

最有效的談判技巧-讓對方說好(第 2 場次)
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|---|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107007 | 終身學習類別代碼 | 123 |
| 課程目標 | 運用談判與協商的理論與實作技巧，減少衝突、提升工作效能，達成談判二方雙贏的結果，提升跨局處業務互動關係。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)溝通談判目的/用意分析</p> <p>(二)溝通/說服/談判前的情資收集與準備要項說明</p> <p>(三)溝通/說服/談判中溝通表達技巧應用</p> <p>(四)溝通談判中局勢變化因應原則與處理要點</p> <p>(五)溝通談判後結果檢視要點</p> <p>二、請參訓學員於 10/1(一)前繳交一份在業務上談判的困難點/問題點之簡要說明，並 mail 至 maf0514@mail.tainan.gov.tw 彙整，俾利講師當天課堂討論。</p> <p>三、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2. 機關派訓 53 人，自由報名 3 人；自由報名者先報名先錄取。</p> | | |
| 人數 | 53 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 05 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 1 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 05 日 |
| 承辦人 | 盧冠豪 | 電話 | 06-2548800#39 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|------|---|
| 第 1 日 2018-10-05 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:10 | 教學課程 | 最有效的談判技巧-讓對方說好(第 2 場次) |
| | | 講師 | 項義順(佳威企業管理顧問有限公司顧問) |
| | | 大綱 | 1. 溝通談判目的/用意分析 2. 溝通/說服/談判前的情資收集與準備要項說明 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:10 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 13:00 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 最有效的談判技巧-讓對方說好(第 2 場次) |
| | | 講師 | 項義順(佳威企業管理顧問有限公司顧問) |
| | | 大綱 | 1. 溝通/說服/談判中溝通表達技巧應用 2. 溝通談判中局勢變化因應原則與處理要點 3. 溝通談判後結果檢視要點 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |

文書處理-PowerPoint 進階班(假日班)
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|--|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107134 | 終身學習類別代碼 | 0074 |
| 課程目標 | 學習善用分析工具，將資料轉化為利於溝通的報表與圖像，正確傳達訊息，輔以實機操作，提升公務推展應用能力。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)善用投影片母片、在簡報中製作半透明圖片及浮誇有趣的轉場效果</p> <p>(二)圖表取代繁雜文字、圖表的設計及用效果簡化設計</p> <p>(三)簡報設計三大原則、背景設計技巧運用及製作多媒體影音簡報</p> <p>(四)表格數據視覺化、迷人的動畫設計及簡報魅力呈現技巧</p> <p>二、本班期學員注意事項：</p> <p>(一)學員須於課後三日內完成線上滿意度調查，線上滿意度問卷網址：https://reurl.cc/9Eg3a。</p> <p>(二)報名資訊應用假日班課程，若於開課前 3 天未完成請假或全程未到訓，將管制參加本中心資訊應用假日班(同一職能)課程 6 個月。</p> <p>(三)本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2. 自由報名 30 名，以先報名者優先錄取，惟為促進訓練資源合理分配，名額以下列原則分配：</p> <p>(1)各機關單位(含所屬，不含學校)：個別機關單位錄取名額以 3 人為上限，合計名額以 25 人為上限。</p> <p>(2)各學校：個別學校錄取名額以 1 人為上限，合計名額以 5 人為上限。</p> | | |
| 人數 | 30 人 | 時數 | 12 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 6 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 1 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 13 日 |
| 承辦人 | 邱宜珊 | 電話 | 06-2548800#33 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|--------------------------------|---|
| 第 1 日 2018-10-6 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 文書處理-PowerPoint 進階班(假日班) |
| | | 講師 | 黃春貴 (德鍵職業訓練中心講師) |
| | | 大綱 | 1.善用投影片母片 2.在簡報中製作半透明圖片 3.浮誇有趣的轉場效果 |
| | | 地點 | 德鍵職訓中心 A 教室 (臺南市中西區西門路二段 48 號) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | 12:50 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 文書處理-PowerPoint 進階班(假日班) |
| | | 講師 | 黃春貴 (德鍵職業訓練中心講師) |
| | | 大綱 | 1.圖表取代繁雜文字 2.圖表的設計 3.用效果簡化設計 |
| 地點 | | 德鍵職訓中心 A 教室 (臺南市中西區西門路二段 48 號) | |
| 16:10 | 簽退 | | |
| 第 2 日 2018-10-13 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 文書處理-PowerPoint 進階班(假日班) |
| | | 講師 | 黃春貴 (德鍵職業訓練中心講師) |
| | | 大綱 | 1.簡報設計三大原則 2.背景設計技巧運用 3.製作多媒體影音簡報 |
| | | 地點 | 德鍵職訓中心 A 教室 (臺南市中西區西門路二段 48 號) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | 12:50 | 簽到 | |
| 13:20 | 教學課程 | 文書處理-PowerPoint 進階班(假日班) | |
| | 講師 | 黃春貴 (德鍵職業訓練中心講師) | |

