

# 客戶園地

2014年3月刊



柏志鴻 Alan

**服務種類：**

- |      |         |
|------|---------|
| 個人保險 | 一般保險    |
| 商業保險 | 基金投資    |
| 家庭信托 | 教育儲蓄    |
| 移民投資 | 房屋保險    |
| 團體醫療 | 強積金/公積金 |

**敬業感言：**

我組專注為你策劃達成財務自由  
我組專注保障您的財富跨代延續

## 本期內容

生意人的退休收入 .....	2
借貸及信用小測試 .....	4
每天散步一小時，乳腺癌患病風險 降低 14% .....	7
對付粗暴駕駛者 .....	8
解讀食物標籤 .....	10
世界真奇妙 .....	13

## 生意人的退休收入

生意人的大部份退休資產源於生意本身，在決定退休前，生意人首先要制定一個退出計劃，將生意的所有權轉變成退休資產。但是，許多生意人無法評估自己生意在未來的價值，本文可以幫助他們評估自己的退休計劃是否可行。

### 決定年度收入目標及退休日期

例如，一對夫婦打算在 65 歲時銷售自己的生意並退休。他們理想的退休收入是每年 120 萬港幣。除了生意之外，他們沒有其它的主要資產及收入源。

### 使用資本利率來資本化你的退休收入目標

一位叫比爾·本紀的理財顧問在 1969 年提出了“四又二分之一規則”，他經過數十年的數據實驗提出，一個退休人員若每年只使用退休時資產的 4.5%，是不會耗盡他的退休收入的。也就是說，前面提到的那對夫婦若要享受到每年 120 萬港幣的退休收入水平，他們需要大約 2700 萬港幣(120 萬除以 4.5%)。



### 評估生意價值

接下來這對夫婦需要評估的是，他們能從生意的出售中大約獲利多少？

### 評估生意價值是否能夠滿足退休收入目標

目前這對夫婦確定的資金目標為 2700 萬港幣，很顯然，1000 萬港幣的生意價值是無法滿足他們的年度退休收入目標的，3000 萬港幣則較為充裕。

以上的快速檢測可以幫助生意人評估自己的生意是否能夠為退休提供足夠的收入，同時，這也為他們與理財顧問的合作提供了基本的衡量資訊。

上面提到的夫婦，需要超過 2700 萬港幣的生意出售價值來滿足他們最終每年 120 萬港幣的退休收入。那麼，要是他們的生意價值不足 2700 萬港幣呢？舉一個關於



出售房產的例子，若你想要出售自己的房產，你會透過什麼方式來提高出售價格？

- 裝修：粉刷、房屋修理及改善整體的外觀。
- 尋求幫助：尋找房產中介的幫助。
- 選擇出售時機。

這些方式都可以簡單地運用到你的生意上，來提高你生意最終的銷售價格。

### **裝修**

與房產相同，生意也受益於改造。與其在資產提高上減少開支，還不如提供多元的投資，例如投資於工廠、網站建設或團隊管理等。任何對出售者來說能夠提高生意價值的機會，都不應該放過。



### **尋求幫助**

你對企業的充分了解並不意味著你無需尋求外援。從銷售的角度講，投資銀行家及企業經紀人會為你提供有用的意見及大量的準購買者。從理財角度看，會計、理財顧問及銀行家能夠為你提供資金及稅收方面的建議。

### **選擇出售時機**

在最終出售前，生意人必須提前至少十年準備好退出計劃。

生意人必須提前制定自己的退出計劃，並尋求專業人士的幫助。資本化測試只是個開始，它幫助評估你的目標是否顯示可行。接著，你就應該與你的理財顧問探討，根據情況調整你的目標，並使用方法來提高你的生意出售價值。

## 借貸及信用小測試

你對借貸及信用的了解有多少？由於自己的一知半解，你很可能不知不覺地給自己的信用報告抹黑？你又知道這當中的嚴重性嗎？希望以下測試會對你的借貸及信用行為有所幫助。



1. 小湯的信用卡上有 3000 元的還款金額，還款的利息為 16.5%。假若他每月按照最小還款額支付，他需要多長時間才能付清？
  - A. 大約 31 年
  - B. 大約 4 年
2. 你看到一則住房貸款年利率為 7.5% 的廣告。與此同時，它還標明參考利率為 7.85%。什麼是“參考利率”？
  - A. 同期相似借貸的平均利率
  - B. 利率加上支付貸款的所有費用
3. 與按月支付相比，隔週支付抵押貸款可以減少支付貸款利息，以便更早付清貸款金額。
  - A. 對
  - B. 錯
4. 一年前，小王為仍是全職學生的朋友做汽車貸款的擔保。她現在不斷收到債權人的催款電話。請問，小王需要承擔多少餘款？
  - A. 小王和她的朋友各承擔一半的餘款
  - B. 小王需要承擔所有的未付清金額
5. 小張想要購買一台手提電腦，但是他沒辦法一次性付清。手提電腦商店為他提供了一份租賃購買協議。如果小張同意協議的話，他是否可以在租賃期結束之後仍然持有手提電腦？



