

臺北市政府 公務人員訓練處

退休人員關懷系列 112 年 10 月 23 日課程規劃表(草案)

班期代碼	主 題	上課時間	講座	講座介紹	課程簡介	教室及名額
AA2916	大師開講~ 憶起幸福、健康九九	上午 10:00~12:00 (2 小時)	璩大成	臺北市聯合醫院 前總院長	1.透過互動式演講，進行知識分享與經驗交流，追求身心愉悅與幸福，盡情享受退休生活的精彩篇章。 2.利用穿戴模擬裝置走入時光隧道，體驗高齡生活。	公訓處 大禮堂 250 名
B00691	守富人生~ 預防詐騙及法律風險報 哩哉 (含案例分享)	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	駱冀耕	1.台名保險經紀人股份有限公司 法遵室資深經理 2.經歷：法務部調部辦事觀護人、 富邦銀行個人高端處專家團隊 經理	1.透過案例分享了解防不勝防的詐騙伎倆及預防退休生涯可能遇到的法律問題。 2.有獎問答。	公訓處 B202 教室 50 名
B00692	中醫養生~疾病預防與 保健	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	楊錦華	1.中華經絡推拿保健協會理事 長 2.和平中醫、光仁中醫、德安 中醫診所-特約醫師	1.從五官看五臟健康。 2.利用中醫食療、穴道指壓及經絡操等好玩又有趣的方式促進氣血循環及疾病防治，達到養生目的。	公訓處 B203 教室 50 名
B00693	活力養生~輕適能運動	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	黃薰隆	中華民國健身運動協會理事長	利用居家生活中輕鬆簡單的健身運動，達到健康、紓壓及保持活力的目的。	公訓處 B204 教室 50 名

B00694	視覺與味覺的雙饗宴~ 香草植物介紹與應用	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	陳彥宇	台灣生態教育推廣協會講師	1.介紹香草植物的品種、應用及居家園藝。 2.製作兼具欣賞價值與實用功能的【葉脈擴香石】，利用天然植物香氛優化居家環境（課程免費贈送DIY材料）。	公訓處 B104 教室 50 名
B00695	手機攝影~ 拍攝秘訣大公開	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	黃政文	1. 喵魔人工作室負責人 2. 經歷：宜蘭生活廣播總經理、環訓所講師、國立自然科學博物館講師、台中環境督察總隊講師	透過短影片拍攝及後期製作，快速掌握手機拍攝優質影片的秘訣及剪輯影片的撇步。	公訓處 E203 教室 50 名
B00696	生活好好 ◆ 好好生活- 好香、好吃、好健康	下午 01:30~04:00 (2.5 小時)	侯富霞 劉晉宏	主題 1：芳療按摩舒壓 侯富霞：恩主公健康學苑、104 高年級、中山區健康中心等芳療按摩講師 主題 2：營養輕鬆上桌 劉晉宏：草根意識工作室負責人	1.跟著擁有多國芳療師證照的侯老師一起學習精油穴道按摩，一起把滿滿的「好」能量帶回家（課程贈送木質按摩葫蘆）。 2.吃是人生大事，好好吃更能與健康為伍，看劉晉宏老師如何利用簡單的小家電變出一道道營養美味的餐點，邀請大家一起吃頓「好」的。	公訓處 E 棟 1 樓 元宇宙體驗區 50 名