



50前後的新中年主張—丁菱娟：〈享受吧！50後的第三人生〉
整理:詹前恩

〈財經熱點〉—主持人林宏文學長



世紀奧美公關創辦人丁菱娟，54歲正值事業頂峰時選擇從職場畢業，如今則轉身從事大學副教授、作家及創業家導師等志業。丁菱娟認為，人生度過求學，求職的階段後，五十至七十歲之間，可以說是屬於新中年階段，如何好好度個這個「第三人生」，是未來許多人的重要議題。

丁菱娟從四十歲開始，就要求自己每年都要學一項才藝，從鋼琴，瑜伽，高爾夫，油畫，孫子兵法，塔羅牌等，他無所不學，三年多前從工作退下來後，更決定每年都要完成三件大事，例如退休那一年，辦了一場個人演唱會，而今年的三件大事是，出一本書，騎腳踏車環台，以及到大陸喜馬拉雅開了一個音頻節目。每年做三件大事，讓丁菱娟的人生豐富而精彩。

高齡化社會，企劃退休的人生是必要的

主持人：我們先談一下這本書《享受吧！50後的第三人生》，主要妳想要傳達的訊息跟理念是什麼？

丁菱娟：因為我自己現在正在過第三人生，我的定義裡面，我覺得第一人生是求學的階段，第二人生是求職的階段，第三則是離開職場的階段，這是一種很大的心態轉變。我們在第一人生的時候，懵懵懂懂、充滿幻想，沒有能力可以控制自己的人生；到第二人生的時候，我們汲汲營營為了擁有事業、名聲、財富，所以不得不在人生道路上一直去爭取；一直到了我們即將離開職場，五十歲的時候即將開始考慮到人生的下半場的時候，我們開始思考以前爭取的，到底對我們人生有什麼意義？

第三人生剛好最近有個議題也很紅，就是我們人類的壽命有可能延展到一百歲，這不是天荒地談，這是聽眾都有可能面對的，等於是老天爺多給我們二十歲的生命，以前我們覺得八十歲就是高壽，現在突然我們可以活到一百歲，如果我們好好運用它的話，這就是老天爺給我們的禮物；可是如果不好好去企劃它，而覺得人生很辛苦也過得很哀怨的話，這二十年反而是一種詛咒，所以我覺得每個人都要好好思考，所以，怎麼樣讓這個二十年的歲月過得好又有意義，是我們第三人生要思考的。

我其實鼓勵要工作，只是換一個形式，換一個模式，不是以前那種朝九晚五壓力那麼大，所以五十到七十歲，我有一個叫新中年主張，就是工作少一點，自在多一點，然後錢賺少一點，自由多一點，抱怨少一點，快樂多一點，就是你要慢慢的把時間調配稍稍轉換一下。

主持人：你提到寫書是你一年裡面的三件大事的其中一件？

丁菱娟：我覺得人生要給自己找一些有趣的挑戰，人生才過得有意義，反正我這種人就是拿石頭砸自己的腳，我大概五年前就開始在思考我可以做哪些事情？每年年底就會列明年要做的三件事，五年以後就十五件，十年以後就三十件，而且都是你人生比較重大的事情，慢慢累積這些事情，這個人就慢慢完成了，比較有你自己的個人品牌，別人也比較認識你，你也比較知道自己的價值在哪裡。

我今年列了三件大事，第一件是出一本新書，第二件是騎單車環島，因為我看台灣人必做的三件事，我卻一件都沒有做，所以我先挑一件來挑戰一下自己，然後花了七天環島。

因為我是幼稚園級，挑戰七天已經非常滿意。還有一個是到大陸去開一個音頻節目，去年大陸邀我到喜馬拉雅去開一個音頻節目，我好奇心滿重的，沒有嘗試過的事情都可以去試試看，特別我也想去了解一下大陸市場現在所謂知識付費的平台到底是怎麼蓬勃發展？所以我自己就去試水溫，錄了大概二十檔節目，都談職場溝通的議題，因為我做溝通行業這麼久，就談我自己的專長。

