

當一個快樂的志工

分享人：林麗惠 教授

國立中正大學成人及繼續教育學系



您想要過
怎樣的樂齡生活？



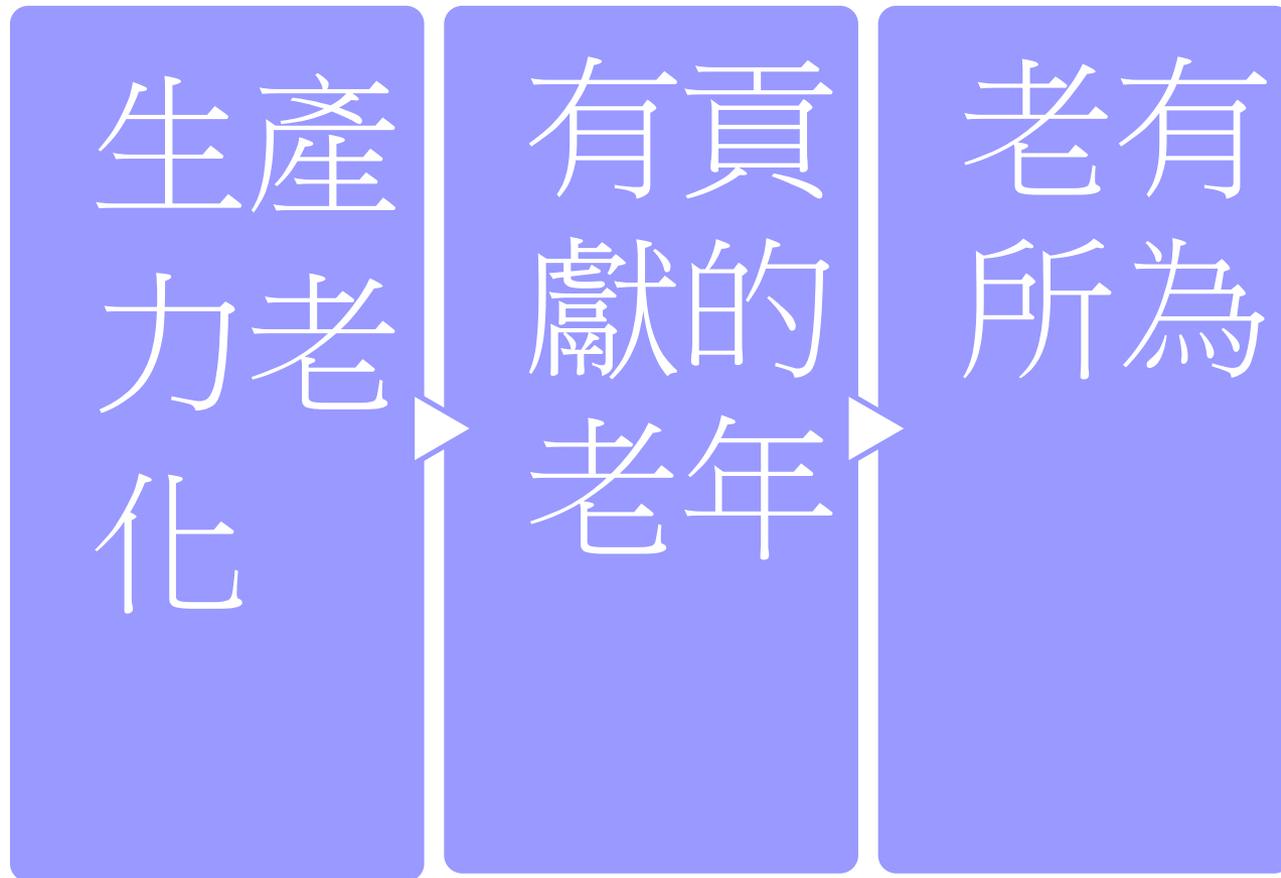
描繪一下～樂齡生活藍圖

- 我想當志工的動機是_____
- 讓我持續服務的動力是_____
- 當社大志工最大的收穫是_____



老有所為
的樂齡生活

Productive Ageing (PA)

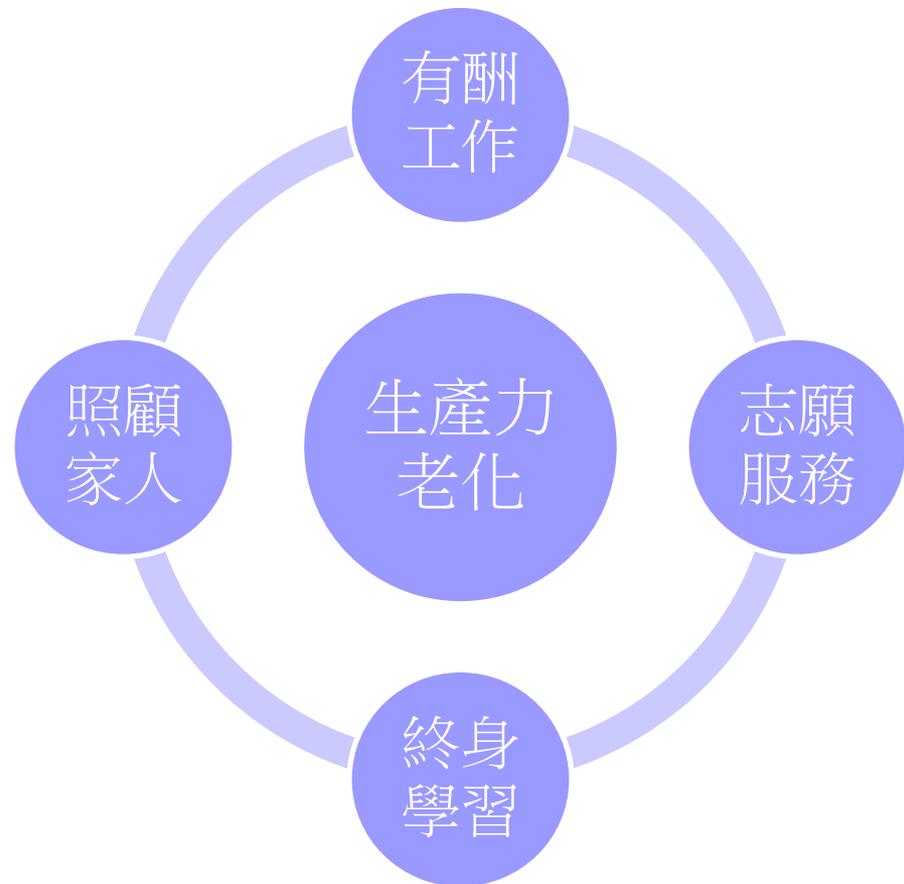


生產力老化

- **Productive Ageing**是國際社會從1990年代開始積極推動的新理念。
- 繼「健康老化」、「成功老化」、「活躍老化」之後，發展出更具體運用高齡人力資源，持續其對個人、家庭、社區、國家與人類全體可能的貢獻，朝向**Maslow**需求金字塔中更高層次的超越需求(Transcendence)。

