

# 臺中市政府公務人力訓練中心-電子報

發行期號：102年1月  
號

發行日期：102年1月30  
日

發行人：臺中市政府公務人力訓練  
中心

## 次月開班列車

- [102/02/27 消費者保護專班第1期](#)
- [102/02/26 節能減碳研習班](#)
- [102/02/25~03/25 薦任升簡任官等訓練菁英先修班第1期](#)
- [102/02/25 102年度師徒制第3期始業式](#)
- [102/02/22~04/19 公共行政管理菁英班](#)
- [102/02/22 102年度師徒制第2期始業式](#)
- [102/02/21 終身學習講堂第1期](#)
- [102/02/01 102年癌症篩檢業務工作聯繫會議](#)
- [102/01/10~02/11 英語多益測驗班\(中級\)](#)
- [102/01/08~02/07 英語多益測驗班\(初級\)](#)

## 本月開班列車

- [102/01/31 性騷擾及性侵害防治研習班第2期](#)
- [102/01/30 臺中市公教退休人員協會會員代表大會](#)
- [102/01/30 永續發展（生物多樣性）研習班第1期](#)
- [102/01/29 紙黏土藝術勞作第2期](#)
- [102/01/28 性騷擾及性侵害防治研習班第1期](#)
- [102/01/24 兩岸交流研習班第2期](#)
- [102/01/23 兩岸交流研習班第1期](#)
- [102/01/22-28 人事行政研究發展徵文寫作研習](#)
- [102/01/22 紙黏土藝術勞作第1期](#)
- [102/01/18 國際人權公約研習班第2期](#)
- [102/01/18 102年度師徒制第1期師徒始業式及相見歡活動](#)

- [102/01/17 國際人權公約研習班第1期](#)
- [102/01/10~02/11 英語多益測驗班\(中級\)](#)
- [102/01/08~02/07 英語多益測驗班\(初級\)](#)

## 研習活動剪影

\* 102/01/18 102年度師徒制第1期師徒始業式及相見歡活動



(臺中市政府人事處林處長煜培致詞) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/22 人事行政研究發展徵文寫作研習第1場次



(臺中市政府人事處陳副處長杉根介紹致詞) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/28 人事行政研究發展徵文寫作研習第2場次



(講座: 行政院人事行政總處莫專門委員永榮) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/28性騷擾及性侵害防治研習班第1期



(學員上課情形) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/24兩岸交流研習班第2期



(學員上課情形) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/23兩岸交流研習班第1期



(學員上課情形) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/18國際人權公約研習班第2期



(學員上課情形) [觀看其他照片...](#)

\* 102/01/17國際人權公約研習班第1期



(學員上課情形) [觀看其他照片...](#)

## e-learning課程簡介

\* 地方行政研習e學中心－預約幸福-兩性相處的藝術

·認證時數：2小時

·課程長度：2小時

·講座：國立臺灣師範大學心輔系樊雪春副教授

·課程說明：

本課程先從介紹溝通的藝術開始帶入主題，並由簡單的溝通相處架構貫穿整門課程，進而逐步講解詳細內容。講師利用多個不同案例與親身經驗與學員交流分享，並藉此講解其中的原則及技巧。

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/fet/home/ch) <http://elearning.rad.gov.tw/fet/home/ch>  
→登入→政策法規(終身學習)→政策宣導訓練(專業訓練)→預約幸福-兩性相處的藝術。

## 心靈雞湯

### 別讓今天的不愉快陪你入睡！8招讓你「更快樂」

作者：林芝安

維持心理健康很簡單，只要天天做到以下8個招數，身體自然會分泌可讓情緒變好的血清素、可提高專注力和活力的多巴胺、可提高當下應變能力的正腎上腺素、可讓自己冷靜下來的腦內啡 ---[詳全文](#)

《本文轉載自康健雜誌網站<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5046087>  
102.1.30》