

# 找尋工作生活平衡的錨點

## 鍾燕宜

|                |      |
|----------------|------|
| 中臺科大醫療暨健康產業管理系 | 專任教授 |
| 彰化師範大學輔導與諮商學系  | 兼任教授 |
| 彰化師範大學人力資源研究所  | 兼任教授 |
| 亞洲大學心理學系       | 兼任教授 |

# 鍾 燕 宜

0975-221139

chung234@gmail.com

**學歷：** 彰師大輔導諮商系、東海企研所碩士、交通大學經營管理所博士

**現職：** 中臺科技大學醫療暨健康產業管理系專任教授

彰化師範大學輔導與諮商學系及人力資源管理所兼任教授

亞洲大學心理系碩士班兼任教授

彰化師範大學研究倫理審查委員會(REC)委員

勞動部員工協助方案(EAP)入廠輔導專家

勞動部工作生活平衡獎(WLB)審查委員

行政院人事總處員工協助方案(EAP)專家小組委員

台中市政府勞工局員工協助方案(EAP)入廠輔導專家

台中市政府人事處推動員工協助方案(EAP)顧問

台灣員工協助專業協會(TEAPA)理事

經濟部商業司服務業創新研發計畫(SIIR)審查委員

新竹市地方產業創新研發推動計畫(SBIR)審查委員

台東縣地方產業創新研發推動計畫(SBIR)審查委員

勞動部勞動力發展署中彰投分署小型企業人力提升計畫輔導顧問

**經歷：** 中部科學園區員工協助方案(EAP)計畫主持人

中臺科技大學健康產業管理研究所所長

中臺科技大學管理學院院長

中臺科技大學教務長、代理校長

國立台中技術學院事業經營所教授

國立台中技術學院學生輔導中心主任



# 課程大綱

## 找尋工作生活平衡的新錨點

- 1) 良好的時間管理
- 2) 養成閱讀的習慣
- 3) 維持適當運動
- 4) 找到一個值得你努力的目標
- 5) 放個長假、安排一趟旅行
- 6) 簡單生活、常保感恩的心

