

個人理財管理與保險規劃

中華民國退休基金協會



理財觀念的起步

1. 訂下中長期財務目標
2. 先存錢，再花錢
3. 記帳，有效分配金錢
4. 分帳本理財
5. 製作個人(家庭)資產負債表





飲食均衡
規律運動
早睡早起



身體健康





中長期財務目標
先存錢・再花錢
記帳・有效分配金錢
分帳本理財
不預支消費
製作個人資產負債表



財富自由發大財



甚麼是財務目標？



財務目標

男人的快樂
就是這麼樸實無華



財務目標

有土斯有財



財務目標

子女教育

老師

這是我這次考試成績



財務目標

退休



退休當天

I'M FREE!!!



@memeTherapist
memecrunch.com



我們 與 財務目標 的距離



我離財務目標只差一點點



理財觀念的起步

1. 訂下中長期財務目標
2. 先存錢，再花錢
3. 記帳，有效分配金錢
4. 分帳本理財
5. 製作個人(家庭)資產負債表





年輕人終究是年輕人

複利與時間優勢

- 目前定存利率太低，無法對抗通膨、長壽風險。
- 退休投資是長期投資，強調長期佈局、低點進場。
- 35歲開始，每月存5,000-8,000元，報酬率4-6%，退休時就可存500-600萬。

