

# 今周刊

掌握高年級必修學分，打造超完美第二人生



# 擁抱熟齡 A+

## 幸福必修學分

第六屆幸福熟齡臺日交流論壇

# 活動手冊

# 幸福熟齡 臺日交流論壇



# 2022 CONTENTS

目

錄

4	議程
6	講師陣容
12	主持人介紹
14	幸福報導
34	合作夥伴
46	參展攤位

## 上午場 議程表

時間	學分類別	議程	講者
09:00-09:20	來賓、讀者	上午報到／展區體驗	
09:20-09:23	主辦單位	致詞	今周刊發行人 梁永煌
09:23-09:25		合影留念	
09:25-09:55	【國際觀點】	減法照顧 自信熟齡生活	日本社會福祉法人「夢之湖村」創辦人 藤原茂（預錄）
09:55-10:15	打造樂齡友善社會	【國內政策】 打造幸福安養的熟齡社會	衛生福利部社會及家庭署副署長 李臨鳳
10:15-10:35		【社會趨勢】 成功老化 從延長健康壽命談起	工業技術研究院產科國際所副所長 張慈映
10:35-10:55		【關鍵對談】 打造樂齡友善社會	主持人／今周刊發行人 梁永煌 與談人／ 衛生福利部社會及家庭署副署長 李臨鳳 工業技術研究院產科國際所副所長 張慈映
10:55-11:10		休息時間／展區體驗	
11:10-11:30	實現退休財富自由	【退休理財】 守護退休好生活	南山人壽健康照護企劃部資深協理 陳碧玉
11:30-11:50		【個人投資】 多元資產創造財富自由	永豐金證券資深經理 證期雙分析師 陳泓睿
11:50-12:10		【關鍵對談】 實現退休財富自由	主持人／今周刊發行人 梁永煌 與談人／ 南山人壽健康照護企劃部資深協理 陳碧玉 永豐金證券資深經理 證期雙分析師 陳泓睿
12:10-13:40		午休時間	

## 下午場 議程表

時間	學分類別	議程	講者
13:00-13:40		來賓、讀者下午報到／展區體驗	
13:40-14:00	迎向熟齡健康生活	【醫學分享】 面對老後失智的勇氣	國立陽明交通大學公共衛生研究所副教授 莊宜芳
14:00-14:20		【健康管理】 預防醫學健康檢查新趨勢	昕新智慧診所院長 朱光恩
14:20-14:40		【銀髮住宅】 高齡住居環境與友善社區營造	合勤健康事業總經理 李柏憲
14:40-15:00		【關鍵對談】 迎向熟齡健康生活	主持人／今周刊 Podcast 運營中心總監 潘怡靜 與談人／ 國立陽明交通大學公共衛生研究所副教授 莊宜芳 昕新智慧診所院長 朱光恩 合勤健康事業總經理 李柏憲
15:00-15:15		休息時間／展區體驗	
15:15-15:35	享受銀色樂活人生	【樂齡園區】 醫旅合一打造全齡健康園區	新光吳火獅紀念醫院行政副院長 洪子仁
15:35-15:55		【創新模式】 數位化創新的銀髮陪伴	台數科集團董事長 暨 大肚山產創基金會執行長 廖紫岑
15:55-16:15		【名人分享】 掌握全方位健康生活	林口長庚紀念醫院臨床毒物科護理師 譚敦慈
16:15-16:35		【關鍵對談】 享受銀色樂活人生	主持人／今周刊 Podcast 運營中心總監 潘怡靜 與談人／ 新光吳火獅紀念醫院行政副院長 洪子仁 台數科集團董事長 暨 大肚山產創基金會執行長 廖紫岑 林口長庚紀念醫院臨床毒物科護理師 譚敦慈
16:35-16:45		抽獎活動／圓滿賦歸	



### 李臨鳳

衛生福利部  
社會及家庭署副署長

#### 學歷

臺灣大學社會學研究所碩士  
中興大學社會系社工組  
(現改制為台北大學社會工作系)

#### 經歷

內政部移民署移民事務組 組長  
內政部入出國及移民署移民事務組組長兼收容事務大隊大隊長  
內政部入出國及移民署入出國事務組組長兼服務事務大隊大隊長  
內政部社會司 科長



### 藤原茂

日本社會福祉法人「夢之湖村」  
創辦人

職能治療師，致力於實踐身心障礙者、年長者、發展障礙者、精神障礙者的復健訓練。2001年創立日間照顧中心「夢之湖村」，並於日本國內設置三家營業據點，展開高齡者照護事業，分別為山口縣兩家、東京都一家。現為夢之湖公司社長、顧問，社會福祉法人夢之湖村理事。



### 陳碧玉

南山人壽  
健康照護企劃部資深協理

#### 學歷

政治大學風險管理與保險學系  
交通大學管理科學所碩士  
外貿協會國際經貿人才  
美國壽險管理師  
美國專案管理師

#### 經歷

擔任過國內外知名保險公司高階主管職，擁有商品設計、行銷、業務發展、客戶服務及策略規劃領域經驗，現任南山人壽健康照護企劃部，負責打造健康生態圈，提供保戶各項健康促進及照護服務。

兩度獲選人身保險業優秀從業人員。

帶領團隊獲得超過 20 項國內外保險商品創意、服務創新及整合行銷傳播獎項。



### 張慈映

工業技術研究院  
產科國際所副所長

#### 學歷

臺灣大學植物病理研究所碩士  
臺灣大學植物病理系學士

#### 經歷

工研院產科國際所 生活與生醫研究組 組長  
工研院產經中心 生活與生醫研究組 組長  
工研院產經中心 應用生技研究部 經理  
工研院產經中心 醫療器材與健康照護研究部 經理  
工研院產經中心 資深研究員 / 資深產業分析師  
國立臺灣大學 生物技術研究中心 講師



### 莊宜芳

國立陽明交通大學  
公共衛生研究所副教授

臺大醫學系，美國約翰霍普金斯大學精神健康公衛博士，亞東醫院精神科醫師，陽明交通大學公衛所副教授，陽明交通大學國際衛生學程與公共衛生學程主任。研究領域為認知老化、失智症、老人心理健康，致力於了解台灣社區老人的認知退化歷程與影響認知退化的各種因子。老化是人人必經歷程，但如何優雅地老去，老得耳聰目明，是需要努力的人生課題。



### 陳泓睿

永豐金證券  
資深經理 證期雙分析師

#### 學歷

臺灣大學工商管理學系暨商學研究所  
臺灣大學機械工程學系

#### 經歷

永豐金證券整合行銷部 策略科主管  
永豐金證券商品整合行銷部 國際證券研究員  
永豐金證券客戶理財部 通路推廣員  
KGI 期貨



### 李柏憲

合勤健康事業  
總經理

有感高齡社會來臨，以 25 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

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 / 秘書長



### 朱光恩

昕新智慧診所  
院長

#### 學歷

南美洲阿根廷國立大學醫學系醫學士  
美國醫師執照考試 (USMLE) 合格  
台灣內科專科醫師證書  
台灣消化系內視鏡專科醫師證書  
中華民國醫用超音波學會會員

#### 經歷

新光醫院胃腸肝膽科主治醫師  
新光醫院同新病房主任  
新光醫院健康管理部主任



### 廖紫岑

台數科集團董事長 暨  
大肚山產創基金會執行長

#### 學歷

國立中興大學 EMBA 企業領袖組  
雲林科技大學企管碩士  
雲林科技大學財務金融碩士

#### 經歷

台灣數位光訊科技(股)公司 董事長  
鑫傳國際多媒體科技(股)公司 董事長  
賽那美育樂開發集團 董事長(清新溫泉渡假  
飯店、霧峰高爾夫球場、澎湖賽納美渡假村)  
中華法律風險管理學會 理事長  
公視基金會 數位發展諮詢委員



### 洪子仁

新光吳火獅紀念醫院  
行政副院長

#### 學歷

長庚大學醫務管理研究所  
高雄醫學院公共衛生學系

#### 經歷

新光吳火獅紀念醫院行政副院長  
台灣醫務管理學會理事長  
醫療品質策進會醫院評鑑委員  
醫院評鑑暨醫療品質策進會健康檢查品質認證  
(召集)委員  
國立陽明交通大學醫務管理研究所兼任副教授



### 譚敦慈

林口長庚紀念醫院  
臨床毒物科護理師

伴隨夫婿林杰樑醫師投入毒物研究數十年，擅長以生活、無負擔方式，跟大眾分享正確飲食觀，是維護民眾健康的信心指標及安心的力量。

#### 經歷

臺灣大學公衛研究助理

聖馬爾定醫院護理部督導

感染控制護理師

林口長庚紀念醫院急診護理師

洗腎室護理師執照



### 潘怡靜

《今周刊》  
Podcast 運營中心總監

#### 學歷

臺灣大學新聞研究所

#### 經歷

《今周刊》數位內容部總監  
《蘋果日報》財經中心專欄組組長  
《蘋果日報》財經中心科技組記者、專欄組  
記者  
商周集團科技線記者



### 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

十大名醫

林肇堂

邱文祥

陳昭旭

陳晉興

陳瑞裕

康仲然

黃俊升

楊培銘

賴瓊慧

饒樹文

(依姓氏筆畫排序)

# 聯手超前攔截癌症

第一本

邀集台灣權威醫師，盤點精準的篩檢技術及最新療法

最全面

深度解析戰勝癌症、贏得十倍存活率的真相

本書可能拯救  
你及親友一命

「三十年前，假如你的親友罹患癌症，似乎等於宣告死亡。但在三十年後的今天，假如你的親友罹患了癌症，首先要問他，得了什麼癌症？若是肺腺癌，第一期的五年存活率是八八%，假如是第四期，五年存活率只有八%。這兩個相差十倍的數據，告訴我們癌症篩檢的重要性，希望這本書可以幫你、也幫你的家人及早對抗癌症。」

——《今周刊》發行人 梁永煌



定價 380元



今周刊出版



團購特惠，請洽今周刊出版社，或電02-25816196請按1

購書去

我，65歲，準備騎 gogoro 行醫

老年學權威盧豐華：

# 退休不該將人生一刀兩斷

盧豐華打開「有竹居」紅色大鐵門，背後是他悉心栽培的花園，更是他人生下半場的基地。他退休，卻不想躺平，拎起醫師包，隨時準備繼續為他的病人們「往診」。

撰文·陳亭均



攝影·蕭亮凱

## Profile 盧豐華

出生：1957年

經歷：成功大學醫學院老年學研究所所長、成功大學醫學院醫學系家庭醫學科主任、成大醫院門診部主任、成大醫院家庭醫學部主任等

學歷：美國凱斯西儲大學醫學院生物統計暨流行病學研究所碩士

**紅**磚牆補了無數次了，斑駁的刻痕，訴說著時間留下的足跡和時間本身。八年前，磚牆只圍了片荒土，裡頭堆滿垃圾。不過今非昔比了，現在牆裡已是個被稱作「有竹居」的漂亮花園，花園裡有一古井、兩平房，到處生滿了植物。

花園的主人是盧豐華，他頂著白髮微笑說：「這裡每株植物，背後都有故事。」他語氣平和地介紹那些親手種下的植栽：「這株雞蛋花，原本是成大醫院外修剪下來的枝桠，我們插枝種下。」如今雞蛋花早撐破了花盆，根扎到地底，枝幹仰天，衝了上去。

