

## 全台 15 個幸福小鎮(退休桃花源)

- ◎「退休族首選，地價已上漲一倍多」／花蓮壽豐 蘊藏生活智慧
  - ◎「上山下海都只要五分鐘」／花蓮吉安 滋養情感的沃土
  - ◎「啤酒加小菜，日月潭湖濱當餐桌」／南投魚池 放大生活寬度
  - ◎「每月花費 6000 元的豪宅生活」／宜蘭冬山 畫家的退休天堂
  - ◎「賣掉市區舊公寓，搬進面海大別墅」／八里左岸 紀政想終老的所在
  - ◎「月租 2500 元，擁有自己的動物園」／礁溪 教七旬老翁用「心」生活
  - ◎「搬進千坪大莊園，換回健康身體」／苗栗南庄 延伸生命長度
  - ◎「高海拔山上，也能吃盡各地特產」／清境農場 純淨空氣擄獲居民
  - ◎「以種菜造林取代汲汲營營」／[屏東高樹鄉](#) 長壽者的搖籃
  - ◎「距離台北市只要一個小時車程」／山城金瓜石 融合懷舊與美景
  - ◎「擁有 20 坪的菜園、百坪荷花池庭院」／桃園大溪 允諾專屬的天與地
  - ◎「獨特的山泉水與泥漿溫泉」／關子嶺 風生水起的養生鄉
  - ◎「月光下，在家門前的湖畔釣魚」／龍潭大池 童趣夢想實現地
  - ◎「有著 24 小時天然冷氣機的南台灣」／嘉義奮起湖 一解退休人的鄉愁
  - ◎「經營民宿，一年淨賺 200 萬」／台東關山 兼顧退休與生財
- 「上山下海都只要五分鐘」

### 「上山下海都只要五分鐘」

#### 花蓮吉安 滋養情感的沃土

吉安鄉距離中央山脈、太平洋各五分鐘，氣候溫和、景致宜人、土壤肥沃、生活機能佳；近幾年來這塊沃土，已經成為退休移民者的天堂。

「上山（中央山脈）下海（到太平洋）都只要五分鐘」，這就是花蓮縣吉安鄉。位於花東縱谷前端的吉安鄉，土壤肥沃、氣候溫和，在日據時代是日本人的第二大移民村，日本人在吉安種植珍貴的吉野一號米，供日本皇室使用。這片沃土目前則成為島內移民者的天堂。

#### 圓夢的好地方 蓋綠建築，房子會呼吸

最近在宜蘭縣政府協助下蓋了一棟綠建築示範農宅的陳泰吉，便是眾多移民者之一。原任職於台北市政府公園處的陳泰吉，臨退休之際，沒有選擇回歸故里，卻選擇吉安鄉，其實是有一段淵源。

陳泰吉過去曾經兩度派駐花蓮工作，對花蓮環境非常熟悉，也有一分很深的情感，女兒也在花蓮出生長大，有天女兒跟他說：「好想念花蓮，我們去買塊地好嗎？」陳泰吉很喜歡花蓮的環境，念森林系畢業的他，對於園藝植栽有分莫

名的熱情，他心想買塊地正好可以在退休後玩玩，民國九十二年在吉安鄉買下一千五百坪土地，這塊土地正好位於中央山脈下方的平原上，一片綠野平疇，非常遼闊。

### 與大地同養生 每天勤勞動，擺脫高血壓

買地之後，陳泰吉先在土地上造林，兩年來一共種了一百六十種植物，假日和女兒輪流來照顧，原本只是為退休做準備，但是看著樹木生機盎然的景象，卻興起了提前退休的念頭。一年後，在他五十八歲的時候，決定提前退休，回到這塊土地上。

退休後，正好碰到花蓮縣政府鼓勵蓋環保綠建築，陳泰吉於今年開始蓋房子，他把台北一棟房子賣掉，作為建屋資金，在到訪當日，他的房舍剛好完工正在做最後整理。他指著房子說：「我的房子會呼吸。」房子經過特殊設計，氣流從房子底下通過，再從四周的氣孔出去，氣流循環之下，涼快舒適。

在吉安，園子裡的水果樹都是由陳泰吉的太太負責，山葡萄、桔子、金棗、檸檬、芒果，甚至黑鑽石級的蓮霧都有。陳泰吉則種了許多原生樹種，像台灣欖木、牛樟、流蘇、紫薇、羅漢松等。

過去是個朝九晚五的公務員，住到吉安之後，日出而作、日落而息的生活，他已經像個農夫而不是公務員了。陳泰吉笑說，每天勞動，足足瘦了十公斤，在台北減肥每公斤要十萬元，「那我就賺到一百萬了，現在連高血壓也不見了！」房子蓋好後，陳泰吉以他與女兒的名字命名，取名「吉俐林園」，他最早的構想是在這裡做樹木研究、培養樹種，但是蓋了示範農舍之後，農會鼓勵他結合休閒農業與民宿，經考慮之後，獨樂樂不如眾樂樂，他挪出部分房間做民宿，莊園同時開放參觀，由他做植物生態導覽。

### 氣候舒適宜人夏天少三度，冬天高三度

這裡夏天比台北少三度、冬天又比台北高三度，花蓮縣政府農業局課員陳秀卿說，由於中央山脈阻隔的關係，這裡每年平均日照時間比台中少八百小時，下午三、四點鐘就遮蔭了，加上樹木調節氣候，因此夏天特別涼爽，冬天的東北

季風又吹不到這裡，足足比台北暖了三度。

氣候宜人景觀佳，加上離慈濟醫院、花蓮機場、花蓮市都只有十到十五分鐘車程，生活機能佳，諸多優勢，難怪吉安會成為退休移民者的最愛。

---

#### 整體評價：95

氣候：90 分

物價：85 分

醫療水準：85 分

交通：85 分

休閒：85 分

吉安鄉

環境：位於花東縱谷、背山面海氣候溫和

人口數：77,830 人

氣溫：夏季平均：26~32 度

冬季平均：10~18 度

生活機能：有傳統市集、便利店、統冠超市，  
距家樂福 15 分鐘

醫療：距花蓮慈濟、門諾醫院 10~15 分鐘

房價：土地每坪 1 萬~1 萬 2 千元

物價：牛肉麵 50 元、排骨便當 55 元

交通：台九線、台十一線經過， 距花蓮機場  
15~20 分鐘、距花蓮火車站 15 分鐘

可以從事的休閒活動：騎腳踏車、蒔花種草、  
垂釣、欣賞海景與山景

## 「每月花費六千元的豪宅生活」

### 宜蘭冬山 畫家的退休天堂

「框景處處、群鷺翱翔、稻穗滿窗」，這正是退休老師蘇獻隆居家的風景寫照；喜愛作畫的他，對美感特別挑剔，經過二年半尋覓，終於在宜蘭冬山鄉找到這塊心靈的落腳處。

「路不拾遺、夜不閉戶」是古人形容治安良好的最佳境界，沒想到在宜蘭冬山，也發現這等境界。

採訪當天，與蘇獻隆老師約好下午三點之後到他家拜訪，但因上個行程耽擱，遲至五點鐘才抵達他家，他因臨時有事出門，電話交代我們，到了他家直接開門進去就可以了。

傍晚時分，依著他的指示，找到位於一片水田中間的黑瓦白牆別墅，簇新屋瓦，看得出來才剛蓋好沒多久，庭院裡停放著汽車、腳踏車，還有一隻狗，在門前佇立良久，猶豫著是否該進去？怕隨便進入，被誤為小偷。

躊躇半天，還是決定進去，試開一下大門，果然沒有上鎖，進到客廳打開燈，看著挑高的客廳、舒適的座椅、典雅的擺設，每扇窗子外面都像是一幅畫，讓人驚呼：「這才是真正的房子！」

今年五十五歲的蘇獻隆，出生於高雄，卻選擇在宜蘭冬山過退休生活，為何選擇落腳這裡，頗令人好奇。蘇獻隆於五十歲退休，這些年來，他時常到處寫生，有天來到冬山，發現這裡的環境非常漂亮，尋覓二年半，「我真正找到我夢想中的地方。」蘇獻隆從外面回來，說起他尋找退休落腳處的過程。

買地之後，他自己設計房子，外形略呈人字形的農舍別墅，每面都有大大的落地窗。院子後面未來還要設置捏陶裝置、二樓還有專屬的畫室，這些都是為豐富退休生活而做的準備。

他指著窗外說，前面是太白山、丸山遺址，當地人說那是五龍搶珠的大好風水，是宜蘭龍穴所在，有泉水自地下冒出來。梅花湖就在附近，十分鐘就到了，早上可以爬山、湖邊散步；傍晚可以騎腳踏車到冬山河、羅東運動公園。

蘇獻隆才定居不久，已完全融入當地生活，每個月生活費只要六千元。他在蘭陽義學教畫畫，許多當地退休人士跟他學畫，大家經常聚會。他說，宜蘭人淳樸，很容易交朋友，當房子蓋好後，保全公司上門拉生意，他跟對方說：「免啦」，出門都可以不上鎖，還裝什麼保全呢？

