

## 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：謝佳縈  
電話：02-27208889分機3068  
傳真：02-27297070  
電子信箱：SK8958@gov.taipei

受文者：臺北市立松山高級商業家事職業學校

發文日期：中華民國115年4月23日

發文字號：府授人考字第1153003409號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：支持講座宣導海報及台北通簽到操作手冊各1份

(42734023\_1153003409\_1\_ATTACHMENT1.pdf、42734023\_1153003409\_1\_ATTACHMENT2.pdf)

主旨：本府依「本府114-115年推動員工協助方案2.0」規劃辦理115年身心障礙同仁支持講座「職場心韌性：打造你的專屬支撐力」，請轉知所屬同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、本府員工協談室依旨揭方案2.0，於114年至115年針對各機關學校不同群體同仁之特殊需求，規劃支持性團體與主題式工作坊講座，藉由多元關懷措施，提供參與成員心理支持及協助提升問題處理能力。（本府114年2月3日府授人考字第1143000606號函計達）
- 二、本府規劃於115年5月至6月辦理旨揭講座4場次，每場次3小時，參加對象為本府各機關（構）學校具身心障礙身分同仁（各身心障礙類別均可報名），將邀請郭文正諮商心理師擔任講座，以職場心理韌性為主題，著重職場適應、壓力調適、情緒覺察及自我照顧等議題。
- 三、前開講座各場次主題及相關資訊如下：

松山家商 1150423



\*NTAA1156004407\*

(一) 「找到我的工作節奏：在職場中安穩立足」：

- 1、時間：115年5月14日（星期四）下午2時至5時。
- 2、地點：本市市政大樓北區2樓N210會議室。
- 3、報名期限：115年5月7日（星期四）前。
- 4、報名網址：<https://reurl.cc/r0E160>。

(二) 「心靈緩衝區：接住突如其來的挑戰」：

- 1、時間：115年5月28日（星期四）下午2時至5時。
- 2、地點：本市市政大樓北區2樓N210會議室。
- 3、報名期限：115年5月21日（星期四）前。
- 4、報名網址：<https://reurl.cc/y0RyL2>。

(三) 「情緒氣象站：聽懂內心的聲音」：

- 1、時間：115年6月11日（星期四）下午2時至5時。
- 2、地點：本市市政大樓北區2樓N210會議室。
- 3、報名期限：115年6月4日（星期四）前。
- 4、報名網址：<https://reurl.cc/3kK161>。

(四) 「能量補給站：練習溫柔地照顧自己」：

- 1、時間：115年6月25日（星期四）下午2時至5時。
- 2、地點：本市市政大樓北區2樓N210會議室（暫定）。
- 3、報名期限：115年6月18日（星期四）前。
- 4、報名網址：<https://reurl.cc/y0RyRM>。

四、檢附旨揭支持講座宣導海報1份，每場次參與人數以10人為原則（額滿為止，符合參訓資格同仁可重覆報名不同場次，惟須確保可準時參訓以免浪費訓練資源。）；請各機關（構）學校人事單位於各場次所定期限內逕至線上表單完成報名作業，並核予參與成員公假。本府人事處將於各



場次報名期限截止日之次日，將參與人員名冊公告於本府  
TAIPEION入口網／跨機關作業／iPSN人事服務網／人事人  
員服務專區／檔案下載項下，不另函通知，請確實轉知所  
屬參與成員按時參加。

五、本梯次團體均提供台北通掃碼簽到，請參與成員先行下載  
「台北通TaipeiPASS」APP並完成會員註冊，如有問題可撥  
打服務專線02-27208889分機8585；另檢附台北通簽到操作  
方式說明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、北捷遊憩事業股份有限公  
司除外)

副本： 2026/04/23  
16:06:24  
電子公文  
交換

(人事處代決)