- A. 是
- B. 否

6. 小李今年 28 歲，她為了支付額外的學費向銀行申請個人貸款。三年前，由於小李不在境內，她有幾個月沒有支付她的信用卡卡債。請問，銀行可以拒絕她的貸款申請嗎？



- A. 可以
- B. 不可以

7. 小陳看中一款汽車，但他需要貸款支付。車行願意為他提供貸款。小陳應不應該向車行貸款呢？

- A. 應該，車行貸款一般比其它出借方便宜
- B. 不應該，車行貸款一般比其它出借方貴

8. 小明和小莉打算購買新電視。此時，他們手頭都沒有足夠的資金。小明打算先付定金，而小莉則使用商場的無息交易。哪種方法購買電視便宜些呢？

- A. 付定金比較便宜
- B. 無息交易比較便宜

9. 小趙無法支付汽車貸款。債權人在小趙上班時打電話給他，並將小趙的債務資訊告知他同事。小趙對此感到非常氣憤，債權人已將他的個人資訊洩露給他人，小趙是否能對此做些什麼？

- A. 是的，他可以提出投訴
- B. 否，他拖欠貸款，所以他不可以提出投訴

### 答案

1. A

如果小湯每月按最小還款額支付，那麼他需要長時間支付欠款，而且他還要支付超過 5500 元的利息。



2. B

參考利率是利率加上支付貸款的所有費用，它能夠讓你更清楚貸款的費用。

3. A

有效的雙週支付可以使你每月增加 5%-10% 的還款額，降低貸款額度及利率，更快地還清貸款。

4. B

作為貸款擔保人，如果她的朋友在還款上出現問題的話，小王需要對整個貸款負責。

5. B

租賃式購買不能保證你在租賃期結束後仍然擁有物品。你需要支付更多金額來能得到擁有權。

6. A

銀行在決定是否通過貸款申請時，會查看你的信用報告。小李的不良信用記錄會在信用報告上保存五到七年。

7. B

車行的貸款一般都比其他借貸方貴。小陳應該四處走走，對比下其它借貸方的利率及費用。



8. A

付定金，然後分期付款餘額，一般是不收取其它費用的。

9. A

債權人不得將你的財務洩露訊息給他人，小趙可以向信貸公司投訴債權人。

做完以上測試，你是否對借貸及信用有了更進一步的了解了呢？

## 每天散步一小時，乳腺癌患病風險降低 14%



爲了研究運動對乳腺癌狀態的影響，美國癌症協會的研究員對 7.4 萬名 50 到 74 歲的絕經女性進行了調查。研究表明，每天一小時輕度運動的絕經女性的乳腺癌患病風險會低 14%，而每天一小時劇烈運動的人患病機率則降低 25%。

從 1992 年起，研究者就開始調查女性們每天花在不同運動項目的平均時間，包括散步、慢跑、游泳、打網球、騎單車及有氧運動等。參與實驗者還需要提供每天坐著的時間，包括看電視、閱讀等。在 1992 年到 2007 年間，大約 6.5% 的調查人群，也就是 4760 位女性在研究中被確診為乳腺癌。

調查發現，女性群體中，47% 的人將散步視爲她們唯一的消遣活動。相對於劇烈的體育運動，例如跑步、游泳及網球等，參與調查的女性更傾向於散步、跳舞及有氧操等運動。那些將散步作爲唯一消遣活動，並且散步時長每週達到七個小時以上的女性比散步每週時長少於三個小時的女性的乳腺癌患病風險低 14%。而每天從事一小時劇烈運動的女性與同伴相比，患病風險低 25%。

研究者總結得出，絕經女性從事更多的運動，就會面臨更少的乳腺癌發病風險。更令人感到驚訝的是，女性無需從事其他運動，只需要平均每天散步一小時，就可以降低乳腺癌的患病風險。也就是說，女性無需爲了自己的健康成爲馬拉松賽跑者，你可以花 20 分鐘在商店，20 分鐘購物，20 分鐘走路上班——一個小時的散步時間在無形中就慢慢積累下來了。

