

檔 號：

保存年限：

## 臺北市政府公務人員訓練處 函

地址：11693臺北市文山區萬美街2段21巷20號

承辦人：劉美玲

電話：02-29320212轉551

傳真：02-29323334

電子信箱：pstc-melody@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市立新民國民中學

發文日期：中華民國107年5月1日

發文字號：北市訓教字第1076000407號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：壓力麥擱來壓：抒壓與健康(c64923124fb5dbdb6c841aba3b23c8eb\_268681\_1076000407\_1\_ATTACH1.pdf)

主旨：本處「達人開講」第2期(演講主題：壓力麥擱來壓)訂於6月21日(星期四) 14:00—16:30辦理，請鼓勵貴屬人員踴躍報名，請查照。

說明：

- 一、依據本府107年度訓練計畫辦理。
- 二、旨揭演講將邀請成功老年學院郭哲誠執行長擔任講座，透過傳授預防醫學觀念與抒壓活動，讓參與同仁們能夠有效地減緩自己的工作壓力，以最佳的身心狀態提昇工作效率，進而創造更優質的工作生活品質。
- 三、研習對象為本府各機關人員，請貴單位人事人員於5月21日前至「臺北e大」(網址：<http://elearning.taipei>)之『實體班期專區』(班期代碼：B00317)完成班期報名作業。為免傳送漏失情事發生，研習訊息惠請貴單位人事人員再予轉知研習人員。

正本：臺北市政府各機關學校(臺北市政府公務人員訓練處除外)

副本：臺北市政府公務人員訓練處人事機構(含附件)

電子公文交換章