

# 今周刊

第八屆幸福熟齡臺日交流論壇



# 預約

# 富雅熟齡

活 動 手 冊





# 2024

## 幸福熟齡臺日交流論壇

# CONTENTS

目 錄

44 14 12 6 4

幸福夥伴

幸福報導

主持人介紹

講師陣容

議程



## 下午場 議程表

時間	時長	流程	講者
1300-1330	30	下午場 來賓、讀者報到	
<b>理想熟年規劃</b>			
1330-1350	20	<b>【專題演講】</b> 翻轉人生下半場 - 熟齡幸福提案	永豐銀行信託處資深協理 林麗真
1350-1410	20	<b>【專題演講】</b> 熟齡者的法律保護與規劃	PwC Taiwan 家事與高齡權益部門主持律師 賴芳玉
1410-1440	30	<b>【精彩對談】</b>	對談主持人／今周刊發行人 梁永煌 與談人／上述講者
1440-1500	20	<b>【專題演講】</b> 打造美好熟年生活	北市聯合醫院前總院長 黃勝堅
1500-1515	15	休息時間	
<b>富雅退休生活</b>			
1515-1545	30	<b>【專題演講】</b> 快樂退休練習	嘉裕西服前總經理、《退休練習曲》作者 江育誠
1545-1605	20	<b>【專題演講】</b> 共築樂齡友善安居生活	台灣樂齡建築發展協會理事長 李柏憲
1605-1625	20	<b>【專題演講】</b> 臺灣高齡政策現況與展望	衛生福利部社會及家庭署副署長 周道君
1625-1640	15	抽獎活動 · 圓滿賦歸	

## 上午場 議程表

時間	時長	流程	講者
0900-0930	30	上午場 來賓、讀者報到	
0930-0935	5	主辦單位致詞	今周刊發行人 梁永煌
0935-0945	10	貴賓致詞	衛生福利部政務次長 呂建德
<b>幸齡樂活之道</b>			
0945-1025	40	<b>【國際專講】</b> 為自己打造隨心所欲的幸齡人生	日本精神科權威 和田秀樹
1025-1055	30	<b>【專題與談】</b> 啟動善的循環 把愛送出去	台積電慈善基金會董事長 張淑芬 對談主持人／數位內容總監暨總編輯 陳俊任
1055-1110	15	休息時間	
<b>身心養生保健</b>			
1110-1140	30	<b>【專題演講】</b> 從樂活到終活：智慧的人生	蓮花基金會董事長 黃宗正
1140-1200	20	<b>【專題演講】</b> 寵愛自己、喚醒天然重生之美	GAIA TORAH 亞太區代言人 唐豪悅 GAIA TORAH 行銷長 黃章寧
1200-1330	90	中午休息時間	





**唐豪悅 (醫師)**  
GAIA TORAH 亞太區代言人

經歷  
唐豪悅皮膚科診所院長  
新光醫院皮膚科醫學美容中心主任  
臺大醫院皮膚部兼任主治醫師  
美國晶化生物科技集團公司醫事部主任  
台大醫院皮膚部總醫師

醫療專長  
皮膚醫學美容  
化妝品科學  
接觸性皮炎



**黃宗正 (醫師)**  
蓮花基金會 董事長

現職  
國立臺灣大學理學院心理所合聘副教授  
國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部主治醫師  
社團法人台灣精神專科教育醫學會理事長

曾任  
國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部主任  
社團法人台灣老年精神醫學會理事長  
瑞典 Karolinska Institute 國際研究學者  
美國加州大學洛杉磯分校國際訪問學者

專長  
精神醫學、老年精神醫學、成人精神醫學、臨床藥物試驗、流行病學  
著作：《不被遺忘的時光：從失智症談如何健康老化》



**張淑芬**  
台積電慈善基金會董事長

張淑芬董事長擔任台積電慈善基金會董事長，台積電文教基金會董事、偉儀社會福利慈善基金會董事長及現代婦女基金會董事，為藝術與慈善界中極具聲望的意見領袖，獲選港澳台愛心獎得主及台灣知名雜誌 Taiwan Taler 百大影響人物，著有《我的成長—真心》、《畫架上的進行式》、《引路》等書。

張淑芬女士關注照顧獨老、推廣孝道等公益事務，同時亦熱心參與關懷弱勢、保護環境、藝術及文化等議題，近來其亦致力於技職培力計畫的推廣，幫助台灣偏鄉學童學習一技之長，並號召「一萬一戶·把愛傳出」專案資助社會邊緣戶，喚起人與人之間彼此關懷的溫暖。



**和田秀樹**  
和田秀樹身心診所 院長

1960年出生於大阪府大阪市，1985年畢業於東京大學醫學部。  
歷任東京大學醫學部附屬醫院精神神經科助手、美國卡爾梅寧格 (Carl Meninger) 精神醫學國際研究員。  
曾任職於專門服務老年人的綜合醫院「浴風會醫院」精神科醫師、國際醫療福祉大學教授。  
著作甚豐，總計逾970冊，包括2022年日本年度暢銷書第1名《八十歲的牆》(台譯：《如果活到80歲：隨心所欲，不留遺憾！日本精神科權威的幸齡樂活提案》)





**黃韋寧**  
GAIA TORAH 行銷長

**經歷**  
永悅健康品牌發展協理  
復興空廚行銷策略長  
生活倉廚集團執行長

**職業專長**  
市場營銷策略  
電商通路運營  
品牌公關廣宣



**林麗真**  
永豐銀行 信託處資深協理

**學歷**  
George Washington University  
International Business 碩士

**經歷**  
永豐銀行信託處副處長  
永豐銀行信託部經理  
永豐銀行理財商品部科主管



**賴芳玉**  
PWC Taiwan 家事與高齡權益部門 主持律師

**學歷**  
東海大學法學院

**專業資格**  
中華民國律師 (1992年全國律師高考第二名)

**經歷**  
曾任律州聯合法律事務所主持律師  
曾任立法院性別平等委員會委員  
曾任國家發展委員會性別平等專案小組委員  
司法院人權與兒少保護及性別友善委員會委員  
國家運輸安全調查委員會性別平等專案小組委員  
全國律師聯合會家事、性別及兒少委員會主任委員  
外交部訴願審議委員會委員



**黃勝堅**  
北市聯合醫院前總院長

**經歷**  
黃勝堅醫師是神經重症專家。歷年來推廣器官捐贈、安寧療護、病人自主權利法、社區居家整合照護及醫養結合等不餘遺力，於2015年一月起接掌臺北市立聯合醫院。上任後，建構社區整合照護服務模式，並於2017年榮獲國發會第一屆政府服務獎、2018年獲得SNQ國家生技醫療品質獎銅獎，深獲肯定。

黃總院長將照護經驗結成書集，《生死謎藏》、《夕陽山外山》、《紅色的小行李箱》與《長照》。其中《生死謎藏》更榮獲「開卷獎」、「金鼎獎」。

攝影 | 蔡世豪





### 周道君

衛生福利部社會及家庭署 副署長

#### 重要經歷

衛生福利部法規會參事兼任執行秘書  
衛生福利部長期照顧司副司長

#### 最高學歷

國立中興大學法律學系



### 李柏憲

台灣樂齡建築發展協會 理事長

為長輩打造「合勤共生宅」高齡住宅，推動康養旅居及原居安老，有感高齡社會來臨，以二十五年深耕建築領域的專業背景，為長輩打造「合勤共生宅」高齡住宅，為銀齡生活創造共學、共創、共遊、共好、共食的新型態社區！

#### 學歷

文化大學建築與都市計劃研究所

#### 經歷

合勤健康事業總經理  
大漢建設，進煌營造 / 工地主任  
寶佳機構，合新建設 / 襄理  
文化大學財務金融系 / 兼任講師  
中信金融學院 / 兼任講師  
社團法人台灣樂齡建築發展協會 / 理事長



### 江育誠

前嘉裕西服總經理、《退休練習曲》作者

#### 經歷

裕隆汽車總經理室主任  
吳舜文新聞基金會執行長  
裕隆籃球隊領隊  
嘉裕西服總經理  
紡拓會外貿協會董事



# 為自己打造 隨心所欲的幸齡人生

講者：和田秀樹

專講時段：9月27日【幸齡樂活之道】09:45-10:25

## 何謂幸齡者

### 一、認識老化

- 何謂幸齡者
- 加分健康法的好處
- 隨著年齡增長，不常用的功能會退化
- 情緒的老化與預防
- 玩樂有助於健康與延緩老化
- 延緩老化的生活方式
- 男性荷爾蒙與延緩老化
- 保持青春的五個秘訣

### 二、老年品格—優雅、智慧、有趣

- 我心中的老年品格
- 認識老化的意義—改變我人生觀的時刻
- 不畏懼老去
- 智慧的高齡者
- 晚年時，金錢和地位並不可靠
- 為了讓人生無憾



### 陳侂任

《今周刊》數位內容部總監兼總編輯

#### 學歷

台師大樂活產業高階經理人 EMBA

#### 經歷

《經濟日報》副總編輯、數位部總監、新聞部綜產中心主任  
 《壹電視》生活中心副主任  
 《聯合報》記者、編輯

#### 著作

《本心：張榮發的心內話與真性情》天下文化



### 梁永煌

《今周刊》發行人

#### 現職

財團法人台灣醫療改革基金會董事

#### 學歷

政治大學企研所企家班  
政治大學企管系學士

#### 獲獎紀錄

台灣廣告主協會行銷傳播傑出貢獻獎  
 「年度最佳媒體經營者」  
 中華民國中小企業協會第二屆國家磐石  
 關懷獎章

#### 經歷

「總統府司改國是會議」籌備委員暨第  
五分組召集人

《今周刊》社長

《財訊》月刊總編輯

《工商時報》記者

祥興鋼鐵公司總經理特助與管理部經理  
南亞塑膠公司助理管理師



靠自己!

# 超安心退休

高齡化加速、政府保障縮水，  
貝萊德董事長芬克示警：是時候重新思考退休了

一萬四千人退休理財大調查

在台灣即將邁入超高齡社會，且低通膨環境恐一去不復返的年代，  
要為退休理財做準備，需要哪些新的思惟和方向？

《今周刊》「萬人退休理財大調查」為您解答。

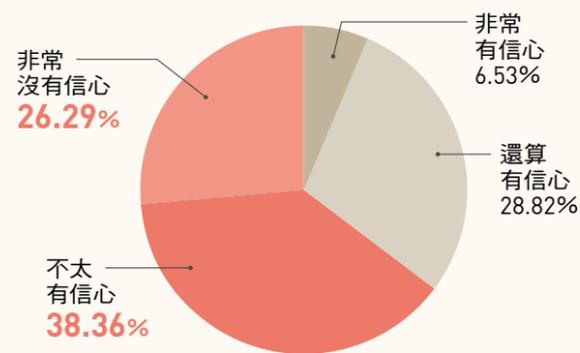
撰文：黃煒軒 研究員：黃浚璋



# 《今周刊》萬人退休理財大調查

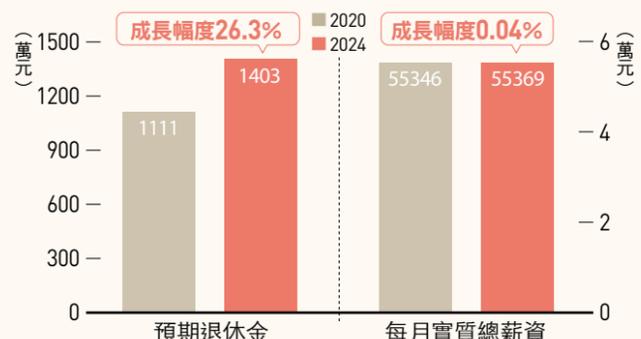
## 逾6成民眾沒信心能存夠老本！

——是否有信心在退休前達到退休準備金目標



## 預期退休金4年漲近3成

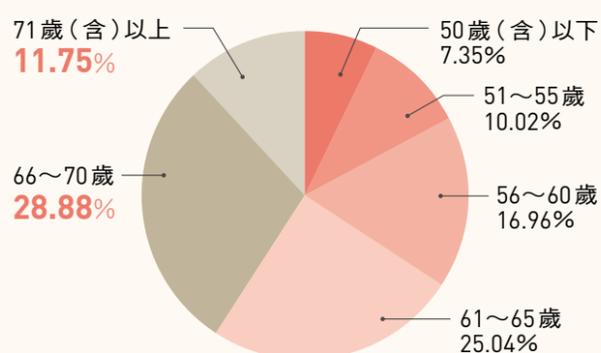
——2020、2024年民眾預期退休金與每月實質薪資



註：每月實質總薪資為2023年底數據。

## 4成民眾認為65歲前無法退休

——民眾預期退休年齡



資料來源：本刊調查、行政院主計總處 整理：黃浚璋、黃煒軒

調查說明：本次調查委託波仕特市調公司執行，以網路問卷方式進行調查。問卷分為一般民眾版及基富通客戶版，執行時間從2024/5/17至6/12結束，一般民眾版共蒐集10018份有效問卷，基富通會員版共蒐集4022份有效問卷。

「這」是一個比三十年前困難許多的議題，也將於三十年後變得更加困難……。」在一封公開信上，貝萊德(Blackrock)董事長芬克(Larry Fink)如此寫到。

旗下管理資產逾一〇·五兆美元的貝萊德，是全球最大的資產管理公司，而身為董事長的芬克，每年三月都會向股東、企業執行長各發表一封年度信件；去年開始，兩信合一，改為一封致「所有投資人」的信函。這封以資產管理

