

114 年臺南市政府擬退人員關懷講座(民治場次)

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 5 月 9 日(五)，9 時 30 分-16 時。
- 三、地點：贏地創新育成基地 3 樓共同空間。
- 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：40 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 給與科陳淑真股長
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 陳勇志辦事員
14:20-14:30	休息	
14:30-16:00	擺脫肌少症，一起動滋動	麻豆新樓醫院復健科 梁生耀職能治療組長
16:00	賦歸	