新北市淡水地政事務所
Tamsui Land Office,New Taipei City Government

生活理財
理財力養成計畫

江季芸老師

2026/07/14



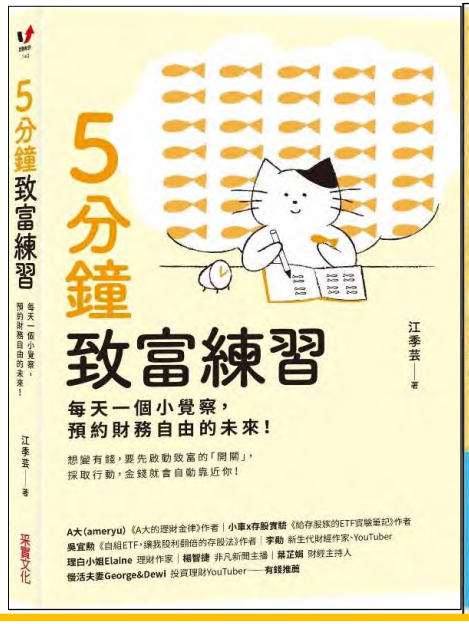
江季芸



學歷: 台灣大學國際企業研究所博士

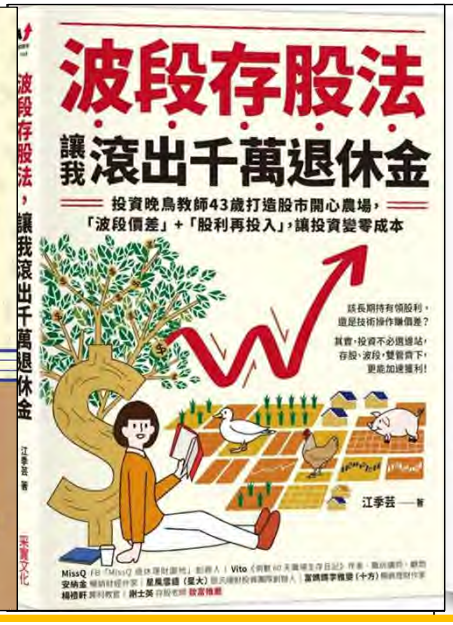
經歷: 銘傳大學企業管理學系助理教授

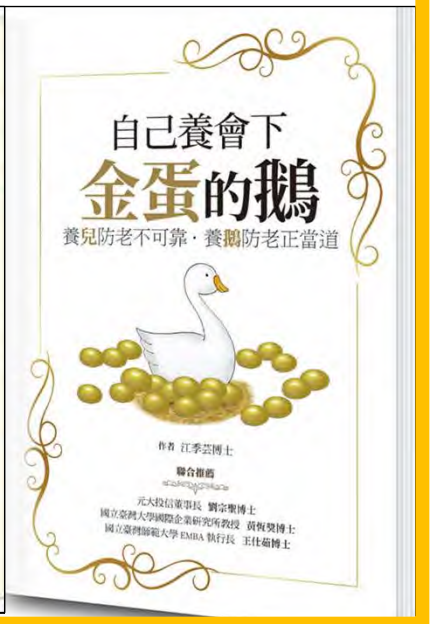
現職: 理財教育作家











你喜歡錢嗎?

你想變成有錢人嗎?

你有關心你的錢嗎?

