

今周刊

第九屆幸福熟齡臺日交流論壇



迎接超高齡元年 健康・富足・活力

活

動

手

冊





2025

幸福熟齡臺日交流論壇
CONTENTS

目 錄

82 56 16 10 8 4

合作夥伴
幸福報導
國際專講
講師陣容
主持人介紹
議程



上午場 議程表

時間	時長	流程	講者
0830-0900	30	上午場 來賓、讀者報到	
0900-0903	3	大會開場	司儀
0903-0909	6	主辦單位致詞	今周刊發行人 梁永煌
0909-0917	8	貴賓致詞	衛生福利部政務次長 呂建德
0917-0920	3	貴賓合影	
0920-0950	30	【國際專講】 打造幸福優雅的老後	日本精神科醫師兼作家 保坂隆
0950-1000	10	【國際專講】 建構高齡友善社會： 神奈川縣的健康老化與社會參與之道（預錄）	日本神奈川縣知事 黑岩祐治
1000-1030	30	【專題演講】 高齡友善新北城	新北市衛生局局長 陳潤秋
1030-1040	10	休息時間	
智慧科技・健康熟齡			
1040-1100	20	【專題演講】 「不是醫不好，而是治錯方向！」 精準醫療幫你找回健康根源	宸曜國際醫療體系創辦人暨總經理 陳湧仁
1100-1120	20	【專題演講】 百年黑夜後的曙光： 失智症新藥的美麗與哀愁 - 植物藥的角色	臺北醫學大學醫學院院長 胡朝榮
1120-1140	20	【專題演講】 AI+ 健康 如何運用科技照護熟齡日常	華碩雲端暨台智雲總經理 吳漢章
1140-1330	110	中午休息時間	



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	
1330-1335	5	主持人開場	
第二人生・自信熟齡			
1335-1405	30	【專題與談】 幸福熟齡新篇章 推健康長壽海外啟航	台積電慈善基金會董事長 張淑芬 對談主持人／今周刊數位內容部 總監兼總編輯 陳俊任
1405-1425	20	【專題演講】 台灣走向國際的醫療科技人文實踐	臺北市立關渡醫院院長 陳亮恭
1425-1445	20	【專題演講】 醫院好感度大提升 數位轉型應用以關渡醫院為例	大眾全球投資控股董事長 簡民智
1445-1455	10	休息時間	
智慧理財・樂活熟齡			
1455-1515	20	【專題演講】 銀髮圓夢，幸福桃園	桃園市副市長 王明鉅
1515-1535	20	【專題演講】 TISA 理財・幸福啟航	基富通證券副總經理 鄧卉婷
1535-1555	20	【專題演講】 熟年不心急 詐騙沒空隙	愛爾麗醫療集團董事長及創辦人 常如山
1555-1615	20	抽獎活動・圓滿賦歸	





呂建德 政務次長

現職

衛生福利部 政務次長 113.05~

學歷

德國 Bielefeld 大學社會科學博士 83.06~88.05

國立政治大學政治研究所碩士 77.09~79.07

國立政治大學政治學系畢業 73.09~77.06

經歷

公務人員保障暨培訓委員會政務副主任委員 109.09~113.05
財團法人台灣智庫董事 111.06~

財團法人青平台基金會永續民主研究中心·暖實力與社會共同體研究平台召集人 110.03~113.05

台灣社會福利學會理事長 109.09~111.05

國立中正大學社會福利學系系主任兼社科院副院長 108.08~109.09

財政部公益彩券監理委員會委員 108.07~109.09

教育部大學社會責任中彰投區輔導團召集人 108.06~109.09

交通部無障礙交通環境推動小組委員 108.06~109.09

行政院社會福利推動委員會委員 108.03~109.09

衛生福利部衛生醫療及社會福利政策推動諮詢小組委員 108.03~109.09

總統府國家年金改革委員會委員 105.06~

臺中市政府社會局局長 103.12~107.11

財團法人台灣智庫就業與社會安全組召集人 99.10~101.08

德國普朗克社會研究所訪問學人 93.07~93.09

財團法人醫療改革基金會健保體制組諮詢委員 91.04~92.08

行政院二代健保社會參與組諮詢委員 90.09~91.02



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





陳湧仁
宸曜國際醫療體系創辦人暨總經理

現任

宸曜國際醫療體系創辦人、光麗生技集團、台灣光麗實業總經理
中華民國臨床非侵襲癌症治療研究學會理事長、日本東京藏前免疫細胞治療醫院總顧問
中華民國美容醫學醫學會監事、台大醫院神經外科主治醫師

學歷

國防醫學院醫學博士、台灣大學公共衛生碩士、台北醫學大學醫學士

經歷

中國文化大學運動與健康促進學院副教授、台大醫院外科、神經外科總醫師
日本東京藏前醫院臨床研究員、美國抗衰老醫學會專科會員醫師
超音波醫學專科醫師、凱爾國際生醫集團創辦人

【研究領域】

神經外科、抗衰老醫學、幹細胞及生長因子應用研究



陳潤秋
新北市政府衛生局局長

現職

新北市政府衛生局局長

學歷

臺北醫學大學碩士、國立陽明大學醫學士

經歷

衛生福利部國民健康署副署長、國立陽明大學兼任教授
台北醫學大學兼任教授、台北市立聯合醫院和平婦幼院區院長



黑岩祐治
日本神奈川縣知事

學歷

早稻田大學政治經濟學系學士

經歷

富士電視台記者、節目導演、製作人及主播、國際醫療福祉大學研究所教授
任內閣秘書處醫療政策顧問、任內閣秘書處機器人革命實現會議成員

主要政策

· 推動「健康醫療新前沿 (Health Care New Frontier)」政策，致力克服超高齡社會帶來的挑戰，在他的帶領下，神奈川縣成為全日本唯一由中央政府指定，全域被劃為「國家戰略特區」的都道府縣。
· 大力推動尖端醫療，推廣「未病 (ME-BIO)」概念，以及護理與醫療用的輔助生活機器人的實用化。
· 在神奈川縣川崎市殿町地區創立全球最大再生醫學與細胞治療產業化基地「生命創新中心 (LIC)」。



保坂隆
保坂精神科診所所長

現職

保坂精神科診所所長、兼任聖路加國際大學臨床教授、兼任京都府立醫科大學客座教授

學歷

慶應義塾大學醫學系學士、高野山大學研究所密教碩士
美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 精神科研究進修

經歷

東海大學醫學系精神科學教授、聖路加國際醫院精神腫瘤科主任

專業領域：

精神醫學（會診—聯合精神醫學、心理腫瘤學）

出版著作：

在行醫之餘，主要著作有《接下來，只記得快樂的事》、《幸福優雅的老後》、《老後最適生活術》、《愉快的老後》、《50歲開始，優雅過好日子》、《理想的老後》、《最無憂的老後》、《為自己準備一本獨老幸福存摺》等多本中文作品在台出版，是高龄生活領域代表型人物之一。





陳亮恭
臺北市立關渡醫院院長

學歷

國立陽明大學醫學士、國立陽明大學衛生福利研究所博士

現職

臺北市立關渡醫院院長、臺北榮民總醫院高齡醫學中心主任主治醫師
國立陽明大學高齡與健康研究中心教授兼主任、台北中華醫學會副秘書長
台灣整合照護學會理事長

經歷

臺北榮民總醫院高齡醫學中心主任、臺北市立陽明醫院社區醫學科主任
臺北市立聯合醫院老人醫學科召集人
臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師、總醫師



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 Tatler 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。



吳漢章
華碩雲端暨台智雲總經理

現職

華碩雲端暨台智雲總經理、台生科總經理 AI 大聯盟會長
行政院智慧國家推動小組民間諮詢委員會委員、經濟部生技醫藥產業發展推動小組委員
中華民國資訊軟體協會理事、台灣數位健康產業發展協會理事
人工智慧基金會董事

經歷

· 2008 年加入華碩集團，負責雲端事業之營運，帶領華碩雲端成為雲端技術的領導品牌
· 2021 年起兼任台智雲總經理，以 AI-EC 高效算力推動 AI 創新與產業化
· 2025 年起兼任台灣生醫大數據科技總經理，以數據為核心打造兼具公共利益與商業營運的健康數據生態系。



胡朝榮
臺北醫學大學醫學院院長

現職

臺北醫學大學神經學科教授、臺北醫學大學醫學院院長
臺北醫學大學雙和醫院神經科顧問醫師、臺灣神經學會監事

學歷

臺北醫學大學醫學士

經歷

臺北醫學大學雙和醫院失智症中心主任、臺北醫學大學雙和醫院研究副院長
臺北醫學大學醫學科技學院醫學神經科學博士學程主任
臺北醫學大學臺北神經醫學中心副院長、臺北醫學大學醫學院副院長
臺灣失智症學會理事長、臺灣神經學會理事長、臺灣失智症學會監事





常如山
愛爾麗醫療集團董事長及創辦人

現職 愛爾麗醫療集團董事長及創辦人、愛爾麗永續公益基金會董事。

內政部警政署及刑事警察局企業國家打詐隊大隊長

學歷 中正預校第二期、空降特戰部隊退役、南臺科技大學化學工程與材料工程系

重要經歷

2000 年創立愛爾麗，曾從事業務、經營美容 SPA 與化妝品原料批發、代理美容儀器，帶領集團拓展為全台最大醫美機構。

慈善公益

- ① 軍警人員裝備破千萬獎勵捐助
- ② 捐救護車、復康巴士
- ③ 支援偏鄉醫療與交通
- ④ 重大災難救助
- ⑤ 校園反詐宣導
- ⑥ 獎助學金與體育培力等事宜



