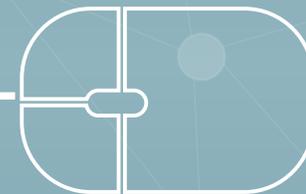


居家辦公人員FAQ

桃園市政府人事處



疫起 · 勇敢



溝通無礙

給予實施居家辦公措施機關之建議



自我關照 I

居家辦公人員之事前準備



自我關照 II

居家辦公人員居家期間之自我照顧原則



關懷友愛

人事人員面對被關懷人員出現情緒反應之因應策略



其他防疫相關社區資源連結





溝通無礙~給予實施居家辦公措施機關之建議

同仁開始居家辦公前，主管和同仁或同事之間應該有哪些事前協議或共識？



溝通無礙



提醒主管及同仁應事前針對雙方合理聯繫方式及頻率達成協議，例如：主管或同事早晚透過遠距設備（電話、電子郵件、電子通訊設備）聯繫、相約每隔幾小時核對工作進度等。



提醒居家辦公人員之相關差勤管理措施：上下班線上簽到、線上查勤、量測體溫及填寫工作日誌等。



適當提供居家辦公人員必要之協助。

疫起 勇敢





自我關照 I ~居家辦公人員之事前準備

居家辦公開始前，我應該先進行哪些準備，才不會因工作型態改變造成個人身心壓力？



辦公居家環境檢核

01

設定在家工作的空間，於工作時間範圍內與伴侶、孩子或同住者建立妥適的界限。

02

營造和諧友善的工作環境，並找出可能的干擾在家上班的因子，採取適當的措施將干擾因素降到最低，例如將辦公區域與家裡的其餘空間有所區隔、訂定明確的時程表等。



自我關照 1-2



工作安排

01

安排例行會議，並與您的主管和工作夥伴進行交流，幫助您保持持續的聯繫並建立主動積極的工作關係。

02

透過電話、電子郵件或遠距線上視訊聯繫，使您及同仁了解服務機關最新工作訊息，以及各項業務推動進度等。

03

設定工作項目優先順序，將較複雜的工作優先次序提前，早點解決，能有效減低心理壓力。



生活安排

01

維持日常生活的「儀式感」，例如：準備上班前我們會有梳洗、換裝、化妝，或於上班日前一晚做好便當等儀式行為，可以幫助我們心理具有控制感與安心感，因此，建議居家辦公時，仍應維持原本生活作息。因居家辦公多出的通勤時間，可以用來享受一杯熱飲、做一些冥想或簡單伸展活動，幫助自己進行心理暗示，提醒自己完成線上簽到後即可專注投入工作。

02

確保社交距離，休息時盡量利用空間營造移動感並嘗試進行一些運動。例如：曬個3-5分鐘的太陽、辦公1小時起身喝水、活動筋骨、眼睛放鬆遠眺等。

疫起·勇敢





自我關照 II ~ 居家辦公人員居家期間之自我照顧原則

居家期間，我應該如何照顧自己？



自我關照 II

01

保持社交聯繫：適度運用社群媒體與家人、伴侶或重要他人保持聯繫。

02

適度接收疫情相關訊息：限制接收疫情相關訊息時間，並確保訊息來源的公正與客觀性，盡量透過LINE疾管家或中央與地方政府衛生機關之公告訊息認識疫情發展現況，避免閱讀未經證實資訊引發不安全感。

03

確認居家辦公日數：確認需進行居家辦公日數並保持時間感，同時，也可以思考利用此段時間設定個人目標並執行，協助自己聚焦於正向事件發生的可能性以轉化負向情緒。

04

確認居家環境與物資：確保居家環境有充足的軟硬體設備例如：電源、網路等、飲水食物無虞及備有簡單醫藥用品，以協助自己維持穩定的身心健康狀態。

05

真實面對個人身心變化：無論是身體或心理出現與平常不同之情形，都以開放、接納的態度看待，假如出現身體不適症狀或心理持續有焦慮、恐慌等不適時，可分別撥打1922（防疫專線）及1925（安心專線）進行醫療與心理諮詢，或是運用本府EAP諮詢專線080-002-7858，將由專業人員提供心理調適建議與心理諮詢服務。

疫起·勇敢





關懷友愛~人事人員面對被關懷人員出現情緒反應之因應策略

我是人事人員，關懷居家辦公同仁時，同仁表達非常擔心疫情對自己(或家人)所造成的影響，我該怎麼回應？



關懷友愛



告知關懷對象我們不能斷定尚未發生的事項，然而透過本次機會，我們可以嘗試這樣思考...

01

此刻我仍是健康的，我仍然可以努力維持健康生活。

02

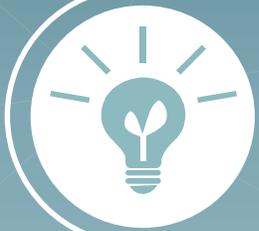
我可以趁此與家人相互提醒，自主健康監控並保持個人和居家衛生，彼此關心身心現況。

03

如果我或家人真的不幸染病，目前台灣醫療技術進步，此病症是可以治癒的，保持正面的心態也有助於身體的修護與復原。



關懷友愛



如果我的關懷對象持續向我表達他有恐懼、焦慮、無助、退縮或睡眠情況惡化等現象，我可以怎麼說？

您可以這麼說：

○○針對你剛剛提到的.....情況，因為我不是專業人員無法給您合適的建議，但是我覺得這是很重要的議題，也非常關心你，目前政府有24小時的安心專線可以提供給國民進行心理諮詢，或是本府EAP也可以提供員工免費諮詢服務，我這邊提供資訊給您好嗎？

 24小時安心專線：1925

 本府EAP專線（上班日週一至週五上午9點至晚間7點）：080-002-7858

疫起·勇敢





其他防疫相關社區資源連結

此外，還有哪些資訊可以提供給我所
關懷的同仁呢？

✓ 我有入住防疫旅館需求

防疫旅宿專區

(<https://taiwan.taiwanstay.net.tw/covhotel/>)

✓ 在家也要動滋動

國民健康署-居家運動新模式

(<https://health99.hpa.gov.tw/news/18572>)

本府體育局-居家防疫健身操

(<https://www.dst.tycg.gov.tw/home.jsp?id=188&parentpath=0,17>)



✓ 正確訊息不漏接

疾病管制署-COVID-19專區

(<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>)

LINE加入疾管家



本衛生局防疫專區

(<https://dph.tycg.gov.tw/home.jsp?id=542&parentpath=0,6>)

本市防疫諮詢專線 0800-033355

疫 起 · 勇 敢



其他防疫相關社區資源連結



桃園市政府員工協助方案與您一起加油!
080-002-7858、eap@mail.tycg.gov.tw