第 4 站　FIRE 實踐地圖：從啟航到穩健達陣的七步實戰導航

航向未知的恐懼：為何我們需要一張明確的地圖？

「我們到底需要存多少錢才能安心退休？又該如何一步步走到那個終點？」這是每一位渴望奪回人生選擇權的投資人，在夜深人靜時最常反覆叩問自己的核心命題。

在前面幾站中，我們已經攜手跨越了對市場波動的心理障礙，深刻理解了將資金「留在市場」的絕對必要性。現在，你已經具備了乘風破浪的勇氣，準備好揚帆出發。但請永遠記住航海界的一句至理名言：對於一艘沒有明確目的地的船來說，任何方向吹來的風，都會是逆風。

在追求財務獨立的道路上，許多散戶投資人最大的致命盲點就在於「憑感覺理財」。他們或許每個月都在拚命省吃儉用、努力存錢，卻根本不知道終點的數字究竟是多少；又或者，他們會隨意聽信網路論壇上的明牌，東買一張股票、西買一檔基金，卻完全缺乏一套能互相掩護的資產配置保護網。

這種缺乏清晰座標與量化路徑的投資方式，往往會讓人在遭遇市場劇烈波動，或是面對生活突發的重大支出時，產生無謂的恐慌。當大腦看不見終點在哪裡時，最容易產生的反應就是放棄，最終讓長期的投資計畫半途而廢。

> *為了成功推動你人生的財富飛輪，並最終穩健達陣長期的財富自由，我們不能依賴直覺，而是需要一套嚴謹的導航系統。*

啟動財富飛輪：從啟航到達陣的七大步驟

以下為你展開的「七步實戰導航」，將帶領你把抽象的退休夢想，一步步轉化為極度具體且可執行的日常實踐。



圖 4-1　FIRE 實踐地圖：從啟航到穩健達陣的七步實戰導航

第一步

現金流盤點，確認財富的起點

如同《孫子兵法．謀攻篇》所言：「知己知彼，百戰不殆」，所有宏大的財務規劃，其最堅實的基石，都始於清楚掌握你目前的收入、支出與資產結構。你必須先知道自己現在站在地圖上的哪一個位置，才能畫出通往終點的直線。

你必須誠實且冷酷地面對自己的財務現況。具體的行動是，開始精確記錄每月的固定收入與所有類型的支出，這當中務必涵蓋隱形的年度開銷（如年度保險費、房屋稅、汽車保養等特別消費）。同

時，請定期盤點手上的資產（例如活存、股票、債券、房地產），並嚴格檢測負債情況（如房貸、車貸、信貸）。

透過以家庭或個人為單位，製作出專屬的「現金流表」與「資產負債表」，你能瞬間揪出那些正在默默侵蝕你財富的非必要開銷（例如無意識的訂閱服務或過度的娛樂支出）。這不僅能幫你確定目前的年度生活支出底線，更是我們在下一步精算未來退休金需求的絕對基礎。

第二步　設定提領策略與目標資金

掌握了起點，接下來要設定整張地圖的「終點座標」。我們在計算退休目標時，絕對不能直接套用現在的物價，而是必須精算出「退休當下」的實質開銷。

還記得我們在【第 2 站】為你做的通膨壓力測試嗎？延續你在第一步「現金流盤點」中所算出的現狀，假設你目前每個月的核心基本開銷是 4 萬元，預計 30 年後退休，在經過 30 年溫和的 2% 通膨侵蝕後，你退休「當下」的每月實質開銷將膨脹 81%，來到約 7.24 萬元，換算成年度支出大約是 87 萬元。為了讓退休生活具備更高的容錯率，並預留未來的醫療照護與旅遊娛樂基金，我們為這份預算加上安全寬限值，將「預期年度生活支出」設定為整數 100 萬元。

確定了這個終極的年度支出數字後，我們即可套用經典的 4% 法則作為退休初始提領率，再加上至少兩年的生活預備金作為應對股災的安全氣囊，藉此算出達成財富自由所需的退休資本。

所謂「4% 法則」，源自 1994 年美國財務規劃師威廉．班根（William Bengen，《Journal of Financial Planning》，1994）的經典研究：以歷史數據回測，若退休者每年從投資組合中提領不超過初始總資產的 4%，並依通膨逐年調整，資產在 30 年內幾乎不會耗盡。這個法則為無數 FIRE 實踐者提供了退休提領的第一個錨點。（關於 4% 法則的適用限制與進階動態提領策略，將在【第 29～31 站】完整解說。）