龍頭掌門人署名的信件，每每發表，都是瞄準投資世界最該關注的大問題。例如，去年二〇二三年，芬克寫給投資人的信是專注氣候變遷、低碳經濟等「環境、社會和公司治理」(ESG)相關主題。再前一年，他寫給企業執行長的信，則揭示如何透過「利害關係人資本主義」改革社會。

至於今年，他所寫給投資人的信函中，強調「比三十年前困難、三十年後更困難」的大麻煩，是他近年罕見觸及的主題：退休。

年收入合計大概不會超過十五萬美元，以美國的標準(編按：國際貨幣基金組織統計，美國二四年的人均國內生產毛額約八·五萬美元，台灣則約三·四萬美元)來說，算不上是太高的收入，「但他們的財務狀況，足以充裕地支撐他們活到一百多歲。」

進一步了解，芬克發現，原來，關鍵在於父母長期以來都有投資。這也讓他深刻感受到，若希望在退休後能擁有財務安穩、相對舒適的生活，重要前提，就是長期且有規律地參與資本市場。

「父母在晚年過著有尊嚴的生活，並實現了財務自由。很多人沒有這樣的機會；但，他們其實也可以擁有。」芬克如是強調。

然而，回到開頭那句「愈來愈困難」的引言，芬克話鋒一轉，認定此時此刻所面對的退休理財環境，已遠比他父母那個世代艱困得多。原因？「高齡化」。隨著壽命延長，人們需要更多的資金來支撐生活。

他以美國政府退休金制度為例，指美國社會安全局已坦言，到了三四

在題為「是時候重新思考退休了」(Time to rethink retirement)的信中，芬克以十餘年前母親過世、父親健康惡化的回憶開場，提及自己當時盤點父母的帳單及財務，驚訝地發現，兩老的儲蓄遠比他想像得多。

「我的母親(退休前)在州立大學教授英語，父親經營一家鞋店，」芬克表示，若以今日物價換算，父母的

雖然是一封信，但讀者彷彿仍能聽見芬克的大聲呼籲。

「愈來愈難」的描述、「靠自己」的呼籲，對應到台灣民眾面對退休理財準備上的處境，巧妙相符，也更該被聽進去。

《今周刊》與國內最大基金平台基富通合作，在對逾萬名國人進行的退休理

年，他們將因為資金短缺，無法再向計畫參與者支付退休後的全部福利。「今天的美國，政府和企業給予員工的退休資訊很明確，那就是：『你要靠自己！』」

雖然是一封信，但讀者彷彿仍能聽見芬克的大聲呼籲。

「愈來愈難」的描述、「靠自己」的呼籲，對應到台灣民眾面對退休理財準備上的處境，巧妙相符，也更該被聽進去。

《今周刊》與國內最大基金平台基富通合作，在對逾萬名國人進行的退休理

我們投入很多資源來研究如何延長壽命，但對壽命延長後該如何應付生活所需開支的投入，卻寥寥無幾。



貝萊德資產管理董事長芬克(Larry Fink)

財調查中顯示，問及「是否有信心，在退休前達到退休準備金目標」時，有高達六五％民眾表示，對退休準備沒有信心，回答「非常有信心」者僅六．五％。

### 民眾對退休金準備的信心惡化 預期金額上漲、勞保危機、通膨率居高

若將這份在今年六月進行的調查結果，與本刊前一次在二〇年的退休理財調查結果互相比對，回答「非常沒有信

心」的比率上升了四．四個百分點，填答「有信心」或「非常有信心」的比率，則反向下滑了四．七個百分點。

此外，有別於二〇年的調查，有三．五％的人，認為準備一千五百萬元以下的退休金就已足夠，今年的比率則下降到六六．一％，降幅超過七個百分點。

另一方面，在此次調查中，當問及「需要準備多少退休金才能退休」時，國人平均預期金額達一四〇三萬元，相較

四年前調查的一一一萬元，漲幅達二六．三％。

就前述這些「退休準備愈來愈難」的結果，曾任退休基金協會理事長的政治大學風險與保險研究中心主任王儷玲表示，民眾對退休金準備的信心惡化，以及對理想退休金的門檻拉高，可能與壽命延長、勞保破產危機遲遲未能解決，以及近年來國內通膨率居高不下有關。

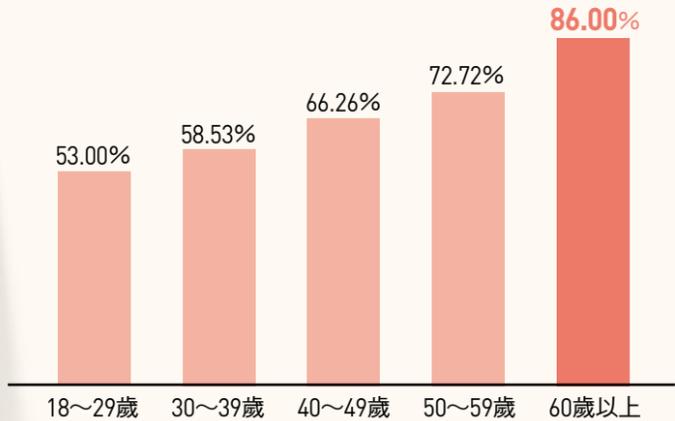
「通膨確實影響很大。」基金投資名家、南台科技大學財金系助理教授朱岳中表示，無論是以過去十、二十、三十年平均來看，台灣的通膨率相對全世界都算低，頂多就是一．三％，「但這兩年，台灣的通膨率都明顯超過二％，這就差很多了。」朱岳中感嘆，通膨對一般投資理財都已有相當大的影響，「遑論是退休規畫！」

勞保危機與通膨壓力之外，呼應王儷玲的觀察，從本次調查結果來看，民眾對備妥退休金缺乏信心的另一原因，或許也包含了芬克的擔憂：高齡化。

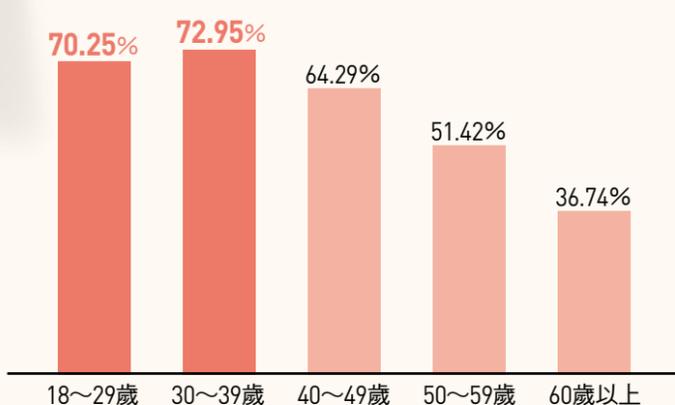
根據國家發展委員會二二年發布的人口推估報告，台灣二五年將正式進入「每五人就有一人超過六十五歲」的「超高齡社會」。事實上，內政部截至去年底的統計顯示，六十五歲以上老年人口

## 7成年輕人「躺平」以對，沒準備卻對退休年齡最樂觀！

——各年齡層預估61歲以後才能退休比率



——各年齡層對退休理財計畫「沒有任何準備」占比



資料來源：本刊調查 整理：黃浚璋



根據本刊與基富通合作的調查顯示，台灣年輕人對預期的退休年齡最樂觀，但同時也是對退休理財最沒有規畫的一群人。

近三．七歲。

長壽風險意識增加，也間接影響民眾對自身退休年齡的預期。在問卷中，當本刊問及「預期的退休年齡」時，有高達四〇．六％的民眾，認為自己不會在六十五歲前退休；甚至有一成認為，要工作到七十一歲以上才能退休。

若以平均數來看，台灣民眾平均預期的退休年齡為六十二．五歲，相較二二年調查增加了二．六歲。

另一方面，對能否在六十五歲以前退休，年紀愈大的民眾愈沒把握。本刊調查顯示，四十到四十九歲的族群中，認為自己能在五十歲以前退休者僅占七．一三％，預期要到六十五歲後才能退休者，則高達四〇．一％。對比之下，十八到二十九歲的族群中，有近兩成（十九％）預期自己能在五十歲以前退休，回答六十五歲後才能退休的占比，則不到三成（二七．五％）。

占比已達十八．三五％，距離超高齡社會，確實僅一步之遙。

### 愈年長愈沒把握65歲就退休 年輕族群相對樂觀、高達七成沒做準備

向超高齡社會邁進的趨勢，也如實反映在本刊這次與基富通合作的調查中。調查顯示，台灣民眾對自身預期壽命平均約八十三．四歲，相較二二年、本刊前一次調查的七十九．七歲，增加

這是否代表年輕族群對退休的準備更為充分？答案，恐怕是否定的。

因為，進一步交叉分析發現，對自己退休年齡最「樂觀」的十八到二十九歲民眾中，竟有高達七成對退休理財計畫「沒有任何準備」。相反地，六十歲以上的民眾，回答「完全沒有準備」則下降到三六．七％，儘管該數字仍然偏高。

對此，專研「個人理財規畫」的台灣大學財金系教授陳彥行觀察，愈接近退休年齡愈沒信心，或許是台灣人在正規教育歷程中缺乏理財素養所致，加上退休理財試算過程複雜，涉及金額龐大，讓多數人在談及退休理財規畫時，第一反應多是「不想面對、避而不談」。

「短視、拖延……這些都是人性的弱點，也是多數國人在面對退休準備上必須克服的挑戰。」陳彥行強調。

而遲遲不願面對，最終導致的結果，就是信心的「潰堤」。

事實上，據本刊調查，當問及「是否有信心在退休前達到退休準備金目標」，選擇「仍未開始規畫執行」或「尚未規畫」退休理財大計的受訪者，正是退休信心最低落的一群人。

例如，回答「已有完整規畫且按部就班執行中」的民眾中，有高達七四．

## 做就對了！執行有助建立信心

——理財規畫作為與退休金達標信心關聯

目前為退休準備所做的財務規畫？	是否有信心在退休前達到退休準備金目標？			
	非常有信心	還算有信心	不太有信心	非常沒有信心
已有完整規畫且按部就班執行中	17.75%	56.31%	20.62%	5.33%
已有完整規畫但尚未執行	5.97%	46.39%	31.53%	16.11%
仍在規畫研究中	2.05%	18.92%	55.22%	23.81%
尚未開始規畫	1.38%	6.80%	29.82%	62.00%

資料來源：本刊調查 整理：黃浚璋

有規畫執行者信心高

還沒開始規畫執行退休計畫的人信心偏低

種用來試算財富自由的經驗法則，源自一九九四年美國麻省理工學院退休財務顧問威廉·班根(William Bengen)的研究發現。

當時，班根針對美國一九二六至

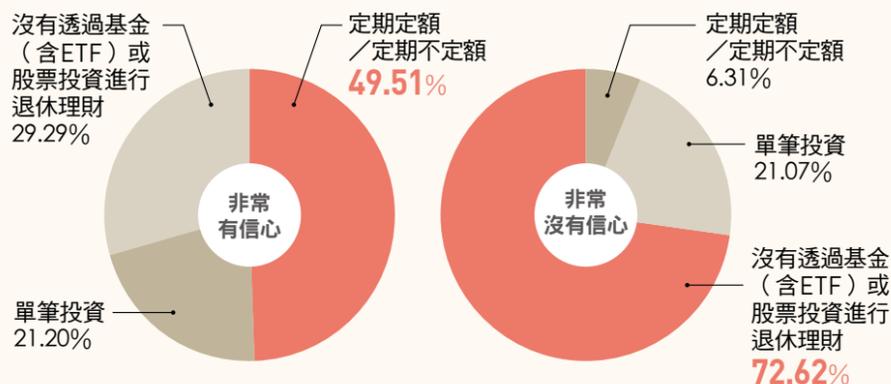
九二年間股票與債券的表現進行深入研究，隨後發現，只要在退休當下的投資組合帳戶中，有長期配置五成以上的股票，若每年提領其中四%，即使考慮通膨，該帳戶也有高達九五%的機率能至

少維持三十年。

從這個結果反推計算，投資人只要先設定好退休後的平均支出花費，就能簡單換算出自己在退休時應該準備多少退休金。比方，若想在六十五歲退休，據行政院主計總處二〇二二

## 「定期定額」成為退休準備的基石

——定期定額與退休信心關聯



資料來源：本刊調查 整理：黃浚璋

「四%」這個數字並非絕對精準、一成不變。事實上，班根去年接受本刊專訪時即表示，早在〇六年，他曾將這個數字提高到四·七%，但隨著近年通膨加劇，他又建議「還是往下調降一下吧！四·五%。」而一旦調降退休後每年能從投資組合裡提款的比率，也意味著，若仍想維持理想中的退休後每月開銷，退休前必須備妥的「本金」就得跟著提高。

「化難為易」的第一步，是先做退休準備的「試算」。

對此，知名理財資訊網站「Market 市場先生」創辦人許繼元回憶，他第一次做退休金目標的計算，是在二十出頭剛學投資理財不久時，「第一次算下來，數字高得讓我驚訝，後續又用很多不同方式計算，結果都差不多。」許繼元說，當時雖然有些吃驚，「但理解這些數字，也對我後來設定目標、追求財務改善，有很大的幫助。」

