

—— 研究简报 · 社会

生活越来越贵了吗？

一个普通柬埔寨家庭的物价和收入发生了怎样的变化？

2026年，两者之间的差距是否正在扩大？

—— 简短回答

物价跳涨，收入增长缓慢

柬埔寨的生活是否越来越贵？在物价温和上涨两年之后，**2026年的燃油价格冲击**推动通货膨胀迅速攀升，而收入增长缓慢。

据我们估算，服装业最低工资如今的购买力比2024年**下降约4%**。

— 关键数据

四个数字讲清来龙去脉

**5.8%**

2026年4月通胀率，同比
(世界银行，引用NIS数据)

**49.7%**

家庭支出中用于食品和饮料
的比例 (2023年，NIS
CSES)

**约 -4%**

最低工资购买力变化，
2024-2026年 (Camdex
Lab估算，使用了预测数据)

**1/3**

约每3户家庭中有1户负债，
比例为33.8% (2023年，
NIS CSES)

01

发生了什么

平静的两年

通货膨胀是指物价上涨的速度。

过去两年，柬埔寨物价只是缓慢上涨。据亚洲开发银行（ADB）2026年4月的数据，2024年平均通胀率为**0.8%**，2025年为**2.5%**。

—— 发生了什么

随后，燃油价格冲击来袭

随后，中东冲突推高了国际油价。今年年初，燃油约占柬埔寨全部进口额的**12%**（世界银行，2026年6月）。

2026年3月，加油站的汽油价格在一个月內上涨约45%，柴油上涨逾70%。世界银行称，这是**2008年以来最大的单月涨幅**（世界银行，2026年6月）。

2026年3月加油站油价单月涨幅

+45% 汽油（约）
70%+ 柴油（逾）

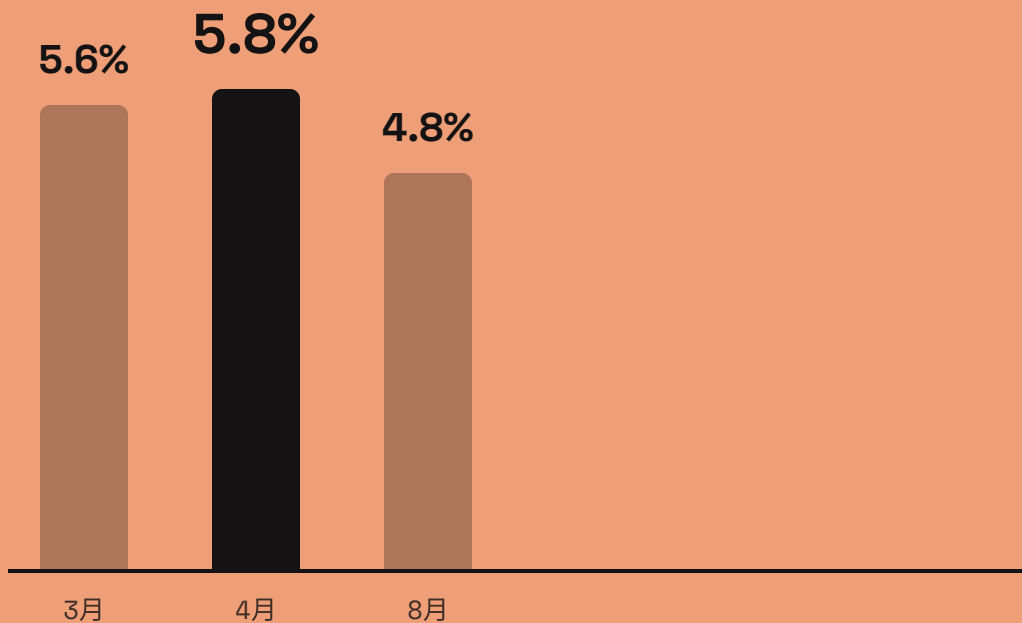
—— 发生了什么

通胀快速攀升，随后回落

3月，交通费用同比上涨**12.9%**，食品上涨**5.7%**。整体通胀率3月为5.6%，4月为5.8%（世界银行，引用柬埔寨国家统计局（NIS）数据）。到最新的8月份，通胀率回落至4.8%（柬埔寨国家统计局，2026年8月）。

自2026年9月21日起，普通汽油每升**5,250瑞尔**，柴油每升**6,100瑞尔**，分别比冲突前的价格高出约36%和58%（柬埔寨商务部，据新华社报道）。