陳光輝
基富通證券總經理

現職 基富通證券總經理

學歷 輔仁大學會計系

經歷

臺灣集中保管結算所副總經理



王明鉅
桃園市政府副市長

現任

桃園市副市長

學歷

國立台灣大學醫學院醫學系畢業、國立台灣大學醫學院臨床醫學研究所博士
國立台灣大學管理學院在職專班商學組碩士

經歷

台大醫院副院長暨企劃室主任、台大醫院竹東分院院長
台大醫學院麻醉科暨台大醫院麻醉部主任、台大癌症中心醫院副院長



簡民智
大眾全球投資控股董事長

現職

大眾全球投資控股董事長、攸泰科技董事長

學歷

美國加州洛杉磯大學電機系及研究所

經歷

國眾電腦董事、訊連科技董事
豐藝電子董事





建構高齡友善社會： 神奈川縣的健康老化與 社會參與之道

日本神奈川縣知事
黑岩祐治





健康高齡化50年

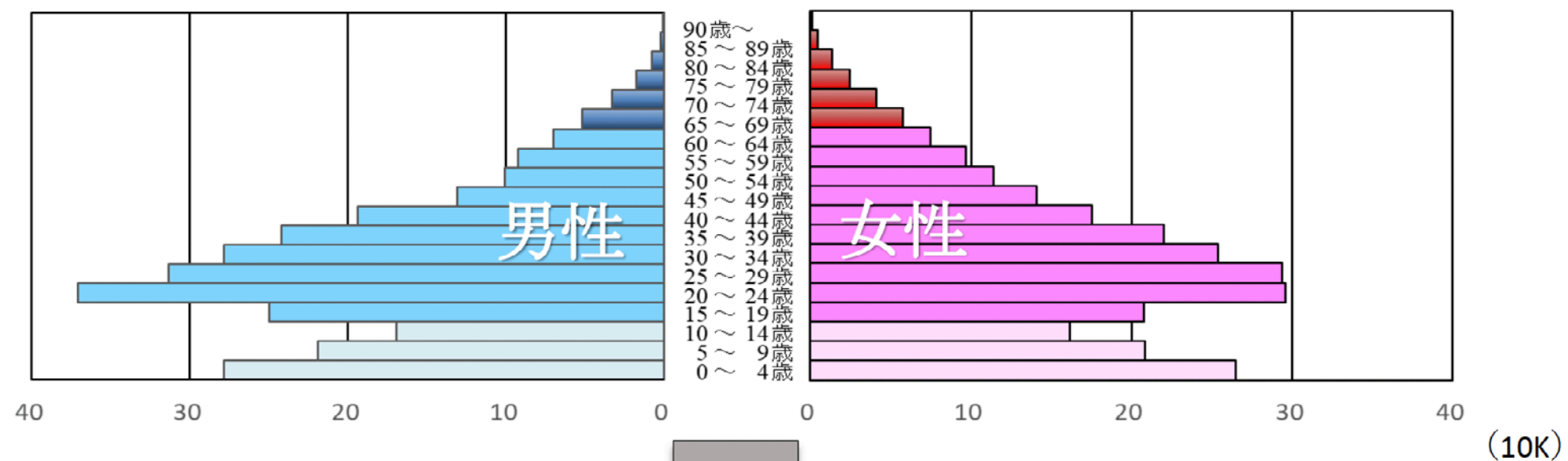


1

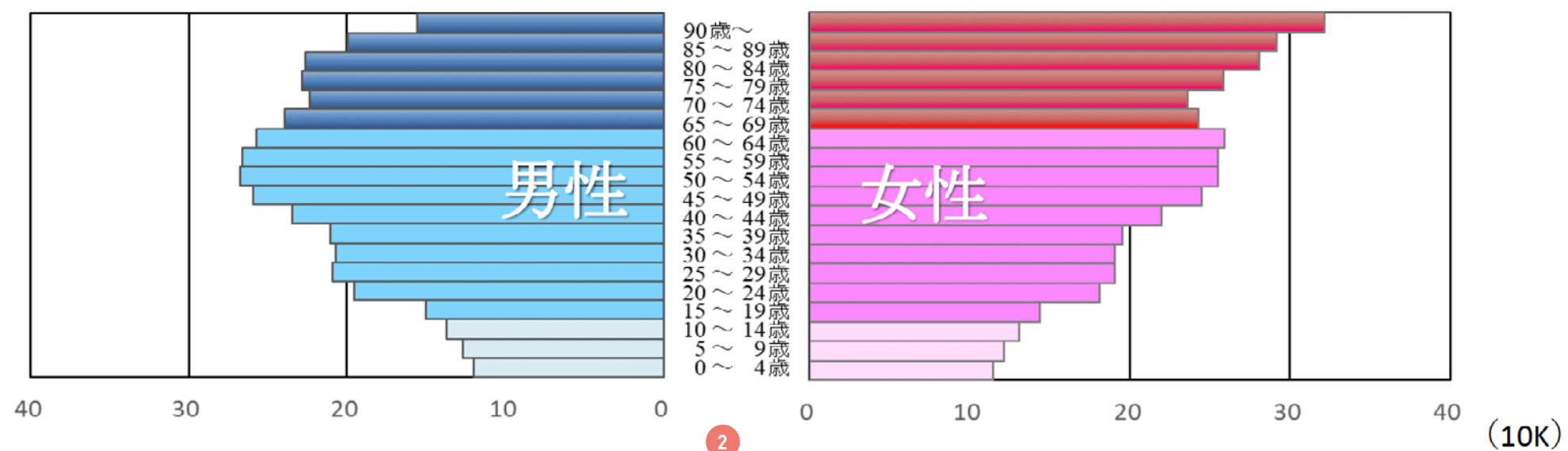


神奈川超級高齡化社會

1970



2060





ME-BYO 未病

“*Me-Byo*”

「未病」

介於健康與疾病之間的狀態

ME-BYO 未病

健康

疾病

健康
Healthy

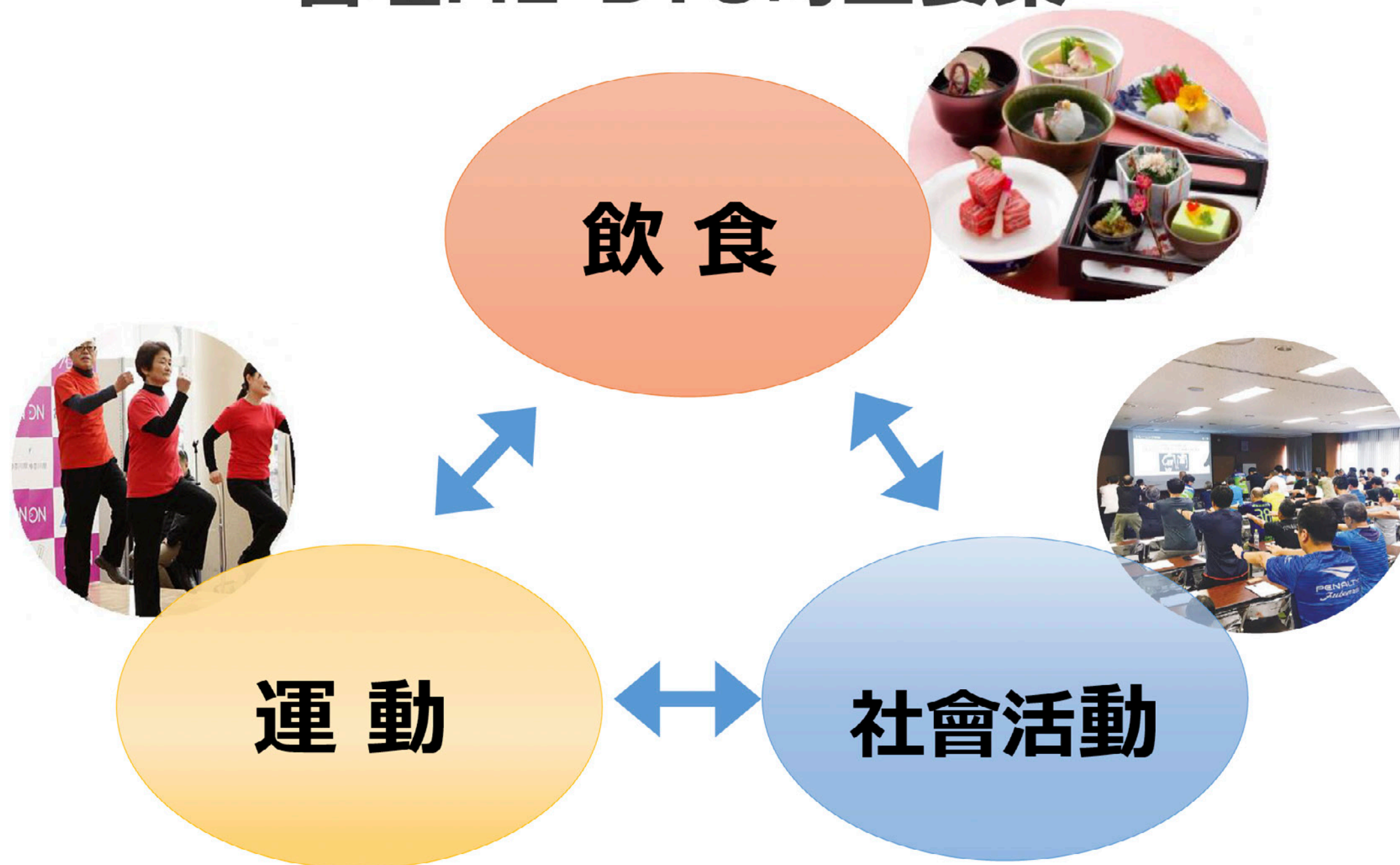
未 病
ME-BYO

疾病
Sick



KANAGAWA

管理ME-BYO的三要素





KANAGAWA

健康最前線

先進的醫療技術

iPS細胞研究



生活輔助機器人



個人
健康檔案



融合

管理 ME-BYO

飲食



鍛鍊



社區活動



健康長壽 新市場/產業



ME-BYO產業





神奈川ME-BYO品牌

MIMOSYS (ミモシス)®



語音心理分析服務
神經系統監視器

PST(株)
PST Inc.





