

编者的话



我们常常听到别人说：钱不是万能，但没有钱是万万不能。由此可知，金钱是很重要，如果管理金钱得宜，当然理想；但如果管理不善，后果可能是不堪设想的。

怎样才能把金钱管理得宜呢？

用钱要用得其所，虽然我们是求学的学生，生活的基本需要，如衣、食、住、行都有父母照顾；但亦不可胡乱花零用钱。要量入为出，如想要购买心仪的限量版波鞋或球衣，亦要量力而为，避免入不敷支或先用未来钱。



编者的话

编辑委员会：何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上

English version is available on our website.

引言 在都市的日常生活里，例如是购买早餐、乘搭交通工具及到超级市场购物等，我们基本上每天也需要使用金钱。能够健康地理财可以满足我们各式各样的生活需要。相反，理财不善会带来很多苦恼和困难。

临床心理学家
何宗伟



对于儿童和青少年来说，他们日常生活所需大多数是由父母所供应；他们如何使用金钱很大程度上也是由父母所决定。家长若能在平日多加指导，是可以协助子女建立健康的理财习惯。

理财与心理和社交健康有甚么关系？

理财不善可能会导致很多心理及社交的问题。例如入不敷支，陷入财政困难，我们心理上便容易出现忧虑和焦躁等负面情绪。若花费挥霍及没有节制，可能会被无尽的购买欲望所奴役，导致身心俱疲。即使我们能够负担消费开支，也容易出现不珍惜和浪费的弊端，并且给人有财大气粗、炫耀、嚣张等坏印象而惹人反感。

过于着重物质生活，容易导致市侩、吝啬、唯利是图和着重功利等行为。这也容易贬低了自己及别人的价值。若只单从以财富多少来判断自己及别人的能力和成就，便抹煞了其他美好事物，例如品德、知识、健康、宗教信仰、体艺发展或良好人际关系等的价值，令我们欣赏事物的眼光和能力也变得狭隘和片面。

若理财妥善，我们除了可避免以上的心理及社交问题外，还可以应付日常生活所需，为达成消费目标而节俭储蓄，表现出节制及付出个人努力。在达到目标后也更容易懂得珍惜及觉得自豪。

「健康理财」是甚么？

每个人也有自己使用金钱的方式，不同的家长对「健康理财」的意见可能也会有所不同。若要符合心理及社交健康的原则，我们使用金钱时便需要考虑是否可以达致以下的条件：

第一是避免「入不敷支」：陷入财政困难会令我们焦虑不安，担心未能满足生活上的需要。若是长期向家人或朋友借贷，会给予别人坏印象，影响人际关系，同时也会增加以不正当的途径，例如偷窃，获取金钱或贵重财物的机会。



第二是能够「自给自足和储蓄」：能因应自己的财政能力，适当地控制及满足消费欲望，达致收支平衡。当我们能够应付日常生活开支，我们便不需经常倚赖他人资助或贪图额外的利益，也可以欣赏自己拥有独立的理财能力，得到自主的满足感。在应付日常生活开支以外，我们也要有储蓄的习惯。储蓄一方面可以满足我们未来额外的消费愿望，另外也可加强财务上的应变能力，避免遇上意外支出时出现手足无措，令自己生活更有保障而得到心安。

第三是达致「惠及他人」：有能力惠及他人，例如是在喜庆时买礼物赠送给亲人和朋友、为公益事务或大型灾难救援行动作出捐献等。将自己的金钱用作惠及他人可以改善人际关系或对社会作出贡献。当我们运用自己的财力令别人得着益处，便是能够跨出自我中心，愿意与别人分享，对别人及社会多加关顾，同时也避免了自己发展成一毛不拔，吝啬僵化。

有心理学的研究指出，将金钱用作「惠及他人」比将金钱只用在自己身上能为当事人带来更大的满足感 (Dunn, Aknin, and Norton, 2008)。西方谚语有谓：「施比受更为有福」《圣经·使徒行传》。中国贤达孟子亦称：「穷则独善其身，达则兼善天下」《孟子·尽心》。由此可见，将金钱运用致「惠及他人」不论是在学术研究或中西文化的范畴内也是有一定的根据的。



