

臺中市政府111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	時數	課程簡介	備註
1	友善健康職場音頻課程【幸福柑仔店】1-親密關係經營	1	<ul style="list-style-type: none"> 一、了解如何成為「夠好」的父母。 二、了解教養的類型。 三、了解有效教養的四個條件。 四、重新看待孩子的不當行為(看見行為背後的需求)。 五、了解培養孩子解決問題的能力。 	健康面 (心理)
2	友善健康職場音頻課程【幸福柑仔店】2-正向教養	1	<ul style="list-style-type: none"> 一、了解什麼是好的親密關係。 二、了解有害於親密關係的行為模式。 三、了解如何經營親密關係。 	健康面 (心理)
3	幸福捕手有你有我	1	<ul style="list-style-type: none"> 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 (心理)
4	肺炎流感兩頭燒，職場預防不可少	1	介紹新冠肺炎與流行性感冒通識教育知識，普及公衛認知，達到從職場到家庭的疾病預防、建立自己身邊的疾病防護網目標。	健康面 (保健)
5	與周公約在夢鄉—睡眠品質管理	1	<ul style="list-style-type: none"> 一、認識睡眠與影響睡眠品質的原因。 二、瞭解規律作息的重要。 三、列舉辦公室午休小技巧。 四、掌握好的睡眠管理計畫。 	健康面 (保健)
6	今天吃足吃夠了嗎 -每日飲食指南及國民營養指標介紹	1	每日飲食指南包含了飲食指導、體位控制、飲食習慣等訊息，明確的六大類食物分配可促使身體健康，活力四射。	健康面 (保健)
7	你一定要知道的法律知識	3	透過本課程的學習，您將可以了解有關土地交易、交通事故、不動產投資、借名登記及婚姻訴訟相關案例及概念。	生活面 (法律)
8	家庭與法律	2	<ul style="list-style-type: none"> 一、了解家庭與法律的關係。 二、認識國際法、我國憲法對於在家庭中的相關規範，以及大法官解釋。 三、認識民法中對於家庭的未成年人的規範、親子關係的規範，以及遺產繼承的規範。 四、認識刑法中對於家庭的責任能力的規範、倫常條款的規範，以及保護幼少的規範。 	生活面 (法律)
9	家庭資源與管理概念	2	從家庭資源與管理的發展過中，了解家庭資源管理概念的改變，並加入現代科技對家庭的影響，以及消費與決策和家庭資源管理的關係，分析家庭資源管理的運用。	生活面 (財務)

臺中市政府111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	時數	課程簡介	備註
10	說話高手~口語表達技巧	3	說話主要的目的是為達雙方有效溝通，無論是表達感受還是信息傳遞，如何在有限時間內，透過口語表達技巧有效的滿足彼此需求目標，是面對不同角色所需要的專業技巧之一。	工作面 (組織與管理)
11	問題分析解決實務	3	有系統的介紹解決問題的步驟，培養對問題的敏銳覺察力及主動發現問題，並藉由理性思考途徑，診斷問題原因，同時學習如何循序漸進的分析問題，擬定解決對策及執行對策。	工作面 (組織與管理)
12	談判與協商：解決衝突的藝術(html5)	1	<ul style="list-style-type: none"> 一、指出衝突的產生與解決策略。 二、指出談判的原則與技巧。 三、瞭解有效談判三階段。 四、瞭解如何在談判過程中做好自我情緒管理。 	工作面 (組織與管理)
	小計	20		