### 冬山鄉

環境：位於冬山河畔，附近有梅花湖、丸山等湖山景致

人口數：50,920 人

氣溫：夏季平均： 26~32 度

冬季平均：8~15 度

生活機能：有傳統市集，距羅東喜互惠超市、  
農會超市 10 分鐘

醫療：距羅東門諾醫院、聖母醫院 10 分鐘

房價：土地每坪 1 萬元左右

物價：牛肉麵 50 元、排骨便當 50 元

交通：九號省道經過

可以從事的休閒活動：釣魚、泛舟、騎腳踏車、湖濱散步

■整體評價：88

氣候：85 分

物價：85 分

醫療水準：80 分

交通：80 分

休閒：85 分

## 「獨特的山泉水與泥漿溫泉」

### 關子嶺 風生水起的養生鄉

關子嶺跟北投、陽明山、四重溪並稱為台灣四大溫泉寶地，吸引許多遊人前來泡溫泉，但許多人卻不知它三面環山的獨特地形，以風水學而言，正是風生水起的養生鄉。

南二高下白河交流道後，從縣道轉入山間小路，遠遠便瞧見大凍山，進入隧道後，轉入關子嶺，前一刻豔陽高照的山景，突然轉成靜謐朦朧仙境。

關子嶺周圍有三山圍繞，由於地形獨特，很少會見到陽光四射的景象，從山谷望下，如雲似霧的山景，顯得清幽脫俗，原居柳營的吳進雄，就是相中這種涼爽氣候，才會選擇在此興建退休莊園。

### 地形獨特 氣候涼爽，宿疾不藥而癒

四十年前在關子嶺度假時，他走在山谷深處，清風徐徐吹來，還看見罕見的大老鷹翱翔在天際，那時心中便浮現移居的念頭。民國七十年終於透過朋友，買下一百五十坪山地，開始興建起自己的退休山莊，作為度假之用。

在關子嶺國小退休後，他最喜歡在午後西北雨過後，獨自一人往山間漫步，細雨將樹木、房子的灰塵洗刷乾淨，水氣從地面蒸發而上，山谷雲霧冉冉上騰，陽光透著雲霧，特別是從嶺頂公園朝山谷下望，便能看見一片平坦的雲海。

晚間天空滿天星斗，從關子嶺望向嘉義水上鄉，更能瞧見萬家燈火，就像閃閃發亮的鑽石，不過比優美景色更好的是水質，在這裡的居民都喝山泉水，從大凍山流下來的山泉，就是最天然的礦泉水，喝來不冰不熱，喉嚨透著一股涼意。吳太太說，吳進雄擔任國小老師的時期，每天站立的時間超過十二小時，也罹患背脊疼痛的毛病，退休前幾年，只要站個五分鐘，腳底便會麻掉，腰也彎不下去，當時尋遍各地名醫，均無法根治。

搬到關子嶺不到兩年，呼吸乾淨的空氣，喝著天然礦泉水，每日泡溫泉，加上爬山等勞動，身體不自覺更加健康，連背脊疼痛的職業病，也不藥而癒。

### 得天獨厚 空氣清新，野菜特別鮮嫩

「品質高的水到處都能買到，但是清新的空氣卻買不到。」來自屏東萬丹的富統食品總經理朱國維，上個月透過吳進雄的幫忙，也在關子嶺買了一塊地，這

幾天大興土木，準備蓋起自己的退休別墅。

從事食品業多年的經驗，朱國維對關子嶺的新鮮野菜特別滿意，正因為關子嶺得天獨厚的涼爽氣候，含有豐富礦物質的山泉水，加上混雜著原始山林的芬多精，才能栽培出鮮嫩的野菜。

關子嶺社區發展協會前理事長陳木成說，近年有愈來愈多的外地人，選擇在關子嶺買地，興建度假別墅，在吳進雄居住的明清社區，就有七十戶別墅，大概也都準備退休後，搬到此地終老。

#### 整體評價：85

氣候：90 分 物價：80 分  
醫療水準：60 分 交通：80 分  
休閒：90 分

#### 關子嶺

環境：位於台南縣白河鎮，海拔 270 公尺，為南台灣最著名的溫泉地  
人口數：1,435 人 氣溫：夏季：20~30 度 冬季：8~20 度  
生活機能：1 家 7-ELEVEN、1 間超市  
醫療：距離嘉義基督教醫院、天主教聖馬爾定醫院 20 分鐘、祐生醫院 15 分鐘  
房價：每坪土地 4 萬-6 萬元  
物價：便當 60 元，炒麵 40 元，桶仔雞 400 元  
交通：上 3 號國道後下白河交流道，然後往 172 縣道走，約 15 分鐘就可以到關子嶺  
可以從事的休閒活動：爬山、賞景、泥漿溫泉



## 「以種菜造林取代汲汲營營」

### 屏東高樹 長壽者的搖籃

屏東高樹鄉，近幾年因名人辜振甫選擇在此安葬而聲名大噪，風水寶地之名不脛而走；但在辜老落腳之前，高樹鄉早就聚集一群愛好農居生活的退休人士，在此過著樸實的農居生活。

從國道三號往南方向，下了九如交流道，如果向左轉，喧鬧的屏東市集立即映入眼簾；若向右轉往高樹方向，短短二十分鐘車程，四周景色則大異其趣，感受到的是農村古樸生活的鄉土情懷，幽雅而恬靜。

漫步仰息於高樹鄉的小徑，淡淡的青草味混著泥土，這是農村的味道。舉目四顧，路旁的檳榔樹葉隨風搖曳，田園水圳清澈見底，旁邊低矮的樓房，不會超過三層樓，抬頭一望，一旁的匾額寫著「嵐筑園」三個大字。

嵐筑園主人劉富雄，住進高樹鄉已經有兩年，不過跟這六百坪的嵐筑園卻早已有二十年的感情，當初他到朋友住處借住一宿，立即被祥和的田園生活所吸引，便透過朋友介紹，買下了這塊地，修繕農舍後，作為度假之用。

### 都市夫人下鄉 五十歲才拿鋤頭，身體變好

劉富雄原是高雄鳳山市人，從事室內裝潢業，兩年前景氣不好，向太太洪萱葶提議，想提早退休搬到高樹，為了成全老公的畢生心願，洪萱葶只好跟著移居，兩人以附近農夫為師，從頭學起種植水果，拿到第一顆親手栽培的芭樂時，心中那份感動難以形容。

洪萱葶笑著說，五十歲還拿起鋤頭，真的很吃力，不過住進高樹後，早晨被周圍的鳥叫聲吵醒，開窗一見才發現白頭翁，走在自家庭院，就有許多蝴蝶圍繞在身邊，皆是都市見不到的景象，兩年下來，每天自己下田種植新鮮蔬菜，皮膚曬黑了，身體也不自覺變好了。

嵐筑園旁邊就是大津瀑布，源源不斷的陰離子，跟後面大武山林木所散發出來的芬多精，混在空氣之中，讓人一吸進去，身心就很舒服，劉富雄表示，住在高樹鄉的居民都很長壽，因為這邊的空氣含氧度高，水質又好。

來自高雄的侯定居，今年已高齡七十八歲，臉色卻紅潤猶如年輕人。四十餘年前，他研發出高效能塑膠高速混合機，一手建立起正大企業這個機械王國，二十二年後退休，原本要搬到台南縣關子嶺，後來一到高樹鄉，感受到優閒的



鄉間步調，像極了心中嚮往的紐西蘭，當下便買下這塊地。

搬到高樹後，侯定居便在大津瀑布山下，依著山稜線建造一座珍藏藝術品的城堡，占地一公頃有如世外桃源般的園地裡，收藏了許多天然珍奇藝術品，園子裡的景觀規畫，乃至於建築物的設計構圖，皆出自其手筆。

### 都市老闆墾荒 七十七歲走山路，健步如飛

同是大老闆，來自台北市的商人余烏龍，在四十二歲那年，遭受喪母之痛，感到人生無常，便放棄信義路的豪宅，希望尋找一處退休樂土，從埔里找到楓港，最後也選擇高樹鄉的山上，蓋起自己的退休莊園

「人光有錢沒有健康，也失去尊嚴。」現年七十七歲的烏龍伯感嘆地說。遠離塵世的紛擾，烏龍伯選擇胼手胝足墾荒造林，取代昔日汲汲營營的忙碌生活，二十多年來，種了八萬棵黑板樹，身子骨也愈來愈健康，走起山路來不用拐杖，還能健步如飛。

高樹擁有如此優美的環境，地價卻不高，二十年前劉富雄購買時，三百坪土地只需要三十六萬元，如今雖然地價高漲，一坪也不到一萬元，比起都市人花費數百萬元，僅能購得幾坪土地，退休品質更勝一籌。

黃昏時分，騎著單車緩行在農間小道之中，遠道而來的遊人漸漸散去，高樹鄉又恢復自有的農村靜謐，只剩晚霞明月相照，遠山層層疊疊，又可以愜意享受鄉村田野的生活，說這裡是退休桃花源，一點也不為過。

---

#### 高樹鄉

環境：屏東縣高樹鄉，東倚大武山，境內荖濃溪、隘寮溪、濁口溪等三水繚繞，舊稱「大車路」，古時傳說當時有一株木棉樹，高冠群木，且分枝甚多，形如車蓋，因之得名

人口數：28,144 人

氣溫：夏季平均：24～26 度

冬季平均：21～26 度

生活機能：二間 7-ELEVEN、好媳婦超市、  
高樹農會超市

醫療：距離同慶醫院 5 分鐘、聖恩醫院 6 分鐘

房價：每坪土地 3 千～8 千元

物價：便當 50 元，牛肉麵 60 元

交通：上 3 號國道後下九如交流道，往里港  
方向 20～30 分鐘轉往高樹鄉

可以從事的休閒活動：爬山、大津瀑布賞景、腳踏車、健行、  
不老溫泉泡溫泉

---

**整體評價：88**

氣候：90 分

物價：85 分

醫療水準：80 分

交通：75 分

休閒：80

## 「擁有二十坪的菜園、百坪荷花池庭院」

桃園大溪 允諾專屬的天與地

桃園縣第二大鎮——大溪，由於位在大漢溪畔，藉著航運的發達，曾是歷史上繁榮的商業重鎮，時至今日，已成為蘊含濃厚藝術及人文氣息的古城。

走在大溪鎮的鄉間小路上，遠方峰巒疊翠的壯觀美景盡收眼底。三五成群的鳥兒展翅飛翔在藍天白雲之間，自在的神情著實令人羨慕。

「鳥嘴銜雲迎旭日，溪園吐綠浴春光」，這是移民大溪的陳和春，對於當地景色的描述，自從一九九八年卸下教師職務之後，他便離開待了三十多年的台北市，與太太廖素真搬回家鄉大溪鎮居住。

