電子書

啊壽

2026年更新

啊壽現金流核心指南

2026年 現金流投資指南
（增長，私募信貸，永恆被動收入組合建構手把手教學）



電子書 · 2026年更新 · ARSHOUINVEST.COM

《啊壽現金流核心指南》

2026年現金流投資指南（增長、私募信貸、永恆被動收入組合建構手把手教學）

啊壽投資星球出品

現金流指南概覽（Overview）

您是否厭倦了追逐市場的漲跌，對充滿噪音的投資建議感到焦慮與疲憊？《啊壽現金流核心指南》不是另一本談論「必勝秘笈」的書，而是您財務人生的轉捩點。我們將帶您告別賭博式的投機，踏上一條更穩健、更安心的康莊大道。

在這本指南中，您將學會：

- **建立您自己的「現金流引擎」：**讓全球最優質的企業和資產為您日夜打工，源源不斷地產生被動收入。
- **掌握核心投資工具：**從精選高息股、債券到 REITs，我們將複雜的金融知識，轉化為您看得懂、用得上的清晰行動藍圖。
- **獲得心靈的平靜：**當您擁有一份不依賴薪水、持續增長的現金流時，您將不再為市場的短期波動而焦慮，真正掌握自己人生的主導權。

開啟您通往財務自由與心靈平靜的旅程。未來的您，將會感謝今天這個決定。

全書目錄

前言 寫給未來富足的你

第一章 投資世界導航 — 為何現金流是你的財務護城河？

第二章 打好基礎 — 投資新手必備的財務識字課

第三章 現金流引擎（一）— 精選高息股，讓企業為你打工

第四章 現金流引擎（二）— 擁抱債券，享受穩定的被動收入

第五章 現金流引擎（三）— REITs，用小錢成為環球包租公

第六章 放眼世界 — 你的現金流組合不應只有香港

第七章 建立你的「現金流組合」— 實戰篇

總結與展望 現金流，通往財務自由與心靈平靜之路

前言

寫給未來富足的你

> 「千里之行，始於足下。」

開篇寄語

多年來，在投資的海洋中航行，我見過太多追逐浪潮、渴望一夜暴富而最終被市場巨浪吞噬的故事。在今天這個資訊爆炸、充滿變數的時代，我們每天都被各種「必勝秘笈」、「暴升股」的消息轟炸，焦慮感油然而生。許多人將投資視為一場零和賭博，心力交瘁，卻離財務自由的彼岸越來越遠。

我創作這本《啊壽現金流核心指南》的初衷，正是希望為你提供另一條路——一條更穩健、更安心，也更符合人性、通往真正財務自由與心靈平靜的康莊大道。這條路的核心，不是去預測市場的短期漲跌，而是建立一個屬於你自己的、能源源不斷產生被動收入的資產組合。這就是「現金流投資」的魅力。

本書承諾與「啊壽的投資星球」

在這本指南中，我將毫無保留地分享我多年來總結的現金流投資框架。我們將從最基礎的理財知識講起，一步步帶你認識並掌握構建現金流組合的核心工具。無論你是剛剛踏入社會的年輕人，還是希望為退休生活做好規劃的中年朋友，這本書都將為你提供一套清晰、可行的行動藍圖。

然而，投資是一場終身學習的旅程。書本的知識是靜態的，而市場是動態的。因此，我誠摯地邀請你，在讀完本書、打好基礎之後，將**「啊壽的投資星球」網站**（https://www.arshouinvest.com）作為你投資路上的延伸學習平台和夥伴。在那裡，你將可以獲得持續的市場分析、更進階的投資策略探討，並與一群志同道合的投資者社群交流互動，共同成長。現在，讓我們一起踏上這段通往財務自由的旅程吧。

第一章

投資世界導航 — 為何現金流是你的財務護城河？

> 章節前言：在正式學習如何建立現金流組合之前，我們必須先看清整個投資世界的版圖。了解不同的投資路徑及其中的風景與陷阱，你才能更深刻地理解，為何在當前的經濟環境下，現金流策略是你最堅實的財務護城河。

1.1 剖析四大投資象限

增長型投資（Growth Investing）

- **理念：**尋找盈利和收入增長遠超市場平均的公司，相信快速增長會轉化為股價巨幅上漲。
- **優點：**潛在回報極高，可能獲得數倍甚至數十倍的回報。
- **缺點：**風險極高，估值昂貴，對利率和經濟環境非常敏感，股價波動劇烈。

指數型投資（Index Investing）

- **理念：**不挑選個股，而是購買追蹤整個市場指數的基金（ETF），獲取市場平均回報。
- **優點：**成本極低，極致分散風險，策略明確。
- **缺點：**回報無法超越市場，市場下跌時組合同樣下跌。

短炒投機（Short-Term Speculation / Day Trading）

- **理念：**試圖從證券極短期的價格波動中獲利。
- **優點：**理論上可能在短時間內獲得高額利潤。
- **缺點：**失敗率極高，易受情緒和認知偏誤影響，槓桿風險巨大。對於新手而言，這是一條應極力避免的危險路徑。

