



退休生涯規劃\_以志工服務開啟更有溫度的人生新篇章

陳嘉瑞/蟲顏蟲語 [fish2bug@gmail.com](mailto:fish2bug@gmail.com)

# 公務資歷

- 新竹社教館輔導員
- 台中縣立文化中心推廣組組長
- 港區藝術中心主任
- 台中縣立文化中心主任
- 文化部文化資產局傳藝民俗組保存技術科科長
- 文化部文化資產局傳藝民俗組民俗科科長
- 文化部文化資產局古蹟聚落組專門委員（退休）



# 志工資歷

- 荒野保護協會台中分會（第16期解說員）
- 良心時代運動志工（12年）

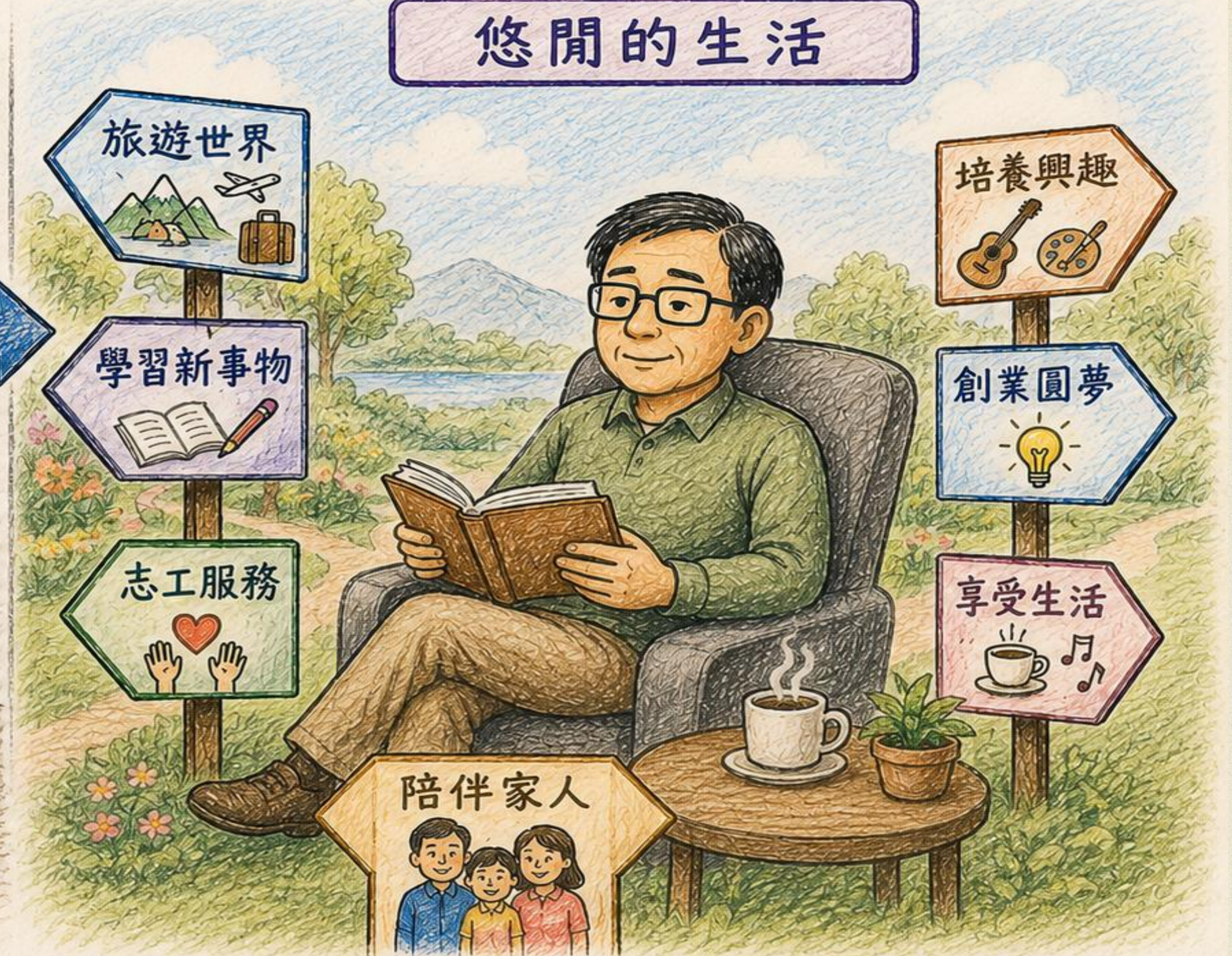


# 面臨退休，你準備好了嗎？

## 繁忙的公務



## 悠閒的生活



# 退休後生活的改變

- 生活節奏- 準時上班>>睡到自然醒
- 身分與角色-外在身分歸零。
- 時間運用-沒有公文可批，沒有會議可開，沒有公務計畫可寫，多出很多時間。
- 人際關係-少了公務上的人際往來，多了親友相處的機會。
- 財務收支-雖少了收入，但也少了支出。
- 心理感受-可能會失落，也可能會解放。
- 生活品質-一般來說會提升很多。

# 你的選擇

## 低社會貢獻

### 【自我成長】

保持學習、跟上時代的脈動，興趣嗜好、旅遊。



高自我實現

## 高社會貢獻

### 【利他共善】

運用節餘（時間、技能、金錢）幫助社會不足，實現公益、教育、健康或環保等志業。



