

臺北市政府公務人員訓練處 課程表
111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 |
|------|----|-------------|----------------|-------|
| 6月1日 | 三 | 08：40~09：00 | 報到暨班務說明 | 教務組 |
| | | 09：00~11：50 | 養兒防老？-談退休後人生保障 | 駱冀耕老師 |
| | | 13：30~16：20 | 退休人員的免疫、運動與健康 | 簡文仁老師 |
| 6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
111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 |
|------|----|-------------|----------------|-------|
| 6月8日 | 三 | 08：40~09：00 | 報到暨班務說明 | 教務組 |
| | | 09：00~11：50 | 退休人員的免疫、運動與健康 | 簡文仁老師 |
| | | 13：30~16：20 | 養兒防老？-談退休後人生保障 | 駱冀耕老師 |
| 6月9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 |