現金流投資（Income / Cash Flow Investing）

- **理念：**建立一個能持續產生被動收入的資產組合，關注資產產生現金流的能力和穩定性。
- **優點：**提供可預測、穩定的現金收入，帶來極大心理安全感，鼓勵長期持有。
- **缺點：**在牛市中資本增值速度可能不如增長型股票。

1.2 在2025年的經濟迷霧中，現金流策略的穩健性

在一個「表面繁榮，實則暗流洶湧」的宏觀環境下，不同投資策略的優劣勢被極大地放大了。高估值的增長股，預期脆弱；短炒投機，無異於在鋼絲上跳舞。相比之下，現金流投資策略的穩健性在此刻便顯得無比珍貴。

它不依賴對未來的樂觀預測，而是立足於當下。它所投資的資產產生的現金流是真實的、可觸摸的。這筆現金流就像一條堅固的護城河，在市場動盪時保護你的本金，為你提供持續的彈藥進行再投資，並給予你最重要的資產——內心的平靜。

1.3 表格：四大投資策略核心對比

策略（Strategy）	核心目標（Core Goal）	風險水平	投資年期	適合投資者類型	2025年環境下的機遇與挑戰
增長型投資	追求資本大幅增值	極高	中至長期（5–10年以上）	能承受高波動、對特定行業有深入研究、風險承受能力強的投資者。	**機遇：**若經濟「軟著陸」成功，部分優質科技股可能繼續領跑。 **挑戰：**對利率和經濟衰退風險極度敏感，估值過高，下行風險巨大。
指數型投資	獲取市場平均回報，分散風險	中等	長期（10年以上）	追求簡單、低成本、不希望花費時間研究個股的投資者。	**機遇：**能捕捉市場整體復甦。 **挑戰：**無法超越市場，在市場下跌時同樣受損，且無法規避系統性風險。

策略（Strategy）	核心目標（Core Goal）	風險水平	投資年期	適合投資者類型	2025年環境下的機遇與挑戰
短炒投機	賺取短期價差	極高	極短期（日內至數週）	紀律性極強、心理素質極佳、能投入大量時間和精力的專業交易員。	**挑戰：**在動盪宏觀環境下無異於在鋼絲上跳舞，風險極高且易受情緒與槓桿影響。
現金流投資	建立穩定的被動收入流	低至中等	長期（10年以上）	追求財務穩健、厭惡風險、希望獲得穩定收入以補充或替代薪金的投資者。	**機遇：**在不確定環境中提供防禦性，利率下行有利於債券和 REITs 價格。 **挑戰：**在牛市中資本增值速度可能較慢。

第二章

打好基礎 — 投資新手必備的財務識字課

> 章節前言：在我們深入探討各種現金流工具之前，必須先掌握一些最核心的財務概念。它們是你構建財富大廈的地基。

2.1 世界第八大奇蹟：複利的雪球效應

愛因斯坦曾說，複利是世界第八大奇蹟。這個奇蹟的力量，遠超許多人的想像。複利就是「利息再生利息」。在投資中，你的本金是最初的雪球，投資回報是沿途黏上的新雪。如果你把回報再投資回去，它們就會成為本金的一部分，為你賺取更多回報。

- **關鍵因素一：時間。**時間越長，雪球滾下的坡道就越長，最終的體積就越驚人。投資越早開始越好。
- **關鍵因素二：持續的再投資。**這是加速複利的引擎。你定期收到的股息、債息和租金，就像源源不斷的「新雪」，讓你的財富雪球以指數級的速度增長。
- **「72法則」速算法：**用 72 除以你的年化回報率，得出的數字就是資產翻倍所需的大約年期。

2.2 投資的基石：資產配置與風險管理

如果你只學一個投資概念，那一定是「資產配置」。資產配置是將你的資金分散到不同類型的資產中（如股票、債券、現金），其核心目標是在你可接受的風險水平內，最大化你的預期回報。為何它如此重要？它能平滑投資組合的整體波動，更是一種強大的「行為金融學工具」，幫助你克服人性的弱點，強制執行紀律。

新手實用策略：戰略性資產配置（Strategic Asset Allocation）

1. **設定比例：**根據你的風險承受能力，設定一個固定的資產比例，例如「60% 股票，40% 債券」。
2. **定期再平衡（Rebalancing）：**每年檢查一次，賣掉表現超額的資產，買入表現落後的資產，讓組合恢復到最初的比例。
3. 這個過程就像一個自動化的紀律執行官，幫助你在不知不覺中踐行了「低買高賣」這一投資的金科玉律。

參考案例：啊壽其中一個被動收入組合月度收入分佈

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月
收入	12,315.27	19,379.74	20,422.06	69,760.04	17,265.81	19,426.85

月份	7月	8月	9月	10月	11月	12月
收入	12,092.79	72,924.60	17,542.71	13,818.61	17,265.81	26,146.54

註：目前啊壽其中一個被動收入組合的情況，尤其當所有事情已經系統化，其實每次加減注碼，以及不同的資產配置將會越來越成熟。

2.3 解密公司體質：三分鐘學會看懂財務報表

財務報表	核心作用	現金流投資者關注點
損益表（Income Statement）	告訴你公司是「賺錢」還是「虧錢」。	淨利（Net Income）是否持續穩定或增長？
資產負債表（Balance Sheet）	展示公司「擁有什麼（資產）」和「欠了什麼（負債）」。	負債權益比（Debt-to-Equity Ratio）高不高？越低越好。
現金流量表（Cash Flow Statement）	判斷公司派息能力的「照妖鏡」，追蹤真金白銀的流入和流出。	營運現金流（Cash Flow from Operations）是否持續為正數且強勁？這是一家公司能否成為優質現金流奶牛的關鍵。

