

【表 4-1】50-75+ 的時間桶資源配置建議表

時間桶與資源配置	時間桶屬性	設計背景	參考活動範例	傑西哥建議
<p><b>50-65 歲桶子</b></p> <p><b>Go-Go Years</b></p> <p>高體能消耗</p> <p>關鍵字：衝刺、圓夢、冒險</p> <p>資源配置比例 50%</p>	<p>50-65 歲是人生的最後黃金衝刺期，也是用進廢退的關鍵十五年。</p> <p>你有錢、有閒，更重要的是，你還有足夠的肌肉量保護關節，有足夠的最大攝氧量 (VO2 Max) 應對高海拔，以及足夠的反應速度來應對突發狀況。</p>	<p><b>高行動力：</b>每天步行超過 15,000 步也不會感到痛苦。</p> <p><b>環境適應力：</b>能承受時差、極端氣候 (如極地寒冷或沙漠炎熱) 以及不舒適的睡眠環境 (如帳篷或夜鋪火車)。</p> <p><b>認知負荷力：</b>能夠在語言不通的陌生國度自駕、處理複雜的交通轉乘，或學習高難度的新技能 (如潛水、風帆等)。</p>	<p><b>極限探索：</b>南極探險 (極寒或暈船考驗)、非洲草原巡禮 (長途步行數小時)、祕魯馬丘比丘印加古道健行 (高山症)。</p> <p><b>高強度運動：</b>日本北海道滑雪、百岳縱走 (對膝蓋與核心肌群的考)、馬爾地夫潛水 (心肺與抗流能力)。</p> <p><b>高密度城市探索：</b>像紐約、倫敦、巴黎這種需要大量步行、上下地鐵樓梯才能體驗的國際大都市。</p>	<p>這是我們的現在進行式，甚至是「緊急式」。生理時鐘不等人，請把這個階段視為搶救體驗大作戰。</p> <p>就像我堅持要在 2025 年去西澳進行長天數的自駕深度旅遊。為什麼是現在？因為澳洲是右駕，需要極高的專注力與反應速度；西澳更有許多高山、步道與地形起伏的景點，很多需要爬陡坡與走大量階梯。這類體驗一旦錯過 50-65 歲的窗口期，隨著視力與反應力退化，自駕風險會倍增；甚至隨著膝蓋退化，沙丘滑將變成一種折磨而非享受</p>
<p><b>65-75 歲桶子</b></p> <p><b>Slow-Go Years</b></p> <p>中體能消耗</p> <p>關鍵字：舒適、連結、深度</p> <p>資源配置比例 35%</p>	<p>若我們跨過 65 歲門檻，並不代表我們要停止探索，而是要進行適當轉型。</p> <p>你依然健康，但或許不再想趕搭飛機，也不想進行高體能需求的旅遊，這將是一個從征服世界轉向品味世界的過渡期。</p>	<p><b>舒適導向：</b>更願意花錢買舒適，拒絕為了省錢而犧牲睡眠或耗費體力。</p> <p><b>定點深入：</b>厭倦了每天打包行李、換飯店的行軍式旅遊，傾向在一個地方待一週以上。</p> <p><b>醫療就近性：</b>開始會考慮旅遊地的醫療水準與出國前的保險涵蓋範圍。</p>	<p><b>區域性漫遊：</b>短程飛行 (亞洲區)、歐洲河輪之旅 (River Cruise，比海輪更深入內陸且無風浪)、頂級鐵道之旅 (如九州七星號、瑞士冰河列車)。</p> <p><b>定點度假：</b>如 Club Med 或 Marriot Vacation Club 之類的高級度假村。這類行程解決了最惱人的移動與覓食決策，讓你把精力保留給體驗本身，如打一場好球、風帆、做一二次深層瑜珈或 SPA。</p> <p><b>品味之旅：</b>平緩的健行步道 (如日本青森的奧入瀨溪流)、高爾夫球假期、米其林美食摘星之旅。</p>	<p>這是我們體力稍降但品味更成熟的時期，也是減法哲學的實踐期。我們不再追求去了幾個國家，而是追求記住了哪幾個重要時刻。</p> <p>我們可以減少趕路，增加體驗的深度。這時，慢慢走反而有機會看到更多。同時，這也是開始將社交融入旅遊的最佳時機，相對於 Go-Go Years 時期的獨行，這個階段也可與談得來的老友組團，創造更多共同的回憶與話題，透過人際與社交，甚至有機會創造出比風景更迷人的記憶股利。</p>

時間桶與資源配置	時間桶屬性	設計背景	參考活動範例	傑西哥建議
<p><b>75+ 歲桶子</b></p> <p><b>No-Go Years (75+)</b></p> <p>低體能消耗</p> <p>關鍵字：平靜、回味、醫療</p> <p>資源配置比例 15%</p>	<p>這一階段如果還能走、還能跑，真的實屬萬幸；但衰退的精神與體力或許可以改用另一種更優雅、更從容的方式來體驗世界。</p> <p>當然，如果你在前兩個階段已經累積了足夠多的冒險故事，這個階段或許將變成是體驗收割期。</p>	<p><b>無障礙需求：</b>移動需要輔助或無法承受長時間的站立與行走。</p> <p><b>安全至上：</b>需要完善的醫療與照護系統支援。</p> <p><b>人際連結：</b>旅遊的重點不再是看風景，而是跟誰在一起。</p>	<p><b>移動海上城堡：</b>豪華郵輪，這是老天爺給這個階段長者最好的禮物，你的海上飯店會帶著你跑。你不需要每天整理行李，白天上岸看風景 (或選擇留在船上看海)，晚上享受美食與秀場。</p> <p><b>跨代同遊：</b>出資租下一棟位於宜蘭或峇厘島的 Villa，邀請兒孫輩一起來度假。你不需要跟著他們去衝浪，你只需要坐在海邊看著他們玩水，那個畫面就是無價的記憶股利。</p> <p><b>靜態藝文之旅與歷史回顧：</b>藝術鑑賞、音樂會、寫作或整理回憶錄，可將過去 Go-Go Years 與 Slow-Go Years 累積的照片與日記，整理成冊，這是對自己一生的致敬。</p>	<p>當體力不再允許我們征服高山時，我們依然可以用心靈去征服世界。</p> <p>不要抗拒輔具，不要抗拒郵輪。郵輪之所以是老人的最愛，不是因為他們懶，而是因為它解決了移動的痛苦，保留了看海的權利。</p> <p>在這個階段，你的角色從探索者轉變為傳承者。利用這些靜態的時光，把你的故事說給孫子聽，這將是你留給家族最寶貴的智慧資產。</p>