王儷玲建議，現在市面上已有許多退休理財的試算工具，一般民眾若不知從何下手，不妨可先參考退休金協會推

出的「好命退休計算機」。「透過試算，你至少能先初步了解在退休時，勞保可以領多少錢？勞退可以領多少錢？然後才由此去推算自身的財務缺口有多大。」

王儷玲表示，不要小看這簡單的第一步，因為根據她的觀察，「大部分民

眾，連退休後自己(勞保、勞退)可以領多少錢都不知道。」

關於設定目標的另一個方法，許多專家的共同建議，是不妨可參考著名的「四%法則」(Four Percent Rule)。「四%法則又稱「四%提領率」，是一

「試算」是化難為易第一步  
初步了解勞保、勞退 再推算財務缺口

「化難為易」的第一步，是先做退休準備的「試算」。

對此，知名理財資訊網站「Market 市場先生」創辦人許繼元回憶，他第一次做退休金目標的計算，是在二十出頭剛學投資理財不久時，「第一次算下來，數字高得讓我驚訝，後續又用很多不同方式計算，結果都差不多。」許繼元說，當時雖然有些吃驚，「但理解這些數字，也對我後來設定目標、追求財務改善，有很大的幫助。」

王儷玲建議，現在市面上已有許多退休理財的試算工具，一般民眾若不知從何下手，不妨可先參考退休金協會推

透過試算工具的協助，除可盡早掌握自身退休後收入與財務缺口，也是將退休準備「化難為易」的重要一步。

——政大風險與保險研究中心主任 王儷玲



短視、拖延……這些都是人性的弱點，也是多數國人在面對退休準備上必須克服的挑戰。

——台大財金系教授 陳彥行



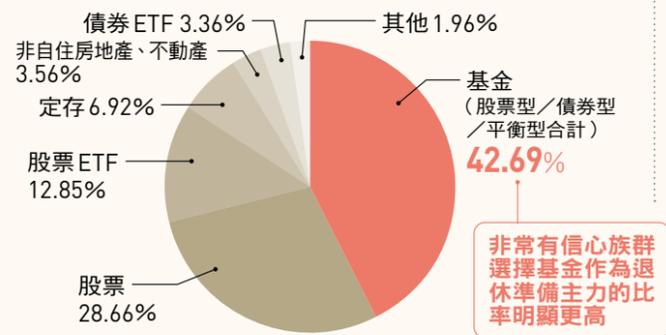
退休準備宜先求有再求好，如果一開始做得還不錯，就會有成就感，興趣就會來了，但重點是務必及早開始。

——南台科大財金系助理教授 朱岳中

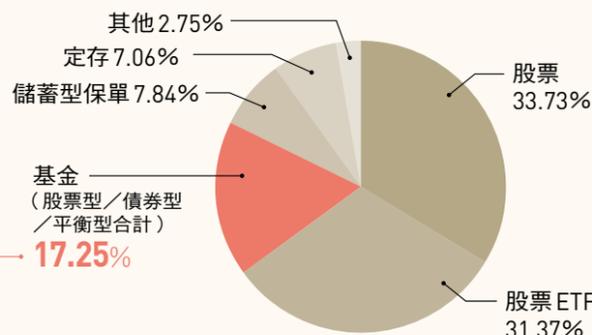


### 信心加值》「主動式基金」靈活性高

——非常有信心族群退休理財投資分布



——非常沒有信心族群退休理財投資分布



註：上述基金，係指主動式基金，即為股票型基金、債券型基金和平衡型基金三者的統稱。相較於緊跟市場指數、以ETF為主的被動式基金，主動式基金則由經理人主動採取各種策略，選取投資標的、決定進出市場時機，以期取得比「整體市場更好」的報酬率。  
資料來源：本刊調查 整理：黃浚璋、黃煒軒

前達到準備金目標的民眾，有逾四成比率，最仰賴的投資工具是「主動式基金」，不僅遠高於選擇被動式基金，也就是ETF的十二·八五%，也高於直接投資股票的二八·七%。相較之下，表示「非常沒有信心」的民眾，選擇透過「主動式基金」來累積退休資產的比率，則僅有十七·二五%。

### 「盡早行動」完善退休準備 愈晚開始重視 要付出的「代價」就愈高

進一步細看，將「股票型基金」視為「最重要」投資工具的民眾，對退休準備有信心的比重達七二·五%，選擇「債券型基金」的民眾，對退休準備有信心的比重達八六·九%，至於選擇「平衡型基金」的民眾，對退休準備有信心的比重亦達七二·七%。

「主動式基金最大的好處，是『彈性』。」朱岳中觀察，儘管近年國人熱中投資ETF，但ETF最大的死穴就是缺乏彈性。他表示，ETF只能盯著指數，問題是市場不可能一直持續都好，「以〇〇五〇來說，近兩年要不是台積電漲這麼多，前幾年都是苦哈哈。」

王儷玲也認為，主動式基金的優點就是靈活性高。「以長期投資而言，往往

掌握了自己應該準備多少退休資產，下一步的重點，就是如何朝著目標前進。

事實上，這看似充滿挑戰的一趟理財長征，卻也是不少專家口中不斷強調、最應該「化繁為簡」的一步。

### 「定期定額」成為信心基石 複利加持 有機會存到一千萬元

為何這麼說？答案，是一個關鍵詞：定期定額。

回到與基富通合作的調查，當問及「是否有信心在退休前達到準備金目標」時，回答「非常有信心」與「非常沒有信心」的民眾，在退休理財規畫上的一個最大差異，即前者有更大的比率會著手「定期定額」或「定期不定額」的投資。

「定期」的優勢，首先是能藉由分散投資時間避免「買在特定高點」的風險，另一個好處，則是能透過紀律投資，綿密不斷地累積資產，並在複利效果加持下，達到驚人的財富累積成果。至於「定額」或「不定額」，差別僅在

後者更能透過高檔減碼、低檔加碼的動作，放大投資成果。

「若考慮時間帶來的『複利效果』，退休準備，真的沒有那麼困難。」王儷玲舉例，假設三十五歲開始規律性地定期定額投資，每月固定提撥五千到八千元，以相對穩健的每年四到五%報酬率試算，在複利加持下，六十五歲時資產就至少有五、六百萬元，「若你的勞退又能提前提滿，要存到一千萬元應該不是問題。」

王儷玲觀察，多數對退休準備沒有信心的投資人，可能是在試算後，發覺退休金動輒要一、兩千萬元，與當前存款和收入差距太大，若非選擇「躺平」放棄，要不就是在股海短進短出，最終錢未必賺到，往往還搞得一身疲憊。

她強調，若從定期定額的試算結果來看，「每個月五千、八千元，其實就是少喝幾杯咖啡、少買幾件衣服……所謂退休準備，就是透過這些看似微不足道的點點滴滴累積，再透過複利效果加值而來。」她忍不住呼籲：「用小錢換大錢，才是最聰明的作法！」

不過，定期定額是「方法」，而投資的「工具」又該如何選擇呢？

會碰到多次大盤的修正，當市場波動很大時，主動式基金因為有專業經理人操作，能更及時而有效地調整因應。」

操作模式的差異，自然也反映在績效上。朱岳中舉例，以成立二十一年的台股ETF代表〇〇五〇(元大台灣卓

越五〇基金)，與成立二十五年的台股主動式基金「統一奔騰基金」做對比，結算至今年六月二十七日，過去二十年來，奔騰基金則超過二十倍。

於是，定期定額、主動式基金，兩個看似最「樸實無華」的投資方法和工具，無論是根據本刊調查結果，抑或是多數專家的反饋，恰恰是應對退休準備的「最佳法寶」。

但，「法器」再神，終需時間的累積與醞釀，這也間接帶出專家口中，完善退休準備的最後一個關鍵詞：盡早行動！

「你如果三十歲開始，只要每個月存五、六千元，但如果晚個十年，可能就是、一、兩萬元……。」王儷玲坦言，複利就如同「雙面刃」，你愈晚開始重視它，要付出的儲蓄成本會多好几幾倍，「代價」就愈高。

一記暮鼓晨鐘，也再次呼應芬克對廣大美國民眾的深切提醒。「要安穩退休，請盡早參與資本市場！」芬克在致投資人信中如是說。



不少專家認為，在退休理財的準備上，主動式基金相較近年國人熱愛的ETF，是更加理想的投資工具。

退休真相》每10個銀髮族，就有1人吃抗憂鬱藥

撰文：林奇伯

# 六大退休形態 決定老後快樂的關鍵

美國心理學家南希·施洛斯伯格(Nancy K. Schlossberg)提醒，退休不是一個單純的「日期」，乃是一連串的「轉變」，攻頂或淪陷，關鍵在於是否預先做好「退休專案規畫」，並逐步「刻意練習」。

台灣社會即將迎來經濟發展後史上最龐大的退休潮。若以法定退休

年齡六十五歲估算，十年後，台灣退休人口將超過五百二十四萬人，會是今天的一·五倍，這還不包括在法定年齡前就提早引退者。

許多人都嚮往退休，它就像是個「魔幻的時刻」，人生的責任與壓力卸下，不再為五斗米折腰，不再局限於社會期待的框架之中，終於可以開心做自己、自在享受生活了。

但害怕退休的人也不少，尤其如果是非自願退休，職場繁華瞬間落幕，若未做好準備，所有考驗迎面而來，加上

生活失去重心，憂鬱症就可能來襲。根據健保局統計資料顯示，二〇一六年台灣六十五歲以上長者，平均每十人就有一個人正在服用醫師處方抗憂鬱藥，不快樂的比率明顯比其他年齡層還要高，是三十歲以下族群的八·二倍！

## 憂鬱症緊盯退休族 心靈沉澱、首重事先規畫

退休者遭憂鬱症侵襲，大多與失落感有關。未做好規畫和心理建設，就像繃久了的橡皮筋頓時鬆開，初期整天無所事事，會讓人感到很放鬆，但幾個月過去，橡皮筋逐漸失去彈性，人的心情



王品集團前總經理蕭文傑提醒，「失去頭銜」是高階經理人退休後第一道課題，必須做好調適。

變成一攤軟泥。

心理諮詢師林萃芬指出，從臨床經驗來看，職場上位高權重的男性，最易因失去職場舞台和身分，也跟著失去自我價值感，若再加上身體自然衰老所帶來的力不從心，情緒相互交雜下，憂鬱症很快就會襲上，其後伴隨的將是慮病症、失智症。人生不但未能再攀上高峰，反而迅速枯萎、造成遺憾！

王品集團前總經理蕭文傑，就見過許多在退休後抑鬱不得志的人。

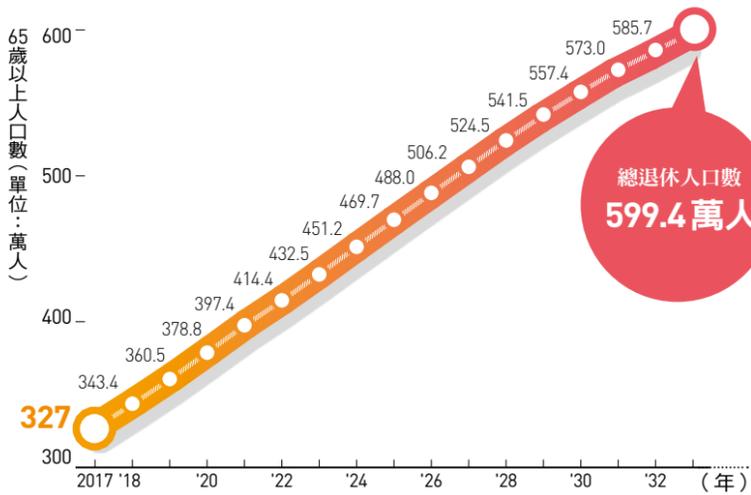
## 築退休夢必須踏實 循序漸進、展開第二人生

一九五九年出生的他，在二〇一二年王品集團股票掛牌上市前，以五十三歲盛年正式離開職場，展開快意生活。他形容，職場生涯就像一段長跑，過了終點線，一定要讓自己再多小跑幾步，身心才能自然沉澱和喘息。

他特別在台北市木柵區開了一家名為「蕭廊」茶空間，定位為「客廳的延伸」，將品茗興趣融入其中，營造以茶當作媒介的社交環境，使職場人脈得以

## 退休族逐年飆升 1成陷憂鬱

10年後 全台法定退休年齡人口逾500萬人



資料來源：國家發展基金會2016《中華民國人口推估》報告 製表：陳虹宇

## 65歲以上長者 憂鬱症比率是年輕人的8.2倍

年齡別	人口(萬人)	服抗憂鬱藥(萬人)	服抗憂鬱藥人數比率
30歲以下	820.1	11.7	1.4%
31~40歲	400.3	15.4	3.9%
41~50歲	368.4	20.0	5.4%
51~64歲	490.8	35.6	7.3%
65歲以上	333.2	38.2	11.5%
合計	2412.8	121.0	5.0%

資料來源：健保署 資料範圍：2016年度健保給付藥物統計 製表：林奇伯

意者的狀況讓他心頭一驚，暗暗提醒自已，靜態沉澱的時光，只要五年就已足夠，即使是退休，興趣和志業也還是要同時進行，差別只在於，二者所花費的時間比率有所不同。

因此，他決定結束「蕭廊」營運，一方面潛心禪修，另一方面積極接下一之軒食品公司及半畝塘建設節氣生活事業部的經營策略顧問，重新與職場接軌。終於，生活在性靈與入世之間取得