### 實現理想打造書房，設置視聽室

早在十八年前，陳和春就已買下這塊位於大溪近郊八十坪的土地，直到正式退休後才開始興建房舍。「在大溪可以擁有自己的天空，屬於自己的土地，這是住在台北市無法達成的夢想。」陳和春在寬敞的家中設置了期待已久的視聽室、桌球室，還有書房等，將理想的生活空間在大溪這塊土地上實現。

陳和春與太太廖素真最喜歡這裡清新的空氣，以及優閒的生活步調。「以前在台北，每天只能埋首工作，現在終於可以好好安排生活了。」陳和春退休後的生活，似乎比以前更為充實有活力，而且連原本的急性子也慢慢不見了。

教了數十年的音樂，陳和春到了大溪還不忘發揮自己的專長，組織了一個社區合唱團，全是退休後居住在大溪的左鄰右舍，每周固定聚會一次，不定期還邀約好友來家中打桌球，活絡筋骨之餘，也增進朋友間感情。

偶爾夫妻倆也會一同去爬山健身，附近的鳥嘴尖山、金面山及白石山，都曾有過他倆的足跡。廖素真更愛每年四、五月間，山上開滿整片雪白的油桐花景色，美到令人驚歎不已。

### 恬適度日 愛上種菜，一待五小時

從陳和春住家出發步行大約十分鐘，就可來到他們每天努力耕耘的菜園。在二十幾坪大的菜園中，種各式各樣的蔬果、花草樹木，隨著季節而更替。目前園子裡布滿盛開的洛神花，還有芥藍菜、高麗菜、花椰菜等，自給自足不成問題。

廖素真滿足地說：「看著新芽一點一滴長大，是我最大的快樂！」以前從未有親手種菜經驗的廖素真，也開始愛上了農家的生活，「有時我待上四、五個小時還捨不得離開！」

熱心的鄰居也令陳和春印象深刻。曾有位老農家要分送冬瓜苗給他栽種，結果陳和春忘了去取，過幾天回去菜園一看，發現老農家竟然已經幫他栽種好了！有時沒空去菜園澆水，也會幫忙照顧菜園，並不時提供種植的心得與建議。這裡濃厚的人情味，讓陳和春更熱愛這塊土地。

同樣喜愛農家生活的江宗政，是土生土長的大溪人，離鄉背井到外地工作數十年，直到今年三月退休後才回歸故鄉。他對於大溪的青山綠水特別有感情，所以選擇與太太在這裡度過退休後的生活。

理工科出身，今年六十四歲的江宗政，不只認真鑽研種植農作物的技術，還將所學理論應用在田園中。

#### 應用所學 設計庭院，計畫養白鵝

他將家中庭院的菜園設計成與眾不同的工整四方形，連度量衡都要做到專業級的精準。他笑說：「這樣節省了我不少灌溉時的麻煩。」除此之外，他已經在占地百坪的庭院中，設置了魚池及荷花池，現在還計畫要在池塘中多養幾隻白鵝。江宗政每日清早都會與太太前往距離八分鐘車程的大溪中正公園，做運動的同時，還可一覽大漢溪的優美景致。

大溪距離台北市區不到一小時車程，地價卻不到台北的十分之一，住在這裡既能擁有鄉村生活，又可隨時進入台北市區購物訪友，加上附近有許多高球場，對喜歡打球的退休人士而言，相當方便。

---

### 大溪鎮

環境：位於桃園縣東南方，群山環繞，  
以大溪豆乾、實木家具聞名  
人口數：87,000 人

氣溫：夏季平均：25～33 度

冬季平均：15～24 度

生活機能：20 分鐘車程到達兩間大潤發（位 於八德及平鎮），5 分鐘步行到傳統早市、黃昏市場與夜市，10 分鐘 到中正公園

醫療：車程 20 分鐘恩主公醫院，30 分鐘桃園 敏盛醫院，40 分鐘桃園長庚醫院，鎮內診所十多間

房價：市區房屋每坪 10 萬元，郊區每坪 7～8 萬元，地價每坪 2 萬元

物價：牛肉麵 70 元、排骨便當 55 元

交通：台三線、台四線貫穿全鄉，10 分鐘到達 大溪交流道

可以從事的休閒活動：爬山、釣魚、打高爾夫球、賞景、種植花草及蔬果等

---

#### 整體評價：85

氣候：80 分

物價：80 分

醫療水準：80 分

交通：75 分

休閒：85 分

## 「有著二十四小時天然冷氣機的南台灣」

### 嘉義奮起湖 一解退休人的鄉愁

近幾年因奮起湖便當聞名全台的嘉義縣奮起湖，許多人都以為會在這裡見到湖光粼粼景致，但映入眼簾的卻是繚繞整座山城的雲霧，跟一股老街濃濃的鄉愁。奮起湖，這個隱身於山林裡的小鎮，在阿里山公路、鐵路尚未開通時，這兒就已逐漸成形，堪稱全台海拔最高的百年老街，近年來更成為退休人移居的地點，畚箕湖文史工作室主人麥正治就是一個很好的例子。

來自高雄的麥正治原本擔任教職，因為從學生時代就熱愛登山活動，只要閒暇便喜歡四處遊覽，幾年後，放棄人人稱羨的教職工作，轉而從事收入不穩定的旅行社事務，由太太處理票務，他則擔任導遊，後來卻因這個工作輾轉找到自己理想的退休生活。

### 風味特殊 百年老街，猶如時光隧道

有一次帶團來到奮起湖，麥正治走進老街，看見這條狹窄巷道，兩旁低矮木造建築充斥著古早雜貨鋪、百貨行及特產店，好似開啓了時光隧道的按鈕，回到北台灣的九份，散發著一股濃濃哀愁，而這股特殊氛圍便讓他產生移居的念頭。十年前，麥正治輾轉透過朋友介紹買下一塊地，便放棄在高雄打下的旅遊業江山，來到奮起湖定居。

退休後，每天早晨，麥正治總是恣意地爬上大凍山，從糕仔炭古道，踏上一階一階的登山步道，山中林木夾雜著清新的芬多精，讓人全身舒暢無比，午間便在自己的後花園種菜，只要自己烹煮一道道親手栽種的高山高麗菜、轆篙筍等甜美菜餚，就有一股無比充實的感覺。

麥正治表示，由於奮起湖景致迷人、夏季天氣涼爽，相當適合避暑，許多居民都戲稱有著二十四小時的天然冷氣機，不僅成為嘉義人踏青郊遊的後花園，近來更吸引不少退休的高雄中鋼人來此歡度晚年，終日過著登山、種菜，沒有噪音、沒有汙染的生活。

### 適合避暑 天然冷氣，嘉義人後花園

麥正治更志願成為奮起湖觀光導覽志工，不管是老火車頭慶生活動、協助奮起湖老街重建，都能看到他的身影。近幾年更成立奮起湖文史陳列室，開設畚箕



湖文史工作室，展示檜木用品及鐵道文物，「奮起湖麥老師」的尊稱倒也不脛而走。

「這樣的生活，的確吸引力十足。」麥正治認為，他懷著交朋友的心情，帶著無數的遊人走訪各個景點，透過詳盡的解說，不但讓外地人更了解這裡，也能順便享受奮起湖無可挑剔的環境及空氣，讓旅人感受那股莫名的鄉愁。

「殘雲收翠嶺，夕霧結長空。帶岫凝全碧，障霞隱半紅。」唐朝太宗皇帝的詩，穿越時空，真實發生在嘉義奮起湖的生活裡，對喜愛山景的人而言，這裡是理想小鎮。但由於地處阿里山途中，交通與醫療較不便，這是移居須注意的地方。

---

## 奮起湖

環境：因三面環山，形如畚箕，終年雲霧環擁如湖而得名

人口數：1,066 人

氣溫：夏季：20~25 度；冬季：10~20 度

生活機能：瑪莉雜貨店、流動市集

醫療：嘉義市聖馬爾定醫院 1 小時、慈濟醫院 1.5 小時

房價：每坪土地 6 萬~10 萬元

物價：奮起湖鐵路便當 80 元，牛肉麵 60 元

交通：南二高中埔交流道接 18 號公路；

從嘉義搭火車上去

可以從事的休閒活動：賞日出、健行、森林浴

---

## 整體評價：80

氣候：90 分 物價：85 分

醫療水準：70 分 交通：75 分

休閒：90 分

---

## 「距離台北市只要一個小時車程」

### 山城金瓜石 融合懷舊與美景

在金瓜石，你可以看海，也可以爬山；可以看日出於海上、也可以看落日餘暉於山頭。喜歡山海，又不想離城市太遠的退休人，這裡是不錯的選擇。

三面環山、一面向海的金瓜石，是一座古樸的山城，雖是山城，但是推開窗戶，卻又是一片藍得不能再藍的海景，山邊則有溪水潺潺，還有日據時代礦區遺址，隨著山路曲折蜿蜒，來到這裡，很難不被它特殊的景致所吸引。