生產力老化

- 典型的生產力活動包括：（1）有酬工作（2）志願服務（3）終身學習（4）照顧家人或自我照顧。



有酬工作—高齡人力運用

- 高齡友善康健專題：支持銀髮就業就是韓國的抗老政策

<https://www.youtube.com/watch?v=Sl6y3yYAZhc>

- 阿公級咖啡館

<https://www.youtube.com/watch?v=Dcwn3T58DkA>

生產力老化

志願服務

有酬工作



終身學習

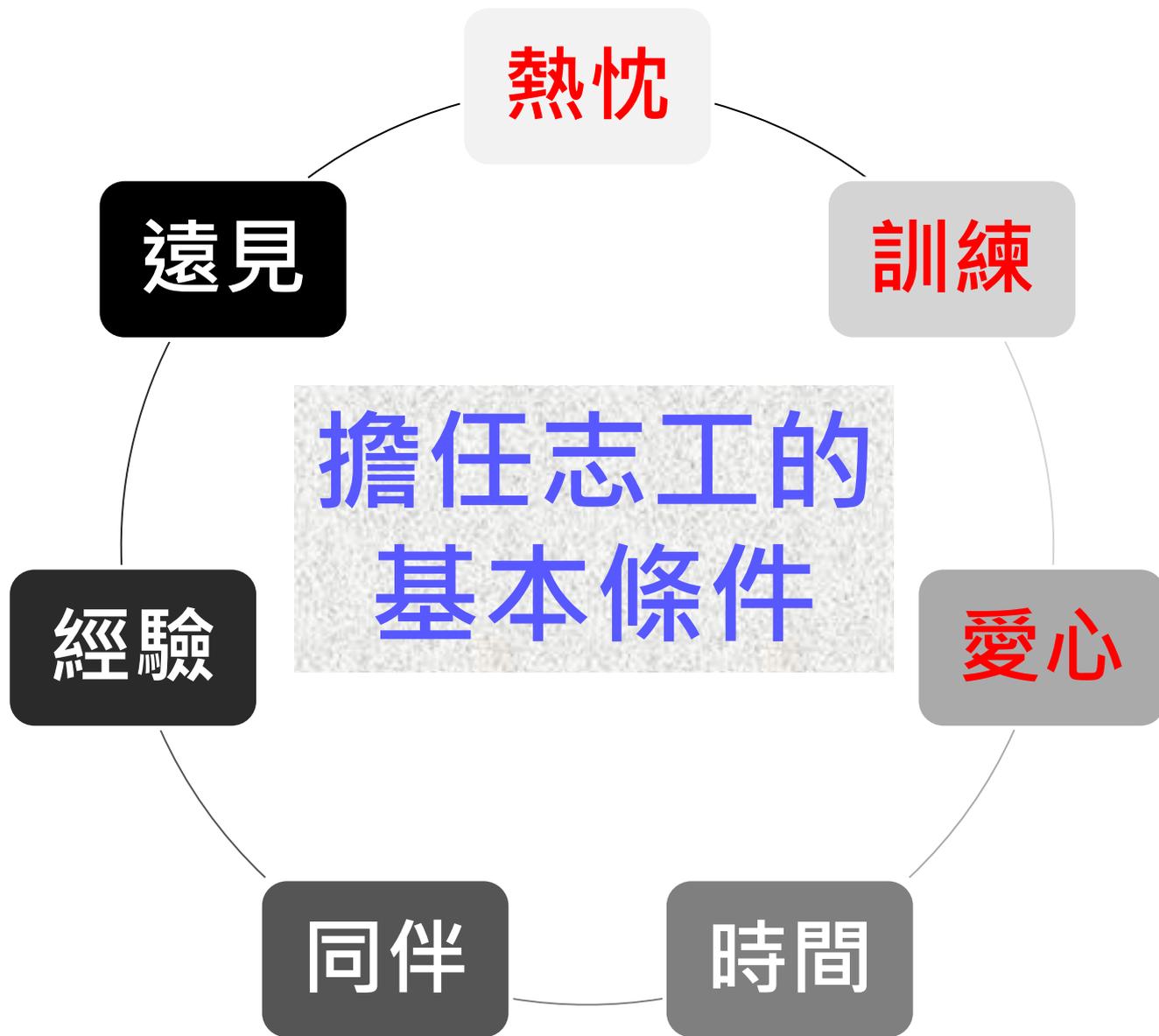
照顧他人或
自我照顧

根據主計處的統計，到了民國116年台灣平均每一位年輕人得扶養兩位老年人，您有想過當您年老時，如果子女無法親自照顧，該怎麼辦嗎？有一種**儲存時間貨幣的「志工時間銀行」**，是鼓勵您行有餘力時擔任志工，把時數存進時間銀行，等到年老的時候，就可以把時數提領出來獲得其他志工協助，或許可以為您的老年生活，提早做準備。

加入志工時間銀行 老年不怕寂寞!

