

公教人員個人專戶制退撫儲金 退休準備投資心法

2026 May

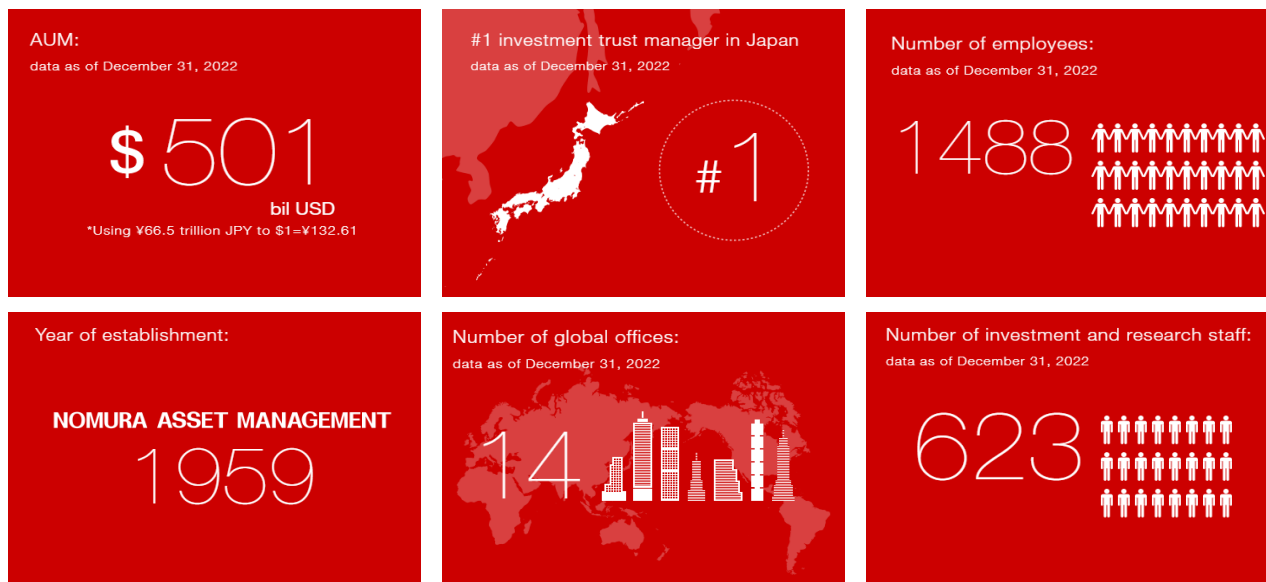
投資顧問：野村投信

AMK01-260500115



► 野村投信：國際經驗、在地團隊

- 野村投信股東之一野村資產管理有限公司為野村控股集團內負責資產管理業務之核心企業，是日本最大的資產管理公司之一，資產管理規模在日本的零售與法人（含退休基金）業務雙居領銜地位。
- 2024年起，擔任新制公教人員個人專戶制退撫儲金投資專業機構，除由野村投信專業投研團隊提供自選投資組合建議外，並搭配投信業界中擁有最多合格「退休理財規劃」團隊(RFA, Retirement Financial Advisor)*，提供退休理財教育宣導。



1

退休準備： 基本觀念與風險意識

▶ 三層式退休準備規劃，打造你的退休靠山



資料來源：野村投信整理。

本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用。

▶ 退休規劃：設想「應備」、了解「已備」，才知道怎準備

退休應備

退休後的基本開銷需要
(特定金額或60%所得替代)

額外想要的小奢侈？

意想不到的支出？！

退休已備

現有及預估的退休財富
(第一層+第二層)

目前的財富總額
(第三層)

需要另外投資/準備
(第三層)

▶ 退休規劃：設想「應備」、了解「已備」，才知道怎準備

退休準備的四大風險

退休應備

退休後的基本開銷需要
(特定金額或60%所得替代)

額外想要的小奢侈？

意想不到的支出？！

退休已備

現有及預估的退休財富
(第一層+第二層)

目前的財富總額
(第三層)

需要另外投資/準備
(第三層)



醫療風險

- 醫療費用常造成退休後的支出增加，且60歲以上的老人平均每人的醫療費用為一般人的**3至4倍**
- 可能還會需要長期照護或看護協助...

資料來源: 中華民國退休基金協會、資料來源: 野村投信整理
本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用

投資風險

- 市場波動的可能影響：金融海嘯期間**75%**的受薪族認為影響到自己的退休計畫。
- 切忌投入非主管機關核准的投資標的，避免受到**金融詐騙**的機會。

資料來源: 中華民國退休基金協會、資料來源: 野村投信整理
本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用

長壽風險

- 有機會活到90歲，95歲，退休金就必須再多準備10年、15年，因此長壽風險就是人類活超過平均壽命的風險。
- 以前會可惜「人走時，錢用不完」，現在會焦慮「人還在，沒錢可用」。

資料來源: 中華民國退休基金協會、資料來源: 野村投信整理
本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用

A man in a light blue button-down shirt is pushing a metal shopping cart in a supermarket. He is looking down at a bunch of yellow bananas he is holding in his left hand, while his right hand holds a white receipt. The background is a blurred supermarket aisle with various products on shelves.

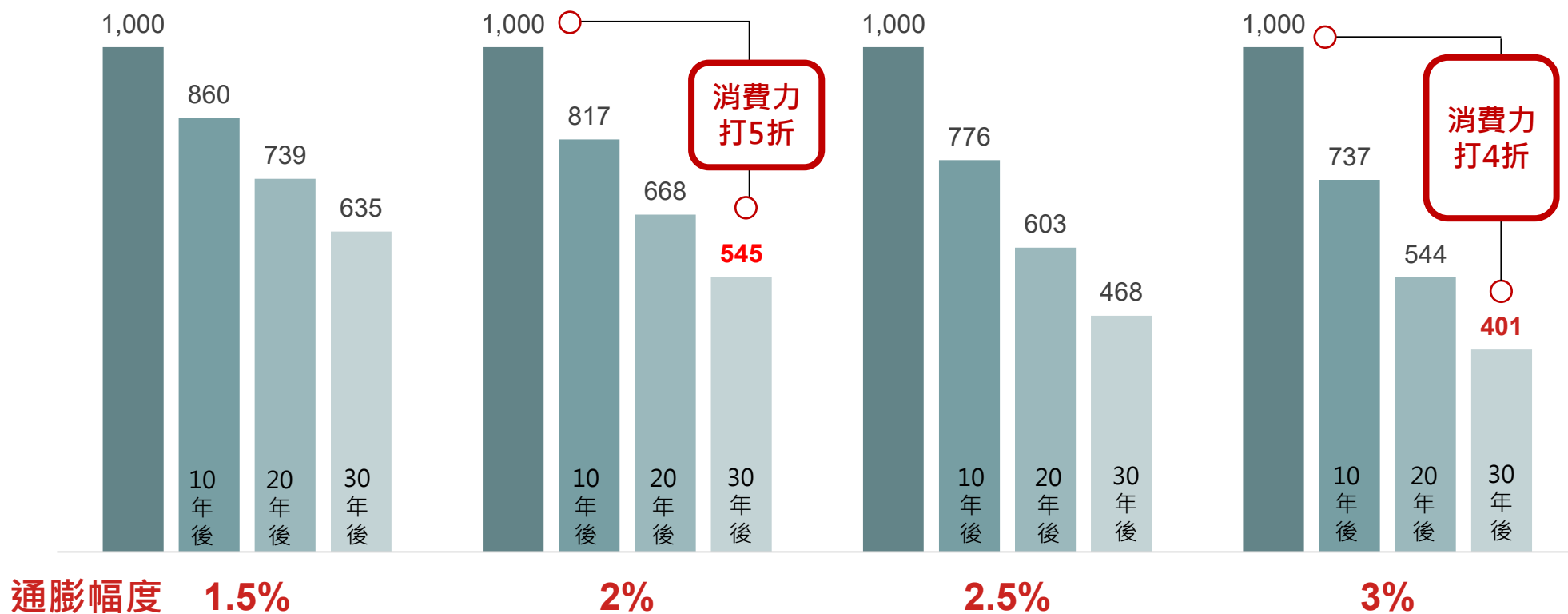
通膨風險

- 2025年台灣消費者物價指數年增幅為**1.66%**
- 2022~2025年消費者物價指數平均年增幅超過**2%警戒值**
- 高通膨、低利率，造成**實質負利率**的現象

