

年輕媽媽 理財教育工作手冊



資助機構



主辦機構



序

青躍——青少女發展網絡成立於2011年，並於2016年註冊成為香港《稅務條例》第88條認可的慈善機構，亦是香港社會服務聯會的會員機構。我們致力協助緩解香港弱勢年輕女性成長期間面對的問題和需要、以非牟利形式促進青年友善的全面「性與生殖健康」教育，以及促進香港的社會和諧及平等。我們的服務對象包括年輕媽媽、意外懷孕及於性行業內工作的青少女。

當中，我們的年輕媽媽會成立於2016年，是由一群25歲或以下的年輕媽媽所組成的互助平台，透過活動加強她們之間的支援網絡。同時鼓勵年輕媽媽了解個人興趣與發展，探索個人生涯上更多不同的可能性。

資助機構



主辦機構



序

目錄

i	01
引言	02
年輕媽媽的財務背景	03
年輕媽媽理財教育的挑戰	04
年輕媽媽與財務去權 (Financial Disempowerment)	05
年輕媽媽理財教育的目標	06
理財教育指南	07
年輕媽媽重點理財主題	08
年輕媽媽的理財教育	09
活動一：理財Value Card	10
活動二：財務界線	11
工作紙一：我的金錢關係	12
工作紙二：我的家人理財評分表	14
後記——一名同行者	16
年輕媽媽的悄悄話	17
附錄	18
Copyright	19

引言

「日日都要為頭家死慳死抵，都唔知有咩意義」

「都冇得返工，那來的理財？」

財務管理可說是人生的課題，我們從小開始便需要在日常生活上接觸金錢。對於年輕媽媽來說更是一大挑戰，因為她們需要面對的不單是個人消費，而是整個家庭的財務管理。

與年輕媽媽進行理財教育是不容易的工作，其中一個原因是因為理財在生活技能的學習中較少被提起。貌似對大眾而言，理財並不是一個吸引或值得重視的主題。試想下，當我們在求學階段都未曾認真學習如何計算稅務和錢財上保護自己，到我們長大又怎會把這些認定為優先需要學習的技能？然而，無可厚非的是在我們生活大大小小都仍與財務掛勾。例如我們會因為金錢而與家人發生衝突，又會因為對財務工具的不認識而跌入虧損的陷阱。

在過去疫情的高峰期，因為很多家庭需要面對就業不足及收入減少的危機，讓我們觀察到財務管理不善正讓大家衍生出不同的生活問題，從個人的心理健康延伸至與別人的人際關係。

有見及此，在2022年1月開始，青躍成為香港交易所社區項目資助伙伴，推行全港首個針對年輕媽媽的理財教育計劃。本計劃目標為提高年輕媽媽對於理財教育的意識，並讓她們了解個人及家庭的經濟狀況，從而達到更理想的財務習慣。本小冊子將會分享過去15個月青躍為年輕媽媽提供理財教育的經驗與評估，希望同工們如果在未來在提供財務管理的輔導時能夠有更清晰的方向。

年輕媽媽的財務背景

債務危機

在我們遇到的服務使用者當中，有接近三分之一的年輕媽媽需要處理債務情況。當中主要分為銀行一線債務，二/三線財務公司，及家人借貸。因為大部分的媽媽沒有工作與收入，因此相比較為可信的一線債務，她們更有可能會從二/三線財務公司進行借貸。而有些年輕媽媽的欠債金額會因拖欠時間及利息而滾雪球般愈滾愈多，令她們無法承擔還債，甚至出現債疊債的情況。

此外，我們亦需要關注的事，有一部分的媽媽會借貸的原因是來自於家庭及伴侶，有時正因為年輕媽媽對借貸的認識不夠全面，令她們有更大的風險。例如年利率的計算和擔保人的危機。

