

## 「從初老心理到聰明慢老」 作家王浩一主講

【記者王雯玲／高雄報導】受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會。對於如何面對新時代、「新老人」議題，對此社會現象有深刻觀察見解的作家王浩一，應高雄市立社會教育館『樂活心靈·名人系列講座』和有鹿文化出版事業有限公司之邀，於1月17日下午在社教館演藝廳主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最圓潤大熟的年紀。

王浩一，學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。

演講一開始，王浩一推薦皮克斯動畫《靈魂急轉彎》，此片一句話總結就是「不虛此生」。他談起自己決定戒煙是給自己的生日禮物，他戒煙半年後，味覺開始活了起來，對美食有了不同體認，也開啟他開始寫作的新契機。王浩一提到蘇東坡說「最是橙黃橘綠時」，提供給現代人中年後的張望與借鏡，也思考50歲以後想要過什麼生活？

王浩一說人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，王浩一提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：一、生活不是規劃的，它是有機的。以爬山為例，過去會一路朝向最後的山頂風景。現在如果半路巧遇老友，可以停下來敘舊，甚至累了，就直接下山，不再執著。二、生活是覺察與品味細節。三、生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。四、生活的美好體驗，隨時開始。「人生永遠沒有最晚的開始」。生命的每個時期都是年輕的、及時的。這是初老的人，最需要的鼓舞。

接著王浩一對年老時該怎麼「成為一個更好的人？」分享他的「五個法則」：法則一、忘記，比記得更重要。老，不足以懼，老是一種重生。法則二、練習，比天分更重要。退休前，開始前瞻理想老後的自己，「自在老去、聰明慢老」也需要練習。法則三、大局，比小節更重要。別計算自己的「殘值」？要累積自己的「加值」。法則四、軟，比硬更重要。軟，就是溫柔的人，也是懂得愛人愛己的人。如此活著的人，面對生命考驗、死亡，都較為自在。法則五、割捨，比周全更重要。人到了中年，要有能力把壞日子過好，找到讓自己快樂的事。不值得你珍惜時，學會放棄，但是該珍惜的，學會珍惜。

王浩一告訴聽眾，終老，是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，我們要替未來二十年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。準備好人生新行李，老了也無妨。行走天涯，樂活到老。演說結束，獲得觀眾熱烈掌聲回饋。

主辦單位社教館表示，該館『樂活心靈·名人系列講座』深受市民喜愛，有賴企業熱心贊助，這次和有鹿文化出版事業有限公司合辦，在該公司推廣社教公益贊助下，讓社教館能持續邀請知名講座，免費提供市民聆賞、提升心靈饗宴。



yahoo! 新聞

台灣好報 | 543 人追蹤 ☆ 追蹤

## 「從初老心理到聰明慢老」 作家王浩一主講

王雯玲 / 高雄

2021年1月17日 上午8:00 · 4 分鐘 (閱讀時間)

