

規劃零焦慮 無煩惱的熟成人生新藍圖

「時間、健康、保障」

台灣人壽指引三大關鍵之鑰

圖文提供／台灣人壽

隨著國人平均壽命來到八〇・四歲，面臨退休時程延後、醫護費用提高等社會趨勢，生命歷程無法再套用經驗法則，長期秉持「關心、專業、信賴」精神服務保戶的台灣人壽，特地與《商業周刊》合辦「熟成人生，關鍵之鑰」跨世代交流論壇，邀請專家探討如何在心靈、財富、健康等面向做足準備，才能建構富裕樂活新藍圖。

台灣邁入高齡化社會已是不可否認的現實，但每一個人都準備好了嗎？台灣人壽曾於二〇一八年進行一項「國人健康退休大調查」，發現無論哪個年齡世代，對於樂享退休的財務、健康與心理等三大構面，仍有認知與準備不足之處，於是促使台灣人壽本著社會責任舉辦交流論壇，邀請三位專家與莊中慶總經理深度對話，分享維持身心健康、追求財富自由、規劃完善保險的實務對策，藉以鼓勵更多人及早且即時採取行動，積極面對充滿無限可能的熟成人生。

轉變心念 找回快樂

雖然台灣平均壽命創新高，但調查顯示隨著年齡增加，各世代的健康活躍力並無同步提高。「想活得健康，要從內心開始轉變。」尤其現代人罹患癌症，除了飲食影響，壓力大、不快樂以及忙碌也是關鍵因素，所以重新與身心靈開啟對話，用正能量面對每一天，慢下腳步，透過「心、吃、動、睡、靈」等五大層面善待自己，自然不易生病變老，也會越來越快樂。

理財簡單 快活逍遙

台灣人壽的調查中以財務自由度的

分數最低，僅三成國人認為可以財力自足到八〇歲，顯示加強理財觀念有其必要。從符合退休的條件來看，除了擁有足夠的保險、繳清房貸的房子，最好能夠趁早開始理財，存夠每年生活費二十二倍的退休金，「以一年需五〇萬元生活費為例，需準備一〇〇萬元退休金，再投入年報酬率約五%的投資標的，才能每年領取約五〇萬元報酬，再預留一年生活週轉金。」同時為了降低投資風險，尋求簡單有紀律的投資方式，透過年年配息降低資本利得波動風險，並替自己創造長期穩定的現金流，輕鬆實現「理

好財才能理好人生，理好人生才能任逍遙」的悠哉退休願景。

保持熱忱 無限可能

許多人擔憂退休生活，除了健康與金錢準備不足，隨年齡增長而下降的安心感與自信心也是主因。即使五〇幾歲，人生依舊可以追尋許多成就，現場來賓鼓勵民衆懷著自信與熱忱，不斷地走出舒適圈嘗試各種可能性，畢竟一旦沒有目標，生活恐怕會頓失重心，應抱持「人若精彩，天自安排」的信念，預約自己的理想人生。

儘早規劃 保障無虞

退休除了健康養生、財富管理與興趣培養等項目，台灣人壽總經理莊中慶強調「保險」是享退達陣的另一把關鍵金鑰，尤其常見六五歲以上長者，患有不止一種慢性疾病，想避免龐大醫護支出影響生活品質，趁年輕開始儲備六五歲之後的醫護費用刻不容緩。「國人平均餘

熟成人生 享退達陣關鍵思維

1. 樂齡養生善待自己，健康長壽好 Easy。
2. 投資簡單點，生活更樂活。
3. 退休靠自己的年代，善用保險及早累積退休籌碼，樂活享退人生指日可待！

命八〇・四歲，但健康平均餘命是七一・二歲，有長達九・二年處於亞健康狀態」，加上調查顯示六五歲後的醫護費用是年輕時的五・七倍，他建議及早善用「時間複利」，透過醫療、防癌、重大疾病、長照等保險，替未來

編織完整保障，以及輔佐投資型、利變型等保單，增加退休金準備來源並創造穩定現金流，才能順利達成「退休前資產不斷增值，退休後生活費無虞」

目標，有尊嚴又安心地慢慢變老。

各世代 退休準備

財富自由度

