



【台中】穩住自己，才帶得動人：主管的 EQ 不是忍，是選擇

## 課程簡章

- 一、主辦單位：財團法人老五老基金會
- 二、課程對象：資深照服員、居督、社工及醫事人員、照專及照顧督導或長照服務相關計畫之人員，對擔任主管職有興趣者。
- 三、授課講師：老五老基金會 游麗裡 執行長
- 四、課程時間：2026 年 3 月 25 日 09:00~17:00
- 五、上課地點：台中市北屯區文心路四段 936 號 8 樓之 1
- 六、課程積分：積分申請中
- 七、課程表與大綱：

時間	課程內容
08:45~09:00	課程報到
09:00~10:30	EQ 覺察：從自己開始的正向管理
10:30~10:40	休息 10 分鐘
10:40~12:30	EQ 覺察：從自己開始的正向管理
12:30~13:30	午休
13:30~15:00	EQ 應用：把情緒轉為團隊生產力
15:00~15:10	休息 10 分鐘
15:10~17:00	EQ 應用：把情緒轉為團隊生產力

### ※EQ 覺察：從自己開始的正向管理

1. 帶領學員認識情緒在職場中的角色，理解情緒如何影響判斷、溝通與工作表現，釐清情緒並非問題，而是重要的管理訊號。
2. 探討能力、意願與情緒之間的關係，說明即使具備專業能力，若缺乏情緒覺察與調節，仍可能影響整體生產力。
3. 認識工作 EQ 在「與自己關係」中的核心要素：自我察覺、自我調節與動機，培養面對壓力與變動時的穩定度。

4. 透過反思與引導練習，引導學員將情緒視為可被理解與運用的資源，建立耐心與內在調整能力，作為管理與學習的基礎。

### ※EQ 應用：把情緒轉為團隊生產力

1. 延續自我管理基礎，聚焦 EQ 在人際互動與團隊運作中的實際影響，說明情緒如何在團隊中相互影響與擴散。
2. 認識工作 EQ 在「與他人關係」中的關鍵能力：同理心與社交技巧，提升溝通品質與合作關係，能夠更有效率的與他人進行溝通與完成工作。
3. 透過案例與情境練習，練習在面對衝突、批評或不被理解時，調整回應方式，降低情緒對團隊的負面影響。
4. 引導學員反思自身在團隊中的情緒角色，學習將情緒管理轉化為穩定團隊、促進合作與提升整體生產力的管理能力。

八、 課程價格：**定價\$2100，年費會員價\$1400，老五老基金會員工免費**

九、 課程招收人數：40 人以內(如未滿 20 人則視情況取消或延期辦理)

十、 報名注意事項：

1. 報名時請務必核對填寫之個人資料是否正確，以免影響後續積分申請與研習證書發放。
2. 為維護候補學員之權益，不受理正取學員自行轉讓上課名額，所有候補名額將依本會安排後通知為準。
3. 報名前請務必閱讀平台服務說明書，若學員因個人因素無法持續參與課程，可選擇以下替代方案之一：
  - (1) 保留上課資格，轉報後續同一學程之任一主題課程
  - (2) 改選平台其他同等價位之課程使用，實際可選課程依平台現有課程為準。
4. 如因天災、事變等不可抗力因素，導致課程停辦或延期舉辦，平台將另行公告相關調整方式。學員得依公告內容，選擇參與延期課程或依相關規定辦理後續課程安排。
5. 依衛部顧字第 1121961846 號函，長照服務人員於**偏遠地區服務**期間，繼續教育課程(除網路教育或線上同步課程以外)積分 2 倍採計，**報名時請務必預先與承辦人員說明，並檢附提供長照人員登錄於長照服務單位相關證明文件**(如：在職證明、登錄於長照機構之截圖檔等)。
6. 本會課程僅提供電子版研習證書，如有需要請自行下載列印，並請於通過課程與測驗後盡速下載，待課程下架後將無法下載，逾期未下載、遺失等個人因素造成之狀況，請額外自費申請補發。

7. 為供日後宣傳、審查核備等需求，課程中將進行拍照、錄音或錄影，與課學員經報名繳費後，視同同意將課程中拍攝與錄製之記錄檔案，無償授權予本會使用，本會得以各種管道呈現授權內容並公開發表，且無須再次通知或經由本人同意。
8. 本會保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。

#### **十一、 實體課程注意事項：**

1. 課程報到時請攜帶身分證件以供查驗，請務必本人親自參加課程，並避免同時參與其他線上課程或提供長照服務。
2. 學員須完整簽到與簽退，故請務必準時出席並全程參與課程，如有不可避免之因素造成遲到或中途暫離，缺席時間不可超過 30 分鐘。
3. 為維持課程品質，恕無法攜伴或孩童參與課程，且如有影響現場課程進行與其他學員權益之行為，將強制離開教室。
4. 為保障智慧財產與著作權，課程中禁止拍照、錄影、錄音。

**※如因未符合以上事項或相關積分限制要求，而無法通過積分審查者，恕無法取得相關積分與研習證書，亦不得申請退費，敬請見諒。**