

113 年員工協助方案具體措施暨各項研習辦理期程一覽表

月份	面向	班別(活動)	參加對象	研習目標	備註
一 — 三	種籽培訓	強化關懷員培訓課程	本府及所屬機關關懷員	提升對高危險同仁敏感度覺察及轉介技巧	
	領導管理	人際敏感度覺察研習班	本府及所屬機關推派種籽教師	學習在公務服務上作到察、言、觀、色，並運用溝通技巧與解決問題，提升公務服務品質	
四 — 六	性別平等	向性騷擾 Say No-你必須知道的事	本府及所屬機關主管人員及性騷擾業務承辦人	瞭解性別平等工作法及其相關法令修正重點，認識各項防治措施、申訴管道及諮詢關懷資源，以即時維護人身安全及相關權益	
	性別平等	消除對婦女一切形式歧視公約(CEDAW)及多元性別權益保障—以各級主管人員為對象	本府及所屬機關主管人員	認識多元性別(LGBTI)議題相關歷史沿革及婚姻平權運動，及 CEDAW 中，保障多元性別族群不受歧視之相關條文	
	性別平等	消除對婦女一切形式歧視公約(CEDAW)及多元性別權益保障—以承辦人或業務相關人員為對象	本府及所屬機關學校承辦人或性別業務相關人員	認識多元性別(LGBTI)議題相關歷史沿革及婚姻平權運動，及 CEDAW 中，保障多元性別族群不受歧視之相關條文	
	工作適應	員工協助方案：公職新鮮人研習班	本府及所屬機關學校新進人員	為期新進人員能建立正確服務態度與價值觀，瞭解服務機關施政方向與發展願景，以快速適應組織環境，勝任新職發揮能力	
	法律諮詢	生活常用法律研習班—民法與刑法篇	本府及所屬機關學校人員	認識生活中常用法律，透過實務案例解析，建立現代社會中基本法律常識	
	工作壓力	向上管理議題講座	本府及所屬機關學校人員	1.掌握管理職能中承上啟下的責任 2.學習如何成為成功的追隨者	

月份	面向	班別(活動)	參加對象	研習目標	備註
	心理健康	身心紓壓及情緒管理講座	本府及所屬機關學校人員	學習情緒調適、紓壓技巧，進而提升工作績效	
	職涯發展	公職職涯成功心法	本府及所屬機關學校人員	透過說明公務人員調任相關法令及規定，並邀請公部門經驗資深人員實務經驗分享，以利瞭解自身任用權益及公職生涯規劃	
	家庭關係	家有一老如有一寶—申請長照 SO EASY	本府及所屬機關學校人員	認識長輩身心照護需求，瞭解本市長期照顧相關制度及管道資源，家庭照顧無憂，塑造職場和家庭雙贏局面	
	健康保健	男女健康大不同-更年期衛教講座	本府及所屬機關學校人員	透過提升更年期相關保健衛教，瞭解更年期心血管相關症狀，以及骨質疏鬆症的預防，以及常見問題因應，提升公務人員職場工作效能	
	運動保健	樂活職場運動推廣講座	本府及所屬機關學校人員	瞭解職場辦公場域，分享運用伸展、健康操等簡易方式達到運動效果，提升公務人員職場工作效能	
	飲食保健	做自己的營養師專題演講	本府及所屬機關學校人員	藉由飲食健康保健與預防保健新趨勢，提升公務人員職場工作效能	
七 — 九	領導管理	中高階主管前瞻治理領航營	本府及所屬機關中高階主管人員	瞭解政策行銷策略與手段，並提升公共關係之溝通及跨域協調等知能，增進與媒體互動之技巧，進而提升工作成效	
	工作壓力	職場溝通議題講座	本府及所屬機關學校人員	協助建立職場溝通技巧，釐清對話邏輯架構，改善組織工作環境，並透過實例分析，掌握不同溝通條件的要點	

月份	面向	班別(活動)	參加對象	研習目標	備註
	財務諮詢	財務理財規劃講座	本府及所屬機關學校人員	1.察覺人生各階段財務收支樣貌，了解不同階段的責任與風險 2.簡介金融工具的特色與效果，挑選適合自己的工具達成理財目標	
	家庭關係	親子教養講座	本府及所屬機關學校人員	協助學習教養子女的有效方法，培養子女養成良好的品德及生活習慣，增進家人關係營造健康家庭，塑造職場和家庭雙贏局面	
十 十二	工作壓力	職場人際關係議題講座	本府及所屬機關學校人員	1.增強職場人際關係能力 2.提升溝通技巧、衝突解決能力 3.建立職場友善溝通意識	
	健康保健	提升好眠力專題講座	本府及所屬機關學校人員	認識睡眠瞭解培養好的睡眠習慣、學習放鬆技巧、鍛鍊強壯的睡眠力	
	法律諮詢	「消費糾紛怎麼辦」講座	本府及所屬機關學校人員	認識線上、實體購物消費遇到消費糾紛時消費者權益如何自保，以及消費者保護法的重要觀念	
	職涯發展	壯世代生涯發展一	50歲以上且規劃2年內退休之本府及所屬機關學校人員	協助即將退休之同仁退休後生理及心理調適，瞭解退休法令、退休資產防護、退休生涯規劃及健康管理等重要觀念	