



【發行期號】103年12月號

【發行日期】103年12月30日



次月開班列車

▶ 104/01/05~01/09 臺灣燈會英語研習班

▶ 104/01/08~04/23 公共工程品質管理

▶ 104/01/27 國際講堂(第1期)

[更多開班資訊](#)

本月開班列車

▶ 103/12/26 人事行政研究發展徵文寫作研習

▶ 103/12/26 不動產實價登錄申請查核講習會

[更多開班資訊](#)

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](#)

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