<https://www.youtube.com/watch?v=3S4MWhukvU0>





如何扮演好志工的角色

結合原有
能力、經
驗與特質

透過專業
培訓與工
作中學習

規劃志工
生涯



影片欣賞： 樂齡志工免費服務 人.物都回春



生產力老化

志願服務

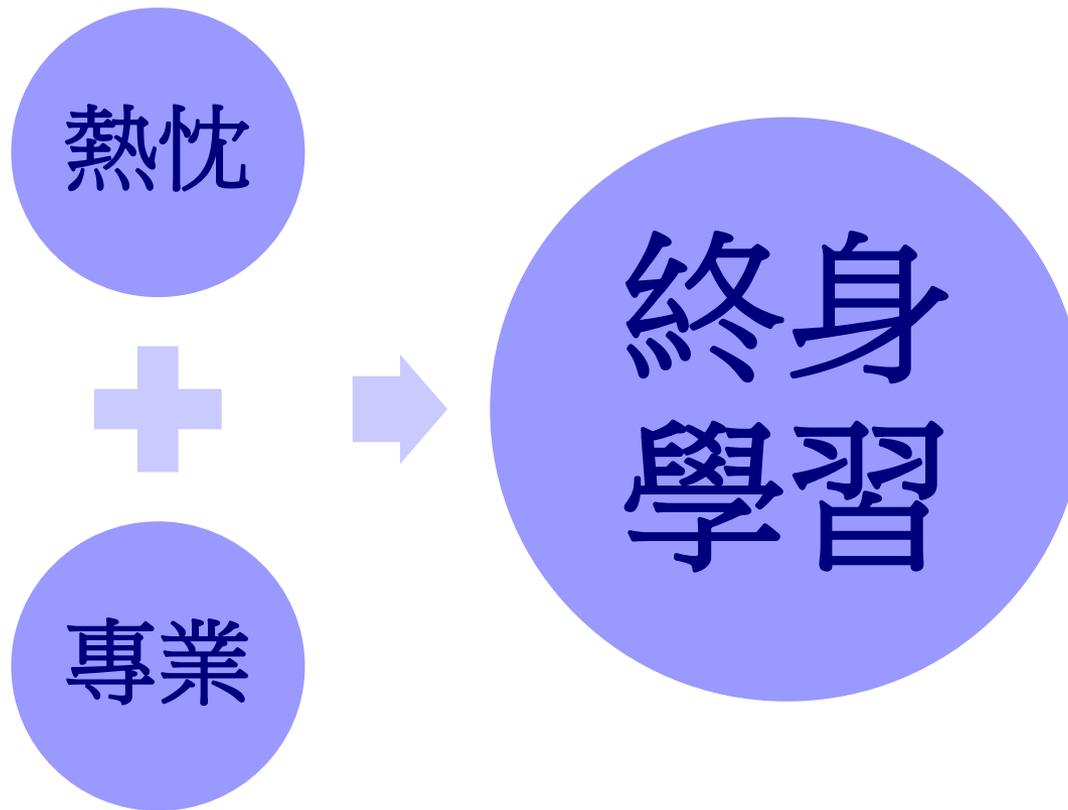
有酬工作



終身學習

照顧他人或
自我照顧

志願服務 VS 終身學習



<https://zh->

[tw.facebook.com/npmgov/videos/%E5%85%A8%E5%9C%8B%E7%B8%BE%E5%84%AA%E6%96%87%E5%8C%96%E5%BF%97%E5%B7%A5%E9%87%91%E8%B3%AA%E7%8D%8E%E6%95%85%E5%AE%AE-%E5%AD%AB%E8%8B%A5%E6%BE%82-%E8%80%81%E5%B8%AB/1166151616801954/](https://zh-tw.facebook.com/npmgov/videos/%E5%85%A8%E5%9C%8B%E7%B8%BE%E5%84%AA%E6%96%87%E5%8C%96%E5%BF%97%E5%B7%A5%E9%87%91%E8%B3%AA%E7%8D%8E%E6%95%85%E5%AE%AE-%E5%AD%AB%E8%8B%A5%E6%BE%82-%E8%80%81%E5%B8%AB/1166151616801954/)

- 第4屆樂齡教育奉獻獎的開場影片

<https://youtu.be/QHMd6cSVkTI>

- 第4屆樂齡教育奉獻獎的閉幕影片

https://youtu.be/1YKCSzgE_70



樂齡志工，幸福人生

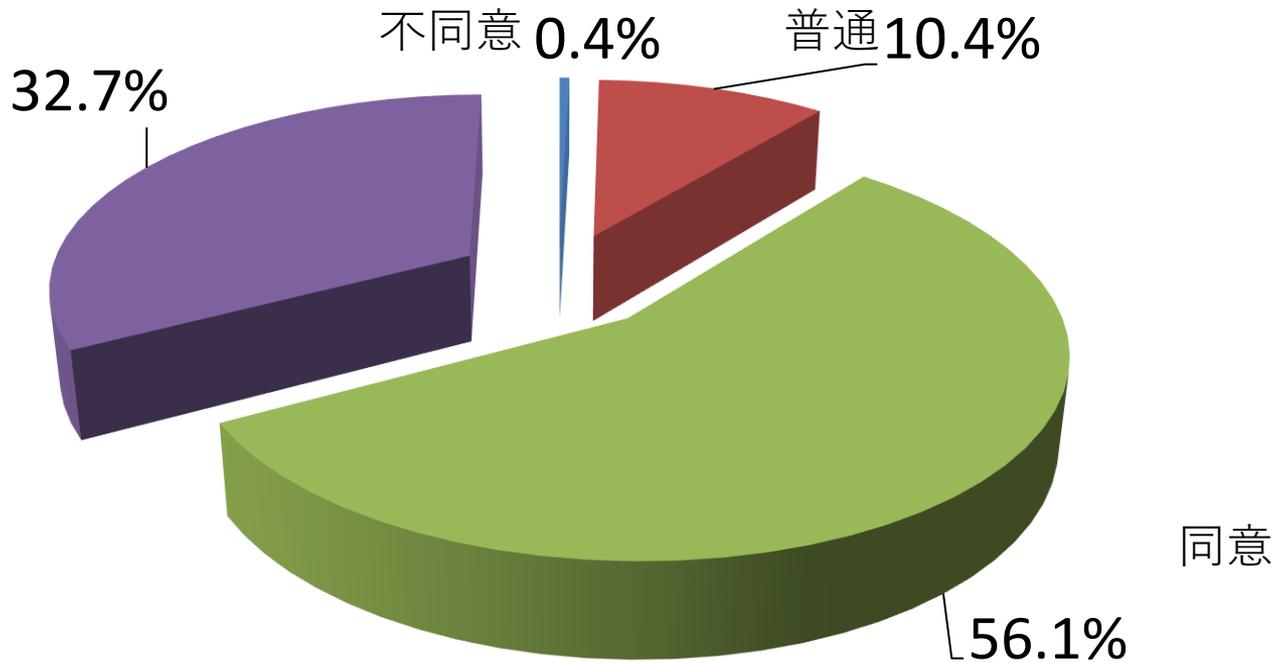
十大幸福

- 本問卷的施測對象為103年承辦教育部樂齡學習中心，依據區域志工人數及各樂齡中心志工人數挑選60所樂齡中心發放問卷，共計回收59所樂齡中心志工之問卷。
- 由各樂齡中心承辦單位將問卷發放給中心志工填寫。
- 本次發放1200份問卷，回收問卷數總計1177份，有效問卷數903份，無效問卷數274份，有效回收率為77%；無效問卷之界定係指填答過於集中，或問卷中有5題以上未填寫者。

