

發行期號：102年11月號

發行日期：102年11月28日

發行人：臺中市政府公務人力訓練中心

優質專業服務、卓越公務人力、打造一流團隊

次月開班列車

- 102/12/05 檔案研習班
- 102/12/03、12/10、12/24身心紓壓太極拳研習班
- 102/12/02採購程序及實務探討研習班

本月開班列車

- 102/11/29下午人事行政研究發展徵文寫作研習進階班
- 102/11/29上午人事行政研究發展徵文寫作研習初階班
- 102/11/22公教人員保險法修正草案重點講習會
- 102/11/12、11/14管理發展研習班(初任人事主管人員)
- 102/11/11、11/29管理發展研習班(薦任第8職等股長及主任級人事人員)
- 102/11/06 資訊服務管理實務研習班
- 102/11/06~11/07 服務禮儀訓練研習班
- 102/11/06~11/08 地籍圖重測教育訓練研習班
- 102/11/05、11/12、11/19、11/26身心紓壓太極拳研習班

本月研習剪影

* 102/11/22公教人員保險法修正草案重點講習會(上午場次)

[觀看照片...](#)

* 102/11/22公教人員保險法修正草案重點講習會(下午場次)

[觀看照片...](#)

* 102/11/12、11/14管理發展研習班(初任人事主管人員)

[觀看照片...](#)

e-Learning課程簡介

* 地方行政研習 e 學中心－人文素養：工作vs.家庭・不再左右為難！

- 認證時數：1小時
- 課程長度：0.5小時
- 講座：勝典科技
- 課程說明：

- 某一天，當您下班回家，才發現小朋友為您繪製的生日卡靜靜放置在桌上，而童稚的臉龐早已沉沉睡去，您是否感覺到錯失了什麼？
「當我滿腦子都掛念著工作的完成期限，就忘了家庭的存在，不知不覺回到家已經深夜了！」
「現在多一份努力，為的是將來能夠讓家人過更好的生活，家庭犧牲一部份也是難免！」
您心中是否也曾有過類似的想法？並且在不知不覺中，錯失了與家人相聚的美好時光？
在現代的社會中，雙薪家庭已經成了常態，在這樣緊湊的生活步調下，您是否常覺得喘不過氣，想好好地抽出時間陪伴小朋友的成長，卻老是被工作追著跑？
別擔心，本課程將教您十個具體可施行的均衡工作家庭技巧，讓「爸爸回家吃晚飯」不再只是宣傳口號！

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/>) → 登入 → 人文素養(終身學習) → 家庭(終身學習) → 工作vs.家庭・不再左右為難！

心靈雞湯

輕鬆5步驟，上班族找回歡喜的自己

作者：林芝安

觀想藍光、聽溪水潺潺、去做平常不會做的事...。在生活中強健心力，讓自己與歡喜相遇，一點也不難。--- [詳全文](#)

《本文轉載自康健雜誌網站 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5021110> 102.11.26》