第三章

現金流引擎（一）— 精選高息股，讓企業為你打工

> 章節前言：投資高息股，就如同成為一家成熟穩健企業的小股東，讓這家企業的盈利，通過股息的形式，源源不斷地流進你的口袋。

3.1 高息股的真相：不止看股息率

新手最容易犯的錯誤就是只看「股息率」。一個異常高的股息率，往往是「價值陷阱」或「股息陷阱」。一個成熟的現金流投資者，關注的不應僅僅是當下股息率的高低，而更應該是**股息的質量和增長潛力**。

3.2 評估優質高息股的實用清單

- **財務穩健性（Financial Health）：**負債權益比低，營運現金流強勁。
- **派息歷史與政策（Dividend History & Policy）：**有長期、穩定甚至持續增長的派息記錄。
- **派息率（Payout Ratio）：**健康的派息率通常在 30% 至 50% 之間，過高則危險。
- **公司護城河（Business Moat）：**擁有強大的品牌、專利、規模等競爭優勢。
- **估值（Valuation）：**使用市盈率（P/E）等指標判斷股價是否處於合理區間。

3.3 高息股 ETF：一籃子收息的智慧之選

對於新手，高息股 ETF 是極佳的工具，能輕鬆買入一籃子優質高息股，極大降低風險。

- **Vanguard High Dividend Yield ETF（VYM）：**策略上專注於股息率高於市場平均的美國大型公司；適合希望獲得較高即時現金流收入的投資者。
- **Schwab U.S. Dividend Equity ETF（SCHD）：**篩選標準更嚴格，尋求「高質量」的股息，在收益、增長和基本面之間取得平衡；適合不僅追求股息，同時也看重公司質素和長期穩健性的投資者。
- **Vanguard Dividend Appreciation ETF（VIG）：**專注於有至少連續 10 年「股息增長」記錄的公司；適合投資年期較長，希望未來現金流收入能不斷增長的年輕投資者。

Vanguard High Dividend Yield ETF（VYM）前十大持股參考（截至 2025/06/30）

代號（Ticker）	公司名稱（Holdings）	佔比（% of Fund）	持股數（Shares）	市值（Market Value）
AVGO	Broadcom Inc.	6.45%	17,689,664	$4,876,155,882
JPM	JPMorgan Chase & Co.	4.08%	10,638,026	$3,084,070,118
XOM	Exxon Mobil Corp.	2.37%	16,598,446	$1,789,312,479
WMT	Walmart Inc.	2.15%	16,664,698	$1,629,474,170
PG	Procter & Gamble Co.	1.90%	8,997,837	$1,433,535,391
JNJ	Johnson & Johnson	1.86%	9,217,893	$1,408,033,156
HD	Home Depot Inc.	1.85%	3,813,602	$1,398,219,037
ABBV	AbbVie Inc.	1.67%	6,785,767	$1,259,574,071
BAC	Bank of America Corp.	1.64%	26,269,796	$1,243,086,747
UNH	UnitedHealth Group Inc.	1.44%	3,485,542	$1,087,384,538

表現備註（截至 2025/08/08）：VYM 年初至今市價回報（YTD MP）為 7.49%，資產淨值回報（YTD NAV）為 7.53%。執筆時，VYM 2024 年股息率大概 2.582%，而 YTD 回報有 7.49%，其實作為新手入門投資回報算不俗。

第四章

現金流引擎（二）— 擁抱債券，享受穩定的被動收入

> 章節前言：債券就是一張「借據」。你把錢借給發行方，發行方承諾定期支付利息，並在到期時歸還本金。

4.1 債券入門：成為政府和龍頭企業的「債主」

- **美國國債（U.S. Treasuries）：**被廣泛視為全球風險最低的投資之一，是資產配置中的「無風險資產」標杆。
- **公司債券（Corporate Bonds）：**分為風險較低的「投資級債券」和利息更高但風險也更高的「高收益債券」。

4.2 利率與債價的蹺蹺板：當前環境下的債券策略

核心概念：債券價格與市場利率的關係像一個蹺蹺板，兩者呈反向變動：

市場利率走勢	債券價格變化	投資含義
利率下跌（%）↓	**債價上升（$）↑**	已持有高息舊債的吸引力上升，債價上漲，形成資本增值機會。
利息上升（%）↑	**債價下跌（$）↓**	新發行債券息率更高，令舊債價格受壓下跌。

4.3 債券基金與 ETF：輕鬆構建你的防守陣線

通過債券基金或 ETF 投資，是更為明智和便捷的選擇。其優勢包括極致分散、高流動性與低門檻。

- **策略推薦：「債券階梯（Bond Ladder）」**——將資金平均分配到不同到期日的債券上，以分散利率風險並保持流動性。
- **2025年環境下的機遇：**市場普遍預期主要央行將進入降息通道，這對債券投資者意味著一個潛在的「雙贏」局面：（1）鎖定不錯的票息收入，構成穩定的現金流；（2）博取資本增值，未來利率下降時債券價格將會上漲。

