

首先，自我檢測是否月光族。試回答以下5條問題：1. 出糧後頭3日是否就用了半人工？2. 每月信用卡賬單總額超過薪金三分之一？3. 月尾經常叫平價外賣或食杯麵填肚？4. 是否忘記上次儲錢是什麼時候？5. 見到減價就衝動買嘢？

如果答「係」超過3條，你就係「典型月光族」。不過，無須灰心，此為港人常見現象，因為生活成本高，租金、飲食、交通加埋就佔去人工大半。但好消息是，解救計劃不需太大動作，只需從「止血」開始。

兩步便可快速止血

快速止血第一步：分清「要」同「想」。很多人「月光」是因為無分必需品同奢侈品。例如，每日早餐咖啡30元、午餐外賣80元、晚餐食街100元，加埋就210元

一天，22個工作日就花去4,620元，相當於月薪兩成。解決方法：用「先儲後使」原則。薪金到戶口，即刻轉10%至20%去另一個儲蓄戶口（例如銀行App內設分戶口），剩低先用。此方法心理上有效，因為你會覺得「錢已有了」，不會亂用。試下從10%開始，例如月薪25,000元，就轉2,500元去儲蓄，剩低

22,500元日常使用。

第二步：針對日常減支三大殺手——飲食、交通同外賣。飲食方面，香港人最易在外賣App上花錢。解決：帶飯盒慳錢。周末花1小時預備一周飯

菜，例如煮大鑊飯加菜，平均每日成本20元至30元，比外賣慳50元至60元。一個月下來，可慳1,000元至1,500元。交通呢？如果住九龍去港島返工，每日地鐵或巴士50元至80元，月用1,100元至1,760元。慳錢法：用八達通自動增值，享受轉乘優惠；或者住得近就步行部分路程，兼健身。外賣殺手：限每周只叫3次，其餘自己煮或食公司附近平價茶記。

小額起步養成儲蓄習慣

小額起步是關鍵，唔好一開始就想儲幾萬。試下「圓零儲蓄」：每次消費到10元自動儲起。例如買東西用了45元，就當用了50元，剩下5元儲起。銀行App有這個功能，一個月下來可能儲200元至300元。或者用「零錢罐」App，自動記錄小額。記住，儲蓄不是目的，而是習慣。起步500元就夠，目標是3個月內儲到5,000元。

維持秘訣：設小獎勵但不超支。例如，儲到1,000元，就請自己食一餐100元好啲的，但不要信用卡。同時，避免「補償心態」，例如「OT（加班）辛苦就刷卡買衫」。轉而用免費方式紓壓，如行街或煲劇。長期來講，這個計劃可以讓你從「月光」變成有小儲蓄，面對突發事（如壞手機）不慌。

總結，月光族解救不難，關鍵是行動。從今個月開始試，3個月後你會發現戶口有剩錢。記住，財務自由不是一夜間事，而是一步步積累。香港生活雖貴，但小改變大影響。

BILL

在香港這個高消費城市，好多打工仔女出糧後頭幾日肆意消費，到月尾就變成「月光族」，銀行戶口剩低三位數，甚至要靠信用卡或借錢過活。根據常見生活經驗，月薪2萬至4萬元的年輕上班族，最易因為飲食、交通同娛樂開支失控，導致財務壓力大增。此問題並非新鮮事，但很多人都覺得「人工不夠使，點慳都冇用」。其實，月光族並非宿命，而是習慣問題。只要用簡單方法，從小改變開始，就可以逐步擺脫此循環，開始有小額儲蓄，感覺更有安全感。

月薪三萬都成月光族 妙招急救港人荷包

人工加幅追不上通脹，可考慮在日常生活上增加額外收入。資料圖片



香港月入2萬至4萬元的年輕人易成「月光族」，但其實只要實施數個妙招就可為銀包止血。資料圖片



減少支出其中一個方法是盡量不叫外賣，不再在外賣App上花錢。資料圖片

信用卡陷阱大拆解

信用卡是香港人生活必需品，買艇、搭車、網購均依賴它，但好多人誤墮信用卡陷阱，每月利息加年費就「食晒份人工」。月薪3萬元打工仔女，如果每月只還最低還款額，一年利息可能數千，甚至變成「還債還到老」。不少人申請銀行信用卡時只看回贈及優惠，不理解風險。但其實，信用卡用得對，是慳錢工具；用得差，就變債務黑洞。

常見陷阱一：最低還款額。銀行話「只需還5%」，聽似好吸引，但剩餘95%會生利息，年利率高達30%至40%。例如，欠10,000元，只還500元，剩9,500元生息，一個月利息約300元至400元。循環下去，一年利息過3,000元。另一陷阱：免息期。購物免息56日，但如果遲還一日，就全額生息。現金透支息口更貴，而且利息由即日計，手續費加埋隨時超越一般私人貸款。



