

海巡署 東部分署

理財觀念宣導

製作年月：112年11月

製作單位：督察科

目錄 CONTENTS

- 01 簡單的理財公式
- 02 借貸等於負債的開始
- 03 萬一債務壓身怎麼辦？
- 04 法扶申請方法
- 05 我可以開始更生了嗎？
- 06 案例分析



01

簡單的理財公式

=> 收入-儲蓄=必要支出+需要支出+想要支出

1

區分「必要」「需要」「想要」

必要
支出

01

絕對無法省去不花的錢

例如房貸、房租、水電、瓦斯、繳稅等

需要
支出

02

一定要花，但可以控制多花或少花的錢

例如吃飯錢、電信網路費用(例如選擇每月499元或1999元的費率)等

想要
支出

03

非生活必需，但花了能讓自己開心的錢

例如看電影、出國、買名牌包、買名車等

2

假如我有4萬塊的薪水...

儲蓄

預估存20%薪水

也就是8,000元

適當儲蓄也可作為應急之用

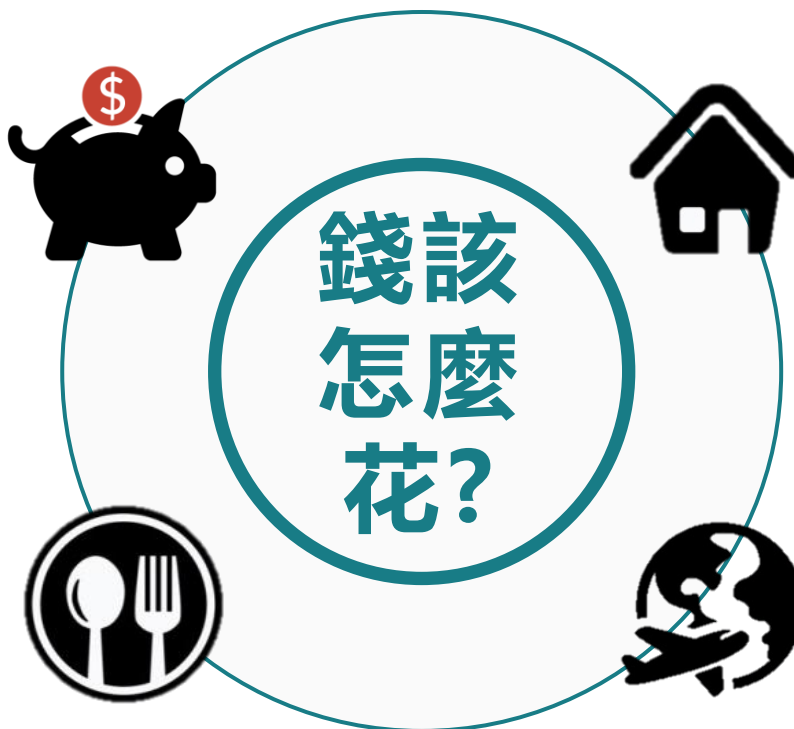
調整需要支出

假設吃飯錢每月6,000元

電信費每月500元

生活必需品每月1,500元

總共8,000元



評估必要支出

假設房貸每月20,000元

水電每月2,000元

所得稅每月2,000元

總共24,000元

想要支出

每月扣掉儲蓄及必要、需要支出後，再買想要的東西
或錢存夠了，行有餘力，再偶爾支出一筆較大的開銷犒賞自己(例如出國)

3 各項支出比例分配

 必要支出 – 維持相同數字

 需要支出 – 維持固定開支比例

 儲蓄 – 逐年增加(例如第一年佔薪水10%、第二年20%...)

 想要支出 – 絕對要小於儲蓄金額





02

借貸等於負債的開始

1

借貸，應謹慎評估，避免債臺高築

須要 買房?

01

- ✓ 找買得起的房子
- ✓ 是否能負擔每月貸款?(例如每月2萬)
- ✓ 利率一般約1%-3%，多家銀行比較，找利息最少的

須要 買車?

02

- ✓ 找買得起的車
- ✓ 手頭存款是否足夠?
- ✓ 如須借貸，是否能負擔每月貸款?(例如每月1萬)
- ✓ 避免借到高利貸(超過法定利率16%絕對是高利貸)

其他 需求?

