齡層，都有一項共同的側重點：健康保障。

在退休規劃中，你還要了解自己的實際需求。比如，你期望退休的年齡？你期望退休後的收入？基於你的實際情況，你的這些期望合不合理？一個專業的理財顧問，可以引導你去認清你自己本身的處境和實際情況，引導你得出合理的預期。然後基於你的實際情況為你配置一個合理的方案。

利用零用錢，培養孩子的正確理財觀

身為父母的你，或者將要身為父母的你，可能覺得給孩子零用錢是應該的。但你有想過為什麼要給孩子零用錢嗎？有想過應該給多少才合適，應該怎樣給嗎？小小的零用錢，內裡其實包含著大大的學問。

零用錢的作用

為什麼要給孩子零用錢？相信很多父母是認為，孩子身邊的同學朋友都有零用錢，所以給孩子是應該的；有些是認為孩子長大了，需要錢去買一些自己需要的東西。

正確的觀念應該是：給孩子零用錢，是要讓孩子學會理財。在學校裡面沒有理財課，電視節目也不會教你的孩子什麼是理財。要親身經歷過，犯過錯，你的孩子才會真正形成正確的金錢觀，才能學會怎樣正確管理他手裡的金錢。

孩子金錢觀的形成，比你想像中的要早很多。定期得到一筆零用錢，小孩可以親身體驗和學習管理金錢，培養起正確的金錢觀。

什麼時候開始給零用錢？

一般孩子成長到三到四歲，就會表現出對金錢的興趣，和開始明白錢的意義——用來交換東西。這個時候，你就可以開始引導孩子學習管理金錢。

怎樣給？給多少？

零用錢的多少，會隨著孩子的成長而增加。譬如，對於一個三歲的小孩，每個星期給 5 元，四歲的時候就增加到每星期 10 元；可以每個星期給一次，也可以每個月給一次。

不論是採取哪種方式，一定要堅持一個原則：定期。有些家長給孩子的零用錢很隨意，有時多，有時少，或者孩子開口要了就給。正確的做法是把時間和數目固定下來，不可隨意更改。這樣做，是要讓孩子明確知道他可以固定領取一筆零用錢，他才可以按照他的意願去計劃錢的用處：為了買心愛的玩具每個星期應該存多少錢，每周可以花多少錢買零食，多少錢用於做善事或者給家人朋友買禮物等。

一些家庭可能會要求孩子做一定的家務，來領取一定的零用錢。這些家長更應該堅持“定期”的原則。如果孩子這個星期不需要零用錢，他就可能不願意去做家務；如果家長忘記給零用錢，孩子也可能會發脾氣不去做家務，最後就導致大人與小孩的爭吵。



零用錢的使用

怎樣引導孩子合理使用零用錢，是非常重要的一點。你要明確告訴孩子，他可以定期在每個星期或每個月，固定領取到多少的零用錢。你不應該告訴孩子應該買什麼，不應該買什麼，而是告訴他，他的錢可以用在三方面：



1. 和別人分享
可以捐給慈善組織做善事，
可以給家人和好朋友買生日禮物。
2. 買東西
可以買喜歡的玩具、零食和書。
3. 存起來
把錢存起來，放在小豬錢罐或者銀行里，積少成多，自己手裡也會有一筆小小的存款。

小孩的“零用錢教育”會持續影響孩子的一生。現在你就審視一下你的“零用錢教育”吧。

克服你的理財盲點

現代都市人或多或少具備了一定的投資理財觀念。投資理財應該是件理性的事。但是，人們卻常常不自覺地跟自己的錢過不去。你有沒有發現自己理了一段時間的財後，經濟狀況沒好轉反而更糟糕。看看下面的錯誤理財觀，你有沒有？

羊群效應：這是大多數人都會犯的通病。07年股市大好，個個跑去開戶做股民；09年黃金市場大牛市，個個又跑去炒黃金。投資市場每天上下浮動，心情也隨著市場的價位而波動，上班族上班的心情都沒了，家庭主婦的話題也是買進賣出。

理財應該是日常生活的一部分，但不應該給正常生活帶來負面影響。因為自己的盲目跟風，把自己搞得焦慮不安，只是得不償失。正確的做法是諮詢理財規劃師，給自己做一份專業的評估，制定長期理財計劃。

不重視存錢：有些人，特別是一些年輕人，愛抱怨自己總是沒有財可以理。但你想想平時大手大腳，哪有錢可以存？再多的財富都是一點一滴地積累起來的，因此存錢是最簡單也最實用的理財手段。

《經濟研究季刊》有一篇報告，讓銀行客戶選擇要固定在每個月的某一天把固定金額的錢存入儲蓄帳戶，或者選擇隨時存多少都可以。一年後發現，這些選擇強迫儲蓄計劃的人存到的錢，比自己決定儲蓄時間和金額的人，多存到 81% 的財富。



忽視保險：很多人並不認為購買保險是一種理財方式。這些人自認為年輕健壯，壽險、醫療險這些保險等自己年老掉牙時再說吧。有些人自認為從事低風險行業，天天跑的是辦公室，難道會被工地掉下來的石頭砸到？意外傷害險這些統統免談。

