

今周刊

在今天看見明天

讓興趣為你的第二人生再創高峰

退休練習曲

為何台灣每10個銀髮族，就有1人吃抗憂鬱藥？

有錢、有閒未必能快樂做自己，有興趣才能讓生活精采，
被封為「最理想退休生活典範」的裕隆老將江育誠說：

人生像是一道數學題，必須把退休當作是重大志業經營，
不只該提早10年規畫，還要以「一萬小時法則」來刻意練習。



今周刊

幸福熟齡

目錄

Contents

主題選文一

為退休譜寫最完美的樂曲
前嘉裕西服總經理江育誠的
退休練習曲

撰文·林奇伯
陳虹宇

03

深度專訪一

從不覺得自己老！
八十歲教授吳靜吉快樂工作保年輕

撰文·林芷揚

13

焦點人物一

靠摺紙走過生命低潮
老闆娘的退休新「摺」學

撰文·邱璟綾

15

觀點交流一

且看各界領頭羊如何因應長照時代
長照結合大數據
衛福部部長陳時中允諾一年內做到

撰文·林芷揚

17

社會溫情一

小小的契機——讓八年級生男生成為安養院明星
把長輩當朋友，二十五歲男性照服員
收服阿嬤的心

撰文·林芷揚

20

未來醫療一

化解高齡社會難題——生命末期的最終選擇
生死兩相安！
黃勝堅：安寧療護減少痛苦，更化解
人生恩怨情仇

撰文·林芷揚

26

特別報導一

幸福熟齡廣編專輯

29

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更忙、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，每週還特意分成「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秘訣：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。

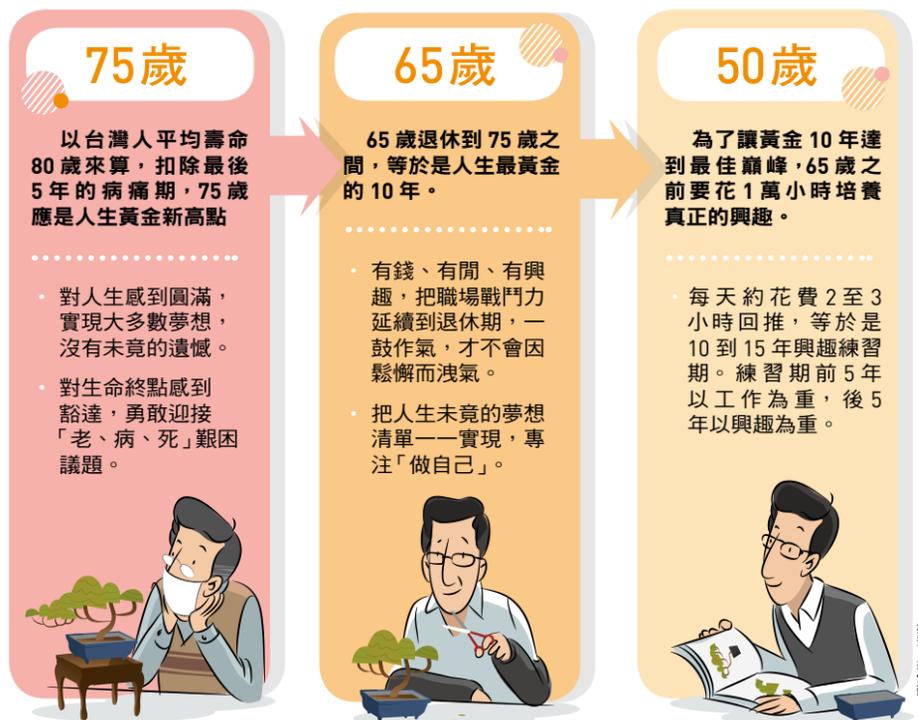
轉身，書桌上的兩台電腦，正是江育誠用來競標紀念幣與古董鐘錶的利器！一台不斷刷新網頁觀看喊價的速度，一台則觀看網路速度，以便在結標的瞬間以合理價格迅速出手。每一次搶標，都考驗著在商場上訓練出來的快狠準功力。

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。



資料來源：江育誠

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。

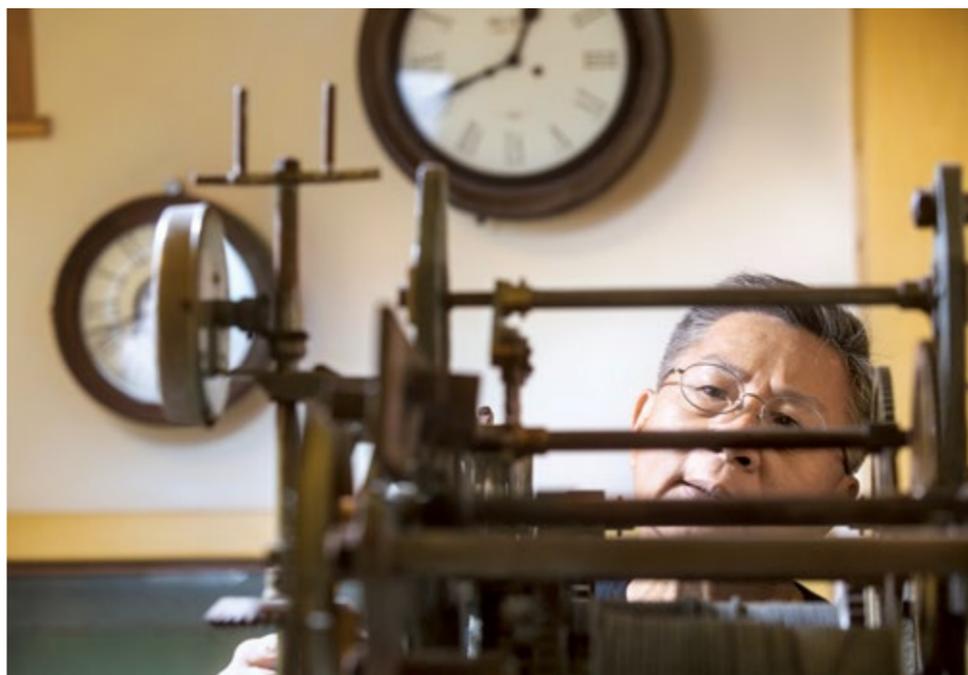
他和十幾位好友在不遠處租下畫室，共組畫會，每周三固定請來人體模特兒一起素描或雕塑，指導老師是北藝大藝術學院兼任講師王志文。

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，



攝影：陳弘佑
維修古董鐘錶，讓江育誠保持克服「困難」的意志與能力。

數千萬的點閱率，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，江育誠特別與侄子合照留影紀念。



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，被委以布建全台灣銷售體系的重任。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，

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

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。

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作為例，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。

在他的觀念裡，留給孩子的最大資產不是錢，而是時間。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」。

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，我也會全部賣掉！」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！”

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到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，並生了個兒子才回來台灣。

從不覺得自己老！

撰文·林芷揚

八十歲教授吳靜吉快樂工作保年輕

沒特別運動更不吃補藥，七十歲才退休，八十歲還在教書！他精神抖擻、幽默風趣、腦筋轉得比誰都快。他是許多企業界、藝文界大咖的老師，卻不擺架子還超愛自我解嘲！長者風範背後是永遠的童心未泯，他不怕老，對生死更達觀——他是你一定要認識的人生導師吳靜吉。

