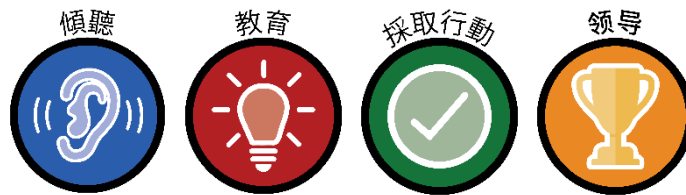


# 因應新冠病毒（COVID-19） 復原力的相關資源

以下列出已建立好可協助您輕鬆瀏覽的重要資源。這不是全數收錄的詳表，相反地，我們所建議的資源已經過審核，可確保訊息的來源和品質，並透過環狀的網路連結，減少“hunt and peck (單一目標費力搜尋)”的經驗





# 傾聽

當我們的大腦處於痛苦時，思考會變得固執而狹隘。透過傾聽他人的聲音，我們不僅能夠有效、準確地滿足他們的需求，還能夠擴展自己窄化的視野。傾聽可以幫助需要被傾聽的人，成同時幫助傾聽者擴展視野。

## 主動傾聽的技巧

### 台灣／中文資源



良好的溝通，來自於傾聽！五個傾聽技巧，讓您和誰都好聊

<https://www.managertoday.com.tw/books/view/53435>



擅長傾聽的人會怎麼做

[https://www.hbrtaiwan.com/article\\_content\\_AR0004937.html](https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0004937.html)



認識 1 問 2 應 3 轉介的技巧

<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>

### 國際／外文資源



**ARTICLE:**

(文章)

<https://www.thebalancecareers.com/types-of-listening-skills-with-examples-2063759>



**10 Steps to Effective Listening**

Source: *Forbes*

(有效傾聽的10步驟。來源：Forbes)

<https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2012/11/09/10-steps-to-effective-listening/#6abaa7df3891>

## 傾聽你的身體

### 台灣／中文資源



傾聽身體的聲音，找到對抗壓力的方法

<http://books.cw.com.tw/blog/article/823>



在武漢肺炎風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？

<https://www.mhat.org.tw/img/UserFiles/file/news/安心手冊-武漢風暴如何調適自己的壓力.pdf>

### 國際／外文資源



**Listening To Your Body: Often ignored signs that you are under too much stress**

Source: *Psychology Today*

(傾聽您的身體：承受過大壓力的您經常會忽略這些跡象。來源：今日心理學)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-worry-mom/201410/listening-your-body>

## 領導者與傾聽

### 台灣／中文資源



領導之路千萬不能忽略的一環：傾聽的藝術！

<https://www.gvm.com.tw/article/67058>



決定成敗關鍵在於傾聽

<https://www.epochtimes.com/b5/16/2/19/n4643919.htm>



疫情中，企業領導人該如何面對員工？

<https://www.epochtimes.com.tw/n312523/疫情中-企業領導人該如何面對員工-.html>

## COVID-19: 6 Questions Managers Should Be Asking Employees While Working from Home



Source: *INHERSIGHT*

(新冠病毒 (COVID19) : 當員工在家工作時, 經理應該詢問員工的6個問題。來源 : INHERSIGHT)

<https://www.inhersight.com/blog/insight-commentary/managing-remote-team-during-coronavirus? n=72887870#>



# 教育

在處理高度困擾的事件或情況時，知識通常是我們最大的工具。不論是對環境本身還是我們自己對環境的反應，當對發生的事情瞭解越多，我們就越有能力可以克服衝擊並把對自己和他人的困擾降至最低。

“為什麼我會不像我自己?”

## 創傷與慢性壓力如何影響大腦

### 台灣／中文資源



長期壓力是扼殺腦力的一大元兇

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68076&from=search>



面對壓力時，我們的身體會如何反應？－〈知識大圖解〉

<https://pansci.asia/archives/125402>



影片：創傷與心裡健康（單元 1～9）

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/8/906/106>

### 國際／外文資源



**ARTICLE:**

(文章)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201809/how-ptsd-and-trauma-affect-your-brain-functioning>



**VIDEO: Trauma and the Brain**

(影片：創傷與大腦)

[https://youtu.be/b\\_n9qegR7C4](https://youtu.be/b_n9qegR7C4)



## VIDEO: Chronic Stress and the Brain

(影片：慢性壓力與大腦)

<https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

“為什麼自家自主學習這麼難?”

