

PMDHK

市場環球概覽

27 / 07 / 2020



恒生指數

^HSI

恒生指數

24,705.33 -557.67

1日

1星期

1個月

3個月

6個月

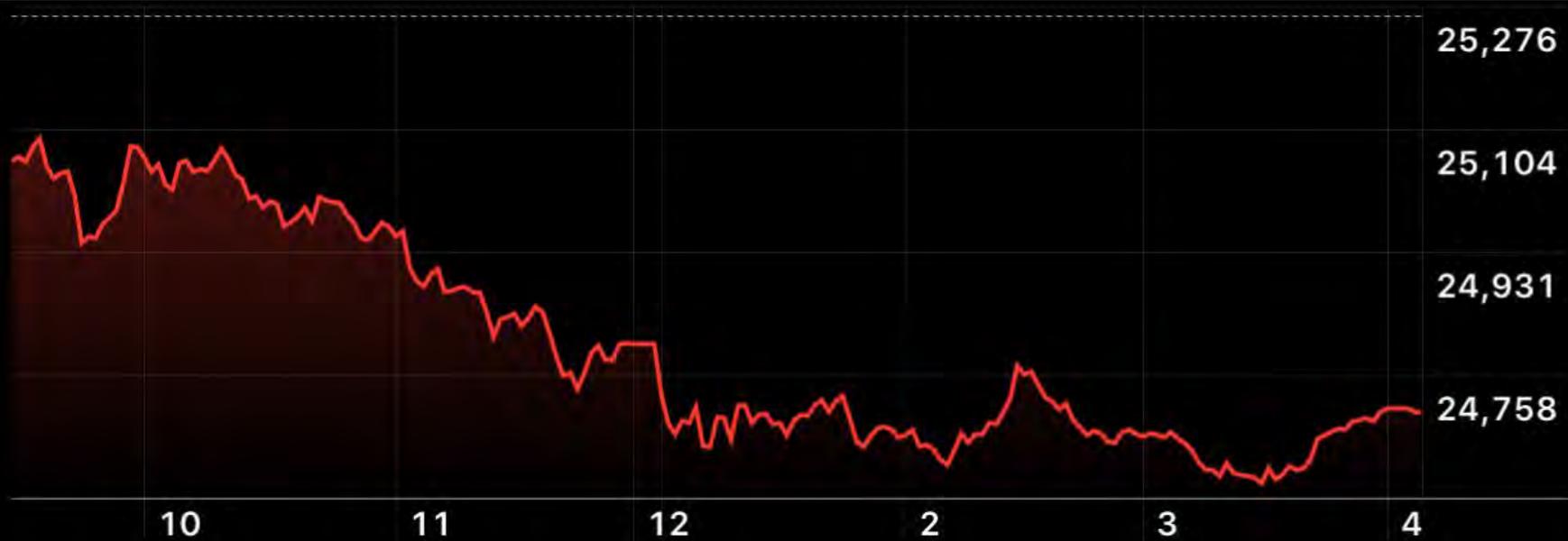
1年

2年

5年

10年

全部



中國及環球指數

香港指數

中國指數

國際指數

更新

| 指數 | 最新 今日波幅 | 升跌 | 成交金額 | 1個月波幅 52週波幅 |
|------------|----------------------------------|---------------------|-----------|--------------------------------|
| 中國指數 為即時指數 | | | | 2020/07/24 15:10 |
| 上證指數 | 3,196.77 3,185 - 3,319 | ▼ -128.34 -3.86% | 5,843.12億 | 2,822 - 2,998 2,441 - 3,288 |
| 上證 A 股指數 | 3,350.64 3,338 - 3,479 | ▼ -134.61 -3.86% | 5,840.96億 | 2,956 - 3,140 2,556 - 3,444 |
| 上證 B 股指數 | 233.21 232 - 239 | ▼ -6.24 -2.61% | 2.16億 | 263 - 296 253 - 321 |
| 綜合指數 | 2,858.78 2,848 - 2,957 | ▼ -109.67 -3.69% | 1,301.54億 | 2,758 - 2,911 2,359 - 3,126 |
| 滬深300 | 4,505.59 4,479 - 4,692 | ▼ -206.85 -4.39% | 4,377.27億 | 3,676 - 3,891 2,936 - 4,126 |