在高齡社會，幾歲算「老」呢？

「我第一次發現我年紀不小的時候，是四十歲左右吧！」國立政治大學創新與創造力研究中心講座主持人暨名譽教授吳靜吉，回憶當年在師專演講時燈壞了，講稿的字又很小，昏暗中才驚覺「天啊！我已經老花眼了！」

四十歲一點兒都不老，但從那一刻起，吳靜吉敞開雙臂迎接人生下半場，坦然接受年齡的改變，從來不為此困擾。「我常常用嘴巴講我老了，但是我心裡並沒有這麼覺得。」理性接受，反而毫無負擔；年紀一天天增長，永遠輕鬆自在。

六十多歲的某一天，吳靜吉忘記帶

鑰匙，竟然都沒想，就從二樓的鄰居家裡徒手爬進三樓住處。「我當時都沒有想到危險，因為我忘了年齡。」一旁的鄰居嚇得說：「我心臟病差點發作，很怕你會掉下來死在我們這裡！」說起驚險往事，吳靜吉樂得哈哈大笑。

七十歲時，一般人擔心會不會失智，吳靜吉想的是如何增強記憶力。方法很簡單，就是在腦中不斷重複、善用線索幫助記憶。長年的動腦習慣使他保持高度敏銳，八十歲演講也不需要看小抄。

他從來不沉溺於「我老了怎麼辦」，永遠以正向改變迎接生命挑戰，「不是我怎麼辦，而是我知道怎麼去辦。」簡單兩句話散發出穩重的霸氣與智慧。

得年紀呢？

吳靜吉還有一個抗老祕訣。聯想力與行動力十足的他，從創造力專業出發，延伸到創新領域，再分別研究社會創新、教育創新、文化創新等，隨時吸收新知、思考反芻，腦袋永遠轉啊轉的，靈光乍現時，「自己還會偷笑，哈哈！」

就連搭飛機無聊，吳靜吉也能從再平凡不過的事物中找樂子。抬頭望見「請繫安全帶」的英文字「PLEASE」(請)，他立刻把字母拆解重組，發想出新的單字「SEA」(海洋)。「就是永遠都有事情可以做，但是很愉快，腦筋一直在動！」

像個孩子般讓好奇心與創造力無限奔馳，這就是吳靜吉年輕活力的秘密！

當然，他也有自己的養生原則。吳靜吉從來不特別運動，但時常走動。有時他婉謝朋友開車相送，喜歡自個兒走路回家，或是在台北車站研究轉乘路線，隨著樓層上上下下，無意間多走了好幾步路。

身為雲門舞集幕後推手與眾多企業家的師長，吳靜吉早有一定社會地位，卻仍崇尚簡單生活。不刻意吃山珍海味，最常吃的是自助餐，就連一碗三十五元的宜蘭魚丸米粉都能吃得很滿



攝影·吳東岳

而他也將八十年來的人生歷練收錄於《因緣際會擺渡人：吳靜吉的生命故事》一書中，無私分享。

七〇歲生日當天，吳靜吉卸下做了三十二年的學術交流基金會執行長一職，隔天馬上於政大報到，擔任不支薪名譽教授並主持創造力講座，維持十二點睡覺、七點起床的正常作息，繼續與他熱愛的「創造力」談戀愛，樂此不疲，「一生當中一定要有自己的興趣！」

「當你想的都是比較正向的事情，想你要做的事情、你要快樂的事

情、你要追尋的事情，你就沒問題！」被陽光喚醒的每一天都有目標，想的只是勇往直前，誰還記



攝影·吳東岳

▲吳靜吉童心未泯，是一位很可愛的長輩。

靠摺紙走過生命低潮

撰文·邱璟綾

老闆娘的退休「摺」學

翻攝·劉成昌

和摺紙藝術家蘇卓英見面，一開始總抓著紙張，無時無刻不在動作，但幾句閒談間，會突然從掌心開了一朵玫瑰，又或者，一隻活靈活現的兔子蹦了出來。

她笑說，退休後的生活是摺紙過日子，每天一直練，直到指尖有生命。而現在，她是摺紙愛好者口中的「Boss」老師，有超過一百四十個國家的人拜訪過她的教學部落格，因為她用生命在摺紙，又無私的分享至全世界。

蘇卓英的家充滿驚奇，明明是初夏，玄關卻盛開一株櫻花，映入眼簾的繡球、玫瑰、梔子花競相爭豔，而陽台種植的十餘株茉莉，在入夏的傍晚為室內迎來滿室芬芳。

細看其中，才發現除了陽台的茉莉，滿室花朵都從蘇卓英的手中綻放，在她的工作室內，平凡無奇的紙張兩三

下就長出了個性與神韻。

老闆娘甩開憂鬱症，退休後大玩摺紙

許多老三重人都對國園戲院印象深刻，各種電影海報掛滿牆面，每逢熱門影片上映時，戲院周遭總是萬人空巷，人潮直到午夜才會逐漸散去。蘇卓英就是國園戲院老闆娘，她不但與丈夫柯寬裕一同見證三重電影業興盛的一頁，更利用海報紙，在工作之餘培養出摺紙的興趣。

「開戲院最多的就是海報紙，紙張又多又厚，所以就隨意折，一開始會摺一些比較實用的，像是垃圾盒。」從海報紙發展出折紙興趣，讓蘇卓英家的垃圾盒，永遠比別人家的有更多花樣。

經營戲院期間，夫妻倆幾乎沒有機會好好休假，在四十歲的時候，他們決定提早退休，享受看似人人稱羨的退休生活。「但沒想到，步入更年期後，我



出現憂鬱症狀，身為護理師的我知道身體不對勁，但怎樣也無法阻止自己別讓思緒往死巷裡鑽」，就醫檢查後，確定自己罹患憂鬱症。

「她說話也摺，坐車也摺，醒來就摺到睡著」，柯寬裕一開始也很不習慣，但看著蘇卓英慢慢找到生活重心，他索性成為全方位經紀人，幫作品取名、安排行程、拍照PO網，全力支持妻子追求自己的興趣。

樂於分享，幫工程師娶回美嬌娘

開始摺紙後，蘇卓英開部落格記錄自己的作品，她也成為線上摺紙老師，透過電子郵件幫世界各地喜愛摺紙藝術的人解惑。

她回憶，有個在竹科上班的工程師，想摺一款名為「Belle Rose」的玫瑰向女友求婚，但怎麼摺都像是一坨紙團。蘇卓英開始透過電腦展開求婚大作戰，一來一往半年，讓工程師靠著一把玫瑰抱回美嬌娘。

她更收到一名乳癌病友的回饋，讓她看著看著就像是看到當年那個生病的自己。有一天臉書收到一則訊息，患者告訴她「摺紙最多的時間，是在做化療

的時候，化療的時候就帶著紙去，透過摺紙彷彿可以忘記痛苦」，讓她深信一張紙可以摺出力量，讓人開心也能陪伴走過幽谷。

所以蘇卓英更努力與人分享摺紙的樂趣，她連續六年寒暑假深入屏東偏鄉學校，陪一群她口中暱稱的「野孩子」從幼稚園一路摺紙到準備升國中，讓他們的童年有摺紙成就感相伴。

摺紙過日子，人生體悟從快樂到幸福

「我覺得摺紙很快樂，所以我想分享給大家，讓大家都覺得很快樂。」對於退休後才開始的新人生，蘇卓英自認過得比以前更精彩，她說，年輕時的自己每天像個陀螺團團轉，因為工作忙碌，頂多因為事業有成就感受到快樂，根本無暇去思考什麼是幸福。

