

希望每一位女人
都活得跟她們一樣美麗

越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

簡宛 著

薇薇夫人

讓心開闊，世界就是任你揮灑的畫布

趙文華

成就男人，成就自己

廖玉蕙

有文學，人生才有迴轉的空間

賴鳳琴

如水柔軟，似水堅韌

簡靜惠

以素直心結合藝文與企業

李昕

開展肢體，讓心靈更自由



越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

簡宛 著



越活越美麗：6位熟齡女人的智慧對話 / 簡宛著。

初版。-- 臺北市：遠流，2012.05 面；公分。-- (綠蠶魚叢書；YLK36)

ISBN 978-957-32-6977-9(平裝)

855

101006735

綠蠶魚叢書 YLK36

越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

作者 | 簡宛

封面暨內頁畫作 | 薇薇夫人

照片提供 | 簡宛、薇薇夫人、廖玉蕙、趙文華、

賴鳳琴、簡靜惠、李昕

出版四部總編輯暨總監 | 曾文娟

資深副主編 | 李麗玲

企劃 | 高芸珮

封面暨內頁設計 | 李潔（特約）

發行人 | 王榮文

出版發行 | 遠流出版事業股份有限公司

地址 | 台北市100南昌路2段81號6樓

電話 | 2392-6899 傳真 | 2392-6658

郵撥 | 0189456-1

著作權顧問 | 蕭雄淋律師

法律顧問 | 董安丹律師

輸出印刷 | 中原印刷事業有限公司

2012年5月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣280元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN | 978-957-32-6977-9（平裝）

越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

目錄

推薦序 做個逐夢的彩蝶 洪蘭／004

推薦文 值得台灣女人認真效法 黃達夫／008

一本寫給台灣熟齡女人的本土創作 王榮文／009

文化創意讓她們越活越美麗 吳靜吉／010

自序 活出自我的美麗／011

讓心開闊，世界就是任你揮灑的畫布／019

薇薇夫人的「吶喊」

有文學，人生才有迴轉的空間／061

廖玉蕙的幸福詮釋



成就家人，成就自己／099
樂在學習的趙文華

如水柔軟，似水堅韌／133
茶染達人賴鳳琴

以素直心結合藝文與企業／169
熱情與務實的簡靜惠

開展肢體，讓心靈更自由／199
李昕為愛而舞

（排序依照採訪先後）

後記 希望每一位女人都跟她們一樣美麗 曾文娟／228



越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

簡宛 著



越活越美麗

6位熟齡女人的智慧對話

目錄

推薦序 做個逐夢的彩蝶 洪蘭／004

推薦文 值得台灣女人認真效法 黃達夫／008

一本寫給台灣熟齡女人的本土創作 王榮文／009

文化創意讓她們越活越美麗 吳靜吉／010

自序 活出自我的美麗／011

讓心開闊，世界就是任你揮灑的畫布／019

薇薇夫人的「吶喊」

有文學，人生才有迴轉的空間／061

廖玉蕙的幸福詮釋



成就家人，成就自己／099

樂在學習的趙文華

如水柔軟，似水堅韌／133

茶染達人賴鳳琴

以素直心結合藝文與企業／169

熱情與務實的簡靜惠

開展肢體，讓心靈更自由／199

李昕為愛而舞

（排序依照採訪先後）

後記 希望每一位女人都跟她們一樣美麗 曾文娟／228



推薦序

做個逐夢的彩蝶

洪蘭

在一九五〇年時，人的平均壽命才五十出頭，拜醫學進步之賜，現在的人越活越長，八、九十歲的人比比皆是。最近美國一位六十五歲的「老嫗」登上地球七大洲的最高峰，包括非洲的吉力馬札羅山、南美的阿空加瓜山、澳洲的哥斯高山，以及世界的最高峰——珠穆朗瑪峰。這些年輕人都不一定爬得上去的高峰，六十五歲的她做到了，下山時她說：「年齡不是問題，心態才是。」的確，這是心態的問題，所以我很高興看到這本有關心態的書出來，讓我們看看人生究竟應該怎麼活，才會越活越有精神。