低自我實現

### 【虛度時光】

追劇、滑短影音、看政論、耍廢打發時間、與社會脫節。



### 【庸碌人生】

純粹為了維持生活或家庭義務而忙碌。



# 你的撰擇

## 退休生活 想像圖

退休不是結束，  
而是另一段精彩人生的開始！

親近自然  
健行·觀鳥·旅行



陪伴家人  
共享天倫時光



持續學習  
充實成長



健康生活  
運動·飲食·規律作息



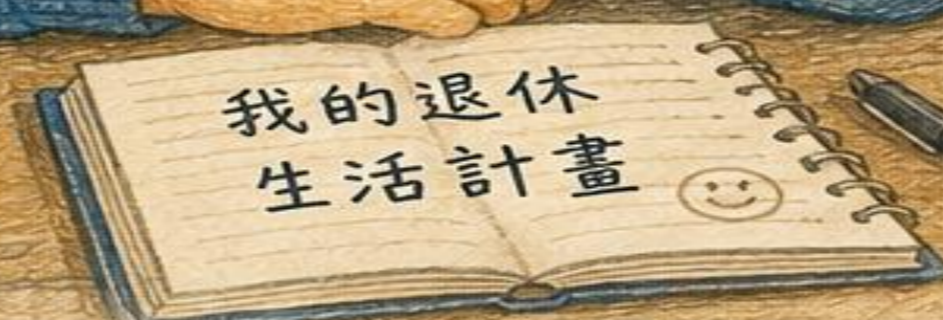
志工服務  
幫助他人·回饋社會



探索世界  
體驗不同文化



發展興趣  
音樂·繪畫·攝影...



# 你的選擇

## 退休後的日常...

時間好像變多了，  
卻也離社會越來越遠...

### 看政論

越看越氣，越看越焦慮  
生活充滿負能量



### 要廢打發時間

沒目標、沒動力，  
日子渾渾噩噩，



### 與社會脫節

不了解時事，  
不參與社會，  
越來越孤單...



這樣的退休生活，  
真的是我想要的嗎？  
人生就這樣過完了嗎？

### 追劇

一集接一集，  
不知不覺就過了一整天



### 滑短影音

滑來滑去停不下來，  
時間被偷走了



純粹為了  
維持生活或  
家庭義務而忙碌  
不是自己想做，  
而是不得不做...



