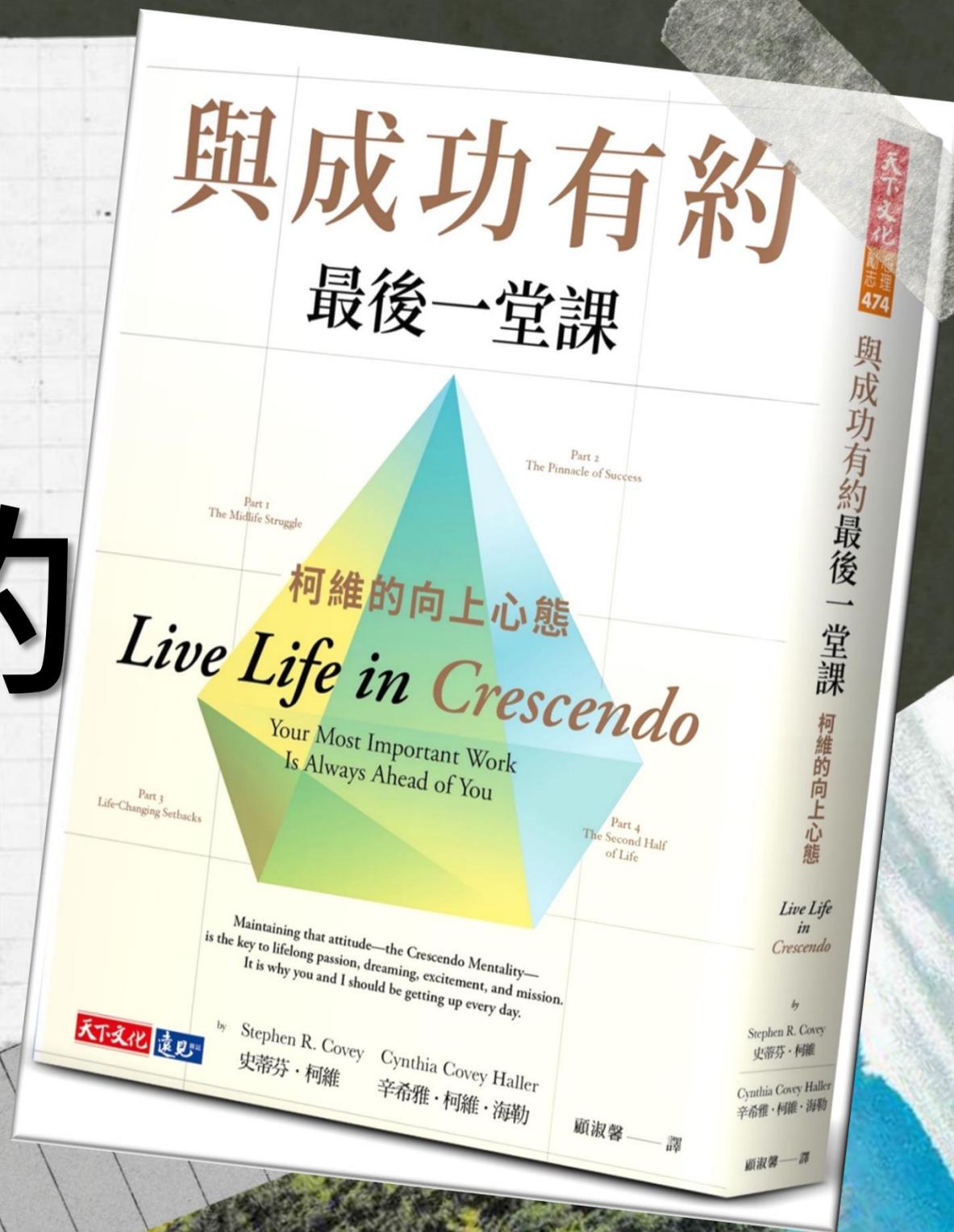


第十章 覺察人生目的

報告者:鄭佑津



這個章節中提到的例子

- 1、海爾夫婦修復樂器捐贈社區
(退休醫生和退休化學家)
- 2、卡特夫婦建立卡特中心推動人權
(美國總統夫婦)
- 3、薩勒諾醫師退休，疫情期間加入待命協助醫療工作。
(醫師、紐約醫學會會長)

有發現這些人有哪些特質嗎？



P.312

就算你在人生某方面已經歷過成功的巔峰，如今正處於精彩的下半場，現在就是重新開始的機會，去創造有別於前半生的新事物。

如果前半生只是普普通通的人，該怎麼有貢獻呢？



P.314

有一項研究顯示，已退休的嬰兒潮世代有三分之二表示，適應晚年不是很順利，需要調適的地方包括尋找為生活賦予意義及目的的方法。

退休不上班生活更美好？研究：約1 / 3退休憂鬱症 醫師
分析原因籲做2規劃

1 / 3 退休人員患有憂鬱症！學習自我接納 累積退休復原力

退休變得更憂鬱！離開職場產生「退休壓力症候群」怎麼辦？

【高年級實習生】幕後花絮：體驗從不服老篇



退休呢就要不斷絞盡腦汁找事做

【高年級實習生】幕後花絮：體驗從不服老篇

<https://www.youtube.com/watch?v=fQk5CMfEfNI>

【高年級實習生】和向上心態不謀而合的金句

一個很棒的人，如何提升身邊的一大群人

Ben(主角) 這麼老了還這麼熱愛工作，動機絕對不是金錢，而是他已領略工作能帶來的價值，是超越金錢的**自我實現**。



對下半生追求向上心態的藉口與迷思

- 我年紀大了，也落伍了，很難發揮作用
- 我不是特別厲害，所以我不太相信我可對別人有什麼貢獻
- 我不知道該做什麼，如何幫忙
- 我害怕去嘗試自己一無所知的新事物

P.315

對下半生追求向上心態的真相

- 參與服務工作可以使你更年輕有活力
- 你會找到更多帶來快樂及滿足的人生意義
- 你對需要榜樣加以仿效的人，可以是很有價值的導師
- 服務他人，你會對自己的福分更加感恩

P.316

【退休=生命倒數?!