KANAGAWA

醫療保健·最新前線的國際戰略

歐洲

- 英國 細胞與基因治療法製造中心
- 芬蘭 奧盧市
- 德國 巴登-符騰堡州
- 世界衛生組織

亞洲

- 新加坡 國立大學醫療體系
- 印度 阿育吠陀
- 中國 遼寧省
- 越南 衛生部

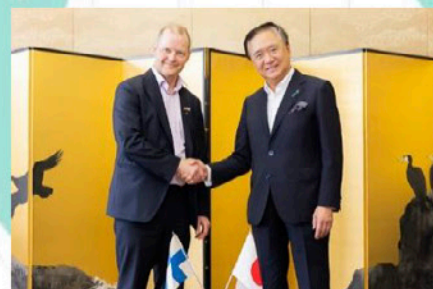
美國

- 馬里蘭州
- 史丹佛大學醫學院

神奈川



英國
細胞基因治療製造中心



芬蘭 奧盧市



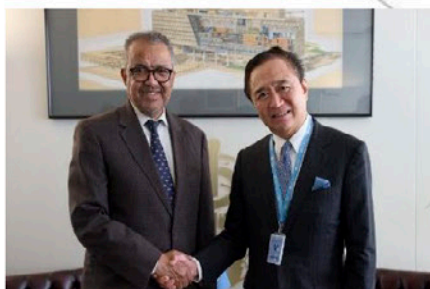
新加坡



美國 史丹佛大學



美國 馬里蘭州



世界衛生組織



德國
巴登-符騰堡州



越南 衛生部



中國 遼寧省



印度 阿育吠陀

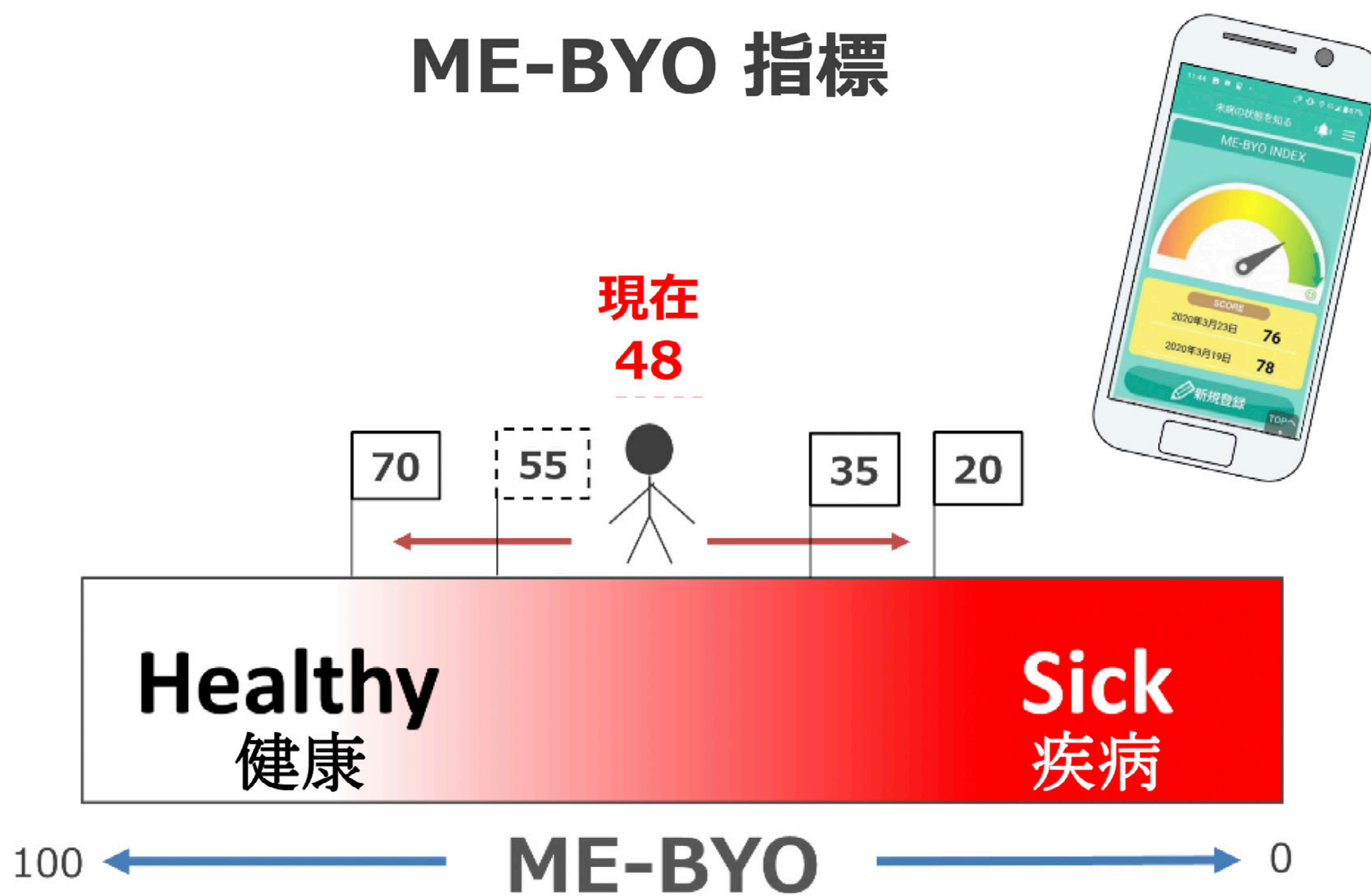


2024年神奈川未病峰會 在箱根舉行



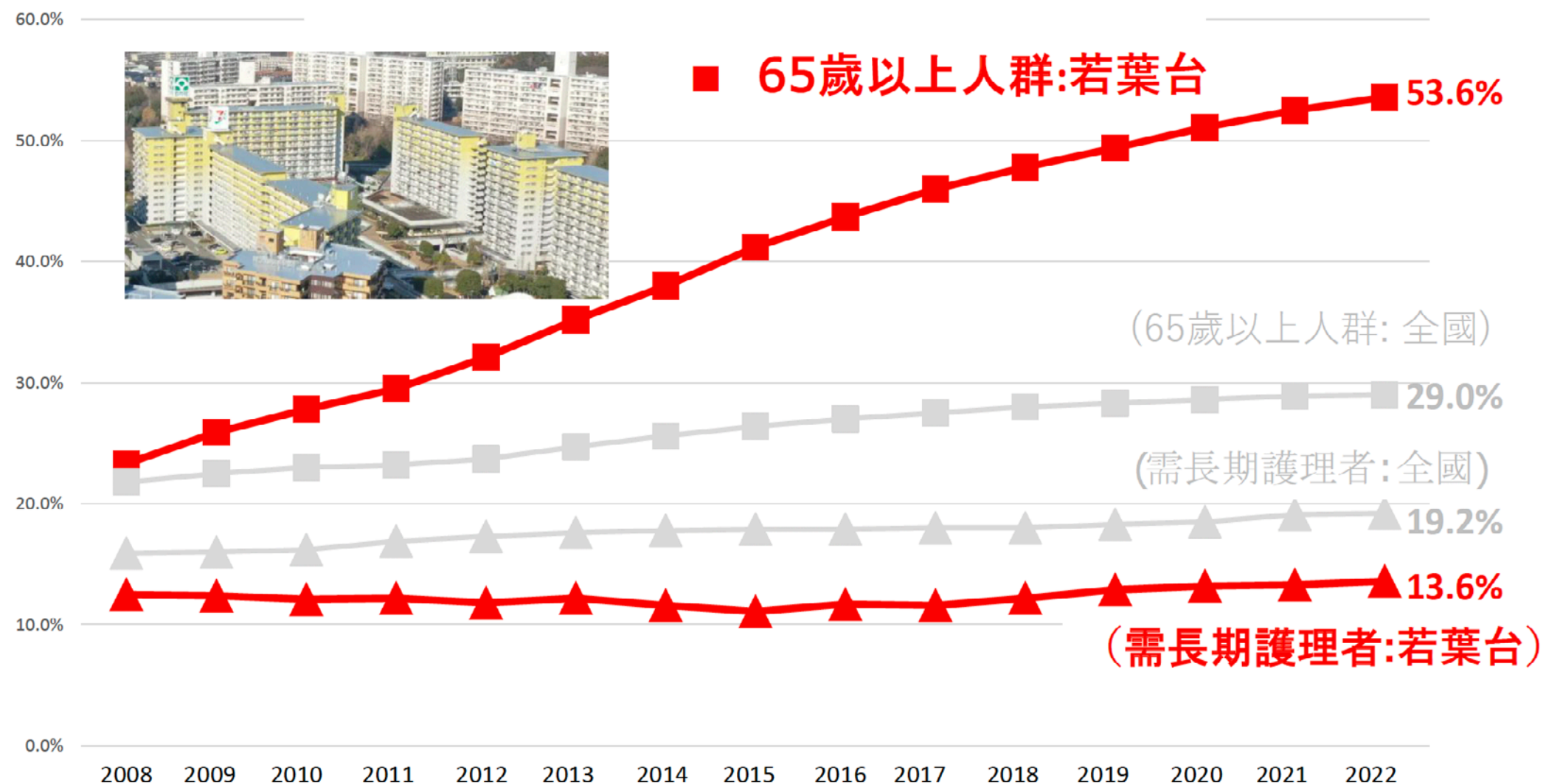


ME-BYO 指標





若葉台住宅綜合體





若葉台住宅綜合體的特徵

活耀的居民團體

多代同堂

策劃多種體育活動





縣立住宅區的合唱團活動



14



縣營團地高齡合唱團發表會





KANAGAWA

神奈川長青戲劇活動



16



KANAGAWA

充滿活力的生命

生命 光輝
Vibrant INOCHI
Lives

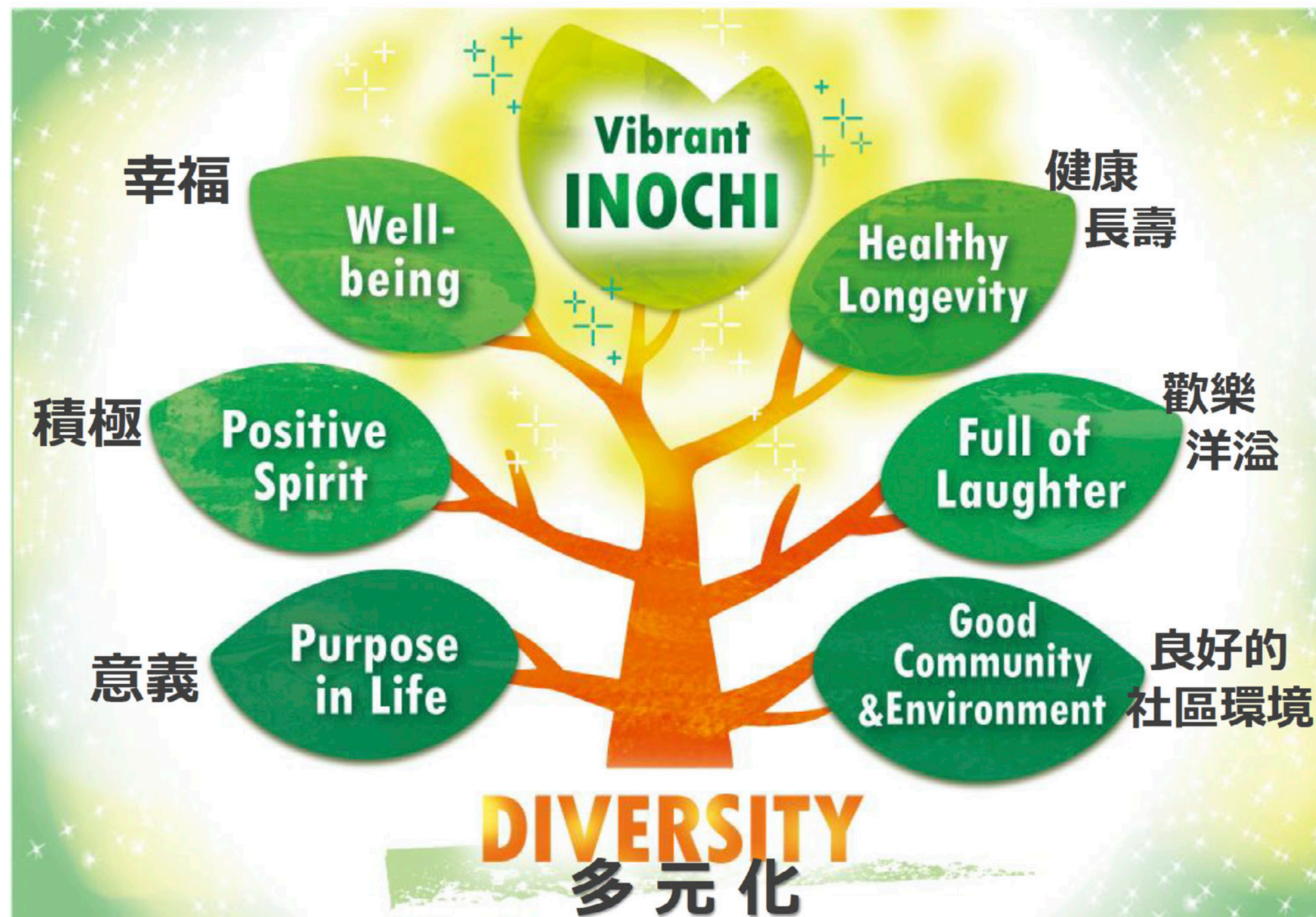


17



KANAGAWA

充滿活力的生命





KANAGAWA

Vibrant INOCHI 充滿活力的生命



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



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

攝影・蕭亮凱

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，你想看看，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，說退休準備至少要到三到五年，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。」

