

## 臺中市政府114年度員工協助方案線上學習組裝課程表

114.02

項次	「e等公務園+學習平臺」課程名稱	時數	課程簡介	備註
1	自我成長及情緒照顧	3	以人生的角度，開闊在職場中看待工作的視野，培養在職場中看照自己的身體健康、心理健康、人際健康的方式，提供豐富閱歷的知識分享。	健康面
2	幸福捕手有你有我	1	一、了解自殺的五大迷思。 二、察覺周遭的親友是否屬自殺高風險群。 三、運用「看、聽、轉、牽、走」5個步驟成為幸福捕手，幫助身邊的人找到出口。	健康面
3	關懷他人及溝通技巧	2	一、助人者關懷他人及溝通技巧。 二、助人者必須知道的事。	健康面
4	【週日閱讀科學大師】身體中的一把火—漫談發炎疾病	1	一、了解發炎疾病並思考如何維護身體健康。 二、認識身體中的發炎反應，及和大多數人類疾病的關聯。 三、如何應用對發炎的了解，解讀及看待健康生活。	健康面
5	流感防治與疫苗接種政策	2	一、了解流感疾病特性。 二、各類高危險族群（如老年人、嬰幼兒、孕婦以及免疫力低下者等）疾病風險與流感的治療與防治策略。 三、探討流感疫苗的安全性。	健康面
6	特殊族群的旅遊醫學	1	一、瞭解特殊族群在旅遊中可能面臨的健康風險。 二、透過說明瞭解特殊族群在旅遊中應注意事項。 三、瞭解如何為特殊族群提供適合當地之旅遊醫學建議及預防措施。	健康面
7	簡單說保險	3	介紹保險的基本概念、功能和重要性、淺談資產分配、人身保險的規劃與檢視。	生活面
8	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、了解家扶基金會在臺灣的社會服務工作。	生活面
9	網路求生守則：網路素養7堂課	1	一、七招辨識假新聞！快速識破惡假害訊息 二、一起來拆彈！網路詐騙剖析與應對策略 三、網路體驗加上安全鎖，保護社交與隱私 四、如何正確檢舉？平臺申訴機制全攻略 五、打擊網路犯罪！除了檢舉，你還可以這樣做 六、這樣用網路很NG！網路濫用行為法律責任 七、言論自由的紅線！你踩雷了嗎？	生活面
10	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
11	職場網路溝通	1	一、網路溝通的定義與特性 二、電子郵件、通訊軟體、線上會議軟體等工具之網路溝通技巧面面觀	工作面
12	政策表達力-打造秒懂政策圖卡	1	示範如何萃取政策內涵重點文字，並使用圖庫資源，進行政策圖卡的實作，簡明的向民眾表達，以利政策行銷與宣導。	工作面
13	苦差事，生成式AI波特人能幫我做嗎	2	介紹生成式AI如何與政府機關業務相結合，以及導入生成式AI所可能產生的錯誤及解決方法。	工作面
小計		21		