香港指數

中國指數

國際指數



更新

| 指數 | 最新 | 升跌 | 升跌% |
|--------------------------------------|-------------|---------|--------|
| DJIA/S&P/FTSE100為收市數據, 其他指數延遲30至60分鐘 | | | |
| 美國 | | | |
| 道瓊斯 | ▼ 26,469.89 | -182.44 | -0.68% |
| 納斯達克 | ▼ 10,363.18 | -98.24 | -0.94% |
| 標準普爾500 | ▼ 3,215.63 | -20.03 | -0.62% |
| 歐洲 | | | |
| 富時100 | ▼ 6,123.82 | -87.62 | -1.41% |
| 德國DAX | ▼ 12,838.06 | -265.33 | -2.02% |
| 巴黎CAC | ▼ 4,956.43 | -77.33 | -1.54% |
| 亞洲 | | | |
| 日經平均 | ▼ 22,751.61 | -132.61 | -0.58% |
| 南韓綜合 | ▼ 2,200.44 | -15.75 | -0.71% |
| 台灣加權 | ▼ 12,304.04 | -109.00 | -0.88% |
| 曼谷SET | ▼ 1,340.92 | -18.73 | -1.38% |

【環球跌市】 美股弱黃金升 美元同步跌至兩年低

hket
香港經濟日報

美股弱黃金升

美元同步跌至兩年低

道指周五再跌182點，在一定程度上側面反映美股資金的美滙指數，亦繼續創低，觸及2018年7月以來的最低位。換言之，美金走勢為兩年以來最弱。

美股收市後，美滙指數收報94.35，漸漸迫近2018年7月上旬時之低。事實上，對上一次美滙指數回落至94左右水平，則為今年3月9日，其時美滙指數最低曾見94.65。

根據富瑞資金流報告，截至周三（22日）止的一個星期，連同美股在內的北美市場互惠基金及ETF，期內走資152.2億元。除了美股相關基金出現資金贖回，聯儲局近月大手「放水」致現金價值降低，繼而吸引愈來愈多投資者關注實體資產，亦正好印證美元轉弱。

帝御·金灣入場價291萬



屯門區近期一手市場熱鬧，青山灣新盤帝御·金灣亦加入戰團，公佈首批**123**伙價單及開放示範單位，最低入場價約**291**萬，預計於月內至下月初開售。

恒基物業代理有限公司營業（一）部總經理林達民表示，「帝御·金灣首批單位價格屬『抗疫價』，定價在疫情期間有折讓。周六（**25**日）正式開放予公眾參觀及收票，項目日內加價加推單位，並估計於本月內至下月初開售。」

折實均價**13578**元

首批**123**伙戶型，包括開放式至兩房連貯物室，並集中在第**3**座，面積介乎**207**至**548**方呎，價單定價由**309.8**萬至**698.2**萬不等，計算最高**6%**折扣後，折實價**291.212**萬至**656.308**萬，折實呎價**11961**至**15575**元，折實均價**13578**元，首批全數折實樓價低於**660**萬。