資料來源: 行政院主計總處、資料來源: 野村投信整理
本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用

▶ 通膨巨獸讓消費力劇減

■ 現在購買力 ■ 10年後購買力 ■ 20年後購買力 ■ 30年後購買力

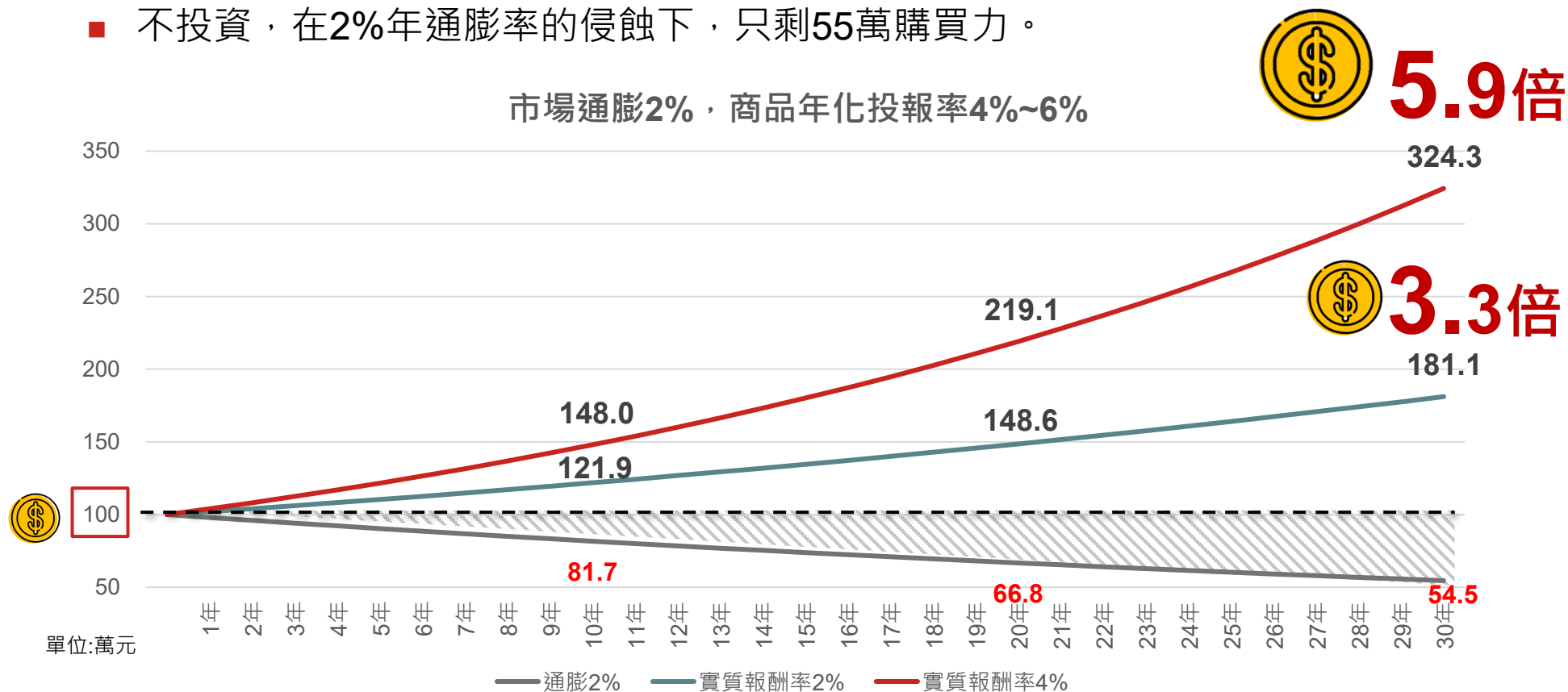


▶ 不投資，可能會是最大的風險！

100萬有投資和沒投資，30年後價值最大差異將近6倍！

- 投資6%年化報酬率標的(實質報酬率4%)，30年後有324萬的實質購買力
- 投資4%年化報酬率標的(實質報酬率2%)，30年後有181萬的實質購買力
- 不投資，在2%年通膨率的侵蝕下，只剩55萬購買力。

