



國泰世華銀行
Cathay United Bank

pwc 資誠

2025

臺灣全民財務健康關鍵報告

目 錄

03

前言

04

第一章 |

全球財務健康現況與啟示

16

第二章 |

財務健檢的過去、現在與未來

39

第三章 |

財務健康養生之道

63

第四章 |

打造良好財務體質的錦囊妙計

69

總結

70

調查方法

71

專案團隊

前言

回顧 2023 年，國泰世華商業銀行與資誠聯合會計師事務所（PwC Taiwan）共同發表首份以臺灣民眾為出發點的全民財務健康關鍵報告，協助統整並量化臺灣民眾的財務健康行為；審視 2025 年，財務健康已從個人的理財話題，擴展為社會韌性與生活力的關鍵議題。放眼海外，無論是韓國、日本或澳洲等，財務健康早已不是「選修課」，而是每個人都需要的「必修課」，且越早開始越能累積安全感與選擇自由。

而此次國泰世華商業銀行與資誠聯合會計師事務所將延續 2023 年的架構，共同發佈《2025 臺灣全民財務健康關鍵報告》，並透過問卷調查及深度訪談，從日常生活支出、風險抵抗力、財務信心、財務規劃及心理富足五大構面，評估臺灣民眾的財務健康分數與樣態；此外，團隊亦會結合市場變化提出具體可行的改善方向，包含強化收支管理與緊急備用金機制、提升金融素養與風險識別能力、善用新科技 AI 工具等。

財務健康最終目標不僅是把錢管好，更是從生活規劃的角度，期望每一個人在面對通膨、市場波動與長壽所帶來的挑戰時，都能以「早計畫、長期累積、善用機會」為策略，將短期的風險與不確定，轉化為長期的安心感，並找到最適合自己的財務健康之道。



第一章

全球財務健康現況與啟示



一、財務健康：全球共通的人生課題

延續《2023 臺灣全民財務健康關鍵報告¹》，「財務健康」不僅反映出在民眾管理生活理財的現象，更體現一個國家於社會結構與競爭力的表現。從高齡少子化的日本、社會壓力龐大的韓國，到資源豐富的澳洲，我們都可以看到不同國家在收入分配、退休保障與投資心態上的差異，也看見「及早準備」的重要性。這些現象亦提醒了我們：財務健康不是單純的人生選項，而是每個人都必修的人生課程。

1 韓國：高度競爭下的財務壓力與貧富落差

韓國與臺灣同為「亞洲四小龍」，自 1960 年起一同走過出口導向與加工製造業為主的相似軌跡，也同樣以半導體作為產業支柱傲視全球。兩國雖在經濟結構與發展歷程上相近，然其社會樣態與財務健康狀況卻大相逕庭。得益於高科技、汽車與重工業的蓬勃發展，韓國打造出三星、現代、大宇、SK、LG 等具全球競爭力的品牌集團。另一方面，在影視產業方面，隨著 Netflix 將韓劇輸出全球，韓國傾全國之力打造的眾多藝人與歌唱團體，也將韓國文化與娛樂產業推向高峰；然而，在這些光鮮亮麗的經濟數據背後，韓國社會的財務焦慮卻日益加深。



1. 國泰世華銀行發布《2023 臺灣全民財務健康關鍵報告》



根據韓國時報發布的報導²，韓國 65 歲以上人口的相對貧窮率高達約 39.8%，位居全球之冠，這代表近四成的長者在退休後生活仍陷於經濟困境。儘管政府設有基礎年金與養老制度，但仍難以支撐生活開銷。另一方面，年輕世代雖然受教育程度高、職能強，但卻被房價暴漲與薪資停滯雙重夾擊。據韓國國民銀行統計³，首爾平均房價在 2024 年突破 10 億韓元（約新台幣 2,400 萬元），而 20 至 30 歲青年平均月薪約 300 萬韓元（約新台幣 6.5 萬）。這使「買房」成為許多年輕族群遙不可及的夢，許多年輕人只能與父母同住、延後結婚規劃，甚至不婚不生。

這樣的現象也透過影視文化作品被放大予全球共鳴。電影《寄生上流》（2019）與影集《魷魚遊戲》（2021）所傳達的故事背後不僅是娛樂，更是敲響了社會警鐘。一定程度上反映韓國當代社會面向的《寄生上流》，則描繪下層家庭潛入上層富豪家的黑色寓言，探討階級固化與日益擴大的貧富差距；而《魷魚遊戲》則以遊戲包裹「負債與貧窮」，象徵中下階層被體制壓榨的極端現象。這些作品也成為「財務健康惡化」的文化象徵——雖然整體經濟是持續成長，但資源大多集中在少數人身上，也讓多數人難以實現真正的「財務自由」。

而韓國社會這種「兩極化資源分配」的結構，也對臺灣帶來啟示。臺韓兩地同樣面臨高房價、低薪與少子化的壓力，但韓國的案例提醒我們：當社會財富集中於少數、而多數人缺乏理財與保障觀念時，經濟的表面繁榮可能隨時崩解。年輕人若僅靠工作時數維持收入，而忽略資產累積、儲蓄與投資規劃，即使職涯再長，也難逃中年或退休階段的財務風險。因此，「財務健康」不僅僅是個人的問題，更國家級的議題。以韓國的經驗為鑑，臺灣唯有強化財商教育、健全退休制度與鼓勵多元收入來源，才能確保經濟的長遠發展。

韓國時報



韓國國民銀行



2. 韓國時報 (The Korea Times) 2025 年 9 月發布《Korea's relative poverty rate among seniors tops OECD nations》

3. 國民銀行 (KB Kookmin Bank) 為韓國最大民營銀行，於 2025 發布《2025 年 KB 房地產報告 (2025 KB 부동산 보고서)》

2 日本：從通縮陰影到「高齡就業新常態」

2025 年日本經濟逐步走出通縮陰霾，但超高齡化的人口結構仍處於失衡的狀態。根據日本央行（BOJ）2025 財年預測⁴，核心 CPI 約 2.5% ~ 3.0%，GDP 成長率約 0.7%。儘管通膨溫和、經濟重啟，但 65 歲以上人口已接近總人口的三成，勞動力短缺問題已持續影響日本社會經濟多年。日本政府自 2021 年修正《高齡者僱用安定法》，鼓勵企業提高退休年齡至 70 歲、鼓勵民眾「退而不休」，也讓 2024 年 70 至 74 歲族群的就業率已達 33.5%，甚至出現不少的「銀髮上班族」，儼然成為日本社會的新常態。

在這樣的時空背景之下，日本社會也興起「半退休（Semi-Retire）」風潮。舉例來說，根據媒體報導⁵，在東京 IT 業任職的 54 歲上班族小野，擁有約 7,000 萬日圓（約新台幣 1,435 萬元）資產、無貸款，並選擇提前退休過上悠閒生活；然而股市的波動，使他的投資資產大幅縮水，因此在面臨物價上漲與平均壽命延長的壓力下，他不得不重新審視其財務規劃，甚至考慮重返職場。這樣的故事揭露了一大重要課題：「退休後的財務健康」比「何時退休」更重要。

另一方面，2025 年出現了一部現象級日劇，由日本知名女星綾瀨遙主演的《孤獨死又怎樣》的熱播，也反映出日本社會的另一面。劇中，39 歲單身女性在經歷家中親戚孤獨死之後，從「婚活」轉向「終活」，思考如何獨自面對老後。劇情道出現代日本民眾的真實焦慮——在人口老化、少子化、且與鄰里疏離的環境中，「如何好好生活與離開」成為共通命題。這也凸顯出財務準備的重要性：不論是否結婚、抑或是延後退休，都必須為未來生活品質與尊嚴提早規劃、作出打算。

總體而言，日本不只是走出通縮，更像是在經歷一場人口以及價值觀的深層轉型。當壽命延長、退休金壓力攀升，「維持財務健康」已不僅是一個理財議題，而是面對未來的生存考驗。



日本央行



自由時報



4. 日本央行 (Bank of Japan) 定期發表預測報告，內容包含經濟增長、通貨膨脹、貨幣政策分析、整體金融環境與外部環境影響分析等。
5. 自由時報：擁 7000 萬日圓提前退休！54 歲男「1 原因」卻撐不住半年就重返職場
6. 婚活是指以結婚為目的的各種活動，包含聯誼、交友軟體、相親、婚友社等，是日本為解決晚婚化和少子化問題而推行的社交方式，這項活動在近年來十分盛行，並有專門為此設計的交友 App，也推出 AI 配對軟體來鼓勵年輕人尋找伴侶。



3 澳洲：資源優勢與幸福經濟的平衡挑戰

澳洲人口約為 2,700 萬，與臺灣相仿，然而其土地面積遠大於臺灣，約為後者的兩百多倍，天然資源方面也較充足但人口密度極低。根據《世界幸福報告 2024》⁷，澳洲人民幸福指數位列全球前十，體現其優越的生活條件與健全的社會福利制度。此外，澳洲做為 2032 年布里斯本奧運的主辦國，預期也將推升基礎建設與活絡就業動能，短期內提振經濟表現。

然而，2025 年第一季澳洲 GDP 年增率僅約 1.3%，並且面臨通膨上升與房價走高等挑戰。從財務健康的視角看，儘管澳洲有更好的就業起薪、待業補助、育兒津貼、以及退休福利，也吸引臺灣年輕人前往打工度假，但根據澳洲金融比較網站 Findex 於 2025 年 6 月發布的消費者情緒追蹤調查⁸，顯示有超過四成（43%）的澳洲人平均存款不足 1,000 澳元；同時根據澳大利亞統計局數據顯示⁹，澳洲於 2025 年 9 月失業率創下自 2021 年疫情後的新高，與此同時有將近七分之一的澳洲人生活在貧窮線之下。因此資源優勢和生活品質高並不同於財務安全，個人的理財規劃與資產布局仍不可或缺。

澳洲經驗對臺灣具重要啟示：財務規劃須前置，即便身處高薪與資源充裕的環境，若缺乏儲蓄與資產配置，仍可能面臨財務壓力。強化制度與理財觀念的借鏡，財務穩健將透過個人理財策略與社會福利制度共同支撐。

世界幸福報告



Findex



澳大利亞統計局



7. 《World Happiness Report 2024》

8. 《Consumer Sentiment Tracker-Live insights on the wealth, happiness and economic outlook of everyday Australians.》

9. Australian Bureau of Statistics-Labour Force, Australia

4 小結：全球皆在談「財務健康」

不只是臺灣，日本、韓國及澳洲的社會同樣對財務健康的討論日益增溫，整體而言有三大重點：

01 人口結構改變（人口高齡化／勞動力萎縮）會對個人的財務健康造成深遠影響。

02 年輕時若沒有做好儲蓄、投資與資產累積，未來退休時容易陷入困境。

03 個人「財務健康」的表現除了充足的規劃，社會保障、企業制度、退休年齡、經濟結構等，都可能成為影響「財務健康」的因素。

總體而言，資源與經濟規模優勢固然重要，但財務健康仍需個人規劃、儲蓄與投資的積極行動。臺灣年輕族群若能從中借鏡，不僅可提高財務韌性，也能在全球化與科技化的時代中占得先機；因此，掌握財務健康，不只是「少花一點、多存一點」這麼簡單，而是「早計畫、長期累積、善用制度與機會」的整體策略。

二、2025 年臺灣財務健康調查與趨勢觀察

據統計，2025 年臺灣年輕世代投資者比例突破 60%¹⁰，較去年增加 7%。其中，超過六成受訪者的主要理財目標為「儲蓄與財富累積」，48% 追求「長期收入」，38% 關注「退休規劃」，顯示年輕世代對財務規劃與長期保障的重視度逐年提升。然而，實際個案顯示，即使年輕人積極儲蓄與投資，整體財務規劃仍存有結構性不足。

在本次調查訪談中，一位年輕訪談者原為碩士生，因休學而於便利商店打工，每月收入約兩萬多元，生活開銷幾乎打平，偶爾需父母支援。其母親於兩、三年前為他投保意外險，但家庭保險配置仍以短期保障為主。他雖有購買長期保障的意願，但因收入有限而延後行動；另一位年輕訪談者為中小企業負責人，他雖積極投資美股，但在人身保險方面並無主動規劃，主要依賴早期父母安排的基本保障。以上這些案例反映出，現代年輕族群雖重視財富累積，但在長期保障、風險分散與退休準備方面的意識仍偏低。



1 市場環境與風險：從宏觀到個人

2025 年的臺灣，財務挑戰與機會交織並存；從全球經濟動盪到國內結構轉型，外在環境對個人財務健康的影響愈發直接而深刻。

01 | 通膨與物價壓力

根據主計總處公布的 9 月消費者物價指數，民眾關注的重要民生物資 CPI，9 月漲幅略微擴大，為 2.47%，其中以豬肉、雞蛋漲幅較顯著。這個數字創下超過一年半以來的新高，代表民眾對於物價上漲的感受仍相當明顯。

02 | 地緣政治與關稅風險

美中科技戰延燒、供應鏈重組、區域緊張情勢升高，使出口導向的臺灣經濟不確定性加劇。半導體與關鍵零組件產業受制於出口限制與關稅變動，企業獲利預期下降，勞動市場與薪資成長隨之承壓。

03 | 房價與貸款壓力

利率雖逐步趨穩，但房價仍高居不下。根據內政部 2025 年第一季統計¹¹，全臺房價所得比已接近 11，臺北市更是接近 16，也讓許多 30 歲左右的年輕人逐漸接受「先租後買」或「以租代買」的形式，並將部分資金轉向 ETF、股市或高股息標的。



11. 內政部不動產資訊平台 - 房價負擔能力統計



04 | 人口結構轉變

衛福部統計¹²指出，臺灣在 2025 年正式進入超高齡社會，每五人中即有一人年逾 65 歲，平均餘命為 80.2 歲，但健康餘命僅 72.4 歲，意即平均有 8 年需面臨健康衰退與照護需求。長照與醫療費用的上升，推動長照險與退休金規劃需求大增，也加重青壯世代的家庭財務壓力。

05 | 就業型態轉變

AI、自動化與遠距工作重塑勞動市場。根據 1111 人力銀行統計¹³，近四成上班族擁有副業或兼職計畫，主流型態包括數位行銷、線上教學與投資理財。多元就業提高了收入彈性，卻使保險與退休制度設計更複雜，迫使個人更積極建立自主管理型的財務安全網。

整體而言，2025 年通膨與房價壓力削弱生活品質，地緣風險影響投資穩定，而人口老化與 AI 轉型則重新定義「財務安全」的核心價值。今年的臺灣財務健康圖像，呈現出「風險上升、意識提升、工具革新」三大趨勢。從年輕族群的投資熱潮、AI 理財的普及，到全民消費與保障觀念的轉變，財務健康已不只是個人課題，而是一場全民的生活革命。

衛福部統計處



1111News



12. 衛生福利部統計處

13. 1111News 產經新聞網《上班族瘋兼差現況調查》

2 財務管理與佈局：投資理財觀念改變與新興工具問世

面對多重風險與市場不確定性，維持良好的財務健康已不僅是存錢或買保險，更是一種全方位的「理財策略思維」。在 2025 年的金融環境中，理財行為的轉變主要體現在三個方向：消費心態、財商意識與科技應用。

01 | 消費習慣的轉變：從「追求擁有」到「理性分配」

過去十年間，臺灣消費文化逐漸從獲得「即時滿足」轉向重視「長期規劃」；而在通膨、房價壓力與經濟波動下，民眾更傾向精算支出與儲蓄比例。現代消費者開始區分「需要」與「想要」，並在新科技浪潮下利用預算管理 App、行動支付紀錄分析支出結構。

這顯示消費行為不再只是花錢的結果，而是一種理財過程，從「盲目消費」轉為「目標導向」的支出模式，成為財務健康的重要基石。

02 | 財商思維的提升：讓金錢替你工作

隨著投資工具普及與理財教育推廣，臺灣民眾的「財商」明顯提升。

過去普遍以儲蓄為中心的理財觀，如今逐漸被「資產配置」與「複利思維」取代。民眾開始理解正常的通膨影響會逐年侵蝕購買力，學會利用基金、ETF、外幣與退休金帳戶等方式，達成長期穩定報酬。

在 AI 協助下，理財決策也更具數據基礎。系統能根據使用者風險偏好與財務目標，模擬不同投資情境，提供分散風險建議。





03 | 從電話下單到智能理財：工具進化帶來效率革命

時間回溯到 2000 年，投資人仍仰賴電話下單、紙本對帳與人工諮詢，資訊來源主要依賴報章雜誌或營業員建議。隨著智慧型手機與 FinTech 的普及，投資操作逐漸數位化。

2020 年後，數位銀行、零股交易與行動支付成為主流；而到了 2025 年，AI 理財顧問與智能投資平台逐漸成為趨勢，使用者可透過 App 即時分析投資組合風險、追蹤全球市場變化，甚至自動調整資產配置。

根據金管會 2025 年的統計指出¹⁴，目前臺灣已有 87% 的銀行導入 AI 臺灣相關人工智慧工具，主要用於提高作業效率、節省人力及優化客戶體驗，其中也不乏多家金融機構運用 AI 協助財富管理與投資業務的發展，AI 的導入不僅降低投資進入門檻，也開始協助使用者制定儲蓄、投資、保障與退休策略。



14. 金融監督管理委員會 2025 年 5 月《金管會公布金融業應用人工智慧 (AI) 調查結果》

財務健康，從認知到行動的全面策略

全球案例與臺灣現況皆顯示，財務健康已不再只是個人理財的課題，而是一種生活力與社會韌性的象徵。從韓國的財務兩極化、日本高齡化社會的「半退休」潮流，到澳洲在資源與制度優勢之下仍仰賴個人自我規劃的現況，我們觀察到：若要真正提升財務健康，從觀念建立到具體行動，都必須倚賴長期策略佈局、風險適度分散與制度環境的共同支撐。