致富練習 #1 檢視每月收入

Q1. 你的主要收入很固定，還是起伏不定呢？

例如：我的主要收入是每個月的固定月薪，三節有獎金，獎金按照工作表現而定。

Q2. 你的主要收入來源是什麼？

例如：正職工作、接案工作、公司營收……

Q3. 你有其他的收入來源嗎？

例如：偶爾打工、網拍收入……

致富練習 #2 檢視每月支出

Q1. 你每個月有哪些金額較大的固定支出項目，金額是多少？把你想到的每個項目列出來。

例如：房貸 30,000 元、房租 10,000 元、孝親費 8,000 元……

Q2. 你每個月有哪些金額較小的固定支出項目，金額是多少？把你想到的每個項目列出來。

例如：電信費 599 元、交通費 1,200 元、健身房月費 1,200 元……

Q3. 哪些費用不是每個月支出，但每隔一段時間就必須繳納呢？

例如：各類保險費、各種稅款、汽機車保養費……

Q4. 你每個月還有哪些日常生活支出，項目與金額是多少？

例如：伙食費、飲料費、生活用品費、治裝費、應酬費、菸酒等嗜好品……

致富練習 #3 收支是否平衡？

Q1. 你每個月的總收入金額是多少元？

Q2. 你每個月的總支出金額是多少元？

Q3. 你有存款嗎？有的話，大約是多少錢？

Q4. 你有負債嗎？有的話，大約是多少錢？

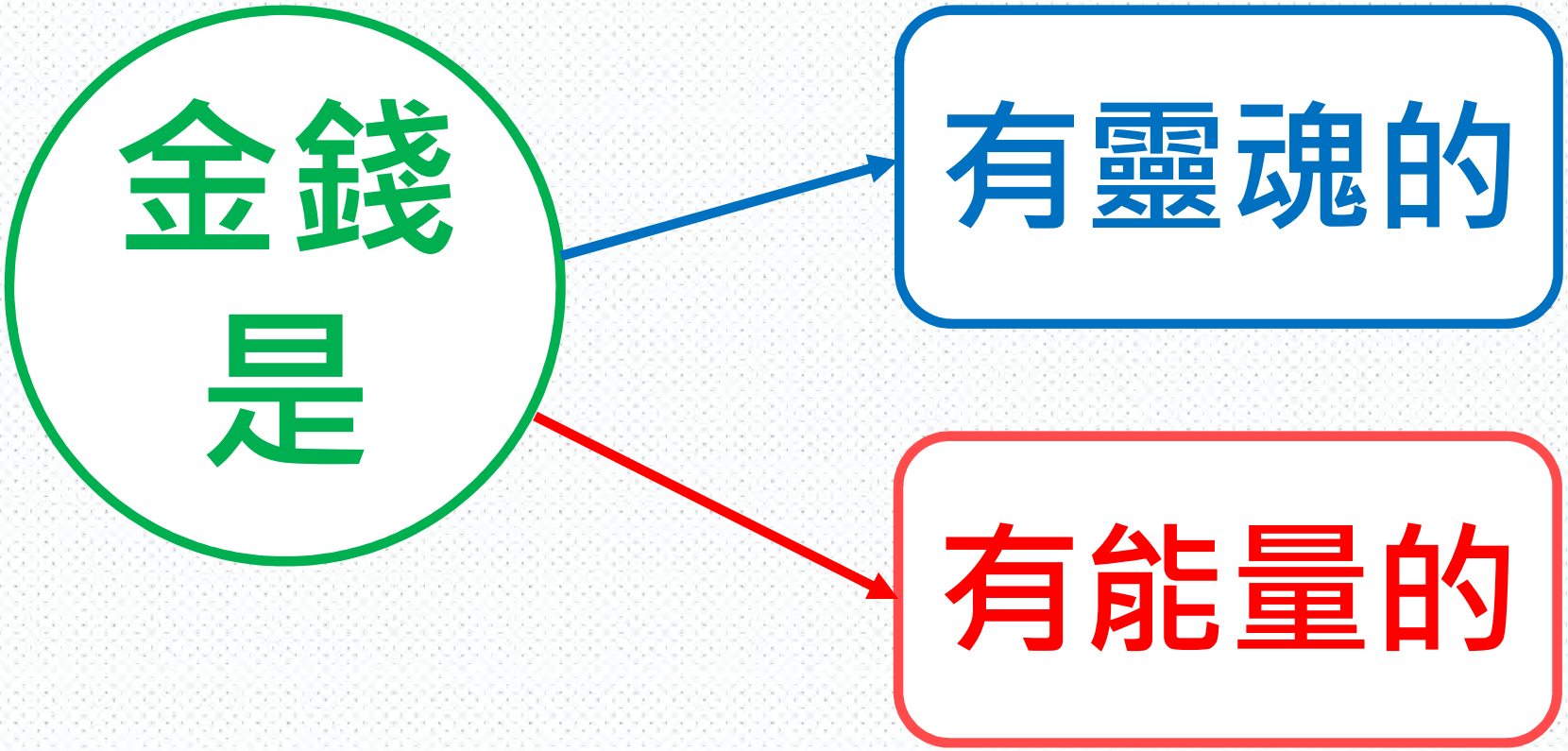
Q5. 你的財務狀況屬於哪一種類型呢？（請打勾）

支出 ＝ 收入	支出 ＞ 收入	支出 ＜ 收入
沒有剩餘任何錢，持續工作才有薪水。	產生負債，債務越滾越多。	有多餘的資金進行投資，創造更多財富。

你的財務狀況屬於哪一種類型呢？（請打勾）

支出 = 收入	支出 > 收入	支出 < 收入 ✓
沒有剩餘任何錢，持續工作才有薪水。	產生負債，債務越滾越多。	有多餘的資金進行投資，創造更多財富。

金錢會去尋找
→珍惜它、重視它的人當主人

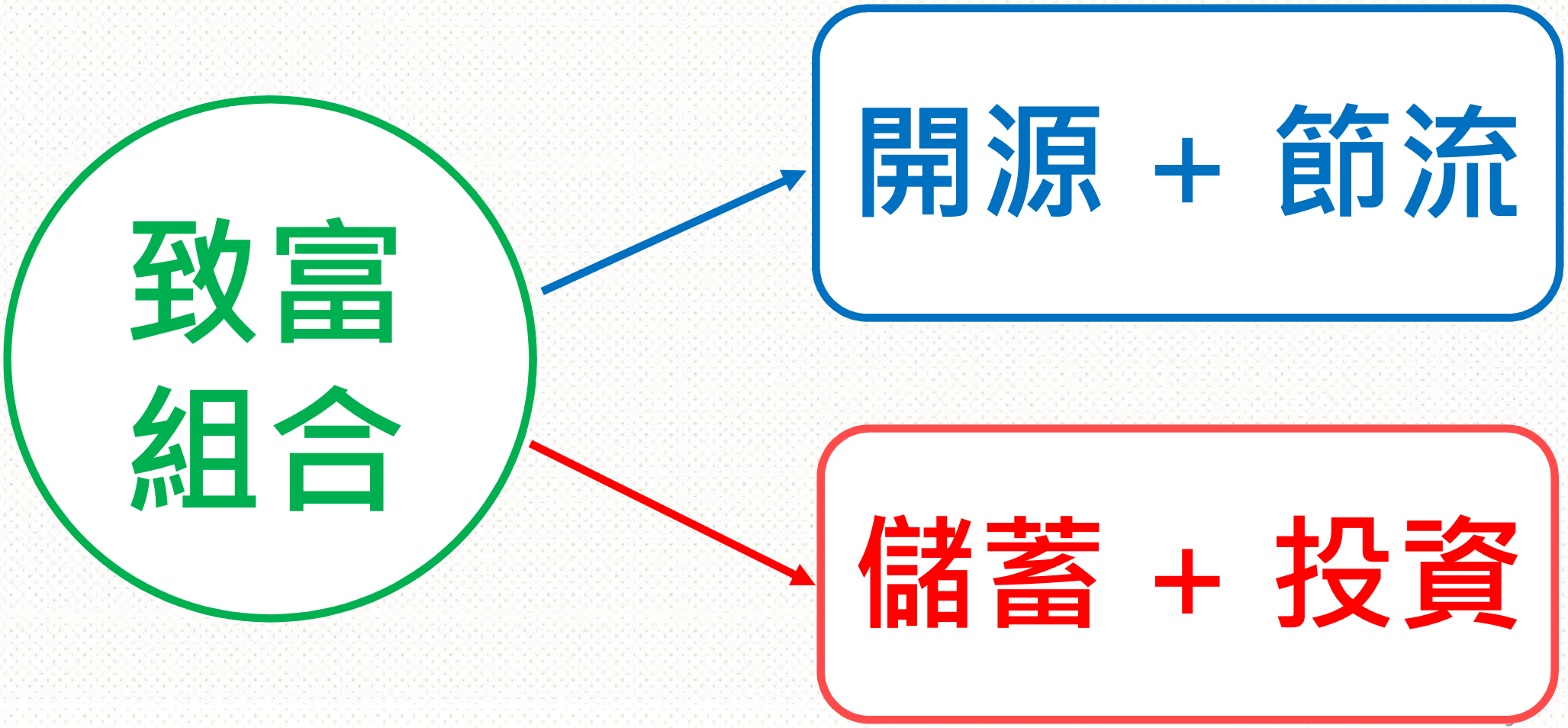


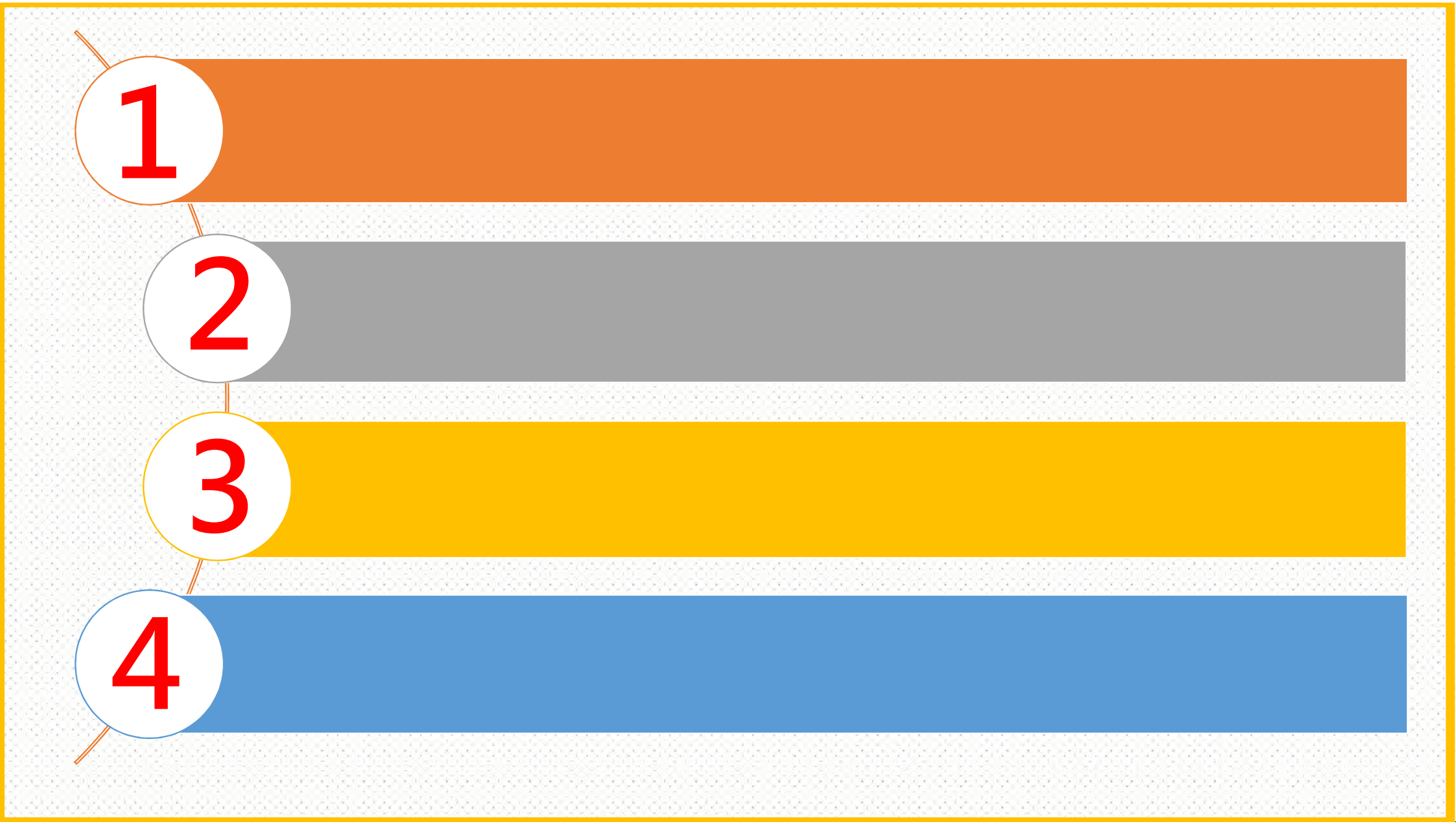
改變倉鼠的命運





~知易行難的兩個致富組合~




1
2
3
4

☆☆改變順序☆☆

1.創造收入
(開源)

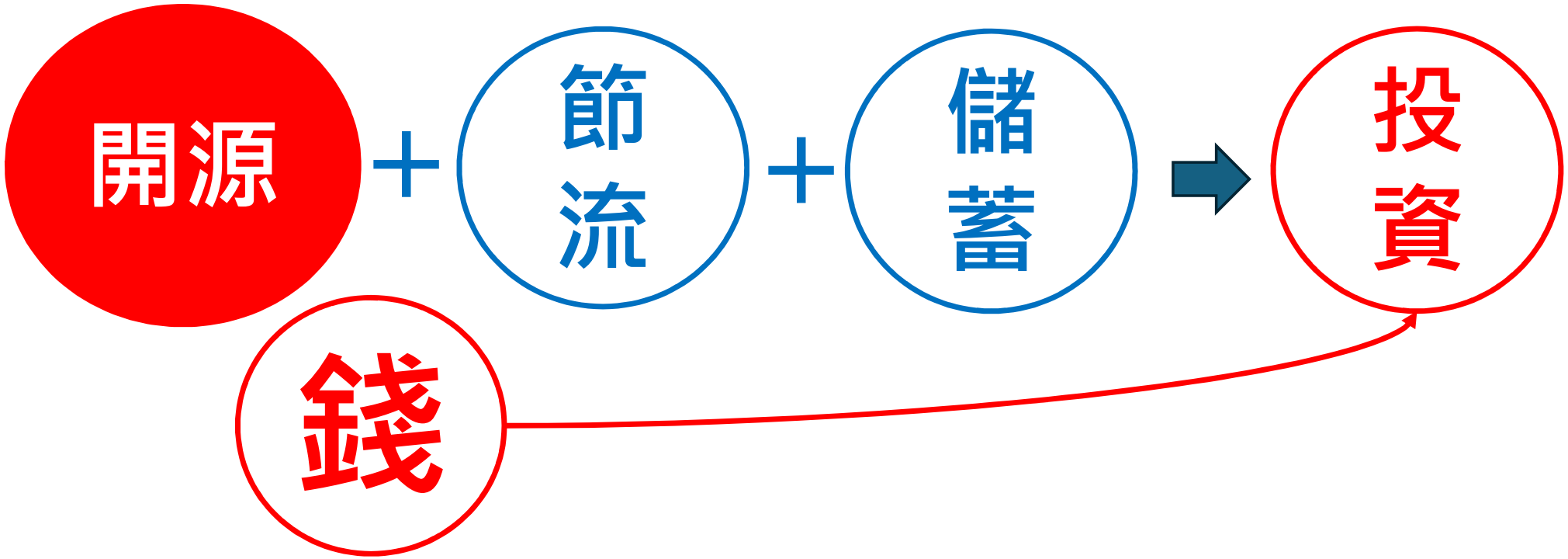
2.儲蓄

3.聰明消費
(節流)

4.投資

財富
(資產)

