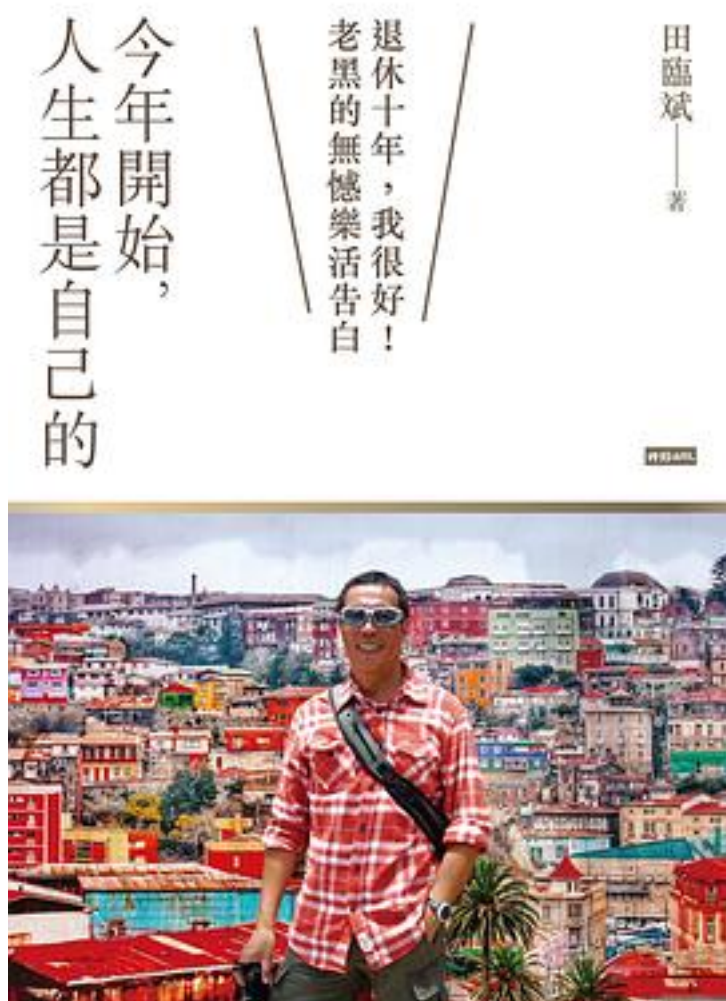


今年開始，人生都是自己的



[今年開始，人生都是自己的_下载链接1_](#)

