

臺北市政府公務人員訓練處 課程表
114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5日	四	08：40~09：00	報到暨班務說明	教務組
		09：00~11：50	成功老年，晚美人生！	郭哲誠老師
		13：30~16：20	公務人員退休法令宣導—退休權益知多少？	高玉燕副司長
6月6日	五	09：00~11：50	三動樂活享安老	簡文仁老師
		13：30~16：20	居家徒手學重訓—輕鬆防老告別關節病	陳韜仁老師

臺北市政府公務人員訓練處 課程表
114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19日	四	08：40~09：00	報到暨班務說明	教務組
		09：00~11：50	退休族要多懂一點的法律與理財觀	駱冀耕老師
		13：30~16：20	成功老年，晚美人生！	郭哲誠老師
6月20日	五	09：00~11：50	三動樂活享安老	簡文仁老師
		13：30~16：20	公務人員退休法令宣導—退休權益知多少？	邱德明專門委員