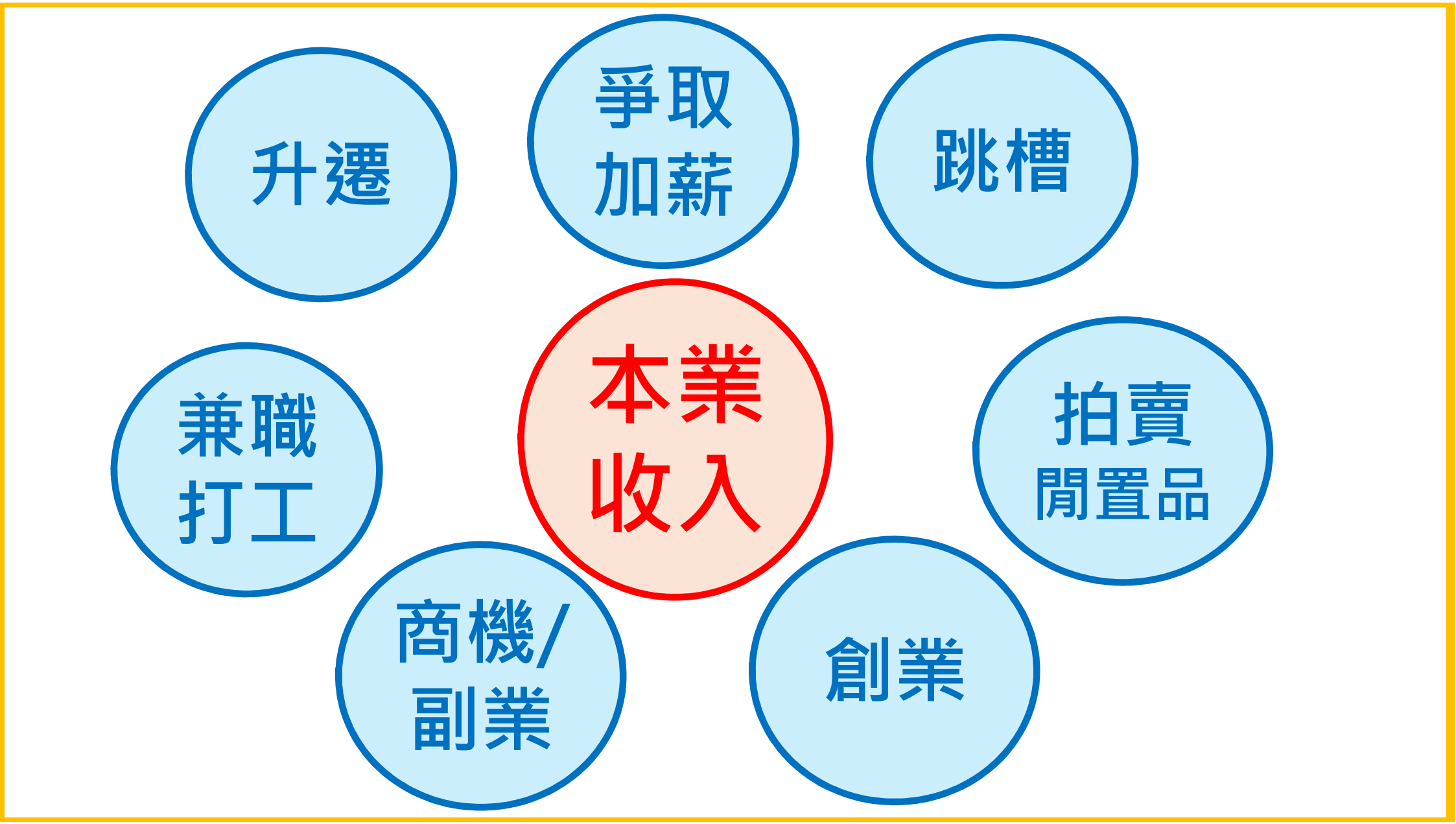




巧婦難為無米之炊☹

1. 開源

為自己創造收入


升遷
爭取
加薪
跳槽
兼職
打工
本業
收入
拍賣
閒置品
商機/
副業
創業

致富練習 #60 哪些事可以幫助升遷？ 189

Q1. 你想要升遷嗎？為了升遷、提高薪水，你願意付出哪些努力？

Q2. 你能想想公司裡有哪些制度是你能接受、適合你的，你願意嘗試看看來獲得更多的收入？

Q3. 公司裡有哪些同事，他們除了一般薪水，還比其他人領了更多錢呢？他們額外做了哪些事情？

Q4. 如果你是自由工作者或創業者，你能想出什麼方法來增加收入呢？

致富練習 #59 你有跳槽的念頭嗎？ 186

Q1. 你在現在的公司有志難伸嗎？

- ❑ 否。我對公司的升遷與薪資福利等，感到很滿意。
- ❑ 是。我對公司的升遷與薪資福利等，感到不滿意。

Q2. 你身邊有哪些人，因為跳槽而提升了職位、薪水與福利呢？

Q3. 如果你也有意跳槽，從現在開始，你應該做哪些準備呢？

Q4. 哪些企業是你比較有機會跳槽成功的？哪些人可以幫你引介新工作呢？

致富練習 #63 自由發想屬於你的副業

Q1. 你能想想自己有哪些興趣和專長，似乎可以用來發展副業呢？

Q2. 哪些類型的人可能會需要你的產品或服務？

Q3. 你可以找誰來試用評估，為你的創業構想提供回饋意見？

Q4. 你覺得可以訂定的收費金額是多少？你知道類似的產品或服務的收費標準是多少嗎？

致富練習 #67 拍賣用不到的物品

Q1. 舉出幾個你家裡堆積了很多用不到、很少用的特定物品嗎？例如：書櫃裡堆滿很多幾乎全新、沒看過的書；某個櫃子裡有許多幾乎全新、捨不得用的精美餐盤、瓷器。

例如：櫥櫃裡放了很多用不到的馬克杯。

① _____ 放了很多用不到的 _____

② _____ 放了很多用不到的 _____

③ _____ 放了很多用不到的 _____

Q2. 你遲遲沒有整理，或是捨不得用的原因是什麼呢？

Q3. 你願意賣掉它們，回收一些現金嗎？例如：把一些幾乎用不到的公仔，拿去網路販售，換取一些現金回來：

① 把 _____ 拿到 _____ 平台／商店販售

② 把 _____ 拿到 _____ 平台／商店販售

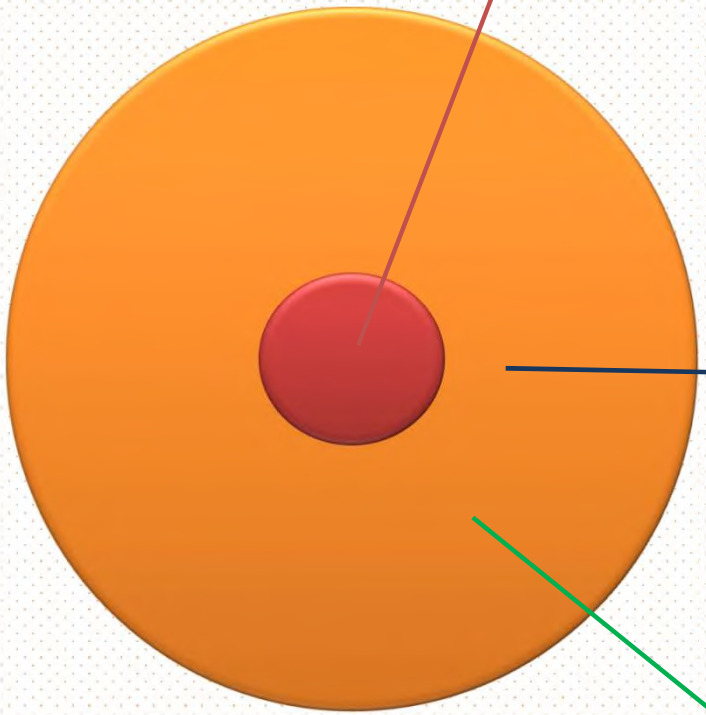
③ 把 _____ 拿到 _____ 平台／商店販售

即將過期 → 拿出來用 (節流)

2. 儲蓄

把錢留給未來的自己

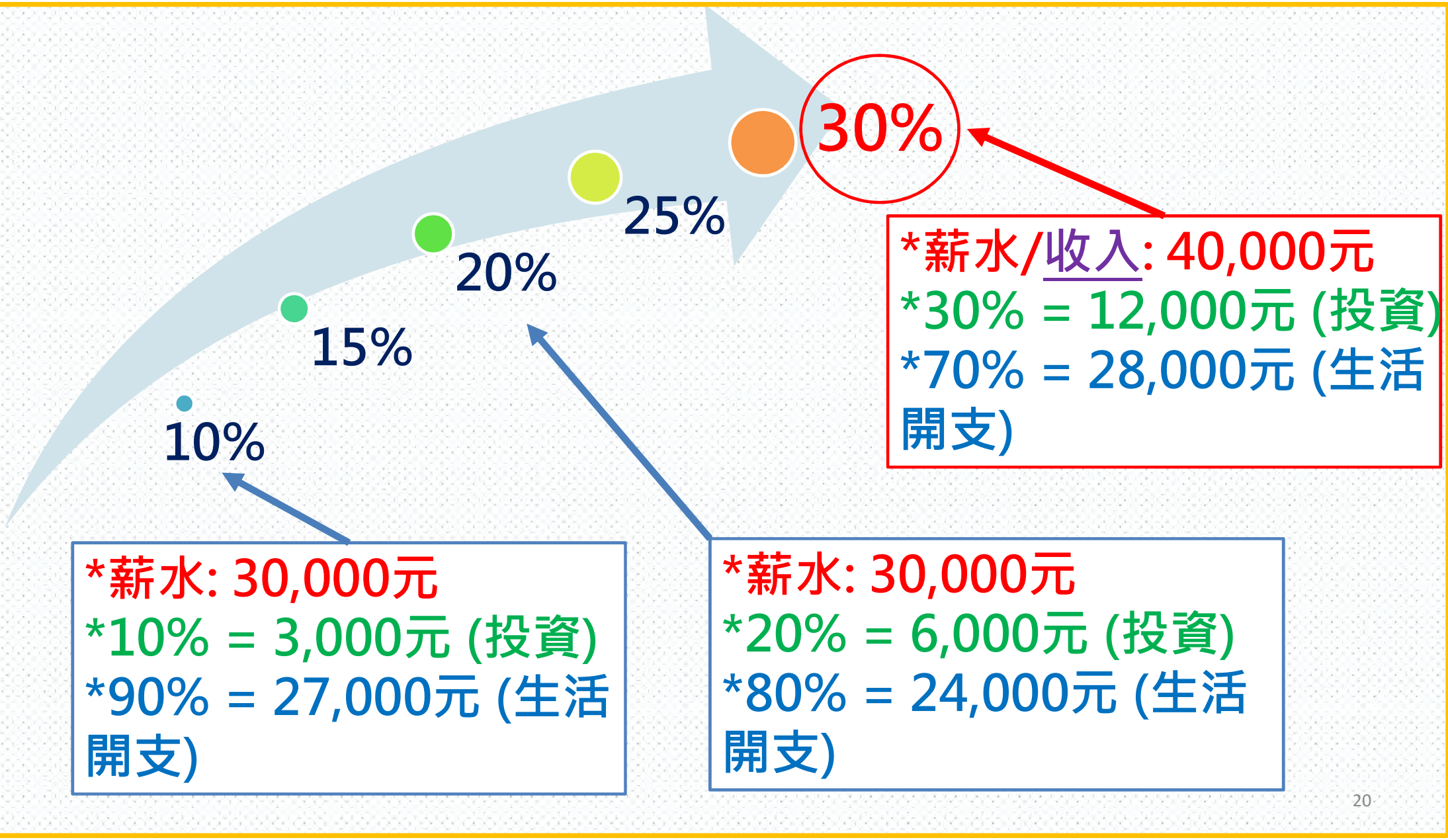
薪水優先支付給自己



一領到薪水便先把十分之一的錢放到自己的口袋裡→投資理財專戶

剩下來的十分之九再拿來→支付日常所需的費用

慢慢增加儲蓄的比例


10%
15%
20%
25%
30%
*薪水/收入: 40,000元
*30% = 12,000元 (投資)
*70% = 28,000元 (生活開支)
*薪水: 30,000元
*10% = 3,000元 (投資)
*90% = 27,000元 (生活開支)
*薪水: 30,000元
*20% = 6,000元 (投資)
*80% = 24,000元 (生活開支)

儲蓄的功能



緊急備用基金



家庭計畫基金 (夢想/計畫)