直到有一天在摺紙時，她突然覺得，「可以像現在這樣不為任何事情，只為了讓自己開心而摺紙，就足以讓每一天幸福快樂！」隨著訪問到了尾聲，眼前這位摺紙藝術家的手仍在半成品上蠢蠢欲動，她看著自己滿意的作品笑說，自己現在是摺紙過日子，就是用所有的生活在摺紙，而這樣簡單的每一天，就是她心中美好的熟齡生活。



翻攝·劉成昌

▲蘇卓英(右)與丈夫柯寬裕(左)鸞鵲情深，兩人從高中認識至今，感情依舊甜蜜。

晚都失眠，我甚至從一、二、三數到超過三千都還睡不著」開朗樂天的她，生活卻因為憂鬱症變得一團糟，柯寬裕開始每天準備茉莉花，放在她的枕邊，希望淡淡的香氣能陪她度過不眠的夜。

在與憂鬱症共處期間，蘇卓英意外從網路上看到國外的折紙作品「Origami Tessellations」(棋盤鑲嵌摺紙)，發現一張紙不經過裁切，可以規則性的折出多角形鑲嵌圖案，讓隨手拿到的紙張立刻變成藝術品。

因為當時台灣還沒有人開始玩棋盤

長照結合大數據 衛福部部長陳時中允諾一年內做到



▲ 左起為《今周刊》梁永煌社長、衛福部部長陳時中、天成醫療體系董事長張育美、中國文化大學社會福利學系教授陳正芬。

“ 高齡時代降臨，台灣社會如何因應？ ”

《今周刊》六月二十七日聚集產官學界代表於「二〇一八台灣大未來、亞洲新趨勢」高峰會中互相交流如何打造幸福滿分的高齡社會。針對學界提出長照數位化與大數據應用的建議，衛福部部長陳時中承諾一年內都會做到。

撰文·林芷揚



攝影·蕭凡凱

▲ 衛福部部長陳時中。

《今周刊》六月二十七、二十八兩日特地舉辦高峰會，廣邀國內外各領域專家齊聚一堂，除了著墨於亞洲經濟展望，也特別針對高齡社會的未來發展，邀請衛生福利部部長陳時中、天成醫療體系董事長張育美、中國文化大學社會福利學系教授陳正芬共同商討對策。

因應高齡社會來臨，失智、失能人口增加，陳時中部長表示，因此政府目前積極推動「長照十年計畫2.0」以擴大服務範圍，並往前延伸規劃初級預防、活力老化，向後則有銜接出院準備與在宅臨終安寧照顧，以期減輕照顧者負擔、增進長者生活品質。

張育美董事長指出，現在全球都面臨高齡與大負債時代，傳統醫療版塊也因此產生變動。以治療為主的醫院為中心，一端延伸出預防為主的健檢體系，另一端則出現以照護為主的安養機構，這種「醫養合一」的概念是世界趨勢也是台灣需求。

天成醫療體系就是醫養結合的最佳範例，不但有高品質醫院提供醫療服務，更積極推行醫療監控互聯網、日照中心、各項居家服務等，旗下的天晟醫院也剛成為南桃園第一家失智共照中心，全方位照顧民眾健康。

六十歲的張育美董事長性格開朗，散發青春氣息，外表完全看不出年齡。她說面對老化最好的方法就是改變心態、正面樂觀，「六十歲了不要再負面



攝影·蕭凡凱

▲ 天成醫療體系董事長張育美。

了！」自然不覺得老。

張育美董事長也提醒，打造美好熟齡必須提前儲存健康、財務、朋友，並記得結交正向而非愛抱怨的朋友，健康方面她不挑食、吃全食物、偶爾也吃點甜食不過度壓抑自己，早餐有時會自己打一杯南瓜豆漿，飽足又健康。張育美董事長還靠走路和爬山強身健體，平日一天走六千步，假日更走到兩萬步。

針對高齡社會的長照資源應用，陳正芬教授表示，日本現在出現「八〇五〇」新詞彙，意思是五十歲的成年子女照顧八十歲的年邁父母，而全球先進國家的五十歲子女大多都有數位使用能力，調查就發現五十、五九歲的網路使用率高達八十二・三%。

因此，陳正芬教授提醒長照2.0應重視數位應用，比如發展長照數位平台與設計E化的照顧存摺，可導入存款概念，

每月定期簡訊通知可用餘額，民眾就知道該如何運用政府長照資源。尤其一九六六長照專線經常忙線中，若數位服務建置更完善，對民眾更便利。

畢竟，高齡社會的長照資源需求高漲，尤其日照中心是成長最快速的服務項目，陳正芬教授也特別指出，二〇一七年與二〇一六年相比，照顧服務人數成長首度超越外籍看護工聘僱人數。在這樣的情況下，建議增加大數據在長照領域的運用，打造五十歲子女容易找、八十歲父母願意用的優質服務。

對此，陳時中部長回應，未來的長照服務必須更多元、更創新，加上經濟誘因以及大數據的應用，這些願景一年內都會做到，目前也正在研議住院時就有居家服務介入。另外提醒照顧者，照顧家人盡力就好，不必被傳統孝道的道德觀念束縛。

陳正芬教授也說，民眾平時就要主動吸收長照相關資訊，知道有哪些資源可供利用，以免因家人突然跌倒或中



▲ 中國文化大學社會福利學系教授陳正芬。

把長輩當朋友

二十五歲男性照服員收服阿嬤的心

撰文・林芷揚

你以為，協助老年人如廁、洗澡、換尿布的照顧服務員，一定是中年婦女嗎？在台北三峽，一位年僅二十五歲的男性照服員打破了大家的想像。這位大學畢業就踏入安養院擔任第一線照服員，而且是生物相關科系出身的大男孩，是機構中多位長輩天天依賴的「小暘」。

年輕、男性、非本科畢業，吳彌暘去年獲頒新北市績優老人福利機構照服員，從新北市五百多位男性照服員中脫穎而出，他的每一項特質都引人注目。

曾照顧中風爺爺 體悟專業重要性

他是家中獨子，從小看著爸爸親自照顧中風、半身癱瘓的爺爺長達十年，因為不懂得專業照顧技巧，總是疲累不已。高中時，吳彌暘曾和堂弟一起協助照料爺爺，「我還記得那時候，我跟堂弟一人扛一邊的手臂，把爺爺抬進浴室洗澡，超累！」