# 我的退休準備

- 2015年參加荒野保護協會台中分會第16期  
解說員訓練
- 2014年加入良心時代運動志工

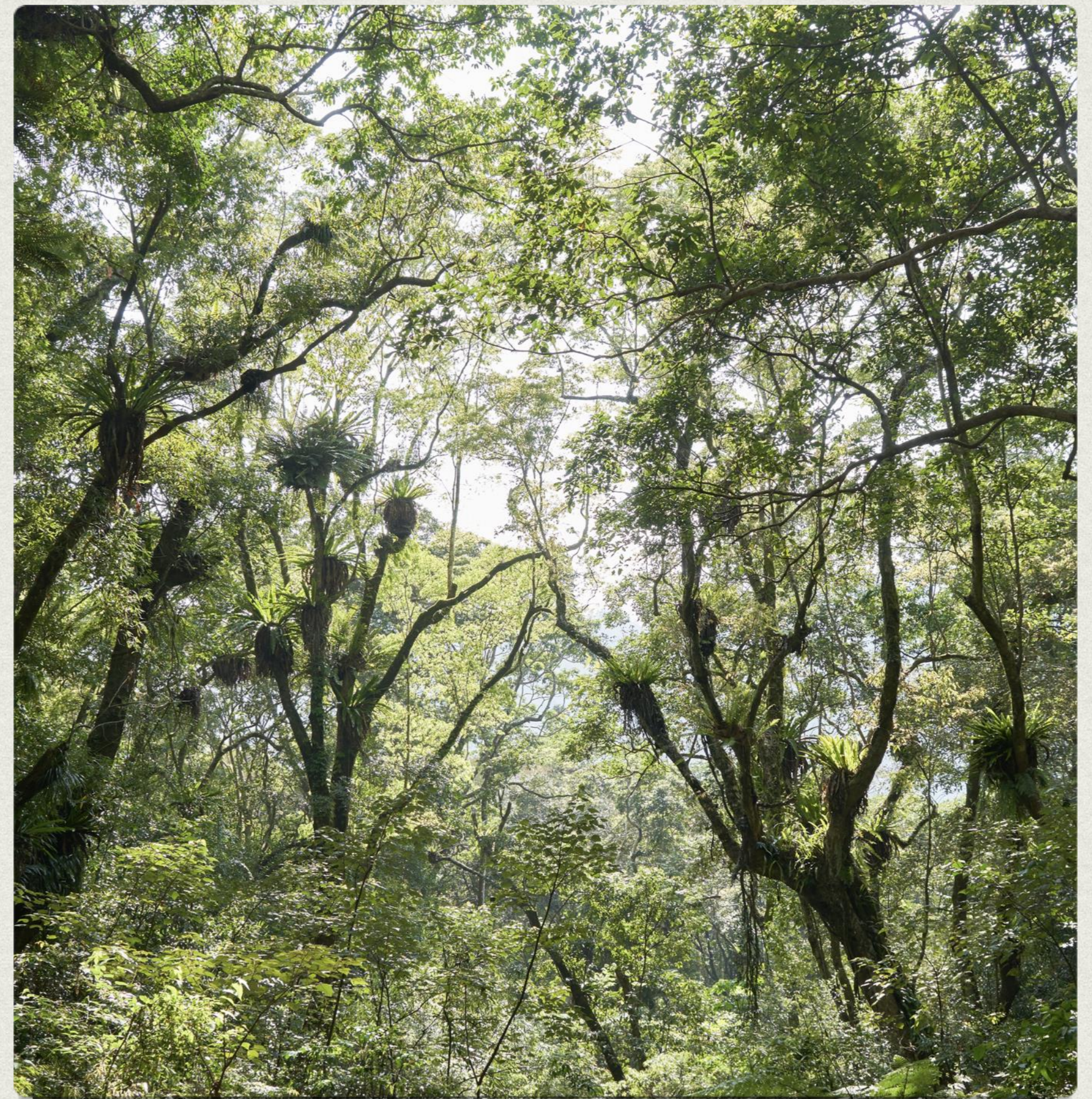


# 我的志工團體I-荒野



# 荒野的宗旨

透過購買、長期租借、接受委託或捐贈，取得荒地的監護與管理權，將之圈護，盡可能讓大自然經營自己，恢復生機。讓我們及後代子孫從刻意保留下來的臺灣荒野中，探知自然的奧妙，領悟生命的意義。



# 荒野的任務

- 保存臺灣天然物種
- 讓野地能自然演替
- 推廣自然生態保育觀念
- 提供大眾自然生態教育的環境與機會
- 協助政府保育水土、維護自然資源
- 培訓自然生態保育人才