讓生活增加餘裕和容錯率



作為投資基金



無法工作/退休的未來做準備



增加安全感/成就感

致富練習 #6 檢視每月儲蓄 41

Q1. 你每個月有在儲蓄嗎？

- ❑ 是。我每個月有固定儲蓄，金額是_____元。
- ❑ 是。我每個月會儲蓄，但金額不固定，大概介於_____～_____元。
- ❑ 否。我目前沒有儲蓄習慣，但如果從現在開始「優先支付給自己」10%收入的話，每個月的儲蓄金額應該是_____元。
- ❑ 否。我目前沒有儲蓄習慣。我是屬於收入不固定的族群，我願意從現在開始，每收到一筆錢時，就把 10%的金額放到專屬信封裡。

Q2. 你有在儲蓄，並擁有一個專門做為儲蓄用途的銀行帳戶嗎？

- ❑ 是。太棒了，請維持儲蓄的良好習慣哦！
- ❑ 否。我預計____月____日去銀行，開立一個儲蓄的專門帳戶。

3. 節流

成為聰明的消費者

致富練習 #31 改善生活壞習慣 112

Q1. 你能不能找出 3 項自己在日常生活中，經常發生的健忘或疏失行為？

例如：睡過頭、忘了帶傘、忘了帶水壺……

①

②

③

Q2. 發生這些狀況後，你必須採取什麼補救措施，它們會大概會多花費（損失）多少錢呢？

例如：睡過頭，為了避免遲到所以搭計程車，因此多花了 200 元計程車車資。

①

②

③

Q3. 寫下一個你很需要但遲遲還沒買的東西，以及它的價格是多少。然後在心裡想著，從今天開始，我要努力避免讓前述事件再度發生，這樣一來，就能把這些錢省下來，用來購買這個東西了。

你很需要但還沒買的商品名稱：_____

金額：_____ 元

圖表 3-3 超值組合包的拆解方法

超值組合包				
喜歡的、需要的			不喜歡的、不需要的	
A 1,000 元	B 600 元	C 800 元	D 700 元	E 200 元
合計 2,400 元			合計 900 元	
五項商品原價總金額 3,300 元				
超值組合包 8 折優惠： 3,300×0.8 = 2,640 元			2,640 − 2,400 = 240 只要多花 240 元，就能買到價值 900 元的 D、E 商品，內心覺得太划算了，不買可惜！	

例如：一位上班族每天早上習慣買一杯知名連鎖咖啡店的大杯那堤咖啡，一杯售價是 135 元，一週 5 天的咖啡支出總金額是 135×5 ＝ 675 元 除了知名連鎖咖啡店的咖啡，其實還有其他咖啡品項可以進行替換：

知名連鎖咖啡店	便利商店	濾掛式咖啡	三合一咖啡	寶特瓶或罐裝咖啡	即溶咖啡粉
135元／大杯	55元／大杯	10～20元／包	4～10元／包	25～40元／瓶	150～300元／罐

在不改變每天喝咖啡的習慣下，若把一週 5 天的其中 2 天改喝便利商店咖啡，支出金額為（135×3）＋（55×2）＝ 515 元，如此一來，就能省下 160 元（675 － 515 ＝ 160）。只要把知名連鎖咖啡店的咖啡，改成其他替代方案，就能維持原習慣，並且省下一筆不少的金錢。

致富練習 #46 在生活做出微小調整

Q. 為了減少、控管支出金額，你能否找出幾個習以為常的生活習慣，然後想出一些替代方案呢？

原有習慣	替代方案
一週 5 天上班日，每天買一杯知名連鎖咖啡店的咖啡。	把其中兩天改成便利商店的咖啡，或是在辦公室泡三合一咖啡粉。
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

109

致富練習 #28 判斷正常消費、浪費與投資

有些人可能會覺得只要單純記帳就好了，何必再為每一筆明細勾選它是屬於「正常消費」、「浪費」或「投資」呢？這麼做有什麼優點？舉例來說，過去我們買了一杯飲料，通常直接記完就結束了。但其實每次買飲料，背後的動機和原因可能有所不同。以下這 3 種狀況，你會如何歸類呢？

① 因為口渴，所以買了一杯飲料。	❑ 正常消費 ❑ 浪費 ❑ 投資
② 已經喝過飲料了，剛好路過看到某家飲料店在打折，覺得不買可惜，所以再買一杯，但最後沒喝完。	❑ 正常消費 ❑ 浪費 ❑ 投資
③ 有問題想請教同事，中午買便當時順便多買一杯飲料。向同事請教時，把這杯飲料送給他。	❑ 正常消費 ❑ 浪費 ❑ 投資

透過進一步的分類，未來你在花錢之前，就有機會暫停下來多問自己一聲，這筆錢到底「該不該花？」「值不值得花？」。久而久之，你就會把錢花在「該花」、「值得花」的地方，如此一來，就提升了使用金錢的「效能」！

致富練習 #29 你是哪種消費類型？

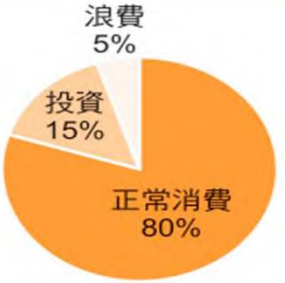
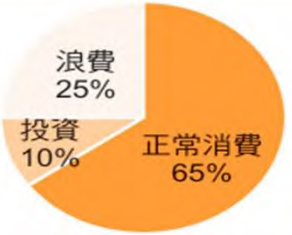
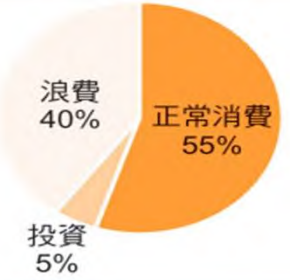
134

正常消費金額 ÷ 總支出金額＝正常消費金額%

浪費金額 ÷ 總支出金額＝浪費金額%

投資金額 ÷ 總支出金額＝投資金額%

你覺得自己在「正常消費」、「浪費」、「投資」這三者的支出比重，比較像是以下哪種類型呢？

❑ 精打細算型	
❑ 有點浪費型	
❑ 非常浪費型	

4. 投資

保護資產、讓財富增值

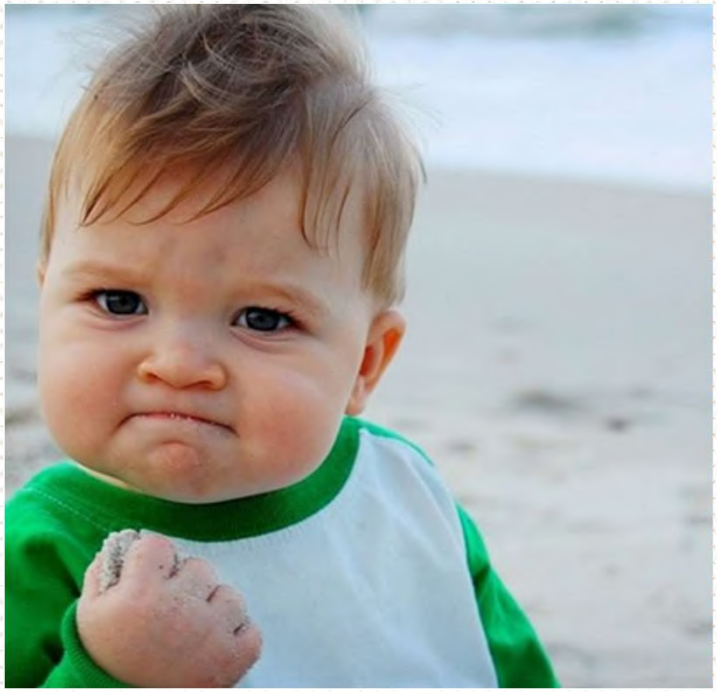
投資目標	*你的投資目標是什麼？ *你想追求長期增值、穩定收益，還是短期獲利？
財務狀況	*你有多少資金可供投資？ *你的收入是否穩定？ *你是否有負債？

年齡與 家庭狀況	*你是年輕單身? 213 *有家庭責任? *還是接近退休年齡？
投資經驗	*你是否有投資經驗？ *你對市場的了解程度如何？ 資料來源：UpToGo https://uptogo.com.tw/%E6%8A%95%E8%B3%87%E7%9F%A5%E8%AD%98/%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E5%88%86%E6%9E%90/%E6%8A%95%E8%B3%87%E9%A2%A8%E9%9A%AA%E7%AD%89%E7%B4%9A/

投資

幫錢找一份工作→讓它去幫你賺錢 (領薪水)

利用金錢創造金錢的方法!