金瓜石所有建築都是依山而建，整個小鎮不過五、六百戶人家，多數是世居於此的居民，他們至今仍過著簡樸的生活，由於山上討生活不易，從過去以來人口外移嚴重，小學一班不過六、七個學生。

### 交通便利 看似鄉下，又離城市不遠

「金瓜石是山上的海邊，也是海邊的山上，這裡看似鄉下，卻又離城市不遠。

全世界有幾個人可以住在這種地方？」在金瓜石長大、後來移居台北發展，不到三十歲就決定回金瓜石發展的吳乾正，像連珠炮似地說著金瓜石的美好。

吳乾正是青年返鄉發展的先鋒部隊，他在這裡經營民宿，推動金瓜石社區營造與環境保護，還當選金瓜石的石山里里長。他認為，很多人一輩子辛苦工作，賺了錢準備退休，但是到了真正退休的時候，可能身體健康不佳，動也動不了了。「我是直接提早過退休生活！」吳乾正回到金瓜石雖然經營民宿，但是生活其實像退休，有美景可賞、有收入可以過生活，這是他回鄉最大收穫。

他認為，「人生最大的價值不在於你的所得多少，而是你所住的環境是不是讓你有幸福感。」住在金瓜石這麼好的環境，他覺得這是最幸福的地方。

與吳乾正一樣返鄉的林正雄，則是告老還鄉型的金瓜石人，林正雄在台北國宅處工作到六十歲，原本可以做到六十五歲屆齡退休，但是長年的工作壓力讓他喘不過氣來，決定提早退休，正好金瓜石有個家族的老房子，退休後，他花了一筆錢將老屋翻修，就住了下來。

林正雄的房子臨內九份溪，坐在陽台上就可以聽到溪水聲，在秋日午后聽來，特別寧靜。原本只想在這裡頤養天年，但是卻在吳乾正的鼓勵下當民宿主人，在退休後還有收入，可說是一個意外收穫。

## 盡享美景 海上日出，看日落於山頭

住在金瓜石，最大的享受是清晨看日出，看著太陽從海上升起，海面一片亮閃閃的金黃，接著太陽上到山頭，山坡好像披上一層金紗，黃昏時，落日餘暉從山的那一頭透過來，又是另一番景象，晚上山城裡的燈火與遠處漁船燈火相輝映，夜裡的金瓜石，既溫暖又神祕。出生在金瓜石，林正雄最懂得金瓜石的美。住在這裡的業餘攝影師陳正峰多年來拍攝金瓜石的各種風情，他最喜歡三安橋下的感覺，「在那裡只聽得到溪水聲，感覺大自然與我融合在一起了！」這些年來金瓜石之美逐漸被外界發現，也吸引一些外來移民進入。儘管如此，這些年來依舊保持它古樸的面貌，不論你什麼時候來，都可以感受它靜謐、深沉的蘊含。不過，自從老街附近開設了黃金博物館之後，假日遊客把金瓜石老街一帶塞爆了，這是惟一美中不足的地方，所幸山城的左側，仍維持原來的風貌。生於斯，退休後又回到原點，對吳乾正與林正雄而言，這是人生最大的幸福。金瓜石距離台北市約一個多小時車程，距基隆市約三、四十分鐘，街上除了有診所之外，就醫須到瑞芳礦工醫院或基隆長庚醫院。此外，由於地理位置關係，冬天受東北季風影響，氣溫較低且多雨，這是移居金瓜石必須注意的地方

### 金瓜石

環境：位於北海的山城，背山面海風景秀麗，  
過去以生產黃金著稱

人口數：一千多人

氣溫：夏季：26～32 度 冬季：8～15 度

生活機能：流動市集、百年雜貨店，

大採購到基隆市 30 分鐘

醫療：金瓜石私人診所，距瑞芳礦工醫院  
20 分鐘、基隆長庚醫院 40 分鐘

房價：礦區土地屬國有只能買地上權，

30 坪房子約 200 多萬元

物價：牛肉麵 50～60 元 排骨便當 50～60 元

交通：走濱海公路從基隆到金瓜石約 30 分鐘  
可以從事的休閒活動：登山、散步、賞海景、  
社區活動

---

**整體評價：85**

氣候：80 分  
物價：85 分  
醫療水準：75 分  
交通：80 分  
休閒：80 分

## 「月光下，在家門前的湖畔釣魚」

### 龍潭大池 童趣夢想實現地

以農立鄉的桃園縣龍潭鄉，一直以來都以茶葉、花生糖聞名。近年由於地方政府推動都市計畫，使得龍潭不只是著名觀光勝地，也成為退休移居的新選擇。沿著北二高一路南行，短短四十分鐘車程，便抵達風和日麗的龍潭鄉。穿越市區不到十分鐘，已身處一片視野廣闊，景色宜人的龍潭著名地標——大池。龍潭大池是一個天然湖，面積廣達十四公頃，景觀是這裡的一大賣點。黃昏時分，夕陽映照在波光粼粼的湖面上，成群鷺鷥劃過水面，就是一幅令人流連忘返的美景。

近年來龍潭鄉市政建設推動積極，綠地美化，有九曲式的忠義橋連接台三線道路；加上北二高通車後，交通便利，使這兩、三年人口遷入的數量不斷攀升。

### 著迷環境 購屋度假用，住過就不想走

出生於台中，在台北工作三十餘年的梁宏嘉，五年前首次與妻子到龍潭大池觀光時，便為此處的清幽環境所著迷，也一眼相中大池湖畔八十多坪的別墅區，價格僅七百多萬元，當得知空屋僅存一戶時，二話不說便馬上下訂。

「這裡和台北最大的不同之處，就是空氣好。」梁宏嘉在鄉下長大，在台北已經擁有兩戶房子，原本沒有計畫再購屋，但卻受到大池的景觀及周遭環境深深吸引，才決定買來當作夫妻倆的度假別墅。「沒想到，一住下來就不想走了。」每日清晨五點起床，梁宏嘉就騎著腳踏車，沿著大池旁自行車步道，一路欣賞山林景色。

搬來郊區居住，梁宏嘉頗能適應，出門購物也只需花費五到十分鐘車程。居住附近的鄉民都十分友善，鄰居感情也相當融洽。梁宏嘉一到入夜時分，甚至還拿起手電筒，主動在住家附近視察巡邏。「守望相助」是他表現愛護這塊土地的方式。

家門前近十坪的庭院，種滿了櫻花樹、金桔樹、辣椒樹、絲瓜棚等，左鄰右舍看到他綠意盎然的庭園，也陸續跟進。

### 愛護土地 大池邊種樹，有如自家後院

不只如此，梁宏嘉還在大池周圍栽種了幾棵樹木，每天細心照顧這些植物，有

如自家庭院一樣。

住在這裡五年的時光，梁宏嘉在家中頂樓設置了一間工作室，有時興致一來就揮毫寫書法或作畫。夜晚來臨後，拎著一根釣竿，伴著月光就坐在家門前的湖畔釣魚，他驕傲地說：「我曾經在這裡釣起一尾二十八斤重的大魚呢！」雖然今年已六十五歲，語氣中仍透露純真情懷。

喜歡享受如居住鄉村般的愜意生活，又想保有高生活機能、交通方便的人，這裡將是安度下半生一個不錯的選擇！

#### 整體評價：85

氣候：85 分 物價：75 分

醫療水準：85 分

交通：85 分 休閒：85 分

#### 龍潭鄉

環境：位於桃園丘陵台地最南端，近石門水庫，以茶葉、花生糖聞名

人口數：11 萬人

氣溫：夏季：28~32 度 冬季：15~23 度

生活機能：2 間全聯福利社，3C 賣場

醫療：國軍桃園總醫院 15 分鐘車程，敏盛醫院 10 分鐘車程，周圍大小診所十多間

房價：市中心房屋每坪 10 萬元，郊區每坪 6~8 萬元，透天厝一棟 600 萬至 700 萬元

物價：牛肉麵 60-80 元，排骨便當 65 元

交通：台三線貫穿全鄉，10 分鐘到龍潭交流道

可以從事的休閒活動：釣魚、騎自行車、賞景



## 「退休族首選，地價已上漲一倍多」

### 花蓮壽豐 蘊藏生活智慧

壽豐鄉有太平洋壯麗的海景、有花東縱谷的田園風光，田野間處處可見台灣稀有保育類動物帝雉的蹤跡，渾然天成的景觀與氣候，吸引許多人將它列為「人生的最後一站」。

「壽豐將是我人生最後一站！」農委會畜產試驗所花蓮種畜繁殖場場長賈玉祥透露，有天他去壽豐看一塊地，看著台灣稀有保育類動物帝雉在腳邊走過，他睜大眼睛，張著嘴巴，覺得十分不可思議，這個地方連保育類動物都可以隨處看到。從外地派駐到花蓮工作的他，當下就決定壽豐鄉將是他退休後的處所。跟賈玉祥一樣，這些年來，有不少人選擇壽豐做為人生的最後一站。