# 荒野台中志工群組

- 1.解說組
- 2.推廣講師組
- 3.親子團-一.二.三團
- 4.志工入門
- 5.兒童教育組
- 6.鄉土關懷小組(野溪調查)
- 7.319校自然教育工程
- 8.筏子溪平台
- 9.自然觀察班訓練組
- 10.減塑小組
- 11.氣候變遷小組
- 12.兒童營
- 13.綠活圖
- 14.特殊教育工作坊
- 15.兒童長期陪伴
- 16.編採小組
- 17.會務組 (臺中週四周周見講座)
- 18.彰化週五周周見講座
- 19.自然人文課程-攝影/木工/藍染/手工皂/手繪
- 20.外接推廣組



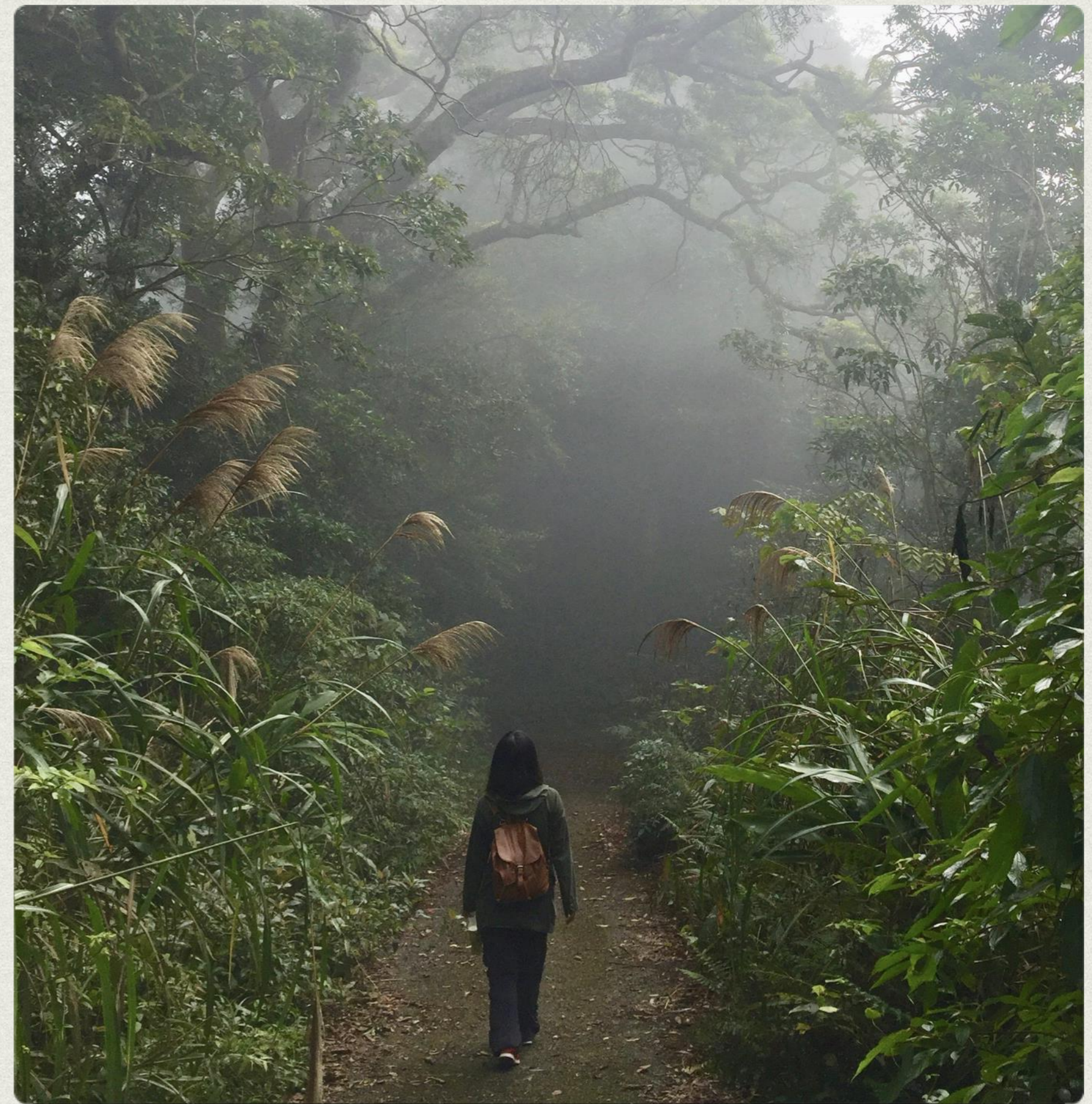
# 荒野台中解說組

「荒野是萬物生命的源頭，是人類古老的鄉愁」

如果你想閱讀山林，學習謙卑、尊重，心中沒有敵人，

尋找一起在自然裡玩耍及變老的夥伴，做一件讓世界變得更美麗的事！

參加荒野解說員訓練！讓我們重回荒野，找尋失落的喜悅。



# 荒野台中解說組

- 解說員訓練
- 定點觀察
- 自然體驗推廣
- 自然觀察班
- 外接推廣



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-解說員訓練



# 荒野台中解說組-大肚定點



# 荒野台中解說組-大坑定點



# 荒野台中解說組-霧峰定點



# 荒野台中解說組-合歡山定點



# 荒野台中解說組-勝興定點



# 荒野台中解說組-彰化定點



# 荒野台中解說組-石排定點



# 荒野台中解說組-高美定點



# 荒野台中解說組-自然觀察班



# 荒野台中解說組-外接推廣



# 我的志工團體II-良心時代運動



良心時代運動

An Era of Conscience

查詢

查詢

中文

English

活動說明

成果分享

良心話

影音精選

新聞報導

宣言連署

首頁

200

響應國家



智利



中國



哥倫比亞

3,184

共同推動單位數

57,177

響應良心話人數