03

- ✓ 例如裝潢、買傢俱
- ✓ 評估想要的品項是否能負擔?
- ✓ 卡費有無超出負荷?
- ✓ 如須信貸，利率一般約2%-6%，依個人信用紀錄增減
- ✓ 多家比較，找利息最少的

2

合理的借錢，避免成為「負」翁

房貸

車貸

學貸

裝潢費

其他必要借貸

刷卡買名包

借錢買名車

動不動就借錢

網購愛好者

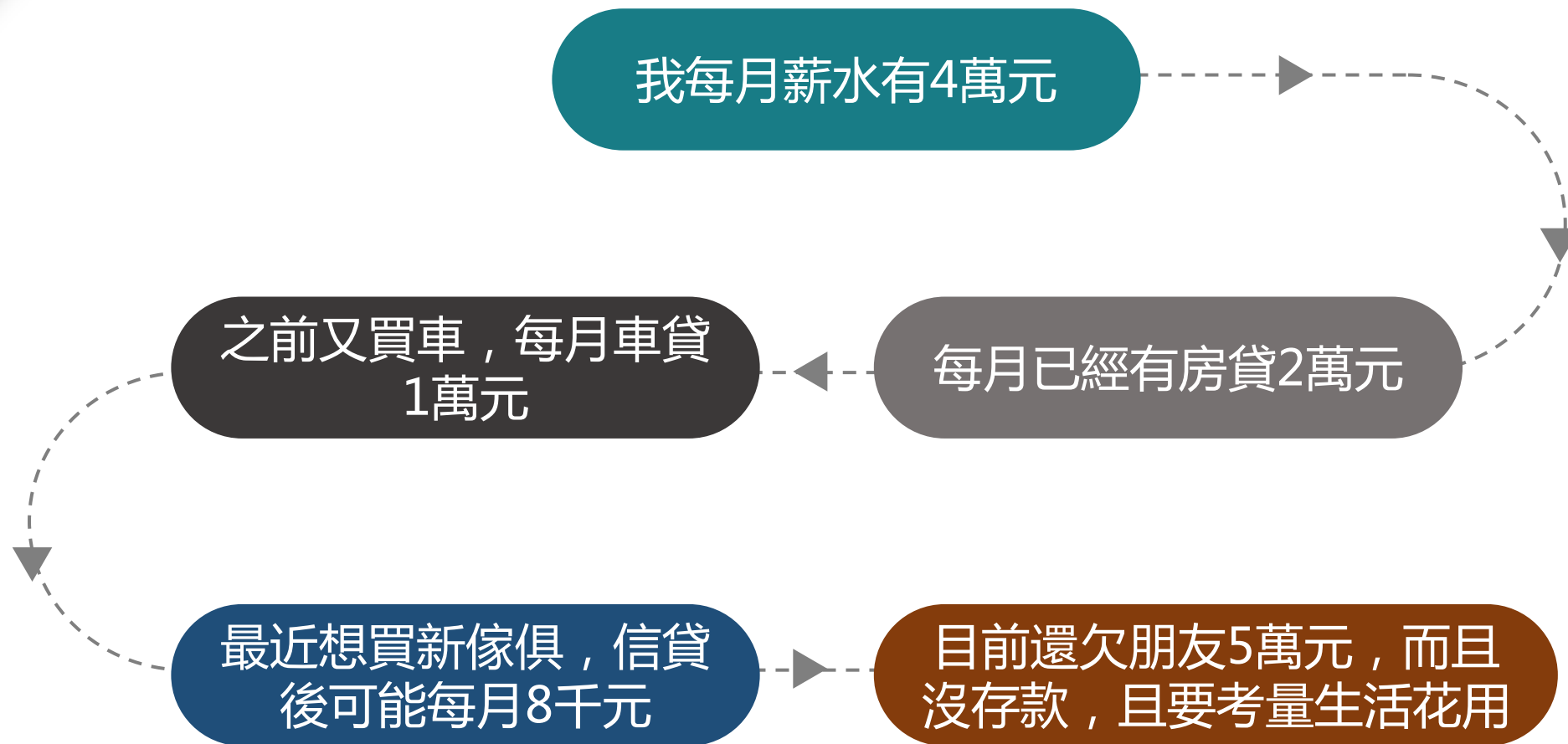
花錢不手軟

正確評估借錢需求

戒掉不良負債習慣

3

債臺高築的警訊



發現要入不敷出時，即應避免繼續借貸，先將前債繳清

4 借錢之前應切記

1

精密計算需求 - 我到底需要哪些?