但是因為我人沒有在那邊耕耘，後來也體認到就是他們講的要有接地氣，如果你很在乎這件事情，而且你也希望自己在那邊做出一點成績的話，人肯定要住在那邊才會有接地氣，但我還沒有下這個決定，所以就接受那邊的成績不太好的結果。

主持人：這個真的很有毅力，一年完成三件事，可是你好像上半年就把它完成了？

丁菱娟：對，我這個人可能還有些習性改不了，以前在職場上講求效率，只要放在我的To do list上面的就會覺得很礙眼，很想把它劃掉，就會一直要自己趕快做，所以就會發現下半年沒事做了，但是我又覺得不能再給自己找事情，我覺得這樣也很好，下半年就好好享受人生。

主持人：沒錯，我想一年完成三件大事不只是對我，對聽眾朋友應該也有啟發，其實不一定是退休才這樣，對不對？你在職場上也可能可以去想，每年去做哪三件大事。

丁菱娟：沒錯，我蠻喜歡自己的一個習慣，我也常常跟人分享，就是每年學一件才藝，這個是我從四十歲以後我養成的一個習慣。創業之後，我發現我的時間除了工作以外就是工作，上班以外還是上班，就覺得我這個人越來越無趣，我以前喜歡的才藝跟寫作等等的通通都不見了，就覺得自己越來越無聊，生活越來越沒意思，可是又很忙，後來我就想到一招，既然這麼忙，如果我一年只專注一樣事情，就只把一件事情學好，我十年以後就十項全能多才多藝。

所以我第一年開始就去學鋼琴，我們那個年代大部分人都均貧，家裡也買不起鋼琴，可是每次看到有人會彈就覺得很羨慕，可是又不敢要求媽媽買，所以我就想說既然以前那麼想學，為什麼不趁現在趕快去學，剛好我女兒在學，家裡就買了一台鋼琴，我就開始學，學了一年，後來真的覺得鋼琴真得很難，爬豆芽菜真的好難，後來我就跟老師說你可不可以教我三曲就好，我只要彈會這三曲，可以去外面表現就好了，所以我第一年就這樣完成了。第二年我就思考還想學什麼，後來就學了很多，瑜伽、網球、高爾夫球、孫子兵法、中西哲學、塔羅牌、油畫等等，現在就是每年都持續學的就是油畫，我從這裡面找到另一個我最喜歡的事情。

主持人：十年累積起來真的是很可怕！

丁菱娟：對，我就是用時間累積，大家不要再用我太忙了當藉口，其實都可以完成，就按照我的方式，一年學一樣，十年以後就十項全能。

踏出第一步之後，很多事情就會接連發生

主持人：你不只一年學一樣才藝，還完成三件大事，我記得你退休那年開了一個演唱會。

丁菱娟：對，我2014年離開職場，我覺得離開職場是一件大事，那我就想說怎麼給自己辦一個farewell party，我那時候是董事長退休，其實團隊也一直在幫我思考，怎麼辦一個farewell party，所以他們壓力也很大，他們也想不出更有創意的。我就想說我其實還有一個願望還沒完成，我就跟我的團隊說可不可以幫我完成一個願望，可不可以幫我開一個告別演唱會，我們團隊很興奮，他們也沒玩過演唱會，所以就很開心的把它當一個專案來完成。