| | | | |
|--|-------|----|--------------------------------------|
| | | 大綱 | 1.表格數據視覺化 2.迷人的動畫設計 3.簡報魅力呈現技巧 |
| | | 地點 | 德鍵職訓中心 A 教室(臺南市中西區西門路二段 48 號) |
| | 16:10 | | 簽退 |

活動主持人/司儀實務進階班
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|--|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107141 | 終身學習類別代碼 | 0123 |
| 課程目標 | 學習主持臨場反應與互動技巧並有效掌握活動之時間及氛圍。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)實戰篇-司儀主持人工作檢查表 3 小時</p> <p>(二)演練篇-演練+講評 3 小時</p> <p>二、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 擔任活動主持人/司儀者或 105-106 年活動主持人/司儀班學員優先</p> <p>2. 機關派訓名額 27 名、自由報名 3 名；自由報名者先報名先錄取。</p> | | |
| 人數 | 30 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 23 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 16 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 23 日 |
| 承辦人 | 郭詩妤 | 電話 | 06-2548800#35 |

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|------|-------------------------------|
| 第 1 日 2018-10-23 | 09:00 | 簽到 | |
| | 09:30 | 教學課程 | 活動主持人/司儀實務進階班 |
| | | 講師 | 李銓鑫(國立體育大學通識中心助理教授) |
| | | 大綱 | 實戰篇-司儀主持人工作檢查表 3 小時 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:10 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:50 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 活動主持人/司儀實務進階班 |
| | | 講師 | 李銓鑫(國立體育大學通識中心助理教授) |
| | | 大綱 | 演練篇-演練+講評 3 小時 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |

免費軟體公務應用研習班(平日班)
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|--|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107078 | 終身學習類別代碼 | 0074 |
| 課程目標 | 瞭解免費軟體工具功能，並輔以實機操作，結合至公務推展應用。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)免費軟體簡介-常見的免費軟體、雲端插圖製作</p> <p>(二)GIMP 影像處理-影像去背、影像合成及動畫影像</p> <p>(三)音效處理(Audacity)-下載安裝、音效剪輯、變音處理及音效效果</p> <p>(四)影片剪輯(OPENSHOT)-導入影片、影片剪接、影片轉場、開場影片及影片輸出</p> <p>(五)整合 YOUTUBE-申請、上傳教育部校園自由軟體專區、Youtube 音樂庫及 CC Search 網站</p> <p>二、本班期學員須於課後 3 日內(107 年 10 月 26 日前)完成線上滿意度調查，線上滿意度問卷網址：https://goo.gl/LGKyFC</p> <p>三、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁且近 3 年未曾參訓本中心相關課程者。</p> <p>2. 機關派訓名額 50 名、自由報名 3 名；自由報名以先報名者優先錄取。</p> | | |
| 人數 | 53 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 24 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 17 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 24 日 |
| 承辦人 | 邱宜珊 | 電話 | 06-2548800#33 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|------------|-------|--------------------------|---|
| 2018-10-24 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 免費軟體公務應用研習班(平日班) |
| | | 講師 | 楊玉文(伯昌資訊顧問) |
| | | 大綱 | 1. 免費軟體簡介-常見的免費軟體、雲端插圖製作 2. GIMP 影像處理-影像去背、影像合成及動畫影像 |
| | | 地點 | 南臺科技大學 E 棟 4 樓 E403 電腦教室 |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 南臺科技大學 E 棟 4 樓 E408 普通教室 |
| | 13:10 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 免費軟體公務應用研習班(平日班) |
| | | 講師 | 楊玉文(伯昌資訊顧問) |
| | | 大綱 | 1. 音效處理(Audacity)-下載安裝、音效剪輯、變音處理及音效效果 2. 整合 YOUTUBE-申請、上傳教育部校園自由軟體專區、Youtube 音樂庫及 CC Search 網站 |
| 地點 | | 南臺科技大學 E 棟 4 樓 E403 電腦教室 | |
| 16:10 | Q&A | | |
| 16:20 | 簽退 | | |