此外，久坐女性的乳腺癌患病風險很高。坐得越久，就更有可能患上乳腺癌。所以，你應該在生活中更活躍，保持散步的習慣。一般推薦每人每天走 10000 步，你可以用計步器來衡量自己的運動是否合格。下面是更加細緻的散步方案。

### 爲散步做準備

- 尋找散步的最佳地點。一般而言，散步地點必須滿足地面平坦、路線直及車



輛行人量較小三個要求。最方便的選擇就是小區附近。

- 穿著合適應季的運動鞋。
- 想好運動時可以同時幹什麼。你可以打發無聊，邊散步邊聽音樂；你也可以利用散步時間做些冥想，為未來做打算。
- 為進步做合理的期望。如果你是久坐族，你想要慢慢開始運動，並以短距離為目標。你可以將目標記在本子或日曆上，以便監督自己的進度。
- 建立“但慢求穩”的運動態度。
- 散步前補充水分。

#### 啟程散步

- 第一次散步時，選擇簡單的短途。
- 設定散步的時間。不要擔心散步時間過短，一般每天 15 分鐘的散步就是一個不錯的開始，可以等適應後，慢慢增加散步的時間。

#### 提升你的表現

- 增加你的散步時長。在維持 15 分鐘散步的基準上，增加 30 秒到 1 分鐘的散步時長。
- 當你能夠每天堅持 45 分鐘散步的時候，增加散步的速度及難度。
- 養成散步的習慣後，可安插間隔來轉變散步方式。



養成散步的好習慣，遠離乳腺癌！

### 對付粗暴駕駛者

在駕駛過程中，遇到粗暴駕駛者，絕不是一次愉快的經歷。同時，你若真地不幸遇到他們，那麼你還要為自己的行為負責，以免情況變得更糟糕。讓下面的建議幫你應對粗暴駕駛吧！



### **粗暴駕駛**

許多司機在駕駛車輛時都會表現出一定的攻擊性，突出表現為超速、追尾、不聽從交通管理、不正確的轉彎及倒車操作。

### **路怒症**

路怒症是指，司機在發生交通意外時，對其他道路使用者構成傷害。路怒症一般是由粗暴駕駛引發的情感放大。



### **應對粗暴駕駛及路怒症**

應對粗暴駕駛及路怒症的主要方法就是避免自身參與到攻擊行動中，同時不會造成其他道路使用者變得具有攻擊性：

- 避免爭執。最好認為其他司機的錯誤是無意的，不具針對性的。
- 不要嘗試先行，把這個機會讓給對方。
- 當你發現迎面而來的車輛，將使用中的車頭遠光燈轉為前燈。
- 不要在開著車頭遠光燈的情況下尾隨其它車輛。
- 保持駕駛禮貌。你不能控制交通，但是你可以控制自己的駕駛態度。

### **迴應粗暴駕駛及路怒症**

如果你遇到粗暴駕駛的司機，請按以下步驟實行：

- 不要直接迴應對方，避免爭端擴大。
- 保持寬容。也許對方今天心情很差，只是想要尋找發洩的方式。
- 當有人靠近你的車輛時，確保可以駛出的適當距離。
- 不要離開你的車，它是你的“保護傘”。
- 如果有必要，尋求交警的幫助。將車輛駛入有人群的繁忙公共場地，例如醫院及加油站等，在必要情況下，吸引他人的注意。

### **了解你的駕駛風格**

在提防他人的同時，你自己也許就是一名粗暴駕駛者。分析自己的駕駛風格，看看自己是否也受路怒症的影響，如果是的話，改變你的駕駛習慣。



粗暴型駕駛員經常：

- 尾隨其他車輛，
- 用喇叭，
- 打閃燈，
- 亂竄車道，
- 給其他司機打手勢，
- 駕駛時打電話。

改變駕駛習慣並不容易，你需要經常練習，來養成更加安全的駕駛習慣。你也可以選擇參加駕駛教育課程或個性化培訓。

除了本身是粗暴駕駛者外，你也可能是這個行為的煽動者哦。低速行駛、跳過轉彎指示燈、不均勻加速及佔用車道等，都容易激怒其他駕駛者，造成不能想像的後果。

如果你有上述情況，那麼是時候在引發事故前，改變你的駕駛習慣了！

## 解讀食物標籤

市場上琳琅滿目的食品標籤容易讓人眼花繚亂，這些食品標籤是否有據可循？還是只是欺騙消費者的噱頭？本文將帶你解讀食品標籤，辨別真偽。

### 有機標籤

含有“有機食品”標籤的食物意味著它在培養過程中無化學肥料、污水污泥、輻射及遺傳工程參與。要識別真正的有機食物，你可在食物包裝上看看有沒有認證機構或管理當局發出的“有機食物”認證標籤。本港現時共有兩個有機認證組織：香港有機資源中心和香港有機認證中心。它們的網站上已被認證的有機農場名單。



