

屏東縣政府 113 年度員工協助方案

數位學習套裝課程

課程名稱	學習目標/課程內容	學習時數
友善健康職場音頻課程【幸福柑仔店】3-職場人際互動	<p>於課程跟大家聊聊職場人際互動的主題，網路溫度計分析網路大數據，統計出十大職場潛規則，職場人際關係是個微妙的互動，像一般人際互動，又不像一般人際互動，跟著課程一起討論、思考職場人際互動吧！透過本課程將可以學習：</p> <p>一、透過「十大職場潛規則」的討論思考職場人際互動。</p> <p>二、了解職場文化要觀察什麼。</p>	1 小時
友善健康職場音頻課程【幸福柑仔店】5-照顧者的情緒自我照顧	<p>台灣即將邁入超高齡社會(65 歲以上人口超過 20%)，節節上升的老年人口比例，加上身心障礙者或因各種原因身體失能者，「照顧」已經是會在你我身邊發生的普遍現象。但照顧者的身體、心理狀態常常是被忽略的重要環節，找到身心平衡、照顧和休息的平衡，照顧才能長久又擁有好品質。</p> <p>本課程可以學習：</p> <p>一、自我測驗照顧者壓力</p> <p>二、了解照顧者常見的壓力來源</p> <p>三、了解照顧者可以如何調適或自我照顧方式</p>	1 小時
健康家庭	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解社會與家庭變遷中的健康家庭 2. 認識健康家庭的定義與特質 3. 了解家庭發展與健康家庭 4. 了解辨識健康家庭與提升之支持系統 5. 了解家庭休閒的重要性 6. 認識參與家庭休閒的健康原則 	2 小時