

「健康理財」是甚麼？

每個人也有自己使用金錢的方式，對「健康理財」的意見可能也會有所不同。但使用金錢若要符合心理及社交健康，則需要考慮理財時是否可以達致以下條件：

- 避免入不敷支
 - 免於因失當的金錢管理而帶來的負面影響 a: 浪費金錢、物品 b: 陷入財政困難 c: 「先洗未來錢」，例如向家人朋友借錢，影響人際關係 d: 增加用不正當的途徑去獲取金錢的機會
 - 不致被無盡的購買慾滿足望所奴役，導致身心俱疲或終日因未能滿足物質生活要求而自貶或對旁人諸多抱怨
- 能夠自給自足
 - 能夠應付日常生活所需（例如基本衣食住行），也能因應自己的財政能力，適當地控制及滿足消費慾望和個人喜好達致收支平衡。欣賞自己有獨立的理財能力，不需經常倚賴他人資助或貪圖額外的利益。
 - 可以建立儲備，滿足未來目標，也可應付不時之需，免去因突發事件而失去預算的焦慮。能夠為自己續漸累積儲備，加強金錢上的應變能力，可以減低擔憂遇上意外支出時的手足無措，令生活更有保障而得到心安。
- 達致惠及他人
 - 有能力惠及他人（例如買禮物贈送給家人或朋友、為公益事務作出捐獻等）達致和諧及改善人際關係並對社會作出貢獻/回饋。能夠跨出自我中心，對他人及社會多加關顧。
 - 避免發展成一毛不拔，吝惜僵化，成為守財奴，得物(金錢)無所用。

理財怎麼影響青少年的心理與社交健康？

- 若理財不善，青少年可能會出現以下的心理及社交問題：
 - 因為入不敷支，陷入財政困難，心理上容易出現憂慮、焦躁、吝惜、貪婪、市儈、唯利是圖等負面情緒和功利行為
 - 若花費揮霍及沒有節制，可能出現不珍惜和浪費的弊端，也容易給人財大氣粗、炫耀、囂張的印象而惹人嫉妒及反感
 - 過於著眼物品消費的重要性，容易混淆自己及別人的價值，只單從財富多少來判斷自己及別人的能力、成就、重要性而抹煞了其他事物的貢獻或值得欣賞的地方（例如說：「畫畫靚（藝術）有乜用，都賣唔倒錢」、「讀書叻（知識）又點，又唔係會發達」、「孝順（品德）有乜用，又唔可以當飯食」等）
- 若理財妥善，除了可避以上的心理及社交問題外，還可以顧及個人飲食健康和拒絕以不當方法賺取金錢，為達成消費目標而表現出節制及付出個人努力，達到目標後也容易更為懂得珍惜

怎樣決定零用錢的數量？

- 豐儉由人，不要與別人比較

每個家庭的經濟條例、生活開支安排及家長自己希望灌輸給子女的理財習慣可能也有所不同。零用錢數目的多與少也是豐儉由人的，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，並按自己家庭的經濟條例、生活開支需要而靈活安排。

- 約經濟條例許可，家長在決定子女可用金錢的數目時，可以考慮以下的方法：

- 按子女的「基本支出需要」決定可使用的金錢數目，例如：
 - ◆ 每星期基本開支總額 x 一加某百分比（例如 5、10 或年齡）或
 - ◆ 每日需要數額 + 可用零用錢 x 7 日
- 子女可用金錢的數目不宜過少或過多
 - ◆ 過少：形成拮据不足，沒有空間學習運用金錢
 - ◆ 過多：形成寬餘過剩，沒有機會學習節制
- 建立監管安排
 - ◆ 例如每週或每月報告開支記錄，定時跟進及調整
 - ◆ 可要求子女自行制定下月（或下週）開支預算，並再與父母商討

如何從日常生活中將健康理財的原則教導給子女？

家長可參考以下的要點：

- 加強雙向溝通

表達自己關心子女的生活安排、對金錢的觀點及價值觀的發展（例如善意詢問子女金錢要求的原因、關注子女使用金錢的消費項目、留意是否有奢侈浪費或市儈吝惜的行為等），也可表達自己使用金錢的原則及消費習慣，達致雙向溝通，互相交流。

- 教育子女健康理財原則

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，家長可多加讚賞（例如避免入不敷出、自給自足、惠及他人或任何合理的理財原則，例如「量入為出，控制慾望」、「精打細算，貨比三家」、「用其所，不作守財奴」、「避免博彩活動」、「作好預算」、「未雨綢繆」等）；相反，若發現有違反健康理財原則的行為，家長卻需明顯指出弊端，作出糾正。

- 建立家長管治威信

家長若希望加強自己對子女的管治威信，可以以身作則，言行一致，樹立榜樣（例如不參與賭博活動），也需要致力執行自己對子女的要求（例如每週或每月報告開支記錄），作出跟進及調整，關注子女以後的發展。

- 促使子女承擔理財責任或後果

在子女遇到財政困難時，要表示支持及耐心與子女商討「處理問題的方法」，避免即時代替子女解決困難，同時促使子女承擔理財責任及後果（例如要求子女自行承擔非必要消費項目的一半價錢、或動用自己的儲蓄應付額外開支），讓子女從經驗中學習健康理財。