

臺北市政府 函

地址：110204臺北市信義區市府路1號11樓
南區

承辦人：魏瑋廷

電話：02-27208889/1999轉7722

傳真：02-27297070

電子信箱：br2541@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市立建成國民中學

發文日期：中華民國111年5月19日

發文字號：府授人考字第1113004064號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：【E起陪伴度過，疫同關懷你我】系列線上講座場次表、網址連結及台北通簽到
操作方式說明各1份（20887329_1113004064_1_ATTACH1.pdf、
20887329_1113004064_1_ATTACH2.odt、20887329_1113004064_1_ATTACH3.pdf）

主旨：有關本府規劃辦理【E起陪伴度過，疫同關懷你我】系列
線上講座一案，請各機關（構）學校轉知所屬有需要之同
仁踴躍參加，請查照。

說明：

一、考量本府各機關（構）學校確診同仁因受COVID-19疫情影
響而造成身心壓力，為協助其於居家照護或自主健康管理
期間調整身心狀態，以安心返回職場工作，爰規劃辦理旨
揭線上講座。

二、案內講座相關事項如下：

（一）講座主題、主講人及講授內容：

1、確診者的自我調適與對話：邀請本府員工協談室特約
專業輔導員管貴貞諮商心理師，藉由確診者之案例及
經驗，分享確診後生理及心理狀態，以及家屬間可以
如何提供協助。

2、家庭成員的互動品質—孩子的線上課程與3C產品使用

建成國中 1110519



OMAA1116003571

管理：邀請新北市學生輔導諮商中心學校岳羚羚心理師，分享面對疫情帶來之作息巨變，家庭成員互動方式如何調整，以及孩子因應疫情長時間使用3C產品，如何妥善管理使用時間。

- 3、疫情下的工作管理—居家辦公中如何時間管理並維持自我工作績效：邀請本府員工協談室特約專業輔導員江淑娟諮商心理師，分享如何於疫情衍生之「居家辦公」工作模式中，能夠妥善進行時間管理，以維持個人工作績效。
- 4、確診照顧議題—孩童施打疫苗後的照護？家中應常備何種藥物？如何照顧確診家庭成員？：邀請本市國語實驗國民小學孫筱芝護理師，分享COVID-19衛教知識，含如何進行事前預防、兒童施打疫苗後之照護能，以及確診後如何觀察生理狀態與復原。
- 5、疫情下的人員管理—主管人員如何維持組織績效：邀請本府員工協談室特約專業輔導員江淑娟諮商心理師，分享於疫情影響下，主管人員如何關懷所屬員工，以及如何維持組織工作績效。
- 6、疫情下的食療—免疫力的自我提升：邀請曾任財團法人董氏基金會之呂蕙如營養師，分享於疫情影響下，如何透過食物提升自我保護力，以及罹患慢性病患者於防疫過程需注意事項。

(二)辦理時間及方式：111年5月24日至6月17日，共8場次（每場次2小時），以Cisco Webex視訊會議方式進行（請先行下載並安裝Cisco Webex Meetings視訊軟

體)；為保護個人隱私，參加人員可採取匿名且不開啟視訊鏡頭方式加入視訊會議。

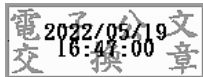
(三)參加對象及報名方式：本府各機關(構)學校員工，參加人數不限，無需報名即可參加。

(四)參加人員如於上班或居家辦公時間參加，服務機關(構)學校得依規定核給公假。請轉知上開人員先行下載「台北通TaipeiPASS」APP及完成會員註冊，並於講座開始前進行台北通掃碼簽到(如有問題可撥打服務專線02-27208889分機8585)；本府人事處將於講座結束後提供服務機關(構)學校其簽到紀錄，俾作為差勤管理之參考。

三、檢附【E起陪伴度過，疫同關懷你我】系列線上講座場次表、網址連結及台北通簽到操作方式說明各1份。

正本：臺北市政府各機關學校(臺北大眾捷運股份有限公司除外)

副本：管貴貞諮商心理師(含附件)、岳羚羚心理師(含附件)、江淑娟諮商心理師(含附件)、孫筱芝護理師(含附件)、呂蕙如營養師(含附件)



(人事處代決)