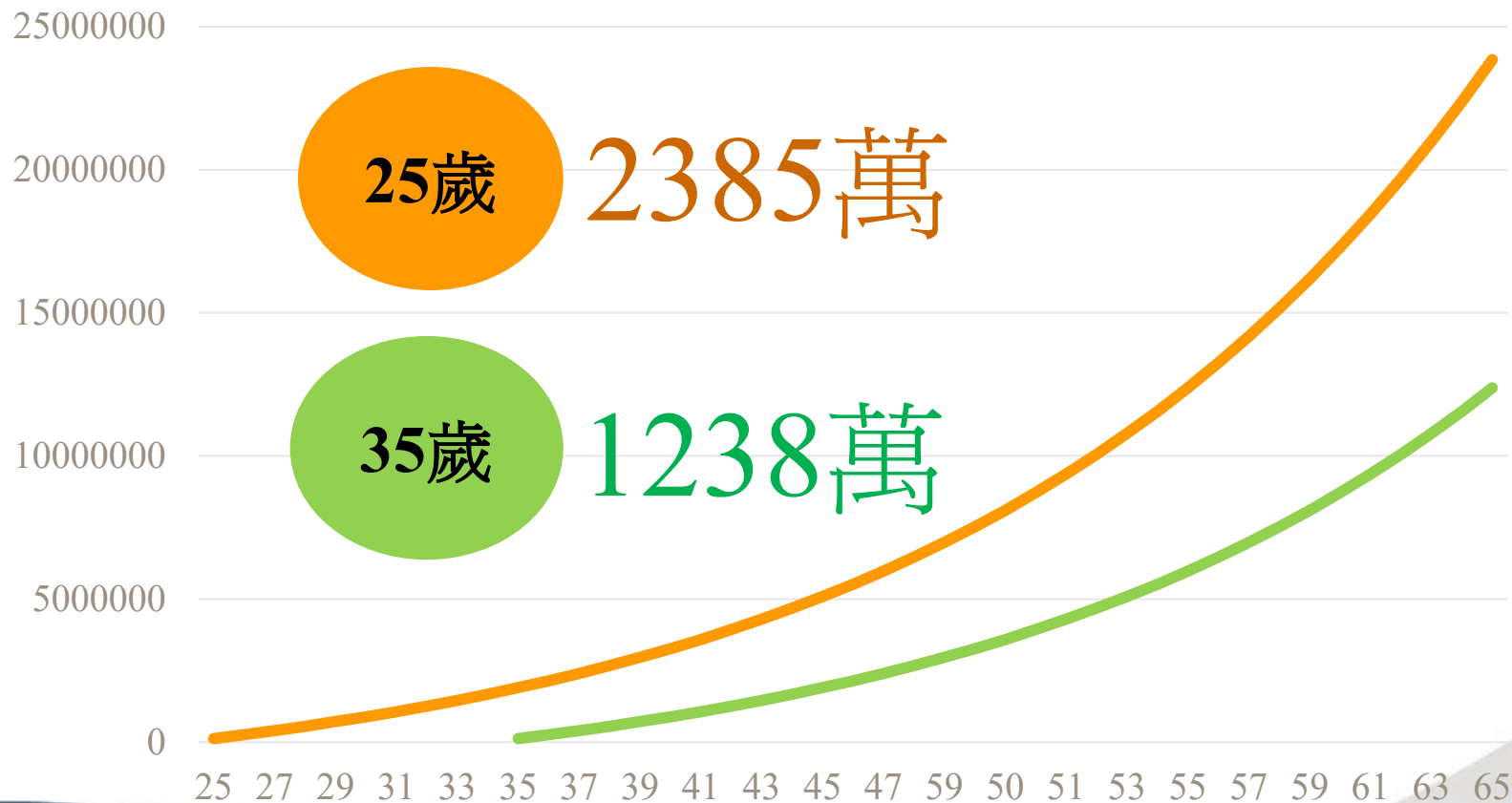
在定期定額下，於65歲退休時要存1,000萬的退休金

目前年齡	投資報酬率	25歲	35歲	45歲	55歲
每月定期定額	4%	8,432元	14,360元	27,174元	67,686元
	5%	6,526元	11,966元	24,228元	64,132元
	6%	4,996元	9,906元	21,535元	60,717元



複利時間優勢，達到理財目標

每月1萬，年化報酬6%，投資到65歲



資料來源：柏瑞投信。僅為複利效果的試算，非實際之基金投資報酬。以上僅為歷史資料模擬投資組合之結果，不代表本投資組合之實際報酬率及未來績效保證，不同時間進行模擬操作，其結果亦可能不同。

R / 家庭資產結構分析-財務診斷

項目	數據	理想值	公式	說明
負債比率	30.30%	$\leq 30\%$	總負債/總資產	比例愈低愈好
資產淨值成長率	27.91%		淨儲蓄值/資產淨值	比例愈高愈好
理財型資產比	100.00%		理財型資產/總資產	代表資金流通度
財務槓桿比	143.48%	$< 250\%$	總資產/資產淨值	比例愈高代表過度信用擴充，資產的風險承受度愈高
資產淨值投資率	143.48%		理財型資產/資產淨值	比例愈高愈好

R / 家庭資產結構分析-財務診斷

項目	數據	理想值	公式	說明
負債比率	30.30%	$\leq 30\%$	總負債/總資產	比例愈低愈好
資產淨值成長率	27.91%		淨儲蓄值/資產淨值	比例愈高愈好
理財型資產比	100.00%		理財型資產/總資產	代表資金流通度
財務槓桿比	143.48%	$< 250\%$	總資產/資產淨值	比例愈高代表過度信用擴充，資產的風險承受度愈高
資產淨值投資率	143.48%		理財型資產/資產淨值	比例愈高愈好



基本保障保險



計算一輩子醫療費用

近年個人醫療保健支出數據

- 人均支出 6.6萬元/年
- 健保給付 3.4萬元/年
- 家庭支出 2.8萬元/年
- 公私捐贈 0.4萬元/年

以平均壽齡81歲計算一輩子需花...

- 一生可能花費 502萬元醫療費用。
- 繳健保費外，你還自付 227萬元。
- 注意!上述統計不含長期照護之家庭支出。

癌症基因檢測

買受人

中華民國112年05月07日

地址：縣市 鄉鎮區 路街 段 巷 弄 號 樓 室

品名	數量	單價	金額	備註
FoundationOne CDx	1	105,000	105,000	
全方位癌症基因檢測				
總計			105,000	
總計新臺幣 (中文大寫)	億 仟 佰 拾 零 萬 仟 佰 拾 元			
課稅別	應稅	零稅率	免稅	



※應稅、零稅率、免稅之銷售額應分別開立統一發票，並應於各該欄打「√」。

第二聯 收執聯

剖腹產

四季和安婦幼診所住院明細說明(保險專用)