壽豐鄉的外來移民分二批，一批是東華大學的教職員，國立東華大學位於壽豐鄉靠近花東縱谷區的村落，這裡靠山，有田園風光 and 山景，多數的教授們集中住在此區。

另一批移民則集中在壽豐鄉鹽寮沿海一帶，靠海而居，住在這裡多半是愛海人，其中有不少從北部來的退休人士，此外，還有一些民宿經營者。

因此在壽豐，如果你愛山，可以選擇住在花東縱谷區，如果你愛海，那麼可以住在鹽寮海洋公園附近。

### 生活很簡單 每天看到海，就是種幸福

在鹽寮經營「十二號橋民宿」的周木，十多年前來到花蓮，當時四十歲的他，原本是在新竹經營賣場，與從事室內設計工作，只是經營情況不佳。

有一天，他想要放空自己，來到壽豐鹽寮這個位在台灣東部的海邊，「那天坐在車上，望著藍色的大海，心中感動莫名，眼淚就這樣掉下來！」當下，他知道自己找到了人生的下一個位置。

住在臨海的木屋，每天眼睛張開就看到海，周木說，海的顏色會隨天氣變化而有不同，有時像藍寶石般，有時又是湛藍色，鎮日與海為伴，他不禁讚歎：「我

最幸福的是每天都看得到海。」

同樣也住在海邊的王夫天，最早在花蓮市經營餐廳，搬到海邊住是被院子裡的二棵百年大葉欖仁所吸引，買下房子後，自己打造木屋，原想作為漂流木創作地，但是每次來這裡，就捨不得離開，那時花蓮餐廳的租期還有二年，他也不管了，把餐廳關掉，就搬到海邊來。

從來也沒想過要經營民宿，但是房子打造完成之後，經常有客人主動要求借住，於是夫妻倆開始經營民宿，取名「越牆工園」，從王夫天的房子往外望去，大葉欖仁樹勁美的枝葉，迎著海風招搖，而海就在眼前，晚上可以看見月光灑在海面上的美麗月河，坐在王夫天的院子裡，看著沉靜的月河，吹著海風，聽著濤聲，久久仍捨不得離開。

### 生存高智慧 善用大自然，與土地共存

除了王夫天、周木之外，退休的海洋大學教授蘇達貞、TVBS 創辦人兼前董事長邱復生的前妻蔡麗琴都住在這裡。從屏東來東華大學念書的王翠菱，目前任職於東華大學環境政策研究所，她也在移居這裡之後，愛上這裡。

王翠菱說，這裡的環境無可取代，居民很友善，且住在這裡的人非常多樣性。他們大半是沒沒無聞的人，卻很有生活智慧，知道在什麼季節種什麼菜，與土地融合在一起。

花蓮縣長謝深山過去從行政院祕書長退休，還未參選縣長前，就住在壽豐鄉靠縱谷區的壽豐村，他每天到野溪裡游泳、在海邊垂釣，到附近的鯉魚潭散步，生活過得十分愜意，幾年後再次造訪，壽豐果然有不少退休人士移入。

在當地做房地產仲介的長城不動產負責人施怡如就說，壽豐與吉安鄉這幾年增加不少移民，地價也跟著上漲。據了解，以前每坪農地不過四、五千元，現在有些地方已經上漲一倍多，像靠海的鹽寮一帶，在花蓮海洋公園與部分財團進入之後，每坪土地已經上漲到一萬五千元左右，甚至更高。

根據 YAHOO!奇摩與《今周刊》調查，東部是受訪者退休後最嚮往的地方。從這個結果來看，緊臨著太平洋的花東沿岸，未來將會愈來愈搶手。(更多精采內容，請見《今周刊》464 期，各便利商店及連鎖商店均有銷售)

---

整體評價：95

氣候：90 分

物價：85 分

醫療水準：80 分

交通：80 分

休閒：90 分

壽豐鄉

環境：位於花東縱谷與海岸山脈之間、背山面海，附近有鯉魚潭、海洋公園等景點。

人口數：6,618 人

氣溫：夏季平均：26~32 度

冬季平均：10~18 度

生活機能：農會超市、統冠超市、

距家樂福 25~30 分鐘

醫療：距花蓮慈濟、門諾醫院 20~25 分鐘

房價：土地每坪 8 千~1 萬 2 千元、

靠海 1 萬 2 千~1 萬 5 千元

物價：牛肉麵 60~80 元、排骨便當 65 元

交通：台九線與台十一線，

距花蓮機場與花蓮火車站 30 分鐘

可以從事的休閒活動：湖邊散步、釣魚、

溪泳、騎腳踏車、

欣賞海景與山景

## 「賣掉市區舊公寓，搬進面海大別墅」

八里左岸 紀政想終老的所在

「八里以前不是招待客人的地方！」但是這幾年來八里左岸在台北縣政府努力改造下，逐漸打響名號；日前一位從國外來的客人，到八里左岸一遊，驚呼「台灣怎麼會有這麼漂亮的地方?!」

住在八里的紀政，帶著我們在八里左岸河邊散步，說著八里的變化。她說，以前八里真的是個鄉下地方，有天從國外回來，她發現八里街道中間竟然全部種了樹，「八里一夕之間變得有氣質了。」

八里位於淡水河左岸，背後是知名的觀音山，山與水吸引不少名人進駐。尤其是藝文界人士似乎特別鍾愛八里。紀政的鄰居有雲門舞集創辦人林懷民、藝術家蔣勳、作家鍾文音、陶藝大師楊正雍。

這些人當中，除了紀政是住在靠觀音山的別墅外，其他都聚集在河岸第一排看似不起眼的舊公寓裡。紀政早期住進來的時候，根本不知道林懷民也住這，有天她碰到林懷民，得意地說：「你知道嗎？我住在八里耶！」林懷民聽了跟她說：「我早就住在八里了！」

兩位鄰居相見歡之後，才知道原來兩人都被八里所吸引。至於陶藝大師楊正雍也是後來才認識，這些鄰居們經常聚集在楊正雍家裡，他家門口臨河岸邊就擺著幾張桌子，吃飯聊天，楊正雍閒來無事還會吹口琴娛樂大家。

從這裡可以望見關渡大橋美麗的身影，放煙火的時候，這裡就可以看得一清二楚。喜歡運動的紀政，經常在左岸散步，有時可以從左岸繞到觀音山走一圈，長達二十公里，正在推廣健康走的紀政，住在這裡再適合不過了。

紀政原本住在台北市麗水街二房一廳的公寓中，由於地方太小，她決定換個地方，經朋友介紹到八里看房子，一看就中意。不過，觀音山當時幾乎都是夜總會（墳墓區），有些朋友跟她說「不安全吧？」但是紀政可不這麼想：「死人最安全啦！而且這麼多夜總會，一定是風水好。」就這樣她買下靠山的別墅，整個房子重建成三層樓的別墅，上面還有露台，可以眺望對岸的淡水河。

她說，八里未改造前，渡船頭與河岸邊都是臭泥巴味，到處充滿垃圾，經整治後，現在渡船頭十分熱鬧，各種小吃都有，整個河岸邊不再聞到臭味，還有很多人在海釣，她走到一位正在海釣的民眾身邊，問他今天釣了多少魚？這位仁兄拿出魚簍說「釣了一個多小時，釣到三條魚。」他滿足的收竿，在夜色中扛著釣竿回家。

淡水每到冬天氣溫都屢創新低，讓人覺得冷颼颼，但八里與淡水雖然只有一河之隔，氣溫卻是差了一大截。永慶房屋八里分店的店長蔡一裕說，八里背靠著觀音山，有山的屏障與淡水河調節溫度，夏天比台北市少三度，冬天比淡水溫暖三度。

目前紀政每天從八里開車到台北上班，車程約三、四十分鐘，她覺得十分方便。這裡雖然不是紀政的故鄉，但她卻想在這裡終老，望著河岸她不禁輕嘆：「住在這裡真的太開心了！」

---

#### 整體評價：88

氣候：85 分

物價：80 分

醫療水準：85 分

交通：85 分

休閒：85 分

八里鄉

環境：位於淡水河左岸，近來開發為觀光休閒區，以左岸八里著稱，區內有十三行博物館、觀音山、渡船頭、左岸人行道與腳踏車道

人口數：31,855 人

氣溫：夏季：27~32 度 冬季：8~16 度

生活機能：超市、銀行均有，

距竹圍家樂福 20 分鐘

醫療：距淡水馬偕、林口長庚醫院 30 分鐘

房價：公寓每坪 8~9 萬元、大廈每坪 14~23 萬元、連棟透天厝每戶 600~1000

萬元

物價：牛肉麵 80 元 排骨便當 70 元

交通：台十五線、西濱快速道路、

社區免費巴士到竹圍與關渡捷運站

可以從事的休閒活動：騎腳踏車、散步、

海釣、登山



## 「經營民宿，一年淨賺二百萬」

### 台東關山 兼顧退休與生財

關山鎮在八十八年內政部舉辦的「魅力鄉鎮大獎」中奪下特優，也獲得「後山世外桃源」的美譽，不只環境優美，這裡的水都是湧泉，只要在地上挖大約六十公分，就會有水流出來。

台東關山，這個全台人口最少的小鎮，位處海岸山脈與中央山脈間，不管從哪個角度看，都是一片包夾的青翠，這種清麗脫俗的美，讓關山鎮在民國八十八年內政部舉辦的「魅力鄉鎮大獎」中奪下特優，也獲得「後山世外桃源」的美譽。

因地勢低窪，從中央山脈流下的卑南溪水，一部分流到地底下，便會匯聚在關山鎮上，所以這裡的水都是湧泉，只要在地上挖大約六十公分，就會有水流出來，水質清甜甘美。

### 環境優美 發展觀光，勇奪魅力大獎

就是這分恬靜與清幽，吸引了蔡秀良。年近七十歲的他，原本在高雄市經營食品加工廠，受到工資高漲衝擊，五十六歲那年，決定將工廠收起來過退休生活，喜好打獵的他，因常到關山鎮周邊部落獵山豬，了解小鎮的魅力，於是移居來此。