在選擇債券基金時，你會遇到主動型和被動型之分。被動型基金（主要是 ETF）旨在追蹤某個債券指數的表現，成本低廉；而主動型基金的基金經理則會試圖通過對宏觀經濟、利率走勢的判斷和積極的交易，來爭取超越指數的回報。對於追求穩健的新手來說，從低成本的被動型債券 ETF 入手是一個不錯的開始。

第五章

現金流引擎（三）— REITs，用小錢成為環球包租公

> 章節前言：REITs（房地產投資信託基金）讓「買樓收租」這個遙不可及的夢想，變得觸手可及。然而到今時今日，好多房地產信託公司都開始轉型成為「輕資產」模式，今年趨勢會由上級公司管理之前已經上市的信託公司，同時亦積極將信託公司資產賣出，只保留管理權。如第一次接觸房地產信託的朋友，大家可以認識當中特性，按自己需要放入自己投資組合上。

5.1 什麼是 REITs？實現收租夢想的捷徑

REITs 是一個「房地產的共同基金」。它向投資者募集資金，去收購並管理一批能產生租金收入的優質房地產，並將絕大部分租金收入以股息形式派發給投資者。

核心優勢：法律規定 REITs 必須將其應稅收入的至少 **90%** 以股息形式分配給股東，從制度上確保了穩定、持續的現金流回報。

5.2 REITs vs. 直接買樓 vs. 地產股：優劣全分析

在香港這個以房地產為重要投資標的的市場，很多人會問：投資 REITs，和我們傳統的「買樓收租」，以及購買「地產股」（如新鴻基、長實等開發商的股票），到底有什麼區別？哪一個更好？

答案是，對於絕大多數尋求房地產投資回報和穩定現金流的普通投資者而言，REITs 在結構上是一個遠為優越的工具。它幾乎擁有傳統房地產投資的所有優點（穩定的租金收入、對抗通脹），同時又完美地規避了其所有重大缺點（資金門檻高、流動性差、管理麻煩）。直接購買房產需要天文數字般的首期和後續供款，一旦需要用錢，變現過程漫長且成本高昂，還需要親自處理租務、維修等瑣碎事務；而地產股投資的並非收租物業，而是一家房地產開發公司，其利潤主要來自樓盤銷售，與經濟週期、政府政策和建築成本高度相關，波動性極大，股息政策亦由公司自行決定，並不穩定。

REITs 則恰好解決了這些痛點：它的投資門檻低，流動性極高，由專業團隊管理，並且其收入主要來源於穩定的長期租約，而非波動的賣樓收益。以下表格清晰地展示了三者之間的核心差異：

比較項目	REITs	直接買樓（Direct Property）	地產股（Property Stocks）
投資門檻	低（數千元起）	極高（數百萬至千萬）	低（數千元起）
流動性	高（可隨時在交易所買賣）	極低（變現需時數月）	高（可隨時在交易所買賣）
風險分散	極高（一個 REIT 持有大量不同物業）	無（風險集中於單一物業）	中等（公司持有多個項目）
收入來源	主要是穩定的租金收入	租金收入	主要是波動的賣樓利潤和股息
管理複雜度	無（由專業團隊管理）	極高（需親自處理租務、維修）	無（由公司管理層管理）
稅務優惠	通常有（如 REITs 本身免利得稅）	需繳納物業稅、利得稅等	公司需繳納利得稅

這個對比清晰地揭示了，對於希望分享房地產市場增長紅利、同時又想獲得穩定現金流的現代投資者來說，REITs 提供了一個遠比傳統方式更聰明、更高效、更觸手可及的解決方案。它讓「收租夢」不再是少數富裕階層的專利。

5.3 投資 REITs 的風險與考量

當然，REITs 也並非全無風險。在投資前，你需要了解其主要的風險因素：

- **利率風險：**REITs 對利率變動非常敏感。一方面，REITs 通常會利用借貸來收購新物業，利率上升會增加其融資成本，從而影響利潤；另一方面，當無風險資產（如政府債券）的收益率上升時，REITs 的股息收益率吸引力會相對下降，可能導致其價格受壓。
- **經濟週期風險：**REITs 的表現與宏觀經濟景氣度密切相關。在經濟繁榮時期，商舖和寫字樓的出租率和租金會上升，利好零售型和辦公型 REITs；但在經濟衰退時，企業倒閉和消費降級可能導致空置率上升，影響其收入。
- **管理團隊風險：**REITs 的價值，很大程度上取決於其管理團隊的專業能力。一個優秀的管理團隊，能以合理的價格收購優質資產，並有效管理現有物業、維持高出租率；反之，管理不善可能導致投資虧損。
- **租戶集中風險：**如果一個 REIT 的租金收入過度依賴單一或少數幾個大租戶，一旦這些租戶出現財務問題或不再續租，將對 REIT 的收入造成重大打擊。因此，一個租戶基礎多元化的 REITs 會更為穩健。

