

從現在開始，安於自我並活出價值

人生下半場的幸福進行式

長壽在醫學進步的現代，也許已不是難事，每個人更期許自己不僅活得長，更要活得健康、有意義。來到人生下半場，要多為自己做有價值的事，不要跟自己有限的人生過不去，別讓自己躺在病床上才感到後悔。人生下半場該如何豐富，或許可從過來人的經驗、從專家建議中找到一個方向。

撰文／鄭俊德 攝影／陳永錚
圖片／Shutterstock

人到中年，常發覺有許多的延宕：
那些要做的事、該說的話；
想愛的人，都被延宕了……
已經來到下半場的我們，
怎能不好好彌補？

——張曼娟



人生每一階段都有不同的羈絆，孩童時專注於課業，青年時渴望著友情、愛情，社會新鮮人時投入在事業，有了家庭則羈絆在兒女。基本上人生每一階段都有不同的責任與負擔，但到了人生的下半場，如果你依舊不放手、不放心，那麼只是苦待了自己，放棄了最後圓夢的契機。

人生的下半場可以比你想像的精彩，有位作家老黑（本名田臨斌），他在殼牌石油公司工作 22 年，在 45 歲事業頂峰之際，放下工作，與另一半移居南臺灣，積極經營退休後的樂活人生，開始圓自己過去不曾達成的夢。

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。

他說，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。

所以人生的下半場要為自己做有價值的事，不要跟自己有限的人生過不去，儘管現代人多數長壽，但依舊還是有盡頭，別讓自己躺在病床上才後悔未能圓夢。

人生下半場該如何豐富，從過來人的經驗、從專家的書中或多或少能找到答案，以下推薦 4 本健康樂齡好書。

隨時為退休生活做準備

李偉文老師的座右銘是「一生玩不夠」，他認為不管現在幾歲，都應該為自己退休後的生活預先準備，在來得及的時候將手上擁有的

資源（金錢與時間）安排在對的地方，10 年、20 年後，才能隨心所欲地安排自己的時間與生活，甚至行有餘力的幫助年輕人，影響整個社會。

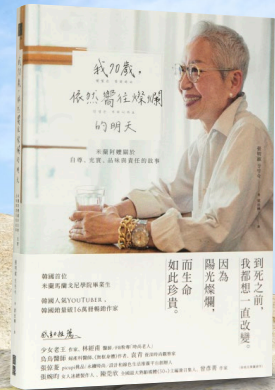
《李偉文的退休進行式》一書即是想要告訴大家，退休是必然面對的進行式，甚至提前預備打點「第二人生」極其重要，因此財務、住家與健康安排都是永遠在準備與進行中，沒有真正的退休，也沒有一定的標準，但總有適合自己的方式。

書中讓我印象深刻的章節是〈當個令人欣賞的伴侶〉、〈什麼時候睡，比睡多久來得重要〉。能夠陪我們走一輩子的是伴侶，而非我們的孩子，慎選伴侶並且能夠聊一辈子的伴很重要，當面對孩子離家後空巢期的失落，而重新調整生活步調時，需要伴侶一起合作與協調，找到共同的交集和興趣，讓下半場的感情升溫，重新談一場新的戀愛。

年紀越大、睡眠越淺是正常現象，不需要勉強自己一定要睡多久，也不要苛責自己總是失眠，因這都是正常且必然發生的，醫學研究指出，身體荷爾蒙的分泌會按著生理時鐘的安排來調節，因此固定的生活秩序安排對身體健康相當重要，固定的用餐、睡覺、起床都是對身體最好的對待。

勇敢活出下半人生

現在的「中年」猶如是被卡住的世代，要承擔許多不同的人生責任，甚至中年的定義有越來越寬的趨勢，高齡化的影響，我們的父母親越活越久，這是值得高興的，但也造就中間世代的壓力變得越來越大，除了要照顧年邁的父母親，如果還有嗷嗷待哺或正在求學的孩子，支撐上下世代的照顧與經濟壓力，對許多中年人都是很大的挑戰。



所以張曼娟老師的《我輩中人》要給所有中年朋友鼓勵與安慰，要學會支持自己與鼓勵自己，你已經很棒、很厲害，只要曾努力過，就不需遺憾與愧疚。

來到中年，要慢慢學會放下，放下某些自我設限，想學什麼就去學。放下鏡花水月與名利追求，享受剛剛好的幸福，學著把時間留給重要的事情，也要練習把他人的評價放下，把精神放在自己在乎的人身上。

