

## 「趨勢講堂（57）啟動健康樂活的享退關鍵」實施計畫（草案）

### 壹、目標

透過學習正向身心靈健康管理方式，提升公務同仁調適力、自癒力與自我成長所需，開拓同仁工作及生活視野，掌握健康生活及未來退休樂活的關鍵。

### 貳、對象

行政院所屬中央及地方機關公務人員。

### 參、辦理單位

行政院人事行政總處公務人力發展學院（以下簡稱本學院）。

### 肆、時間及參訓人數

112年10月31日（星期二）下午2時30分至4時30分，計160人（100人調派訓方式辦理、另60人開放網路自由報名）。

### 伍、報到時間及地點

112年10月31日（星期二）下午2時00分至2時30分，於本學院臺北院區集會棟1樓前瞻廳（臺北市大安區新生南路3段30號）辦理報到。

### 陸、議程

時間	議程
14:00-14:30	報到
14:30-16:20	啟動健康樂活的享退關鍵 主講人：國泰綜合醫院物理治療師 <u>簡文仁</u>
16:20-16:30	Q&A

### 柒、經費

在本學院相關經費項下支應。

### 捌、其他

- 一、本講堂不提供膳宿。
- 二、請核予參加人員公假（差）登記。
- 三、全程參與者，核給終身學習時數2小時。

### 玖、本實施計畫得視實際需要修正。