剖腹產 C/S			No:11	
姓名:			病歷號:821024-53789	
住院日期:1140811-1140817			床號:311	
項目	單價	數量	小計	備註
掛號費	350	1	350	
外用藥費	730	12	14615	矽膠貼片
	2075	1		抗疤凝膠
	1380	1		除疤矽膠筆
	700	3		水凝膠傷口敷料防止傷口出血及感染
	200	1		止癢藥水
	100	1		CB 藥膏
注射藥費	3500	1	18900	強效子宮收縮劑
	1300	4		高蛋白針劑
	2000	2		成人百日咳
	200	1		鐵劑
	6000	1		子宮頸疫苗
內服藥費	20	28	1030	止痛藥
	470	1		退奶藥
病房費	4000	7	28000	
雙主治醫師手術費	20000	1	20000	剖腹產手術
麻醉費	16000	1	16000	術後止痛
真空吸引	3000	1	3000	
傷口細胞修復因子	4800	2	9600	剖腹產傷口處置用
手術材料費	5200	2	55400	拋棄式手術專用包、剖腹產傷口處理包
	15000	2		防組織沾黏凝膠
	15000	1		防止手術傷口沾黏及蟹足腫
診斷書	200	3	600	
合計				167,495



腿骨骨折



醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會 亞東紀念醫院	
醫務收入印花稅總繳	
新北市	邱冠明

醫療財團法人 徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院
醫院代號 (1131010011)



醫療費用收據

(住院補發)
非正本收據
內容與正本相符

4219784

統一編號	34400624	新北市
地址	板橋區南雅南路2段21號	
電話	89667000	

本收據奉財政部核定為申報綜合所得稅扣除額之有效憑證請妥慎保存恕不補發

預約掛號專線：8966-9000

12G181

0

病歷號			身 份 證 號	健保 0032 000		日 期	112/01/02	
姓 名			身 份 證 號			主 治 醫 師	王正次 90432	
科 別	10370 骨科部					1111224-1111230		
項 目	健保點數	自付費用	項 目	健保點數	自付費用	項 目	健保點數	自付費用
藥品費	707		病房費	3,588	15,600	處置費	226	
護理費	4,977		手術/麻醉材料費	7,297		復健治療費	1,920	
醫療材料費	25,867	161,100	藥事服務費	798		一般放射費	360	
診察費	3,276		手術費	6,695		特殊處置費	1,448	
麻醉費	7,497		會診費	609		基本部份負擔		6,527
A 總醫療費	241,965		B 部份負擔	6,527		C 健保點數	65,265	
優待/記帳身份			優待金額			記帳金額		
預收醫療費			餘 額 未 繳	83,227		實 收 金 額	100,000	
合計實收新台幣	仟 壹 佰 零 萬 零 仟 零 佰 零 拾 零 元整							

申請退費請於十日內(不含例假日)持本收據及健保卡至批價櫃檯辦理。遺失或非正本收據恕無法退費。

病患收執 (請妥善保存、以免個人資料外洩)

收據號 I-1111230-0000087764-0038

註：自付費用 (A+B-C=D)

腎上腺瘤切除

臺北榮民總醫院住院醫療費用明細收據			
病房-床號	甲正063-32	病歷號	447
患者姓名	身分證號	性別	女
身分	一般健保	醫師	鍾孝仁
住院日期自	2024-07-25	生組	
住院科別	GU	IC字號	1130013
健保點數(含部分負擔)		自費費用	
掛號費	0	掛號費	0
診察費	0	診察費	0
藥費	1673	藥費	0
檢驗費	5223	檢驗費	0
X光費	400	X光費	0
內檢費	0	內檢費	0
注射技術費	150	注射技術費	0
處理費	0	處理費	0
材料費	0	材料費	0
特殊材料費	1553	特殊材料費	132249
物理治療費	0	物理治療費	0
手術費	0	手術費	60023
治療費	3619	治療費	52000
麻醉費	11546	麻醉費	7500
血費	0	血費	0
體檢費	0	體檢費	0
放射治療費	0	放射治療費	0
人工腎臟費	0	人工腎臟費	0
牙科材料費	0	牙科材料費	0
假牙材料費	0	假牙材料費	0
矯正材料費	0	矯正材料費	0
證書費	0	證書費	30
病房費	2990	病房費	9500
膳食費	0	膳食費	175
醫師費	2808	醫師費	0
護理費	4187	護理費	0
接生費	0	接生費	0
嬰兒費	0	嬰兒費	0
雜項費	0	雜項費	0
藥師服務費	684	藥師服務費	0
諮詢費	0	諮詢費	0
30天內部分負擔		30天內部分負擔	3490
31天-60天部分負擔		31天-60天部分負擔	0
61天以上部分負擔		61天以上部分負擔	0
健保點數合計	34833點	自費金額合計	新臺幣264967元
(健保申報點數非一點一元給付)		優免	0)
其他(特約)	0	縣市政府	0)
補助(社區資源)	0		
自付金額合計		自付金額合計	新臺幣264967元
保險抵繳		保險抵繳	0
預存抵繳		預存抵繳	0
實收金額		實收金額	新臺幣264967元