### 過度的壓力與兒童大腦

#### 台灣／中文資源



#### 壓力傷害兒童大腦

<http://www.aiecon.org/herbertsimon/series17/stress.pdf>



#### 你的孩子壓力大嗎？

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/390/article/5337>

#### 國際／外文資源



#### VIDEO: The Biology of Toxic Stress

(影片：過度壓力的生物學)

<https://youtu.be/Z4CD6jyWw2A>



#### VIDEO (影片) : (learning brain versus survival brain好學腦與生存腦)

<https://youtu.be/KoqaUANGvpA>

# “我們需要知道些什麼來幫助勞動者在這場危機中生存和興盛？”

## 瞭解以創傷知情療法處理新冠病毒疫情所帶來之衝擊

### 台灣／中文資源



#### 創傷知情照護是什麼？

<https://www.leepsyclinic.com/2017/04/what-is-trauma-informed-care.html>



#### 是壞孩子，還是受了傷的孩子？—從美國“創傷知情學校”談起

<https://counselingliu.com/2016/07/04/是壞孩子%EF%BC%8C還是受了傷的孩子%EF%BC%9F—從美國「創傷/>

### 國際／外文資源



Source: Trauma Informed Oregon

(來源：俄勒岡的創傷知情照護)

<https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2020/03/Considerations-for-COVID-19-Trauma-Informed-Response.pdf>

## 艱苦時期的韌性

### 台灣／中文資源



#### 生涯韌性之概念初探：生涯述說文本之次級資料分析

<http://jicp.heart.net.tw/article/TCQ5-1-2.pdf>



#### 測驗：你的韌性有多強

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5071933>

## 國際／外文資源

### WEBINAR: Why are Some People More Resilient than Others During Perilous Times?



Source: International Society for Traumatic Stress Studies (1 hour presentation by Dr. Ann S. Masten)

(網絡研討會：為什麼在危險時期某些人比其他人更具韌性？來源：國際創傷壓力研究學會 " Dr. Ann S. Masten的1小時講演 ")

<https://istss.org/education-research/online-learning/free-recordings#Resilience>

## 新冠病毒事件的創傷後成長

### 台灣／中文資源



正向面對 在創傷後成長

<http://www2.mohw.gov.tw/inside.php?type=history&cid=314&pos=c>



當我們一起走過傷痛－談創傷後成長

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/1312>

### 國際／外文資源



Source: ACES Connection

(當人們想到創傷經驗和當時，他們常常關注的是負面結果，但我們也知道，作為人類，即便在最艱難的時刻，我們也在成長和學習。這稱為創傷後成長。來源：童年不良經歷連結)

<https://www.acesconnection.com/blog/post-traumatic-growth-from-the-corona-virus-finding-hope>

## 為何要幫助他人幫助自己

### 台灣／中文資源



一般民眾篇：該如何面對疫情造成的影響？

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#一般民眾篇>





專業人員篇：我該如何幫助病患和自己呢？

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#專業人員篇>

## 國際／外文資源

### **Coping with COVID-19 in Community**



*Source: Anxiety and Depression Association of America (ADAA)*

(社區因應新冠病毒 (COVID-19) 疫情的策略。來源：美國焦慮與憂鬱協會/ADAA )

<https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/coping-covid-19-community>



## 採取行動：幫忙

高度痛苦和潛在創傷事件的特點就是常常伴隨著無力感。對抗無力感的解藥就是行動。對某些人來說，這可能意味著衝到最前線成為第一個響應者或捐血，但對其他人而言，則是尋找其他方法來幫忙，例如打造支持鏈或縫製口罩。幫助別人能對抗我們自己的無助感與無力感，同時也可對他人有所作為。