他隨手又指著一棵許願藤，盧豐

華的夫人愛狗，她養的狗之前去世，夫婦就埋骨藤下，不久，許願藤拉拔竄生了一倍有餘。

盧豐華是成大醫院創始元老，在那服務三十三年之久。他不但與成大醫院一起成長，而且還曾扛起全台灣第一個「老年學研究所」招牌，擔任成大老年學研究所所長達七年。

他今年歲數六十有五了，八月終於屆齡退休，不過，這位老年學權威可沒認老，更沒想閒下來，他這個藏在台南巷弄裡的有竹居，並不「只是一個古雅的祕密花園」。

足足花了七年功夫規畫籌備，盧豐華才一步步將心裡的「退休人生」想

清楚，而「有竹居」就是他想像具體化的呈現，他生理、心理、信念和資產配置方方面面都考慮到了，他以這裡為基地，打造了一個「退休準備完全體」。

一堂課敲醒他 啟動漸進式退休大冒險

「有竹居」現在有了另一個名字，叫作「世澤居家醫療診所」。盧豐華準備以此為據點，將一生積累的專業與自身職志，在退休後仍一路延續，不只要在這看診，更要騎著他快到手的手 gogoro，把醫療服務送到病人府上。

早在七年前，計畫已開始啟動。彼時，「我還是老年學研究所所長。」

盧豐華搔搔腦袋笑說，「在這之前，其實我並沒想太多退休後的生活。不過很幸運，系上有堂課是專題討論課，因為我是所長，每堂課都要到。」

七年前的某堂課，「學生剛好分享一個觀念：『漸進式退休』。」他回憶，「過去大家以為人退休就退休了。」但所謂「漸進式退休」，卻強調「退休」不該將人生一刀兩斷。退休前，「就一

定要提早為退休做準備。」盧豐華說，而退休之後，「更不是只能什麼事都不做，而是轉換專業，或者延續專業。」

依照內政部統計，男性國人平均壽命約七十八歲，女性則能活到將近八十五歲。「所以人們六十五歲退休之後，就算扣掉不健康餘命，都至少還有十年左右的健康人

生。」盧豐華說。

人生下半場固

然可以無所事事，但「我也遇過很多睡不著的病人，都是退休人士。」盧豐華說，「其實即使退休後有時間、有錢，但生活絕對不會就因此美好。」

換個角度想，

「即使是完全不會畫畫，十年時間，你想想看，你也能畫得很棒！」於是，盧豐華邊聽學生報告，邊下定決心，「學生提出研究，說退休準備至少要三到五年，我那

時候還有七年時間，但時間其實過得很快，我決定立刻開始準備退休。」

盧豐華的手機裡，已經累積了一整串密碼的準備清單，這份「退休備忘錄」，是在退休前七年來有意識地、隨手記錄的退休準備項目。

從那時起，他開始認真思索方向，「我要找到可以『連續做下去』，真正喜歡的事情。」「十年」是很長的，必須找到真正的重心。盧豐華為人溫和寡淡，但一生命感，「剛開始我覺得應該要去台東偏鄉，為醫療缺乏的地方奉獻所能。」他笑道：「而且台東悠閒的生活也很吸引人。」

然而，他又想想，「到台東，可能只待兩年。」畢竟台南還是他家，兩年後要如何？生活和奉獻怎麼維持連續性？於是他開始嚴肅思考自己的「願景」，台灣社會高齡化速度快，社會上失能、失智、重症或是有安寧需求、居家照護需求的長輩愈來愈多，盧豐華身為老年醫學和跨領域老年學權威，他開始苦思自己能做些什麼。

摩拳擦掌迎往診讓醫病關係更緊密

他想起了也是醫師的父親，「古早的時候，醫師都會做『往診』。」他很



攝影 蕭亮凱

## 要找到真正喜歡、退休後能持續做下去的事，為人生最後15年最好準備。

深情地用帶著古味的台語說，「我記得，我爸爸年紀大了，眼睛不方便再打針，『往診』時，醫師會到病人家看病，我就跟著幫忙打針。」

對盧豐華而言，「往診」不只是看診，更是醫師和病人深刻的聯繫，「病、家都結合在一起。」事實上，「世澤診所」就是他父親診所的名字，「世澤」則是他祖父的名字。盧豐華的祖父是台南有名的仕紳，做貿易致富，盧家擁有一幢古蹟老樓「廣陞樓」，「我爸爸的診所就在那裡。本來我念家醫科，就是為了接診所，後來沒接到，是時候傳承了，我想我父親在天上也會很欣慰。」

「居家醫療」和「往診」有共通之處，盧豐華下了決心，在退休筆記又寫下：「展望：集成大醫院退休專業人員的智慧與經驗，以漸進式退休觀念，從事老年社會亟需的居家整合照顧服務。」他打算成為那顆丟到湖裡的石子，自己先上，激起漣漪，再讓退休醫師有個地方可以繼續發揮專業。為了園藝夢買的荒地成了診所新址

原先他設定的診所地址在廣陞樓

## 盧豐華的樂活退休心法

- 至少提早7年準備，找到「真正喜歡、可以連續做下去」的事。
- 退休前刻意訓練體能，必須兼顧心肺與肌力。
- 謹記4句老生常談：老身鍛鍊好、老伴照顧好、老友聯絡好、老本保管好。

一樓，但因為廣陞樓被納入文化部赤崁樓整建計畫，必須翻修。於是，他原本為了園藝興趣買下的圍牆荒地，就成了診所新址。

原先盧豐華只買了半邊地，但後來他連一旁的宅子也買了下來，悉心整理不說，他甚至發現那片紅磚牆的身世。它是抗日名人陳子鏞過去招待所的殘壁，於是盧豐華特地立了張告

示牌介紹陳子鏞，還在房內擺了台灣民主國藍地黃虎旗，以念古人。

其實盧豐華雖是醫師，但有陣子，在財務上也並不充裕，他的兄長經營鰻魚生意失敗，十多年間，身為連帶保證人的他，薪水都得被扣三分之一。還完債，他才有辦法備戰人生下半場，於是他花了兩千萬買下這塊老地老房，「有竹居」也是盧豐華畢生積累的退休老本。

盧豐華啟動退休計畫，土地備妥，盤整好理念，接著，他花了幾年時間研究法規，並在退休前三年，參與醫院居家醫療服務。每周他安排半天，與居家護理師一起走進病患家中，為退休後的職志延伸，先行整備好該有的實務經驗。

同時，既然選擇了「繼續忙碌」的退休生活，他也提醒自己要提早為「體能」做準備，「我很早就開始到健身房健身，一年大概只有十多天沒去。」每次盧豐華重訓半小時、快走半小時，身為醫師，他每塊肌肉功能都了解透徹，給自己開出的訓練清單兼顧肌力與心肺，積累下來的體能力量，足以應付他退休後的人生計畫。

而他強烈的意志力和信念，也吸

## 在今天看見明天 永續美好的未來 解鎖財富自由力 創造精準投資力

26週年慶獨家優惠

**方案1** 訂《今周刊》紙本一年52期送4期 **2,980元** (總價值5,943元)

**方案2** 訂《今周刊》電子一年52期送4期 **1,999元** (總價值5,943元)

**超值限量** 訂《今周刊》  
紙本52期送4期 電子62期送4期 **5,499元**  
送【萬國通路堤莫斯28吋行李箱】  
(總價值15,514)

### 產品規格

約76.5X 53 X 30 cm | 重量：約5 kg  
材質：全PC+鋁合金框

### 產品特色

◎超輕鋁合金邊框更具密合度  
◎TSA海關密碼鎖



定價：8,980元

eminent

限量  
30個



上網立即訂閱

《幸福熟齡》貴賓獨享

加贈《今周刊》2023時尚簡約日誌本  
| 尺寸32K | 定價399元 |

A22X0102

《幸福熟齡》貴賓優惠訂閱單

YES!!  我要訂閱《今周刊》並加碼贈2023時尚簡約日誌本

- 2,980元=紙本雜誌52期送4期  
 1,999元=電子雜誌52期送4期  
 5,499元=紙本雜誌52期+4期送【萬國通路堤莫斯28吋行李箱】  
 5,499元=電子雜誌62期+4期送【萬國通路堤莫斯28吋行李箱】

優惠截止日  
2022.11.15

### ■ 信用卡資料

卡別： VISA  MASTER  JCB

卡號：\_\_\_\_\_

有效期限至：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

### ■ 訂購人資料

收件人：\_\_\_\_\_  先生  小姐 出生日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

聯絡電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

e-mail：\_\_\_\_\_

統一編號：\_\_\_\_\_ 收據抬頭：\_\_\_\_\_

寄送地址：□□□ \_\_\_\_\_

◎注意事項：商品於訂購後7個工作日寄發。

郵局劃撥 劃撥帳號：19646961  
訂閱 戶名：今周文化事業股份有限公司

電匯 戶名：今周文化事業股份有限公司 行庫：上海商業銀行中山分行  
訂閱 (銀行代碼011) 帳號：23-10200-1016378 連同收據及前頁訂戶基本資料，一同傳真至(02)2531-6438

注意事項：  
●雜誌每週四出刊，採限時寄送。 ●收據與贈品將於收到訂閱單後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。

**24小時傳真專線：(02) 2531-6438**

讀者服務電話：(02) 2581-6196 請按1 今周刊客服信箱 <cc@btnet.com.tw>  
●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刊物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轉207-211或客服信箱 service@mail.lbtoday.com.tw聯繫(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)。

引同事、親友的目光，目前診所裡的醫療器材，包含那輛快送到的Sogoro機車，全是大夥兒捐贈的。眼下，雖然診所名稱尚在衛生局等待通過，但他已做足準備，隨時可以實踐理想。奉行「四老四好」把老年學融進退休

盧豐華是「老年學權威」，而老年學這門新興學科，講究的正是跨越醫學本位主義，邁向學科整合。「我們分甲、乙、丙組，不只醫學院學生，其他社會科學、建築科系學生也都能報考，三十幾個跨領域的學生在所內就讀。」盧豐華說，而這就是人面對老化，生理、心理、財務和社會政策上都必須學習的綜合性功課。