第六章

放眼世界 — 你的現金流組合不應只有香港

> 章節前言：作為一個國際金融中心，香港的投資者擁有得天獨厚的優勢，可以輕鬆地投資全球市場。然而，許多人仍然習慣將絕大部分資產集中在本地市場。這種「本土偏好」（Home Bias）是投資中一個常見但危險的誤區。

6.1 為何要投資海外？分散地域風險的智慧

將所有雞蛋放在香港這一個籃子裡，意味著你的財富將與香港本地的經濟週期、政治環境和產業結構深度捆綁。一旦香港經濟陷入衰退，或某個支柱產業（如金融、地產）面臨衝擊，你的整個投資組合都將面臨巨大風險。而放眼全球，你會發現世界是一個由眾多不同步發展的經濟體組成的多元舞台：當北美市場放緩時，亞洲市場可能正在崛起；當傳統行業面臨挑戰時，新興科技可能在另一個國度蓬勃發展。

通過全球化投資，你可以：

- **分散地域風險：**避免因單一地區的黑天鵝事件而遭受毀滅性打擊。
- **捕捉更多增長機會：**投資於全球最具創新力和增長潛力的地區和行業。
- **平滑組合回報：**不同地區資產的表現往往不會完全同步，它們的組合可以降低你整體投資組合的波動性。
- **發掘更多元資產：**對於現金流投資者而言，全球化更意味著你可以接觸到更多元、更優質的現金流資產。

6.2 機會發掘：環球現金流寶藏之旅

一、美國（USA）

- **優勢：**作為全球最大、最成熟、最具深度的資本市場，美國是現金流投資者的天堂。這裡有海量的優質高息股和股息 ETF 可供選擇，更有全球最多元化、最具創新性的 REITs 市場。
- **獨特機會：**美國的 REITs 市場已經超越了傳統的商業地產範疇，成為了分享「新經濟」紅利的獨特渠道。隨著電子商務、人工智能（AI）和 5G 技術的崛起，對物流倉庫、數據中心和通訊基站等新型基礎設施的需求爆炸式增長。投資美國的工業 REITs、數據中心 REITs 或基建 REITs，你不僅能獲得穩定的「租金」收入，還能分享到科技革命帶來的長期增長潛力。
- **推薦工具：**高息股 ETF 如 VYM、SCHD；房地產 ETF 如 VNQ（新手可將此類 ETF 作為參考）。

參考數據：Vanguard Real Estate ETF（VNQ）前十大持股

代號	持股名稱（Holdings）	佔比	市值（USD）
VRTPX	Vanguard Real Estate II Index Fund Institutional Plus Shares	14.43%	$9,187,376,000
AMT	American Tower Corp.	6.03%	$3,839,364,279
WELL	Welltower Inc.	5.69%	$3,622,076,958
PLD	Prologis Inc.	5.68%	$3,615,951,609
EQIX	Equinix Inc.	4.54%	$2,887,420,075
DLR	Digital Realty Trust Inc.	3.42%	$2,178,433,259
SPG	Simon Property Group Inc.	3.06%	$1,946,171,974
O	Realty Income Corp.	3.00%	$1,906,470,389
PSA	Public Storage	2.70%	$1,718,998,429
CCI	Crown Castle International Corp.	2.61%	$1,659,966,095

VNQ 主要行業分佈包括：零售 REITs（13.20%）、醫療保健 REITs（13.00%）、工業 REITs（10.00%）、數據中心 REITs（9.30%）、多戶住宅 REITs（8.40%）、房地產服務（7.70%）、自助倉儲 REITs（6.10%）等。

二、英國（UK）

- **優勢：**英國的富時 100 指數（FTSE 100）匯聚了眾多歷史悠久、業務遍布全球的跨國巨頭（如匯豐、殼牌、聯合利華）。這些公司超過 75% 的收入來自英國以外，使其對英國本地經濟波動的敏感度較低。更重要的是，相對於美股，英股的整體估值長期處於較低水平，這也使得其股息收益率在全球發達市場中名列前茅，對現金流投資者極具吸引力。
- **推薦工具：**追蹤英國高息股的 ETF 如 iShares UK Dividend（IUKD），或直接投資於大型銀行、能源、消費品等行業的藍籌股。

參考數據：iShares UK Dividend（IUKD）主要持股

代號	公司名稱	行業（Sector）	市值（GBP）	權重（%）
BATS	BRITISH AMERICAN TOBACCO	Consumer Staples	60,847,654.62	6.04%
LGEN	LEGAL AND GENERAL GROUP PLC	Financials	43,525,714.60	4.32%
BP.	BP PLC	Energy	42,240,641.50	4.19%
RIO	RIO TINTO PLC	Materials	39,282,388.64	3.90%
VOD	VODAFONE GROUP PLC	Communication	38,900,452.18	3.86%
AV.	AVIVA PLC	Financials	38,443,810.87	3.82%
HSBA	HSBC HOLDINGS PLC	Financials	37,362,861.90	3.71%
NG	NATIONAL GRID PLC	Utilities	32,864,076.35	3.26%
IMB	IMPERIAL BRANDS PLC	Consumer Staples	32,608,684.64	3.24%