好不容易把爺爺「架」進浴室後，兩個大男生累得在原地直喘氣。「可是

現在自己學到這些專業以後就發現，原來這樣做就好了啊！不需要兩個人扛。抬回床上也很簡單，一個人就可以。」就這樣，家庭經驗種下了吳彌暘日後成為照服員的種子。

勇闖長照第一線

學技術造福父母

熱愛生物類科的他，大學時按照興趣，進入分子生物暨人類遺傳學系就讀。不過，相較於待在實驗室，吳彌暘更想接觸人群，加上他不喜歡高度競爭

風而一夕之間變成新手照顧者時徬徨失措。資深照顧者則要記得多利用日照中心、居家服務的政府資源，讓自己喘口氣，以免累積過多照顧壓力情緒失控，影響彼此身心健康。



的工作環境，又看到長照是趨勢，毅然決定進入安養院照顧長輩，累積臨床經驗，也希望未來能讓自己的父母享有高品質的老後生活。

生物背景不衝突

照顧長輩更加分

大學主修的專業看似和照服員的工作大相逕庭，吳彌陽直言「我並不會後悔我唸生物。」原來，大學修過的生物學、神經科學、癌症生物學等相關知識，都成了照服工作的絕佳養分；吳彌陽在面對長輩的疾病和身體狀況時，常常應用過去所學，並感到十分受用。進入安養院照顧長輩，累積臨床經驗，也希望未來能讓自己的父母享有高品質的老後生活。

高齡長輩有距離

發揮創意敞心房

每天一早八點，吳彌陽準時出現在三峽清福養老院，展開一天的工作。他

吳彌陽笑說，他喜歡和老人家輕鬆閒聊、東扯西扯，讓彼此的關係不像是傳統的照顧者與被照顧者，而是比較平等的朋友關係。「其實年輕人進來（機構），他們都滿開心的，因為我們像是孫子那種感覺，又可以常常跟他聊天。」「他會覺得你是一個很親切的朋友，陪伴在他身邊。」

有時只是暫時離開，去處理其他事情，長輩會說：「小陽，你要回去了喔？」吳彌陽調皮地開個玩笑：「對啊！我要走啦！」過了一會兒，長輩說：「你怎麼又回來了？」小陽答：「我想你啊！所以我又回來了。」老人家開心地笑著：「哎呀！你不能這樣啦！我都幾歲了，你還想我啊！」

這就是吳彌陽和老寶貝們的相處方式，彼此開玩笑，輕鬆以對，反而讓長輩放鬆許多，也在無形之間，縮短了雙方年齡的鴻溝與距離感，更加深了對彼此的信任與牽掛。

「長輩會覺得你在他身邊是一種：

小檔案

姓名	吳彌陽
學歷	慈濟大學 分子生物暨人類遺傳學系 畢業
現職	清福養老院照顧服務員
年資	3年
證照與訓練	-照顧服務員技術士 -衛福部長期照護 Level1 共同課程訓練贏考試及格 -中華民國紅十字會急救員 -初級救護技術員（EMT-1） -桃園市急救教育訓練合格

負責照顧的長輩有中風的、半癱的、意識清楚的，也有健忘的，大多是生活無法自理，使用鼻胃管、尿管、包尿布或坐輪椅的年長者，年紀從六、七十歲到高齡九十幾歲都有。

雖然身體不方便，卻不是每個老人家一開始就願意接受照服員的服務。為了拉近彼此的距離，吳彌陽與長輩相處

怎麼講，很熟悉的感覺。今天小陽不在，他們就覺得怪怪的。有時候我休假，他們就會說：昨天怎麼沒看到你？」

個性爽朗又真誠 服務阿嬤沒問題

對待阿公，喊一聲「大ㄟ」或是互相調侃、說笑，就能讓他們心裡舒坦，但身為男性照服員，面對女性時又該如何相處，甚至幫她們洗澡、換尿布呢？在保守觀念的影響下，多數阿嬤不太能接受男性照服員的服務，但憑著小陽爽朗、真誠的性格，事情總有例外。

某天，有位女性照服員在替一位阿嬤服務時，需要其他人手幫忙，吳彌陽還沒有靠近，阿嬤遠遠看到有男性照服員，馬上說：「啊！男生不要來，男生別看啦！」沒想到，後來經過幾次的閒聊，阿嬤和吳彌陽混熟了以後，竟然願意讓小陽幫她換尿布和洗澡，甚至還會主動開他玩笑呢！

對於長輩們的依賴與信任，吳彌

的方式很特別，卻大受老人家歡迎。

長輩當朋友寒暄

喊老大拉近距離

「欸，大ㄟ！你今天吃飯了沒？」操著流利的台語，長輩們口中的小陽，常常這樣對他們打招呼。愛聽人家喊他「大ㄟ」（老大）、「頭家」（老闆）的長輩，總是被逗得好開心。

陽感性地說：「算是一個羈絆吧！你跟他們之間的一個羈絆，然後你們就會有一種：比朋友更好的感覺吧！」對待安養院的長輩，就像愛護自己的家人一般，尤其對少有親友探望的老年人來說，小陽更是他們的心靈依靠，「因為他後半生的生活，都是你在他身邊啊！」

日復一日的真心付出，老人家都感受到。吳彌陽曾主動關懷一位平日較難親近的阿嬤，「我會問她，要不要曬個太陽啊？妳手都冰冰的。」或是主動上前，幫這位中風的阿嬤把圍兜穿好。

某天，阿嬤遞了一張字寫得歪七扭八的紙條給小陽，上面紀錄了她從廣播節目中聽來的健康祕訣，接著告訴容易過敏的小陽：「你參考看看，這樣你就不用一直吸鼻子了。」

助長輩恢復健康 內心滿滿成就感

除了體會到與長輩相處的溫暖，吳彌陽也從照服工作中獲得很多成就感。



攝影 林玉梅

▲ 吳彌陽與長輩們感情好，有時他休假不在，長輩還會不習慣。

由於部分長輩住進安養院之前，有自己伸手拔掉鼻胃管或是容易跌倒的特殊情況，照服員會為這些長輩進行訓練，幫助他們重新回歸正常生活。

吳彌陽舉例：「比如可以自己去如廁啊、自己去吃飯。如果我們讓一個長輩從需要訓練，到讓他脫離尿布、脫離坐輪椅，讓他們能夠回到最初的生活型

態，我覺得這是還滿有成就感的。然後他就被家人帶走，我就繼續在這裡服務下一個。」

「哇！你走路走得不錯哦！」小暘親手扶持長輩，也親眼看著他們進步，即使訓練時間需要半年到一年不等，能幫助老人家從輕微失能，進步到重回健康，這份成就感帶給吳彌陽心理滿足，

也是支持他繼續往下走的動力之一。

面對生死需堅強

精進技術更專業

一般上班族朝九晚五，小暘則是早上八點上班，晚上七點下班，午餐和晚餐各休息半小時。可以想像，照服員的工作時間長、體力消耗大，加上老年人身體衰弱，突發狀況多，擔任長照的第一線人員，不僅體力受到考驗，心臟也要夠大顆。

無法預演的生離死別，更需要提起勇氣面對。

比起從事生醫研究的大學同學，「他們在實驗室，不會看到長輩真的在你面前，要你去壓CPR（心肺復甦術），可是在這裡就是：你就會看到你照顧兩、三年的長輩，他們可能哪天：那個床位可能就空了。」吳彌陽娓娓道出照服工作的另一種艱難。

難過、不捨、惆悵，所有的情緒只或許會有自己的發展。「吳彌陽對照服工作有熱忱、有成就感，更有明確的生涯規劃，期待在這個年輕人還相對較少的領域中表現突出。

已擔任照服員三年的小暘，深知工作對體力上的負擔，未來年紀增長後，恐會力不從心。因此，他從去年開始，每周的兩天休假日都重返校園，進入二技攻讀社工系，為自己開闢第二專長、累積更多資本。