對臺灣而言，唯有將財務規劃落實於日常生活、積極累積資產、善用制度與科技，才能真正轉化為「可持續的安全感與選擇自由」。財務健康，不只是金錢的累積，更是掌握生活自主權、迎接未來的核心能力。

以下將逐步開展 2025 財務健康調查之結果，以協助臺灣民眾了解全民及自身財務健康分數樣態。



第二章

財務健檢的過去、現在與未來



一、2025 臺灣民眾財務健康分數下降

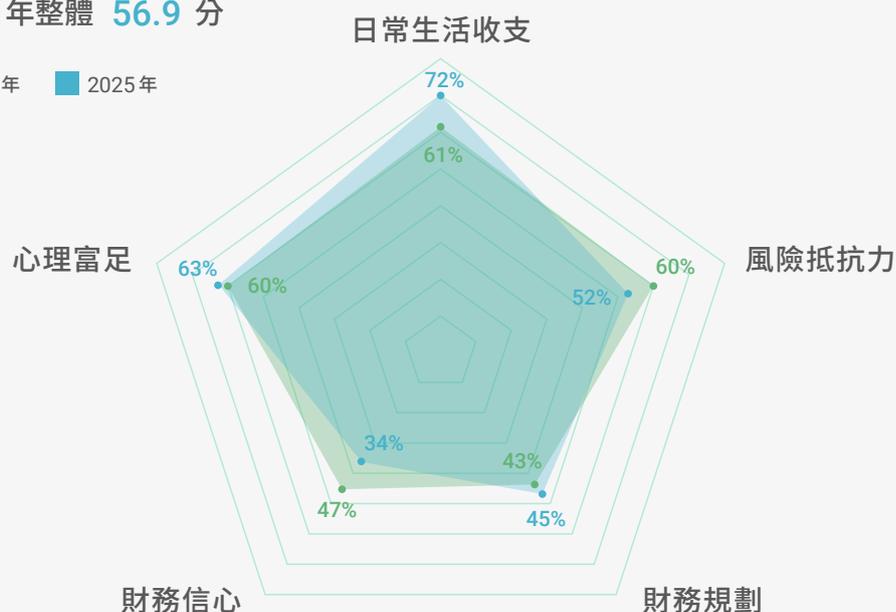
本次財務健康調查，整體民眾平均財務健康分數為 56.9 分，與 2023 年相比僅下滑 2.3 分，儘管總分差異不大，但分數的組成卻有顯著轉變，如圖 2-1。依構面顯示，財務信心與風險抵抗力雙雙下滑；反之，財務規劃與心理富足感則小幅上升，日常生活收支提升最多。這樣的結果，反映出 2025 年臺灣民眾對於投資信心與風險準備上，面臨更多的挑戰與擔憂。近期國際情勢動盪、關稅與經貿議題甚至物價通膨的壓力，都直接或間接衝擊社會民生問題。正當大家始感受到疫情後復甦時，緊接而來的，卻是全球政經的劇烈波動，使民眾們不得不重視收支控管與長期規劃，然而，對未來的信心與風險抵抗卻逐漸減弱，使財務健康的狀態陷入了「穩中偏保守但進取不足」的狀態。

圖 2-1 | 2023/2025年財務健康分數比較

2023 年整體 59.2 分

2025 年整體 56.9 分

■ 2023 年 ■ 2025 年



進一步以年齡層來看，若以 54 歲為分水嶺，可觀察到 54 歲以下的中青壯年族群明顯惡化，其衰退的程度隨年齡的下降而增加，差距逐漸擴大至 4 分，顯示該族群同時承受外部擾動與內部韌性不足的夾擊，如圖 2-2。外部因素主要受利率、通膨與美國政策改變造成股市劇烈的波動。同樣地，台股於 2024 年到 2025 年其跌幅也創歷史新高，也使對財務健康造成負面衝擊；內部因素則以中青壯年族群於「風險抵抗力」與「財務信心」兩項指標走弱為主。

「風險抵抗力」維度各年齡層相比 2023 年皆有明顯下降，但以「24 歲以下」與「25-34 歲」落差最大，差距來到 9 分，如圖 2-3。

圖 2-2 2023/2025年財務健康分數比較(以年齡區分)

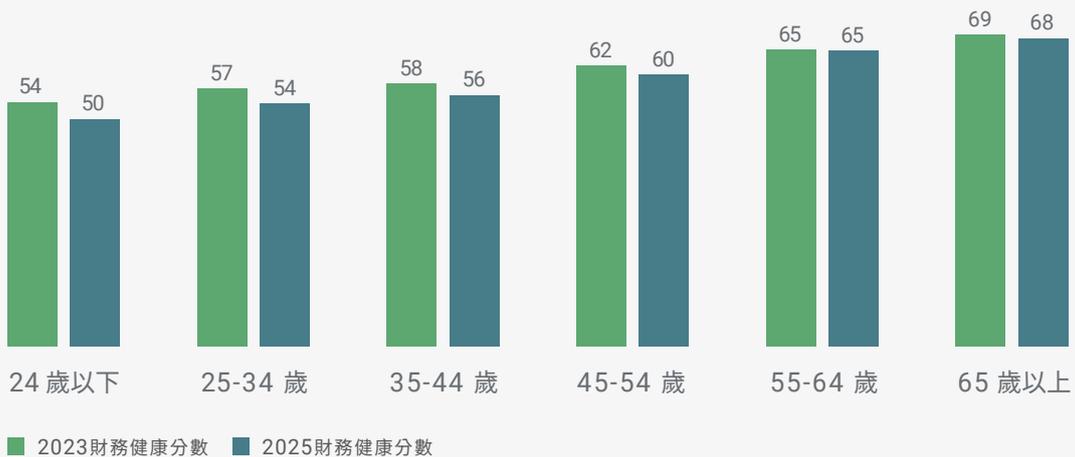
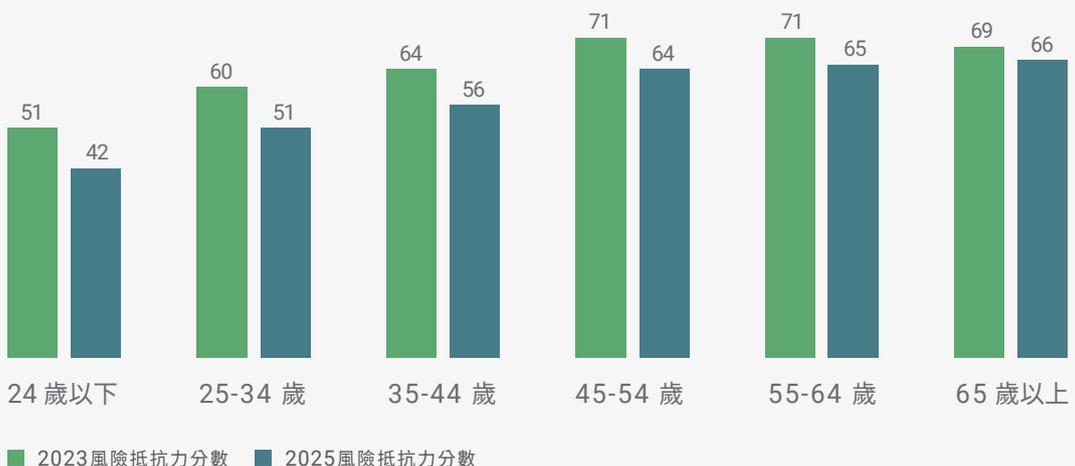


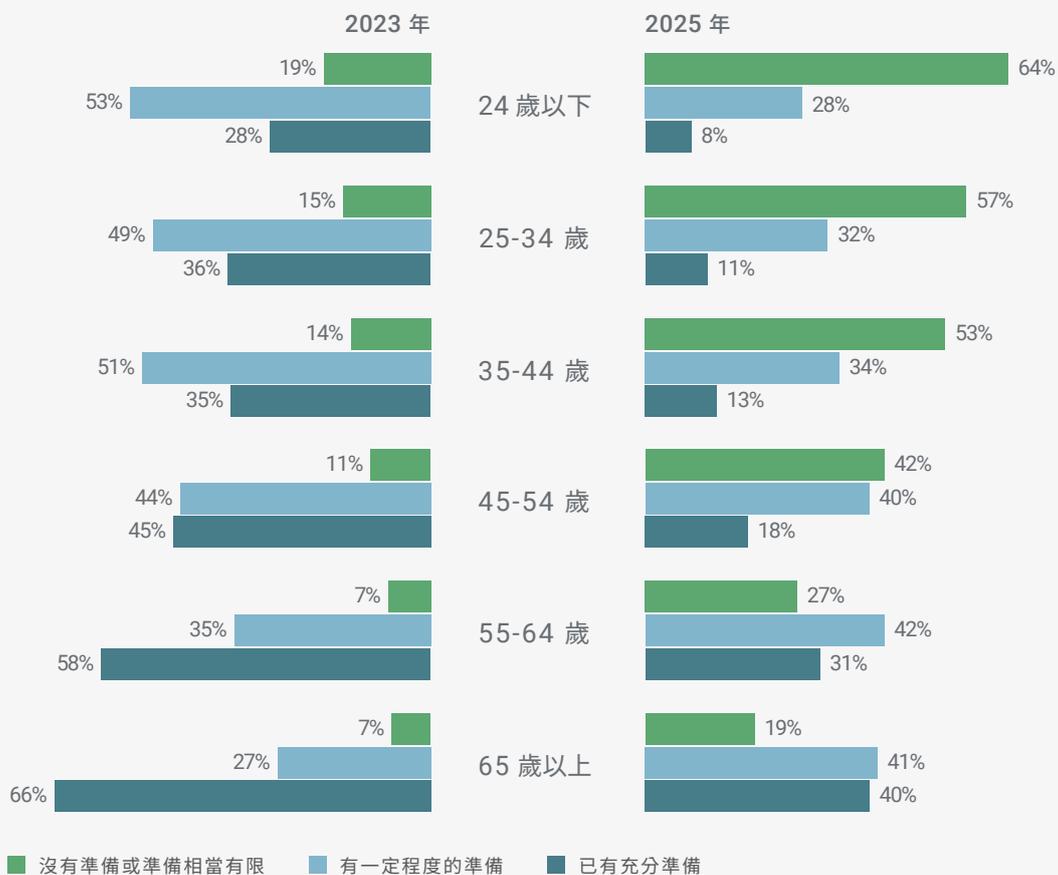
圖 2-3 2023/2025年風險抵抗力分數比較(以年齡區分)



過去新冠疫情影響臺灣經濟將近 3 年，2023 年的調查發現，不分年齡皆有五成以上的民眾面對整體市場風險時，表示「已做好一定程度的準備」或「已有充分準備」，也顯示出多數民眾都已有應對風險的大方向；然而 2025 年的調查顯示，民眾對於全球風險有了深刻的認識，同時 2024 年與 2025 年全球貿易衝突影響下，也讓民眾對於自身準備足夠程度向下調整。

2025 年的調查亦顯示，55 歲以下的族群「沒有準備或是準備相當有限」超過五成，24 歲以下甚至有高達 64% 沒有準備或準備相當有限，如圖 2-4。該年齡段的受訪者亦表示，現階段他們的資產基礎較薄弱，且在資源不足的條件下，仍須承擔職涯與家庭責任，使他們對市場的波動更加敏感。可見近年所發生的多項國際事件，深刻影響臺灣民眾對自己的風險意識，也同時驅動許多人重新檢視自身財務健康的準備。

圖 2-4 2023/2025 不同年齡對全球大事件的應對



於「財務信心」維度上，各年齡層亦普遍降低，如圖 2-5。觀察不同年齡熊市應對的調查，歷經多起「黑天鵝」事件後，民眾投資態度轉趨保守，普遍保留一定比例的現金部位以維持彈性，以更保守的投資策略因應，尤其 34 歲以下的年輕族群為大宗，如圖 2-6。

圖 2-5 2023/2025年各年齡財務信心分數

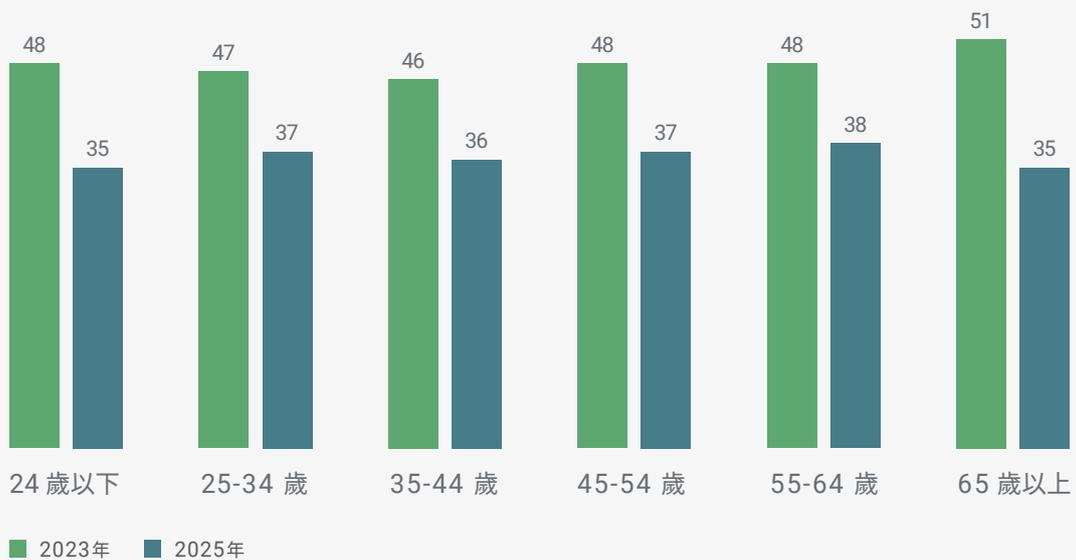
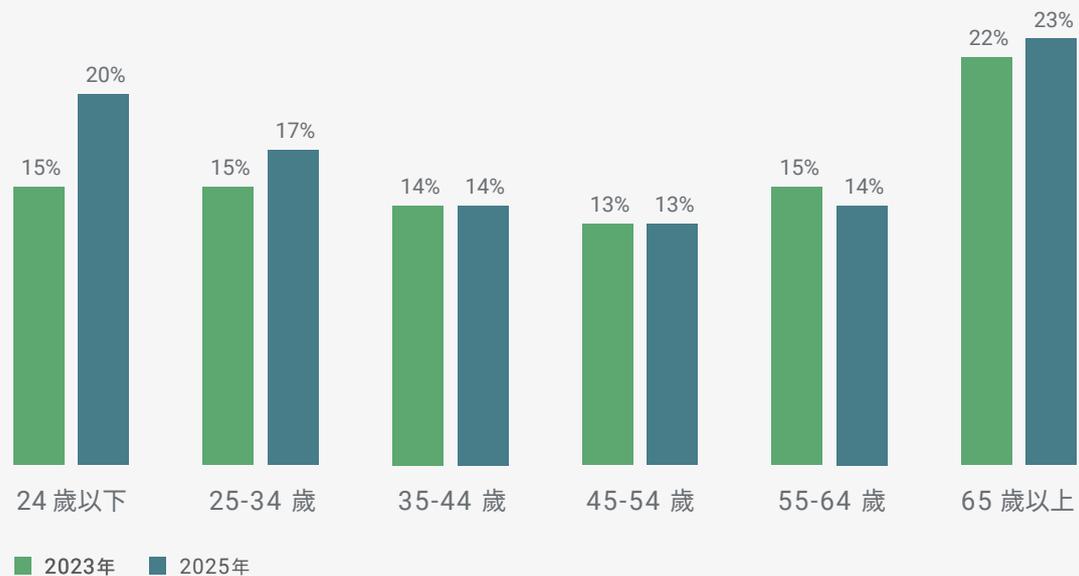


圖 2-6 2023/2025年各年齡層追求資本保障的比例



二、日常收支管理的分水嶺：財務健康的第一道防線

回顧 2024 年至 2025 年臺灣的消費環境，多數民眾提及高物價與市場波動的趨勢，亦影響財務韌性的準備。根據主計總處公布的 2025 年 9 月消費者物價指數調查¹，比起去年同期年增率為 1.25%，整體 1 至 9 月年增率為 1.77%，雖然全台通膨率維持在 2% 上下，但不少民眾的體感物價卻遠高於統計值，如圖 2-7；同時在每人每月實質經常性薪資與總薪資²成長的幅度有限下，伙食、房租與教育費等生活支出持續攀升，使得超過七成以上的民眾「支出占收入 50% 以上」，如圖 2-8。