IUKD 歷年總回報與基準對比（2015–2024）

指標	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Total Return（%）	0.8	8.5	6.7	-14.4	18.7	-17.2	23.2	-1.9	6.2	12.1
Benchmark（%）	1.2	8.9	7.2	-13.9	19.6	-16.2	24.2	-1.5	6.9	12.8

註：以上數字屬過往表現，過往表現並非未來回報的可靠指標。

三、加拿大（Canada）

- **優勢：**加拿大股票市場的一大特點是，派息公司佔據了相當大的比重。其金融業（五大銀行）、公用事業和電訊業以穩健經營和慷慨派息著稱，是構建保守型現金流組合的優質選擇。在過去三十多年中，股息平均佔據了多倫多綜合指數總回報的三分之一左右。
- **推薦工具：**加拿大皇家銀行（RY）、多倫多道明銀行（TD）等主要銀行股，以及大型公用事業公司的股票。

參考數據：2025年加拿大十大最具價值品牌（Most Valuable Canadian Brands 2025）

排名	品牌名稱	品牌估值	排名	品牌名稱	品牌估值
#1	TD	$23.4 bn	#6	Scotiabank	$14.3 bn
#2	RBC	$22.4 bn	#7	BMO	$14.1 bn
#3	Circle K	$17.2 bn	#8	TELUS	$12.1 bn
#4	Brookfield	$17.2 bn	#9	CIBC	$11.9 bn
#5	Canada Life	$17.1 bn	#10	Manulife	$9.5 bn

四、新加坡（Singapore）

- **優勢：**新加坡已發展成為亞洲（除日本外）最大、全球領先的 REITs 市場。其成功得益於嚴格的監管框架、對投資者友好的稅收政策（股息收入免稅），以及高度的國際化。許多在新加坡上市的 REITs（S-REITs），其持有的物業遍布全球，包括澳洲、美國、歐洲和中國內地，這意味著投資一隻 S-REIT 本身就已經實現了地域上的多元化。
- **歷史抗跌參考：**根據彭博資訊（截至 2022 年 6 月，兆豐投信整理），在美國升息與縮表期間，新加坡 REIT 指數（iEdge S-REIT 領先指數十年複合報酬率 122.82%）相較全球 REIT 指數（富時 EPRA/NAREIT 全球房託指數 75.6%）表現更具抵抗力。
- **推薦工具：**行業龍頭 REITs 如騰飛房產投資信託（Ascendas REIT, A17U）、豐樹物流信託（Mapletree Logistics Trust, M44U）、凱德綜合商業信託（CapitaLand Integrated Commercial Trust, C38U）等。

五、馬來西亞（Malaysia）

- **優勢：**對於尋求在新興市場中進行穩健投資的投資者來說，馬來西亞是一個值得關注的選擇。其市場上有許多經營歷史悠久、財務狀況良好的成熟公司，特別是在銀行、公用事業和消費品等行業，它們有著持續向股東派發股息的傳統，股價波動性相對較低。
- **推薦工具：**馬來亞銀行（Maybank）、大眾銀行（Public Bank）等龍頭金融股，以及當地的大型 REITs。

參考數據：馬來西亞 10 家主要銀行市值排行榜（截至 2025 年 4 月）

銀行名稱	市值（億令吉）	銀行名稱	市值（億令吉）
Maybank	1,186.31	AmBank	166.70
Public Bank	823.01	Alliance Bank	66.57
CIMB	714.38	Affin Bank	59.53
Hong Leong Bank	417.50	MBSB	54.68
RHB	282.49	Bank Islam	54.40

補充：馬來西亞不同類型的房地產投資

- **住宅房地產投資：**對具有住宅所有權的物業進行投資，例如排屋、公寓、共管公寓等。
- **商業房地產投資：**具有商業土地所有權的物業，主要包括辦公樓、商店等，通常出租給公司和小型企業所有者。
- **工業房地產投資：**涵蓋工業倉庫、長期協議分銷中心及倉儲單位等，通過出租或轉售產生穩定收入。
- **零售房地產投資：**位於購物中心及其他零售店面，部分情況下房東除基本租金外，亦可從租戶取得一定比例的營業額分成。

- **房地產投資信託（REITs）：**門檻低且易於進入，透過購買持有房地產的公司股票，將物業租金收入以股息形式分配給投資者。

6.3 表格：各國現金流投資工具概覽

為了讓你對全球現金流投資機會有一個更清晰的版圖，下表總結了各個主要市場的特點和代表性工具：

國家 / 地區	主要現金流資產類別	特點	例子（Tickers）
美國	高息股 ETF、REITs ETF、國債	市場規模最大、選擇最多元、流動性極高、創新性強（如新經濟 REITs）。	VYM, SCHD, VNQ, GOVT（美國國債 ETF）
英國	高息藍籌股、高息股 ETF	估值相對較低、股息率高、公司業務國際化程度高。	IUKD, HSBC, SHEL
加拿大	銀行股、公用事業股	金融及公用事業行業成熟，派息傳統悠久且穩定。	RY, TD, ENB
新加坡	REITs（S-REITs）	亞洲 REITs 中心、監管嚴格、稅收優惠、資產國際化。	A17U, M44U, C38U
馬來西亞	銀行股、消費股、REITs	股價波動相對較低、成熟行業派息穩定。	MAYBANK, PBBANK
香港（作對比）	藍籌股、REITs	投資者最熟悉，但地域風險高度集中。	領展房產基金（0823.HK）、中電控股（0002.HK）

