

# 高雄市政府 110 年員工協助方案—職場心韌力 幸福 So Easy—

## 實施計畫

110 年 2 月 9 日高市府人企字第 11030122700 號書函

### 壹、依據

- 一、行政院所屬及地方機關學校員工協助方案。
- 二、高雄市政府暨所屬機關學校員工協助方案。
- 三、109 年度本府員工協助方案檢討暨規劃會議決議事項。

### 貳、目的

發現並協助影響員工解決可能影響工作效能的個人問題(包括健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒等)及協助組織處理可能影響生產力的相關議題，提高團隊凝聚力及整體發展競爭力。

### 參、任務目標

- 一、建立多樣化協助策略，依據員工需求，擬定客製化適性職涯措施。
- 二、培養員工健康自主管理，提升抗逆力以及身心統合能力。
- 三、強化自我覺察、敏覺他人情緒及主動協助之關懷組織網絡。
- 四、促進組織溝通交流，營造職場空間幸福溫度及其他相關事務。

肆、服務對象：本府所屬各機關學校公教人員、約聘僱人員、職工(含技工、駕駛)、駐衛警人員。

伍、辦理時程：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日止。

### 陸、工作項目

#### 一、員工協助方案(EAP)一案到底服務窗口

##### (一)本府專線:07-3306034

- 1、組織面：提供機關推動及導入 EAP 諮詢服務。
- 2、個人面：來電同仁需求辨識及提供協助資源服務。

##### (二)「高雄晴空站」—伊媚兒傾聽室(ihappy@kcg.gov.tw)

於本府設立專用電子郵件帳號，確認來信者訴求所需服務，提供協助資源。

##### (三)預期效應:由專人專職提供員工協助方案服務，提升效率及效益。

## 二、瞭解組織及員工需求

- (一)運作方式:透過員工需求調查(含主管、非主管、性別、身心障礙、中高齡等分眾需求)、滿意度調查、常見員工問題、研習(活動)回饋、交流意見信箱等資訊,結合關懷員機制及心理專業機構合作廠商年度評估報告,並於推動前後瞭解並結合管理方意見,以及針對業務性質特殊族群及高關懷對象於組織整體凝聚互動表現及工作績效等綜合分析需求,以作為推動方案重要參據。
- (二)預期效應:符合需求與管理效能,提供在地、適性及客製化協助。

## 三、組織運作經營方案

### (一)員工協助方案工作圈

- 1、運作方式:為有效推廣及落實 EAP,設基模思進組、行動深化組及效益回饋組,由本府一級機關人事主管擔任組長,並定期進行分組討論,各組負責內容如下:

組別	內容
基模思進組	1. 運用需求分析結果,據以通盤規劃組織整體性及個別化服務。 2. 盤點並整合機關所有相關內外部資源。 3. 策劃多元創意宣導方式及營造友善職場環境。
行動深化組	1. 建立本府 EAP 問答集與範例,引導各機關學習。 2. 規劃本府主管人員所需相關核心職能訓練或研習及蒐集分析主管 EAP 觀點。 3. 建立團隊動能與擴張知識分享。
效益回饋組	1. 隨時檢視本府 EAP 推動計畫效益,據以精進。 2. 綜析本年度 EAP 服務於各類族群使用成果效益。 3. 檢討年度成果與回饋建議,導入下一年度計畫。

- 2、預期效益:以工作圈結合本府關懷員機制之方式,依據員工協助方案架構區分工作內容,劃分為3組,共同規劃並推展本府員工協助方案。

### (二)本府關懷工作團隊

### 1、人員組成：

各機關應籌組內部關懷工作團隊，結合推動單位、關懷員及機關各單位具主動、溫暖關懷特質之主管及非主管人員組成，可視所屬機關(學校)規模配置人數。

### 2、運作方式：

(1) 建立關懷職場實務攻略手冊，並提供團體督導及課程(實體及數位)等培力措施，精進敏感度、陪伴與轉介等助人技巧。

(2) 共同研商機關內部 EAP 計畫並以團隊提供關懷服務，必要時得組成跨機關關懷工作團隊共同交流研討。

3、預期效益：擔任機關內部溝通橋樑、預防職場霸凌及初步排解同仁負面情緒，並針對機關職場實際需求，提供 EAP 資源及陪伴、轉介服務。

### (三)各機關運作策略

策略/步驟	規劃方式
1. 團隊行動	各機關推動員工協助方案，應組成關懷工作團隊，由機關內部主管及同仁共同研討構思 EAP 措施，以符合機關組織文化及員工所需。
2. 團隊合作	各機關可相互合作，共同組織跨機關工作團隊，以具備同需求或特性之機關共同提供 EAP 服務措施。
3. 團隊分組	內部關懷工作團隊應分別以措施規劃、需求調查、宣導及回饋建議(成果)分析等項目分工合作，並共同執行團隊經一連串程序規劃之服務、課程或活動。
4. 需求評估	以問卷調查或評估性別、年齡、工作性質及常見員工問題等參數比較其趨勢，統計分析後針對同仁多數需求再深入訪談，取得第一線成員回饋意見並找出特殊族群及潛在需求，融入機關首長及單位主管意見，俾利執行內容符合組織與個人需求。

策略/步驟	規劃方式
5. 方案訂定	各機關除依據本計畫服務內容所提供一般性服務，應依據需求調查後結果或組織危機突發事件增訂客製化服務，擬定計畫並提供員工協助方案服務。
6. 宣傳推廣	應分為普遍宣傳及重點性宣傳，普遍宣傳分為基層同仁與分眾之不同宣傳內容與方式，前者應著重於提供員工協助資訊、轉介方案與組織適應宣導內容；後者應因應於個別化，提出專屬宣導。重點性宣傳則應依據調查所歸納的特殊族群訂定宣導方案，為更深入的宣導模式。
7. 成就支持	關懷工作團隊應積極尋求機關首長支持，提供執行策略與成果予首長，俾利融入首長意見以提升後續成效。
8. 檢討回饋	關懷工作團隊應不定期或固定每季討論執行成果，檢討各種回饋建議，及時修正或提供創新方案。針對特殊族群，應個別訪談追蹤滿意程度，尤其滿意度低者應加強瞭解，以落實員工協助方案服務宗旨。

#### 四、全面傳輸導入方案

##### (一) 全員知悉

本府全體人事夥伴投入宣導，透過安心小卡、電子書、EAP 短片、電子郵件、海報、刊物、跑馬燈等媒介，或運用主管會報、新進人員座談會等集會演講或社團、機關辦理活動場合，宣導員工協助方案及本市各種協助管道資源。

