

臺北市教師研習中心

臺北市 115 年樂齡生活高手：50⁺的退休生活新攻略研習班（第 2、3 期）

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 歲以上教師（含教保人員）。

四、研習時間：

第 2 期:115 年 7 月 10 日（星期五）。

第 3 期:115 年 7 月 20 日（星期一）。

五、研習人數：80 名。

六、報名期間：即日起至 115 年 6 月 25 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），第 5 教室。

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
第 2 期 115 年 7 月 10 日 (星期五)	09:00-09:50	1	社會參與 (含角色轉換、公民參與及人際間互動)	臺北市信義國小 陳麗香退休教師
	10:00-11:50	2	不焦慮的退休理財術	「樂活大叔」理財作家 施昇輝先生
	13:30-15:10	2	健康促進 (含健康老化、銀髮體適能)	台灣逗齡閣家樂健康瑜 伽協會 佘雪紅理事長
	15:20-16:10	1	退休後投入「生活輔導員」志業： 實務經驗分享	本中心輔導組/ 陳輝誠退休教師
第 3 期 115 年 7 月 20 日 (星期一)	09:00-09:50	1	退休不退場- 我的第三人生「學老」大冒險	臺北市興福國中 王瑞貞教師
	10:00-11:50	2	退休財務規劃與管理 (含防範金融詐騙)	前兆豐銀行 李柔嫻資深襄理
	13:30-15:10	2	健康促進 (含健康老化、銀髮體適能)	台灣逗齡閣家樂健康瑜 伽協會 佘雪紅理事長
	15:20-16:10	1	退休後投入「生活輔導員」志業： 實務經驗分享	本中心輔導組/ 廖婉岑退休教師

課程簡介	為協助本市 50 歲以上教師及早規劃退休轉銜，開展充實而穩健的退休生活，本研習以「樂齡生活高手：50+的退休生活新攻略」為主軸，規劃社會參與、退休理財、健康促進及志願服務實務分享等課程內容。課程將引導學員面對退休後的角色轉換，思考人際互動、公民參與及社會連結的可能性；並透過退休理財觀念與實務經驗分享，協助學員建立不焦慮的財務安排與生活規劃能力。同時，課程納入健康老化與銀髮體適能概念，協助學員提升身心健康意識，培養可持續的健康生活習慣。最後，透過退休教師投入「生活輔導員」志業之實務經驗分享，鼓勵學員延續教育專業與服務熱忱，探索退休後持續參與社會、貢獻所長的新方向。
------	---

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。