

YAHOO! 新聞  
奇摩

Search

搜尋新聞

搜尋網頁

首頁 政治 論壇 財經 娛樂 運動 社會地方 國際 生活 健康 科技 天氣 影音 我的追蹤 再見92

## 管理你的人生 吳淡如經驗分享

台灣新生報

台灣新生報

【記者何弘斌 / 高雄報導】 2019年8月11日

留言

f 信箱

知名作家吳淡如應高雄市立社會教育館與台灣中油公司煉製事業部大林煉油廠熱情邀約，昨（十一）日至社教館演藝廳主講「人生還要突破...為了不白活，你要如何管理你的人生」，與上千位民眾分享「自找苦吃」的中年實踐，她說不管人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如在講座開場即與聽眾近距離互動，接連做幾個心理測驗，妙語如珠的答案，逗得台下聽眾哈哈大笑，她並以時間管理為主題分享自身觀點，她說到了中年才領悟到，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西、堅持一樣東西，那麼你的人生通常糟不到哪裡去，而且，必然會進步到比你想像中更好。



導報觀點 全國版 北台灣 中台灣 南台灣 大陸視窗 金廈新聞 歷史版面

HOME / 作家吳淡如社教館演講 分享人生體驗

高雄要聞

## 作家吳淡如社教館演講 分享人生體驗

◎ 2019-08-11 編輯部



作家吳淡如昨日在社教館演講，分享人生體驗。(記者吳崢崢攝)



【記者吳崢崢高雄報導】作家吳淡如應高雄市立社會教育館之邀，昨天南下主講「人生還要突破，為了不白活，你要如何管理你的人生」，與高雄讀者分享「自我苦吃」的中年實踐。她認為，無論人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如指出，離開電視圈兩年，暫時放下最熱愛的寫作，有不同的體驗，她跑了好幾個馬拉松，又念完一個碩士，考了一些執照，固定鍛鍊身體，又為拓展公司業務，在各國跑來跑去，認真看財報，即使中年，依然很享受讀書與學習，看到機會也不怕重新創業。她並以時間管理為主題分享自身觀點，人到中年才領悟，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西，堅持一樣東西，人生通常糟不到哪裡去，而且必然會進步到比想像中更好。

吳淡如說，自己其實一點也不想當作家，年少首困惑於他人的眼光和說法，積極爭取他人認定的榮耀，想感受他人到底覺得怎樣才是對的。但屆中年後，只想用自己的步調前進生活，要活得有趣或精彩其實不難，「有趣」、「精彩」是「自己覺得」，絕不能「他們說」。她強調，最應該有的野心，就是讓自己活得精彩，而不是在短暫的燃起夢想後，簡短的被一句「很難」或「算了」打敗，然後繼續躺回自己並不滿意的生活方式。

吳淡如也鼓勵民眾，透過旅行琢磨人生，對她而言，旅行很少定義為玩。旅途中看世界，看到別人的生活，也換上另一種角度和自己對話，每個人生活中都有各式各樣的恐懼，只有冒險能夠化解恐懼。人生中的困難，不是在原地討論就能解決，為了看清楚自己的膠著，有時必須遠離。

# 很角色

HOME / 吳淡如高雄社教館演講 分享人生體驗

地方新聞

## 吳淡如高雄社教館演講 分享人生體驗

◎ 2019-08-11 新聞中心



作家吳淡如應高雄市立社會教育館之邀，昨天南下主講「人生還要突破，為了不白活，你要如何管理你的人生」，與高雄讀者分享「自找苦吃」的中年實踐。她認為，無論人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如指出，離開電視圈兩年，暫時放下最熱愛的寫作，有不同的體驗，她跑了好些個馬拉松，又念完一個碩士，考了一些執照，固定鍛鍊身體，又為拓展公司業務，在各國跑來跑去，認真看財報，即使中年，依然很享受讀書與學習，看到機會也不怕重新創業。

她並以時間管理為主題分享自身觀點，人到中年才領悟，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西，堅持一樣東西，人生通常精不到哪裡去，而且必然會進步到比想像中更好。