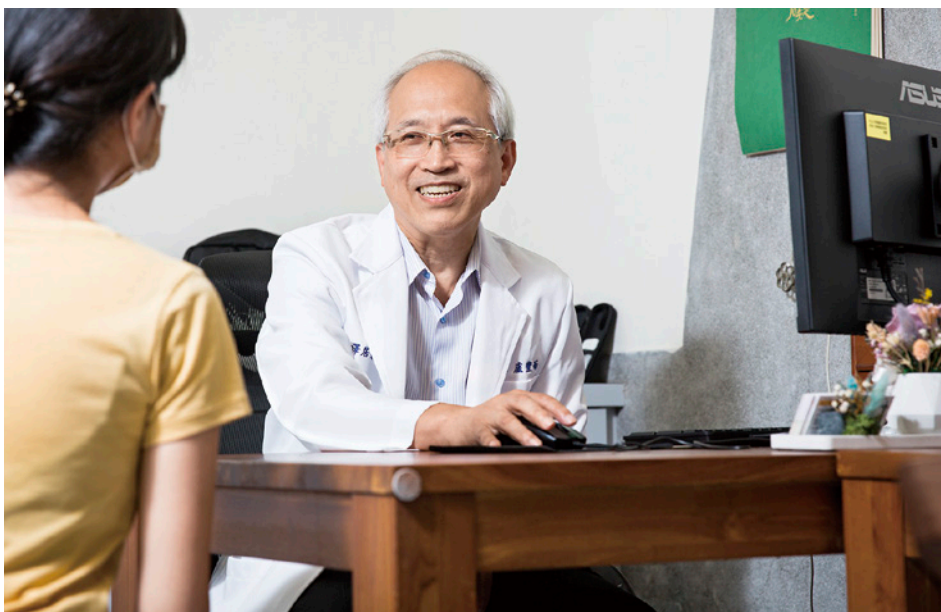
盧豐華的手機裡，已經累積了一整串密碼的準備清單，這份「退休備忘錄」，是在退休前七年來有意識地、隨手記錄的退休準備項目。

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，但一身使命感，「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 蕭光凱

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：集合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

前30位訂購再加贈

檜木坊 檜純精油禮盒

定價：1050元
內含台灣原生檜木精油10ml+檜木球30g x 1



力響銀
新聞獎
調查報導獎

迎向幸福優雅的 第二人生



現場訂閱獨享最低27折優惠

訂《今周刊》紙本13期 或 電子26期 **799元**
送 精選好書3選1



★ 保坂隆力作！讓你接下來的人生得更輕鬆！
定價：380元



★ 更長壽的人生，你需要重新規畫！
定價：420元



★ 十大名醫聯手 超前攔截癌症
定價：380元



立即訂閱

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3000cc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，而這正是人面對老化，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。

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。」

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。



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

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

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。」

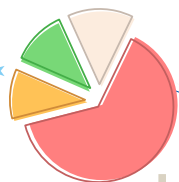
至於今年六十六歲、已經退休十年的郭榮芳，曾是台灣四大會計師事務所勤業眾信的資深合夥人；十多年前，他的會計師職涯近乎封頂，收入豐厚不說，三十幾年的閱歷，讓他儼然是許多產業要角所倚重的智多星。

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



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。

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「二刀兩斷」，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實需求，「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

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」。

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。

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

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

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：蕭亮凱

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。

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



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、護理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

Profile 施振義

出生：1962年

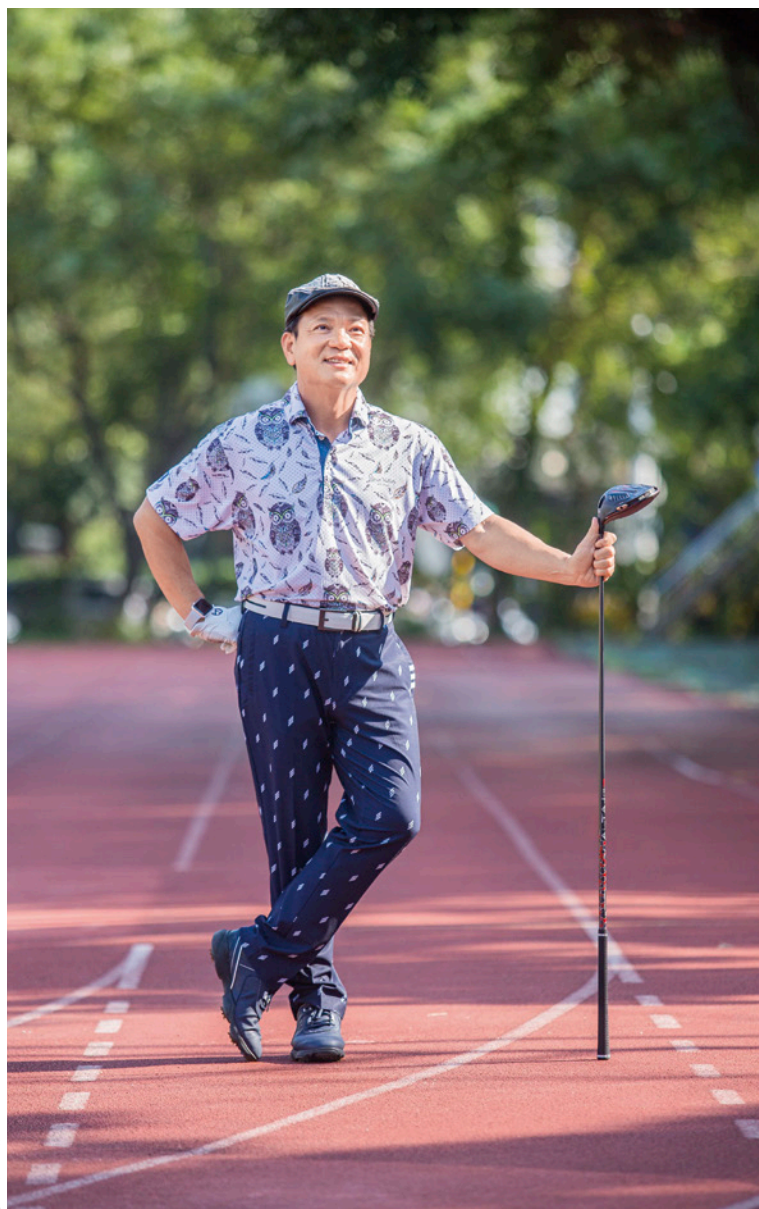
現職：台北科技大學校友四季高爾夫球社社長

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。



攝影：唐紹航

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「人生下半場」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，大概就像那時在場上盯著投手的小選手，鬥志的熱度，絲毫不減。

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。人生下半場該如何找到意義？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，

他在工作上也如此，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價併購。

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

從容人生

玩薩克斯風、當社企導師

梁公偉：我還要學更多新玩意兒

撰文：王子承

攝影：唐紹航

台北的一家藝廊裡，一位戴著眼鏡的斯文男子，閉著眼、手拿薩克斯風，為記者吹奏拿手曲目《新不了情》，身體自然地隨著節奏擺動。

這位年近七旬的男子，是曾以治軍嚴格聞名的晨星半導體前董事長梁公偉。在他領軍的時代，晨星在電視晶片市場獨占鰲頭，在中國白牌市場的手機晶片，則與台灣 I C 設計一哥聯發科對戰，「大小 M」打得不可開交，小 M 晨星一度被大 M 聯發科視為潛在威脅者。

沒想到，晨星決定與聯發科合併，梁公偉淡出公眾視野；直到二〇二四年，面板驅動 I C 設計公司 ITH（前身為奕力科技）在台重新上市，他以董事長身分再現江湖。

回歸 I C 設計界，收斂起熟悉的銳利鋒芒，梁公偉吹薩克斯風時眼微閉，享受當下的姿態，似乎在說「退休」這七年「我可忙著」。

確實，除了擔任 ITH 董事長，梁公偉至少還「斜槓」到社會企業、舞台劇

很多半導體同業朋友聽完我現在的經歷，都是目瞪口呆，**沒想到外面這麼多東西。**

製作，參加合唱團、學薩克斯風……，難怪接受本刊專訪時他說，「我覺得自己還有很多事情沒做！」

過去，梁公偉領軍下的晨星有「竹科最爆肝公司」之稱。員工早上八點上班，通常做到凌晨才能下班，離開時抬頭果然滿天「晨星」。

而一二年晨星被聯發科併購，起初幾年仍維持獨立營運，由梁公偉負責，日子高壓忙碌如昔，下班回到家，手機訊息叮噠響不停，郵件也不斷進來，總要忙到半夜一、兩點才能睡，一早再被鬧鐘叫醒，趕著出門上班，「那時候的我，不知道什麼是睡到自然醒。」他回憶。

對抗退休症候群
被彭双浪鼓舞 參加薩克斯風公益演出

這樣的生活，直到一八年兩家正式合併一夕改變，梁公偉解甲歸田，忙碌的日子突然變為極閒，「就像在賽車時跑最快的車子，突然要你停下來，會受不了這樣的狀況。」意識到可能出現退休症候群，「我得替自己安排做一些事來調適……。」

於是，梁公偉除了安排遊山玩水之

外，開始重拾興趣，參與台大校友合唱團，和朋友一起組樂團、練團、租場地登台表演。

熟悉梁公偉的人都知道，他不僅愛唱歌，歌喉更是出名的好，每逢尾牙、朋友聚餐必定會高歌一曲。當年離開台積電、創立晨星前，他在離別尾牙上高唱《鼓聲若響》，以歌寄情。回首當年，再看今朝，曲目改了，他笑說，「我現在在尾牙不唱《鼓聲若響》了，都唱茄子蛋的《浪子回頭》。」

薩克斯風是在梁公偉退休後，重新進入他的生活，他透露，起源跟友達董事長彭双浪有關。彭双浪深深為薩克斯風著迷，甚至還去考了新竹市街頭藝人證，在「好康道相報」的心情下，彭双浪大力鼓吹身為供應商的梁公偉一起學，甚至提議在彼此尾牙上交換演出。

梁公偉笑說，他口頭答應後，開始跟著彭双浪的薩克斯風老師上課。只是起初工作忙碌，課上得有一搭沒一搭，也疏於練習，為了怕出糗，他在友達尾牙沒有登台演出，這個未兌現的約定，也一直掛在心上。

退休後，梁公偉重新拿起薩克斯

風，但他怕練習時吵到太太，也怕被鄰居投訴，總是開車到新竹各大風景區，找人煙少的地方練習，對他而言，「吹薩克斯風就像是唱歌，我把它當成另一種唱歌的方式。」愈吹愈喜歡，他甚至跑到台北拜師學藝。

彭双浪也說，梁公偉的演奏技巧進步非常快，「幾乎達到專業水準。」只要彭双浪舉辦公益演出，梁公偉都會參與。

用科技業經驗投入社企

只要有意義就參與 出錢更花時間指點

除了薩克斯風，梁公偉也找到另一個重心——公益投資。晨星時代，公司就曾透過基金會捐助幫助偏鄉學子，「可惜，這些學生後來沒有繼續升學。」他認為，公益不能是One Shot（一次性）捐助，「否則被接濟的人，又會回到原狀。」

