



【發行期號】104年11月號

【發行日期】104年11月27日



次月開班列車

- ▶ 104/12/03 104年家庭收支調查訪問員講習會
- ▶ 104/12/10 機械停車設備使用許可證全國連線交換系統說明會
- ▶ 104/12/16 104年度文書處理研習
- ▶ 104/12/18 104年度檔案管理研習
- ▶ 104/12/24 衛生局所聯繫會議

[更多開班資訊](#)



本月開班列車

- ▶ 104/11/02、11/06、11/09 臺中市104年重災系統救災課程訓練
- ▶ 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
- ▶ 104/11/18 採購履約爭議相關程
- ▶ 104/11/26 104年家庭收支調查訪問員講習會
- ▶ 104/11/26 衛生局所聯繫會議
- ▶ 104/11/30 公共工程品管相關課程

[更多開班資訊](#)



研習活動剪影

- ▶ 104/11/03 104年度銓敘部人事法規宣導座談會



▶ 104/11/06 104年度2019臺中東亞青年運動會專班



▶ 104/11/17、11/20 104年度創新管理發展研習班



▶ 更多活動剪影

e-Learning

* 地方行政研習e學中心—低碳健康行一起來蔬飲

· 認證時數：1小時

· 課程長度：1小時

· 講座：臺南市政府環境保護局副局長 林健三、臺南市政府經濟發展局主任秘書 殷世熙、臺南市政府交通局副局长 林炎成、臺南市政府衛生局食品藥物管理科技正 許惠美、臺南市政府農業局副局长 郭伊彬

· 「懷舊府城」、「古都」還是你對臺南的唯一印象嗎？臺南，親子天下雜誌評選2011年幸福指數最高的城市，環保署2010年Ecolife節能省碳評比第一名，WHO西太平洋聯盟城市評比健康城市創新獎。本課程將帶你認識蛻變為幸福低碳城市的臺南，希望透過瞭解臺南市的低碳願景及計畫，藉此幫助你在生活中落實低碳交通及低碳低卡飲食的生活方式，達到全民減碳的目標。

* 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「低碳健康行一起來蔬飲」

* 歡迎本府同仁上網學習。

心靈雞湯

10大排毒蔬果請常吃！

作者：林慧淳

富含膳食纖維的食物，可包覆毒物，降低人體吸收，更可促進腸道蠕動，讓人排便順暢。文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成

根據國際期刊和國人日常飲食，歸納出10大排毒效果最優的蔬菜。 1. 皇宮菜...2. 秋葵...3. 龍鬚菜...。

《本文摘錄自康健雜誌網站：康健雜誌191期 <http://www.commonhealth.com.tw/>》

 詳全文

發行：臺中市政府公務人力訓練中心 本報著作權屬於臺中市政府公務人力訓練中心所有·禁止未經授權轉貼或節錄
地址：40352臺中市西區東興路三段246號9樓 電話：04-23299310 傳真：04-23299482