

國立成功大學 115年度員工協助方案系列課程表

編號	課程類別		課程簡介	課程目標	授課教師	課程類型	開課單位	教室
1	健康面	115年4月8日	代謝症候群可以逆轉嗎?從數據到生活的健康翻轉策略	透過代謝症候群相關知識介紹，協助學員了解危險因子與健康警訊，培養健康生活習慣，從飲食、運動及生活作息著手，降低代謝症候群發生風險。	吳志勇副主任	實體	衛保組、人事室	國際會議廳第三演講室
2	健康面	115年4月14日	拒當「腹二代」吃出好體態	在學校、社會中走跳，每天都要吃三餐，可能還會加上點心、宵夜，吃的食物內容就是造成我們目前體態的結果，本校衛生保健組吳營養師以淺顯易懂的方式跟您說明如何健康吃?拒絕脂肪堆積在腹部、吃出健康體態!!	衛保組營養師 吳婉瑜	實體	衛保組、人事室	國際會議廳第三演講室
3	工作面	115年4月30日	一句職場幽默玩笑話，踩到紅線嗎?	隨著性別平權意識提升與相關法規日益完善，職場中的言語與互動界線也變得更加重要。本講座將透過實際案例與情境解析，帶領大家認識什麼是性騷擾、常見的模糊地帶，以及「玩笑」與「冒犯」之間的關鍵差異。	張翠華	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
4	生活面	115年5月27日	小資族之保險與理財規劃	協助教職同仁建立正確保險觀念與基本理財知識，學習依自身條件進行風險管理與資產配置，培養儲蓄、投資與財務自律能力，降低生活風險與財務壓力，逐步累積資產，為未來生活與人生階段目標打下穩定基礎。	陳怡靜	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
5	工作面	115年6月24日	生前財產規劃	隨著人生階段的變化，妥善進行生前財產規劃愈顯重要。本講座將說明生前財產規劃的基本概念與常見方式，如遺囑規劃、財產贈與與資產分配等，協助民眾了解如何在法律架構下提前安排財產，保障家人權益，並降低未來可能發生的財產爭議，讓資產傳承更安心、有序。	蔡佳燁	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
6	健康面	115年7月30日	上班族舒壓與情緒調適	本課程冀協助本校教職員工了解職場壓力來源與情緒反應，學習舒壓及情緒調適技巧，提升自我覺察與壓力因應能力，促進身心健康及工作效能。	金如音心理師	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
7	健康面	115年7月22日	抗老化的理想狀態-長青	本課程以預防醫學為主軸，提供自律神經、內分泌、血液循環、體溫維持等身體保健相關知識，俾能增進教職員工健康養生常識，建立正確生活與保健觀念。	吳文騰名譽講座教授	實體	人事室、長青會	國際會議廳第三演講室
8	健康面	115年8月10日	關懷種子班	透過培養教職同仁的同理心、傾聽能力與關懷溝通技巧，強化對自我與他人的理解，學習在校園與職場中主動關懷、有效支持他人，建立溫暖互助的人際網絡，成為推動正向氛圍與友善文化的重要種子力量。	台南張老師中心 推薦心理師	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
9	健康面	115年10月6日	情緒覺察與壓力調適:理解自我並與情緒共處	期待讓每位參與者體會到：「情緒，是可以被看見、被理解、被接住的。」並從情緒教育出發，感受支持性人際連結如何在校園與日常生活中自然發生，共同營造更友善、更具韌性的校園與生活文化。	程威銓心理師	實體	學務處	國際會議廳第二演講室
10	健康面	115年10月14日	自我價值感與生涯定位:支持內在穩定感的成長路徑	期待讓每位參與者體會到：「情緒，是可以被看見、被理解、被接住的。」並從情緒教育出發，感受支持性人際連結如何在校園與日常生活中自然發生，共同營造更友善、更具韌性的校園與生活文化。	劉漢民老師	實體	學務處	國際會議廳第二演講室
11	健康面	115年10月19日	校園心理支持與自助互助:建立友善支持的同儕系統	期待讓每位參與者體會到：「情緒，是可以被看見、被理解、被接住的。」並從情緒教育出發，感受支持性人際連結如何在校園與日常生活中自然發生，共同營造更友善、更具韌性的校園與生活文化。	王佳玲主任	實體	學務處	成功校區總圖書館B1會議廳
12	健康面	115年3月26日至5月14日	伸展瑜珈初階班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	蔡岳璋	實體	人事室	體育專屬教室

13	健康面	115年7月23日至 9月10日	伸展瑜珈進階班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	李奇珍	實體	人事室	體育專屬教室
14	健康面	115年5月18日至 7月6日	飛輪有氧初階班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	郭榮傑 林欣仕	實體	人事室	體育專屬教室
15	健康面	115年10月5日至 11月30日	飛輪有氧進階班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	彭怡千 林欣仕	實體	人事室	體育專屬教室