孔子說：「三人行必有我師。」這本書經過簡宛的精挑細選，找到六位值得我們借鏡的「典範」，簡宛的文筆不用我多說，她採訪這六位活得精彩的女人，把她們的人生經驗寫出來，當然更值得一讀。

我在看這些文字時，也彷彿聽到我父親在對我說話，因為書中俯拾即是人生道理，例如賴鳳琴從洗頭的小妹，努力存錢在台北東區買了自己的工作坊，這是許多上班族都做不到的事，她卻做到了。她說，如果賺一萬就存九千，除了付學費學新的東西，如茶道，以外她一毛不花，一心一意，就為了有朝一日擁有自己的房子，這種精神很令人感動。我父親常說：「用錢尾不用錢頭。」如果今天賺了一九五二元，那麼存一九五〇元，用兩元就好。賴鳳琴就這樣一點一滴地存了錢，不但買了兩間房子，而且還有餘錢被壞朋友騙，可見存錢頭的力量。真可惜，她沒有早一點認得我父親，不然她就不會被騙了，因為我父親的借錢哲學是：「如果你要他還，就不要借；如果你不要他還，才可以借。」大富由天，小富由人，「勤能致富，儉則無匱」，真是處世的金玉良言。

書中的六個故事個個精彩，很能引起我們的共鳴，我想到這句話：「一生平凡事，平凡過一生，做好平凡事，一生不平凡。」和這六位一樣，我們都是平凡人，但是在她們身上，卻能看到不平凡的地方。我因為自己也有寫專

欄，將心比心，很同情薇薇夫人每天要擠一篇專欄出來，難怪她一退休就立刻拜師去做真正想做的事。雖然她的專欄寫得很好，也陪伴了許多人的成長歲月，但是任何東西只要有「逼迫」的成分在內，就不好玩了。

薇薇夫人幫了很多人的忙，她自己可能都不知道，遠流出版公司就是其中之一。遠流剛成立時，急需一本好書來打響名氣，並帶入現金。薇薇夫人是知名的暢銷作家，她的書一定熱賣，遠流董事長王榮文當時還是個騎著摩托車的年輕人，他很想要出版薇薇夫人的書，在去跟薇薇夫人見面的路上發生車禍，顧不得身上掛彩，他扶起機車就先趕約會，終於簽到薇薇夫人的書，遠流從那以後就一路扶搖直上。我對薇薇夫人也一直心存感激，因為王榮文是我先生的死黨，沒有她就沒有今天的遠流了。

這本書的封面是薇薇夫人畫的〈豐富〉，為什麼選這幅畫呢？因為台灣的蝴蝶蘭很美，像個矜持有內涵的少女，花期久而耐看，像台灣女性的特質。花上的那隻蝴蝶，是所有女性的憧憬，女生都希望化身彩蝶，自由地飛翔。傳統上，女性是被束縛的，如果不是有形的，至少也是無形的：有了家、有

了孩子，連薇薇夫人這種才女都不得不放下筆去洗衣做飯。所以賴鳳琴說，當自己有能力養活自己時，又何必一定要結婚，不如自由自在的做個逐夢的彩蝶，快樂地過一生就好。

這本書的書名《越活越美麗》取得非常好，因為能活出自信，就一定美麗了。

（本文作者為中央大學認知神經科學研究所所長）

推薦序

真誠推薦

（排序依照來稿先後）

值得台灣女人認真效法

黃達夫

和信治癌中心醫院院長

一邊看這本書，一邊想著我這些年來最常與朋友分享的一本書《活得好》（*Aging Well*）。作者 George Vaillant 是哈佛醫學院精神科教授，他追蹤同屆哈佛畢業生長達五十年，結果發現個性、價值觀、修養、生活態度是一個人快樂活到老的必備條件。而這些快樂又長壽的老人共同的特質是：有利他（altruistic）精神、有受挫應對力（coping）、有昇華（sublimation）的能力、有幽默感（sense of humor）、有前瞻（anticipation）的能力。同時，他們有好的生活習慣，不菸、喝酒不過量、規律運動等，有穩定的婚姻關係。

