



【發行期號】103年10月號

【發行日期】103年10月30日



次月開班列車

- ▶ 103/11/04 內部控制教育訓練研習班(第3梯)
- ▶ 103/11/06 內部控制教育訓練研習班(第4梯)
- ▶ 103/11/06 孕婦產前健康照護衛教指導服務補助方案說明會
- ▶ 103/11/07 照顧服務人力資源焦點論壇
- ▶ 103/11/11 內部控制教育訓練研習班(第5梯)
- ▶ 103/11/11 臺中市政府專案暨管考平台教育訓練
- ▶ 103/11/17 內部控制教育訓練研習班(第6梯)

[更多開班資訊](#)



本月開班列車

- ▶ 103/10/02、11/03 服務品質教育訓練
- ▶ 103/10/07 政府採購實務經驗分享
- ▶ 103/10/13 從爭議處理解讀採購行為暨案例分析
- ▶ 103/10/15 新生兒篩檢訓練
- ▶ 103/10/17 繼承法令及實例（含大陸地區人民及外人繼承）
- ▶ 103/10/21、10/22 如何協助長輩遠離生活失能、臥病在床的風險因子
- ▶ 103/10/27、11/12 管理發展研習班
- ▶ 103/10/24 檔案管理研習班
- ▶ 103/10/27 內部控制教育訓練研習班(第1梯)
- ▶ 103/10/27 政府機關資訊服務管理問題與解決方案研討會
- ▶ 103/10/29 公私部門創新合作－跨域治理研究班回流教育
- ▶ 103/10/30 公務人員待遇獎金法令與實務(第1期)
- ▶ 103/10/31 公務人員待遇獎金法令與實務(第2期)
- ▶ 103/10/31 內部控制教育訓練研習班(第2梯)

[更多開班資訊](#)



* 地方行政研習e學中心－為了永續的未來

· 認證時數：1小時

· 課程長度：1小時

· 講座：看守臺灣協會研究員及秘書長 謝和霖

· 人類最近兩百多年以來，所遭遇到最難以解決的問題，就是在於每一個人的基因裡，都存在著一種擴張主義的因子。因為，人人都想要追求功利、或買大厝、及讓財產愈來愈多，以上種種行為及觀念都是擴張主義的微觀呈現；而早期社會的工業化，更是擴張主義在國家、領土、人口、資源等的掠奪所造成的巨觀現象。透過本課程將帶領學習者瞭解擴張主義帶來的生態環境代價，並進一步探討為了永續的未來，人類應以「簡約主義」這個明智的選擇，來重新進行價值體系的定位，學習與大自然和平相處，讓地球上所有物種都能夠擁有永續的未來。

* 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「為了永續的未來」

* 歡迎本府同仁上網學習。



做對 6 件事，不被壓力荷爾蒙打垮

作者：林貞岑

喝紅茶、看魚、睡前兩小時斷線、在車上擺心愛家人的照片.....做點小改變就能搞定壓力荷爾蒙。...

超乎想像的，任何壓力及情緒反應如害怕、憤怒、焦慮.....真正停留在我們身上的時間並不長。引領心靈禪修風潮的比丘尼作家佩瑪·丘卓援引腦科學家的發現，情緒從被觸發到自然結束只有90秒，但一般人碰上壓力、情緒就慌了手腳，甚至延伸各種想像，讓壓力成為恐嚇身心的大怪獸，「就讓它走完一分半鐘的歷程，並全然開放地接納它，」她在新書《生命如此美麗：在逆境中安頓身心》提到。...

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

[詳全文](#)