

金門縣政府人事處 113 年 7 月份大事紀

(113 年 7 月 1 日至 7 月 31 日)

日期	活動項目	內容說明
7 月 11 日	本府員工慶生會	於本府大禮堂舉辦員工慶生會，當日由王登緯代理秘書長主持，現場除了摸彩活動，更準備了豐富美味的餐點，場面熱鬧、氣氛溫馨。
7 月 29 日	員工協助方案 - 肩頸筋絡體適能訓	上班族是出現肩頸酸痛、滑鼠手、烏龜手的「常客」，為讓我們在工作上能更有效率、生理、心理能更放鬆，這擾人小毛病可別輕忽。本次 EAP 專題講座邀請創予國際管理顧問公司講師李權恩主講，課堂上老師除了分享日常上班族可能出現肌肉緊繃僵硬以及血液循環、代謝不佳...等問題，更是現場親自與學員互動教學如果透過簡單的伸展運動和按摩技巧，以釋放緊繃的肌肉。讓有這方面困擾的學員們快來擺脫肩頸痠痛困擾，成為照顧自己的頂「肩」高手吧！。