# 良好的時間管理

永遠提前**10**分鐘



無論多忙，守時是一切工作的根本

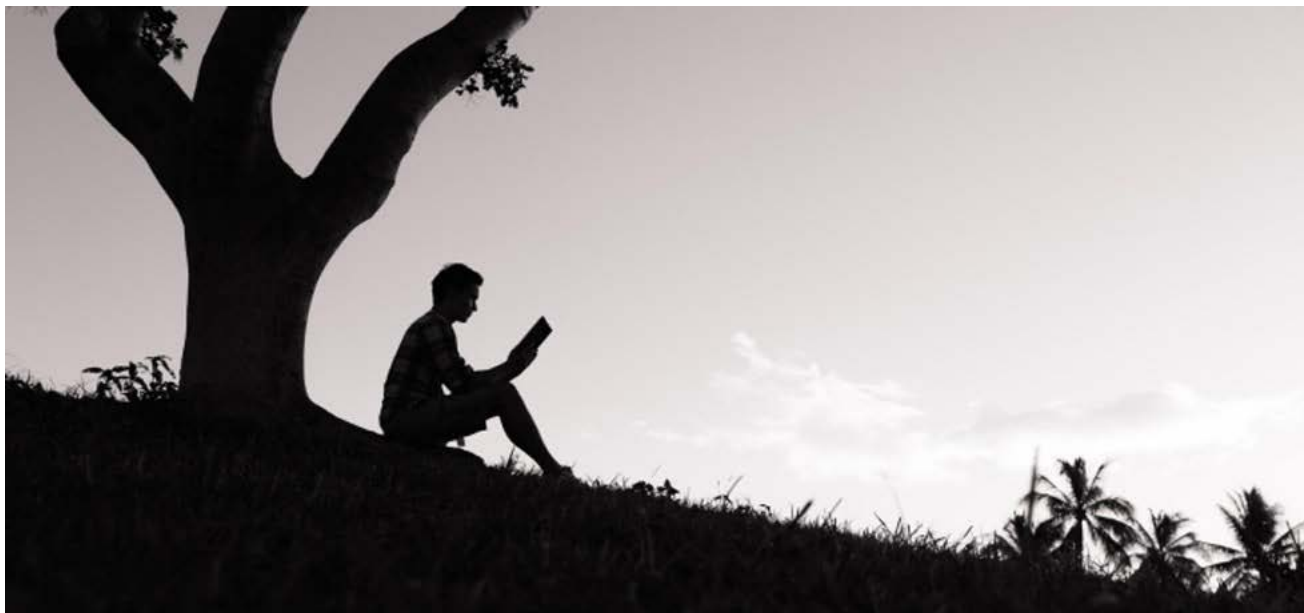


下班後，為自己安排「**20分鐘計畫**」！人生會變得不一樣

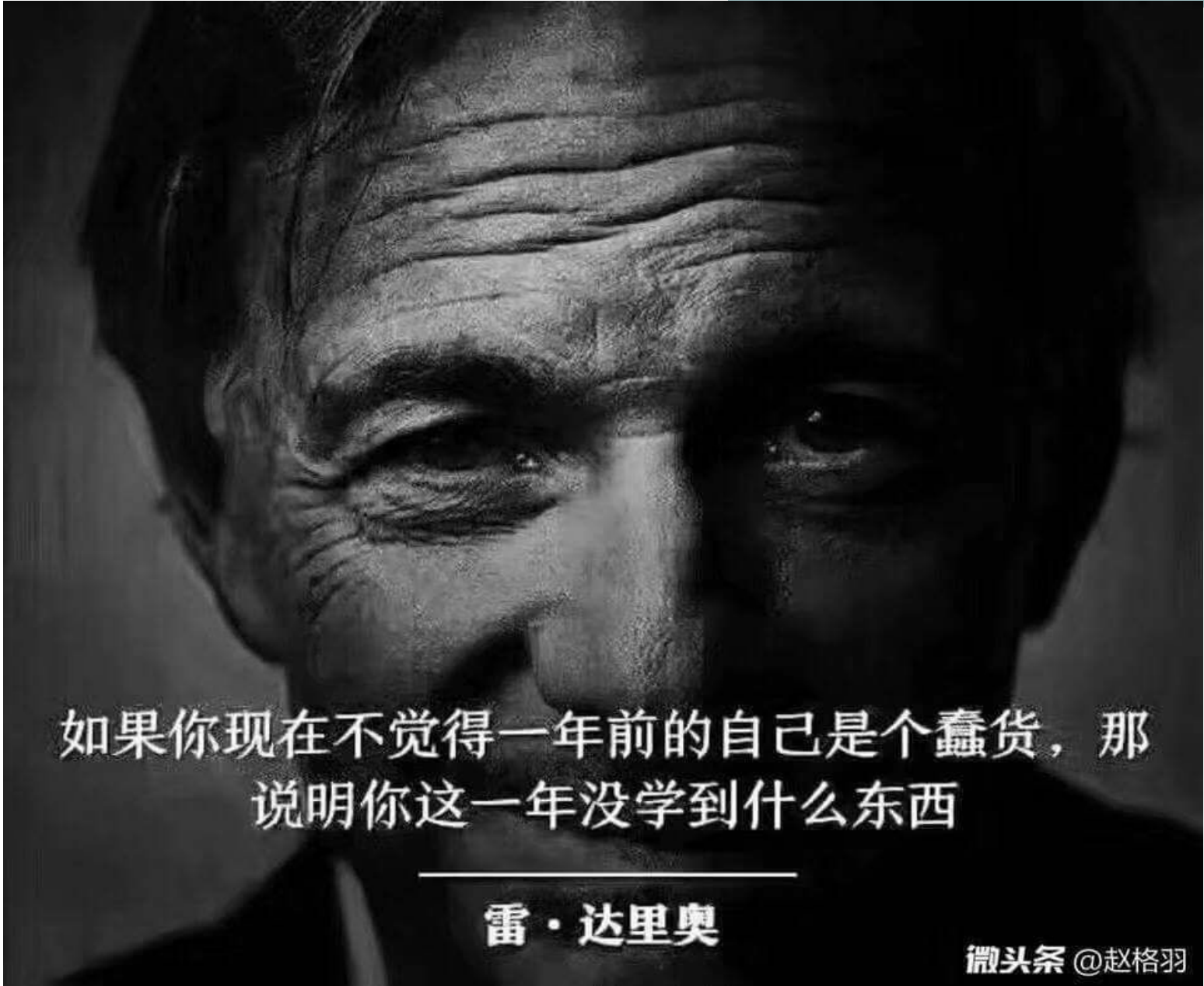
非營利組織Innovations for Poverty Action管理者伊凡·德菲利普斯 (Evan DeFilippis) 分享一個簡單的小習慣，成功改善渾渾噩噩的生活，讓身心變得穩定，同時能精進自己。回到家別馬上放鬆癱軟，強迫馬上做一些有意義的事，維持至少20分鐘。比如寫一篇文章、讀一本書、學習外語、練習樂器、冥想、做瑜珈等等，完全按照自己的興趣來安排活動。**養成下班後的好習慣：有心力就做點事，沒精神就早點休息。** 2016-08-29 經理人