蔡秀良當初準備了六千萬元退休，他花了七百多萬元買下七百多坪土地，蓋了一棟全原木的木屋，地坪加上蓋屋費用，總共花了一千五百多萬元，就這樣在關山鎮住了下來，一住就是十多年。

「到了這裡以後，就再也不想回都市去了。」蔡秀良說，爲了打獵，他在山上買了一塊果園，養了四十多隻獵狗，只要有人告訴他哪裡出現山豬，他就會帶著矛出去打獵。獵得的山豬，則拿到市場賣，或分送親友，過去喜歡的高爾夫球，現在也不打了，完全享受半隱居的山野生活。

原本打算就此退休的他，卻意外地碰到關山鎮的觀光發展，鎮上的環鎮自行車道與親水公園五、六年前建設發展起來後，潮水般的觀光客逐漸湧入。看到觀光市場發展的蔡秀良便在朋友建議下，將木屋前的數百坪花園改建成十八棟小木屋，開始經營起民宿生意。

原本只是玩票性質，沒想到生意卻愈做愈好，每年淨賺可達二百萬元。退休生活的費用根本不需要發愁。所以除了平常的打獵嗜好外，每年蔡秀良還會帶著老婆一起出國二到三次。

### 天然屏障 山脈保護，不受颱風侵害

蔡秀良可說是關山鎮退休移民潮的先驅，現在有更多的人與他有相同眼光，逐漸搬遷到鎮上退休。指著木屋前一大塊整建中的空地，蔡秀良說，那塊地也被一個高雄人買下，作為退休後的居所。

有著山脈的阻隔與山林的保護，從未傳出颱風災情，親水公園與生態公園，更提供了美好的休閒場所。這裡的美好，沒有遺世獨立的不便，卻有著「採菊東籬下，悠然見南山」的況味。

## 關山鎮

環境：兩側為中央山脈與都蘭山夾峙

人口數：10,358 人

氣溫：夏季平均：25～35 度

冬季平均：10～18 度

生活機能：2 家便利商店、2 家超市、  
鎮上有市集

醫療：鎮上有慈濟醫院關山分院

房價：土地每坪 1 至 2 萬元

物價：牛肉麵 70 元，排骨便當 55 元

交通：關山火車站各車種均停靠，省道台九線

可以從事的休閒活動：爬山、賞景、種花蒔草、打獵、騎自行車等

## 整體評價：80

氣候：70 分

物價：75 分

醫療水準：65 分

交通：80 分

休閒：90 分

## 「啤酒加小菜，日月潭湖濱當餐桌」

### 南投魚池 放大生活寬度

「生命的長度由上天決定，生活的寬度由自己決定！」尋覓三十幾年才找到理想退休小鎮的邱河彬，在這裡找到他想要的生活。這個位於日月潭旁的小鎮，讓他的生活寬度無限延伸。

找到一個環境優美的地方，再呼朋引伴住進來，形成一個退休聚落，平時與三五好友一起喝酒、品茗、坐看雲起、漫步湖濱，人生快意不過如此！

今年才五十二歲的邱河彬，目前就是過著這樣的退休生活，不過，這樣一個退休後的居所，可是他花了三十年尋尋覓覓，才終於在南投魚池鄉找到。

進入南投魚池鄉邱河彬所住的村落，一下車立刻聞到一股淡淡的花草香，問邱河彬「為什麼這麼香？」他說：好奇怪，每個來這裡的客人都這麼說！也許是因為四周都是山，植物自然發出的香氣吧！

### 追求天然 日月潭調節，不須開冷氣

邱河彬的房子被群山所環繞，海拔七百公尺。他認為「海拔六百到一千二百公尺是最適合人類居住的高度」，因為這個高度的氣候最舒服，這裡剛好符合這樣的條件；由於距離日月潭不過十分鐘，日月潭具有調節氣候的功能，因此這裡可說冬暖夏涼，即使在夏天也不用開冷氣。

邱河彬原本任職於上市公司力山企業集團，從小就喜歡山林的他，從二十幾歲就開始尋找未來退休後的居所。他跑遍台灣各個角落，考慮過台東、合歡山等地，也曾在國姓鄉買過一間房子與六分地，但是後來因為當地氣候太熱而賣掉。

目前這個位於魚池鄉的村落是他在十多年前就看中，購地之後蓋了簡單的房子，當時還未退休的他，一開始只是假日來度假，後來索性進住，這裡距台中市車程七十分鐘，他每天往返台中跟南投之間，一直到真正退休，才完全定居下來。

當他住進來之後，一些朋友也陸續在這幾年間在附近買地蓋屋，準備未來跟他一起過退休生活。這些朋友有醫師、也有公務員，還有他過去的同事，他們先後到這裡玩，喜歡上這個環境，於是大夥兒從好朋友，變成未來退休的好鄰居。

### 為了健康 住過精神好，醫生搶進住

住在邱河彬隔壁是一位在台中市開業的醫師，有天他來住了一晚，第二天醒來後發現精神好得不得了，他以醫師的專業評估這是個好地方，當下就決定買地，等退休後住進來。當時邱河彬還跟他說：「你再考慮一下吧！」但是對方卻毫不考慮，開始著手買地，當我們造訪時，這位醫師的房子已經蓋好，很漂亮的一棟藍瓦白牆別墅，平常就由邱河彬幫忙照顧。

這幫朋友們目前多數未長居此處，要等真正退休後才會住進來，現在都是假日才來，每次一來，不是整理花草，就是一起把酒言歡，享受山居生活，而且因為住得近，三、五好友，只須一家開伙即可。

平時邱河彬除了整理園子裡的花草樹木之外，家裡還養了雞，每天都可以吃到有機雞蛋；吃著自家種的菜，喝自製的巴西蘑菇茶，附近還盛產香菇、竹筍、茭白筍，物產豐富，又便宜又新鮮，想吃魚的時候，就跟日月潭的漁家買新鮮的湖魚，吃的、住的都比城市好。

不過，住在這裡最大的樂趣還不止於此，邱河彬除了每天爬山之外，夏天還常常和太太到附近的野溪游泳，溪水清澈見底、冰涼無比，是消暑良方。此外，日月潭有八條湖濱步道，每條景致都不同，他常帶著幾罐啤酒、帶點小菜，漫步在湖濱步道，「每天我都可以選擇不同的步道。」走累了，就坐在湖濱休息，就地野餐，看著山與水連成一片，心情無限舒暢。

這裡的清晨和黃昏最美，「即使住了幾十年，每天仍有驚喜！」說到這裡，邱河彬笑容裡盡是幸福的味道。

---

#### ■ 整體分數：90

氣候：90 分

物價：85 分

醫療水準：75 分

交通：80 分

休閒：90 分

環境：魚池鄉是著名的日月潭所在地，  
湖光山色盡收眼底

人口數：17,561 人

氣溫：夏季平均：22~30 度

冬季平均：8~15 度

生活機能：傳統市集、農會超市、便利店，

到埔里 15 分鐘有大賣場

醫療：距埔里榮總分院與埔里基督教醫院 15～20 分鐘

房價：土地每坪 7 千～8 千元

物價：牛肉麵 60～80 元 排骨便當 50～60 元

交通：中投快速道路、中二高草屯交流道下，  
約 40 分鐘

可以從事的休閒活動：湖濱步道散步、溪泳、  
釣魚、爬山



## 「高海拔山上，也能吃盡各地特產」

### 清境農場 純淨空氣擄獲居民

有台灣阿爾卑斯山之稱的清境農場，清新的環境與空氣，全台很難找到第二個像這樣的地方，喜歡高山景觀、享受清靜生活的人，這裡是退休的不二選擇。海拔一千五百公尺的清境農場，有碧湖隱身群山之間；有青青草原與牛羊，由於山上沒有汙染，因此藍天更藍、白雲更白，晚上時而繁星點點，時而雲霧裊裊，不論清晨、黃昏或黑夜，住在這裡真讓人有「此景只應天上有，人間哪得幾回見」之歎！

清境農場的景觀、環境與空氣，近幾年來吸引不少厭倦都市塵囂的人上山，由於得天獨厚的景致，這些上山尋找夢土的人，陸續加入經營民宿行列，意外在這裡開創人生第二春。

這裡總共不過二百多戶，其中就有一百多戶經營民宿，十多戶則是到這裡純退休的人，其他則是世居此地的居民。

已經在山上住了十年的陳添明習慣山上清新空氣，每次下山就會得「平地症」。所謂「平地症」就是聞到汙濁的空氣會頭暈，整個人非常不舒服，這種情況在夏天特別嚴重，主要是因山上長年氣候都很涼爽，到了山下氣溫驟升，令他無法適應，因此每年六到十月間，他完全不敢下山，他就像長年生長在高山的植物，已經被高海拔的環境所馴服。

### 善用宅急便 吃膩野菜，外叫屏東黑鮪魚

陳添明說，「大家都以為我們住在山上很不方便，但是我們善用宅急便，隨時可以吃到全台各地的名產與農產品。」住在此地多年的雕塑大師朱銘是把宅急便運用得最淋漓盡致的人，他吃膩了山上的野菜，就會請人從宜蘭宅急便海鮮到山上，連屏東的黑鮪魚都吃得到。陳添明就住在朱銘隔壁，常有機會一起嘗鮮。

「這個大環境無可取代！全台再也找不到第二個夏天不熱、冬天不冷的地方。」大家都以為清境海拔高，冬天勢必會很冷，不過，陳添明說，這裡冬天氣溫雖低，但是屬乾冷形態，晚上毛巾晾著，第二天乾得可以當扇子，台灣平地溼度七〇%至八〇%，冬天裡冷颼颼的，但是這裡溼度卻只有二五%，一點也不覺得冷。如果選擇退休的地方，「這裡再好不過了，說這裡是退休者的天堂，一點也不為過。」