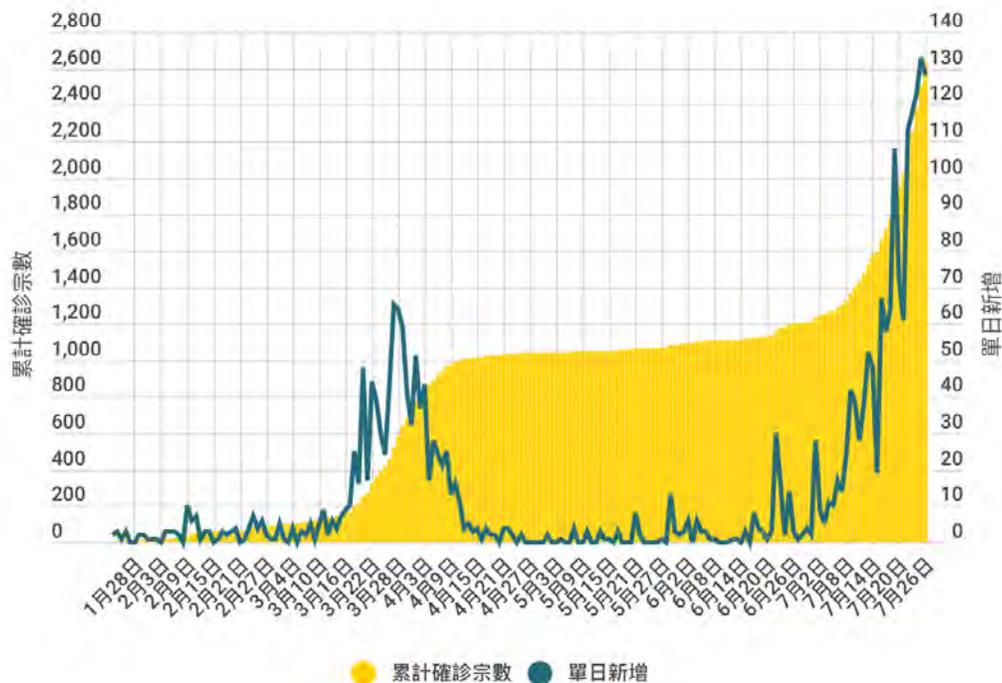
入場單位為**3**座**UG**層**15**室，開放式間隔，面積**207**方呎，價單售價**309.8**萬，價單呎價**14966**元，計算最高**6%**折扣後，折實價**291.212**萬，折實呎價**14068**元。

最多可享**6%**折扣

發展商提供的優惠，主要集中在付款辦法之上，當中**100**天即供付款，折扣優惠為樓價**6%**，其他付款方法則可獲**0.5%**至**5%**折扣，發展商另為指定單位提供九成一按計劃，息率為首兩年**P-2%**，第**3**年**P-1%**，其後為**P+1%**。

新冠肺炎 · 7.26 | 增128宗確診連續五日「破百」 逾百患者未送院

本港新型冠狀病毒肺炎疫情趨勢



本港新冠肺炎第三波疫情嚴峻，連續5日均錄得逾百宗確診個案，累計增至**2,634**宗。衛生署衛生防護中心傳染病處主任張竹君表示，截至今日凌晨零時，過去**24**小時新增**128**宗確診個案，當中**25**宗屬外地輸入個案。本地感染個案為**103**宗，其中**68**宗與其他確診個案有關連，餘下**35**宗感染源頭未明，仍在調查中。另有約**100**宗初步確診個案。

多間安老院出現爆發，其中屯門新墟康和護老中心再多**1**人工作人員及**7**名院友確診，同時多達**13**名院友初步確診，累計有**23**人中招。至於元州街敬福安老院亦有**1**人確診，患者居於安老院**2**樓，同層有**25**名同住人士需要檢疫，工作人員亦需到檢疫中心。

另外，耀能協會華心護康中心一名照顧員亦告確診，中心有**50**人居住，當局會盡快派樽檢測，了解中心內有否出現爆發。

22間普通科門診診所下周起協助派發樣本收集瓶(附診所資料)



醫院管理局指，本港疫情有惡化趨勢，社區出現多宗本地感染群組。為配合政府的防疫政策，及早識別隱形感染個案，減低社區傳播的風險，衛生署衛生防護中心擴展「加強化驗室監察計劃」，為有風險人士提供**2019**冠狀病毒病檢測服務，現正延申至自覺有較高感染風險及輕微不適的市民。

醫院管理局發言人指，醫管局協助衛生防護中心執行該項新安排，將於下週一（**27日**）起，上述市民可在**22間**普通科門診診所，指定時段內免費領取或交回有關的樣本瓶。該項安排暫定試行**4**星期。檢測屬自願性質，過程不涉及醫生診治服務。

發言人指，防感染措施是門診選址的首要考慮。普通科門診診所一般空間有限，尤以長者及長期病患者為多。由於預期有較多市民參與計劃，為了確保診所的病人服務不受影響，減少診所及附近的人群聚集，特別安排診所於正常服務時間之前派發樣本包，避免領取樣本包的市民在診所的服務時間內與診所病人接觸，以減低交叉感染的風險。派發樣本包的診所盡量分佈多區，以方便市民。考慮到感染控制，選址於有充足空氣流通的戶外空間可供市民等候的診所，並避免讓市民進入位於醫院內的診所，亦不會選址於位處屋邨及商場等人流較多位置的診所，以加強防疫。