如何培养子女的理财自律？

子女要有机会实践才可建立自律的能力。即是金钱要交代到子女手上，让他们有自由决定如何使用的机会他们才可以从中学会理财。若由父母代子女决定大部分甚至全部的消费安排，子女便没有甚么机会学习了。

若父母担心子女暂时未能自律，例如可能一下子便将维持一周开支的金钱花去，可以先给予较少数额的金钱，观察数天，若子女表现可靠才再逐渐增加金钱的数额。

怎样决定零用钱的数量？

每个家庭的经济条件、生活开支及家长希望灌输给子女的理财观念可能会有所不同。零用钱数目的多与少也是丰俭由人，没有绝对正确或不正确的数目标准。在决定零用钱数目时，家长适宜强调「子女不要与别人互相比较」的原则，并按自己家庭的情况而灵活安排。

家长在决定子女可用金钱的数目时不宜过少或过多。金钱过少，形成拮据不足，没有空间学习运用；金钱过多则形成宽余过剩，没有机会学习节制。家长可以按子女的「基本支出需要」决定可使用的金钱数



目，例如是子女每周基本开支的总额（包括交通、膳食费等）再加百分之十至二十。这样子女在应付了日常开支以外便可以有余额储蓄了。

如何掌握子女的开支习惯？

家长要了解子女的开支实况才能从中教导他们如何理财。家长可以要求子女每周报告开支记录，也可要求子女自行制定下周开支预算，再与父母商讨。只要持之以恒，数月后家长便可具体了解子女的消费习惯。



在了解子女使用金钱的情况时，若发现有符合健康理财原则的行为，例如「量入为出，作好预算」或「持久储蓄习惯」等，家长可多加赞赏；相反，若发现有违反健康理财原则或其他令人忧虑的行为，例如「向人借贷」或是「参与赌博」等，家长便需明确指出弊端，作出纠正。

同时，家长要避免为子女安排自动增值或没有预设消费限额的服务，例如是自动增值八达通或没收费上限的流动电话通讯服务，因为这样不容易控制子女消费的金额。

如何培养子女的消费责任？

当子女遇到涉及金钱的疑难时，例如希望购买新球鞋或电子玩具，父母要避免即时满足子女的消费欲望。同时，父母应该耐心了解子女的消费因由。若父母认为原因不合理，便要向子女清楚解释自己的原因并且坚定拒绝。避免子女养成有消费欲望便一定要满足的陋习。

若父母认为子女消费原因合理，可与他们商讨达到愿望的方法。为了令子女承担消费责任，父母可以要求子女自行承担购买「心头好」的部分支出、或动用他们自己的储蓄来支付、又或者定下储蓄目标，一步步达到自己的消费愿望。经过自己的付出，子女亦更能培养出珍惜事物的能力。而且有些子女对「心头好」的购买欲望较为短暂，往往在等待一段时间后便热情不再。所以协助子女延迟满足购买的欲望便可有效地避免造成浪费，并同时加强了他们控制购物欲望的能力。

有些家长可能会定下另外的条件来回应子女的消费要求，例如是要子女测验得到指定的分数或考试名次才购买他们的「心头好」。有时候适当的物质奖励的确有助于子女努力求学。但家长在使用物质奖励的同时也需要强调子女自己的个人学习责任及得益，额外的物质奖励只是锦上添花式的鼓励而已，不能本末倒置。另外，即使子女未能达到指定的成绩要求，家长也可对他们付出的努力多加赞赏。



面对经济拮据，如何回应子女的消费需要？

有些家庭收入不多，经济条件只能保障到子女的基本需要，不容许满足子女额外的消费要求。家长可能会觉得亏欠了子女而产生内疚与不安。在这情况下，家长亦需要学习接纳及适应自己家庭的限制，并且避免因不及别人丰裕而贬低自己。

面对子女的消费要求，家长不宜藉词敷衍，一再拖延，以免子女愿望一再落空后负面情绪反而愈积愈烈，问题也变得更加复杂。相反，家长可以坦诚向子女交代家庭实际的经济状况，并且接纳子女及自己的负面感受，表示因未能满足额外的消费要求而感到不快。同时，家长亦需明确表示会保障子女的基本需要，例如是衣食住行方面的生活所需，能够得到满足。