市場通膨2%，商品年化投報率4%~6%



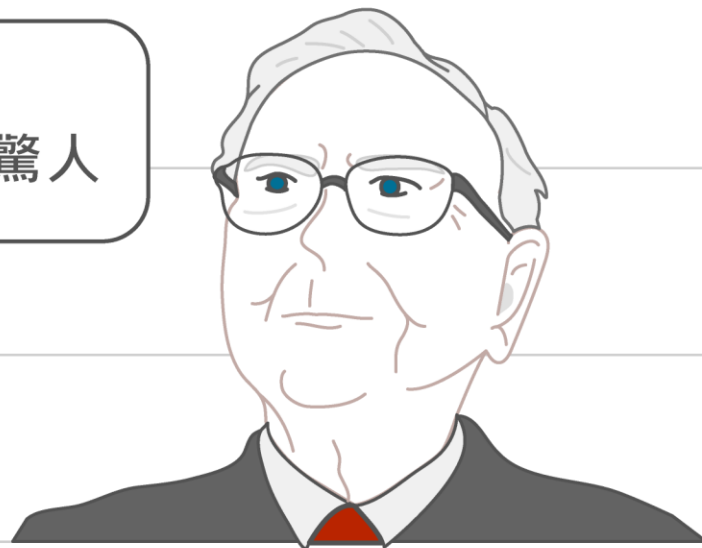
2

退休準備的成功關鍵：
早做、多存、控風險

► 巴菲特的財富累積之路，見證時間複利的投資威力

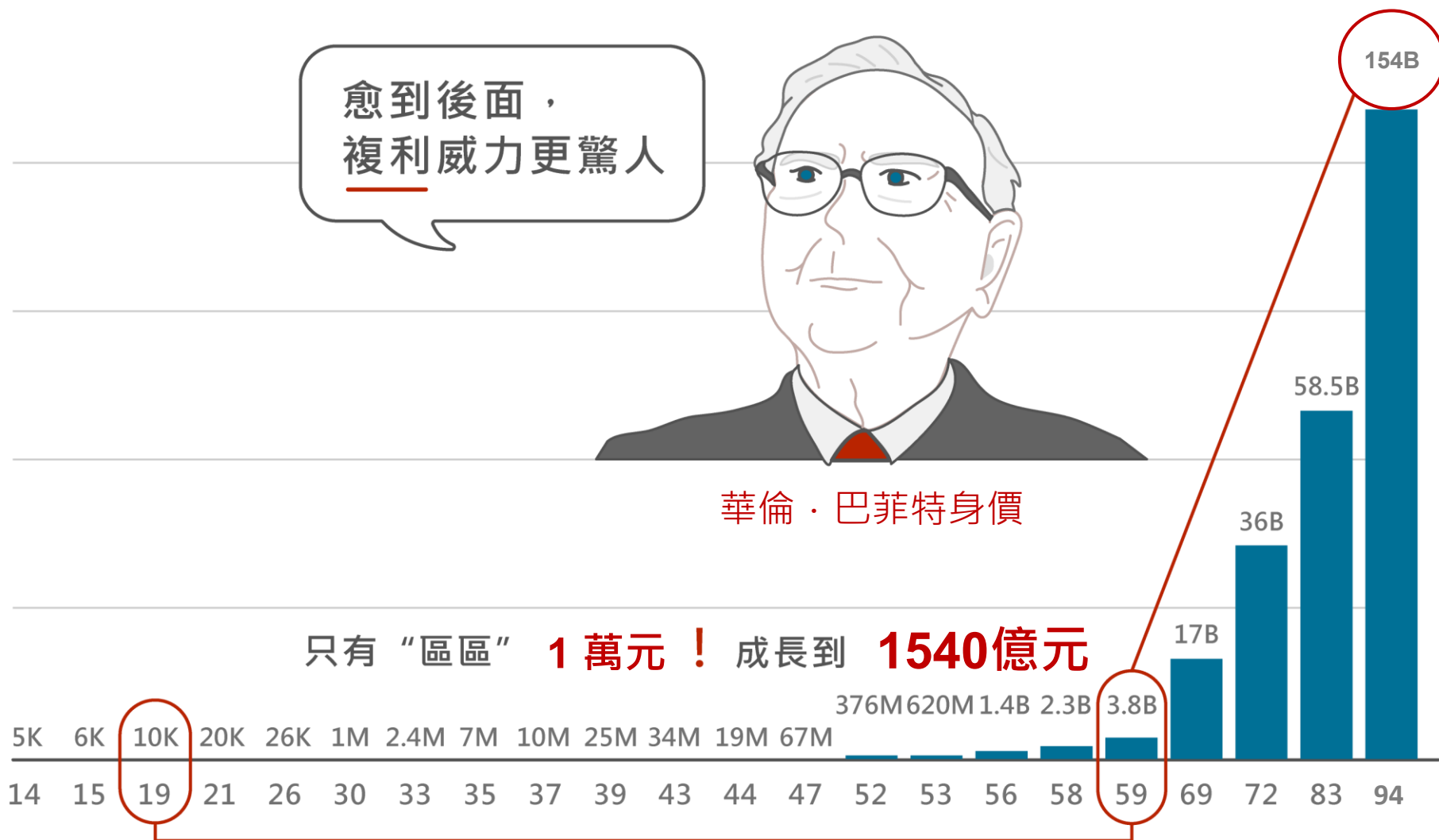
資料來源：<https://finmasters.com/warren-buffett-net-worth/#gre>。野村投信整理。
本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用，並需配合專人解說。

愈到後面，
複利威力更驚人



華倫·巴菲特身價

只有“區區” **1 萬元**！成長到 **1540億元**



3

投資選擇要適性：

保守、穩健、積極，或靠
人生週期來幫你！

▶ 退休投資就像登山，尋找合適自己的路線

行穩致遠、長期持續是關鍵！

- 01 了解自己的能耐(風險適性)
- 02 選擇合適投資組合
- 03 有上有下穩步持續



► 運用投組管理風險：經歷實際驗證的諾貝爾經濟學獎得主智慧

- 運用諾貝爾經濟學獎得主Markowitz的現代投資組合理論(Modern Portfolio Theory)
- 結合六種不同的資產類別進行分散配置，有效地管理潛在的投資風險

六大資產類別概覽



貨幣型資產

- 貨幣基金



債券型資產

- 短期債券
- 投資級債券
- 風險級債券



股票型資產

- 全球股票
- 臺灣股票

► 3投組+1人生週期基金(Lifecycle fund)

隨年齡增加自動調降風險性部位

年輕 / 投資年限長



積極型投組
(Aggressive)

中年 / 投資年限中



穩健型投組
(Moderate)

年長 / 投資年限短



保守型投組
(Conservative)

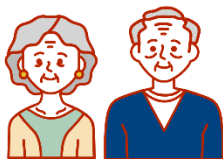
人生週期基金
(Lifecycle Fund)

自動調降風險
(Auto-Reduce Risk)

隨年齡增加，
自動調整至保守配置

▶ 時間，是第一個要考慮的因素

- **投資年限長**，即使面臨突然的市場下跌，仍有足夠時間等待市場的反彈，**應該適度積極**
- **投資年限短**，即便已取得高額投資回報，要以保障到期為考量，**應該保守以對**



接近退休年齡
(例：60歲)

離退休還有10年以上
(例：50歲)

距離退休時間尚遠
(例：30歲)

投資年限短
(離退休日期近)

投資年限長
(離退休日期遠)

該保守

- ✓ 若市場下跌，等候反彈時間壓力大增
- ✓ 應該以追求保障已累積的資產價值為目標

轉穩健

- ✓ 即使市場大幅下跌，相對跌幅也會較小
- ✓ 因為跌幅較小，等候反彈、獲利所需的時間也較短。

要積極

- ✓ 擁有足夠時間可參與多次的市場循環
- ✓ 有效善用「較高報酬 x 時間複利」，加速資產累積

► 個人的風險偏好或趨避：

不只是主觀的「感覺」，也要考量客觀的能力/條件



報酬vs.波動

風險偏好	
✓ 理解也願意接受較大的市場起伏，而要追求長期相對更高的報酬及資產增值	✓ 投入的資金是閒置資金，短期無使用需要 ✓ 擁有足夠超額的緊急備用金準備(3個月以上生活費用)
✓ 傾向在一定程度的波動下，取得較穩定的報酬及資產累積	✓ 扣除每月投資的金額後，每月支出仍有餘裕 ✓ 已有足夠的緊急備用金(3個月生活費用)
✓ 避免任何損失，即便投資報酬率低，資產增值緩慢	✓ 扣除每月投資的金額後，每月可再動用的錢所剩不多 ✓ 手上沒有足夠的緊急備用金(少於3個月生活費用)
風險趨避	