他用一萬小時活出比工作精彩10倍的第二人生】

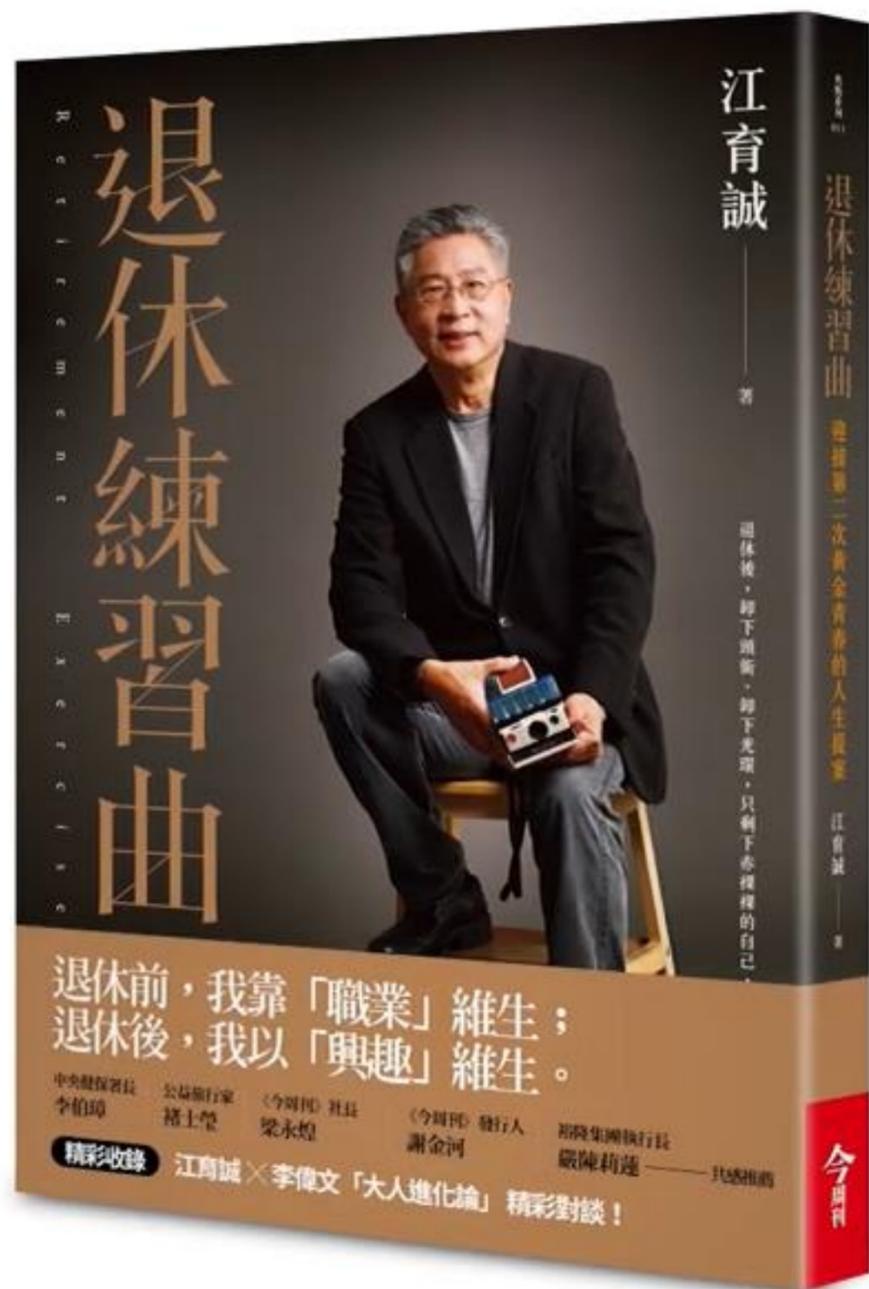
不要等年老了再做決定，趁現在年輕時，預做準備很重要。如果能事先規劃好，並在人生上半場就開始追求向上人生，那你到下半場會更得心應手!



江育誠 前嘉裕西服總經理 裕隆集團發言人

P.313

【延伸閱讀 好書推推】



你是否擔心退休等於失去頭銜，
失去工作，失去人際網路，失去一切？

研究顯示退休後，每五人就有一人憂鬱症！
有錢、有閒卻未必能快樂做自己，
要為自己而活，重點是找出熱情所在。

若用一句話來點出《與成功有約最後一堂課》的精神，那就是
「問自己，這個世界是否因為曾經有過你而變得更美好？」--洪蘭

Thank You

