

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一二年三月

第五十四期

衛生署學生健康服務出版

編者的話



我們常常聽到別人說：錢不是萬能，但沒有錢是萬萬不能。由此可知，金錢是很重要，如果管理金錢得宜，當然理想；但如果管理不善，後果可能是不堪設想的。

怎樣才能把金錢管理得宜呢？

用錢要用得其所，雖然我們是求學的學生，生活的基本需要，如衣、食、住、行都有父母照顧；但亦不可胡亂花零用錢。要量入為出，如想要購買心儀的限量版波鞋或球衣，亦要量力而為，避免入不敷支或先用未來錢。



編者的話

編輯委員會：何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡寶鳳護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.

引言 在都市的日常生活裡，例如是購買早餐、乘搭交通工具及到超級市場購物等，我們基本上每天也需要使用金錢。能夠健康地理財可以滿足我們各式各樣的生活需要。相反，理財不善會帶來很多苦惱和困難。

對於兒童和青少年來說，他們日常生活所需大多數是由父母所供應；他們如何使用金錢很大程度上也是由父母所決定。家長若能在平日多加指導，是可以協助子女建立健康的理財習慣。



理財與心理和社交健康有甚麼關係？

理財不善可能會導致很多心理及社交的問題。例如入不敷支，陷入財政困難，我們心理上便容易出現憂慮和焦躁等負面情緒。若花費揮霍及沒有節制，可能會被無盡的購買慾望所奴役，導致身心俱疲。即使我們能夠負擔消費開支，也容易出現不珍惜和浪費的弊端，並且給人有財大氣粗、炫耀、囂張等壞印象而惹人反感。

過於著重物質生活，容易導致市儈、吝嗇、唯利是圖和著重功利等行為。這也容易貶低了自己及別人的價值。若只單從以財富多少來判斷自己及別人的能力和成就，便抹煞了其他美好事物，例如品德、知識、健康、宗教信仰、體藝發展或良好人際關係等的價值，令我們欣賞事物的眼光和能力也變得狹隘和片面。

若理財妥善，我們除了可避免以上的心理及社交問題外，還可以應付日常生活所需，為達成消費目標而節儉儲蓄，表現出節制及付出個人努力。在達到目標後也更容易懂得珍惜及覺得自豪。

「健康理財」是甚麼？

每個人也有自己使用金錢的方式，不同的家長對「健康理財」的意見可能也會有所不同。若要符合心理及社交健康的原則，我們使用金錢時便需要考慮是否可以達致以下的條件：

第一是避免「入不敷支」：陷入財政困難會令我們焦慮不安，擔心未能滿足生活上的需要。若是長期向家人或朋友借貸，會給予別人壞印象，影響人際關係，同時也會增加以不正當的途徑，例如偷竊，獲取金錢或貴重財物的機會。



第二是能夠「自給自足和儲蓄」：能因應自己的財政能力，適當地控制及滿足消費慾望，達致收支平衡。當我們能夠應付日常生活開支，我們便不需經常倚賴他人資助或貪圖額外的利益，也可以欣賞自己擁有獨立的理財能力，得到自主的滿足感。在應付日常生活開支以外，我們也要有儲蓄的習慣。儲蓄一方面可以滿足我們未來額外的消費願望，另外也可加強財務上的應變能力，避免遇上意外支出時出現手足無措，令自己生活更有保障而得到心安。

第三是達致「惠及他人」：有能力惠及他人，例如是在喜慶時日買禮物贈送給親人和朋友、為公益事務或大型災難救援行動作出捐獻等。將自己的金錢用作惠及他人可以改善人際關係或對社會作出貢獻。當我們運用自己的財力令別人得著益處，便是能夠跨出自我中心，願意與別人分享，對別人及社會多加關顧，同時也避免了自己發展成一毛不拔，吝嗇僵化。



有心理學的研究指出，將金錢用作「惠及他人」比將金錢只用在自己身上能為當事人帶來更大的滿足感 (Dunn, Aknin, and Norton, 2008)。西方諺語有謂：「施比受更為有福」《聖經·使徒行傳》。中國賢達孟子亦稱：「窮則獨善其身，達則兼善天下」《孟子·盡心》。由此可見，將金錢運用致「惠及他人」不論是在學術研究或中西文化的範疇內也是有一定的根據的。