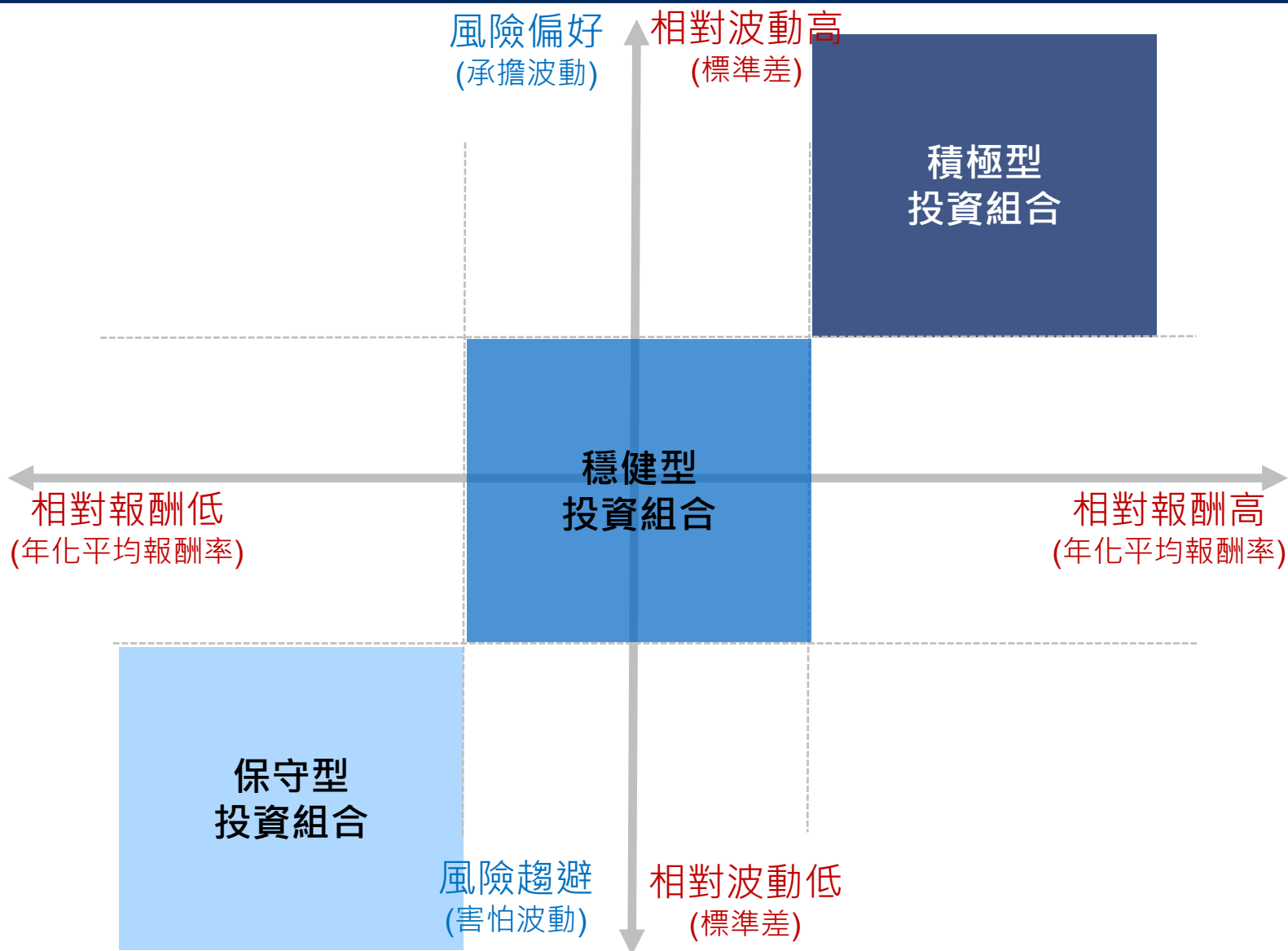


個人財務條件

▶ 不用自己猜，線上問卷幫助你釐清自己的投資屬性



► 投資年限 x 個人特質=投資組合選擇



► 保守型投資組合

適合對象：保守型投資人

■ 投組目標

- 為承擔低度風險投資人設計保守型投資組合，首重降低整體投資組合的波動
- 在維持投資組合低波動率的同時，兼顧追求穩定報酬。

■ 投組特色

- 以保守配置為原則，並透過一定部位的股票型資產的配置，適度增加長期的報酬。

■ 資產配置

- 依據投資決策會議結果進行六大資產組合配置



※依規定保守型投資組合之運用收益，不得低於當地銀行二年期定期存款利率；如有不足，依在職配置於保守型投資組合期間之累計收益，於依法領取個人專戶本金及孳息或結清專戶時，由國庫補足。

