

# 變老，也可以很幸福



樂齡哲學

最資深的廣告新人  
60歲考駕照、學游泳，一年接拍4支廣告！80歲奶奶愛挑戰！

撰文·王君瑋

03

精彩樂活

68歲卻有40歲好體力！  
名醫陳肇隆公開：從早上到睡前的獨家養生法，抗衰老不生病

撰文·林芷揚

07

觀點交流

退休後別被錢綁架  
要幫孩子買房、買保險、留遺產嗎？！  
「養兒防老」已經過時

撰文·第三人  
任我行專欄—施昇輝

10

快樂生活

銀髮族樂遊趣！  
紀錄片導演跨行  
創業銀髮、無障礙旅遊

撰文·張玉鉉

13

放眼世界

善用中高齡人力！  
初老者照顧獨居老人，  
助人又能賺到退休金

撰文·新高齡社會  
專欄—周傳久

17

幸福保健

腹部核心×臀部力量  
預防「肌少症」從這一刻做起

撰文·甘思元

21

美好人生

時間，應該留給最重要的人和事  
老公癌逝後，她也罹癌卻戰勝病魔！

撰文·郭依瑄

25

經典特刊

幸福熟齡廣編專輯

29

最資深的廣告新人

撰文·王君瑋

# 60歲考駕照、學游泳，一年接拍4支廣告！80歲奶奶愛挑戰！

王春芬奶奶，看到她的第一眼總會忍不住停頓，質疑自己是否真的該開口叫這句「奶奶」，因為除了滿頭的白髮外，她無一處不讓人感覺她是個青春少女，但她今年其實已經八十歲了。

## 春

芬奶奶以前在政府機關當副局長秘書，跟許多人一樣，年輕時忙

碌於工作和家庭，但當大家都以為六十歲退休的她是該休息享清福時，奶奶卻為自己翻開了一本新的行事曆，展開了全新的退休人生。

「我退休之後，每天早上都會先去游泳，然後下午再安排不同的活動。」

的畫作熱情分享，色彩飽和、陰影漸層細膩，一筆一畫都是出自於這位「非科班」的奶奶手中，令人好不驚豔！

「等，奶奶，這些都是你一周的行事曆！」小小的本子畫了滿滿的課程和註記，進入年末，還有尾牙、志工值班、出遊聚會等等，多采多姿，讓人有點難以置信。

「我以前就是個很敢冒險的人，不會游泳，卻總是跟著人家下水，只是因為工作很忙，很多事情想做，卻一直沒有機會實踐。」

春芬奶奶邊講邊翻出手機中自己的

家庭念經祈福，除了做善事外，也希望藉此迴向給過世的老伴。

「其實一開始，我沒有學這麼多，我第一個學的是開車，那是在我退休的前一年。」我兒子換了新車，把舊車留給了我，爺爺只會騎機車，我本來學了開車是想載他出去玩。」

爺爺的離開，再加上孩子也慢慢長大、離家，讓春芬奶奶對於生死人生看得更開，並有了新的體悟：「每個人都有自己的生命，孩子也有自己的人生，我不應該打擾他們。」而我忙了一輩子，也應該要有自己的人生。」

將近六十歲時，奶奶考到人生第一張駕照（註：這些年基於安全考量，她已聽從子女建議不開車了），等到她真正退休後，爺爺卻離開了，頓時失去工作和老伴的春芬奶奶生活失去了重心，只好將重心放在孩子和佛學上，她開始參加佛學課學習誦經，甚至在SARS期間，和佛學班的朋友們四處替有往生者

就是從這時候開始，為了不拖累孩子，也為了走出失去老伴的傷痛，更

了重心，只好將重心放在孩子和佛學上，她開始參加佛學課學習誦經，甚至在SARS期間，和佛學班的朋友們四處替有往生者

是為了自己，奶奶決定重拾年輕時那個愛冒險的靈魂，在接下來的日子，活出不一樣的新人生！

失去工作和老伴的春芬奶奶生活失去了重心，只好將重心放在孩子和佛學上，她開始參加佛學課學習誦經，甚至在SARS期間，和佛學班的朋友們四處替有往生者

「要活著就要動，不動，我覺得我很快就會死掉了。」健康，成了奶奶樂活的第一步，剛好此時有個年紀比自己還大的朋友問春芬奶奶，要不要一起去游泳，奶奶毫不猶豫地一口答應。

「但其實我是個旱鴨子，我完全不會游泳。」那為什麼還要答應呢？「因為我覺得別人可以，我應該也可以，反正就試試看嘛！都這年紀了，我也不怕什麼，但我覺得人生不能白活！」



跟阿嬤一起去遊水

▲ 拍攝電視廣告的奶奶充滿活力，令人欽羨！

失去工作和老伴的春芬奶奶生活失去了重心，只好將重心放在孩子和佛學上，她開始參加佛學課學習誦經，甚至在SARS期間，和佛學班的朋友們四處替有往生者



▲ 奶奶每周上畫畫課，累積多幅繪畫作品，成就感十足。



▲ 奶奶氣色紅潤，看起來宛若一位青春少女。

就這樣，奶奶報名了運動中心的游泳集訓課，九天的時間竟然就把游泳給學會了！滿滿的成就感也讓奶奶上癮，慢慢的從朋友邀約，到後來春芬奶奶開始會自己去找課上，就這樣一堂接一堂，奶奶的行事曆愈塞愈滿。

「愈動就愈健康，愈上課就懂愈多愈有趣，愈有趣朋友就愈多，就愈開心。」

「所以我一點都不覺得我自己很老，孫子也不覺得我像奶奶，都很喜歡跟我玩在一起，我覺得我是最開心的奶奶！」



圖片來源：王香芬

▲奶奶隨時散發青春氣息，連拍照都能擺出專業的網美姿勢，相當可愛！



圖片來源：王香芬

▲奶奶把試鏡、拍廣告當作新鮮有趣的體驗，強調「開心最重要！」

然而，樂學的春芬奶奶不只周一到五把課排得滿滿的，對於新鮮的事物從不抗拒的她，打開通訊軟體，更有許多「經紀人」傳來的試鏡邀約訊息，很難想像這可是一位八十歲奶奶的手機啊。

「我這一天要試鏡，不知道會不會上啊，但是我覺得很好玩！」

但別聽奶奶說的謙虛，她可是在去年一年之內接拍了四支廣告呢！「一開始就是我舞蹈班的同學，她是專業的經紀人，她剛好有一個廣告角色要找白頭髮的老奶奶，她就來問我要不要試試

看？」  
沒想到除了奶奶一頭漂亮的銀白頭髮，再加上超有活力的親切笑容，讓春芬奶奶一舉被廠商選中，第一支廣告就和林心如一起為格格代言，接下來更接連被大潤發、格上租車和麥當勞等大企業相中，成了「最資深的新人」！  
「人生只有一次，就算出糗又如何，總要體驗過一次呀！開心好玩就好！」  
也正是這種「把所有事都當成一種體驗」的樂觀心態，讓春芬奶奶隨時都充滿了活力。

「別人家都是媽媽找不到小孩，而我常常找不到我媽媽，因為她活動實在太多了！」談起



圖片來源：王香芬

▲奶奶拍攝奶粉廣告，非常上鏡。

媽媽，女兒張清清笑意藏不住，手機翻開都是媽媽的照片，女兒笑著說，「媽媽是我們的天才美少女，又會畫畫，又會唱歌跳舞，爵士舞、肚皮舞、敦煌舞什麼都學，還跟著同學一起去參加比賽，得過台北市第一名呢！」

「每次跟她在一起，我都會覺得，我們才是老人家。」

春芬奶奶笑說，「我的小孩其實都不太孝順——不太『有機會』孝順，



圖片來源：王香芬

▲第一次拍廣告就與藝人林心如同框，十分難得！

因為我很健康，我把自己照顧得很好，就像我現在住四樓公寓，樓梯爬得比誰都快。」

「我也很喜歡出國玩，美國、義大利、維也納、日本、帛琉、中國東北，哪裡我都去。」聊起旅遊，奶奶更是起勁，開心的神情真的就像是少女一般，照片的姿勢更是不輸年輕人，張張逗趣又可愛，讓人忍不住問奶奶到底怎麼保持健康和年輕的活力？