去年一場三月雪，讓清境居民見識到漂亮的雪景，幾乎家家戶戶都留下珍貴畫

面，從照片中看到的景象，清境宛若國外小鎮，雪花掛在屋簷、樹梢上，真的很美，當時清境居民不必出門就可欣賞雪景，可說相當幸運。

### 退休不寂寞 民宿創業作，老來成養老院

娶了當地居民的施武忠，今年四十五歲，在山上經營民宿多年，當初只是想上山創業，但是住了幾年之後，不知不覺愛上這裡，決定未來退休生活也要在這裡過。

「但是老了之後，我不想孤單過生活」，施武忠已經擬定計畫，未來要開個小型養老院，把現有「見晴山莊」六十個房間，挪出十二個房間，再擴充設備，增加SPA、KTV等設施，聘請一位護士、按摩師傅，三餐供吃住，還有庭院可以種花蒔草，讓退休人在山上不覺寂寞。

像這樣高山型養老院，以景觀與環境為訴求，住多久算多久，可以讓愛山的人不必花費太高，也可享受高山美景。

相較於陳添明與施武忠這兩位「老移民」，最近才到清境的徐冬煌夫婦，則是最新一批移民，老家住在埔里的徐冬煌，早在十多年前就決定退休後要到清境農場養老，原本在台北經營電腦刺繡的他，在同業陸續遷移大陸之後，加上年紀較長，決定收掉事業，上山退休去！

但是上山後，看到山上民宿蓬勃發展，他與太太決定把房子蓋大一點，如今也加入經營行列，由於房子位於清境的高點，前面是一片壯闊的山谷與天空，非常適合觀星，因此取名「天星」，平常有前來住宿的人相伴，還有收入可供夫婦兩人生活所需，日子過得十分充實。

---

### 整體評價：88

氣候：95 分

物價：75 分

醫療水準：65 分

交通：70 分

休閒：90 分

清境農場

環境：位於合歡山與霧社之間，海拔 1,748 公尺，近萬大水庫與廬山溫泉

人口數：1,500 人

氣溫：夏季平均：18~30 度

冬季平均：5~18 度

生活機能：兩家 7-ELEVEN、Starbucks，距霧社市集 10 分鐘，或到埔里有興

### 農超市與 3C 賣場

醫療：霧社設有埔里基督教醫院的急診中心，

距離埔里基督教醫院 40 分鐘

房價：每坪土地 1 至 2 萬元

物價：牛肉麵 70 元、排骨便當 55 元

交通：從埔里進入，走台 14 甲線公路，

約 40 分鐘可抵達

可以從事的休閒活動：爬山、散步、賞景、

觀星、賞楓、溫泉、

種花蒔草等

## 「搬進千坪大莊園，換回健康身體」

### 苗栗南庄 延伸生命長度

南庄，這個位於苗栗縣的山城，近幾年來因為油桐花季逐漸闖出名號，但是早在她揚名之前，就有一群愛山人，在這裡發現了桃花源，移居此地生活。

從頭份往南庄路上，由省道轉進縣道，眼前景致完全變了個樣，四周盡是綠色的田園與山巒，前面一畦波斯菊在陽光裡迎風招展。

住進南庄已經五年多的陳正武，當初罹患血癌，剛做完骨髓移植手術的他，想找一片山林養生，五年前與太太吳亞菊來到南庄，立刻被這片山林所吸引，買下一塊地，修繕房子之後就定居下來。

吳亞菊說：「當時不知道他到底能撐多久，每過一天就覺得是賺到了！」陳正武的園子大約有一千二百坪，他住進來之後，開始大量植樹，用「生機花園」的環保概念造園，也就是尊重原本土地上的生物為原則。

例如園子裡有一塊溼地，他予以保留，原本的樹種也都保留下來，不做破壞，同時也不施農藥、不用化學肥料，以最自然的方法打造花園。

今年五十九歲從軍中退伍的陳正武，曾經絕望地想「死也要死在山上！」但這幾年為了打造花園，他經常開車到溪邊撿石頭；天天勞動的結果，皮膚曬黑了，原本只搬得動小石頭的虛弱身體，後來連七、八十公斤的石頭都搬得動，身體也在不自覺中變好了。

### 生機造園 螢火蟲花園，施寄青也驚豔

走進陳正武的生機花園，花園內外數百種原生植物生機盎然，已經頗具森林的樣貌，他指著溼地說：「五、六月的時候，這裡像外太空，滿天星星！」原來是螢火蟲棲息在這塊溼地上，形成滿天星斗的美麗畫面，他的鄰居晚晴協會創辦人施寄青還為此驚歎不已。這一、二年來他以同樣概念幫施寄青打造花園，目前已經打理得差不多，就等樹木成長。

南庄的林相非常美，陳正武每天研究植物，了解這個地方的自然生態，幫鄰居們解說，因此贏得「陳博」的稱號，為了保持這地方的原始風貌，只要有新住戶搬進來，他就不厭其煩的宣導大家不要用農藥與化學肥料。

南庄的山林之美，這幾年來吸引不少外來的移民進入，陳正武說，這個社區很有趣，三年級生都住在比較低的地方，四年級生則集中住在名為「如意農莊」的木屋區，五年級生則偏好高處，社區名為「美麗境界」，當你從高處眺望遠處，

的確有美麗境界的意境。社區裡的鄰居們距離至少都有一公里以上，平常只有雞犬相聞，沒有互相干擾。

#### 提早圓夢 房地產廣告情境，真實重現

今年才三十八歲的呂淑雅，原本任職於新竹的公家機構，爲了「尋找自己想要的人生」，四、五年前毅然決然請辭工作。有天與先生到南庄賞油桐花，看到一則房地產廣告寫著可以「觀花、望海、看夕陽」心裡納悶怎麼會有這等景致？結果到了南庄一看，果然沒錯，這裡林相極棒，四、五月可賞油桐花、還可以欣賞落日美景，甚至可以望見遠處的海

看了地主廣告，實地勘察後，當天就立刻下訂，並決定 DIY 建一棟小木屋，在先生、小孩與公公的協力下，祖孫三代終於在去年八月完成了夢想中的木屋。她說，每天看著山中景致，遠山層層疊疊、落英繽紛、蟲鳴鳥叫，還有飛鼠、山羌、松鼠、貓頭鷹，甚至穿山甲等動物在林中出现，心想「以後不必到國外度假了。」由於小孩仍在就學，現在她來回於新竹與南庄之間，她說：「很多人退休後才圓夢，我們只是提早實現夢想！」這裡將是她的退休居所。

坐在呂淑雅的木屋陽台上，清風徐來，遠處山景海景連成一片，真讓人以爲到了國外，爲了分享這種感覺，原本只是用來度假的木屋，現在開放周六與周日提供咖啡，名爲「波特尼山岸」讓有緣人一起來分享南庄之美。

---

#### 整體評價：88

氣候：85 分

物價：85 分

醫療水準：80 分

交通：85 分

休閒：80 分

南 庄 鄉

環境：群山環繞的山城，以油桐花季聞名，附近向天湖、鹿場、獅頭山等景點

人口數：11,673 人

氣溫：夏季平均氣溫：25～30 度

冬天平均氣溫：8～15 度

生活機能：7-eleven 便利店、定期集散夜市、三灣、頭份超市，距新竹大賣場與

百貨公司 40 分鐘

醫療：南庄聯合診所，距頭份為恭醫院、重光醫院 30 分鐘，林口長庚醫院一小時

房價：土地每坪：5~6 千元

房屋每坪：5~10 萬元

物價：牛肉麵 60 元、排骨便當 50 元

交通：台三線經過、到竹南火車站 35 分鐘、距中山高頭份交流道 25 分鐘

可以從事的休閒活動：登山、賞鳥、園藝、社區活動

## 「月租二千五百元，擁有自己的動物園」

礁溪 教七旬老翁用「心」生活

七十歲的人生會在哪裡？一般人的答案不是在家裡就是在養老院！周春成卻顛覆傳統，七十歲從城市出走，到宜蘭礁溪重新生活，並在這裡找到真正的自己。人生到了七十，如果身體健康有問題，你會選擇在哪裡度過餘生？在家或是在養老院？還是選擇一個世外桃源？答案在你心中，但是如果你看了周春成的故事，也許你會重新思考，原來人生即使日近黃昏，仍然可以重新找到自己的一片天地。

### 覓地養病 落腳龍潭湖，取名遮雨居

多年前一場大手術，加上嚴重痛風，讓原本身體硬朗的周春成老先生差點歸西，出院養病期間，他拄著拐杖來到宜蘭，坐著計程車請司機幫他尋找有山有水的地方，結果司機帶著他來到礁溪龍潭湖，在湖邊停下來，這裡成了他七十歲生命的落點。

從礁溪到龍潭湖約莫十五分鐘，龍潭湖邊有一大塊台塑集團的土地，也是王永慶繼林口養生村之後，第二個養生村的預定地。湖邊是一片青青草地，湖水平靜無波，除了當地人，外來遊客很少人知道這個地方。

周春成的「遮雨居」離龍潭湖畔只有五分鐘路程，外表看起來像是一棟平房，一進門別有洞天，有一個精緻的小花園之外，室內布置得十分雅致。

為何取名「遮雨居」？周春成自有一番解釋。出身迪化街望族的周春成，過去在台北做成衣生意，自創成衣品牌，生意做得有聲有色，這幾年來，逐漸將事業交給孩子們打理，他說：「以前住豪宅，現在年紀大了，反而想回歸自然，想著房子只要能遮風蔽雨就行，因此命名。」