擔任樂齡中心志工後，讓我更有服務的信心

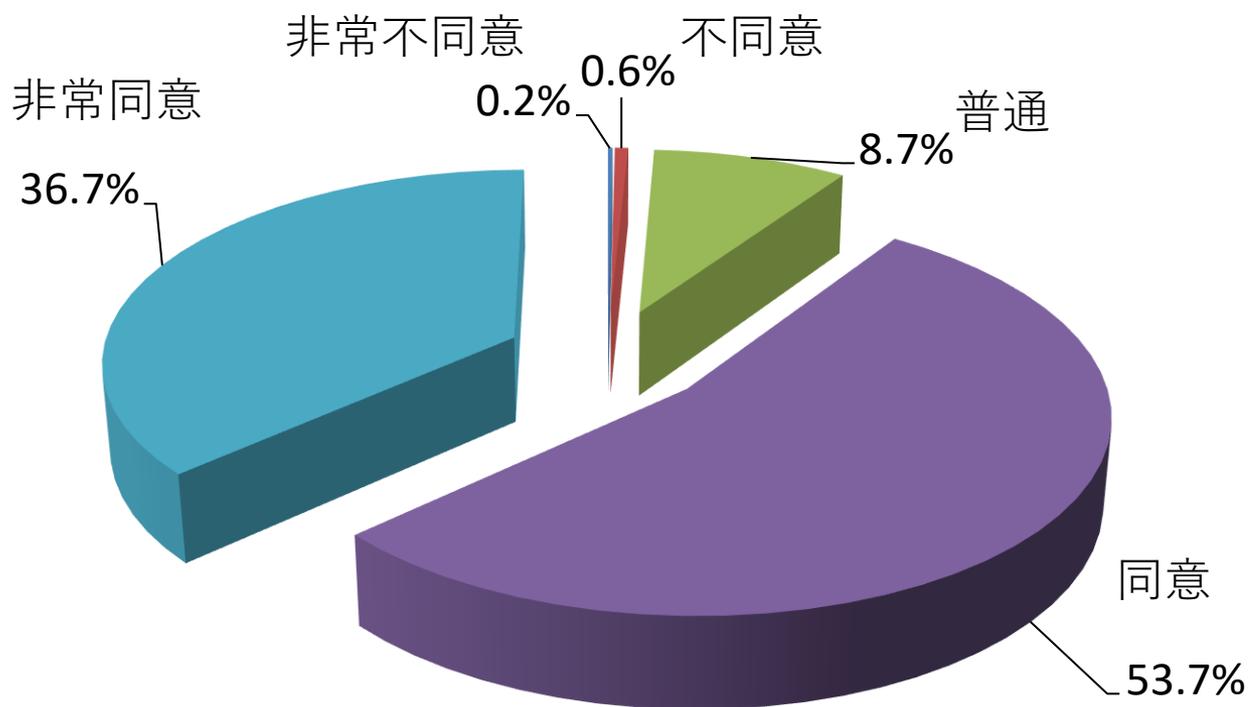
第一幸福-提升信心(4.22)

非常同意



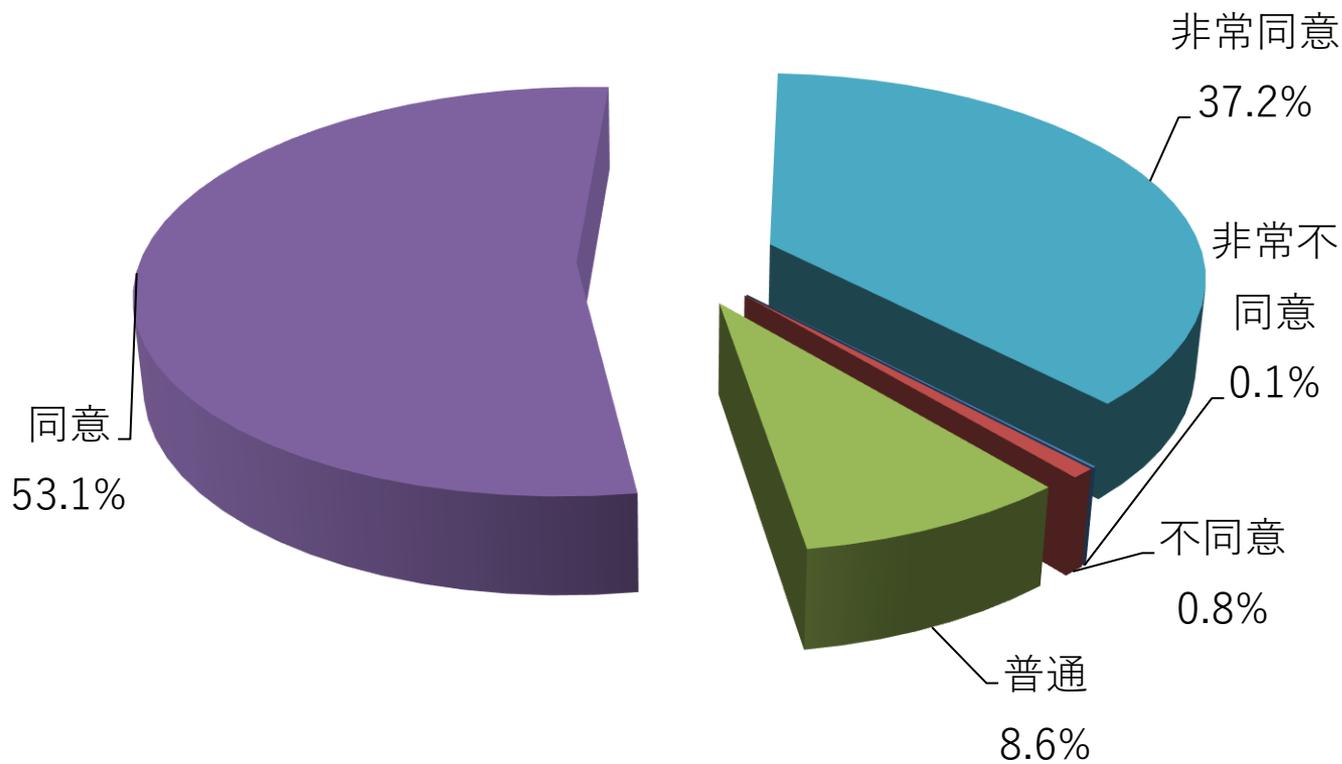
擔任樂齡中心志工後，讓我能更積極關懷人群

第二幸福-關懷人群(4.25)