入不敷支/月光族

尤其在疫情期間，不少家庭面對著失業或就業不足的問題，而同時在缺乏應急儲備的意識下，令他們跌入入不敷支的危機。例如會因需要額外購買防疫物資而導致基本家庭的生活受影響。除去疫情問題外，年輕媽媽亦很常面對入不敷支的情況。主要是在開支上，她們在處理家庭的生活消費上已經佔據了大部分的儲備，但同時間她們亦難以增加收入，所以令她們難以做到儲蓄的目標。

與伴侶的金錢關係

在我們提供服務的年輕媽媽當中，接近9成是全職媽媽，代表她們的主要收入是來自於她們的伴侶。這令她們需要經濟上依賴伴侶，從而更容易被金錢而局限自己的生活。更有年輕媽媽在面對家庭暴力時，亦會因擔心經濟情況而放棄求助。此外，傳統概念「講錢傷感情」亦會令她們不願在面對家庭經濟危機時主動與伴侶溝通與解決問題。因而失去了在家庭處理經濟問題的自主權。

財務工具

在生活中，大眾比較常接觸保險、強積金等等的財務工具。這些主題對年輕媽媽而言並不是熟悉的主題，但她們都會對此有一定程度的興趣。因為這些是十分常見與容易接觸的工具，即使是朋輩之間都會互相分享。對於我們而言，正因為現今社會有不少的工具用於金錢管理，案主們亦經常會接觸到營銷宣傳。因此亦有需要讓她們了解這些工具的利弊，從而避免因「專業」的遊說下損失額外的金錢。

年輕媽媽理財教育的挑戰

年輕媽媽常面對的理財迷思

① 在有限的收入下，沒有辦法進行理財

其實理財當中包含了不同的技巧與價值取向。當中學習如何避免超支，或計劃穩定的儲蓄已經是理財的一部分。因此，我們需要讓年輕媽媽明白理財並不是有門檻要求的學習，而是十分貼地，每人皆有個人形式管理的技巧。

② 節儉 = 成功理財

有不少的年輕媽媽認為理財的終極目標是盡量減少開支，或盡量節儉就是成功。然而，這並不完全正確。因為過分的節儉會令她們感到焦慮與無助，亦不能增加她們的成功感，長遠亦會影響她們對於生活的期望與改善的動力。因此，在我們的角度，鼓勵年輕媽媽們從管理財務中達到有目標的理想的生活素質才是理財教育的目標。

③ 最低還款額(Min Pay) = 穩乏還債

有一部分的媽媽有較少的動力去還清所有的債務，是因為她們認為處理最低還款額便足以應付負債及生活開支。但很多時她們忽略了長時間的還款代表著需支付更多額外的年利率。



年輕媽媽與財務去權 Financial Disempowerment

財務去權令一個人對理財失去控制感，沒有管理財務的自主決定權。長遠而言會影響人們對於理財的能力感及改變的動力。

很多時候，當年輕媽媽作為全職照顧者的角色的時候，會令她們更大機會在財務上被去權。例如她們認為自己沒有能力和選擇去工作賺取收入。她們亦會因為認為她們的生活費是來自屬於**配偶的金錢**，因此不應從中介入及給予意見，即使她們認為家庭的財務存在風險。甚至在有家庭暴力的情況下，配偶會以**自己的金錢**的名義經濟上控制受虐者，例如限制受虐者自行管有的金錢，和管制她們可以消費的範圍。

因此，當年輕媽媽被去權時，她們可能會感到沮喪、無助和失去掌控感。這會對她們的自尊心和自信心造成負面影響，進而影響她們未來的生涯發展。包括降低她們在未來進修與就業的自信心，以及發展個人事業的能力。例如當一名年輕媽媽沒有機會管理家庭的財務時，她們亦會傾向認為自己會不擅長處理辦公室內的行政或預算工作。



什麼是良好的財務狀況？

進行理財教育的目標，當然是希望服務使用者能夠有更理想的財務計劃。但是，每人對於「足夠」與「良好」的定義皆有不同，在我們接觸的個案當中，有媽媽認為沒有欠債對她們而言便是良好，同時亦有媽媽認為有更多的儲蓄仍不足夠。因此，與參加者一同探討她們的理財目標是一大重點。

