

**【發行期號】** 105年7月號**【發行日期】** 105年7月28日**次月開班列車**

- ▶ **105/08/01 Excel實務基礎班(第3期)**
- ▶ **105/08/01 Excel實務基礎班(第4期)**
- ▶ **105/08/01 性別主流化進階研習班(第3期)**
- ▶ **105/08/02 兩岸交流研習班**
- ▶ **105/08/02 Excel進階應用班(第3期)**
- ▶ **105/08/02 新聞稿寫作**
- ▶ **105/08/03~08/17 陳情處理與行政救濟實務研習班**
- ▶ **105/08/04 個人資料保護法**
- ▶ **105/08/04 資通安全**
- ▶ **105/08/04 臺中市全民節電輕鬆省一夏宣導活動**
- ▶ **105/08/04 內部控制教育訓練研習班(第1期)**
- ▶ **105/08/05 Excel進階應用班(第4期)**
- ▶ **105/08/05 105年度地方議事人員研習會**
- ▶ **105/08/09 內部控制教育訓練研習班(第2期)**
- ▶ **105/08/09、08/12 天然災害聯合防治研討-區長班**
- ▶ **105/08/10 105年度高階公務員廉政法令專業講習**
- ▶ **105/08/10 危機處理及政策行銷研習班(第2期)**
- ▶ **105/08/10 建築物維護管理教育訓練**
- ▶ **105/08/11 內部控制教育訓練**
- ▶ **105/08/11 面對民眾(第一線人員)溝通能力與藝術(第2期)**
- ▶ **105/08/12 內部控制教育訓練研習班(第3期)**
- ▶ **105/08/12 異質採購最低標及統包**
- ▶ **105/08/15 內部控制教育訓練研習班(第4期)**
- ▶ **105/08/16 全民國防教育研習班**
- ▶ **105/08/17 105年度加油站營運設備安全及污染防治教育訓練**

- ▶ 105/08/18 建築物維護管理教育訓練
- ▶ 105/08/19 國際人權公約
- ▶ 105/08/19 法規適用與執行實務(第3期)
- ▶ 105/08/24 性別主流化(主管)研習班
- ▶ 105/08/24 服務品質獎大型標竿學習會
- ▶ 105/08/25 城市美學-城市色彩管理
- ▶ 105/08/25 考績制度之法律問題
- ▶ 105/08/26 專案之先期規劃
- ▶ 105/08/29 主持人專業培訓研習班
- ▶ 105/08/30 天然災害聯合防治研討-首長班
- ▶ 105/08/30、09/01、09/02 資料分析與視覺化研習班

▶ 更多開班資訊



本月開班列車

- ▶ 105/07/01 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
- ▶ 105/07/04 廉政倫理(含公務倫理與紀律，貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)(第2期)
- ▶ 105/07/05 植栽綠化工程研習班
- ▶ 105/07/05 廉政倫理(含公務倫理與紀律，貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)(第3期)
- ▶ 105/07/06 垃圾減量及資源回收教育宣導(第9期)
- ▶ 105/07/07 廉政倫理(含公務倫理與紀律，貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)(第4期)
- ▶ 105/07/13 多元族群文化研習班
- ▶ 105/07/13 垃圾減量及資源回收教育宣導(第10期)
- ▶ 105/07/14 主持人專業培訓研習班
- ▶ 105/07/18 性別主流化進階研習班(第1期)
- ▶ 105/07/18 臺中市2025年願景規劃
- ▶ 105/07/18 生命教育研習班(第2期)
- ▶ 105/07/19 績效管理之評核與關鍵績效指標(KPI)之設計研習班(第1期)
- ▶ 105/07/19 廉政倫理(含公務倫理與紀律，貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)(第5期)
- ▶ 105/07/20 記者會及公開活動宣導規劃
- ▶ 105/07/21、07/28 高階主管研究班(第1期)
- ▶ 105/07/21 危機處理及政策行銷
- ▶ 105/07/22 廉政倫理(含公務倫理與紀律，貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)(第6期)

▶ 105/07/25 性別主流化進階研習班(第2期)

▶ 105/07/26、07/28 高階主管研究班(第2期)

▶ 105/07/26 新聞稿寫作研習班

▶ 105/07/26 臺中市政府主計人員統計業務研習會

▶ 105/07/27 績效管理之評核與關鍵績效指標(KPI)之設計研習班(第2期)

▶ 105/07/27 消費者保護研習班

▶ 105/07/28 危機處理及政策行銷

▶ 105/07/29 顧客服務(顧客抱怨與處理)研習班

▶ 更多開班資訊



研習活動剪影

▶ 105/07/01 文化資產產業經濟研習班(第3期)



▶ 105/07/01 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



▶ 105/07/04 廉政倫理(含公務倫理與紀律,貪汙瀆職防治及當前廉政倫理措施及治理)研習班(第3期)



▶ 105/07/05 廉政倫理(含公務倫理與紀律,貪汙瀆職防治及當前廉政倫理措施及治理)研習班(第2期)



▶ 105/07/05植栽綠化工程研習班



▶ 105/07/06環境教育研習班(第2期)



▶ 105/07/07廉政倫理(含公務倫理與紀律,貪汙瀆職防治及當前廉政倫理措施及治理)研習班(第4 期)



▶ 105/07/13多元族群文化研習班(第2期)



▶ 105/07/14主持人專業培訓研習班



▶ 105/07/18台中市2025年願景規畫研習班



▶ 105/07/18性別主流化進階研習班(第1期)



▶ 105/07/18生命教育研習班(第2期)



▶ 105/07/19績效管理評核與關鍵績效指標(KPI)設計研習班(第1期)



▶ 105/07/19廉政倫理(含公務倫理與紀律,貪汙瀆職防治及當前廉政倫理措施及治理)研習班(第5期)



▶ 105/07/20記者會及公開活動宣導規劃研習班



▶ 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 陳謨講座

· 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理技巧。

* 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

靜坐，讓領悟與快樂的光透進來

作者：楊定一

書中從醫學證實，靜坐除了得到專注、平靜外，靜坐還能讓副交感神經系統接管身體，緩和心跳、呼吸、內分泌反應的速度，胃腸蠕動與消化腺分泌酵素則會增加，可顯著改善消化功能。靜坐時血壓會降低，也有助於心血管的保健，並減緩老化的速度。...

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

➤ 詳全文