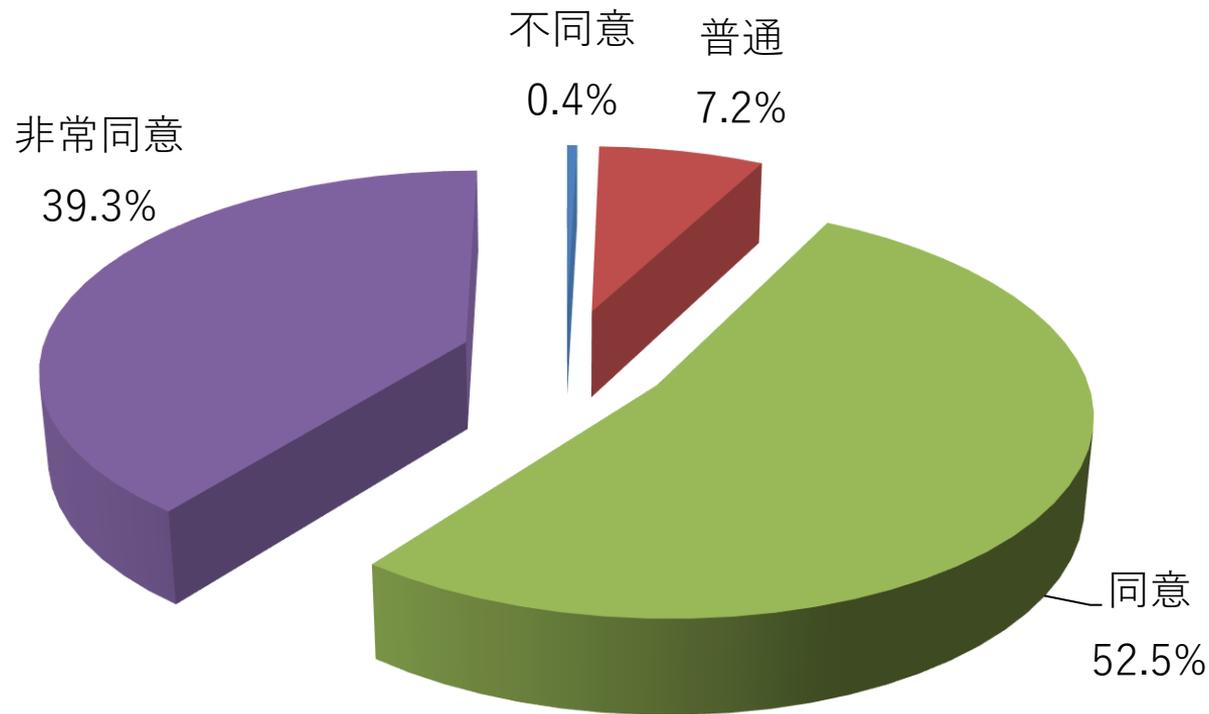
擔任樂齡中心志工後，讓我體認人生更有價值

第三幸福-人生價值(4.27)



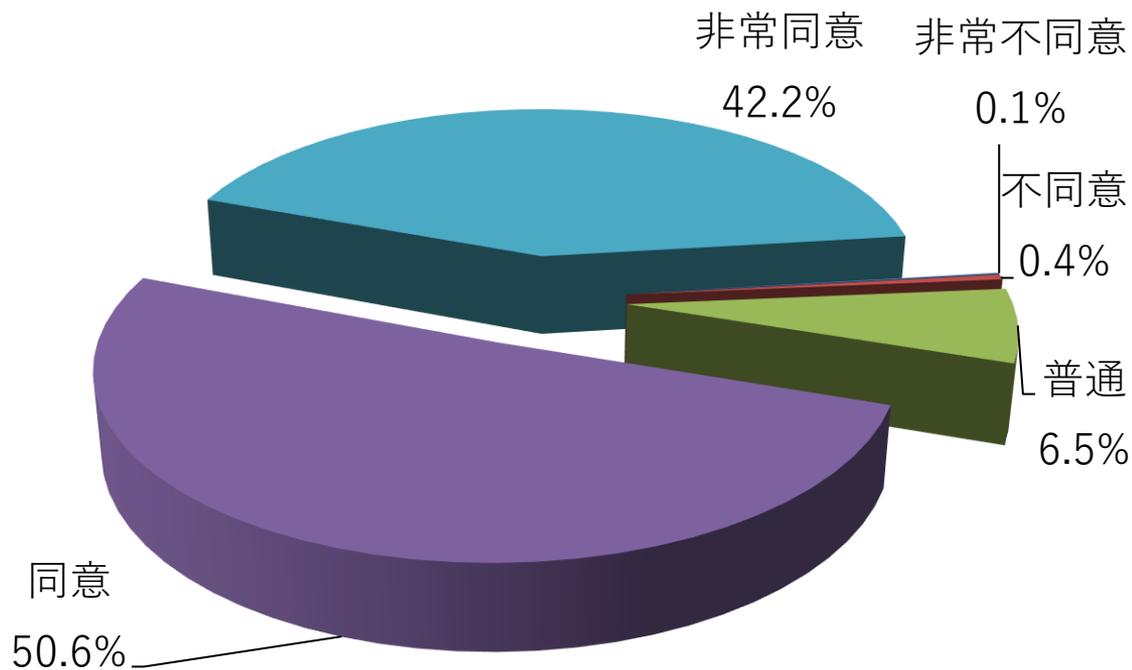
擔任樂齡中心志工後，讓我更能珍惜和
他人相處的緣分

第四幸福-惜福感恩(4.31)