第七章

建立你的「現金流組合」— 實戰篇

> 章節前言：理論學習的最終目的是為了實踐。在了解了各種現金流工具及其全球分佈後，本章將手把手地帶你將這些知識轉化為一個具體的、可執行的投資組合。

7.1 量身定制：三種風險級別的現金流組合配置方案

資產配置沒有放之四海而皆準的完美方案，它必須與你個人的財務狀況、風險承受能力和投資目標相匹配。以下我們基於第二章介紹的資產配置理論，為不同類型的投資者設計了三套現金流組合配置範例。這三套方案的核心，都是由我們前面重點介紹的三大現金流引擎——高息股、REITs 和債券構成，並強調了全球化配置的重要性。我們建議，在你的投資組合中，單一市場（如香港）的資產佔比最好不要超過 50%，以有效分散地域風險。

保守型現金流組合（Conservative）

- **適合人群：**臨近或已經退休、對風險極度厭惡、首要目標是保本和獲取穩定收入的投資者。
- **配置建議：**60% 債券／債券 ETF（作為組合壓艙石，提供最穩定的利息收入和防禦力）；20% 高息股／高息股 ETF（選擇最優質、波動性最低的藍籌股，獲取額外股息收入）；20% REITs／REITs ETF（增加租金收入來源，並對沖通脹風險）。

穩健型現金流組合（Balanced）

- **適合人群：**大部分投資新手、30 至 50 歲的在職人士、希望在風險可控的前提下實現財富平穩增長的投資者。這是最為均衡的配置方案。
- **配置建議：**40% 債券／債券 ETF（提供穩固的防守基礎）；30% 高息股／高息股 ETF（在獲取股息的同時，分享優質企業的長期增長）；30% REITs／REITs ETF（進一步提升現金流和多元化程度）。

增長型現金流組合（Growth）

- **適合人群：**年輕、距離退休年期尚遠（20 年以上）、能夠承受較高市場波動以換取更高長期回報的投資者。
- **配置建議：**20% 債券／債券 ETF（仍然保留一部分作為風險緩衝）；40% 高息股／高息股 ETF（加大對優質企業股權的投資，特別是可以考慮側重「股息增長」的策略）；40% REITs／REITs ETF（捕捉房地產市場的增長潛力）。

新手投資建議：如果大家屬於第一次上手買入，並想深入學習增長自己的投資知識，強烈建議大家可以進入當中的持股，對每家公司進行分析，從而了解行業發展及公司營運模式。同時上述資產配置百分比純屬參考，大家可以按自己投資心理及狀況進行投資；沒有一本通書睇到老，尤其是資產配置每一刻都在改變，加上市場變化幅度大，如何作出合適的對應才是資產配置的關鍵。我們亦有網上工作坊、課堂及分析文章給大家參與。

7.2 表格：範例現金流投資組合配置

為了讓上述方案更具象化，下表提供了一個使用真實 ETF 作為工具的配置範例。請注意，這僅為教學示例，並非直接的投資建議。你在實際操作前，應根據本書介紹的方法，對這些工具進行自己的研究和判斷。

資產類別（Asset Class）	保守型組合	穩健型組合	增長型組合	建議工具範例（Example Tickers）
環球高息股 ETF	20%	30%	40%	VYM（美股高息）、SCHD（美股優質股息）、IUKD（英股高息）
環球 REITs ETF	20%	30%	40%	VNQ（美國 REITs）、VNQI（國際 REITs）、C38U.SI（新加坡 REIT）
環球債券 ETF	60%	40%	20%	GOVT（美國國債）、BND（美國綜合債券）、AGG（環球綜合債券）
現金	保持適量	保持適量	保持適量	用於應急和捕捉市場機會

這個表格將本書的所有理論濃縮成一個可行的藍圖。它清晰地展示了如何將資產配置的理念，通過具體的 ETF 工具，轉化為一個看得見、摸得著的投資計劃，為你從零開始建立現金流組合提供了最直接的指引。

7.3 從零到一：如何透過券商平台開始你的第一筆投資

理論和計劃都已具備，現在只剩下最後一步——行動。對於從未接觸過股票交易的新手來說，這個過程可能聽起來有點嚇人，但實際上它非常簡單直接：

1. **選擇一家信譽良好的券商（Choose a Broker）：**香港有眾多本地及國際券商可供選擇。你可以考慮其交易費用、支援的市場範圍（是否能方便地交易美股、英股等）、平台的易用性和客戶服務等因素。啊壽目前最方便的投資平台就是 Interactive Brokers，基本上一個平台已經可以交易全世界股票、債券、衍生工具、Crypto Currency，最近更可以交易馬來西亞股市，免卻開多個戶口的煩惱。
   開戶連結：https://ibkr.com/referral/kachun139
2. **開立證券賬戶（Open an Account）：**現在大部分券商都支持線上開戶，過程通常只需要 15–30 分鐘。你需要準備好身份證明文件和地址證明。
3. **存入資金（Fund Your Account）：**開戶成功後，你可以通過銀行轉賬、轉數快（FPS）等多種方式將你的投資本金存入券商賬戶。
4. **搜尋股票／ETF 代碼（Search for Tickers）：**在券商的交易 App 或網站上，都有一個搜尋欄。輸入你想要購買的股票或 ETF 的代碼（例如，你想買 Vanguard High Dividend Yield ETF，就輸入「VYM」）。
5. **下單交易（Place an Order）：**找到目標後，點擊「交易」或「買入」，並輸入兩個關鍵信息：
   - **價格：**你可以選擇「市價盤」（以當前市場最優價格成交）或「限價盤」（設定一個你願意支付的最高買入價）。對於新手，使用限價盤通常更為穩妥。
   - **數量：**你想購買多少股。