他自己就完美地在「有竹居」和七年的退休準備上，實踐了老年學的精神。盧豐華在擔任所長時，不但率領所內老師拜訪歷史最悠久的老年學大學美國南加大，也帶著跨領域的同仁前往日本櫻美林大學參訪。

「有時候老生常談的東西也很有意思！」盧豐華笑說，「所謂『四老四好』還是很重要的觀念。生理方面，老身鍛鍊好；心理方面，老伴照顧好；社會方面，老友聯絡好；經濟方面，老

本保管好。」如此素樸的概念，背後包含的正是「老年學」要為人們思考、研究的全盤視野。

盧豐華從「跨領域」的高度思考，熱愛自己的專業，並且靠扎實的實踐力執行。他面對退休，已不是結束，更是延續，帶著自己的生命，走向一段更熱情的未來。

診所候診室，掛著他父母親跟他說的話：「患者的訴苦要詳細聽；要永遠給病人希望。」退休的盧豐華喃喃念到，他還年輕，摩拳擦掌，早已準備好他的「往診」人生了。

到三十歲，三十到四十歲，四十到五十歲，五十歲以上。「我不願意填，這不應該是人生最後一個階段。」



盧豐華和妻子鍾愛園藝，在「有竹居」花園裡親手栽植上百種植物。

他溫和地總結這段面對「退休」的領悟，「第一，要提早準備，無論生理健康或是財富。第二，要找到你願意持續做下去的事，不見得是工作，但要能一直喜歡。」盧豐華歪頭想想，又操著他優雅的台語說：「心理上，要學著不要攀比，人太喜歡用自己缺點去比別人優點。」相信自己，更是「退休」重要的準備。

他說他退休，但一點也不覺得自己老，「大家有時候誤以為自己老了。」他苦笑說，例如他去吃王品，吃完填問卷，上頭要勾選年齡層，二十

攝影 蕭凡凱

會計師開「解憂雜貨店」、銀行主管雙溪辦書苑……

撰文·陳亭均、張如嫻

# 四個退休族：人生下半場 我們更有使命感

很多人把「退休」視為一個句點，認為退休生活，是賦閒人生。但郭榮芳、杜蘊宸、陳筱蓉和施振義，他們選擇的退休是逗點，更積極地活著，為自我、也為社會創造更大的意義。



攝影·唐紹航



郭榮芳提供

郭榮芳退休後仍四處奔走，傳授他的會計、心理學和商務分析專業。

前些日子，郭榮芳遇到他就讀台大經濟系時的大學同學。

昔日同窗早已成為上市公司老

董，而且人風雅，又善寫、善烹。但即使老董威風八面，他遇到郭榮芳還是苦笑：「我壓力很大，一天工作十幾個小時。」

至於今年六十六歲、已經退休十年的郭榮芳，曾是台灣四大會計師事務所勤業眾信的資深合夥人；十多年前，他的會計師職涯近乎封頂，收入豐厚不說，三十幾年的閱歷，讓他儼然是許多產業要角所倚重的智多星。

**他從會計專業跳心理學**  
傳授本業、做諮商替人解憂，找到屬於他的退休三力

談到這段故人重逢，郭榮芳沒有

## Profile 郭榮芳

出生：1956年  
現職：裕隆日產汽車獨董、嘉裕西服獨董、心理諮商師  
經歷：勤業眾信聯合會計師事務所資深合夥人  
學歷：台大EMBA商學碩士、台北教育大學心理與諮商碩士、政大企管碩士



## 樂活退休心法

- 退休前後沒有明顯分隔線，退休後不是不賺錢，而是不需要低聲下氣賺錢。
- 要找到生活的意義，為人生設定第二個奮鬥目標。
- 退休後，結合人生方向和原本的专业，找到與社會連結的新方向。

而，巨大的空洞感在他五十多歲時猛襲而來，「生命的目標是什麼呢？意義呢？」他自問，事務所規定會計師六十歲就要退休，「我難道就要這樣走到退休嗎？」

他想起一部九〇年代的好萊塢電影《今天暫時停止》，一位美國氣象播報員，二月二日土撥鼠

為對方的事業成就感到特別欽羨，反倒有些「認分」地說：「我沒那個才能，也不想承擔那麼大的壓力……。」

這番自白，不代表他失去進取之心，相反的，即使退休多年，他現在除了擔任嘉裕西服、裕隆日產汽車的獨立董事，四處演講授課也成了日常行程，還在台北教育大學斬獲了一個「心理與諮商學系」碩士。會計專業、心理諮商兩把刀，讓他的生活比起退

休前更加豐潤。

「退休，並不是一道『分隔線』啊！」

採訪這天一早，郭榮芳才先在會計研究發展基金會線上開講「財務績效與資本決策」，如同在職時期，此刻他的身上還套著體面的西裝。在他的解讀中，退休前後不應被粗暴地「一刀兩斷」，而是一種延續過往經歷智慧的新生，工作不是壓力，對他來說那就是生活，他踩著從容腳步正在實現生命意義。

然而，這些關於退休的體悟，郭榮芳可是花了至少六年的揣摩與探索。

「這是一整段過程……。」郭榮芳回想當年，他還是知名會計師，「很長一段時間，我就是專業服務客戶，日復一日地達標那些艱難KPI。」然

節播完新聞，回家睡覺隔天起來，竟然還是二月二日，「他用盡方法想擺脫這一天，但怎麼樣也辦不到。」雖是科幻電影，但也十分寫實，數十年的職場人生，你早就習慣把生活重心擺在各種KPI上，到了退休那天，當你不再受到績效指標「指引」，真能立刻找到不一樣的生活重心？

「找出『退休力』，設定退休人生目標」，這門課沒人教過，大會計師也沒研究過，郭榮芳得自己摸索找答案。

第一步，「我覺得我要改變！」郭榮芳決定在一成不變的「職場日常」添加新的碰撞可能，「我先去念了EMBA。」撇開學習成果不談，在與同學的互動中，至少確認了兩件事。首先，「教授講課艱深，總有同學吸收困難，我看不下去，有時候就跳出來教同學。」突然，他發現原來自己早有「轉授知識」的天賦，「把複雜東西整合起來、簡單化。」

郭榮芳的眼睛澈亮了起來，此時，他更開始有意識地探索周遭人士的真实需求，「同學、朋友、客戶們，許多人事業不錯，財務很好，社會地位更高，但他們不快樂，甚至有憂鬱症，也拉不下面子求助。」

所以，他很快又下了第二個決定，「我開始接觸心理學。」郭榮芳雖然工作忙碌，但他還是選擇「正統」學院，考上台北教育大學心理與諮商學系碩士班。但問題很快又來了，過去總拿第一名的郭榮芳，在不熟悉的領域上，「從給別人抄作業，變成要抄別人的作業。」工作忙碌，學業難以兼顧。

「我先休學，開始冷靜思考下一步。」他笑說，當時五十六歲，事業正值高峰，他卻認真思考該提早退休完成結，才能與時俱進，「至少！直到現在，我都覺得我還在進步！」用活力滿點的語氣，郭榮芳開心地這麼說。

這個早不再被身居高位的KPI壓力綁架的男人，已滑順成就了完美的「生活」。他可以不用費力地分析專業財報，也能分享心理學知識，更可以不時爬上擎天崗，「坐在草地上，什麼都不做，就只是看著那雲那山。」他緩緩地走著自己的路子，直到正午，「太陽直射下，有點熱，看著美麗廣闊的天地，心不禁也熱烈了起來。」

就像郭榮芳的領悟，「退休」代表的是「更從容的自我實現」，自我實現的方向怎麼找？郭榮芳選擇從既有的專業延伸，而金融業退休的杜蘊宸，則是在一趟手術後決定暫停腳步、傾聽內心，終於找到自己最真的嚮往。

### 她因健康捨高薪 浸書香

「看見天上一顆亮星星，  
比拿獎金、吃米其林更快樂」

車子緩緩駛入新北市雙溪區，這座北鄰瑞芳、東倚貢寮的城鎮，絲毫沒有雙北都會的喧囂。走進當地唯二的書店之一「翫雙溪書苑」，五十歲的杜蘊宸是書店主人，兩年前，她從金

學業，為想像中的人生下半場完成鋪路，又或者放棄心理學的課業，在會計職涯拚到最後一刻。

最後做出「提早退休」決定的關鍵，一方面固然是郭榮芳盤點財富已不虞匱乏；再者，也是他終於領悟到「退休前後生活不該一刀切斷」的道理。他毅然決定退休、復學，再花兩年念完心理學，接著實習一年，完成論文。至此，郭榮芳歸納出他的「退休三力」，某種程度，這三件事，足以支撐他追求人生新目標的價值核心。

第一，「退休後不該是宣判自己不再工作賺錢，而是要告訴自己，可以繼續沿用過往資歷與智慧創造收入，只是，絕對不再需要低聲下氣。」郭榮芳雖退出職場，但仍靠自己的會計、心理學專業，分享「財報分析」洞見，也四處傳授「生涯轉換」心態，這就是他所謂的「延續力」。

融業退休後，便選定這裡，開啟人生下半場。

三十一歲當上銀行分行經理、四十一歲升至區協理，還持有神經語言程式學執行師證照，杜蘊宸的年輕歲月充滿拚勁，加班對她來說是努力的證明，賺錢就是她生活的重心。然而三年前，一切卻變了。

心律不整的毛病突然纏身，醫師警告她，不手術，恐怕會心臟衰竭。保險起見，她決定先做手術，但在做出決定的當下，她的想法卻很「鐵齒」：「死不了，就不理它，業績做完再說。」

然而住院時，「藝人劉真就住在隔壁。」彼時，劉真因病玉殞，隨後她更聽聞她熱愛三鐵的學姊猝逝，「我感

第二，「工作是生活的一部分，

無論是郭台銘、張忠謀，人生最後都要回歸生活。」他也確立了自己工作、休息的節奏，爬山、寫遊記，郭榮芳嘗試讓自己有最完美的「平衡力」，「若以傳統觀念區分，工作大約占生活的三到四成左右。」他說。

最後，「當你能夠延續畢生專業，又能兼顧從容與平衡，接下來，就是設法讓自己與社會建立新的關係。」郭榮芳將前面「二力」結合揉成退休「回饋力」，回饋兩個字乍聽略顯沉重，但重點在於能與社會保持連

### Profile 杜蘊宸

出生：1972年  
現職：翫雙溪書苑創辦人，大安、信義社區大學教師  
經歷：台北富邦銀行區協理、大眾銀行分行經理、花旗銀行理財顧問  
學歷：台灣科技大學企管所、東海大學國貿系