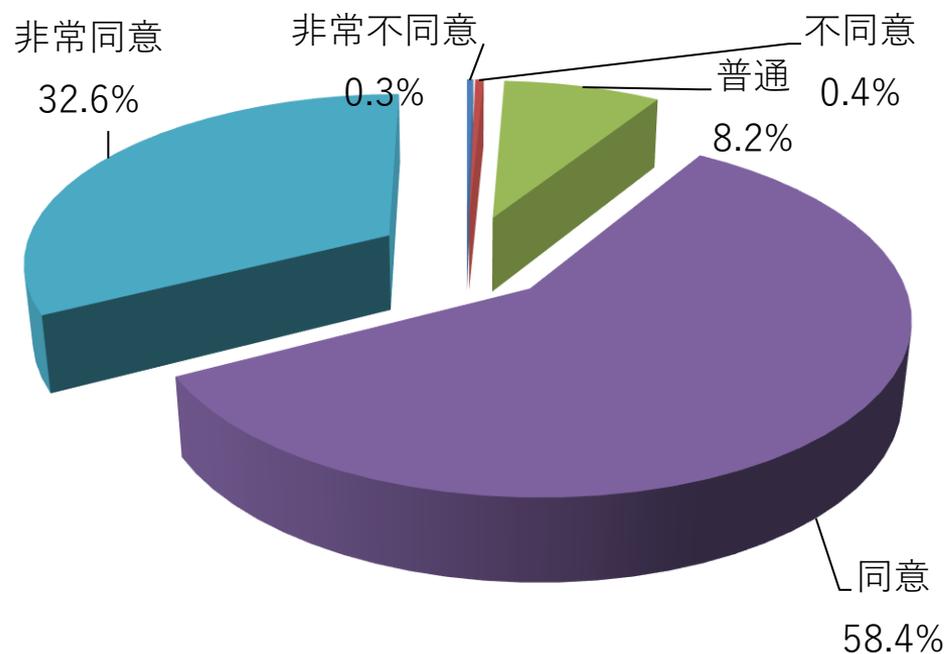
擔任樂齡中心志工後，讓我認識許多新朋友

第五幸福-結交朋友(4.35)



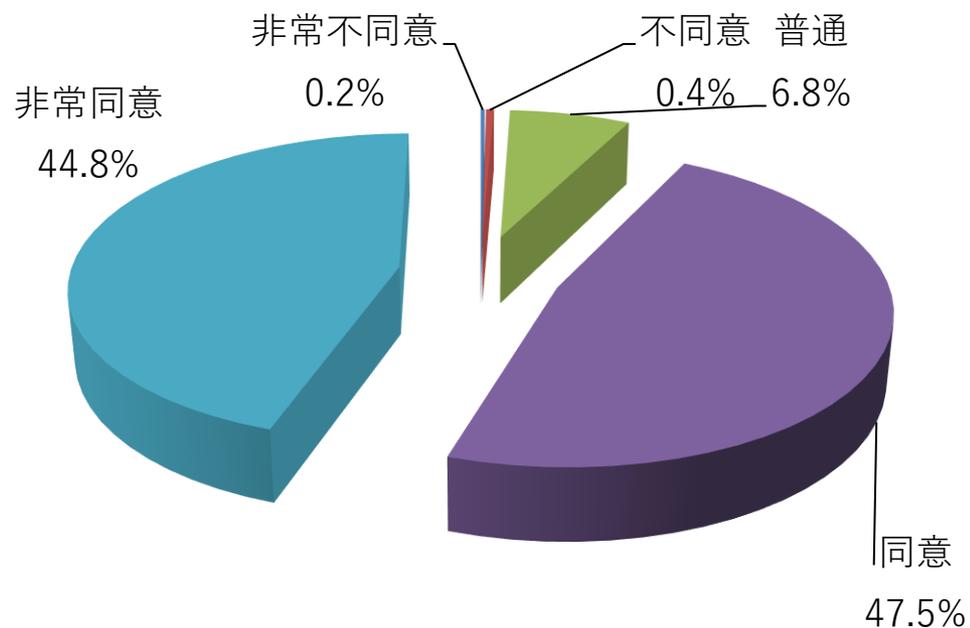
擔任樂齡中心志工後，讓我遇到困難時
會請教別人

第六幸福-主動探詢(4.23)



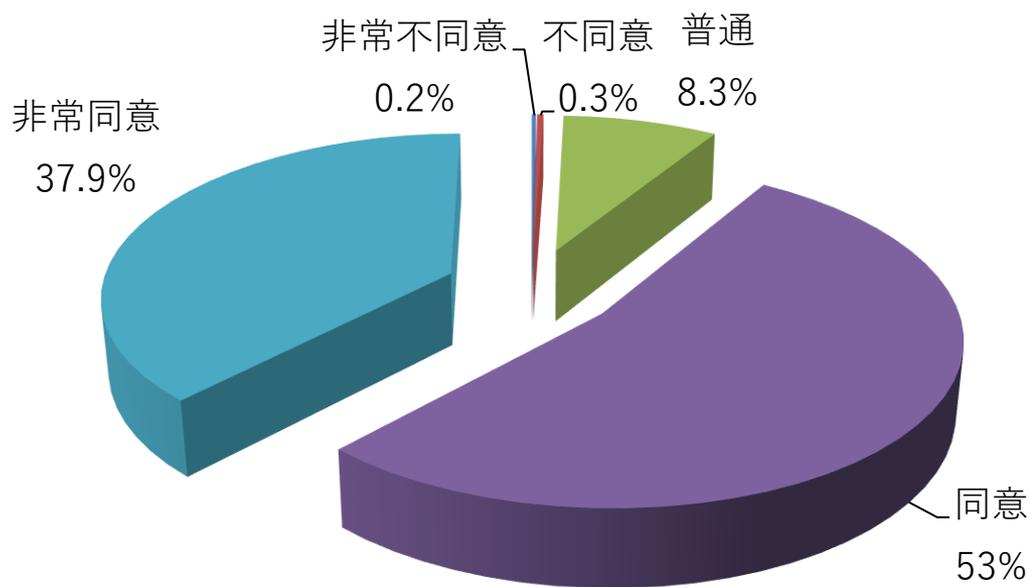
擔任樂齡中心志工後，讓我感到快樂

第七幸福-快樂感(4.36)



