

臺中市政府110年度員工協助方案線上學習組裝課程表

| 項次 | 課程 | 時數 | 課程簡介 | 備註 |
|----|----------------------------|----|---|-------|
| 1 | 情緒辨識與情緒管理調節方法 | 1 | 職場壓力與情緒困擾個案處遇與諮詢技巧 | 心理 |
| 2 | 談身心全人自我照顧方法 | 1 | 1、如何認識自我？ 2、身心失衡的四大警訊 3、如何先自救再救人？ | 心理 |
| 3 | 活在當下的正念調節法 | 1 | 1、了解什麼是正念減壓課程？ 2、正念如何幫助安定心靈？ 3、「正念減壓」的實際演練 | 心理 |
| 4 | 自殺的認識與因應 | 1 | 1、了解自殺議題在台灣的現況 2、為什麼人會想自殺？ 3、如何辨識自殺風險及自殺防治 | 心理 |
| 5 | 憂鬱症之認識與治療 | 1 | 1、了解憂鬱症的現況 2、憂鬱症的診斷、原因及病程 3、憂鬱症的求助與治療 4、如何陪伴憂鬱症患者？ | 醫療 |
| 6 | 認識與應用心理諮商 | 1 | 了解心理諮商是什麼？誰需要心理諮商？諮商有什麼好處？心理諮商幾次才有用？該先做好那些準備？ | 心理 |
| 7 | 如何戴好你的人際面具？避免職場霸凌，設立你的人際界線 | 1 | 了解何為職場霸凌及職場霸凌長期的影響，並認識遇到職場霸凌的因應方式。 | 組織與管理 |
| 8 | 把話說進心坎裡～談人際關係與溝通 | 1 | 認識溝通的無形基礎及如何說進心坎裡的溝通技巧。 | 心理 |
| 9 | 友善職場 | 1 | 宣導如何預防職場暴力，營造友善職場，以及性平三法基本觀念及相關規定。 | 組織與管理 |
| 10 | 愛與被愛-友善他人與善待自我 | 1 | 認識壓力徵兆及來源，並給予員工協助方案資訊、正念減壓及自我療癒方式，同時透過對於同理心的認識，達到自助助人的效果。 | 心理 |
| 11 | 解謎性騷擾 | 2 | 對性騷擾防治之正確認識，釐清性騷擾迷思，並簡要說明性騷擾的求助管道與法律責任。 | 組織與管理 |
| 12 | 健康管理 | 2 | 1. 了解影響健康的重要因素 2. 了解健康飲食、均衡運動及壓力與人際關係對健康的影響 | 醫療 |
| 13 | 網路交易紛爭(Html5) | 3 | 講解消費者相關法律問題，並針對網路交易定型化契約提供相關正確知識。 | 法律 |
| 14 | 青少年階段親職教育的議題 | 2 | 從青少年階段的發展議題了解青少年可能面臨的危機，及家有青少年子女的親職因應、參與及親師合作方式。 | 心理 |
| 15 | 家庭資源與管理教育 | 2 | 1. 認識運用資源的正確觀念及資源管理的策略 2. 了解不同家庭發展階段的財務規劃、家人理財教育原則 3. 了解智慧科技與家庭生活的關係 4. 了解面對挑戰與家庭資源的因應 | 財務 |
| | 小計 | 21 | | |