MILK
Sugar
薪水 ×2
薪水 ×1

投資的意義

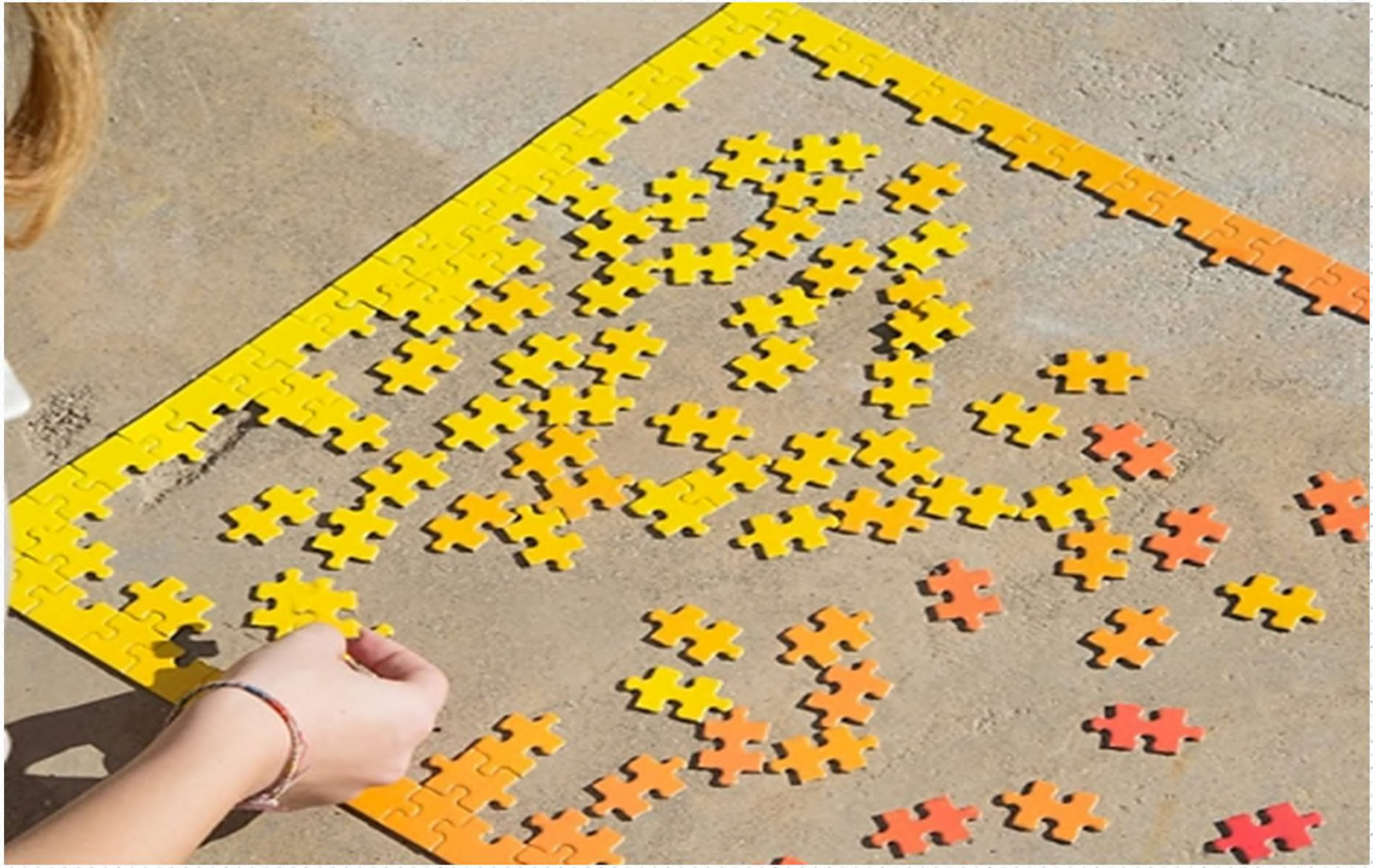
上班→領薪水（主動收入）

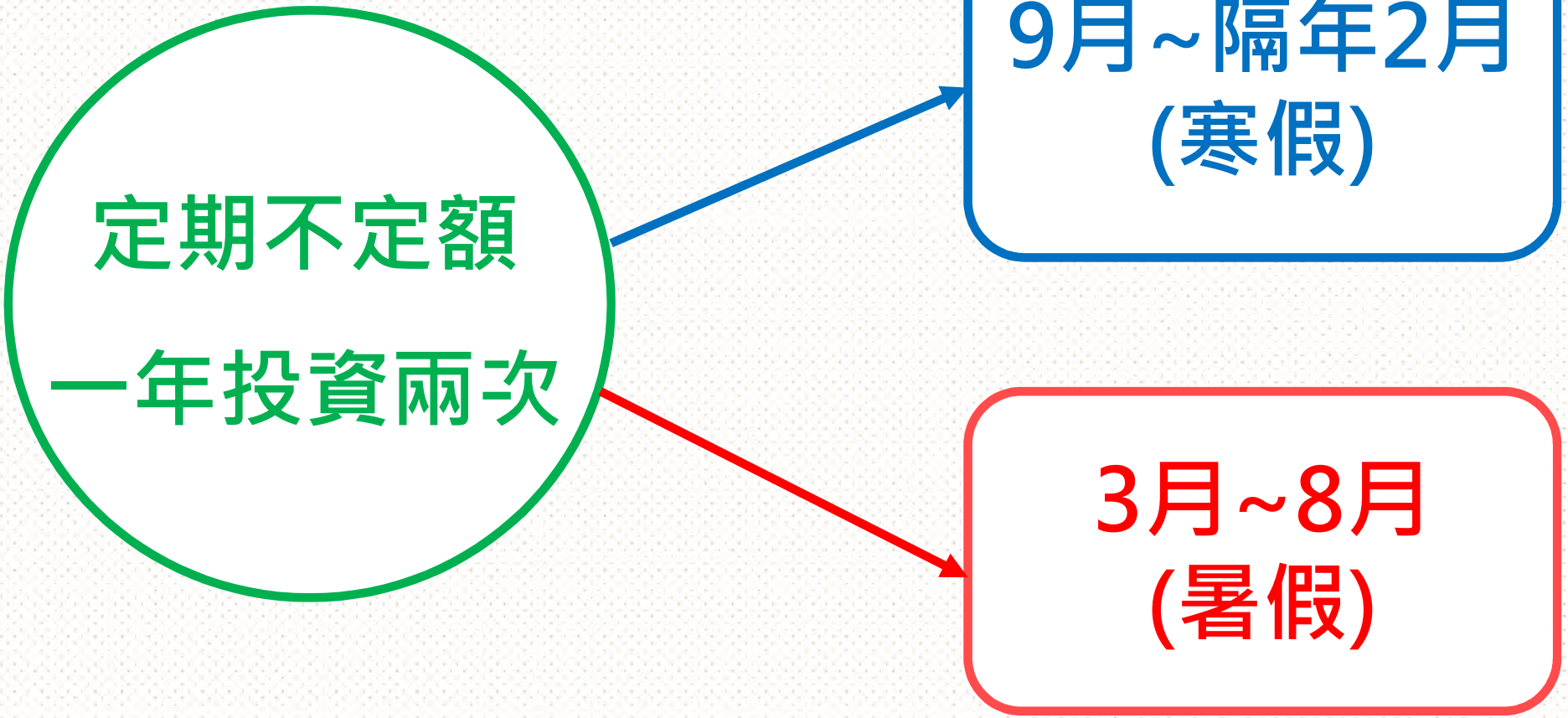
把儲蓄拿去進行投資，幫錢也找一份工作→增加《被動收入》

唯有把金錢轉換成資產的形式，才能啟動金錢的增值功能。

發揮金錢創造金錢的效果。

一張股票＝1000片拼圖

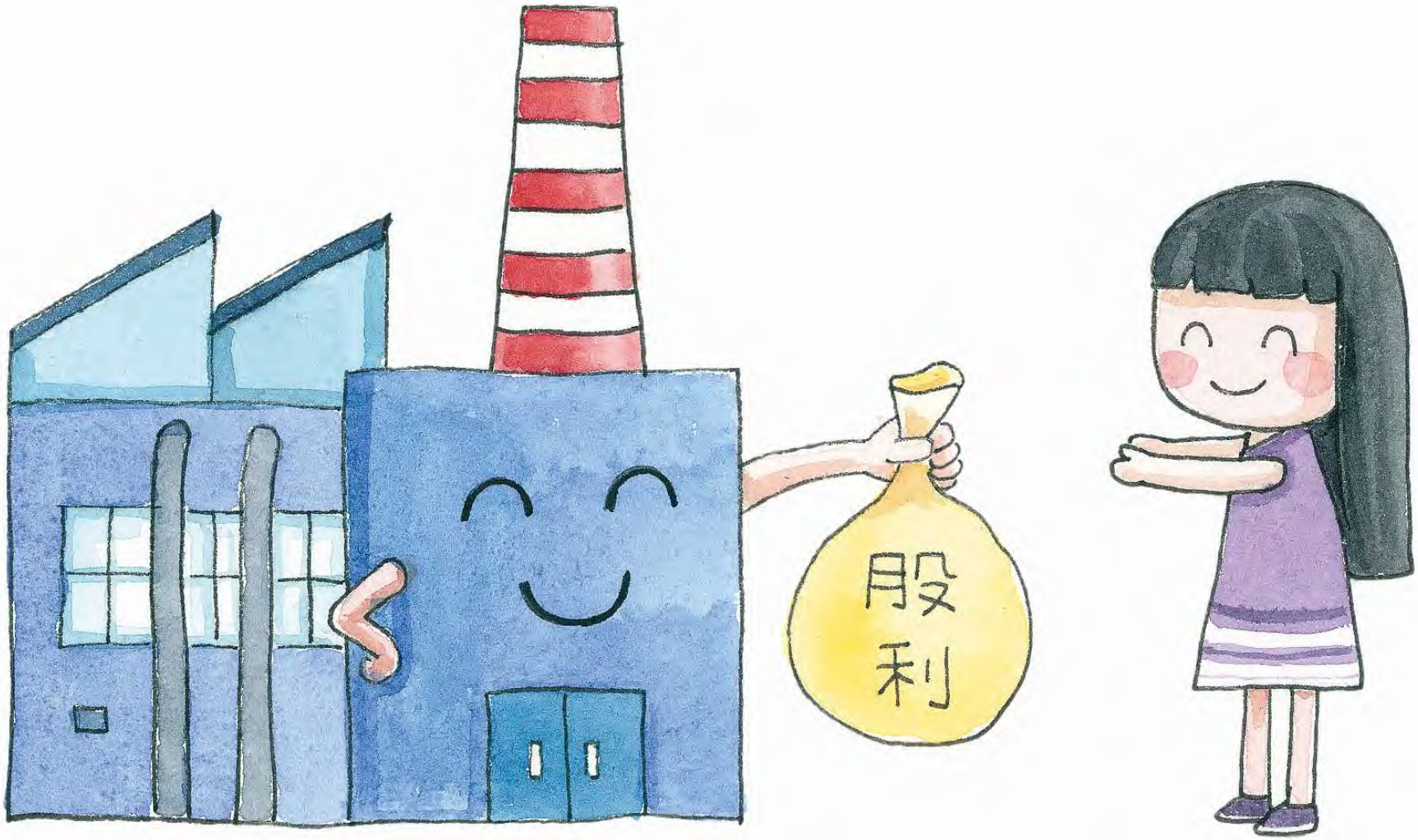


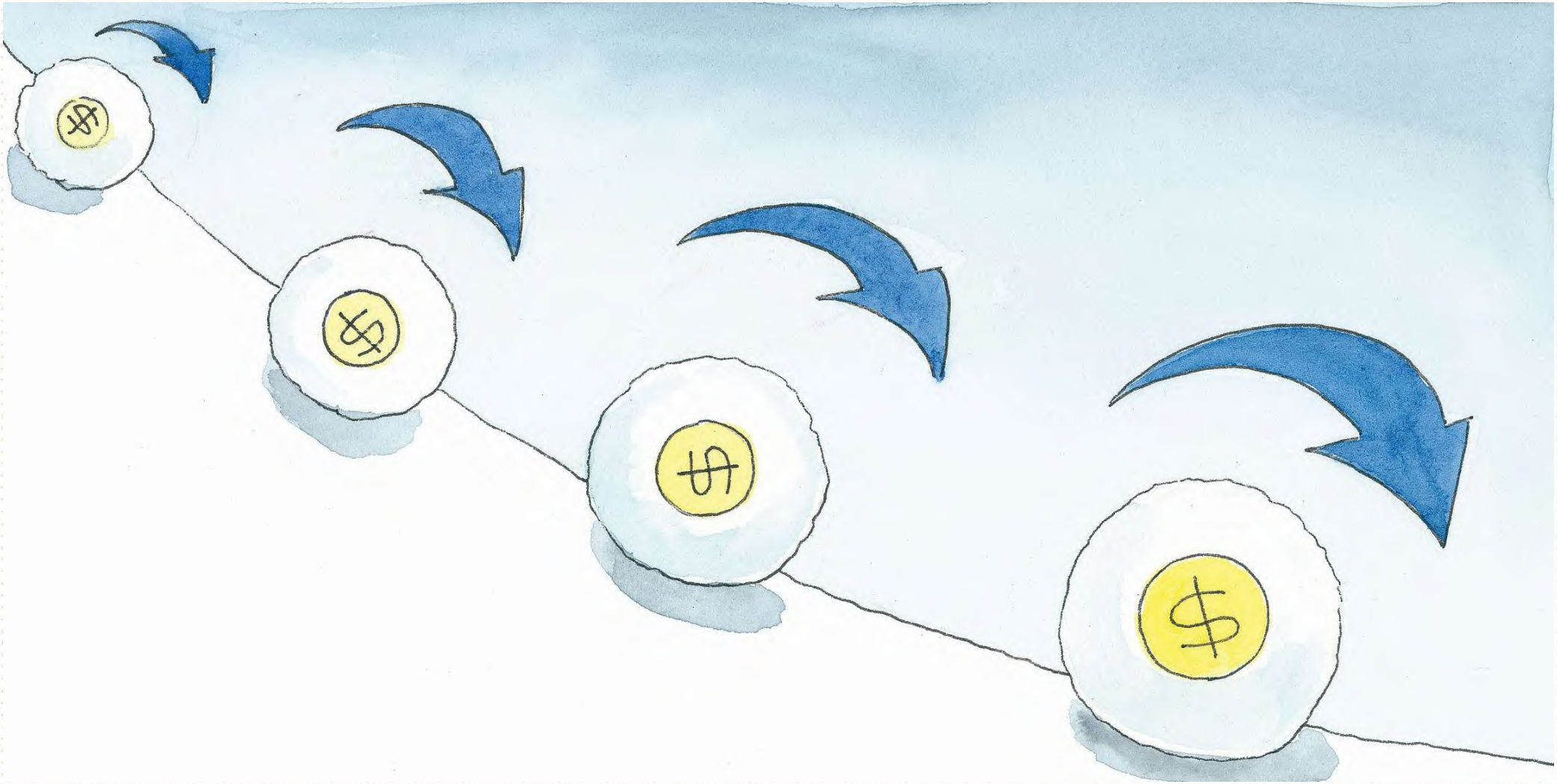

定期不定額
一年投資兩次
9月~隔年2月
(寒假)
3月~8月
(暑假)

現在定期定額的金額門檻很低

每個月1000元

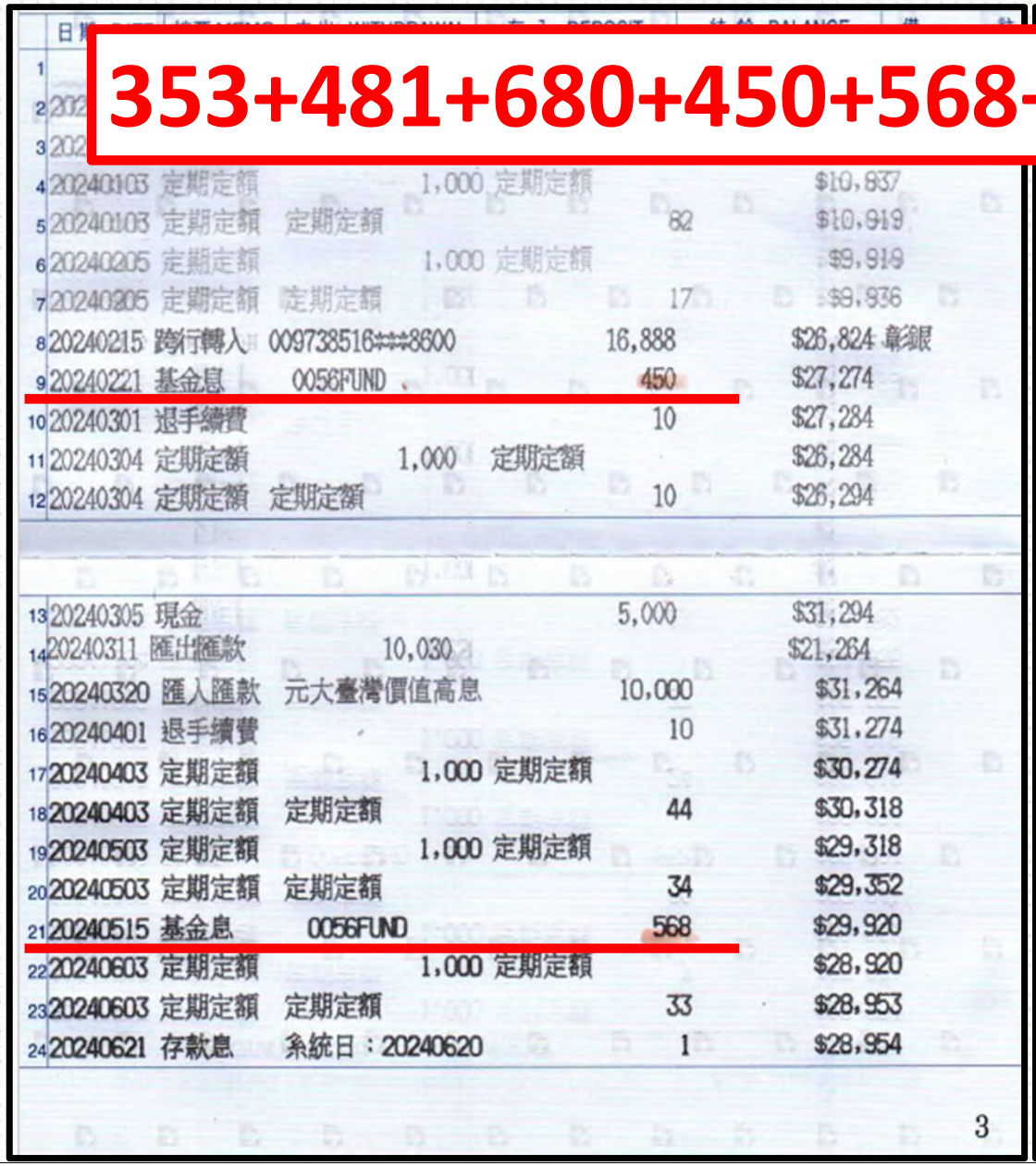
一年: 1000*12=12,000元


股利



	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備註
1				00	$0 新開戶	
2	20200224	ATM		1,500	$1,500	
3	20220218	現金		12,500	$14,000	
4	20220606	定期定額	1,000 定期定額		$13,000	
5	20220606	定期定額	定期定額	57	$13,057	
6	20220704	定期定額	1,000 定期定額		$12,057	
7	20220704	定期定額	定期定額	41	$12,098	
8	20220803	定期定額	1,000 定期定額		$11,098	
9	20220803	定期定額	定期定額	7	$11,105	
10	20220905	定期定額	1,000 定期定額		$10,105	
11	20220905	定期定額	定期定額	18	$10,123	
12	20221003	定期定額	1,000 定期定額		$9,123	
13	20221003	定期定額	定期定額	52	$9,175	
14	20221103	定期定額	1,000 定期定額		$8,175	
15	20221103	定期定額	定期定額	37	$8,212	
16	20221122	基金息	0056FUND	353	$8,565	
17	20221205	定期定額	1,000 定期定額		$7,565	
18	20221205	定期定額	定期定額	44	$7,609	
19	20230103	定期定額	1,000 定期定額		$6,609	
20	20230103	定期定額	定期定額	35	$6,644	
21	20230203	定期定額	1,000 定期定額		$5,644	
22	20230203	定期定額	定期定額	3	$5,647	
23	20230219	行銀轉帳	6067040***5350	12,000	$17,647	
24	20230303	定期定額	1,000 定期定額		$16,647	

	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備註
1				00 承前頁	$16,647	
2	20230303	定期定額	定期定額	22	$16,669	
3	20230307	跨行轉入	000024154***9592	2,800	$19,469	中信銀
