榮光群像

蘇慶福 熱心公益 每天都活得精采

文／鍾祖豪 圖／林建榮

「愛到最高點，心中有國旗。」蘇董事長受訪時，背後是國防部故部長湯曜明等將領的賀匾。

「花若芬芳，蝴蝶自來，人若精采，天自安排。」慶福基金會董事長蘇慶福在接受本刊專訪時，用這十六字描繪自己的人生體悟。出身臺北迪化街紡織家族，他曾因投資股市失利，負債累累，也曾遭重症打擊，命懸一線，卻能逆境翻身，創造奇蹟，事業有成後，投身公益，樂在其中。他的生命故事，就是一頁傳奇，充滿血淚，卻又那麼溫暖。

蘇慶福董事長因長年善心捐助榮民（眷），日前獲輔導會主委嚴德發頒贈榮譽紀念章表揚，民國一一〇年也曾獲頒「一等榮光專業獎章」。根據基金會和他個人的捐助統計資料顯示，歷年來，基金會捐贈輔導會毛毯、衣物逾十萬件，約一千七百萬元，以市值計算，則遠超過此數。民國一〇四年至一一四年，基金會對外捐贈白米、涼感（保暖）衣物及保暖毯等物資及善款至社福機構、政府機關及學校團體，約值一億四千餘萬元，加上蘇董事長個人捐贈部分，總值超過兩億元。

輔導會主委嚴德發（左）頒贈榮譽紀念章，感謝蘇慶福董事長（右）長年關懷捐助榮民（眷）。

尊崇榮民 大愛捐贈從不中斷

談起和輔導會結緣的背景，蘇董事長表示，早期他響應國防部長高華柱將軍號召，捐助軍中白米，並擔任國光基金會董事，照顧國軍弟兄，和軍方互動密切。高部長轉任輔導會主委後，軍中熟識的後備指揮部指揮官，也有不少人轉職輔導會服務，只要他們提出需求，他都願盡棉薄之力，加上慶福基金會執行長吳坤德將軍反映，部分榮民（眷）生活艱苦，他覺得基於感念榮民對國家的貢獻，更應給予援助。多年下來，他和輔導會及榮民建立了深厚的感情基礎。

蘇董事長近年事業有成，熱心公益，足爲典範，但回想當年人生面臨的困境，至今仍感慨萬分。他描述，二十年前因個人股市操作失利，負債六億八千萬元，一個月光利息負擔就達四百萬元，壓力之大，難以言喻，所幸他以無比堅韌的毅力，經營紡織事業有成，終於還清債務。

他擔任力誠實業公司董事長，和員工一起打拚，帶領公司躋身全國五百大之列，民國一〇五年榮獲第二十五屆國家磐石獎。

在蘇董事長辦公桌後方牆上，有一幅祝賀力誠實業榮獲國家磐石獎的賀匾，題字「鴻圖再展」，署名的有陸軍一級上將湯曜明、陸軍一級上將霍守業、空軍上將王漢寧、海軍上將苗永慶、陸軍中將孫玦新，「總計十六顆星星」，這份厚重的心意，讓蘇董事長非常感動，盡顯他在軍中人脈之深且廣，也是他事業經營成就的見證，極具紀念意義。

逆境奮起 回饋的心寫生命故事

蘇董事長堅持將利潤分享給員工，把員工當兄弟，非常重視員工福利，包括每兩年一次的全身健康檢查，打造令人稱羨的幸福企業。此一善的信念，無意中竟獲得善的回報。九年前，他帶公司員工到臺北榮總健檢時，也順道檢查。沒想到醫師在檢查後告訴他罹患大腸癌第三期，小腸到大腸中間接縫處，發現六、七公分的腫瘤，切掉六十公分腸子。如果沒有這次健檢及早發現問題，後果不堪設想。「我以前是每一天都過得逍遙自在，現在我把每一天當作人生最後一天，要過得充實、精采。」

經歷常人難以承受的債務壓力與病魔考驗，從人生谷底奮起，蘇董事長許下承諾，縱使僅有一點能力，也要對社會貢獻一份力量。慶福社會福利慈善事業基金會是在民國一〇四年六月成立，「當時我的債務還未完全還清，我是全中華民國第一個舉債成立基金會的人」，而且基金會不對外募款，都靠他經營的公司捐贈和個人收入挹注。「有多少能力，做多少事情，從我還在負債時就開始做，已做了二十年。」

他對財富的觀念是，上天很公平，人出生時，赤裸裸地來，當結束一生，赤裸裸地離去，不帶走一分錢，「所以錢不是讓你擁有，而是給你使用，應好好使用。」而且「要懂得放下，要捨得，小捨小得，大捨大得，不捨不得，能捨必有得。」

