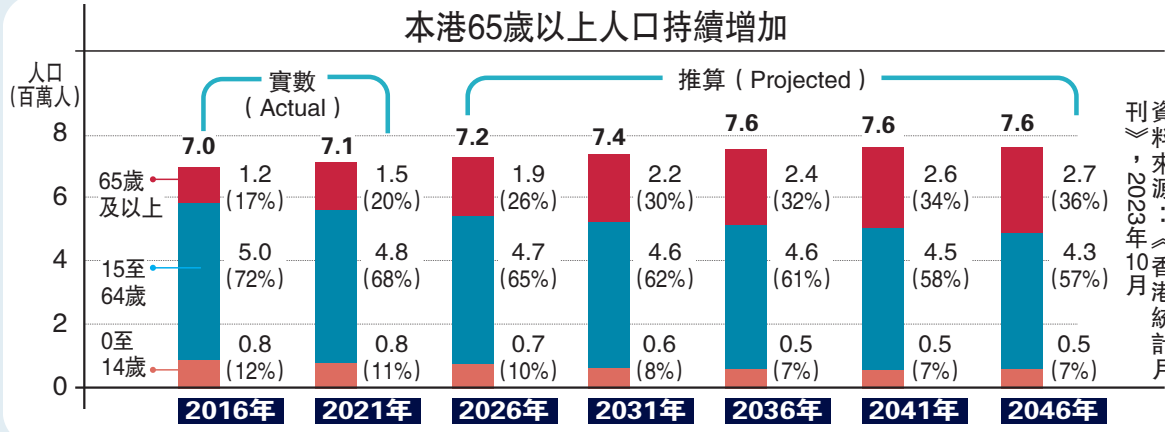


學懂4%提取法則 籌劃退休心中有数

每月花2萬須儲600萬 專家：購醫保令保障更完備



悠閒理財

特區政府5月公布30項措施，促進「銀髮經濟」，涵蓋銀色消費、銀色產業、銀色財務等五大範疇。獨立專業理財教練(Money Coach)林昶恒進一步提出，藉着推廣「樂齡退休規劃」理念，將受眾年齡擴大至50歲或以上人士；除了理財規劃，也兼顧退休人士的精神健康和心理健康，務求內外全方位構建舒適的退休生活。

大公報記者 黃裕慶

特區政府較大規模推動退休保障，始於2000年實施的強積金制度。因應社會對退休生活的關注，特區政府近年與業界攜手，相繼推出退休三寶（安老按揭、香港年金、保單逆按）、扣稅三寶（可扣稅強積金自願供款、合資格延期年金、自願醫保），以及平安三寶（遺囑、預設醫療指示、持久授權書）等措施。

退休之後如何確保有足夠現金流應付生活所需，相信是最重要的關注焦點。對於何為「足夠」，林昶恒建議使用「4%法則」作簡單推算。舉例說，假如退休後擁有600萬元，以4%提取收益率計算，每年可產生24萬元現金流，即每月有2萬元。如果每月只需1萬元現金流，所需資產也會相應減少至300萬元。

退休後的支出，林昶恒認為主要有四種，分別是醫藥費、養生保健、嗜好、旅行。當中以購買一份令人安心的醫療保險最為重要，因為疾病風險可以「高到你估唔到」。至於個人嗜好和旅行，可令時間過得更充實，也是理想退休生活的一部分。

有樓才退休 生活或更拮据

有感於市場上與樂齡退休相關的資料很散，欠缺系統整理，林昶恒於年初推出「樂齡規劃師」課程，主要設計特色之一，是同時兼顧退休人士的身體健康、心理健康和財務健康，相信市場上暫時仍未有其他同類型課程。除了林昶恒之外，其他課程導師還有專科醫生、精神科醫生和心理導師。由年初開辦至今，已開設三班課程合共培訓大約100名「樂齡規劃師」，期望透過推廣比較全面的退休規劃，協助市民及早部署。

林昶恒續說，課程也會觸及一些具體議題，例如「啃老族」問題。對於父母是否應該伸出援手，例如資助子女置業？他以消防員為例子解釋：「消防員的職責是救人。如果衝入火場、救完人但燒死自己，我想是不合理的。」引申到財務管理，他建議將「自己生活所需」和「可以幫助他人」的金錢「清楚分開」。