► 穩健型投資組合

適合對象：穩健型投資人

■ 投組目標

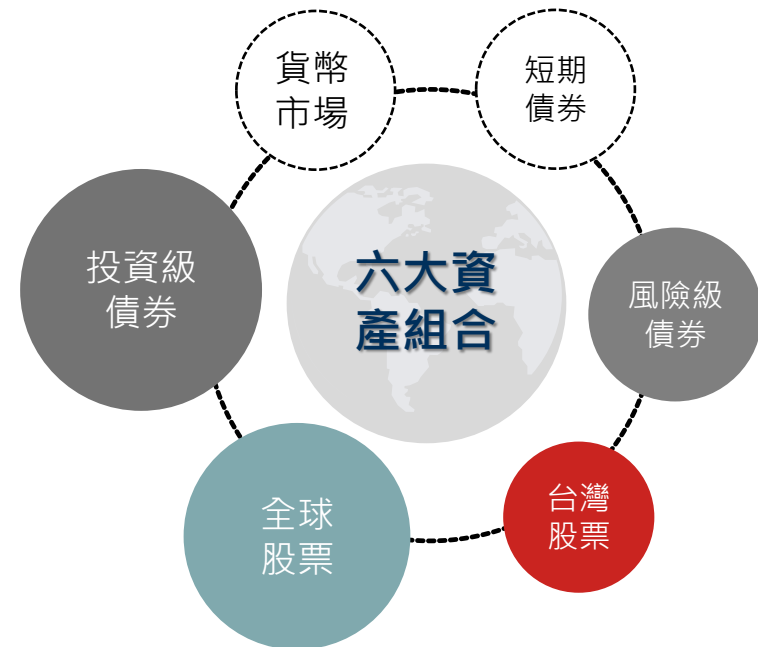
- 專注於中度風險的資產配置。
- 追求長期資產的增加，接受適當程度的波動。

■ 投組特色

- 透過全球資產配置來避免資產過度集中，有助於降低單一市場或資產類別系統性風險的影響

■ 資產配置

- 依據投資決策會議結果進行六大資產組合配置



▶ 積極型投資組合

適合對象：積極型投資人

■ 投組目標

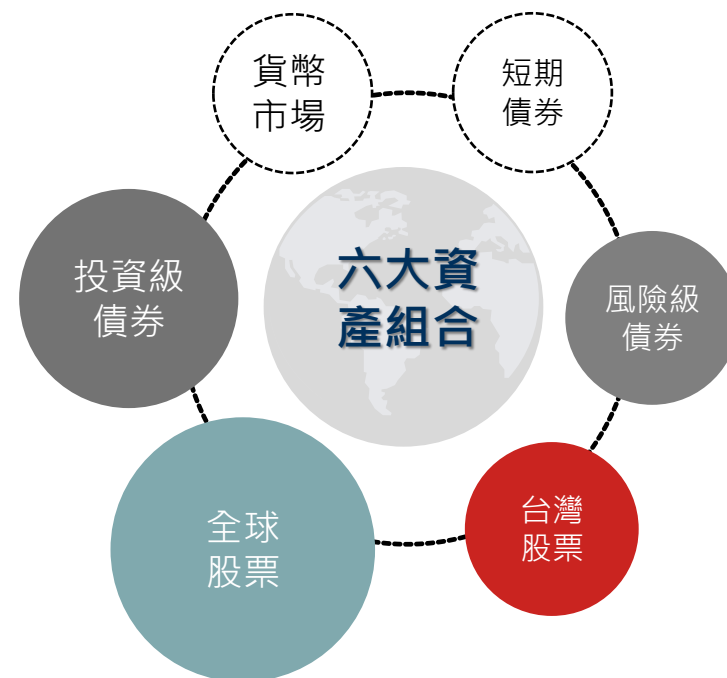
- 在管理風險的基礎上，積極追求資本利得及加速退休資產的累積。

■ 投組特色

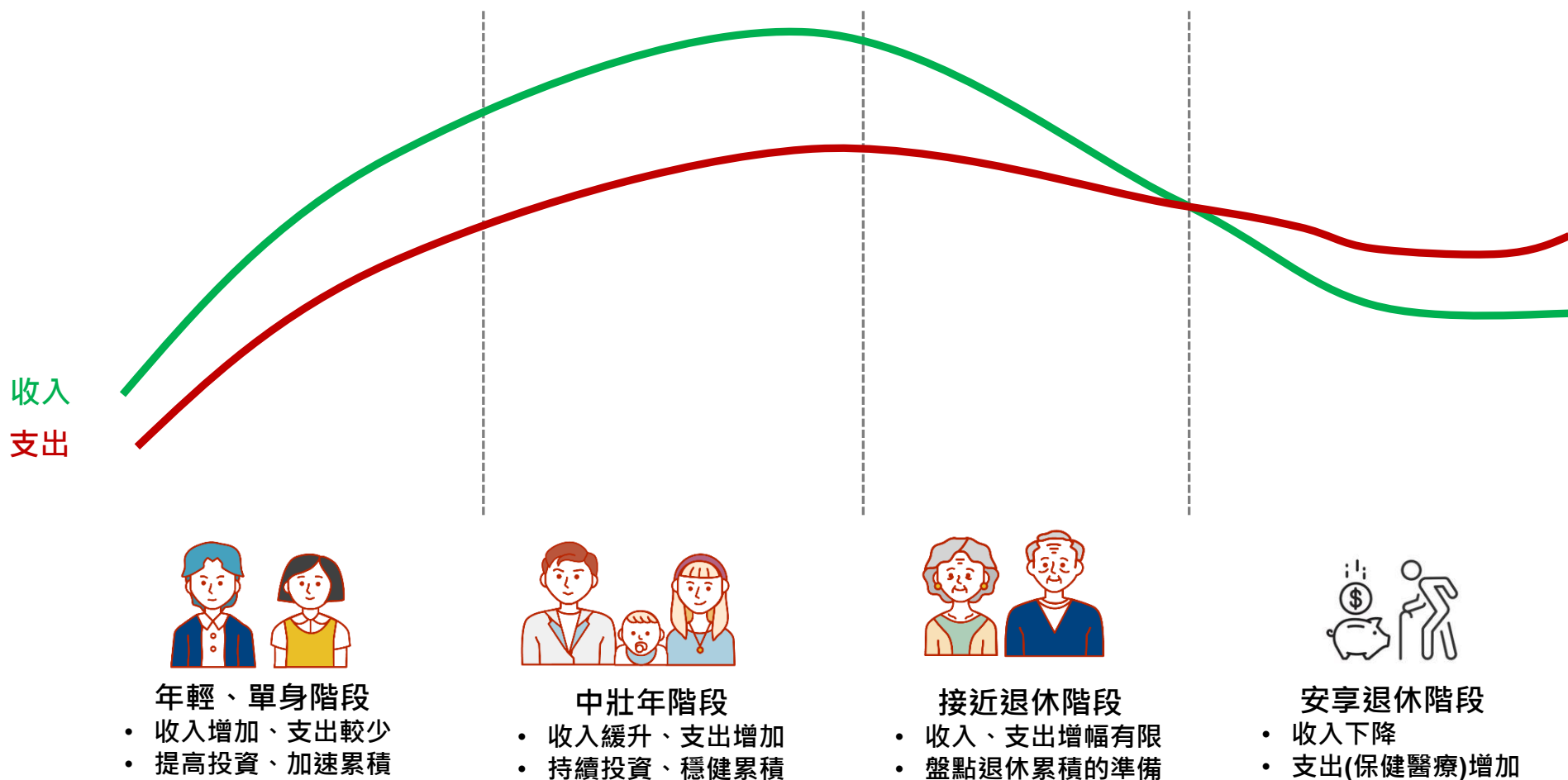
- 資本利得型標的佔投資比例較高，追求提升整體報酬率的同時，也會有較高波動的可能。
