

個人投資計劃書

《財富自由之道：ETF 實戰地圖》第 24 站配套工具

把腦中的投資邏輯，變成一份市場劇烈波動時可以翻開、對照、遵守的白紙黑字文件

姓 名：_____

建立日期：_____ 年 ____ 月 ____ 日

最近更新：_____ 年 ____ 月 ____ 日（第 ____ 次更新）

使用說明

這份計畫書是第 24 站「PDCA 投資系統」Plan 階段的具體化工具。P（規劃）階段的五項功課：財務目標、資金計畫、資產配置、再平衡策略、書面紀律，在接下來的頁面裡逐一對應成可以填寫的欄位。

橘色框內是書中 25 歲上班族 Jack 的示範寫法，供你參考語氣與具體程度，正式填寫請寫下屬於你自己的答案，不需要照抄。

建議完成後列印或存成 PDF，放在容易找到的地方。市場劇烈波動、情緒最不穩定的時候，正是最需要翻開這份文件的時候。

A 財務目標規劃

先算出你的財務自由終極數字，這是後面所有配置與紀律的起點。

我的財富自由 Why：

（回顧第 1 站，誠實寫下你渴望財富自由的真正原因，這將是你未來面對市場震盪時最堅實的後盾）

目標退休年齡：_____ 歲（還有 _____ 年後達成）

退休時預估年開銷：_____ 萬元

採用提領率：_____ %（經典 4% 法則可作為起點）

退休所需資本（年開銷 ÷ 提領率）：_____ 萬元

加計 _____ 年生活預備金：_____ 萬元

財務自由終極目標：_____ 萬元

範例（Jack）：25 歲時希望在 55 歲達成財務自由、提前 10 年退休。年開銷 100 萬元 ÷ 4% = 2,500 萬元，加上 2 年生活預備金 200 萬元，終極目標鎖定為 2,700 萬元（未計入勞保、勞退）。

B 資金部署計畫

目前可投入資金：_____ 萬元

保留緊急預備金：_____ 萬元

單筆投入金額：_____ 萬元

每月定期定額金額：_____ 元

範例（Jack）：50 萬現金中保留 20 萬作緊急預備金，剩餘 30 萬元單筆投入，每月薪資再以定時定額投入 1.5 萬元。

C 資產配置目標

我的風險屬性（請勾選一項）：

- ☐ 積極型（80% 股 / 20% 債）
- ☐ 穩健型（60% 股 / 40% 債）
- ☐ 保守型（40% 股 / 60% 債）
- ☐ 採用「110 - 年齡」法則，每年初依年齡調整股債比
- ☐ 其他自訂比例：_____ % 股 / _____ % 債

股票部位配置標的：_____

債券部位配置標的：_____

範例（Jack）：積極型 80/20。股票部位以全球股票型 ETF（VT）為主，搭配台灣市值型 ETF（0050）為輔；債券部位全數配置全球債券 ETF（BNDW）。

D 再平衡策略選擇

在正式投入資金前，先選定本計畫採用的再平衡策略（可複選，組成混合策略）：

- ☐ 定期再平衡：每年 _____ 月 _____ 日固定執行
- ☐ 閾值再平衡：季度偏離目標 ± _____ % 時觸發
- ☐ 現金流再平衡：新資金優先流向占比落後的資產類別

☐ 混合策略：以上多項組合執行

選擇理由： _____

範例 (Jack)：混合策略。年度定期再平衡作為基礎紀律，季度閾值再平衡（±5%）防止風險在季度間失控，現金流再平衡則是成本最低、心理壓力最小的執行方式，三者互補。

E 核心紀律聲明

用白紙黑字寫下你的核心紀律，這是未來在市場風浪中最重要的情緒錨點。

範例 (Jack)：「持續買進，抱緊不賣。無論市場漲跌，定時定額不得停扣。」

我的核心紀律： _____

F 計畫重啟觸發條件

符合以下任一條件時，須回頭重啟 Plan 階段，重新檢視整份計畫：

- ☐ 薪資或現金流變動超過 _____ %（含加薪、換工作、失業）
- ☐ 家庭結構改變或重大支出需求（結婚、生子、購屋等）
- ☐ 距退休目標年齡不足 _____ 年
- ☐ 投資帳戶總資產達到 _____ 萬元里程碑
- ☐ 採「110 - 年齡」法則者：每年初依年齡調整股債比
- ☐ 其他： _____

G 行為管理規則

設定一道「情緒防火牆」，避免在衝動下擅自偏離計畫。

範例 (Jack)：「任何偏離計畫的念頭，需先記錄在行為日誌，並進入 72 小時冷靜期後，才能重新評估是否調整。」

我的冷靜期天數： _____ 天

偏離計畫衝動出現時，我要採取的步驟： _____

H 簽署

本人簽署此份投資計劃書，承諾在情緒衝動下不擅自更改上述紀律。每年將固定檢視一次計畫執行狀況，或於實際符合上述重啟Plan階段之觸發條件時，才能正式調整這份計畫。

簽名：_____

日期：_____年 ____月 ____日

附錄 季度行為偏誤自查表

對應第 24 站【Phase 3 檢查 (Check)】的「行為偏誤識別」，建議每季底 PDCA 檢討時使用，誠實記錄本季是否出現以下幾種常見偏誤，作為下一個 Action 階段修正的依據。

本季日期：_____ 年 第 ____ 季

偏誤類型	季度自查問題	本季是否發生	因應記錄
損失厭惡	這一季市場下跌時，我是否萌生了「先停扣等跌完再說」的念頭？	是 / 否	
從眾心理	這一季是否因為看到周遭朋友或社群媒體炒股獲利，而動搖了堅持指數化投資的決心？	是 / 否	
過度自信	這一季是否曾覺得「這次市場走勢我看得很準」，而想要偏離既定配置做主動操作？	是 / 否	
近因效應	這一季的投資決策，是否過度受到最近一兩個月發生的市場事件（如大漲或大跌）影響，而忽略了長期趨勢？	是 / 否	
其他偏誤 (詳見第25、26站)	本季是否也出現以下狀況： ☐ 處置效應（賣賺留賠） ☐ 確認偏誤（只看利多） ☐ 錨定效應（執著成本價／歷史高點） ☐ 可得性偏誤（被聳動新聞嚇到想撤出） ☐ 本國偏誤（過度集中單一市場） ☐ 其他	是 / 否	

本季最大的心理挑戰與修正方式：

授權與使用範圍

本表由財富自由之道部落格 (thewaytofire.blogspot.com) 製作，提供讀者免費下載、自由使用與修改，歡迎分享給有需要的朋友，請勿移除本說明與出處標示。



掃描前往財富自由之道部落格