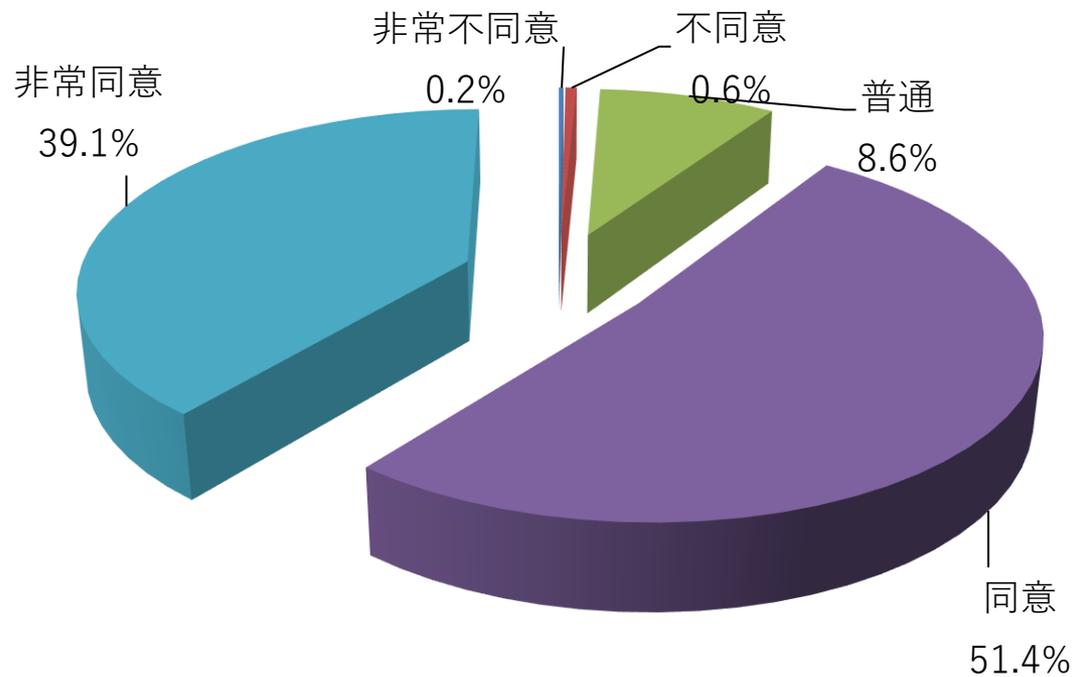
擔任樂齡中心志工後，讓我更容易看到夥伴的優點

第八幸福-正向態度(4.28)



