

臺中市政府112年度員工協助方案線上學習組裝課程表

項次	「e等公務園+學習平臺」 課程名稱	時數	課程簡介	備註
1	認識創傷知情照護	2	瞭解創傷事件對身心健康的影響、創傷知情照護的4R要素及六大概念，希望藉由「知道」開始療癒，創造安全的環境，防止再度創傷，支持倖存者重新做選擇，並且展開創傷復原的歷程。	健康面 (心理)
2	幸福捕手-自殺防治守門人	1	用案例說明了解自殺者內心想法並藉由自殺數據分析加強對自殺危險因子了解，學習運用幸福捕手口訣-「看聽轉牽走」，看徵兆、聽心聲、轉念頭、牽資源、走到新選擇，透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。	健康面 (心理)
3	友善健康職場音頻課程 【幸福柑仔店】4-身心調適(憂鬱或焦慮)	1	一、透過「心情溫度計」BSRS-5量表檢視身心狀態。 二、學習觀察壓力的線索。 三、分辨及處理壓力源。	健康面 (心理)
4	友善健康職場音頻課程 【幸福柑仔店】5-照顧者的情緒自我照顧	1	一、自我測驗照顧者壓力。 二、了解照顧者常見的壓力來源。 三、了解照顧者可以如何調適或自我照顧方式。	健康面 (心理)
5	我的餐盤均衡飲食圖像與口訣與三好一巧健康均衡飲食原則	1	一、了解什麼是高齡化社會 二、了解長者的生理特性 三、了解老化所造成的改變 四、高齡者的飲食觀念	健康面 (保健)
6	生活中的PM2.5—如何降低暴險濃度	1	臺灣因住商混合，社區常見各式PM2.5來源，使得民眾日常生活中近距離地暴險到比環保署監測站數據還要高的PM2.5濃度進而影響健康。提供民眾自我防護的方法及管制策略建言，以保障大眾健康。	健康面 (保健)
7	婚姻中的衝突與關係修復	2	從婚姻中的差異與衝突談起，探討目前夫妻衝突的因應及婚姻關係中的覺察與修復。	生活面 (婚姻關係)
8	消費者的百寶箱-消費者保護實務與案例解析	2	本課程以「消費者保護法」及「金融消費者保護法」的立法背景與案例進行解析，並說明當消費者陷入消費糾紛與爭議時，該如何自保，且該如何避免消費糾紛事項發生。	生活面 (法律)
9	生活與法律	1	本課程以生活上常見法律議題為素材，初探車禍糾紛、職場霸凌、夫妻財產制度、離婚及繼承等法律議題，以增進學習者之法律知識。	生活面 (法律)
10	樂活享退休 退休規劃與理財	1	「退休準備」是什麼?常見的退休理財迷思有哪些?本課程解析如何做好退休規劃與理財，除介紹正確的退休準備觀念及人生各階段資產配置，並說明如何適當運用退休理財商品打造樂活退休生活。	生活面 (財務)

臺中市政府112年度員工協助方案線上學習組裝課程表

項次	「e等公務園+學習平臺」 課程名稱	時數	課程簡介	備註
11	海外旅遊緊急醫療與保險	1	一、瞭解旅遊醫學。 二、列舉海外急難救助服務。 三、瞭解旅遊保險之分類與需求。	生活面 (保險)
12	友善健康職場音頻課程 【幸福柑仔店】3-職場人際互動	1	一、透過「十大職場潛規則」的討論思考職場人際互動。 二、了解職場文化要觀察什麼。	工作面 (組織與管理)
13	決策和事佬-化解認知衝突 (html5)	1	一、認識判斷與決策之研究與理論。 二、認識5種常見的決策相關理論。 三、觀看3種衝突管理案例，並瞭解其發展階段。 四、指出衝突的特性與管理方式。	工作面 (組織與管理)
14	認識數位性別暴力	1	一、描述數位性別暴力內涵。 二、分辨數位性別暴力對被害人之影響。 三、指出防治數位性別暴力的正確觀念與作法。	工作面 (組織與管理)
15	職業重建與輔導技巧	3	介紹如何透過軟硬體環境的改善與職務再設計等，共同打造無障礙的就業空間、友善的就業職場，以及平等的工作機會。	工作面 (工作適應)
	小計	20		