- 短期間或有面臨諸如：地緣政治、匯率變動、利率調整或經濟變動、企業經營等期事件的影響，而有較大的市場波動。

■ 資產配置

- 依據投資決策會議結果進行六大資產組合配置

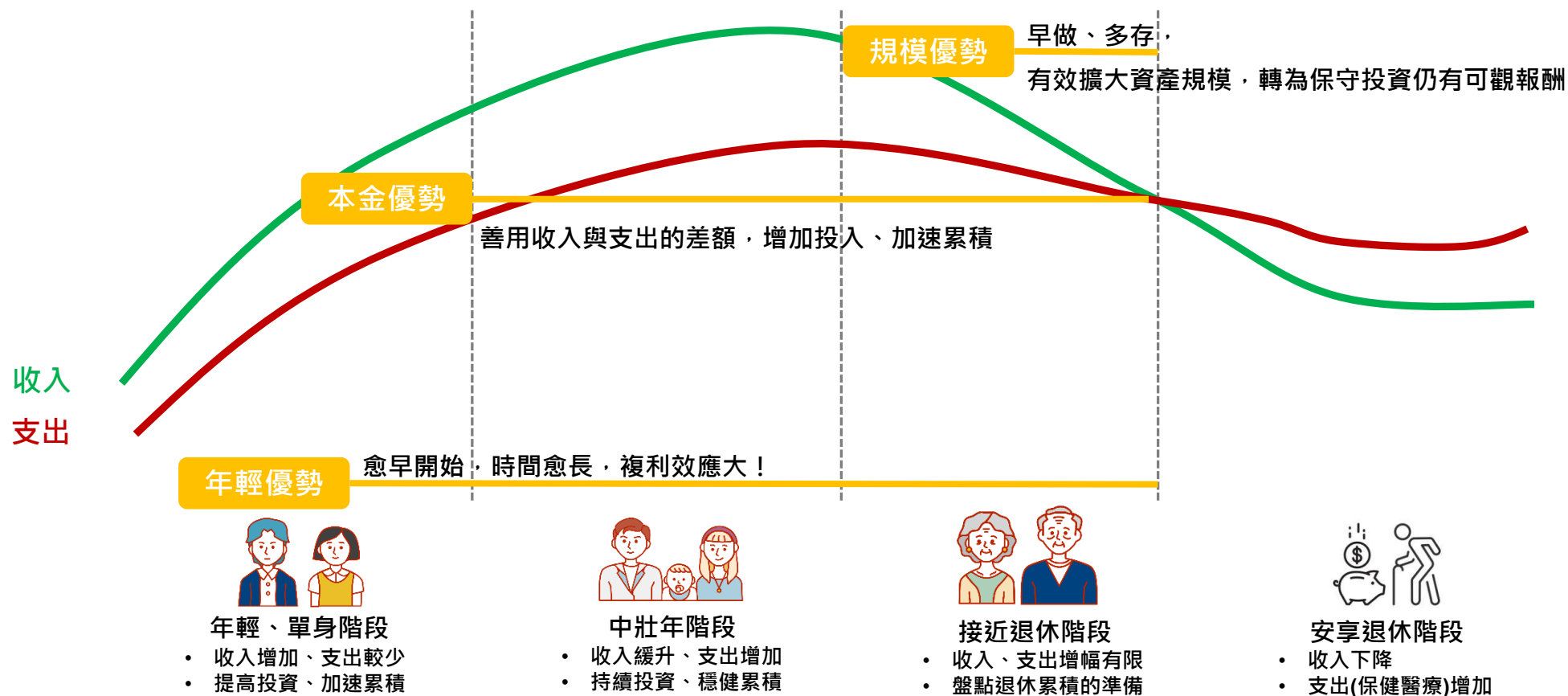


▶ 不同生命階段的投資方式、風險意識也需要調整



▶ 不同生命階段的投資方式、風險意識也需要調整

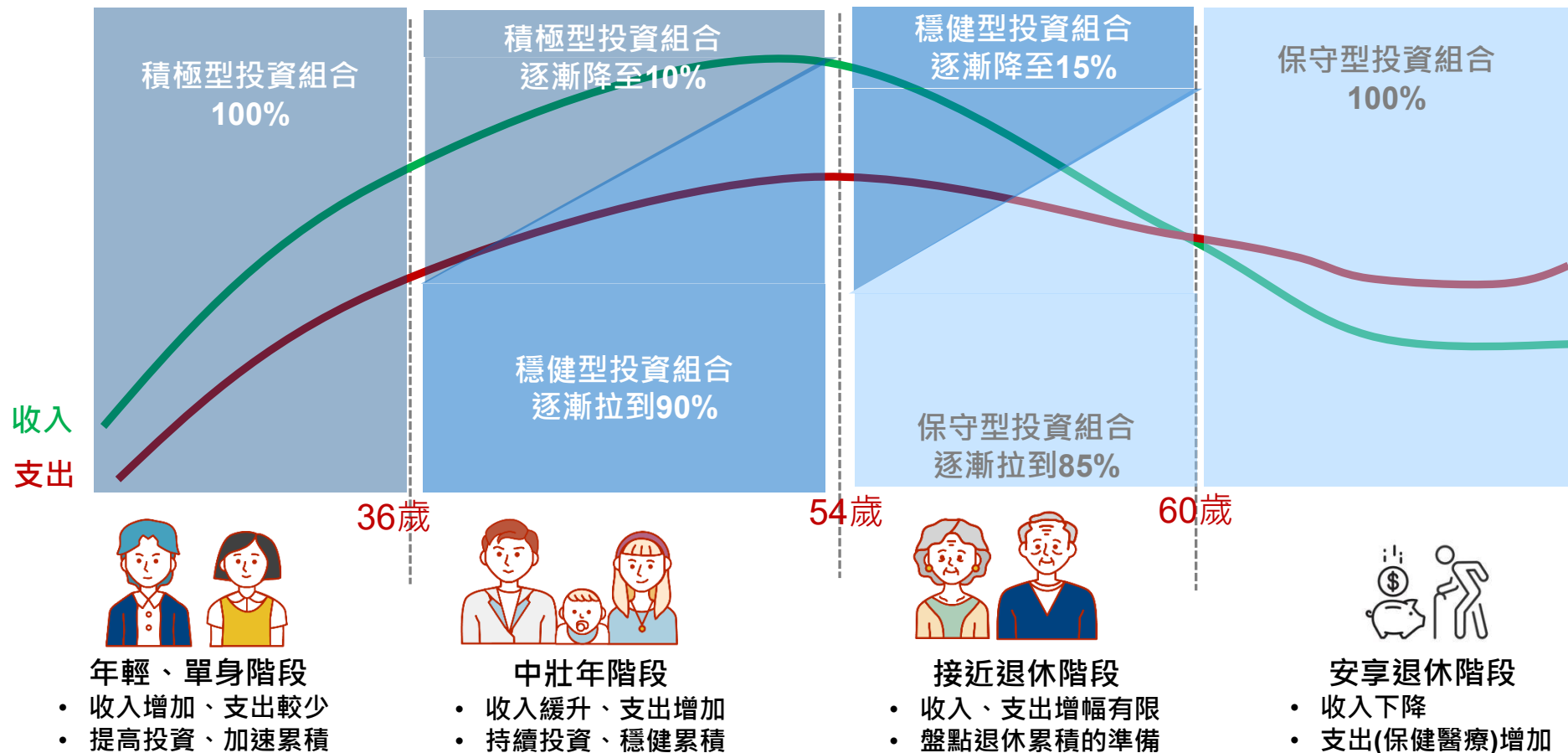
- 善用「**年輕優勢**」，選擇相對積極的投資標的，以相對較高報酬x時間複利加速資產增值
- 善用「**本金優勢**」，運用收入(薪資)增幅大於支出增幅的優勢，提高每月投資本金及善用早期投入的時間複利，追求資產的加速增值。
- 善用「**規模優勢**」，在接近退休階段已累積相當資產規模時，轉往穩健標的仍可有不錯的報酬