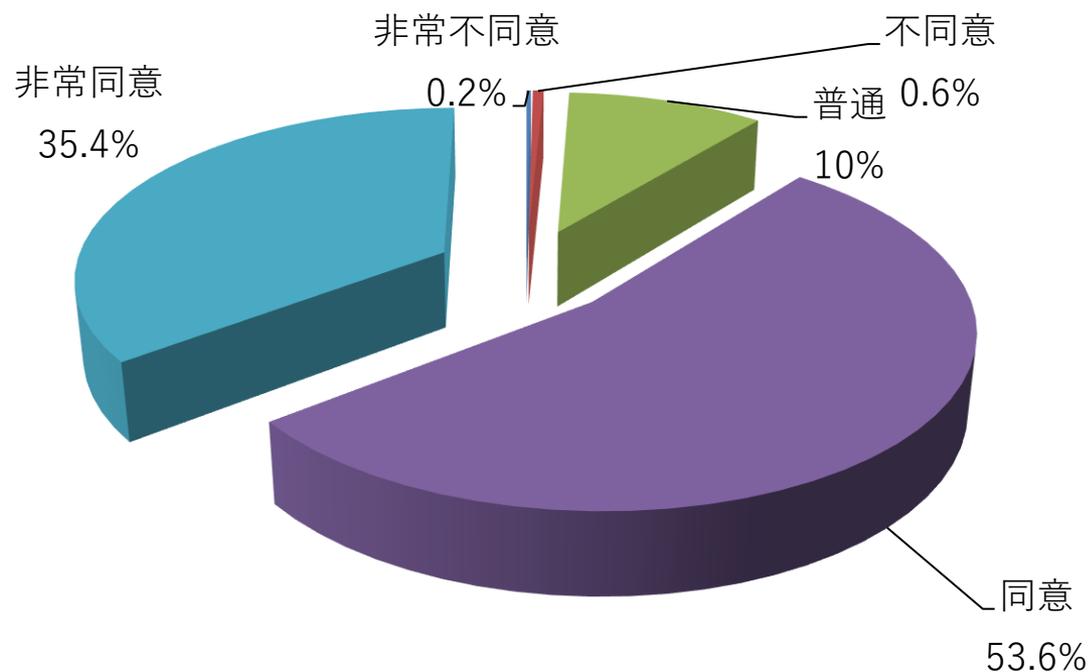
擔任樂齡中心志工後，讓我更能主動幫助他人

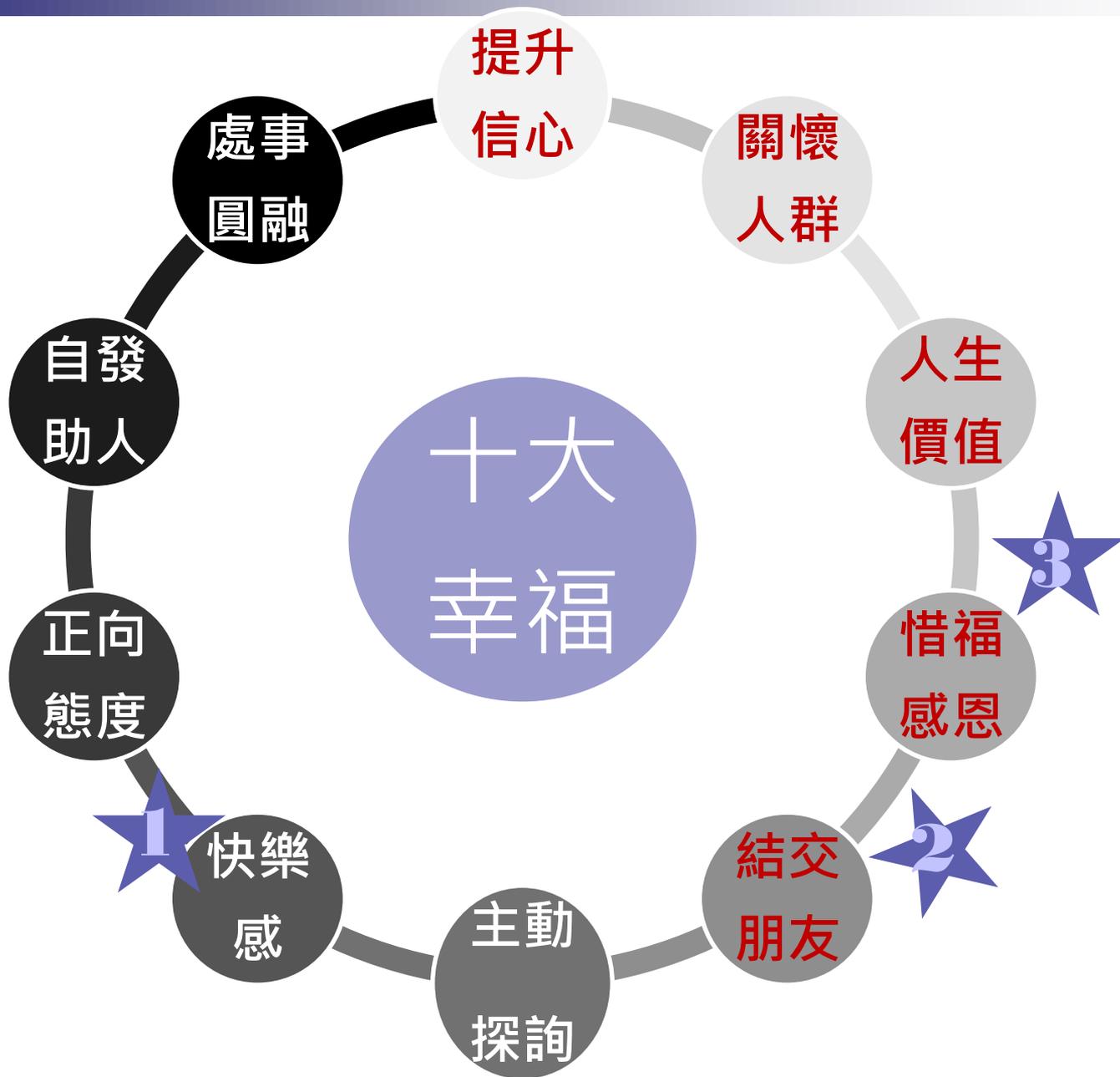
第九幸福-自發助人(4.29)



擔任樂齡中心志工後，讓我處理事情更周延圓融

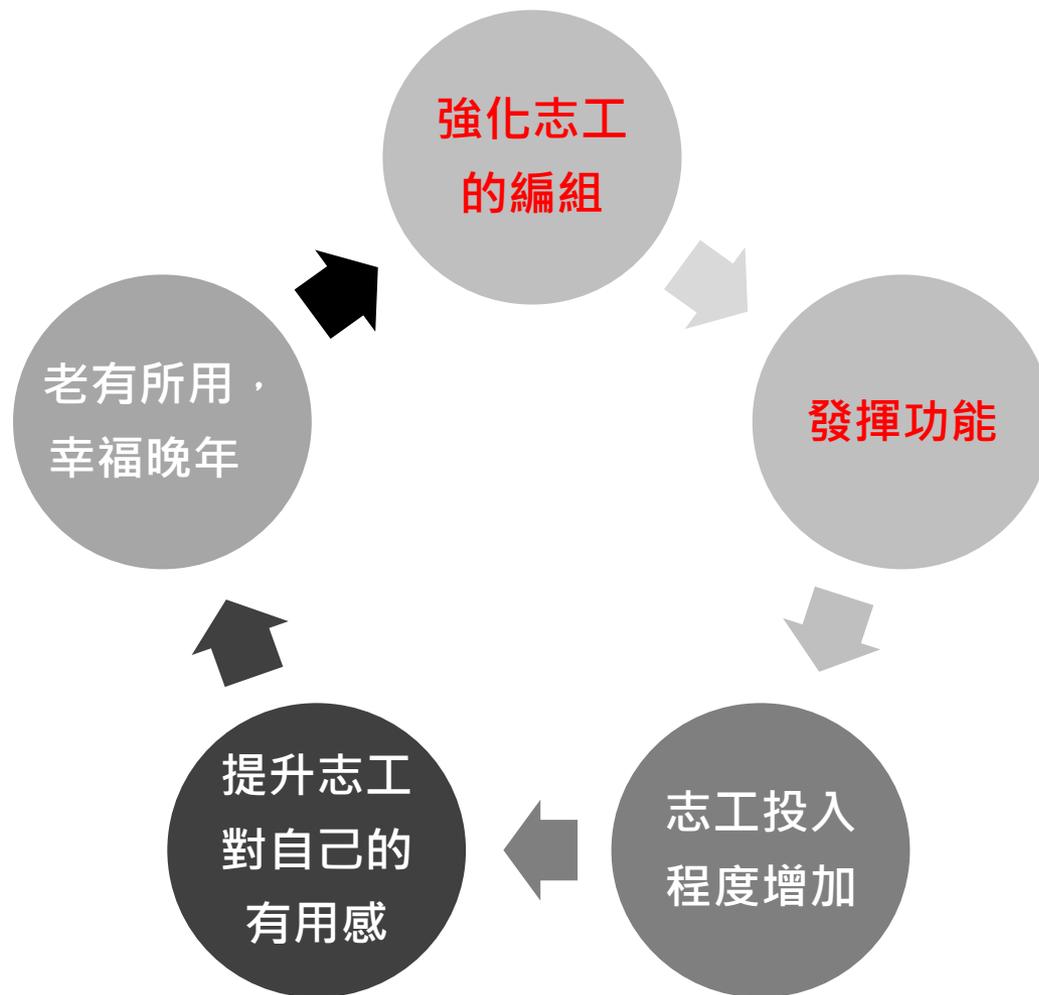
第十幸福-處事圓融(4.23)







志工培訓循環圖



快樂的老年生活—五老



- 稱心的「老身」——健康的身體
- 安心的「老本」——適當的財富
- 放心的「老居」——無障礙的生活環境
- 知心的「老伴」——和諧的家庭生活
- 歡心的「老友」——豐富的人際關係