他為自己規劃的藍圖是，先取得社工系的學歷，再考取社工師執照，未來可能朝向公部門發展，期待結合照服員的工作經驗，在長照領域有所發揮。

平日工作勞累，難得的假日又要上課、讀書，辛苦程度不言而喻。「可是沒辦法，因為你未來的規劃就是這樣。如果你不規劃，你就是必須一直花體力啊！所以必須要讓自己更專精在另一塊。」很有想法的小暘，看得夠遠，也很清楚自己要什麼。



攝影：林瑞楠

▲吳彌陽對長照領域充滿熱忱，希望未來有機會出國進修，了解國外的照顧方式。

能自己消化，因為隔天還得照常上班。「我覺得你必須告訴自己要堅強，你要走下去，因為今天是遇到他們離開，可

小暘這麼說。

練習堅強之外，積極的小暘也很重

視專業能力的提升，並懂得汲取經驗，

不斷精進照顧技術，希望讓下一位長輩

獲得更棒的服務。如此一來，雖然面對

擔心體力難負荷

進修考照先鋪路

從實驗室進入安養院，一頭栽進長

照領域，「我走別人不太想走的地方，

私人時間相對少 進修不易太辛苦

由此，可以看出照服員不只體能負擔大，也因為上班時間長，下班後的私人時間相對較少，加上工作壓力大，一般人很容易打退堂鼓。即使是相關科系的畢業生，實際投入後，也不一定能夠久待，一周內就放棄的大有人在。像吳彌暘這樣，可以一邊工作、一邊進修，不只靠體力和腦力，更要靠意志力。

「我一直覺得這個工作就是：其實你要進修很困難。像我還想去進修英文，因為我很想知道國外的照顧方式是怎樣，像澳洲那邊他們有相關的證照，我很想去了解、去唸，但是我並沒有那麼多的時間。而且還有經濟壓力，我還要還大學的學貸。」小暘十分上進，但是夢想的實現，沒那麼容易。

「除非真的像我這樣很拼，要有意志力，想說：好！沒關係，我就去上課，以後一定會用得到。」

盼年輕人做長照 環境問題待解決

顯然，我們的社會還有年輕人對長照充滿興趣與想像，也肯花時間、下功夫提升自己。誰說這一代的年輕人不能吃苦？他們能，他們願意，但是大環境的不友善，不是每個人都有條件承受。

隨著人口急速老化、長照服務擴展，社會需要更多人力投入長照，有充足的人力、友善的工作環境、完善的在職進修管道，才有更高照顧的品質，讓每一位長者都能及時受到服務；而我們每一個人，也都盼望有專業、親切的照服員，願意牽著我們的手、搭著我們的肩，溫柔而堅定地守護我們的老後。

赴澳洲進修的願望，仍在夢想清單裡嗎？「有點遙遠。」小暘想了想，這麼說。

生死兩相安！

黃勝堅：安寧療護減少痛苦，更化解人生恩怨情仇

撰文·林芷揚

急診室裡，突然送來一位骨瘦如柴、喘得上氣不接下氣的老先生，醫師一看立刻對病人兒子說：「你父親現在呼吸衰竭，如果不插管很快就會走了！要不要救？」救人是醫師的天職，簡單一句問話卻讓家屬的心狠狠揪成一團。

台北市立聯合醫院總院長黃勝堅說，急診室常常送來這樣的病人，醫護人員有告知義務，也必須尊重家屬，但「你這樣問我，我怎麼回答？」

「病人已經臥床痛苦了四、五年，現在有機會去做神仙了，插管後又被卡在這裡，之後不行再氣切，再送去呼吸照護病房……」黃勝堅不捨地說。

社會急速老化 符合跨國企業挑選關鍵

了讓末期病人走得更舒適、更有尊嚴，台北市立聯合醫院近年推行居家安

寧，把傳統安寧病房搬到病人最熟悉的家裡，服務受到病家肯定，日前榮獲第一屆政府服務獎。

台灣已是高齡社會，不出十年就會變成超高齡社會，臥床在家的長者只會越來越多，「你出不來，那我把愛送進去。」黃勝堅擁有豐富的安寧療護經驗，二〇一二年擔任台大醫院金山分院院長期間首創居家安寧，走進偏鄉照顧想在家善終的末期病人。

「我們照顧得很好，病人走的時候是微笑的，待在自己家裡，子孫隨



攝影·林芷揚



▲ 台北市立聯合醫院總院長黃勝堅提醒，臨終前完成道歉、道謝、道愛、道別，心中沒有遺憾才能達到身心靈都安寧的境界。

黃勝堅舉例，當他走進台北市病人家中才驚覺，「哇！他已經在三家醫院拿藥了，平均一天吃十五顆，我們碰過最多的一天吃二十六顆！藥都重複啊！」

居家安寧團隊不只提供醫療，更幫助病人重整生活、媒合社福資源。重複用藥的，請藥師來整合藥物；營養不良



▲ 時任台大醫院金山分院院長的黃勝堅前往病人家中探視。

待在側。我那時候才發現，噢！連在家裡都可以顧到這樣，真的是舒適而且有尊嚴。」

重症末期病人還有安寧選擇

身為神經外科醫師的黃勝堅，曾經長期守在加護病房面對腦部重症患者，看過太多生命垂死前承受的痛苦，以及家屬見到病人受盡折磨後抹滅不去的陰影。於是，黃勝堅決定將善終觀念帶進加護病房與一般病房。

「後來我會告訴家屬，這個我救不起來，但是我會好好照

顧他。」面對生命末期，黃勝堅強調，「醫生要會 CPR，也要會放手，懂得尊重病人，要有能力提供舒適、尊嚴的照顧。」

生死交關之際，不是只有一拚到底」或「放棄」這兩個選項，全力搶救和安寧療護就像向左、向右的兩條路，方向不同但都盡全力去做；安寧絕對不是放棄，只是選擇不同。

黃勝堅建議，不妨這麼告訴家屬：「伯伯缺氧很辛苦，我們現在給他氧氣，但是早晚需要面對。爸爸臥床很久了對嗎？我們也可以給他插管，但是很辛苦，現在法令允許可以讓他舒適、尊嚴的，這樣好不好？」

安寧全面照護實踐醫療永續

安寧療護是尊重人性與病人自主權的善終方式，並能實踐醫療永續。「如果你沒有安寧的概念，會用掉很多無效醫療，那就會拖垮整個醫療照顧體系。」

的，請營養師來指導飲食；屋內髒亂的、獨居沒有人送便當的，都有相應的長照資源可以介入。

修補生命裂痕 身心靈都安寧

生活整頓好了，心靈也要淨化。

黃勝堅強調，安寧療護是身、心、靈三方面同時達到安寧，心中真正放下的病人，交感神經系統就會進入「關機」狀態，減輕生理疼痛感，因此臨終前必須了無遺憾。

曾經有位阿公對醫護人員說：「要走了，總是要跟一些人說對不起：就我前妻啦！總覺得欠她一句對不起。」安寧團隊花了一個多月，真的替阿公找到四十年前離異的前妻，帶著孩子、孫子前來探視，生命最後一刻終於彼此和解。

