

臺北市政府公務人員訓練處 課程表
110年度 退休生涯規劃研習班 第1期

| 日期 | 星期 | 時間 | 課程內容 | 講座 |
|------|----|-------------|------------------------|-------|
| 9月1日 | 三 | 08：40~09：00 | 報到暨班務說明 | 教務組 |
| | | 09：00~11：50 | 退休人員健康管理策略 | 簡文仁老師 |
| | | 13：30~16：20 | 退休人員身、心、靈養生之道-談老年疾病與預防 | 王韻涵老師 |
| 9月2日 | 四 | 09：00~11：50 | 志願服務內涵-快樂志工你和我 | 陳俊佑老師 |
| | | 13：30~16：20 | 退休人員心理調適與生涯規劃 | 郭哲誠老師 |

臺北市政府公務人員訓練處 課程表
110年度 退休生涯規劃研習班 第2期

| 日期 | 星期 | 時間 | 課程內容 | 講座 |
|-------|----|-------------|------------------------|-------|
| 9月9日 | 四 | 08：40~09：00 | 報到暨班務說明 | 教務組 |
| | | 09：00~11：50 | 志願服務內涵-快樂志工你和我 | 陳俊佑老師 |
| | | 13：30~16：20 | 退休人員心理調適與生涯規劃 | 郭哲誠老師 |
| 9月10日 | 五 | 09：00~11：50 | 退休人員健康管理策略 | 簡文仁老師 |
| | | 13：30~16：20 | 退休人員身、心、靈養生之道-談老年疾病與預防 | 王韻涵老師 |