

發行期號：102年5月號

發行日期：102年5月24日

發行人：臺中市政府公務人力訓練

### 次月開班列車

- [102/06/28員工協助方案第9期](#)
- [102/06/25~06/26 102年兼任兼辦人事業務人員研習班\(學校場次\)](#)
- [102/06/24 102年公務人員行政中立立法及公務倫理宣導班](#)
- [102/06/24醫事機構辦理預防保健服務注意事項講習班](#)
- [102/06/21員工協助方案第8期](#)
- [102/06/19 102年度地方治理標竿論壇](#)
- [102/06/18廉政倫理\(含公務倫理\)與法治教育研習班第11期](#)
- [102/06/18~06/19 102年兼任兼辦人事業務人員研習班\(行政機關場次\)](#)
- [102/06/18、06/20、06/25、06/27英語多益初級測驗研習班第5期](#)
- [102/06/11廉政倫理\(含公務倫理\)與法治教育研習班第10期](#)
- [102/06/11差勤、考核獎懲法規與實務1對多師徒制研習班](#)
- [102/06/10任免銓審法規與實務研習班](#)
- [102/06/07員工協助方案第7期](#)
- [102/06/06、06/13、06/20、06/27 為民服務手語研習班](#)
- [102/06/05、06/07、06/14、06/19、06/21、06/26、06/28英語多益初級測驗研習班第4期](#)
- [102/06/05廉政倫理\(含公務倫理\)與法治教育研習班第9期](#)
- [102/06/04、06/11關懷課程講習會](#)
- [102/06/04退休撫卹法規與實務研習班](#)
- [102/06/04、06/11、06/18、06/25身心紓壓太極拳研習班](#)
- [102/06/03終身學習講堂第3期](#)

### 本月開班列車

- [102/05/31員工協助方案研習班第6期](#)
- [102/05/31關懷課程講習會](#)
- [102/05/31消費者保護及個人資料保護法教育訓練研習班](#)
- [102/05/30員工協助方案研習班第5期](#)
- [102/05/30醫院場所自衛消防編組演練驗證及公安檢查實務講習班](#)
- [102/05/29、05/31英語多益初級測驗研習班第4期](#)
- [102/05/29性別主流化基礎研習班第2期](#)
- [102/05/29 102年公務人員高等考試、普通考試暨特種考試各機關提缺及分配作業情形說明會](#)
- [102/05/28下午 多元族群與文化研習班第2期](#)
- [102/05/28 上午 多元族群與文化研習班第1期](#)
- [102/05/27 公教志工志願服務研習班](#)
- [102/05/27性別主流化進階研習班第2期](#)
- [102/05/24員工協助方案研習班第4期](#)
- [102/05/24公共設施管線資料庫建置及管線圖資格式研商會議](#)
- [102/05/23員工協助方案研習班第3期](#)
- [102/05/21廉政倫理\(含公務倫理\)與法治教育研習班第8期](#)

- [102/05/21\\_102年每月一書－「新加坡政府經驗－動態治理之文化、能力與變革」導讀會](#)
- [102/05/20性別主流化進階研習班第1期](#)
- [102/05/17員工協助方案研習班第2期](#)
- [102/05/17\\_102年度臺中市志工督導在職訓練－志工團隊文化與規範建立研習班](#)
- [102/05/17CSR潮流下企業參與社會公益之面向講座](#)
- [102/05/16-05/17環境教育人員訓練研習班](#)
- [102/05/15主持人專業培訓課程菁英研習班](#)
- [102/05/14下午 生命教育研習班第2期](#)
- [102/05/14上午 生命教育研習班第1期](#)
- [102/05/14~05/15國土資訊基礎人才教育訓練研習班](#)
- [102/05/10員工協助方案研習班第1期](#)
- [102/05/08廉政倫理\(含公務倫理\)與法治教育研習班第7期](#)
- [102/05/08臺中市政府線上申辦服務系統功能擴充說明會](#)
- [102/05/07環境教育全球議題研習班](#)
- [102/05/07、05/14、05/21、05/28身心紓壓太極拳研習班](#)
- [102/05/06友善樂齡社區帶領人培訓班](#)
- [102/05/06性別主流化基礎研習班第1期](#)
- [102/05/03\\_102年度師徒制第2期師徒相見歡研習活動](#)
- [102/05/03公共行政管理菁英班-行政程序法研習班](#)
- [102/05/02主持人專業培訓課程進階研習班](#)
- [102/05/02、05/09、05/16、05/23、05/30 為民服務手語研習班](#)
- [102/05/01\\_102年度天然災害通報及災害防救研習班第3期](#)

## 本月研習剪影

\* 102/05/23 員工協助方案研習班第3期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/21 廉政倫理(含公務倫理)與法治教育研習班第8期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/21 102年每月一書－「新加坡政府經驗－動態治理之文化、能力與變革」導讀會

[觀看照片...](#)

\* 102/05/21 廉政倫理(含公務倫理)與法治教育研習班第8期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/17 員工協助方案研習班第2期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/15 主持人專業培訓課程菁英研習班

[觀看照片...](#)

\* 102/05/14 生命教育研習班第2期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/14 生命教育研習班第1期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/10員工協助方案研習班第1期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/08廉政倫理(含公務倫理)與法治教育研習班第7期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/07環境教育全球議題研習班

[觀看照片...](#)

\* 102/05/06性別主流化基礎研習班第1期

[觀看照片...](#)

\* 102/05/03 公共行政管理菁英班-行政程序法研習班

[觀看照片...](#)

\* 102/05/03 102年度師徒制第2期師徒相見歡研習活動

[觀看照片...](#)

\* 102/05/02主持人專業培訓課程進階研習班

[觀看照片...](#)

\* 102/05/01 102年度天然災害通報及災害防救研習班第3期

[觀看照片...](#)

## e-Learning課程簡介

\* 地方行政研習e學中心－溝通心訣竅-傾聽與表達

- 認證時數：2小時
- 課程長度：2小時
- 講座：國立暨南國際大學教育政策與行政學系楊教授振昇
- 課程說明：

良好的溝通技巧除了有助於增進人際關係、促進團體融洽外，也能夠促進公務溝通的品質，達成組織發展的目標。其中，傾聽與表達，是掌握溝通訣竅的一環。本課程將詳細說明如何運用同理心、傾聽與表達的技巧，以達到充分瞭解他人想法、排除溝通障礙、化解衝突，幫助公務同仁能夠積極傾聽、有達、從「心」溝通。

因此，本課程將帶你認識傾聽與表達的基本概念與實務運用，希望藉此幫助你在日常公務以及與民眾接觸時，能善於用心體會、用耳傾聽、用口表達、身行、創造雙贏。"

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/logout>)→登入→管理(管理訓練)/溝通協調(管理訓練)→溝通心訣竅-傾聽與表達

## 心靈雞湯

### 增強身體與大腦的「耐力」，打敗壓力

作者：吳凱琳

增強你的身體與大腦的「耐力」(stamina)，再困難的工作、再大的壓力都難不倒你... [詳全文](#)

《本文轉載自康健雜誌網站 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5013858> 102.5.23》