為此，梁公偉投身專門投資社會企業的「活水影響力投資」（以下稱活水社投），擔任投資人、顧問，在他看來，社企兼具營利與公益理念，能促進就業、幫助地方繁榮，值得投入。此刻的他，不再是汲汲於出征的將軍，而是指路的嚮導，為踏上征途的新軍，指引方向。

活水社投董事長鄭志凱指出，五年前開始，晨星先後投資了三個活水社投

的創投基金，無論投前評估或投後管理，他都樂於參與。

從晨星時期為了事業披星戴月地衝刺，到現在有餘力成為「教會對方釣魚」的教練，梁公偉說，「社會企業需要幫忙的時候，我會跟他們接觸、互動，彼此是比較長期的關係。」不過，兩者大不同，半導體業經營問的是「要賺多少、怎麼成長」，社企先求自給自足，再談更上一層樓。梁公偉曾表示，「科技業創業可能沒有模式可以參考，社會創新需要無中生有、更有延展性，挑戰是不一樣的。」

鄭志凱觀察，許多科技投資人只在乎公司未來成長性有多大，會認為投資小公司沒意思，「但梁公偉認為只要有意義就願意參與，比如，他就花很多時間在科學養雞團隊岩生築巢。」

此外，梁公偉不只出錢，也行動支持新創業者，鄭志凱表示，「對許多投資人來說，投錢容易、花時間難，但他樂意定期與社企見面討論，也願意擔任公司董事。」

活水基金所投資的微電能源董事長

陌生的再生能源領域，總是有問題就發問，同時又能迅速整理歸納，組織出他的見解，甚至再拋出來討論。」他觀察，「Wayne（梁公偉）從來不給自己貼上任何標籤，而是渴望更理解這個世界的人。」

參與活水社投，為梁公偉打開新世界，走出熟悉產業，接觸不同的天空，「其實滿有趣的。」他形容，過去投身的

科技產業猶如獨立、完整的象牙塔，公益投資為他打開很多扇門，「我學到不少新玩意兒，比如網路、電商、農業公司，很多半導體同業朋友聽完我現在的經歷，都是目瞪口呆，沒想到外面這麼多東西。」

熱愛音樂的梁公偉，近來又把興趣延伸至音樂劇，擔任起影視、舞台劇投



攝影：唐紹航

梁公偉表示，雖然與舊時同事聚會時，大家總會懷念晨星這家公司，「但其實現在也沒關係，因為這樣我才有時間去爬山。」

出征心法

- 退休後重拾興趣，開始練唱、吹薩克斯風，四處巡演。
- 熱血投身公益投資，教會社企「如何釣魚」。
- 優游於公司、公益、音樂、社會企業之間，從容自得。



蟄伏多年再現江湖，梁公偉心境已然不同，他笑說，「你不覺得我現在看起來沒什麼壓力嗎？壓力都轉移到聯發科董事長身上了！」如今的他，每周至少保留一天處理ITH的公務，其他時間優游於公益、音樂、社會企業之間，不但能睡到自然醒，生活擁有更多餘裕，從容而自得。

他並不只擔任「陽春」董事，而是積極出點子，建議去取得國際知名的舞台劇授權在台公演，藉由搬演名劇來創造獲利，同時能培育新創劇團。即使滿滿「文青魂」，工程師出身的梁公偉，仍不忘提供務實建議，運用在劇團。

打開新世界重燃文青魂

資公司大清華傳媒董事，董事長成群傑記得，當梁公偉發現藝文產業經營不易時驚呼，「這樣怎麼賺錢？」

王愷迪就分享，梁公偉與公司開會時，「一再地挑戰我們的商業模式與企業核心能力，問我們如果在一個硬碰硬的領域裡面，我們的技術是否具有競爭力。」

梁公偉的「靈魂拷問」，讓王愷迪不斷審視自己的技術、整理出核心競爭力，思考「在一個不考慮台電、經濟部能源署特殊規定下的環境，要如何勝出。」如今，微電能源的太陽能案場整合服務業務，不但在台灣發展順利，也成功進軍海外，二四年並登錄興櫃市場。

王愷迪說，梁公偉對新領域懷抱好奇心，「他不以前輩或者導師自居，面對



攝影組

當初梁公偉（左）拍板讓晨星嫁入聯發科，消息一出震驚市場，右為聯發科董事長蔡明介。

大病後拋矽谷夢，濱海偏鄉教程式、讓特教童上科技課

資工「怪教授」蘇文鈺 為弱勢生開一扇窗

10年前，他到偏鄉教弱勢學童寫程式，把科技從城市帶到鄉村，最近，又關注起特殊教育，但年過60的他心裡想的是，事情不只有一個人能做，是該到傳承的時候了。

撰文·林良昇



Profile 蘇文鈺

出生：1963年

現職：成功大學資訊工程學系教授

經歷：中華大學資訊工程系副教授、
工研院電通所工程師

學歷：美國史丹福大學博士後研究、
紐約大學坦登工程學院電機博士

十

年了，蘇文鈺還清晰記得那個海風不時吹拂進室內的午後，他迎著十多雙閃閃發亮的眼睛，深深吸口氣，接著開啟筆電，第一次對偏鄉學童，教起在大學校園裡再熟悉不過的程式設計課。

上課，對這位已有近二十年教學經歷的成大資工系教授來說，幾乎是閉著眼睛也能辦到的尋常事。但那一天的蘇文鈺，雖然自信，卻也對未來充滿未知，這是一段十年旅程的起點，一路走到今天，並不容易。

萌念》一場意外大病改變志業
從矽谷創業夢 轉向教弱勢學童寫程式

五十歲以前，專長是IC設計的蘇文鈺，還一心一意想把個人研究成果商業化，再到美國矽谷創業賺錢；但一場意外大病，徹底改變了他的生涯規畫與價值觀，人生轉了彎。

臥病在床的三個月，蘇文鈺放棄了對金錢的渴求，卻找不到下一個值得追尋的目標，直到無意間看見，美國前總統歐巴馬倡議學童應該學習寫程式，他像是突然受到未知力量召喚，立刻決定將普及化的基礎程式教育，作為人生下

半場的志業，並將教學對象鎖定為經濟弱勢、缺乏資源的學童。

大半輩子都在學術圈的蘇文鈺，雖快速在心中勾勒出美好的期望，卻不清楚該如何化為行動。

一開始，他只能漫無章法地接觸兒童之家等社團團體，劈頭就問對方：「可不可以讓我幫孩子開程式設計課？」面對不請自來的「怪教授」，機構負責人的回應通常是：「小朋友連國語都學不好了，還教他們寫程式？」

儘管蘇文鈺一再強調，「學程式比國語還容易。」但多數人並不相信，甚至還有人笑他「頭殼壞掉」。一再碰壁之下，他一度想打退堂鼓，覺得自己還是盡本分留在成大教書就好。

行動》到嘉義濱海偏鄉開課
籌二手筆電、貼名條 讓學生有歸屬感

直到二〇一四年農曆春節的家族聚會上，蘇文鈺的姊姊聽說他想教小朋友程式，主動引薦了在嘉義東石鄉栗子崙創辦過溝渠課輔班的友人楊萌智，要他試試有沒有合作機會。

年假結束，蘇文鈺馬上跑了一趟位

於嘉義海線過溝的教會，與在當地被稱為「楊老師」的楊萌智會面。

早年經商的楊萌智，中年後立志陪伴偏鄉兒少成長，因此南下嘉義，利用過溝教會場地設立課輔班。與其說是課輔班，這裡其實更像當地少年的庇護所，只要附近學校的學生下課沒處去，就可以到教會做功課、吃飯，不怕沒人照顧，有需要時，想住一晚也沒問題。

常到課輔班的孩子，不一定家庭破碎、生活悲慘，更多的是經濟相對拮据，父母可能要兼好幾份工作才能維持開支，連準時接送子女都做不到，更遑論照顧他們的課業。

因此，當蘇文鈺找上門來，楊萌智只提出教學絕不能「三分鐘熱度」的要求，兩人當下一拍即合。蘇文鈺在學期中，每三周到一個月就會從台南到過溝一次，寒暑假則每個禮拜開課，一次就上滿六個小時。

學習程式設計的硬體設備，當然得由蘇文鈺負責，他透過網路徵募找來一批二手筆電，發給報名上課的學生每人一台，並貼上姓名，「代表這台筆電以後就是他們的，讓他們覺得有義務一直

來上課，就算是來用電腦、玩遊戲，都好。」蘇文鈺解釋他的巧思。

貼上名條的筆電，果然替學生帶來歸屬感。蘇文鈺回憶，第一批學生就有人當著他的面說，「假如我不來了、不學了，那電腦就變別人的了。」蘇文鈺聽了感到欣慰又心酸，「只是為了一台用了五、六年的二手電腦，他們就願意來。」

解決了電腦設備，還有基礎建設的障礙要克服。前幾堂課，當十幾台筆電同時連線，教會的網路立刻塞車，蘇文鈺只得利用個人時間，不斷與官方溝通，說服中華電信牽了一條高速網路到過溝，問題才迎刃而解。

雖然起步艱辛，在濱海偏鄉教程式設計，卻讓蘇文鈺內心感到無比充實。

「真真現在念成大資工研究所、阿緯今年通過教甄要當高中老師……」坐在成大附近的研究室裡，蘇文鈺彷彿陷入了時空隧道，仰起頭盤點他當年第一批學生的動向，嘴角不自覺浮出溫暖的笑意。過去的師生情，讓十年前的這些孩子們，至今不忘隨時跟蘇文鈺更新動態，不限於制式逢年過節的祝賀。

半晌後回過神來，蘇文鈺恢復了理工學者的拘謹，強調自己並不確定過去十年來為孩子帶來了什麼，「我們沒有

生態，更打造符合學校特色的「樹攀」課程，至今，畢業樹攀儀式已成為學校亮點，讓同安國小的學生數逆勢攀升，遠離廢校危機。

不願屈服的同安師生與蘇文鈺的專業，改變了這所偏鄉小校的命運，如今



社團法人中華民國民眾自造者學習協會提供

“偏鄉教育不是非我不可，
我現在就是「抓交替」希望更多人投入。”

台南大學特殊教育學系教授林千玉，二〇年只是在臉書回應蘇文鈺所談到的特教案例，就莫名被拉進計畫。在她眼中，蘇文鈺就像是「瘋子」，不僅在偏鄉教育是從無到有，連特教也是「衝了就對了」，未必有充分的動機與縝密的規畫。

「我是為了什麼而做，到現在我也還沒搞清楚。」對於夥伴的觀察，蘇文鈺有個較少為人知的私人嗜好，他收藏上萬張黑膠唱片，更會自己手做音響，他在成大的研究室，永遠傳出悠揚的古典樂。

