

# 臺北市府員工協助方案 2.0

## 家有長期照顧需求同仁支持講座



課程：照顧者與被照顧者之心理健康覺察

時間：114/8/19 14時-17時

地點：市政大樓2樓北區N209會議室



課程：長期照顧相關社福資源介紹

時間：114/9/2 14時-17時

地點：市政大樓2樓北區N209會議室



課程：壓力調適與安頓-藝術減壓活動

時間：114/10/14 14時-17時

地點：市政大樓2樓北區N209會議室(暫定)



課程：照顧者自我照顧之道

時間：114/11/4 14時-17時

地點：市政大樓2樓北區N209會議室(暫定)

- ✓ 每場次 3 小時，參與人數以 30 人為上限。
- ✓ 有意願參加的同仁，請洽機關人事單位報名。
- ✓ 若您因家有長期照顧需求而有相關困擾，可洽員工協談室專線(02)23451995 或府內分機 4554。