於民國九十二年看中龍潭湖之後，周春成就請人問附近是否有土地要出租，年紀大了，他無意再買房子，用租的比較划算，剛好有戶人家要出租土地，談妥租金之後，就租了下來。

### 生活簡單準備一百萬元，可以用很久



租下土地之後，他用一百多萬元重新整修房子，室內一房一廳、還有廚房與餐廳，裡面設備一應俱全。周春成得意地說：「這間房子每個月租金只要二千五百元，在台北只能租半個停車位。」在這裡一年房租只需三萬元，加上生活費用每個月約一萬元，如果有個一百萬元，可以用好久好久。

房子搞定之後，他又在附近租一塊地，打造一間專屬的動物園，他戲稱那是他的動物園，其實裡頭養了不少珍奇的鳥類與不同品種的雞，園子裡還有一隻白鵝與他的愛犬們。

在大自然的調養下，二年下來，周春成身體不再病懨懨，最後連拐杖都丟掉了，不藥而癒。他說：「住在這裡，有這麼多動物要照顧，連自己是病人這檔子事都忘了！」

「我用心生活！」除了照顧花草動物之外，每天都會計畫「今天要吃些什麼？」他的太太因為喜歡都會生活，並沒有跟著他住，但是總會從台北為他宅急便新鮮食材到礁溪。

記者到訪當天，周春成就用紅魷魚與干貝煮了一鍋新鮮魚湯；另外用白菜與大腸滷了一鍋香噴噴的梅花肉，沒有加味精，就吃它的原汁原味；還用日本進口的蘆筍與龍蝦炒了一盤青菜，美味可口。

### 反璞歸真捨棄名利，找回真正的自己

他說：「一輩子追求事業與財富，人生失落了七十年，在這裡生活，終於找到真正的自己。」他鼓勵老人家不要跟子女一起住，走出去，可以找到完全自我的快樂生活。

礁溪以溫泉馳名，街上溫泉飯店林立，遊客到宜蘭一遊常會到礁溪洗溫泉，最近宜蘭縣政府特別打造了公共泡湯池，供當地民眾泡湯，住在此地，除了可以泡湯外，還可以享受田園鄉村風光，是宜蘭眾多鄉鎮中，非常適合退休後移居養老的地方。

氣候：85 分

物價：85 分

醫療水準：80 分

交通：80 分

休閒：85 分

礁溪鄉

環境：東北部著名的溫泉小鎮

人口數：36,662 人

氣溫：夏季：26～32 度 冬季：8～15 度

生活機能：超市、便利店、市集均有，  
但無大型量販店

醫療：距宜蘭醫院 20 分鐘

羅東門諾與聖母醫院 25 分鐘

房價：每坪 1 到 2 萬元

物價：牛肉麵 50～60 元、排骨便當 50～60 元

交通：台九線經過，從台北可搭火車或

北宜公路、濱海公路或即將通車的

北宜高速公路均可抵達

可以從事的休閒活動：洗溫泉、散步

種花蒔草

## 不想擔心錢不夠用

### 五大原則 確保退休金一起終老

退休後最可怕的事情是什麼？答案是「活著的時候，錢用完了！」不論你的退休金是否足夠，透過下列五大原則，可以讓你免除退休後錢不夠用的恐懼。

對退休的人而言，沒有現金卻活得很長是最恐怖的一件事！根據 YAHOO!奇摩與《今周刊》調查發現，退休之後，有四四%的人最擔心「錢不夠用。」

在美國也是同樣情形。根據美國保險及財務顧問聯合會的研究發現，退休人士最擔心的事情是「活著的時候，錢用完了。」由於擔心錢不夠用，有二〇%的美國人延後退休，一〇%的退休人士因財務考量而重返工作崗位，至於正在工作的人，有八〇%感到悲觀，認為他們將無法完全退休，必須兼職。

台灣地區人口老化日益嚴重，平均壽命不斷延長，再過幾年國人的平均壽命會超過八十歲，如果你在六十五歲退休，意味著還有十五年的時光要過，如果你更早退休，則至少要準備二、三十年的退休生活費用，在這個趨勢下，如何讓退休金用得最久，是退休的重要課題。

如何讓你的退休金用得最久？以下幾個原則一定要把握。

#### 原則 1：檢視金額 一千萬以內最好移居小鎮

台北富邦銀行理財區督導姜如意認為，按照目前的生活水準來看，退休準備金在一千萬元以下的人，根本就沒辦法在退休後有好的生活品質。尤其是在台北市，每個月平均花費三萬元跑不掉，更是需要比較大的資金部位才能滿足。

姜如意認為，如果退休準備金在一千萬元以內，最佳的選擇是移居到小鎮過生活，小鎮的房價、物價低廉。相對台北市高昂的物價，在小鎮生活，每個月只要一萬多元就可以過得不錯。也就是說，同樣一筆錢，在台北市用十年，在小鎮可以用二十到三十年。

日盛金控財富管理處協理許菁芬也指出，美國退休人士時興把原先的大房子賣掉，換到城市中的小房子，或是搬到風光明媚、物價又便宜的小鎮生活，相信台灣未來也會走向這個趨勢。

#### 原則 2：檢視房產 賣掉或出租城市房子貼補

如果移居小鎮，現有的房子怎麼辦？永慶房屋經理陳韻如建議，退休金足夠的人，不必急著把房子賣掉，但可以先出租賺取固定收益。不過，如果退休金不

夠，甚至連退休金都沒有準備的人，最好的方法是把城市中現有的房子賣掉，所得的資金正好可以做為退休金。

例如在城市的房子賣掉一千萬元，其中三百萬元可以到鄉下買個房子住，還剩七百萬元做生活費，對於退休金不足的人，算是不錯的選擇。

永慶房屋八里店長蔡一裕透露，他有一個客戶就是在臨退休之際，把台北市北投房子賣掉，得款一千萬元，到八里買二棟房子才六百萬元，一棟自住，一棟給兒子，還剩下四百萬元，若加上先前存下的錢，退休生活綽綽有餘。

把城市的房子賣掉，成為籌措退休金的最好方法，退休金不足的人不妨考慮這個方式。

姜如意則建議，可視房子坐落地點來處理，如未來還有增值空間，不宜出售，可出租，但是若擔心未來遺產稅過高，可透過高隱秘性及獨立性高的信託方式進行，避免未來子孫不孝晚景堪憐，或也可將房屋按照公告現值轉讓給子女以節稅。至於中低價位地段的房子，增值空間有限，可在目前房價高檔出售，換取現金。

### 原則 3：保全至上 信託專戶管理保障退休金

退休金是人生最後一筆錢，許菁芬認為退休金的管理是「保全」重於「增值」，也就是不要讓退休金不見了。因此平時除了必要的生活費與保險支出外，建議按退休金部位大小，提撥一定比率做穩健型投資，如基金、次級債券等，但不建議做浮動性的投資，例如風險大的股票或期貨投資應該避免。

由於社會上詐騙新聞頻傳，加上有一大筆錢容易成為居心不良者覬覦的對象，許菁芬建議計畫退休者，採取信託專戶管理的方式，規畫未來退休金的投資方式與使用方式，多一層保障，也是守住退休金的辦法。

### 原則 4：開源節流 從事低經濟性產出的工作

退休金既然是人生最後一筆錢，如何在退休後開源節流，發揮這筆錢的最大效

益，就顯得相對重要。

美國財務規畫資訊主席龐德·喬納森表示，如果你在六十五歲退休，可以在第一年提用六%至七%的存款，如果五十多歲就退休，那麼可在退休第一年提用五%至六%的存款，或者更安全的做法是，不論你在何時退休，第一年都只提用四%的存款。擲節支出，才可以讓你的退休金與你一起終老。

許菁芬認為，現代人退休金多半準備不足，在退休後如果還想有錢可用，最好的方法是從事低經濟性產出的工件，例如可以開咖啡廳、經營民宿、便利店或是洗衣店、做手工藝品等。

舉例而言，許菁芬與先生就曾四處走訪小鎮，尋找適合的退休地點，同時觀察屆時有什麼事可做，她就考慮到台北縣石碇鄉退休，開一家洗衣店，讓退休後還有收入，就不怕退休金不夠用。

## 原則 5：消除負債 從年輕就投資年金型產品

最後，退休理財還有一個重點，就是退休前一定要檢視負債狀況。

姜如意提醒退休人士，在退休之際，絕對不可以有負債，她認為，如果還背著債務，根本就沒辦法退休。因為一般人的房屋貸款，到了五、六十歲時，應該都已經還清，如果到了這個時候還有負債，她不建議繼續住在物價相對高昂的都會區，最好把都會的房子賣掉，還清負債，看還有多少錢可以生活。若負債大於資產，只好暫時不要退休了。

姜如意以自身經驗指出，從年輕就買足夠的年金型保險、醫療險與看護險，是保障退休生活的最佳方式。

美國《退休新時代——退休生活最佳生活指南》書中強調，至少要把一〇%年收入存起來，作為退休準備金，如果你已年屆五十，仍未開始儲蓄，那麼從現在開始，你至少要把二〇%的年收入存起來，退休後才不致晚景淒涼。

如果你的退休金準備不足，就從今天開始儲蓄吧！要不，你得在退休後，效法我們前面報導的個案，進行退休後的省錢大作戰，幫助你讓有限的退休金可以用得長長久久。