今

同安國小的特色課程遠近馳名，更是彰化縣政府特別設置的偏鄉教育資源中心。

進擊「關注特殊教育

從零開始往前衝 臉友也拉來當夥伴

但，蘇文鈺想做的，遠遠不僅於此。一九九一年以來，他開始

關注偏鄉特殊教育，與台南大學、台東大學、東華大學特殊教育學系合作，做起「特教樂塾」，運用電腦與科技教具，讓有特殊需求的孩子也能學習各種科技課程。

台南大學特殊教育

學系教授林千玉，二〇年只是在臉書回應蘇文鈺所談到的特教案例，就莫名被拉進計畫。在她眼中，蘇文鈺就像是「瘋子」，不僅在偏鄉教育是從無到有，連特教也是「衝了就對了」，未必有充分的動機與縝密的規畫。

有更多人投入。

蘇文鈺有個較少為人知的私人嗜好，他收藏上萬張黑膠唱片，更會自己手做音響，他在成大的研究室，永遠傳出悠揚的古典樂。

「有一天我們真的做不動了，又抓不到交替，那就真的要結束。」蘇文鈺的古典樂會持續放下去，還是會抬起唱針暫停樂聲？他默默聽著，尚未得到答案。



社團法人中華民國民眾自造者學習協會提供

蘇文鈺率領學生和團隊投入偏鄉教育，從教孩子學程式開始，一路擴展到科技教育，向下扎根，深入偏鄉陪伴孩子，是他們一直都在做的事。

位從都市來的教授。

「那時候就覺得很新奇吧！」謝丞洺回憶，剛升上國中時，成績在班上屬於中下，是抱著可以「玩電腦」、並了解電腦遊戲背後原理的心情，參加了蘇文鈺的課程，壓根不是想學會「寫程式」。

至今，謝丞洺依舊不太擅長寫程式，但與蘇文鈺一起「玩電腦」，為他開啟了一扇從沒想過的窗：3D繪圖。

玩出興趣的他，現在已經從學生，變成了可以教人的老師，並跟隨蘇文鈺的腳步，開始利用學業空檔，到各地偏鄉指導學生，「可以繼續練習程式、3D，又能回饋家鄉，是一件很棒的事！」他興奮地說。

不知不覺地，蘇文鈺在過溝種下的種子，開始往全國各地散播。

一六到一七年之間，愈來愈多人聽過大學教授到偏鄉教孩子寫程式的故事，位於彰化縣芬園鄉山區的同安國小，主動聯絡了蘇文鈺，希望他協助規畫科學教育。

「去的時候覺得絕望……」蘇文鈺說，那時同安國小瀕臨廢校，六個年級只剩下十幾名學生，但他沒有卻步，與同安國小校長施皇羽等老師合作，推出「科技射箭」，還架攝影機觀測貓頭鷹

蘇文鈺坦率承認，卻依然繼續勇往直前。

當年提供蘇文鈺開課場所、身分有如「引路人」的楊萌智，近年因年齡漸長、健康有些狀況，結束了在過溝的課輔班，但兩人還是保持密切聯繫。

有虔誠信仰的楊萌智告訴蘇文鈺：「結束以後你才會發現，這十幾年來你是為了什麼而做。」楊萌智在關掉課輔班後，才體會到自己付出一切的初心，只是為了過溝當地一個弱勢單親家庭，而這個家庭的三個小孩，兒子讀軍校，兩個女兒也都大學畢業，甚至念研究所，「整個家庭因為她（楊萌智）而改變了。」蘇文鈺說。

或許，真的等到結束後，才能知道為何而做，蘇文鈺笑說：「我現在就是在『抓交替』。」對他而言，投入偏鄉教育，不是非他不可，他希望有人接手、有更多人投入。

蘇文鈺有個較少為人知的私人嗜好，他收藏上萬張黑膠唱片，更會自己手做音響，他在成大的研究室，永遠傳出悠揚的古典樂。

「有一天我們真的做不動了，又抓不到交替，那就真的要結束。」蘇文鈺的古典樂會持續放下去，還是會抬起唱針暫停樂聲？他默默聽著，尚未得到答案。

今

缺牙影響飲食與發音 還可能提高失智風險

撰文・楊雅馨

防老化先護牙 按時清潔、檢查是關鍵

口腔健康才能充分攝取營養、維持健康，因此有「護牙防老」的說法。如何從日常做起，守住自然牙？從避免傷害、正確清潔到定期檢查，都是關鍵。

諾 貝爾文學獎得主莫言說：「滿桌佳餚，你得有好牙；腰纏萬貫，你得有命花。」試想，美食在前卻滿口爛牙無福消受，那不是挺傷心？一口好牙能品嘗佳餚，更是營養吸收及維持健康的關鍵。

WHO 倡議的「八十二十計畫」，旨在希望八十歲長輩仍保有二十顆自然牙。

「二十顆自然牙，還必須上下左右（各五顆）成雙成對，才具有好的咀嚼作用。」台大醫院口腔醫學部特殊需求者口腔醫學科主治醫師楊湘強調，自然牙的顆數關乎咀嚼、輔助發

音等功能，人工植牙的咬合功能雖接近自然牙，但也代表牙齒曾出現損壞遭拔除；近期有愈來愈多研究證實，缺牙與失智症有強烈關聯。

慢吃堅硬食物避牙裂
降低牙齒暴露酸性口腔中

想護牙防老，要減少傷害牙齒的行為。首先，避免直接啃咬堅果、甘蔗、芭樂籽、冰塊、骨頭、牛軋糖等堅硬食物，最好先壓碎或慢慢吃，以免導致牙裂。值得注意的是，堅果雖有助減緩大腦老化、降低心血管疾病發生率，卻是容易不慎導

致牙裂的食物。

此外，正常用餐不宜超過三十分鐘、三餐以外盡量降低進食頻率、嘴裡不要含著食物、不要喝含糖、酸性、氣泡水、酒精等飲

料。楊湘解釋，這樣能減少牙齒暴露在進食後的酸性口腔環境中，降低齲齒風險。牙齒美白貼片療程也可能對牙齒有害。楊湘提醒，療程會修磨齒面，

外力撞擊，牙齒掉落怎麼辦？

——記住3個關鍵步驟

遭外力撞擊，如車禍、跌倒、運動碰撞時，牙齒可能會整顆脫落，請務必記住三個關鍵步驟：快、放、回。



快

立即尋找到掉落的牙齒，不要等到就醫時才回頭去找牙齒。

放

將掉落的牙齒放進冰鮮乳（鮮乳可以在便利商店購買）或生理食鹽水中保存。

回

立即就醫，將牙齒植回口腔中。牙齒停留在口腔外的時間愈短，植回的成功率愈高，最理想的植回時間是掉落半小時內，盡量不要超過一小時。

資料來源：台大醫院口腔醫學部
特殊需求者口腔醫學科主治醫師楊湘
整理：楊雅馨



駐站醫師 楊湘

現職：台大醫院口腔醫學部特殊需求者
口腔醫學科主治醫師、台大醫院
口腔醫學部家庭牙醫科主治醫師
學歷：國立台灣大學牙醫系學士
專長領域：一般牙科、身心障礙者口腔照顧

才有足夠空間貼上美白貼片，「雖然對牙齒的修磨較傳統假牙少，但多少仍會損傷牙齒。」

每日刷兩次牙搭配牙線
牙膏、漱口水選含氟產品

想保持自然牙健康、避免缺牙的不二法門，仍是建立良好的口腔衛生習慣，以預防齲齒、牙齦炎、牙周病等疾患。

為確保口腔清潔，每天至少刷兩次牙：早餐後、睡前，刷牙時間每次至少兩分鐘，且要確定每

顆牙齒的表面都有刷乾淨。

刷牙建議按順序，從上排右側的最後一顆牙開始，一顆一顆刷，刷洗外側和內側及咬合面，然後再轉向下排牙。楊湘提醒，刷牙時不要頻繁換邊且力道要輕柔，才不會傷到牙齦、破壞琺瑯質。

有人認為，在進食後口腔呈現酸性時刷牙，容易磨耗牙齒琺瑯質。但楊湘指出，刷牙主要的目的是去除牙菌斑，不要讓細菌在口腔分解食物產生酸性代謝物，因此飯後馬上

刷牙比較不容易產生齲齒。

清潔工具除了使用牙刷，也須搭配牙線、牙間刷等輔助工具（選擇適合牙縫大小），清理易卡食物殘渣的牙間縫隙。使用牙間刷時應緊貼牙面，來回移動，確保顧及每個角落。當移出牙間刷繼續清潔下一個牙縫前，應先用清水沖洗，避免將牙菌斑帶到下一個牙縫。

牙膏應選擇含氟離子濃度大於一〇〇〇ppm的產品，用含氟牙膏刷牙，可幫助牙齒初期脫鈣表面再礦化，預防形成齲齒蛀洞。漱口水分兩大類，分別是含氯己定（Chlorhexidine Gluconate）的殺菌產品，以及氟漱口水。楊湘強調，殺菌漱口水只建議用在拔牙、口腔手術後預防傷口感染用；含氟漱口水有分高、低濃度，使用量及次

數應依標示使用。

近期流行的沖牙機，只能將大塊食物殘渣沖出，不能取代牙刷、牙線、牙間刷，好比洗碗用水沖後，還得用海綿刷洗。

健康民眾每半年應進行洗牙檢查；六十五歲以上長者、使用骨鬆藥物、心腦血管疾病、糖尿病、癌症、身心障礙者等容易出現口腔問題或併發症風險較高族群，則建議每三個月檢查一次。

楊湘說明，洗牙可以有效去除易附著細菌的牙結石，還可以讓牙醫檢查是否有其他口腔問題，因為初期齲齒、牙周病經常沒有症狀，必要時，牙醫還會安排口腔X光攝影檢查。

當然，主觀感受到牙齒有任何不舒服，也應找牙醫師報到，避免延誤治療，衍生更多問題。

異常前兆莫輕忽 及早服藥搶「救智」時機

撰文・張虹伶

失智不可逆 中醫治療可延緩退化

據衛福部統計，台灣六十五歲以上失智人口約有二十五萬人。中醫治療能有效延緩疾病進程，讓患者可維持自理能力，降低照顧者的壓力。

馬 偕紀念醫院中醫部顧問醫師陳旺全表示，

腦掌管人的全身，主宰了人的心智、情緒，同時也是人體中最複雜、最神祕、最多疾病可能發生的器官，失智症即是一種嚴重的腦部疾病。

失智症主要病因是腦部萎縮，導致腦內出現神經纖維病變、造成腦神經損傷所致。腦神經無法再生，損傷後將使人出現明顯的癡呆、記憶力障礙，及個性變化等症狀。

失智症病程分為初、中、晚期，退化速度因人而異。初期症狀輕微，常

被誤認為正常老化而延誤

就診；進入中期，生活能力下降，日常生活事務處理變得困難；到了晚期，幾乎完全得靠他人照顧。

七情失調是罹失智的主因

中醫認為，失智症的發生與五臟六腑均有密切關係，而七情失調是造成失智症的重要原因。

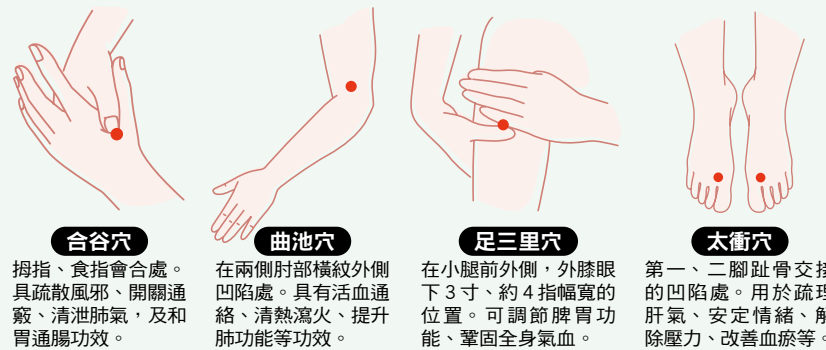
「發病與五臟都有關，但與心、肝、脾、腎關係尤為密切。而人到老年五臟皆虛，尤其是肝腎虧損，精血不足，髓海空虛，神明失用，就容易造成失智症。」陳旺全說。

