

【發行期號】108年12月號

【發行日期】108年12月31日

本電子報於**109**年起停刊，如需瞭解本中心班期資訊，請至本中心網站 > 訓練業務 > 年度班期資訊
項下查詢，網址：<https://www.training.taichung.gov.tw/2092176/Lpsimplelist>



次月開班列車

- 109/01/03 租賃住宅管理系統使用說明會
- 109/01/09 環境教育研習班(第1期)
- 109/01/13 身心障礙者權利保障研習班
- 109/01/14 廉政倫理(含公務倫理與紀律、貪污瀆職防治及當前廉政措施及治理)研習班(第1期)
- 109/01/15 全民國防教育研習班(第1期)
- 109/01/17 兒童權利保障研習班

更多開班資訊



本月開班列車

- 108/12/04 管理健康，轉化自己(第2期)
- 108/12/06 2020台灣燈會志工幹部訓練
- 108/12/12 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/12/15 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/12/17 108年度新進人員EAP訓練研習(第2期)
- 108/12/19 2020台灣燈會志工幹部訓練
- 108/12/23 璀璨臺中-2020臺灣燈會服務人力培訓研習
- 108/12/23 2020台灣燈會志工幹部訓練
- 108/12/23 網路社群經營及新媒體行銷策略研習班

更多開班資訊



研習活動剪影

- 108/12/04 管理健康轉化自己研習班(第2期)



●108/12/23 網路社群經營及新媒體行銷策略研習班



更多活動剪影



e-Learning

- * e等公務園+學習平臺—部落心旅行-原住民歷史與文化
 - 認證時數：2小時
 - 課程長度：128 分鐘
 - 講座：原住民族文化發展中心浦忠義副主任
 - 本課程將帶您一起來瞭解族群的相對觀念，台灣這塊土地的歷史脈絡，以及台灣各原住民族的特色、文化以及歷史。
- * 網址：e等公務園+學習平臺(<https://elearn.hrd.gov.tw/info/10009326>)
- * 歡迎本府同仁上網學習。



心靈雞湯

補錯眠恐無效又傷身 週末「早睡晚起」比「晚睡晚起」好

作者：謝佳君

每到星期一總是精神不好？這樣的「週一症候群」可能來自週末不健康補眠造成的「社交時差」，長期下來還可能提高罹患疾病的風險。

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

詳全文