吳淡如說，自己其實一點也不想當作家，年少曾困惑於他人的眼光和說法，積極爭取他人認定的榮耀，想感受他人到底覺得怎樣才是對的。但屆中年後，只想用自己的步調前進生活，要活得有趣或精彩其實不難，「有趣」、「精彩」是「自己覺得」，絕不能「他們說」，她強調，最應該有的野心，就是讓自己活得精彩，而不是在短暫的燃起夢想後，簡短的被一句「很難」或「算了」打敗，然後繼續躺回自己並不滿意的生活方式。

吳淡如也鼓勵民眾，透過旅行琢磨人生，對她而言，旅行很少定義為玩。旅途中看世界，看到別人的生活，也換上另一種角度和自己對話，每個人生活中都有各式各樣的恐懼，只有冒險能夠化解恐懼。人生中的困難，不是在原地討論就能解決，為了看清楚自己的膠著，有時必須遠離。





首頁 即時 影音 娛樂 運動 生活 財經 社會 科技 國際 健

社會Top10

首頁 > 社會



## 管理你的人生 吳淡如經驗分享

台灣新生報 2019/08/12 00:00(24天前)

知名作家吳淡如應高雄市立社會教育館與台灣中油公司煉製事業部大林煉油廠熱情邀約，昨（十一）日至社教館演藝廳主講「人生還要突破...為了不白活，你要如何管理你的人生」，與上千位民眾分享「自找苦吃」的中年實踐，她說不管人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如在講座開場即與聽眾近距離互動，接連做幾個心理測驗，妙語如珠的答案，逗得台下聽眾哈哈大笑，她並以時間管理為主題分享自身觀點，她說到了中年才領悟到，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西、堅持一樣東西，那麼你的人生通常糟不到哪裡去，而且，必然會進步到比你想像中更好。

## 活得精彩 吳淡如分享人生觀

記者王正平／高雄報導

知名作家吳淡如十一日應邀至社教館主講「人生還要突破：爲了不白活，你要如何管理你的人生」，與上千民衆分享「自找苦吃」的中年實踐；她說，不管人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如說，思考人生，一直是她的樂趣，抓住種種生活樂趣，人生就能有源頭活水來！中年之後，她最大的自在是，再也不勉強自己，深信：活得越久，就是活得越好！

離開電視圈兩年的知性主持人吳淡如說，她消失在螢光幕前，也暫時放

下最熱愛的寫作，這兩年，她並非過著悠閒的生活，除跑了好些個馬拉松，又念完一個碩士，考了一些執照，固定鍛鍊身體，更爲了拓展公司業務，在各國跑來跑去，認真看財報，即使中年，依然很享受讀書與學習，看到機會也不怕重新創業。

講座中，吳淡如與聽衆近距離互動，接連做幾個心理測驗，妙語如珠的答案，逗得台下聽衆哈哈大笑，她並以時間管理爲主題分享自身觀點。

吳淡如強調，我們最應該有的野心，就是讓自己活得精彩，而不是在短暫的燃起夢想後，簡短的被一句「很難」或「算了」打敗，然後繼續躺回自己並不滿意的生活方式。

【記者吳峙嵩高雄報導】作家吳淡如應高雄市立社會教育館之邀，昨天南下主講「人生還要突破，爲了不白活，你要如何管理你的人生」，與高雄讀者分享「自找苦吃」的中年實踐。她認爲，無論人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如指出，離開電視圈兩年，暫時放下最熱愛的寫作，有不同的體驗，她跑了好些個馬拉松，又念完一個碩士，考了一些執照，固定鍛鍊身體，又爲拓展公司業務，在各國跑來跑去，認真看財報，即使中年，依然很享受讀書與學習，看到機會也不怕重新創業。

她並以時間管理爲主題分享自身觀點，人到中年才領悟，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西，堅持一樣東西，人生通常糟不到哪裡去。而且必然會進步到比想像中更好。

吳淡如說，自己其實一點也不想當作家，年少曾困惑於他人的眼光和說法，積極爭取他人認定的榮耀，想感受他人到底覺得怎樣才是對的。但屆中年後，只想用自己的步調前進生活，要活得有趣或精彩其實不難，「有趣」、「精彩」是「自己覺



作家吳淡如昨在社教館演講，分享人生體驗。

(記者吳峙嵩高雄拍攝)