▶ 人生週期投資組合，在不同人生階段自動調整！

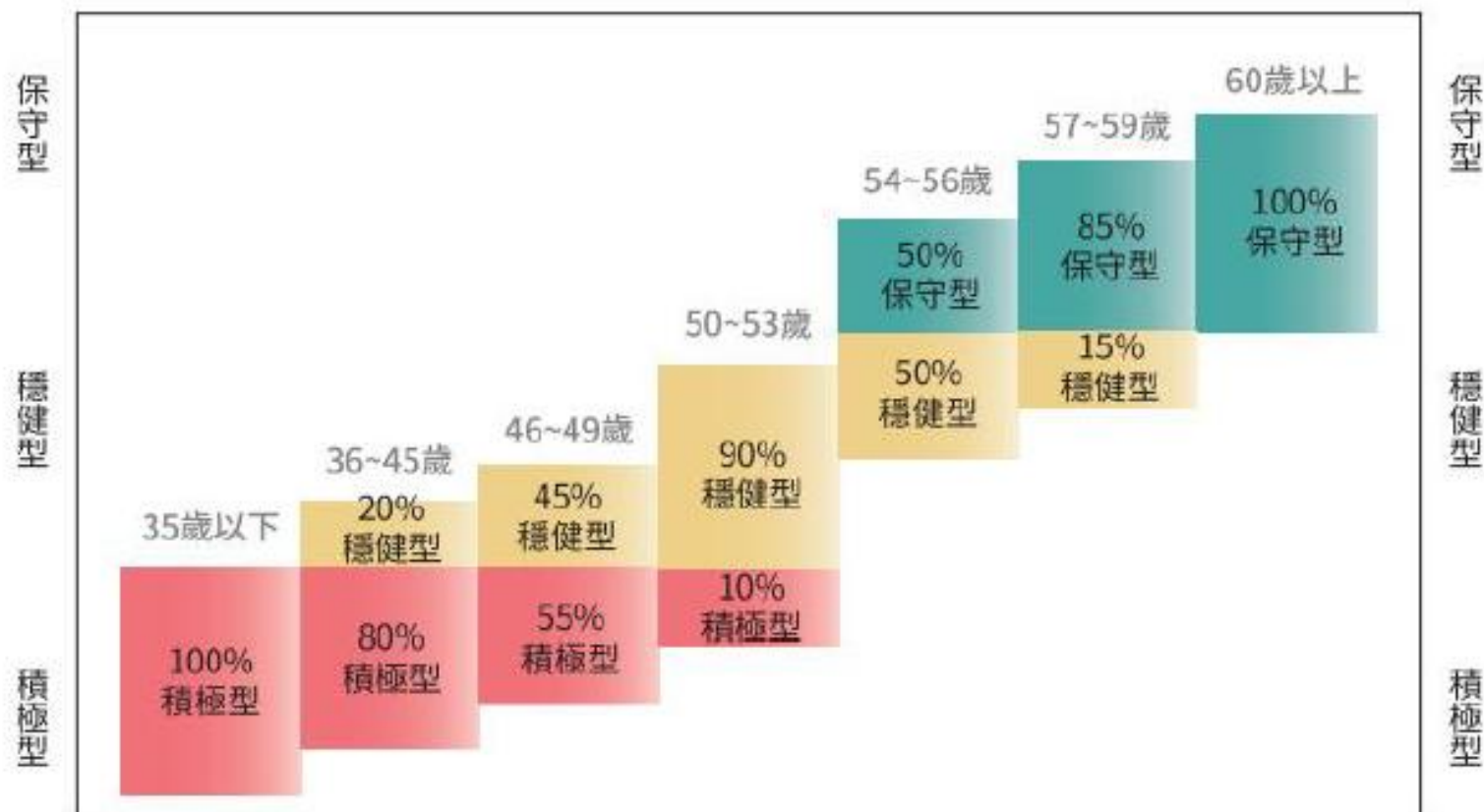
■ 退休投資的準備，**年輕時要積極、中年時轉穩健、退休前該保守**

人生週期投資組合示意說明



► 人生週期投資組合

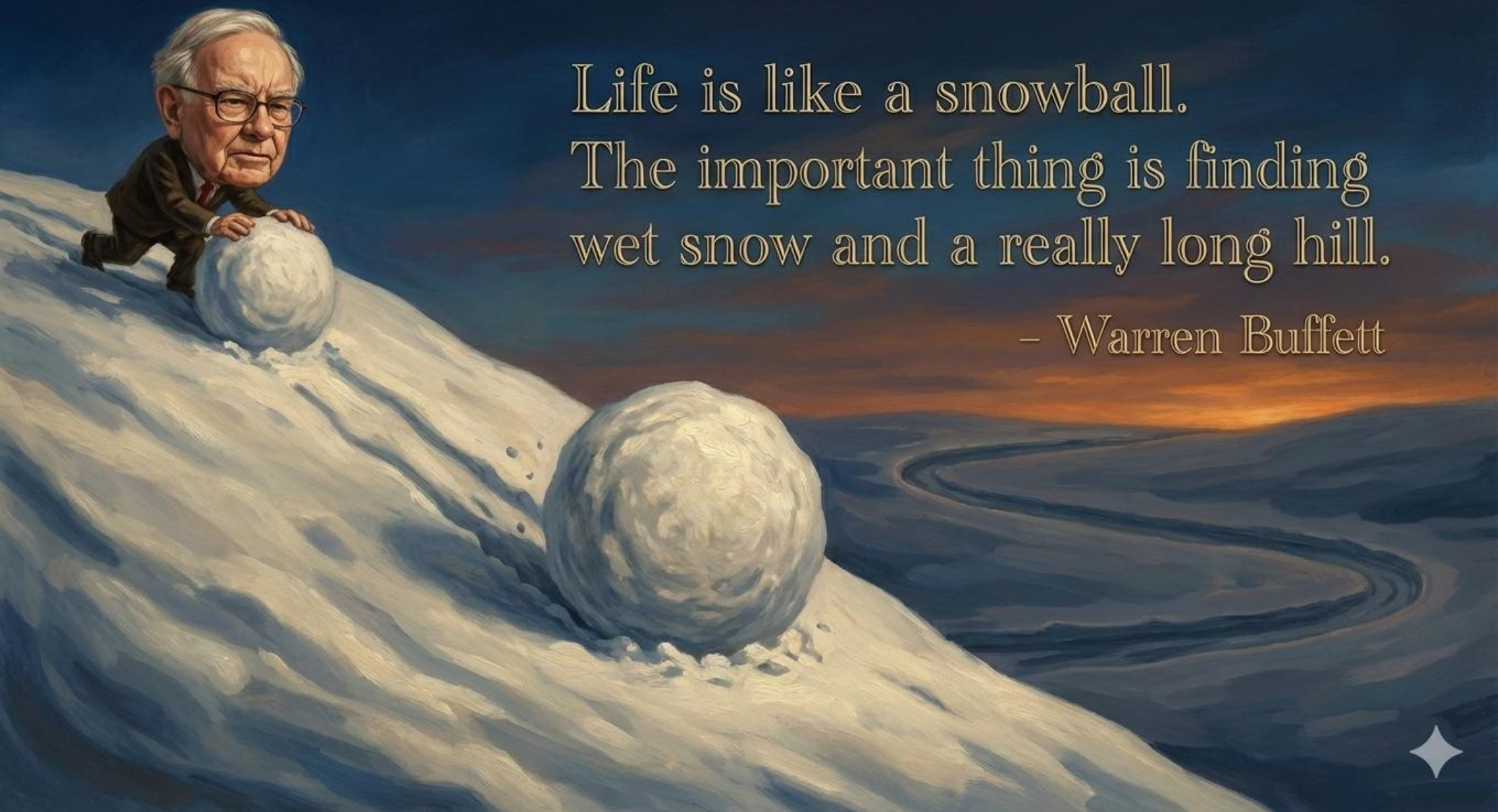
公教人員個人專戶制退撫儲金人生週期投資組合圖



4

退休投資該如巴菲特「滾雪球」：
定時定額・紀律投資

► 巴菲特的「雪球」理論



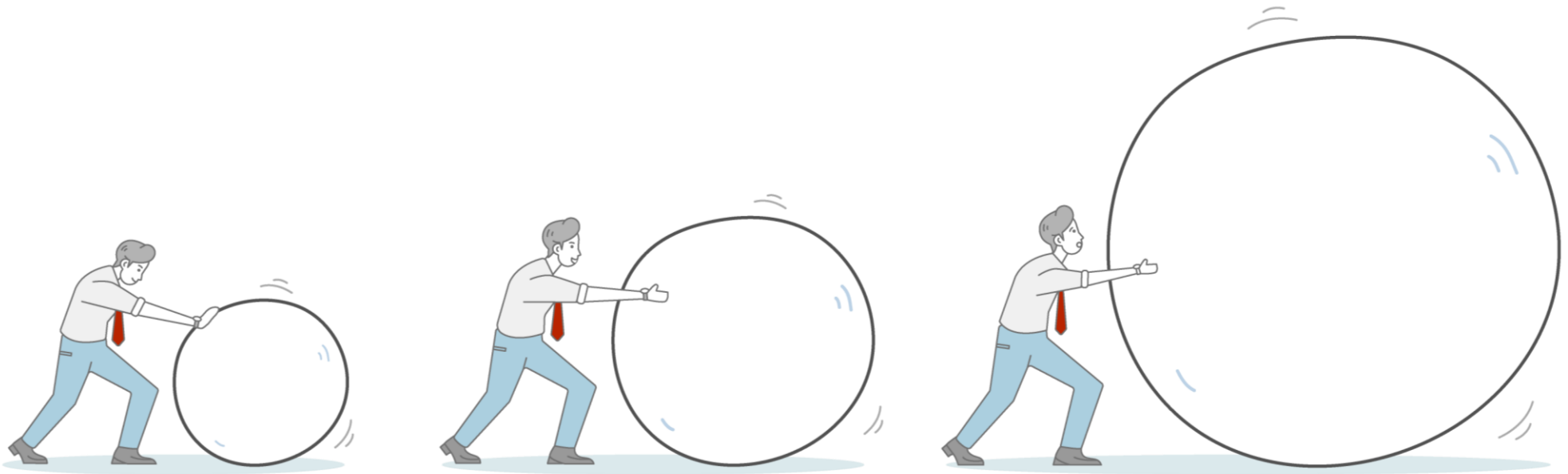
Life is like a snowball.
The important thing is finding
wet snow and a really long hill.

– Warren Buffett



► 巴菲特的「雪球」投資理論

成功的投資如同人生一樣，慢慢地「滾出大雪球」
從最初的雪塊（金額），配合適當濕潤的雪（報酬/風險），
再加上夠長的坡道（持續投資）



持續投入的**金額**

足夠的**報酬率**

夠**長**的投資時間

▶ 除了選定投組做為核心配置，可再增加第三層的自我投資



在退撫儲金(第二層)之外，適度增加自我投資(第三層)，強化個人退休準備

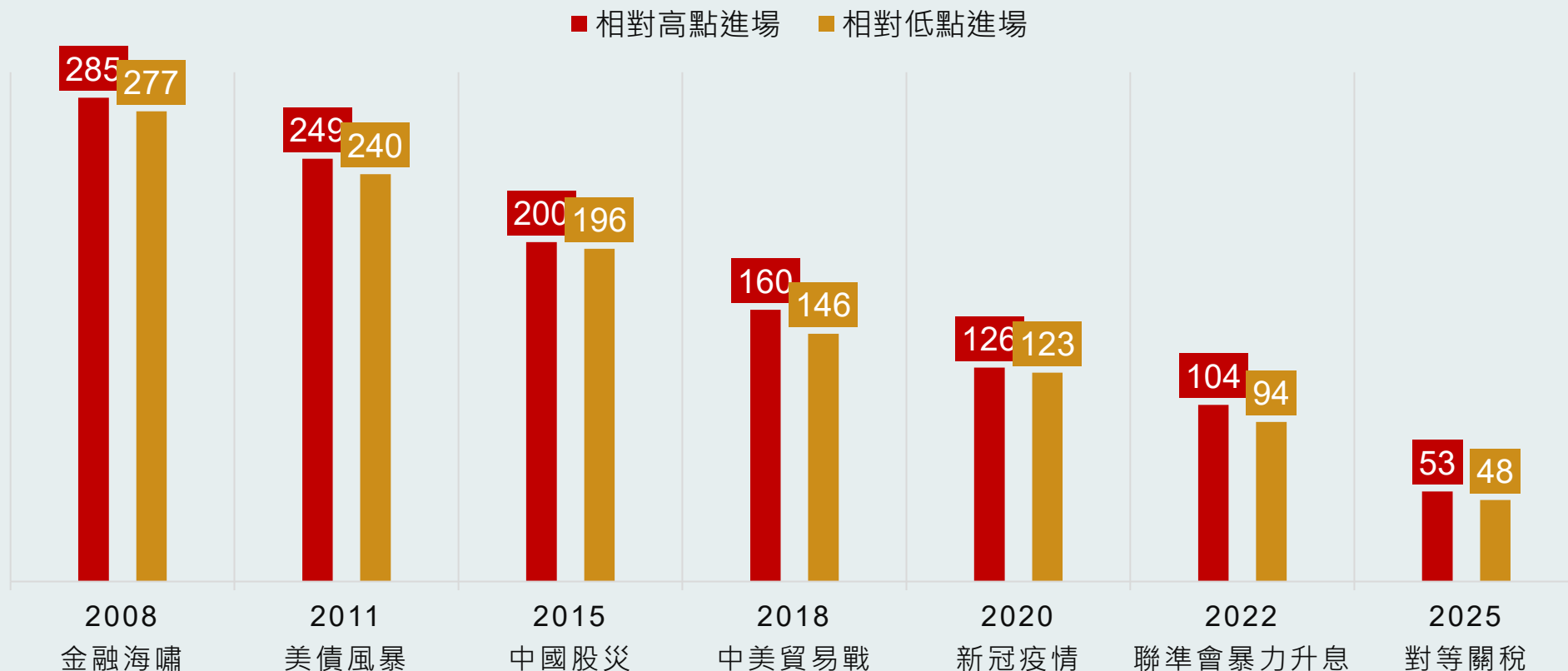
▶ 定期定額投資 = 平均成本+提高勝率



每期皆投入新台幣3,000元							
期數	申購淨值	單位數	累積單位數	累積投資成本	投資市值	損益金額	報酬率
1	10	300	300	3,000	3,000	--	--
2	8	375	675	6,000	5,400	-600	-10.0%
3	6	500	1,175	9,000	7,050	-1,950	-21.7%
4	6	500	1,675	12,000	10,050	-1,950	-16.3%
5	8	375	2,050	15,000	16,400	1,400	9.3%
6	10	300	2,350	18,000	23,500	5,500	30.6%

