



BookReview

書名：《上流老人：不為金錢所困的75個老後生活提案》
出版社：聯經
ISBN：978-957-084-863-2
作者：保坂隆
譯者：Uko
(攝影/何瑋健)

愉悅尊嚴過生活

導讀/陳瑞貴 未來學所副教授

面對超高齡社會來臨，似乎所有人都有不同程度的焦慮。年輕人擔心高齡化帶來負擔，年長者對孤獨老年生活存在高度的不安全感。於是，「高齡」常被冠以「下流老人」、「糟老頭」等負面名詞。

「老人」，是所有人不可避免的人生階段，不需努力就可獲得的「名詞」。面對不可改變的未來事實，為何一輩子的努力，最終還必須經過如此尷尬難堪的歲月？為何不能以尊嚴愉悅的面對此一必經的未來？「上流老人」的作者保坂隆是一位醫生也是大學教授，他透過75個不為金錢所困的老後生活個案，提供了既愉悅又上流的老後生活之道與圖像。

向貧困說拜拜！退休金「不減少」好過「增加」，是本書的第一篇短文，揭示如何認清老年與金錢的關係。不要相信「好康」，留下錢不如留下回憶，金錢買不到健康與安心，徹底活用行政服務與善用地區資源...。每篇短文都在述說老年生活不是那麼窮困潦倒。簡單最真實！如何與健康紅燈和平相處以及簡單正確不花大錢的養生之道，尤其拒絕「孤獨死」、憂鬱症和情緒暴怒等危機，在書中都有具體案例及清楚建議，讓生活回歸到最真實、簡單、實際的生活方式，日子就會更自在。

擁有富足愉悅的心靈！也許是本書最重要的部分。貫徹「斷捨離」，心靈充實又富足，且更有尊嚴。所謂「病由心生」，說明退休生活保有富足愉悅的心靈，是多麼地重要！無需再延續年輕的價值觀與世俗作法，解脫慣性的生活認知及桎梏，讓心靈變自由，就能擁有神仙般生活！心轉了，世界也就跟著變了。書中告訴讀者，不僅放空生活空間，也要放空心空間。

活出自我來！一輩子為他人而活，反而在長青歲月可找到真實的自己。不與人比較、不靠外表判斷事物、把錢花在自己身上、甚至為自己的「未來」一身後事先做好準備，就可無憂且有尊嚴享受退休生活。這本書不僅是退休生活的重要參考，也可提供正在為生活忙碌的讀者更深入地面對自己可能的未來。

校友動態

英文系校友吳美君領台灣威富持續成長

本校英文學系校友吳美君，曾任台灣百勝肯德基董事總經理，現為台灣威富品牌有限公司及中國天柏嵐總經理。吳美君曾在事業上重重跌過一跤，但在沉潛半年重返職場後，短短8個月就讓低迷的香港Timberland繳出好成績，並帶領威富公司持續創新與成長。吳美君表示，除了靠自身具備行銷與外語能力，能從人生試煉中學習失敗，心存感激並懂得珍惜，讓人站得更穩，是一路走來的路歷程。(資料來源/校友服務處)

智慧財產權Q & A

主題：著作權，試試看您能答對幾題：

- 1. 網路上供人下載的免費軟體，都不受著作權法保護，所以可以燒成大補帖光碟，再去賣給別人。
2. 在網路上可任意下載電腦程式。

答案：
1. (X) 說明：免費軟體只是授權利用人免費利用，但著作仍受著作權法保護。
2. (X) 說明：任意在網路下載受著作權法保護的電腦程式，涉及侵害著作財產權人之重製權及公開傳輸權，如逾越了合理使用的範圍，就必須得到權利人的同意。

編者按：
本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會(SG203、校內分機2131，E-Mail: tkusablog@gmail.com)表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。

第五波元年系列專題一



第一波奠基時期 1950-1980



第二波定位時期 1980-1996



第三波提升時期 1996-2005



第四波轉變時期 2005-2017

第五波元年 2017-

第一波奠基 高教興學先驅

文/陳品婕、廖吟萱 整理報導；資料、圖片來源/《淡江大學校史》、《英專週報》、《淡江週刊》、《淡江影像60》、本校資料照片、校園素材庫、總務處

本校是全臺第一所私立高等學府，1950年創校至今，重視「國際化、資訊化、未來化」三化教育，歷經奠基、定位、提升與轉變四個階段，筆路藍縷，力爭上游，逾一甲子的耕耘，始終與國家社會的發展緊密相繫，與高等教育的變革息息相關，是一所培育具心靈卓越的人才之綜合大學。
高等教育面對少子女化的衝擊與全球化的激烈競爭，本校厚植資源、用心治校。今年，隨著「守謙國際會議中心」落成，即將邁入第五波，開放全校師生參與思考未來發展願景的同時，本報製作系列報導回顧第一波到第四波歷史的傳承與階段建設，並前瞻第五波。



