

天天愉快 全力以赴

詹紹華董事長的幸福人三要件

「明天的事，誰也不知：何時死亡，無從預卜。」想得開，看得透，天天開心，全力衝刺，這就是詹董事長積極的人生觀。人終其一生追求健康的身心、和諧的家庭與順利的事業，三要件皆具備就是詹董事長所謂的幸福人。

養生專訪小組跨出台北縣市，來到新竹市特地訪問金融專家，現任新竹區中小企業銀行董事長詹紹華先生。

金融經營管理長才

日據時代他由專門孕育優良師資的台北第二師範學校（台北師範學院前身）畢業，在從事7年作育英才的工作後，因肺病療養身體3年。

因緣際會，後旋即投身於台灣勸業無盡會社（今台灣中小企業銀行新竹分行）的工作領域。期間積極培養其金融知識和實務操作經驗，繼而於37歲之齡被推薦接手快倒閉的地下合會公司，擔任協理（相當於副總經理），結合親密戰友傾全力籌組並成立「新竹區合會儲蓄股份有限公司」。

47年來，詹董事長不斷融合國外最新金融經營與企業管理理念，並將新竹區中小企業銀行推向世界1,000大銀行之林，功蹟卓著。

運動健將也是裁判

41歲起，每天早上五點半，詹董事長即展開一天的運動規劃，不

論是快步行走、游泳、軟式網球，甚至高爾夫球。最先一定要有適當的準備運動，舒活筋骨，再進入激烈的運動。

由於從小就與運動結了不解之緣的詹董事長，談運動就像專家。他不僅是徑賽健將，擅長800及1,500公尺中距離跑步，也深諳比賽規則，足可充當裁判，說起運動，樂在其中，常有看球賽轉播，熬夜觀賞的熱勁。

榮辱與共的運動情操深深地影響詹董事長，他認為無論做任何事情，都必須要有全力以赴的精神，終生以「一生懸命」作為座右銘，鼓勵新進員工凡事盡責，事業終能成功。

■與中華民國同壽的詹紹華董事長，從教育界轉入金融界。



不畏艱苦立志成功

出生新竹寶山鄉的詹董事長，幼時家境清苦，竹編舍寮，毒蛇進出習以為常，只是2、3次被毒蛇噬咬的經驗，令他畢生難忘，經常以此激勵自己努力向上，用心向學，力求改善居家品質，他真的做到了。

6、7歲時，曾在龍眼樹下打瞌睡，朦朧中忽覺手臂上微癢，若有小動物蠕動，睜眼大驚，只見6、7條小雨傘節交纏盤於臂上，幸經母親臨危不亂，以剪刀除蛇。

又有一次在竹籬笆上，取掠乾的細竹生火時，不慎被一條龜殼花咬上，膝痛許久。至於專吃雞蛋的臭蛇母，在他檢拾雞蛋時，聽母雞叫聲傳達蛇出沒的訊息，如同家常便飯。

民國初期，台灣鄉下不少孩童都是打著赤腳，睡覺用蓋被可能只是稻草編成的，吃的食物更是匱乏，不過瞧見詹董事長，172公分硬挺的身子，以及如鐘般洪亮的談笑聲，真不由得想了解他是如何養生保健的。

樂觀自信的人生觀

提起健康養生，詹董事長幽默風趣地敘述，3年前的竹企幹部全身健康檢查一事，令我們聽得嘖嘖稱奇。當護士小姐要求在填寫健康狀況表格時，凡是曾開刀治療過的部位，必須打“√”，董事長由頭部依續往下鉤，如白內障、良性喉



■詹董事長夫婦牽手走過一甲子，歡慶鑽石婚。

痛及胃、十二指腸、膽、攝護腺等，再加上年輕時肺部重症，許多記號躍然紙上，令人想像不到。歷經12次大小手術，也許因為不健康的部位都順利切除了，所以，留在體內的都是健康器官吧！

詹董事長進出醫院不乏其數，但醫者正確的診治與個人充分配合療養，才是最理想的保養之道，因此樂觀自信的人生觀十分重要。

胃口奇佳日日鮭魚

「我是什麼食物都吃，一向不挑食，而且樣樣吃得津津有味。」這是詹董事長吃的哲學，尤其是早餐各種調味醬料食品加起來就有20多種。他特別偏愛豆製品如味噌、豆腐、納豆等，又如生魚片、海帶、青菜水果從不缺。雞肉、牛肉少吃，但決不排斥。

鮭魚在詹董事長眼中是“天下一品”，可要天天吃上一些些，清淡的烹調，入口即化的清爽，他特別推薦我們一定要嚐嚐。而蘿蔔糕是吃得飽又便宜的好菜，請客最佳

食品。皮蛋豆腐要先將皮蛋與豆腐以筷子拌開，稍加調味即可入口，最是好吃。

雞、鴨、豬等禽畜肉，加上嫩綠菜蔬，更少不了澱粉類食品，雖說是宴客菜，但種類多，量適當。飯後再來盤各式水果，他特別偏愛柑橘類水果。茶水更是餐食不可或缺的飲料。

有幸與詹董事長暨夫人同桌學習用餐哲學，印象尤其深刻。我們相信，年紀稍長的人只要胃口好，適量攝食，多樣選擇，氣氛愉悅，充分吸取營養，一定身強體健，精力充沛。

三“眠”主義的信仰者

不是應酬的日子，詹董事長的午餐是一個簡易便當，在辦公室用完餐後，即進入第二“眠”，好好打個盹，約莫半小時光景，以繼續下午的工作。第一“眠”是在凌晨1-2點如廁完畢，看書1小時後進行。至於第三“眠”則在晚餐後，稍事休息。

萬一不能依規律睡眠，也要充分利用行車時的空檔補充睡眠。因此詹董事長練就了一上車就進入小眠，一下車立即清醒的好本事，如此，睡眠充足，記憶力驚人，體力也旺盛。「他就像個小嬰兒，車行好像是他的“搖籃”，我就是沒有這種福氣。」詹夫人在旁補充道。三代同堂家庭幸福

比較起來，這位客家籍的董事長夫人，擔下了所有兒女教養與家庭的重擔，不僅造就了6個事業有成家庭圓滿的兒女，也營造了幸福的三代同堂大家族。讓詹董事長無後顧之憂，實在令人感佩。

與中華民國同年齡的詹董事長，在歷經85個歲月後，終能具備健康的身心，和諧的家庭與順利的事業三個要件，達成其終生追求大幸福的目標。今年1月14日也是詹董事長夫婦慶祝鑽石婚的大喜日子，牽手走過一甲子的滋味，詹董事長說：酸甜苦辣都嚐過。願以此與讀者一起分享他的快樂。 腳