# 玩測驗看你是哪一種退休類型



**A. 繼承者**  
退休後志趣不變，持續把專業發揮在相關領域上。

**C. 享受者**  
退休就是要好好放鬆，享受自由時光。

**E. 搜尋者**  
仍在尋找合適的退休模式，對未來既疑慮又雀躍。

**B. 冒險者**  
將退休視為展開「第二人生」的機會。

**D. 旁觀者**  
很在意過去職場動態或社會趨勢，但缺乏行動。

**F. 退縮者**  
封閉自己，放棄尋找退休後的新定位。

根據下列關於退休的敘述，圈選哪一個形容：很像我 / 有點像我 / 不太像我 / 很不像我。

- A**
1. 延續職場生涯，但減少工作量，或只做自己喜歡的案子。
  2. 喜歡維持自己在職場上活躍的模樣或身分。
  3. 把工作成就感當作是活力與熱情的來源。
- B**
1. 學習新興趣、新技能，並藉以展開新人生。
  2. 從事與過去職場全然不同的事物或活動。
  3. 覺得人生無論在哪个階段，都應該有個可以發光發熱的舞台。

- C**
1. 自由自在，優閒度過每一天。
  2. 無論從事什麼活動，最好都不要與過去職場的工作相關。
  3. 泰然看待時光的流逝。
- D**
1. 依然關心過去職場動態或社會趨勢，並冷靜旁觀。
  2. 熱中追蹤新聞，或喜歡看政論節目，並一邊評論。
  3. 覺得社會公益應該被彰顯，但很少付諸行動參與。

- E**
1. 不確定自己想做什麼事，常改變退休目標和計畫。
  2. 總是想著應該在下個階段做些什麼不同的事，讓自己更快樂。
  3. 做決定總是比較猶豫。
- F**
1. 不喜歡退休，覺得那是生命最終階段的到來。
  2. 覺得退休生活除了放鬆之外，就是無所事事，很無聊。
  3. 覺得退休之後，就不必再有人生的目標。

## 計分方式

1. 「很像我」得2分；「有點像我」得1分；「不太像我」減1分；「很不像我」減2分。
2. 依英文字母開頭，計算該類型總分。
3. 得分最高的字母類型，即為你的「退休心理類型」。
4. 若出現最高分數同分的現象，即同時具有兩個類型的特質。

資料來源：美國心理學家南希·施洛斯伯格《聰明退休，快樂退休：找到你的人生真實道路》專書與研究  
製表：林奇伯、陳虹宇

平衡，不必再憂心過得太消極。

「依職場的晉升制度，多數人在退休之前，往往也都正好是職業生涯的最高峰，此時離開工作崗位，也等同於離開人生前半輩子辛勤開闢出來的戰場。」蕭文傑建議，為避免退休後會一時無法適應，事先為自己安排「企業顧問」、「公益團體志工」等非正職工作，以「預熱期」與「持續貢獻」方式，緩慢離開職場，不啻是理想的方式。由此看來，築夢必須踏實，尤其是美好的退休夢，更需要建築在身心都做好準備的前提下。

「台灣四十歲以上世代的生涯，普遍受到升學主義影響，從事的工作往往並非志趣，也難免時常發出無法實現自我之慨，因而特別嚮往『第二人生』的

展開。」長期研究銀髮族消費行為的政治大學商學院特聘教授別蓮蒂指出，此時面對退休，更要預先勾勒與規畫退休生活，時時描繪，摸索出專屬於自己的退休形態。

美國心理學家南希·施洛斯伯格在《聰明退休，快樂退休：找到你的人

生真實道路》(Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life)一書中，就特別點明「創造自己退休想像」的重要性，並且將退休者的人生途徑區分為繼承者、冒險者、享受者、旁觀者、搜尋者、退縮者六大類型。每個人都可自我檢視適合或屬於哪種類型，而且愈早探索自己鍾意的類型愈好，以利提早布局退休計畫。

## 六大類型退休樣貌 快樂與否、成就自我目標

這六類型的人，快樂程度有顯著不同，而且退休是一連串改變的過程，可能產生迎新戀情、遷移至宜居地點等讓人雀躍的浪漫火花，但也必須面對年齡、人際關係轉換、自我效能感降低、喪偶、孤獨、臨時變故等殘酷的考驗。南希·施洛斯伯格特別提醒，退休者的心境會隨著時間改變而中途轉換類型，或成為多類型混合者，所以必須保持心理的強度與彈性。

第一類是「繼承者」，退休後志趣不變，持續把專業發揮在相關領域上，維持著相當的競爭力與工作量。例如，中學輔導教師退休後，轉任社區大學講師；專業經理人兼職顧問等。

去的工作和社會現況非常在意，時常以專業評論時事，卻很少有實際行動。例如，退休的公務員或立法相關工作者，熱中追蹤新聞，卻已沒有介入公共事務的機會和行動。

第五類型「搜尋者」，則仍在尋找合適的退休模式，雖然對未來感到些微恐懼，但抱持正向態度不斷摸索和嘗試。被迫提早退休、未備就退的人，最容易成為這種類型。

最差的則為第六類型「退縮者」，他們幾乎不再接觸退休前的活動與人際關係，也放棄尋找新的定位，個性變得封閉而不開心，成天看電視。在工作時期就對退休毫無想像。留戀職場生涯，把退休視為沒有用、孤獨、無聊的人，最容易成為此類型的人。

## 跳脫情緒放開心胸 建構人脈、培養第二專長

林萃芬指出，若套用在台灣的臨床經驗中，繼承者、冒險者、享受者的心態最為快樂；旁觀者、搜尋者、退縮者則容易陷入負面情緒中。

若想當「繼承者」，最好在退休前還掌握職場資源與人脈時就先鋪好路、布好局，顧問職或講師職才會水到渠

第二類型是「冒險者」，將退休視為實現未完成夢想的機會，甚至會易地而居，展開第二人生或安可職涯。例如，喜歡田園生活的人，買下農場，推廣有機種植，並發展出新商機。

至於有些人認為退休就是要好好放

鬆，享受自由的時光，不必有特定的規畫，毫無壓力，任憑時光流淌，便為第三類型「享受者」。例如，銀行行員退休後的生活只是打高爾夫球、撲克牌、帶孫子，偶爾來一趟小旅行。

第四類型「旁觀者」則是依然對過

成。「享受者」則可以提早將老朋友、新社團等社交網絡建立好，才有伴同樂。而最有趣的，莫過於抱持開放心胸，在退休後發現自己的第二專長，攀登另一個生涯高峰。

陽信銀行前襄理賴東陽就深諳這個道理。一九六四年出生的他，從四十歲就開始規畫在任職滿二十年後提早退休。身居銀行業，他特別知道理財的重要，依照居住地高雄市物價水平精算後，發現「房屋一棟、投資一千萬元、高配息股票、高年利外幣存款、不做高風險投資、勞保月退」這樣的組合，可為自己創造每個月三萬元左右的退休後被動收益，便毅然在四十三歲那年，展開退休探索與練習。

「我隱約知道自己想當個優閒度日的『享受者』，但老實說，在幾乎沒有休閒生活的朝九晚五職場生涯後，興趣到底是什麼，自己也不太清楚。」賴東陽說，為了不落入「為退而退」的茫然陷阱中，他報



宏達電供應鏈管理處前資深處長耿俊麗，在苗栗苑裡購置小木屋，展開田園生活。

走的不是我，而是心地善良、開朗、熱愛生活的妹妹？四十歲後的人生下半場，還有其他的可能嗎？」當疑問被提出，耿俊麗的「專案執行魂」馬上啟動！按著了解自我、設定目標、擬定計畫、估計預算、執行、分析，逐步檢視與落實。很快地，內心的渴望就愈來愈清晰。耿俊麗最嚮往的是「田園生活」，因此先盤點積蓄，再於苗栗苑裡山區購置占地近三百坪的花園小木屋，只要休假空閒時間，便驅車從桃園前往木屋小住，預先測試自己的喜好程度。

### 耿俊麗38歲時的退休專案規畫表

**了解自我**

- 退休後要過田園生活
- 經營銀髮單身族田園共居民宿

**設定目標**

- 45歲退休
- 7年準備期

**擬訂計畫**

- 理財：退休後每月10萬元現金流收入，另外再購置一棟鄉間小木屋
- 家庭：與父母同住，並養隻小狗。
- 健康：開始吃素，不吃加工食品，勤跑野外。
- 興趣：學吉他和烏克麗麗、DIY手作酒精爐、極簡式跨國大旅行
- 時間運用：先嘗試「半田園半都會」的生活，再逐步轉軌

**預估預算**

- 開支：每月3萬元
- 旅行：每年出國2次，每次旅費10萬元以下
- 收入來源：房租、股息與股利、兼職顧問費

**執行計畫**

- 第一年：財務達陣
- 第二年：積極尋覓田園房地產
- 第七年：購置鄉間小木屋

**分階段分析成果**

- 每年檢視成果
- 未達標項目擬定加強策略

### 退休不是一個日期 而是人生一連串機會轉變

她將四十五歲設定為退休時間，意即給自己七年的時間落實專案。每年定期盤點財務、健康、家庭、興趣、時間安排等幾個元素到與否。一旦專案開始執行，就會發現提早退休並不困難。首先，財務對耿俊麗來說相對簡單，三十八歲時所累積的現金儲蓄，以及過去

名高雄社區大學課程，試圖找到兼具生活重心與拓展人脈的學習管道。

一開始，他烹飪、繪畫、健身等課程都參加，最後才發現自己喜歡結合了美學、旅遊與社群的建築課，而且和班上同學特別對味與融洽；因為自己擅長處理繁瑣的行政事務，理所當然地成為同學們的旅行規畫師。如此歷時四年，確認自己不會退休後整天無所事事，他

任職公司的配股股息，在美國工作時為了節稅所購置房產的租金收入，便足以創造每月近十萬元的被動收入。退休前七年間，等於是多累積現金流寬裕度。

由於自己單身，與父母同住，弟弟住處也相去不遠，家庭成員間的感情反而因為她的備退而變得更緊密。為了更健康，她乾脆改吃素，任何經過加工的食品都敬謝不敏，平日下班後就自己下廚，與父母共餐。空閒時間，便學習吉他、烏克麗麗等樂器，陶冶身心。

一切按部就班，因緣具足，耿俊麗如願在四十五歲那年向惠普遞出退休申

才在四十八歲時，正式結束職場生涯。現在，「建築旅行規畫」讓賴東陽對未來充滿無限想像，他說，未來可能會去考導遊執照，當作是退休後建立起來的第二專長。

### 以平常心面對現況 「專案」形式企畫退休生活

其實，擁有夢幻般的退休人生並不容易，只要把它當作人生必修的專案來企畫和執行，並有應對亂流出現的備案。四十八歲的宏達電供應鏈管理處前資深處長耿俊麗，認為自己是「冒險者」、「享受者」和「探索者」的混合體，她在三十八歲那年，開始規畫人生下半場，並以「高度重要專案」來嚴格執行。

「之前，我是個拚命三郎，待過惠普、蘋果、宏碁等大企業，也旅居過日本、美國，為了工作可盡情燃燒生命，對於安樂知足的『小確幸』生活哲學不屑一顧，雖然會想著不必等到六十五歲法定年齡才退休，但也沒有確實的計畫。」耿俊麗說，直到擔任空姐的妹妹突然罹癌、離世，給她沉痛的一擊！

短時間內，從在醫院照顧妹妹，到看見父母「白髮人送黑髮人」的哀傷，耿俊麗反覆自問：「為什麼被老天爺接請，孰知，在退休前的倒數第二天，計畫突然被一通突來的電話打亂。她接到宏達電的工作邀約，說是企業急需外援好手，希望她去幫忙。因為新工作似乎頗具挑戰性，上班地點也在桃園住家不遠處，沒有多想，七天內決定上工。

然而，新工作非但沒有帶來像以往一樣的成就感，反而讓她更加篤定自己不想再過上班族生活，最後趁去年宏達電宣布代工團隊賣給Google之際，趁勢正式退休。她笑著說，「同場加映」的那一年半時間，就當作是老天爺對於我退休決心的「試煉」吧！」

面對未來，耿俊麗有個夢想，也是單身者幾乎都會有的夢，希望讓更多的單身朋友同享田園之樂，嘗試經營一個鄉間共居的空間，就像美國影集《黃金女郎》中的精采生活一樣！

著有《青年的四個大夢》、《人生的自我追尋》等膾炙人口暢銷書的政治大學教育系名譽教授吳靜吉提醒，人生是一連串的自我追尋，而生命終點無非是「圓滿」或「遺憾」兩個感觸，唯有提早正視退休議題，才能讓人生達到圓滿。

時光飛逝，在此春回大地之時，每個人距離退休之日也更近了一步，你對退休是否開始進行練習與準備了？

指路熟齡人生》專訪日本老年精神科權威和田秀樹

撰文·陳禹蓁

# 擺脫健檢數字束縛 隨心所欲人生下半場

無論個體差異多大，死亡都是人人的命運共同歸宿。  
長期服務於高齡醫院的精神科醫師和田秀樹認為，隨心所欲地生活，才是熟齡幸福的祕訣。

六十二歲才暴紅的日本精神科權威，打破人們對「人生巔峰」時間的想像。和田秀樹所著《如果活到八十歲》，讓他一躍成為知名作家，他提倡隨心所欲地生活，不讓健檢數字綁架人生，在日本掀起一股熱潮。