團隊還曾陪一位阿嬤回南寮老家，再看一眼她最眷戀的漁港海岸；也曾陪

黃勝堅說，安寧其實是一「生死兩相安」，臨走時道歉、道謝、道愛、道別，修補生命裂痕、化解恩怨情仇，病人帶著微笑安心地走，活著的人也沒有遺憾，這樣的死亡照護更能激發社會正能量。

「我常講『面對死亡、學習愛』，如果你願意勇敢面對死亡，就會發現愛的力量非常、非常大！」

幸福

熟齡

編輯
專輯

退休後的第一天，
不需要再被機械噪音吵醒，
想慵懶的睡個回頭覺或悠閒下午茶，
卻突然發現白日時光比之前長得許多。
「精彩佈老」規劃屬於自己的第二人生，
青春可以再來一次！



國泰世華 全資產配置規劃 學董座自在退休
桃園市政府 在地活躍老化 活出尊嚴、活出價值
臺東縣政府 擺脫貧困 享壽幸福、黃健庭把臺東變健康了
合作金庫 以安養信託經營有尊嚴的晚年生活

人生下半場，穩中求勝

全資產配置規劃 學董座自在退休

剛剛升格岳父的梁總，決定移居東部，勞退休金加上個人投資創造的金流，月入十萬元，過著好山好水，令人好生羨慕的退休生活。



身為台灣第一波網路創業家，年輕時敢衝敢進，在風險中累積財富，也經歷過了網路一夕泡沫化後的大失血。所幸創業家性格驅使，並未使他一蹶不振，反而更著重風險管理，事業與理財，從快進快出轉為穩中求勝。

了解自己的目標與風險承受度

在國泰世華銀行理財諮詢顧問的協助下，重新檢視梁總過去的投資分配。發現梁總習慣把資產投入單一標的，或高風險市場，但因工作繁忙，越來越沒法天天盯盤。尤其成家立業後，責任更重，看到同期創業家在資本市場中背水一戰，留下來的卻所剩無幾，讓他決定將個人財富託付專業，自己專注於工作，現在回頭看反而更接近理想生活。

「我的需求很單純，就是退休後每月能有穩定現金流，供夫妻倆花用，不必為錢煩惱。」他說，國泰世華銀行量身訂做的「全資產配置」規劃，讓我現在不用像

以前一樣盯盤，每月又能有一筆固定收入，確保退休後沒有經濟上的顧慮，人生也更海闊天空。

依梁總的風險屬性和理財目標，國泰世華銀行以穩健布局打造個人化的「全資產配置」，兼顧安全保值、穩健增值及積極機會三面向，並根據當下全球政經環境，例如通膨、利率等變數，由國泰世華銀行專家團隊給予配置建議，兼顧抗波動與長期資本增值目標，讓退休金的規劃更加自在從容。

妥善分配保本、增值與機會財

退休首重「保本」。梁總決定先將兩千萬元交付國泰世華銀行「悠活退休信託」，預約夫妻將來旅遊、養生機構或醫療的費用，可由這個信託專戶支付。

在首重保本與現金流的前提下，梁總的全資產配置組合，六成為「保值型資產」，包括現金、保險及債券，目的在於降低波動、強化保障。保有一定比例的現金流在手，讓梁總感到安心。另四成「增值型資產」部位，以類全委與效率前緣產生的長線投資組合為主，創造穩定增值空間。理財顧問也隨時掌握市場脈動，與梁總討論「機會投資部位」的靈活配置。這樣，每年預期可創造的現金流約七十二萬元。

「這套長期穩健的資產配置規劃，讓我更寬心地迎接人生下半場，提早實現有品質的退休生活藍圖。」梁總說。

退休規劃，必須再加十年

根據行政院主計總處公布，退休後二十五年的準備金，在不考慮通膨、醫療支出情況下，節約生活可能至少需要一三九〇萬元。隨著年金改革上路，退休後能領到的保障恐怕愈來愈低；而醫療進步使人壽命逐年增長，退休後的生活，甚至將長達三十年以上，及早規劃退休準備更顯重要。

若能利用較不受大環境影響的保值型資產作為基底，搭配增值型部位帶來的資本利得，當市場黑天鵝出現時，就能從容應對，安心堅定的長期持有，不怕每月現金流斷炊。

面對漫長的第二人生，你做了哪些準備？國泰世華銀行調查顯示，有將近一半民眾，最在意退休後是否有「穩定現金流」；另有兩成民眾關心，資產是否具穩定度；當「求穩」已是退休投資主旋律，「全資產配置」也將成為退休規劃最值得參考的選擇。

即刻啟動退休計畫，打敗定存與通膨，可以這樣做：



- 及早累積：善用時間與複利的指數型成長，贏在起跑點。
- 穩健配置：搭配保值與穩健的商品投資組合，分散風險。
- 長期投資：不受短期市場干擾心情，降低資產波動風險。

打造高齡友善城市 共創幸福桃花源

在地活躍老化 活出尊嚴、活出價值

依據二〇一五年出版的衛生福利部《高齡社會白皮書》，有八三·五%的老年人是可以自理生活的亞健康者，一六·五%是需要照顧的失能老人。面對排山倒海的老年照護壓力，桃園市政府針對老人推出多元健康亮點服務，用心陪伴老人在地活躍老化，點燃生命的餘熱。



市長及總統與百歲人瑞合影

「爺爺、奶奶，老年人吃飯，每一口要咬三〇下，不
只可以預防失智，還可以幫助營養的吸收喔！如果想避免
口腔機能老化，增強咀嚼和吞嚥的功能，就跟我一起來做
「健口瑜珈操」吧！」這是桃園市政府針對老人照護所拍
攝的「八〇二〇（八〇歲還能擁有二〇顆以上自然牙齒）
健口瑜珈操」宣導短片，年長者的口腔健康一直是桃園市
政府努力的目標。

早在二〇一七年長照十年一〇計畫正式上路前，桃園
市政府於二〇一五年就針對老人推動全方位口腔照護服務
及預防失智多項服務，傾力打造高齡友善城市，週全落實
長者健康服務政策，讓市民在這片世外桃源裡快樂安老。

捍衛長者「口腔健康權」

從二〇一四年到今年六月，已有二萬多名長者申請活動
假牙裝置補助，除了延續補助長者裝置假牙活動，桃園市
政府為捍衛長者的「口腔健康權」，預防牙齒提早崩壞，
也推動營養師、牙醫師到宅提供營養諮詢、口腔照護服

務，並從今年開始擴及到六十四歲以下的（中）低收入戶
及身心障礙者，提早為老年後的牙齒健康奠下基石。

多元非藥物減緩失智退化

依據衛生福利部二〇一一年委託台灣失智症協會調
查，二〇一七年國內六十五歲以上老人失智症人口有
二十五萬九千多人，且每增加五歲就倍增。桃園率先於長
照十年二〇計畫推出前，即推動各項失智防治及照護服
務，依據公共衛生早期預防之概念，由市民的健康促進、
擴大至社區參與，因此辦理創意長者競賽，如長者烹飪、
長者滑手機及懷舊歌曲益智競賽；在衛生醫療保健方
面，持續進行潛在失智症篩檢、追蹤轉介，並提供醫療確
診及失智症治療服務。

從今年起桃園市更從原本一家桃園長庚醫院「失智症
共照中心」增加三家，分別是天晟醫院、歷新醫院、衛福
部桃園醫院，並在四家「失智症共照中心」之下設十三個
失智社區服務據點，並推出「多元非藥物療法」，藉由
懷舊療法、音樂治療、按摩、芳香療法，讓桃
園市二萬多名失智病患也能感受到幸福的老年
生活。