Appendix

2019 冠狀病毒病病毒測試

醫院管理局普通科門診所樣本瓶派發點及樣本收集點

[樣本瓶派發時間為星期一至星期五 (公眾假期除外)上午 7 時 30 分至上午 8 時 30 分
樣本收集時間為星期一至星期六 (公眾假期除外), 上午 10 時至上午 11 時]

Testing of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Distribution Points of Specimen Bottles and Collection Points of Deep Throat Saliva Specimen
at General Out-patient Clinics (GOPCs) of Hospital Authority

[The specimen bottle distribution time is from Monday to Friday (except public holiday), 07:30 to 08:30

The specimen collection time is from Monday to Saturday (except public holiday), 10:00 to 11:00]

| 區域 Region | 地區 District | 診所名稱 Name of Clinic | 地址 Address |
|---|--------------------------|--|---|
| 香港 Hong Kong | 東區 Eastern | 柴灣普通科門診所 Chai Wan General Out-patient Clinic | 柴灣康民街 1 號地下 G/F, 1 Hong Man Street, Chai Wan |
| | | 西灣河普通科門診所 Sai Wan Ho General Out-patient Clinic | 西灣河太康街 28 號 28 Tai Hong Street, Sai Wan Ho |
| | 中西區 Central & Western | 堅尼地城賽馬會普通科門診所 Kennedy Town Jockey Club General Out-patient Clinic | 堅尼地城域多利道 45 號 45 Victoria Road, Kennedy Town |
| | | 南區 Southern | 香港仔賽馬會普通科門診所 Aberdeen Jockey Club General Out-patient Clinic |
| 九龍 Kowloon | 九龍城區 Kowloon City | 中九龍診所 Central Kowloon Health Centre | 旺角亞皆老街 147 號 A 147A Argyle Street, Kowloon |
| | 黃大仙區 Wong Tai Sin | 植立基普通科門診所 Robert Black General Out-patient Clinic | 新蒲崗太子道東 600 號 600 Prince Edward Road East, San Po Kong |
| | | 東九龍普通科門診所 East Kowloon General Out-patient Clinic | 鑽石山斧山道 160 號 160 Hammer Hill Road, Diamond Hill, Kowloon |
| | 油尖旺區 Yau Tsim Mong | 李寶椿普通科門診所 Li Po Chun General Out-patient Clinic | 旺角鴨脷街 22 號 22 Arran Street, Mongkok |
| | 觀塘區 Kwun Tong | 九龍灣健康中心普通科門診所 Kowloon Bay Health Centre General | 九龍灣啟仁街9號地下 G/F, 9 Kai Yan Street, Kowloon Bay |
| 藍田分科診所普通科門診所 Lam Tin Polyclinic General Out-patient Clinic | | 藍田啟田道 99 號 99 Kai Tin Road, Lam Tin | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| | 深水埗區 Sham Shui Po | 西九龍普通科門診所 West Kowloon General Out-patient Clinic | 長沙灣道 303 號長沙灣政府合署地下 G/F, Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road |
| 新界 New Territories | 西貢區 Sai Kung | 方逸華普通科門診所 Mona Fong General Out-patient Clinic | 西貢萬年街 23 號地下 G/F, 23 Man Nin Street, Sai Kung |
| | | 將軍澳 (寶寧路) 普通科門診所 Tseung Kwan O (Po Ning Road) General | 將軍澳寶寧路 28 號地下 G/F, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O |
| | 葵青區 Kwai Tsing | 南葵涌賽馬會普通科門診所 South Kwai Chung Jockey Club General Out-patient Clinic | 葵涌葵盛圍310號 310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung |
| 沙田區 Shatin | | 伍若瑜夫人普通科門診所 Mrs Wu York Yu General Out-patient Clinic | 梨木樹和宜合道 310 號 310 Wo Yi Hop Road, Lei Muk Shue, Kwai Chung |
| | | 馬鞍山家庭醫學中心 Ma On Shan Family Medicine Centre | 馬鞍山西沙路 609 號地下 G/F, 609 Sai Sha Road, Ma On Shan |
| | | 圓洲角普通科門診所 Yuen Chau Kok General Out-patient Clinic | 沙田插桶杆街29號地下 G/F, 29 Chap Wai Kon Street, Shatin |
| 大埔區 Tai Po | 大埔賽馬會普通科門診所 Tai Po Jockey Club General Out-patient Clinic | 大埔汀角路37號地下 G/F, 37 Ting Kok Road, Tai Po | |
| 北區 North | 石湖墟賽馬會普通科門診所 Shek Wu Hui Jockey Club General Out-patient | 上水石湖墟馬會道 108 至 130 號地下 G/F, 108-130 Jockey Club Road, Shek Wu Hui, Sheung Shui | |
| 屯門區 Tuen Mun | 屯門湖康診所 Tuen Mun Wu Hong Clinic | 屯門湖康街 2 號地下 G/F, 2 Wu Hong Street, Tuen Mun | |
| 元朗區 Yuen Long | | 天水圍健康中心 (天瑞路) Tin Shui Wai Health Centre (Tin Shui Road) | 天水圍天瑞路 3 號 3 Tin Shui Road, Tin Shui Wai |
| | | 元朗賽馬會健康院 Yuen Long Jockey Club Health Centre | 元朗青山公路 269 號 269 Castle Peak Road, Yuen Long |