「不要想太多！開心最重要！」

「偷偷告訴你，其實我比較喜歡跟年輕人在一起，有些老人太固執了，就不容易開心，我受不了。」

「但奶奶，很多人就是很容易擔心很多事啊，你都沒有擔心或煩惱的事嗎？」記者問。

「沒有欸，擔心了又能怎樣？」「要去找到讓自己專心、開心的事，因

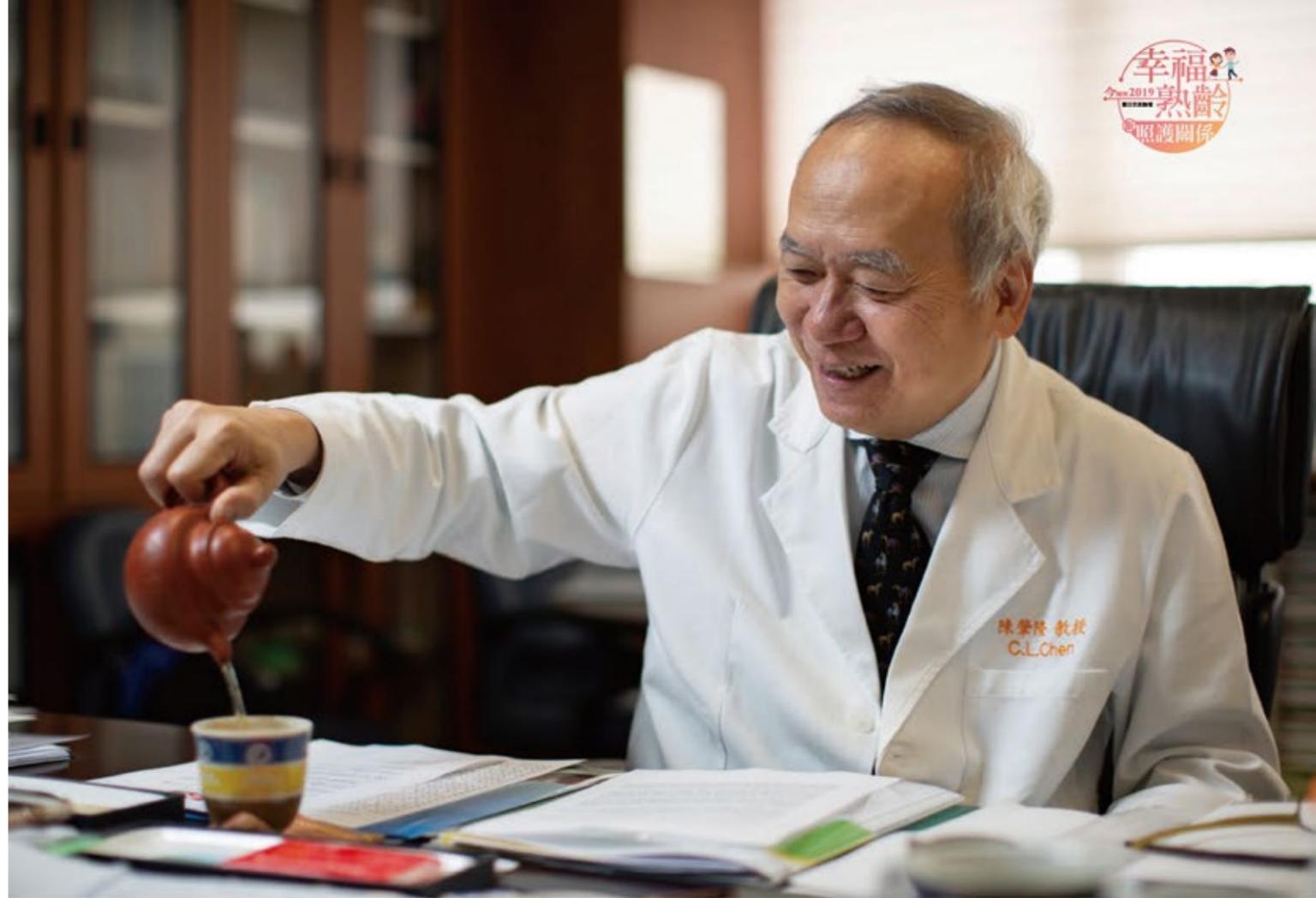


圖片來源：王香芬

▲奶奶喜歡在國內外旅遊，體力、精神都不輸年輕人。

伴隨著奶奶哈哈的大笑聲，一瞬間心情也跟著笑了起來，似乎有點懂了奶奶的樂活之道，有些事不是不擔心，而是擔心了又能怎樣，與其把自己困在一方小天地，不如拋開煩惱為自己而活！

奶奶的行事曆，寫滿的不是人生瑣碎的代辦事項，而是退休後，對自己的期待與夢想；奶奶的行事曆，沒有煩惱與固執，只有「走出去試試看！」的樂活哲學。



攝影·今周刊攝影組

## 「68歲卻有40歲好體力！」 名醫陳肇隆公開： 從早上到睡前的獨家養生法， 抗衰老不生病

被譽為台灣「換肝之父」的高雄長庚醫院名譽院長陳肇隆，是全球肝臟移植權威，更是第一位榮獲國際肝臟移植醫學會終身成就獎的華人。

高超醫術吸引無數國內外病患前來求診，他每天五點半起床、清早踏進醫院，直到晚上九點才伴著月色離開；每周執行三例換肝手術，全年有一半的周末都在國外演講。行程永遠滿檔，68歲的他仍然精神奕奕、體力充沛，不禁令人好奇他有哪些私房養生秘訣。

撰文·林芷揚

**上** 網打開長庚醫院醫師介紹的網頁，可以發現陳肇隆的掛號門診

橫跨高雄長庚的癌症中心一般外科、肝臟外科、肝臟移植、一般外科，每周一、五上午是他的看診時間，病人多到「常常從早上看到下午兩、三點。」陳肇隆接受《今周刊》專訪時，一邊泡著烏龍茶，一邊笑談自己緊湊的工作生活。

### 外科工作壓力大 靠種樹抒發心情

「每周二、三、四則是安排開刀，結束大概是傍晚五、六點，那還要查房，一百多個病人看下來也要一、兩個小時。看完以後還要簽公文、幫年輕醫師改論文，忙完差不多九點了。」陳肇隆說，每年他還會收到五十多場國外演講邀約，由於只能安排在周末，一年實際參加約二十多場，等於全年一半的周末都在海外工作中度過，搭飛機簡直像搭高鐵一樣頻繁。

不僅工時長，壓力之大更是外人難以想像。儘管已是經驗老道的權威醫師，個性追求完美、一絲不苟的陳肇隆

每次開刀時依然繃緊神經，不容許自己出任何差錯。

他強調，換肝病人都是嚴重肝病患者，換肝後必須確保新肝正常運作。不像換腎的病人，假如植入的腎臟沒有發揮功能，還有洗腎的選擇，但換肝手術沒有退路，因此他形容這是一項「起手無回、不成功變成仁的手術」。

面對高壓，陳肇隆的抒壓方式很特別，竟然是種樹！走一圈高雄長庚醫

院，「院內有九千多棵喬木，其中五千多棵是我種的。」

起初，陳肇隆在自家苗圃從種子開始培育樹苗，再把小樹苗移植到醫院，看著小樹一天茁壯成大樹，生命的韌性與美好總讓他感動不已。後來，小樹愈種愈多，他索性在旗山買了一塊地，專門培育樹苗，樹種包含小葉欖仁、賽赤楠、欖樹等。

十多年來，他透過種樹沉澱心情、排解壓力，每個喜悅和哀傷的時刻都會親手種下一棵樹。長庚醫院創辦人王永慶二〇〇八年辭世當天，他就在院區種了十二棵肉桂樹表達哀思。

### 善用零碎時間 每天快走一萬步

種樹之外，「不運動也不行啊！」為了維持健康，陳肇隆堅持每天走路一萬步，並用手機紀錄步數，笑著說：「如果沒有走到一萬步，我就不睡覺。」除了在社區走路，空氣品質指標超過一百、空污較多時，他就會改在醫院內運動。「我就繞著兒童大樓、醫學大樓



