

高齡者的 時尚生活理財觀

曹耀鈞

當代高齡者應建立適當的金錢觀及生活態度，循之而為，做個既時尚又令人敬重的長者，並逐步建構世代之間有尊嚴的高齡社會。

21 世紀是網路騰躍的世代，也是快時尚、極創意且高齡化的時代，不論是否退休，高齡者不應只是鎮日飽食或閒散終日，如此只會引人議論是社會的重大負擔，也得不到應有的尊重，如此的世代輕視絕非大家樂見。因此，本文揭櫫當代高齡者應建立的金錢觀及生活態度，循之而為，期待大家做個既時尚又令人敬重的長者，並逐步建構世代之間有尊嚴的高齡社會。

培養投資理財能力

台灣已邁入高齡化的人口結構，於 1993 年老年人口占總人口比率超過 7% 成為高齡化社會。國家發展委員會推估，在 2026 年的老年人口比率將衝破 20%，也就是每 5 個人中，就有 1 位是 65 歲以上的長者，成為超高齡社會。最新公布的生命表，國人平均壽命是 80 歲，若把時間拉長至 20 年，可以發現趨勢一路向上。也就是說，當我們正式退休或來



隨著電腦通訊軟體的普及，高齡者可藉由通訊軟體互通有無，拉近世代間的距離。
(圖片來源：種子發)

高齡化及少子化的趨勢不只造成家庭人口結構改變，金融需求也會隨之而變。

要享有安全的老後退休生活，除了充裕的「經濟資本」例如退休金外，還需要良好的「社會資本」，像是人際關係、鄰里網絡。

到 60 歲，隨著醫藥和保健生技的不斷研發精進，屆時的生命表所呈現的數據必定比現在還長。

2016 年，英國倫敦政經學院兩位經濟學教授葛瑞騰和史考特指出，人類壽命正以每 10 年多 2 歲的速度增加，現在 10 歲的小朋友未來平均壽命可能超過百歲。他們更提醒，每個人將面臨不同的長壽情境，甚至人生不再只從單 1 個工作退休，無論是財務、職場或人際關係的經營，都要主動提前規劃，用健康的心態迎接多段式人生。

如此的高齡化及少子化的趨勢不只造成家庭人口結構改變，金融需求也會隨之而變。有些長者自我理財，投資買地或儲蓄；有些長者把養老金、退休金交子女管理，兩方「財務共融」，結果常是一體兩面，好的一面是子女把錢善用於父母，但也有子女急於用錢，或一時揮霍而耗盡父母積蓄，這時養兒難防老，反成養老先防兒，實在令人感傷。

「高齡社會」一般給人死氣沉沉的直觀印象，年崩崩壞、醫療費高漲、長期照護地獄、孤獨死、老後難民、窮鄉僻壤、兩極化社會等，一大串的負面詞彙接踵而來。但是事實上，超高齡社會其實可以更活潑有趣，而且對社會正面效果更大。我們應避免負面思維，正面開朗地向前邁進，但是應如何實際往正面發展推進呢？

眾所皆知，要享有安全的老後退休生活，除了充裕的「經濟資本」例如退休金外，還需要良好的「社會資本」，像是人際關係、鄰里網絡。至於人際網絡

的支持，也因家庭結構改變而轉趨薄弱。台灣家庭結構萎縮得很快，從 1960 年代平均一個家庭有 5 ~ 6 人，到目前一家只約 3 人左右（內政部統計，2016 年 6 月，平均一戶 2.77 人）。筆者主張，透過投入投資管理，高齡者將逐漸結識與自己的知識力及財富力相當的朋友，經過互動間個性的契合，人際網絡的支持將不匱乏，實是高齡者實踐投資管理的重大優點。

投資資產配置法則

只是近年黑天鵝事件（非預期的重大具衝擊性的經濟負面事件）不斷，全球總體經濟局勢動盪，投資市場跟著波動。投資管理更應該隨年齡調整投資風險屬性，並做好核心與衛星資產配置。全球進入成長停滯的年代，種種變數接踵而來，只有提早準備，才能夠避免自己成為「下流高齡者」（日本語義，非關道德，僅指經濟弱勢的老者），讓後半場人生得以快樂生活、盡情享受退休人生。