【記者王雯玲 / 高雄報導】受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會。對於如何面對新時代、「新老人」議題，對此社會現象有深刻觀察見解的作家王浩一，應高雄市立社會教育館「樂活心靈·名人系列講座」和有鹿文化出版事業有限公司之邀，於1月17日下午在社教館演藝廳主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最圓潤大熟的年紀。王浩一，學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。演講一開始，王浩一推薦皮克斯動畫《靈魂急轉彎》，此片一句話總結就是「不虛此生」。他談起自己決定戒煙是給自己的生日禮物，他戒煙半年後，味覺開始活了起來，對美食有了不同體認，也開啟他開始寫作的新契機。王浩一提到蘇東坡說「最是橙黃橘綠時」，提供給現代人中年後的張望與借鏡，也思考50歲以後想要過什麼生活？王浩一說人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，王浩一提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：一、生活不是規劃的，它是有機的。以爬山為例，過去會一路朝向最後的山頂風景。現在如果半路巧遇老友，可以停下來敘舊，甚至累了，就直接下山，不再執著。二、生活是覺察與品味細節。三、生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。四、生活的美好體驗，隨時開始。「人生永遠沒有最晚的開始」。生命的每個時期都是年輕的、及時的。這是初老的人，最需要的鼓舞。接著王浩一對年老時該怎麼「成為一個更好的人？」分享他的「五個法則」：法則一、忘記，比記得更重要。老，不足以懼，老是一種重生。法則二、練習，比天分更重要。退休前，開始前瞻理想老後的自己，「自在老去、聰明慢老」也需要練習。法則三、大局，比小節更重要。別計算自己的「殘值」？要累積自己的「加值」。法則四、軟，比硬更重要。軟，就是溫柔的人，也是懂得愛人愛己的人。如此活著的人，面對生命考驗、死亡，都較為自在。法則五、割捨，比周全更重要。人到了中年，要有能力把壞日子過好，找到讓自己快樂的事。不值得你珍惜時，學會放棄，但是該珍惜的，學會珍惜。王浩一告訴聽眾，終老，是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，我們要替未來二十年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。準備好人生新行李，老了也無妨。行走天涯，樂活到老。演說結束，獲得觀眾熱烈掌聲回饋。主辦單位社教館表示，該館「樂活心靈·名人系列講座」深受市民喜愛，有賴企業熱心贊助，這次和有鹿文化出版事業有限公司合辦，在該公司推廣社教公益贊助下，讓社教館能持續邀請知名講座，免費提供市民聆賞、提升心靈饗宴。

# LIFE



休閒生活

男人KUSO

健康運動

吃喝玩樂

寵愛女人



【記者王雯玲／高雄報導】受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會。對於如何面對新時代、「新老人」議題，對此社會現象有深刻觀察見解的作家王浩一，應高雄市立社會教育館「樂活心靈·名人系列講座」和有鹿文化出版事業有限公司之邀，於1月17日下午在社教館演藝廳主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最圓潤大熟的年紀。

王浩一，學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。

演講一開始，王浩一推薦反克斯動畫《靈魂急轉彎》，此片一句話總結就是「不虛此生」。他談起自己決定戒煙是給自己的生日禮物，他戒煙半年後，味覺開始活了起來，對美食有了不同體認，也開啟他開始寫作的新契機。王浩一提到蘇車坡說「最是橙黃橘綠時」，提供給現代人中年後的張望與借鏡，也思考50歲以後想要過什麼生活？

王浩一說人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，王浩一提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：一、生活不是規劃的，它是有機的。以爬山為例，過去會一路朝向最後的山頂風景。現在如果半路巧遇老友，可以停下來教書，甚至累了，就直接下山，不再執著。二、生活是覺察與品味細節。三、生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。四、生活的美好體驗，隨時開始。「人生永遠沒有最晚的開始」。生命的每個時期都是年輕的、及時的。這是初老的人，最需要的鼓舞。

接著王浩一對年老時該怎麼「成為一個更好的人？」分享他的「五個法則」：法則一、忘記，比記得更重要。老，不足以懼，老是一種重生。法則二、練習，比天分更重要。退休前，開始前瞻理想老後的自己，「自在老去、聰明慢老」也需要練習。法則三、大局，比小節更重要。別計算自己的「殘值」？要累積自己的「加值」。法則四、軟，比硬更重要。軟，就是溫柔的人，也是懂得愛人愛己的人。如此活著的人，面對生命考驗、死亡，都較為自在。法則五、割捨，比周全更重要。人到了中年，要有能力把壞日子過好，找到讓自己快樂的事。不值得你珍惜時，學會放棄，但是該珍惜的，學會珍惜。

王浩一告訴聽眾，終老，是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，我們要替未來二十年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。準備好人生新行李，老了也無妨。行走天涯，樂活到老。演說結束，獲得觀眾熱烈掌聲回饋。

主辦單位社教館表示，該館「樂活心靈·名人系列講座」深受市民喜愛，有賴企業熱心贊助，這次和有鹿文化出版事業有限公司合辦，在該公司推廣社教公益贊助下，讓社教館能持續邀請知名講座，免費提供市民聆賞、提升心靈饗宴。

