



【發行期號】104年12月號

【發行日期】104年12月30日



## 次月開班列車

- ▶ 105/01/07~03/18 法制研習專班刑法系列
- ▶ 105/01/12 105年度人事行政研究發展徵文活動研討班
- ▶ 105/01/13 家庭教育研習班
- ▶ 105/01/14 105年度人事行政研究發展徵文活動研討班
- ▶ 105/01/19 105年度人事行政研究發展徵文活動研討班
- ▶ 105/01/22 105年度人事行政研究發展徵文活動研討班
- ▶ 105/01/26 Excel實務基礎班(第1期)
- ▶ 105/01/26 PowerPoint實務基礎班(第1期)
- ▶ 105/01/28 Excel進階應用班(第1期)
- ▶ 105/01/29 兩岸交流研習班

[更多開班資訊](#)



## 本月開班列車

- ▶ 104/12/02 個案研討會
- ▶ 104/12/03 104年家庭收支調查訪問員講習會
- ▶ 104/12/09 集合式住宅節能設備改善補助計劃宣導說明會
- ▶ 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](#)



## 研習活動剪影

- ▶ 104/12/04 104年友善家庭—公教員工福利服務措施座談及宣導會



## 104/12/15 105年度專業訓練諮商會議



更多活動剪影

## e-Learning

### \* 地方行政研習e學中心－共享自然的體驗

· 認證時數：2小時

· 課程長度：1小時

· 講座：台灣千里步道協會執行長 周聖心

· 隨著經濟蓬勃發展，越來越多的道路被興建，無論是都市的車道也好，高速公路也罷；看似帶來正面影響的建設，卻也抹煞了人們與大自然接觸的機會。近年來，許多孩子對於戶外的環境越來越陌生，看到的，盡是書本上參考圖片，而在戶外所看到，也幾乎是水泥化的環境。為了幫助人們找回應有的大自然記憶，因此，近年來，便有相關人士積極的推廣千里步道的概念。而透過本課程的學習，你將會體驗到大自然的重要性以及千里步道的相關概念。期望人們透過一連串的與大自然互動，藉由慢行，來找回原本應有的生活軌跡與作息。

\* 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「共享自然的體驗」

\* 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