4	20230406	定期定額	1,000 定期定額		$18,469	
5	20230406	退手續費		10	$18,479	
6	20230406	定期定額	定期定額	34	$18,513	
7	20230503	定期定額	1,000 定期定額		$17,513	
8	20230503	定期定額	定期定額	37	$17,550	
9	20230605	定期定額	1,000 定期定額		$16,550	
10	20230605	定期定額	定期定額	6	$16,556	
11	20230621	存款息	系統日：20230620	1	$16,557	
12	20230703	定期定額	1,000 定期定額		$15,557	
13	20230703	定期定額	定期定額	3	$15,560	
14	20230804	定期定額	1,000 定期定額		$14,560	
15	20230804	定期定額	定期定額	28	$14,588	
16	20230811	基金息	0056FUND	481	$15,069	
17	20230904	定期定額	1,000 定期定額		$14,069	
18	20230904	定期定額	定期定額	16	$14,085	
19	20231003	定期定額	1,000 定期定額		$13,085	
20	20231003	定期定額	定期定額	34	$13,119	
21	20231103	定期定額	1,000 定期定額		$12,119	
22	20231103	定期定額	定期定額	23	$12,142	
23	20231114	基金息	0056FUND	680	$12,822	
24	20231204	定期定額	1,000 定期定額		$11,822	



4	20240103	定期定額		1,000	定期定額	$10,837
5	20240103	定期定額	定期定額		82	$10,919
6	20240205	定期定額		1,000	定期定額	$9,919
7	20240205	定期定額	定期定額		17	$9,936
8	20240215	跨行轉入	009738516***8600		16,888	$26,824 彰銀
9	20240221	基金息	0056FUND		450	$27,274
10	20240301	退手續費			10	$27,284
11	20240304	定期定額		1,000	定期定額	$26,284
12	20240304	定期定額	定期定額		10	$26,294
13	20240305	現金			5,000	$31,294
14	20240311	匯出匯款		10,030		$21,264
15	20240320	匯入匯款	元大臺灣價值高息		10,000	$31,264
16	20240401	退手續費			10	$31,274
17	20240403	定期定額		1,000	定期定額	$30,274
18	20240403	定期定額	定期定額		44	$30,318
19	20240503	定期定額		1,000	定期定額	$29,318
20	20240503	定期定額	定期定額		34	$29,352
21	20240515	基金息	0056FUND		568	$29,920
22	20240603	定期定額		1,000	定期定額	$28,920
23	20240603	定期定額	定期定額		33	$28,953
24	20240621	存款息	系統日：20240620		1	$28,954

