

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 (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 (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 (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 (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 (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 & 休閒康樂	1.養生舒活伸展運動 (邀請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 三 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 (養生文化村輔導人員)
8:00-9:00	精力早餐	
9:00-09:50	第一節	退休年金制度改革對公職退休人員之影響 (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 (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 (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