

臺中市政府公務人力訓練中心-電子報

發行期號：101年11月
號

發行日期：101年11月
28日

發行人：臺中市政府公務人力訓練
中心

十二月開班列車

- 101/12/21 內部控制宣導及教育訓練研習班第4梯次
- 101/12/18 終身學習講堂第4期
- 101/12/14 本市國民中小學全民國防教育種子教師研習
- 101/12/13 內部控制宣導及教育訓練研習班第3梯次
- 101/12/12 統計業務研習

十月開班列車

- 101/10/30 內部控制宣導及教育訓練研習班第2梯次
- 101/10/29 環境教育志工特殊課程
- 101/10/26 內部控制宣導及教育訓練研習班第1梯次
- 101/10/25 資訊安全教育訓練-課程B-網際網路及資訊傳輸安全
- 101/10/24 管理發展研習班(薦任8職等人事主管)
- 101/10/23 101年公務機關員工協助方案研習會
- 101/10/17 臺中市101年度營造優質環保示範區宣導觀摩會
- 101/10/17 管理發展研習班(初任人事主管人員專班)
- 101/10/17 101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中部第二場次
- 101/10/11 食品製造業專業講習
- 101/10/08 101年運用網路辦理創新公務福利宣導說明會
- 101/10/04 推動地方教育發展基金座談會
- 101/10/01 101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中部第一場次

e-learning課程簡介

* 地方行政研習e學中心－內部控制基本觀念(101)

- 認證時數：2小時
- 課程長度：1.5小時
- 講座：馬秀如教授(政治大學會計系)
- 課程說明：

本課程主要係從企業的經營說明內部控制的基本觀念，並以陳樹菊女士(入選2010年美國時代雜誌最具影響百大人物，同時也

是富比世雜誌亞洲慈善英雄、讀者文摘亞洲英雄)的價值觀及人生經歷，不同階段所做目標設定、風險評估暨相關決策過程，

讓大家了解即使是個人，也都時時在做內部控制內部控制是無所不在的。

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>
→ 登入 → 專業行政(專業訓練) / 普通行政(專業訓練) → 內部控制基本觀念(101)。

心靈雞湯

7 招不會過勞的生活方式

作者：張靜慧、李佳欣

- 判斷重點，按部就班

每天開始工作前，可列出今天的工作重點，依輕重緩急一一完成。不過微軟創辦人比爾·蓋茲的經驗發現，每人每天大概只能做7件重要的事，超過7件就不必列了；而且也不是每件事都一定要「今天」完成。

- 降低干擾，全神貫注

處理重要工作時不妨關掉手機，也可以暫停電腦網路連線，免得上網瀏覽一些無關的資訊，甚至可以關上門，確保有一段時間不受干擾。專心工作兩、三個小時，效益遠遠超過拖拖拉拉地工作一整天，更不用苦苦加班。

---[詳全文](#)---

《本文轉載自康健雜誌網站<http://www.commonhealth.com.tw>》