

115年度 臺北市政府退休人員關懷專題課程

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13日上午 09:30~12:00 /C106大禮堂	1、專題演講：失智症知多少？ 臺北市立聯合醫院松德院區 邱智強副院長 2、專題演講：打詐情勢與防詐須知！ 銘傳大學犯罪防治系 林書立助理教授 (前刑事警察局預防科長) 3、專題演講：成功老年 - 晚美人生 成功老年學院 郭哲誠執行長 4、綜合座談	● 09:20~09:30 學員報到 ● 09:30~09:35 公訓處何處長致詞及介紹來賓 ● 09:35~11:35 專題演講： 1、09:35~10:15 主題：失智症知多少？ 2、10:15~10:55 主題：打詐情勢與防詐須知！ 3、10:55~11:35 主題：成功老年 - 晚美人生 ● 11:35~11:45 大合照&休息 ● 11:45~12:00 綜合座談 主持人：郭哲誠 執行長 與談人：邱智強副院長、林書立助理教授、 何雅娟處長 (現場提供 Slido 平臺線上提問)
◎ 參加上午課程者，本處餐廳免費提供午膳				
B00691	中醫養生 - 遠離三高防失智	10月13日下午 01:30~04:00 /B104教室	楊錦華 老師 中華經絡推拿保健協會理事長及和平中醫、 光仁中醫、德安中醫診所特約醫師	利用中醫食療、穴道指壓及經絡操等方式 預防腦部退化，達到養生目的。

115年度 臺北市政府退休人員關懷專題課程

B00692	三動樂活 安可人生	10月13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、腦動、身動、互動防失智。 2、健康三化論。 3、三自人生。
B00693	成功老年 - 運動科學養生	10月13日下午 01:30~04:00 /B203教室	郭哲誠 老師 成功老年學院 執行長	1、深入了解運動安全與最適合強度。 2、正確運動預防跌倒 / 肌少 / 失智。
B00694	芳香紓壓 - 樂活人生 (免費贈送精油香氛材料)	10月13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，課程結束後將致贈頂級健康堅果伴手禮