2

評估償債能力 - 負擔得起嗎?

3

小心高利率商品 - 不要向地下錢莊借錢

4

不可有以債養債的心態

5

之前向親友借的錢，都還了嗎?

6

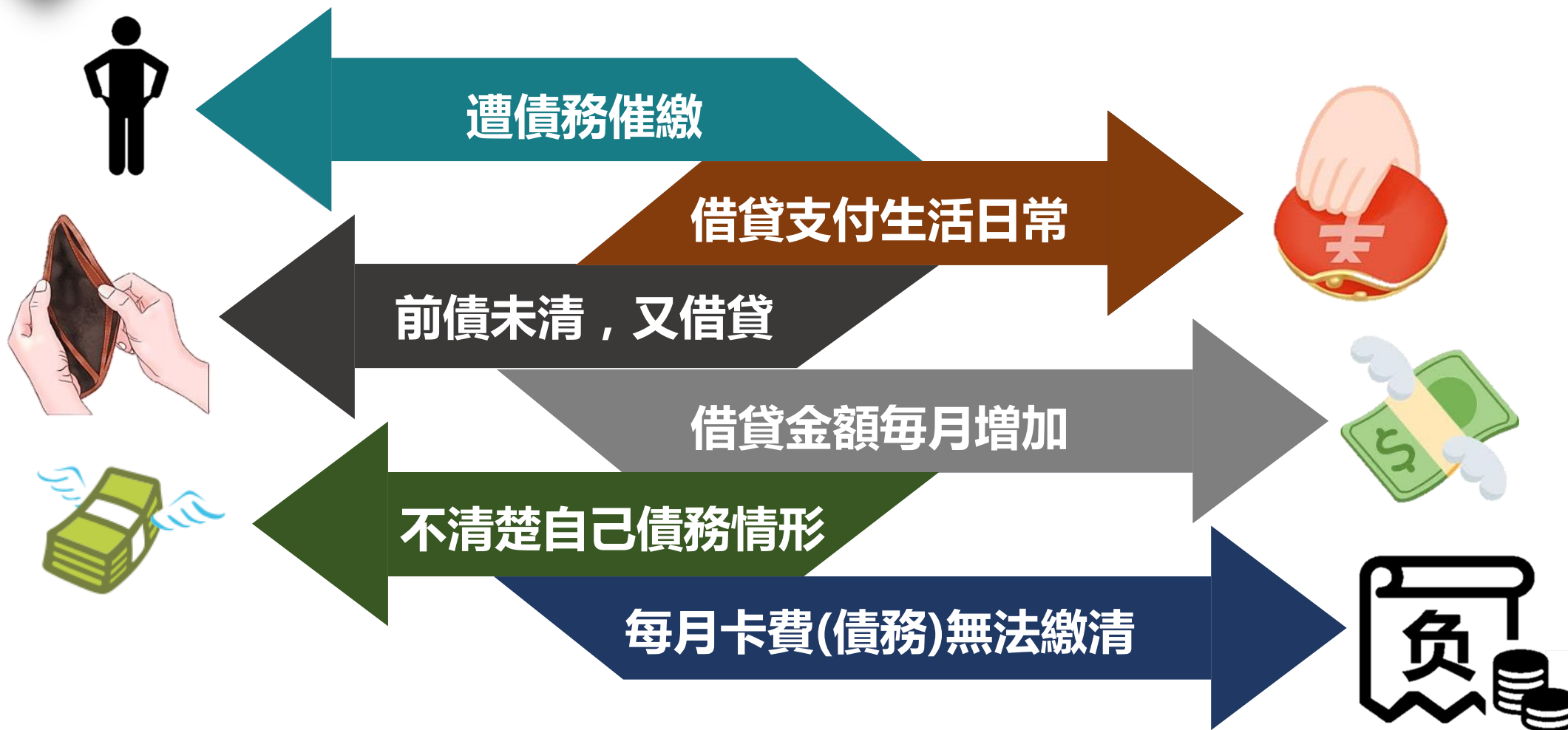
不要拖，拖得愈久債務愈高



03

萬一債務壓身怎麼辦？

1 債務超出負荷徵候



2

債務還不完!除了向親友借貸，你也可以...

向銀行申請債務協商，或向法院聲請調解

第一步



與銀行討論債務狀況

第二步



表明償債意願
協商降息、分期

第三步



自己辦理債務協商，不要找民間代辦公司

3

如果調解或協商不成立...