### 幫助你自己

大多數人都曾渡過非常艱困的時期，但當我們承受極大的壓力時，杏仁核就接管了我們的情緒反應並奮力想要提取額葉的訊息，包括如何因應壓力和恐懼。常常，我們只需有個提醒我們該做什麼來進行分類整理，但有時我們會發現舊技能無法使用。以下您會發現許多您既知道如何做也可能已忘記的事物及新建議。

## “我不能適應的很好該怎麼辦？”

### 因應技巧

#### 台灣／中文資源



在新冠肺炎風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？

<https://www.mhat.org.tw/img/UserFiles/file/news/安心手冊-新冠肺炎風暴如何調適自己的壓力.pdf>



「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中的安心原則

[http://www.sop.org.tw/news/l\\_info.asp?/36.html](http://www.sop.org.tw/news/l_info.asp?/36.html)



你累了嗎？－新冠肺炎(COVID-19)疫情中的壓力調適

<https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=%E7%9F%A5%E8%AD%98%E7%99%BE%E5%AF%B6%E7%AE%B1&title=%E4%BD%A0%E7%B4%AF%E4%BA%86%E5%97%8E%3F%E2%80%94%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%28%20-%E7%96%AB%E6%83%85%E4%B8%AD%E7%9A%84%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%AA%BF%E9%81%A9>

## 國際／外文資源



### Digital toolkit for coping with COVID-19

Source: American Foundation for Suicide Prevention

(因應新冠病毒 (COVID-19) 疫情的數位工具包。來源：美國自殺防治基金會)

<https://afsp.org/campaigns/covid-19/>

## 學習危機生存技巧

### 台灣／中文資源



### 危機生存技巧使用的首要－辨識危機情境及使用的時機

<http://mmhdbt.blogspot.com/2020/01/Knowing-a-crisis-and-when-to-use-crisis-survival-skills.html>



### 危機管理與應變機制

[http://ebooks.lib.ntu.edu.tw/1\\_file/MOCS/2/2004112384529.pdf](http://ebooks.lib.ntu.edu.tw/1_file/MOCS/2/2004112384529.pdf)

### 國際／外文資源



### 國際／外文資源

Source: Now Matters Now

(來源：Now Matters Now)

<https://www.nowmattersnow.org/>



### Additional crisis skill videos:

Source: Rutgers University

(其他危機處理技巧的影片。來源：羅格斯大學)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVILbxLe1Eo51f-BqC3u48AyikKun3mcT>

## 已存在的心理健康狀況

如果您有已存在的成癮或物質濫用疾患

台灣／中文資源



物質濫用和成癮

<http://www.khh-drugprevention.org/m/412-1295-10598.php>



新興影響精神物質濫用防制格暨研討會－凝聚我國藥物濫用防治策略

<http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz22/utx13.asp>



教育部防治學生藥物濫用資源網

<http://enc.moe.edu.tw/>

國際／外文資源

On-Line 12-Step Programs: (線上12步驟法)



<https://www.12step.org/social/online-meetings/>



<https://www.smartrecovery.org/>



<http://aa-intergroup.org/directory.php>

如果您有精神疾病，如何獲得線上治療

## 台灣／中文資源



### 物質濫用諮詢

<http://stud.adm.ncku.edu.tw/hea/4work/wedu/e422.htm>

## 國際／外文資源



### On-Line Counseling: (線上諮詢)

<https://www.betterhelp.com/>

“當我被困在家裡時，我如何照顧自己？”

## 自我照顧

Additional On-Line Mental Health Tools: (其他線上心理健康工具)

## 台灣／中文資源



### FarHugs遠距抱抱

<https://today.line.me/tw/article/FarHugs+遠距抱抱%EF%BC%8C醫療版+Airbnb、Uber%EF%BC%8C台灣團隊打造線上心理諮商+App-5nGoOK>



### 憂鬱檢測APP

<https://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=2016&ML=2>



### Psyri

<https://www.blossomclinic.com.tw/l/psyri%EF%BC%9A您的「貼心」app/>



### Hear Hear

<https://herehear.com.tw/>

## 國際／外文資源



### Safe Space (calming tools):

(安全空間 " 平靜工具")