熟齡人生的心得。

《今周刊》問（以下稱問）：

您自身有什麼為健康而養成的生活習慣或想推薦給大家的健康觀念？

和田秀樹答（以下稱答）：

攝取足夠的營養非常重要。台灣人相對吃比較多肉，煮飯也會使用油脂。反觀日本人，受到美國影響，追求減重、降低膽固醇。日本人的熱量攝取在亞洲國家僅高於北韓，這樣做或許能延長壽命，卻可能導致老年時體弱多病。再者，日本的癌症死亡人數是心臟病的十二

倍，顯示我們應該更重視癌症預防。提升免疫力是至關重要的，免疫細胞可以殺死潛在的癌細胞。因此，我們需要注意營養攝取、保持心情愉快、適度運動。

答

與其說察覺到什麼變化，我反倒會想努力維持身體的狀態。例如，隨著年紀增長，若出現提不起勁、肌肉減少、記憶力衰退等問題，可能是男性荷爾蒙不足。我會去檢查睪固酮指數，如果真的不足，就會靠注射補充。

除了營養和免疫力，心理健康也是不可或缺。心理不健康會導致免疫力下降，甚至罹患憂鬱症，覺得沒有活下去的價值，我們應該重視心理健康，保持愉悅。

不被數字綁架 聆聽身體聲音

問

過了六十歲後，您是否感受到任何生、心理的變化？您又如何



和田秀樹的「非典型醫師」養生觀，在日本掀起風潮。

## Profile 和田秀樹

出生：1960年  
現職：和田秀樹身心診所院長  
經歷：日本國際醫療福祉大學教授、浴風會醫院精神科醫師、美國卡爾梅寧格(Karl Menninger)精神醫學校國際研究員、東京大學醫學部附屬醫院精神神經科助理  
學歷：日本東北大學醫學博士、東京大學醫學系

就會覺得身體很疲倦的道理是一樣的。對數值高一些，我並不擔心。我們應該進行大規模的對照研究，加以比較不同血壓者十年後的存活率，以及服用降壓藥後的存活率。目前日本還沒有這類的研究，所以說不清到底誰對誰錯。因此，我決定按照自己感覺最舒服的方式生活。

問

您認為要如何在六十歲後仍怡然自得地生活？在科技進步和資訊更迭迅速的當代，六十歲以上的人該如何應對？

答

其實，所謂的「答案」會隨著時代的變遷而改變。如果我們太過執著於現有的觀念，反而會限制自己。

我不會強迫別人接受我的健康觀念，而是說，若你覺得我的觀念可行，可以試試看。如果我們在嘗試前就認定答案，會變得固執己見。

換言之，「怡然自得地生活」是指能隨世道變遷而調整、因此能過得輕鬆的人。

當我們無法走路時，就可以坐輪椅；但在未來，隨著人工智慧的發展，輪椅可能變成自動駕駛。屆時我們甚至可以坐著輪椅從台北到桃園，或者從東京到

橫濱；當世界變得更方便，我們可以善加利用這些事物。

享受當下健康活著的每一天

問

您會給六十歲後的長者或是即將步入六十歲的人什麼建議？

答

很多人都有種「現在忍耐一下，未來就會有好處」的觀念，但六十五歲時的身體狀況一定比七十歲時更好。所以我們應該把握現在，享受當下。而且，現在忍著不吃想吃的東西，也未必能活得更長久。所以，想吃什麼就吃什麼吧！

若為了應對生病時可能需要的龐大醫療費用，而拚命存錢，這會導致在健康時的生活變得你不快樂。我覺得比起

一直去想「要為生病做準備」、「要為死亡做準備」這些事情，更重要的是好好享受現在健康活著的每一天。

雖然很多人害怕罹患失智症，但當病情加重時，許多患者反而變得樂觀開朗。失智症照護機構裡的長輩，雖然不知道自己在做什麼，卻總是笑得很開心。即使說著對方聽不懂的話，也會露出微笑，這是因為失智症患者能忘掉不愉快的記憶。

人一定會死，害怕死亡是沒有意義的，死亡並沒有想像中那麼痛苦或難受。大多數人都安詳地離開人世，就像睡著了一樣，死亡其實沒那麼可怕。

《今周刊》幸福熟齡臺日交流論壇「預約富雅熟齡」，將於九月二十七日舉辦，特邀和田秀樹分享，歡迎全國對熟齡議題有興趣之士，共襄盛舉。



讓興趣為你的第二人生再創高峰

# 退休練習曲

退休是人生重要的階段，每個人都嚮往快樂自在的生活。

然而，若未事先規畫和練習，當退休的那一刻來臨，

生活很容易就從職場的高峰墜落，陷入無所適從的失落中。

前嘉裕西服總經理江育誠，近年來積極到處演講，

分享退休練習與規畫觀念，在網路上引起廣大回響，

被網友封為「理想退休生活典範」。

他主張，人生就像是一道數學題，必須把退休當作是重大志業經營，

不只應該提早十年規畫，還要以「一萬小時法則」來刻意練習自己的興趣，

退休後的生涯才能再攀黃金新巔峰！

撰文·林奇伯 研究員·陳虹宇



攝影·陳弘岱

# 夢幻生活 隱身創作 賞玩收藏



坐在畫室中盡情創作，是江育誠最開心的享受。



江育誠接觸雕塑僅3年，憑藉著自身敏銳度及想像力，親手完成父親的人像雕塑。



賞玩古董紀念幣，對江育誠來說，有無比紓壓的效果。

## 江育誠

出生：1953年  
 現職：外貿協會董事  
 學歷：嘉義高工（實驗學制，5年制）  
 台北工專機械工程科（三專）  
 經歷：裕隆汽車總經理室主任  
 嘉裕西服總經理、紡拓會董事長  
 吳舜文新聞獎助基金會秘書長  
 台文針織副總經理  
 裕隆籃球隊領隊  
 興趣：繪畫、雕塑、鐘錶修復  
 紀念幣收藏、昆蟲攝影

事情可玩！

江育誠次子江尚正也笑著說，自己的小學一年級兒子就常嚷著要到阿公的「祕密基地」。不只興趣頗有隔代傳承之勢，祖孫二人還經常彼此想念，江育誠乾脆時常把孫子接到八里同住，像是忘年好友一般。

## 每天都是新的一天 退休三年時光，比上班還快樂十倍

「退休三年了，我現在簡直比上班時還要忙、還要快樂十倍！每天睡覺前就滿心期待隔天要做的事，早上起床時便興致勃勃地展開一天。」江育誠眼角難掩興奮笑意地說，他並沒有因為退休而改變生活作息，晚上網拍到十一點多才睡，早上七點準時起床，每周還特意分成「感性創作」、「理性維修」、「親情與社交」三個時段。

周一到周四，是他的藝術創作日，所以獨自一人前往八里祕密基地居住，享受寧靜時光。上午在屋裡琢磨畫藝，思索如何再精進突破；中午準備畫布和擠顏料，下午走遍台北郊區寫生，每日可畫兩幅，畫好便不再

走進嘉裕西服前總經理江育誠位於新北市八里的工作室，腦海中自然響起鄧麗君甜美歌聲：「人生境界真善美，這裡已包括！」這首《小城故事》是形容鄉間人情美如桃源，而江育誠的房間，則隱喻了每個人都夢想擁有的退休城堡。

從玄關望去，映入眼簾的是江育誠前一日在淡水寫生的未乾油畫，朦朧山水，如夢恬靜，線條隱約而厚重，頗有法國印象派大師保羅·塞尚（Paul Cézanne）的意趣。牆邊雕塑則是他憑著記憶裡父親年輕時的形象所做，融合了寫實、幻想與孺慕交織的複雜情懷，即使非藝術鑑賞行家，也能看出雕塑者自由遊走於現實與想像之間的功力。

仔細聆聽，房間角落擺放數十個歐洲古董時鐘與懷錶，滴答聲此起彼落，整點還會發出噹噹報時聲。這些都是江育誠親自修復，才得以重生而恢復運轉的。沒錯，除了繪畫和雕塑，江育誠還是個「鐘錶醫師」，二十多年來，他購入四百多個故障古董鐘錶，每個價值一萬元到二十萬元不等，他修復後在eBay拍賣網上價格瞬間可飆高兩倍以上，甚至有鐘錶

商開出二十倍的高價請他割愛，但他的目標是成立一間鐘錶博物館，因此一個都沒賣。

如果覺得齒輪轉動聲有些嘈雜，打開真空管音響，貝多芬的《英雄交響曲》傾瀉而出，讓人彷彿置身國家音樂廳最前排。能有如此音色，來自於音響發燒友間的口耳相傳祕訣：特地從屋外拉進一條音響專用電源線，不和其他電器合用，以大電流確保驅動力，讓每個音符都扎實。

## 打造男孩夢幻樂園 繪畫、雕塑、紀念幣蒐集，獨享樂趣

再轉入臥室，江育誠拉開櫥櫃抽屜，順手取出一盒沉甸甸的多寶格，其中最特別的一枚是法國巴黎在一九〇〇年，為同時舉辦奧運會與世界博覽會而鑄造的紀念幣，充滿歷史的醇厚感。像這樣的紀念幣，江育誠共有一千多枚，閒暇之餘取出觀看，較之一般古董賞玩，更有另一番異國雅興。

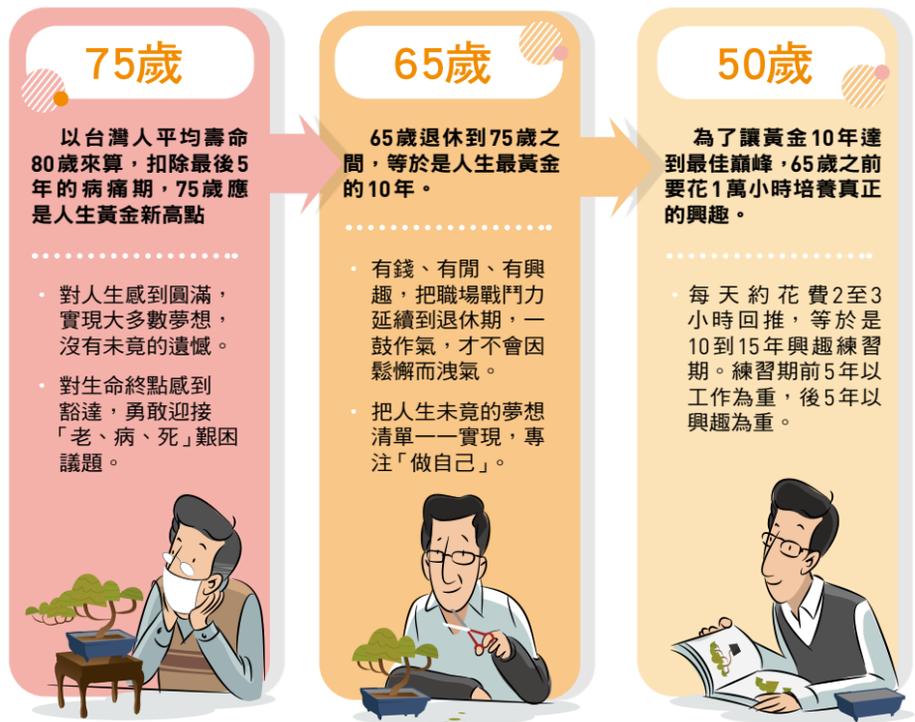
轉身，書桌上的兩台電腦，正是江育誠用來競標紀念幣與古董鐘錶的利器！一台不斷刷新網頁觀看喊價的速度，一台則觀看網路速度，以便在結標的瞬間以合理價格迅速出手。每一次搶標，都考驗著在商場上訓練出來的快狠準功力。

高樓大廈千百間，不如雅興滿斗室。一個房間，包含了繪畫、雕塑、自組音響、機械修復、網路搶標等樂趣，幾乎是每個男孩的夢幻樂園，而坐在花了十幾年精心構築的房間中，江育誠就像是個隨時可以點石成金的人。