還可以試試看**消債條例**的



「更生程序」 及 **「清算程序」**

有債務問題，請找
法律扶助基金會

法扶全國七碼專線

412-8518 市話可直撥
手機加02



勿被代辦混淆、勿輕易付費

有債務問題

請找法律扶助基金會

法扶全國七碼專線 **412-8518**

(市話請直撥，手機加02)

04

法扶申請方法

有債務問題，向「法律扶助基金會」電話預約審查

第一步

填寫基本資料提供相關文件

第二步

法扶基金會以電話及書面文件，通知結果

第三步



只要符合法律扶助法的規定，就可以免費請法律扶助基金會的律師協助處理債務問題，例如法院調解、銀行協商、聲請更生或清算，申請扶助律師來免費為您辦理協商、更生、清算



財團法人法律扶助基金會
Legal Aid Foundation

<https://www.laf.org.tw>

若干民間團體以相近名稱使人誤認為司法院捐助成立之法扶基金會，甚至藉此收取費用，扭曲法律扶助制度美意，司法院表示譴責。

@judicial.gov.tw 司法院

消債條例、法律扶助法 - 誰可以聲請？

消債條例

五年內沒有從事營業行為的債務人

領薪水的人、沒有做過生意的人，例如公司職員、勞工、小攤販、公務員...等

從事小規模營業活動之人

雖有營業行為，自己當老闆或董事長/總經理，但五年內平均營業額每月在新臺幣20萬元以下的債務人。例如計程車司機

法律扶助法

得依消費者債務清理條例清理債務之債務人，得申請法律扶助，無須審查資力

已還不出錢or可能還不出錢的人，都能聲請。且符合上述情形，還可以「免費」請法律扶助基金會的律師協助處理債務問題

收到法扶基金會通知已通過扶助，且會指派律師後，你可以先準備的資料

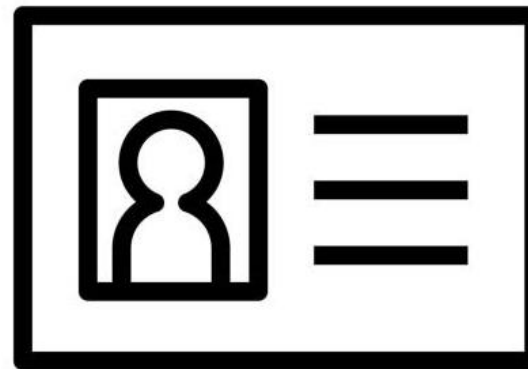
步驟 1 先向以下各機關申請資料

	1	2	3	4	5	6
申請機關	戶政機關 (任一地方都可申請，資料全省連線)	國稅局/稅捐稽徵處 (任一地方都可申請，資料全省連線)	聯合徵信中心	勞工保險局	健康保險局	地政事務所
申請文件	自己/受扶養人(配偶、子女、父母)的 <u>全戶戶籍謄本</u> (記事欄勿省略)	自己/受扶養人(配偶、子女、父母)的 1. <u>近二個年度的所得清單</u> 2. <u>最新的財產清單</u>	1. <u>債權人清冊</u> (藍色) 2. <u>個人信用報告</u> (粉紅色) *若有擔任保證人請加查請自87年起至今的歷史資料	<u>勞保投保資料文件</u> *若有欠國民年金，請一併申請欠費補單	<u>健保投保資料文件</u> *若有欠費，請加查欠費記錄	<u>土地及建物謄本</u> (有 <u>不動產才需要申請</u>)

步驟 2



法院聲請費1000元



身分證影本

註：法院訴訟的過程中，可能還有法院酌收郵務費用等其他費用，請向律師詢問可能衍生的費用情形。

步驟 3

準備財產資料

1

保單(要保人為當事人)ex.人壽、儲蓄、投資
詢問保險公司或業務員保單價值準備金及保單借款金額各為多少?

