



公訓處達人開講-第2期

『壓力麥擱來壓:抒壓與健康』

【講座介紹】

郭哲誠/成功老年學院執行長

失去健康，人生由彩色轉為黑白，再多的財富和成功的事業也沒有意義。「壓力麥擱來壓」講座郭老師不僅是抒壓達人，更是健康專家。郭老師任教於國立大學及臺北市社區大學，他有著豐富又有效率的健康管理經驗，在郭老師的帶領下，學員能夠有效地減緩自己的工作壓力，能以最佳的健康狀況提昇工作效率。

有了健康，才有一切。本次講座將帶給你豐富又正確的健康資訊，讓你滿載而歸，一生受用。



【時間地點】

時 間：**107 年 6 月 21 日（星期四）14:00~16:30**

地 點：臺北市政府公務人員訓練處

有意者請於 **5 月 21 日** 前洽請所屬單位人事人員報名