

社團法人公職退休人員聯誼暨關懷服務協會
公職退休人員樂活瑞智研習營辦理計畫

壹、辦理目的

為增進公職退休人員深入瞭解政府推動國民健康政策及身心照護服務體系之具體措施，協助公職退休人員落實自主健康管理，提升養生品質，活化延齡，減輕社會問題；並鼓勵公職退休人員積極參與志工服務，有效運用退休人力資源，達成樂活瑞智之目的，特辦理本研習活動。

貳、預期效果

- 一、使全國公職退休人員深入瞭解政府對高齡友善健康照護之政策、健康服務措施及具體推動保健業務實況與未來展望。
- 二、鼓勵公職退休人員擔任志工，活化民間人力資源
- 三、落實公職退休人員之自我保健，以延緩老化。
- 四、強化公職退休人員之自我照顧，以減輕國家社會及家庭負擔。

參、辦理時間：中華民國 103 年 5 月 13-14 日（星期二—三）。

肆、研習地點：林口長庚養生文化村（桃園龜山鄉舊路村長青路 2 號）。

伍、指導機關及主辦機關

- 一、指導單位：考試院
- 二、主辦單位：銓敘部、行政院人事行政總處。
- 三、輔導單位：內政部、教育部、衛生福利部。
- 四、承辦單位：社團法人公職退休人員聯誼暨關懷服務協會。
- 五、協辦單位：國立臺灣師範大學(運動與休閒學院、體育研究與發展中心)、林口長庚養生文化村。

陸、邀請參加人員（預估 300 人）

- 一、中華民國退休公教人員總會暨各縣市退休公教人員協會理事長等各 2 人。
- 二、中華民國退休警察人員協會總會暨各縣市退休警察人員協會理事長等各 2 人。
- 三、中華民國退休教師聯盟理事長等 2 人。
- 四、中央及地方各機關公職退休人員。
- 五、公職退休人員聯誼暨關懷服務協會理監事、會務幹部及會員等。

柒、研習課程—全程二日。（詳如附表）

附表

公職退休人員樂活瑞智研習營
課程表

時 間	節 次	課 程 內 容
第 一 天(5月13日-星期二)		
8:00-9:40	車程及報到	
9:40-10:00	茶敘	相見歡
10:00-10:15	開幕式	考試院黃秘書長雅榜開幕致詞
10:15-10:20	致歡迎詞	長庚養生文化村行政中心黃院長美涓致歡迎詞
10:20-11:10	第一節	老人長期照護政策之規劃與推動 主講人：衛生福利部(邀請中)
11:10-11:20	休息	
11:20-12:00	第二節	退休年金改革座談 主持人：銓敘部(邀請中) 教育部(邀請中)
12:00-14:00	活力午餐及休息	
14:00-14:50	第三節	高齡者的休閒活動規劃 主講人：國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅研究所教授 林儷蓉博士
14:50-15:00	休息	
15:00-15:50	第四節	高齡者的體適能 主講人：國立臺灣師範大學體育學系教授方進隆博士 前學務長、運休學院院長
15:50-18:00	體適能檢測及 參訪活動	1、體適能檢測 2、養生文化村生態園區及室內設施導覽 3、台塑文物館參訪 (3項交互進行)
18:00-19:00	養生風味餐	
19:00-20:50	晚間康樂活動	1.養生舒活伸展運動 主持人：長庚生技身心靈中心運動指導師 2.桌球 3.卡拉OK 4.養生麻將

時 間	節 次	課 程 內 容
第 二 天(5 月 14 日—星期三)		
7:00	鳥鳴起床	
7:30—8:00	晨間運動	養生經穴健康操 主持人：養生文化村輔導人員
8:00—8:40	精力早餐	
8:40—09:30	第一節	老年認知退化之預防與治療 主講人：台灣失智症協會理事長、臺大醫院神經內科 主治醫師邱銘章博士
9:30—9:40	休息	
9:40—10:30	第二節	公職退休志工人力之規劃運用 主講人：國立台北大學教授劉坤億博士
10:30—10:40	休息	
10:40—11:40	第三節	彩繪旅途好心情 主講人：工研院研究員、旅遊作家黃素琴女士
11:40—13:00	活力午餐及休息	
13:00—15:30	第四節	銀髮族音樂健腦——探索記憶深處的旋律 主持人：台灣街頭藝人發展協會理事長張博威(阿威)先生 (Wake Up 威克樂團)李尙義(拉克)先生(民歌二重唱)
15:30—	快樂賦歸	在桃園(高鐵及火車站)、台北車站或古亭捷運站解散