3

4	20240805	定期定額		1,000	定期定額	$26,961
5	20240805	定期定額	定期定額		80	$27,041
6	20240809	基金息	0056FUND		853	$27,894
7	20240903	定期定額		1,000	定期定額	$26,894
8	20240903	定期定額	定期定額		24	$26,918
9	20241007	定期定額		1,000	定期定額	$25,918
10	20241007	定期定額	定期定額		37	$25,955
11	20241104	定期定額		1,000	定期定額	$24,955
12	20241104	定期定額	定期定額		27	$24,982
13	20241112	基金息	0056FUND		934	$25,916
14	20241203	定期定額		1,000	定期定額	$24,916
15	20241203	定期定額	定期定額		34	$24,950
16	20241221	存款息	系統日：20241220		1	$24,951
17	20250103	定期定額		1,000	定期定額	$23,951
18	20250103	定期定額	定期定額		6	$23,957
19	20250203	定期定額		1,000	定期定額	$22,957
20	20250203	定期定額	定期定額		45	$23,002
21	20250220	基金息	0056FUND		1,018	$24,020
22	20250303	定期定額		1,000	定期定額	$23,020
23	20250303	定期定額	定期定額		51	$23,071
24	20250304	ATM			6,000	$29,071

39

4

353+481+680+450+568+853+934+1018=5337



	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備
1			00	承前頁		$11,822
2	20231204	定期定額	定期定額	14		$11,836
3	20231221	存款息	系統日：20231220	1		$11,837
4	20240103	定期定額	1,000	定期定額		$10,837
5	20240103	定期定額	定期定額	82		$10,819
6	20240205	定期定額	1,000	定期定額		
7	20240205	定期定額	定期定額	17		
8	20240215	跨行轉入	009738516***8600	16,888		
9	20240221	基金息	0056FUND	450		$27,274
10	20240301	退手續費		10		$27,284
11	20240304	定期定額	1,000	定期定額		$26,284
12	20240304	定期定額	定期定額	10		$26,294
13	20240305	現金		5,000		$31,294
14	20240311	匯出匯款	10,030			$21,264
15	20240320	匯入匯款	元大臺灣價值高息	10,000		$31,264
16	20240401	退手續費		10		$31,274
17	20240403	定期定額	1,000	定期定額		$30,274
18	20240403	定期定額	定期定額	44		
19	20240503	定期定額	1,000	定期定額		
20	20240503	定期定額	定期定額	34		
21	20240515	基金息	0056FUND	568		$29,920
22	20240[illegible]	定期定額	1,000	定期定額		$28,920
23	20240[illegible]					
24	20240[illegible]					

12股

15股

	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備
1			00	承前頁		$28,954
2	20240703	定期定額	1,000	定期定額		$27,954
3	20240703	定期定額	定期定額	7		
4	20240805	定期定額	1,000	定期定額		
5	20240805	定期定額	定期定額	80		
6	20240809	基金息	0056FUND	853		$27,894
7	20240903	定期定額	1,000	定期定額		$26,894
8	20240903	定期定額	定期定額	24		$26,918
9	20241007	定期定額	1,000	定期定額		$25,918
10	20241007	定期定額	定期定額	37		$25,955
11	20241104	定期定額	1,000	定期定額		$24,955
12	20241104	定期定額	定期定額	27		
13	20241112	基金息	0056FUND	934		$25,916
14	20241203	定期定額	1,000	定期定額		$24,916
15	20241203	定期定額	定期定額	34		$24,950
16	20241221	存款息	系統日：20241220	1		$24,951
17	20250103	定期定額	1,000	定期定額		$23,951
18	20250103	定期定額	定期定額	6		
19	20250203	定期定額	1,000	定期定額		
20	20250203	定期定額	定期定額	45		
21	20250220	基金息	0056FUND	1,018		$24,020
22	20250[illegible]	定期定額	1,000	定期定額		$23,020

23股

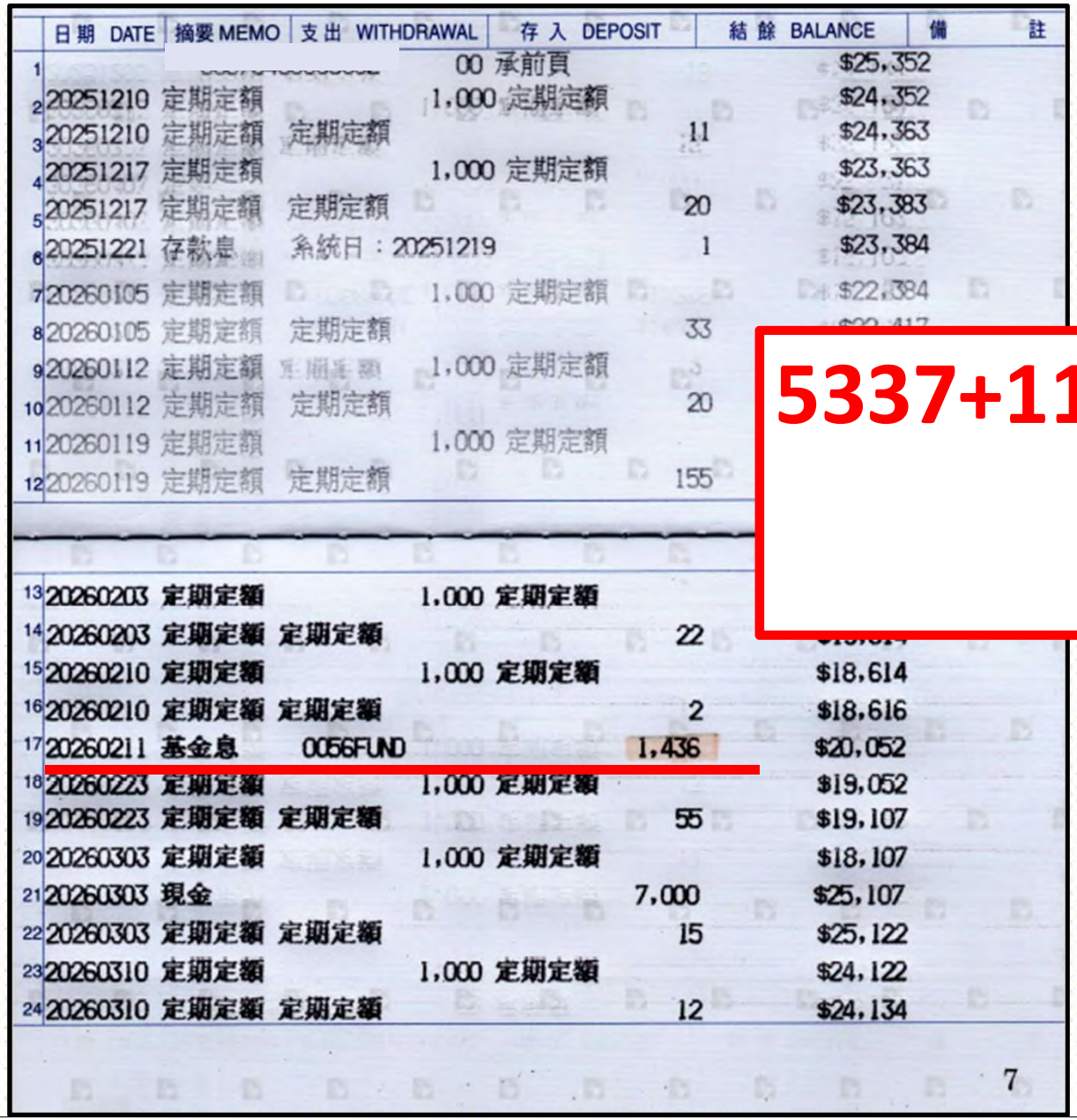
26股

28股

若滾入股利：12+15+23+26+28=104股

	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備註
1			00 承前頁		$29,071	
2	20250310	定期定額	1,000 定期定額		$28,071	
3	20250310	定期定額	定期定額	51	$28,122	
4	20250407	定期定額	1,000 定期定額		$27,122	
5	20250407	定期定額	定期定額	18	$27,140	
6	20250410	定期定額	1,000 定期定額		$26,140	
7	20250410	定期定額	定期定額	968	$27,108	
8	20250505	定期定額	1,000 定期定額		$26,108	
9	20250505	定期定額	定期定額	29	$26,137	
10	20250512	定期定額	1,000 定期定額		$25,137	
11	20250512	定期定額	定期定額	29	$25,166	
12	20250514	基金息	0056FUND	1,137	$26,303	
13	20250603	定期定額	1,000 定期定額		$25,303	
14	20250603	定期定額	定期定額	19	$25,322	
15	20250610	定期定額	1,000 定期定額		$24,322	
16	20250610	定期定額	定期定額	33	$24,355	
17	20250621	存款息	系統日：20250620	1	$24,356	
18	20250703	定期定額	1,000 定期定額		$23,356	
19	20250703	定期定額	定期定額	16	$23,372	
20	20250710	定期定額	1,000 定期定額		$22,372	
21	20250710	定期定額	定期定額	19	$22,391	
22	20250804	定期定額	1,000 定期定額		$21,391	
23	20250804	定期定額	定期定額	26	$21,417	
24	20250808	基金息	0056FUND	1,067	$22,484	

	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備註
1			00 承前頁		$22,484	
2	20250811	定期定額	1,000 定期定額		$21,484	
3	20250811	定期定額	定期定額	14	$21,498	
4	20250903	定期定額	1,000 定期定額		$20,498	
5	20250903	定期定額	定期定額	26	$20,524	
6	20250910	定期定額	1,000 定期定額		$19,524	
7	20250910	定期定額	定期定額	25	$19,549	
8	20250926	ATM 高二打工		30,000	$49,549	
9	20251003	定期定額	1,000 定期定額		$48,549	
10	20251003	定期定額	定期定額	36	$48,585	
11	20251004	跨行轉出	18,590 000090156607805	7	$29,995	中信銀
12	20251013	定期定額	1,000 定期定額		$28,995	
13	20251013	定期定額	定期定額	3	$28,998	
14	20251103	定期定額	1,000 定期定額		$27,998	
15	20251103	定期定額	定期定額	65	$28,063	
16	20251110	定期定額	1,000 定期定額		$27,063	
17	20251110	定期定額	定期定額	14	$27,077	
18	20251114	基金息	0056FUND	1,209	$28,286	
19	20251117	定期定額	1,000 定期定額		$27,286	
20	20251117	定期定額	定期定額	31	$27,317	
21	20251124	定期定額	1,000 定期定額		$26,317	
22	20251124	定期定額	定期定額	17	$26,334	
23	20251203	定期定額	1,000 定期定額		$25,334	
24	20251203	定期定額	定期定額	18	$25,352	



	日期 DATE	摘要 MEMO	支出 WITHDRAWAL	存入 DEPOSIT	結餘 BALANCE	備註
1			00 承前頁		$25,352	
2	20251210	定期定額	1,000 定期定額		$24,352	
3	20251210	定期定額	定期定額	11	$24,363	
4	20251217	定期定額	1,000 定期定額		$23,363	
5	20251217	定期定額	定期定額	20	$23,383	
6	20251221	存款息	系統日：20251219	1	$23,384	
7	20260105	定期定額	1,000 定期定額		$22,384	
8	20260105	定期定額	定期定額	33		
9	20260112	定期定額	1,000 定期定額			
10	20260112	定期定額	定期定額	20		
11	20260119	定期定額	1,000 定期定額			
12	20260119	定期定額	定期定額	155		
13	20260203	定期定額	1,000 定期定額			
14	20260203	定期定額	定期定額	22		
15	20260210	定期定額	1,000 定期定額		$18,614	
16	20260210	定期定額	定期定額	2	$18,616	
17	20260211	基金息	0056FUND	1,436	$20,052	
18	20260223	定期定額	1,000 定期定額		$19,052	
19	20260223	定期定額	定期定額	55	$19,107	
20	20260303	定期定額	1,000 定期定額		$18,107	
21	20260303	現金		7,000	$25,107	
22	20260303	定期定額	定期定額	15	$25,122	
23	20260310	定期定額	1,000 定期定額		$24,122	
24	20260310	定期定額	定期定額	12	$24,134	

7

1000*45=45000

5337+1137+1067+1209+1436

=10186

致富練習 #81 將節流金額換算成零股 262

你是否常買一些可有可無的東西，或是買了一些用不太到的東西，造成浪費呢？這些東西的金額是多少？如果把這些錢省下來轉換為 ETF，可以買到多少數量的零股？現在，我們就以價格 10 元的 ETF 為基礎，換算一下這些東西的機會成本吧！

商品名稱	金額	機會成本（可轉換成股價 10 元的ETF共＿＿股）
一盤吃不完的小菜	120 元	12 股
被丟在一旁的扭蛋	100 元	10 股
	元	股
	元	股
	元	股
	元	股
	元	股
	元	股
	元	股

財務規劃要趁早

你開始準備了嗎?



