

通膨來了！如何面對處理

近期我們都感受到通膨的來臨，多數人都面臨到一種壓力，那就是經濟壓力，有的人是房貸壓力、車貸、房租、生活開銷、醫療保險...等，甚至人負擔的是一大家子的龐大生計壓力，那面對通貨膨脹的嚴峻情況，我們該怎麼辦呢？



通膨是什麼？

通貨膨脹指的是「在某一期間內一般物價的水準以相當的幅度持續上漲」或是「等值的貨幣，其購買力持續性的下滑」，簡單來說就是你花一樣的錢但能買的東西變少。而一般的物價需具有 3 種特點才能構成通膨，分別是「普遍性」、「持續性」與「顯著性」。

「普遍性」指的是大多數商品都出現了價格上漲的現象，但如果是因為像颱風這種的天災而導致蔬菜這類商品價格上漲，但其他商品價格不受影響時，就不符合通膨定義。

「持續性」則是代表物價維持上漲較長一段時間，通常是一季或更久。假如用上一個案例來看，由颱風所導致的菜價上漲往往會在災害後約兩到三週就逐漸回穩，故也不符合通膨定義。

「顯著性」意思是物價的漲跌需要達到一定程度，美國聯準會 (Fed) 通常以 2% 作為觀察指標，若物價漲跌不到 2% 則會被視為正常波動。

通膨率在 3% 內皆為正常範圍，可以推動振興經濟，而假如通膨率來到 3% 到 10% 時，則開始對經濟有負面效果，例如，想在漲價前搶購商品囤積超出自己所需的數量，造成供不應求，又房貸利率的上揚等因素，都在在令人們感受超過原先能負擔的範圍。根據中華民國統計資訊網顯示，台灣近 10 年 (2013 年 1 月 ~ 2022 年 1 月) 的通貨膨脹率都沒超過 3%，平均的通貨膨脹率只有 0.96%。但 2021 年開始台灣的通膨率已經突破 1.98%，創下了 13 年新高且正在持續上升中。

如何減少通膨帶來的影響？

通膨對於我們來說是不可避免也無法掌控的，但我們可以減少它帶來的影響，以下分享如何降低通膨產生的影響：

1. **減少非必要支出**：通膨會使物價升高，我們可以做的第一步就是減少非必要支出，我們須衡量**什麼是想要的**以及**什麼是需要**的，依此準則進行購買即可避免多花費。
2. **對必需品的花費精打細算**：在購買必要物品時**貨比三家**，用最低的價格買到需要的東西，減少在購買必要物品時的支出。
3. **增加收入**：在通膨的影響下可以透過增加收入的方式緩解經濟壓力，而增加收入的方式除了多兼一份工作之外，如撰稿、翻譯、設計網頁、資料統計等，也可以將家中不必要的東西拍賣來增加收入。
4. **自我投資**：巴菲特說過，投資自己是對付通膨最好的一種投資。當擁有了市場所需的技能時即能有更多機會增加自己的收入，在通膨時期創造新的技能或優化自己的專業就是最好的投資，例如考取專業證照、學習新的語言、進修學分或學位等課程。
5. **將手中的現金進行資產配置**：通膨會使我們的錢縮水，持有六個月到一年的緊急儲備金外，若手中仍有多餘的資金，則可以拿來做其他能抗通膨的投資，例如黃金、績優股票及其他固定收益的投資，藉此可以分擔風險，也可以積少成多。

通膨帶來的影響不容小覷，在未準備應對措施的情況下，或許對自身的經濟產生衝擊，我們可以循序漸進從比較容易的方法進行，例如減少非必要支出，在消費購物時先列清單或按月規劃，提醒自己依預算購物，藉此約束採購的慾望，相信每個人嘗試累積經驗，就會產出一定的成效。對於尚未規劃對付通膨方法的人，不妨透過上述所建議的方法，開始思考適合自己的有一套策略，讓生活也可自在穩定。

創予管顧 EAP 服務小組