圖 2-7 臺灣每人每月薪資與消費者物價指數變化



主計總處 - 消費者
物價指數年增率

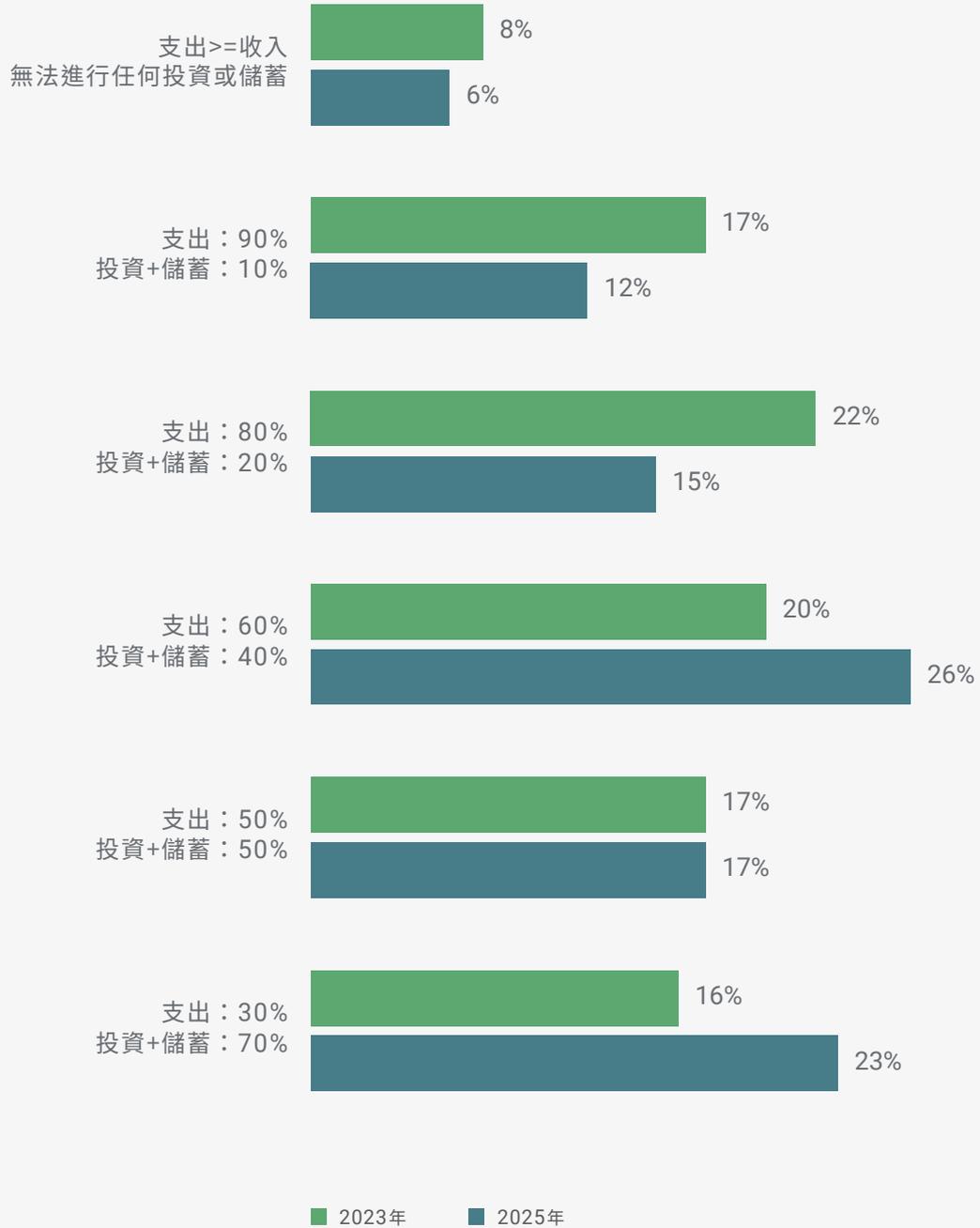


主計總處
薪情平臺



1. 主計總處 - 消費者物價指數年增率 (2025 年資料截至 9 月)
2. 主計總處 - 薪情平臺 (2025 年資料截至 8 月)

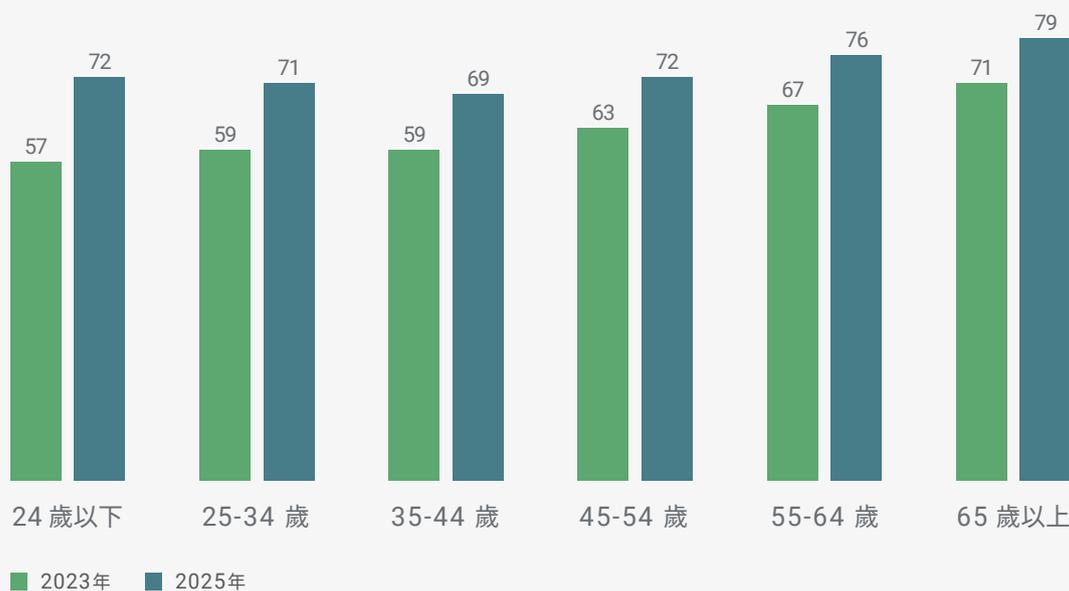
圖 2-8 哪一類型最接近您的「每月收入花費方式」



「雖然政府公布的數字顯示為正常的通膨範圍，但對於日常的買菜、購物、繳房租等負擔卻越來越沉重。」根據國泰金 2025 年 10 月發布的「國民經濟信心調查」調查³發現，有高達 6 成的民眾認為未來一年的通貨膨脹率將高於 2%，顯示民眾對物價上升的感受強烈，通膨預期仍偏高，這反映出臺灣正面臨「統計通膨低、感受通膨高」。

本次調查中，「日常生活收支」分數從 61 分大幅上升至 72 分，顯示民眾面對高物價環境時，更加重視日常收支的管理；與 2023 年相比，2025 年各年齡財務健康分數除了有顯著提升之外，45 歲以下的青壯年族群提升幅度尤為明顯，增加了 10 到 15 分左右，如圖 2-9，也說明了雖然大部分年輕族群的收入不如年長者來的豐厚，但其管理日常消費的能力也隨之精進。

圖 2-9 2023/2025年各年齡日常生活收支分數

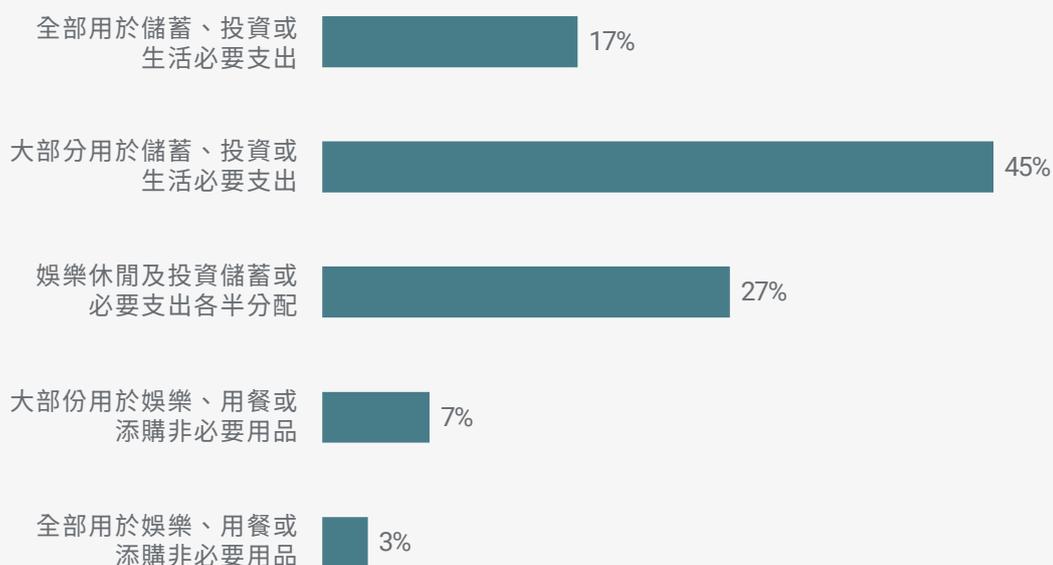


3. 國泰金控-2025年10月國民經濟信心調查結果



此外，無論是量化問卷或實際訪談，約六成臺灣民眾都傾向將小額的意外之財，花用在「儲蓄投資或生活必要支出」而非即時享樂，如圖 2-10 所示。甚至有訪談者認為，這種意外之財不應該完全屬於自己，而應將部份金額回饋社會，其餘使用於必要支出上。這樣的趨勢打破了以往大眾「意外之財就會馬上花掉」的既定印象，更多人開始把小確幸轉變為長期的安全感，即把一次性的驚喜，變成可持續的日常安心，這反映近期普遍民眾財務的自律提升。

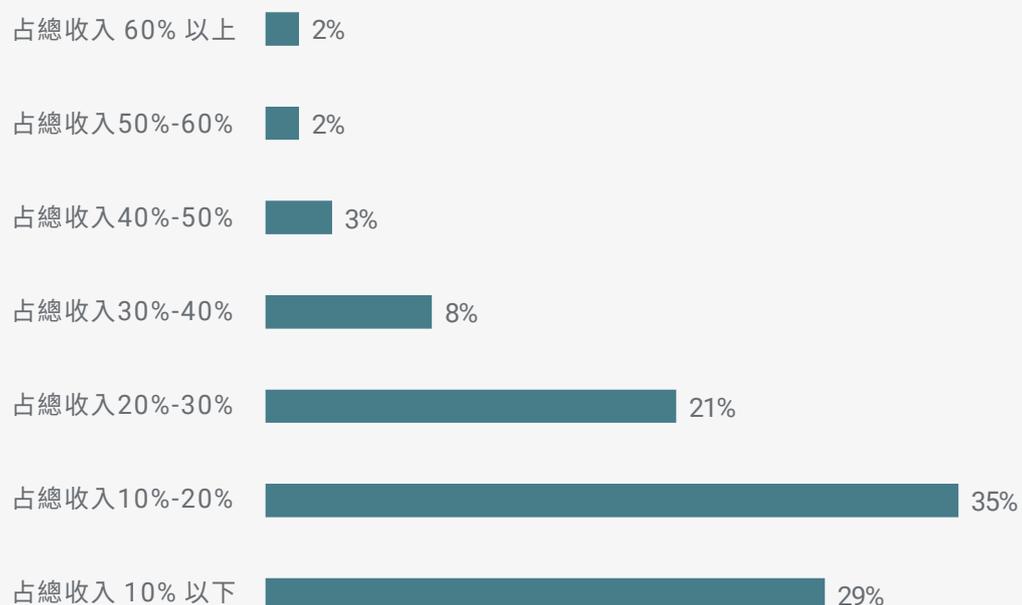
圖 2-10 小額的意外之財(如統一發票中獎4萬)會如何使用



進一步觀察娛樂支出的占比，我們發現 64% 的民眾每月娛樂支出不到兩成，如圖 2-11。其可能歸咎於薪資成長的速度不及生活成本的增加：當住宅或房租、學貸、育兒與醫療等必要支出占據家庭預算，而通膨推升食、衣、住、行的費用，使娛樂的支出被擠壓。然而，免費或低價的數位內容如串流、手機遊戲或社群媒體，也成為民眾的娛樂選項之一，亦促使民眾將額外資金留作備用。

對於消費行為與心態的改變，美國近期也掀起一股「No-Buy 2025」⁴ 的潮流，並從社群媒體延燒至臺灣。什麼是「No-Buy 2025」？其實是 Z 世代於社群媒體上，倡導大家在購物前先想想，這些東西到底是「我需要」還是只是「我想要」，換句話說，就是只將有限的資金添購於日常必需品。以法國奢侈品龍頭 LVMH 為例，從過去的每年成長到 2025 年第三季相比 2024 年營收下滑 2%⁵，淨利與利潤率同步明顯走低，高端鐘錶品牌勞力士、豪華車廠保時捷等亦相繼出現業績下滑的情況。

圖 2-11 休閒娛樂支出占比



洛杉磯週報
亞洲版



LVMH

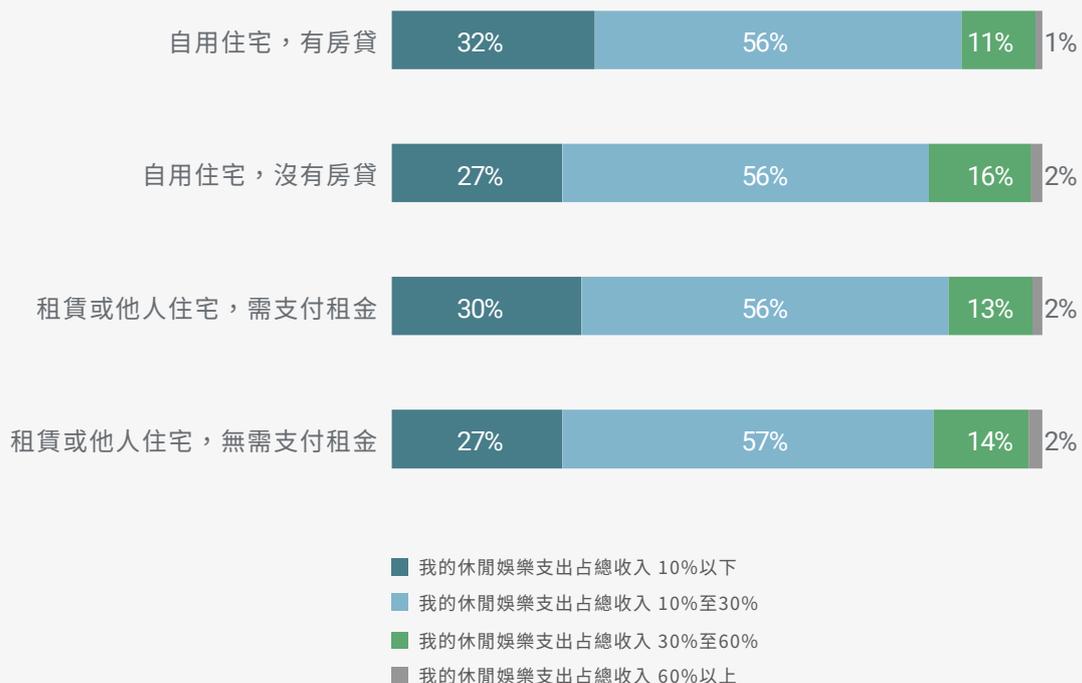


4. 洛杉磯週報亞洲版 (L.A. Weekly Asia) 《【美國現象】「No-Buy 2025」來襲！當年輕人不再買精品，連 LVMH、Rolex 都撐不住》
5. LVMH-2025 年第三季財務報告 (LVMH-Amélioration des tendances au troisième trimestre 2025)

而當我們觀察到臺灣民眾的消費行為上，接近六成的一般民眾仍將休閒娛樂支出控制在總收入的 10% 至 30%，然而有房貸者超過三成將休閒娛樂支出控制在 10% 以下。也代表大多數房貸族群在消費上雖有控制，但依然留有一定的資金作為娛樂與興趣使用，如圖 2-12。房貸族更保守的原因可以歸類為以下幾個重點：

- 01 固定房貸壓力，每月還款鎖定了現金流，影響自身可自由分配的娛樂預算。
- 02 對利率、房價與家庭財務風險更敏感，傾向將額外資金用於緊急備用金與必要開支。
- 03 房貸族代表還房貸優先層級更高，短期休閒享樂被讓位給長期財務目標；整體而言，房貸族對休閒娛樂的取捨並非拒絕消費，而是追求更可預期與高效率的資源運用。

圖 2-12 房貸/租屋族對於休閒娛樂支出占比





一名金融業受訪者年收入約 120 萬，與妻子共用記帳 App，每日記錄收支，運用 Excel 建立完整的家庭財務表，每月底都會檢視預算與投資報酬。他的收入分配明確：支出約佔 60% 至 70%，儲蓄與投資約佔 30% 至 40%。每月固定撥出 15,000 元作為儲蓄，另設立 10,000 元旅遊基金，其餘作為生活費與房貸支出；在投資上，他講求風險控制，對任何高報酬主張皆持戒慎之心。他指出：「只要市場上有人倡導每月報酬會達到兩成，我就會以此作為投資的警訊。」。

相較之下，另名受訪者年薪約 200 萬元。表面上看似收入穩定、事業前景佳，但其財務狀態卻不容樂觀。他每月能使用的生活費約落在 2 至 3 萬元，興趣相關支出如收集公仔、玩具、球員卡占大部分支出。仍背負信貸的他，每月需償還約 1 萬多元。如今他重新建立起理財節奏，每月固定投入部分資金於儲蓄與基金投資，嚴格控管消費比例，並設定購屋為五年目標，將頭期款設定為 400 萬元。此外，他也開始學習維繫銀行信用，透過定期往來、審慎使用信貸以維持良好信用評等，為日後房貸申請預作準備。