▲ 沒有安排演講的時候，培育樹苗就是陳肇隆周末的休閒活動。

## 退休後別被錢綁架 要幫孩子買房、買保險、留遺產嗎？ 「養兒防老」已經過時！

老了之後，對錢能看開的人，應該都是經濟無虞的人。對錢看不開的人，可能很有錢，也有可能沒有錢。

撰文·第三人生任我行專欄—施昇輝



圖片來源：Shutterstock

還有中間的連通道，這樣走一圈剛好是一千步。」

快走不只帶來健康，情緒也獲得舒緩。「我發現我這樣做以後，不只精神、體力更好，我也沒有煩躁的時候。」他很會利用零碎時間，把候車、候機的空檔全變成運動時光，尤其夏天太陽毒辣，涼爽的機場就成了他的最佳運動場。「片段的時間你都可以累積步數，反而你會覺得你賺到，這部分我是相當貫徹的。」

### 自己種菜打豆漿 推崇地中海飲食

運動之外，陳肇隆對飲食也有自己的一套。他不只有苗圃，還有一座菜園，種滿地瓜葉和各式季節時蔬，像是空心菜、茼蒿等，新鮮採摘、清洗後就成了桌上佳餚。

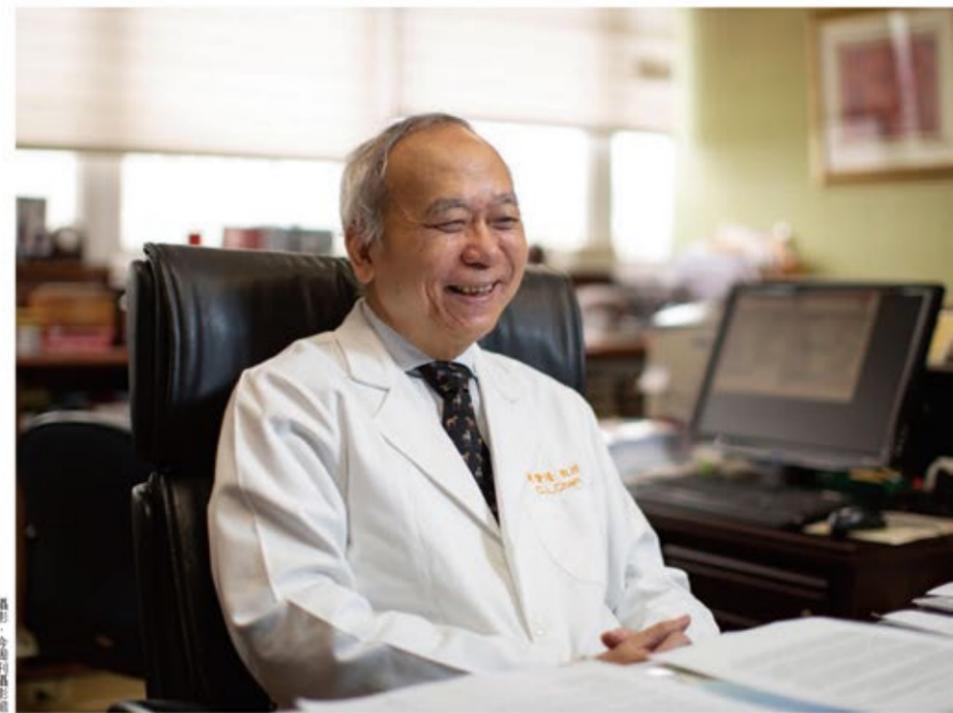
他崇尚地中海飲食，除了新鮮蔬果，好魚好肉也不能少，「但我主張要吃新鮮、原型的食物，不要太複雜的烹調，要吃得原味。」因此，陳肇隆不太吃肉丸這類的加工食品，家中烹調以

清炒、水煮、清蒸為主，偶爾會吃烤牛排，但幾乎不油炸。每天早上，他還會用豆漿機自製香濃豆漿，補充營養和活力。

有了充沛的體力，才能在手術室拚搏救人。值得一提的是，陳肇隆在醫學領域撐起一片天，背後還有家人滿滿的愛。工作繁忙，如何兼顧家庭生活？育有一女一子的他笑著說，

「大部分是他們配合我。」不過，重視家庭的他為了陪伴家人，盡量不在外應酬，並堅持每天和家人共進晚餐。

特別的是，「我們家都是九點吃晚餐。」他笑著說，知道這個時間吃飯有點晚，但他非常珍惜全家在飯桌上談笑風生、啜飲紅酒的美好時刻，一家人



▲ 陳肇隆擁有傑出的醫學成就，也有溫馨美滿的家庭生活。

的感情非常融洽！陳肇隆上月在加拿大領取終身成就獎時，就帶著全家同行，發表感言時也特別感謝家人。

說起溫馨的家庭，陳肇隆露出滿滿的笑容，讓人看見名醫的背後，家人滿滿的愛便是支持他勇敢向前、最強大的後盾。

**我**的基本態度是先善待自己，行有餘力再為子女著想，但很多人卻反過來，事事先想到子女，剩下的才給自己。

我應該算是經濟無虞，但還不算是有錢人。在子女念大學的時候，我就跟他們說，我只負擔他們的學費到大學畢業，以後要念研究所，甚至要出國繼續深造，請他們自己想辦法。他們大學畢業之後，我又跟他們說，我也不會資助他們創業，如果真的想創業，還是請他們自己想办法。

很多父母狠不下這個心，因為怕子女吃苦受罪，所以想盡可能留很多錢給他們。我認為愈擔心子女，他們就愈無法獨立。他們的人生還很漫長，但我們不可能陪子女一輩子，所以強迫他們早一點建立養活自己的能力，才是做父母最重要的責任。

我不會幫子女出大錢，但平常卻很樂意出點小錢，譬如全家人出去聚餐，或只是和其中一個子女吃飯，都一定是

我買單。很多人認為，自己養育子女這麼多年，這時就該輪到他們出錢請父母吃飯。我反而認為，我請客時，子女應該會非常樂意與父母吃飯，但要子女出錢，或許他們基於經濟考量，反而會降低與父母見面的意願。

對於某些大錢，我也會願意出，譬如我就幫子女投保二十年期的終身醫療險。只要我活著，就幫他們繳保費，一旦我不在了，之後的保費就由他們繼續繳（這樣不知道可否保證他們會孝順我二十年？）此外，子女若要買房，我會資助他們頭期款的一小部分，但絕對不可能是全額。

不要太期待子女的報答吧！現在物價飛漲，薪水卻不漲，他們能養活自己都很难不容易了，只要不跟你伸手要錢已屬萬幸，所以我建議為人父母者不要強求他們給孝親費了。

和子女在金錢方面「劃清界線」後，就可以開心花錢了，而且在投資理財上就可以相對保守，因為這時已經不

需要再積極努力賺錢了。

如果你是有錢人，就更應該盡情享受，也更不該浪費時間精力在投資賺錢上。以前的人認為是「養兒防老」，現在萬萬不可做這種奢望，而應該要「養老防兒」。

你最好要給子女「老子不會留什麼遺產給你」的印象，而且也絕對不要為了規避遺產稅，在生前就想方法轉到子女的名下。媒體上有太多這種棄養父母的新聞，大家千萬不要以為不會發生在自己身上。

如果你沒有什麼錢，甚至擔心無法靠此終老，當然就沒有開心花錢的資格，而且這時候最重要的事，就是千萬不要被子女拖垮。你已經養育子女到成年，早就仁至義盡，絕對不能過度寵溺，讓他們變成「啃老族」。媒體上也有太多這種要錢不成就殘殺父母的新聞，大家千萬要避免發生這種悲劇。

俗話說「有錢不是萬能，沒錢萬萬不能」，又說錢是「生不帶來，死不帶

去」，所以到了第三人生，錢只要「夠了」就好了。

每個人對「夠了」的定義都不同，我認為只要降低物慾，一定就會夠了。物慾太高，就擔心錢不夠，就要繼續拚命賺錢，這樣怎能擁有自在的第三人生？

降低物慾，並不是要你盡量省錢，而是要你重視「品質」，而不是重視「價格」，情願好一點，而不是多一點。

不要再買很多身外物了。就算你認為這些都是寶貝，但當你往生之後，子女大概會一口氣全部把它們都扔了。應該把錢花在一些特殊的體驗上，這些會成為你的回憶，但不會成為子女眼中無用的遺物。

