

45歲退休 你準備好了？

田臨斌 著



獻給永遠支持我的另一半 Olivia

第 1 堂課

渴望

脫離汲汲營營，一成不變的生活形態；重新開始追求「我的志願」。

推薦序 狂飆時代的大取大捨
自序 過自己真正想要的生活

0 0
1 1
3 0

・ 改變：你有多渴望？
・ 中年危機
・ 我是誰？
・ Work Hard, Play Hard
・ 我的志願

0 0 0 0 0
3 3 2 2 2
8 3 9 4 0

第2堂課

金錢觀

金錢不是萬能，夠用就好，但究竟多少才算是「夠」？

- 金錢的價值
- 要錢還是要命？
- 消費主義
- 退休需要多少錢？
- 你想過什麼樣的生活？

0 0 0 0 0
6 5 5 4 4
1 7 4 9 6

第3堂課

理財規劃

你不理財，財不理你：投資理財是一生的功課。

- 記帳
- 巴比倫富翁
- 貪婪與恐懼

0 0 0
7 7 6
8 3 8

第4堂課

- 儘早擁有自住房產
- 分散風險，複利效果
- 快樂能創造財富

0 0 0
9 8 8
1 7 2

自發性簡樸

為環保盡心力，不只是節省金錢，
更是對被功利牽著鼻子走的日子說「不」！

- 過度工作與過度消費
- 同儕壓力
- LOHAS
- 保持簡單，笨蛋！
- 生活試驗場
- 生活是有選擇的

1 1 1 1 1 0
1 1 1 0 0 6
7 3 0 2 8 8

第5堂課

閱讀和旅行

開闊視野，認識自我，建立真正屬於自己的人生目標。

· 書中自有好人生

· 走上漫長探索旅程

· 迎接退休生活

· 好奇心和求知欲

· 換個地方過日子

1
2
4

1
2
8

1
3
2

1
3
6

1
4
1

第6堂課

職志

創作與學習樂趣無窮，而且沒有終點，

短暫生命發光發熱不二法門，就是自我實現！

· 快樂生活?!

· 職業 vs. 職志

1
4
8

1
5
3

第7堂課

健康管理

適當飲食運動，充足醫療保障；提升生活品質，避免後顧之憂。

- 人生下半場
- 探索自我
- 創造的樂趣
- 馬斯洛需求層次

1 7 0
6 5
6 2
5 8

- 健康教育
- 四大基石
- 忙得沒時間運動？
- 戒菸記
- 心理平衡

1 9 4
9 0
8 6
8 2
7 8

第8堂課

人際關係

保持個人獨立自主，
透過和他人相互扶持、交流，獲得情感慰藉和滿足。

· 信任和互惠

· 家人親戚

· 另一半

· 享受獨處

· 社交網站

2
0
2

2
0
7

2
1
1

2
1
5

2
1
9

第9堂課

選擇居住地

優化生活形態，改善財務狀況，滿足好奇心和求知欲。

· 一動不如一靜？

· 理想退休城市

2
2
6

2
2
9

第10堂課

放下

無需恐懼，不用犧牲，心念一轉，世界海闊天空，人生不再留白。

- 保持移動性
- 移動式理財
- 跨出舒適區

2 2 2
4 3 3
2 8 3

- 退休生活三要素
- 何需羨慕他人？
- 退休五年誌
- 退而不休
- 人生不留白

2 2 2 2 2
6 6 5 5 5
7 2 8 4 0

推薦序

狂飆時代的大取大捨

陳斐娟

現

在是一個狂飆時代，因為資本全球化，造成科技與企業十倍速新陳代謝，大創新潮帶動大裁員潮；金錢遊戲隨著衍生性金融商品的發達，呈現高度繁榮之後，卻演變成百年難得一見的金融海嘯；原來試圖以政治與軍事與列強爭短長的中國，卻以市場開放，從經濟崛起，讓世界經濟強權由 G 20 又轉為美中對峙的 G 2；地球磁變，不但帶動氣候暖化，地震頻仍，更引發日本核災。因為自然與社會的雙重巨變，讓地球上的人類都置身於一個惶惶不可終日的境界中。

在台灣，政治經歷民主里程碑的政黨輪替，經濟上卻淪為亞洲四小龍之末，

大陸發揮經濟磁吸效應之後，產業出走，失業率居高不下，社會新鮮人起薪又回歸二十多年前的標準。於是，上班族掀起一股創業潮、返農潮與樂活潮，重新找回迷失與斷裂的自我。

《45歲退休，你準備好了？》作者田臨斌先生，就在這個上班族尋找新出路的大潮中，原來擔任殼牌石油公司大中華區業務總經理，毅然決然從人人稱羨的跨國公司高階主管職位上急流勇退，這是需要極大的勇氣，因為除了對於當下享受的名利要能捨棄，還要承受社會異樣的眼光，但是就像作者強調的，我們在前半生的就學與就業的過程中，多半是被動在社會既有的框架中生存，有如腳鐐手銬，讓自己不自由，下半生就要在追求人生意義中尋求解套。

對於作者而言，**退休既不是響應那句「休息是為了走更長的路」，也不是厭棄擁有的工作，而是重新尋找人生的定位與價值。**

這本書將告訴你，退休雖然需要一定的財務當後盾，但是也不是絕對的必須要條件，反而是在金錢之外，會有一些關鍵的因素要深入思考與調整。只要按照書中所列的十堂課，修滿學分，就可以早日退休，享受樂活人生。