2

名下所有未銷戶的存摺，補登到最新

3

汽機車行照(名下有汽機車才要)

4

最新集保存摺(持有上市上櫃股票，請提供)

步驟 4

準備近二年所得資料 - 如薪資、佣金、獎金、政府補助金、贍養費等數據、原因、種類暨其相關證明文件

	應準備資料	證明文件
1	薪資收入(包括獎金、佣金等)	薪資單(最近三個月)、薪資轉帳存摺、現金袋、自己填寫請雇主蓋章的文件、其他證明文件(近1-2年)
2	政府各項補助款	1.低收卡或低收核發公文、身障證明等 2.存摺轉帳
3	執行所得收入	轉帳存摺或其他證明
4	其他所得(例贍養費等)	可看到數據的證明文件
5	受扶養人(配偶、子女、父母)所領取款項	轉帳存摺或其他證明

應準備資料	證明文件
房租	房屋租賃契約
膳食費	請說明一天約多少花費
交通費	悠遊卡儲值單、加油費等
水、電、瓦斯費支出	可上網查詢
子女教育費用支出	繳費單
依法受扶養人(如父母、子女、配偶)扶養關係證明及兩年內實際支出扶養費的證明文件與實際支出數額	匯款單等
醫療支出	繳費單
手機費	繳費單
房貸	轉帳支出證明
牌照稅、燃料稅、房屋稅、地價稅等相關繳稅支出證明	
保險費支出證明	
2年內申報綜合所得稅各項扣繳憑單及相關證明文件	

應準備及攜帶之文件

除金融機構外其他債權人及相關證明文件

1

1. 提供民間債權人之姓名、住址、債權金額、借貸契約（借據）等資料
2. 如有債權人已進行強制執行程序或訴訟程序者，應將資料影本提供
3. 如有未列入聯徵之債權人，請提供銀行、法院或其他債權人之通知函
4. 如有勞工貸款，請出示證明

2

債務人（有欠您錢的人）及相關證明文件

提供債務人之姓名、住址、債權金額、借貸契約（借據）等資料

3

與銀行之協商相關證明文件，例如協商成立或不成立證明書、協商申請書、存證信函等

4

無法工作之說明：車禍的狀況、報案紀錄、嗣後的就醫記錄(已有)附加說明

5

如有強制執行或訴訟案件文件

6

如有擔任公司負責人，擔任時間、公司目前狀況(五年內是否仍營業)

步驟 7-1

填寫債務人收支說明表

法院書狀參考範例

財產及收入狀況說明書

(下列欄位如有不足，可自行影印黏貼增列)

一、財產目錄

(按每一地號、建號、股票名稱、存款帳戶、動產物品、人壽保單號碼…等分別填寫一欄位)

編號	財產名稱、性質、特徵	數量	所在地	有無經另案查封或扣押
範例	土地(應有部分00/00)	一筆	坐落00市00區00段00地號	有
範例	房屋(單獨所有)	一戶	門牌號碼為00市00區00路00號00樓	有
範例	股票(00公司)	00股	00證券公司 00分公司0000帳戶	無
範例	存款(新臺幣)	00元	00郵局(或銀行) 0000帳戶	無
01				
02				
03				
04				

債務人的收入、支出說明，沒有規定要使用制式的填寫表格，不過司法院網站有提供債務人說明財產及收入狀況的表單，可參考使用

步驟 7-2

填寫債務人收支說明表

The screenshot shows the Judicial Yuan website interface. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, a site icon, the text '司法院 Judicial Yuan', and a search icon. Below this is a dark blue dropdown menu labeled '次選單'. Underneath the dropdown is a breadcrumb trail: '首頁 > 便民服務 > 書狀範例 > 債務清理'. Below the breadcrumb is a table with the following information:

