

發行期號：103年2月號

發行日期：103年02月27日

發行人：臺中市政府公務人力訓練中心

優質專業服務、卓越公務人力、打造一流團隊

次月開班列車

- [103/03/28 情緒管理與團隊建立研習班\(第2期\)](#)
- [103/03/28 任免銓審法規與實務案例研習班](#)
- [103/03/27新聞稿撰寫與媒體互動研習班\(第2期\)](#)
- [103/03/27新聞稿撰寫與媒體互動研習班\(第1期\)](#)
- [103/03/26 顧客服務與溝通研習班\(第2期\)](#)
- [103/03/26 創意管理研習班\(第2期\)](#)
- [103/03/26多元族群文化研習班\(臺中市場次\)第1期](#)
- [103/03/25 主持人專業培訓課程](#)
- [103/03/19 活力秀-創意種子培訓課程研習班](#)
- [103/03/18 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班\(第2場\)\(組別2\)](#)
- [103/03/17 Excel統計應用基礎研習班\(第2期\)](#)
- [103/03/14 中高階主管國醫講堂\(第1場次\)](#)
- [103/03/14 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班\(第2場\)\(組別3\)](#)
- [103/03/13-04/17英語多益初級測驗班第3期](#)
- [103/03/12 102年特種考試地方政府公務人員考試及103年公務人員初等考試錄取人員實務訓練人事人員講習](#)
- [103/03/12 102年特種考試地方政府公務人員考試及103年公務人員初等考試錄取人員實務訓練輔導員講習](#)
- [103/03/11災害防救及緊急應變研習班\(臺中市場次\)第2期](#)
- [103/03/11-04/10英語多益中級測驗班](#)
- [103/03/10 103年度婦幼保健業務聯繫會](#)
- [103/03/05 新聞稿寫作研習班\(第1期\)](#)
- [103/03/05 應變與溝通能力研習班\(第1期\)](#)
- [103/03/04-05/06 法制研習專班](#)
- [103/03/03 專案規劃與執行研習班\(第1期\)](#)
- [103/03/03 觀光與城市行銷研習班\(第1期\)](#)

本月開班列車

- [103/02/26 生命教育研習班](#)
- [103/02/25 Excel統計應用基礎研習班\(第1期\)](#)
- [103/02/24 國際人權公約研習班](#)
- [103/02/24 績效管理研習班](#)
- [103/02/21 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班\(第1場\)\(組別3\)](#)
- [103/02/21 家庭教育研習班](#)
- [103/02/20 預防接種業務聯繫會暨教育訓練研習班](#)

[103/02/19 終身學習講堂第2期](#)

[103/02/13 兩岸交流研習班](#)

[103/02/13 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班\(第1場\)\(組別2\)](#)

研習活動剪影

* 103/02/19終身學習講堂第2期(天馬行空玩音樂)



(本府人事處陳副處長杉根致歡迎詞並介紹講座)

* 103/02/25 Excel統計應用基礎研習班(第1期)



(學員上課情形)

* 103/02/24績效管理研習班



(本府人事處考訓科莊科長琦銘致歡迎詞並介紹講座)

* 103/02/24國際人權公約研習班



(學員上課情形)

* 103/02/21家庭教育研習班



(學員上課情形)

* 103/02/21 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班



(學員上課情形)

* 103/02/13 103年度兩岸交流研習班



(講座:中興大學國家政策與公共事務研究所袁教授鶴齡)

103/02/13 103年度人事行政研究發展徵文活動研討班



(學員上課情形)

e-Learning

* 地方行政研習e學中心－共創減碳優質新生活

- 認證時數：2小時
- 課程長度：2小時
- 講座：環保署溫減管理室簡任技正兼任宣導調適組組長 莊訓城
- 課程說明：

- "全球暖化、溫室效應、海平面上升、氣候變遷、節能減碳...以上這些名詞，並不是流行語，而是與我們每個人的未來生活，都貼身相近的問題。因此，本課程將帶你從減碳基本名詞的認識開始，深入瞭解氣候變遷，我國針對氣候變遷進行的計畫、策略與措施，並提供各種日常生活中節能減碳的資訊，讓每個人都成為一顆綠種子，一起實踐愛地球的綠行動！"

歡迎本府同仁上網學習。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「共創減碳優質新生

活」。

心靈雞湯

丁菱娟：懂得休息 才懂得工作

作者：丁菱娟

休息不等於玩樂或停滯，休息也可以在工作中完成。有時候聽一首歌、看一本書、走一段路，讓腦子放空，也是一種休息。休息不在於時間的長短，在於心境的調適與身體的放空。有的人旅行回來後覺得更累，有的人工作忙碌卻覺得愉快，就是這個道理。[--詳全文](#)

《本文轉載自康健雜誌網站<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5013882> 103.02.27》