

114 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 友善職場	職場不法侵害零容忍 講座	本府關懷員、所屬機 關學校人事人員	提升對於職場可能發 生的各類不法侵害行 為認識，瞭解必要的 應對策略和法律知 識，有效提高敏感 度，預防與降低職場 不法侵害行為事件。	
	心理健康 職涯發展	樂齡勇壯城心靈保健 方案課程	本府暨所屬機關 50 歲以上公務人員	促進本府 50 歲以上 公務人員職場心理健 康、生活壓力調適及 退休前準備。	衛生局主辦 人事處協辦
	心理健康	電影賞析講座	本府暨所屬機關學 校全體員工	透過電影情節演繹， 互動討論分享，釋放 內心壓力與情緒調 適，增進憂鬱症及自 殺防治識能，進而提 升工作效能。	
四 — 六	情緒管理	正念抒壓與實作	本府暨所屬機關學 校全體員工	運用《薩提爾的自我 覺察練習》6A 技巧： 覺察、承認、允許、 接納、轉化、欣賞， 接納自己的情緒，促 進身心的療癒和平 衡。	
	家庭關係	當更年期遇上青春 期	本府暨所屬機關學 校全體員工	藉由講座案例分享， 增進世代相互瞭解， 協助子女平穩渡過青 春期；了解更年期長 者身心不適的困擾， 進而增進家庭和諧。	
	健康促進	視障按摩紓壓體驗	本府暨所屬機關學 校全體員工	為紓解員工壓力及關 懷視障朋友，提升員 工對視障按摩師的認 識，瞭解按摩對身心 放鬆、減輕壓力之益 處。	
	職場溝通 人際衝突	〈友善職場系列〉職 場衝突管理與溝通藝 術	本府及所屬機關學 校人員	透過衝突管理，了解 雙方立場，適當轉換 立足點，並能運用各 種溝通協調策略，創 造雙贏。	

月份	面向	班別(活動)	參加對象	研習目標	備註
	性別平等	〈友善職場系列〉多元性別權益保障	本府暨所屬機關學校全體員工	為提升對多元性別概念的理解，表達尊重與包容，避免性別歧視或刻板印象，以建立性別友善的工作環境。	
	友善職場	〈職場霸凌防制系列〉認識職場霸凌與因應之道	本府及所屬機關主管人員	瞭解行政機關職場霸凌防治規定與措施，並分享溝通技巧，以增進職場霸凌辨識及預防知能。	
七 — 九	種籽培訓	敏感度覺察研習	本府關懷員、所屬機關學校人事人員	培育關懷員關懷同仁及轉介技巧，厚植敏感度與觀察力，有助於發現員工需求及身心狀況，及時察覺員工問題並主動介入。	
	健康促進	健康管理好 easy!	本府暨所屬機關學校全體員工	認識飲食與營養的重要性，並輔以專業營養師檢視體適能檢測量表，提供個人化需求之飲食與運動建議，提升健康管理之能力。	
	職場溝通	〈友善職場系列〉職場人際溝通研習班	本府及所屬機關學校人員	瞭解職場人際溝通的重要性，學習增進人際關係品質的方法與技巧，提升職場韌性與調適力。	
	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。	
	性別平等	〈性騷擾防治系列〉性平三法修法—打造有效、友善、可信賴的性騷擾防治制度	本府及所屬機關學校人員	瞭解性平三法修正後各項防治措施、申訴管道及諮詢關懷資源，使內部人員面臨性騷擾事件時，能及時維護其人身安全及相關權益，提升自我防治能力。	

月份	面向	班別(活動)	參加對象	研習目標	備註
十 十二	理財規劃	人生財務規劃學	本府暨所屬機關學校全體員工	透過學習資產配置，提升達到財務規劃目標的機率。掌握不同人生階段的優勢與財務工具，進而達成財務目標。	
	工作紓壓	療癒植感拓印	本府暨所屬機關學校全體員工	透過手作活動、增進對植物認知、提升個人成就感，並且降低憤怒、疲倦等負面情緒的效益，進而達到紓壓效益。	
	法律諮詢	生活常用法律研習—民法遺產繼承篇	本府暨所屬機關學校全體員工	掌握法定繼承規範，避開爭產風暴，化糾紛為和平，增進法學知能。	
	性別平等	〈性騷擾防治系列〉性別平等申訴案件處理實務	本府及所屬機關主管人員及承辦性騷擾申訴案件承辦人或主管人員	透過案例研討與交流，精進考核獎懲及保障法規(含公務人員性騷擾案件申訴及處理程序)於實務之運用，提升相關業務處理能力。	
	友善職場	〈職場霸凌防制系列〉員工職場霸凌事件處理實務	本府及所屬機關承辦職場霸凌申訴案件承辦人或主管人員	瞭解職場霸凌防治相關法規及機關責任，並強化相關申訴案件處理能力。	