如何培養子女的理財自律？

子女要有機會實踐才可建立自律的能力。即是金錢要交代到子女手上，讓他們有自由決定如何使用的機會他們才可以從中學會理財。若由父母代子女決定大部分甚至全部的消費安排，子女便沒有甚麼機會學習了。

若父母擔心子女暫時未能自律，例如可能一下子便將維持一週開支的金錢花去，可以先給予較少數額的金錢，觀察數天，若子女表現可靠才再逐漸增加金錢的數額。

怎樣決定零用錢的數量？

每個家庭的經濟條件、生活開支及家長希望灌輸給子女的理財觀念可能會有所不同。零用錢數目的多與少也是豐儉由人，沒有絕對正確或不正確的數目標準。在決定零用錢數目時，家長適宜強調「子女不要與別人互相比較」的原則，並按自己家庭的情況而靈活安排。

家長在決定子女可用金錢的數目時不宜過少或過多。金錢過少，形成拮据不足，沒有空間學習運用；金錢過多則形成寬餘過剩，沒有機會學習節制。家長可以按子女的「基本支出需要」決定可使用的金錢數



目，例如是子女每週基本開支的總額（包括交通、膳食費等）再加百分之十至二十。這樣子女在應付了日常開支以外便可以有餘額儲蓄了。

如何掌握子女的開支習慣？

家長要了解子女的開支實況才能從中教導他們如何理財。家長可以要求子女每週報告開支記錄，也可要求子女自行制定下週開支預算，再與父母商討。只要持之以恆，數月後家長便可具體了解子女的消費習慣。



在了解子女使用金錢的情況時，若發現有符合健康理財原則的行為，例如「量入為出，作好預算」或「持久儲蓄習慣」等，家長可多加讚賞；相反，若發現有違反健康理財原則或其他令人憂慮的行為，例如「向人借貸」或是「參與賭博」等，家長便需明確指出弊端，作出糾正。

同時，家長要避免為子女安排自動增值或沒有預設消費限額的服務，例如是自動增值八達通或沒收費上限的流動電話通訊服務，因為這樣不容易控制子女消費的金額。

如何培養子女的消費責任？

當子女遇到涉及金錢的疑難時，例如希望購買新球鞋或電子玩具，父母要避免即時滿足子女的消費慾望。同時，父母應該耐心了解子女的消費因由。若父母認為原因不合理，便要向子女清楚解釋自己的原因並且堅定拒絕。避免子女養成有消費慾望便一定要滿足的陋習。

若父母認為子女消費原因合理，可與他們商討達到願望的方法。為了令子女承擔消費責任，父母可以要求子女自行承擔購買「心頭好」的部分支出、或動用他們自己的儲蓄來支付、又或者定下儲蓄目標，一步步達到自己的消費願望。經過自己的付出，子女亦更能培養出珍惜事物的能力。而且有些子女對「心頭好」的購買慾望較為短暫，往往在等待一段時間後便熱情不再。所以協助子女延遲滿足購買的慾望便可有效地避免造成浪費，並同時加強了他們控制購物慾望的能力。

有些家長可能會定下另外的條件來回應子女的消費要求，例如是要子女測驗得到指定的分數或考試名次才購買他們的「心頭好」。有時候適當的物質獎勵的確有助子女努力求學。但家長在使用物質獎勵的同時也需要強調子女自己的個人學習責任及得益，額外的物質獎勵只是錦上添花式的鼓勵而已，不能本末倒置。另外，即使子女未能達到指定的成績要求，家長也可對他們付出的努力多加讚賞。



面對經濟拮据，如何回應子女的消費需要？

有些家庭收入不多，經濟條件只能保障到子女的基本需要，不容許滿足子女額外的消費要求。家長可能會覺得虧欠了子女而產生內疚與不安。在這情況下，家長亦需要學習接納及適應自己家庭的限制，並且避免因為不及別人豐裕而貶低自己。