### 樂活退休心法

- 探索個人興趣嗜好，從參加社團開始發展興趣，找到自己喜歡做的事。
- 妥善理財規畫，個人理財不可少，先為自己打好底。
- 有念頭就執行，不做過多判斷與計畫，想做就去做。



攝影：蕭亮顯

覺到，死亡真的離我很近。我是不是該停下來了？」杜蘊宸第一次起了「退休」念頭。

手術後，她申請留職停薪一年，「以前我看到求職者曾有工作空窗期，



攝影：蕭凡凱

位在雙溪的翫雙溪書苑，是杜蘊宸為自己打造的退休基地。

於是，二〇二〇年她正式從業界退休，並非打算「休息」，而是要把時間「浪費」在鍾愛的興趣上，結合閱讀與生態活動的獨立書店「翫雙溪書苑」，成了她的退休人生圓夢基地。

圓夢有了方向，下一個動作是務實地開出條件清單。對此，曾是理財顧問的杜蘊宸自然也有仔細思考；地點選擇上，雖然必須是有山有水、接近自然生態之處，但畢竟開業營生，總也得考量交通便利，「離台北一小時內、火車能到」成了重要附加條件。就這樣，離塵不離城的雙溪成了理想地。

再來是財務上的計算。過往一直為客戶評估「風險承受能力」的她，這回得面對自己的財務抗壓力。她估算，初期包括店租、裝潢，約需投入一五〇萬元，預期正常情況下，每月應能獲利三萬至五萬元，維持生活基本開銷。「我索性把開店當成出國旅行，就算最後沒有賺錢，我還是有收穫。」

如今，這裡已經不只是一座書屋，更不時舉辦手作課程、走讀導

覽、演講活動等，而她自己也有時間大量閱讀、漫遊山林，偶爾騎著滑板車瀏覽雙溪風景，或與愛犬「農農」在店內相依。雖然目前書店營運狀況比她預想得更好，但對她而言，從中獲得的樂趣，早已超過營利數字。

「退休」不只一種模樣，郭榮芳、杜蘊宸不約而同選擇「動起來」退休，讓人生下半場的引擎力道沉穩地持續運轉。在高雄，曾獲得「醫療奉獻獎」的退休護理師陳筱蓉，則「動」得更深情、更有使命感。

### 她盤整專業 做護理教材

外婆咳血讓她立志當護士，今成台灣「腸造口」照護重要推手

「小時候有件事影響我很深。」陳筱蓉總帶著豪爽的笑容，但談起這件事，她正色，「我跟我外婆很親，從小幾乎是她把我帶大。」國小四年級時，外婆住院，陳筱蓉貼身陪伴，有次夜裡，外婆咳著竟咳出血，小小的她衝去找護士，護士卻罵她擾人清夢，「從那時候起，我已經立志要當護士！」

她果然考上護專，畢業後全心投入照護工作；當年，「腸造口」護理在台灣是新興的臨床領域，除了她任職

的長庚醫院系統之外，台灣醫界、照護界對此如同護理沙漠，「許多病人，因為沒有照護好，皮膚整個潰爛。」

陳筱蓉至今還記得患者的痛苦，從此她不但開始全力學習，還曾遠赴美國俄亥俄州克里夫蘭醫學中心受訓三個月，回台之後更毅然決定暫時離開醫院，「全台走透透」宣導腸造口及傷口護理方式，協助各大醫院培育人才。靠著決心，她成為台灣「腸造口」照護史上重要的推手。

職涯下半場，陳筱蓉則在奇美醫院任職，她很快又注意到口腔癌病患悲傷的處境，「他們臉部肌肉都被癌細胞吃掉，散發出來的味道……，就是屍臭。」於是她又拜託開刀房醫師，讓她觀摩，逐漸建立起更完善的口腔癌照護模式。

就這麼一路走著，陳筱蓉年紀終於超過了六十歲，六年

### Profile 陳筱蓉 (圖中)

出生：1954年  
現職：福生環境住易聯盟顧問、「自然照顧」推廣者  
經歷：第19屆醫療奉獻獎得主、第1屆十大南丁格爾獎得主、奇美醫院護理師、長庚醫院護理師  
學歷：高雄醫學大學口腔衛生碩士

### 樂活退休心法

- 不要忘記最初的理想。
- 盤整過去所有的專業技術及知識，無論傳授或整合，都能讓人生下半場更有意義。
- 繼續觀察社會需求，退休還是能扮演重要的倡議角色。



攝影：劉盛昌

前正式退休，離開了護理師職務。但像當年「全台走透透」那樣，這並非結束，相反地，她不想停下腳步，反而延續、擴大她奉獻的火力。

退休前些年，她已開始有系統地盤整與歸納自己一路習得的護理專業，也將過去蒐集的相關資料分門別類，於是，一套「醫療奉獻獎等級」的護理專業教材，在她退休的那一刻，早就已經準備妥當。

另一方面，即使退休，陳筱蓉的學習還是沒完沒了，藉著參加日本輔具展的機會，接觸到「自然照顧法」，進一步提升自己的照護知識。「預防壓瘡、翻身擺位」，陳筱蓉很快就成為專家，「一樣，只要有人需要，我就去上課！」

有時有酬勞，有時義務教，「照護」就是她最重要的志業，退休，則意味能用更有揮灑空間的方式，讓一生志業走好走滿，「我希望，自始至終都能和病人站在同一陣線。」

這天，她在高雄教課，口裡吐出每句話，全都中氣十足。其實，四歲時她就因病影響到聽力，一生重聽。學生問話，她卻熟練拿起她的助聽器，不厭其煩地再三解釋。她可能

聽不清楚，但之於病人、照護者的需求，退而不休的陳筱蓉，肯定是最耳聰目明的順風耳。

時序入秋，施振義緩緩走到了台北科技大學操場上，紅色PU跑道標示著賽道一、二、三號，他拎著閃亮的高爾夫球桿，悠然站在跑道上。就像秋老虎，即使施振義年過六十，多少有點年紀了，但他站出來，還是讓人感覺炙熱活躍，在退休人生跑道上躍躍欲試。

**他不忘初心 教育後輩**  
年少時的棒球選手，  
科技沙場兜一圈，回到高球懷抱

施振義五十歲時就決定要退出職場，這天，除了高爾夫球桿，他還帶

了一根歷史悠久的鋁製球棒，上頭簽滿名字，有他自己的，還有職棒傳奇投手「阿草」謝長亨等簽名。筆跡都很拙樸，有國中男生潦草卻熱切的青春氣息。原來，施振義少年時是台灣青少棒國手，就讀華興中學，曾和謝長亨在一九七七年美國印第安那蓋瑞世界青少棒賽，搶下世界冠軍。

施振義個頭不高，但左右手都能守備接球，速度快，國小就拿過夏威夷泛太平洋盃冠軍。在當年，華興中學是數一數二的棒球強權，不過施振義還記得那年，「我們總統盃、中華盃，沒一場打進前兩名。」當時另一支棒球強隊南市復興中學氣勢驚人，「他

們的游擊手是郭泰源！」

終於到了攸關國手選拔的全國青少棒錦標賽，華興對上復興，四比三，華興落後一分，「一、二壘有人，謝長亨前幾個打席表現並不好，但兩好球後，他大棒一揮，三壘安打！打下致勝兩分。」華興登頂，被派去美國後勢如破竹，順利拿下世界冠軍。

即使回憶過往歷歷在目，但其實當年的施振義只是個坐板凳的一年級球員，然而，當時場景畢竟已為他的人生注入了最珍貴的熱血與初心。人生下半场該如何找到意義？有時候，不妨回頭看看第一人生的初衷與熱情，繞了一大圈的施振義，就是這樣。

國三之後，施振義並沒有繼續走棒球路，他知道自己身材上的限制，而且因為學科成績不錯，所以他從棒壇「引退」，考上了台北工專。

不只運動細胞驚人，施振義在科技方面也展現長才，而且，他有一種立定目標就要「上壘」的衝勁。畢業當完兵，花了整整三年時間才應徵上美商惠普公司，更從基層開始，從工程師做到業務，在惠普做滿十年，為自己奠定了技術、人脈二刀流基礎。

施振義的棒球身手靈動矯健，

回歸體育初心。這一回，決定以職涯期間愛上的高爾夫運動，作為退休人生重心，要玩得過癮，也要永續傳承。

關於這個退休人生的起手式，他有明確的階段目標，「先考到C級教練、裁判證照。」他很快也付諸行動，著手研讀高爾夫教練學科，同時還把規則在腦海中記得爛熟；在術科方面，他原本運動細胞就很好，同時，

他除了大量參酌YouTube影片，重溫過去十年球齡經驗，「還得請教許多專業的教練及選手，然後，每天至少花四小時揮桿練習。」

從一三年到一五年，施振義打造了他「人生下半场」的堅實地基。現在，他成了母校台北科技大學（前台北工專）校友四季高爾夫球社社長，如今也已訓練過七、八十名學員。

「我把高爾夫球場當道場，其實訣竅就是心如止水。不需要打坐，我已經在修人生的道理。」施振義滿意地笑著說。他熱切的眼神，大概就像那時候在場上盯著投手的小選手，鬥志的熱度，絲毫不減。



#### Profile 施振義

出生：1962年

現職：台北科技大學校友四季高爾夫球社社長

經歷：丹麥泰納公司亞太區資深副總裁，美商網屏、箭點通訊台灣區總經理

學歷：台北教育大學體育碩士、美國北阿拉巴馬州立大學企管碩士、台北工專電子工程科

#### 樂活退休心法

- 在職場，把握產業脈動，掌握風向，累積退休資產。
- 退休後，分析自身興趣與能力，找到回饋社會的方式。
- 退休後，重新檢視自己人生的初心，為最愛的事繼續付出。

他在工作上也是如此，在惠普滿十年後，他帶著專案管理、通路管理的技能，轉赴當年到亞太設點的美商箭點通訊，任職台灣區總經理。箭點是當時網路崛起時代先行的新創公司，施振義嗅到千禧年前網路商機，馬上就投入藍海，箭點也快速在美國那斯達克上市，不到一個月後，就被思科系統以五十七億美元天价併購。

接著，他又嗅到企業網路安全的商機，加入美商網屏（NetScreen）公司擔任台灣區總經理，〇四年，網屏再度被Juniper Networks公司併購。〇七年，他加入丹麥無線電通信設備商

泰納（Thrane & Thrane）公司，成為亞太區副總裁，在上海負責跨國業務，結果，泰納公司在二二年，又被英國Cobham公司高價併購。

「我待的公司，接連被併購，當時我人在上海，孩子都去念書不在身邊，我突然開始思考，我人生已經過一半，五十歲了。」施振義笑說，他早已財富自由，開始思考下半輩子要怎麼過，此時他腦中冒出第一個念頭，就是怎麼也忘不掉的兒時熱血場景。