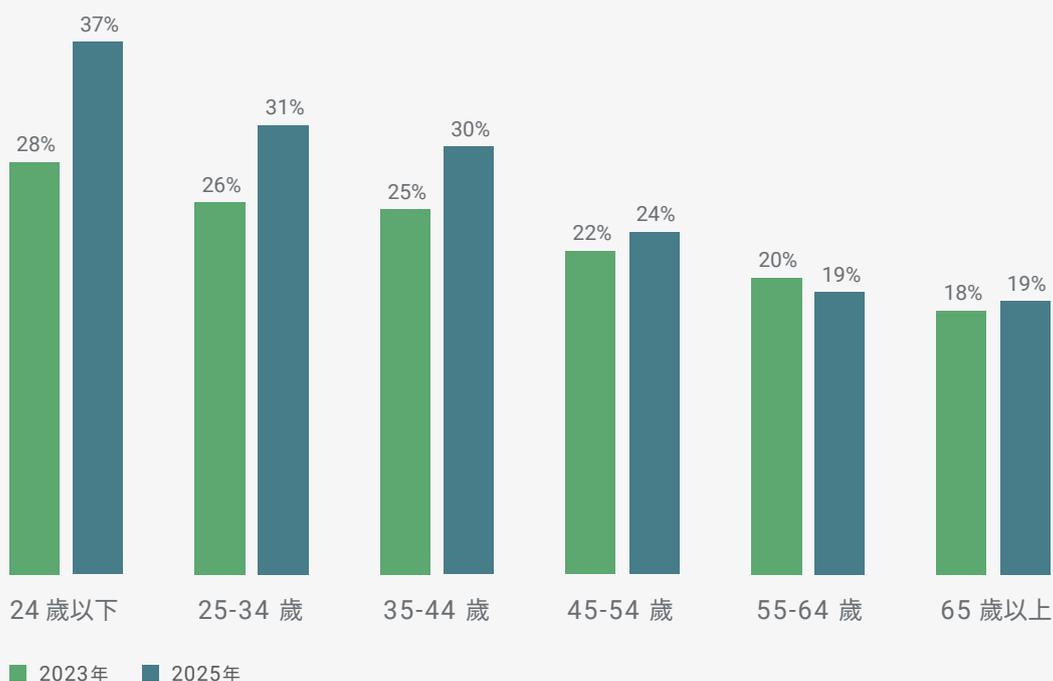
以上兩位訪談者的故事，正反映出財務健康的真正分界點，並不在於收入高低，而在於日常生活收支管理的紀律與覺察。前者懂得為未來留餘裕，後者則常陷入月光與焦慮的循環。真正的財務穩定，並非拒絕消費與投資，而是能清楚地知道「錢花到哪裡去、為什麼要花」。在當前波動的經濟環境中，這樣的自律與透明，正是財務健康的第一道防線。

三、收入與財務規劃：不是「賺多少」，而是「怎麼用」

「我今年加薪了，但為什麼我還是月光族？」這句話是許多上班族的共同心聲。薪水雖然漲了，但不只是物價上升，連訂閱制服務、外送、旅遊都通通變貴。信用卡分期、無痛支付的便利，讓人不知不覺花得更多。其實薪資就好比水龍頭，財務健康才是水桶，水流得再快，如果桶子破了，終究留不住。

與 2023 年相比，2025 年無檢視財務習慣的民眾增加，其中 44 歲以下族群增加了超過 5%，24 歲以下族群更是從 28% 增加到 37%，代表越來越多年輕族群不夠重視培養財務檢視的習慣，對自身財務掌控度持續降低，如圖 2-13。

圖 2-13 2023/2025年各年齡無檢視財務習慣者比例





根據年齡層與年薪區間進行交叉分析，當年齡越高其定期檢視財務（至少半年一次）的比例越高，同時「無檢視習慣」的比例越低。年收入越高的族群，有檢視財務的頻率越高，「無檢視習慣」隨之下降，如圖 2-14、2-15。一般而言，年齡增加常伴隨著房貸、子女教育、長輩照護與退休等責任，因此提升資金安全需求與定期資產盤點成為常態；收入越高者其投資分配往往也亦越多元（如投資股票、基金、不動產、海外資產、保險），因此在稅務與資源分配議題上更趨複雜，使他們必須更培養頻繁檢視財務規劃與調整配置的習慣。

此外，許多處在平均薪資的族群，反而遵循較嚴格的紀律。即便薪資不高，一些訪談者也指出，他們會於發薪日當天就採「先存後花」的方式，或是設定自動轉帳、開立副帳戶進行分流儲蓄，並透過 App 精準記帳，把每一筆支出都標上用途。更甚者，也有固定每月小額投入 ETF，並靠著控制外食與娛樂開銷，穩步改善存款餘額。即使金額不大，但卻建立一種「財務韌性」，使他們能在變動中保持穩定。

圖 2-14 各年齡檢視財務頻率

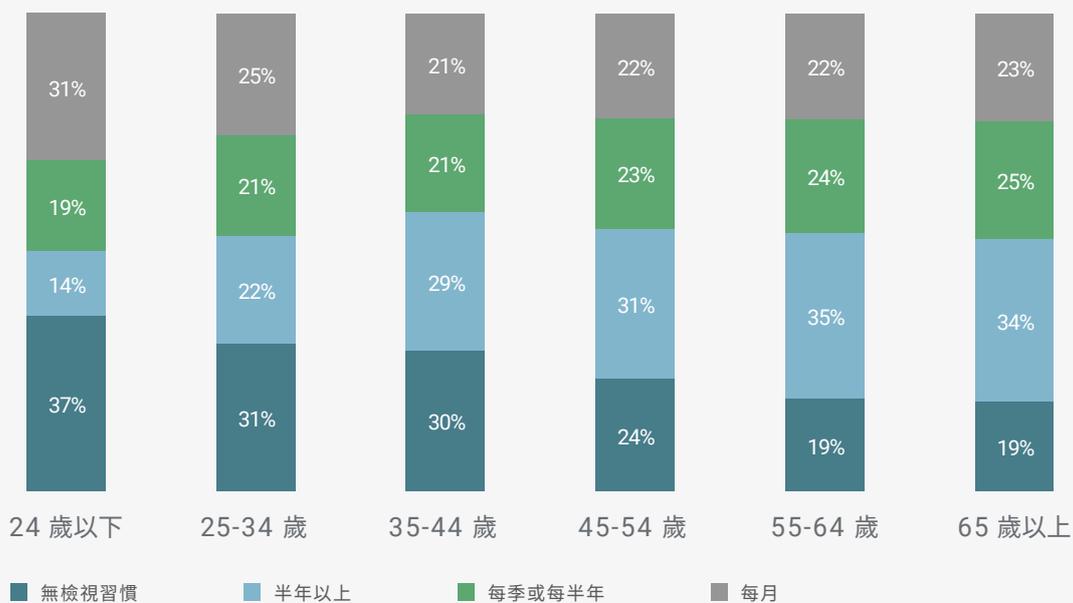
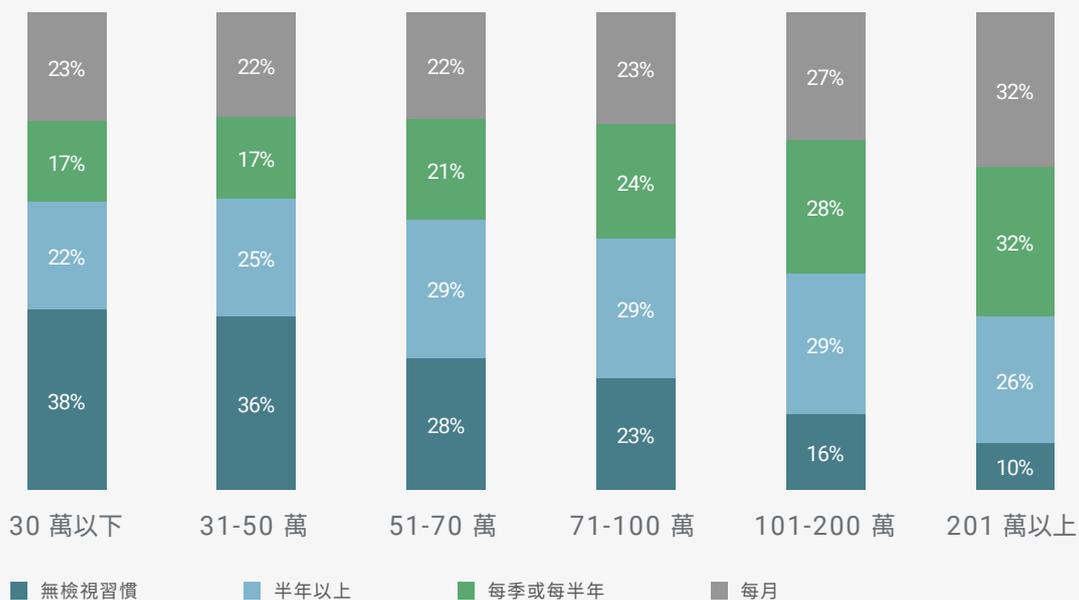


圖 2-15 各收入區間檢視財務頻率



需強調的是，收入多寡只是起點，良好習慣才是終點。許多高收入族群因消費習慣與投資衝動而焦慮；反之，懂得規劃與節制消費方能走得更遠。這樣的對比，亦在訪談中具體展現。其中兩位訪談者皆屬高收入族群，但財務風格截然不同，一位擁抱風險、在金融與加密市場中尋找機會；另一位則以自律與紀律構築穩健的生活；前者在金融業擔任區塊鏈相關職務，年收入約 250 萬元。乍看之下財務狀況穩定，然而其支出壓力卻不小：小孩的照顧費用每月 3 萬元，生活費幾乎與薪資相抵，且目前仍有房租支出。即便以 App 進行簡易記帳，但鮮少整體檢視財務規劃，資金大多憑直覺管理。

相較之下，另一位訪談者則展現了財務規劃典範，該名訪談者原先從事媒體業，收入並不寬裕，甚至許多開銷如出國留學等亦是靠自身打工累積與借貸。透過一步一腳印的投資與財務檢視、規劃，如今他身兼律師與創業者，年收入超過 300 萬元，即便如此，他依然嚴格將家庭支出（含子女的照顧費用）控制在總收入的三分之一以內，並養成每日記帳、逐筆分類的習慣；投資僅動用閒置資金，堅持不使用槓桿。此外，他的資金調度靈活，會依各家銀行的利率與匯率分散存放資金並動態調整配置，且定期檢視資產變動。

從兩人的對比可見，高收入並不保證高財務健康。前者敢投資，但常受市場波動牽動情緒；後者則是嚴謹穩健，讓錢有秩序地替自己工作。綜上，財務健康的關鍵不在「多賺多少收入」，而在「有效率的財務規劃」。

四、市場熱絡：提升財務信心避免投資盲點

自 2023 年至 2025 年臺灣加權指數漲跌起伏劇烈，透過金融理財的相關投資也讓部分民眾快速累積財富；然而回顧上述兩年，臺灣民眾對於金融及投資理財的知識並非如預期中的增加，「只有甚少或並無認識」的比例反而從 13% 成長為 33%，如圖 2-16；從不同年齡的角度觀察，44 歲以下的族群上升比例最多（超過 20%），如圖 2-17。透過與各年齡層進行訪談得知，除外部宏觀經濟變動使民眾難以消化訊息外，金融商品複雜度的提升，諸如虛擬資產、加密貨幣與各類結構型商品問世，其產品的多樣化加深了民眾對金融知識不足的認知，亦進一步削弱投資信心。

圖 2-16 2023/2025 臺灣民眾對「金融及投資理財」的知識

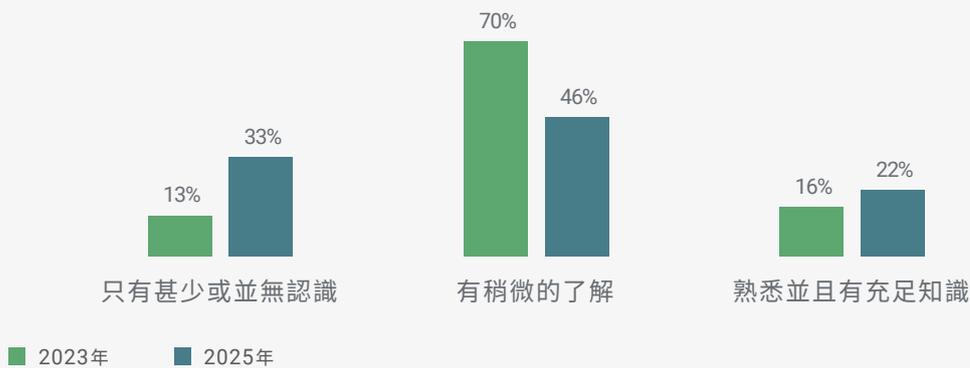
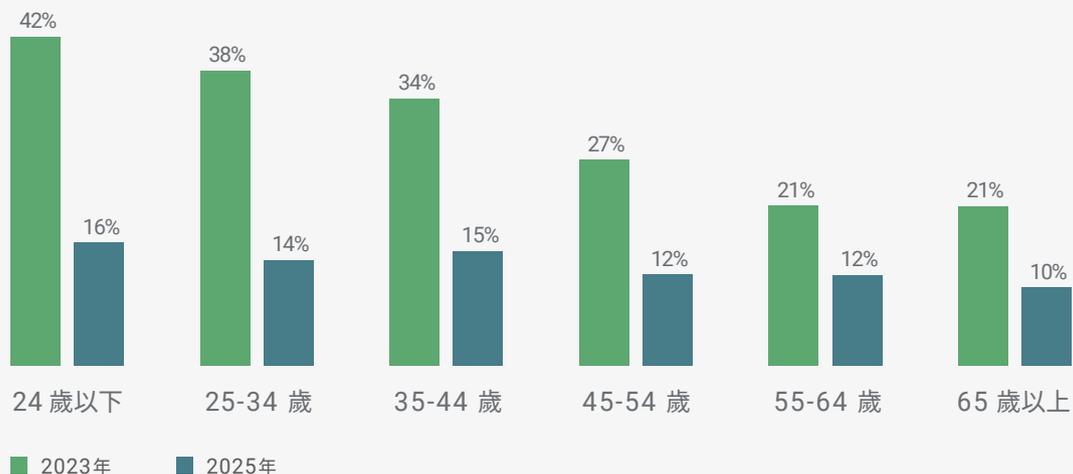


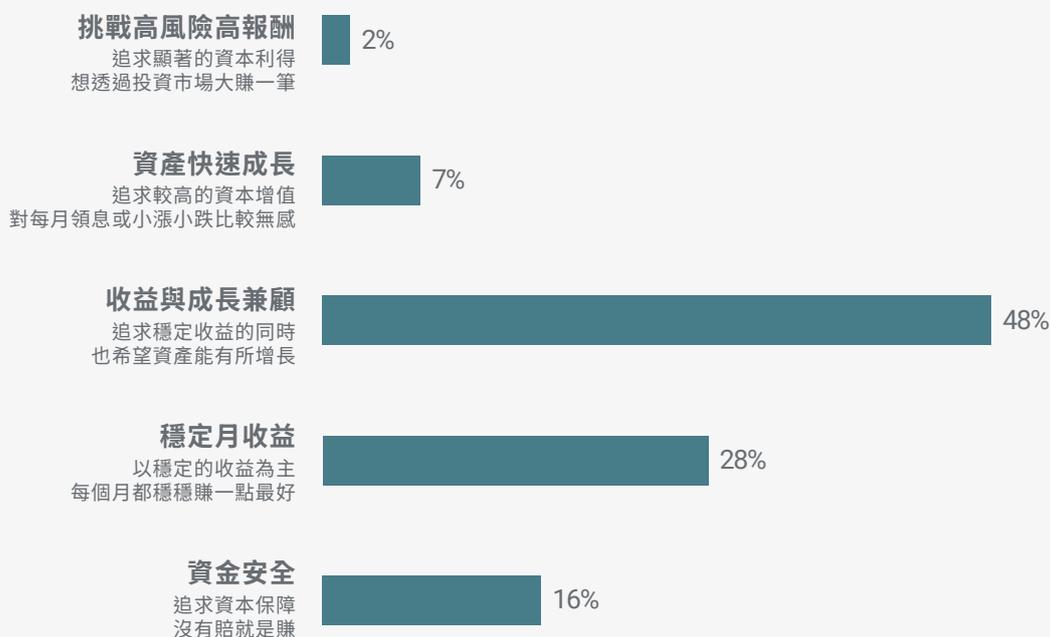
圖 2-17 各年齡自認對於金融知識了解甚少或並無認識的比例



此外，我們亦發現許多投資人往往只注意「沒賺到、沒跟到」，而非實際對於標的有研究或了解，此舉也讓許多的投資行為淪為博弈心理，而非理解市場運作與產業前景。而在實際訪談中，我們歸納出幾位受訪者的投資經驗顯示，他們對於賺錢的經驗分享較多，但當被問及投資失利的經驗時，往往三言兩語帶過，無法具體的提醒自己犯過的錯誤，此亦反映出對於投資相關知識累積的不足。

另一方面，本次調查結果 44% 民眾仍追求穩定的收益（「資金安全」與「穩定月收益」合計），48% 在意的是「收益與資產成長是否兼顧」，而僅有 9% 追求「資產快速成長」與「高風險高報酬」，如圖 2-18，顯示大多數民眾對於風險的偏好仍趨於保守；此外，根據 2025 富達的調查⁶顯示，2025 年臺灣人平均投資報酬率約為 1.8%，遠低於亞太區的平均值 3.2%，由此更可說明投資知識與心態為影響財務信心的關鍵因素。

