

114 年臺南市政府擬退人員關懷講座(永華場次)

課程表

- 一、 目的：為協助將退同仁順利適應人生新階段，瞭解退休權益，俾以規劃退休生涯；同時透過多元照護主題講座，提供實用資訊及技能，以維持身心健康並提升生活品質。
- 二、 時間：114 年 10 月 31 日(五)，10 時-16 時。
- 三、 地點：永華市政中心 11 樓訓練教室。
- 四、 對象：本府暨所屬各級機關學校將屆退休之公教人員(114-115 年)。
- 五、 參加人數：70 人。
- 六、 課程表：

時間	講座內容	講師
09：30-09：55	報到	
09：55-10：00	長官致詞	
10：00-10：50	退休公務人員照護及權益	臺南市政府人事處 給與科林佩蓉科員
10：50-11：00	休息	
11：00-12：00	你吃對了嗎？健康餐盤聰明吃	衛生局國民健康科 陳怡靜營養師
12：00-13：30	午休用餐	
13:30-14:20	話術滿天飛，理智不受騙-防詐騙宣導	警察局犯罪預防科 李尚儒警務員
14:20-14:30	休息	
14:30-16:00	擺脫肌少症，一起動滋動	成功大學醫學系生理學科暨 研究所 蔡美玲副教授 成大醫院 薛孟怡物理治療師
16:00	賦歸	