代碼	0914
書狀名稱	消費者債務清理財產及收入狀況說明書
檔案下載	 
更新日期	110-12-29

◆ 網址：

<https://www.judicial.gov.tw/tw/lp-1397-1.html>

◆ 路徑：

司法院網站→便民服務→書狀範例→債務清理

05

我可以開始更生了嗎？

1

聲請更生後 - 更生審理程序

法院書狀參考範例

消費者債務清理（更生 / 清算）聲請狀

案號： 年度 字第 號

股別：

訴訟標的金額或價額：新臺幣○○○元

聲請人○○○

（即債務人）

身分證明文件：

國民身分證 護照 居留證 工作證

營利事業登記 其他：

證號：

前曾變更過姓名者，歷次變更之時間及原姓名：

性別：男 / 女 / 其他

生日：○○年○○月○○日

戶籍地：

郵遞區號：

現住地：同戶籍地

其他：

郵遞區號：

電話：

傳真：

電子郵件位址：

送達代收人：○○○

送達處所：

郵遞區號：

（註：若一行不敷記載而於次行連續記載時，應與身分證明文件齊頭記載）

法定代理人○○○

（父/母/其他____）

性別：男/女/其他

市內連絡電話（務必填載以便聯絡）：

行動電話：

通訊地址：

第一階段

審理債務人的情況是否可以進入更生程序

債務人的收入扣除支出，所剩餘的部分確實無法清償完積欠的債務，就會下裁定准許開始更生程序

第二階段

裁定進入更生程序，請債務人提出更生方案

債務人須盡最大誠意清償，更生方案才會被法院認可

2

擬定具體更生(償債)計畫

「過件」的訣竅 - 有誠意

每月
收入

-

必要
支出



剩餘金額90%以上均用來還款
法院通常會認為已盡力清償
即使有債權人不同意
法院仍可自行決定認可更生方案



清償的期數通常是分72期（每個月1期，6年就是72期）清償
按照條件分期清償完後，沒有還完的債務會一筆勾消



06

案例分析

- 我是怎麼變成「負」翁的?

1 案例一

積欠債務+突如其來的負擔

某甲於107年至108年間陸續向A銀行及B銀行申請貸款，金額共計約80餘萬元，原本已申請債務整合，且正常還款，惟109年間，家庭突因家計、醫療、車款等問題，多出額外債務，導致還款能力不足，無法如期繳款。

成因分析：



2

注意事項

妥慎理財



謹慎評估借貸需求，全盤考量日常支用，沒必要就無須借貸。

適當借貸



每月應還款項不應佔用薪資太多，以應付急迫需求（例如支應另一筆借貸的每月還款）。

培養儲蓄習慣



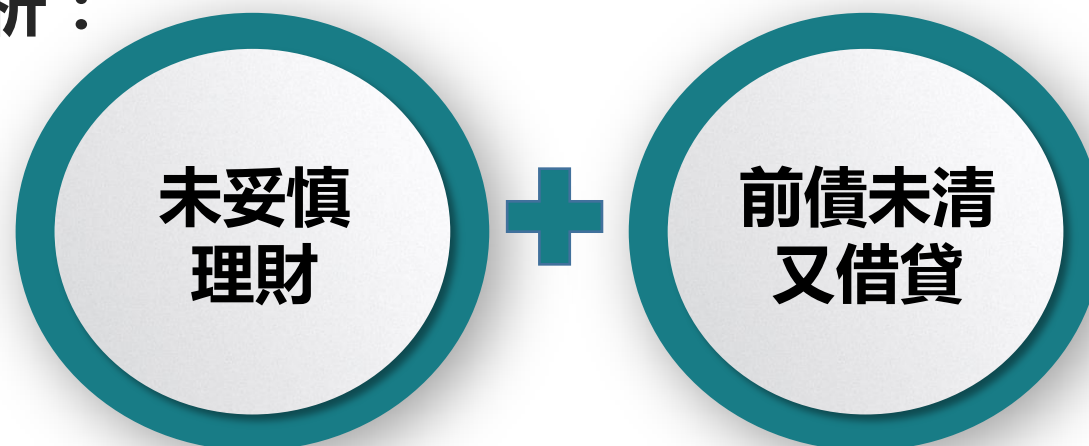
妥善規劃儲蓄習慣，以備因應不時之需。

3 案例二

前債未清又借貸

某甲先向A公司借貸96萬餘元款項，又向B、C、D公司分別借貸1萬、63萬、6萬餘元貸款，並向民人乙、丙借貸12萬及9萬餘元，導致屢遭債權人追討債務。

成因分析：



4

注意事項

妥慎理財適當借貸



精密計算借貸需求，謹慎評估償債能力。

前債未清又借貸



- ✓ 應先將前債繳清。
- ✓ 不可有以債養債的心態。
- ✓ 朋友債，不可賴。

5 案例三

網購刷卡不手軟

某甲愛好網路購物，並採線上刷卡消費，導致積欠高達90萬餘元信用卡費，之後與銀行協商每月還款1萬5千元。

成因分析：



6

注意事項

謹慎計算需求



消費前，謹慎思考我到底需不需要這些東西？

評估償債能力



細細評估是否負擔得起？

改善消費習慣



戒掉不良消費習慣（例如想要就買、花錢不手軟）。

如有需求，你可以掃描下方QR CODE將這份資料存下來



有其他疑難雜症的話，也可以撥打以下電話諮詢

東部分署員工協助方案：089-224311分機861705

東部分署督察科：089-226859

溫老師專線:0800-006580

