



【發行期號】104年10月號

【發行日期】104年10月30日



## 次月開班列車

- ▶ 104/11/03 人事法規宣導座談會
- ▶ 104/11/04 家內性侵害家庭處遇教育訓練
- ▶ 104/11/06 2019臺中東亞青年運動會專班
- ▶ 104/11/09、11/12、11/16 關懷課程講習會
- ▶ 104/11/11 關懷課程講習會
- ▶ 104/11/13 稅務講習會
- ▶ 104/11/17、11/20 創新管理發展研習班
- ▶ 104/11/26 104年家庭收支調查訪問員講習會

[更多開班資訊](#)

## 本月開班列車

- ▶ 104/10/02 中階主管培育班(第1期)回流教育
- ▶ 104/10/02 公平交易委員會對於預售屋銷售案件之規範
- ▶ 104/10/05 性別主流化(機關性別聯絡人)研習班
- ▶ 104/10/05 104年地價查估座談會
- ▶ 104/10/06 如何辦好工程採購
- ▶ 104/10/07 健康管理研習班(第2期)
- ▶ 104/10/08 委任職能提升-人際關係與溝通協調研習班(第6期)
- ▶ 104/10/08 衛生局所品質改善訓練
- ▶ 104/10/14 高危機個案工作者的壓力與管理
- ▶ 104/10/14 政府網站服務創新推廣說明會
- ▶ 104/10/15 中階主管培育班(第2期)回流教育
- ▶ 104/10/21 政府資訊公開研習班
- ▶ 104/10/23 中階主管培育班(第2期)回流教育
- ▶ 104/10/27 中階主管培育班(第2期)回流教育
- ▶ 104/10/28 實價登錄教育訓練



## 研習活動剪影

### ▶ 104/10/05 性別主流化(機關性別聯絡人)研習班



### ▶ 104/10/07 健康管理研習班(第2期)



### ▶ 104/10/21 政府資訊公開研習班



## e-Learning

\* 地方行政研習e學中心－為了永續的未來

· 認證時數：1小時

· 課程長度：1小時

· 講座：看守臺灣協會研究員及秘書長 謝和霖

· 人類最近兩百多年以來，所遭遇到最難以解決的問題，就是在於每一個人的基因裡，都存在著一種擴張主義的因子。因為，人人都想要追求功利、或買大厝、及讓財產愈來愈多，以上種種行為及觀念都是擴張主義的微觀呈現；而早期社會的工業化，更是擴張主義在國家、領土、人口、資源等的掠奪所造成的巨觀現象。透過本課程將帶領學習者瞭解擴張主義帶來的生態環境代價，並進一步探討為了永續的未來，人類應以「簡約主義」這個明智的選擇，來重新進行價值體系的定位，學習與大自然和平相處，讓地球上所有物種都能夠擁有永續的未來。

\* 路徑：地方行政研習 e 學中心(<http://elearning.rad.gov.tw/>) → 登入 → 環境教育 → 搜尋「為了永續的未來」

\* 歡迎本府同仁上網學習。



## 做對6件事，不被壓力荷爾蒙打垮

作者：林貞岑

超乎想像的，任何壓力及情緒反應如害怕、憤怒、焦慮.....真正停留在我們身上的時間並不長。情緒從被觸發到自然結束只有90秒，但一般人碰上壓力、情緒就慌了手腳，甚至延伸各種想像，讓壓力成為恐嚇身心的大怪獸，...

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

[▶ 詳全文](#)