##### (二) 全員參與

辦理宣導及活動導入，務必關注機關每位員工處境、訊息接收度、服務措施(活動)參與力，運用各類管道及技巧，促進全員均享有知悉及參與權利。

##### (三) 機關首長與主管人員支持認同

運用多元推廣方式取得機關首長及單位主管支持，結合首長理念及融合組織文化訂定相關 EAP 措施。

#### (四)分眾性導入

- 1、EAP 規劃人員:開辦「員工協助方案個案管理專班」及「員工協助方案組織推動策略專班」及「關懷員倫理」課程，提升推動力。
- 2、主管人員:於主管研習專班導入敏感度、同理心、溝通領導技巧概念，加深 EAP 角色定位認知及應發揮的功能。
- 3、新進人員（包含初任及調任新職務等）:到職時解說員工協助方案，協助登入本府員工關懷網並加以說明網站服務資訊。
- 4、即將退休人員:主動關心退休後生活規劃與情緒，以及鼓勵參與本府辦理之 EAP 系列座談或研習。
- 5、生涯轉變人員(婚、喪、生育等):於請假或申請補助時，導入適合之服務資訊，提供關懷員服務、1980 等專線，預防可能的心理壓力。
- 6、第一線 1999 話務及臨櫃服務人員：提供專屬性員工協助相關課程，舒緩情緒與工作壓力。
- 7、防疫人員：留意員工加班及工作狀況，辦理專屬性員工協助相關課程；運用本府防疫關懷網提供其權益保障及心身關懷措施等線上服務。
- 8、身心障礙人員：運用各式宣導管道使其知悉 EAP 內容，並依個別需求提供客製化服務。
- 9、其他:篩選請休假次數過少或請事病假過多、考績連續 3 年乙等、受懲處(懲戒)、法院扣薪及降調職務人員，規劃適合的服務資源並協助主管運用，以提升員工平時表現績效及工作生活平衡。

#### (五)雲端推播-資源 TOP、幸福 UP

- 1、運作方式：本府員工關懷網提供健康面、生活面、工作面及組織與管理面等有趣又充實小品文章，與影音、身心檢測小遊戲及整合服務措施，藉由先行上網瞭解個人需求與所需資源，提升生活品質及促進情緒紓緩。

2、預期效益：不受時空限制，隨時導入本府 EAP 措施。

## 柒、年度「心」級方案

秉持本府 EAP 雄 5 心(真心關懷、熱心友愛、耐心傾聽、用心服務、全心支持)之精神與本府同仁偕手共創健康之溫馨友善職場。

### 一、個人面：

- (一)身「心」I support：開設協助員工情緒、壓力管理之講座，另辦理體適能檢測，以推動內部同仁專屬身體質量健康自主管理之活動或措施，並融入性別差異需求，如針對男性同仁可著重規劃提升肢體柔軟度及心肺功能；女性同仁則可著重提升肌耐力。
- (二)職家「心」平衡：依性別差異需求規劃親子教養、婚姻情感經營及家庭照顧者關懷措施，並提供男性同仁參與親職溝通；對於女性同仁可著重提供工作與照顧分配、孕期保養、時間管理及紓壓等措施。
- (三)從「心」整合：提供財務服務資源，以及運用心理諮詢協助同仁探討自我內在需求及調整思考，設定財務資產資源管理及分配運用，建立正確且切合生活所需之「健康財務目標」；提供法律服務資源，同時著重法律問題分析解決與情緒自癒能力。
- (四)閱讀「心」空氣方案：提供新進人員服務機關組織文化特性及習慣，讓新進人員較快掌握處事眉角，適應內部狀態，減輕職場壓力。
- (五)雄「心」壯志方案：針對中高齡族群辦理職務健檢，並提供健康維護措施；另針對臨退人員辦理關懷講座，如退休生涯規劃、身體保健等相關課程。

### 二、組織面：

- (一)關懷「心」角落：設置多功能 EAP 創意設計空間，營造關懷組織環境並具象化員工協助服務資源，該空間能與 EAP 服務相結合，成為個人歇憩、創意發想、組織發展會談或兒童(長者)臨時照顧空間等。
- (二)「心」動服務：運用多元媒介主動至機關內部進行巡迴關懷服務，增加員工互動交流，進行雙向溝通，並提醒同仁適時休息為提升工作效率之動力。

(三)由「心」啟動：藉由培養察覺力、同理心、換位思考等活動，促進覺察及瞭解同仁差異化需求(如主管與非主管、不同性別、身心障礙同仁等)，並能適時協助激發同仁潛能，提升工作動力。

(四)組織「心」管理：

- 1、運用「日常生活情緒檢核表」、「心情溫度計」等簡式量表及辦理主管敏感度訓練等方式提升組織覺察力，並強化職場關懷網絡，以營造友善支持的組織。
- 2、主管班期融入新世代差異觀念，培育新興領導管理模式，以提升團隊效能及向心力。

(五)月月EAP雄有「心」：結合本府各機關共同規劃接力舉辦月月員工同樂活動或小型宣傳活動，如員工親子活動、婦女節活動、團體旅遊與體育競賽等活動。

## 捌、服務項目

### 一、員工諮商(詢)服務

(一)財團法人「張老師」基金會高雄分事務所(07-3333221轉209)

#### 1、個人諮詢(商)

- (1)即時服務專線:直接撥打1980(依舊幫您)，無使用時數限制。
- (2)申請服務:本府現職員工洽詢「張老師」行政窗口提出申請，經由專人先審核資格，專業評估後提供服務並預約時間後，由當事人出示員工識別證至適當諮商場域進行晤談(每人每年免費上限時數5小時)。

#### 2、團體諮詢(商)

各機關學校洽詢「張老師」行政窗口專業評估後提供服務，服務項目包含諮詢組織及管理面議題，以及各項心理層面如促進團體凝聚力，確認具體工作目標，重建團隊信心及士氣等服務(各機關每年免費上限時數6小時)。

(二)法律諮詢：

- 1、法丞律師事務所：由本府現職員工預約時間後及出示員工識別證，提供免費法律諮詢(07-2158868)。
- 2、本府行政中心提供免費法律諮詢服務。

(三)其他:整合本府資源提供免費法律諮詢、稅務理財、社福及長照諮詢等服務，以上資訊置於本府員工關懷網。

## 二、組織與管理面服務

(一)運作方式：發展同仁自我覺察問題並主動尋求協助、同事間相互關心給予支持、主管發覺下屬影響工作的癥兆提供協助資源，並以良好的溝通建立組織網絡，建立友善工作職場環境。

1、運用「日常生活情緒檢核表」經由 10 大心理健康危險因子觀測自我及關心他人，落實早期預防、早期協助。

2、辦理「友善職場」課程，共 40 場次：

包括組織創新與風險管理、團隊建立與發展、績效領導及主管敏感度訓練等議題。

(二)預期效益：透過主管體驗感受與實際使用本府員工協助方案資源與諮詢服務與關懷員培訓及 EAP 相關訓練課程，提升本府同仁及主管自我覺察及提升對他人關照，並解決可能影響工作效能之相關問題；另依據主管方的回饋意見精進服務措施。