2026年通胀率（同比）



按月份，NIS数据。8月为最新月份。

02

为什么家庭受到冲击？

每1瑞尔，一半花在食品上

2023年，食品和非酒精饮料占家庭支出的**49.7%**（柬埔寨国家统计局，柬埔寨社会经济调查（CSES）2023）。也就是说，家庭每花1瑞尔，约有一半用于这方面。

因此，当食品和交通价格同时上涨时，家庭几乎没有回旋余地。

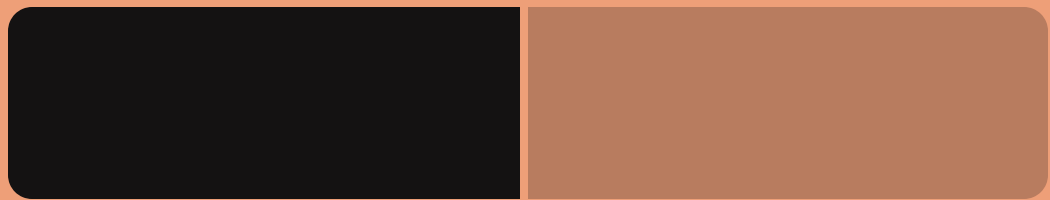
—— 为什么家庭受到冲击？

第二份收入变弱了

2025年，近100万名移民工人从泰国回国。**侨汇**即海外柬埔寨人汇回国内的钱，2025年降至国内生产总值（GDP）的3.6%，低于2019–2024年6%的平均水平（世界银行，2026年6月）。GDP是一个国家所生产的全部产品和服务的总价值。对许多家庭而言，物价上涨的同时，第二份收入却在减少。

最新的官方贫困率为**17.8%**（世界银行和柬埔寨王国政府）。但这一数字来自2019/20年度，已有六年多。

2023年家庭支出



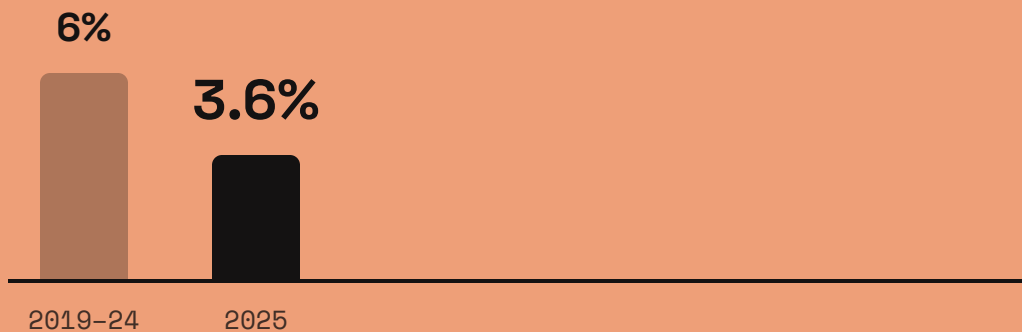
49.7%

食品和非酒精饮料

50.3%

其他各项

侨汇占GDP的比例（%）



2019–24年为平均值。

— 03 · 涉及哪些方

谁来决定工资和燃油税

- **全国最低工资委员会**由政府、雇主和工会代表组成，每年商讨服装、鞋类和旅行用品行业工人的最低工资。2024年最低工资为每月204美元，2026年为每月210美元（Open Development Cambodia；Cambodianess）。
- **政府**于2026年9月30日将2027年最低工资定为**212美元**，自2027年1月1日起执行。此前雇主提议210美元，工会提议225美元。加上各项津贴，基本薪酬约为每月229至240美元（柬埔寨新闻社（AKP），2026年9月30日）。
- **柬埔寨经济与财政部（MEF）**自2026年3月20日起，将普通燃油的增值税（VAT，即附加在商品价格上的一种税）从10%下调至4%（第003号指令）。

服装业最低工资（美元/月）



纵轴从198美元起，而非从0起。

2027年：已获批准，自2027年1月1日起执行。2025年（208美元）：数据来自 Open Development Cambodia，引自我们视频脚本的事实核查。