圖 2-18 臺灣民眾投資心態



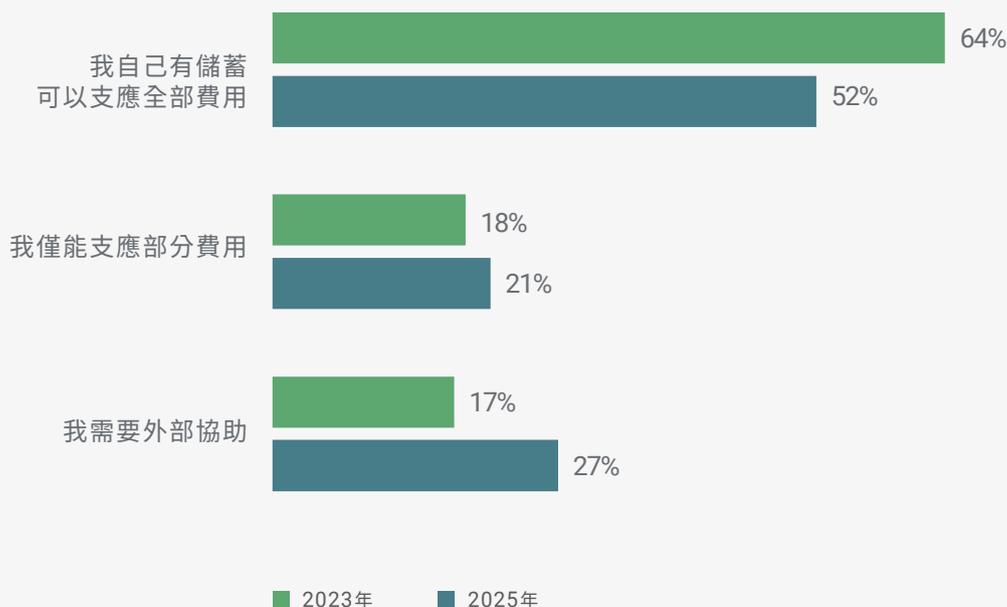
6. 香港富達 Fidelity 《2025 年波動市況下台灣投資人情緒五大重點》- 涵蓋六個亞太市場（澳洲、日本、中國大陸、台灣、香港、新加坡）

五、風險管理：學會與「不確定性」共處

2025 年的市場，就像置身一座遊樂場，宛如雲霄飛車般的股市、多頭馬車般的經濟、風雲變色的國際政治舞台，當投資人走進樂園，往往被 AI、地緣政治、虛擬貨幣等新潮「設施」吸引，卻也容易在過多的資訊中迷路。尤其市場的道路越多，其實反而越難找到出口。因此，理財的關鍵，從來不是預測漲跌，而是學會在波動中存活、找到關鍵的出口。

在問到「是否能於一周內籌 30 萬」的調查中，有 52% 的民眾認為自己可以支應全部費用。對比 2023 年，此次調查「能夠支應全部費用」的比例顯著降低，而「需要外部協助」的比例則微幅上升，如圖 2-19。

圖 2-19 2023/2025 緊急籌款能力





市場的波動就像擂台上的拳，打得越快，你越要穩住重心。

如何有效的實行風險管理也是維持財務健康的重要課題。調查中，一位訪談者現職為拳擊與綜合格鬥教練，他每天都訓練學生在比賽中如何「有效度過遭受攻擊的回合」，而他自身亦在金錢世界裡修煉「耐力」。他的理財節奏極為穩定——每月支出約佔五成，另四成投入儲蓄與 ETF 定期定額投資，另外一成則每月固定提撥當作緊急備用金。對他來說「訓練講求節奏，理財與風險也一樣，穩定比速度重要」。其自述於 20 多歲時，曾以保單借款創業開飲料店，雖然最終以失敗收場，但亦因此瞭解風險控制的重要性。隨後他對於投資與風險控制的態度轉為穩定，保持定期且長期的投入不曾間斷，即便在 2025 年 4 月股災、川普一連串政策引發市場震盪時，他仍堅持不動如山，維持紀律與節奏。對他來說「市場的波動就像擂台上的拳，打得越快，你越要穩住重心。」

在波動的市場裡，風險並不等於危險，而是對紀律與心態的考驗。投資的成熟，往往不是靠膽大，而是靠能「撐住」的韌性，真正的財務健康，不在於完全避開風險，而在於面對風險時仍能不慌、不亂、不退場，因為唯有撐過起伏的人，才能迎接下一個上升期。



六、退休的新定義：從「離開工作」到「延續價值」

隨著壽命延長與社會結構轉變，「退休」的概念早已不再只是「離開職場」。根據國發會發布的《中華民國人口推估（2020年至2070年）》報告⁷指出，2025年的臺灣每五人中就有一人年紀超過65歲，正式邁入超高齡社會。

根據1111人力銀行2025年《中高齡二度就業意願調查⁸》顯示，有76%的45歲以上中高齡上班族考慮退而不休，與2024年的67%相比成長將近一成，其中需要穩定收入來源(87%)是中高齡重返職場的主因，重新找到生活重心(43%)、證明自己存在價值(35%)則分別位居2、3位，而許多企業願意招聘高年齡求職者也成為關鍵。

這樣的趨勢，反映出臺灣勞動市場與價值觀的轉變：熟齡工作者不願被定義為「被動領退休金的一群」，而是選擇透過延續工作、轉任顧問、開設課程、志願服務等方式，以維持收入、延續價值並保持社會連結。

國家發展委員會 1111人力銀行



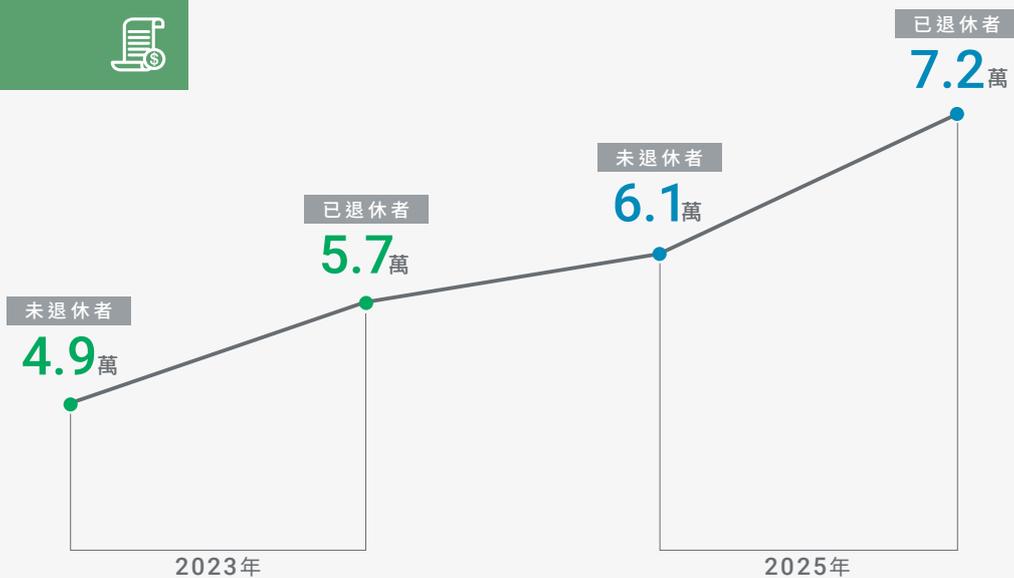
7. 國家發展委員會 - 人口推估查詢系統

8. 1111人力銀行2025年《中高齡二度就業意願調查》

此次調查亦發現，2025年未退休的族群中，認為其退休後每月生活花費平均為6.1萬，而實際退休族群則表示其每月的花費平均為7.2萬，相比2023年未退休族群的4.9萬與已退休者5.7萬，皆增加了1萬元以上；而對於理想的退休金金額也從2023年的1,431萬元增加到1,901萬元，整體增加了470萬元，如圖2-20。由此也說明民眾對於退休後的花費也逐年看漲，因此中高齡族群為維持生活開支，需持續工作累積財富，使退而不休漸漸成為主流。

圖 2-20 | 2023/2025退休金額準備

退休後
每個月的生活花費



七、結語：從收入焦慮到選擇自由

面對通膨、波動與壽命延長的現代社會，下一階段的財務健康，不該只是「把錢管好」，而是「讓生活更自由」。理財，不再只是為了退休金或報酬率，而是為了能選擇想過的日子。最終，真正的財務自由不是自身口袋有多深，而是你能在任何驚滔駭浪裡，依然選擇自己想過的樣子。



第三章

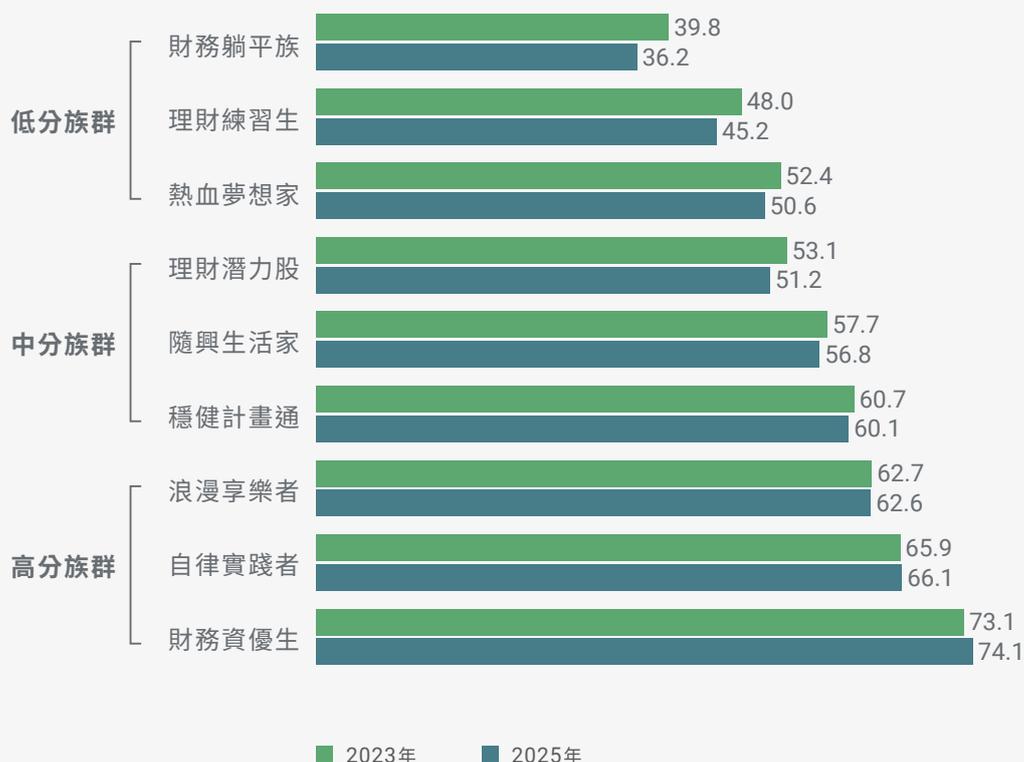
財務健康養生之道

2025 年臺灣民眾投資行為相當分歧，在動盪的市場環境下，一部分人靠著紀律投資持續累積資產，另一部分人或因投資失利、詐騙、債務壓力亦或沉迷高槓桿，而陷入財務失衡，一場圍繞著「投資或投機」的大型賽局，正持續影響著臺灣全民的財務健康狀況。

當然，在臺灣的投資市場中，不乏出現所謂的投資高手、投資名嘴甚至是少年股神。其背後代表的意義是——在高波動、高資訊的時代，確實是有人能夠藉由投資布局，得以快速致富。此外，也出現有一些令人惋惜的社會案件，因為誤信「代購黃金」的詐騙集團，落入債務、威脅與無助的多重壓力。因此，這些事件也提醒了我們，若是要能有因應市場波動、避免掉入投資陷阱進而滿足人生夢想，就應持續提升自身的財務健康，培養出更好的財務體質，逐步將市場紅利轉化為長期收益，以避免演變為隱性風險。

本章為聚焦於臺灣全民「財務健康」行為觀察，特別比較 2023 年與 2025 年其九大客群之財務健康變化，如圖 3-1。此外，同時也依據不同財務健康分數的級距，定義低中高族群，以進行財務行為的解析與洞察。

圖 3-1 2023/2025 九大客群財務健康平均分數



從分數變化來看，低分與中分族群在兩年間有些微下滑，而高分族群則略有進步：

01 | 低分族群分數普遍下滑較大，仍需持續關注自身財務健康

- **財務躺平族**：由 39.8 降至 36.2，反映其財務行為穩定度與紀律性下降，仍是風險最高的族群。
- **理財練習生**：由 48.0 降至 45.2，顯示雖已開始接觸理財，但在持續性與紀律上仍有進步空間。
- **熱血夢想家**：由 52.4 降至 50.6，代表其在財務規劃與理財行為上較為熱血衝動，易受情緒與市場波動影響。

02 | 中分族群整體下滑但相對穩定，具成長潛力

- **理財潛力股**：由 53.1 略降到 51.2，雖具理想與行動力，但在風險控管與資金配置上仍需引導。
- **隨興生活家**：由 57.7 略降至 56.8，其基本觀念不錯，只要再加強紀律與長期規劃，即有機會向低風險族群邁進。
- **穩健計畫通**：由 60.7 微降到 60.1，對於理財有一定計畫，如何兼顧生活品質與財務穩健，是此族群的關鍵課題。

03 | 高分族群表現亮眼，是財務行為較成熟的一群

- **浪漫享樂者**：由 62.7 略降至 62.6，平常已培養不錯的財務規劃習慣，也願意適當的享樂犒賞自己，但對於長期策略規劃可再進一步提升。
- **自律實踐者**：由 65.9 略升至 66.1，整體仍維持在高分區間，自律仍是其最大優勢。
- **財務資優生**：由 73.1 上升到 74.1，為所有客群中表現最佳者，擁有清晰目標、完善規劃與穩健執行力。

本章後續將由高、中、低分三大族群延伸，結合關鍵的「財務行為議題」，為民眾帶來更受用的「財務健康養生之道」。

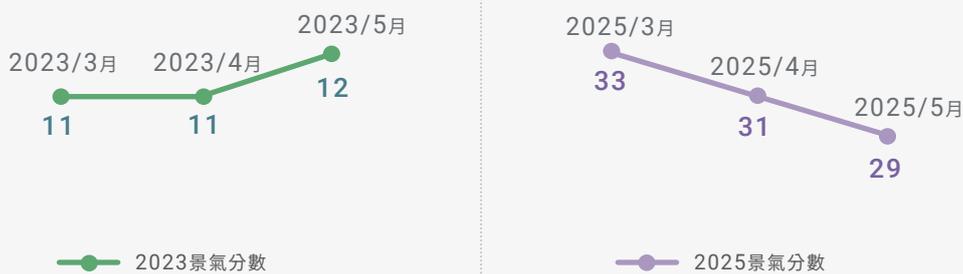
一、好壞市場如何重繪民眾的理財航線

「股市就像一個擺動不定的鐘擺，永遠在貪婪與恐懼之間來回擺盪。」 - 約翰·博格¹

如果投資像一趟長途航海，市場就是時而平靜、時而狂風巨浪的海。許多投資人行情好就加碼、換大船；一遇到下跌就急著回港，發誓不再出海或轉移港口；因此，市場好壞不但會影響投資人的信心，也會影響其投資標的轉移。

為區分兩年度調查時所處之景氣環境優劣，本研究將納入國發會景氣分數²作為判斷依據，並依照受訪者填答問卷的時間點，追溯其前一季的景氣分數變化，以初步判定填答當下所處的市場景氣狀況，如圖 3-2，因此 2023 年可視為市場環境較佳之年度，而 2025 年則相對較差。本次調查與 2023 年相比，兼顧收益與成長仍是最大族群 (48%)，惟在 2025 年市場環境差的情況下，整體民眾投資心態明顯轉趨保守，資金安全與穩定月收益比例皆增加，即對本金保障的或低波動產品的需求增強 (如定存、儲蓄)，如圖 3-3。

圖 3-2 2023年3-5月/2025年4-6月景氣分數

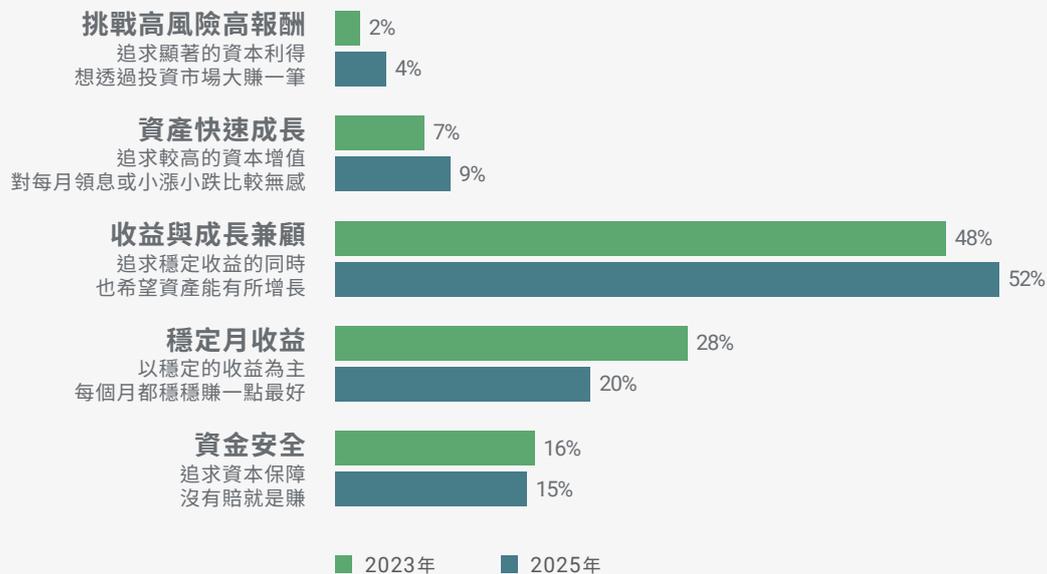


國家發展委員會



1. 約翰·柏格 (John C. Bogle)，先鋒投資 (Vanguard Group) 的創辦人，被譽為「指數型基金之父」
2. 國家發展委員會 - 景氣指標查詢系統

圖 3-3 2023/2025 台灣民眾投資心態



結合銀行實際情況進行驗證，民眾在市場環境較差時，部分資金會轉移至債券相關產品與定存，債券相關產品的配置為市場較佳時的兩倍，顯示民眾於不確定環境下，明顯傾向提升防禦型資產的比重，以達到避險與資產保值的目標。