備註 Notes

- 配合政府「加強化驗室監察計劃」, 上述的普通科門診所會設置樣本瓶派發點及樣本收集點供送交深喉唾液樣本作 2019 冠狀病毒檢測。
Under the Enhanced Laboratory Surveillance Programme, the above listed GOPCs will provide distribution points of specimen bottles and collection points for submission of deep throat saliva specimen for testing of COVID-19.
- 附有指示牌的樣本收集箱會設於上述診所的門口位置 (分流站附近)。
Specimen collection box with signage will be placed in the entrance (near to the triage station) of each of the listed GOPCs.

確診女文員遊遍全港17處地方 張竹君籲市民盡量留在家中



- 根據衛生署提供的資料，一名居於馬鞍山耀安邨耀平樓的36歲女患者（編號2099），她於7月14日病發，22日確診，潛伏期內曾踏足17個遍及港九新界的地點。相關地點涉及ifc商場的Duck & Waffle、西貢Padstow Restaurant & Bar及灣仔The Mercury NOC Coffee Co.等多間餐廳，以及又一城及東港城等商場等。

被問到其職業是否為外賣員或速遞員，以及其播毒風險時，張竹君表示，該名患者為文職人員，但較多活動。她呼籲，市民減少活動，並指即使市民沒有出現病徵，亦應盡量留在家中，因為外出亦會有感染風險。張竹君續指，該名患者於本月14日不適，17日交樣本，相信逾3日亦沒有收到檢測結果，但承認她在發病後去過好多地點。

疫情助攻！調查：41%未持有醫保受訪者考慮投保

自願醫保計劃(VHIS)推出已一年，滙豐保險最新調查顯示，在扣稅產品之中，VHIS的認知度最高，達84%，而其中18%受訪者持有自願醫保計劃。對尚未購買自願醫保計劃人士而言，有四成人正考慮在未來12個月內投保，其中以年輕受訪者(18至30歲)最為踴躍，佔比達46%。

滙豐保險於今年6月，委託進行有關醫療保險的市場調查。滙豐保險香港行政總裁文德華表示，調查反映新冠肺炎大流行，提高了市民對健康保障的意識，41%目前尚未持有醫療保險的受訪者表示會考慮投保，而VHIS可就保費申請稅務扣減，尤受客戶歡迎。

該項調查顯示，在購買醫療保險時，有數個主要的考慮因素，包括全額保障手術及非手術癌症治療的費用、賠償所有住院及手術治療費用及保障未知的已有病症而不設等候期。

文德華亦提及，為確保個人及家庭擁有全面的醫療保險，即使受訪者已有團體或公司醫療計劃，其中仍有53%決定購買單獨的個人醫療保險，以免公司的醫療保障不足。此外，逾1/3曾有住院經歷的受訪者表示，比起所繳付的保費，會更注重獲得最佳的保障範圍。他並指，香港疫情進入第三波，該行網上投保數字有上升迹象，未來網上保險銷售續為大趨勢。