醫療小管家團隊照護服務 中西醫復健深入社區

桃園市政府透過社區醫療合作，結合區
域醫院、地區醫院、基層醫療機構、長照機構，



活躍老化。

服務桃園市六十五歲以上長者、獨居老人、高血壓、糖尿
病、失智症患者及其家戶提供二十四小時醫療諮詢、主動
關懷、健康促進及慢性病照護等。
將西醫復健和中醫傷科靈活搭配，對於老人家常見的
筋骨痠痛的緩解有相輔相成、異曲同工之妙。目前桃園市
有二八三間中醫診所、五〇一名中醫師，桃園市政府鼓勵
中醫師走出來，和復健科醫療人員合作，到設有社區復健
服務據點的偏遠或醫療缺乏地區，每周提供中西合併復健
服務，並視情況把病人轉介到醫療院所進行進階治療。在
桃園，中西醫復健合作、中醫長照走入社區、失智友善診
所等，已具雛型。

樂齡學習 維護生命尊嚴

全球老人照護政策腳步最快的日本，已轉向「讓老人
活力充沛，不失能、失智」目標，桃園市政府也投下不少
心力在預防及延緩失能、失智的照護上。

目前，桃園市政府已設一九九個預防及延緩失能、
失智的據點，藉由十二周課程，讓長者走入人群互
動，並在社區照顧關懷據點、老人會、農會等
辦理健康宣導如高齡友善藥事諮詢；製作健康
操影片，鼓勵老人多運動等。此外，並補助
六十五歲以上老人健保津貼、中低收入戶老
人生活及照顧津貼、發放三節暨重陽節敬老
金等，讓長者有尊嚴而安心舒適地在桃園在地

擺脫貧困 享壽幸福 黃健庭把臺東變健康了



臺東縣每年舉辦熱氣球嘉年華，獲選 Travel Channel 全球最精彩熱氣球嘉年華之一。

臺東，曾經是最不快樂的城市！在臺東縣長黃健庭積極作為下，臺東這幾年的改變有目共睹！從舉辦國際活動，像是熱氣球嘉年華創造了龐大商機，進而吸引民間投資，創造許多就業機會，讓臺東經濟在臺灣景氣一片低迷時，逆勢突圍，更讓世界看見臺東。

經濟健康須同步改善 打破貧病相依循環

「問題核心在於經濟，經濟和健康必須同步改善，才能打破貧病相依的循環。」黃健庭直指問題的癥結點。擔任兩屆縣長以來，黃健庭從經濟面向、健康面向來改變臺東。熱氣球、衝浪、鐵人三項等活動，讓臺東觀光逆勢崛起，獲選 Travel Channel 全球最精彩熱氣球嘉年華之一，躋身 Lonely Planet 亞洲十大旅遊城市、Booking.com 全球十大新興旅遊城市，成為國際焦點。吸引每年超過六百萬人次遊客，商家年營業額每年增加二百億元，金融機構存款達三七一億元，企業投資達

二六六億元，失業率從五·八%降到三·五%，是全臺最低，使臺東經濟就業迎向空前榮景，臺東從人人「找不到工作」，變成企業商家抱怨「找不到員工」。

讓臺東人活得更老又好 是黃健庭使命

提振經濟的同時，同步改善縣民的生活習慣，並提升縣民健康意識，二〇一一年起，推動戒酒馬拉松活動，戒除飲酒、抽菸、嚼檳榔、肥胖等陋習，為了吸引民眾參加，提供戒酒獎金，第一名五萬元，讓一五〇六人成功戒酒。接著，將活動規模擴大，家家戶戶發行「家庭健康護照」，內容涵蓋戒菸、酒、檳榔、減重、癌症篩檢、慢性病婦幼健保等，進一步幫助民眾建立良好生活習慣，透過定期健檢及早發現身體異狀。從點推廣為全面競賽，從個人的健康拓展到宜居社區競賽，讓不同社區呈現環境、治安、友善關懷等七大面向的努力成果，參與社區從二十七個增加為七十六個，數目還在繼續增加。舉辦這些活動，就是讓臺東人擁有健康富足的生活，「讓臺東人活得更老又好是我的使命」黃健庭說。

提升醫療水平 改善醫療資源

臺東醫療資源不及大城市，建構更完備的偏鄉醫療網絡，顯得十分重要。從打



臺東縣長 黃健庭

了。九年之間，臺東的改變有目共睹，臺東人更以故鄉為榮，健康宜居、令人嚮往的幸福臺東，也持續發展成型。臺東，已經讓大家可以呼吸、可以感動、可以工作、可以生活、可以實現夢想、可以慢慢變老的幸福臺東。

臺東縣政府廣告

「人人都有年老的一天，我們不僅僅是在幫高齡者解決問題，而是在幫自己設計未來！」老年退休生活可能發生財務風險，包括退休金準備不足、被子女或他人不當挪用、糊塗或貪心被詐騙、儲蓄投資不當導致老本全失、沒有可信賴之人協助管理財產，以及因疾病或意外事故無法管理財產。許多高



合庫金控董事長 雷仲達

目標。板印象，實現「在地老化」的

合庫領先同業積極發展安養信託，也獲得多項獎項肯定，由於合庫積極推展安養信託業務，於全台二七一家營業單位提供安養信託諮詢服務，並依個案狀況為客戶做完整之規劃，打造悠活的退休人生，連續兩年榮獲金管會評定為「信託業辦理高齡者及身心障礙者財產信託評鑑」績效優良銀行。

合庫安養信託 金管會肯定

合作金庫銀行更將安養信託結合一〇四年領先同業推出的「以房養老」業務，將每月的貸款收入一同納入信託，透過信託機制管理養老金，並確保資金安全，全方面兼顧年長者之資產管理。合作金庫銀行除了著眼於高齡者養老資金管理，對於年長者的居住議題亦相當關注，於一〇六年開始與業者合作，透過信託機制協助中小型業者跨足安養設施開發及營運，進而提供高齡長輩更多元的安養機構或老人住宅選擇。合庫藉由提供一條龍整合之信託服務，靈活運用「租賃權信託、營運資金信託、預收款信託及安養信託」創新信託服務，讓各式長照設施或是樂齡住宅得以順利興建營運，達到居住選擇多樣化的目標，以提升高齡長輩安養生活之品質，讓「在地老化」從理想成為現實。



上圖為：合庫金控董事長雷仲達（前排左一）、合庫金控總經理陳美足（中）、合作金庫銀行總經理黃伯川（前排右一）。

當長壽成為趨勢，要如何確保退休後的生活舒適無虞？

以安養信託經營有尊嚴的晚年生活

年事已高的林奶奶雖然行動不方便，但體諒兩位兒子在異地工作，選擇獨自住在安養機構，不僅可讓兒子放心，在安養機構也有較多同齡朋友。然而林奶奶也會擔心，隨著年齡增大，萬一財務無法自理或被盜領、詐騙的話，一生心血將付諸流水，屆時反倒會成為兒子的負擔。