2020年3月全球股市因新冠疫情短時間內暴跌，造成美股多次熔断。在此期間，大量資金轉向債券市場，臺灣債券市場亦相當熱絡，當年度累計發行金額達新臺幣3兆140億元，較2019年的新臺幣1兆5,869億元大幅成長約90%³，為國內債券市場發展寫下歷史新頁。此外，受訪者也提到，在景氣前景不明朗時，寧願犧牲部分短期報酬潛力，改以具市場代表性的藍籌股如台積電、輝達或蘋果等，搭配債券相關產品，以確保資產不因短期劇烈波動而大幅縮水。

「預測風向不如調整風帆」，在高度不確定的市場環境中，與其企圖精準掌握多變的景氣循環與股市走勢，不如著重於資產配置與風險承擔能力的調整，因為相較於試圖「預測」何時觸底反彈，透過有紀律的資產配置與動態調整機制，建立能承受不同景氣週期衝擊的投資組合，才是多數投資人更實際且可行的長期策略。



3. 臺灣證券櫃檯買賣中心 2020 年報



在這樣的景氣循環下，不同財務行為族群面對市場好壞，所需要的調整與提醒也不盡相同：

01 | 高分族群：市場不好時，更要「遵守紀律」

對於財務資優生、自律實踐者、穩健計畫通等高分族群，多數已具備良好的資產配置觀念與投資紀律，市場環境佳時往往也能依計畫穩健投入。然而，真正的考驗往往出現在市場不佳的時候，因此：

- 應遵守停損停利點，要避免因短期下跌而「自我懷疑」，貿然大幅調整原本合理的配置，甚至在低點慌張停損出場。
- 應持續確認自己的投資目標、時間長度與風險承擔能力是否改變，若未有明顯變動，就應堅守原訂紀律，例如定期定額、分散投資、不集中單一標的。
- 面對市場利空與情緒波動，反而可以評估是否有「再平衡」的機會，例如股市大跌導致股債比例失衡時，適度逢低加碼，以優化資產配置。

對這類族群而言，重點不是「再多學一個新招」，而是持續把既有策略執行好，在市場不佳時把風險控管當成第一優先，避免因情緒出手過猛，讓過去累積的成果前功盡棄。



當多數人不再只憑情緒與運氣做決策，而是以財務行為為核心調整航線，市場的風浪就較不容易把人掀翻，反而能成為推動財務健康前進的助力。

02 | 中分與低分族群：先補財務知識，再談追求報酬

對於中低分族群，市場不佳既是風險，也是「養成好習慣」的契機；相較於急著彌補損失，更重要的是先穩住基礎：

● 提升基本財務知識

- 了解「風險與報酬的關係」、「分散投資」等核心概念。

● 優先選擇波動較低、風險可控的商品

- 在景氣不明朗時，可多持有現金、投資級債券或債券型基金、穩健股息標的等，降低資產價格大幅波動對心理與生活的衝擊。
- 避免將大部分資金集中在高波動、高槓桿或難以理解的商品，如選擇權、當沖、複雜結構型商品等。

● 新興投資商品，一定要先弄懂再投資

- 面對如虛擬資產、AI 概念股、各種「保證高報酬」的海外或未公開投資機會，應特別警覺，凡是標榜「穩賺不賠」、「保證高利」的多半風險極高，甚至是詐騙。

總體來說，高分族群在市場不佳的關鍵是維持紀律與耐心；中分與低分族群則要把握機會打好財務知識與風險控管的基本功，循序漸進地建立穩健的投資架構。當多數人不再只憑情緒與運氣做決策，而是以財務行為為核心調整航線，市場的風浪就較不容易把人掀翻，反而能成為推動財務健康前進的助力。

二、資金的靈活配置使房貸族財務更加健康

「有自己的房子，家不再只是一個名詞」，這段話雖出自本次其中一位訪談者自述，也是許多購屋後的青年族群共同的心聲，但在完成夢想的同時也多了一份責任與壓力，除了每個月的固定支出外，也多了一份每月還款的情緒成本。

根據聯合徵信中心統計⁴，臺灣有房貸者截至 2025 年第三季已突破 230 萬人，若以平均房貸金額 1,000 萬元 30 年期搭配 2.5% 利率計算，每月需負擔將近 4 萬元的房貸，一年將近 50 萬元的房貸支出卻是許多臺灣家庭的日常；如前一章所述，房貸族群對於日常休閒娛樂支出更為敏感，在收入有限的情況下對於財務管理更為講究，有房貸者對於定期檢視的頻率也較沒有房貸者高，如圖 3-4。因此良好的財務紀律與資金配置，是克服財務上與情緒上雙重壓力。

在實際訪談中了解到，許多有房貸的訪談者在買房前就已經有豐富的投資經驗，也持續累積金融商品的相關知識，透過持續工作收入與投資籌得頭期款，並在購屋前規劃好日常金流的配置，讓後續的房貸壓力不至於打亂日常消費，因此也可以觀察到有房貸者對於金融商品的知識以及投資的經驗高於無房貸者，如圖 3-5、3-6。

雖然擁有自己的家是多數人的夢想，但在購屋前仍須詳細了解資產配置與現金流的規劃，因此及早開始準備，透過日常消費管理與持續參與投資市場，細水長流才是逐步達成購屋夢想的方法。



4. 財團法人金融聯合徵信中心 - 購置住宅貸款統計資訊

圖 3-5 有無房貸者對於金融商品與理財的知識

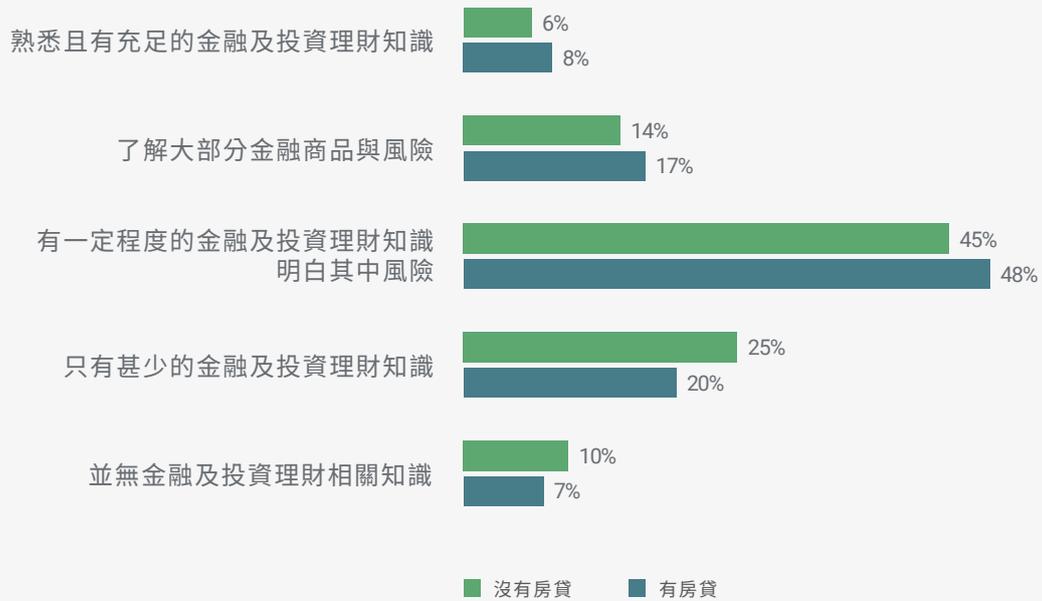
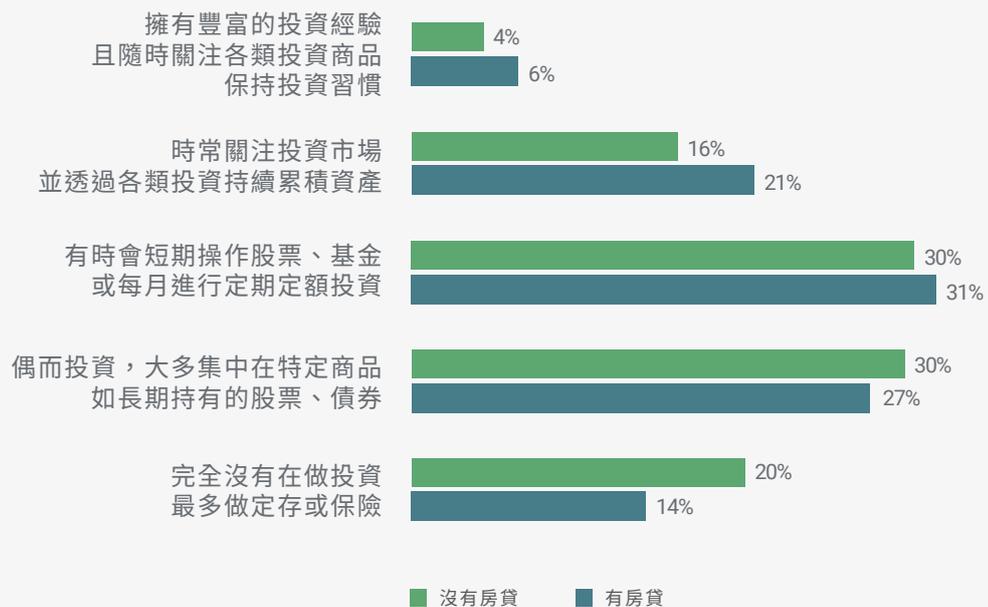


圖 3-6 有無房貸者對於投資的經驗與習慣



對於有規劃購屋或正在繳納房貸的族群，依照財務健康程度也須有不同方面的注意與建議：

01 | 高分與中分族群

對於房子的條件、價格、貸款成數、預期每月房貸還款等做詳細規劃，思考現金流的靈活運用，保留適當的現金作為風險考量。

- **資產增值計畫：**制定具體的存錢目標，以便積累購屋和其他大額支出的資金。同時，通過合理的投資組合確保資產的穩健增值，適時調整以應對市場波動。
- **詳細購屋規劃：**確保房子的條件符合長期需求，仔細評估房價及貸款成數，並詳細計算每月房貸還款額。在購房前，應考慮額外費用如保險、維修和稅收。
- **現金流和風險管理：**保持現金流的靈活性，保有足夠的緊急儲備金以應對突發事件或短期財務壓力。應不斷評估風險承受能力並準備好相應的應對方案。

02 | 低分族群

購屋之於此族群雖有許多挑戰，但把握適當的花費控制、預算管理、投資理財學習，仍能朝著理想慢慢邁進

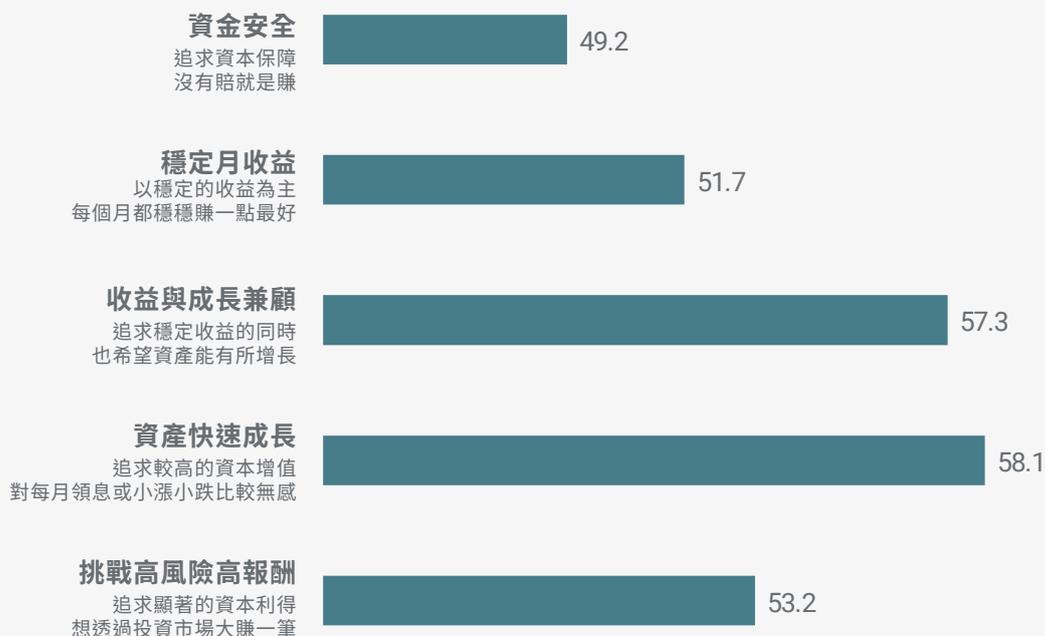
- **費用控制與預算管理：**優先掌握基本的收支管理技巧，包括制定每月和年度預算以及控制不必要的開支，以便擁有更大的財務靈活性。
- **逐步資產積累：**即使面臨財務限制，也應積極尋找小額投資機會，除持有現金外也可考慮如儲蓄險或低風險基金，開始累積資產。
- **理財教育與執行計畫：**積極學習理財知識，參加相關課程或專業金融機構製作的財經影音內容，妥善執行理財計畫以增強財務基礎。
- **房屋購買策略：**考慮蛋白區中古屋或是地上權房產，以降低購屋的初始成本。同時，在購屋方案中應謹慎考慮未來的支出能力。

三、保守至失衡：過度保守的資產配置

「只要超級保守理財，一輩子都不會有財務問題。」這段話出自此次調查的受訪者，這時你會點頭同意，還是心裡打個問號？在高齡化與通膨並存的環境中，這句話其實隱藏危機。若是僅以定存當作理財，很可能因為通膨導致資金縮水，進而影響未來財務規劃。

此次問卷結果顯示，投資意識過於保守、以儲蓄為主要資產配置的資本保障族群，財務健康分數普遍偏低，平均僅 49.2 分。相較之下，在保有一定穩健資產的前提下，適度提高投資比重，將「穩定」與「成長」資產有效結合的族群，財務健康表現明顯改善，平均分數可提升至 58.1 分，如圖 3-7。

圖 3-7 在投資報酬中最重視的為



進一步透過行內資料、鎖定年收入 100 萬元以下客群進行驗證也發現，單純「多存錢」的確會讓財務健康分數隨儲蓄增加而緩步上升；但若在儲蓄金額較高的前提下，再搭配適度的投資配置，財務健康分數往往會呈現跳躍式成長，兩者之間平均可拉開 7 分以上的差距，如圖 3-8。此外，從積極參與市場的族群來看，可以明顯發現，採取多元投資的積極型投資人，其財務健康分數明顯優於較為消極的投資者，平均高出約 10 分。換言之，在風險可控的前提下主動佈局投資，有助於拉高整體財務健康表現。積極型投資人更願意定期檢視資產配置，且留意市場與政策變化，並適時調整持有部位，以維持穩健與成長之間的平衡。相對地，較為消極的投資者多半停留在單一商品，較少更新財務資訊與理財工具，長期下來不僅資產成長動能不足，也較難建立足以對抗通膨與突發風險的財務緩衝。

此次受訪者也提到，近年美股漲勢高度集中於少數科技龍頭，市場俗稱的「科技七雄⁵」幾乎扛起了大部分的指數漲幅。他半開玩笑的說，現在投資美股「有點像是在看七檔股票在表演」，甚至說：「錯過七雄等於錯過全年」。這句看似玩笑的話，其實反映出當前市場結構的現實：整體指數表現亮眼，但若有在持續工作累積收入的年輕族群，因過於保守且完全避開新科技與成長股，往往就難以分享這一波主要由少數龍頭股票所帶動的報酬。

不過也必須提醒，投資配置過於激進時，財務健康分數反而會明顯下滑，由 58.1 分下降至 53.2 分。因此，單純一味追求報酬、壓低現金與穩健資產比例，雖然在短期內看似有機會放大獲利，卻同時放大了波動與資金壓力，反而削弱了應對突發事件的能力，也讓投資人更容易出現情緒化決策。

圖 3-8 儲蓄與投資/單一與多元投資在財務健康分數的表現



5. 美股七雄 (M7, Magnificent 7) 是指美國七大科技巨頭，包括 蘋果 Apple、輝達 Nvidia、微軟 Microsoft、亞馬遜 Amazon、特斯拉 Tesla、谷歌母公司 Alphabet，以及臉書母公司 Meta Platforms，占據標普 500 指數加權平均的三分之一，反映市場目前高度集中的特性。

對所有高、中、低族群來說，給予的建議包括：

01 | 先評估自身財力與生活需求，再談投資布局

- **盤點現金流**：先弄清楚每月固定支出（房租 / 房貸、生活費、保險、家庭支出等），以及一年內可能會發生的大筆支出（學費、旅遊、重大醫療等）。
- **建立緊急備用金**：一般建議預留至少 3-6 個月的基本生活費，對工作收入不穩定、自營業或家庭負擔較重者，甚至可拉高到 6-12 個月。在上述基礎穩固後，再將「暫時不會用到的資金」分配到不同風險層級的投資標的，避免為了追求收益，反而讓日常生活陷入資金壓力。

02 | 依個人狀態與分數高低，調整適合自己的投資方式

- 已有穩健的規劃與紀律，可以在風險可承受的範圍內，適度提高成長型資產的比例，但仍要保留一定比重的穩健資產（如債券、現金、優質股息標的），確保遇到劇烈波動時不至於影響生活與心情。

03 | 訂出可執行的小步驟，而不是只停留在理想

- 例如設定：「每月固定提撥收入的 10-20% 進行儲蓄與投資」、「每半年檢視一次資產配置」、「每年學習一項新的財務知識或工具」。
- 將大目標拆解為可落實的小行動，讓財務健康的提升變成一種「可持續的生活習慣」，而不是一次性的衝動決定。