他滿意地笑說：「這就是我的小城堡，即使待在屋子裡一整天不出門，也有永不煩膩的

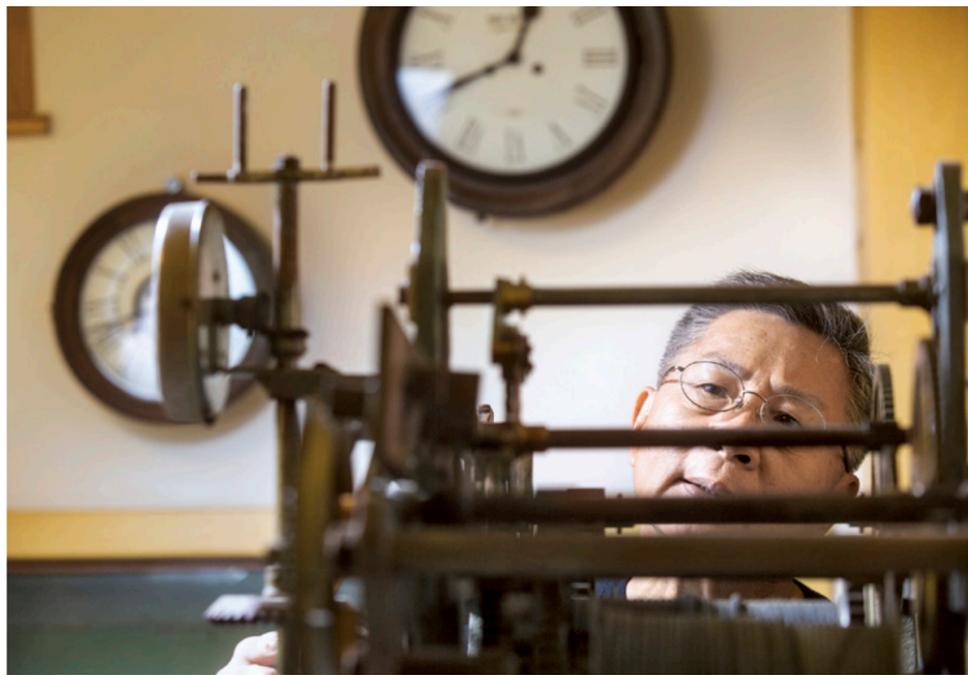
# 他這樣做預約人生黃金公式

江育誠以台灣人平均壽命為參考點，規畫出一道「人生黃金時間公式」。若以75歲為高點往前回推，每個人至少都應在50歲時就要刻意練習退休，才能真正在退休後有效率地攀上高峰。



退休年齡到七十五歲之間，等於是人生最黃金的十年。依照「一萬小時刻意練習，可以變身專家」的概念，則在法定退休年齡六十五歲之前，就要花一萬小時來磨練興趣，每天二到三小時，總共十到十五年。工作是十年磨一劍，準備退休的道理也是如此！以繪畫為例，這是江育誠年少時就懷抱的夢想，但他五十三歲才正

修改，一來是忠實記錄當時的心境，二來是覺得每次回頭改，總成畫蛇添足。他還和十幾位好友在不遠處租下畫室，共組畫會，每周三固定請來人體模特兒一起素描或雕塑，指導老師是北藝大藝術學院兼任講師王志文。周五則為鐘錶修復日，工程師魂上身，回到台北市景華街家中，在三百多個古董鐘錶環繞下，精密檢視每一個故障的原因，再上網尋找合適零件。待零件到貨，馬上組裝，使其恢復運行，並測試時間準確度。坐在工作枱前的江育誠，神情理性而嚴肅地說，在修理鐘錶時，他會把自己當成醫師，因為鐘錶就和人一樣，也有生命，一樣有頻率在跳動。修復的過程中，必須不斷進入原始設計者的心境，推測自己維修時碰到的困難，一定也是設計者的困難，如果設計者可以解決難題，自己一定也可以。如果上帝是天地萬物的設計者，必會安排困難的巧思在其中。修理鐘錶的操練，是江育誠用來保持對困難等而視之心態的一項武器，在面對人生下半場的「老、病、死」議題，



維修古董鐘錶，讓江育誠保持克服「困難」的意志與能力。

數十萬的點閱率，被網友視為「理想退休生活的典範」。

「我自己也沒料到回響會如此熱烈」，江育誠主張，人生應該把退休當作是重大志業經營！最佳準備時機就在退休前的十到十五年之間；愈早退休，愈能享受人生巔峰的快感！

「我換算一道人生黃金年齡公式來解說，就很清楚。」江育誠以企業經理人的精準語氣說。根據內政部統計，二〇一六年台灣人平均壽命為八十歲，扣除最後五年的病痛期，七十五歲應該是人生黃金新高點，再往前推，從六十五歲法定

式拜師學藝，為了督促自己實現專業畫家的理想，他特別在課堂上「放話」，自己不是來消磨時間的，而是要成為藝術大師，以後絕對要開個展！他深信，既然退休是一個志業，許個願、勾勒個願景，才有達標的熱情與動力。江育誠的雕塑同好、藝術家王高賓就評論，非藝術科班的人作畫，反而能將強項帶入技巧中，江育誠的作品已發展出特別重視細節的獨特語彙，是少見的「理性創作者」，而且努力十年的過程，本身就是充滿藝術性的「儀式」。

與江育誠熟識的紡織與成衣大廠旭榮集團總經理黃莊芳蓉，曾經在一次紡織業者的歐洲團體旅遊中看中一個要價十幾萬元台幣的停擺古董鐘，愛之不已。同團的江育誠當場打包票，可以幫忙修好，並且終身保固，黃莊芳蓉在猶疑之中買下。返台後數個月，這座優雅的古董鐘就被運到旭榮集團辦公室中準確地擺動，讓來客驚豔不已。

此時，黃莊芳蓉才開始驚覺江育誠口中的退休計畫，不是說說而已，從此便從一旁仔細觀察，並且見證了江育誠一連串的蛻變。

## 專案執行退休練習系統化整理，歸納概念及面向

「生意圈中，人人驍勇善戰，不禁會把事業當作生命中唯一的舞台，但也隱約覺得還有個夢，希望自己文武雙全，在退休後可以活出截然不同的嶄新生活，而江育誠居然讓這個夢想成真，在紡織圈中引起討論，大家羨慕不已。」黃莊芳蓉說，如果說退休練習就像專案執行，她一點也不訝異江育誠真能築夢踏實，因為那正是職場功力的延伸！已成為「退休專家」的江育誠，系統化地整理出「快樂退

擁有強壯意志和健康信念，坦然無畏！周末則為家庭日與社交日，太太、兒子、兒媳、孫子們相聚吃飯，共享天倫之樂。若有昔日職場好友邀約，則出門聚會，保持人際活躍度，不與社會脈動脫節，有時還會互相交換股票操作心得，一起隨著股市的漲跌而坐上心情溜滑梯，彷彿回到未退休前的時光。

## 不吝分享規畫秘訣 一萬小時法則，建構退休美夢

此外，他還保有外貿協會董事的顧問職，有時要開會，不時亦有扶輪社、獅子會、廣播電台等單位邀約，請他分享退休生活的規畫秘訣，不管是廣播錄音或採訪影片，都大受好評，在網路上更創造動輒

# 成就自我 拚搏一生 創職涯高峰



17歲初入職場的第一天，江育誠特別與兒子合照留影紀念。



53歲時，江育誠（左二）接下嘉裕西服總經理一職，來到職涯最高峰，但也在這一年展開退休的預備與練習。



江育誠得到吳舜文（右）賞識，參與了國產車「飛羚」設計和銷售。

休練習」的黃金法則，包括五大基礎概念及五大練習面向：「興趣」、「健康」、「時間規畫」、「理財」與「家庭」，而落實的訣竅在於「從職涯頂點開跑」、「興趣優先」、「家庭諒解」等三大執行關鍵。

如果說退休要花十年練習，那麼往前推，練習的初始也正值職場成就的巔峰期，許多人連時間都不夠用，但江育誠反而認為，應該趁著職場巔峰時期順水推舟，才能充滿衝勁。

一九五三年次的江育誠，畢業於台北工專機械科，進入職場時正好遇上台灣經濟快速起飛年代，他先在大同公司任職兩年後，轉往裕隆汽車工程中心服務。沒多久，裕隆企業創辦人嚴慶齡病重，妻子吳舜文一手接下撐起集團的重責大任，號召海內外機械工程精英加入，打造生產台灣第一輛國產車「裕隆飛羚」的大夢。

**職場巔峰期啟動計畫**  
善用衝勁、意志力，推動退休執行力

於是，江育誠一路從設計到銷售，全程參與了裕隆飛羚的誕生，並在上市前，被委以布建全台經銷體系的重任。一九八九年，吳舜文之子嚴凱泰從美國學成返台，以二十四歲的年輕姿態學習接班，幾年後推動將總部從台北移往苗栗三義的「廠辦合一」組織大工程，熟稔集團運作的江育誠理所當然成為總經理室主任，研擬「每個員工宿舍都有單獨電話」、「台北交通車永久服務到無人使用為止」等創意配套措施，勞資雙贏的作法，不只如期達成任務，還成功凝聚向心力。

其後，二〇〇五年，在任職滿二十年之際，江育誠被指派轉任嘉裕西服總經理，同時布局自有品牌與代理國際設計師品牌亞曼尼(Giorgio Armani)的銷售。這是他職涯的頂點，

同時身兼嘉裕西服總經理、紡拓會董事、吳舜文新聞獎助基金會祕書長、台文針織副總經理、裕隆籃球隊領隊等五個要職，周間經常出差中國、越南、菲律賓巡視工廠，周末要帶球隊四處征戰，生活緊湊而忙碌。

然而，這一年，也是江育誠「刻意練習退休」的第一年。因為，時年五十三歲的他，為了十年後的退休大計，必須開始照表操課了。

**練習面向一》利用空檔拜師學藝，富有滿腔熱情**

他首先依偏好、專長、實用性，選擇了繪畫、鐘錶修理及昆蟲攝影三種興趣來練習，多元興趣讓自己可以隨時自由轉換軌道，也可以讓生活的精采度與豐富度乘以三倍！

**為落實兒**

時的夢想成為畫家，並能精準地探究藝術的堂奧，且不和工作相互衝突，江育誠特別選擇周一與周二晚間的繪畫課，一次就將學費繳齊。

「還記得下定決心到台師大報名那天，不禁激動地在校門口掉下眼淚，心想



江育誠特別選擇拍攝昆蟲為興趣，提高自己登山的動力，以運動保持身體健康。

著，這麼容易就可以踏出第一步，為什麼我拖到此刻才來？那樣的激動和澎湃，我更加確定自己擁有滿腔熱情！」江育誠回憶當日情景，仍有無比感慨。

其次，基於理工人對機械的喜好，江育誠本來就有收集鐘錶的習慣，後來一轉念，不如親自修復還更有興頭。而且，透過機械復原時的邏輯歸納與推理的過程，可以保持靈敏度和專注力，避免大腦腦力退化。很多人擔心，精密的修復工作會傷眼力，但江育誠轉而正面思考，為了讓視力維持在最佳狀態，他先前在上班時，就養成一定要強迫眼睛固定休息的習慣，每年更特別新配眼鏡，眼力反而比同年齡的人還要好！

**練習面向二》積極走出戶外，爬山運動促進代謝**

第三種興趣，則是攝影，主題設定為「昆蟲交配」，當集滿一百種昆蟲的照片，就出版專書。會設定這個目標，江育誠意在為自己打造走出戶外的誘因。從二〇〇七年至今的十年間，他果然攀登了十座名列百岳的大山，台北市郊的觀音山和大屯山，更已攻頂三百次以上！

應酬多的上班族難免有高血壓、高血糖、高血脂的「三高」問題，加上長時間久坐，運動量明顯不足，核心肌群萎縮。爬山攝影，可以依體能調配速度，提高肺活量和肌耐力，並促進新陳代謝，江育誠過去的「三高」警訊，居然因此解除，退休後體檢，身體狀況比上班時還要健康有元氣！

**練習面向三》讓他人配合你，彈性運用閒暇時間**

在職涯巔峰，最缺的往往不是錢，而是時間。為了讓退休專案可以落實，江育誠也有一套作法：「當工作與興趣衝

突時，前五年以工作優先，後五年以興趣優先。」

擔任總經理後，時間調配較有彈性，他一方面在心底有個紀律，每周兩天的繪畫課盡量不缺席，一方面逐漸非正式地向公司內部透露自己這兩天晚上不排公事，慢慢地，老闆和同事就會接收到訊息，有默契地盡量避開這個時段洽談公事，讓江育誠時間更運用自如。

「所以我才會說『十年磨一劍』，經理人對工作當然要扛起責任，但是如果以十年的時間來養成一個默契，一切就會順理成章。」他說。

#### 練習面向四》維持足夠的現金流，搭配投資理財

江育誠謙稱自己是「不善理財的人」，除了三棟房子，多數的投資都放在藝術品、紀念幣與鐘錶的收藏上。若依市

值計算，保守估計價值四千萬以上，再加房租收入、現金存款利息及勞保月退休金、每月至少有三、四萬元的被動收入，以退休後和太太一個月開支，約五到六萬元固定生活費計算，每月只要再貼上兩萬元存款就綽綽有餘，利用股票獲利每年還能進行兩趟國際長程旅行。

依照外界眼光來看，上市櫃公司總經理年薪三百萬到五百萬元的水平，他的房地產和股票財富理應累積更多，但他對收藏品增值的空間非常有信心。

以二〇〇〇年到中國出差時收購的水墨畫家南海岩三幅畫為例，購入總價格約新台幣三十萬元，當時被老婆念慘了，但現在南海岩在中國拍賣市場的行情是一幅畫約人民幣一百五十萬元，三幅畫作加總約新台幣二千一百萬元，增值幅度為七十倍。去年南海岩來台開展時，還特別提醒江育誠：「要不要賣掉？現在價錢可以買一間台北的房子了！」

但是周遭的人總是難以明白這樣的投資策略，而讓他有不被了解之慨。尤其是，他最鍾愛的次子江尚正在十年前的一次父子吵架中，脫口而出：「你的收藏全都是垃圾！」深深刺傷了他的心，而這也凸顯出他退休練習的最後一個課題，也是最難解的課題：家庭。

