

【E 起陪伴度過，疫同關懷你我】系列線上講座場次表

場次	日期	時間	主題	內容	主講人
1	111年5月24日 (星期二)	10:00~12:00	疫同關懷 Feel Warm 確診在家 Not Alone ～確診者的自我調適與對話	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，共同渡過艱難時刻	管貴貞諮商心理師 現任本府員工協談室特約專業輔導員
2	111年5月26日 (星期四)	13:30~15:30	疫同 Online・疫起關懷 ～家庭成員的互動品質：孩子的線上課程與3C 產品使用管理	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	岳羚羚諮商心理師 現任新北市學生輔導諮商中心學校心理師
3	111年6月2日 (星期四)	10:00~12:00	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	分享如何於疫情衍生之「居家辦公」工作模式中，主管及非主管人員均能妥善進行時間管理，以維持個人工作績效	江淑娟諮商心理師 現任本府員工協談室特約專業輔導員
4		13:30~15:30	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？	分享 COVID-19衛教知識，包含如何進行事前預防、兒童施打疫苗後之照護知能，以及確診後如何觀察生理狀態與復原	孫筱芝護理師 現任本市國語實驗國民小學護理師

場次	日期	時間	主題	內容	主講人
5	111年6月10日 (星期五)	10:00~12:00	疫同關懷 Feel Warm 確診在家 Not Alone ～確診者的自我調適與對話	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，共同渡過艱難時刻	管貴貞諮商心理師 現任本府員工協談室特約專業輔導員
6		13:30~15:30	疫同關懷 Feel Warm 確診在家 Not Alone ～確診者的自我調適與對話	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，共同渡過艱難時刻	管貴貞諮商心理師 現任本府員工協談室特約專業輔導員
7	111年6月17日 (星期五)	10:00~12:00	疫情下的人員管理 ～主管人員如何維持組織績效	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	江淑娟諮商心理師 現任本府員工協談室特約專業輔導員
8		13:30~15:30	疫情下的食療 ～免疫力的自我提升	分享於疫情影響下，如何透過食物提升自我保護力，以及罹患慢性病者於防疫過程需注意事項	呂蕙如營養師 曾任財團法人董氏基金會營養師