

天成醫療體系董事長 **張育美**

熟年「心」主張 開創人生的「金色年代」

我認為熟年生活首要健康，有幸福感。現在是我最快樂的時候，朋友說我現在是「智叟」，問我什麼我大概都有個底，可以很自然地表達自己的想法，非常輕鬆，也有我的目標。生活簡單，心情愉快，常跟朋友一起交流和同歡。

現在的世代不像我們年輕時一樣懂得吃苦，也不像我們父母那個年代事事都逆來順受，我想可以從其中取得一個平衡。這幾年，我的孩子們都從國外學成回國在我身邊學習，我可以把過去我所努力過的經驗，一點一點的教給他們，在這個過程中也讓我
知道怎麼跟年輕人相處。

當事業有成、小孩長大，我不像年輕時那麼有壓力，可以比較輕鬆的過生活，有不一樣的人生熟年新目標。

無齡 v.s. 吾齡

我有位六十一歲的朋友，他對我說：「幹嘛說熟年？」，我說我是『無齡』啦！也就是說，我現在是「我說幾歲就是幾歲」的「吾齡」時代，因為我的心態決定我是幾歲。

豁達的人會以自己的條件，衡量自我能力去規劃生活。哈佛大學研究，樂觀的人比較不會生病；相反地，憂慮、不快樂的人，少了正面思考的正能量，受心理的因素影響生理，生病的機率就比較大。所以我主張熟年心態要開朗、思想要正面、心情保持快樂，才會活得有品質。朋友稱我是「吾齡」時代的代言人。

趁年輕學習熟年智慧

現代人的生活焦慮很多來自經濟壓力，熟年要愉快輕鬆，首要條件是「財務自由」，這要靠年輕時

積極增長見識、努力工作、用心經營培養實力、才有能力累積好的經濟。熟年不一定要很有錢，但一定要夠用，沒有經濟壓力。

我從小認真讀書，醫學大學畢業後很努力工作，年輕時身兼三個職務，中年時持續到國際化的學習，培養實力積累經濟力，所以現在的我可以說已經比較財務自由。而我一直是很有風險概念和危機意識的人，常常鼓勵我的同事和年輕人及我的子女，要趁早累積自己的經濟能力和持續學習，從年輕開始善用知識規劃生活，讓知識成為帶得走的財富。

熟年更要積極吸收新知

長江商學院的校長世界華人首富李嘉誠說：「沒有知識，就不能改變命運。」我在四十五歲時進入大陸長江商學院 CEO 班，同學都是大陸最頂級各大企業的 CEO，我是唯一來自台灣經營醫院的創業家，在那裡我交到很多益友，認識來自世界各地成功的華人企業家。後來我把經驗集結出版「CEO 遊學記」與「CEO 參政記」兩本書，並邀請同學來台灣舉辦兩岸企業家高峰會，更每年參加華人領袖遠見高峰會，有機會認識來自全球的菁英。

兩岸熟年交流大不同

因為工作關係，我經常來往兩岸，發現兩岸熟年朋友群，彼此交流互動的方式很不一樣。台灣朋友 LINE 群組裡，最常分享的是問候和「生活點點滴滴」的關心；大陸微信群組裡，大部分是國際趨勢、科技新知，還有各種互聯網的連結。

現在熟年真好，多了 LINE 和微信等新的通訊平台。

我認為熟年和養老的生活仍然可以過得很有活力、很國際化。

創造熟年的梅迪奇效應

哈佛大學有一門課「梅迪奇效應」，就是講異業結合的創新效應，我認為熟年生活不一定要過得很制式、很傳統。我們這一輩出生在戰後嬰兒潮的熟年，年輕時在各行各業打拼，熟年退休後集結在一起可以彼此交會、互相學習，打破不同領域與文化的界線，開創「梅迪奇」的創新生活，帶動更多熟年的朋友再回任企業、再投入做社會服務和偏鄉回饋等公益活動，不是只單純退休帶孫子而已。

打造共享的「金色年代」

我喜歡 80-90 年代美國一部膾炙人口的電視影集「黃金女郎」，描述四位不同個性年過半百單身

女性共住一個屋簷下相互扶持，而她們對熟年生活的陽光態度及樂觀的精神，活到老學到老的積極生活，詼諧逗趣的家常趣事，顛覆了老人生活枯燥乏味的印象。

據統計，台灣目前熟年人口有八百萬左右，在這一波被認為是史上最有能力消費的退休族群裡，還不包括醫療服務在內，創造熟年銀色經濟產值，估計每年就有八千億元到一兆元。

面對最有能力消費的熟年族群，他們需要的是到老年把健康的時間拉長過得更精彩，也就是「健康餘命」。我經營醫院，醫療照護是我的強項，我很了解健康照護相關的需求，也可以整合很多資源，所以在台灣桃園市中壢區打造「金色年代」健康園區，以「醫養」結合的理念經營長照中心，創造一個讓青年願意來工作服務、中年樂意分享、老年獲得良好照護的老、中、青金色年代。