## 三、工作面服務

(一)運作方式：辦理多元研習課程(含線上數位課程)。

1、職能大補湯：強化新進人員承辦業務知能及增強各機關人員公務運作能力等研習課程。

2、辦理「樂活職場」課程，共 60 場次：

(1)專業知能系列：包括 EAP 服務措施推動、專業提升及工作適應等議題 46 場次。

(2)工作與生活平衡系列：包括柔性治理研習、退休生活規劃、公教志工一日體驗營及觀光旅遊等議題 14 場次。

(二)預期效益：藉由多樣貌課程提升本府同仁工作面專業訓練及相關知能，並促進工作與生活平衡。

## 四、生活面服務

(一)運作方式：辦理多元研習課程及提供多面項服務。

1、協助更 Vary 生活更 Easy：辦理生活照護、法律糾紛處理、財務規劃等研習活動；稅務線上申報服務。

2、辦理「快活人生」課程，共 40 場次：

(1)社福系列：包括親子溝通、托育及長照等議題 16 場次。



(2)財務系列：包括理財規劃、財稅概念、兼顧職場等議題 10 場次。

(3)法律系列：包括行政及實用法律、法制能力等議題 14 場次。

(二)預期效益：透過一系列法律、理財及醫療保健課程增加同仁相關概念及知識，並整合社會資源提供同仁便捷使用。

## 五、健康面服務

(一)運作方式：辦理身心健康研習活動及提供防疫、醫療相關服務。

1、心情量體溫：各機關運用心情溫度計(由本府員工關懷網連結、下載手機 APP)，於相關課程、集會或定期辦公室巡迴協助同仁檢測，針對測驗分數超標者，由各機關 EAP 團隊進行關懷及後續追蹤，並建議先由詢問睡眠狀況為關懷協助的起點。

2、辦理「慢活人生」課程，共 33 場次：

(1)醫療保健系列：包括中醫養身妙方、運動保健、休閒健康管理、三高與飲食等議題 13 場次。

(2)心理健康系列：包括敏感度訓練、人際溝通、情緒療育、基層公務人員身心健康研習營以及針對第一線服務高壓族群之相關研習融入職場壓力調適等議題 20 場次。

3、善用互動式影片：宣導本府製作「愛與被愛-友善他人與善待自我」、「與周公約在夢鄉-睡眠品質管理」數位動畫互動影片，由各機關 EAP 團隊推廣團體演練及居家學習。

4、自殺防治巡迴宣導：於各公開場合集會或課程辦理「幸福捕手-看聽轉牽走」巡迴宣導，將自殺防治概念推展至公務職場，強化本府公務同仁心理健康初段之預防工作，提高同仁對「自殺防治，人人有責」之重視，傳播職場正向能量。

5、運用本府衛生局(暨所屬院所)及相關機構之醫療資源，提供同仁所需諮詢服務；另與高雄市醫院及區衛生所等醫事機構合作，辦理全民健保成人健檢定點服務，提供同仁便利之健檢服務。

(二)預期效益：以心情溫度計等前測措施早期發現同仁健康與身心壓力需求，策劃身心課程或服務，藉以增進本府同仁對身心靈健康之重視及敏感度。

## 玖、員工協助方案服務使用資料保密與保存

一、相關規定：個人資料保護法、心理師法及相關專業倫理規範。

## 二、資料管理措施：

### (一)資料保密：

- 1、各項服務使用紀錄及求助者之個人資料不論為紙本或數位影音、電子檔案均應予以保密，除經當事人授權同意或配合法律程序外，不得無故洩漏。
- 2、落實資料列冊專卷、專案管理，完善維護當事人隱私及個人資料，紙本資料存放可上鎖之資料櫃，電子資料設定加密。
- 3、如有洩漏資料情事，應以維護當事人權益為最高準則，提出應變防護措施，並依相關規定查處洩密人員。
- 4、例外：
  - (1)有意圖自殺(傷)或危害他人之人身安全情況，則應予預警或為自殺防治通報。
  - (2)涉及刑法、家庭暴力防治法、性騷擾防治法、性侵害犯罪防治法、兒童及少年福利與權益保障法等，攸關法律責任須依法辦理事項。

(二)資料調閱：申請者需敘明理由、所需資料類別及資料使用目的，經審核後始得調閱並簽訂保密協議。如申請者非當事人，需先經當事人知悉及同意。

### (三)合作廠商協力管理

- 1、本府對外徵求員工協助方案合作廠商，均要求廠商提出資料保密措施，作為評估合作之審議要項。
- 2、員工心理諮商受理人員應事先告知申請者權利與義務，諮商心理師在諮商前應再次告知諮商關係的性質、目的、過程、技術的運用、限制及損益等，以幫助當事人做決定，同時確認雙方接受相同訊息。當事人有權要求更換諮商人員或隨時終止諮商關係，但諮商人員得與個案進行結案會談。

(四)資料保存：相關紀錄於 10 年後由本府各機關及合作廠商銷毀。

## 壹拾、 流程轉介及通報機制

### 一、一般個案處理流程：

- (一)問題發現系統：當事人申請員工協助方案處理，或透過相關人員(主管)轉介申請相關服務。
- (二)問題評估系統：由當事人或由相關人員(主管)與專責人員或委外機構直接聯繫進行初步洽談，並依個案初談情形提供服務，判斷是否運用內部資源予以協助解決，並視實際需求轉介外部免費或付費資源進行協助。
- (三)問題解決系統：心理諮商輔導、法律諮詢輔導、醫療諮詢輔導、財務諮詢輔導、管理諮詢輔導。

## 二、非自願性個案處理流程：

- (一)本府各機關依照自傷(殺)、傷人或嚴重情緒困擾等個案判斷是否有立即性危險，視情況另進行協助個案工作適應或評估調整工作內容可行性。
- (二)無立即性危險者，進一步聯繫當事人接受諮商意願，當事人如願意接受諮商，即依諮商流程辦理；當事人如不願意接受諮商，得採取其他方式辦理。
- (三)有立即性危險者，視個案情況會同警察單位強制送醫，接受醫療協助及專業輔導，並持續追蹤。

## 三、危機個案處理流程：

- (一)單位主管與專業人員洽談，進行危機評估判定，了解事件發生情形，並充分告知其權利義務，給予所需協助。
- (二)協助個案工作適應或評估調整工作內容可行性。
- (三)依據危機程度進行緊急危機照護，並通報其他相關人員協助處理，持續至危機程度降低，並進行諮商會談。

