

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

「張老師」專欄

時間總是不夠用—如何找回平衡跟幸福

經常感到時間不夠用嗎？

每日在職場跟家庭來回奔波，一整天下來總有「做了很多事，但又覺得什麼事都還沒做」的錯覺嗎？

科技進步，本該讓我們有更多的時間**但許多人卻感到生活變得更加忙碌與失控**

如今時間被科技切割成無數碎片，你可能會在不同的時間、場域，都花上幾分鐘收電子郵件、收Line，一天要重複十數次甚至更多。雖看似微不足道的小動作跟時間，長久累積下來卻十分驚人，在你不留意之間不斷侵蝕你的生活與休閒時光。

交通進步，本該讓我們縮短移動的時間**但不幸的是許多人卻到更遠的地方工作**

賺取更高薪水的代價就是花更多時間通勤。如果你又是特別喜歡宅在家的人，一到下班時間肯定歸心似箭、越快回家越好，期待能爭取更多的時間；然而回到家，帶著匆忙的心態處理家事，例如煮飯洗衣、照料孩子或父母，根本無法放鬆休息，更別談體會生活的樂趣。

對你來說**時間重要，還是金錢重要？**

我們怎麼思考會深深影響著我們。

經常呼喊時間不夠用的你，也許問題只是——*總把時間排在最後！*

許多都研究發現，抱有「時間重於金錢」心態的人，生活的幸福感、工作的滿足感，甚至促進人際關係的連結與滿意度，都會大幅提升。

(1/3)

**如何擁有更充裕的時間呢？**

時間本就有限，沒有人知道自己的時間何時終止，但正因為如此，才更顯得時間的重要性。然而我們做出的決定，往往卻來自於「金錢重於時間」的心態，例如：買東西時必須貨比三家、為了省錢跑到更遠的地方停車或購物等。當我們總是「用時間買金錢」時，不僅自由時光減少了，還會讓我們變得更加緊張不安，怕自己花了時間又賠了金錢，有的人甚至陷入「窮忙」的惡性循環裡。

《從容心態》建議我們抱持著「時間重於金錢」的價值觀來做決定，幫助自己獲得更多的快樂。此書作者也提供讓時間更充裕的八大步驟，而我濃縮成五個步驟分享給你：

做時間記錄與分析

星期二是最平常的工作日，先詳細記錄自己是如何運用這一天的，並且思考哪些事情讓你感到快樂、哪些事情讓你感到不快樂、哪些事情是有成效的或是沒有效益的。

擠出空檔做自己喜歡的事

找出空檔去做那些讓你覺得開心或有意義的事。例如我喜歡閱讀，一有時間就會去讀個幾分鐘，哪怕只是等待孩子刷牙的三分鐘空檔。

減少做不喜歡或有壓力的事

那些讓你感到苦惱、有壓力，或沒有成效的事，能不做就盡量別做；如果無法拒絕，可以試著重新定義時間、找回「掌控感」，例如在冗長、不能抽身的會議時，腹部用力、雙腳離開地面，偷偷做核心肌群訓練。

(2/3)





將「休閒時光」排進去待辦事項

可以是電影、音樂會、展覽等視聽/文化活動，也可以是繪畫、攝影、手工藝、桌遊等個人嗜好，或是家族聚餐、聯誼聚會等社交活動，慢跑、騎車、游泳、泡溫泉、郊遊健行也都可以！

徹底享受休閒時光

暫時關掉你的工作電子郵件與社群媒體，任何會干擾你心情的事情，好好享受一下休閒時光，這絕對是你應得的。

如果，你想知道更多如何幫助自己找回更多的時間，推薦你看《從容心態》，讓你不再焦慮、不窮忙，從小習慣開始著手，減少時間的匱乏感，找回更多的時間與快樂！

(3/3 完)

友善職場～活動預報

睽違已久的員工電影欣賞活動即將登場囉！預定於113年6月28日（星期五）下午7時至9時，假基隆市文化局「基隆表演藝術中心演藝廳」辦理，參加對象為本府暨所屬機關學校公教員工（眷屬）及志工，放映影片經113年5月22日至同年月31日同仁票選結果，以《喵喵博物館》為最高票，敬請期待喔～



基隆市政府人事處關心您

心理諮詢洽詢專線：(02)25326180 分機 142

課程預告



本府前為設計規劃113年度員工協助方案之服務內容，於113年2月6日至同年月23日辦理員工協助方案問卷調查。經統計上述問卷調查結果，同仁最需要的前2項服務措施，分別為工作職場面向（49.1%）及法律諮詢服務面向（45.1%），其中法律諮詢服務面向以「民法（如民事糾紛或繼承）」相關議題是同仁最想瞭解的（81.3%），爰本府員工協助方案將根據同仁的需求，開辦民法相關議題的專題研習，歡迎報名參加！

時間：113年6月13日下午2時。

地點：本府4樓禮堂。

講座：東吳大學法學院暨法律學系－鄭冠宇教授（院長兼系主任）



【資料來源】

財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）

【圖片來源】

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

<https://illustcenter.com/>