退休目標計算的底層公式如下：

退休所需資本 =（退休當下的預期年度生活支出 ÷ 初始提領率）+（退休當下的預期年度生活支出 × 2）

代入試算：(100 萬 ÷ 0.04) + (100 萬 × 2) = 2,700 萬元

特別提醒，這個 2,700 萬的試算結果，完全未計入勞保、勞退等社會保險給付。這意味著它是一套 100% 靠你自己打造的最高安全標準。未來當你真正退休時，政府的勞保與勞退年金，將會成為這套系統之上額外的安全邊際，讓你的財務護城河更加堅不可摧。

2,700 萬的財務山峰

這 2,700 萬就是我們接下來要全力攻克的財務山峰。有了這個清晰可量化、且已經將通膨風險計算在內的數字，財富自由就不再是一個遙不可及的口號，而是一個可以被拆解、被規劃的物理距離。

第三步

理解複利效應，讓時間成為最強盟友

當目標確立後，下一步就是思考如何有效縮短我們與山峰之間的距離。請永遠記住，時間與複利，就是我們在這場戰役中最強大的盟友。及早開始投資並持之以恆，是致勝的最關鍵要素。被譽為「世界第八大奇蹟」的複利效應，能讓你的財富隨著時間呈幾何指數級別增長。

我們來做個真實的試算。假設退休目標設定為剛剛算出的 2,700 萬元，資金全數採用每月定時定額投資。下表呈現了在不同報酬率假設下，每月應投入的金額（萬元）：

表 4-1　達成 2,700 萬退休目標所需月投入金額試算表（單位：萬元）

投資時間（年）	6% 報酬率	7% 報酬率	8% 報酬率	9% 報酬率	10% 報酬率	11% 報酬率	12% 報酬率
5 年	38.67	37.71	36.78	35.87	34.99	34.13	33.29
10 年	16.54	15.70	14.89	14.13	13.40	12.71	12.05
15 年	9.36	8.63	7.95	7.31	6.72	6.18	5.67
20 年	5.93	5.29	4.71	4.20	3.73	3.31	2.94
25 年	3.97	3.43	2.95	2.53	2.17	1.86	1.59
30 年	2.76	2.30	1.90	**1.57**	1.30	1.07	0.88
35 年	1.96	1.57	1.25	1.00	0.79	0.62	0.49

計算假設：退休目標本金 2,700 萬元、每月定時定額投入、以年複利計算

這是一張能讓你瞬間洞悉時間價值的黃金表格。我們參考股債比 80:20 的全球股債成長型 ETF（AOA）在過去十幾年的滾動報酬表現，將年化報酬率先合理假設為 9%（【第 23 站】將有詳細分析）。因此，請將目光鎖定在 9% 報酬率的欄位。若你擁有 30 年的時間，每個月需要投入 1.57 萬元，就能安穩達成 2,700 萬的終極目標。但如果你猶豫不決，晚了 5 年才開始（投資時間只剩 25 年），每月的

負擔將會暴增至 2.53 萬元。反之，若你提早 5 年啟程（投資時間 35 年），每月更只需投入 1 萬元。

> *及早開始並持之以恆，能大幅縮短財富自由達成的時間，並極度減輕你每月的財務壓力。*

你可以至財富自由之道部落格（thewaytofire.blogspot.com），依據你的真實狀況，計算每月所需投入的金額，如圖 4-2 所示。



圖 4-2　定時定額投入金額模擬，計算參數：目標 2700 萬、年化報酬率 9%、期間 30 年

第四步　打造長期投資體系（資產配置心法）

有了強大的前進動力，我們還需要一輛抗震的穩固載具。我們必須根據自身的財務目標與生命階段，建立一套適合自己風險屬性、且能持續自動運作的長期投資系統。而如何建構此系統，包括如何選擇核心 ETF、如何設定股債比例等，將在**【Part 2：裝備篇】**逐站為你深入拆解。

- **年輕族群：**因為擁有時間優勢，可積極配置台股與全球市值型 ETF，以股票作為推動財富成長的主引擎，用時間去換取最大的複利回報。
- **接近或已退休族群：**必須提高穩健資產的權重，加入高評級公債 ETF 作為緩衝的安全氣囊，以平衡投資組合的整體波動性並確保現金流的穩定。
- **核心關鍵：**這套體系的核心，永遠在於「低成本的指數化投資」以及「長期分散持有」。