# 養成閱讀的習慣

安於舒適區容易讓自己停止進步而不自知，尤其當你所學已經足以應付工作上的事情時，怠惰的天性便容易讓我們停止學習，養成閱讀的習慣可以幫助你克服這一點，重新找回不斷學習的能力，當你擁有持續不斷學習的能力，才能做出一些改變。







如果你现在不觉得一年前的自己是个蠢货，那  
说明你这一年没学到什么东西

---

雷·达里奥

微头条 @赵格羽

# 一年讀 **60** 本書不是夢！向矽谷 CEO 們看齊

統計顯示，平均每位 CEO 每月閱讀  
書籍數量是 4 到 5 本





# 維持適當運動

運動的目的，是為維持健康，想要達到健康，必需適時適度運動。健康與體適能兩者息息相關，不可分割；要使身體機能達到最佳狀態，除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，適量運動亦非常重要。



你買不起**新**的器官！  
找份對健康好的工作，就是在**賺錢**



# 這些疾病可能都是坐出來的！

隨著年齡的增長，人們坐著的機會更多，而最後可能罹患慢性疾病。癌症預防研究協會的戰略總監暨首席研究員Alpa Patel表示，坐太久會提高14種疾病的致命風險，包括.....



只要每小時站2分鐘或是做個輕度的活動，就能打破久坐的壞處

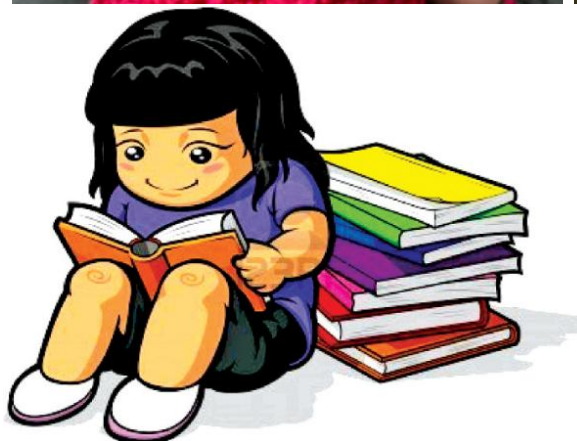
# 找到一個值得你努力的目標

當一個人沒有了目標，便沒有了動力，漸漸失去前進的欲望。





每天花**2小時**在嗜好興趣上，提早死亡機率降低**21%**



自2003年始，奧斯丁的美國先進科學協會，分析超過1,700位超過90歲的長者，發現此為原因之一。

<http://www.mind.uci.edu/research-studies/90plus-study/>



人生最重要的事情只有一個  
探索自己喜歡的事情 並且發揮淋漓盡致

當你發現你這輩子就是喜歡這些事，熱情可以不斷地開發，每天都過得非常充實，交不同領域的朋友，你不會每天醒了就感到厭煩，也沒有退休的問題。



# 放個長假、安排一趟旅行

重點不是只有去玩，而是重新思考自己**人生的意義**、調整自己的腳步，旅行可以讓你發現過去不會注意到的細節，許多人往往是因為一趟旅行之後，回來改變自己的人生，發現自己人生真正重要的是什麼。