## 四、高關懷個案防護機制策略：

### (一)第一階段-評估狀況，即時通報

首先進行員工關懷及工作輔導晤談，觀察通知相關單位並紀錄搜證，建立危機預警通報機制，並與家屬保持密切聯繫。

### (二)第二階段-專業諮詢，研擬因應

運用本府 EAP 健康面、工作面、生活面及組織管理面之服務資源，並洽請本市專業心理機構提供諮詢及建議，開辦團體諮商、研習課程等，以建立正確認知及規劃整體性措施。

### **(三)第三階段-結合資源，攜手合作**

結合本府 EAP 相關資源，共同協助員工職場適應事宜，並持續追蹤管理。

- 五、各機關如發生危機個案或非自願個案等特殊情事，由關懷員、案發單位主管及人事主管進行關懷與協助，必要時得與安全及衛生防護小組研議處理方式，以集結組織力量協助處理。但於特殊且危急情況，各機關於討論階段得邀集機關外部專家訂定處理及協助方案。

#### **壹拾壹、EAP 專家進場-檢討回饋機制方案**

- 一、定期或不定期檢討本府員工協助方案執行情形(含方案內容是否切合多數同仁及主管需求、兼顧服務特殊族群、符合組織目的、服務知悉度、使用率、滿意度、離職率等)。
- 二、每年定期於本府心理健康促進及自殺防治會業務簡報，由本府各機關及心促會委員提問，共同研討增進身心靈健康與友善職場措施。
- 三、於當年度 12 月底檢討本府員工協助方案辦理情形，該年終檢討會由本府人事處處長擔任主持人，並邀請國內員工協助方案領域專家學者三人及本府一級機關及區公所人事主管代表共同研商討論。

#### **壹拾貳、推動績效檢核方案**

本府人事處得邀集相關學者專家與人事人員代表，依據規劃、執行、檢核與行動改善查核辦理本府各機關學校員工協助方案實地訪查，協助各機關學校辦理推動事宜：

- 一、訪查對象：本府一級機關及區公所。
- 二、訪查指標：包含瞭解需求及規劃方案、進行推廣與宣導、提供服務與檢討回饋等三大評估構面，填報「高雄市政府各機關學校人事機構推動員工協助方案成效力評估表」。
- 三、訪查方式：以書面審查本府人事處依各機關學校所填報之「高雄市政府各機關學校人事機構推動員工協助方案成效力評估表」，必要時，進行實地訪視成果。

## 壹拾參、附則

- 一、本府各機關同仁如需於辦公時間使用本方案各項服務，應依「公務人員請假規則」之規定，辦理請假事宜。
- 二、為鼓勵本府各機關積極推動員工協助方案，本府視各機關 EAP 具體事蹟，得酌予有功人員及關懷員行政獎勵。
- 三、辦理本方案所需之經費由本府人事處及各機關學校相關經費項下支應。

高雄市政府 110 年度預定開辦 EAP 相關研習課程一覽表

研習面向	授課型態	授課主題	辦理場次	參訓人數
組織與 管理面	實體 40 場次	組織創新與風險管理	19	共 800 人
		團隊建立與發展	6	共 300 人
		績效領導	10	共 500 人
		主管敏感度訓練	5	共 250 人
工作面	實體 60 場次	EAP 服務措施推動	4	共 200 人
		專業提升	25	共 1200 人
		工作適應	12	共 600 人
		生涯規劃	5	共 200 人
生活面	實體 40 場次	社福諮詢	16	共 700 人
		財務諮詢	10	共 400 人
		法律諮詢	14	共 600 人
		健康面	實體 33 場次	醫療保健
心理健康 (包括敏感度訓練、人際溝通、情緒管理及身心靈紓壓)	20			共 1200 人
數位	促進身心健康線上學習 (友善他人與睡眠品質管理)		2 部	共 500 人

# 高雄市政府員工協助方案—組織與管理面服務內容

## (一)組織與管理面相關訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	首長團隊共識營(一)(二)	1100125 1101220	本市市長、副市長、秘書長、副秘書長、一級機關首長、簡任人員	凝聚本府團隊共識，強化行政領導職能，共構願景，增進團隊優勢，提升本府團隊經營績效。	50/期
2	市政專題研討班(四)~(十)	1100125   1100322	本府各機關學校委任職以上公務人員	配合本府施政議題主軸，提升本市競爭力與執行力。	40/期
3	打造共好的卓越團隊~團隊合作魔力研習班	1100222	本府各機關學校委任以上公務人員	透過活動培團隊默契，增進問題解決能力，打造高績效的組織團隊。	40
4	市政願景執行力專業知能訓練班(一)(二)	1100222	本府各一級機關薦任以上公務人員	1. 了解市政願景與市政重大政策方向。 2. 培育宏觀公務視野。	40/期
5	新識力講堂(一)~(四)	1100222   1101122	本府各機關學校委任職以上公務人員	灌輸公務同仁新觀念，掌握最新發展趨勢與世界脈動。	100/期
6	重要施政計畫先期作業研習班(一)	1100308	本府各機關研擬或辦理重要施政計畫先期作業人員	講授重要施政計畫體系、作業流程，以使同仁了解作業目標。	40
7	打造高績效團隊研習班(一)(二)	1100315 1100705	本府各一級機關薦任以上公務人員	1. 了解高績效團隊心法。 2. 運用集體心流(Flow)理論，增進團隊競爭力。 3. 增進公務人員政策論述能力。 4. 落實政策執行力。	40/期

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
8	體驗式團隊活動成長營-進階班	1100322	本府主計處暨各局處主計主管(曾參與109年度體驗式團隊課程初階班之學員)	1. 針對已參訓過初階班之主管，深入探討領導模式與正向溝通等專題，並以實地演練作為輔助，期能邁入高效團隊。 2. 傳遞同仁情感及業務交流。 3. 透過經驗分享及自我反思之過程，增進主管領導溝通及協調能力，幫助解決問題。	40
9	區公所主管人員研習班	1100322	本府各區公所主管人員	1. 加強理論與實務運用。 2. 改變既有思維，創新服務效能。	100
10	市政行銷研習班(一)~(九)	1100406   1100621	本府各機關學校委任職以上公務人員	瞭解市政建設成果，並學習有效的行銷及導覽技巧。	40/期
11	儲備中階主管培育班	1100426	本府各機關學校薦任第八職等以上主管人員或薦任第八職等至第九職等非主管人員	1. 薦任人員管理能力。 2. 強化領導才能與革新工作觀念。 3. 激發研究創新能力。 4. 強化協調合作能力。	40
12	跨文化溝通研習班(一)(二)	1100503 1101004	本府各機關業務相關人員	1. 提升公務人員了解跨文化差異。 2. 提升跨文化溝通能力。	40/期
13	啟動優質領導~共創雙贏局面研習班	1100503	本府各機關學校委任以上公務人員	打開團隊能量的大倉庫	40
14	推動文化藝術城市願景與品牌價值建構研習班(一)(二)	1100524 1100531	本府各局處承辦相關業務人員	1. 打造文化藝術城市品牌 2. 了解文化活動規劃與執行。	40