201

連署宣言國家數

279,016



快速連結



國際良心  
日宣言



良心時代  
運動宣言



我也要  
說良心話



我也要  
共同推動

# 良心時代運動宣言連署



# 國際良心日宣言連署



# 良心時代運動推廣

首頁 中彰投新聞 台中 台中好生活 宜有內容

## 環境教育終身學習推廣活動 用良心挽救地球

2014-10-25 23:37

記者黃玉鼎／中市報導

市府環保局與國立中興大學共同推動環境教育，二十五日在國立中興大學圖書館前廣場，舉辦「來自地球的你—3D行動電影院」環境教育終身學習推廣活動。環保局希望透過活動—3D電影的立體視覺空間，讓參與民眾有身歷其境，感受台灣之美，了解這塊我們成長及生活的土地。



圖說：中興大學森林學系（左二）吳耿東教授認為，教育就像是一顆種子，種下好的種子，將來就是成好的大樹。（記者黃玉鼎攝）

## 重視品格教育 國安國小播種學生心中良心種子

NOWnews今日新聞  
2014年 12月 19日 21:57

18萬 13 0  
讚 推薦 8+1

記者黃瑄琮／台中報導

國安國小校長賴秀英非常重視學生的品格教育，希望從日常生活潛移默化中養成學生良好的品格；19日邀請良心時代運動國際志工到校進行品格教育—良心時代運動演講，並參與良心時代運動宣言連署，期盼在學生心中種下一顆良心的種子。



▲國安國小邀請良心時代運動國際志工到校演講，師生並參與良心時代運動宣言連署。（圖／記者黃瑄琮攝）

國安國小校長賴秀英年輕有活力，重視教育品質以「愛與關懷」當作學校校訓，充分展現豐富的人文素養，以培養優雅、活力、卓越、自信之兒童為目標；尤其對於品格教育更是校務推動的重點，19日特別安排這場良心時代運動演講。

賴校長介紹這群來自聯合國NGO世界公民總會的國際志工時表示，NGO是聯合國的非政府組織，專注在推動人道救援、社會公益及文化事業等事情。這群來自聯合國NGO世界公民總會的國際志工專注在推動良心時代運動，現在社會上許多沒有良心的人，讓我們吃下許多不健康的食物，希望小朋友長大後都要有良心，不要去危害別人。

