

114年度 臺北市政府退休人員關懷專題課程表

班期代碼	主 題	時間/教室	講 座	課 程 簡 介
AA2916	「健康樂活•精彩人生」 座談會	10月23日上午 09:30~12:00 /C106大禮堂	1、李柔嫻 老師 甜甜寶貝寵物樂園公司 負責人、前兆豐銀行 資深襄理 (介紹網址：https://niurl.cc/JbYHtU) 2、張少熙 教授 臺灣師範大學 特聘教授、前體育署 署長 (介紹網址：https://niurl.cc/M42gIW) 3、郭哲誠 執行長 成功老年學院 執行長 (介紹網址：https://reurl.cc/jrDA3M)	●處長致詞及來賓介紹 09:35~09:40 ●專題演講： 1、李柔嫻 老師 09:40~10:10 國際反洗錢師遭詐3千萬的現身說法 2、張少熙 教授 10:10~10:50 魅力來自肌力-養生勝過養醫生 3、郭哲誠 執行長 11:00~11:40 成功老年 - 樂活規劃 ●綜合座談： 11:40~12:00 主持人：郭哲誠 與談人：張少熙、李柔嫻 (現場提供 Slido 匿名提問系統線上提問)
◎ 參加上午課程者，本處餐廳免費提供午膳				
B00691	銀髮族理財與法律問題 (現場由金融團隊提供理財及法律問題諮詢)	10月23日下午 01:30~04:00 B104教室	李柔嫻 老師 甜甜寶貝寵物樂園公司 負責人、前兆豐銀行 資深襄理	1、如何識詐、防詐、阻詐。 2、退休人員財產規劃相關法律問題。 3、銀髮族理財規劃。
B00692	三カ一L´的健康 (樂齡·淨零·心靈)	10月23日下午 01:30~04:00 B202教室	簡文仁 老師 國策顧問、前國泰醫院物理治療師	1、精準健康管理。 2、免疫與運動養生。 3、情緒與壓力管理。
B00693	成功老年 - 飲食科學養生	10月23日下午 01:30~04:00 B203教室	郭哲誠 執行長 成功老年學院 執行長	1、健康用醣 2、聰明用油 3、地中海飲食法

114年度 臺北市政府退休人員關懷專題課程表

B00694	芳香紓壓 - 樂活人生 (免費提供材料)	10月23日下午 01:30~04:00 B204教室	崔儀珮 老師 興萬隆國際開發有限公司 教育訓練總監	透過植物精油的香氛療癒力，提升身心靈的和諧與健康，在輕鬆愉悅的氛圍中，學會如何運用精油改善睡眠品質、舒緩焦慮情緒、強化免疫力。
◎ 參加上、下午課程者，課程結束後將致贈 Lovin 頂級健康堅果伴手禮 (市價300元以上)				