但你可知道，沒有人可以預知不確定事件何時會發生，這個就稱之為“風險”。保險除了是發生意外事故或者疾病時的保障外，你還知不知道保險可以節稅，可以合理避稅，可以讓你告別炒股票炒黃金當散戶的投資風險？

通過保險進行理財，是指通過購買保險對資金進行合理安排和規劃，防範和避免因疾病或災難而帶來的財務困難，同時可以使資產獲得理想的保值和增值。一份科學的理財計劃，保險是必不可少的一項。

只掙錢不理財：有些人認為賺錢是最好的理財方式，只有不斷地掙錢，才能讓財富增值。這種觀念早已經過時。只要你方法得當，它自己也會“錢生錢”，實現財富輕鬆增值。有些人是認為自己不具備相關的專業知識，心裡雖然也想理財，卻無從下手。結果是月復一月，年復一年，手裡始終是一本銀行存摺。

行行出狀元，但狀元都很難是每行的專家，更何況是你。沒有相關的專業知識不可怕，更不能因為這個而遲遲不行動。平時的財經新聞、財經雜誌可以幫助你了解學習一些財經知識，但非專業人士還是很難為自己設計一份周全合理的理財規劃，這一點，理財規劃師可以幫到你。

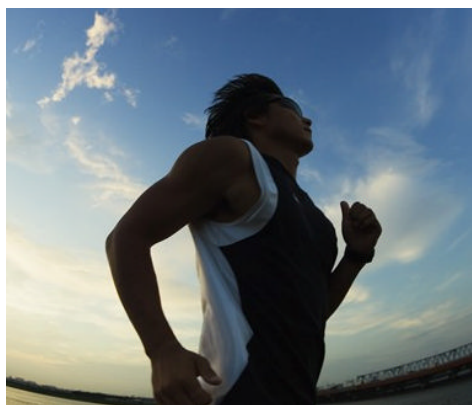
拒絕啤酒肚

人到中年，越來越多的男士開始發福。有人說發福是好事，因為表明了你的生活無憂無慮，平平穩穩。但令人苦惱的問題是，單單只有肚皮越來越大，怎麼辦？

啤酒肚，簡單的解釋就是脂肪在腹部的過度堆積。對“啤酒肚”的成因目前有好幾種說法，有人說是“營養過剩”，也有人說“營養不平衡”。也有研究表明，“啤酒肚”與男性的遺傳基因有關，就像女性肥胖從臀部開始一樣，男性的脂肪大部分儲存於腹部。此外，長時間坐著辦公，缺乏運動，也容易造成腹部脂肪囤積。

啤酒肚的危害

啤酒肚已經成為“公害”，這個不是危言聳聽。目前已證明有 15 種以上導致死亡的疾病與腹部肥胖有直接關係，包括冠心病、心肌梗塞、腦栓塞、肝腎衰竭等。



啤酒肚會造成多種疾病，所以，男士們減肥瘦身刻不容緩。

1. 進行有效的鍛煉

對於整日埋頭於工作的上班族而言，似乎連起身走走，活動一下筋骨，都成了奢侈的享受。而每天 10-20 分鐘的簡易運動，雖然不能讓男士們立刻擁有結實挺拔的身材，但卻可以有效減除因久坐不動而囤積的過剩脂肪，進而達到維護健康的效果。

忙碌的上班族盡可利用午休時間，活動一下筋骨，就算無法徹底清除贅肉，亦可疏通筋骨，避免脖子或背部僵硬所帶來的不適甚至病變。

對久未運動的人來說，運動之初不妨選擇簡單輕鬆的動作，如快步走或階梯運動等，而且經常變換種類，以在運動時能保持愉快的心情。另外，可增強下背支撐力、強壯內臟功能的仰臥起坐（Sit-up）運動，可說是縮減腰圍的最直接、最簡易運動。

2. 適當節制飲食

至於飲食方面，中年男士們應特別注意，盡量避免油多的食物，脂肪吃得多，囤積自然就多。食物種類應多樣化，最忌長期攝取高熱量而無營養的食物。少吃糖、澱粉、動物脂肪等，以吃七分飽為度，這樣可促進體內脂肪的消耗。

每天只需花數分鐘，紮實地練上幾回，平日多加註意飲食，隔一段時日必定能出現令人滿意的效果。若想隨時神采奕奕，容光煥發，聰明的男士們，現在就開始改變吧！

奇異果的奇異功效

奇異果，也就是獼猴桃，原產自中國。自 1904 年被一名去中國旅遊的新西蘭人發現並帶回新西蘭後，奇異果開始了它的移民之旅並享譽世界。小小的奇異果，外表雖不起眼，但卻是低熱量、擁有 14 種營養素的優質水果，尤其是維他命 C 及鈣的含量，都高居水果王國的榜首。對現代人來說，奇異果具有極高的營養價值。