著者:田臨斌

出版者:時報出版

出版时间:2016-1-29

装帧:平装

isbn:9789571365244

如果剩下的人生都可以請假……

你敢幫自己「准假」嗎？

45歲退休、今年55歲

這是老黑田臨斌的10年樂活無憾告白

只屬於自己的人生，果真日日是好日！

金錢×快樂×健康三大面向

一次解答你我對於退休的種種疑惑

■ 剛退下來時，別人上班我在外面閒逛，別人放假出遊我待在家裡躲人潮，別人聚餐唱歌罵老闆、我看書寫字罵媒體，感覺自己很特別。

但時間一長，特殊感漸漸淡去，才發現生活其實就是這麼回事。

所有人的一天都是24個鐘頭，工作也好，退休也罷，重點是如何過得好，過得有價值。
——老黑

■ 老黑的退休樂活Tips

●不是不愛名利，我愛死了！但也愛其他東西。如果追求名利代表無法兼顧譬如休閒、家庭、健康、職志這些同樣重要的事物，那也只好割愛。

●錢有兩種，花掉的是錢，沒花的是紙，紙放久了就成遺產。

●自發性的簡樸可以降低財務自由的門檻，讓人有餘力做自己想做的事。

●如果發現自己退休後仍以金錢為考量事物的主要標準，最好再想想。沒人嫌錢太多，但人生都已經走到這個階段，還不努力做自己，要等到何時？

●找到自己愛做、會做，做了有意義的事，不計回報，不管毀譽，一頭栽進去。

●人生經歷大於物質擁有，找到適合自己的方式，讓旅行成為生活必需。

●中年負擔比年輕時少，是實現夢想的黃金時機，趁著風華正盛，爽快做自己。

●退休後的人際關係重在感情支持、自我實現，而非互相取暖、消磨時光。

●保持健康是一種責任，沒有體力就沒有辦法享受生活。

●學會和自己做朋友，養成獨立思考的習慣；享受獨處，優雅老去。

10年前，45歲的老黑，選擇在事業的頂峰離開職場，進入全新的人生階段。

10年後，許多朋友也紛紛加入他的行列。

雖然每個人的財務、家庭、健康狀況都不一樣，

但隨著年齡增長，人人終究都要面對相同的課題——退休。

說是「退休」，但其實更像人生的一場長假。

你要如何安排大把時間、如何享受前所未有的自由？

老黑在他的退休10年好日子裡，善用了因為退休而擁有的無限自由。

他探索人生職志、重拾青春夢想，無畏失敗、無懼他人的眼光。

不僅寫書，還成了街頭藝人，重新發現旅行和讀書的樂趣，

更與另一半攜手完成環遊世界的壯舉……認真享受著每一天！

這10年來，老黑也在四處演講、與讀者分享交流的過程中發現，

面對即將甚至已經到來的退休生活，多數人沒有任何準備。

人們總想著「船到橋頭自然直」——但事實上，除非付出努力、做好準備，否則船是怎麼也不會直的！

透過本書，老黑將徹底分享10年退休生活的點滴。

他以自己的親身經歷，針對退休相關的財務、住居、人際、健康、時間安排等生活課題，為讀者提供最務實的參考。

老黑相信，只要有足夠的準備，將有愈來愈多的人可以在四十多歲時就開始過自己真正想要的生活。更希望所有人的「退休假」，都能成為人生中最富足、最健康、最快樂的黃金歲月！

作者介绍:

田臨斌（老黑）

1960年生於台北，師大附中、成功大學畢業，在殼牌石油公司工作22年，曾任該公司在台CEO、大中華區業務總經理等職。在45歲事業頂峰之際，放下工作，與另一半Olivia移居南台灣，積極經營退休後的樂活人生。

離開職場後，他除了找到對寫作的熱情，將它當成人生職志之外，出於興趣，還考上高雄街頭藝人證，每週一次在愛河邊以吉他彈唱英文老歌。因為老婆的愛好，也跟著喜歡上旅行，兩人目前親身研究體驗包括郵輪在內的各種旅行方式，矢志成為「懶人旅行達人」，並將更多旅行方式及生活體驗和讀者朋友分享。

著有《哼著Bossa

Nova，遊南美》、《從CEO到樂活家》、《45歲退休，你準備好了？》、《懶人大旅行》、《三大叔樂活退休術》（與施昇輝、王健宇合著）等書。

目录: 序言 | 寫給既期待又怕受傷害的人們

PART 1——關於錢的事

根據我的觀察，在退休三大支柱中，金錢雖然是準退休族們最關心煩惱的一項，卻很可能是退休後碰到問題最小的一項。

■ 如何做好理財規劃

錢最重要？

退休需要多少錢？

錢是必要工具，但不是目標本身
你值得更好的生活
花掉的是錢，沒花的是紙

金錢觀大不同

達成財務自由

賺飽了？賺夠了？

自己的錢自己花

■ 如何選擇生活住居

退休住哪裡？

台北房價為何貴？

買房學問大

紙上財富

選擇適合自己的居住環境

逃離台北

PART 2——那些快樂的事

快樂不在外人的眼光中，只在自己的心裡。

■ 如何享受自由時間

活得久更要活得好

尋找終身職志

創造和分享

親自動手更有樂趣

成名十五分鐘

全球最快樂的國家

過得還不錯的一年

■ 出發吧！去旅行

生活就是一場大旅行

身邊的風景也很美

練習出走

享受逃離

一生一次的冒險

經歷大於擁有

勇氣會傳染，人生不留遺憾

■ 爽快做自己

中年有夢正當時

大叔與吉他

自己喜歡最重要

拜託別點鐵達尼號

唱自己的歌

去做就對了！

做自己才快樂

PART 3——健健康康好日子

從過去十年生活體驗中，我敢掛一句擔保，吃喝玩樂比努力工作更辛苦。

沒有足夠體力，是絕對無法享受生活的。

■ 如何維持身體機能

健康，才能享受生活

美食有這麼了不起嗎？

一切從雙腿開始

我是單車大鐵人

挑戰六公里

跑動人生

違反人性才迷人

■ 如何保持心靈的平衡

退休的人際關係

退休的壓力管理

學習尊重兒孫的獨立
有捨才有得
男人，你的名字是弱者！
告別貴婦情結
不再為錢工作
活得更更有主見
覺悟要趁早
結語 | 熱愛生活 活出自我
• • • • • ([收起](#))

[今年開始，人生都是自己的_下载链接1_](#)

标签

退休

生活

[華語]

评论

[今年開始，人生都是自己的_下载链接1_](#)

书评

[今年開始，人生都是自己的_下载链接1_](#)