   確認無誤後，提交訂單即可。恭喜你，你已經完成了你的第一筆投資！

溫馨提示：在交易海外資產時，會涉及到貨幣兌換（例如用港元買美股）。券商平台通常會自動為你處理，但你需要留意兌換時的匯率。

總結與展望

現金流，通往財務自由與心靈平靜之路

完成了從理財基礎到構建實戰組合的旅程，現在讓我們再次回顧，為何現金流策略是你通往財務自由與心靈平靜的最佳路徑。

回顧現金流投資的核心優勢

- **強大的防禦性：**在市場充滿不確定性的今天，現金流是你投資組合最堅固的盾牌。當市場下跌、資本增值化為泡影時，你賬戶中持續流入的股息和利息，不僅能彌補部分損失，更能給予你堅持下去的信心和底氣。
- **複利的終極加速器（現金流永動機）：**現金流投資與複利是天作之合。將從投資組合收回的利息與股息，持續再投資在收息市場（不論房地產、債券、股票或 ETF），把組合組裝成「現金流永動機」。這個「利滾利」的過程，將在時間的催化下，為你創造出驚人的長期回報。

- **無可比擬的心理優勢：**投資最大的敵人，往往是我們自己內心的恐懼與貪婪。當你看著自己的被動收入從無到有、從少到多，逐漸覆蓋你的日常開支時，你將不再為市場的短期波動而焦慮，從而能夠真正做到長期持有，享受優質資產帶來的豐厚回報。
- **天然的通脹對沖：**優質企業的盈利和派息，以及優質房地產的租金，長期來看通常會隨著通脹而增長，確保你的被動收入不會貶值。雖然目前房地產市場不景氣，但最近情況似乎大家都想以輕資產模式持有，投資者傾向將實體物業賣出，反而買入收息的地產股。

實戰持股案例分享：嘉里建設與領展

其實自己持股正應驗上述「輕資產持有」的說法。自己在 2024 年時候正買入大家當時一致性看淡的地產股：**嘉里建設（00683.HK）**及**領展房產基金（00823.HK）**，分別在 $13.8 及 $33.8 買入，特別嘉里目前享有約 10% 股息率（按買入成本計），因為大家都知道實體地產難以售出。然而實體轉股票反而對於投資具有吸引力，方便日後套現；從買入量來看，優質資產仍有價值，只是轉換另一個方式持有。當然自己都是計好數、set GTC 買入，最重要的還是要衡量公司的價值。

參考數據：嘉里建設（00683.HK）與領展房產基金（00823.HK）市場數據（截至 2025/08/08 16:08）

指標	00683 嘉里建設	00823 領展房產基金
股價（HKD）	21.440（-0.2%）	44.000（-0.4%）
市值（HKD）	311.16 億	1,138.43 億
交易單位	500 股	100 基金單位
52 周波幅（HKD）	13.600 – 21.740	31.100 – 45.050
每股盈利（EPS）	0.557	-3.449
市盈率（P/E）	38.492 倍	NA
每股資產淨值（NAV）	HKD 71.185	HKD 63.302
股息率（%）	6.30%	6.19%
啤打系數（Beta）	0.615	0.383

持續學習，不斷優化

這本指南為你提供了一幅詳細的現金流投資地圖和一套完整的工具箱。但請記住，投資是一場沒有終點的終身學習。市場環境在不斷演變，新的投資機會和挑戰也會層出不窮。真正的智慧，在於將書本中的原則內化於心，並在實踐中不斷地學習、反思和優化。

為此，我再次誠摯地邀請你，將**「啊壽的投資星球」網站**（https://www.arshouinvest.com）作為你投資旅程中的「領航員」和「補給站」。在那裡，我們將繼續探討市場的最新動態，分享更深入的投資策略，並與一個充滿活力的投資者社群共同前行。

投資之路，道阻且長，行則將至。願這本指南能成為你手中的明燈，照亮你通往財務自由與心靈平靜的道路。從今天起，就開始播下你現金流的種子，用耐心和紀律去澆灌，靜待它在未來長成一棵為你遮風擋雨、碩果累累的參天大樹。期望未來的你，定會感謝今天做出這個決定的自己。

> **延伸學習：報名免費現金流工作坊（啊壽投資星球）**
> 工作坊費用全免，期間將利用估值模型教導大家如何使用及背後邏輯，並在工作坊後送出相關工具（名額有限）。詳情請瀏覽：https://www.arshouinvest.com