

# 臺中市政府公務人力訓練中心-電子報

發行期號：101年12  
月號

發行日期：101年12月  
26日

發行人：臺中市政府公務人力訓練  
中心

## 次月開班列車

- 102/01/31 性騷擾及性侵害防治研習班第2期
- 102/01/29 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 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
- 102/01/17 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)

## 本月開班列車

- 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

## e-learning課程簡介

\* 地方行政研習e學中心－ 行政院推動內部控制作業辦理情形(101)  
· 認證時數：1小時  
· 課程長度：1小時  
· 講座：黃淑娟主任(行政院主計處視察室)

課程說明：

推動強化內部控制機制為行政院當前重要政策，本課程主要係介紹內部控制觀念架構、政府內部控制現況及行政院之推動作法，說明政府內部控制之重要性，以期有效提升政府整體施政效能。

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) → 行政院推動內部控制作業辦理情形(101)。

## 心靈雞湯

### 樂在工作的三個招式

作者：盧希鵬

工作占據了我們大半的人生，所以一定要樂在工作。但是，工作中有太多我們「應該」做的事，讓我們沒有時間做「想要」做的事。所以，如何從這些應該要做的事中找到樂趣，是快樂工作的操練。我認為，樂在工作有三項原則。

#### (一) 在工作中找樂趣：

我只記得剛回台灣教書時，準備很久的講綱，怎麼半個小時就講完了。還好那班很活潑，喜歡欺負新老師，我慢慢養成一個習慣，每次上課或演講，都抱定這是一場遊戲，要與台下學生與觀眾同樂。如果把教書當作重擔，數十年如一日的的生活將非常無趣。如果把教書當樂趣，在工作上就會有熱情。

[---詳全文---](#)

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