- 滙豐保險香港產品業務主管張家俊補充，該行推出VHIS標準及靈活計劃，全額支付住院及手術費用而不設細項賠償限額、全額涵蓋手術及非手術癌症治療費用，至於未知的已有病症，亦納保障範圍而不設等候期。他指，該行產品尤針對市場需求及痛點，無意搶飲「頭啖湯」。



休斯敦華總領事館限期前關閉 美方人員破門而入



美方要求中國關閉駐休斯敦總領事館的限期屆滿，總領事館外的牌匾已被移除，美國執法人員在總領事館外拉起封鎖線。數名反對中國政府的示威者在對面馬路聚集。報道指，多名相信是美國官員的男子用工具撬開總領事館的後門，進入建築物，其後有兩名穿著制服的美國國務院外交安全局人員到場把守門口。他們並無回應記者提問。

在限期屆滿前，有貨車停泊在領事館外，工人把多個大袋搬上貨車，傳中方已清空總領事館，連垃圾桶亦帶走。當地傳媒報道，多名相信是美國官員的男子強行打開總領事館的後門，進入建築物，其後有多名美國執法人員在總領事館外拉起封鎖線，並在場維持秩序。

中國駐休斯敦總領事蔡偉發表公開信，批評美方單方面挑起事端，突然要求中方關閉駐休斯敦總領館。美方此舉嚴重違反國際法和國際關係基本準則，嚴重違反中美領事條約有關規定，蓄意破壞中美關係。中方對此予以強烈譴責並堅決反對。

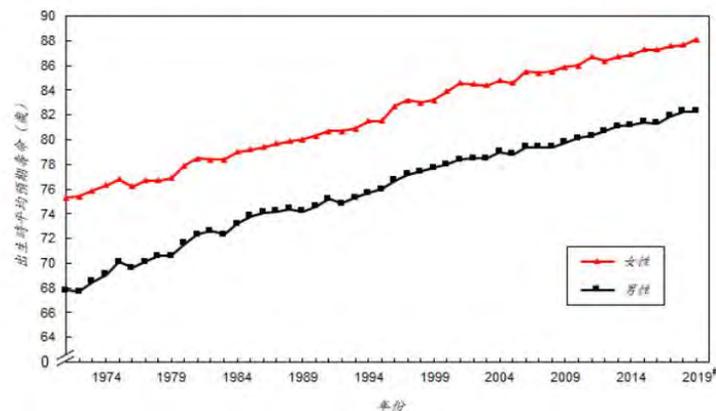
他說，40多年來，總領事館堅持致力促進中美各界相互了解和各領域交流合作，工作贏得美國南部社會各界的充分肯定和廣泛讚譽。又指中美建交41年的歷史表明，中美合則兩利，鬥則俱傷。中美關係的本質是互利共贏，雙方應致力於不衝突不對抗、相互尊重、合作共贏，共同推進以協調、合作、穩定為基調的中美關係。

歷史的前進方向有時會受到少數人的干擾而出現曲折，但中美人民友誼不斷，中美友好合作的光明前景是任何人都不能阻擋。

【退休生活】點解女人退休比男人快樂？話你知5個原因



一九七一年至二零一九年男性及女性出生時平均預期壽命



註：
自一九九六年起的統計數字，是根據以「居住人口」方法取代「廣義時點」方法得出的人口估計數字編製。
資料來源：政府統計處。
臨時數字。

香港人愈來愈長壽，而統計數據，女性壽命比男性更長。據衛生署統計，本港女性人均壽命於2019年為88.1歲，男性則為82.3。壽命長了，退休生活又如何？到底退休之後，男性或是女性的退休生活更快樂？

專欄作家曾智華認為，退休女性比退休男性更快樂，主要有5大原因：

1. 權力欲較低

女性沒有男性的權力慾及英雄感的渴望。職責及權力完了，不單不會似男性般若有所失，反之，是舒一大口氣，嗌句——I' m free now!