▶ 善用定時定額，投資不用再挑黃道吉日

各重大事件不論高低點*進場台股，定時定額都有不錯的報酬率
(報酬率%，截至2026/4/30)



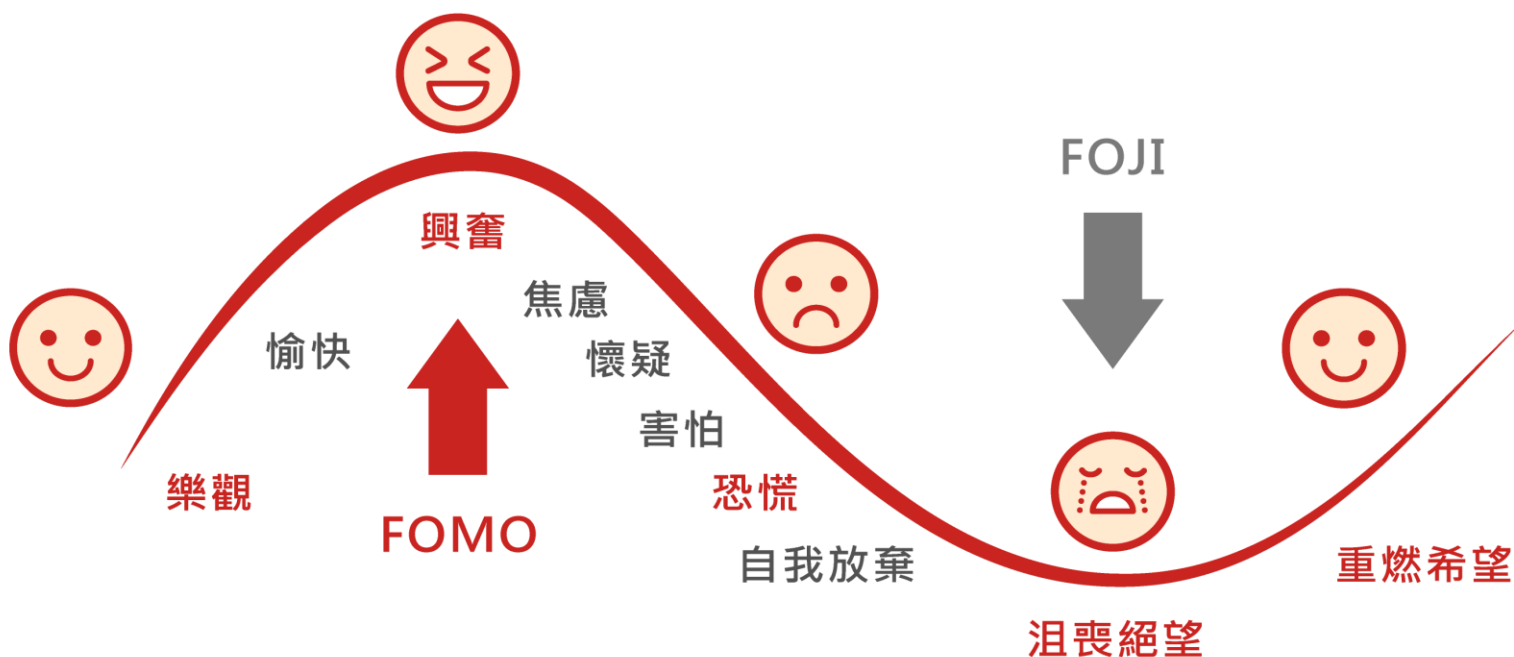
資料來源：Bloomberg、野村投信整理，資料日期：2026/04/30。回測指數採用台灣加權指數。註*：重大事件高低點進場時間依序為 (1) 金融海嘯：2007/10/29、2008/11/20、(2) 美債風暴：2011/01/28、2011/12/19、(3) 中國股災：2015/04/27、2015/08/24、(4) 中美貿易戰：2018/01/23、2019/01/04、(5) 新冠疫情：2020/01/14、2020/03/19、(6) 聯準會暴力升息：2022/01/04、2022/10/25、(7) 對等關稅：2025/2/21、2025/4/9。
註**：本定時定額之試算以每月6號投入新台幣3000元，並計算持有至2026/04/30。

投資人因不同時間進場，將有不同之報酬率，過去績效僅供參考不為未來獲利之保證，且投資人無法直接投資指數，本資料僅為市場歷史數值統計概況說明，非基金績效表現之預測。本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用，並需配合專人解說。

► 投資組合+定時定額，更能避免「追高殺低」的偏誤

行為財務學的研究指出，人們在投資上存在著以下兩個重大偏誤

- 怕錯過行情 (FOMO : Fear of Missing Out)
- 怕買錯標地 (FOJI : Fear of Joining In)



資料來源：Saputri, N. D. M., Raneo, A. P., & Muthia, F. (2023). The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation. Owner: Riset dan Jurnal Akuntansi, 7(3), 2590-2597. 野村投信整理。本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用，並需配合專人解說。

► 穩定地持續參與市場，避免追高殺低

**2025年4月對等關稅宣布後，當年度台股最高跌幅至-24%，
指數一度失守 20,000 點大關**

投組淨值走勢圖



跌落
幅度

回復
天數

反彈
幅度

積極型

-8.3%

95天

+28%

穩健型

-8.2%

101天

+23%

保守型

-5.1%

113天

+12%

資料來源：中國信託銀行，資料日期：2025/1/2-2026/1/31

跌落幅度：2025/1/2~2025/5/5之淨值變化；回復天數：2025/5/5淨值回升到2025/1/2淨值水位所需天數；反彈幅度：2025/5/5~2026/1/31之淨值變化。

本資料僅供公教人員個人專戶制退撫儲金之教育宣導使用。

► 四大重點：不只要知道，也務必要做到



1. 投資可能有風險，**不投資一定有風險！**



2. 退休投資的成功心法：**早做，多存，控風險！**



3. 自行選擇之外，也可善用**人生週期基金**，在每個**人生階段**有效管理投資！



4. 運用儲金**定時定額**投入，以**紀律投資**對抗人性與**市場波動**！

野村投信

退休理財最佳夥伴

www.nomurafunds.com.tw

野村證券投資信託股份有限公司

台北總公司：110 台北市信義路五段7號30樓(代表地址)

公教退休理財諮詢專線：02-8758-1560 或上 公教個人專戶平台連結至野村投信線上留言單表單

本資料係整理分析各方面資訊之結果，純屬參考性質，本公司不作任何保證或承諾，請勿將本內容視為對個別投資人做基金買賣或其他任何投資之建議或要約。本公司已力求其中資訊之正確與完整，惟不保證本報告絕對正確無誤。未經授權不得複製、修改或散發引用。

本資料係依據與公教人員退休撫卹基金管理局之投資顧問契約提供退休理財知識，不涉及任何基金產品之廣告。【野村投信獨立經營管理】