▲1955年，宮燈教室啟用，在此處上課幾乎是所有淡江人的回憶。(圖/取自《淡江影像60》)

私人辦學受囑 淡水鎮贈永久校舍基地

第一波奠基時期(1950年-1980年)係指本校英專和文理學院籌備時期，採實量並重政策的時代。本校由張驚聲、張建邦父子創始於1950年，原擬以籌設淡江大學為目標，遂向教育部提出申請，礙於規模和法規限制，先以「淡江英語專科學校」成立，是全臺第一所私立高等學府，更為私立大專校院的興學，探尋途徑。創辦人張建邦以「樸實剛毅」為校訓，提倡國際化、資訊化、未來化更是本校永續經營與發展的根基，培育無數之優秀人才，並支援國家政經、社會與文化發展。

1953年是本校的轉折點，由於淡江英專辦學受到國家肯定，淡水鎮贈送永久校舍基地，正是現今校址；1957年「英專路」鋪築完成，即是通往學校的重要道路，著名的132階梯「克難坡」也矗立眼前，現今依舊能感受草創時期的艱辛，以及一步一腳印的堅毅精神。



▲1958年，由英語專科學校改制為淡江文理學院。(圖/取自《淡江影像60》)

專科改制學院 文理開啓教育大門

本校逐步拓展藍圖，興建校舍、擴充硬體設備、延攬優秀師資，打造健全堅強的學術殿堂。1958年獲得教育部核准，從「英語專科學校」改制為「淡江文理學院」，除了初始的英語專科外，增設中國文學系、外國語文學系、

數學系、化學系、商學系5個學系。

1960年，是改制淡江文理學院後，首屆畢業生參加畢業典禮，由院長陳維翰、副院長張建邦親自帶領「新學士」進行校園巡禮。《淡江週刊》即在當期報載四點勉勵：一、承先啓後，繼往開來。二、進德修業，日新又新。三、飲水思源，毋忘母校。四、協助建校，共同努力。期勉學子發揚文理學風、開拓淡江文化。

1962年，學生活動中心落成，淡江文理學院適逢十二週年院慶，時任監察院院長于右任蒞臨本校，也為牧羊橋的落成進行剪綵。《淡江週刊》第148號報導，前任董事長張居瀛說：「島勉全院師生百尺竿頭，更求進步，對社會各界熱心教育人士給予本院的協助表示謝忱，對學生活動中心將於院慶日舉行落成典禮而感欣慰。」



▲1962年，本校牧羊橋落成，中華民國第一任監察院院長、書法家于右任蒞校剪綵。(圖/本報資料照片)

1963年，女生宿舍松濤館竣工啟用，已由故董事長張居瀛剪綵，並邀請時任中央銀行總裁徐柏園進行剪綵。為免學生通學奔波之勞，又於1966年、1972年再興建互助館、自強館，打造更舒適的住宿與學習環境。



▲1962年，學生活動中心啟用，為學生五育發展開啓新契機。本校數學系校友李雙澤(1949-1977)曾在此高呼「唱自己的歌」，帶起民歌風潮在各校園傳唱。(圖/取自《淡江影像60》)

培育科學人才 蓄積研究能量

當年配合國家發展化學工業和經濟建設，本校積極培育科學人才及充實設備，興建「鍾靈化學館」，1959年適逢九週年校慶舉行落成典禮。1963年再新增物理系。

1964年，淡江文理學院舉行院長交接典禮，由創辦人張建邦接任，除了感謝前任院長陳維翰在職期間辛勤耕耘與貢獻，並於會中揭示四點努力目標：一、願在最短內改制為淡江大學。二、增聘僱優良師資，提高學生素質。三、使學生養成自由民主精神及良好的公德心，以期在此開創新途。四、本院一向愛護同學、關切同學，今後更當加強。《淡江週刊》第198號報導，張建邦院長於1964年開學典禮中勉勵新生，「一個好的學校不僅是只靠優良的師資和雄厚的資金，還要靠長期的經驗累積，才能有助於學風的培養和素質的提高。」

爾後，受聘為名譽教授陳維翰讚譽創辦人張建邦為「英年有為、抱負遠大」之青年，期許在數量及質量上有更多建樹，為國家做出更大贡献。

深耕國際化 培育外語基礎

本校以英語教學起家，扮演先導角色，故外國語文學系為最早設立的學系，在1964年至1966年間，外文系英文組另增設西班牙語、法語、德語等語文組，以及東方語文學系(現日文系)，培養多元文化、文學及外交人才，為淡江國際化扎下深厚的外語基礎。

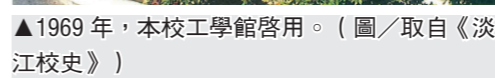
為注重語文教學，1966年興蓋文學部大樓，並新增歷史學系、教育資料科學學系。時任文學部主任戚長誠感謝董事會和院長張建邦支持外，並鼓勵同學們勤學苦練，愛護環境。往後十餘載更不斷擴充學習資源，包括設置語言練習教室、延攬名師，期以孕育更多莘莘學子。