2. 願意分享及聆聽

男性因愛威，故此，很多不如意的際遇，皆不會與別人分享，怕瘵，只鬱在心裏，大大影響健康。兼且，亦沒有甚麼耐性聽別人的煩惱。

女性呢？天生合群動物，喜分享（包括心事及八卦）、擅聆聽，所以，不會孤獨。大家可有發覺，女性連上洗手間也喜歡聯群結隊的呢？

3. 熱愛生活

女性絕少嚮往權力（希拉莉及昂山素姬一類女強人例外），反之，極愛享受生活。所以，退休，不似男性般變成苦悶的開始。

女性可以一天十六小時排滿活動，由早上跳排排舞（Keep Fit）開始，跟著是畫畫、插花、瑜珈、烹飪、玩音樂、shopping、寫字、做義工……當然更重要是扮靚！

退休後，又可大群姊妹聯群結隊不停四出旅遊。閒時High Tea歎海鮮自助餐，又充實又快樂。

4. 情緒較易釋放

男人，多數不明白女性為何情緒可以「5秒突變」（當然是老婆或女友）。這正是女性的特權。

男人多數較內斂，喜怒不形於色。這，等於將一切情緒收藏，只鬱在心中，不作適當疏導及宣洩，非常有害健康。

女性又如何？對著家人，可以隨時bi-li-ba-la爆發，舒服晒之後，繼續過健康正常生活。大家可從全球笑話大全中，感受以上的現象。

5. 女性更富愛心

女性，由對家人開始到對社會上不幸的人，關懷及愛心皆比男性深及廣。尤其有宗教信仰的，會更積極做義工及投入真摯感情。男性，則比較麼冷，可能認為cool更有型吧。有愛心的人，內心當然充滿喜悅。有一顆喜悅的心，活得更快樂，因而更長壽，這也是常識吧。

【移民澳洲】澳洲技術移民3大途徑 何者可直接取得永居權？



獨立技術移民

澳洲的獨立技術移民 (Skilled Independent visa (subclass 189)) 按申請人的年齡、學歷及工作經驗等條件評分，而獲得申請移民的機會。申請獨立技術簽證，要先遞交工作經驗及學歷等資料，經系統評分後，達到65分以上就符合申請資格。申請人須向澳洲政府提交請意向 (Expression of Interest)，獲澳洲移民局的邀請後才可申請。

申請成功後，申請人將獲得澳洲的永久居留權，可選擇在澳洲任何一個地區生活及工作，享有當地醫療福利，並可作為親屬移民澳洲的擔保人。

申請資格：

- 45歲或以下；
- 評分達到65分或以上，並獲得移民局的邀請；
- 職業在職業清單上，並通過職業評估；
- IELTS每個單項達到6分，或同等水平；

州/地區或親屬擔保

為舒緩澳洲主要城市的人口壓力，解決勞動人口分佈不均的問題，澳洲推出了偏遠地區技術移民 ([Skilled Work Regional \(Provisional\) \(subclass 491\)](#))，吸引人才到城市以外的地區工作及定居。與獨立技術移民計劃類似，當局會按申請人的學歷、工作經驗及專業技能而評分，達到65分或以上後才符合申請資格。申請人達到分數並向澳洲政府提交請意向後，州/地區政府會按人才需要而向合適的申請人發出擔保。除了州/地區擔保外，如有親屬是澳洲公民，居住於指定的偏遠地區，亦能為申請人作擔保到當地生活及工作。

申請成功後，申請人可在指定偏遠地區工作及生活5年。滿3年後，符合薪酬水平的要求，可申請永久居留，並可作為以親屬移民身分到澳洲的親屬作擔保人。

申請資格：

- 45歲或以下；
- 評分達到65分或以上，獲得州/地區或親屬擔保；
- 職業在職業清單上，並通過職業評估；
- IELTS每個單項達到6分，或同等水平；
- 在指定偏遠地區工作及生活滿3年後，可申請永久居留。