影本

影本與正本相符



子宮肌瘤 切除



衛生福利部雙和醫院 住院費用清單(自費)

檔案代碼: w_ipdi650_report2_2
輸入條件: 病歷號: [REDACTED]
住院序號 [REDACTED]

身份: 健保

床位: [REDACTED]

製表日期: 107/2/8

姓名: [REDACTED]

年齡: [REDACTED]

製表人: [REDACTED]

修改期間: 1070205 ~ 1070208 科別: 婦產科

頁次: 1

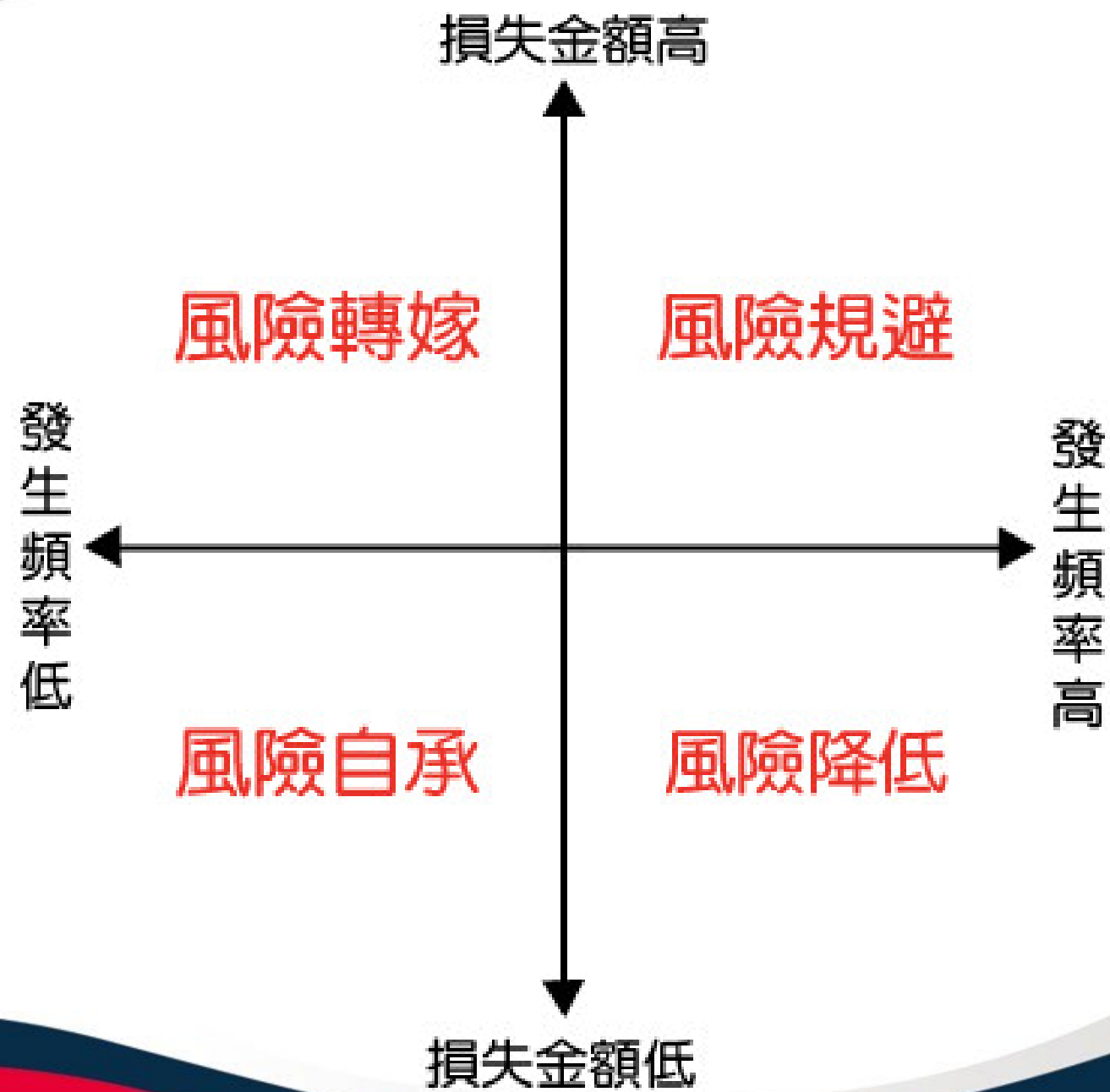
計價型態	計價名稱	數量	自付差額
(自費)寄售材料	(Tisseel Solution for sealant 2ml"百特"組織修復凝合劑第二代	1	16,900
(自費)寄售材料	(0600030(噴嘴40cm)DuploSpray MIS Applicator & Replacement Tip	1	3,000
材料費	3584(6*10CM)-達-Tegaderm+Pad 防水好吸敷料(50片/盒)	1	27
材料費	3586(9*10CM)-達-Tegaderm+Pad 防水好吸敷料(25片/盒)	1	36
(自費)寄售材料	(C8301(Small-2.5~6cm)Alexis Wound Retractor Incisions	1	2,800
一般材料費	HD-PS06-HeraDerm(100x70mm)郝麗敷水凝膠(手術)傷口敷料	1	550
材料費	1032-腹腔內視鏡包-達文西用(3M)Laparoscopy Drape-	1	1,750
達文西耗材費	(達文西)420023(24/盒)-8mm Bladeless Obturator (Disposable)	1	2,333
達文西耗材費	(達文西)400161-5mm(20)Cannula Seal (20/盒)	1	1,600
達文西耗材費	(達文西)/(10)420206-8.5-13mm Cannula Seal	1	3,800
達文西耗材費	(達文西)420290(5/盒)Disposable Accessory Kit, 3-Arm	1	18,260
達文西耗材費	(達文西)428065(10)SINGLE-SITE PORT(10/盒)	1	14,677
達文西耗材費	(達文西)428090(10)Single-Site 5mm Permanent Caulery Hook	1	12,889
達文西耗材費	達文西428093(1/6)Single-Site 5m Fenestrated Bipolar Forceps	1	25,140
基本部分負擔		1	6,821
證明書費	拷貝費用明細手續費(補開收據)	2	100
病房費	尊榮病房(C)	3	15,000
一般材料費	醫學記錄彩色拍立得照像	2	200
(材料)達文西手術	(材料)達文西手術技術費	10	100,000
(材料)達文西手術	(材料)達文西設備使用費	4	40,000