1966年，視聽教育館落成，邀請到時任司法院院長謝冠生來校剪綵，他讚揚該館設計新穎美麗，設備先進。隔年，視聽教育中心再添添錄音、錄影機等設備，且電化教室運用電影、幻燈片在視聽教學上，當時驚豔國內教育界。

1967年，本校舉辦十七週年校慶，並舉行駱先紀念科學館竣工落成典禮、驚聲先生銅像剪綵。科學館的興建充實了科學研究設備，同時紀念本校董事朱家驊(駱先)先生。

強化行政效能 支援學術發展

1969年，本校慶祝十九週年校慶，於慶祝大會中舉行「會文館」破土奠基典禮，會文館之名取自《論語》所云：「以文會友，以友會仁」之意，以便校內舉辦國際學術會議時，



▲1969年，本校工學館啟用。(圖/取自《淡江校史》)

有宿舍、餐廳提供海內外學人日常生活所需。1970年，行政大樓舉辦落成典禮，聚集校務、教務和總務等單位，時任常務董事長林添福曾表示，「行政大樓的興建，在使各行政單位能集中辦公，以提高行政效率，為同學提供更方便的服務。」

同年，本校建設校內第一座露天游泳池(約為游泳館現址)，培養教職員工生健康的運動習慣，當時已設有循環淨化系統裝置、洗眼機等，設備相當超前。

工商學院育才 契合時代發展

追溯商學院創立過程，自1957年設立商業科到1975年，配合當政經濟情勢，對會計、財務管理以及保險知識的需求，陸續發展出企業管理、會計、統計、銀行、保險、國際貿易及合作經濟等7個學系，孕育許多業界商業人才，包括時任台灣綜合研究院副院長吳再益、工研院知識經濟與競爭力研究中心主任杜紫宸、《現代保險》創辦人黃秀玲等人，與臺灣社會共同創造經濟奇蹟。

工學院於1960年開始積極培養工科相關人才，從測量專修科(現土木工程)逐步拓展到建築系；1969年，校內斥資數百萬建造實驗室及實習工廠，1970年至1977年間增設機械工程學系、水利工程學系、化學工程學系、航空工程學系、電子工程學系、電子計算機科學系等，遍及各工學領域。其中，電子計算機學系的創立，在七〇年代全球邁入電腦時代之際，引進磁碟機、終端機及IBM電腦設備，讓本校在軟體和知識文化的培訓上相當超前，且發展資訊化符合產業界需求，更是受到國內教育界矚目。

本校於1976、1977年創立航海系、輪機系，專門培育航海、輪機科技人才。當時長榮集團創辦人張榮發捐資興建「商船學館」，並捐贈各項有關航海、輪機之教學設備，後因國家教育政策的變更，停止招收學生，於1989年歡送最後一屆學生後，擊劃為「海事博物館」，免費開放各界參觀，持續推動海事教育，並將教育觸角從學校延伸到社會。



▲1978年，本校商船學館啟用，現為海事博物館。(圖/取自《淡江校史》)

領先高等教育 創下多項首創

本校第一波奠基時期，約有30年的歷程，開創了許多國內大學教育史上的首創，包括首創「電腦輔助教學」、傳授未來學專門課程、最早使用國際百科(UDAS)的私校等，確實也留下了不少值得淡江人驕傲的業績，顯見大學教育植基的重要與淡江成長的不易。

全民英檢秘笈

郭岱宗(英文系退休副教授)

一、重要文法

英文的時態是活的，不要去「背」，而是要「想」那個活動的時間點。

- 例如：
1. 剛剛正在 >> 「剛剛」就是過去，「正在」就是進行式。英文：was (were) + V-ing
2. 明天正在 >> 「明天」就是未來，「正在」就是進行式。英文：will be + V-ing
3. 我已經 >> 「已經」就是完成式。

- 英文：have + p.p
4. 到明早就已經 >> 「明早」就是未來，「已經」就是完成式。英文：will have + p.p
5. 到去年就已經 >> 「去年」是過去，「已經」就是完成式。英文：had + p.p
二、請填入英文，訂正後朗讀三次。
1. 我剛剛正在找你，你就來了。
I was just _____ you, and there you _____.
2. 我在睡覺的時候，你去哪裡啦？

- Where _____ when I _____.
3. 你明天來的時候，我可能正在安排暑假的計劃。(提示：「when」子句，用現在式代替未來式)
I will probably _____ plane for the _____ when you come tomorrow.
4. 昨晚你們在唱歌的時候，我睡不著。
I _____ last night, when you _____.

- 5. 我已經盡了力了，但是他還在抱怨。
I _____ my best, but he _____.
三、答案
1. looking、for、came
2. did、you、go、was、sleeping
3. be、making、winter、vacation
4. couldn't、t、sleep、were、singing
5. have、done、is、still、complaining