1. 幫助睡眠

台北醫學大學的研究發現，有輕微、短暫性失眠的民眾，只要在睡前 1 小時吃下兩顆奇異果，連續四周後，不但入睡時間平均縮短 38.7%，整體睡眠質量提升約 40%。因為奇異果含有豐富的鈣、鎂及維生素 C，有助於神經傳導物質的合成與傳遞，尤其是鈣，更具有穩定情緒及抑制交感神經的作用，幫助入睡。

2. 預防癌症

常吃燒烤食物能使癌症的發病率升高，因為燒烤食物下肚後會在體內進行硝化反應，產生出致癌物。奇異果中富含的維生素 C 作為一種抗氧化劑，能夠有效抑制這種硝化反應，防止癌症發生。所以如果你禁不住美食所惑，或者因為應酬不得不“烤”一頓，那麼建議你飯後吃上一顆奇異果。



3. 穩定情緒

“袁靚靚”袁詠儀講過“我這人可能太過於直率了，每天一回家就會把所有的不開心講出來，一秒鐘都憋不住。但是說煩惱的時候，一定要吃兩個奇異果，不然會越說越生氣，只要吃完了酸酸甜甜的綠色奇異果，心情也就舒暢了。”

最新的醫學研究表明，成人憂鬱症跟一種大腦神經遞質缺乏有關。奇異果中含有的血清促進素具有穩定情緒、鎮靜心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助於腦部活動，因此能幫助憂鬱之人走出情緒低谷。

4. 幫助消化

奇異果含有優良的膳食纖維和豐富的抗氧化物質，而且可以幫助消化，防止便秘，快速清除並預防體內堆積的有害代謝物，有效地預防和治療便秘和痔瘡。

超市裡小小的奇異果，有著讓你意想不到的奇異功效，還不趕緊把它天天帶回家！

旅遊攻略：不一樣的新加坡

很多人可能參加過旅行團去過新加坡，但都是走馬觀花。導遊帶你去魚尾獅、榴蓮殼及附近的標誌性建築拍拍照，去著名的聖淘沙看看海，當天或者第二天馬上就轉移陣地去馬來西亞或者泰國了。現在，我們帶你一起去看看不一樣的新加坡。

環球影城

想去環球影城，不用去日本啦！東南亞首個和唯一的環球影城主題公園已經於 2010 年 3 月底在新加坡正式開幕。這個是耗資四十三億美元興建的聖淘沙名勝世界的重點項目之一，擁有古埃及、失落的世界和好萊塢大道等七個主題區，為你掀開探險旅程的序幕。

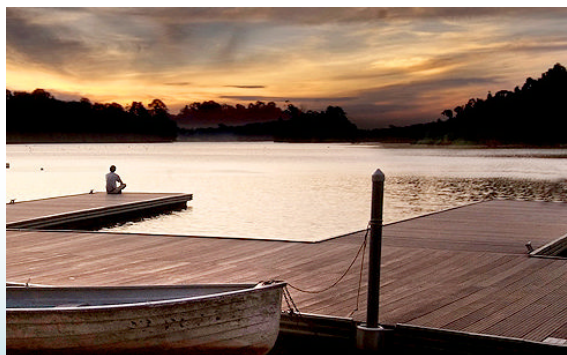


其中有獨具創意和世界最高的雙軌過山車，一人坐著另一人懸掛，彼此在高空擦身而過。全球第一座來自《史力加》動畫電影中的遙遠王國城堡、第一個超越時空的科幻城市主題區、好萊塢經典巨星瑪麗蓮·夢露等的人物化身，以及源自夢工廠動畫巨片《馬達加斯加》的馬達加斯加主題區，都可為遊客提供非同凡響的體驗。

動物園與夜間動物園

動物園處處都有，新加坡的有何特別？新加坡動物園佔地 283 公頃，採用全開放式的模式，是世界十大動物園之一。園內以天然屏障，例如小溪流、岩壁或是水塘來代替柵欄，而遊客們所看到的動物也是在自然活動的狀態下，而非一間間的籠子裡的擺設。在這裡，有 172 個品種約 1700 多只動物在沒有人為屏障的舒適環境下過著自由自在的生活，和你和平共處。

夜幕降臨，從動物園出來，就順路走到隔壁的夜間動物園，看到的是另一番景象。猶如月光的特別照明下，您可以與獨角犀做面對面的接觸、傾聽遠處條紋土狼的嚎叫，或者靜觀長頸鹿漫步於夜間寧靜的曠野中。在寬闊的自然棲息地中，有超過 1000 種的夜間物種等著你去探索。



雨林中的漫步

麥里芝蓄水池公園與新加坡島鄉村俱樂部之間，是一條長約 3 公里的熱帶雨林步道。麥里芝自然觀光步道沿途分佈著多株古老的橡膠樹，四周圍繞著各種茂盛的植物，蔥鬱的自然環境必將讓自然愛好者獲得充滿驚喜的徒步體驗。森林一側是麥里芝蓄水池，清澈的池水與翠綠的森林使得這裡一直是自然和運動愛好者們的心儀之選。