

113年度 臺北市政府退休人員關懷講座

班期代碼	主 題	時間/教室	講 座	課 程 簡 介
AA2916	名醫開講~ 健康樂活•精彩人生	10月4日上午 09:15~12:00 大禮堂	臺北市聯合醫院 松德院區 黃名琪院長 陽明院區 邱逸淳院長 忠孝院區 吳岳霖醫師 前松德院區營養科主任 柯蘊慧老師	●專題演講： 1、憂鬱症：站在科學的肩膀上 2、尿尿小事，問題多多 3、腎利人生 4、健康吃~免疫力 UP UP ●綜合座談： 現場提供 Slido(可匿名提問系統)線上提問
◎ 參加上午課程者，本處餐廳免費提供午膳				
B00691	打造樂活的第三人生	10月4日下午 01:30~04:00 B203教室	施昇輝(樂活大叔) 老師 投資理財講師及作家	退休後的理財和生活規劃。
B00692	中醫養生~ 疾病預防與保健	10月4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	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。
B00693	健康運動學養生	10月4日下午 01:30~04:00 B202教室	簡文仁老師 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。
B00696	憶起幸福~ 健康•飲食雙饗宴	10月4日下午 01:30~04:00 B204教室	柯蘊慧老師 前松德院區營養科主任	1、如何吃出績優「骨」。 2、地中海飲食防失智。 3、保健食品健康吃。
◎ 參加上、下午課程者，課程結束後敬備伴手禮				