



陸、幸福樂退 番外篇

● 幸福老後鐵三角：老本、老身、老伴

退休，您準備好了嗎？
想要幸福樂退，首先，足以支應退休生活的「老本」絕對是首要前提，有一筆足以應付退休生活的



老本，才能夠安享老後生活，因此，理財絕對是幸福樂退的首要前提；其次，是擁有健康的「老身」，財富與健康相輔相成，年老之後如果一身病痛，不僅會讓醫療費用侵蝕老本，也會降低外出旅遊、玩樂、交際的機會與興致，長期下來更會造成身心靈失衡，足見健康管理的重要性；第三，陪伴自己的「老伴」，人類是群居動物，每個人都需要與他人交流互動，不論是另一半或者是家人、朋友的陪伴，有人分享退休生活的點點滴滴，退休生活才能過得有滋有味，平常就要與親友維持良好互動，不時聯絡感情，退休後才能擁有相伴左右的「老伴」喔！



陸、幸福樂退 番外篇

退而不休 築夢踏實

國人平均壽命約 80 歲，即便勞保將退休年齡提高到 65 歲，人們退休之後仍有長達 15 年的工作工窗期，許多人一輩子辛苦打拼，退休之後突然閒下來，整天無所事事，頓失生活目標，反而不利身心健康。

被封為
「最理想
退休生活
典範」的
前嘉裕西
服總經理



江育誠日前出版《退休練習曲》一書，他以興趣開拓第二人生的巔峰，繪畫、攝影、古董鐘修復…，擺脫退休就是含飴弄孫、安享天年的想像，用力活出比工作還要精彩十倍的退休人生，他分享：「人生像是一道數學題，必須把退休當作是重大志業經



陸、幸福樂退 番外篇

退而不休 築夢踏實

營，不只該提早十年規畫，還要以一萬小時法則來刻意練習。」

曾協助抗煞團 SARS 團隊作戰的葉金川，也於 2019 年推出《退休，任性一點又何妨》分享他實現攀登百岳、泛舟等諸多夢想的過程中，

太太的陪伴與相隨，告訴大家，進入人生的下半場，可以如何懷抱夢想、實現夢想。

除了培養興趣、勇於追夢之外，「退而不休」亦是許多先進國家銀髮族選擇的老後生活型態，透過階段性退休，實現退休與工作兼顧的願景，同時維持





陸、幸福樂退 番外篇

退而不休 築夢踏實

少量工作量與若干收入，轉為半職工作或者是自由業者都是不錯選擇，而且，在勞動人口逐年降低的未來，延長銀髮族的工作時間也是降低未來社會衝擊的一種解套方案。

退休之後的生活，卸除了人生責任，可以說是人一生中可以活得最恣意快活的時刻，想要擁有鑽石般璀璨的退休生活嗎？攢足「老本、老身、老伴」，加上滿腔勇於追夢的勇氣，出發吧！讓我們一起為退休而戰！