另一個較常討論的議題，就是退休居住準備。林昶恒指出，有人被困於「有樓才可以退休」的成見之中，結果將所有資金都投到「磚頭」之上，反而沒有生活費。解決方案之一是「灣區養老」，即善用大灣區內地城市較為充裕的養老社區資源。

港資醫院漸增 灣區養老選擇多

隨着多家香港醫療機構在灣區開設醫院，為退休人士提供另一醫療選擇，加上社會福利署認證了一批灣區護老院，林昶恒相信可為退休港人提供一個新選擇。對於財務資源較為充裕的中產人士而言，他指出內地有不少安老院舍是全國性經營，以居住合約一般為3年期計，只要院舍有位置，退休人士可以「3年在深圳住，跟住3年到北京住，之後再轉到南京住，其實都可以。所以聽上去都頗為吸引。」

為推廣樂齡退休規劃，林昶恒正籌備推出新書，預計可於年底至明年初推出。此外，他已註冊成立一家非牟利性質的「樂齡規劃學院」，打算營運一段時間後申請成為社企，一方面讓樂齡規劃師有實踐機會，另方面也令更多市民有機會接觸專業的理財教育。

►退休後支出主要有四種，分別是醫藥費、養生保健、嗜好、旅行。



►林昶恒（中）今年初開辦「樂齡規劃師」課程，目前亦正籌備成立「樂齡規劃學院」。



退休三寶及銀債 享穩定回報

理財產品

人口老化在全球日趨嚴峻，香港也不例外。政府統計處預測，至2043年，每3名港人便有多於1名是長者。為積極應對高齡化帶來的各種挑戰，特區政府「促進銀髮經濟工作組」今年5月公布30項措施，涵蓋促進「銀色消費」、發展「銀色產業」、推廣「銀色品質保證」、推廣「銀色財務及保障安排」和釋放「銀色生產動力」五大範疇，共建銀髮友善社會。

應對老齡化的挑戰必須社會各界攜手努力，包括開發更多適合長者的理財產品。自2021年起，按揭證券公司推出「退休三寶」，即香港年金計劃、安老按揭計劃及保單逆按計劃，特點是可為退休人士提供即時、穩定及終身收入。

香港年金計劃自2018年推出以來，截至去年底，累計客戶超過21000人，保費申請總額約197億元。

安老按揭計劃幫助業主釋放住宅物業的價值，讓有關業主每月獲得收入，並可繼續居住在原有居所直至百年歸老。計劃自2011



▲新一期銀色債券將於本月15日至29日期間，接受合資格人士認購。

年推出至2024年年底，累計有接近8000宗申請。

另外，特區政府亦自2016至2017財政年度開始推出銀色債券，為年長市民提供具穩定回報的投資產品。銀色債券每半年派息一次，利息與平均按年通脹率掛鉤，並設有最低息率，本金將於債券到期日清還，投資者也可在債券到期前向政府賣出債券。銀色債券每次推出均受年長人士歡迎，例如，政府去年十月在「基礎建設債券計劃」下發行的新一批銀色債券，申請金額是目標發行額的1.4倍。

新一期銀債下周一接受申請

最新一期即第十批銀色債券亦於上月29日公布發售詳情，將於本月15日至29日期間，接受年滿60歲或以上合資格人士認購。目標發行額500億元，最多可酌情上調至550億元。債券「保底息率」為3.85厘。

金管局警方聯手 保護長者免受騙

提防騙子

近年網上騙案猖獗，不少騙徒更以長者為目標，企圖巧取豪奪其積蓄。長者假如不慎墮入陷阱，隨時打亂退休部署，故此預防長者受騙，也是特區政府和業界的重要工作之一。

「智安存」措施今年內推出

香港金融管理局、香港警務處及香港銀行公會於2023年11月攜手推出「可疑賬號警示」，根據警方「防騙視伏器」內的資料，向銀行客戶發出高危警示。警示機制由初期涵蓋使用「轉數快」（FPS）識別代號處理的資金轉賬，到去年下半年逐步擴展至涵蓋網上銀行、櫃位轉賬，以及自動櫃員機

的交易，覆蓋絕大部分市民的日常轉賬，有助於加強應對日益增加的詐騙風險。

根據參與銀行所提供的數據，銀行於去年第三季共發出超2.4萬個警示，及時提醒



▲金管局要求所有銀行於今年年底前推出「智安存」措施。

客戶取消相關高危轉賬。

此外，金管局亦已要求所有銀行於今年年底前推出「智安存」（Money Safe）措施。存戶使用該功能後，指定受保護的存款額就不能被轉出，如需要動用就要作進一步核實。透過推行這項措施，假如存戶（包括長者）被誘使轉賬，亦有機會冷靜下來再思考，冀有助減少騙案發生。銀行計劃以試行方式在今年內陸續向長者等客群提供相關保護工具。