第五步 專注本業積極儲蓄（財富加速器）

想真正加速邁向 FIRE，最大的推力其實來自於你初期的高儲蓄率與持續擴大投入的本金。我們必須在生活中建立起「資本增值」與「風險控管」雙軸並行的思維。

一方面，你應該專注於本業、提升核心競爭力，努力增加主動收入與副業收入；另一方面，精簡非必要開支，將節省下來的每一塊錢，化為持續投入資產配置雪球中的燃料。以相同的 2,700 萬目標、9% 年化報酬率試算：若月收入 5 萬元、儲蓄率 30%（每月投入 1.5 萬），需約 30 年達標；若儲蓄率提升至 50%（每月投入 2.5

萬），則僅需約 25 年，整整縮短了 5 年的時間。儲蓄率的提升，是你手中最直接的財富加速器。當然，我們也必須在極致儲蓄與生活品質之間取得動態平衡，投資是為了更好的生活，絕不宜過度犧牲當下與家人共處的幸福感。

第六步　定期檢視，持續 PDCA 循環

實現財富自由從來就不是一個設定好就能一勞永逸的靜態過程，而是必須透過 PDCA（計畫、執行、檢查、行動）循環來持續動態優化。

我們應該每年或每季檢查一次資產現況與財務目標的進度，確保規劃的航向仍與人生目標相符。在漫長的資產累積期，我們的重心應放在「資產再平衡（Rebalancing）」，也就是定期調整股債比例，賣出漲多的資產，買進跌深的資產，以避免單一資產過度膨脹所帶來的集中風險。至於這套強大的財富飛輪系統，在日常生活中具體該如何自動化運轉並克服人性盲點？我們將在本書的**【Part 3：實戰篇】**為你詳細分析。

第七步　終身學習，認知提升

投資是一場漫長的馬拉松，透過終身學習來建立理性的決策能力，是我們抵達終點的最後一塊拼圖。

· 理解恐懼與貪婪的真面目，戰勝大腦的內建缺陷。
· 學會運用機率思維，勇於面對市場的種種不確定性。
· 深化長期思維，將注意力從短線的報價跳動，轉移到持續的資產累積上。

唯有將認知的升級化為持續的行動，財富飛輪才能真正轉動不息。這份持續進化的心智修煉將在**【Part 4：修煉篇】**中說明，這是確保我們不會在中途被市場洗出場的終極防護罩。

然而，這七步地圖，走完的只是整段旅程的前半段。當你真正攻頂、站上那座財務山峰後，同樣需要一套嚴謹的下山策略：如何在退休後安心把錢花出去，而不是坐擁金山卻不敢動用。如何讓累積了三十年的資產，在提領期也能撐過最壞的市場情境？本書的**【Part 5：自由篇】**，正是這張財富地圖的另一半。七步走完，是抵達山峰；Part 5，是讓你安全回家的路。

啟航指南：推動你的財富飛輪

財富自由絕對不是一個可以一蹴而就的目標，而是藉由這七大實踐步驟，周而復始、日復一日地推進。請將以下這份重點清單牢牢記在心中，作為你日常檢視財務健康度與導航正確性的指南：

1	**現金流管理** 無情地揪出財務漏洞，確認年度支出基準。
2	**精算目標資金** 套用 4% 法則與通膨係數，確立專屬的退休金額。
3	**掌握時間複利** 認知到越早開始投入，每月的財務負擔就越輕。

4	**建立投資體系** 善用低成本 ETF 進行全球分散，抵禦單一市場風險。
5	**提高儲蓄率** 開源節流，極大化投入資本，開啟財富加速器。
6	**定期 PDCA** 透過再平衡機制與 PDCA 持續動態優化，穩住風險航向。
7	**終身學習** 持續升級認知，用機率思維與長期思維理解市場的底層規律。

只要明確座標、有效規劃並堅持紀律執行，每個人都能善用複利這股強大的力量來推動資產成長。當你能用機率思維冷靜理解風險，以長期思維堅定投入未來，真正的財富自由就不再是一個遙遠的夢想，而是你可以逐步實現的必然結果。

邁向下一站：為何我們選擇「指數化投資」作為裝備？

現在，我們已經畫好了通往財富自由目標的七步導航地圖，並在第四步中確認了建立一套「長期投資系統」是這趟旅程的核心命脈。

我們即將正式告別【Part 1：啟程篇】的心理建設與藍圖規劃。然而，當你真正踏入金融市場的軍火庫，準備挑選武器時，你會發現市面上的金融商品成千上萬，令人眼花撩亂。到底什麼樣的工具最能完美契合我們的宏大戰略，並且經得起長達二、三十年的殘酷市場考驗？