而且，引導年輕媽媽訂立理財目標亦有助她們維持長遠目標的改善。很多時候，我們發現案主未能夠在理財目標上持之以恆。主要原則是她們未能夠清晰預視到這一刻的改善為之後生活所帶來的改變，所以她們有機會因為短期內的不變而放棄。因此，工作員要不時與案主回顧目標，並認同她們的付出及努力，令她們知道付出的努力並沒有白費。

同時，案主亦有機會在追求自己的理想生活時忽略了現時的處境。例如正面對負債問題同時，因有志進修而申請額外的學業貸款，可見這情況不甚理想。因為同時間多項的欠債會影響到案主及其家庭整體現時的生活狀況，亦令她在還款上有更大的壓力。

因此，我們需要向案主適當地坦白她們的狀態與能力。讓她們反思自己是否在當刻有足夠的能力面對新的挑戰。坦白不等於否定她們的能力與期望，而是引導她們能夠在可達到的範圍下逐漸達到自己的目標。過程中，案主亦十分需要鼓勵與認可，讓她們明白在可見的將來，理想的生活是值得追求與努力達成。



財務狀況 (Financial Status)

評估參加者的經濟狀況，不單至數字上的收入與支出。案主在管理財務時的心理狀態和與他人的關係同樣是需要評估的狀況。

金錢故事 (Money Story)

用於了解參加者在童年接觸金錢的經驗，經驗的好壞與多寡會影響到長大後對於管理金錢的價值觀和自我效能感。

金錢關係 (Money Relationship)

金錢關係多用於評估案主在財務管理上的表現與行為。一個人如有樂觀或穩定的金錢關係，他會有較高的理財知識與能力。相反，如一個人有較不健康的金錢關係，即會傾向沒有進行理財規劃，或容易有欠債風險。

財務界線 (Financial Boundary)

注重在人與人之間在處理彼此財務時的互動。過於緊密或疏離的財務界線，皆會導致各種理財問題。例如當一名母親與孩子的界線過於緊密時，代表母親會全權負責孩子的收入支出，會令他們沒有管理金錢和學習理財的機會。

