

認識自己



為何要認識自己？

把握自己 認識自己的優點和特質後，可以實踐本身的知識和技能

發展自己 能夠發展潛能，擴闊視野，鍛鍊思維，促進成長

超越自己 豐富人生經驗，樹立良好典範，承傳經驗，不但對自己、對他人和社群都有好處

如何認識自己？

- ★ 客觀地評價自己的優勢和劣勢
- ★ 認識自己的與眾不同
- ★ 了解自己的發展潛力
- ★ 積極地肯定和提升自己
- ★ 不畏人言，做自己該做的事



參與義工服務

投入 義工服務



退休後日子
過得很悶啊！



我退休之後就開始
參與義工服務，日子很
充實！而且做義工還有
很多好處啊！

退而
不休

學習
新知識

認識
新朋友

發揮
所長

善用
餘閒

豐富
生活經驗

助己
助人

一同加入義工行列吧！

生涯規劃

你可以問問自己：

- 1 我如何活好人生下半場？
- 2 如何確立我的生命定位？
- 3 我在追求甚麼生命意義？

根據馬斯洛的需求理論層次 (Maslow's Hierarchy of Needs)，把人的需求分成五個層次。

發揮潛能，
實現理想

自我實現

尊重需要

受到尊重與肯定

社會需求

愛情，友誼，歸屬感

安全需求

保護，秩序，穩定

生理需求

呼吸，水，食物，睡眠

「規劃」不單代表了生理事物的準備，還包含了追求在人生下半場達至更高層次的「自我實現」和一種新的「自我激活」。

Maslow 需求層次理論 (1943年)

如何規劃人生？

「規劃」無疑是很重要，但「實行」才是關鍵！
行動就是達成目標的第一步啊！

規劃人生下半場的步驟：