僱主擔保：臨時工作簽證

澳洲的臨時工作簽證 ([Temporary Skill Shortage visa \(subclass 482\)](#)) 分為短期、中期及勞工合約3種，簽證對申請人無特定的年齡要求，但須有僱主擔保才可申請。申請人持有中期工作簽證到期後，可透過僱主擔保轉為其他簽證申請永久居留。而短期簽證則不能直接轉為永久居留，但亦可視作累積當地工作的經驗，增加未來申請移民的機會。

所涵蓋的職業包括科技、工程、建築及醫療等範疇，部分職業將按需要而進行職務評估，相關職業需求清單可在[澳洲移民暨國境保護部查詢](#)。

臨時工作簽證 Temporary Skill Shortage visa (subclass 482)

| 簽證類別 | 申請資格 | 簽證詳情 |
|-------------------------------------|--|------------------------|
| 短期簽證 (Short-term stream) | <ul style="list-style-type: none"> 被認可的僱主提名及擔保，並為他工作 提名職業須在短期技術職業清單 (STSOL) 清單上 IELTS 達到5分且單項不低於4.5分，或同等水平； 至少有2年的相關工作經驗 | 有效期最長2年，可續簽一次。 |
| 中期簽證 (Medium-term stream) | <ul style="list-style-type: none"> 被認可的僱主提名及擔保，並為他工作 提名職業須在中長期技術職業清單 (MLTSSL) 清單或地區職業清單 (ROL) 上 IELTS 達到5分且單項不低於5分，或同等水平； 至少有2年的相關工作經驗 | 有效期最長4年。工作3年後，可申請永久居留。 |
| 勞工協議簽證 (Labour agreement stream) | <ul style="list-style-type: none"> 僱主透過澳洲政府與其他國家的勞工協議，引進海外技術工人 被認可的僱主提名及擔保，並為他工作 英語能力符合工作所需的要求 至少有2年的相關工作經驗 | 有效期最長4年，按合約而定。 |

【HOME OFFICE】在家工作慳交通費 但容易畀呢3方面使多咗？



- 本港爆發第三波新冠肺炎疫情，不少公司重放在家工作（Home Office, Work from Home）安排。打工仔在家工作，可省卻每日通勤的交通費用，不過卻有調查指出，不少打工仔在家工作時生活開支反而較以往正常上班時為多。若最近個人或家庭的財政緊絀，就要留意以下幾項生活開支，以免在不經不覺間花費更多。
- 美國信用卡比較網站creditcards.com早前於網上進行調查，向2,768名受訪者了解他們在家工作的狀況。調查發現，**在家工作的打工仔，節省了託兒服務、汽車汽油及交通費的開支，但與此同時，每月平均在食品及水電費花費多108美元（約837港元）。**
- 在經濟衰退下，打工仔應及早準備好應急開支，並減少不必要的開支，若面對幾乎入不敷支的情況，就要留意在家工作期間，自己冇否有以下幾項生活開支花費更多。

1. 電費

不少辦公室均會長時間開冷氣、燈或電腦，但當工作環境轉移到家中，這種長開電器的方法，會極為耗電，增加每月的電費開支。想在舒適的環境工作，同時達到省電的效果，可選擇在家中有日照的地方工作，避免長開電燈。

此外，開冷氣時，溫度要適宜，冷氣溫度較低會較為耗電。如擔心調高冷氣溫度會不涼快，也可同時開動冷氣機與電風扇，因電風扇的耗電量遠較冷氣機低，可達到節省電力的效果。

• 2. 食物或外賣

- 在家工作期間，有更多時間在家煮每日三餐，但部分不善於煮食的人，或會依賴外賣，而造成龐大開支。除了多留意餐廳或外賣平台推出的優惠外，也可找尋較便宜又不用煮食的食品，如即食餸菜包等，減省開支。此外，即使在家煮食，開支遠比叫外賣少，但也要留意會否因避免出門，而購買大量食材，但又未能在食物過期前食用，而造成浪費。
- 生活理財網站Club Thrifty創辦人Holly Johnson建議，人們應每月訂立煮食計劃，列出每餐所需要的食材，並把握超級市場優惠，每周購買食材一次。這樣能讓你更容易控制每月食物開支外，也能讓你清晰地了解到每餐所需要的食材，避免一次過購買過多食材，減少浪費。