- 預計幾年後要退休?
- 退休後所需資金是多少?
- 上有高堂、下有子女、另一半的資產?
- 資金缺口是多少?

投資計畫

- **目標**: 退休金存好存滿
- **方式**: 建立被動收入系統
- **任務**: 每年可以領100萬元股利
- **時間**: 10年

存股中途而廢的原因

1. 買在高點，看到股價下跌很痛苦
2. 股價上漲要忍住不賣，違背人性
3. 股利少的可憐，會開始懷疑自己

克服存股障礙

波段存股+股利再投入

1. 找股價有周期循環模式的股票，等待股價相對低點進場
2. 股價漲三成後，賣出本金張數的股票，剩下來的就變成【零成本股票】
3. 挑選每年配息豐厚且穩定的公司，領到的股利再投入

波段存股

進可攻、退可守的策略

- 一些好公司的股價每隔2~3年就會有一個循環的週期(cycle)
- 只要在歷史相對低點的價格買進，之後價格在2~3年內漲三成是不成問題的
- 買進後若期間內股價沒有上漲，過程中就領股利。
- 若買在歷史低點，股利殖利率就有機會達到7%的水準 (大致介於5%~7%)。

買、賣點的設定

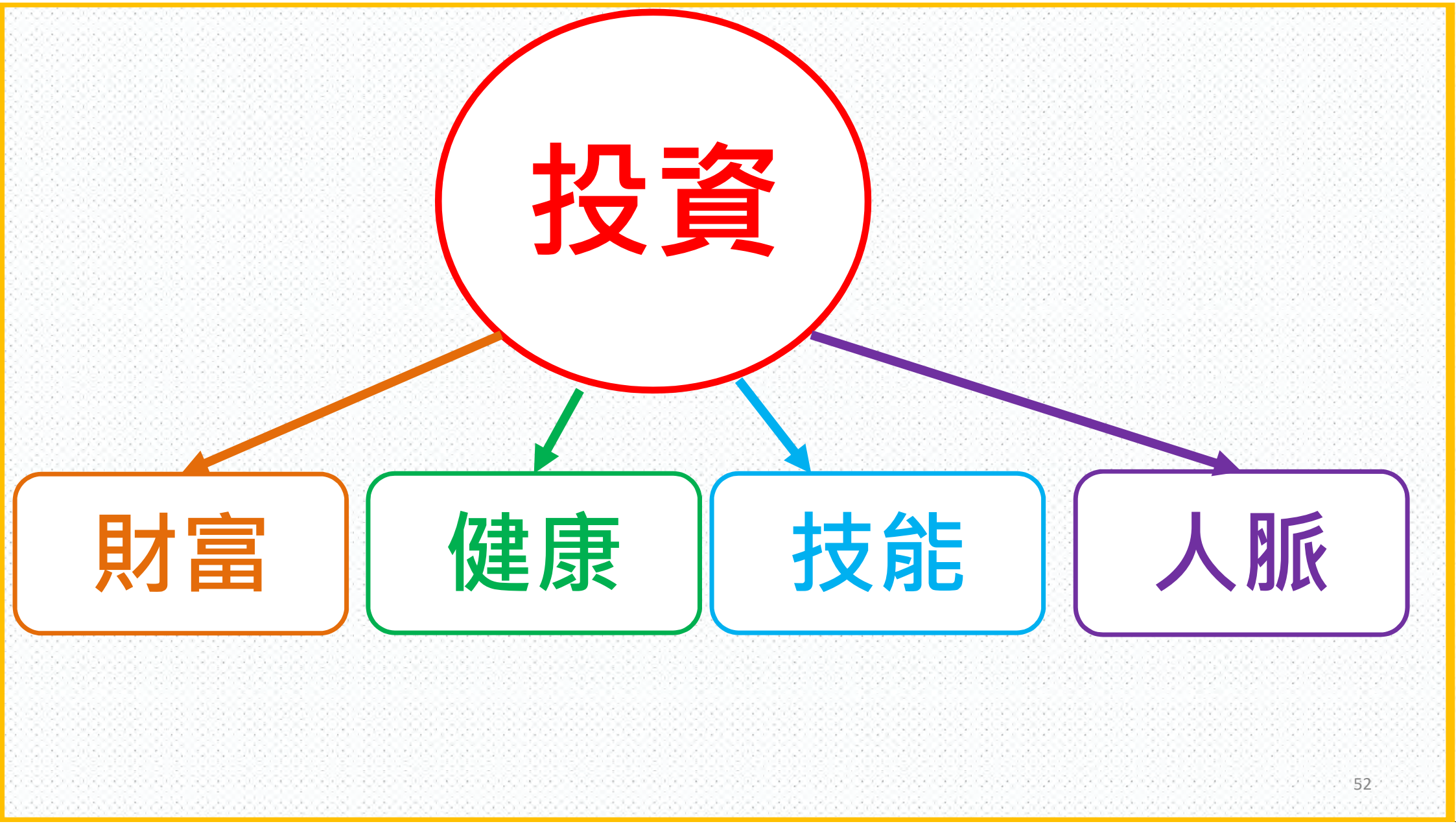
- 以月線為基礎，快速查看它是否有週期循環的模式。
- 設定買進和賣出價格時，會以「周線」的資料為基礎。
- 周線涵蓋最近3、4年的期間，大概可以看出2個周期走勢，在設定買進和賣出的價格時比較符合近年來的股價變化。
- 買進價格就以前一個周期循環的最低價為基礎，稍微設得比他高一點點，例如高個0.5~1元。賣出價格就設得比前一個週期的最高價稍微低一點，例如低個0.5~1元，在掐頭去尾之後，差不多就是三成的漲幅。 KD值低於20且出現黃金交叉。
- 用樂活五線譜 double check價格是否位於相對高點或低點。

Hi stock 嗨投資 https://histock.tw/stock/2464

樂活五線譜 https://sentimentinsideout.com/zh-TW/priceanalysis#google_vignette

股票成本歸零的技巧

1. 三成波段價差，賣出後留下來的零成本股票
2. 股利再投入所購得的零成本股票
3. 公司發放的股票股利


投資
財富
健康
技能
人脈

賺錢高手

精打細算高手

致富練習 #85 覺察你的優勢和劣勢

Q1. 「開源」、「節流」、「儲蓄」和「投資」，哪一項方法對你來說比較容易執行？哪一項比較困難呢？請按照容易到困難的程度，依序註記 1、2、3、4。

開源	節流	儲蓄	投資

Q2. 現階段，你能想出哪些「開源」的方法並開始執行？

Q3. 現階段，你能想出哪些「節流」的方法並開始執行？

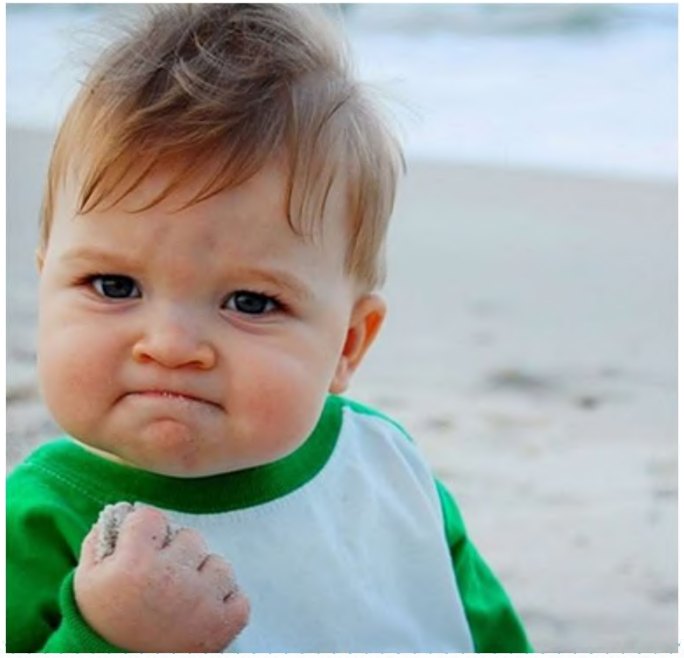
Q4. 現階段，你能想出哪些「儲蓄」的方法並開始執行？

Q5. 現階段，你能想出哪些「投資」的方法並開始執行？

存錢高手

投資高手

人生是選擇!!




5分鐘致富練習
每天一個小覺察，預約財務自由的未來！
江季芸—著
采實文化
5分鐘
致富練習
江季芸—著
每天一個小覺察，
小資翻身脫貧套組
限量1書＋1練習筆記
＼66則FQ心法×88道實踐練習／
1天只要5分鐘，打造複利效應，實現財務自由！
★ 暢銷書作家、理財教育專家——江季芸博士全新力作 ★
有錢推薦
A大(ameryu)《A大的理財金律》作者 | 理白小姐Elaine 理財作家 | 葉芷娟 財經主持人
小車×存股實驗《給存股族的ETF實驗筆記》作者 | 楊智捷 非凡新聞主播 | 李勛 新生代財經作家、YouTuber
吳宜勳《自組ETF，讓我股利翻倍的存股法》作者 | 慢活夫妻George&Dewi 投資理財YouTuber
練習致富
筆記

~祝福大家~

☆成為善良的有錢人☆

☆擁有精彩美好的人生☆



謝謝聆聽

