

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