良心時代運動發起人太極門掌門人洪道子博士強調，良心是生命的天使，引導人們的良知，激發人們的良能；一個充滿好心好念的人，一定是散發正向能量、吸引良緣的快樂的人，因而有能力為自己、為家人、為社會創造幸福與和諧。人人以良心為本，尊重自己、尊重別人、也尊重人權；關心家事、國事、天下事，從個人到家庭，從社

## 柑園主人趙令熙與各界代表 響應「良心時代」運動

2014-3-2 18:08

記者黃玉鼎／中市報導

以有機的「幸福橘子」打響名號的「振東柑園」園長趙令熙，二日與民代及各界代表響應由世界之愛和平總會（FOWPAL）、聯合國NGO世界公民總會（AWC）、太極門氣功養生學會（TJM）共同發起的「良心時代」運動，並許下尊重土地倫理、友善環境、愛護地球的心願。



圖說：「振東柑園」園長趙令熙（右五）民代與各界代表，響應「良心時代」運動，並許下尊重土地倫理、友善環境、愛護地球的心願。（記者黃玉鼎攝）

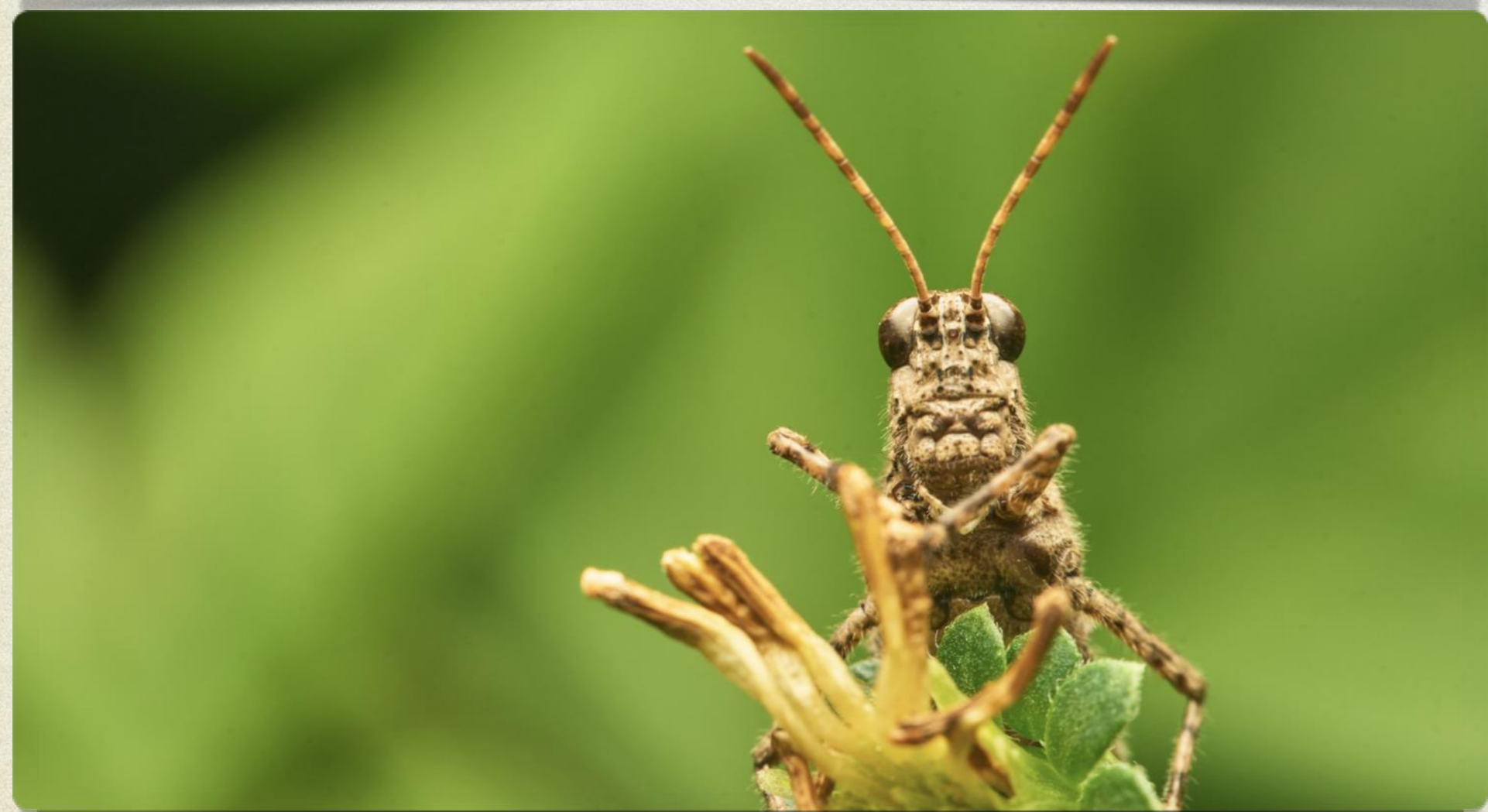
在台中市東勢區四角林，因為氣候、土質加上果農們精湛的技术及勤奮，所產的橘子名

# 付出中學習，服務中成長

- 1.自我成長
- 2.擴展人際關係
- 3.增加社會參與感