他進一步說明，

情志不調，肝木失疏，剋犯脾土；思慮過度，飲食不節，損傷脾胃；過用寒涼，中陽受損，脾失健運，水穀不化精微，反而聚生痰濁，上蒙清竅；因臟氣虛衰，衰則易於氣滯，氣滯多致血瘀；氣滯亦可壅聚水液為痰，痰氣瘀血鬱結，都會影響著五臟功能，誘發疾病發生。

失智症患者中，最常見的體質是陽虛、陰虛、氣鬱三

中醫教你「居家穴位按摩」防失智——預防失智穴道指引



種。陽虛者，反應遲鈍、活動力差、時常暈頓等；陰虛者，口乾舌燥、傍晚就恐慌、焦慮憂鬱、疑心病重等；氣鬱者，悶悶不樂、難溝通、出現幻覺等。

靠中藥材益腎養心補脾

中醫講究精準醫學，依據患者本身體質、狀況進行用藥。治療以「益腎養心補脾」為主，常用桃仁復甦湯、通竅活血湯、四逆散、益腦益智方等方劑，以減少濤蛋白過度磷酸化，延緩腦神經退化。

陳旺全說明，桃仁復甦湯具有祛瘀寧神，開竅醒腦，故用以治療失智效

果顯著；通竅活血湯則可益氣活血，腎足脾健，開竅醒腦；四逆散用於開癒健脾，化痰宣竅；益腦益智方則可填精補髓，益氣活血，健腦益智。

而現代藥理學證明，熟地、何首烏、枸杞子、山茱萸、石菖蒲能改善中樞神經系統和多種神經遞質，降低腦組織神經損傷；人參的人參皂苷，可增加腦血流量、減弱腦水腫超微結構損傷，對老年人智能有明顯改善作用。

陳旺全進一步說明，黃耆能對抗腦老化，改善記憶力、降血脂、抗微血栓；川芎、赤芍、地龍有

擴張血管、增加腦部血流量。用遠志、天麻、益智仁，補氣醒腦開竅、安神鎮定，減少妄想、焦慮、易怒、情緒緊張。

他分享自己的研究成果，使用出自唐代名醫孫思邈《備急千金要方》中的「開心散」（由人參、茯苓、遠志、石菖蒲組成），以不同比例熬煮成湯藥，分別用於餵養患有失智症的大鼠。經過一個月後，大鼠失智症狀皆獲得明顯改善。

失智是不可逆的，中醫藥可以做到的，是幫助延緩退化病程，讓患者可維持自理能力，降低照顧者的壓力。「如果能在輕度症狀時，就有病識感及早就醫，或許有可能逆轉失智症。」他語重心長地說。

陳旺全提醒，與其他疾病發生再來治療，不如提早預防，避免失智症上身。失智症的預防應從四十歲開始，如患有糖尿病、高血壓、高血脂等慢性疾病，應遵循醫囑規律用藥，有效控制疾病。

養成規律運動習慣，可多打太極拳、練氣功等，促進全身的血液循環；並保持良好的情緒，不陷入憂鬱等情緒；多參與社交活動，接受各種學習，多多刺激大腦，維持大腦活力。飲食方面，三餐定時定量，多吃高蛋白、不飽和脂肪酸、高纖維、低鹽、低熱量、低脂肪、戒菸戒酒，並保持大便通暢，才能預防失智症的發生。



駐站醫師 陳旺

現職：馬偕紀念醫院中醫部顧問醫師
學歷：日本大學醫學部醫學博士
專長領域：過敏性肝病、血管內分泌疾病、消化肝膽疾病、腎泌尿生殖疾病、癌症疾病

想要找中醫專案院所？那就來中醫e點通





宸曜代謝體檢測

三高不是只有中年人才要注意

早期發現、精準介入；守護健康，現在就行動起來！

不只檢驗血糖、血脂、血壓，更能分析隱藏的代謝異常，及早揭示失智、糖尿病、動脈粥狀硬化、慢性腎臟病等風險

宸曜診所LINE@



宸曜診所FB粉專



宸曜

品牌起源與跨足大健康的契機

在快速變遷的醫療環境中，宸曜品牌的誕生並非偶然。

後疫情時代，民眾對健康的自主意識顯著提升，促使健康選擇的標準產生微妙轉變。自費健康管理、預防醫學與個人化檢測等議題受到廣泛關注，人們開始重新審視日常生活方式與醫療選項，從日常防護延伸至長期健康維護。

深耕消費性生技產業十餘載的光麗生技控股股份有限公司（股票代碼 6431），旗下子公司上海儀玳化妝品公司更是華東地區首屈一指的保養品代工廠。洞察後疫情時代民眾對健康自主權的提升，光麗生技於 2022 年正式跨足醫療生技領域，啟動智慧醫療佈局。其子公司台灣光麗實業股份有限公司更創立了宸曜國際醫療體系，以 G 宸曜為品牌，致力於為消費者提供高端自費健康照護方案。

G 宸曜國際醫療體系整合了神經醫學、循環醫學與代謝醫學三大專業領域，並導入先進醫療科技與創新的加盟模式，旨在打造全方位的健康管理平台。從個人化檢測、自費健康管理到長期預防醫學，G 宸曜矢志提供精準、可信賴的醫療服務，期許成為智慧醫療市場中的先行者與指標品牌。



中保科技

中興保全科技超高齡社會守護者
打造MiniBond衛星定位協尋平台提供24小時安心守護

科技保全開創者 擘劃智慧照顧新格局

中興保全科技（中保科）是台灣科技保全產業的開創者，始終秉持「安心、信賴、便利」的核心價值。從科技保全、防災管理，到智慧照顧服務，中保科不斷以創新服務開啟產業新頁。面對台灣邁入超高齡社會，公司更將專業服務延伸至長者照顧，結合科技與全天候守護，為家庭築起24小時安全防線。

MiniBond隨身守護 一鍵SOS即時協尋

少子化與高齡化時代，長者安全與家屬安心成為社會焦點。中保科推出MiniBond人用衛星定位協尋服務，結合GPS衛星與Wi-Fi輔助定位，提供即時位置查詢、定時回報、緊急求救及派遣協尋功能。

無論是長者、孩童、婦女，甚至重要物品，都能透過MiniBond獲得安全守護。當長者按下SOS鍵，系統即刻將警訊傳至中保科監控中心，並立即聯絡家屬或派遣協尋，守護不分晝夜。

智慧科技守護 讓安心成為日常

有了智慧科技的支持，家屬不再孤軍奮戰。MiniBond讓家人能即時掌握長者動向，不僅防止走失，更大幅提升生活品質，讓安心與信賴落實於日常生活。

居家安全監測 全天候零死角

中保科智慧照顧服務的核心，在於科技結合人性。透過緊急通報主機，搭配跌倒偵測、離床偵測、門窗感應等多元感測器，形成全天候安全監測網絡。當系統偵測異常，如長者跌倒或長時間未移動，會立即通報中保科24小時服務中心，並同步通知家屬與119，確保即時援助。

冰冷科技之外 注入人性溫度

中保科的服務不僅止於科技。一旦警訊發出，專業團隊將第一時間介入，提供電話問候、聯繫家屬，甚至協助醫療單位處理，實現「線上監測×線下支援」的無縫守護模式。

攜手社區 打造智慧照顧生態系

除了個人與家庭照顧，中保科積極與政府及長照機構合作，將智慧照顧方案導入社區，建構全方位守護網絡。未來，中保科將持續以產業開創者的姿態，不斷創新與優化智慧照顧服務，守護台灣每一個家庭，讓高齡生活不再充滿擔憂，而是充滿安心與信賴。

無論在哪 MINIBOND 帶您回家

衛星定位協尋服務

活動力下降通知



電話關懷諮詢服務



瓦斯自動偵測遮斷



24小時派勤協助



中保無限 + 四大特色服務



博太生醫

植物新藥開發聚焦三大領域

Leading the Future of Botanical Science

1 腦科學領域

專注研發阿茲海默症、睡眠障礙、憂鬱症等中樞神經疾病的新藥。

2 再生醫學領域

致力開發糖尿病足潰瘍等難癒合傷口的創新療法。

3 皮膚醫學領域

針對癌症放射治療引起的皮膚損傷，研發有效的治療藥物。

博太生醫

博太生技醫藥：以創新植物新藥開創全球健康新局

公司簡介與使命

博太生技醫藥成立於2002年，研發中心設於台南科學園區，營運總部位於台北南港生技園區，資本額新台幣5.2億元，由徐宜生董事長領軍。秉持「博學創新，太醫濟世」的核心使命，博太專注於植物新藥研發，致力於改善全球健康問題。

核心理念與經營策略

秉持「誠信、利他、創新、共享」的核心理念，博太以靈活多元的策略推動創新研發。公司採取四軌經營策略，分別是植物新藥、醫療器材、國際代工及GACP農業標準種植規範，並以建構具全球競爭力的植物新藥價值鏈為目標。

創新平台與專利布局

博太生醫以生命科學為基礎，融合植物藥特性與現代生物醫學技術，打造具國際競爭力的植物新藥開發平台。目前已取得2項國際專利，涵蓋20個國家，並針對神經退化疾病提出斬新的治療方案。

臨床試驗的突破

博太是全球首家成功完成植物新藥針對失智症（阿茲海默症與血管型失智症）美國FDA臨床二期（3a）試驗的企業，現正積極推進後續人體臨床研究。此外，公司亦完成糖尿病足潰瘍及癌症放療導致皮膚損傷的臨床試驗，並已取得台灣第二類醫療器材的核准許可。

佈局國際市場

憑藉創新成果與臨床突破，博太正積極拓展全球醫療與醫材市場，並尋求國際合作夥伴，共同打造健康新未來。



Make Your Travel **Colorful & Rich**

JR東日本大飯店 台北

JR東日本大飯店台北為JR東日本集團在海外的第一家飯店，
位於台北市中心，交通位置非常便利，距離台北松山機場搭車約10分鐘，
距離捷運站南京復興站2號出口1分鐘。



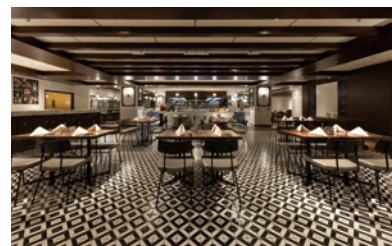
房間數：288間(10種不同房型)
設施：餐廳、酒吧、烘焙坊、宴會廳、行政酒廊、商務中心、會議室、
SPA、健身房、室內溫水游泳池、停車場...等