愛高雄一萬個理由  
Love Kaohsiung

捷運 文教 美食 旅遊 新聞

HOME

Home » 教育新聞

### 20210117 作家王浩一主講「從初老心理到聰明慢老」

Submitted by 神行 on 2021/01/17 - 18:23:58

No Comment

(圖由高雄市立社會教育館提供)



受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會，對於如何面對新時代、「新老人」議題，對此社會現象有深刻觀察見解的作家王浩一，應高雄市立社會教育館『樂活心靈·名人系列講座』和有鹿文化出版事業有限公司之邀，於1月17日下午在社教館演藝廳主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最豐滿大成熟的年紀。

王浩一，學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史，對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一款菜羹，也要孤芳自賞，雅興更高。

演講一開始，王浩一推薦皮克斯動畫《靈魂奇轉彎》，此片一句話總結就是「不虛此生」。他談起自己決定戒煙是給自己的生日禮物，他戒煙半年後，味覺開始活了起來，對美食有了不同體認，也開啟他開始寫作的新契機。王浩一提到蘇東坡說「最是惜黃縹緲時」，提供給現代人中年後的渴望與價值，也思考50歲以後想要過什麼生活？

王浩一說人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，王浩一提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：一、生活不是規劃的，它是有機的，以爬山為例，過去會一路朝向最後的山頂風景，現在如果半路巧遇老友，可以停下來敘舊，不急著攻頂，甚至累了，就直接下山，不再執著。二、生活是變異與品味細節，重新定義自己的幸福標準，「驚覺」生活中種種小地方，「驚覺」旅行中角落裡美好小風景，這就是愛的過程。

三、生活偶爾回觀，可以更勇敢。初老的人，先靜下心往前走，踏著自己「現在走的這條路」，最後通往遠處？還是滿足？如有遺憾的疑慮，修正它，如果是滿足，那請更篤定地邁著步伐。四、生活的美好體驗，隨時開始。「人生永遠沒有最晚的開始」。生命的每個時期都是年輕的、及時的。這是初老的人，最需要的鼓舞。

王浩一舉例印度電影《老爸102歲》(102 Not Out)，描述102歲的父親要送75歲的兒子去養老院，原來他不滿兒子拘泥不化的個性，他想要長壽就必須遠離兒子。最後兒子妥協同意老爸定下的五個任務：一、給死去多年的妻子寫情書；二、斷絕和醫生的聯繫(老爸希望兒子不要活在小翼翼的人生中)；三、剪掉蓋了多年的毯子(戒掉這條用了60年的毯子，斷絕依賴的舒適圈)；四、用一天的時間去孟買旅行；五、唱歌讓一盆君子蘭在半個月開花。

老爸要求兒子寫情書的背後原因是：難道老伴去世，就帶走了一個人全部的心動和愛的能力嗎？養一盆蘭花，只要三天对它唱歌，就能讓君子蘭開花，結果老爸在第三天晚上，偷偷換成一株花開的蘭花，不知情的兒子以為這是奇蹟，病癒的情緒油然而生。電影最後是75歲的兒子在老爸半睡半哄又帶著威脅下，漸漸改變，不再暮氣沉沉，他找回活力與熱情，重新熱愛生命。

接著王浩一對老年族談怎麼「成為一個更好的人？」分享他的「五個法則」：法則一、忘記，比記得更重要。老，不足以懼，老是一種重生。法則二、練習，比天分更重要。退休前，開始前瞻理想老後的自己，以幽默盎然的心態，面對未來生命裡瀾瀾或是寂寞。「自在老去、聰明慢老」也需要練習。法則三、大局，比小節更重要。別計算自己的「殘值」？要累積自己的「加值」，把自己老後的日子，變成一種創作，不要再拘泥於過去歲月的小鼻子小眼睛。

法則四、軟，比硬更重要。軟，就是溫柔的人，也是懂得愛人愛己的人。如此活著的人，面對生命考驗、死亡，都較為自在，常保赤子之心，必有好事發生，這就是信仰。法則五、割捨，比周全更重要。人到了中年，要有能力把壞日子過好，找到讓自己快樂的事，不值得你珍惜時，學會放棄，但是該珍惜的，學會珍惜。