年輕媽媽重點理財主題

可包含的理財主題



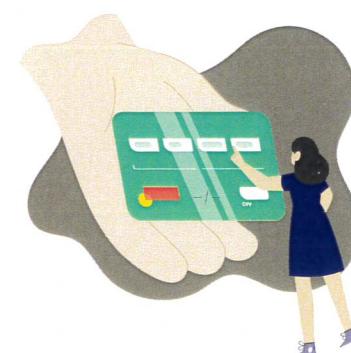
親子理財

讓參加者了解如何在不同年紀為子女提供理財教育，亦讓參加者明白親子教育如何影響孩子將來的理財觀。



未來規劃

鼓勵參加者探索將來的工作和進修發展，同時規劃目標所需的。



避免財務陷阱

讓參加者了解現時常見的騙案與陷阱，以避免她們因部分的迷思而損失金錢。

年輕媽媽的理財教育

理財主題

她們的看法

理財教育重點

儲蓄

儲蓄對年輕媽媽是一大挑戰，尤其在基層的生活下她們只能利用僅僅的收入應付家庭的固定開支。

支出

在我們接觸的媽媽當中，其實大部分在生活上都十分節儉，但因節儉生活所帶來的不滿足亦令她們感到壓抑和無助。

投資

有很多媽媽都對於投資甚感興趣，因為她們認為這是對全職媽媽而言最容易及直接賺取額外收入的方法。

情緒性消費

在她們的分享當中，情緒性消費是她們頗常會出現的情況。尤其在日常生活遇到的壓力會容易轉化為個人消費。

借貸

對於部分年輕媽媽而言，借貸是她們無法避免會接觸到的工具。尤其當她們遇到突發需要，而身邊又缺乏支援時，借貸便是她們唯一可即時解決問題的方法。

即使現時的經濟水平未能做到儲蓄，亦可增加她們對儲蓄的知識，例如儲蓄與記帳的方法。

此外，我們亦應認可年輕媽媽可達成的小改變。讓她們明白累積的改變仍有其影響力。

很多時候，年輕媽媽在控制消費的壓抑是來自於她們未有清晰的目標與理想。因此，在理財輔導的同時，我們需要鼓勵案主探索未來理想的生活，在有清晰的目標下增加改變的動力。

對於投資，我們需要提醒媽媽們的是在經濟許可的情況下才考慮投資的可能性。因為如果在貧窮的情況下以投資作為「賺快錢」的手段是十分危險的行為。我們亦要讓她們明白投資在理財上優次。

對比於消費的行為，亦可與年輕媽媽討論情緒性消費背後的原因，讓她們除了阻止自己額外消費外，學習如何轉換自己的情緒與行為。

在借貸方面，我們需要讓年輕媽媽了解風險與要求。讓她們能夠三思而後行，或即使在有需要借貸的情況下亦保護到自己。

活動一 理財Value Card

目的

了解參加者在財務管理上的價值觀，及讓她們理解不同人針對理財上的價值觀會存在差異。

事前準備

活動前，工作員需要準備一套活動卡，卡的內容可以包含各種財務態度與行為。

例子

態度	行為
有錢 = 自由	同伴侶食飯AA制
伴侶的錢 = 自己的錢	朋友間借錢好耐先還
小賭怡情，大賭變李家誠	申請好多張信用卡去拾迎新優惠

玩法

- 1 工作員帶領組員，組員需要根據個人接受程度評分。如一至十分為例，一分代表十分不接受，十分則代表十分接受。
- 2 工作員亦可邀請組員按這些字卡與自己的相似程度評分，並分享自己的經驗與看法。

帶領問題

- 你點樣睇呢啲諗法／行為？
- 以前有冇試過的經驗？身邊有冇其他人（如：家人）會有類似的諗法？

活動二 財務界線

目的

讓參加者反思自身與他人的財務界線是否合適，亦讓她們明白界線會因應時間而改變。

玩法

- 1 參加者將會收到一張白紙及數張有不同顏色的小型玻璃紙，當中不同顏色代表不同對象（如：橙色-自己、綠色-伴侶、藍色-伴侶家人）
- 2 參加者需要在白紙上黏貼玻璃紙，當中不同顏色的重疊代表與對方在財務上有共同處理的程度。
- 3 先邀請參加者形容現時的情況，如時間許可，可以進行多1-2輪，讓參加者描繪10年／20年後與他人金錢關係的變化。
- 4 參加者分享期間有機會會提及她們正在面對的困難／衝突，可邀請其他參加者回應和提供建議。

帶領問題

- 你而家對於你同家人的財務界線滿唔滿意？
- 可唔可以用一啲例子去形容你地的界線？例如平時你會點樣管理小朋友的金錢？
- 你認為同其他人最理想的界線會係點樣？

工作紙一 我的金錢關係

目的

讓參加者認識自己對財務狀況的了解程度，探索自己需要加深認識的範疇。

帶領問題

- 你地認為對比自己想像，自己對金錢的認識有幾多？
- 你認為自己邊方面會想了解多啲？
- 你認為自己而家有邊啲地方係可以改善？



你同你的錢有幾熟？

你每張信用卡
有多少信用額？

你有多少張是公司
聯營信用卡？

你有多少張
信用卡？

你而家有幾多
應急儲備？

你的提款卡
係邊間銀行？

你有
強積金戶口嗎？

工作紙二 我的家人理財評分表

目的

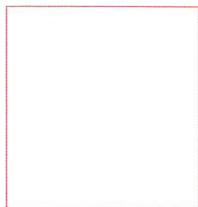
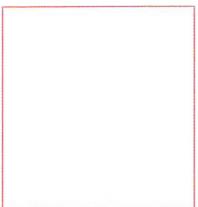
了解參加者的童年金錢故事，連結參加者的童年經驗如何影響她們現在的理財態度。