# 工作愈忙愈要懂得「**深戲**」

## 高強度休閒幫助恢復高強度工作動力

深戲 ( deep play ) 是專注投入某種既具有挑戰，但又快樂充滿的遊戲狀態。



旅行，不是為了“購物”而是...為了“讓人長大”...



你的眼界可以转动世界

I SEE YOU

EVA AIR 加入星空联盟，与你看见世界更多感动

3分鐘

# 簡單生活、常保感恩的心

簡單生活才是幸福生活，人要懂得知足常樂，沒有什麼東西是不能放手的，所有的哀傷、痛楚，所有不能放棄的事情，不過是生命里的一個過渡，你跳過了，就可以變得更精彩。





# 35 歲後的減法人生

## 丟掉這10件事 活得更自在

- 
1. 減少規劃的目標
  2. 減少唸書的目的
  3. 減少不重要的人
  4. 減少自己的看電視時間
  5. 錢，越花越少
  6. 朋友，越深越少
  7. 爛伴侶，越遠越好
  8. 外在，越簡單越好
  9. 培養幾項運動的習慣
  10. 不可以傷害自己

喜馬拉雅山女攝影師：

# 人到中年要能把壞日子過好



林麗芳耗費15年拍攝3部印度僧侶紀錄片，《心子》紀錄小喇嘛的教育和生活；《朝聖者》留下僧侶們屈身俯伏進行大禮拜的影像；《尊瑪、尊瑪：我和她們在喜馬拉雅山的夏天》拍下安尼堅毅、極簡的生活，也使她發現更好的自己。

在與安尼(藏傳佛教對女性出家人的稱呼)共處的生活中，我看到她們「把壞日子過成好日子」的能耐，又非常正面思考。當地非常貧窮，連吃顆雞蛋都很奢侈，三餐常常只是一碗白飯，可是安尼一心為晉身女格西(藏傳佛教的佛學博士)認真學習、吃苦耐勞，把壞日子過成好日子。

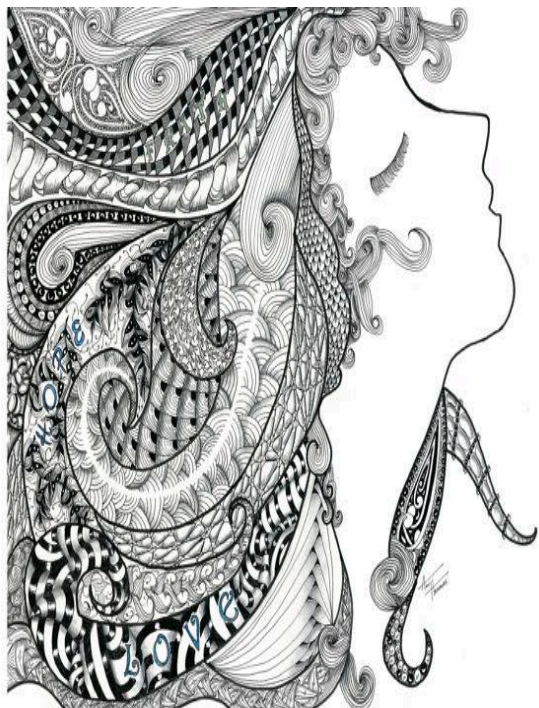
宛家禾  
2018-09-20 天下

每天兩片“藥”，活到100歲！

早晨剛起床，我吃一片“慶賀”藥；

晚上睡覺前，我吃一片“感恩”藥。





Thanks!

祝您 健康快樂



0975-221139

chung234@gmail.com