序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
15	初任薦任官等 主管職務人員 研習班 (一)(二)	1100615 1101025	本府各機關學 校初任薦任官 等主管人員	培育具備策略性、創造性及 宏觀視野之高效能文官，俾 陞任主管職務。	40
16	國中主任儲訓 班	1100628	本市教師(主 任甄選錄取 者)	1. 充實教育專業素養，增 進學校行政知能。 2. 熟悉國民教育特質，貫 徹國家教育政策，實現 國民教育目標。 3. 瞭解當前國家重要政策 及國際現勢，以堅定教 育信念。 4. 涵養優良品德，陶冶高 尚情操。	35
17	國小主任儲訓 班	1100628	本市教師(主 任甄選錄取 者)	1. 充實教育專業素養，增 進學校行政知能。 2. 熟悉國民教育特質，貫 徹國家教育政策，實現 國民教育目標。 3. 瞭解當前國家重要政策 及國際現勢，以堅定教 育信念。 4. 涵養優良品德，陶冶高 尚情操。	65
18	高雄新動能-數 位會展科技運 用研習班	1100705	本府各機關學 校委任職以上 公務人員	增進本府同仁瞭解大型會展 融入先進科技的模式運用， 體驗新科技，發展創新、豐 富、多元的會展活動，促進 辦理國際會展實務能力。	40
19	公民參與研習 班	1100726	本府各機關辦 理公民參與業 務人員	1. 增加對公民參與基礎知 能。 2. 了解公民參與可以運用 的型態與形式。	40
20	風險管理實務 案例研討班	1100802	本府各機關學 校薦任以上公 務人員	如何運用有效資源做好風險 管理，提高經濟效益。	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
21	成為神隊友的 第一步-專案管理研習班	1100816	本府各機關委任職以上公務人員	學習專案管理，用最系統的工作方法，讓工作團隊績效倍增。	40
22	體驗式團隊活動成長營-初階班	1100906	本府主計處暨各局處主計主管	1. 培養同仁領導、溝通及協調能力。 2. 傳遞同仁情感及業務交流。 3. 使同仁在團體環境中，學習團隊合作、問題解決、自我反思的過程，主動分享個人感受。	40
23	EAP 系列 - 從「心」啟程：敏感度訓練班	1100906	本府各機關基層主管人員	1. 提升基層主管人員對人際知覺的敏感度。 2. 敏察性別與權力的運作以營造友善職場環境，防制職場霸凌。 3. 提高回應同仁需求之品質與技巧，並為有困擾之同仁提供轉介。	40
24	衝突管理關鍵-從「心」改造研習班	1100913	本府各機關學校委任職以上公務人員	從心靈探索學習中領會衝突的關鍵，學習傾聽，同理他人處境，打造溝通友善環境。	40
25	科技新世代物聯網跨域邏輯思維研習班	1100922	本府各機關學校委任職以上公務人員	培養清晰的邏輯思維、職場人際溝通能力、及新科技運用能力，以提升個人組織力與工作效率。	40
26	韌性高雄面面觀研習班	1101004	本府各機關學校委任職以上公務人員	深化永續氣候韌性專業能力，落實永續氣候知識產出與分享。	40
27	EAP 系列 - 「心」管理模式：焦點解決教練工作坊	1101004	本府各機關薦任第九職等以上主管人員	1. 習得同理心的凝聚團隊共識與向心力知能。 2. 透過雙向溝通跨越世代鴻溝，共同提升組織整體績效。	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
28	城市品牌行銷研習班	1101012	本府各機關學校公務人員(含職工)	提升城市競爭力，促進城市經濟發展。	40
29	E 參與時代來臨-認識公民網路參與研習班	1101012	本府各機關學校委任職以上公務人員	促進同仁了解公民網路參與的意義及目前政府推動的現狀，鼓勵全民參與公共政策，並期運用網路資訊科技促成跨部門跨域合作。	40
30	高雄城市文化創新與創能研習班(一)(二)	1101018 1101025	本府文化局所屬之人員	創新與保存藝文活動的內涵及重要性，並如何透過文藝推動高雄城市發展。	40/ 期
31	提升政府服務研習班	1101025	本府各機關辦理「提升政府服務」業務人員(含服務專案相關人員)	1. 瞭解政府服務趨勢。 2. 創新服務知能。 3. 績優個案標竿學習。	40
32	儲備中階主管培育班回流班	1101115	本府各機關學校參加110年度「儲備中階主管培育班」結業人員	予以府屬中階主管培育班結業人員回流再充電機會，以增強管理能力，深化研習成果。	40
33	市政專題演講(一)(二)	1101115 1101122	本府各機關學校委任職以上公務人員	了解本府施政議題及時下政策推展趨勢，增進行政效能與執行力。	300/ 期
34	帶人帶心-團隊激勵研習班	1101129	本府各機關委任職以上公務人員	學習利用激勵技巧讓同仁對工作充滿正面能量，達成組織目標，增加團隊績效。	40
35	人力資源管理研習班	1101220	本府公務人力發展中心人員	提升員工自我成長與自我學習。	30