王浩一指出「老人學」是這個時代最迫切需要學習的議題，老，不足以懼，老是一種重生。此刻是人生卸下責任重擔的美好時刻，攀登人生另一座高山的始點。

王浩一告訴聽眾，終老，是一個艱難的問題，也要「提前部署」，我們要替未來二十年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出自我設限的人生，準備好人生新行李，老了也無妨。行走天涯，樂活到老。演說結束，獲得觀眾熱烈掌聲回饋。

主辦單位社教館表示，該館『樂活心靈·名人系列講座』深受市民喜愛，有賴企業熱心贊助，這次和有鹿文化出版事業有限公司合辦，在該公司推廣社教公益贊助下，讓社教館能持續邀請知名講座，免費提供市民聆賞、提升心靈饗宴。



NEWS

## 高市社教館攜手出版社合辦名人系列講座 作家王浩一談從初老心理到聰明慢老

■ 2021/01/17 高培德 ● 35

高市社教館攜手有鹿文化出版事業1月17日合辦「樂活心靈-名人系列講座」，邀請作家王浩一分享「從初老心理到聰明慢老」，他推薦知名動畫《靈魂急轉彎》結尾「不虛此生」，並舉例戒菸為自己慶生，恢復正常味覺後，重新體認美食，也開啟寫作動機。有關人生下半場幸福，他鼓勵初老族生活有機取代規劃，終點仍是山頂風景，覺察品味細節，重新定義幸福標準，偶爾回顧生活，可以更勇敢、美好生活體驗隨時開始。隨著年紀增長，如何讓自己變得更好？王浩一認為忘記比記得更重要、練習比天分、大局比小節更重要、軟比硬更重要、割捨比周全更重要等五法則，學習珍惜與放棄，讓自己快樂。王浩一認為，終老是嚴肅課題，也應超前部署，為未來20年預作準備，退休前準備人生新行李很重要，不妨簡單生活，培養閒適心情，活出不設限晚年。圖/社教館提供、文/高培德



首頁 社會時事 財經產業 地方綜合 高屏新聞 農業生技 消費生活 多元族群 文教影視

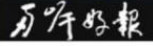
- 本報公告
- 快速連結
- 交流圖地
- 廣告刊登
- 聯絡我們
- 本報為原「台灣新聞報」



樂活心靈名人系列講座

### 「從初老心理到聰明慢老」 作家王浩一主講

2021-01-17  
記者 王晏玲 / 高雄報導



廣告刊登

Share Tweet Share

廣告刊登



【記者王晏玲 / 高雄報導】受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會，對於如何面對新時代、「新老人」議題，對此社會現象有深刻觀察見解的作家王浩一，應高雄立社會教育館「樂活心靈·名人系列講座」和有鹿文化出版事業有限公司之邀，於1月17日下午在社教館演藝廳主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最豐潤成熟的年紀。

王浩一，學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年運動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。

演講一開始，王浩一推薦皮克斯動畫《靈魂急轉彎》，此片一句話總結就是「不虛此生」，他談起自己決定戒煙是給自己的生日禮物，他戒煙半年後，味覺開始活了起來，對美食有了不同體認，也開啟他開始寫作的新契機。王浩一提到蘇東坡說「最是橙黃橘綠時」，提供給現代人中年後的張望與信賴，也思考50歲以後想要過什麼生活？

王浩一說人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，王浩一提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：一、生活不是規劃的，它是有機的，以爬山為例，過去會一路朝向最後的山頂風景，現在如果半路巧遇老友，可以停下來敘舊，甚至累了，就直接下山，不再執著。二、生活是覺察與品味細節。三、生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。四、生活的美好體驗，隨時開始。「人生永遠沒有最晚的開始」。生命的每個時期都是年輕的、及時的。這是初老的人，最需要的鼓舞。