把錢拿來買「時間」，因為它不該被浪費在無意義的事情上；把錢拿來買「舒服」，因為體力也不該被無謂的糟蹋。

第三人生，千萬不要被錢綁架！



圖片來源：Shutterstock



攝影·唐紹航

## 「銀髮族樂遊趣」 紀錄片導演跨行 創業銀髮、無障礙旅遊

台灣銀髮服務產業中，唯有多扶同時有小客車租賃、醫療器材藥商販售、甲種旅行三張執照。在政大創業主班同儕的提攜下，多扶創辦人許佐夫更將事業版圖擴及至泰國、日本。

# 我

在結業式的時候向政大提出  
客訴，照理來說，創業主管

導演跨行創社企  
推無障礙接送

理精修班的劇本應該是：業績翻倍、蒸蒸日上，感謝師長。結果，我的員工竟然走了一半。」多扶事業創辦人許佐夫不諱言。

三年前，在政大創業主班同學的支持下，許佐夫以「期待感」的理念，成立了替行動不便者提供完善無障礙路線的多扶假期旅遊服務，沒想到因溝通不良，造成員工出走潮。

所幸在創業主班師長和同學的支持下，他挺了下來，如今多扶假期除了國內旅遊，也將版圖擴增至泰國、日本、西藏。「六月團剛回來，大家都很满意，七、八月的團也都滿了。」許佐夫欣慰地說。

時間回到十年前，原為紀錄片導演的許佐夫，因外婆受傷須用輪椅代步，讓他驚覺行動不便者生活相當不容易，

「他們的生活必須配合公共運輸，復康巴士下班，就沒有交通工具回家。」因此，他毅然創立「多扶接送」，成為台灣首家民營無障礙接送、輔具租借的社會企業。

二〇一四年，多扶登錄創櫃，一六年又成立多扶假期。創立多扶假期的期間，許佐夫受到社會福祉及社會企業公益信託循環基金（S E R T）委託人、前總統府國策顧問宋文瑛的推薦，進入政大創業主管理精修班上課。

沒想到，在此同時他力推的多扶假期，為了提供行動不便者完善的無障

礙路線，讓照顧者能夠喘息、被照顧者重拾自尊心，多扶員工必須全程坐輪椅去各個旅遊路線探勘，工作繁重，再加上溝通不良，導致員工離職潮。

「我原以為創業主班的收穫會是管理專業知識，沒想到真正的收穫是身旁的同學們。」許佐夫回憶，「他們給予我正向鼓勵，也讓我了解溝通的重要性。」當大半多扶員工因要向客戶販售「期待感」過於飄渺、不實際而出走時，是創業主班的老闆同學們給予許佐夫信心，陪伴他歷經跨領域創業的低潮期。「我才剛向他們提期待感，他們就明白我想表達什麼，讓我知道自己的方向沒有錯，有勇氣堅持下去。」

許佐夫口中的「販售期待感」，源自他對身障朋友與銀髮族的了解：同儕團體的勸說比家人有用。例如，當他

# 當自己的護腎專家

## 健檢報告沒講的事!

錯

沒紅字，就代表沒事？

驗尿、抽血就夠了嗎？

一旦洗腎，真要洗一輩子嗎？



現正熱賣中

全台 7-Eleven FamilyMart 及書店均有販售

服務專線：(02)2581-6196請按1

們和朋友相約去潛水，就會開始期待；進而主動吃藥、照顧身體。「期待感是非常實際的東西，它讓被照顧者有活下去的動力。」

### 充分授權也須充分討論 讓員工知道老闆在做什麼



圖片來源：Shutterstock

他也坦言，自己與員工溝通出了問題，「我最大的錯誤就在充分授權。事情交給他們之後，我就相信他們會做好而不過問。」

在和創業主班同學、鮮乳坊創辦人郭哲佑交流後，許佐夫發現，就算信任員工，持續綿密地溝通也不能少。「現在我和員工之間，有什麼事都會互相報備討論，讓他們了解老闆在做什麼。」許佐夫笑著說。

「老實說，我覺得老闆是一個任性與感性的人，他認為對的事情就會去做。」多扶經理李振綱觀察，許佐夫上完創業主班後，在管理經營方面有進步，也改善和員工間的溝通，讓公司營運更加流暢。

對於記者問到多扶全年無休，不累嗎？許佐夫表示，看過創業主班的同學和老師工作的樣子後，覺得自己的辛

### Profile 多扶事業

成立：2009年 負責人：許佐夫  
資本額：3755萬元  
主要業務：行動不便者接送、無障礙旅遊、輔具租借

| 近三年營運表現 |        |      |       |
|---------|--------|------|-------|
| 年度      | 2016   | 2017 | 2018  |
| 營收(萬元)  | 1761.7 | 1187 | 847.8 |

資料來源：創櫃板資訊公開系統

苦都不算什麼。「很多長老級老闆都非常看重工作與學習，默默做事，不炫耀、不自滿。像是七十多歲的司徒達賢，上課來依然非常認真，看了好感動，也受到正向鼓勵。」

多扶創立至今已滿十年，仍是唯一一家專做無障礙、銀髮族旅遊接送服務的公司。「幸好我個性就是那種跟你

拚了的類型，才能撐下來。」許佐夫開玩笑表示，但也不諱言多扶目前最大的挑戰在於公信力和品牌知名度。

曾經有一位張小姐打電話來把多扶所有服務都問一遍，卻在半年以後才真正預約服務。他無奈表示，價格是目前消費者是否買單的一大關鍵，「很多

人都基於政府的復康巴士收費，認為高齡與身障服務都應該是銅板價……」

對此，李振綱強調，「我們能做的就是把服務品質做到最好，讓客戶主動幫我們宣傳。」

「以前我很排斥被輔導進入上市櫃，我擔心被貼上劍財標籤。」許佐夫

不諱言，兩年前，創業主班有位前輩點醒自己，「他說如果上市櫃公司裡有多扶，可以讓長照與身障產業有前例可循，也代表政府重視，年輕人才敢投入，輔具商等相關產業也願意進來。因此，現在我願意嘗試帶領多扶朝著上市櫃公司邁進。」



善用中高齡人力！

撰文・新高齡社會專欄——周傳久

# 初老者照顧獨居老人，助人又能賺到退休金

各國為了因應人口老化都在研擬對策，其中，老年人口的開發是主要策略之一，因為新一代老人比上一代更健康，若能善用六十歲到八十歲的人力，是多贏選項。

日

本鼓勵老人再就業，瑞士、奧地利、德國等國家實施新一代「時間銀行」，以色列則是實施實驗方案，以付費的方式鼓勵初老者在社區服務獨居和八十歲以上的老人。

以色列此舉目的在提供許多年金不足生活的人，有機會透過支持和服務別人得到薪酬，同時協助改善其他老人的生活品質。實施方法是由以色列的衛福部預備預算，在四個城市試做，招募

一些六十五歲以上的民眾，委請長照訓練單位，派出職能治療師等各種專精老人生活支持的師資，讓有意投入者參加為期五天、每天六小時的訓練。

課程內容包含：認識老人生活處境、如何溝通、如何創造活動（預備兩百張活動照片，要大家自選想做什麼，反思如何引導老人）、倫理問題（當你聽到家屬罵老人或提到財產，你如何自處？若不經意被你發現，老人身上有疑

似傷痕的瘀青，你怎麼辦？）。

進行課堂訓練的同時，由所有授課老師觀察、評估這些學員適任否，也讓學員有機會省思要繼續否，然後由社工陪同學員到老人的家裡，實際進行陪伴服務試試看，如果表現還可以，第三次以後才放手讓學員自己進行。

通常這種陪伴服務一周三次，一次一小時到一個半小時，會盡量安排相同的陪伴者應對相同的被服務者，因為這

樣溝通起來比較方便。

經過課堂學習和實習後，有些學員自己感覺到這不是他想要的工作而退出，也有的人在訓練期間的態度，讓老師們覺得不合適此職而徵詢勸退，最後通過評選的學員，之後才變成穩定的服務。