## (二)「樂活社會，國際接軌」學習列車

序號	主題
1	翻轉地方創生與產業永續

序號	主題
2	創意思考
3	桌遊玩出團隊力
4	翻轉市政新視界，拍照攝影創意行銷
5	改變與創新

## 高雄市政府員工協助方案—工作面服務內容

### (一) 工作面-提升專業能力及工作適應力之訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	超前部署~防疫有感研習班	1100104	本府各機關學校委任以上公務人員	加強公務同仁對病原災害之認識，以便於災害發生時即時採取因應措施，減少人員傷亡及財物損失。	40
2	新聞稿撰寫及新聞照片攝影技巧研習班(一)(二)	1100104 1100802	本府衛生局暨所屬機關人員	為使新聞稿傳遞正確資訊以符合社會潮流，並提升媒體報導意願及民眾閱覽興趣。	40
3	政策行銷與媒體溝通策略研習班(一)(二)	1100118 1100125	本府消防局消防人員及行政人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精進新聞稿寫作技巧，提升新聞稿寫作品質。</li> <li>2. 和媒體建立良好關係、互動要領與新聞處理。</li> <li>3. 政策行銷要領。</li> <li>4. 災害現場發言方式及技巧。</li> </ol>	40/期
4	智慧健康計畫之應用與案例分享研習班	1100201	本府衛生局暨所屬機關人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解智慧健康之現況及未來趨勢。</li> <li>2. 如何運用智慧科技解決衛生政策之議題。</li> </ol>	40
5	公教人員退休撫卹整合平臺實務操作班(一)(二)	1100201 1100222	本府各機關學校人事人員	協助所屬人事人員瞭解並熟悉公教人員退休撫卹整合平臺系統操作實務。	40/期
6	社安網社工人員及督導LEVEL2訓練班	1100217	本府社安網現職社工人員及督導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升本府社工人員及督導專業知能，增進服務品質。</li> <li>2. 深化社安網計畫之服務精神，開發在地資源，整合多元服務。</li> </ol>	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
7	EAP 系列-服務措施推動與管理班	1100217	本府員工協助方案之人事人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解 EAP 內容及範圍。</li> <li>2. 有效覺察、評估員工需求，適時提供服務措施。</li> <li>3. 具備規劃與設計符合需求之服務措施、並能持續追蹤與管理，以提升 EAP 執行成效</li> </ol>	40
8	EAP 系列-組織趨勢管理工作坊	1100302	本府推動員工協助方案之人事主管	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依照個別組織特性，界定影響工作績效因素，研析導入性執行措施。</li> <li>2. 系統化整合內外 EAP 資源並解析 EAP 實務案例。</li> </ol>	40
9	EAP 系列-關懷力精煉工作坊(一)(二)	1100315 1100927	曾參訓本府員工協助方案關懷員認證班(含進階班)結業人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深化關懷員陪伴技巧、提升敏感度及洞察力等關懷力。</li> <li>2. 透過團體動力的方式進行個案探討，精進整體關懷能力，以協助同仁解決可能影響工作效能之障礙。</li> </ol>	40/ 期
10	職場人際關係與溝通技巧研習班(一)(二)	1100406 1101018	本府所屬各機關學校工友(含技工及駕駛)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓職工夥伴建立良好人際關係與溝通技巧。</li> <li>2. 增進職場人際互動與和諧溝通。</li> </ol>	40/ 期
11	公務人員退休資遣撫卹法規實務班	1100406	本府各機關學校人事人員	強化所屬人事人員退撫相關法規知能。	100
12	109 年特種考試地方政府考試錄取人員集	1100426 1100503	109 年特種考試地方政府考試及 110 年公	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實新進人員專業法令與實務。</li> <li>2. 強化專業服務品質。</li> </ol>	30/ 期

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
	中實務訓練班 (一)(二)		務人員初等考試錄取人員		
13	兼任(辦)人事人員研習班	1100510	本府人事處暨所屬兼任(辦)非人事人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進兼任兼辦人事業務人員對人事法規專業知能與實務作業執行力。</li> <li>2. 強化服務觀念，提供優質人事服務品質。</li> </ol>	40
14	社安網社工人員及督導 LEVEL5 訓練班 (三)	1100607	本府社安網現職社工人員及督導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升本府社工人員及督導專業知能，增進服務品質。</li> <li>2. 深化社安網計畫之服務精神，瞭解脆弱家庭需求面向及後續處遇服務技巧。</li> </ol>	50
15	消防搶救戰術 講習班 (一)~(四)	1100607   1100621	本府消防局內外勤小隊長至大隊長層級人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立救災安全正確觀念及提升本府消防局火災搶救指揮調度能力。</li> <li>2. 提升本府消防局火災搶救指揮調度能力，熟練各項指揮技能及建立救災安全正確觀念，確保安全且快速撲滅火勢，以降低民眾生命安全財產之損害。</li> </ol>	40
16	大數據分析與政策管理應用 研習班	1100712	本府各機關統計工作人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解大數據分析之基本概念與分析技術。</li> <li>2. 建立大數據分析能力。</li> <li>3. 將此能力應用於政府議題和政策管理之上。</li> </ol>	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
17	流程機器人 RPA 研習班	1100719	本府各機關學校委任職以上公務人員	認識流程機器人 RPA 如何以自動化系統取代人力的投入，並能減少人員操作輸入錯誤的狀況，及在公務上可能之應用。	40
18	內部控制暨內部稽核教育訓練研習班	1100802	本府民政局暨所屬機關及教育局等負責內控業務之人員	為利本府民政局暨所屬機關及教育局等持續推動強化內部控制工作，辦理宣導及教育訓練。	100
19	警政幹部研習班	1100816	本府警察局所屬中階幹部	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實相關法律知識，增進工作知能。</li> <li>2. 提升面對媒體、政治面上之互動與危機處理。</li> <li>3. 強化領導統御、組織管理能力。</li> <li>4. 充實同仁養生、保健觀念，促進身心健康。</li> </ol>	50
20	火場救災指揮與管理作業 (CCIO) 基礎班(一)(二)	1100906	本府消防局內勤組員至科長層級人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立災害現場指揮共通語言，避免與各縣市產生協調落差。</li> <li>2. 提升火災搶救指揮調度能力，熟練各項指揮技能及建立救災安全正確觀念，確保安全且快速撲滅火勢，以降低民眾生命安全財產之損害。</li> </ol>	40/期
21	考試錄取人員實務訓練輔導員暨人事人員研習班	1101012	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 承辦考試錄取人員業務之人事人員。</li> <li>2. 實務訓練之輔導員。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化人事人員辦理考試錄取業務之專業知能。</li> <li>2. 規範輔導員之輔導業務注意事項，提昇輔導成效。</li> </ol>	100



序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
22	主計學術應用研習班	1101115	本府各機關學校主計人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進本府主計同仁對會計、預算及統計運用之專業素養與知能。</li> <li>2. 強化歲計、會計及統計三連環之運用。</li> <li>3. 對各機關業務運用有實質助益。</li> <li>4. 達成資源有效配置及統計支援決策的功能。</li> </ol>	100
23	1999 OPEN DATA 大數據運用班	1101122	本府一級機關及各區公所人民陳情案件管考人員	讓本府同仁熟悉線上即時服務操作，並運用1999 OPEN DATA 大數據於各局處之陳情案件分析。	70
24	公務決算編製研習班(一)(二)	1101220	本府各機關學校會計人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加各機關辦理決算同仁對決算編製之專業知識，進而提升決算編製效益。</li> <li>2. 為促進各機關會計同仁瞭解會計資訊系統年度結轉及決算作業之功能操作程序。</li> </ol>	80