#### 練習面向五》對家庭盡責，培養孩子競爭力

其實，江育誠原先表定的退休年齡是五十五歲，卻延至六十三歲才退休，其中的關鍵正是對於家庭的責任。

並生了個兒子才回來台灣。

如此快節奏，也還是花了江育誠八百多萬元學費和生活費，並讓他退休計畫順延了七年。返台後任職於中磊電子的江尚正回想，現在與哥哥兩人的年薪加起來超過三百萬元，卸下父親心中真正的一塊大石頭，如此才真的是「孝順」。

此後，他看待父親的收藏嗜好時，也另有一番心境，雖然還是經常開玩笑說，「收藏品不流通就不是現金流，以後留給我，我會全部賣掉！」但看到父親徜徉於各種興趣的陶醉神情，他深深覺得「符合自己心意的財富」才是無價！

#### 不要猶豫，馬上就啟動退休專案！

「大部分的人都有個夢想，希望等退休後才要做什麼事，但那是不對的。」江育誠說，妹妹江惠美，就是退休前後一兩年間罹癌過世，幾乎所有夢想，都在身體很不好的狀況下匆忙做完，甚為可惜。

今天，他願意把每個人當作是自己的弟弟、妹妹，一起啟動退休練習運動，讓台灣的熟齡社會充滿幸福。

「生命的長度是上帝在控制，可是生命的寬度是由我們自己決定。人生哪一天要離開世上，皆是身不由己，但你要做多少事情、選擇什麼事情，達到多麼精采的程度，全掌握在我們自己的手裡！」江育誠語氣堅定地說，做自己、做兒時就魂牽夢縈的夢、探觸職場上未曾體驗過的境界，江育誠在退休後，才真正感受到自己人生的完整，幾乎已經快要觸及完美了！



“用一萬個小時，刻意練習，  
專注才能讓人生變寬敞，  
為自己創造黃金新巔峰！”

在他的觀念裡，留給孩子的最大資產不應該是實際財富，而是培養他們足夠的職場競爭力。二〇〇六年展開退休大計時，畢業於中央大學電機系的大兒子江尚德，在惠普擔任產品經理，外商公司的前景讓他放心；次子江尚正台大電機系畢業，任職本土專利公司，就讓他較為憂心，於是不斷建議他赴美再深造。

現年三十九歲的江尚正說：「當時我們父子二人關係降到了冰點，有大半年的時間幾乎不說話，一來當然是我對父親收藏嗜好的批評，二來則是因為我的婚期在即，不想再出國念書，造成家中財務負擔。」最後為了打破父子兩人的僵局，他勉強於二〇〇七年帶著妻子一起赴美美國新罕布夏大學攻讀法律博士，在四年內迅速畢業，還考上加州律師執照，

# 嚴重時每十年掉八% 肌少症升高骨折風險 肌肉流失易失能 補救要靠阻力運動

撰文·楊雅馨

二〇二五年，台灣將成為超高齡社會，「肌肉流失」是普遍需認識的議題。若要趁年輕「存肌肉本」、中年「維持肌肉量」、老年「減少肌肉流失」，該怎麼做？

人一旦過了三十五歲，肌肉質量就會逐年往下降，然而每個人肌肉流失速率大不同，嚴重時可能每十年會失去多達八%，到了七十歲，每十年將流失達十五%。換算下來，如果一位女性三十歲時身上有二十公斤肌肉組織，到了七十歲會減少到剩十四、三公斤。

## 代謝變慢恐致心血管疾病

失去的肌肉量將漸漸被結締組織及脂肪取代，會使基礎代謝率變慢，更容易產生心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等問題。

台大醫院老年醫學部主任詹鼎正指出，要維持長者的生活功能，肌肉骨骼系統的健全是缺一不可。肌少症(Sarcopenia)不但會使得身體機能受損、生活品質降低、日常行動受限、平衡感變差、步態緩慢，增加跌倒、骨折風險，當然也就會提高死亡的風險。

為指標結果。」詹鼎正說，簡單講，當肌肉量不足、肌肉力量不好時，行走速度變慢，就是肌少症的一種表現。

何謂肌少症？「肌少症的定義，近幾年一直在變動，最新的觀念強調肌肉質量(Muscle mass)、肌肉特定力量(Muscle-specific strength)，而體能表現(Physical performance)成

若高於四分或問卷分數加小腿圍分數達十分一，則表示可能已有肌少症，這時必須進一步檢視「握力」，女性標準為十八公斤，男性為二十八公斤。

### 肌少症無對應藥物 肌力訓練要到位

肌肉進行肌力訓練時，肌纖維會發生細微的斷裂；肌力運動後，身體為了修復受傷的肌肉，需要攝取足夠的營養、蛋白質、熱量，才能讓肌肉再生而增加。建議於阻力運動後，30分鐘至1小時內，補充優質蛋白質，可促進肌肉合成。



資料來源：台大醫院老年醫學部主任詹鼎正  
整理：楊雅馨

標準值，應再檢測肌肉質量，目前用於測定體肌肉量的儀器主要有兩種：雙能量X光吸收儀(DXA)、生物阻抗分析(BIA)，哪一個準？詹鼎正表示，兩個都可行，只是運用原理不同；前者主要透過電腦分析身體的肌肉與脂肪的量與比率，後者藉由電阻測量身體脂肪組織與非脂肪組織的比率。若真要比較，DXA的確比起BIA準確度來得高，至於多少基準值以下為肌肉量少，亞洲共識

版男性的切點，兩種檢測儀器都是小於七公斤/平方公尺；女性DXA的切點是小於五·四公斤/平方公尺，BIA為小於五·七公斤/平方公尺。造成肌少症的原因，除了老化、荷爾蒙改變、胰島素阻抗等因素，尚有活動量減少、營養不均衡(營養不良)。肌少症目前還沒有治療藥物，然而透過「阻力運動、營養補充」就能提升身體功能和獨立生活的能力，緩解、扭轉肌少症導致的不良影響。

想增加肌肉量該怎麼動？答案是一定要加入「阻力運動」，因為有氧運動不太會長肌肉，年長者進行對抗重力的運動訓練，一定要有專業人員協助，才能避免受傷。詹鼎正看門診時經常提醒長者，與其把財產留給孩子，還不如花點錢請老師教運動，讓自己變健康，不僅降低失能風險，也不怕成為家人的負擔。當然也可以利用有設置銀髮健身房之長照據點。

白質、維生素D。詹鼎正提醒，要長肌肉一定得靠運動打底，否則所攝取的營養只會累積成脂肪。至於，能不能不用運動靠攝取哪種蛋白質就得到長肌肉的好處？詹鼎正說：「白胺酸(Lucine)及其代謝物α-羥基-β-甲基丁酸(HMB)等支鏈胺基酸產品或許有些幫助，讓肌肉不至於流失太快。」但嚴格說起來，若缺乏阻力運動，即使攝取了足夠蛋白質，還是無法有效增肌。

## 駐站醫師 詹鼎正



現職：台大醫院老年醫學部主任  
學歷：美國約翰霍普金斯大學公共衛生學院老人學與長期照護博士、台灣大學醫學院醫學系  
專長領域：老年醫學、內科學、骨質疏鬆症

## 要適量攝取蛋白質

想長肌肉也要搭配飲食，原則除了均衡、足夠熱量，也要重視攝取蛋

阻力運動訓練頻率建議每周要二至三天，中間至少間隔一天讓身體恢復，持續至少三個月，肌肉量與肌力就會逐漸提升。

此外，要提醒，腎臟疾病者在攝取支鏈胺基酸產品，應留意整日蛋白質的攝取量，避免攝取超量，反而造成腎臟負擔。而體重正常或過輕的糖尿病患者應避免使用某些特別會掉體重的降血糖藥物，以免體重掉過多，增加肌少症發生機率。

# 信福預守

## 預開型安養信託

— 專案期間：即日起~2024年12月31日止 —



### 誰需要安養信託

單身者



想用退休金  
照顧老後自己

年長者



想避免財產  
遭詐騙或濫用

壯世代



想事先安排  
退休無憂生活

身障者



想持續保障  
家人生活給付

超高齡生活的幸福解方

最低簽約費 **999** 元起

掃描右方QR Code了解更多 →



信託專員 全台駐點

☎ 02-25059999

✉ eTrust@sinopac.com

●本專案優惠限以「永豐商業銀行安養信託契約書」(標準版)承作自益信託之案件。簽約日後2個月內,至少存入新臺幣1萬元(或等值外幣)至信託財產專戶,如未於期限內存入,則無法享有本專案簽約費優惠;如有其他需求或未符合本專案適用條件者,由永豐銀行另行報價。●簽約前永豐銀行將由專人與您確認需求及說明契約重要內容及風險。●信託財產撥入專戶後,將依信託本金餘額及約定之年費率,每月收取信託管理費。●永豐銀行(即受託人)不擔保信託財產之本金及最低收益率,委託人及受益人須自行負擔信託財產投資運用之損益。●信託財產運用於存款以外之投資標的者,不受存款保險之保障。●永豐銀行有權保留隨時取消、終止或變更本優惠活動之權利。

### 永豐銀行

因應2025年超高齡社會來臨,永豐銀行秉持普惠金融精神,協助客戶提早進行資產配置及保護,力推安養信託保障樂齡生活,透過事先約定信託財產管理、未來高齡照護及醫療生活費用給付,有效降低被詐騙風險,協助客戶打造精彩第三人生!

展望未來,永豐銀行將持續以誠信經營、公平友善、永續多元與專業創新等多元面向,提供更與時俱進的金融商品與服務,以具體行動實踐「翻轉金融共創美好生活 Together, a better life」企業願景,讓金融連結生活,賦予人人實踐幸福的能力。



# 超能營養 諾沛守護



**8種天然食物\***  
營養進得去  
體力出得來!

- 能量植化素\*\* 顧體質
- 多元蛋白質\*\* 長肌肉
- 9種纖維\*\* 好消化

本品屬特定疾病配方食品，須經醫師或營養師指導使用，多食對此類疾病並無幫助。  
 \* 1. 8種天然食物：其天然食物包含雞肉、牛奶蛋白、豌豆、四季豆、水蜜桃、胡蘿蔔、番茄與黃耆根。  
 \* 2. 能量植化素：植化素來自天然蔬果精華。  
 \* 3. 多元蛋白質：蛋白質為肌肉合成的來源之一，可用於肌肉生長。  
 \* 4. 9種纖維：膳食纖維來源包含：薯粉、水蜜桃、四季豆、豌豆、豌豆纖維、胡蘿蔔、黃耆根、菊粉、阿拉伯膠。

## 雀巢健康科學公司

雀巢健康科學公司透過營養，帶給您更健康的生活。

雀巢健康科學成立於2011年，創始團隊以數十年的創新和奉獻精神為基礎，深信營養的影響力。公司自成立迄今經歷了許多改變，但我們對於健康生活的承諾始終如一。從新生兒到老年人，我們在最需要的地方提供營養產品，滿足使用者的需求。

這一切的根基就在於科學，我們透過廣泛的研發，與專業醫護人員合作並專注於創新，將營養領域的最新進展轉化為創新產品，我們在營養科學領域領先全球，為需要額外照護的人提供營養，持續服務世界各地的消費者、患者和照護者。我們幫助每個人獲得最健康的生活，這是我們的承諾。

我們製造的每一個產品，都遵循永續發展的原則。在2020年，我們所有的工廠達到垃圾掩埋場廢棄物減量至零的目標，過去十年間也大幅減少溫室氣體排放和用水量。我們設定的目標是，到2025年全公司100%使用再生能源，所有的包裝也採用可回收材料或可重複使用的設計。此外，我們也致力於為患者和消費者尋求永續的選項，使用真正的食物和有機成分。

雀巢健康科學擁有眾多品牌，我們在140多個國家推出產品，這些產品來自11,000名專攻營養力量的專家團隊，透過營養品的力量，幫助消費者獲得最健康的生活，從嬰幼兒時期到健康老化，滿足生命各階段的不同需求。



GAIA TORAH USA

GAIA TORAH 起源於一個深刻的觀察：人類與地球如同一對雙生子。環境的破壞引發病毒滋生，導致人類與地球的症狀愈加相似，從地球發燒引發火山爆發、到地震頻率增加，甚至洪水與海嘯肆虐，這些都提醒我們，地球與全人類已經成為密不可分的生命共同體，無法獨善其身。

GAIA TORAH 堅持以天然、有機草本為基礎，結合古老智慧與現代科技，打造頂級全效保養品。我們的理念是，進化不僅僅在於科技的進步，更源自對自然的愛與尊重。透過草本植物療效的探索，我們傳承古老智慧，並獲得 SGS 認證，承諾與自然和諧共生。

自品牌創立以來，GAIA TORAH 已連續三年榮獲世界評鑑協會「美容界奧斯卡」權威比利時 Monde Selection 19 項國際水晶金牌等大獎，彰顯了我們對品質的堅持與卓越追求。GAIA TORAH 堅持 0 酒精、0 污染、0 色素、不加化學香料等物質，並確保產品 100% 不含動物成分與致敏原料，讓您在使用產品時感到安心無憂。

我們秉持「守護地球、尊重生命、保護動物、珍愛自己」的價值觀，透過每一件產品傳遞愛與關懷。GAIA TORAH 不僅專注於產品品質，還延續世界眾神開天闢地的創世之愛，將大地之母 GAIA 的神聖力量與古埃及、希臘神話元素融入設計中，將每件產品化作一件藝術品，呈現出宇宙的至高美學。