<http://www.vibrant.org/safespace/>



<https://kathrynhgordon.com/2020/03/13/online-mental-health-resources/amp/>



### Workout at Home app

(在家健身app)

<https://www.downdogapp.com/>



### One pleasant activity and one mastery activity per day:

(每天進行一項愉快的活動和一項可征服的活動)

<https://www.cedarkoons.com/post-1/staying-home>

## 睡眠

### 台灣／中文資源



### 幫助睡眠的 16 個最好方法！好習慣讓你一夜好眠！

<https://heho.com.tw/archives/76384>



### 失眠與睡眠－我們為什麼會想睡覺？

<https://www.careonline.com.tw/2018/05/sleep.html>



### 影片：天天睡覺但你瞭解睡眠嗎？

[https://www.youtube.com/watch?v=IS\\_7YEcoJHk](https://www.youtube.com/watch?v=IS_7YEcoJHk)

## 國際／外文資源



Source: Monash University Healthy Sleep Clinic, Turner Institute for Brain and Mental Health and Stanford University

(來源：蒙納許大學健康睡眠診所，特納腦與心理健康研究所和史丹佛大學)

[https://github.com/beisci/SleepInfo/blob/master/sleep\\_in\\_isolation.md](https://github.com/beisci/SleepInfo/blob/master/sleep_in_isolation.md)

## “我如何在家工作又不會丟了工作?”

### 如何在家工作又不會失去理智

#### 台灣／中文資源



遠距工作 你我準備好了嗎?

<https://www.youtube.com/watch?v=x2F61f6ju9c>

#### 國際／外文資源



**How to work from home without losing your sanity**

**如何在家工作又不會失去理智**

Source: CNN Business

(來源：CNN Business)

<https://www.cnn.com/2020/03/12/success/work-from-home-tips/index.html?fbclid=IwAR2cKUHZN5ExpBuPLxFnDOHJGGoZLcORkepleOZUsiGK0uM-2NACTkc7Gc>

## 幫助你所關心的人

### 幫助孩童和青少年

作為成年人，我們經常低估經歷對兒童的影響。儘管我們之中有許多人都對健康和經濟狀況感到擔憂，但無聊似乎並沒有帶來災難。

然而，瞭解人類發展很重要。兒童對社交互動、體育活動和學習有生物學上的需求，因此，他們無法去上學這件事遠遠超出“無聊”這樣的解釋。父母嘗試管理很多事，而孩子則努力理解和因應。每個人都很辛苦，這裡有一些資源可以幫助您解決問題。

## “如何幫助我的小孩?”

## 台灣／中文資源



### 陪伴孩子安度肺炎風暴

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#一般民眾篇>



<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#專業人員篇>



### 新型冠狀病毒(Covid-19)兒童心理衛生資源

[http://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC\\_News.asp?hidNewsCatID=18](http://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News.asp?hidNewsCatID=18)



### 關於新冠肺炎(COVID-19)幼兒會問你的問題

[https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=知識百寶箱  
&title=%E9%97%9C%E6%96%BC%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%28COVID-19%29%E5%B9%BC%E5%85%92%E6%9C%83%E5%95%8F%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%95%8F%E9%A1%8C](https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=知識百寶箱&title=%E9%97%9C%E6%96%BC%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%28COVID-19%29%E5%B9%BC%E5%85%92%E6%9C%83%E5%95%8F%E4%BD%A0%E7%9A%84%E5%95%8F%E9%A1%8C)



### 如何幫助孩子處理新冠肺炎(COVID-19)疫情中的壓力

<https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=%E7%9F%A5%E8%AD%98%E7%99%BE%E5%AF%B6%E7%AE%B1&title=%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%8A%A9%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%99%95%E7%90%86%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%28COVID-19%29%E7%96%AB%E6%83%85%E4%B8%AD%E7%9A%84%E5%A3%93%E5%8A%9B>

## 國際／外文資源



### Helping children cope emotionally with the coronavirus (COVID-19)

Source: American Academy of Experts in Traumatic Stress

(幫助孩子因應新冠病毒 (COVID-19) 疫情帶來的情緒。來源：美國創傷壓力專家學會)