## (二)工作面-生涯規劃及促進工作與生活平衡之訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	大家「藝」起來-柔性治理研習班	1100118	本府各機關學校委任職以上公務人員	提升公務人員藝術賞析能力，充實城市治理內涵。	40
2	「休閒旅遊趴趴GO」講座(一)(二)	1100118	本府所屬各機關學校工友	鼓勵善用休假，介紹旅遊私藏景點，並利用休憩時	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
			(含技工及駕駛)	間調劑身心，提升勞動價值。	
3	雲端好手大集合，實用工具研習班	1100118	本府各機關學校委任職以上公務人員	在課堂中藉由雲端工具的演練與操作，快速的熟悉如何善用雲端工具技巧。	40
4	退休生涯規劃研習班	1100217	1. 110 年準備辦理退休公務人員 2. 規劃 111 年辦理退休公務人員	導入志願服務理念，協助即將退休人員思考並實現第二生涯的規劃。	100
5	網路資訊實務班(一)(二)	1100503	本府各機關資訊安全主辦人員	1. 提升本府同仁網路資訊實務概念。 2. 加強本府網路安全防護。 3. 學習網路新知。	100/期
6	Google 網路軟體及雲端工具研習班	1100510	本府各機關學校委任職以上公務人員	認識 Google 提供之網路服務，並應用各類雲端工具，提升線上專案協作能力。	40
7	手機拍片與後製剪輯研習班(一)(二)	1100517 1101129	本府衛生局暨所屬機關人員	1. 利用手機拍攝高品質的影片。 2. 後製及編輯出精彩影片用於政策行銷或衛教宣導。	40/期
8	公教志工一日體驗營	1101206	本府各機關學校有意願擔任志願服務之公教人員	以情境學習與經驗分享方式，移轉志願服務的活力及溫暖，觸發公教員工投入利他活動的動機。	35
9	高雄 young 起來-文化創意研習班	1101025	本府各機關學校委任職以上公務人員	了解更多本市在地小販文化，吸引更多青年加入創意小販，進而提升外地青年回鄉意願。	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
10	懶人圖解簡報術-打造秒懂政策圖卡研習班	1101108	本府各機關學校委任職以上公務人員	從瞭解政策內涵，能將重點歸納並透過圖像、文案技巧，簡明的向民眾表達，以利政策行銷及業務宣導。	40
11	翻轉設計・地方創生研習班	1101115	本府各機關學校委任職以上公務人員	瞭解中央推動地方創生計畫政策，提升本府同仁對地方創生的觀念，透過產官學合作，協助地方特色發展產業。	40
12	左思右想-腦袋不卡關的創新思考研習班	1101206	本府各機關學校委任職以上公務人員	學習有效解決生活及工作難題的創新思考方式。	40
13	辦公環境綠美化研習班	1101206	本府各機關、學校委任職以上公務人員	學習如何營造優美舒適辦公環境，以提升工作效率，並達到綠化減碳功效。	40

### (三)「樂活社會，國際接軌」學習列車

序號	主題
1	藝拍即合愛相縫-手作藝術融入教學
2	愛蟹山海樂活
3	年金改革我不怕--投資自己財富人生 NOW!
4	提早準備退休金
5	生活美學~品味咖啡人生
6	友善職場之人際溝通
7	記者不是你想的那樣
8	準用最有利標採購法規及案例解析
9	CEDAW 實務案例研討及性騷擾防治
10	法律時事案例中的性別平等解析
11	媒體素養:拆解媒體真面目(一)
12	媒體素養:拆解媒體真面目(二)

序號	主題
13	無法登出的資訊世界
14	優質班級經營中的輔導議題
15	運用探索教育在班級團體輔導
16	營造友善職場-職場勞動權益保障
17	遭逢情緒問題、衝動兒，老師的變與不變
18	打造雙贏的溝通
19	戶政法令實務研討
20	學生網路成癮的樣態及輔導
21	自閉症光譜障礙學生之輔導策略
22	急救教育訓練
23	110 年度「內部稽核實務教育訓練」

## 高雄市政府員工協助方案—生活面服務內容

### (一)生活面-法律諮詢相關訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	刑法暨貪汙治罪條例解析 (一)(二)	1100104 1100302	本府各機關委任職以上或業務相關之非法制人員	增進刑法暨貪汙治罪條例知能。	50/期
2	地政人員行政程序法-基礎班	1100111	本府土地開發處業務科同仁	確保依法行政之原則。	40
3	上班不悶-職場必修法律研習班	1100125	本府各機關學校委任職以上公務人員	增加公務人員對職場法律的認識，提升法治素養。	100
4	實用法律系列(一)-民法親屬及繼承	1100315	本府各機關學校委任職以上公務人員	增加對民法親屬及繼承之認知，提升公務人員法治素養。	100
5	交通法令與安全駕駛研習班(一)	1100419	本府所屬各機關學校駕駛	強化本府各機關駕駛道安觀念，學習行車安全規範，期使駕駛開得專心，乘客坐得安心。	40
6	消費者保護研習班-您不可不知的消費小撇步	1100426	本府各機關學校委任職以上公務人員	建立正確消費觀念，確保消費者權益並提升消費生活品質。	50
7	行政程序法-原理原則研習班	1100503	本府各機關委任職以上或業務相關之非法制人員	增進行政程序法之知能，確保依法行政，並促進各機關橫向交流。	100
8	行政法律系列-公務人員權益保障	1100809	本府各機關學校委任職以上公務人員	增進公務人員對自身權益之保障概念，俾無後顧之憂，依法行政。	100
9	消費者保護知能研習班	1100816	本市學校教職員	加強各級學校教師及行政人員之消費者保護教育並瞭解校園消費權益。	100

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
10	免費軟體及網路合法資源研習班	1100830	本府各機關學校委任職以上公務人員	認識網路免費軟體，合法資源辨識及合理使用，提升公務行銷效能。	40

## (二)生活面-財務及社福諮詢相關訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	「育兒教養」研習班	1100302	本府各機關學校公教人員	1. 正確育兒保健-落實托育照護政策。 2. 正向教養理念-工作與生活平衡。	100
2	「多元型態的婚姻與家庭」研習班	1100406	本府警察局員警	增進本府警察局員警婚姻準備及經營婚姻與家庭之知能，學習以包容、尊重的態度看待各種不同的婚姻與家庭型態，並且接納及欣賞多元文化價值。	80
3	生活好 EASY-退休理財研習班(一)(二)	1100524 1101213	本府所屬各機關學校工友(含技工及駕駛)	讓基層同仁妥善規劃退休生活及理財規劃，保障退休老年經濟生活。	40
4	經典名人(二)-「投資理財」研習班	1100607	本府各機關學校公教人員	透過宣導正確理財觀念來提升公教員工自主理財規劃之能力。	250
5	長照新知研習班(一)(二)	1100621 1101122	本府所屬各機關學校工友(含技工及駕駛)	讓基層同仁認識長照各項補助服務項目。	40
6	APP 程式設計研習班	1101012	本府各機關學校委任職以上公務人員	培育本府同仁製作 APP 軟體之能力，提升自製 APP 軟體品質及深化研習成果。	40