### **散養及自由放養標籤**

帶有“散養及自由放養標籤”的肉類食品，意味著動物在飼養時有更多的活動空間及自由。“散養”大多運用於蛋類，而“自由放養”包括牛、雞、豬等。這個標籤的誤區在於目前並沒有政府的相關證明來確保這些肉類標籤是否真正來源於人道對待、自由飼養的動物，也就是說許多食品商家很可能利用虛假的“散養及自由放養的食品標籤”來高價出售肉類食品。此外，有些研究指出，散養及自由放養的肉類食品營養價值與一般食品無異。

### **草養標籤**

草養動物的最佳定義是指動物除母乳、鮮草以及乾草以外不餵以其它飼料。對於草養動物的營養價值，現在眾說紛紜。有的研究指出草養牛肉無真正的健康優勢，而另一些研究則發現草養牛肉富含更高水平的健康脂肪酸及抗氧化物。



### **無公害標籤**

對於無公害食品及綠色食品，政府部門以及國際認證機構都有出具相關的證明。

### **無激素及不添加抗生素標籤**

含激素的肉類一直都存在嚴重的健康隱患，從產前發育、青春期早熟到不孕症，它都有脫不開的關係。某些研究顯示，食物上的生長激素會干擾人的激素，從而導致乳腺癌等病症發生。對於這類食品標籤，相關部門並沒有嚴格的限制，最好的方法就是尋找有權威及政府部門認證的標籤。

### **天然或全天然標籤**

許多食品商家在打廣告時都喜歡給自己貼上“純天然、無污染”的標籤，但“天然食品”幾乎是最含糊其辭的表達，它指的是不含添加劑、人工甜蜜素及其他添加劑的食品。食品製造商往從這個時髦的詞彙獲利，過分誇大它的功效。



### **雜糧及全穀物標籤**

雜糧食品都是由多種穀物製作而成，但是穀物在精製的過程中已經失去了最健康的部份，其營養含量與普通穀物一樣。其實，在製作雜糧時，許多商家會使用染色劑來增加食品的賣相，讓它們看起來“更健康”。另一方面，全穀物食品包含由製作過程中保留下來的所有營養素。下次，再看到雜糧及全穀物標籤的食品，記得選擇全穀物食品。

### **無穀蛋白標籤**

某些麩質不耐症及脂漏症患者，必須堅持使用無穀蛋白類食品。穀蛋白通常存在於小麥、大麥及黑麥中，但並不是所有帶有“無穀蛋白”標籤的食品都不含穀蛋白，有時它們與其它含穀蛋白的產品在一條生產線上生產，或者產品當中仍然含有極少量的谷蛋白。如果遠離穀蛋白對你來說很重要，那麼你在選擇無穀蛋白食品的時候，就要謹慎行事了。

辨別食品標籤，做一個火眼金睛的食品消費者！

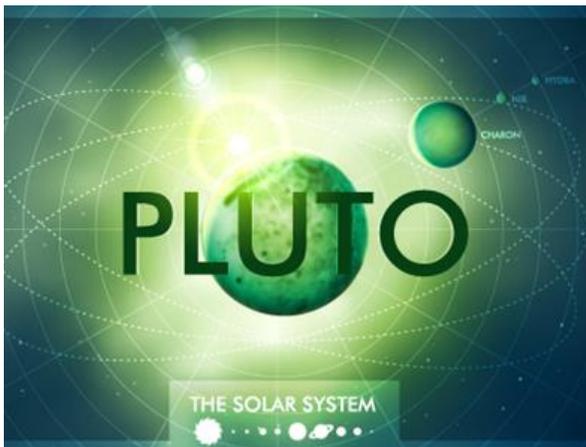




## 世界真奇妙



與其它大型動物  
包括獅子、鱷魚、大象等相比，  
河馬竟然是在非洲  
殺害人類最多的動物！



冥王星這顆矮行星  
環繞太陽一圈需要 248 年。  
自 1930 年被發現以來，  
它僅運行了軌道一圈的 33%！



這種蘑菇生長在野外，  
嚐起來像炸雞！  
它叫做**硫色絢孔菌**。



世界上最深的游泳池  
坐落在比利時的布魯塞爾，  
它有**33**米之深。