<https://www.aaets.org/helping-children-cope-emotionally-with-coronavirus>



### A COVID-19 Coping Workbook for Kids Under 7 -- in many languages:

(7歲以下兒童的新冠病毒 (COVID-19) 之因應工作手冊---多國語言版)

<https://www.mindheart.co/descargables>



## VIDEOS: Tips for Parents with Kids at Home During COVID-19



Source: *Child and Adolescent Mood and Anxiety Treatment Program at the University of Miami*

(影片：給在新冠病毒（COVID-19）疫情流行期間，和孩子待在家父母實用的小提醒。來源：邁阿密大學－兒童和青少年的情緒和焦慮症治療計畫)

<https://vimeo.com/channels/1547281>

## 網路研討會：（免費）

### 國際／外文資源

#### Parenting and Self Care in an Age of Uncertainty



Source: *Dr. Regine Galanti*

(不確定時代的教養責任和自我照顧。來源：Dr. Regine Galanti)

<https://www.longislandbehavioral.com/blog/2020/3/17/coronavirus>

#### Practical Tips for Parents During COVID-19



Source: *Dr. Melissa Kimber*

(新冠病毒（COVID-19）疫情流行期間給家長的實用小提醒。來源: Dr. Melissa Kimber)

<https://www.locke-psychotherapy.com/post/providing-emotional-practical-support-for-a-child-or-adolescent-during-covid-19>

#### Six Social Distancing Tips for Parents



Source: *Children's Health*

(給父母6個保持社交距離的小提醒。來源：兒童健康)

<https://www.childrens.com/health-wellness/6-social-distancing-tips-for-parents>

#### Coping Skills for Teens



Source: *Stony Brook University*

(青少年的因應技巧。來源：紐約州立大學石溪分校)

<http://www.schleiderlab.org/yes.html>

## 幫助長者

### “如何支持我年邁的親人？”

大多數人都認為老化和退休是躺在沙灘上放鬆身心並且在生活裡寵壞我們的孩子。可悲的是，這並不是在新冠病毒流行期間長者的生活現況。他們之中的許多人看著自己的退休金用光了，雖有固定收入，但無法獲得能在身體和情緒上維持健康的基本醫療保險。他們比以往任何時候都更需要我們的支持。

在新冠病毒危機期間，尤其是對孤立、患有失智症或其他健康情形較脆弱的老年人，可能會變得更加焦慮、憤怒、有壓力、煩躁和退縮。經常伸出手握住他們，並用清晰、簡潔和尊重的態度來跟他們溝通。

#### 台灣／中文資源



##### 陪伴長輩安度肺炎風暴

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#一般民眾篇>



##### 協助老年人防疫一平、常、心、轉、動

[http://www.tsgp.org.tw/news/news\\_info.asp?/366.html](http://www.tsgp.org.tw/news/news_info.asp?/366.html)

#### 國際／外文資源



##### COVID-19: We Must Care for Older Adults' Mental Health

SOURCE: American Foundation for Suicide Prevention

(COVID-19：我們必須照顧老年人的心理健康。來源：美國自殺防治基金會)

<https://afsp.org/covid-19-we-must-care-for-older-adults-mental-health/>



##### Coronavirus and COVID-19: Caregiving for the Elderly

Source: Johns Hopkins Medicine

(新冠病毒和COVID-19：照顧老年人。來源：約翰霍普金斯大學醫學院)

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-caregiving-for-the-elderly>

#### 幫助助人者

### “我們如何支持在這場危機裡替我們打前鋒的工作人員？”

當我們之中的一些人為了必須取消一些原本安排好的計劃而難過，並試圖處理孩子在家自學的教養問題，以及必須一天24小時全天候在家工作時，另一群人則因得留在工作現場繼續作業，而使自己處於危險之中，付出自己，好讓世界其他地區可正常運轉。

這些“急救人員”是英雄。在這場危機來襲之前，許多人原本的工作壓力就已經爆表，現在的他們，面對的是更加高壓和更高風險的環境。

幫助急救人員—承認我們對新冠病毒（COVID-19）疫情的反應可能會對他們造成情感上的耗損，進而導致職業倦怠和情緒疲勞。注意暴露在另一個人的創傷經驗可能導致的替代性創傷，為他們提供自我照顧的機會，並確保他們能從新聞報導中獲得休息。