「我從沒忘記自己的源頭，我至今感念華興！」他說，五十歲的他，已經無法繼續在壘包上衝刺了，但他必須

攝影：廖振航

## 身心健康鐵律：吃好睡好+運動，維持社交

項目	健康指引
控制體重	<ul style="list-style-type: none"> <li>控制BMI值在正常範圍18.5~24之間。</li> <li>留意內臟脂肪。</li> <li>男性腰圍不超過90公分、女性不超過80公分。</li> </ul>
多運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天運動15分鐘，可減少14%總死亡機率、10%癌症死亡及20%心血管疾病死亡機率，延長3年壽命。</li> <li>規律運動可降低慢性病致癌機率達4成。</li> </ul>
吃得好	<ul style="list-style-type: none"> <li>坊間風行的減醣飲食是20%碳水化合物，50~60%脂肪、20~30%蛋白質作為飲食原則，原理與生酮飲食相似，但沒那麼激烈。</li> <li>生酮飲食比率是5%碳水化合物，75%脂肪加上20%蛋白質。</li> <li>長庚曹又中醫師說明，均衡營養是維持健康的基礎，每類食物吃到建議量，才能達到均衡，而低醣、生酮飲食還是可能有副作用，國健署的每日飲食指南則一般人都可適用。</li> </ul>
睡得好	<ul style="list-style-type: none"> <li>三不：不吃多鹽多油食物、不吸菸、不過度飲酒。</li> <li>均衡飲食：蛋白質10~20%、脂質20~30%、醣類（碳水化合物）50~60%。</li> <li>一天糖的攝入量應低於50公克，減少精緻甜食。不建議喝含糖飲料，飲用超過500毫升的全糖飲料就會超標。</li> <li>充足飲水，可用體重乘40計算出每天要喝的水量。</li> <li>一天鹽不要攝取超過6公克，避免鈉總攝取量超標。</li> </ul>
控制三高	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免熬夜、睡眠不足。</li> <li>維持良好睡眠品質，每天睡滿7小時。</li> <li>保持定期測量血壓。</li> <li>善加利用國健署所提供40歲以上國人成人預防保健服務。</li> <li>若發現有三高（血壓、血糖、血脂過高）問題，應遵照醫師指示用藥並定期回診追蹤，不可任意停藥或增減用藥劑量。</li> </ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持健康正向的心理素質。</li> <li>終生學習，讓頭腦也持續運動。</li> <li>建立不同年齡層、類型朋友的人際關係，確保老後社會網絡支持系統。</li> <li>要做打疫苗、健檢等預防保健；遠離危險行為。</li> </ul>

資料來源：國健署、台北市立關渡醫院院長陳亮恭、林口長庚醫院職業醫學部主任曹又中等。  
整理：萬年生

• 每天運動15分鐘，可減少14%總死亡機率、10%癌症死亡及20%心血管疾病死亡機率，延長3年壽命。  
• 規律運動可降低慢性病致癌機率達4成。

• 坊間風行的減醣飲食是20%碳水化合物，50~60%脂肪、20~30%蛋白質作為飲食原則，原理與生酮飲食相似，但沒那麼激烈。  
• 生酮飲食比率是5%碳水化合物，75%脂肪加上20%蛋白質。  
• 長庚曹又中醫師說明，均衡營養是維持健康的基礎，每類食物吃到建議量，才能達到均衡，而低醣、生酮飲食還是可能有副作用，國健署的每日飲食指南則一般人都可適用。

其中最關鍵的一個必要條件，「人不能過重，這個超重要。」以及在不抽菸、規律運動習慣和適量酒精攝入中三選二。「對於酒精攝入我可能會保留態度，但這研究提到是這樣；不會因為看到研究，而在門診鼓勵病人開始適量飲酒。」

接著他綜整世界衛生組織等國外重要研究和自己的相關研究，歸納出要預防慢性病，現在就可以從包括控制體重、不抽菸、多運動、吃得好、睡得好五大健康生活指引開始做起（詳附表）。

### 勞動+運動 水要夠，糖、鹽不能多

而不吸菸很直觀，大家都知道吸菸根本沒有任何好處。至於多運動，國內外指引的共識都是每周二、五小時的中強度運動，或一、二五小時的高強度運動，「不管有無運動、無氧的重量訓練，都是好的運動。」曹又中說。

但運動觀念卻有城鄉差距。國民健康署署長吳昭軍不諱言，基層進行社區衛教，要帶民眾每天做十五到三十分鐘運動時，常有人混淆每天下田的「勞動」和「運動」，「跟農友講他運動量不足，他無法接受，認為『我每天都在田裡工作』，每天都在動，但我們不認為那是運動。」

# 高齡人生五大自救守則

實用指引

其實，慢性病一半是自找的  
當活到90歲成為常態

撰文：萬年生



用強化健康餘命的概念經營人生，你也能迎來身心健康的人生下半場。

想 像一下，活到六十五歲的你，有超過三種以上慢性病、一年平均要看近三十次門診、臨終前不健康的存活年數很可能來到八、五年。這不是憑空杜撰，而是高齡社會台灣，每個人正面臨慢性隱形風暴威脅的真實處境。

「致病因素一定有遺傳，但其實一半以上跟你自己的菸酒檳榔等不良健康行為、生活型態都有關係。」台大醫院社區醫學科主任詹其峰不諱言，五十歲以後可能一半以上會有高血壓，但大部分高血壓病人被診斷時沒有症狀，是透過健檢才發現，「你一個禮拜有沒有運動一五〇分鐘，如果肥胖有沒有想減重？：等以後生病再說，常常疾病發現都比較晚期。」

十年，後半生甚至可能付出幾十年活在不健康陰影下的代價！「陽明交通大學衛生福利研究所教授李玉春也示警，四十歲以後健康急遽下降，所以很多人中年才開始運動，如果能活到九十歲，餘生還有足足五十年，「要不為健康憂慮，不如趁早養成預防保健習慣，活出一百分，或將近一百percent的生命。」

究竟哪些健康生活型態，可以讓我們遠離慢性病，活得久一點呢？

### 內臟脂肪高 腎、肺易出問題

林口長庚醫院職業醫學部主任曹又中引用《美國醫學雜誌》(JAMA)去年一篇追蹤逾十年的歐洲大型研究，提出四個健康長壽的要點：BMI要小於二十五(編按：台灣健康標準為BMI小於二十四)是

## 算算你10年內罹患心血管疾病的機率

【填答說明】1~6大項勾選自己的健康數值、狀態，並依性別、血壓治療與否得到對應的分數，加總後對照男、女性風險與心血管年齡表中數字，即可得知自己未來10年內發生心血管疾病的風險，以及目前的心血管年齡。

1.	年齡	男性積分		女性積分	
	<input type="checkbox"/> 30 ~ 34	0	0	0	0
<input type="checkbox"/> 35 ~ 39	2	2	2	2	2
<input type="checkbox"/> 40 ~ 44	5	5	4	4	4
<input type="checkbox"/> 45 ~ 49	6	6	5	5	5
<input type="checkbox"/> 50 ~ 54	8	8	7	7	7
<input type="checkbox"/> 55 ~ 59	10	10	8	8	8
<input type="checkbox"/> 60 ~ 64	11	11	9	9	9
<input type="checkbox"/> 65 ~ 69	12	12	10	10	10
<input type="checkbox"/> 70 ~ 74	14	14	11	11	11
<input type="checkbox"/> ≥ 75	15	15	12	12	12

2.	高密度脂蛋白	男性積分		女性積分	
	<input type="checkbox"/> ≥ 60	-2	-2	-2	-2
<input type="checkbox"/> 50 ~ 59	-1	-1	-1	-1	-1
<input type="checkbox"/> 45 ~ 49	0	0	0	0	0
<input type="checkbox"/> 35 ~ 44	1	1	1	1	1
<input type="checkbox"/> < 35	2	2	2	2	2

3.	總膽固醇	男性積分		女性積分	
		<input type="checkbox"/> < 160	0	0	0
<input type="checkbox"/> 160 ~ 199	1	1	1	1	
<input type="checkbox"/> 200 ~ 239	2	2	3	3	
<input type="checkbox"/> 240 ~ 279	3	3	4	4	
<input type="checkbox"/> ≥ 280	4	4	5	5	

4.	血壓	未治療		有治療	
		男性積分	女性積分	男性積分	女性積分
<input type="checkbox"/> < 120	-2	-3	0	-1	
<input type="checkbox"/> 120 ~ 129	0	0	2	2	
<input type="checkbox"/> 130 ~ 139	1	1	3	3	
<input type="checkbox"/> 140 ~ 149	2	2	4	5	
<input type="checkbox"/> 150 ~ 159	2	4	4	6	
<input type="checkbox"/> ≥ 160	3	5	5	7	

5.	抽菸	男性		女性	
		<input type="checkbox"/> 無	0	0	0
<input type="checkbox"/> 有	4	4	3	3	

6.	糖尿病	男性		女性	
		<input type="checkbox"/> 無	0	0	0
<input type="checkbox"/> 有	3	3	4	4	

實用自評工具 慢性病風險評估  
國健署「慢性疾病風險評估平台」  
(需準備最近一次健檢報告，方便輸入相關資訊)  
<https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>

實用自評工具 睡眠評估  
可透過台北榮總睡眠中心  
「匹茲堡睡眠品質指標量表」線上連結自我檢視  
<https://vghcsm.vghtpe.gov.tw/sleep/forms03.html>

男性風險與心血管年齡

總分	風險 (%)	心臟年齡 / 血管年齡 (歲)
< -3	< 1	< 30
2	1.1	
-1	1.4	
0	1.6	30
1	1.9	32
2	2.3	34
3	2.8	36
4	3.3	38
5	3.9	40
6	4.7	42
7	5.6	45
8	6.7	48
9	7.9	51
10	9.4	54
11	11.2	57
12	13.2	60
13	15.6	64
14	18.4	68
15	21.6	72
16	25.3	76
17	29.4	
≥ 18	≥ 30	> 80

女性風險與心血管年齡

總分	風險 (%)	心臟年齡 / 血管年齡 (歲)
< -2	< 1	< 30
-1	1	
0	1.2	
1	1.5	31
2	1.7	34
3	2	36
4	2.4	39
5	2.8	42
6	3.3	45
7	3.9	48
8	4.5	51
9	5.3	55
10	6.3	59
11	7.3	64
12	8.6	68
13	10	73
14	11.7	79
15	13.7	
16	15.9	
17	18.5	
18	21.5	> 80
19	24.8	
20	28.5	
≥ 21	≥ 30	