**輕鬆學第二語言-程式設計
課程資訊暨課程表**

| | | | |
|------|---|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107067 | 終身學習類別代碼 | 0075 |
| 課程目標 | 瞭解程式設計邏輯概念，並運用 APP 應用軟體，強化資訊處理及軟體應用能力，並結合工作所需規劃或設計 APP。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)簡易計算機</p> <p>(二)BMI 標準體重</p> <p>(三)臺南市公有免費停車場資訊</p> <p>二、<u>請參加本課程學員務必攜帶以下設備參訓：</u></p> <p><u>(一)Andoird 智慧型手機或平板電腦。</u></p> <p><u>(二)傳輸線。</u></p> <p><u>(三)一組 Google 帳號。</u></p> <p>三、本班期學員須於課後 3 日內(11 月 10 日前)完成線上滿意度調查，線上滿意度問卷網址 https://reurl.cc/oLnaq。</p> <p>四、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2. 機關派訓 50 名、自由報名 5 名；自由報名者先報名先錄取。</p> | | |
| 人數 | 55 人 | 時數 | 12 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 31 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 23 日 | 結訓日期 | 107 年 11 月 07 日 |
| 承辦人 | 郭詩妤 | 電話 | 06-2548800#35 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|------|---------------------------------|
| 第 1 日 2018-10-31 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 輕鬆學第二語言-程式設計 |
| | | 講師 | 傅嘉賢(巨匠電腦講師) |
| | | 大綱 | 簡易計算機 |
| | | 地點 | 南臺科大 E403 電腦教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 南臺科大 E404 普通教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 13:00 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 輕鬆學第二語言-程式設計 |
| | | 講師 | 傅嘉賢(巨匠電腦講師) |
| | | 大綱 | BMI 標準體重 |
| | | 地點 | 南臺科大 E403 電腦教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |
| 第 2 日 2018-11-07 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 輕鬆學第二語言-程式設計 |
| | | 講師 | 傅嘉賢(巨匠電腦講師) |
| | | 大綱 | 臺南市公有免費停車場資訊 |
| | | 地點 | 南臺科大 E403 電腦教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 南臺科大 E404 普通教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 13:00 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 輕鬆學第二語言-程式設計 |
| | | 講師 | 傅嘉賢(巨匠電腦講師) |
| | | 大綱 | 成果演練 |
| | | 地點 | 南臺科大 E403 電腦教室 (南臺科技大學 E 棟 4 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |

