



## 次月開班列車

- ▶ 106/05/02 廣告創意與有效行銷研習班
- ▶ 106/05/03 建築資訊管理系統操作教育訓練
- ▶ 106/05/03 廉政倫理研習班(第1期)
- ▶ 106/05/04 警消心理健康教育訓練(第1期)
- ▶ 106/05/04 創新產業計畫研習班-循環經濟(第1、2期)
- ▶ 106/05/05 垃圾減量及資源回收教育宣導(第1期)
- ▶ 106/05/05 廉政倫理研習班(第2期)
- ▶ 106/05/05 法制研習專班(第3期)
- ▶ 106/05/09 人事人員員工協助方案主題研習班(第1期)-危機處理、職場員工關懷
- ▶ 106/05/10 建築資訊管理系統操作教育訓練
- ▶ 106/05/10 退休、撫卹法規與實務案例研習班(第1期)
- ▶ 106/05/11 警消心理健康教育訓練(第2期)
- ▶ 106/05/12 市長專題演講-「民主決策與創新治理」
- ▶ 106/05/15 廉政倫理研習班(第3期)
- ▶ 106/05/15 創新產業計畫研習班-循環經濟(第3期)
- ▶ 106/05/15 人事人員員工協助方案主題研習班(第2期)-危機處理、職場員工關懷
- ▶ 106/05/16~106/05/17 兼任兼辦人事業務人員研習班(機關場次)
- ▶ 106/05/17 建築資訊管理系統操作教育訓練
- ▶ 106/05/17 105年工業及服務業普查指導及審核員會議
- ▶ 106/05/17~106/05/24 文化資產產業經濟研習班(第一期)
- ▶ 106/05/17 清淨家園-登革熱防治實務經驗分享
- ▶ 106/05/18 五大社會安定計畫研習班(第1、2期)
- ▶ 106/05/18 節慶活動管理與行銷研習班(第2期)
- ▶ 106/05/18 節慶活動管理與行銷研習班(第1期)
- ▶ 106/05/19 終身學習講堂(第4場次)

- ▶ 106/05/19 政府經營管理社群技巧研習班
- ▶ 106/05/22 創新產業計畫研習班-循環經濟(第4期)
- ▶ 106/05/23 強化各保障(申訴、再申訴、行政訴訟、復審等救濟)實務職能訓練研習班
- ▶ 106/05/24 五大社會安定計畫研習班(第3期)
- ▶ 106/05/25 植栽綠化工程研習班
- ▶ 106/05/25 差勤、考核、獎懲及訓練等法規與實務案例研習班
- ▶ 106/05/26 副都心發展策略規劃研習班
- ▶ 106/05/31~106/06/07 文化資產產業經濟研習班(第二期)
- ▶ 106/05/31 創新產業計畫研習班-循環經濟(第5期)

▶ 更多開班資訊



### 本月開班列車

- ▶ 106/04/05 微電影製作研習班
- ▶ 106/04/06~106/05/04 英語簡報研習班
- ▶ 106/04/11 106年度產後暨一般護理機構餐飲從業人員講習
- ▶ 106/04/11 性別主流化進階研習班 (第1期)
- ▶ 106/04/11 員工協助方案導入(第4期)
- ▶ 106/04/14 新進人員訓練研習班(第1期)
- ▶ 106/04/14 面對民眾(第一線人員)溝通能力與藝術研習班(第1期)
- ▶ 106/04/19 認識臺中市文化資產與通報實務研習班
- ▶ 106/04/20 採購教育訓練
- ▶ 106/04/20 人事人員員工協助方案主題研習班-職場人際溝通
- ▶ 106/04/21 社工專業教育訓練
- ▶ 106/04/24 性別主流化進階研習班 (第2期)
- ▶ 106/04/24 員工協助方案導入(第5期)
- ▶ 106/04/24 臺中學概論研習班
- ▶ 106/04/25 人事人員員工協助方案主題研習班-危機處理
- ▶ 106/04/26 縣市治理節電能力培訓課程
- ▶ 106/04/26 性別主流化進階研習班 (第3期)
- ▶ 106/04/26 員工協助方案導入(第6期)
- ▶ 106/04/26 法制研習專班(第1期)
- ▶ 106/04/27 人事人員員工協助方案主題研習班-職場健康

 研習活動剪影

▶ 106/04/05 微電影製作研習班



▶ 106/04/06 英語簡報研習班



▶ 106/04/11 員工協助導入及性別主流化進階研習班



▶ 106/04/14 新進人員訓練研習班(第1期)



▶ 106/04/19 認識臺中市文化資產與通報實務研習班



▶ 106/04/20 人事人員員工協助方案主題研習班(第1期)-職場健康及職場人際溝通



▶ 106/04/21 主持人專業培訓研習班(第2期)



▶ 106/04/21 如何做好公私培力研習班



▶ 106/04/21 從民間角度談如何善用志工研習班



▶ 106/04/21 終身學習講堂(第3場次)



### ▶ 106/04/24臺中學概論研習班



▶ 更多活動剪影

## e-Learning

\* 地方行政研習e學中心－心理健康指數診斷概念

· 認證時數：2小時

· 課程長度：1.5小時

· 講座：羅秋怡講座 及 陳諤講座

· 一. 生活壓力有多大：本課程探討壓力對個人的生理、心理、行為、人際、認知、健康等層面產生的影響與衍生的問題。並備有簡易的壓力量表，協助學員瞭解自身的壓力指數，進而學習改善之道。二. 自殺防治概念與實務：正視台灣現階段自殺狀況。當投入關注時，先儲備對自殺行為與發展歷程更具體與深入的理解。同時澄清信念，培養介入正確的態度與危機處遇技巧。

\* 路徑：地方行政研習e學中心(<http://elearning.rad.gov.tw/>) → 登入 → 人文素養 → 搜尋「心理健康指數診斷概念」

\* 歡迎本府同仁上網學習。

## 心靈雞湯

### 10人就有一人長期失眠！專家教你「好眠4B」

作者：林慧淳

全台每10人就有一人深受慢性失眠之苦，年長者和女性失眠都比10年前高。台灣睡眠醫學會公布國人睡眠調查，全台慢性失眠盛行率為11.3%，也就是說，每10人就有1人深受長期失眠之苦...

《本文摘錄自康健雜誌網站：<http://www.commonhealth.com.tw/>》

▶ 詳全文