樂做公益 孫子齊呼：阿公加油

對於兒孫，蘇董事長認爲不要給他們滿船的魚，滿船的魚會吃完，應該要給他們捕魚的網。兒孫對蘇董事長的公益理念，也都很支持，「十二月一日是我生日，我跟孫子們說，阿公留給你們的錢都夠了，其他的我要做社會公益，他們沒一個反對，都說：阿公加油！」這種反應，讓他深感安慰。

迎接民國一一五年，他懷著感恩的心，向所有爲國無私奉獻的榮民致敬，祝福所有榮民長輩身體健康，一天比一天好！

強化肌肉 長輩不再沒力

增進下肢肌力 增肌防跌

【本刊訊】長輩的健康促進，首推預防跌倒，國內外研究指出，老年族群常有肌肉量不足，容易肌力減退及合併身體功能下降等症狀，這些都是容易發生跌倒的危險因素。

中彰榮家日前特別辦理「如何增進下肢肌力」健康講座，邀請臺中榮總埔里分院職能治療師黃微茜教導住民長輩增進下肢肌力運動原來這麼簡單，只要每天抽出時間按照老師的建議做站姿手扶下蹲、坐姿踏步、平躺抬腳、平躺抬臀，如此就可以爲自己的健康與防跌加分。

職能治療師黃微茜（右）教導如何自我評估下肢肌力，榮家主任呂德義（前排左一）和長輩專注聆聽。（圖／中彰榮家）

【本刊訊】長輩的健康促進，首推預防跌倒，國內外研究指出，老年族群常有肌肉量不足，容易肌力減退及合併身體功能下降等症狀，這些都是容易發生跌倒的危險因素。

中彰榮家日前特別辦理「如何增進下肢肌力」健康講座，邀請臺中榮總埔里分院職能治療師黃微茜教導住民長輩增進下肢肌力運動原來這麼簡單，只要每天抽出時間按照老師的建議做站姿手扶下蹲、坐姿踏步、平躺抬腳、平躺抬臀，如此就可以爲自己的健康與防跌加分。

下肢肌力的方法。當日主要是介紹如何運動以預防肌肉衰弱，美國運動醫學會已將「阻力運動」列爲老年人的「建議常規運動處方」，阻力運動爲透過自身或外在重量來鍛鍊身體，此項運動可強化下肢肌力與耐力，以改善肌少症與衰弱的風險，持續增進肌力、平衡協調等，亦可達到延緩失能，以及減少跌倒。

榮家住民長輩笑說，增進下肢肌力運動原來這麼簡單，只要每天抽出時間按照老師的建議做站姿手扶下蹲、坐姿踏步、平躺抬腳、平躺抬臀，如此就可以爲自己的健康與防跌加分。

強化肌力及肌肉量

【本刊訊】我國即將邁入超高齡社會，年長者肌力問題備受關注。亞洲肌少症工作小組日前公布最新診斷共識，正式將肌少症的篩檢年齡從原本的六十五歲，大幅提前至五十歲。這項調整意味著肌肉功能衰退年齡比多數人想的還要早，中壯年就必須正視肌少症帶來的健康風險。

這份亞洲區最具指標性的診斷共識，由委託臺北榮總經營的關渡醫院院長陳亮恭教授領銜推動。陳亮恭院長指出，肌肉與心血管代謝、大腦、骨骼、脂肪組織及免疫系統間均有大範圍的相關，所以新版共識也納入「強化肌肉健康」的新概念，強調從中年開始就應以提升肌肉健康，達成健康長壽爲目標。

針對肌少症的治療，目前證據最充分的方法就是運動，尤其是結合阻力訓練、有氧運動與平衡訓練的混合型運動效果最佳。若能再搭配均衡的營養攝取，效果會更顯著，老年人每天每公斤體重應攝取一・二克以上的蛋白質，才能預防肌肉流失。

透過握力檢測，可及早發現潛在的肌少症問題。（圖／臺北榮總）

長輩透過彈力繩訓練肢體，強化肌耐力。（圖／屏東榮家）

銀髮族動一動 訓練肌耐力

【本刊訊】爲促進長者們身心健康，提升生活品質，屏東榮家日前舉辦健康促進活動，主題爲「銀髮族動一動」，鼓勵長輩養成良好的運動習慣，提升生活品質及韌性，「銀髮不老，健康永保」。

屏東榮總復健師楊秀儀提到，適當運動不僅有助於減少跌倒風險，也能促進心肺功能、穩定情緒，長期下來更可以減少因活動量不足導致的慢性病惡化，透過規律的運動與正向鼓勵，持之以恆，更可讓長輩們在運動中找回自信。

活動中，楊復健師除了帶領住民透過彈力繩進行各式的肢體訓練，例如：上臂伸展、腿部出力等訓練，藉此促進血液循環以及訓練肌耐力，讓長輩們在輕鬆愉快的氛圍中，動得開心，學得投入，對運動的重要性有著深刻的體會及認知。