如果我們一直滿足別人的期待，追求自己能力無法達成的目標，我們會慢慢失去自我。勇敢活出下半人生，是張曼娟老師給所有中年朋友們的祝福。

快樂長壽的終極配方

日本的工作時數長、生活壓力大，這是眾所皆知之事。但它又是舉世聞名的長壽大

國，日本人是如何辦到的，關鍵在於不少日本人遵循一種東方生活哲學——IKIGAI。

醫學研究指出，工作可能會幫助你活得更久，多工作 1 年，會降低 11% 的死亡率。而 IKIGAI 的精神就是找到生活的目的，重新扭轉退休的定義，無論哪個年紀都需要有目標可忙、可做，並保有彈性休息。

《富足樂齡：IKIGAI，日本生活美學的長壽祕訣》一書由兩位作者實地走訪以長壽聞名的日本沖繩，一探當地老人活得長壽又活力充沛的真正原因，包括：

- 日本沖繩老人除了比世界上其他地區的居民長壽外，他們也更少患上癌症、心臟病等疾病，炎症疾病也不常見。
- 比其他地方的年長者來說，這些百歲老人擁有難以想像的、令人羨慕的活力和健康狀態。

- 他們血液中的自由基（導致細胞老化的罪魁禍首）含量很低，這得益於當地的飲茶文化，以及吃到八分飽的飲食習慣。
- 女性的更年期症狀和緩得多，而且男性和女性直到非常高齡都還維持著較高的性激素水準。
- 失智症的比例也遠低於世界平均。

當地的老人都不願意被「工作」定義自己的一生，反而分享了自己「現在」每天所從事的活動。

所以這些沖繩老人長壽祕訣就在於：當你覺得被事情壓到快窒息，那就做少點事。當你不太想做事的時候，反而應該讓自己保持忙碌。忙碌與悠閒的平衡，就是快樂又長壽的終極配方。

人生活一次就夠了

今年 70 歲的時尚潮姬張明淑，1952 年出生，自梨花女大畢業後前往米蘭，成為韓國首位馬蘭戈尼學院（Istituto Marangoni）畢業生，爾後進入時尚產業擔任精品買手，將眾多時尚品牌引進韓國，並擔任韓國雜誌、百貨、三星文化集團時尚顧問，亦曾任教於眾多韓國的大學擔任老師。

2019 年她在學生提議下成立 YouTube 頻道「밀라논나 Milanonna」（米蘭阿嬤），談時尚、談生活，至今已逼近百萬人次訂閱，目前影片累積觀看次數超過 7,500 萬次。

她說：「只要活著，只要還能動，人人都是現役，都是自己人生的主角。」

頂著一頭帥氣銀白短髮，張明淑率性瀟灑的個性使她成為許多韓國人的人生時尚指標，但她並非從小到大都是順遂的。孩童時，因為不成比例的大嘴和病弱的身體飽受霸凌，長大後更經歷大兒子生死關頭及工作的三豐百

貨倒塌，這些再糟糕不過的事，她都遇到了。

對於人生各種爛事，她自嘲：「如果能帶著這輩子學到的事物再活一次，想必第二次的人生會順遂許多吧？但我可不想在知道這輩子有多苦後，再活一次。」

抱持「人生活一次就夠了」的心情，張明淑即使已是 70 歲熟齡，仍堅持活得不愧對自己。

《我 70 歲，依然嚮往燦爛的明天》一書中，她大方分享過往經歷淬鍊而出的人生智慧，以 4 個主題「自尊、充實、品味、責任」和讀者談如何學習尊重並擁抱真實的自己、對生活持續抱有熱情，並成為一位富同理心、有能力擁抱他人並值得敬重的人。

期待這 4 本書成為你人生下半場的祝福，現在不少圖書館都有樂齡服務、樂齡學習中心，活到老、學到老也是讓自己保持健康長壽的一種好方法，祝福你可以快樂安排人生下半場生活。✚

✚ 鄭俊德

閱讀人社群的創辦人與主編，運用讀書會社團分享書摘與讀書心得，不僅將書中精華分享給大眾，也希望提供精神糧食，用閱讀為每個人帶來改變。



✚ 書訊

1. 《李偉文的退休進行式》
作者：李偉文 出版社：時報出版
2. 《我輩中人》
作者：張曼娟 出版社：天下文化
3. 《富足樂齡：IKIGAI，日本生活美學的長壽祕訣》
作者：埃克特·賈西亞；法蘭塞斯克·米拉萊斯
譯者：歐陽石曉 出版社：文經社
4. 《我 70 歲，依然嚮往燦爛的明天》
作者：張明淑 譯者：郭佳樺 出版社：寶鼎