

臺中市政府113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	奔跑吧~阿鴻，四千六百多公里的旅程	2	一、掌握界定需求技巧，獲得助人動力。 二、了解家扶基金會在台灣的社会工作服務。	健康面 (心理)
2	您想成為一位怎樣的助人者，從心助人的選擇。	1	一、瞭解關於自傷/自殺這件事。 二、辨識危機訊號。 三、知道助人前的心理調適與準備。	健康面 (心理)
3	在地安老終老與長照創新	1	一、認識國際在地安老趨勢及其概念 二、瞭解在地安老的9項必要條件 三、分享台灣長照創新的經驗 四、發掘長照發展趨勢，思索未來長照的新可能	健康面 (心理)
4	《人權搜查客》萬秀帶你翻轉「老」議題—談老人權利ft. 萬秀洗衣店張瑞夫	1	重新定義什麼是”老”，挑戰”老”的更多可能，翻轉我們對老的概念，朝聯合國老人原則「獨立、參與、照顧、自我實現及提升自我價值」等五個目標前進。	健康面 (心理)
5	可是我們還年輕	2	提升本市民眾對己身及其家屬對失智症早期十大警訊的警覺性，以期早期發現早期治療，同時能及早預防。	健康面 (保健)
6	【週日閱讀科學大師】我們為什麼需要睡眠	2	介紹什麼是睡眠，睡眠的分類，睡眠的可能功用及其生理意義。認識睡眠障礙包括：失眠症、不寧腿症候群、夜驚、夢遊、夢魘、睡眠麻痺、睡眠呼吸終止症、以及遺傳性疾病—猝睡症，並介紹其臨床治療方式。	健康面 (保健)
7	銀髮族每日飲食建議概論	1	一、了解銀髮族營養健康變遷狀況 二、學習銀髮族如何自我飲食評估 三、具備提供銀髮族飲食建議之技能	健康面 (保健)
8	【身心障礙選手生涯輔導課程】S17保險知識入門與管理	1	一、什麼是保險？我為何需要保險 二、保險的定義與種類介紹 三、如何找到自己所需的保險	生活面 (保險)
9	婚姻中的溝通與經營	2	透過了解婚姻溝通及經營的重要性，探討目前夫妻溝通、婚姻經營及夫妻親密關係之互動和建立。	生活面 (婚姻關係)

臺中市政府113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
10	老人保護初級預防-老年父母與成年子女互動相處之道	1	一、不同世代衝突的形成 二、你是「老人嫌」嗎？ 三、代間溝通你我他 四、代間溝通技巧 五、新時代親子關係	生活面 (親子關係)
11	公務員法律責任個案檢討及防弊作為	1	列舉公務員常見之刑責態樣，並輔以案例解說各該罪之成立要件、法律效果，充實公務員所需貪污瀆職相關法規與實務之知能，並以之作為借鏡，降低類案再生之機率。	生活面 (法律)
12	公務人員之好想退好享退	2	一、認識公務人員的退休條件。 二、認識公務人員的退休給與。 三、計算公務人員的退休金。 四、瞭解公務人員退休年資計算。	工作面 (生涯工作議題)
13	公務溝通與宣導	2	一、認識相關政策溝通與宣導的相關概念及在當今面臨的挑戰。 二、瞭解機關基層人員在政策溝通與宣傳工作的角色。 三、掌握政策溝通的內涵與技巧。 四、掌握政策宣導的要項與技巧。	工作面 (職場溝通協調技巧)
14	超強自我定位，航向正確航道	1	一、透過自我核心職能工具歸納與應用進行自我定位。 二、透過三階段自我價值整理與定位法進行自我定位。 三、透過五等級動力因數的探究與設定進行自我定位。 四、透過SWOT綜合定位分析法進行自我定位。	工作面 (核心職能培訓)
	小計	20		