

## 臺中市政府115年度員工協助方案線上學習組裝課程表

115.03

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，支持倖存者重新選擇並展開復原歷程。	健康面
2	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
3	心靈守門員	1	一、瞭解關於自殺這件事。 二、面對情緒或壓力事件，如何照顧自己或他人。	健康面
4	【週日閱讀科學大師】歡欣煩惱都是大腦	2	透過刺激大腦局部，可以影響心靈、改變性格、喚回失語、壓制成癮、尋求創意，甚至重塑大腦，開啟許多老年疾病的挽救契機。讓我們進入腦科學的殿堂！	健康面
5	年紀大也可以睡得好，打造優質睡眠	1	一、了解睡不好的原因、症狀及對健康與生活的影響。 二、評估自己與家人是否有呼吸中止症或睡眠障礙。 三、認識相關的檢查與治療方式、如何改善睡眠。	健康面
6	安心吃藥守則	1	一、破解高齡健康迷思與學習正確用藥。 二、認識藥品的種類與分級、保存與丟棄方式。 三、認識正確用藥五大核心能力。 四、認識多重用藥與藥物交互作用的基本概念。	健康面
7	自主投資理財及平台操作教育訓練	1	協助新進公教人員熟悉自主投資平台操作及了解自主投資的制度架構，並建立正確的理財觀念。	生活面
8	旅遊環境相關危害與旅遊醫療保險	1	一、瞭解旅遊環境中潛在風險及其預防措施。 二、瞭解極端溫度及特殊旅遊環境應注意事項。 三、瞭解旅遊醫療保險相關資訊及可利用資源。	生活面
9	橘世代不可不知的手機軟體服務	1	介紹「長者量六力」、「健保快易通」、「Whoscall」以及「雲端發票」這四種手機軟體，讓我們能夠健康自主管理、預防詐騙及跟上時代輕鬆結帳！	生活面
10	數位時代的親職	2	增進對數位風險的理解，掌握親職介入與因應策略，並提升數位素養以促進親子健康互動。	生活面
11	生成式AI應用之道德與信任風險	2	聚焦生成式AI在公私領域的應用與挑戰，剖析倫理風險、信任危機與法律責任等核心議題，引導建立風險意識與治理觀念，強化智慧治理的關鍵能力。	生活面
12	職場溝通與壓力調適	2	一、認識溝通的重要性、溝通過程與技巧，政策溝通與跨世代溝通等職場溝通議題。 二、解析壓力調適的重要性、工作壓力與因應策略、自助與求助、生活型態醫學等壓力調適議題。	工作面
13	應用Canva AI工作坊	2	Canva係一款融合人工智慧技術的線上設計平台，提供製作簡報、圖表等多元設計功能。深入探索Canva免費功能的實務應用，並結合其他軟體的整合技巧，實現最佳的設計成效。	工作面
14	AI實務力：公務流程的應用技巧	1	生成式AI在行政工作中應用多元，從角色化AI設計、行政文稿寫作、政策文件摘要與視覺化，到政策分析推理與跨工具協作操作，用AI加速公務創新應用。	工作面
小計		20		