



如何培養小孩的理財觀念

執筆之時距離農曆新年已不足一個月了，因應新冠肺炎疫情，相信今年的農曆新年不會如往常般熱鬧，但相信有些習俗仍是不可或缺的，例如利是。要培養孩子的理財觀念，家長並不一定需要有修讀過經濟學，很多時從生活上的小節中循序漸進地灌輸，可以令小孩更容易明白及掌握。

農曆新年掙利是的習俗其實是一個很好的訓練，現今電子貨幣流行，小孩子較以往少了很多機會見到真實的貨幣，筆者曾聽聞有小朋友誤以為八達通是可以無限消費的（因為家人綁定了信用卡作為自動增值），又或者只需有提款卡在手就能夠有現金。所以筆者很喜歡在農曆新年的時候要求家中小孩一起封利是，一來可以令他們認識貨幣、二來可以訓練數學，三來更可以教導小朋友世上沒有免費的午餐的概念。掙利是的習俗只是一種交換，討意頭的行為，小孩掙來的利是父母亦有付出的，別真的誤會有人派錢；再者掙了利是後如何作出分配亦是一項很好的訓練，基本上筆者比較鼓勵小朋友將利是錢分成三部分，一部分用作儲蓄、一部分用作消費，餘下的可以作為慈善捐款，希望小朋友從中可以學習如何理財，畢竟理財習慣應從小培養潛移默化。

除了利用農曆新年之外，日常生活中很多細節均可以作為訓練理財觀念的。例如筆者很喜歡將信用卡月結單與小朋友分享。按香港現行法例，無論是向有牌金融機構，抑或個人借款，均屬合法，但當貸款年利率達60厘或以上，便會觸犯法例，會被判罰款及坐監，故此香港大部分的合法金融機構關不會收取多於年息60厘。

儘管如此，信用卡的利息絕對不便宜，在信用卡月結單上很多時會顯示最低還款額，有部分月結單更會詳列只償還最低還款額的情況，例如結欠為二萬元年利息為32.4厘，在沒有新交易、年費及其他費用的情況下，只償還最低還款額會令本來是二萬元的卡數，需要9.3年時間才還清，連本帶利更共需繳付49000多元。按筆者觀察，很多年輕人很喜歡使用信用卡，但似乎對只償還最低還款額的真實情況有誤會，當釐清事實時，很多時已為卡數所困。現今很多銀行十分積極向大學新生推介信用卡，基本上不需要審批並提供多項優惠，對年輕人來說的確十分吸引，所以作為家長應盡早為孩子建立良好的理財觀念，以免陷入誤區。

（讀者可前往莊太量教授論經濟的YouTube頻道觀看更多精彩內容）



「從心所欲不逾矩。」

——《論語·為政篇》

孔子有一句名言，那便是：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」這是孔子晚年對自己人生的一次總結。

孔子說的「七十而從心所欲不逾矩」是什麼意思呢？這恰恰是人生的至高境界，其中滲透的，是儒家自由觀的精髓。在世人眼中，慾望與規矩是一對矛盾體。所謂人心不足蛇吞象，我們總是有數不盡的慾望，如螞蟻一般吞噬心靈。而規矩就如同束縛我們的「緊箍咒」。只要我們越制度而行，逆規範

而動，便會受到懲處。因此，我們的內心時常感到不自由，不自在。

可是孔子卻說，當一個人到了七十歲，也就是人生經歷了無數次的淘洗後，此時的人，達到了既自由自覺又自然而然的物我合一圓融無礙的狀態。在這個階段，天道與人道已泯然為一、了無分別。一個人不論怎麼想都不會超越規矩的約束，而這種約束亦失去了外在強制的意義，而是完全融合人的主觀意志的欲求。這也正是儒家在人格建構方面的最高理想——天人合一和知行合一的境界。



在新冠肺炎疫情期間，學生長時間在家中學習，若坐姿不良，容易產生頸痛、寒背和腰痛等問題。脊骨神經科醫生黃穎暘稱，若出現肌肉痛問題，應先以拉筋等方式放鬆肌肉，再做強化運動，鍛煉較弱的肌肉。體適能教練蘇文朗（Jeff）則會教大家如何做強化運動改善痛症問題。

| 教育佳記者 練怡蘭

肌肉痛症成因

1. 如果坐姿不良，經常低頭，會導致頸椎弧度前傾，令頸部肌肉繃緊，形成「上交叉綜合症」，產生頸痛問題。
2. 當頭部經常向前傾，會令背部肌肉變緊，產生寒背問題。
3. 如經常坐會使後腰和髖屈肌過緊、臀部肌肉和腹肌過鬆及無力，引致「下交叉綜合症」，產生腰痛問題。
4. 如經常使用滑鼠，常壓着手腕的神經線「正中神經」，會令手指麻痺，形成「腕管綜合症」。

如何改善？

1. 坐下30至45分鐘便要起身伸展身體，避免肌肉過緊。
2. 常用的肌肉容易過強、過緊；過強的肌肉會較易出現痛症，肌肉應該要兩邊平衡，若一邊的肌肉太強，一邊的肌肉太弱就會不平衡，故此出現肌肉痛的問題，應先以熱敷和拉筋等方式放鬆過強的肌肉，之後再做強化運動，鍛煉另一邊較弱的肌肉。