接著王浩一對年老時該怎麼「成為一個更好的人？」分享他的「五個法則」：法則一、忘記，比記得更重要。老，不足以懼，老是一種重生。法則二、練習，比天分更重要。退休前，開始前瞻理想老後的自己，「自在老去、聰明慢老」也需要練習。法則三、大局，比小節更重要。別計算自己的「殘值」？要累積自己的「加值」。法則四、軟，比硬更重要。軟，就是溫柔的人，也是懂得愛人愛己的人。如此活著的人，面對生命考驗、死亡，都較為自在。法則五、割捨，比周全更重要。人到了中年，要有能力把壞日子過好，找到讓自己快樂的事。不值得你珍惜時，學會放棄，但是該珍惜的，學會珍惜。

王浩一告訴聽眾，終老，是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，我們要替未來二十年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。準備好人生新行李，老了也無妨。行走天涯，樂活到老。演說結束，獲得觀眾熱烈掌聲回饋。

主辦單位社教館表示，該館「樂活心靈·名人系列講座」深受市民喜愛，有類企業熱心贊助，這次和有鹿文化出版事業有限公司合辦，在該公司推廣社教公益贊助下，讓社教館能持續邀請知名講座，免費提供市民聆賞、提升心靈樂享。

健康

## 王浩一：聰明慢老 提前部署

2021-01-19



作家王浩一分享如何聰明慢老，更能活出不自我設限的人生。（記者王正平攝）

記者王正平/高雄報導

受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，對於如何面對新時代、「新老人」議題，有深刻觀察見解的作家王浩一，應邀在社教館主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最圓潤大熟的年紀。

王浩一學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。

王浩一說，人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，他提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：包括生活不是規劃的，它是有機的；生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。初老的人，先靜下心往前看，端看著自己「現在走的這條路」，最後通往遺憾？還是滿足？如有遺憾的疑慮，修正它，如果是滿足，那請更篤定地邁著步伐；生活的美好體驗，隨時開始。

王浩一強調「人生永遠沒有最晚的開始」，生命的每個時期都是年輕的、及時的，這是初老的人，最需要的鼓舞。

另外，終老是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，要替未來20年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。



↑作家王浩一分享如何聰明慢老，更能活出不自我設限的人生。（記者王正平攝）

## 王浩一： 聰明慢老 提前部署

記者王正平／高雄報導

受到少子化影響，台灣老年人口比例逐年攀升，對於如何面對新時代、「新老人」議題，有深刻觀察見解的作家王浩一，應邀在社教館主講「從初老心理到聰明慢老」，與觀眾分享如何聰明慢老，因為人生永遠沒有最晚的開始，中年後的橘色世代，才是最圓潤大熟的年紀。

王浩一學的是數學，喜歡的是建築，醉心的是歷史。對於文字的輸出，像是一位數學家的橫向思考，習慣把不相關的東西，找到新關係。他自謙是雜學的文字工作者，也是中年過動兒。他認為老了，反而更能活出不自我設限的人生，只要備好人生新行李，老了也行，哪怕後來只是海角一畝菜園，也要孤芳自賞，雅興更高。

王浩一說，人生的下半場慢慢初老，對於即將邁入深秋的初老族，他提出四個「怎麼讓自己過得幸福」的看法：包括生活不是規劃的，它是有機的；生活裡偶爾回顧，可以更勇敢。初老的人，先靜下心往前看，端看著自己「現在走的這條路」，最後通往遺憾？還是滿足？如有遺憾的疑慮，修正它，如果是滿足，那請更篤定地邁著步伐；生活的美好體驗，隨時開始。

王浩一強調「人生永遠沒有最晚的開始」，生命的每個時期都是年輕的、及時的，這是初老的人，最需要的鼓舞。

另外，終老是一個嚴肅的問題，也要「提前部署」，要替未來20年準備，預約優雅的老後。退休前，如何準備人生新行李，這才是重點！開始簡化生活，學會真正閒適的心情。人生永遠沒有最晚的開始，在終點之前，去找到為自己做的事，老了，更能活出不自我設限的人生。



# 「從初老心理到聰明慢老」 剪影

活動日期：110.01.17

📷照片說明：王浩一老師精采演說



📷照片說明：王浩一老師精采演說

