



文：胡亦桐 圖：褚樂琪、部分由受訪者提供

謝永銅 (Toni)
「大家減齡」生態圈策略及創新總監
中銀人壽數字化創新及發展部總監



自命女兒應援團長

謝永銅：

小朋友會教你點教最好。」

既是高管，亦是爸爸，謝永銅的育兒之道很直接——把工作以外的時間投放在觀察與感受孩子身上，把摸索得來的數據，建構成可以和孩子溝通的方式……這正是出身於qualitative researcher的他最擅長，亦是經驗告訴他最有效的。

曾經看過一篇文章，談到人生在世的價值，是與他人連結，從被理解與需要中得到意義，繼而長出力量與勇氣……姑且先放下「價值」此等宏大概念，「被理解」一詞，本就是美好所在。與謝永銅聊天，筆者便感受到這一點，雖然他在一小時的訪談中，不少次提及「助人成為better me」是人生使命，但其實背後就是一種對人與對自己的理解，亦只有這樣才知道如何幫助別人，而同時別人又如何幫到自己。

目，自己都好期待！」Toni分享時雀躍滿滿。注重健康，因為Toni覺得這樣助人也自助。時間回到中學年代，當時的Toni因為自製了一本「雞精」，幫了身邊不少準備會考的同學，而體會到幫助人的快樂；及後踏足社會工作，他到過東華三院社區中心支援基層小孩，又擔任過小朋友的籃球教練（甚至人生教練），領悟到別人因為自己而變得更好，那份滿足感很大，便立志要在能力範圍內繼續幫助別人。現在他亦把這一套放到工作上，為了團隊可以發揮所長，他堅持與每一位同事有單獨溝通的時間，藉了解他們所需與能力來分配工作；同時讓他們清楚每個職級的責任與挑戰，使同事更清楚自己的前路。「我想他們有purposeful career，知道如何一步一步向前行。現在整個團隊都會看到自己進步的地方，樂見每人抱持growth mindset，有想要做得更好的心態。」Toni說。

談健康 有companion很重要

Toni是中銀人壽數字化創新及發展部總監，其職責是把一切數碼化，同時構思與實踐各式嶄新項目，近年他努力埋首中銀人壽策動的「大家減齡」程式，冀以健康為主軸，給社會帶來正面影響。從2021年推出，到現今這個升級版，「大家減齡」看準人們着重健康的同時，友儕與家人同行亦重要，於是把人與人連結的元素納入其中，用家可以與身邊人一起透過程式，完成任務、觀察彼此的減齡成果及進度、互相鼓勵、分享「一〇幣」集氣兌換獎賞等，簡單而言，就是為了健康與親朋好友齊齊動起來，非中銀人壽的客戶都可以參加，其實幾好玩。「市場上人人講wellness，但要做甚麼才夠創新、可以吸引人參加？從籌劃期間訪問多位有不同健康問題的人士時，我找到了答案。關於健康生態接下來還有一系列好玩項

從陪伴中洞悉女兒喜惡

結婚八年，Toni有兩個女兒，歲半與四歲半。對待她們，這位爸爸也講求理解與溝通。「其實只要你願意觀察和感受，小朋友會教你點樣教他。」此話很玄，但又頗有道理。「為何我一下班便放很多時間在女兒身上？除了因為陪伴，也希望多了解她們的喜惡，這樣才可以找到適合的溝通方法。」Toni說自己像7-11(便利店)型爸爸，只要女兒需要，他就會在身邊全方位支持。「但想深一層，我似乎更像應援團團長，因為於女兒的人生，我不是站在她前面，而是在其身後，用『應援』一詞比較貼切。」

