

## 臺南市政府 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號5樓  
承辦人：陳姍澧  
電話：(06)3901132  
傳真：(06)2982507  
電子信箱：shanlic724@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市七股區後港國民小學

發文日期：中華民國114年3月25日  
發文字號：府人給字第1140334515號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：

主旨：為落實本府友善職場環境，訂於本(114)年4月16日(星期三)辦理「職場減壓全攻略：正念與冥想助你心力不「焦」瘁」研習，請查照並鼓勵同仁踴躍報名參加。

說明：

一、為增進同仁認識及管理工作中壓力與焦慮情緒，達到提升自我調適能力，以建構良善工作環境，共同打造身心友善職場。

二、旨揭課程相關訊息如下：

(一)課程時間：114年4月16日(星期三)下午2時至5時。

(二)課程地點：本府永華市政中心1樓東哲廳。

(三)參加人員：

1、本府暨所屬各級機關學校公教人員，採薦送報名參加；參加人數上限為80人。

2、為維護課程品質，本課程不得現場報名，本府人事處將於114年4月14日(星期一)公告參加人員名單於



iShare行動知識網，請人事單位上網確認名單(本府部分將另以電話通知各單位聯繫窗口)。

3、課程講義隨報名名單公告，屆時請自行至iShare行動知識網下載列印。

(四)課程表及詳細課程介紹請參見附件1。

### 三、報名方式：

(一)府內單位：請依附件2格式填寫參訓名單，並於4月2日前將參訓名單以電子郵件e-mail至承辦人信箱(無人員參訓即無需寄送)，由承辦人協助薦送報名。

(二)各機關(學校)：請人事人員至公務人員終身學習入口網辦理薦送報名(課程代碼：TN71140416)

(三)報名期限：自114年3月26日上午10時開始，至同年4月2日或額滿為止。

四、參加本課程人員准予公假登記；全程參與者，並核予公務人員終身學習時數3小時。

五、本課程參訓人員請著輕便服裝參訓，並為配合本府環保減碳政策，請自備飲水杯。

正本：臺南市政府各處會(臺南市政府人事處除外)、臺南市政府所屬各級機關學校

副本：臺南市政府人事處