整體來看，投資可概括為「過猶不及」，即並非「越保守越好」，也不是「越進取越好」，而是在穩健基礎上，搭配適度成長性資產，找到能兼顧風險承受度與長期目標的平衡點。

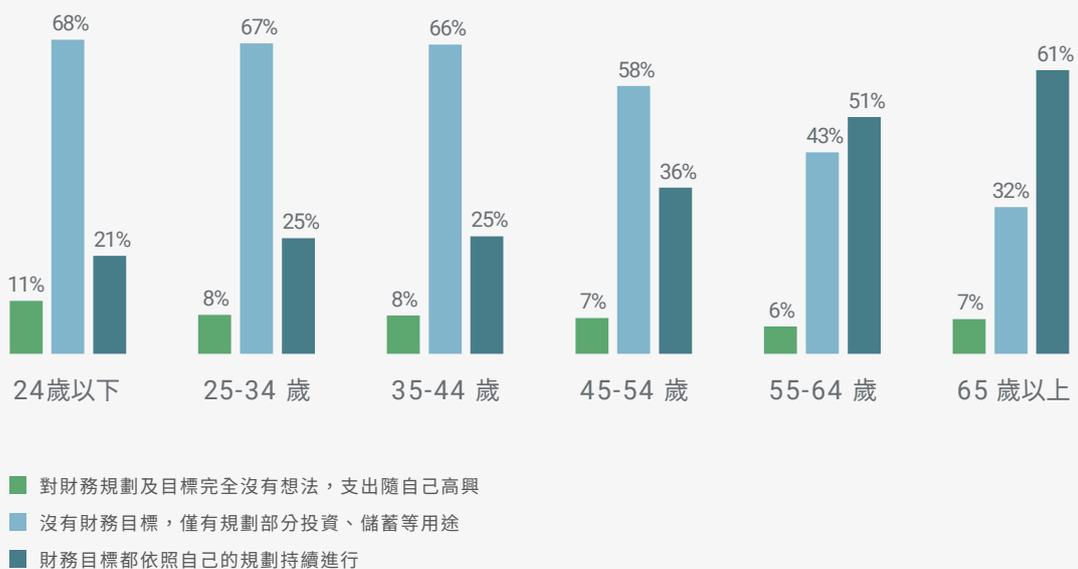
四、年輕人的財務檢視習慣較差，學習投資比例緩增

自 2021 年起網路上流行起年輕世代「精緻窮」現象，形容收入一般的年輕人對生活品質要求較高，為了維持精緻生活，經常入不敷出的現象，在扣除必要花費如房租、伙食、交通費之後，將大部分甚至是全部的錢投入到興趣娛樂、高級餐廳、名牌精品、出國旅遊上。

此種現象也因社群媒體的推廣宣傳下，部分台灣年輕人也出現在網路上曬精品與高消費娛樂的情況；本次調查也發現 24 歲以下族群有 11% 完全沒有財務規劃與目標，支出隨自己高興，僅有 21% 有持續依照規劃執行，如圖 3-9。

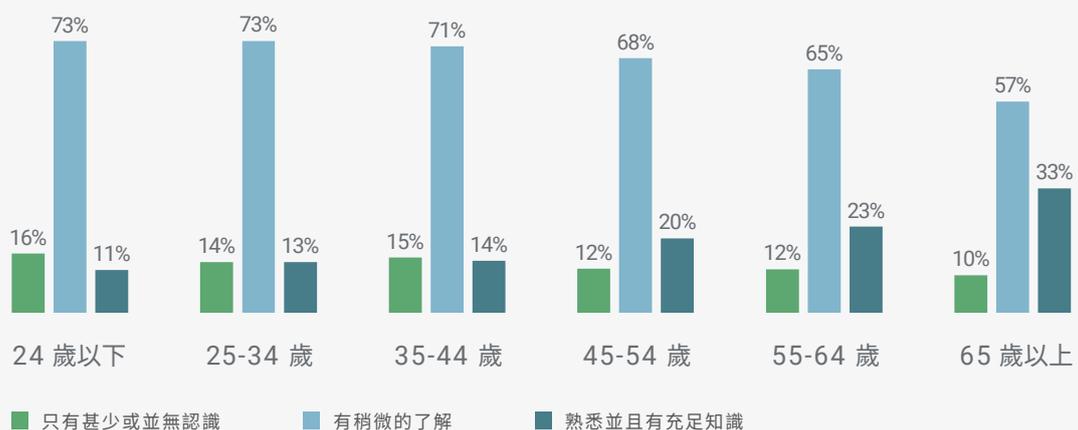
其中一位年輕受訪者也提到，雖然其收入略高於平均薪資，但仍每月將剩餘的金錢購買名牌包，或是每年更換最新的手機，以至於在繳信用卡費時讓財務狀況捉襟見肘，不僅經常只繳最低金額的信用卡費，更有使用信貸處理帳務的情況發生。

圖 3-9 各年齡對於目前財務規劃目標與表現



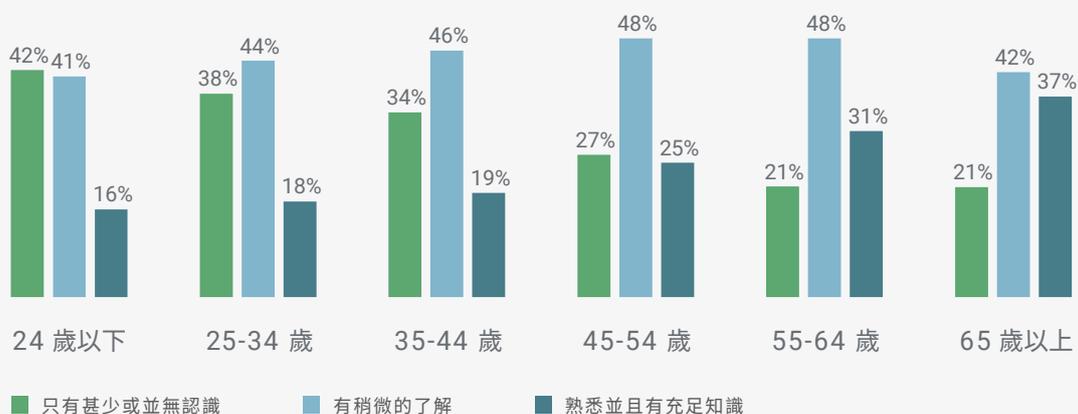
從另一角度觀察，隨著互動式短影音在年輕世代間盛行，許多金融機構也紛紛推出官方的頻道吸引目光，期分享的內容除了常見的信用卡產品介紹外，還有許多結合時事與投資建議的影音內容，亦成為年輕世代吸收新知的重要管道。而自 2023 年到 2025 年，對於「金融及投資理財的知識」表示「熟悉並且有充足知識」的比例也逐步提升，如圖 3-10；本次訪談中許多 30 歲左右的受訪者也表示除了收聽 Podcast 外，銀行的官方 Line@ 資訊也是其重要資訊來源，且專業金融機構提供的資訊較為正確，也能更好的判斷市場情況。

圖 3-10 2023/2025各年齡對於金融及投資理財的知識描述



2023年

2025年





不同財務健康程度的族群，面對投資與資訊取得，其實需要的是不同層次的調整與練習：

01 | 高分族群：善用工具提高效率，持續拓展投資視野

對已經有財務目標、也能大致依規劃執行的高分族群，挑戰在於如何在忙碌生活中，有效追蹤市場與尋找新機會，而不被資訊洪流淹沒：

- 善用數位工具做「資訊濾網」運用銀行 / 投信 App 的追蹤清單、觀察名單與提醒功能，掌握關注標的的重大事件（如財報、除權息、政策變化）。
- 透過官方 Line@、電子報、研究報告摘要，快速掌握市場重點，而不是被零碎新聞牽著走。
- 定期檢查自己的投資組合是否過度集中在單一市場或少數標的，是否仍符合人生階段與風險承受度，並運用工具幫忙模擬不同情境下的報酬與波動（例如升息、景氣衰退、匯率變動），做為調整配置的參考。

02 | 中低分族群：先建立正確觀念，再談投資報酬

對於目前財務規劃鬆散、甚至「想到什麼就花什麼」的族群，首要任務不是追求哪一檔投資報酬最高，而是：

- 開始認識投資市場的基本樣貌

- 了解股票、基金、ETF、債券等常見商品的差異與風險。
- 懂得「高報酬一定伴隨高風險」、「穩賺不賠多半是騙人」等基本判斷原則。

- 建立「可信資訊管道」的概念

- 優先參考：官方機構（如金管會、投信投顧公會）、銀行與投信的官方網站或 App、金融機構的官方 Line@、Podcast 或 YouTube 頻道。
- 對於來自匿名社團、未經查證的「投資密技」、「爆賺飆股」，要保留懷疑，必要時可再用官方資訊或專業機構資料交叉比對。

- 刻意安排「每月一點點」的學習配額

- 例如：每週固定看 1 到 2 支與理財相關的教學短片、聽一集 Podcast，或閱讀一篇簡單的理財文章。
- 不需一口氣變成專家，只要持續小幅累積，慢慢把「花錢」的一部分精力轉到「學習理財」上，就有機會從精緻窮走向精緻且有餘裕的生活。

綜上，高分族群則要學會「用好工具、選好資訊」，中、低分族群要先學會「看懂與判斷資訊」。當不同族群都能用符合自己階段的方法提升金融知識與資訊品質時，不論薪水高低、年紀大小，都有機會逐步改善財務狀況，擺脫被消費與市場牽著走的處境。

五、樂於接受新技術、資訊的民眾，財務健康較好

投信投顧公會發布的《2024 年臺灣民眾共同基金投資行為調查⁶》顯示，透過手機 App 下單的比例，從 2021 年的 39% 攀升至 2023 年的 81%，2024 年仍維持在約 74% 的高檔。社群媒體、網路內容與親友分享則成為決策前三大資訊來源，而營業員與傳統金融機構的直接推薦占比逐年下降，代表資訊取得方式正快速移向數位化。

隨著生成式 AI 的興起，越來越多人開始把它當作生活中的小助手，其中又以「知識學習」為大宗，約占 53%；將生成式 AI 應用在「投資理財」上的比例則僅約 30%。從本次實際訪談中亦可發現，民眾對於將生成式 AI 直接用在投資決策，普遍仍抱持一定程度的保留與觀望態度，如圖 3-11。實際訪談時，一位受訪者也提到，不少具有多年投資經驗的老手，亦開始把生成式 AI 視為「輔助研究工具」；他們會請 AI 協助整理個股或產業的投資報告重點，例如彙整公司近三年的 EPS、營收與毛利率變化，對於已具備一定金融素養與分析能力的民眾來說，AI 更像是一個高效率研究助理，能讓他們將精力集中於最終決策上。

此次調查亦觀察到，有使用生成式 AI 的族群，其財務健康分數高於未使用者，如圖 3-12。

進一步分析可以推測，這樣的差異並非來自「AI 本身能幫他們賺多少錢」，而是反映在學習與資訊取得方式上的落差。願意使用生成式 AI 的民眾，通常也較願意主動搜尋新資訊、比較不同觀點，並嘗試新的理財工具或學習管道，因此更有機會建立完整的財務規劃觀念。相對之下，未使用生成式 AI 的族群，多半仍依賴傳統資訊來源，更新速度較慢且接觸到的投資工具也有限，若能持續掌握新科技的優勢應用在多元投資、風險分散與財務信心上，兩者之間或許會逐漸出現一定差異。



6. 證券投資信託暨顧問商業同業公會《2024 臺灣民眾對於共同基金投資之間卷調查》
發布新聞稿

圖 3-11 使用人工智慧使用AI的領域

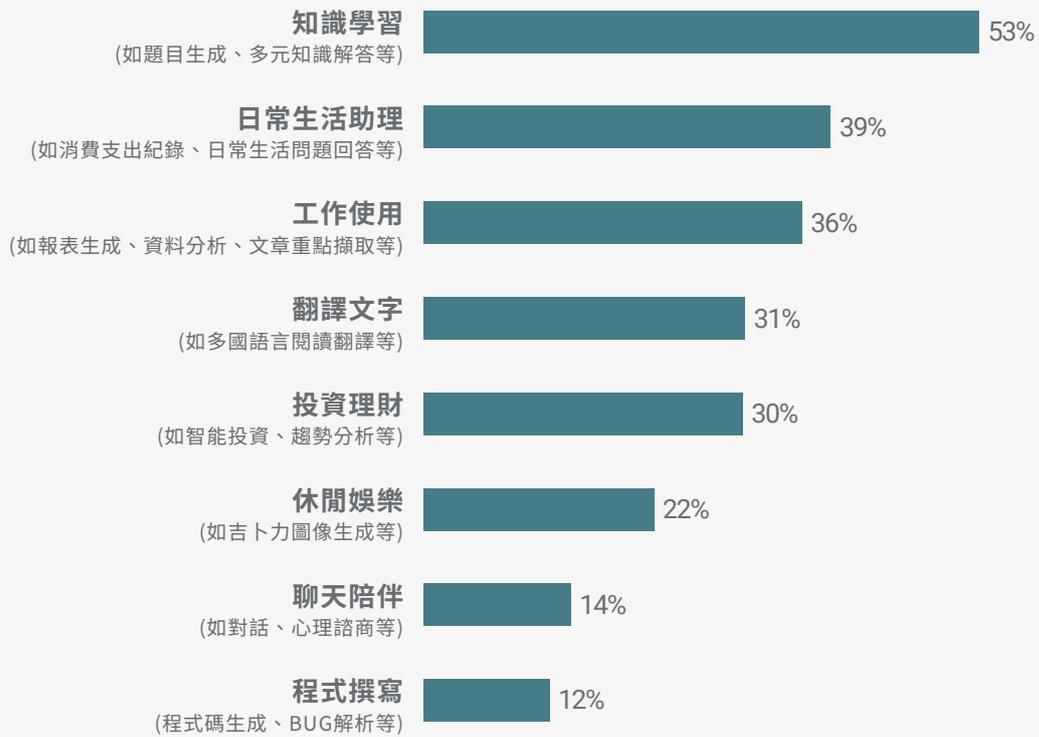


圖 3-12 有無使用生成式AI對財務健康分數的表現



對於「樂於接受新技術、資訊」這件事，不同族群有不同的建議與重點：

01 | 高分族群：用新工具「強化流程」，而不是追求噱頭

對已具備良好財務規劃與投資紀律的高分族群來說，新資訊、生成式 AI 與各類數位工具，最適合拿來做的是「提升效率」，而不是改變原本已行之有效的投資邏輯，例如前述的重點彙整、財務指標提供等。

02 | 中分與低分族群：除學會擁抱新技術外，更要學會「怎麼問」

對財務健康分數尚在追趕階段的中低分族群而言，生成式 AI 反而是一個「彌補知識落差」的好工具，只是使用方式需要特別留意：

- 先把 AI 當成財務老師，而不是投顧老師，即利用 AI 來問「觀念」而非「標的」，例如什麼是 ETF、共同基金、債券、殖利率等。
- 學會下好 Prompt（提示詞），才算有效使用 AI 工具，例如不要只是問：「幫我推薦可以賺錢的股票」，而是：「我今年 XX 歲，投資經驗很少，風險承受度偏保守，目前有 30 萬想長期（5 到 10 年）投資，用來退休準備。請用簡單易懂的方式，說明適合我的投資方式與資產配置方向，並提醒我主要風險。」
- AI 的內容並非照單全收，而是把 AI 當作額外的資訊來源，並且維持自身的判斷力。

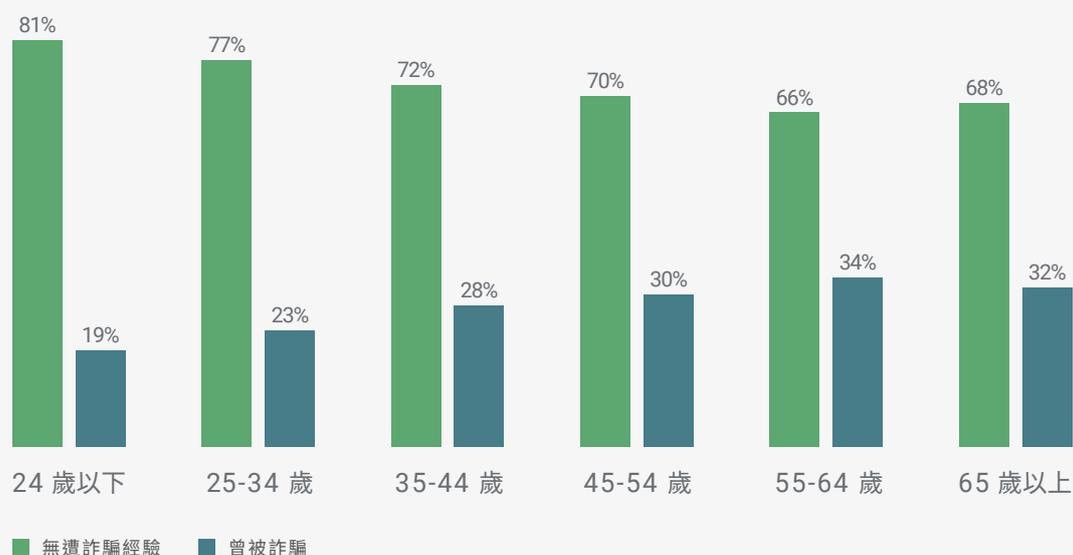
因此，當越來越多人能「懂工具、會提問、保留自己最後的判斷」，新科技帶來的就不只是資訊的堆積，而是能作為「取得資訊與持續學習的入口」，並進一步轉化為提升個人財務健康表現的助力。

