

## 臺北市教師研習中心

### 臺北市 115 年樂齡生活高手：50<sup>+</sup>的退休生活新攻略研習班 實施計畫

- 一、研習依據：本中心 115 度研習行事曆。
- 二、研習目標：協助即將退休教師建立完善的退休生活規劃能力，提升財務風險管理與防範金融詐騙之意識，增進身心健康與生活適應能力，並引導學員於退休後持續拓展社會參與及志願服務管道，延續教育專業價值，開啟充實而有意義的退休新生活。
- 三、研習對象：本市 50 歲以上且 5 年內即將退休教師（含教保人員）。
- 四、研習時間：115 年 2 月 2 日（星期一）。
- 五、研習人數：80 名。
- 六、報名期間：即日起至 115 年 1 月 22 日（星期四）止。
- 七、研習地點：臺北市教師研習中心（臺北市北投區建國街 2 號），中正堂。
- 八、課程內容：實際課程及授課講座如有修改，以網路公告為準。

| 日期/星期                     | 時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 時數 | 課程主題                              | 講座                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|-----------------------------|
| 115 年<br>2 月 2 日<br>(星期一) | 09:00-09:50                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1  | <b>社會參與</b><br>(含角色轉換、公民參與及人際間互動) | 臺北市政府教育局<br>連寬寬聘督           |
|                           | 10:00-11:50                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | <b>退休財務規劃與管理</b><br>(含防範金融詐騙)     | 前兆豐銀行<br>李柔嫻資深襄理            |
|                           | 13:30-15:10                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | <b>健康促進</b><br>(含健康老化、銀髮體適能)      | 台灣逗齡閣家樂健康瑜<br>伽協會<br>余雪紅理事長 |
|                           | 15:20-16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1  | 退休後投入「生活輔導員」志業：<br>實務經驗分享         | 本中心輔導組/<br>退休教師陳輝誠          |
| 課程簡介                      | 為協助本市 50 歲以上且 5 年內即將退休之教師及早完成退休轉銜，本研習以「樂齡生活高手：50+的退休生活新攻略」為主軸，從「社會參與」、「退休財務規劃與風險管理」及「健康促進」三面向規劃課程。課程透過退休財務規劃與防範金融詐騙之經驗分享，強化學員辨識、驗證與阻斷詐騙之行動流程；並安排健康促進（含健康老化、銀髮體適能）與椅子居家瑜伽等可在家持續的低門檻練習，協助學員建立正確運動與修復觀念，降低膝腰不適風險；同時納入社會參與（含角色轉換、公民參與及人際間互動）之議題，引導學員建構退休後的人際支持網絡，認識公民參與與志願服務管道，延續教育專業與服務精神，開啟充實且可持續的退休新生活。 |    |                                   |                             |

- 九、研習方式：講授及經驗分享。

## 十、報名方式

- (一) 請於報名截止日前登入臺北市教師在職研習網站 (<https://insc.tp.edu.tw>) 報名，並經行政程序核准後，由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二) 本中心將依報名順序遴選，遴選結果、課程資訊、課程異動等將至遲於開課前，以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知（請保持開通或有足夠空間）。
- (三) 研習員報名人數超過錄取名額時，則以先後原則（完成報名程序之順序）錄取。

**十一、研習時數：**全程參與者核發 6 小時研習時數，請假超過研習總時數 5 分之 1 者（1 小時），不核給研習時數。

## 十二、注意事項

### （一）課程相關

- 1、講義以提供電子檔為原則，不列印紙本。
- 2、研習期間請自備能連網、掃描 QR code、下載觀看檔案之電子裝置，或於研習前先行下載／列印／備妥，以利掌握研習內容。
- 3、研習相關訊息將於課程前以各研習員於教師在職研習網中登錄之 e-mail 信箱通知，請確認收件信箱。



### （二）出／缺席

- 1、參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。
- 2、完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網／首頁最新公告（免登入）／下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於 3 日內完成補假程序。
- 3、研習期間若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛）等身體不適情形，建議請假在家休養或請全程佩戴口罩。

### （三）相關資訊

- 1、接駁專車：如需搭乘研習接駁專車，請於網路報名時登錄。當日搭車人數未達 15 人不派車，相關接駁時間、地點及發車資訊，請於教師在職研習網／首頁最新公告（免登入）／專車時刻表瀏覽查詢，或電洽本中心輔導組吳小姐：(02)28616942 轉 226。
- 2、哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- 3、無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

**十三、聯絡方式：**張慧珍組員，聯繫電話：(02)2861-6942 分機 218，傳真：(02)2861-6702，  
電子信箱：aca\_002@tiec.tp.edu.tw。

**十四、研習經費：**由本中心研習經費項下支應。

**十五、其他：**本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。