











《七天貧窮》體驗活動參加者



-  於 2021 年 11 月 7 日至 13 日期間這七天之中，以個人港幣約 753 元（已扣除房屋租金、水電煤費、電話費及家中 WIFI）應付日常開支。
-  你可以個人或家庭為單位參加。若以家庭為單位，可按家庭人數訂定體驗期間可用金額，初中或以下兒童為數額一半即\$376.5。
-  若以個人為單位參加，而又與家人同住，需要將一切家庭開支按家庭人數比例計算。
例如若與家庭同桌食飯，便要將食用的開支（例如買餸錢）除以(÷)同桌食飯的人數，以作為你於該餐所用的金額。若你或你的家人在體驗期間買了你將共用的日用品，亦需按家庭成員人數扣除開支。
-  你在體驗期間，不可主動邀約親戚朋友參與高消費活動。
-  你在體驗期間，不可接受親戚朋友請食飯，亦不可主動邀請親戚朋友請自己食飯。
-  若你平日駕車代步，應轉乘其他交通工具。
-  不可以借錢或信用卡等其他方法使你的開支數目超過原定預算。
-  若發現自己最終不能達到以\$753 過 7 天的要求，我們仍鼓勵你繼續嘗試參與。你可在開支表上以負數計算。
-  為了增加你在活動當中的體會及反省，須每日填寫開支表及感想。
-  請你在這段期間，盡量嘗試以貧窮人的心境看事物，以更能體會貧窮人的感受。

日常開支模式 (一)

類別一：必須 扣減的開支 (可以每日 或 整個星期 的開支計算)

項目	每日費用	一星期開支	減省方法
例子：手提電話	\$88 (月費)	$\$88 \div 31 \text{ 日} \times 7 \text{ 天}$	使用公司電話
1. 手提電話			
2. 電腦上網 (家)			
3. 購買報紙 / 雜誌			
4. 固網電話 (家)			
5. 收費電視			
6. 早餐			
7. 午餐			
8. 晚餐			
9. 零食			
10. 日用品			
11. 衣服鞋物			
12. 化妝/護膚品			
13. 交通			
14. 娛樂			
15. 其他			

日常開支模式 (二)

類別二：有沒有想過，你還有這些開支？你會否扣除這些開支呢？

項目	費用	一星期開支
例子：家用	每月\$3,000 (給太太)	\$750
1. 家用 (給配偶)		
2. 零用錢 (給兒女)		
3. 保險		
4. 儲蓄		
5. 投資		
6. 定期捐款		
7. 補習 / 進修		
8. 其他		