GAIA TORAH 不僅是夢想家，更是實踐者。我們相信，只有當我們珍愛自己、尊重生命，才能真正守護地球並保護動物。自然復興，從 0 開始。我們誠邀您加入這場自然復興的旅程，與我們一同見證地球與生命的重生之美。

讓世界永續，因 GAIA TORAH 重生。



# GAIA 之愛·重生之美

十年一見，悉心研發

2024 週年慶  
盛大上市



Line官方帳號  
尊榮會員獨享

微風廣場 G樓  
Breeze Center



— 蓮花基金會 —

蓮花基金會成立於1994年，由一群醫事人員、教界法師、學者及志工朋友，為喚起各界對重症末期病人的支持與關懷，持續推動人性化醫療服務。30年來我們致力於臨終關懷、安寧療護、生命教育的推廣，不斷培育臨床宗教師成為醫院安寧團隊重要的核心人物，期望不分宗教信仰善護每位臨終病人在生命最後階段都能得到關懷與靈性慰藉而安詳善終。

2025年台灣已是超高齡社會，根據衛生福利部111年統計，台灣每年有超過201,485名臨終病人需要安寧照護。但許多人在生命最後階段並沒有得到足夠的靈性支持。我們的研究顯示，接受靈性關懷的病人焦慮感較少，內心更為平靜。能夠滿足臨終病人及其家屬身心社會靈性的需求。

依據本會臨床宗教師的服務經驗，平均每位末期病人需經歷5.10次的靈性關懷，以此估算出台灣每年約有1,813,365人次的靈性照顧需求。目前我們的力量有限，僅能服務約44,100人次(2.37%)。臨床宗教師培育不易，至少需歷時兩年，加上經費、人力資源，與民眾對靈性關懷認識不足等限制。

今年我們啟動一項募款活動，旨在擴展服務範圍、有能力培訓更多位臨床宗教師並增強社區服務計劃。期盼獲得大眾支持幫助我們為數千名病人及其家屬帶來溫暖與尊嚴。您的支持可以幫助我們縮小這一差距，為有需要幫助的病人及家屬提供全面的關懷。

【本會願景】 實現善生善終的人間淨土

【本會使命】 深耕安寧療護，臨終關懷

建置臨床宗教師培訓中心  
推廣善生善終教育

【本會定位】 亞洲一流的善生善終教育服務中心暨臨床宗教師培育中心

【本會四大服務】  
◎ 臨床宗教師培訓中心 (國內唯一可具備授予臨床佛教宗教師證書的培訓單位，並於2022年獲SNQ國家品質標章認證)

- ◎ 安寧緩和
- ◎ 善生善終教育
- ◎ 悲傷關懷



# 臨床宗教師

讓生命最後一哩路

圓滿的導師

蓮花基金會30年來致力培訓專業的靈性關懷臨床佛教宗教師，進入國內各大醫院協助安寧療護的病人及家屬，化解對死亡的疑懼，讓生者安心，逝者安息。

## 專業證照

每位臨床宗教師  
接受靈性培訓超過700小時

## 靈性照顧

常態服務安寧病房 45間醫院

## 靈性關懷

平均每年服務個案 44,100人次



蓮花基金會服務專線  
(02) 2596-1212

台灣臨床佛教宗教師培訓中心  
2022年通過SNQ國家品質標章認證



支持蓮花



蓮花FB



蓮花YT



蓮花LINE



# 家事與高齡權益部門

提供以安心、安全、安居為導向的  
跨專業多元整合規劃與服務

## 幸福樂齡與尊嚴自主

- 意定監護契約
- 客製信託契約
- 高齡者安居之以房養老 / 安養信託 / 家庭福利信託規劃
- 高齡者長照醫療權益保障
- 長照養生園區規劃專案
- 遺囑預立

## 財產保全

- 夫妻財產制規劃
- 婚前 / 婚姻契約
- 家族辦公室設立
- 家族 / 家庭協議書訂定遺囑預立
- 聲請監護與輔助宣告
- 生前 / 遺囑信託
- 意定監護契約

## 家族和諧

- 家族憲法規劃及制定
- 家族聚會 / 董事會規劃
- 家族交流平台建立
- 家族願景營規劃
- 寧靜分家

## 家事衝突緩解

- 家事和解 / 調解
- 家事訴訟
- 心理諮商導入
- 家族紛爭解決機制

## 危機處理

- 結合稅務、法律及心理之整合性危機因應方案

## 家族事業傳承

- 閉鎖性公司設計規劃
- 境內外信託設立
- 接班人培養機制擬定
- 家族公益事業設立

## 稅務管理

- 遺產及贈與稅管理規劃及申報
- 股權與不動產稅負優化方案
- 最適繳稅來源盤點
- 移民前後稅務規劃

## PwC Taiwan 家事與高齡權益服務團隊



賴芳玉

普華商務法律事務所  
家事與高齡權益服務  
主持律師  
+886 2 2729-6286  
fy.lai@pwc.com



蔡晏潭

資誠聯合會計師事務所  
家事與高齡權益服務  
主持會計師  
+886 2 2729-6997  
yen-tan.tsai@pwc.com



## 一資誠

資誠 (PwC Taiwan) 由朱國璋及陳振銑教授於 1970 年所創立，持續追求卓越，堅持正直誠信及維持高品質的專業素養，並善盡企業責任促進變革以贏得公眾信賴。五十多年來伴隨臺灣經濟發展業務不斷蓬勃成長。

PwC Taiwan 係 PwC 在臺灣之聯盟所，我們的使命是「營造社會誠信，解決重要問題」。PwC 的全球聯盟組織遍佈 152 個國家及區域，計有逾 364,000 名專業人員在世界各地致力於提供高品質的審計、稅務及顧問諮詢服務。在臺灣，資誠聯合會計師事務所借同策略合作夥伴，由超過 3,000 位專業人員，於全臺六個城市，提供產業專精的一站式全方位服務，服務對象涵蓋國內外及個人，連結 PwC 全球聯盟組織網路與資源，提供客戶跨國性且完整的解決方案，協助客戶建立信任、成就永續。

現今臺灣的家庭型態逐漸轉變為高齡、少子、單身、多元化，高齡者面臨安居安養、財產規劃、家事議題與家族傳承等各種需求。

PwC Taiwan 家事與高齡權益服務主持律師賴芳玉指出，高齡單身者要過幸福且自主的獨居生活，可透過信託、意定監護契約及遺囑預立等方式，規劃完善的生活照顧與財產管理；萬一失智或失能，也能保障醫療照護需求及保全財產。她表示，許多家事問題是因婚姻而起，其實結婚可以結人不結財，婚前可透過婚姻契約及夫妻財產制，事先規劃雙方財產。萬一不合無法相處，離婚所衍生財產、子女監護權等家事紛爭，除了傳統訴訟和協議離婚，也可透過調解離婚，避免雙方對簿公堂再次互相傷害。

PwC Taiwan 家事與高齡權益服務主持會計師蔡晏潭指出，高齡者應優先保留足夠的財富預留作為自主安居安養之用，可使用工具包括預定優質住宿式長照機構 / 養生村、以房養老、安養信託、家庭福利信託、實物給付保單、結合閉鎖性與特別股機制之控股架構等規劃，以保障高齡者之安居安養及醫療照顧需求。

鑑此，PwC Taiwan 於 2024 年成立「家事與高齡權益部門」提供以安心、安全、安居為導向的跨專業多元整合規劃與服務，服務範疇包括幸福樂齡與尊嚴自主、財產保全、家族和諧、家事衝突緩解、危機處理、家族事業傳承、稅務管理，協助客戶迎接幸福且尊嚴自主的樂齡人生。





合勤健康  
**共生宅**  
銀髮住宅 第一品牌  
HoChin Cohousing Compound

台中烏日館  
台北保健館  
樹林森活館  
金城古區館  
金城燕南館



健康共生宅是新一代台灣社區養老的建築與運營典範，也是一座以社區共融、全齡多世代、友善環境為核心思維，提供康、養、旅、居多元功能的複合式建築。



## 兩階段合作型態



## 客製化解決方案

需求者	消費方	供應方
1. 高齡者 2. 投資客 3. 術後恢復 4. 企業主	1. 自己 2. 子女 3. 地主 4. 投資者	1. 建商 2. 企業主 3. 公有部門 4. 政府部門

### 外共生系統方案

1. 社區生態分析評估: 結合社區資源規畫內收資源的模式達到內部成本外部化的模組
2. 無障礙環境規劃: 社區環境全齡化設計讓老弱病殘孕在社區內暢行無阻
3. 環境通用設計評估: 提升在生活區域中的服務需求者有自能生活的條件 依據各需求設計與布達

### 內共生系統方案

4. AIOT系統運用與落實: 科技輔具的整合運用 並提供資料分析報告 透過設備設施做好健康管理
5. 高齡市場行銷推動: 依據消費者與使用者的個別化需求進行評估分析 達到客製化的服務推動
6. 跨專業團隊營運模式: 整合療護設教等領域的專業 提供客製化自能生活模式



住宅產業在未來超高齡社會下，可以透過落實「地方創生」的願景，與既有社區共同成長，能讓使用者、經營者、服務者三方都可以從中獲得所需的養份；也讓消費者、社區店家、外部服務者能夠在同一塊土地上綿密交流。

實現在地老化，提供從支持家庭、居家、社區到機構式照顧的多元連續服務，普及長期照顧服務，建立關懷社區，期待能提升長者與家屬之生活品質，銜接前端初級預防功能，預防保健、活躍老化、減緩失能，促進長者健康福祉。

在硬體、軟體的設計巧思上符合「建築力互利共生」、「共生圈系統整合」、「開放性通用設計」、「多元性永續共享」等四大原則。創造一個促進健康為主軸的共同生活環境，享受人生最自在、快樂的時光，讓生命是永續經營的開始、讓身心靈是豐富生命的時期，讓智慧能分享與貢獻社會。

「合勤健康共生宅」的居住型態非常多樣化，主要依據各地區需求因地制宜，以「融合」、「共生」、「共存」的基本理念，進行產品定位、內部及外部規劃設計，因應地域特色、風情民俗、種族、文化來產生多樣化的可能性，建構高齡居住空間與環境。

## 合勤



合作夥伴

服務專線 04-2338-0002  
台中市烏日區大同九街73號



打開耳朵，  
聽見更美好的自己！



### 高年級Happy Go! PODCAST節目

為熟齡族群打造專屬的收聽內容  
健康·樂活·快樂  
從內在到外在，全方位觀照您的身心靈



#### 陪媽媽最後一程，臨終無憾！

作家邱瀟君：  
97歲母親生前最後一句話「謝謝」



歡迎收聽



#### 出發吧！一個人去旅行

董事長鄭家鐘：  
年近七十每天跑1萬步，勇腿走踏歐洲看藝術展



歡迎收聽



#### 老是想不起來，是「失智」還是「老化」？

醫師莊宜芳：  
從年輕開始存腦本，掌握40%機會遠離失智



歡迎收聽



#### 預立醫療決定

綠光創藝董事長 吳念真：  
對我來說，死亡是每個人都要面對的。



#### 他們如何說再見

作曲人、歌手 熊美玲：  
我學會別太苛責自己，  
因為活著的人才是更辛苦地走下去。

#### 財務安排、預立遺囑

如何避免家族爭產失和？立下遺囑，該不該告訴家人？  
一文看懂如何打算財產，別被人打算

#### 終活清單規劃

談論死亡，就是談論如何活得更精彩  
如何做到「斷捨離」，讓下半生不留負擔

## 女子女子說再見

接納 × 和解 × 享受當下  
人生最重要的5個終活練習



- 最後一哩路，3000人大調查
- 安寧緩和療護：醫療不該在無法治癒的那一刻停止
- 專訪影集《人生清理員》製作團隊：整理的不只遺物，更是人生

# 2024 自綠生活節

今周刊 | ACT NOW  
Business today support the United Nations ActNow campaign

10月26(六) → 27(日) 10:00-18:30

華山1914文化創意產業園區 西一館&北側A區  
(台北市中正區八德路一段1號)

活動官網即將上線，敬請期待！

## 12大個人氣候變遷行動

- 1 節電第一 / Save energy at home
- 2 讓再生能源進家門 / Change your home's source of energy
- 3 走路、騎車、大眾交通工具 / Walk, bike, or take public transport
- 4 換電動車 / Switch to an electric vehicle
- 5 有意義的旅行 / Consider your travel
- 6 循環4R不能忘 / Reduce, reuse, repair, recycle
- 7 吃更多的蔬菜 / Eat more vegetables
- 8 拒絕製造剩食 / Throw away less food
- 9 種植本地物種 / Plant native species
- 10 清理環境 / Clean up your environment
- 11 讓你的錢發揮作用 / Make your money count
- 12 多講、多宣導 / Speak up

今周刊

幸福熟齡論壇 超值訂閱優惠



# 預約 富雅熟齡



訂《今周刊》紙本13期 **699元**  
(每期只要53.7元)



立即訂閱

訂《今周刊》紙本13期 **899元**  
再送精選好書3選1



立即訂閱



《如果不是那一次檢查  
我已不在人世》 定價：380元



《紅色賭盤》  
定價：420元 作者：沈棟



《退休練習曲》  
定價：360元 作者：江育誠

幸福  
今周刊 熟齡  
2024  
臺日交流論壇



今周刊



幸福熟齡



填寫問卷 參加抽獎



合作夥伴



媒體夥伴

