

《三大叔樂活退休術》

图书基本信息

书名：《三大叔樂活退休術》

13位ISBN编号：9789869029663

出版时间：2015-1-7

作者：田臨斌,施昇輝,王健宇

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《三大叔樂活退休術》

內容概要

HEY YOU !

眼看人生上半場快結束，還沒想到下半輩子怎麼過！？

別怕，三位樂活大叔駕到！生活、理財、健康樣樣罩，

教你如何及早打造黃金人生下半場，從現在開始，你的人生夢想才正要實現！

一本三十五歲起，即可提前準備的退休概念指南

達人專業提點，完全無痛學習

三十五歲以後，對於人生下半場（退休）你有什麼想像？

或許有人會說：「退休離我如此遙遠……」

但三十五歲之後，四十歲的人生一轉眼到來，再渾渾噩噩過活的話，五十歲的終點也不遠了……

不要認為船到橋頭自然直，因為它不會直的。財富和健康不會從天上掉下來一樣，快樂生活同樣需要用心經營才可能獲得。臨時抱佛腳效果必定不佳，「幸福下半生」得靠平時積累，而且越早開始越好！

！

掌握樂活三原則，及早打造黃金人生下半場

做一個「快樂過生活」的信徒

老黑教你樂活之必要—

人愈來愈長壽，退休不只健康財富，更要學習「過生活」

施昇輝教你理財之必要—

退休存多少錢才夠？教你只買一支股，人生下半場不用苦

王健宇教你健康之必要—

不要輕忽中老年的身體保健，本書教你透過健檢全盤掌握身體狀況，以及正確的醫病觀念

《三大叔樂活退休術》

作者簡介

-樂活家 田臨斌

外號老黑，一九六一年出生於台北，師大附中、成功大學畢業，在殼牌石油公司工作二十二年，曾擔任該公司在台CEO、大中華區業務總經理等職，卻在四十五歲事業頂峰之際，放下工作，與另一半Olivia移居南台灣，積極經營退休後的樂活人生。

離開職場後，他除了找到對寫作的熱情，將它當成人生職志之外，出於興趣，還考上高雄街頭藝人證，每週一次在愛河邊以吉他彈唱英文老歌；也因為老婆的愛好，跟著喜歡上旅行，兩人目前親身研究體驗包括郵輪在內的各種旅行方式，矢志成為「懶人旅行達人」，並將更多旅行方式及生活體驗和讀者朋友分享。著有《從CEO到樂活家：白領打工仔，45歲退休全記錄》、《45歲退休，你準備好了？》、《懶人大旅行》。

-樂活投資達人 施昇輝

同時也是電影愛好者。台大商學系畢業後，曾任雜誌社行銷企劃，接著又任職遠東紡織／遠東百貨總經理室。一九八八年證券商執照開放當時，投身證券市場，歷任大順證券／群益證券／統一證券／日盛證券承銷協理，到二三年離開職場，成為專職股市投資人。

近年只以一支股票為主，做為進出股市的標的，並樂於分享其投資理財心法，於是出版了第一本書《只買一支股，勝過18%》，旋即贏得廣大迴響，正式躍入暢銷作家之林。如今他希望繼續一一寫下自己的人生經驗，與讀者一同分享。另著有《理財不必學，就能輕鬆賺》、《一張全票，靠走道：青春歐吉桑的電影本事》。

-人氣醫師 王健宇

五年級生，台北市民生承安診所副院長，畢業於台北醫學院（現為台北醫學大學）醫學系，曾任忠孝醫院家醫科醫師、台北大學專任特約醫師、飛碟電台《生活大師》之諮詢醫師，也是東森熱門節目《57健康同學會》、超視《請你跟我這樣過》、台灣藝術電視台《健康看我》等人氣節目爭相力邀的專業來賓。

於民國八十七年至今從事基層醫療多年，貫徹慢活哲學的他，工作時間只有其他醫師的一半，人生最大興趣是蒐集無敵鐵金剛玩具，有生之年希望為它們立傳出書。現育有一子一女。著有《醫生的開竅教養學》、《為什麼你的病總是看不到》，並為醫學漫畫《住院醫師PGY》、《住院醫師PGY II》擔任醫學審譯。

書籍目錄

- 代序 做「快樂過生活」的信徒 / 田臨斌（老黑）
- Part1 四十歲後轉戰人生下半場，你準備好了嗎？
- 第一章 退休不只健康財富，更要學習「過生活」
- 為活到一百歲做準備
- 馬斯洛需求層次
- 工作的美麗與哀愁
- 過自己真正想過的生活
- C型人生
- 斷捨離的生活型態
- 第二章 找一件會做、喜歡做、做了有意義的職志
- 職志是什麼碗糕？
- 職志與快樂生活
- 定位自己的職志
- 創造與分享
- 行萬里路，讀萬卷書
- 藝人生涯不是夢
- 旅行的樂趣和意義
- 人生經歷大於物質擁有
- 第三章 退而不休，永遠都是人生的初學者
- 和自己做朋友
- 換個地方過日子
- 活到老、學到老、工作到老
- 足夠就好
- 放下，才能提起
- 退而不休，有夢最美
- Part2 打破迷思！原來退休理財好簡單
- 第一章 只要五十萬，為理財打好基礎
- 財務上，你有資格退休嗎？
- 買房子，這麼難嗎？
- 該認真工作，還是認真理財？
- 有多少錢，才可以開始理財？
- 買哪些保險，就夠了？
- 有多少錢，才敢退休？
- 第二章 只買一支股，人生下半場不用苦
- 什麼是退休後最適合的投資工具？
- 報酬率幾趴，才安心？
- 什麼是最適合的投資標的？
- 任何時候，都可以買進嗎？
- 掌握波段賺差價，該怎麼做？
- 每天該花多少時間理財？
- 第三章 「保本」是投資理財中最危險的字眼
- 世上真的有保本的金融商品嗎？
- 賺來的錢要再投入？還是花掉？
- 節儉，還是美德嗎？
- 天有不測風雲，怎麼辦？
- Part3 健康顧好，才有創造樂活人生的本錢
- 第一章 了解身體狀況，讓健康檢查為你把關

《三大叔樂活退休術》

三十歲你正處在健康顛峰，意味著身體開始走下坡

是人生黃金十年，還是健康殺手十年？

五十歲沒病？自我感覺太良好！

運動真的一點也不難

第二章 知疾知病、百戰百勝，人生依舊是彩色的

不要輕忽靜脈曲張

痛風痛起來要人命，處理起來很容易

你可以和糖尿病、高血壓和平相處

脂肪無所不在：血脂肪、體脂肪、脂肪肝

不只小孩，你也該打預防針

當精神官能與憂鬱找上了你

退休後心理狀態的維持----小心「退休症候群」

《三大叔樂活退休術》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com