

年轻人理财教育

# 消费



汇丰  
HSBC

汇见新可能  
Opening up a world of opportunity

# 目录

👉 点击可浏览各个章节

---

**预算是什么?** 03

**50/30/20预算法则是什么?** 06

**消费前需要思考的 10 个问题** 08

**理性消费是王道** 09

**预算追踪表** 10

# 预算是什么？

**无论你多少岁，制定预算都是一种生存技巧，这对没有稳定收入的年轻人来说尤其重要。**

通过制定预算，你可以更清楚地了解自己的财政状况以及更好地分配资金。

## ▶ 预算是什么？

简单来说，预算就是一个消费规划，帮助你管理资金和达成理财目标。

制定预算可以减少你胡乱消费或者不知道钱花在哪里的情况。无论你是想为将来可能会出现财务困难做准备，还是只是想存更多的钱，你都应该开始了解预算的重要性。

制定预算就是在你花钱之前，制定一个合理且实际的规划，从而帮助你达到短期或长期的目标。

非常重要的一点是，预算是可以灵活变通的，而且不应该给你的生活增加不必要的压力。你可以随时根据自己的情况改变计划。预算应该是一个支持你的工具，而不是一个束缚。



## ▶ 如何制定预算

有很多方法都可以用来计划和记录预算，最简单的方法是利用纸笔或者使用试算表，也可以用银行的应用程序追踪你的每笔支出。

无论你选择使用哪种方法，你的预算都要包含以下内容：

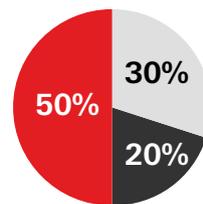
- 每个月你会有多少钱存入账户？
- 扣除基本消费后还剩多少钱？
- 你有没有需要偿还的贷款？
- 你有没有非必要的消费？

回答这些问题可以帮助你管理消费，同时向理财目标迈进。

你也可以参考一下不同的预算策略，并根据不同的需要去调整预算，例如决定拿出多一些钱用来尽快偿还贷款。

### 选择你的预算策略

第一种方法是 **50/30/20 预算法则**，就是将工资的 50% 用在必需品上，30% 用在你想要的物品上，最后 20% 用来储蓄或者还款。



第二种方法是 **信封预算法**，你可以为不同类别的消费（如外出用餐，购物等）设定上限，以控制每一个类别的开支。



第三种方法是 **先储蓄，后消费**。在制定预算的时候，很多人通常都先将重点放在支出上，但是这个方法恰恰相反。先储蓄，后消费就是先决定这个月要储蓄多少钱，然后再考虑其他开支是多少。每个月的发薪日，缴付租金和水电煤等费用后，第一件事就是将一定数量的薪水存入一个独立的储蓄账户，最后剩下的钱就可以用来制定预算。



## ▶ 如何节省开支

在日常生活里，节省开支的方法因人而异。所以，在制定预算的时候，最重要的是帮自己制定一个实际可行的准则。

你可以使用一些工具找出你在哪些地方花费较多，例如使用[香港汇丰流动应用程序](#)。你也可以直接查看银行月结单，了解你的钱花在什么地方。

你也可以尝试以下方法来节省更多开支：



### 员工福利

善用你公司的员工福利和优惠，例如医疗福利和员工折扣优惠。



### 住房

查看附近有没有其他更便宜、更方便的租房选项？留意当下的市场状况，在租约期快结束时和业主商讨。

如果你有按揭贷款，你可以了解有没有更划算的按揭方案。这样就可以减少你的利息支出或者还款时间。



### 比价

家庭开支在总支出占了很大比重，但是在家庭开支上节省几百元其实不是一件难事。

你可以调查一下哪里卖的东西最便宜，或者用比价工具看看哪个供货商提供最优惠的价格。



### 管理贷款和信用卡

偿还贷款时，大多数人会觉得应该先偿还最大数目的贷款。但从长远来看，先偿还利息最高的贷款，才能节省更多。

# 50/30/20 预算法则是什么？

## 50/30/20 预算法则能够帮你管理开支。

这个方法有助确定你是否满意自己的资金去向，并了解你可以在哪些方面作出改善。

### ▶ 50/30/20 预算法则

核心理念是如何分配你的金钱：

#### 收入的 50% 用在“必需品”上

基本生活开支，例如租金或按揭贷款、账单、饮食和交通费



#### 收入的 30% 用在“想要的物品”上

可以自由安排的消费，例如外出吃饭、购物、旅游和订阅服务

#### 收入的 20% 用在储蓄或还款上

偿还超过最低还款额的贷款，或将钱存入储蓄账户、用来投资或购买退休基金

例如，你每月收入为 20,000 元，你可以把：

- 10,000 元用在必需品上
- 6,000 元用在想要的物品上
- 4,000 元用在储蓄或还款上

每个人的情况都不一样。即使你的支出不符合 50/30/20 原则也没关系。如果这个方法对你来说是可行的，那么它可以为你订立一个很好的目标。

细微的改变长远会带来巨大的影响。当你将更多的收入用来储蓄或者还款，你的财务状况会变得更稳健，也会帮助你积累财富。

## ▶ 如何开始呢？

留意你的每月收入。如果你已经进入职场，工资就是你的主要收入来源。假如你的收入每月都在变化，则可以计算过去三个月的平均收入。

然后，查看你过去三个月的银行结单，算出你每月的平均支出。你可以对支出进行分类，查看可能过度消费的领域。

这些类别可能包括你的必需品， 即定期支出，例如：	加上你想要的物品，例如：	还有你用于这些地方的资金：
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家庭开支</li> <li>• 租金或按揭贷款</li> <li>• 食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 外出用餐</li> <li>• 购物</li> <li>• 订阅服务</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 储蓄</li> <li>• 还债</li> <li>• 应急基金</li> </ul>

