



【發行期號】103年7月號

【發行日期】103年07月28日

**次月開班列車**

- ▶ 103/08/01、08/06 公私部門創新合作—跨域治理研究班(第3期)
- ▶ 103/08/05 終身學習講堂(第5期)
- ▶ 103/08/08 新進人員訓練研習班(第2期)
- ▶ 103/08/13 公務人員安全及衛生防護辦法修正條文宣導活動
- ▶ 103/08/15 性別主流化研習班(機關首長)
- ▶ 103/08/20 全民國防教育(第1、2期)
- ▶ 103/08/19、08/20 衛生保健講習
- ▶ 103/08/27 毒品防制教育訓練

[更多開班資訊](#)**本月開班列車**

- ▶ 103/07/03 為民服務手語研習班(第9堂)
- ▶ 103/07/03 委任人員核心職能發展研習班(第3期)
- ▶ 103/07/09、10、14、15、21 中階主管培育班(第2期)
- ▶ 103/07/10 為民服務手語研習班(第10堂)
- ▶ 103/07/11 3D地籍建物管理及地籍測量作業研討會
- ▶ 103/07/11、16 公、私部門創新合作—跨域治理研究班(第1期)
- ▶ 103/07/15 中高階主管國際講堂(第3場次)
- ▶ 103/07/16 公務人員行政中立宣導班
- ▶ 103/07/18、24 公、私部門創新合作—跨域治理研究班(第2期)
- ▶ 103/07/22 危機處理研習班
- ▶ 103/07/22 103年保障法制專題講座(第3場次)
- ▶ 103/07/25、28 薦任人員核心職能發展研習班(第3期)
- ▶ 103/07/25、28 薦任人員核心職能發展研習班(第4期)
- ▶ 103/07/28、07/29 衛生保健講習
- ▶ 103/07/28 政府採購法相關法令規定介紹

▶ 103/07/29 目的事業主管機關志願服務主題性在職訓練

▶ 103/07/30 台新銀行慈善基金會慈善雲說明會

▶ 103/07/31 103年臺中市公共藝術研習(第1梯次)

▶ 更多開班資訊

## 研習活動剪影

▶ 103/07/10 為民服務手語研習班結訓學員



▶ 103/07/15 中高階主管國際講堂第3場次



▶ 更多活動剪影

## e-Learning

\* 地方行政研習e學中心－心理健康指數診斷概念

· 認證時數：2小時

· 課程長度：1.5小時

· 講座：羅秋怡講座 及 陳謨講座

一. 生活壓力有多大：

本課程探討壓力對個人的生理、心理、行為、人際、認知、健康等層面產生的影響與衍生的問題。並備有簡易的壓力量表，協助學員瞭解自身的壓力指數，進而學習改善之道。

二. 自殺防治概念與實務：

正視台灣現階段自殺狀況。當投入關注時，先儲備對自殺行為與發展歷程更具體與深入的理解。同時澄清信念，培養介入正確的態度與危機處遇技巧。

\* 路徑：地方行政研習e學中心(<http://elearning.rad.gov.tw/>) → 登入 → 人文素養(終身學習) → 搜尋「心理健康指數診斷概念」。

\* 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

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