



## 社團法人公職退休人員聯誼暨關懷服務協會函

立案證書字號：內政部台內社字第 0950196772 號函核准立案

會址：100 台北市和平西路 1 段 30 號 3 樓之 1

承辦人：張紹振

電話：(02) 2364-0991 傳真：(02) 2364-2495

電子信箱：[anla\\_exam@msa.hinet.net](mailto:anla_exam@msa.hinet.net)全球網站：<http://anla99.myweb.hinet.net>

受文者：如行文單位

發文日期：中華民國 102 年 3 月 1 日

發文字號：公退關會雲字第 14 號

速別：最速件

附件：如文

主旨：本會訂於本(102)年 5 月 7、8 日(星期二、三)在林口長庚養生文化村(桃園龜山鄉舊路村長青路 2 號)舉辦「公職退休人員健康活力長青研習營」，惠請協助推薦 貴屬退休人員，並由被推薦人員視其意願於 4 月 6 日前依所附調查表逕傳真本會(傳真號碼 02-23642495)，或由 貴單位彙整傳真本會。

說明：

- 一、為增進公職退休人員深入瞭解政府推動高齡健康促進政策及身心照護服務體系之具體措施，並協助公職退休人員落實自主健康管理、維持生活尊嚴，提升養生品質，活化延齡，減輕社會問題，並達活力長青之目的，特辦理旨揭研習營。
- 二、本次活動共 2 日(1 泊 4 食)，費用計 1,350 元，另本會將視籌款情形，如有餘裕，則酌予補助部分金額。
- 三、檢附參加人員調查表(附件 1)、研習營辦理計畫(附件 2)各 1 份。

正本：中央各部會及各縣市政府人事機構

副本：本會會務推展處

會長 潘麗雲

附件 1

## 「公職退休人員健康活力長青研習營」參加人員名單

參加人員退休前服務機關：

| 姓名 | 性別 | 出生日期 | 身分證號碼 | 是否住宿   | 用餐葷素   | 搭乘往返台北車站至林口長庚養生村交通車                                      | 聯絡電話      | 通訊地址 |
|----|----|------|-------|--|--|--|-----------|------|
|    |    |      |       | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 葷<br><input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | 手機：<br>宅： |      |
|    |    |      |       | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 葷<br><input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | 手機：<br>宅： |      |
|    |    |      |       | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 葷<br><input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | 手機：<br>宅： |      |
|    |    |      |       | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 葷<br><input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | 手機：<br>宅： |      |
|    |    |      |       | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 葷<br><input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否 | 手機：<br>宅： |      |

備註：

1. 舉辦時間：102年5月7、8日(星期二、三)，課程表如後附
2. 本次活動2天1夜4餐，自付1,350元，本會將視籌款情形，如有餘裕，則酌予補助部分金額。
3. 報名截止日4月6日。
4. 出生日期及身分證號碼為平安保險需要，請詳細填寫。
5. 參加人員請自行斟酌本身行動方便。
6. 報名請直接傳真本會：02-2364-2495

## 公職退休人員活力長青研習營辦理計畫

### 壹、辦理目的

為增進公職退休人員深入瞭解政府推動高齡健康促進政策及身心照護服務體系之具體措施，並協助公職退休人員落實自主健康管理、維持生活尊嚴，提升養生品質，活化延齡，減輕社會問題，並達活力長青之目的，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者健康促進政策、健康服務措施及具體推動保健業務實況與未來展望。
- 二、有效宣導政府建制退休年金制度之政策及作為。
- 三、落實公職退休人員之自我保健，以增進體能，活力健康，延緩老化。
- 四、強化公職退休人員之自我照顧，減輕國家社會及家庭負擔。

參、辦理時間：中華民國 102 年 5 月 7-8 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、教育部。
- 三、承辦單位：社團法人公職退休人員聯誼暨關懷服務協會。
- 四、協辦單位：行政院衛生署國民健康局、林口長庚養生文化村
- 五、輔導單位：內政部
- 六、贊助單位：教育部體育署

### 陸、邀請參加人員（預估 200 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 1）

附表 1

公職退休人員活力長青研習營  
課程表

| 時 間         | 節 次            | 課 程 內 容   |
|-------------|----------------|---|
| 第 一 天(5月7日) |                |   |
| 8:00—9:10   | 車程             |   |
| 9:10—9:40   | 報到             |   |
| 9:40—10:00  | 開幕式            | 邀請考試院伍副院長錦霖蒞臨致詞   |
| 10:00—10:20 | 茶敘             |   |
| 10:20—10:30 | 致歡迎詞           | 長庚養生文化村黃院長美涓  |
| 10:30—11:20 | 第一節            | 高齡健康促進政策<br>(邀請行政院衛生署國民健康局代表主講)                               |
| 11:20—11:30 | 休息             |   |
| 11:30—12:20 | 第二節            | 銀髮族骨骼保健<br>(邀請長庚醫院骨科醫護專家主講)                                   |
| 12:20—14:00 | 活力午餐及休息        |   |
| 14:00—14:50 | 第三節            | 悠遊倉穹--長青養生旅遊<br>(邀請旅遊達人主講)                                    |
| 14:50—15:00 | 休息             |   |
| 15:00—16:00 | 第四節            | 體適能檢測<br>(養生文化村輔導人員)  |
| 16:30—17:30 |                | 養生文化村生態園區及室內設施導覽<br>(養生文化村輔導人員)                               |
| 17:30—19:00 | 養生風味餐          |   |
| 19:00—20:50 | 養生運動 &<br>休閒康樂 | 1.養生舒活伸展運動<br>(邀請長庚生技身心靈中心運動指導師)<br>2.桌球<br>3.卡拉 OK<br>4.養生麻將 |

| 時 間            | 節 次  | 課 程 內 容   |
|----------------|------|---|
| 第 二 天(5 月 8 日) |      |   |
| 7:00           | 鳥鳴起床 |   |
| 7:30-8:00      | 晨間運動 | 養生經穴健康操<br>(養生文化村輔導人員)                            |
| 8:00-9:00      | 精力早餐 |   |
| 9:00-9:50      | 第一節  | 退休年金制度改革對公職退休人員之影響<br>(邀請銓敘部、行政院人事行政總處及教育部代表共同座談) |
| 09:50-10:00    | 休息   |   |
| 10:00-10:50    | 第二節  | 健康樂活 從心開始--銀髮族心理保健<br>(邀請台灣大學醫學專家主講)              |
| 10:50-11:00    | 休息   |   |
| 11:00-11:50    | 第三節  | 無後顧之憂--銀髮族理財保值之道<br>(邀請金融產業專家主講)                  |
| 12:00-13:00    | 活力午餐 | 行李上車  |
| 13:30-15:30    | 參訪活動 | 台塑文物館或中央造幣廠(二擇一)                                  |
| 15:30-         | 快樂賦歸 | 在台北車站或古亭站解散                                       |