這些提供服務的初老者來自不同背景，老師、警察、商人、退休護理師等醫療人員都有。因為做的是和自己退休前不同的工作，所以實質上就是投入新的職場。大家需要摸索、觀察，了解自己合適否，是很正常的。也有些人非常高興，在初老階段能把精神用於服務人的職業。

這種行業的薪水不是很高，但是增加了人的互動，對被服務者和服務者都有好處。在以色列，有公家保險制度，也有私人保險制度，但還是有很多人的經濟能力不足以支付退休生活。

上述由初老者服務老人的方案提供多贏的機會，同時也是因為老人服務的志工不足。以色列是志工普及的國家，

但服務老人還需要更多志工，由老人來服務老人又有世代接近的優勢。

由於並非所有獨居者都願意接受服務，或有安全感考量不願意讓陌生人來家裡，後來以色列又開發虛擬關懷服務，也就是利用媒體科技，鼓勵參與計劃的初老者先去了解獨居者的需要和特性，再透過影音媒體來準備獨居者喜歡的活動，如音樂和閱讀等，讓獨居老人



圖片來源：Shutterstock



圖片來源：Shutterstock

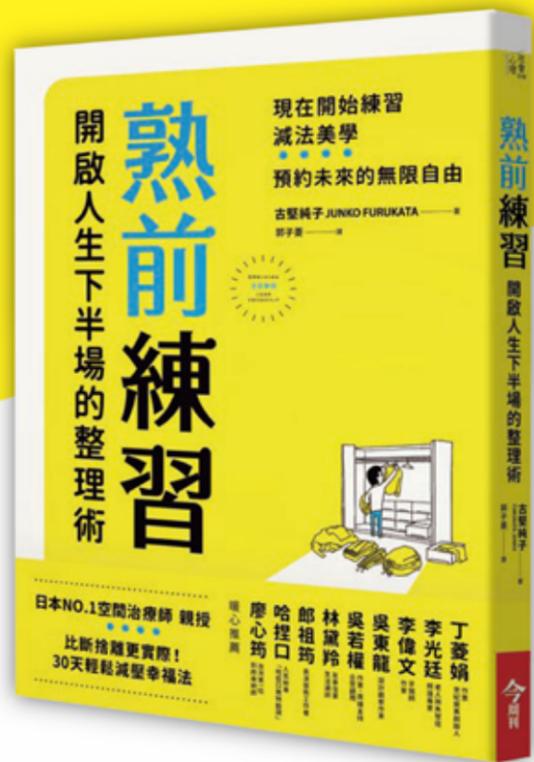
# 古堅純子

ふるかたじゅんこ

## 親授減法練習

### 比斷捨離更實際！30天輕鬆減壓幸福法

家裡囤積了多少不必要的東西？  
帶來的不安、鬱悶、煩躁，你的內心最知道。



### 精采內容

- ★ 簡單4步驟，神奇改造分類方式
- ★ 2準則，輕鬆辨識可道別的物品
- ★ 18篇整理重生故事，獻給值得擁有美好日常的你

熟前整理不只為別人，更是獻給自己的體貼



購書去

定價300元

### 【各方暖心推薦】

世紀奧美創辦人 丁菱娟 | 老人與失智症照護專家 李光廷 | 作家 李偉文 | 設計觀察作家 吳東龍 | 作家 吳若權 | 友善住家生活講師 林黛玲 | 表演藝術工作者 郎祖筠 | 人氣粉專「哈捏口推特翻譯」創辦人 哈捏口 | 台灣第一位到府收納師 廖心筠

如需團購，請洽今周刊出版社，或電02-25816196請按1

在家時有機會先互動。

如果雙方都快樂，用這樣的方式就很好，如果希望進一步碰面，也非常好。如此能提供彈性，讓雙方都好。

初老者服務老人的主要陪伴活動，目前包括聊天、購物、閱讀、小型活動等。有些上一代的人習慣一輩子工作，新的制度叫人退休，讓有些人不知道怎麼過日子了。能有這種新的服務活動，總比讓人天天不知道怎麼辦要好。

對接受服務的老人來說，如果請外籍看護，因為有文化差異，不比本國人容易互動。缺乏互動，會加速老化又無生活品質，當然社會成本也很高。以色列早已發現，若不全力維持老人健康，一旦跌倒，就更容易發生二次意外。

比起瑞士的「時間銀行」，這種以色列模式的誘因更高，但是怎樣找到適合的人，並且提供更廣泛的服務，以滿足獨居和一般老人在家的需求，還需要再觀察，因為每位老人的期待都不同。

可是，這政策至少是非常清楚的，是要以初老者為資源，並提供初老生活



圖片來源: Shutterstock

支持，也藉以支持更多老人不要提早去護理之家。如同其他部分國家，去住機構等於宣告進入最後一站，而且可能還要與陌生人共住一間。如果能盡量待在家裡，生活品質更好。

加收入也利他，但一切都要試試看。以色列這個計劃適用否，難說。但至少以行動試試看，並且有嚴密的訓練和用傳播科技破解以前的困境，總是值得參考的精神。

目前台灣有些縣市在推「時間銀行」，

也有些老人確實仍期待志工去家裡服務。但觀察老人增加趨勢，以及台灣初老民眾對服務別人的興趣可能不夠高（怕麻煩、怕惹事、考量自己身體狀況），到底台灣要怎樣補強老人社區照顧缺口，還有待摸索。

台灣當然也有很多初老者有經濟困難，如果訪視陪伴和進行活動是新選項，至少多一種選擇，增加收入也利他，但一切都要試試看。以色列這個計劃適用否，難說。但至少以行動試試看，並且有嚴密的訓練和用傳播科技破解以前的困境，總是值得參考的精神。

## 腹部核心×臀部力量

# 預防「肌少症」從這一刻做起

撰文·甘思元／攝影·蕭凡凱

《今周刊》邀請國家級運動教練、力格運動健康中心創辦人甘思元，針對動態熱身操、核心運動、上下半身肌力訓練、按摩伸展及跑步間歇運動等，設計成六大運動主題，本篇為第三主題：讓你透過平日養成，保持身體核心、四肢肌力的自我鍛鍊，達到健身功效。

其實，不管做哪一種類型的運動，最終目的是要讓身體有足夠的肌力，藉以促進動作表現（MOVEMENT PERFORMANCE），不管是核心肌力、關節

的穩定肌力，還是身體最外層的大塊肌肉，人體全身上下的肌肉都很重要，讓我們能自由在地運作，藉由全身的肌肉俐落地做日常動作，並且避免不必要的運動傷害！

這次，我們一路從身體的安全結構、「一柱二樑」的功能訓練及核心力

量，到本篇進入關鍵的肌力訓練。我們

對身體的運作，須從建立完整的觀念與認識開始，再加上一步一步的觀察與思考，最後反覆練習，讓好的動作模式成為自然而然的習慣，這樣才能確保肌肉與肌力的提升，且不會反過來影響身體的正常功能。

近年來，由於醫學技術的大躍進，讓人類的壽命普遍延長，也讓我們老化的時間變長，這是以前人類未曾面臨過的經驗，所以現代才會出現中高年齡層

的新疾病——肌少症，它的特徵是持續且全身普遍的骨骼肌重量及功能減少，伴隨可能造成失能、生活品質下降，甚至是無法自理，進而導致死亡風險。

### 運動搭配飲食 效果加乘

人體的骨骼肌肉會隨著年齡增長而減少，尤其年過四十歲後會加速流失，如果我們能在青年時增加肌肉量，在中老年時維持肌肉量，在老年時減緩肌肉量的流失，搭配良好的飲食習慣，這樣就有機會避免得到「肌少症」。

本次，我們特別以「增加肌力」為主題，介紹簡單易做的動作，訓練基礎肌力與肌肉量。肌力訓練可分成上半身與下半身，上半身又可分成水平的推、拉以及垂直的推、拉，下半身則分成推與拉，最後再加上全身的整合動作與旋轉訓練。