10年內發生腦、心血管疾病風險

< 10%	低度風險
10% ~ 20%	中度風險
20% ~ 30%	高度風險

資料來源：全球心血管醫學雜誌《循環》(Circulation)  
整理：黃浩珉

「要吃得好，飲食方式很多，如地中海、得舒(DASH)飲食等。」曹又中指出，包括天天五份蔬菜加五份水果、攝取好的蛋白質來源等在內，國健署的每日飲食指南安全又有實證醫學研究，一般人可直接適用；並且，完全不建議喝含糖飲料，因為糖對健康影響很大。「充足飲水非常重要，一般算每日飲水量，體重乘四十是基本(C.C數)，有運動習慣的人，水要喝更多。」

事實上，依據世界衛生組織的指引，一天糖的攝取量應低於五十公克，以此標準計算，每天只要飲用超過五〇〇毫升的全糖飲料就會超標，讓各種慢性病風險大增，不可不慎；至於鹽，每日也不要攝取超過六公克，避免鈉總攝取量超標。

### 睡眠關乎失智 每日應睡滿7小時

「睡眠也是一個很重要因子。」曹又中補充說，依據國際期刊《自然通訊》(Nature Communications)今年發表的一篇研究，分別針對五十、六十、七十歲三個不同年齡層進行長達二十五年追蹤，並以七小時來區分睡眠夠不夠的標準。結果發現，睡眠是否達七小時，與未來是否失智有直接因果

關係；睡眠比六小時更少的，失智風險又更高，「以前坊間認為年紀大需要的睡眠不用那麼多，五十歲以上六小時就夠了。但現在實證研究證實，七十歲之前睡到七小時非常重要。」

自己的健康自己顧，由於要發現疾病，只有不舒服和健康檢查篩檢兩個管道，要想主動早期發現、早期治療，當然要透過後者。

**善用免費健檢 主動揪三高、四癌**

目前國健署持續提供免費成人預防保健服務，四十歲到六十四歲國人每三年一次、六十五歲以上每年一次，有助及早發現三高、糖尿病、腎臟病等重要慢性病及危險因子，以及四癌(大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌)篩檢，符合資格的民眾可多利用，或透過自費做更完整的健康檢查。

「會看數字，不代表會診斷。」吳昭軍提醒，健檢報告各數值的解讀很重要，他就有朋友的肝功能檢查數十年來GOT與GPT都飆高到七、八十，最後一次的檢查突然數字都很正常，朋友高興得不得了，「但我一看他的報告，錯了，他是整個肝都硬化，完全沒有酶可以產生，所以數字才降下來。」吳昭軍心想不妙，朋友可能活

不了多久，「檢驗師看到數字跟他講很好，卻不知道數字背後的因素，後來朋友不到一個月就走了……。」

這告訴我們，檢驗報告要由專業醫師協助解讀，且最好保留歷年報告，甚至自己做紀錄，才能看出趨勢，避免只看一次可能的以偏概全問題，這也是對自己健康負責的重要態度。

「《長壽新人生》(將於十月出版)書中以多項統計數據，彰顯未來長壽世界中的不可預測性，……但變化之中也有不變之處，那就是在年齡增長過程中，強化身心功能，維持健壯的狀態進入晚年。」台北市立關渡醫院院長陳亮恭補充說，每個人都有自己的生活和醫療照護體系兩大層面，後者建議找一位配合良好的醫師，前者則要靠自己養成良好生活與運動習慣，同時腦子也要運動，不能什麼都不做。

「台灣問題永遠不缺人講，但不講，改變永遠不會發生！」陳亮恭直言，社會對健康議題的倡議不夠，導致國人忽略其嚴重性。從理解到行為改變，再到發生效果至少要一、二十年，不做，永遠往後delay一、二十年，「要準備人生至少會活到九十歲，現在就開始設定自己的健康長壽新人生目標！」

# 率先提出「第二人生」

# 邀您一起練習退休



台灣即將在二〇二五年，也就是三年後進入超高齡社會，六十五歲以上老年人口將占百分之二十。根據內政部最新統計，國人平均壽命再創新高，平均八十、八六歲，活到九十、一百歲已是未來趨勢，《今周刊》八年前洞察高齡化趨勢，喊出第二人生，期盼與讀者們共勉，一起迎接超高齡社會的來臨。

而想要過好第二人生，是需要準備和練習的。二〇一八年，我們持續製作「退休練習曲」封面故事，故事主人翁嘉裕西服總經理江育誠，他認為退休後的興趣是需要花時間培養的，他從五十三歲起開始拜師學繪畫。江育誠認為，要把一件事培養成真正的興趣，需要一萬小時的練習，每天二到三小時，總共十到十五年，如今他已有開畫展的準備，他的故事《退休練習曲》由今周刊出版社出版，並成為暢銷書，可說是退休者的最佳典範。



從副總職位退休的黃世岱(小丑蛋黃)與安養院長輩現場玩起互動遊戲。

二〇一六年十月，我們再次用這個概念製作了「高年級夢想家」封面故事，報導許多退休人士積極實現自我，造福社會。像是台商何爺爺何茂成退休後，自費千萬元，購入氣墊屋與滑水道，把這個移動樂園搬進學校，一共走遍一百六十個以上鄉鎮，讓偏鄉孩子享受滑水道的樂趣。

黃世岱在六十三歲前的身份是一名工程師、資深副總，退休後從美國返台，他給自己換了角色，開始扮演小丑。由於英文名是DAN，他就翻過來，套上姓，取了「蛋黃」綽號，自此後，小丑蛋黃到全台養老院義演，帶給老人們歡樂。

「人的一輩子，三分之一留給工作和家人，由別人來定義你，還有三分之一要好好留給自己。我給自己第二人生定義，就是重生。」這是其中一位受訪者黃世岱說的話，這段話詮釋了第二人生的意涵，是指退休後的人生可以重新活一遍。

離開工作多年的職場後，人生還有無限可能！二〇一四年十二月我們製作了「快樂的第二人生」封面故事，在高齡化社會，率先喊出「第二人生」這個概念。



2016/10/10 1033期  
高年級夢想家



2018/3/19 1108期  
退休練習曲



2014/12/29 940期  
快樂的第二人生



2022/10/17 1347期  
打造超完美退休



# 豐存股 存永豐



立即前往



## 永豐金證券財富管理

用心，體現服務價值 實力，屢創巔峰肯定

### 2022

#### 《金鐘獎》

- ★十大傑出企業
- ★十大傑出商品 [大戶投選股交易APP]

#### 《國家品牌玉山獎》

- ★傑出企業
- ★最佳產品 [豐存股]
- ★最佳產品 [大戶投APP智慧單]
- ★最佳產品 [豐投ESG專欄]
- ★最佳產品 [Python API (Shioaji)]
- ★最佳人氣品牌 [AI幫你顧]
- ★最佳人氣品牌 [永豐金證券LINE官方帳號]
- ★最佳人氣品牌 [大戶投數位帳戶]

#### 《全球銀行及金融評論

(Global Banking & Finance Review)》

- ★臺灣年度經紀商品品牌獎

#### 《財訊財富管理大獎》

- ★證券最佳財富管理
- ★證券最佳服務
- ★證券金融服務創新 [大戶投選股交易APP]
- ★證券最佳平面行銷 [大戶投APP投資歷程回顧活動]
- ★證券最佳影音行銷 [豐存股]

#### 《財訊金融獎》

- ★最佳券商客戶推薦優質獎
- ★最佳金融科技證券金質獎 [大戶投APP智能服務]

#### 《今周刊財富管理銀行暨證券評鑑》

- ★最佳財富管理券商獎特優
- ★最佳客戶滿意獎
- ★最佳智能理財獎
- ★最佳永續發展獎
- ★最佳財富管理形象獎
- ★最佳業務員團隊獎

**永豐金證券**  
SinoPac Securities

## 永豐金證券

永豐金證券成立於 1988 年，為臺灣第一家上櫃券商，現為永豐金融控股股份有限公司 (股票代號:2890，下稱永豐金控) 之全資證券子公司。業務範圍涵蓋經紀、自營、承銷、國際、債券及新金融商品等。發展至今已成為資本額新臺幣 162.12 億元、擁有 47 個營業據點之大型綜合證券商，各項業務排名均位居業界領導地位。

放眼全球，永豐金證券積極佈局海外市場，於香港、上海、倫敦等地設立服務據點，架構最佳金融整合服務平台。積極發展數位化金融，以具財富管理特色的數位科技品牌券商及證券產業金融創新領導者為期許，以創新、數位化的經營策略及專業的服務，為客戶提供最佳的整合性金融服務。

展望未來，永豐金證券將在永豐金控策略領導下，持續轉型創新的步伐，強化法令遵循與風險管理，在合規且嚴格管控風險的前提下，從客戶的角度出發，發展符合市場需求的商品，擴大數位化金融的布建、因應不同客群，提供特色商品與服務、並因應經濟情勢變化，強化資產配置以創造持續性的穩健獲利，秉持「翻轉金融，共創美好生活」的願景，強調以人為核心，以專業為根本，以誠信為基石，提供客戶金融整體解決方案。



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

你知道什麼是共生宅嗎？是老人公寓？養生村？還是健康園區？

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。



共生宅服務專線:04-2338-0002  
烏日館:台中市烏日區大同九街73號  
接待中心:新北市新莊區思源路606號



合作夥伴



**| 合勤健康事業 |**

「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。

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。

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。

合勤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。以複合經營模式讓硬體與空間具備使用彈性，搭配多元豐富的軟體導入滿足與社區共融需求，這就是合勤健康共生宅的初衷！透過共生宅專業團隊，涵括法務、財務、建設、土地開發、銀髮住宅運營、服務規劃等，以全方位之角度提供銀髮地產與長照機構相關之地產經營、顧問、諮詢等系列服務。

「以愛服務社會」為宗旨，秉持「關懷社會」、「服務社區」的理念，期望所有長者都能享有幸福的第三人生。



## 長照服務地圖

南山人壽健康守護圈

以守護國人健康為宗旨，南山人壽於2020年成立「健康守護圈」，攜手多家優質的跨業合作廠商，從全人健康的角度出發，規劃健康、亞健康、疾病、失能四個歷程的健康照護服務。為快速提供指引、滿足樂齡族更多健康促進及醫療照護需求，2022年推出升級版的「長照服務地圖2.0」，集結跨領域力量，協助國人快速掌握延長健康壽命的對策與解方，打造有尊嚴、有品質的老年生活。

欲了解更多南山人壽健康守護圈長照服務地圖及延長健康壽命白皮書相關資訊，歡迎至南山人壽「健康守護圈」平台及南山人壽官網「樂齡好靠山」專區。



## 南山人壽

成立於1963年7月，深耕台灣半世紀，素以專業經營、財務穩健著稱，截至2022年第二季，資產總值約新臺幣5.1兆元，有效保單逾1,164萬件，提供超過658萬保戶優質的保障及保險規劃服務，分公司25家，通訊處308處，服務網遍佈全國。

