

以下三個案例，
你認為哪一個已經受困於過度消費問題？

個案一：

陳小姐是一名教師，她於兩天內簽帳十萬元購買纖體公司的減肥套票，簽帳一刻的快感，換來三百多張恐怕用不完的美容券及極大的悔意，直把她推向抑鬱症邊緣……

個案二：

張小姐從事文職工作，每天午飯時間總流連公司附近的商場購物。一年下來，不知不覺間買下的衣飾鞋襪不僅堆滿她的居所，更累積逾數十萬元的信用卡欠款。據說家人已多次代她清還債項。

個案三：

黃先生從事物流運輸業，平日很愛購物，對吃好東西、購買漫畫、於卡拉OK消遣等更是樂此不疲。在節日假期，他的消費情緒更加高漲。不過，他每月的信用卡簽帳額均會維持一個合理的水平，如果真的超過了指標，他會自動在下一個月減少消費。

東華三院健康理財家庭輔導中心： 香港的過度消費問題

對於過度購物的行為，醫學上至今仍未有清晰的臨床診斷或釐定一個大家認可的專有名稱，不過大部分專家指出，有過度消費問題者是「基於衝動而購物，自制力薄弱；部分人則希望透過購物來逃避問題。」他們的購買行為往往是不理性的，帶有極端嚴重、不能自控和重覆性的特質，兼且不會理會負面後果，以及過度消費對自身帶來的傷害。他們相信購物可以令心情好轉；可事實上，不斷的購物和消費只會弄巧反拙。這些行為與其他成癮問題，例如酗酒、病態賭博或吸毒行為一樣，都有相同的特點。

香港是一個鼓吹消費物慾的城市，但人們不是「富翁」，反而不少是「負翁」。很多人以為沒有「行頭」（如名牌服飾、手袋）會低人一等，但不少身陷過度消費問題的人卻有愈買愈空虛的感覺。最初以為購物可令心靈滿足，但當買至行為失控、滿屋都是雜物、甚至債台高築，家人因而責難的時候，只會令自我形象更低落，為自制能力不足而內疚不已。

東華三院健康理財家庭輔導中心梁翠環主任指出，身處一個鼓吹消費的城市，重拾一些傳統觀念如「量入為出」及儲蓄習慣，都是避免墮

入感性消費陷阱的方法。她建議那些過度消費問題患者可減少使用信用卡，改以現金消費來減低購物誘因；更徹底的方法是患者要認識過度消費的不良後果、跳出

消費與享樂的思想陷阱，及早正視問題，尋求專業輔導人員的協助和治療有關問題。

東華三院健康理財家庭輔導中心一直為受債務問題困擾的人士提供一站式綜合服務，包括財務輔導熱線、債務個案輔導及治療小組等，並積極向公眾推廣健康理財的觀念。早前，中心委託香港大學社會工作及社會行政學系於2007年8月至2008年1月期間，以問卷方式向一千四百多位服務使用者、大學生和市民進行「香港人的消費模式及財務狀況」研究調查，並於8月11日舉行新聞發佈會（調查結果詳見本院網頁 <http://www.tungwah.org.hk/?structure=&content=221&articleid=543>）。

「營人智叻」理財教育體驗計劃透過日營活動模擬社會人生處境，讓參加者體驗現實社會中的種種挑戰。



東華三院健康理財家庭輔導中心深信理財教育應及早開始，因此自2005年起便獲得花旗集團基金的資助，推出一系列青少年理財教育活動。



東華三院健康理財家庭輔導中心熱線：2548 0803

網頁：<http://fdcc.tungwahcsd.org/>