總計: 265883

槓桿之所在
保障之所在





保險類型	可能轉嫁金額
日額/手術保險	數萬元
醫療實支實付保險	數十萬元
重大傷病/癌症	數百萬元
身故	數百萬至千萬元
失能/長照	數百萬至千萬元

退休規劃從了解缺口開始

1. 退休要準備多少退休金才能安穩退休？
2. 每月可領到多少的勞保年金以及勞退月退休金？
3. 從現在起每月應儲蓄多少錢才能「安享晚年」？
4. 要投資甚麼投資商品，目標報酬率是多少？
5. 如果現在不開始進行準備，會多增加多少準備成本？

以上問題答案都在

《好命退休計算機》



基本資料

詳細資料

計算結果

我的年齡

35

歲

我的性別

女

▼

我的職業別

私校教職員

▼

開始工作年齡

28

歲

預計退休年齡

65

歲

下一頁

基本資料

詳細資料

計算結果

您到職時俸點(俸額)

190(24300)

▼

您退休前的平均俸點(俸額) 

600(51050)

▼

您選擇的退撫儲金型態 

人生週期基金

▼

您開始任職的年度

2018年

▼

上一頁

查看結果



預計退休年齡

65

歲

—

+

預計退休時每月的支出總額

7

萬

—

+

建議以退休時薪資的60%-80%計算