**科技治理變局下的人力資源轉型
課程資訊暨課程表**

| | | | |
|------|---|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107058 | 終身學習類別代碼 | 0125 |
| 課程目標 | 能運用智慧科技，探討公部門在人力資源方面的轉型做法，以契合組織發展需要。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)電子(數位)治理趨勢介紹</p> <p>(二)數位治理之人力資本與職能策略發展 1</p> <p>(三)分組討論</p> <p>(四)數位治理之人力資本與職能策略發展 2</p> <p>(五)結論與分享</p> <p>二、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁，人事人員優先。</p> <p>2. 機關派訓名額 45 名、自由報名 3 名；自由報名者先報名先錄取。</p> | | |
| 人數 | 48 人 | 時數 | 12 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 25 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 18 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 26 日 |
| 承辦人 | 盧冠豪 | 電話 | 06-2548800#39 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|--|--|
| 第 1 日 2018-10-25 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 科技治理變局下的人力資源轉型 |
| | | 講師 | 曾憲立(國立臺南大學行政管理學系助理教授) |
| | | 大綱 | 1. 電子(數位)治理趨勢介紹 2. 數位治理之人力資本與職能策略發展 1 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 13:00 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 科技治理變局下的人力資源轉型 |
| | | 講師 | 曾憲立(國立臺南大學行政管理學系助理教授) |
| 大綱 | | 1. 分組討論 2. 數位治理之人力資本與職能策略發展 2 3. 結論與分享 | |
| 地點 | | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) | |
| 16:10 | Q&A | | |
| 16:20 | 簽退 | | |
| 第 2 日 2018-10-26 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 科技治理變局下的人力資源轉型 |
| | | 講師 | 曾憲立(國立臺南大學行政管理學系助理教授) |
| | | 大綱 | 1. 電子(數位)治理趨勢介紹 2. 數位治理之人力資本與職能策略發展 1 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 13:00 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 科技治理變局下的人力資源轉型 |
| | | 講師 | 曾憲立(國立臺南大學行政管理學系助理教授) |
| 大綱 | | 1. 分組討論 2. 數位治理之人力資本與職能策略發展 2 3. 結論與分享 | |
| 地點 | | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) | |
| 16:10 | Q&A | | |
| 16:20 | 簽退 | | |

應變及協調衝突 課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|---|--------|-----------------|
| 課程代碼 | 107045 | 課程類別代碼 | 0123 |
| 課程目標 | 習得辨別衝突發生時之盲點技巧，以提升本府同仁應變機制之協調整合能力，冷靜處理突發狀況，以達雙贏之局面。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱</p> <p>(一)如何應變</p> <p>(二)應變之策略</p> <p>(三)溝通之技巧</p> <p>(四)與媒體溝通</p> <p>二、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1.本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2.機關派訓 51 名、自由報名 3 名，自由報名以先報名者優先錄取。</p> | | |
| 人數 | 54 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 10 月 29 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 19 日 | 結訓日期 | 107 年 10 月 29 日 |
| 承辦人 | 郭詩好 | 電話 | 06-2548800#35 |

課程表

| | | | |
|---------------------|-------|------|-------------------------------|
| 第 1 日 2018-10-29 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 應變及協調衝突 |
| | | 講師 | 劉兆隆(國立彰化師範大學公共事務與公民教育學系副教授) |
| | | 大綱 | 1. 如何應變 2. 應變之策略 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:50 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 應變及協調衝突 |
| | | 講師 | 劉兆隆(國立彰化師範大學公共事務與公民教育學系副教授) |
| | | 大綱 | 1. 溝通之技巧 2. 與媒體溝通 |
| | | 地點 | 本中心 S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |

科技發展趨勢-區塊鏈浪潮
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|---|----------|-----------------|
| 課程代碼 | 107088 | 終身學習類別代碼 | 0333 |
| 課程目標 | 本府及所屬機關學校，負責政策宣導與行銷的同仁 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)何謂區塊鏈？</p> <p>(二)去中心化網路如何達到共識</p> <p>(三)何謂智能合約？</p> <p>(四)何謂 ico？</p> <p>(五)當物聯網遇到區塊鏈</p> <p>二、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2. 機關派訓名額 108 名、自由報名 12 名；自由報名者先報名先錄取。</p> | | |
| 人數 | 120 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 11 月 06 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 30 日 | 結訓日期 | 107 年 11 月 06 日 |
| 承辦人 | 黃健明 | 電話 | 06-2548800#37 |