多年來，南山人壽致力應保戶需求、開發多元化商品。截至2022年第二季，南山人壽的長照險商品市佔率高達46%，連續八年拿下業界長照保險第一品牌；外溢保單銷售也以29.3萬件新契約保費，登上外溢保單的件數王；傳統型保險商品市場占有率亦達15%，位居業界第一。

南山人壽素以專業經營、財務穩健著稱，在業務人員素質、教育訓練等各方面均居業界領導地位，連續多年入選天下雜誌〈2000大企業〉，營收名列金融業第三名。在2014至2022年連續九年蟬聯英國專業財經網站「全球銀行及金融評論 (Global Banking & Finance Review)」之「臺灣最佳壽險公司 (Best Insurance Company)」，2022年四度獲得保險業亞洲雜誌 (Insurance Asia Magazine) 頒發「年度最佳壽險公司獎」，同時也獲頒《保險信望愛獎》「最佳保險專業獎」等12項獎項及《遠見 CSR 暨 ESG 企業社會責任獎》樂齡友善組楷模獎；2021年獲得《臺灣保險卓越獎》頒發「保戶服務卓越獎」及「商品創新專案企畫卓越獎」雙料銀質獎，及《國家品牌玉山獎》「最佳人氣品牌類」全國首獎、「最佳產品類」玉山獎、「傑出企業類」玉山獎等大獎肯定，深得國際媒體及社會大眾之肯定。

為守護國人健康，南山人壽於2020年成立「健康守護圈」，從全人健康的角度出發，規劃健康、亞健康、疾病、失能四個歷程的服務，攜手多家優質的跨業合作廠商，依據不同客群需求，推出「長新冠對策」、「癌症照護支援」、「暖心關懷服務」、「遠距健康管理」、「長照服務地圖」、「婦嬰服務」等多種主題服務，一站式滿足所有大眾想了解之服務內涵，將保險的價值從事後理賠延伸至事前預防，甚至在理賠後持續提供保戶所需服務，打造創新且全面的保障模式。

# 多元便捷的數位服務

## 投資人集保資料查詢系統

線上查詢歸戶之集中保管有價證券資料



投資人集保資料查詢系統 <https://investor.tdcc.com.tw/QDSIO/>

臺灣集中保管結算所

### 集保結算所

集保結算所為我國資本市場後台機構，成立至今已 33 年，初期業務以處理「有價證券集中保管帳簿劃撥制度」為主，而後歷經有價證券全面無實體化、組織轉型等階段，現提供市場參與者多元化的前瞻服務。

除了股票市場後台處理作業外，集保結算所也跨足債票券、基金、期貨等商品市場，並建置股東會視訊會議平台、股東會電子投票平台、跨國投票直通處理服務機制、「集保 e 手掌握」App、基金資訊觀測站等服務，希望達成「提升資本市場效率，保障投資人權益」的目標。

此外，集保結算所協助政府在健全金融市場、防制洗錢、落實公司負責人及重要股東之監理上，也發揮重要功能，陸續建置「防制洗錢及打擊資恐查詢系統」、「公司負責人及主要股東資訊申報平臺」，有效提高我國善盡洗錢防制及打擊資恐之國際義務。

集保結算所積極打造券流、金流、資訊流的整合服務平台之際，也積極參與國際會議、加強國際合作，提高臺灣的能見度，在亞太地區集保組織設立「投資人服務」工作小組，藉由創新議題引領亞洲集保發展潮流。

值得一提的是，集保結算所近年推出「公司投資人關係整合平台」及全球第一個多元 ESG（環境、社會及公司治理因子）資訊及責任投資服務，便利投資人將 ESG 納入投資流程，並與被投資公司就 ESG 議題進行關注、對話及互動，藉此改善發行公司 ESG 表現，提升我國資本市場吸引力。

取之於社會，用之於社會，集保結算所除了持續優化業務、拓展服務外，更是優秀的企業公民，長期多面向關懷社會，持續推動偏鄉教育、關懷弱勢族群，贊助基層學校課輔才藝計畫及體育團隊，連續多年舉辦愛心捐血等各式公益活動，並獲「亞洲企業商會亞洲企業社會責任獎」、「TSAA 台灣永續行動獎」等殊榮，持續追求卓越，希冀成為典範。

33 年來，集保結算所為我國資本市場建立了安全、效率、便捷的後台制度；未來，也將不斷與金融業者攜手創造更先進、健全的金融生態圈，達成與社會共好的使命。



# 榮獲抗疲勞 健字號認證

100%不加一滴水



健康大使暖心推薦

百家讚



娘家官網



Line 好友

\*經動物實驗結果證實：有助於延緩運動後疲勞發生。



合作夥伴



## 娘家

健康是一錠幸福維他命 需要天天補充  
娘家用(專心)打造無可替代的成分

### 娘家 10 年磨一健「以最好 守護最愛」

華人文化中，娘家就是代表最深層的呵護與關愛。娘家品牌邁入第十年，「以最好守護最愛」為承諾，開發、生產最好的產品，守護國人健康。

### 化研為用 台灣之光守護健康

自 2013 年起，娘家品牌與台灣國際級研發團隊合作，打造「醫 x 學 x 產」三強聯手的研發合作鏈。如與台大名譽教授潘子明團隊合作生產娘家益生菌和娘家大紅麩。讓台灣頂尖的研發技術得到市場肯定，將專業的研發成果技轉成為對國人有益的保健品，娘家始終堅持，不改初心。

### 11 支產品通過國家品質標章 (SNQ) 認證

從 2015 年開始連續每年取得認證，娘家產品高達 11 支產品獲得肯定。

### 3 支產品得到世界品質評鑑大賞金獎

2022 年娘家熬雞精、娘家益生菌、娘家順暢有效益生菌等取得 3 面金獎肯定。

### 2 支產品榮獲健康食品認證

娘家大紅麩調節血糖以及調節血脂的功效，娘家冷凍滴雞精抗疲勞認證。

### 榮獲國家生技品質獎最高榮譽

娘家大紅麩榮獲 2021 年國家生技醫療品質獎營養食品組的銅獎 (金銀從缺)。

### 台灣唯一得到美國 FDA 授予娘家大紅麩新膳食成分 (New Dietary Ingredient, NDI) 認證

娘家大紅麩獲得美國 FDA 肯定 0 容忍莫那可林 K，唯一不含莫那可林 K。

### 銷售雙冠 No.1 品牌

在具有公信力的台灣尼爾森愛科實體通路零售資訊調查中，娘家益生菌連續 6 年銷售第一、娘家大紅麩心血管保健銷售第一，代表娘家產品效果好，國人有信心持續食用。

### 專注守護最愛 讓最好持續更好

堅持 Expertise 專業度、Authority 權威度、Trustworthy 信任度，娘家品牌從一開始就秉持做實事、說實話，真實素人食用見證，【誠實行銷】每一個娘家產品。成立具備食品科學、營養學、藥學等專業的研發與稽核部門，從產品製作包含研發、原料選擇、製程以及最後的成品，始終堅持高標準。迎向下一個十年，在「以最好守護最愛」的承諾下，爭取在地資源、整合優秀台灣研發團隊，延伸推出 30+~40+ 的好產品，同時掌握保健全球化、全齡化趨勢，把最好的產品，留給台灣人；把娘家的守護，帶給全球華人。

# 財經專業 再獲肯定



## 五年內，今周刊三度榮獲 金鼎獎最佳「財經時事類獎」

《今周刊》長期深度報導國內外經濟與產業動態，迅速回應變動下的新局，繼2018與2019年蟬聯金鼎獎最佳「財經時事類獎」，今年又再次榮獲此殊榮，這也是近五年來，領先同業，第三次獲得金鼎獎肯定！



### 工業技術研究院

工業技術研究院是國際級的應用研究機構，擁有六千位研發尖兵，以科技研發，帶動產業發展，創造經濟價值，增進社會福祉為任務。自1973年成立以來，率先投入積體電路的研發，並孕育新興科技產業；累積近三萬件專利，並新創及育成，包括台積電、聯電、台灣光罩、晶元光電、盟立自動化、台生材等上市櫃公司，帶動一波波產業發展。面對人口往都市集中以及高齡化的趨向，當科技改變生產及消費模式，全球的暖化帶來環境劇變，環境與能源改變的催促迫在眉睫，後肺炎疫情時代下丕變的國際局勢，讓全球化面臨考驗，地緣政治與國族保護主義再起，人類的未來，充滿了機會與挑戰。

#### 永續環境

隨著氣候變遷及溫室效應加劇，面對能源與資源有限的挑戰，人們在追求科技發展的同時，也需兼顧與大自然共存共榮的平衡，以創造循環再生體系、減少耗時、耗能的生產製造、尋求綠色能源供應，實現永續環境的目的。工研院發展「循環經濟」、「智慧製造」、「綠能系統與環境科技」等次領域，深耕可循環再利用之新材料、智慧化設計生產流程與供應鏈管理系統、符合生態共生的環境科技等重點項目，以循環材料、智慧製造及永續能源支持國內製造業升級轉型，開創綠色產業發展，促成永續創新的高值化產業，以綠能科技打造生生不息的未來。

#### 產業服務

為因應產業環境趨勢，工研院除持續深化技術前瞻性與跨領域技術整合外，更提供全方位的研發合作與商業顧問服務，包括新技術與新產品委託開發、小型試量產、製程改善、檢校量測，以及技術移轉、智權加值服務等，並設置開放實驗室及創業育成中心，積極推動及育成新創公司，加速產業技術開發及孕育新興高科技產業。近年來，工研院積極應用科技關懷社會公益，以科技應用與服務、科技教育推廣、企業志工等三個策略方向，搭起科技公益平台，凝聚科技人的力量，將研發能量轉化為公益暖流，以增進社會福祉，並致力成為產業科技的開路先鋒，與業界攜手創新科技，引領未來！



| 樂 齡 網 |

台灣在 2025 年將正式成為高齡人口超過 20% 的超高齡社會，是全球老化速度最快的地區。雖然如此，但是在台灣卻很少看到特別為銀髮族所設計的商品及服務，我們看到滿街的童裝店、男女裝店，甚至連寵物店皆如雨後春筍般在你我生活週遭出現，但是專為高齡者所規劃的商店卻很少見到。