得」，絕不能「他們說」。

她強調，最應該有的野心，就是讓自己活得精彩，而不是在短暫的燃起夢想後，簡短的被一句「很難」或「算了」打敗，然後繼續躺回自己並不滿意的生活方式。

吳淡如也鼓勵民眾，透過旅行琢磨人生，對她而言，旅行很少定義爲玩。旅途中看世界，看到別人的生活，也換上另一種角度和自己對話，每個人生活中都有各式各樣的恐懼，只有冒險能夠化解恐懼。人生中的困難，不是在原地討論就能解決，爲了看清楚自己的膠著，有時必須遠離。

## 作家吳淡如社教館演講 分享人生體驗

15 綜合新聞

台灣新生報

中華民國一〇八年八月十二日 星期一

### 管理你的人生 吳淡如經驗分享

【記者何弘斌／高雄報導】知名作家吳淡如應高雄市立社會教育館與台灣中油公司煉製事業部大林煉油廠熱情邀約，昨（十一）日至社教館演藝廳主講「人生還要突破：爲了不自活，你要如何管理你的人生」，與上千位民衆分享「自找苦吃」的中午實踐，她說不管人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如在講座開場即與聽衆近距離互動，接連做幾個心理測驗，妙語如珠的答案，逗得台下聽衆哈哈大笑，她並以時間管理爲主題分享自身觀點，她說到了中年才領悟到，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要丟掉一個東西、堅持一樣東西，那麼你的人生通常會不到哪裡去，而且，必然會進步到你想像中更好。

## 管理你的人生 吳淡如經驗分享

【記者何弘斌／高雄報導】2019/08/12



知名作家吳淡如應高雄市立社會教育館與台灣中油公司煉製事業部大林煉油廠熱情邀約，昨（十一）日至社教館演藝廳主講「人生還要突破...為了不白活，你要如何管理你的人生」，與上千位民眾分享「自找苦吃」的中年實踐，她說不管人生那個階段，身體與靈魂，總有一個要在路上，就算最後什麼也帶不走，依然要盡情的活，努力的學。

吳淡如在講座開場即與聽眾近距離互動，接連做幾個心理測驗，妙語如珠的答案，逗得台下聽眾哈哈大笑，她並以時間管理為主題分享自身觀點，她說到了中年才領悟到，不管是在運動或是在學習，還是理財或開創事業上，只要去掉一個東西、堅持一樣東西，那麼你的人生通常糟不到哪裡去，而且，必然會進步到比你想像中更好。



最新新聞 鮮新聞 鮮美食 影音專區 人物誌 文青論壇 好康優惠 鮮來購 電子報

## 高市社教館攜手中油大林煉油廠 邀知名作家主持吳淡如談人生管理

2019/8/12 上午 11:44:00 記者高培德 Viewed:840

高市社教館攜手台灣中油煉製事業部大林煉油廠，8月11日邀請知名作家及主持人吳淡如主講「人生還要突破，為了不白活，你要如何管理你的人生」，與在場1000名聽眾分享「自找苦吃」中年實踐，她強調，身體或靈魂存在每個人生階段道路，即使最後揮揮衣袖，仍要盡情生活、努力學習。□

吳淡如暫別電視圈2年，也放下最愛寫作，她說，這段期間並非過得優閒，完成多項馬拉松賽事、一個碩士學位和考取數張證照，也環遊世界各地拓展份內業務，即使步入中年，她依然享受咀嚼文字與學習，把握任何創業機會。□

吳淡如開場與聽眾互動多題心理測驗炒熱氣氛，妙語如珠解答讓人會心一笑，她舉例時間管理分享自身觀點時表示，中年體悟堅持紀律和捨棄藉口，人生通常不致跌落谷底，即使無法出類拔萃，但一定能超越自我。□

吳淡如鼓勵聽眾旅行琢磨人生，旅途巡禮世界，觀察他人生活，轉換角度和自身對話，冒險才能消除恐懼，認清自身膠著，遠離人生困境。□

社教館長沈坤佑感謝中油認養維護館內綠地，營造優質休憩環境，善盡企業社會責任，近年並與館方合辦台灣加油系列講座，提升市民藝文素質。圖／社教館提供、文／高培德



「人生還要突破…為了不白活，你要如何管理你的人生！」講座 剪影

活動日期：108.08.11

📷照片說明：吳淡如老師精采演說



📷照片說明：吳淡如老師精采演說