金管局同時要求銀行推出「預設不開通網上銀行平台」選項，即使客戶（包括長者）不幸陷入騙局，騙徒將更難操控客戶或盜取客戶銀行資料，再用來開設網上銀行平台服務，以盜取客戶的存款。

每輪牛市皆現行業輪動 低吸消費醫藥待回暖

滄海桑田

倪相仁

踏入9月份，A股在連續兩個月跑贏港股後，似又回到之前的走勢：港強A弱。以剛過去的一周為例，A股在周二至周四出現三連跌，3800點失守，大部分熱門板塊跌幅超過兩成。反觀港股，大市較年內高位只錄輕微跌幅，個股調整亦較溫和。儘管周五兩地市場反彈，但沒了上個月的氣勢。展望後市，中資股先行整固的可能性較大，待美聯儲落實減息以及內地政策發力後，再挑戰新高。

A股大跌或是獲利回吐

上周中資股的下跌，並無實質性利空，外媒指監管當局有意冷卻A股市場的熾熱氣氛，但官方並未證實。從市場的角度看，A股大跌可能更多的是

市場因素：升幅過大過急，令風險意識提高所致。筆者買入的一家穩定幣概念股，在8月最後一周連現三個漲板，但上周亦跟隨大市急挫，幅度接近兩成。大部分急跌的個股，相信都是因為前期漲幅過大，令回吐壓力大增。其實，A股在連續兩個月表現強勢後，確有調整的需要，這有助這一輪的牛市行情，走得更高更遠。

回顧A股過去的牛市，其特點是多個主題輪動上漲，如2019至2021年是白酒、芯片、新能源、資源股，2013至2015年是手遊影視、互聯網+、「一帶一路」、併購重組等。這一次調整後，領漲的方向很可能會有變化。到目前為止，消費股、部分醫藥股還在底部，隨着10月開始進入政策密集期，底部行業或有較強表現。

另一方面，今年的中期業績披露已告一段落。從A股上市公司的業績表現來看，仍然是整體在底部，但部分行業強勢回歸，這種結構性差異與上半年中資股的結構性牛市表現吻合。來自廣發證券的統計，A股總體的營業收入下跌非常輕微，約0.02%，非金融企業下降0.53%，均比第一季度數據有所改善；盈利方面，二者同比分別增加2.42%和0.98%，但較第一季度度有所下滑。整體而言，A股上市公司盈利水平仍在底部，尤其是消費類公司，這抑制了A股在創下十年新高之後的進一步上升。

好的一面是，上半年的上市公司業績呈現結構性特點，高科技和出海企業增幅較快。其中第二季度科創板淨利潤同比增速超過20%，表現最

好，尤以人工智能產業鏈、芯片和創新藥等高質生產力行業。根據中信證券統計，在過去一年境外收入佔比提升超過10%的上市公司利潤率和ROE水平，都出現了不同程度的修復，出海業務正成為這類企業盈利增長的主要來源。其中有超預期表現的個股，集中在電子、機械和醫療這些創新和出海企業上。相比之下，跟耐用消費品相關的上市公司，第二季度收入下滑較第一季度更為明顯，有待反內捲政策的深化。

港股11月有望見二萬八

相比A股，港股在創新科技、創新藥方面更有優勢，互聯網龍頭、創新藥龍頭均集中在港股市場，他們上半年的業績大部分表現不錯，即使股價

跑贏大市，但仍算合理甚至低估。一旦美國落實減息，相信這些公司最為受益。

中資股的這輪牛市，受益於去年以來政策紅利，社保、保險、理財等中長期資金逐步增加在股市的投入，加上行業層面如人工智能（AI）國產大模型DeepSeek、創新藥、無人駕駛、機器人等取得突破性進展，投資者對股市的信心恢復。

興業證券全球首席策略分析師張憶東認為，隨着中國股市賺錢效應的持續，全球資金回流港股和A股的潛力巨大，政策面有助於中國經濟高質量發展，對流動性環境、風險偏好有正面影響。展望未來，港股9月份依然可能有震盪風險，但大方向不變，預計在11月恒指有望站上28000點。