

桃園市政府 112 年退休照護 「健康樂活 GO，傳遞關懷情」課程計畫

製作日期：112.7.4(給與科)

一、前言：

退休是人生的第二生涯的開始，除應於退休前妥善規劃並調適新階段外，如何健康樂活享受退休生活，也是重要課題，擁抱健康人生，享受樂活每一天，進而把自己活力、熱情傳遞關懷人群，透過志願服務再次定位自我價值，提供社會或特定機構的暖心服務，在退休生活後持續幫助、關懷身邊需要協助的人，邀您伸出您溫暖的手，持續關懷社會每個角落，爰本府 112 年退休照護以「健康樂活 GO，傳遞關懷情」為主題，辦理本次研習。

二、課程目的及辦理方式：

以講座、體驗學習課程方式辦理，期協助符合退休要件或已申請退休同仁能在了解退休後的自我健康管理、養成適度運動習慣等，以及退休志工分享退休生活及志願服務的經驗，進一步認識藍迪兒童之家，並安排藍迪兒童之家開心農場體驗活動，俾使能做好身體保健，樂活退休生活，進而關懷人群，課程規劃如下：

桃園市政府 112 年退休照護「健康樂活 GO，傳遞關懷情」
課程規劃表

研習日期	課程名稱	課程大綱及效益	對象	人數	時數	辦理地點	備註
9 月 19 日 (星期二)	藍迪兒童之家開心農場體驗	(一)講師：本府退休志工夥伴，或藍迪兒童之家志工。 (二)課程大綱：由志工分享退休生活及志願服務的經驗，進一步認識藍迪兒童之家，以及安排手作體驗活動，讓參與同仁的退休規劃，透過認識社會需要關懷的人，主動關懷，甚至投入志願服務，期能降低退休焦慮，重新自我定義，創造自我價值。	本府及所屬機關學校符合退休申請條件之公務人員，又於 112 年、113 年已申請退休之公務人員，或 109 年至 111 年未參加本府退休照護課程者優	35 人	6 小時	藍迪兒童之家 (桃園市觀音區文林路 630 號)	府前搭乘遊覽車前往

桃園市政府 112 年退休照護「健康樂活 GO，傳遞關懷情」

課程規劃表

研習日期	課程名稱	課程大綱及效益	對象	人數	時數	辦理地點	備註
	退休後的自我管理	(一)講師：許澤民老師。 (二)課程大綱：主要講授中高齡常見身體不適型態及預防，透過平常生活保健及養成規律運動等，透過自我健康管理樂活退休每一天。	先派訓。			本府 13 樓公務人力培訓中心	-

三、報名對象及人數：

參加對象及人數：本府及所屬機關學校符合退休申請條件之公務人員，又於 112 年、113 年已申請退休之公務人員，或 109 年至 111 年未參加本府退休照護課程者優先派訓，計 35 人。

四、報名方式：

- (一)請於 112 年 7 月 20 日(星期四)起至同年 8 月 31 日(星期四)下午 5 時前，至本府公務雲「教育訓練管理系統」僅限人事人員薦送報名(名額額滿為止)，俟本府人事處審查符合資格後，將於 112 年 9 月 8 日(星期五)前公告參加人員名單，並請各機關學校通知參加人員。
- (二)前開參加人員名單，請各人事單位核予公假登記，全程參與者本府將依課程時數核給公務人員終身學習時數；另為響應環保政策，請自備環保杯。

五、經費：

本計畫所需經費，由本府人事處 112 年度「人事業務－給與工作－業務費」項下核實支應。

六、附則：

本計畫所訂內容得視實際需要修正之。

桃園市政府 112 年退休照護「健康樂活 GO，傳遞關懷情」課程程序表

時間：112 年 9 月 19 日（星期二）

地點：藍迪兒童之家開心農場（桃園市觀音區文林路 630 號）、本府 13 樓公務人力培訓中心

課程名稱	時間	項目	地點
藍迪兒童之家開心農場體驗	07:50~ 08:10	報到、發車	本府前廣場報到 (逾期不候) (預計車程 50 分)
	09:00~ 09:50	由志工分享退休生活及 志願服務的經驗	藍迪兒童之家開心 農場(桃園市觀音 區文林路 630 號)
	09:50~ 10:00	休息	
	10:00~ 11:30	開心農場體驗及手作 DIY 活動 (手沖精品咖啡、DIY 多肉組盆及 手作披薩)	
休息 時間	11:30~ 13:00	中午用餐	
退休後的 自我健康 管理	13:00~ 13:10	返回市府、發車	集合上車 (預計車程 50 分)
	14:00~ 17:00	「退休後的自我健康管理」 講師：許澤民老師	本府 13 樓公務人 力培訓中心
	17:00	賦歸	