

**【發行期號】**106年11月號**【發行日期】**106年11月30日**次月開班列車**

- ▶ **106/12/08** 高危解除列管教育訓練
- ▶ **106/12/15** 行政論文研究班
- ▶ **106/12/15** 毒品防制及藥癮戒治訓練
- ▶ **106/12/15** 採購預算編審與執行
- ▶ **106/12/19** 班務管理精進研習班
- ▶ **106/12/20** 台中市普通公務單位會計制度重點介紹
- ▶ **106/12/22** 終身學習講堂(第8場次)：臺灣美術－昨日、今日、明日
- ▶ **106/12/26** 班務管理精進研習班
- ▶ **106/12/28** 參與式預算研習班

[▶ 更多開班資訊](#)**本月開班列車**

- ▶ **106/11/01** 2018臺中世界花卉博覽會專班
- ▶ **106/11/02** 出國報告撰寫培訓研習班
- ▶ **106/11/07** 中高階主管國際講堂(第2場次)
- ▶ **106/11/16** 花博課程培訓
- ▶ **106/11/16** 高齡友善工作研習
- ▶ **106/11/22** 2018臺中世界花卉博覽會專班
- ▶ **106/11/24** 2018臺中世界花卉博覽會專班

[▶ 更多開班資訊](#)**研習活動剪影**

- ▶ **106/11/01** 臺中世界花卉博覽會專班



▶ 106/11/02出國報告撰寫培訓研習班



▶ 106/11/07中高階主管國際講堂(第2場次)



▶ 106/11/22臺中世界花卉博覽會專班



▶ 106/11/24臺中世界花卉博覽會專班



▶ 106/11/29高階主管研究班(第3期)



更多活動剪影



e-Learning

* e等公務園+學習平臺－情緒管理與壓力調適

· 認證時數：2小時

· 課程長度：2小時

· 講座：政大公共行政學系課程研究團隊

· 學習自我情緒管理，適應壓力與紓解壓力，可說是領導者所面臨的重要課題。本課程將協助公務人員瞭解情緒管理與壓力調適的意義與重要性，並藉由一些案例情境，讓身為中高階主管的公務人員，瞭解情緒管理與壓力調適的方法，進而應用在日常生活與工作中，提升其領導能力。

* 路徑：e等公務園+學習平臺(<https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>) →登入→首頁→搜尋「自我成長及其他(人文素養)」-壓力管理

* 歡迎本府同仁上網學習。



心靈雞湯

心的柔軟力

作者：楊心怡

身處資訊爆炸、刺激過剩的年代，任何訊息都可能牽動我們的心緒，念頭輕易就被焦慮、緊張、壓力、煩惱牽著走，總是「不在」。這些壓力也讓身體付出許多代價：肩頸僵硬、腰痠背痛、腸胃不適、失眠.....

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

詳全文