

活動紀實

【2025HOPE FORUM】

跨越年齡的勇敢與真實～Liv 創辦人杜綉珍的顛覆與創造

王秋涵¹、許芳瑜¹

今天，我來到這裡與大家分享一些人生的體會。很多人都喜歡強調我的年紀，我自己也不避諱提起——根據農民曆，我今年 77 歲了。不過，我要告訴大家一個小秘密：我其實不知道自己真正幾歲。這個年紀，對我來說只是個參考，拿來唬人罷了。我從不認為年齡有什麼重要，我在意的是——是否每天都活得快樂、充實、努力、學習、完成想做的事。



Liv 創辦人杜綉珍董事長與我們分享在人生旅途上的勇敢與真實，看見總裁級主講人實踐言行一致的勇氣與智慧。

一、「我們不需要長照，我們需要訓練」

我希望有一天能夠在「主」的召喚下離開這個世界，這個「主」可能是佛祖、上帝，或是阿拉——都好。我希望能夠有尊嚴地告別，而不是活得過長、失去生活品質。

台灣有個作家叫黃春明，就是嫁妝一牛車的黃春明，他曾說過吃百二是一個詛咒，我絕對相信。我父母分別在 94 歲時辭世，我父親曾是醫生，愛書成

癖，直到最後幾年，我將他的書房改為居家加護病房，請了三班護士、兩位外勞輪照，傾注所有心血，但我仍覺得我父親仍不是走得有尊嚴。這件事讓我更堅定地期望自己，每一分鐘都要活得有意義、有尊嚴，對社會有貢獻。

最近有人送我一本暢銷書《Outlive: The Science and Art of Longevity》，談的是如何活得比別人更久，但那不是我追求的目標。對我來說，最幸福的死法，就是睡一覺後自然離去，那是一種天大的恩賜。所以我們不需要長照，我們需要訓練。身體的活動與鍛鍊，才是真正維持生活品質的關鍵。我不靠所謂的「養生」，但我運動。我的母親曾是優秀的業餘高爾夫球選手，獎盃滿櫃，即使如此，80 歲後仍明顯出現肌少症。有人問我「走路算不算運動？」，在公園散步並不是真正的運動，你需要「impact (對身體有影響、感覺到累)」、需要強度，就像健走協會的朋友們，他們不是「繞繞公園」，而是真正動起來。

我左手會抖，這是歲月的痕跡。無論運動多少，老就是老，我的左手就是會發抖。所以我真的不認為人應該活到太老，能夠有把握每一天活在當下就是最好的事情了。有人可能以為今天我是來講養生之道。某種程度也算吧...我不喝手搖飲、不吃炸的，喜歡喝水跟咖啡，偶爾搭配料理淺酌一杯。我認為活得開心就是最好的保養！

二、「言行一致 Walk the talk」

雖曾任巨大集團董事長，但我已在 2024 年 12 月 31 日正式退休，現在僅為公司董事，不再參與營運。退休後我變得更忙了，每天到處奔波，和我想像中每天睡到七晚八晚、偶爾追追劇的退休生活完全不一樣。但我朋友提醒我：「退休不是停止工作，原本做的事情還是要繼續做，且持續精進、貢獻社會。」這句話點醒了我。我不再指導經營團隊，而是專注自己所愛的領域。我經營品牌時強調一件事：「walk the talk」，就是我說出去的話，我一定做到。他不只是廣告詞，我對同仁的要求亦是如此。



老年所對談 (照片人物由左至右：老年學研究所邱靜如所長、Liv 創辦人杜綉珍董事長、傳記作家、占星學家林靜宜校友)



《勇敢與真實》簽書會合影 (後左：人文暨社會醫學科顏賢章主任、後中：老年學研究所劉立凡教授)

三、「凍齡始於騎乘 Strat riding, stop aging! 」

我常說：「Start riding, stop aging」。說到這句話，你們會覺得我是不是要賣腳踏車？這不僅是由我開始講，也是我個人的體會。57 歲那年，因緣際會之下，我從高爾夫球場轉向騎乘腳踏車，從此愛上騎行。幾歲開始運動，就是「凍齡」的開始。如今，我每天至少 30 分鐘進行有強度的運動，如騎車、快走、游泳或滑步機。

四、「勇於跳脫舒適圈 Step out of your comfort zone 」

我也常鼓勵年輕人「跳出舒適圈」，大多數人常把躺平掛在嘴邊，然而沒有誰能真正「躺平」，我們都應該要為社會貢獻。臺灣規定滿 75 歲應換發駕照，我考過了，甚至還常開車載年輕朋友回家，開車是為了保持反應與自信。年輕人也一樣，別說你不愛英文、不敢挑戰，那不是藉口。能學習就是最大的福分。

五、「終生學習 Keep Learning 」

我覺得年紀更大的人更需要學習，我仍記得不論幾歲我爸爸都是坐在書桌前讀書，在公司都是拿 news week 外加字典、拿紅筆畫來畫去，70 歲都還在讀醫學相關的書，這是我爸爸的身教。現在我退休後，我熱衷於歷史，例如最近去葡萄牙，我就投入研究其歷史。學習，是我最大的快樂泉源。終身學習不只是為自己，更是為了創造價值。不要只接受被安排的角色，而要發掘潛能、創造貢獻。不論是在世界的哪一個地方，只要有機會就該勇敢去試。

六、「找到自己的桌子，創造自己的價值 Find your own desk, Create your own value」

我寫書不為賣書，而是希望能陪伴更多人，尤其是女性偶爾會感到不自信，看完書後可以在猶豫、躊躇不前的時刻裡更有力量。當年我也曾懷疑自己能否勝任董事長，但我選擇相信自己，既然機會來臨，我就應該把握且帶著團隊一起勇往直前，同時也希望《勇敢與真實》這本書能陪伴每一個人，選擇相信自己的潛力，持續地向前進！也希望我的人生歷程能帶給你們一些啟發。



2025HOPE 論壇大合照（攝 / 李姿瑩）