投資管理應該隨年齡調整投資風險屬性，並做好核心與衛星資產配置。

建議高齡者的核心資產比率（年紀 / 100）應以定存持有（可分布不同天期的定存單），衛星資產則以投入股市，且以共同基金為對象。多數人並不了解自己的風險承擔能力，其實研究證實，風險承擔能力高低的主要關鍵因子是年齡，年齡愈大，資產配置就該愈保守，但是所謂的保守是如何定義呢？最簡單的方式就是投資風險性資產的比率不要超過 100 減去你的年紀，譬如你現在有現金 800 萬元，你的年紀是 65 歲，建議投資股市就不要超過 280 萬。（註： $(100 - 65) \times 100\% = 35\%$ ， $800 \text{ 萬} \times 35\% = 280 \text{ 萬}$ ）

再者，退休高齡者的心理與社會適應，最重要的是對老化抱持著一種健康的態度，視為人生另一個黃金階段的開始。由於身分地位的轉變與角色的失落，人際互動減少，人際關係日益淡薄，使高齡者常有被遺忘而與社會脫節的感覺。且恐懼喪失權力，缺乏安全感，形成精神上的孤立與心理上的危機感。

社會從來沒教導我們該怎麼變老，或變老之後的生活應該要怎麼過。因為每個人有義務維持自己健康的壽命，這應是一種社會責任，社會更應傳達給年輕人，告訴他們年老後也要很健康，成為「時尚高齡者」，要預防老年症候群的發生、避免成為失能臥床者，不可不知「腦力」、「社會力」與「體力」三者的重要性。

依筆者從事投資管理多年的經驗，幸運地經常與十分優秀的資深投資管理專家一起開會，其中令人驚訝的是，筆者認為

席間優秀的投資決策者多是高齡資深前輩。這不只是國內的情形，國際間的股神巴菲特，債券天王葛洛斯，投機巨鱷兼慈善家索羅斯不也都是高齡族嗎？

因此筆者強調從認識投資管理獲得智慧力，並藉由日常的投資邏輯訓練維持高超的腦力。此外，由於投資資本市場，筆者主張高齡者要走出家門到熟悉的證券商處所，透過人與人的互動參與公共團體，讓人與人之間的回饋得以產生自信與福氣，從而持續營造自己的社會力。

至於體力的部分，除了大家熟知的自由保健常識外，長輩們又有多少人能為了運動而運動且持之以恆呢？將心比心，若一星期有五天需到投資處所相聚，互相討論國際產業、財金、利率、油價、政治等影響股市債市的變數，無形中為了看顧自己的資產，會每天興致地閱讀相關刊物，每天有著與好友適度討論甚至辯論的生活，腦力體力絕不會隨著年齡而過度衰退。

投資管理兼顧社會網絡

中央大學認知神經科學研究所教授洪蘭教授曾為文指出，誰人不怕老？怕的是老來失去生命主控權，若能找到自我價值，對人生就有所期待，老年生活要順遂，就從大腦好開始。其實坐著不動，四肢會退化，大腦不動，心智也會退化。研究發現，對生命有主控權的人活得最健康，人必須對生命有所期待，覺得自己還有用才行。



年老時，有伴最重要。說話不只是解悶，還可以大量活化神經迴路。(圖片來源：種子發)

她更具體指出，年老時，有伴最重要。說話不只是解悶，還可以大量活化神經迴路。人在說話時，大腦會搜索恰當的詞彙來表達心意；眼睛要去看對方臉上的表情，掌管情緒的大腦還得思考這句話說出來會不會得罪人，這一切都會促使大腦神經元活化，促進腦中血液循環。那個「我還有用」的感覺很重要，人必須感到自己有用，生命才有意義。

當然，活化腦力的樣態很多，筆者只是從一般人鮮少注意的投資管理面，分享社會上許多低調的成功人士他們退而不休的精彩生命。仔細思考一下就不難發現做好投資管理習性的好處，關心政治經濟甚至全球事務，與人群共同討論，腦力不退

