

桃園市政府 114 年度退休照護講座
「從公職到自在人生-啟動退休生活」程序表

●時間：

1. 場次 1：114 年 6 月 17 日（星期二）9:00~17:00。
2. 場次 2：114 年 6 月 24 日（星期二）9:00~17:00。

●地點：本府 13 樓公務人力培訓中心（桃園市桃園區縣府路 1 號 13 樓）

時間	項目	講師
09：00~09：30	報到	
09：30~09：50	志願服務經驗分享	杜元華 林怡君
09：50~10：00	休息	
10：00~12：00	「投資理財及退休生涯規劃」	陳詩元
12：00~13:00	午餐時間	
13:00~14:50	「家庭中性別議題與夫妻溝通議題」	黃啟偉
14:50~15:00	休息	
15:00~16:50	「動健體適能課程」	鄧琇文
16:50~17:00	QA 時間	
17:00	賦歸	

桃園市政府 114 年度退休照護講座
「從公職到自在人生-啟動退休生活」課程簡介

講座主題	講座內容簡介及講師	備註
投資理財及退休生涯規劃	<p>一、講座內容：協助同仁了解退休金資產配置原則與風險管理，以培養理性理財觀念，規劃安心退休生活，以實現財務自主與生活品質的平衡。</p> <p>二、講師：陳詩元（天使亞倫有限公司創辦人暨執行長）。</p>	
家庭中性別議題與夫妻溝通議題	<p>一、講座內容：因應退休後生活重心回歸家庭，常需面臨家人相處模式重適應，藉由探討性別角色認知與溝通差異，學習有效溝通技巧，促進夫妻互信與理解，進而建立和諧家庭關係。</p> <p>二、講師：黃啟偉（新北市臨床心理師公會理事）。</p>	
動健體適能課程	<p>一、講座內容：透過簡易肌力、平衡與柔軟度訓練，提升身體機能與活動力，以預防老化與退化，培養運動習慣，維持健康樂活的退休生活。</p> <p>二、講師：鄧琇文（Curves 可爾姿西門漢中店佑英有限公司負責人）。。</p>	