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
7	編織幸福之家 ~幸福從您開始	1101115	本府各機關學校職工及委任職以上公務人員	透過扮家家遊桌遊活動-認識多元性別、多元家庭，建構更平等、互敬、愛與尊重的家庭關係。	40
8	公務美學-手機攝影剪輯研習班	1101115	本府各機關學校委任職以上公務人員	學習手機影像編輯處理技巧，提升公務行銷影片質感及效能。	40
9	有一日咱若老-高齡照護研習班	1101129	本府各機關學校委任職以上公務人員	1. 瞭解社會老年化趨勢。 2. 為老年化社會預先因應規劃。	40
10	辦公環境綠美化研習班	1101206	本府各機關、學校委任職以上公務人員	學習如何營造優美舒適辦公環境，以提升工作效率，並達到綠化減碳功效。	40

### (三)「樂活社會，國際接軌」學習列車

序號	主題
1	家庭生命教育歷程：後四十的選擇
2	實用法律常識
3	工作壓力 bye bye-樂活旅遊人生
4	從蛞蝓變身為蝸牛-聰明買好房
5	投資理財
6	金融理財
7	法律實務案例與時事研析
8	深蓮艷美人-療癒多肉植栽
9	長照關懷及家庭照顧者支持
10	辦公室環境綠美化(含植栽實作)
11	到底行不行~疫情過後的輕旅行
12	校園實用法律議題
13	家務分工與性別平權

序號	主題
14	員工協助方案－旅行攝影技巧大公開
15	你必須知道的生活法律常識
16	生活法律-不可不知的網路消費問題
17	生活要穩定，投資理財輕鬆學
18	投資自己財富人生
19	智慧金融-掌握趨勢，投資未來
20	理財規劃-打造自己的退休金



## 高雄市政府員工協助方案—健康面服務內容

### (一)健康面相關訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	警政基層佐警研習班(一)~(八)	1100118   1101108	本府警察局基層佐警	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟稔警察職權行使法之運用，增進警察工作知能。</li> <li>2. 熟稔民事法令運用，增進日常執行勤務及生活知能。</li> <li>3. 提升同仁溝通與宣導能力、執行力及應變力。</li> <li>4. 充實同仁養生、保健觀念，促進身心健康。</li> </ol>	40/期
2	警務人員紓壓研習班(一)~(四)	1100308   1101012	本府警察局基層佐警	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紓解員警壓力做好情緒自我管理。</li> <li>2. 建立積極樂觀的人生觀與工作態度。</li> <li>3. 提昇人文素質。</li> </ol>	50/期
3	阿德勒心理學運用研習班(一)(二)	1100308	本府社會局個管師及本市毒防網絡單位第一線服務人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用阿德勒個體心理學，有效運用於實務工作。</li> <li>2. 提升學員對藥癮個案之輔導知能及協談技巧。</li> </ol>	40/期
4	樂在工作研習班(一)(二)	1100315 1100322	本府警察局人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟稔行政法令實務運用關係，深化依法行政觀念。</li> <li>2. 透過心靈洗禮，提升身心品質，建立歡喜自在的人生觀，使能樂在工作。</li> </ol>	38/期
5	EAP 研習班-尋找幸福的味道(一)(二)	1100322 1100329	本府衛生局暨所屬醫院、衛生所公務人員	藉由舒壓活動使同仁得以以紓緩情緒，獲得正向支持力量。	40/期

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
6	警政人員諮詢輔導研習班(一)(二)	1100412 1100913	本府警察局關老師	1. 提昇心理輔導工作專業知能。 2. 增進領導統御、溝通協調能力。 3. 促進身心靈健康，樂在工作。 4. 提昇人文素質。	50/期
7	EAP 系列-內在能量尋ME旅程研習班	1100412	本府第一線為民服務之同仁	1. 強化本府同仁面對如嚴重特殊傳染性肺炎等不確定風險與挑戰的心理韌力。 2. 培養自我壓力調適及正念思考能力。	40
8	啟動身體的智慧-情緒與壓力管理研習班(一)~(三)	1100607 1100615	本府教育局暨校所屬各級學校會計人員及兼會計員	1. 了解未覺察的情緒模式對身體及心理所造成的壓力與影響。 2. 透過發展身體的覺知與芳香療法，協助增進身心健康，以提升工作效能。	40/期
9	經典名人(三)-「養生保健」研習班	1100719	本府各機關學校公教人員	普及健康保健知識，培養自我關照意識，樹立本府員工健康生活方式。	250
10	認識失智症及營造失智友善環境研習班(一)(二)	1100823	本府所屬機關人員(主管及非主管)	1. 提升本府同仁對失智症之認識及友善態度。 2. 營造失智友善職場、社區、環境，招募失智友善天使及失智友善組織，並提升本府同仁對失智症之認識及友善態度，消除對失智症的歧視和偏見。	50/期

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
11	基層公務人員身心健康研習營(一)~(六)	1100830   1100913	本府基層公務人員	使公務同仁了解自身身心狀況進而改善家庭親子關係及提升工作效能。	40/期
12	情緒管理與壓力溝通研習班	1100927	本府主計處暨所屬主計機構人員(以新進人員優先派訓)	1. 傳遞同仁情感及業務交流。 2. 培養同仁於工作及家庭生活之溝通及協調能力。 3. 使同仁在活動進行中學會處理情緒、調整想法及調節壓力的良好習慣。	100
13	高雄農特產好食好事--低碳蔬食研習班	1101108	本府各機關學校委任職以上公務人員	1. 使本府同仁瞭解高雄市政推廣之農業觀光與相關農特產品，以及高雄農特產業的行銷與未來發展。 2. 推廣蔬食減碳生活。	40

## (二)「樂活社會，國際接軌」學習列車

序號	主題
1	健康講座-疼疼你的小心「肝」
2	植栽樂·樂健康
3	聆聽自己的聲音~與心靈的對話
4	健康不求人
5	健康飲食
6	同理心的聆聽、情緒覺察與溝通回應技巧(三)
7	中醫保健與舒壓
8	情緒管理
9	壓力調適與優質舒眠

序號	主題
10	失智友善憶起來，談公務職場之預防保健
11	療癒身心靈，跟負面情緒說 byebye
12	EAP 健康講座~輕輕揮別頸肩痛
13	時「食」安心不恐慌
14	肺部及心血管疾病預防及保健
15	有效情緒管理與溝通藝術
16	心血管、肺部及腸胃疾病預防及保健
17	身心靈紓壓
18	健康紓壓議題
19	做情緒的主人-輕鬆做好情緒及壓力管理
20	解析新健康，讓你看懂自己所處的時代