樂齡網成立於 2007 年 8 月，主要股東為台大 EMBA 畢業同學及相關業界人士，成員包括健康養生、零售、財務、人事及資訊等各方面專才。於同年 11 月創建華人地區第一個銀髮族入口網站 - 「樂齡網 (www.ez66.com.tw)」，為邁入高齡化社會的台灣樂齡族群提供一整合商品、服務、資訊及交流論壇的生活園地。有別於傳統的醫療器材行，樂齡網以活力、安適、精緻為訴求，涵蓋銀髮族食衣住行育樂等生活所需，引進多達 9000 樣商品彌補長者身體機能退化的不足。產品包含美觀時尚的手杖、放大鏡、散步購物車、熟年鞋款、電動起身椅、輔聽器...等，在這裡都能找得到。各種貼心的設計，顛覆了一般人對老人商品的想像。自網站成立以來，其明確的服務定位，更吸引許多廠商共同投入此一平台，成為華人地區品項最完整的銀髮網路商店。

為服務更多沒有上網經驗的樂齡族，2008 年創設實體專賣店，目前全台共有 6 家門市、香港 2 家門市以及澳門布建加盟經銷通路，已成為華人世界最大的銀髮族生活用品平台，其網路電商曾獲經濟部「金網獎」金質獎肯定，實體通路服務亦獲經濟部工業局「熟齡優質便利商品」獎肯定。為求提昇整體服務品質，並引進『日本 Care Fit 安心介助員訓練』，為國內第一家取得 Care Fit 認證通過之企業。我們不但是最早投入銀髮產業的企業，也是 2019 年『台灣服務創新獎』唯一銀髮產業獲獎廠商！

展望未來，樂齡網不僅希望能成為樂齡新生活型態的領導者，並以「成為樂齡族群建構健康〈身〉、喜樂〈心〉、平安〈靈〉生活的補給站。」為公司事業願景，預計在十年內「成為華人區首屈一指的銀髮生活事業平台」，期盼能帶給全華人區的銀髮族更有尊嚴、有價值及有品質的生活，進而開創更有意義的退休人生。



你 滋 美 得

| 景 華 生 技 |

景華生技曾代理全球知名藥品莫立醫藥根基，藉與國外藥廠合作開發，以堅實用料與優異品質，你滋美得已躍為台灣知名專櫃保健品牌，從均衡營養補給與預防醫學概念出發，以照顧全家人健康為宗旨，產品系列涵蓋：纖暢調理、維他命類、女性亮麗、男性強健、晶亮活力、靈活鞏固、代謝促進、機能防禦、食補珍品，保健範圍擴及男女老幼，滿足各年齡層消費族群的健康需求。

#### 行動樂活首選：舒關加強液 ( 龜鹿升級版 )—黑棗風味

- 榮獲世界品質評鑑金獎肯定，以龜鹿濃縮精華，搭配專利葡萄糖胺，中西合璧配方，讓行動靈活不卡關，功效更加乘
- 結合珍貴雪蓮花萃取物、薑黃萃取物、美國專利檸檬馬鞭草等多項天然草本成份，全成份高達九項專利認證，有效維持行動力
- 全國首創安瓶設計，一天一瓶，即開即飲，吸收快速
- 低鈉、不添加防腐劑，給樂齡族、運動族、久站族，幫助靈活固本

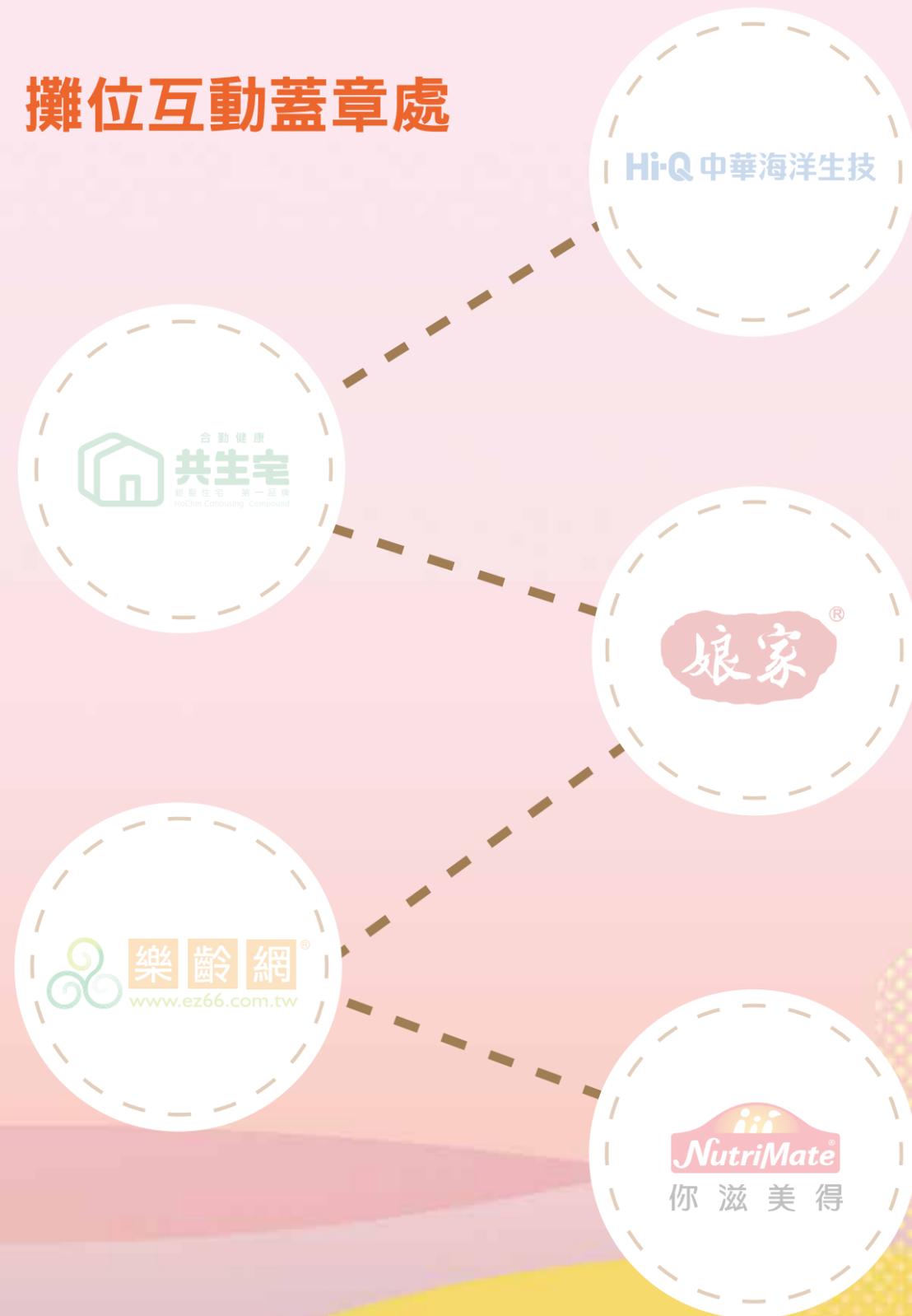
#### 元氣飽滿首選：活氣人蔘靈芝菌絲體精華飲—三蔘 + 靈芝

- 選韓國頂級高麗蔘、白蔘、西洋蔘三種人蔘功效，相互調和作用達成溫補不燥熱，增氣、順氣、穩氣一氣呵成
- 人蔘加靈芝，雙補才夠力！結合人蔘功效與靈芝多醣體功效，雙補聖品雙效加乘
- 獨家 3 種人蔘、2 種植萃、1 種靈芝嚴選複方，一次補足精、氣、神！
- 入喉回甘的濃郁蔘味，搭配天然梨子與低甜度海藻糖，紮實蔘味中帶有清爽感

### 你滋美得 行動元氣好禮免費索取活動

活動當天前往你滋美得攤位，成為 LINE 好友並完成指定步驟，即可免費兌換「行動元氣好禮試用包乙份（舒關加強液 + 人蔘精華飲）」，每人限領乙份，恕無法代領，數量有限，送完為止。  
立即成為 LINE 好友：<https://reurl.cc/qN7k83>  
或 LINE 搜尋：@nutrimate

## 攤位互動蓋章處



## Hi-Q 中華海洋生技

### | 中華海洋生技 |

#### 守護全家人的健康

中華海洋生技英文取名 Hi-Q，意指「High Quality」，從養殖漁業起家，歷時二十多年探索海洋的科研之路，將品牌定位為「守護全家人健康」的保健第一品牌，並持續實踐品牌遠景，落實「自然、健康、快樂」的企業理念。

將 ESG 精神注入企業內部，成為永續 DNA，追尋「對土地友善，對身體友善」的品牌使命，提出友愛大地方案，聚焦於海洋保育、環境保護、社會關懷等議題，以在地人文、土地關懷，回歸在地和當令，為生活注入自然與快樂。

#### 友善養殖 生態循環技術

以 HDPE 材料建構低碳養殖場，減少碳排；研發綠色養殖技術，打造「室內生態循環系統」，換水率僅 1%，用水量為一般養殖法用水的二十分之一；不僅極小化排放廢水的問題，保護海洋生態，也能減抽地下水，避免地層下陷。

所有美味鱻魚，都餵食自家特製「食品級」餌料，其純天然成分連人類都可食用；並嚴格把關，堅持第三方逐批公正檢驗，動植物用藥共 305 項零檢出、重金屬檢驗合格，讓消費者都能安全無虞地享用美味好魚。

#### 科研為本 高品質生技產品

在養殖過程中發現藻類對於魚隻體質的益處，在仔細研究國內外科學文獻後，決心積極與產官學研合作，持續精進改良，研製獨特的 OliFuco®「小分子褐藻醣膠」成分，以醫療級的高標準，正式跨足保健食品領域。

不僅堅持要有完整的安全實驗、細胞實驗、動物實驗；更斥資數億鉅款，投入各項研發計畫，進行人體臨床實驗。至今已申請通過超過十件人體臨床案，期望透過最嚴謹的科學方式，確保產品安全與品質。

由星級主廚嚴選自家友善環境、永續循環養殖的健康魚，依照 HACCP 食品認證標準，注入「零添加、可溯源、從產地到餐桌」的精神，開發出各項鱻食料理，推廣健康低碳海洋蔬食，更獲得 A.A Clean Label 健康無添加的殊榮。

#### 厚道精神 致力公益回饋

持續不定期捐贈褐藻醣膠保健食品，讓貧病朋友也能得到健康的支援；發起「厚道捐款」，引領消費者將日常消費轉化為善心；鼓勵同仁參與，透過實際的接觸，將厚道精神深植在企業的每一份子，成為善盡社會責任的厚道企業。





今周刊

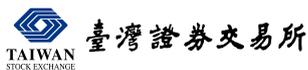
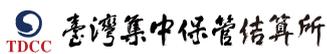


幸福夥伴



昕新智慧診所  
新光醫學中心健檢團隊醫療合作

響應夥伴



媒體夥伴