— 04 · 风险与待解问题

第一个风险是债务

2023年，**33.8%**的家庭负有债务（柬埔寨国家统计局，2023年），约每三户中就有一户。

不良贷款是指未能按时偿还的贷款。据柬埔寨国家银行（NBC）

《Financial Stability Review 2025》，2025年底，银行和吸收存款的放贷机构有8.3%的贷款为不良贷款。据柬埔寨小额信贷协会（CMA），2026年第一季度，其成员机构有11.2%的贷款逾期30天以上。

2023年家庭

**33.8%**

负有债务

66.2%

无债务

8.3%

银行和吸收存款的放贷机构的不良贷款率，
2025年底

11.2%

CMA成员机构逾期30天以上的贷款占比，
2026年第一季度

衡量口径不同，不能相互比较。

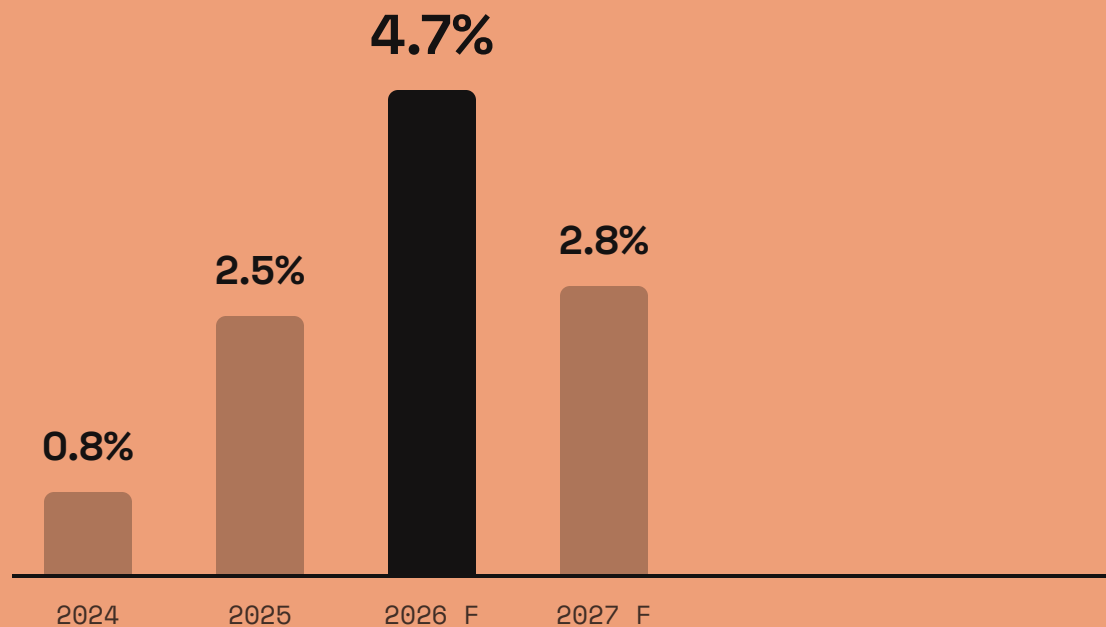
—— 风险与待解问题

第二个风险在于未来

ADB**预测**，2027年通胀率将回落至2.8%（ADB，2026年9月）。但这取决于油价走势。

就2026年全年而言，亚洲开发银行（ADB）**预测**通胀率为4.7%（ADB，2026年9月）。

此外，由于没有比2019/20年度更新的贫困数据，很难知道如今有多少家庭处于贫困之中。



ADB年均通胀率。F = 预测。

— 05 · 对你意味着什么

工资涨幅低于物价涨幅

2024年至2026年，最低工资上涨约**2.9%**，物价上涨约**7.3%**（ADB，2026年4月及9月）。这一数字由2025年2.5%的实际通胀率与ADB对2026年4.7%的**预测**复合计算得出。

因此，据我们估算，最低工资如今的购买力下降了约4%。这是我们的估算，并非官方数据。

最低工资，2024 → 2026年（204美元 → 210美元） **2.9%**



物价，2024 → 2026年（使用了预测数据） **7.3%**



柱条按0-10%的比例绘制。

约 **-4%** 购买力变化，Camdex Lab估算

—— 对你意味着什么

在加油站，每一天

假设一位摩的司机每天使用2升汽油。据我们估算，与冲突前相比，这位司机每天要多付约**2,800瑞尔**，相当于每月约**20美元**。

在世界银行的一项**模拟**中，燃油价格上涨60%，届时约110万人可能陷入贫困，最贫困的10%家庭将损失约8%的消费（世界银行，2026年6月）。这是模型推算，并非实际统计。