我不得不說，《越活越美麗》的六位美麗熟齡女人的生命正好印證了 Vaillant 教授的研究理論，真的很值得台灣女人認真效法。

一本寫給台灣熟齡女人的本土創作

王榮文

遠流出版公司董事長

《聖經》有一句話：「雖然我們外在的身軀漸漸衰敗，我們內在的生命卻日日更新。」人當然不能免於年齡的增加，身軀也只會越來越衰老，但我們卻可以避免心靈的老化，讓內在生命越來越豐富。

透過人生閱歷豐富的簡宛，我們不但可以看到六位熟齡女人的故事以及與她們之間撞擊出來的精彩對話，也可以從中學習到她們不受年齡限制，保持好奇心和不斷學習的精神。台灣正逐漸邁向高齡化的社會，如何規劃自己人生的下半場也變得越來越重要，書市卻相對缺乏這一族群的本土創作，這本書就是特別寫給台灣熟齡女人的本土創作。

文化創意讓她們越活越美麗

吳靜吉

政治大學創造力講座教授

一些《青年的四個大夢》的讀者問我：「什麼時候要寫一本中老年人的四個大夢？」

《越活越美麗》這本書已經回答了這個問題，書中的六位主角加上作者，正好是實踐中老年四個大夢的七賢女。

心理學家愛你可深（Erik Erickson）認為人一生的心理社會發展必須經過八個階段，而每一個階段都會面臨危機，解除危機之後，人就逐步學會自信、自主、自發、創意、勤奮、自我認同、親密關係、繁殖開發、自尊圓滿的種種特質，七賢女都擁有這些特質。

要越活越美麗除了必須具備這些特質以外，還需要對生命懷抱熱情，積極參與藝文活動和發揮文化創意，這正是這七個賢範的生活寫照和成長軌跡。

自序

活出自我的美麗

二十多年前，我曾在國外的報導上看到一位八十七歲的大學榮譽教授，她為了讀懂兒子的學術論文，再度進入大學選修化學，接著又為了使用電腦，方便寫作玩電子遊戲，雖已近九十高齡，還從頭學習使用電腦。但是她的特出不僅是活到老，學到老，而是她始終了解自己所愛，她身處在風氣未開、少有女性受教育的三十年代，女性只能在家日理三餐，教養兒女，她一直等到四十五歲才進入芝加哥大學，五十六歲才成為北卡羅萊納大學教授。

她不談過去，只對訪問者說了一句話：「改變是可行之道，而且經由改變，往往帶來更有價值的轉機。」

她是我見過最有智慧而美麗成熟的女性，她的故事，深刻地留在我腦海中，也影響了我對美麗成熟的新注解——美麗來自內心一念之間，那一念正

是心態轉移，也是改變的契機。

她的故事鼓舞了我，多年來在聽到太多自限與自哀的否定心聲後，我常想到真實的生活經驗是最好的鏡子，這些活得越來越美麗的生活經驗，正是很好的生命寫照，我用心專注地寫下來，希望分享更多的人，尤其是愛美而尚未見到自己真相的人，希望她們從書中找到鏡子，看見自己未曾展露的美麗，這是我寫這本書最大的心願。

真正動筆開始寫這本書，是在三年前返台時，那時正巧是好友薇薇夫人開畫展，看到年近八十的她，容光煥發，瀟灑帥氣，甚至比三十多年前初識她時更加從容與自在，她的美麗再次來到眼前，喚起我心中的感動。

美麗真的有跡可尋嗎？美麗真的有祕訣嗎？

答案是肯定的，書中這六位越活越美麗的典範，她們一路走來，所累積的智慧，不僅值得學習，她們的容光煥發、神采飛揚與美麗，更不是得天獨厚，而是人人都有天的賦。