

運動 旅遊 動動腦

李忠雄 活出精彩「晚」美人生

辛苦工作大半輩子，律師李忠雄的退休生活多姿多采，像是出國旅遊吃喝玩樂、參加演講俱樂部、重拾寫作興趣等，人生下半場，享受輕鬆愉快的生活。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分照片提供／李忠雄



專業領軍 創立事務所

擁有台大法律系、政大法研所碩士學歷的律師李忠雄，學校畢業考上律師於一九七五年創立一家小型律師事務所，之後與另一位律師合作成立國際通商法律事務所，並於一九七七年正式加入國際性 Baker, McKenzie International。

國際通商法律事務所擁有百餘位在台灣、美國、英國、新加坡、紐西蘭及澳洲等，不同法域取得專業證照之律師、會計師及專利師，除了提供客戶最佳法律服務品質外，更為台灣法律專業，提先引後的默默耕耘孕育人才。資深合夥人李忠雄律師尊重員工，採彈性管理激發個人潛能，強調負責認真，為客戶的利益為前提，成為客戶的最佳法律專業夥伴。在他帶領下公司屢屢獲獎，包括榮獲《Oranobars

and Partners》評選為二〇一四年台灣年度最佳法律事務所等。

運動學習 保活力

六十五歲時，李忠雄離開律師職場，開啟退休生活，但仍兼任公證人（輕鬆）。每個人的人生都可分為三個重要階段，分別是讀書學習的青少年期；為事業打拼的青壯年時期；以及在人生歷練、學習繼續追求成長的退而不休銀髮期。早已做好退休財務規劃的李忠雄，離開工作職場後，更能怡然自得地享受快樂的退休人生。

正如孟子所說：「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」退休之後，他開始學打太極拳、參加英日語演講俱樂部、寫書及旅行，享受輕鬆愉快的生活。李忠雄表示，退休之後他才開始學習太極拳，每周六天到小

即便退休，李忠雄也是個忙碌而快樂的退休族。對他來說，四十年律師工作，加上五年公證人的身分，如何掌握後半段人生，既活得長壽，又活得健康、愉快、充實，的確是個挑戰。然而，李忠雄似乎樂在其中，將生活掌控地恰如其分，開始去實現夢想。





心情，降低不安及焦慮感，同時提升睡眠品質。另一方面，由於運動可以增加大腦血流量，改善老年人會有記憶力及認知能力退化的問題。所以想

他進一步指出，保持一定的運動量，可以減緩約五〇%的老化速率，此外，還可以讓人放鬆

巨蛋與同好們一同健身學習，練完之後每週三次到松山運動中心游泳一小時，而且風雨無阻。而這群朋友更成為他運動、假日一起聚餐的好夥伴。



要老得健康、老得有品質，一定要培養定時定量的運動好習慣。即使退休了，還是要樂於學習，參加社團與群眾互動。李忠雄參加英、日文演講俱樂部 (Toastmasters Club)，雖是每兩周舉辦一次的活動，但因參加兩種語言的演講俱樂部，有時身為演講者，有時又擔任評審，使得他每星期都得準備資料，不比退休前輕鬆多少。更重要的是，由於參加俱樂部的成員多為年輕人，與年輕人多接觸，讓他變得更年輕。

著作等身環遊趣

寫書一直是他想做的事情，一向有寫作習慣的他，執業期間陸續發表文章後編為「前瞻法律論文集」一書出版，是主要提供給專業人員的專業書籍，退休後他則設定每二年寫一本書，至今已出版六本書，包含一本《約翰幽默集》中文書及五本以《Humor》為主軸的系列英文書，內容多與生活、法律相關，透過有趣的筆調、輕鬆的寫法，讓讀者藉由輕鬆的閱讀，無形當中吸取有用的法律資訊也調劑身心。此外，退休前，他有系統地蒐集文學、人物方面的書籍，希望在退休後，可以有時間好好地閱

讀。這些書籍，成為他現在最佳的精神糧食。他還透露，他也看中英文版的《哈利波特》，為了不和孫子有代溝，能有共同話題。

雖然，演講、運動、寫作填補他的退休時間，然而，每年李忠雄還是會帶著老婆及家人出國旅遊數次，前一陣子他們才完成韓國濟州島八天的自助旅行，家中也擺放不少他們四處旅遊的戰利品。對他而言，跟退休前最大的差別是，「心情很輕鬆，沒有大的壓力。」

退休這件事，在人生道路上是必然的結果，李忠雄透過動腦學習、運動健身、旅遊休閒等來安排退休生活，締造精彩豐富的退休生活。

Toastmasters Club

非營利性的國際組織，由創始人 Dr. Ralph Smedley 於西元一九二四年首創，總會設於美國加州，全球有大約九三〇〇個分會，近二十億人，分佈於八〇個國家。該會之宗旨在於：提供每一會員一個積極、正面、且相互支援的終生學習環境，藉由發表演講、參與各項活動、擔任幹部及主持會議的機會，以學習「人際溝通之藝術與領導統馭之知能」，並進而建立個人之自信心，及肯定自我的成長。