因此，林奶奶選擇將養老金交付信託，再逐年依照信託契約的約定，給付生活費；安養機構的費用，亦於契約中約定，以信託財產定期撥予安養機構。

另外，林奶奶也委請信任的親友擔任信託監察人，當需要申請醫療費時，可由信託監察人代為申請，免去親辦的不便。林奶奶的兒子亦將奉養資金放入此信託帳戶，照顧媽媽的生活。

安養信託 確保資金專款專用

因應國人壽命逐年增長，長期照護保險成為市場之趨勢，合作金庫銀行瞄準高齡化社會來臨，於一〇四年推出一「銀髮長期照護保險金信託」，因長期照護保險的保險金多以不定期且不定額之方式給付，可確保晚年需聘請看護、購買營養品或是醫療支出等資金來源，但透過「銀髮長期照護保險金信託」可降低保險金遭到挪用之機會，確保資金能專款專用，達成高齡者長期照護之需求。

藉由信託契約，將長輩大部分的退休金留存於信託專戶，並約定按期給付日常生活所需的生活費至長輩之帳戶，依其需求作完善的資產規劃。

合作金庫銀行為了加強對高齡者的服務，於一〇五年再推

齡長者不免擔心當自己失智失能或無行為能力時，無法將辛辛苦苦的錢用來照料自己，安養信託由受託銀行依照委託人意志，確實將財產專款專用於照顧當事人退休生活，等同於委託人預先為自己擬訂財務自主計畫。

合庫推出之安養信託，可於契約中約定信託監察人，一方面監督受託人是否依約管理信託資產，另一方面則可以建立防火牆機制，避免長輩因一時衝動的行為，誤聽他人所言，如突然接到詐騙電話，一時驚慌決定將信託資產轉出，而對其日後生活造成不良的影響。

提早規劃醫療支付 長照服務免煩惱

此外，如長輩突因身體不適無法作意思表示，但需臨時給付醫療費等照護支出，亦可透過信託監察人出具書面通知作為緊急聯絡人，合庫依據相關文件給付必要費用，以達到照顧長輩之目的。藉由安養信託的存在，民眾將免於金錢的顧慮，安然享受各式長期照護服務。

另合庫於一〇六年領先同業首推的

一條龍整合之信託服務，可協助中小型業者進入長照機構或是高齡

住宅開發市場，讓長者在能有

更多選擇，享有更舒適便利的

晚年生活，業者透過多樣化的居住設計及完善的服務，

扭轉大眾對安養機構灰暗的刻板印象，實現「在地老化」的

老年退休生活可能發生的6大財務風險：



1. 退休金準備不足
2. 被子女或他人不當挪用
3. 糊塗或貪心被詐騙
4. 儲蓄投資不當
5. 沒有可信賴之人協助管理財產
6. 因疾病老化或發生意外事故

安養信託好處：

1. 由受託銀行依照委託人意志執行
2. 確實將財產專款專用於照顧當事人退休生活
3. 委託人預先為自己擬訂財務自主計畫



勾勒你的 高年級 幸福學

喝杯咖啡、讀本雜誌、做想做的事
用安全環保的餐具吃出食物單純
美好況味，幸福，真的很簡單！

訂《今周刊》**紙本**半年26期 **電子**一年52期 **2,280元** 好禮雙重送
(總價值最高7,653元)

第一重 LOCK&LOCK 分隔耐熱玻璃保鮮盒5件組

- 售價1,705元
- 創新分隔設計、飯菜分離
- 底部波浪設計不沾黏
- 可在微波爐、烤箱內烹飪使用



第二重 HowCoffee 樂醇咖啡掛耳咖啡禮盒

- 定價800元
- SGS 認證
- 嚴選Grade 1
- 100%阿拉比卡原生種

《今周刊》2018幸福熟齡臺日交流論壇專屬訂閱單 A188011127

Yes!! 我要訂閱《今周刊》

- 2,280元，訂《今周刊》紙本26期，送樂扣樂扣分隔耐熱玻璃保鮮盒5件組+ HowCoffee樂醇咖啡掛耳咖啡禮盒
- 2,280元，訂《今周刊》電子52期，送樂扣樂扣分隔耐熱玻璃保鮮盒5件組+ HowCoffee樂醇咖啡掛耳咖啡禮盒

優惠截止日
2018.09.30

■ 信用卡資料

卡別： VISA MASTER JCB

卡號：_____ - _____ - _____ - _____

有效期至：20____年____月

持卡人簽名：_____ (同信用卡簽名)

身分證字號：_____ (末四碼即可)

訂購金額：NT _____ 元

■ 收書人基本資料

收件人：_____ 先生 / 小姐 訂戶編號：_____

出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

聯絡電話：(日) _____ (手機) _____

收書地址：□□□ _____

E-mail：_____

收據抬頭：_____

收據地址： 同收書地址 或另寄 □□□ _____

24小時傳真專線：(02) 2531-6438

讀者服務電話：(02) 2581-6196 請按1 (請於上班時間09:00-18:00聯絡)

• 《今周刊》一年52期，含一本過年合刊號，以2期計算。
 • 雜誌每週四出刊，採限時寄送。
 • 收據將於收到訂閱單後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物及各項優惠訊息及調查分析使用(若填寫資料不完整時，可能會影響您收受出版物或優惠訊息的權利)。您可向本事業群請求查閱、提供複本、更正或補充個人資訊，及請求刪除或停止處理利用，請以讀者服務電話(02)2581-6196按1聯繫。

樂活 養老貸款

「房」老有一套!!



- 貸款對象** 年滿63歲，票、債信正常之本國自然人
- 擔保品** 提供借款人單獨所有之房地為擔保，建物登記用途應含有「住宅」、「商業用」或「住」字樣
- 貸款期限** 年滿65歲(含)者貸款期間加計借款人年齡合計數不得低於95，最長以30年為限；未滿65歲者一律為30年
- 撥款方式** 採本金平均法按月定額撥付
- 貸款額度** 最高可貸7成
- 貸款利率** 1.86%~2.66% 機動計息

★ 總費用年百分率範例說明：

- 貸款金額：200萬元 ● 貸款利率：1.86%~2.66%
- 貸款期間：20年 ● 總費用年百分率：1.89%~2.69%
- 各項相關費用總金額：5,900元~5,600元

註：(1)本廣告揭露之年百分率係按主管機關備查之標準計算範例予以計算，實際貸款條件，仍以銀行提供之產品為準。且每一客戶實際之年百分率仍視其個別貸款產品及授信條件而有所不同。
 (2)總費用年百分率不等於貸款利率。
 (3)本總費用年百分率之計算基準日為106年4月10日。
 (4)詳細內容依本行規定為主，本行保有貸款額度、適用利率及最後核貸與否之權利。

請向**土地銀行**各地分行洽詢或詳
本行網站 www.landbank.com.tw

諮詢專線：(02) 2314-6633 【追求永續發展 邁向優質金融機構】



土地銀行

LAND BANK

Life
風尚 Style

在**今**天看見明天

品味人生

打開《今周刊》，美好近在眼前

一步到位

獨家專欄



T大酒話
張治



寶春師傅的好食光
吳寶春



慢食·漫遊
韓良憶

8年來發行量成長第一名的財經雜誌

我們深耕財經議題，致力實現社會公平正義，更是樂活的實踐者。《今周刊》名家風尚報導與獨家專欄，提供飲饌、各地旅札、質感好物，為您開拓富足的生活視野。

