



## 《徐南麗的斜槓樂齡人生》新書介紹

出版日期：2020年10月6日 出版社：原水文化

### 內容簡介

「人生不會事事如意，在不完美中學習，轉念走出屬於自己的路。」這是現年七十二歲，累積諸多豐功偉業的徐南麗博士，所悟出的重要道理之一。

聽過她的故事的人，都說她的人生過得很精彩。一心想念醫學院的她，陰錯陽差讀了護理系，畢業後在空軍醫院從事臨床護理工作長達十二年。後來以軍職外調到臺北榮民總醫院，那段期間她出國攻讀博士學位、從事臨床教學研究工作、創刊《榮總護理雜誌》……，直到從北榮退休。

後來她應慈濟證嚴法師的邀請，到慈濟大學擔任護理系主任、所長，成立博士班，為培育護理人才而努力。後因父親往生，離開慈濟回到臺北侍奉母親。最後，在元培醫事科技大學春風化雨十年、出版《健康與建築雜誌》，擔任社長及總編輯直至公職退休後，仍負責部分編輯寫稿工作。

一路走來，雖不乏貴人相助、親友支持，但當然並非一帆風順。她也曾歷經研究所考試落榜、罹癌、失婚、職場上的不友善對待、以及外人對她努力為護理爭取權利時產生的誤解，但她總是轉念正向看待這一切，不讓這些困境打倒，反而讓這些不完美成為改變生命的力量。

回顧自己豐富多采的人生歲月，徐南麗在每個階段只求認真努力，接受各種挑戰，從不埋怨，因而換得現在俯仰無愧、悠遊自在的樂齡生活。讀醫護管理的她，特別懂得「規劃」的重要性及技巧，無論是時間的規劃、錢財的規劃、退休生活的規劃，都是現今邁入古稀之年的她，能安然自得的重要後盾。

徐南麗在她甫出版的新書《徐南麗的斜槓樂齡人生》中，除了細述她前半輩子的播種與收割過程，更特別將自己從年輕開始就著手進行的「人生五寶規劃」，寫出來與大家分享。

徐南麗所稱的「人生五寶」，是「老身」、「老本」、「老居」、「老伴」和「老友」。

**老身，指健康靈活的身體。**鑑於自己年輕時因埋首於工作，疏忽了身體的健康而罹癌，徐南麗特別提醒大家，千萬不要輕忽身體警訊，應謹記「預防重於治療」的老生常談。養成規律作息，營養均衡，保持愉快心情，絕對身體健康的基本原則。

**老本，指足夠支配的財富。**開始工作、有收入之後，就應該有金錢觀，要盡早儲備退休金，不論金額多少，都能對日後的生活有所助益。

**老居，指健康的居住環境。**趁年輕、有資金能力的時候先買房子，並多從健康、安全角度去選擇住宅，老時才能安居。

**老伴，指能互相照應的伙伴。**人到老年，若有能互相陪伴的另一半，是非常幸福

的事，但並不是每個人都能擁有這樣一個伴。若是沒有，仍舊可以找一位能互相關懷照應、互相分享、彼此真心相待的伙伴，一樣很幸福。

**老友，指豐富的人際關係。**多參與健康快樂的學習或社交活動，少金錢牽扯，關係就單純許多。合則多聊、不合則隨緣，自能自在放下，隨心所欲、不逾矩。

人說「活到老，學到老」，徐南麗博士把這句箴言發揮得淋漓盡致，擔任教授二十年的她，身分一下子從老師變成學生，卻一點障礙都沒有。在退休之後，她開始重拾以前不曾思考或不敢奢望的興趣：繪畫、攝影、書法、唱歌、跳舞、拉胡琴、彈鋼琴、佛法……，把自己當成白紙一樣，讓這些學習為人生再增添色彩。

徐南麗總說自己沒有繪畫天分，不過她學畫之後所繪的第一幅畫，就受到一位畫家的讚賞，甚至說要收藏她的畫作。這幅畫作畫出了她得到乳癌的心聲，畫的是一個胸部有著傷疤，但另外一邊有燭光，期望表達出身體雖然不完美，但心裡仍然充滿希望的心情。對徐南麗來說，畫畫就是療癒心靈的過程，想到什麼就畫什麼，完全依照自己的心。

再說歌唱吧，開始唱歌之後才發現人的五官感覺是需要訓練的，透過學習呼吸技巧、氣息控制、橫膈膜運用、聲音共鳴，甚至是肢體律動、舞台演唱情境掌控，讓她從幾乎算是「五音不全」的狀態進步到控制自如，讓她愛上了唱歌，開啟了潛能。

其他像是書法、舞蹈等的藝術類學習，讓她可以自由運用、互相融合，例如將書法元素融入繪畫或攝影構圖中。徐南麗認為面對任何學習都要認真，但不須給自己壓力，才能愈學愈快樂！

總是樂於分享的徐南麗，不只著作了 27 本書，也參與了許多的演講，主題包括護理管理專業或人生體悟兼有之，足跡更是遍及兩岸。透過這些分享，她希望能讓更多的人獲得正向的力量，讓社會多一點祥和，這正是她回饋社會的方式之一。

別的人生成就我們無法複製，但我們可以透過觀察、了解這些持續在自己人生中發光發熱的楷模，回過頭來了解自己。透過徐南麗博士分享的所思、所做，能讓我們反思自己的思考與行動，創造出屬於自己的樂活人生。

## 各界推薦

- ✧ 本書後段寫的是如何健康的活到老…都是從實際生活體驗中，得到的智慧結晶。(何邦立／何宜慈科技發展教育基金會執行長)
- ✧ 想要擁有充實而精彩的退休生活，就要在年輕時好好照顧自己的健康、培養自己的興趣、建立適切的人際關係，並規劃自己的財產分配。(明金蓮／臺北榮民總醫院護理部主任)
- ✧ 徐教授在面對人生的轉折點，能夠不計得失，勇於承擔，理性思考，作出明確抉擇，所以她的人生峰迴路轉，柳暗花明，處處可見驚喜！(查岱龍／國防醫學院院長)
- ✧ 徐教授年輕時盡忠愛國報效國家，春風化雨造就人才。退休後出書立作嘉惠社會，提出「五老五寶」樂齡計劃，值得中、老年人認真閱讀參考。(陳宗鵠／中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長)
- ✧ 徐教授身為專業護理人員運用知識幫助自己度過疾病難關的堅強，令人敬佩！更突顯了護理是一項利人利己的志業。(雷永耀／前台中榮民總醫院院長)
- ✧ 徐教授在書末推薦她的養生祕訣，讓我們這批站在生命終點線前迷茫驚疑的高齡族群如獲至寶。(趙怡／國際佛光會中華總會總會長)
- ✧ 徐南麗教授的人生豐富精彩，這本自傳不僅回顧所來徑，更可做為年輕後輩的生涯發展指南。(劉怡均／慈濟大學校長)
- ✧ 徐教授真情至性，躍然紙上，相信您在閱讀此書之後一定會和我有一樣的感受—觀照生命，樂活人生。(劉峻正／前國軍高雄總醫院岡山分院院長)