本期介紹4個上半身的肌力訓練動作，分別為水平推（伏地挺身）、水平拉（雙腳單手划船）及垂直推（啞鈴上推）、垂直拉（單槓引身向上），詳細敘述及分解動作如下：

#### 水平推 伏地挺身



一定要重視脊椎排列，不可弓背彎腰，肚子撐緊、臀部夾緊、雙腳頂直，讓身體像一塊鐵板一起上下，不可分成前後段上下。

#### 水平拉 雙腳單手划船



將肚子撐緊、背打平與雙腳呈90度，讓上半身與地面呈水平，找一個适合自己重量的啞鈴，單手拿啞鈴上拉下放，再換另一手。

#### 垂直推 啞鈴上推



肚子撐緊，脊椎往上延伸，雙腳打開與肩同寬，啞鈴上推與下放時，要維持身體重心穩定，避免弓背或折腰。



「水平、垂直的4組動作可以交錯做，沒有一定的先後順序，也可以分成兩天來做，重點是水平、垂直的推與拉都要做，這樣才能夠維持身體肌力與功能的平衡。一般而言，每次可以做3-5組，每組5-15下之間，依照自身體能及負重決定。」

垂直拉 單槓引身向上



雙手握緊單槓，肚子用力撐緊，雙腳微曲，保持全身重心的穩定，先啟動肩胛骨下壓，再把身體往上拉起，重複數次。

溫馨提醒：做任何動作時，要注意呼吸，避免從頭到尾憋氣。出力推或拉時，可以暫時憋氣再快速吐氣，回復動作時吸氣，以維持呼吸的順暢。

下肢與全身的肌力訓練，最重要的基礎是全身三大核心：脊椎、髖關節、肩關節的排列、活動與穩定能力。所有的動作模式要由穩定而有力的軀幹開始，然後是啟動屁股、肩胛骨，最後才是四肢，力量的傳遞要穩定且順暢。

全身動作 藥球分腿斜舉



這是結合下肢分腿蹲、軀幹旋轉與上肢上推的全身連續動作，建議先用空手做習慣後再負重，動作要穩定且順暢地做身體旋轉。動作順序：step1→2→1。

溫馨提醒：發力時（下半身推、拉step2→1；全身動作step1→2）吐氣，反之吸氣，可選擇適當重量輔具，8-15下為1組，視體力做3-5組。

根據研究調查，人類在四十歲左

右肌肉量與肌力會達到最高峰，而過了五十歲，肌肉量每年以一至二%的速度流失，肌力每年也流失一、五%至五%。隨著年齡增長，如果沒有適當地運動，肌力流失速度可能加快，甚至影響日常生活，伴隨走路跌倒、老年失能

等風險也會更高！

為了預防「肌少症」，最好在四十年以前努力增加肌肉量與肌力，在四十年至六十歲養成刺激肌肉量的運動習慣及生活模式，以維持全身基本體力，過了六十歲之後，要維持運動習慣，以減緩肌肉量與肌力的流失。

運動搭配飲食 效果加乘

當然，所有的肌力訓練最重要的還是從穩定的身體結構、正確的動作模式開啟，再來訓練自身肌肉量與鍛鍊肌力，否則肌力可能還沒有鍛鍊起來，自己就先受傷了！

所有動作最重要的，還是腹部的核

心穩定及臀部的正確使用，沒有核心及臀部參與的動作，都是高風險的運動傷害！

人體下半身的臀肌，是日常行住坐臥最重要的一環，卻因為現代人長期習慣「坐式生活」，導致全身上下最有力的臀部肌肉，變成碩大又無用的一團肥肉；而不會正確運用臀部力量，容易導致膝蓋「過度使用」而受傷，嚴重時甚至要換上人工膝關節。

下半身的推與拉動作，分為初階版的分腿蹲與進階版的RDL（羅馬尼亞硬舉·ROMANIAN DEADLIFT），全身性的動作則有藥球深蹲上推、藥球分腿斜舉，利用專業健身輔具搭配，可達到下半身及全身肌肉的訓練，打造迷人翹臀與大塊肌。

本期介紹下半身及全身的肌力訓練動作，分別為下半身的推（分腿蹲）、下半身的拉（RDL，羅馬尼亞硬舉）及全身性動作（藥球深蹲上推、藥球分腿斜舉），詳細敘述及分解動作如下：

下半身推 分腿蹲



70%重心放前臀，30%重心在後腳。身體要以前臀控制，不可把壓力放在前腳膝蓋。身體下沉時速度放慢，上推時速度加快，練習爆發力。

下半身拉 RDL



雙腳張開與髖關節同寬，膝蓋微彎曲，頸、胸、腰椎全程都要排列且穩定，以臀為支點做動作，雙膝要穩定在腳踝正上方。動作順序：Step1→2→1。

全身動作 藥球深蹲上推



這是結合下肢深蹲與上肢上推的全身連續動作，腰椎的穩定很重要，一定要在好的脊椎排列下做動作。動作順序：step1→2→1。



圖片·趙海真提供

## 「時間，應該留給最重要的人和事」 老公癌逝後，她也罹癌 卻戰勝病魔！

隱藏在巷弄中的「海真私房菜」，用餐時間總是高朋滿座，是老台北人才知道的眷村美味。到底這家店有什麼特別的魅力，讓李安、周潤發、伍佰、曾志偉、吳君如等港台明星，都指定來這裡用餐呢？

撰文·郭依瑄

### 料

理是我的根，是這輩子最熱衷的事。」眼前有著一頭俐落短捲髮的老闆娘趙海真如此說道。從小看著母親在眷村資源稀少的狀況下，還能接一些手工活貼補家用、想方設法地變出一道道料理，雖然料理手法並不精緻，但因料理藏了愛，便成了最美好的滋味。

聲裡有幾分嬌羞甜意。

### 丈夫背後的小女人 如何變身成女強人

這位丈夫背後的賢慧妻子，像所有眷村媽媽一樣，因為命運所逼，不得不堅強起來。

別看趙海真現在經營著兩間店，生意火紅，十足女強人模樣，約三十年前，她其實是一位家庭主婦。與丈夫十分恩愛的她，時常準備一頓又一頓的美味餐點，盼丈夫歸家，只要看著丈夫與孩子吃得津津有味，她便覺得心滿意足。

熱愛料理的她，時常實驗新菜色分送給鄰居，時間一久，便形成了一種神奇的場面。「那時候我家來的人可多著，一天到晚有人在我家吃飯！左鄰右舍、我老公的同事等，我倒也不覺得辛苦。」她說起又高又帥的老公，豪邁笑

趙海真的丈夫在四十一歲時被診斷出直腸癌，原本胃口極好的他，被癌症折磨得毫無食慾。也因看不到痊癒的希望，態度逐漸消極，更要趙海真在自己死後，好好地利用保險金將孩子扶養長大。

趙海真無法接受丈夫如此消沉、一點求生欲望也沒有，剛烈的她



圖片來源：Shutterstock

便在丈夫面前將一張張價值百萬的保單撕毀，希望藉此喚起丈夫的求生意志。

但，丈夫並未因此留下。「人就這麼沒了，我完全無法接受。」提起這



圖片・趙海真提供

段，中氣十足的嗓音失了力氣，丈夫沒了，飯要為誰而煮？有兩年時間，趙海真天天與朋友在外遊玩、麻痺自己，不願面對丈夫過世的事實。

後來，是孩子將她拉回現實。看著兩個年幼的孩子，她意識到不能再如此消沉下去，便想起童年記憶中，眷村媽媽總會自己做些食物販賣，多少貼補點家用，彌補丈夫薪水的不足。於是她決定做一個全新的嘗試——做菜維生。

但，做菜跟經營餐廳，其實是兩碼子事。趙海真雖有一身好手藝，且為人慷慨不愛計較，但商場上爾虞我詐，有許多人情世故，是她一路跌跌撞撞，歷經股東分家、好友反目種種挫折才領悟得來。