快速止血第一步：分清「要」同「想」。很多人「月光」是因為無分必需品同奢侈品。資料圖片

陷阱二：回贈誘惑。銀行推「超市5%回贈」「飲食10%」，但你要消費夠額才有。例如，一張卡要月用5,000元先有回贈，但如果你為了回贈亂用，就本末倒置。年費都是陷阱，好多卡首年免費，第二年1,000元至2,000元，如果你不記得取消，就白交錢。

當月還清 勿貪回贈

安全用法：當月清數是王道。購物後，月底即還全額，避免生息。善用回贈：選一張適合自己生活的信用卡，例如愛外出用餐就選飲食回贈高嘅；網購多就選online回贈。記住，只用信用卡當「延遲付款」工具，不是「借錢」工具。設定自動還款，從薪金戶口扣，防遲還罰款。

清數兩大法：如果你已經有債，無須驚慌。先盤點所有卡債，列出總額同利率。雪球法：先清小債債務，心理上易成功。例如，有3張卡欠2,000元、5,000元、1萬元，先清2,000元，然後滾雪球去下一張。雪崩法：先清高息債，例如利率40%的先還。兩種法都有效，視乎你的心態。實例：月薪2.5萬元，有2萬元債，先每月慳3,000元還債，6個月基本可清還。

預防復發：減低信用額，避免誘惑。將多餘信用卡鎖櫃桶，只留1-2張用。設定App通知，每筆消費即彈出，防衝動。免費信用報告每年查一次，確保沒有壞紀錄。

總結，信用卡不是敵人，而是工具。用得對，可以慳錢；用得差，就變負擔。從今開始，試下「無債一身輕」計劃，3個月內清債，之後安全用。香港生活貴，不需再被利息加壓。

人工加幅追不上通脹？打工仔2招小增收

香港人工加幅永遠追不上通脹，樓價、租金、物價年年升，但加薪只有3%至5%，月薪2萬至4萬元的打工仔好易覺得「一份工唔夠用」。此痛點亦屬普遍，因為經濟環境不穩定，但不代表你只能等老細加人工。其實，有小方法可以增收，不需辭工做大生意，只需利用閒時或職場技巧，每月多1,000元至3,000元就夠緩解壓力。

第一招零成本副業，適合上班族，不需投資，只用手機或電腦。如用Carousell賣舊衫、鞋、手機，每月賣幾件就500元至1,000元。做網上問卷：平台如Swagbucks或Google Opinion Rewards，閒時做，每小時50元至100元，一周5小時多1,000元。

第二招被動小收入，不需「出力」，如最大化銀行/八達通/信用卡回贈：集中用一張高回贈卡，例如超市5%回贈，月用5,000元就回250元。八達通增值有優惠，每月慳100元至200元。銀行活期戶口，如果有高息推廣，小額放錢生息。

心態調整重要：不好「all in」副業，否則影響正職。目標是「小增收補貼」，不是取代人工。實例：一位文員，用副業賣二手+OT（加班），每月多2,000元，用以還債或儲蓄。從一招開始試，半年後你會有額外收入。香港機會多，關鍵是行動！

小額起步 儲夠「保命錢」

香港生活充滿不確定，失業、病痛或壞屋等突發事，好多人無緊急基金，就即刻借錢或賣身，結果債務越滾越大。月薪3萬元的打工仔，如果沒有「保命錢」，一有事就慌。這個問題易忽略，因為大家覺得「儲錢好難」，但其實緊急錢是財務基礎，不需多，只需3至6個月生活費，就可做到未雨綢繆。

點解要緊急錢？香港公營醫療等候時間長，私家一次幾千；失業支援（如綜援）不夠用，無收入3個月就

崩潰。緊急錢定義：專門用來應付突發，非日常用。不是投資，而是安全網。

首目標：夠3個月生活

目標金額：先儲3個月生活費。計算：月用（租金+飲食+交通）1.5萬元，就先儲4.5萬元。不需一次過，逐步積累。放邊度好？高息儲蓄戶口

或活期存款，易取錢。銀行有類似產品，利率雖低但安全。避免放股票或基金，因為緊急時可能虧本。

邊儲邊用：自動轉賬是最好方法。薪金到，即轉5%至10%去緊急戶口。起步小額，例如月儲1,000元，半年儲6,000元。記住，這筆錢「不要動」，只用來真緊急時才動用，如醫療或失業。日常小事如壞手機，用

其他錢解決。如果已經有債，先清債再儲。但兩者可並行：用「50/30/20規則」，50%必需開支、30%娛樂、20%儲蓄+還債。實例：一位銷售員，月薪2.8萬元，先儲3,000元留作緊急錢，之後逐步加。總結，緊急錢是香港人必備，忽略會後悔。從今個月開始儲，給自己安全感。財務健康，從保命錢起步。

港人日常支出三大項——租金、交通同飲食。資料圖片

