

新書推介

劉峻正航空醫師

徐南麗的斜槓/樂齡人生



自古以來，長壽被嚮往，養生被推崇，百歲被期望。身為戰後嬰兒潮的徐南麗，她的成長過程恰好見證了臺灣起飛的奇蹟，走過幾凡人間歲月，她心鏡澄明，如今也邁入古稀之年。

徐南麗自國防醫學院畢業後，派任空軍執行空中傷患後送任務，曾獲十大傑出女青年獎等殊榮；退役後任職於臺北榮民總醫院護理部，服務 18 年後以副主任之職務退休；復應慈濟證嚴法師邀請，擔任慈濟大學護理學系主任。她的職場生涯經歷了軍、公、教三個階段，四十年的從業生涯發行 27 本著作。她學有專精，自我要求，除了有效管理時間之外，戮力研究創新，也樂於分享，與時俱進。

《徐南麗的斜槓/樂齡人生》乙書也搭上了時下流行的「斜槓」風潮。斜槓指的就是不以專一職業的工作模式為滿足，而選擇具有多重職業及身份的生活，亦即多重事業的路向，使得樂齡生活成為銀髮族事業的一部分。作者回顧職場歷練，反思人生浮沉與心境投映，分享健康生活之道，提出「老身、老本、老居、老伴、老友」的架構，盼能擁有健康

靈活的身體、足夠支配的財富、健康的居住環境、互相照應的伙伴，以及豐富的人際關係，除可安身立命外，也為垂暮之年的生活建構起一道保障。

（本書由原水文化出版，定價 350 元，博客來網站購書可享 79 折優惠；或洽徐南麗 nanlyhsu@gmail.com）