— 06 · 不同观点

2026年通胀会升到多高？

各方预测不同，部分原因是发布时间不同。三者均为**预测**。



AMRO · 2026年7月 · 5.1%

2026年7月，地区研究机构东盟与中日韩宏观经济研究办公室（AMRO）预测为**5.1%**（AMRO，经Cambodia Investment Review报道）。



IMF · 2026年7月 · 5.6%

2026年7月，国际货币基金组织（IMF）工作人员预测为**5.6%**（IMF，2026年7月8日）。



ADB · 2026年9月 · 4.7%

2026年9月，ADB预测为**4.7%**。

— 不同观点

2027年最低工资够不够？



工会与公民社会

工会和125个公民社会团体希望涨得更多。他们自己的研究显示，工资仅能覆盖约**60%**的家庭支出（CamboJA News，2026年9月19日）。



劳工与职业培训部大臣

谈到“提高工资面临的困难”。他提到全球不确定性、能源危机，以及本地区一些国家工资水平更低（CamboJA News）。



政府

表示已考虑到“工人和雇员的生计”（AKP）。

— 不同观点

小额信贷债务是风险吗？政府应如何帮助？



人权观察（HRW）

报告称原住民借款人存在过度负债问题，包括被迫出售土地（Human Rights Watch, 2025年9月）。报告点名的数家放贷机构否认存在激进的放贷行为。



柬埔寨小额信贷协会

称该行业“具有高度韧性”（2026年第一季度）。



柬埔寨：普遍下调燃油税

柬埔寨选择了普遍下调燃油税。政府表示，此举旨在缓解国际油价的影响，降低生活成本（柬埔寨经济与财政部）。



世界银行：定向现金转移

世界银行更倾向于“向弱势家庭提供有针对性、有时限的现金转移”。世界银行表示，这能以更低成本保护最贫困人群（世界银行，2026年6月）。

—— 关于数据

请谨慎解读这些数字

- 通胀和燃油价格为2026年数据。家庭数据来自2023年的调查。贫困率为2019/20年度数据。
- 4.7%（2026年）和2.8%（2027年）为ADB的预测。AMRO和IMF的数字是另外的预测，发布时间不同。
- 购买力和摩的司机的数字是我们自己的估算。前者使用了2026年的预测数据。110万人这一数字来自模拟。
- 2027年212美元的最低工资已获批准，将于2027年1月1日起执行。燃油增值税下调是已获批准的政策。
- 月度通胀率和年均通胀率来自不同的数据系列。8.3%和11.2%这两个贷款数字采用不同口径，不能相互比较。
- 工资图表中2025年的最低工资（208美元）来自Open Development Cambodia，已在我们视频脚本的事实核查中核实。“其他各项”（50.3%）和“无债务”（66.2%）的比例为我们的计算：100%减去公布的数字。