### 罹癌改變人生觀 人生不再爭輸贏

「剛開始她一個人撐起一家店，我

有次經過，看到她在客人走後，直接躺

至兩小時。

在桌上睡著。她喔！就是報喜不報憂，讓人想幫也不知道從何幫起。」一路守護著她走來的弟弟趙海康心疼地說著。

更回頭檢討以前的自己。以前的她遇到衝突總愛說服人，不計代價一定要爭到

如此拚命的個性，讓她一手撐起海真私房菜，更加開了一家分店，風光背後經歷的掙扎與痛苦，她卻擺擺手不願意多提。

贏為止。「以前總怕別人冤枉我，現在不怕了，就讓時間證明吧，人生不一定要爭輸贏，感情才是最重要的。」

也許是因為開店累積的壓力與疲憊，大約十年前她因為腹部絞痛、眼周長了黑斑，到醫院健檢才發現罹患直腸

置之死地而後生，趙海真的病情因積極治療獲得控制，死神腳步遠離了，而她也因為直腸癌，離理想中的未來也近了一些。

癌。被醫生告知的當下，丈夫為病痛折磨的回憶再度被喚起，她整個人失了神。萬萬沒想到，在歷經喪夫之痛，好不容易重新振作後，死神的腳步又再一次緩緩逼近。

現在的她，懂得平衡工作與生活，也懂得向家人求助，弟弟趙海康也幫著管理餐廳，她得空便忙些扶輪社事務，或是出國遊玩，還曾自助旅行到義大利、加拿大呢！

但這次她沒有選擇逃避，而是立

刻聽從醫師建議開刀，飲食也開始注重養生，不吃過度加工食品，每天健走一

**第二人生**  
只留給重要的事、重要的人

問起哪個城市她最喜歡，「威尼斯！那些精緻到極點的小物，最漂亮了！」有著魔幻色彩的威尼斯，水面上映出的景色、店裡賣的面具、洋娃娃等奇幻小物，使得她眼神放出少女般的閃爍亮光，與說起過世的丈夫時的眼神相似。

誰說疾病總帶來悲傷？疾病，讓趙海真明白什麼人是最重要的人，什麼事是最重要的事。

而現在，即使再忙碌，她依然會有幾天穿梭在店裡，忙著招呼一桌桌的客人。對她來說，除了旅遊的調劑、扶輪社的參與，大家齊聚一堂吃她做的菜，那種鬧哄哄的氣氛，仍讓她感覺到溫暖，這是初衷，也是她第二人生中，最重要的事。

# 幸福 熟齡

退休以後  
不再需要為了趕車上班早早起床  
不再需要為了職場的升降輾轉難眠  
突然發現白日時光比之前長得許多

退休以後，生活不只有一種選擇  
積極做好心靈、財務、健康與社交等規劃管理  
換個角度看自己、看世界，邁入熟齡，反而是人生更美好的起點！

# 多層級照顧服務網 打造長照完善資源

台灣二〇一八年已經正式邁入高齡社會，老年人口照顧及安養需求成為各界關注的重要課題，恆安照護集團早在二十五年前即投入長照照顧領域，建構從機構、家庭到社區的連續性照顧體系，默默耕耘、傾盡心力地陪伴上千個家庭，走過這條照顧的漫漫長路。



恆安照護集團主任胡乃元(左)與天下為公秘書長王冠今(右)暢談集團經營理念

恆安照護集團創立於一九九四年，初期從長照機構起家，董事長胡世賢很早就看準未來高齡照顧的需求趨勢，秉持「社區為主、居家為輔、機構為支持」的多層級經營理念，以社會企業的方式作為營運的基本定位，於一九九七年設立天下為公基金會，於十年前毅然投入居家服務，接著天下為公基金會亦投入居家服務，更於二〇一八年設立南丁格爾居家護理所，如今服務內容涵蓋長照機構、日照中心、居家服務、老人服務中心、關懷據點及居家護理，成為長照業界的領頭羊，帶動整體服務品質，使長者得到最需要的優質照顧，得到最燦爛的夕陽人生。

## 品質是數十年如一日的堅持

天下為公基金會秘書長王冠今指出，早期居家服務員時薪只有基本工資，恆安曾立下將政府補助全數支付給居服員的創舉，提升其偏低的時薪水準，不計成本地將居家服務做出口碑，現在居服員平均月薪資達五萬元，若含缺工補助收入更高，翻轉過去鐘點計費、薪資不穩定的印象，而且有完善的升遷制度，累積一定資歷即可轉任居家督導員與個案管理師，吸引更多年輕、高學歷者投入長照服務工作。

## 不惜成本 聘護理師到府指導外籍看護

天下為公基金會於去年及今年接受台北市勞動力重建運用處委託辦理到宅一對一指導外籍看護工照顧技巧，有別其他縣市均請居服員指導，天下為公基金會則是花重金聘請護理師與通譯人員到府指導外籍看護工，而且聘用資格非常嚴謹，不僅需具有臨床工作經驗的資格審查，經過面試後，還有二小時職前訓練；到府後護理師評估長者需要的照顧技巧，提供技術示範，並確認外籍看護工的照顧技術是否正確，一直教到正確為止，令居家照護品質更加提升，總共輔導五六四個案次家庭，獲得家屬與外籍看護工的熱烈迴響。

王冠今說，護理師比起居服員的新資高出許多，當初外界質疑天下為公基金會不可能做到的，她因為曾在護專及技術學院有二十幾年護理教學經驗，才能夠請到足夠護理師來指導，更重要的是，胡董事長在政府補助之外願意提供自掏腰包，才能圓滿促成，而且像是抽痰等較複雜的照護技術，光教一次可能不夠，天下為公基金會還會免費再指導，甚至還將照護知能翻譯後編成講義，讓外籍看護工可以隨時複習，因成效斐然，今年不止台北市全區，新北市也委託恆安居家服務及天下為公基金會承辦，服務區域包括板橋、泰山、新莊、中和及永和，指導費用由政府支持，完全免費。

胡乃元表示，恆安居家服務及天下為公基金會接下來會在台北市、新北市、基隆市及桃園市四個服務區域增加據點，並盡量選擇明顯位置，「希望能夠做到『遍地開花』，使長照服務的觸角深入每一個有需要的家庭，讓民眾在自家附近就可以獲得服務，落實政府『看得到、找得到、用得到』的長照政策。」

# 幸福熟齡

「品質」是恆安照護集團數十年如一日的堅持，不但設有品質管理委員會為照護品質做嚴格把關，所有照顧人員皆取得長照認證資格，居家督導員本身具備多重專業，也要求每位新進人員接受基本照顧知能的課程，就連行政職也不例外，在個案反映問題時才能設身處地理解，提供更妥善的服務與協助。

「我們的居家服務不只是照顧長者身體，而是提供全方位的服務模式。」恆安照護集團主任胡乃元表示，恆安照護集團有結合營養師、復健師、護理師、藥劑師等成員組成跨專業資源的支援團隊，可為長者擬定個別健康計畫，提供整合性照護服務。例如，罹患失智症的奶奶忘記如何使用餐具，加上吞嚥功能退化而不願進食，在居家督導員與營養師討論



恆安護理師到宅指導外籍看護



銀光商品、稅務專業，為銀髮族守護財富

## 富邦證券 理財也理心 打造銀光財管友善服務



富邦證券用專業為客戶的投資風險把關，創造打動客戶內心的有感服務，成為最佳的財富管理夥伴。

面對社會高齡化、家庭型態與觀念逐漸改變，以前長輩們期望「養兒防老」的觀念早已被「不要造成孩子困擾及壓力」的論述給取而代之，而隨著醫療科技先進、平均壽命延長，銀髮族該如何投資理財才能享有財富充裕的老年生活？今年甫獲得今周刊財富管理銀行暨證券評鑑「最佳銀色友善獎第一名」的富邦證券表示，面對銀色時代的來臨，理財投資已經不再侷限提早做好退休規劃，而是要透過資產配置與風險控管，兼顧維持收支與保本的需求，創造源源不絕的現金流，讓下半人生過得更加豐富精彩的保障。

### 「多元銀光商品」，為年長者打造穩定現金流

富邦證券財富管理業務近年來積極耕耘探詢銀髮族群的需求，推出一系列「多元銀光商品」，以保障銀髮族群兼顧維持穩定所得替代收支與保本目標，不僅在交易平台推出貼心的友善服務，同時藉由豐沛的商品資源，搭配出「季季配」或「月月配」商品組合，著重深化客戶KYC，以打造穩定現金流。

富邦證券通路管理部資深協理王耀增表示，「由於退休銀髮族沒有固定薪資收入，可以運用高信用評等的債券型基金，並透過月配息或季配息級別，提供銀髮客群所需要的穩定現金收入。」

