

桃園市政府 110 年退休照護「樂活退休，燦爛一生」課程計畫

一、前言：

退休不是人生趨於結束，而是另一個階段的開始，每個人都嚮往能享受退休生活，如事前未妥善規劃，讓自己能調適新階段，當退休後會陷入無所適從的狀態，爰本府 110 年退休照護以「退休調適」為主題，辦理 3 場次研習。

二、課程目的及辦理方式：

以講座、體驗學習課程方式辦理，期協助近 2 年有申請退休同仁能在退休前調適好自己的心態、了解退休後與家庭的互動模式，並邀請已退休人員分享自身安排退休生活的經驗，以及加強其對退休法規的認識，俾使申請退休同仁能夠妥善規劃自己的退休生活，進而充足準備燦爛的第二人生，活動相關規劃如下：

桃園市政府 110 年退休照護「樂活退休，燦爛一生」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
11 月 18 日	場次 1 變老， 可以變 更好	(一) 講師：郭哲誠教授 (二) 課程大綱： 1、即將退休人員應如何調適自己對退休的心態。 2、了解退休後與家庭的互動模式。 (三) 課程效益： 參訓同仁能夠調適退休的心理狀態，了解退休後如何與家人互動，並能提早規劃退休生活，進而減少因退休而產生的失落感。	本府及所屬機關學校近 2 年申請退休公務人員（以 108 年、109 年未參加本府退休照護課程者優先派訓）	35 人	6 小時	本府 13F 公務人員培訓中心	基於課程連貫性，場次 1、2 需一併報名參加。
	場次 2 田園間的一堂課	(一) 講師：杜前主任碧芬 (二) 課程大綱： 1、由講師依自身經驗分享如何做好退休規劃。 2、參訓人員實際走訪杜主任退休後自營的田園，從中能夠互動學習，培養自身興趣。				楊梅富岡順天農場（桃園市楊梅區富元街 525 巷 7 號）	

桃園市政府 110 年退休照護「樂活退休，燦爛一生」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
		(三)課程效益： 參訓同仁能規劃未來退休生活的雛型，經由實際參訪達到互相學習，拓展其社交圈，進而降低退休前的不安定感。					
11 月 26 日	場次 3 退休，您準備好了嗎？	(一)講師：銓敘部薦派講師 (二)課程大綱：講授退休法規權益事項。 (三)課程效益： 參訓同仁了解法規內容後，能妥善規劃退休。	55 歲以上公務人員	80 人	3 小時	本 府 13F 公 務 人 力 培 訓 中 心	

三、參加人員名單將於課前 4 日（場次 1、2 公告日為 11 月 12 日，場次 3 公告日為 11 月 22 日）公告於本府人事處網站，請核予參加人員公假登記，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。

四、本府視嚴重特殊傳染性肺炎疫情及中央流行疫情指揮中心之指示，滾動修正辦理時間及調訓人數，另將針對場地及座位妥適規劃安排，課程當日將由工作人員測量體溫，並提供 75%酒精使用，以維護人員健康。

五、研習經費：所需經費，由本府人事處 110 年度「人事業務－給與工作－業務費」項下核實支應。

**桃園市政府 110 年退休照護「樂活退休，燦爛一生」規劃-
110 年 11 月 18 日系列課程程序表**

時間：110 年 11 月 18 日（星期四）

地點：本府 13 樓公務人力培訓中心（桃園市桃園區縣府路 1 號 13 樓）、順天農場（桃園市楊梅區富元街 525 巷 7 號）

課程名稱	時間	項目	地點
變老， 可以變 更好	08:40~ 09:00	報到	本府 13 樓公務人 力培訓中心
	09:00~ 11:50	「變老，可以變更好」講座 講師：郭哲誠教授	
休息 時間	11:50~ 12:45	請自行至市府附近用餐	因應防疫，爰無提 供午餐。
田園間 的一堂 課	12:45~ 13:10	學員報到、發車 (逾期不候) 集合地點：統一市府前廣場報到，搭乘遊覽車前往	
	14:00~ 17:00	退休規劃分享、農場導覽解說 及體驗 講師：杜前主任碧芬 體驗採收蔬菜、包裝喔~ ※參加活動人員有機會獲得有機無毒蔬菜！	順天農場
	17:00	賦歸	

※注意事項：

- 1.請自備慣用藥品或外用藥膏，途中如有身體不適請立即告知承辦人。
- 2.為避免長期間曝曬在陽光下，請注意防曬。

桃園市政府 110 年退休照護「樂活退休，燦爛一生」規劃-
「退休，您準備好了嗎？」課程程序表

時間：110 年 11 月 26 日（星期五）

地點：本府 13 樓公務人力培訓中心（桃園市桃園區縣府路 1 號 13 樓）

時間	項目
08:50~ 09:20	報到
09:20~ 10:50	「退休，您準備好了嗎？」講座
10:50~ 11:10	休息
11:10~ 12:10	「退休，您準備好了嗎？」講座
12:10	賦歸

～本府 13 樓公務人力培訓中心～

【交通資訊】

一、搭乘火車：

1. 桃園火車站：免費市民公車「L112_府前線」、「L103_環狀藍線」或市區公車「1路_中壢-桃園」至市政府周邊下車，再步行前往即可到達。
2. 內壢火車站：市區公車「1路_中壢-桃園」、「601_內壢-捷運迴龍站」至市政府站周邊下車，再步行前往即可到達。

二、開車：

1. 南桃園交流道至桃園市政府路線圖
南桃園交流道→大興西路→國際路→文中路→正光街→廈門街→縣府路
2. 南崁交流道至桃園市政府路線圖
南崁交流道→經國路→大興西路→永安路→民安路→縣府路
3. 周邊停車場：府前地下停車場、西門地下停車場

三、高鐵：

建議從高鐵桃園站搭高鐵快捷公車(直達車、206 高鐵桃園站-桃園)至桃園火車站，參考路線一搭乘至市政府站周邊下車，再步行前往即可到達。

(資料來源：[桃園市政府官方網站](#))