

桃園市政府 108 年即將及已退休人員「HUG 晚美，人生完美」

系列活動計畫

壹、前言

年金改革全面性的影響公務人員退休生活規劃，行政院人事行政總處施人事長於 107 年人事主管會報時勉勵人事人員，更應主動提供完整的退休相關服務，因此，本府為減少年金改革之衝擊，強化退休人員之照護，爰以成功老化應具備的健康自主、經濟保障、自我學習成長為方向，健康樂活(Healthy)、富足人生(Abundant)、自我成長(Grow)為策略目標，設計規劃年度活動主題，讓即將退休及已退休公務同仁能互動學習成長，擁有完美富足的退休生活，擁抱「晚美」、人生完美。

貳、對象

- 一、 本府暨所屬機關學校 55 歲以上現職公務人員
- 二、 108 年度申請退休及近 3 年(105 年至 107 年)已退休公務人員

參、實施期間

自本(108)年 4 月至 10 月止。

肆、策略目標與主題

策略目標	主題	活動內容
H ealthy 健康樂活	享退， 銀向健康	一、專題演講- 【養生從心開始】 二、精選電影賞析- 【看電影說失智】
Ab U ndant 富足人生	樂退， 樂見豐足	一、專題演講-銀向富足人生 (一)【善用理財工具，生手也能 輕鬆上手】 (二)【公務人員退休權益講座】 二、退休及理財諮詢

策略目標	主題	活動內容
Grow 自我成長	幸福， 未來有你	幸福體驗課程－ 一、田園樂趣－從公務到農務 二、彩攝人生－用相機記錄生活與感動 三、高年級實習生－逗陣來去作志工 四、尋覓銀髮桃花源－參訪養生村

伍、活動內容與課程規劃

序 號	課程暫定名稱	課程大綱	人數	時數	辦理 月份
1	銀向富足人生 講座	一、善用理財工具，生手也能輕鬆上手講座 講授合理節稅、保險或投資等多元財務管理方式 二、公務人員退休權益 講授公務人員退休法規基本概念及權益	130	2 小時 3 小時	4 月底
2	退休及理財諮詢	由本府人事人員及外聘理財專家一對一提供退休及諮詢服務(含退休金試算)	30	3 小時	5 月
3	彩攝人生－ 用相機記錄生活與感動	由退休人員何恭燾(環境保護局政風室主任退休)帶領同仁學習攝影構圖、光線運用美學與相關實務操作，並分享退休生活規劃	30	3 小時	7 月
4	樂活享退－本府 在職暨退休公務人員交流會	透過講座及參訪等活動交流，建立現職與退休人員聯繫網絡，提供現職與退休同仁交流分享平台，以利即將退休同仁規劃退休	80(每場 40 人)	每場 6 小時	8 月至 9 月

序 號	課程暫定名稱	課程大綱	人數	時數	辦理 月份
		生活。 第一場次(北桃園區) 一、養生從心開始 退休是一連串的轉變，快樂的關鍵在預先做好退休規劃與調適，邀請專業講師講授退休前後的心理情緒調適與健康保養課程 二、尋覓銀髮桃花源 參訪長庚養生村或其他養生長照機構 第二場次(南桃園區) 一、聆聽身體的聲音 身體對我們釋放需求，同時也給予回饋，懂得聆聽身體的聲音，及時發現、及早處理，讓身心和諧愉悅，邀請專業講師講授健康保養之道 二、高年級實習生-逗陣來去作志工 由退休志工帶領，尋訪桃園虎頭山公園或大溪後慈湖			
5	田園樂趣- 從公務到農務	由退休人員杜碧芬(楊心國小人事室主任退休)帶領同仁體驗植苗、採收等農務實作課程並分享退休生活規劃	30	3 小時	10 月
6	精選電影賞析- 看電影說失智	從影片觀賞與探討，進一步瞭解失智症與因應(由本處考訓科主辦)	100	3 小時	6 月

陸、計畫經費

所需經費，由人事處 108 年度預算給與工作、考訓工作業務費項下支應。

柒、檢討改善

策略目標、課程安排及預定完成期限等，得視辦理情形滾動修正。

捌、結語

退休是人生重要的階段，每個人都嚮往快樂自在的生活，然而，若未事先規劃與練習，當退休的那一刻來臨，將陷入無所適從，期透過 108 年退休關懷照護系列活動，主動提供同仁完整的退休相關服務，並強化退休人員照護，從大型專題講座到小型多元體驗課程，從專業講師到退休人員的分享與互動，啟發現職同仁對退休生活規劃有初步概念，培養自己的興趣，退休後擁有最佳的適應，即將及已退休同仁得藉由團體交流，互動學習成長，拓展社會關係，為自己創造晚美人生。