- 4.有助心理健康
- 5.累積經驗與能力
- 6.傳遞愛與善的力



# 自我成長



# 擴展人際關係



# 增加社會參與感



## 本於良知維護傳統化

台中教育大學台文系

副教授

林茂賢

本於台灣人的良知維護台灣民俗文化



## 良心是尊重自己，也尊重別人的感受

文化部

科長

陳佳君

良心是尊重自己，也尊重別人的感受



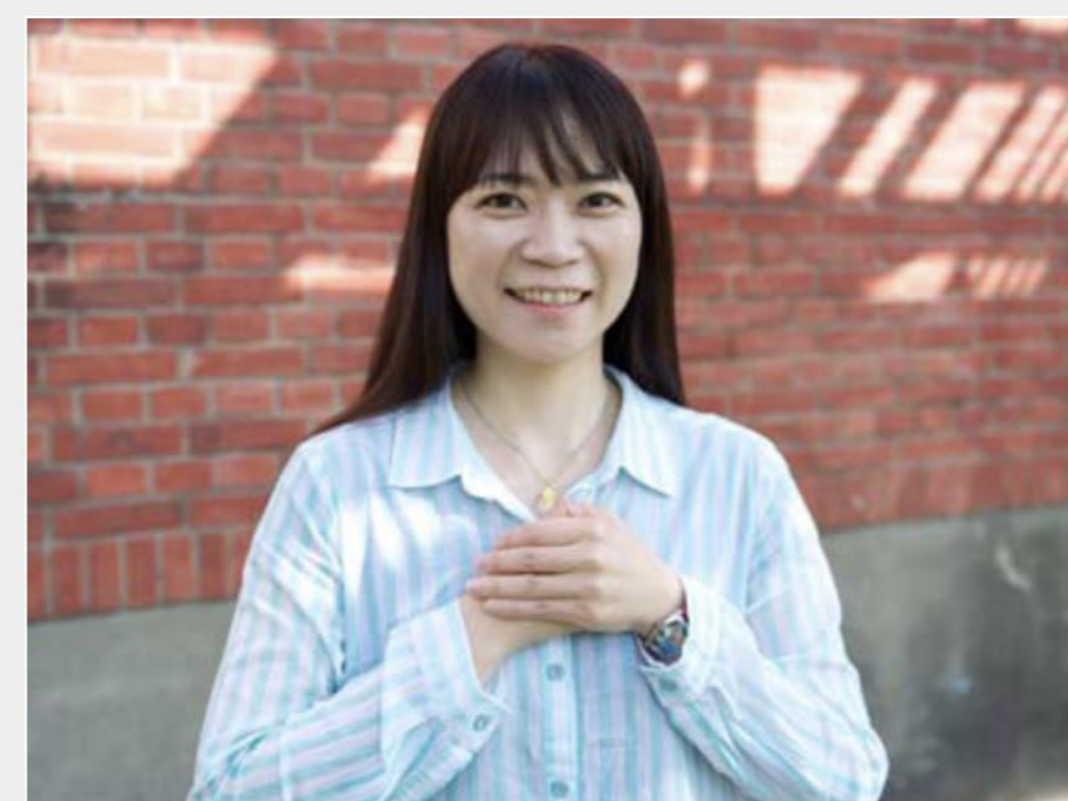
## 良心的條件

文化部文化資產局

副研究員

廖健雄

忠於天賦秉性及理性思辨的判斷，加之實踐的勇氣及修正錯誤的承擔，就是心。良心的養成需要練習、需要學習、許犯錯，也需要好朋友的砥礪。



## 真誠面對自我 勇於承擔責任

文化部文化資產局

文化行政

黃巧惠

真誠面對自我 關懷他人 並勇於承擔責任

# 有助心理健康

## 有助心理健康

志願服務，讓心更快樂，生活更美好！

### 提升幸福感

幫助他人，讓自己感到快樂與滿足。



### 增進人際關係

認識新朋友，建立支持與信任的關係。



### 減少壓力

專注於服務，讓煩惱暫時離開，心情放鬆。



