

拒當下流老人

傅悅娟興趣 + 保險坐擁幸福老後

六十一歲的傅悅娟，用興趣填滿生活、用保險照顧老後，她以自己的經歷證明了幸福退休一點都不難。

文／洪詩茵 圖片提供／傅悅娟



傅悅娟與老公非常喜歡登山，至今已攀超過一百座山。

政公務人員，只要做對規劃，每個人都可以擁有幸福老後。

藥補不如食補

大學時期就讀公共行政學系的傅悅娟，一九七九年一畢業就進入公家機關服務，從中醫藥業務到現任的心理健康業務，一路走來，始終堅守健康相關單位，也因為工作關係，深入涉略中醫藥及精神科相關醫學知識，藉此而慢慢發展出自己的一套保養之道。

古人說，藥補不如食補，她深以為然地表示：「食補，不僅包括了飲食療法及病後的補益精氣，更重要在於平時的飲食調攝，享壽一〇一歲的唐代大醫藥學家孫思邈，就是通過自己多年實踐探索出寶貴經驗，主張飲食

要注意衛生和營養。而且，不是只有病患才要注意飲食保健，如果我們在飲食上不注重季節變化與個人體質因素，如怕冷的寒性體質忌食寒性食物，必須多食熱性食物；甚至特別偏好某一類事物，長期如此一定會影響健康。黃帝內經指出『藥以祛之，食以隨之』，就是說明應以食物輔佐治療，中醫推廣之飲食療法不僅能補充人體所需營養素，更能提高人體免疫力，有其獨到之處。」

居有常食有節心愉悅

中醫基本內涵為天人相應、整體觀及人體與宇宙萬物互動。傅悅娟表示，中醫養生法講究調養精神、順應自然、鍛鍊身體、飲食有節、起居有常、勞逸適度。《靈樞·本神篇》：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和

已邁入耳順之年的傅悅娟，不僅滿頭黑髮，與人應對總是笑容滿面，氣息溫柔而愉悅，對於將來退休之後的生活更是滿懷期待，絲毫沒有時下屆臨退休之老人家的擔憂與掛慮，她用興趣填滿生活、用保險照顧老後，讓我們看到，即便只是一般行



傅悅娟家中養了兩隻貓。



喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。」所以，在日常起居上，她盡量每晚十點就寢，清晨五點半起床做適度運動，並且每天持之以恆的自我按摩；飲食上，三餐清淡，以蔬果為主，少吃肉，只吃八分飽，平時不吃太多補品，她說：「體虛的人才需要吃補，正常的人並不需要，補過頭反而會讓身體負擔過重，吃出毛病。」

最重要的是，要常保輕鬆愉快的心情，她說：「我老公性子急，愛生氣，心血管就不好。」因為工作關係，傅悅娟常要面對精神科病人，無論對方態度如何，她總是平心靜氣以對，即便對方大小聲，也會溫聲細語地與對

方溝通，最後都與病人變成好友。除此之外，她也非常懂得為生活找樂趣，除了喜歡看書之外，還特別去學畫畫與插花，家中更養了兩隻貓，她笑言：「我喜歡把時間安排得滿滿的，讓自己忙碌就沒有空胡思亂想。」

傅悅娟與父母及婆婆合照，她父親今年九七歲、母親八八歲、婆婆九〇歲，都非常長壽，印證了她的保養之道。

買對保險 退休不用愁

預計四年後退休的傅悅娟，對於退休後經濟問題完全不擔憂，問她為何能這般自得？她笑著表示：「畢業領第一筆薪水之後，我就在生日那天買了年繳二萬多元的保險，包括還本年金險、醫療險、癌症險，繳二十年，每五年還本六萬，繳費期滿後，每五年還本九萬。當時單純是擔心自己出

事，家人會沒有保障，買了保險之後，還被身邊親友取笑，但現在卻頻頻收到羨慕眼光。」之後，她更陸續續續買了許多保險，包括增額終身壽險，還為當時尚未與她結婚的老公買保險，後來她老公因為心絞痛就醫，這張保單就像及時雨，幫了夫婦倆大忙。

年輕時，傅悅娟也愛投資，股票、期貨、基金、房地產等，什麼投資方法都嘗試過，最後證明保險的獲益最大。規劃保險多年至今，目前平均每年都有保險金自動流入口袋，因為當年的保單預定利率都有六%以上，她笑言：「除了一個兒子之外，我還養了一個保險女兒，每年都會自動提供我生活費，所以我完全不用為了退休之後的經濟問題擔憂。」她以過來人的經驗分享，想要像她一樣並不難，首先，一定要養成存錢的習慣，她舉例說明，如果一個月賺了五千元、花了四五百元，剩下的五百元，她一定會存下來，堅持不去動用這筆錢，這樣才有機會以少搏多，「每天少喝一杯咖啡，就可以省下很多錢！」

總而言之，要有健康的體、調適心理的能力及準備足夠的退休金，才能在退休後擁有「健康」與「財富」，享受有尊嚴的老年生活。