帶領問題

- 你認為家人對理財的睇法有冇影響到你？例如會點影響？
- 諗完自己同家人的關係，會唔會對自己同子女的關係都會有想法？
- 你會想像自己的子女填呢份工作紙的時候內容會係點？

你的家人理財評分表

當講起錢的時候，家人通常有什麼情緒？嘗試畫低他們的表情。



你第一次接觸錢係幾多歲？ _____

你小時候有收到零用錢嗎？ 有 沒有

如果有，有沒有人教你如何使用？ _____

如果沒有零用錢，感覺如何？ _____

在你家裡，有誰會談錢？ _____

在你家裡，有誰不會談錢？ _____

試分享一個以前家人與錢相關的難忘記憶

嘗試用不同詞語去形容你家人的金錢觀

你認為你與家人的金錢觀相似嗎？

十分相似 少少相似 不太相似 十分不相似

總結而言，你會俾你家人對你的理財教育幾多分？



後記 —— 一名同行者

作為社工，服務使用者的經濟困境可說是其中最易感受到愛莫能助的情況之一。我們沒有辦法為服務使用者提供直接的經濟援助，難以減輕她們的經濟負擔，而且我們亦明白貧窮下層層的結構性問題。而且，當年輕媽媽的財務狀況又經常與其他生活狀況環環相扣時，理財教育便是十分大的挑戰。

財務狀況絕對不是一朝一夕便可解決，而長時間處於財務困境會令服務使用者累積更多的生活壓力。加上金錢對她們而言並不是容易開口的話題，只會增加她們的孤獨及無助感。正因如此，她們更需要被陪伴及鼓勵處理財務問題，亦讓她們能夠從更多方面的角度反思自己與家庭的金錢關係，

每一位年輕媽媽都值得追求個人理想生活，貧窮亦不應成為阻止她們的絆腳石。希望這本小冊子能夠讓同工們了解經濟與財務的管理如何多方面地影響服務使用者的生活質素與個人發展，並為年輕媽媽提供支持及嚮導。

年輕媽媽的悄悄話

“好開心係呢到可以同其他媽媽分享下啲錢銀野。同家人要傾錢真係好難，通常講下講下很快就會爭執起上嚟，結果又係處理唔到問題。係中心參加理財小組，可以聽到其他媽媽的故事都好好，知道大家面對緊好相似的情況。希望大家一齊加油啦。”——Angel

“係過去生活中，我成日同屋企人因為錢而有拗撬。參加小組個時其他媽媽都有比意見我，同我講可以用咩方法可以說服屋企人。呢個感覺好好，佢地真係明白我煩既地方。同埋難得係呢到可以呻下，參加完活動傾完計走個時都開心返啲。”——阿恩

“之前疫情真係好煩，屋企唔夠錢開飯，又要買快測同口罩，學校又停課。個時我真係就嚟爆煲，屋企都要借錢同碌卡先搞得掂。好彩係到識到其他媽媽可以傾下，同埋社工又會同我一齊去整理返啲債，起碼而家都穩定返!”——阿思

附錄

有需要進一步了解我們的服務，可聯絡



電話：2302 0068
Whatsapp：6163 0813
電郵：info@teenskey.org
網站：www.teenskey.org
Instagram (青躍)：[@teenskeyhongkong](https://www.instagram.com/@teenskeyhongkong)
Instagram (年輕媽媽會)：[@young.mothers.club](https://www.instagram.com/@young.mothers.club)

其他理財教育/支援機構

香港家庭福利會-理財教育中心
電話：6687 2389
電郵：fec@hkfwf.org.hk

明愛向晴軒 - 債務及理財輔導服務
電話：3161 2930
電郵：fsdebt@caritasses.org.hk

東華三院 - 健康理財家庭輔導中心
電話：2548 0803
電郵：twghcares@tungwah.org.hk

Copyright Teen's Key Hong Kong
編者及校對：張璧雯、蔡嘉莉、周昭欣
插畫及設計：梁哈
出版：青躍-青少女發展網絡有限公司
出版日期：二零二三年