●對Toni他來說陪伴不止是伴在身邊，而是可以從中觀察女兒個性與喜好，從了解中發掘適合的育兒方式。



●談工作一臉正經，但一講起兩個女兒，Toni即暖爸上身。



●為了推廣「大家減齡」應用程式升級版，早前推出了戶外活動宣傳，鼓勵用戶與家人一起投入健康減齡生活。



●Toni認為與其由父母開口要子女服從，不如培養子女的自發性，對於想要他們做到某些事更為收效。



●兩個女兒年齡相距不遠，如何減低她們爭寵，甚至覺得父母偏心，Toni致力打造愛的氛圍，並讓大女兒感到自己在照顧妹妹上可幫上忙。



●私下的Toni同樣重視健康，經常帶同女兒一起進行戶外運動。

Toni認為小朋友踏入兩、三歲後，開始想獨立完成事情，容易與父母產生衝突，更令他確信找對方法及讓孩子建立self-motivation的重要。「大女兒有一晚堅持不吃菜，我就跟她說『醫生話爸爸要吃菜才會健康，那就可以有力氣和你玩，所以爸爸就吃了，你也想開心地和爸爸玩嗎』，她隨即說想，然後把菜全都吃下。不是父母要他們做，而是他們覺得需要做而做，兩者分別很大。」大女兒尤愛爸爸，因此這招很work，太太有時會嗔咕女兒只聽他話，但Toni則不同意，只認為對小朋友不能硬來，說對技巧才會有好效果。「育兒像跳舞，他的腳踏前，你的腳必須踏後，慢慢自會摸到節奏。」

從日常生活中培養感恩之情

每個父母對孩子都有不同期望，Toni比較在意女兒的身心靈健康與會否感恩，前者與他的工作一脈相承，於公司推出wellness相關的項目，私下亦講究和女兒一起運動，不時跑步、行山、打籃球；心靈上，希望從心態開始，於日常生活中培養她們正面地看待每一件事，給予挑戰讓她們學習處理和面對。另外就是感恩，Toni會定時定候請孩子買小禮物給媽媽，多謝她平日的照顧。「把show appreciation變成習慣，使得女兒現在也學會給予，不介意與人分享。當有愛，敵視、負面的心態會減低，我相信這對於年齡不是差很遠的兩姊妹來說，如何相親相愛及從小建立bonding是關鍵。」

常把愛掛口中，因為自己的嫻嫻和父親很有愛。前者總是將家人放到最前，寧可燃燒自己生命；後者則是傳統型父親，把愛藏起，默默擔起所有。Toni覺得自己承傳了二人，然後把做得不夠的

地方提升。「爸爸不善於跟我們溝通，長大後當自己成為別人的爸爸，特別着意把這方面做好。總認為，小一小二做不好，小三小四便難以銜接，育兒亦一樣，因此我從不錯過孩子任何片段，多玩多溝通，以緊貼她們的成長步伐。」

最近他開始教大女兒理財的概念，如早前女兒在很多方面均表現理想，他決定給她\$50零用錢。聽起來，\$50零用錢於一個四歲小女孩而言挺多的，但其實Toni別有用心。「目的是教她金錢可以如何運用，除了購買心頭好，也可以把\$50省下來幫助有需要的人。如早前買飯，我就請她想像『如果有人用\$50去買飯予肚子餓極的你，你會否很開心』，她說會，我就是這樣逐少於生活中灌輸價值觀。」結果大女兒用\$35買了盒小LEGO給自己，用剩餘的\$15買一朵LEGO花送給媽媽。

想起訪問開首，Toni笑說自己很奇怪，20歲時已經思考人生意義，並確切知道答案是「做一個好爸爸」，冀於有生之年把好的價值傳承給小朋友，說至此，不知道他認為自己做到了嗎？

父母應幫子女買哪類保險產品？

撇除個人職銜，Toni以爸爸身分指，女兒一出世時便為她們購買終生危疾及醫療保險，好讓她們的一生均獲得保障，亦由於當中具備cash value，如孩子有夢想想要達成，她們可以選擇拿取金錢，一舉兩得。「即使公司有很好的醫療保障，我認為額外加購也是有利無壞，始終人生有很多未知之數。」他又會把女兒的利是錢紀錄並儲存好，或用以購買短期儲蓄產品，貪其彈性好。☺