化且人際關係互動不停滯，這種善用高齡者晶體智力的實踐，的確是很好的參考。

投資研究文獻也指出，股市投資的娛樂效果，在人們投資時即使沒有獲利，仍會令人有快樂及滿足的效應。因此，若投資少部分可運用的資金在穩健型的金融商品上，既可有獲利機會且風險很低具娛樂效果，又兼顧人際互動與活化腦力，為何不考慮呢？

人類智慧的增長是「歲月的功勞」，當年歲越長，在數字或記憶方面的能力雖會逐漸衰退，但隨之而來的是最珍貴的智慧，這就是所謂的晶體智力。因此，上了年紀以後，即使覺得自己常常忘東忘西，也無需悲觀。在解決問題的同時，垂直統合、



高齡者理財首重「保本」，次是「獲利」。(圖片來源：種子發)

瞬間判斷的能力反而會提高。也就是說，我們大腦的潛能會隨著年歲增長而變得更發達。

此外，高齡者理財首重「保本」，次是「獲利」，千萬不要妄圖發財，因小失大。理財除投入金錢外，尚須投入時間、精力，因此要在適度的範圍內進行，如果耽溺過深，縱使賺得全世界，卻賠了自己的身體，絕對是不值得的。

理財與守財

高齡者退休後會面臨收入減少的問題，因此如何做好理財規畫更顯重要。高齡者應編製簡單的收支預算表，根據量入為出的原則嚴格控制預算，使支出不致超過收入。

先估計自己的財產價值，包括銀行存款、房地產、股票等，以及每月的收入來源，包括月退休金收入、利息或股利收入或子女孝敬金等。再估計退休後每月的費用支出，包括伙食費、水電瓦斯費、電話費、休閒娛樂費、交通費、醫藥費、交際費、稅捐等。每月收支相減後，如有節餘，不可花光，要儲蓄或投資。若每月的收支相減後有赤字，應考慮如何開源節流。

退休後的理財，投資時首重保本，次求增值，投機性大，刺激性太強或太累太繁的投資工具，均非所宜。

「健康」、「經濟」與「孤獨」是高齡者「不安」的前三項因素，因此高齡者不會因為儲蓄或資產較為豐富，就花錢如流水。這個年齡層在日常花費上容易思前想後，

**高齡者理財首重保本，次是獲利，千萬不要妄圖發財，因小失大。
理財除投入金錢外，尚須投入時間、精力，因此要在適度的範圍內進行。**

他們習慣「節儉與節約」，冷靜判斷是否物超所值之後才會下手購買。但是，也有研究指出，高齡者因再次工作而獲得的收入，其花費是較慷慨的。

筆者在此強調，若以活絡經濟社會的角度而言，這種花費更有其必要性。因此，若是因為投資理財的穩健收入，就好似再次工作可為人生下半場注入朝氣一樣，透過投資賺取的外快，雖然不一定全都花在自己身上，但有一部分的支出都能讓消費者獲得自我滿足。不論是健康或是經濟考量，讓自己成為工作的主人才是最合理的事情。

如此高齡者消費，社會受益明顯，各階層的商家看到會消費且有能力的高齡者，

怎會不快樂相迎，歡喜對待呢？又何來世代仇視呢？主要關鍵在於是否讓社會感受到高齡者有用於社會，而非利用社會！因此，有意義的消費，不吝嗇地開銷，但又須顧及開源節流，不要被過分商業化的誇大財務不足廣告詞恐嚇自己的餘生，而是以樂觀及高智力的態度成功地老化，才是現代時尚高齡者應有的風範。

曹耀鈞

正修科技大學生活創意學院

深度閱讀資料

上野千鶴子 (2009)，一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活 (楊明綺譯)，時報出版。

瑪希·艾波 (2014)，安可職涯 (范瑋倫譯)，好人出版。

米爾頓·艾茲拉提 (2014)，晚退休時代 (吳書榆譯)，三采。

村田裕之 (2015)，超高齡社會的消費行為學 (黃雅慧譯)，經濟新潮社。

