

發行期號：102年9月號

發行日期：102年9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

- 102/10/29、10/30 文書流程管理訓練與宣導講習班
- 102/10/17 終身學習講座第5期
- 102/10/17 公益勸募申請及備查實務研習班
- 102/10/14 102年公務人員高等暨普通考試錄取人員實務訓練人事人員講習班
- 102/10/11 上午顧客服務研習班第1期
- 102/10/11 下午顧客服務研習班第2期
- 102/10/09 102年公務人員高等暨普通考試錄取人員實務訓練輔導員講習班
- 102/10/04 公務人員行政中立法實務案例高階主管研討班
- 102/10/02 高齡者照顧預防健康促進研習班
- 102/10/01 危機處理研習班
- 102/10/01、10/08、10/15、10/22、10/29 身心紓壓太極拳研習班

本月開班列車

- 102/09/27 全民國防系列研習班第2期
- 102/09/24-09/26 客訴處理訓練研習班
- 102/09/17 內部控制教育研習班
- 102/09/17 102年度臺中市政府各機關新聞聯繫人員會報暨研習會
- 102/09/17、09/24 102年度中高階主管人員管理發展訓練班第3期
- 102/09/16 公平交易委員會對於網路廣告之規範與案例說明會
- 102/09/12 幼兒園到校接種急救設備及教育訓練研習班
- 102/09/12、09/16、09/18 102年中高階主管人員領導訓練班第3期
- 102/09/11、09/13 102年中高階主管培訓班第3期
- 102/09/10 中高階主管國際講堂第2場次
- 102/09/04-09/05 國土資訊系統研討會
- 102/09/03、09/10、09/17、09/24 身心紓壓太極拳研習班
- 102/09/03、09/05、09/06 102年中高階主管人員領導訓練班第2期
- 102/09/03 公務人員保障業務宣導活動
- 102/09/02 102年度中高階主管人員管理發展訓練研習班第2期

本月研習剪影

* 102/09/10 中高階主管國際講堂第2場次

[觀看照片...](#)

* 102/09/16 當前福利待遇政策專題演講

[觀看照片...](#)

* 102/09/12、09/16、09/18 102年度中高階主管人員領導班第3期

[觀看照片...](#)

* 102/09/03、09/05、09/06 102年中高階主管人員領導訓練班第2期

[觀看照片...](#)

* 102/09/03 公務人員保障業務宣導活動

[觀看照片...](#)

e-Learning課程簡介

* 地方行政研習 e 學中心—人文素養：吃出健康

- 認證時數：1小時
- 課程長度：30分鐘
- 講座：行政院勞工委員會
- 課程說明：

透過這個課程，您將可以：一、指出現代人的飲食問題。二、說明健康飲食的原則。三、列舉 吃出健康與惜福的方法。四、為家人擬定健康的飲食建議。

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→人文素養(終身學習)→養生保健(終身學習)→吃出健康

心靈雞湯

【心靈膠囊】動筆寫下 5 件感謝的事，讓你快樂大增

作者：舊金山加州大學精神科副教授楊錦波

數項研究報告指出心懷感激的人較為滿足與快樂，也具有較佳的身體健康 --- [詳全文](#)

《本文轉載自康健雜誌網站 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5013501> 102.09.27》