父母可以表明自己对子女的关怀与爱护不会因为物质困乏而减少，也可以与子女一起尝试寻找其他满足愿望的方法。例如可向图书馆借阅书籍、漫画和影音用品而不一定要自己购买、可善用学校或社区上公益团体提供的各类型球类用品、电脑或康乐设施。有很多具有丰富趣味的玩意和文娱康乐活动，例如是下棋、猜谜游戏、跳舞、阅读及各式各样的球类活动等，其实也不一定需要昂贵的消费开支才可以享用的。

家长平日也可鼓励子女参与一些便宜而有价值的观赏活动，例如是到博物馆参观、到郊外欣赏大自然或到文化保育地点游览等。这些活动均有助扩阔子女的视野和增进个人内涵，并且培养出欣赏美好事物同时又不一定要将它们据为己有的观念。

总结

在物质充裕的商业社会里，随处也是琳琅满目的货品和无微不至的服务。如果金钱运用得宜，我们的需要和愿望很多时候也可以透过消费而得到满足。同时，我们也需要时刻保持自省的能力，免得我们在不知不觉间被金钱所辖制，反而成为了它的奴隶。家长可以教导子女养成健康的理财习惯，以协助他们善用金钱来增进自己的心理和社交健康。



Reference:

Dunn, E.W., Aknin, L.B. and Norton, M. I. 2008. Spending money on Others Promotes Happiness. Science, Vol. 319, n. 5870 pp. 1687-1688.

各位同学，大家有没有统计过这个龙年掙了多少利是钱？今年你打算如何运用这些利是钱和零用钱呢？

今期同学们写下如何运用金钱的心声，请大家分享：

我会把一部份捐
给有需要的人、
一部份交给爸
妈、其余的就用
来买些爸妈喜欢
的东西或日用品

每月规定自己
储存一定数量
的金钱，想买
东西时先考虑
清楚才用

我会将钱交给爸
妈储好，作为将
来读大学的费用

我会用来
助养儿童

会储起它，
留待旅行时用

会用来交补习费、
买午餐或小食、
买旗、做善事、
有时会买些奢侈品

如果我有100元，
我会将50元储蓄起来、
20元用来买好吃的东西、
20元用在玩乐方面、
10元用来买日用品



如何运用金钱是应该由小培养的。我们也就一位小学生的来信中，与她分享这话题，以下是信的内容及我们给她的回覆：

亲爱的大哥哥大姐姐：

我有些心事想你们帮帮我。

我买了一些很别致的文具，妈妈和姐姐也不知我买了。我买的文具是一定要用的，如果不用就会很浪费。

但我说了出来，又怕会给妈妈骂，我有甚么方法，你们帮帮我吧！

小妹妹

白天恩上

亲爱的天恩：

多谢你的来信。

你在信中提出，你买了一样要用的东西，但怕妈妈和姐姐的责怪。我们明白你现在的心情。

家人关心我们在成长过程中如何作出合适的抉择。例如不正确地接受和运用金钱等。

所以你可以找一适当时间和他们说出，你买这东西的原因和金钱的来源，还会如何好好地运用这东西而不做成浪费。

学习和其他人沟通和请教意见，是很重要的。我鼓励你勇敢地与家人沟通。

祝你

生活愉快

健康通讯站



有趣健康常識Q&A

农历新年期间，同学们收到利是钱。以下那一项为正确的处理方法？

- 1 买很多部电子游戏机
- 2 将部份利是钱储蓄
- 3 请同学吃大餐
- 4 将部份利是钱捐给慈善机构
- 5 随意消费，不用计划



(答案：在本刊物内寻找)



我们应该从小养成储蓄的习惯，因为长期的储蓄习惯，可以提升我们的意志力，并且可以减慢满足我们对物质的欲望。建立正确的金钱观念和管理方法，从中学习如何「与金钱相处」。这样便能让同学长大后理财有道。

如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。



请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站