

预算活动跟踪表

记录支出，了解每个月可以节省的资金。

月份: _____

当您清楚地知道自己每个月的支出时，您会更容易找到省钱的办法。一般来说，您的基本支出（必须拥有的物品）不应超过实发工资的 50%。在下表中填写您的平均每月支出和收入（单位为当地货币）可以了解自己的情况。

家庭年收入 _____

每月的家庭实发工资收入 _____

每月的基本支出（必须拥有的物品）

i 建议：您可能需要查看银行及信用卡账单。

住房
住房抵押贷款
房租
物业费/市政税
房屋保险
电费
水费
燃气费
网费/电视费
固话费/手机费
其他
住房费用小计
食品杂货
食物
其他
食品费用小计
医疗保健
保险费

处方收费
免赔额
其他
医疗保健费用小计
i 建议： 如果您只能查询到年度医疗费用，也没有关系。您只需将各项费用相加，然后除以 12，就可以得出您的每月医疗费用。
交通
汽车贷款或租赁费用
汽车保险
登记/税费
日常保养
汽油费
出租车/公交车/地铁/等费用
其他
交通费用小计
债务和每月应缴款项
信用卡债务（周期性付款计划）
学生贷款
贷款、税费、借款

赡养费和其他负担
其他
债务和每月应缴款项小计
子女和受抚养人照管
照顾子女（如日托）
照顾父母/祖父母
其他负担
子女和受抚养人照管费用小计
每月的基本支出总计
i 建议： 您的基本支出不应超过实发工资的 50%。

//////
每月可自由支配的支出
（希望拥有的东西）

个人护理
美发、化妆
服装
干洗
其他
个人护理费用小计

礼物
礼物（如生日、节日等）
慈善捐款
其他
礼物费用小计
休闲
旅游和度假
俱乐部会员资格（如健身房）
兴趣爱好
其他
休闲费用小计
娱乐
电影院/剧院/体育活动
外出就餐
其他
娱乐费用小计
每月可自由支配的支出总计
i 建议： 可自由支配的支出是“令人愉悦”的，尽管您要在此做出艰难的选择，但是这可能会对您的储蓄结余有帮助。

<hr/> 每月的基本支出总计	+	<hr/> 每月可自由支配的支出总计	=	<hr/> 每月支出总计
------------------------	---	---------------------------	---	---------------------