面對子女的消費要求，家長不宜藉詞敷衍，一再拖延，以免子女願望一再落空後負面情緒反而愈積愈烈，問題也變得更加複雜。相反，家長可以坦誠向子女交代家庭實際的經濟狀況，並且接納子女及自己的負面感受，表示因未能滿足額外的消費要求而感到不快。同時，家長亦需明確表示會保障子女的基本需要，例如是衣食住行方面的生活所需，能夠得到滿足。



父母可以表明自己對子女的關懷與愛護不會因為物質困乏而減少，也可以與子女一起嘗試尋找其他滿足願望的方法。例如可向圖書館借閱書籍、漫畫和影音用品而不一定要自己購買、可善用學校或社區上公益團體提供的各類型球類用品、電腦或康樂設施。有很多具有豐富趣味的玩意和文娛康樂活動，例如是下棋、猜謎遊戲、跳舞、閱讀及各式各樣的球類活動等，其實也不一定需要昂貴的消費開支才可以享用的。

家長平日也可鼓勵子女參與一些便宜而有價值的觀賞活動，例如是到博物館參觀、到郊外欣賞大自然或到文化保育地點遊覽等。這些活動均有助擴闊子女的視野和增進個人內涵，並且培養出欣賞美好事物同時又不一定要將它們據為己有的觀念。

總結

在物質充裕的商業社會裡，隨處也是琳瑯滿目的貨品和無微不至的服務。如果金錢運用得宜，我們的需要和願望很多時候也可以透過消費而得到滿足。同時，我們也需要時刻保持自省的能力，免得我們在不知不覺間被金錢所轄制，反而成為了它的奴隸。家長可以教導子女養成健康的理財習慣，以協助他們善用金錢來增進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.

各位同學，大家有沒有統計過今個龍年掙了多少利是錢？今年你打算如何運用這些利是錢和零用錢呢？

今期同學們寫下如何運用金錢的心聲，請大家分享：

我會把一部份捐給有需要的人、一部份交給爸媽、其餘的就用來買些爸媽喜歡的東西或日用品

每月規定自己儲存一定數量的金錢，想買東西時先考慮清楚才用

我會將錢交給爸媽儲好，作為將來讀大學的費用

我會用來助養兒童

會儲起它，留待旅行時用

會用來交補習費、買午餐或小食、買旗、做善事、有時會買些奢侈品

如果我有100元，我會將50元儲蓄起來、20元用來買好吃的東西、20元用在玩樂方面、10元用來買日用品



如何運用金錢是應該由小培養的。我們也曾就一位小學生的來信中，與她分享這話題，以下是信的內容及我們給她的回覆：

親愛的大哥哥大姐姐：

我有些心事想你們幫幫我。

我買了一些很別緻的文具，媽媽和姐姐也不知我買了。我買的文具是一定要用的，如果不用就會很浪費。

但我說了出來，又怕會給媽媽罵，我有甚麼方法，你們幫幫我吧！

小妹妹

白天恩上

親愛的天恩：

多謝你的來信。

你在信中提出，你買了一樣要用的東西，但怕媽媽和姐姐的責怪。我們明白你現在的心情。

家人關心我們在成長過程中如何作出合適的抉擇。例如不正確地接受和運用金錢等。

所以你可以找一適當時間和他們說出，你買這東西的原因和金錢的來源，還會如何好好地運用這東西而不做成浪費。

學習和其他人溝通和請教意見，是很重要的。我鼓勵你勇敢地與家人溝通。

祝你

生活愉快

健康通訊站

有趣健康常識Q&A

農曆新年期間，同學們收到利是錢。以下那一項為正確的處理方法？

- 1 買很多部電子遊戲機
- 2 將部份利是錢儲蓄
- 3 請同學吃大餐
- 4 將部份利是錢捐給慈善機構
- 5 隨意消費，不用計劃



(答案：在本刊物內尋找)

健康小貼士



我們應該從小養成儲蓄的習慣，因為長期的儲蓄習慣，可以提升我們的意志力，並且可以減慢滿足我們對物質的欲望。建立正確的金錢觀念和管理方法，從中學習如何「與金錢相處」。這樣便能讓同學長大後理財有道。

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

健康通訊站

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站