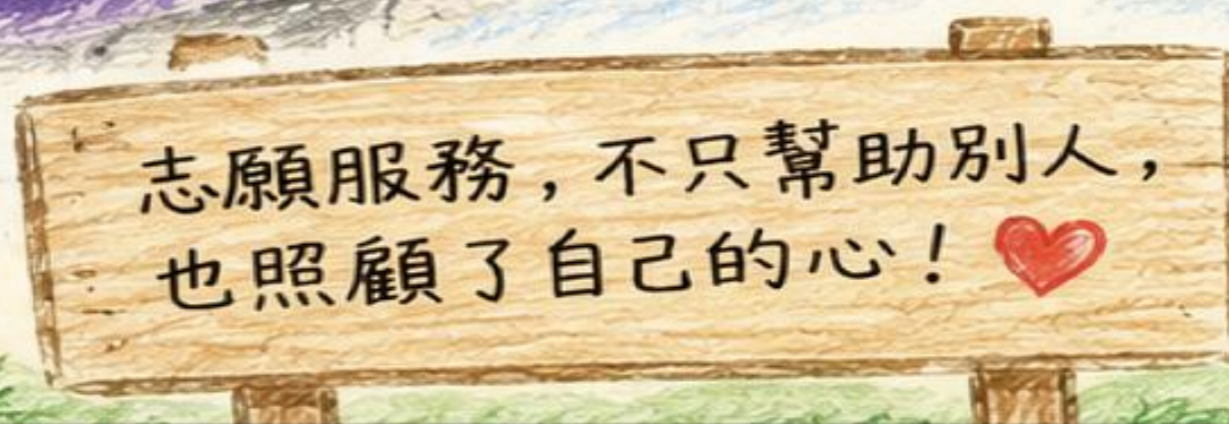
### 增強自信心

在服務中看到自己的付出與價值，提升自信。



付出愛心，收穫快樂，讓心靈更充實！

志願服務，不只幫助別人，也照顧了自己的心！




# 累積經驗與能力

## 累積經驗與能力

志願服務，讓你在付出中成長，為未來累積更多可能！




**溝通表達能力**  
學習與不同的人互動，清楚表達想法，增進溝通技巧。



**解決問題能力**  
面對挑戰與突發狀況，思考解決方案，提升應變能力。




**團隊合作能力**  
與夥伴共同完成任務，培養合作精神與團隊默契。



**同理心與關懷力**  
理解他人需求，學會换位思考，培養關懷與同理的心。



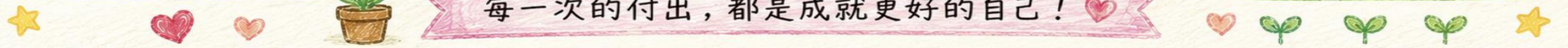
**規劃與執行能力**  
從活動企劃到執行，學習安排流程、解決問題，提升組織能力。



**豐富履歷與競爭力**  
累積實務經驗，展現積極與責任感，讓未來升學或求職更具優勢！



每一次的付出，都是成就更好的自己！



# 傳遞愛與善的力



以志願服務豐富退休生活，  
譜寫更有溫度的人生篇章。