



【發行期號】103年4月號

【發行日期】103年04月30日



次月開班列車

- ▶ 103/05/29 為民服務手語研習班(第4堂)
- ▶ 103/05/29 人事人員員工協助方案研習班(第3期)
- ▶ 103/05/28 天然災害翻轉教學研習班
- ▶ 103/05/28 廉政倫理研習班(第4期)
- ▶ 103/05/23 預售屋銷售行為規範宣導會
- ▶ 103/05/23 任免銓審法規與實務案例研習班(第2期)
- ▶ 103/05/22 為民服務手語研習班(第3堂)
- ▶ 103/05/21 廉政倫理研習班(第3期)
- ▶ 103/05/20、05/22、05/27、05/30、06/03 中階主管-談判、危機管理國際証照班
- ▶ 103/05/20 環境教育全球議題研習班(台中場次)第4期
- ▶ 103/05/20~06/24 公務英語班
- ▶ 103/05/19 人事人員員工協助方案研習班(第2期)
- ▶ 103/05/19 人事人員員工協助方案研習班(第1期)
- ▶ 103/05/16 地方公務人員宣導輔導活動
- ▶ 103/05/15 為民服務手語研習班(第2堂)
- ▶ 103/05/14、05/15 兼任兼辦人事業務人員研習班(機關場次)
- ▶ 103/05/14 廉政倫理研習班(第2期)
- ▶ 103/05/13 政策轉介與基層巡迴研習-公私部門創新案例解析、跨域溝通與協調
- ▶ 103/05/08、05/09 兼任兼辦人事業務人員研習班(學校場次)
- ▶ 103/05/08 為民服務手語研習班(第1堂)

▶ 103/05/07、05/08 臺中市衛生保健志工特殊訓練

▶ 103/05/07 廉政倫理研習班(第1期)

▶ 103/05/06 地方機關科長班-在地化班次(台中場次)第7期

▶ 103/05/06 中高階主管國際講堂(第2場次)

▶ 103/05/05 專案規劃與執行研習班(第2期)

▶ 103/05/05 觀光與城市行銷研習班(第2期)

▶ 103/05/05、05/12 電話禮貌及萬事通電話全階服務(第2期)

▶ 103/05/05、05/12 電話禮貌及萬事通電話全階服務(第1期)

▶ 103/05/02 新聞稿寫作研習班(第2期)

▶ 103/05/02 應變與溝通能力研習班(第2期)

▶ 103/05/01 簡報製作與實務基礎研習班(第3期)

▶ 更多開班資訊



本月開班列車

▶ 103/04/30 目的事業主管機關志願服務主題性在職訓練

▶ 103/04/29 公平交易委員會對於金融業之規範宣導說明會

▶ 103/04/29 個人資料保護法及其實務研習班(含資通安全)

▶ 103/04/28 退休撫卹法規與實務案例研習班(第2期)

▶ 103/04/28 退休撫卹法規與實務案例研習班(第1期)

▶ 103/04/28 臺星經濟夥伴協定(ASTEP)及統包作業

▶ 103/04/28 公共工程施工廠商履約情形計分試辦辦法教育訓練

▶ 103/04/25 預防接種基礎訓練

▶ 103/04/24 平價托育輔助系統教育訓練

▶ 103/04/24、04/29、05/09 服務品質教育訓練

▶ 103/04/23 簡報製作與實務基礎研習班(第2期)

- ▶ 103/04/23 簡報製作與實務基礎研習班(第1期)
- ▶ 103/04/22 人類乳突病毒疫苗輔助接種醫療院所說明會
- ▶ 103/04/21 新進人員訓練研習班(第1期)
- ▶ 103/04/18 終身學習講堂(第3期)
- ▶ 103/04/17 公有財產管理機關租稅教育課程研習班
- ▶ 103/04/17 天然災害通報及災害防救研習班(第3期)
- ▶ 103/04/16 天然災害通報及災害防救研習班(第2期)
- ▶ 103/04/15 天然災害通報及災害防救研習班(第1期)
- ▶ 103/04/10~05/09 英語多益測驗班(初級)第五期
- ▶ 103/04/09 一對一師徒制相見歡研習班
- ▶ 103/04/08 廉政倫理研習班(含公務倫理及紀律規範)
- ▶ 103/04/07~05/06 英語多益測驗班(初級)第四期
- ▶ 103/04/02 政府採購內部控制研討會
- ▶ 103/04/02~03、04/10~11、04/17 中階主管培育班(第1期)

▶ 更多開班資訊



研習活動剪影

103/04/18 終身學習講堂第3期(官僚文化的新思維)



臺中市政府人事處陳副處長杉根致歡迎詞及介紹講座



講座:公務人員保障暨培訓委員會李副主任委員嵩賢

103/04/23 簡報製作與實務研習班第1、2期



學員上課情形

103/04/22 103年度主題師徒制相見歡活動



講座:國立中正大學成人及繼續教育學系陳講師雪珠



學員上課情形

103/04/21 新進人員訓練研習班第1期



人際關係與溝通協調講座:大葉大學陳助理教授月娥



公文實務與寫作技巧講座:臺中市政府研究發展考核委員會陳主任委員金發

103/04/15-17 天然災害通報及災害防救研習班



氣象預報與防災相關課程講座:交通部中央氣象局黃課長椿喜

103/04/09 103年度1對1師徒制相見歡活動



講座:國立中正大學成人及繼續教育學系陳講師雪珠



學員上課情形

103/04/08 廉政倫理研習班



本府人事處陳副處長杉根致歡迎詞及介紹講座



講座:考試院歐考試委員育誠

103/04/02-17 中階主管培育班第1期



媒體溝通講座:國立中正大學盧教授鴻毅



學員上課情形

更多活動剪影

e-Learning

* 地方行政研習e學中心－認識碳足跡及碳標籤

· 認證時數：1小時

· 課程長度：1小時

· 講座：行政院環境保護署

· 課程說明：

本數位學習課程含括溫室氣體概念、產品碳足跡與碳標籤、產品碳足跡盤查、國內碳標籤發展概況等內容，提供公務機關人員對於環保署所推動之產品碳足跡標示制度能有相當程度的認識與瞭解，並期望能提升機關人員對「碳標籤」的認識及綠色消費的認同，以邁向低碳生活，進而帶動綠色生活、降低地球溫暖化效應之影響。

* 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「認識碳足跡及碳標籤」。

* 歡迎本府同仁上網學習。

心靈雞湯

快樂的十五個習慣

作者：日野原重明

從一九七五年開始，日野原一直在提倡，「自己的健康自己捍衛」的運動。他仔細研究一下有哪些習慣對自己有好處，既然知道有好處，就要養成「毫不遲疑、當下實行」的行動力。

攝取品質不佳的食物、食用過多鹽分、抽菸、過量飲酒、食用太多動物性脂肪、黃綠葉菜類攝取太少、運動不足……，這些日常生活中的小小壞習慣，日野原建議，若能夠及早轉個方向，待年長或年老之時，便不會染上所謂的「成人病」。

也就是說，許多疾病都是長年以來的壞習慣所造成的。

日野原向來認為「成人病」之名，應該更改為較具行動力、自發力的「習慣病」才對（英語為**life style related disease**）。經過了他二十年的倡導，日本終於在平成八年（一九九六年），更名為「生活習慣病」。

活力充沛又樂在生活的日野原，唯一感到驕傲的健康祕訣，就是他的好習慣。這些歷經九十年所培養、持續不斷的好習慣，時至今日，仍是他的無價之寶。

《本文轉載自康健雜誌網站：<http://www.commonhealth.com.tw/>》

[▶ 詳全文](#)