六、留意個資外洩與關注詐騙風險

「我都跟他們說如果接到電話，或是有人要你投資或匯款，都先來問我，不要馬上照做」，以上來自本次訪談中青壯世代與父母之間的對話提醒。其中，因年長者對於網路與新科技的不熟悉，加上小有資產，往往成為詐團的首要目標。本次調查 45 歲以上族群，超過三成有被詐騙的經驗，如圖 3-13。此外，有許多年長者受詐騙的個案出於羞愧與面子，難以向家人朋友啟齒，因此實際情況或許更嚴重，也助長了詐團對於年長者的欺詐行為。

然而對於日新月異的詐欺手法，許多小額的釣魚式詐騙也讓年輕族群防不勝防：有一名超商店員表示許多機構疑似盜取個資，發送簡訊要求去超商取貨付款，讓許多經常使用超商收貨的民眾誤信而付款，結果卻不是自己購買的商品；另也有一位國泰世華同仁表示，各家分行每天都有許多高額轉帳或提款需求的客戶上門，除了親自詢問其匯款原因與用途外，也會從對方回答的流利程度以及其帳戶交易習慣找尋蛛絲馬跡，且各家分行多已與附近派出所連線合作，除了行員的關懷外，也透過員警的專業判斷，務求第一時間掌握需求化解詐騙危機。

圖 3-13 各年齡有無遭詐騙經驗的比例





一位外商投信退休的受訪者表示，市面上許多投資詐騙所宣稱的穩賺不賠的報酬其實都與實際情況大相逕庭；然而，獲利一定與風險息息相關，許多專業經理人都不一定能獲取年報酬率 10%，更不用說是每月 10% 的獲利。因此培養正確的金融知識、了解風險收益對價、交易前多方了解查證，也是避免落入詐騙話術的方法。

另外本次調查也觀察到，雖然許多民眾已習慣使用行動銀行 App、OTP 驗證碼、網路繳費等數位工具，但對於密碼的定期更新、公共網路登入個人資訊、以及陌生釣魚信件不那麼謹慎，讓許多個人資料在無意中外洩，也容易遭有心人士以繳款通知、e-mail、或簡訊等網頁連結詐財；因此除了培養良好的金融素養外，留意自身的數位資訊軌跡與資安風險，適時關心家人並了解其消費行為是否異常，以降低詐騙的風險。

詐騙風險在景氣波動時期可能更加頻繁地出現，不論屬於何種族群，皆應以風險承受能力和財務狀況進行有針對性的注意。以下是針對各族群都可以採取的措施：

01 | 基礎安全意識培養

- 提高對常見詐騙手法的認識，如電話詐騙、虛假電子郵件和社交媒體詐騙。保持對陌生聯絡方式的懷疑態度，不要輕易提供個人信息。

02 | 技術工具的合理使用

- 使用基本的技術工具來保護自身的數位身份，如防毒軟件和密碼管理器，避免點擊來路不明的鏈接或下載不明軟件。

03 | 提高警覺防範投資詐騙

- 經常從事投資者，尤其是複雜的海外金融商品，亦是詐騙高風險族群。保持對交易和投資的警覺，多使用雙重認證和安全密碼管理工具。

04 | 定期審核財務報告和投資組合

- 勤於檢查銀行和信用卡帳單，以及定期審核投資組合，以確保沒有可疑的交易或未經授權的活動，亦可時常關注往來的銀行、證券公司進行系統維修、權益調整的相關資訊。

05 | 教育與培訓

- 了解最新的詐騙手法，不論是傳統的電話、網購、交友詐騙，抑或是與新興金融工具、加密貨幣和其他數位資產有關的詐騙案例。

06 | 鼓勵家庭互動與討論

- 鼓勵家庭成員之間進行開放的討論，以便互相提醒和分享最新的詐騙手法，特別是判斷力與新知識吸收能力較差的年長者，透過家庭關係維繫集體提升防範能力。

無論是高分、中分、或低分族群，保持警覺、擴展知識和採取適當的預防措施是保護個人財務安全的關鍵。掌握必要的數位技能，並培養對新興金融詐騙的敏感性，同時建議加入 Line165 反詐騙宣導官方帳號了解最新詐騙手法，可以有效減少詐騙風險造成的損失。

七、結語

本章將九大客群依行為成熟度分為三大族群，並歸納以下五點作為臺灣民眾提升財務健康的建議：

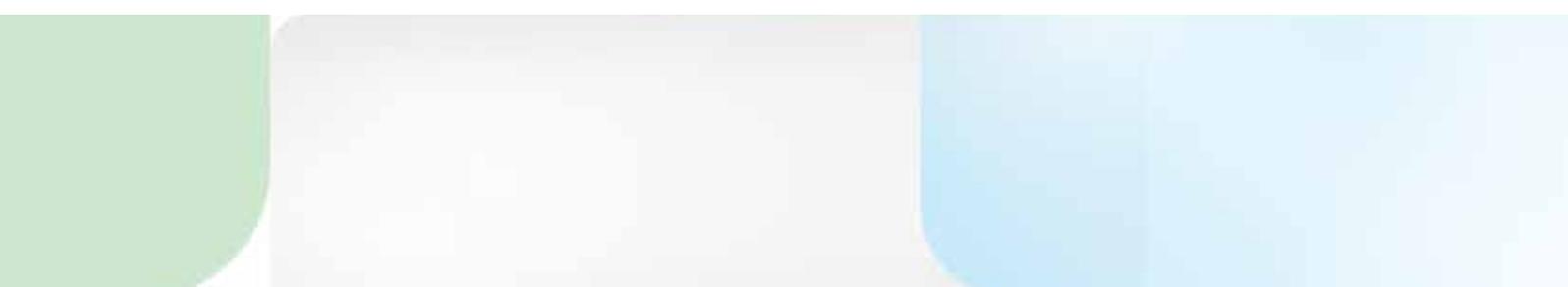
- **市場環境對理財行為的影響**：先充實財務知識，再談維持財務紀律。
- **預計購屋以及房貸族的財務健康關鍵**：掌握預算與花費控制，制定好目標逐步累積資金。
- **保守與積極的投資策略平衡**：適度投資結合穩健與成長的資產配置能顯著提升財務健康。
年輕族群對於財務檢視與投資學習的分析：確立可信的資訊來源，善用數位工具提升資訊篩選效率。
- **新技術與資訊接受度對財務健康的影響**：使用 AI 工具應先學習有效提問並保持判斷力，且將 AI 視為知識來源而非投資建議。
- **詐騙防範與風險控制的方法**：定期審核財務狀況並透過家庭互動分享知識，培養基礎資訊安全與風險報酬意識，並對於不明消息來源提高警覺。

「這是最美好的時代，這是最糟糕的時代」出自狄更斯《雙城記》。對於財務健康良好的族群來說也許 2025 年是最好的時代，其掌握了日常生活理財的關鍵，不受欲望與衝動消費的誘惑所影響，對於投資知識與經驗的累積也讓其能逐步完成夢想。然而，對於財務健康表現較差的族群來說，2025 年真的就是最糟糕的時代嗎？也許在日常財務的管理、投資理財、以及債務的處理上，並沒有辦法做到如財務健康良好的族群一樣好，或對於金融理財的相關知識與經驗尚淺，還無法將相關所學應用在提升收入上，抑或是在財務上有來自照顧子女或長輩的家庭責任需要承擔，然而若能參考本章財務健康的建議，從現在開始了解自身的不足，並將之轉化為學習的動能，則 2025 年將不再是糟糕的時代，而是努力終將有收穫的世代。



第四章

打造良好財務體質的錦囊妙計



延續《2023 臺灣全民財務健康關鍵報告》，臺灣民眾在經歷過疫情後的復甦與市場急速更迭的背景下，2023 年顯現的問題仍未獲明顯改善。因此，國泰世華與資誠聯合會計師事務所，再次訪問超過 3 萬位民眾，在既有的基礎上，更清晰的描繪出臺灣民眾現有的財務面貌：

一、不同客群財務理想與現實的差異

財務健康的關鍵，不僅是收支平衡或報酬率，更是一種「心理成熟度」的體現。從訪談與數據觀察可見，不同世代的理財行為與心理反應呈現鮮明對比——年輕世代焦慮、壯年世代壓抑、熟齡世代從容。這種落差，不只是金錢的差距，而是「信任感」與「安全感」的差距。

34 歲以下 年輕族群：知識過剩，信心不足

一位剛入職場的受訪者透過網路自學投資，固定投入 ETF，並使用 AI 理財工具進行模擬分析；然而焦慮感仍揮之不去。此現象揭示年輕族群的典型困境——在資訊爆炸下形成的「行動焦慮」，年輕族群掌握大量知識，但欠缺對長期策略的信任與耐心。

35 - 54 歲 中年族群：有紀律，卻被現實綁住

一位資深金融從業者與配偶共用記帳 App，每月檢視資金流向，將薪資明確分成房貸、投資、備用金與旅遊基金。這個案例代表了多數中產上班族的現實——懂理財、也有紀律，但家庭支出、房貸與長期責任讓他們難以冒險。這群人不是不會投資，而是「不敢動」。對他們而言，風險不是技術問題，而是心理負擔。

55 歲以上 熟齡族群：穩健、自信且從容

每日記帳、半年檢視資產，對理財策略有自己的節奏的受訪者，在不追求高報酬，只求穩健與安全的前提下，財務自由將不只是帳戶餘額，而是「能自主選擇生活」的態度。他從容面對波動，將理財視為生活的一部分。

從年輕世代的焦慮、到中壯年的壓力、再到熟齡族的從容。年輕人渴望起步，卻被資訊淹沒；中年人懂規劃，卻被現實牽制；而熟齡族經歷起伏後，學會了在風險中保留彈性。他們的故事，揭示了財務健康的核心：穩定不是沒有波動，而是懂得在波動裡持續規劃與修正的能力。



二、2025 臺灣全民財務健康診斷

面對不同族群在財務健康上所面臨的焦慮、壓力與挑戰，我們依然延續並強化「計畫」、「紀律」、「技能」三大關鍵，作為全民財務健康的核心架構：

1 計畫：不只要有收支儲蓄與投資目標，更要把「風險」放進計畫裡

在通膨、房價高漲、國際局勢動盪與高齡化議題交織的環境下，「有在管理收支儲蓄」與「有在投資」已遠遠不夠，而是必須有一套完整且具防禦力的財務計畫，該計畫至少需涵蓋三個面向：

01 | 日常現金流計畫

- 「日常生活收支」構面分數從 61 分大幅上升到 72 分，代表民眾已開始學會計算支出、區分需要與想要，培養出規劃收支計畫的基礎心法，亦是改善財務健康的關鍵。
- 持續制定每月固定支出（房貸 / 房租、生活費、保費、學貸、子女教育等）與可調整支出（娛樂、旅遊、非必要購物）。
- 延續基本儲蓄制定比例，例如「收入至少 10-20% 用於儲蓄與投資」，讓自己有持續累積資產的空間。

02 | 風險因應計畫

- 適度配置保險（醫療、意外、壽險、長照等），避免重大事故直接擊穿資產，並思考「遇到股市大跌、突然失業、家庭突發醫療支出」時，自己是否有現金、備用金、保單、可變現資產可以應對。
- 至少預留 3-6 個月生活費作為緊急預備金，收入不穩、家庭照顧需求、自營者建議應拉高至 6-12 個月。

03 | 中長期目標計畫

- 調查顯示，未退休民眾對退休後每月花費與理想退休金的估算，相較前次調查皆大幅上修，反映大家已開始意識到長壽、通膨與生活成本上升的壓力，因此須及早規劃中長期目標。
- 不只是「有夢」，而是將其具體化為金額與時間表，例如：5 年內準備 200 萬頭期款、退休需要約 1,900 萬等，並考量自身風險屬性找尋合適的投資標的累積資本。

2 紀律：從「有概念」變成「有習慣」的關鍵路徑

在市場高度不確定的年代，真正拉開差距的不是收入多寡，而是「是否有紀律」，紀律亦至少包括以下三個面向：

01 | 收支與儲蓄的紀律

- 日常收支表現明顯提升，民眾對娛樂支出的比例也普遍壓低，顯示在高物價壓力下，民眾「被迫」也開始學會自律。
- 先存後花且不超額使用信用卡與信貸，有紀錄、有控管，而不是「月底才發現錢都不知道花去哪裡」。

02 | 投資與風險控管的紀律

- 交易前建立檢查清單，例如設定必須符合 N 個條件並盡可能了解該標的所有資訊。

- 能夠在市場波動時堅持長期策略，並設定單筆交易的最大虧損限制（例如單筆虧損不超過總資金的 2% 等），而非見漲追高、見跌殺出。
- 具備承認錯誤的勇氣，區分「錯誤的決策」與「壞的結果」，有時遵守紀律卻賠錢（好的決策，壞的結果），有時亂做卻賺錢（壞的決策，好的結果），但長期來看，堅持好的決策系統才是關鍵。

03 | 定期檢視與調整的紀律

- 多數民眾已知道要「控支出」、「要存錢」、「要投資」，但缺乏「定期檢視」與「長期堅持」；紀律並非只是在當下少花一點，而是要「把檢視、修正、持續執行」當成一種生活習慣，這是此次調查裡最明顯的斷層之一。

3 技能：持續提升金融素養，穩健執行投資計畫，並適時使用理財工具，並向金融業金融機構請益

在數位金融與 AI 工具普及的今天，財務技能不只是金融知識，更包含資訊判讀力、工具使用力與防詐能力：

01 | 金融素養與投資技能

- 自認「對金融及投資理財有充足認識」的比例雖有提升，但同時表示「只有一點點或完全沒有認識」的比例亦顯著上升，說明越來越多人開始意識到「自己其實不太懂」，在複雜商品、加密資產、結構型商品湧現的環境中，知識焦慮反而加劇。
- 建議對新興商品（加密貨幣、NFT、結構型商品等），先問自己：「我真的了解它的報酬來源與最壞情況會損失多少嗎？」再進行投資，並透過銀行的入門課、Podcast、官方影音作為固定學習來源。

02 | 資訊與工具的運用能力

- 讓工具先幫你做整理，如用 AI 來幫忙比較不同產品的差異與風險說明，再回頭對照銀行的正式資料，最後再自行做決策。

03 | 風險識別與防詐能力

- 理專、行員與警方在分行端經常聯手勸阻高額匯款，亦反映出民眾在「識別不合常理的高報酬」與「判斷資訊真偽」上仍有明顯缺口。
- 建議建立一個簡單的警報機制，對於「保證高利」、「穩賺不賠」、「固定每月 10% 報酬」的話語進行多方驗證，也可加入 Line165 反詐騙宣導官方帳號協助判斷。
- 讓銀行與家人變成你的第二道防線，在大額匯款或跨國匯款前，詢問行員或家人：「這類投資在你們看來合理嗎？有類似詐騙案例嗎？」。

本次調查所呈現的結果可用「計畫有了、紀律鬆動、技能不均衡」來總結，如果沒有「有風險觀念的計畫」、「可落實的紀律」、「能實作且正確的投資技能」，財務健康將很難真正好轉；反之，只要願意從這三個關鍵著手，一步一腳印地累積，無論景氣好壞，臺灣民眾仍有機會在動盪中，為自己與家庭築起更穩固的財務防線。

總 結

面對通膨壓力、政經局勢與 AI 重塑產業的多重變局，財務健康已不僅是個人理財議題，更是影響國家競爭力與社會韌性的關鍵變數，並且全球經驗皆共同指向一個事實：僅有收入並不足以保障未來，惟及早規劃、制定風險因應措施，並提升金融素養與善用科技工具，才能在快速變遷與多重衝擊交織的時代，維持穩固的財務體質。

綜觀本次調查結果，臺灣全民財務健康的關鍵，已不再只是「有在管理收支儲蓄」與「有在投資」，而是能否在「計畫」、「紀律」與「技能」三個面向同步精進。此外，在資訊與科技快速演進之際，生成式 AI 等已成為新一代財務管理的重要工具，然而，詐騙樣態與資安風險亦隨數位化深化而變得更為複雜，從高報酬投資陷阱到釣魚訊息，皆成為侵蝕財務健康的新威脅，民眾務必在追求效率與便捷的同時，更需強化風險識別與防詐意識。

自 2023 年起，國泰世華商業銀行與資誠聯合會計師事務所每兩年發表「臺灣全民財務健康關鍵報告」，透過大規模調查與深度訪談，系統性勾勒不同世代、不同客群的財務行為與風險樣貌，並結合環境與市場變化提出改善方向。「博觀而約取，厚積而薄發」，本報告已成為觀察臺灣民眾財務健康趨勢的重要指標，未來我們期望此報告不僅是業界與決策者的參考依據，更能成為每位民眾檢視自身財務狀況與調整行動步伐的攻略手冊。

調查方法

(一)

本研究報告由國泰世華銀行股份有限公司與資誠聯合會計師事務所共同進行，問卷調查執行時間為 2025 年 6 月至 2025 年 8 月，有效回收樣本數為 32,087 份。

(二)

本研究報告問卷調查與訪談對象為臺灣地區臺灣民眾，主要調查方式以問卷型式進行，部分受訪者以實地深度訪談方式進行，深度訪談時間平均 90 分鐘。

專案團隊

國泰世華商業銀行股份有限公司 團隊

總策劃

國泰世華銀行 李鼎倫 副總經理

專案計畫主持人

國泰世華銀行 鄭凱中 協理

專案執行團隊

江雅雯 經理

黃琬仁 副理

黃奕愷 襄理

徐婉婷 高級專員

專案團隊

資誠聯合會計師事務所 團隊

總策劃

吳偉臺 資誠聯合會計師事務所 副所長 / 國際暨金融事業執行長

郭柏如 資誠聯合會計師事務所 金融產業服務營運長

調查計畫主持人 / 總編輯

陳念平 資誠企業管理顧問股份有限公司 執行董事

專案執行團隊

黃奎傑 副總經理

范堤凱 經理

黃皓榮 經理

蔡海蓮 資深顧問



國泰世華銀行
Cathay United Bank



資誠