— 来源

每个数字及其出处

1. **Cambodia Economic Update, June 2026**
World Bank · Jun 2026
<https://documents1.worldbank.org/curated/en/099060826021523553/pdf/P506814-10b627b2-862d-4011-b5f4-7d13dd9d522b.pdf>
2. **Final Report of Cambodia Socio-Economic Survey 2023**
National Institute of Statistics
https://www.nis.gov.kh/nis/CSES/Final%20Report%20of%20Cambodia%20Socio-Economic%20Survey%202023_EN.pdf
3. **Asian Development Outlook April 2026: Cambodia**
Asian Development Bank · Apr 2026
<https://www.adb.org/sites/default/files/publication/1135881/cam-ado-april-2026.pdf>
4. **Cambodia: Economy (ADO September 2026)**
Asian Development Bank · Sept 2026
<https://www.adb.org/where-we-work/cambodia/economy>
5. **National CPI releases**
National Institute of Statistics
<https://nis.gov.kh/en/national-cpi/>
6. **Cambodia Sets 2027 Minimum Wage for Garment Workers at US\$212**
Agence Kampuchea Presse (AKP) · Sept 2026
<https://www.akp.gov.kh/post/detail/382551>
7. **Cambodia's fuel prices continue to surge amid ongoing Middle East tensions**
Xinhua (citing Ministry of Commerce) · Sept 2026
<https://english.news.cn/20260921/2f77af6dfa4e4d17bc2215f3e1dbb28a/c.html>
8. **Instruction No. 003 on VAT for gasoline and diesel (summary by DFDL)**
Ministry of Economy and Finance / DFDL
<https://www.dfdl.com/insights/legal-and-tax-updates/cambodia-reduce-s-vat-on-regular-gasoline-and-diesel/>
9. **Financial Stability Review 2025**
National Bank of Cambodia
https://www.nbc.gov.kh/download_files/publication/fsr_eng/FSR2025_EN.pdf
10. **Cambodia Poverty Assessment 2022: Toward a More Inclusive and Resilient Cambodia**
World Bank · Nov 2022
<https://www.worldbank.org/en/country/cambodia/publication/cambodia-poverty-assessment-2022-toward-a-more-inclusive-and-resilient-cambodia>
11. **Strong Policy Action Key to Protecting Cambodia's Jobs and Livelihoods Amid Shocks**
World Bank · Jun 2026
<https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2026/06/09/strong-policy-action-key-to-protecting-cambodia-s-jobs-and-livelihoods-amid-shocks>
12. **Minimum Wage Set at \$210 for GTF Workers**
Cambodianess · Sept 2025
<https://cambodianess.com/article/minimum-wage-set-at-210-for-gtf-workers>
13. **Minimum wage (2024 and 2025 decisions)**
Open Development Cambodia
<https://opendevelopmentcambodia.net/category/labor/labor-policy-and-administration/minimum-wage/>
14. **Employers Hold Firm at \$210 in Third Round of 2027 Minimum Wage Talks**
CamboJA News · Sept 2026
<https://cambojanews.com/employers-hold-firm-at-210-in-third-round-of-2027-minimum-wage-talks/>
15. **Q1 2026 sector update**
Cambodia Microfinance Association
<https://www.cma-network.org/blogstory-detail/cambodias-microfinance-sector-demonstrates-operational-resilience-as-amk-transition-distracts-q1-data>
16. **Debt Traps: Predatory Microfinance Loans and Exploitation of Cambodia's Indigenous Peoples**
Human Rights Watch · Sept 2025
<https://www.hrw.org/report/2025/09/24/debt-traps/predatory-microfinance-loans-and-exploitation-of-cambodias-indigenous>
17. **Staff end-of-mission press release No. 26/241 (mission 24 June–8 July 2026)**
IMF · Jul 2026
<https://www.imf.org/en/news/articles/2026/07/07/pr26241-cambodia-imf-staff-completes-2026-article-iv-mission>
18. **ASEAN+3 Regional Economic Outlook July 2026 update, as reported by Cambodia Investment Review**
AMRO / Cambodia Investment Review · Jul 2026
<https://cambodiainvestmentreview.com/2026/07/27/cambodia-inflation-forecast-raised-to-5-1-in-2026-outpacing-most-of-asean-on-higher-energy-and-food-costs-amro/>

—— 免责声明

使用本简报前请注意



来源与准确性

本简报中的数据来自撰写时（2026年10月）我们认为可靠的公开来源。不同来源的数据可能有差异，日后也可能被修订。引用任何数字之前，请务必核对原始来源。



仅供学习参考

本简报仅用于教育目的，不构成财务、投资、法律或医疗建议。做决定之前，请咨询专业人士。



独立

The Camdex Lab 是独立机构，与文中引用的任何组织均无隶属关系，也未获其背书。提及某一组织，并不代表该组织审阅或认可了本简报。



图片

图片仅作参考，依据 Unsplash 许可使用，并在每页注明摄影者。除非另有说明，图片并不显示数据中所述的人物、地点或事件。



分享与引用

欢迎分享本简报，并在注明“The Camdex Lab”及附上 thecamdexlab.com 链接的前提下引用简短段落或单张图表。请勿出售本简报或删除我们的署名。



发现错误？

请发邮件至 info@thecamdexlab.com。我们会更正错误，并公开列出每一处修改。本版本译自英文版；如两者有出入，以英文版为准。

THE CAMDEX LAB

与去年相比，今年哪一项让你家的开支增加更多：食品、燃油，还是还贷？

 在线阅读

 观看系列视频

 thecamdexlab.com

仅供学习参考，不构成财务、投资、法律或医疗建议。本机构独立运作，与文中引用的任何组织均无隶属关系。

© 2026 The Camdex Lab Organisation · 柬埔寨 · 勘误：info@thecamdexlab.com

图片：Roth Chanvirak / Unsplash