

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

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

#### 伍、活動內容與課程規劃

| 序<br>號 | 課程暫定名稱                  | 課程大綱                                                                            | 人數          | 時數           | 辦理<br>月份 |
|--------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------|
| 1      | 銀向富足人生<br>講座            | 一、善用理財工具，生手也能輕鬆上手講座<br>講授合理節稅、保險或投資等多元財務管理方式<br>二、公務人員退休權益<br>講授公務人員退休法規基本概念及權益 | 130         | 2 小時<br>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－<br>用相機記錄生活與感動     | 由退休人員何恭壘(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<br>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 |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|
|    |                   | <p>生活。</p> <p>第一場次(北桃園區)</p> <p>一、養生從心開始</p> <p>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</p> <p>二、尋覓銀髮桃花源</p> <p>參訪長庚養生村或其他養生長照機構</p> <p>第二場次(南桃園區)</p> <p>一、聆聽身體的聲音</p> <p>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</p> <p>二、高年級實習生-逗陣來去作志工</p> <p>由退休志工帶領，尋訪桃園虎頭山公園或大溪後慈湖</p> |     |      |      |
| 5  | 田園樂趣-<br>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-<br>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。