凱華樓 中華料理

凱華樓

40多年經驗的資深主廚，以宮廷料理的傳統與細緻，將食材以嶄新的料理方法提供展現美感的料理享受。招牌料理「黃袍北京烤鴨」和「拔絲地瓜」，充滿味覺與視覺享受的美食體驗。



Brilliant 鉑麗安全日餐廳

BRILLIANT

半開放式廚房的自助餐，主廚團隊透過台灣食材及其烹飪技巧品嚐到來自不同國家地區的美食料理，與重要的家人聚餐或是開心的三五好友聚餐，都是最適合的選擇。



HAYASE 日本料理

日本料理

源自日本東北仙台的日本懷石料理，餐廳設計以城堡小鎮仙台為主題的寧靜空間，裡面設有三個區域：包廂、割烹、鐵板燒區。還有嚴選來自日本A5等級的仙台和牛，是讓人無法抵擋的美味。

JR東日本大飯店 台北

合 作 夥 伴



JR東日本大飯店台北

JR東日本大飯店台北為JR東日本集團首間海外據點，以「寧靜與奢華相遇的場所」為品牌理念，致力成為來台商務與觀光旅客的首選。飯店位於台北市中心，距松山機場僅10分鐘車程，步行1分鐘即可抵達捷運南京復興站，交通極為便利。

全館288間客房由36℃起至210℃總統套房，設計溫潤典雅，配備Serta舒適床墊、乾濕分離浴室與免治馬桶，提供頂級舒適體驗。2樓行政酒廊專屬貴賓空間，全天供應餐飲服務，亦適合舉辦早餐會議。飯店亦設有商務中心、庵SPA、健身俱樂部及室內恆溫泳池，滿足休閒與健康需求。

宴會設施包含五間以日本花木命名的中小型廳，氛圍優雅，適合婚宴、會議及聚會，兼具功能與美感。

餐飲方面，Brilliant鉑麗安全日餐廳以多國料理與活力自助餐檯呈現豐富饗宴；凱華樓中華料理融合宮廷傳統與現代美學，招牌黃袍北京烤鴨與拔絲地瓜最受青睞；HAYASE日本料理承襲仙台傳統，供應懷石、割烹與鐵板燒，搭配東北美酒；大廳酒吧「Platform月台町」以旅程起點為概念，供應特色下午茶與原創雞尾酒；THE BAR則以沉靜氛圍結合現場音樂，打造專屬放鬆空間；品頌坊Premier Sweet推出結合台日文化的四季甜點。

飯店大廳挑高設計與專屬香氛「A walk in the woods」營造獨特迎賓體驗，櫃檯採海島型設計，提供貼心高效的服務。無論商務或休閒，JR東日本大飯店台北以日式款待精神與國際級設施，帶來超越期待的住宿體驗。





★
韓國Yes24網路書店
9.6星共感好評



定價：420元

自在推薦（依首字筆畫排序）——

林維君 | 臨床心理師、台灣臨床心理學會理事
劉秀枝 | 台北榮總特約醫師、失智症領航人
蘇予昕 | 蘇予昕心理諮商所所長、暢銷作家

單身生活代表人生失敗？
其實，一個人的風景也可以很精彩！
「單人戶」時代，
掌握好人際關係、財務、住房與醫療規畫，
熟齡獨居不會「有缺」，而是能擁有豐富日常。

中年不婚女子 的獨活想像

作者 金熹暉

獨居不婚中年人，訪問
了19位像她一樣的Aging
Solo，開拓超越傳統家
庭框架的視野，帶來完
善制度的新社會想像



f 今周刊出版

團購特惠，請洽今周刊出版社，或電02-25816196請按212

訂書去



幸福到老不是夢， 跟著樂活大叔升級熟齡生活！

- 退休後該怎麼找到新興趣？
- 沒有收入該如何輕鬆賺、放心花？
- 相聚離散都有時，怎麼不留遺憾好好說再見？

面對第三人生挑戰，
從理財、學習、探索、健康、親情到道別，
施昇輝6大進階提案，
帶領熟齡活到老，幸福到老。



定價：380元

幸福專文推薦——

王師（電影工作者） | 曾文誠（知名球評）



f 今周刊出版

團購特惠，請洽今周刊出版社，或電02-25816196請按263

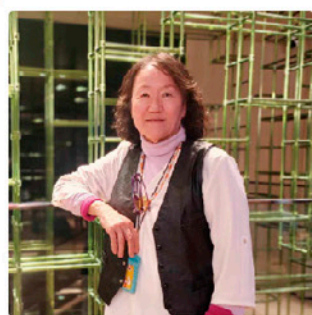
訂書去

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」

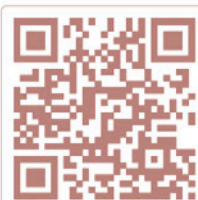


歡迎收聽



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

幸福熟齡

打造多元的美好生活方式
用新觀點活出成熟態度

一起探索你的幸福生活



【退休規劃】

分享各種多元退休規劃，
開發無限想像的熟齡生活



【名家駐站】

劉黎兒、施昇輝、丁菱娟等名人專欄，
掌握各種熟齡人生課題



【健康養生】

傳遞最新養生照護資訊，
守護熟齡族健康議題



【人物報導】

深入瞭解各領域樂齡人物故事
分享他們的生活智慧與人生哲學



【熟齡理財】

涵蓋保險、投資、財富傳承
全方面應援老後的財務規劃



【人際心理】

剖析中年後人際變化與心理疑惑
陪您一起優雅老去



■ 《好好說再見—人生最重要的5個終活練習》
入圍2025年金鼎獎數位內容類

■ 《高年級Happy Go! 缺工台灣人才新礦藏》
入圍2024年銀響力新聞獎-數位創新獎

■ 《我們的第二人生，100分！》
獲第一屆銀響力新聞獎網路新媒體類-
專題報導獎首獎



今 好好說再見



立即加入
幸福熟齡FB粉專



中國信託投信
CTBC INVESTMENTS

今周刊

翻轉★越南

全球化新秩序、新機遇▶▶▶

當NVIDIA砸2億美元在越南建AI工廠、Google宣布設立胡志明市辦事處，全球科技巨頭的投資版圖正在重新洗牌！越南，這個曾經的「世界工廠」正以令人驚艷的速度翻轉為「科技新熱點」。

在美中貿易博弈的新局下，越南憑藉獨特的地緣優勢與政策紅利，成為國際資金競相追逐的投資寶地。關稅戰至今短短四個月越股指數漲幅高達58%，為東協各國中漲幅最多的市場，同時，越南上半年GDP年增7.5%為15年來最速成長，股市動能強勁加上GDP飛躍成長，脫胎換骨後的越南，已躍升為東協市場中最受矚目的投資新亮點。

本次論壇由今周刊謝金河董事長、中信投信專家團隊與重量級產官代表，分享後關稅時代，越南投資的關鍵密碼。把握機會，搶先卡位越南投資新機遇！

10/01 (三)

🕒 19:00-21:00 18:30開放報到入場

📍 中油國光廳 台北市信義區松仁路3號



專講講者

謝金河

今周刊 董事長



立即報名



參加論壇 當日可獲得 翻轉越南專書

【中國信託投信獨立經營管理】中國信託證券投資信託股份有限公司
●台北總公司：台北市115南港區經貿二路188號12樓 (02)2652-6688
●台中分公司：台中市403西區忠明南路499號9樓之1(04)2372-5199

資料來源：Bloomberg、越南國家統計局、中國信託投信整理，2025/7。【中國信託投信獨立經營管理】以上指數為（含息／或不含息）報酬指數，僅供參考用途，其歷史績效不應被視為現在或未來表現及績效的保證，亦不代表基金現在或未來之報酬率。

©CTBC INVESTMENTS

今周刊



2025
TAIPEI INTERNATIONAL
FINANCIAL EXPO

台北國際金融博覽會

金融防詐 • 永續金融 • 退休理財

2025.11.7 FRI — 11.9 SUN 臺北世界貿易中心展覽一館

450+格攤位



全台金融業者齊聚，理財工具全方位分享

40場專題講座



重量級財經講師齊聚，洞察2026產業投資趨勢

逛金博會三重好禮等你拿



• 逛展抽萬元現金、知名飯店住宿券
• 每日限量早鳥禮 • 逛展集章換好禮

11.07—09



搶先取票 免費逛展

TAIPEI INTERNATIONAL FINANCIAL EXPO

2025

合庫講堂

樂活安養 幸福特訓班

9/26 (五) 臺北場

合庫總行大樓 文康中心

台北市松山區長安東路二段225號



關於2025合庫講堂

立即報名

合作金庫長期關注國內步入高齡化社會議題，領先同業推出以房養老、安養信託等服務，並積極舉辦合庫講堂推廣退休理財知識，帶您樂活安養、平安度日。

延續「愛」&「善」，合庫以更長久的守護讓幸福具像化，守護 PLUS 陪伴客戶一起成長，一起樂活人生！如何創造美好生活實踐全方位的富足呢？一次滿足理財、快樂、健康學習。

講師



財經專家
李其展



王牌營養師
劉怡里



財經主播
劉祝華

課堂好禮



購物袋

合庫講堂
樂活安養購物提袋

頭獎



奇美冷熱破壁調理機
價值：4,690元
1名



奇美手沖咖啡機
價值：1,688元
1名

二獎

抽獎好禮

三獎



今周刊雜誌一年份
價值：6,130元
1名

四獎



200元全聯禮券
價值：200元
5名

新北防癌行動 一起GO! 健康論壇

+ 破解癌症的隱形危機

9.26 (五)
13:00-16:30



(13:00-13:30報到)
新北市政府3樓多功能集會堂

立即報名

與會講者



陳潤秋
新北市政府衛生局
局長



陳晉興
台大醫院外科部
主任暨特聘教授



杜世興
臺北醫學大學
附設醫院乳房醫學中心主任



饒樹文
三軍總醫院大腸直腸外科
主治醫師教授

參加活動即可抽獎 (高達64個獎品)



廚寶雙耳湯鍋



NIKE大容量後背包



極薄運動加長毛巾



雨傘王降溫輕量手開傘



台灣製瑜珈運動墊



文山包種茶禮盒



日本製七合一體組成計

主辦
單位 合庫金控
合信金庫銀行
TAICHUNG CO-OP BANK

媒體
協辦 今周刊

新北市政府
New Taipei City Government

新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

今周刊

廣告



今周刊



合作夥伴



台積電慈善基金會
TSMC Charity Foundation



臺北市立關渡醫院 (北榮經總)
TAIPEI MUNICIPAL GAN-GAU HOSPITAL (Managed by TSMC)

FICG 大眾控



雲林縣政府
YUNLIN COUNTY GOVERNMENT



中興保全科技



博太生醫



HOTEL
METROPOLITAN
PREMIER TAIPEI JR-EAST

JR東日本大飯店 台北

媒體夥伴



ETtoday新聞雲



民視

CS 正聲廣播
THE VOICE THAT MATTERS

