

## 臺北市政府 函

地址：110204臺北市信義區市府路1號11樓  
南區  
承辦人：王嚮蕾  
電話：02-27208889/1999轉7729  
傳真：02-27237850  
電子信箱：dop-a405@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市立石牌國民中學

發文日期：中華民國111年5月9日

發文字號：府授人給字第1113003766號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：課程表及師資簡介各1份（20728322\_1113003766\_1\_ATTACH1.pdf、  
20728322\_1113003766\_1\_ATTACH2.pdf）

主旨：為辦理本府111年度退休生涯規劃研習班，請鼓勵貴屬符合參加資格人員踴躍報名參加，並於111年5月17日（星期二）前完成線上報名作業，請查照。

說明：

一、為協助即將退休之同仁退休後生理及心理調適，將規劃以Webex視訊型式舉辦111年度退休生涯規劃研習班，課程內容包括退休生涯規劃、志願服務、健康管理及退休生活保障等。

二、為發揮資源效益，請廣為宣導即將退休人員並鼓勵參加，課程規劃如下：

（一）課程時間：分2期舉辦，每期訓練期程為12小時，開課日期分別訂於111年6月1、2日（第1期）及同年月8、9日（第2期）。

（二）課程內容及講座：

1、駱冀耕老師主講「養兒防老？—談退休後人生保

石牌國中 1110509



\*PXAA1116003451\*

障」。

2、簡文仁老師主講「退休人員的免疫、運動與健康」。

3、陳俊佑老師主講「志願服務內涵—快樂志工你和我」。

4、郭哲誠老師主講「退休人員心理調適與生涯規劃」。

(三)參加對象：將於111年6月3日至112年1月16日期間退休之公務人員（不含教師）及本府退休公務人員。

(四)上課型式：Webex視訊課程，課程連結將隨同研習訊息以電子郵件通知。

(五)報名方式：請貴單位人事人員協助參加同仁於即日起至111年5月17日（星期二）前至「實體班期人事登入系統」（網址：[https://dcsdcourse.taipei.gov.tw/personnel\\_login.php](https://dcsdcourse.taipei.gov.tw/personnel_login.php)）完成線上報名作業。

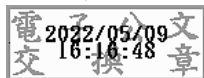
(六)報名人數達開班標準，研習訊息將逕以電子郵件發送研習人員與貴單位人事人員，請多加留意。為免傳送漏失情事發生，研習訊息請貴單位人事人員再予轉知研習人員。

(七)每期參加人數上限為80人，若報名人數逾限額時，以屆齡退休者優先排定；另為避免浪費訓練資源，各機關學校應建立候補名冊，俾利及時遞補缺額。

三、檢附旨揭研習班課程表及師資簡介各1份。

正本：臺北市政府各機關學校（臺北大眾捷運股份有限公司除外）、臺北市議會

副本：



（人事處代決）