

## 學習心得

### 《創業初心者》

林昱廷<sup>1</sup>

這可能是截至目前人生中最大的一個決定，2024/3/1，退伍後的我毅然決然地再次南漂，回到台南迎來人生的第一次創業。有人問我創業會害怕嗎？會！創業的日子裡，每天都可能是美好的一天；也有可能是糟糕的一天，就像在玩一場大型的遊戲，而這場遊戲我們還在新手村。好多未知的事情在前方等著，好多創業的事學校沒有教，從不會到會的過程中接受了許多的幫助，老年所的大家都是我創業路上很重要的靠山和支持，無論是在創業工事上的協助，抑或是情感上的力挺，出外靠朋友，而老年所的大家庭都讓初出社會的我備感溫暖和踏實。

大家好，我是老年學研究所第 15 屆的畢業生昱廷，來自國立體育大學運動保健學系，一直以來我都在從事中高齡體適能教練的工作，6 年的教練生涯裡有 2 年的平行時空是老年所的點點滴滴。中高齡的運動訓練讓我得到了滿滿的成就感，除了看著我們的長輩變得更好更健康外，也在長輩們身上學習到一則則的人生故事。因此對我來教練工作是充滿了生命溫度的，我希望運動不只是運動，而是高齡者的一種生活態度！所以我和夥伴們一起創立了歐郎體育工作室這個小小的中高齡運動品牌，歐郎是我教課時的名字，也代表了挑戰戶外運動、接觸大自然曬得黝黑的那些日子，期望在運動這條路上歐郎體育的大家能陪伴長輩們勇於嘗試，創造富有長輩個人生命經驗的第二曲線 (The Second Curve, Charles Handy)。

在來到台南前我從來沒想過自己有一天也會走上創業這條路，在老年所的日子裡是我第一次的跨領域學習，遇見了不同背景的師長、學長學姊和同學們，原先是陌生的，後來慢慢開始熟悉，聽懂彼此的語言，一起留下了難以忘懷的研究所記憶。在這些片片段段的回憶當中回想，有幸參加爺奶師令部的創

建與創業競賽過程，讓我獲益良多，學到了服務的多樣性和跨專業的整合能力，而從力躍運動的良進學長身上我看見了運動的無限可能性，也從不同專業的同學身上學到來自社會大學的眉眉角角。從課程上我覺得楊佳翰老師的設計課程帶給了我最多創業的養分，從 0 開始的服務設計，一步步架構清晰，逐步讓整個計畫彷彿躍然於紙上，會讓人不禁充滿了對未來的憧憬和親身力行的動力，我想這也是為什麼老年所畢業後我們會想創業看看！就像老年所告訴我的：「在中高齡領域上我們都有無限可能」。因為有一群來自四面八方的厲害同學們，也有支持我們畢業發展的師長們。因此即便有很多人說創業是條不歸路，但我還是加入了這個旅行團。也可能是我還在距離起點不遠處，所以並不知道這條路會有多麼遙遠與艱辛？但是這是條自己選擇的路，酸甜苦辣我都甘之如飴。

在這個資訊太過發達的年代裡，科技日新月異，我們可能不再是一台巨大機器裡的齒輪，而是不斷尋求著自我人生目標的個體，而目標也變成我們自己去決定的。面對畢業後的第一份工作，我能選擇如同大象般有安定保護與歸屬感的企業；也能選擇像跳蚤般自由，富有彈性和創新的自由工作者 (大象與跳蚤，2020)，AI 產業的來襲讓許多工作都有了全新的定義，而朝九晚五的工作將會消失 (Reid Hoffman，2024)。回到教練與中高齡體適能產業上，我認為我能試著創造出一份新的教練工作定義，這也是我創業的原因之一，老年所讓我認知到老的世界裡還有很多豐富色彩，從醫學、心理、社會到實務領域，我們都能老的不一樣！

最後，我要再次感謝我的兩位指導老師：白明奇醫師和吳至行醫師，他們都十分支持我的創業，總是三不五時會關心近況，從師長的角度引導我方向。對於隻身南漂的我來說，老師們讓我更有向前推進時的安全感和心理上的支持。而老年所的大家庭也一直在我們的創業路上提供溫暖的避風港，累了！就靠港歇歇；準備好了！就鼓勵著我們揚帆出航。

## 「銀髮健身俱樂部」照片集