主持人：我知道妳當年在校園民歌流行的時候妳也唱過一首歌〈給你呆呆〉，我們那個年紀的人可能哼得出來，所以妳當時就是有這樣的想法想要完成？

丁菱娟：我年輕的時候曾經當過校園民歌手，也在餐廳駐唱過，後來創業之後，那些事情就拋得很遠，但心裡面常常覺得好像有一件事情沒有好好的去完成或發揮，所以就趁這個機會，趁我還有惡勢力的時候，就請我的團隊送我一個人告別演唱會，他們也很開心。我那個演唱會大概邀了三百人左右，然後在一個很溫馨的pub裡面，我就跟我們團隊說我一切要比照小巨蛋的規模，人數沒那麼多，但要有服裝、樂隊、螢光棒、粉絲、尖叫聲，所以那個演唱會我覺得很溫馨，我請了兩個神秘嘉賓來參加我的演唱會，一個是唱龍的傳人的李建復，一個是南拳媽媽的女主唱Lara，我老中青三代都顧到了，那個演唱會我覺得其實不是只有我一個人覺得很開心，我覺得我身邊的朋友，然後客戶與夥伴們也是，我覺得好像大家陪我走了一次我的第二人生，然後跟大家做一個好好的告別。

我一直覺得人應該在白自己最高峰的時候下台，大家都說上台容易下台難，那個時候剛好公司的團隊很穩，總經理也很棒，然後業績也都達到，慢慢開始覺得自己的價值在下降，對公司的貢獻度我覺得有在下降。這時候其實是讓我去思考我應該要迎接人生下一個挑戰，所以就選擇一個讓自己華麗轉身的舞台跟機會。我也很感謝我自己那個演唱會，因為我覺得它對我的人生有一個很棒的療癒作用，第一是完成自己想要做的事情，第二是讓自己開心也讓周邊的人開心，然後妳又留下一個紀錄，以後可以跟我的孫女講說阿嬤以前辦過演唱會，真的是一舉好幾得。

我一直覺得只要踏出人生第一步，像我開始要離開職場的時候，我本來也是很掙扎，人有時候享受慣了光環，是會捨不得的，其實自己也很徬徨，可是如果不踏出第一步，妳永遠不知道自己有什麼可能跟不可能，踏出第一步之後，很多事情就會接連發生，像是有很多人邀我寫稿，就可以持續寫作，然後就出書，那出書以後就有人叫妳演講、上課、遊學，你不覺得事情就一件一件發生。

剛畢業的年輕人，用三年的時間找出自己的方向

主持人：剛剛提到你也擔任創業導師好多年，你是AAMA台北搖籃計畫的導師，另外妳也在大學擔任副教授？

丁菱娟：我也教創新創業，還有教職場競爭力，品牌溝通也是，這些課程都有開，我很喜歡自己砸自己腳，我每次開完一個課程，明年就想開新的挑戰自己，可是就把自己搞得很忙。

主持人：妳覺得妳在大學看到這麼多年輕的朋友，他們對工作或職場這個人生規劃或目標有什麼樣的目標跟期許？

丁菱娟：我現在碰到的大學生在大四的時候問他未來的方向，大部分都是懵懵懂懂的，或是還沒有確定，也不知道未來做什麼，有時候會很盲目的去追求現在主流的，看現在哪個比較夯就往那邊衝，也不問問自己的興趣，所以我現在花很多時間跟大四學生們溝通，希望他們好好去找出適合自己的，或是自己最喜歡最感興趣的那個產業，因為我覺得人唯有做自己最喜歡最擅長的事情才有辦法發揮潛力，也比較不以為苦，才會激發熱情。

年輕人最重要不是說去看哪個產業比較流行，錢賺得比較多，而是真的要好好去發現自己最適合什麼樣的產業，或是對什麼產業你是有興趣的，你願意花時間去研究的，如果真的還是都不知道，問了三輪還是不清楚的話，那也沒關係，就不要再想了就去做，做就對了，反正能實習的你就去實習，你就每一次暑假你花一個暑假去實習，搞清楚這個產業做什麼，至少你會釐清喜不喜歡，盡量走出去慢慢了解。

年輕人在前三年的時候比較需要頻繁的換工作，那時候還在思考，不斷的找方向，三年之內一定要訂好自己的方向，不要再轉來轉去，所以我覺得年輕人確定自己的方向，不知道的話就先去做先嘗試，然後用三年的時間找出自己的方向。

節目分享：http://www.uni967.com/newweb/index.php?menu=2&page=2_1&ID=15249

