

SOCIAL ADAPTATION WORKSHOP

別讓錢錢偷偷溜走

—— 找回金錢的「順序」與「歸屬」 ——

民國 115 年 04 月 29 日 | 14:00 - 15:00
社團法人南投縣康復之友協會 | 林政賢 社工

開場白：理財的哲學

「每件事情都有它的順序與歸屬。」

理財不是為了變得很窮，而是為了讓每一分錢都去到它該去的地方。

當我們混亂了順序，錢就會溜走；

當我們釐清了歸屬，心靈就會安定。

今日學習重點

1 歸屬與定義

認識資產與支出的真實面貌，分辨需要與想要。

2 現實的考驗

115年台灣薪資現狀與「通膨隱形小偷」的衝擊。

3 健康的指標

什麼是健康的財務？學習 50/30/20 黃金法則。

4 工具的應用

深度介紹四類記帳工具，找到最適合你的管理方式。

PART 01

資產與支出的面向

為你的金錢找回身份

認識資產 (Assets)

定義：能產生價值的歸屬

資產是能為你帶來未來現金流入，或能保值增值的項目。

- ✔ **流動性資產**：緊急預備金、存款。
- ✔ **增值性資產**：股票、基金、具地段價值的房產。
- ✔ **自我資產**：你的專業證照、語言能力、健康的身體。

💡 核心思考

如果你現在停止工作，哪些東西還能源源不斷地為你提供支持？那就是你的資產。

認識支出 (Expenses)

必要支出 (Needs)

生活的順序之首

沒了它生活會停擺。如：房租、基本伙食、保險費、交通費。

想要支出 (Wants)

生活的調味料

有它更好，沒它也行。如：最新手機、昂貴大餐、訂閱過多的串流平台。

負債/支出黑洞

沒歸屬的流失

如：循環利息、衝動購買後未拆封的物品、忘記取消的自動續約。

PART 02

現實環境的考驗

115年的薪資與通膨現實

台灣薪資水準現況 (115年預估)

法定基本工資 (月薪)

NT\$ 28,800

保障最低生存順序

受雇員工薪資中位數

NT\$ 47,500

社會中堅歸屬感

平均薪資 (含年終與獎金)

NT\$ 58,000

資產配置能力區

※ 數據參考自行政院主計總處歷年趨勢外推。

通膨：荷包裡的隱形小偷

近 5 年購買力縮水

由於 CPI (物價指數) 持續上漲，同樣的 100 元，能買到的排骨便當從 2 塊排骨變成 1 塊...

- 12.5%

這是您在 110-115 年間因通膨損失的實質購買力。

如何抗通膨？

- ✓ 不要只存現金：現金的歸屬會被通膨腐蝕。
- ✓ 投資生產性資產：如股票、具抗通膨屬性的資產。
- ✓ 提升個人價值：薪資漲幅必須大於通膨率。

PART 03

健康的財務指標

從小明與大華的例子看見未來

財務健康的黃金分配法則

100%

總收入

50 / 30 / 20 原則

- ✔ 50% **必要支出**：這是生存的基礎歸屬。
- ✔ 30% **想要支出**：這是生活的質感順序。
- ✔ 20% **儲蓄與投資**：這是給「未來的自己」。

實例解析：建立健康的順序

😊 小明的健康管理

月入 \$38,000

- ✓ \$19,000 給生活 (住、吃)
- ✓ \$7,600 給未來 (存 0050 基金)
- ✓ \$11,400 給興趣與聚餐

結論：通膨來襲時，他有資產在成長。

😞 大華的焦慮現狀

月入 \$45,000 (收入更高)

- ✓ \$25,000 繳車貸與買精品
- ✓ \$20,000 支付昂貴外食
- ✓ \$0 儲蓄 (甚至還欠信用卡)

結論：錢沒有歸屬，他成了錢的奴隸。

PART 04

工具深度介紹：為錢找家

四類工具，總有一款適合你的生活步調

工具一：實體手寫帳本

觸覺與記憶的連結

適合：喜歡儀式感、需要強化支出痛感、數位工具恐懼者。

- ✔ **優點：**手寫會刺激大腦記憶，對每一筆錢更有感。
- ✔ **缺點：**統計困難、難以產出圓餅圖、容易漏記。

04/29 午餐 \$120
04/29 公車 \$30
04/29 咖啡 \$65

小計：\$215

「手寫是與金錢最親密的對話。」

工具二：智慧記帳 App

☐ 效率派：天天記帳

介面極簡，標榜「3秒記一筆」。適合追求速度、沒耐心的你。

🎮 遊戲派：記帳城市

每記一筆帳，你的虛擬城市就蓋一棟房。適合需要動力、愛玩遊戲的你。

🔗 自動派：麻布記帳

串接銀行帳戶與載具，支出自動匯入。適合帳戶多、懶得動手打字的你。

關鍵提醒：App 的目的在於「自動產出圖表」，幫你看出每個月錢都溜去哪了。

工具三：Google 表格 / Excel

高度自由的管理者

當你的財富開始多元化（有存款、股票、保險、兼職收入），Excel 是最強大的歸屬管理工具。

- ✔ 自定義標籤：完全依照個人習慣分類。
- ✔ 長期趨勢：一目瞭然十年來的淨資產變化。
- ✔ 公式運算：自動計算報酬率與預算分配。

項目	金額	歸屬
薪資	45,000	收入
ETF	10,000	資產
房租	12,000	必要

=SUM(B2:B10)... 邏輯就在公式裡。

工具四：電子發票載具



理財的「自動導航系統」

⚡ 減少漏記

結帳一刷，品項明細自動進入App。

🔍 消費追蹤

不只是金額，還能知道你在哪家店買了什麼。

🎁 專屬獎勵

雲端發票專屬獎，為你的資產創造額外收入。

我該選哪一個？(選擇矩陣)

性格與需求	建議工具	關鍵重點
「我真的很懶」	麻布記帳 + 載具	全自動匯入
「我想培養習慣」	記帳城市	遊戲化樂趣
「我喜歡寫字」	精美手帳本	深刻的反思
「我有複雜資產」	Excel / Google 表格	邏輯與結構

記住：最好的工具，是那個你「願意天天打開」的工具。

團體練習：為你的 100 元排順序

想像你現在手中有 \$1,000 元獎金，請分配它的歸屬：

給「現在」的快樂
(想要的)

給「未來」的安全
(資產)

給「基礎」的安定
(必要的)

你的分配比例，反映了你對生活的「順序感」。

立刻行動：別讓錢錢溜走的五步驟

- ✔ **Step 1**：下載一個記帳 App 並設定電子發票載具。
- ✔ **Step 2**：連續記帳 21 天，抓出支出黑洞。
- ✔ **Step 3**：先撥 10% 收入作為「歸屬未來」的資產。
- ✔ **Step 4**：每月檢視一次圓餅圖，調整「想要」的比例。
- ✔ **Step 5**：建立緊急預備金，給生活最基本的安定感。

致各位理財路上的夥伴

「理財不是為了擁有很多錢，
而是為了讓你的錢每一分都有它應有的歸屬，
讓你的生活每一刻都有它應有的順序。」

115.04.29 社會適應團體
社團法人南投縣康復之友協會 | 林政賢 社工

Q & A

關於工具、關於歸屬、關於你的財富...

謝謝大家的參與，祝大家財富與心靈同步增值！

主講人：林政賢 社工

別讓錢錢偷偷