(續下頁)

課程表

| | | | |
|------------|-------|------|--|
| 2018-11-06 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 科技發展趨勢-區塊鏈浪潮 |
| | | 講師 | 徐偉智(國立高雄第一科技大學電腦與通訊工程系教授) |
| | | 大綱 | 1. 何謂區塊鏈? 2. 去中心化網路如何達到共識 |
| | | 地點 | 本中心 S104 階梯教室(南臺科技大學 S 棟 1 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S703、S704 研習教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 13:10 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 科技發展趨勢-區塊鏈浪潮 |
| | | 講師 | 徐偉智(國立高雄第一科技大學電腦與通訊工程系教授) |
| | | 大綱 | 1. 何謂智能合約? 2. 何謂 ico? 3. 當物聯網遇到區塊鏈 |
| | | 地點 | 本中心 S104 研習教室(南臺科技大學 S 棟 1 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |

職場紓壓，告別痠痛
課程資訊暨課程表

| | | | |
|------|---|----------|----------------|
| 課程代碼 | 107026 | 終身學習類別代碼 | 0111 |
| 課程目標 | 以平常心來面對不順利的情境，能有效管理壓力，並能清楚明確表達與傾聽，避免造成民眾抱怨及影響機關行政效率的運作。 | | |
| 簡介 | <p>一、課程大綱：</p> <p>(一)認識自己找到幸福正向能量-DISC 自我了解測驗</p> <p>(二)認識身體壓力與放鬆技巧</p> <p>(三)舒壓從頭開始-護眼舒壓按摩</p> <p>(四)找回心靈喜悅-呼吸減壓練習</p> <p>(五)肩頸痠痛-上肢運動&肩頸精油舒壓按摩 DIY</p> <p>(六)腰背痠痛-下肢按摩&護膝保健運動</p> <p>二、本課程不提供紙本講義，請於課前 3 日至本中心網站/課程報名系統/本課程資訊最下方下載區下載。</p> <p>三、本中心響應綠能培訓計畫，採用身份證刷卡簽到、退，請各位學員參訓時攜帶身分證至簽到處刷卡，以節省簽到、退的時間。</p> | | |
| 研習對象 | <p>1. 本府及所屬機關學校同仁。</p> <p>2. 機關派訓名額 48 名、自由報名 2 名；自由報名以先報名者優先錄取。</p> | | |
| 人數 | 50 人 | 時數 | 6 小時 |
| 報名起日 | 即日起 | 開訓日期 | 107 年 11 月 6 日 |
| 報名迄日 | 107 年 10 月 30 日 | 結訓日期 | 107 年 11 月 6 日 |
| 承辦人 | 邱宜珊 | 電話 | 06-2548800#33 |

課程表

| | | | |
|--------------------|-------|------|--|
| 第 1 日 2018-11-6 | 08:30 | 簽到 | |
| | 09:00 | 教學課程 | 職場紓壓，告別痠痛 |
| | | 講師 | 胡怡芬(臺南市立醫院衛教師) |
| | | 大綱 | 1. 認識自己找到幸福正向能量-DISC 自我了解測驗 2. 認識身體壓力與放鬆技巧 3. 舒壓從頭開始-護眼舒壓按摩 |
| | | 地點 | 本中心 S703 階梯教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 12:00 | 午休用餐 | |
| | | 地點 | 本中心 S703 階梯教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 13:10 | 簽到 | |
| | 13:20 | 教學課程 | 職場紓壓，告別痠痛 |
| | | 講師 | 胡怡芬(臺南市立醫院衛教師) |
| | | 大綱 | 1. 找回心靈喜悅-呼吸減壓練習 2. 肩頸痠痛-上肢運動&肩頸精油舒壓按摩 DIY 3. 腰背痠痛-下肢按摩&護膝保健運動 |
| | | 地點 | 本中心 S703 階梯教室(南臺科技大學 S 棟 7 樓) |
| | 16:10 | Q&A | |
| | 16:20 | 簽退 | |