

【發行期號】108年10月號

【發行日期】108年10月30日



次月開班列車

- 108/11/04 中高階主管國際講堂(第3場次)
- 108/11/05 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/11/07 低劑量電腦斷層掃描檢查公益方案研習
- 108/11/08 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/11/20 贏在人生下半場-彩繪退休生活藍圖研習班(第1場次)
- 108/11/24 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/11/26 會員教育訓練
- 108/11/27 贏在人生下半場-彩繪退休生活藍圖研習班(第2場次)
- 108/11/29 正念覺察研習班—讓健康重新開機～接上正念樂活的行動電源

[更多開班資訊](#)



本月開班列車

- 108/10/01 資料分析與視覺化研習班
- 108/10/01 108年度公務人員行政中立及公務倫理研習
- 108/10/02 新聞稿及致詞稿撰寫(初階)
- 108/10/03~108/10/04 性騷擾案件調查人員專業訓練
- 108/10/03 健康與養生研習班
- 108/10/04 簡報表達技巧研習班(第2期)
- 108/10/04 工程與技術採購實務及錯誤態樣
- 108/10/07 公務英語進階研習班
- 108/10/07 食品廣告法規及案例分析
- 108/10/08 司儀培訓
- 108/10/09 人文美學研習班(第1期)
- 108/10/09 人文美學研習班(第2期)
- 108/10/14 公務英語進階研習班
- 108/10/14 社會工作人員人身安全教育研習
- 108/10/15 提升政府服務及服務滿意度調查規劃研習班

- 108/10/16 壓力調適研習班(第一期)
- 108/10/16 壓力調適研習班(第二期)
- 108/10/16 108年任免法規與實務研習
- 108/10/17 員工教育訓練
- 108/10/17 職場力UP的秘密-全方位溝通術研習班(第1期)
- 108/10/17 職場力UP的秘密-全方位溝通術研習班(第2期)
- 108/10/17 新聞稿及致詞稿撰寫(進階)
- 108/10/18 簡報表達技巧研習班(第3期)
- 108/10/21 公務英語進階研習班
- 108/10/22 全民英檢課程示範教學
- 108/10/22 管理健康，轉化自己研習班
- 108/10/22 會員教育訓練
- 108/10/24 家暴安全網多面向評估指引
- 108/10/24 司法文書認識與寫作研習班
- 108/10/25 家庭倫理研習班(第1期)
- 108/10/25 家庭倫理研習班(第2期)
- 108/10/29 臺中市政府標案管考系統教育訓練

[更多開班資訊](#)



研習活動剪影

●108/10/03健康與養生研習班



●108/10/04簡報表達技巧研習班(第2期)



●108/10/09人文美學研究班(第1期)



●108/10/15提升政府服務及滿意度調查規劃



●108/10/16壓力調適研習班(第1期)



●108/10/17職場力UP的秘密-全方位溝通術(第1期)



●108/10/22管理健康轉化自己研習班



●108/10/24司法文書認識與寫作研習班



●108/10/25家庭倫理研習班(第1期)



更多活動剪影



e-Learning

* e等公務園+學習平臺－便民與圖利

●認證時數：2小時

●課程長度：120 分鐘

●課程簡介：

此課程中將說明「便民」與「圖利」的相關法律觀念，並透過各種案例解說，讓你瞭解「便民」與「圖利」的差別。

* 網址：e等公務園+學習平臺(<https://elearn.hrd.gov.tw/info/10008853>)

* 歡迎本府同仁上網學習。



心靈雞湯

「1234」飲食法 吃出漂亮血脂成績單

作者：林貞岑

4個月擺脫17公斤、更難得的是9年來維持體重沒復胖，血壓及膽固醇都保持在正常範圍內，台大開課秒殺的營養學老師洪泰雄分享他的降膽固醇飲食祕訣。

《本文摘錄自康健雜誌網站：<http://www.commonhealth.com.tw/>》

詳全文