## 台灣／中文資源

---



**針對新冠肺炎一線醫療人員的心理照護計畫**

[https://drive.google.com/file/d/1cgiW\\_RneoR9kSnZRAliaUbmaUjztGikX/view](https://drive.google.com/file/d/1cgiW_RneoR9kSnZRAliaUbmaUjztGikX/view)



**台北市社工師公會－楊蓓老師的防疫期間身心安頓指導語**

<https://www.tpcsw.org.tw/news/index/2/2344>



**奇美醫院－防疫期間員工身心健康措施**

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html#專業人員篇>

## 國際／外文資源

---



**Disaster Responder Support**

(災難響應支持)

<https://www.samhsa.gov/dtac/disaster-responders>



<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>



**Responder Strong**

(在一起，我們變得更強大)

<https://responderstrong.org/>



**Bulletproof App for First Responders**

(給急救人員使用的防彈應用程式)

<https://www.100club.org/wellness/>

## ”誰是最脆弱的人而我該如何幫助？”

### 國際／外文資源

---



#### 10 ways to help others during the coronavirus outbreak

(在新冠病毒爆發期間幫助他人的10種方法)

<https://www.positive.news/society/10-ways-to-help-others-during-the-coronavirus-outbreak/>

---



#### Volunteer from Home with KyndKits

(使用KyndKits在家裡當義工)

<https://projecthelping.org/kyndkit/>

---

#### Health Justice & COVID-19:

(健康正義與新冠病毒 (COVID-19) )



[https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/hblog20200319.757883/full/?utm\\_campaign=HASU+3-22-20&utm\\_medium=email&utm\\_content=COVID-19%3A+What+Congress+Should+Do+Next%2C+US+Hospital+Capacity%2C+Coronavirus+Responders%2C+Telehealth%3B+The+Power+Of+Access+To+Affordable+Care&utm\\_source=Newsletter&](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/hblog20200319.757883/full/?utm_campaign=HASU+3-22-20&utm_medium=email&utm_content=COVID-19%3A+What+Congress+Should+Do+Next%2C+US+Hospital+Capacity%2C+Coronavirus+Responders%2C+Telehealth%3B+The+Power+Of+Access+To+Affordable+Care&utm_source=Newsletter&)



## 給經理與領導者的資源

危機時刻是經理和領導者知道如何支持其團隊的關鍵時刻。現在即刻採取行動，使齊心協力或分崩離析的員工之間有所不同。

### 有彈性和果效的領導者

#### 台灣／中文資源



面對疫情，多數企業如何解？BCG給領導者的1 2個建議

<https://fc.bnext.com.tw/bcg-suggest-company-covid-19/>



後疫情時代，領導者該把握的4個趨勢

<https://www.managertoday.com.tw/columns/view/59678>

#### 國際／外文資源



**What Employees Need from Leaders Right Now**

*Source: Gallup*

(員工現在需要領導者提供什麼。來源：蓋洛普)

<https://www.gallup.com/workplace/297497/covid-employees-need-leaders-right.aspx>



**The heart of resilient leadership: Responding to COVID-19 -- A guide for senior executives**

*Source: Deloitte*

(彈性領導力的核心：回應新冠病毒（COVID-19）疫情－高階主管指引)

<https://www2.deloitte.com/us/en/insights/economy/covid-19/heart-of-resilient-leadership-responding-to-covid-19.html>

台灣／中文資源

---



哈佛商學院教授：新冠病毒如何改變企業的未來？6個觀察

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/59563>

國際／外文資源

---



**Managing telecommuters in a pandemic? Here are 8 management tips**

Source: [www.zdnet.com](http://www.zdnet.com)

(在全球大流行的疫情中管理通勤者？以下是8個管理技巧。來源：  
[www.zdnet.com](http://www.zdnet.com))

<https://www.zdnet.com/article/managing-telecommuters-due-to-novel-coronavirus-here-are-8-managemcent-tips/>