当你了解每个领域的支出，你就能计算出百分比：

1. 将每月的必要支出除以每月收入。如  $10,000 \text{ 元} \div 20,000 \text{ 元} = 0.5$

2. 然后将该数字乘以 100。如  $0.5 \times 100 = 50\%$

计算出各领域的百分比后，再将它们进行比较。即使你的支出不符合 50/30/20 预算法则也没关系。但是，如果你想存更多钱或更快还清债务，你可以尝试作出一些改变。

如果某月的一笔意外支出让你的消费偏离了预算也不用担心，只要下一个月作出补救就可以。当然，预留额外的应急资金会更好。

## ▶ 随时随地都可以管钱

香港汇丰的流动应用程序提供一系列的理财工具，帮你管理金钱。

想了解更多：[香港汇丰流动理财应用程序](#)

 [点击此处去预算追踪表](#)

# 消费前需要思考的10个问题

**当我们决定想要某样东西时，有时很难不马上买它。**

在一些高额消费前，试着问自己以下问题，以帮助你确定它是“需要”还是“想要”，避免为不必要的消费付出高昂的代价。

## 1 我能够负担吗？

这是一个简单但很重要的问题。在消费前思考一下你是否能负担，以及这会不会影响你未来的预算。

## 2 有任何额外或隐藏收费吗？

是否需要持续付钱？是否需要购买配件？了解这些也有助于确定自己是否能够负担。

## 3 我是否已经思考了一段时间？

在消费前要先想清楚，避免冲动消费。给自己一段冷静期思考。

## 4 我是否现在就需要它？

如果可以等一等，你就可以有更多时间去存钱。

## 5 我是否需要拥有它？

思考一下你能否向别人借来用，而不用购买。

## 6 我是否需要买一个全新的产品？

如果你可以买到同款的二手物品，你将节省一大笔钱。

## 7 其他买家怎么评价？

看看其他买家真实的评价才决定买不买。

## 8 这是否是最低的价格？

货比三家，看看其他地方是否有折扣或更便宜，或者找一找是否有折扣码。

## 9 如有必要，我可以退货吗？

了解清楚如果不合适或后悔购买，是否可以退货退款。

## 10 我是否可以把这笔钱用在其他地方？

思考一下你可否把这笔钱用在其他地方。是否有更符合你人生目标的事情可以用这笔钱去实现呢？

# 理性消费是王道

**懂得控制自己的资金和消费是非常重要的，但这并没有看起来那么容易。**

从隐藏的收费、各种骗局到购物成瘾，你需要警惕许多消费陷阱。以下五大秘诀告诉你需要注意什么。



## “氦金”

能够下载免费的应用程序或游戏当然好。但要注意，它们通常会有应用程序内购买，你必须付费才能使用新功能或继续游戏。

虽然看似是细微的开支，但这些小额费用很快就会越积越多。



贴士：了解你要下载的内容，并留意有没有额外收费。



## 提醒自己取消订阅

有些订阅服务，你可以登记后免费试用一段时间。但一旦试用期结束，就会开始收费。

如果你不想为某项服务付费，如电视和音乐串流平台订阅，你需要记住试用结束日期并在免费期结束之前及时取消。



贴士：用手机提醒自己在免费试用期完结前取消订阅。



## 提防骗子

社交媒体上的骗局越来越多，从假冒模特公司到承诺帮助你成为富豪或企业家的投资项目……你可能会得到许多名利双收的许诺。

但请记住，如果有些东西听起来过分美好，那么它很可能就不是真的。



贴士：在你给钱之前，一定要调查清楚这家公司的资料。



## 孤注一掷

根据香港大学的一项调查，2021年约有15%的香港中学生参与过赌博。赌博看起来只是一种消遣，但我们必须加以重视 – 赌博容易上瘾，会对你的财务、心理健康和人际关系造成巨大影响。

赌场、彩票、博彩……你要清楚了解赌博的风险。



## 基本的预算总能帮到你

管钱最简单的方法就是制定预算。现在，有很多免费网站、应用程序和各种工具可以帮助你制定预算。你可以利用这些工具密切关注自己的消费。

# 预算追踪表

## 善用你的金钱

制定和遵从预算能够帮助你提升财务健康，并确保每月有足够金钱支付生活费，避免入不敷出。你可用以下表格列出你的收入和开支。填入预期开支并与实际金额作比较，以便日后调整预算，妥善运用你的金钱。



### 收入 (例如工资、网店收入等)

简介	预计收入	实际收入	入账日期



### 必要开支 (需要) (例如日常用餐、交通费、房租或房贷还款等)

**贴士:** 某些账单的年缴费用比月缴费用总和更便宜。

简介	预计开支	实际开支	付款日期	自动续期? 你需要手动续期直接付款 还是自动续期?



### 非必要开支 (想要) (满足个人欲望的开支，例如购买服饰、兴趣和健身会籍等)

简介	预计开支	实际开支	付款日期	自动续期? 你需要手动续期直接付款 还是自动续期?



### 合计

	预计金额	实际金额	相差金额
收入 ▶			
支出 ▶			

收入 - 支出 = 存款总额