



次月開班列車

- ▶ 104/08/03 委任職能提升-團隊溝通研習班(第4-5期)
- ▶ 104/08/03 委任職能提升-創意與創新管理研習班(第4-5期)
- ▶ 104/08/04 高階主管研究班(第1期)
- ▶ 104/08/05 高階主管(培育)研究班(第2期)
- ▶ 104/08/05 人口販運教育訓練
- ▶ 104/08/06 創意種籽研習班
- ▶ 104/08/07 公共工程全生命週期品管－可行性研究及規劃設計(第1期)
- ▶ 104/08/07~08/26 中階主管研習班(第2期)
- ▶ 104/08/10 委任職能提升-執行力與效率研習班(第2-3期)
- ▶ 104/08/10 委任職能提升-團隊溝通研習班(第2-3期)
- ▶ 104/08/10~08/11 統計實務研討會
- ▶ 104/08/12 公共工程全生命週期品管－工程採購發包(第1期)
- ▶ 104/08/12 公務倫理研習班
- ▶ 104/08/13 公共工程全生命週期品管－可行性研究及規劃設計(第2期)
- ▶ 104/08/14 創意種籽研習班
- ▶ 104/08/14~09/15 機關內部控制研習班
- ▶ 104/08/18 巨量資料(Big Data)分析研習班
- ▶ 104/08/18 公共工程全生命週期品管－工程採購發包(第2期)
- ▶ 104/08/19 委任職能提升-人際關係與溝通協調研習班(第4-5期)
- ▶ 104/08/19 委任職能提升-品質與流程管理研習班(第4-5期)
- ▶ 104/08/19 創意種籽研習班
- ▶ 104/08/19~09/21 公務英語研習班
- ▶ 104/08/20 公共工程全要徑管控研習班
- ▶ 104/08/21 公共工程全生命週期品質管制工程採購－統包
- ▶ 104/08/21 城市行銷研習班

- ▶ 104/08/21 104年度政府採購稽核業務研習會
- ▶ 104/08/24 公共工程全生命週期品管－工程施工(第1期)
- ▶ 104/08/25 新進人員訓練研習班-人際關係與溝通協調、公文寫作與實務(第2期)
- ▶ 104/08/27 公共工程全生命週期品管－工程施工(第2期)
- ▶ 104/08/28 新進人員訓練研習班-顧客導向服務、市政願景、綜合座談(第2期)
- ▶ 104/08/31 委任職能提升-執行力與效率研習班(第4-5期)
- ▶ 104/08/31 委任職能提升-顧客服務與關係管理研習班(第4-5期)

▶ 更多開班資訊



本月開班列車

- ▶ 104/07/02 薦任職能提升-顧客服務研習班(第3、4期)
- ▶ 104/07/07 人事人員員工協助方案研習班(第3期)
- ▶ 104/07/07 人事人員員工協助方案研習班(第4期)
- ▶ 104/07/07 薦任職能提升-創新管理研習班(第3期)
- ▶ 104/07/07 多元族群文化研習班
- ▶ 104/07/09 薦任職能提升-問題分析與專案規劃研習班(第3期)
- ▶ 104/07/14 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)(第6期)
- ▶ 104/07/15 退休撫卹法規與實務案例研習班(第1期)
- ▶ 104/07/15 公共工程全生命週期品質管制工程採購－工程進度管控
- ▶ 104/07/17 高階主管研究班(第1期)
- ▶ 104/07/20 委任職能提升-顧客服務與關係管理研習班(第2、3期)
- ▶ 104/07/20 委任職能提升-創意與創新管理研習班(第2、3期)
- ▶ 104/07/21 公共工程全生命週期品質管制工程採購－異質採購最低標
- ▶ 104/07/21 公務人員行政中立法宣導班
- ▶ 104/07/21 中階主管研習班(第1期)－危機管理、有效團隊溝通與經營
- ▶ 104/07/22 薦任職能提升-執行力研習班(第3、4期)
- ▶ 104/07/23 退休撫卹法規與實務案例研習班(第2期)
- ▶ 104/07/23 中階主管研習班(第1期)－顧客服務與問題解決
- ▶ 104/07/24 委任職能提升-人際關係與溝通協調研習班(第2-3期)
- ▶ 104/07/24 委任職能提升-品質與流程管理研習班(第2-3期)
- ▶ 104/07/24 推動員工協助方案-團體諮商系列工作坊(第三梯次)－助人技巧訓練工作坊
- ▶ 104/07/24 公務人員保障法制專題講座

▶ 104/07/27 公共工程全生命週期品質管制工程採購－統包

▶ 104/07/27 家庭教育研習班(第1期)

▶ 104/07/28 家庭教育研習班(第2期)

▶ 104/07/28 薦任職能提升-業務行銷研習班(第3、4期)

▶ 104/07/30 高階主管(培育)研究班(第2期)

▶ 104/07/31 公務人員待遇獎金法令與實務研習班

▶ 104/07/31 中階主管研習班(第1期)－德國AIM創新管理

▶ 更多開班資訊



研習活動剪影

▶ 104/07/03 終身學習講堂(第4期)



▶ 104/07/07 人事人員員工協助方案研習班(第3、4期)



▶ 104/07/07 104年度多元族群文化研習班



▶ 104/07/14 廉政倫理研習班(第6期)



▶ 104/07/15 公共工程全生命週期品質管制工程採購系列教育訓練-工程進度管控制研習班



▶ 104/07/15、23 退休撫卹法規與實務案例研習班(第1-2期)



▶ 104/07/21 公共工程全生命週期品質管制工程採購系列教育訓練-異質採購最低標研習班



▶ 104/07/21 104年公務人員行政中立法宣導班





* 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。



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](#)