以富邦證券為例，二〇一八年開始推出海外債券「季季配」（由二檔每半年配息債券組合而成）、以及「月月配」（由六檔每半年配息債券組合而成）概念的商品組合，搭配多檔不同配息時點的債券商品組合，不但滿足不同資金規劃投資人的需求，也提高全年收息次數，為銀髮族規劃安全無虞的財富配置。

### 成為客戶的財務管家，滿足創富、守富及傳富的需求

有別於一般券商傳統的財富管理模式，富邦證券除了成立商品、輔銷、稅務顧問等專家團隊，更是結合專家團隊的服務，滿足銀髮族的創富、守富及傳富的需求。富邦提供的專家團隊服務，主動幫助客戶建立稅務正確認知，協助客戶選擇合適的理財工具，並且掌握傳承法令與實務，擬定專屬的傳承規劃。

曾經有組頂客族夫妻，在經歷家族長輩離世後的分產協議作業，意識到自身財產未來的分配問題，現在應該要有更積極更周延的規劃。這對夫妻希望，不論誰先離開，財產盡可能大部分歸屬未亡人，二人皆離開後，財產也能合適的分配給二邊的家族，不要引發家族爭端，進而向富邦證券專家團隊協理陳秋蘭詢問關於繼承相關法令、遺囑事務、保險及信託規劃。

陳秋蘭表示，「溝通通常包括四個步驟，一是先聽客戶說，瞭解客戶理解程度及擔憂狀況，其次是法令、稅務和規劃工具的溝通，特別是讓客戶對信託、保險及遺囑的優點及限制能清楚理解，第三是形成共識，提供客戶適合的規劃，運用各工具來建構互補或替代的規劃，最後則落地規劃，結合理財，擬定後續執行事項。」在富邦證券，除了幫助客戶財富傳

承，也不忘提醒客戶資產配置與金流的重要性，把擔心轉為放心，真正享受銀髮人生。

### 銀光友善交易平台，成就有感服務

富邦證券一直以來的核心理念，是從「客戶需求」的視角出發，而FinTech科技應用則是以貼近各種投資人的需求與生活場域為出發點。根據富邦證券數據資料顯示，目前使用電子下單系統的客戶，超過五十歲以上的客戶已成長至三十五%，可見較年長客戶對於電子交易平台的使用接受度已顯著增加，為了貼近年長者的需求，近年來推出許多貼心的銀髮友善服務。

不論是登入交易系統時僅需按下手指讀取指紋，避免年長客戶因為手機螢幕太小，輸入密碼錯誤無法登入的狀況，透過指紋辨識，不到一秒鐘即可完成身分識別，或是到領先同業自行研發「股票行動語音助理」功能，用「講話」就可以隨時查詢技術分析、市場行情與庫存帳務等資訊，甚至到完成下單僅需五秒鐘的時間，讓年長客戶投資理財也能快人一步。而指紋辨識登入及語音助理已取得多項發明專利，亦為證券同業中擁有發明專利最多之證券商。

數位金融部副總邵弘龍強調，「透過持續精進電子平台操作，盡量簡化操作過程，這一年來提升了一成多的年長客戶下單率。」顯示出富邦證券透過從客戶困擾出發，提供友善的操作平台，打動年長客戶的內心，成就有感服務。

未來富邦證券也將持續挖掘客戶未被滿足的需求，用專業為客戶的投資風險把關，不斷推出友善的金融創新功能，創造打動客戶內心的有感服務，成為銀髮族心中最佳的財富管理夥伴。

幸福熟齡



富邦證券傾聽客戶的需求，為客戶找出最合適的規劃，也不忘提醒資產配置的重要，讓客戶將擔心轉為放心。

# 中美貿易戰

## 《今周刊》最快 最準 最完整！

2018年3月26日，當眾人懷疑川普貿易戰是玩假的，  
《今周刊》率先以封面故事重磅提醒，這將是「超危險貿易戰」。

2018年4月2日，《今周刊》再次提醒「川普打的不只是貿易戰」，更是火線四射的霸權戰；  
隔日，美國正式宣布制裁清單，震撼全球，印證《今周刊》專業洞見。

關鍵時刻，一錘定音，  
變局發生時，《今周刊》讀者早已完成備戰！



2018.3.22

川普簽署備忘錄  
貿易戰煙硝味瀰漫



2018.3.26

當全球觀望，《今周刊》立即出擊



2018.4.2



2018.4.3

發布「301制裁」清單



2018.9.3

貿易戰影響擴及全球！



2019.4.15

貿易戰周年  
世界新局全解讀

# 賀！連續兩年獲得殊榮

## 《今周刊》蟬聯 2019年金鼎獎 —最佳財經時事雜誌獎—



總編輯楊紹華代表領獎

評審給我們的得獎關鍵評語：

不只選擇當下**社會熱議題**，在封面故事上，更大幅增加跨國報導、醫療、教育等公共政策議題，書寫時也**敢於做出判斷與政策建議**。



### 幸福熟齡論壇限時優惠方案

訂《今周刊》  
紙本雜誌 一季 再送一季 (共26期)  
電子雜誌 半年 再送半年 (共52期)  
**1,490元**  
(最高總價5,148元)



立即訂閱

優惠截止日：2019/10/15止



## 裝滿夢想與希望 | 探索世界 |

世界瞬息萬變、社會眾聲喧嘩，《今周刊》是您深度廣度兼具的知識寶庫，隨時為您指出對的方向



23週年慶感恩回饋

訂《今周刊》  
紙本52期 3,999元  
電子62期

送 eminent 萬國通路艾柏納  
24吋行李箱

- 售價：5,980元
- 規格：約65.4 x 46 x 27.5 cm
- 重量：約3.4 kg

行李箱統一於2019/10月底開始寄送。

專利設計鋁合金  
拉桿，可依個人  
身高調整長度。



箱體採用100%純PC  
材質，加上防撞護  
片，防爆耐撞。

TSA海關密碼鎖，讓  
行李箱在海關檢驗  
時，不會被破壞。

360度耐磨靜音  
飛機輪

超大容量實  
用內裝設計

### 《今周刊》貴賓專屬優惠訂購單

A199010927

Yes!! 我要享超值優惠訂購《今周刊》

- 3,999元，訂《今周刊》紙本雜誌52期，再加送萬國通路艾柏納24吋行李箱
- 3,999元，訂《今周刊》電子雜誌62期，再加送萬國通路艾柏納24吋行李箱

優惠截止日  
2019/10/15

#### 信用卡資料

卡別： VISA  MASTER  JCB

卡號：\_\_\_\_\_

有效期限至：20\_\_\_\_年\_\_\_\_月

身分證字號：\_\_\_\_\_ (末四碼即可)

持卡人簽名：\_\_\_\_\_ (同信用卡簽名)

訂購金額：\_\_\_\_\_元

#### 注意事項：

- 雜誌每週出版，採即時寄送。
- 收據與贈品將於收到訂購單後2-3週寄出。
- 贈品限寄台灣本島，顏色以實物為準，若贈送完畢，《今周刊》保留更換贈品的權利。

我已詳細閱讀並同意以下聲明：今周事業群（包含：今周文化事業、今周行銷、今周出版社股份有限公司）及各委外服務廠商基於客戶管理、統計及調查分析、會員管理、演講活動報名、行銷及其他合於營業登記項目或章程所定業務需要之特定目的，在此向您蒐集之可辨識個人資料類別，作為本事業群營運期間於台灣地區寄送出版品及各項優惠訊息及調查分析使用。您可向本事業群請求查閱、提供撥本、更正或補充個人資料，及請求刪除或停止處理利用。請以讀者服務電話(02)2581-6196轉207-211或客服信箱 service@mail.businesstoday.com.tw聯繫（若填寫資料不完整時，可能會影響您收受出版品或優惠訊息的權利）。

#### 訂購人資料

收件人：\_\_\_\_\_先生/小姐

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

收書地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：(日) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

收據抬頭：\_\_\_\_\_

收據寄送地址：同收書地址 收據請寄至：\_\_\_\_\_

24小時傳真專線：(02) 2531-6438  
讀者服務電話：(02) 2581-6196 請按1



今周刊 官方網站



幸福熟齡 官方網站